

壬寅年華藏念佛堂下元節午供開示—學習要循序漸進 悟
道法師主講 (共一集) 2022/11/8 華藏淨宗學會
檔名：WD32-128-0001

好，我們午供到此圓滿。請放掌。我們供佛表我們的敬意。在過年過節，我們子孫還沒有吃，就先供祖先。這個是孝道，表示不忘本，有好吃的，就先供祖先；現前的父母，有好吃的會想到父母，先供養父母。現在這種教育沒有了，都子孫自己搶著吃了，自己吃都不夠了，還管你們這些老人，現在沒有這種教育。我們祖宗祭祀，就是提倡孝，做人不能忘本。供佛是尊師，我們稱本師，跟儒家、道家一樣有個老師，所謂孝親尊師。我們佛弟子吃飯，供佛、供祖先，我們在祖先牌位、消災牌位，佛前上供。

我們佛法的學習，總原則離不開戒定慧三學，所以我們在佛前大供，禪悅為食。禪悅是禪定，悅是喜悅。色界天人他不用吃飯、他也不用喝水、他也不用睡覺，因為得禪定他是很快樂的，那種快樂，我們沒有得禪定的人感受不到，支持他身體的營養分就是禪定。我們看民國初年佛門還有幾位高僧大德，像虛雲老和尚，他打坐一入定，他禪定功夫很深，打坐一入定他也不用吃了，也不用睡覺、不用喝水，入定一個月出定，精神飽滿。他是用什麼來維持他身體的營養？就是禪定，禪定它是最營養的。這個我們一般人體會不到。

在我們台灣，我的得戒和尚是廣老，上廣下欽老和尚，我們台灣的同修都叫他「水果師」，他就吃水果，他不吃人間煙火，不吃這些煮的食物。他有定功，他這個定功，不倒單，有這個功夫，禪定功夫。我們去六龜受戒，他就傳一次戒，傳完他說他要往生了。真的傳完，過年正月初五，他就走了。他預知時至，一生傳一次戒

，第一次也是最後一次。我們當時一些戒兄弟，大家去受戒，他只有吃水果，都坐在一張椅子，不倒單。但是他就要求我們吃五餐，不是吃三餐，五餐，吃得有夠好的，還要加上點心。為什麼？他老人家慈悲，看看我們這些人業障深重，吃五餐恐怕還不太夠。有一些戒兄弟他們就要學持午，很多人他要持午。那個時候我們去受戒，通鋪（地上），一個人三尺六尺的薄木板（一分的），一個人一個位置，大概兩尺寬，晚上你起來上廁所，隔壁一翻身，回來我的睡覺地方不見了。那時候還沒有完全完工，很多人去受戒。我隔壁的一些戒兄，他說他持午，準備了餅乾、奶粉。不如去吃飯，真正持午就是你只能喝糖水、蜜水，有沉澱物就不行，果汁也不行，奶粉、豆漿都不行，它有沉澱的都不行，只有蜂蜜是可以，喝水。你吃奶粉加上餅乾，那不是跟吃飯一樣了嗎？何必白天持午，晚上躲在棉被裡偷偷的吃。所以我去受戒，我晚上都跟人家去吃。

所以我們要知道，我們老和尚常講，我們凡夫妄想多，尤其我們現在看手機，消耗那種能量更多。你消耗多，好像那個很耗油的車子，你油量要補充夠，車子才能動；如果補充不夠，那你就不能動，我們身體跟車子一樣。所以你需要的一定要補充夠，你的體力才能維持。也有一些戒兄學不倒單，那個時候我在佛陀教育基金會，在杭州南路，我在那裡剃度的。有一個戒兄來，他來掛單，受了戒，他來找我掛單。我就幫他準備床鋪，準備棉被，他說不用，給我一件毯子就好，我不倒單，他就坐。我半夜起來看他，他是沒有倒後面，倒前面，趴著睡。趴在那裡睡，那不如去躺著睡比較舒服一點。我們沒有那個功夫，你不能逞強，那要有功夫才行。所以戒定慧三學要循序漸進，這個也是不能夠去逞強的。這個是你妄念愈少，你身體的需求量就愈少，好像省油的車子。我們妄念多，很耗油。現在看手機都是消耗能量的。這學不來，所以我們就老實念佛

