

十六封寫給師父的信

懺見真佛法

慚愧佛弟子 黃衍玲自述



十六封寫給師父的信

慧見真佛法

慚愧佛弟子 黃衍玲自述





《第十六封信》	106	《第六封信》	45
《第十五封信》	101	《第五封信》	40
《第十四封信》	96	《第四封信》	35
《第十三封信》	91	《第三封信》	30
《第十二封信》	86	《第二封信》	24
《第十一封信》	77	《第一封信》	18
《第十封信》	71	故事與懺悔	8
《第九封信》	65	序	7
《第八封信》	57	目錄	
《第七封信》	51		



序

黃衍玲居士由於因果業力的牽引，年輕就得了重度憂鬱症，就在她拜見了嘎堵仁波且，開始恭敬聞受 H.H. 第三世多杰羌佛開示的法音並且依教奉行，短短的三個月就恢復了百分之八十，也開始了工作。一年之後，七年的重度憂鬱症終於完全康復。

她願意將自己寫給師父的十六封信公開與大家分享，此種無私利眾的行舉令人敬佩與學習。



故事與懺悔

《急診》

「小姐！小姐！妳有聽到我講話嗎？」護士一邊拍打我的肩膀一邊在我的耳邊說話。

「她怎麼了？好像叫不醒！」

「她剛剛在家吃了一些藥……」先生很鎮定的回答護士的話。
「她有重度憂鬱，剛剛吵完架就把剩下的藥都吃掉了……」

先生和護士一問一答間我試著睜開眼睛，但怎麼睜都睜不開只是沉沉地想睡覺，那種恍惚昏睡的感覺很特別，甚麼事也不

用去想也不用去做，只想那樣好好的睡著不要再醒過來面對人生的一切一切……。

「等一下我們要先幫她洗胃，然後再看看她的反應。」

過了一會兒，我感覺到有根管子穿進我的鼻子裡而且還不斷向下探去，一點痛的感覺也沒有；又沒一會兒就感覺有東西在管子裡流動，使力微微半睜眼的餘光下，我看到黑色物體順暢的在管子和機械裡來來回回……，模模糊糊中聽見醫師向先生解說那黑色物體叫做「碳粉」。

深夜被送進急診室已經不是第一次了。

我不知道像我這樣的人為什麼要活著？我對自己的未來和生命毫無寄望，「活著」對我來說只是一種永無止盡的折磨和痛苦，雖然很多人都告訴我要為了還小的孩子著想，可是我已沒有半點力氣去為誰著想，找不到任何理由活下去的我，只想



從此閉上眼睛別再睜開，別再聽見，別再面對所有痛苦的人事
物，永遠——別再醒過來。

《母愛》

一回，又因失落絕望的情緒無法遏壓，刻意服用過量的藥物
讓自己反鎖在房裡昏睡，媽媽接到消息後立刻要小弟載她到我
的住處。昏沉中我聽見大女兒為外婆和小舅舅開門的聲音，接
著媽媽來到房門口敲著門，我心底猜想她會先罵我一頓，然後
跟我說教……，但這次我全猜錯了。

媽媽在門外敲了許久的門，不停地叫著我的名字，那聲調不
透露任何一絲慌張或憤怒，她不停地問我：「今天怎麼這麼早
睡？」

「幫我開門一下，媽媽有事想麻煩妳，妳起來開門一下。」

「最近媽媽好忙，要幫媳婦坐月子又要帶小孩，實在很忙！
所以要妳小弟開車來接妳回去幫我的忙……。」門外，媽媽所
有的話我全聽在心裡，但沒有回答她半字半句，只是靜靜聽著。

過了一會兒，大女兒找到我房門的鑰匙，一開進門的媽媽先
為灰暗的房間點上了燈，然後走到我的床沿說：「妳怎麼了？
這麼早就睡覺了，告訴媽媽怎麼了？」她握搖我的手：「起來，
跟媽回去好不好？」我依然沒答話。她看我眼不開嘴不張的便
又摸摸我的額頭，沒多久她發現床邊有一堆撕開的藥包：「這
些藥是不是妳剛剛吃的？起來，讓我看看……：孩子在外面不要
嚇到她們，妳起來讓我看看就好！」媽媽開始緊張的問著小弟：
「這樣要不要送醫院？」

小弟說我心跳脈搏還算正常應該沒有太大的關係，但媽媽



仍擔心的想搖醒我，然而我還是一句話也沒說……，最後媽媽終於忍不住了：「來，妳起來，媽媽背妳去醫院！」聽到這句話時眼淚頃間不停地往兩頰滑下，她已經六十幾歲了，她有嚴重的骨質疏鬆症，從小到大她不曾溫柔對我說過話，記憶中她只背過生病的爸爸和寵愛的兒子，現在她想要背的人竟是我……，這次她沒有再責罵我不懂事、不堅強、不替孩子著想，她只是一心一意的拉著女兒的手：「來，媽媽背妳去醫院給醫生看，一下子吃那麼多藥不行的！」一顆顆的淚珠是我對媽媽的抱歉，那一刻我才感受到媽媽原來也是愛我的。

《寶貝，粗飯了》

每次發病就是一連好幾天，甚至一兩個星期不吃不喝，整天

攤在床上像個活死人。

生病的第二年回去跟爸媽同住了兩年多，在兩年多的日子裡常常因為症狀一來而無法起身下樓吃飯，甚至無法起身沐浴更衣。爸爸是最疼愛我的人，只要他見我症狀發作，便會經常從他自己的房間打電話上樓給我，在話筒裡不斷地講笑話給我聽，直至聽到我微弱的笑聲才肯放掉話筒。記得有一次，好幾天都不想進食的我，聽見小弟和弟媳下班回家在廚房和爸媽對話的聲響，我知道他們準備吃晚飯了，那時沒有食慾正攤在床上的我忽然聽到樓梯間傳來：「寶貝，下來粗飯了！」接著又聽到廚房裡的一陣笑談聲：「好噁心喔！這麼老了還叫自己的女兒『寶貝』！」

七十歲老爸那詼諧的一聲「寶貝」讓我笑了！也讓我在心裡堅定的告訴自己：「我一定要好起來！」雖然，我不知道究竟



何時才可能好起來。我更記得在住院治療的那幾天裡，他總是早早地提著吃的守在門外，等門禁開放的時間一到便進門來看我。他遠遠等候的身影是支撐我走下去的力量，他離去時跛晃的背影是我椎心不孝的罪行……。

當第一次踏進佛堂聽聞師父的持咒聲（百字明咒）時，心底便不斷湧上滿臉愁苦憂傷的爸爸坐在我床邊說：「恁爸就妳這麼一個女兒，要是妳怎麼樣了，挖嘛活不下去了……。」於是我停歇不了的哭起來，接著又浮上他那一聲聲「寶貝」的喚喊時，我開始不自覺地在師父低迴的持咒聲裡不斷告訴自己：「我錯了！我錯了！我真的錯了！」就從那一刻起，我終於徹徹底底的知道一切都是自己的錯了！

《懺悔》

自二〇〇三年年底生病到二〇一〇年八月拜見師父前，近七年的「重鬱」煎熬與心酸生活是難以輕描淡寫或三言兩語帶過的，沒有陪我一起經歷過的人是不會明瞭，也難以想像那是甚麼樣混亂躁逆又看不見未來的日子，當然也難以相信和體會我為什麼能在遇見師父短短的三個月後，就已恢復了百分之八十！更在一年多後親聞師父當眾說：「現在衍玲的病已經好了百分之百了！」

我的病會好，是因為我在拜見師父之前自己很努力的就醫服藥和長期的心理治療，是因為我很愛我的父母與親友，還有不放棄我的另一半，但是這樣的關愛與陪伴始終無法讓我放下內心執著不解的重擔，直到師父第一次對我說道：「假使一個人的肩膀能扛一百斤的重量，現在卻扛了兩百斤，那麼當然會



垮掉……，凡事只要在妳的一念之間就可以放下來了。」在回家後連續數日惡夢哭醒後，突然之間回想起師父的話和神情，就在那回想起的「一念」間，如釋重負的放下了多年來執著重擔，也就在那「一念」間，我初次體會到了「佛法」無可言喻的奇特力量，那是從來沒有過的特殊覺受！那時雖不明白「佛法」到底是怎麼一回事，但我知道 師父是位真行者，師父的加持力更有別以前接觸過的那種求神問卜的力量！

之後又在一盤盤 H.H. 第三世多杰羌佛開示的法音裡得到加持療癒的力量！我愈加清楚自己的重鬱能夠獲得痊癒，其力量是來自於「真佛法」的相應加持力。「真佛法」是一種非人為而不可思議的力量展顯，卻又是相應者看得見、覺受得到的力量！我比任何人明白：若不是遇見師父同時聞受 H.H. 第三世多杰羌佛所開示之法音，是不可能在一念間，當下放掉肩上那

兩百斤的我執重擔，而病症也仍會不定時反覆在身上打轉（心理師說憂鬱症是無法痊癒的，僅是在治療得當時，發病時間會慢慢拉長而已）。現在可以在完全停止服藥下工作和生活，是我渴盼了近八年的願望！至誠感恩 H.H. 第三世多杰羌佛及師父所賜予我的一切，也因此我想盡微薄的力量來分享親身的小故事，以及自己在走入運頓多吉白菩提會後的所遇、所得及轉變，祈望有緣的人能如我一樣幸運，得以親遇師父的教導，更重要的是得以親受 H.H. 第三世多杰羌佛法音的殊勝加被力！

感恩無盡的佛弟子 衍玲謹誠彙整

二〇一二年一月二



《第一封信》

慈悲無私的嘎堵師父您好：

提筆寫這封信給您，是因為我想敬虔的感恩您！

八月七日（星期六）早上，當我第一次應您弟子倉緯前一日之邀，而去到永康的佛堂聽聞您跟大家說話，及有幸得見您從美國請回聖德證，於散會時懷著心中某些困惑，排在一長串的人群中欲親見您盼求解答。在排隊時心中幾度想回頭轉身離去，因心想：「我不是師父的弟子，師父對我一定沒有印象而草草回應我吧？」可另一個聲音又有不甘：「既然有緣到這裡親聞

師父跟大家說話且心有感受和疑惑，怎可入寶山而空手回？！」

忐忑的排隊時託請晏聲相陪，免我見著師父之時失禮心慌！終於輪至我獨見師父，緊張是必定的，因為對許多儀軌是全然無知的，而對近距離親近所謂的「師父」更是拘懼莫名的！感謝晏聲相陪而稍緩心緒。

