



錄目

❀ 話說 弘公與廣老 因緣	1
❀ 編序 寒梅——廣公一生苦行的寫照	4
❀ 《廣欽老和尚語錄——自行抄》架構目次表	7
❀ 認識——眾生	12
❀ 生生死死	16
❀ 固執	20
❀ 我慢	22
❀ 習氣	26
❀ 生是非	32
❀ 知在家苦	36
❀ 出家的好處	40
❀ 受戒·學戒·持戒	44

不執之執——男男女女	152
福慧雙修	146
惜陰・惜福	140
會解立行	134
懺悔	130
明因識果	124
粗衣淡飯	116
都攝六根／攀緣	108
借鏡練心——久鍊成鋼	98
忍辱的意義	88
去我相	70
般若	62
和合	58
道場	54
參方	50

誠尼眾	156
做事・執事	160
接待信眾	168
弘法利生・度生願力	174
幻緣	184
臭皮囊	196
信願行	204
持名	208
實相・三昧・一心	218
西方境	222
釋疑	226
長遠堅固道心	234
修行風光——隨緣自在	240
附錄 廣欽老和尚德相	243

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

話說 弘公與廣老 因緣

✿ 承天禪寺重建前，廣公上人所住之方丈室，其門聯為：「有苦皆滅除」，下聯為「自心得安隱」。據上人說，此為上人過去住泉州承天寺時，曾就便親近弘一大師，蒙弘一大師所賜之對聯。〔弘一大師「華嚴集聯」書作「其心得

安隱有苦皆滅除」〕（《續編》）三二頁

✿ 廣公入定一百二十日，人皆不敢遽爾斷定生死。當時弘公正在福建永春弘法，故轉塵上人禮請弘公前來鑑定之！

弘一大師前來承天禪寺後，遂與轉塵上人領數人上山；弘公在洞中左觀右審，表情肅然而讚歎道：「此種定境，古來大德亦屬少有。」遂在師前，輕輕彈指三下，眾人隨著轉公一齊步出洞外，朝後山碧霄岩漫步而

去。碧霄岩乃廣老之法師——宏仁老和尚住處。宏公與師相約於山中苦修，一在山下洞中參禪，一在山上岩中念佛。大家來到碧霄岩，茶未泡開，師已出定，上山來與弘一大師、轉塵上人、宏仁諸師頂禮請安。

弘一大師謙謹，不肯以長輩自居，亦與師相互回禮。師言：「大師至此，不知有何訓誡？」弘公言：「不敢！不敢！打擾清修，罪過！罪過！」相互寒暄幾句，弘公見事情已有個了結，遂與師言：「這裡沒事，您還是請回去吧！」差一點付之一炬的生命，舉世震驚的大定，就這麼簡單幾句就帶過了。弘公恐又干擾廣師修行，遂循後山小路，繞了一圈出山去。古來大德行持，竟都如是簡樸、謙謹，而又周到。《初編》二三頁

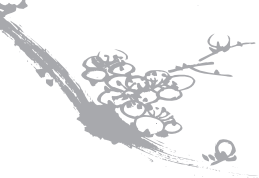
起 你看看過去祖師們的書，那些祖師並沒有走，他們還在對我們說法。

《續編》四五頁

承 照師父的話修行，邊做邊念佛，去我執和法執，智慧才會開。智慧是無色相的，抓也抓不到；智慧開時自己也不知道，碰到事情一動，就知道如何去處理，這才是智慧。《續編》一六五頁

轉 以後師父不在，不用煩惱，只要聽師父的話，念佛修苦行，於六塵好與壞，不用執著，要隨緣。《續編》二〇四頁

合 你們拜我為師，我給你們的是佛法，若我以後不在，你們仍依著去行，道心才會堅固，出家路才走的圓滿。《續編》一七四頁



編序

寒梅——廣公一生苦行的寫照

時光荏苒，剃染以來已過了十年，猶如電影一瞬地轉換了鏡頭……。

猶記初出家，從凡俗的身心世界，到身出家——現僧相，其中內心世界道、俗習氣的起伏、抗拒，猶似天人交戰，而其調伏之功，唯在於——法。上人為了成就弟子，採取一對一緊迫盯人的教育方式，（上人因與廣公有深厚因緣，故其調教弟子之法亦頗雷同，當擇錄時，看到第三十四、九十三頁中，廣公幫弟子去我相的「辛辣手段」時，竟不覺會心數笑——因看到當年自己的影子。）使善根淺薄、業障深厚的苦惱僧，其苦澀愁悶之心，唯有藉著《靈峰宗論》和一本慕欽講堂袖珍版《廣欽老和尚開示法語錄》之法雨加持，可稍得如久旱逢甘霖般的舒解。

當年隨身的袖珍本，至今仍放在身邊，然因散脫而重新上膠，並穿上新書衣。「有相」的新舊生滅，有來有去；「無相」的智慧，亙古依舊，如如不動。「有相」的每一個字，人人都說看得懂；然「無相」的智慧，透過親躬行持，則如人飲水，冷暖自知，不可說，不可說。

近時日讀 廣公語錄數則，以為自行之鑑；一日，遂興「畫蛇添足」之念——欲以有相的文字，重新次第架構 廣公無相的智慧，以打破原本以時序次第或以單元之簡單歸類，於 廣公不生不滅的法身上重新「裝金」。

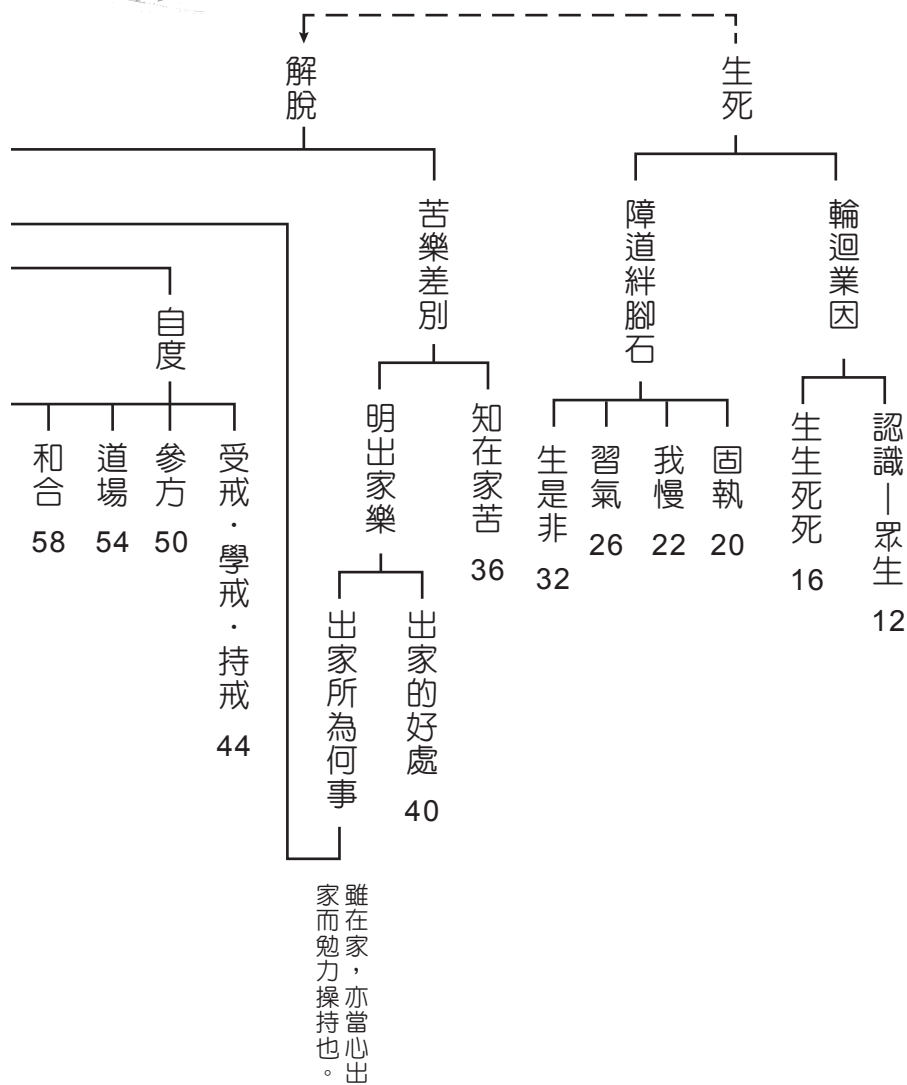
故從《廣公上人事蹟初編》、《廣公上人事蹟續編》、《廣欽老和尚開示法語錄》，及承天禪寺去年八月最新出版之《開示錄》，予以擇錄，並再針對科目，依個人的「妄想」，取其精要而成此自行抄本。本想整理後但影印數本以贈同道，（因外面已多種版本流通，且承天禪寺去年所印行者，配合CD流通，印刷至為精美。）然將架構表示於同參道友間，均獲支持鼓勵，遂以同理心作「或許有人與某——志同道合，打同一妄想！」之念

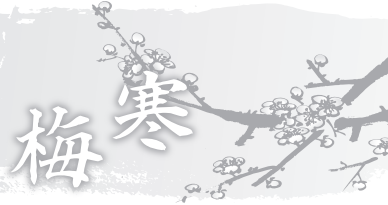
，而予以付梓流通。一來重新莊嚴 廣公法身，以報法恩；再者，於實質上，以饗同好，讓無相的般若智慧，在日常行持中，有個入手處與明確地方向。

末後，至為感謝——多位道友，辛勞排版、費神校稿，共同發心完成此一「妄想」。當排版告段落時，一道友至心感恩云：「因為排了《廣》一書，知道自己離道太遠，要重新學習。」煩惱障眼雖不見，然一轉念——慚愧心生，懂得迴光返照，則道豈有離有合？（《中庸》云：道也者，不可須臾離也；可離，非道也。）道豈遠人乎？！再次感荷道友的教示。囉嗦一二，以塞道友索序之責。

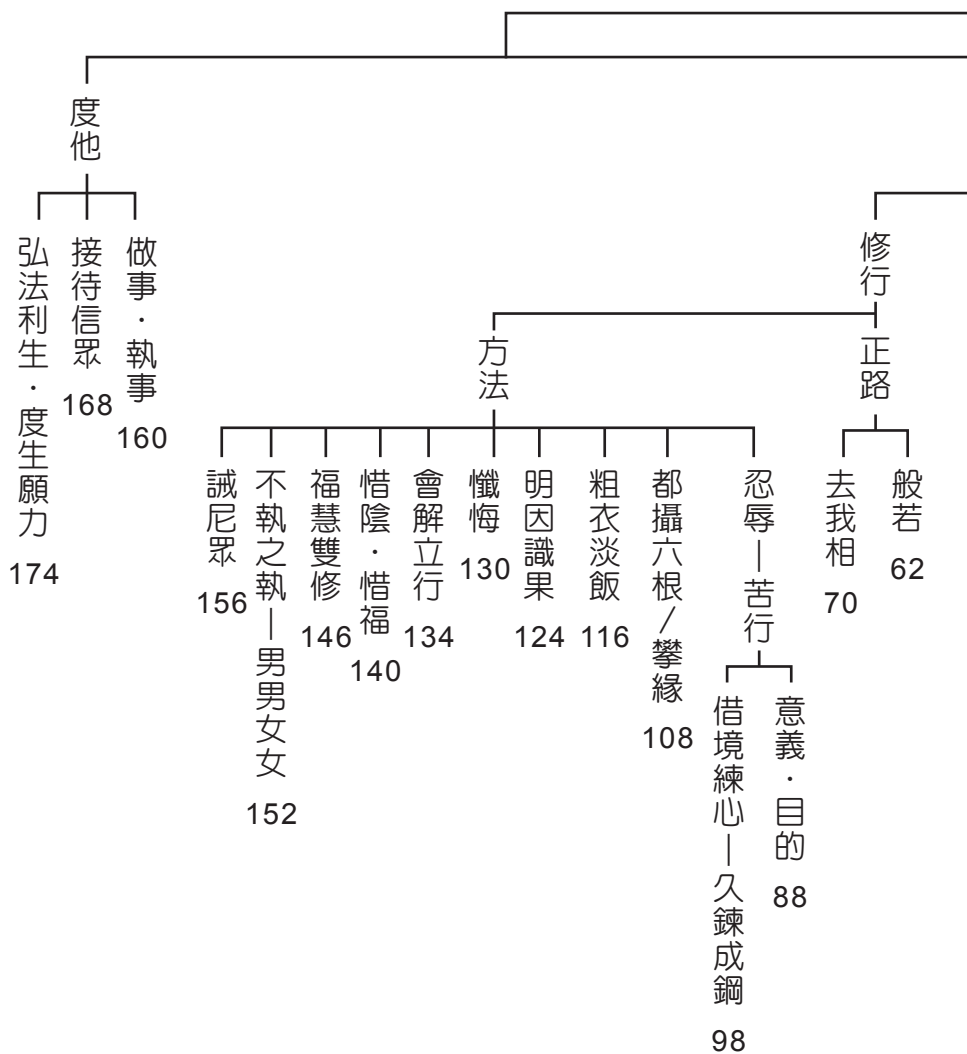
佛曆二五四八民國九十三年歲次甲申正月 粥飯庸僧苦惱敬序於恒畜德齋

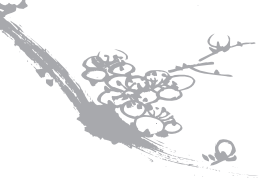
《廣欽老和尚語錄——自行抄》 架構目次表



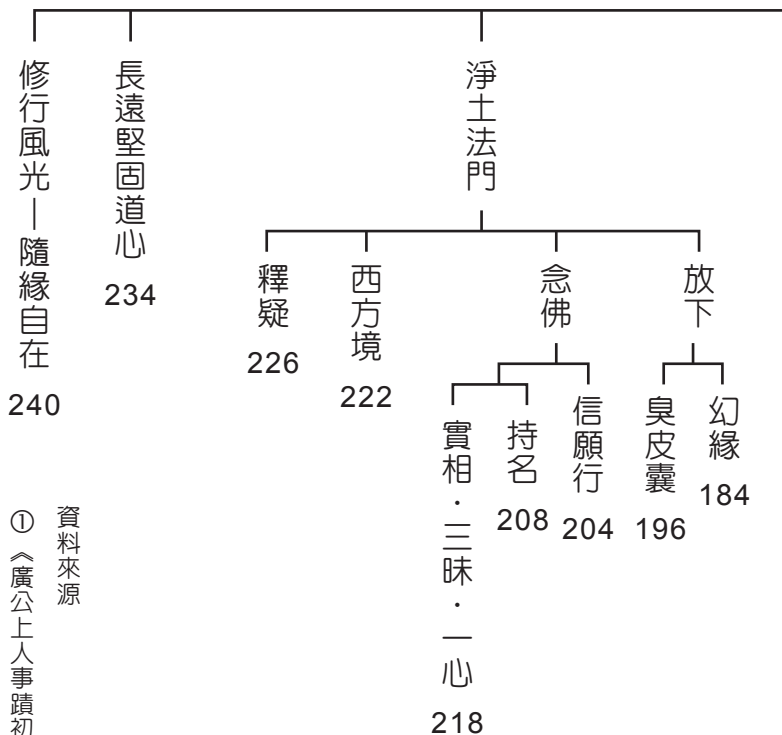


寒梅





表次目構架



資料來源

- ① 《廣公上人事蹟初編》 承天90年版 簡稱《初編》
- ② 《廣公上人事蹟續編》 承天89年版 簡稱《續編》
- ③ 《廣欽老和尚開示法語錄》 妙通82年版 簡稱《妙版》
- ④ 《廣欽老和尚開示錄1-3》 承天93年版 簡稱《新版一之三》
- ⑤ 《廣欽老和尚開示錄4-6》 承天93年版 簡稱《新版四之六》
- ⑥ 《廣欽老和尚開示錄7-20》 承天93年版 簡稱《新版七之二〇》

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅*

認識
—
眾生

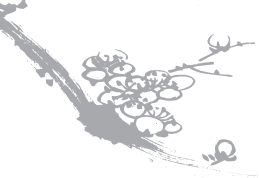


① 人為何受輪迴？就因七情五慾太重了，被七情五慾所迷，整天就是為財、色、名、食、睡煩惱，惡業也就這樣造出來了。《續編》一九〇頁

② 人生有八苦——生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛苦，及一切貪、瞋、癡的苦毒逼惱。一般人每天就是被這些無明煩惱業轉來轉去，痛苦不已，如果沒有以佛法來對治，從修行上下工夫，是無法得到解脫的。《妙版》四二頁

③ 從因果上說，多生多劫以來，曾做過豬狗，到現在才變成成人，這是很難得的，因四生中其他動物被深重的貪瞋癡所蒙蔽，很難修行，只有有人理智能克服慾念，能修持，這是其他動物對修學佛法比不了人的地方。但因思想的進化，物質文明進步，人類慾念增加。貪慾越重，即減少學佛的信念，不能脫離苦海，這是很可悲的。《新版一之三》二三頁

④ 人類貪慾越來越重，其他動物活動是有時間性；人類不然，時時刻刻都在貪，因此造成許多的凶殺、搶劫，使社會不安。所以人類要減少貪，



用功修學佛法，使社會安全，個人脫離六道輪迴。《初編》四八頁

⑤ 我們平常都會執著某些事情，但是在「著」的時候自己都不知道，等到定下來時，業識就會現前，這不是您要去想它，而是它自己會跑出來的，這叫做「業障」。我們每個人從無始以來所造的「業」無量無邊，如果全靠修行來消除業障，到臨命終時這些業識就會現前，看你「著」什麼事，「貪念」什麼東西，到那時就會現出這些境來，若沒有定力，沒有正念，你就跟著這些妄識去輪轉生死了。在娑婆世界裡貪一根草，你就還要再來輪迴，這一根草就是一個念頭，而一個念頭就是一個生死。所以心念在轉是無量無邊的，若沒有正念來迴光返照，會隨著那些業「翻來覆去」，轉得我們自己都不知道。外表看起來是很莊嚴的在用功修行，其實大部份都是在打妄想。《妙版》一三七頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

生
生
死
死

① 我們生是由業感而生，卻往往帶著更多的業而去，如果不知入佛門修淨業，在茫茫紅塵中，為聲色所役，為物質等欲樂所縛，貪瞋癡業造得越多，命終後，墮得越深。《續編》九〇頁

② 我們得了這個人身，是要來修行的，是要過人身劫的，看看能不能藉這個人身來了生死，成佛作祖；不要再依這人身，再造貪瞋癡的業，貪好吃、貪美服、貪享受。貪子女兒孫福，在六根塵中做夢，不知回頭修行，那麼這番人身過去，四生之中就有我們的份。畜生道中，牛、馬、豬、狗等是我們人去做，餓鬼道也是我們去投的，乃至地獄道、化生類、濕生類，一切都是我們這個心去造成的。十法界中，一切都是依我們這人身所造的各種業去形成的。所以說，我們是在過人身劫，由這人身可修行成佛作祖，亦可造業墮四生輪迴。我們現在出家了，就該依著佛法，找到一條修行的途徑，看能不能由此超出生死輪迴，脫離娑婆苦。

③ 我們這假體難免有病苦，但這屬小病，有妄想貪瞋癡才是大病。有妄想，我們還要繼續輪迴，生死就不能了，為了保持臨終的正念，我們平常就要多服「阿彌陀佛」的藥，否則死將何去？《續編》一九三頁

④ 如果情執不斷，嘴裏念佛，念念還是墮娑婆。如果懇切至誠，放下萬緣，那麼，一念之間，便能到西方。萬緣牽扯，割捨不下，那麼，百年萬年還是在三界內。《續編》三三頁

⑤ 貪一樣，就有很多樣出來。《續編》二二三頁

⑥ 貪一樣則多一樣，少一個念頭少一個業、多一個解脫。出家人若不依佛理行持，則十人有十人差錯。《續編》二三五頁

⑦ 只要貪一樣，就要再來輪迴，承天寺這樣蓋，我也不執著任何一樣，否則還要再來輪迴。《續編》一五九頁

⑧ 「貪愛世間一枝花，就要再來輪迴。」——一枝花代表娑婆世界的一個事物，貪著娑婆世界的事物，就要再來娑婆輪迴；一枝花也表示一個念頭



寒梅

，只要有念頭，就不能超出三界。所以即使所貪著的事物，所動的念頭，只是一枝草那麼輕賤、微不足道，都會使我們再來輪迴。《妙版》四七頁

寒 梅

固
執



① 修行不能執著，執著即生煩惱。《續編》一八五頁

② 那些隨順自己自由意識生活的人，往往會失敗；不會作卻裝會的，也會失敗。《續編》五三頁

③ 如果要省卻煩惱，凡事當隨從大眾或他人的意見，不可強就自己的看法；只有自己的事情，可以聽自己的意思，這是忍辱的方法。《續編》三五頁

④ 凡事不要執著，有時碰到某些事，總想要使它比較完美、比較理想；一直把事放在心上，追求、一直追求，這就是執著。《新版七之二〇》一一三頁

⑤ 不要執著好壞。若執著壞的，則永遠停留住，不能進步，例如自己做錯事，心裡就感到很難過，心不開，一直執著這件事，就無法安心辦道。一切都是幻化不實的，過了就算了，若執著即生煩惱。《新版七之二〇》一二四頁

頁

⑥ 不要執著，一切隨緣，如果有師長幫你做事，你覺得承擔不起而且損福報，這就是執著——怕福讓人得去；如要人家得到福報，自己本身也要有福，才可能讓別人得到福。《新版七之二〇》一一三頁

寒梅

我慢



① 那些越是能幹，越是有才華的人，越是要卑下謙虛，要以大慈悲來待人處事，才不會失敗。〈續編〉五七頁

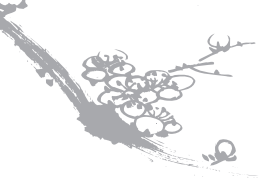
② 事事逞能幹，樣樣要占上風的，最後都會失敗。不要以為自己是大學生成，樣樣比人行，不接受他人的話，那麼這一生是不可能再有進步的。知識份子總是在思想上轉不出來，被自己的思想所縛，而起我慢心。〈續編

五七頁

③ 有位年輕法師來參訪老和尚，老和尚說：「有的人拿起掃把時，就覺得這個不需要我來做，這不是該我做的。」

這位法師說：「我就是這樣。」

老和尚說：「這是在裝『和尚旦』，沒福氣。能夠在三寶門中做事，這也是福氣，要修福。年輕人這樣不會進步，貢高心！有的人覺得自己是大學生，大學是大學，想當博士也要再演一齣——做些洗碗、擦皮鞋等卑微低下的事，沒那麼簡單就說我是博士。學佛也是一樣，大菩薩在因地



修行時，大都做些煮飯等粗活，越笨越被人輕慢，才越有進步。這才是修行，否則說我在修行，哪有『行』跑出來？哪有那個道行？」
《新版四之

六》四三頁

④ 人若來請問我們經典的意思，應當盡己所知，誠懇為他解說，則於人於己生諸功德；切不可輕慢心推說不知，則自己有過失。
《續編》四二頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

習氣



① 只看到別人的過失，不審察自己的過失，是我們最大的無明習氣。《續編

》四二頁

② 一個人不是壞，而是習氣。每個人都有習氣，只是深淺不同，只要有向道之心，能原諒就原諒他，不要把他看做壞人。《續編》二二七頁

③ 別人沒有行的，做不到的，我們一定要行得到、做得到。否則，批評別人，自己豈不也與他人同一類？《續編》四二頁

④ 香燈某某師，正為一些事情，與執事人大起煩惱，老和尚在客堂見此，便對某某師開示說：「俗家人分別善人惡人而起憎愛，而出家人對善人是如此，對惡人也是如此，一律平等慈心，於好不起貪著心，於惡不起憎惡心。那些刺激我們的，才是我們真正的指導者，入寺沒刺激，便沒修沒行。」

老和尚又說：「不可起憎惡心，來分別那是惡人是壞人，是我們自己不夠那個道行來接納對方，不夠那個涵養來與人善處，錯是錯在自己的耳

根眼根的分別業識，這便是我們與生俱來的習氣，我們就是被這些習氣障礙住。」《續編》四六頁

⑤ 我們出家受戒，乃是要除去我們在世俗社會中所熏染的習氣，革除貪念，修忍辱行，不可再以人非我是或我非人是，的觀念來處事待人，那是一種社會習氣，必須改掉。如果人家說的有道理，我們可聽一聽，拿來作參考，如果說的沒道理，那就把它放一邊，不起煩惱，這就是一種忍辱智慧。否則，若起我是人非，就是勝負我執的心，凡事必欲佔上風，無明煩惱便生，這就是一種愚癡。《續編》一〇二頁

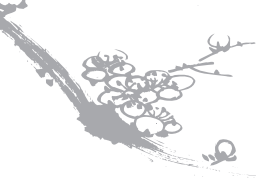
⑥ 在俗家，我們是享受慣了，受驕縱慣了，什麼事情都受不得委屈，總是固執自己的意思，剛愎自用，受不住約束。而今出家了，便是要把在俗家及無始以來，所帶的這種習氣種子換成佛種子。而培養種子並不是簡單的事，要用我們的信、願、行的力量慢慢改過，拔除習氣種子，讓佛的種子逐漸地發芽茁壯。《續編》四五頁

