百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于1970年11月15日~1971年4月14日

编者的话

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于1970年11月15日~1971年4月14日

编者的话

◎ 编辑小组 谨识于公元二○一八年三月

禅门这一法，始自世尊灵山拈花，金色陀头破颜微笑，直下承当。自此以心印心，不立文字，教外别传，向上一著的法门，渊源流长。

一九六二年沩仰宗传人宣化上人携心印法门西来。最初六年，隐遁于旧金山。一九六八年建立僧团，乃在西方建立三宝之第一人。

一九七O年十一月十五日至一九七一年二月二十一日，在旧金山的佛教讲堂连续举行十四个禅七，这九十八天称为“百日禅”，是西方佛教史上一个里程碑。当时，为接引西方学人，上人以浅白的语彙开示参禅法门，平中见实，浅中见深，殷殷示诲，悲心切切。

百日禅初期，上人在旧金山的另一端，买下一幢老旧的床垫工厂，亲自带著弟子装修，以作为道场，这就是日后的“金山寺”。自此弟子分成两队人马，一队参禅，一队修工。当时差不多一半的人都去装修，其他的人留在佛教讲堂继续参禅。离开佛教讲堂之前，上人开示弟子：“你们要有忍耐心，有恒常心，不要退；无论怎么样的情况，甚至于要把整个屋子都掉下来在你的周围，也不要退。”

佛教讲堂在唐人街，房子间几乎没有距离。结果，一部分人离开之后，邻居就开始拆牆，虽然邻居在打掉楼层整修，禅七还是继续举行。唐人街常

常有京戏演唱，每次打坐，就有“噢～”的京戏声。有的人如果不安静，就没有办法打坐。但是上人训练弟子，在甚么情形之下都可以打坐。

坐禅过程辛苦，然而“自己生死自己了，自己吃饭自己饱；要了生死，还得要参禅”，在九十八天的冬季坐禅班期间，参加者早晨三点钟起身用功，至晚间十二点钟休息，每天坐禅用功二十一个钟头，扎实又辛苦。

“金山寺”的整修工程，直至一九七一年四月方告一段落。在此段期间，上人除了开示参禅法门外，还随机开示各种法门，如高僧传、观音法门、净土法门、丛林仪轨、生活法门、作工法门……。当时的相关开示，今彙集为“百日禅系列”：《百日禅》、《高僧传》、《建立菩提道场》、《金山慈诲》等四册。

《百日禅》一书，原名《百日禅选辑》，已于二○○九年、二○一二年分别出版1及2册，今将二册併成一册，以方便读者阅读。本书有参禅法门相关开示：如坐禅的方法、规矩、境界等，并数位禅宗祖师行谊，以见贤思齐，启吾人之道心，诚为难能可贵之参禅指南。

今年适逢宣公上人百岁圣诞，出版《百日禅》意义特殊，祈一切众生蒙受善知识教诲，同霑法益，早日明白“父母未生前的本来面目”。

迴光返照旅程摘记

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于1970年11月15日~1971年4月14日

迴光返照旅程摘记

◎ 美籍比丘尼 释恒持 文·二○○九年

大地回春百物生 粉碎虚空自在翁
从此不落人我相 法界虽大尽包容

——九十八日禅起七偈

一九七○年十一月十五日·三藩市佛教讲堂

如是，上人开启了十四週的禅七；如是，我们踏上内心之旅 。此书圆整时间名为《百日禅》，而实际的天数计算如下：

14星期 x 每星期 7天 = 98天

在九十八天当中，我们每日坐禅二十一个钟头——从早上三点到晚上十二点。实实在在地，我们真的作到了！从以上时间和以下计算中，我们得到：

98天 x 21小时\天 = 2,058小时

2,058小时 x 60分钟\小时 = 123,480分钟

123,840分钟 x 60秒\分钟 = 7,408,800秒

根据这个实际时间，让我们来算算这次内心之旅的细分时间段。

于一秒钟，一念的时间，有多少刹那，各个引证有不同的说法。以下是两个出处：

刹那， 指极短的时间。《仁王经》：“一念中有九十刹那，一刹那经九百个生灭。”也就是在一念顷刻的生起和止灭。《华严经探玄记》第十八卷：“刹那者，此云念顷。于一弹指顷，有六十刹那。”

在计算内心之旅时，我们把一秒钟等同于一念顷，一念顷有九十个刹那，来作下面的计算：

7,408,800 秒 x 90刹那\秒 = 666,792,000 刹那

666,792,000刹那 x 900 生灭\刹那 = 600,112,800,000生灭

那六千亿次的生灭，念念生、念念灭，是我们九十八天禅修中的心路历程。这样惊人的时间细分段，形成了我们内心之旅的框架。在一九六八年《楞严经》讲修班中，我们知道波斯匿王也曾经历过内心之旅，从下面的陈述中，可见一斑：

世尊！我见密移，虽此殂落，其间流易，且限十年。若复令我微细思惟，其变宁唯一纪二纪？实为年变；岂唯年变？亦兼月化；何直月化？兼又日迁。沉思谛观，刹那刹那，念念之间，不得停住。故知我身，终从变灭。

另外，《楞严经》中，周利槃特伽尊者的陈述，也表明他有过如此的心路历程：

佛愍我愚，教我安居，调出入息。我时观息，微细穷尽，生住异灭，诸行刹那。其心豁然，得大无碍，乃至漏尽，成阿罗汉，住佛座下，印成无学。佛问圆通，如我所证，反息循空，斯为第一。

从《百法明门论》我们学到一切法——包括所有的心法——都是空的。此时，凝心内观念头的生灭，如同水上之波——前念灭，后念生，六千亿次生生灭灭，在我们的心眼之前起起落落。

念念迁流不停，念念生灭，将我们带到九十八天的尾声，上人为我们作了总结开示：

十四禅七今已竟 本来面目识未曾
努力当来勤精进 无住无念了无生

——九十八日禅解七偈·
一九七一年二月二十日·三藩市佛教讲堂

这是当时我生命中最重要的内心之旅。独自一人，如此绵长的时间，与自己的心灵面对面——这是我们人类很少採取的作为。处于此境，我经历了六千亿次心念的生灭。置身房间，端坐观心。那是多么难得的时刻！

那次内心之旅，奠定了我随后四十一年的禅修基础，用时间来算：

41年x 365天/年 = 14,965天
14,965天x 12小时/天 = 179,580小时
179,580小时x 60分钟/小时 = 10,774,800分钟
10,774,800分钟x 60秒/分钟 = 646,488,000秒

646,488,000秒x 90刹那/秒 = 58,183,920,000刹那

58,183,920,000刹那x 900生灭/刹那 = 52,365,528,000,000心念的生灭

在五百二十千亿次内心念波起落的生灭中，我已尽最大的努力处在“当下”；摄念觉知，并且儘可能地觉醒。此后，任何我所体验的觉悟，都源自于那次百日禅中我对自心的首次参究，多么感恩能有这样殊胜的机遇！

编按：恒持法师，美籍比丘尼，一九六八年出家。恒持法师是最早跟随上人出家的五位美籍弟子之一，亲承上人教诲廿六载，迄今（二○一八年）出家五十一年。

用词说明

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于1970年11月15日~1971年4月14日

用词说明

◎编辑小组

本会出版品流通全球，华语文因国情与地域不同，用词遣字亦有出入。以“做”与“作”二字为例，现代各版中文字典之定义不尽相同。经查历代字典，汉代已有“作”字出现；“做”字则最早见于明代，其意为“作之俗字”。明代以降的佛教相关著作，亦罕见“做”字。本会为遵古且尽量避免争议，均以佛经用字为主。

上人原籍东北，行化香港、美国，但口音与词汇仍以东北用语为主，佐以香港粤语或英语。本书保留了上人原音，并加注说明，以助读者有亲炙上人教化之感。

谁是观自在菩萨

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于1970年11月15日~1971年4月14日

谁是观自在菩萨

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十五日

我们现在开始坐禅，就是观一观你自在不自在？你若自在了，那你就能照见五蕴皆空，也就是行深般若波罗蜜了！

- 人人都要观自在

南无观世音菩萨！“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”。今天是我们冬天坐禅班开始的一天，《妙法莲华经》已经在礼拜二讲圆满，已结经了。今天在这个坐禅班开始的这一天，我在《心经》上提出来几句讲一讲，这几句是什么呢？就讲观世音菩萨。观世音菩萨证得耳根圆通，怎么样证得耳根圆通呢？他就能“反闻闻自性，性成无上道”。因为他能反闻闻自性，所以他才自在，才得到这观自在。

所谓自在就是一种无人、无我、无众生、无寿者的境界。那么说自在，在什么地方？在什么地方不自在？在圣人的地位上就是自在，在凡夫的地位上就不自在。为什么在圣人的地位上就会自在？因为圣人是无人相、无我相、无众生相、无寿者相，所以他能得到自在。凡夫为什么没有自在？因为凡夫又有人相、又有我相、又有众生相，寿者相那更不用提了。学佛法的人学来学去，也是有人相，也是有我相，也是有众生相，也是有寿者相。因为这四相不能空，所以始终得不到自在，你想要自在，一定要扫三心，非四相。所谓扫三心，“过去心不可得”，为什么不可得呢？已经过去了。过去就过去了，所以过去心不可得。“现在心不可得”，为什么不可得呢？说我现在就在这儿呢！可是现在你说这个是现在，这个又过去了。这个现在不存在，现在也是虚妄的。“未来心不可得”，怎么说未来心不可得？还没有来嘛！没

有来你想他干什么？所以这三心了不可得。

你能三心不可得，空四相，就是观自在菩萨。我们现在打禅七做什么呢？就是要观自在呀！人人都要观自在，说观世音菩萨是观自在菩萨，那是在《心经》上说的，不是的！你谁自在了谁就是观自在；你谁不自在，谁就不是观自在！这观自在菩萨，没有一定的名。所谓一切众生都是观自在，我们现在开始坐禅，就是观一观你自在不自在？你若自在了，那你就能照见五蕴皆空，也就是行深般若波罗蜜了！行深般若波罗蜜，才能照见五蕴皆空；你照见五蕴皆空，这才是行深般若波罗蜜。你能这样子了，才能度一切苦厄，一切苦都了了，所以得到自在了。

- 老老实实观自在！

那么不但观世音菩萨和我们是一个，十方诸佛、十方菩萨和我们都是一个的。不过，菩萨和我们是一个，可是我们呢，没有和菩萨一个！这个话怎么说？这也就好像那个穷子，在《法华经》上你们都记得有一个穷子，那个穷子孩子，他的父亲非常有钱，但是他跑到外边去了，把自己的父亲也忘了，所以虽然他父亲找著他，他也不知道这个大富长者就是他父亲。为什么？因为他离他父亲太久，跑得太远了。人家要远离颠倒梦想，他要远离父母，到外国去做一个乞食的人。我们不能和佛菩萨合二为一，也就好像这个道理一样——我们跑到外边不认识父亲、母亲了！因为我们和佛菩萨都是一家人来著，所以才说一切众生皆有佛性，皆堪作佛。那么我们现在跑到外边去做穷孩子，把自己本有的家也就忘了，把自己的父母也都不记得了。

我们的法身父母就是十方诸佛菩萨，我们现在坐禅做什么呢？就是想要苦海无边回头是岸，要回过头来，找著我们那个法身的父母，所以才成立这个九十八天的坐禅班。可是这个坐禅班在西方人根本就是见所未见，闻所未闻，所谓几千年来，就没有这样子的认真修行，老老实实的要做观自在菩萨！

- 不怕辛苦观自在

你要是在这九十八天的期间，不怕这种的辛苦——早晨从三点钟就起身，晚间到十二点钟才休息，每一天坐禅用功二十一个钟头。白天晚间共二十四个钟头，我们用了二十一个钟头坐禅，中间就剩三个钟头，可以随便休息。

在今年更值得我欢喜的一件事，就是这几位美国的比丘、比丘尼，都发心常坐不卧，常常在禅堂里来用功修行，就是晚间三个钟头睡觉的时间，也不回到房里头去睡觉，还是在禅堂里用功打坐。在过去我参加打禅七的时候，每一分钟我也是不空放过去。所以在香港，那位很长鬍子的长老——明观和尚，他对你们讲，说是我和他在一起，坐了七七四十九天。其实不是七七四十九天，我记得那是十个禅七，七十天。那么他是个老修行，我是个老不修行，那么我这个老不修行和这个老修行，就来“坐”一个比赛，可是老不修行和这个老修行一比赛，也是一样的，没有被他战败了。所以他对你们说和我白天晚间坐了七七四十九天，本来我忘了，就说这是假的。可是过了一个时候，我一想，是有这么回事！所以我又说是真的。那么果修就说：“这个无有定法，哦，我现在明白了！”你现在明白是个皮毛，那么内容真实的意思你若明白，那才真是观自在菩萨了。

- 度一切苦厄观自在

那么我们在这个禅七的开始，人人都应该观自在菩萨，人人都是观自在菩萨，人人都应该行深般若波罗蜜多时，人人也都应该照见五蕴皆空，你应该把色受想行识这五蕴都照破了它，照空了它，照化了它！把它空无所空，连个空也没有了，所空具无，连那个人空所空都没有了，这时候湛然常寂。湛然常寂，这也就是度一切苦厄，没有苦了，没有苦这就可以得到自在。

因为你们西方人对自在的定义大约还没有明白，所以也不知道什么是自在。我今天给你们大概讲一讲这个自在，就是无人相。这不是说在吃东西的时候无人相：“你不要吃，你的东西都给我吃。”说这是无人相了，不是这个！

在做工作的时候，不是说佛经上讲做工作无我相：“这个做工的时候是应该没有我，若有我，我这一做工是很辛苦的，所以要无我相，你们做工去

，我不要做！”这个又是错了。也不是说在斗争的时候要没有众生相，说：“我斗争你们就是没有斗争你们，因为没有众生相嘛！我有什么可斗争的呢！”这又是错了。在这个吃肉的时候，说：“这个肉应该吃的，为什么？因为没有众生相嘛！我若不吃这个肉，牠活得很长的年龄，这不是寿者相了嘛！”这又是错了。所谓无人相，是要你心里没有人见、我见，没有众生见，没有寿者见。没有这个见才没有这个相，所以在没有四相的这时候，也没有我执了，也没有法执了。连我执、法执都空了，你想不自在也不可能了，一定会自在！为什么？你既然没有人、我、众生、寿者，也没有一个我执，也没有法执，这就真正自在，也是真正逍遥、真正快乐，也是真正得到真智慧了。

不愿意开悟，就不要守规矩

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于1970年11月15日~1971年4月14日

不愿意开悟，就不要守规矩

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十五日

在这个坐禅班的期间，任何人也不要讲话，自己照顾自己的话头，

自己用自己的功，谁和谁也不说话，谁和谁也不要打招呼。

- 请你吃开悟的斋

那么在我们这个九十八天的坐禅班开始，我们出家人每一天必须要有一个人轮著当执，负责开静、止静，这是维那的责任。还有一个悦众，帮著这个维那做事情；再要有一个当执，这个当执就是到厨房去做茶。我们每天要喝三次茶，或者四次都可以的，这看人的情形，没有定法的！因为用功会有

一股火气，这火气一上来了，一定要喝茶。

这喝茶，你不要故意把茶杯打烂了，你以为虚老把茶杯打烂了就开悟，若你故意把茶杯打烂了，那你永远都不会开悟的。为什么？你这种是想打烂的，那事就不妙了；你不想打烂而打烂，那才是妙的！所以在这个坐禅班的期间，任何人也不要讲话，自己照顾自己的话头，自己用自己的功，谁和谁也不说话，谁和谁也不要打招呼，因为无人无我。谁来他就来，走他就走。和你认识的，你也不要理他；不认识的，你更不要理他。这要一心，专心致志来用功，在这九十八天一定要得到好处。谁要得不到好处，我就罚他跪一百天。为什么？把时间都给我混过去了！那么再要跪著忏悔一百天，这一百天要是开悟了，得到好处了，那不但不要罚跪，而且我还请你吃开悟的斋，你想吃什么就有什么，一定有百味饮食，天厨妙供，禅悦酥陀都有的。那时候，你是佛教最光荣的一份子。

所以个个都要守规矩，你若有一点不守规矩，就不会开悟的！因此你若不愿意开悟，那你就不要守规矩。可是坐完了这九十八天，那一百天是在佛前跪著呢！不准垫cushion（坐垫），也不准.....什么都不准垫的，就在楼板上跪一百天！谁若不怕，就不要守规矩。说：“这么厉害，恐怕我不行吧！不行，我这就走了吧！”那就快点走，不要等著完了后悔，你这是最聪明的办法！所以应该走的就早一点走，不应该走的、不愿意走的就可以试一试看。

- 开示悟入佛之知见

在这个坐禅班的时候，在礼拜天还是十二点半到两点半间有一次开示。每天晚间，六点半到七点半或者到八点，这个时候也有一次开示。所以礼拜天就有两次开示，平时就只有一次开示。所谓开示就讲这个你想要开悟的，或者你听到一点点，或者听到一句话，啊，你就开悟了！这个就叫开示──开示悟入佛之知见。

我们这个禅七是无相的，人人都要找本来的面目，我们要做一个无拘无束、无罣无碍的样子。走路不要太快了，因为人多地方小，太快了跑不开。也不要太慢了，太慢好像没有走，就很容易走走路就睡著跌倒了，所以也不

可以慢。我们平时走路、跑香的时候，睁开眼睛，不过不要往前面看，要往脚下看，迈步的时候，不要踩到人脚上。人多呢，就稍微走慢一点；人少的时候，可以稍微走快一点。但是走时，我们的手绝对不可以放掌，因为这样子就不是无拘无束，这已经有拘束。但是绕佛的时候，就要放掌；那么我们现在是参禅行香，就不需要。

- 行住坐卧都是念佛是谁

还有，不知道是什么宗、什么派的，我不认识他们，因为我所知道的人很少，所以对他们这种高深莫测的境界，我不了解。什么境界呢？就是对著座位那地方打问讯。我不知道这有什么用处？或者有用处，但是我不知道。现在你们如果愿意打问讯，可以对著佛打问讯，不要对著座位打问讯。你若说是座位这个地方有佛，那么那个地方没有佛？这边有，后边有没有？左边有没有？右边有没有？如果你说哪儿都有，所以你就应该这样打问讯，这个样子来做，这未免头会晕了。所以我认为不要打问讯，不要尽做这些个皮毛的工作──对这个座位打问讯，转过来又打个问讯。这个一点意思都没有，一点益处也没有，所以我们不这样做！

你一合掌、一打个问讯，这已经就打个妄想：“啊，我要打问讯！”那么你这一打妄想，你用功就忘了。你单单参“念佛是谁”，行住坐卧都是念佛是谁，不打其他的妄想。要无人无我，“终日吃饭未吃一粒米”，我虽然吃饭，不知道吃没吃？我连一粒米也没吃。“终日穿衣未穿一缕纱”，这都什么都忘了！你把一切都忘了，一心去用功，不要做一些个皮毛的工作。

方才我说，他那种的境界或者太深，我因为知道我太浅，太浅的人，就不要做太深的工作。所以我们就自己修自己的功，不要说坐那个地方没有佛，就是有佛来了，我这一刀把这佛斩了！这样子，佛也不管，佛来佛斩，魔来魔斩。魔来了我要杀他，佛来我一样要杀他。为什么？就因为我要找自己的本来佛，外边来的呢，都不是的！所以，这一点各位要特别注意。

再者，就拿著这个打问讯来讲，因为我这个人很浅显的，见著不深，就跟你们讲个浅的道理。譬如你向这个座垫打问讯，因为这有个佛，那么后边

这个佛，你没有给打问讯。虽然佛不妒忌，但是他：“咦，怎么不恭敬我呢？”你向后边一打问讯，左边、右边他也不管你了：“你开不开悟我不管，你没有向我打问讯！”那么这个麻烦就多了，不但那个佛不加被你，这些佛都觉得你不太平等了，对佛不平等恭敬。所以我认为，在我们这个无宗无派，我们也不是临济宗，也不是曹洞宗，也不是云门，也不是法眼，也不是沩仰，我们这是整个的！好像整张桌子这全体大用的，不是单单这么一个角落的。所以我们所行所作很自然的，没有一点造作。

粉碎虚空自在翁

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

粉碎虚空自在翁

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十五日

我打你，你若不知道痛，这和木头是一样的；你若知道痛呢，你又没有放下！

- 人多人少一样用功

在西方，恐怕是头一次打这么样厉害的禅七。我们这样厉害，把人都吓跑了，吓得很多人都不敢来。所以很多人就在外边，打听我们这是怎样个情形。我们这儿，一个人也是一样用功，一百个人也是一样用功，不论人多少都一样用功。因为珠宝、钻石不是什么地方都有，很稀少的。我们虽然不能说自己是钻石、珠宝、金刚，但是也都差不多的；要不是金刚、钻石、珠宝，不会这么样不怕苦来用功的。

昨天我写那首偈颂，提到妒忌、骄慢人人都有，人人都不能放下自己。那么在禅七将开始前，我现在先要试一试你们。怎么试呢？就是先用香板来

打。要是我打你，你不知道痛，那就是可以啦！但是你若不知道痛，这和木头是一样的；你若知道痛呢，你又没有放下！你就在这个地方参一参，看看应该怎么办？

● 大地春回百物生

那么谁要是怕打的话，现在还可以走；若不怕打的话，就不要走。好，一个也没有跑，都是不怕打的，都是大丈夫！既然是大丈夫，我们现在就开始了——

大地春回百物生 粉碎虚空自在翁
从此不落人我相 法界虽大尽包容

“大地春回”，我们现在打禅七就是大地春回，是到春天了！“百物生”，就是你有开悟的机会，你这个自性光明要现出来了，好像春天百物生长那个样子。“粉碎虚空”，虚空粉碎了，虚空本来无形，无形也没有了，啊，“自在翁”，这时候你真自在了！我今天不跟你们讲观自在？啊，真自在了！“从此不落人我相”，从现在也没有人，也没有我了，人也空，法也空，人相、法相都空，人我都没有了。“法界虽大尽包容”，虽然法界这么大，但是我把这个法界都包到里头了。你看这个大不大？所以这才真正是大丈夫的所为。

现在就开始起七了，话不要说太多了，我们自己用自己的功，用什么功呢？或者你参“念佛是谁”，或者你参“父母未生前的本来面目”，或者你参悟“什么是没有了的”。因为世界上一切一切都是会没有的，什么是不能没有的？

你用应该用的功，一定会有一个好消息；你一心去用功，一定会得到好处。我们现在大家一起念，就喊这个“起”字。我喊，大家也一起跟著喊。我们向右转行香，跑五分钟，或者十分钟坐下。

大地春回百物生，粉碎虚空自在翁，从此不落人我相，法界虽大尽包容。起.....

大冶洪炉选佛场

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

大冶洪炉选佛场

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十五日

我们现在大家聚会到一起，好像考状元一样。
啊，比状元更伟大，我们现在是考佛呢！

● 各位都是善知识

各位善知识！为什么称你们各位都是善知识呢？如果你不是善知识，就不会到这般若堂里边来。禅堂又叫般若堂，般若是梵语，翻译过来意思就是智慧，所以各位都是有大智慧的善知识，才能到这个智慧的堂里边来。为什么你们会有大的智慧？因为你们在往昔都种下很多的善根，也就是种下很多的菩提种子，也就是在过去生中曾经供养佛、供养法、供养僧，所以今天这个因缘成熟了，才能参加这个坐禅班。这不是一个小的因，这是一个大的因缘，也就是了生脱死的一个因缘，也就是成佛的一个因缘，所以我才普遍地称你们各位都是善知识。

“善知识”，要知识这个善，不要知识这个恶的，若知识这个恶的就变成一个恶知识了。“恶知识”是什么样子？就是邪知邪见的。“善知识”是什么样子？就是正知正见，他所行是合乎佛法的，他所修也是依照佛法修行，一举一动都是与佛法相应。

● 不要怕苦，不要怕难！

那么现在大家聚会到这一个般若堂里边，都是想要开大智慧，得到一种真正的明白，真正的觉悟。这真正的明白觉悟，是由一点一点修行而成的，你不要怕苦，不要怕难！坐在这个地方，腿痛一痛，不要管它，我要了生死

！我们一定要有一种大无畏的精神，什么我也不怕，不要说它痛，就是死了，我也是要坐禅，我也是要修行！不是说，见到硬的东西就往回跑了。所以这个腿痛，不要管它，你就认为好像先前我用香板打你是一样的。虽然我没有用力打，是轻轻打，你怎么知道我不会用力打呢？如果我一用力打，那你也一样要忍著，和这个腿痛是一样的。

那么腿痛你要忍，腰痛更要忍，你这个想睡觉也要忍。怎么忍呢？想要睡觉，可以把眼睛睁开来参禅，不要因为想要睡觉，就一定要闭上眼睛。要反对这种痛苦：“它痛苦吗？啊，我越苦越好，越痛越好！你越想睡觉吗？啊，我越要参禅！”你参到阳气具足了，那个睡魔就跑。你如果不和睡魔来作战的话，就承认自己打败战了，那永远都是在这个睡觉的里边来生存著。我们现在要得到真明白，所以少睡一点觉，不是说像某某叫人尽学愚痴就好了，不要学有智慧。我们这是绝对不可以学愚痴的，绝对是要开智慧的，绝对要返本还原，认识我们自己的本来面目。

我们本来的面目是什么样子呢？本来的面目是和佛无二无别的。但是因为我们没有智慧，所以就离著本来面目越跑越远，不知道认识我们本来的面目。所以就颠颠倒倒，醉生梦死，本来就像喝醉酒了，本来就像做梦了，可是还想要醉中的醉，梦中的梦，所以这就是颠倒中的颠倒！也就是两种的颠倒，本来就是醉生梦死，还在这个醉生梦死里边，再更深一层醉生梦死，所以这是太可怜了！为什么这样子呢？就因为我们没有遇著善知识，指示我们回家的道路，找著本来面目这个道路。

- 十方同聚会 皆共学无为 此是选佛场 心空及第归

那么现在我们很多善知识都遇到一起了，大家共同向本来面目这条路上走，所以才说“十方同聚会”，我们这些来自十方的人聚会到一起。“皆共学无为”，都是学这个无为法。“此是选佛场”，这个般若堂又叫选佛场，谁能无人无我了，谁就可以被选上；谁要是还没有放下，谁就选不上，所以才说“心空及第归”，谁要是能心?边空了，就好像中状元。三元及第，全国这一些文人聚会到一起来考试，考到第一名，这叫状元。我们现在大家聚

会到一起，也是好像考状元一样。啊，比状元更伟大，我们现在是考佛呢！

说是佛，究竟是怎么回事，我还不知道，我也不想考了！佛，你不想考，在人之中你是不是要做一个伟人呢？啊，要做一个大英雄、大豪杰、大丈夫！如果你想有这个希望，那也可以，在这地方也就是选大英雄的地方，那个大英雄也就是大觉，大觉也就是佛，所以没有两样。因为佛你不认识，这个大英雄你一定知道，这是大无畏的英雄。

所以，先要不怕打。那么有不怕打这种的思想，这也就可以说是无人无我了；要有我就怕打，要有我也就怕痛；要没有我就不怕痛了。说“那我在这个地方，怎么说没有我呢？”那你在这个地方，谁不在这个地方呢？不在这个地方，又是谁呢？没有一个在，也没有一个不在，所以叫无我。因为没有在，所以就没有我；你若有在，就有我。你有在，应该要自在，不应该要我在；那个自在，就应该没有我。你若有我，就不自在，因为有我就有很多麻烦，这个麻烦是一言难尽的。睡的觉不够，觉得不舒服；吃的东西少，觉得肚皮又不答应了，它又反对了；穿的衣服少，这个身体又觉得冻了。这都是为什么呢？就因为有了我。

说“那我可想没有我，但是这怎么办呢？”那就在禅堂坐禅，坐来坐去就坐到无我的那种境界上了，就可以得到“无人无我观自在”，也无人也无我，那观自在了！“非空非色见如来”，也不是空也不是色，就在这个时候，你就可以知道如来的法身，也就是知道你本来的面目。

- 参禅就是持戒

那么这件事情不是容易做得到的，所以要忍，要忍痛、要忍苦，要忍一切的困难。你打破一切的困难、一切的痛苦，那就得到快乐。无论做一件什么事，一开始都是不容易的，你能把这个不容易过去，就是容易了。所以我们坐禅，虽然是不做其他的工作，可是时间久了，就觉得很不舒服。你在这个时候，要是会用这个忍，不论怎样不舒服，也能忍得住，不被这种境界摇动你的心，那也就是有少份的定力了。有少份的定力，就会生出少份的慧力。

有的人想要受戒，我们现在这儿坐禅这就是受戒。受什么戒啊？受苦戒！受什么戒啊？受痛戒！你坐这个地方一心参禅，参这个“念佛是谁”，抱住这个话头，绵绵不断，密密不忘，总是“念佛是谁”，参！这时候你自己说你有没有罪过？你是不是造了很多业？在这参禅，造了很多罪过？你在这参禅，会不会去杀人？会不会打著杀人的妄想？“啊，某某人对我最不好了，我一定要把他杀了！”你会不会参这个杀人的禅？不会的。你在这参禅，会不会想去偷东西？不会的。那么你不杀人、不偷东西，这就持戒了嘛！在这参禅就是持戒，这叫不持之持，不用持戒自然就持戒了，所以就会生出定力。

如果你不参禅，尽打其他的妄想，或者杀生、或者偷盗、或者邪淫、或者妄语、或者饮酒，什么都做出来。这就因为一念之差，所以就做了很多罪过的事情。在这参禅呢，这一些个问题都解决了，所以这叫不持戒而持戒。不持戒而持戒，你就不定而定，虽然你觉得痛，但是你忍著一点，这也就生出定力了。生出定力就会生出慧力来，所以在这参禅，就是勤修戒定慧了！勤修戒定慧，也就是息灭贪瞋痴！啊，我要修行了，也不生贪心了！我修行，有人打我，我像没有那么回事，也不生瞋心了！修行啊，在这参禅也没有愚痴的心了！没有那个狂心野性，你说这岂不是最大的好处呢？所以，这个参禅就是具足一切法，一切法都在这参禅?头包括著。

- 练成金刚不坏身

但是我们参禅是要越参越开悟，越参越聪明，越有智慧，不是参那个死禅，就是愚痴、愚痴、愚痴、愚痴、愚痴，越参越愚痴！那样就是参死禅，就是什么也不懂。这和什么同一个样子呢？就和吃迷魂药那个样子是一样的，迷迷糊糊的也不知东南西北──这是白天？是晚间呢？拿著太阳看著是月亮，看著月亮又说是太阳。你说这岂不是颠倒吗？这就是这种最愚痴的人的行为。

所以我们现在都要学有智慧，学有智慧就先要受一点苦，在这里练一练，用火来烧一烧。你说你是块金子，这要用火来烧一烧才知道是真的、假的

？若不是金子呢？就烧没有了。若是金子呢！真金不怕红炉火，那真的金子，你怎么样烧，它还是一两或者ten ounces（十盎司），不会减少的。那假的呢，本来是ten ounce，一烧的时候，one ounce（一盎司）！所以，我们现在就是在这个炉里头练。练什么呢？练成金刚不坏身。你金刚不坏身练成了，无论是原子弹、氢气弹，什么弹都不怕了。为什么你不怕呢？因为你不坏嘛！没有任何的东西可以破坏你这种的金刚不坏身！但是要先受一点苦。

- 若要人不死，须做活死人

有的人说：“这个苦啊，我真受不了！太苦了，也太痛了！”谁知道它苦？谁知道它痛？说：“我知道苦，我知道痛。”你又是谁？说：“就是我这个身体。”哦，你这个身体就是你？你若死了，你这个身体还在这个地方吗？怎么就打它也不知道痛的？骂它它也能忍的，怎么样子苦它也能受了。那时候怎么又没有这些问题了？说：“那是因为死了，所以什么问题都没有了。”那么你现在也可以就像死了一样。

“若要人不死，须做活死人”，你要想你不死吗？你先要试试看！说：“这是自杀。”不是的，你能看著好像死了一样，也就不争了，也不贪、不瞋、不痴了。为什么你有贪瞋痴？就你没有把它看著像死了。你若死了，你就贪什么？瞋什么？痴什么？所以现在我们虽然没有死，就准备像死那个样子，就没有争心，没有贪心了，也没有瞋心，也没有痴心了！啊，和谁去贪瞋痴呢？

那么这是一个方法，不是真叫你死，你不必害怕。说：“那学参禅，原来就是死，像死了似的！”你要“像”死不是“真”死，所以我方才没说嘛！你要想了生死，就先试试做一个活死人。啊，不要想那么多了，就是在这能忍著，能打坐！日本人叫 za-zen（音：打禅）。

那么，这头一天相信还没有那么多苦，第二天、第三天、第四天、第五天、第六天，那时候就多少有一点苦。不过你要是过了三、四个七就苦而不苦了，那时候就觉得：“哦，有点意思了！”我们在这个国家，去年头一次打禅七，果詹说根本就不是打禅七，他说是不知是时间少，或者是是讲话讲

的多，或者是吃的少，或者是睡的多了；总之，不知道是什么原因，他就说不像个打禅七的样子。

那么我们今年绝对像个打禅七的样子！打禅七，三点钟就起来，晚间十二点钟休息。那么这种的打禅七，有人受不了了，恐怕有的或者会打跑了，要回家去找爸爸妈妈。那么世间的事情就是这样子，你太过了，他也受不了；不及的，他也受不了。啊，入了睡觉三昧了！那么睡觉，能常常入睡觉三昧也不错的。

本来我想和你们一起坐禅，但是我还有很多的事情：要研究《华严经》，准备将来在开演华严法会的时候，好能勉强讲一讲。因为要从头到尾看它几遍，那个意思就可以记得，所以在讲的时候，就不要本子也可以讲的。这并不是我记忆力好，就是因为我肯用功！又因为我过去打过几百个禅七，都是这么苦一日、苦二日、苦三日、苦四日的。所以现在虽然我不常常在这儿陪著你们打坐，但我这个心时时都没有离开你们各位！

只要你能忍，苦一点，我保证你们会得到这个甘露法水。若想吃这种东西，就要先不怕苦；若不想吃苦哪！那也就不需要讲了。我又有一个宗旨，因为我以前受的苦那么多，我现在做你们的师父，所以叫你们这些个徒弟也一定要受一点苦的。不然我白受那么多苦，你们现在不受苦，就得到甘露了，那是你们太便宜了！所以现在要先给你们一点苦吃。也可以说不是我给你们的这个苦，是你们自己愿意受这个苦，因为如果你们不愿意受，我绝对不勉强你，使你们受苦！

菩提道场出圣人

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

菩提道场出圣人

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十六日

究竟谁是这个圣人呢？谁若不怕苦，谁就是！

● 是真精进，是名真法供养

我们三个礼拜以后，有一个新的菩提道场，在那个道场会造就出很多佛教的圣人来！为什么我们可以有这个道场呢？因为我们中美佛教总会和佛教讲堂、金刚菩提海杂志社中有很多真正发菩提心的人，所以才能感应出来这个真正的道场！这个道场，在美国佛教可以说是一个也不太大、也不太小的地方！

为什么我们能把这一个很大的楼房买妥了？这就是十方诸佛菩萨的感应，也是你们各位每天念〈大悲咒〉的感应，也是现在来参加打禅七这些个人的感应。这些个人没有多少人，为什么说这些个人也有感应呢？这不必多，好的一个也不少；不好的呢，一万个也不多！那么因为我们这有真正修道的人，早晨三点钟就起来，晚间十二点钟才休息，这样子发这种大精进心、大勇猛心，这叫真正发大菩提心！这在《法华经》上正是说“是真精进，是名真法供养”，我们虽然没有把我们这个身体烧了来供佛，但是不怕辛苦来用功修行，这也等于用身体来供佛一样。而且我们这是一方面来供佛，一方面又是自己能以明心见性，能以真正认识自己了！

因为有真心修道的人，所以我们这个道场一定会给预备好了的，在几十年以前就造这栋楼房，预备给我们这些真正修行的人到那儿去用功修行。在这个禅七没有开始以前，我们就想买这栋楼房，买了半年多，甚至于将近一年了，就想要买也没有成功。可是这个冬天坐禅班昨天一开始，今天就成功了，你看这事妙不妙？所以我说这是我们这个坐禅人的感应，这是有点意思了。

● 法财侣地

那么楼房有了，这有一种基础了。修行要“法财侣地”，“法”，你先要明白佛法，怎么样修行。所以我们就讲经说法、说法讲经，就是叫你明白这个法。有法了，又要有“财”，要有钱，来供养佛、供养法、供养僧。所以现在果护发护法心，他不但今生发护法心，他护法我很久很久了，所以你们不要从旁的地方来看，就从去年十二月初八，各个人都发愿，他就先发愿：“无论如何受什么苦，也要跟着这一个很不明白佛法的师父来修行。”你看，这就是多生的这种习气！

