

諸位法師，諸位同學，大家好。今天我們這一個小時，我剛剛看到的題目是「護國息災的方法」，這個問題在今年好像很普遍。我訪問過澳洲的十個大宗教，在往年都沒有談過這個問題，今年見面都把這個問題提出來，我想也許是受了「2012」全球聯播的影響。同時我們也在資訊裡面聽到，這個世界上許許多多的地區都傳來一些災變，頻率比往年增加了，災害也比過去嚴重了，所以大家都關心這個問題。我剛才還看到一份資料，我還沒看完，我只看了一個題目，科學家提出的報告，說到我們這個世紀末，地球上的人口只剩下十億人，這是它的題目，內容我還沒看。這種說法我在過去也聽說過，但是不是科學家說的，是一些預言家講的。預言也好，科學也好，總而言之，這些信息我們聽了之後，應當認真做為我們修學參考的資料。古今中外的預言，包括現在科學家一些數據，都是不確定性，這個諸位一定要知道。他說的這些可不可能？不一定可能，也不一定不可能，他們後面都有一句重要的話，我覺得這句話我們要特別注意到，「那就看居住在地球上的人能不能改變他的心態」，這句話就很重要，這跟佛法裡面所講的就非常接近了。

今年我訪問一些宗教，大家提出了這個問題，問我，佛教對這個問題怎麼個看法？這問題問得很深。佛教確確實實講到這些問題，什麼問題？宇宙的起源，這大問題。今天世界科學跟哲學都沒有一種說法讓大家心服口服，為什麼？那從佛法的角度上來看，這個因素就非常清楚。我們曉得，諸佛菩薩他們怎麼會知道宇宙的起源？他看到了，科學家沒有看到，他看到了。他怎麼看到的？他在禪

定當中看到的。可靠嗎？很可靠。為什麼？你要入到跟他禪定層次相等，你也見到了。所以佛法是科學，科學是講證據的，得拿證據來。甲這個人入甚深的禪定，看到宇宙的源起；乙這個人也有這種禪定功夫，他也看到了，他們兩個人給我們做報告，是同樣一個境界。在中國歷史上，這就是禪宗所講的明心見性，見性成佛。在中國歷史上，我們看《五燈會元》，一千七百條公案，再看《景德傳燈錄》，再包括教下的「大開圓解」、淨宗的「理一心不亂」，都是這個境界。佛法到中國這兩千年來，我們相信能達到這個境界不止兩千人，如果經論上講的這個有錯誤，他們入到這個深層次的定功，所看到的跟佛經上講的不一樣，那早就指責出來了。

佛在經上跟我們講得很清楚、很明白，他說，「一切眾生本來是佛」，我們大家本來都是佛。《華嚴經》上佛講得好，「一切眾生皆有如來智慧德相」，這是智慧，佛菩薩有這個智慧，我們每個人都有，這是平等的。在佛法裡面說智慧平等、德能平等（能力平等）、相好平等，沒有一樣不平等，因為我們的起源是平等的，從哪裡起來？是從自性。我們中國人講本性，老祖宗告訴我們「本性本善」，《三字經》上第一句話，「人之初，性本善」，那個善不是善惡的善，你把它解釋善惡的善，那就錯了。這個善是讚美的話，就是它太圓滿了，找不到一點缺陷，這個善當作好，好極了，一絲毫欠缺都沒有。西方人讚美上帝，稱上帝為全知全能，這個話要在佛門裡頭，那是讚歎一切眾生的，一切眾生皆有如來智慧德相，這一切眾生個個都是全知全能。那為什麼會變成這個樣子？你迷失了自性，迷了。迷了之後，你就有煩惱，時間久了，你還帶有習氣。

