

1978

三步一拜隨團日記







眾生隨業種種別，十方內外難盡見；
佛身無礙遍十方，不可盡見亦如是。
譬如空中無量刹，無來無去遍十方；
生成滅壞無所依，佛遍虛空亦如是。

——華嚴經·光明覺品

1978

恒實 七月二十七日 三藩市

金山寺是個「百尺竿」（修道有如百尺竿，下來容易上去難）。十五個月來，在加州海旁公路三步一拜，第一次回到這一個既靜寂又舒適的道場，太容易鬆懈了。立刻，我做錯了。眼睛看見一瓶果汁及自己的行李，便隨著它們跑，被境界轉了：禮佛時遲到，沒有照例誦念誓願，沒有操太極拳，吃飯時太焦急，到後來什麼也看不清楚。唯有專心一意地三步一拜，及安禪靜坐，才給我足夠的力量來轉法輪，否則是被法輪轉。

整頓行李，忙亂了一陣，方才發覺這不是我的差使！不應該再玩這套老遊戲。目前，我唯一的工作是三步一拜，其他的應由別人管。

恒朝 七月二十七日

飛機上：

長時間的飛行，幫助我們擺脫時空及人我彼此的執著。跟著上人旅行，是罕有的良機——是實實在在地置身於華嚴境界！

檀香山、清晨六點：

冷清清的國際機場候機室。正在等待航接關島的下一班機。我們悄悄地練太極拳，舒筋活絡。

在機上用餐，也不知是早膳還是

晚餐，我們的時空觀念，失卻平衡，暫時少了一個依仗。

「來，吃飯吧，吃了你們的執著！」上人微笑望著我們說。佛法裏無有定法。

在機上靜靜的作早課。頓時感到輕快很多，精神集中，再不昏迷。恒實平常最慎重儀規。我呢，才剛剛體會按部就班，一天不缺早晚課的重要性。飯前念供養讚也有同樣的攝心作用。

念咒、念佛、誦經或拜佛，都是保持正定正受的規界，防止心神外騖。修行，是要修你所不願意做的事情，來降伏身心。禮佛、遵守規矩、準時上殿等等——都是我以往最不喜歡的規矩。但要有規矩，才能成功圓滿。恒實在這方面的基礎最穩固，我從他那兒學習了不少。雖然有時心裏

也有點埋怨，覺得蠻吃力，可是遵守儀規後，總覺心安神泰。

恒實 七月二十九日 馬尼拉候機室

囚在馬尼拉飛機場九個多小時，十五個月來第一天完全沒有拜。機艙裏不夠地方，候機室也不方便。然而我一點也不氣餒或昏沉，還是心頭爽朗，神智清明。

我問上人：「究竟哪一個方式有價值？像于果空坐著，如老僧入定；還是到處管理事情？」

「一切皆有價值，一切皆毫無價值，就是看你耐不耐得住。任何法門都能了生死；不要自私。」

1978

恒朝 七月二十九日 馬尼拉接機場候機室

我有一個毛病：喜歡看女人。出家之後，一直沒有徹底改了它。在候機室坐足九個多小時，有充份的時間打妄想。發覺自己的眼睛，不知不覺地又隨著女人跑。這就是我要害的「漏洞」：黏到女人身上。

雖然，沒有對誰說及我在機場的麻煩，上人卻語態從容地對恒實說：

「不要打妄想了，可以把這個任務交給他。他是個有本事的妄想家，對不對？」

我嚇了一跳，難道上人已看穿我的心？

「嗯，對不對，是不是剛才打了很多妄想？」

「哎……哎……」

「是因為你還放不下女人，你的習氣真重！」

上人把我的漏洞看得清清楚楚，毫無遺缺……菩薩在遊戲三昧中，觀察化度一切眾生，無執無著。

恒實 七月三十日 吉隆坡

來到吉隆坡，覺得有一股如觀舊故，分外強烈的「回鄉」的感覺——萬聲雜沓的街市，夜半經營的小販攤，僑生的熱誠，高僧的德行——都在我心裡燃起灼爍的火花。

恒朝 七月三十日 吉隆坡

夢：漂亮的女人，慇懃的供養，豪濶有勢的大商賈，都來利誘我們自性法寶，企圖攫奪三步一拜積聚的功德。

早晨與上人商議之後，證實夢兆的警告是千真萬確。我們要處處小心，提防萬一。

恒實 七月三十一日 吉隆坡

鶴鳴寺早課，讚誦歌詠，鐘鼓齊鳴，似乎把護法善神，從多年沉睡中喚醒。魚鼓一敲，響徹十方，整個道場，神采一新。上人一向堅持例常作早晚課，難怪素來有多人說，金山寺、萬佛城等幾個道場，有殊勝之氣。很簡單，真正有人修行的道場，天龍八部，皆大歡喜，咸來擁護。

恒朝說：「你已快變成木頭，吃飯時大家也不大留意你，見到等如沒見的一樣。」

好消息……無論扯到什麼話題，我不能衝動，只要閉上嘴巴，在人叢中隱沒最好。

我發覺在晚上開示最好先打坐。否則，縱有多好的話題及資料，不從定中說法，沒有多大效力。反過來說，就算沒有預先準備話題，但一經凝神靜坐後，隨時開口，語必成文。

恒朝說：「這些女人，打那兒來的？」

慧僧老法師：「她們見到你修行，便一窩蜂地湧上來……」

于果空：「我最不喜歡別人為我照相」。

1978

上人：「我也是。現在我還肯坐下來，從前絕不行這一套。人家替我拍照，時常什麼也照不出來。有時他們打開相機盒子，發覺菲林已不翼而飛……你說奇怪不奇怪？」

恒朝 七月三十一日 中華大會館

全場熱烈踴躍，在一個回教國家，其他宗教根本無立足之地的社會，卻有萬人蜂湧，非常壯觀的場面，真令人感動。當地居民不禁嘖嘖稱奇：「真是奇蹟！」

孝道：

爲什麼年青的美國人會「出家」？爲什麼寧願捨棄錦衣玉食，皈依剃度，苦行清修；甚至日中一食，夜不倒單呢？

答案：他們選擇了做人最基本，最傳統的義務：盡孝，報天下父母恩。

西方社會，是物質最文明，科技最發達的國家。但奇怪得很，近代高層科學家，從屢屢實驗考證中，已經發現：森羅萬象，俱同一體一性；宇宙萬物，實在一如不二。這不是東方歷代聖哲一貫的信仰嗎？

科學泰斗愛恩斯坦，在本世紀發明能量不滅、質量不滅的物理方程式，說明物體本不生滅，雖變化有千差萬別，然宇宙是渾然一體。星球、

動物、人類，乃至最細微的元素分子，一同分享造化的交合，四大的積疊。

三千多年前，《般若波羅蜜多心經》早已云：「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色……是故諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」

東方聖哲明白了「天地同根，萬物齊一」的道理，便採納「同體大悲」的處世態度，孝敬天下眾生為父母，尊上愍下。近代科學卻利用嶄新發明來摧殘同胞，釀成天下洶洶，血腥瀰漫的慘局。這就是忘恩負義，失去本來面目的寫照。佛教的中心是「孝」道，視天下眾生為父母，故地藏王菩薩說：「我不入地獄，誰入地獄！」

這就是佛教吸引美國青年的重

大因素。青年人都要找尋真理。人類豈不是顛倒？政府不惜傾國傾財去研究核子彈、中子彈，及更多更強的殺人武器，逼使人類走向全體滅亡的懸崖——一般人對這種情形似乎無動於衷；可是，偶然遇見青年人剃度受具，修無上道，卻大驚小怪起來——這合乎邏輯嗎？

恒實 八月一日 吉隆坡

恒實：「上人，弟子並不祈求任何名聞利養，只希望早點圓滿所發的誓願。」

上人：「果真，你快點『死』去好了。如果你心裡已經沒有名利，誰在求名求利？我是誰？『我』是沒有名字的，『誰』在求？」

1978

錫蘭佛寺：

上人：「在美國，我正在為你們工作。」

達摩難陀法師：「在馬來西亞，我們也正在為你們工作。」

上人：「其實我們合體為佛陀工作。嫉賢忌能，強撐門戶的時日已過去，我們必須放大目光，顧存全體大用，發展世界性佛教。」

食物與色欲：

外變：

萬人鼎沸

食物

時間表

氣候

講話

金山寺的同參

內變：

頭腦昏沉

坐禪鬆懈

沒有誦經

沒有行氣

慾火高昇

用功不得力

建議：

要求不經煮熟的食物——
水果、生菜、白飯、豆腐。

已經一個星期沒有入定，大概因為吃的東西驟然不同。三步一拜素來吃得最清淡，每天的菜譜千篇一律：水果，稍經煮沸的青菜，不加油、鹽、糖、調味，還有乾糧、生菜，間中有豆腐、芝士、杏仁、五穀。

如是我吃

怎樣去解決這個問題？

解決方法：

- (1) 只吃能補進三步一拜的食糧
- (2) 不要聽食欲驅使，多吃點白飯
- (3) 真誠的斬斷饞欲

恒實：「師父，我們不能吃煮熟的東西。」

上人：「當然啦，你們修行的階段與一般人不同，不能吃油膩或煎炒的東西。你們的階段如登峭壁，每一步都要小心翼翼，不能再隨便。可以要求特別的菜單。」

上人真慈悲，今天有人捧來一大碟沙拉：生菜、紅蘿蔔、青豆、椰菜、水果、豆腐。我們吃得津津有味。



恒朝 八月二日 吉隆坡

如渴思冷水，如饑念美食，
如病憶良藥，如蜂貪好蜜，
我等亦如是，願聞甘露法。

——《華嚴經》〈十地品〉

在吉隆坡的一些廟宇，大殿上的鐘鼓木魚，都顯得陳舊，壇前的油

1978

燈，失卻了光澤；但訪問團每到一處，有如替他們換燈泡，粉掃一番，煥然一新。這個訪問團到亞洲來，目的很渺小，僅是一念：這一念是願一切眾生，「發菩提心，成無上道。」

上人對美譽讚歎，供養禮金，毫不著意，他的禪定超過一切虛慕名利的奢求。他說：

「我只希望我的弟子，
發掘他們本有的智慧。
不要迷信，
你們應該追從自性的智慧，
不用聽我的。」

恒實 八月三日 吉隆坡

上人：「你腦裡想什麼？」

恒實：「很多慾念，這是很多月來的第一次，如膠似漆，很不乾淨。」

上人：「這是被境界轉，境界來了你不認識，即是定力不夠。」

中華會館：

晚上，上人開示，我們在他的法座後面繼續拜。忽然，一個奇怪的女人，在我身旁出現。她的身段搖曳多姿，到我面前渾身施展誘惑性的動作，如遊蛇盤捲。我沒有戴眼鏡，也看不清楚，只管一直拜。過了十分鐘左右，她的家人才把她從臺上拉下來。



開示畢，回到鶴鳴寺，上人劈頭便道：「看你的慾念，引來個什麼？那個女人身上有個魔女，你的妄想讓她乘虛而入。我破了她的邪術，才不致傷害到你。」

恒朝 八月三日

三步一拜在十五個月來習慣了崇山曠野，渺無人煙的環境，來到馬來

西亞熱鬧喧囂的場面，成了一個強烈的對比。雖然上人時刻提醒我們提高警覺，但我們的定力不足，終被聲色所轉：氣候的改變、食物、交際、萬目睽睽——都是無形的壓力。

「你在三步一拜積來的功德已經跑了，但還可以挽救回來。」今早，上人老實不客氣地對我說。意思是我的精力已分散到六根六塵去，我也暫時變成神智不清、渾渾噩噩。

恒實 八月四日 吉隆坡

上人問：「你們吃得怎樣，吃夠了嗎？應該吃飽才對，不要故意餓壞自己。勉強吃得不飽是離開中道，太過猶如不及。你應該吃多一點，你太瘦了。修道就是不揀飲擇食，填飽肚子便算。不要欺騙自己。世上無有定

1978

法，此即是阿耨多羅三藐三菩提。」

恒朝：「師父，假若因果是絲毫不爽，爲什麼又說無有定法？是什麼意思？」

上人：「所謂無有定法，不是說你不必修道，可以隨便殺人放火搶劫。無有定法，即是『諸惡不作，眾善奉行』，爲而不爲，不爲而爲，不去執著。」

恒實 八月五日 吉隆坡

我犯的毛病，是貪慕「清心寡欲」的境界，追求坐禪安逸，執著

「空」相。這是虛僞的行爲。我能夠控制自己，吃得很少，藉以抑制慾念，卻沒有勇氣面對欲魔。我把欲火壓到一點火花那麼小，誤以爲這是勝利。其實，我心裡應該有一個大洪爐，任運自如地控制任何熱度。是節制，不是逃避。

我實在欺騙自己：數月來深居隱處，便自鳴清高起來；怎知一回到社會，便立刻被境界轉了。現在，不單常常饑餓，其他妄想也一併而來。我沒有真正面對現實，只走了一條歧路。

其實我貪功取巧，誤以爲執「空」就是斷欲的方法。這不是喜馬拉雅雪山修苦行的時候。持行中道，要身心皆堅固。因爲吃得不夠，我的身體變成孱弱，常常精力不足。這不



是代表正法的好模範。我們既日中一食，就應該吃得飽。我的肚皮已縮到如大豆那麼小，吃多一點便覺得很不舒服。現在只好慢慢的，每天多吃一點清淡而有營養的飯菜，逐漸回復到中道上去。

恒實 八月五日 錫蘭佛寺用齋

上人：「來，吃多一點，顯顯神通！」

恒實：「師父，您這樣說，是不是看不起我們？」

上人：「我怎樣的看不起你？我把你們倆人，看作自己一樣，是毫無分別的。這樣說話，充份表現出你的顛倒。我剛才僅是開玩笑罷，你們應該填飽肚子，否則每天拜這麼多小時，會覺得軟弱無力，提不起勁。這



幾日來，你們不會用功夫，大概很久沒有跟這麼多女人在一起，一見了女人便被境界轉了。」

恒實：「弟子已十五個月沒有接近女人，還以為自己斷了欲。其實我是沒有機會而已。一旦考驗來了，就會妄想紛飛。師父，弟子剛才說的話很不恰當，是一時顛倒，衝口而出，願上人原諒我。」

上人用他的手杖，在我頭頂上微微敲了幾下，說道：「你還是在皮毛上用功夫，這不是修道。」

1978

恒朝：「師父，亞洲的出家人不振作起來，是否因為放不下財與色？」

上人：「如果能放下財與色，便能立即得道。」

恒朝：「我覺得我對錢，還不是那麼打緊。」

上人：「等到你真需要用錢的時候，才能看出自己是否放得下。」

上人：「佛法不是玄妙，只要在日用倫常中體會，不要一曝十寒，而是朝於斯，夕於斯，念茲在茲。行住坐臥，吃飯睡覺穿衣，都要守規矩。這樣就是如法修行。煩惱即菩提，冰即是水，把手掌反過來這麼簡單。」

恒實 八月六日 吉隆坡

我得不到自在的原因，是因為心裡還在盼望好名，博取其他團員的賞識，及聽眾的嘉許。上人卻不給我這個機會，不給我假名，有時候連介紹也不介紹。他給我們的是真實的名聲，但要看我們是否拿得住。唯一的方法，是毫不虛偽，至誠懇切，沈靜忍耐，真下苦功。

這一次是「無心辦道」的好機會，但至今我尚未能勝任。凡有外來的事物，例如翻譯，應付瑣務等，我都隨著境界跑，沒有好好地牢守自己。



恒實 八月九日 馬六甲

上人：「你們應該自立起來，不要總是伴著我的左右。例如坐車，你們兩個有點定力的，就不要坐在我身邊。比丘尼她們可能不願意單獨與其他男人坐一輛車，她們跟著我好一點。」

今天把眼鏡拿下來，拜得比較真實。

天氣酷熱，只想喝點冰涼的飲料；但此地的飲料，不是含有牛奶，便有糖量，而我發過誓願，不喝牛奶不吃糖……故止渴的飲料也沒有我的份兒。其他團員，不是嫌火氣重，就是瀉肚，皆因飲食與水土不合而發生。

我終於忍不住，喝了一杯甜漿。立刻全身冒汗，神智迷糊。腦筋本來

恒朝 八月八日 馬六甲

當我初到金山寺，最不習慣的是拜佛，尤其不願意向上人頂禮。我的心裡蘊藏著貢高我慢。可是自從出家十五個月以來，每天不停的工作，就是拜、拜、拜。拜得愈多，說得愈少；說得愈少，明白得愈多。明白了不能用言語表達的真理：

一切法無常，

一切唯心造。

一切皆如意。Everything's Okay!

