

金菩提禪師弘法系列

喚醒慈悲

——2016年溫哥華浴佛法會

兩千多年前，「聖人」佛陀出生了。祂體驗和觀察到了無論貧窮還是富有的人，無論男或女，大家都得面臨生、老、病、死等幾種痛苦的事情，並且因而產生了喜怒哀樂等情緒。為了尋找到一個超越生老病死的方法，為了找到一條精神的出路，祂便趁著夜裡離宮出走，到苦行林中去修行。祂修行的最重要的方法之一就是坐禪，經過六年的苦修，有一天終於開悟了。開悟之後，祂的精神世界完全開放了，對人間乃至宇宙，有了根本的認識和看法。

從此之後，祂教了很多學生，有很多人因此獲得了修行的益處。我本人也得到了祂的慈悲和智慧。當我說我得到智慧之時，很多中國人可能會笑話我：「你怎麼能說自己有智慧了？」是啊，現在的我和小時候比，當然是更有智慧了。若要和每一個人比，我可能還是愚癡的，但是和我的過去相比，我覺得自己進步了很多很多，多到超越我自己的想像。同時，我所學到的修練方法，不僅讓我自己獲得健康，還讓很多人也獲得健康。有許多不同身分的人，包括文人、作家、領袖、工人、農民、學生都嘗試過我所教授的修練方法，證實這些方法對不同的人都有不同的幫助。

喚醒內在慈悲的「我」

今天是神聖的佛陀出生的日子，也一定是一個吉祥的日子。我們

通過禮拜或歌頌表達對祂的紀念，希望獲得像祂一樣的慈悲、智慧與美好。在這一天，我們會舉辦不同的活動，比如誦念祂的名號——南無釋迦牟尼佛，就是在和祂溝通或呼喚祂。

我不是一個宗教狂熱分子，莫名其妙地去推廣一種宗教，這不是我的個性。我之所以去推廣它，是因為想將使我受益的方法傳遞給大家，讓大家變得更慈悲一點。這不僅僅是基於宗教的理由，我把這種推廣稱為「喚醒法」。就好比有一個人人在睡覺，睡得很死，即使鬧鈴響了也不醒，我於是用了一個方法把他喚醒。

我們每個人的精神內在，都有一個好的我和一個不好的我。什麼叫好呢？凡是寬容的、善良的、呵護的、愛這個世界的，就稱為好；什麼叫不好的？就是怨恨的、攻擊的、索取的和破壞的等等，這些就是不好的。

其實每個人的內心世界都住著兩面性的人，所以我們要用慈悲的心，喚醒那個慈悲的「我」。喚醒慈悲的「我」有什麼好處呢？你的行為將因此變得慈悲，內心也將比較安靜、安詳。擁有安靜、安詳、慈悲的內心世界，身體便會自動分泌很多有利的元素；擁有慈悲心的人，身體裡所散發出來的元素就是美好的。對他人慈悲等於對自己慈悲，因為身體中所分泌出來的某種物質會使你身體健康、通暢、智慧、快樂。所以，若能用慈悲的愛心去面對世界，一切都將是美好的，身體也將會是輕鬆、柔軟、放鬆的。

適度讓利，才能成就大生意

當我們貪婪、偷盜、索取、傷害時，不管用的是哪一種方式，自

己能放鬆嗎？不僅不能放鬆，反而是緊張的。一個人如果一生或長期處於緊張狀態，時間一長，就會變成病態，身體和精神的疾病就會產生，並因此變得心胸狹窄，看事情的時候總是看得很短淺，做生意的時候總是見利忘義，一看到有利可圖，便趕緊抓住。

做生意要適度「讓利」，像加拿大有好幾個大公司，尤其是百貨公司，例如「The Bay」還有「Home Depot」。去這些店買完東西之後，如果不滿意，可以退給他們。

另一個相反的例子是：在一個 Mall（註：購物中心）裡有一家華人的店，賣的是雜貨，我在裡頭買了一些晾衣服的衣架子和塑膠盆子之類的。買貨的時候，老闆娘對我可熱情了，使我覺得這老闆娘比我丈母娘還好，簡直像是遇到親人了。可是還沒開始晾衣服呢，鋁合金做的衣架子就已經壞了，我於是去找我那個「親人」退貨。當我提著一袋子東西找上她的時候，她「唰」地一下變了臉，不僅不再是親人，反而像仇人一樣。

