

聞思修中學放下

分享學習《楞嚴經》與生活中的點滴體會

楊果瑜 2026年3月8日中午講於金佛聖寺

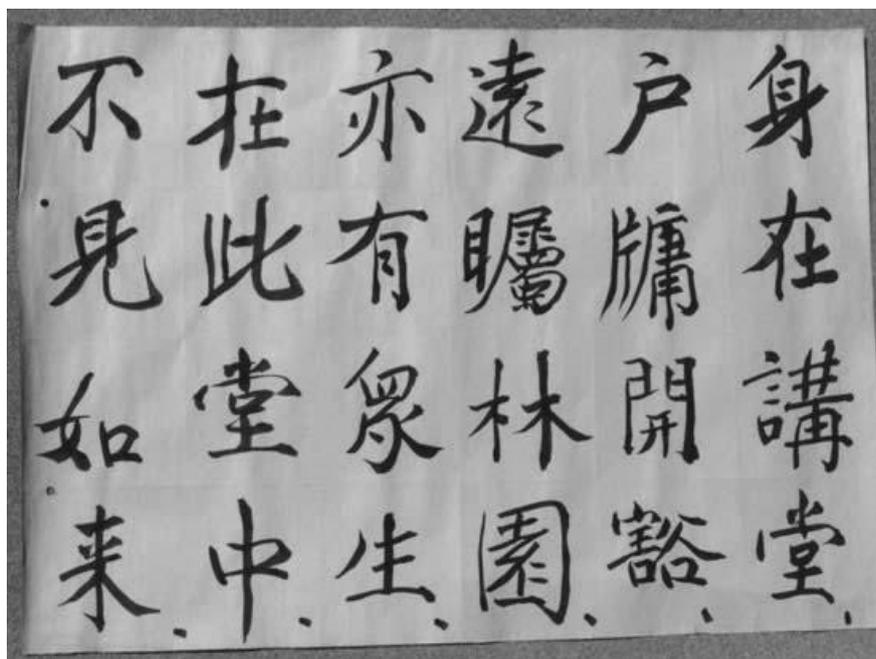
師父上人、各位法師、各位佛友：阿彌陀佛！

今天又輪到我了。不過我這個懶人，這次真的沒有什麼可報告的，只能說說自己的一些感受。

我是楊果瑜，現在是家庭主婦，在家帶孫女。哎呀！真是累得我啊！整天趴在地上，跟著孫女在家裡到處爬。

一、從旁聽開始：走入《楞嚴經》的學習

當初第一次上《楞嚴經》課程之前，我心裡想的是什麼呢？就是——反正閒著也是閒著，去聽聽看吧。



(宣化上人墨寶·楞嚴經·上課用)

所以有很長一段時間，我很慚愧地說，我在上課的時候僅僅就是聽著。即使法師提問，我也只能是聽著，因為我不知道該怎麼回答。等到那一輪課程結束，時間已經過去好幾個月，我才發現：原來自己對《楞嚴經》是非常非常陌生的。

因此在第二輪《楞嚴經》開課時，我馬上就報名參加了。在第二輪課程中，我慢慢地不再只是聽著。法師常常針對一個問題，引述好幾位高僧大德的解釋，比較他們不同的觀點，看看諸位大德是由何種觀點去分析、解說這一段經文。

經過長時間的聽講，加上法師的引導，我漸漸也敢開口了。即便有時答非所問，法師也會及時糾正、解釋，讓我很心安。因為我知道答錯了也不怕，有法師糾正，所以就敢開口。慢慢地，也能回答法師一、兩句，知道自己這個腦袋還可以動一動。

就這樣一而再、再而三，我才漸漸懂得課程中所說的「聞、思、修」的重要。不僅僅是聽經聞法，還要在聽聞的時候，去思維經上的道理。因為有時候我們只是聽，它沒有經過腦子去思考，其實只是聽過去而已。並且在理解之後，我們還要在日常生活中去實踐。這也是法師常常提醒我們的：「你們要怎麼做啊？」自然而然就讓我們去思考這個問題。



在《楞嚴經·二十五聖圓通章》中，〈大勢至菩薩念佛圓通章〉闡明了「**都攝六根，淨念相繼**」的重要。一句「阿彌陀佛」的佛號，從我們口中念出，耳中聽到，當然也要入到我們的心中——「**念佛憶佛**」。依著阿彌陀佛的功德，我們也要自律自己的心。

經文中並用譬喻說明「念佛憶佛」的重要：阿彌陀佛從不忘記我們眾生，但眾生在六道輪迴之中，卻常常把佛忘了。這樣一來，就和佛擦肩而過；即使相遇，也如同沒有相遇；即使碰到了，也好像沒有碰到。為什麼呢？只因為我們不識。即便見到了，也如同沒有見到，因為我們不認識。

