



著作：[佛教演讲集下](#)

## 谈弘法的难易

在佛青弘法人员讲习会开幕讲

修习大乘佛教的行者，他的职责，是在於「利生为事业，弘法是家务」。原因是一个真正的佛弟子，他必须要负起弘扬佛法的责任，佛法如不弘扬，如何能发展，如何能昌明？本来佛陀早已把住持佛法的责任交给僧团，把拥护佛法，推广佛法的工作，付托国王大臣宰官等在家居士；但时至今日，宣传佛法，应该是僧俗二众的共同责任。所以佛青总会这次举办「弘法人员讲习会」，训练弘法人员，是极有意义的。我亦想乘此机会，要与各位一谈「弘法的难易」。

### 一、弘法是一件难事

弘法本来是一件好事，因弘法与人有益，亦是续佛慧命；但是弘法却

131

是一件难事，因佛法的奥妙处，实在是难以言说的，说法弘法云云，只是在化度摄众上的一种方便作略罢了。

1. 弘法要解行相应：佛法的宗要，重在实际修学，不徒托空言；故学者由闻而解，由解而行，由行而契证真如，解行相应，智慧具足，则起而弘法，才能生起感召的作用与力量；不然，没有实际工夫，光是空口说说，那在感召摄化方面，是会大打折扣的。故经论中肯定由说法而弘法只有五种人：佛陀、菩萨、罗汉、天人、化人。然佛在世时代，亦有维摩居士、胜夫人等作师子吼，说无畏法，他们是凡人，不是亦可以说弘法吗？其实他们是「内秘菩萨行，外现居士身」，不是普通白衣可以比拟的。因此，不论其是凡僧或白衣都好，若是出来弘法，或许解行未能相应，但亦须严肃威仪，谨慎发言才好。

2. 弘法要郑重其事：弘法的人，要态度认真，不可草率从事；为什么呢？须知「重法不轻说，轻说人不信」。如果说法弘法的人，对佛法轻心慢心，随随便便，那听法的人必定会学样跟了上来，也是轻心慢心，随随便便，那听了法便不会生起好的作用，反而因轻慢不信而招罪戾。故法华经说：「破法不信故，坠於三恶道」。因此标榜弘法者，务须仪态端

132

庄，神情肃穆，心地清静，这是非常重要的。古人为尊法重师，坐沉香椅，登师子座，便是这个意义。在唐代有高僧悟达国师，登座说法，受皇帝礼敬，名利心动，忽遭宿对袭击，生起「人面疮」来，这可给我们弘

法人员一个最好的借镜。

3. 弘法要对机施教：佛经梵名「修多罗」，义译「契经」，有两条原理，即弘法者所说之法，必须要上契十方诸佛之原理，下契一切众生之根机；若是法不投机，便会失掉弘法的效用。所以佛陀行化一生，都是注重「对机施教，应病与病」。中国的孔子教导学生，亦有采取因材施教的作略。如论语说仲由一次问他：「听到一件应作的事，我马上去作好吗？」孔子答：「有父兄在，怎不加考虑就去做呢？」但同时冉有亦问这个问题，孔子却答他：「你听到了，马上去做」。另一个学生公西华在旁听了好奇地问道：「老师！他两个人问的是同一个问题，为何你的答法却不同呢？」孔子说：「冉有胆小，我即鼓励他大胆去做；仲由刚强好勇，容易债事，故我叫他先与父兄商酌，以示慎重」。佛陀一生弘法，都是观机而说的，他的弟子亦观机说法，但有时亦会感到这种工夫做得不够。如舍利弗有一次教错了两个徒弟，即教打金师出身的徒弟修不净观，教洗衫出身的

