



	(分)	(秒)		(分)	(秒)
01) 珍惜因緣.....	67	40"	07) 知苦離苦.....	50	28"
02) 不二法門.....	50	30"	08) 突破難關.....	33	59"
03) 苦從何來.....	59	12"	09) 心心相印.....	32	39"
04) 依法思惟.....	67	17"	10) 證信為先.....	44	16"
05) 善於學佛.....	44	44"	11) 淨土人間.....	44	09"
06) 修行的實相.....	48	10"	12) 體解大道.....	39	51"

01. 珍惜因緣 Q: 在學佛修行的過程中, 你及格嗎?

• 佛法不是用來研究的, 它是跟我們的生命真正相關的

**把心打開**

- 怖心難生, 道心難發《涅槃經》
- 取法於上, 僅得為中, 取法於中, 故為其下《唐太宗·帝范·卷四》
- 以感恩心, 取代自我中心
- 自己就是眾生, 要給自己更多的希望, 要對眾生起更大的包容
- 蒸沙石欲其成飯, 經千百劫, 只名熱沙《大佛頂首楞嚴經·卷六》

**念念覺照**

- 如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊《佛說十號經》
- 修行的重要原則: 寧可短, 不可斷《聖嚴法師》
- 在佛號聲中開顯德性, 既是禮讚諸佛, 也是禮讚自己

02. 不二法門 Q: 在法上面的哪一個癥結, 你還沒辦法突破?

- 用功過程中, 時刻觀照自己的心念與狀況
- 以懺悔力、承擔力和願力, 來轉變一切業染
- 在一切境界上成就自己, 度一切苦厄

**念佛要從「覺」去下手**

- 從慈悲、智慧、願力裡去成就「心地莊嚴」
- 三解脫門: 空、無相、無願
- 進入無生法忍真正用功



- 諸佛如來是法界身，入一切眾生心想中，是故汝等心想佛時，是心即是三十二相，八十隨形好，是心作佛，是心是佛。諸佛正遍知海，從心想生《觀無量壽佛經》
- 對於法不清楚，對於用功的次第不明白，就不會進步
- 不為自己求安樂，但願眾生得離苦《華嚴經》

### 03. 苦從何來

- 苦受，從妄認根塵境為實有而來
- 無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵《心經》

#### 般若實相觀 >> 緣起性空

- 緣起的當下即般若妙空，般若妙空即因緣的假有
- 八不中道：不生不滅，不常不斷，不一不異，不來不去《龍樹菩薩·中論》
- 動靜二相，了然不生《大佛頂首楞嚴經·二十五圓通章》
- 不要把工夫停留在相上的生滅來去
- 隨緣消舊業，隨願發菩提
- 無所證無所得，才叫真正的證得

#### 唯識觀 >> 唯心所見，唯識所變

- 心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造《華嚴經》
- 第八識(阿賴耶識)：一切染淨種子識存放之處
- 第七識(末那識)：產生強烈我執，乃生死流轉的主因
- 第六識(意識)：對五識(眼耳鼻舌身)的覺受產生分析判別
- 沒有實際的境，只有分別的心

- 善於掌握每一個因緣就叫活在當下
- 假使百千劫，所造業不亡；因緣會遇時，果報還自受《華嚴經》
- 穢土跟淨土只在一念之間的轉變

### 04. 依法思惟

- 攝心一處的當下，要有覺有觀
- 有僧舉臥輪禪師偈云：「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」師聞之，曰：「此偈未明心地。若依而行之，是加繫縛。」因示一偈曰：「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」《唐·惠能大師·六祖壇經·機緣品》
- 執相而修，如刀頭舐蜜；若分別諸根，則有五受。受起已，次生渴愛，譬如舌舐蜜塗刀《東晉·達摩多羅禪經·卷下》
- 於一切上，念念不住，即無縛也，此是以無住為本《唐·惠能大師·六祖壇經》
- 極樂世界的美好境界，都是描述我們心靈所能呈現的圓滿美好
- 有力大人從南嶽負一檝柴來《指月錄·南嶽石頭希遷禪師》

