

無量壽經科註第四回學習班  
帆居士 （第五十五集）  
寺 檔名：02-042-0055

王海波神父、開吉法師、楊  
2014/7/5 台灣台南極樂

老法師：諸位同學，大家好！

學生：大經科註學習心得報告之一，慚愧弟子王海波神父向大家匯報學習心得。

每次聆聽大家的報告，都幫助自己認識《大經》、認識海賢老和尚。我也每天看三遍光碟，超過三百遍了，但缺乏誠敬心、恭敬心，所以沒有悟處。一開始，我把看光碟當成了任務，看光碟時常常昏沉，妄念紛飛，看遍數多點就覺得沒有意思了。當要退心、放棄的念頭出現，就有師父在講經中為我打氣，點點滴滴引導我去認識海賢和尚，真是苦口婆心，孜孜不倦。師父一講，我的信心就都有了；要是師父不講海賢，我的信心又沒了。直到學習班第五十二集，劉老師的分享報告和師父的開示，我對海賢和尚的光碟才有點感興趣，由被動變主動，由消極轉向積極。有師父為我開導，幫我了解，有大家的分享，才有些許的粗淺認識。

一、老和尚說：「沒事、沒事，我在念著佛哩。」念佛是老和尚的安全，什麼是我的安全？自己把什麼當成了安全？如果不是佛，其他的一切都是虛妄的。為什麼自己患得患失？原來一直向外找安全，找錯了方向，放錯了位置。這是話裡有話，老和尚除了念佛之外，一切都沒有放在心上，所以就沒事沒事，心在佛號上。我的心放在哪裡？放在了自私自利、五欲六塵上。這是告訴我要回頭，心上什麼都不要放，就沒事了，放這句佛號就安全了。希望自己從此回頭，真能有如此認知。

二、光碟即將結束時，有一個鏡頭，老和尚穿著棉衣坐在門口

，兩手一直在搓著。這一定是冬天，在門口曬太陽。我看到的是代眾生苦。沒有陽光就沒有溫暖，沒有佛陀教育就沒有光明。老和尚九十二年經歷著一個又一個寒冷的冬天，期待著佛光普照，把眾生由寒冷帶向溫暖，由冷漠帶向慈悲。

三、十玄門之「主伴圓融具德門」。主伴圓融，小到身體的細胞，大到宇宙，無不是主伴圓融。主伴圓融，我理解就是禮。主也是伴，伴也是主，在不同的時間、不同的地點、不同的環境，扮演的角色不同而已，都是為了這場戲。台上不同，下台都一樣。是主、是伴要看境緣的需要，不是自己有意思要做主或做伴；可以做主，也可以做伴，主伴可以互換，完全在於眾生的需要。主伴圓融，師父說是任一，不是獨一，不是自尊自大、唯我獨尊，這太重要了，太好了！若不是佛說，我永遠在自大裡，我的宗教信仰也就跟著我自尊自大了。要懂得主伴圓融，人與人之間就和睦了，社會就和順了，世界就和諧了，宗教與宗教就成為一家了。老法師多次強調傳統文化與宗教的重要性，在學習班第四十四集，師父說：「宗教要回歸教育，宗教要互相學習，宗教要互相讚歎，宗教要團結，宗教要放棄傲慢。」師父上人慈悲，給所有的宗教指出了方向，現在及未來要走的路。

自己對此反省，一、要想讓宗教回歸教育，只有自己先接受教育，才能推動宗教教育。宗教沒有回歸教育，形式化，這是我的罪過，因為我不願意接受聖賢教育，不能依教奉行，所以自己的宗教才遠離教育，走向形式化。二、宗教要互相學習，我有沒有向他人學習？三人行必有我師，我能去掉自己的缺點，學習別人的優點嗎？極樂世界是阿彌陀佛心量大，集一切美好世界於一身，所以才成為極樂世界。三、宗教要互相讚歎，我誠心誠意的讚歎過別人嗎？同行相忌，我真的讚歎過其他的神父嗎？君子成人之美，在關鍵時

刻，名利當前，我能推薦比我有德行、有智慧、有愛心的人嗎？

四、宗教要團結。我真的用自己的祈禱、思言行為做了和平天使嗎？有沒有以我為中心，希望教友們喜歡、關心、愛我這一位神父？願不願意教友關心所有的神父、支持所有的神父？願不願意別的教會超過自己的教會？能不能、喜不喜歡幫助比自己差的教會，親如一家？五、宗教要放棄傲慢。自己有沒有以我為中心，自以為是、唯我獨尊的心態？我最近有一個體會，要想放下傲慢，就要承認自己是罪人，不是別人是自己。真認識到自己的邪惡，還敢瞧不起人嗎？還敢不尊敬人嗎？還敢不謙卑嗎？傲慢就是自以為是，並以此判斷人、事、物，恭敬心沒有了，真誠心沒有了。有本書這樣說：「愛基督宗教甚於愛真理的人，接下來便會愛自己的教派甚於愛基督宗教，最終則是愛自己甚於愛一切。」（Samuel Coleridge，〈Aids to Reflection〉

