

# 念佛法門

釋悟因

## 都攝六根 淨念相繼 佛三開示

提要：主講者先讚歎學員放下外在事物，提點用功法門，接著引導學員從當下開始，禮拜蓮座、發願、提肛、攝心、訓練覺知，到念佛感應。再從眼前的香板，談到面對世間的調適，舉例雨來風來、老與病，揭示世間不盡如人意的真相。前者屬座上修，後者是從生活中修。最後勸勉學員：要歡喜有人陪伴、慈心回向。

### 放下

大家有這樣好的因緣，放得下手中的工作，確實你是有福報的。在家中、在事業上、在你的人際關係裡，你有重要的任務和工作，你很重要。這個時

候，讓自己稍微放下，把手機關掉，不必走到哪裡都被手機追著跑，給自己完整的三天。

平時我們在家裡，事情有些看不順眼，就開始叨念這、叨念那，手動口也動。這樣工作永遠做不完。生命一樣長，我們要學習放下。放下，不是說不要世間了，是要學習提得起放得下——人家跑香我也跑，可以跑到西方極樂世界。

在人生的路途中，學習適度地放下。用功，確實需要調出時間來。不管家裡的人答應讓你來；還是不答應讓你來，你可以在這裡安心坐著，這確實叫做福報。雖然日常生活也念佛，但是放下萬事，空出一整段的時間，完全放心地這樣念佛，而且在這裡有同伴，有好的同窗道友，大家念得莊嚴、安穩，人有時候需要讓自己有這樣的因緣。

你真的放得下，就告訴自己：這艘船我有搭上，我放得下，才能坐在這裡。

## 法門

大家修念佛法門，就是念「阿彌陀佛」、「南無阿彌陀佛」。有時念六字真言，有時念四字真言。念阿彌陀佛的名號，念念從口出、從耳入，心專注

佛號，念得讓自己聽到，一句一句都在心中；同時放入我們對阿彌陀佛的情感，觀想阿彌陀佛的慈光照著我。

念佛也是清淨法門。阿彌陀佛的世界叫做淨土，清淨的國度，這是外在的世界。我們在這裡安心修行，和清淨諸上善人在一起，也是清淨的環境。

什麼叫做「修行用功」？跑香的時候安心跑；念佛的時候安心念佛；吃飯的時候安心吃飯；睡覺的時候安心睡覺；還沒睡著的時候繼續念佛，念到睡著。什麼叫做「安心」？全心全意的，不瞻前顧後。念佛的「念」不是「回憶」，是一句一句，清清楚楚，完全放下的「念」。

念佛，有靜態的念；也有經行的念。經行的念，動靜要一如，不要一面走著、走著，阿彌陀佛不知跑到哪裡去了？參禪也是這樣，有的人坐在蒲團上念佛很用功；從蒲團上走出去時，佛號就不知跑哪裡去了。這樣，更需要提起正念來用功喔！

動靜一如，是需要修煉的。

## 蓮座

每天早上開始念佛的時候，就向你的拜墊拜三

拜，告訴自己：這個座位就是我的蓮座，我要從這裡開始。一方面是拜這個蓮座，同時背脊挺直、腳站穩，注意力回到腳跟作觀想：

我念阿彌陀佛的名號，我和阿彌陀佛有打合約，要去阿彌陀佛西方極樂世界，阿彌陀佛的世界從我這裡開始，我現在就開始練習，每一步、每一步都走向阿彌陀佛的世界，走到阿彌陀佛清淨的國度。

蓮座就是這樣開始的。從這裡開始，叫自己不要再想東想西了。告訴自己：「我要讓自己的心與佛相應，我這句佛號要與佛的悲願相應！」這個利益，你在此時此刻就可以得到，不用到西方極樂世界才領受到。這是自己可以驗證，而且當下就可以感應的。用功的根本在哪裡？假使念佛專心，這叫做「出世間法」。雖然人在紅塵，心不在紅塵。你的心很安定，自然會與西方極樂世界相應；與佛陀的慈悲智慧相應；與出世間法相應。