1978

清醒，現在被煙幕籠罩；妄想如電影般一幕幕掠過，我覺得呆滯暈倦，黯然無光。

恒朝連日瀉肚，身體虛弱，疲乏不堪。上人今天爲他打氣：

「不要病啦，打起精神不要憂愁！不要管他什麼妖魔鬼怪——見怪不怪，其怪自敗。怕什麼？就算死了也不算一回事。修道要置生死於度外，這樣什麼憂慮都沒有。當我獨自隱居時，也時常生病，也沒有人來侍候我。但我毫不介意，一切沒有問題。」

在萬佛城和金山寺，我也中毒兩次，三四天連一粒米也嚥不下，全身癱瘓，像木頭一樣，我還是忍下去。

你必須生歡喜心，猶如沒有什麼大不了的事情發生。修行人要視一切平等，任何境界來臨也不要愁眉不展。應該與環境作戰，提起打太極拳的精神；戰勝了就進了一步，打敗了就退了一步。當我有病時，外面的人都看不出來；我不讓他們看出有什麼分別。

恒朝 八月九日 馬六甲

今早打完太極，喝了一點豆漿及葡萄果汁，不到一個小時，便渾身不適，似乎發高熱。這個病，跟我的「毛病」有關嗎？

我從未覺得如此孱弱，提不起勁，連持咒也萬分艱難。難怪佛教勸人時刻念佛持咒。病魔纏身時，念句「阿彌陀佛」也沒有力氣。到臨命終時，四大將要分家，魂魄散渙，意志顛倒，有什麼把握往生西方？

滿桌子放著甜品、糖水、果汁。恒實一滴不能進口，否則慾火狂升。我們唯有彼此勉勵：「苦的行，甜的心」。

恒實 八月十日 麻坡

一旦違犯了自己在三步一拜立下的規矩，就有差錯。求清淨道，是出世間法，污染法卻最平庸不過。在馬六甲，為了一念妄想，我辛苦了四天。我的病是中毒——中了糖和牛奶的毒。恒朝也中了毒，他吃了發黴的

東西。一旦停止所有寒性和帶糖的飲料，四天來的徬徨、慾念，一併消失。一旦發心立下宗旨，雖然要熬過一陣的不舒服，終於把肚裡的毒打了出來。

上人的「閉路電視」能觀察一切，把我們的妄想透徹得一覽無遺。

凡是契合中道的，便進行得安全無恙。一落到兩邊，便會絞痛非常。

路，是既高又險。高，因為這是生死的賭博，勝利者能贏得全盤；險，因為我缺乏智慧，一打妄想便墮下山崖。

不想任何東西最好，這就是「不離本位」。

1978

恒朝 八月十日 麻坡

上人：「此地居士的眼睛都是雪亮的，也會在出家人身上找毛病。一旦發現一絲破綻，便對出家人失去尊敬信仰心，也不會來聽經聞法。最要緊的，還是出家人在男女問題上糾纏不清。」

關於我的毛病：「這是菩薩來警告你，因為你還歡喜女人。」

恒實 八月十一日

麻坡——芙蓉

居士：「爲什麼出家人還喜歡沽名釣譽？」

上人：「他們身體出了家，心還未出家。在家人對三寶不信仰，主要原因是出家人在男女之間的關係搞不清楚。這是亞洲佛教沒落的主要因素。」

這個星期來，走路時腰骨沒有挺直，全身肌肉鬆懈，難怪打不起勁。一旦挺起胸膛，覺得驟然不同，精力充沛。

上人的訓示，挖開我的心竅，如大雨後山流傾瀉，飛濺奔流。

恒朝 八月十一日 麻坡

我病到筋疲力竭，胃口全消，什麼做人的勁兒也溜跑了。不想看書、誦經，行住坐臥都受到節制。有如一隻籠囚的老虎，焦躁不安，怏怏不樂。這比三步一拜更要命！三步一拜，還可以拜，但現在連拜的力量也提不起。炎熱潮濕的空氣，緊壓胸膛，只覺無明的納悶。這也是一種地獄，是菩薩嚴酷的處分。

上人輕輕地對我啓示：「如果你能放下妄想，什麼問題都沒有了。」

馬六甲的教訓：我的心若往外攀緣，儘管漏出一絲毫的裂縫，魔障也會乘虛而入。

恒實 八月十二日 麻坡

我們的力量，是青年人的熱忱和志向。若要名成利就，是輕而易舉，然我們甘願完全捨棄。我們是西方人，卻放下錦衣玉食，物質繁華，科技發明，願意逆流旋歸，返本還源。我們不要捨本逐末，要飲水思源。多少科學發明，破壞了世界的安寧；多少世智「學術」，覆蓋了人類的自性光明。

我讀了差不多二十年的書，攻讀了七年大學及研究院，只是愈讀愈迷。不要以為博士學位那麼名貴，在西方太不值錢了。開始禮拜《華嚴經》時，逐字拜。慢慢才發覺，很多「科學」發明，是財力物力的損耗；人類靈性的精華，應該用來學習正法，用來明心見性。

1978

恒實 八月十三日 芙蓉

目前，我不能進食任何甜品，吃了一口，就像喝了酒一樣，渾身酣醉，血管膨脹，腦袋混盹，要好幾個小時才能恢復正常。

吃飯時，有人送來好幾碟甜品。上人挾了一小塊蛋糕，放進嘴裡，對我怡然一笑，問：

「要一點嗎？」

「是甜的嗎？」

「嗯，是！」

「不，謝謝，吃一口便要浪費我整天的功夫。」

「哎，這麼厲害？」

然後，他指一指在座其他的出家人。他們正用足力量向甜品進攻，邊笑邊吃。

「甜嗎？」

「喲，好甜！」扯一個鬼面，趕快把糖、糕、餅，統統往嘴裡送。

上人：「你看，他們也知道很甜的，但還不甘心，一定要試試。」

上人：「果童在芙蓉不守規矩，打女孩子妄想，失去他的護法善神。這次大病，就是他的果報。」

晚上，上人講解《地藏經》，我們在臺上拜。我凝視著地藏菩薩聖像，心念歸一，忽然發覺聖像神態如生，分外莊嚴，有一種特殊的力量，貫攝心神。我的注意力集中到焦點，

變成異常敏銳。時間空間也頓然消失，此時經文的每一字、每一偈，無論是華語、粵語、英文，都印到心裡。這一剎那是無我而至淨的瞻仰，令我深刻感動。坐下來，一瞥上人，發覺他的面上也呈現同樣的奇光異彩，一片金黃的瑞相，使我衷心領悟，深深讚美。

恒實：「上人，弟子未啓程到馬來西亞四天前，便開始焦躁不安。」

「爲什麼？」

「我希望大家知道我已改頭換面，修了十五個月的苦功，換作新人。」

「忘了它好啦，把它掃乾淨！這十五個月根本不存在，只是一念妄想而已。」



恒朝 八月十四日 吉隆坡午餐

鶴鳴寺：吃飯時候，上人帶笑地向在座一些居士說：「當然我知道他們心裡想什麼，任何一絲妄想我都知道。否則他們會馴服嗎？這些美國人的性子硬透了，但他們可不是呆頭愣腦的。」

「果廷（恒朝）的病，是因爲他打妄想，把三步一拜暫時遺忘了。果廷在心裡打妄想，果童卻在行爲上表現出來。他們是半斤八兩。」

1978

恒實 八月十四日

金馬崙三寶萬佛寺

龐大的叢林，重樓鱗次，高聳入雲，足以媲美資產階級的別墅飯館，但廟內空空如也，僧侶寥寥無幾，因為沒有打下好基礎的緣故。

桌子上擺滿了大堆糕餅，尖銳的麼喝聲，遲鈍的反應，滿桌嗡嗡的蒼蠅聲……。

晚間上人開示後，氣氛迥然不同。法水滋潤，感化頑強，光明驅除了黑暗。信眾的眸子明亮了，面露笑容，充滿喜悅。

恒實：「弟子最感遺憾的，是坐禪的時間不夠。」

上人：「你要百忙中抽閒，在混亂中不能浪費光陰。修道，也不是閉目端坐才算修，隨時隨地都是禪機。什麼也不要，什麼也不求是最好的。吃飯時，不是每嚥一口便想，這一口飯會到哪裡去？經過什麼五臟六腑，營養哪個部位？吃飯就是吃了算。修道亦復如是，平常心是道，不用打其他妄想。」

行亦禪，坐亦禪，
語默動靜體安然。

——《永嘉大師證道歌》

恒朝 八月十四日 金馬崙

「不思善，不思惡，正恁麼時，
那個是明上座本來面目。」

——《六祖壇經》

我喜歡打妄想，是個壞習氣。正如其他的壞習氣：愛好漂亮的衣服，吃得太多，不準時上殿等等。這些習氣都可以改。它們源於無明，畏懼，「自我」怕失去了獨權，便執取形相，日久成習。淫欲也是習氣，若能推本溯源，針對病根，可以把它拔除的。

上人：「一切都是習氣罷了！」

恒實 八月十五日 怡保

今天我犯了老毛病，做事情前盼望上人替我作主，又變成優柔寡斷，有如從前一樣，負不起責任。上人絕不讓弟子把他捧到高高在上，他一向的宗旨：抖擻起精神來，自力更生，不要依賴他人！

只要我真誠，修道的路徑自然會出現。不求他人讚歎，不怕他人批評：「不要怕批評。無論你做到多圓滿，世上總有人覺得你看不順眼的。」

在法會講話時，必要用坦誠懇切的心。外恭內敬，不要怯場。拿出真心來，就是「現身說法」，令眾生歡喜。也不需要戴假面具，裝腔造作，矯飾言詞。

1978

恒實：「上人，我瘦到這個樣子，是不是很差人？骨瘦嶙峋，大概不是佛教的好代表？」（多月來的自我節制下，每天吃的不夠一鉢飯，我的體重減至一百十多磅。最低時只有九十八磅。）

上人：「在我年青修道的時候，也是瘦得如根竹竿，去到香港後才豐滿一點。最重時曾經一百六十磅，平常是一百三十磅左右。你的一百十二磅，並非什麼大不了的事情。忘了它，不要在形色上做功夫。誰管你瘦不瘦？誠心辦道就是了。」

恒朝 八月十五日 怡保

在亞洲旅行，是內心旅行的反映。作客異鄉，風俗不同，言語陌生，出乎意料的事情隨時發生，凡事不能由我們預算。上人在任何境界裡，從容自在，賜給我們一股無量的鼓舞及信心。

我的精神力氣跑到哪兒去了？從未感到如此虛弱，有如洩了氣的車胎。

亞洲公路寫照：

名貴的平治房車、水牛車、腳踏車、三輪車……堆塞在公路上、田埂上、泥徑上，但沒有拜的地方！



恒實 八月十六日 怡保

我一開口，便洩漏心光，精神立刻散渙。最要緊的是韜光晦跡，迴光返照。在任何場合，不用說話就好了。

恒朝 八月十六日 怡保

我的體力愈陷入低潮。在疾病逼迫之下，使我無法再欺騙自己。今天，我居然看破了人空法空的真相。但我有多少堅忍毅力，來熬過這段考驗時期，衝出這個柵欄？睡魔、倦魔、頹喪魔，同時把我壓得快要窒息。我想打太極，想拜——但找不出力氣來。只覺得懊惱、徬徨、焦急。「自我」受到威脅，醜態百出，現出刁鑽古怪的抗議。

「忍耐忍耐，自強不息！」上人溫柔地鼓勵我，爲我打氣：「病了不是什麼大事情，死了也無關係。直至死的一秒鐘，還要幹下去！」

考驗、考驗、考驗，一連串的考驗。感到如囚身在狹窄的戰鬥場，而唯一抗敵的方法，是專心禮拜，面對魔障——真難！當我回顧歷代聖賢爲法忘軀的榜樣，而自己僅出了花生米丁點兒的力量。這樣慷慨的導師，毫不慳吝地指引提拔，做弟子的反哺之恩，太微薄了！

恒朝 八月十七日 怡保

一切事物，皆在說「無常」之法。這個星期內，整個世界，包括我個人在內，似乎愈縮愈小，進而退化到零點。亞洲的生活，有個特色：真

1978

真實實，沒有物質享受的潤飾及掩藏。炎熱的氣候，貧瘠的生活水準，生、老、病、死，明顯地擺在眼前。僅離我鼻子三寸，就是痛苦無常的千變萬化。

「又作是念：一切眾生，為大瀑水波浪所沒，入欲流、有流、無明流、見流，生死洄瀆，愛河漂轉，湍馳奔激，不暇觀察，為欲覺、恚覺、害覺，隨逐不捨……。」

——《華嚴經》〈十地品〉

究竟有什麼樂趣？

果空說：「我的人生觀是這樣：盡自己的力量，一切順其自然，不讓過份的情感，來支配自己的理智。」

恆實 八月十八日 實兆遠

一個人跡疏罕的村落，廟上沒有自來水，廁所簡陋不堪。上人的忍耐力卻不屈不撓。他沒有休息，對我們如慈父的關懷，無微不至。他在等待著我們改掉習氣毛病，登上「佛弟子」的道路。

恆實 八月十九日 太平

緩慢的蛻變，直至找出真我是誰。摒除漏習，逐步磨煉，直至完全超脫五濁惡世為止。



恒朝 八月十九日 太平

深度的內在鑄冶過程：身心的渣滓被猛火燒煉。很難跨越這個心力交瘁的柵欄。午間進食，變成異常吃力的一回事。吃得太少，不夠汽油；稍為吃多一點，立即肚瀉或者全身冒火。身體不調，水土不服，每隔兩三天便搬到陌生的城市，又要重新適應一番。

「理則頓悟，事則漸修」。在理論上，我明白毛病的來由：一切歸源心頭「方寸」。每到面臨千差萬別的境界，有時便考不上。這些境界，來自幽冥，不知其向。歧路是崎嶇、險峻，充滿荆棘陷阱，把我的忍耐力迫到極點。

今天下午有一百多信眾，隨著我

們一行五人——恒實、恒朝、恒賢、果徑、果童，圍繞著院裡一棵大菩提樹，足足拜了整個下午。男女老少，強壯羸弱，都拿出一分真誠，盡了最後一份力量，一切不需要言語交談，但整體的心神，已淨化為一。

病魔繼續蔓延，我一直與它糾纏、掙扎。昏暈、懷疑、失落、恐懼……我知道，若不是上人慈悲加被，我早已經往生了。病到最嚴重的兩天，上人時常來到我的牀邊，輕摩我的頭，口裡持著咒，溫和慈愛地撫慰我：「我把你從閻羅王手裡搶回來，果廷，你還是快點『死』去好啦！」

世上有些恩澤，是盡未來劫也不能報盡。我險些兒變成黃土一坯。

我的毛病是貪欲，貪欲的中心是

1978

好色。色欲源於「我見」太深，它有千萬億化身，如好吃、好穿、好睡、好名、好利等。我一向要做第一，習慣了宮廷式的恣寵放縱，難怪我的法名是果廷，字恒朝。我真是如假包換的「皇帝」！

上人對轉通法師說：「也許我可以到你的岩穴去掛掛單……」

果空：「上人，您的時間表太擠了……」

上人：「我是隨時什麼也能放下的。」

他真的空了；空而不空，不空而空。

「（菩薩）不著世間，不取自身，於世於身，無所分別；不住世間，不離世間，不住於法，不離於法；……了法如化，非有非無。」

——《華嚴經》〈十忍品〉



恒實 八月二十一日 檳城

午飯，又一次混亂，很難鬥勝這個戰爭。我仍然覺得餓，但肚子已填滿了香蕉。吃了有火氣的東西，眼睛冒著火，什麼也看不清楚。生菜沙拉鋪上一層厚厚的奶油果醬，豆腐泡在熱油沸騰的湯裡，都不能吃。別人每天吃三餐，吃完後便坐在那兒等著我們。眾目睽睽下，想找個地方填滿肚子，很不容易。

姪欲是無明、自私、障礙。如置身幽深的岩洞，不能目覩旭日。一旦看破臭皮囊，脫離束縛，便可以投入光明，與法界合為一體。姪欲就是生死的根本。

恒朝 八月二十一日 檳城

在佛教總會一邊拜，一邊清晰地透視自己的毛病。喜歡戴高帽，要做眾人心目中的英雄，要做第一。但是我也有雙重性格，互相矛盾。我盼望得到清淨，證得一切種智、一切三昧解脫門、一切陀羅尼。雖然我有很多機會往高處進取，卻擺脫不了情愛的負累，寧願背覺合塵——多麼的無聊，多麼的可笑。