我說：「對不起，我來退貨。」

「退貨？不退。為什麼要退貨？」

我說：「我還沒開始用，衣架就壞了。」

她說：「世界上哪有不壞的東西啊？你懂不懂道理啊？」

我說：「我不太懂道理。」

她說：「佛說，有生就有滅。」這個人還讀過佛經呢！「既然有生就有滅，你退什麼貨啊？」

她說得這個痛快勁啊！好像非得讓我提著衣架子回家去不可。

我說：「不好的東西不是都可以退換的嗎？」

她說：「你仔細看我的櫃枱下面，有一張條子寫著『恕不退貨』。」她指給我看的時候，我得用我的真功夫才能看見那幾個字，那字真的是太小了，而且還貼在一個特別不起眼的地方。

這種行為就叫作「見利忘義」，也就是我們中國北方人講的「一錘子買賣」，意思是買賣僅僅只有這一次，未來不但不會成為客戶，反而永遠也不會去她的那個店買貨了。雖然我買的不是特別貴重的商品，但是我一旦知道這個人的心思不好，以後就再也不會去了。

相反的，之前同意退貨的兩家商店，未來當我要買類似的東西時，一定會到他店裡買，因為我覺得這個老闆是好人。他所賣的商品若真有質量問題，可以退貨；沒有質量問題，也可以退貨；即使沒有理由地退貨也都是可以的。像我們這種有良心的人，除非商品真有質量的問題，否則也不會故意退貨的。

做生意，就要做大生意，至於那些根本不給退貨的小商店老闆，則永遠都成不了大商人。對於不會做生意的人而言，「大」和「好」字將永遠與他沒有關係。

外浴佛身，內淨己意

看這些道理多麼重要啊！經過學習，它可以讓人從一個見利忘義的、貪婪的小人、吝嗇鬼，成為君子，成為寬容的、具大事業心的、博愛的人。這種人做事容易成功，成為商人也能賺到大錢。至於那些斤斤計較的人，則賺不了大錢。佛法智慧就是這麼實用！當然，智慧從很多方面都能獲得，不一定是從佛法裡來的，但是作為東方人，

學習佛法可能是最有機會提升智慧的方法。

中國古代有很多哲學家，他們所講的道理極為高深，有些我看不懂，有些我不知道怎樣去使用，但是釋迦牟尼佛所講的道理我就看得懂、聽得懂，能夠實際應用。

大家在念佛的時候，口中誦念著佛陀的聖號，即是把自己內在正在睡覺的那個慈悲的「我」喚醒，從此之後就會變成一個慈悲的人。慈悲的人去做事時，初步看似是吃虧的，實際上卻是巨大的獲得，大家可以慢慢去解讀。

用恭敬的心、虔誠的心去誦念佛陀聖號，將佛陀的智慧變成自己的智慧。觀想佛陀放出的光明，把自己的身體、精神照亮，即能獲得祂的智慧。這樣的觀想法，可能是有幫助的。

沐浴佛陀時應如何觀想？沐浴就是「清洗」、「洗澡」的意思。沐浴佛陀的時候，要觀想著正在沐浴自己的身體。我剛才在沐浴佛陀的時候，我所觀想的是：祝願天下所有人都能吉祥健康，祝願菩提同修全家人人都健康長壽。心中先有著慈悲和博愛的心，我想很多事都會改變，這個世界也將變得更加美好。

盡己所能，助人為樂

我們新加坡禪堂組織了很多新加坡同修，去印度尼西亞的孤兒院，孤兒院裡的衛生、飲食都是問題，很嚴重。他們去幫忙、去修理、送衣服、送文具。此外，他們也去老人院裡幫忙，那些老人有的是沒有子女奉養；有的是子女不知道去哪裡了，反正沒人管，也沒有生活能力。我們派同修去幫助他們，為他們洗澡、講故事、做好吃的飯；為

他們洗頭、剪指甲、按摩，他們都非常開心。我們的同修剛去的時候，這些老人們都很疑惑地看著他們；到後來，我們同修打算離開的時候，老人家都捨不得讓他們離開。

他們做了很多類似的善事，此外，我們菩提禪修還有我本人，也會在馬來西亞、印度尼西亞、台灣、香港，去找幾位需要照顧的年長者來奉養奉養、孝敬孝敬。有些老人家的孩子跑得遠遠的，沒人管，或者根本就沒有孩子照顧，我們要找的正是處於這種情況下的老人家，花一點力氣去照顧他們。

