



專輯 【訪道虛雲】

誰來叩門？

向虛雲老和尚請法
編輯組整理

如何堅固信心？參禪念佛哪個好？日常生活中如何用功？
虛雲老和尚對修行的提示，直至今日仍值得我們再三反省、思惟，
本文節選老和尚對修學的開示，提供大眾學佛的警鐘與明燈。



學佛要怎麼發心？

修行一法，易則容易，難則實難。……所以第一要有堅固心。……次之要發長遠心，我們人生在世，造業無邊，一旦要來修行，想了生脫死，豈能把習氣一時放得下呢？

地藏王菩薩發大誓願——眾生度盡，方證菩提；地獄未空，誓不成佛。一切菩薩也如此發心。我們每天晚殿，也如此發願說：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」凡佛弟子無不發此誓願，證果深淺大小不同，皆由願力深淺，依願行持大小而定。

又菩薩發心時，當發四弘誓願。
(一) **眾生無邊誓願度**。既發菩提心，行菩薩道，即須斷除我愛，殉己為眾。以眾生心為心，以眾生苦為苦。常行慈悲，等施普度。如地藏菩薩，……。
(二) **煩惱無盡誓願斷**。眾生無量劫來流浪生死，皆因煩惱未斷。煩惱由根本發生枝末，重重無盡。所言根本者，謂貪瞋癡慢疑惡見等，由此出生懈怠、放逸、嫉妒、障礙、昏沈、散亂、諂曲、誑妄、無慚無愧等無數枝末。但煩惱雖多，總不出我法二執。眾生不達緣起性空的道理，妄執此身心以為實我，分別

諸法以為實法。由是為因，妄受生死苦果。是故世尊方便設教，應病與藥，說無量法門，對治眾生無盡煩惱。我們應該依教修持誓願斷之。(三) **法門無量誓願學**。菩薩為普利有情，一切世出世間無量法門，均須習學。故菩薩應向五明中求。……故無論世出世法，科哲等學，均是菩薩所應學處。六祖說：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，猶如求兔角。」故此不是閉起眼睛，盤起腿子，才算修行。運水搬柴，鋤田種地，乃至穿衣食飯，痾屎放尿，都是修行佛法。出家人並非閉門造車，死守一法的。(四) **佛道無上誓願成**。佛道者，梵語名菩提，又譯曰覺，覺者自性靈覺也。此覺性在聖不增，在凡不減，本自圓成，個個不無。諸佛聖人，示生世間，作人天之導師，後世之模範，指示眾生：若離妄想執著，即可成佛。六祖說：「佛向性中作，莫向身外求；自性迷即是眾生，自性覺即是佛。」我們應該捨迷歸覺，誓成佛道。弘者，深也、廣也，深則豎窮三際，廣則橫遍十方。誓者，自制其心。願者，志求滿足。菩薩當發如上誓願，不怖不退，不動不搖，盡未來際，勇猛勤修。☸



佛教怎麼談因果？

茫茫苦海嘆勞塵 善惡昇沈自有因
報盡一生還是喜 了其千劫有何瞋

佛說一大藏經，無非講因果二字。

無論什麼人，尤其想用功辦道的人，先要深信因果。若不信因果，妄作胡為，不要說辦道不成功，三塗少他不了。佛云：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世界，今生作者是。」又說：「假使百千劫，所造業不亡；因緣會遇時，果報還自受。」《楞嚴經》說：「因地不真，果招紆曲。」故種善因結善果，種惡因結惡果；種瓜得瓜，種豆得豆，乃必然的道理。

凡愚昏闇未了唯心自造之旨，妄起疑惑：若遇逆境，則怨天尤人；遇順境，則驕矜自恃。或有終身作善而得惡報，作惡而得善報，則謗無因果。那知因果理微，如種果子，先熟先脫。假我今生雖作善業，反招惡報者，皆由過去惡業熟故。今生雖善，而過去之惡業已熟，不得不先受惡報；以今生善業未熟故，不得現受善報。信此理者，必無疑惑。