133

徒弟修数息观，两个久修不成，要罢道还俗，在回家途中遇佛，道出还俗的原因，佛就叫他两个把修行的方法对换一下，即教洗衫的修不净观，打金的修数息观，不久即悟道了。所以弘法的人亦要先观察对方是什根性和程度，然後向他灌输佛学知识，收效较大；但此事有关修养，并非一学即会的，故说弘法是一件难事。在梵网经中还教弘法者要慎选教化的对象，不是法器，不可随便授法，故戒为非人说法，因法落非人之手，伪似乱真，法将不成其为法了。这亦含有「宁可无人，不可无法」的意思。

4. 弘法要不惜牺牲：弘法是一件难事，故发心弘法者，须先抱牺牲的精神，事到万难的时候，即使殉教，亦在所不惜。如富楼那有一次要去一条恶村弘法，佛陀叫他不好去。佛陀问他：「你去那里弘法有人用石头向你抛掷，你怕吗？」他答：「不怕」。「用杖棍打击你呢？」「亦不怕」。「用利刀来杀你呢？」「那也不怕，有法可弘，即使被人刺死，亦是为法而死，死得其所，不算什」。佛陀笑道：「那你就去吧」。结果富楼那毅然地去弘法，确实遇到许多挫折。他为了弘法，始终忍耐应对，并用种种法子去感化他们，後来那恶村的人都被他感化，恶村变成了善村。回想起我四十年前在厦门闽南院读书，日本教师神田惠云，总是风雨不改来院

134

授课，那种为教育献身的精神，值得佩服。廿年前我在夏威夷弘法，看见日僧在街路上大声播道，即使听众少到不能再少，他仍大声不息，这种不惜牺牲的传教精神，亦可作弘法人员的参考或借镜。

## 二、弘法是一件要事

佛法能生存世间与否，是有关佛教慧命的绝续之所系，所以弘法是一件难事，亦是一件非常重要的大事：

1. 佛为弘法现身：佛陀多劫以前已成佛，为何现在再来说法呢？法华经说：「佛为大事因缘故出现於世，无非欲令众生开示悟入佛之知见」。换句话说，佛陀出现世间说法弘道，无非要使一切众生依法修行而成佛，如果没有了佛法，他们怎样能成佛呢？佛法的慧命又怎能继续下去呢？所以知道弘法对学佛来讲是一件非常重要的大事。

2. 法为诸佛之师：三宝以法为中心，僧依法修，佛从经出。金刚经说：「一切诸佛，及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此经出」。华严经说：「十方三世诸佛，皆因亲近善知识故，得阿耨多罗三藐三菩提」。善知

135

识指明师善友，都是指导佛法使人能够修学的弘法人员，如果没有人弘法，十方诸佛，将都难以成佛。故知法为三世佛母，没有法便没有了佛，弘法的重要性，於此可知。

3. 见缘起即见法：「诸法因缘生，亦从因缘灭」，从因缘生灭中，见到缘起性空的道理，这个道理??缘起性空，是佛法中心的理论，所以在般若经中有「见缘起即见法，见法即见佛」的说法。我们现在为什见不到佛?因未悟证诸法缘起性空之理，智眼未开，有执障碍，故不见佛，若悟证性空之理，扫荡情执，大开智眼，即可於法性空中见自本性，即是见佛了。故一次佛从天上下来，好胜的莲花色尼争先见佛，以为第一，却被佛呵为愚昧之人，责她以相见佛，永远也见不到佛的真相!须菩提虽不在佛的身边，但他在林间宴坐，修习空观，早已於法性空中与佛相见了。这正是金刚经所说「若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来」的道理，法性不空，无从见佛，亦见得弘扬佛法，修学佛法的重要性。

4. 以法供养为最：在华严经普贤行愿品中，说有「财法供养」。法，指真理。佛示现於世为证真理，同时弘法也为使一切众生证悟真理，故以法供佛??以真理供养，为一切供养中最好的供养。经中还列出如法修行

