# 坐禪法門就從忍字著手
## 忍苦、忍痛、忍渴、忍餓

——宣化上人於九二年一月十一日三週禪七中開示於萬佛寶殿

不論是打禪七或是打佛七或者修其他法門，我們必須要修得一心不亂。你能一心不亂，功夫才能相應。你不能一心不亂，功夫什麼時候也不會相應。修道裏頭不能摻雜任何遠遠東西，所以我們參禪必須要知道這點。參「念佛是誰？」一定要參明白。什麼時候不明白，什麼時候就要參，甚至於吃飯也忘了，穿衣服都忘了，睡覺更忘了。把雜亂心停止了，眞心才現前。你若不這樣，就是參到八萬四千大劫也不會開悟，等於自己在哄自己。

我們參禪必須要把生死兩個字常掛在眉毛梢上。睜開眼睛也是要了生死，閉上眼睛也是要了生死，不能把了生死這兩個字忘了。要想了生死，先要去一切的妄想。去妄存眞，你妄沒有了，就是眞心。妄去眞現，就是參禪要緊關頭。

我很久沒有和你們說話，所以今天就對你們說一說要緊的。「念佛是誰？」就是在找這個「誰」字，什麼時候把「誰」找回來，什麼時候就開悟。不破參不閉關，你開悟後就閉關修行，在關房裏才能成就。

參禪念佛都要老老實實來修行，不要不老實。什麼叫老老實實？就是不打旁的妄想，這叫「觀自在」，自在不是他在，自己在自己這兒。有沒有東跑西跑？坐免費飛機票滿天飛，是不是這樣？不是的，這就是不老實。老老實實的就是不老實。實參禪，也不希望有什麼奇蹟發生，也不希望有什麼妙想天開和想不到的事情，也不要坐坐就想：「明天有誰飯？」或者是飯？「明天吃什麼老實，在打妄想。

你妄念一動，眞念就不現前。什麼叫眞念？就是眞法界。什麼叫一眞法界？就是我們每個人這一點點生機。「一念不生全體現，六根忽動被雲遮」，一念不生就是「一眞法界」。你要是一打妄想，就像雲層把太陽給遮住似的。「誰有煩惱？」煩惱就是妄想的根本。你在一邊打坐，一邊生煩惱，和無明，就叫不老實。這都是在那兒白費功夫，枉勞神。

●打七叫甦期取證，人的氣血七日來休息，精氣神七天有一個循環，故於此七天不可躲懶偷安，好逸惡勞，不貪吃、貪睡，如此七天中一定有大變化。什麼大變化呢？或者開悟，開悟即是以前不明白的事情，在完全通達了；以前放不下的事，現在放下了；以前提不起來的事，現在提起來了。我們每年舉行打佛七、打禪七，就是叫我們把一切都放下，專心用功。

●參禪人，首先要持戒。要持戒清淨如滿月，絲毫無缺，才是參禪的本分。若習氣毛病仍然很多，又不肯改，欲參禪猶如煮砂，欲其成飯，終不能得。

●在禪堂裏要循規蹈矩，不能標異現奇。不能自以爲知道禪堂是造聖人（開悟）的處所，不可以破壞道場，令人失所開悟的機會。

●坐禪這個法門，必須從「忍」字著手，要忍苦、忍痛、忍渴、忍餓。如果不能忍，就不能參加禪七。參加禪七要少說話、少睡覺。如果你缺乏「忍力」，就不能坐禪。

●在禪堂裏，就是行香、跑香、坐禪、參話頭。行香、坐香就是坐禪，參話頭就是思惟一句話。例如：參「念佛是誰？」一心一意參這句話，參到一心不亂、一塵不染的時候，就是開悟時。這些方法，是用來禁止妄想。現在提起來了，我們每年舉行打佛七、打禪七，就是叫我們把一切都放下，專心用功。

●打禪七是無相的，要做到無拘無束，無罣無礙。走路時，不要太快，也不要太慢，雙手不用疊起放在身前。跑香時，兩手要前後擺開，姿勢要自然。

●禪堂裏有禪堂的規矩，維那在開靜的時候，先打一下引磬，令大家準備站起來。看看準備妥當，再打第二下引磬。這時，大家一起站起來。然後，再打兩聲木魚。開始行起來。在沒有打木魚之前，誰也不可亂跑，在跑香的時候，分爲內外兩圈。跑快的人，在外圈跑；跑慢的人，在內圈跑。隨自己的體力來決定。

●上靜的時候，維那要看班首已到他的座位前，便敲一下木魚。大家各站各人的座位前。等都站齊，再敲一下木魚。這時，要端然正坐，把脊背挺直，不可低頭彎腰，所謂「坐如鐘」。再調整身體，眼觀鼻，鼻觀口，口觀心。這是控制妄想的秘訣。然後將呼吸調勻，不急不緩，使其自然。這時再參「念佛是誰？」不是念這句話，而是參這句話。研究這個「誰」字。

●坐禪的姿勢要正確，對身心皆有益處，否則失掉坐禪的意義。坐禪時，先將身心放鬆，不可緊張，最好結雙跏趺坐，這是基本的坐法。何謂雙跏趺坐呢？就是先把左腿放在右腿的上邊，然後將右腿搬到左腿的上邊，這又叫金剛坐。

●坐禪時舌尖頂上顎，有時會有很多口水，可以把它嚥下。這叫「甘露水」。因爲坐禪坐久了，口水是甜的。甘露水能治百病，強身健體，能開你的智慧，但必須時刻用功，不要間斷。

●維那打引磬開靜後，大家可以把腿慢慢伸出來，活動一下，要慢慢的，要斯文，不要粗魯粗氣。這雖然是小事，但就要在細節方面學會調身調心。在一個眞正的禪堂裏，無論坐多少人，也不會有很多嘈雜的動靜，大家都專心關照話頭，好好用功。

●先來者往前坐，後來者靜靜走上去，不要有所動靜，以免令人打妄想而不能專心用功。希望大家準時列席，不要前前後後，三三兩兩的進來。打坐時不一定要坐拜桄或蒲團，要練習到隨時隨地都能打坐。將來你在路上，不一定隨身帶有蒲團或氈子，隨時隨地或在石頭、木頭、土地上，都可以打坐。

●你能把饞鬼、懶鬼、睡鬼都攆跑了，這便是坐禪的初步功夫。這麼一來，你的精神、氣質必定與從前大有不同，大變活人。所謂「同一間廟，大變活人。所謂「同一間廟，但不同一個神」。從前是鬼王，現在是菩薩。「禪」不是單坐在那兒才算修行，而是無時無刻不是在用功。久而久之，便會潛移默化，把氣質改變了。