⑦ 既已離俗，一切得依出家人法門修六度，若不能忍辱，不能捨棄比較勝負的世俗習氣，一切言語事務中怕吃虧，怕被人佔便宜，起人我爭執，仍是俗氣未脫。《續編》九三頁

⑧ 過去祖師告訴我們，要放下一切，把心中的一切垃圾去掉，不沾一切習氣、一切壞習慣，心裡乾乾淨淨，不沾染一點塵埃，這樣對我們修行才有幫助。《初編》四九頁

⑨ 我們大家應該把一切習氣去掉，因為貪瞋癡把真如本性蒙蔽住，心裡不乾淨，真如本性也永遠不能顯現。《初編》四九頁

⑩ 有俗氣——愛情愛別、你兄我弟……等等，要去掉俗氣。過去無始以來因習氣多，就沒光明，光明顯不出來。佛的光明顯不出來，習氣多、妄想多，煩惱就多，就沒有「覺」。整天像喝醉酒，心沒有寄託，迷迷茫茫不知道在做什麼，心沒寄託，意就顛倒，就無法定心。《新版七二〇》二〇三頁



⑪ 修道人談佛理而談俗事，這非出家人本份，以家庭俗事拿來出家用，俗氣未斷，怎能談到修道？《初編》三三頁

⑫ 有一天，有一位老婆婆很生氣地去向老和尚告狀，說自己的媳婦多壞、多不聽她的話。老和尚只問她說：「你如果肚子痛，有沒有辦法叫自己不痛啊？你如果拉肚子，能不能教自己不拉呢？」那一位老婆婆回答說：「沒辦法。」老和尚說：「你自己都教不來了，怎能叫別人聽你的話呢？」《新版一之三》十五頁

⑬ 要講別人之前，先和這個（指心）商量一下。《續編》一六四頁

⑭ 有一甲者有吐痰的習慣，常常到處吐痰，恰巧碰到乙者有疑心，有一天甲在乙者前吐痰，乙者疑心甲者瞧不起他，結果兩個起了衝突。丙者知兩者的習慣，前來和解，從此兩人皆改過，不再吐痰，不再疑心。人的習氣不改，會給自己添麻煩，疑心對自己不利，給自己障道。當我們知道有兩者起衝突時，應予和解，不可再加油添醋，否則事情愈鬧愈大。

《續編》二一九頁

15 我們的無明就像雲一樣，有時會將日光遮住，凡事要從無明修，不起無明火、不生煩惱、不嫉妒人；如果嫉妒別人，會墮在三惡道中，來生不知是否能再得人身。所謂人身難得、佛法難聞、中土難生。《新版七之10》

八四頁

16 聽師父開示，自己要迴光返照，不要辯駁說：「我沒這樣，我是那樣啦……」沒這樣？心如果動起來，那可不是沒這樣！現在在師父面前什麼都沒有，一出去，可什麼都有了，馬上又被外境抓去，惡的種子又跑出來了。師父今天跟你們講徹底一點，大家累世帶來的壞種子太多了，一不注意，壞念頭就跑來亂，很危險；如果不修行，豬窩、狗窩還有我們的份。《新版七之10》一〇四頁

17 若你將地掃乾淨，師長硬說你沒掃乾淨，這時你若和他辯，這就是在家性情。若你能接受，說：「好！好！好！我把它掃乾淨。」這就是修行。《

續編》二〇〇頁

寒梅

生
是
非



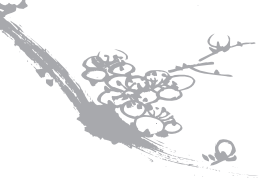
① 起煩惱時，不要和這個說那個說，說來說去惹是非，最好多禮佛解煩惱。
。《續編》一八八頁

② 不得二、三人交耳私語、結黨、背後論人是非等，否則易讓大家不安，造成鬧眾。《續編》一三八頁

③ 寺裏某某師到客堂來，吐訴一些人事煩惱。人去後，老和尚便對某某師開示說：「一個人對事情不論是好是壞、是對是錯，嘴裏不要亂說，肚子裡明白就好。嘴巴叨叨不休，無事也會變成有事，最後總是會害到自己。那些沒事叨叨的人切要注意，這樣最會惹事。」《續編》四三頁

④ 有的人說話令人起煩惱，不能安頓人的心，令人不知怎麼好，又要別人聽他的。其實他聽不聽別人的？結果他就在那裡心煩悶，起煩惱，解不開。《續編》一五八頁

⑤ 我們說別人不好，這個不對、那個不對，這並不是對方不好，而是我們的眼睛看出去，耳朵聽到，在分別好壞；而這種分別，直接通到我們的



心，讓我們的心起煩惱。

說人的是非，本身就是一種惡念，如果我們不去分別，我們的心自然就會安定下來，如果我們看到不對的事情，或不如法的人，能夠心裡明白，而不表現出來，那才是真功夫。《續編》第八頁

⑥ 論人的是非曲直，心裡起不平煩惱，那就是自己的錯，自己的過失。不管他是非曲直，一切忍下，自心安之無事，那才對。自己也無犯過失，這是修行第一道，也是最上修道之法。師父不在時，遇事境緣，要記取師父曾說的教誡——「忍之！心安之！」這是最好的一帖藥。《續編》三六

頁

⑦ 每天訓練沒貪念，不亂說話，講話講佛法，求生西方。世俗的種子已夠多，不要再講這些俗話是非。《續編》二二六頁

⑧ 如果有一個人修成就了，那麼其他人也會得到福蔭，而且人人都會起勇猛心向他學習。所以既然每個人都想修行，有緣聚在一起共修，就應該



寒梅

彼此互相提攜勉勵；否則是非、嫉妒、愚癡心起，不但會擾亂眾人的「道心」，自己也不能安定修行。《妙版》三八頁

寒
梅

知
在
家
苦

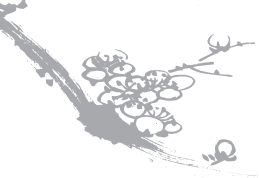


① 來世間每個人皆有生老病死苦，我們要知道生從哪裡來，死往哪裡去。

兒子、媳婦對你越好，你越離不開，貪戀世間，不知脫離苦海，仍在六道中輪迴。這都是業障重，業障就是煩惱、罣礙，如罣礙家中的男女老少等，各個人罣礙不同，但皆把自己的生死路忘記，甚至連臨命終時將去哪裡也不關心了。《初編》二九頁

② 在家人不懂，以為沒生孩子就命苦，自歎不如人家兒孫滿堂；殊不知他的冤親債主少。《續編》一六八頁

③ 世俗人得富貴的，是過去生中布施的功德來的，今生享受福報，若沒有無常的磨難，種種的挫折來刺激，便會沈迷下去，不知醒悟。如果不知再以福布施，種來世人天的因，等福消壽盡，便會墮落，反而是福中藏禍。錢是無生命的東西，人則是萬物之靈。所以，我們要會利用錢，不要被錢所利用。有錢要會布施，腦中才會清爽息念，才會消業障。否則，整天為錢煩惱，一直絞業障，這就是被錢利用了。《續編》五五頁



④ 在家人會享福，去旅行……，雖然是很快樂，但旅行回來，頭·P·Y·P·Y

，妄想多，頭腦不清淨。而我們衣食住雖沒有好的，但做完事，靜下來，靜坐念佛，頭腦沒有妄想，就會有正念。《續編》二〇七頁

⑤ 問：「在家人應修持哪一法門？」

老和尚說：「在家居士想要修得如何，那是不可能的事，還是捨下一切，一心念佛，求帶業往生，不要再墮娑婆，才是最穩當的。」《續編》七三

頁

⑥ 女信徒林某某一心一意要上山落髮，以了卻娑婆苦。老和尚明白地對他說：「不要因為對世俗種種的挫折磨難，產生怖畏厭離，以為出家便可以避開這些痛苦，過清淨舒適的生活；事實上，出家更是有各種的挫折與苦難來折磨你，只是所不同的是，世俗社會的苦，是生死輪迴的業，再如何奮鬥、吃苦，仍逃不出六道輪迴的路；而出家的種種刺激挫折，卻能敲醒我們的覺知性，由其中歷練出解脫的智慧來，終而了脫生死。」

《續編》五六頁

⑦ 做人若出家修行才值得，要不然在社會上，生兒育女，到要死時還捨不得，不願走。《續編》一七九頁

⑧ 出家人的「心」用在修行上，「沒什麼事」。在家人如果不知修行，則心裡煩惱、罣礙不斷，整天生活在顛倒夢想之中，晚上做夢，白天也睜著眼做白日夢，而時間一天一天地過去了，正如演電影一般，整個人生只不過是一場比較長的大夢而已。《妙版》一九六頁



寒梅*

出家的好處



① 世俗人耽於根塵的欲樂中，到頭來難免先樂後苦；而出家修苦行，雖然吃很多苦，但終究是先苦後樂。《續編》八五頁

② 社會是造業的路，出家是極樂的路，得解脫。《續編》二三五頁

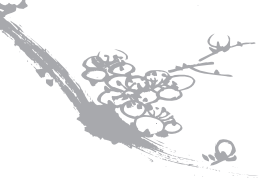
③ 修行的路，雖然艱辛，不如俗家自由；但卻載著我們步向西方，去見阿彌陀佛。《續編》一三二頁

④ 出家衣服非人人穿得起，唯有福氣的人穿得到。《續編》一六五頁

⑤ 出家飯是不容易吃的，若要吃得穩，當好好修行，否則將失去這飯碗。

《續編》一八七頁

⑥ 要得到父母同意而出家，那是不可能的事，父母親眷都是希望我們和他們一樣，走那條生死的路。既然我們也知道要圖報親恩，就應該出家走了脫生死的路，把父母引度過來，免其生死輪迴苦，令他們得到解脫安樂，這才是真正地盡到孝道。如果要以世俗的方式來還盡孝道，那是不可能的；我們在這娑婆世界，一代一代所走的路，都不離其轍，而結果



也不出生死輪迴。《續編》一〇六頁

⑦ 孝順佛祖，就是孝順父母。《續編》二二三頁

⑧ 來出家是大孝，要上報四重恩，下濟三途苦，度生生世世的父母，不只是現世父母，連以前很多世的父母也要度。《續編》一五九頁

⑨ 出家修行，能度脫父母，度歷代祖先，也能報師長恩，所謂能上報四重恩；這樣，我們人生走這一趟，才有個目的，有個價值，也才有一條解脫的路；否則，懵懵懂懂地亂闖亂走，再墮入四生輪迴中，也就枉費我們這個難得的人身了。《續編》一〇七頁

⑩ 有些人說：吃齋人說吃齋話，若所有人都出家，那這社會怎麼辦？假若人人都出家，我們皆同往生西方極樂世界，那不是更好嗎？《續編》一九二頁

⑪ 出家的好處，你們還看不出來，還不知道；這些業障如果不消，就都要擠在臨終時出現。外表上看出家人好像吃三餐，做些事，其實出家就是要除這些貪、瞋、癡，及消我們的業障。例如：在擦椅子時，師父說再

擦乾淨點，你們會想：已經擦得很好了，怎麼還這樣說？這種想法是俗人的見識；修行要直心，要說：「好！好！我再擦好。」這也是在考驗你們的心，所以，修行貴在直心。《續編》一七〇頁

⑫ 以前有的祖師被人看不起，穿的是百衲衣，每樣都跟人不能比，有的世俗人看了還吐口水說：「這是什麼修行人？」他說：「是！是！」連小孩都看不起他。有人說：「你修行有什麼價值？」他說：「好哉！好哉！以後你就知。」我還怕生死，今天我還怕生死，沒有寄託，我才這樣，這個身體像在度時間，我這個身體還沒過娑婆劫，沒過娑婆劫則還在生死輪迴。《新版七之二〇》二〇六頁

寒梅

受戒 · 學戒 · 持戒

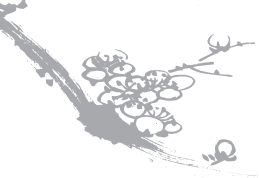
① 出家人以戒為師，以戒為師是修到使人見了似佛，人見了歡喜，起敬仰之心。《初編》三五頁

② 受戒是受什麼？是受忍辱，依忍辱修行是根本；依此去做，到哪裡都能感化人。修忍辱即有德行，故人見生歡喜，亦可感化人。《續編》一四三頁

③ 出家人是憑善根，引導出家、受戒，可是現在出家人是看出家人享受而來出家，今天出家明天受戒，這是不好的。過去出家人都是經過很多苦而後再受戒，所以現在出家人受戒不是受三壇大戒，是受名利戒，因為受戒回來都談名利，不談修持。《初編》四五頁

④ 現在人進戒場即受戒，出戒場後即沒有戒，因他不知懺悔，自己認為受戒以後即是大法師了；所以沒進戒堂便應苦學苦修，出戒堂後更應該懺悔或努力精進。假若出戒堂就是大法師，擺架子，處處指導人家，佛教就會進入末路。

沒有受戒的人看到受戒的人回來擺出法師架子，指揮東指揮西，所以沒



有受戒的人看到受戒回來的人那種威風，就急著去受戒。《初編》四六頁

⑤ 有人受戒回來，學些貪念回來，衣食住更享福，不知道勇猛精進。在家做生意使人相信，須吃苦、守信，而出家人不能使人相信，便是如此，貪衣、食、住，不持戒、不修持，怎能使人相信？能守戒、吃苦耐勞，則信徒更會相信、信仰、恭敬你。《初編》三四頁

⑥ 戒律主要在戒自己，不是光教人做，自己不做。《初編》八一頁

⑦ 懵懵懂懂地出家，懵懵懂懂地受戒，受戒是去懺悔，不是帶業去，又帶業回來。《續編》一三五頁

⑧ 受戒能忍即入道，凡事都簡單，不要和人家計較睡大位、吃好。受戒是學威儀規矩，不是去論是非、造口業的。《續編》一三五頁

⑨ 對佛法未臻了解即受戒，容易造成貢高我慢。《續編》一八八頁

⑩ 民國二十二年，師已進入中年，卻仍未曾受具足戒；師自弱冠出家至今已二十二年矣！其所以遲遲不肯受比丘戒，承擔如來家業者，實恐上欺

佛祖，下瞞眾生，外負師友親恩，內負己靈。及至，於鼓山寺精進佛七中，得證念佛三昧，方許頂戴如來，前往興化龍山寺受具足戒，得自在雲遊身。《初編》六三頁

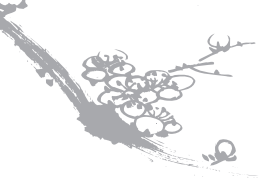
⑪ 受了戒就當和未受戒前不一樣，更應修苦行，把習氣改掉，壞念頭去掉，以戒為師。《續編》一三五頁

⑫ 如果要了生死，就淡泊諸慾望，學戒才不會亂做，才有規矩，認真做，不放逸。《續編》一四九頁

⑬ 出家人要精通戒律，凡事遇境便能知所舉措、知因果，要戒學莊嚴。戒就是要學忍辱，忍辱第一道，有戒才能有定慧。《續編》四九頁

⑭ 出家人若無戒律的約束熏習，則與俗家人無異。如果在人與人之間，仍起人非我是，則是未發菩提心，是犯戒。《續編》九三頁

⑮ 叢林以規矩為寶，出家修行要依規矩去修，不可依世俗法，把世俗的念頭再拿來佛寺繞圈子。一個守規矩的人，身心會自在、寬涵而無所罣礙



。《妙版》六九頁

16 受戒是在戒自己的心，不是戒別人。當我們起了壞念頭時，種在我們八識田中這個無色相的戒體，會浮現出來而發揮作用，制止我們不可以違犯戒律；所以要「以戒為師」，持戒莊嚴才能與般若相應。《妙版》九五頁

17 戒也不要太執著，否則本是持戒，結果反被戒回去了。戒不生煩惱，不和人衝突。《續編》一三八頁

18 守戒不是執著「戒相」，把自己綁得緊緊的，與大眾格格不入，看這樣不行，看那樣也不行，結果反而心生煩惱，而是要把握到戒的精神，身、口、意三業清淨才是最重要；也就是無論做什麼事都要慈悲、方便，所謂「慈悲為本，方便為門。」這兩條若照顧好，就比較不會犯戒。《

妙版》九五頁

19 持戒是持什麼？戒就是「起心動念」，一切戒都是對治我們的心，對治眾生的煩惱等等。因為「戒」是佛祖的行為，「定」是佛祖的心，一個

修行人如果持戒清淨，身、口、意三業不犯，則心清淨，正定自然現前，佛智即生。所以「戒為菩提本」，有戒才能定，因定而生慧，「戒、定、慧」三學是一體而離不開的。有戒的規範，才不會毀犯戒律，落入因果輪迴，因此持戒最重要的就是我們的「心」。《妙版》九七頁

20 初出家的人，都帶著一身的習氣業障，妄念紛飛，心猿意馬，不受束縛，隨心所欲，為所欲為。而現在出家修行，就是要把這些舊模式翻成新的版樣，將原本已習以為常的習氣，轉成負載道法的行儀，即所謂的出家要有戒。戒就是因果，有所約束，種什麼因，得什麼果。有戒即有定，有定即能發慧，天龍八部自來相護。《續編》一三二頁

寒梅

參方

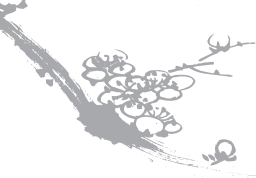


① 傳某師將請假下山參學，老和尚在客堂對傳某師開示說：「要出去參學，可以去參別的寺裡的住持、當家、庫頭等，這幾位執事人修行的方法。但是現在的出家人，多攀親攀戚的俗家樣，沒有出家人辭親割愛的氣魄，又多爭名爭利的名聞利養心，沒有出家人息心淡利的道風。」

參學是在參自心——參我們的煩惱心、煩悶心、對人善惡是非的分別心，參我們對一切的境界不起分別、不起煩惱，得無煩惱心、無罣礙心，是心參。」〈續編〉四〇頁

② 在台灣沒地方參，所以要自己參自己。善知識在哪裡？在心。〈續編〉一六二頁

③ 傳某師與傳某師在客堂談及弘一大師，兩人頗讚大師再來之功德，而自慚凡夫，習氣無明熾盛。老和尚坐在旁邊，聽了即說：「曉得自己是凡夫才好修行，我們要在一切的煩惱中好好調理自己，這是別人無法代替的事；等調理得當，自然智慧明朗，無明散去，這就是參自己。」〈續編



- ④ 現在承天寺，來的人什麼樣子都有，但鬧中取靜，才是真修行；有的人還跑去大馬路旁修行，甚至車子開過去，他也沒有感覺。《續編》一八頁
- ⑤ 我們參學，並不是在參別人能給予我們什麼厚待好處，是要從吃別人的虧中去參，才叫做參，不吃其虧，參不到東西。所以，忍字非常重要，不但要忍一切的勞苦，更要忍一切的辱，別人怨恨我們，我們還得用一句阿彌陀佛跟他結善緣。只有能忍辱，才能啓開大智慧。《續編》一二頁
- ⑥ 參是要參壞的，不要以為受了打擊，覺得他是壞人；他是我們的善知識，就是把我的頭砍掉，我也要度他。參人之壞來修改自己。《初編》三五頁
- ⑦ 以前的人求法，雖然受盡辛苦，但卻能藉此增加身心的能力，做為他們日後擔負弘法度眾的資本。師父年少時，參學行腳四方，也是歷盡飢疲，加上病魔纏身，也是這樣磨練過來的。只要有實際的修持，自然有諸天護法的擁護；否則，師父整天在這裏閒坐，又憑什麼每天那麼多的信



寒梅

眾上山禮拜？
《續編》一一一頁

寒 梅

道
場



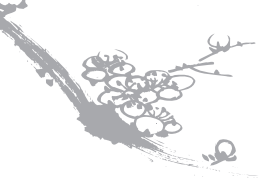
① 一比丘自彰化來，請教老和尚找道場的事。

老和尚說：「我們出家人，寄形天地間，這天地便是我們棲身辦道處，還要找什麼地方？出家人遊山歷水，到哪裡便算哪裡，並不是要去找什麼道場，而是看自己有沒有願力；有願力，林下竹子三兩根編纂一下，也可以棲身，也是道場；有願力克服每一環境的障礙，心便能安定下來，這樣，在每一個道場，皆能安心辦道。」

《續編》五九頁

② 古時出家人托鉢，各人去修行，八萬四千法門各人修各人的功，今天托有則吃，托無也就算了，專心一致用功，以了生脫死。不像很多出家人，專講如何去搞小廟，不是蓋了許多寺便能了生脫死。許多人蓋了廟不知為什麼，不知是為了自己度日子維持生活，還是度眾？如為度日，則草茅搭一間也能過日子；如為度眾，則大家找有錢居士幫忙，便成競爭，拿佛菩薩做生意。在家人不相信、輕視出家人，就是因此而來。《初編

》二二頁



③ 此心能安，隨處均能安；此心不能安，則到天堂也不能安。人寡過，便能減少業感，心能安定。《續編》二二九頁

④ 問：「想離開現住寺院，目前有三個地方，不知何處與我有緣？」

答：「是心不安？還是所在不安定？如果是心不安定，就是跑到西方，也不安定。心猿意馬時，馬上轉過來就安定了。戒律最重要，戒律清淨，心就清淨。如不安定（指心），看什麼事都有我相，要看每樣事都不是我。要到西方，要修到心不亂，什麼事到，一念清淨則是西方。心不能安，則想到處亂跑，要以心安心，否則要用什麼安？如心要跑，就問要跑到哪裡？」《續編》一八〇頁

⑤ 現在的人蓋寺，則收些徒弟，叫徒弟去化緣，什麼也不會，又沒有度量感化人，有錢便蓋寺，對待徒弟好像傭人，且不知如何教導，日子久了，弟子就不聽他的話，便想去讀佛學院。許多人讀佛學院，說要弘法利生，結果讀出來有幾個去弘法利生？在家人見了則不敬重，便侵入寺廟

組織管理員來管理出家人。《初編》三七頁

⑥ 蓋一間寺不是那麼簡單，不是用紙貼起來的，還要再演一齣。你們要會修，修到那些戒神在擁護，有韋馱護法及護法諸天被我們感動。不要的才会有，才會自然，這是我們看不到的。《新版七之二〇》二〇七頁

⑦ 出家的人要了解出家是什麼？並要到大叢林裡磨練，要做人不願做的事，要不看、不聽像個啞吧一樣。要吃苦，這樣走到哪裡去建道場都會成功；若沒吃過苦，出家沒幾天就想去建道場，那很難成功。《初編》四〇頁

⑧ 修行一定要在大叢林人多的地方，這樣才會磨練出好的人才；若是一二個人、三四個人在一起，就沒有磨練的機會了。《續編》一九三頁

⑨ 勇猛精進地修行，到了食衣住都不需要了，再去閉山、閉關，這才有保障、有成就。《續編》一九四頁

⑩ 心若修得清淨時，一觸到境界，便能分辨邪正；心無動亂是道場。《續編

《五三頁

寒梅

和合



① 我們念佛就是要念到花開見佛，什麼叫花開見佛？就是凡事要去火性、要忍耐，和顏悅色以道理行之；對人要親切和藹，不可一副冷峻的霜臉，令人望之卻步，當法師的也要如此才能度眾。凡事照道理來，就事論事，不可用煩惱心去應付。對人不論是善人或惡人，都是和氣地平等待，不要去看別人的過錯，這樣別人對我們印象好，我們心也清爽，照這樣做去，心無煩惱，便是花開見佛。《續編》三九頁

② 我們自身的光明要像太陽光一樣，對萬物一視同仁，無物不照，好人它也照，惡人它也照；好、壞是別人的事，我們總要平等慈悲，若是與人計較，則自身也是半斤八兩。《續編》四四頁

③ 信徒請問老和尚《金剛經》中「一合相」的意思。

老和尚說：「一合相的意思包含很多，例如與人同事共處，和合無礙，也是一合相的一種，常誦《金剛經》，雖然未行到那兒，也可以開悟出來。」《續編》五五頁

④ 寺廟是個十方道場，十方人聚集一處，一個人一個樣子，我們要自己去應付這個環境，不可能環境來適合我們的意思；在家裡甚至父母都不能完全順己意，何況十方人？處處要能忍、能順承，心才會安。《續編》五一頁

⑤ 各人脾氣、個性不同，「知性好同居」（師父特別強調，我們要隨人之情、合人之性）。《初編》三二頁

⑥ 寺中每個人都有每個人的職事，各人負責好各人的工作，不要去干涉他人。有事情時，不要堅說是自己對，別人不對；否則就會起衝突，這個世界就是這樣才不會和平。不管別人說我們怎樣，都要承擔下來，要慚愧地說是自己的不是，這樣才能和合無諍，切不可責說別人的不對。《

續編》二二二頁

⑦ 出家人須和眾，對信徒要能圓出家人的過，要以「和合僧」的姿態，以「僧無過」的立場示人；一來安定內部，二來維護僧團，令眾生恭敬三



寒梅

寶，不毀謗三寶。《續編》一三〇頁

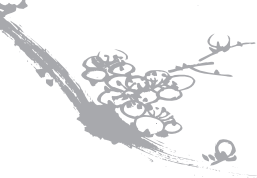
寒梅

殷若



① 佛法中的作為，是福慧雙修，是把自己的身心付出，全為了利益他人，不著形相，而不是貪一己的私利，雖不為己，但在為人之時，同時利益了自己，是自利利他。雖然我們每天做種種的事務，穿衣、吃飯、睡覺等等，但這些都是有形相的生死因；必須還要了解——我們尚有一個不可見、不可聞的一面，那一面並沒有在看、在聽、在吃，或在做什麼，是一條真正解脫的路途。我們帶惡業來到這個娑婆世界，要曉得入佛門，由佛法中找到一條解脫的好路回去。一個人在生之時，若不能得到解脫，則死後不可能得到解脫。《續編》九九頁

