

# 《慧律法师佛学问答录》

慧律法师主讲

(一) 问：请师父讲一些鼓励大众的话：

答：说到鼓励他人，古来高僧大德，都离不开下面这几句话。学佛第一个要有长远心——以前，师父在念逢甲大学的时候，有一位刚进入普觉佛学社的学长，大一刚进来，就发心说要出家，大二交到女朋友，后来就结婚了！现在，住在美国。这就是没有长远心，而且乱发愿。随便发愿的人，学佛是不会有什麼成就的。第二要有慈悲心——要时常宽恕别人，扩大自己的胸量，不要看别人的缺点，你要活得快快乐乐，就要学习改变自己，而不是改变别人。多看众生的优点，以慈悲柔软的心来面对你周遭的人、事、物，这样，就能活得比较自在解脱。第三要发菩提心——十方三世一切诸佛菩萨，皆因菩提心才得以成佛，我们要「学佛」，当然就要发菩提心。这三者当中都有

一个「心」字，修行人就是善用心的人，因为「即心即佛」，佛法讲的不外乎「心」的问题。所以，如果只是外表上在拜佛、念佛，而不懂得去除内心里的贪、瞋、痴，那么只是在跟佛结缘而已。真正的佛法并不在于形式或仪式，而是要观照内在，抓出心中的烦恼贼。兵法讲「攻心为上」，运用于佛法当中也是一样的，心才是你生命真正的主人，只有深入我们的心灵世界，才能掌握修行的根本。但讲究心法并不代表就放弃因果，因为因果与空性是不二的。因果就是空性在事相上的显现，而一切的因果果报当下就是空性。事相就是因果，心性就是无生。因、缘、果宛然如是，任何人都不可能破坏事相，颠倒因果。修行人即因果而超越因果，越了解佛法的人，就越了解因果，而彻见因缘法的人，那就有消息了。所以，唯有见性的人，才能不昧因果。如此，就达到了理事圆融。

另外，学佛还要具足三个条件。第一要亲近善知

识——众生的烦恼习气都很重，突不破，无法照见五蕴皆空。因此，需要有经验，有智慧的人来引导，善知识能启发你内在的觉性，带领你一步一步走向觉悟。尤其在阅读经典方面，若无师父的教导，就容易以自己的观念，将佛经的义理扭曲，这是很危险的。譬如打开大乘起信论，「三细六粗」，三种细的？六种粗的？往生论、十四讲表自己看，好像是这样？又好像不是！所以，要多多亲近善知识，善知识就是我们的法身父母，若没办法长期跟在师父身边修学，那就多听录音带，反复的听，熏习久了，渐渐也能有所体会。这也是现在工商业社会弘法的变通方法之一，能不受时空的限制，让大家接触与听闻佛法，这是师父一直鼓励大家做的工作。第二要有好的环境——一棵树的成长，除了有种子之外，还要有土地、阳光、空气、水等的灌溉与培育，也就是说，先天的条件还要配合后天的环境，像参加佛学社团用大家共修的力量来互相提携、讨论与研究，这是一种很好的方式。第三要能自觉——

佛法就是真理，是佛陀在菩提树下所发现证悟到的，佛陀发现人人都有成佛的可能性，因此在四十九年说法之中，不断教育弟子们如何自觉。「觉」就是一种自我反省的功夫，随着你反省的深度，就越能体会到佛法的真实。内在净化到某种程度，本性的作用发挥出来，般若智获得开采，那就转凡成圣，与诸佛「同一鼻孔出气」。当然，自觉也是要有条件，根器够的人，一句话即见本性，根器不够的人，那就要好好的亲近善知识。现在台湾讲经弘法的法师相当多，有许多机会亲近三宝，亲近善知识，听经闻法是修学佛法上最重要的功课，所以，要多听师父讲的录音带，好好的学习。

(二)问：我们在学佛法的时候，感觉学佛没有那种力量，不知道自己为什么要学佛？有时觉得自己过得还不错。可是，有时候突然又想到世界没有一样是恒久的，但是真能了解世间是无常的时间也不多，而且从本性发出来的心力更是很