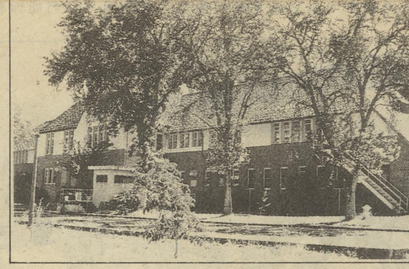
智慧之源第三十六期 歡迎索取・隨喜贊助

董氏之源敬題

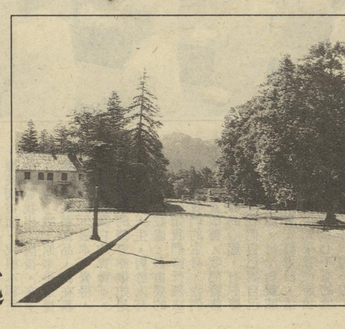
Source of Wisdom

發行者：智慧之源雜誌社
發行人：張詠雪
編輯者：法界佛教總會文宣組
社址：高市林森二路二三五巷十八號六樓
電話：專線：四〇四〇五九一—七張詠雪
郵政劃撥：四〇四〇五九一—七張詠雪
北區聯絡處：法界佛教印經會
地址：北市林森北路一〇五號十一樓
電話：〇一五四一二四八九
劃撥帳號：13217985 張淑彤
中華民國七十八年四月十日創刊
行政院新聞局局版台誌字第七三八一號
印刷：慧正彩色印刷有限公司
中華郵政南台字第四二九號執照爲雜誌交寄

付已郵資
國內郵局
台北郵局
許可證
北台字第6354號



▲▼萬佛聖城內林木蒼鬱，是修行的好地方。



# 萬佛聖城是
## 有志修行者的好去處

佛教在這個世界上，已經到了末法時代，眞正依教修行者已寥寥無幾，爲重新整頓佛教，爲令正法住於世間，萬佛聖城始終默默在耕耘。凡是聖城的道場，天天都有講經的法會，這是基本的坐法，令芸芸衆生都能得到佛法的利益。

除了終年不斷的講經法會之外，萬佛聖城更有最好的修道環境。住在聖城的四衆弟子，人人都有深厚的善根，及吃苦耐勞，爲法忘軀的精神。大家都很努力修行，沒有一天不用功辦道即使颱風下雨，也不例外。個個都以成爲一個眞正的佛教徒自許。

爲了培育弘法人才，聖城內還設立了法界大學、僧伽訓練班、居士訓練班、國際譯經學院等教育機構，以融會南北諸乘，貫通中西文化爲宗旨的教學方針，使得聖城早已成爲一個有道德、有智慧的人才薈萃之地，正法住世的道場。

有人可能擔心，萬佛聖城裏，日中一食，夜不倒單，這太苦了，怕受不了，其實這都不是強迫性的，如果有胃病，實在無法日中一食的人，也可以吃早餐。而不倒單，在法師的幫助及指導下，是可以慢慢練成的。如果實在不行，也不勉強。不過因聖城的道風好，大家又勇猛精進，薰習久了，善根成熟，這些功夫，自然就水到渠成了，所以聖城裏的出家衆，幾乎每個人都練成了這些功夫。這就是所謂的「若能大衆同薰修，十地頓超無難事」。能夠這樣做，每天就可以多出許多時間來修行。多一分工夫，就多一份受用，修行也就容易有成就。

出家人是大丈夫之事。出家修行，對個人來講，是最徹底的布施，也是了生脫死成佛的捷徑。對社會、父母而言，更是一種大忠、大孝的行爲。是最有抱負的青年應該選擇的一條道路。可惜末法時代，人衆背發大心，出家修行的人實在太少了。所謂「將相本無種，男兒當自強」。佛法的發揚光大，實有賴更多的有志之士投入。無論是青年人、老年人，就要你有一顆眞誠的修道心，萬佛聖城就能將你培養成一個頂天立地，堅苦卓絕的法門大將。

歡迎青發菩提大心的人士，來聖城修行，共同荷擔起如來家業，弘揚正法。

萬佛聖城住址：
City of Ten Thousad Buddhas
PO BOX217
Talmage, CA95481
電話：(707) 4620939



# 法界佛教印經會
## 終於有了自己的家

本會成立於民國七十三年十月，目前已隸屬於美國法界佛教總會，爲台灣分會。八年來工作人員一直默默以流通經書，弘揚正法爲第一要務。對於各佛學院、寺廟、圖書館、大專佛學社團以及外國來函請書，本會一律免費供應，從不收回報。但是會所一撥再撥信衆請書非常不方便，工作人員更是精疲力盡。

近月來由於星主急需處置該屋，法界不得不另覓新址，在僧俗二衆同心協力、極力奔波下，終於在三月十六日，蒙佛菩薩加被找到了我們永久的家，位於忠孝東路六段八十五號十一樓（萬商工業大樓）約有一三一坪，總金額二五〇萬，搭：212、240、281、307、284等公車在忠孝醫院下車即達。火車、台汽及捷運（施工中）也可到達。

有了新家法師們將帶領我們共修，並陸續推動各項活動，屆時尚請諸位大德、居士共同發心護持，踴躍回來參加，使本會更加茁壯。

由於購屋及裝修費用龐大，本會同仁乃發起「萬緣功德」活動，懇請凡我上人弟子、會員及善心人士共同發心，每緣以貳千元爲一基數，一人可參加多緣，或多人合爲一緣隨喜參加，亦請邀約親友共結善緣，廣種福田。

參加此「萬緣功德」活動，可利用郵政劃撥帳戶：13217985張淑彤，註明「購屋專款」或親來本會辦理。

南無
本師釋迦牟尼佛
法界佛教印經會敬啓

## 宣化上人
# 修行問答

**問**：當人靜坐的時候，有時候在腦海之中，出現一般人所謂的幻想，您是否可以解釋一下，靜坐時出現的現象。

**上人**：這些現象都是虛幻不實的，你不靜坐時，看不見也聽不見，你所看見的都是楞嚴經裡的五十種變化，你要把這個當作成就，這是很可憐的。

**問**：我有位朋友有個現象，他躺下時，他的靈魂出竅了，他還看到他的肉體躺在床上，他自己很不解，要我問一問佛門中人，這是怎麼一回事？

**上人**：有很多這種情形，他的靈魂出去又回來。我們人類和佛都是一樣，佛是因修行成佛了，我們人因爲不修行，所以不能成佛。佛和衆生沒有分別，分別在一個性，圓滿自己本有的佛性，所以修成了和佛是一樣的。因此，佛性生至第一，在凡不減，看你會不會用。