明因識果

釋迦如來說法四十九年，談經三百餘會，歸攝在三藏十二部中。三藏者，經藏、律藏、論藏是也。三藏所詮不外戒、定、慧。再約而言之，則因果二字，全把佛法所說法包括無餘了。因果二字，是一切聖凡，世間出世間，都逃不了的。因是因緣，果是果報。譬如種穀，以一粒穀子為因，以日光風雨為緣，結實收穫為果。若無因緣，絕無結果也。

一切聖賢之所以為聖賢者，其要在於明因識果。明者瞭解義，識者明白義。凡夫畏果，菩薩畏因。凡夫只怕惡果，不知惡果起緣於惡因，平常任意胡為，以圖一時快樂，不知樂是苦因。菩薩則不然，平常一舉一動，謹身護持，戒慎於初，既無惡因，何來惡果？縱有惡果，都是久遠前因，既屬前因種下，則後果難逃，故感果之時，安然順受，毫無畏縮，這就叫明因識果。……

雖是聖賢，因果不昧，曾種惡因，必感苦果。若明此義，則日常生活逢順逢逆，苦樂悲歡，一切境界，都有前因。不在境上妄生憎愛，自然能放得下，一心在道，什麼無明貢高、習氣毛病，都無障礙，自易入道了。🏠



信心對學佛很重要嗎？

佛與眾生同一體 瓶盤釵釧總是金
了知瓶等無殊異 生死涅槃一例平

信心為修行的根

成佛所以要先有信心，即把種子放在田裏，等它發芽變秧。這時間又怕焦芽敗種，錯過時光，就是說修行要學大乘，勿誤入小乘耽誤前途。插了秧以後要鋤草，等於修道要除習氣毛病，把七情六欲，……一切無明煩惱都除淨，智種靈苗，就順利長成，以至結果。

何為「智巧」？首以信根為石；次以無義味話頭為擊石之手；又以堅固不退之志，作固火刀；用精勤猛勇不顧危亡之力，向動靜閒忙中，敲之擊之，使不間斷；加上般若種性，乾柴一握，驀割相承，引起一星子延燎不已，直至三千世界化為焦燄，復何難哉！

堅固信心

無論修何種法門，都要信心堅固。把得住，行得深，方能得圓滿的利益。信心堅固，持咒可成；參禪可成；念佛可成，都是一樣。若信根不深，只憑自己的微小善根，薄學智慧；或記得幾個名相、幾則公案，便胡說亂道，談是論

非，只是增長業習，到生死關頭，依舊循業流轉，豈不可悲。

想用功辦道，先要一個堅固信心。信為道源功德母，無論做什麼事，沒有信心，是做不好的。我們要了生脫死，尤其要一個堅固信心。佛說大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著，不能證得。又說了種種法門，來對治眾生的心病。我們就當信佛語不虛，信眾生皆可成佛。

但我們為什麼不成佛呢？皆因未有如法下死功夫呀！譬如我們信知黃豆可造豆腐，你不去造他，黃豆不會自己變成豆腐；即使造了，石膏放不如法，豆腐也會造不成。若能如法磨煮去渣，放適量的石膏，決定可成豆腐。

辦道亦復如是。不用功固然不可以成佛；用功不如法，佛也是不能成。若能如法修行，不退不悔，決定可以成佛。故我們應當深信自己本來是佛，更應深信依法修行決定成佛。永嘉禪師說：「證實相，無人法，剎那滅卻阿鼻業。若將妄語誑眾生，自招拔舌塵沙劫。」他老人家慈悲，要堅定後人的信心，故發如此弘誓。☸



老和尚對持戒有什麼指示？

得守空王法 勿為魔事侵
戒香薰寶座 梵網結珠林

持戒對修行很重要

學佛不論修何法門等，總以持戒為本。如不持戒，縱有多智，皆為魔事。

修學者必須依佛戒，戒為無上菩提本。如依佛戒，則不論參禪、念佛、講經，無一不是佛法；若離佛戒，縱參禪、念佛、講經，亦與佛法相違，入於外道。

用功辦道首要持戒。戒是無上菩提之本，因戒纔可以生定，因定纔可以發慧。若不持戒而修行，無有是處。《楞嚴經》四種清淨明誨，告訴我們：「不持戒而修三昧者，塵不可出，縱有多智禪定現前，亦落邪魔外道。」可知道持戒的重要。

