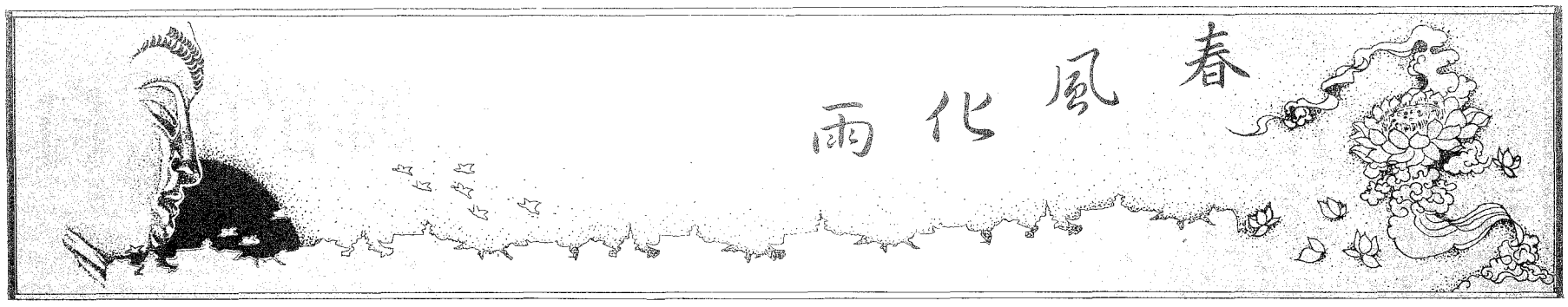

看清楚你自己

心師父開示／見頤記

打七的目的，是讓同修在這七天中放下萬緣、專心念佛，既然如此，本不該講話打開岔，不過，因爲有一些同修是第一次參加佛七，如果不藉重一點語言、文字的提携、解說，恐怕用不上功，白白浪費了十三天的時光，所以我請糾察師每天念一則祖師開示語錄，供同修拿來廻光返照，依循前人修行的足跡，爲自己找出一條生路來！

剛才所念的，是恒實法師的日記，不知道同修聽後感受如何？在這裡我不禁要饒舌幾句，法師說：「眞正修行，要全心全意，心不旁騖，要時刻繫念法門，不能休息，不能渡假，不能稍爲停頓，好護自己舒舒服服，一旦開始，就要持續下去，永不歇息。」最後，結論說：「修道是很艱苦、很困難的。……每一拜我爲自己的出家而慶幸。」聽到這裡，有沒有人心中覺得疑惑，既然修道很艱難、很困苦，爲什麼又說要爲自己的出家而慶幸呢？

想想，我們坐在這裡打七，說得上萬事具備、護持周全，沒有外境、瑣事的干擾，只要在打坐、念佛、繞佛、拜佛中，好好看住你自己的心就可以。但是，我看到有的人身心全被腿痛所佔據，有的被昏沈征服了，甚至還有人身體雖在這裡，心早已飛到三千里外，全然用不上功；而樓下的護七，面對一波又一波的來山信衆及一大堆應接不暇的雜事，忙得像陀螺般轉個不停，也是叫苦連天。

面對自己和散亂、昏沈作戰很苦，承受外境的逼迫，何嘗不苦？更苦的是，就在被苦繫縛的當下，生命悄然溜逝了，乃至到了臨命終時，我們依舊如此自我干擾，直到最後被習氣所牽引，迷迷糊糊地墮落了，仍不能清楚自覺，面對這些生命現象乃要求超越來解決，修道的過程，必然是充滿了艱難和苦澀，但也正因如此，我們才要慶幸自己今生能出家，能免于世塵中沒有目的的庸庸碌碌，而能在此三寶福地，眞實誠懇地面對生命的一切。

所以，現在大家得有因緣對自我生命作最深刻、最富價值的心地探索，便當藉念佛之力，將心專注一處；起初，你會發現許多影像盤據在心頭，你的心緒顯得散亂無比，但千萬記住，不要對自己散漫的思緒投降，必須全心全意，永不歇息地藉著彌陀的萬德洪名幫助你跨越這個難關，即使掙扎難堪，只要奮戰到底，將迷執的情念化爲道念，你將會找到本然的你——心中滿懷感恩的淚，一個晶瑩光明、清淨透澈的「你」，超越了分別、相對的「你」，這時身心的轉換、僧格的陶鑄自然煉成！

現在，大家且攝耳細聽，念佛的聲音從那裡來？誰在念佛，這個答案必須你自己親身去驗證，如果從自己身心上還不能看清楚，就從阿彌陀佛那裡去找吧！好！攝心諦聽，繼續懇切的念佛！