136

，利益众生、摄受众生、代众生受苦、勤修善根、不舍菩萨业、不离菩提心的七种法供养，是敬佛最高最妙的供品。法之可贵，也显出弘法的重要性。

### 三、弘法是一件易事

上面第一节曾说弘法是一件难事，为何现在又说是一件易事呢?同是一件事，从不同的观点或角度来看，说法亦自有异，但并非前後有什矛盾，实是相异而又相成的。如人同在庐山看山，横看成岭，侧看成峰，远近高低，各自不同，但整个庐山的面目，依然如故，并未曾有什改变。现在我说弘法有难有易的道理，亦是如此：

1. 不用高座故易：前面说过为尊重法师说法，要坐沉香椅，踞狮子座，说无畏法，这不是普通俗人说法可以办得到的，故说为难。且白衣高座说法，比丘下座听经，为律部所呵禁，故说弘法为难事。今时代不同，已从科举时代转到科学时代，人文思想都在趋向新潮流，佛教自然亦不能长住「不动地」，则弘法亦须要采取顺於潮流，适应环境的灵活方式与技巧

137

，才符合契机的作用。所以你们现在出外弘法的方式，不用高座，采取站立的演讲方式，既无「比丘下座」的讥嫌，亦无「白衣高座」之傲慢，所以说，弘法是易事而非难事。

2. 僧少俗多故易：出家为僧的生活，简朴清苦，在於「淡泊明志，宁静致远」；但现在的时代，科学发达，物质文明进步，物欲逐步抬高，人多倾向奢侈浪漫的生活，谁肯来过简朴、清静、素食、早诵的出家生活?所以普通的僧众已一天少一天，能弘法的大德，更是少之又少，弘法的工作已不易推动，幸得现在已有一班知识青年进入佛门，他们虽未深入经藏，但已窥佛法门径，且具有相当的佛法常识，随时随地约得三五同志，便可组团访问，兼做宣传工作。这样弘法的工作，又不是很容易吗?

3. 通俗宣扬故易：高僧法师，对於经教，往往钻研半生，才能出来登座说法，故说弘法甚难；而今日一班青年，听得多少佛法，便可拿来应用，随时挂起弘法的招牌，出来作通俗式的宣讲，弘法本是难事，现在反而成了易事，但也有人批评过，在家青年只宜组织「访问团」，不可叫做「弘法团」，把弘法二字看得太容易了!然而在此时此地，弘法之僧伽奇缺，那居士能懂佛法的，出来做些宣传工作。亦是在家佛徒应尽的职责

，若把「宏法团」改为「宣传团」，或「访问团」，那就比较妥当，名符其实，不致再遭物议了。

4. 依文解义故易：认真地说一句，说法固为难事，弘法亦非易事。古德有云：「依文解义，三世佛冤；离经一句，即同魔说」。如此看来，说经弘法，谈何容易，只有将大藏经永远封锁在藏经柜中作为「供养法宝」的装饰门面，或者是「供养蠹鱼」一饱吧了；然而时代转变到今日，差不多一切学问都主张科学化、民主化、大众化，那我们的佛法，亦须要把它从象牙塔中搬出来，放到十字街头，任人欣赏享受才对。何况今日弘法的原则，不光是登座谈玄说妙，还需要在大庭广众设「通俗讲座」，才能使佛法普遍民间。同时弘法不但只在群众中演讲，亦需要作个别宣传，在家庭、在学校、在寺庙等处，都可以作个别宣传；在飞机上、在渡轮中、在火车上，向人作个别谈话，亦是弘法的一种。那，只要是弘法者抱定正当的宗旨，怀看正确的知见，就是他懂佛法不多，依文解义，亦应该承认他是在作弘法工作的人员了。

弘法是难事，是要事、亦是易事，这个道理很多，很广泛，说不了那多；现在不过略略提供一点意见，以作各位弘法人员之参考吧了。

### 菩提达磨入道的方法

在马六甲观音亭讲

菩提达磨是印度佛教第二十八代祖师。在南朝梁武帝时代西来中国，至河南嵩山少林寺面壁九年，修禅悟道，成为中国禅宗初祖。他的法门是在「教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛」。既然禅宗是扬弃文字语言，还谈他什入道的方法呢？须知禅宗虽著重心地工夫的妙悟，倡言不立文字，其实还是有文字的，不但达磨禅师有文字，其他历代禅祖所遗流下来的一千七百则公案，还不是落於世谛语言的文字吗？在景德传灯第卅卷说，达磨祖师的入道法门，有二入与四行，要言不烦，教说不多，旨在自悟；不过当时因禅风过盛，教说的方法，掩而不扬，人所不知，或知而不深吧了。