#### 心的轉變

- 一境四心：  
計彼是實，則以為有，境非有也。計彼是虛，則以為無，境非無也。譬如同在一處，天見琉璃，魚見窟宅，人見清水，鬼見膿血炭火《占察善惡業報經疏·卷下》
- 佛力不敵業力(琉璃王滅釋迦族的故事)，業力不敵懺悔

#### 法界圓覺/真常唯心 >> 空有圓融

- 山不轉路轉·路不轉人轉·人不轉心轉《聖嚴法師》
- 法法都呈現出它的平等及差別·沒有最究竟及最好的
- 釋迦佛的娑婆世界跟極樂世界一樣莊嚴
- 一切眾生皆有如來智慧德相·但以妄想·執著而不能證得《華嚴經》
- 默照→一切眾生皆有如來智慧德相→大肯定→諸法當下清淨圓滿  
話頭→但因妄想執著分別不能證得→大疑情→諸法當下清淨圓滿
- 修行不是修你沒有的·是修如何放下·放下即剎那圓成
- 見聞浮提·如視掌中菴摩羅果《大佛頂首楞嚴經》

### 05. 善於學佛 Q:用染愛心、貪求心念佛,念出來的是魔還是佛?

- 作五逆十惡·具諸不善·應墮惡道·經歷多劫·受苦無窮·  
臨命終時·遇善知識·教稱佛名·滿十聲已·滅罪往生  
《觀無量壽經·下品下生章》
- 法達法師誦法華經三千部·自認心中有一物·禮拜六祖時頭不至地  
《唐·惠能大師·六祖壇經》
- 譬如一燈·入於闇室·百千年闇悉能破盡《華嚴經·入法界品》

### 念念遠離五逆惡行

- 罪從心起將心懺·心若空時罪亦亡·心亡罪滅兩俱空·是則名為真懺悔  
《華嚴經·普賢行願品》
- 佛告韋提希·汝及眾生·應當專心·繫念一處·想於西方·云何作想·  
凡作想者·一切眾生自非生盲·有目之徒皆見日沒·當起想念·  
正坐西向諦觀於日《觀無量壽經·十六觀·日想觀》
- 若真修道人·不見世間過;若見他人非·自非卻是左·

他非我不非·我非自有過;但自卻非心·打除煩惱破《六祖壇經·般若品》

### 自力與他力

- 阿彌陀佛的本願力+自己的努力=淨土法門
- 心心所緣·念念所想·都是對眾生的慈悲憐憫

### 06. 修行的實相 Q:佛號念完後,有沒有開發出自己的善根?

- 現生此刻就能得到修行淨土法門的利益
- 吾道一以貫之《論語·里仁第四》

### 念佛法門

- 憶念念佛(觀像念佛·觀想念佛·實相念佛):需禪定修行或佛法體驗才能得力
- 持名念佛:動亂不安年代的方便修行法門
- 別等老了才要來修·老了會修才怪

### 耳根圓通

- 此方真教體·清淨在音聞《楞嚴經·卷六·觀世音菩薩耳根圓通章》
- 能念(佛)的我不存在·也沒有所念的法可以去貪著
- 初於聞中·入流亡所·所入既寂·動靜二相·了然不生  
《楞嚴經·卷六·觀世音菩薩耳根圓通章》
- 念佛迴向之功德力不可思議(燈花舍利的故事)
- 愛拚才會贏·拿出以生命相拚搏的精神來念佛

### 07. 知苦離苦 Q:什麼是生命真正的本質跟解脫?

- 修行是讓我們出苦離苦的最好方式
- 不要太貪惜、貪戀自己的身體

## 至誠感應

- 感=發大心認真念·應=讓佛號烙印在心裡
- 悉發菩提心·蓮花遍地生·弟子心朦朧·禮拜觀世音·求智慧拜聰明·南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩《觀世音菩薩聰明經》
- 洞庭波送一僧來(以八指頭陀的故事·見賢思齊)

## 都攝六根·正念相繼

- 都攝六根·淨念相繼·入三摩地·斯為第一  
《楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》
- 都攝六根淨念相繼·不是眼不看耳不聽·心不起分別;而是不向外攀緣·追逐·知道一切分別都是妄想執著
- 念佛法門首先做到繫念、持名、禮敬、懺悔
- 念佛→攝心→憶念佛的功德·願力→反省覺照·生懺悔心
- 無念而念的境界(船至江心·自然順流而下之喻)
- 一念心清淨·處處蓮花開;一花一世界·一葉一如來  
《唐·龐蘊·龐居士語錄》

