

諸位法師，諸位同學，請坐。請看「淨行品」第十一，偈頌最後一段，第十段第二首看起：

【以時寢息。當願眾生。身得安隱。心無動亂。】

這是講睡眠的時候。一個人身心健康，心是主宰，心要真誠、要清淨，身是指肉體，身、心這兩方面，心要靜，身要動。身是個物質，也就像一部機器一樣，凡是物質，我們知道都需要保養。如果善於保養，它使用的時間就長，我們一般人講正常的壽命；如果不善於保養，任意糟蹋，它的壽命就會縮短。人確實是有正常的壽命，佛在經上告訴我們，娑婆世界人壽最長的時候是八萬四千歲，最長的時候。八萬四千歲之後，每一百年減一歲，減到十歲，十歲是人壽命最短的時候，減到十歲。從十歲，以後一百年又加一歲，這樣再加到八萬四千歲，這樣一增一減，佛法稱為一個小劫。佛家講大的時間單位是用劫講的，劫有大劫、有中劫、有小劫。這一增一減是一個小劫，二十個小劫是一個中劫，四個中劫是一個大劫，這是佛在經上常講的。

釋迦牟尼佛示現在我們這個世間，這個劫的名字叫賢劫。為什麼叫賢劫？佛降生在這個劫很多，所謂千佛出世，稱為賢劫，賢劫是講的大劫。在我們這個小劫裡面，釋迦牟尼佛應化是在減劫，就是壽命一直往下降，在減的時候，不是在增的時候。佛那個時候，人的壽命是一百歲，就是正常的壽命是一百歲，也有超過的，也有不到的。超過的是什麼？那是修得的；不到的，那是他自己不懂得保養，或者是造作惡業虧折了。

從佛到現在，中國的記載，今年好像是釋迦牟尼佛滅度之後三

千零三十三年。換句話說，三千年，一百年減一歲，就減掉三十歲，現在正常的壽命應該是七十歲。古人所謂「人生七十古來稀」，我們看中國歷史，真的自古以來，能活到七十歲的確實不是多數。超過七十歲的，那是你很懂得保養，這個機器七十歲就應該淘汰了，你還能繼續用一段時期。甚至現在還有一百歲的，一百歲，你就多用了三十年；如果超過一百歲，那你可能多用了四十年、五十年，很難得了，那一定是很善於保養。我們今天正好講到『以時寢息』，使我們想到世尊當年在世，僧團作息時間是有一定的。

古印度把一晝夜分為六個時辰，經上常講的六時，六時是一晝夜。我們中國古人把一晝夜分為十二個時辰，用的是子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，十二個時辰。西方人把一晝夜分為二十四個時辰，所以我們中國人稱它作「小時」，它比我們小，我們一個時辰是它二個小時。可是印度的時比我們大，中國的二個時辰是印度的一時。它白天三個時辰，叫初日分（日是太陽）、中日分、後日分，白天是這樣分法；晚上也是，初夜分、中夜分、後夜分。

佛給弟子們規定作息時間，晚上睡覺是中夜，諸位曉得，它的一時就是現在的四個小時。中夜是什麼時候？晚上十點鐘到二點鐘，這是中夜；換句話說，十點鐘睡覺，二點鐘就要起來了。從前人心地清淨，煩惱輕，一天四個小時睡眠夠了。現在的人不行，現在人煩惱重，四個小時怕他的體力恢復不過來，這個要知道。每個人身體狀況不一樣，所以作息時間要自己懂得調理。

我在早年，我沒有出家之前，在台灣埔里跟懺雲法師住茅蓬，住過五個半月。茅蓬很小，只有五小間，面積不大，非常簡陋，真正是茅蓬。上面蓋的是茅草，牆用竹籬笆編的，裡外抹一層水泥，非常簡陋。總共隔了五間，當中一間就作佛堂，佛堂沒有我這個攝影棚大，你就知道，房間比佛堂稍微要小一點。只有五個人住，三