但是虽然有多生了，他最初看见我很怕的，啊，就往远的跑！跑来跑去，没有地方跑了，又跑回来了，是不是这样子？这回跑够了，就不愿意跑了。不愿意跑，等我有机会，我要打他一顿，看他跑不跑？前几次他被我骂了几次，没骂跑，等慢慢的打，打他几次看看怎么样？这个是你看他，他能在往昔就发心：我愿意生生世世都要拜这个不太聪明的人做师父。所以令我很感动的，我说：“喔，他现在认识师父了，再不会往远的跑了！那么我就要打了。”打完了，再不跑，打不退，骂不退，那才是佛教的真宝贝。所以你不要笑，谁要真信师父了，就有苦头吃了。现在打这个禅七，也是因为你们对师父有一点信心，叫你们打禅七，就来打禅七。

有了法财，又要有“侣”，这侣就是侣伴，就是大家共同聚会在一起来修行，你也修行这一条路，我也修行这一条路，共同修行，这叫侣伴。那么法也有，财也有，侣伴也有了，你若没有一个地方，也不能修行。说：“我们跑到山上去，不要房子，就在山上打坐修行。”那是临时的，暂时可以，如果天天那样子，下起雨来，你怎么办？说：“我预备一件雨衣，我把头一包，在那个地方也一样可以修行。”但是那你心里就很多妄想了，哎哟，下这么大雨！就妄想很多了，所以要有一个好的地点，保护着你这个身体——这个臭皮囊去修行，所以我们现在于是就找着这么一个圣地。

- 天时不如地利，地利不如人和

那么地方有了，必须要有真正修道的人在这个道场修道，有真正修道人了，这个地方就变成灵地了。所谓人杰地灵，你人若不杰，那地也不灵。释

迦牟尼佛在雪山坐了六年，所以世界上的人都知道有雪山。为什么知道有雪山？这是释迦牟尼佛在那儿打坐六年，一天只吃一麻一麦，很苦的。以后他又到了菩提树下，修行证果成佛，所以这些地方都变成圣处了；释迦牟尼佛没有修行以前，谁也不知道那地方是圣处，谁也不注意那地方，这就叫“人杰地灵”。

那个圣处是藉着人来有的。你若是圣人，你住的地方不是圣处，也是圣处了；你若是凡夫，你住的地方是圣处，也变成不圣处了。所以说“天时不如地利，地利不如人和”，天时，说天时好，不如这个地有利益，地对人是最有利益的。虽然地有利益，你要是人一天到晚都作战，这个地方放五千吨炸药，那个地方放了一万吨炸药，把这个地都给崩了，就没有地利了！这个地，什么东西也不长了。本来那个地方有一些金子，也不知道崩到什么地方去了，找不着了！这个地的利也没有了，所以说地利不如人和。人和，就是人互相不战争，这互相不战争了，这个地利也有利了，那个天时也好了，所以主要是人和。

谈到人和，我们现在在一起修行，这都是要站在一个人和的基础上，不能说跑跑香，后边的人就踢前面那个人一脚，说：“你真讨厌，走得这么慢！”一脚把他踢一个跟斗。那个人回头一看：“你为什么踢我？我拿一把刀把你杀了！”这么样一来，你说这人就不和了。我们现在没有这个问题，没有这些麻烦，这是人和，跑香也跑得很好，坐禅也坐得很不错。

我知道你们这些所来不论是从外边来的人，从里边来的人，都是一心修行的，没有一个人想给其他人麻烦的，所以这很如法；很如法，这道场就成就了。现在果护是一个开始的护法，你们各位都要跟着果护来做护法，自己少用一点钱，省一点钱来护持这个新兴起来的道场。这些个初发菩提心的菩萨戒子，都要你们各位诚心诚意来护持。

- 谁是这个圣人？

我对你们各位的希望是很深、很远的，你们都应该发大菩提心，来做佛教的一个基本人才，为佛教打下基础（foundation）。各位对这一点都要注

意的！还有比这个更应该欢喜的事情，什么事情呢？我们这个圣处里边要造出圣人来！这个圣人，不是说在这个世界上剩下的人，也不是说在作战，枪打不死剩下这个人，也不是说这个世界上没有人要的那个剩人。这个圣人，是贤圣的圣人，也就是阿罗汉，也就是菩萨（Bodhisattva），也就是佛。

究竟谁是这个圣人呢？谁若不怕苦，谁就是！谁若怕苦呢？也是。不过要等一等，不是现在是，是将来是。为什么说你是将来是呢？因为我有这个愿力，我说在我的这个法会下的人，也就是皈依这一个不很聪明的师父的人，他一定要成佛；他若不成佛，我就在这等着他！所以我知道将来我一定会等到你成佛。因为这个，所以我敢下决定词说将来也是圣人。我对你们这样期待，可以说是很深很远的，你们不要辜负我对你们这种期待、这种希望。

- 一切法都是佛法

佛法是世间法，也是出世法，出世法不离世间法。所以《六祖坛经》上说：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，犹如求兔角。”本照这几句经文的道理，愿意做出家人，就修法；愿意做在家人，就要护法。那么修法的人也要有，护法的人也要有，在家人就应该护持三宝，出家人就应该实实在在去修行，各人做各人所应做的事情，这就对了。

在我心中没有一个欢喜，也没有一个不欢喜，这就是中道了义，中道法。一切法都是佛法，既然一切法皆是佛法，哪有可以欢喜的？可以不欢喜的？参禅，就要在这个地方用功，没有一个厌憎心，也没有一个欢喜心，平平常常的去用功。就好像水似的，水波不兴，没有波浪了，混浊的东西就都沉底去了；沉底去了，你清淨的法身就现出来了！我今天晚间讲这么多法，最后这几句很要紧的，你们要是不忘了它，能依照这个道理去做，你们的智慧大约很快就比我大了。“说的是法，行的是道”，所以我们说法之后，就要行道！

稀有的禅七

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

稀有的禅七

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十七日

十方诸佛都是从这条路上成就的，
如果你不在这条路里锻练出来，始终是不会成功的！

● 一分钟也不空过

时间是很快的，我们这个禅七已经过去两天多了，时间是过去了，我们所用的功有没有一点成就，这是各人应该要知道的。这是在美国第一次举行这样的禅七，我相信很多人都不相信我们会有这种的修行，这么努力用功。外边的人认为我们这是讲笑话，或者是发神经病了，才也不睡觉，也不吃那么多东西，每天用二十一个钟头的时间来用功，这是绝对做不到的。外边人的意见是这样。

可是他们认为我们做不到，我们现在就做给他们看一看。等我们做完了，他们知道：“啊，他们是真实的修行，每天都是向前这么精进！”可是等他们知道我们真是用功修行时，他们已经落后了。他们做不到，我们能做到，跑到所有的人的前边，这就做一切人的领导者，领导一切人来用功。那么我们领导一切人用功，自己要先把功用好了，然后才能领导人，所以一分钟也不要空放过去，这么样来用功。

● 如人饮水，冷暖自知

今年，头一次举行这个禅七，能有这么多真心用功的修行人来参加，这是很稀有的。我相信将来再举行禅七的时候，人就会多了。因为人人都知道，要往真的修行才能得到好处；若不往真的修行，就不能得到好处。这修道是一点也不可以懒惰的，你懒惰一点，就不能得到好处。说得到什么好处呢

？这种好处说不能尽，是妙不可言的，你用钱没有地方买的，你必须要实实在在来修行才能得到。

这种好处说不出来的，也想不到的，这在佛教的名词上，就是不可思议的境界。这不可思议的境界是“如人饮水，冷暖自知”，你喝的是热水，你自己知道；你喝的是凉水，你自己知道；旁人不能帮你的忙，也不能知道你所得的好处。所以这一次稀有的禅七，就帮助这一些个稀有的人。在出家人来讲，必须要受过这种的锻练，打禅七的时候必须要参加，因为这个机会是难得的。甚至于不吃饭可以，不参加这个禅七不可以；天气冻不穿衣服可以，但是不参加这个参禅法门是不可以的。因为十方诸佛都是从这条路上成就的，如果你不在这条路里锻练出来，始终是不会成功的！

所以有人说怕苦，不参加打禅七，这是一个最大的错误！我们过去生生世世恐怕都没有遇著这种好的机会，所以到现在还是在六道轮迴里转，转来转去。我们要是参加过禅七，一定不会颠倒了，一定不会尽打妄想了，一定不会尽生出一些个贪心，也不会有瞋心，也不会有痴心了。也不会有贪财的心，也不会有好色的心，也不会有贪名的心，也不会有贪吃的心，也不会有贪睡的心。你若参过禅，就没有这五欲，为什么？因为你有定力了，把这五欲的境界就都可以变过来，变成不贪名、不贪财、不贪色、不贪吃、不贪睡，什么都不贪了，甚至于作梦都不会有这种欲念！不正当的欲念都没有了，梦里都清净，这是真正得到好处了。

- 作得主

我们人在明白的时候作得主，就好像现在外边有什么境界来了，不被这个境界转。那么明白的时候不被境界转，等你糊涂的时候，又很容易被境界转，这就是你无明现前。若你糊涂的时候不被境界转，就不糊涂了。但是你在睡梦中的时候，又恐怕被境界转了，见到鬼就怕鬼，见到老虎就怕老虎。你本来不贪财，见著财就生一种贪心，作梦的时候看到那么多金子，无论如何就想带一点；那么多的珠宝，如果我要不拿著，旁人也会捡去了，所以就生一种贪心来了。见到色也生一种贪心，看那么多的美女，也生出一种不正

当的思想来。

若你梦中还能有把握，能作得主，说梦中我都不动了，不被一切境界所转，你在病中又恐怕被境界转了。病得牙也痛、耳朵也痛、头也痛、腰也痛、腿也痛，全身都不舒服，这时候又作不得主了，又被境界转了！你病中还能作得主，恐怕在死的时候就作不得主了。死的时候，你不能说“我愿意死就死，愿意不死就可以不死。”你要能有这种本领，那你就不要参禅了，不要参加这个禅七了。

- 受苦的好处

这个禅七是百千万劫不容易遇的，你不要看得太简单了，这是最要紧的！我生命不要了，你想我不参加禅七不可以的！说：“法师你这样讲，我没有看见你来参加这个禅七呀？”那么你参加这个禅七没有？你若参加这个禅七，你就会看见我参加这个禅七；你若没有参加这个禅七，你就看不见我参加这个禅七。

再者，我在过去参加禅七不知多少次了，或者大家在一起来举行禅七，或者自己一个人来举行禅七，我现在因为记忆力不太好，所以究竟多少次也都忘了。那么我对参加禅七，是最高兴的，但是要因缘具足才可以的，譬如有一些做工的人想要参加禅七，办不到，慢慢就会办到，现在不必著急。有一些读书的人，说：“喔，我错过机会囉！我现在读书，不能天天参加，这是太不圆满了。”这也不必著急，只怕你不欢喜，若欢喜，来日方长，还有很多机会的。

所以这一次，无论哪一位都不要后悔，等将来我们的地方大，地方大正是让大家来比赛一下，看看谁先开悟，谁能先作得主。即使你这一次没有参加，将来很多的机会，所以你不要后悔。只怕你怕苦，你若不怕苦，那就不妨来试一试。为什么要不怕苦？各位应该要知道，我们的本师──佛教的教主释迦牟尼佛，他在过去无量无边那由他恆河沙阿僧祇劫已经成佛啦！他为了教化我们这些没有恆远心的众生，没有坚固心的众生，没有恳切至诚的这些众生，他示现成佛。

以他已经成佛的这种根性，还要在雪山打坐六年。在这六年期间，他得到什么好处呢？他为什么愿意受这六年的苦？本来在释迦牟尼佛的分上来讲，是不需要受这个苦的。他做太子，富贵到极点，不需要受苦啊！而他还是修行要受苦，可是受苦，他得到什么好处呢？什么好处也没有。因为他受这么多的苦，还没有成佛，还没有真正的开悟。

可是他在受苦之后成佛，也就是这个受苦的好处，因为他受苦这个时候，就好像造房子打地基一样，地基打好了，房子才能造起来；这个地基没有打好，造这个房子是不可能的。所以这个受苦就是成佛的一个基础，这说来这好处也是无量无边的。那么不好处呢？就是受苦，受了很多苦！所以释迦牟尼佛若不在雪山六年，也不会在菩提树下四十九天而证得佛果。

- 打起精神来用功

我们坐禅，这比在雪山打坐那好得多。佛在雪山打坐的时候，只吃一粒芝麻、一粒麦粒，就这么维持他的生命，来用功修行。我们现在，虽然吃得不太好，但是也都可以吃饱了，不至于饿得骨瘦如柴，皮包骨的样子。所以我们现在比释迦牟尼佛用功修行还方便得多，容易得多。

那么能有这好机会成就这个坐禅班，你参加这个坐禅班一定要打起精神，不要委靡不振，好像头低下去，把头缩到肚里头去，好像乌龟缩头似的。不要那个样子，要打起精神，像金刚似的，像韦驮菩萨拿著降魔杵，降服一切的睡魔、天魔、邪魔、病魔、懒魔，还要降服一切的死魔。不要说其他的——就是死，我也要用功！我死了嘛！哦，那最好了！我用功用死了，这比我骂人骂死好得多。所以，各位要打起精神来用功！

- 狂魔入体

虽然说要向前勇猛精进，但是也不要太勇猛。太勇猛了，就是一个太过；若不勇猛呢，就是一个不及。修道，要修中道，也不太过，也不不及。就是天天这么样用功，时时这么样用功，也不紧也不慢，等你用长了，这功夫就相应。相应，你这时候就会得到一种不可思议的境界了。

你得到这种境界，也还不要欢喜，也不要忧愁。你若太欢喜，那欢喜魔就来扰乱你这种定；你要是生出悲哀，那个哭魔就会扰乱你这个定。那欢喜魔来，就使令你一天到晚哈哈大笑，笑得很不正常，笑得就要发狂那个样子！美国人有这么一句话：I don't know.你问他笑什么？他说：I don't know。他也不知道自己笑什么。不知道笑什么，你为什么要笑？这就是发狂了，这叫狂魔入体。

- 悲魔入体

你若一生出一种悲哀，就有悲魔入体。悲魔入体，他一天到晚不会旁的，就会哭。见到谁都哭，不知道那眼泪怎么就那么方便，随时随地都有这个眼泪流出来，流出来他说什么？他说：“这世界人哪太苦囉！唉，这怎么办呢？”这么一讲他就哭起来了。他说：“这个世界人都是我的子女啊！你说他们也不知道修行，这太可怜囉！”这么一讲，连说带哭，就哭得话也不会说了。你问他哭什么？他就说：“我这个慈悲心太大了，所以忍不住掉眼泪，无论我看到谁都太可怜了！啊，你说这一切众生怎么办呢？我怎么能想法子度他们呢？”就哭起来了。

他这么一哭，不但没有度众生，连自己也度不了了，因为自己根本就没有定力。你说为什么这样子呢？这就是悲魔入体了。那个悲的、好哭的那个魔鬼来了，就令他精神颠倒。所以用功的人不要笑得那么多，不要嘎嘎嘎嘎那么笑，这实在错了！那为什么他那么笑呢？就因为他性情不正常，所以就有那么多的种种情形，这都很容易入了狂魔。

又有一个理由，我相信他大约吃迷魂药吃得太多了，所以就不吃那个药的时候，总也有那股迷迷糊糊的样子。这真是太可怜，几几乎我也入了这种悲魔，为他痛哭流涕！可是幸亏我没有为他痛哭流涕，所以还没有什么关係。我们现在在这儿坐禅，不要得到一个境界就高兴了，或者得到一个境界就恐惧起来了。

讲来讲去我想起那个罗伯（Robert）医生，他打打坐，就哭起来了。但他这哭起来，不是有悲魔来了。他是怎么样子呢？他是到这种的境界上。那

么哭完了，他是开点悟，所以就写信来说要皈依，他开要皈依的这个悟！他这个人，以前也很有个我相打不开；在这地方用功坐禅，他有点境界。什么境界呢？他有这个六种震动。六种震动，他就怕起来了，就去问我：“法师，这怎么回事啊？”他不是讲华语，是讲英语。我说：“不要紧，你不要害怕，回去也常常用功。”现在他想要发心要皈依，这也是很不容易的。或者他还来参加我们这个坐禅班，所以你们现在先要坐好好的，不要叫他跑到前头去，可是他也不容易落在你们的后边。他很不怕苦的，虽然是医生，他还肯坐禅。

- 这个那个、那个这个

我相信各位都打妄想了，在这儿坐禅，打什么妄想呢？“哪一天搬家？搬到什么地方去？”都有这个妄想。有一个人说：“哦，我就没打这个妄想！”你没打这个妄想，你打那个妄想是一样的。那么没有这个妄想，就有那个妄想；没有那个妄想，又有这个妄想；我们现在坐禅就是也不要那个妄想，也不要这个妄想，这个那个、那个这个都放下来用功，这就是最要紧的！我今天晚间告诉你们，就是这个那个、那个这个。是什么？你自己参！

金刚菩提海

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

金刚菩提海

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十八日

金刚是不坏的，菩提海是一个觉海；
打破生死的关头，这就到了金刚菩提海！

- 化自性的雪

“金刚菩提海”，什么叫金刚？什么叫菩提海？金刚是不会坏的，菩提海是一个觉海。这个觉海，是譬喻像一个海，其实比海更大，比海更深，这种觉性是没有边际的，是不可思议的！所以我们现在人人都是修行这个金刚法，修行这个不坏的法，把我们的心变成金刚那么光明，把我们的心修得像金刚那么坚固，把我们的身修得像金刚那样不坏。

所以在这个般若堂来炼、来烧，用火这一烧，把习气毛病就都烧没有了，也就是把贪心、瞋心、痴心，都烧得变成戒、定、慧了。那么你要息灭贪、瞋、痴，变成戒、定、慧，必须要有恒远的心来修行锻鍊，一天增加一点，天天就会增加很多了。

那么积少成多，你自性光明就现出来了，就好像太阳化雪，一天化一点，一天化一点，化的时间久了，就把这个雪化了。我们现在在这个禅堂里来坐禅，这就是化我们自性的雪呢。自性里边有多生多劫以来很多积雪，snow很多，现在我们才知道用这个般若的智慧来化这种雪。这种雪是什么呢？就是我们的无明烦恼。因为无明烦恼由多生多劫以来，也不知道要把它变过来，现在才知道。所以你打坐，有点很不舒服的这种感觉，或者觉得腰痛，腿也痛，甚至于头也痛，很多麻烦都现出来。

- 空生大觉中，如海一沤发

那么在有很多的麻烦当中，我们要能忍，有种真正的忍力，不怕所有的麻烦，才能把这个生死的关头打破了。打破生死的关头，这就到了金刚菩提海。到了金刚菩提海，这又有什么好处了呢？啊，到这个金刚菩提海里边，与法界合而为一了！法界有多大呢？它是没有边的，不知道有多大。心也想不到，口也说不出来。

在《楞严经》上说：“空生大觉中，如海一沤发。”我们人人都知道虚空是很大的，没有边际，任何人也没有法子知道虚空是有多大。现在科学这么昌明，去征太空，也没有法子把虚空用尺来量一量，究竟虚空有多大？有多少mile（哩）？没有人知道。可是这个空虽然这么大，人人都不知道它的边际，但是在这个大觉海里边，虚空就等于海里边一个泡沫那么小，所以说

：“空生大觉中，如海一沤发。”你说觉海有多大？比虚空更大，因为虚空是从觉海里边生出来的，这个觉海是虚空的母亲，这个母亲当然比子女大得多了！

- 返本还原，回到大觉海里边

那么我们现在要返本还原，归到这个菩提海里边，所以我们出版《金刚菩提海》杂志，我们这禅堂也叫“金刚菩提海禅堂”，我们这个人也叫“金刚菩提海人”，将来成的也就是“金刚菩提海的罗汉”、“金刚菩提海的菩萨”、“金刚菩提海的佛”。这往远来说，是无穷无尽；往近来说，就是我们现在这一些个人，将来都要达成我们所希望的目的。我们所希望的就是要返本还原，回到这个大觉的海里边去。

十方诸佛、十方菩萨、十方阿罗汉都在这个大觉的海里边等著我们。那个定力稍微差一点的，罗汉和菩萨就在那望著，说：“喔，看看那个会不会来啊？唉，他又往后退了！啊，太可惜了！本来精进了好几天，白天也打坐，晚间也坐禅，白天晚间都用功，他现在又生出退心来了，觉得这个腿痛、腰痛，又要向后转了。啊，真是太可惜了！”这个有定力的罗汉、菩萨、佛还在那地方等著，说：“往后退，还会往前进的。等一等他休息休息，看著：哦，以前都用过这么几天功了，不要前功尽弃，还要继续用功！”那么佛菩萨就在大觉海里边等著，但不会睁开眼睛来望。

虽然没有睁开眼睛望，但是他们可看得清清楚楚的，你是进是退，他知道的。所以，我们现在不要以为我用功，没有人知道我用功！诸佛菩萨早就知道你，甚至于你用了几天功就要退，退了几天又要精进都知道的。说：“这个孩子，就是这个样子！很调皮的，竟把光阴都空过了！等长大一点就会懂得了，就会明白怎么样做了。”这诸佛菩萨都在那个地方等著我们呢！

- 无尽的福德庄严、智慧庄严

我们若知道诸佛菩萨等著我们，就不要怕辛苦，要努力向前精进用功，一分钟也不要空把它放过去！你要知道这一分钟过去就不再回来了，你说：“我把这一分钟留下，等一等我啊！”哼，它才不和你客气呢！我等你，谁

等我？所以，这时间是最没有人情讲的，和谁也不客气，它没有什么人情味！“啊，你老了，活该你老！我不管你！你死了，那也不关我事，我一定要一天一天跑过去！”所以不停的这么跑。光阴既然和你不客气，你在这个有用的光阴的时候，就应该办这个无尽的福德庄严、智慧庄严。

我们现在参禅打坐，这就是福慧庄严，福慧双修。说：“我现在在这儿打坐，也没有做什么功德，这怎么会有福了呢？”你做这种的功德，是无相的功德，世界人做不了的这种功德，你能做；世界人得不著的这种真正的智慧，你能得到！什么真正智慧呢？这一坐，自性的光明就现出来；自性光明现出了，本有的智慧也就有了。那时候你就得大智慧，得大辩才，得大寿命，得大安乐，什么都是大的。你证果成阿罗汉，也是个大阿罗汉；你若出家，就是个大比丘、大比丘尼；你若是个在家人，就是个大优婆塞、大优婆夷；再要能成一个大菩萨，就可以成到一个大佛的果位。那都是由你今天在这个金刚菩提海禅堂里边修行所得到的。

- 算一算人生有多少年

为什么我要把这个金刚和我们的身体比？因为我们人生在这个世界上是很短的时间，由生到死，不过几十年的时间。我们自己来算一算，活到七十岁，或者八十岁，或者九十岁，或者一百岁。就算活到一百岁，去十五年青年的时候，十五岁以前你什么事情也不会做，只知道或者读书，或者派派报纸（送报纸）可以赚到 twenty-five cent（二十五分钱），这是最好的孩子了！或者到各处去捡一捡垃圾，回来把它烧火，这也是好孩子！这十五岁以前，最好的、最高尚的工作也不过如此，没有什么用，没有什么出息，也没有什么意思，所以十五岁以前的光阴没有用。

那么最后，等要死了这十五年以前，就算你活到一百岁，去了十五年少年的时间，再去了十五年老的时间，那老的十五年，相信腿也不帮你忙了，脚也不帮你忙了，眼睛、耳朵、牙齿都不帮你忙了！眼睛说：“哦，我跟著你这么久了，你老得这么样子，我不跟你了，我要走了！”所以看东西看不清楚了，这眼光先走了。耳朵说：“喔，我们眼大哥走了，我这个耳朵老弟

也要跑了！”它也听不见了，就聋了。牙齿一看眼睛也跑了，能听的这个耳根也跑了，它也不愿意跟著这个老人在一起了。哦，牙也都掉了，牙跑了！

舌头可跑不了，为什么？因为它没有志气，不刚强，不像金刚菩提海那么样硬。因为它很软的，所以它说：“啊，你们都跑了！我还要帮助这个老人几天，无论如何我要讲义气，我要对他好，不会对他不好！”所以舌头不跑。虽然不跑，但是这个舌头也有几吨那么重，说话说不清楚，嗡嗡－－－连说我要喝茶，也说不清楚了！你看，果何的父亲大约现在就有这种情形了！天天要果何去侍候他，还骂果何没有侍候好他。这要不是老糊涂了，怎么会这样子呢？有人来侍候还骂，这是因为老得不清楚了。

那么要死的前这十五年也没有用，你站都站不起来了，真没有用！你活一百岁就去了三十年，老去十五年，少去十五年，中间还有七十年。这七十年，是很长的时间啦，很不错囉！可是又有一半睡著了，这七十年不像我们这坐禅说是二十一个钟头来打坐，不睡觉，把眼睛用香板支起来，看著这个香板！那么中间这七十年，我们又有一半睡著了，就剩三十五年。

三十五年，你再算一算，每天去一次厕所，这一次就算你最快五分钟。吃饭，算你吃得最快，最低限度也要十五分钟，一天吃三顿饭就去了四十五分钟。再加上五分钟，就是五十分钟。你再喝杯茶，抽口香菸，或者东张西望，无形中就又去了十分钟，这些十分钟是根本没有法子算的，就算一个钟头了。你想一想再算一算，这三十年每一天再去一个钟头，又减去多少时间？因为我算术算得不太清楚，所以这三十五年去多少个钟头，我也不算它，你要是想知道，可以算一算。那么这样子一来，在这三十五年的期间，最低限度还要去五年，只剩三十年。

这三十年，你说你能做什么？所以，我们如果不到金刚菩提海去，就在这个地方轮迴来轮迴去，忙得不得了！一天到晚填这个无底的窟窿，吃了它又跑，吃了填下去，它又从下边漏了。这一生为口腹忙得不得了；等走完这一生，时候到了，它不也说：Thank you very much。对你一声多谢也没有。你说这个有什么意思？所以我们若不到金刚菩提海里边去，那简直是太愚痴

了！

- 迷而不觉？觉而不迷？

我们本来都是在金刚菩提海里边，就因为无明生出种种的迷，就轮迴六道里头。好像一粒微尘，忽高忽低、忽上忽下，忽然而天堂、忽然而地狱、忽然而饿鬼、忽然而畜生、忽然阿修罗、忽然而人道，在六道里边转来转去。这六道轮迴也就好像虚空一样，我们人在这虚空里头，好像一粒微尘，迷而不觉就轮迴六道，觉而不迷就了脱生死。

为什么我们不觉？因为我们受三毒的毒太深了，犹如一般的青年人不知道好坏，吃迷魂药，头脑不清楚了。我们吃贪瞋痴这个三毒，吃得太多了。今天修行没有脾气，明天就有了脾气；明天没有脾气，后天又有了烦恼。就是在这里边转来转去，一天比一天迷，一天比一天的不觉。

怎样能觉悟呢？就是打坐，来坐禅，日本话 "za-zen"（音：打禅）。我们坐禅就会觉悟，就会不迷了，不迷生死就了了。生死了了，就不会再做没有意义的事情。你不会做没有意义的事情了，当然你所行所做都有意义了。我们若不知道在六道轮迴里没有什么意思，就不会想超出这六道轮迴，看见什么就贪什么，看见什么就执著什么，一切都放不下，一切都看不空！你看一切都是真的，财也是真的、色也是真的、名也是真的、吃东西也是真的，睡觉更是真的。但是你要是觉悟了，就知道这一切都是颠倒。

- 如水成冰，冰成水

我常对你们讲，我们本来的性是清淨的，就好像水一样，清水，你从上边一看就看到底了。我们那清淨本性也就是这样子，它那水不混浊，你一看就看得清楚。可是一生了无明，动了烦恼，这水就被寒冷给冻结上了。虽然是清淨水，一冻结成冰，你就看不清楚了，就不能好像玻璃似的，从冰上边一起看到冰底下。这看不清楚了，就是本来是清水变成冰了。

我们本来清淨没有染污的本性，是有大智慧的；一生了烦恼，就好像变成冰了一样。冻成冰了，有了烦恼，就会伤害人了。譬如你拿水装到一个碗里头，你照这个人泼下去，一泼，这一碗水都泼到他身上了。但是，你就是

力量再大，他也不要紧的，只是衣服或者身体都湿了，他不觉得有痛苦。你要是拿著一碗冰，就拿著这茶杯来比喻，茶杯这么大的一块冰，你照著这个人头上打下去，就把头打破了，头破血流，这个人当场就死了。

一样的东西，用水打人就不死，用冰一打人就死了，这就是譬喻要是没有迷的人，你就是骂人也骂不坏人，那个人也不会发脾气，你骂他，他也欢喜。好像虚云老和尚常常骂人的，但是人都欢喜他骂；他一骂，被老和尚骂了，这个人就高兴得不得了：“哎呀，老和尚今天骂我一顿！”他觉得好像升官发财那么高兴，为什么？因为虚云老和尚没有瞋恨心，他骂人，不是说有一种瞋恨心来骂人，说：“喔，我想杀了你！”他骂你，希望你改过自新，所以人就被他骂了，也没有脾气。这就等于水往人身上泼，人也不觉得痛苦。

那么愚痴人，他骂人，一骂人，把人气得要死，就好像头破血流，就好像用一块冰打人一样的！这是个很简单的比喻，你若明白这个道理了，就应该修行了。修行要有真正的智慧，你有真正的智慧了，做什么事情，都不使人讨厌的。要想得到真正的智慧，没有旁的方法，就是跑香、坐香，你就可以得到了！不论你信不信，现在我们试试看！

天心月圆

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

天心月圆

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月十九日

内无身心，外无世界，唱无声曲，转无形法轮。

- 月到天心处 风来水面时 一般清异味 略得少人知

这种境界也就是说的我们人用功，用的好像月光在天的正中央时，这叫“月到天心处”。“风来水面时”，这个风颳到水面上，还没有波浪，这种境界是清淨而温和，所以说“一般清异味，略得少人知”，很少人知道这种境界的。你这用功用到无人、无我、无众生、无寿者，这时候也就是“内无身心，外无世界”，自己身也没有了，心也没有了，身心都空了；外边这个世界也没有了，世界空了。你领会到这种境界，这种滋味可以说是“一般清异味，略得少人知”。

- 无心道人

我们修道是自己给自己修，自己给自己用功，不是给其他人用功，不是说我替其他人来修行，所以自己生死要自己了，自己吃饭自己饱。你用功就会了生死，你不用功就不能了生死。能了生死，就脱出轮迴去；不了生死，就是在这个轮迴里边转来转去。

人都以为自己聪明、其他人愚痴，总觉得自己比任何人都好。这一类的人是身心没能空，世界也没能空，总有一个我相存在。那么参禅的人要无我相，不但无相，而且也无心也无身，身心都空了。那么在禅堂里身心都空了，这叫无心道人──没有心的道人。

没有心的道人就是无修无证者，所以才说你供养一百个恶人，不如供养一个善人。你供养一千个善人，不如供养一个受持三皈五戒的人。你供养一万个受三皈五戒的人，不如供养一个出家的比丘。你供养一百万个比丘，不如供养一个初果须陀洹。你供养一千万个初果须陀洹，不如供养一个二果斯陀含。你供养一万万个二果斯陀含，不如供养一个三果阿那含。你供养一百万万三果阿那含，不如供养一个阿罗汉。你供养千万万四果阿罗汉，不如供养十方诸佛。你再供养万万的诸佛，也不如供养一个无心道人。但是可要真无心了，才可以受这个供养。

- 猫捕鼠·鸡孵卵·龙养珠

这无心道人就是内无身心、外无世界，与虚空同体。我们现在修行都是想修无心道人，要修这个无心道人，先要把我执和法执都空了。想破我执和

法执，没有其他最好的方法，只有参禅打坐，念兹在兹的来用功。这种用功的方法，有几个比喻，比喻什么呢？比喻好像猫捉老鼠一样。猫知道老鼠洞里头有老鼠，就在洞旁边很有耐心的等著，等老鼠一出老鼠洞，一爪就把老鼠捉住了。参禅也是这样子，你参“念佛是谁”，这个“谁”就是老鼠，你这参就好像猫，等那老鼠一出来，就把牠捉住，这个谁就跑不了了。

又好像鸡孵卵，鸡在那儿抱小鸡子，就想：“我这鸡仔子一定会出来。”牠这样想，久而久之就把小鸡雏想成了，所以说“卵惟想生”。那么鸡抱小鸡子，也不是很容易的一件事，牠趴在鸡蛋上，热得不得了，热得喘气几几乎都不能调匀，热得牠呼吸气几几乎都要断了，才把小鸡子抱出来。那么参禅也是这个样子。又好像什么呢？又好像龙养珠。龙有个龙珠，因为牠最爱惜这个龙珠，就用种种方法来保养这个龙珠。我们学参禅的人也是这个样子，好像龙养珠一样，时时刻刻都要注意，不打任何的妄想。

- 唱无声曲，转无形轮

所谓“一念不生全体现”，在这一念不生的时候，全体大用都现前了，本有的智慧也都会现前了。“六根忽动被云遮”，六根就是眼耳鼻舌身意，六根忽然间这么一动，就好像天生了浮云，被云遮住。这一念不生的时候，也就是方才所说的内无身心，外无世界，坐禅坐到这种境界上，呼吸气断了。虽然呼吸气断了，但是可不是死。呼吸气断了，这时候一念不生了，你要是忽然间想：“我这呼吸气都断了，都没有了。”它又有了。你无心的时候，呼吸气断了；你有心，它又继续。

那么说呼吸气断了，还是没有断，若一定断了就不会生存，它内里边那呼吸气兴起来了，在里边行动起来了。它在里边有呼吸气，所以不需要外边的呼吸气，这也叫什么呢？这也叫转大法轮。唱这个无声的曲子，唱这无声的歌，转这无形的法轮，但是这种境界也都不要执著。

在这几天用功的人，各人用到什么境界上？明天愿意和我讲的，可以讲一讲，我看看你这几天用的功是不是真正用功了？若没有用功，要继续著用功，已经用功的更要加功进步，不要把光阴都空过了。光阴空过了，打完了

一个七，又一个七，一点好处也没有得到，这未免太可惜了。所以现在要百尺竿头重进步，在这百尺竿头再进一步，就是用功更要往前去精进，不要向后退。我们用功由地水火风都可以入定，也可以入空定，也可以入非非想定。但是在这个定中，不要著到这个境界上，也不要生一种无明烦恼。

- 非非想处定

在以前有一个老修行修非非想处定，想要升到非非想处天。他在一个海的边上修定，将要入这个非非想处定，鱼就在水里头很欢喜的游泳，游泳就玩水，就把水弄出很大的声音来，那么有声音他就不能入定了。他睁开眼睛一看，这鱼又跑了，他就又修行。修行又要入定，这条鱼又来了，又来在他的面前，这么在水里跳舞，又把水弄出很大的声音，那么他又不能入定了。像这样子很多次，这一次，这个老修行就生瞋恨心了：“你这条鱼真是讨厌，最好我变一隻鱼鹰，一口就把你吃了，谁叫你来扰乱我这种定！”大约他生这种瞋恨心，这鱼也不敢来了，他就入了非非想处定。以后他就生到非非想处天，享了八万大劫的天福。

可是天福虽然享八万大劫啊！他这种瞋恨心的果报就来了，因为他在八万大劫以前生这种瞋恨心想要变鱼鹰来吃鱼，那么等他天福享尽了，就堕落到人间来了。一堕落到人间，果然就是遂心满愿了，做一隻鱼鹰，在那儿天天吃鱼。等到释迦牟尼佛成佛了，到那儿给他说法，他才把这鱼鹰的身体解脱了，然后做人，跟著释迦牟尼佛修道，才证阿罗汉果。

这是他遇著释迦牟尼佛了，才能得到解脱，若遇不著释迦牟尼佛，他做这鱼鹰不知要做到多久了。所以我们修道的人哪，无论在哪儿都不要生瞋恨心，不要打妄想；一打妄想，将来就会受果报的。

- 水观定

在《楞严经》上有一位尊者，叫月光童子。他修行水定，他总观想这个水，想来想去他这个身体都变成这水，入水观定。有一天，他在一个静室里用功修行，他有一个大约十一、二岁那么小的徒弟，不太明白这个道理，就想去见师父。看他师父这个门里边锁著，就从窗户看，一看，他师父不在房

里边，房里头都完全变成水！他就很调皮的拿起一块小石头丢到水里去，这水就响了一声，他认为很好玩的，就走了。

他师父出水观定后，就觉得肚里头很不舒服的，他一观察，啊，有一块石头在肚里边！他想怎么会有一块石头呢？就把小徒弟叫进来问他，说：“你方才到这儿想见我来了？”