如車子，每個人坐在車子上都可以跑路，但是要會開車；如不會開車，就等於沒有車子一樣的。佛性也是，懂得修行，才能圓滿自己的佛性，不懂得修行，那就是不會開車了。

**問**：請問上人，佛道和神道的區別在那裡？

**上人**：神道和佛道是一個究竟，一個不究竟。我常常這樣說：「儒教是小學，教人如何做人、如何學好。」其他宗教可以這樣說，但是很多宗教會不同意我的說法，不過我不管他同意不同意，我都要這樣說，我不答覆辯論，他要自己去探討，其他宗教等於中學一樣，中學的課程。佛教是大學的課程，所以他就隨便說佛教如程，所以他就隨便說佛教如這都是坐井觀天，以蠡測海，沒有學識的人就會反對我說的話不對，我絕對是認爲佛教是包羅萬有的，它是無所不包有智慧，一個愚癡。佛是一個大智慧者，我們衆生都是愚癡者，而還以爲自己是聰明，所以在中庸上說：「人皆曰『預知』，驅而納諸罟，擭陷阱之中，而莫之知辟也。」這都是自作聰明的人，到掉到坑裡面，才知走錯路了；沒有掉到坑裡時，他認爲他總是對的。

我們修道的人要具足正知正見，不須往意有靈魂出竅否。在道教裡頭講有個小人出去又回來了，修道種元神，如呂洞賓就是修道一類，但不究竟，所以後來皈依三寶，拜宋代黃龍禪師做師父。這些問題，自古以來就有很多，一般人都是習焉不察，了解這種情形，佛教裡不是修靈魂出玄入牝，出去回來的神識；而是要修得圓滿自性、無所不容、盡虛空、徧法界、包羅萬有。人信不信？我是姑妄言之，一般人是姑妄聽之，慢慢研究，他就會明白了。」

**問**：經上說：「自皈依佛，當願衆生，體解大道，發無上心。自皈依法，當願衆生，深入經藏，智慧如海。自皈依僧，當願衆生，統理大衆。做爲一個出家人，既然要統理大衆，他所做的一切，要合乎佛道才行，可是人，如果他自己本身的清規都還沒有完全守住的話，這種統理大衆，不是就會誤導衆生了嗎？

**上人**：世間了人有好就有壞，有修行的就有不修行的，也有有眞正去行持佛教的，也有指佛穿衣、賴佛吃飯，拿著佛教來害生意作，當金業來玩，這就是魚目混珠。就要看每個人有沒有擇法眼，有擇法眼，就認識孰是孰非；如果沒有擇法眼，就認賊作子，以苦爲樂，顚倒黑白。

## 宣化上人般若語庫

在修道時，要想這個生死問題，把什麼魔都當作護法，他是來幫助你修道。有人罵你打你，他是幫助你修道。有人說你的是非，有人找你麻煩，也是幫助你修道。總而言之，逆來順受，都把他當做幫助你修道的朋友，那麼，煩惱就沒有了。沒有煩惱，便生出智慧。有了眞正智慧，那時候，一切魔都沒有法子來動搖你的心。

（摘自「春日運華」，智慧之源出版社出版，各大書局均售，定價一百元，郵撥九折，劃撥帳號四一一八九四二二智慧之源出版社）

■邱忠均／版畫作品

# 美國法界佛教大學暑期英語進修班招生簡章

**一、簡介**：本校設於美國加州北部，距離舊金山市約一一〇英里之萬佛聖城。爲便利擬赴美深造之學生奠定良好英文基礎，本校將於一九九二年六月廿二日至八月十四日，提供八週之暑期密集英語進修班—「英語爲外國語文」課程。

**二、校規**：本校以佛教箴規爲教育指針，對於倫理道德非常重視，基本之規律有五：(一)不殺生（須素食）、(二)不偷盜（不賭博）、(三)不邪淫（禁止淫污行爲）、(四)不妄語（不得兩舌、惡口、妄語、綺語）、(五)不飲酒（不吸烟、不吸毒）、不從事其他不合法之行爲。

**三、住宿**：本校學生以一律住校爲原則，並歡迎學生隨衆參加早課、午供、晚課、聽經，均以中、英雙語進行。暑期英語課又能同時聽聞佛法之最佳機會。八週進修期間，切飲食起居及作息時間，皆有規定與服務，共同參加團體生活。

**四、課程**：本校之暑期英語密集進修班著重「聽、說、讀、寫」技巧，並教導學生英文分析寫作，與綜合理解之訣竅。課堂上之各項活動與口頭報告均將增強學生之英語技能，使學生進入美國各院校攻讀時，表現更好。參加本進修班之學生，在課堂上的學習可以有系統而徹底地了解英文文法與句型結構，進行討論，並得以參加許多課餘活動，在日常生活中即可練習英語會話。

托福考試的準備資料亦爲本課程之進修內容，計有文法、閱讀、聽力等方面之加強訓練，以及應考托福之技巧，將使參加過本校英語進修班之學生，在面對托福考試時，準備充份，展現最佳實力。

本進修班並安排參觀訪問活動，例如前往美國郵局、銀行、社區學院等地，實地使學生實地練習所學會之一部份，並與美國人交談。

**五、師資**：本校英語進修班之教師均有教學執照，經驗豐富，旅行見聞廣博，並採用最新、最有效之教學方法，使學生感覺英語是容易親近之語文。如有學生對教材中某些部分感到困難，本校並有個別輔導辦法，可協助學生。

**六、設備**：本校設有語言實驗室，提供學生指導式或自我控制式之英語教學，目的在於教導學生英語發音正確、表達清晰。課堂練習、個別輔導與校之語言實驗室，均引導學生擁有清晰易懂的英語表達能力。

**七、證書**：本校「英語爲外國語文」暑期密集進修班分爲三級，報名之學生經入學測驗後，將由本校根據各人之英文程度，作適當編班。分級辦法旨在協助學生獲得最佳學習效果。學生程度進步時，可獲得升級。修畢每一級課程並合格通過後，將獲頒該級之結業證書。

**八、費用**：本校英語密集進修班每週上課五天，每天上課六小時。總計八週學費（包括膳宿費），合計美金兩千元。

**九、入學辦法**：入學申請表格可逕向台北市法界佛教印經會索取，地址如下：台北市林森北路一〇五號十一樓或電話洽詢：(〇二)一五四一一二四八九。

表格填妥後，須寄至美國法界佛教大學，由本校註冊組審核，地址如下：
Dharma Realm Buddhist University
2001 Talmage Road
Talmage, CA95481
U.S.A