我们再研究达磨禅师东来，所以提倡禅宗，不立文字，亦是有他的时代背景的；这大约因佛法自两晋而经三国六朝之时，教说已很兴盛，法师

说法可以天花乱坠，顽石点头；但侧重文字经典的设玄说妙，有时会滞文昧理，忘失其义，且易疏忽了实践的工夫，则说食不饱，如贫人「终日数他宝，自无半文钱」，与佛法的实行相应，距离甚远。所以达磨东来提倡禅学，不立文学，著重心地工夫，勤苦修道，以抑教说，亦不失一种应时立说，对机施教的作用。我们看他初来东土，对梁武帝的一套谈话：就可以找出一些线索来。梁武帝问他说：「我自信佛以来，建寺修桥，供佛斋僧，做了许多好事，究有几多功德？」他答：「并无功德」！武帝觉得奇怪，问他为什没有功德？他说：「这只是人天有漏之因的小功德，不是出世无漏的大功德」。帝问：「什才是出世无漏的大功德呢？」他答：「圣智妙圆，体自空寂，如此功德，不以世求」。帝又问：「什是圣智妙圆的第一义谛？」他答：「廓然无圣」。因为第一义谛的境界，已是言语道断，心行处灭，还有什圣凡的迹象！帝反诘他：「对联者谁？」他答：「不识」。武帝未能尽解其意，达磨亦感到话不投机，才跑去嵩山面壁九年，明心见性，把禅法传与慧可，以至僧灿、道信、弘忍、六祖，大悟禅法，宏阐宗风，天下披靡。以武帝之善解佛经，登座谈玄，尚且不知不悟佛法的最高禅理，益见当时知解者多，悟理者少，无怪乎达磨的提倡禅宗，成为应时的妙品了。

太虚大师曾说：「禅是中国佛法的特质」。禅理的高超，有时实非常人之见解可知的。如唐代禅宗著名的学者??荷泽神会，十四岁为沙弥，参礼六祖，颇有所契。一日六祖升座向大众问道：「吾有一物，无头无尾，无名无字，无背无面，诸人还识否」？众无语。神会却出来说道：「是诸佛之本源，神会之佛性」。六祖责他说：「向汝道无名无字，汝使唤作本源佛性」！神会被呵，礼拜而退。後六祖向人说：「此子向後设有把茅盖头，也只得成个「知解宗徒」而已」！神会深悟禅理，後来能把六祖的「顿悟禅」宏传北方，几与神秀的「渐悟禅」分庭抗礼。近人胡适对佛法诸多批评与压抑，但其研究禅宗，发现神会的学问思想，颇多赞许。并搜集史料，加以考据出了一本「神会和尚遗集」。可是神会在六祖门下，只不过是得了个「知解宗徒」的封号吧了。

又在五灯会元卷十一说：「临济临迁化时，据座云：吾入灭後，不得灭吾正法眼藏！法嗣三皇出云：争敢灭却和尚正法眼藏！济云：以後有人问你，你向他道什？三皇便喝。济云：谁知正法眼藏，便向这瞎驴边灭却！言讫端坐示寂」。以三圣之久侍临济，且传其法，结果只知依样葫芦，落於迹象，被他呵为「瞎驴」。可见「向上一著，千圣不传」，未能以心印心，三圣自无办法承担道统的。