師父，您得知我是第一次來到佛堂，便開心的為我戴上一條加持了的「紅繩」（因為無知，未能馬上記住那條「紅繩」的正確名稱是「金剛帶」），接著您便對我解惑：「妳對聽到咒語的聲音感到難過、悲傷，那沒有關係，因為師父到現在偶而也會這樣，那表示妳曾經聽聞過相同的聲音，只是剛好在今天妳對它重新連結上了。」

慈悲的師父，其實當時很想與您分享的感受是：初聞《百字明咒》時，我努力的看著手上的百字明咒卡，亟欲跟上身旁所



有人迅速明快地持誦節奏，但試了幾遍之後我放棄了！然後，我告訴自己沒關係，接著闔上眼，靜心聆聽其他人的誦持聲。聆聽不過一會兒的時間。我淚涕頓流，直覺我好苦啊！又覺，終於有人知道我的苦！我極力克控自己別哭，以免失禮妨礙他人了，可當自己好不容易克制不讓淚流後，師父自左前方傳來《六字大明咒》（六字大明咒，也是事後請教晏聲才知其名）的聲音後，我再無法以意志控制而身體不斷向前低頭哭泣。我不敢出聲只得以身軀之微動來壓制並掩飾那貫耳穿心的泣聲！師父低迴厚沉的持咒聲讓我深感一身罪孽，一生孤寂痛苦。我的罪孽不是來自行非作歹，而是未能感恩護己之身且常自殘害身，以致讓父母及愛我的親友擔憂，滿身罪過無力以對啊！自小到今一身寂苦無能放下啊！

師父，在您為我解釋對持咒聲的反應後，原想起身離去，但不知哪來的勇氣和力量，我竟在起身前半秒間向您道出：「師父，我憂鬱症已經六、七年了……」當我還未說完所有的話時，您即對我說：「憂鬱症只有靠修行才會好，不然這種病不會好，而且這是我執太重。」話畢您旋即令晏聲：「你去買瓶水來，買完水之後再進來這裡。」

跨出門外我急急騎著車自己買水去（晏聲原請自己的女友去幫我買水，但豈可再添他人麻煩，坐享別人好意，何況這是師父之意，我怎能視之當然而心生無謂任人代勞，豈有此理！），當握著手中的水瓶重回佛堂時，推門後只見師父已坐在堂前椅上，幾位弟子也擁上前跪姿恭對，晏聲示意我可以一起趨前去聆聽，便放心靠近。您示意跪姿的弟子都坐下別跪著，當前排弟子都坐下後，便跟我們還在場的人說話，並特別針對憂鬱症做了相當的說明與舉例，並且將您的目光集中在後排的我，當



下既意外又感羞愧無比！完畢後，您請弟子們可以先離行，特示意我留下並隨您進入您接見弟子的房室，晏聲亦伴隨於側。

師父，從未想過您會為久病的我如此積極無私的協助，畢竟那日我們僅是第一次機緣相會，再則我亦非師父的弟子。您無分別心賜予我一顆珍貴難得的打靶不窮丸，更為之加持法水，使我能每日依法飲用，並要我多觀想 藥師佛或是您的笑容（那時您將身體屈彎給了我一個有力的眼神和一抹微笑），那一刻我銘於腑內謹記不忘。

師父，感恩您當日無私沒有分別心的慈悲賜予打靶不窮丸與法水，您或許不知，當晚入睡前我靜坐半小時後，依慣做了三個深度的吐納呼吸，在第一次提氣順暢過頂時，心頭略驚了一下，但暫擱那驚訝之察繼續完成另外兩次吐納，之後後兩次深呼吸亦順暢提氣過頂！在此之前，我的氣總是不足以順暢提過

胸肩，每每提至胸口便已氣盡費力。自當晚到隔晨再次靜坐後亦然，我不得不告訴自己：「這真的不是我的心理作用，是慈悲師父佛法的恩賜！」

今早再依慣習晨坐，那氣又比昨日高出一些高度，心喜之餘，決提筆感恩師父之外，亦請您分享我多年來第一次感受到自己氣足的喜悅！猶憶您在我服下打靶不窮丸時祝願我成為一位「好佛弟子」，我已銘記！

謹以此信感恩師父的佛法與慈悲。

黃衍玲敬拜

二〇一〇·八·九午



《第二封信》

嘎堵師父敬安：

這星期已聞法數盤，其中依您之薦而恭聞 佛陀師爺所開示之《心動著境即是魔，隨緣分別則無定》，感受最是深雋……。

原來，我是女魔頭——這是聞法後最強烈卻也覺有趣的體會，我心正如 佛陀師爺所言，是個煩惱的缸子！自小到大，無論身處的環境抑或天生性格使然，我無一時半刻不煩惱、不擔憂，以致進入婚姻後的另一種環境、身分後，更趨嚴重而不自知。我僅知自心愈來愈沉，愈來愈不快樂，但無力改變任何，

於是七年多前發病時，其實自己並未感到半絲意外。

心，一但著於是非便起煩惱，因為總想以爭辯來證明自心的是非。心，若落入他人或外界所謂不實的批評、指責，亦會升起煩惱，因為勢將急於澄清那些不實……。無論何因所起，而陷煩惱之境便是著了魔，如今想來，著魔並不算太可怕，真正可怕的是無明無察之心，竟任由那魔來去自如而毫不自知！

其實在您對我說：「妳的黑業很深，我執很重，這都是妳自己造成的。」之前，相似的話語已不曉有多少親友或聽多少知名法師在公開場合、媒體上講述而得知過了，甚至連自己內在也如是知道著。雖然如此，但當下總會對那樣的話語存有許多傷痛和委屈地暗自回應：「你們根本不知道我面對過多少不可說、也無法言語的痛苦傷害！你們說的道理難道我會不懂嗎？」滿腹委屈，滿心苦痛，滿身病盈，正因為這世間有太多道理，



甚至佛理，壓得無明愚昧的我無法喘息。直至您的提醒與以身顯彰佛法，方使驚癡的我決意去覺醒、去臣服於佛法而非佛理。

佛陀師爺法音之開示：「不要有煩惱、化煩惱為菩提，煩惱一入我便是魔，每天都不要有煩惱才會有一顆清淨的心……，只有清淨的心才能修行，不要被魔騙了……。」（法音開示的完整句意，弟子無法不錯漏的詳憶記誦。儘能憑印象記下相應於自己的法語詞句，若有錯漏，當依法音帶所開示的為依歸。）恭聞此法音離開佛堂後，終有豁然頓悟的喜悅，更有足球賽場上守門員的戰兢心情。往昔面對魔來之時，我所採行的是柔和的方式——「喔！你來了，那請進來喝杯茶吧！」（雖不與魔正面費神對抗，但其停留之久或暫，全憑他所欲）莫怪他老愛找我喝茶！現在，我有法了，不再任意上當於他，我學會更緊盯他冷不防的偷襲路徑，以防敵軍之球射入我所防守的球門內。即使閃神而入時，也能迅速察覺，趕緊將其移除。

這份戰兢不敢鬆懈的體悟，意外讓我明瞭上次您在與我們這群台南弟子言談時曾說的一句話：「到現在我弘法時仍是如履薄冰」的心境，在佛法的路途上若不如此誠慎，那魔無時無刻地伺機以入，好讓修行停滯以便受其擺佈。

佛陀師爺在法音中常是疾言厲聲提醒著弟子、眾生，那絕然果斷的話語實無幾人能如此，更無幾人能不被震懾！但我臣服於佛陀師爺的不僅僅是那疾言厲聲的撼服，更多的時候是拜服在他那清朗天真的笑聲中，只有坦蕩、無私的心，才会有那樣如孩童般無邪天真又自然不矯作的笑聲，也只有那樣的笑聲，方可襯映那疾言厲聲的真。（我領悟到，惟得其真，心才不疑，惟有不疑，心才受用。）

在文字中，我是多言之人，關於這點企冀您能原諒弟子！



於此更想感謝您稱讚弟子文筆很好，並希望弟子能以此在未來利益眾生。您這鼓勵和肯定對弟子極其重要！因以筆、文字利益他人是自學生時期即存的志願，惟無勇氣投入，如今我願以此為志業，將我個人學佛的經驗融進文字，化成他人易懂、易感、易受的文章、書冊，使更多的有緣之眾跟我一起，親近佛法受益於佛法。

於末，想報告師父一事，我已徵得前夫同意在其讓我棲身的住處設置聞法點！在感恩他的大器之餘，欲懇求您若有機會再見他同我至佛堂時，能關懷他無助盲然的心，畢竟目前自己尚無能實質回報他甚麼，僅盼分享佛法予他確使之受用，但他緊閉多疑的心，實非常人能使之開啟的。

恭祝

安康

佛弟子 黃衍玲敬拜

二〇一〇・八・二十五 晨



《第三封信》

嘎堵師父敬安：

這一星期弟子因私事之故，又遇佛堂搬遷，乃致提筆之時尚未繼續聞法，實感我心怠墮難安，懇請原諒！

提筆寫這封信前，原希望是自己在聞法後所呈給您的聞法心得，但弟子雖未聞法卻格外觀照自己的日常行為，從觀照中發覺有些事物在生活中悄悄轉變。在路上若遇有人違規停車妨礙交通，影響了我的出入，我過往那股心中的無明之火竟消失不見，起而代之的是誠懇請求違規的車主能讓我的車輛（機車）

得以順利脫困於重重的包圍。我發現當自己放下心底某種是非之執的干戈之火時，那麼即使對方是素未謀面的陌生人，似乎都能感受到一份善意，一份不責怪、沒有憤怒的善意。

生病前若遇相同情形，我是以壓抑的方式來請求協助。生病後我則常以外顯的憤怒來對待所謂不守規則的人、事、物。現在我則以不起煩惱心，要有清淨心來處理類似的事情，由衷得到一種受用而遠離憤怒之魔，並還能得到他人真心協助我的感謝之愉。

再來想和您分享的是：自習得《超渡咒》法後，開始漸漸遠離對葷食的欲求。說來慚愧，多年以來的飲食習慣讓我們慣以為魚、肉葷食之物才是珍饈美食，甚至得到或吃得某些昂貴的食物才能彰顯身分地位！漸離葷食之念早於多年前有過，但始終沒有成果，直至學得《超渡咒》後才緩見其效。我思索其



