

出家班精进佛七记自序

出家班精进佛七，是一九七五年，农历三月十八日开始举行第一次出家班佛七。当时发起人，是在前一年来台东参加佛七的能超法师。那一次佛七，共有三十多人，大多是与能超有关系的同参道友，而且都年轻有为，也都是各佛学院毕业僧。也有由社会大学毕业出家来参加的，因此我不能辜负大家来意，规矩比普通班精进佛七更加严厉些。每天一千拜，我本人因此更苦，不幸我的旧伤复发，腰背疼痛，不拜佛都会痛，何况每天要拜一千拜呢？咬着牙根，每拜一拜都呻吟出声。

因为大家都是各佛寺负责人，来一次不易，我仍然一天三次开示。更因他们都没有住过丛林，都无参学，所以我每次开示，针对出家者讲些修行和参学，还有出家人的规矩法则，我七天的开示佛法的大意，都由台北

白马寺住持敬定法师记录下来，就是本书第一篇，共有两万四千多字。其次我要他们来参加佛七的出家二众，各人写一篇佛七心得报告和感想，出一本出家班精进佛七专辑纪念，护七陈明造居士也写了篇护七日记。全书二十多篇，共有十一二万字。去年二月举行第二届出家班佛七，报到的人也有三十多人，曾参加第一届佛七再来报到的也不少，敬定法师的一篇文章就是参加第二届写的。第二次佛七念佛的方法，仿效净宗十祖普仁策公大师的精进佛七，分两班念佛，日夜不断佛声，一向一支香下来休息二十分钟再开始念佛，大都利用这一点时间，可以拜一两百拜，反而习惯而精进，有伸缩性，念佛声不断。拜佛一起拜，不计数目，太刻板了，反而不太习惯。因此今年三月举行第三届出家班佛七，仍然照过去的方法。那一次作为前人规矩之尝试。这本书内容很丰富，可以说多彩多姿，二十多篇的内容，各有千秋。因为有些人附来相片，有的没有相片，十几万字，在物价高昂的今天，出一本书，实在不易，清觉寺更没有余力支出十万八万元经费出版这本书，因此文稿寄来有的已两年多，书还无法印出，有些法师写了文章，要他们参加预约，介绍都没有。

这次我自己整理出版，共有精进佛七的四本书一同出版预约，四本书名是“出家班精进佛七记”“大专精

进佛七开示录”“精进佛七日记”“精进佛七感应录”，总书名“精进佛七专集”，为了普及大众，预约价一部书四本，只要一百元，任何人都有此力量预约一部书，可以了解我们精进佛七，六年来一切所讲的开示，以及六年来佛七所发生各种不可思议的感应事件。主七人和主办人所受的酸甜苦辣的滋味，在这些书中都有说明。最后就是出版这部书，也有一番滋味在心头，在经济上、在操劳上种种意外事故的发生，财物的损失，更非三言两语可以说出的。此书能如期印出，我要感谢两位居士，第一是彭立老居士为我奔走，不顾毁誉；第二是游永福居士为我细心校对有始有终，为我分心，不然再过数月也无法与读者见面。封面题字是星云大师所赐墨宝，更使本书生色不少，在此一并致谢！

一九七七年十二月煮云写于凤山佛教莲社忏悔室

出家班精进佛七开示录

煮公上人讲 学人释敬定记

1 佛七前的说明

四月廿九日

各位法师，今天是我们清觉寺，第三十届精进佛七，也是第一次出家班的精进佛七，这是很难得的机会，希望各位珍惜，切莫蹉跎。

当今时局，出家修行，我们只有在战争夹缝中求生存。你们大多数是本省人，没有经过战争之乱，不能知道谈虎色变的心理；经历过的人就知道，战争逃难之苦。

我来说说我本人来台的经过给大家听听：在战争夹缝中生存，难。要想免难只有在战争夹缝中顽强。一九四九、一九五〇年，我在南海普陀山，当时依我的力量是不能逃来台湾的。一九四九年寿冶老和尚等一批人，

