

諸位法師，諸位同學，請坐。今天原本是學佛答問，許多同學有一個共同的疑問，就是念佛要怎樣念法？剛剛《華嚴經》裡面也提到這個問題，我想許多同修朝暮課誦都念《彌陀經》，世尊在《彌陀經》中兩次宣說，極樂國的眾生聽到阿彌陀佛變化成眾鳥說法，聽了之後，「皆悉念佛念法念僧」，這是有情說法；又告訴我們，「風吹寶樹，出微妙音，自然皆生念佛念法念僧之心」，無情說法。生到西方極樂世界，我們在此地就曉得，他們用什麼功？他們都用念佛、念法、念僧，念三寶，修這個法門。這個法門在我們這個世間往往被大眾疏忽，也不知道怎麼修法？念佛法門雖然很普遍，怎麼念法，懂得的人並不多。

現在在《華嚴經》裡面，「愛樂光照中」，我們又讀到，「又令眾生樂佛樂法樂僧」，這個樂是歡喜、喜愛；「普使念佛念法念僧」，念三寶；「及示發心功德行。令於一法一念中，悉解無量諸法門」。由此可知，念佛功德確實不可思議，能夠在一法、一念中，一念是念佛，一法是任何一個法門。那個一念也不例外，最重要關鍵字眼就是一，不能二。二就把這個法摻雜，不靈了。所以這個關鍵的字眼一定要清楚，「一念」。

所謂是「一念相應一念佛，念念相應念念佛」，念念都是一念。這就是大勢至菩薩在《楞嚴經》裡面教我們念佛的方法，他說的這八個字，「都攝六根，淨念相繼」，都攝六根就是一。我們平常眼往色上跑，耳往聲上跑，好看的多看，好聽的多聽。大勢至菩薩教給我們，把眼收回來，不要看外面；耳也收回來，不要聽外面，

這樣子你就一心。六根不接觸外面境界，初學的人要用這個功夫。功夫到家了，什麼叫到家？六根接觸六塵境界也不受影響，那叫功夫到家。我們功夫不到家的時候會受外面境界影響，這自己要知道。如果還會被外面境界影響，那你就離外面境界。

過去初學佛的人到哪裡去修？道場都建築在深山裡面，佛經裡面稱為「阿蘭若」，阿是無，蘭若就是音聲，就是他居住的地方聽不到雜音，叫蘭若。一般古來祖師大德告訴我們，距離農村人家三里路以上，大概距離三里路以上牛叫的聲音聽不到，農民家裡養的牛，牛叫的聲音很大，牛叫聽不到，這個地方就很安靜，稱為蘭若。在那個地方修行養道，這是初學。真的定下來了，去試驗試驗，走到農村裡面看看干不干擾？如果還受影響，趕快回來。什麼時候到農村裡面去不受干擾，農村可以不受干擾再到都市看看，都市看看還會干擾，不行，考試不及格，趕快再回來。到都市、到花花世界都不動心，外不著相，內不動心，這叫一念。

我們想想我們有沒有這個本事？沒有這個本事，你自己要知道方便法。現在在都市裡面我們想要找個寂靜地方找不到，那要福報。我們在農村找一個地方都找不到。在都市裡面只好怎麼樣？電視不能看，肯定會干擾；收音機不要聽，報紙也不要看，雜誌也不要看，盡量把這個東西統統摒棄掉，關起門來好好的讀經、念佛。讀經，一法，學一部經；念佛，一念。真正哪一天到了一，你要曉得一是真心，二是妄心。所以念佛要一念，都攝六根，意思我們懂了。

淨念相繼。淨是清淨，清淨裡面沒有染污、沒有夾雜；夾雜，不清淨，染污，不清淨。那個淨，淨念就是一心念佛，一心念佛到三昧現前，最低的功夫叫成片。你心裡只有佛，除佛之外，什麼也沒有，這一念。一念這個時候就通達，《楞嚴經》上講「淨極光通

達」。通達是什麼樣情形？通達是法法都通，這經上講的「悉解無量諸法門」。世出世間法你都通，別人向你請教，沒有不知道的；沒有人問你的時候，你什麼也不知道，真的是這個樣子。為什麼別人問你你都知道？這個三昧跟真心相應、跟法性相應，而宇宙之間一切諸法是「唯心所現，唯識所變」，你能跟性識相應，哪有不明瞭的道理！這也是《金剛經》上所講的，「信心清淨，則生實相」。你才曉得一心、一法之可貴，決定不能雜，雜就壞了。

世間可以說自古至今，許多人修行修一輩子，不能說他不用功，不能說他不努力，很多勇猛精進，一生不開悟。原因是什麼？學得太多，學得太雜。你看釋迦牟尼佛在世的時候給我們做示現，他十九歲出去學，學到三十歲，不能說學得不多，不能說學得不雜，他表現上跟我們現在的年輕人求知一樣的來給我們看。學了十二年之後，他在菩提樹下把十二年所學的統統放棄，全部捨掉，這樣就入定。如果夾雜、染污，你就入不了定。可見得他統統放下他才得定，清淨心現前，夜睹明星，大徹大悟，他成佛了，放下就成佛。放下什麼？放下妄想、分別、執著。這個示現用意非常之深，教給我們，可不可以學？可以學；可不可以不學？也可以不學，學不學關係不大，重要是放下。

