

我是佛

星雲大師

禪門裡有這麼一段故事：

有一天，信徒問禪師：「什麼是佛？」

禪師十分為難地望著信徒，說道：「這，不可以告訴你，因為告訴你，你也不會相信！」

信徒說：「師父！您的話我怎敢不信！我是很誠懇地來向你問道的。」

禪師點點頭，說道：「好吧！你既然肯相信，我告訴你：你就是佛啊！」

信徒驚疑地大叫：「我是佛，我怎麼不知道呢？」

禪師說：「因為你不敢承擔啊！」

直下承擔 承認自己是佛

古往今來很多人不敢承認自己是「佛」，像法融禪師不敢坐在寫著「佛」的石頭上，道信禪師因而笑著說：「你還有『這個』在嗎？」慧忠國師有一次喊著：「佛啊！佛啊！」侍者四處張望之後，滿臉狐疑地望著國師，說：「這裡沒有佛，您在叫誰啊？」國師回答：「我就是在叫你啊！你為什麼不敢承擔呢？」

有一次，信徒向我索取一幅字，想要掛在客廳裡作為提醒自己

的座右銘，我立刻濡墨展紙，寫著「我是佛」送給他，信徒立刻說：「我怎麼敢當？師父！這一張墨寶我可不敢要！」其實每一個人本來就是「佛」，佛陀在菩提樹下金剛座上悟道的那一刻，就說道：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有佛性，只因顛倒妄想不能證得。」顛倒妄想其實也是幻化無自性的，只要我們向上提起「佛」的一念，如霜露般的顛倒妄想自會消融。

回想我這一生受益於「我是佛」這三個字的地方非常之多。記得我初入佛門的時候，想到自己應該做好一個佛教徒的樣子，所以我認真課誦，嚴守淨戒；後來想想這樣還不夠，我應該還要擔當佛陀的使者、佛教的法師，將真理的法音傳播給別人，所以認真研究經教，隨喜說法結緣；後來再過一些時候，我覺得做法師也是不夠的，我應該進一步做菩薩，發菩提心，行菩薩道，所以我要努力行人之所不能行，忍人之所不能忍。有一天，我突然想：「我豈止想做菩薩，為什麼不直下承擔我是佛呢？我應該行佛所行，為佛所為才對啊！」這樣一想，忽然間，心裡就豁然開朗了。



星雲大師一筆字《我是佛》

自心作佛 產生無比力量

記得 40 多年前剛來台灣的時候，耶教當道，佛教地位低落，佛教徒無論是布教、出國都備受限制，從大陸播遷來台的佛教僧侶三天兩頭被人盤查詢問，在這種無奈的情況下，許多同道另謀他路，一些信徒為了尋職的方便及身家的安全，也紛紛轉信他教，我告訴自己：「即使佛陀和我說大家都信耶教了，你也去信耶教吧！但我仍然要說『我是佛』，怎麼可以去信耶教呢？」就這樣一句「我是佛」，在當年那種複雜的環境下，我憑著一股「雖千萬人，吾往矣」的決心，冒著被抓坐牢的危險，四處弘法，將正信佛教拓展開來。¹

不久，香港的大本法師捎了一封信給我，表示想到台灣弘法，希望我能幫他的忙。那時要拿到一張從香港到台灣的人境證簡直難如登天，而我一無各種人事關係，二無經濟來源，連住的地方都沒有下落，怎麼答應他的要求呢？但是想到他曾做過我的老師，而「我是佛」，理應恆順眾生，怎能拒絕別人？於是想盡一切方法，終於滿其所願。從此，我更相信「我是佛」這句話的力量實在是廣大無比。

經云：「是心作佛，是心是佛。」誠乃不虛之言也！佛陀的法力無邊，只要你願意學佛所行，就會產生力量，何況能真正發心成佛作祖呢？所以，我每次主持皈依典禮時，總是問大家：「你們是什麼？」台下的人都不敢作答。我告訴他們：「你們跟著我說：『我是佛』。」大家起初都很小聲地說：「我是佛。」我說：「太小聲了，不夠力量，你們再大聲一點，說：『我是佛』。」第二次，大