“是啊，我叫门，门里边锁著，我趴在窗户一望，里面满地都是水。”

“哦，那么你怎么样？”

“我用一块石头丢到水里了，然后我就走了。”

“等一等我把门开一开，你再来看看，如果还是有水的话，你把这石头捡出，拿开它。”

月光童子又入水观定，他这个小徒弟又来到这一看，果然房里头完全是水，他那块石头还在那地方。于是他把这石头拿出去了，月光童子再出定，这块石头没有了，就不觉得肚里头有一块石头在那里胀著。

- 专一则灵，分驰则蔽

所以说修行你只要专心致志，你修什么法都会成就的，有的修火光三昧的，变成火，但是这火可不能烧东西，因为它是自性这个火，变成自性的火，不会烧其他东西的。由《楞严经》上来研究，我们修行要专一其心，专一则灵，分驰则蔽，你心要是不能专一，用什么功也不会有成就的。你若专一了，就会有所成就，也就好像猫捕鼠、鸡孵卵、龙养珠一样的。你用功的人，主要要有一种坚固的心、恳切的心，才能与法相应。话说多了打閒岔（waste time），还是继续用功！

自己生死自己了

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

自己生死自己了

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月二十日

自己生死自己了，自己吃饭自己饱。要了生死，还得要参禅！

● 从尤土匪到尤孝子

今天我想起一个公案来，对各位说一说，本来这个公案说过几次了，但是还有几个人没有听过，我觉得今天这个因缘应该讲这个公案。这个公案是我亲自所见着的一个事实，并不是像小说虚构出来的。

我在东北的时候，我有一个很知己的同参道友，这个人原来是做土匪的，可是以后改过自新，改恶向善了，又为父亲母亲在坟上守孝。守孝，他就开一点智慧，于是他师父给他取个名字，叫尤智慧，姓尤叫智慧。

他怎么会改恶向善呢？他做土匪时尽抢人的财宝，有的时候人家就会来反抗他，就和他打起来，有一次就被人用枪把胳臂打坏了。打坏了，他就养伤医治，本来这个伤一个月或者二十天就可以好了，但是他这个伤经过半年多也不好。他在这个时候就生出一种忏悔心，他说：“我做土匪抢人家的东西，人家用枪打我，这一枪把我打死，我不是生命就没有了？那么现在受伤了，为什么时间拖延得这么久这伤也不好？啊，这一定是业障太重了！”于是他就发愿了，他说：“如果我这个伤在一个礼拜之内好了，我就去给父亲母亲守孝，我以后再不做土匪了。”他发这么的愿，很奇怪的，果然在一个礼拜之中他这个伤就都完全好了。完全都好了，他就要去守孝囉！

怎么样叫守孝呢！守孝这是表示为人子女的捨不得父母，虽然父母死了，他还在坟旁边守护着，守护父母这个尸体，守这个坟，这叫守孝。那么这怎么就算出孝来了呢？在这儿守着又有什么意思呢？本来是没有什么意思，活人守这个死人有什么意思？可是虽然没有意思，你要能做得到，就变成有意思。为什么？这种事情不容易做的，你天天什么也不干，什么工作也没有，就在坟旁边那么守护着，一天两天可以，时间一久了，一守就要守三年。

这三年的时间虽然不是很长的，但是你要细一想也不是很短的，所以一般人就不能牺牲这么长的时间来守孝。

这一位尤智慧，他居然能发这种的心来守孝。尤其守孝，这是青年人更不容易做得到的，老年的人譬如四、五十岁的人心性都有一点定了，这还不算一回什么事，坐三年，甚至于坐六年，也不要紧。那么青年人你叫他那么样去做，是很难的一件事。不要说旁人，我自己就知道，我当初坐到那坟旁边，也没有人陪着，觉得这是很苦的一件事。

这个尤孝子，他在守孝时，约二十一岁的样子。二十一岁，一个做土匪的人，忽然间就变成一个守孝的孝子，这也是不容易的一件事。在没有守孝以前他拜一个师父，这个师父叫中一法师。这一位法师很有道德，也很有修行，也有多少神通。他师父就教他怎样打坐，怎样用功。他就在那用功，用用功你说怎么样啊？这个魔就来了！什么魔来了呢？来了一条火龙。他在打坐这火龙就缠到他腰上，缠了三转，把他烧得又热又痛。那么他正在危难的时候，他的师父就来了，把这条火龙给降伏住了，火龙也皈依了。这火龙皈依了，就在尤孝子旁边当他的护法。

- 割肉祭天

尤孝子守孝守了到两年半这个时候，天下雨，一下雨，就下一个多月，这把田里所种的农作物都要淹死了。这时候尤孝子又发愿，他说了，把农作物，所谓稻、粱、黍、麦、黍稷之类的，就是种种的穀、麦、豆子……都淹死了，人就没有吃的了！我现在啊发愿，如果三天之内天若晴了，我就割肉祭天。因为那时候，他也不懂什么佛法，就只知道有一个天主。那么他发这种愿了，果然很奇怪的，没有到三天就晴了。这时候他就要割肉祭天了，人自己割自己的肉是不容易的，第一次，他用力一割这个肉，没割断；第二次，一咬牙把一块肉割下来！

割下来之后，你说怎么样，他就死了，因为割肉割得痛死了。这一死，血就流得很多很多。他在一个大约有四尺丁方的小地方打坐，他割完肉就昏倒在那地方死了，这个四尺丁方的地方都被血染红了，也不知道流多少血。

等一等他又活了，没有完全死，他又活了。活了，有人去看他，看他这个样子，就去报告政府，政府又派官员去看他。

这么样子，他拿割下这个肉来供天，县里头有个官，也到那儿参加他这个供天，那么这么样子，一般人就对他都印象非常好了，说："啊，这真是菩萨，能为我们大众来割自己的肉去供天。"这样一来，怎么样啊？就很多麻烦来了。什么很多麻烦？这个人也要看看这个尤孝子，那一个人听说有这么一回事，也要到这里看一看，天天就很多人来看他。

- 多做德，多做德，做德多好

不但人来看他，有一只鸟（bird）也来看他。这只鸟很小的，但是会说话，牠不说旁的话，就说这么几句话，牠说："多做德，多做德，做德多好！多做德，多做德，做德多好！"就这么叫。那么这只鸟来看他，和他好像老朋友，落到他头上、落到他肩上、落到他手上，什么地方都落，也不怕他，一天到晚来陪着他打坐用功，有的时候和他开开玩笑，这么很好玩的。可是其他人若来，有一个生人来，牠就跑了；若没有生人来，牠又回来和他在一起玩。那么经过大约三个礼拜的时间，尤孝子这个伤好了，这只小鸟也跑了，不陪他了。

等他守孝三年圆满了，很多人就请他到一个道德会去讲演。那时候因为中国人没有留头发的，也没有留胡子的，尤其年青人没有留很长头发、很长胡子。那么这个守孝的人呢，就头发也很长的，胡子也很长的，头发披肩那么长，那简直就像现在的嘻皮一样。但是嘻皮尽吃迷魂药，他可不吃药，什么迷魂药也不吃，清清淨淨的！他吃斋念佛，又讲道德，说仁义，这样子他在道德会讲演，就很多人都相信他。

那么方才说他有头发、胡子。为什么要留头发、留胡子呢？这也是根据《孝经》说的，《孝经》说："身体发肤受之父母，不敢毁伤，孝之始也。"这个身体、头发、皮肤是父母给的，我不敢随便把它毁伤了，这是尽孝的一个开始。可是这位尤孝子居然留头发、留胡子，为什么又把自己的身体割了来祭天呢？这岂不是不合乎孝道嘛！不错，这是不合乎孝道，假设他父母

亲在的时候看见他这么样子割肉，你说那眼泪不知要流出多少。即使他死了做鬼，若看见他这么痛苦，也会很忧心的，很不安乐的。那么他为什么还这样做呢？就因为他为大众来求上天下雨，并且他也没有读过书，也不懂什么“身体发肤受之父母，不敢毁伤，孝之始也”。他守孝，是听旁人有这守孝，他也就守。

那么这时候，他在道德会讲道德说仁义，也是教化众生行菩萨道的一个意思。这时，他知道我，而我也知道他，我听说有一个尤孝子，他也听说在某某地方有一个和他一样年轻的守坟人。我比他年纪还小，他二十一岁守孝，我大约是十九岁，现在记不清楚，大约是这样子。那么彼此都互相慕名，在心目中有一个思想：有这么一个人，我将来要见一见。他为什么要见我呢？他平时就很骄傲的，骄傲什么呢？他说：“我二十一岁就守孝了，殊不知有一个比我更年轻的人在守孝。”所以他就认为这又胜过他，他就要见一见我。

● 开口便错，举念即乖

有一次，我到县里，到道德会上，我一看他披头散发的，哦，很长胡子！我那时候把胡子、头发都剃去了，没有那么长。我一看他，就知道这个人是谁了。我说：“你是尤善人吗？”因为称孝子好像很不恭敬，一般人都称守孝的人“善人”，我说：“你是尤善人吧！”“是啊！你是谁啊？”“你不认识我，我认识你。我也不知道我是谁？哦，你大约知道你是谁！我不知道我是谁！”他听我说这话很惊奇的：“喔！喔！你？你？”旁边认识我的人就说：“他是谁？你们是一样的嘛！”“喔，这么样子！”他就睁着眼睛，好像美国人看人似的。我也不看他，因为我不是美国人。

他这么睁着眼睛看我，看大约看有一个钟头的样子，我也没讲话，他也一句话也没说。看完了，他说：“你从什么地方来呀？”“我从来那个地方来的。”他觉得很奇怪的。我反问他：“你到什么地方去呀？”“我什么地方也不去。”我又问：“那你为什么要问我从什么地方来？”啊，他上来就把我手抓住了：“好呀！”对我特别好的。啊，你看好玩不好玩？

那么没有地方来，也没有地方去，这是不来不去，也来也去；来是从来那个地方来，去到去那个地方去。佛的十号之一，有个名号就叫“如来”，所以《金刚经》上说：“如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。”因为我研究《金刚经》，他是念《金刚经》，那么所以我就和他来打一打机锋。

结果我们两个人这个公案他到各处去讲，说是我们两人一见的时候，彼此谁也不讲话，结果呢！他打了妄想，就问我从什么地方来。他打这个妄想一问的时候，知道是错了，为什么？开口便错，举念即乖，凡有言说都无实义。有所说的这都不是究竟法，究竟法无说无传，应作如是观。这没有什么可说的，也没有什么可传的。

● 行者！行者！我为法来，非为衣来

惠明大师追撵六祖拿衣钵，衣钵在石头上生了根，拿不起来，他就说：“仁者！仁者！”不，是“行者！行者！”但也可以说仁者，也可以说行者，这没有一定的，“仁者”是个菩萨，“行者”也是个菩萨。惠明大师说：“行者！行者！我为法来，非为衣来。”说我是为了佛法而来的，不是为着这个衣钵而来的。

那么在这个地方，我以前已经讲过了，我说这是惠明大师打妄语。为什么他打妄语呢？他要是为法来的，根本就不应该去拿那个衣呀！应该一见这衣在石头上，手没拿的时候，就说：“行者！行者！我为法来，非为衣来。”这才不是打妄语。他本来是个大将军，很有武力的，那么他拿不动了，以后一想：“喔，这是天意！这是菩萨保护这个衣，我不应该抢啊！”所以他才说：“行者！行者！我为法来，非为衣来。”如果他把这个衣钵拿起来了，他也不说他为法，也不说他为衣了，就逃之夭夭的跑了！所以我说他打妄语，这不会有什么错的。即使他就对我发脾气，我也不管，我也要这么讲！

那么六祖大师便从草里边走出来，其实六祖大师知不知道他打妄语呢？当然知道！不过看他已经一念迴光返照了，虽然打妄语也都很难得了。人啊，不能求全责备，不能说完全都是好的！就好像你们这一些个皈依我的人一样，本来你们颠颠倒倒，很多不对的事情，我把眼睛一闭不管了。

● 与汝说者，即非密也

那么六祖大师由草里边出来了，听惠明大师这样讲，就对他说：“不思善，不思恶，正恁么时，那个是明上座本来面目？”好的你也不要想，坏的你也不要想，正在这个时候，如何是明上座的本来面目？看！（做厉声喝状）惠明大师被六祖大师这么一问，即刻就开悟了。开悟后，他还问：“上来密语密意外，还更有密意否？”还有比这个更妙、更祕密的吗？六祖大师就说：“与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。”这个祕密的在你自性里边，我若能说给你的，那就不是密了。

一般人迷到密宗上，以为密宗这就是密了，密宗都有一个咒念，例如念庵哑吽，这还有一个声音，有一个字说得出来的。真正密的，也无声也无色，不落于色声香味触法，那才是祕密的，也就是六祖大师所说：“与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。”我告诉你的，那就不是祕密了！所以一般人不要被密宗迷了，说：“这是最上的法，这是真是不得了的。”是法平等无有高下，佛法是平等的，没有那个是高那个是低，那个是上那个是下。你用那一个法相应，那一个法就是妙法；你与这个法不相应，那个法就不是妙法。这并不是那个法不是妙法，因为和你不对机。

● 横说也是妙，竖说也是妙

再举一个很浅的譬喻，一样都是人，有鼻子、眼睛、嘴巴、耳朵，五官具足。但是所好的不同，有的欢喜发财，有的欢喜做官，有的欢喜种田，有的欢喜做工，有的欢喜读书——生手不释卷，总拿着一本书来读书；各有所好。还有，有的欢喜吃甜的，有的欢喜吃酸的，有的又欢喜吃苦的，有的欢喜吃辣的，有的欢喜吃咸的，酸甜苦辣咸，也是各有所好。那么他所好的他就认为是好，他所不好的就认为是不好，好的就是妙，不好的就是不妙。

那么各位现在参禅，这个参禅就是妙；不愿意参禅的人，就说这是不妙：“啊，坐到那地方，有什么意思？坐那地方睡觉？坐那地方打妄想？啊，懒得那么样子，什么也不干！什么工作也不做！这样一个人，这简直是世界上的废人！要都变成这些个人，那这世界上就完了！”你看，他讲得很有道

理的！这打坐的人，一听见有这种的批评，有的：“喔，他说的有道理，我不要参禅了，做其他有用的事情去了！”那么就跑了。

有的一想：“啊，这个人太可怜囉！他怎么一点也不觉悟这个世界上的苦呢？他这样讲话，是有很重的业障啊！十方诸佛菩萨！帮助我快点开悟，我好把这个业障重的众生度他反迷归觉，令他不再毁谤修道的人！”你看，一样的话，有的人听了就跑了，有的人听就要发菩萨心来教化这个众生。

那么发菩提心教化这个毁谤参禅的人，就认为参禅是妙的。跑的那个人呢？就听毁谤参禅的这个人所说的，说这是不妙的。所以你想究竟是个妙，是个不妙？妙在什么地方？不妙又在什么地方？这是众生的颠倒相。众生颠倒相，这也是个妙；众生不颠倒相的，更妙！所以你参禅是妙，不参禅也是妙，各有所妙。各人所妙的虽然不同，但是这个妙是一个，所以《妙法莲华经》，横说也是妙，竖说也是妙，长说也是妙，短说也是妙。

那么我们参禅这个妙比《法华经》还妙，因为这个妙你自己可以体验到，你自己可以觉得其中的味道。这种味道如人饮水冷暖自知，啊，我不能告诉你！自己生死自己了，自己吃饭自己饱。那么要了生死，还得要参禅！

行也禅，坐也禅

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

行也禅，坐也禅

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月二十日

一个人能参禅，一个人就帮助法界这种正气；
人人若都参禅，那么法界就没有战争了。

- 行住坐卧都参禅

坐禅班第一个七已经到第六天了，明天就第七天，在这第七天哪！早晨如果有人愿意去take shower（沐浴）可以take shower（沐浴），本来坐禅的人没有我相，所以这take shower都不是什么重要的。

你用功的人自己不知道功用得怎么样，但是在你自性里边，现出很多的光明，很多的般若智慧。怎么知道呢？因为你修定，你参禅。参禅这一法是无为而无不为，怎么讲呢？你这参禅，没有什么作为，但是在法界里边，一个人能参禅，一个人就帮助法界这种正气；人人若都参禅，那么法界就没有战争了。说这个参禅，是要坐禅，不错，坐着才有禅，久坐有禅，你坐的时间久了，就有一种不可思议的境界。

可是真正参禅的人不是单单坐那儿参禅，站着也一样参禅，跑路的时候也一样参禅，睡觉的时候也一样参禅，所以行住坐卧没有一秒钟不是可以参禅的。用功的人不管閒事，时时刻刻就是照顾自己的话头，参“念佛是谁”？甚至于吃饭也没有时间吃饭、喝茶也没有时间喝茶、睡觉也没有时间睡觉，行住坐卧都是提起来这一句话头去用功。你参到山穷水尽了，这就是说你参到那个极点了，啊，行住坐卧都可以参禅！

- 坐如钟

那么行有行的样子，坐有坐的方法，卧有卧的方法，站有站的方法。先讲这个坐，“坐如钟”，坐着要像一个座钟，坐到那地方很稳定的，不要像钟摆这么晃来回晃。旧式的钟会有钟摆，不要像钟摆那么晃晃悠悠的。这坐像一座钟似的端然正坐，眼观鼻，鼻观口，口问心，时时刻刻都是要这样子，不是坐一坐，手抱上头这么样子，也不是坐一坐，把腿竖起来这么样子。我看见有好几个坐着这么样子，这是自己不知道算什么帐？这不可以的！

那么说“这样也不可以，那样也不可以，这个太不自由了。”你若想自由嘛！你就得不到真正的智慧。你想得真正智慧，就要先由这个不自由做起。因为你自由惯了，狂心野性都不能停止，所以现在来坐禅总觉得很不自在的。这坐着要端然正坐，舌头要抬起来，舌尖顶上颚，要是口里有水，要把它咽到肚里去，这样子去坐，这是坐的方法。

- 行如风

“行如风”，本来参禅在跑香的时候，要跑得很快像风似的，这个风颳得很大，颳得上不见天、下不见地、中不见人，把天地人都没有了，这是行如风。可是因为我们这地方小，不能像风似的那么跑，颳得太快了不可以。尤其要是人一跑起来，这砰砰砰，下边那个屋主又要来看看你们干什么。所以在人家的这个地方，用我们自己的功也有一点不自由！虽然不能那样子跑得太快，但是也像风似的，这个风是像清风徐来，水波不兴，像那个很慢的风。那么我们现在走（行香），也是像风似的，这个风在大的地方要颳大一点，小的地方就走的慢一点。在这个走路的时候，也是参禅，为什么说“上不见天、下不见地、中不见人”，就是因为你参禅呢！你来用功呢！用功用得无人无我、无天无地，就是一心用功！

- 立如松

“立如松”，站着，就好像一棵松树，站在那地方很直的，不是站在那地方有三道弯那么样站着。站有站的方法，站也是参禅，好像你要是觉得要睡觉的时候，不妨站起来参禅。

- 卧如弓

卧，我们还有三个钟头躺着睡的时候，可是你若不躺着，坐着睡更好。要是不坐着睡，你躺着那时候“卧如弓”，身可以弯好像一张弓，右手托着腮，左手放到胯这个地方，这叫“托腮搭胯”。那么托腮搭胯这么睡，右胁而卧，这叫“吉祥卧”。释迦牟尼佛是时时都吉祥卧，卧也一样参禅。

- 纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲

行住坐卧都参禅，所以永嘉大师才说：

行也禅，坐也禅，语默动静体安然。
纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲。

我行路也参禅，坐那儿也参禅。“语默动静”，说话的时候我里边还是参禅；默，不说话的时候还是参禅。“体安然”，这个本体就是自性，总是

平安无事的。“纵遇锋刀常坦坦”，就算遇着有人想把我这个头都割去，我也不害怕。啊，你看这个定！锋刀，一把很快的宝剑斩我的头，我也不管！不要说打，就是你拿一把刀来斩，没有问题，很平坦的！这个“坦坦”就是平坦，我也不会恐惧的。

“假饶毒药也闲闲”，就是有人给我一碗毒药喝，我也不要紧，这是閒事！“閒事”就是不重要的事。你看这种境界，这如果没有定力，他怎能做得到？好像四祖大师，皇帝派使臣说要把他的头带走，他把头伸长来就说：“你砍啦！”这就是“纵遇锋刀常坦坦”。为什么他能这样子？就因为他有定力。若没有定力，那你要我的头，赶快跑！我们的初祖菩提达摩祖师，外道用毒药想把他毒死六次之多，他明明知道是毒药，也一样把它喝下去，没有什么问题！这叫“假饶毒药也闲闲”。

即有为，即无为

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

即有为，即无为

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂
一九七○年十一月二十日

无为就是有为，有为就是无为。

- 惊天地泣鬼神

会用功的人，随时随地都是用功参禅；不会用功的人，随时随地都把光阴空过。我们现在在这来坐禅，你觉得是很平常的，其实现在天地都惊动了，鬼神在那儿都哭起来了，魔王在那儿都吓得要死了！这个魔王，他所怕的就是我们现在参禅，我们一真正用功，那个魔王就没有法子再来迷惑人了，所以他吓得要死。这一参禅，我们二十一个钟头脚踏实地认真来修行，一分

钟都不马虎，每一分钟都不空过。这样子认真用功，天地都恐惧起来了，这叫“惊天动地”。大地六变震动，天上啊！害怕了，惊恐起来，那个天verysurprise，地也摇动起来。鬼神哪！在那儿不知道你这种境界，他们就都哭起来，这叫“鬼哭”。神就嚎，神在那地方也都：“哦，不得了了！”他们认为我们做这种事情，是最稀有的！

我们这坐禅，可以说在西方的国家，从来就没有过，所以一般的西方人也都怕起来了！简直的，以前说来要参加这个坐禅班的也不敢来了。为什么？不是他不敢来，他那个业障很重的，种种的因缘令他来不了。所以很多人知道我们这有一个坐禅班，但是不敢来参加，因为太厉害。不是我们太厉害，因为他太没有出息了，不堪造就。就好像一棵树横七竖八的很多枝叉，没有可成的材料，不能造大房子、造大楼。他因为不成材料，所以他想来也不行的，尤其你们在门口贴上那么厉害的announcement（公告）——谁要说话，就要把舌头割下来！平常说话惯了，啊，这不得了！若要睡觉，要把眼睛睁开！这很厉害的，所以人看这个就都害怕了！

- 斩魔剑

我们这是头一次有这个坐禅班，第二次再开始这个坐禅班的时候，我们在门上挂上一把刀，或者一把宝剑，你进来先把头给斩下来，才进来！不但割舌头，把头也割下，就是叫你不能随便的。

我在香港时，有位法师说，他在香港打十五个禅七，他也要来参加坐禅。我说：“你若不怕把头丢了，你就来；你若怕把头丢了，就不要来。我慈兴寺门口挂着一把斩魔剑，那一个魔王来了，我就把他头给割下。你若愿意做护法，那可以的；你若想要做魔王，除非你不来，来了就是你这个魔头落地！你试试看？”

我们这儿再有个坐禅七，也要这样子挂上一把斩魔剑。今天呢！我忘了这斩魔剑，因为放出去了，不记得把它拿回来预备斩魔了。那么我们也很得菩萨帮忙，来了一个大的地方，几百人都可以有地方坐禅。等我们将来搬到这个地方的时候，我和你们一起来坐禅，现在你们都练习练习，先试试看。

因为等我一参加，那时就紧得不得了，你想马虎一秒钟也不可以！那时，无论谁都要认真来坐。

- 平心静气来用功

这个佛法就要实实在在的来做，实实在在的来修行，不能参杂一点点不真；做假，也就是骗自己。你不能骗自己，你若说：“我不用功就会开悟。”那是无有是处，就好像你想煮沙来成饭，是没有这个道理的；你不用功不修行，就说会成道业了，也是无有是处的。

我们现在觉得我们这是用功了，这是修行了！其实若比较过去的诸佛菩萨那种的修行六度万行，那相差远之又远。所以，我们现在虽然说是在这儿用功，能惊天地泣鬼神，魔王都吓死了，我们也不要生一种骄傲心，说：“我这在这儿用功，世界上像我这么用功的人能有多少呢？”不要生这种的自满骄傲的心，不要好像高峰妙禅师，因为他睡觉跌到山涧里头，韦驮菩萨把他救上来了，他就生了一种骄傲的心，问韦驮菩萨说：“老韦！你说这个世界像我这样修行的人能有多少呢？”不要生这种骄傲心，要平心静气来用功，要没有一个我相──我用功、我修行。你有一个我，那你不会开悟的。若没有我了，那一个痛苦？那一个觉得不舒服？那一个觉得腿痛？那一个觉得背痛？没有。因为没有了，那就一定会成功的，一定会圆满你所希望的。

要修行这个无为法，还要先从有为着手，从有为着手是什么呢？就是不怕辛苦，还要打起精神来跑一跑香，坐一坐香。跑的时候是有为，坐那时候就是无为。所以说：“无为有为，有为无为。即有为，即无为。无为就是有为，有为就是无为。”懂不懂？understand？不懂，就不要走。

坐禅要有忍力

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

坐禅要有忍力

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月二十二日

坐禅这一法，必须要从忍字着手。

忍苦、忍痛、忍疲倦，甚至于忍渴、忍饿来用功修行。

● 出入无时，莫知其乡，唯心之谓与

第一个禅七已经过去了，第二个禅七今天又开始了。坐禅这一法，必须要从忍字着手，忍苦、忍痛、忍疲倦，甚至于忍渴、忍饿来用功修行。如果你没有忍力，你就没有法子参加这个禅七。这个禅七，我们第一样就是不讲话，第二样就是少睡觉，第三样就要坐香跑香。如果你没有忍力就做不到，坐一个钟头可以的，两个钟头也没有什么问题，等到坐三个钟头的时候就觉得这个心不老实了，向东跑一跑，向西跑一跑，跑来跑去没有停止的时候。为什么你不能控制你这个心？你这个心就好像猴子，猴子不能休息的时间太久了。你若叫牠在那地方老老实实的，守规矩不动弹，那是很困难的问题。那么对于猴子来讲那是最痛苦的一件事情，我们这心也是这样子，好像猴子你叫牠休息时间久了，牠就不听你话了。

孔子说：“操则存，捨则亡，出入无时，莫知其乡，唯心之谓与。”那么孔老夫子大约也是常打妄想，所以他知道这个境界，才这样讲。“出入无时”，这个心不知道什么时候它就跑了？不知什么时候它又回来了。“莫之其乡”，不知道它到什么地方去了，它的嚮往究竟到纽约去？是到巴黎去了？还是到莫斯科，或者到南非洲，不知道的。“唯心之谓与”，就是这个心，没有旁的东西！

● 有鸡犬放，则知求之；有放心，而不知求

又孟子说过：“哀哉！人有鸡犬放，则知求之；有放心，而不知求。”人有鸡跑了，知道找，这狗跑了更要登一登报纸，卖卖广告，说我有一隻dog（狗）,现在run away（跑了），不知道跑到什么地方去了？谁要是看

见可以通知我，给我一个消息。因为我这隻狗就等于我的心一样，等于我的肝一样，牠要是没有了，我根本就不能活了。你看，这隻狗跑了，这个人就不能活了！就在报纸上发表这个news（消息）。可是他自己的心跑了，又“放心”，放就是放开，这个心就跑了，而不知求，他不知道往回找，你说可怜不可怜？真是哀哉！

● 各从其类，各打妄想

天天学佛法，天天用功，可是天天打妄想，打什么妄想呢？打张家长，李家短，三隻蛤蟆就有六隻眼睛！尽打这个妄想。你看，他算这三隻蛤蟆有六个眼睛！你说这有什么意思？在这坐禅的时候也是尽打妄想，从纽约来的，就很容易打纽约的妄想；从华盛顿来的，就很容易打华盛顿的妄想；从西雅图来的，就很容易打西雅图的妄想；从那个梦天来的，就很容易打梦天的妄想。甚至于，你从twenty-ninth street（第二十九街）来的，就打twenty-ninth street的妄想；从purr街来的，就竟打purr街的妄想；从哪个学校来的，就打那个学校的妄想。总之，你从什么地方来的，就很容易打什么地方的妄想！

因为坐在那个地方，没有事情干了，这猴子就要不老实了，不老实就想入非非。想入非非，从非非想处天来的，就尽打非非想处天的妄想；从忉利天来的，就尽打忉利天的妄想；从地狱来的，就尽打地狱的妄想；从饿鬼道那儿来的，就打饿鬼的妄想；从畜生那儿来的，打畜生的妄想；从阿罗汉那儿来的，就打阿罗汉的妄想。阿罗汉说不要打妄想，要没有妄想，要无念无生。从菩萨那儿来的，就打菩萨妄想：“唉，什么时候我可以证得这妙觉这果位呢？”

唯独到佛的境界上，是没有妄想了。嗯，还有一个妄想，这个妄想佛也免不了的！什么妄想呢？佛要度众生：“哎，这个众生我怎么样能把他度尽了呢？”你说，这个也是妄想。所以在这个世界上，各从其类，那一界就打那一界的妄想。

● 迴光返照息三毒

我们现在坐禅，你要知道你从什么地方来的？你可以迴光返照，看一看你自己尽打什么妄想？你若尽想：“哦，这个马尔瓦那一用啊，就觉得神乎其神的，哦，到了天堂喽！这天堂花花绿绿的，beautiful（美丽）！”你要打什么妄想，就知道你从什么地方来的。我看你打什么妄想，我也知道你从什么地方来的。所以你也不要欺骗我，我也不要知道你。

我们这样迴光返照，一照，知道你是从什么地方来的？那么你要是从地狱来的，赶快把地狱这个门关了。什么是地狱的门？地狱的门就是贪心、瞋心、痴心。你要是从饿鬼那来的，你要赶快把饿鬼这个道挡住。怎么挡啊？就是把你贪心、瞋心、痴心停止了。要是从畜生道来的，也是这样子。把贪心、瞋心、痴心这三毒息灭了，这就把地狱、饿鬼、畜生这三恶道停止了。

我们现在这坐禅是干什呢？我们坐禅，就是消除我们以往的恶业，恢复我们本有的善业。恶业就是一种愚痴所造成的，善业就是一种智慧，有智慧就能成就你的善业。所以坐禅要有忍力，不怕苦二十一个钟头！

三车祖师──窥基法师

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

三车祖师──窥基法师

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月二十二日

喔，原来我是那个老修行啊！
头上有那么多鸟在上面蓄窝，我在那儿入定。

- 一坐坐了几千年

前边提到坐禅要有忍力，不怕苦二十一个钟头。你看古来那个窥基祖师，他的前生，你看他多苦，坐那个地方，一坐坐了几千年，不知道究竟坐了几千年？因为他也不记得什么时候开始坐的了，等到唐玄奘法师到印度取经，在路上遇到了他，看见这个老修行头上有小鸟在那蓄窝了。蓄窝在那儿住还不说，还生小鸟，小鸟又生小鸟，在那儿不知道几辈子了，这鸟雀的世纪不知道是多少个世纪了，人的世纪也不容易计算了！

● 投错胎，走错路

可是玄奘法师一看，啊！这个老修行入定了，虽然是没有气，但是可不是死了，衣服都烂了，就是尘土蒙著，身上的尘土有半寸厚。玄奘法师也就没有事找事干："我叫他出定，好同这个老修行谈一谈。"于是打了一下引磬，啊，这个老修行在这几千万年来，都没有人来到这儿给他开静，现在他出定了，但是身不能动弹了！

身虽然不能动弹，可是能说话，说："你是从哪里来的啊？"这就好像那个尤孝子问我似的。但玄奘法师可就和他老老实实的说："我是从唐朝来的，我想到印度去取经。你在这儿这么装死有什么意思呢？"

"喔，我是在等释迦牟尼佛出世，我好帮他弘扬佛法！"

"等释迦牟尼佛出世？释迦牟尼佛已经入涅槃一千多年囉！"

"真的吗？"

"什么真的假的，你在这个地方睡觉，睡得这么久了，你真是睡得糊涂了。"

老修行一听说："那不要紧，释迦牟尼佛入涅槃，我再等当来下生弥勒尊佛。"他说完，就又要入定了。

玄奘法师说："你先不要又入定去，我现在有事情和你商量。"这个老修行不愿意管閒事："你有什么事情？我不管你的事情啊，你到这儿来打我閒岔，我在这儿入定，入得很自在的，很好的，你多事，我不管你的事！"

"这不是我的事啊！"

“那么谁的事？”

“这是佛的事。”

“喔，佛有什么事啊？”

“释迦牟尼佛虽然入涅槃，佛法仍然在世间，须要有人来弘扬佛法。你入定等弥勒尊佛，这还有很久的时间呢！最低限度也要十几万年之后，这十几万年你什么事情也不干，这太没有意思啦！”

“那我，我能干什么事啊？”老修行连自己能干什么事，他都不知道啊！

玄奘法师说：“你帮我弘扬佛法，释迦牟尼佛的法还在世间上呢！现在没有什么人发愿弘扬佛法了。你去到大唐国，等我取经回来，你好帮助我弘扬佛法。”

老修行本来不愿意去，但是想一想，时间太久了，唉，还是去作一作戏，到那地方看看，逢场作戏！他这一念想要作戏去，说：“那我怎么样去呀？”

“你从这儿向东，走到大唐国，你看房子是黄琉璃瓦的，你就到那家去投生，等我回来，你好帮我弘扬佛法。”

这个老修行大约眼睛也没有睁开呢，就这么说：“好，我去了啊！”一边走路一边好像没睡醒觉，等到了唐朝这个大唐国，眼睛还睁不开，一看那个房子是绿色的瓦，但是他没有睁开眼睛，就以为是黄的，于是就到这个绿琉璃瓦的家里去投生出世了。

- 出家太苦了，我不出家！

玄奘法师到印度去取经，也到那儿学佛法，听了很多法师讲经，跟了很多法师修禅定，一去去了十四年。十四年了，他就想，他有一个老同参到中国去了，他要回来找一找这个人啦！于是在印度把事情都办好了，就向回走。

在他要去印度的时候，和唐太宗有一个约会，唐太宗问他说：“国师！你什么时候回来啊？”他说：“现在你看这松树，枝子向西歪著，这棵松树

什么时候向东歪，那个时候我就要回来啦！”这是一个预言。

有这么一天，唐太宗一看，宫殿前面这一棵树，枝杈都向东弯了，唐太宗就想起玄奘法师走的时候说过，他回来时，这树就会向东弯。现在所有的树枝都向东弯了，喔，这玄奘法师回来了！他就带著文武百官到西门去迎接国师，果然就迎著玄奘法师回来了。

玄奘法师回来第一句就说：“皇帝陛下！恭喜你又生一个儿子啊！”

“没有啊！你走时我那个太子，现在还是这一个太子，我没有多啊！”

“不对，我给你派了个儿子，怎么会没有？”

“国师！你是不是作梦啊？怎么尽说梦话呢！”

玄奘法师听皇帝说没有，于是就作观来查查看。喔，这个老修行真是走错路了！他一观察，知道这个老修行因为眼睛没有睁开，跑到大将尉迟恭的家里去托生了，做了尉迟恭的一个姪子。

玄奘法师就向皇帝说：“这个尉迟恭的姪子一定要出家，跟著我弘扬佛法。”就说他是怎么怎么一回事。

尉迟恭无所谓的，他叫他姪子出家。但和他姪子一商量，他姪子不肯出家，说：“不行，我不能出家！我怎么可以捨得世间这么好的东西？出家太苦了，我不出家！”

那么玄奘法师又去找皇帝了，说：“皇帝陛下！你要帮我的忙，因为佛教在中国当兴了。这个人前生是一个老修行，我叫他来托生的，他现在迷了不出家。你得要下一道诏书，叫他奉旨出家，如果他不出家就得杀了他。这样子，他就不得不出家了。”你看，在那个君主时代，皇帝说话，谁也不可以不听的！于是唐太宗就下了一道诏书，叫尉迟恭这个姪子跟著玄奘法师出家。

● 条件讲好了，我才出家

尉迟恭的姪子说：“皇帝叫我出家，好，我去和皇帝讲条件！这条件讲好了，才出家，不合乎条件我是不出家的。”究竟怎么讲这条件呢？

在玄奘法师请唐太宗下诏书的时候，已经对唐太宗说了：“我相信这一道诏书下给尉迟恭的姪子，他会来向皇帝要求出家的条件，无论他要求什么条件，你都可以答应他。”

尉迟恭的姪子就去见皇帝说：“本来我不愿出家，皇帝一定要叫我出家，我不敢不出家。可是，请求皇帝答应我三个条件。”皇帝说：“喔，你要出家啊，不要说三个，三十个条件我也答应你，你就说说你这个条件吧！”