中之差異，其成與不成間最大的不同之處，在於之前希望茹素的大部分原因起於冀望自己的健康能獲改善，而另一部分係來自所謂的環保愛地球。如今能盡量避離葷食的欲求，則是因為我能感受到一種面臨宰殺前的驚嚇與掙扎的恐懼！那種面對死亡的恐懼並非人類獨有……，思索至此令我寒顫，更察自己之前是多愚痴，只因我該是對「死亡」恐懼具有深刻體會的人才是啊！怎會如今才醒覺！

不瞞您，對於求學佛法之事，弟子內心覺得很急！這並非欲求得您歡心（若只為任何人歡心而求法，那是偏執了，也是誤見），而是弟子醒悟之齡已有些晚，且修行之路尚遙，若再不精進努力，此身罪過何時方得圓滿？今新佛堂遷成之後，您未來週五晚上便將下榻永華路的佛堂，屆時親師的時光又勢必減少。行筆於此，忽憶您在佛堂前曾給我們的一席話：「今天我們能

坐在這裡共修，你們來聽師父說話就要好好珍惜，因為以後我可能無法每個禮拜都來台南，而你們之中也會有人離開……，這就是一種無常……，來來、去去的變動就是無常。」

不煩惱，僅盼您來台南之時能緊抓住時間聆聽學習，然後落實在生活運轉中，再乞您不厭倦接受弟子們的分享！

弟子如「新手上路」，一切都還有許多不足、不明之處，這些我會更加努力，尤其是對前夫的態度和心念。順此再報告您一事：我的父母親都發覺我的衣著變得鮮亮，且要我繼續保持下去！惟當我告知：「這是我師父建議的」後，便見一抹隱憂；我知道他們擔憂久病的女兒誤入「歧途」，追尋了錯誤的方法與方向。關於此點我僅笑笑地回：「我知道，我不會胡亂相信……。」除非他們願意接觸我所接觸的佛法、事物與人，否則無論怎麼說明，他們都不會放心吧！或者，除非我真無需



再依賴藥物之外，還變得比往昔更光鮮亮彩（身心皆然）的過日子，才能穩下他們的心！（弟子真的不孝至極！）

恭祝

福安

佛弟子 衍玲 頂禮

二〇一〇・九・一午

《第四封信》

嘎堵師父敬安：

這星期在新佛堂恭聞法音帶十餘片，弟子將以此十餘片之法音總理出一些感想呈書於您。

在恭聞 佛陀師爺開示的那盤《純淨的心行才能換來真實的佛法，因為佛法是騙不來的》法音後，使弟子更加明瞭為何您常對我們說：「依教奉行」、「老實修行」的重要。也讓弟子對於「修行」有了初步的領會；「修行」，修偏行正，修口、意而行於身，必依佛陀之教導、行止才是真修行。

每每恭聞 佛陀師爺法音都教我會心莞爾，那會心莞爾中，



含有兩種感受，一則是 佛陀師爺常以逗趣之喻來闡述法義，而使聽的人哈哈連聲地笑了出來。二則是佩服 佛陀師爺以此方式讓弟子會心一笑地明白：「我等凡胎俗人何等愚昧竟不能自知！」猶記 佛陀師爺一言：「佛法是只使人快樂的。」，若未記錯，祂老人家亦說：「如果你們聽到的佛法，沒使你們快樂，那就是錯的……。」坦然而言，未聞 佛陀師爺開示之佛法前，弟子很難將「佛法」與「快樂」放在一起，所見所聞之「佛法」著實沉悶、拘泥又灰重不已。師父，所有 佛陀師爺開示的法語詞句，均是我自己的剎那記憶，如有錯漏，當以 佛陀師爺開示之法音內容為準則。

對於 佛陀師爺訓示：「聞法七遍」方能慢慢了解佛法精義，我深知離那「七遍」還遙不可及，但每行一步便能更近那目標，何時達到非其重點所在，如何不懈堅持眼下的每一步才是關鍵了。

師父上星期台南遷移新佛堂時，有許多從台北遠來的師兄姊，其中尤對靜雯師姊留有深刻印象，因私下曾向其請益聞法心得（是如何在短期間內已聞法三百多片），她無私地與我分享更鼓勵我繼續加油！而在您們啟程回返台北前一刻乃向靜雯師姊留下連絡電話，並於您們北上途中發出一通簡訊銘謝於她。令人驚喜且意外的是，她很快地回電話給我並相互勉勵不疑地向前，我更在隔日再次接到她的來電，朗讀來台南佛堂後欲給您的心得感想！靜雯師姊雖給我一股幹練、俐落的強勢之感，卻也因那份嚴律待己的性格使她未曾懈怠的恭聞法音，並無私的與後輩分享。教我這後輩除心懷感激外，更能對正在學習的「佛法」產生莫大的信心欲與效隨。

又近日在新佛堂輪值中，得以有機會和其他師姊們互相分



享各自的生活狀況，及學習佛法的經驗、感受。分享中，我們彼此更靠近更認識，也自然地為對方打氣。弟子覺得這樣真誠的互動是好的、良善的，不會因師父不在身旁時便各自少有往來，尤其對如我這般新進的後輩甚重要！

有一事弟子思量了數日，仍不知如何去做才是？前夫目前在一所「教養院」中工作，而其所服務的對象乃所謂「一群被社會邊緣化、被人所遺忘的精神障礙者和長期臥病不起者」。常聽前夫描述他們的身心狀況、生活作息，心底不免疑惑：「難道他們除了接受一些民間物資的捐贈和微薄的地方政府補助外，別無他法能再幫助他們離苦得樂嗎？」我們如此「正常」之人，幸福又幸運的在求殊勝妙義的「佛法」，甚欲獲得「了生脫死」之道，那麼在教養院中受苦承受所謂果報的人，不是更迫切需

要「離苦得樂」嗎？即使今生難以修行而有所成就，但除了回向一途外，是否真無他法能將佛法的種子植在他們的心底，以使減輕輪迴之苦？弟子每思至此心感無奈沉重，若非幸運，我何以有機緣接觸靠近佛法與師父，弟子很可能即是那群被遺忘的眾生了，如何敢想「了生脫死」？！弟子愚昧無能，斗請師父解惑。

恭祝

泰安

愚弟子 衍玲頂禮

二〇一〇・九・十午后



《第五封信》

嘎堵師父敬安：

提筆寫這封信給您前，著實有些躊躇猶豫，因為昨日您來台南與我們共修後，當眾請在場的師兄姊給予我掌聲鼓勵，那突來的掌聲令我開心又羞愧，於是心中起了小小的煩惱：「該不該繼續每週寫信給師父呢？」

其實每週寫一封信給您，是我給自己的佛法功課之一，也是對您曾說過的一句話予以實踐的行為而已。您曾和顏告訴弟子：「妳以後就將自己第一次見到師父後的感受、改變，以及學習佛法的心得寫下來，幫助那些跟妳一樣的人走出來……。」而

在第一次面見您時亦曾期許：「希望你能成為一個好佛弟子。」這些話弟子謹記在心沒有忘過！只是那突如其來的鼓勵使我心生畏縮，憂慮起自己的文字表達不夠周全完整，也憂慮自己是否因此忘本而迷失在外界有形的鼓舞中。所幸在疑慮之時憶起您在佛堂說過的一席話：「凡事只要你的因諦是好的，那麼就不用去擔心結果是什麼了。」還有 佛陀師爺法音中訓示的那句：「不要用你們的凡夫心識去猜想自己的師父。」因此我放下憂慮，回歸如實感受便如實而寫的「初心」。

這次首先想分享您的是靜雯師姊的貼心善舉。靜雯師姊在得知我為教養院中的院生感到無助難受後，撥了電話來：「最近師父的『老實修行』第三版剛好印出來，我請了二十本請翁師兄順道拿去台南給妳……，那二十本書就全權由妳運用，看看如何用師父的書和教養院結個緣……。」真沒想到自己一個心



念，能獲得如此具體的貼心回應，在感激之餘也與您分享這份內心喜悅！

再來，想和您分享「在佛堂值班的益處」。在佛堂值班時，通常是以聞法為主，然在聞法前弟子會先將佛堂稍作打掃、清理，直至自己心滿意足後才坐定聞法。因為在清掃的過程裡，能讓我感到一種平靜和清淨，那種平靜、清淨緣自於自己打掃整理的並非佛堂本身，而是我「自己的心」。看著吸淨後的地毯就宛如一片清淨不染的心，望著擦拭後的桌面、洗潔後的杯盤，還有歸了位的物品，就像除過雜草後不凌亂的心田。弟子偶會暗想：「所謂的佛事，應該就是給人方便舒適且使自己感覺快樂又平靜的事吧！」

聞習佛法至今僅一個多月，心底最大的感觸即如同某位知名禪師在其書中描繪的比喻：我們無法經由自己的描述，去讓一個沒有喝過「蘋果汁」的人真確明白「蘋果汁」的味道，除非他自己去親口品嚐。無論學習佛法或任何事物亦應如然，只有自己親口品嚐親身體驗外，我們不會明白箇中義理與滋味。佛陀師爺的法音、佛陀經文的論說，乃至師父的教導，都僅僅是「指向月亮的手」和吸引我們親自去拿取眼前那杯「蘋果汁」來品嚐的力量，而非月亮本身！

至於寫心得與您分享，也是大有益處，那益處就是能透過文字來沉澱自己、觀照並檢視自己在聞法後的日常行為及心境是否有所轉變。也能經由文字的呈現使您了解弟子們學習佛法的進度和心態，以期在適當時機得到您適切的教導，實乃一舉數得之事，何樂而不為！

師父，本週的聞法心得，請容我下次再一併分享了。



恭祝
順安

弟子 衍玲敬筆頂拜

二〇一〇·九·一九午后

《第六封信》

師父敬安：

舉筆寫這封信時，弟子心情沉重懊悔，幾無我容身之地，這信，不是什麼「聞法心得」，而是悔過懺罪之書。

今日於佛堂恭聞 佛陀師爺法音——《重要的課（不輕易灌傳法頂）》後，不但使愚弟子我愈形明瞭佛法的難得與可貴，更讓弟子確確實實明白在此末法時期能遇「真佛法」是何等殊勝之因緣，而我何其有福、有幸卻不自知！