把握分秒

心師父開示／見頤記

剛才聽大家念佛的聲音，顯得有氣無力，是否因日中一食而體力漸感不支；我還是希望同修們飲食要正常以維持體力。

今天已是第十三天，這一次較長期間的佛七，有部分同修是相當上路，有的修數息，有的持佛名，有的觀想明點，有的觀想佛身，任何一種方法或交互使用，只要是你功夫能上路都不礙事。這期佛七只剩半天時間，大家要緊緊抓住你用功的法門，繼續保持，不可因要出堂而打失了這段期間攝心陶鎔出的專注功夫。尤其現在正值元旦假日，常住需要處理的事很多，大家能有因緣在這裡用功打七、安心精進，是一份得來不易的福報，一旦時節因緣轉換塵境纏身，設使還想用功也不能整時段的投入，那時再嗟嘆也無補於事。

生命流是從不間斷的，人也不是一死就如燈滅的，孔子曾對著滔滔不息的江水慨嘆：「逝者如斯，不捨晝夜」，希臘古哲學家赫拉克里圖斯有句名言：「濯足流水，水非前水」，同樣地，在生命流中也沒有重來的十八歲，行人如何在這滔滔的奔流裡，掌握每一個因緣呢？我引用李炳南老居士的一句話與大家共勉，他說：「衆生與佛本無差，一念眞誠便到家，臘月纔交須早辦，莫教三十亂如麻。」

此次佛七有幾位同修如法受持而得到一心，無論這種一心是較長時間的一心，或短暫的一心，都是可慶可賀的自我肯定。我們要知道，這種心念的感應都是彌陀大慈悲父的慈光攝受，因有阿彌陀佛的宏願護持，也由於同修信得眞切，不斷琢磨自己的心行，念念修持佛名、佛德的清淨心光，在慈光與淨光的相互感通、相互輝映中，蓮邦的妙善因緣、佛國淨土自然感應道交。楞嚴經大勢至菩薩念佛圓通章，大勢至菩薩告訴我們只要「都攝六根、淨念相繼」就能見佛，一念相應，即是見佛，將來臨命終時要求往生就有希望了。

「都攝六根」好比牧牛，牧童拿著皮鞭看牛，牛本來就野性難馴，再加上牧牛的人，心不在牛，任其奔馳，當然犯人苗稼，不可收拾；若牧童保持醒覺，看住牠，不讓牠到處奔馳，到處蹭蹬，就能漸漸制伏野性。用功也是一樣，要愼始愼終，要敬順自己的志業，專一念佛，只老老實實持一句佛名，是心念佛，念佛即是念心，千萬不可讓許多無由的影像擾心而散亂，或陷入無記、昏沈中；特別是昏沈比散亂更可怕，昏昏沈沈無法醒覺自己在那裡，連心已輪轉到六道的那一道都不知覺，因此，最後幾支香，大家要集中心力，分秒必爭，尤其是功夫沒有用上的人，絕不可再任心昏昧或攀緣妄想，若在最後關頭鬆懈下來，豈不是永遠要在漫漫的生死流中輪迴無窮？唯有大家將佛號持得更起勁、更懇切，以念佛的音聲攝住耳根，更深深的納入第八識的淨分中，一察覺散亂，趕緊以止對治；昏沈則以覺觀對治，再患再對治，直到清淨自性顯露，自能和彌陀相應——淨念相繼，則淨土生。

下午就要大迴向，嚴格地檢討這些日子來的用功，除了慶幸自己打了一個十三天的佛七，少造些惡緣新殃，又培植彌陀佛國的增上因緣外，依舊是業識翻騰，還談不上離開亂心位，也就是距離心不顚倒的階次尚有一大段，大家要深生慚愧，再接再勵，慚愧自己對佛陀敎法的體會膚淺，慚愧自己要達到預期驗證的目標還須鍥而不捨的努力。打七原在剋期取證，祖師大德的人生態度是時時都作臨命終想，時時都能念佛，無處不可念佛，對於這種心境如何提起，在道場圓滿後更要繼續追尋，十三天只是如同烤火取煖，圓滿不等於結束，更要保持煖氣，爲接近佛國淨土而精進、再精進……。

食的藝術

（上承第二版）

意志與觀念世界」中歸納人類生存過程中種種的現象不外是意志活動，他認爲意志的行爲與肉體的活動是同一件東西，只不過是以完全不同的形式呈現出來而已。世界奧運紀錄上有位一哩長跑最快的選手康寧漢，他小時候兩條腿被燙成重傷，醫生說他這輩子都不能走路了，但他憑著「我不相信天下有不可能的事」的信心和意志力，堅毅的跑在他自己生命的運動場上。