从普陀山逃到沈家门等船，我住在双泉庵，尘空法师在双泉寺闭关，也随寿冶老和尚到了沈家门等船逃难，双泉庵当家师又把我们接回去。我就阅读藏经，尘空法师仍然闭关。一九五〇年撤退，我本身是个穷和尚，又不知往哪里逃，幸好当时五十四医院的军医院长薛笃生先生跟我很熟，他叫我跟他们一同逃。我想过之后，本决定不逃，只是去向他们送行，但是当我去送行时，他们却催我也要逃。（当时老百姓都不知道此逃难之事，只有军官方面的人才知道。）那时我心想，不知如何走法，他们叫我脱去僧服换上军服，正遇一位火头军，因有家眷不想逃，我就冒充那位火头军之名，参加逃难的队伍。那时我还带了一位小沙弥，所以全普陀山的僧众只有我与小沙弥逃出，我就是在这种情形下逃难来到台湾，也可以说我就在那战争夹缝中能够顽强生存。在今日的时局，也希望大家虔诚念佛，仗佛慈力将来也能再从夹缝中得到正常生存。

2 念佛与拜佛之情形

中午斋堂开示

今天上午念半天佛号，我看有的很虔诚，有的未必然。大家虽然发心来此念佛，看样子有的习惯小声念佛，

大多数是你大声念，我就小声念，你小声，我就不开声，念佛应大声念，切勿以怕伤害身体，保护喉咙而不肯开腔。丛林有一句话云：“色身交与常住，性命托于龙天。”念佛应与法器配合，念快法器亦应快，法器打快即应念快，法器打得顺，念佛就会生欢喜心。法器犹如古时的战鼓，可激励士气，使作战的人，拼命打，不顾生命，均以战鼓的声音，来鼓励他们的精神，法器亦然，越念越快，越起劲，更易获得感应。如上届高雄来了十几位老妪，起初他们不守规矩，禁语了还小声地说话，念佛时又不开腔，我就骂他们一顿，后来有位张伯修念佛时，越念越快，声音越大声，结果得到感应，心受感动，而放声痛哭，他人亦受感染，不断大声念。事后他说：虔诚地念佛，整夜不眠，感应来时，他感觉地狱众生之苦，愍念地狱众生，不知念佛，故越想越哭，大家为压住他的哭声，跟着大声念，因念得很虔诚，护法神加持，使大家生欢喜心。

大家少打佛七，故不知道此地的佛七和平常的念佛不同。大家念佛时要与法器合作，有时向法器进攻，有时打法器的向大家发动攻势，打法器者，打得快，大家就自然念得快，念得身心欢喜时，龙天亦欢喜，越念越有兴趣念，念得感觉时间过得太快，那时身心都感舒服，真是有欲罢不能之感。再来继续讲拜佛的情形：

拜佛时要发大道心，不为自己拜，要为一切众生拜，拜佛要观想前面站有十方诸佛，后面为三途一切众生，左边站有冤亲眷属，右边是历劫及现在师长及父母，如此观想，一拜佛则替这么多人拜，功德更大。

提起拜佛我感觉惭愧，人已老了，什么都不行，岁月不饶人，每次佛七我都和大家一样拜，每天八百或一千拜，看大家拜是轻而易举的事，而我则有腰酸背痛之感。尤其这次从弘明寺回来后，旧病复发，腰痛得很厉害，但是仍然要拜，希望大家要生惭愧心，加倍认真地拜佛，莫待老来空悲切。

3 念佛应带感情

中午斋堂开示

诸位念佛时应带着感情念，否则口念心不念，不能与佛相应，不能获得利益。在外面有标语云：

念一洪名哭一声，声声哭向大慈尊，
此回若不归家去，六道何时得脱身？

念佛时内心要深深地想念弥陀佛，就如内心有很大的委屈及痛苦要向弥陀佛哭诉似的，更要怀着很大的希望，乞求弥陀的慈悲，哀怜摄受，以脱轮回之苦。想到这里

内心一阵的心酸，自然会向弥陀佛放声大哭。大声地念，应如大事来临，如丧考妣似的，痛哭流泪，如此真实的感情，方与佛相应，灵感才会来，方能受益。

4 古德行谊今人风范

晚上大回向前开示

今天向大家说古德的行谊，和对人的开示。先讲莲池大师，大师为明末四大师之一，明末四大师就是：莲池大师、紫柏大师、憨山大师、蕩益大师，此四大师平生亦均修净土。莲池大师有一本《竹窗随笔》，度化很多人，内有一段文云：“我出家后，到处参访，时辩融大师门庭大振，我自京师叩之，膝行再请。师曰：‘汝可守本分，不要去贪名求利，不要去攀缘，只要因果分明，一心念佛。’余受教而退。同行者大笑，谓这几句话，哪个说不出，千里远来，只道有什么高妙处，原来不值一文钱。余曰这个正见他的好处，我们渴仰企慕，远来到此，他却不谈玄妙，只老老实实把自己体认过，切近精实的功夫，叮咛开示，我至今遵守，不曾放过。”此段开示计有五个重要问题：一、守本分，二、不贪名求利，三、不攀缘，四、因果分明，五、一心念佛。话说来容易，做起来却是不简单。