持戒的人，龍天擁護，魔外敬畏；破戒的人，鬼言大賊，掃其足跡。從前在罽賓國近著僧伽藍的地，有條毒龍時常出來為害地方。有五百位阿羅漢聚在一起，用禪定力去驅逐他，總沒法把他趕跑。後來另有一位僧人，也不入禪定，僅對那毒龍說了一句話：「賢善遠

此處去。」那毒龍便遠跑了。眾羅漢問那僧人什麼神通把毒龍趕跑？他說：「我不以禪定力，直以謹慎於戒，守護輕戒，猶如重禁。」

我們想想，五百位羅漢的禪定力，也不及一位嚴守禁戒的僧人。或云：六祖說：「心平何勞持戒，行直何用參禪。」我請問你的心已平直沒有？有個月裡嫦娥赤身露體抱著你，你能不動心嗎？有人無理辱罵痛打你，你能不生瞋恨心嗎？你能夠不分別冤親憎愛、人我是非嗎？統統做得到，才好開大口，否則不要說空話。

持戒的用心處

佛雖說種種法門，無論大小乘戒，皆以三歸五戒為根本。務使受持者，諸惡莫作，眾善奉行。依之立身齊家治國，則人道主義盡。且苦因既息，苦果自滅，解脫三塗苦，生人天中，易入佛乘，則學佛主義亦盡。故三歸五戒，是導世之良津，拔苦與樂之妙法。

欲脫生死黏，去煩惱縛，非五戒不為功。故云：「五戒不持，人天路絕。」夫「戒」者，生善滅惡之基，道德之



本，超凡入聖之工具。以從戒生定，從定發慧，因戒定慧，方由菩提路而成正覺。故纔登戒品，便成佛可期，故曰：「戒為無上菩提本」也。

若欲不犯此五戒，重在攝心。妄心若攝，分別不起，愛憎自無。種種惡業，何由而生？故《楞嚴經》云：「攝心為戒，因戒生定，從定發慧。」當知「攝心」二字具足戒、定、慧三無漏學，斷除貪瞋癡，則諸惡不起，自能眾善奉行。故「攝心」二字，豈獨挽救人心，維持世道；果能攝心一處，無事不辦，日久功深，菩提可冀。

現在的佛法比較盛行的，是淨土與禪宗。但一般僧眾，都忽略了戒律，這是不合理的。因為佛法的根本要義，乃是「戒、定、慧」三字，如鼎三足，缺一不可。這是我們每個學佛的人，應特別注意的。

持戒從十善開始

佛法就是人人本分之法，總要步步立穩腳根，遠離妄想執著，便是無上菩提。古德所謂：「平常心是道。」只如孔子之道，不外「中庸」。約理邊說：不偏是謂中，不易之謂庸。約事邊說：中者中道，凡事無過無不及。庸者，庸

常，遠離怪力亂神，循分做人，別無奇特。

佛法也是一樣，吾人須是從平實處見得親切，從平實處行得親切，纔有少分相應，纔不至徒託空言。平實之法，莫如十善。十善者：戒貪、戒瞋、戒癡、戒殺、戒盜、戒婬、戒綺語、戒妄語、戒兩舌、戒惡口。如是十善，老僧常談，可是果能真實踐履，卻是成佛作祖的礎石。亦為世界太平建立人間淨土之機樞。

六祖說：「心平何勞持戒。」是為最上根人說。上根利智一聞道法，行解相應，如香象渡河，截流而過，善相且無，何有於惡。若是中下根下，常被境風所轉。

「心平」二字，談何容易？境風有八：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂，名為八風。行人遇著利風，便生貪著；遇著衰風，便生愁懊；遇著毀風，便生瞋恚；遇著譽風，便生歡喜；遇著稱風，居之不疑；遇著譏風，因羞成怒；遇著苦風，喪其所守；遇著樂風，流連忘返。如是八風飄鼓，心逐境遷，生死到來，如何抵敵。

曷若恆時步步為營，從事相體認；舉心動念，當修十善。事相雖未，攝末歸本，疾得菩提。☸



怎樣才是如法的靜坐？

一泓清水漾微波 無去無來意若何
尋味箇中消息否 冷然萬法影痕過

靜坐的重要觀念

(一) 靜坐不過是教行人返觀自性的一種方便方法。簡言其要，則在於繫念一句佛號。(或阿彌陀佛、或觀世音菩薩皆可。)心心相契，念念相續，由心而出，從耳而入，莫令間斷。