不然，你說出家的師父也得做這些活兒，有什麼兩樣？師父們不是剃光頭出家就叫做出世間了——心，必須安下來與佛相應。每個人都具有佛性，能讓你從心裡的泉水源源不斷的湧現出來，不是去到西方極樂世界才領取。你想要去阿彌陀佛那裡，絕

對是可能的。

怎麼說你目前這個位子叫做蓮座？你想要到阿彌陀佛的座前，當下這個身和這個心，就觀想它影現在阿彌陀佛座前。此時此刻，當下就可以得到念佛的好處。如果早上上座或晚上上座，乃至休息時間，同樣告訴自己：「這是我的蓮座，我就從此時此刻的座位開始。」

## 念佛養生

開始打坐時，一方面自己檢查髖骨：我這樣坐是否感覺平穩？還要做一個訓練：提肛。賣口的地方稍微吸住。吸得住，表示你的腦神經可以管理到那裡；中風的人會大小便失禁，那就是腦神經管理不了。如何檢查生理機能？一位醫生舉例說，以前的人殺雞前先放血，放血後雞會拉屎，那就是完全無力可以提肛了。說年紀大的人器官慢慢衰老，有時會遺漏（屎尿失禁）。不是年紀大會遺漏，年輕人也會，尤其現在有些年輕人吸毒、吸安非他命，二十四小時都在漏屎尿。

平常就做提肛的訓練，精神會更好，不會身體虛弱。自己的身體自己感覺得到。練太極拳、空手道

或是瑜伽都要提肛。打坐的時候稍微提肛，至少先作三次提肛再安坐。這對身體健康非常好，是養生的方法。

念佛也可以養生。念佛時把舌頭抵住上牙齦後方，放在那兒慢慢念、輕輕念、金剛念（默念），舌尖放在上牙齦的後方會生津（產生口水），就不會口渴，而且會長壽，也是一種養生的方法。

當然，念佛不是在練養生。念佛方法正確，不雜念，也可達到養生，一舉數得。

## 念佛攝心

「念阿彌陀佛」沒有竅門，就是攝心念佛的功德名號，跟著聲音念，以阿彌陀佛的佛號來攝受我們的心。怎樣知道自己用功的純熟度有幾分？

我們和阿彌陀佛原本很疏遠，會愈念愈熟，熟到和你的身口意合一。那時候，自己有什麼事情，阿彌陀佛的佛號就會自然地湧現，甚至在睡夢中也自然地念念是彌陀，那就是阿彌陀佛的種子深深地植入我們的八識田中。種得夠深，更得心應手。

現在大家放下心來用功。如果在走路就注意看路；如果靜下來念佛，盡量把眼睛閉起來，不要東

飄西飄。因為眼睛看到東西，就會攝受到心裡，心就會跟著那東西遊走，這叫「妄想心」。

想高想低；想前想後，愈想心愈亂，這叫做妄想。為什麼會這樣？這是所有眾生的習性，心性不定。看到這就想這；看到那就想那；或者遐想未來；回憶過去，整天沒有停止。這就是我們的思緒，不肯回到當下，因此要訓練收攝身心。有的禪修以觀呼吸來攝受身心；念阿彌陀佛是以阿彌陀佛的名號來攝受身心。讓心念繫在單純的所緣，這就是修「止」。修止是一門重要的功課。

有人念佛念得氣喘吁吁，這樣念，阿彌陀佛會聽到嗎？念佛，重點在身心和諧。有人誦經急著趕快念完。我說：「你是時間來不及嗎？你在趕什麼？」是這個身體在念佛嗎？不是，是心在念佛。這個身體，有一天也得放下來用燒的、用埋的。