第一，出家人若不守本分，就会出事。

第二，名利关是最难逃过的，《大乘起信论》云：“不求名闻利养。”贪名求利之事，大部分的人利可以不要，名就看不开了，故云此二关难逃。

第三，不攀缘。一般不建道场，不度众者可以。若有心建道场，使道场兴隆，不攀缘，必难以做到。出家人若有与众生攀缘者，对于修行的功夫，就没时间去办了，故大师叫我们不攀缘，一心向上求法。

第四，关于因果问题。古人最重视因果，尤其出家人更重要，所以有施主出钱买砖，不能拿去买瓦，这都是因果的。

第五，一心念佛。大师的开示教我们如何做人，如何修行，最后还是叮咛我们一心念佛为要务。可想古来大德的经验还是念佛，大师的开示言简意深。

印光大师一生亦劝人老老实实念佛，如果请他老开示，他也不会谈玄说妙。现在的人仍多喜谈玄说妙，与他说老实话，他反认为不值一文钱。如唐朝的白居易参鸟窠禅师，师云：“诸恶莫作，众善奉行。”白居易说：“此二句话三岁孩童亦道得。”师云：“三岁小儿虽道得，八十老翁行不得。”故所听开示，应能切实遵行方是真懂。古德以做人为重要，学问其次，人格高尚，学问才有价值。

莲池大师至今所以能令人皆敬重他，就因他能切实遵行古德之格言；由此可知大师的尊师重道，他人嫌说不值一文钱的几句话，而大师守着终身不违，这也就是古德成功的因素。

再举一个例子：倓虚大师著的《影尘回忆录》，内有一段文，述说大师未出家时所学的经过。倓虚大师四十三岁出家，未出家前，在俗家时，与一般人共研外道，为了好学，大家商议到京城，求更深的法。后来其中一位刘文化要去求法，大家就筹足一百大洋，供其作为往京求佛法的路费，当刘文化去京城请教一位法师，指点迷津后，始知以前所学皆是外道，大家就弃邪归正。当时那位法师，赠送一部《楞严经》。刘文化精研《楞严经》，八年期间才稍有所成；刘文化为研学经文，不管家务，其妻子，都被气死；后又有人与他打官司，官司打输了，亦被气死；八年后，亡魂皆来找他超度，刘文化的超度亡魂是这样的，亡魂站在他的两肩，他用手一抬，亡者就生天了。他能如此的功夫，全靠他八年熟读《楞严经》的功德。此故事有两点：一、佛法难闻，他们为了学《楞严经》，听说营口有一老和尚很有道德，大伙儿一同去请他讲说《楞严经》，那老和尚很惊奇说：经还可讲的呀！他出家数十年，从来也未听说可以讲经之事，这不是笑话，而是事实。

第二点：学佛必须下死功夫，刘文化八年苦读《楞严经》就是如此，人人若能如此者，受益定不浅矣。

5 殿堂与斋堂里的规矩

五月初一早上斋堂开示

在殿堂上通常只许二个半人讲话：一、大和尚，二、纠察师。他们可以大声讲，香灯师与殿主只能小声讲，故说两个半人。在斋堂则大和尚及纠察师可大声讲，行堂师只可小声讲，纠察师负责照顾大殿之法器蒲团，斋堂照顾大家碗筷，因此纠察师刚上任时，即表曰：“学人奉和尚命，大殿上照顾大众蒲团，斋堂照顾大家碗筷。”

纠察师若在律下称名“知众”，在宗下称为“僧值”，教下称为“纠察”，名称虽不同，所做之事是一样的。住丛林的人多数会恨纠察师，因纠察师随时可以打人，只要是犯规，就挨打，丛林里挨打之事成为家常便饭。故有人云：“穿的是香板，吃的是巴掌。”

