

諸位同學，我們首先利用這點時間傳授三皈，三皈的傳授是我們佛弟子正式入佛門拜老師的禮節，在佛家也是非常隆重嚴肅的一樁大事，表示我們從今天起真正回頭了，不再隨順自己的煩惱習氣；也就是從今天起我們真正回頭了。

「皈」就是回歸、回頭，「依」是依靠，我們要依靠佛陀的教訓，這才是真正的皈依。佛教導我們，無論是修行、生活、工作，一定要遵守這三個原則，我們稱為「三寶」。這是十方三世一切諸佛，從凡夫地修行證果都沒有例外的，都是遵循這個方向、這個目標，通常我們將這三樁事情稱為「佛法僧三寶」。

世尊距離我們已有三千年了，這三千年代代相傳，儀式還能存在，但內容逐漸忘失，所以末世的皈依多半變質了。實實在在，人家說我們是迷信，我們也不能否認，我們確實是迷信，「你們信佛，佛是什麼？」說不出來；「你們皈依，皈依是什麼意思？」也講不清楚。只有在形式上這樣做，這就是屬於迷信，這是得不到三皈的利益，所以一定要把三皈的意義講清楚、講明白，而三皈修學的方法就更重要了。過去我們曾經在此地、澳洲、馬來西亞詳細說過三皈，保留有錄像帶，現在做成VCD的光碟，同修都應該帶回去多聽幾遍，「我到底從哪裡回頭」，「我從今依靠什麼」，要真正把它搞清楚、搞明白。

世尊教導我們，皈依的對象是自性三寶，不是外面的，如果大家今天誤會了，你們到新加坡來皈依淨空法師，你就錯了。這對我們彼此都不利，有什麼不利？將來都要墮地獄，不皈依沒事情，一皈依就皈依到地獄去了，你說冤枉不冤枉！為什麼皈依到地獄去？

因為你造作破和合僧的罪，這是五逆罪裡面最大的罪。佛教我們皈依是皈依三寶，皈依佛，皈依法，皈依僧，不是皈依某一個人。我們念誓詞沒有念皈依某一個法師，法師是代表僧團傳授三皈，他是你們皈依的見證人，你們不是皈依他的，這個觀念要搞得很清楚、很明白，萬萬不可以搞錯了。

早在唐朝的時代，六祖惠能大師唯恐我們把意思錯會了，所以他老人家傳授三皈，我們在《壇經》裡面看到，他不用「佛法僧」，他用「覺正淨」，皈依覺、皈依正、皈依淨，這個說法我們聽起來容易體會，不至於發生誤會。然後他再為我們解釋，「佛者覺也」，「法者正也」，「僧者淨也」，皈依佛是覺而不迷，皈依法是正而不邪，皈依僧是淨而不染。覺、正、淨是我們自性三寶，我們從迷、邪、染回頭，從今天起遵守佛陀的教誨，以覺正淨來生活、工作、處事待人接物，這才是真正的皈依，真正回頭。

三皈依詳細內容都在VCD，還有一本小冊子，大家一定要多看看，我們為了要節省時間，在此地只給同學們做個儀式。儀式簡單而隆重，皈依的誓詞、五戒的誓詞都在皈依證裡面，諸位跟著我念，這個誓詞念三遍、拜三拜，我們場地小人很多，統統用問訊就可以了，佛不會見怪的，最重要的是實質，不在形式。大家一定要明瞭皈依的真正意思，往後才知道應該如何修學。話就說到此，我看今天的問題不少，儀式做完之後再為諸位解答問題。現在跟大家做儀式，做儀式我就不能坐在此地，坐在這裡怕諸位誤會是皈依淨空法師了。

問：「古德說：有時且念十方佛，無事閒觀一片心。有時一片空靈，連一句佛號的念頭也提不起來，是否即保住空靈狀態？這裡『念十方佛』是否有取代雜念的意思？請開示。」

答：這些疑問很多同修都有，只是自己不能提出來。念佛是佛

家修學方法中很重要的一個方法，念十方佛，是不是要念千佛、念萬佛？在台灣，大概此地風俗也不例外，在農曆年節時有許多道場拜千佛懺、拜萬佛懺，這就是念十方佛。念十方佛有念十方佛的方法，世尊在大乘經教為我們開示很多，如果你精通教義，你就知道是佛佛道同，一尊佛就是一切佛，所以淨土宗專念南無阿彌陀佛，這一句佛號就是十方一切諸佛的總名號，念這一尊佛號，十方三世一切諸佛統統都念到了。什麼意思？你明瞭佛號的含義，你就能懂得。

