

金菩提禅师弘法系列

唤醒慈悲

——2016年温哥华浴佛法会

两千多年前，“圣人”佛陀出生了。祂体验和观察到了无论贫穷还是富有的人，无论男或女，大家都得面临生、老、病、死等几种痛苦的事情，并且因而产生了喜怒哀乐等情绪。为了寻找到一个超越生老病死的方法，为了找到一条精神的出路，祂便趁着夜里离宫出走，到苦行林中去修行。祂修行的最重要的方法之一就是坐禅，经过六年的苦修，有一天终于开悟了。开悟之后，祂的精神世界完全开放了，对人间乃至宇宙，有了根本的认识和看法。

从此之后，祂教了很多学生，有很多人因此获得了修行的益处。我本人也得到了祂的慈悲和智慧。当我说我得到智慧之时，很多中国人可能会笑话我：“你怎么能说自己有智慧了？”是啊，现在的我和小时候比，当然是更有智慧了。若要和每一个人比，我可能还是愚痴的，但是和我的过去相比，我觉得自己进步了很多很多，多到超越我自己的想像。同时，我所学到的修练方法，不仅让我自己获得健康，还让很多人也获得健康。有许多不同身分的人，包括文人、作家、领袖、工人、农民、学生都尝试过我所教授的修练方法，证实这些方法对不同的人都有不同的帮助。

唤醒内在慈悲的“我”

今天是神圣的佛陀出生的日子，也一定是一个吉祥的日子。我们

通过礼拜或歌颂表达对祂的纪念，希望获得像祂一样的慈悲、智慧与美好。在这一天，我们会举办不同的活动，比如诵念祂的名号——南无释迦牟尼佛，就是在和祂沟通或呼唤祂。

我不是一个宗教狂热分子，莫名其妙地去推广一种宗教，这不是我的个性。我之所以去推广它，是因为想将使我受益的方法传递给大家，让大家变得更慈悲一点。这不仅仅是基于宗教的理由，我把这种推广称为“唤醒法”。就好比有一个人在睡觉，睡得很死，即使闹铃响了也不醒，我于是用了一个方法把他唤醒。

我们每个人的精神内在，都有一个好的我和一个不好的我。什么叫好呢？凡是宽容的、善良的、呵护的、爱这个世界的，就称为好；什么叫不好的？就是怨恨的、攻击的、索取的和破坏的等等，这些就是不好的。

其实每个人的内心世界都住着两面性的人，所以我们要用慈悲的心，唤醒那个慈悲的“我”。唤醒慈悲的“我”有什么好处呢？你的行为将因此变得慈悲，内心也将比较安静、安详。拥有安静、安详、慈悲的内心世界，身体便会自动分泌很多有利的元素；拥有慈悲心的人，身体里所散发出来的元素就是美好的。对他人慈悲等于对自己慈悲，因为身体中所分泌出来的某种物质会使你身体健康、通畅、智慧、快乐。所以，若能用慈悲的爱心去面对世界，一切都将是美好的，身体也将会是轻松、柔软、放松的。

适度让利，才能成就大生意

当我们贪婪、偷盗、索取、伤害时，不管用的是哪一种方式，自

己能放松吗？不仅不能放松，反而是紧张的。一个人如果一生或长期处于紧张状态，时间一长，就会变成病态，身体和精神的疾病就会产生，并因此变得心胸狭窄，看事情的时候总是看得很短浅，做生意的时候总是见利忘义，一看到有利可图，便赶紧抓住。

做生意要适度“让利”，像加拿大有好几个大公司，尤其是百货公司，例如“The Bay”还有“Home Depot”。去这些店买完东西之后，如果不满意，可以退给他们。

另一个相反的例子是：在一个 Mall（注：购物中心）里有一家华人的店，卖的是杂货，我在里头买了一些晾衣服的衣架子和塑胶盆子之类的。买货的时候，老板娘对我可热情了，使我觉得这老板娘比我丈母娘还好，简直像是遇到亲人了。可是还没开始晾衣服呢，铝合金做的衣架子就已经坏了，我于是去找我那个“亲人”退货。当我提着一袋子东西找上她的时候，她“唰”地一下变了脸，不仅不再是亲人，反而像仇人一样。

我说：“对不起，我来退货。”