禅本有「如来禅」与「祖师禅」。如来禅乃指佛在诸经典中所说的四禅八定之禅，可凭经教文字而修习，渐进而有阶位；祖师禅则在不立文字以心印心，心心相传，顿超而可直入。如世尊拈花，迦叶微笑。世尊便说：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，付囑於汝」。现在要说的达磨之禅，原为祖师禅，不落言诠；但为入道方法，仍然不无言教。在传灯录卷三十载：「达磨大师略辨大乘入道四行，尝以两门教义，训诲慧可，一是理入门，二是行入门」。

(一)理入的方法，据唐道宣律师解释云：「籍教悟宗，深信含生同一真性；但为客尘妄想所覆，不能显了，若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣一等，坚住不移，随於文教，与理冥符，寂然无为，名之理入」。壁观可做两种解释：一是修禅的人，坐对墙壁，无有众色，绝诸杂念，心易入定；犹如铜墙铁壁，外邪不入。如达磨教授慧可的时候曾说：「外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道」。慧可接受他的教导，工夫有所心得，乃说：「了了而常知，故言不可及」。因静坐禅观，有几个步骤：初於呼吸有声，是心散乱，觉有风动；其次内部觉喘，是结滞不通；再次是气劳，出入呼吸，粗而不细，犹难入定；最後调息随顺，出入绵绵，若存若亡，便浸入由禅而定的状态，此时已可入道了。

(二)行入的方法，是前由理悟入，在於壁观；理未能入，转由行入乃立四行，摄於诸行。什是四行呢？

1.报冤行，旨在体冤进道。达磨祖师曾说，本来学佛持戒，无害於人，却遭众苦，何也？道宣律师解谓：「修道至苦，当念往劫，舍本逐末，多起爱憎；今虽无犯，是我宿作，甘心受之，都无怨诉。经云：逢苦不忧，识达故也。此心生时，与道无违，体冤进道」。多生冤业，可为学道进德的助缘。如提婆达多多生欲害於佛，佛因提婆达多的逼拶，反而更加用功，精进得道，使恶知识成为善知识。又如佛有十恼，其中之一是示患背痛，以其宿世与一力士角力，曾退让三次，都遭该力士的欺骗，最後一次乃使之折背而死。故至今成佛，业力不失，犹受其报；虽受其报，已无痛苦，因佛已断惑证真，无有生死。佛已具大威德神力，尚且要受果报，何况我们薄地凡夫，而无冤业？我们在学佛用功的时候，能作如是观想，虽遭种种违缘波折的磨难，也应不退初心，就能体冤进道了。

2.随缘行，旨在观空自在。世间诸法，都是随缘而生，缘来则成，缘去则灭，其性本空，原无实质。修道行者，能体其空，不起执障，便可入道。道宣律师解释说：「众生无我，苦乐随缘，纵得荣誉等事，宿因所构，今方得之，缘尽还无，何喜之有？得失随缘，心无增减，违顺风静，冥

顺於道」。诸法缘成，悟之得道，不悟则为之束缚，不得解脱自在。如唐朝惠安国师，为一个威灵显赫的灶破神跃，使之解脱，得名为「破灶堕」禅师。觉范林间录有诗云：「嵩山屋老灶有神，民争祠之日宰烹。师与门人偶经行，即而视之因叹惊：此唯土瓦和合成，是中何以有圣灵？以杖敲之辄堕倾，须臾青衣出笑迎，谢师为我谈无生，言论登空如鸟轻。门人问之拜投诚，伏地但闻破灶声……。」

3. 无求行，旨在知法虚妄。金刚经云：「凡所有相，皆是处妄，若见诸相非相，即见如来」。此显无住空义，与禅宗无相之理甚为契合；以心有所住，即有所求，若心无住，便无所求。有求不安，无求常乐。道宣律师说：「世人常迷，处处执著，名之为求；智者悟真，理与俗反。安心无为，形随运转，万有斯空，无所愿求，功德黑暗，常相随逐。三界皆苦，无处得安，达舍诸有，息想无求」。佛在经中亦常说：「有求皆苦，无求乃乐」。如此观行，得到「事能知足心常乐，人到无求品自高」的境界，即未体道，亦已入木三分。