佛示現學了十二年，放下了；六祖惠能在中國示現，沒有學過，放下。學了，放下，跟沒有學，放下，境界相同，沒有兩樣，這我們要懂得。所以一法一心，這是通一切法門，八萬四千法門，包括念佛法門都不例外，這是總的指導原則，總的指導綱領。佛說得很清楚，信的人不多，還是要廣學多聞，有沒有道理？也有道理，為什麼有道理？他沒有辦法做到一心一法，他只好廣學多聞，多學一點佛學常識，為什麼？開不了悟。所以唯有上上根人他能接受，上上根人他能相信，他不懷疑，他遵照佛陀的指示，他的路就走通

了。

「如是真實教誨，遍見大乘諸經」。佛這個開示，大乘教裡頭我們常常看到。從這裡面我們體會到，佛念眾生、眾生念佛，「佛念眾生，真慈無盡，於茲可見」。你能體會到這個地方，你才曉得佛恩的廣大，佛對於一切眾生沒有分別、沒有執著、沒有私心、沒有偏愛，普遍的加持，無時無處而不加持，我們眾生不知道，完全沒有覺察到，這叫什麼？這叫迷。

三寶怎麼念法？我們利用這個時間為同學們略說，「念三寶大意，亦以此供養現前十方大眾」。先說佛，「佛是本覺、本善、法性、自性」，這個佛也稱如來。這什麼意思？是本覺的意思，是本善的意思，是法性的意思，是自性的意思，所以佛不是外人，是自己。你看《華嚴經》裡面世尊明白的告訴我們，「一切眾生本來是佛」，你擁有本覺，你擁有本善；中國童蒙教學《三字經》上頭一句，「人之初，性本善」，本性本善是佛，本性本覺是佛，在《華嚴經》裡面稱法性，一般大乘經裡面佛常常講的自性。

六祖惠能開悟了，什麼開悟？妄想、分別、執著一剎那之間全放下了，全放下就成佛。給諸位說，全放下了，十法界就沒有了。我們看他住在十法界裡面，他不是，他在一真法界，境界完全不同，他就轉十法界為一真法界。我們一念不覺就變成凡夫，把一真法界變成十法界。所以境隨心轉，這是真實的，是事實真相，決定不是虛妄的，外面境界是隨心轉。如果你能夠把執著放下，你就成阿羅漢。這個阿羅漢是自性羅漢，你本來是羅漢。阿羅漢的境界是四聖法界，六道沒有了。雖然阿羅漢跟我們住在一起，我們排排坐、手牽手，他在四聖法界，我在六道輪迴，不一樣，兩個境界。我們跟六祖在一起、跟世尊在一起，他住一真法界，我們住六道。我們看佛也是像凡夫一樣，佛看我們是真佛，這絕對不相同。佛看一

切眾生各個都是佛，所以你要問你什麼時候成佛？你什麼時候成菩薩？不要問別人，哪一天發現你看所有一切眾生都是菩薩，那恭喜你，你成菩薩了。菩薩眼睛裡面看都是菩薩，凡夫看到佛菩薩也是凡夫，境隨心轉。

說到這個地方，我們要明白現前的一樁大事，今天我們這個世界嚴重染污，佛在經教裡常講五濁惡世，現在可以說濁惡到了極處，到了飽和點。有沒有法子挽救？你要曉得境隨心轉，你就懂得挽救之道，只要人心一回頭；人心都能夠回歸到清淨，這個世界馬上就變成極樂世界，馬上就變成四聖法界，這決不是假的。我們看到現在災難這麼嚴重，我們不能幫助別人轉，至少自己要會轉。你學佛真管用，你這個佛法真的得利益了。不能說這是眾生的共業，我跟他們有共業，共業裡面有不共業，外面共業，裡面不共業，外面決定受裡面的影響，裡面是能轉，外面是所轉。

所以個人修清淨心，真誠、清淨、平等、慈悲，比什麼都重要。說的是什麼？就是這個，這個東西是什麼？這個東西就是本覺、就是本善。本覺本善是自己的真心，迷失了真心就變成妄心，妄心怎麼樣？妄心不覺不善。不覺不善是假的，不是真的；是暫時的，不是永恆的，叫一念不覺。所以你要肯定自己，這在佛法裡面叫信心。信心頭一個相信自己，相信自己本來是佛，你才能修成佛；不相信自己是佛，怎麼修也成不了佛。而且修怎麼樣？怎麼樣修，功夫不得力。所以首先要肯定我本來是佛，我這個功夫才能得力。

這是佛跟其他宗教不一樣的地方，其他宗教是先信他，信上帝，然後再信自己；佛法不是，先信自己，再信釋迦、再信彌陀，那是在第二位，他們可以幫助我。如果頭一個不信自己，幫不上，諸佛如來想幫都幫不上。所以什麼叫有緣人？能夠深信自己是佛的人叫有緣人。自己不相信自己是佛，佛菩薩對他一點辦法都沒有，這

沒有緣。沒有緣，佛也不會捨棄你，總是常常旁敲側擊來幫助你覺悟過來。什麼叫覺悟過來？哪一天相信我本來是佛，你就真的覺悟。諸佛菩薩歡喜，為什麼？幫得上忙，你能接受了。