1825，翻譯為塞繆爾·柯勒律治的一本書，可以翻為是《輔反射》或是《對沉思的修正》。）

海賢老和尚最後表法，「若要佛法興，唯有僧讚僧」，不正是主伴圓融的體現嗎？宗教教育、宗教互相學習、宗教互相讚歎、宗教團結，不正是實踐若要佛法興，唯有僧讚僧嗎？師父上人在講經中不止百次的教導我們要向海賢老和尚學習，這不正是主伴圓融，若要佛法興，唯有僧讚僧的落實嗎？身先士卒，時時處處為我們表法，宗教回歸教育，從我做起；宗教互相學習，從我做起；宗教互相讚歎，從我做起；宗教要團結，從我做起；宗教要放棄傲慢，從我做起。破壞師父的理念就是罪人，從我做起，師父的話就一定能夠實現，人類就有救了，世界就太平了。師父之聖言從我做起。以上是慚愧弟子王海波的學習心得，懇請師父慈悲批評指正。阿彌陀佛！

老法師：今天我們看到也是我們的老同學王神父，他的心得匯報剛才我們聽過、看過，讓我們感到非常佩服。世界要恢復安定和諧，地球要化解災難，靠什麼？現代的量子力學家告訴我們，以心控物，也就是大乘教上常說的「一切法從心想生」。六祖惠能大師的話我們記得很清楚，就是他開悟之後最後說的一句話，「何期自性，能生萬法」。所以，我們的念頭能控制一切物質現象，小對個人，大對宇宙，我們所生活的環境化解災難，災是個人疾病、障礙，難是環境異常，用一個善心、真心，問題就解決了。從哪裡做起？一定是從自己做起。

大乘教裡頭，特別是淨土宗，淨土宗的方法非常簡單，男女老少、賢愚不肖，人人都能夠修學，沒有絲毫困難。可是它難，難在哪裡？難在相信。這是諸佛如來說的，這個法門叫難信之法，如果真信了，這確實不是一件容易事情。我們在大乘經上看到，遇到這個法門真正能相信，佛說這個人肯定是過去無量劫中供養過無量諸佛如來，今天遇到這個法門生歡喜心，沒有懷疑，完全接受。那是得無量諸佛的加持才有這種效果，不是偶然的，不是僥倖的。

我們回過頭來看海賢老和尚，出生在一個貧農的家庭裡頭，兄弟姐妹五個，不少，他們的生活之艱難，我們可想而知。他十二歲的時候遇到了旱災，沒有收成，父親到外面討飯，很不幸遇到土匪，被這些土匪活活打死。我們就想到他的母親多困難，帶著五個小孩，把他們都養大，真不容易。他母親八十六歲往生，我們在光碟裡面看到，走得自在，那不是凡人。海賢是老三，這也不是個凡人，雖然在這個環境長大，他能孝順父母、恭敬尊長，這個德行是母親從小培養的。依過去生中無量劫來的善根福德因緣，我們自自然然就想到，他這一次到這個世間來，是來幫助佛度化眾生的，佛門所說的再來人，不是平常人。但是這個方法，平常人可以學得到。

我們相信諦閑老和尚那個徒弟鍋漏匠，那也不是個平凡人，為什麼？平凡人不可能一聽就相信，也是來表法給我們看的。對我們有莫大的恩德，這個恩德是什麼？增長了我們的信心，堅固了我們的願心，無論是我們看到、聽到。

海賢為我們表法時間長，一句佛號念了九十二年，九十二年不拐彎，不拐彎的意思就是沒有改變，沒有失念，失念是忘掉了。真的是一句佛號念到底，所以有這樣殊勝的成就，給我們做出念佛人的好樣子，這是其一。更重要的，是為我們表法一個念佛求生淨土人的日常生活，這一條重要。我們看到老和尚的慈悲，老和尚一生沒有怨恨過人，沒有分別心，沒有嫉妒心，沒有是非心，沒有貪戀心，你去仔細去觀察。無論在什麼時候，對任何人，他是滿面笑容，像彌勒菩薩一樣。所以，無論什麼人，男女老少、賢愚不肖，遇到海賢老和尚沒有不生歡喜心的。這個做人做到家了，我們有沒有注意到這一點？別人毀謗他、侮辱他、羞辱他，甚至於傷害打了他，他都沒有放在心上。

從這些地方我們就要了解，整個宇宙，無論是世法還是出世間法，都有陰陽兩面，所以法沒有定法。佛法也不是定法，佛無有定法可說，佛沒有一定的身相可現，完全隨緣，如果是定法就不能隨緣，不定。換句話說，我們看到一個人、一樁事、一件物，人事物，都會起心動念、分別執著，歡喜的，這對事就善；討厭的、怨恨的，那就是負面的惡。法有沒有善惡？沒有，一切人事物沒有善惡，我們用善心對它它就善，用惡心對它它就惡。所有一切善惡是從自己念頭生的，外頭境界沒有，這個道理要把它參透。放下雜念、放下妄想，心裡只有阿彌陀佛，像賢公老和尚一樣，那就純淨純善。首先自己心裡頭純淨純善，然後看外面所有一切人、一切事、一切物，無非皆是純淨純善。這個念佛就到家了，他能不往生嗎？學

老和尚念佛，要學老和尚這些本事。

本事，本性上的事。中國老祖宗說過，那個時候佛法沒到中國來，老祖宗就說本性本善。學聖賢、學佛菩薩，就是要把本善找回來。本善沒有失掉，是因為我們沒有人教導，我們迷了，一覺悟就找回來了。找回來，就跟諸佛菩薩沒有兩樣；找回來，我們的生活行持就會跟賢公老和尚一模一樣，他生活當中點點滴滴做到的，我們自然也做到了，這個道理要懂。