無論是念佛、誦經、持咒，要心平氣和的念。念得自己生歡喜心，身心安穩，睡覺前身心放輕鬆，安詳的睡。抓到用功的重點，真的是難能可貴。

## 覺知的訓練

無論是走路、拜佛、念佛，對自己的身行都要保

持覺知。坐的時候，自己知道臀部坐在墊子上，坐得很安穩。

念佛修行，一直叫大家放輕鬆。修行，輕鬆嗎？不輕鬆，要訓練覺知。當我們修行時，知道要大小便嗎？知道。知道要上廁所嗎？知道。知道肚子餓嗎？知道。修行是修到不知道肚子餓嗎？要知道還是不要知道？——要清楚地覺知。

就像這是我的手。手心是手，手背也是手，我們的心就像一面鏡子，照得清清楚楚，念佛的人能四兩撥千金。我看你們在跑香時，並沒有人撞到柱子，大家是跑到那裡就閃過去。這說明：你當下是清楚的，佛號依舊句句分明。你有辦法句句分明，又平安順利。

不是說修行，肚子就不會餓，是會稍微較耐餓，但是完全都不吃也不可能。修行用功時，該上廁所就要上廁所；肚子餓了，該吃飯就吃飯。生理的需要是人的色法，它自有一套機械運作，也運轉得自然平順，尤其隨著我們的心境安穩，它會愈來愈順暢。如果會痛、會焦慮、潰瘍，或者壓力很大，出現很多的精神問題，這些是心理性的。

修行可以處理什麼？假使我們身體不好、不能適

應，它們都會反應讓我們知道。有時，你覺得這也不舒服、那也不舒服，你告訴自己：「它又在抗議了，說我沒有照顧它。」我們就一面念佛一面摸摸它。如果身體真的太老化、故障了，就是要多動。這就是覺知。

## 念佛的感應

用功包括禪修、持咒、念佛，絕對非常的靈驗，非常多的感應。如果你專心的念佛，酸痛會減少。

民國七十年，我在嘉義佛教會館辦佛七。我請煮雲老和尚帶大家打佛七。有個老菩薩走路一跛一跛的，脊椎歪一邊。我問他要參加佛七嗎？他說念佛可以，但身體沒辦法跑香。我就在大殿後排排坐椅。跑香時，問他要不要一起跑，他說也好。結果他跑得忘了手痛、腳痛還有歪的脊椎，身體跑得變好了。真的是不可思議功德。

修行是不是可以治病？不把治病當作第一目標。修行，身體仍舊可能生病；求阿彌陀佛讓我身體健康，仍然還會這裡痛、那裡痛。如果念佛念得專心，再加上養生，事實上可以突破身體的某些限制。就像失火時，有人可以把冰箱一手扛到屋外；

等火滅，要再把它抬進屋，卻需要七、八個壯漢。

修行不要只求治病。絕對可以治病，但是擺第一位的重點是身心和諧。還有人說：「我念佛求佛祖讓我生意更好。」我想：「如果佛祖這個也管，也是挺麻煩的。」我們肯修行用功，培養波羅蜜，確實能去掉不好的習慣，雖然沒有賺那麼多錢，但是壞的習慣改掉，惡神遠離，自然與善法相應。善的神、善的力量、善的磁場，那就是很大的感應。

修行不是佛祖保佑我們治病；或生意興隆；或比較聰明有智慧……這些是加進來的效益。真正的根本是：我們的身心可以平安和諧。世間所有的財富、事業，有一天也得放下，這些東西，誰帶得走！我們歡喜現在可以念佛，念得每一句、每一句自己都聽得到；念得句句佛號與阿彌陀佛相應。這句佛號，就是你到西方最好的登記。

回頭說，念佛的根本在哪裡？你在念阿彌陀佛的時候，那個一心，就是——念到身心和諧，身心和諧會帶給我們所有的財富、名利，或是好的眷屬。

## 香板

有居士問糾察座前的那兩支板子是什麼？那叫香

板，是提醒我們用功的。一個寫「警策」，另一個寫「巡香」。糾察師手執香板，巡視大家有沒有坐好，有沒有亂動坐不住、打瞌睡。一般禪堂用這香板策勵學人，稱為打香板，說可以消業障。打瞌睡業障，對不對？躺在床上時睡不著，坐在禪堂或念佛堂比較好睡，那確實是業障。