中午自佛堂踏出時，弟子頓然體悟到自己多麼愚私、穢執，又多麼無明癡妄，竟還肖想成為一個「好佛弟子」，實感到慚愧



和不堪。如此不堪的體悟使弟子更進一步領受您為何不厭其煩的告誡我們：「學習佛法一定要先有正知正見，所以要從恭聞佛陀師爺的法音，建立自己的正知見開始。」

弟子在遇「真佛法」、「求佛法」的路上實在幸運異常！第一次由倉緯師兄手中接下您那本「老實修行」之書後的第二天即巧逢您自美國剛回台。第一次進佛堂便恭逢盛事：聖德證（弟子知道有無此證對您來說均無損益），再來所發生的事即如弟子第一封信中所述那般，於此不敢贅言。又不多時，弟子便順遂取得前夫同意得以設立聞法點，並於共修之日均無外務雜事纏身，歡歡喜喜來到佛堂聽您說話，甚至還獲您的鼓勵讚美，私下更對之讚許。這一切一切的「順遂」讓弟子想起那位幕後的最大功臣——我的前夫，一位回想起來就教我忿怨難消的人。

師父，在今天中午之前，弟子雖知悉前夫的大器，也感謝他的支持，但心中始終認為那是「應該的」，可見我多愚癡狂妄！於是我哭著打了通電話給正在休息吃飯的前夫：「陳某某，我覺得自己好自私好丟臉，實在很對不起你……。」那頭嚼著飯的前夫略略驚恐的回：「妳是按怎啦？（台語）怎麼雄雄講這些話？噯啦！是我不好啦……。」自生病以來，弟子矯枉過正，害怕再次受到傷害，便不知不覺中保護自己的身心過了頭而難以察知，以致受愚私、穢執之魔所掌，還理直氣壯不知要惜福感恩，真是個不折不扣的混球！

之所以能在今天忽然醒覺，實因 佛陀師爺法音開示後得以啟發而自省時才有所獲得。求習真佛法這條路上，並非人人如我這等順意幸運啊！在短短一個多月求習的路途中，有的人因無明或因緣未成熟而致無法經由我的分享來到佛前，更不可能聽得如來正法。弟子有位相知相惜二十多年的老同學兼老友，



在初分享自己親觸您與佛法之感受後，即表要親身來感受，就在決定要進佛堂前，她婆婆的病情突轉不穩，致使原本已忙於家務的生活更不能稍有喘息。她是一位雖未踏上修行之道卻早有修行之實的人，然無奈俗事從不肯讓她微得休歇，而至今仍無法順遂來到佛陀的跟前、您的膝下，對照於我，弟子確了自己福分何其之深又何其順幸！可弟子竟在心中暗計：「等她來佛堂後再將師父的書拿給她看吧！」簡直荒謬愚癡到了無可復加之地！弟子愚昧的只想到：「師父的書多麼寶貴，豈可亂送。」卻未設想好友被繁事困身的立場，僅用凡夫心識來思考這件事。還好在仁慈師姊的教導提醒後，下午即馬上為好友送上 佛陀師爺所開示《淺釋邪惡知見和錯誤知見》及您的書。

又弟子另有一位二十多年好友現在形削骨瘦，終日幾不出戶，見她此狀心雖不捨，卻無法實際幫上任何忙，我僅僅在探訪她之後將您的書分享於她。也許是無明所阻，也許是因緣之果未熟所礙，現在的她依然尚未來到 佛陀跟前與您見面。

師父，弟子今日終然明白「進佛堂」何等不易（願者，諸事巧阻；不願者，無明緊牽）。「聞法音」、「求佛法」又何等困難，需排除多少阻障才能親近才能學習，而我何等愚昧又何等幸運順遂！若非 佛陀師爺法音開示啟悟，弟子必無有機會無有能力反察染塵覆垢多時之穢執、偏頗的心！弟子於此提筆振書之時向您真誠悔過懺罪，並厚顏乞請您的原諒和繼續教導，弟子會更加花功夫來看顧自己的愚妄之心，誠願成為真正的「好佛弟子」。

恭祝

順頌 泰安



愚昧弟子 衍玲敬筆懺拜

二〇一〇・九・二九夜

《第七封信》

師父敬安：

這兩星期由於高雄佛堂成立，而使弟子有機會參與其中事宜，以致生活增添幾許快樂、充實的忙碌步調。

今提筆欲分享您的仍是佛法在生活中對弟子之改變及影響。前天我已正式將 佛陀師爺的法音帶恭迎回自己的小佛堂上聞受！昨晚連哄帶逼的請孩子的父親恭聞，因為這是他先前允諾弟子的，雖仍是被動而聞法音，卻不失為一個善因的開始。弟子在佛法道途上極甚資淺，可我總想分享給旁邊一些心還未定的師兄姊：「既入寶山，豈可空手而回。」



您在高雄佛堂與我等弟子們言談中提及：「學習佛法就像股票投資一樣，不可能一直都是往上走，而是起起伏伏的前進……。」這番話讓弟子憶起了過往心理師曾對我聊起的事：「心理治療，它不是直線上升的進步過程，它是螺旋式的起伏進步。」於是師父那話的真實涵義，弟子由衷了然，有了如此的「了然」，當不在起伏之時而過度驚慌失措！所以這樣的「了然」是好的，有助益於以「對的」方式、心境來看待往下稍退的學佛法路程。

這次恭聞 佛陀師爺開示的《如何斷我執》那盤法音後，心中泛起了許多感受。「我執」，是您第一次即提點弟子的事，因而對其體察最為深刻繁複！「我執」於大處是非常易於辨認發現的，譬如：在生活中執著於二元對立法的是非、對錯、好壞……，但一旦深入佛法的道徑上，便會慢慢發覺「我執」常

常隱身在自己一些不起眼的言行和意念上。有如弟子在剛入門學佛法時，在聽到某位年齡小我甚多的師兄直喊：「衍玲」時（以前相識多年來都是喊我：「衍玲姊」的），心想這人怎麼了？一進佛堂怎麼就忘了「禮貌」二字了！當下不曾對其反應，可心裡總嘀咕：「學佛修行的人就能不講世間法的『禮節』嗎？」還好這嘀咕沒困擾弟子太久，因為弟子從聞法中、從您的身教中慢慢看見自己在小處的「我執」了！無論是「衍玲」或是「衍玲姊」，都僅僅是我在世間法中的一個代稱，別人如何稱呼都好，至於禮貌與否，那是我們對自己處世時的要求，而非拿來衡量他人是非、對錯的苛責之尺！越是深入佛法真義，就越易在心念啟動瞬間發現自己平常難以察覺的「我執」，也就易於當下做出改變的決心。「佛法」果真如同 佛陀師爺所示：「一分誠意，一分成就」、「佛法的受用來自於真誠」。而所謂的「成



就」，小則言行改變而更如法義、法度，大則了生脫死脫離輪迴之苦。

師父，近日弟子有一深切感悟：「這世間的眾生於多生累劫因果的遷引，所得之福禍是不同的。」以往弟子看待身邊的所
有人、事、物常是不明究理的感嘆、困惑於「這世間無一事、
一物是公平的。」有人富可敵國，有人豈是三餐不濟。有人膚
白皓眸富貴相，有則黝黑鎖愁樣。更甚者，有人「福」雙至，
有則「禍」雙隨……。芸芸眾生有著千萬樣貌、處境，而這一
切千萬樣貌與處境全是「因果」的呈顯。然在未入「佛法」之
門前，我無以確實明瞭所謂的公平或平等並非由「世間」單一
面向來看待，今豁然明瞭此生之富貴、貧賤，好容、醜顏，福
今、禍今都自有其「因」，只不過我等凡夫無聖德證量去懂得幾
世前自己所種之因為何，以致得今生所現之果罷了！亦誠如慈

仁嘉措仁波且在《銀盒法帶》法音帶中回答 佛陀師爺那句：
「初地不知二地事……」吧！

明白了「因果」，心中無謂的疑惑、羨慕、嫉妒之意就戛
然而止。確信了「因果」，便由衷謹慎言行就怕錯植惡因。「因
果是可以改變的」，初聞 佛陀師爺此話時心裡暗驚：「真的
嗎？」再來即覺：「太好了！我有救了！」我今真誠學習「佛
法」，落於生活中即是「修行」，若一如初心依教奉行，「因果」
自然有機會得以轉變。我如是想亦如是逐步前行，其目的就是
懺己累生累世無明之業罪，從醒覺那刻開始，審慎選擇每一個
即將栽種於心識的「因諦」，避去惡果熟成之速，好使我的「因
果轉變」。

想分享師父的心得尚未有盡，但數頁文字可能已占去您的寶
貴時間，於是暫此停筆，待下週再予之分享。



恭祝
福安
法安

弟子 衍玲提筆頂拜

二〇一〇·十·十四 午后

《第八封信》

師父敬安：

終於找到較好的時間提筆寫下這一週以來的「佛法心得」！回顧這週的生活狀況，心中最有感的莫過於：「佛法是看得見的」及「身、口、意三業相應之受用」。十月九日（星期六）高雄佛堂灑淨並傳《曼達供》一法，而在求法人潮逐漸退去後，一些仍留下來的師兄姊紛紛入內壇城向您請益事務，我也是其中之一。

弟子十月七日，入佛法之門滿二足月，在此兩個月裡，弟子心境轉變甚多，於是興起了「找工作」的念頭。惟已三、四年



遠離職場，又年歲稍長，想覓得一份合宜的工作實在不易，但想起您經常鼓勵正在找工作的弟子們：「不要挑工作，先求有再求好……，這樣就不可能找不到工作。」灑淨當日輪到弟子進內壇城請益，弟子即向您表示：「師父，我要去找工作，想聽聽您的建議。」您回：「去找工作，好，好！自己有一份工作就會有收入，心情也會比較安定，但是妳慢慢找，不要急。」我一邊諦聽一邊頻頻點頭，卻也在點頭之際不經意地冒出心底某些不安和擔憂：「可是……，我怕找不到工作。」此話一出您隨即肯定告訴弟子：「『怕找不到』就是起煩惱心了，這不好！妳一定會找到工作的，今天師父傳的《曼達供》回去好好修，對妳會很有幫助的。」您還建議：「去應徵工作時的穿著可以問仁慈，還要有像現在的笑容。」弟子退出內壇城後，心中猶如吃了顆定心丸，不再心存憂慮。

自十月九日受得《曼達供》一法，弟子並未馬上起修，因為傳法當日人數眾多，弟子又位處離師父較遠之處，其手印的結法、觀想的方式……等等您所示意之內容都無法貫通明瞭，於是回家之後無以起修。直到十月十四日（星期四）受仁慈師姊之託，將十月十六日（星期六）改於台南傳《皈依法》的通知單拿至佛堂時，巧遇晏聲及幾位師兄姊正準備要一同恭聞 佛陀師爺那盤開示《曼達供》的修法之法音，在恭聞 佛陀師爺開示修《曼達供》之要義後，終於知道該如何起修。因此便於當夜睡前依法義起修，共修兩座。

