

諸位法師，諸位同學，請坐。請大家跟我一起皈依三寶：阿闍黎存念，我弟子妙音，始從今日，乃至命存，皈依佛陀，兩足中尊；皈依達摩，離欲中尊；皈依僧伽，諸眾中尊。阿闍黎存念，我弟子妙音，始從今日，乃至命存，皈依佛陀，兩足中尊；皈依達摩，離欲中尊；皈依僧伽，諸眾中尊。阿闍黎存念，我弟子妙音，始從今日，乃至命存，皈依佛陀，兩足中尊；皈依達摩，離欲中尊；皈依僧伽，諸眾中尊。

請看《大經科註》第六百一十三頁倒數第二行，最後兩句開始：

「又《淨土修證儀》云：十乘之理觀，能發九境之魔事。以五蘊生死迷暗之法為境故」。十乘理觀，我們學到第六「道品調適」，這裡面講到了三十七道品，在修學過程當中遇到有障難，可以用這三十七種方法排除這些阻礙，讓我們的菩提道暢通。這三十七種方法是三十七個原則，我們要能夠活學活用。三十七品分為五段，第一段落是「四念處」，我們學過了，第二個段落是「四正勤」。四念處是智慧，也就是章嘉大師所說的看破，「觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我」，我是主宰。一切法都沒有我，為什麼？一切法都是生滅法，而且剎那生滅，所以它做不了主；要能做主，我們第一個觀念就是不生不滅，這才是主。

我們有沒有主？有，真正的我是主。我們今天一般概念上的我不是真我，是假我，都誤會了，把身當作我。一定要肯定身不是我，不能上這個當，把身當作我，你跟六道輪迴就掛勾了，永遠脫離不了。真正知道身不是我，身像衣服一樣，是我所有的，這個衣服

是我所有的，衣服壞了換件新的，身體是我所有的，身體壞了可以換個身體。真正有德行的人、有愛心的人，能夠堅持中國人講的五常，仁義禮智信，佛法裡面講的五戒，真正一生堅持，他不會失人身，來生還到人間來，就換個身體；如果修行的德行愈好，愈換身體愈好，換一個富貴人的身體。如果知道人道並不是究竟的，並不是很理想的一個地方，天道比人道好，天有二十八層，一層比一層殊勝，我們這個人身捨掉了，希望生天；比天還有更好的環境，釋迦牟尼佛為我們介紹，在這個大宇宙裡面，佛法講法界虛空界，遍法界虛空界最理想的居住環境、最理想的活動空間、最理想的修行場所，無過於阿彌陀佛的極樂世界。

阿彌陀佛極樂世界怎麼來的前面已經說過了，不是憑空想像來的，是非常合情、合理、合法修成功的。用什麼修？用意念。用意念來修，是到最近這二十年來，量子力學家才發現，才告訴我們一個祕密，那就是念力的能量不可思議。如果把念力集中，說「無事不辦」，這佛經上的話。他們也是這個意思，念力果然能集中，產生極大的能量，這個能量甚至於可以改變太空當中星球運行的軌道，有這麼大的能量。什麼人的能量？任何一個人都可以，他們說念力集中，就是佛家講的修定，佛經上常說，大乘、小乘經上都有，佛告訴我們「制心一處，無事不辦」，你把心、念頭只念一樁事情，不要念太多，念太多，精神分散了。這個念頭像光一樣，你看光，我們這個房間有十幾盞燈，燈打開這個光照滿這一個房間，它是散的；如果把這個光集中起來讓它只有一點，一個點、一條線，這樣的發射出來，那它的能量就大了。散的光一張紙它都透不過，光要集中起來變成激光，激光連鋼板都可以穿透，有這麼大能量。這是講物質，光是物質能量。佛法裡，科學家告訴我們，念頭的能量，我們心的能量，所以禪定重要，真正有定功的人，真叫得大自在。

。念佛的人，能夠把這個念頭集中在佛號上，什麼都不想，只想阿彌陀佛。果然把所有的妄念、雜念統統斷掉了，只有這一念，這一念就能夠明心見性，這一念就能大徹大悟，這一念就能幫助我們超越十法界，不僅是六道輪迴，我們能往生到一切諸佛的實報莊嚴土，有這麼大的能量。

