

# 《慧律法師佛學問答錄》

慧律法師主講

(一) 問：請師父講一些鼓勵大眾的話：

答：說到鼓勵他人，古來高僧大德，都離不開下面這幾句話。學佛第一個要有長遠心——以前，師父在念逢甲大學的時候，有一位剛進入普覺佛學社的學長，大一剛進來，就發心說要出家，大二交到女朋友，後來就結婚了！現在，住在美國。這就是沒有長遠心，而且亂發願。隨便發願的人，學佛是不會有什麼成就的。第二要有慈悲心——要時常寬恕別人，擴大自己的胸量，不要看別人的缺點，你要活得快快樂樂，就要學習改變自己，而不是改變別人。多看眾生的優點，以慈悲柔軟的心來面對你週遭的人、事、物，這樣，就能活得比較自在解脫。第三要發菩提心——十方三世一切諸佛菩薩，皆因菩提心才得以成佛，我們要「學佛」，當然就要發菩提心。這三者當

中都有一個「心」字，修行人就是善用心的人，因為「即心即佛」，佛法講的不外乎「心」的問題。所以，如果只是外表上在拜佛、念佛，而不懂得去除內心裡的貪、瞋、癡，那麼只是在跟佛結緣而已。真正的佛法並不在於形式或儀式，而是要觀照內在，抓出心中的煩惱賊。兵法講「攻心為上」，運用於佛法當中也是一樣的，心才是你生命真正的主人，只有深入我們的心靈世界，才能掌握修行的根本。但講究心法並不代表就放棄因果，因為因果與空性是不二的。因果就是空性在事相上的顯現，而一切的因緣果報當下就是空性。事相就是因果，心性就是無生。因、緣、果宛然如是，任何人都不可能破壞事相，顛倒因果。修行人即因果而超越因果，越了解佛法的人，就越了解因果，而徹見因緣法的人，那就有消息了。所以，唯有見性的人，才能不昧因果。如此，就達到了理事圓融。

另外，學佛還要具足三個條件。第一要親近善知

識——眾生的煩惱習氣都很重，突不破，無法照見五蘊皆空。因此，需要有經驗，有智慧的人來引導，善知識能啟發你內在的覺性，帶領你一步一步走向覺悟。尤其在閱讀經典方面，若無師父的教導，就容易以自己的觀念，將佛經的義理扭曲，這是很危險的。譬如打開大乘起信論，「三細六粗」，三種細的？六種粗的？往生論、十四講表自己看，好像是這樣？又好像不是！所以，要多多親近善知識，善知識就是我們的法身父母，若沒辦法長期跟在師父身邊修學，那就多聽錄音帶，反覆的聽，薰習久了，漸漸也能有所體會。這也是現在工商業社會弘法的變通方法之一，能不受時空的限制，讓大家接觸與聽聞佛法，這是師父一直鼓勵大家做的工作。第二要有好的環境——一棵樹的成長，除了有種子之外，還要有土地、陽光、空氣、水等的灌溉與培育，也就是說，先天的條件還要配合後天的環境，像參加佛學社團用大家共修的力量來互相提攜、討論與研究，這是一種很好的方式。第三要能自

覺——佛法就是真理，是佛陀在菩提樹下所發現證悟到的，佛陀發現人人都有成佛的可能性，因此在四十九年說法之中，不斷教育弟子們如何自覺。「覺」就是一種自我反省的功夫，隨著你反省的深度，就越能體會到佛法的真實。內在淨化到某種程度，本性的作用發揮出來，般若智獲得開採，那就轉凡成聖，與諸佛「同一鼻孔出氣」。當然，自覺也是要有條件，根器夠的人，一句話即見本性，根器不夠的人，那就要好好的親近善知識。現在台灣講經弘法的法師相當多，有許多機會親近三寶，親近善知識，聽經聞法是修學佛法上最重要的功課，所以，要多聽師父講的錄音帶，好好的學習。

(二) 問：我們在學佛法的時候，感覺學佛沒有那種力量，不知道自己為什麼要學佛？有時覺得自己過得還不錯。可是，有時候突然又想到世界沒有一樣是恆久的，但是真能了解世間是無常的時間也不多，而且從本性發出來的心力更是很