说到禅堂，凡入禅堂一切规矩皆由维那师管，一出禅堂，则归纠察师管，悦众师如果在大殿或斋堂犯规，被纠察师打一巴掌，回禅堂后，还要被维那师打三香板，加倍受罚，原因是禅堂住众属维那师的，出堂后给纠察打，没有面子。维那师及纠察师皆由禅堂出身，先由悦

众，后升级的，大悦众升为维那师，二悦众升为纠察，他们本是同寮，照理二人应该要好，但是往往不然，二人均为管人而常闹得很不开心。我现在说个笑话：有一次维那上殿，悦众打引磬，应该打时，悦众师没打，维那师骂悦众一声；纠察师听后，不客气地说大殿上哪有你开的口，维那师吃一肚子气，当维那师押磬，该开腔时，维那师不开腔就走出大殿，纠察师一看维那师押磬了不开腔，就说维那师为什么不举腔，维那师说：你说大殿内没有我开的腔，我只有走到大殿外边来举腔。

6 白杨法顺大师语录

晚上大回向前开示

今天再讲一段白杨法顺大师的开示：“染缘易就，道业难成，不了目前，万缘差别。只见境风浩浩，凋残功德之林；心火炎炎，烧尽菩提之种。道念若同情念，成佛多时；为众如为己身，彼此事办。不见他非我是，自然上恭下敬，佛法时时现前，烦恼层层解脱。”

六祖云：“他非我不非，我非却有。”大师开示中说：“染缘易就，道业难成。”这两句话，说明娑婆世界众生之特质。《地藏经》云：“刚强众生，难调难伏，若遇恶缘，念念增长。”染污之缘处处皆有，染缘如火上加油，

故道念、善根难增长，道业就难成就。“不了目前，万缘差别，只见境风浩浩”，此意是说凡愚颠倒见，境风是指境界之风，人做不了主，受环境而转，故曰境风浩浩。

我来讲苏东坡与佛印禅师的故事。苏东坡有一天心血来潮，写了一偈：“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。”写好后自己感觉很满意，就叫老仆人送去禅师处。禅师看后，没说什么，把信纸反面写“放屁！放屁！”四字，再叫老仆人拿回去。苏东坡看老仆人回来，很高兴问：“禅师说了些什么没有？”老仆人回答说：“禅师什么都没说，只是后面写几字，叫我拿回而已。”苏东坡接过来一看，气得怒发冲冠，就不再思考，亲自赶去兴师问罪了。禅师知道苏东坡看后会来找他算账，故吩咐徒弟说：“今天和尚不见客。”而后把门关上，写一张条子贴在门上。苏东坡果真气冲冲地往和尚寮房来，小和尚就说：“今天老和尚不见客。”但苏东坡不管一切，直往禅师寮房闯，至门首时抬头一看，门上贴着一张条子，上写着：“八风吹不动，一屁打过江。”东坡被这句话愣住了，生大惭愧心，回头就走了。

苏东坡所说的八种境界风是什么呢？就是：一、称——称赞，二、讥——讥讽，三、毁——毁谤，四、誉——褒扬，五、利——利益，六、衰——失利，七、苦——痛苦，八、乐——快乐。境界之风是靠忍辱的功

夫，才能逆来顺受，故亦不简单。心中之火，炎炎能烧尽菩提之种，是指内之三毒所起之嗔恨心。古云：“一念嗔心起，百万障门开。”又如《遗教经》云：“嗔恚之害，则破诸善法，坏好名闻，今世后世，人不喜见。当知嗔心甚于猛火，常当防护，无令得人，劫功德贼，无过嗔恚。”

布袋和尚云：

有人骂老拙，老拙自说好；
有人打老拙，老拙自睡倒；
痰唾吐面上，留它自干了；
他也省力气，我也少烦恼。

像布袋和尚的忍辱功夫，就不会烧尽菩提之种。“道念若同情念，成佛多时”，这个情字是障碍往生的大关头，众生若想生西，就必须断情爱。情分为：一、亲情，二、爱情，此二种均是障碍。《四十二章经》云：“爱欲莫甚于色，色之为欲，其大无外，赖有一矣；若使二同，普天之人，无能为道者矣。”孔子曰：“吾未见好德如好色者也。”关于好色之故事，我来引一段故事大家听听。