個法師，一個人住一間，我跟朱鏡宙老居士，我們兩個在家人住一間。

茅蓬裡面的作息時間，因為茅蓬沒有電燈，在山上水電都沒有。以後還算不錯，我上山的時候還算不錯，山上有泉水。我們用竹子，把竹子裡面的節打通，一根一根接下來，在山上泉水那個地方就一直引下來。所以我們有泉水，就不要挑水，水可以引下來用。可是沒有燈，所以晚上睡覺的時間是八點鐘，晚上做晚課是點一支蠟燭，小蠟燭。八點鐘睡覺，二點鐘起床。二點鐘起床，我們盥洗之後就做早課，早課懺雲法師沒有規定共同的功課，早課是各人做各人的。因為沒有燈，所以早課大家都是拜佛，我那時候是拜三百拜，大概是一個多小時的時間。拜完佛之後，我在山上照顧這些老人，就要準備早餐。所以我們的誦經、讀誦都在白天，白天才有陽光，就是盡量的節省。晚上晚課也是拜三百拜佛，中午吃過午飯之後，拜二百拜，每天拜八百拜。

山上也沒有路，所以去的人很少，確實是個很清靜的環境。住了半年，身心清淨。懺雲法師就養成這個習慣，確實早睡早起。佛給我們規定是十點到二點，我們現在體力不如當時那些人，福報也不夠，說老實話，智慧也不夠。所以我們休息的時間還是六個小時，八點到二點，提早了二個小時，對身體健康有絕對的好處。

中國古人，你只要看到百歲以上的老人，不管他用什麼方法保健，但是決定有一項是共同的，那就是早睡早起。他說得很有道理，人需要陽氣，就是需要太陽，陽光。九點鐘太陽睡覺了，你也應該睡覺；三點鐘太陽起身，你也要起身。你的睡眠能夠跟著太陽，絕對是健康的。所以我想想了這個有道理，我就想到當年我跟懺雲法師住茅蓬。懺雲法師現在還在，他年輕的時候身體並不好，活這麼久，他大我一輪，今年是九十二歲，這是我們一般人都沒有預料

到的，他有這麼高壽。我想長壽第一個因素，應該就是他一生都保持著早睡早起，晚上八點鐘睡覺，早晨二點鐘起來。這是一般長壽的人，有個共同睡眠的規矩，絕對是早睡早起的。

人能夠跟著太陽走，才有精神，才有體力。所以早晨起來的時候，精神飽滿，輕鬆愉快，你有足夠的時間。所有的事情在早晨處理，好！有些人工作的習慣在晚上，到半夜都不睡覺，這個對於身體傷害非常之大。為什麼？你的陽氣耗盡了，所以到第二天早晨爬不起來。渾身無力，四肢僵硬，那都是你的陽氣消耗了，你沒有好好的補充。他講到中國傳統所說的春生夏長，秋收冬藏。春夏要盡量吸收陽氣，秋天你才能夠收斂，冬天你才有儲藏，到春天的時候，你的陽氣才飽滿。如果統統耗盡，你冬天藏什麼？所以你的身體不好，你的身體多病，原因在此地。如果能跟著太陽走，你可以減少很多疾病，精神飽滿，體力健壯。

養身，他說對身體最傷害的，傷害得最嚴重的，是發脾氣。所以我們懂得，脾氣大的人，不能跟他計較，為什麼？他決定有病，他身體不好，總得要讓一點，他心裡煩躁，他不正常。所以心平氣和也是養身非常重要的一個條件，你永遠保持心平氣和，永遠保持著快樂。儒跟佛都這麼說法，佛家常講的法喜充滿，常生歡喜心，這都是養身之道。

怎麼樣跟人相處，處得融洽？佛菩薩、祖師大德常常教導我們，「不見世間過」，你才能永遠保持心情愉快。要怎樣真正做到不見世間過？《金剛經》上的四句話，「無我相、無人相」，無我相，你的傲慢心就沒有了；無人相，人相都沒有，哪來的過失！人有什麼過？理上要透；「無眾生相、無壽者相」。所以佛法裡的修行人懂得，知道這些道理，跟任何人相處，隨緣而不攀緣，沒有得失，沒有好惡；你有喜歡這個、討厭那個，你會有煩惱。一定要知道

，自性裡頭沒有煩惱，所以你生煩惱是不正常，你是違逆自性，你不是順著自性。你能夠隨順自性，對自己來講隨順自性，對環境來講隨順自然，這個人決定健康。

所以睡眠有時候，工作也有一定的時候，處事待人接物有時節因緣，這是我們日常生活的規律，不能不講究。生活規律是健康之道，我們不能不重視。所以睡覺的時候，引發菩薩的大願，『當願眾生，身得安隱，心無動亂』，身心都安，心裡頭要萬緣放下。體力的消耗，能量的消耗，大部分（這個大部分應該是在百分之九十幾，真是大部分）消耗在妄想。所以古時候，世尊當年在世，一天吃一餐就夠了，為什麼？心地清淨，能量消耗少，所以他每天補充的食物就是能量的補充，他不需要很多，他就夠了。