潛伏在我意識中，有頑強的叛逆細胞，寧可置己身於死地，也不肯放下執著。我還若無其事地在泥裡蠕動，以為自己是個長生不死的神仙！

1978

恒實 八月二十二日 檳城

今天到了很多寺廟，大開眼界：

(一) 竺摩法師的菩提小學、中學，規模井井有條。三慧講堂的佛像，特別莊嚴美好。

(二) 觀音亭——末法時代的寫照。香煙瀰漫，廟身黑壓壓，供桌擺滿了燒雞燒鴨，污穢醜陋，令我羞恥！

(三) 極樂寺——一片蒼古宏偉。上人跟覺斌法師及其他幾位法師交談，甚為親切。之後，覺得氣氛大大改變，覺斌法師好像年輕了二十年。

(四) 妙香林——廣餘法師正在大興土木，建新道場。妙香林耗資頗大，寺上磚紅瓦綠，浮雕壁畫，彩色斑斕，四週的大理石佛像，在義大利鑄造，雕鏤精巧。「我為這個廟操心，頭髮也白了。所有材料及建設都是由我親身搜羅監督。」廣餘法師搖著頭，輕輕微嘆。「不要停止，繼續努力，不要自滿，不要得少為足。」上人微笑著說。

吃飯時：「美國人不笨的，如果不是我本身不接受私人供養，涓滴歸公，他們也不會佩服。金山寺、萬佛城的出家人，都不貯蓄私人財產，一切都歸公家管理。」





恒朝 八月二十二日 檳城

每天，我的精進心及信心，都遭到重重考驗。體力非常疲憊，日中一食變成很吃力。幸好有花旗蔘水，可以消暑解毒。其他的飲料，不是有糖，便是有牛奶，對我來說，絕不相宜。

恒實 八月二十三日 檳城

我們的嗜好古怪，覺得加州海岸

旁五十六年代的老爺車，比任何富麗堂皇的廟宇，都來得親切。直心是道場，清淨心是道。道是單純、謙卑，充滿超世的神聖。一路上，見了不少宏偉的伽藍，但僧徒寥寥，青年的出家人住在哪兒？馬來西亞年青的僧侶在哪裡？誰來續佛慧命，推行祖師一脈心傳？

于果空教授的智慧花，在上人的陽光加被下，開得異常燦爛。每天他所說的話，比前天進步，言詞流暢，雄辯滔滔，令人聽後倍覺興奮。

爲什麼我在這方面不能解脫？張開嘴巴、木訥訥地說不出話來。還是妄想障礙，要不然我早已得到自在。在此一刻，天天與上人咫尺之間，共處一室，而我還在作白日夢，套上「自我」的枷鎖甘願做它的奴役。

1978

恒朝 八月二十三日 檳城

上人：「某些人大事鋪張，說要閉關，怎知在關房裡卻與全世界的人通信。這叫閉什麼關？」

真正的閉關，是要掃一切法，離一切相，閉心關。修行不能逃避現實，也不能貪舒服。要忍人所不能忍，讓人所不能讓才算。

上人：「不用說他宿世是中國的皇帝，時到今日，他在美國也把自己為皇帝。不要說他是梁武帝再世，他可能是梁六帝。他甘願卸卻皇位，現在僅是個沙彌，但他的貢高我慢心倒不小，起初他向佛叩頭也不肯。」

恒實 八月二十四日

檳城——北海

在北海，面對著一群青年人開示。但我的嘴裡說得結結巴巴，不能暢所欲言。我是多麼的希望以佛法指引他們，嘴巴卻生了根。為什麼有「自我」的障礙？其他一切可以放下，單放不下「自我」的恐懼及煩惱。

我可以放下吃的，不吃糖、不吃奶，可以捨棄味塵。當我吃得愈來愈少的時候，上人勸我回到中道上，不要過於偏激。故意挨餓是一個法執，真正降伏慾念是心地上的戰爭，不單是抑制肉體。我把恐懼及習氣，緊抱於懷，如著甲冑，但現在該是脫下甲冑的時候了。

恒朝 八月二十四日 檳城

拜多一點，坐長一點，少講一點，不往外求，收拾身心。

可是我不懂得自愛，病情稍為轉好，我立刻讓心光外洩。我跟恒實、果童，說了幾句閒話，一會兒又覺得昏昏迷迷，滿頭煙霧。

我的毛病中，是要做第一，做皇帝，我誓願把這個生死之流，倒轉過來。

上人：「你們外國人身在異鄉，應該處處格外謹慎。往往事情不如你眼中所見的那麼簡單。不要太天真、太疏忽，時刻要打起精神，提高警覺。」

恒實 八月二十六日 居林

三步一拜過程中，我們瞭解坐禪的重要性。「靜慮」，是絲毫不能錯的法門。可以說是萬法之巔。禪那是最容易散失的法門，也是最後才能成就的法門。平常若不時刻精進，習禪時也一無是處。猶如烹飪，是一門高深的藝術：所有材料要預先準備好，配料要逐樣切碎，配合得井井有條。火候也要恰到好處，不能太急或太慢，分秒不差，才能炒出一味色香味俱全的食品。習禪的道理，亦復如是。閒時牢守身心，念茲在茲，到靜坐時便把身軀慢慢煉成金剛。妄想不起，心地變得靜如水、柔如棉，煩惱習氣可以頃刻頓消。

習禪得力，一切事物也變得暢順流通。世間法與出世法會融會無間，

1978

塵俗及超脫的境界吻合爲一。修禪若不得力，整天節奏則會雜亂無章，七零八落，煩惱習氣，重重障覆，擇法眼也被黑雲遮蓋。坐禪沒有什麼深不可測的原理：只要坐得長久，身心自然慢慢調伏。閒時不習禪，便會心猿意馬，如湖水中翻起潏潏波浪，川流不止；一旦降伏身心，正所謂「狂心若歇，歇即菩提」，一切歸復原有清淨，心地也變成澄明皎潔的大圓鏡，萬象皆影現其中。

恒朝 八月二十七日 亞羅士打

十方所有諸變化，
一切皆如鏡中像；
但由如來昔所行，
神通願力而出生…
諸佛國土如虛空，
無等無生無有相，
爲利眾生普嚴淨，
本願力故住其中。

——《華嚴經》〈華藏世界品〉

泰國出家人坐在院子裡，在抽煙草。

貪欲，是一切煩惱的根源。貪是貪得無饜，永不滿足的無底坑。愈用力強求，離開中道愈遠。我要走到死亡的懸崖上，才看破貪欲，是罪魁禍

首。「萬惡姪爲首，死路不可走。」

在第三步一拜時，學到最寶貴的教訓：因果是絲毫不謬的，種瓜得瓜，種豆得豆；天網恢恢，疏而不漏。當一個人攝心持戒，他的懿行能滋長全世界的道業。一個人不持戒，專造惡業，也會染污全球。修道若不持戒，有如煮沙欲成飯，縱經萬劫，無有是處。

恒實 八月二十八日 雙溪大年

今天吃中飯時，來了一個默語的教訓；是我腦海裡的一個鬥爭：

正在用餐，半途中，桌子上沒有白飯，沒有人注意到。我對自己說：「算了，不要作聲，靜靜地順其自然，要坐得定定。」

我覺得上人用他的「閉路電

視」，把我的思想看得一覽無遺。過了片刻，很想添飯。我到處張望，在我們週圍有十三個信友，專誠來侍候這一個桌子，但沒有人看見我！

第一個反應：惱怒！

第二個反應：等一等，這是現象，你的精神電波後有超出範圍，沒有人覺察到你。也許這就是今天的啓示：你應該適可而止，不要再吃了。

我安慰自己：「好，在這兒攔下來，覺得蠻不錯的。吃得不太飽，今晚坐禪時便會感到輕快。」

擡起頭來，剛好最後一碟豆腐被人吃了。我的心沉了一陣，「唉，沒有辦法，這是最明顯的徵兆。其實多半碗飯，加一些豆腐，倒是不錯的。算了，要知足——不要貪心。」我對自己訓話。

我開始吃水果，雖然心裡還想多

1978

吃一點麵包，但抑制了這個念頭。開始輕鬆起來，今天饑餓的慾念，是一個月來最容易放下的第一次。

驀地，在我右手旁邊，出現一碗飯，飯上有熱騰騰的豆腐……啊喲！原來是恆朝要的。考驗。糟糕，他只拿了半碗，而我們的規矩是不留下任何的飯菜，還是快點吃了它罷……但是，你已經吃夠……只不過是些豆腐和白飯而已（自我安慰）。於是，我快手快腳地把剩餘的半碗飯吞下去。我的真誠心經不起考驗，我考不上，在座的居士都留神地盯著我。

本來我應該控制自己，那碗飯是恆朝要的。吃不完是他的事，他有辦法。我的貪心卻不由自主，把飯吞下去。覺得上人在靜中觀察我每一個妄想。

立刻，另一個念頭又冒出來：有點橘子水多好……我其實不需要了，已經吃得很飽。正在這時，恆朝轉過頭來，「要不要喝這半杯橘子水？」好！一口喝乾了它……肚子塞得滿滿的。

「有心是妄想」，多了心就召來不必要的感應。



恒朝 八月二十八日 雙溪大年

在一個寺廟的客房坐著小息，這個時候正心猿意馬，不期然地東張西望。忽然，被一股不可拒抗的力量所攝，不由自主地與上人的目光碰個正著。上人目不轉睛，凝神直視，眼瞳擴大而集中，面上毫無表情。我不由一怔，趕忙收斂目光，正襟危坐。正在危險關頭，上人銳利的一瞥，提醒我返回正道。

一層一層的世界，愈鑽愈微妙，重重複映，變化無窮。我們發覺拜得愈長久，坐得愈深入，華嚴境界也愈加栩栩如生。

上人的關照及指導，遍一切處。他忍耐地等待著，正如他常常笑吟吟地說：「對我來說，一切皆如意。」

早在三個星期前的夢境，已給我一個警惕：恒實和我坐在一葉小舟裡，在澎湃洶湧的大海裏飄盪，然後被波濤拋到岸邊的泥沙上。跟著我們進入了一個驚駭恐怖，充滿苦刑的地獄。

我被境界轉了，每日的情節緊湊，信眾往來不絕；正要加足馬力之際，我卻失散了集中力。在吉隆坡，我已滿腦子的昏迷不清。雖然在外表還暫時瞞得過一般人的耳目，卻瞞不過上人。

「你的功德跑了，但慢慢會回來的。」他說。

我的老毛病：我相、慾念，有如洪水氾濫，我招架不住，在馬六甲便病得奄奄一息。唉！從淨土到閻羅王地府，是長遠的路程，僅是一念之間的距離。

1978

「無量劫一念，一念無量劫。」

——《華嚴經》〈離世間品〉

馬六甲的崩潰，是幾個月來漸漸積聚的果報。上人不知多少次警告我，然而言者諄諄，聽者藐藐。我沒有緊守自心，以為打一些煩瑣的妄想無關痛癢，想不到待時機成熟，迎面便來一個晴天霹靂。我要置身於死地，才醒悟過來。

恒實 八月二十九日 檳城

上人：「這裡的人，一方面羨慕美國人，一方面又蔑視你們，是一種矛盾。」

恒實：「真的不簡單。」

上人：「你們這次同來，有點功用。只要誠心地三步一拜，能夠感動人心，令他們跨越一般的矛盾，趣向菩提。」

恒實：「如果我不開口囉嗦的話，對不對？」

上人及其他團員（異口同聲）：
「對了！」（大笑）。

恒朝 八月二十九日

檳城——吉蘭丹

在馬尼拉機場候機室，我的眼睛隨著空中小姐們跑，把家珍也蕩送光了。這一次，我沒有那麼大意；整個局面頓時「看」得清楚一點。機場裡危險密佈，腦裡的「無線電」，不少次接到警覺的音波。魔障虎視眈眈，稍露破綻，他們便趁隙而入。

再觀察上人，見他神態安然，若無其事，「放之則彌六合，卷之退藏於密。」心裡不禁暗暗叫絕。

恒朝 八月三十日 吉蘭丹

我又病倒了，不知是什麼原因。上人說是因為昨晚開示完畢，我跟旁人交談。我記不起跟誰說話，除了斥

果童之外，但上人說是另外一個人。

消得一分習氣，便得一分光明；
忍得十分煩惱，便證少分菩提。

恒朝 八月三十一日 吉蘭丹

上人：「忍耐一點，事情慢慢轉好，順其自然就是了。」

我的身體日趨疲乏，但意志卻日益堅固。懸掛在半病狀態中，令我時刻覺悟一切法無常。自從馬六甲之劫，及這一次重新病倒，我對情愛的事情，獲得更深刻的體會。這不單是理論上的體會，而是入骨徹髓的認識。我一定要斷盡無明。六識範圍內的見聞覺知，都是幻影，不要在皮毛上用功夫。「欲盡情空是真佛，欲重情迷是凡夫。」

1978

恒朝 八月三十一日 登嘉樓

一切言語交談，暫時停頓，佛友們皆勤念地藏王菩薩聖號。在我們的感覺上，這比說什麼話都好。

若人靜坐一須臾，
勝造恒沙七寶塔；
寶塔畢竟化爲塵，
一念靜心成正覺。

所謂禪定，即是心地清涼，神澄如鏡，根塵合一的解脫境界。

在美國剛開始三步一拜時，稍稍的引誘，便把我們動搖：信施的供養，好吃的食物，女居士的關懷及讚歎，都會令我們怦然心動；但我們一步一步地學會了克己復禮，淨治身心。來到馬來西亞，很明顯的受不起新事物的考驗，故一敗塗地。

但從中我也吸收了很多，學習了很多。第一，我的道心，反比從前堅固。在不停的考驗下，使我洞悉世法皆是虛妄。病重之餘，感到體內凝積多年的毒素，在這次大清除之下，一口氣排洩出來。雖然，暫時我的體質虛弱，但有時也覺得心光灼耀，神智敏銳。

這時候，不禁回顧在三年前，初到金山寺打大悲咒七，在廚房裡跟上人一次「無語」的交談：

恒朝：「路程這麼艱鉅，我能夠堅持到底，不退道心嗎？」

上人：「只要勇猛精進，自強不息，終會抵達目的。」

噩夢：

一個妖魔，正在追擊我。我奔跑到森林裡，正在生火取暖，她又出現了。是個女的，頭髮蓬鬆，青牙血口，面目猙獰，非常可怕。她的力氣很大，我不是她敵手。我把她的手指頭用力一咬，她卻毫無反應，好像咬的是橡皮膠。妖魔只咕咕地冷笑，忽然間，〈楞嚴咒〉裡一段咒文在我腦海浮現，我趕快持咒，便從夢中醒來。可是我仍然提心吊膽，不敢再入睡。我知道那妖怪在等著我，一旦入睡，她又企圖把我吞嚥。我開始虔誠地練習〈四十二手眼法門〉，及默念

〈大悲咒〉。稍後，耳邊聽到上人對我說話：「不要跟她作戰，不要被境界搖動，什麼事也沒有。」多麼真實的話！我頓時感到安穩太平，然後酣然入睡。

恒實 九月一日 登嘉樓

另一個時空，另一個世界。昨天在車上著涼了，感冒如急潮突擊，把我打退了幾步。不停地流涕、打噴嚏。

早上練太極，覺得血脈通暢，舒服一點。不到一個小時，眼水鼻涕又不停地湧出。反反覆覆，忽上忽下，陰陽交錯。

每個團員都受到各方面的壓力，有些好像耐不住，現出裂痕。上人在中間，處之泰然，纖塵不染。他嘴角

1978

常常浮著一絲微笑，默默地觀察我們這班「大」孩子。

身為人師，是多麼吃力不討好的差使。叫他們向左，他們故意向右；叫他們向好，他們偏要向壞。眾生的業力所感，遇著惡緣，能夠無師自通；教他們向好，卻要費盡九牛二虎之力。

奇怪的啓悟：如果用直心來說話，就不用怕後果！上人常說：「我要講真的話，絕不妄語。」這是我學習的法門。不要再用眼睛、嘴巴、舌頭，乃至身體上每一個細胞來撒

謊，不須要蹂躪踐踏自性的珍寶。同樣，若不歡喜開口，儘可以閉上嘴巴。幹麼要怕？誰來打我閒岔？要把心光收斂，旋明返照，用內在的功力去轉法輪。這條路是我自己選擇的，我應該走到終點為止。

塞其兑，閉其門；

挫其銳，解其紛；

和其光，同其塵。

——《道德經》

恆實 九月二日 關丹

在馬來西亞最神妙的咒語：「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。」說來容易，但時刻實行才真難啊！