少，覺得自己學佛很不踏實，不知如何突破？

答：初學佛的人，觀照的力量不夠，自己的悟性也不夠，自然對法的覺受較薄弱。不過，你有一點說得很好，知道自己不好，感覺自己發不出甚麼力量，這一點已經不錯了，表示說還有救。學佛最怕一種人，師父問他：「你有甚麼問題？」他說：「師父，我都沒有問題。」沒有問題的人問題才大，他的問題就是不曉得自己的問題在那裡？學佛的人沒有問題，這是不可能的。除非你大徹大悟、通達三藏十二部經典，否則，就應該會有問題。沒有問題，從另一方面來說是自己觀照得不夠透徹，那就需要因緣的啟發。譬如有人，你跟他說生死無常，他體會不出來。有一天，回家的時候，別人跟他講：「你姐姐出去被車子撞死了。」他趕去醫院的太平間一看，哇！七孔流血，這姐姐長得這麼漂亮，一下子突然死了，他實在無法接受這個事實啊！然後，痛哭流涕，這樣就慢慢的能接受無常的觀念，這是屬於間接

的教育，要靠因緣事相上的提醒才能覺悟的人。而另一類人，上根利智，感受性很強，你跟他講佛法，他馬上頓悟，像六祖慧能大師，聽聞金剛經中的一句：「應無所住而生其心」，就悟了，就知道了。這種是屬於能接受直接教育，有宿世善根，大智慧根器的人，一聞千悟，但這是不容易辦到的。

佛法最重視——「悟」，不悟的人就會像經典講的「煮沙成飯」，那麼修行無量阿僧祇劫也不會成佛的。前幾天，有人問師父：「本性是常嗎？」我說：「不對，本性是無常。」他說：「奇怪，你在錄音帶裡不是跟人家講本性是常、樂、我、淨嗎？」「那本性是無常嗎？」我回答：「不是，本性是常。」他說：「師父講話怎麼顛三倒四的呢？」我說：「沒有，是你自己顛三倒四，不是我。佛性是常也是無常。」沒有悟的人，怎麼講都不對，悟的人怎麼講都對，都能事理圓融。法的東西，就是這樣，除非你自己去嘗到法的喜悅，悟到空

性、無生的道理。否則，是無法徹底瞭解的。要知道，事相的因果他本身是具有連鎖性的，因就是緣就是果，緣就是果就是因，果就是因就是緣。連鎖性本身就是空性，空性就具有有連鎖的因緣法，要能體會到連鎖性本身就具有超越性。無常當中就具有常，不是另外去找一個常，或有一法可得。如果，在每一個事相的動點上，都能與理體相應，那麼，一切都能化成自性清淨心的東西。簡單的來講，悟道的人，在每一個動點上，他都會覺得很有意義。不管他洗廁所、撿菜，或者別人批評他、讚嘆他。因為他用的是真心，不是生滅的意識心，所以，面對一切境界，他都能如如不動，安住在無量的喜悅與安祥當中，他對生命有了主宰，成為最會享受生命的人。師父不是常說一句話嗎？「不懂生命的人，生命對他來說是一種懲罰。」眾生就是這樣，因為無法透視世間的無常，追求五欲時，他就很快樂；可是快樂一過，就是更大的空虛。他不懂得無常，當然更不懂得空。整天顛顛倒倒、反反覆覆、煩煩惱

惱，你如果講他，他還會編織一大堆理由，所以佛說眾生是「可憐憫者」。還有的人，認為生命是無常，佛性是常，這也是很嚴重的錯誤，這就成了「自性見」。佛性是常就成了一潭死水，沒辦法轉凡成聖，轉煩惱為菩提。佛性如果是無常，則又成了生滅的世間法，無法進入大般涅槃的境界。

佛性的常是如如不動，本來如是。

佛性的無常是神通變化，妙用現前。

所以，今天我們學佛提不起力量，學佛沒有味道，那是因為你把生命、佛法分成兩截，那是你對世間法的觀照力量不夠。因此，有時會知道世間無常，一切都在變化遷流，可是，一下子又覺得生活蠻愉快的，又忘記了精進。這都是因為平常沒有觀照的能力，所以提不起精神來。因此我們要多聽經聞法，多薰習，薰習久了就有力量。如果只是單憑著一股熱忱，但是對「法」本身不