果能如斯，則更無餘緣雜入矣。若能久久不退，彌勤彌專，轉持轉切，不分行住坐臥，豈覺動靜閒忙，便可一直到家，永生安養。居士才覺得有些定明澄澈之境，便生心動念而執著之，宜其不能進步。

(二) 靜坐宜取乎自然，身體有病，宜適當調養，不必勉強支持。修行用功不拘於行住坐臥也。

(三) 悟道不一定皆從靜坐得來。古德在作務行動中悟道者，不可勝數。悟道僅為真正修道的開始，由修而證，則神通不待求而自得矣。若專為求得神通而修行，是魔見，為學佛人所不齒者。

(四) 參禪、念佛、持咒等一切法門，皆教眾生破除妄念，顯自本心。佛

法無高下，根機有利鈍，其中以念佛法門比較最為方便穩妥。居士受持《佛說阿彌陀經》，熟覽《印光法師文鈔》，若能依而行之，則淨土現成，萬修萬去。

(五) 葷食造殺害生，大違慈旨。令人智昧神昏，增長貪瞋婬欲，身後業案如山，冤怨債報，寧有了日。

靜坐修行的目的，要了生死，葷食則增加無邊生死，漏瓶盛油，虛勞精神，智者可以自審矣。蓮池大師戒殺放生文，當熟覽諦受。

(六) 靜坐如法，可使四大勻調，促進健康。

(七)「歸元性無二，方便有多門。」八萬四千法門，對治眾生八萬四千煩惱，莫不殊途同歸，惟當擇其契理契機者而修持之。平常日用，皆在道中行，那裡不是道場？本用不著什麼禪堂，也不是坐才是禪的。

所謂禪堂，所謂坐禪，不過為我等末世障深慧淺的眾生而設。

打坐注意事項

坐禪要曉得善調養身心，若不善調，小則害病，大則著魔，實在可惜。



禪堂的行香坐香，用意就在調身心，此外調身心的方法還多，今擇要略說：

跏趺坐時，宜順著自然正坐，不可將腰作意挺起，否則火氣上升。過後會眼屎多，口臭氣頂，不思飲食，甚或吐血。又不要縮腰垂頭，否則容易昏沈。

如覺昏沈來時，睜大眼睛，挺一挺腰。輕略移動臀部，昏沈自然消滅。

用功太過急迫，覺心中煩躁時，宜萬緣放下，功夫也放下。休息約半寸香，漸會舒服，然後再提起用功。否則

日積月累，便會變成性躁易怒，甚或發狂著魔。

坐禪有些受用時，境界很多，說之不了。但你不要去執著它，便礙不到你。俗所謂「見怪不怪，其怪自敗。」雖看見妖魔鬼怪來侵擾你，也不要管他，也不要害怕，就是見釋迦佛來替你摩頂授記，也不要管他，不要生歡喜。《楞嚴經》所謂：「不作聖心，名善境界；若作聖解，即受群邪。」

問如何念佛？

人人念佛皆成佛 動靜閒忙莫變差
念到一心不亂處 眾生家是法王家

世人若真為生死念佛，貴先放下萬緣。果能放下，情不戀世，於二六時中，將一句彌陀放在心裡，念念不間，念來念去，心口如一，不念自念。念至一心不亂，休管生與不生，莫問佛接不接，直至臨終寸絲不掛，自然決定往生無疑矣。……時人念佛願生西，生貴信行願力堅，懺悔現前猶放下，恆憶佛號在心田，四句百非一齊遣，直使妄念絕所緣，行人志能力行去，西方此土一齊圓。……

佛菩薩豈要人念？只緣眾生障重，

佛菩薩指示種種法門。念佛菩薩聖號，不過令眾生澄清妄念，徹見本來耳。所謂清珠投於濁水，濁水不得不清；佛號投於妄心，妄心不得不淨。蓋人如果以一菩薩之聖號，都攝六根，淨念相繼，則當下自與佛菩薩無異。