先把自己做好，然後要想到怎樣幫助眾生，幫助現前苦難的眾生。那就是我常常所說的，要這個世界恢復到安定和諧、太平盛世，必須做到四樁事情。第一個，這個地球上，國家與國家平等對待、和睦相處，政黨與政黨、族群與族群、宗教與宗教都能做到平等對待、和睦相處，天下太平了，盛世出現了，這是我們心心所嚮往的。從哪裡下手？從團結宗教下手。怎麼團結法？互相學習，從我下手，我學我的宗教，我也學別人的宗教，這個世間所有宗教我們都學。這是我學別人宗教的，《世界宗教是一家》。

用宗教的話來說，我相信宇宙間有一位真神，佛教不叫真神，佛教叫自性、叫真如、叫實相，也叫真神，名字很多。它是整個宇宙一切現象的本體，佛法叫它做心性。心是念頭，妄心，性是真心、是本性；心，這個念頭有生有滅，性不生不滅。心性是一不是二，覺悟了叫性，迷的時候叫它做心。心也叫阿賴耶，阿賴耶是梵語，叫藏識，藏是含藏的意思，就是說它像個倉庫一樣。其實就是六祖惠能第三句所說的，「何期自性，本自具足」，本自具足就是藏識的意思，它具足無量智慧、無量德能、無量相好。雖具足無量無邊，但是它是空寂的，因為它不是物質現象，也不是心理現象，也不是自然現象，所以用一個空，真空。真空不空，它能現相，遇到緣它就現相，現什麼相？整個宇宙。

整個宇宙是同時現前的，沒有先後。什麼時候現的？就在當下，一念。過去的一念已經過去了，痕跡都找不到，未來的還沒有到，就當下這一念。這一念是真心，理事、性相、因果無有一法不具足，就是當下一念。一念存不存在？不存在，所以心是清淨的、是寂滅的。《無量壽經》的經題上講得好，清淨、平等、覺，有這三個現象。這三個現象是一而三、三而一，是一體，不能分割，在一念當中產生的。這一念多長的時間？彌勒菩薩告訴我們，用現在的秒做單位，一秒鐘有多少個念頭？有二千一百兆，單位是兆，一秒鐘二千一百兆次的生滅，這裡頭的一次。我們沒有辦法體會，我們無法掌控，所以說不可得，《金剛經》上告訴我們，過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。過去、現在、未來是講三個，三個念頭，你要曉得一秒鐘裡頭有二千一百兆個念頭，你怎麼會知道？

整個宇宙的現象，就是在這個高頻率波動下產生的幻相。幻相存不存在？不存在。一念不可得，念念不可得，相是假的，不是真的。老和尚教我們掌控到一念，一念是真的。一念是什麼？阿彌陀佛，沒有別的念頭，其他的全是假的。因為阿彌陀佛這個念頭能幫助你這一生往生西方極樂世界，生到極樂世界你就證得大圓滿，這是事實真相；生到極樂世界，你就回歸自性、回歸常寂光，這是事實真相。

斷妄、證真是所有宗教共同的一個目標，但是修行確實難易差別太大了。唯獨淨宗，專念阿彌陀佛，「發菩提心，一向專念」，這八個字重要，這八個字人人都能學。菩提心，藕益大師說得好，真信、切願就是無上菩提心，真正相信這個宇宙裡頭有極樂世界、有阿彌陀佛，對這樁事沒有絲毫懷疑，完全能接受，用真誠信心發願求生淨土，這就是無上菩提心。心裡頭只有這一樁事情，其他的

全放下。海賢老和尚表法說，念佛、成佛是大事，其他都是假的。所以要統統放下，這才叫真的發無上菩提心；還有一樁事情沒有放下，菩提心沒發，你心不清淨，你心不平等，你心還是在迷，不在覺。沒有菩提心念這句佛號，是跟淨宗結法緣，阿賴耶裡頭種下阿彌陀佛的種子、極樂世界的種子，這一生不起現行、不起作用。要有菩提心，這句佛號才起作用，這個作用是你在往生到極樂世界，你的品位決定在念佛功夫的淺深，這個重要，我們不能不留意，一定要搞明白，一定要搞清楚。

人生很短暫，一百年真的像一彈指一樣。我是三十八年，二十三歲到台灣，不知不覺彈指之間這八十八了，想到來台灣那個時候就像昨天的事情一樣。我到台灣是從廣州出發，坐的船是海軍的登陸艇，在高雄登陸。軍方有車，大卡車，把我們送到台南，住在旭町營房，那個營房現在還在，成功大學的校舍。我記得那年我在廣州過端午節，過了端午節大概不到一個星期就到台灣來了，農曆的五月。我們同船到台灣來的人，大概三分之二都過世了。人生真的太苦，時間太短了，如果沒有真正走向正道，你說多可惜。

我們今天要想作佛，發菩提心，一向專念就行了。佛是老師，神是上帝。早年我在美國，告訴美國的朋友，他們都是基督徒、天主教徒，我告訴他，來學佛，沒衝突。你們跟上帝、跟神是父子關係，你們到這個地方來學佛，跟釋迦牟尼佛是師生關係，沒有衝突。你看小孩，在家有父母，在學校有老師，沒衝突。你們要真正來學佛，神高興，他會想到，你看，我的兒女做最有智慧釋迦牟尼佛的學生。不會怪你，會很開心，你找到這麼好的老師。我這個說法很多人接受，所以我在美國，星期六晚上專門給他們開了一個班，跟他們講佛法。星期天他們上教堂，星期六則聽佛法，聽佛法長智慧，沒有衝突。衝突是誤會，沒搞清楚，真搞清楚、搞明白了，老