## 不要辜負自己

- 佛魔一如·只要你受得了·承當的起·那個魔馬上就變佛
- 修行沒有誰比較厲害·只問誰比較不怕死·敢拚下去

08.----- Q:如何在念佛當下不要被境轉?  
突破難關

- 大聲念·誠懇念·專心念·一心聽·再起大慚愧心
- 起更大的願心·來承擔苦難
- 【小和尚·我的精神與你同在】(憶師公給的磨練考驗)
- 以容忍·逆來順受;以智慧·轉識成智
- 把你纏得死死的·然後你才活得過來
- 要先當得了自己的家·才能當得了眾生的家
- 發揚漢傳佛教·焰續祖師心燈《祖師禪林之宗旨》

09.----- Q:如何將一句佛號·成為我生命最後的安住?  
心心相印

- 子母相憶之喻  
十力如來·憐念眾生·如母憶子·若子逃逝·雖憶何為?  
子若憶母·如母憶時·母子歷生·不相違遠·若眾生心·憶佛念佛·現前當來·必定見佛《楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》
- 日常行為中要處處與阿彌陀佛的聖德慈願相應
- 在佛號中得到生命真正的皈依
- 以音聲禮佛·讚佛轉變為持名念佛法門
- 五髻乾闥婆王子以音樂供養佛《佛說帝釋所問經》
- 從佛的三十二相及十名號·做為憶念的開始
- 往生命裡去滙歸·往心性裡去思量·才能真正成長
- 佛陀替耶輸陀羅授記《法華經·勸持品第十三》

10.----- 證信為先  
•證得淨信·修行才會有力量

## 18~20願是彌陀本願

- 一到十七大願：加強眾生對極樂世界依正莊嚴的種種嚮往
- 十八到二十大願：告訴眾生，要怎麼去極樂淨土
- 心嚮往之且願意前去，並化想法為行動，阿彌陀佛就為你廣開淨土大門
- 古今之成大事業、大學問者，必經三種境界《清·王國維·人間詞話》
  - 一. 昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路
  - 二. 衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴
  - 三. 眾里尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處
- 十念法是彌陀的方便慈悲，令生前不知用功者，也能往生
- 有業身就必然有業果報，但業果報不會障礙真正大修行人
- 不在相上住著、求取，而要相應到一念慧
- 何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法《六祖壇經·行由品》
- 信增上：  
求阿惟越致地者，非但憶念、稱名、禮敬而已，復應於諸佛所懺悔、勸請、隨喜、迴向《龍樹菩薩·十住毘婆沙論·卷五》

## 11. ----- Q:在修行上不布施，你的道業能成就嗎？

- 佛法真正的淨土，是要在人間去完成的
- 有福報但沒有佛法，仍屬八難之一(北俱盧洲跟長壽天)
- 佛佛道同無差別，唯發心因緣不同，故願力所化淨土、成就德號及接引法門不同
- 龍女即身成佛，成就三十二相、八十種好《法華經·提婆達多品》

- 彌勒佛與釋迦佛雖同在娑婆成佛，化眾方式不同
- 了解業性本空、業相本空，才能當下了脫
- 佛涅槃了，還有沒有佛？
- 不要以凡夫情見用功，要從有漏福報，進入到無漏的解脫
- 五根五力：信根(力)、精進根(力)、念根(力)、定根(力)、慧根(力)  
《三十七道品》

## 12. ----- Q:你能不能找到你的心？

### 體解大道

- 受持八關齋戒，念佛發願往生極樂世界，得中品中生，乃至上品上生
- 百丈禪師建叢林，以兼顧中國的生活方式跟佛陀立戒的精神來修行
- 身為佛弟子，體解大道才是最根本(周利槃陀伽尊者之故事)
- 念佛、禪修，都不離開大乘漢傳佛教的特色  
小乘→緣起空慧→法相上的苦、空、無常、無我→相的遠離→落入生死  
大乘→般若空慧→實相上的不生不滅、不來不去→性的空寂→畢竟了脫
- 不落在身心相上念佛，而心繫在法上、理上去用功