“退货？不退。为什么要退货？”

我说：“我还没开始用，衣架就坏了。”

她说：“世界上哪有不坏的东西啊？你懂不懂道理啊？”

我说：“我不太懂道理。”

她说：“佛说，有生就有灭。”这个人还读过佛经呢！“既然有生就有灭，你退什麼货啊？”

她说得这个痛快劲啊！好像非得让我提着衣架子回家去不可。

我说：“不好的东西不是都可以退换的吗？”

她说：“你仔细看我的柜台下面，有一张条子写着‘恕不退货’。”她指给我看的时候，我得用我的真功夫才能看见那几个字，那字真的是太小了，而且还贴在一个特别不起眼的地方。

这种行为就叫作“见利忘义”，也就是我们中国北方人讲的“一锤子买卖”，意思是买卖仅仅只有这一次，未来不但不会成为客户，反而永远也不会去她的那个店买货了。虽然我买的不是特别贵重的商品，但是我一旦知道这个人的心思不好，以后就再也不会去了。

相反的，之前同意退货的两家商店，未来当我要买类似的东西时，一定会到他店里买，因为我觉得这个老板是好人。他所卖的商品若真有质量问题，可以退货；没有质量问题，也可以退货；即使没有理由地退货也都是可以的。像我们这种有良心的人，除非商品真有质量的问题，否则也不会故意退货的。

做生意，就要做大生意，至于那些根本不给退货的小商店老板，则永远都成不了大商人。对于不会做生意的人而言，“大”和“好”字将永远与他没有关系。

外浴佛身，内净己意

看这些道理多么重要啊！经过学习，它可以让人从一个见利忘义的、贪婪的小人、吝啬鬼，成为君子，成为宽容的、具大事业心的、博爱的人。这种人做事容易成功，成为商人也能赚到大钱。至于那些斤斤计较的人，则赚不了大钱。佛法智慧就是这么实用！当然，智慧从很多方面都能获得，不一定是从佛法里来的，但是作为东方人，

学习佛法可能是最有机会提升智慧的方法。

中国古代有很多哲学家，他们所讲的道理极为高深，有些我看不懂，有些我不知道怎样去使用，但是释迦牟尼佛所讲的道理我就看得懂、听得懂，能够实际应用。

大家在念佛的时候，口中诵念着佛陀的圣号，即是把自己内在正在睡觉的那个慈悲的“我”唤醒，从此之后就会变成一个慈悲的人。慈悲的人去做事时，初步看似是吃亏的，实际上却是巨大的获得，大家可以慢慢去解读。

用恭敬的心、虔诚的心去诵念佛陀圣号，将佛陀的智慧变成自己的智慧。观想佛陀放出的光明，把自己的身体、精神照亮，即能获得祂的智慧。这样的观想法，可能是有帮助的。

沐浴佛陀时应如何观想？沐浴就是“清洗”、“洗澡”的意思。沐浴佛陀的时候，要观想着正在沐浴自己的身体。我刚才在沐浴佛陀的时候，我所观想的是：祝愿天下所有人都能吉祥健康，祝愿菩提同修全家人人都健康长寿。心中先有着慈悲和博爱的心，我想很多事都会改变，这个世界也将变得更加美好。

尽己所能，助人为乐

我们新加坡禅堂组织了很多新加坡同修，去印度尼西亚的孤儿院，孤儿院里的卫生、饮食都是问题，很严重。他们去帮忙、去修理、送衣服、送文具。此外，他们也去老人院里帮忙，那些老人有的是没有子女奉养；有的是子女不知道去哪里了，反正没人管，也没有生活能力。我们派同修去帮助他们，为他们洗澡、讲故事、做好吃的饭；为

他们洗头、剪指甲、按摩，他们都非常开心。我们的同修刚去的时候，这些老人们都很疑惑地看着他们；到后来，我们同修打算离开的时候，老人家都舍不得让他们离开。

他们做了很多类似的善事，此外，我们菩提禅修还有我本人，也会在马来西亚、印度尼西亚、台湾、香港，去找几位需要照顾的年长者来奉养奉养、孝敬孝敬。有些老人家的孩子跑得远远的，没人管，或者根本就没有孩子照顾，我们要找的正是处于这种情况下的老人家，花一点力气去照顾他们。