1. 按：戒嚴時期，大師弘法困難，初次在宜蘭講經時，警察便不准他公開說法，並禁止他播放佛教幻燈片，所持的理由是沒有向有關單位呈報申請。

家的聲音果然變得宏亮了。我接著說：「好，既然大家都已經承認自己是佛，那麼你們皈依典禮完畢回家的時候，夫妻就不能吵架，因為佛陀不會吵架；你們以後也不能吸菸，你們有看過佛祖叼著煙斗嗎？……」大家聽了，都會心地笑了起來。因為承認「我是佛」，人人都做得到，然而大家萬萬沒想到，這麼簡單的方法，就可以產生這麼大的力量。

念念皆佛 得到佛陀力用

記得我年少時，喜歡蹦蹦跳跳玩樂，有時候還藉著幾分自以為是的義氣，打架鬧事，但一出家之後，想到「我是佛」，行止怎麼能不莊重呢？所以每當走路的時候，我總是想到佛陀行化時候的威儀，自然目不斜視，肩不擺動；每當站立的時候，我總是想到佛陀頂天立地的聖容，自然收斂下巴，脊骨挺直；每當端坐的時候，我也總是想到佛陀各種端正的坐姿，自然就會正襟危坐；每當睡覺的時候，我總是想到佛陀吉祥臥的樣子，自然就會安詳入眠。許多人說我無論何時何地威儀都很好。我在心中暗暗想著：「我是佛，威儀怎能不好呢？」

不但行住坐臥如此，我的日常生活也因為「我是佛」這句話而有很大的轉變。每當沉思的時候，我想到是佛在沉思，一切的邪念妄想就會一掃而空；每當自處的時候，我想到是佛在自處，所有的語默動靜都會導向正道。儒家所謂「不欺暗室」的工夫，用一念「我是佛」的想法就能夠辦得到。日常的穿衣吃飯也莫不如此，一旦想到是「佛」在穿衣服，無論在人前人後，我都能夠保持威儀庠序；一旦想到是「佛」在吃飯，每一頓飯我都可以吃得安心，吃得自在。古德說：「五觀若明金易化，三心未了水難消。」過去在叢林裡，

吃的都是沾滿鳥糞的豆腐渣、爬滿蛆蟲的蘿蔔乾，²但是我卻從來沒有生過病，我想這是因為我是用佛心來吃飯的緣故吧！

心中常存「我是佛」三個字，在待人處事上也可以產生很大的提示作用。每當和別人說話的時候，我想到是佛在說話，所以我要講慈悲的愛語，要講方便的智語；每當向大眾開示的時候，我想到是佛在開示，所以我要觀機逗教，處眾無畏；每當教誨頑劣的徒眾時，我想到是佛在教誨，所以我要循循善誘，耐煩開導；每當面對怯弱的眾生時，我想到是佛在面對他們，所以我要易地而處，給他們信心，給他們希望，雖然我還是一個凡夫，與「佛」的境界距離很遠，但因為心心念念都是「佛」，我彷彿蒙獲佛陀的加被，也彷彿得到了佛陀的力用。《法華經》云：「一稱南無佛，皆共成佛道。」誠信然也。

開發佛心 可以無所不能

古德說：「取法乎上，不中，亦不遠矣！」小時候的作文課，老師要我們寫「我的志願」；及至長大，每一個人都有每一個人的職業。但，不管你是士、農、工、商也好，不管你是教、科、文、醫也罷，我們的自性是「佛」。如何激發我們自性佛的潛能來提升工作的品質，造福社會呢？如何善用我們自性佛的功用來發揮一己的力量，奉獻人群呢？我們必須要在心中建立一個觀念：「我是佛！」

數年前，榮民總醫院的張燕大夫為我做完心臟動脈繞道手術之

2. 按：當年棲霞山住眾 400 多人，因經濟拮据，早晚吃的稀飯非常稀薄，下飯的菜不是豆腐渣，就是蘿蔔乾。蘿蔔乾裡經常看到蛆蟲蠕動；豆腐留給客人食用，豆腐渣才是雲水僧的菜肴。因沒有油炒煮，吃不完的豆腐渣就拿到外面曝曬，曝曬時，麻雀飛來吃食，並留下糞便。每次過堂吃飯，大家總是捫息吞食。