他说：“我这第一个条件：出家人不准喝酒的，但是我不能戒酒啊！我出家后，走到什么地方，必须要有四匹马拉著一车最好的美酒跟在我后边。这是第一个条件，皇帝您可以答应我吗？”皇帝本来不想答应他这个喝酒的条件，因为佛教里的五戒，其中一条就是戒酒，但是玄奘法师又预先告诉他，无论对方要求什么条件都答应他，皇帝因为相信玄奘法师，于是说：“可以，你是例外，我可以答应你，你不要愁你这个喝酒！”尉迟恭这个姪子，以为皇帝不应承，他就可以不出家，谁知皇帝答应他了。

皇帝问他：“你第二个条件是什么？”

“第二个条件：我最欢喜吃肉，而出家人吃斋，不吃肉。我因为生到武将的家庭里，学武的人一定要吃肉，我出家之后要有一车肉跟著我。这个肉要新鲜的，一天都不能搁。”因为当时也没有什么冰箱，用一块冰装在一个箱子里头就叫冰箱了。所以他说：“必须要新鲜的肉，每一天都要换新鲜的，一定要有够我一天吃的肉放在车上，车上这箱子里头放很多冰，把肉放在箱子里。”皇帝想：你这么馋，肉都放不下！不过玄奘法师早就叫他答应他啦，就说；“也可以，第二个条件我也答应你，我供养你肉吃，供养你酒喝，那么你说一说你第三个条件囉！”

尉迟恭的姪子说：“这第三个条件哪，我相信你不会许可的。”皇帝说：“你说出来看看，或者我许可你呢！”他说了，第三个条件是：因为他有生以来就欢喜女人，欢喜美女，所以他出家之后，无论走到什么地方，必须有一车美女在他后边跟著。皇帝说：“这真是！出家人怎么可以要美女呢？”但是玄奘法师又叫他答应，于是他说：“好，第三个条件我也答应你。现

在你应该出家啦！”

- 三车都回去，我不要了！

这个尉迟恭的姪子以为这三个条件，皇帝一个条件都不会应承，想不到三个条件皇帝都答应了，这回他就要出家啦！皇帝就给他预备一车美女、一车酒、一车肉，共三车，送他出家去。这时候，文武百官和很多的出家人都知道他奉旨出家，就送他到庙上去出家。

到了大兴善寺，这个大兴善寺，从方丈室到山门口，有十个mile（英哩）这么长的路，每一天晚间关山门，要骑著马去关的。那么从皇城送他去出家，接近大兴善寺那儿，就听见寺里钟鼓齐鸣。这是庙上有大的法事，就要撞钟打鼓。那个钟不是像我们这个钟这么小，那个钟扣在地上，十几个人都站在钟里边都可以的，就那么大的钟！那鼓也很大的，这个鼓钟声差不多十里路远都可以听得见的！

那么他朝著庙来了，一听到庙上的钟鼓响，豁然间开悟了：“喔，原来我是那个老修行啊！头上有那么多鸟在上面抱窝，我在那儿入定，我答应玄奘法师来帮著他弘扬佛法。”他得宿命通了，就向后面摆手，说：“你们这些车都回去了，我不要了！”美女也不要了，酒也不要了，肉也不要了，把这三车都打发回去了。因为他出家的时候有这个典故，所以在中国，称窥基祖师为“三车祖师”。

- 修行，要忍苦忍痛

这窥基法师最聪明，他能“目下十行字，耳听百人音”。怎么叫“目下十行字”呢？就是你看一行字，他可以看十行，比你快十倍。例如，你读这本英文书，一个钟头读完，他十分钟就读完了，甚至于五分钟就把这一本书读完了。这不是马马虎虎看，他也一个字一个字看，但他看得快。“耳听百人音”，一百个人同时说话，他也分别得清楚你讲什么、他讲什么。不是像我们，有两个人讲话，你就听不清楚那个是说什么。这太笨了！

窥基祖师帮著玄奘法师翻译很多很多经典，所以玄奘法师所翻译的经典，多数是窥基祖师帮著翻译的。

这个老修行，在那儿坐了几千年，甚至于万年以上，也不觉得腿痛腰痠，也不觉得辛苦。所以我们坐这二十几个钟头，这不算一回事。无论什么事情，你认为它很平常，不是很重要的，就没有麻烦了。你若认为这是很不得了的一件事，很重要的，那就很多麻烦了。所以修行，要忍苦又要忍痛，不要怕腿痛。你现在怕腿痛不修行，不关上地狱门、不关上饿鬼门、不关上畜牲门，将来那个痛苦更厉害。所以我们现在以忍一时的痛，来得永远的快乐！

在座的各位善知识！我不知道哪一位有好像三车祖师的这种根基，也不知道哪一位有好像五车祖师的那个来历。所以你们各人要向前勇猛精进，不要落人后！或者你们前生有的是比丘，或者有的是比丘尼，或者有的比丘变成比丘尼，或者有的比丘尼变成比丘，这都没有一定的。各位都要打起精神来，把一切的困苦困难都打破，你就会有所成就了。

你如果腿痛了，可以骗一骗你那个腿。怎么样骗法呢？你这么样说：“你不要痛哪，我才坐下嘛！我坐下只有一分钟，一分钟你就受不了了？只有一分钟嘛！”你若能这样子骗你的腿：“才一分钟，等一等再痛，现在才一分钟啊！”那么你坐二十一个钟头也好像一分钟似的，这样它就不痛了。这个方法，你试一试看，如果不灵，再另想方法，Ok？要是这个方法你用灵验了，这就是妙法。

- 到道宣律师那儿去赶斋！

窥基祖师生在一个武将的家庭里，所以他的性情很豪爽，身体长得很胖很高很大。虽然他记忆力非常好，学问也很好，但是在表面上看来，他很粗气，就是不文雅，不是像文人那么样文质彬彬的。他虽然不吃肉，吃斋了，但是吃得很胖。

有一次他听说终南山有一个道宣律师，修行非常的好，非常有道德，也非常有学问，总而言之没有一样不好的，样样都好。感动了什么呢？他的道德感动了天人给他送饭。他一天吃一餐，专门修持戒律。他坐著一定要端端正正的像一座钟，站著一定要像一棵松，走路像轻风，躺著像一张弓。这行、

住、坐、卧四大威仪，他做得非常之好。因为严守戒律，守得清淨了，天人就想在他的面前来求福报，于是就发心给他送饭，每逢中午就给他送天人所吃的饭作供养。

窥基法师听人说，道宣律师是天人给他送饭，他就想：没出家以前，所有的肉类都吃遍；出家以后，所有的斋菜也都吃过，就是没有吃过天上这饭的味道，这天厨妙供，究竟是什么滋味呢？他这时候啊就打妄想了：“Yes（耶），我到道宣律师那地方去赶斋！”因为在佛教里头，出家人和出家人无论从哪里来的，有东西大家吃，有地方大家住，不分彼此。他想，人间的饮食他吃遍了，天上的饮食他没有吃过，于是他预备到那儿赶斋，赶吃的去，吃一点天人所吃的饮食，于是乎就到终南山去了。

道宣律师所住的茅棚，他早就知道在什么地方，所以在没吃午饭以前，他就到了。因为那时候他是个很有势力的大法师，一个大德高僧，道宣律师也知道这窥基法师帮著玄奘法师翻译经典，就欢迎他到这儿坐，请问他来有什么事情？窥基法师很直爽的说：“我啊，肉也吃过，斋菜也吃过，人间的所有饮食，再好我也通通都吃过，但是我没吃过天上人所吃的饮食。听说你是天人给你送供养，我到这儿来赶赶斋，也嚐一嚐天人所吃的饮食是什么味道，大约你不会不结我的缘吧？”道宣律师说：“当然当然！这儿每天受的供养都很多啊！你当然可以在这儿，我们一同应这个供养。”

- 哪有天人给你送饭?

他们在这儿等著，本来每一天，天人十一点半钟就一定给送供养来的，一秒钟也不会错的，这时候一定来。可是这一天啊，他从十点钟就来赶斋，等到十一点、十一点半，到十二点也没有来！道宣律师说：“或者今天有旁的事情耽误了，或者等一等还会来。”

一等，从十二点等到一点、两点、三点、四点、五点、六点、七点、八点，也没有来。终南山离长安有七十多里路，天黑了窥基法师也不能下山了，那就在这儿住啦！他就很不高兴的样子，说：“听人说你这儿有天人给你送饭啊！你或者尽是欺骗世界上的人，哪有天人给你送饭？我今天来了，怎

么天人就不来了？这分明是你打妄语，你持的什么戒律嘛！”就骂起来了，骂这个道宣律师。道宣律师因为持戒，也不和他辩，也不说为什么今天没有来，不讲话，两个人大约都不太高兴，心里不很欢喜。

● 我在阎罗王那儿给你讲好话

窥基法师倒头便睡，睡得鼻息如雷，道宣律师心里就想：这还是一个国师唉！一点修行都没有，睡觉这么大的声音，唉，吵得我也不能打坐，也不能睡觉，也不能用功！早知道这样子，不叫他在这儿住！但是也没有法子，他睡著了，叫也叫不醒。

道宣律师在这儿打坐，坐啊坐，身上很痒。他就用手到衣服里边摸，一摸，摸出了两隻蝨子，这两隻蝨子吃得都很胖的，好像小肥猪那个样子。他一看这两隻蝨子，怎么办呢？不可以把牠杀了，不可以把牠弄死，弄死犯戒了啊！怎么办？给牠搬搬家吧！从手里把牠放到地上去，还继续打坐。窥基法师还是像打雷，鼻息呼噜呼噜的。

第二天，道宣律师也发了脾气，说：“你啊！一点也不用功，整晚你都是睡觉。睡觉还不要紧，你这个鼻子呼吸，好像打雷这么大的声音，你扰乱了我，令我晚间一点也不能用功！你太没有修行了，还做国师呢！”他发脾气骂窥基法师。

窥基法师说：“喔，你说我没有修行，你有什么修行啊？你是持戒的，是一个律师，昨天晚间你在身上拿了两隻蝨子，你不杀牠，你把牠掉到地上，这两隻蝨子一隻腿摔断了，一隻已经摔死了。摔死的这隻蝨子，到阎罗王那儿就把你告了，说你持戒律破了戒，杀生了。我在阎罗王那儿给你讲好话，说你是无心杀的。”

道宣律师一听：“咦，奇怪了！怎么他睡得鼻息如雷，我拿两隻蝨子他都知道？这是什么道理啊？他的境界真是不可思议。”于是就不敢再多说话了。

窥基法师说完了这话，也就发脾气了：“唉，我在你这儿赶斋，饿了一天，现在我这个肚皮是最难过了！你把我骗得太离谱了。唉，我要走了，一

方面要赶回去吃饭，一方面知道今天再等，这个斋一定不会来了，还是赶回去，自己吃一点人间的饮食算了！”

- 肉身菩萨到你这茅棚里来了！

他走了之后，第二天这个天人到时候又送饭来供养了，道宣律师也就发脾气了，说：“你昨天干什么来著？你昨天为什么不送供养来？我昨天饿了一天，并且我还有贵客在这儿赶斋，你也不送来。”

天人跪下来了，说：“请律师原谅，慈悲啊！我昨天也是依照这个时候送饭来的，但是到四十里地以外，就有金光闪闪，所以我眼睛就睁不开，没有法子再往前行路了。我就请问当方的土地神，为什么这么大的金光，照得我眼睛都睁不开，不能往前行路呢？当方的土地神告诉我，他说有个肉身菩萨到你这茅棚里来了，所以我没有法子给送供养。今天呢，这个金光没有了，所以我又送供养来。”

天人这样一讲，道宣律师才生了大惭愧，说：“我责怪这个窥基法师，说他睡觉鼻息如雷，令我不能入定，原来他还是一个肉身的菩萨，这个境界是不可思议的。”所以以后他更加用功，更加精进，听见有人睡觉打鼾的，他也不敢轻看了。

- 肉身菩萨才可以睡觉

所以你们谁睡觉啊，要是可以像窥基法师有那种境界，就可以睡觉。要没有到那种境界，就不要睡觉。睡觉把光阴都空过了啊！你要是肉身菩萨才可以睡觉，不是肉身菩萨不可以睡觉的。我也常常听人家睡觉那声音很大的，那么或者也是肉身菩萨现身，或者不是。我不管他是不是——是，我也不准他睡觉；不是，也不准他睡觉。所以在我们这禅堂里边，肉身菩萨和不是肉身菩萨都不能睡觉的，要参禅，要打坐，要打起精神来参这一句话头：“念佛是谁？”问出来了，然后才可以睡觉。要是找不著是谁呀，那就要来找找这个是谁！

不可思议的境界

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

不可思议的境界

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月二十二日

这个不可思议的境界，是从不可思议的痛苦中来的……

- 互相借光

这个禅堂里边什么样的人都有，在这个什么样的人都有的禅堂里共同在一起修行，就可以互相借光。没有光明的人，就会藉著有光明的人来照一照；有光明的人，大放光明，就照破一切的黑暗。黑暗就是愚痴的人，光明就是有智慧的人；有智慧的人修行，就帮助愚痴的人修行。

- 往好学，很困难；往不好学，很容易

在这个末法时代，人心也都变了，变了什么呢？你叫他往好了学，很困难的；你叫他往不好了学，就很容易的。我记得在小的时候读书，读一遍也记不住，读两遍也记不住。我最初开始读书的时候很愚痴的，愚痴得什么样子呢？那时候我读《三字经》：“人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。”这六句左读也不会，右读也不会，读来读去也不会。那时候读书要背书，拿了这个书本到先生那儿去，要把书本交给先生，掉过背来背向著先生，眼睛不看书本子来把它念出来。那么读会了，念得很熟很熟的，把面一背，一掉过来，哦，一个字也想不起来了，连个“人”字也想不起来了！就这么奇怪。

但是，我看人家赌牌九；牌九，又叫天九牌，有天、有地、有人，又有这个……，这是三十二张天九牌，四个人来赌，看看谁有一对天、一对地、一对人，最大的又有皇上，有三支六套。这三十二张天九牌，我到那儿一看

，没有五分钟，都记得了！把这三十二张天九牌，那牌里什么样子都记得了。我回去自己就做一副，做得很漂亮的。你看，这个读书读得没有法子记得住，记牌九这个东西啊，也不需要师父教，也不需要老师来怎么样说教你一遍，就看他们那么玩，不超过五分钟，就统统都记得了！所以，学赌钱的东西，没有人教，也会了；学读书，有人教，也读不出、读不好啊！

- 末法时代的人

所以，这就现在末法时代，人学佛法总疑疑惑惑的：是不是有佛啊？一讲佛，佛是真有吗？佛讲这个佛法，这个佛法是不是令人尽吃亏？你一信佛就要供养人，又要供养三宝。啊，有人供养我，那有多好，为什么我要供养人呢？我要供养三宝呢？就这么生出一种怀疑心。本来知道这是对的，但是他怀疑；知道是不对的，但是他不怀疑了。你看，拿吃迷魂药来说，一般青年人，很多有聪明、有智慧的人，也一样用那个东西！明明知道这个东西吃著没有什么意思；啊，吃这个东西，或者要开悟了呢，觉得有一个特别的境界！就明明知道这个东西没有用了，他还要去用；明明知道这个有用，他就不用。所以你看，末法时代的人就是这样子！

- 参禅打坐，不怕一切辛苦用功修行

正法时代的人呢，就解脱坚固，人人都证果，证初果、二果、三果、四果那很平常的事。佛一说法，一听这个法就证果了，这是解脱坚固。像法时代就禅定坚固，那时候还是修禅习定的，很多人可以入定。那么现在末法时代就斗争坚固，在这斗争坚固以前就是多闻坚固。现在这是斗争坚固，人与人都斗争；你不和他斗争，他和你斗！所以在这末法时代，能有我们这么多的人来学习正法，学著参禅打坐，不怕一切辛苦用功修行，这也是不可思议的境界。

这个不可思议的境界，是要从这个不可思议的痛苦中来的；所以，我们现在打起精神来，和这个不可思议的痛苦来作战到底，一定要胜利！

灵祐禅师

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

灵祐禅师

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月二十三日

修行只怕你没有道德，你若有道德，龙见着你都盘起来，虎见着你要趴到地下，就像狗那么老实。

- 祥云瑞气，天乐鸣空

今天讲第三十七祖，在中国的祖师来计算是第十祖；在我们本宗来讲，则是沩仰宗的初祖－－灵祐禅师。他是福建长溪人，俗家姓赵。他生来就与人不同，怎么样子呢？他做小孩子玩耍的时候，他做拜佛的游戏，带着一班小孩子来拜佛、念经，学着出家人这个样子，所以一般人称他叫小和尚；这时候还没出家呢！小和尚有一天在前边院子里玩耍，又在那儿造庙、拜佛，这时候在虚空里边就现出瑞气、祥云。这祥云瑞气就在他上边徘徊缭绕，转来转去，都是在他这儿，总也不去。又听到祥云瑞气里边，就好像天乐鸣空似的，奏天上的音乐，在虚空里头奏音乐。又好像看见有佛的真身，在祥云瑞气里边忽隐忽显。好像陈某某有一天在Fresno看见观音菩萨，等他回去拿照相机，想到那儿照个相的时候，没有了！

这时候，不单小和尚一个人看见，有很多男男女女、老老少少都看见这种情形了，这祥云瑞气在空中这么不散。正在这个时候，也不知道从什么地方就来了一个老人，看那个样子，是从山上下来的一个老人，又像云南人的样子。他就说：“这是十方的诸佛众圣，在这个地方现祥云瑞气这种灵异的境界，这个小孩子就是佛真正的儿子，将来他一定会令佛教大放光明。”这个小孩子，指的是灵祐禅师。他父亲、母亲都听见了，也认为是很奇怪的。

那么老人说完了，向祥云瑞气就这么弹了四下手指，老人也没有了。

- 得无价宝，赈卹诸子

结果这一些个人，就都认为这一个小和尚不单是小和尚，而且将来一定是个大和尚了。于是乎他就也不干旁的，在大约十六、七岁的时候，就到福州那地方拜法恆律师做师父，在那儿就行苦行。他所行的苦行，每一天是勤劳工苦做，不怕工作多，他做的工作总比其他的沙弥、比丘加倍，甚至于他一个人做的工作，其他三个人都不能做他那么多，就在这儿行苦行。

行了三、四年苦行，他就落髮出家了，这时他二十岁。出家之后，二十三岁他去受戒。在那时候，杭州有一个大善知识，他就跟着这一个大善知识学戒律。学戒律以后，他就想到天台山国清寺去修行，走到半路上，就遇着寒山大师。寒山那个样子疯疯颠颠的，就对他讲了，说：“千山万水，遇潭则止；得无价宝，赈卹诸子。”这是说千山万水，你遇着这个潭就要住在那个地方，你会得到无价宝，这无价宝可以来布施给一切的人。“赈卹诸子”，就是布施、赈济一切的众生，诸子也就是众生。他也不明白，就一边走路，一边念这几句：“千山万水，遇潭则止；得无价宝，赈卹诸子。”走疲倦了，他就坐在那地方打坐，打坐也想这几句话是什么道理。“千山万水，遇潭则止；得无价宝，赈卹诸子。”这么走，一边走，一边参这几句话，他就到了国清寺了。

到了国清寺，又遇到一个奇怪的人，这谁呢？拾得。他就告诉拾得说，他遇到怎么样怎么样一个人，这个人告诉他“千山万水，遇潭则止；得无价宝，赈卹诸子。”他也不明白这个意思。拾得说：“你不明白这意思，慢慢就明白了。你现在就在这儿修行用功。”他就在这参禅习定，和拾得也非常的有缘，天天在一起。

- 踢倒淨瓶，沩山浪起

以后，他听说百丈禅师在洪州大雄山那个地方，弘扬曹溪的正脉。于是乎就到百丈禅师会下，会下也就是法座之下。一到这儿，百丈禅师对他特别好，就叫他做什么呢？做典座。什么叫典座呢？典座就是每一天叫厨师做什

么菜、什么饭。譬如今天有二十个人，给他二十碗米；有三十个人，给他三十碗米，叫他预备什么菜。今天有人来，没有人来，人多人少，都由典座来指挥做饭的，这叫典座。你看，做饭的就叫饭头，烧火的就叫火头，煲茶的叫水头，这都有一个头。他就做典座，就是管这些个头的，这些头都要归他管。 有的时候这火头若懒啦，

他就去帮着烧火；这水头要是罢工啦，他就去做水头；饭头要是没睡醒觉呢，他就帮他做饭：他做这一些工作。因为做火头要烧火，他就拨火，啊，一拨这火，就开悟了！拨这火，烧烧火，他就开悟了，说：“原来是这么回事！”

他开悟了，百丈禅师也知道他开悟了，于是乎就叫他来了，说：“现在湖南大沩山那个地方非常之好，应该建立一个道场在那儿，你应该到那地方去弘扬佛法去。我不能去，因为我的法缘就在江西这个地方。你应该到湖南大沩山，去造个庙，建立道场。”他说：“你去到那地方，造庙继续我们这个宗门，继续传我们这个禅宗，不要叫它断了，好度这一切的后学，一切后学你都把他们度了。”这么嘱咐他，叫他去做方丈，做住持。

这时候有一位华林师听见了，就来同他争方丈，说是：“我华林在这儿是首座和尚，若到其他的地方建立道场，应该叫我去呀，怎么可以叫一个典座去呢？典座他不是上座，是很平常的一个执事啊！”你说百丈禅师这时候怎么办呢？自己要派一个人去做方丈，就有一个人来和他争，争方丈来做。

百丈禅师说：“你想要做吗？现在你要对着大众说出一句话来，特别的一句话。你若能令大众都惊歎，佩服你了，你就可以去做这个方丈。”说什么呢？百丈禅师指着一个淨瓶（就是在佛前有一个淨水瓶），就用手指着这个淨瓶，说：“这个淨瓶现在我不准你叫它淨瓶，你另外叫它一个名字。叫什么？”

华林大师想了一想，说：“怎么样子也不可以说它是一个木头的。这个淨瓶，无论如何，我叫什么也不能叫它是木头。”他以为这是答覆，也不知道对不对。因为他知道这个淨瓶不是木头做的，所以他说我知道它不是个木

头，怎么样我都不能叫它是木头的。

那么百丈禅师又问灵祐禅师说：“你说它叫什么？”你猜灵祐禅师怎么样呢？一脚把淨瓶就给踢倒了，完了，就走了。这是什么意思？这根本就什么也没有，你可以叫它什么？它根本也就没有个名字，什么也没有——这是开悟的人彼此心里都知道。

百丈禅师所以问他说：“你不叫淨瓶，叫什么？”就空的嘛，没有了！但华林大师不明白，他说：“反正我不能叫它是木头。”那么灵祐大师一脚给踢倒了，就走了。百丈禅师就笑了，说：“这第一座的住持，你已经输给这个典座喽！”所以灵祐禅师以后就在大沩山造了同庆寺，创立沩仰派，就是沩仰宗。这个赞是这么样说的：“踢倒淨瓶，沩山浪起，水牯横眠，绿杨荫里，非寂非闲，谁委所以，一枝横出，春风桃李。”那么这个赞，你们看看佛祖道影录上有了，讲不讲都没有什么重要。

- 禅学辐辏，风动天下

现在讲一讲他到大沩山的经过。百丈禅师叫他去大沩山那儿去做方丈，那儿连一个茅棚都没有，不是说造好了庙，给他预备好了叫他去做方丈，不是的！就叫他自己到那地方去造去。你造好了，你就做方丈；你造不好，就不要做。不是师父给预备现成的，徒弟到那儿等着做现成的方丈，不是的！那么他听百丈禅师的命令，就先到湖南长沙，以后就到大沩山，一看这个地方是不错的，但是离城市很远很远的，根本就很少人到，所到的人都是打猎的人。这个山上就是野兽的一个家庭，野兽都在这个山上住，狼、虫、虎、豹什么都有。

在这儿最多的是什么呢？猴子。他就到山里头找一个很好的地方，就坐那地方打坐。很奇怪的，这猴子就给他送东西来吃，猴子来供养他。这一个送一个桃，那一个送栗子；总而言之，送这个能吃的东西给他。那么有十几个猴子天天来供养他，给送东西来，他也够吃了，所以在这儿很好玩的，在这儿和这猴子在一起，于是乎他就收了十几个猴子的徒弟，给他们说三皈依。这十几个猴子也都很听话的，就天天轮班来这给他当值，今天你来侍候师父

，明天他来侍候师父，这么轮着来供养师父，大家也都很诚心的。

那地方人很少，以后过了有一个礼拜的样子，那些个打猎的人看见他了。大家一看，猴子都来供养这个法师，他们也就发了心了，所以大家凑了一点钱就给他造了一个小茅棚。造了小茅棚，在这地方他就修行。修行修行啊，这个消息就传到做官的人那儿，就知道了，说：“猴子都供养这个老修行，这一定是很有道德的。那个野兽都不咬他，老虎也不咬他，有猴子给他做徒弟。”这么样子，就有一个在湖北、湖南做官的，听说这件事，就去看他。

去看，果然不错！有猴子在这儿给他看门口，来给他当值，这么样子服侍这个老修行。他一看，也就发心了，说：“好，你应该造个庙，等我和裴丞相讲一讲。”这个做官的叫李景让，“裴丞相是很信佛的，我去和他讲一讲，叫他来帮你造个庙。”那么裴丞相裴休，一听说有这么奇怪的事情，这野兽都皈依三宝，于是乎就来看他。来看他，他一个小茅棚里也没有地方坐，说：“好了，我给你三百两银子，你造个庙吧！”于是乎，把三百两银子就放到他那个茅棚外边的草里头。

回去后，因为裴丞相也很忙的，一过过了三年，又回来看他庙造得怎么样。当时三百两银子，等于现在甚至于有three million（三百万）这么多钱；因为那时候钱没有这么不值钱，一两银子就能做很多的事情。那么过了三年，裴丞相又回来看，哎，还是这个小茅棚，这三百两银子他干什么用的？很奇怪，就说：“我叫你造庙，给你三百两银子，你怎么不造庙呢？你这三百两银子干什么用了？”灵祐禅师说：“你给我三百两银子？你放在什么地方呢？”“我放在你茅棚外边那草里。”“你到那草里去找去嘛！”他往草里一看，三百两银子还在那个地方，也没有人动它。喔，这真是老修行！于是乎他就发心给灵祐禅师造庙，皇帝批准在那儿造个庙，造个同庆寺。以后裴丞相往生了，又有个崔丞相也是很相信灵祐禅师的，帮着他弘扬佛法，在那儿就特别恭敬这个禅师。

等到大中癸酉这一年正月初九日，这位禅师就向大家告假，对着所有的徒弟就讲了，说：“我今天要走了，和你们大家say good-bye了。”说完

了这话，就漱漱口、洗洗面，沐浴一下，然后就结双跏趺坐，坐那儿，把眼睛一闭上——go to nirvana（入涅槃）。这个禅师就创立了我们这一派——沩仰派。在当时，有一个做官的就给他立了一个碑，到现在恐怕这个碑还有呢。他圆寂之后，这一些个门徒，就把他葬到这山的右边，叫“栀子园”。现在这位禅师的坟墓还在湖南那个地方。

- 道高龙虎伏，德重鬼神钦 各位想一想：我们这一位祖师，三百两银子虽然不是太多，在三年之中，甚至于他看都不看它，这种定力你说是不是值得猴子都来恭敬他？这种没有贪心的戒律，其他的野兽牠是不是敢来吃他？所谓“道高龙虎伏，德重鬼神钦”。修行只怕你没有道德，你若有道德，龙见着你都盘起来，虎见着你要趴到地下，就像狗那么老实，像猫那么样子，和人很亲近的。“道高龙虎伏”，能降龙伏虎。“德重鬼神钦”，你德行若多了，鬼见着你也叩头，神见着你也礼拜，对你恭敬。为什么鬼他不向你叩头？因为你没有德行；为什么神不向你礼拜？因为你没有德行。

有道德的人，你就能有感应。好像这位灵祐禅师，猴子来皈依他，其他的野兽也受到猴子的影响来礼拜他。当时这情形要是讲得详细，那太多了，不过简简单单地讲一讲。这个裴丞相，以后很相信佛的，又送他儿子跟着沩山老人来出家；因为他自己做丞相不能出家，叫他儿子替他出家。他儿子以后因为错说了一句话，被沩山老人给迁单，赶走了。那么这种因缘，或者明天晚间再讲，今天讲不完了。Okay，今天就说这么多，还是要站起来跑香。

法海禅师

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

法海禅师

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七○年十一月二十四日

以这么有学问的人，到庙上来出家，要做这样的苦工，天天挑水，天天做水头的工作，一做就做了三年。

● 挑水的翰林

昨天我和大家预先就讲明了，今天要讲裴休这个儿子。裴休是做丞相的，丞相这个职位，是除了皇帝就是丞相最大了。他本来想自己出家修行，但是因为他来治理国家，皇帝也不准他出家，他就不能出家了。这个出家的愿力不能满，于是乎就和他儿子商量，问他儿子可不可以出家？他儿子已经是中秀才，又中过举人做翰林了。这个举人，就是比秀才学问又高一点了；做翰林，就是进士之类的了，学问非常之好。裴休就送他到同庆寺，拜灵祐禅师做师父，请灵祐禅师收他做徒弟。

灵祐禅师在这个时候，庙里边已经有两、三千和尚在那儿吃饭，在那儿住，在那儿修行。在山上这个水是很困难的，几千人用的水，是要用很多，这做水头的不够。灵祐禅师就说：“你叫你儿子出家，首先要在这儿做水头，就是挑水。这个挑水的工作，一早要三点钟就起来挑水，一天也不休息，挑到晚间十点钟才可以休息。”他就问裴丞相说：“你儿子可以做这种的工作吗？”裴丞相问他儿子说：“你可不可以做这个工作啊？”他儿子说：“这可以的，我行苦行都可以的。”答应了，天天就在这挑水。以这么有学问的人，到庙上来出家，要做这样的苦工，天天挑水，天天做水头的工作，一做就做了三年。

三年之后，有一天，他到禅堂里去参观，一看，禅堂里那些个坐禅的人，有的在那儿睡觉的，有的在那儿打坐的，有的就在那儿站著的。他就想：“我天天在这儿做苦工挑水，原来你们在这儿什么也不做，就是在禅堂里一天到晚睡觉，坐这个地方什么也不干。唉，以我这一种有学问的人来挑水，供著你们这一些个睡觉的人，在这儿吃饱了就睡！我行苦行，行得没有什么价值，没有什么意思了！”心里打这么个妄想，还没有说出来。

在大众之间走出去了，就和他同伴就讲了，说：“唉，我们挑水这么辛苦，天天通身都出汗，那一些个出家人在那儿就睡觉！”殊不知这一讲之后，灵祐禅师就叫人来叫他了，叫他到方丈里边。灵祐禅师说：“你不愿意做苦工了，是不是？”“不是啊，我还愿意做苦工！”“你愿意做苦工？你为什么说人家在那儿坐著睡觉，你这么辛苦，天天身上都累得出汗，这不是你不愿意做，是什么呢？”他说：“我不过这么想一想，他们在那儿尽坐著睡觉，我天天这么辛苦，这怎么可以呢？”灵祐禅师说：“不可以呀？不可以，你赶快给我滚，赶快给我走，不准你在这儿住了！”就迁单了，这叫迁单，就赶他走了。这赶走是真要他走，不是假叫他走，不是说说就算了。所以他就想要不走也不可以了。

- 八个半钱能做什么呢?

然后他就对灵祐禅师说了，说：“我走，也没有钱，我到什么地方去呢？”灵祐禅师说：“你没有钱？好，我送给你一点钱，你可以走。”灵祐禅师给他钱，给多少钱呢？给八个半钱，一个大钱、一个大钱的，八个半。怎么叫半呢？那有一个是小的，就给他。说：“这是你做三年苦工的酬劳，就给你八个半钱。”“八个半钱能做什么呢？”“你不要管，不要管能干什么。你在什么地方把这八个半钱用没有了，你就在那地方住了，就不必走了。”

他这个徒弟的名字叫什么呢？叫法海，法海禅师。于是乎收拾自己的衣服，就带著行李就走了。他八个半钱到什么地方也不敢用，那么一路各处就要饭吃，也没有用这八个半钱。走来走去啊，从湖南一走走到湖北，湖北走到南京，南京过了，走到镇江。镇江这个地方有座山，他要过河到山上去，偏偏摆船的就和他要钱，说：“我摆你过江，你要给钱。”他说：“你要多少钱呢？”摆船的说：“多了我也不要，少了也不可以的，你只要给我八个半钱就可以了。”也不多也不少，就要八个半钱。他就有八个半钱，就把这八个半钱给这摆船的，他就过河了。

到这个山上就住下了，那时候这个寺不叫金山，就叫泽心寺。这个山很小的，不大，就在南京镇江那个江心，在长江的中间，他就到这个山上。到

山上也没有钱，也不能再回去了，就在山上住下了。在山上採树根，或者野草，或者有水果，吃这些个东西，在这儿修行。那儿有一个洞，他就在那儿住洞。有一天，他把这个洞又往深了刨一刨，就在这个洞刨，刨出很大的缸，这缸里边装了金子。他又一刨，不但一缸金子，这儿有三缸金子，三缸金子是很多了！于是乎他有了金子，就用那个金子造庙，造了一个“江天寺”。

- 金山的腿子

江天寺这座庙啊，在中国禅宗里头是最有名的。禅宗里头第一个就是金山，第二是高旻，“金山的腿子，高旻的香，海潮寺的哩啦腔。”在金山的人，那个腿子只坐得一尺八寸宽，不准多了，多了不行的，每一个人，坐就是坐一尺八寸这个地方，也不准翻腿子。怎么叫翻腿子？不准调腿子，这腿调到上边，那腿调到下边，不准翻的。你坐那个地方，这一支香就是永远在这儿坐著，你腿怎么疼、怎么痛，也不准动弹的；动弹，拿香板就打。你在金山一住，这个腿子就练出来了。因为人就是样子，你要不管著他，他随随便便，痛了，他就要放一放；有人管呢，他怕打，就不敢放了。你怕不怕打啊？所以金山寺腿子是最出名的。“高旻寺的香”，高旻寺这个香是一定的，它一定的时间，一分钟也不会错的。上海有海潮寺，这海潮寺的哩啦腔。哩啦腔就是调皮捣蛋，什么都干的，这叫哩啦腔；就是专talking, talking, too much talking（讲，讲，讲太多），这叫哩啦腔。哩哩啦啦的，就好像我说那个啦啦啦，这叫哩啦腔。

这个灵佑禅师，是他师父叫他到湖南那儿去开辟道场。他也学会了这个方法，叫他的徒弟法海禅师，也到这个地方去自己开辟道场。但是他徒弟就比他命运好，有三缸金子在洞里头给预备现成的，他只有三百两银子在草里头放著。所以他这个徒弟造金山寺（江天寺），造得非常之大。金山寺也有个宝塔。现在，这个金山寺不是在江中间了，那个江搬家了（编案：由于长江水流变迁，镇江在清道光年间开始和南岸相接，成为内陆山），这个金山是在这个江的堰上了，不是在江的中间了。那么在金山下边那个地方都成了街道，很多做生意的在那儿。

- 没有住过金山的，那不算一个参禅的人

金山寺在中国来讲是很大的一个道场，但是这个道场很奇怪的，在中国历朝以来，每逢改朝换帝，就是那唐、宋以后，一改朝的时候，金山寺就会被火给烧了，然后由国家再给它造起来，都是这个样子；在民国三十七年，金山寺也烧了。这金山寺，它大约是不愿意见新朝代，所以每逢改一个朝代，它就烧了一次。

在中国的出家人，要是没有住过金山的，没有住过高旻的，那算不了一个参禅的人；必须要在这两个寺院里住过。或者在金山住过三年、五年、十年、二十年，喔，这一出来，这就是大禅师了。在高旻寺也是，也是在那儿住了三年、五年，或者十年、二十年，这一出来，这也是大禅师了。一般人就抢著来供养，争著来供养，恐怕供养不著。在金山和高旻这两个地方出来的出家人，难怪一般人争著来供养，因为他的威仪，这个修行的样子非常得好：到任何地方，他和人讲话，或者是做什么事情，他都是眼观鼻、鼻观口、口问心，都是这样子；到任何的地方，他都是端然正坐，照顾他自己的话头。所以很多佛教徒对他们都生很大的信心。

在中国的佛教，有真正修行的，也有真正不修行的。真正修行的，就是住持佛教；不修行的呢，就破坏佛教。我相信不单是在中国是这样，就到任何一个地方，都会有这两种。那么修行的对那不修行的，一定是很慈悲的，他就修行、不修行都会原谅他。可是那个不修行的，对修行的他就生出一种妒忌心，生出一种障碍心，他一定想把这个修行的使令他也不修行，和不修行的人是一样的，那么他就欢喜了。