近人觀佛子之對像跪拜，及淨土之持名念佛，即以其無神論立場，謂為迷信。不知跪拜與對長上致敬何異；念佛對於修心有莫大之功。且持名念佛，不過方便初機之簡捷法門，更有觀像念佛、觀想念佛、實相念佛等法門。淨土自有無窮妙用者，人自不會耳，豈迷信哉！



念佛與參禪哪個好？

參禪與念佛，在初發心的人看來是兩件事；在久修的人看來是一件事。參禪提一句話頭，橫截生死流，也是從信心堅定而來。若話頭把持不住，禪也參不成；若信心堅定，死抱著一句話頭參去，直待茶不知茶、飯不知飯，功夫熟處，根塵脫落，大用現前。與念佛人功夫熟處，淨境現前是一樣的。到此境界，理事圓融，心佛不二，佛如眾生如，一如無二如，差別何在？……

禪宗雖一超直入，非上根利智不能修。末法眾生障深慧淺，惟依持名念佛法門，得了生死，往生極樂國土。初入手與禪是二，及其成功，二而不二。惟念佛須攝心觀照，句句落堂。落堂者，著實之謂也。句句著實，念念相應，久之自成一片。由事一心，而至理一心，能所兩忘，自他不二，與參禪有何差別。故經云：「若人但念阿彌陀，是為無上深妙禪。」中峰大師曰：「禪者淨土之禪，淨土者禪之淨土。彼念口頭佛，參口頭禪者，同一自欺，生死關頭，如何了脫？」

今天參禪的人，多不瞭解禪淨不二的法門，每謗淨土為小乘，這是錯誤的。禪淨工夫入門雖有不同，到家是一

樣的。一般人只知，趙州禪師說的：「念佛一聲，漱口三日，佛之一字，吾不喜聞。……」的前面幾句機鋒話，就拿來作為經常反對念佛的根據。這是誤會的。要知道後面還有幾句話，就是有人問趙州禪師：「你的師是誰？」趙州說：「十方諸佛。十方諸佛之師是誰？」趙州說：「阿彌陀佛。」可見阿彌陀佛是十方諸佛之師。……

本來法法都是了生死的，參禪、念佛、看經、禮拜，種種法門，對機而說，你是什麼機，對你說什麼法。「佛說一切法，為度一切心；我無一切心，何用一切法。」如中藥分君臣佐使，配合妥當，吃了出一身大汗，病就好了；病好了，藥就不要了。古人說：「但盡凡心，別無聖解。」凡夫心盡，當下是佛，不用向外馳求；向外馳求，即是外道。心外一無所得，自心是佛。凡夫心，就是執著心：生氣、生歡喜、毀譽動心，貪色、貪財、穿好、吃好，偷懶、打無明、不上殿等等習氣毛病，甚至想成佛，都是凡夫心。若能凡聖雙忘，一切處如如不動，不向外求，則見自心是佛。☞



為什麼現代人參禪的多，悟道的少？

為什麼現代的人看話頭的多，而悟道的人沒有幾個呢？這個由於現代的人根器不及古人；亦由學者對參禪看話頭的理路，多是沒有摸清。有的人東參西訪，南奔北走，結果鬧到老，對一個話頭還沒有弄明白，不知什麼是話頭，如何才算看話頭，一生總是執著言句名相，在話尾上用心。「看念佛是誰」呀、「照顧話頭」呀，看來看去，參來參去，與話頭東西背馳，那裏會悟此本然的無為大道呢？如何到得這一切不受的王位上去呢？金屑放在眼裡，眼只有瞎，那裏會放大光明呀？

可憐啊，可憐啊！好好的兒女，離家學道，志願非凡，結果空勞一場，殊可悲憫。古人云：「寧可千年不悟。不可一日錯路。」修行悟道，易亦難，難亦易。如開電燈一樣，會則彈指之間，大放光明，萬年之黑暗頓除；不會則機壞燈毀，煩惱轉增。有些參禪看話頭的人著魔發狂，吐血罹病，無明火大，人我見深，不是很顯著的例子嗎？

所以，用功的人又要善於調和身心，務須：心平氣和，無罣無礙，無我無人。行住坐臥，妙合玄機。參禪這一法，本來無可分別，但做起功夫來，初

參有初參的難易；老參有老參的難易。初參的難處在什麼地方呢？身心不純熟，門路找不清，功夫用不上。不是心中著急，就是打盹度日，結果成為「頭年初參，二年老參，三年不參。」