本來是佛，那你一定要肯定六祖大師開悟說的幾句話，「何期自性，本自清淨」。你有沒有被染污？沒有，現在有沒有被染污？沒有，那個染污是什麼？染污是習性，不是本性，習性不是自己。像我們用的紅、黃、藍三種顏色做的比喻，黃色的比喻妄想，藍色的比喻分別，紅色比喻執著，這就是見思煩惱、塵沙煩惱、無明煩惱。佛在經上常常講，三種煩惱統統具足，這個人叫凡夫。三種煩惱障礙著我，我看不到外面，外面人也看不到我，跟瞎子一樣。你仔細再看看，這個東西，我們把我們的眼睛比喻作法性、比喻作佛性，你說它有沒有障礙我？沒有，有沒有障礙外面境界？外面境界是法相，森羅萬象，也沒有障礙，你才曉得毛病就出在這個地方。

這是我們用這個東西，有相的時候你看到；實際上妄想分別執著沒有形相，它不是心法，它也不是色法。它是個什麼東西？用我們現代的話來說，一個錯誤抽象的概念。你能夠一下曉得這錯誤，馬上就放下，放下就本來是佛。釋迦牟尼佛跟我們做示現，他放下；惠能大師跟我們做示現，放下了，做樣子給我們看。你看學，釋迦牟尼佛先學，學了，放下；惠能大師不學，不學也放下，學跟不學沒關係。悉解無量諸法門，這相同。釋迦牟尼佛什麼法門都通達，惠能什麼法門也通達，他為什麼會通達？因為自性能生萬法，這麼個道理。所以真正用功，佛法裡真正用功，不是在念多少佛號、念多少聲，不是磕多少大頭，也不是讀多少經典，完全是放下，這真正用功。

佛教給我們中下根人，我們不是上上根人，中下根人先把執著放下。執著沒有了，還有妄想分別。這雖然遮住，就像戴太陽眼鏡

一樣，我們對外面境界看得很清楚，加上這個確實看不見，這個拿掉，清楚多了，像戴一付墨鏡，太陽眼鏡，這是阿羅漢。如果再把分別放下，那就更清楚，這樣幾乎我們都沒有障礙，外面可以看到我，我也能看到外面，這是菩薩，菩薩還隔這麼一層；再放下，本來是佛。我做了這麼一個道具，顯示出凡聖、迷悟，你從這個地方細心去體會，佛法不是別的，佛法放下而已。希望你能放下，實在不能放下，執著淡一點，一年比一年執著輕，你煩惱就輕，煩惱輕，相對的智慧就長。因為智慧是本有的，就是這個東西障礙，障礙去掉，智慧就現前，智慧不是學來的，甚至於說連常識都不是學來的。

統統放下，你的心像一面鏡子一樣，遍法界虛空界，過去、現在、未來，你照見，清清楚楚、明明白白，無所不知，無所不能。所以你要相信我們真心「本自清淨」，這是惠能大師開悟的時候說出來。「本不生滅」，沒有生死，你不再貪生怕死，你對於生死的恐懼完全消除掉，沒有生死。沒有生死就是佛法講的大般涅槃，這是什麼？這是自性涅槃，這不是修來的，本來是這樣的。「本自具足」，這句話裡面就是佛在《華嚴經·出現品》裡面所說的，「一切眾生皆有如來智慧德相」，如來的智慧、如來的德能、如來的相好，跟諸佛如來沒有兩樣，統統具足。佛說得好，這種種具足，一切具足，在佛，成佛了，沒有多一點；在凡夫，甚至於墮阿鼻地獄，你也沒有減少一點。

從這比喻上你就知道是真的。在佛是什麼？這東西拿掉了，對內、對外沒有增減。雖然有這個障礙，於自性、於法相也沒有妨礙，真的沒有妨礙。所以妨礙的是錯誤抽象的概念，這個東西要放下。要曉得煩惱本來沒有，習氣本來沒有，我們現在染上了，染上也不是真的。所以佛、菩薩清清楚楚，佛眼睛裡看眾生都是佛，菩薩

眼睛裡看眾生都是菩薩，阿羅漢眼睛當中看眾生都是阿羅漢，凡夫看一切諸佛菩薩都是凡夫。為什麼？凡夫這三種統統都有，看不見，迷惑顛倒，都是凡夫。所以從示意圖裡頭諸位細心去體會，你才曉得，慢慢的就了解事實真相，「本自具足」。

「本無動搖」，動搖就是妄念太多、雜念太多，這個東西消耗能量。我在早年學佛，跟李老師提到這個問題，那時候因為李老師他是日中一食，他每天吃一餐，我跟他學，我學到八個月才告訴他，我每天吃一餐，吃了八個月。他聽說我吃八個月，你身體有沒有什麼影響？我說沒有，很正常。他桌子一拍，永遠保持下去。為什麼？我們色身在這個世間需求很少，你一生不要求人，「人到無求品自高」。如果養生需要很多的資源來滋養，你就要有求。你一點點都夠了，就不需要人，所以李老師做到。

在這個時候，我就提出我的一個想法，向老師請教，我跟老師說，人的肉身（色身）是個機器，這個機器的運作一定需要能量，飲食就是能量的補充、能量的來源，提供這個機器的運作。可是機器有消耗能量的，有節省能量的。能量消耗，最大的消耗是在哪裡？就是妄念。所以我那時體會到，一個人勞心勞力消耗能量都不多，妄念消耗能量太多。我跟老師說我的看法，大概能量百分之九十以上消耗在妄念上。老師對我這個看法很肯定，是正確，完全對。