「阿彌陀佛」四字是梵語音譯，「阿」是無，「彌陀」是量，「佛」是覺悟，這個名號的內容，意思是「無量的覺悟」。諸位想想，哪一尊佛不是無量覺？全都是，所以這個名號是一切諸佛如來的通號。西方極樂世界確實有一個人，他的名號稱作「阿彌陀」，所以念一佛就是念一切佛。念佛最重要的是不能間斷，大勢至菩薩在楞嚴會上教我們的方法是「都攝六根，淨念相繼」，相繼就是不能中斷。所以到「無事閒觀一片心」，這是念佛功夫中斷，這個不可以。

「無事閒觀一片心」，這句話有很多解釋，如果你確實有「觀」，觀也是念佛。後面說：「有的時候一片空靈」，果然是空靈就沒事情，這是你的好境界，你正念現前。「靈」是什麼？一切通達明瞭，心裡面痕跡都不落，沒有一樣不通達，沒有一樣不明瞭，那叫空靈。如果心裡空的，什麼都不知道，那就是無明，你是墮在無明裡面不是空靈，那是空亡、空無，那就壞了，就錯了。這個境界自己一定要清楚、要明瞭，空靈是佛境界，空無是魔境界，決定不要把魔境界當作佛境界，你一定要辨別清楚。

所以在一片空靈，一句佛號的念頭也提不起來，殊不知空靈的境界就是佛界。問題是這個境界現在人能得到的太少了，最低限度

是圓教初住菩薩的地位。果然是契入這個境界，一試驗就明瞭你不是不是一片空靈，怎麼試驗？佛家的經典很多，隨便出一卷念幾句請你講解講解，你能夠講得完全正確，講得令大家都開悟證果，這就沒錯，就像宗門六祖惠能大師一樣。如果經論擺在面前你講不出來，你是空無不是空靈，差別在此。空靈是般若智慧，講的是根本智，它起作用是無所不知。

末後問，「念十方佛是不是有取代雜念的意思？」有這個意思。我們的妄想分別執著不斷，連晚上睡覺還作夢，夢從哪裡來的？妄想分別來的。所以妄想分別執著是晝夜不間斷的，我們用這一句佛號把它伏住，把它取而代之，時間用長了、用久了，這個妄念自然就減少，自自然然就伏住。果然能伏住，這在念佛法門就是功夫成片，帶業往生條件就具足了。功夫更深的，能把煩惱轉變成智慧，轉迷為悟，往生西方極樂世界品位就高了，不是生凡聖同居土，能往生到上二土。

問：「小乘的四念處，大乘的禪及密教的大手印，結論觀心法門，不知有何不同？如何得以截長補短，相輔相成否？」

答：宗派用的名詞術語不相同，用的方法不相同，但它的目標、方向、精神、義趣是相同。「四念處」是屬於禪，我們要清楚什麼是禪，《壇經》解釋得很清楚，六祖說：「外不著相是禪，內不動心是坐。」坐禪，內不動心叫坐，外不著相叫禪，祖師的話是從佛法裡面演變過來的，我們知道能大師是從《金剛經》開悟的，《金剛經》末後世尊教導須菩提「不取於相，如如不動」，不取於相就是禪，如如不動就是定，就是坐，所以祖師的話與經裡面的話是一個意思。用現在的話說，禪就是不會被外面境界誘惑，我們六根接觸外面六塵境界，無論是順境、逆境，決不受它動搖，決不受它干擾，這是禪。永遠保持著清淨心，決定不生妄想分別執著這叫定

，這也叫坐，坐就是定的意思。這些法門是可以相輔相成，但是修行一定要一門深入，不能三門一起修，那個很難，因為一門裡面具足一切門。所以我們修學一定選擇適合自己的法門，適合我們現前的狀況，適合我們的工作，適合我們的程度，選擇這樣的法門修學就容易成就。

問：「四年前某天早晨上班，突然身心內外一片空，實在連空的感覺也沒有，從停車到辦公室的電梯口，原來要走五分鐘，似乎是一秒鐘就到了，雖然五官功能照常，但絲毫不覺知，到電梯口才醒過來，其實那天失去知覺時才正式醒，這到底是什麼現象？請開示。」

答：這個現象是你修學感應之處，也可以說功夫得力的現象。這個境界佛在《楞嚴經》裡面講得很多，也講得很詳細，這個境界現前不要放在心上就是好境界，放在心上就會變成魔境界。這個境界對修行人來說，這是透了一個消息給你，讓我們知道佛經所說的不是虛妄的。如何才能契入這個境界？心地清淨、一塵不染的時候，而多半是在心地很清淨，妄念不起的時候，這個境界現前了。