慧寂禅师

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

慧寂禅师

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年一月十二日

沩仰宗，这个“沩”就是沩山老人灵祐禅师，“仰”就是仰山慧寂禅师。

编按：为令读者知晓沩仰宗的传承，特不按原日期排序，将此篇开示移至于此。

● 不许可他出家，是不可以的

今天我们讲一位沩仰宗的祖师，就是仰山老人。沩山老人灵祐禅师，传法给仰山慧寂禅师。这一位禅师，他是广东韶关的人，他那个县份叫须昌县，在家姓叶。这一位法师，他一出生就欢喜坐禅，就亲近善知识。等到十五岁这个时候，他就向父母亲要求要出家，他父母亲都不许可，不许可他就不出家了。等到十七岁的时候，他又向父母亲要求他一定要出家，无论如何要修行了，他父母亲还是不许可。等到这天晚间，他父母亲看见两道白光，从曹溪南华寺庙上放两道白光照到他家里边，他父母亲一看这种情形，知道他这个儿子是有大善根，不许可他出家是不可以的。等到第二天，慧寂禅师自己拿一把刀，把左手的无名指和小指，两个指头剁下来，拿这两个手指头跪到他父亲母亲的面前，说：“这个骨头、这个肉和这个血，都是父亲、母亲的，那么我还给你们这两个手指头，我现在要出家去了。”他父亲母亲一看，不许可也不可以，就许可他出家了。

● 受心印妙法

他出家以后，就各处去参访善知识，学著怎么样修行。他也是日中一食，树下一宿；他在什么地方住，不过三天就跑了。当时有一位善知识叫耽源，他亲近了有五、六年就开悟，不过没有开大悟，只开一点小悟。以后又去亲近沩山老人灵祐禅师。在灵祐禅师的座下，他住了十五、六年，灵祐禅师时时尽心竭力地来教化他、提拔他，所以令他一天比一天智慧都开朗，一天比一天道业更增长。

灵祐禅师就传给他以心印心的妙法，令他到袁州仰山去住去。他在那个地方教化众生，一切众生都闻风而至，听见他这种道风都来亲近他。在他座下开悟的人，不知道有多少！这位法师教化的众生是很多很多的，所以以后的人就称为沩仰宗，这个“沩”就是沩山老人灵祐禅师，“仰”就是仰山慧寂禅师。等到这位禅师圆寂的时候，他把手一伸，做这么一个样子就圆寂了，留下这个样子给后人，就叫后人照这个样子来修。这是沩仰宗的第二代祖师，要从菩提达摩那儿来算呢，就是第十一代。这是我们沩仰宗第二代祖师大约的经过。

光穆禅师

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

光穆禅师

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂一九七一年三月二十日

光穆禅师是沩仰宗的第三代祖师；从达摩祖师那儿算，就是第十二代的祖师。

编按：为令读者知晓沩仰宗的传承，特不按原日期排序，将此篇开示移至于此。

- 他七天能站，一个月能讲话

今天我们讲一讲沩仰宗的第三代祖师；从达摩祖师那儿算，就是第十二代的祖师。这一位祖师住在西塔寺，名字叫光穆。这一位禅师在生出来七天之后，就能自己站起来走路，等一个月之后，就能说话。他没有释迦牟尼佛那么一降生就一个手指天、一个手指地，说：“天上天下，唯我独尊。”他要七天之后能站，一个月之后能讲话。

讲甚么话呢？他头一句就是念“南无阿弥陀佛”，你看奇怪不奇怪呢？第一句话就“南无阿弥陀佛”，第二句话就是“南无本师释迦牟尼佛”，第三句就念“南无当来下生弥勒尊佛”；他讲话的时候先称这三位佛的名字。阿弥陀佛是过去的佛；释迦牟尼佛虽然过去了，但是是现在的佛，因为现在释迦牟尼佛所说的法还在世界上；那么当来下生弥勒尊佛，这是未来的佛——这就是他所说所念的：“南无过去常住佛，南无现在常住佛，南无未来常住佛”。你看，这一位法师出生一个月就会念佛！我们一岁之后会讲话，也要人教才会念佛呢，要没有人教也不会念的。好像这个安安，她现在会讲话，但是说达达达、达达达……。

这个小孩子一个月之后就会念佛，所以他父亲、母亲就特别的对他印象不同，说是：“啊，这个小孩子怎么会念佛，这一定是个和尚来的！”于是乎给他取个名字就叫光。光的意思就是光明的光，又是佛光的光，意思就是可以光大佛教，所以他的小名就叫光。那么出家的名字呢？恰巧他师父的徒弟这个字呢，也就排到这个光字上。这个小孩很庄严的，不调皮，什么时候都像个大人似的，所以就给他起个名字叫光穆。穆就是很庄严肃穆的样子，不随随便便的。

他出家之后，读孔子的书，他读得很慢的；读道教的书，也读得很慢的；一读佛教的书，他就非常的快。他读佛经的时候，首先就读《阿弥陀经》，读读的时候就入了定，就亲自见到极乐世界“七重栏楯，七重罗网，七重行树，黄金为地，昼夜六时，雨天曼陀罗华”这种境界。他也听过父亲、母亲说，他第一句说话就是先念“南无阿弥陀佛”；那么读完《弥陀经》，又得到这种微妙的境界，极乐世界一切的庄严他都亲自见到。所以他一生啊，对阿弥陀佛是特别恭敬、供养、礼拜。

- 什么叫正闻呢？

以后他就接仰山老人慧寂禅师的法，做慧寂禅师的法徒。常常讲经说法，他讲经要讲“正闻”。“如是我闻”，他说这是“正闻”；不“如是我闻”，这就不是“正闻”。有一个人就问他，说：“什么叫正闻呢？”他就对

他说：“正闻不是从耳朵闻的，不是从耳朵听见的。”你们各位想一想，不是从耳朵听见，是从什么听的？你们要知道是从什么地方听见的，这就是得到“正闻”了，也就开悟了。不从耳闻，这个是反问词。是从什么闻？从“性闻”，就是观世音菩萨所说的“反闻闻自性，性成无上道”，这是正闻。

又有一个人问他，说：“如何是西来的祖师大意？”你说，他怎么说啊？他说：“汝无佛性。”说你没有佛性。这就是告诉他：什么是西来大意啊，你要有佛性就是西来大意；你要没有佛性，那你就不懂西来大意了。又有人问他，说：“什么叫顿教？”他也就好像仰山祖师似的，这么样子做一个圆圈形──这个圆顿。什么是叫顿教？就是圆的，是圆顿。

又有人问他：“什么叫渐教？”他怎么样呢？他就拿手指头在空中拨了三下，这么拨了三下，也不讲话。所以古来的祖师或者举手，或者低头，或者一瞪眼睛，或者一张口，这都是教你开悟的。或者是擤擤鼻子这么样子，这有一个动静，就教你藉著他这个动静，你要明白就是开悟了；你要不明白啊，那就要慢慢修。所以古来的祖师，这么伸出个手来，或者这么样子一指，或者这么伸两个手指的，或者伸出五个手指头，这都是表法。这位禅师也是专门就做这种的动作，大约他没有得到乐说三昧，所以他不说，就是这么比划、比划。

这位光穆禅师是一个大手笔，掌这个生杀造化的能力，所以他能观机逗教——因人说法、对症下药，因人施教、因病下药——才能把众生的无明断了。

在天成象，在地成形

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

在天成象，在地成形

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十一月二十九日

我们本有的佛性充满虚空，我们在这儿修行，虚空里我们那个本性，

就一点一点现出光明。

● 虚空里有个坐禅班

修行，“在天成象，在地成形”，我们现在在人间举行这个坐禅班，在虚空里边也有我们这个坐禅班，在天上也有我们这个坐禅班。所以你不要以为这个坐禅班就是在人世间，虚空里怎么会有这个坐禅班呢？因为我们人间有这个坐禅班，在虚空里头也有的；虚空里既然有这个坐禅班，所以在天上也有的——这叫“在天成象”，在天上也有这个形象。

“在地成形”，有这个形象。我们每一个人都有本有的佛性，这个本有的佛性充满虚空里边。我们在这儿修行，虚空里我们那个本性，就一点一点现出光明；我们在这儿要是不修行，我们那个本有的自性就没有光明。没有光明，也就是没有智慧；没有智慧，就是愚痴。

● 等著开静的引磬响

我们修行在不知不觉中两个禅七已经过去了，在这两个禅七，有的人用功用得相应，觉得很快就过去了。有的人用得不相应的，就觉得这两个禅七是很长的时间，每逢坐下来，就像以前果修讲的话：“往这一坐，就等著那个开静的引磬响，等著它也不响，等著它也不响，等著好像有几年这么长的时间它才响了。这一响，啊——这可解放了！”这个引磬没有响的时候，就好像被人绑上，坐到那个地方觉得很不自由的。可是，解放没有好久，又被人绑上了。所以，这个不会用功的人就觉得很长的时间，会用功的人就是好像一转眼的时间。

那么两个礼拜已经过去了，用功用得相应的人，自己知道得到的利益是什么；若不相应的人，还是照旧和以前一样的。这个得到好处的人，更应该

加功进步；没有得到好处的人，也不可以懈怠，还要往前努力用功！佛法是由因缘生，所以才说：

诸法从缘生 诸法从缘灭
我佛大沙门 常做如是说

说这一切的法都是从缘生出来的，一切法也是从缘灭的，佛叫做大沙门，常常是这样讲。 这样精进的禅七，我们这个坐禅班里边的人不相信会做得到，外边的人更不相信会做得到，而现在我们已经坐过两个礼拜了。这两个礼拜，在我观察中，有的人用功用得还不错，有的人就把这光阴不知道怎么样就过去了。

诸佛的母体

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

诸佛的母体

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂
一九七O年十一月二十九日

十方诸佛都是从禅定产生出来的，你如果没有禅定的功夫，是不可以开悟的，是不可以成佛的。

- 离开人相、我相，男相、女相，是相、非相，有相、无相

禅，这一法是诸佛的母体，十方诸佛都是从禅定产生出来的；你如果没有禅定的功夫，是不可以开悟的，是不可以成佛的。修禅定的功夫，首先要修这个忍。忍，忍人所不能忍的，一般人忍不了的，你能忍；一般人做不到的，你能做；一般人所不能修行的这种行门，你能修行。

修行禅定这一法，要离开“人相、我相，男相、女相，是相、非相，有相、无相”，都要离开的。你离开“有相、无相”才能入定，你单能离开有相，不能离开无相，那还是不能入定；你虽然说是无相，你还有一个无相存在，这就没有到那个解脱的境界，你还有所执著。离开这个“人相、我相”，你没有我了，要有个人，那也是没有离开；你没有人了，还有个我，也是没有离开；所以人相、我相也都要离开。离开“男相、女相”，也不知道有男相，也不知道有女相。既然没有男相、女相，那么这种欲心也没有了；欲心没有了，这才是清淨的本源妙真如性。你清淨本源妙真如性，也没有一个是相了，也没有一个非相了；所以“是、非二相”了不可得。

●离一切相，即一切法

那么能以“离一切相，即一切法”，就是一切法，你若不能离开一切相，就与一切法不相应。所以，我们修道的人不要越修执著越大，人相也离不开、我相也离不开，有相也离不开、无相也离不开，男相也离不开、女相也离不开；这就执著！越执著越深，越执著越重，执著来执著去，得不到解脱；得不到解脱，你就不能开悟。所以会用功的人自己要迴光返照一下，问问自己：“我坐了两个禅七了，我这个执著心还有多少呢？我这个人我的相还有多少呢？”要自己算一算，考虑一下，不要所修的没有所丢的多，也就是所得到的没有所失去的多——要特别注意，特别来自己算一算。

●有一分的修行，就得到一分的好处

这一法，必须要你自己去用功修行才能得到相应；你自己不用功，旁人没有法子可以帮助你。所帮助你的，只是叫你发菩提心，令你发勇猛精进的心。至于发不发菩提心，是你自己去做；发不发勇猛精进心，也是要你自己去做去。你有一分的修行，就得到一分的好处；有十分的修行，就得到十分的好处。也就和读书是一样的，读书你要是自己不读，那个做先生的没有法子来帮助你，他只是教你怎么样读书，读不读书是在你自己。这个参禅也是这样，我们在这一个没有佛法的地方修行这种的佛法，这是很不容易的，也就好像在沙里找金子一样；这个沙子里边的金子是很少的，很费功才能把那

个金子淘出来。我们现在在这儿用功修行，参禅、习定也是这样子，要自己努力去用功。在这个末法时代，我们修行这个正法，这是难遭难遇的一回事。

勿盲修瞎炼

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

勿盲修瞎炼

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月三日

你修到非非想处天，那还是没有返本还原到自性上，
所以就还有堕落，还没有了生死。

- 修行一定要有恒远心

我们修行要有恒远的心，不是说今天修行，明天就可以休息了。修行是不能休息的，你若是修行一天就休息一天，永远都不会有所成就的。必须要天天修行、时时修行、刻刻修行，总想呀，这个无常不知道什么时候就到了，你如果不修行，无常来的时候，你就会跟著他去。躲不了无常，你的生死没有自由，你自己做不了主。所以修行一定要有恒远心，不要修行修行，就要休息休息。就在你不休息这一个时间就会开悟，所差的并不多，就差这么一秒钟！一秒钟，你若是向前去修行就开悟了；一秒钟，你若休息了就还要糊涂，这黑漆桶没有打破，就差这么一点点！我常讲我们修行应该像什么呢？应该像吃饭、穿衣服那么样子：我们天天要吃饭，天天就要修行；天天要穿衣服，也天天要修行。这修行不能间断的，就像那个水总是流动的，那个水常常流，我们这个修行也要常常修行。

- 天堂、地狱就在一念的分别

这个三个礼拜的时间已经过去了，还有很少的时间。在我们这坐禅的期间，你不要认为它是很长，你就认为这是刚刚坐一分钟，不是很长的。那么一分钟，你就坐得腰也痛、腿也痛，身上也不舒服，这还能有什么成就呢？所以最要紧的就是这个一分钟，这一分钟就是我们生死的关头，就是我们能躲无常的最重要的一个时候啊！不要以为我们修行，坐了一天也没有什么意思，坐两天还没有开悟呢，现在已经要三个礼拜了，还是无所得。为什么你无所得呢？就因为这一分钟你坐不了，这一分钟你就懒惰下来了；懒惰下来就没有成就。“一念天堂、一念地狱”，天堂、地狱就在这一念的分别。

- 修行，不要修外道法，要修自性

我们修行，不要修外道法，要修自性。在自性上用功夫，不要在时辰上用功夫；你在时辰上用功夫是不究竟的。你修到非非想处天，那还是有个“时”，没有返本还原到自性上，所以就还有堕落，还没有了生死。自性是圆融无外、周遍法界，这一种的功能没有法子可以说得出来，所以真是不可思议。

怎么叫修外道法呢？外道也就是婆罗门教所修的，在中国也就是道教所修的。道教所修的什么呢？他所修的要“出玄入牝”，就是在这个头上会生出个小孩子来。这个小孩子在道教里又叫元神，也叫识神；它那个元神也就是个自性，那个识神就是这个八识。这个识，你能用功，你烦恼断了，无明破了，那就是自性；你若烦恼没有断，无明不破，那就是识没有能转识成智。尤其有一种瞋恨心，那更是不得了了！

- “出玄入牝”，总叫他这个小孩子各处去玩！

以前，就有这么一个婆罗门教的人修行“出玄入牝”的功夫。这种功夫是很危险的，很容易出去就回不来，也很容易堕到天魔外道里边去做魔王的眷属。这个婆罗门就欢喜修这个“出玄入牝”的功夫，一坐，这头上就出去一个小孩子，这个小孩子会腾云驾雾，会在虚空里头跑。他这个一打妄想：到纽约去看看去，哦，这个小孩子就会到纽约了；再打个妄想：到印度去看看，哦，这印度，那个街道很不清洁、很邋遢啊。什么事他在这个地方坐著

就知道，什么地方他都能看得见；甚至于他要得天耳通，也听得见当地人说话。他认为这是神通不小喽，这是有神通了！那么就修这种法，总叫他这个小孩子各处去跑、各处去玩。

有一天，他各处去旅行，但是晚间错过旅店，他就在一个庙上找宿住下。这个庙上有一个老和尚，又有一个小沙弥。他一叫门，这小沙弥就出来，说：“你干什么啊？”“我想在这住一宿。”这小沙弥说：“等我问问我师父。”回去问这个老和尚：“外边有一个婆罗门，他来想在我们这住一宿，可不可以留他呢？”老和尚说：“我们出家人慈悲为本，方便为门，这当然可以啦，与人方便就自己方便嘛，你要不给人家方便自己也不方便。留他在这住一宿啦，看看他吃饭了没有？没有吃饭，给他找一点吃的东西。”小沙弥就对这个婆罗门说：“可以的，我师父答应了。他问你吃饭没吃饭呢？你若没吃饭，就给你做一点斋饭给你吃。”这婆罗门说：“我饭就不要吃了，我要在这住一宿就好了。”于是乎就在这住。

住下，他晚间就打坐，就练这个“出玄入牝”的功夫，他这个识神就又走了。一走，大约走得很远，天光的时候，他也没有回来，那么就贪著在外边各处去游戏神通，没有回来。这个老和尚叫这小沙弥说：“叫这个人来吃饭。”小沙弥去一看，这个婆罗门在这儿坐著气断了，已经死了！回去告诉老和尚说：“这个婆罗门已经死了，坐著死的。”老和尚说：“啊，这个真是……我们想给人行行方便，想不到他给我们添了麻烦。好，我们弄点木头把他烧了算了。”于是乎就把他抬到化身窑的地方去，用火把他烧了。

- 啊，我的房子哪儿去了？

烧了不要紧，这个麻烦更多了！唉，天天哪，一到太阳要落的时候，他就在这吵起来。吵什么呢？他要他的房子：“啊，我的房子哪儿去了？”就找他的房子。这个老和尚知道这是这个死人闹鬼，于是乎就给他念咒，念往生咒、念楞严咒，什么念一咒，啊，他就是要房子！这么天天闹，天天闹，闹了大约一、两个月这么个的时间，这老和尚也没有咒念了，小和尚也怕得不得了，这小沙弥师徒两个说：“我们搬家了，这庙不要了，明天早晨就搬

家。”这计议好了要搬家，又来一个和尚，也是晚间到这儿，想要挂单住一宿。

一叫门，这个小沙弥出来问：“做什么啊，老修行？”“我因为错过住的地方，今天晚间想在你这儿住一宿。”这个小沙弥说：“住一宿吗？啊，这儿现在不留人了，我们都要搬家了。”“哦，你现在不留人，那么以前你一定是留过啊？”沙弥说：“当然啦，我们以前留一个人，他在这死了，现在闹鬼啊！我们明天就预备搬家了，所以不能留你，不能结你的缘了。”“哦，你们这闹鬼，我就会治鬼。我会捉鬼，什么鬼我都可以给你治！”这个沙弥一听，说：“那我给你去和我师父商量商量。”

沙弥跑到里面对他师父说：“外边来了一位和尚，他说他能捉鬼，能治鬼。我告诉他以前有一个人在这死了闹鬼，他说他能治。您看怎么办呢？”这个老和尚说：“治鬼，这在骗人呢！我都治不了鬼，他怎么能治鬼？一样都是出家人，我都没法子，没有咒念了，他就有咒念？我不相信！他不过想要在这儿住一宿，就骗我们，所以说他会治鬼。虽然这么样讲，但是他说他会治鬼，就留他住一宿啦，反正明天我们也搬了。”他住一宿不要紧，意思呢，就是试试看，看看他：他说他会治鬼，到是能不能治鬼？就留这个和尚在这住下。

- 你入水不溺，入火不焚，还找什么房子？

住下，他治鬼怎么治法啊？他说：“你给我预备一缸水在这个房子里头，再烧起来一堆火，我一个人在这里就好了。”晚间呢，就一缸水、一堆火，坐这地方打坐。啊——这鬼就来了，说：“那个房子哪去了？快快把我的房子给我！”这个和尚说：“你的房子在那个水里呢，你到那个水里去找啦。”这个鬼跑到那一缸水里去找，也没有，说：“没有在这水啊！”这位和尚说：“哦，那在那堆火里头。”这个婆罗门的鬼又跑到那火里去找他的房子，说：“这火里头也没有啊！”这个和尚就大喝了一声，说：“你入水不溺，入火不焚，你还找什么房子？”这么一喝，哦，这婆罗门鬼开悟了；开悟了，就不找房子了。 所以修“出玄入牝”这种的功夫，是道教所修的，有很

多的危险。那么这个婆罗门鬼幸亏遇著了一个善知识，所以他又觉悟了；如果不遇到善知识，他还是一样的迷而不悟。结果，这个老和尚和小沙弥也都不搬家了，这鬼也不闹了。这样子看来，修行，不需要修这个“出玄入牝”。

● 为什么他会变一条长虫呢?

还有一个婆罗门，他也修这个“出玄入牝”的功夫，往那一坐，出去了。出去啊，他自己觉得是他出去一个小人，但是这个境界就不同了。另外就有一个人看他不是出这个小人，出个什么呢？在头上就出来一条蛇。这条蛇出来，就从他身上走到房子里边，又走到外边；在外边，又走到那个拉屎疴尿的地方，那里有邋遢水，牠就到那地方喝了很多邋遢水；喝完了，牠就欢欢喜喜地又回来了。

回来了，那个和尚就问他：“你到什么地方去了啊？”他说：“我啊，我出去了，先到到天上，到了天上，在那天河里边我沐浴一下（就是在那儿take a bath）。我又在另外一个地方，喝了很多甘露水，从那地方回来了。”这个和尚就告诉他：“你所谓到天上，在地下连一百步都没有超出去！你从你那个头上出来的是一条长虫（蛇）呢，就从你身上走到房里，又从房里到外边，走到外边，你就以为到天上！走到外边呢，你看到你前边最肮髒的那个水，你就在那儿以为你take a bath。又走到另外一个地方啊，还是这种的水，你喝了很多这种水；你说你喝的是甘露水！你如果不信，现在你的肚里头就是那种肮髒水，那种又骚又臭的味，你现在试一试……”哦，这个婆罗门，没有说之前，他不知道、不觉得是肚里有又骚又臭的这种的水，这种的味道；一说了之后，果然又臭又骚的这个味道都拱上来，结果他就吐，一吐，吐的那个东西和那个肮髒水是一样的。

从此之后，他知道他修这个法修错了。为什么他会变一条长虫（蛇）呢？就因为他脾气很大。这个婆罗门脾气最大、瞋恨心最大，见到人总有一种瞋恨心。人有瞋恨心就会变蛇，人要有慈悲心就会做菩萨，所以你是做菩萨、是变蛇，这是自己做的，自己选择的。因此我们人哪，凡是有脾气的人就应该把脾气改了，没有脾气了——免得将来堕落变成那个毒蛇。

- 脚和口打官司

因此说“修行莫盲修，需要识路途，路途若识得，任运自悠游。”修道啊，不要盲修瞎练！盲修瞎练，就是不明白怎么样修行还要修行，越修行离道越远，自己就给自己很多麻烦。所以说“修行莫盲修”，这个盲修就是盲修瞎练，就是不明白，自己乱修；“需要识路途”，你所修行的路途你要认识；“路途若识得”，你这个路途若认识了；“任运自悠游”，这个任运也就自由的意思，任运悠游自在，什么事情都不勉强，正合乎这个中道。若不会修行的呢，就给自己很多麻烦，向前迈一步也不对，向后退一步更不对，向左也不对，向右也不对。就好像脚和口打官司一样！有一次，这个脚就到法院那儿把嘴告了，它控告这个嘴，说什么呢？它说：“这个嘴对我太不公平了，跑路要我跑，好东西要它吃，把我累得要死啊！它到哪儿，什么香，它吃什么，我一点也得不到受用，所以这是一件不公平的事情，我现在要告它。”这个嘴到那儿就说了：“可以的，我不吃可以，可是我如果不吃呢，你也没有法子跑路了。啊，那你也可以吃呀！”这个脚又不能吃，但是嘴吃东西，它又不服气，所以这就自己给自己找很多麻烦。自己既然不能吃，又妒忌人家吃东西，怎么可以的？好像这个人自己不能修行，人家用功用得好了，他妒忌人，这也是不对的。为什么你不用功呢？你自己应该用功，不应该妒忌人家。

- 修行必须要亲近善知识

还有，修行必须要有善知识，必须要亲近善知识；你若没有善知识，自己盲修瞎炼，往前进一步，向后退两步，迷迷糊糊的也不知道自己做什么。那么现在在这个国家，佛法就来大兴了，人人应该要明白真正佛法；人人明白佛法，知道怎么样修行，就不会再盲修瞎炼了，不会不认识真理了。我没有讲你们这些个人都是佛教的基本人才？各人都应该立定一个志愿，抱著你自己的志愿这个目标，就这目的去做，将来好帮助佛教来救度一切众生，令一切众生都离苦得乐，返本还原，得到自己本有的一个智慧，大家都一起成佛——这是我们人人都应该特别注意的一件事。ＯＫ，那么还要打起精神来

用我们自己的功。 弟子：请问师父不教“出玄入牝”的道理？ 师父：为什么不教、不学那个“出玄入牝”呢，因为入水不溺、入火不焚那个境界，他就是到“出玄入牝”还是一个识神，他没有真正开大智慧，得到大的觉悟所以这种还是有执著。并且他还有一个“我”呢，这个修道要没有“我”，没有一个我了，你怎么还有个“出玄入牝”呢？你出，出到什么地方去？入，又入到什么地方去？有“我”，这个始终是一种Attachment（执著）。

在禅堂比不在禅堂好

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

在禅堂比不在禅堂好

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂
一九七O年十二月六日

悟的你现在参禅，知道你有妄想、有麻烦了，这正是你开一个开始。

- 人追光阴，光阴追人

光阴很快的，你没有办法把光阴留在这个地方，我们人是追这个光阴，这光阴也是追着人。人追这个光阴，由小的时候就会长大，由大的时候又会到老了，由老的时候又会死了；老了就会死，死了又会小。因此，光阴就把人赶老了，人也把光阴赶跑了，两不得利——光阴也没有得到什么好处，人也没有得到什么利益。我们做人，把光阴都空过了，这个人做得是没有什么意思。

- 参禅，这个光阴就没空过！

那怎么叫不空过呢？我们现在在这儿参禅，这个光阴就没有空过。有的人说：“参禅哪，在这打妄想，很多麻烦都来了！”就是你很多妄想、很多麻烦，也比你不参禅没有妄想、没有麻烦好得多，为什么？你现在参禅，知道你有妄想、有麻烦了，这正是你开悟的一个开始。你不参禅，不知道有妄想、有麻烦，那是无明的一个开始，正是帮助无明一天比一天增加；因为你无明，所以你就不知道有妄想，不知道有麻烦。

在禅堂里头一天，你就是睡觉从早晨睡到晚间，也比你不在禅堂里不睡觉好得多！在这个禅堂里睡觉，睡来睡去都有一个禅的味道，你那个心里头：“哦，我现在禅堂里头。”都有一点定力发生。你若跑到街上去一天，或者看看戏，或者是看看电影，或者打打ball球，或者是bowling（保龄球），或者是去跳一跳舞，或者你再去到花园跑一跑，虽然觉得你没有睡觉，但是你这一天是空过去了，一点用处都没有。我们现在这个参禅由早起三点钟就开始，到晚间十二点钟才休息睡觉，在这个情形之下，你就是打妄想也好得多；你尽量打妄想，也打不出去十万八千里，都是在这个禅堂里头。所以，怎么样在禅堂里都比不在禅堂里好得多！

不怕苦、不怕难，用功修行

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

不怕苦、不怕难，用功修行！

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月九日

你自己不用功，永远都是糊涂人；
你自己能用功，很快就会开悟，做一个明白人。

- 古来的人修行，各有各的长处

修道，在过去所有的大德高僧，每一位大德高僧都有他特别的长处。所谓特别的长处是什么呢？有的就以智慧是他所长的，有的又以修行是他所长的，有的是忍辱是他所长的，有的专门行布施是他所长的，有的就是持戒是他所长的，有的就精进是他所长的，有的就是禅定是他所长的。这个已经过去的不要讲，就以近代虚老来讲，他这种禅定的功夫是不可思议的。他每一坐或者七天、或者十天、或者三个礼拜，坐到那里如如不动，了了常明。他怎能坐到三个礼拜、或者十天、或者一个礼拜，而我们这一些人怎么连一天也坐不了？坐那么一天，这个头就尽去亲近脚了，为什么？就因为我们没有道心，我们不知道修行要有一种忍耐心。

古来的人修行，各有各的长处，各有个人的这种特别境界，一般人所比不了的。现在的人修行也有一个特别长处，什么特别长处呢？就是帮助其他人来洗衣服；看到其他人很多的毛病、很多的不合法的事情，于是乎就要管理其他人的闲事，这是一种特长。还有一种特长是什么呢？就是脾气特长。这是古来人所做不到的事，现在的人就能做得到，做得到，就比古来的人脾气大，比古来的人烦恼大，比古来的人妒忌障碍大，比古来的人贪心大、瞋心大、痴心大。这是现在修行人的特长，这一种特长，也正是特别的短处，正是不长。你觉得是特长，实际是一个最没有用的。自己的功夫没有用好，怎么有时间去管其他人的闲事？自己不晓得用功，尽用这个反光的镜子来照，这样的用功用到尽未来际，甚至于恒河沙那由他不可思议那么多的阿僧祇劫，也是不会成功的，这是决定的。为什么？你尽给人洗衣服，尽向外照了，没有迴光返照。

- 君子上达，小人下达

我们现在在这儿已经到第四个七上了，还是坐也不像一个坐的样子，走也不像一个走的样子。怎么坐不像一个坐的样子呢？一坐到那个地方，就把头低下去了，低到自己的脚那个地方，和那个脚做邻居了；或者开静之后，也把头低下去这么样子。

“君子上达，小人下达。”你这个头一低，这就是和地狱近了；你头抬起来，这和天堂接近了。这天堂、地狱只在一念之间，你一念就是天堂，一念就是地狱。你一念觉就是天堂，你若觉，就是不昏沉；一念迷就是地狱，地狱就是昏沉，昏沉就是地狱。为什么你修行不愿意往上达，尽欢喜往下达？已经开静了，你为什么要低这个头？是不是没睡醒？我看见很多很多次了。这样子，就是一种懒惰，一种萎靡不振的性质，就是一个没有什么意思的行为。说：“我这么低著头，就可以就不疲倦了。”你就宁可以疲倦，也不可以把头低下去，你常常这样子低著头，那你功夫绝对不能相应了！怎么那个好的样子不学，一定要学这种坏的样子？把头低下去，莫如拿一把刀把头斩去好，免得头在这个身上这么重，脖子也挺不起来。

修行，应该照那个好样子的学，不应该自己作出一个特别的坏样子。一天生死不了，就一天不能懒惰下来，除非你生死了了，那时候你才是“所作已办，大事已毕”。“所作已办”，所应该做的已经做完了；“大事已毕”，这个生死了了，这个大事也做完了。你那时候睡睡也好，低著头也好，是头在地下走路、脚在天上也可以（你不用脚来走路，用头来走路），你怎么样颠倒过来也可以；不是在这个道业没有成的时候。怎么可以懈怠的？出家，为的什么要出家？出家是想要修行，不是一天到晚打妄想。

- 谁能用功，谁就先得到觉悟

我们在这个禅七的期间，无论那一位有正当的事情可以做，没有正当的事情就要来参禅，要来随喜这个坐禅。在这个坐禅期间，白天人少都应该到前边来坐，不要到里边去，就是以为睡觉方便，在那儿容易睡觉，旁人看不见；这是一种最坏的行为——你若这样子能够开悟，若能成就道业，那才怪了！这个人修行要自己管自己，不要令人家管；令人家管哪，那就是最没有价值了。你自己不警惕自己，旁人怎么能帮得了你的忙？自己生死要自己了，自己吃饭要自己饱，不是一天到晚尽有一种攀缘心，打妄想，顺著自己这个欲念去跑，那是不行的。

那么在这个坐禅的期间，以后每一天讲开示是在六点半开始，讲到八点半，这是两个钟头。在这儿坐禅已经有三个多礼拜了，这要长远，发长远的心，不是说我坐了三个礼拜，这就说我怎么还没开悟呢？人家古来的人，修行几十年也没有生出一种：哦，我怎么还没有开悟呢？你没有开悟，你自己不用功嘛，你自己用功用得不好嘛；你用不好功，你就是坐多久的时间也不会开悟的。你一坐那个地方就把头低下来，这个样子，那怎么会开悟呢？你根本一点这种金刚的样子都没有。那个金刚，什么叫痛啊，什么叫苦啊，什么叫疲倦啊——我要把一切都胜利！修行，我这几天看见果修，修得还不错；这前几个礼拜我看她很用功的，一个女人这样用功，这是很少的。现在也不论是男、是女，你男人不用功，男人就落后；女人不用功，女人就落后。谁不用功，谁就不能到前边去；谁能用功，谁就先得到觉悟，先得到这种的好处。所以，旁人没法子帮得了你的忙，一定要你自己去用功。你自己不用功，永远都是糊涂人；你自己能用功，很快就会开悟，做一个明白人。

- 开悟了，所行所做都和菩萨是一样的

在今年，这十四个礼拜打禅七，第一、第二、第三、第四已经都要过去了，还有第五、第六、第七、第八你们可以尽量练习能坐得好好的，走得也好好的。走路不要东张西望，不要尽管闲事：门响了，你也望望；那个窗户响了，你也看看；来一个人，你也要知道；走一个人，你这眼睛也要跟著这个人跑一跑。那么你这样子，在修行的过程中，绝对不会有成就的。要怎么样呢？要修得行不知道行，坐不知道坐。你在这儿打坐，不知道你是打坐呢；你不知道打坐，所以头就不会低下去。你因为有个你，所以头就低下去；若没有你了，头不会低的。走路、跑香的时候，上不知有天，下不知道有地，中不知道有人，所以你怎能可以管闲事？

你们练习得行行坐坐、坐坐行行都一点麻烦也没有了，练习好了，我预备第九个七开始的时候，来同你们大家比赛一下。这个老人和你们这青年人来跑一跑、坐一坐，那时候，谁要低著头，我就拿把刀把头给砍去；所以，你们现在若不练习好了，那时候头没有了。我不叫你们低头，你如果害怕头

没有了，就现在可以跑的；若不怕呢，就等第九个禅七，我来和你们大家比一比。那时候我们一个钟头也不要睡觉，不要说现在还有三个钟头的睡觉时间。那时候我们坐都在一起坐，谁也不准跑到后边去，或者那个人看不见的地方去坐；大家坐都在一起坐，我睁著眼睛看著你们，谁再低头，最低限度我也用香板来砍一下。

现在我给你们机会，你们先练习，那么第九个礼拜、第十个礼拜或者一定要有开悟的。我现在就是选拔人才，谁快开悟的，我以后把什么事情都交给他管理，那么也就是第一；我现在就要找第一个开悟的。你不开悟啊？这是我不相信的，一定要悟的，开悟了就不会做这个不正当的事情，你所行所做都和菩萨是一样的。你若不开悟啊，不开悟，以后我们就把门关上了，也不讲经，也不说法了，也不翻译，什么事情都不干了，因为没有什么意思。我们挂名说是十四个礼拜打禅七，外边谁也做不到，殊不知里边完全是假的，一个得到好处的也没有，这有什么意思？单有这么一个虚名，那有什么好处？我们这一回已经过去三、四个礼拜了，未来还有好几个礼拜，等你们都会练得坐也像个坐的样子，跑也像跑的样子，那个时候我们再来做一个开始。开始比这个现在的情形是不同的，你们就要真真正正得尝一尝禅悦为食、法喜充满这个境界；或者我们一坐坐七天，就这么一坐坐七天也不动弹，那时候算你的功夫成就了。

- 绝不可欺世盗名

那么，绝不可欺世盗名─欺骗这个世界，盗取一个好的名誉（stealing this good name）─我们决定不可以欺骗一切的人，也决定不可以欺骗自己。我们头一次在这个西方国家开始十四个礼拜的坐禅班，如果一点都没有成就，你说，以后那些个西方人，你还怎么样去度？因为有这一种的关係，所以我们一定要不怕苦、不怕难来用功修行。这个头可以掉，可以斩落它，我们不参禅、不打坐是不可以的；这个天可以塌下来，地可陷下去，我们不坐禅是不可以的！我觉得在这个十四个礼拜应该有人开悟的，这是我预先告诉你们的；若没有人开悟是不可以的！一定要开悟，不论是那一个，或者是做饭

的开悟，或者是做菜的开悟，或者是收拾厕所的开悟，或者是吃饭的开悟，或者在这儿坐禅的开悟；总而言之，一定要有开悟的！

我对你们说这个话，你们应该相信的，只要你们自己努力用功，决定会有成就的。你们还记得在三年以前的事情，很多人就说三藩市会搬到海里去，当时我曾经对各位讲过，我说我绝对不准它搬到海里去——这三藩市不准它搬到海里去！为什么？它如果往海里搬，我也要到海里去，我不愿意到海里去见这个海龙王，也不愿意给海龙王去说法，我现在要给西方的美国人说法。所以，除非我离开三藩市，我若在三藩市，就不准它搬到海里去！那是头一年，我这样讲；第二年，人还是这样讲，我还是对大众这么说；可是到现在三藩市没有搬到海里去，这我说的话可以说是应验了。