② 「三皈依」要好好去體會，譬如皈依法「智慧如海」。什麼是「智慧」呢？智慧是空性，是從修行中自然修出來的，不是想出來的；而且也沒有一個具體的東西可以指出來說那是「智慧」，因為智慧是「無色相」的，譬如佛陀所說的經典就是智慧。在日常行持當中，我們所做的一切事能達到圓滿，就是智慧的運用。《妙版》六一頁



③ 心裡包藏什麼都有，要用即有，沒有用就沒有，此謂「空即是色，色即是空。」《初編》一四頁

④ 所謂無色相，即「色不異空，空不異色」，亦即「真空妙有」，意思是外境確有此物或此事，我們心中沒有此物或此事的存在，心中是空的；若心中有著這些事物，煩惱即會由此而生。《續編》二二八頁

⑤ 若不能去體會道，雖是出家，仍是修在外境，心隨境轉，還很危險。《續編》二二八頁

⑥ 出家，不是用六根行事，用六根行事，仍是生滅法。《續編》八一頁

⑦ 修行要保持中道，修行要粗衣淡飯，不著香味觸法，但是要自然，不是刻意地不吃飯、不穿衣、挨凍、不睡覺，想當一個老修行。而是修到一個境界，自然不餓不睏。《續編》一六五頁

⑧ 凡事好壞皆不形於外，例如生病了，也不要讓人覺得你生病了。像師父雖有病，但誰看到師父都說師父身體很硬朗，也沒有人知道師父有病。

《續編》二〇一頁

⑨ 事情來時，我們依當時的情況，斟酌情勢，當面應對；但事境已過，便須放下，若再提起，論是論非，批評好壞，便是造口業，就是我們的過失。別人好壞是別人的事，我們不必把它帶到我們心裡來煩惱。《續編》

一一七頁

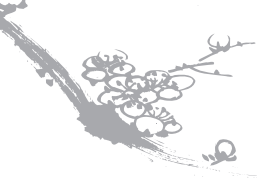
⑩ 對人普普通通就好，沒有特別好，也沒有特別壞；無好無壞，平平就好了，這就是修行，否則便不稱為修行了。《續編》一一九頁

⑪ 好也笑笑，壞也笑笑，好壞是分別出來的。《續編》一五一頁

⑫ 如遇高興歡喜，則問是什麼人在歡喜？如遇煩惱，則問是什麼人在煩惱？《續編》一五一頁

⑬ 遇有煩惱或有什麼不好的念頭，就向阿彌陀佛說：「又來了，又碰到了」。要念阿彌陀佛，說：「煩惱快走，沒這回事」，以心治心。《續編》

一五一頁



⑭ 說些笑話（幽默）融以佛法，這樣比較沒有煩惱。《續編》二二頁

⑮ 社會的「境」很多，但「境」從哪裡來？從我們的「心」所生；你若不去感覺它，就什麼「境」都不存在。《妙版》六一頁

⑯ 要怎樣才能心安，就是要無心。心本無所住，找不到心；心原是盡虛空遍法界。《續編》一六〇頁

⑰ 靜坐，是坐無色相，不是滯靜。離一切相，心無所著，才是靜坐的意義。由這清淨空無色相中，行、住、坐、臥尋得一不著一切的法，心無所貪戀、愛著，而走出生死，入解脫之道。《續編》八六頁

⑱ 問：「什麼是空？」

師答：「看得破，即是空。」《續編》二三頁

⑲ 某某師心有煩惱解不開，正值客堂有事，要到和尚寮一趟，一進去，和尚便對某某師說：「《金剛經》裡頭講：『若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。』你解釋看看？」某某師無言以對。

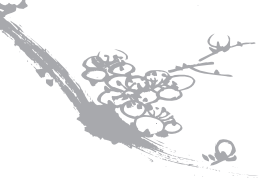
老和尚囑在旁的傳某師為之解說，傳某師說：「若人在好言、惡言上起分別，在形色相上分別善人、惡人、好事、惡事，而起執著憎愛，以此分別執著的業識習氣，是無法進入如來清淨解脫的境界。」《續編》五二頁

20 某某師請示師父，什麼叫「自淨其意」？

老和尚開示說：「眼見不生分別，耳聽不生分別，是為『自淨其意』。別人的是非善惡是別人的事，與你又何干？只要審察自己有無過失，不要去看不別人的過失。」《續編》四三頁

21 《心經》裡面講「觀自在菩薩」，「自在」是什麼呢？就是觀這個心讓

它「自在」，不管什麼境界來，或是妄念紛飛時，同樣保持「寂靜」，佛號抓緊，沒有好、壞，沒「好」念，也沒「壞」念，沒「高興」，也沒「生氣」，時時觀住這個心，就是「觀自在」。所以說「觀」不是一直去觀，一直去想「怎樣、怎樣」？而是當我們「心猿意馬」，妄念紛飛，壞念頭起來時，我們就把它「觀住」，不可以被這些幻化的妄



念轉走，就是在觀這些東西，讓這個心能時時都「自在」、「清淨」。所以行、住、坐、臥方面，不論是念佛、禮佛或在禪堂內外都一樣，這個自在心不可以被「境」轉走，就是「觀自在」了。《妙版》六五頁

22 《心經》云：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」這就是說要破除四相，即「我相、人相、眾生相、壽者相」，不執著世間上的形形色色，才能度一切苦厄。但是我們都對這個身體不能「看破、放下」，一直在「色、聲、香、味、觸、法」裡打轉，對世間塵緣無法不起染著之心，所以不能了一切苦塵。《妙版》七一頁

23 某某師請問老和尚：「如何能五蘊皆空？」

老和尚說：「要達五蘊皆空，必須持戒、忍辱、勇猛精進，改脾性，必須打破無明，隨緣都好；如果起無明煩惱，人我鬥爭，那就可惜了。」

《續編》九二頁

24 師父問：「你今天來，是你來還是誰來？」法師：「是我來。」師父：

「還有一個我來，就不對。有一個色相來去還是有生有滅，皆是幻化。本性無來無去，不生不滅，無我無你。講話沒有準備，不想，一問馬上能答，就沒有來去；我們講話經過想，就有來去。佛法不可思議，用嘴講的還不是。」《初編》一二頁

㉕ 美國人說：「我與師父心印心。」師父說：「你還有一個心、一個印，還有一個心印心，仍還有我，心在哪裡呢？你們三人來，你們問我，我還有跟你們講，你們回去，我也沒有，沒有你在跟我講什麼。」《初編》五

七頁

㉖ 若於工作時，還知道我在做什麼，還有感覺，則這只是修福。若工作時，沒有個念頭「我在工作」，亦即沒有什麼感覺，這就與般若相應，亦即身心世界皆能放下。《續編》二三八頁

寒
梅

去
我
相



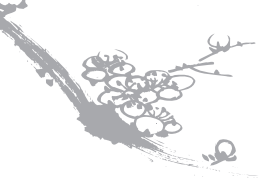
① 父母生下來時懵懵懂懂，長大以後即惹塵埃，即有我相；有我相就有煩惱。本來無一物，何處惹塵埃？《續編》一五六頁

② 除你我相，修行就是要做到這個，這才是真功夫。否則到哪裡修也徒然，如修到這點，那你的功夫也就到家了。《續編》一五五頁

③ 師父每樣都沒有，但一切都很自然，自己也想不到，做什麼事情都沒去化緣，卻還能蓋寺，這些錢從哪裡來？……不能說「我」怎樣，否則貢高心就跑出來。所以時時刻刻不要有個「我」，說「我」怎樣怎樣。自己的心念自己要知道，不可自己起了貢高心自己不知道。《新版七二一〇》二

〇七頁

④ 不要說「我」，這還有個「我」。師父修到今天的境界，現在也是無條件，不是說我已修到怎樣怎樣，你們就該對我恭敬，侍候我……怎樣怎樣……。現在年紀大了，才需要人家幫我做事，如果我現在還有力氣，我的衣服也要自己洗（傳緣師說：師父七十幾歲時還自己洗衣服）。《



新版七之10》二〇三頁

⑤ 在這五濁惡世、香味觸法中，如有正念出來，就會分析出生活中這些舉動動，都是妄想虛妄。每個人都有一種煩惱心，在「我相」內計較。不要把「我相」執牢牢的，這樣煩惱不能解脫。不論有多煩惱，也是一句「阿彌陀佛」！《新版七之10》二〇二頁

⑥ 起心動念都是自己不對，此是因為還有個「我」在；此是細相，一念才起，相便起。《續編》一三〇頁

⑦ 修行要掃除四相（我相、人相、眾生相、壽者相），看到別人的缺點，不要起分別心，應先觀察自己，人皆有佛性。《續編》一九〇頁

⑧ 今天我們出家是要修行，了脫生死，不是來享受。修苦行就是磨練我們的身心，能夠使我們沒有我相，沒有貪瞋癡，達到身口意清淨。《續編》

一八九頁

⑨ 有的人雖然用功修行，但走偏差了，一直「著相」修行，執著「人、我

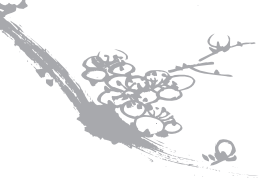
、眾生、壽者」四相，不但引起煩惱、顛倒想，到最後竟說自己很有修，說自己「得到什麼，得到什麼……」，其實已經錯誤了還不自覺，甚至影響別人，這些都是沒有佛法的正知正見。《妙版》六三頁

⑩ 人家叫你這樣做，你就這樣做，頭腦也不會去想別的法子，這樣比較好好修行。《續編》二〇〇頁

⑪ 比較率直，智慧易開。《續編》一七三頁

⑫ 清早，老和尚在庭前閒坐，香燈師上前請問：「師父，您看我試著學美國法師日中一食，可以嗎？」

老和尚正色說：「你三餐吃飽，身體強健，體力充足，好好給我打鐘、打鼓，做常住的工作，為大眾做些功德，才是正事。日食一餐，也要看自己的體能是否可以，慢慢試練，自然而然成習慣。若勉強而行，身體無法支撐，疾病就跟著來。日食一餐，還是執著一個我相，執著我在怎樣，那只是為自己，沒有為他人；我們修苦行的，要利益眾人，不必效



仿這一套。」《續編》六九頁

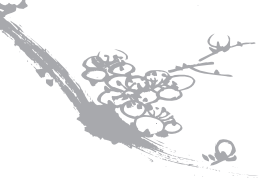
13 傍晚，課誦結束後，傳某師與傳某師，就曰中一食這問題，再請示師父。老和尚說：「修行不是在忍飢渴，一天吃一餐，不但體內虛火會上升，身體會虧損；且忍久了，還會淪為餓鬼道的一份子。來這裡的美國法師，他們並不是沒有吃，你看他們，中午不是都吃得很多嗎？三餐的份量併一餐吃，胃腸不是過飢，就是過脹，反把胃腸撐大；不如正正常常的，三餐只為療飢，只要不吃得過多，恰恰飽，不去貪著它就可以。現在剛死去的傳能師，本來身體很好，就是勉強忍飢，打一個星期的餓七，才把身體弄壞，且難再調復。」老和尚接著說：「行曰中一食，或過午不食，那是順著身體的自然情況，在飽足清淨的情況下，自然不需多食，而捨下一些多餘的飲食，並不是勉強去行的。像你們現在，還是一身的無明習氣在妄動，所吃的，恐怕都還不夠體內的消耗，還談什麼曰中一食？不變成餓鬼就好了。」

傳某師問：「那麼，我們應如何了生死？」

老和尚說：「了生死哪有那麼簡單，不吃飯就可以了生死，那大家都不吃好了。了生死，必須祛無明習氣，要忍辱——忍辱第一道，這是最重要的，不是不吃就可以了生死。」
《續編》六九頁

⑭ 我們出家就是要來斷這「七情五欲」，但是要斷這「七情五欲」不可執著，如果執著不吃不睡，會造成虛火上升，擾亂我們的身心，使我們身心散亂、四大不調、體衰氣弱，甚至會吃不下、睡不著；當不能吃、不能睡的時候，如果沒有正念，很容易走偏路。所以我們在修行受持當中，不要執著「不吃不睡」，或要「怎樣、怎樣」？畢竟還要靠這個身體來修行的，應以「平常心」來行持，行、住、坐、臥取「中道」，這樣來保持我們的身心，安養我們的身心；因為修行取中道，就可以行持我們要走的路程，自然在修行的路程上比較不會有障礙。
《妙版》六七頁

⑮ 六道輪迴裡面，我們今世做人是要來修行的，所以要把握這人身的機會



，不要自己「胡亂走」，「胡亂做」，不吃不睡，練「不倒單」，空頭很多，花樣百出，這都是「著相」修行，不僅會把這個身軀搞壞，還會造成身心散亂。若是還沒有修到那個境界，怎麼有辦法行到那裡呢？所以修行要有正念，「平常心」就是道！《妙版》七一頁

16 吃、睡隨緣，不必去執著佛沒念沒拜，這也是執我相。《續編》一七四頁

17 這樣做做吃吃、吃吃做做，較不能悟道，因為形形色色要真看破才有辦法。《續編》二二九頁

18 有一天，弟子們跟隨老和尚到後山走走，看到一些很美的花草，有位弟子就說：「我等一下去拿剪刀把花剪下來，插在水瓶裡供佛。」老和尚說：「這些花草長在這兒，本來就是供養十方佛，哪有需要『你』去剪來插水瓶才叫做『你』在供佛！要知道，在娑婆世界，只要貪戀一枝草，就要再來輪迴！」《新版七之10》一〇頁

19 靜坐不是枯坐，更不能執著「我在靜坐」、「我在念佛」、「我在參禪

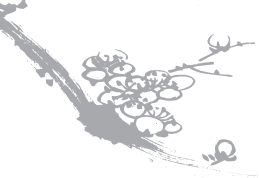
「等，這些都是「我相」、「著相」修行。如果還有一個「我怎麼樣」，仍是妄想，不得自在；縱使枯坐千年，就像煮石蒸沙，仍如頑石，不能了生死；必須離一切相，心無所著，沒有「我在做什麼」。行、住、坐、臥也要如此，不著一切境，不著一切法，心地清淨，遠離分別，才能超出三界，跳出生死輪迴。《妙版》五一頁

20 一心念佛，吃苦修苦行，修行不要在形式上裝飾我相。《續編》三八頁

21 修行不是修給別人看的，表面工夫是不會有道行的，深淺別人一試便知曉。《金剛經》云：「若有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」

所以修行是「密行」，是修自己的心，向內觀照自己的起心動念，不是向外攀緣追求得到的；然而即使自己真有功夫，也不必故意讓別人感覺出來，這樣才好真實辦道。《妙版》五九頁

22 修行不是修給人家看的，若是形於外的，你有幾兩重，人家一秤就知道。修行是向內不是向外的，要給人感覺不出來，這樣我們也好安心辦道。



。《續編》二二七頁

23 修行是向內修學，不是向外追求，要內心裡自然法喜，而不是外面環境好才生歡喜。所以要觀照自己的心，不要讓這個「心猿意馬」去攀緣外面的環境；要修到「我沒有怎麼樣」，才是老實修行。《妙版》三七頁

24 念佛若還有「想求開智慧，或想怎麼樣」的念頭，這都還不行，都還有「我」。佛菩薩都無所得、無所求。《妙版》二二四頁

25 出家人就是在修六根對六塵的貪欲，解脫色身之束縛，不著五蘊的色相，坐無相禪；若著有相坐禪，或有形式的用功，則會增長我慢貢高，執有一個我在做什麼。依戒律的慈悲，才是真正的慈悲。《續編》八九頁

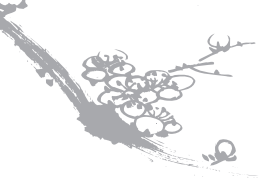
26 叢林執事人是寺規的代表，是磨練無明的善知識，這些人，往往都以惡人的姿態示現，以種種不合常情的要求，要你去做法，無非是要消你的分別業識，只有唯命是從，才能免去煩惱脾氣，消除貢高我慢，生卑下心；照這樣，才能消業障、開智慧，方是真正的修行境界。《續編》九六頁

②7 承天禪寺正在建築的時候，有一天，大家都忙得疲憊不堪，老和尚竟然故意把一大盒原來已分類好的鐵釘全部都搞混。然後對弟子說：「你們去把這些鐵釘分大小尺寸揀好。」當時弟子們的心中湧起的念頭是：「唉！師父啊！您怎麼偏偏選這個大家都累得要命的時候，來叫我們揀鐵釘呢？」然而，老和尚把臉孔板起來說：「難道臨命終的時候，還讓你選時間嗎？」弟子們馬上跪下來說：「弟子現在就去揀。」然後勉強振作，抖擻精神，把鐵釘分一寸、二寸……，按大小分類，揀到半夜，才把鐵釘都分好，然後去向老和尚回報說：「弟子已經把鐵釘分好了。」老和尚卻說：「要揀，也是你的事；不揀，也是你的事！」《新版一之三》

四八頁

②8 別人說我們，不論自己是對是錯，還是被冤枉，都唯唯諾諾，以不辯應之，心中不起煩惱，則智慧生；若是執理與人辯白，則無明起矣。《續編

八三頁



29 在眾人默擯之下，一句表白說明的話也沒出口，一點不滿怨懟的心也不起。就這樣度過了一個多禮拜，大家仍然怒目相待，師依然如沐春風。

（監院師、香燈師為考驗 廣公在山上十二年鍛鍊之功夫，故放言 廣公偷了香油錢。）《初編》二二五頁

30 若別人把做不好的事往我們身上推，亦要忍。以前人家說師父「怎沒把飯煮熟，叫人怎麼吃？」師父默然不辯，這才是功夫。《續編》二二七頁

31 凡事都說自己不對，說懺悔教我，而不起煩惱，則是無我相，就不會有壞念頭。《續編》二二五頁

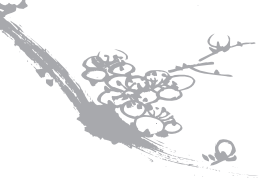
32 以前的人，師父試你的功夫，叫你鞋子倒穿，有根基的人，則跪下求師父慈悲教導，這是有智慧的人；愚癡的人硬要倒穿鞋子；沒有根基的人，則無明煩惱起，認為師父不對，故意找麻煩。《續編》二〇七頁

33 有一位弟子覺得自己「我相」很重，聽人家說打香板可以去無明習氣，也可以去「我相」，但是，如果要求別人打香板，心裡有準備，當然被打的時候不會生煩惱，如果沒有準備、不注意的時候被人無理地打過來

，這才是考驗，才可以了解自己的程度和煩惱，所以，就去跪著懇求老和尚慈悲，幫她去掉「我相」的煩惱，老和尚聽了就說：「好！好！好！」但並沒有採取任何行動，做弟子的就每天去跪著懇求老和尚，老和尚還是說：「好！好！好！」但依然沒有動靜，日子久了，又因為寺務繁忙，做弟子的就漸漸忘記了這件事。

有一天，有很多政府官員、教授、老師，都來到承天寺拜見老和尚，老和尚就叫這位弟子去翻譯，這位弟子一進祖師殿，就依照平常的慣例合掌念阿彌陀佛和大家打招呼，這時候，老和尚突然很誇張地學這位弟子的動作，也合掌說：「阿彌陀佛！」這位弟子一看，覺得苗頭不對，趕緊跪在老和尚面前，老和尚就說：「這麼多在家居士在這裡，妳跪著是要讓人家祈福嗎？」弟子不敢再跪著，趕緊站起來。

老和尚又說：「妳大膽！竟然站得比師長還高！」就這樣，跪也不對，站也不對，要和師長平起平坐，就更不對，真是令人不知如何是好。



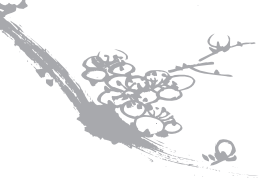
當天因為有很多人要求皈依，按照平常的慣例，皈依證都是這位弟子或其他弟子代替老和尚填寫、取法名，但是那天老和尚竟然向大家說：「你們看！她自己做主張，皈依證都是她自己寫，目無尊長，心裡哪有尊重師長，你們到底要請我做證皈依？還是請她？」弟子一聽就不敢再寫，趕緊把皈依證整理好，送到老和尚面前，結果老和尚又說：「啊？說她兩句就生煩惱，不要寫了！通通要給我自己寫，這一大堆要叫我怎麼寫、怎麼取！取名叫做傳圓？傳扁？傳鹹？傳甜？傳凸？傳凹？」說來也真有趣，老和尚確實有修行功夫，人家被他取名叫做傳鹹、傳甜、傳凸、傳扁，大家也都很高興。

這位弟子當時看這樣也不行、那樣也不對，忍不住眼淚快要流下來。老和尚又向大家說：「你們看！講她兩句就流眼淚，她就是要讓人家說她很可憐！」流眼淚也不行，只好眼睛閉起來，深深吸一口氣，念佛，開始思惟觀想——沒有一個「你」在罵我，也沒有一個「我」在被你罵，也

沒有「你所罵的話」。

結果老和尚又說：「你們看！她在那兒眼觀鼻，鼻觀心，假裝很有修的樣子！」在場的人都聽得莫名其妙，大家一直看著她一個人。做弟子的心裡很想找個洞鑽進去，也很想逃走，這念頭剛升起，老和尚就說：「要跑哪裡去？給我停住！」真是起心即錯，動念即乖，無可奈何當中，也要忍下來。可是等到會客時間一過，老和尚竟然若無其事，好像什麼事都沒發生過，平平靜靜，還是笑嘻嘻的，而且端牛奶給這位弟子說：「這給妳喝。」到了下午，會客時間一到，老和尚又像上午一樣，開始這也不對、那也不對，嫌過來、嫌過去，嫌得令人不知如何是好，可是會客時間一過，他又若無其事。

這位弟子回想：「這一整天，實在是想不出到底犯了什麼錯，為什麼師父樣樣都罵呢？」瞋心一起，心裡就想：「我倒是要去問問看，到底是哪裡不對！」她這樣一想，就往方丈室走去，敲了門進去，老和尚看她



進來，就故作一副驚嚇的表情，用手拍著胸脯說：「叫人家幫她去掉『我相』煩惱，才講她兩句，就要來問問看！如果打她香板，豈不是要去叫警察了？」

做弟子的這時才恍然大悟，原來是老和尚慈悲應自己的請求，所出的考題。《新版74210》一七九頁

34 修行人是境遇愈壞愈好，出家在家不一樣，出了家是愈苦愈好，修行道路上是有很多和世俗不一樣的，不是爭對不對。以前有兩個徒弟打坐，一個坐得很莊嚴，一個坐得東倒西歪，可是師父拿起鞭子打那個坐得莊嚴的徒弟。要是現在的人馬上起瞋恨心，生煩惱了，但那個徒弟很慚愧地請師父開示指導。修行不是爭對不對，而是要有這種功夫，做對了人家說你不對，你也能接受。《續編》一八五頁

35 出家在家不一樣，出家沒有說對不對，對也接受，不對也接受，若能如此忍辱，慢慢就會去我相。《續編》一九八頁

36 出家人要忍辱，要修無我，如果「無我」則「無諍」，也不去分別誰好誰壞，對眾人就像對一個人一樣，沒有分別，一視同仁，沒有在計較我是他非；如果有一個「我」，那有問題的事情還多得很。《續編》一三〇頁

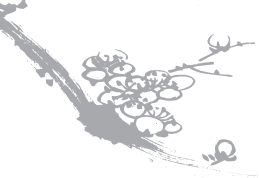
37 別人講我們不好，不用生氣難過，說我們好，也不用高興，這不好中有好，好中有壞。《續編》一五五頁

38 什麼叫做莊嚴自己？不起無明是名莊嚴，內蘊謙卑、慈悲的涵養，行動如儀，是名莊嚴。《續編》二二七頁

39 去我執，從粗衣淡飯做起，淡泊慾望，不要分別——無我人眾生壽者相。
《續編》一三八頁

40 一個人若是生活越享受，吃好、穿好，就會助長他貢高我慢的個性。個人條件越優越，則我相越是顯著。《續編》六二頁

41 煩惱雖然是空性，本無自體，宛如一陣風，來無影，去無蹤，無可捉摸。但是只要心裡有煩惱，一定不自在，所以修行就是在修「心中沒什麼



事」，沒有「我怎麼樣」。《妙版》一四三頁

42 修行要利他，因為利益別人就是利益自己，這樣才能使我們脫出人我的限囿，遠離執著我相、一切顛倒夢想、貪、瞋、癡等。而且那些「我相」所引起的種種煩惱，也才能漸漸得到解脫，自性中的無量三昧自然開顯；也惟有如此，一切以利他為前提，一切以度脫眾生苦厄為本懷，則自身得無事，心胸漸寬廣。《妙版》五四頁

43 我們打鼓時，念「公事辦，公事辦，公事辦完辦私事」，就是不可人勞我逸，只圖自己念佛、拜佛、誦經，這些是屬私人的事；若不發心於公事，一味地自私，只顧自己的念佛、拜佛，這樣的修持，乃是執我相，心地只有越來越窄，一輩子無法解脫。反之，將身心奉常住，為眾人做一切功德，令他人得到利益，這樣，雖然沒時間拜佛、誦經，但一切的經藏已在其中，則智慧漸開，心胸漸廣。《續編》八七頁