在佛門，有人主張做錯事要到佛前跪，我不主張懲罰。你們的子女犯錯，請不要叫他們去佛前跪香。在佛前是要用功的，不是去罰跪的，不要讓他們留下錯誤的印象。以前香光寺有法師法器打錯板眼，主動跑到佛前跪香，我說這是在做什麼？拜佛變成了處罰。這不對。

假使小朋友打坐，安靜下來比較好睡，身體就一直搖晃，三分鐘也在睡，五分鐘也在睡，小朋友確實如此。我整理我師父明宗上人的傳記，他形容自己出家時想睡的情形。那時每天早上起床，比丘得去誦經、研究，比丘尼就要下廚。人家去叫他，他從床上起來，到了房門口就坐在那裡睡一覺；轉個彎，又再睡一覺；去到廚房，人家都煮好、收拾好了。他說不知為何那時那麼想睡。我告訴他：「您那時只有十四歲。十四歲不想睡也是很奇怪。」古

時候修行，先問幾歲。有的法師也是十三、四歲就一味想出家，我師父說他那時才十四歲就想要出家。出家是一回事，打瞌睡找不到時間睡，普天下的人都是一樣的。

年紀大的長者，躺在床上睡不著，到了佛堂就打瞌睡。怎麼辦？自己策勵自己。我也不好用香板打你們，怕你們把我告到派出所。沒打到業障，卻得和你們去派出所，不划算。現代的教育不時興打，我到香光寺來就設下規矩：不打罵、不罰跪，重視的是個人的自尊、自覺。我覺悟到：現在的人來出家，比以前的人有更深的善根。

## 世間

我以前聽過一個故事。有一位居士和媳婦、兒子失和，他來到佛堂跪在阿彌陀佛面前。他說：「阿彌陀佛您聽到了嗎？我活得很痛苦、很痛苦……。」結果阿彌陀佛示現了。阿彌陀佛說：「如果你活得很痛苦，要不然我現在帶你走好嗎？」那位居士說：「不要，他還要修行呢！世間的事如果沒有解決，到西方，我還是會向您抱怨我這裡那裡不舒服……。」

如果是你，你怎麼辦？不用去到阿彌陀佛那裡才開始轉換心境；現在就可以轉。

有研讀班的同學一聽到西方極樂世界，他就抱怨：同修不改掉抽煙；不改掉喝酒；和家裡的人不配合等等。去到西方又如何？有居士告訴我說：極樂世界有多好，至少不用煮飯。我說，好悲哀，在家裡煮飯煮得很辛苦，去極樂世界確實不用煮飯、洗衣、不用等門。平時叫家人十點回來，他十二點才回來，把門鎖住又睡不著，擔心他喊門；喊了門又得爬起來開門……。我說，那樣的人，叫他來念佛念七天七夜，不用開門、關門，不用煮飯，比極樂世界還要好！

釋迦佛成道以後，每天都拿著鉢去托鉢。說托鉢比較好聽，事實上是到外面乞食，赤著腳，烈日當空去托鉢。成了佛，不一定別人就會布施食物，佛陀也曾經有好幾天沒有人供食。有一年結夏安居，有人發願供養佛陀三個月，結果那個人忘記了，佛陀就沒得吃了。怎麼辦？釋迦佛去向一個賣馬的人化緣。馬販說：「我沒有什麼東西可以給你，只有養馬的麥子，給馬吃的。有些掉在地上，我把這些麥子掃一掃讓你帶回去煮……。」