師跟父母怎麼會發生衝突？沒有這個道理。一般講起來，老師跟父母一定是密切合作，把孩子教好。這個道理要是搞明白、搞清楚了，就會很認真的來學佛，長智慧，幫助你斷煩惱。

我們要想對今天苦難的世界做出貢獻，宗教決定不能缺少。我剛才講了四樁事，都要做到平等對待、和睦相處。這四樁事有次第的，一定從宗教開始，從宗教下手。宗教對於世人有很大的貢獻，真正把幸福，把智慧、幸福帶給這個世界，確實能夠化解衝突，有智慧就能化解。王神父有智慧，我沒有叫他離開天主教來出家學佛，我沒叫他，我勸他以神父的身分，我們宗教大團結，我們宗教互相學習。我希望將來神學院裡頭有出家人在學習，佛學院裡頭有牧師、有神父來學習，我這不是幻想，我想非常有可能。我心目當中，至少有二十多年了，想著一個世界宗教大學，每一個宗教設一個學院，將來所有宗教弘護這些人都是同學，都是一個學校畢業的，院系不相同，大家都是同學，宗教的衝突沒有了。如何化解宗教衝突，這是許許多多國家領導人頭痛的一樁事情，一個宗教大學，問題就解決了。所以，一定要做到平等對待、和睦相處，我們要拯救危機、拯救災難，希望宗教徒能醒悟過來，手牽手大團結。

第一個榜樣做出來了，在澳洲圖文巴。九月份我們有個大型的活動，一個月，禮請正覺精舍老和尚到澳洲去傳法，果清法師。這是專修戒律的，大乘戒裡頭大概只有他一個了。小乘戒在斯里蘭卡有，傳戒的法師很多，大乘就剩這一家了。我們在圖文巴做一個月傳戒的活動，講演戒律、介紹戒律，圖文巴有十幾個宗教，他們統統會來參加。非常稀有難得，這盛會，地球上頭一次，戒壇，十幾種宗教來參加，所以我到時候去觀禮，看看這場盛會。好，下面還有。

學生：「法輪未轉食輪先」，開吉法師。

佛家常說「法輪未轉食輪先」，來到極樂寺，同修們最為深刻的印象之一，就是這裡健康的飲食以及豐富的素食。中國古人教導我們，什麼樣的飲食習慣才是最健康的？

一、養生之道。《弟子規》說：「對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則。」日常飲食要注意營養均衡，不要挑食，不可偏食，三餐常吃八分飽，以免增加身體負擔。《論語》曰：「食不厭精，膾不厭細。」夫子勸勉我們，食物不要過分講求精美，烹調不要過分要求細緻。《老子》曰：「聖人為腹不為目。」飲食是為了吃飽肚子，不是為了滿足口目。《阿難問事佛吉凶經》云：「齋戒不厭，心中欣欣。」齋戒是物質生活，欣欣是精神生活，人生的目的，是希望物質生活和精神生活都能得到幸福快樂。中國古人懂得養生之道，佛教導我們要齋戒，這是諸佛菩薩的日常生活。齋是過午不食，首重於日常生活當中保持清淨心，這才是最健康的生活。暴飲暴食決定損害健康，簡單的飲食，對於長生之道有很大幫助，對於清淨心、平等心、慈悲心都有很大的影響。中國古德教人，早晨吃得好，注重營養，不能多吃；中午吃得飽，不能過飽，八分飽即可；晚上吃得少，這是古人的養生之道。

二、施主一粒米，大如須彌山。對於一位修行人而言，師父上人常常訓誡我們：「施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還。」《無量壽經》經文曰：「於所受用，皆無攝取。」黃念祖老居士於註解中說：「表彼土菩薩平等遊於十方佛刹，於所受用，皆不著取」。因為我們學佛的目的是要超越生死輪迴，證得圓滿菩提，如果對於三界有所取著，那就變成了障礙。因此，釋迦牟尼佛一生隨緣自在度日，沒有任何嗜好，無論是精神及物質上的受用，一切隨緣，無有執著。師父上人告誡我們，所受供養要用真實修持來消化，日日於道業之中真有進步，才能夠接受供養；否則的話

，今生不了道，披毛戴角還，此乃事實真相。因此，做為出家人，我們要認真修學，才不辜負十方施主的供養。對於淨土宗修行人而言，我們此生若能夠真正往生西方極樂世界，就成就了施主的功德與福德。

三、出家人三把刀。師父上人常常教導我們，老一輩常說，出家人三把刀，第一把是剃頭刀，要會剃頭；第二把菜刀，能當大廚；第三把是剪刀，能做衣服。如此，則基本生活就可以不求於人。因為出家人生活清苦，尤其初出家在寺院道場依眾靠眾，五年學戒，為大眾服務，修福修慧，所以常住所有執事工作都要會。《無量壽經·積功累德第八》曰：「不計眾苦，少欲知足，專求白法，惠利群生，志願無倦，忍力成就。」黃念祖老居士在註解中引用《寶雲經》所說的菩薩所修十法：一、內忍；二、外忍；三、法忍；四、隨佛教忍；五、無方所忍；六、修處處忍；七、非所為忍；八、不逼惱忍；九、悲心忍；十、誓願忍，其中內忍是屬於安苦忍。

在《來佛三聖永思集》中，我們聽到上海下賢老和尚說：「念佛修行要能吃苦，以苦為師，以戒為師，不能圖供養享受。」他形象的說：「吃苦哩，穿補哩；想當和尚，會當婆娘。」即使他已經一百一十二歲，若到哪裡去，總是仍然帶著針線包、錐子、剪子等小工具之類，凡自己用的、穿的，全是自己洗洗、自己縫縫補補的，從不張口麻煩人。他說，我還能動，眼又不花，能幹的自己幹，啥都叫人伺候，那就退坡了。而且，老和尚直到往生前一天，還在寺院門前翻整菜地。老和尚的行持，給我們這些喜研經教，卻不務實修的六道薄地生死凡夫以深刻的警示。