阿羅漢定功深，他消耗的能量就更少。我們在經上讀到的，阿羅漢七天吃一餐，他到外面去化緣，一個星期去化一次，托鉢。辟支佛的定功就更深，煩惱習氣都斷了，辟支佛是半個月吃一次，他就夠了。佛菩薩不一定，為什麼？他是教化眾生，他是示現的。他沒有煩惱，他沒有習氣，不像眾生這業報身；他是乘願再來的，是願力應化來的，所以他的身自在。他的喜怒哀樂是表演的，全是度化眾生的善巧方便，這個我們要知道，跟我們世間人、跟六道凡夫不可一概而論，「身得安隱」。

從前修行人，躺下來睡覺的時間不多，很少，一般的睡眠都是打坐，我們現在稱之為「不倒單」，身體不躺下來。可是佛對於一般初學的凡夫，並不是嚴格的要求，只要求睡眠時右脅而臥，這是佛對弟子的要求。可不能貪睡，這個要懂得。睡眠屬於五蓋之一，五欲是財色名食睡。睡眠是讓整個身體休息，恢復能量，明天才有精神、有體力工作。這個機器使用一個時間，一定要好好的讓它休息，讓它保養。但是休息的時間不能太長，太長就產生副作用。它

跟現在的機器是同一個道理，機器需要適當的時間休息、保養，但是長年不用，它就生鏽了，就壞掉了。所以你一定要懂得養身之道，懂得睡眠、工作、飲食、起居。

當然最重要的還是「心無動亂」，這一句非常重要，身體健康，心是主宰。「動亂」就是煩惱、憂慮、牽掛，這個東西要是多的話，身體怎樣保養，對於健康的效果都會打折扣。所以修行實在講，頭一個就是修心。心，修行的標準就是佛教導我們的菩提心，發菩提心。我們菩提心發不出來，知道，發不出來，先學習，學習就是做修心的功夫。我們的心依十善業做標準就行了，十善業裡面的意業，不貪、不瞋、不痴。貪瞋痴慢疑這是煩惱，根本煩惱，只要有這個東西，你的心就晝夜不停的在動亂，睡覺還做惡夢。怎麼修法？放下！沒有別的，憂慮放下，牽掛放下，煩惱放下，習氣放下，依教修行！我們學佛，佛是我們的榜樣，你看看佛有哪一樣沒放下，連身都放下了。身怎麼放下？無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，你看是不是放下了？念佛堂的堂主常常提醒同學，放下身心世界，不能有絲毫的貪戀，你有貪戀，念佛不能往生，你還沒放下。

黃忠昌居士的往生已經傳遍南洋了。今天早晨新加坡、印尼同修打電話來，他們聽到之後，讚歎、羨慕，說這個資料可不可以流通？他們要大量流通。好！感動很多人，這就是度人。黃忠昌生前沒有跟人家講經說法，沒有勸人念佛，他這麼自在預知時至往生，二年十個月的時間，他成功了。你看看他的發願文，你看看他天天懺悔，這份資料很多，還沒有整理出來，恐怕至少要費半年的時間才整理出來，將來可以印出來。每天懺悔，他都寫在小紙片上，就像古人的功過格一樣，每天要反省，每天檢點，改過自新，懺除業障！一心一意只求往生淨土，沒有第二個念頭。這就說明《淨土聖

賢錄》、《往生傳》裡面，那麼多念佛往生的人，為什麼只三年到五年的時間都成功、都成就了，這個道理我們看到了，這是個典型、是個榜樣。

人生一場夢，世界虛幻無真實，你貪戀，錯了，你把它認為是真的，也錯了。我們在講席裡頭時常勸導同學，你有福報，有福報就有受用。沒有福報，貧窮潦倒，衣食不全，他還想什麼？即使有福報，你要覺悟，不能有絲毫貪戀的心，不能有絲毫留戀的心。你有這種念頭，這個念頭就是輪迴心，那你所作所為都是輪迴業，念佛不能往生。諸位要曉得，念佛是大乘教，出世法；修大乘、修出世法，對這個世間留戀，這是自相矛盾。你為什麼不能往生？你為什麼沒有感應？這就知道了，不用再問別人，清清楚楚，明明白白。在日常當中，起心動念，你有這個緣，跟眾生有緣，就跟佛菩薩一樣，起心動念要度眾生，不要忘記眾生無邊誓願度。用什麼方法度？煩惱無盡誓願斷，我斷煩惱就是度眾生；學法門、成佛道都是度眾生，為度眾生。我今天這樣做，眾生都看到，都受感動了。黃忠昌居士往生感動多少人，多少人因此而真信，向他學習，真幹了，那是他度的。