錄取之學生可持赴美觀光簽證前來美國，註冊進入本校暑期班就讀。暑期班結業之學生可望繼續申請就讀法界佛教大學。

## ◎小啓

▲4／13～5／8美國萬佛聖城舉辦萬佛寶懺，有意參加者可洽法界佛教印經會（〇二—五四一二四八九）。

▲法界佛教印經會將於4月12～19日在林森北路一〇五號十一F現址，舉辦「楞嚴法會」，歡迎諸位大德、居士踴躍回來參加此殊勝法會。

▲美國萬佛聖城今年不舉辦水陸法會，本刊上期刊出之萬佛聖城活動預告有誤，特此更正並向讀者致歉。

▲助印智慧之源：
貳仟元：李怡慶
壹仟貳百元：黃文琦
壹仟元：陳耀章、謝淑卿、鄭昌盛、林錦茂、莫佩嫻、何宗恒、簡芳琴、許自里、林雅娟
柒佰元：李鄧邁
陸佰元：郭萬良、蔡金鈗、賴龍勝
伍佰元：廖桂香、程秀菊、黃群雄、江生蘭、洪林阿琴、周麗惠、范淑華、張相興、陳三田、張文政、林永生、劉爀銘、黃瑞珩
貳佰元：秦昆梅、馮吳俠于、華鴻隆、熊正宗
▲供養宣化上人：
叁仟貳佰元：施金生
叁仟元：陳耀章
貳仟元：蔡秉修
叁佰元：鄭印梅、寧施生、黃麗珠、捌佰元：施金嬌、伍佰元：彭智逸、張文政、何黃梅、何中洲、梁黃于、梁晉華、李邱銀丸
肆佰元：許杰珪
叁佰元：鄭陳粧
貳佰元：林笠云、孫華昌、孫于喬、祥
壹佰元：陳金梅
柒佰伍拾元：黃群雄
伍佰元：高樹植、彭惠君
貳佰伍拾元：黃淑華
▲贊助美國萬佛臨門電視弘法：
壹佰元：吳要
伍佰元：孫華昌、孫于喬、孫士鈞、寧金生
▲印經書：
伍佰元：高惠東、蔡馨儀、蔡秉修、蔡宜眞、王前婷
肆佰元：李宗奇
▲放生：
貳仟元：蔡秉修
伍佰元：高樹植
壹仟元：蔡秉修
壹佰元：黃振甫
伍佰元：尤國儼
叁仟元：鄭印梅
壹仟元：陳耀章、謝淑卿、蕭惠美、蕭連城、蕭連豐、潘尾市、黃麗珠、捌佰元：施金嬌、伍佰元：彭智逸、張文政、何黃梅、何中洲、梁黃于、梁晉華、李邱銀丸
肆佰元：許杰珪
叁佰元：鄭陳粧
貳佰元：林笠云、孫華昌、孫于喬、祥
壹佰元：陳金梅
柒佰伍拾元：黃群雄
伍佰元：高樹植、彭惠君
貳佰伍拾元：黃淑華
▲興建萬佛聖城：
叁仟元：鄭印梅
▲興建萬佛聖城：
叁仟元：鄭印梅
貳仟元：謝淑卿
伍佰元：高增、楊桂英、蔡勝龍、高樹培、王紹江
▲興建妙覺聖寺：
貳仟元：謝淑卿

# 不種殺因才能澈底消滅戰爭

## ——宣化上人於一九八九年二月四日開示於中華之聲

大家好！今天有機會和各位見面，我預祝大家新年快樂，身體健康，一切一切如意吉祥。再希望每個人今年不賭博、不釣魚、不去打獵。

因爲今年是蛇年，蛇年是逢賭必輸的年，所以希望不要去雷諾、拉斯維加斯這些地方，叫那些賭館最好都關門。

不要打獵，打獵是傷害衆生的生命。因爲每個人自己都願意活著，不願意死。那麼我們怎麼可以到山上去打獵，把衆生殺了？我們應該以不忍人之心行不忍人之事，惻隱之心人皆有之。我們不應該殺生。雖然衆生不是人的樣子，可是牠具足人性。爲什麼說牠具足人性呢？牠也是好生惡死，誰想要奪牠的生命，牠就會逃的。

所以我想起來，十八、九年以前，一位同易果容的小孩子，她曾經受她父母的影響要吃齋。因父母對她說：「人吃羊就會變羊，吃豬就會變豬，吃牛就會變牛。」這孩子當時只有兩、三歲，剛會說話，就問她父親、她父親是個教授：「你告訴我吃豬變豬，吃羊變羊，吃牛變牛，那我吃菜將來會變菜呢？」她父親也不知道怎麼答覆了，然後就來問我，我覺得這個小孩子思想還不錯，我告訴她：「因爲動物有血有氣，牠們都願意活著。植物雖然有生性，但是愚癡無明，沒有那麼聰明，所以動物有腿，人要殺牠，牠就跑了。植物雖然有生命，但是沒有腿，你想吃它，它不會跑。」我向這孩子解釋，這小孩子從此也就吃齋了。

她今年十八、九歲，在培德中學是第一個畢業的，畢業之後，有五間大學爭著要收她做學生，給她獎學金，到處學校都要以她做爲榜樣，提倡自重，自己尊重自己，所以這學生代表我們小學，我們學校的一個學生。

我們學校的一個學生是這樣子，在萬佛聖城，每一個人都希望這樣子，都希望不殺生、不偷盜、不妄語、不飲酒，所以在萬佛聖城的學生，是要男女分校，分校而教。每一個學生都要先孝順父母，愛護自己的身體，然後長大了要服務社會，保衛國家，愛護自己的國家，而不去侵略其他的國家。

因爲如果有侵略其他的國家，這個世界就會亂了，就不平安。我希望整個世界平安。但是我不反對戰爭，怎樣徹底消滅戰爭呢？就是令一般人都知道保衛自己的國家，而不侵略其他人的國家，這是對世界人心有非常重要的關係。

### 德能化人

如果我們侵略其他的國家，其他的國家也會來侵略我們。所謂「愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之，打人者人恆打之，罵人者人恆罵之」的品德好，庶服衆望，所謂「德能化人，感化人都會選舉他的國家的領袖。我希望每個國家的領袖能不貪汚、不受賄、不接受人的送禮，秉義務，眞能這樣子，國家的元首能獻身社會，盡義務。這個世界也會逐漸和平了，也會逐漸人人都不爭、不貪、不求、不自私、不自利、不打妄語。能夠這樣子，我相信這個世界不求和平也一定會和平，因爲人人都知道自己的本份了。