能安住，那麼心性就定不下來。

像師父的話，二十四小時都在念佛，從早到晚佛號不斷，心裡面就只有一個念頭：我要求生極樂世界。極樂世界就在我的心，我的心就是極樂世界。何以故？因為師父念念都能觀照無常，知道這個世界是幻化的東西，知道一切法苦空無我。因此，我時時都能放下，對這個世間沒有一點貪戀。求生淨土的信念，就一直從心裡面生起，自然而然信念真切，自然就有力量。因為對師父而言，佛法和我的生命已經融為一體，因此也就不會患得患失，不會只是憑藉著盲目和衝動，也不會在生活中失去觀照，而陷入無力感當中。

佛法裡面並沒有兩個法門，它就只有一個法門。雖然是求生極樂淨土，但還是在我們的心中，我們的心就是極樂世界，是自他不二的東西。那麼，甚麼是唯一的法門？那就是「不二法門」。如同前面我們提到的，佛性是常？是無常？其實

佛性是常也是無常，不是常也不是無常，看你怎麼去了解它，執著就不對了。因此我們說「常」「無常」不二，同樣的「娑婆」與「極樂」不二，我和阿彌陀佛也是不二的，生死與涅槃不二，煩惱與菩提不二等等。佛法講的就是不二法門，而不二法門是甚麼呢？就是我們的心，我們的本性，也就是我們前面說的自覺，我們的真心。故經云：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」。

佛陀以一大事因緣出現於世，度眾四十九年，講經三百餘會，無非是要令眾生開、示、悟、入佛之知見，甚麼是「佛之知見」呢？就是「覺性」，就是「如來智慧德相」，就是「摩訶般若波羅蜜」，就是「如來藏」，「自性清淨心」。如果我們一切的修行，無論誦經、拜佛、參禪、打坐、念佛、持咒，若是不能匯入不生不滅的本性，那麼都還是生滅的對立法。由於眾生無始以來的無明，一念不覺，因此，總是存在著能所的觀念，有主客

二元的對立。除非是究竟的悟，究竟悟就是絕對的法界，清淨的法身。否則，如果能所仍不能斷除，一再透過無明的妄想分別，透過色心二法的主客對立，而用生滅的意識心來修行，則仍然無法超越能所，於是，六根攀緣六塵與六識虛妄和合，就變現了一切山河大地、宇宙世界，以及沉淪其中的六道有情。所以說，你對法的薰習還不夠，沒有力量，因此要常親近善知識，否則自己的生命無法與佛法融為一體，就達不到理事無礙，空有不二的境界。法本身不能安住，心也就定不下來，總是想：我再換個環境，日子就會好過一點。或者覺得修行總是起起落落，提不起力量，心裡就想再去找一個道場。再不然就是念佛沒有受用，覺得沒有意思，就想：乾脆換一個法門來修，念佛不適合我。這種種的想法，都是把自己的覺性設定在某種環境或某些條件之下，然後希望去追求去獲得，那麼，這種念頭不對了！眾生的無明，就是一直不斷地向外追求某些東西，向外追求安慰，要求別人同情，而不知我們

的本性本來就具足，放下就是。放下妄想執著、放下取捨分別、放下愛恨恩怨，你的本性自然就顯現出來。

如果不能迴光返照，而只是一直透過外在的追求，那永遠都是一種取捨相、生滅相、輪迴相。佛法是講不生不滅的，講返觀自照的覺性，清淨無染的本心。然而，眾生就是放不下。不能在日用平常中，觀照一切法都是無常性的東西，一切法都是虛妄不實，是不可靠的。他當然更不曉得，處處都是我們的覺性，時時都是我們本性的顯現。你只要於一切境界都不執著、無所住、無念、不分別，以不生不滅的清淨心，一念迴光返照，這就完成了佛道。道理很簡單，但習氣很難除。我們的習氣很不容易除掉，所以要多親近善知識，多聽經聞法。同時，如果你能夠在許多複雜的觀念裡面，化作很簡單的心性，把很多事情都用「平常心是道」來看，那麼，一切都沒事，一切都是你知見立知，都是你的自我分別。