还有在去年春天的时候，有人听见我说过，说今年会有五个人出家受戒。当时没有那么多，只有一个果前、一个果宁，还有那个小沙弥（我就知道他不在数的），但是说五个人。果然去年秋天就凑了五个人去受戒，这也是我预先说出来。

那么今年这个禅七我也预先告诉你们，一定要有一个人，最低限度是一个人开悟，这一个人开悟的就是first，就是在西方第一个开悟的。你们谁要是愿意做西方第一个开悟的，就不要懒惰，不要把头低低的。你若是不愿意，不愿意也要愿意，为什么？你遇到这个不讲道理的师父，怎么可以不愿意的？没有理由说出来一个不愿意的。这就是我预先和你们说的三个lists。

你若不开悟，不开悟，我就豁出来犯法，我就犯戒犯法都把你们都杀了，你看厉害不厉害？这个（香板）虽然是个木头，也可以砍死人的，可以砍掉人脑袋的。因为我费了这么多的心血，想栽培出来真正的法器，真正弘法的人，那不成功？不成功呢，就失败了，大家都不要活著，把你们杀了之后，我自己也把头割下来。哈，哈，那大家都没有脑袋！那么我是这样一个不怕死的人，你们谁要是怕死，那就早一点来告诉我，说：“不行，我不行了，我就怕死了。”

那么今天，因为在这第四个礼拜上，我看人人都还不会坐，也不会行，所以对你们讲一讲，这不是对你们发脾气，是希望你们都不怕死。

往真的去做

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

往真的去作

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月十日

利益人的事情不妨做多一点，利益自己的事情应该做少一点

我们这是禅宗的宗门下，现在打禅七，早上是从三点起来，到晚间十二点，每一天行行坐坐二十一个钟头。我们修行啊，无论做什么事情必须要往真的去做，所谓往真的去做，就是要利益人，不是利益自己；利益人的事情我们不妨做多一点，利益自己的事情应该做少一点。所以行菩萨道就是要布施，布施“内财、外财”；“内财”是头目脑髓，“外财”是国城妻子都可以布施。

那么，对人没有利益的事情是不应该做的，令人生烦恼的事情也是不应该做的。你做出来的事情如果要令人生烦恼，这不但没有功德，而且有过错；尤其是对师父、对于尊长，更不应该做出某一种事情令他们不欢喜。修行时，你令其他人生烦恼，或者不欢喜，这都自己捨福报的地方。行菩萨道要处处迴光返照，要往真的去做。甚至于你冲一杯茶或者冲一壶茶，必须要把水煲开了，然后才可以冲茶。你不是说是那个水没有开，就可以冲茶了，如果你这个水没有开就冲茶，这茶一点味道也没有，不可以。

还有你做饭，也必须要把饭做熟了，然后才可以吃。做饭的人不能向人说：“你这么大贪心，你吃得太多了。”普贤菩萨也做过饭，也做过菜，他

身上带著很多的瓶子，他的衣上做了有很多的pockets，这些个袋子，一个袋里头放一个瓶子。这个瓶子里头装的什么呢？有的就装盐，有的就装油，有的装胡椒（pepper），有的装甜的东西（糖），有的装的醋；酸甜苦辣咸，这五味他带满在身上。等到人吃饭的时候，这个欢喜吃甜的，他就给一点糖；那个欢喜吃酸的，他给一点醋（vinegar）；那个欢喜吃苦的，他就给一点苦的滋味；那个欢喜吃辣的，他就给一点辣的吃。那么这样子，人哪还说这个做饭的不好，所以说连普贤菩萨行菩萨道都难满众生愿。众生这个愿不容易满，所以行菩萨道的人也很难行的。

是法平等，无有高下

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

是法平等，无有高下

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月十三日

佛所说的八万四千法门，每一个法门都是第一，没有第二。八万四千个法门，就八万四千个第一。

- 对众生的机就是第一

今天晚间我给你们讲一讲修行的道理。这修行的道理，“是法平等，无有高下”，不是说那一种就好，那一种不好。禅宗、教宗、律宗、密宗、淨土宗这五宗都是第一，没有第二；不单这五宗都是第一，就佛所说的八万四千法门，每一个法门都是第一，没有第二。八万四千个法门，就八万四千个第一，为什么？在它本身来论就是第一，它对众生的机就是第一，不对众生的机就不是第一。所以，禅宗也不能说教宗不对，教宗也不能说律宗不对，律宗也不能说密宗不对，密宗也不能说淨土宗不对。

虽然说不能说不对，但是还有很多专门说这个不对！譬如参禅的人，他就说：“嗳，学教没有用的，那个嘴巴皮口头禅，没有什么用的啊！一天到晚聒啦、聒啦、聒啦来讲，这有什么意思？这修行要打坐嘛，坐那地方用功嘛，参禅嘛，学糊涂嘛！”他就说那个讲经的不对，其实不是讲经的不对，是他心里有一个偏见，偏于一边去了，他只知道参禅，只知道有禅宗，不知道有其他的宗。就好像那小孩子似的，就知道自己有个爸爸妈妈，不知道所有的小孩子都有爸爸妈妈：姓张的这个小孩子，他爸爸就姓张；姓李的小孩子他爸爸就姓李。我们学佛法也就好像这个小孩子，学禅宗，这禅宗就是我们的爸爸，那个教宗就不好了；因为他不知道那个教宗也有它的机缘。于是乎，这个住山的老修行，就说住城市的不对，住城市的老修行，就说住山的不好；讲经说法的法师就看不起禅宗，参禅的这个禅和子又看不起讲经的法师——这互有偏见。

- 圆融无碍，每一个法门都是第一

其实，应该圆融无碍，每一个法门都是第一。你要明白这个第一了，就不能说这个是，那个非。好像云门、法眼、沩仰、曹洞、临济这五大宗，“一花开五叶，结果自然成”，都是讲的禅宗，但是这些个后人就搞得不清楚了。临济宗就说我们临济宗最好了，曹洞宗他们以为曹洞宗非常的重大的，云门以为云门就是独一无二的，法眼说我这是传佛心印，沩仰说：“这个法就在我这呢，你知道在什么地方啊，真是可怜！”法不在一个地方，法是无在无不在的。所以执著的老修行就会执著他所修的法门，你说另外有一个法门比他那更好的，他不相信的，他说：“我这是第一的！”若是就要一个法门，佛为什么要说八万四千那么多啊？这八万四千法门是对治众生的病的，因为我们众生病太多，所以这法门也不能少。既然法门不能少，你就不能说哪个法是对，哪个法是不对啊！

没有牙的人呢，就欢喜吃烂的东西，为什么？他咬不动硬的，但是他不能说，你们吃硬的东西都是不对的。你说这可不可以呢？我相信绝对不可以的。没有眼睛的人，他说：“根本就没有一个青、黄、赤、白、黑。哼，我

就看见黑色的！”你说这个对不对呢？他看见黑色的就不准旁人看白色的，这对不对呢？绝对不对的！这个聋的人听不见声音，你这儿吵得怎么厉害，他也觉得very quiet，觉得很清淨的。你会听的人就觉得很吵了，聋的人他就听不见，在什么地方都很清淨的啊。哑吧的人不会说话，你说他也不让其他人说话，这对不对呢？不对的！

- 不要当影像机

总而言之，这个法对某一种的人相应就是法，不相应就不是法。所以《金刚经》上说得明明白白：“是法平等，无有高下。”但是有偏见的人，他不是说这个不对，就是说那不对；一天到晚总看人家不对，他自己怎么样子不知道，就看人家不对，没有看见自己的不对。好像影像机，一影就把人家的相影出来了；那个影像机它自己不会把影像机的相影出来，在它影像机的本身没有办法也照一照它的本身。就是科学再发明，也要另外一个机才能照著这个机，把这个影像机照出来。那么有偏见的人和影像机是一样的道理，所以我们修道的人不要做影像机；影像机到处给人找毛病，那是最没有意思的！

参到水穷山尽

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

参到水穷山尽

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月十五日

一这个参，是时时刻刻都是参这个话头，
不是“出气参，入气不参；或者入气参，出气不参”。

- 绵绵密密来用功

现在第五个禅七就开始了，我们在这个第五个禅七，正好来参这“念佛是谁”？你能以不间断来参下去，参到水穷山尽，然后才能另有一种的新的境界；你如果不参，就不会得到这个新的境界。用功的人时时刻刻都是用功，都是参悟话头，就是最短的一念间，也不会停止参这个“念佛是谁”，这叫绵绵密密来用功。你这功夫用了上路了，你想不用它也不可能了，一定要用，这是功夫有多少相应的地方。

你不停止参这个“念佛是谁”，这样绵绵密密来用功，你要不用“谁”，“谁”又会跑出来，就会有“谁”。你用的“谁”，因为你找这个“谁”，根本就没有一个“谁”，那么你要找一个“谁”，一定找著这个“谁”，这叫破本参——你本来这个参破了，也就是以前我讲这个打破黑漆桶，也就是开悟。因为本来有一念都是妄想，你参这个“谁”，也是个妄想，用这个妄想把其馀的妄想就都战胜了，所以单单的用这个“谁”字。如果你不用“谁”，那落一个空亡，落空亡，这就是顽空，没有什么用的。

·百尺竿头再进一步

这个参禅就是参到水穷山尽—水也没有了，山也没有了—也就是我以前说那个“百尺竿”，到那个百尺竿头再往前迈一步，你看看怎么样！这“百尺竿头再进一步”也就是参禅这个道理。参禅的人昼夜精进，也就因为差那么一点点，才要精进；你要不差那么一点点，就可以睡觉，可以怎么样懒惰都可以了；若你一点都不差，你就不要这么辛苦。

这个参，是时时刻刻都是参这个话头，不是“出气参，入气不参；或者入气参，出气不参”，不是的。你数这个呼吸气没有用的，变成两个，头上安头。真正参禅的话，这是一种入门的法，所以祖师们“出气参，入气都参；入气参，出气都参”，应该不断的。用参这一念，随这一念，接接连连的，永远都不断的。

·用功的人要“内圣外王”

我们用功的人要“内圣外王”。什么叫“内圣”呢？就是内里有圣明了，这个圣是圣人，明是聪明，像圣人那么聪明，这就是“内圣”。怎么叫“

外王”呢？外王，就是我这样用功，也能教化其他人也来用功，你能使令其他人也来用功、来修行，将来成佛，这就叫“外王”。你是“内圣外王”了，又要立功，所谓“立功、立德、立言”。修行不是这么简单的、这么容易的就修行成佛了，是要立功，怎么立功呢？譬如造庙，你来帮著作工，这是“立功”。又要立德，立德就是做德行。你亲身来做工，这立功；你再能用你很辛苦所得来的金钱把它施捨出来，这就叫“立德”。然后“立言”，你功也有了，德也有了，那么你就可以教化众生了，这个众生看见你的面，听见你说话，就会发菩提心，也成无上道。如果你自己没有功德，你讲得很有道理的，也没有人听；你要有了功德了，甚至于你就骂人，人也都欢喜听。

看得破，放得下

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

看得破，放得下

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月二十日

看什么看得破？就是看这个人我相，看这个男女相，要把它看得破放得下。

- 人多人少一样用功

这十四个禅七，现在已经五个禅七过去了，我们这个禅七里边，有的时候人多，有的时候人少。不过，修行是自己修行自己，不是人多人少的问题，你就一个人也一样修行，一百个人、一千个人、一万个人也是一样修行。你修行要人少也不知道少，人多也不知道多，因为根本就没有一个多少的问题；多是从少而成多，少是从多而言少，所以多少根本就不成问题。修行是要认真去修行，要脚踏实地，实实在在地一步一步向前去修行，要自己修行

自己的，不管人多人少；人多也是这样用功，人少也是这样用功。你若能到这一种多而不少、少而不少，多你也不知道多，少也不知道少，这时候这功夫可以说是有一点进步了。

- 有定力，所有的问题都没有

还有，这修道的时候说是觉得有很多麻烦，这一个人也不如我的力量，那一个人也令我生烦恼了，觉得这些人都是给我添麻烦的。所以，我修行不愿意和这一些人在一起修行，甚至于我一个人单独的修行更好；这是一种愚痴的想法。你修道不是人家给你麻烦，是你给人家麻烦；你如果没有给人麻烦，你就不会知道人家给你麻烦。尤其你觉得人给你麻烦，或者你给人麻烦，这一些个问题都是执著，都是不明白佛法；若是明白佛法了，你就会通达无碍，不会觉得有任何的麻烦。你觉得有麻烦，正是你的功夫不成就，没有定力；若有定力，所有的问题都会没有问题。你看，那个众生常常觉得有烦恼，所以他就做众生！菩萨常常觉得众生是可怜愍著，就是再不容易度，菩萨也不想：这个众生我不度他，他是一个最难度的众生！他不这样想。

- 无人相、我相、男相、女相

所以，修行修来修去，你执著心不去，你人我相打不开，始终不会成功。你有“人相、我相”：人家不对了，我对了；人家不好，我好；人家都是第二，我就是第一。有了“人相、我相”，又有“男相、女相”，这个女人怎么样坏，那个女人怎么样坏，这个男人又怎么样坏，那个男人又怎么样坏……尽想人的坏处，这样男相、女相撇不开，有这种执著。修道要把一切的相放下，所谓“看得破、放得下”。看什么看得破？就是看这个人我相，看这个男女相，要把它“看得破、放得下”。你修得男不知道是男，女不知道是女，你见了男人也不知道他是个男人，见著女人也不知道她是女人。那么既然不知道这一种相，又有什么烦恼可生呢？古来这一些大德高僧，每一个高僧都有他的特长，都有他这种人不能比的道德，所以他才能做为高僧。你和一般人一个样，修来修去，自己的脾气也不改，自己的人我相也打不开，总是在人我相来转转，总在男女相上转转，转来转去，是脱不出去轮回的！

飢来吃饭，睏来眠

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

饥来吃饭，睏来眠

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月二十日

“所作已办，大事已毕”，这个生死的问题没了，
所以她就饿了就吃东西，睏了就睡觉。

● 庞公、庞婆、庞女打机锋

这个佛法，你说它难就很难的，你要说它容易又很容易的，所以古人说：难！难！难啊！那个庞公说：“难！难！难！十担芝麻树上摊。”太难了，太难了，太难了，怎么样呢？“十担芝麻树上摊”，好像十担芝麻一粒一粒把它放到树上了，你说这是一粒也不要掉到地下，是不是很困难的？所以说“十担芝麻树上摊”。这个庞婆啊，大约是专门和庞公来斗，也是两个人来fighting、fighting，欢喜fighting；不过她这个fighting是用法来fighting，不是用事来fighting。她就说了：“你说难！难！难嘛！哈，我说才不是这样子呢！我说易！易！易啊！百草头上祖师意。”这个易得很，容易得很，再没有这么容易了，为什么？“百草头上祖师意”，说百草头上都是祖师的意思，就是百草头上都是表明了道的心印妙法。心印，就是释迦牟尼佛以心印心，这种的传心妙法。

庞公和庞婆两个老居士啊，很不要脸得打机锋，这么闹著吵架啊。他们这个小姐听见就不高兴了，也就和他们吵起来了，说什么呢？她说：“爹爹就说难，妈妈就说易。我说也不难，也不易，饥来吃饭，睏来眠。”这两个老夫妇（老居士）这吵得很，这个戏做得很闹热的，以为这会有人看他们这个戏，殊不知他们这个女儿这么样一讲，两个人都没有开口处了。难的这会

儿也不成立了，易的这个道理也不成立了，都没有开口处了！他们三个人这回也不打机锋了，都不来吵了，大约都跟著他们这个女儿，饥来就吃饭，睏来就眠了，所以谁也不吵了。

那么说是这样说，行哪也有难，也有易。这个你修行的时候，是很难，是很难；开悟的时候，就很易，就很容易了。你等开悟之后，那时候也没有难，也没有易了，就是饥来吃饭，睏来眠了。所以我们在这个没有开悟的时候觉得是很难，开悟了之后觉得不难了。这个庞公所说的是在没开悟以前，这修行是很难的；庞婆呢，所说的是修行之后开悟了，就觉得很容易了；那么庞小姐呢，所讲的就是“所作已办，大事已毕”，所应该做的已经办妥了，这个生死的问题没有问题了，所以她就饿了就吃东西，睏了就睡觉，觉得难易都没有了，这真是中道了义。

- 没有欲念，才是真正的清净

在难的时候，你若能不怕难，那就是真了。好像我们这位果地居士，家里小孩子把腿碰了，要他在家里照顾著，他天天跑到佛堂里头，把他太太气得不得了，那么他也不管。这个呢，有多少放下了，还有多少没有放下，为什么？在心里还有一个太太那么样对他发脾气。要连发脾气这种的感觉也没有了，那是“空无所空”了。空无所空，所空既无，这个所空的也没有了，那时候就湛然常寂了；再进一步，连那个寂也没有了。你寂都没有了，还有什么欲呢？所有的欲念都没有了；没有欲念了，这才是真正的清净。你得到这种真正的清净了，才能“禅悦为食，法喜充满”，你一天到晚都是快乐的，没有忧愁，这时候无论在什么境界上都是快乐的。所以永嘉大师才说：“纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也閒閒”，就是有人拿把刀想要把我头给割下来，没有问题，割就割了，这叫“纵遇锋刀常坦坦”。“假饶毒药也閒閒”，就是有人送一碗毒药来，好像菩提达摩祖师人家给他六次毒药，他都把它喝了。喝了那个毒药，你说毒得多厉害？它由大便便出去，把那个石头都毒爆，爆裂开了，你看多厉害；但是他这个肉体没有爆，这就是“假饶毒药也閒閒”。你若能修到这种境上，你说还有什么麻烦？什么麻烦也没有了！

生死置之度外

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

生死置之度外

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月二十一日

我们现在的人用功，为什么不开悟？就因为我们所用的功太复杂了，没能专一！

- 打破无始劫的黑漆桶

以前的人用功修行打禅七，把其他的事情都放下，即是单单地来参悟话头，所以他才能开悟，能破了他这个本参，打破无始劫以来的这个黑漆桶。我们现在的人用功，为什么不开悟？就因为我们所用的功太复杂了，没能专一啊！

在这个禅七的期间，就是有一百个比丘、二百个比丘、三百个比丘，乃至于五百、一千个比丘，或者比丘尼、优婆塞、优婆夷聚合在一起，或者一千人、或者二千人、或者三千人，大众都是一样行动：吃饭的时候一起吃饭，睡觉的时候一起睡觉，修行的时候是一起修行。不是说这个这样子，那一个就那样子，各有各的不同样子；不是这样子。这不同的样子，就不能专一，必须要大家都一样的。我们在禅堂里头几千人也不拜佛、也不念经、也不看经、也不烧香，早晚课都停止不做，为什么要这样子呢？就是想要你专一用功。你不能在禅堂里头自己看经或者自己说话，或者自己修其他的法门，那么大家都修这个同一的法门来向一条菩提道上走，走到觉悟的果位上去，这是我们人的最后的目的。我们现在这儿，禅堂、佛堂、饭堂都在同一个地方，这规矩是很难圆满的，所以我希望我们搬到那个大的地方去。

- 不要令无心道人把心跑出来

这个禅堂里头任何的声音不可有的，即使外边的人来拜佛，也不准到禅堂里边去，而是去另外一个佛堂。我们禅堂里头就是参禅打坐的地方，这样子呢，我相信就比较容易用功，会很容易相应的。并且我现在告诉你们各位：凡是来到这个禅堂里边的，都不要随便讲话，随便说说笑笑的，就是不是在禅堂里边也不要有声音，不要令这个无心的道人把心跑出来。无心道人到这个无人无我的境界上，连心也找不著了，你这一有种种的声音，他这个无心又变成有心了，这是障碍其他人修行，这是不对的。所以我们若能不讲话是最好，有必要的事情可以说，但是都要小一点声音讲，免得这无心道人摇动他这个心。 我们这是第一次在这个国家举行十四个礼拜的禅七，今年无论如何要把它做圆满了。现在第六个礼拜已经开始了，第七个、第八个礼拜也就来了。或者第九个礼拜开始，我来同你们大家一起用功，所以现在你们都要练习不讲话，不修其他的法门，不要看书，不要尽睡觉，也不要修这个什么瑜珈。你修这个，你一脚踏著两只船，又想到江北，又想到江南，结果江北你也去不了，江南呢也不能到；因为你一脚踩著两只船，哪个地方也不能去。

那么各人都要注意一点：现在你们要练习坐，等第九个礼拜的时候，人人都要参加这个禅七了，不可以做其他的事情，把其他的事情都放下来。哪一个人要是不会坐的，就要打了；哪一个人要是不用功，也要打！那时候“是龙要盘起来”，你就是一条龙要盘到一起；“是虎要卧起来”，你就是只老虎也要趴那地方。“生死置之度外”，就是死了也不管，人最大的问题就是死，死也不能离开禅堂；“性命交给龙天”，你的这个生命都交给天龙八部。所以一时一刻也不可以马虎，好好去用功！

我没有告诉你们吗？在这第一个禅七里头，一定要有开悟的人；没有开悟的人，那是不可以的。那么这一开始的时候，本来人人到这儿都没有什么话讲，现在一天比一天就懈怠起来了，一天比一天就不守规矩了。所以今天晚间给你们各位讲一讲这个因缘，你自己不修行，不要障碍其他人修行；你自己不发菩提心，不要令其他的人菩提心也断了──这是很要紧的，你们各位都应该注意的！

修道怎么会有个第一呢

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

修道怎么会有个第一呢?

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月二十二日

也没有一个第一，也没有一个第二，
你不会再和人争人我、论是非，贡高我慢什么都没有了。

- 上不知道有天，下不知道有地

今天是第六个禅七的第三天，在这个六个禅七里边，有的人用功用得很好的，到吃饭的时候，吃不吃饭也没有问题了；到睡觉的时候，睡不睡觉也没有什么问题了！可是有的人还没有用好功夫，还是不是自己给自己找麻烦，就是给人家找麻烦；那么这样子，这就谈不到是一个用功参禅的人。

参禅的人，上不知道有天，下不知道有地，中间更没有一个人，这才是无人、无我、无众生、无寿者。到这一种的程度上，什么麻烦都没有了，你自己也不会给自己添麻烦了，人也不会给你添麻烦，你也不会给人添麻烦，一切事情都是如法了，都得到自在。那么你到这个时候，行也不知道是行，坐也不知道是坐，内无身心，外无世界，也没有一个人，也没有一个我；既然没有人、没有我，也没有一个第一，也没有一个第二，你不会再和人争人我、论是非，贡高我慢什么都没有。

“行不知道行，坐不知道坐，渴不知道渴，饿不知道饿”，你自己迴光返照，问一问自己，是不是到这一种的程度上了？是不是有这一种的境界？你这一天若不吃饭，是不是知道你没有吃饭？这一天你没有喝水，是不是知道你没有喝水？你这一天没有睡觉，是不是知道你没有睡觉？你这一天所行

所作，你知道不知道？你如果知道，你功夫就没有用好；你要不知道，也谈不到功夫用好，不过离这个用好功夫的地方差了不太远了。

- 不能凉水冲茶，硬冲！

那么你要是没有到这种的境界，你也不能说是：“喔，我已经是不吃饭觉得都不饿了，没有睡觉也不知道怎么样子。”你若没有到这个境界，不能就凉水冲茶──用那个凉水冲茶，硬冲，冲也冲不出色的。就是你没有到这个境界上，你若说强，说：“我是这样的啊，嗯——人家，不知道喽；我，也不知道了。无人无我了。”你若知道无人无我，你怎么还会说得出来？你说出来你“无人无我”，你就有我了；你若没有我，你怎么会说？啊，谁说的？那一个讲的？不知惭愧！这个禅堂里头，你要觉得你是第一了，那你就什么也不是了，你根本就谈不到修道。修道怎么会有个第一呢？修道怎么又有一个我呢？你这个“我”一赞出来呀，永远都不会开悟的！你还有一个你呢！那开悟的人，根本就没有一个我，“无人也无我，也无众生，也无寿者”，这佛说得清清楚楚、明明白白的，你为什么还要弄一个“我”出来啊？“我是最好啦，我是最修行啦！我呀，没有给人家麻烦，都是人家给我麻烦。”太浑帐！你若不给人家麻烦，人家怎么会给你的麻烦？你若能以“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”有什么麻烦？连我、众生、寿者都没有了，那么麻烦在什么地方出来？你们各位想一想，若能明白这个道理了，你无入而不自得焉，怎么样都可以了，所以我常常对你们讲 everything is ok。什么叫麻烦？你愚痴才觉得有麻烦；你若聪明了，什么事情都没有问题的！

佛教里的勇士

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

佛教里的勇士

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月二十四日

你们不能跑的，也不能哭，就是再苦都要咬著牙来挺著，一定要在佛教里头做一个勇士。

● 真工夫

人哪，“近朱者赤，近墨者黑”，朱是红色的，墨就是黑色的。所以你“染于苍则苍，染于黄则黄”，你接近什么人，就会学什么人。例如古来康法朗法师，他坐那个地方就圆寂了，这山上放光，所以有善根的人看见这个情形就发菩提心了，这是受这位比丘的影响。那么在这个没有佛法的国家来提倡佛法，你们各位若是用功，有人能一坐坐十天，头也不低、腰也不弯，入定定了十天，或者入定定了二十天，甚至于你一入定，定了一个月、两个月、三个月、一百天，这个不信佛法的人，他也都要信了，为什么呢？看见你这真是有真功夫啊，凡夫怎么可以坐这个地方坐了一百天？这一定是证果的圣人！

好像中国这位虚云老和尚，为什么那么多人相信他呢？就因为他一坐可以坐一个礼拜、十几天、二十几天他都可以坐。暹罗那儿天气非常热，我到过暹罗就受不了，每一天都要用凉水来冲凉，唉，热得太厉害！他在暹罗呢，一坐坐了九天，所以国王就把他请到皇宫里去讲经说法，讲《心经》，然后皈依他；又送给他很多的地，他自己也不要，把这个地以后又送给槟城极乐寺。那么我们现在在美国做开辟佛教的人，就一定要真真实实去修道用功，得到真正的定力，那时候教化众生就比较容易了；开始是很困难的，但是这个开始也最有价值，最有意义。我希望你们美国出家人、在家人，比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，都把“我”忘了，来为佛教受一点苦，这也是我们做佛弟子应当的事情。

● 佛教的先锋要打胜仗

在这个国家，现在在这儿有二十二个人来听佛法，其馀的呢？大约有Two million people（两百万人）都是去跳舞呀，喝酒呀，看电影呀，打球呀，打balling，或者去滑冰呀，或者有其它种种新的玩意儿去玩去。这二十二个人能在这儿这么端然正坐，毕恭毕敬得来听佛法，这是一种不可思议的境界。这一些年轻的小姐、中年的妇人、老年的妇人，都能这么诚心来到这儿听佛法，这是很难得的。有的有毛病的人都来听佛法，所以我今天也很高兴的。本来在这个国家，应该在今天晚间一个人都没有了，都跑了，都到各处去玩去，但是你们都一样来听佛法。

你们这些人哪，都是佛教的先锋，就好像军队有先锋；先到那个地方去打冲锋的叫先锋官。你们在佛教里头，都是佛教里的勇士，将来你们各处都要打胜仗，不要打败仗。要认识自己是一个佛教的勇士，不要有的时候就哭起来了，不要有的时候又说要跑了。你们不能跑的，也不能哭，就是再苦都要咬著牙来挺著，一定要在佛教里头做一个勇士。

找你本有的家

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

找你本有的家

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月二十七日

本有的家在什么地方？本有的家就在十方诸佛所住的地方。我们这一些个众生，都是佛菩萨分灵的化身，化到这个旅馆里来。

- 佛菩萨分灵的化身

世界，就是一个大的旅馆，我们这些人就是都到这旅馆来旅行。在这儿旅行，有的就到山上跑跑山，有的到水里去游游水，有的又到赌博场去赌博

一下，有的又到电影院去看电影。在这个大旅馆里头，什么境界都有，看我们人欢喜那一个境界。有的又到天主教的教堂去作弥撒，有的又到耶稣教安息会里去作安息日，有的到佛教里来听佛法；各人所作所为，都是眼前这种虚妄的境界，所以你不要把它认真了。有的在这个境界里头，就觉得很欢喜；有的在这个境界里头，又觉得很悲哀；有的在这个境界里头，过著平淡的生活。这是在这儿旅行，既然是旅行，你就不要把自己的本有的家忘了。本有的家在什么地方？本有的家就在十方诸佛所住的地方。我们这一些个众生，都是佛菩萨分灵的化身，化到这个旅馆里来；所以，你不要执著这个旅馆就是你的家里，你应该找你本有的家庭——本有的家就是常寂光淨土。

- 自己给自己修行

我们现在这个十四个礼拜的禅七，早晨从三点钟开始，晚间到十二点钟休息，已经不知不觉过去了六个礼拜，今天就是第七个礼拜的开始。这样的用功，我以前已经讲过，不但外边的人不相信我们能这样的用功，就是我们自己的人也不相信会这样的用功；但是不论你相信不相信，我们这儿已经过去了六个礼拜，坐完了六个礼拜。虽然有的时候人多，有的时候人少，不过，修行，一个人也是一样的修行，一万个人也是一样修行；自己给自己修行，不是给其他人修行。在已经过去这六个礼拜，我们成功或没有成功不必管它了，在将来的还有八个礼拜，这八个礼拜一定要有人开悟的，要有人破本参。

我相信以前说一个礼拜搬家，两个礼拜搬家，三个礼拜搬家，那么搬到四个、五个礼拜，现在六个礼拜也没有搬家。我相信第八个礼拜一定会搬家的，到那个新的地方，我们那个地方本来不是新的，我们要搬到那边去，可以说是幸运的，因为有很大的一个地方。那么到那边，头一次在那儿修行，我相信一定会有人得道，有人开悟的；因为新的地方，人用功用得心也诚一点。在这儿用了六个礼拜、七个礼拜，第八个礼拜搬到新的地方去用功。到那个地方用功，我们来做一个比赛，看看谁先开悟，谁先开悟谁就做美国佛教的领袖。你们若不愿意做领袖的人呢，就不必开悟，开悟了也可以说没有

开悟；若愿意做领袖的人呢，你没有开悟的，不可以说开悟。开悟的可以说不开悟，没有开悟的不可以说开悟，为什么？“有若无，实若虚”。“有若无”，这个“有”就是开悟了，好像没有开悟似的。“实若虚”，本来真实的你已经得到佛的智慧，你还可以客气一点说：“啊，我还是无所得。”

- 把黑漆桶给打破了

在佛教里头，一切的事情都是讲“因果”，都有前因后果，讲这个“业”，就是“起惑、造业、受报”。怎么起惑呢？起惑就是那无明，那惑就是个无明。因为你不明，没有智慧，无明了，就造出种种不正当的恶业，造业了，然后就要受果报，所以叫“起惑、造业、受报”，这是连带关係。你要是怕受报，就不造业；你若想不造业，就要常常用你般若的智慧，不用你那个无明。

头先果护说有佛法的问题，我以为不是怎么大的一个问题呢。以后我问他是什么问题，他又说是小问题。小问题说出来，又没有问题了。什么小问题呢？他就说找他这 desire（欲） 的根，没有根，找不著，没有——没有——但是一不找了，它不知道从什么地方又跑出来了。

从什么地方呢？现在我答覆你，就是从你那个无明。你那个无明若破了，这些个 desire 就都没有了，这些个问题也都停止了。所以你若想明白这个问题，你先破你的无明，把你无明打破了。无明是什么？就是你那个黑漆桶。你若把黑漆桶给打破了，你就破无明，见法性了；见法性，你就是常常在大光明藏里头了；你常常在大光明藏里头，那个 desire 它想进也进不来，想出也出不去了，它根本就没有了。

不怕慢，就怕站

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

不怕慢，就怕站

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月二十八日

你能慢慢的往前去走路，只要往前走，始终会达到你的目的，那么你在这一停留，就不知道哪一天才能达到你所要去的地方。

● 不要太紧了，也不要太慢，要合乎中道

我们人修道就是忽进忽退，有几天就精进了，精进一个时期又懒惰下来，又不精进。那么在精进这个期间，觉得也没得到什么益处，于是乎就懒惰下来；懒惰一个时期，就想要精进了。也就和我们人走路一样，我们人走路，一开始的时候走得很快，经过一段路程的时候，觉得疲倦了，就要休息休息；这一休息或者又睡著了，那么就耽误很多时间。所谓“不怕慢，就怕站”，你能慢慢的往前去走路，只要往前走，始终会达到你的目的，那么你在这一停留，就不知道哪一天才能达到你所要去的那个地方；因为你站住了，不向前行，所以才说“不怕慢，就怕站”。因此修行也不要太紧了，也不要太慢，要合乎中道，这才是修行的功夫。

● 朝于斯、夕于斯用功修行

在佛经上有一句话说，“平常心是道”。你能以“朝于斯、夕于斯”（朝就是早晨，夕是晚间）都用功修行，你才会有成功的一天。说是修行是要“平常心是道”，我们现在打七，起来得很早，睡得很晚，这岂不是太过了？太快了吗？不是的。这个只是把我们的性情改变一下，因为我们人贪安逸惯了，就不愿做工，现在我们必须勇猛精进向前来用功。这用功最怕的什么呢？最怕就是有怀疑心。说：“我现在这么样勇猛精进也没有得到什么好处。是有什么益处？是没有什么益处？究竟是有佛？没有佛？是有法？是没有法？这僧人也就是个人嘛，不过穿的衣服不同一点。”你这样一有怀疑心，就与道不相应了。

你要有至诚恳切心，佛一定会加被你，会帮助你的。这个法就是破我们的黑暗，破我们人的无明，你若真能相信这个法，这无明才能破。为什么你有怀疑心呢？就因为有这个无明，这个无明就生出这种怀疑心。僧人虽然和人是一样的，但是他所修的、所行的和一般人不同。你想见十方贤圣僧，你必须要先从世间这个僧人这儿求，你接近这个出家人，那个十方的贤圣僧也就都离你不远了。

法，无在无不在

百日?—百日?系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

法，无在无不在

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七O年十二月二十九日

你若说这儿有佛法，你是执著了；你若说那儿没有佛法，你又是执著了。

- 没有宗也没有派

在佛教里头，本来没有宗也都没有派，也没有一个大乘也没有一个小乘，也没有临济宗、曹洞宗、云门宗、法眼宗、沩仰宗等禅宗，也没有教宗，也没有律宗，也没有密宗，也没有净土宗。这一些个宗，都不是佛的意思，佛当初讲法是讲法界的法，没有分出来是日本的佛法、中国的佛法、缅甸的佛法、暹罗的佛法、锡兰的佛法。这都是后来的人，没有事情就要找一个事情来干，没有这么多的分别他要分别出来，所以于是乎就有了临济、曹洞、云门、法眼、沩仰这么多的派别，又有禅、教、律、密、净这五大宗。

那么在没有分别的佛法里边，硬分别出来这么多的门户，每一宗可以说是每一个门、每一个户，分门别户。说：“你那个门和我这个门是不同的，

我这个户和你那个户也不一样”，各显神通，各人就说各人的好。根本在佛法里边，哪有一个好？哪有一个不好？那好是从不好那儿来的，不好又是从好那儿来的；好到极处就该不好了，不好到极处又该好了，所以不应该分哪一个高，哪一个低。在《金刚经》上说：“是法平等，无有高下”，这个平等的法，没有高也没有下。六祖大师，人家向他求法，他说：“我要有一字法告诉你，那我就是打诳语；我要有法能教你，我也是打诳语，根本无法可说。”所以，其他的building里边都有佛法，我们这个building里边就是没有佛法地方。

我们不要说佛法就在我们这儿，若就在你这儿，这么一点点，这么一个佛法那又有什么用呢？没有用处。佛法是极广大尽精微的，它是法界性的，也没有什么地方有佛法，也没有一个什么地方没有佛法，它这个境界是这样。你若说这儿有佛法，你是执著了；你若说那儿没有佛法，你又是执著了。所以法根本就是不可说的，在这不可说之中，这就是法。不能说是某一宗里边就是真的，哪一派里面又是假的，没有一个真也没有假。真正的佛法包罗万有，也有真也有假，也没有真也没有假，妙就在这个地方！