所以，「思食」是人生不可少的糧食，一個人的成敗，乃至他生命發展的方向，是重物質，還是重理想，是具有不屈不撓，舉世譽之而不加勸，舉世毀之而不加阻的遠大抱負，或者怨天尤人、苟且偷安、得過且過、鬱悶地過一生，這一切人生價值取向都決定於他如何攝取「思食」，因此「思食」是我們所有行爲的主腦；在每個人生存的活動中，一切善、惡業的造作，無不是以「思食」爲延續、推動的最大力量。

有一篇記載說當年亞歷山大大帝爲征服歐亞非三洲，率軍到處攻城掠地，軍隊每攻下一個城市，士兵們爲享受戰利品，遍嚐天下美食，於是拼命吃喝，而後再想辦法全部吐出來，以便能再接受更多美味的食物，看了這篇記載，我想這也是食，但食後面是想什麼？如何想？

× ×

日本一位很有名的高僧——良寛和尚，自己住在山脚的茅蓬中修道。有天，一個小偷跑進老和尚的茅蓬，想偷些財物，東翻西找，盡是瓦礫、石塊、沒有一樣值錢的東西，小偷正倖倖然準備離開時，卻撞上與小朋友捉迷藏回來的老和尚，老和尚見小偷兩手空空，就笑著告訴他：「我白天都找不到了，你晚上怎會找到呢？如果你不嫌棄，我身上還有一套衣服可以送你。」於是把唯一的衣服脫下來給了小偷，小偷接過衣服，倉惶奪門逃走，對著驚慌離去的小偷，老和尚說：「我眞想把美麗的月亮也送給他。」這又是另一種型態的生活決定。

所以，人有時不一定要把自己的喜、怒、好、惡表達出來，但每一個身行、語言無不是在表示個人內心意念。從思食的影響，更肯定人應該培養正信的宗敎信仰和純潔的宗敎情操，這也才能支持自己去關懷大社會，提供大奉獻，提昇自己，成全生命潛能的完全開發。

識食

第四「識食」，識食的「識」指的是第八阿賴耶識。我們平常所攝取的白菜、豆腐、飯、水：：等段食，最後都會轉變成我們的體質，譬如說我們早上吃了豆腐，現在肚子裡面還有沒有豆腐？有？還是沒有？若有，豆腐還是豆腐嗎？在何處？若沒有，爲何消失？還是已變成了我們身體所須的能量。連想的是：這個身體是我嗎？若說是，那是由白菜、豆腐變成的。如果說不是，那又是什麼力量促使這些食物轉化成爲我們的身心？所以你要什麼體質，就要吃什麼東西。

由醫學的研究，身體的細胞一直不停地在轉換；段食提供了肉身之所需，但在色身的新陳代謝背後，還有內在的心理活動資養，即上面所說的受食、思食——現代心理學謂之知、情、意，但佛陀更進一步觀察到衆生有一個看不見的、神秘的「轉化」力量，此即「識食」。如茶，提供了人解決口渴的欲求，但明了欲求，且能主宰，將茶與欲求結合連貫的卻是「識」——明了、識知、了別。有情即有「情識」，這是有情所以成爲有情的關鍵，如果不是「識」執取色身，執取知、情、意，執取「我」，讓生命持續，那麼，你、我也只是一團無精神活動的「無機物」而已，經上說：識不執取，名色不得增長，就拿人的開始來說，在父母和合時，識執取父精母血成爲有機體而受胎，乃至出胎、成長，終其一生都是識的執取，儘管體質由幼變少，由少到壯、到老，長高、長大，也老化了；思想更是攀緣性的，時刻在對境的變化中，價值觀也不同了。我們找不到一成不變的我，但因識的執取，這一期生命的身心世界才一直延續而達完整一致性，識一旦離開，生命體也就死亡，所以在唯識學上謂之「去後來先作主翁」。

人死以後，不是一死百了，由於識的執取，我們可以再來人間投胎，也可能換一個軀殼到雞、鴨、魚等族類中輪迴，如果我們這輩子做人所有的心思、語言、行爲，昧著良心——屢屢做些傷天害理的事，這些行爲過後的影響力，決不會因事情過去就消失，它還是會帶到下一個輪迴身、輪迴處所去；它微妙地牽引著後來的人、事、物的演變，就像燃燒的柴火一樣，儘管那些木頭已成灰燼，但火性的影響力卻可以從這根柴火延續到另一根柴火。

因此，日常生活中我們要爲自己多攝取資益身心的「食」——善根福德因緣，將這些善法種子，播種到我們的識田中，成爲牽引生命的力量，進而不論行、住、坐、臥，每一個行動當下，我們都要做自己的主人。

所以，「喫茶去」這句話的用意，原在引導人們深思：我活著是要做什麼？我又是誰？在生存過程中，自己要掌握什麼東西，一定要很清楚，如果聽到說：「喫茶去！」我們即在茶的品種或吃法上起分別，便已失去了古來祖師大德所要拈提的眞義了。