修道必行的三部曲：

(一) 持戒精嚴。

(二) 至誠習禪。

(三) 發揮自性智慧。

修行途中，有時候會止住一處，進退不得，如輪船觸礁擱淺。我的忍耐力被逼到邊沿上，我的慧命被自私扼殺。敵人雖近在眼前，卻抓不住他，撲朔迷離，惘然與自我掙扎。就如打瞌睡時，已經睡著了而欲打醒自己，很不容易。我把自己囚在習氣及知見的樊籠，動彈不得。又有如一個膽怯的人，在懸崖上徘徊，提不起勇氣跳進水裡，正在與恐懼及狐疑摔角，糾纏不清。

恒朝 九月二日 關丹

果勒忍耐不住，提前去了印度。

他原本的計劃，是獨個兒到喜馬拉雅雪山觀光。這是他憧憬已久的夢想。多年教書積蓄的金錢，才能到亞洲一行。上人早已允許他：假如果勒願意跟隨訪問團先到新加坡，待多四五天，喜馬拉雅的風雪會等著，不會先行下雪。這是一個不可思議的條件；但果勒卻耐不住，逕自跑了。他像我們一般青年人，滿肚子勁，熱忱自由，以為翻山越嶺，橫歷荒漠，就可以得到解脫。在我還未出家之前，也是一樣，總以為跑到高山曠野，舒展騁懷，就可以把混身悶氣打發走了。現在才發覺，真正的自由，實在心裡。「隨其心淨，即佛土淨。」

最徹底的自由，是欲盡情空，不向外求，不怕寂寞，隨緣不變，不變隨緣。

1978

恒朝 九月三日 關丹

「如是因，如是果」，尊仰大道，無來無去。

修道是最自然的途徑。「道之出口，淡乎其無味。」道有如清水，但最能夠涵養性中天，栽培心上地。也無須勉強地壓制，「決諸於東向東流，決諸於西向西流」，凡事應因順緣就好了。

三步一拜是降伏身心的煅煉方法。禪定是究竟的功夫，現世的眾生，喜歡自食其力，自力更生，參禪這個法門，對他們最為相宜。

境界：吃飯時被一罐花生醬轉了。在我的潛意識裡，花生醬冥冥之間變成一個女人。女色及食欲，是息息相關。一就是被兩者轉，一就是轉兩者。一切法皆平等。一切欲是一欲，一切漏是一漏。果童貪吃甜品和汽水，我喜歡打妄想——兩者之間，究竟有什麼分別？

恒實 九月四日 關丹

上人：「當人們看見你們倆個在不停地拜，或許會被感動而發菩提心。你們本著真實去做，為我省了很多力氣。昨晚我說讚歎你們幾句，但你們並沒有動心，這很好。但我絕不允許其他團員讚歎你們，要不然好像自我宣傳，替修行賣廣告。不要說什

麼，只要誠心誠意地拜，已經不言而喻。」

上人對一位居士說：「恒實是不講話的，除了對我，或者在法會上我叫他說幾句。這是他自己發的願。他不願意講話，很多女人想逗他打開話匣子，試探他的真誠，但他沒有被她們動搖，他的妄想也很少了。」

恒朝 九月五日 吉隆坡

參訪痲瘋病院有感：

我們的身軀，虛妄不實，不守信用，不可信賴。任你對它多麼珍惜寵愛，轉眼間它會衰退、腐壞、死亡。當四大分散，歸回太虛的時候，人又到六道上輪轉。

見事省事出世界，
見事迷事墮沉淪。

恒實 九月六日 吉隆坡

上人：「把廟宇團結，修行人應該集體住在大叢林，也要建設學校，提攜後學。我是造人的工匠，不是造廟的。」

臨別之際，氣氛充滿緊張。在最後關頭，容易鬆懈。多天辛苦換來的成就，就會功虧一簣。在我份上即是要站得穩固，不要講話、不要外漏。我會一連目覩五個場合，都是講話的好機會。但我要閉上嘴巴，不管閒事。八萬四千個問題湧來，都讓它去好了！把你的靜寂，獻給所有眾生。

上人窺視我的一舉一動，連續地送來考驗。他在旁人面前讚歎我，看我動不動搖，有沒有眨一眨眼睛。別動心，要時刻持著智慧寶劍，牢守本位。

1978

我還存著一個「自我」，要擺到任何場合的最前面。佛陀沒有了自我，所以他的光明普照。因為有「我執」，光明被遮蔽，不是怕這個，就是那個，終日不得自在。找遍這個臭皮囊，「我」在那兒——你找得到嗎？

恒朝 九月六日 吉隆坡

佛教的前途，在青年人手裡。潮流正在更替演變。西方青年人，景仰明心見性的法門，願意履行世尊在

靈山上，聖潔無瑕的清淨明誨。青年人尊崇佛教，因為佛法不單最合乎邏輯、哲學、科學，與世間一切學術，而又超過世間任何學術。他們要切身溶化在佛法的大洪爐裡，他們要打破所有時空及人世的界限，證得無礙法身，與天地萬物合為一體。他們要即生開悟證果，平息戰爭，降伏貪恚，打破無明覆障，跨出愛憎稠林。

一般東方人，不明白西方青年對禪宗及佛學的熱忱；西方青年也不了解東方人對物質繁華的貪戀。不過，東西的文化，是愈接愈近，世界也是愈縮愈小。

佛教在西方崛起，若能夠發揚光大，其他國家便會風行草偃，紛紛響應。要佛教蓬勃發展，先要實行「僧革」，先要把歷年堆積的壞習塵垢，

迷信色彩，剷除得一乾二淨。

出家人不應有私人財產，做小富翁或土地公，不應放縱威儀，輕蔑禁戒。出家人應該痛念生死，發奮辦道，創辦教育，遍利群倫。

斷欲絕求：

「佛言：出家沙門者，斷欲去愛，識自心源，達佛深理，悟無爲法。內無所得，外無所求，心不繫道，亦不結業，無念無作，非修非證，不歷諸位，而自崇最，名之爲道。」——《佛說四十二章經》

恒實 九月八日 新加坡

好消息！看情形，我們在亞洲還會逗留幾個星期。多一些機會在上人膝下修行，是值得慶幸的一回事。

這次安全地離開馬來西亞，是第

一個回合的勝利，但我們不能自滿。恒朝和我已逐漸歸復平衡，希望在這幾個禮拜內真正用點功夫。

于果空要回美國教書，在他任教的大學，新學期已開始。這是訪問團的損失。果童找到一個他喜歡的法門：我們三人除了每天一起拜，每日早課後他也參加太極運動。

果歸正在面臨很多考驗，他最近與女人接觸多了，腦袋也沖得昏迷。差之毫釐，謬之千里。修道要守身如玉，嚴持戒律，方證得正定正受。果齋每天念佛，如花朶般開放，變成品格清高的護法。恒賢法師明白她自己的障礙，開始面對現實。上人把亞洲佛教的精華，逐步提煉，預備帶回美國去。恒朝仍舊憔悴十分，上人把他心神吊起來，好讓他反省自己重病的因緣。

1978

總而言之，一切境界，都超乎我底狹隘的意識所能明辨。我覺得自己像個陳舊的唱片，上面裂痕凹凸不平，在唱機盤上老是打轉，與自性的音調脫節。所有能夠成就的材料，已一一聚集，但我還未把它拼成圓滿的圖案。因為內心還有破綻和缺口，這個謎尚未揭曉。我未有清楚自己在這場戲的腳色。但是，我不能好似一條小狗，蹲在角落嗚咽自憐；反而應該更加奮勇，拿出寧死不屈的毅力，才能克服重重阻礙。吃多一點苦，少一點享受。要打起精神，鑽研經典，熟

讀思惟上人的偈頌。我的智慧寶劍，光明火炬及妙法輪，寸步不能離身。這是大道，自始至終，永恒不變的路徑，我們要邁步向前，永不退轉。

恆朝 九月八日 新加坡

每逢要離開一個地方，便是一場混亂。這個時候最容易外漏，四週的障礙，正緊緊盯視，一旦有機可乘，便來擾亂團體的力量。在機場裡，我一邊看管行李，一邊默念〈大悲咒〉。

眼觀形色內無有，
耳聽塵事心不知。

我的「皇帝」毛病又來了，喜歡指揮別人，在喧囂中隨聲逐色。但我

立刻醒覺：我的目的，不是到宮廷裡去，而是一心禮拜萬佛城。

「佛子，一切諸佛，示處種種莊嚴宮殿，觀察厭離，捨而出家。欲使眾生，了知世法皆是妄想，無常敗壞，深起厭離，不生染著，永斷世間貪愛煩惱，修清淨行，利益眾生……」——《華嚴經》〈佛不思議法品〉

「不求聲色香與味，亦不希求諸妙觸；但為救度諸眾生，常求無上最勝智。」——《華嚴經》〈十迴向品〉

新加坡居士林：

外面苦，內面甜，

外面甜，要小心！

這不是加州海岸公路，不是一望

無際的平原芳草，不是五十六年代的老爺車——這是東南亞最繁華的大都市！

上人：「在此地，不能時刻放鬆警覺，我不敢的。」

果童：「我很喜歡這個地方，我要多多的。」這孩子，真像個人慾寒暑表。

我們把臥房裡的家具遷移，把寬大綿軟的墊氈搬了出去，鋪上我們隨身帶著的草席；也把房裡的果醬、花生醬、煉奶，送回廚房…。

吃苦是了苦，享福是消福。

如果享受了信施的供養厚待，那有剩餘的福報迴向給一切眾生？三步一拜如臨懸崖峭壁，要步步為營，不落空有二邊，我們的心，唯有在「無住」處方能安息。

1978

恒朝 九月九日 新加坡

東西潮流轉：

西方社會的科學發展到極端，現在反而轉過頭來。近年來年青的一代，甘願捨棄物質縱慾，找尋真理，靈魂的歸宿。

在東方欲剛剛相反，很多青年人學會了崇洋，在物累情牽之下，斷送東方原有的精神寶庫，背道而馳。

西方走在科學的前鋒，但沒有功德；東方具足精神棟樑，但沒有專門科技。

東方愈趨西化，西方也愈趨東化。佛教源於東方，而正法種子卻隨著凌空鐵鳥，播落西土，萌芽生長，現已開花結果。

萬佛城是中西合璧，文化交融的精神堡壘。城中風格，既揉合東西的精華，而超越任何文化背景的界限。我們的宗旨是：諸惡莫作，眾善奉行，大公無私，淨治其心。城裡研究各地文化、藝術、哲學、取長補短，精益求精。不僅在佛教的範圍，而是對世界其他宗教，一視同仁。

上人對座上的居士說：「他們是三步一拜，他們不閒談，也不隨便囉嗦。他們只管一心辦道，遇到說法因緣，可以說說，但絕不爲了消磨時間而打閒岔，不會爲了說話而說話。」

我一定要學會中文，今天向廟上的人要一面鏡子，剃頭時用，卻來了一杯奶。向他們要洗衣粉和熱水瓶，卻出動了二十個人，忙來忙去的爲我找茶杯、水壺，種種東西。

恒朝，少管閒管。不要再做皇帝，只要你改了毛病，萬事都能隨心如意。

慎勿外求持中道，
放下染緣即如來。

恒實 九月十日 新加坡

上人：「我從不把自己的名字放在前頭，不爲自己賣廣告，也不慫恿弟子替我宣傳。說老實話，自古以來，真正有德行的聖賢，都不出名。如果在世間法，你要名成利就，在出世間法，你就不會有高深的造詣。魚

與熊掌，不可兼得。」

上人：「不要麻煩人，不要攀緣，寧可自己不舒服，也要忍過去。」

昨天我要求一些鹹餅乾，今天他們送來很多，堆積如山。舉心動念，任何請求，都是漏洞。修道的人，不能向別人化緣。

中飯時，那些鹹餅乾都放在隔壁的桌子上。沒有人注意到，沒有人把餅乾拿過來。

差不多吃完飯，有人問：「你們要不要餅乾呢？」太晚了。如果我真的要，是爲自己找苦吃。我搖搖頭——「不要了！」到無求處便無憂，什麼也不求，什麼煩惱都沒有。

這一回合格了，上樓時一位居士拿著兩盒餅乾，問道：「你們要不要？」

1978

「不要，謝謝你，明天吃飯時拿出來好了。」

明天他們會忘記，但我再不會要求特別的東西：這是最小器、最自私自利的途徑。如此剝削整體的福報，還有什麼剩下給全世界的眾生？

恒朝 九月十日 新加坡

功夫武術與禪：

修道最高的功夫是禪。真正的武術，毫無抗敵的必要，即是無功無用道。練功夫不是爲了侵略他人，而是

爲了降伏自己。你，就是你自己最要害的對手。克己復禮，繫守身心，節制身口意三業——就是真正用功夫之地。雖然我擁有空手道黑帶，但發覺「三步一拜」，比什麼武術來得穩固；清心淨業，就是最可靠的自衛。

在大學讀了八年書，不知「啃」了多少書籍。然而，學術的書典，源於普通心智，並非真正智慧。學者們憑著博聞多記，世智辯聰，迷惑人心，捕風捉影。找遍世間的理論，沒有一門教你迴光返照、反求諸己。在一般學校裡——中學、大學，尤其是高層研究院，學者費盡心血來咀嚼、分析、爭論；然而，他們教的是什麼？什麼也沒有。他們明知歷年積聚的瑣碎常識，皆是空中樓閣，觀念遊戲。這類空泛之談，不能真正有利於

天下。到最後，偽君子、假學士，盛行一時，吹毛求疵，彼此抨擊。真是收拾垃圾的一群無賴！

反過來說，唯有諸佛教法，全無戲論，真實不虛。佛法比任何學術善巧，來得玄妙深奧。

恒實 九月十一日 新加坡

上人：「你要明白，菩薩畏因不畏果。種因時要小心，果報緊追後頭。出家是爲了修出世法，愛欲卻把我們緊縛，不但不能解脫，還要造業受報。不要欠人債務，連一分一釐也要分辨清楚，因果是絲毫不爽的。」

「凡是要人服侍你，就是爲自己添多一點債務。有如銀行裡的存款單，未計清楚，始終要還清才算。我知道自己沒有道德，不敢要人侍候；

就算自己有功德，更加不去麻煩他人。」

上人：「我是極反對趕經懺的風俗，但時候未到，不能開口。提出來也沒有人肯接受，不單是出家人，很多在家人也用同樣的方法向人要錢。這是佛教裡的羞恥。時機成熟了，爲了要團結佛教，我才把萬佛城送給全世界。這是唯一的辦法，不然佛教會迅速地滅亡，甚至蹤影無存。」

聽了這番話，我打了一個寒噤。佛教的前途，就在我們的肩上。正法並不普遍在亞洲。雖然，間中有幾盞明燈，但大地是黑暗瀰漫。要重振佛教，還是我們這一代青年人的使命。我怎可以如此自私，沉醉貪欲，緊抱著老毛病不肯改過呢？

1978

恒朝 九月十一日 新加坡

有人送來供養——一些水果和好吃的東西。我們情不自禁地大嚼起來，上人在旁邊幽默地說：「我沒有你們這班老修行的道德，不敢像你們吃得那麼痛快自在。」

女色：

「其實說到究竟，一切的女人，無論在任何掩飾之下，都在追求你們自性的法寶，一旦接近女色，你的法性生命就完了。」

在我未發菩提心之前，我與女人的關係，充滿了迷茫和苦澀。發菩提心後，我與女人的往來，展開了生死戰鬥。道業及自身的願力，不容許我在這兒有半點馬虎——稍為一絲差錯，便帶來嚴厲的果報：例如種種擾亂、挫折、疾病。直至而今，我之所以瘦骨嶙峋、精疲力竭，就是「打妄想」的昂貴的代價。三步一拜逢遇到任何困難，天氣的阻礙，或種種不祥之兆，都是由我們妄念招感而來。這是重要的關鍵，單是個人的生命，還沒有多大痛癢。但若果涉及三步一拜，及一切眾生的幸福，我怎能夠苟且呢？

恒實 九月十二日 新加坡

上人：「我不為自己的利益著想，不去佔人便宜，寧可自己吃虧。當我看見他人的痛苦，內心難過得要流淚。」

人是奇怪的動物：在香港我也幫助過不少出家人，但他們都輕蔑我、譏諷我。至於人說我有『捉鬼』的本事：其實我本人無所作為，都是蒙菩薩的力量加被，來超度鬼魂。哪一個人誠心修道，菩薩都會來幫助他。」

