

# 一聲佛號一聲心 · 說說唱唱話修行

● 本刊編輯室

## 編按

二〇一一年一月十九日下午，慧炬同仁來到高雄市三民區的民壯路上，採訪現任亞洲唱片公司總經理的奕皖居士。由於父親是音樂老師，奕皖居士自幼深受音樂薰陶，卻在高中求學期間患上眼疾，眼前時常一團烏黑，不能過度使用眼力，遍訪群醫無效。經學佛多年的阿姨指導其靜坐與讀經，眼疾竟不藥而癒。大學時代，奕皖居士加入中央大學的覺聲佛學社，先後在懺雲法師、道安法師座下皈依，從此虔敬學佛，深入顯密二學精進不輟。學佛超過三十年的他，曾依止寧瑪巴敦珠法王法脈，師承劉銳之上師，受阿闍黎（軌範師）灌頂二十餘年，稟承師命弘法利生，不遺餘力。

奕皖居士個人集作詞、作曲、歌唱、演講、著作等種種才華於一身，曾任中廣「來自心靈的聲音」節目主持人，有「來自心靈的聲音」等著作廣為流通。除經常性的佛學講座之外，並常應邀至學校、寺院、讀書會、監獄、民間團體等作專題演講。他發願以音樂弘揚佛法，並透過自身醇厚清亮的嗓音，重新演繹經文、佛號與偈頌，改變一般人對傳統佛曲單調、沉悶的刻板成見。他創作並主唱的著名佛曲如「寒山鐘聲」和「一聲佛號一聲心」等，皆是膾炙人口的經典之作，亦為國內首張銷售逾百萬的佛曲金唱片。其多年來在梵樂創作上不斷的精采表現，持續將現代佛曲創作引領至更高的新格局，更成功地以音聲度人無數。

**問：通常您的創作靈感來自於哪裡？這和您平常精勤於實修有沒有關係？您曾說過，寫曲子不是寫得很大就是**

**很美，那您覺得一首悅耳莊嚴又耐聽的佛曲，需要具備哪些條件？**

答：一般講靈感，一定是從心來。從佛法的角度來看，一切唯心造、唯識變，靈感一定從心生出來，但心並不是無中生有，一定要先有所感，所以應該可以說「感覺裡面帶一點靈氣」，就叫做靈感。雖然每一個人都有感覺，然而一般人的感覺是沒有靈氣的，除非像是藝術家，感覺比常人靈敏一點、細緻一點，有時候會產生一些別人想像不到的創意。當然，哪個先、哪個後不曉得，但我個人是比較偏向被動的，不是故意要找靈感創作，而是可能被某些緣境觸發，成為不得不的記錄。包括我們寫文章，當靈感出現時就要趕快把它寫出來，不管用什麼方式都可以。

同樣地，當我們談論一首曲子的好壞，是在它的長短、精采不精采，絕對不是大跟小的問題；本身精采就是精采，況且如果要讓每一個人都能夠接受，就絕對不能大，因為大就太複雜。當然大師級的音樂家會做大的東西，聽眾可以慢慢被大師說服，但如果要具備一般人要求的美，同時又要大又要美，就不簡單了。從修行、實踐上來講，我們要掌握的一定是最簡單扼要的東西，尤其念佛，念佛絕對不能複雜，修行、禪定也都是如此，一定要取一個最有感覺的對象去專心，不能什麼都要，到最後會什麼都沒有。所以靈感就是被感動得很明顯時，湧現在心裡的东西，看個人專長而有不同的表現方式，例如畫家就表現成畫作，文學家則揮灑成文章，而我會寫一點曲子，就表現成音樂。原則上靈感不是我們能經常擁有的，之所以不容易掌握，就是因為靈感的無常性很明顯。根據我的經驗，當靈感乍現時，最好趕快記下來，把那一分感動記錄下來，不管是做什麼，手邊應該都要有記錄的工具。對音樂創作的人來說，錄音筆就很方便，只要將曲調哼唱出來就能將音符保留，否則有時候音符在腦子裡閃現，回頭卻怎麼樣都想不起來。我常用的工具是筆跟紙，但現在如果出門就會帶著錄音筆或收音的機器。像這次去斯里蘭卡，就到他們國家公園裡面去錄鳥叫聲，很精采，將大自然的天籟盡收耳際。