少，觉得自己学佛很不踏实，不知如何突破？

答：初学佛的人，观照的力量不够，自己的悟性也不够，自然对法的觉受较薄弱。不过，你有一点说得很好，知道自己不好，感觉自己发不出甚么力量，这一点已经不错了，表示说还有救。学佛最怕一种人，师父问他：「你有甚么问题？」他说：「师父，我都没有问题。」没有问题的人问题才大，他的问题就是不晓得自己的问题在那里？学佛的人没有问题，这是不可能的。除非你大彻大悟、通达三藏十二部经典，否则，就应该会有问题。没有问题，从另一方面来说是自己观照得不够透彻，那就需要因缘的启发。譬如有人，你跟他说生死无常，他体会不出来。有一天，回家的时候，别人跟他讲：「你姐姐出去被车子撞死了。」他赶去医院的太平间一看，哇！七孔流血，这姐姐长得这么漂亮，一下子突然死了，他实在无法接受这个事实啊！然后，痛哭流涕，这样就慢慢的能接受无常的观念，这是属于间接的

教育，要靠因缘事相上的提醒才能觉悟的人。而另一类人，上根利智，感受性很强，你跟他讲佛法，他马上顿悟，像六祖慧能大师，听闻金刚经中的一句：「应无所住而生其心」，就悟了，就知道了。这种是属于能接受直接教育，有宿世善根，大智慧根器的人，一闻千悟，但这是不容易办到的。

佛法最重视——「悟」，不悟的人就会像经典讲的「煮沙成饭」，那么修行无量阿僧祇劫也不会成佛的。前几天，有人问师父：「本性是常吗？」我说：「不对，本性是无常。」他说：「奇怪，你在录音带里不是跟人家讲本性是常、乐、我、净吗？」「那本性是无常吗？」我回答：「不是，本性是常。」他说：「师父讲话怎么颠三倒四的呢？」我说：「没有，是你自己颠三倒四，不是我。佛性是常也是无常。」没有悟的人，怎么讲都不对，悟的人怎么讲都对，都能事理圆融。法的東西，就是这样，除非你自己去尝到法的喜悦，悟到空

性、无生的道理。否则，是无法彻底了解的。要知道，事相的因果他本身是具有连锁性的，因就是缘就是果，缘就是果就是因，果就是因就是缘。连锁性本身就是空性，空性就具有有连锁的因缘分法，要能体会到连锁性本身就有超越性。无常当中就具足常，不是另外去找一个常，或有一法可得。如果，在每一个事相的动点上，都能与理体相应，那么，一切都能化成自性清净心的东西。简单的来讲，悟道的人，在每一个动点上，他都会觉得很有意义。不管他洗厕所、捡菜，或者别人批评他、赞叹他。因为他用的是真心，不是生灭的意识心，所以，面对一切境界，他都能如如不动，安住在无量的喜悦与安祥当中，他对生命有了主宰，成为最会享受生命的人。师父不是常说一句话吗？「不懂生命的人，生命对他来说是一种惩罚。」众生就是这样，因为无法透视世间的无常，追求五欲时，他就很快乐；可是快乐一过，就是更大的空虚。他不懂得无常，当然更不懂得空。整天颠颠倒倒、反反复覆、烦烦恼恼，

你如果讲他，他还会编织一大堆理由，所以佛说众生是「可怜悯者」。还有的人，认为生命是无常，佛性是常，这也是很严重的错误，这就成了「自性见」。佛性是常就成了一潭死水，没办法转凡成圣，转烦恼为菩提。佛性如果是无常，则又成了生灭的世间法，无法进入大般涅槃的境界。

佛性的常是如如不动，本来如是。

佛性的无常是神通变化，妙用现前。

所以，今天我们学佛提不起力量，学佛没有味道，那是因为你把生命、佛法分成两截，那是你对世间法的观照力量不够。因此，有时会知道世间无常，一切都在变化迁流，可是，一下子又觉得生活蛮愉快的，又忘记了精进。这都是因为平常没有观照的能力，所以提不起精神来。因此我们要多听经闻法，多熏习，熏习久了就有力量。如果只是单凭着一股热忱，但是对「法」本身不能安