如果不是萬緣放下，身心就不安，為什麼？你有牽掛，你有憂慮，那就帶給你許多的煩惱，你心怎麼能清淨？清淨心生智慧，清淨心與佛菩薩感應道交，真誠、清淨才有感應。為什麼別人能做到，我做不到，為什麼？你能夠常常想，慚愧心就能夠生起來，懺悔心能生起來，一生就能成就。

所以學佛，如果對於經教未能通達，特別是在現代這個時代，我們一般講國文的水平，跟半個世紀以前人比，真的是一落千丈。佛經是用變體文寫的，什麼叫變體？變是變化的變，就是當時的白話文。這個經是唐朝時候翻譯的，你把唐宋八大家的文章跟它比，

它就淺太多了。翻譯為什麼用這種文體來翻譯？便於宣傳。總是希望翻出來的能夠讓一般人很容易都能看懂，他才能得益，這翻得好！可是就是這樣淺的，它還是屬於文言，我們現在人拿到經本就感到很困難。

再說現在，推行簡體字的運動，多了一重的困難。讀古書、讀佛經、讀道教的經，儒釋道三教的經典最好還是讀正體文。我不叫繁體，因為在中國書法裡頭沒有繁體。中國最早的時候，有甲骨文、鐘鼎文、大篆、小篆、隸書、草書、行書、正楷。我們現在一般的字是用正楷，正楷就是正體，楷體，這是自古以來我們用的名詞術語。簡體字有，古時候就有，簡體字是方便你自己，像家裡面記帳，不是正式的文書，可以用。正式文書不能用簡體，為什麼？簡體不恭敬。中國人注重敬意，對人也要尊敬，所以字都是工工整整，不能夠潦草，潦草是不恭敬的。草書是藝術，也有一定場合當中使用，正式文書裡面都不使用。從前官府對人民的這些告示，布告的告示，都是工工整整工楷寫出來的。為什麼？對人民的尊敬。不但不能用草書，行書都不可以用。行書在一般書信，大概都是對平輩、對晚輩；如果對長輩，就要用楷書，不可以用行書。同輩當中有地位高的，特別尊重的人，統統都是用楷書。

現在我們所看到的，的確是很令人痛心。你看我們每個星期五解答問題，同學們提問寫的字，原子筆寫的，寫得都很潦草。可是我們知道，現在人就是這樣，我們恭恭敬敬的解答。如果在從前，這樣隨隨便便寫的，老師不答。為什麼不答？沒有恭敬心，不是對老師的恭敬，是對你自己求學的敬意。敬業！我對這樁事情尊重就是恭敬，我重視，那就要恭恭敬敬的學，所謂是一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益。你寫的字這麼潦草、這樣隨便，一點恭敬心都沒有，老師教你，你也聽不進去，是這個道理。決定不是老



師傲慢，老師教學看人，他這個人是不是尊重他自己？敬自己就會敬人，敬人就會敬自己。教你多少？怎樣教你？都要看對方實際上的狀況，你所表現的。

我說過，我現在是個願望，這個願望能不能兌現還要看福報。我希望將來教十個學生，馬上就有人來跟我報名，我能不能收？不能。為什麼？我要教學生，報名不是向我報，要通過考試。為什麼？你才對得起天下人，否則的話對不起人，要經過考試。廬江招收三十個種子老師，也是學十年，採取報名制，將近四百多人報名，只取三十名。第一次篩選大概是有五、六十個人，然後面試，面試的時候再淘汰，最後收三十個人，不是那麼隨便的。我自己不能做主，要看緣分。學校是別人辦的，不是我辦的，所以學生是他們送來，大概都是精挑細選，有真正的德行，有真正教學的成就。如果你沒有成就，人就太多了。你要有教學、要有弘法的成績，得到大家的讚歎，我們幫助你是百尺竿頭更進一步。所以你要是沒有基礎的話，就沒法子了。我年歲也大了，不是年輕，我還能夠教幾年？這個諸位一定要了解。現在時間到了。