其實所謂的专业訓練，就是把靈感完整呈現，因為感動通常只有一瞬間、那一點而已，回來就需要再加頭加尾，讓它變得完整。所以說靈感只是一個引子、一個動機，不是一個完整的概念。靈感的發生其實也不見得是在做功課的時候，在放鬆的時候，就很容易有靈感，



奕皖居士平時工作的錄音室

放空也比較容易被感動。如果不放空，其實會被自己腦子裡面的思想綁著，像剛剛的鳥鳴聲，如果環境很安靜，你會覺得很好聽，但如果一邊聽著音樂，甚至就聽不見鳥叫聲了。我常會在聽音樂時，聽到一些聲音跑進來，一下覺得這音聲是樂曲的一部分，一下又覺得不在音樂裡面，這與心能否保持覺照有關。我們喜歡覺照，就拿個內容來觀，其實不見得是好事，慢慢的能夠空了以後，就把心變成一面鏡子，那時候很容易相應。所以現在的問題不在於沒有東西發行，我要寫曲子其實太簡單，可以寫一大堆，問題是沒有用，沒有市場。

我認為覺照需要訓練，其實各行各業都得訓練，所謂行行出狀元，每一行裡面的頂尖人物，都是訓練出來的。至於要怎麼訓練，我個人比較不偏向非得要宗教訓練，因為宗教訓練出來是某一個模子、類型，廣度幾乎都不夠，專注度也不足，為什麼會有這個問題，就是內涵不夠精采。譬如念佛的感動能到什麼程度？有的人所表現出來的，如心裡面的空靈或者放光動地都有，但是那一瞬間過去之後，又留有什麼東西呢？而各行各業專注的，是在「有」裡面下功夫，所以會呈現出「有」的東西，可以被檢驗，念佛的人只有自己可以檢驗。從世俗諦和勝義諦來講，我越老越偏向世俗諦，以前學佛的時候，都覺得要趕快找到所謂的「空」、「絕對」，現在發覺「絕對」不用找，因為無處不在；如

果不是無處不在，就不是絕對了。一般人常談論「止」和「觀」，簡單來說，只要能訓練出那分專注，其實就是「止」，不管止在什麼上面；「觀」就會隨著自己所在行的，幻化出那方面的創意或者是作用。所以各行各業都可以學習禪修，止息妄念，丟掉不該有的想法。

「止」不是沒有想法，止念要能起正念才行；正念不是某個東西，「說似一物即不中」，說它是什麼，就已經著相。很多人可能不是學佛，但會發覺他們生命能力的展現是正面的，原因正是這個人已經掌握止觀的修法。止是滅境，即是把東西丟掉；觀是把東西看清楚，一定是拿境才談觀。沒有止的功夫就觀，也沒有多大作用，反過來講，只有止不會觀，也沒什麼功德。佛教強調勝義諦，但勝義諦因為是空，所以不能強調；能強調「有」，但不能強調「空」。提正念的時候只要如理作意，都是正面，所以科學、哲學都一樣，你只要如理作意，就是在修觀，而不是一定要觀某個不動的境。從佛法來講，要的是和生命力配合的觀。為什麼大乘佛法會變成菩薩乘，菩薩乘就是入世；會偏向這邊就是因為看到那邊的有限，那邊起不了多大作用，就慢慢修整到這邊來。尤其現在更應該強調菩薩行，在這個世紀什麼變化都快，如果有覺照就有方便，可以做很多事。以前時代的變遷緩慢，即使有方便，要行菩薩行也不容易，現在行菩薩行則很快。我後來專修耳根圓通，才慢慢發覺所有障礙都是自己的分別心所起，一切本來如是，菩薩道把「如是」合理化、有頭緒。菩薩行者一定是以覺為前導，在還沒有訓練出空的時候，都在分別裡頭造作，慢慢止到一個程度以後，才會發覺到「觀」和以前不一樣，過去都是有一個我在那邊，現在慢慢把自己放空以後，才發覺什麼都很清楚。舉個簡單的例子，就像照相機，不設定拍攝的對象，只是將焦距調至無窮遠，照片出來什麼都會很清楚。如果有作意，就像限制景深、構圖，平等性就會不見了，雖然想要的會凸顯，但不要的就不清楚。在我們還沒有修到心真正放空之前，幾乎都是這樣在過日



子。一般相機拍照「咔嚓」一下就都一目瞭然，我們卻只能讓某個地方清楚，觀看時都是看自己想看的，可見我們的功力差照相機很多。我們從小的訓練都是在窄化覺照，講好聽是要強化，但事實上窄化之後並沒有變強。