住，那么心性就定不下来。

像师父的话，二十四小时都在念佛，从早到晚佛号不断，心里面就只有一个念头：我求生极乐世界。极乐世界就在我的心，我的心就是极乐世界。何以故？因为师父念念都能观照无常，知道这个世界是幻化的东西，知道一切法苦空无我。因此，我时时都能放下，对这个世间没有一点贪恋。求生净土的信念，就一直从心里面生起，自然而然信念真切，自然就有力量。因为对师父而言，佛法和我的生命已经融为一体，因此也就不会患得患失，不会只是凭借着盲目和冲动，也不会生活中失去观照，而陷入无力感当中。

佛法里面并没有两个法门，它就只有一个法门。虽然是求生极乐净土，但还是在我们的心中，我们的心就是极乐世界，是自他不二的东西。那么，甚么是唯一的法门？那就是「不二法门」。如同前面我们提到的，佛性是常？是无常？其实佛性

是常也是无常，不是常也不是无常，看你怎么去了解它，执着就不对了。因此我们说「常」「无常」不二，同样的「娑婆」与「极乐」不二，我和阿弥陀佛也是不二的，生死与涅槃不二，烦恼与菩提不二等等。佛法讲的就是不二法门，而不二法门是甚么呢？就是我们的心，我们的本性，也就是我们前面说的自觉，我们的真心。故经云：「若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造」。

佛陀以一大事因缘出现于世，度众四十九年，讲经三百余会，无非是要令众生开、示、悟、入佛之知见，甚么是「佛之知见」呢？就是「觉性」，就是「如来智慧德相」，就是「摩诃般若波罗蜜」，就是「如来藏」，「自性清净心」。如果我们一切的修行，无论诵经、拜佛、参禅、打坐、念佛、持咒，若是不能汇入不生不灭的本性，那么都还是生灭的对立法。由于众生无始以来的无明，一念不觉，因此，总是存在着能所的观念，有主客

二元的对立。除非是究竟的悟，究竟悟就是绝对的法界，清净的法身。否则，如果能所仍不能断除，一再透过无明的妄想分别，透过色心二法的主客对立，而用生灭的意识心来修行，则仍然无法超越能所，于是，六根攀缘六尘与六识虚妄和合，就变现了一切山河大地、宇宙世界，以及沉沦其中的六道有情。所以说，你对法的熏习还不够，没有力量，因此要常亲近善知识，否则自己的生命无法与佛法融为一体，就达不到理事无碍，空有不二的境界。法本身不能安住，心也就定不下来，总是想：我再换个环境，日子就会好过一点。或者觉得修行总是起起落落，提不起力量，心里就想再去找一个道场。再不然就是念佛没有受用，觉得没有意思，就想：干脆换一个法门来修，念佛不适合我。这种种的想法，都是把自己的觉性设定在某种环境或某些条件之下，然后希望去追求去获得，那么，这种念头不对了！众生的无明，就是一直不断地向外追求某些东西，向外追求安慰，要求别人同情，而不知我们

的本性本来就具足，放下就是。放下妄想执着、放下取舍分别、放下爱恨恩怨，你的本性自然就显现出来。

如果不能回光返照，而只是一直透过外在的追求，那永远都是一种取舍相、生灭相、轮回相。佛法是讲不生不灭的，讲返观自照的觉性，清净无染的本心。然而，众生就是放不下。不能在日用平常中，观照一切法都是无常性的东西，一切法都是虚妄不实，是不可靠的。他当然更不晓得，处处都是我们的觉性，时时都是我们本性的显现。你只要于一切境界都不执着、无所住、无念、不分别，以不生不灭的清净心，一念回光返照，这就完成了佛道。道理很简单，但习气很难除。我们的习气很不容易除掉，所以要多亲近善知识，多听经闻法。同时，如果你能够在许多复杂的观念里面，化作很简单的心性，把很多事情都用「平常心是道」来看，那么，一切都没事，一切都是你知见立知，都是你的自我分别。