在世間要託付這個身體，不容易。要洗澡；穿衣服；穿了衣服又要換下來洗，吃完飯要洗碗；洗碗洗完後，又要準備下一餐……忙上忙下，整天都在忙碌這些。可是這些不就是生活裡最重要的事嗎？身體健康的時候還好；不健康時還得進工廠（醫院）修理、換零件，維修的代價很高，不只花錢、花時間，還需要找人照顧。有人照顧已經很貼心了，除此之外，又得讓他發脾氣，身體不好的人，有時候心情會改變。除了這個身體，還有精神的部分，感受、感情、思想，再加上想得到、看得到的事物，看了還要生氣。這叫五蘊，色、受、想、行、識，佛法探究的核心根本。

世間的瑣事，的確讓人不耐煩。但要到極樂世界，得先修習到心平氣和、身心和諧，這樣，到了佛陀的世界，才不弄髒了西方極樂世界。

## 雨來風來

世間不盡如人意的事情很多。前一陣子行政院院長說請大家幫忙祈雨，現在缺水，十個水庫都沒水了。你們會說：「請求老天颱風快來吧！」颱風快來！你會這樣說嗎？這樣說絕對招來謾罵。不然

你們如何說？「下雨就好，不需要颱風。」然而，下大雨就可能伴隨著颱風。風大、雨大，一起倒進來，這叫做世間。世間純粹都是善的，不太可能。

土地要適合人居住，最主要就是要有淡水。台灣水庫的水不是泉水，是老天下的雨水，各地的水庫集水後，儲存起來讓我們慢慢用，然後灌溉田園或是供給各種工業用水。台灣賺錢的工業都需要這些水。我小時候，台灣的水庫沒有這麼多，在很短的時間內新增好幾座，本來稻田一年一收，只能種植一次，現在連雜糧，一年都可收成四、五次。

台灣真的是一個寶島，要用水，完全靠老天爺下雨。再怎麼沒水，也不用像香港得去向人買水。新加坡也得向他國買水。老天給我們雨水，相對的，也帶來一些負面的東西，年年有颱風、天災、地震，年年都有。雨水是淡水，老天給了我們所要的，我們要讚歎。如果颱風來了，我們也要有智慧來處理應對。

老天爺無法完全符合人的期待。明白了這個道理，念佛時就拿來應用：在世間與人相處，也會聽到我們不喜歡聽的話，就要學習轉化、消化、接納，這叫做修行。希望聽到的都是好話，這無異是

在打如意算盤。我們每天眼、耳、鼻、舌、身、意，攝受著各方來的聲音，這是喧鬧，我們自己要先念阿彌陀佛收攝心，來消化這些雜音。念佛念到順口，自然而然的念，從生疏變熟稔——阿彌陀佛與我們是這麼親近；念佛的核心，是我能夠轉化，可以變成智慧。

## 念佛調適壓力

念佛修行可以處理什麼事情？我舉一個例子。

看過猴子互咬嗎？一群猴子互咬，有贏有輸，不是為了爭食物；就是為了爭女朋友，互爭互咬。咬輸的那隻會如何？牠就再去咬比牠弱的，咬得牠氣消之後牠就睡。人類是面子掛不住，動物不是論面子，是那個氣無處宣洩。如果不去咬比較弱的，牠會去咬樹枝，像老鼠咬桌櫃、桌腳，有宣洩的出口那個氣才會消。哺乳動物天生有這種發洩的本能。心中憤怒、被欺負或感覺不平，那時如果沒有消解，或是去咬硬東西咬到自己快活，有時就會向內壓抑，壓得生病。可能產生胃潰瘍或是焦慮症、憂鬱症，很多精神的問題也出現了。現在的時代。這樣的東西愈來愈多，有時不一定是你自己的事情，

有時是從兒女身上反應到你身上。

有一位虔誠的居士帶孫子來禮佛。他說孫子是研究所畢業，被台灣的公司派駐到東南亞，表現很好，薪水也比在台灣多。他在那裡適應得很好，也學會了當地的語言。我說這年輕人蠻機敏的。問題是，他的公司在台灣經營失敗，要遣散員工。遣散費別人發半個月，雇主給他兩個月，順便送機票叫他回台灣。他想：我如果回台灣就得重新找工作，不如留在國外。就請求公司讓他多住一個禮拜的宿舍。他沒有拿機票，拿了兩個月的資遣費。他有一個女朋友是當地人，女朋友要他趕快去找工作，沒有工作就不嫁給他。但是，社會失業情況這麼嚴重，各處發求職信，也沒有消息，後來，他只好搬出公司宿舍另租旅社。