**問：對您而言，要擁有什麼樣的嗓音，才能演唱佛教音樂？您覺得自己的聲音特質有哪些？是否符合這些標準？**

答：要演唱佛教音樂，至少聲音裡面要沒有障礙。一般人想要把聲音唱美、唱大、唱細，但不見得能夠如自己所願，要唱佛曲一定要被佛所感動，否則唱不出好的佛曲。市面上流通的佛曲，有些只求好聽就好，但演唱者如果沒有學佛，可能也分不出清淨與否的差異性。但這些專輯仍有存在的意義，至少歌詞裡有佛法的色彩，譬如念「大悲咒」、「阿彌陀佛」，雖然念得不相應，但詞曲中有佛菩薩的聖號，也值得鼓勵。從另外的角度來說，如果在禪修或是想靜心的時候，播放不相應的音樂，可能會適得其反，達不到效果。佛樂要有佛的內涵，梵音一定要有清淨的本質，這和緣起緣滅有關係。譬如演唱者如果有修行境界，他的聲音會散發出特有的訊息，聽眾就會像是被功夫深厚的禪師指導，很快就進入超越感官的體驗，反之則無。但若是聽眾有相同的修持經驗，也能進入那樣的境界，最好作者、唱者、聽者三人都有這種功夫。要是希望聲音沒有障礙，也必須禪修，所謂「六十圓音」，八種「深遠音」都有它的道理。說法者、梵唄者、演唱者若是聲音沒有障礙，他們內心感動，發出來的聲音就一定也會感動人有些人則是心裡面很感動，但發出來的音聲卻有障礙。要破除這種障礙，就要修到身語意相應合一。

最近有位出家眾碰到一個問題，覺得每天早晚課和法事的梵唄很吃力，唱頌完幾乎都疲憊不堪，這裡面關係到一個問題，即是我們的身語意與脈、氣、明點有關，大部分都是氣、呼吸沒有調好才會覺得累，



奕皖居士的莊嚴佛堂

如果有修安那般那，就會懂得調呼吸的方法。一般會覺得累，表示過度了，或者空了，就很容易疲倦，如同一般人唱歌幾乎都要唱到沒氣才肯換氣，訓練過的人就會留一點氣。又例如跑步跑得很喘，想要讓呼吸慢下來必須等一段時間；如果保持在不太喘的狀態，便可以持續運動很久。唱梵唄的道理也是相同，不能一口氣唱完，保持滿滿的呼吸狀態才不會累，有些人音準不好大部分是因為氣不夠，所以尾音的地方容易走音，抓不住準頭，所以不能把氣都用完，要分配呼吸。人類出生下來就習慣用鼻子呼吸，其實這是最沒有效果的方式，嘴巴隨便一張口，吸進的氣就會多很多。唱梵唄要習慣用嘴巴呼吸，呼吸每一個人都會，但也是每一個人都不會的，從來沒有人會去計較我要怎麼呼吸，安那般那就是從這個最重要的地方下手。以密宗來講，脈就是呼吸、血液流通的管道；明點就是裡面流動的東西；氣則是推手。所以把呼吸調好、把氣練好，身體和精神都不會有問題。

不要把梵唄當作是一件不得不做的事，一般人將早晚課當成定課在做，卻少有人懂得掌握這個時間修行。晨昏是修行的關鍵，所以要把早晚課當做是真正的修行，好好用心。所謂正念就是用心，例如畫家能夠畫出好的作品，就是懂得用心，這當然要有基本的訓練，才能想畫什



麼就畫什麼。就像唱梵唄者，要能想發什麼聲音就發什麼聲音，每一個聲音發出來的音量跟音質都很講究，音質決定在發音的位置，而音量除了注意發音的位置，還控制它的強度，這兩者要能夠覺照，你才能隨心所欲。譬如「喻」這個聲音，在腦腔的共鳴佔很大的部分；「阿」的共鳴是胸腔；「吽」則是腹腔，如果不懂發音，念再多也沒有用，就是不到位。像伊斯蘭教或是印度教，都很強調聲音的起承轉合，包括南傳佛教、藏傳佛教的梵唄也都很講究。