- 法，可以圈的住吗？

所以你若听哪一个地方说：“喔，佛法在这个地方，佛法不在那个地方。”你问问他：“佛法在这儿，那佛法不在什么地方？”他说：“喔，我这个building（建筑物）外边都没有佛法了！”那你根本就是死的，你那个法死了，就圈在一个房子里面有什么用，那个法可以圈得住吗？法无定法，没有一个定法，既然没有定法，怎么会在building里头？所以，你像我头先问他，看他怎么样讲。你在这个building里边，你用一把火把这个building烧了，没有了，好像那个窗户也没有了，门也坏了，你说这个法不跑了吗？那又要跑到什么地方去？这个法是不增、不减、不垢、不净、不生、不灭的，怎么可以说在某一个building里面？这简直是可怜，太可怜了！

不过在我所讲的佛法，没有好，没有不好。我们那个佛法不在我这儿，也不在你那儿，在整个宇宙间、整个法界。那个法绝对不会单单到我这个房

子里头，若单到我这个房子里，那岂不是一个自私的法吗？那岂不是太孤独的法吗？太单独了，这叫一个什么法？

所以，我们所讲的佛法是无论它是法、非法都是，就是天主教、耶苏教，其他旁门外道，什么都是佛法。这法外边什么也没有，法里边什么都有。所以，你看看那个厕所，厕所这个地方也是有佛法的，法是无在无不在。那个最肮脏的地方，法也不离开它，最清净的地方，法也不停止在那个地方，妙就在这个地方！

佛法在世间，不离世间觉

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

佛法在世间，不离世间觉

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年一月三日

修佛法也要有世间法，世间法又要有佛法，
你不要偏重哪一边，这个佛法和世间法本来是一个。

- 想要学出世就要先学入世

修道啊，修佛法也要有世间法，世间法又要有佛法，你不要偏重哪一边，这个佛法和世间法本来是一个，所以六祖大师说：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，犹如求兔角。”佛法在世间，由这一句话证明。你想要学出世就要先学入世，什么是入世？入世，你就把世间法都要明白了。你明白世间法之后，你一转身就是出世法，世间法你不明白，你就不能明白出世法。好像你讲经说法，你若不明白这个社会的问题就不能讲经，你讲经，就是讲那个很死板的，也没有人欢喜听的；你若明白世间法了，你讲了，人人听了都合理，讲到每一个的心里去，令每一个人听了之后都法喜充满，都得

皆大欢喜，这样子，就有人听你讲经。你若不明白世间法，专门讲出世法，说：“你要修行，要行苦行。”你没有令他自己真明白这个苦行的道理，你就勉强叫他来去做去，那他不会做的啊。那么世间法就是要令人人都欢喜，不要令人人都发脾气；你要令人人都发脾气了，那人人就不能接受你的佛法，所以要明白世间法。

- 离世觅菩提，犹如求兔角

“佛法在世间，不离世间觉”，它是在世间，在世间什么地方呢？世间这么大，你找佛法怎么样找法呢？所以第二句说“不离”，主要就是在“不离”这两个字，不离什么呢？不离世间觉，世间觉就是世间的智慧。你有了世间智慧才能知道怎样出世，如果你没有明白世间智慧，你也没有法子知道什么是出世法，所以说“离世觅菩提，犹如求兔角”，你离开这世界要找这个菩提觉道，就好像在兔子头上要找犄角一样。

那么世间法一般人都有这个贪心、有这个瞋心、有这个痴心、有这个慢心、有这个疑心，贪瞋痴慢疑是一般人所具有的，你一定要把贪瞋痴慢疑给他解说清楚了，那么他明白这是一种不正当的法了，就会去他的贪心、去他的瞋心、去他的痴心、去他的慢心、去他的疑心。能以令人把“贪、瞋、痴、慢、疑”这五毒都没有了，我们这就是世间的觉，觉悟了；这个觉悟不是到出世去找的，都是在世间来找。觉悟和迷，觉悟就是迷的反面，迷转过来就是觉悟了，你不转过来就是迷；觉者就是佛，迷者就是众生，你能觉悟就和诸佛同体，你要是迷，迷得太厉害就是众生。所以你自己找自己的道路，这是要自己发现。

动中有静，静中有动

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

但念无常，甚勿放逸

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年一月五日

时光减处命光微，到眼荣华转眼飞

● 到眼荣华转眼飞

“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？大众，当勤精进，如救头燃，但念无常，甚勿放逸。”这几句偈颂是普贤菩萨警策大众所说的偈颂，说是这一天过去了，我们这个命就少了一天，也就是那个〈西斋淨土诗〉说的：“时光减处命光微，到眼荣华转眼飞。”“时光减处命光微”，这时候这个时光少了，这个命光也就微少──这也就和这个“是日已过，命亦随减”意思是一样的。“到眼荣华”，有的人呢就欢喜发财，有的人呢想要做官，这叫荣华；“荣华过眼”，在眼前很快就过去了，转眼飞，一转眼就没有了。你看多少有钱的人，一转眼的期间就变成穷人；有多少富贵的人（贵人，大官的人），也就是一转眼的时候就不见了。

由这个看来，就叫人发觉悟的心，不要以为这个富贵荣华是真的，这都是虚妄的。我们人因为命减少了，就好像那个鱼在水里，这个水一天比一天少，一天比一天水少，就是一天比一天命也就短了，离这个死的时候就近了，所以“如少水鱼，斯有何乐？”鱼在水里要有水才可以生存，要是没有水，鱼就不能生存，我们人好像这个鱼少水了一样，所以说“大众，当勤精进”，就所有的众生应该勇猛精进；“勤”就是不懒惰。精进，向前精进，身也要精进，心也要精进，不可以退；只有前进不能后退，发菩提心求无上道。

你们想一想，这个世界有什么可贪恋的？每一人都有很多麻烦，你看一看那一个家庭是真正快乐的家庭？人与人之间互相妒忌障碍，你障碍我，我就障碍你，你妒忌我，我就妒忌你，由早晨到晚间不知道有多少麻烦的事情发生！你考察考察那一个人是真正快乐的人，你就最高做到总统那儿，这个做总统麻烦的事情更多；尤其现在科学发达、科学进步，你就做总统要知道整个世界的问题，世界的问题是怎样。你要走错了一步，就像下棋似的就会输，所谓：“只因一著错，输了满盘棋。”满盘的棋都输了！怎么输的呢？

就走错一步路，走错了一步棋，把那个全盘的棋都输了。

- 当勤精进，如救头燃

精进到什么程度上呢？我们要精进，要好像保护这个头。谁都知道我们要保护自己的头，如果有人说要把你的头给割下来，斩断你的头，那么在这个情形之下，除非你没有办法保护这个头，你要有办法，决定不会令人斩去你这个头。所以要向前精进，好像保护自己头那么样重要，那么样子认真去保护去；又好像自己的头被火烧了那个样子，自己头要给火烧了，赶快想法子救护这个头。我们常常要想到这个无常不知道什么时候就来了，所谓无常就是死，死的那一天不知道哪一天就到了，所以不可以随随便便放逸—放逸就是不守规矩—时时刻刻都要精进修行。说：“如果我不修行呢？”你不修行嘛，除非菩萨不管你，当他没有看见你，如果你以前有一点诚心，菩萨一定来保护著你。你再不守规矩，那么你的麻烦事情就会很多，这个怎么办呢？就要自己勇猛精进发大菩提心。认真修行这是每一个佛教徒都应该知道的，你，佛教徒，信佛之后然后再不守规矩的话，就会有很大的麻烦。呵，呵，我说这话并不是来恐吓那一个人，这是真实不虚的道理，因此每个人都应该特别特别在这个地方注意。

当念无常，甚勿放逸

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

临济禅师

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年一月十二日

你不要以为打是不好，打会开悟的。

你们谁想要开悟啊，就先来要打！

● 临济祖师请开示

在中国，佛教由六祖以后分开五宗，这五宗有的传到日本去，有的传到朝鲜（Korea）去。临济就传到日本，曹洞也传到日本。云门、法眼、沩仰，这三宗是看门口，看家不到外边去。日本有临济、曹洞宗，究竟曹洞宗是怎么回事，或者有的日本人会知道，或者就不知道。“曹”是曹山，“洞”是洞山，是两个山合起来叫“曹洞”，也和“沩仰”是一样的。“沩仰”是一个沩山，一个仰山。云门就不是了，就是一个山就叫云门；法眼也不是，临济也不是。

临济宗这个祖师啊，以前很笨很笨的。在黄檗那个地方住，住了三、四年就是在那儿专门做饭。当时有一个首座和尚，一看这个人这么忠厚、这么老实，一天到晚也不讲一句话，所以就没有妄语打，那么这是一个法器，就说：“你在这儿住多久啦？” “或者是三年了。” “你有没有向和尚请过开示啊？” “什么叫请开示？”请开示他也不懂。首座和尚就说：“你穿上你的袍，搭上你的衣，拿著具到方丈和尚那儿去大展具，顶礼九叩首，然后你跪到那个地方合起掌来，请和尚开示开示你。” “那我怎么说啊？” “你就请问和尚，如何是祖师西来的大意？” “这么样子，好，我就去喽！”

● 劈头盖脑打三顿

到了方丈和尚的寮房里，就大展具，顶礼九叩首，然后长跪合起掌来，说：“请问和尚，如何是祖师西来的大意？”黄檗禅师拿起香板就打起来了。这一顿香板，打得这个临济真觉得痛了，在那儿拿起具就跑，就打跑了！ 第二天首座和尚看见他了，说：“你昨天请开示怎么样？”

“你呀，你真害死人呢！我到那儿也不知说什么说错了，就是这一句话说完了，和尚就拿香板打我一顿。”

“哦，那或者你是有一点不对的地方，或者你跪没跪好，或者你合掌合得不恭敬，或者你说话说得不清楚，他听错了。你慢一点说，不要慌慌张张的嘛！”

“我到那儿很害怕的，所以说话就说得大约是不太清楚。”

“明天再去，你再去试一试，还是这么请开示。”

“还去？还去，还得挨打？” “你不请开示？你在这儿住这么多年了，你一点好处都没有得到啊，你要请开示才能得到好处的嘛！”

临济想一想：“请开示能得到好处？昨天我去是讲话讲得或者不清楚，我今天去慢慢地说，我看他怎么样！”就又穿上袍、搭上衣、持著具，到那儿又向方丈和尚来请开示，还是大展具，顶礼九叩首，长跪合起掌来了。这回慢慢讲，说：“请问和尚如何是……”，就刚说到这个“是”字上，黄檗禅师拿起香板又劈头盖脑就打起来了，这回比昨天打的更厉害、更重，甚至于把头都给打得肿起来了。

回去一见著首座和尚，就埋怨他说：“我说我不去，你单叫我去，被和尚又打了我一顿。”这临济被打了两次了。首座和尚说：“哦，你到那儿怎么样情形？你说一说看。”他就说了，说：“我就穿袍搭衣到那儿大展具，顶礼九叩首，然后你叫我慢慢讲，我就说：‘请——问——和——尚——如——何——是……’，我这么样子说的，到这个‘是’字这儿，和尚就把我打了一顿。”首座和尚说：“唉，你太愣儿了！”

“你叫我慢说嘛，我这不慢说了吗？”

“你慢也不要慢得太厉害了，你不快不慢才可以的嘛！”他一想：“或者是。”

首座和尚说：“你再去请开示。”

“再去？再去和尚把我打死了！”首座和尚就说：“你不要怕打，要为法忘躯，为佛法把自己的身体也忘了它。你怕打？释迦牟尼佛当初修捨身喂虎、割肉喂鹰，那比打还痛得厉害呢！他都不怕，你这打一点就不敢去了，那怎么能修行呢？”临济一听，有点道理，说：“那我再去，和尚真不会打我了吗？”首座和尚说：“我保证不会再打你了，你去了！”

第二天他又是照样穿上袍、搭上衣，手持著具。这回啊，一边走这个心里头啊，就变成了那个兔子在里边跳得不得了。那么走到方丈和尚房里边去，又是大展具，顶礼九叩首，长跪合掌，这回也不慢也不快，就说：“请问

和尚……”，刚说四个字，黄檗禅师又拿起香板，这回呀，没有头、没有身，就乱打一通，手也给打出血了，脚也给打瘸了，跑路也跑不太快了，具也不记得拿就跑了。这回就把衣单收拾收拾，“这儿我不能住了！做了三年饭，没有功劳有苦劳呢！这个和尚对我这么不客气地打我，我不能在这儿住了，这一定要走了！” 正收拾衣单要走，

首座和尚又来了，说：“临济，你干什么？” “你害死我了！这个地方这碗饭我不能吃了，我再也不能在这儿住了，你就是想叫我饿死，我也不能在这儿住了！”他收拾东西，一边收拾，一边就哭。首座和尚说：“你到什么地方去啊？”

“我也不知道到什么地方去！”

“你没有什么地方去，你怎么要走呢？”

“在这个地方和尚总打我，我怎么可以再住了呢？”

“你想要走，你还要问方丈和尚去才可以的。方丈和尚打你三次了……。你现在要走，你要问问方丈和尚，你应该到什么地方去？” “我不敢去了，我宁可饿死都不去请开示了，我也不想开悟了。”

“不要紧，你这回去啊，无论如何和尚再不能打你了！你就到那儿向和尚告假。告假完了，你就请问和尚，你到什么地方去好啊？”他根本也没有地方去，自己也不知道哪个地方会留他，会有饭吃。临济祖师那个样子，就这么样笨！

- 黄檗老婆心切

他这回收拾东西哭哭溜溜地，没有地方去，还要去问和尚囉！这回没有具了，到和尚那地方才把他的具又要回来，顶礼九叩首，又长跪合掌，说：“和尚我向您告假。”黄檗禅师说：“你告假，你到什么地方去啊？” “我就是没有地方去，被和尚您打得我没有地方跑了！我应该到什么地方去呢？”黄檗禅师一看，说：“喔，你要走，好了，你到大愚去吧！”临济平时就知道大愚禅师在什么地方，这回和尚叫他到那儿去，他知道和尚叫他去，那地方一定会留他单的。那时候是挂单，你到什么地方要有人介绍你才能住。

他担著衣单就到大愚去了。

大愚这个方丈和尚也是个开悟的人，知客也是个开悟的，早就知道了！方丈和尚告诉知客师说：“你今天看见有一个叫临济的，他来挂单，你告诉我。”知客就等著。果然，等一等有一个和尚来了，到这儿挂单，一问名字叫什么？叫临济。这么样子，就通知方丈和尚了。方丈和尚，你说他怎么样呢？拿这个香板就在后边备著，出来了到这儿见面，临济一句话也没讲，根本就没开口呢，这个大愚说：“这个黄檗老婆心切！”老婆心切，就好像个老太婆那么慈悲。拿起香板又劈头盖脑，也没有等讲话就打起来了。正那儿打著呢，临济说：“好了！”上去把香板抢过来就要打这个大愚，大愚说：“不关我事，你去找黄檗去！”

那么他又回去，拿著香板到那个地方去找黄檗去了。黄檗说：“好了，我让给你了！”就叫他陞座做方丈——这是被打出来的！大愚在打他的时候，才把他打开悟了。你不要以为打是不好，打会开悟的。你们谁想要开悟啊，就先来要打！

禅淨双修

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

禅淨双修

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年一月十四日

有禅有淨土，犹如带角虎，现世为人师，来生作佛祖。

- 参实相佛，念实相佛

当初，中国有个永明延寿禅师，他是阿弥陀佛的化身。他一天念十万声佛，还迎宾待客，出入往还。正式的功课做完了之后，他一天念十万声佛。

他念一声佛，就有开眼的人见到从他的口里，就现出来一尊化佛的佛像，这位老人念佛的功夫是最好的。

永明延寿禅师说过：“有禅有淨土，犹如带角虎，现世为人师，来生作佛祖。”有禅就是参禅，有淨土就是习念佛。既参禅又念佛、既念佛又参禅，这叫禅淨双修。禅不碍淨、淨不碍禅，禅也就是淨、淨也就是禅，因为参禅就是参实相佛，就念实相佛。你真正明白参禅的人，就不会反对淨土；真正明白淨土的法门，也不会反对参禅，所以这叫“有禅有淨土，犹如带角虎”，就好像老虎本来就厉害了，但是老虎的头上又生出两只角来，你说是不是更厉害了？老虎有了角，就好像那个牛有牛角，那是牠的武器；老虎那个牙也是牠的武器，牠再加上生了角，这是又加多了一种武器。“现世为人师”，你要是这样子修行，就是有禅有淨土，现在世你就可以做人的师表，做人天的导师。“来生做佛祖”，你等到来生一定还会成佛，或者成祖师。所以参禅、念佛这是最好的。

我们现在参话头就参“念佛是谁”，这是从根本上解决问题了，把一切的生死根本都给它找出来，所以才说“念佛是谁”，找这个“念佛是谁”？

真正的自由

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

真正的自由

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年一月十七日

真正自由：我愿意活着，就可以永远活着；
我愿意死，随时都可以死，生死自由。

- 误解自由

我们人学习佛法，依照佛法来修行，为的是什么？各人要迴光返照，问一问自己为的是什么。有人说：“我学习佛法，因为佛法是一种学问，我愿意增加我的学问，所以我学习佛法。”有的人说：“我学习佛法是想要修行，所以我要学佛法；因为我不学佛法，我不知道怎么样修行。”这两种人说的都有一点道理，可是只有一点点道理，不是完全的。完全的是为的什么呢？就为的得到真正的自由、得到真正的解脱。什么叫真正自由？说是：“我知道。我们的国家就是一个自由的国家，父母不管小孩子，小孩子也不要听父母的管，所以自由自在，愿意如何就如何，这就是自由。”这叫误解自由！

- 先要不自由，才能自由

真正的自由，先要不自由。你要先要自由，后有的就不自由；你先要不自由，后有的才能自由。我所说的这个自由，和你所知道的自由是不同的：你所知道的那个自由，是先自由后不自由；我所说这个自由，是先不自由后自由。怎么样先不自由呢？先要修行，要学习佛法，要循规蹈矩，要不为非做歹，要“择善而从，不善而改”，找到好的就去做去，不好的就要改。那么依照佛法去修行，修行到了那个无拘无束、无挂无碍、无人无我、无自无他、无大无小、无内无外、无始无终这个境界上——返本还原，得到我们那个本来的面目，得到真正的自由。

真正自由：我愿意活着，就可以永远活着；我愿意死，随时都可以死，生死自由。所谓造物，不能管我。天地，天地间呢，这说一切万物是天地造的，是天主造的。这个天主，那时候都要由我造，不单他不能造我，而且我能造他。我能造化这个天地，我能造化这个虚空，我能造化这个大觉！

- 空生大觉中，如海一沤发

今天，我们讲一个笑话，讲什么笑话呢？我说这个世界天地间呢，大的东西就吃小的东西，好像人就吃猪、吃牛，吃比人小的、吃比人愚痴的这一切的东西。总而言之，大的就可以吃小的，好像鱼之类的。中国有一句话：“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，虾米吃青泥（虾米就吃那个软泥）。”这句话

虽然说得很平淡呢，但是的确是这样子。那个大鱼，你把牠肚开开，里头有很多小鱼是牠吃的；都是这样的，这鱼吃鱼。那么说没看见人吃人；人呢，因为大家是同类，他知道还不可以互相吃，所以不像鱼那么恶，那个就鱼吃鱼。

那么这个天地，它吃什么？天地就吃人。你看，这个人生了、长了、老了、死了，死了埋到地里头，被地吃了；这个地吃了，就给天，生这个天，这天地吃这个人。那么，什么又吃天地呢？这空。这天地太大了，所以就要这空来吃它，好像那个铁啊、那个石头，因为太硬了，给风刮刮，它也就小了；这都是虚空吃这个天地。那么，什么吃虚空呢？这个大觉！“空生大觉中，如海一沤发”，

那空，你看很大了，但是比较觉悟那个觉，好像海里头一个泡沫那么大。所以，最大的就是这个觉——“空生大觉中，如海一沤发”。 那么，我们这个大的东西吃小的东西，小的东西又吃大的东西。你看我们每一个人，你看着他像个人似的，那臭皮囊里头不知道多少菌，没有数量的。没有数量的这个菌，天天吃你那个血、喝你那个血、吃你那个肉，不过你自己不知道，等到这个菌都吃得、养得都长大了，你也就死了，被这个菌给吃去了。今天我们讲这么个笑话，这个不管是真是假，你想一想、研究研究，无论是科学、哲学，有这么个道理在里头。所以要研究起来，用化学试验，你看这一个人身上真有多少菌，那就是吃人呢。那小东西就吃这个大东西，小虫子就吃大虫子，大虫子又吃小虫子，这互相来吞食。现在这个菌吃我们；我们将来也变成菌，又吃这个菌，这也互相来轮迴着吃。你吃我、我吃你，我吃你、你吃我，互相吃来吃去，什么时候是中断的时候、是最后的时候呢？就是你得到真正自由了！真正解脱了，和这些个问题都不一样，这些个问题都没有了。

二而不二

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

二而不二

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年二月三日

“不是风动，不是幡动，仁者心动。”不要有这么些个分别，要有这么些个分别，那与道就不相应了！

- 不要把一分钟都空过去！

大家打起精神来用功！不是说头一个举行这个“睡觉”的七，所以在最后这两个禅七，要特别努力、特别提起精神。那么有这个新的道场，一开始说一个礼拜或者两个礼拜搬到新的地方举行这个禅七，结果是在最后这两个礼拜才能搬来。由这个礼拜天呢，我们把这个禅七搬到这新的道场。我们也就是重新来开始，以前那十二个禅七做为是试验、是试办，那么最后这两个禅七，是真真实实地来举行这个禅七。所以，在座的各位，谁愿意参加这个禅七，就好好地来用一用功修行，不要把一分钟都空过去！

- 分工合作，互相帮助

Waverley那个旧地方，由下个礼拜天开始就不在那儿做饭了，大家都在这儿一起吃饭，免得因为吃饭有很多麻烦。那么大家都在一起，吃的也都是一样的，都是很公道的，也不会有老鼠。因为不在一起吃，从这儿拿东西到那儿地方，放不好就被老鼠给吃了；从那儿拿东西到这地方来，放不好也被老鼠吃了。免得饮食间有一些个麻烦，所以就应该搬到一起。

搬到一起，有的欢喜做工的就做工，欢喜坐禅的就坐禅。我们坐禅的人，要对得起做工的人；做工的人呢，也要对得起坐禅的人。本来或者都应该坐禅，但是有欢喜“立外功”的，所以来做工也一样的。有的又欢喜“修内果”的，欢喜坐禅的，那么欢喜坐禅呢，就好好坐禅。做工的人也不要打妄想，说：“啊，你天天坐那地方睡觉，我累得这么辛苦，通身都出汗，你也不来帮帮手！”不要打这个妄想；那坐禅呢，也是帮助我们做工。坐禅的人

也不要打妄想，说：“啊，他们都不修行，就我来在这儿修行，这么多人之中我是最第一了！”也不要打说：“哦，他们做工我这儿就坐禅，太不好意思了！”你坐禅坐好了，那是最微妙的一件事情，有什么不好意思呢？不过，最要紧的就不要打妄想，你一打妄想啊，你坐禅也对不起做工的人了；那么做工的人要也是尽打妄想，也对不起坐禅的了。所以我们互相都不要打妄想，这就是互相帮助：坐禅的人就是帮助做工的，做工的人也就是帮助坐禅的。大家这是分工合作，互相保护。

做工的人也要打一个妄想，打什么妄想呢？说是：“我来做工把这个道场建立好，帮助这些个修道人在这儿用功，最好他们都成佛、开悟了。”坐禅的人呢，也要打一个妄想，头先说不要妄想，这回又要妄想，这个法就是这样子：不要的又要，要的又不要。打什么妄想呢？坐禅的人说：“这些做工的人如果不开悟，我也不开悟。我一定希望这做工的人先能开悟。”要有这样的妄想：“啊，我希望这建立道场的人都早成佛道，如果他们不成佛，我也不成佛。”要发这种的愿力，打这种妄想，这才能互相帮助。我把你也推到成佛了，你把我也拉著开悟了，互相帮助。你看，打这个妄想是不会错的！

- 用功，还是要用功

那么我这么样讲法，有一个人就非常欢喜，非常同意我讲这个方法，说是：“啊，这个是最对了，这真是善知识说法，说的法是甚深微妙！我现在就发这个心了。”发什么心呢？“我这个坐禅的就不用功了，随它睡觉了。为什么？我要等著这做工的人开悟，我不开悟了。”这样子呢，又是一个懒。那么这种的思想，这是也不帮助自己，也不帮助人，这真是自了汉也不了！所以，用功，还是要用功，不能懒惰下去。我们可以说这个做工的人也就是坐禅，坐禅的人也是在做工，这是二而不二。因为我们是一个道场，这都是做一件事情，不过要分工合作，分开来是两个，合起来还是一个，没有什么分别。你不要这个说那是风动，那个就说是幡动，所以六祖大师说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”各位仁者切记不要心动，说：“哦，他们坐

禅呢！”“哦，他做工呢！”不要有这么些个分别，要有这么些个分别，那与道就不相应了！

私欲淨尽，天理流行

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

私欲净尽，天理流行

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年二月七日

“私欲”没有了，这个天理才能露出来。

“天理”也就是这个自性，这个自性才能显现出来。

- 一念不生全体现

修道是要时时刻刻去修行，不能一秒钟的时间躲懒偷安，那么认真去修行也就是去实做实为。参禅的人就不要一参禅就睡觉，要打起精神来，用功照顾自己的话头。你能照顾自己这个话头，能提得起来这一念，你这一念提得起来，万念就放下了；万念放下了，这一念也不生了，所谓“一念不生全体现”。那么这“一念不生”是不是把话头这一念也都断了？不是的，这在这一念当体上就是不生，也就是不灭。这个功夫用到绵绵密密、密密绵绵，也不生也不灭，在这个境界上也不思善也不思恶，善恶两忘，人我双亡，也没有人也没有我，这时候与法界合而为一，与法界合成一个了：我就是法界，法界就是我。法界虽大，我也不比法界小；微尘虽小，我也不比微尘大——这叫“大而无外，小而无内”。你到这种的境界上才能豁然贯通；“豁然贯通”，就突然间就开悟了。你这种的境界，是由平时用功才能达到这种的程度上；你若不用功，那不会有这种觉悟的。

- 想要开悟，必须天天修行

所以你想要喝水吗？你先要造个井。就是你不造井，你用江里的水，你也必须要安这个水管子。安好了水管子，才能想要喝水，把那个水管子打开就有水喝了。你如果平时不预先把水管安好了，或者井造好了，你想喝水，那是不容易喝的。修行也是这样子，你想要开悟吗，必须天天修行；你若不修行就不会开悟的。说：“我修行很久了，好几年了，我为什么还没有开悟呢？”哎，你问我你为什么没有开悟，莫如问问你自己为什么没有开悟。为什么？就因为你那个妄想还没有断呢，你那个妄想还没有变过来真想呢！你妄想要变成真想了，那就会开悟了。为什么你没有变过来呢？就因为你看破的也看不破，应该放下的也不放下。这个“私欲满腔”，这个私欲满肚子，“道德不装”，这道德就没有法子存在。你私欲净尽天理才能流行，“私欲”没有了，这个天理才能露出来。“天理”也就是这个自性，这个自性才能显现出来。

● 发大乘菩提心，才会开悟，道德才能存在

为什么你不开悟，就是因为你这个贪心、瞋心、痴心、狂心、野心这种的心没有打破，还有自私心、自利心、损人心、利己心。“损人”就是对人有害处，“利己”就是对自己有好处，尽存这种的心怎么会开悟呢？所以我们修行一定要发大乘菩萨心，要利人损己。菩萨发心是帮助众生的，他帮助众生不是说希望众生返回来帮助自己，他没有这种念头；他只是帮助人而不希望人帮助自己，只是利益人而不希望人利益自己。所以你要发起来大乘菩提心，那才会开悟，你道德才能存在。

讲起来“道德”两个字，这个道德就是天地间的正气，这个道德就是天地的生命，这个道德就是我们人人修道应该吃的“饭”——我们人人都吃饭，必须要修行人人都有道德。那么这个“道德”怎么样也能有呢？“道是行的，不行何用道？”道，你是要去修行，要不修行就不须要这个道。“德是做的，不做那有德？”德，是要你自己去做，你要不做它就没有。

譬如某某人的父亲，要发心修这个庙，这就有了德行了；要不发心修这个庙呢，那这个德行他就没有造。他怎么会发心修庙呢？因为他有木场、又

有材料、又有这个地，只要说一句话，说“我送出来多少木头可以造庙”就可以了。那么他若不送呢？也可以，但是就没有道德；不是说他没有旁的道德，是没有这个造庙的道德。所以“道德”这是最要紧的。

空无所空

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

空无所空

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年二月十日

在那个“没有”也没有了，连那个“没有”都没有了，这个时候才是“妙湛总持不动尊”，这时候才是“首楞严王世稀有”。

- 空无所空，能所双亡

我今天想要讲的道理，想讲什么呢？想要讲Nothing，什么也没有。这个果某说是他来了也“什么也没有”，去的时候也“什么也没有”。我说：你还有一个“什么没有”呢，你要等这个“什么没有”也没有了，那就是到最后境界了；你还有一个“什么没有”，那还有所执著，有所执著就还没有真正的放下。所以，在家庭里头也有麻烦，到外边也有问题。要是真能什么也没有了，再那个“没有”都没有了，那根本就不会说一个“什么也没有”了。你说出这个“什么也没有”，就还是有一个有；有一个有呢，这还没能“空无所空”。真什么也没有了，不单自己的身体没有了，无我了；这心没有了，连个心都没有了。内里头找心找不著心，无心；向外边找这个形相，也没有一个形相可得。心也没有了，身也没有了，那么远像这个山河大地、房廊屋舍也都没有了，什么都没有了。既然什么都没有了，你若说：“我知

道这是什么也没有了。”你有个“知道”存在，那还是没有到那个“什么也没有”的时候。

所以你内里边有个心，外边就会有个形，远就会有个物，就会有一切万物。心也空了，身也空了，物也空了，这了悟这三种的境界都是空的，到那个空的极点——“空无所空”，你连那个空空也没有了。“空无所空”，“所空”就是能空所空，譬如你说你这个“什么也没有了”，这叫“所空”；那么你还有一个“什么也没有了”，这叫“能空”，你还有个能空呢。“所空”你觉得没有了，“能空”你没有断，你还有个“能”呢，所以这叫没有空。你若能连一个“能空”也没有了，“所空”也没有了——“能所双亡”，也没有“能空”，也没有“所空”。在那个“没有”也没有了，连那个“没有”都没有了，这个时候才是“妙湛总持不动尊”，这时候才是“首楞严王世稀有”！你能做到这个境界才能消你无量劫的颠倒想，你到这种境界才可以说是“不历僧祇获法身”。所以这个境界你不空，还是有所执著；有所执著，就没能圆满我们那个大觉真如的佛性。

念念照真理，心心息妄尘

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

念念照真理，心心息妄尘

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年二月二十一日

著住。你要是有一个不错和错的思想，那还是谈不到坐禅。

坐禅，要怎么样？就要无所

- 念念照真理，心心息妄尘

  遍观诸法性，更无一法新

我们修道，念念之中有这个觉照，这种觉照就是个般若，这般若的智慧要能常明，这叫“照真理”。“心心息妄尘”，我们这个心，修道的这个心，要停止了这个妄想杂念。妄想杂念这都是一种尘境，都是染污法。你修行如果不去这个妄，这个真就不能现前，所以要“息妄尘”，息这种妄缘。那么“息”是休息，你这个妄一休息了、一停止了，那么真心也就现出来。真心现出，这个真心并不是我们在什么地方得来的东西，所以说“遍观诸法性”，你普遍观察所有一切法这个自性，“更无一法新”，也没有一个法是新的法，都是本来有的。你就说“它是新”，这不过在你的这种思想上说它是新的，其实，这种法没有个新，也没有个旧。你说这个法是新，那这个法又变成旧的；你说它是个新，它就会变成旧的了，为什么？它有个新，就有个旧。所以“更无一法新”，这些都是一些个老法子，我们修行这都是老法子。

那么法没有新、没有旧，没有老、没有少，没有长、没有短，没有白、没有黑，没有是、没有非，这是本有的清净源流，本有的天真佛性。也就是六祖大师说的：“始知自性本不动摇，始知自性能生万法，始知自性本来清净”，也就是这个境界。你要能得这个境界，得到这个境界——没有是、没有非、没有新、没有旧。 那么最可笑的呢，在这个美国就出了一个New Dharma，这个New Dharma听著好像是有点意思，New的，“新”的。实际上明白佛法的人一听：“啊，这简直得自己打自己嘴巴呢！”真法怎么会有个新？这就是骗小孩子，说：“欸，你看，我这是个新的！”你这个新的又是怎么样新法呢？那小孩子不懂的就说：“哦，这是个新的。”那个大人呢？一看就知道它：“哦，原来那个是个老东西、是个旧东西、是个没有用的东西，他现在拿它当个好东西、拿它当有用的东西。”所以在这个新法，是“新”旧的新；不是心理的心，不是心念的心。这个新法，很多人就愿意找这个新的，说他那个一定是不同的，与这个旧的当然不同了，旧的是没有用的。可是新来新去新了这么多年了，也变成个旧的了，所以我说：“你一说出来有个新，就变成旧了。”因为这个新法，新了这么多年也变成旧了，那么等将来又有一个新的又出来了，把这个新的就变成旧的，这叫新陈代谢，“陈”也就是Old 的。这个新，你说你今天新，明天它就变成旧的了，所

以说“遍观诸法性，更无一法新”。

- 学法，不要有喜新忘旧的心

所以我们学法，不要有一个好奇的心，不要有一个喜新忘旧的心。中国三国的时候有个关公，这关公就欢喜旧的，不欢喜新的。曹操给他做了一件新的袍，很值钱的，送给他，他把这件新的袍穿到里边，把旧的袍穿到外边。曹操见著他这样子，就问他说：“哎，我给你做这件新的袍，你为什么穿到里边，把旧袍穿到外边呢？”关公说：“因为这旧的袍，是我刘备大哥做给我的，他是我的老朋友。丞相你给我做这件新的，虽然是新，是后来的。所以我应该不忘旧，还把这个旧袍穿到外边。”曹操一听：“哇，这个人这是不得了，我用什么方法也引诱不动他！”“威迫利诱”都不行的；“威迫”就用他的势力来压迫他，“利诱”就用一种利益来诱惑他、引诱他。“啊，这个人将来是不会为我所用的！”于是乎就想要把关公杀了，因为不为他所用，就要杀了关公。虽然他要杀关公，关公是世间一个有名的好人，当时人人都知道，他又不想落这么一个杀好人的名字，所以他也有没杀的。这是关公专门不忘旧。

现在，这个世界说是新；“新”，在现在的新就是将来的旧，将来的旧也就是现在的新，所以新旧这是人的一种心理。我们佛教所说的道理是最好的，说：“你信佛，当然是说佛教最好的。”你就不信佛，也一定要说佛教最好了，为什么？佛教所说的都合乎逻辑（Logic），没有一样是令你可以问住的，好像所说的“成住坏空”。我看下边那个不知道谁写的中文，在那个玻璃上有灰尘，那灰尘上他就写著成住坏空。写这个字这个人一定是有点开悟了，要不这样，他就是听过讲佛法了，所以才会写这个成住坏空。我们现在造这个道场这是“成”，将来是一个“住”，造好了这是个“住”，住完了又该“坏”了，坏完了就“空”了。到五百年之后，我们这个道场不知道还有没有？或者千年以后，我相信一定会没有的。五百年以后或者还会有，五千年以后，不会那么长了，就是有，也是坏了又造的，不是这一个，这也是“成住坏空”。

- 修行和不修行，是时间的问题

现在在锡兰，又出一个“New Sangha”（新僧伽），就是没有一个地方出一个“新佛”，因为提婆达多想要做新佛，已经堕地狱了，所以现在就没有人敢做一个新佛——是凡佛教徒还尊释迦牟尼佛为教主。所以“New Sangha”这个名词，就是令人这个思想转变，就是摇动人的思想。人这个思想，有的时候向好的那边牵动，有的时候向坏的那边牵动；有的时候就想要修道，有的时候就想要谤道。今生想要修道，有一些个不平的思想在八识田里头，那么等到来生就谤道了；所以那个谤道的人也就是那个修道的人，那个修道的人也就是以前那个谤道的人。现在修行和不修行，这都是时间的问题：有的人今生不修行，他前生修行；有的人今生不修行，他来生修行。也就好像这个做工一样的，有的人呢，现在做工，他以前没有做工；有的人呢，他以前做工，现在也做工；有的人，现在不做工，等著将来做工；这是一样的。那么这修道也是八万四千法门，每一个人只可以修一个法门，在一生之中修一个法门。今生修这个，来生又修修那个，等到八万四千法门都修全了，啊——成佛了！