後，常常到病房來和我討論佛理。有一天，他和我說：「大師！其實是您在為我『開心』，過去我每天只能做一個病人的手術，現在我每天可以做二個病人的手術。」因為張醫師開發了自己的「佛」心，所以能早能晚，能忙能閒，因此我們只要時時肯定自己——「我是佛」，當然可以無所不能。

記得我初發慈悲心的時候，只想到儘量地為別人著想，卻經常感覺力有未逮，但是後來心中存有一念「我是佛」之後，即使一隻小螞蟻，我不但不敢踏死，還要想辦法將牠送到安全的地方，因為我覺得這是「佛」應該有的行為。一隻蚊子來咬我的時候，我不再像過去一樣舉起手往癢的地方拍去，因為我想到：「我是佛。我這一點點犧牲，不能用牠珍貴的生命來補償。佛陀在因地修行時，尚且割肉餵鷹，捨身飼虎，我何人也？我也是『佛』啊！難道連這一點點修養都沒有嗎？」就這樣，我的慈悲心才感覺到一點一點地有了進步。

我在修忍耐的時候，最早忍飢、忍寒、忍熱、忍苦、忍痛……都還算容易，但是忍氣就很困難，常常因為忍不住一口氣，和別人發生衝突，事後懊悔不已，但是後來心中起了一念：「我是佛，我能起瞋心嗎？我能起無明火嗎？」忍耐的力量油然而生。漸漸地，我體會到「面上無瞋是供養，口中無瞋出妙香，心中無瞋無價寶，不斷不滅是真常」這句話的妙意，實在是無窮無盡。

坦然面對 走過人生風雨

一生之中，曾經好幾次遇到蠻不講理的人口出惡言，存心尋釁；也曾經遇到幾次有人欲加害於我，我念佛靜坐，安之若素，不知消弭了多少紛爭，事後有人說我默然擯置、閉目端坐的樣子，讓大家

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十四期

不得不敬而畏之。其實，這是因為我心中常念「我是佛」，是佛的威德加被，光照四方有以致之啊！

從出家到弘法，一甲子以上的歲月中，不知受過多少傷害、多少冤枉。起初，我心中也會不平：「我是如此地為人著想，如此地潔身自愛，為什麼會得到受傷害的後果？」但是後來想到「我是佛」，佛陀不也曾受過多少誣蔑，像戰遮女的惡計、提婆達多的陷害、善覺王的問難，以及許多人隨他出家造成的誤解謠言等等，但是這所有的一切，反而更彰顯佛陀光風霽月般的品格。於是我學習佛陀坦然的態度，面對一波又一波的譏毀，走過人生的風風雨雨，多少年後，終於如曉日般破雲而出。

既然「我是佛」，十方諸佛都成為我的典範，所以我追隨佛陀行化人間的腳步，將佛教的種子散播到世界五大洲；我學習藥師琉璃光如來療治眾生疾病的精神，設立雲水醫院等設施，將愛心擴及醫療，帶到全省各個偏遠的角落，讓佛陀的慈悲遍滿人間；我效法阿彌陀佛接引眾生的方便，在全球各地建設美輪美奐的道場、美術館、茶坊、書坊……讓佛陀的光明普照大地；我發揚當來下生彌勒佛給人歡喜的理念，設立養老育幼、文化教育種種設施，讓佛陀的歡喜長存於世。

奉行教法 得到佛陀感應

我不但自己得到「佛」的受用，我也鼓勵弟子們直下承擔，從寺院中走出來，從佛殿中走出來，到大街小巷，到高樓大廈，到機關行號，到山巔海濱，到工廠學校度化眾生，甚至我在世界各地組織佛光會，讓在家信眾從弟子做到講師，讓佛陀的法音得以處處宣流，讓生佛平等的思想得以落實人間。

所以，當有人問我，信仰佛教會不會得到佛陀的感應時，我總是告訴他們：「人間到處都有感應，例如：喝水可以止渴，吃飯可以飽腹，按下電鈕開關，電就來了……這些都是日常生活的感應，你能夠肯定自己是佛，依照佛陀的教法去做，怎麼不會得到佛陀的感應呢？」如果你懂得其中的道理，學習佛的歡喜，你不但擁有了佛陀的歡喜，而且也成為一個「歡喜佛」；你學習佛陀的自在，你不但擁有了佛陀的自在，而且也成為一個「自在佛」；甚至你一整天都在實踐佛陀的慈悲喜捨，你當下就是「慈悲喜捨佛」了。如果你每天都在奉行佛陀的真理，你還怕得不到佛陀的消息嗎？