後來他為何來找我？他說他在那個地方曾經自殺過，沒有工作不敢回來見長輩。我說有什麼關係，你父母會說什麼嗎？他說不是因為父母。他所有的錢都被騙。住旅社時，相關文件在不是很瞭解下，就簽約。一個月後，房東一下訂金、一下租金，什麼錢一直向他拿。工作找不到，女朋友也移情別戀。為了挽回女友，竟然跑去畫符，要價美金三千

元。我問他：你期待什麼？畫一張符美金三千，你的薪水一個月多少？他說：他要魔法讓情敵跑掉。我說：你好無聊。你必須有魅力吸引人，如果沒有吸引人的魅力，只叫情敵快走快走，沒有效果的。

所有的錢都花完了，旅社也租約到期。他就是不敢回臺灣。想到父母投資那麼多錢，讓他念到研究所，整個人就憂鬱，那間旅社還要告他，不是因為偷拿東西或吸毒，是因為那份文件沒看清楚，簽了以後對方常常索賠。後來房東將他房裡的東西用封條封起來，叫他離開。他不得已只好回臺灣。

我勸他：「不管怎樣先找工作，你很會念書才能念到研究所，或者趕快念書準備考公職。你自己的能力比別人強，可以適應外地的生活，還住了好幾年。你在那裡學會了當地的語言，算是你賺到的，……」他說：「師父！那是你說的，我母親可不這樣說。」最主要是長輩嚴厲，在大家族裡，沒有工作抬不起頭來，說這叫失敗！

我要告訴大家：世間可以處理解決的是什麼？不可以處理的是什麼？

我們和別人打球，競爭一定贏嗎？不一定。如果被欺負，要報復、反擊？或者是痛苦、焦慮？或者

胃潰瘍發作、睡不著？或像老鼠或猴子就去啃咬，解除自己的焦慮。就算請人畫符花美金三千元，……錢花個精光，也無法解決心裡那份痛苦。做了一些沒效用的事，不但沒解決問題，反而覺得自己被報復了。

什麼叫善業？什麼叫惡業？被欺負為何要趕快修行？修行可以對治我們心理上的病。我們憤怒、不甘願，要生氣或不生氣，我們可以選擇。很多東西是從我們心中生出來的。心中生出來一些有的、沒的來折磨自己；而且愈想愈不甘願，會抱怨、憤怒；還想一些報復的手段。不但讓身體變差，而且離正道愈遠，與我們的心境愈來愈不相應，相當不值得。

有人告訴我說：「師父，我今天上課一直跑廁所。」我說：「你有壓力，對不對？」你知道你自己有壓力。從頭到腳一直發抖。這叫焦慮。修行在處理的是：當下對自己清楚的覺知，明白那是什麼樣的病，是心理的病，還是身體的病。至少自己能辨識，自己能知覺。對著你的壓力區（如肚子）觸摸它同時念佛，它會比較乖喔。我們可以透過很多方法幫助自己，念阿彌陀佛，在這個時候最管用。

## 老與病

最近我心裡想：「我漸漸老了，要想辦法運動。」人是年紀愈來愈大，不可能愈活愈年輕，尤其台灣高齡化。地球引力的效應，脊椎愈來愈推擠在一起，容易酸痛。改善的方法是什麼？一方面提肛，另外一個方法，站起來雙手上舉往上摸天，這樣會較有精神。膏肓處有沒有振動？打開耳朵仔細聽那裡的振動。比較有歲數的人，請多拉一點，想盡辦法自己拉。老人家普遍會矮下來幾公分，穿以前的衣服，一部分就垂到地上。