如果我們的心能夠「念佛憶佛」，而且憶念得非常深遠，那麼就像我們的身影跟著身體一樣，不會相隔太遠。就好像母親念著孩子，那孩子也要思念母親。如同這樣的一個情形，那麼我們與阿彌陀佛也就不會離得太遠，我們終究可以歸家淨土，進而花開見佛。

所以我們在聽聞「**都攝六根，淨念相繼**」之後，要怎樣去落實「聞、思、修」呢？那就是把自己雜亂的心、跳躍的心，慢慢地收攝回來，使它回歸到自己的本質上。

從最粗的方法開始，就是佛號出之於口，聽之於耳，入之於心，慢慢地磨練，時時提醒自己——該打電話給阿彌陀佛啦！讓自己的心，好像開拓出一條高速公路，直達極樂！

最後，也感謝所有法師所開設的課程。因為我正是從這些點點滴滴中，逐漸建立起自己的概念，也建立起自己的信念。阿彌陀佛！



(台灣·故宮千年國寶·宋代楞嚴經)

二、問答交流：背咒、帶孫與修行體會



恒懿法師：妳聽過什麼課？

楊果瑜：聽過《楞嚴經》的課，也聽過《唯識》，還聽過很多課，多到我自己都記不得了。

不過這個概念，其實不是一堂課就能完全建立起來的。它必須經過課程中法師的提問，我們自己的思考，慢慢地才會建立起這個概念的。

所以問我到底聽了哪些課？我會覺得好像聽了很多，可是又好像都沒有真正聽懂，我還在磨練當中。

近育法師：大家對她們兩個有什麼問題？

近直法師：妳參加研究《楞嚴經》的課，用一句話說說妳的心得？

楊果瑜：讓我的心開闊，而且放下。

近直法師：為什麼？

楊果瑜：因為在《楞嚴經》之中，它其實涉及方方面面的道理。正因為它講得很廣，所以在思維的過程中，會讓你的心境慢慢開闊。

再加上我們知道，聽了《楞嚴經》，還要念〈楞嚴咒〉。有咒語的幫助，也讓我們的心比較定。定中我不敢說生慧，但是我的心比較不亂跳。

法師，妳們再問，我就要痛哭流涕了。

鄧翠雲：妳能教我怎麼背誦〈楞嚴咒〉嗎？我每天讀幾個小時，還是不會背。

楊果瑜：背誦，不管是咒也好、經典也好，首要的一個條件，就是要先熟練。

也就是說，第一個要素，至少妳在唸〈楞嚴咒〉的時候，不會「南、南、南無喝、喝囉怛那……」這樣卡住。妳必須要非常順地唸，讓它很順暢的唸完。

等到妳能夠順暢地唸了之後，妳就開始一句一句地背。

比如今天妳就背第一句、第二句；到了第二天，妳背第三句的時候，妳要記得再回到妳的第一句上。第一天熟悉了，再背第二天的；妳每次背新的句子時，都要把舊的再帶進來，讓它重複不斷的。這樣子，慢慢地，它就會記住了。

而且最重要的是不要心急。妳心一急，就記不得。

所以妳在什麼時候唸？妳不要在看著孩子，他那邊跳、那邊造反，那麼妳就開始背我的經典、背我的咒這樣子。背完以後，再回頭開罵。（眾大笑）

有時候我們躺在床上，一時睡不著，這時候就可以把妳的經典揀起來，就開始背誦妳的經典。

妳會發現，想背誦任何東西，都需要時時刻刻去做，也就是要常常唸。我這樣講很容易對不對？還有一種是我心裡知道，但我自己沒有做到——那就是背完了經典以後，它其實需要時時刻刻複習的。因為如果妳兩天、三天、四天沒有去複習，它就會慢慢從妳的腦海裡遠離。

恒瓏法師：妳剛才說在家帶孫女，還跟著她爬，那妳有沒有崩潰？妳說聽〈楞嚴咒〉讓自己的心有定力、能放下；可是帶孫女的時候，妳會崩潰嗎？

楊果瑜：現在我一個禮拜大概是三天上班，然後兩天是帶孫女。這樣一比較才發現，帶孫女真累啊！比上班還累。



我帶孫女的時候有一個感想：帶她比帶我自己的孩子還累。
當年帶兒子、女兒的時候，我常常把他們丟在一邊。
他要哭？哭就哭吧！有本事你就哭！他繼續哭，我就去做自己的事。