说是“那太多了”，那你修一个法也可以，只要你修一个圆满了、无漏了，也可以。就是方才所说的“心心息妄尘”，你把你妄尘都息了，不打妄想了，不想吃好东西、不想穿好衣服、不想住好房子、不想一切一切都舒服，把这一切境界都转变过来了，你就睡到那个钉子床上，也觉得和那个沙发没有分别。到这种境界了，你还不能有这个境界，你要是：“啊，我现在不错了，我睡钉子床和沙发是一样的！”那么你这还有这个境界存在呢，要到这个境界上还把这个境界空了，那才算呢！你还有这个境界存在，那还有所执著。说是睡觉，就是在这个坐禅龛子里面坐著，觉著：“啊，这很不错的，也可以睡觉！”你要是有一个不错的思想和错的思想，那还是谈不到坐禅。坐禅，要怎么样？就要无所著住。

谁是我，我是谁

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

.谁是我，我是谁

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年二月二十四日

你做人事就是人，做佛事就是佛，做菩萨事就是菩萨，
做阿罗汉事就是阿罗汉，你做鬼事就是鬼，做畜牲事就是畜牲。

- 未生以前谁是我，生我之后我是谁，
  长大成人似有我，转眼朦胧又是谁？

这“未生以前谁是我”，父母未生以前谁是我呢？我是谁来的？我或者是不是狗变的一个人？或者是不是猫变的一个人？或者是个老鼠？这都不一定的。或者是个佛？或者是哪一位菩萨？或者是哪一位打妄想的阿罗汉？不知道！这真是I don't know，这是没生以前是谁。

“生我之后我是谁”，生我之后，我这回又应该是谁呢？我又应该怎么样呢？以前我不知道以前那个我是谁？那么现在生了之后我又是谁呢？“未生以前谁是我，生我之后我是谁”啊——我是哪一个？

“长大成人”，也有鬍子了，也很高了，这叫成人了；二十岁以后就叫成人。这“长大成人似有我”，恍恍惚惚的好像有个我似的，好像有个我；但是，究竟这个我是怎么来的、怎么样去还不知道，所以说是恍惚好像有个我、又好像没有我，我死了就没有了。“长大成人似有我”，好像有个我，但是不知道是谁；我是谁？

“转眼朦胧”，一转眼的期间好像做一回梦似的。“朦胧”，朦朦胧胧的，就是不清楚。等到来生，把今生的事情又都给忘了。本来今生找我找得差不多了，就剩一根头发那么多就知道我是谁啦，但是睡觉了——这个睡觉，就是死了——这叫“转眼朦胧”。“又是谁”，到来生又是谁呢。或者来

生会不会变猫、会不会做鹰、会不会做狗、会不会做老鼠？就是看你欢喜什么。你要欢喜佛，那来生就有机会还修佛法、修佛道；你要欢喜菩萨，来生就行菩萨道；你要欢喜那个打妄想的阿罗汉，那就是去做打妄想的阿罗汉。你要欢喜那个马、牛、羊、鸡、犬、豕，你愿意哪一个你就去做那一个。所以我说：你做人事就是人，做佛事就是佛，做菩萨事就是菩萨，做阿罗汉事就是阿罗汉，你做鬼事就是鬼，做畜牲事就是畜牲；你尽做恶就是下地狱，你尽做善事就升天堂，这是一定的！所以啊，这个“谁是我”、“我是谁”弄不清楚。

静寂光通达

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

净寂光通达

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年三月一日

你反闻闻自性，等到你光通达了，那就是“性成无上道”了。

- 战争是从人心造成的

为什么世界有战争？就因为我们人的心里战争太多了，所以世界这个战争就一天比一天多。在心里头，这是战争在里边，没有形相可看见的这个战争，这就是个因。等到发之于外，把里边这个战争发到外面来，变成人与人的战争、家与家的战争、国与国的战争，这个战争越造越大。这个战争从什么地方来的？就是从人心造成的；就因为人的心里头有这么多战争，世界才有战争。

所以说“人心平，天下宁；天下宁，是万国平”，人心若平了，那天下就都安宁了；天下安宁了，所有的国家也都平安了。这是你要想所有的国家

平安、世界平安、法界平安，就要先由你那心里头平安起来。心里平安怎么样子呢？就是要参禅习定。你习定，心里那个地方本来也是战争，习定要习到没有战争了。不是单单习习定，就打了妄想了：“啊，中国参禅晚间都吃包子，在美国这也没有包子吃，那吃点什么呢？哦，吃点Cheese（起司），Cottage cheese（乡村奶酪）不错！”这就坐著也坐不住了：“啊，是得要吃点Cottage cheese这个东西，否则也用不好功了，不能入定了；大约我要是吃一点Cottage cheese就可以入定了。”于是乎Find out（找出）怎么样才能得到Cottage cheese。这Cottage cheese 的问题，是参禅参出来的。

- 千潭有水千潭月，万里无云万里天

这个参禅呢，你不知道啊，很容易打妄想的，这一个妄想一起了，你没有法子把它压住了：“啊，不行、不行、不行！”你怎么想要把它控制住，控制不了。这狂心一发上：“喂，你怎么不让我吃这个东西啊？啊，我现在想要吃嘛！”你们要是不相信，可以问我们这个里边的过来人，这“过来人”从这条路走过来的，你问一问，他会很详细的给你一个说明。那么这个打坐，就是要平心静气的，就是你能把这个妄想控制住，就是把它压制住，不叫它起来了。根本就不叫它起来了，它就没有事了；你一叫它起来了，那就好像什么呢？好像山崩了，又好像水决堤了。那个水坝爆裂了，“喔，这个水喔出来了！”那个水出来了，你没有法挡得住了。这就因为你平时不叫它打妄想，它就不打；不打，一打起来更厉害。好像马，你把牠圈到圈里，牠很老实的；一旦你要是不小心，把这个门不知怎么样开开，牠跑出去，你说牠跑到这儿踢几个蹶子，尥、踢几下，跑到那地方又、又竖个扒掌。那个马就是那样的，人这个心也和那个差不多的。马踢蹶子，马那个后蹄踢了，那么前腿竖起来，这叫竖扒掌。牠后腿踢起来那叫尥蹶子，你们英文叫什么，我不知道。为什么牠要那么踢蹶子呢？又要竖扒掌呢？就因为你把牠圈的时间久了，所以牠出来就尽量要蹦蹦跳跳。

所以我们要把这个人心平定下来，那就叫真正的清净了，得到清净这种境界，好像“千潭有水千潭月，万里无云万里天”。“潭”，是个水潭，有水的地方。“千潭有水千潭月”，有一千个水潭呢，就有一千个月亮照进去。“万里无云万里天”，一万里没有云，一万里你都看得见这个天了。你这时候好像“清风徐来”，那个微风，那个很好的风，它慢慢地颳，不是颳大的。“水波不兴”，那水里本来都有波浪，但是没有波浪了，它一个波浪也没有了，这叫水波不兴，不起波浪了。

你这个人心要妄想多，就好像那个波浪。那么由这一点，你就知道这个前因后果是怎么回事了，不要一定说是我得到宿命通才知道。得到宿命通，不错，可以知道；但是你若没有得到宿命通，那永远你也不会知道？所以我现在教你一个方便法门，你能知道前因后果是怎么一回事了：我们过去的念就是前生，现在的念就是今生，未来的念就是来生。你要把这个道理明白了，就在这一生之中就具足三生；你若没有明白，你这一生也不生，因为你没有明白就是白生了，这生了一点意思都没有。所以，我们要修行，怎么修行呢？啊，怎么样都是修行！你要会用功，怎么样都是用功；不会用功，怎么样都是打妄想。你以为“我往这儿一坐”是用功呢，你往这儿一坐已经就是妄想了；说“我要Meditation”，这已经是妄想了，这就著相了。

● 反闻闻自性

今天有一个人问我，大约是讲观音菩萨那个“耳根圆通，反闻闻自性”，我说等到讲开示的时候才讲一讲。当时我没有答覆他，因为这个问题很複杂的，就是像方才讲你这心里头战争很多。“反闻”，这个反闻，就是反听，又可以说是反观，就是迴光反照，也就是《心经》上：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，这叫一个“反闻闻自性”。那么这个“自性”，你观察观察有什么战争？你迴光返照，用你这个般若的智慧来把它照一照，照破一切的黑暗，这也叫“反闻闻自性”。你自性是一个清净无染污的，你那个心就是有染污的；这个心不是讲这个真心，是人这个“缘虑心”，攀缘私利这个心。这个心它很不老实，就像猴子一样，跳上跳下的，一

天到晚牠是都蹦蹦跳跳的，我们人心也就这个。现在“反闻闻自性”，就搁一个人看著你这个心、看著你这个性，看著你这个心要归这个性上。性是不动，心是动。性是净的，这个净寂就光通达，你净到极点就有光明现出来了。你反闻闻自性，等到你光通达了，那就是“性成无上道”了。这个“反闻闻自性”就是观世音菩萨所修的迴光返照这功夫，要反求诸己。你闻一闻你自性里头有没有贪心？有没有瞋心？有没有痴心？若有，这是三毒；若没有，这就是三无漏学，变成戒定慧了。这是“反闻闻自性”大概的意思，我今天是简单说一说。

性命由我

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

性命由我

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年三月十一日

我们修道要修明心见性，得到真正的自由，这时候才不是作梦。

- 恒河也会变的

释迦牟尼佛问这个波斯匿王，说：“你小孩子的时候和你现在六十多岁，你看前边这个恒河，它的样子有没有什么改变呢？”波斯匿王就说：“没有改变！我小孩子的时候看恒河是这样子，乃至我到六十多岁的时候还是这个样子。”其实这个恒河它也会变的，不过人呢不觉得它变了。它也会搬家的，或者向南搬一搬，或者向北搬一搬。我们人呢因为不是恒河，所以就觉得它没有变，尤其天天看见这个恒河，也不注意到它的变。世界上，不单恒河会变，乃至于天地都会变。

这个天地，怎么会变呢？好像有地震，这个地震就是地变了。那么说天怎么变呢？天那个变化，也是像恒河一样，你人觉察不到。天地是一个大的生物，人是个小的生物，好像这个地上，有河流、有海、有江，也就和我们人身上有血脉是一样的。这个地上有山、有海，我们人也都有——人这个头上就等于山一样；有海、有河流，在人就有这个血脉、津液，这都属水的。那么在人有变，这个天地也都有变，它若不变就不会坏的，所以说“成住坏空”，天地也是有“成住坏空”的。不过，这个天地毁坏了，那个天地又生出来了；这个世界没有了，那个世界又现出来了。在我们这个世界上，你就可以知道的，有的国家就沉了，没有了；有的地方又新生出来一块土地，那上边又有人，又现出一个新的国家。不过你不注意它，你就说它是一样的；你若注意它，世界上一切一切都有变化的，都是“成住坏空”，经过这四个步骤，你要明白这个道理。这个人生老病死、生住异灭，在这个世界上过了几年就变化了、过几年就变化了。我们人生，觉得几十年是很长的一段时间；其实，这个时间也没有长也没有短，只是人的感觉而已，你感觉长就是长，感觉短就是短。

- 南柯一梦

那么在以前唐朝的时候，有一个姓淳于的，叫淳于棼。他住在这个山东的地方，在他门前边有一棵槐树。这个人常常喝酒，喝醉酒就到这槐树下边去睡觉。有天，睡觉就作了一个梦，作什么梦呢？在这个梦中就有两个做官的人来请他去，请他到什么地方呢？到一个叫“南柯国”的地方。到那儿一见这国王，这国王对他很欢喜的，就把公主嫁给他，招他作驸马；派他到南柯郡那个地方去做太守，做官去，就好像做个省长。他在那儿做了二十多年的官，生了三个男孩子、两个女孩子。这国王对他是特别欢喜，那么有事情请他来开会议啊，或者做什么，国王就亲身去迎接他、欢迎他。啊，他这种的光荣啊可是到极点了！

可是好景不长，公主呢，就是他这个太太，有一种病死了。死了，他就把她埋到盘龙岗这个地方；“盘龙岗”，那个地方好像一条龙在那儿盘著。

埋在那地方了，他就回来到朝里头。到朝里头，他这个太太已经死了，皇帝对他也不好了。那么就常常有人讲他的是非、讲他的坏话。在这个时候呢，又有另外一个国家造反，他就带兵去把这个国家都给平定了，胜利回来了。虽然回来，这皇帝还不相信他，有一次把他捉住就要杀他头，要斩首示众，要把他杀了。那么这把刀正要往他头脖子上一砍的时候，哦，他这个梦醒了！

梦醒了，自己就到在这个梦所经过的地方去找。一找，原来这个南柯国就是他前边这一棵槐树。在槐树南边，有这么一个蚂蚁洞，蚂蚁在那地方就有隻蚂蚁王。这蚂蚁王，有四隻蚂蚁在牠前后保护著，他一看这蚂蚁：“哦，原来这就是南柯国王啊！”那么除了这四个站兵将军，他又找他这个太太，也是在南边那棵树有这么一根杈枝，在那个杈枝又有个蚂蚁洞。那个地方好像有隻死蚂蚁，用土在那儿埋著，他一看，哦，这个原来就是他太太，就是那个公主。又向另外一个国家去作战那个地方去一看，原来也是有一洞蚂蚁，但是有很多死的了在那地方。他一想：“啊，这个人生啊就是一场梦嘛！这一切都是成住坏空啊，没有什么可贪恋的。啊，我在作梦的时候做了二十多年的官，又有三个儿子、两个女，现在也都没有了，都变成空的。”于是乎他就出家，做和尚修道。那么修道以后，他就不再作梦了。 所以我常常讲，人生就是像作梦似的。但是对你说这是作梦，你怎么样也不相信；等你梦醒了，你就知道是作梦了。好像这个淳于棼，他在做驸马的时候、在做太守的时候、在去和敌国战争的时候，他不知道他是作梦呢，等他要被这国王给杀的时候，他这个梦才觉悟了。这个梦觉悟了，所以他才看破放下了，知道一切都是虚妄的了，一切都是假的了。知道一切是假的，就无所著住了。

- 得到真正的自由，这时候才不是作梦

不过假的里边又有个真的。什么是真的呢？我们自性才是真的，自性应该自修自了。自己修行，就是想要明心见性。怎么叫明心见性呢？明心的人，无论任何事也不困难的；见性的人呢，就不知道忧愁了，不怕。就来地震了，他也不忧愁，也不担心这个生、也不怕死，他看这活著和死是一样的。

“生死自由，性命由我”，这个愿意活就活、愿意死就死，这叫“生死自由”。怎么叫“性命由我”呢？人这个性命，人都作不得主。怎么作不得主呢？就由少而壮，由壮而老，由老而死，一天天的迁变、一天天的不同。也就好像树，树在一开始生长的时候，长得很壮、很茂盛的；等到长大了，就长得更茂盛了；那么年头多了，它也会老了，又会死了。那树老了，树梢就乾了，可是也不知道为什么它就那样子了。人也一样的，由小的时候长高了，等到壮年很高的，到老的时候，年纪老了又矮了。本来他也还是那么多的骨头，不知道为什么他就缩短了，他自己做不得主。那么你修道要是得到这个明心见性了，你真正生死自由了，那才算你真正有了主宰。若没有到这个生死自由的时候，也不知道怎么生，也不知道怎么死。今天怕这个，明天又怕那个，有一点钱又怕贼来偷，有一个房子又怕火来烧，总有所恐惧：这就是没有得到真正的主宰。得到真正的主宰了，什么也不要怕了，什么麻烦也没有了。这是我们修道要修明心见性，得到真正的自由，这时候才不是作梦呢。OK, 他们愿意Dreaming（作梦）的就Dreaming去，不愿意Dreaming 的就Wake up（醒来）。

来果禅师

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

来果禅师

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年四月一日

好的，他也不动心；不好的，他也是“唉，和我开玩笑呢！”

- 找一找这个念佛的是谁

高旻寺妙树老和尚，又叫来果老和尚，他是湖北人。在七岁的时候，就有一个法师教他念佛，念佛就念得晚间做梦，梦见极乐世界这个“七重行树，七重罗网”，那个“七宝庄严，白鹤、孔雀、鹦鹉、舍利、迦陵频伽、共命之鸟”；他在做梦的时候，就见到这种境界。以后他念佛念得更诚心，可以说是念得打成一片了。什么叫打成一片呢？就是旁的妄想什么也没有了，只有“南无阿弥陀佛”这一念，时时刻刻也不间断，那么用功用得是很圆满。

他就向这法师请教，说他梦中所见的境界，和他念佛的这种情形。这个法师就又告诉他说：“你现在念佛念得这样子，这可以说是很诚心了。可是你要找一找这个念佛的是谁？”啊，这一下子把这个小孩子给难住了！就找念佛是谁，找来找去也找不著！找不著就发心要出家，可是机缘没有成熟。

● 人所不能受的痛苦，他能受！

以后机缘成熟了，他出家了。出家之后，他在庙上住，觉得也不得用功就跑了，跑到金山寺坐禅。他从庙上跑出来到金山，也不懂得规矩礼法，一举一动都是犯过的。禅堂里不准睁眼睛，眼睛只看眼前三尺的地方，他常常把眼睛睁开，东张西望的。一睁眼睛，打一顿香板；往东望一望，又打一顿香板；往西望一望，又打一顿香板。禅堂里头它就有这个毛病，专门欺负很愚痴的人，打他也没有什么事，他也不会反抗。走路也有一定的，要顺序而走。他走路从这边走到那边去，又被人打一顿，走路也挨打。人家坐那地方都是端然正坐地结跏趺坐，他坐那个地方东晃西晃，这么一晃，又打一顿。他也不知道为什么打他，班首也不讲明白了说为什么打他。说：“怎么不讲明白？这不讲道理！”禅堂里就不讲道理的，没有时间和你讲道理，打死你再说。

在一天之中，你说怎样啊？被打了四百多香板。要放不下的人，这一打他会跑了。他也不跑，越打，他越在这地方注意要来修行。我告诉你们，这一些个大德高僧，都在那困苦艰难里边跑出来的。人所不能忍的事情，他能忍；人所不能受的痛苦，他能受！这时候，他做什么观想呢？他就得到《金刚经》的好处。《金刚经》说“无我相”，他说：“既然无我相，怎么可以

怕打呢？既然无我相，又怎么可以怕骂呢？骂随他骂去了嘛，打随他打去了嘛！”他因为就记得一个“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”。所以骂，他也不怕；打，他也不怕，就这么样子。

金山也请一些个新班首。那一年，这些新班首因为从来没有当过班首，没有打过人，都是被人打过，那么现在做班首了，就要报仇，说：“这回我做班首，我也一样打你们呢！”所以他一天被人打了四百多香板。这个班首心里想：“我用他来试试香板。”就打了一顿。那一个班首也过来：“他打他，他好像也不发脾气，我也来试一试。”啊，大家用他来试香板，打了四百多香板，竟把香板打断了十几块！不是说马马虎虎、普普通通，好像开玩笑似的轻轻打一下。你不要说肉啊，骨头都痛的！为什么要这样子？什么也不为，就是要打你。

这个打啊，是人最放不下的；骂呢，那还是小事，还不要紧的。那骂只不过说一说，没有痛，也没有痒；你要打呢，那的的确确是很难受的。人都是血肉之躯，这个身体是血和肉做的，你打他，他怕痛。可是，这位老和尚在当参学的时候，就不怕打。那么你说：“他会不会打人呢？”他会打人，他的力量比谁都大。这个妙老和尚，他在没出家以前练过武术，这一只手有四百斤力量，两只手就有八百斤，八百斤就有一千磅，他可以拿动一千多磅的东西。但是，他有这么大力量，有人打他，他也不还手。

- 他真放下了！

这样子经过一个时期，他真放下了！参禅参的天也没有了，地也没有了，人也没有了，就变成一个法界性了。法界虽大，也不比他大了；微尘虽小，也不比他小了。这就到“大而无外，小而无内”的境界上，然后他就开悟了。他能忍人所不能忍的，受人所不能受的。所以以后开悟了，做人天的师表，他也是这个法子，老规矩——用香板来打。谁到他那儿住，要不被他打过的，就不算当参学；一定要被他打过，这才是光荣。“被老和尚打过了，这是不错了，功夫有点成就了。”老和尚要没打过，那没有什么意思。你看，被老和尚骂、被老和尚打，认为这是最光荣的一件事情，你说愚痴不愚痴

？被人骂、被人打还认为是好了——愚痴。修道的人多数就是这样的，修得愚愚痴痴的，修得也不知道好歹了，也不知道什么叫好、什么叫不好。好的，他也不动心；不好的，他也是“唉，和我开玩笑呢！”都没有什么轻重的。

生死不了才是病

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

生死不了才是病

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年四月一日

你要了了生死，根本生死就没有了，还有什么病呢？

● 无明是大病

有位老和尚说：“我们人都有一个大病，才到禅堂里来参禅。”他说是什么大病？他说“生死大病”。现在他死了、往生了。他要不往生，到这儿来，我一定驳他，我说他讲得不对的；不过他已经往生了，现在也不管他了。对，也是他那么讲的；不对，也是他那么讲的。不对也算对了，因为他死了、往生了，不必和他辩论这个；要没有往生，现在我就要当面批评他了。

为什么呢？这生死他说是大病。生死根本就不是病！什么是病呢？“生死不了才是病”呢！你要生死了啦，就没有病了，所以你不能说生死是病，就生死没了的才是病。因为没了，所以才有生有死，你要了啦，就无生无死了。他说生死的大病，你要了了生死，根本生死就没有了，还有什么病呢？所以我们现在有病，就是生死没了，这才是个病。我相信老和尚要不往生，他一定会被我给他说的没有口开了；现在他也没有口开，因为往生了。生死不了，为什么不了呢？就因为无明的关係，你有无明才有生死，要没有无明了就没有生死了。所以不可以说生死是大病，就可以说无明是大病，因为有

个无明，无明没有破，这无明是一个大病。

- 破无明，显法性

我们现在到这儿来学佛法的人，每一个人都迴光返照，问一问自己：“这个无明怎么样？明白了没明白？”你明白了无明，那就叫了生死了；你要没有明白这无明，那就生死没有了。生死没有了，就在六道轮迴里跑；生死要了了呢，就变成圆满大觉。我们要想成就圆满大觉，就不要跟著无明来跑，就不在六道轮迴里转了。所以现在我们要不要了生死？要了生死，就要认真地修行，脚踏实地地修行，不要马马虎虎地修行，一时一刻也不要放松。一定要“破无明，显法性”，显出法性来了，那时候你本有的般若智慧也都具足了。你本有的般若智慧既然具足了，那时候一切的烦恼也没有了，一切的麻烦也没有了。现在就是这个无明把我们害的，有的时候头脑就清醒一点点；有的时候头脑就糊涂了，什么也不明白了。甚至于杀父亲也想要去试一试，杀母亲也想去试一试，杀阿罗汉也想去试一试，破和合僧也想去试一试，出佛身血都想去试一试，就因为被无明缠住了。这无明啊，贪心贪得不得了，没有得到它就想要得，已经得到了又怕丢了。

- 贪得不得了

以前有这么一个人，你说这个人贪心贪得怎么样？他种田，耕田呢，在田里头得到一尊金罗汉。他得了这一尊金的阿罗汉，你说他怎么办呢？他就打这金罗汉的头，用铁东西敲金罗汉的头，说：“喂、喂，你们那十七位在什么地方呢？哎，讲一讲，喂、喂，你那十七个在什么地方呢？”啊，他得到一个金罗汉还不知足，想要把那十七个金罗汉也都得到！那么敲这个金罗汉的头，找那十七个金罗汉。结果，他正这儿敲著头呢，来了一班土匪，把这个罗汉给抢走了，告诉他说：“那十七个在我们那儿呢！与你没有份，这一个是你给偷来的。”你想一想，他要不生贪心，把金罗汉收起来，不打金罗汉的头（这个金罗汉大约有一尺高、五寸宽），这么大的一块金子，你说他不就发财了？啊——他还想要找那十七位呢！

- 时时刻刻省察自己

我们学佛法的人时时刻刻要省察自己，也就是迴光返照，生大惭愧心：为什么我不发菩提心？为什么我不发修行的心？为什么其他人发菩提心，我又妒忌？为什么其他的人发修行的心，我也妒忌？要常常生惭愧心，惭愧自己不发心修行，不发菩提心。为什么人家念经，我不念经？为什么人家诵咒，我不诵咒？为什么人家拜佛，我不拜佛？要常常迴光返照！你能迴光返照，这就是自性常生智慧了，这就是自性常常清淨，这就是自性本不动摇。你能这样子，你才知道无价宝珠不是从外边得到的，是从你自己这儿得到的。你自己不修行，就没法子得到这无价宝珠；你自己不发菩提心，也没有法子成就这无上菩提的觉果。所以，时时要发精进的心，要发菩提心。有不精进的时候，自己就想一想，为什么我就不精进呢？啊，只因为这不精进，就在六道轮迴里头，轮了无量劫到现在，轮迴不息，生了又死，死了又生！今天发心修行，明天又懒惰下来了；这一个时间发精进心，那一个时候又懒惰下来。因此要“觉照”，要觉悟照了这种的懒惰的心。就因为你这一懒惰，所以就不能觉悟了，不能觉悟就变成迷了，迷了是很可怜的！

- 因地修什么行门，果地就结什么果

那么自己不修行，也不要障碍其他人修行；自己不发菩提心，也不可以障碍其他人发菩提心。发菩提心是人人都应该发的，人人都应该修行。那么要发菩萨心，菩萨心是自利利他的，我自己发菩萨心也希望其他人发菩萨心，自己修行也希望其他人修行，因为其他人和我是一样的。也就是，我自己得到快乐，我也希望其他人人都得到快乐，不要做一个自了汉，自顾自己。要发大乘菩提心，发菩萨心，然后才能结这个菩萨的果。菩萨果是什么？就是佛果，佛果也就是菩萨的果。

你们没有看过《维摩经》的人不知道，你要看过《维摩经》的人，就知道《维摩经》说的那些个道理很妙的！你在修行的时候，要是修戒律，等你成就菩提果的时候，那所有欢喜修戒律的众生“来生其国”，都生在你这个国土里头，和你做朋友。你要是修忍辱的行门，等你圆满菩提觉果的时候，那个修忍辱的众生“来生其国”，也生在你这个国家和你做朋友。为什么？

“人与类聚”，和你是一样的。和你是一样的，他就生在你的国家了；和你不一样的，他就不会来的。你若修布施的，在因地里你修布施行门，专门布施；等你圆成菩提觉果的时候，那个发修行施布心的众生，也都生在你这国家来，做你的老百姓、做你的好朋友。你在因地修精进的行门，等你成就佛果的时候，那个十方修精进的法门的众生“来生其国”，生在你的国家。你若修禅定行门而成佛的，十方一切众生修禅定的、发禅定心的众生就要生在你这个国家里边。你要修般若法门成就佛果的，将来十方世界那个修般若的众生，也就生在你这个国家里，跟著你学般若法门。

所以你在因地修的什么行门，将来到果地的时候，就得到什么果报。那么你因地要是乱修──今天我修布施，明天又修持戒，后天又修忍辱，再后天又修精进；精进了一天，又是行布施了；行布施一天，又修忍辱。这么修来修去哪一个行门也没有专一，也没有得到哪个行门的三昧；没有得到哪行门的三昧，那就是不成就。不成就，等你这一些个乱七八糟的行门都圆满的时候，那也就是修乱七八糟那些行门的众生，生在你的国家去。所以你现在修行修行，又发发脾气，这就叫乱七八糟的；修行修行，又懒惰下来，这也叫乱七八糟的。你说，你以为什么叫乱七八糟的？哎，就是你没有精进心、没有觉悟心，时时被你这个臭皮囊把你障碍得颠颠倒倒，有的时候白天吃饭也吃不下去了，有的时候晚间睡觉也睡不著了，颠颠倒倒的，这就叫著修乱七八糟的法门。不然，你以为怎么样乱七八糟的？

参禅 Q & A

百日禅─百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

参禅 Q & A

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

智慧是从自性生出来的，这个择法，知道哪一个法要怎么样用，那就妙了

【一九七一年一月十一日】

● 初参？老参？

问：怎么叫“初参”，怎么叫“老参”呢？

上人：这个“参”就是参禅这个参。初参的人，就是什么规矩都不懂；老参的人，就所有的规矩都懂了。

● 参究竟是谁

译者：某某的问题是在这个参禅的时间又可以念咒？

上人：本来呢，参禅，也不念佛、也不持咒，只参禅。那么他以前如果要持咒，他持的是什么咒？

译者：他念天主的名字。

上人：为什么念这个天的名字呢？

译者：他说在这个参禅最难的时候，念这个天的名字，这是帮助他。

上人：参禅，有什么最难呢？

译者：有时他想念天时好点。

上人：你问问他每天跑出去好几趟，他是做什么去了？

译者：他受不了，所以他到外边去玩去。

上人：为什么他又回来？

译者：因为他还没有知道这个“谁”？

上人：就因为他往外跑，所以就不知道。

译者：应该定在一个地方。

上人：一说这个参禅，本来参禅时，禅堂一步也不能出去的，不要说走这么四层楼，就是一出禅堂门口也不可以的，这是禅堂的规矩。我们这个地

方也小、也近那个闹市，我知道他天天跑出去。为什么我不说呢？因为他也就是第一次，不很容易的。那么他来参加，虽然又跑出去，但是他还知道回来，所以这还有机会找著这个“谁”，就怕出去不知道回来了，那很危险的。

他现在问这个问题，那么他觉得诵这个咒要是相应的话，也可以诵的，诵一遍也可以。不过诵咒这是藉著三昧加持；参禅呢要仗著自己的力量，不藉外边的力量。所以，他如果觉得诵咒对他相应也可以。

但是参这个“谁”，不是参“谁”从什么地方来的；这个“谁”呀，是因为你不认识是“谁”，不是说这个“谁”是从什么地方来。你是“谁”你还不知道呢，怎么知道这个“谁”从什么地方来的？所以就是要参这是谁，究竟是谁？不是参这个“谁”从什么地方来。譬如你见著这个谁了，你才知道这个谁，知道这个谁从什么地方来。现在你还不知道，你还没见著，你还没有明白这个“谁”是谁呢，那么你怎么可以找他从什么地方来呢？你要知道是谁了，才知道他从什么地方来；你谁都不知道，这从什么地方来根本就没有，怎么可以找他从什么地方来呢？ 好像我找果前，这果前我找著了，才可以问他：“啊，你从哪里来的？”这才可以知道他从什么地方来。我找果前还没有找著呢，那么我怎么知道他从什么地方来。这四面八方，你从什么地方来我怎么知道？你懂这个意思吗？

弟子：懂。

上人：所以参“谁”从什么方来，那是错的。

【一九七一年一月十二日】

- 吃饭这个问题

上人：方才某某说不吃饭这个问题，我还补充几句。你不吃饭，如果你能在定中不想吃，那么你就一天不吃、十天不吃、二十天不吃、乃至四十九天不吃，一百天不吃你也不想吃，你也忘了吃，你就在定中，这是可以的。如果你不吃饭呢，饿得受不了，又想吃、又不想吃，这麻烦更多了，你妄想也更多。所以，你若能有定力，行、住、坐、卧都在定中，不知道自己吃没吃，这可以的。若没有这种功夫，就要还坐多一点禅，把基础立起来才可以。

● 无出无入

弟子：《六祖坛经》经上说有一个和尚二十年常坐不卧，六祖徒弟问他：“你做什么？”“我入定。”六祖徒弟答覆他说：“你有入有出，那不是常定。”那位和尚就无话可说。为什么说这个正定是没有入、也没有出，要是有入、有出不是常定？

上人：这位六祖徒弟叫玄策，对那位和尚那么说，正是破他的执著。你说“没有入、没有出”，那要是过来人。行、住、坐、卧“那伽常在定，无有不定时”，行住坐卧都在定中，那是过来人。你没有过来人，你一个凡夫，你教他“没有入、没有出”，怎么可以？凡夫他根本就没有定，你叫他怎么入怎么出？所以这修道，你要修行才入定。那么他修了二十年就说入定，但他这个入定，入的一个死定，执著有一个入定的心，想要入定修行。他修行因为过了二十年了，才到这个程度是“无出无入”了，但是他不明白这个道理，所以六祖这个徒弟走到那个地方来破他的迷，意思就是叫他去再参访六祖，给他印证；不是说那就是“无出无入”。

“无出无入”，是对过来人可以这么说；没有过来人、你初学，你叫他“不出不入”，那简直的是你等于杀了他一样，一刀把他杀了，断他的菩提种子，你懂了吗？所以说法无定法也就是这个。对这个这么样讲，对那个就不能那么样讲。你学来的这个法门呢，也都不合用的，一定要你由自性生出来这种智慧，知道这个法怎么样、哪个法怎么样，那就是可以了。譬如这个玄策说“无入无出”，他对那个老修行那么讲，可以；他要对一个凡夫讲，不行！这个智慧是从自性生出来的，这个择法，知道哪一个法要怎么样用，那就妙了。

【一九七一年四月九日】

● 不增不减

弟子：经上说“不增不减”是什么意思？ 上人：经上的“不增不减”，这就是悟彻本来的体了，所以它也不减也不增了；要是没有悟彻的时候呢，那就是有增有减了。

● 密在汝边

译者：某某请问《六祖坛经》惠能大师所说的一段话：“与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。”

上人：这个“密”就是一个妙，密妙不可思议的境界，不可说的、说不出来的，说不出来这种境界。说是你要“反照”，这“反照”就是用功修行，你要能照著这样去修行。你这修行，修行也就是思惟修，他说那个“想”也可以的，这就是思惟修。“思惟”，你能以这样就是“参”，那个“反照”就是一个参禅的参。这你要能参呢，那个不思议的境界在你那儿，不是我能告诉你的，要你自己用功修行，才能够得到真实的那种的味道。现在你们懂了吗？所以那个反照也可以说是“想”，也可以说是“思”，也可以说是那个“参”，也可以说是“观照般若”那个观照。他为什么用一个“返”？“返”就是在他那儿那个地方，这种不可思议的境界，要你自己去真实用功修行，才能领会得到、才能得到，我现在和你说你也不懂。这也就是：我这个方法告诉你了，你去用功修行啊！“如人饮水，冷暖自知”，好像你喝水，是热的，你自己知道；是冷的，你自己知道。这修行，你得到妙处，你自己知道；你得不到，那你自己也知道。

动中有静，静中有动

百日禅—百日禅系列（一）

上宣下化老和尚开示于百日禅期间

动中有静，静中有动

◎宣化上人开示于三藩市佛教讲堂

一九七一年一月五日

道，有清有浊，有动有静。清者是浊之源，动者静之基。

● 动静你要是会用功是一样的

打禅七，虽然人不太多，可是谁也没有向后转的心，都是向前勇猛精进。勇猛精进已经到第八个禅七，起早探黑这么样用功修行，那这是修静功，习这个定；我们又有人去修动功，不是静。可是这个动静你要是会用功是一样的，“动中有静，静中有动”，你做这个动的工也可以参禅、也可以念佛、也可以修行，不打妄想一边做工。我们现在新的道场，有好几位到那边发菩萨心，白天做工晚上又做工，这和我以前差不多。我讲在以前有个地方，我早起三点钟就起来做工，晚间十一点钟休息，现在有了化身，这个化身也是这样不怕辛苦，这叫动功，动中有静，静中有动。

你在动，修这个动功。做工的时候这叫动功，你也要很镇定的，很有定力的，不要做工做得很慌张、很慌张。好像我前几天很慌张，手都碰破了，手不但碰破，就扎了很多次。前天去做工，新皈依这个徒弟一就是昨天发愿等他小孩子生出来一定要孝顺师父一这新徒弟供养这手套。可是我戴上不太会做工了，带手套没有带惯，所以以后我又放下它，也不知道放到什么地方，大约没有跑出这个新道场，一定在这个里边，这是我知道的。今天我好像又看见了，看见又好像没看见，也忘了。

- 立外功，成内果

那么在那儿做工的人呢，一定要很小心的，要特别be careful，不要像我手碰破了，挨扎了很多次。那么做一切的工都要很小心，不要慌张，你要很有定力，很有静，这种静功，“动中有静，静中有动”。老子那个《清静经》说了：“夫道者，有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静；男清女浊，男动女静。……清者浊之源，动者静之基。”“夫道者”，说这个道啊，“有清有浊，有动有静。……清者是浊之源，动者静之基。”那么什么叫清呢？说“天清”，天是清的；“地浊”，地就是污浊。“男清女浊”，男人就是清淨体，女人这个体就是很肮髒。“男动女静”，男属动，女人就属静。可是讲来讲去，清者是浊之源，这个清的就是那个污浊的源头，说“男清”，男人是女人生出来的，所以男人虽然清，那个根本还在女人，这叫“清者浊之源”。“动者静之基”，动就是那个静的基础。你这个会修功的、

会用功的人，就是“立外功，成内果”，所谓“三千功满，八百行圆”，要八百行圆满了，三千功也都圆满了；这个又有说“三千威仪，八千细行”，这都是修行的道路。所以现在我们每一个人都发心来帮助这个道场做工，这是不可思议的境界！