44 修行人不能有「要受人供養」的念頭，有這個念頭就是「貪念」，就是

「我相」，要「謙虛、下心」，才能去我相；以平常心來行持就是修「戒、定、慧。」
《妙版》一三八頁

④5 什麼事都要學習放下，不要執著，不要樣樣記掛在心。自己了生死，才是要緊的事，不必去理會別人在演什麼戲。否則，自己跟著起煩惱，一起墮到三惡道去。
《續編》六二頁

④6 照師父的話修行，邊做邊念佛，去我執和法執，智慧才會開。智慧是無色相的，抓也抓不到；智慧開時自己也不知道，碰到事情一動，就知道如何去處理，這才是智慧。
《續編》一六五頁

寒梅

忍辱的意義



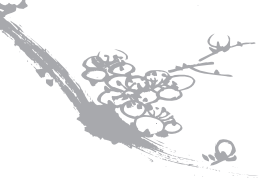
① 過去的佛、菩薩都是苦修的，有的修幾生，有的修幾多劫；生活淡泊，不妄造作，所以能開悟，了生死。現在的人多不想吃苦，也不相信佛、菩薩為佛法而捨命的道理，因此入道很難！《初編》八五頁

② 學佛要有像觀音、普賢、地藏等菩薩的誓願力，做一些人家不要做的事，吃一些人家不願吃的苦；這樣，才有道可修。那些成佛、做菩薩的，往往都是那些讓人家看為笨笨的人在成就的。《續編》七九頁

③ 修苦行是培養這個願，看有沒有這個願；業障少的人，願力就會發出來，諸佛菩薩成道，就是依這個誓願。《續編》一八三頁

④ 佛菩薩皆是用苦行，不是選什麼人才，不一定要讀佛學院才能成就。佛菩薩皆從苦行中苦修，體會出、磨練出。《初編》三三頁

⑤ 傍晚，老和尚在大殿外乘涼，一位年輕人上山，向老和尚閒聊些他家庭的事。人去後，老和尚便藉機對身邊的弟子說：「那些溺在父母身邊的，終長不成人，而那些離開父母的寵溺，在外奔波的人，反卻能鍊成大



人氣魄。就像溺在母猴懷裡的小猴，有時會被母猴抱得活活悶死，而那些獨立跳躍在山林的小猴，反而活得很好。修行要在最困苦、最不好的環境，越是能修忍辱，越有境界折磨，才是修行最佳的環境。」《續編》四

五頁

⑥ 出家飯要吃得穩，就當切實苦行。《續編》一三八頁

⑦ 現在出家人吃苦的很少，不知出家人皆須用千辛萬苦去求了生脫死。現在出家人也不知為何要修道、要如何修。修道人須吃苦，難行能行，難忍能忍，才能成道。現在人不知如此，怕吃苦、怕拘束，便自己去蓋寺，結果不能統理大眾，實在自己尚不知自度，怎能度人？吃苦來修，不可為享受來出家。《初編》三三頁

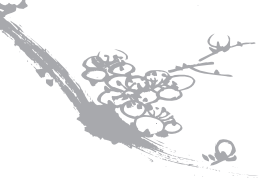
⑧ 出家就是要在惡劣的環境中修，那些好的、快樂的順境，已經不必學了。修就是要修這些壞的、惡的，這些逆因緣，會啟發出我們的智慧與知識，成就我們的忍辱行，讓我們處處無罣礙。當我們的智慧發展到某一

程度時，就能折服某一程度的煩惱。所以，越是會修行的人，越是喜歡在逆境中修。《續編》五三頁

9 修行就是在修我們這忍耐力，修這種種逆境，凡事要能忍才是修行。舒適順意的境界有什麼可修？就是要在橫逆的環境去磨、去修，萬般事總要順別人意思，事事忍辱，最後終會有好處，如果再分個我是他非，煩惱就惹上來了。《續編》五七頁

10 出家就是要修忍辱，若計人我是非，還是屬於世俗生死煩惱的況味，不是出家解脫的境界。凡事能行忍辱的人，則智慧漸明，當事一觸，智慧則通，知道該怎麼做；所謂的智慧如海，便是由忍辱中磨礪出來的，由此更能引發出神通。……一個苦行修圓滿的人，他的心會照出自己自性的靈光，會照出過去的事情來。《續編》九四頁

11 修苦行是除妄念最好的方法，而且當我們修到將苦化為樂時，自然一切事情就會明明白白，無不通曉，而智慧大開。《續編》三四頁



⑫ 修苦行就是在洗頭腦、換種子——洗掉貪、瞋、癡的凡夫種子，換上慈悲喜捨的佛菩薩種子。《妙版》二九頁

⑬ 忍辱是修行之本，戒中也以忍辱為第一道，忍辱是最大福德之處，能行忍的人，福報最大，也增加定力且消業障、開啓智慧。在家人的習性，是凡事分別是非、曲直、對錯，爭長爭短的，惡心相向，出口如劍，而出家法就不同了。出家人要忍辱為本，慈悲為懷，事無分是非曲直，甚至無理的事情，也要以婉轉慈悲的心，學忍辱吃虧，一切能容，才是出家人的德量。《續編》二二三頁

⑭ 我們修苦行，就是要消業障，故對於自己的言行，應多注意，免得帶業障來，又帶業障走。《續編》一八七頁

⑮ 「吃苦了苦，能忍才有福。」我們修行，吃的苦有多少，了的業就有多少，但看我們修行用功的程度而定，所以福報是自己修來的，不是可以對外求來的。《妙版》五一頁

16 要苦行才能得到智慧、佛報、福報。佛報——人家看我們直生歡喜心、恭敬心。福報——人間供養，但要惜福，不能太奢侈；雖然有福報，要有度量，好的給別人，不可執著。《初編》一五頁

17 別人的行為好，我們心裡不起歡喜貪著心，行為不好，也不起憎惡心，要好好按耐這個心，不起煩惱。別人不好，別人的習氣，那是別人的事，如果我們拿來起煩惱，那就是自己的愚癡。這樣，不論事情是好是壞，能保持這個心不動，便是忍辱。能夠衝破這一關，以後無論什麼事就比較不會起煩惱，這點切要好好學，好好磨練，如此業障自然消除，身體自然也好起來。《續編》四四頁

18 一心念佛，最重要的要能忍辱，什麼事情不順眼，就把耳朵關起來，眼睛閉起來，裝著沒聽到、沒看到，睜一眼、閉一眼；對人要與顏悅色，再怎麼說，修行就是忍辱這兩個字。《續編》四一頁

19 每個人都有一肚子的煩惱，以前在大陸是要看那個愈有修、愈有根基的

人，特地去試他，故意用那種無理的態度去刺激他，或有時看他事情快做好了，偏再去破壞，或打他一下，要看根基到哪裡，才能試到哪裡，否則對無根基的人，徒增其煩惱。《續編》一七七頁

②0 出家，主要在演「忍」這場戲，演得過，就是佛菩薩。《續編》八一頁

②1 苦行中磨鍊出來的解脫自在，才是真正的自性西方境界，自此脫去，直接往生西方，這才是究竟的。此心能安，隨處均能安，此心不能安，則到天堂也不能安。《續編》一二九頁

②2 出家後什麼事皆以忍辱為重要，會說我們的，都是我們的指路者，沒有他們，我們不會進步，不能成就。《續編》一三八頁

②3 修行的路程要愈苦，才會開智慧，不是希望別人對我們好；否則和世俗就沒有兩樣了。《續編》一九九頁

②4 修到有正念清楚時，耳朵聽好音壞音，就會感覺到不順好音（不聽好音），把壞音拿來修。《續編》二二二頁

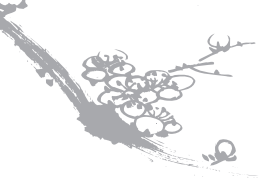
②5 做什麼事情才算是修苦行？就是一切都不計較，日常生活不起分別，就是修苦行。《續編》二〇五頁

②6 修苦行就是對一切粗賤的工作，都要無分別地去做——主要在磨我們的傲氣、消業障。有苦才有行好修，沒苦就沒道行可言。《續編》六三頁

②7 苦行並不是簡單的，修苦行是在修心，每一樣事細心做，會做得合適。而不是每一樣都做，結果每一樣都沒做好；不做還好，給你一做反而更亂。《續編》一五七頁

②8 修苦行不是做很多，做事情是磨練自己的心。做事不能急，慢慢來，做久了自然熟悉，就會開智慧。事情應該怎麼做，不是刻意絞盡腦筋去想怎麼做，而是一看到就自然知道怎麼去做。（師父說五、六個人一天劈的柴，他老人家一小時就可以做完。）《續編》二〇一頁

②9 苦行不是簡單的，不是一直做，一直做也不是辦法，一直拖到頭來也是拖，不是你做不動而硬去做，而是只要盡心盡力。苦行是要洗頭腦，使



妄想減少，否則叫你靜靜坐在那裡念佛，你也坐不住。《新版七之二〇》一九二頁

30 苦行不是說我們做不動的硬要去，而是這個願力——難行能行，難忍能忍。」「人家不吃的我來吃，人家不做的我來做。」《妙版》七三頁

31 減少妄想就是消你的業，眾生輪迴的因，就是妄想所致，所以這苦行的苦中，有很多好處給你，但你也沒有感覺，只感覺很勞苦。這個人身是因緣所生法，今天出家要發真誠的心，真正為了道，要了脫生死。心要怎麼莊嚴，就是要規矩來約束，才能慢慢自然莊嚴起來。《新版七之二〇》二

〇五頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

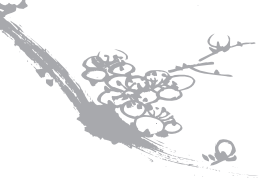
借鏡練心——久鍊成鋼

① 師父在客堂對某某師說：「修苦行是從苦中越修越不覺得苦，而且漸漸覺得快樂輕鬆，並沒有感到是在工作，這就是業障漸漸在消；若是越做越覺痛苦煩躁，那就是業障在翻絞。不要以為佛菩薩是多苦，佛菩薩已從苦中磨得業障消除，沒有苦感，做什麼事都已輕鬆自在，而不覺得在做什麼，也不覺得自己在度眾生。」《續編》三六頁

② 出家的人能夠學習古代祖師修苦行，將來會有出頭的一天，在叢林裡與大家吃苦砍柴挑水，即會得到別人的敬仰，要在節儉勤勞吃苦中去磨練，才能在道業上有成就。《初編》四二頁

③ 我覺得一個新出家的人，應修一段苦行，也就是要粗衣淡飯、勤勞作務，不管是揀柴火、挑水、種菜、煮飯等，你都要做，多做苦工，智慧就容易開。《初編》八七頁

④ 某日，大家出坡工作：近午，收工返寺時，正聞午齋雲板價響；由於叢林人多，供眾不易，平日省吃儉用，湯湯水水，沒有滋養，加上出坡賣



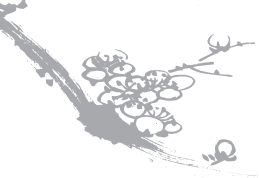
力，眾人都餓得發暈，顧不得把工具收拾好，紛紛擠往齋堂。師本亦想趕往齋堂，可是為轉塵上人叫住，命其將所有工具歸位；當時，師也餓得四肢發軟，兩眼無力，一邊收拾，心裡邊一直不是滋味，心想：「幹這麼粗的活，吃這麼差的飯菜，又受此奚落，何苦來哉！」瞋心一起，不管它三七二十一，和尚不幹了，信步朝山門外走去。沒有多遠，又自忖道：「我不是決志苦修，專為了生死而出離嗎？今獨為一點苦差事鬧意氣，豈不有違初願嗎？」經自己下一轉語，忽覺志氣昂然，一時倦怠、饑餓、不滿，全部拋卻九霄雲外。遂至轉塵上人跟前覆命，轉公允其隨眾入齋堂，並叮嚀一句：「吃人不吃，做人不做，以後你就知！」自此以後，師更刻苦自勵，不敢興退卻之念。

師由於自小不曾受過教育，大字認不得幾個，既不能講經，又不善敲打唱念，經常為人所不恥，自己也覺苦惱。心想：「雖然少吃少睡少穿，可是仍然無法上報常住下化眾生。」於是，決意植福報恩，每天為大眾

盛飯，等大家吃飽，然後將掉落於桌上地下的飯粒收拾起來，也不重新洗過、蒸過，便吃起來。若有遠來大德高僧，則為倒茶水、送洗臉水、遞毛巾、拖鞋、放洗澡水，或搬磚運瓦、砍柴、煮飯、灑掃、洗刷……，舉凡一切粗活賤役，極力承擔，從無怨言。《初編》一二頁

⑤ 一般人不要說在那麼艱辛的荒山上獨處十三年，就是在家裡萬物具備下，一個人獨自地面對自己，孤寂地呆守一個日夜，也都是一件非常惱人的事，何況在舉目無人的山洞中，坐上十三個春秋呢？單就這份耐得住寂寞的能力，已非我們凡夫俗子所能想像，更甭論自內證驗那難忍能忍、難行能行的心路歷程了。《初編》二二三頁

⑥ 修苦行的人要有氣魄、有願力，不怕吃苦，各種境緣，都須親自從其中歷練出來，才曉得實際的情況，智慧才能明朗，遇事才能無礙。否則，沒有願力，怕吃苦，畏首畏尾的，身心都被束縛住了，智慧如何能開？此外，我們還必須有不怕別人批評的氣魄，只要心正，就不怕走歪，即



使別人走歪，也不會受其影響。如果一個人做事畏首畏尾的，怕別人批評，見人私談，心裡不安而起猜疑，以為人家在說他什麼，那是沒有見識、沒有出息的人。《續編》一一八頁

⑦ 修行要做苦行，苦行做下去智慧才會開出來。做苦行要樣樣都學，以後若有人請你做當家、住持都有辦法做，才能夠領導人。如果修行修到那個程度，就算人家請你做當家、住持，你也不會想去。那時自己就須要靜了，不會有要做什麼的念頭了。人二十歲變一樣，到百歲都就不一樣了，一人變一款，到最後都不同款。若能依兩堂課誦去行，深得其中意味，要去西方就沒問題了，何況要講經說法都會的。要願！要有願！去行！（若）有願力，（則）「佛」也是你去做。《新版四之六》六〇頁

⑧ 有位女弟子常常需要下山辦事，因為交通不方便想學開車，就問老和尚說：「師父，出家人學開車好不好？」老和尚答說：「不好！虛雲老和尚帶簡單的東西——支鑊子、一張拜椅朝山，有一餐沒一餐地過日。他

有這個願，所以能吃苦，我們沒有這個願，所以吃不了苦。」（老和尚開示過，現在花花世界，一切都很方便，但修行一定要效法祖師的修行方法，才能了生死。）《新版七之二〇》一七四頁

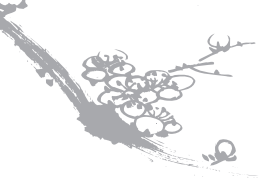
⑨ 我們修苦行是在藉各種事境，磨練我們不起無明煩惱，洗除習氣，鍛鍊做人做事的各種能耐；並不是要做什麼勞力事，才叫做苦行，打破對一切順逆境的分別，就是在修苦行。出家就是要吃苦受苦，只有在苦中才能開發智慧。《續編》四七頁

⑩ 修行很難，尤其這個耐力更難，如忍一星期、二星期、一個月甚至一年、三年都容易，一生中忍辱實在是簡單。《新版四之六》二三頁

⑪ 出家人衣食住要能淡泊，眼假裝不見，耳假裝不聽，像個傻子，這樣修下去，韋馱菩薩會擁護你，你到何處，人見如佛，建道場馬上有人擁護。

《續編》二〇四頁

⑫ 大陸來台的法師我算是最早的，而我是最笨的。我出家，人家都瞧不起



我、欺侮我，但我認為這是最好的境界，這些境界盡量來。現在我這最愚笨的人，受眾人禮拜，我天天向阿彌陀佛懺悔。很多信徒來，看到這莊嚴道場，都說我很了不起，而我說他們才了不起，拿錢來建寺。《新版

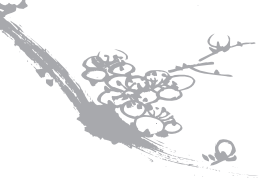
72110》1107頁

13 執事人不好做，所以執事人交下來的事，不管好的壞的，都要歡喜承受，不起瞋心，這樣頭腦會較清楚。好的撿起來學，壞的放一邊，自己心裡明白就好，順此修忍辱波羅蜜。修行不問是非，不問有理無理，出家與在家不同。《續編》一四八頁

14 一切的力量都是從「定」中產生出來的，但只有在「靜」中才能「定」。一個人在安定的地方，能夠定下來，還不算「定」，要在煩惱的時候，能夠定下來才算是定。《新版一之三》一六頁

15 承天寺重建期間，建築工程正忙，有一天，工程車、怪手、建築工人都來了，老和尚知道負責工程的那位弟子又要開始忙碌了，他故意把這位

弟子叫來，說：「你現在去磨剃頭刀，把剃頭刀磨好。」這位弟子感到很為難，心裡想——工作正多，正要忙，工人都在等，才叫我去磨剃頭刀！但是師命難違，只好趕快去磨，磨好了趕快去向老和尚報告，老和尚卻一點兒都不在乎有多少工程車在那裡等，若無其事，很悠閒地，又說要檢查他的磨刀石，這位弟子就趕快送磨刀石去給老和尚檢查。老和尚一看就說：「這磨刀石只有磨在中間這一段，兩頭都沒有磨，可見是心不平靜，用力不均，是急躁匆忙中磨的。」然後又叫這位弟子回去，重新再磨！做弟子的雖然知道這是老和尚的慈悲教導，可是工作很多，實在壓力很大，就趕緊回去重新磨，這次就把磨刀石的兩頭補磨一下，讓它平一些，然後又送回去給老和尚檢查，老和尚一看就說：「這就是要做給人家看，磨給別人檢查的，才補磨兩頭，根本沒有真正用心、平靜地去磨！」弟子聽了，就跪下來向老和尚懺悔，求老和尚慈悲指導——磨刀應該要怎麼磨？



老和尚就說：「兩手拿刀，心中念佛，安定平靜，由磨刀石的頭直到尾，平均用力，磨一下念一句阿彌陀佛，不管事情有多少、有多忙，心都不要不動亂，每一刀都不能差錯，不急躁也不要趕速度，因為修行是為了自己修，是藉境來練心，藉著建築工程來磨練自己的心，並不是為了要做建築工程，更不是要做給人家看，或是讓人檢查用的。」老和尚就拿出他自己的磨刀石，做弟子的一看，真是心服口服，老和尚的磨刀石是那麼平，平得發亮，那就是在日常生活中的一舉一動，都能夠不忘失「正念」的定力之表現。《新版七之二〇》四一頁

16 師父說：「那些往生西方的人，都是念佛專一，而且能忍辱吃虧的人。」

「《續編》三六頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

都攝六根／攀緣

① 念頭從何處來？念頭從「無明」來，從六根門頭而起；也就是眼、耳、

鼻、舌、身、意六根去看、去聽、去分別時，念頭就來了。《妙版》八九頁

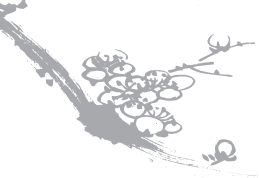
② 有人學佛學了一段時間後，反而生出更多的煩惱，這是業障惑之故；須從身、口、意三業清淨下手，才能消根本業障。《妙版》八九頁

③ 一個初入門的人，要把心安住，最好的辦法是一心念阿彌陀佛。《初編》

八七頁

④ 戒行清淨，六根不染，是入禪的第一步基礎，要如龜縮六，住於清淨無染。六根不淨，妄念尚存，無明未破，便無法開悟。禪堂打香板就是在打你的無明。《續編》四八頁

⑤ 修行最先就是要攝住這個心猿意馬、隨心所欲的心，不讓它出去放逸，這很不容易。但我們要發願，為消這些無始來的習氣罪業，要提出勇氣，努力修苦行，難做的，要去做，別人不願做的，我們要去，發願自己已成就，像阿彌陀佛一樣；如此的信願行，業障才會消。業障消，則



做任何事情都愉愉快快的，不覺其苦，雖住娑婆界，猶如西方境。〈續編〉

～一三三頁

⑥ 我們閉關，到底是心要閉關，還是身要閉關？若是心要閉關，我們這個四大假合之身已經夠大了，若是身要享受，五大也不夠。閉關是關六根、修心，不是入地獄。〈初編〉一三〇頁

⑦ 要注意自己的心，要的是內心裡面生歡喜，不要因外面環境好而歡喜，要照顧自己的心，不要注意外面的境界，要修到我沒有怎麼樣。〈續編〉

一八一頁

⑧ 煩惱恰如一陣風，來無影，去無蹤，無可捉摸；心裡有事，就會出毛病，心中無事，一切不會出問題。〈續編〉一三〇頁

⑨ 修行要修心，心要怎麼修？就是不去分別，沒有執著，沒有煩惱。一般人不曉得這道理，凡事論好論壞、分是非、別愛憎；而我們修行人，不論是對、是錯、是好、是壞，不管是耳朵聽到的，還是眼睛看到的，心

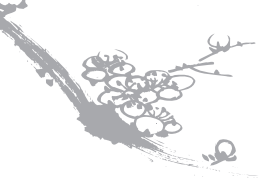
都不可以起分別、執著，也不可以起煩惱，這才是修行修心。出家人如果還一天到晚說這個人好，那個人不好，論是論非的，則徒具修行的外表而已，像這樣身出家，心未出家，與道不相應。其實不管對不對、好不好，只要我們會感到別人不好，這個不對，那個不對，就是我們的眼根不清淨，耳根不清淨，在分別好壞，而這種「分別好壞」直接入心，會使我們起煩惱，不能了生死。《妙版》四五頁

⑩ 有位弟子請問老和尚：「師父，有人說我著魔了？」

老和尚答道：「如果會修，魔就是我們的護法，魔也是人做的。邪見就是魔、刺激就是魔，但如果有『忍』則是護法。『香』也是魔，色聲香味觸法，不讓我們成佛道。外面的境界——手拉手的情侶遊客是大魔。」

《新版七之10》一七三頁

⑪ 不要亂聽別人說，東聽西聽不知哪個對，自己心中無主，反而易成散亂心，便成妄想，煩惱因之生起。《續編》二〇八頁



⑫ 傳某師對一些人眾是非，頗為在意，一大早，大眾還在灑掃，便在大殿穿梭於人眾之間，東講西聽的，老和尚坐在客堂，靜靜地看在眼裡，便對傳某師開示說：「有功夫的人，耳朵不聽人的是非，眼睛不看人的善惡，人家毀謗我們，罵我們惡人善人，都當做沒聽到、沒看到，收攝六根不外馳。只有那些沒功夫的人，才整天窺伺他人的是非，斤斤計較。」

└ 《續編》四七頁

⑬ 當我們論說他人是非時，不是他非我是的事實，而是我們的耳根、眼根在納受、分別外物，是自家賊在劫功德財；我們修行就是要守住六根門頭，別讓它在聲色上追逐，這樣，煩惱就進不了門。時時緊閉六根——耳裝聾，聽若無聞；眼裝瞎，視若無睹；鼻不揀香臭，口不挑精粗，耳不貪美言，眼不貪境界；自鎖家門（即鎖自家六根門頭），專意念佛、拜佛、看經、靜坐，打紮自身的功夫，哪裡還有閒情對外攀緣？《續編》一三三頁

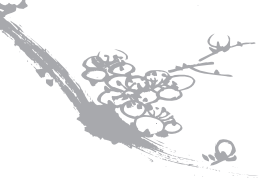
14 出家則有正念，社會人則無，行住坐臥去領悟體會佛道，才不會空過光陰。去體會佛道，壞念頭才不會跑進來。若無正念，口雖不說，心裡卻想。《續編》一八四頁

15 急性就會無明，丹田也會無力。《續編》二〇三頁

16 一天都是壞念頭，沒正念。不要想有色相的東西，而是要想無色相的東西。《續編》二二七頁

17 要有願，有願，腦筋總會偏向好的，不會偏往壞的——散亂心、愛情愛別、眼、耳、鼻……等等。有願，善根就會跑出來，否則總是在追求。我們也是在追求，但是看情形，如果追求佛教的寄託還可以，如不是追求佛教的寄託，就差很多了。佛教中有的人去拿個博士，要統理大眾也不容易，你們要自己去想。《新版七二〇》二〇四頁

18 心裡壞的力量比較強，好的比較弱，好的說：「我是善的。」壞的說：「我是大善。」它每樣都要佔第一，這樣強欺弱，善的終被惡的捉走（



壓倒），這樣最不好。《續編》二二四頁

19 某某師問：「如何得六根清淨？」

老和尚答：「我們修行，便是要修六根對六塵所起的分別煩惱，分別善惡、好音壞音種種等，這種分別就是六根不清淨。修行就是要修這些分別煩惱，直至六根對六塵沒有分別，才是六根清淨，才能五蘊皆空。」
「譬如說：別人罵你，那是消災，給你不好的臉色看，那是『最上供養』，要沒有分別，如獲至寶。對廚房的飯菜，如果嫌好嫌壞地挑剔，自己本身會損福，反而還增加煮的人的福氣。在廚房領職事的人，要拿出觀音菩薩鬥羅漢的精神，不管有多少人來吃飯，總是要想辦法弄出來。修行便是在修每天的煩惱。」《續編》二二四頁