爐香讚如果唱得好，馬上就入境界，如果能夠隨頌起觀，身心就會被感動，感覺不到疲累。好比受戒，不能不談戒相，只授予戒條；梵唄也是一樣，至少要學習怎麼觀想。漢傳佛法裡面為了怕複雜、想簡化，把很多重要的東西都放掉，只要求會念就好，這樣問題會很大。從藏傳佛教來說，哪一個人有機會在這一生證悟，下一輩子成為祖古就有他的傳承。同樣的馬鳴菩薩也弄出一套以前沒有的東西，所以不怕傳承斷，只怕你不相應。梵唄傳到中國以後，就變成地方民間的曲調，很容易被俗化，但是俗化裡面也可以有勝義諦，也有一分莊嚴，完全要看唱的人用什麼心境，能否恆持一分恭敬和清淨的心，如果不去強調這一點，也幻化不出來。

早上有某寺廟要我幫忙製作專輯，送來一張光碟。我聽了之後感覺那分清淨不見了，演唱者只是將佛曲唱得好聽，扭來扭去的聲音太委婉，不夠莊嚴。唱梵唄一定要直心，自然就能發出直的聲音，直的聲音就是清淨的聲音，但是一般人的直心缺乏修為，呈現的只是習氣心，不是真正的直心。要到達清淨的直心，一定要經過最基本的訓練，也就是呼吸，如果要有功用行，還是要修安那般那，但修到一定的程度後，必須要無功用行，不能再修安那般那，那些還是能觀所觀。回到心的時候，沒有誰在造作；到最後要變成鏡子，沒有誰在擦拭。修安那般那即是在擦拭，把鏡子上的灰塵先抹掉，磨亮之後本覺現前，就沒有再擦拭的必要了。



**問：您有曾經想過灌錄一張英文的佛教專輯，來接引西方人學習佛法嗎？**

**答：**音樂是弘法工具，對於接引眾生的方式，每一個宗教的聖樂都不一樣，要營造的東西也不盡相同。我個人發現西方多是一神教，所以吟唱樂曲時會有一個領唱者，雖然他們也發展出很豐富的和聲，但主調一定是最根本的；和聲很嚴格的，和聲不對就會有人看著你。藏傳佛教的誦經，則像是一波波海浪，裡面沒有誰對誰錯，只要速度對就好；漢傳佛教多少有皇帝的思想，維那起腔後就隨眾唱誦。比較理想的維那人數，至少應安排三個，這樣可以把斷音補足，不會有聲音斷掉的情況，彼此有默契時，會產生很強的流動穿梭。現在男女眾大都一起誦經，但是男女之間差不多有五度音的差別，男眾唱得很順的音階女生沒辦法唱，女眾唱得很順男眾卻沒辦法接，音調常會上上下下，聽起來很不莊嚴。希望吟頌時不昏沈，就要有隨時提起自己精神的方法，既然誦經是每一天的功課，為什麼不唱得精彩一點！所謂的精彩，是把自己正在執行的工作，當成是有趣的事，才會真的精彩，這樣的早晚課就會很吸引人。動機不一樣比較提得起興致，如果把早晚課當作不得不做的工作就會厭倦。

若問佛曲適不適合用英文吟唱，一方面是因為我的英文不標準，一方面若是請別人唱不知道會唱成什麼樣子，所以我不敢確定合不合適，如果有人有興趣配合得起來，我很樂觀其成。佛曲不是只有文字含意的表現，就算演唱者的發音、音準很標準，如果意境沒有唱出來，意義就不大。其實只要唱得好，不管用什麼語言，照樣能夠感動人心，學佛最重要是超越文字的限制。唱頌佛樂時，如果能用自己熟悉的文字，比較能夠隨文起觀，很容易相應，如果隔一層語言，就像對歌曲不熟悉，必須看著歌詞一字一句的跟唱，要唱得自然是很難的事。語言是工具，不能因為工具而被阻礙，例如達賴喇嘛開示佛法時，常常就會用藏文說法。有一次我到海外擔任大專佛曲創作比賽的評審，發覺菲律賓人的音樂性很高，他們用英文演唱佛樂的能力很不錯，只是聽起來和教會的詩歌有點類似。佛曲注