現在世界上，就是因爲人人不認識自己的本份，不認識應該怎樣做人。人本來應該利利益人，人世界不是爲榮華富貴、名譽、地位，不是爲財、色、名、食、睡這五種東西，那些什麼呢？做人的天職，是爲了有功於世，有德於民，有利於整個世界人類，所以如能這樣子，就是不宣傳，人人也都會知道這個世界一定太平。

如果盡是虛僞，拿錢買名譽、地位，這完全是假的，完全不是眞實的。

希到華埠去選舉的時候，我說了幾句話。今天想對大家再重覆一遍，我說：「各位僑胞：住在美國、超級大國的領土上，我們應該愛護這個國家，我們關心這個國家領導層的人格問題，所以我們今天選舉總統，應該選一個聰明又有智慧的人，因爲這個人要大公無私，至正不偏，以人格來被大家選舉做總統，這個總統應該在世界上提倡節約、不浪費，世界的精神也就是不爭、不貪、不求、不自私、不自利、不打妄語，這個世界一定太平。

因爲這樣子，美國總統布希不殺生、不偷盜、不妄語，我們人人就是有舍利，恐怕也是玻璃。

問：那女人也不可以接近男人了？

上人：對！也就是這樣子，所以在佛教裡不結婚。出家人要互相督促，不可以亂個人的念，非常複雜、非常快，我們也要用我們智慧鏡子，也要照得這麼快，你照得不快，你還要從頭鍊。

**願法師開示**：現在我要來跟大家談的是，以告訴你，我們人一九八四年的時候去新加坡弘法，他沒有去之前，已經答應一個住在舊金山的婦人，說他可以去看她的房子，這個婦人的丈夫在美國是個牙醫，剛剛買了個新的房子，要請我們上人去看一看。我們上人答應以後，他就去亞洲弘法，跟著十多位法師到香港、台灣、馬來西亞、新加坡。弘法團正在新加坡的時候，這位太太有天早上在睡覺，聽見門鈴響，就叫她二個小孩子下去開門，二個小孩子，一個差不多五歲，他們倆個就下樓去，這個太太就聽見門開了又關，廚房的門又開又關，厠所的門又開又關，然後他們二個小孩子然後跑回樓上來？這二個小孩說說，就是從金山寺來的那個法師，這位太太那麼想的，是啊！可能是人在不在啊？金山寺的，說上說我們上人在新加坡，這位太太說，怎麼可能在新加坡？今天早上我的二個兒子就帶他去看我的房子呀！你不相信你問我二個小孩子。她是不相信我們說上人會在新加坡，不過我們說上人是在新加坡。

這二個小孩子就說，是啊，就帶著二個小孩去見上人。這二個小孩子說說，就問她，你看看我們的房子，我們上人在什麼地方啊？沒有我們上人知道在什麼地方，我們不敢坐這個中間的座位，也不敢坐這個中間的座。

在萬佛城，這種事情很普遍，不是什麼奇妙，就是在這個妙，就是在這個恆朝、恆實法師拜三步一好像美國警察就來問他們，咦！爲什麼今天你們們只有二位啊？恆朝說，我們只有二位啊！他說，有啊，有一個老老的啊！中國人啊，跟著你們們在後面，他們們說，沒有啊！那有什麼第三位呢？好像這種情形有二次，第三次呢，我看有機會來法師可以講。來法師在還沒有出家前，他自己一個人可以看見我們們上人，你們沒有看過，沒有聽過，也覺得很奇怪，不過，說來說去認識佛教，眞正認識我們自己所作的，最簡單的說，就是老老實實的修行。怎樣老老實實的修行呢？那就是老老實實的修行，不爭、不貪、不求、不自私、不自利、不打妄語，雖然，如果你能作得到，那自然裏面有他的妙處。我們們不要求神通，也不要求什麼妙，你就很普通，自然就認識你自己，認識你自己內心的貪、求、爭心。你能認識，就已經很好了。已經認識你自己的心思，我們修不爲，要等到犯戒了，已經做了，那時候，你才認識你自己的貪心還沒有起、貪念一起，即刻就認識，這要用你的智慧劍。你要知道，我們每個人都希望能賺到更多的錢，因此在佛教裏邊，就有人教人一種財神法，財就說，你只要修這個法門，財源就能滾滾而來，還有一些人他們特別歡喜吃肉，那正好就有人告訴他們說。你吃肉啊，啊，爲只要你吃了牠之後唸一種咒，你便能超度他們這些畜生們，使他們早日脫離這種作畜生的痛苦。還有些人，特別歡喜行淫慾，所以，也就在我們國家裏面，有人教他們雙修法，說這個樣子，可以早日成就道業，這些論調，我相信在座很多人都聽過。

**上人**：佛是「三藏修福慧，百劫種相好」，經過三大阿僧祇劫來修福修慧，我們修了兩天半，就說我修行了，好像說笑話一樣。

**問**：請問上人，有些人認爲佛教是一種形式消極的宗教，您對於這個觀點是否可以解釋一下。

**上人**：說佛教消極，這是一個錯誤的觀感，佛教是最積極的。不過這種積極不爲一般人所明白。好像佛教的出家人在這個動盪、迷亂、顚沛、流離的世界，一般人對人生都顚不保夕，恍惚不可終日，佛教對這種情形還處之泰然，照常修道，照常做他自己應該做的工作。

人都希望能賺到更多的錢，因此在佛教裏邊，就有人教人一種財神法，財源就能滾滾而來，還有一些人他們特別歡喜吃肉，那正好就有人告訴他們說。你吃肉啊，啊，爲只要你吃了牠之後唸一種咒，你便能超度他們這些畜生們，而是幫忙他們這些畜生們，使他們早日脫離這種作畜生的痛苦。還有些人，特別歡喜行淫慾，所以，也就在我們國家裏面，有人教他們雙修法，說這個樣子，可以早日成就道業，這些論調，我相信在末法的時代，我們一定要有擇法眼時，千萬不要以爲那是在日常生活中行持佛法，因爲在楞嚴經上面說得非常清楚，佛當初在成道的時候，拿我們在萬佛聖城做例子，根據佛教傳統的關係，每天一早三點半就起來，四點鐘做早課，早課以後或者拜佛、或者念經、或者禮懺，做他自己所要修行的工作。

競競業業、辛辛苦苦的修行，你說說他是消極的嗎？由早上三點半起來，到晚間十點半休息，這一天沒有其他休息的時間。他們不是翻譯經典的時間，就是上課，他們沒有午覺的時間。這麼勇猛精進一天到晚都如此，這種行爲一般人不能夠做，絕對不是消極。