所以你看看佛陀在世，阿羅漢一個星期吃一餐飯，他心清淨，他世出世間執著統統放下，他比我們一般人清淨，一個星期一餐，補充能量足夠了。辟支佛的清淨心比阿羅漢更殊勝，辟支佛是半個月出來托鉢一次，就是半個月他吃一餐。我是從經上這兩樁事情體會到，辟支佛吃一餐這能量可以支持半個月，阿羅漢吃一餐可以支持一個星期（七天）。所以僧團裡面每天出去托鉢，那是示現，那是做樣子，做給大家看的。如果僧團裡面那些大阿羅漢每個人都是



半個月去托一次鉢，沒有人敢接近僧團，為什麼？你們都是神不是人，我們做不到。所以他必須要把層次降低，降到最低，一般人可以接受的，你看我們能吃一餐，你也可以，敢接受。如果要是真的，是以他們那個境界的話，佛法就推不動，沒有人敢學，是這麼個道理。

所以是從本性來講，「本無動搖」，這叫自性本定。《楞嚴經》上講的「首楞嚴大定」，《華嚴經》上講「師子奮迅大定」，自性本定。由此可知，我們今天的動搖（妄念），妄念不是自性，自性裡頭沒有妄念，就是真心裡面沒有妄念，妄心裡面有妄念。妄心是迷了，迷的時候有妄念，不覺的時候有妄念。如果是真的覺悟了，就沒有妄念；換句話說，你必須放下妄想分別執著，這就現前。

後面說，「能生萬法」，法是法相，宇宙從哪裡來的？生命從哪裡來的？是自性變現的，自性能生萬法，所以萬法跟自己關係太密切了，這個要知道。萬法與我是一體，我們現在完全不知道，把萬法跟我完全分離，分離就對立，這就錯誤了。真正覺悟之後是一體，決定沒有對立，人跟天地萬物決定沒有矛盾，決定沒有衝突，永遠是和諧的。這個要認識、要肯定，自己要承認，絲毫疑惑都沒有。一切眾生，天地萬物，跟我是一體。所以說「心包太虛，量周沙界」是真的，事實，本來是這個樣子。為什麼現在心量變這麼小？變這麼小你才天天製造六道輪迴，天天製造三惡道，到裡面去受盡那些苦難。這個苦難都是冤枉的，為什麼？不是真的，就好像做惡夢一樣，你天天在製造惡夢，天天在惡夢裡面去打滾，根本就沒這回事情。

所以《證道歌》上講，「夢裡明明有六趣」，六道輪迴是個夢，一場夢；「覺後空空無大千」，你真的醒過來，六道不存在，沒有六道。不但沒有六道，十法界也沒有，只有一真法界。可是你迷

了之後，十法界、六道、三途自然就現出來，迷裡頭的境界不是真的，也就是這個錯誤抽象概念裡面產生的。這個理跟事都非常之深，深密。所以真的搞清楚、搞明白，你對於佛就不奇怪了，佛是什麼？佛是自己，佛不是別人。最簡單的解釋，佛是本覺，佛是本善。

佛懂得了，法是什麼？「法是法性」，你要曉得，法性就是佛，法性前面講，法性就是佛，佛是法性，「法爾如是之法則」。這個法爾就是自然，我們現在講自然，它比自然還自然；換句話說，它本來就是這麼個樣子，「自然運作之規律」。「宇宙森羅萬象」，「人體」，宇宙是大的環境，人體是小的環境，有「五官百骸新陳代謝，法爾如是」。這個大宇宙，你一下想不通，你覺得非常神祕，不可思議，你先仔細觀察你的身體，因為這個小宇宙跟大宇宙完全相同，你在這裡面細心去觀察。實在講我們是很不容易觀察到，為什麼？新陳代謝，剎那不同。我們前一個小時到這個講堂來，在這裡坐了一個小時，前一個小時我們的身體跟現在（一個小時之後）不是一樣，不知道換了多少！佛要不在經上講這個真相，我們哪裡會知道？懵懵懂懂，不知不覺。

佛怎麼說？《仁王般若經》上講，那還不是究竟講法，方便說法，這方便說法就很值得我們去思考。佛講一彈指六十剎那，就是一彈指的六十分之一叫一剎那。我們彈指彈得快的話，大概一秒鐘可以彈四次，四乘六十，二百四十，二百四十分之一秒叫一剎那。一剎那裡面有九百生滅，那我們就是用四乘六十再乘九百，剛剛好兩個十萬八千，二十一萬六千次的生滅。我們這個身體新陳代謝的生滅，一秒鐘有二十一萬六千次的生滅，你怎麼知道它是假的？所以我們都以為是真的。

這是我們從看電影，電影比較簡單，你很容易覺察到。你看電

影，看電影的銀幕，放映出來的銀幕，你看不出來，你以為好像很逼真。如果你到放映機那個地方一看，你就曉得全是假的。那個放映機的鏡頭打開，一張幻燈片，那裡照出去，再關起來，又換一張，再打開，又換一張，一秒鐘換二十四張，一秒鐘換二十四個生滅，你在銀幕上已經沒有辦法辨別它是假的。現在告訴你一秒鐘裡面，放映機放多少影片？一秒鐘放二十一萬六千張的幻燈片，你怎麼知道是假的？所以諸位要明白這個道理，就曉得《金剛經》上講的話一點沒錯，「凡所有相，皆是虛妄」、「一切有為法，如夢幻泡影」。