二〇〇九年，當弟子的剃度恩師，上滿下成老和尚捨報示寂之時，師父上人囑咐我們開字輩的師兄弟們，從華嚴講堂下來，為常住大眾服務。於是師兄弟們扛著斧頭、提著菜刀，每日清晨三點多

就起來，為常住劈柴、洗菜、煮飯。而弟子，這位平日只會提筆寫字的讀書人，也當起了火頭、飯頭，紮著圍裙給幾百人包水餃，用手揉饅頭；燒大灶，用鐵鏟子炒大鍋菜，還被油煙燻得直流淚。直至現在，當師兄弟們回憶起這段生活，依然津津樂道，法喜充滿，溢於言表。時隔多年，弟子深深感受到，師父上人正是在鍛鍊我們的體質，磨鍊我們的意志，更是蘊涵著古德五年學戒，以及促進寺院僧團和合與團結的教育意義在其中。

四、兩個世界的味道。二〇一一年底，在劉素雲老師的指導下，我們同修數人在香港共同合作，做了一桌名為「蓮池海會」的素菜，供養師父上人和諸位大德。所有的菜品都由劉老師親自起名、下菜單，大雲居士做的東北燉酸菜鍋，被稱為「蓮池海會」，刁居士做的烙餅捲土豆絲，被稱為「一心不亂」，陳老師做的烙茄盒，被稱為「蓮花朵朵」，還有弟子做的拍黃瓜，被稱為「清涼世界」。我們在每道菜品前面都貼上標籤，註明它的稱呼。坐在飯桌前品嚐菜肴，卻念念不忘蓮池海會的依正莊嚴，大家都吃得法喜充滿。結束後，劉老師開心的說，等我們下次到香港來，再繼續開辦「蓮池海會」。

其實我們每天都在吃飯，但是凡夫是愈吃愈迷惑顛倒，而覺悟之人，能夠通過飲食滋養色身、長養法身，念念覺而不迷。記得雪廬老人在《兩個世界的味道》中，通過炒苦瓜等苦、辣、酸的菜品，講述了充滿生老病死、求不得、愛別離、怨憎會等眾苦交煎的娑婆世界的味道；又通過香甜美味的糯米藕、蜜炙蓮子等甜品，講述了無有眾苦、但受諸樂的極樂世界的味道。而極樂世界衣食自然，思衣得衣，思食得食，這更是殊勝至極，不像娑婆世界眾生為衣食而奔波勞苦。這就是雪廬老人心心繫念極樂，念念不離淨土的警示，在飲食之中，處處啟發我們厭離娑婆、欣求極樂的覺性。

五、祐民牙醫診所見聞。幾天前，當我們走進劉明德醫生的診所，赫然入目的是「祐民牙醫診所」六個字。「祐」字是形聲字，從示右聲，佐助為右，加示旁，專指神助之意。因此，「祐」字有神明護衛之義，所謂「白天祐之，吉無不利也」。「民」指百姓。

「祐民」就是祈求諸佛菩薩、諸天神明護佑天下百姓之意，由此可見主事者仁民愛物的真誠愛心。更令人感動的是，走進大門立刻就看到電視機正在播放著上海下賢老和尚「賢公和尚，佛門榜樣」的光碟，並聽聞到莊嚴的阿彌陀佛佛號聲。候診室旁的書架上，擺滿了各類佛陀教育的書籍和光盤，宣傳板上全都是勸化修行的格言經句。這哪裡是診所，這分明是華嚴會上諸佛菩薩慈悲接引，度化眾生的莊嚴道場。

劉醫生和護法大德們非常熱情的請我們吃早餐，素食麵線、燒餅油條、素飯糰和龍泉黑麥汁，這看似樸素平常的家常便飯，在這裡吃起來竟感到無上的美味。這究竟是為什麼呢？《無量壽經》經文曰三十二種大丈夫相，阿彌陀佛四十八願的第四願就是三十二相願，在佛的三十二相中，第二十六相即是「咽中津液得上味相」。

《三藏法數》引用《法界次第》曰：「謂咽喉中常有津液，上妙美味，如甘露流注也。」亦即所有的食物到了佛的口裡，一定是最好的上味，此乃佛身心清淨、意地善良之顯現。查閱經論不難發現，此相之前世業因是，「此係由見眾生如一子，復以諸善法迴向菩提感得之相」，「於無量世不待求已，然後方施」（《優婆塞戒經》），「常施病者藥」（《聖大解脫經》）等等。由此可見，津液當中得上味之因就是平等的愛心，此愛心是從自性之中自然流出。諸佛菩薩正是將自性之中對一切眾生的真誠愛心發揮出來，並真正認識到，遍法界虛空界萬事萬物和自己是一體不二的關係，所以才感得殊勝的妙相。

在劉醫生的診室當中，我們驚奇的發現，在牙醫治療台上播放的仍然是「賢公和尚，佛門榜樣」的光盤，這不但能讓患者一歷耳根，永為道種，而且會感到特別安心。因為許多老人都說，他們生平最怕的就是去看牙醫，一聽到牙鑽機的聲音，簡直令人聞風喪膽。可是卻有很多老人寧願坐著飛機，不遠千里來此地看診，就是因為這裡讓他們感到有回家的感覺。劉醫生對於許多大德同修，特別是年長的老人，不但是平等關懷照顧，對療程較長者還包吃包住，真正體現了諸佛菩薩平等無二的真誠愛心。