佛教裡講：「受苦就是了苦，享福就是消福。」一般人都不了解「受苦就是了苦」，因爲我們有苦，所以要受苦，把苦受了，也就了了。享福就是消福」，你如果有福報而不去享受它，這個福報什麼時候都是你的，旁人搶不去奪不去享受，一享受受福就消了、沒有了，所以我們福報不可享盡，話不可說盡，我們每一個人應該惜福，應該增長我們的福慧。

我稱佛教不叫佛教，我叫「智慧教」，因爲智慧是人人所必須的，人人所需要的，每一個人都願意有智慧，不願意愚癡。佛教就是專門社會利益他人，可以說是菩薩行道「自利利他，自覺覺他自覺度他。」不會專門爲自己，羅漢，我自己好了算了，我不管旁人，所謂「摩訶薩不管他，彌陀佛各顧各」。這是小乘，這可以說是消極的，大乘的精神，絕對不是消極。

### 修行持戒

**問**：想請教上人關於舍利子的事：有人說它是石頭，有人說它會消失，請您解釋一下。

**上人**：舍利子是人修行持戒而有的，不殺生、不偷盜、主要是不邪淫，因爲不邪淫，則自己本身寶貴的東西，不會丟了，那「爲我們修的東西」，是什麼呢？我相信每個人都知道，什麼東西是自己生命的根本，我不要說太多，你如果有不邪淫的行爲，舍利子自然會光明燦爛，至於一般人說舍利子一個比鑽石都堅固。

變兩個，那是一般人有這種傳說，我因爲沒有讀過化學，做過實驗，沒有試驗過舍利子是怎樣子，沒有這個經驗，只能告訴你守戒律就有舍利子，不守戒律就沒有舍利子，不守戒律就沒有，這不可以冒充的，不可以假借的，這是很充的，不可以假借的，這是很所知道的，所以重要的話在於「持戒律」。

**問**：這麼說要有舍利子的話，要清淨吾身。

**上人**：對！要獨身，不要接近女人，接近女人就是有舍利，恐怕也是玻璃。

**問**：那女人也不可以接近男人了？

**上人**：對！也就是這樣子，所以在佛教裡不結婚。出家人要互相督促，不可以亂淫，如果行淫慾，就會墮落到畜生道，這是什麼呢？我相信每個人都知道，什麼東西是自己生命的根本，我不要說太多，你如果有不邪淫的行爲，你自己本身寶貴的東西，就會增長智慧，一定要很清楚，如果不清楚，那就是枭目混珠。

**問**：請上開示一下，心經上說：「舍利子，是諸法空相……」。

**上人**：那是人名，也就是舍利弗，舍利子意爲舍利之子。

**問**：佛教的戒律，非常嚴格，可是如您說：「不要邪淫，不要有男女之間的慾念淫。」可是有男女之間的慾念淫，一般人可能會反對說：「這麼不盡人道！」請上人開示。

**上人**：你想學佛嘛，就不能盡人道，你想學人嘛，就做一個好人。總而言之，假如要修行，就要這樣。

**問**：請問上人一個問題：「人到無求品自高，自古成功全憑恕。」請解說。

**上人**：對，對人是不應該有所求的，「忍」是不能忍的，要忍，不過師父對徒弟不能完全忍，要恩威並用，對徒弟忍了，把徒弟都慣壞了。

**問**：請問上人，學佛、修佛是要如何修行，才能有很好的果位？

**上人**：就是老老實實認眞去修行，依教奉行，不要投機取巧，不要想走捷徑，不要存一種僥倖的心理，唯獨佛教是最公平的；用一分功，得一分功，就得十分的果；你自己要是不用功，就沒有果了。

**問**：有人說佛好像比人還多？

**上人**：但是佛互相不衝突，佛都是一個的，有多少佛，就有多少人，但是人遇到人就要打架。

**問**：可是要修成佛是相當艱辛而不容易的，因爲要讓人六根清淨，清淨吾身境界，已經是很不容易達到的功夫。

**上人**：佛是「三藏修福慧，百劫種相好」，經過三大阿僧祇劫來修福修慧，我們修了兩天半，就說我修行了，好像說笑話一樣。

七八種的意思。有亂七八糟的行爲，就是不守戒律，修道的人對男女間問題，一定要很清楚，如果不清楚，那就是枭目混珠。

**問**：請上開示一下，心經上說：「舍利子，是諸法空相……」。

**上人**：那是人名，也就是舍利弗，舍利子意爲舍利之子。

**問**：佛教的戒律，非常嚴格，可是如您說：「不要邪淫，不要有男女之間的慾念淫。」可是有男女之間的慾念淫，一般人可能會反對說：「這麼不盡人道！」請上人開示。

**上人**：你想學佛嘛，就不能盡人道，你想學人嘛，就做一個好人。總而言之，假如要修行，就要這樣。

**問**：請問上人一個問題：「人到無求品自高，自古成功全憑恕。」請解說。

**上人**：對，對人是不應該有所求的，「忍」是不能忍的，要忍，不過師父對徒弟不能完全忍，要恩威並用，對徒弟忍了，把徒弟都慣壞了。

**問**：請問上人，學佛、修佛是要如何修行，才能有很好的果位？

**上人**：就是老老實實認眞去修行，依教奉行，不要投機取巧，不要想走捷徑，不要存一種僥倖的心理，唯獨佛教是最公平的；用一分功，得一分功，就得十分的果；你自己要是不用功，就沒有果了。

**問**：有人說佛好像比人還多？

**上人**：但是佛互相不衝突，佛都是一個的，有多少佛，就有多少人，但是人遇到人就要打架。

**問**：可是要修成佛是相當艱辛而不容易的，因爲要讓人六根清淨，清淨吾身境界，已經是很不容易達到的功夫。

**上人**：佛是「三藏修福慧，百劫種相好」，經過三大阿僧祇劫來修福修慧，我們修了兩天半，就說我修行了，好像說笑話一樣。

---

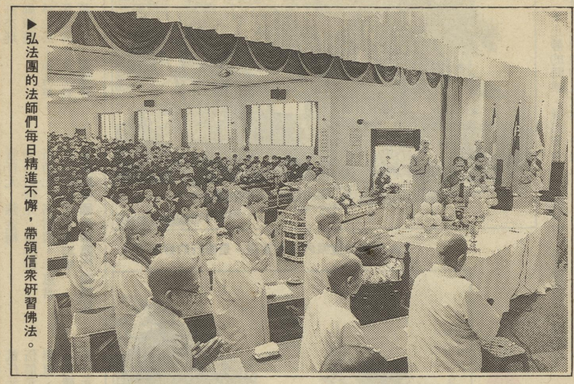
學佛必須

# 放下一切最難捨的習氣、貪欲、執著

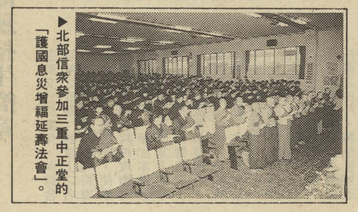
由恒實法師率領的美國法界佛教總會弘法團，二月九日～十六日在台灣各地舉行法會，法師們精彩的講經說法，本期起將陸續在本版刊出以饗讀者。本文整理自三重中正堂的法佈施。——編按