例如：两个人吵架，你觉得这个人受委屈，同情他，而责备对方，这就不对了。因为你介入中间，你就有了对立的观念。如果你能保持一颗清净心、平等的心。受委屈的人，我们稍微鼓励一下；欺负人家的，有因缘，我们私下再慢慢说，也许这样他比较能接受。因为，如果你介入他们的纷争，你还是能所不断，烦恼还是在，你本来是想解决烦恼，但人家会说你偏心，你怎么做都不对。

世间没有中庸，无相才是中庸。心无所住就是中庸，空一切法才是中庸之道。你说：「我的心要安住在那里？」。无所住就是安住，想要安住在那里都不对。那你又问：「无所住是甚么？」。无所住就是清净心的功夫。它无法透过语言表示，无所住就是自在，无所住就是解脱，无所住就是不着相，无所住就是没有分别，虽分别不作分别想，清清楚楚又明明白白的这颗心，用这颗心来修行就对了。如果我们假设立场，我要到达某种

境界才叫做快乐，我要某种环境才觉得舒适，那么，这个假设本身就是错误的。如果我们只是用取舍的心在期待甚么，或者妄想明天，或那一天，情况会变好，这种透过时空假设的期望或追求，都是不对的。因为在佛法中，所有的解脱自在，当下完成，那是你现在就可以掌握的。你听过禅宗说：「不离当下」，当下是什么呢？就是解脱的现在，你又问：「什么是解脱的现在？」这句话也是多余的。所以，我们学佛要有般若的智慧，惟有大般若智慧，才能断烦恼。你若想要求生极乐世界，也要有清净的心，要知道极乐净土，阿弥陀佛都是我们的心，如果不是我们本自具足，不生不灭的。那么佛法讲「无生」，不自生不他生，不来不去，那怎么能得生净土呢？因此当知，心净则国土净，要去悟我们的自性西方。要有清净心，没有烦恼的心，那才有办法。否则，一样也没有办法。

(三) 问：学佛的过程中，不可能每个念头都能

观照，也没有办法当下就使心性解脱，总是想要去攀缘某个东西，觉得自己好像是在学佛，有个目标，督促自己，这样就比较安心。可是，经过一阵子，就会想：我学佛到底在作甚么？然后，就一直颠倒、懈怠下来。再过不久，很颓丧时，觉得世间无常，于是又开始学佛。但是，没多久，又开始想：我学佛到底在作甚么呢？学佛有甚么意义呢？于是，又是一团疑惑。如此，反复无常，而日子已过了一大半！

答：初学佛的过程，都是这样，重复的挣扎；重复的创伤、挫折；重复的忧郁感；重复的产生一种莫名其妙的失落感、无力感。然后，才慢慢地体悟出真理的东西，这是个正常的过程。如果一下子就开悟了，那你就是再来人。你现在也是再来人，一个再来轮回的人。

(四)问：如果我们的思绪总是这样的颠三倒四，一直在轮回之中，那么，如何能脱离这个圈子

呢？

答：多观照，虽然我们常常在境界中迷失，常常落入重复的痛苦烦恼，重复的情绪轮回之中。但是，我们不要怕失败，怕的是你没有耐心，想放弃。我们学佛就是要有屡败屡战的精神，儒家讲：「舜何人也？禹何人也？有为者亦若是！」，学佛也是一样，要常想，佛何人也？菩萨何人也？有为者亦若是！今天我们的教主——「释迦牟尼佛」，也是经过无量劫的痛苦、挫折，难行能行，难忍能忍，如今才能开悟，见性成佛。因此，我们不要怕失败，能够在失败中记取教训，我们就能更进一步。能够承受失败挫折的人，成功就离他不远了。

因此，我们要多观照，观照一切法都是空性；观照一切法都不可得；观照一切法毕竟空寂；当下就是清净的本性，否则，永远不得解脱。你今天虽然想尽办法要离开痛苦与烦恼，但如果你不明