洪杨之乱时，有两位书生，一位姓蒋，一位姓楚，两人相约进京赴考。有一日，楚生路经苏州，俗云：“上有天堂，下有苏杭。”楚生停泊于一阁楼旁，一天阁楼上

有一少女，正端一盆水往窗外泼去，恰巧淋湿了楚生，楚生抬头相望，一见少女，惊如仙女，少女也因泼水歉意，嫣然一笑。从此两人，每天必四目相视，眉目传情。有一日蒋生来找他，见此情形，呵斥楚生，不应为情所误，考期将近，乃一起上京赴考。而后洪杨之乱，各地烧杀劫掠，惨不忍睹，一天蒋生路过苏州旧地，见众人围观一颗东西，切开看内有一艘小船，船上有一年轻书生，蒋生一看即知内情，乃要了过来带回去给楚生。原来那片东西正是少女的心脏，因与楚生一见钟情后，而把楚生的形象形上了心脏，至死不渝。由此段故事可知情念之为害矣。故希望大家念佛，能把真情付出，将阿弥陀佛深深地印在心中，则可往生。相反的，世人均情念重于道念，故文中说：“道念若同情念，成佛多时。”

另文云：“为众如为己身……烦恼层层解脱。”

人之私心占多，如能为众生像为己身，那彼此之间，就无过节。私心放开，就无他非我是、种种的人我见解，自然而然互恭互敬，人人以大我处世，处处以佛法度众，众生受佛法之熏陶，烦恼减轻，远离尘扰，后必得解脱矣。

六祖说：他人有错，我不错，我有不对却是过失。

7 祛除打瞌睡的方法

五月二日早上斋堂开示

今天讲打瞌睡问题，睡是一种魔，也是障碍修道之大敌。大家虽有爱困的毛病，还好自己能想办法制伏。制睡魔之法有二种：一、自己生大惭愧心，起警觉心大声念佛；二、发觉时就跪下。过去祖师为降伏睡魔，即有制伏不了就把性命牺牲的打算。如妙高禅师，为祛除睡魔，到一山崖上打坐，警策自己，不可打瞌睡，如打瞌睡，即会掉下绝崖丧生。有一次还是打瞌睡，结果掉下去了，到半途有人托住他，把他救上来。他问道：是何人救我？空中答曰：护法韦驮。妙高禅师得知是韦驮菩萨，心里起了我慢心，以为自己很用功，很了不起，感韦驮护法，就问护法韦驮：像我这样修行的人有多少？可是他贡高心一生起，韦驮菩萨就呵斥他说：这点道行有何了不起，竟然生起我慢，我五百世不护你的法。禅师听后，心生大惭愧，可是打坐时，照常打瞌睡，内心自己警策，但是无效，又掉下去了，这下心想完了，不料被人托起，再问而知又是韦驮菩萨，他问道：您不是五百世不护我的法吗？韦驮菩萨答曰：因你一念惭愧心，足以抵过五百世，因此再护你的法。由此可知我们应该

生大惭愧心，对治昏沉。

8 禅和子挂单

中午斋堂讲知客师之职事

大陆丛林中分四大寮口，客堂（知客师）、库房（当家师）、禅堂（维那师）、衣钵寮（方丈和尚）。客堂内分有纠察师、维那师、书记师、知客师等等。总之，知客师兼外交及内政，知客师是维那或纠察退休下来的位子。一般大寺院的执事，都希望当知客，因知客师清高有名，每一寮的人，出入大小，都要到客堂告假、销假，或诸山长老也要先经过客堂，甚至方丈和尚出去，亦复如此。一般到寺院挂单的禅和子，一定要经过客堂的知客师允许。（台湾当知客师，就像奴才似的。）在大陆的知客师是大得了不起，一般挂单的禅和子，都要经过知客师的审问，这种情形下，常闹出笑话。台湾没有挂单的风气，大陆的禅和子要挂单，但是挂单是不容易的，有时受知客之气。比较老牌的知客师，看到有人要来挂单，就先观看禅和子的脸色，一看就知道是新出家的，或是老参。如果出家不久的，戒疤还在的，知客师就找麻烦骂人，尤其新戒菩萨，知客师骂得更惨。禅和子入堂，向中央佛像问讯，对面坐，行李放在看得到之