煩惱無量無邊，佛把它分成三大類，《華嚴經》上說的容易懂，《華嚴經》講的是妄想，這是一類，分別這是第二類，執著是第

三類。一般大乘教裡面它用另外一個名詞，它叫無始無明。無明煩惱就是《華嚴經》上說的妄想，你迷了，迷了還很淺，不深。第二種叫塵沙煩惱，塵沙是比喻，你煩惱像塵沙這麼多。第三類叫見思煩惱，是從你的思想跟見解上說的，你的思想錯誤了，你的見解也是錯誤了；換句話說，你想錯了，你看錯了，為什麼？迷失了自性。怎樣才能夠回歸自性？佛告訴我們，你能夠把妄想分別執著統統都放下，你就回歸自性，你就成佛，你的智慧能力就跟一切諸佛完全相同。那宇宙的源起，當然你就看到了，親眼所見！不是推想，不是理想，是你親眼所見的。你只要把這三種障礙放下，就成了。

這個話說得容易，做起來可不容易。統統放下，這叫頓捨，一下就捨掉了。釋迦牟尼佛他老人家給我們做了個榜樣，他十九歲出來參學，這個要記住，出來參學，那個時候的社會，印度是宗教之國，也是學術之國，宗教跟學派都講究禪定，佛經上說的四禪八定，這不是佛教的，古婆羅門教的。婆羅門教就是現在的興都教，我跟他們有接觸、有往來，他們不重視歷史，他們重視禪定。他們告訴我，他們這個教是世世代代口傳，一萬多年了，這個我們能夠相信。如果修成了四禪八定，對於六道裡面的事情那你就清清楚楚、明明白白。你在定中，往上看，可以看到非非想天，二十八層天的最上面一層；往下看，你能看到阿鼻地獄。都是你的現量境界，這不是比量、不是推測，不是的，你親眼看見的，你還能不清楚嗎？六道裡面的事情你全清楚。所以六道輪迴，阿鼻地獄這不是佛家講的，婆羅門教講的，可以知道這樁事情在古印度普遍的人都知道，只要學過禪定的人他都看到，這哪裡是假的？不是假的。可是他只能看到界限之內的六道裡頭，六道之外他就知道了，他出不了六道的範圍。

世尊十二年的參學，印度所有的宗教他接觸過，所有的學派他

也去學習過，我們相信他禪定的功夫不會輸過別人。但是對於一個好學的年輕的釋迦牟尼佛來講，他能滿足嗎？他會問，這六道看清楚，六道怎麼來的？為什麼會有六道？六道之外還有沒有世界？那這個問題在印度沒有人能答覆，宗教不能答覆，學派裡頭也不能答覆，所以釋迦牟尼就把這樁事情放棄了。參學十二年，在恆河邊上找一棵大樹，這棵大樹叫畢鉢羅樹，現在我們叫它做菩提樹，在這棵大樹底下入定。這入定是什麼？就是把妄想分別執著統統放下，十二年所學的也放下，這一放下就回歸自性，禪宗裡面講大徹大悟，明心見性，見性成佛，於是問題解決了，宇宙的源起看到了，這就是更深的禪定。

明白之後，他就開始教學，那一年他三十歲，所以三十歲就開始教學。教什麼？就是把宇宙的真相告訴大家。可是你想那個時候，婆羅門教根深蒂固，釋迦牟尼佛另一種說法，那是邪說，一般人不能接受的，你來標新立異不行。所以世尊在禪定當中，我們看到在菩提樹下打坐，實際上他在禪定裡頭講經，講給什麼人聽？要同樣的功夫，你要能入到他禪定當中去聽他講經。講什麼經？《大方廣佛華嚴經》，時間不長，三七日中，二十一天，講圓滿的。二十一天怎麼能講得圓滿？你要曉得，定中跟我們這裡有時差，他那個地方一天，我們這個世間幾千年。我們看到好像是，實際上這個時間也不是真的，可以延伸，可以濃縮，那就非常奇妙了。這境界不一樣！所以聽經的這些人，都是四十一位法身大士，這個四十一位是《華嚴經》上說的，圓教十住菩薩、十行菩薩、十迴向菩薩、十地、等覺，這四十一個階級，都是明心見性的人，他們是聽眾。十法界裡面的眾生沒分，十法界裡包括六道，六道上去是聲聞、緣覺、菩薩、佛，這都沒分，他們的功夫不到。