在以往我們沒有看到科學家的報告，佛經上這些話我們都聽得耳熟，看的遍數太多了，可是怎麼樣？對它沒有注意到，耳邊風。就是經上是這麼寫著、是這麼說著的，我們對它還是有懷疑，真的是這樣的嗎？為什麼我們在一生當中沒有看到一個人？聽說虛雲老和尚修禪定，常常一入定就是一個星期、半個月，他不要睡覺，他不要吃飯，他精神飽滿。出定的時候，我們看到記載裡頭所說明的，他感覺得只有幾分鐘、十幾分鐘，實際上已經半個月了。這就說明定中的境界，空間跟時間沒有了。他的定屬於未到定，四禪八定他連初禪沒有到，他往生欲界兜率天（欲界第四層），第五層是化樂天，第六層是他化自在天，這個都叫未到定。如果初禪修成功，他就到色界去了，到初禪天去了，他不在欲界。但是虛老和尚是個虔誠佛弟子，他有他的願望，他的願望是親近彌勒菩薩，彌勒菩薩住在哪裡？住在兜率天，兜率天是凡聖同居土，彌勒菩薩是聖人。那個天裡頭也有凡夫，福報很大，是從定當中修成功的，定裡面有福報，有智慧、有福報。

所以修行，八萬四千法門，包括淨土法門，都離不開禪定。宗門叫禪定，淨土不叫禪定，叫一心不亂，一心不亂就是禪定。一心不亂有三等，最低級的叫功夫成片，這是一般的定功。像虛雲老和尚修的，修到欲界第四層天，兜率天，這個禪定在淨土都算是功夫成片，有這個功夫決定往生淨土，他要是念佛的話決定往生，而且很容易往生。他選了彌勒菩薩，跟彌勒菩薩有緣，到兜率天去了。

更進一步叫事一心不亂，事一心不亂比虛老和尚的定高，為什麼？超越六道輪迴，阿羅漢所證得的，這叫出世間禪定。功夫成片，世間禪定，沒有超越世間。最高的叫理一心不亂，理一心不亂是大徹大悟，明心見性。這是淨土宗一心不亂的三個等級。所以離不開定。

修定必須要具備的條件，就是章嘉大師說的看破、放下，沒有這兩個條件你的定修不成功，要有這兩個條件。看破是什麼？了解事實真相。「四念處」教我們了解事實真相，頭一個「身」，身是假的別當真，是我所有的，不是我。第二個是「受念處」，受是什麼？享受。享受裡面有善、有不善，有歡樂的享受、有災害的享受，像這病苦都是屬於災害、災禍的享受，有這兩種。這兩種也不是真的，不是真的教給你什麼？喜樂的時候別歡喜，沒有什麼值得歡喜的，假的，一場空，這個歡樂馬上就沒有，就消失了；遇到災害的，你也不必顧慮，假的，也不是真的，沒有怨恨。它教我們明瞭這個道理，順境善緣不起貪戀，逆境惡緣不生瞋恚，保持清淨心、平等心，這個就對了。這是講受。你看我們現在的人，現在的人心浮氣躁，小小歡喜的事情就得意忘形，一點點不如意的事情就火冒三丈，這叫沉不住氣，心浮氣躁，因為心定不下來。所以告訴我們受，受是苦。

歡樂？歡樂是壞苦，歡樂過去之後，苦就現前，就感覺到悲傷了。特別是上了年紀的人，中國古時候說花甲之年，六十歲以上，人生一生最好的時候過去了。人生二十歲，出世到二十歲，人生的春天，好，喜氣洋洋；二十到四十，人生的夏天，還不錯，正是事業輝煌的時候；四十到六十，人生的秋天，走下坡了；六十到八十，人生的冬天，快要完了；八十以後叫風燭殘年，不定什麼時候走。我們中國古禮有「七十不留宿」，就是七十歲以上的人，不留他

住一晚上，為什麼？萬一他走了怎麼辦？人家說你謀害的；「八十不留飯」，八十怎麼樣？不留他吃飯，說不定吃飯的時候就走了。這中國古禮很有道理。

人要懂得修善積德，積功累德。少壯的時候，那就是四十之前，多做好事，多行好事，為什麼？積福修德，晚年享福，晚年有人照顧你，有人伺候你，這是果報。年輕時候不怕苦、不在乎，有的是體力，有精神；可是六十之後衰了，這個時候要沒有人照顧，沒有人伺候，真苦！你沒有到這個年齡不知道，到這個年齡就曉得。所以養老是一門大學問。在今天這種社會，社會大眾不重視老人、不孝順父母，我們的苦難就來了。這不學佛的人真的不懂，學佛知道因果，他真修。為誰修的？為自己修的，多為別人服務，多積德、多做好事，晚年決定有好報，這是不能夠不知道的。