4. 称法行，旨在於物无著。了知诸法性空，心与性空相应，称性而行善事，无有计执，则所做所行的一切善事，都可入於正道。道宣律师说：「性净之理，目之为法。此理聚相斯空，无染无著，无彼无此。经云：法

无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故。知者信理，称法而行，於身命财，行舍无惜。达解三空，不取於相，自利利他」。三空，是我空、法空、空空。空空、乃是非俱空。金刚经所谓：「无我相，无法相，亦无非法相」。如此修行，善知法空，不取於相，才能悟入空空如也，如如不动的真理。

统观四行，观空无相，不执人我是非，都为入理的方便。既悟其理心境豁达，入於解脱，获大自在，便不肯自了，誓愿度世，和光同尘；故菩提达磨虽东来提倡禅学，不立文字，教外别传，而仍有二人四行的流露，虽不重经论，而所说之理仍与经论暗合，不失为觉人度世的方便法门，此亦是「方便有多门，归元无二路」。又达磨祖师初来中国，人家问他来做什？他说：「我来中国只为觅个不受惑人」。这亦是警惕世人不好执境界，为境界所惑；同时亦不偏执在文字语言中寻求佛法，真正的佛法，往往在文字语言之外，但这并非说一切经典语文都是无用，或「三藏十二部经皆是拭不净故纸」，不过是禅师们在大机大用中的方便作法罢了。

一九五七年二月在香港大会堂再讲此文一次

## 五种调心的方法

在檳城暹罗佛寺法会演词

承本寺住持邀请佛理，非常感激。本寺建筑伟大，佛像庄严，善男信女，烧香礼佛，络绎不绝，为全檳佛寺所少见的兴旺现象，此皆由本寺住持道德感召所致，使人恭敬三宝之心，油然而生，无限拜佩！

今天大家集会在这裏的，都是虔诚的佛教徒；但为佛教徒，只是虔诚还不够，必须还要修养。修养的方法甚多，第一是要调心。这个心字，佛法最著重。佛法把万法摄归色心二法，色法是属於物质的，心法是属於精神的，但一切物质的色法，都是从精神的心法所创作的，所变现的，起信论所谓「心生则一切法生，心灭则一切法灭」。因此内心的好坏，与外界的清浊，是极有关系的，故佛教基本修养的方法，先注重修心，即先把心调停好，那對於其他外界一切的建设，都不成什问题了。

同的；既有种种不同的心性，也有种种不同的调心方法。调心的方法虽多，亦可摄归为五类：

一、多贪众生不净观??有些人，贪欲特别重，贪财、贪色、贪名、贪食、贪睡，嗜欲各各不同。这个贪字，是过分的追求与争取。本来人生在世，财色名食睡，个个都要受用，个个都免不了的，不过要做得心安理得，适可而止，若是做得太过，那就成了毛病了。所以佛教之戒条，戒除无义的贪取。不过人之在世，不论其为贪财、贪色、贪名、贪食、贪睡，都是为了要资养这个身体，为这个身体作奴隶，为这个身体造业，为这个身体受罪。正如老子所谓：「吾所以有大患，为吾有身，若吾无身，吾患何有」。因此佛教为破除被人执以为我而造罪业的身体，教人修「观身不净」的方法，用心思维观察，此具身体，在生之时，从头至足，一张包裹似的臭皮囊，九孔常流不净，无一美妙可贪之处。吾人三天不吃饭，饥火中烧，口腔发臭，五天不冲凉，一身秽污，不堪见闻。如果到死之时，身体青淤肿胀，臭气薰天，掩鼻而过，更是可怕。如此观察，那这身还有什可爱，我们何必做它的奴隶，为讨好它而不惜种种服役，不择手段，造诸罪业呢！