翌日，依前幾日之例在買早餐時順便買了份報紙——找工作，也依習慣拿起紅筆圈出幾個欲前往應職的工作。當晨選定一個「廚房助手」的職缺（其離住宅僅兩、三百公尺之距）前往應徵，未料店長於我離去前，要我當晚用餐時段馬上上



班！那突來的工作，讓我有些措手不及，便告知店長：「我下午因為之前已與朋友有約，但我會盡量趕在時間內來試用看看……。」對方亦爽快應允：「好，等妳事情處理好就過來。」然而因緣際會下，當晚進入那餐廳後，即決定放棄那份工作。

失掉那份工作，心中有些小遺憾之感，但沒有起煩惱也沒有很失望，只想：「再找別的吧！」弟子已忘記放棄那份工作的當晚，是否繼續起修《曼達供》（應該是有的）。再隔日，十月十六日（星期六）弟子一早便進佛堂開始準備您特意為南部弟子們在台南佛堂傳授《皈依法》之事。傳法後在佛堂用過餐並與其他多位師兄姊們和您在佛堂話家常，直至您驅車前往高雄佛堂時弟子才離去，離開佛堂時，已近午后四點。回家路程中憶起另一份工作想前去應徵，旋即調頭前往應試，這次應試的工作是手作蛋糕坊的兼職人員。

由於當日要傳《皈依法》，所以弟子穿著有別平時，慎重而正式，因此應試時便是當晨傳法之妝扮，很幸運的，老闆要我十月十八日（星期一）開始試用！當下弟子開心得難以置信，因為這是我求職經驗中最快速獲得工作機會的一次！當晚搭偉哲師兄的車前去高雄佛堂共修後，就迫不及待入內壇城分享此一雀躍之訊息：「師父，今天下午我找到工作了！」您一聽，即刻泛出笑意：「哦！好，好，很好！」我又稟：「下星期一先去試用。」您微微點頭：「嗯！」，就在弟子開心告退前，您忽然轉身朝內壇城的桌上拿起法水對我說：「妳過來，師父為妳加持一下！」我心喜向前接受加持，頭頂一陣涼意直入心底，我滿足又喜悅地退向門口，此時您再叮嚀：「記得，做事要忍耐。」我應：「是，我知道，謝謝師父！」。

師父，弟子今工作滿一週，雖於工作職責上仍有進步空



間，但弟子不同以往的心境是：「不胡亂起煩惱，盡力做好眼前事。」心力已不再耗費在傷神無用的煩惱上，而是放在改善問題根本之中，心無焦慮就易集中精神處理、面對實質問題本身！而這種無畏無懼的心境改變，係受用於所謂的「三業相應」並真誠相信「佛法真實不虛」（佛法是看得見的）！

誠心修持《曼達供》一法，那成效是「看得見的」！弟子此次所獲之工作機會，使我極為珍惜，雖僅是「兼職」之人員，但我一樣珍惜、用心扮演好我目前的工作角色，這點使我感到知足與安心！事後重新看待第一次失去的那份「廚房助理」之缺，是十方諸佛菩薩巧意安排，因為那工作環境窄小而悶熱，事務亦雜，而今之工作則是單純的抹蛋糕之職，並且是在冷氣房中從事，且無雜務，而老闆雖性情急速，卻不貪職員任何。（師父，弟子身為兼職人員，但老闆仍為弟子加入勞保，讓

我很銘心感謝）。

師父，從一星期中的生活，弟子確實的體驗到「佛法」之受用，也更進一步明瞭「三業相應」之重要和其影響之鉅！「佛法是看得見的，如果佛法沒有讓你的生活變好，那表示你的修持出了問題……。」這是 佛陀師爺和您對我們告誡過的話語。我今親身體驗、感受並明瞭。感恩 佛陀師爺開示，感謝師父教導與加持！

恭祝

順頌

泰安

愉悅佛弟子 衍玲提筆叩拜

二〇一〇·十·二十四 晨



附註：自向您報告欲找工作後，總共只應徵過兩職，亦即失去的「廚房助理」及現在之職。「佛法」果然真實不虛，只要誠心修持相應、奉行，福慧受用自得。

《第九封信》

師父敬安：

首先感激您自美國回程後即為我們奔波舉行灑淨！

在此先跟您分享一件美事。今日於下班前，我的老闆要我從明日起，每天多上一個小時的班，對於這「多」出來的一個小時我感到開心，因為這非金錢上的價值，而是對於我學佛修行的具體鼓勵。

其二，欲與您分享前幾日（還有今晚）大女兒對著我和她爸說：「奇怪！你們最近很少吵架，真不習慣」、「你們感情變好，我很不習慣！」女兒的「不習慣」，乃是對我最好的讚美和鼓



勵！當然，可見往昔在這小公寓裡充滿的不是笑聲，而是日日夜夜無奈的爭執厭倦之音……。

前些時候老友來電詢問我有關心理治療之事宜，因為她的同事日前進出療養院多次，患有嚴重躁鬱症。聽著她描繪其同事的身心狀況時，心頭既難受又感慨；難過的是從其描述中，能感覺到那位同事鑽進了「我執」、「我見」的死胡同無力轉身。感慨的是現在無論對其說什麼或做什麼，其實改變均有限度。我所能給予的協助僅僅是提供自己信任的心理師、醫師以及某些當初生病時所持的心境與作法，弟子能做的少之又少……。

每當有人問及我相關憂鬱、躁鬱之事時，最易聽到的是「為甚麼」三個字。為甚麼父母要這樣對我？為甚麼孩子被婆家強行帶走不讓我看？為甚麼？為甚麼？除了「為甚麼」三個字之外，我還看見患有此病症的人有份共通的性格特質：好勝剛強。

而這些不就是以前的我嗎？如今回首來時路，那路程在當下何止漫漫無盡，弟子能走到現在又何其幸運有福德。弟子渴願正在此路途上的人，哪怕一天之中只有兩、三分鐘有較清醒的思考能力，都要把握住去思量「我的人生（生命）怎麼了？怎會走到如此地步？」不獨是消極的反覆嘆問：「為甚麼？」每一個谷底的到來，即是要往上彈升的時候，對生命有疑惑，才會去尋求答案。若只不斷質疑身邊的人事物為何不盡「我」意，那麼是跳不開自己本已執著的問題點，若不抽離以另一種方式、角度探看問題，那執著的結越打越成死結。

書筆至此，憶起 佛陀師爺一盤法音的某句開示：「今生福報少，不過潦倒一點、吃得少一點。今生福報好的，不過就富貴一點、吃得好一點……。」（法音開示的完整句意，弟子無法不錯漏的詳憶記誦。儘能憑印象記下相應於自己的法語詞句，



若有錯漏，當依法音帶所開示的為依歸。）是啊，窮困潦倒、富貴榮華，沒有一樣我們帶得走，父母、孩子、丈夫、妻子……哪一個我們能真正永遠握住他們的手？我們再怎麼執著、執取、執有也敵不過真理的運行——因果的輪迴。《維摩詰所說經》裡亦明然揭示：「……今我此病皆從前世妄想顛倒諸煩惱生。無有實法誰受病者。所以者何。四大合故假名為身。四大無主身亦無我。又此病起皆由著我。是故於我不應生著。既知病本即除我想及眾生想。當起法想。應作是念。但以眾法合成此身。起唯法起滅唯法滅。又此法者各不相知。起時不言我起。滅時不言我滅。彼有疾菩薩為滅法想。當作是念。此法想者亦是顛倒。顛倒者是即大患。我應離之。云何為離。離我我所。云何離我我所。謂離二法。云何離二法。謂不念內外諸法行於平等。云何平等。為我等涅槃等。所以者何。我及涅槃此二皆

空。以何為空。但以名字故空。如此二法無決定性。得是平等無有餘病。唯有空病空病亦空。是有疾菩薩以無所受而受諸受。未具佛法亦不滅受而取證也。設身有苦念惡趣眾生起大悲心。我既調伏亦當調伏一切眾生。但除其病而不除法。為斷病本而教導之。何謂病本。謂有攀緣。從有攀緣則為病本。何所攀緣謂之三界。云何斷攀緣以無所得。若無所得則無攀緣。何謂無所得。謂離二見。何謂二見。謂內見外見是無所得。……」

師父，這封信原是想特地感謝您昨日來為我的佛堂灑淨，並分享今日老闆多賦予我一個小時的工作，以及孩子對我目前的轉變已有察覺之喜悅，卻未料心有所觸地談起生病前後的心境與感受，於此敬祈您的諒解！

恭祝



福安

弟子 衍玲敬筆叩首

二〇一〇・十一・二十二夜

《第十封信》

師父敬安：

上星期寫的信至今仍遲遲未敢寄出，實因擔憂自心之見恐是謬誤！但既已寫成還是該照實而呈於您之眼前不可欺瞞，所以這次您將一次讀到弟子的兩封信。

今弟子提筆所想與您分享的主要是關於我等弟子（台南）大多尚未真正具足大悲菩提心，以及恭聞 佛陀師爺法音之重要性等二事。

星期六（十二月四日）早晨共修時，師父有感而發的問在座弟子有關連勝文先生遭槍擊時當下第一個反應是甚麼？多數弟



子當下反應是想到因緣之故（因果不昧），我亦是其中一員如此反應！其中有弟子的回答是直接想到政治之牽扯論謀，無論我們的回答是否出於真意，我均深深地從 師父沉重的回答訓誨中，為自己第一瞬間所生起的不是大悲之心而感到「丟臉」！懺悔！

槍案發生那夜即是星期五，隔天便是台南共修之日，在得知連勝文先生被槍擊而緊急送醫後，心想：「明天寫加持單請師父為他加持」，然一到共修時有些遲疑不知如何稟明師父而悄悄按下此一心意。但就在共修末了您依慣唸出加持卡上的名單時，我突然聽到「連勝文」三個字，當下除感驚訝欣悅外，還有一種得意的驕傲感浮上心頭：「這就是我的師父！」那種感覺使我再度想起首次拜見師父後，您所留予弟子最深刻的印象——悲憫。也由於您的身言之教，使得您在教誨台南弟子對槍擊事

件發生時，其第一瞬間之反應竟非升起大悲菩提心而感到失望和難過，且語重心長地說：「光是以因緣看待是不夠的，一位行者對所有的眾生要有大悲菩提心……。」師父，弟子當下已非「羞愧」堪以形容，而是更強烈的「丟臉」不敢抬頭。今弟子再懺此行此過，時時以「大悲菩提心行」待人處事，以端行持。（走筆至此，又憶 佛陀師爺那盤《三世多杰羌佛對蘇月美等人的懲罰》之法音， 佛陀師爺所謂之「懲罰」是回向更多功德給他們，但求他們不受果報之苦，這正是 佛陀之心行——大悲菩提心行、祝願眾生離苦得樂。）