佛心雕刻 塑造莊嚴佛像

過去，一個學者問真觀禪師：「佛經裡面說『情與無情，同圓種智』，這意思就是花草樹木都能成佛。請問禪師，花草樹木真的都能成佛嗎？」

真觀禪師回答道：「你掛念花草樹木能不能成佛，對你有什麼益處？你為什麼不關心自己能不能成佛呢？」

大地山河都是從我們自性中流露出來，一旦承認自己是佛了，花草樹木怎能不成佛呢？蘇東坡的一首詩偈說得很明白：「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身，夜來八萬四千偈，他日如何舉似人？」世界周遭無不是佛陀示現說法，我們趕緊去領悟、傳播都來不及了，哪裡有時間去煩惱無明、閉關自了呢？

佛光山從早期大悲殿裡面的幾千尊佛像，到大雄寶殿的 14,800 尊佛像，甚至到大佛城接引大佛周遭 480 尊與人等高的阿彌陀佛像……目的無非是希望大家在瞻仰佛陀的聖容時，激發心中本自具有的佛性，但愚人不明個中原因，反而稱怪，還批評說：「佛光山

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第三十四期



心中有佛，看到的是佛像而不是水泥。圖為佛光山大佛城一景。

的佛像都是水泥做的，是水泥文化。」我聽了十分訝異，為什麼我們多年來都只看到佛，沒有看到水泥；而他千里迢迢遠道而來，只看到水泥，沒有看到佛呢？這基本的關鍵在於心中有沒有「佛」的關係。

也有人問：「佛光山為什麼不請藝術家雕刻佛像？」我回答他：「我要用『佛心』雕刻的佛像。」記得過去一個藝術家拿了一尊佛像來，美則美矣，但斷臂缺手，令人一見不無遺憾之感，他告訴我：「這就是藝術。」我覺得藝術家或能容許殘缺之美，但信仰是圓滿的、莊嚴的，尤其佛陀的三十二相八十種好，在我心目中已經成為一種神聖的象徵，完美的典範，是怎樣也不能動搖的！古時候的人要雕刻一尊佛像，或者要畫一幅佛像的時候，都有所謂「一刀三

我是佛

禮」、「一筆三禮」的儀式，經云：「佛道在恭敬中求。」心中有佛，才能塑造出圓滿莊嚴的佛像。

心中有佛 佛的世界現前

過去棲霞山的「千佛嶺」，傳說是由父、子、孫三代相繼雕刻而成，第三代的雕刻師雕到最後，再怎麼數都是 999 尊佛像。再雕，再數，也是 999 尊佛像。如是數次之後，他心中動了一念：「我就是佛啊！」於是把自己嵌在石壁上，成為第一千尊佛。姑且不論這個故事的虛實，但它觸動了我的心靈深處，讓我感動，久久不已。

「我是佛」，多麼美的境界啊！

記得有一次我應邀在電視上受訪，³ 主持人李濤先生在節目最後幾分鐘，要我用一句話來告訴電視機前面的觀眾如何改善社會亂象，我說道：「心中有佛。」事後，許多人告訴我：「這句話言簡意賅，太好了！」

的確，如果一個人「心中有佛」，眼裡看到的必定都是佛的世界，耳朵聽到的必定都是佛的音聲，鼻中嗅到的必定都是佛的氣息，口裡所說的必定都是佛的語言，身體所做的事必定都是佛的事情，如果人人如此，這就是一個佛的世界，家庭怎能不幸福安樂呢？治安怎能不安全良好呢？國家怎能不富強康樂呢？

所以，讓我們每一個人從今天開始，都自我期許「我是佛」吧！

1999 年 2 月

3. 按：1996 年，大師至台灣 TVBS 電視台，參加由李濤先生主持的《全民開講》節目，針對當時社會宗教亂象，接受民眾 Call in。