20 以前大陸叢林修行，各人公事辦完辦私事，各人在房內念佛、看經、靜坐，二、三十年不知鄰單住的是誰。糾察師、知客師很嚴，看見無事串寮者，馬上查問、打香板，大家哪有閒時間說閒話。《新版七之二〇》二三八頁

㉑ 以前的祖師總是安守卑下，不惹人注意，越是默默無名，越是少攀緣，越是好用功，若是心多攀緣，則意根散亂；心多驕滿則易失敗。道業若不成就，也枉費我們來出家。《續編》八五頁

㉒ 大器晚成，自己有了有一點功夫時，不要想出名，年輕出名，慕名的人一多，如自己定力不夠，尤其人的情慾高，萬一碰上孽緣，是很危險的。

《續編》一九六頁

寒
梅*

粗
衣
淡
飯

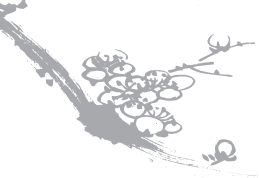


①學佛主要是要打破無明煩惱、捨慳貪而成佛，我們出家，要學粗衣淡飯，吃，隨便吃，不挑精粗美味，只要東西能過咽喉，能下肚果腹便可，並不是不要吃，只要不過分，吃得剛剛飽就好，不要貪食而吃得過飽；穿也是一樣，衣但能蔽體禦寒即可，不擇美醜，這樣，才能消我們的貪瞋癡，要捨貪欲，佛制三衣一鉢的意思，也無非是不要貪。《續編》六三頁

②人類慾念高，因思想的進化，物質文明進步，人類貪慾增加，吃的要山珍海味，穿的要珍貴布料，如是貪慾越重，即減少學佛的信念，不能脫離苦海，這是很可悲的。《初編》四七頁

③捨身是什麼？就是粗衣淡飯，穿是三件衣，沒有說要穿好的，每一樣捨離，每一樣都不能和社會相比，這才是修行，如果和社會人相比，就又有愛別離苦。《續編》一四八頁

④出家人與俗人究竟不同，粗衣淡飯，行住一切從簡，以去貪念，消除業障，若是再斤斤計較吃好、穿好、住好，則令智慧昏昧，徒增妄念業感



，色、聲、香、味、觸、法，還是屬於六道沈淪中事。是以出家人，食但果腹，衣但蔽體，不要汲汲於衣食事，因那是屬於四生的種子。《續編

》九七頁

⑤ 我們出家修行要捨貪欲，吃只吃得飽，穿只穿得暖，這樣就好，並不是要貪求吃得好、穿得好、睡得舒適，要粗衣淡飯捨慳貪。自己菜園種的菜，又營養，又無農藥，又不花錢，若不懂得出家生活的意義，還要貪享口欲美味，到外面去買各種形形色色的菜，煮得滿滿的一桌，像宴客一般，大嚼一番，不但吃了對身體不利，又花錢損福，不但不能消除口腹的貪欲業障，反而助長貪念，與世俗人無異，那又何必出家？《續編》一

一〇頁

⑥ 修行要能耐勞苦，粗衣淡飯，現在這花花世界，每樣都很方便，有些東西可以不必用手拿，不必用腳走路，都很方便。但我們出家人修行應該觀想：依照祖師們的修行遺規來修行，才能了我們的生死路。我們今

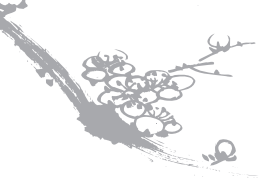
天不是為享受來出家，是要修食、衣、住……的淡泊，寧可被社會看不起，一切比不上社會人，如果被社會人看得起，就有愛別離苦，又成生死輪迴。被社會人看不起，就少攀緣心、妄想心，好專心用功。《續編》

一四二頁

⑦ 出家修行謙說「貧僧」，就是每一樣要愈簡單，才愈有修行，不是愈充足，否則貪念還存在，沒有除去，而他也說他在修行。妄想是從貪念生出來的。《續編》一四八頁

⑧ 出家不是要過好日子的，是要在衣食住上修，看是否每一樣都能捨，才能修到行，每一樣愈簡單愈好，以方便不起煩惱，心才愈堅，妄想才少，所以說要粗衣淡飯。《續編》一四七頁

⑨ 在食的方面，出家人是人家給什麼吃什麼，不執著、不貪求，少些、壞一點也吃，否則吃太多，吃太好，業不易消，如又起貪念，則仍在輪迴中。其實真正說起來，什麼東西拿去化驗也都會有毒，如水中也有毒，



人家都這麼吃，我們就跟著吃，不起煩惱罣礙。《續編》一七三頁

⑩ 出家人若有知足的心，一定「無所求」，沒有種種的執著煩惱；然而我們很容易「觸境生心」，眼睛所見的、耳朵所聽的、嘴巴所吃的，心裡馬上起念頭，雖然你沒有要求什麼，但是你有這個念頭就是「有所求」。所以能「知足」就是「無所求」，「無所求」在我們修行行持當中非常重要，如果時時能「知足」，這個心就不會被境所轉。《妙版》七六頁

⑪ 吃東西吃飽就好，若要求美香味，就是給嘴巴做奴才，胃腸多忙碌，吃太好，腦子又會亂想，易散亂著迷。一切簡單就好，只要吃得飽，肚子不餓，穿衣能遮身、能禦寒就好。《續編》二二三頁

⑫ 什麼是粗衣淡飯？不是不吃飯，而是吃得飽，不是吃得好；穿得暖，能遮身，不是穿得好；睡得足，有精神就好了，不要貪睡，睡多易昏沈。若想搞些花樣不吃飯，身體搞壞了，不能安心修行，則枉費來出家。師父以前搞很多名堂，現在老了，知道錯了。《續編》二二〇頁

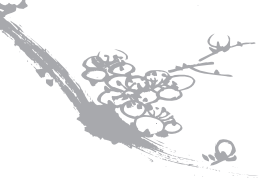
⑬老和尚在大陸承天寺修行時，各種修行的方法都嘗試過，有一次，故意幾十天不吃飯，有一天上殿時，竟然體力不支，向前倒了下去，因他排在最後一位，往前倒時，前面那位竟被他撞倒向前又撞到前面一位，結果整排的人都被撞倒了，一時大殿的秩序大亂。他這時才知道自己錯了，故意不吃飯也是執著啊！《新版七之二〇》一〇九頁

⑭修學佛法，並不是什麼都不要，那會走偏的。《續編》二〇〇頁

⑮不要著色相講究穿著，這樣做也不是，那樣也不是，捨不得弄髒，這就不能為常住工作，反而被它（衣服）度走了。《續編》一九五頁

⑯不要拿那些壞東西放在心裡，很痛苦，不要愛漂亮，穿我們這件衣服（指出家人三衣）直接到西方，如愛漂亮，以後有自然的衣服穿，不用做的，有的還沒有去，就已經在裝那個形了。《續編》一五頁

⑰問：「師父常叫我們要學歷代祖師，但在如此優裕的環境，食、衣、住皆不欠缺，當如何學起？」



師答：「我們不去貪它、著它，只要過得去就好了，不能說東西多，就拼命地吃，這就是貪念。也不能故意吃得少，餓肚子，依自己食量而定，吃飽就好了，不去分別好吃不好吃。以前東西都是自然的，現在的東西都是化學的或灑過農藥，真的不能吃或壞了，就不要吃，亂吃、吃多了死翹翹。貪一枝草，都要再來輪迴，佛要多念一點才好。」《續編》一六四頁

18 如果要練不倒單，先要從淡泊兩字開始學起，等到衣食住都能無礙，貪瞋癡也都消滅了，這樣子妄念自然消，才能談到禪定功夫。《續編》八五頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒
梅*

明
因
識
果



① 這世間的一切都是因果循環，不論在家出家都一樣。我們學佛修行，乃至宇宙間的一切，也是不出這「因果」兩字。譬如我們就是過去世有種出家的善因，這世才能出家修行，而這世我們再來修行也是種未來成佛的「果」。所以有「因」就有「果」，娑婆世界裡種種一切的事情，乃至心內一個動念，都是有因果的；佛陀所說的經典也都是在這「因果」的道理上解說，叫我們去行。有「正因」就有「正果」，出家的因要「正」，要為發菩提心出家，為解脫生死出家，不是為了某事或逃避現實或受到刺激才來出家；如果因為這些事情，因這些條件來出家，這個道心一定不會堅固，時時都會被壞念頭轉走，不會有正念。我們出家要有堅強的願力，意志要堅定！不論遇到多困難的「境」，多艱辛的障礙都可以克服，如果沒有這個願力就無法成佛，所以佛陀叫我們要「懺悔發願」，這條修行的路才會走得圓滿。《妙版》八一頁

② 我們今天能出家，是件不容易的事，你看世界眾生那麼多，我們幸而能

聽聞到佛法，又幸而能出家，袈裟披身，這是一件很難得的事，這是我們過去世曾持佛菩薩名號的緣故，有這個因，才有今天這個果。《續編》六

七頁

③ 我們今天既然出家，就要知道佛菩薩的意思，看一些經典，像《金剛經》、《地藏經》等，了解十法界眾生的狀態，知道各法界的眾生是如何形成的，這樣，我們的行止才能有所依向。否則，懵懵懂懂地不懂因果，出家了，還像在家人一樣，爭名爭利，你搶我奪，互較高下，這樣下去，那麼此生一過，人身也就難得了。《續編》六七頁

④ 早晚兩堂課誦若能專精，則身心漸定，智慧得開，能成就祖師，不可忽之。觀世音菩薩也是精熟課誦，再發心入廚房當飯頭，知道如何將廚房的勞務化為功德之事，作為佛事之修持；否則，經咒不習，一味貪著自私，不能將廚房事化為佛事功德來修持，雖煮一輩子的飯，也難出頭，因為因地上不正確，只會徒增煩惱。《續編》八七頁

⑤ 出家要知因果，要惜福，能吃的東西，萬不可丟棄；否則，下世轉成豬、狗、雞、鴨再來補吃。《續編》二二九頁

⑥ 處事要謹慎小心，凡事皆有因果，能吃的東西給扔掉或放壞了，皆逃不了因果，因果絲毫不爽，誰也替不了誰。各人生死各人了，各人吃飯各人飽。《續編》一六三頁

⑦ 施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還。《續編》二二九頁

⑧ 現在心不可得，未來心不可得，過去心不可得，三心範圍很廣，貪瞋癡亦包含在內。「五觀若存金易化，三心未了水難消」，此三心亦即現在、未來、過去三心。《續編》二二三頁

⑨ 當初佛陀與弟子行托鉢，而一群弟子出去托鉢，並不是每一位弟子都能托到東西，有些弟子化不到緣，空鉢而回，歡喜地告訴佛陀說：「世尊，我今天沒有托到東西。」佛陀說：「這樣好，托不到東西，你與眾生無緣，將來就不必再還人家；而且，你也沒有因為別人托到東西，自己

沒有托到東西而心起分別，生起煩惱，這樣更好。」《續編》六四頁

⑩ 我們對，而別人不對，我們若讓他作主，則變成我們不對。意即自己要
有主，不被他人所轉。《續編》一六七頁

⑪ 別人好的要贊成他，如不好的也贊成他，則自己的罪會加倍。《續編》一七

九頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

懺悔



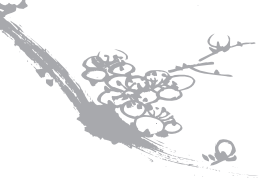
① 眾生無始劫以來輪迴生死，一直到這一世雖然得到人身，但還是在六道當中，而無始以來的壞念頭、壞種子，依然如影隨身，所以我們要勤求懺悔，懺悔過去的業障。受戒也是一樣，盡量求懺悔，懺悔往昔所造諸惡業，才可以得到清淨戒。眾生皆有佛性，但必須要靠修行並懺悔業障，才能成就佛道。《妙版》六八頁

② 我們無始劫以來所造的業無量無邊，而冤冤相報、相纏，使我們在修行過程中產生許多障礙；所以每天都要懺悔業障，更要發願，發願要了生死，要普度眾生，才能成就無上道。《妙版》七〇頁

③ 一個愈有修行的人，愈覺得懺悔的重要。《續編》三三三頁

④ 「常見自己過，與道即相當。」——一個越有修行的人，越會發覺自己的缺失而覺得慚愧懺悔。《妙版》三四頁

⑤ 如果感覺有打妄語，晚上要趕快懺悔，佛多念一點，才會打破散亂心，勇猛精進。《新版七之一〇》二〇五頁



⑥ 起諸惡念時，不要執著，拍拍自己說：「你不要這樣子。」不可用處罰的方式，這樣沒有用，並會傷害自己。《續編》二〇三頁

⑦ 若自己對，別人硬說你不對，也要向人懺悔，修行就是修這個。錢要給你你不賺，就是說境來了，你不知修忍辱，反而起煩惱。《續編》二一〇頁

⑧ 有善根的人，師父講他，他知道師父在教他，會說懺悔。沒善根的人反說師父怎麼還說他，生起煩惱……就想：還是在家好，有父母，吃好穿好。如嫁人演那場戲，結果是再墮落，或有人想到要離開此地，那以後就沒有人會講他了。《續編》一七六頁

⑨ 說話要視個人根基而定，例如我們對有根基的說：「有了過錯能夠懺悔，罪從心起將心懺。」則此人雖有過，但經懺悔則清淨，不再犯過，能把心用在道上。對沒根基的人，就不能這樣說，若對他這樣說，他會認為：「反正做錯了，懺悔就好了。」這樣他永遠沒有辦法改過，永遠在懺悔。《續編》二二四頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

會
解
立
行



① 世間「事」可以用學的，但是「佛」卻不是可以裝腔作勢「學」出來的。所以經典的實義也非以我們凡夫知見去研究就可了解，即如你所想像測度的「經」理，只是個人的見解，縱使遍覽一切經典，亦如「鏡花水月」，畢竟都不是自己所證悟。所以看經書不可執著字相，在經文字句裡徘徊思義，反而「著」在那裡，無法跳出去。《金剛經》云：「法尚應捨，何況非法？」一切經典都是佛指引我們「了生死」的路，研究經典的目的是要我們依教奉行，老實修行，親自去體悟。這條「了生死」的路必須要求自己苦心修持地走過去，並以「深信諸佛皆充滿」的信願，兼仗佛力加被，才能到達彼岸，開顯我們自性的無相般若智慧。《妙版》九

一頁

② 出家人要修戒、定、慧，俗家人則修不妄語等五戒。經、律、論三藏亦很重要，一面看，一面行，智慧開得比較快，經藏的智慧，在吾人心中，這個無量無邊如海的智慧，不是用開示或講經可以開出來的，這是一

種般若智，由自心中自然流露。而世俗的智慧則是一種凡夫智，是在迷幻境中不自覺，如大學生的智慧，在佛門中仍是小學生。《續編》三八頁

③ 學佛便是隨過去諸佛的作為，修習而學，而不是把學佛掛在嘴邊，寫在文字上，放在學術思想研究上，便能成就的，那是斷不可能的事；修行是修心，是腳踏實地，實際的身心修持。《續編》一〇六頁

④ 出家人看經書，可以了解佛菩薩的意義，且要受戒，戒律很重要，這是我們了生死的根本。持戒——「忍辱是第一道」，要修苦行，粗衣淡飯，為常住、為眾服務，做功德，才能開出我們的智慧，才能親身體會佛菩薩的意思（境界）。《續編》七五頁

⑤ 自以為是，從文字般若上去學佛，而不躬行的人，終為文字所縛，心不得解脫。《續編》五四頁

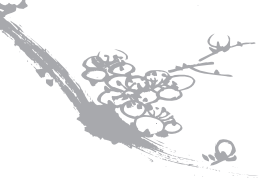
⑥ 有時間就看點經書，看經是要了解，知道要怎麼修，不是看了以後去講說。有些人看經如社會人一樣，心沒有寄託，所以很多是愈念愈糟。要

把握時間不空過，可看經書、念佛、拜佛、靜坐、誦經等。《續編》一四七頁

⑦經典即是路，煩惱時拿來化解，要會用。有煩惱來，會應用，煩惱即菩提；不會用的，煩惱即是無明。如煩惱來不知解脫，著於煩惱，有如吃錯藥，吃到毒藥。藥是隨人吃的，要吃對藥，不要吃錯了藥。要迴光返照，把它改過來，不要說別人不對，一說出來就是自己不對了，這個「□」很重要。《續編》一五三頁

⑧看經要能解義，解義要能並行，只有能自觀自行才是在利用經，才名為轉經，否則便是被經轉。如果看經、看戒得到一點知解，便拿來批判他人，偵察他人有無做到，心生分別，徒增我相、我慢與是非，也是被經轉。《續編》四二頁

⑨佛光山佛學院比丘一行三、四人，上山請老和尚開示。老和尚在客堂對比丘們說：「看經書僅是尋一入道門戶，而念佛才是切實了生死之行。」



「《續編》六一頁

⑩ 出家是要修行，不必到外面去讀書，佛學院所講的未必完全是佛學，而摻雜了一些社會學，接觸久了，心無法脫離世俗。《續編》一八九頁

⑪ 看經講法，如果自己不一實修，還是他人的東西，等於在數他人的家寶，仍然不能脫出生死牢。

萬法歸一宗，到最後還是要念阿彌陀佛。念佛修苦行，才能究竟了生死。
。《續編》八五頁

⑫ 說是說，要修到自己看到就知道，自己悟出來的，否則大家都很執著（指看經典）。《續編》一八〇頁

⑬ 三皈依好好地體會，是否做到了？如「皈依法……智慧如海」，智慧怎能如海呢？即人家點一下就知道了，不是經書一籬筐，這畢竟不是自己的，形於外的經書，看到的了解，沒看到的就不知道了。所以念佛念到某個程度，經藏自然在你心中，還是要老實念佛，才會開智慧。《續編

《一九四頁

14 經藏全在「心」，戒、定、慧也在「心」。勤修「戒、定、慧」不是用嘴巴講說就可以的，而是要真正實地去行，也就是要修我們這個「五蘊」。《妙版》一二八頁

15 經藏在哪裡？經藏在我們的心中。但這要智慧開才有辦法，智慧不開，看經書是迷迷糊糊的；若智慧開，則看經書會覺得很熟，且又會領悟出另一真理出來。《續編》一六七頁

16 自己本來的面目，是自己悟出來的，「聽」仍屬於六塵外面的境界。《續編》二〇六頁

17 學佛，是師父開示一句，自己有所覺悟、體會，不是說得多，說多了那還在轉。《續編》二二三頁

18 講與記是不同的，師父講的一件事，可是各位聽眾所了解、所記載的是不同的。學識好的人記載得深，智慧高的人了解得深。《初編》四四頁

19 對經論要恭敬——以前人講禮、義、廉、恥，行、住、坐、臥不失律儀，所以有聖人；而現代人不講這一套，故世間比較亂。《妙版》一三〇頁

寒梅

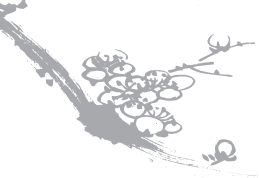
惜陰
·
惜福

① 出家的人要知愛惜光陰，趕快修行，若空空過日子是很可惜，若不知用功，好的只得人身，差的就在三惡道中變牛變馬，所以要把握機會，努力修行，不要空度光陰。《初編》四一頁

② 所謂修苦行，也就是惜福，不糟棄任何可用的東西，吃的、用的，都要能化腐朽為神奇，才是功德，才是修福慧。《續編》一三頁

③ 我們出家修行，就是要修這些無始來的慳貪習氣，要粗衣淡飯，廚房中能吃的東西，不可糟蹋。常住中可以用的東西，就必須加以利用，要為常住節儉，能省則省，不要有這是你的東西，或是我的東西這種分別心，出家人沒有什麼自己的東西，一切都是常住的。更不可將常住的東西，或是自己出家後所積得的一些儲蓄，拿回去給俗家親眷，這樣不但沒有替他們植福，反而是使他們折福。《續編》二二〇頁

④ 在廚房是在行普賢行願的，以前，觀音、文殊等諸大菩薩，都是從廚房中苦行出來的。在廚房要惜福，米泔菜葉不可輕損，不要說丟了可吃的



食物沒有因果，戒神、監齋菩薩可都把你記入帳裡，將來還得做雞、鴨、豬、狗來吃這些。《續編》九五頁

⑤ 吃東西時，想想這些東西是從哪裡來的？怎麼來的？想想自己有沒有修？若不懷慚愧心，就是嫌一句不好吃，也是損福。

盡心為常住，功德種在寺院，來世還會有福報到寺院出家，保住出家人的身份。《續編》二二七頁

⑥ 釋迦佛在世時，還要出去托鉢，托得到東西就有得吃，托不到就要餓肚子，要吃一餐都很困難，很苦，就是有苦，才能捨身，所以修行悟道就很快。

以前大陸承天寺，吃的是醃的菜梗子，長蟲發臭了，就用竹網子把蟲撈去放生，才拿來煮，臭味飄到山門外，信徒聞了說會吐，我說：你如果去吃了還會開脾胃喔！台灣出家眾衣食充足，如要吃好、穿好，貪念在就無法捨身，俗心不斷，修行較難，隔夜的菜就不吃，只差沒擦粉上妝

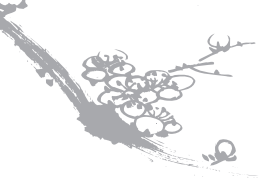
而已，全是世俗的念頭，怎麼會有願力？事情稍不順心就會起煩惱，所以要常觀照施是怎麼來的？以前的人是怎樣地苦修？我們現在衣食不缺，更應該加倍地知足，勇猛精進來修行。《新版七之二〇》三八頁

⑦ 我們今天穿這套出家衣服，也不知修了幾萬劫所得來的福報，不是簡單的，但如果不依佛法修持，則會墮得很深，比社會人更深。而身上雖然穿這套衣服，但沒有具足這些福報，硬穿的，則會覺得很不舒服，渾身不自在。《新版七之二〇》一〇五頁

⑧ 腳踏施主地，頭頂施主天，身穿施主衣，口吃施主飯，睡施主屋，就算一天當中做有一百元的功德，扣掉起心動念、身口意不清淨三十元，吃三十元，穿三十元，住二十元，所修所做還不夠抵，哪來的功德？信施難消。「施主一粒米，恩大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還。」《

新版七之二〇》二〇八頁

⑨ 修行是修在哪裡？在結人緣，東西給人吃，結緣不計較，凡事忍讓不計



較，再壞的人，甚而連一隻小鳥、小動物，也要與牠結緣。沒有人緣，或是相見人不喜，皆是前世沒有和人結好緣所致。今世廣結善緣，來世便能得到福報；像師父的福報，也是過去與人廣結善緣而來的，所以這世，人人見到師父，都會起歡喜心、供養心。《續編》二二八頁

⑩ 要惜字紙，有字的紙，不要糟蹋，要拿去燒，這也是一種美德。《續編》

一九三頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

福
慧
雙
修

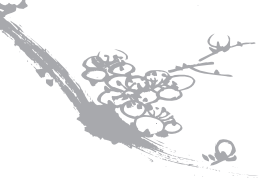


① 修行要福、慧雙修，而「皈依佛，兩足尊」，這兩足就是「福、慧」。至於「福」從哪裡來呢？我們如果能吃苦、忍苦，苦出頭了，就有福；有福就能消業，待業障消除，佛智就會現前。所以「忍辱第一道」，能修「忍」的人，必能成就道業。《妙版》八〇頁

② 我們出家人要知道怎樣修福報、修智慧，得到福報的人，要把福報給人享受，自己不享受福報，才是真正的福報；自己得到智慧，指導人家如何學佛，才是真正的智慧。《初編》四二頁

③ 修行能得福慧雙修的人，必須有大的度量。比如今天建設承天寺，是為了別人，不是為了自己；又如今天承天寺有幾十個人，甚至幾百個人，道糧都不會有問題，就是建設道場不是為自己而是為他人。《初編》四二頁

④ 如果真心想修行，是各自的福氣，故應福慧雙修。每個人要把以前所帶的業障消除掉，其方法是：拜佛、念佛、發心做常住工作、不計較，如計較則生煩惱，即造新業；如不計較，我們的福慧就會增加出來了。《



續編》一四三頁

⑤ 人家侮辱我、欺負我、佔我便宜，如果我們能忍下來，不去斤斤計較別人佔我多少便宜，也不去罣礙它，這樣，不但宿世業緣消除，且當下便能平靜無事，又能增長福慧，延長我們的壽命。《續編》五七頁

⑥ 我們自身若不修持，不為常住、眾人效力，不修福慧，不修戒定慧，則天人遠去，龍天不護，自然業障來集，心不能安定自在，便滋生種種事端，落魔窟。反之，則善神戒神、天龍八部來相護法，魔障不臨，自然心得清淨，安定自在。《續編》二二七頁

⑦ 念佛、為常住貢獻心力、利益眾人，這便是修福慧，可直了生死。若僅是為了自身的利益，不為眾人，以後會墮下去。我也是在為眾人，修眾人福。《續編》五八頁

⑧ 要盡心常住的事情，才能增福慧，否則一輩子不能了脫。《續編》九六頁

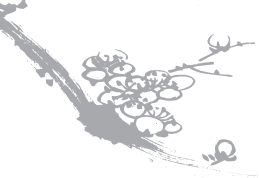
⑨ 老和尚一生都念佛，出家時，方丈轉塵上人看老和尚的根基很好，就教

他念佛。有一次寺內在聽學講經，當時老和尚亦趨前要學，轉塵上人卻對他說：「去！去念佛，去做你的苦行，要聽什麼？」老和尚當時聽了心裡很難過，想著：「出家就是要學經，竟然不讓我聽！」不過老和尚畢竟是有根基，有善根的人，雖然感覺難過，但心裡會轉境，立刻說：「好啊！師公叫我怎樣，我就怎樣！」所以直心就是道場，老和尚就去做他的苦行，去念佛！就這樣一門深入，邊做事邊念佛，福慧雙修，才有今天的成就。他一心專注地念佛，所以也教我們念佛，教我們對淨土深入修行法門，這是最直接、最穩當，也是最契合我們現代人根基的修行法門。《妙版》六四頁