就算我们所付出的仅仅是一点点爱心，确实不能拯救世界，也并不意味着世界将因为我们的大慈大悲而改变。但我从没有想过要去改变世界，只想尽自己所能，能帮的就尽量去帮。希望大家如果乐意的话，和我一起帮他们。

以无所求之心念佛

沐浴佛陀或念佛的时候，要观想自己进入内心那种清静、慈悲、安详的状态，唤醒内在那个和佛陀没有差别、慈悲的自我，借假修真。你就这么想，就这样念，时间长了之后，你会发现自己真的好像比较有智慧了，内心也真的比较平静了，此外，皮肤变好了，全身的疼痛和疲劳也都没有了。有些老人家练了一段时间之后，连老人斑都没有了，恢复青春了，还有许多人因此而减肥。

每个人都这么去做，就会变成像不可思议的佛一样；女士们修一修，也能修得像菩萨一样，一切的美好都会灌注在你身上，使你显得美丽、大方、睿智、青春不老。请大家在浴佛、念佛的时候去感应佛

菩萨，试试看这样修。我刚开始修行的时候也不相信，心想，这样念一念就能起作用吗？这样念一念世界就会改变吗？真的会，请大家试一试。

你不妨现在先搓一搓手，体会一下手的感觉，等念 10 分钟后，再搓一搓手，感觉就是不一样了。念佛的时候有个方法，就是双手合十，不要带着任何需求去念，而是以歌颂、赞美的心去念，试一试。有很多人这样念完之后，眼睛变得越来越亮了。

在温哥华有一位老人家，他的视力模糊，原来医生说要做手术的，我告诉他：“你在修的时候就认真地修，别想着你的眼睛，只要好好修就好了。”3 个月之后，他托人告诉我，他的眼睛不用做手术，现在就已经很亮很亮了。他是东北人，他描述自己：“我的眼睛贼亮贼亮的了！”因为他在诵念的时候，眼睛流出很多黏黏的眼泪，就好像将他的白内障融化了，变成很黏的液体，所以眼睛变得很明亮！

明亮的眼神多好看啊！模糊的眼神和明亮的眼神相比，哪个更美一些？来跟我们学习，大家都会变美的，第一个变美的就是眼神。希望你能拥有一双佛或观世音菩萨的眼！以下我们开始诵念。

（金菩提禅师带领大家一起诵念释迦牟尼佛圣号。）

美好机缘，成就幸福人生

真诚的诵念是非常起作用、非常有感应的！希望佛陀或观世音菩萨的眼睛变成你的眼睛；希望祂的柔软慈悲变成你的柔软慈悲；希望祂那种圣洁的皮肤变成你的皮肤；祂的慈悲智慧就是你的慈悲智慧；祂最尊贵的形象变成你的形象，就是你自己！以这样的心去诵念，相

信很多人立刻就有感应，有些疾病或烦恼瞬间就没有了。

很多人在修行中都有类似的体验，比如说你没有房住，希望买一个房子，可是找不到合适的，钱也不太够。这些问题有时候会在修行之中自动解决，使你不仅能找到恰当的房子，而且可能卖方自动降价，甚至有好朋友借钱给你，使钱的问题自动迎刃而解。有很多时候这些烦恼看起来很具体，不好跨越，但是，当佛、神帮你解决的时候，就会变得非常轻松而简单。

这种感应我体会过无数次，我把这个经验分享给你，你试一试，看看修几天之后，有没有这样的神奇感应。凡是来到菩提的人，就是有缘分，有这种缘分的人，这些神奇美好的事情极有可能就会发生在你身上。

经过这一次浴佛，如果你是个年轻人的话，对比你过去的命运，你将来可能会非常幸福，非常富贵，或者是非常有官运，成为一个有权力的人，或者会很长寿。还有的人想生宝宝，一直怀不了孕，也可能浴佛这一次以后就能怀孕，这些都是有可能的，而且这些巧合会在很短的时间之内发生。过去类似的见证很多，我只能说是巧合，但即使是巧合，也有它的因缘，那个因缘可能就是今天的这个美好机缘，所以大家不要错过。

买菜、陪朋友说话聊天固然重要，但远远不如让自己、让孩子更幸福、更吉祥重要，而以上这一切都远远不如让你健康长寿更重要。

谢谢大家！