恒朝 九月十二日 新加坡

這一次的病痛，帶給我一些啓示：

女色：喜歡女人的毛病，能引至死亡，這是千真萬確的事實。「他上



過山多終遇虎，現在懂得害怕了。」

食物：連天肚瀉。無論多精美的齋菜，彈指間即變成臭不可聞的糞水。「離開舌下三寸的東西，你就不敢嚐了。」這種享受太空虛了，怎可以著到色香味上？

應該牢記菩薩的四大弘願：眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

正如上人常常說：「不要相信我，應該啓發你們自己本有的智慧，相信自己！」

1978

恒實 九月十三日 曼谷——泰國

每天想念著那架老爺車，我確信它是一條護法天龍的化身，在那靜謐平常的海岸公路上，等待我們。對恒朝和我本人而言，這個錫頂、四輪的「道場」，勝過一路上所見的壯麗宏偉的寺廟。遊覽、聽法，時刻新鮮的教誨——都是不可多得的機會。但如果我不是百分之百的賣力，便枉此一行。

上人：「本來，沿途我預備不吃東西，完全不吃。但我知道這會引起很多人的驚訝，因此還是吃一點。」

黃逢保居士：「上人可以長此下去不吃嗎？」

上人微笑頷首：「可以三年不吃，也不會有多大改變；還有力氣講經的。」

恒朝 九月十三日 曼谷

此地悶熱潮濕，空中醞釀一股逼人的癘氣，使人有窒息之感。人們似乎焦燥徬徨，悒悒不樂。傳統佛教的遺跡，有如失落的幽靈，在街衢上、曠野間躑躅。空氣充滿了物慾的臭穢。貪瞋鬥貪瞋，恚恨鬥恚恨，如火上加油，熾盛焚燒。地球上大多數的

地方，都是如此。世界正日益墮落，眾生卑劣的業力，把人類整體拖到地獄門口來了。世上還有希望嗎？有，在青年人身上，在西方，在心地的淨土。在道德之鄉，眾生的本地風光，原本面目。

恒實和我，是兩個演員，中規中矩地按照劇本演出而已。萬佛城及西方佛教史，早已在無量劫以前全盤策劃。時機成熟，萬佛城就從地湧出，而十方豪傑也如夢初醒，紛紛從海外四方歸回原隊，圓滿宿願。世界目前有一股陰影籠罩；但另一方面，正有人鑄造新的太陽。現在是過渡時期，在我們這一生中，將會目覩不少天災人禍、血腥殘殺。不過，正法不容地球殞滅。待時機成熟的時候，佛法慧日就會如漫天風雨後的黎明，破黑暗網，遍照寰宇。

把自性逆流，是艱鉅的使命。必須一步一步的恒心辦道，永不退轉。要我看破財、名、食、睡——還沒有這麼難。當然，若我稍為疏忽，這四種慾念的火焰也會從新燃起，但我還可以降伏他們。色魔卻是一個難敵，唯有覺悟諸法無相，苦空無我，才能把毛病徹底消滅。

「佛言：愛欲莫甚於色，色之所欲，其大無外，賴有一矣；若使二同，普天之人，無能為道者矣。」

——《佛說四十二章經》

三步一拜為什麼不去觀光：

(一) 我們一向都是被聲色所困，這次倒要老老實實地攝守六根，把功德迴向給所有眾生。

(二) 一切唯心造，任何境界都是眾生業力及思想的反映。人人觀點既

1978

不同，各各所見也有異。當你肚子餓荒了的時候，世界是一個模樣；當你豐衣足食的時候，世界又變成另一個模樣。正在熱戀的男女的世界，是一個樣子；當你失戀或者被人遺棄，或置身於死地的時候，世界又是另一個樣子。

貧賤富貴，寵辱尊卑，究竟哪一個形象是真的？「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」一切皆是唯心所顯。

(三) 觀光會把我們的精神消耗，削減內在光明。因此，修道要時刻淡泊自守。

念珠、老虎、禪

天主教的教宗，剛在羅馬梵帝岡城新上任。他面臨的問題，錯綜複雜，也很可能跟他的前人一樣，不能勝任愉快。二十世紀的「性」爆炸，男女解放，道德淪亡，離婚、避孕、墮胎，以及國際戰爭等問題，日益頻增。世人如癡如醉地沉迷於虎口裡；資產階級，經商逐利；國際市場，通貨膨脹，釀成到處民怨沸騰。匪徒盜魁，也無惡不作，不異禽獸。這是貪欲熾盛的時代，可能是歷史上民風最敗壞，人心最猖獗的時代。傳統的人倫道德觀念，已逐步被太空時代淘汰。從前有一句俗語「血濃於水」，現在可以毫無猶豫地把它改為「錢濃於水」。

諸欲之中以色欲爲最，佛教喻之爲龍虎。雖然天主教、基督教等，都主張節制人欲橫流，卻沒有提供真正能降龍伏虎的藥方。在你還未趕得及拿起念珠或聽一堂彌撒之前，毒龍猛虎可能已把你撕得粉碎。在末法時代，能夠降龍伏虎的調御方式中，以參禪打坐最爲受用。

色欲的根源是什麼？是無明。無明的根源是什麼？是「自我」觀念，依真起妄。一旦有了我相便有自私，自私變成無明的幻翳。如果沒有了自己，還怕什麼？還求什麼？那時候「山河大地唯識現，夢幻泡影如是乎」，忘人、忘我、忘世界。

佛教對世界各宗教的貢獻，是八萬四千種降龍伏虎的法門。這是比「道德禮儀」更高一籌的湯藥，它能以毒攻毒，來對治人心裡八萬四千種

煩惱和貪瞋。

當然，佛教裡也出現很多與其他宗教相同的毛病：出家人不一定守規矩，也有很多沉迷政治，羨慕財勢，放蕩不羈。但是我們應該扯破時空，掃除人我、種族、文化的界限，直指人心，回復到一切眾生具足的妙圓明覺。我們不應該把自性明珠，誤認爲糞土。

恒實 九月十四日 曼谷

「來，我教你怎樣辦！先拿一個空碗，把它蓋到盛飯的碗上，然後一翻過來，一粒米也不會丟。懂了嗎？」

上人在飯桌上示範，這不單是教我換碗的方法，而是教我如何在塵世上，不漏心光的秘方。用空碗覆蓋盈

1978

滿的飯滿，也就是：用廣大如虛空的心，去覆蓋垂涎流溢的思緒。懂了這個方法，在任何環境下都可以安之泰然。

在腦海裡，我為自己繪了一個新形象。這個形象沒有嘴巴。精力不須從那兒溜出去。足足六個星期的掙扎，才慢慢找到平衡。在泰國所發的誓願：我不要再說一句多餘的話。

「不愛受諸欲，思惟所聞法，
遠離取著行，不貪於利養，
雖樂佛菩提，一心求佛智。」

——《華嚴經》〈十地品〉

落到任何境界上，都是執著。無論順的、逆的、苦的、樂的，仍是法執。如果覺得自己「稍有進步」，仍是執著，皆是虛妄。

說句老實話，我根本不知道求開悟是什麼一回事。無論打什麼念頭，都是過失，就算「好」的念頭，也是頭上安頭，尾巴上加尾巴。唯一的真實，是勇猛精進，改惡遷善。

十方所有諸如來，
了達諸法無有餘；
雖知一切皆空寂，
而不於空起心念。
以一莊嚴嚴一切，
亦不於法生分別；
如是開悟諸群生，
一切無性無所觀。

——《華嚴經》〈十迴向品〉

「用金來鑄佛像最好，用銀也不錯，銅混金也很好，比起木頭和泥土更爲堅固。總而言之，應該用最珍貴的材料，你最放不下的材料去造佛像。」

上人講到這兒，我混身從頭頂到腳尖，如急電一觸。當然，他的含義是：把自己的身體來造佛，把有漏的肉軀提煉成不壞金剛——這不是每人最珍惜的材料嗎？

恒朝 九月十四日 曼谷

在車上，我們出入往還之餘，上人常把自己稱爲世上最愚癡的人。現在我慢慢明白：其他的人太聰明了，每人爲自己利益精打細算，偷巧取鑽。只有上人老老實實地演活了華嚴境界：大公無私，無執無著，積善功

德，普皆迴向——世間上那有這麼愚癡的人？

恒實 九月十五日 曼谷

吃飯時，中了味精毒，這兩天以來，每次跪拜時眼前昏黑，差不多爬不起來，腦裡的幻影，一幕幕地如走馬燈，輾轉不停。上人教我們不要焦急，就算環境不能完全符合理想，也要逆來順受。

上人問：「你們對我把萬佛城奉獻給全世界，究竟有什麼觀感？說說真心話。」

恒實：「自從來到東南亞，才知道弘揚正法的責任，實在落在我們的肩膀上。如果我們不切實用功，恐怕世界上很少有人可以真正續佛慧命。但是弟子心量很小，我要不懈地思惟

1978

上人的教誨，深入華嚴境界，才可以理事一如，行解相應。」

恒朝 九月十六日 曼谷——香港

恒實說：「我們五十六年代的老爺車，勝過任何水晶宮闕。眼前的佈景愈華麗，心意也愈容易散亂。」

在亞洲，我們足跡遍及不少瑰麗璀璨的寺廟。我們要牢記世尊所誨：修道的沙門，應該清心寡欲，都攝六根，不貪供養，一心辦道。

萬佛城與其他佛寺不同的地方，就是它是以清淨功德為莊嚴，而不僅賴於外在的雕欄玉砌。我們建設精舍的原則，是求其簡單、大方、實用。

飛機從泰國飛往香港途中，有一個華藉空中小姐，站在一位出家人後面，靜靜地佇立了好幾分鐘。她全神貫注，口裡唸唸有詞。她在凝視什麼？華嚴經。這位出家人正在翻譯其中一段，這位空中小姐便默默地站在後面跟著唸。經典的磁力，透過空中小姐繁忙的瑣務，吸到她內心去。她不能不暫時停頓下來，略為反省。



恒實 九月十七日 香港

首先聲明，凡是我對香港的印象，皆是我個人膚淺的見地，源於狹窄的心靈。以下的記錄，是短時期的觀察；我並沒有長期去親身體會。我的觀感也是憑一個凡夫俗子的直覺所寫出來的。

香港：刁鑽、巧詐、喧囂、奢侈……

金銀堆成山，閉眼全都撻；
空手見閻君，悔心把孽造。

要把精力耗費在磚頭彩石上，還是找尋自心寶城？我們要一生寵愛這個臭皮囊，還是把它煉成金剛佛身？

香港太小、太窄、太擠。上人在西方發展正法，教化不知多少美國弟子，翻譯三藏經典，創辦學校，推

揚《楞嚴經》、大悲咒、戒律，收了四十多個出家弟子，但在任何雜誌或報章上，你不會找到他的名字。實際上他一無所有，也一無所求；他走在所有人的後面，甘願忍受一切辱罵；他為別人工作，他不攀緣。他是個鑄造活佛、活菩薩、活祖師的匠人。

佛教是心教，是改造自心的法門。你可以選擇：功夫用在外面，抑或是裡面？如果我們把全部精力用來建設廟宇，可能不會夠時間及精神來自修。到時人去樓空，縱使窮功造化的瓊樓玉宇，能夠保證它流芳萬年，永垂不朽嗎？

香港：海港的腥臭，污濁逼人的悶熱、敲詐、浮靡、擠得如沙丁魚的人群……。

「這個地方不是開玩笑的，如果你有錢，什麼也能幹出來，你們要處

1978

處小心謹慎。」

今天是滿月，感到精神緊張，情緒不寧。這是因為往昔沒有種下善因，定力不穩，故考驗來時便立不住。我深愧自己福薄慧淺，但我要爬起來重新再試過。「一切是考驗，看汝怎麼辦？」

當你在因地上做得真實，努力耕耘，遲早會有出頭的一日。

恒朝 九月十七日 香港

印象：金錢、營利、政治、競

逐，猛如烈火的慾網。亞洲的佛教，對我的感覺是這樣：馬來亞、新加坡，是外臟和靜脈；香港、台灣，是心臟及總精神系統。

此地的廟宇：香火旺盛，烟霧瀰漫，廟裡粉紅駭綠，眩眼奪目。整個香港市霓虹閃爍，商業味極濃。

唉！萬佛城，我們「愚癡」的上人！老爺車，一心不亂的禮拜，破爛的布鞋，補了又補的袍子、小茅蘆，明眸皓齒的青年，爐上一炷香，幽禪靜坐，安寧的道場，華嚴法會，出乎意料的玄妙感應——這一切才是我們過慣了的生活，是我們的嚮往。

但話轉過來，我們到這兒有工作做。我們應該到別人不肯到的地方，佛教岌岌可危，快要沒落的地方，這才是戰場的前陣。

沙田佛教醫院有感：

果童一眼便看見年青娉婷的女護士們，她們與病榻上奄奄一息的老人，作一個強烈的對比——他有沒有開悟？

從前，身爲一個飽受西方教育薰陶的青年人，我景仰醫生、心理學家及一切「高層職業」專家，相信他們把握著開啓生命之門的鑰匙。現在，他們只像肉軀的機械技工。我們的身體，有如一架汽車。上了車可以任意開駛一番，但遲早機件會破爛，會毀壞……究竟有什麼值得我們這樣珍惜，這樣放不下？

恒實 九月十八日 香港

今天去了西樂園，這是上人二十多年前在筲箕灣親自督建的道場。廟

宇位在崎嶇的山頂上，四週是大屋區，巷里蕭條，破瓦殘磚……

我昔所造諸惡業，
皆由無始貪瞋癡；
從身語意之所生，
一切我今皆懺悔。

就在這個山下，又是另一個世界：銅鑼灣、跑馬地、中環，都是高樓林立，市面一片奢侈繁華。大部份的美國城市，比起它來也見遜色。市區裡，女士們花枝招展，爭妍鬥麗，公子哥爺們花天酒地，朝歡暮樂。我們這一班比丘和比丘尼，恍如處身於另一個星球。眾人都是躊躇滿志，我們卻顯得渾渾噩噩，難怪我們是「愚笨」的一群。

「唉，人生就是苦惱，虛妄而生，虛妄而死。」

1978

終日覺得口渴，很想喝一些清涼的飲料，但它們都含有糖份。我只好忍耐，每逢我想依賴上人，他不許可。他要我沈寂、老實、獨立起來。你真的應該快點「死」了，果真！

恒朝 九月十八日 香港

訪問團搬回到跑馬地的佛教講堂。上人一踏進門，便聲色俱厲地大掃除一番，令很多弟子霍然而醒。爲什麼要這樣做？

因爲我們的心已趨於散渙，精

神鬆懈了還不自覺。上人明瞭處境之危；這時不是放逸的時候，故特別大發威風，提醒大家打起精神來。

有時我想想，不知道哪一天會超出時空的限制，那時候又會怎麼？天下萬象萬物都是幻化、虛妄不實，但我們很少真正了解宇宙的真諦：無人、無我、無眾生、無壽者。

有時候，在我們生命中突然而來的惡運，例如親友的死亡，刀兵、搶劫，或者飛災橫禍等，會暫時把我們從迷夢中驚醒。但很快地，我們又竄回舒適的窟穴，寧願鑽進糾纏不清的業網，染苦爲樂。在理論上，我明白懶惰的習氣，是逃避現實，但有時候我還想逃避一下三步一拜的例行課程，發白日夢，流連忘返。

上人的責任艱鉅，但沒有人站

在他身畔，忠心耿耿地做他的守衛，做他的左右手。當我們開啓真正智慧後，就可以真正護助上人。首先要把繁瑣的事務打發，不要麻煩他老人家去操心。芝麻綠豆的小事，也勞動他老人家來管，實在太可恥。計程車、飛機、時間表、飯食、接見一般訪客等等——這些瑣事應由他的左右手來負責。

上人應該有一個寂靜的場所，專讓他清心靜慮。他的工作艱鉅，需要全副精神來對付，我們若有什麼小事情也要依賴他，實在太苛求和不孝。但他永遠不埋怨，自從上人來到美國，他便一心一意地拯救這班皈依他的野孩子，傾力提攜後學。在暑期班講解《楞嚴經》，教學生們打坐、敲打法器、諷誦儀規、說中國話、如何修持，乃至行住坐臥，一切一切都是

由他教導，甚至最初連飯也是他親手燒的。

這還不過是在美國國內的工作，一到出門他的責任更重了。我們恍如回到幼稚園，變成孤立無援，不能行動的嬰孩；不論大小事一下子便跑到他身邊，要他親自上陣。從開始到現到，我們沒有進步多少，還是沾上人的光，分享他的福報；而他卻任勞任怨，毫不厭倦；他在等著我們覺悟。

從今天起，在東蓮覺苑拜佛，這是我們所到過，氣氛最肅整清潔的道場。彩色的玻璃窗戶，光滑的柚木地板，潔白的牆垣，到處珠旒飄揚，寶蓋羅列。大殿裡的佛像，神態如生，鏤刻精美。大殿兩旁的書齋整齊，不少學生在上課。