於次，有感於您在此次共修費了多時提醒我們在學佛修行之道上，應常日「觀心性，正行為」、「正知見」，並要恭敬聞受佛陀師爺法音之開示，是此弟子想分享自己微淺的見受與經驗。

若欲「觀心性、正行為」、「正知見」，勢要恭聞 佛陀師爺



之法音！因為弟子係是恭聞 佛陀師爺法音而受益良多之初行者。猶記多次於信中向您提及自己莫名喜愛 佛陀師爺之語音聲調，無論是鏗鏘訓責之音，亦或朗朗極淨的笑聲，皆教我心歡喜。而法音裡所開示之法義，相信每位聞受者各有其自身之領受感悟，弟子無需於此矯飾文辭。起初，弟子不解為何 佛陀師爺之聲音對我有這般奇異的力量，但在漸入《維摩詰所說經》經論習閱後，慢慢得到一些答案：「……於眾言音微妙第一。深入緣起斷諸邪見。……」、「……演法無畏猶師子吼。其所講說乃如雷震。……」、「……佛以一音演說法。眾生隨類各得解。……」、「……佛以一音演說法。眾生各各隨所解。……」、「……佛以一音演說法。或有恐畏或歡喜。或生厭離或斷疑。……」師父， 佛陀師爺之語音聲調讓我得大歡喜，更讓我由其開示之法義解開心中某個擱置數十年的心頭死結，當然

亦斷我心底紛繁的疑惑！就因如此意外卻驚喜的受益，弟子心念之轉變多而速。雖說弟子尚有諸雜缺失之行持，惟現在形於內外可見與不可見之改變當不可被否置的！這一切「觀心性、正行為」、「正知見」的啟動能源乃係來自恭聞 佛陀師爺之法音！每思及此，弟子不免再次感恩 師父您以悲憫之攝受力導我恭聞法音，還為我開出良方，指引弟子先恭聞《心動著境即是魔，隨緣分別則無定》之三盤法音作為入門，這三盤法音使我心頓然逆回，且積極聞受更多法音，也就獲益更豐足了！

信末，呈稟師父一事，亦即弟子之工作時數，自上次多加一小時後，於下週起將再多加一小時，也就是每日六小時為我目前的工作時程。其實偶爾工作較少時，時數也會隨當下實際狀況而減少，弟子會將減少的工作時數視成自己意外獲取的寶貴時間，將其用來恭讀聞論著或辦妥平日未完成之瑣事、私事，



不起憂愁之煩惱。弟子實在未曾想過工作時數會在短期中二度加長，摯感恩 諸佛菩薩的護愛和您的加持！只是此次一位年輕的同事由於工作態度輕慢，以致從原本「正職」之崗位調度成「工讀」人員，有些令人遺憾！

恭祝

泰安

弟子 衍玲敬筆稽首

二〇一〇·十二·六夜

《第十一封信》

師父吉祥：

今晚，是個溫馨難忘又身心飽足的耶誕夜。

從星期五晚上到今天晚上，我和孩子的父親連續參加了三場共修，雖然身體上有些勞累，但精神卻格外有勁！第一次參加嘉義佛堂的共修，一進佛堂便見幾位師兄姊或坐於沙發閒談，或於長桌前沏茶飲水，再來麗寶師姊即帶領我們進了廚房張羅食物，讓我們免去飢餓，接著叩門向您請安；當我們從您的會客室走出後，就陸陸續續看見嘉義的師兄姊們一一穿堂而入，彼此熱絡的打招呼，且對初來乍到的我們特別照顧，深怕冷落



我們的問候、介紹，甚至讚美！更有趣的是，弟子終於知道為何每次星期五深夜抵達台南永華佛堂時，您總說：「師父從下午就開始吃，吃到現在！」原來，嘉義的師兄弟一進佛堂，幾乎人手一包欲供養師父的美食佳餚，那列在會客室門外等待奉上心意的人龍，最讓我印象深刻！弟子也觀察並感受到嘉義師兄弟們比我們更懂得「珍惜」，也更虔誠。在那裡共修，宛如一個「大家庭」感情深厚的聚會般，沒有陌生。

而今晚，高雄師兄弟真是用心，不但辛苦的為到佛堂的人準備豐盛的菜餚，更細膩的在佛堂供桌上點亮熒熒的燭光，餐桌上也有燭光搖曳，而牆上點點的小燈泡將這聖誕夜妝扮的尤是令人溫暖會心！還有餐後的抽獎活動最是高潮且歡笑、掌聲不斷……，高雄佛堂向來給弟子一種年輕朝氣、熱情無拘的氛圍，而這晚高雄師兄弟的巧思便是最極緻的應證了！

寫到此，就不免憶起台北佛堂之行。不知是否因為「總會」的關係，台北佛堂鑲在腦海裡的第一印象是「很亮」！那亮，當然不是因為燈光多，而是一種教弟子形容不來的「明亮」！而台北的師兄弟們給弟子一份沉穩又不失自在的大將風範，各個都像主人沒有怯澀！由於台北佛堂原生為辦公室，跨進師父的接待室，彷彿進了某董事長的辦公室，坐於其間的師父更是給我不同於其他佛堂時的感受，既是悲憫利生的師父，又是位足智多謀的企業家。

每一個佛堂都充盈著屬於當地弟子獨具的氣息與氛圍，相同的都是修行學佛法的目標，以及跟隨師父的心。您說得是，我們都是您的兒女，沒有老幼、貧富、尊卑之別。一位大家長要帶領這麼多弟子，絕非「辛苦」二字足以形容比擬的，更何況「孩子們」各有不同天性，要善導引領談何容易？師父若不是



您的攝受力，哪能撫定這一大群子女！

其實動筆的此刻已是凌晨一點，我的眼皮重了，腰也痠了，只是我的心不肯也不想睡，因為您此刻也還在返回台北的路上，我要趁這晚的美好感動，將感謝的心情化成文字分享您。

今晚，很難得孩子的爸和大女兒均答應一同至高雄佛堂共修。不敢瞞您，這陣子時常與孩子的父親起爭執、鬧口角。原因很簡單，「我」認為他不够積極上進又經常口出錯誤知見，於是心想，共修後求見師父請益此事。不過幸運又巧合的是，您在所分享的文章及某些事件中，已使我明白該如何重新面對自己的問題。就此，我在前往高雄佛堂的路上，望向窗外思索您在台南佛堂共修時曾說過的一個比喻：「進來我們這裡的弟子，快的兩三個月就有很大的轉變，慢的一年半左右也會有所改變。學佛修行就像我們開車一樣，剛開始打檔，一檔的時候

當然很慢，二檔、三檔之後就很快了……。」想著想著又憶起

佛陀師爺法音中曾開示學密乘的弟子就像唸博士班，所以我放下自己的「速度」，不再用自己的「速度」去責怪孩子的父親不夠努力，並帶點驕傲地向駕駛座的他說：「佛陀師爺開示學密乘的弟子就像唸博士班，所以我覺得有些東西你聽不懂我的意思！師父也說學佛修行就像開車，每個人的速度不一樣，我看你現在應該還在『暖車』，所以我不應該用自己的速度來看你……。」話還沒說完，一旁的女兒幫腔了：「他不是在『暖車』啦！爸爸是還在找鑰匙啦！」（因為每次出門他必須上演找車鑰匙的戲碼）結果三人笑成一團，緩和了滿車的緊繃感。車開著，我又持續想起 佛陀師爺那盤《心境要博大》的法音，迴光返照自問：「我若是佛陀、菩薩，會這麼苛責眾生嗎？會這麼不耐煩對待一個欲醒未醒的人嗎？不會，絕對不會！」也



想起 帕母老人家《入法門論》論著中的提醒：「故多瞋恨者應詳思由瞋恨而起之過患，明察其害，而此住於慈念，勤以修之。」就在這樣地沉澱後，我終於由衷以一個想協助他使修行更受用的角色上問：「你覺得你最需要別人給你甚麼幫助？」他很簡短誠懇地回：「督促我」。

其實孩子的父親已經進步很多，從以前口口聲聲「妳們師父」到現在會在電話中、職場中說：「『我們師父』說每個人都是一個竹編的法鉢……。」「我們師父」提供了一帖精力湯。他還會為了保護一隻蟑螂免於被清潔環境的同事打死，刻意用身體掩護那隻蟑螂直到離開視線為止。他也曾豪氣干雲的對幾隻繞在他手臂的蚊子說：「讓你們吃個飽好了！」最最教我感動的是從嘉義佛堂回來後，他居然告訴我：「等到嘉義的新佛堂弄好後，我們過去幫他們熱鬧一下。」還說：「找個時間來

看看 帕母老人家的書。」師父，弟子知道自己的個性烈急，又不安於他已是個年過「半百」的人，怎可蹉跎生命渾噩度日？但眾生的習氣各不相類，而越是不懂、不易入門的弟子越是該花心思與時間去導引，否則便如同學校裡那些只喜歡教所謂「好學生」的老師了。

今晚高雄共修時，您分享了瑞琴的信，心中滿是歡喜悸動。瑞琴是個很熱心腸又無心機的人，她雖是我的弟媳，卻情如姊妹。由於過去種種因素造成她和我爸爸在相處上有了隔閡，使她心中產生了委屈與某些不平，也是這原因我才試著分享自己的轉變！請她同來共修，沒想到她也是受用很大的弟子之一；尤其上星期在一次與父親的通話中，由父親口中聽到這樣的話：「我都有在看，最近寶寶（瑞琴的小名）很孝順，三不五時就打電話問我腳受傷的地方好一點沒，還會特地去買當歸鴨



回來給我吃。厚！她改變很多，要是遇到她，跟她說我都看在眼里啊！」父親是個固執的頑童，年值七十，除了對我沒過任何抱怨又疼愛有加外，在許多人心中幾乎對他都是存負面形象。在上週的通話中，他居然開始稱讚一向被他不認同的媳婦——瑞琴！真是令我喜出望外！

師父，弟子很喜歡靜靜看著您拎起眼鏡，端詳弟子們的文章，那模樣，很慈祥和藹。凡事從容就緒，動中有靜，靜中有動，愈是與您近身相處，愈是能體會您對每位弟子盡是面面俱到，設身而想而為，非是必要，罕見怒顏威色。一切如如而行，如如不動，不禁使弟子想到：「佛陀師爺一定也是這樣！」如果我也能讓接近我的人窺見您的樣子，那麼我的修行才是正確的，才是圓滿的，也才是感恩回報於您最好的供養。