**貢法師開示**：我們上人的德行非常深，沒有接近就不知道，你們知道爲什麼我們每一個人都有點怕，不敢坐在面，爲什麼呢？我可以告訴你，我們上人一九八四年的時候去新加坡弘法，他沒有去之前，已經答應一個住在舊金山的婦人，說他可以去看她的房子，這個婦人的丈夫在美國是個牙醫，剛剛買了個新的房子，要請我們上人去看一看。我們上人答應以後，他就去亞洲弘法，跟著十多位法師到香港、台灣、馬來西亞、新加坡。弘法團正在新加坡的時候，有個太太有天早上在睡覺，聽見門鈴響，就叫她二個小孩子下去開門，二個小孩子，一個差不多五歲，他們倆個就下樓去，這個太太就聽見門開了又關，廚房的門又開又關，厠所的門又開又關，然後他們二個小孩子然後跑回樓上來？這二個小孩說說，就是從金山寺來的那個法師，這位太太那麼想的，是啊！可能是人在不在啊？金山寺的，說上說我們上人在新加坡，這位太太說，怎麼可能在新加坡？今天早上我的二個兒子就帶他去看我的房子呀！你不相信你問我二個小孩子。她是不相信我們說上人會在新加坡，不過我們說上人是在新加坡。我們上人回來，這位太太，我們的人也沒有什麼紛爭，眼外面的人也沒有什麼紛爭，我們的生命就很容易把握了，第二步就是要培養定力，常常有一種三昧的功夫，以後呢，就可以修行這波羅密。第三步就是要有一種專心致至的功夫，像今天早上在中正堂，大家專心致至的唸楞嚴咒，唸大悲咒，所有的男出家衆，就一起討論，今天是一個很特別的日子，因爲大家這麼的和合，一心的唸佛，這是很稀有的境界，很特別的境界，如果你平時也能有這種境界所有雜念、妄想，都會通通的走了，不求麻煩了，那個平時往外馳求的心猿意馬，都能把它降服，那麼什麼妄念都會不起了，這是個很特別，很特別的境界，有了這種境界是一種證果的境界，那就是修行法門，這個很高的境界，這個是我們修行的行法，這又是什麼道理呢？因爲我們從無始劫以來，所累積的種種習氣，一直在教我們要順著世間法，去追求五欲的享受，去追求名、求利、求權勢、求地位，爲了要滿足這貪求的慾念，所以就輪廻在六道當中，現在我們要出離這生死輪廻，也就我們要逆著來做，怎麼樣逆著來做，就是，我們一定要放下一切我們最難捨的習氣、毛病、煩惱，還有你的各種貪欲、執著，就好像師父常常告訴我們學佛的人，要忍人所不能忍，吃人所不能吃，讓人所不讓。所以，我們要時時刻刻刻的廻光返照。例如說，你是不是聽到一句不舒服，總覺得人家都是對不起我，這老天爺對我最不公平，是不是有這種抱怨呢？怨天尤人，我相信每個人都有這種經驗。像各位在座的太太小姐們，出門的時候是不是總覺得少了一件衣服？像有車子的人，是不是總想要換一輛的車子的人，是不是有了名貴的進口車，是不是也想著有一部飛機那有多好？像我們學佛的時候，我們也要想一想，我們是不是專挑好吃的東西吃，不好吃的東西，留給太太留給媽媽來收拾就好了，其實這些一點一滴都是在我們日常生活範圍裏面，所以我們學佛的人如果能夠懂得知足常樂，能夠認識貪心就好像無底洞一般的壞不滿，也能夠懂得能忍自安的道理，那麼我們就不會被外來的種種境界所影響。說來說去學佛就是在訓練我們能夠在日常生活中能眞正的有定力，然後在定中自然而然便能產生一種眞正的智慧，有了這種眞正的智慧，那我們在待人處事各方面，就能合乎中道，就能作得很圓融無礙，這個樣子，我們才可以說我們是學佛的人，能夠在佛法中，得到眞正的受用。

**苑法師開示**：有這個機會到台灣來，跟各位在這個法會裏面修行，令我非常非常的感動，這是第一次能到台灣來，這是一個眞正佛教的國家，佛法在台灣的善根，已經紮得很深了，看到佛法已是台灣人靈性的一大部分，令我很感動。我在美國已經快要十年了（苑法師爲義大利人—編按）有機會在宣公上人的法座下修習佛法，在萬佛聖城時也有機會出聖城的大山門，到附近的小城市去，看到一般美國人對出家人的反應，他們們的反應都不同，有的人很好奇，有的人很同情，有的人很好奇，有的人甚至會罵我們、會看不起，爲什麼有這些不同的反應，那是因爲美國人沒有人認識佛法，一回事，根本不了解佛法是怎麼樣的，他們看見出家衆，就認爲比丘和那些蹦蹦跳跳的宗教差不多，所以這些就變成了很大的考驗，我們就用這種種的反應給自己一個考試，令我們發的心堅固一點，如果有人來毀謗我們，或者有人來水毀謗我們一樣是無動於衷，所以是很好的考驗，我們用一律平等的眼光來衡量種種的境界，順逆皆境界，我記得我前幾年回去我自己的義大利本國，義大利人看見出家衆的反應也是同美國人差不多的。義大利也是一個小國家，不像美國這麼國際性的國家，所以他們們對出家人是更有一種好奇和瞧不起。到了台灣來，這種境界完全不同，我看見台灣那麼多誠心的佛教徒，他們那種虔誠來修習佛法，大家和樂的表現，我覺得是一種非常好的表現。現在美國我們這個樣子，也愈來愈多了，在西方還有一些知識份子，像愛因斯坦物理學家……等，他們說佛法是讚歎佛法學，他們說佛法是會救世界的一個最重要的宗教，更重要的是，我們的心思就會認識佛法的價值了。你們在台灣的福報是這樣大，因爲在台灣有很多很多寺廟，有很多很多地方，可以去聽法師們講經說法，大家可以來修行，有這麼一個修行佛法，這是很難得，很稀有的機會，其他的地方，根本沒有這種機會，所以各位不要「人在福中不知福」。