例如：兩個人吵架，你覺得這個人受委曲，同情他，而責備對方，這就不對了。因為你介入中間，你就有了對立的觀念。如果你能保持一顆清淨心、平等的心。受委曲的人，我們稍微鼓勵一下；欺負人家的，有因緣，我們私下再慢慢說，也許這樣他比較能接受。因為，如果你介入他們的紛爭，你還是能所不斷，煩惱還是在，你本來是想解決煩惱，但人家會說你偏心，你怎麼做都不對。

世間沒有中庸，無相才是中庸。心無所住就是中庸，空一切法才是中庸之道。你說：「我的心要安住在那裡？」。無所住就是安住，想要安住在那裡都不對。那你又問：「無所住是甚麼？」。無所住就是清淨心的功夫。它無法透過語言表示，無所住就是自在，無所住就是解脫，無所住就是不著相，無所住就是沒有分別，雖分別不作分別想，清清淨淨又明明白白的這顆心，用這顆心來修行就對了。如果我們假設立場，我要到達某種

境界才叫做快樂，我要某種環境才覺得舒適，那麼，這個假設本身就是錯誤的。如果我們只是用取捨的心在期待甚麼，或者妄想明天，或那一天，情況會變好，這種透過時空假設的期望或追求，都是不對的。因為在佛法中，所有的解脫自在，當下完成，那是你現在就可以掌握的。你聽過禪宗說：「不離當下」，當下是什麼呢？就是解脫的現在，你又問：「什麼是解脫的現在？」。這句話也是多餘的。所以，我們學佛要有般若的智慧，惟有大般若智慧，才能斷煩惱。你若想要求生極樂世界，也要有清淨的心，要知道極樂淨土，阿彌陀佛都是我們的心，如果不是我們本自具足，不生不滅的。那麼佛法講「無生」，不自生不他生，不來不去，那怎麼能得生淨土呢？因此當知，心淨則國土淨，要去悟我們的自性西方。要有清淨心，沒有煩惱的心，那才有辦法。否則，一樣也沒有辦法。

(三) 問：學佛的過程中，不可能每個念頭都能

觀照，也沒有辦法當下就使心性解脫，總是想要去攀緣某個東西，覺得自己好像是在學佛，有個目標，督促自己，這樣就比較安心。可是，經過一陣子，就會想：我學佛到底在作甚麼？然後，就一直顛倒、懈怠下來。再過不久，很頹喪時，覺得世間無常，於是又開始學佛。但是，沒多久，又開始想：我學佛到底在作甚麼呢？學佛有甚麼意義呢？於是，又是一團疑惑。如此，反覆無常，而日子已過了一大半！

答：初學佛的過程，都是這樣，重複的掙扎；重複的創傷、挫折；重複的憂鬱感；重複的產生一種莫名其妙的失落感、無力感。然後，才慢慢地體悟出真理的東西，這是個正常的過程。如果一下子就開悟了，那你就是再來人。你現在也是再來人，一個再來輪迴的人。

（四）問：如果我們的思緒總是這樣的顛三倒四，一直在輪迴之中，那麼，如何能脫離這個圈

子呢？

答：多觀照，雖然我們常常在境界中迷失，常常落入重複的痛苦煩惱，重複的情緒輪迴之中。但是，我們不要怕失敗，怕的是你沒有耐心，想放棄。我們學佛就是要有屢敗屢戰的精神，儒家講：「舜何人也？禹何人也？有為者亦若是！」，學佛也是一樣，要常想，佛何人也？菩薩何人也？有為者亦若是！今天我們的教主——「釋迦牟尼佛」，也是經過無量劫的痛苦、挫折，難行能行，難忍能忍，如今才能開悟，見性成佛。因此，我們不要怕失敗，能夠在失敗中記取教訓，我們就能更進一步。能夠承受失敗挫折的人，成功就離他不遠了。

因此，我們要多觀照，觀照一切法都是空性；觀照一切法都不可得；觀照一切法畢竟空寂；當下就是清淨的本性，否則，永遠不得解脫。你今天雖然想盡辦法要離開痛苦與煩惱，但如果你不明