還有好多想分享予您的，但天將發白，不能盡書，待下回再

向您分享了。

恭祝

福安法安

弟子 衍玲敬筆稽首

二〇一〇·十二·二六 清晨



《第十二封信》

師父敬安：

已一週未提筆寫信分享自己的佛法生活，一則因體力較不足外，二則有些事物弟子自己在心底體會，盼自己有所感悟後再具體寫出較為妥切。

首先，想和您分享「一顆草莓」和「一顆橘子」的故事。弟子非常喜歡跟隨您於一些共修外（佛堂外）的行程，無論是至師兄姊家灑淨，或偶爾偷閒步於郊嶺品茗，抑或是受邀到師兄姊家享用一道道私房又誠敬的佳餚，只要我一聽到能有機會陪同您參與任何事物，都希望緊緊把握，因為弟子總在私下的行程中發現和體會更多您弘法利生的「心行」！

最近一次陪同您至玫瑩師姊家，享用江媽媽的好手藝！餐後您桌前的水果盤中出現了「一顆草莓」，鮮紅欲滴很難不讓人多看它一眼，只因就僅有那麼「一顆」。原來是江爸爸栽種的草莓就僅那麼一顆熟成，所以特地採下要給師父品嚐，就在您拿起那顆草莓端詳後便說：「拿一支刀子來，我把它切開給大家都吃一點，不能只有我吃。」就這樣，我盯著您手上那顆草莓被對剖，再對剖又對剖，像切蛋糕似的分給在場的每位弟子，那幕「切草莓」的畫面令弟子久久難忘，也在那當下憶起某日在家中為了「一顆橘子」而怒斥了那個吃掉「我的」橘子的倒楣漢——孩子的爸。誠如郭師叔所言，今生能成為家人、伴侶的，表示彼此緣份格外深厚，於是有許多事物我們分外不易心平面對。有許多行為、言語特別容易造成傷害，是習慣也是業力。



在碰觸到如此深緣的人時，蟄潛在我們身上的無始障垢瞬間全傾而出，「我」是個甚麼樣的人頓時宛如照妖鏡般無可逃脫！

「一顆草莓」是愛眾人的心，「一顆橘子」是我執無明、障垢的心。弟子捫心自問過：「我真的只是因為沒吃到橘子而生氣嗎？還是我對於這個緣份深厚的人，有一股看不見、摸不著的業力牽引著，以致我總是習慣性的以瞋怒來對應他的行為？」弟子內心底的答案是後者，我就是這樣落入因果業力的惡性循環，很難自拔……。也是因這難以擺脫的業力牽引，弟子才知道要「修行」，才明瞭「修行」的重要與必要！

事無好壞、對錯，我只是看見了那所謂「好」事或「壞」事的存在，不對的事盡力提醒自己改過，好的就繼續保持。「修行」猶似個指南針，當走偏時回頭觀照自省，然後再導向正確的方位前行，只要方向正確，總有一日會抵達最終的目的地。

師父，當漸漸醒覺而走向「修行」之路後，我深對「眾生的習氣」有感觸，那很難簡略述之，真的是成天沉淪在凡情與無明煩惱中而不自知。弟子常靜靜觀察身邊人、事、物，還有自己，一個心念起、一個行為、一句言詞，無不離開「我執」與「無明」，若我心中死結未解，如今仍「執」仍「無明」，也會有更多的人、事、物無法去看清、去面對。走筆至此，憶及佛陀師爺的智慧確是了晰所有眾生習氣、垢病與障礙，所以才會那幾百盤深度不一的法音導人入正法、明修行啊！而「一顆草莓」與「一顆橘子」即是「聖」、「凡」之別的寫照了！

恭祝

福安

法安



懺過弟子 衍玲敬筆叩首

二〇二一·一·九深夜

《第十三封信》

師父法安：

今天弟子「驚喜」的獲得一日的休假！說「驚喜」，實乃因弟子昨夜心中直嘀咕著：要是能多一點休假多好，就可以做一些自己想做的事；沒料，今早同事來電告知今日工作量極少，所以請我暫休一天而滿了弟子之願！於是利用這難得的時光完成了幾件想做的事。

在完成的事件當中，首先和師父分享的是——父親的讚美。自弟子開始工作後，即鮮少回去探視父母，因為弟子每週僅有一天休假，而休假日亦是弟子前往佛堂共修之日；巧的是父母



通常都是利用週六回鄉下探望年邁的外公，由是很難尋得適當之機陪伴父母，於是弟子便利用今天回去看看父母。回家後陪著兩老隨意而聊，不知不覺中我們談論起了「信仰」的相關話題，就在彼此的對答間父親說：「衍玲啊，我看妳現在不只是氣色好而已，妳的面相也變得很清悠，好像很多事都想得很開……。」弟子欣然回道：「對啊！」而在一旁最近正與小弟有些衝突而煩憂的母親竟開口：「妳怎麼不順便帶妳小弟去佛堂？」弟子即淺笑回應：「時間到了他就會來了。」（小弟現在心中所求是如何獲得更多財務上的資糧以度過眼前之難關，所以他還未明瞭弟子所言，亦不解弟子之改變其背後的實義）

今日父親一句出自觀察的美言，弟子於此除至誠感謝師父外，並將以面相之轉變供養恩師！弟子厚顏附上兩張相片，僅以一張近日所拍之相（三月十八日拍攝）與另一張兩、三年前欲更換證件時所拍之相予以對照；前日拿到新照片時，弟子頗為自賞，頻向先生說：「我從來沒這麼滿意自己的大頭照！」開心之餘翻找出上一次更換證件時所拍攝的相片，兩相比較下才赫然發覺，兩、三年前所拍之照，其兩眼軟弱無神似無對焦，雖刻意上了口紅增加氣韻，仍無法掩飾憔悴無望的神情，而對以今時之照，雖未抹擦唇彩卻依然神色飛揚，著實令弟子有些不可置信！

弟子深知自己有相資糧淺薄無力供養師父，唯弟子不以此為憂，因弟子厚顏的以「兩張相片」來彌補自己淺薄的資糧以示弟子的誠心，但求師父予以納受、得予寬慰！

再來，弟子想呈稟師父的是，自己於恭聞 佛陀師爺法音外，也不斷地習讀經論。弟子以自己有限的理解能力大量習讀經書原文，在習讀經文的過程中，弟子無不讚嘆佛經中所言之



人生、宇宙理諦，且從經文當中愈是明悟到 佛陀師爺以「白話文」開示佛法實諦之圓融無礙！誠如您在倉緯師兄家於餐席間所言：「現在的人，文學能力變差了，很多經書都很難看懂了，解悟理諦就更難了……。」弟子雖知道自己理解能力尚屬有限，但絕不買經文之譯釋本習讀，因譯釋之書多有錯漏！其實恭聞 佛陀師爺法音有助意解佛經之諦，於習讀一些時日後便可有所斬獲。而關於弟子習讀經書之「斬獲」，請師父待弟子另覓更充裕的時間後再細述予您。

於此信末，再度感恩師父賜予弟子了解「修行」並深入「佛法」之機緣及教誨指引，弟子僅以自己親身之改變來見證佛法不可思議之力量，誠願所有已依正法修行之師兄姊們皆得其惠！

恭祝

法體康泰

法運昌興

弟子 衍玲恭筆頂首

二〇一一・三・二十一 夜



《第十四封信》

師父吉祥：

已有兩週未提筆寫隻字片語的心得給您，弟子慚愧，只因這兩星期裡工作事務加重，每每回家後即已體力不堪負荷，而無法集中思緒動筆。由於自己的倦累以致遲未寫下心得實是弟子怠惰，貪著休息，懇求師父寬諒！弟子當鍛鍊體能與意志，來克服疲累與怠惰之習，並於此懇乞師父莫停掉「心得分享」這美事！因為那些師兄姊們的「心得」，往往是鼓勵我們繼續前行的動力，若是忽然而止，豈非「可惜」二字得以形容。再次乞求師父給予我等弟子一次機會，相信會有更多好文章、好心得

出現的！

四月初至今，已有兩位同事閃速離職，而母親節在即，工作量遽增，讓弟子的身心負擔有些吃不消，而這「吃不消」的身心體會，弟子才知自己修行有多差！壓力一來，不但有形的身體疲憊勞累，無形的心緒也變得浮躁，甚至恚怒的惡習頻起……；這些疲累、浮躁、恚怒使我更清楚自己之五蘊何等不清淨，又何等染著諸塵，我的無明黑業障垢又是何等頑強！弟子捫心悔悟，未能精進修持以離諸障清淨本心，才會被突然加重的工作壓得離道而行，失所行持。

其實這兩星期裡，仍有些許事物、畫面深烙在弟子心中而欲與您分享；其一是：「牽手過馬路」的畫面。在去年八月未入佛堂之前，弟子因種種業力障礙，不敢也不願與公婆接觸，雖心中常掛記兩老，但始終沒能步向五百公尺之隔的公婆家探視。



對於公婆，我的心中確有不捨和惦念，然當時心中還有更多的怨懟和偏憤！弟子常糾結在矛盾的情緒裡，不知如何是好？最後索性麻木自己：「反正我都離婚了，已經不是他們的媳婦，那就不用再回去看他們了，而且他們也不喜歡我這不會賺錢又不會頂嘴的媳婦……。」就這樣，我違著自己的善意，封閉一顆想幫助，卻怕再次受傷害的心，未再親視公婆兩老；直至開始步入修行後（約莫第三個月左右），弟子才開始努力提起勇氣跟隨同修再度踏進公婆家門。也就於那次起，漸漸地我們開始同桌吃飯，於空閒時陪同兩老購物，而就在上星期一次購物中，同修說自己有些疲睏想待在車內陪公公，要我陪婆婆到對街買東西，於是下車後我與婆婆並肩等過馬路，就在我們同時踏出第一個步伐之際，婆婆忽然地捉住我的手，而我也柔順的扣握著她的手自然過街，當我瞬間意會到自己那份「自然」、

「柔順」時，心底湧現的不只是雀喜，還有一份酸楚，回首那不過數步遠的路程，弟子竟走了十幾年才到達。

依著 佛陀師爺法音之開示，弟子緩步行持時，發現自己的視線改變了，自己的心變得更為柔軟，我想是某些障垢匿遁而使我變得清醒又清朗，思此改變若再言「感恩 佛陀師爺，感謝師父」不免過於俗套，弟子深信 佛陀師爺與師父最盼望的莫過弟子們於菩提道上有所精進、有所成就，那麼弟子能做的也是最好的回報，即是精勤修持，並將前行過程裡的總總分享予師父，我想這才是真正身、口、意具體的「感謝」！