走到世界各地，我們會發現，其實在虛空法界的塵刹寰宇之中，諸佛菩薩殊勝莊嚴的接引道場無處不在、無時不在。記得從前在聆聽恩師上淨下空老法師宣講《華嚴經·世主妙嚴品》時，恩師曾經介紹過，「遍遊淨空主方神，得恆發妙音，令聽者皆歡喜解脫門」。諸佛菩薩帶領四眾弟子遍遊虛空法界，以佛陀教育主導一方、主導時代，以殊勝絕倫的淨土大法，使彌陀名號、賢公德澤妙音普聞，使聽者、聞者生大歡喜心。從而信願持名，求生淨土，成為極樂世界蓮池海會的阿惟越致菩薩，並和阿彌陀佛、賢公和尚一起乘願再來，普度眾生。

以上是慚愧弟子開吉淺顯的心得報告，不妥之處，誠請尊敬的師父上人，諸位法師、大德惠予批評指正。開吉在此頂禮感恩，阿彌陀佛！

老法師：開吉法師的報告，那裡面還有兩份是吧？講到養生之道，結合佛法，也就是把佛法落實到我們實際生活當中。這也就是傳戒師對海賢老和尚的讚歎，海賢老和尚修行是在生活當中，這是最難得的。把佛法變成生活，你才真正得受用，如果沒有變成自己的生活，那只是言說，實質上的利益沒有得到；實質上得利益，真正消業障、增福慧。他提到《寶雲經》上講的十種人，我們要特別

注意。學道的人多，成就的人少，什麼原因？不能忍，都被這一個字淘汰掉了；如果處處能忍，就成就。我們很明顯看出，海賢老和尚這一生成就得力於什麼？忍，他什麼都能忍，什麼都不跟人計較。而且方法用得非常巧妙，就一句佛號，除這一句佛號，什麼都不放在心上，他就能忍，放在心上就不能忍了。心只跟阿彌陀佛相應，不跟一切境界相應，這是功夫最得力之處。

末後他舉出劉醫生把他的診所變成道場，這也是海賢老和尚所說的，他所學到的佛法真用上了，道場接引眾生、普度眾生。而在裡面修四攝六度，四攝是布施、愛語、利行、同事，六度是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，你到他那個診所就是進入道場，非常難得。學佛的人，無論哪個行業，都可以將你的這個行業變成道場，自他二利，功德無量。我們再看底下，廬江實際禪寺的。

學生：廬江實際禪寺楊帆居士，今日恭敬匯報的主題是「一門深入，長時薰修，深受法益，依教奉行」。

學生自二〇一一年七月於實際禪寺，在上開下西法師的指導下學習複講，至今年七月滿整三年。現將淺顯的學習心得恭敬匯報如下：

一、學習複講，同修三學（戒定慧）。學生在上台習講之前，學習了《內典研學要領》，並依據《內典》簡單扼要的整理出在習講中要遵守的原則和應避免的問題。學生習講的課程是《了凡四訓》，至今已複講十六遍。在每次習講前，都要反覆的閱讀師父上人的講記，然後依據《內典》的要求，從中擇取組稿之所需。初稿完畢後，還要仔細的閱讀、審查，看語句是否通順連貫，語義是否表達清楚，之後再工工整整、一筆一劃的把講稿的內容寫在本子上。這樣，一篇講稿整理出來，至少要將講記恭讀五至六遍，正式複講之前，還要再熟悉講稿的內容。粗略計算下來，習講一個小時的課

程，需要準備四到五天，講稿至少看十遍以上。因為每天要工作、上課，加之又要忙於整理講稿，所以也就沒有時間想東想西的，心比以前清淨了，妄念也少了許多。雖然每天的工作、學習很忙碌，但是很充實，心裡也很踏實。

初講之時，總是充滿了新鮮感，也會下很大功夫去學習，進步很快，可是半年之後就乏味了，進步極為緩慢。開西法師說，這種現象是正常的，貴在堅持，只要不間斷，自會受益。雖然情緒上有波動，但還是勉強的耐住了性子，繼續習講。兩年之後，複講了十遍，才慢慢體會出這其中的味道。學生還做了科判，給自己做參考。令學生歡喜的是，每一章節中的重點部分，通過科判全部都體現了出來，也從中發現每一段落、章節都環環緊扣，相輔相成，缺一不可。因為學生在初講時，總是有幾段內容覺得很枯燥，科判做出來才發現，自己認為最枯燥的地方恰恰是整篇文章的索引。整部《四訓》，從第一章「立命之學」到「謙德之效」，都是講諸惡莫作，眾善奉行，勸人要深信因果。當今社會，人類物欲橫流，為了滿足私欲，而為之造了許許多多罪業。而印光大師早已知道現代人的毛病習氣，已然為我們開好了治病的良方。也深刻體會到，印光大師在晚年極力提倡、流通《了凡四訓》、《感應篇彙編》和《安士全書》的良苦用心，祖師為後人設想之周到，讓學生既欽佩又慚愧。

二、自利。師父上人曾在講經中開示到，學習經教從始至終，沒有缺過課的只有自己，習講最受益的也是自己。的確是這樣的，在此，學生僅舉一件事例同大家分享。在這三年的學習中有進有退，也時常會遇到些使自己不如意的事情。由於自身很多問題沒有改正，加之性情急躁，還會有退心的時候，甚至想過要回家，情緒極為低落。然而佛氏門中不捨一人，學生剛好習講到改過之法，「聞