心性，那麼明天依然在掙扎之中。你用的是錯誤的心，你今天不悟，明天還是不悟；後天不悟，明年還是不悟啊！你如果不能當下明白自己的心性，想要期待明天會更好，認為我的未來不是夢，那是不可能的。如果你不悟，那你不是「如果還有明天」，而是「我倆沒有明天。」，你的未來依舊是個顛倒夢想，明天也不可能會更好。何以故？因為「我還是原來的我」啊！

但是，如果你懂得師父的開示，不再錯用心，知道我們現在用的是真心，全盤放下，無量的虛空就是你的生命，你的生命就與整個宇宙相配合，為甚麼呢？因為無相就是整個生命。將你整個的生命，透過無相，展現出來的就是無量的慈悲，無量的歡喜。人家罵你，如如不動；人家碰你，如如不動；人家布施金錢給你，如如不動；人家幾千萬給你，你仍然一覺到天明；你損失了三百萬，你還是一覺到天明。你不用這一顆本性的清淨心、平等心、歡喜心，那你要用甚麼心來修行

呢？

所以，你今天的重複，都還是輪迴相。輪迴，就是你最後的答案。念頭的轉換，就叫做輪迴；情緒有高低潮，也叫作輪迴。我們要是沒有這些多餘的情緒和觀念，生死輪轉在一念之間，就解決了。所以說，要學習放下；學習寬恕；學習慈悲，擁有佛菩薩的般若智慧。雖然，我們沒有辦法一下子大徹大悟，有「如如不動，不取一相」的心境，但至少我們有在進步。你要永遠記住一句話，不要抗拒境界，因為一切的境界都是你的心，抗拒境界就是抗拒你的心。對眾生好，就是對自己好。如果你能永遠的寬恕眾生，你的心境就一天一天的在進步。你動一個念頭去排斥眾生或傷害眾生，那就傷害了你的法身慧命，破壞了你的清淨心，眾生還未被傷害，你就先傷害了你自己的慈悲心，失去了寂靜安祥。你動一個念頭生氣，對方還不知道，你的內心就已經先染污了。所以，永遠要有慈悲喜捨的念頭，因為一切

的生命，一切的生活，都是在你的一念之間。其實，我們可以主宰自己的生命，我們可以不必讓自己過那種痛苦煩惱的生活。如此，慢慢地迴光返照，煩惱就會減少。你也不用掙扎，該來的，你還是跑不掉。讀書也是一樣，你以前不用功，該被當掉的，煩惱也沒用，因果就是如此！因此，多餘的煩惱和妄想是沒有用的，重要的是，你如何把握當下，保持現前一念清淨心！

如是因、如是果，所以，我們不要在果上打轉，而要在因地裡注意觀照。在因地修行，就是要注意不要再去造惡，起壞的念頭；而在果地的覺悟過程當中如有業報現前時，就要利用淨土法門。當我們的果報、痛苦現前時，因為恐懼感，拼命地念佛，這也可以得救。所以，觀無量壽經講，雖是五逆十惡的大惡人，一念懺悔，念佛求生西方，也可得救，這是因為恐懼下地獄的緣故。大善的人，更可以得救，依循著信願和淨念，往生極樂世界。最怕的就是雖有行善，但對淨土沒有

信心的人，就像是掛在半空中。總是認為我有做善事啊！我心好就好了，我又沒有做壞事啊！這就不能往生了。所以大惡的人，地獄相現前，如果知道恐懼，又有福報遇到善知識，叫他懺悔發願，求生淨土。他這時知道因果，跑不掉了，拼命地念佛，那就還有救。最怕的就是那種懂一半的，說懂嘛他又不懂，說不懂他又喳喳叫，喜歡跟人家開示，可是卻專門說給小姐聽，偏不說給男生聽。跑去女生宿舍等，而且又不是每個女生都講，都專門講給漂亮的女生聽。人家跟他說：「師兄，你幫我開示一下。」他回答：「哎！你這麼醜，我不說給你聽。」分別心很重。

眾生都是這樣的，取捨相，心不能如大地一樣平等包容，萬善就不能集中。如果我們有心地的功夫，那麼一切法都可以建立，一切善法都可以成就。所謂心地功夫就是「無相」，「無相」就是無所著。譬如有人心情不好，來見師父，師父就告訴他：「你不要怪別人，要怪自己沒有福報，要