我今天本來做一個沙包要和你們玩，又覺得打佛三不可以太沒有威儀。你們和你們兒女相處，或你們陪父母時，可以玩丟沙包的遊戲，沙包往上丟再用手接起來。可以單手接嗎？可以的話，表示眼睛靈活、頭腦靈活。如果你還年輕不要和人家做這個活動。那是有歲數的人，我才教這遊戲。

生病，在佛經上叫做「四大不調」。人老，並不一定就會生病，生病也不一定心理會出問題。現在的病真的太多，尤其憂鬱症、躁鬱症，很多莫名其妙的病，這是心理上的病。生病不要驚恐，如果

驚恐會再變成心理上的病。心理上的病，比較難處理。這些病，藉由修行，是可以改善的。

不是老人自己要麻煩別人，而是他的體能衰退無法自主。如果不想要麻煩別人，真的要多活動筋骨。像今天這樣跑香，一面跑、一面念「南無阿彌陀佛」。說起學到老活到老。我現在還學到一句：「做到老」。不要抱怨老了還這麼歹命，要做這做那。學著服務別人，不要讓別人服務我們。身體還可以做些事是健康的，這是一個很重要的觀念。

## 歡喜有人陪伴

就像是棒球比賽，穩贏嗎？不一定贏，不一定輸。你說，那何必比賽？不是這樣看事情的。打球時有歡喜心，很高興對方陪我們一起比賽，否則自己一個人打球也很無趣。念佛也是這樣，有這些人陪伴我念佛，心生歡喜。真的要快樂。同時，要修慈心觀，把慈心送給你所要送的人。這就是修行。

每天起床看到艷陽高照，你自己就先微笑。下雨呢？也是微笑。要笑得出來喔！不要一張臉像撲克臉。在每一個階段、每一個程度、每一個年齡都要歡喜，我們寧可將我們正面的那一部分給人。有時

候我們講錯話，會說那不是我說的。——要不然是誰在說呢？修行會改變我們的心境；改變我們的磁場；改變我們不用責備自己。——說錯話也能直下承當，不必辛苦地戴著面具。

今天教大家修慈心觀，把我們的善心送給別人。送的對象有三種人：給我們敬愛的人、給我們的敵人、以及送給中性的人。如果那是我的敵人，把慈悲送給他，不就增加他的力量了嗎？不是。你有慈悲給人，有力量給，你永遠是最強的人。因為我不要傷害我自己，從本能、從主動、從積極，看到我們自己在修行。這個時候從內心反應出來，我們看到自己的心理在運作：有時是受苦；有時是煎熬。我們也清楚：我自己不想再受一次折磨。

這是自覺。修行真的要有自覺。

## 慈心回向

現在帶大家作大回向，同時修慈心觀。自己觀想要把慈心送給誰，男的送給男的，女的送給女的，送給活的人，不要送給死的。

請開始觀想：把我的慈心、我的關懷，送給某某人。慈心從內心生起，很愉悅的，這是你將來成佛

的種子。你所送的人，將來會跟你出家、修學，不管是學生還是弟子，都是好的眷屬。如果我再回到人間，也要借他人的肚子出生，因此，我要與眾生結好緣。日後，去西方極樂世界留學，花開見佛返入娑婆度眾生，希望佛法永遠在世間。

我時常說：「希望我以後再回來時，世間還有人出家，可以度我出家，也有佛法的家庭可以度我學佛。」這是我最大的願望。平常就勸別人一起來念佛，這就是護持佛法興隆。度眾生，確實需要培養因緣。

《彌陀經》說：「不可以少善根福德因緣。……」學佛要有好的資糧，也要有好的福德因緣。什麼叫做「福德因緣」？基礎就是慈心，不要折磨自己。人家對我們好壞，那是他的作法；我們自己不要先罵自己。

修行之所以能改變命運，是讓我們的人生態度、價值觀念轉一個方向而已，不是改變外面的刮風下雨。——心轉，環境就轉。