謗而怒，雖巧心力辯，如春蠶作繭，自取纏綿。怒不惟無益，且有害也」這一段落。師父上人舉了《禪林寶訓》中一則公案，有一位老和尚折磨他的學生，就是完全不講理的，一見面就罵、就呵斥，有一次洗腳，洗腳水就潑在學生的身上，學生還是不走，還是要賴在這個地方。以後，老和尚實在生氣了，趕走、遷單，不讓他住在這裡。學生沒法子，不能住了，於是他住在遠遠的走廊下，老和尚講經說法時，他在窗戶外一心諦聽，不讓老和尚看到。過一年了，老和尚要傳法，要退休，要推選一位新的住持來繼承他，大家不曉得老和尚要選什麼人。老和尚要大家把在外面聽經的那個人找過來，傳法給他，把住持的位讓給他。大家才曉得，這麼多年來，老和尚是為了要鍛鍊他。如果我們遇到小小不如意就想掉頭而去，不願接受磨鍊，也就決定不會有成就。一個真正有智慧的人，他知道這是個真正道場，是有道學可以學的，打都打不走。

學生學習到這一段時，猶如當頭棒喝，想想自己當初來到這裡的目的是什麼？難道一點小小的不如意就把自己打敗了，就退心了？開經偈上說，「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇」，可學生毫不誇張的說，能在實際禪寺這樣的正法道場學習，也是百千萬劫難遭遇，要珍惜當下的緣分。也時常在心裡告訴自己，學無所成無臉見爹娘。自此以後，每當學生遇到困難、挫折時，總能想起那段話。每習講一遍，也都是在提醒自己要精勤辦道，不負父母、師長所望。

三、承認錯誤，勇於改過。每次習講過後，同學們都會給予批評指正。學生記得，師父上人在實習小座開示中說，人家給你提出建議，你要是反駁、辯解，不願接受，以後人家就不提了，只講好聽的，那就不會進步了。因為學生記得這段話，所以每次同學給予點評時，若是不愛聽，就表面裝裝樣子，把自己偽裝得像個好人似

的。以前在家的時候，也曾經這樣對待過父母。總是放不下這張臉面，還自以為是，雖然未曾開口辯解，但心裡卻是不服。人家表揚、讚歎幾句就高興的不得了，總是習氣當家做主。《感應篇》中說「不欺暗室」，而學生的這種做法就是欺騙父母、欺騙老師、欺騙同學。

學生在複講第一章「立命之學」時，看到了凡先生經過雲谷禪師的開導，就能夠反省出自己的毛病缺點。但是學生卻從未反省自己身上是否也有，覺得那是了凡先生的事，跟自己沒有什麼關係。了凡先生反省自己無子的第三個原因是，「余矜惜名節，常不能捨己救人」。學生直至複講到第十遍，才明白這句話的意思，也意識到自己身上也存在同樣的問題，而且很嚴重。因為愛惜自己的名節，不肯去幫助別人，怕別人說自己愛表現、愛出風頭，因而錯過了可以行善的機會。這種行為簡直自私到了極處。之後也逐漸的發現自己的毛病很多很多，只因心粗眼翳而未能察覺到。改過的過程就像是拉鋸戰一樣，聽經或複講的時候，能夠提起觀照的功夫，離開經教就忘得一乾二淨。其實，自己身上的這些過失真的很想改，只是境緣現前，毛病習氣又起現行。這才體會古人的教學方法，一門深入、長時薰修的重要，因為只有這樣才能常起覺照，照顧好自己的起心動念。而最重要的就是在這個「長」字，定是要不間斷才行，在平時生活工作中就要練功。

四、仿效聖賢，持之以恆。在學習複講的過程中，最讓學生感動的是古人能夠知過即改，持之以恆。了凡先生第一次發願做三千樁善事，用了十年時間，第二次僅用了四年時間，往後行善效果更加顯著。一生為之，不疲不倦。俞淨意先生經灶神提醒隨即發願痛改前非，勇猛精進，斷惡修善，盡其形壽未曾改變。相比之下，學生懶惰、懈怠的毛病特別嚴重，興趣來了就學學，做事有頭無尾，

常常給自己放假，常常原諒自己。《四訓》上說，「天下聰明俊秀不少，所以德不加修，業不加廣者，只為因循二字，耽擱一生」，而這些都是求學修道的大障礙，一定要把它戒除。所謂「出家要學高僧，在家要學高士」，了凡先生和俞淨意先生都是高士，為學生做了最好的榜樣，理應效仿，見賢思齊。

五、知恩報恩。在實際禪寺三年多的時間裡，學生切身感受到了所有人為護持正法道場所做的一切，更是看到上開下利大和尚為了給四眾同修一個良好的修學環境，不辭勞苦的工作，整日的忙碌奔波，也深刻的體會出護持好一個道場真的太不容易了！法師們總是不停的忙著接待外來參學的信眾，還要處理寺院日常事務，時常吃的都是涼掉的飯菜。當大家犯錯誤時，總是殷勤教導，循循善誘，就連批評時都會照顧到大家的情緒，就像父母一樣。還有來自全國各地的義工菩薩們，在各自的崗位上敦倫盡分，有時候連休息的時間都沒有，但內心卻是無比的歡喜。人要知恩圖報，迴向偈上說「上報四重恩」，可是自己並沒有實際的功德，拿什麼迴向？這不是欺騙佛菩薩、欺騙眾生嗎？對學生來講，眼前要做的，就是要在生活中落實經教所學，老老實實聽師父上人的話，每日觀看、恭聽賢公和尚的光碟，老實念佛；認認真真的做好常住給安排的工作，把自己當做一塊磚，哪裡需要哪裡搬；踏踏實實的學好複講，長時薰修；盡己所能多去服務大眾，拓寬自己的心量，不再自欺欺人，以真實的功德迴向十方世界，迴向求生西方。