所以我讀《大般若經》，讀完之後，我寫了十二個字，總結「一切法，無所有，畢竟空，不可得」。這也包括我們現前身體，身體上五官百骸，一切法，真的是無所有，畢竟空，不可得。你再仔細去觀察，這是什麼？法爾如是。為什麼？一切動物都有兩個眼睛、兩個耳朵、一個鼻子、一張嘴，都有頭、有手足，為什麼要這樣的？沒有理由。為什麼這個大地是個球在空中運行，為什麼？為什麼它有山？為什麼它有河？為什麼它有樹？佛給我們講法爾如是，這個法爾是無量因緣，法爾如是。

什麼時候你才真正能夠搞清楚、搞明白？你把妄想分別執著放下就行了。放下之後，你清楚明白了，你也說不出。你跟釋迦一樣，你要告訴人，也會跟釋迦一樣，法爾如是。所以這個事情是唯佛與佛方能究竟，徹底究竟明瞭，說不出。為什麼說不出？老子講得好，「道可道，非常道，名可名，非常名」，這是事實真相。所以大宇宙跟小宇宙是同樣的複雜、同樣的奧秘，佛經上講深密，同樣的深。

佛菩薩教給我們，這是道，宇宙自然的法則、自然的規律，這是道。隨順道就叫做德，隨順就是德，我們今天講道德。道德是什

麼？道德裡頭最重要是隨順大自然，決定不能跟大自然相違背。跟大自然相違背災難就來。你個人跟大自然相違背，你的疾病就來，你就會生病；嚴重，那就是你壽命完了。在環境裡面，這大自然的環境，這個生態，如果我們隨順，這自然環境是美好的；如果你要想改變它，自然災害就產生。自然災害就是地球生病了，地球生病就有水災、火災、地震、颶風，這都是地球生病。地球怎麼病的？是人把自然環境改變。就像我們身體一樣，身體，父母生下來，那完全是法爾如是，你偏偏要去改變它，那你是自找麻煩。

改變最明顯的，現在是整容，整容就是破壞自我的自然生態。我過去在澳洲，澳洲有個義工，不長的時間，在澳洲精舍裡面做義工，做廚房工作。常常我看到她愁眉苦臉，痛苦不堪，問她怎麼回事情？鼻子難過，為什麼？她說十幾年前，大概也將近二十年，她做過鼻子整容產生的副作用，苦不堪言。父母生下來這是自然的，你要想改變它的話，你就要麻煩了。決定不能破壞自然環境，這個道理你要懂。我們看到街上很多整容的醫生，那叫破壞自然（這自然生態），都給你帶來麻煩，這都是不懂得，不明道德。

我們再講到現前，哪些是自然的法則？「五倫五常」。五倫是道，父子這是天然的，這是自然，法爾如是，不是哪個人創造、哪個人發明、哪個人制作的，不是。君臣，領導與被領導的關係，也都是自然的。所以君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友，這是道。父子有親，親就是德；君臣有義，義就是德，你隨順自然。夫婦有別、長幼有序、朋友有信，這叫德。你隨順，你會得到真正幸福美滿的生活；你要是違背，災難就來了，你的煩惱痛苦就來了。你隨順裡面有安樂，不隨順裡面有痛苦。所以教育從這個地方產生。

五常，常道，仁、義、禮、智、信，這是完全隨順大自然。仁是仁愛，我們從自己小宇宙裡面去觀察，仁是仁愛，你們有沒有看

到眼睛嫉妒耳朵，有沒有？耳朵跟鼻子對立，有沒有？鼻子跟嘴巴矛盾，有沒有？沒有。實在講眼睛也希望眼睛第一，也希望耳朵第一，也希望鼻子第一，也希望嘴巴第一。為什麼？樣樣都是第一，身體健康；哪一個要擺在第二、第三，那個地方出了毛病。這是仁，這是義。禮是自卑而尊人，自己謙虛，自己忍讓。牙齒不小心咬到舌頭，你看舌頭有沒有忍讓？決定沒有報復，決定沒有怨恨，這是禮，這是智。所以從小的一身裡面，你就能看到身體這個五官百骸，它們的相處，確實都在仁義禮智信中。所以它跟外面大宇宙真的沒有兩樣。我們能把這些道理，能把這些原理原則，運用在生活，運用在處事待人接物，那就叫和睦相處。所以說五倫五常，八德十二目。八德在中國是兩個講法，古時講的是「孝悌忠信禮義廉恥」，近代人有說，「忠孝仁愛信義和平」。把這兩種講法合起來，裡面有四個重複的，去掉四個重複的，十二個字，「孝悌忠信，禮義廉恥，仁愛和平」，十二目。這十二個字是德，是隨順大自然，是隨順道。

在佛法裡面，「三福三學」。三福，「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，這是第一福。你看你這麼做，你有福；如果你做不到，你沒福。第二福，「受持三皈，具足眾戒，不犯威儀」。那大家講，第一福我沒有，第二福我有了，我已經受了三皈。假的，跟上樓一樣，第一層沒有，你哪來的第二層？你得有第一層才有第二層，第二一定包括第一，第一不包括第二。從這個地方你能細細去反省，你的三皈五戒是真的、是假的？再往上面一層，「發菩提心，讀誦大乘，深信因果，勸進行者」，那是最高的一層。前面兩層沒有，上層也沒有！你那個發菩提心是口頭裡發的，有口無心，不是真的。