他說到電梯口就醒過來，醒過來妄念又起來了，妄念起來了，這個境界就沒有了。他這裡說得不錯，他平常從停車場到電梯口要五分鐘，這個時候好像似乎只有一秒鐘，這正是說明佛在經上講的，自性裡面沒有時間、空間，時間跟空間都不是真的。

不少同修都念過《百法明門論》，「時分」是講時間，「方分」是講空間，都是不相應行法。什麼是「不相應行法」？用現在的話說，就是一種抽象的概念，它不是事實。在這個境界裡面可以證明，所以見性之後時間、空間就沒有了，成了一片，佛法稱為「一真法界」。由此可知，六道、十法界有時間、空間的概念，一真法界沒有時空的概念。這個境界佛在《華嚴經》稱為「不思議解脫境

界」，「解」是解開、解除，解除什麼？解除妄想分別執著；「脫」是脫離六道、十法界，這個境界就是諸佛如來、法身大士所證得的一真法界。

此地是說，一種是你的功夫，一種是你的緣分。過去生中修行的功德，這個地方緣成熟了，條件具足了，很短的時間這個境界現前，讓你清清楚楚、明明白白的感受到了，這是好境界，但是決定不能執著。從這個境界我們能夠肯定，大乘經裡面所說的諸佛境界是真實不虛的。

問：「大約也是四年前開始，偶爾感到氣脹脹的從左腳處經背脊到達眉心，後來經常發生。偶爾頭頂中央也會感到脹脹的。上午七、八點鐘左右，中午十二到一點鐘左右，下午五、六點鐘左右感受較強，工作勞累和疲倦時感受也較強，不知是何現象？請開示。」

答：這個現象是屬於生理的，可以詢問一些高明的醫生，普通的醫生不行，要找真正高明的醫生，把這個現象跟他談談，他會告訴你。人身體血氣循環，如果循環得很正常，這個人身體就健康。凡是某個部位疼痛、不正常，這是血氣流通有障礙。如果能保持得很正常，實在講人不會生病，凡是有病痛都是血氣不通，有阻礙才會產生病痛。我們工作勞累、疲倦，說實在話也是不正常，從生理牽涉到心理。佛經說：「一切法從心想生」，我們心裡面妄念多、煩惱多，常會使身體生理的不正常。何以諸佛如來、阿羅漢，他們為什麼生理都正常？他們沒有妄念分別執著。

新加坡有一位許哲居士，今年一百零一歲，她一百年沒有生過病，沒有說哪裡有疼痛，哪裡有不正常。什麼原因？心地清淨、慈悲。她真正能放得下，從來沒有一個念頭是為自己，起心動念都是為別人，為社會上的老人、病人、苦難的人，一生為別人服務，不

知道有自己，所以她沒有病痛。我們為什麼會有病痛？因為我們念念都有自己，有自己就有麻煩。《金剛經》講：「我相、人相、眾生相、壽者相」，我們是四相都具足，所以就有麻煩。人家四相都破了，四相都離開了，這個身體完全恢復了自然，自然就是最健康的。所以這些現象是血氣不暢通的現象，應當跟醫生討論。醫生裡最好的是中醫，老中醫懂得，恐怕西醫不會懂得這些東西。

問：「實施觀心法門後，雜念妄想不多，比較常能保持空念和無念的狀態。唯古德有云：起心動念是天魔，不起心動念是陰魔，到起不起時是煩惱，有念與無念似乎相違，究竟如何才好？大概只要不執著皆可。又何謂天魔、陰魔、煩惱魔？請開示。」

答：這些「魔」的名稱、含義，《楞嚴經》講得很清楚，一般佛學辭典裡面這些名相也都能找得到，我在此地不多解釋。這個境界，你講得沒錯，只要不執著，這是佛在《楞嚴經》說的，無論什麼是境界現前決定不要執著，《金剛經》說：「凡所有相，皆是虛妄」，要想到這一句話。