重的比較不是旋律，不喜歡動得太多，而西方的曲子旋律都很明顯。

**問：您對於時下有所謂「舞曲大悲咒」、「電音三太子」這類風格的宗教音樂，有沒有一些想法？**

**答：**我覺得宗教應該有趣化。以前有很多人批評舞曲大悲咒，像馬來西亞的法師就曾問我為什麼流行這種文化，認為是邪魔外道。其實就我來看，也不是那麼嚴重，但在當地已有明文禁止不能流通，認為是在破壞規矩。在台灣，這種新興宗教音樂已經流行一陣子，甚至有一些人因為聽了這樣的音樂，開始能夠背誦大悲咒，能夠唸就已經種下種子。最近發覺宗教不得不存在的一些理由，像遇到緊急狀況或是面對無常，念頭起來時的處理，這一點透過信仰馬上就可以找到解決的辦法。不管是信仰上帝或是媽祖，念佛念得熟練的人，一受驚嚇「阿彌陀佛」就能脫口而出的話，表示修得不錯，因為依著佛號心就不會亂。在面對重大的生命考驗時，如果沒有宗教依靠，一般人可能不曉得該如何是好，所以宗教有其存在的必要，有沒有效果是另外一回事，至少心有一個依止處，可以很快靜定下來，不慌不亂。沒有宗教信仰的人，大多是因為他以為無常不會發生在自己身上，一天過一天理所當然。事實上，如果我們隨時觀照自己的心，會發現心不是那麼穩定，生命不是能夠全盤掌控，只是一般人不願去面對這個真相。有些人覺得將希望寄託在信仰上是消極的，其實剛好相反，信仰宗教是積極的，能讓你的心不煩亂，這是很重要的。



專業的錄音設備將奕皖居士的清醇嗓音完整記錄

**問：您比較喜歡念佛號還是持咒？例如念「南無觀世音菩薩」和「唵**

### 瑪尼貝美吽」，哪一種您會比較喜歡？這二種有什麼異同？

答：其實藏傳佛教很明顯，入門就強調脈、氣、明點，就是讓修行修到自己的覺照可以貫穿身跟心。所有禪修法門裡，最根本的是安那般那；現在最流行的則是念佛。念佛可以往生淨土，是最簡單的法門；安那般那則是所有禪修的共課，如果能夠把這兩個合起來，一方面可以修禪定，一方面又可以進入清淨的境界。修禪定不一定能進入清淨境界，如果一定進得去，就沒有所謂的外道；若只會修安那般那，沒把安那般那引入勝境，那安那般那就只是一般的禪修。

我現在念唵瑪尼貝美吽，和念阿彌陀佛覺得無二無別，重要是我怎麼處理這顆心，因為咒語和佛號都只是工具，同樣的，八大宗也是工具而不是目標，所以要先丟開分別。現在如果有人念觀世音菩薩，我就跟他念觀世音菩薩；如果到密宗道場聽見法友在念「唵瑪尼貝美吽」，自己卻執意頌「南無大慈大悲觀世音菩薩」就會怪怪的，沒辦法融入。所以沒有必要的分別，如果已經造成我們的固執，那這個法門不但對你沒有好處，反而有壞處。所謂「一門深入」，其目的是「深入」，不是「一門」，例如聽經不是天天聽就有效。一門深入是指如果現在研究「空性」，就集中心力深入「空性」。現在到處都有人在講經，但是都只在一個層次上談，進不去。或許不是談不進去，可能是沒有具足根器的聽眾。佛陀當初是對機說法，但現在法師都把聽眾當成初機在開示，所以講的法都是同一個層次，所謂同一個層次，是指從開示者說的話裡面去尋求真相時，可能就找不到答案。再者，如果將聽眾當成小學生在教導，當有初中以上的問題時，演講者或許就無法回答。一門深入的真正的門，是心門，不是念佛或是觀想，密宗強調觀想和持咒，持咒和淨土念佛無二無別，但密教多出觀想；淨土為什麼要念《無量壽經》和《阿彌陀經》，很明顯就是要與境相應，要念佛人去觀想。然而現在有些學佛的人卻把這些通通丟掉，念《阿彌陀經》的時候不管經文的內



容，只是念頌，也不清楚《阿彌陀經》的內涵。雖然望文生義的層次不高，但就怕連望文生義的程度都沒有。《楞伽經》說文字言說不究竟，而且不能取義，但現在連那一層都達不到，所以更談不上了義的那一部分，只能說越離越遠了。