，你該補充多少補充多少，不要看到人家不倒單、持午，你也跟著，人家有那個功夫，你要看看你有沒有那個功夫。所以學佛也要務實。

我們總是要懂這個道理，為什麼叫禪悅為食？就是我們做這個儀規，也就是提醒我們心淨，心定，戒定慧。我們敲這些法器，幫助我們心定的。所以法器都有講求的，敲三個大磬是讓我們心定下來。現在出去吃飯，吃完回來，心又亂糟糟的。為什麼敲三個大磬？先讓你的心沉澱下來，等到它的尾音快結束，才接第二個；等一下，第三個，然後讓你的心沉澱，起腔。外面進來，慌慌張張的，趕時間，大家心浮氣躁，就先收心，心平氣和。心浮氣躁，心定不下來。三個引磬也是。

所以「道場魚磬軍中令，號令不明眾難定」，道場的木魚、磬、引磬這些法器，好像軍隊當中的號令一樣，號令如果不清楚、不明白，大眾心就難定。所以我們打佛七念佛、念咒、念經，這個法器幫助我們定心。木魚叫定心魚，木魚是最主要的，核心，敲得好，心定下來。敲木魚，也是要練。我們練，就是我們這個心跟法器要能夠達成一體。我們敲法器也反應我們現在的心，如果你心情已經不好，敲成這樣，敲木魚恨不得把那個木魚敲破。因為他心浮氣躁，剛才跟人家吵架，怒氣沖沖，他就表現出來了，心會反應在外面來。這我沒騙你，這我的經驗。所以木魚定心魚，心定下來，這個木魚是重心，誦經要修定，念咒也是修定，念佛也是修定，包括唱讚。「要知節拍即妙用，妄念全憑音節控」。節拍就是控制妄念的，我們淨宗就是用這個方法。其他法門，參禪，那不一樣的方法。我們淨宗是用這個方法來控制妄念。所以「要知節拍即妙用，妄念全憑音節控」，就是那個音、節拍來控制，懂得那個音。知聲容易，知音難。聲音，知道那個聲音，要知道聲裡面的音比較難。知

音比較難，知聲比較容易。知聲，有聲音就行，有聽到就好，這個大家都懂。你要去要求知音，那就比較困難了，遇到一個知音不容易。

所以這個木魚，我聽大悲咒在敲，法鼓山他們，我在網路上聽，法鼓山他們念的，目前我覺得他們敲得最好。因為木魚就是由慢，慢慢加快，但加快當中，讓你沒有感覺到你在快，這是高手。就是開始慢，慢慢他一直加快、一直加快、一直加快，快到最後，快完的時候，很快。你不知不覺的，把你的心、耳根就跟著那個聲音。我們念佛法門修耳根圓通跟念佛圓通，這兩種圓通同時。所以是以音聲做佛事，我們淨宗就是以音聲做佛事來修定，包括敲鼓。鼓，現在因為我們做法會熱鬧，比較熱鬧。我們在跟明訓老法師學三時繫念，不准我們敲花鼓，要敲正板鼓，因為它是幫助我們修定的。我們現在做法會，結緣的。初學的，結結緣，聽到熱鬧，像道士走赦馬，結緣，接引大眾。如果真的要修行，要敲正板鼓，就是它要讓你心定的。不相信，你去聽音樂。古代聖人以禮樂治天下。我們聽古箏跟古琴，你去感受一下。古箏彈出來就比較高，聲音比較亮，會比較亢奮一點。古琴它就讓你心沉澱。但是我聽到大陸有些彈古琴就跟彈古箏一樣。古琴不能彈太快，太快，心比較容易浮動，你要慢一點，然後讓心沉澱下來。你聽古琴就是讓你身心沉澱下來，因為平常我們接觸這些心浮氣躁，現在就是讓你心沉澱，把心定一定。

我們唱念都一樣的，比如說你起一個腔，都是這個在掌控，大家共修，你起個腔，也是要大家心定下來。像我們起爐香讚，「爐香…」，鏗鏘鏘鏘一直去，那個就比較快。如果你要修定，不能這麼快。「爐香乍熱…」，要拉長，像古琴，長一點，你心才會定下來。不然起腔，「爐香…」，快馬加鞭，大眾就跟著這樣念，是熱

鬧。如果大家在很疲勞的時候，你就要用這樣，快一點，不然會打瞌睡。這個都要觀察，大家無精打采，你就要這樣，像強心劑一樣，快，要快一點。所以領眾的人都要掌控，要看大家現在狀況怎麼樣，然後隨時去調整。太昏沉就要高聲、快一點，然後大家提起精神；大家精神太過亢奮，就要讓大家沉澱，要調到適中。像四大天王拿琵琶，要調，調到適中，定慧均等，這個才會開悟。

好，耽誤大家吃飯時間，不好意思，講得沒完沒了。祝大家禪悅為食，法喜充滿。阿彌陀佛！