所以佛法這是基礎，沒有這個基礎，你什麼都得不到。你拼命

苦學，我們現在人講的，你是搞佛學，你不是學佛。學佛要有三福的基礎，你才能學佛；沒有三福，你所搞的是佛學，把佛學經典當作一門世間學術來研究，搞這個。搞這個你成不了佛，搞這個東西你沒有辦法提升你自己的境界。從前李老師常講，你還是受業力支配，該怎麼生死還是怎麼生死，這搞佛學。學佛就有受用，學佛確實能提升你自己境界，能夠改變你的命運；佛學不行，佛學不能改造命運，學佛能改造命運，不一樣。三學是戒定慧。

「四攝四悉」，最近我們都講過，在《華嚴經》上講得非常詳細。境界之廣，義理之深，《華嚴》上看到了。這都是在日常生活當中隨順性德，特別是處事待人接物。四攝四悉，四悉就是四種普遍的布施，應用在家庭，那個家庭真幸福，幸福美滿的家庭；應用在團體，這個團體是值得人尊敬的一個組織，值得人效法，值得大眾向你學習，為什麼？你是一個和合的僧團。「六度十願」，十願是普賢菩薩十願。這是我們舉幾個例子，「皆是性德自然流露」。我們從哪裡學起？要從這些地方學起。信心從佛那裡建立，肯定本來是佛。我們如何能夠回到本來是佛的境界？那一定要靠法。法是方法，法是軌道，所以法有軌則的意思，是軌道，是原理原則。你一定循著這個軌道去走，你才能回歸自性。回歸自性就是成佛。

僧是什麼意思？「僧是太和、中和、保和，六和敬」，所以僧叫和合僧。為什麼叫和合僧？僧是團體的意思，四個人在一起共同活動，這個團體就叫僧團。如果你一個小家庭，夫婦有個子女，四個人，四個人能夠依照六和敬去做，你這個家庭就是僧團，家和萬事興。太和，宇宙的和諧；中和，沒有一絲毫偏心的和諧，中是不偏不邪；保和，永遠保持，真的是和為貴。中國歷代帝王以和治天下，你們到北京去觀光旅遊，你看看故宮，故宮三個最重要的建築物，從前皇帝處理國家大事的殿堂，世間人叫金鑾殿，它不是金鑾

殿，你去看它的匾額，太和殿、中和殿、保和殿。這個名字是從《易經》裡面來的，最大的大殿，太和殿，太和是宇宙和諧，中和是萬物和諧，保和是提醒你，我們自己如何能夠與天地、與萬物和睦相處。你看看用這三個和來命名，這三個大殿，這個意思多深！時時刻刻提醒王公大臣，上自帝王，下至販夫走卒，統統包含在其中。僧是這個意思。

修六和敬，六和敬頭一個，見和同解，見和同解怎麼修法？佛法很高明，只要我們把妄想分別執著放下就是見和同解，為什麼？性德現前。這見解不同是什麼？是妄想分別執著，每個人不一樣。放下不都一樣了嗎？而不是佛說我的見解是正確的，你們凡夫見解是不正確的，一定你們要放下你們的執著，要依我的，佛不是這個說法，佛這個說法凡夫不服。佛說我們大家把見解統統放下，不就沒事了嗎？真的天下本無事，庸人自擾之。從哪裡放下？先從執著，一切事都不執著，六和就現前。所以這個和裡頭最重要的就是見解。今天社會的動亂，恐怖在這世界上蔓延，衝突不斷，什麼原因？見解不同。見解是什麼？是每個人虛幻的執著，不是真的。真心裡面決定沒有這些見解，真心是一心，沒有雜念、沒有妄念，有念皆妄。起一個念頭，那叫無明，那就妄念起來。佛這個教法沒有一個人不服。佛先做到，佛沒有妄念，菩薩沒有分別，阿羅漢沒有執著，所以能做到。

戒和同修，戒是生活規範，基礎是什麼？基礎是十善業，統統做到，我們今天十善業還太高，做不到，那再往下去追，下面還有，有《感應篇》、有《弟子規》，所以《弟子規》百分之百的做到就是戒和同修。《弟子規》做到了，要提升，要學《感應篇》，要學十善業。能夠有這個基礎，念佛求生淨土決定得生，你真有把握。品位雖然不高，不要緊，下下品往生就可以了。為什麼？西方極

樂世界平等世界，雖然有四土三輩九品，它平等的；不像十方諸佛世界，四土三輩九品不平等。西方世界是平等的，所以真的是像《華嚴》講的，「一即一切，一切即一」，這是西方淨土無比殊勝之處，我們不能不知道。

在我們現前這個世間，我們如果真正能做到《弟子規》，你就會知道你這個團體和睦，以這個為戒律。《弟子規》總共只有一千零八十個字，你要做到的時候，協會能做到，協會就是諸佛護念的僧團，就是龍天善神擁護的僧團。這個地方有這麼一個僧團出現，這個地區的災難就沒有了，不但救自己，你救多少眾生！我們在此地要跟一個人不和，你就曉得，你造多重的罪業。不但自己不能免除自己的災難，你還讓這一個地區眾生都受災難。我說的話都是真話，一絲毫沒有誇大。所以為自己消災免難，為這個地區化解災難，不能不做！你不能做到，是你迷惑顛倒。沒有聞法的地方，迷惑顛倒還可以；我們這裡天天講經，天天勸，你要有本事，什麼本事？你能做到聽而不聞，沒聽進去，老毛病、老習氣還是照常，這個罪業深。應該認真努力學習，天天反省，天天檢點，天天改過，天天自新，這叫戒和同修。