⑩ 出家人「慈悲為本，方便為門」，大悲是體，一切都要從慈悲中出來。

《續編》一六〇頁

⑪ 修行要修智慧，但也修福；常存慈悲心，盡量方便幫助別人的困難，布施接濟，與人廣結善緣，福、慧雙修。《妙版》三八頁



⑫ 修行要福、慧雙修；修到老時，福、慧具足，一切自然成就。《妙版》三九頁

⑬ 如果生死已了脫，能弘法利生，屆時，雖然我們不求名利，名利自然也
會跟著而來。《續編》九六頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

不執之執——男男女女

① 我們是凡夫，男女眾應分清楚，保持距離，以免障道。《新版七之二〇》二二一頁

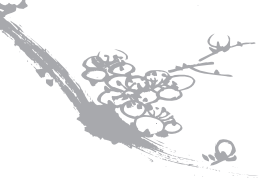
② 男女眾要分清楚，即使活到一百歲也是如此。除非已開悟證果有定力，否則容易出毛病。《新版七之二〇》二二二頁

③ 女眾要盡量避免和男眾交談。《新版七之二〇》二二二頁

④ 男女眾講話不能面對面，拿東西不能直接接手。師父是有定力，否則即使相距百步，也嫌太近。你們現在的正念，都還不夠十分之一，還很危險，要多注意。《新版七之二〇》二二〇頁

⑤ 在男女眾道場，男女眾一定要分清楚。動物交配有季節性，其他時間則不會，而人的習氣重，隨時隨地都會發生，不要看他外表斯斯文文的：。女眾應當自愛，而男眾無事不要到處逛。《新版七之二〇》二二〇頁

⑥ 現代男女眾出家，散亂心較多，我們道心要堅固，不是拿佛教去和社會比賽，辦種種活動，僧俗男女夾雜不分，壞念頭一大堆，容易退道心。



7 有一天，老和尚與弟子在庭中談話，看到岩下不遠，有一位年輕比丘，儀表不俗，溫文儒雅，帶領著六七個在家女眾弟子向這邊走上來，老和尚突然對身邊的弟子說：「那一位年輕法師，有一點危險。」弟子們看不出什麼道理來。

但是過了兩年之後，大家才知道，這位年輕法師到日本出席「世界佛教徒聯誼會」後，竟然在日本還俗，就此不歸了。《新版七之10》 二一九頁

8 女眾對年輕的男眾法師，應該恭敬、尊重，但如果去跟他說些東拉西扯的閒話，則我們會有過失。我們要莊莊嚴嚴地恭敬佛、法、僧。如看到認識或不認識的法師，我們莊重地說：「法師，阿彌陀佛！」則我們得到利益。而不可輕慢地認為——「我們是女眾，你是男眾，不可以來纏我們！」不是這樣喔！我們恭敬法師，他如果本來是心猿意馬把持不住，則因為我們的恭敬，他自己內心會慚愧，但不是慚愧給妳看，這是無色相的，這樣男眾法師也會得到利益。《新版七之10》 二一九頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅*

誠
尼
眾



① 女人身業障深重，要修五百戒，男人只要修二百五十戒。《續編》六六頁

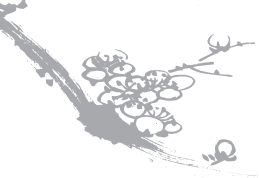
② 女眾要比男眾多修五百世。《續編》一六九頁

③ 龍女是修了好幾劫，已經修到了臨轉男身，才有可能如此，一般女眾修行，到最後一定要轉成男身，成法師來度眾生，行菩薩道，才有可能成就佛道，若要由女身直接成就佛道，那是不可能的事，觀世音菩薩也是要轉男相才能成佛的。《續編》六七頁

④ 生為女身，能出家，得遇大善知識，又有安定的道場，應該感到萬幸才對，應該趕快修，改掉自己的脾氣，改掉不好的念頭與觀念。《續編》一七一頁

⑤ 女眾出家已現大丈夫相，等於半個男身，不可常現女態。否則，不但習氣未改，反而令人起心動念，更加造業。《新版七之一〇》二二二頁

⑥ 女眾出家都不容易，何況要到別處參學，所以要參自己（起心動念—貪、瞋、癡、慢、疑），男眾方可到處參學。《續編》二二六頁



7 你們女眾已染重病（感情重），不要再來那愛情愛別離，喜歡兩個女眾在一起睡，說你為什麼不跟我好。要分開，要遠離一點，如果執著下去，就是邪了。《續編》一七八頁

8 如有道心，慢慢修到四、五十歲來，無所罣礙，「老尼姑」這才有了一點自在，還不是很自在；若不悟道，雖到四、五十歲，煩惱仍在，且易成顛倒。（案：「老尼姑」是 廣公之幽默用語，在家居士切不可以此戲稱出家法師，否則有大過失。理應尊

稱「比丘尼」或「法師」；若是住持，則應尊稱「和尚尼」。）《續編》二二二頁

9 出了家就要有正念，有佛的種子，不要身出了家，心和世俗人一樣，愛情愛別離苦都來了，到後來也沒辦法修行，想結婚也不是，進不進退不退，出了家就要感到很慶幸，沒有走錯路，好好地修持，才能往生西方。

。《續編》一九五頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

做事
·
執事

① 不要怕得罪人，自己職事要做好，該說的就當說，不要做人情，免得落因果（寧可失人——而不失因果）。《續編》一八八頁

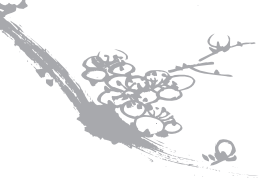
② 做事要有耐心，把環境擦洗乾淨，也同樣要把自己的心洗滌清淨，邊做事邊念佛，不要放逸，不讓它（意識）跑走了，才能達到身口意清淨。

《續編》一九一頁

③ 出家修行要「發心」，培福修功德；人家不做，我們去做，人家沒看到而我們看到的地方，我們就去做，即使別人在休息時，尚未做完事，你看到了，也要隨時「發心」去做，不可以說：「那不是我的工作，那不是我的事。」不要這樣想，否則不但沒功德，在修行上也沒辦法突破。

應該隨時發心，因為出家這一法是無上法，如果沒有「常住」，不能成就佛道。《妙版》八五頁

④ 做事不是為別人做，也不是應該做的，而是為消自己的業障。大夥同在做，若有人不會，我們來教他，若他做不好，我們幫他做。不要分得太



清楚，他不做，你就起煩惱，他不做你自己來做，要有慈悲心。《續編》一

九八頁

⑤ 修行談何容易？要想當一個修行人不是那麼簡單的。我們貪、瞋、癡、慢、疑未斷，現在只是藉著領執事來磨練我們的心志，等斷了貪、瞋、癡，才能算入道。《妙版》二九頁

⑥ 當執事人不可貪，貪一根草，滴水也難消，還得輪迴生死，稍貪則有業障。《初編》三八頁

⑦ 修苦行是從各種執事中去磨練，在工作之中要能吃苦、能忍耐，一次、兩次之後，就不覺得苦，這就是業障漸漸在消除，若是越修越覺得痛苦煩躁，那就是業障在翻絞。就像佛菩薩已從苦行中磨得業障盡除，沒有苦惱的感受，做什麼事都很自在，而不覺得在做什麼，也不覺得自己在度眾生。《妙版》五五頁

⑧ 盡守自己的職事，若好吃懶做，不盡職，福報用完，業障一到，自然而

然待不住。《續編》一八六頁

⑨ 在家人整天忙碌地工作，就是追求名利、聲望，想在物質上得到享受，吃好穿好住好。而出家人工作，則為訓練頭腦，工作不求做多，也不用急，更不是想得到別人讚歎，也沒有在追求什麼。《續編》二〇二頁

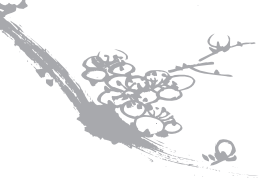
⑩ 做事情要用頭腦去思考，不要人家說這樣做，就一成不變地去做，要有判斷能力；否則豈不就同一隻傻狗，人家丟了一個石頭，牠不知丟的是什麼就跟著去撿。《續編》一九二頁

⑪ 做事情是訓練我們的頭腦，有事做才不會打妄想。《續編》一六五頁

⑫ 妄想多的人，須要做一些雜務事，將念頭有個寄託，否則妄念紛飛，要他念佛也念不下去，只有善根利的人，可以靜靜地念佛念下去。一面工作，一面念佛，會漸漸地不覺得在工作，而且自然會生起平等心。《續編》

四八頁

⑬ 做事情是用來調心，心才不會亂想。我們出家人做事與在家人不同，即



所用的心不同、思想不同——在家人做事是為賺錢，出家人做事是與道合，否則看起來和在家人一樣，都是為三餐做事情。《續編》一五八頁

14 心若清淨，就有精神，做起事來有活力。《續編》一五九頁

15 少用頭腦——不是說不用頭腦做事，而是說遇事做過了就是，不再去分別你我是非，對人也一樣。《續編》一七三頁

16 問：「師父教我們不執著，但如不執著，事情如何能辦好？」

師父：「辦事情不執著並不是隨隨便便做，而是要盡心做，但做過就沒事了。如果心一直罣礙，放不下就是執著，不執著才能辦好，如執著反而辦不好，執著就沒有智慧，辦事情也要有定力。」《續編》一五七頁

17 佛法是圓的，是可以權宜變通的，並不是有稜有角的，總是要寬懷大度，自身立場沒有過失，別人要怎樣，那是別人的作為了，與己無關。修行就是在訓練我們做人和做事的態度。《續編》四四頁

18 做事要心甘情願，才會開智慧。《續編》一八九頁

19 做常住的工作是沒條件的，不要做得怨天尤人。《續編》一七八頁

20 常住即慧命所寄，有常住才有我們，我們當為常住做任何一件事情，不

計生命安危。《續編》一三二頁

21 上午，傳某師在廚房煮飯，煮得起煩惱，摔鍋摔盤的，老和尚在客堂，便對當時在場的幾位出家弟子說：「領職事必須受過戒，方知戒律因果，才不會亂來，沒受戒的，只能幫忙雜務，免得造因果。譬如大寮的事情，有監齋菩薩在那兒，可要循部就班來，不可起動無明，與人爭吵或亂摔東西，這樣，不但業障會反絞，且加重罪業，地獄道還有你的一份。以前，觀世音菩薩、文殊、普賢菩薩，也是在廚房中修習因地的。」

在大陸叢林中，大寮不可有閒雜人進入，即使是當家也要有事才能進去，以避偷盜之嫌；不像現在，雜人進出，還聚談閒語。

出家人要精通戒律，凡事遇境便能知所舉措、知因果，要戒學莊嚴。戒就是要學忍辱，忍辱第一道，有戒才能有定慧。」《續編》四八頁

22 在廚房當職事，不會忍辱，不會慚愧自己的不是，事事與人爭是非，所起的無明煩惱，比俗家人更厲害；這樣，煮一輩子的飯，也不會出頭。

《續編》一二二頁

23 做事情就像做遊戲在玩一樣（若無其事），但心要有主，不被外境所轉

。《續編》一八四頁

24 自己的職事，自己量力而為，能有多少就有多少，不必請人幫忙，因各有各的職事，自己發心就自己做，不必麻煩別人，說不定會使人起煩惱。若他自己高興幫忙做，那就可以。做種種事，都是修行，不必計較。

《續編》二〇五頁

25 擔任職事的人，要有不怕別人講話的氣魄，如果畏首畏尾的，怕東怕西，怕別人講是非，整個心被束縛得死死的，這絕非解脫之道。《續編》二二三

頁

26 事事都要能明理，隨順人家，才能指導人，否則自己都不能明理，怎麼



指導人？我們出家人，要以佛法佛理來指導教化別人，否則就成俗化活動，事不能隨順人，就是無度量。《續編》一四頁

27 出家人是講慈悲的，不是用世俗法來管人，要以行為來做給人家看。《

續編》二二頁

28 看做事情就知道，做事專心用心，則學佛念佛也就專心用心。自己感覺到，則工作中哪裡不乾淨也會知道，就是地上一粒沙也知道（會感覺到）。即一件事人家說了，就知道該怎麼去做。《續編》二二頁

29 做事情是在磨我們。做事情若觀心則會專心，一件事若會專，則其他事也都會專，邊做邊念佛；同樣的，一理通則萬理徹。《續編》二二〇頁

30 一邊工作，一邊念佛，就會感覺到有地獄、因果、輪迴等，才會警覺應趕快念佛求生西方。《續編》一七九頁

31 念佛要能動中用功，與自己的工作配合，邊做事邊念佛，念到整個心能靜下來，一句句佛號聽得清清楚楚，清淨無雜染，「自性念來自性聽」，念到「一心不亂」。《妙版》一七〇頁

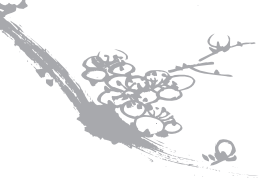
寒
梅

接
待
信
眾



① 出家人要了解自己的任務在哪裡，出家人要幫助在家人種福田、消業障，別奉承有錢的施主，否則會加重在家人的業障；別叫在家人說出家人勢利眼，使在家人造口業。在家人也不要要求寺廟要好好招待自己，假若在家人要求寺廟好好招待自己，即不會植福消災，反而會增長罪業。在家人與出家人都要互相了解。〈初編〉四一頁

② 我們說出家修心，心要怎麼修？就是沒有分別心，心淨則是佛。我們輪當執事人，與十方眾人接觸，就不能去分別對方——不論是俗家或出家，一律平等對待，不起分別心；我們度眾生，就是以這無分別的心在度眾生。俗家人不曉得這道理，凡事論好論壞、分是非、別愛憎；而我們出家人，不論是對、是錯、是好、是壞，表面但唯唯諾諾，應付應付，不管耳朵聽到的，眼睛看到的，心不起分別，不去執著它，這就是心出家人。出家人如果還一天到晚，說這個人好、那個人不好，論是論非的，這就是身出家，心沒有出家。〈續編〉八一頁



③ 某某師初任寺務處書記職，每天須面對一些來來往往的信眾，由於出家未久，尚不知如何應對。上午，在招呼一些信徒後，老和尚即對某某師說：「在世俗社會分貧富貴賤，只要走進佛門來，就沒有高下的分別，無論是貧是富，是貴是賤，一律以慈悲心，平等地對待，生生世世要廣結眾生緣，這樣，我們在成佛度眾的過程中，才會有殊勝的因緣。不要說眾生有善有惡，一切的善惡都是我們的分別，如果真正會修行的人，一切眾生都是我們的善知識。」

十方施主供養三寶，種福田，而常住也須回施十方，這樣，十方來，十方去，一切眾生都能蒙受恩澤。」《續編》三三頁

④ 某某師任寺務處書記，頗為信徒種種事煩惱，老和尚對某某師說：「我們出家修行是在取德，做人是第一步，對來寺裡的信徒，不論對方如何，我們將就應酬應酬，但不可以有惡意。」《續編》四一頁

⑤ 比丘相即是佛相，有比丘法師來即要問候招待，不要再分別哪個人有

修？哪個人沒修？《續編》一七八頁

⑥ 信徒拿東西來供養，是來求福的，即使是供養一根草，我們也要以歡喜心接受。若拿好東西來，我們為了這些東西起貪念，則不能悟道。若拿壞的東西來，我們把壞的煮成好吃的，則福慧雙修。若未能適當處理，反而批評人家拿這些壞東西來，自己起煩惱，並且造口業。《續編》二〇二頁

⑦ 信徒來，要善言招呼，請他們禮佛、吃飯、寺裡走走，這是結善緣，也是修行。第一要點，不要老把出家人的清高相擺出來，這就修不到行，要知他們也是在修行。要行菩薩道，不要修壞行，要修好行，不要數說別人罵別人，譬如有信徒要來廚房拿東西，要好好問他：「有什麼事？要什麼東西？我幫你拿。」不要以不好的態度對人家，這樣才能度眾生，否則別人看了會說：「出家人還不是這個樣子，有什麼好？」修行要修到有智慧，什麼事碰到都會應付，講話也要知道怎麼說才圓融，自己站穩了，別人也喜歡接受，也不造業，故我們要養慈悲心，行菩薩行。

⑧ 出家人要與眾生廣結善緣，信徒來，我們要好好招待，這項行得圓滿，到後來自會開出我們的福慧來。所以，廣結眾生緣，對我們出家眾是非常重要的。《續編》八四頁

⑨ 菩薩要度眾生，要先廣結人緣，看到信眾要打招呼，但不要攀緣，不要貢高我慢：我是出家人，你們是在家人。我們要知道吃、住、穿生活的一切費用，皆是施主供養的。《續編》二〇四頁

⑩ 與信眾接應，要說佛法，他如向你說俗氣話，就說對不起，我現在沒有時間，你去拜佛，到處走走。遇有不良份子來，不理會就是，銅錢沒兩個不響。《續編》一五六頁

⑪ 和社會人交接只是應酬，應酬心裡也要有主、要有佛法，不要和社會人談論俗事，要談佛法。《續編》二二六頁

⑫ 老和尚對信徒開示：「用齋時默念：願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生。所謂的願斷一切惡，當我們拿著筷子爭夾好菜的同時，便是一

種惡念。」《續編》五〇頁

⑬ 行住坐臥皆在念佛，定下心來念，便可覺悟到：我們的心一天到晚都在外頭，沒有觀照自己的心是否在阿彌陀佛上，不能把心放在信徒或外面的境界上。《續編》二〇八頁



寒梅*

弘
法
利
生
・
度
生
願
力



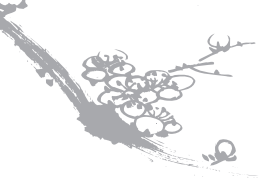
① 度眾生。現在的人，越來越奢華，貪念熾盛，離佛法越來越遠，眾生那麼多，要度怎麼度得完？《續編》二二三頁

② 佛菩薩的業、罪礙，就是眾生。《續編》二〇七頁

③ 過去的佛、菩薩，各各願力不同，如阿彌陀佛有四十八願，藥師佛有十二大願……，修行人應該效法佛、菩薩，每人至少發一個願，永持勿失，直到成佛而後已。但這是弘法度眾的願，圓證佛果的願，不是要你把廟子蓋得大一點，住得舒服一點，如果這樣發願，真是太可憐了！《初編

〱八五頁

④ 信、願、行——「行」是從願來的，若沒有願力就沒辦法去行，像地藏王菩薩「地獄不空，誓不成佛」的大願，他憫念眾生，慈悲喜捨的「宏願」就已經成佛了。所以行菩薩行的人一直在「利他」，而行持「利他」的內涵就是「無我」，這樣修持就是「自度度他」，雖然眾生尚未度盡，卻已經先自度了。《妙版》七三頁



⑤ 修行成佛，行菩薩行，乃至廣度眾生，都是靠我們內心的願力，如果內心的願力堅強，必能度過重重難關而心不退轉。如果確實是腳踏實地，有行持到那個程度，自然佛菩薩及天龍八部都會感應擁護，而達成願望。

。《續編》九八頁

⑥ 我們出家的意義就是要了斷恩怨，要怨親平等，對惡人、有冤仇的人，我們要平等發願，度他們一起成佛，這樣我們才會起平等慈悲心。《續編》

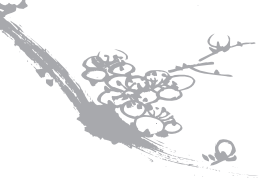
五三頁

⑦ 修行乃修自心，心若清淨，則一切無礙；度眾亦是在自心中度，不必出外塵勞，但住一處，即可隨緣度眾生，也不必專擇知識份子，一切眾生——胎、卵、濕、化四生都要平等度之，沒有分別；貧賤、愚癡、顛狂之輩，亦須度他們。《續編》八九頁

⑧ 修行人要有「上求佛道，下化眾生」的願力，但在行願當中必須要先求自度，才有力量廣度眾生，所以對衣、食、住、名利、世間情愛、執著

等等，都要看破、放下，而身心清淨、無所罣礙了，才談得上弘法利生；否則自身未了，尚受世間名聞利養種種束縛，焉能教化別人，普利羣生？《妙版》五〇頁

⑨ 做為一個出家人，是要在日常生活的食、衣、住、名利等，各方面放下，看得破，淡泊一切；由自身的種種作為表現，去感動眾生，去作一個天人師的表範，贏得眾生的恭敬；更以此苦行利他的胸懷，去圓滿他人，利益他人，感動他人，才是一個出家人的行儀與度眾的正確方法。而不是要法師的架子，要吃得好、住得好，樣樣去勞煩他人。一個法師若是對自身的衣食、名聞、利養各方面，樣樣不能徹底看破、放下，那麼他在自度度人的方面，還是存在種種困難。一個修行人，在自度期間，必須衣、食、名、利、世間情愛種種，均能放得下、看得破，可以無罣礙，可以自處解脫，而不受羈絆，不受纏縛，才算是自身已了，才可以出來度眾，接受供養，再把此供養轉施為利益眾生的事業。施主供養、



布施的功德遍十方，受供者若三心未了，任意恣食，不懷慚愧，視之理所當然，那麼披毛戴角，還有你的一份。《續編》二二五頁

- ⑩「先治家再治國」——師父把家喻為自己的習氣、無明煩惱壞種子，把國喻為大眾；此意即先去除自己的習氣、無明煩惱，再以自己的德行來感化人、統理大眾。《續編》二〇九頁

- ⑪出家人慈悲為本，方便為門，一切菩提道果都是從慈悲中生出來的。《妙版》四〇頁

- ⑫要發宏願，別人都先成佛，我才成佛。簡單地說，凡事幫忙別人，助別人安住其心，安心修道，把所知道的，說給別人聽，令他增加智慧，他人先成佛，而我才成佛，不能有嫉妒心。《續編》二〇三頁

- ⑬要做一位菩薩，不可自己好就好，別人管他死活。應把別人看得重要，自己沒關係，要利益他人，若只利益自己，無明煩惱就會一大堆。《續編

《二〇五頁

14 弘法利生，就是犧牲自己。《續編》二二六頁

15 佛法不離世間法，就是喻要度人，說法說些包含社會上因果關係，要與社會來往。又世間不離佛法，就是說社會上種種須靠佛法，才能揚善除惡。《初編》一五頁

16 儒教宣揚忠孝，佛教亦看重四維八德，假若學佛人都能運用儒教的四維八德，全國的人都能學佛，以佛法來陶冶每個人心性，這樣社會會安寧，國家會富強。《初編》四四頁

17 世俗人求財求利，出家人求能否使眾生少造業、了生脫死。若出家人也求名利，則與在家人相同，就不為在家人所敬重。《初編》三六頁

18 外道是用種種方法買你的心，如買東西送你，或用話迷你的心，而佛教是用感化的，外道以有形式感化，而佛教是用無形式感化，以道德感化人。《初編》三六頁

19 許多居士讀大學，很深信佛法，會講會寫，而我們出家人須修苦行、戒

定慧，以無形式來感化人，使得大學生對佛教有個衷心信仰；若不苦修苦行，則大學生能講能寫，比你強，怎會敬重你？《初編》三八頁

20 修行修到有智慧時，頭腦自然很清晰靈敏，無論碰到什麼事，都能做得圓滿無礙，所以要度化眾生，必須自己先自度，才不會誤導眾生，同時別人也會歡喜接受。《妙版》三五頁

21 現在人學佛，自度尚未成，自身還是一團泥沼，就想度自己的親眷，結果，度人未成，反被人度去。學佛人自度無暇，還去牽絆羈礙親眷，這樣子，世俗念頭不易轉過來，想要修成了生死，就很為難了。《續編》七四頁

22 出家人一切無事，住在自己的寺廟，安住自己的本份，隨緣利益眾生，否則即超越本份。若與信眾牽扯，雖名為度眾，實為塵勞之事，這樣的度眾方法，不但永遠度不完，且本身亦會被牽入塵勞煩惱中。《續編》八八頁

㉓ 像我們穿得不好（染色衣），肯捨身為常住工作，外面的人看到了，也會感覺這些出家人很下心，自然就想供養我們，無形中讓他們種福田，度了他們，這也是弘法利生。《續編》一九三頁

㉔ 菩薩度眾生、感應眾生，都是以無形相的方式，在不知不覺、自自然然中度的，並不一定用語言或行動有相地度眾，像佛殿中的觀世音菩薩，在那裏端坐無為，卻度了許多眾生來拜佛。《續編》九八頁

㉕ 我感覺一句阿彌陀佛要去西方還很困難，其他的都不敢想，也不敢想要弘法利生。（編者：師父認為，弘法利生是無形中的感化，隨緣自然的，不可強求。）《新版四之六》六〇

頁

㉖ 我們出家人，有的為了度眾生，發願還要再來這娑婆世界，但這個願，也要本身達到菩薩的境界才有把握，否則一來很容易就迷失掉，又被牽入輪迴中，這是很危險的。《續編》七四頁