心性，那么明天依然在挣扎之中。你用的是错误的心，你今天不悟，明天还是不悟；后天不悟，明年还是不悟啊！你如果不能当下明白自己的心性，想要期待明天会更好，认为我的未来不是梦，那是不可能的。如果你不悟，那你不是「如果还有明天」，而是「我俩没有明天。」，你的未来依旧是个颠倒梦想，明天也不可能会更好。何以故？因为「我还是原来的我」啊！

但是，如果你懂得师父的开示，不再错用心，知道我们现在用的是真心，全盘放下，无量的虚空就是你的生命，你的生命就与整个宇宙相配合，为甚么呢？因为无相就是整个生命。将你整个的生命，透过无相，展现出来的就是无量的慈悲，无量的欢喜。人家骂你，如如不动；人家碰你，如如不动；人家布施金钱给你，如如不动；人家几千万给你，你仍然一觉到天明；你损失了三百万，你还是一觉到天明。你不用这一颗本性的清净心、平等心、欢喜心，那你要用甚么心来修行

呢？

所以，你今天的重复，都还是轮回相。轮回，就是你最后的答案。念头的转换，就叫做轮回；情绪有高低潮，也叫作轮回。我们要是没有这些多余的情绪和观念，生死轮转在一念之间，就解决了。所以说，要学习放下；学习宽恕；学习慈悲，拥有佛菩萨的般若智能。虽然，我们没有办法一下子大彻大悟，有「如如不动，不取一相」的心境，但至少我们有在进步。你要永远记住一句话，不要抗拒境界，因为一切的境界都是你的心，抗拒境界就是抗拒你的心。对众生好，就是对自己好。如果你能永远的宽恕众生，你的心境就一天一天的在进步。你动一个念头去排斥众生或伤害众生，那就伤害了你的法身慧命，破坏了你的清净心，众生还未被伤害，你就先伤害了你自己的慈悲心，失去了寂静安祥。你动一个念头生气，对方还不知道，你的内心就已经先染污了。所以，永远要有慈悲喜舍的念头，因为一切的生命，一

切的生活，都是在你的一念之间。其实，我们可以主宰自己的生命，我们可以不必让自己过那种痛苦烦恼的生活。如此，慢慢地回光返照，烦恼就会减少。你也不用挣扎，该来的，你还是跑不掉。读书也是一样，你以前不用功，该被当掉的，烦恼也没用，因果就是如此！因此，多余的烦恼和妄想是没有用的，重要的是，你如何把握当下，保持现前一念清净心！

如是因、如是果，所以，我们不要在果上打转，而要在因地里注意观照。在因地修行，就是要注意不要再去造恶，起坏的念头；而在果地的觉悟过程当中如有业报现前时，就要利用净土法门。当我们的果报、痛苦现前时，因为恐惧感，拼命地念佛，这也可以得救。所以，观无量寿经讲，虽是五逆十恶的大恶人，一念忏悔，念佛求生西方，也可得救，这是因为恐惧下地狱的缘故。大善的人，更可以得救，依循着信愿和净念，往生极乐世界。最怕的就是虽有行善，但对净土没有

信心的人，就像是挂在半空中。总是认为我有做善事啊！我心好就好了，我又没有做坏事啊！这就不能往生了。所以大恶的人，地狱相现前，如果知道恐惧，又有福报遇到善知识，叫他忏悔发愿，求生净土。他这时知道因果，跑不掉了，拼命地念佛，那就还有救。最怕的就是那种懂一半的，说懂嘛他又不懂，说不懂他又喳喳叫，喜欢跟人家开示，可是却专门说给小姐听，偏不说给男生听。跑去女生宿舍等，而且又不是每个女生都讲，都专门讲给漂亮的女生听。人家跟他说：「师兄，你帮我开示一下。」他回答：「哎！你这么丑，我不说给你听。」分别心很重。