以念佛來說，怎麼念可以提升念佛的境界？境界指的是念佛時心的境界往上提升，慢慢融入到佛境，和佛菩薩有所交流而不是單方面的憶想，這樣就很有意義。這個世紀要弘揚多元性的法門，比以前較有條件，例如前一陣子讚念長老的演講有圖片、聲音的配合，談到觀想的地方可以直接圖示。過去科技沒那麼發達，每個人觀想出來的法相可能都會不一樣，因為沒有一個憑據。念佛時，氣息跟佛如果能夠相應的話，例如十念法，很專注的念十口氣，身心一定會達到一定的變化，但是現在一般比較少這樣做。我們有時會覺得自己念得不錯，常常是因為累，累到沒有力量打妄想，而不是真的不打妄想。念頌阿彌陀佛，可以一口氣念，結束的時候再回到心，不斷的這樣做，慢慢的，讓呼吸、佛號和光互融互攝，把光放出去再收回來，只要念個幾分鐘便會發覺不一樣。念佛的時候要觀想，觀想經過訓練會變成習慣，但光是習慣還不夠，因為內涵太少。所以造作一定要強調內涵，只要有所做、緣起的，就一定要強調因緣果，只要一動就要覺照因緣果，在勝義諦這些都不重要，所以我越來越偏向入世。空其實沒有辦法談，因為空裡沒有是非。相同的，從心生起的善念、惡念，對心來講沒有差別，但對念和事來講是很嚴重的差別。

唱誦聲音的大小沒有差別，觀想時如果在比較亂的環境，可以把世界縮小在自己的身體，不必要往外放，因為若是往外放，覺照一樣要延展，在吵亂的地方很難不被干擾，不如靜靜地自成境界。不是因為境界小，而是隨順當下的條件，只需要就從這個地方覺察全身，念阿彌陀佛的時候就放光，回的時候就收光。

**問：持咒念佛你比較喜歡搭配旋律還是清唱？**

答：一個單調的聲音幾乎是沒有聲音的，有強有弱會慢慢轉出旋律，像藏傳佛教的佛曲唱頌，會使用同樣簡單的旋律，搭配不一樣的咒語，喜歡金剛薩埵的短咒就念金剛薩埵，偏愛文殊咒「唵阿惹巴紮那諦」就念文殊咒，曲調雖然起起伏伏，但很容易帶我們進入心靈世界的祥和。像小時候，歌曲只要聽過，幾乎就能哼上幾句，但是一篇文章念過去，卻不見得能夠記得，所以說旋律更能打動心靈，更容易使我們與佛法相應，幫助唱頌者很快將經文牢記；這好比唱歌，旋律記住了歌詞自然就能跟著吟唱出來。我發現很多人不容易接受佛法，一方面也是因為梵唄太繁瑣，一個讚短短的幾句要唱十幾分鐘，讓他們覺得沒有耐心，會認為雖然曲調原本是種方便，但現在卻變成束縛；非這樣做不可的時候，心反而會被綁住。像很多靜修道場有自己的念唱習慣，不見得被每個人接受，這裡面沒有對錯，因為有時候是時空背景的問題。很煩亂的時候，最好先暖身唱一下，把氣導順，畢竟心亂時想念經，容易念一半就念不下去。

其實梵唄大部分都在前行的時候才有，誦經時就沒有要配合曲調吟唱的問題，所以可以說複雜也是一種方法，能收攝我們的心，但不是唯一的辦法。話說回來，如果很專心的唱頌十分鐘，不正是賺了十分鐘的靜定，何必要求快呢？快沒有意義，要是將《心經》從頭唱到尾念過十遍，還不如專心的持咒三次，所以快慢不是問題，而是心能不能融入。正確的態度應該是用分別心，談怎樣才是對，什麼曲調才是好，真正該不斷強調的，是要讓自己做什麼都能融入。同一首梵唄，唱得好不好其實一聽就很明顯，有人可以唱「爐香讚」唱得痛哭流涕，彌陀讚一唱就進入境界，唱起來全身呼應很容易感動，反而在讀念彌陀讚時覺得不夠相應。梵唄曲調不是後來才發展的，四種吠陀裡面都是用唱的，其他宗教只要是關於讚偈的部分，也幾乎都是用唱的，因為用吟唱的方式



比較美，比較容易使人感動，與自己的信仰相應，用讀念的會落入到文字的字義裡中，這是有差別的。像余光中的詩若是由他本人朗讀，也許語氣平平淡淡，但我相信聽眾是會被感動的，因為重點不是在於形式，而是進不進得了那個境界。