易的地方是什麼呢？只要具足一個信心、長永心和無心。所謂信心者，第一、信我此心本來是佛，與十方三世諸佛眾生無異。第二、信釋迦牟尼佛說的法，法法都可以了生死，成佛道。所謂長永心者，就是選定一法，終生行之，乃至來生又來生，都如此行持。參禪的總是如此參去；念佛的總是如此念去；持咒的總是如此持去；學教的總是從聞思修行去。任修何種法門，總以戒為根本。果能如是做去，將來沒有不成的。……所謂無心者，就是放下一切。如死人一般，終日隨眾起倒，不再起一點分別執著，成為一個無心道人。

初發心人具足了這三心，若是參禪看話頭，就看「念佛是誰」……行住坐臥，都是如此。日久功深，瓜熟蒂落，因緣時至，觸著碰著，忽然大悟。此時如人飲水，冷暖自知，直至無疑之地，如十字街頭見親爺，得大安樂。☸



在日常生活中如何修行？

世界上人由少至老，都離不了衣食住三個字，這三個字就把人忙死了。衣服遮身避寒暑，飲食少了就饑渴，若無房子住，風雨一來無處躲避，所以這三個字一樣也少它不得。人道如此，其餘五道亦是一樣，飛禽走獸，虎狼蛇鼠，都要安身住處，要羽毛為衣，也要飲食。「衣食住」三事本來是苦事情，為佛弟子不要被它轉。

佛初創教，要比丘三衣一鉢，日中一食，樹下一宿，雖減輕了衣食住之累，但還是離不了它。現在時移世易，佛弟子也和世人一樣為衣食住而繁忙，耕田插秧，一天到晚泡在水裏，不泡就沒有得食。春時不下種，秋到無苗豈有收？可見一粥一飯，來處不易，要花時間，費工夫，勞心力，才有收成。為佛弟子，豈可端然拱手，坐享其成。

古人說：「五觀若明金易化，三心未了水難消。」出家人不能和俗人一樣，光為這三個字忙，還要為道求出生死。因為要借假修真，所以免不了衣食住。但修道這件事，暫時不在，如同死人。古云：「道也者，不可須臾離也。」所以道人行履，一切處、一切事，勿被境轉。修道如栽田，穀子變秧，插秧成

稻，割稻得米，煮米成飯。佛性如種子，眾生本性與佛無異，自心是佛，故曰佛性。這種子，和秧稻米飯相隔很遠，不要以為很遠，就不相信這種子會成飯。成佛所以要先有信心，即把種子放在田裏，等它發芽變秧，……插了秧以後要鋤草，等於修道要除習氣毛病，把七情六欲，十纏十使，三毒十惡，一切無明煩惱都除淨，智種靈苗，就順利長成，以至結果。

修行要在動用中修，不一定要坐下來、閉起眼才算修行。要在四威儀中，以戒定慧三學，除貪瞋癡三毒，收攝六根。如牧牛一樣，不許它犯人苗稼。美女在前，俗人的看法是：前面一枝花；禪和子的看法是：迷魂鬼子就是她。眼能如是不被色塵所轉，其餘五根都能不被塵轉，香不垂涎，臭不噁心，什麼眉毛長，牙齒短，張三李四，人我是非都不管。拾得大士傳的彌勒菩薩偈曰：「老拙穿袖襖，淡飯腹中飽，補破好遮寒，萬事隨緣了。有人罵老拙，老拙自說好；有人打老拙，老拙自睡倒。涕唾在面上，隨他自乾了，我也省氣力，他也無煩惱。這樣波羅蜜，便是妙中寶，若知這消息，何愁道不了。」也不論是



非，也不把家辦，也不爭人我，也不是做好漢。跳出紅火坑，做個清涼漢；悟得長生理，日月為鄰伴。這是一切處都修道，並不限於蒲團上才有道。若只有蒲團上的道，那就要應了四料簡的「陰境若現前，瞥爾隨他去。」