二、多瞋众生慈悲观??有些人，瞋恨心特别重，或自瞋丑陋，或瞋他违逆，或起毫无理由的非理之瞋。为了瞋恨心重，自恼恼人，弄得双方都遭失和的痛苦，不得安乐。为了这些众生，佛陀教他修慈悲观，观察一切众生本性平等，原来同体，如果他们不快乐，应设法给他快乐，有痛苦，应设法拔去他们的痛苦，使之解脱。所谓「慈能与乐，悲能拔苦」。这种慈悲观时时修习，久而久之，瞋恚火的热恼，就渐渐熄灭，心地清凉，自不恼，人亦无恼了。

三、多痴众生因缘观??有些人，愚痴心特别重。愚痴即是无明，没有智慧，不明人生宇宙的真理，糊里糊涂，造了恶业，也不自知。也有些愚痴的人，自作聪明，因为不明人生缘起的真理，以为世间的一切生物，死了就断灭了，什都没有，所以什都不怕作。也有认为今生作什，死後也是作什的，所以作好作坏都不要紧，都没有什改变的。也有些自作聪明的愚人，认为人生世间的一切都是天造出的，神赐与的，只要向神求救，做什都不怕了。这些人的想法，佛陀认为都是错误的，所以教他们修因缘观，了知世间一切的情与非情的生起，都是有它的主因与助缘和合而生的。了知因缘生法，进而了解它所生之法结局的果报，于是产

生了因果的观念，知道一切法生成或毁灭，都是有因果性，因善则果好，因恶则果坏，是一成不变的定律。能懂因果，畏因果，修善息恶，发生智慧，就不再愚痴糊涂，或自作聪明认邪作正了。

四、多障众生念佛观??业障重的人，样样学不成，样样作不通。譬如你要礼佛拜忏，偏偏头痛肚痛，你要读经听法，偏偏呵欠打盹，你想作些好事，偏偏来了许多逆缘来阻隔你，使你作不成。如果是这种多障的人，唯一方便的法门，是多念佛。一句佛号，行住坐卧，都可持念。或持名念，或默念，或金刚念，或追顶念，念得多了，业障消除，福至心灵，样样都通利了。经云：「念佛一声，可除八万劫生死之罪」，如千年暗室，一灯能破，方知法力不可思议，念佛不可思议，果报亦不可思议。

五、多散聚生数息观??有些人散乱心特别重，平时好似没有什杂念，但到做工夫时，什胡思乱想的杂念，都涌上来了。如果碰到这种情形，应该修数息法，坐定之後，数出入息，或数出息，或数入息，由一数到十，再由一数到十，数到几十个十，心专于此，其他妄念就停息了。

从前有个修道的人，坐在山林海边修了十二年工夫，因为俗念不断，妄想纷驰，始终不能入定，颇有退心。佛陀知道此人机缘，可以得度，就

化成道人之类，走到海边和他一同打坐。刚巧海边沙滩上爬出一只乌龟，给海狗看到，就扑上前来，想把它吃掉。龟见形势不妙，立刻收藏六甲，保护自身，狗无法可施，只好走开。龟见大敌已退，便继续爬动。狗以为有机可乘，再扑了上来，龟连忙收藏六甲，狗无从下手，如此情形经过多次，那修道人看到也发笑了。当时佛陀就开示道：一个修道的人，天天俗欲不断，妄想纷驰，不知守护六根，不如这只乌龟，倒能收藏六甲，保护自己的命脉。那道人听了，才醒悟自己为妄想所害，六根飘散，不能得定；于是勤恳专诚，排除俗虑，一心思惟，不久也证道了。从这故事中，我们知道心多散乱，难以入定，必须用一种方法，收摄六根，然后得定。现在佛所教诫的数息观，就是修定基本的工夫。从前鸟巢禅师修数息观入定，鸟在头上作巢，生子长大飞走，他尚未出定，可见数息观法的成就，是可以借镜的。

佛教的观门甚多，众生有种种病，佛陀说种种法，而基本通俗的观法，不出上面五种。奉劝一切学佛之人，不必好高骛远，能多修此五种浅近易作的方法，便不愁自己学佛不会成功了。

佛历三五—、四、一七，写于三慧讲堂。