諸位法師，諸位同學，請坐。請看最後一首偈，就是一百四十一首：

【睡眠始寤。當願眾生。一切智覺。周顧十方。】

清涼大師在『一切智覺』這一句有註解，我們把它念一遍，「一切智覺者，非唯三世齊明，抑亦十方洞曉，一日始終既爾，餘時類然」。註得雖然不多，說得很清楚。菩薩在家的多，出家的菩薩沒有在家多。所以這一百四十一願，第一願頭一句就是「菩薩在家」，這個我們都讀過了，「知家性空，免其逼迫」，一直到在日常生活當中點點滴滴。所以睡覺醒過來之後，第二天了，菩薩發願，『一切智覺，周顧十方』，這個意思就是智覺遍法界虛空界。清涼

大師說得好，「非唯三世齊明」，三世是過去、現在、未來。諸位想想看，如果要不是「具神足力，所行無礙」，跟上面我們讀到的，「身得安隱，心無動亂」，怎麼可能有這樣的能力！由此可知，這是真菩薩，不是假的。所以三世齊明，十方洞曉，我們常講「橫遍十方，豎窮三際」，他的智覺都能夠明達、都能夠洞曉，一天是這樣，天天都是這樣的。

我們知道人沒有生死，菩薩當然更沒有生死，這是我們學佛第一個要覺悟的，正知正見。生死是怎麼回事情？捨身受身就像換一件衣服一樣，靈性不滅。菩薩在覺位，凡夫在迷位，迷覺雖然不一樣，靈性不變。因此，佛菩薩教化眾生，幫助眾生，幫什麼？無非是幫助他轉迷為悟，這就是諸佛菩薩他們的工作、他們的事業，佛家用的詞句簡單，叫「佛事」。可是現在這個佛事被人家錯會意思了，什麼叫佛事？為死人做超度叫佛事，做什麼法會叫佛事，其實不是的。佛事這兩個字是出在經典上，它的本義是幫助眾生覺悟，幫助眾生回頭，所謂是轉迷為悟、轉凡成聖、轉惡為善，這是佛事。

你看看哪一個佛菩薩不教眾生，佛家講教化，教是事、是方法，化是目標。教了之後他就轉變，他就起變化，起變化就是成績看到了。菩薩自己應化在十法界，教化眾生，淘汰他的無明習氣。無明習氣要讓時間去淘汰，可是這個時間也不能空過，也不能說坐在那裡等著它，慢慢的無明消了再說，不是。前面說過，無明並不礙事，絕不礙他在十法界示現，眾生有感他就有應，無明不妨礙感應，所以他的現身說法得大自在！這個大自在到下一品經裡面還要說到。

由此可知，我們學佛的目標是什麼？諸位要曉得，只有一個目標，這個目標在經典上一般的講法就是成佛，我要證得無上菩提，

就這麼一個目標。這個目標才是正確的，決定不求人天福報。如果心裡面還想求人天福報，你這個目標就達不到，為什麼？你還要繼續不斷搞六道輪迴，離不開六道。離不開六道，那你就得好好想想，你來生能不能得人天身？六道輪迴是業力牽引，並沒有別人限制你，是業力牽引，你有人天的業力嗎？佛在經上給我們講得很清楚，來生要得人身，佛弟子是中品十善、三皈五戒，這你能得人身。不是佛弟子，還是中品十善，要加上倫常道德，才能得人身。倫常道德在什麼地方？最簡單的，也最具體的，就是弟子規。可不能小看弟子規，弟子規加上十善業道，你來生不失人身，你貪戀這個世間，你就修這個法，這是因，修這個因你就會得這個果報。

如果要生天，上品十善；也就是說，我們用十善業道，學習十善業道打分數來說，九十分以上的是上品，七十分以上的是中品，不到七十分的，下品。下品在哪裡？修羅、羅剎、魔王。魔王有福報，要不然他成不了魔王，甚至魔子魔孫都修了一點善。為什麼會墮落？心行不正，就是裡面雜著有不善業，貪、瞋、痴、慢、疑、惡見，摻著這些東西。各個人得果報不相同，這個不能不知道。