下面的好懂，身同住，口無諍。口業是最容易犯的，大乘教裡面佛常教給我們，「守口如瓶」。覺明妙行菩薩告訴我們，「少說一句話，多念一聲佛，打得念頭死，許汝法身活」，法身活就是成佛。所以多說不如少說，少說不如不說。尤其是現前這個世間災難很多，有同學從網路上下載一些來給我看，全世界各個地方的災難，水災、旱災、地震、風災，這些災難全都是共業所感。共業裡面你要把它歸納起來，找出它總的根源，說實在話就是不和，所以才有無量無邊的行業。這個事情從哪裡做起？從我做起，你不要指望別人。指望別人永遠失望，那最後的結果，就是像西方宗教裡面講



的世界末日，肯定會現前。

在佛法，在中國，古聖先賢教誨當中，都不向外，都向內，古人教導我們，「行有不得，反求諸己」，過失不在外面，在我自己。認真反省，發現自己過失那就叫開悟，這個人覺悟了。把過失改過來，這個人叫真正修行。修行是把過失改過來，知道過失是覺悟。《無量壽經》經題上講的覺，清淨、平等、覺。不知道自己過失是迷，迷，你不會改，覺就改了。覺而不改，你覺得不夠深度。如果真正覺悟，哪有不改的道理？沒有這個道理。你覺了的時候還不改，不是真的，是假的，沒覺悟。

從前章嘉大師他老人家告訴我，他說佛法是知難行易。你看看六祖大師多容易，忍和尚跟他一講，他妄想分別執著馬上就放下，徹底放下就成佛了，你看多容易。可是這些事實真相，這些甚深的義理，你把要它搞清楚、搞明白，一輩子都搞不清楚，都不容易。不但一輩子不行，生生世世，無量劫都搞不清楚，你說知多難。行真容易。可是你行到了，知就圓滿，真是妙！徹底放下的時候知就圓滿。放不下的時候，諸佛菩薩天天來教你，你都不會開智慧。為什麼？你自己的障礙是自己造的，任何人沒有辦法把你的障礙拿掉，真的是自作自受。「解鈴還須繫鈴人」，你自己製造的，你自己要把它放下。妄想分別執著不是從外面來的，不是別人製造的、別人找你麻煩的，不是。自己搞的，還是要自己覺悟，把它徹底放下，那就對了。

所以我們學六和敬，最重要的就這三條，見和同解，不要有自己的意見，能夠隨順別人，不要跟人家起爭執；第二個就是戒和同修，一定要落實弟子規；第三個要記住，決定不跟人爭論。別人無理呢？無理，你想想他妨不妨礙事？妨礙自己的事情，不要辯論；妨礙公眾的事情，嚴重的妨礙，要說；妨礙不大，也就馬虎算了，

都不要說了，讓他自己去覺悟。決定要記住，不跟任何人爭。說話要謹慎，待人要有尊重心，要有禮貌。禮貌在哪裡？《弟子規》上都具足，學《弟子規》，禮貌也學到。

六和敬後面兩條，意和同悅、利和同均。意是歡喜，無論在哪裡，像彌勒菩薩一樣，歡歡喜喜，笑面迎人。利是利養，我們的物質生活一定是平等的。在過去僧團確實如此，方丈、住持、大和尚跟一般清眾飲食一定是相同的，決定沒有小灶去煮的。可是現在不一樣，現在差別很大，連信徒到寺廟裡來還分上中下三等，這都錯誤。佛法決定是平等法。你看我們供佛的菜，三個，一般的；在大的法會裡面，六個，決定不超過。為什麼？佛經上講的三德六味，三個菜是跟三德相應，六個菜是六味，三德六味，不能再多，再多就過分了。所以我通常教別人在一般道場都要如法。在外國的時候，我們都是用自助餐，這菜的分量也是如此，三德六味，吃多少拿多少，很乾淨、很衛生。所以物質生活大家都一樣，心就平了。能夠守這六條，你在家裡面，家裡面是僧團。無論什麼樣的團體，因為眾是團體的意思，僧是和合的團體，就是一定遵守這個六條，是一個持戒的團體，是個和睦的團體，是個平等對待的團體，這叫僧團。

「與人和」，不分國家，不分種族，也不分宗教信仰，像《弟子規》上說的，「凡是人，皆須愛」。佛法裡面範圍更擴大，一切眾生皆須愛，連蚊蟲螞蟻也須愛，不可以傷害牠們。「與地和」，地是大自然環境，決定不破壞自然環境，樹木花草它的生長是自然的，你要用你的意思把它剪成什麼樣子，破壞它，你有沒有想想它很可憐，不可以。在國外，我們的樹木花草絕不修剪，不破壞它；可是那個草，每個星期割一次草，那是什麼？那是外國政府規定的，我們要守法。你不割草，他就來割，割了給你收錢，收的費用很

高，所以他是要保護自然景觀。但是你家庭裡面樹木花草修不修剪他不干涉你。所以與大自然環境和睦相處，決定不破壞自然環境。

我們學佛之後知道，自然環境裡面山有山神，土有土地神，河有河神，海有海神，樹木花草都有神。於是我們對待大自然沒有不尊敬的，沒有不愛護的，真正做到和睦相處。我們每天對大自然，用佛號供養，用誦經供養，用梵唄供養，現在方便，現在可以用錄音機，再放給他們聽。我們國外因為土地大，我們有很大的菜園，我們菜園裡面就放這些音樂供養這些蔬菜，所以它長得特別好。我們的蔬菜沒有化肥、沒有農藥，農夫來看到我們都非常羨慕，你們是怎麼長的？我們的蔬菜是聽佛號長大的，聽佛教裡面的音樂長的。這個事情不迷信，我們從日本江本博士的實驗得到證明，它真會聽，真有感應。所以總是以真誠愛心對待大自然，大自然的回報非常美好。我們敬它、愛它，它也敬我們、愛我們。真正做到平等對待，和睦相處。