上人：「你們這一班人是怪物，

1978

怪就由他怪好了！不要開口說話。你若保持止語，大家會被感動而發菩提心；你一旦開口，就與一般庸人無異；加上作客異鄉，言語生疏，你說出來的話，可能被人誤解，變成吃力不討好。你只需要誠心，不用多多解釋。哪兒是道場，他們會明白的。」

「不要偷東西吃，你們的食宿問題，已充分解決，別人給你什麼東西，也不需要接受；不要像乞丐般貪婪。」

「好罷」上人笑了一笑，「現在你們出去，試試教化我不能教化的人。」

上人：「爲什麼我不會回復到馬來西亞的時間表？爲什麼我不可以繼續每晚接見信眾，直至凌晨二時？因爲負擔太重了。老實告訴你，這兩個月來，在體力上的消耗，到目前還未復原。不單瘦了十多磅，身體精神也感到很疲倦。還要看著你們，實在很不容易照顧。」

上人在用飯時，對著在座的幾位居士說：「你看這些美國人：

（一）不懂規矩，也不害羞（此時恒朝正從座中站起，伸手跨到飯桌對面，來一個飛象過河的手勢挾菜）……你看，是不是？至於我，不在色味上做功夫，吃飽了就算。

（二）他們無慚無愧。要什麼東西時，順手牽羊地拿了。用完後，又常常忘記物歸原主。

(三) 你們不要為他們添菜，把他們寵壞了，便會得寸進尺。

(四) 他們不能與女人在一起，稍為一接觸，就有麻煩。」

「我的弟子是金剛造的，他們不要到處拍人馬屁，不會攀緣。我們的規矩是不拜客，要自力更生，『凍死迎風站，餓死挺肚行』。」

恒朝 九月十九日 香港

出家不是容易的事，應該慎重又慎重。美國人出了家後，還和平時一樣隨便，辜負了諸佛菩薩的加被和期望。我們捨不了玩世不恭、獨來獨往的傲慢作風，不勤修戒定慧，不尊重律儀。我們應該自我反省：有沒有資格，去穿袍搭衣，有沒有盡出家人的本份？

今天一班佛友安排了旅遊巴士，帶我們到新界沙田的寺廟觀光。回來後我感到疲乏不堪。為什麼？思想外馳，浪費了很多「汽油」。今天我又像一隻母雞，頻頻管別人閒事，心裡一直嘀咕，不滿其他團員太散漫了。結果是自己的心光外漏，變成一個洩了氣的皮球。為什麼老是要做「皇帝」？

恒實 九月二十日 香港

要留意你在這兒種下什麼因緣，不然，將來可能要回到這兒教化人……多麼困難的差使！這正是菩薩的道場：在行屍走肉、麻木不仁的社會，教化群邪，流血汗，不休息。

1978

恒朝 九月二十日 香港

上人的功夫，才是最高的太極。任何事物來臨，都是他轉境界，而不是境界轉他。順逆一如，專心辦道。

午飯後，我的頭又劇痛起來，血管膨脹，兩眼快要冒火。爲什麼？因爲吃得不舒服。素菜太油膩，煎炒味太濃。如果單吃麵包，牛油和花生醬也會太熱氣。另一個辦法，是單吃白飯和水果，但吃後不夠燃料，下午拜時每每覺得疲軟，到時又會想喝東西。但此地的飲料，不是牛奶粉，就是含有糖分的果汁，對我們都不相宜。

在亞洲繞了一圈，我們無時無刻不在跟飲食問題掙扎。有時吃得不夠，身體感覺疲憊；有時吃得太多，慾火上昇。不時會發生頭痛、暈眩、肚瀉、熱痲等等毛病。只有上人從不抱怨。他總是笑著對我們說：「Everything's okay, no problem! 一切如意，絕無問題。」

月餅狂潮：

《楞嚴經》云：「婬心不除，塵不可出。」目前，果童的慾念，如萬馬奔騰，不是貪玩，就是貪吃甜的。

例如：月餅。正逢中秋，居士們供養了幾盒月餅。果童一見到盒子，眼睛變得雪亮，差點跳起來：「嘩，月餅！我一口可以吃四個！」

我何嘗不會，但我不敢。所以我

裝作看不見似的，雖然我也會饞涎欲滴。

老實說，我不可以一口氣吃四個月餅。爲什麼？因爲我已經被老虎咬得太多，知道怕了。我已經被慾火焚燒到遍體鱗傷，差不多喪了命，怎會敢再惹它？

唯一可以淨化慾念的，是智慧。因此，涅槃也稱爲「寂滅」，或不生不滅法，即是欲念不生，智慧不滅的究竟境界。

一念不生全體現，
六根忽動被雲遮。

如果向外攀緣，便會引來很多不必要的「感應」。

果童跟我很相似，他是毫無禁忌地表現於形色，我是在腦子裡同私欲掙扎。唯一能降伏狂心野性的方法，

就是心不旁騖地三步一拜。一旦開始跪拜，覺得心地清涼，可以履行「行如風，坐如鐘，立如松，臥如弓」的四大威儀，腳踏實地做去。

果童未曾真正嘗過老虎（貪欲）的滋味，所以他不懂得怕。我嘗過了，所以我懂得怕。在世間上，沒有比禪悅及真空更大的享受。往外攀求簡直是瘋狂的途徑。今天的課程是「月餅狂潮」；我們三個人一同修行，彼此之間，學習了很多。

恒朝 九月二十一日 香港

香港一瞥：

本地的居民，大都蔑視佛教，看不起出家人，尤其是「番鬼」和尚。

果童：「你知道嗎？我們每逢走進一間店鋪，掌櫃就大叫一聲「阿彌

1978

陀佛」，這是什麼意思？」

恒朝：「不知道，爲什麼？」

果童：「因爲他們以爲見到出家人就不吉祥，出家人圓頂，他們以爲這是對生意很不祥之兆，所以叫一聲阿彌陀佛來避避邪！」

難怪果童和我剛走進一間洋行，裡面衣著整潔的老闆，一見到我們，便把凳子一搖，轉過臉來，叫了一聲「阿彌陀佛」！

在香港，唯一的胖子是大商賈，外國人，和尚。其他的市民，在寸土尺金下爲家口奔波；生活緊張徬徨，

怎會胖起來？

不過西方的佛教，會慢慢地把錯誤的觀念更正。佛教在亞洲的衰落，不能全怪外界因緣。身爲釋子，我們應該痛定思痛，捫心自問，有沒有以身作則，真正做人天師表？萬佛城將會把目前的局面改觀：僧尼在此地清修，應該鍛鍊到難忍能忍，難持能持」的超人境界。如果我們只懂得從信施身上榨取利養，而不切實辦道，怎會有功德迴向給法界？

在亞洲有些地方，佛教幾乎成了「老太婆教」，卻沒有很多信佛的青年人。因爲青年人奔向生命的激流，他們有熱烈的青春火花，朝氣勃勃，他們找尋挑戰，來充實自己。青年人不要空談理論，或者受傳統束縛，他們要親自修行，切實地體驗生活。此

次上人率領這個訪問團到亞洲來，在很多青年人心中，掀起熱潮。各團員所說的道理，都是自己切身的經驗及求法心得，無半點粉飾或造作，因此正對本地青年朋友的胃口。佛教是活的，不是死物，不是擺在樓閣的偶像；佛教是人教、眾生教、心教。

恒實 九月二十二日 香港

我是一個太天真無知的人，我在淤泥裡尋覓清淨。就在這一層樓宇，面積不夠一千方呎的地方，找到人類八萬四千煩惱的縮影。眾生的七情六慾，在此地發揮得淋漓盡致。人的心就是晝夜加班，製造煩惱的工廠。

今天打坐時來了一個境界，令我進一步了解十二因緣的連環鎖：人，

就是最初一念無明所生。在不知不覺間，男女雙目交接，有如觸電，須臾便被慾火溶化。這就是十二連環的開端。在這一剎那之前，若懸崖勒馬，還可以挽回大局；但一旦被無明覆蓋，黑暗隨即扼殺光明，男女一生愛染，業網交織，如膠似漆，便失去原有的清真和自由。

在定裡，我看到千鈞一髮的那一剎那：欲焰的力量，如血盆大口的魔鬼，他不斷吞噬生命的精華，永不飽腹。魔鬼正在張口狂笑，笑聲殘酷陰森，如刀似刺；自無始以來這笑聲在空間迴響。眾生一旦失足，掉進無明火鍋，便輪迴六道，忽上忽下，忽人忽鬼，無有出期。

境界來了，混身覺得有一股逼人的熱力。這時，我調整身心，萬慮凝一，拔出智慧寶劍，猛刀一揮……

1978

我低喚觀世音菩薩，前來扶持，助我斬斷一切姪欲……忽然間，心裡的一扇門，豁然開啓，我頓時覺得輕鬆快樂，如釋千斤。

第二個境界：我面對著一個女人，她的神態矜嚴淡素，對我沒有任何興趣。我可以面對她而不覺得絲毫的侷促。我們之間無須防犯，沒有燙人的電流，不須掩護自己。這才是正確的態度！自從我學會了男女間的事情，便失卻了天真和智慧，心頭變得污穢、狹窄、迷惘。

恒朝 九月二十二日 香港

今天我的毛病似乎退了，第一次感到有起色，精力開始回復。在這兩個月來，發覺唯一可以治療我的種種不適——頭暈、疲倦、懊惱——就是百分之百地收拾身心，不管閒事。心地皎然清潔時，所有煩惱一筆勾消。

食物：

每天飯食的程序，還未完全平衡過來。在馬六甲之前，我可以毫無困難地日中一食。自患病以來，常感到不夠燃料，很容易疲倦，不時打起吃的妄想。這時候每日的一餐，變得太重要。但是，吃得太飽不是辦法，因為下午會沉甸甸，火氣熾然。

另一個方法，就是忍耐。生病是身體的一個極端階段，不能用「過度

健康」來逼使它回復平均。把肚子擠得飽飽，或者劇烈地運動——都不是中道。我必定要耐心地等待，讓身體自然地康復。

吃飯時我已減少了花生醬、果醬等等。體內原有的溫量尚未恢復，無能力去消化這麼多外來的燃料。待體內陰陽調和，回復平衡才可以進補。目前連花旗蔘水我也不敢多喝。老想他快點復原，也是一種貪心。當我健康的時候，多麼得意自如；到患病時也應以平等心視之。痛痛是臭皮囊的嗟歎之歌，苦與樂，是相對法，皆是空幻無常，我不應該隨著境界跑。

入深山，住蘭若，

岑峯幽邃長松下；

優游靜坐野僧家，

闕寂安居實瀟灑。

——《永嘉大師證道歌》

在我未遇著善知識，開始修道之前，最能令我忘懷一切，就是跑到深山穹谷裡露營。在大自然的籠罩下，長川大野，湖光山色，帶給我無量的舒暢。正如參禪時可以達到輕安逸境，纖塵不沾，萬念皆空。

在香港，我常常想像自己在深山裡修道：擠迫骯髒的馬路，就是森林裡蜿蜒的小徑；汽車噴出的煙霧，就是清風白露。街上一張張徬徨緊張的面孔，我把他看成在山上偶爾碰見的行者。我願意細聲撫慰他們：「不要怕，一切都沒有麻煩，請安心好了！」

恒實 九月二十三日 香港

其實大馬的鶴鳴寺、星州的居士林、泰國的中華佛教會、香港的東蓮

1978

覺苑——地點雖然不同，精神卻是一樣。

直至我們真能夠一心皈命十方諸佛，加州的海旁公路，也會變得平坦一如。此時，與虛空溶合為一，人也空、法也空，自性了了在其中。

恒實：「上人，這一次來亞洲，弟子更了解上人的偉大。唯有菩薩的行願，才堪忍在這個污穢的地方工作，誘化頑迷。我在這兒只要住上兩三天，就被境界轉了。」

上人：「辦法是：實若虛，有若無。應無所住而安其心。有這樣的定力，任何波浪也打擊不了你。」

佛刹無分別，無憎無有愛；

但隨眾生心，如是見有殊。

——《華嚴經》〈菩薩問明品〉

恒朝 九月二十三日 香港

在東蓮覺苑拜，心清神明。這個道場有一股高雅絕塵的氣氛。今天覺得精神好了一點，早晨運動時，陽氣回來，覺得像個小孩子，天真無邪。跪拜時陰霧漸漸消散，我感覺如初升的旭日，溫煦而輕鬆。果童在吃中飯時說：

「奇怪，不知為什麼，忽然間我不愛吃月餅了，連花生醬和果醬都很難下嚥。」

暫時我的野心，也冰涼得如此。

整天在拜，牆上壁畫裡的聖賢，恍若對我微笑。我的心靈，儼如回復到年輕時代的無瑕聖潔。默默地與畫裡的哲人，心照不宣。

恒朝 九月二十四日 香港

恒賢法師昨晚在法會裡說：「從前我企圖在大學裡從書本中尋找佛法，後來發覺這個途徑行不通。要學習佛法，必先要親近尊敬善知識。」

在我還未聽聞正法之前，我也到處尋覓。雖然沒有一個固定的目標，心靈中卻有一股神力冥冥中在吸引。我的內心，不時渴望脫出肉體及意識的牢獄，奔向自由。我知道這個「自由」，是超越任何理智和世間的領域。當時我尚未遇到大善知識，為我指點迷津。但是，從天生直覺的驅

使，我很自然地趣向東方武術。

武術（功夫），也源於禪宗。禪那是節制身、語、意業最高的藝術。從參禪入手，可以淨止六根，圓滿無漏學後，證阿羅漢聖果，獲大無礙解脫。

如果不先把身軀降伏，他就恣情放縱，把你東拉西扯。這時候畏懼、瞋恨，病痛或健康，皆不由你作主。所以說「情不重不生娑婆，業不清不生淨土。」

武術，是助人降龍伏虎的技術。這是迴光返照的初步。從傳統的方式看來，激烈運動與安禪靜坐，是彼此關聯，相得益彰。在一方面，武術的鍛鍊，能啓發元氣；而凝神靜慮，能夠陶薰身心，使它不至流於暴戾。這才是真正的冶金方法——鑄鍊自性法寶。

1978

隨著正法的沒落，武術也日益衰頹。學人既不修習禪定，藉以蘊藏自性，涵養玄德，武術的最高宗旨也漸被遺忘。到目前為止，切心體會內在功夫的人士不多。「功夫」，也淪於茶餘飯後之談。天下聖賢退隱，很少人明白「離形去知，同於大通」的內裡乾坤；更少人利用它作為跳板，以來成就道業。目前的武術界，不是流行外形剛悍，勇猛好鬥的典型「打仔」，就是由體質癡肥的教練，只圖謀利，開設武館，只遣助教工作，而自己坐著收錢。

自身是覺地，自心是淨土。傳統的武術，不是究竟法，而是很有用的助道具。這個法門，超越了一般分別意識，直接在身心上用功夫。它是鑄造金剛的捷徑。恒實學習了好幾個月，而每天進步。因為「功夫」是合乎中道的法門。難怪我的太極老師曾對我說：「終有一天，你會發覺，『禪』才是最高的功夫！」

每天早課完畢，恒實、果童和我，一齊練習太極拳。我們發動的熱力，有如朝陽遍地的一片黃金——純淨、無染。當我回想自己年輕時代，往外追求，耗費家珍，不禁搖首歎息，深深自愧！

恒實 九月二十五日 香港

太極：

很難受的境界，身體裡如熱氣沸騰，苦澀刺痛；又如千萬毒蠍的毒爪，緊挖著每一絲纖維。這是抑制欲念的反作用。這個境界，來得如洪水烈火，要跟自性法寶展開生死戰。我也不願意跟它鬥個你死我活，只好忍著。最軟弱的解圍方法，是喝一點冰甜飲料，沖淡體內焚燒的熔岩；或者找人聊聊天，出去觀光去，抵消難熬的壓力。今天吃飯時，將會很難控制自己。目前，食物是我的發洩，但是吃多了一口，或吃錯一口，後果則不堪設想。

當我用心叩拜，或者坐禪得力的時候，熔岩會化為甘露。壓力會昇華，化為精靈的結晶。這是修道「趁

熱打鐵」的好時機，我們要守心淨慮。一不留神精神外馳，多天用來的功夫，辛苦積聚的珍寶，也會蕩然無存。

上人：「為什麼我們還在六道輪迴？因為你前生雖然進步，今生又退縮了。來回不絕，反反覆覆，還在生死輪上打轉轉。你應該發最堅固，最久遠的心願：就是難忍能忍，難受能受的志向。」