迴光返照，放下自己的看法，期待別人給你安慰是沒有用的；如果你有智慧，現在就放下，與其讓人家同情你，不如解脫自己。」就好像女孩子，內心裡面有痛苦煩惱，需要人家安慰：「你不要哭啊！我明天買一杯木瓜牛奶給你喝，帶你去看電影哦！」到最後破涕為笑，就是這樣，需要人家安慰。但是明天，她仍然會發作，會發神經，那你又再安慰她，這就叫作輪迴相。總是需要用安慰來解決煩惱，需要以外在的條件來愉悅她的心情。明明我們可以用智慧去觀照，契入空性的思想，可是，她需要人家的安慰，去解決內心的煩惱，那麼就變成了重複。因此，我們的生命就是一種重複，沒有甚麼意義；生命變成一種習慣性的重複，那活著還有甚麼意義呢？生命有甚麼目標呢？也不曉得！

女孩子喜歡每天穿得漂漂亮亮的，單為了這個頭髮就花盡了心思，忙得不得了。到後來，還是紅顏會老，人比花黃，還是要死，都是一樣的。她

不了解，不能把生命拉長，再觀照這每一個動點上的無常性：如果你能了解生命是每分每秒都在變化，那就對這個世間，也無所謂的得與失的觀念了。失去的東西會得，得到的東西也會失。感情上的執著也是這樣，人家離開你，不要怪別人啊！我們要自我檢討。縱使擁有萬貫的家財，內心裡面要常想，這些都是短暫的，都不是永恆的。自古以來，那個皇帝不死？那個總統不死？昔日的英雄美人，於今何在？都是一樣的！到最後，都是一堆黃土，沒甚麼。慢慢、慢慢地，去觀照這個無常，就能對金錢、名利、得失的觀念，漸漸放得下。

雖然我們對無常性，會有那麼一點體驗，可是我們的習氣很重，我們的習氣常常作為我們的主人。剛開始我們造了習慣，後來習慣成了我們的主人，受它的主宰，我們控制不住自己。不斷地輪迴、重複我們的錯誤和痛苦。所以說，斷習氣很困難，需要時間和耐性。禪宗裡面講：「若論

修行本來易，欲除妄想真個難。」若論修行，本來是很簡單的，但要除去妄想就沒那麼容易了。所以，就如同一開始我們所提到的，要給你們甚麼鼓勵呢？除了要隨時保持覺悟觀照的心，慈悲歡喜的心之外，還要有長遠心。不要怕挫折痛苦，只要你對佛法有肯定、有信心，知道這條路是不會錯的。那麼，自然就可以「蝦米攞嚙驚，向前走」！

其實，話說回來，這個「長遠心」的觀念也要放下。因為，如果你真的對菩提自性有所了解，具有大般若智慧的話，所有時間、空間的假設性，都是多餘的。你只要把握現前一念清淨心，直下承擔，那麼，當下就是，一切現成。