出定之後，再跟這些凡夫說，說什麼？說小乘，他才容易接受

。也得跟其他宗教、跟其他的學派講得差不多，大家才聽了歡喜。講阿含十二年，就好像辦小學；十二年之後講方等，好像辦中學，八年，方等八年；再講到核心，般若，般若講了二十二年。釋迦牟尼佛講學，講經教學四十九年，般若佔二十二年，差不多一半。最後講法華，那就像研究所一樣，般若好比大學，法華八年好像是研究所，把大家帶回到自性裡。這是善巧方便，一層一層的把學生帶上來，到法華會上證果的人就太多了，跟世尊同一個境界了，把這事情全證實了。《法華》所說的境界跟《華嚴》完全相同，這個宇宙從哪裡來？阿賴耶變現的。自性，我們是同一個自性，《華嚴》叫性海，同一個自性。一念不覺就起心動念，一念不覺就是無明，迷了，這一念迷，從自性裡面變現出阿賴耶。自性是真心，阿賴耶是妄心，妄不離開真，離開真，這個妄起不來，它是依真起了妄，所以阿賴耶叫真妄和合。阿賴耶的體是自性，阿賴耶的相跟作用不是自性，但是自性能現。

惠能大師在中國示現的頓捨，一念之間就把妄想分別執著放下，所以他也見到了。能大師那個境界跟釋迦牟尼佛在菩提樹下開悟的境界完全相同，成佛了，宇宙之間這些奧祕他全明白了。他的報告簡單，實際上只有二十個字，世尊的報告是一部《大方廣佛華嚴經》。展開來講，這大經；把它濃縮來講，二十個字，所以能大師所講的跟世尊所講的經沒有兩樣。那我們就曉得《華嚴經》講什麼，你聽聽惠能大師的五句話，「何期自性，本自清淨」，統統是描繪自性的，自性本自清淨，從來沒有染污過；「本不生滅」，本不生滅就是印度人追求的大般涅槃，他們求不到，佛證得了；「本自具足，本無動搖，能生萬法」，宇宙萬法是它所生是它所現的，就是自性真心能生能現。這個變化，變化是阿賴耶，阿賴耶叫識，唯識所變。心現識變，這是把事實真相說出來了。

識是什麼？識是分別、是執著。我們的生命源起跟宇宙同一個時間，同時生起的，沒有先後差距。物質現象是無明，因無明自性裡面變現出這個幻相，這個相不是真的，剎那生滅。現在科學家也證明，很不容易！科學家跟我們說，宇宙之間根本沒有物質這樣東西存在。我們看到的物質是什麼？看到的物質是個幻覺，就像我們作夢一樣。我們在夢裡頭有自己，也看到有境界相，夢裡面看到的境界相是真的嗎？很像是真的，醒過來就沒有了。我們現在看的這個物質現象也是如此，我們現在是在夢中，醒過來之後，這境界全沒有了，這不是真的。近代的科學，這最進步的量子科學，量子科學講什麼？講光點。什麼叫量子？它叫光子，它不叫原子、不叫電子、不叫粒子，它叫光子，比那個還要微細，而是這些東西。這些東西獨立的，實在講每一個點都沒有關係，都是獨立的。而是快速，非常快，現出一種連續的相，連續相裡面我們把它看成一個物質，這是一個錯覺。那麼它就千變萬化，變成十法界依正莊嚴，誰叫它變的？就是分別執著。分別執著我們每個人都有。所以他說，我們不論是有心，或者是無意，起一個念頭，這個念頭就像賢首大師所說的，這些人都是見性的人，念頭才起就周遍法界，你看那個速度多快，比光的速度、比電磁波的速度快多了，才一動就周遍法界。第二種現象出生無盡，就是變化沒有止境。第三個現象是含容空有，含是包含，包含整個虛空，容納遍法界一切萬物。佛教裡面常講，「心包太虛，量周沙界」，那是講什麼？那是講一個光子，佛法裡講是一微塵，正報裡面講一毛端，我們的汗毛一毛端。這是佛把事實真相講出來了。

所以我們從這個地方才真正認知，整個宇宙跟自己是一個共同體，生命共同體。我們起一個念頭，不但影響一切人，有情眾生，也影響山河大地，也影響整個宇宙。這個道理明白之後，我們就曉