古時候有大家庭還不怕，為什麼？大家庭它最大的功能，在人一生當中它肩負起育幼養老的責任，小孩從生下來家庭教養，老人會照顧到，年歲大退休了，落葉歸根，回到老家去養老。所以人老了有天倫之樂，老小他合在一起。孩子們念書，學堂，學堂是在祠堂裡頭。祠堂是一個家族公共活動的中心，只有春秋兩次祭祀（祭祖），平常都沒有用處，所以辦學，學校放在祠堂。老人也養在祠堂，祠堂是老人的俱樂部，這個裡面像茶館一樣，你早晨洗過臉、吃過早飯沒事了，就到那裡面去，老人在一起碰到聊天，小朋友下課都來找老人玩，他快樂，他不寂寞。老人還有體力、還有精神的時候，可以教小朋友。這是一個家庭，其樂融融。

但是今天傳統家庭沒有了，沒有養老的，這個事情可麻煩了，老了怎麼辦？每個人都要問這事情。我們看到許多年輕的夫婦，小孩，這是富貴人家，小孩小學畢業就把他送到外國去，叫小留學生。他不知道這一送出去就不再回頭了，他變成外國人了，他有外國

的頭腦了，外國頭腦沒有養老的，送出去就丟掉了。那大多數的，高中畢業送到外國留學，大學畢業送到外國留學，一去不復返。要了解外面文化跟中國傳統不一樣，中國在學外國的，那到外國是更徹底，這中國文化連影響都沒有了。

所以外國文化是不是最好的文化值得質疑，要是跟中國古老的文化兩個相比較，我喜歡中國古老文化。古老文化人心是安定的、有依靠的，無論你在什麼地方遇到困難，誰支持你？家庭支持你。家庭是你一生的保障，最忠實的保障、最可靠的依賴，現在沒有了。沒有，人怎麼念頭變了？什麼是我們最可靠的保障？財產，以為我有錢就是最穩妥的保障。你有沒有聽說過金融危機？一個金融危機來的時候，你那些錢都等於零，要覺悟，不能迷惑。佛菩薩告訴我們，什麼才是真正的保障？業力是保障，你的善心、你的善行這是真正保障。用善心善行修布施、修一切善法，這是善因，後頭一定有善果，這是真正靠得住的保障。這個保障現在人不相信，古人相信，這是上天的保障、神明的保障，信仰宗教的是教主的保障，給你保障，這個是靠得住的。

我們生在這個時代，在國外我遇到的華僑很多，我勸導大家對自己的國家要有信心。自己國家現在雖然是多災多難，還是要有信心，為什麼？我們的祖宗有德。這你可以展開歷史來看，中國有文字記載的五千年的歷史，沒有文字記載的至少還可以加個五千年，婆羅門教有一萬三千年的歷史，我覺得中國傳統文化絕不會在它之下。沒有文字不可以說沒有文化，文化早，文字遲，我們的老祖宗世世代代教導我們五倫五常，我覺得這個至少有一萬年以上。老祖宗東西講的是綱領，簡單扼要，世世代代都不變，不能變，一變問題就出來了。五倫是人跟人的關係，關係一定要建立好，現在的人怨氣很大，決定不可以跟人結怨。佛告訴我們冤家宜解不宜結，我

們要化解，絕不可以結怨。別人對我有怨的時候，那是一種誤會，我們要想方法（善巧方便）把這個誤會化解，這樣就好。如果有怨恨麻煩就大了，那個果報就不好，生生世世互為仇敵，冤冤相報，沒完沒了，這不是好事。所以在這個時代，我們要能夠忍辱，忍辱幫助自己境界向上提升，是好事情。對於任何人，犯什麼樣的錯誤都要原諒他，像《無量壽經》上所說的，「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」，這四句經文我們常常放在案頭，天天看著它，這就是現前的社會。

我們好不容易明白、覺悟了，別人對我們的誤會，對我們的毀謗、障礙、陷害，統統都要能忍受，不要放在心上，我們以善心、以誠意待他。他現在不知道，他總有一天會知道，到他知道之後，他會生慚愧心，他會感到抱歉，他冤枉了好人，總有一天他會回頭。我們是以一味真誠對待一切眾生，決定不能有傷害眾生的念頭、不能有傷害眾生的行為，得真幹，幹了真快樂、真歡喜。我們要學西方極樂世界的標準，阿彌陀佛怎樣教人？在哪裡？什麼地方看見？這個經本裡頭就有，這是釋迦牟尼佛為我們介紹西方極樂世界，西方極樂世界一切的狀況都在這部書裡頭。這個書不太長，細心好好去讀它，認真去學它，那就是在此地做西方極樂世界的人民，將來決定到極樂世界去，毫無疑問的。