众生都是这样的，取舍相，心不能如大地一样平等包容，万善就不能集中。如果我们有心地功夫，那么一切法都可以建立，一切善法都可以成就。所谓心地功夫就是「无相」，「无相」就是无所著。譬如有人心情不好，来见师父，师父就告诉他：「你不要怪别人，要怪自己没有福报，要

回光返照，放下自己的看法，期待别人给你安慰是没有用的；如果你有智慧，现在就放下，与其让人家同情你，不如解脱自己。」就好像女孩子，内心里面有痛苦烦恼，需要人家安慰：「你不要哭啊！我明天买一杯木瓜牛奶给你喝，带你去看电影哦！」到最后破涕为笑，就是这样，需要人家安慰。但是明天，她仍然会发作，会发神经，那你又再安慰她，这就叫作轮回相。总是需要用安慰来解决烦恼，需要以外在的条件来愉悦她的心情。明明我们可以用智慧去观照，契入空性的思想，可是，她需要人家的安慰，去解决内心的烦恼，那么就变成了重复。因此，我们的生命就是一种重复，没有甚么意义；生命变成一种习惯性的重复，那活着还有甚么意义呢？生命有甚么目标呢？也不晓得！

女孩子喜欢每天穿得漂漂亮亮的，单为了这个头发就花尽了心思，忙得不得了。到后来，还是红颜会老，人比花黄，还是要死，都是一样的。她

不了解，不能把生命拉长，再观照这每一个动点上的无常性：如果你能了解生命是每分每秒都在变化，那就对这个世间，也无所谓的得与失的观念了。失去的东西会得，得到的东西也会失。感情上的执着也是这样，人家离开你，不要怪别人啊！我们要自我检讨。纵使拥有万贯的家财，内心里面要常想，这些都是短暂的，都不是永恒的。自古以来，那个皇帝不死？那个总统不死？昔日的英雄美人，于今何在？都是一样的！到最后，都是一坏黄土，没甚么。慢慢、慢慢地，去观照这个无常，就能对金钱、名利、得失的观念，渐渐放得下。

虽然我们对无常性，会有那么一点体验，可是我们的习气很重，我们的习气常常作为我们的主人。刚开始我们造了习惯，后来习惯成了我们的主人，受它的主宰，我们控制不住自己。不断地轮回、重复我们的错误和痛苦。所以说，断习气很困难，需要时间和耐性。禅宗里面讲：「若论

修行本来易，欲除妄想真个难。」若论修行，本来是很简单的，但要除去妄想就没那么容易了。所以，就如同一开始我们所提到的，要给你们甚么鼓励呢？除了要随时保持觉悟观照的心，慈悲欢喜的心之外，还要有长远心。不要怕挫折痛苦，只要你对佛法有肯定、有信心，知道这条路是不会错的。那么，自然就可以「虾米挠吓惊，向前走」！

其实，话说回来，这个「长远心」的观念也要放下。因为，如果你真的对菩提自性有所了解，具有大般若智慧的话，所有时间、空间的假设性，都是多余的。你只要把握现前一念清净心，直下承担，那么，当下就是，一切现成。