或者我打兒子的時候，很多人都開玩笑說：「就像打賊一樣。」
我不敢打女兒，因為女兒比較會記。但是兒子那條筋是一根筋，他不太會記，所以我打兒子像打賊一樣。
可是對孫女就不敢打，她跟祖宗一樣。
她只要嘴巴一「哼」，我馬上奔上前抱起來：「哎呦！乖呦，千萬別哼了！」
那真的是捧在手心裡的。這是兩種完全不同的心態。

李果櫻：這個我見過，以前在金佛寺會聽到：「周彥廷，你給我站住！」

楊果瑜：那是我在罵兒子。

馮親宜：剛才翠雲提了一個問題，我就想到一個方法。我以前試過，想跟妳分享一下。

我們都讀過《地藏經》，裡面說有說過，如果我們希望讀過的經典不忘，可以供一杯淨水，然後第二天可以回首向南飲下，讀過的經典就不會遺失。翠雲問到怎麼能夠記住那個咒，也許可以試試這個方法。

楊果瑜：我先說一下，《地藏經》裡確實有提到這個方法。

但是當你試的時候，你把這杯淨水供在佛前，禮佛之後喝下去，可能還是背不出來。要記得，不是經典錯了，是你自己的問題——因為你的心不夠誠。

如果你的心誠到一個程度，喝下去就能記住，而且永遠記得。經典告訴我們的是一個方法，但能不能做到，就看那顆心。

恒懿法師：妳剛才說學了《楞嚴經》以後，比較懂得放下、不執著。那妳是學《楞嚴經》的哪一部分，讓妳學會放下？

楊果瑜：其實不管是哪一部經典，要做到「放下」，我們都還在學習中。放下並不容易，並不是說我今天聽到一句話，就像六祖聽到「應無所住而生其心」，一下子「轟——」就開悟了。我沒有辦法！我是慢慢地、慢慢地體會這個經典的。

那麼放下是什麼呢？我自己是這樣想的：我的能力有限，沒有辦法掌控所有事情；既然掌控不了，那就不如放下。

而《楞嚴經》是讓我的心定下來，讓心不再漂移，這一點非常重要。當心很雜亂、不安定的時候，它其實是在漂移。漂移是什麼意思呢？就是一下子相信這件事，一下子又相信那件事。《楞嚴經》告訴我們什麼呢？〈楞嚴咒〉就是定我們的這個心，讓我們的心不在漂移。至於放下，我還沒有做到；但是「我沒有做到」，並不代表放下不對，這一點是最重要的。

各位沒有問題了吧？可以讓我通過了吧？

近直法師：我聽妳講，學習《楞嚴經》之後，妳得到一些定力，也慢慢開智慧了。因為戒、定、慧，而《楞嚴經》是幫助開智慧的，對不對？請妳舉一些例子，講講妳自己的親身體驗。也就是在日常生活中，有沒有什麼點點滴滴，讓妳感覺到在定力之後，慢慢會開智慧？

楊果瑜：我確實有這個經驗。是我女兒的事，不能跟她講啊，不然會被罵的。（眾笑）

當初我就常常想：「啊！怎麼這麼笨的女兒呢？笨到家，太笨了！」教她數學，真的是笨到一塌糊塗。

後來我就讓她唸〈楞嚴咒〉第一會前面的二十八句，就只是唸這二十八句。她就一直在那裡唸、唸、唸。

後來我發現，她變聰明了，好像很多東西開始開竅了，知道一些了，不像以前那樣覺得她很笨。

不過當我說她笨，其實換句話說，就是我也很笨。為什麼？因為這是 DNA 啊！（眾大笑）DNA 這種東西，你還能跑掉嗎？

那為什麼我現在覺得我自己也稍微聰明一點了？你們不能否認啊！（眾大笑）稍微聰明了一點。

其實這個聰明並不是說放下、放下，放下最大的一點是什麼？

我沒跟我老公吵，以前他只要說我一句，我就要懟回去。

現在呢，我就告訴自己「算了！算了！算了！老娘不跟你爭！」（眾大笑）

我咬牙切齒的說。

為什麼？因為我的那個心還沒有完全的定，我承認！

但是我仍然告訴自己說：「妳要放下！」就是這樣慢慢學。

所以說「溫、良、恭、儉、讓」，這幾個字其實離我還很遠，你們也不要再要求我了。我真的是一個很懶的人，只要是讓我不動啊、不做事就最好。我有時候沒有來佛堂，是我被我的孫女累得趴在那兒起不來，不是我真的不來，我真是累趴了。

法師啊，我今天一大早就來金佛寺煮飯，現在已經累到不行了，差一點就要癱在那裡。雖然我只是個小小的洗鍋人，但是也有在洗鍋。

李果櫻：其實她也幫忙炒菜，什麼都幫忙。

楊果瑜：感謝各位！阿彌陀佛！