人生在世，人與人之間，總免不了說好說歹的，打破此關，就無煩惱。說我好的生歡喜心，就被歡喜魔所惑，三個好，送到老；說我不好的，是我的善知識，他使我知過必改，斷惡行善。衣食住不離道；行住坐臥不離道；八萬細行，不出四威儀中。古人為道不虛棄光陰，睡覺以圓木作枕，怕睡久不醒，誤了辦道。不獨白日遇境隨緣要作得主，而且夜間睡覺也要作得主，睡如弓，要把身彎成弓一樣，右手作枕，左手作被，這就是吉祥臥。

一睡醒就起來用功，不要滾過去滾過來，亂打妄想以至走精。妄想人人有，連念佛也是妄想；除妄想則要做到魔來魔斬，佛來佛斬，這才腳踏實地，不怕念起，只怕覺遲。如此用功，久久自然純熟。忙碌中，是非中，動靜中，十字街頭，都好參禪。不要只知忙於插秧，就把修行扔到一邊為要。

如何做人處事？

假如把世情看得淡淡的，一切親友怨家，視為平等，不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，視一切眾生平等無二，視人饑如己饑，視人溺如己溺，常發菩提心，則可與道念相應，亦可立地成佛。故曰：「道念若同情念，成佛多時。」諸佛聖賢，應化世間，一切事情都是為眾服務，所謂拔苦與樂，興慈濟物。你我都能克己復禮，什麼也不為自己作享受，那麼人人都無困苦，事事都能辦到了，同時你自己也隨之得到圓滿果實的報酬。

佛教依折攝二義，立方便多門。何謂折？折者，折伏惡人。……蓋在家大權菩薩，為折惡利生故，雖執刀杖乃至斬其首，於戒亦無犯，反生功德。因惡意而殺人，皆知不可；因善意而殺人，固是在家大權菩薩之金剛手眼也。何謂攝？攝者，攝受善人。佛菩薩為利益眾生故不避艱危。有四攝法：一、布施攝。若有眾生樂財則施財，樂法則施法，使生親愛心而受道。二、愛語攝。隨眾生根性而善言慰喻，使生親愛心而受道。三、利行攝。起身口意善行，利益眾生，使生親愛心而受道。四、同事攝。以法眼見眾生根性，隨其所樂而分形示現，使同其所作霑利益，由是受道。佛菩薩之積極為何如。☐



習氣如何對治？

莫嫌老大不知愁 對境翻能為爾謀
訓誨未從今日熟 契經還向幾時求
清宵隱几惟貪睡 白晝披襟事浪遊
倘不束心求至道 未知黑髮可能留

講起辦道，諸佛菩薩只叫「除習氣」。有習氣就是眾生，無習氣就是聖賢。聖賢的妙用，識得則煩惱是菩提，識不得則菩提成煩惱。煩惱與菩提，如反掌覆掌。這些話說是容易，行就為難。所以鳥窠禪師說：「三歲孩兒雖道得，八十老人行不得。」

又斷無明煩惱，除習氣毛病，莫若嚴持戒律；戒律清淨，無明煩惱習氣毛

病自除。若不持戒律，縱修習有成，亦是天魔外道。

問：「情想愛憎，是生死根本，此義我亦知之。但如何能除？」

老人謂：「只一情字，已墮百劫千生，雜以愛憎，互為因果。皆妄心為之耳。如果妄心去盡，成佛已多時，我輩歷劫多生，習氣至重，在隨時觀照。以除習氣為第一要旨。」

我謂：「情可隨時懺，愛憎亦可隨時遣，但既有心念，如何能不想？」

老人謂：「何不想向佛國去，觀想成就，佛亦成就，此淨土法也。」

學佛須要研讀經典嗎？

今之學佛者，應研習一切教理，而以行持為根本，宣揚佛法，使佛法燈燈相續。「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩。」希望一切學佛者，皆以此二語，以為自利利他之標準可也。

看藏經，三年可以看完全藏，就種下了善根佛種。這樣看藏經，是走馬觀花的看。若要有真實受用，就要讀到爛

熟，讀到過背。以我的愚見，最好能專讀一部《楞嚴經》，只要熟讀正文，不必看註解。讀到能背，便能以前文解後文，以後文解前文。此經由凡夫直到成佛，由無情到有情，山河大地，四聖六凡，修證迷悟，理事因果戒律，都詳詳細細的說盡了。所以熟讀《楞嚴經》很有利益。