在所有一切法裡頭，最真實、最殊勝就是淨土。佛在《大經》裡面告訴我們，多少菩薩希求這個法門而不可得，沒有這個緣。這就是常說的，佛不度無緣之人，這個人無始劫來跟淨土沒有緣。我們今天利用現代科學的方法，衛星電視、網際網路來宣揚淨土法門。我們這個地球上現在居民，其他的不算，人道將近七十億，有沒有一半的人數，在一生當中聽到一聲阿彌陀佛，看到一次阿彌陀佛的像？沒有！沒有就是與淨土沒有緣。他看到別的佛像，釋迦牟尼佛像、菩薩形像，沒有聽到過西方三聖的名號，不知道有極樂世界的人太多了。

我們有意思、有願望把《大藏經》送給全世界每一個國家地區

，我們的願。真正有緣，接上頭了，他們也歡喜要的，才只二十多個國家，還不到三十個。因為有很多國家沒有佛教，許多小國，像非洲、太平洋那邊有些島國，很多小國，沒有佛教的。我們訊息給他，我們現在的經文是中文本的，他也看不懂，他也沒辦法找人翻譯。所以你就曉得，得人身是很難，得人身再能聞佛法，難上之難；聞佛法能夠遇到淨土法門，重重淘汰，到最後沒剩幾個！你才曉得這個法門之可貴，不容易遇到。遇到這個法門，都是過去生中生生世世累積的善根福德，你這一生又遇到了。遇到就是你有機會往生，問題就是你能不能把這個機會掌握到、抓住。

前二天還有同修告訴我，印光大師的教導，他們已經真正得受用，那就是小道場。他們同修幾個人？大概十個人的樣子，印光大師定的是二十個人，他們十個人。在山裡面，也是建了幾間房子，房子建得很好，也在澳洲，在山上，人跡不到，沒人去的地方，在那邊念佛修行。十個人住，大家自動的都不說話，也沒有人叫止語，沒有一個人說話，非常安靜，這個福報可就大了，每天聽四個小時經，聽光碟。我跟他們建議，一部經就夠了，不要打閒岔。聽《無量壽經》，一遍聽完了，從頭再來，你的心是定的。一句佛號念到底，二六時中能保持著不間斷，能保持著沒有妄想，才起個念頭，阿彌陀佛，把這個妄想打掉。妄想不管是善是不善，都不要去理它，只要有念起來，阿彌陀佛，念頭馬上歸到阿彌陀佛。在這個地方修行，十個人修，十個人去！到極樂世界就成就十尊菩薩，這功德不得了！

所以說到這個地方，諸位要曉得，自己有這個福報，這是真正福報。能夠什麼都放下，生活有人供養，不要自己操心，一天到晚念佛，大福報！這個福報世間沒有幾個人有，護法的人功德不可思議。這個道場是私人的，也是我們佛門弟子，他自己有工作。買了

這塊土地，土地也不小，合中國的算法大概將近一千畝。自己在那裡蓋了個念佛堂，可以供養二十個人，自己發心！你能成就這麼多人往生，到你臨命終時，只要你真正發願求生淨土，我相信你會得佛菩薩加持，佛菩薩會幫助你，大慈菩薩那個偈文就是保證書。這個人就是真正會修福，因為他的環境還不錯，供養二十個人的生活費用沒問題。他也不化緣，自己一個人做功德主，請了兩個人在山上專門做廚房燒飯，供養念佛的人。如果像黃忠昌這樣的發願、這樣的懺悔，我相信三年肯定成就。因為黃忠昌的修學環境比不上那裡，那個地方才真正清靜，人跡不到，沒有人去。

我們澳洲學院的同學最近打電話給我，也買了二塊地，在山裡面，面積也很大，合中國也差不多是一千多畝。告訴我，他們準備在那裡用蒙古包，這也很特別，比蓋房子更方便。我就先告訴他們，他們問我要多少個，我說你先試試看，先做二十個好了。大概一個蒙古包可以住四個人，四個人是一眾。我說我們可以先買二十個蒙古包，在那邊把它架起來，架十個。好好的保養，蒙古包使用應該差不多五年，使用五年沒有問題。認真念佛，五年就往生了，就成就了。所以在這塊土地上，我們只要建一個佛堂，建一個廚房、餐廳，那就很方便，不需要建寮房，寮房都住蒙古包。聽說現在的蒙古包也很考究，蒙古包裡面還有衛生設備，這很難得。真正有大福報！我說學院也不錯，學院做功德主，真正念佛人都可以接受。不過在澳洲居住限制很嚴，通常一般觀光旅遊進去，移民局只給你三個月，三個月一定要出境，那邊居留很不容易拿到。當然對澳洲有永久居留身分的同修們，那是很大的方便。這是順便跟諸位提一提，弘護要密切的配合，無量功德！特別是在這個時代。