得，這個世間從哪來的？我們自己心變的。為什麼會有這麼多複雜的情形？那是我們識變的。心能現，識能變。心是如如不動，識是動的，識它不是靜止的，它剎那剎那都在動，所以一切境界是剎那剎那都在變。這個變就是不確定，你一個念頭好，好念頭，譬如我們身體，你的念頭好，身心健康；這個念頭不好、不善，你這個身體裡面的細胞就帶著病毒；再一念又好了，那這個病毒就又不見了。病毒的細胞時好時壞，隨著你的念頭它在變化，它不確定。同樣一個道理，我們居住的環境，這個地球，地球也是我們念頭剎那在那裡變，我們一個好念，這山河大地美好。這個念頭不好，自私自利、名聞利養、貪瞋痴慢，搞的五欲六塵，這不好的念頭、不好的行為，地球上災難發生了，什麼災難都出現。不是別人造的，不是我們做壞事天地鬼神懲罰，沒這個道理！我們自己的善念跟惡念造出來的。

明白這個道理之後，災難現前，只要我們把念頭改正過來。改正的目標是什麼？佛給我們講的十善業道。不要小看只有十條，綱領上講只有十條，小乘聖者把這個綱領一展開，三千威儀，諸位要知道，三千威儀是十善業道的展開。大乘菩薩更了不起，八萬四千細行，是什麼？還是十善業道，十善業道一展開，八萬四千細行。如果我們能夠展得像菩薩一樣，那這十善圓滿了，十善圓滿就成佛了。十善圓滿，修圓滿，我們這個世界變了，我們自己變了，自己變成什麼？變成法身菩薩，那真成佛了，四十一位法身大士。我們地球變什麼？地球變成了像西方極樂世界阿彌陀佛的實報莊嚴土，就變了！時時刻刻都在變。我們有沒有變，把這個世界變成極樂世界？有，但是第一個念頭變出來，第二個念頭又壞了，所以善的念頭它不能連續，所以外面好的境界也不能夠現前，道理就在此地。懂得這個道理，災難我們就曉得，災難是不善的念頭。我們身體不

健康，身體有毛病，什麼原因？不善的念頭造的。

我們中國中醫也了不起，中醫懂得這個道理。佛法裡面有因有果，中醫裡頭有沒有講到？也講到。因是什麼？因是五毒，你裡頭有五毒。這五毒是什麼？貪瞋痴慢疑，五毒。如果心裡頭沒有貪瞋痴慢疑，你不會生病，你沒有生病的因。可是那個貪瞋痴慢疑很厲害，它是從什麼時候發生的？從宇宙起來的時候同時發生的，跟我一起發生的。在佛法裡面稍稍學過一點唯識的常識你就明白了，阿賴耶識叫第八識，末那叫第七識，意識叫第六識，眼耳鼻舌身那是前五識。這個裡面染污就是第七，第七叫染污意，這個意識，佛說了，四大煩惱常相隨。四大煩惱第一個，我見，就是執著有個我。《金剛經》你看前半部講四相，後半部講四見，前半部跟你講我相、人相、眾生相、壽者相，後半部講的我見、人見、眾生見、壽者見。堅固的執著，有個我見。一有我見就有我愛，我愛就是貪；我慢，傲慢就是瞋恚；我痴，這是愚痴，你看貪瞋痴，貪瞋痴是跟我同時起來的。

佛講三毒，我講經加了兩個，我說五毒。貪瞋痴後頭傲慢、懷疑，懷疑什麼？懷疑聖教，懷疑佛菩薩，這個糟糕。對於聖教、佛菩薩一懷疑，聖教擺在你面前你看不懂，佛菩薩跟你來講的時候，你聽不懂，為什麼？你有障礙，疑是障礙。大乘教裡常說，疑是菩薩嚴重的煩惱，障礙菩薩精進。這個疑不是普通的疑惑，對佛法的疑惑，對聖賢的疑惑，造成這麼大的障礙。所以貪瞋痴慢疑五毒是我們的病因，能夠把這個拔除，你永遠不會生病。有這個病因，還得有五種病緣，緣分，因緣聚會了，病就出來了。這五種緣是我們中醫裡頭講的，怨、恨、惱、怒、煩，這五種緣。裡頭有貪瞋痴慢疑，又起了怨恨惱怒煩，好了，你就長病了。哪一個因，哪一個緣，長得部位不一樣，你五臟六腑就生病，果報就現前。所以你要記