就算我們所付出的僅僅是一點點愛心，確實不能拯救世界，也並不意味著世界將因為我們的大慈大悲而改變。但我從沒有想過要去改變世界，只想盡自己所能，能幫的就盡量去幫。希望大家如果樂意的話，和我一起幫他們。

以無所求之心念佛

沐浴佛陀或念佛的時候，要觀想自己進入內心那種清淨、慈悲、安詳的狀態，喚醒內在那個和佛陀沒有差別、慈悲的自我，借假修真。你就這麼想，就這樣念，時間長了之後，你會發現自己真的好像比較有智慧了，內心也真的比較平靜了，此外，皮膚變好了，全身的疼痛和疲勞也都沒有了。有些老人家練了一段時間之後，連老人斑都沒有了，恢復青春了，還有許多人因此而減肥。

每個人都這麼去做，就會變成像不可思議的佛一樣；女士們修一修，也能修得像菩薩一樣，一切的美好都會灌注在妳身上，使妳顯得美麗、大方、睿智、青春不老。請大家在浴佛、念佛的時候去感應佛

菩薩，試試看這樣修。我剛開始修行的時候也不相信，心想，這樣念一念就能起作用嗎？這樣念一念世界就會改變嗎？真的會，請大家試一試。

你不妨現在先搓一搓手，體會一下手的感覺，等念 10 分鐘後，再搓一搓手，感覺就是不一樣了。念佛的時候有個方法，就是雙手合十，不要帶著任何需求去念，而是以歌頌、讚美的心去念，試一試。有很多人這樣念完之後，眼睛變得越來越亮了。

在溫哥華有一位老人家，他的視力模糊，原來醫生說要做手術的，我告訴他：「你在修的時候就認真地修，別想著你的眼睛，只要好好修就好了。」3 個月之後，他託人告訴我，他的眼睛不用做手術，現在就已經很亮很亮了。他是東北人，他描述自己：「我的眼睛賊亮賊亮的了！」因為他在誦念的時候，眼睛流出很多黏黏的眼淚，就好像將他的白內障融化了，變成很黏的液體，所以眼睛變得很明亮！

明亮的眼神多好看啊！模糊的眼神和明亮的眼神相比，哪個更美一些？來跟我們學習，大家都會變美的，第一個變美的就是眼神。希望你能擁有一雙佛或觀世音菩薩的眼！以下我們開始誦念。

（金菩提禪師帶領大家一起誦念釋迦牟尼佛聖號。）

美好機緣，成就幸福人生

真誠的誦念是非常起作用、非常有感應的！希望佛陀或觀世音菩薩的眼睛變成你的眼睛；希望祂的柔軟慈悲變成你的柔軟慈悲；希望祂那種聖潔的皮膚變成你的皮膚；祂的慈悲智慧就是你的慈悲智慧；祂最尊貴的形象變成你的形象，就是你自己！以這樣的心去誦念，相

信很多人立刻就有感應，有些疾病或煩惱瞬間就沒有了。

很多人在修行中都有類似的體驗，比如說你沒有房住，希望買一個房子，可是找不到合適的，錢也不太夠。這些問題有時候會在修行之中自動解決，使你不僅能找到恰當的房子，而且可能賣方自動降價，甚至有好朋友借錢給你，使錢的問題自動迎刃而解。有很多時候這些煩惱看起來很具體，不好跨越，但是，當佛、神幫你解決的時候，就會變得非常輕鬆而簡單。

這種感應我體會過無數次，我把這個經驗分享給你，你試一試，看看修幾天之後，有沒有這樣的神奇感應。凡是來到菩提的人，就是有緣分，有這種緣分的人，這些神奇美好的事情極有可能就會發生在你身上。

經過這一次浴佛，如果你是個年輕人的話，對比你過去的命運，你將來可能會非常幸福，非常富貴，或者是非常有官運，成為一個有權力的人，或者會很長壽。還有的人想生寶寶，一直懷不了孕，也可能浴佛這一次以後就能懷孕，這些都是有可能的，而且這些巧合會在很短的時間之內發生。過去類似的見證很多，我只能說是巧合，但即使是巧合，也有它的因緣，那個因緣可能就是今天的這個美好機緣，所以大家不要錯過。

買菜、陪朋友說話聊天固然重要，但遠遠不如讓自己、讓孩子更幸福、更吉祥重要，而以上這一切都遠遠不如讓你健康長壽更重要。

謝謝大家！