所以「四念處」是智慧的觀察，觀心無常，這個心是念頭。念頭，你不必看它的善惡，你看它的生滅，你看前念滅了，後念起來，一個接一個。速度多快？科學家告訴我們，念頭才起就滅了，頻率非常高，這是科學家看到的。什麼原因起念頭？不知道，科學家說現在還不曉得，好像沒有原因，突然起來立刻就消失，這是佛在《楞嚴經》上說的，「當處出生，隨處滅盡」。可是這個裡面我們還是沒有概念。當我們看到經典裡面記載彌勒菩薩跟釋迦牟尼佛的

對話，我們讀到了，跟科學家的報告合起來看，我們有了概念，我們有了信心。佛問彌勒菩薩說「心有所念」，凡夫心裡動個念頭，佛問這個念頭裡頭有幾念，這個念頭裡頭有多少個細念（微細的念頭）？有多少相（現象）？佛的原文是「幾念幾相識耶」，念是說念頭，念頭能生，生什麼？相是物質現象，識是受想行識，就是五蘊。

五蘊是一切萬法的原點，《金剛經》上所說的「一合相」，整個宇宙就這一個東西組成的，這一個東西在佛法叫五蘊，科學家叫它做微中子，很小很小，我們沒辦法看見。微中子多大？科學家告訴我們，一百億個微中子把它聚合在一起，它的體積等於一個電子，原子裡頭繞著原子核轉的電子，等於一個電子；也就是說，一個電子的一百億分之一，這麼小的東西。這樣小的一個東西它具足五蘊，它有物質現象、有精神現象。這個東西不能再分了，再分就沒有了，空了。所以科學家講的微中子就是佛經上講的極微色，也叫極微之微，物質裡頭最小的，再分就沒有了，就空了。

科學家把微中子把它打破，果然沒有了，物質現象沒有了。看到的是什麼？念頭，念頭波動現象產生物質的幻相，所以物質不是真的。這個讓我們又在佛經上找到證據了，佛說「色由心生」、「相由心生」，色就是物質現象，相也是講的物質現象，色相是一個意思。物質現象從哪裡來的？從念頭生出來的，沒有念頭就沒有物質現象。所以現代科學家提出「以心控物」，心能夠控制物質，這是科學一個革命的發現，我們相信還得要二、三十年，全世界的科學都接受了，這個世界要改頭換面了。

科學家稱今天的科學走向一個誤區，方向走錯了，帶來這麼多麻煩。這錯誤是什麼？叫二分法，把整個宇宙分成二分，一個物質（物理）、一個心理，就是心跟物分開了，出今天的麻煩。現在知



道物跟心是一不是二，分不開。現在證明的這個東西很多，用意念治病，不必要用醫藥。現在在全世界有許許多多的證據，這些證據多半在宗教的信徒他們身上找到的。他得了癌症，末期了，醫院放棄治療，告訴他，你的壽命大概只有一、二個月，回家去休養去吧！這個人等於是宣判了死刑。信仰宗教的人念頭轉變了，知道什麼？知道在這個世間不久了，宗教講的有天堂、有佛國，他就一心一意去求神、求佛，保佑他生到天國。他不想他的病，也不想他的身體，全心全意去做禱告、去做祈禱，一、二個月之後身體沒事情，再去檢查，病沒有了，好了。這是什麼？念頭轉變的，念力。你要完全虔誠，一絲毫懷疑都沒有，要充滿了信心，我要到天國，我要到西方極樂世界。你的壽命還沒有到，佛不來接引你，病就好了；壽命到了，佛來接引你，你會看見阿彌陀佛，你會看見蓮花，甚至於會看到極樂世界。

這是念頭，念頭不但能治病，念頭能化解地球的災難。二〇一〇年，這世界上有幾個頂尖的科學家在澳洲悉尼聚會了一次，他們的會議兩天。第一天是報告量子力學最新的發現，我們看到了非常安慰，與佛法愈來愈近了，佛在三千年前說的，現在被他們證明了。第二天專門討論馬雅災難預言，美國布萊登博士說，他告訴地球上的居民，只要我們棄惡揚善、改邪歸正、端正心念，這個災難可以化解；不但可以化解，而且可以把地球帶上更好的走向。這都是用念力。多少人念力才能改變地球？科學家告訴我們一個數字，地球總人口百分之一的平方根，這個數目就可以了。現在地球居民七十億，百分之一的平方根大概只有一萬人，一萬個人真正修善、真正積德、真正端正心念，就能夠救地球。不是叫七十億人都改，那做不到。這什麼原因？我們中國有句諺語說「邪不勝正」，這一萬個人正，七十億人心邪不正，他正，邪不勝正。像一個城市裡頭能