住，病因有，因拿不掉，你能把緣斷掉，逆境裡頭沒有怨恨，這個好！心平氣和，天天生歡喜心，能把事情看淡，化解掉，你也能不長病，它沒有緣。不怨人、不恨人、不惱人，也不煩人，你把這個緣絕掉，身心健康，幸福美滿。

我們身體好，居住環境就好，這是風水家所說的，福人居福地，福地福人居，我們身心健康就是有福。有福的人居住在這個地方，這個地方不會有災難。一個人有福，這一個城市有十幾萬人，都不修福，我一個人能不能幫助他們？能。為什麼能？邪不勝正。你一個人是正，千萬人是邪，千萬人邪敵不過一個正。所以一個大修行人在那個地方，那個地方不會遭災難的，風調雨順。這有道理，不是沒有道理，這個道理很深。當然詳細跟諸位說，一個小時決定是不夠用的，一百個小時也不夠用，我們講賢首國師這一篇文章《還源觀》，講了兩百多個小時。所以我們明白這個道理了，真有道理，一點都不假。所以對於自己身體，要有業障，得了病痛，你要明白這個道理，自己調適自己的情緒，調整自己的心態。用什麼方法調整？最好的方法就是念佛。念佛得萬緣放下，一心稱念，那個效果不可思議，什麼病念佛都能念得好，不是迷信！什麼樣的災難念佛都能化解，這個道理不能不知道。現在人相信的人不多，不相信的人很多。為什麼原因？這學佛是迷信，沒有深入經藏，會念經，經什麼意思不懂，白念了，不如念佛，這古人說的，「念經不如念咒，念咒不如念佛」，念佛的感應那比念經快多了，所以總要明白義理才能收到效果。

現在的災難這麼多，病痛也多，這個病痛多也非常複雜，現在我們的飲食都是病源，就像《無量壽經》上講的「飲苦食毒」，這個話講得不錯。現在不但肉一類的，魚肉一類的，有毒，就連蔬菜，你看農藥、化肥也是毒。山河大地跟我們是一體，我們愛它，它

也愛護我們。現在怎麼？我們不愛它，我們用農藥、用化肥嚴重的染污它，那它也不愛我們了，所以它長出來的東西是好看，沒有營養。不但沒有營養，裡面還帶著病源，你說這個事情多麻煩。所以我們知道災難從哪裡來的，災難的源頭在什麼地方；明瞭之後，我們就知道息災的方法。最重要的修正我們錯誤的心態，依什麼？依《弟子規》。為什麼依《弟子規》？十善業道落實在日常生活、落實在工作、落實在待人接物，就是《弟子規》。我們初學，沒有智慧，就先從《弟子規》一百一十三樁事情做起，認真努力把它做出來，這就落實了。比不上菩薩，比不上阿羅漢，阿羅漢能把十善業展開來三千條，《弟子規》才一百一十三條。菩薩更了不起，就圓滿了，展開八萬四千條。

所以我們看佛像，你看古人畫的佛像，塑的佛像沒有，畫的佛像都畫個圓光，佛頂上有個圓光。圓光上面通常寫了三個字，這三個字用梵文寫的，也有藏文，或者是中文寫的，它的發音叫「唵阿吽」，這三個字。這三個字什麼意思？就是十善業道。唵是身業，阿是口業，吽是意業，身口意。告訴你十善業道一展開，八萬四千法門，菩薩統統做圓滿了，成佛了。所以十善業是從初發心學習，一直到證得究竟圓滿的果位，都不離開它，不能小看。也可以說，釋迦牟尼佛四十九年所說的一切法，你說有沒有離開十善？十方三世諸佛如來講的無量無邊的經論，也沒有離開十善。十善是佛門修學的主軸，這個你一定要懂得，你一定要重視。我們初學，沒有智慧，根性很鈍，我們要用古聖先賢初級的方法來幫助我們，我們慢慢向上提升，就先學《弟子規》，先修《感應篇》。《感應篇》是因果教育，《弟子規》是倫理道德教育。你把這個東西落實了，你再看《沙彌律儀》，再深入到《大藏經》裡面的律藏，你就完全通達明瞭了，你沒有基礎不行。