㉗ 「人成佛成」，佛法是圓融善巧方便的。修行人應「嚴以律己，寬以待

人」凡事都要有耐心，待人要寬宏大量，慈悲包容，隨緣幫助，就是廣結善緣。《妙版》一二四頁

28 越是當大法師的人，越是處處要謹慎，在任何時候對人都要尊重、慈悲。
。《續編》五六頁

29 如果我們真為修行，龍天護法自然擁護，自然身心無所畏懼，外物亦不能傷害我們。真正有修行的人，心無種種心，眾生皆樂見，人人皆有緣。
。《續編》八六頁

30 「度眾生」真不容易，我們把慈悲心發出去，他要肯接受，才會受我們度，他不接受，就無法度，所以一切要自自然的，要他看到我們歡喜。度眾生要隨緣而化、慈悲為懷，度眾生是順其自然的，所以這個「緣」就很重要了。《初編》九一頁

31 用善巧方便之法，使父母入道，有善念，起碼做個天人。《續編》二二七頁

32 我們出家也要度家人，最起碼要他們信佛、吃素、不殺生，這樣才圓滿。
。《續編》二〇七頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅*

幻
緣



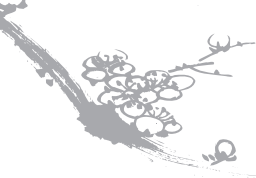
① 沒有什麼事比自己了生死更要緊！世間一切都是幻化的，所以什麼事都要學習放下，不要執著，不要罣礙。別人在做什麼，是別人的事，不要樣樣記掛在心，跟著別人起煩惱執著，否則六道有份，難以出期。《妙版》

一四三頁

② 在這娑婆世界中，無論什麼事情都不要去貪戀它，這樣才能有一條解脫的路，臨終時，直往西方。《續編》一三〇頁

③ 放下，並不是口頭上的放下，是要臨終時正念現前，沒有一點家庭的意識，沒有親眷家屬的愛別離苦，這才叫放下；如果還存有那麼一點家庭意識，那還是生死輪迴。《續編》一一四頁

④ 一念有九十個剎那，一剎那有九百個生滅，我們每天念頭在轉，只一念而已，就有八萬一千個生滅。如果臨終要往生西方時，剛好一個念頭起來，就沒有辦法跳出輪迴，到西方去僅有一個念頭，一個意識在轉，就沒有辦法跳出去！所以臨終這一念最重要。但看我們這個「心」！當這



個的「心」行到沒有「我相、人相、眾生相、壽者相」時，心清淨了，才是西方。《妙版》二〇四頁

⑤ 美國人問：「我在用功時，有一個念頭來，我沒有去看它或追它，只是不管它，但有注意。」師父說：「你還有個注意。」美國人問：「如何才能不注意？」師父說：「你還有一個怎樣的念頭。」美國人說：「喔！還有一個念頭。」《初編》五五頁

⑥ 對任何事都能放得下，放下即功夫。平常即對任何事無罣礙，免得臨命終時念頭一起，就要繼續輪迴了。《續編》一九四頁

⑦ 要捨掉一切六根對六塵，如果對這世間還喜歡什麼，則臨終就現什麼來。要放得下，看得破，才會跳得過。《續編》二二三頁

⑧ 修行用功時，必須把身心全部放下，否則雖然在那裡靜坐，外表坐得很莊嚴，其實都在打妄想，要保持正念很不容易。如果這個心是「妄想意識」，就是意識在轉；如果心是「佛」，那麼佛就是「心」；要把身心

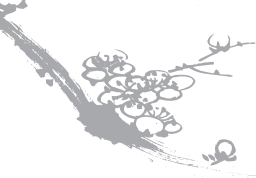
世界全部放下，一心專注一句佛號，這樣才會有正念。我們平常就要保持這種工夫，到臨命終時才能保持正念，因為成佛在這一念之間，而生死輪迴也是在這一念之間。《妙版》七八頁

- ⑨居士問：「我在山上念佛，有一種感應，就是我家發生什麼事我都會知道。」師父說：「你這樣就是沒正念，掛念家事，念佛不一、不專，有雜念就沒正念，你剛才說要學佛，學佛就是對世間的念頭要放下。」

初編 一三頁

- ⑩我們修行人時時都要「放下」，這樣臨命終時才不會有罣礙，否則平常放逸心，臨終時一定很危險。所以沒事時，心能靜靜的，沒有好、沒有壞，這就是「對境無心」；「無心」不是不管，而是什麼事都沒有好、沒有壞，這才是真功夫。《妙版》七七頁

- ⑪佛法不著於境界，如樂、明、空。輕安則樂；妄念少則明；不生念則空。如著於樂則生欲界天；著明則生色界天；著空則生無色界天。《續編》二



○五頁

⑫ 這世間，什麼都要看破，不但財不能貪，名也不能貪，娑婆世界沒有一樣事物是可留戀的。我們出家人更要捨下世俗的一切，粗衣淡飯修苦行，身做常住的事，利益大眾，心要寄託在道業上，才能妄念不起，業障自消，心無罣礙；能夠這樣安份地一天過一天，就是老實修行。《妙版》四

四頁

⑬ 你看看這個世界，大家都沈在迷夢中，追逐名利，你爭我奪，你好，我要比你更好，你強，我要比你更強，每個人都在比賽，看看誰的夢做得最大。結果，這些名、這些利，生不帶來，死亦帶不去，只是徒然多造一些新的惡業，而此番再墮下去，人身也就難得了。《續編》七五頁

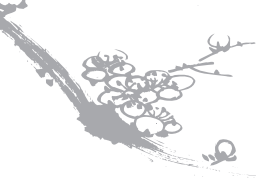
⑭ 不要執著好壞，若執著壞的，永遠停留住，不能進步，例如自己做錯事，心裡就感到很難過，心不能開，一直執著這事，就無法安心辦道。一切皆是幻化不實的，過了就算了，若執著即生煩惱。《續編》二二七頁

15 煩惱、生氣時，不要執著追究煩惱是哪裡來，若執著則心不開，不能安心辦道。往前進，什麼事都要看得破、放得下，還是把阿彌陀佛掛在嘴邊，才是最要緊的。《續編》一五〇頁

16 某某法師對老和尚說：「出家以來，我一直深受種種人事上的刺激打擊，與精神上的種種挫折磨難，不知是我沒有修行，還是業障特別重？」老和尚說：「越是在修行的人，那些無始來的罪業越是會現形，幻成種種境界來折磨你，使你受苦；像身體的疾病或精神上的打擊磨難，這些磨難會刺激你，使你體悟到娑婆人生的苦，而志求出離；你必須跳越過這些障礙，越過人身的種種劫難，才能得到清淨安樂，成就淨業。」

《續編》五四頁

17 娑婆世界是我們客居的地方，一切皆幻化不實，如戲夢一場，到頭總是空。不要貪戀娑婆世界的一切，放下萬緣，念佛求生西方，阿彌陀佛才是我們究竟歸依處，是我們的故鄉。《續編》三七頁



18 只有那些不開化、不明理的人，才會把不實在、沒有的事情拿來起妄想煩惱，這也是一種妄念愚癡。《續編》四三頁

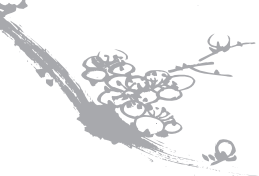
19 由於某某師的出家，一直未能取得其家人的諒解，始終鬱悶在心，請示於老和尚當如何排解？老和尚說：「既已離俗出家，如果父母眷屬越是關心我們，那麼那層情愛別苦會越纏越深，終至哀哀怨怨，永不得解脫，甚而隨之生死輪迴。出家了，不要再有人我憎愛之心，這是輪迴之因，我們應當發願：對那些有怨仇的債主，要起慈心，有能力的話，尚且要度他們，何況是父母這些對我們有恩的人。雖然，因世俗的觀念，父母不諒解我們出家，產生怨隙，我們更要提起修行人的志氣，發願一定要成道了生死，然後去度他們，如此才是大孝，而不違出家之志。」《

續編》五八頁

20 父母只是讓我們藉著他們的身體來投胎，不論是恩是怨，都是業緣，只有立誓成道報親恩，才是修行的正因。《續編》三三頁

21 父母對我們越好，越是有恩怨。出家與社會是相反的，越疼我們的，到臨終時，越放不下。不要一直想父母如何如何，應專心於道上，否則又是愛別離苦，生死輪迴的路真危險。《續編》一五頁

22 世間的父母子女，乃是相互債主，今世做你的父母，撫養還債，他世則做你的子女，受你的養育，如此，一世一世，怨親相繼，彼此互養，無有終止。而出家乃是要斷絕這條生死債緣，將世俗愛別離苦的親情，轉為度這些親人來皈依三寶，同來念佛、拜佛，度他們出娑婆世界，免生死輪迴苦，這樣才叫做大孝報恩；否則，父母未度，這點恩情，還會使我們再入娑婆度他們。實則無始以來，世世相生，六道中都是我們過去的怨親眷屬，因隔世相遠而忘失，今生為父母兄弟，來世可能為怨家債主，有的甚或墮入地獄道、餓鬼道、畜生道等三惡道中；所以，我們度眾生，必須怨親平等，慈悲一切，現世父母、兄弟固為親眷，一切眾生亦為過去生的親眷，故要發大悲心，誓度一切眾生，像大願地藏王菩薩



一般，地獄不空誓不成佛。像這樣怨親平等度眾，把現世父母兄弟親眷，也視作一般眾生，平等度化，在這種基本的態度上，為度親人而與俗家親屬往來，亦不屬攀緣。《續編》一〇〇頁

② 傳某師因感女眾塵俗習染太深，又乏男眾果斷不畏的氣魄，請示老和尚，如是女眾出家要成辦道業，是否也希望渺茫？

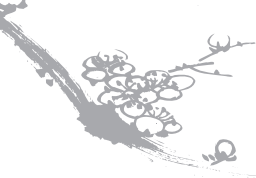
老和尚說：「不是這樣的，我們出家是在修心思純一，不雜亂，不與親友過分攀緣。我們出了家，就是斷了家，若父母家人來探望，我們以對待一般信徒的平等態度，體貼一下對方即可，若是過於攀緣，不但親情的愛別離苦斷不了，且心思會散亂；攀緣到後來，出家不像出家，還俗又不像還俗。臺灣的出家眾，就是敗在這裏。」

這世間，就像一場迷夢，什麼都要看破，不但財不能貪，貪財，痛苦就隨之而來，名也不能貪，貪名亦是苦，娑婆世界沒有一樣我們可留戀的。我們出家人捨下世俗的一切，粗衣淡飯修苦行，做常住的事，利益大

眾，心有寄託，則妄念不起，業障自消，心無罣礙，一天過一天，這就是修行。」《續編》七二頁

㉔ 臨終時要無所罣礙才能去（法尚應捨，何況非法）——要度眾生也是一個執著、一個罣礙。《續編》一四四頁

㉕ 老和尚在往生前第六天，忽然演出了一幕極其餘韻深遠的戲——這一天，老和尚忽然一反平常教人專念阿彌陀佛作風，突然很緊急地叫大眾為他誦「大藏經」，大藏浩瀚如煙海，真不知從何誦起，於是大眾請問老和尚要誦哪一部？老和尚回答說：「總誦！」大眾就趕緊請出一大部一大部的藏經，搬得上氣不接下氣，看他老人家一副決定要往生的樣子，心中又急又難過，更不知從何誦起，老和尚就說：「看你會什麼經，通通給我誦！」於是大眾便一部部誦起來，《心經》、《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》……。在這緊要關頭，才發現連僅僅兩百多字的《心經》都幾乎誦不順口，可說是口誦心焦。當大眾搬出大藏一部部誦時



，老和尚只幽默一笑，逕自念「南無阿彌陀佛！南無阿彌陀佛！南無阿彌陀佛！」一點也沒有受周圍誦經聲的影響，老和尚這一笑，真是當頭棒喝！請問這次突來的教導，你體會了什麼？《新版一之三》四七頁

26 少吃、少睡，把精神用在修行上。《續編》二〇〇頁

27 是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？我們就像將要枯乾的池塘裡的魚，命已垂危，一天一天地過，不知死後何處去？常常警惕自己，不要有放逸的心，勇猛精進，才能往生西方。《續編》一九四頁

28 出家人不要怕死，死了去西方更好，出家人要有能把什麼事都化為沒有力量的力量。《續編》一七二頁

29 生西的另一要件是，必須了盡業塵，沒有一切俗緣的牽纏，則生西有望。
。《續編》六一頁

30 出家人老來愈修愈無罣礙，要往生眼睛一閉好像睡覺。我們晚上睡覺就像死去一樣，什麼都不知道了，結果第二天起來，馬上又開始執著，看



寒梅

這個東西是我的……又開始了。
《續編》一五九頁

寒梅

臭皮囊



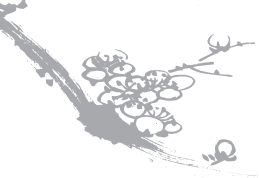
① 學佛的人首先要有忘我和喜捨的精神，所謂了生脫死，就是這個意義。

眾生無始以來，輪轉於六道生死中，若執著身我，終難了脫生死、死生之道。
《初編》五四頁

② 釋迦牟尼佛過去世一直用「捨身」來成就佛道，度眾生，但這個「捨身」是自自然的，不是用勉強的，要修行修到有定力，無「我、人、眾生、壽者」相的時候，自然不會有感覺。像我們的功夫還沒到那個程度時，就是還有「我相」；一支針刺到我們，一隻蚊子叮到我們，都會感覺痛。這就是定力不夠，還會隨境生心，觸境生覺。所以「捨身」不可用勉強的，否則就變成執著了。
《妙版》七二頁

③ 這個身體本來就不能長久寄託的，不能太依賴它，對它執著太深，要看破四大、五蘊。

「師父，在四大還沒看破的時候，我們雖然知道身體不是我們的，但痛還是在痛，怎麼辦呢？」



師云：「如果沒看破，會愈想愈痛喔！如果看破的話，痛就讓它痛，就比較好解決。越痛苦時，就越對自己說：是身體「它」在痛，這個苦不是我，這樣才會看破。例如你現在，就顧慮到這裡酸啦！感冒鼻涕又流啦！也不講快一點，要坐不住啦！這樣就越難受。你如果對自己的身體說：流鼻涕就任它去流，這裡酸就隨它去酸。你用這樣來觀想，又有傷害到什麼？沒有啊！講話還不是照講。」

《新版七之一〇》五四頁

④ 娑婆世界的眾生都是「有所求」的心，從「有所求」而產生無量無邊的煩惱。我們「有所求」都是從這個身上來的，為這個身軀而生出種種的念頭來，而唯有「知足」才能止貪。「知足」這兩個字不是這麼簡單的，「知足常樂」，說出來沒什麼，但是行起來卻不是這麼容易。一個人若能隨時「知足」，隨時就沒有煩惱，不會執著，時時這個心都是清淨的，很自在。《妙版》七五頁

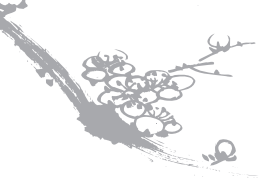
⑤ 出家修行要有願力，不要為了一些不如意的小事或身體微恙就心生煩惱

，應該很慶幸這一世可以出家修行，這乃是我們過去世有種修行的因；如果因為身體不好，就影響我們修行的心，就是沒有智慧，被這個身體「度」走了。要拿出道心來！發菩提心修行可以克服一切的境界，一切的煩惱。有因就有果，不要再種這世間的因了，要種了生脫死的因。若能常念「阿彌陀佛」，心清淨，沒煩惱，就是時時刻刻都在種好的因、成佛的因、往生西方極樂世界的因。既然我們有念佛的因，就一定有成佛的果。《妙版》八四頁

⑥ 不要太惜身，生病時不要去理它，這是一種考驗，理了它就被考倒。遇到病痛時，更應體會出人生無常，難免生老病死苦，更應加倍努力修行。《續編》一八七頁

⑦ 虛雲老和尚一件衣服破了補，補了穿，鬍子留了那麼長，有一餐沒一餐的，只為了了生脫死，勇猛精進，把身體都捨了。《續編》一九九頁

⑧ 出家修行不簡單，出家事情較多，因為冤親債主皆來討，故病苦、種種



不如意事齊到。若能跳得過，則好修行；跳不過則無法安心辦道。故有病苦時，也當勉強自己，多禮佛，業障才會消。《續編》一六八頁

⑨ 修行人念佛，本身還須受種種的病難與劫厄，以消宿世來的業報，所以，修行人都要吃苦，受種種的劫報，方能成就佛道。釋迦佛不是一世便修成的，他也是經多少的阿僧祇劫，受了多少的苦厄，才修成道的。有的人不明白修行的個中緣由，謂出家人修行，也是病苦，也是災厄，也會這般死法。殊不知這色身外表的病痛，與外境上的災厄，雖然與世俗人等受無異，但是這靈性的昏與明，則大不相同。世俗人這般病厄災難後，命終時，靈光昏昧，為業所牽，仍不免墮落四生輪迴中；而修行人卻能捨下這一身的業塵，一點清徹靈明的心光，超越六道，直往西方，這是大殊特殊的。《續編》九〇頁

⑩ 要放下這個臭皮囊，心是心，不管這個身子變成圓的或扁的，不要惦記著它。《續編》一四五頁



⑪ 不要說這色身是我，這色身是要來受這娑婆劫的；而這個心，卻是要拿佛心出來應對一切。《續編》九八頁

⑫ 這個臭皮囊是借給我們住的，但我們卻往往為了它，造無量無邊的業。

《續編》二〇〇頁

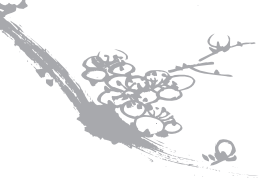
⑬ 不要顧身體，吃飽就好，穿暖即可，不想睡就不要硬睡，相反則貪念來，即著迷、散亂、無道心。《續編》一八三頁

⑭ 身體就像房子一樣會壞的，即使再怎麼修補，還是有破綻；我們要將這假體放下，不要太愛惜它，畢竟它是幻化的，但我們要好好利用它修行

。《續編》一九三頁

⑮ 我們要捨身，為常住做任何一件事，若太愛惜身體，即無法修福，反而被臭皮囊騙走。《續編》一八六頁

⑯ 身體不好，不要太去理它，說它有病就有病，說沒有病就沒有什麼事了，不要為病苦生煩惱；肉體不去理它也就是了，貪瞋癡才屬大病，肉體



的病乃是小病。《續編》二二三頁

⑪ 人是否難逃劫數和病苦？例如患心臟病，若能專心念佛，則心臟病會好；若心念佛，還想去看醫生檢查心臟病，則念佛歸念佛，病還是不會好。若能專心持佛號，則病好了自己還不知道。《續編》二二三頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙亥 圖

寒
梅

信
願
行



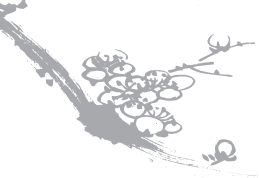
①念佛要具信、願、行三力，要能引聲念佛，大地一音，即各種聲音入耳，即轉成念佛音，而無分別，不被轉去，方名一心不亂。

我們妄念種子深重，念佛時不是頭昏，就是被妄念種子牽去，所以念佛時必須小心。《續編》六一頁

②問：「在《阿彌陀經》上，有『不可以少善根福德因緣得生彼國』之句，為何您說只專心持佛號即可呢？」

答：「只要『具足信心』，那福德因緣就一切具足了，現在的問題是你的信心，到底是什麼樣的信心了。是相信的信心？是每日三、五萬聲佛號的信心？是將全付生命投注下去的信心？是一心不亂、一念不起的信心？……你自己具備了哪種信心？你自己應該知道，是否福德因緣具足了？」《初編》九四頁

③念佛要有願力，西方怎麼去？西方是靠我們這個要往生的願力到達的，沒有這個願力，是不會達到的。但是，你不要以為西方是在多麼遙遠的



地方，其實西方是很近，就在我們的心頭，否則，西方那麼遠，要怎麼去？臨終念佛，那句佛號就在我們的心頭。《續編》一二五頁

④ 我們雖然發願，但是願心不能堅固，如果境界來時，馬上會被轉走，這不是真發願。願有大小，我們要發大願，大願就是「無色相」的願。「願」不是用嘴巴講的，「願」要用心去行！無論什麼境界來，遇到任何事情，心能「不動」，無好無壞，這樣慢慢修持，就能伏煩惱，使身心自在。依你的願去行！諸佛菩薩成就佛道也是依「願力」去行，所以這個「願」是我們修行的「因」，有「因」就有「果」，如果願力不堅固，做什麼事都沒有辦法。《妙版》七四頁

⑤ 學佛要具足信、願、行，僅有信還不夠，還須要有成佛度眾生的願力，這樣遇到業障逆境時，才有辦法以這個願力來堅定自己，不致退心。只有信念而無願力的人，遇到逆境很容易就退失道心的。遇到逆境時要以念佛來克服它。《續編》五〇頁

⑥ 念佛若沒正念，則想東想西，嘴念心不念，有願就會專心，不專心怎麼念佛？《續編》二二二頁

⑦ 用行的，心意要轉變，諸佛菩薩都有願力，而依此修去，在行住坐臥中皆不離佛，拜佛念佛都與佛相應，不要說為什麼阿彌陀佛還不來接我。

《續編》一四一頁

⑧ 修行要靠自己去行，像一杯水，當你未飲之前不知其味，飲了之後，就知其味，所以要去行，才保證真實。《續編》二〇三頁

寒梅

持名



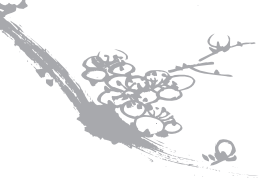
① 隨緣轉——念佛則隨佛轉，造業則隨業轉。《初編》三六頁

② 「念佛掃塵埃，蓮花朵朵開。」就是說修行人要有正念，隨時以念佛轉我們的心，把惡念都轉為正念。《妙版》三四頁

③ 念佛以正念第一，「南無阿彌陀佛」六字洪名，只要一直念下去，自然會有正念。念佛要一直念到心不離「佛」、「佛」不離心，念到一心不亂，意不顛倒。《妙版》一一八頁

④ 學佛人念佛，便是要在紛紛擾擾的六根塵中，尋出一條超越生死輪迴的路。佛念得越多，善根增加，正念增長，才不會隨妄念業障流轉，才有辦法了生死。《續編》九〇頁

⑤ 不論任何境遇，當下第一個念頭就是要「念佛」，不起別念，那樣我們的八識田中才都為念佛的種子。所以平常的修持就是要將聽到的一切音聲，都轉為念佛的音聲，鳥聲、車聲、人聲等都是在念佛、念法、念僧，也就是要攝一切音聲、一切現象入念佛音聲中，勿被境轉。《妙版》一一



四頁

⑥ 你們看，螟蛉無子，每次揀選小蟲，放入黃土塊中，天天對小蟲喻喻價響，你們知道，牠在說個什麼？牠在與小蟲說：你要像我！你要像我！就這樣把別人的小蟲，化成自己的子嗣，一出塊壘亦成螟蛉。我們念佛修行，當學螟蛉，專心一意，超凡入聖。每天摒絕根塵侵襲，天天念佛，念的是「我要像佛！我要像佛！」日後功夫成熟，當來必定成佛！

初編》一三四頁

⑦ 念佛，心才有寄託，才不會去著其他旁的事情。《續編》二二九頁

⑧ 誦經、看經、念佛、說話，這是一天當中所必經之過程，話要少說，誦經、看經的時間不超過念佛時間，還是要以念佛為主。《續編》二三八頁

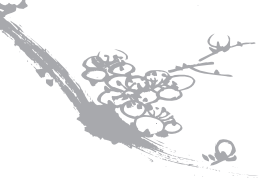
⑨ 修行要圓融，現在末法時代眾生業重，很多無法依戒而行，最好的是念佛求往生，一切才能如法。《新版七二〇》二〇五頁

⑩ 一切法門中，以專一念佛，效果威力最大。《續編》八九頁

⑪ 不用看經，看多了迷迷糊糊，凡遇到什麼事，皆一句阿彌陀佛，高興也好，煩惱也好，要遠離是非，也是一句阿彌陀佛，要靜下來念佛。念到睡著也很好。一念（一念不生）能超出三界，又一念（念而無念）到西方。修行要眼假裝沒看到，耳裝沒聽到，老實念佛，現在你們都是眼睛睜大大的，仔細看看。修行要人家愈不認識，愈好修。《續編》一六七頁

⑫ 行住坐臥當不離佛，像印光大師、弘一大師這麼有修行的人都還要念佛，更何況我們凡夫，當把念佛視為第一要務。我們在世俗都已念過書，再去念佛學院、學講經，更增加愛情愛別離苦之念。世俗人把苦當樂，等到老來就怕死，放不下子孫。而我們出家人雖然修苦行，邊做邊念佛，日子久了，體會出有天堂、地獄、六道輪迴。慶幸自己出家，佛念多了，智慧也就開了，就有所覺悟，到老時不怕死，還有個西方極樂世界可去。《續編》二〇二頁

⑬ 出了家要多念佛，不一定要坐禪，功夫不到易著魔。《續編》一九九頁



⑭念佛時妄念多，對治方法就是「不管他」，我們只管念我們的佛。若有

「想去妄念」念頭，反增加一個煩惱。念佛念多了，妄念自然會減少，另一方面，對世間的欲念減少，也易「一心」。《妙版》二二四頁

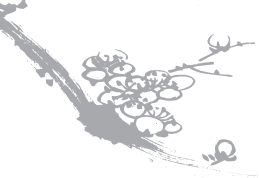
⑮打妄想或煩惱時，要趕快停止，繼續念佛；如妄想繼續打，就不要去管它，還是要念佛，才不會退失道心。《續編》一九頁