其實最高、最究竟的是無聲之聲，但這樣的狀況並非常態，所以就要用平常狀況來訓練自己，依實修也能夠證空。一個很懂得開示的引導者，也能把聽眾帶入空境，讓心安住下來，連修都不用修，因為其實是心在修，而他讓你的心安住下來了。所以《瑜伽師地論》才會強調，如果真能把《瑜伽師地論》弄懂也可以證悟。利用唱誦梵唄、研讀經論降伏習氣，目的是要把我們的心帶進實相；就像拜懺，也是為了化解心的障礙，只要完全如理，障礙慢慢就能去掉，所以修行的方式並沒有所謂的標準答案。



奕皖居士於古嚴寺留影

**問：東西方人學佛有哪些不同的障礙？**

**答：**西方人學佛障礙不大，那些西方人都有很強烈的動機才學佛，有強烈動機的人障礙本來就不多，反而看起來沒障礙的我們，事實上說不定有很大的障礙，因為在台灣佛法雖然很興盛，卻反而可能沒有西方人那麼簡單、單純。

有一次在尼伯爾，看見一件很令我感動的事，當時有一個西方人在書局想要購買藏文經典，我原以為他們會用英文比手畫腳，沒想到那西方人竟然直接用流利的藏文溝通！這些想學佛的西方佛教徒都是來真的！至於在台灣我們雖然有一些佛學底子，但常用取捨心學習，就

會把很多好的東西過濾掉。習慣用分別取捨心來學習佛法，會出現很大的問題，因為學佛就是要求真、證實相，西方人學東西會把自己看得很幼稚，全部吸收，我們東方人則是比較理性，但會分別誰講得比較好。密教和顯教有一個很大的差別，密教的侍者站在上師旁邊會發抖的，但能夠受益，我們雖然很自在，不會發抖，卻容易隔一層，認為自己已經都會了。

**問：聽說您高中時曾參加學校合唱團，自己私下也喜歡自彈自唱，當時的一些西洋流行歌曲，還有電影主題曲，幾乎都唱過，也會即興創作一些詞曲。請問您是否曾經想過成為一位專輯的流行音樂的詞曲創作者，或是流行歌手？**

答：高中時我曾創作過流行樂曲，但到大學時就放棄了，有經驗過就夠了。我也發現，最能感動人的音樂是越簡單越好，如果清唱就能感動人，就不需要吉他的陪襯；如果只是一把吉他伴唱就能感動人，就不需要再加上其他樂器合奏，因為單一樂器比較容易專注，更能直接表達心裡的感情。我灌錄唱片都習慣自己和聲，要疊三度、五度的合弦可以隨自己的心意，若是請旁人合音，可能會疊出不喜歡或不太對的結果。雖然說為自己和聲比較理想，但能找到境界相應、相通的行家一起唱不同的聲部當然更棒。如果大家的素養、境界都差不多，還是會比一個人唱要強得多，感動也會更全面。

**問：網路的普及與mp3的下載風氣，在臺灣造成流行音樂盜版猖獗，與唱片業的不景氣，這會不會直接影響到台灣佛教音樂的發展生存？您是否有因應的辦法？**

答：找不到因應方法，因為網路太普及，購買CD的人越來越少。像我們這邊的專輯一出，鋪貨都還沒有完整，大陸那邊就已經可以下載，很



多網站甚至將版面設計得很吸引人，免費分享給網友。所以現在有些藝人就改以開演唱會的方式另謀生路，但這也不是長久之計，因為開銷很大，遇到票房不夠好就會賠錢。

從另外的角度來說，銷路不好必然會出現劣幣逐良幣的現象，導致在市場上找不到專業的音樂製作，檯面上看得到的只剩一般的業餘玩家。一般人做不是不好，而是擔心內涵不足，像以前老一輩的音樂愛好者，物質生活不富裕，沒辦法購買高級的音響，但是聆賞音樂時都很專注。現在人生活寬裕了，常常一邊開著電腦、玩著手機，一邊聽歌，這種情況底下，音樂已經失去它的純粹性與美的說服力，這是網路普及、科技進步卻美中不足的遺憾。為什麼說聽音樂時需要專注，或是透過靜坐讓自己安定下來，因為平常已經習慣散亂的我們，沒辦法察覺自己的散亂，唯有在靜定的時候，才會發現原來自己有這麼多妄想。聽音樂的道理也相同，如果想要被音樂感動，還是要有一定程度的寧靜。