菩薩，從這首偈來看，這首是總結，結得好，念念不忘眾生，念念不忘提升自己的靈性。每天都在反省、都在檢點、都在改過、

都在懺悔，他才不斷向上提升。成績是什麼？煩惱天天輕，智慧天天長，自行化他。自行就是化他，化他一定在自行，它是一不是二。在深山上，自己修行念佛，怎麼化他？你肉眼所看不到的眾生很多，他看得到你，你看不到他。你修行如法，起心動念、言語造作，都能夠隨順佛陀的教誨，佛菩薩護念，龍天善神擁護，這一切不同維次空間的眾生受教，你的樣子就是他的模範。所以你自己一個人修行，不知不覺就影響很多眾生，怎麼說不是化他？

我們一個人，儒家講「慎獨」，獨自一個都要很慎重，都要很如法，都不能夠隨便。為什麼？有鬼神，中國人常講舉頭三尺有神明，不要以為沒人看見。人沒有看見，鬼神看見了，周邊人不多，鬼神多。所以起心動念，一舉一動，都得規規矩矩，不違背戒律，這一定要知道。戒是佛身，律是佛的行為，禪是佛心，教是佛的言語，這樣子才真正是念念相應，古德所謂是「一念相應一念佛，念念相應念念佛」。自己得感應，也影響周邊許多的眾生，這才是「一切智覺，周顧十方」。十方裡面就有三世，過去、現在、未來，這就是「眾生無邊誓願度」。所以你要把這一句做到，後面三句一定小心謹慎努力去做，斷煩惱、學法門。

我們今天學法門，法門只有一個，這也是祖師大德常常教導我們的，一門深入，長時薰修，所以學教、學法，貴精不貴多。佛的經論很多，你只要學一門，要精，精就能通，通是貫通。一經通，能貫通一切經，這是古德常講，一經通，一切經通；一個法門通，一切法門都通。佛菩薩、祖師大德為了教學的方便，往往標榜一門，其實他樣樣都通，沒有一樣不通的。迦葉尊者標榜禪，他不通教嗎？他不持戒嗎？樣樣都通，沒有一樣不通。他為了要接引這一種根性的人，所以用這個方法來標榜。阿難標榜的是教，多聞第一，難道他不懂禪，他不懂密？都通！沒有一樣不通。你要不通，是個

殘廢的人，怎麼是殘廢？你不完全。剛才我們說過，戒是佛身，迦葉尊者不持戒嗎？律是佛行，禪是佛心，教是佛言，四個都具足，這是個好人，健康的人。如果只有三個，少一個，殘廢；有一個，少三個，那不成話，哪有這個道理！所以諸位一定要懂得，一個法門得到了，門門都得到。

我們初學，經選一個，戒律是一定要守，為什麼？你沒有戒，你的業障消不了，你的習氣改不了，你的心定不下來，因戒得定。所以在山上念佛，依照山上規定的作息時間去做，那就叫持戒；止語，修清淨心，那就是禪；每天還有幾個小時聽經，這是教；一句彌陀，專求淨土，「佛道無上誓願成」。

所以佛法裡頭任何一門，都是貫通一切法門。最怕的是什麼？最怕你學得太雜，學得太多，那是一樣都不通，一樣都不通就全不通，這是學錯了。真正好老師決定不會這樣教你的，好老師，你再好的根機，也都是教你一門深入。你好的根機是你悟得快，就是很少的時間你就會通達；根機差一點的，需要時間長。可不能搞多，可不能搞雜，一多一雜就亂了，你什麼都得不到。從前說這個方法，相信的人多；現在給人家介紹這個方法，沒有人相信。為什麼？整個社會風氣改了、變了。現在人崇尚科技，實際上科技也是講求一門深入，但是他初學的時候基礎課程很多。雖然是一門深入，他妄想分別執著去不掉，所以怎麼說都叫世間法，這個不能不知道。世法不能貫通一切法，他學一門，那一門是他的專長，另外一門那就是所謂隔行如隔山，道理在此地。