（五）问：请问师父，如何修不净观？

答：修不净观，如果直接了当的话，你去太平间看一看。如果，还不觉悟的话，你下次大便出来。

不要冲水，坐在那边看，像芋头冰绕圈子；如须弥山旋转。所以，我不敢吃甜筒也是因为这样。修不净观，机会会有很多。其实，大家都知道，身体是不清净的。

（六）问：念佛时，越念越怀疑，可是，无量寿经里又说：对阿弥陀佛佛号怀疑，或对经典怀疑者，皆是三恶道中来的。所以，就硬念下去。可是，越念越烦。不知怎么办？

答：心性不明，经教不通，这是正常的。

（七）问：那如果照师父讲的去深入了解，然后再念佛的话呢？

答：这个不能称之为了解，除非你悟。这是无法由经验里获得，除了你有宿世的善根，否则，很难。「悟」本身不是经验，但又不离经验。



(八)问：弟子曾看过上广下钦老和尚的开示录，里头言道：念佛若散乱心，就继续念下去。可是，却又觉得自己不是散乱心，又很像是散乱心？

答：这就是提不起，提不起正念。

(九)问：如果再继续念下去，觉得很烦，那该怎么办？

答：那就睡觉，睡醒再继续念，喝一杯木瓜牛奶，再继续念。学佛的过程是跑不掉这个的。你没有挣扎，怎么会成熟？没有创伤，怎么能成长？生命就是这样，在摸索中前进。

(十)问：弟子每晚睡觉前念佛，有时念着念着就昏沉，就睡着了，不知自己是在念佛，还是在睡觉？

答：这种功夫也不简单，人家念着念着也没睡着，

你却睡着了，睡得连自己也不知道。这个就要靠自己的意志力了，深度的昏沉就叫做睡眠。那是因为你常常将脑力用在别的地方，如果是烦恼重的人、常操心的人、脾气坏的人，他们的睡眠时间就会很多，因为他们白天要处理这些事情。真正一个开智慧的祖师大德，他的睡眠时间绝不超过三、四小时，睡眠时间真的很少很少。但是你小孩子嘛！睡眠可能比较多，那是正常的，因为功课重嘛！

（十一）问：弟子觉得念佛念到一定程度后，大脑波动起伏就比较小，是否就较容易导致昏沉的现象发生？

答：因为你用意识心在念佛，强迫自己去接受佛号的观念，才会这样。若是你用心性在念佛，念而无念，佛号自然就出来。你有这些现象，这表示你体悟还不够，念佛的功夫还不到，你用的不是真心。不用真心的念佛，当然就会比较疲倦，

刻意地去寻求佛号，好像佛号在外面，追逐佛号，而并非由本性散发出来的自性念佛，不是真正的功夫，当然你就会觉得很疲倦。把精神紧绷「阿弥陀佛、阿弥陀佛.....」的念，念完了，却睡不着！

(十二)问：是的，有时念佛，愈念愈清楚，于是无法入睡。

答：这就是精神集中后，剩下来的一种兴奋，导致无法睡觉，用脑过度，会变成一种衰弱。

(十三)问：可是弟子觉得那时候心境蛮稳定的，连外面的事、声音再大都无法干扰到我，不会大起大落，成一水平线似的，感觉蛮定的。

答：那只是短暂的，真正的稳定是永远不起伏才叫作稳定，你这样子不能称之为定，那叫轻安。定是在眼见任何事物的动态当中，他都能解脱，

这才称之为「定」。本性具足，有慧的解脱，这个才称为大定。你那个是轻安，不叫作定，感觉很舒服，是暂时的，定是「内无所惑，外无所扰，内外一如。」这才称之为定，才是真功夫。

#### （十四）问：如何达到真正的定呢？

答：要用般若的智慧，了解自性就是我，佛就是我们的本性，然后用回光返照的功夫，不着一切境界。用不执着的心，当佛号现前时，统统是全体心性的大用，大用时时现前。但你用的是意识心，设定一个佛号，然后执持佛号，在事相上念佛。就初学者而言，这是对的，但功夫要纯熟，就很困难。烦恼一起来，就无法念下去，所以，这不是真正的功夫。真正的功夫是「语默动静体安然」，语就是讲话，默就是不讲话沉默寡言时，体就是入于大寂，大涅槃处。体安然，就是永远这样的，如如不动。语默动静体安然，就是指我们的本性，如如不动、清清楚楚的。无论讲话也

好，沉默也好，行住坐卧之间，我们不生不灭的心性，都是这样的如如不动、无所住。

### （十五）问：如何能突破事相上的念佛？

答：这个要去体悟，悟到事相的本身就是无常，无常当下就是空，然后，你的烦恼就会减少。建立空的思想以后，就没有得失的观念，没有取舍的观念。那么，对于世间的名利、男女，幻化的一切大地万物，都可以放得下。放久了，佛号现前，一用起功来，就是本性念佛的功夫。这个是需要时间的，不是师父今天讲给你听，你就能够运用得上。



勤修清淨波羅蜜 恒不忘失菩提心  
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/>