六、立志發願，承傳聖道。學生很清楚的知道，來到道場學習，並非是學生一人之事，這裡也承載了父母的希望。當學生離開家的時候就告訴自己，可千萬不能讓父母失望。記得蔡老師曾在傳統文化交流分享中說到，幾天的論壇下來，大家又是感動又是激動，感動、激動之時，總是慷慨激昂、痛哭流涕，發願要為往聖繼絕學

，為萬世開太平。可回到家之後就不動了，情緒平穩之後，就全部拋到九霄雲外了，學生曾經也是這樣。蔡老師在「文言文—開啟智慧寶藏的鑰匙」第四十五集中講到，我們剛好遇到一個時節因緣，在傳統文化危急存亡的這個關鍵，我們一起來參與，一起來盡我們中華兒女的本分。不只有一分熱忱，還要謹慎，還要真正用德行去力行，不是靠一個熱情就能成就一個文化的復興，必須時時提升自己的德行，增長自己的智慧。而且有勇氣對治自己的習氣，有勇氣學習自己最弱的能力，只要能利益大眾，絕不推辭。

當學生讀到這段話時真是為之一振，就像是得到一味清涼劑，讓昏惡的學生清醒了。確實，僅有一分熱忱是不夠的，與其每天生活在虛而不實的情緒裡，不如從虛幻中走出來，多做點實事。記得學生剛學經教時，和同學在一起分享時說到，從小到大，做事總是半途而廢，有始無終，更是耐不住性子。可是如今選擇了這條路，就一定要善始善終，不僅要走下去，還要走好。承傳聖道不是靠口說的，學生資質平庸，根性陋劣，毛病多、習氣重，但是學生願意改正，也很想改正。願意為護持正法、承傳聖道盡己所能，一生為之，絕不後悔。天下興亡，匹夫有責，在這眼前傳統文化能否傳承的危機時刻，佛法能否延續的關鍵之期，有志之年輕人更應該要站出來，團結起來，放下自己的私利，克服種種困難，在短暫的一生中多去做利益眾生的實事，這也是救國、救民、救眾生的大事。《無量壽經》云：「人有至心求道，會當剋果，何願不得。」只要真發心，發真心，真肯幹，相信諸佛菩薩歡喜，龍天善神擁護，冥冥之中也必定會得到老祖宗的加持護佑。

以上是學生這三年中學習複講的一點粗淺的心得報告，錯誤之處，懇請師父上人、諸位法師、諸位老師慈悲批評指正，學生感恩之至。謝謝大家，阿彌陀佛！

老法師：楊帆同學第四回學習班的心得報告第二份，我們聽了之後很歡喜。你所有的這些問題，大家都有，有煩惱習氣不怕，怕的是不覺、不知道，知道之後、覺悟之後，就要認真把這些煩惱習氣改過來。習氣深，我遇到很多同學，自己完全知道，可是幾十年都改不過來。這個問題嚴重，嚴重在哪裡？會障礙他往生。如果真正想到往生淨土的重要，不只是千載難逢，彭際清居士告訴我們，這樁事「無量劫來希有難逢之一日」，我們遇到了，如果不把它抓住，太可惜了。如果這一生不能往生，在輪迴裡頭不知道要待多少劫，你才再遇到一次機會，不是容易遇到的。佛說的話是真話，人身難得，佛法難聞，特別是淨土宗。看看我們眼前佛教界裡頭，學佛的人有多少，學佛人當中有多少修淨土的，修淨土當中有真正求往生的，這一層一層淘汰，淘汰到最後沒幾個人，這才知道真難！難能可貴，難，我們要真幹。

用什麼方法斷習氣？我在年輕的時候跟李老師，我採取的方法就是複講，每樣東西，我自己給自己的標準講十遍，這個基礎才踏實。十遍遍遍不相同，自己才會有進步。如果一個講稿，十遍都講這個講稿，這叫敷衍塞責，他不會有進步。第一遍講完了講第二遍，不用第一遍的講稿，重新再寫講稿，才會真正有進步。習氣要重，十遍不夠，二十遍，二十遍不夠，三十遍，對自己會有很大的幫助，真正能警策自己，讓自己法喜充滿，常生歡喜心。日常生活當中，歡喜為人說法，為人說法的心態是請教，我講給他聽，是我學習的心得報告，請他聽了之後為我指正。在講台上，學生做報告，這樣的心態好，謙受益。別人對我們的批評，我們都會認真去想想，他說的對不對，有則改之，無則嘉勉。對別人總是一味恭敬，不能有絲毫傲慢的心、自以為是的心，這是嚴重障礙。

好，你能夠記住就很好。挫折要突破，不能被它絆倒，不能因

之退心，那就全盤失敗了。要學忍辱、精進，才能得定，才能開悟。你看，菩薩六波羅蜜有次第的，終極的目標是開悟，下手就是持戒。六度裡面第一個布施，我們願意以佛法布施，修法布施，給我們努力的動力，堅固不退；方法持戒，修忍辱、修禪定，這就對了。好，今天時間到了，我們就學習到此地。