「與十界眾生和」，十法界眾生，今天我們講的天地鬼神，跟十法界眾生也是平等對待，和睦相處。我們尊重他們、敬愛他們、照顧他們、關懷他們、幫助他們，他們有非常好的回報。所以宇宙之間所有眾生是一家人，所有眾生跟我是一體。和就樂，就快樂，「是為人生最高享受」。五十六年前，方東美先生把佛法介紹給我，告訴我，學佛是人生最高的享受。我實在講，被他這句話，很大的攝受力，把我引入佛門。在這個之前，我對佛教有很深的誤會，認為它是迷信，不能接受。對於佛法不但不接受，而且還躲得遠遠的，碰也不碰它，所以永遠不能夠知道它的真相。到方先生介紹之後我們才恍然大悟，才知道佛教不是迷信，也不是宗教。

方先生介紹給我，佛教是哲學；我們讀了《華嚴經》之後，讀了大乘教之後，才曉得，佛教是教育。它教些什麼？它教我們倫理

，教我們道德，教我們因果，教我們哲學，教我們科學，都是現在人迫切需要的東西，這裡面統統都有，而且非常高明，真的是給我們帶來幸福美滿的人生。這種幸福美滿還能夠延續，生生世世，永不捨離。我們心裡面有佛法僧，口裡面常常稱念佛法僧，努力去做，這才是真正念三寶。所謂念，你看看中國這個字，上面是個今，下面是個心，什麼意思？現在的心，現在的心裡面有佛法僧，有三寶，這叫念，念佛，念佛、念法、念僧。你愈念愈歡喜，這歡喜就是《華嚴》裡面所說的，「樂佛樂法樂僧」，愛好，愛好佛、愛好法、愛好僧。

這裡我們簡單做個總結，簡單的講，諸位好好記住，佛是自性，本覺本善；法是大自然本有的規則，本有的規律，自然的規律，不是人為的。我們能夠遵守，這是法。一定要遵守，不遵守，什麼過失毛病都來，都發生。僧是和，今天講的和諧，與人和，與環境和，與天地鬼神和，和諧社會，和諧世界，這是僧。所以我們懂得它的意思，不能把它錯解了，這就對了。

後面有一句要緊的話，附帶跟諸位做個報告，這也是大乘教裡頭常說的，「迷唯一念，悟止一心」，這八個字希望同修們常常記住。什麼叫迷？你起一個念頭就迷了。什麼叫覺？一念不生就覺。悟止，止實在講就是放下，放下才是一心。一心裡面有沒有念頭？沒有念頭。所以你要知道有念就迷。那你試試看，什麼時候你能做到無念？實在講，你那個無念還是有念，有什麼念？有無念，所以你還是不能開悟。有念、無念都沒有了你就開悟，這很難。有念是妄想，無念是無明，妄想、無明都障礙你的本覺，障礙你的本善。

所以有人認為說我無念了，無想定，修無想定生無想天，以為自己真的是無念，其實什麼？其實他就執著在無念上，執著在無念上叫無想定，無想定的果報在無想天，無想天在第四禪，很高。就

是他什麼都不想，他還有個什麼都不想。佛告訴我們，什麼都不想也要捨掉，不能有這個念頭，你才真正是無念。無念境界現前，起作用是无所不知，無所不能，回歸到性德。所以這個地方非常之難。

「一念不存，歸無所得，是真精進」，這都是《華嚴經》上說的。無所得是自性，一念不生的時候，你的本覺本善自性就現前。這是真精進，這是「大供養」，為什麼？回歸自性。「恩報德酬」，我們常講，報恩、酬德，報佛的恩，報眾生的恩，酬佛生的大德。怎樣才能夠報恩酬德？成佛，見性，才叫真正報恩。沒有見性，還不行。這就是「大自在安樂之人」，大自在安樂人是諸佛，他的名字就叫佛、就叫如來。在《華嚴經》裡面也稱之為法身菩薩、法身大士，都是說這種人。我們學佛，目標要定在這裡，決定不能把目標定在名聞利養、定在求人天的福報，那就錯了，大錯特錯。

跟諸位說，人間天上，大福德人，在天上做天王，在人間做皇帝、做大臣的，大富大貴，沒有一個不是修行人。修行人怎麼樣？他的方向目標錯了，他對人天富貴起了一念貪戀，於是他這個果報現前。怎麼樣比都比不上往生極樂世界，這一定要清清楚楚、明明白白，為什麼？世間大富大貴，縱然在天上做到大梵天王、摩醯首羅天王，依舊不能脫離六道輪迴；你往生西方極樂世界是永遠脫離了。那你再回來做行不行？行，再回來是應以什麼身得度就現什麼身，應以天王身得度就現天王身，大自在！你不到西方極樂世界你不自在。你修這麼大的福報，感應，你做國王、大臣，你將來死了以後，你很短的時間把你福報都享盡，享盡之後那個惡業現前，你馬上就退轉。這些事情真相要清清楚楚、明明白白，我們才不會走岔路，這比什麼都重要。今天時間到了，我們就學習到此地。