我們這一代非常可憐，就是扎根教育我們沒有受到過，這個不能怪別人，不能怪父母，這個也是共業所感。清朝亡國之後，中國的社會軍閥割據、動亂，剛剛統一，日本人發動侵略戰爭，接著這八年抗戰，把我們傳統扎根的教育打斷了，中國的家沒有了。中國家是大家庭，抗戰之前有，抗戰之後找不到了，這個是歷史的因素。所以《無量壽經》上有幾句話，正對這個問題來說的，「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」。我們不知道，我們的父母也不知道，我們的祖父母也不知道，大概總得到高祖父母的時候，你問他，他曉得。丟掉四代到五代了，差不多是一個世紀了，現在再恢復，太難太難了。我們知道這個因果，知道這樁事情重要，那只有補習，認真的去惡補，把它補回來。用個兩年的時間，下定決心，把《弟子規》、《感應篇》落實。我們同學當中有一個好樣子，胡小林居士，他五十二歲接觸到佛法，跟我在新加坡見面，他想學佛。我就教他落實《弟子規》、落實《感應篇》、落實《十善業》，從《弟子規》入門。他今年五十五歲，三年，你看他的報告，三年他的成就。五十二歲才開始，三年有這樣的成就，難得。他怎麼成就的？給諸位說，老實、聽話、真幹，他成功了。

基礎奠定之後，然後一門深入，長時薰修，古人講，「七年小成，九年大成」，沒有不成就的。因為你本來是佛，你真想作佛，你這一生肯定能滿願，尤其是遇到淨宗法門。學什麼經？就學《無量壽經》，一門深入，沒有第二個念頭。《無量壽經》通了，所有經都通了，一經通，一切經通；一個法門通了，一切法門都通了，不但佛教的法門通了，全世界所有宗教經典你都通了。妙，真是妙！如果你要是涉獵得很多，你不聽老祖宗的話，廣學多聞，那後果是什麼？是樣樣通是樣樣鬆，沒有一樣能拿得出去，你的時間精力分散掉了，你所學的是知識，不是智慧。一門深入，長時薰修，是

修戒定慧，時間長了，他得定，定到一定的程度就豁然大悟。他是修戒定慧，是求智慧，不是求知識。知識解決不了現代社會問題，也沒有辦法解決我們自己身體病痛的問題，更不能解決地球的問題，要有真智慧。

所以今天這個題目，我說的這些話，把這個根源簡單告訴大家，宇宙萬物確確實實跟我們是一體，我們一舉一動、起心動念都會影響一切人、一切事、天地萬物，都會影響到，這是真的。所以只要把我們一些錯誤的觀念放下，錯誤的行為放下，依照經典、依照古聖先賢的標準，那個標準都是跟自性相應的，絕對正確。孝悌忠信、禮義廉恥、仁愛和平是性德，自性裡頭本有的，起心動念、言語造作都不離開，我們行的是正道。我們所得到的結果，身心健康、家庭幸福、事業順利、社會安定、世界和平，什麼災難都能夠化解。所以今天有人，科學家、預言家都說，我們聽了心裡頭有數，提高警覺，要認真修行，災難自然會化解。如果不認真修行，還是搞自私自利、貪瞋痴慢，這個災難就很可能會發生，我們就沒有法子避免。心態一改，這個結果馬上就變了，這是千真萬確的話。所以希望我們學佛的同修，淨宗的同學們，我們努力，剛才講一個人能改變一個地區，那我們這麼多人，這個力量多大！輕而易舉就把災難給化解了。今天時間到了，我就講到此地。