**問：佛法在台灣非常興盛，每年都有許多藏傳的上師前來弘法。接觸顯密佛法多年的您，可否分享怎麼樣正確選擇自己的上師與法門？**

**答：**選擇根本上師的這個問題，並不是最先急著要解決的，反而需要慢慢尋找，像交朋友一樣多接觸一些人，不要單鎖定某一個，非得跟著其中一個不可。根本上師是經過觀察之後才產生的，不是為自己灌頂過就算根本上師，而是從有緣、灌過頂、具足德行的幾個上師裡面選一個。現在很多人以為學密就是只能跟著一個上師，不能再接觸其他人，這觀念是需要修正的。要尋找根本上師，首先就是分析對方開示的內容、傳法的方式、傳承的法門能不能接受適應，真正的高人、明師往往都不在檯面上的，所謂的大祖古、大活佛也不見得適合每一個人，因為他們可能抽不出時間關心自己的弟子。沒什麼名氣的上師，



佛像成為奕皖居士家中的「常客」

反而可能就是精勤於實修的人，如果能夠做為他們的入室弟子，對自己的修行是比較有助益的。

有人會問，怎麼能夠找到一個實修的上師？其實真的想修行的人，善知識自然而然就會在他的身邊出現。如果不是真心想修行，即使身邊有很多善知識，也成為不了自己的善知識。所以上師不用刻意去找，修到一個程度，善知識自然會出現，他會來找你，因為佛菩薩都想找好的修行人。雖然不用著急，但需要發願，比如念佛祈求，念的時候念到相應放光，佛菩薩就會尋光而至。至於在找到上師之前，怎麼判斷自己有沒有走錯路，修行修得好不好的問題，其實自己都可以覺察得到，不用別人來印證，只管老老實實的修。如同有人念佛已經念得很好，有一天出現一位南傳的師父，傳授一個法門，讓念佛的功夫又更上一層，這應該就不需要有走錯路的擔憂。但現在大部分人的問題，是自己修行到什麼程度，獲得多少法益不清楚，別的法門出現就被牽走，分不清哪條路比較適合自己，最後產生矛盾，無法融會貫通。究竟什麼法門才是根本呢？說穿了只有自己才是根本，根本來自於你的起心動念，因為修行的目的是要增上自我，而不是去增上法門，譬如說念佛本身沒有意義，但





是能從念佛當中體驗到智慧、慈悲，與佛菩薩相應才有意義。所以只要好好修，肯定緣起，相信有種好因才能結好的緣，慢慢的好緣會具足，好果也會現前。最重要的，不要分宗分派，認為南傳佛教不究竟，或是誤解藏傳佛教放任男女關係，這些都是偏見，會障礙自己的修行。

**問：您在「佛經唱誦」系列，曾經錄製過《佛說眼明經》的專輯，之所以會想錄製這專輯的原因，與您在高中時得過眼疾有相關嗎？**

答：的確有關係。那時剛好有善知識帶著《佛說眼明經》來找我，說自己很喜歡這部經典，希望我能製作成專輯，於是催生出這張CD。也有人好奇，懷疑念誦這部經對自己真的有好處嗎？我不敢斷言，但咒語本身的確有不可思議的加持力，因為咒語相應的每一個本尊，各自功德的強化點不一樣，像觀世音菩薩的心咒「唵嘛呢貝美吽」，與文殊菩薩心咒「阿惹巴黎那諦」，祈求的加持就完全不同。此外，持咒的音準很重要，若是發音不正確，會變成只是一種形式。佛菩薩的名號是他們功德的顯現，如同我們取名的用意是一樣的，咒語就是把佛菩薩的功德透過音聲來顯現，在念誦時和佛菩薩的功德相應，這就是從聲入。也有從相好入，觀他的相好；也有從思維念經，從義下手，彼此都有關係。持咒時發音準確，慢慢就能對到佛菩薩的頻率，和他們相應。

**問：能否請您給慧炬雜誌的學佛讀者一句勉勵的話？**

答：記得大學時代，學校能夠成立佛學社團，就是周宣德老居士協助輔導的。慧炬這兩個字就很有意思，阿底峽尊者撰寫的《菩提道燈論》，所謂道燈就是慧炬。我希望慧炬這盞覺悟的燈能夠永遠點燃，慢慢接引一些年輕人，構思一些吸引年輕人學佛的方法，把周老居士當年對我們這一輩的照顧，繼續傳承下去。🕯