其實想深一層：香港是個特別的地方，一個難得的機會，讓我深刻體會人類原本的醜陋面目。當你被環境所迫，內心的貪瞋癡完全浮現，你才確實認識自己的劣根惡性。

在美國和加拿大，時事新鮮，人稀地廣，社會裡醞釀的毛病，不會即時爆發，還可以隱藏潛伏。在香港地狹人擠的都市，重重的生活壓迫之

1978

下，人類所有的惡習，都原形畢露，一覽無遺。

佛法是清淨莊嚴尊貴，眾生的污染是卑劣庸俗下賤。我若不精進，便會同流合污。

「這個地方很不平凡，
如果你跟他們講真的，
他們不相信。
告訴他們假的，
卻樂意接受。」

恒朝 九月二十五日 香港

轉食飯枱：

每一天，在飯枱上有一隻兇猛的老虎——食欲。我們未到亞洲之前，剛剛摸索到一個緩和的進食程序。在老爺車裡煮食，每天只吃幾種青菜，粗茶淡飯，不加油糖，也不油炸，一飯一菜，都是恰到好處，絕不會吃得過多。來到亞洲：每天是十二至十六味的齋菜，均是色香味濃。尤其是甜品糕餅，更是堆積如山。我們三番四次地婉拒謝絕，但信眾還是那麼客氣，不接受我們的請求。（可能我們的口味太怪了！）

最大的毛病，還是份量。滿枱子飯菜，很容易吃多了。居士們頻頻為我們添菜，這時候貪心有如猿猴出

籠，情不自禁地越出常軌。

一般人雲集一室，社會的禮儀往往使我們去「幹」一點東西。幹什麼呢？我們既不講話又不抽煙、不喝酒，只剩下「吃東西」。我們的定力，不足以「轉」飯枱。這兩天來，上人吃完飯便提前離開飯桌，下意識暗示我們吃得太多太久了。在美國的老爺車裡，情形比較好控制。在此地，沒有那麼容易。其實也不是飯枱動，而是我們的「心」動。

爲什麼我沒有硬骨頭，不獨立起來？身體老是疲憊不堪，懶懶散散的。上人常給我一個含義多端的微笑：「怎麼樣，又病了？好呀？好呀！我也病了兩天，但沒有人知道，我的脾氣就是這樣古怪。我不把它當作一回事，一陣子它又好了。」

來了一個轉捩點。下午，我疲倦得快要死了。獨個兒跑到天台上，預備睡一睡。恒實拿了一些藥片上來，連同上人的囑咐：「感冒罷了，繼續拜去。你病了，不是天大的事情！」

這個時候，我不知想哭還是想發脾氣。恒實站在那兒，無聲地、安詳地鼓勵著我。使我聯想起武術比賽：被敵手摔到地上，評判員正在數秒鐘，自己差不多要輸了，還要振作起來，千鈞一髮的情景……。

我霍然站起，逕自跑回樓下去。上人正在等著，我聳聳肩膀，對他作了一個無可奈何「唉，這個臭皮囊真麻煩」的表示。

他走過來，緩緩地摸著我的頭，對我露出一絲勉勵的微笑。一切盡在不言中，幸虧同道們助我一臂之力。今天我把這個境界降伏了，過了關。

1978

今早到了何天祐居士家裡應供。
我立志要好好地守著自己的眼睛和
嘴巴。上菜時，我又面臨多種「考
驗」：

(一) 我吃了兩碗飯，這是我和自
己相約好的份量。

(二) 沒有吃牛油。

(三) 當主人替我拿來更多麵包，
我謝絕了。

(四) 沒有吃甜品。

(五) 但吃了太多水果。

統計：比平常好了一些，但仍然
被味塵轉了幾分。

恒實 九月二十六日 香港

對了，兄弟，我患了香港感冒。
從此之後，我要聰明一點。怎樣聰明
一點呢？

如果爲了弘揚正法，把身心性命
百分之百奉獻出來也不妨；如果不
是正法，連毫釐也不該施捨。目對千
差，心閒一境。若是爲了利益他人，
我可以捨身；但假若是爲了自己的舒
適享受，就快點把門關上，不要認賊
爲子。

真正能夠護持上人的人，要毫
無自私心，不能惦念自己的飲食、睡
眠、安樂。他們要獨立、無畏、慈
悲，具足智慧威儀，深懂人情世故；
他們要忍耐、精進。

誰要參加這項活動，參加法界性的遊戲三昧？這種工作沒有假期、沒有薪水。如果你應徵錄取了，那是因爲你生生世世都在這條路上走，現在又歸回原隊。歡迎你們回來，老朋友！

昔日世尊在靈山上，拈花示衆，傳授正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門……

上人在檳城的歡送會中，用手腕微微舉起麥克風，面上泛起黃金色的微笑……然後，他又徐徐把它放下，低聲問道：「聽到了嗎？明白了嗎？」

眾人中，唯有摩訶迦葉，破顏微笑。

上人：「就拿說話來講，如果你在真正修行，有真功夫，無論你說什

麼，旁人都會被影響而發菩提心。但是假使你沒有修行，縱然講到天花亂墜，也沒人受到益處。」

上人：「應該來而不來，去而不去；來時不要想著離去，去時不要想著逗留，應無所住而安其心。」

果齋今天坐在跑馬地佛教講堂天台的一隅，懊喪著臉歎息道：「唉，我只是有一點留戀大嶼山，希望在那個幽靜的環境裡多住幾天。」上人在大嶼山萬丈瀑，有一所清靜的道場（慈興禪寺）。這個廟宇，與香港的燈紅酒綠，形成一個強烈的對比。

但是，我已慢慢體會上人的話。在修行過程中，終有一天要達到內外一如，主客無分，諸法平等的階段。故古語云：「豈知穴在方寸中？」心頭的方寸，是無窮快樂的源泉。

1978

這個境界，是要親身體會才有的。一般人只憑見聞覺知去測度事情，因此器世界現出山河大地、房廊屋舍、牛羊鷄犬等千差萬別。在表面上看來，森羅萬象是千種萬類。但試問問自己：如果你能同一天，早上熱愛一個人，而晚上又恨他入骨；或者今日是歡天喜地，明日卻愁腸百結，你就應該明白「一切唯心造」的道理。

能夠控制方寸，就可以來去自由，「如如不動心君泰，了了常明主人公。」

果齋說：「今天果歸和我，到了一間船務公司，把經典書籍、衣服等等，郵寄回美國去。離開佛教講堂之前，上人給我們一些鈔票，我們也沒有把它數過，就起程了。」

到了船務公司，問老闆包裹磅數的價格以及其餘細節後，果歸把鈔票從口袋拿出來。你猜怎樣？鈔票正完全配合他們的需要，連一元也不多不少。把我們嚇壞了，真是奇怪！」

恒朝 九月二十六日 香港

對果齋來說，大嶼山的環境可能比香港優勝，但當他專心一意地念觀音聖號的時候，他也不會生出這種分別心。到他一旦停止念佛，分別心便冒出來……憎與愛，喜與怒，哀與

樂。其實「念止百事無，念動萬事有。」

你要嘗試解脫的滋味，必要親自下一番苦功夫，你不要太聰明，變得愚蠢一點。往往聰明反被聰明誤。

譬如熱時焰，世見謂爲水；
水實無所有，智者不應求。
——《華嚴經》〈十忍品〉

菩薩了知世法，如幻如影，如夢如焰，如空中花，如谷中響，實無所有，所以他對一切，都無執著。

恒實 九月二十七日
香港——三藩市

在飛機上：

在香港，我還兢兢業業地把自

己管得很謹慎，怎知一踏上飛機，便如出籠之鳥，眼耳口鼻，都不聽我指揮了。一連五次，吃了含有糖分的食物；機上放映男女纏綿的電影，我也偷看了幾眼。吃飯時，拿出台灣某些居士供養的便當。我狼吞虎嚥，好像三天未吃東西的囚犯。如果稍爲用一點定力，便能夠適可而止。但我的雙手，忙個不停，拼命把包子、饅頭、豆腐乾、麵根，一大堆往嘴裡送。吃到腹脹如鼓，之後自己又覺得如演鬧劇的小丑那麼可憐！

恒朝 九月二十七日 香港

將要離開香港之際：

眼耳鼻舌身，心意諸情根；

一切空無性，妄心分別有。

——《華嚴經》〈菩薩問明品〉

1978

從前，我一觸到紅塵，便會眼紅。我斟酌美色、好名、時間觀念等等。自從受了馬六甲的教訓以後，心頭的熱惱，已漸漸清涼。在亞洲兩個月來，每天與上人相處，不斷地拜，曾經吃過一番苦頭，也學了很多。

可以說這次的旅程，始於一九六八年，上人首次在美國開講《楞嚴經》的夏天；再擴而充之，這是一個連綿不斷的傳統。自佛陀在靈山之會，直至數千年後，佛教在西方明芽生長，都是同一陣線，都溶在一念之間——多麼的玄妙！

機艙上：

自修道這兩年來，我的習氣及嗜好，經過一百八十度的轉變。財、色、名、食、睡，逐漸放下。不管世人把我們看得多古怪，修行人的心頭，是清涼自在。

在飛機上，見到一位空中小姐，站在座位後面，凝視了良久。片刻，她的目光內照，臉上呈現略有所思的表情，屏息靜立了好幾分鐘。出家人是她靈性的一面鏡子。在空中小姐滿撲脂粉的臉上，呈現真摯的感情，即使是一剎那，也是不可思議的事情。

從前我迷失路途，醉生夢死，處處要爭第一，實在染苦為樂。現在，我找回自己的原本面目，知道自己是個出家人；心裡也日益寧靜，神智日益安然。

恒實 九月二十八日 三藩市

踏上美國的第一個印象：

下了飛機，辦理海關和移民局手續……慾念熾然的火坑！

衣服、香水、裝飾、身體語言，沒有一樣不是爲了吸引異性的招術。欲焰的火藥味太濃郁了。這就是電影、電視「文物昌明，大眾媒介」的好作爲！



恒朝 九月二十八日 三藩市

踏入金山寺，覺得一陣清爽光明。廟裡一切，都在寓意：「迴光返照！」

回來後，還要適應水土的變換：在旅途中，身內積聚的火氣，尙未消散，還覺得一陣陣的疲倦。吃飯時，嚼著簡單的齋菜，覺得很合胃口。清淡的食物，清淡的心靈。

夢：夢見訪問團在遊戲三昧中逍遙，清楚地認識彼此的本來面目，超越了年齡、性別、國籍，種種假設的柵欄，回到本地風光上。

1978

恒朝 九月二十九日 加州蒙得里省（三藩市以南約九十哩，海岸公路）

今早，恒順法師把我們倆駛回蒙得里省。這是我們兩個月前拜到的地方。一路上計算著在亞洲所拜的路程。恒實獨自步行了三十英哩（算是亞洲跪拜期間，四分之三的路程。）我駛著老爺車沿著海岸公路，到下一個站去等候他。一邊也參禪打坐，藉以安心靜養。

面對著波濤洶湧的太平洋，漫天覆地的朝陽，清涼的海風迎面吹來，覺得心胸廓然。又回復到從前單純的生活程序——清簡的一餐，一片寧靜，每晚在星宿下憩眠——清心寡欲。

跪拜，是我們的工作；
無住，是我們的歸宿。

恒實 九月三十日 加州海岸

在馬來西亞拜了約三十英哩，我把這段路程步行完畢，然後開始再拜。走過無數哩的朝鮮薊田園。這一帶土地肥美，是加州中部的農業區。

美國的資源富庶，農田肥沃，五穀豐收，都是人民往昔廣修善根的福報。尤其在加州這一帶，在陽光普

照和海風吹拂之下，是一望無際的菜圃果林，綠野千里。這都是以往人民努力耕耘的成果。但是，世間無有定法：美國人應該快點醒覺，滿招損，謙受益。太舒適的生活，令美國人民的脊骨變得柔軟起來。世界上多半的國家，在衣食住行上最根本的需求，也成問題。我們何忍恣情揮霍，暴殄天物？

有人說：管他的，他們餓是他們的事。但不要忘記，正如我們現在享福，是往昔的功德，目前挨餓的人，正在抵受往昔的罪報。因果循環，纖毫不爽，種瓜得瓜，種豆得豆。所以，我們應該把眼光放大去觀察世界。美國人很容易在瞬息間，變成挨餓挨冷的人群。

人，爲什麼今生不夠呢？因爲往昔糟蹋過多。今天種下的種子，是明

天的果實。這個果實，將會怎樣呢？

在亞洲很多地方，寸土尺金，單是農田上，便物盡其用，絲毫不浪費。昨天的米飯，今天變爲肥料，來栽植明天的秧苗。

我們應該快點醒覺，清楚因果循環的功用，本著同體大悲，無緣大慈的菩薩精神，擯除私欲，爲全世界創造一個美好的前途。

恒朝 九月三十日 加州海岸公路

今天，恒實走了7.3英哩的路。美國與亞洲，哪一處比較舒適？在乎你從什麼角度去看：

在外表看來，兩國有強烈的對比：美國人多半閒暇安逸，亞洲人晝夜工作；美國胖子多不勝數，亞洲人

1978

一天到晚為兩餐奔馳。從飛機踏下來，迎面最強烈的印象，是西方人縱欲的傾向。在公路上，這種氣息沒有削減，仍舊一樣濃厚。

在亞洲，很多人連衣、食、住、行，最簡單的生活必需都成問題。很多小孩子赤裸著，直至必要的時候，父母才湊夠錢為他們買衣服穿。亞洲充滿了民間的痛苦；美國塞滿了消化不下的福報。

受苦是了苦，享福是消福。受苦與享福，是相對的，而一切都是靠你個人的業力。世上沒有一定的水準或

界限。你可以轉苦為樂，也可以轉樂為苦。一切事物，都在蛻變，世上無有定法。

美國人，能夠輕而易舉地把目前的福報，化為功德，利益眾生——三步一拜只管在路旁拜，每天從路過的遊人布施，獲得充份的食糧來維持生命。美國人從政府得到多種津貼金、補助金、病假等等，可以用來學習佛法，不用浪費光陰。

在新加坡，一位老伯曾對我說：「我已經老了。孩子也各自獨立。身邊沒有很多錢，也不欠人，我心裡很安逸，正好利用這個時間吸收佛法。我不願意把時間浪費在玩棋、打牌、及其他無聊的消遣上，我不要坐著等死。」

恒朝 十月三日 聖德古土鎮

我們正在適應水土的轉變，但覺得並不吃力。大概是出了家，對民族、國土、家庭觀念，也看輕了很多。從我們底角度看來，整個天地都有點畸形；而我們本身，就是最奇怪的動物。修道人竭力與老毛病掙扎，別人從外面觀察，一定覺得我們很奇怪，很愚笨的。

單說上人罷，他已把萬佛城布施給全世界。很多人都以為他腦筋有了毛病，或者就是不相信他。有很多人對這種「愚昧不堪」的行為，摸不著頭緒。正如某一次，我們剛去參訪一間瑰麗堂皇的廟宇。

歸程中，上人在車上問道：「你們對我把萬佛城獻給全世界，有什麼意見？」

大家都說出自己的感想，也有人表示極為驚訝。

上人淡淡一笑：「我真愚蠢，找遍整個世界，可能沒有這麼愚蠢的人。」

上人觀察因緣，目前時機成熟，世界可以接受這個愚癡之舉。目前天下汹汹，干戈遍地，民風澆薄，自私自利的思想，只能促使人類趨於滅亡。惟有無我的大乘精神，才能夠挽回岌岌可危的局面。

在車上，上人怡然一笑：「明年在萬佛城開光，諸佛菩薩將會大放光明，人人都有份，個個都會沐浴在萬佛的光明裡。」

1978

編按：以下恒實、恒朝法師的兩封信，雖然是回到美國後才寫的，但歸納了中美佛教亞洲訪問團的精神，特在此一併刊上。

恒實 十一月八日 聖德古士鎮

師父上人慈鑒：

身為一個出家人，有一種說不出的安樂和滿足。出家人已經放棄一切私人生活及牽掛，他的家是四海，他的伴侶是十方眾生，他的皈依處是至淨無私的「無上福田僧」。世上還

有比這個更圓滿，更快樂的使命嗎？幾個星期前，我目睹一項微妙精彩的「人生特寫」故事，我把它稱為「出家人遇到激烈分子」。

我們在聖德古士拜時，從附近的大學，有個報導記者，來訪問恒朝。她被我們的行願所感動。她發覺我們一路上所用的衣物、食糧等，都是由路人發心供養，甚為驚訝。訪問完畢，她自己也帶來一點東西，供養三寶。「我覺得你們所做的，非常偉大！」她說。