▶弘法團的法師們每日精進不懈，帶領信衆研習佛法。



▶北部信衆參加三重中正堂的「護國息災增福延壽法會」。

輩個例子，我本身是義大利人，我的國家有很多很美麗的建築物，還有很多很多美麗的藝術品像畫、雕刻：種種的，義大利是個藝術小都把它當作是很平常的事，像美術方面，我根本都不認識，等我出了國後，在學校才發現，哦！原來是這樣名貴，這些藝術品，我在義大利的時候，根本不覺得，現在慢慢認識它的實貴了。在台灣佛教的情形亦復如是，佛法對於人生，對於人有很大很大的好處，最重要的一點是，假如我們修行佛法可以改變我們的生命，我們會修養一種忍辱的心態，有忍辱的功夫這樣我們自己對親戚、家人，也會安詳過日，這個到究竟處，如果我們修我們自己的心到一心不亂的境界，我們能了解一切一切一切，我們可以得到一切究竟的安樂，一種究竟的快樂，這種超越語言所能表達的一種高尚的，不可思議的境界，都是佛法所能引導我們所能證得的境界。歸根究底，就是一句說得很簡單但是實行起來却很不容易的話：「諸惡莫作，衆善奉行」。「諸惡莫作」就是要嚴持五戒，第一就是不殺生，任何有生命的東西，我們不殺它，不危害它的生命，第二不偷盜，不是我自己的東西，我自己根本不要，何況偷偷拿走，第三不邪淫，常常守規矩，第四不打妄語，要老老實實的說眞話，第五不要飲酒。如果我們們常常嚴持戒律的話，最低限度，我們的心也會變得平安無事，常常快樂，眼外面的人也沒有什麼紛爭，我們的生命就很容易把握了，常常有一種三昧的功夫，以後呢，就可以修行這波羅密。第三步就是要有一種專心致至的功夫，像今天早上在中正堂，大家專心致至的唸楞嚴咒，唸大悲咒，所有的男出家衆，就一起討論，今天是一個很特別的日子，因爲大家這麼的和合，一心的唸佛，這是很稀有的境界、很特別的境界，如果你平時也能有這種境界所有雜念、妄想，都會通通的走了，不求麻煩了，那個平時往外馳求的心猿意馬，都能把它降服，那麼什麼妄念都會不起了，這是個很特別，很特別的境界，有了這種境界是一種證果的境界，那就是修行法門，這個很高的境界，這個是我們們修行的行法，這又是什麼道理呢？因爲我們從無始劫以來，所累積的種種習氣，一直在教我們要順著世間法，去追求五欲的享受，去追求名、求利、求權勢、求地位，爲了要滿足這貪求的慾念，所以就輪廻在六道當中，現在我們要出離這生死輪廻，也就我們要逆著來做，怎麼樣逆著來做，就是，我們們一定要放下一切我們最難捨的習氣、毛病、煩惱，還有你的各種貪欲、執著，就好像師父常常告訴我們學佛的人，要忍人所不能忍，吃人所不能吃，讓人所不讓。所以，我們要時時刻刻刻的廻光返照。例如說，你是不是聽到一句不舒服，總覺得人家都是對不起我，這老天爺對我最不公平，是不是有這種抱怨呢？怨天尤人，我相信每個人都有這種經驗。像各位在座的太太小姐們，出門的時候是不是總覺得少了一件衣服？像有車子的人，是不是總想要換一輛的車子的人，是不是有了名貴的進口車，是不是也想著有一部飛機那有多好？像我們學佛的時候，我們也要想一想，我們是不是專挑好吃的東西吃，不好吃的東西，留給太太留給媽媽來收拾就好了，其實這些一點一滴都是在我們日常生活範圍裏面，所以我們學佛的人如果能夠懂得知足常樂，能夠認識貪心就好像無底洞一般的壞不滿，也能夠懂得能忍自安的道理，那麼我們就不會被外來的種種境界所影響。說來說去學佛就是在訓練我們能夠在日常生活中能眞正的有定力，然後在定中自然而然便能產生一種眞正的智慧，有了這種眞正的智慧，那我們在待人處事各方面，就能合乎中道，就能作得很圓融無礙，這個樣子，我們才可以說我們是學佛的人，能夠在佛法中，得到眞正的受用。

## 慈悲喜捨

**問**：上人剛才說佛教是智慧教，請上人開示一下，怎樣是「大智慧」？「大慈悲」？「大仁」？

**上人**：這個問題不是片言數語可以答覆的。

「佛」是梵語，具足叫「佛陀耶」，英文叫Buddha。我就順著而取名爲「不大」，雖「不大」，但小不小呢？也不小。

我在Lancaster演講，就這麼說：「這「不大」就是Buddha」。佛和人，樣，就是不大，只是智慧比人高超，佛像修成了有三身、四智、五眼、六通，這是佛的全能。佛，他的智慧高，所以慈悲心大，他的能源永遠具足，不會缺乏的；佛的能力，沒有人能比的。一般人的能力有很度，所以他的慈悲無量，慈無量、悲無量、喜無量、捨無量。慈悲喜捨，這就是佛的四無量心。

一般人的慈有限度，悲有限度，喜有限度，捨也有限度，不像佛能捨人所不能捨的，對一切都有「無緣大慈」，同體大悲。什麼叫「慈」？什麼叫「悲」？「慈能予樂」，慈能給予衆生樂；「悲能拔苦」，悲能拔除衆生苦。這樣子，所以佛成爲佛，受一般人尊敬。

佛教的本身並沒有教人向他頂禮叩頭，而是我們衆生感激佛的慈悲喜捨的恩惠，所以向佛頂禮叩頭，表示對佛的恭敬，並不是佛要求我們向他頂頂禮，其實我們向佛頂禮，佛也還是佛。信佛的人，信者得救。你要是信佛教，會做壞事，自然就犯法，一不犯法，自然就得救了。

所以不要說迷信的話，我主張信佛的人都不要迷信。中國的愚夫愚婦，求佛說：「求我發財，求我名成利就。」這是愚不可及的行爲。

三十六萬億阿彌陀佛，請問這個數目是否正確？

**上人**：到了極樂世界，人人都是佛了，所以去的人多了，佛就一天比一天多了，三十六萬億是幾千年以前說的，恐怕現在就更多了，不要懷疑這個。