師父，再向您呈稟自己習讀經論之事。原弟子以為可細述習讀經論後的感想，然習讀越多經論後，越發現不知該從何下筆略述心得，因弟子感悟於任何「文字」表達描繪，都僅囿於「空談」之中，無論弟子對經文有多好的領悟力，也畢竟只止



於對「文字」的體會，而實際上毫無「證悟」；「言語道斷」是弟子習讀經論後最大的感受！經論中有許多方法教導指引佛弟子們如何行持、如何得證，並告知得證悟時之境，其間深奧難窺，若非親身體證，皆屬虛論，故弟子未敢再妄說要分享習讀經論的心得予您了！誠祈師父原諒！

恭祝

法體安康

法運常興

愚鈍弟子 衍玲敬筆頂首

二〇二一·四·十七夜

《第十五封信》

師父敬安：

明日弟子將忙於母親節蛋糕之訂單工作，趁這忙碌的前一晚，提筆與您分享一事——「兩百顆的執著」。

上週六的清晨，弟子接到一通老友의來電，電話那頭老友告知她那位患有躁鬱症的同事於不久前服下「兩百顆」安眠藥自殺，還好急救成功保住生命！當下聽此消息不但心情沉重又很是氣忿，因為老友及其主管對那位同事平日即倍是關懷用心，就連與其素昧不相識的我，也曾利用手機傳文字訊息分享自身經歷和感受，然而終究不敵「我執」之魔，無助地任她溺淪在



偏執的障礙裡……。

師父，弟子回頭那近七年的「重度憂鬱」生活時，不難感同身受一位受憂鬱或躁鬱之苦的人，是多麼無法接受周遭親友的協助，甚至醫師、心理師專業的建議，只因「執著」障住了有可能的出口，阻擋了每一個可貴的機會；兩百顆安眠藥，每一顆代表一個解不開的死結，每一顆都是一個執著，而每一個執著所前往的目標都是「自我毀滅」！

執著，直使人看不清前方路，誤以自己之偏行乃是向前，於是當目的地不符己意時，便頓然絕望而責己怨人；在我等憂鬱、躁鬱之人身上有份共同明顯的特質，即是把持自己錯誤的思維（知見）與偏頗極端的方法，解讀和面對一切發生在自己身上的事件。可想而知，其錯偏的思維及方法勢不可能帶領我們抵達所欲求渴望的目的地（果），於是挫敗、絕望密密相循未

有間斷，最後也僅能擇一絕路了此「不斷」之痛苦！

弟子不知接下來的感受對其他同症患者公平與否？但確實是弟子肺腑體會之感；我等患症之人，偏執於要求、期待並等待外境外緣的改變來符合內在虛蕪空茫的需求，總盼冀有個堅不可破的人、環境或物來使我們有所依賴憑靠，亦即我們過得好與不好全賴外緣外境，一旦外緣外境更動，我即不安失所安頓，而於此不安中再期另攀外緣外境，就如此惡性循環（因果相循）無有盡期。然而如我者，在未醒覺前，對於自己的偏執是毫無所感的。

在弟子就診那段時間，醫師與心理師不約而同對弟子說過：「妳是個很有病識感的病人。」所謂「病識感」即是弟子一旦發覺自己身心有別一般之時，便會立刻就醫，且從不違醫師囑咐胡亂停藥或自作聰明增減藥物，弟子自始至終是個「配合」



的好病人。弟子以為其他患症之人亦與我相同，殊不知有絕大部分之患者喜自己判斷症狀而私下增減或擅自停藥，以致造成抗藥性而加重劑量，於此弟子不禁嘆然無言！怎麼連服用藥物都如此執持自己的錯誤知見呢？

接觸愈多同樣病症的人，愈覺「執著」的可怕！也是因自己體悟到「我執魔」的可怕，弟子才會在恭聞 佛陀師爺那三盤《心動著境即是魔，隨緣分別則無定》的法音開示後得獲大啟發，順而解開心中大死結。偏行偏見的終點對弟子而言即是絕路之境，正知正見則引領弟子行於平靜清定的生活，且有勇氣坦然分享一段晦暗迷離的過去。

師父，弟子於信末慚愧又至誠的向 諸佛菩薩與您懺過去之罪：弟子於生病期間三番兩次服藥以求肉身之解脫，至使父母、親友無奈無助又傷悲，此一大罪弟子深悔知錯，弟子願以自身表法來幫助和我同遭憂鬱、躁鬱之苦的人離憂得樂，珍惜這一難得的「人身」。

恭祝

法體安康

法運昌隆

懺罪弟子 衍玲敬筆叩首

二〇一一·四·二四 凌晨



《第十六封信》

仁慈的師父吉祥：

今日提筆心中有許多大大小小的心情感受想分享您。

先稟師父一件小卻令我開懷的事情。這微不足道的小事即是弟子在新工作中領到的第一份薪水裡，終於讓弟子有足夠的金額去購置一台新的 DVD 播放器來恭聞法音！想要換一台新機子聞法已是三、四個月前的心願了，因為家中用來恭聞法音的播放器都是使用多年的舊機，聞起法音來實在有些吃力，且對法音很不恭敬，於是三、四個月前我在小佛堂上許下更換新機的心願，而幾天前我終於完成自己對 諸佛菩薩的承願了！我好

開心，超乎預期的開心！雖然一台播放器和兩個小音箱的花費不到一千伍佰元，但我仍開心無比，只因那是我自己勞力工作而取得的資糧去完成的心願，我很珍惜那所有的資糧和運用資糧。

接下來，弟子想和您分享今日共修時所看的那部片子的心得；二〇〇五年弟子曾買下一本書，其書名為「生命的答案，水知道」，想不到就是今天您帶給我們的影片（也是禮物）。因為生病，所以想要尋求答案，因為尋求答案而無意間在多年前閱讀了那本書，從那本書和今天播放的片子，弟子全然了解其箇中的道理……。

在世法裡，從幼年的生活環境開始，我就是那不斷被貼上負面訊息的水。不安惶恐又令人窒息的環境、言語、行為充斥在家中，而在婚姻當中無論自己如何努力與付出，我所面對的



人幾乎全給予無盡不善的批評；當片中播著一群孩子珍惜食物享用食物的畫面時，我憶起了一幕委屈的畫面和對談！新婚未久，一次同先生外出用餐，餐末之際，我因珍惜碗中食物而將剩餘的一些東西盡力吃乾淨時，換來了先生不屑且顯丟臉的白眼和一句：「不用吃那麼乾淨！像沒得吃似的！」因為自卑沒有回他任何話，只是難過的接受了那句話和那個眼神，他甚至常常不經意對我說：「妳的臉好大、妳怎麼那麼胖」、「妳的腳好醜……。」我不知該回什麼，只是一次又一次，一天又一天的接受這些負面的訊息，直到自己身心扭曲變形；分享這段小插曲，不是為了數落先生過去的不是，僅僅是弟子自己曾是那杯受外境干擾而形體變得怪異的水！一句無心的惡言或批評，一個不善或鄙視的眼神它所帶來的影響遠遠超出我們想像的範圍；相反地，一句好話、一個細微的關愛動作也是如此！然而更重要的是，弟子所想修學的是境不轉心，若了甚深法義而能精勤習學時，弟子乞盼能了生脫死。

師父，弟子很感念您的點化和不斷地加持，讓弟子漸離魔障，重拾我年幼時的品性與價值觀，今再往回看去，心中無盡感激那場重病！憂鬱症，是一個我執深重的顯象，也是一個教人不得不全然面對自己「內在」的病症；當你越不想面對和處理世法上的內在心結時，將永遠受制於它所帶來的痛苦和毀滅的行為！當想逃避心結時，也將被憂鬱撕扯得更碎裂！我很清楚地記得您第一次在內壇城裡見到弟子時說的：「妳的黑業很深，我執很重，這一切都是妳自己造成的。」是的，「一切都是我自己造成的！」在您的教誨之前，我認為自己的生病與不幸都是「別人」造成的，那所謂的「別人」，是喜愛責打我的媽媽，是經常嘲諷我的先生，是瞧不起我的公婆，還有那些只求



利益的主管……；現在我徹底的痊癒和快樂，因為我知道我自己是主宰生命的人，我的幸福不是來自今生因緣合和的男女情愛，我的快樂不是建立在父母的嬌寵，主管的信賴，而是來自於我對自己身心的負責，我對佛法真實的信仰和受用，這一切的轉變依舊「是我自己造成的」啊！

沒有重病，我不會急切想要找尋「真理」，無可推翻顛覆的至理，如今我已找到至為究竟的生命真理，我將生命去向的主導權重執在自己手中，不再假外境的給予來左右我的幸福快樂，更不再將屬於自己的責任推給別人，我依然需要周遭親友的疼愛，但那種需要被疼愛的心境已非以往的依賴了！

師父，有您在的日子就是不一樣，雖然一個行者不該這麼說，但我不能妄語面對自己真正的覺受；我總是在您身上學著自己想學的事物，學著應該學的行止。我至心感恩在世法中擁

有一位極奇疼愛我的父親，而在佛法中更有 H.H. 第三世多杰羌佛佛陀師爺所開示的如來正法可依怙！我真的是很幸福又幸運的人！我願將一切功德回向至 H.H. 第三世多杰羌佛佛陀師爺、十方諸佛菩薩、護法、師父及愛我的父母，我願 H.H. 第三世多杰羌佛佛陀師爺及師父長駐弘法度脫眾生！我願所有走不出憂傷的人，一切的苦痛由我來擔，因為我有佛法、經驗、勇氣和毅力，我祈願憂傷的人不再憂傷。

恭祝

法體康泰

法運鴻昌

弟子 衍玲敬筆頂首

二〇一一·三·十一 深夜

國家圖書館出版品預行編目資料



十六封寫給師父的信 見真佛法

著 者：黃衍玲

倡 印 者：臺灣 運頓多吉白菩提會

www.yungton.org

出 版：正了有限公司

新北市三重區重新路四段 97 號八樓

Tel：(02) 2977-1022

Fax：(02) 2974-5379

micro.putt@msa.hinet.net

www.microputt.net

出版日期：西元 2014 年 05 月 初版一刷

定 價：新台幣 100 元

ISBN

版權所有 Copyright © 2014 正了有限公司