第二天，當我們正在叩拜時，這個記者又出現了。但今天她的樣子很尷尬，充滿歉意。在她身旁站著另外一個學生，滿面懷著敵意。「真對不起，但我還要問你們一些問題。」她訥訥地說。這些問題完全在政治及經

濟的範圍內，充滿了政治術語，及時下流行的一套詭辯。很明顯地，這個記者在她同學的批評及慫恿下，被迫得來再次訪問我們。

這些同學把佛教徒形容成社會的寄生蟲，把三步一拜視為高層階級裏一種奢侈輕浮的遊戲。只有白人社會的資產階級，才可以玩這一套遊戲。

這班激烈份子找錯了對象。恒朝的回答，令他們張口結舌。那記者是歡喜得說不出話來，而激烈份子是被他辯得目瞪口呆。

恒朝並不是一個對政治一竅不通的人。他對美國當代的政治遊戲摸得頂純熟。在他未出家之前，恒朝是美國維斯康遜大學歷史系，攻讀博士學位的學生。這是一間競爭水準很高的大學。他長大的時期，正逢六十年代，飽嘗學生反抗戰爭，和平示威，

及當時社會上泛現著五花八門的花樣兒。他絕不是門外漢。後來他對政治灰心了，感到政治不能澈底解決世界問題，才轉身來研究佛教。在佛法裏，他找到究竟拔除眾苦的方法，才毅然放棄一切，出家辦道。

以下是激烈份子與出家人對答的精萃：

問：中美佛教總會的會員，是由什麼民族及階層的人士組織而成？

答：我們來自「一切眾生」的等級。中美佛教總會是國際性的。佛法超越一切階層、種族、性別、年齡、國籍、經濟背景等等。佛法是以心傳心的法門，是眾生教、心教。它回復到原本無等級分別的自性上。

1978

問：你怎樣可以逃避這些等級的區別？

答：「一切唯心造」。如果你堅持要把世界劃分成貧對富，黑對白，有對無的話，世界也會變成如此。但是，稍為把目光轉移到右面兩寸或左面兩寸，你的感受已經截然不同。如果把目光完全擴大，包含整個圈子，你會發覺佛教是周遍圓融，寂照寰宇，無始無終的。

問：你們怎可以在這兒自自在在的朝聖？第三世界，就力不足以享受這種特權。他們要面對更基本、更切身的問題，如怎樣填飽肚子。你們這種朝聖，僅在一個豐衣足食的國家才可以行得通。肚子飽了才可以坐在那兒，夢想出世的超逸，對嗎？

答：一個真正了解人類的人，絕不會臆斷，說某一個人或某一個團體，在生命中唯一的目標就是填飽肚子。這只不過是某些政治分子採用的話幌子而已。第三世界的人也是人，他們也研究生死的問題，他們本身的何去何從。這是每個眾生都思惟的問題。我們最近到了亞洲弘法訪問，到過不少貧閭陋巷，窮鄉僻壤的地方；這才是名符其實的第三世界。但當地人民對佛法，卻出乎意料的愛戴歡

喜，那份熱忱，與美國任何地區沒有兩樣。爲什麼有這樣的反應？因爲佛教是以心傳心的語言；每個眾生在心底都認識佛法。它超越了「填飽肚子」這個膚淺的想法。佛法是我們本來家鄉，其他所有的事物，均是皮毛，虛幻不真。

問：但是，你們如何促進世界生產？像軟骨的寄生蟲，躺在寺廟上，真的能幫助他人嗎？

答：在金山寺、國際譯經學院及萬佛城的四眾弟子，對世界的受苦眾生有切心的關懷。但我們相信：

真認自己錯，莫論他人非；

他非即我非，同體名大悲。

不只是在口頭上說說，而是躬行實踐。我們有很多修行者，都是日中一食。有更多出家人甚至日食一鉢。爲

什麼呢？因爲在這個世界裡有些人不夠吃，我們節省自己的食量，熄滅自己的貪心，無形中就促進了生產。

並且，我們絕不攀緣。廟上的食用，全是由教友自願發心供養。公家也不會把錢花在買菜上。我們吃的蔬菜，一部份是自己菜園種的，一部份是從菜市場攤販上，別人不要的菜——我們把它撿回來，洗乾淨，便可以吃。我們所吃的，是美國人丟掉的垃圾。公家的錢，都用來建立道場、學校，或翻印經書。沒有人儲蓄私人財物，完全歸公家管理。我們所穿的衣服，也不是買來的，都利用他人丟了的廢物，也不注重新式時髦的花樣。在我們的道場裏，你找不到豪華的家具或「水牀」。多數的出家人，及很多在家居士，晚上也坐著睡，不躺下來，這叫做「不倒單」。出家人的宿

1978

舍，也不開暖爐，因為大家寧可忍耐寒冷，好鍛鍊身心，用功修行。

我們不求名，不求利，沒有私人的生活或交際。僧尼都是嚴持戒律，潔身自愛。這是消除自私愛染的好方法。我們提倡真正的革命，從心地「方寸」開始。金山寺有三大宗旨：

凍死不攀緣、餓死不化緣、窮死不求緣，隨緣不變，不變隨緣，抱定我們三大宗旨；

捨命為佛事、造命為本事、正命為僧事，即事明理，明理即事，推行祖師一脈心傳。

實在地履行這些宗旨時，就是真正幫助第三世界及一切眾生。不要以為，單向人類供應美國富裕的物質，便可以解決世界的問題。反過來說，更應該把大家目前擁有的福報，鑄成無量功德，勤奮不懈，耕耘自性的園地，所謂「受苦是了苦，享福是消福」啊！

佛陀說，世界如此污濁的原因，是因為我們的心是污濁。要洗滌世界的塵垢，先要洗滌自心。不需要替別人洗衣服，佛教徒應該先把自己骯髒的衣服洗乾淨。世界上的毛病，源於自私自利。而佛教的中心，就是要摒棄一切私欲，饒益一切眾生。

如果你沒有其他的問題，我現在要繼續三步一拜了。恒朝說畢，也完結了今次的訪問。

星期日，恒朝把他的遭遇告訴我，然後說：「如果時間允許，我原本可以解釋詳細一點，但那天不是時候。我本來可以解釋慈悲及因果循環的兩個道理。從前，我懷有同樣的崇物觀念，及分歧性的政治思想。但慈悲及因果報應的兩個道理，大大地拓展我心量，使我茅塞頓開。以前我的思想範圍非常狹窄，純粹把自己鎖到理論的樊籠裏。物質主義是單面性的，它只把世界劃分，是建立在鬥爭上。無論你從哪一面來看——資本主義，或共產主義，都是『死巷』，都是捨本逐末。人類不是如此簡單，只謀兩餐溫飽，或者只懂得貪求財物。

明白了這個道理之後，我把自己的思想改變過來。我撫心自問，發覺在心裡除了為自己的利益著想外，還有其他的期望。我怎可以壟斷，所有

眾生，只存著自私自利心？佛教的基礎是慈悲喜捨，它包容一切眾生，淵博無遺；而階級鬥爭，分歧政策，卻是小器而充滿瞋恚。」

我們的上人，對階級有何看法？他說：

「所有眾生都是我的家人，宇宙是我的身體，虛空是我的大學，我的名字了無形相，慈悲喜捨是我的功用。」



1978

當你領略這種真理，你還有暇在階級鬥爭的牛角尖中打轉嗎？還要替別人洗衣服嗎？

「因果」，能斷定我們居住的國土。如果你不好好地修功立德，就算你有多大的福報，今生就可能失掉。就算不是今生，來世也會短缺。因果循環，才是操縱物質領域的規律呀！

西方激烈分子的政治立場，其實包含極度的貢高我慢。他們擅自武斷，貧窮民族的處境一定比美國人差，而對方必要享用美國奢華的物質生活，才會滿足。這是一個蘊藏著貪

婪及自咎的偏見，是某些政治分子為自己作辯護律師的一手。如果第三世界都欣賞美國人所有的，那我們的奢靡揮霍，就能夠順理成章。試想想；兩架汽車，一架彩色電視機，這是我們每人天公地道應享的份量嗎？

在亞洲，有不知多少人，尤其是較為年長的，來對我們說：當地的人民日益洋化，日漸放棄純樸的生活，搬到鬧市裏去，心情也日趨緊張焦燥。他們學會了紙醉金迷，慾念熾然，再也不能享受從前清真純樸的消遣和精神生活。接著，家庭組織解散，志氣沮喪，頭痛日日增長。這就是第一世界，文明社會的裨益！

最重要的一點，佛法是老老實實地面對生死問題。窮人擁戴佛法，是因為他們老早看透生命的虛妄，宇宙

性的苦楚。他們沒有嘗過西方物質寵縱的溫床。

當我切實地透露中美佛教會的修行規格及紀律，這些激進分子也無話可說。在這個地步之前，這些人還以為我們跟他們一樣，不過是一些穿著怪模怪樣的學生，耍著同樣的政治遊戲，吃同樣的食物，聽同樣的音樂，跳同樣的搖滾舞。後來，他們發覺我們是苦行清修，是法界中真正的革命使者，他們便老實過來。大慈大悲的

力量太玄妙了。若把一切眾生，包容在佛法懷抱裏，所有的分別心和瞋恨心都會平息。

正如上人在洛杉磯金輪寺對我們開示：「當你真正把握著佛法的道理，無論跟誰辯論，你都會勝利。誰能真正拒絕佛光智慧的普照？」佛法是最究竟，最殊勝的教理，毫無戲論，而超越一切言詞。太不可思議了！

弟子果真（恆實）頂禮



1978

恒朝 十一月 聖德古士鎮

師父上人慈鑒：

今天萬佛城、金山寺的法友，在上人的領導下，一起前來為我們這兩個朝山者打打氣，加一點「汽油」。我們怎會把汽油用光呢？很簡單地來說，在我份上，是因為打女人的妄想。我心猿意馬，精神向外奔馳，轉瞬間便把汽油用盡，然後就病倒了。當上人從金黃色的巴士——「萬佛乘」步下來，便立刻拿著白拂在我們頭上拍了幾下，掃去我們的魔障和煩惱絲：

「我從果舟那兒聽到你病了，我問他你死了沒有，他說還未有，所以我便來看看你。如果你已經死了，我就不需要來啦！明白了嗎？」

上人奇妙的幾句話，打進我的心淵；我到底明白了。

以下是整個故事的因緣：

三年前，當我第一次踏進金山寺，參加大悲咒七的時候，我早就應該出家。我一到了那兒，便有一份強烈的歸屬感。但那時候還放不下女人，還是背覺合塵。在金山寺得到的那份溫馨，很快地消磨去了。稍後，我便感到懊惱不堪。在家裏嘗試做一個出家人，很不容易。當我迷惘到極點，女朋友又嚷著要離開我的時候，我便打電話給老和尚，希望得到一點

慰藉或同情。但上人一點也不用假情假意來安慰我。他在電話上說：

「怎麼樣？她走就讓她走，好的……沒有人死了嗎？不要有這麼多妄想和執著。」

上人早已警惕我，我要格外留神自己的一舉一動。但因為我未能斬斷情絲，病得愈來愈重，直到病得毫無力氣。

當我出家時，上人曾對我說：「我相信你出家之後可以真正修行，因為你已經放下女朋友。以後要勇猛精進。」

跟著上人用很慈悲的語氣，來訓誨在座的出家人：

「我們從今起，不能隨隨便便，或者恣情放縱。尤其在佛法剛要在西方紮下根基的時候，最重要切勿黏著女人，不要靠得太近，或離得太遠。

你們都是我心中的寶貝，我不會出賣你們任何人。不要把自己的珍寶丟了。」

我明白了上人悲心切切的訓話嗎？沒有。

在三步一拜路途中。因為我打女人的妄想，引來一窩蜂這麼多的問題：噩夢，妖魔鬼怪，惡劣的天氣，以及數不盡的麻煩，挫折，皆是由這個老毛病招惹來。在聖德巴拉鎮，當我正在打一個女朋友的妄想，迎面從路過的垃圾車飛來一個檸檬果，「拍」的一聲打在我頸上，把我整個人差點兒摔倒。但我還為自己狡辯：「這只不過是湊巧而已。如果是真的由我妄想招惹出來，應該再演一遍才對。」話未說完，正當我在猜從前的女朋友不知是否有了新歡，「撲」的一聲，另外一個檸檬果又打在我背脊

1978

上，把我第二次摔倒。

稍後，上人對我解釋：「那些酸檸檬，就象徵你打女朋友酸溜溜的妄想。你現在既然知道這些妄想是不如法的，以後不要再打了。」

在馬來西亞時，我不能降伏身心，暫時把寶貝丟了。我病到奄奄一息。在馬六甲，上人從閻羅王手裏把我搶救回來。當我疲憊不堪，癱瘓地躺在病榻上，我澈底地洞悉，姪欲是生死的根本。以往，無論在晝夜六時，或夢想中，我從未了解得如此透澈。上人不時來到我牀邊，摸摸我的

頭，口裏念著咒，在病情最危險之際，把我的高燒退了，或助我排洩身裏的毒素。那時，他也帶著微笑，問我：

「好呀，好呀，你死了沒有，你會不會死？」

在新加坡和香港，每逢打一念女人的妄想，因果報應快速到令人不寒而慄。如果我的心稍為被動，不到一個鐘頭我便會混身疲軟，又病倒了。上人總是說：「又病了？好啊，希望你快點死去。」

我明白了嗎？我以為我明白了。但我的習氣深，無明障重。雖然出盡九牛二虎之力，這個狂心還不肯「死」去。我對自己發願：永遠、永遠，不要犯這個老毛病。



我們回到美國，恒實和我開始在聖德古士鎮裏拜。我要到鎮上通知警察。你猜怎樣？那警察原來是個女的。

我立刻被動了，開始與她談笑風生。當晚我又病倒。很明顯的，就是我對女人的野心要死，否則我自己會滅亡。我明白所有的欲念皆源於姪欲。從自性奔流放逸，不都攝六根，一點一點的往外漏，這就是步向死亡的途徑。從原本福慧相全的自性，我們隨聲逐色，把原有的家珍糟蹋，令它變成狗糞一樣的不值錢。

《楞嚴經》裏說：一切眾生被愛網纏縛，被無明覆蓋，隨流而轉，不能出離，被關到困苦籠中，只造魔業，福德日減，永藏疑惑，不見安逸，不見解脫，但在生死輪中，輾轉不息，浮沉於苦海泥濘。

當我在老爺車後面，慢慢地養病，我有足夠的時間來反省。以往認為是快樂的時刻，著實是痛苦。認為是痛苦的事情（如修行）才是真正的快樂。有時候，事物的真假，不能單憑表面來判斷。故《楞嚴經》的菩薩又云：「我並不是爲了自己而求無上道，也不爲滿足五欲或三界的任何樂境界而修菩提行。爲什麼？在世間一切的受樂，無非是苦惱。」

這才是言出由衷的話！

當上人問我，我死了沒有，這就是他的意思。他的話是何等的慈悲和充滿智慧。狂心若不「死」去，簡直無了生脫死的把握。

上人的話是最上的良藥：

「當你歡喜女人的心死去，你就真正得到自由。如果不把它斷了，你永遠被囚在籠子裏。明白嗎？」

1978

「明白了，師父，但有時雖然我要它死去，卻力不從心！」

「唉，我是個倒楣的師父，不會教化人。我只懂得說些不吉祥的話。」

我寫這封信的原因，是希望你們不要誤會上人所說的是「不吉祥」的話。我是個糟糕透頂的弟子。雖然上人救了我的命，我仍然不能「死」去。今天上人跟金山寺的師兄弟們，冒著風雨來探探這兩個修行人，為我們加上汽油。「盡你的力去做吧！」

上人臨上車時對我一笑。籠罩天際的密雲，忽然解散了。朝陽冒出，照耀大地。我感動得差不多要下淚。跟著我對自己說：「盡你的力！果廷，不用哭，快點死去便好了。」

正如初祖菩薩達摩，教鸚鵡出籠妙計，上人也教了我出籠的方法。但「見事迷事墮沉淪」，我始終飛回來籠子裏，依依不捨，還以為是個宮殿。難怪我的法名釋果廷，字恆朝。我真是個「籠中僧」。

弟子果廷（恆朝）頂禮



編按：法界佛教總會的恒實、恒朝兩位行者，為了祈求世界永久和平，於1977年5月，從美國南加州洛杉磯金輪寺沿途三步一拜，朝禮至北加州萬佛城，全程約八百餘英哩。他們每天從朝至暮，不論暴風劇雨、嚴寒酷暑，經過兩年零六個月的時間，終於1979年11月抵達萬佛城。他們的精進，感動了無數的人發菩提心，進而學習佛法；也創立西方佛教史上三步一拜之最高記錄。