（五）問：請問師父，如何修不淨觀？

答：修不淨觀，如果直接了當的話，你去太平間看一看。如果，還不覺悟的話，你下次大便出來。

不要沖水，坐在那邊看，像芋頭冰繞圈子；如須彌山旋轉。所以，我不敢吃甜筒也是因為這樣。修不淨觀，機會有很多。其實，大家都知道，身體是不清淨的。

（六）問：念佛時，越念越懷疑，可是，無量壽經裡又說：對阿彌陀佛佛號懷疑，或對經典懷疑者，皆是三惡道中來的。所以，就硬念下去。可是，越念越煩。不知怎麼辦？

答：心性不明，經教不通，這是正常的。

（七）問：那如果照師父講的去深入了解，然後再念佛的話呢？

答：這個不能稱之為了解，除非你悟。這是無法由經驗裡獲得，除了你有宿世的善根，否則，很難。「悟」本身不是經驗，但又不離經驗。



(八) 問：弟子曾看過上廣下欽老和尚的開示錄，裡頭言道：念佛若散亂心，就繼續念下去。可是，卻又覺得自己不是散亂心，又很像是散亂心？

答：這就是提不起，提不起正念。

(九) 問：如果再繼續念下去，覺得很煩，那該怎麼辦？

答：那就睡覺，睡醒再繼續念，喝一杯木瓜牛奶，再繼續念。學佛的過程是跑不掉這個的。你沒有掙扎，怎麼會成熟？沒有創傷，怎麼能成長？生命就是這樣，在摸索中前進。

(十) 問：弟子每晚睡覺前念佛，有時念著念著就昏沉，就睡著了，不知自己是在念佛，還是在睡覺？

答：這種功夫也不簡單，人家念著念著也沒睡著，你卻睡著了，睡得連自己也不知道。這個就要靠自己的意志力了，深度的昏沉就叫做睡眠。那是因為你常常將腦力用在別的地方，如果是煩惱重的人、常操心的人、脾氣壞的人，他們的睡眠時間就會很多，因為他們白天要處理這些事情。真正一個開智慧的祖師大德，他的睡眠時間絕不超過三、四小時，睡眠時間真的很少很少。但是你小孩子嘛！睡眠可能比較多，那是正常的，因為功課重嘛！

（十一）問：弟子覺得念佛念到一定程度後，大腦波動起伏就比較小，是否就較容易導致昏沉的現象發生？

答：因為你用意識心在念佛，強迫自己去接受佛號的觀念，才會這樣。若是你用心性在念佛，念而無念，佛號自然就出來。你有這些現象，這表示你體悟還不夠，念佛的功夫還不到，你用的不

是真心。不用真心的念佛，當然就會比較疲倦，刻意地去尋求佛號，好像佛號在外面，追逐佛號，而並非由本性散發出來的自性念佛，不是真正的功夫，當然你就會覺得很疲倦。把精神緊繃「阿彌陀佛、阿彌陀佛.....」的念，念完了，卻睡不著！

（十二）問：是的，有時念佛，愈念愈清楚，於是無法入睡。

答：這就是精神集中後，剩下來的一種興奮，導致無法睡覺，用腦過度，會變成一種衰弱。

（十三）問：可是弟子覺得那時候心境蠻穩定的，連外面的事、聲音再大都無法干擾到我，不會大起大落，成一水平線似的，感覺蠻定的。

答：那只是短暫的，真正的穩定是永遠不起伏才叫作穩定，你這樣子不能稱之為定，那叫輕安。

定是在眼見任何事物的動態當中，他都能解脫，這才稱之為「定」。本性具足，有慧的解脫，這個才稱為大定。你那個是輕安，不叫作定，感覺很舒服，是暫時的，定是「內無所惑，外無所擾，內外一如。」這才稱之為定，才是真功夫。

#### （十四）問：如何達到真正的定呢？

答：要用般若的智慧，了解自性就是我，佛就是我們的本性，然後用迴光返照的功夫，不著一切境界。用不執著的心，當佛號現前時，統統是全體心性的大用，大用時時現前。但你用的是意識心，設定一個佛號，然後執持佛號，在事相上念佛。就初學者而言，這是對的，但功夫要純熟，就很困難。煩惱一起來，就無法念下去，所以，這不是真正的功夫。真正的功夫是「語默動靜體安然」，語就是講話，默就是不講話沉默寡言時，體就是入於大寂，大涅槃處。體安然，就是永遠這樣的，如如不動。語默動靜體安然，就是指我

們的本性，如如不動、清清淨淨的。無論講話也好，沉默也好，行住坐臥之間，我們不生不滅的心性，都是這樣的如如不動、無所住。

### （十五）問：如何能突破事相上的念佛？

答：這個要去體悟，悟到事相的本身就是無常，無常當下就是空，然後，你的煩惱就會減少。建立空的思想以後，就沒有得失的觀念，沒有取捨的觀念。那麼，對於世間的名利、男女，幻化的一切大地萬物，都可以放得下。放久了，佛號現前，一用起功來，就是本性念佛的功夫。這個是需要時間的，不是師父今天講給你聽，你就能夠運用得上。



勤修清淨波羅蜜 恆不忘失菩提心  
滅除障垢無有餘 一切妙行皆成就

*Email: [dakuan00@yahoo.com.tw](mailto:dakuan00@yahoo.com.tw)*

佛教經典功德會 釋大寬法師 合十 分享

<http://www.muni-buddha.com.tw/dakuanQA/>