⑯打佛七是要度眾生往極樂世界，娑婆世界的境界有生有滅，西方的境界是不生不滅，我們現在到別的國家，還要買飛機票，如念佛念到一心，則十方國土皆可到。念佛即心心不離佛，念得清清楚楚，聽得明明白白，要字字清楚，用心想，用耳聽，用口念，要攝心專注佛號，萬緣放下，要依此音聲，才能一心，沒有能念所念，你在念或我在念，大家都依此佛號才能一心，西方世界也是依此音而念，一心就是專注此音，聽音聲而念。打佛七不要被俗念拖走，如不專心，則可惜來這一趟，故要一心念佛，一心注意音聲。《續編》一四〇頁

⑰念佛最重要的是要聽得清楚，念佛要與自己配合，要念到能靜下來，是自性在念，就是工作中也在念，別人也不知我們在念，專心工作，別無妄想，也是一心。此是佛心，與佛道合，因有正念，所做所表現出來的就是慈悲，所見的自然也是正知正見，此也是佛心。《續編》二三八頁

⑱念佛法門很多，我們還沒有修到一個程度以前都會變來變去，有時候感覺用這種方法很攝心，一下又感到那種念佛方法不錯，這就是心還沒有定力，所以會起分別「這個較好，那個較不好？」然而「好壞」也是你分別出來的，因為還沒有修行到一個程度以前，都會有這些過程，否則心安不下來。其實每一種方法都好，都是我們的自性在作用，你要「放下」也是自性，你要用這個方法也是自性。所以修行用功不要執著，「自性念來自性聽」，就是「一個念頭」，當下這一念能夠念得很靜、很穩、不動，那才是最重要。《妙版》二二二頁

⑲臨終時不要存有要見菩薩色相的心，求來的不見得是正確的，那是不可



靠的，要無所求地淨心念佛，從心裡面自然出現的，才是真的。不要說得到什麼，如果有所得，那就還不是。《續編》一四五頁

20 念佛，念到心中只單純一念，無其他雜思想，便能預知時至。若還有其他思想，妄念障住，雖念佛也無法預知時至。《續編》五四頁

21 念佛也不是簡單的，必得通身放下，內外各種紛擾都要摒棄，一心清淨稱佛名號，然後才能相應。要能將一句六字洪名，念得清清楚楚，聽得明明白白，不要有一絲疑念，其他雜念自然消除，決定會證到一心不亂。如果你們信我的話，老實念佛，行住坐臥，不離這個，甚至在夢中都能把持得住，把一句佛號謹記在心，不為六根塵境侵擾，到了這種地步，自然心不貪戀，意不顛倒，等到功夫純熟，西方極樂世界自然現前。

千萬不可掉以輕心！《初編》一三三頁

22 心若至誠，則念佛時，不但有異香華光的瑞相，即使在山中，以三根草為香柱，也會發出香味來；佛菩薩是遍滿虛空的，不只在寺內，心至誠

，就與佛相應。《續編》八八頁

23 修行一切法門都是講這個心，我們行持也是在「行」這個心，這個心若有定力，就會像清淨的水靜靜的時候一樣，如如不動，物影投映，無所不現。所以，當我們的心很清淨的時候，自然能明了一切真象；我們念佛，就是要將這個心念到像水一樣的清淨寂靜，心若散亂，不清淨，就如同濁水般的污穢，壞念頭很多，會去分別好壞，什麼東西好吃、不好吃、或香、或臭，著在這些「色、聲、香、味、觸、法」裡。因此念佛念到這個心很清很明，無雜無染時，自然不會執著「五蘊」；這樣六根對六塵不起作用，煩惱斷盡，五蘊皆空了，自能度一切苦厄，現出自性光明智慧，通達甚深微妙法。《妙版》六六頁

24 念佛重在「心念」、「專精」且晝夜不間斷、不雜亂；但是你們能口念、耳聽、心想就是下手功夫，慢慢自然就會做到不分晝夜，一心念佛不亂。由於念佛得定而發慧，必有成就。《初編》七二頁

25 某某師請示師父，如何用心念佛？

老和尚說：「現前第一念是念佛，全知是佛念，就是一切音聲是念佛聲，鳥聲、車聲、人聲等皆是念佛、念法、念僧，攝一切音聲、一切現象界入佛音，勿為所轉。」《續編》九二頁

26 我們修行主要是專心於佛號，心心念念不離佛號，四體作務都是隨喜作的，掃地也阿彌陀佛，煮菜也阿彌陀佛，念念阿彌陀佛，事事隨喜不罣礙，心則漸入西方境。《續編》三四頁

27 無論做什麼事，心內默念佛號，有念像沒念似的，恒常如此，才能有成就。《續編》四三頁

28 念佛還有感覺，還知道有念沒念，則是執著。《續編》二二四頁

29 悟某法師說：「昨天上山來，匆匆忙忙，沒有時間念佛。」

老和尚說：「匆忙是我們這個身體在匆忙，念佛是用這個心在念佛，不相妨礙。有念佛的，和沒念佛的，來到這裏，我一看就知道了！一個有



寒梅

念佛的人，他的舉止行動，言談間會流出阿彌陀佛來，我看你來到這裏，心裡根本沒有帶半句佛號來。」
《續編》七七頁

寒
梅[❀]

實
相
・
三
昧
・
一
心



① 念佛即入中道，沒有好，沒有壞。念佛亦屬幻化，但屬正念，故我們要以幻（念佛）滅幻（妄想）。《續編》二二二頁

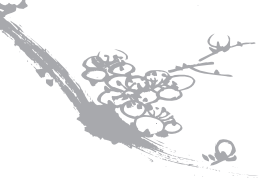
② 念佛的力量很大，可以讓我們消業障、開智慧，但不能著相念佛——執著娑婆世界「色、聲、香、味、觸、法」種種有色相的境；如果這樣，一定心不清、腦不靈，仍然在五蘊「色、受、想、行、識」裡面打轉，還是在世間做白日夢而已。《妙版》一一七頁

③ 念佛不能執著「我看到什麼境界」，因為念佛是「無所住」，不是「有為、有色相」的。若說「見到什麼」，或「我怎麼樣」，那還是幻化，很危險！不要拿一個東西起來講，說「我看到什麼」，一切相都是幻象。

。《妙版》二二二頁

④ 念佛——離境，與佛相應，才知此心與佛心同。《續編》二二〇頁

⑤ 不論大眾多少人一起念佛，自己都有個主，念到一心不亂，心定時，頓一下，大眾念佛聲會頓到地下，雖然我們沒有在地下念，但地下仍是一



片佛聲，念到聲音都整齊時，再頓一下，則聲音飄盪在半空中，好像大家都在虛空中念佛似的。所謂遍虛空都是念佛的聲音，這就是念佛三昧的情形。

不論什麼時候都保持這個佛聲，無論鳥聲、車聲、雜聲都是佛聲，如果你還有分別鳥聲、車聲等，這就跑去去了。現在有的人念佛，只是口念，心卻跑出去，這就是雜念佛、散亂念佛。《初編》五六頁

⑥ 念佛念到一心不亂，三昧現前時，能不著於相，不生善不生惡，不生愛恨取捨，不念成敗利益，一切歸於寂靜，於此空寂中則可顯現自性光明

。《妙版》二二三頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

西方境

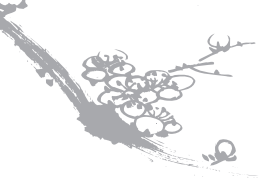


① 傍晚，在大殿外，某某師對老和尚提及《大彌陀經》中的種種。老和尚說：「《大彌陀經》中所說的西方勝境，不過是佛以此誘導眾生，使其念佛，令精神上有寄託與目標；主要藉由一心念佛，令三障消除，心無妄念，而達自性西方，皈入極樂。雖然說極樂世界亦是妄，但佛究竟無虛言，臨終時只一佛念而無他念，心達一心，照樣隨佛號往生。」〈續編

／六〇頁

② 佛說淨土三經，示西方實境，暢演往生的捷徑；亦不過是普攝群機，教化眾生——令生欣慕堅固的心，一心持佛名而生西，達到度眾生的方便法門。〈續編〉六一頁

③ 若人一心繫念佛，則念佛可掃妄念、垢塵。一心念去，至業障消盡，則智慧眼開，心無罣礙，自心則比西方境，以此無垢心境，命終後即感蓮花化生，佛菩薩眾會一處，經中的西方境，昭然在前，一點都不虛假，佛絕無妄語。但若眾生不信念佛有個西方境可去，卻偏執於眼前的妄念



、業感、種種事相，以為實有，如此不務實修，嘴裏雖說要往西方，也只是個妄念而已。《續編》六〇頁

④念佛於念念無念中，其陰識（神識）或云阿賴耶識即於頓時直趨虛空，可見西方淨土，實則此西方淨土又何嘗離自性心中？在靜中或在念佛時，能不住於相，不生愛恨取捨，不念成敗利益，不生善不生惡，一切歸於寧靜空寂中，則可顯身光。《初編》五一頁

⑤西方在那裡？必須由這個「心地」一直用功夫，用到細微極致，了斷一切塵惑，清淨無雜染了，那個時候就是西方，並不是一直追求「哪裡是西方？」有這個追求的妄念都還是「貪、瞋、癡」。如果一直在著這個相，說：「去西方、去西方。」然而西方又在哪裡呢？西方就在你心頭！必須由我們的心去用功，修到由自心現出來的，所以「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」心外求佛，無有是處，我們從這個靈山塔下，也就是從這個心去修，就可到達西

方。《妙版》二〇五頁

⑥ 如果我們自心安定，則自然沒有事情，每天心定神足，心無所求，但隨緣一天過一天，心裡自然快樂、歡喜，這個就是西方境界。西方何處求？西方即在吾人的內心。反之，心若不安定，則常常會有事情發生，到哪裡都不會安定。《續編》九六頁

寒梅

釋
疑



① 「時下修禪，是否禪、淨雙修最為逗機？」

師說：「禪非關色相，非關話頭（參話頭是參佛），不在講說，不在弄神，只求入定，能定就有禪。近百年來，學禪人多從念佛打基礎，這確是一條路，但並不是只有這一條路，因此我不勸大家也走這一條路。」

《初編》八六頁

② 問：「如何可得解脫？」

老和尚說：「念佛。念佛收攝妄念，能開智慧，便能解脫；不念佛，則妄念紛飛，想東想西，絞業障，如何能解脫？」

《續編》五八頁

③ 問：「修行過程中有許多難關，要如何打破？」

答：「我們現在雖然出家，但是仍帶有無始以來所造的罪業劫數、怨親債主，這些都會來討；我們要念佛，靠念佛的力量，一關一關地打破。」

《續編》三九頁

④ 問：「念佛號是否也是執著？」

答：「執持名號不是執著；因執持佛號，可得正念。如有一點散心或名利之心，那就是執著。」《初編》九三頁

⑤ 問：「一直要念佛，一直要念，是不是執著？」

答：「這也不是執著，是精進。」《初編》九三頁

⑥ 「有時想，時間實在太寶貴了，所以捨不得睡覺，晚上整夜靜坐念佛。」

「行不通，要睡好，精神足才好念佛。」老和尚答。《續編》一一〇頁

⑦ 弟子們問道：「沒有生死心，念佛都不知道要什麼。」

老和尚說：「念佛『不知道』還好，『知道』反而去分別，這些外面的都是幻境，不要去分別；生死心是不知不覺地修到某一境界自然而成的。」《新版七九〇》一七四頁

⑧ 「念佛，怎麼念呢？有的人念了一輩子卻仍然糊塗？」

老和尚說：「念佛，自然一直念下去就好，不要求做什麼，無所求、無

所著地念下去。才會『覺』到。」《新版七之一〇》一七五頁

⑨「師父要我們學自在點，要怎麼做才能學自在呢？」

老和尚：「阿彌陀佛多念一點，慢慢來。做事情慢慢來，脾氣、個性要好一點，慢慢就會自在了。溫順就是忍。」《新版七之一〇》一七五頁

⑩問：「妄念很多，如何對治？」

答：「妄念多，就是業障。去妄念，念佛較易。另外俗緣要少，也很重要。」《初編》九一頁

⑪「我們念佛常常昏沉、散亂，這是為什麼？」

答：「沒有願力。如果有願力，自然會將我們在社會中放逸慣的心，收攝起來，一心念下去，妄念自然就消失。」《續編》一〇九頁

⑫問：「念佛如有散亂心，怎麼辦？」

答：「唯一的辦法就是繼續念，把全付精神投擲到六個字裡去，就對了。」《初編》九三頁

13 問：「有人說，念佛會著魔，請問這是為什麼？」

答：「這是你有此念頭，才會著魔；你心不專，才會著魔。」《初編》九三

頁

14 問：「有人很有修行，但臨終時，還要遭病或意外，您對這個問題有何看法，是否為定業難轉？」

答：「可以說是『定業難轉』，也可以看作是『乘願還業』。」「有人會說，他那麼有修行，難道不能以修行之力克服業力嗎？」「我可以說，就是有修行，才會遇此苦難挫折，這正是他修行的功德，使事情在這一次就解決了。」《初編》九四頁

15 問：「每天持咒、拜佛，又增法華三昧，心仍打閒岔。」

答：「自己沒有主不行，專心念佛、看戒律、拜佛就好……，事情愈多，愈執著，心愈不安。不要把人家的善拿來修（苦……執著），如有根基的，把人家不好的拿來修，更好更進步，如不會修的則會起煩惱。心

要安很難，故要找心裡面那個不生不滅的，不要找外面那些有生滅的，要找什麼都有的本來自性，聽得到、看得到的都是外面的，與自己無涉。

。」「《續編》一八一頁

①6 某居士問：「念佛能否見佛？」

答：「不能。」

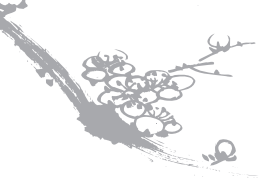
問：「《大勢至菩薩念佛圓通章》說：『若眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛，不假方便，自得心開。』又如何？」

答：「對！就是心開即是見佛，見自性佛。（意味佛非由色相見）」

《續編》一八一頁

①7 問：「如何得一心不亂？」

答：「要得到一心不亂，必先無慳貪、無罣礙、無散亂心才可，這個出家眾比較容易做得到，在家眾則種種俗務牽掛，放不下，較不易辦到。出家人身、口、意三業清淨，都攝六根，便能得一心不亂。打七念佛，



為的是要得正念或開智慧，是要去除色、聲、香、味、觸、法，得六根清淨。出家人也是在打六根清淨，而不是在打吃得好或什麼。」《續編》三

八頁

18 下午，老和尚在大殿外乘涼，傳某師請示師父有關帶業往生的事。老和尚對傳某師開示說：「凡所有相都是虛妄，一切唯心造，《彌陀經》中所述西方極樂世界有金、銀、琉璃一切莊嚴等，均是應對眾生對一切相分別貪取的習性，而方便設立的，使眾生因嚮往而專意念佛，與所謂『帶業往生』，具有相同的誘導作用。離一切相的清淨無礙，才是真正究竟的西方。」《續編》四〇頁

19 問：「您對帶業往生是如何看法？」

答：「帶業不能往生，經典中之『帶業往生』不是一般人想的那樣，你有願心要往生極樂世界，臨終時，如業力大於念力那還是不能往生，但會因你的願力而轉為人身，再繼續念，如此轉了幾轉，一直念到你的念力大於業力，就能往生。」《初編》九三頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

長
遠
堅
固
道
心



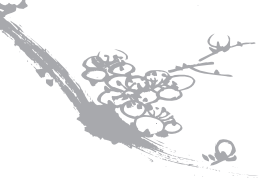
① 早上醒來先摸摸頭，為什麼要出家？為了脫生死、不受輪迴而出家，故要提起道心。《續編》一八六頁

② 照師父的話修行，邊做邊念佛，去我執和法執，智慧才會開，智慧是無色相的，抓也抓不到，智慧開時自己也不知道，碰到事情一動，就知道如何去處理，這才是智慧。《續編》一六五頁

③ 大自然的法則，本來就是平等的，在這裡失去的，必然從別處撿拾回來，魚與熊掌不可兼得。在修行上，沒有任何便宜可佔，也沒有任何取巧詐偽處，都是步步踏實，一分耕耘一分收穫的。《初編》二二三頁

④ 真正修行的人，「道心」很堅固，「願力」很堅強，當境遇越壞時，越能深刻去體驗，反而能培養堅忍的道行。所以說：「無苦不成道。」出家和在家大不相同，出了家是越苦越好修。《妙版》五九頁

⑤ 出家修行不要「好事相」，要真正為修行而修，這樣道心才會堅固，每天心才會安定。修行也不是求相安無事，要能吃苦，但這個苦不是只有



做事的苦，還包括修行過程中所遇到的種種考驗，所以當你有感覺「艱苦、煩惱」的時候，就是在考驗了。這時你必須運用智慧來降伏心念上的障礙，拿出修行的精神來克服萬難，因為「有境才好修，無境不成道。」《妙版》六四頁

⑥ 修行人就是要在這色、聲、香、味、觸、法的業識順逆中求解脫，無魔不成道，成佛哪有那麼便宜的事？不經苦行，不經魔障，如何去歷練無明煩惱？修行人就是在修魔障，唯有衝破魔境中的無明煩惱，方能得到解脫；也唯有捨下色聲香味觸法，心無罣礙，才能得到清淨解脫，才能顯出菩提心來。所以，修行人不能怕魔障，不能貪圖安定順境，那樣是不會進步的。《續編》九一頁

⑦ 怕、不怕，就是安定、不安定。不怕就安定，怕就不安定。怕，是自己在怕，別人也沒在怕，是自己修不到，自己無主就害怕；怕多了就生煩惱，心不安定，也就會沒道心。《續編》二二一頁

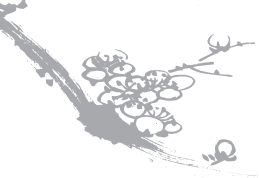
⑧ 修行需要時間，平常就要用功，時時自己內心用工夫。人家在講話，我們心裡在念佛，自己看自己，不要放逸，不散漫心，時時刻刻走路都要念佛。《妙版》一一八頁

⑨ 修行非如豆腐乾，拿來就可吃，十年二十年，一句佛號還保持下去，加上信願行，如此下去。《續編》二三〇頁

⑩ 修行要有恆常心，非一蹴即成，若沒有下點工夫，以念佛來除妄念，要想開悟證果是沒那麼容易的！要從日常生活當中去行持，信、願、行，一句佛執持下去，自然會明心見性。《妙版》三六頁

⑪ 念佛要發長遠心，不可間斷，如同小溪的水，不管水流大小，總是潺潺不斷流往大海。念佛就像這樣，不管念多念少，都要持之有恆，天天念、一心念，念到阿彌陀佛的大誓願海裡，生西就有望。任何人只要肯念，成佛一半！《妙版》一〇九頁

⑫ 修行要保持中道，不急不緩，細水長流。《續編》三二九頁



⑬ 以後師父不在，不用煩惱，只要聽師父的話，念佛修苦行，於六塵好與壞，不用執著，要隨緣。《續編》二〇四頁

寒梅

不是一番寒徹骨
怎得梅華撲鼻香

宣筆大師詩句 歲次癸丑 乙未 圖

寒梅

修行風光——隨緣自在

① 修行乃是捨下身心，修一切功德，行菩薩道。發菩提心，發大願力，粗衣淡飯，一天得活，便修一天的行，今天不必罣礙明天的事，萬事隨緣。

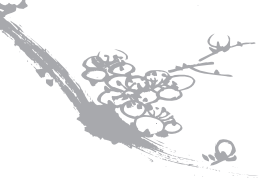
。《續編》九三頁

② 虛雲老和尚朝山時，赤足，一只椅，背包袱，忍飢過日，朝到哪裡算哪裡，明天的明天再說，心中無所住，都有龍天在護持。我們就是沒有願，有願則什麼事情都可以做得到。《續編》一七八頁

③ 出家人要事無所求、心無所住。《續編》一九五頁

④ 懺老又問老和尚，他水里（水里是地名）的大殿蓋好後，該如何做利生的事？老和尚說：「不必罣礙那麼多，蓋好也是這樣，不蓋好也是這樣，要辦自己的事，我這承天寺也是一樣，蓋好也好，不蓋好也好，我也是這樣，想走也就走。」《續編》八六頁

⑤ 修行要修無礙的，像鳥在做巢，「籠雞有食鍋湯近，野鶴無糧天地寬。」他飛到哪裡即到哪裡，隨處也就飛走，是最自在的一種鳥。修行要處



處不罣礙，心才靜，才會念佛，如如不動。《續編》二三四頁

⑥ 任運而行，隨緣度日，任何事皆不擾我心，所有衣食住行、是非榮辱，都冷冰冰放下，如此外緣清淨，心中智慧自開。《續編》二三八頁

⑦ 能在一天當中，平平靜靜念佛、拜佛、做事，沒有發生過失就好，不要想做什麼，無過便是功。《續編》二〇四頁

⑧ 穿這件衣服（案：指袈裟），要修到任何事不罣礙，不罣礙人情世事……等一切，罣礙是多餘的。《續編》二二二頁

⑨ 平常心即是道，每天保持不起煩惱，不起歡喜心，多念佛拜佛。《續編》二二九頁

⑩ 對人不好也不壞，隨緣和人結善緣，不攀緣。時時刻刻注意起心動念，有壞念頭，要馬上提醒自己。《續編》二二九頁

⑪ 修行要修到慈悲相，眼神讓人看起來很和藹慈悲。《續編》二二七頁

⑫ 修行是要在動中取靜，不是靜中取靜，那功夫未到；最好動靜皆無罣礙

。《續編》一九三頁

⑬ 修行要修到動靜無罣礙。什麼叫做動靜無罣礙？就是在動境中心不動，

不被「動」轉；而靜時也沒有「靜」的念頭，不執著「靜」相。《妙版》三

四頁

⑭ 一般人都好動，心靜不下來，但是修行要時時保持心「寂靜」，也就是

這個心自己能靜，不靜自靜；如果一個人坐在那裡，能夠沒感覺什麼，

也沒有什麼心煩的事情，自己這樣靜靜的很自在，就是上軌「道」。

《妙版》七五頁

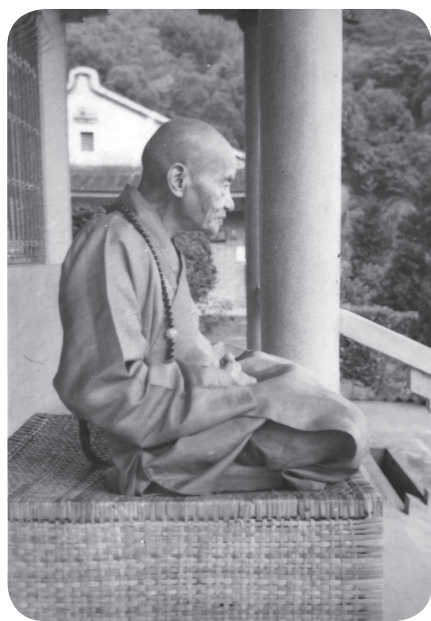
⑮ 修行人不管到哪裡都要保持平常心，都能無罣無礙，清淨自在，而修行

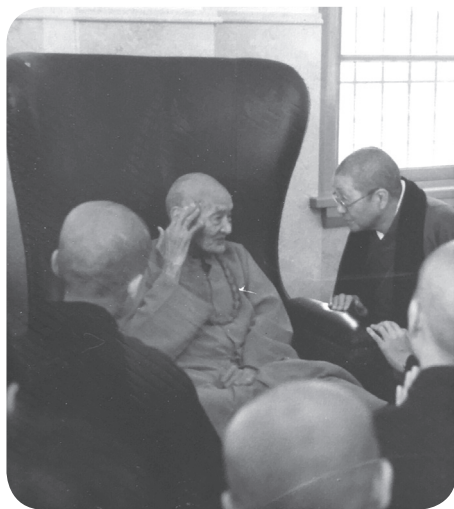
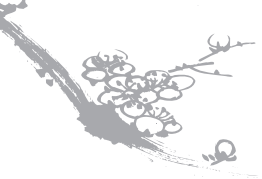
就是要修這一點「自在」。《妙版》三八頁

寒梅

附錄——廣欽老和尚德相

寒梅





著作聲明

本著作採用台灣3.0版創用「姓名標示—非商業性—禁止改作」條文，免費結緣，禁止販售。使用者按本會之方式表彰來源後，歡迎翻印流通，散布、傳輸；但不得任何商業行為，亦不得變更、轉變或修改內容。

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德
消除宿現業
增長諸福慧
圓成勝善根
所有刀兵劫
及與饑饉等
悉皆盡滅除
人各習禮讓
讀誦受持人
輾轉流通者
現眷咸安樂
先亡獲超昇
風雨常調順
人民悉康寧
法界諸含識
同證無上道



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>

This book is for free distribution. It is not for sale. Printed in Taiwan.

寒
梅

演述者 廣欽老和尚

編錄者 苦惱僧（自行抄）

整理排版 西有學會

地址 台中市西屯區台灣大道一段910號8F-7

連絡電話 04-23126366

傳真電話 04-23125600

電子信箱 amtb@seiyuu.org.tw

網址 www.seiyuu.org.tw

◎歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

西元二〇一八年十一月吉日

增訂初版