清涼大師後面這一句註解，我們要特別留意，「一日始終既爾」。這一天從早到晚，你看看一百四十一願裡面講的是一天的起心動念、言語造作；也就是一天的生活、工作，遇見的一切人事，你用什麼心。一百四十一願看到菩薩用心，我們是不是這樣用心？我

們要不是這樣用心，就不是學《華嚴》的，不是學大乘的；學大乘、學《華嚴》一定要如是用心。

現代佛法衰了，我們非常痛心，佛法衰，沒有大師出現！無論是哪個宗派，像古時候這些祖師大德，一個都沒有。學佛的人沒有榜樣、沒有模範，不知道從哪裡學起。我的老師非常清楚，對我們這些學生很愛護，特別為我們介紹一個榜樣，印光大師，距離我們近。但是也已經往生了，不在世了，怎樣親近他？印光大師《文鈔》在世，你常常讀，依教奉行，你就是印祖的學生。一心專修淨宗，絕對不會錯誤。依靠一個人，這真正靠得住。我們今天學《華嚴》，我們依靠誰？我們現在《華嚴》是依靠兩個人，清涼大師的《疏鈔》，及李長者的《合論》。我們採取的課本是《疏論纂要》，《纂要》是乾隆年間道霈禪師，福州鼓山湧泉寺的方丈。這是非常難得的一個人，也是一位了不起的大德，把《疏鈔》跟《合論》會合起來，我們採取這個本子。繁雜的部分他都刪掉了，便利初學。

學習最重要的，古大德講的「隨文入觀」，我們才得真正受用，就是要入他的境界，得真受用。不入他的境界，要努力，不入他的境界，那你現在聽講或者是讀誦、學習，跟《華嚴》結個法緣而已。為什麼？你現前不得受用。如果得受用了，確實我們的思想改變，見解改變，生活改變，處事待人接物的態度統統都改變了，這得受用。這叫什麼？叫變化氣質，學了之後真的產生變化。

從這裡你就了解，這品經「淨行品」著重在行，清淨行。你要能把這一百四十一願都兌現，統統做到，你就像個菩薩了。你現在就學他，學的時候你還做不出來，你做的不像，什麼原因？你沒有戒律的底子，你就曉得重要。最低限度，菩薩戒、沙彌律儀，比丘戒我不說，三皈五戒、十善業道，還得要加上儒家的《弟子規》、道家的《感應篇》，或者是《文昌帝君陰騭文》。你有這個基礎，



你再學這一百四十一願就有點像了。每一願都能落實，真像個菩薩。果然如是，你上跟諸佛菩薩感應道交，下跟一切人天善神也起感應道交的作用。

剛才講過，自行即是化他，化他是真正靠自行。經不是講的，它不是玄學。《華嚴經》特別標榜普賢菩薩為長子，文殊為庶男，叫老二。文殊表慧，普賢表行，就知道這部經最重要的是要落實在行，解是在其次。當然解行決定是相應，你不解怎麼能行！可是有很多解了他不行，這樣特別強調解了就要行，解一分行一分，解二分行二分。這個經書你天天讀，遍遍不一樣，這才有法喜充滿！遍遍不一樣，就是說你天天都起變化，用我們現在一般說法，你天天都有進步，怎麼會不喜歡！天天有悟處，好像天天有收穫，新的東西發現了。然後你才真正體會到，你對於佛、對於法起真正無上的恭敬心，為什麼？才了解原來字字句句真的是含無量義！一天比一天多看到一點，一年比一年多一些，所以歡喜心不會退轉，永遠在增上。

歡喜心我們用現在一般的話來說，是養身第一個祕訣。我們中國古人常講「人逢喜事精神爽」，你歡喜，你的精神好，你很快樂，身心健康。縱然是個身體，你不懂得，沒有按照一般健康原則去保養，你的心理健康也行，這是最難得到的。常生歡喜心，沒有貪瞋痴，貪瞋痴叫三毒煩惱，貪瞋痴慢疑你統統都斷掉了。順境善緣沒有貪戀，逆境惡緣沒有瞋恚，世出世間法了了分明。前面講「一切智覺」，沒有愚痴、沒有懷疑、沒有貢高我慢，你多自在，你的身心怎麼會不健康！這個只有大乘教裡面才有，沒有到這個境界，要注意到身心的保健；到這個時候，那已經是超越了，那完全不一樣。好，這一品明天可以圓滿，後面長行文沒多少了。今天我們講到此地。