不過，念佛法門與其他法門不相同。離妄想執著實在不容易，這話說得容易，但做起來太難了。淨宗對於初學的人，《彌陀經》教導我們「執持名號」，我們要往生凡聖同居土，其他的都不要執著，專門執著阿彌陀佛的名號，這是好辦法。教我們什麼都不執著很難，教我們用一句「阿彌陀佛」把其他的執著換掉，我們還是執著，執著阿彌陀佛，別的不執著了，這個容易多了。這個法門叫易行道，教我們要執持、要保持，一直到臨命終時，還執著阿彌陀佛來接引我們，阿彌陀佛果然來接引，你就跟他去了，到了極樂世界再離一切執著，我們可以用這個方法取得西方淨土。所以這是易行道，穩當可靠而且快速，往生極樂世界成功的果位是想像不到的，超越了其他法門的成就。正因為如此，許許多多諸佛如來都是念佛

成佛的，所以十方世界的諸佛如來對阿彌陀佛都讚歎，這個道理我們要懂。

問：「我已經很能接受無我、無常，以及『一切唯心，萬法為識』的觀點。但總覺得內心深處仍有一個模模糊糊、似有似無的『我』在。無論日常生活中的起心動念或在修行之時，都有這個『我』在作主，究竟何故？如何才能真正無我？請開示。」

答：你的話說得很正確，一點都不假，你真正做到無我、無常，你就不會來問問題了。你來問問題，誰問的？「我」問的。由此可知，無我很難。真正做到無我，最低的程度，你已經超越六道輪迴，你不會在輪迴裡面，超越六道了。實在講，超越六道是四聖法界，阿羅漢、辟支佛、權教菩薩、藏教佛、通教佛，這四聖法界是不是真的無我？沒有。他決定不執著這個身是我，佛經說：「我執雖亡，法執猶存」，我執破了，還有法執。試問問，誰執著法執？「我」！不過他的我執非常的微細，不像我們是很粗的觀念。果然法執也斷了，我、法二執都斷了，無明破一品，超越十法界了，這是一真法界的法身菩薩，這才到真正無我。

所以到真正無我，他用的是真心，決定不是妄心，他的智慧開了，世出世間法沒有一樣不通達。如果我們對於一切法還有障礙不能明瞭，自己要曉得，為什麼不明瞭？無明，我們完全被無明覆蓋了。所以對於世出世法雖然認真的研究探索，往往還會產生錯誤的見解，誤解諸法真實義、曲解諸法真實義往往有之。

要避免這些歧途、叉路，歧途叉路很危險，不知道將來自己走到哪裡，因此佛、古聖先賢都這樣教導我們，求學、求道都要親近明師，沒有真正善知識指引是非常的困難。我們自己有一點悟性，那是過去生中的善根福德，這一生沒有好的因緣，沒有好的善知識與修學環境，走錯路就非常可惜。過去生中有這麼好的因緣，也



有這麼好的悟性，這一生遇到善知識，這個路子走對了，就容易開悟。我們縱然開悟也不能忘記念佛，對於念佛法門一定要認真去研究、去認識，這個法門是無比的殊勝。以高度的善根福德因緣、高度的悟性修學念佛法門，往生的品位就高，超出其他法門太多太多了，所以一定要珍惜淨土法門。如果要真正了解無我的道理與境界，佛在《大般若經》裡面講得很多也講得很詳細，可以從這裡下手。

問：「通常將起貪瞋之時，反觀此心便能不起，可知觀心法門也頗殊勝。唯其遇到煩惱太強之時，雖然用心觀照也無法消除，此時輔以念佛法門，將注意力移至佛號或許有用。如果觀心與念佛都無法消滅強烈的煩惱之時，則如何對治？請開示。」

答：貪瞋痴慢是煩惱習氣，它起來的時候，這個幅度不大，用觀心、用念佛都能夠降伏，也就是都能把它化解。如果這個煩惱太強烈，觀照沒有辦法息滅它，念佛也無濟於事，這時該怎麼辦？這就是證明自己觀照的功夫不夠，念佛的功夫也不得力，這兩樣如果有一樣功夫得力，煩惱決定能夠降伏。這不是功夫不得力，而是功夫還不夠，所以要加深功夫，這個很重要。一般講，在這個時候生慚愧心，懺除業障。要用什麼方法懺除？還是用觀照、用念佛，這兩種方法任何一種都行，兩種合在一起用也行。

世尊教導我們念佛，《十六觀經》就是觀想與念佛合起來用。這十六種觀法，「持名念佛」是第十六觀。十六種方法你會用一種就行，兩種、三種合起來用也行，你若是十六種統統合起來用，你要有很大的本事才行，一般人決定做不到。兩、三種合起來用還有可能，太多了，恐怕自己佛也念不好，觀也觀不成，那就錯了。所以無論是理論、方法，都講求「一門深入，長時薰修」，功夫才能得力，這一點非常重要。