夠有十幾個、幾十個人，這個城市就不會有災難。這個道理古聖先賢在經典上常說，現在量子力學家發現，是真的不是假的，我們對佛經上所說的字字句句都不會懷疑了。

佛告訴我們「一切眾生本來是佛」，我們要以這一句來看一切人、事、物，我們的恭敬心生起來了，孝順心生起來了。孝敬是一切德行的大根大本，中國傳統就特別重視孝敬，不孝不敬，這個人就沒有資格做人，無法立足於社會。社會上重孝重敬，尊重，哪有不孝不敬的人？不孝不敬也得裝出孝敬，你在社會上才混得下去，露出不孝不敬的行為，別人就不理你了，就遠離你而去。

所以念頭是無常的，彌勒菩薩講一彈指有三十二億百千念。三十二億，百千是單位，百千是十萬，三十二億乘十萬，三百二十兆，這一彈指有三百二十兆的念頭。每個念頭都有物質現象，每個物質現象都具足受想行識，它是一體，它不能分割，這是事實真相，把物質現象、精神現象搞清楚、搞明白了。物質現象是徹底明白了，精神現象，精神從哪裡來的不知道。佛說得比他清楚，物質現象是阿賴耶的境界相，阿賴耶境界相是從哪裡來的？從轉相來的，轉相就是念頭，這個沒錯。那轉相從哪來的？轉相從業相來的。業相，科學家應該是發現了，現在合不起來，也許就是他們講的能量。業相從哪裡來的？業相是一念不覺。一念不覺沒有原因，第一個一念不覺，一念不覺叫無明，無明沒有原因；第二個一念不覺，它的因是第一個一念不覺是因，第二個是果。第二個是因，第三個是果。佛教學終極的目的是教我們回歸到自性，一定要知道，第一個一念不覺當體即空，了不可得，你徹底把這個念頭放下，你才能回到清淨心，你才真正把一切煩惱雜念洗刷得乾乾淨淨。真妄都不存在，都不可以放在心上，放在心上就叫一念不覺；不放在心上，你就覺悟了，你就明瞭了。

法是一切萬法，惠能大師末後一句話說，「何期自性，能生萬法」，萬法是假象，不是真的。因為一切法都是因緣生，因緣也不是真的，所以觀諸法從因緣生，皆無有我，我是主宰。這是告訴你，你在現象裡頭找不到我，哪裡有我？在自性裡找，我就找到了。自性是能生能現，萬物是所生所現，萬物裡頭真心迷失了，變出一個妄心，妄心是阿賴耶，妄心能變，真心不變，這個要知道。所以佛時時刻刻教導我們用真心，不要用妄心，用妄心你造輪迴業，用真心不造業。真心跟六道輪迴、跟十法界不相應，妄心相應，起心動念、分別執著這個跟十法界相應，不起心不動念就不相應。在哪裡修？就在六根接觸六塵境界，在這個裡頭修。眼見色，看得清清楚楚，不起心不動念，這智慧；耳聞聲，聽得清清楚楚，也不起心不動念，這叫佛。所以佛說一切眾生本來是佛，我們承認了。我見色聞聲，只要不起心不動念就是佛，他怎麼不是佛！起心動念就不是佛，是什麼？菩薩，菩薩起心動念，沒有分別執著。有分別不執著這就叫阿羅漢，阿羅漢有分別，沒有執著。如果有執著，統統都有，有分別、有執著、有起心、有動念，這叫凡夫。給你整個說一體，它是一體，佛也是自己，菩薩也是自己，羅漢也是自己，凡夫也是自己，什麼統統是自己，這都搞清楚、搞明白了。學佛這是先決條件，你不把這個東西搞清楚，佛法你根本不能理解。

所以三十七道品對初學的人就很有幫助，但是一定講清楚、一定講明白，你在日常生活當中它真起作用。起作用是什麼？愛心生起來了，這就是中國傳統文化的根。中國傳統文化的核心是什麼？父子有親，這個親是親愛，這個是自性裡頭的第一德，是一個沒有起心動念、分別執著的愛，這是真愛。什麼時候有？我們在這裡分享我講過不少次，人生百日，人出生一百天體露真常，從他身體你去觀察，完全真，真如、自性，你能看得出來。一百天，他還不認

生，你看這個嬰兒他的歡喜，他對於每個人都歡喜；到他一認生了，他被染污了，他有分別、有執著了，不是他的媽媽都不讓他抱，別人抱就要哭了，媽媽抱就喜歡。他什麼？他已經有分別、有執著了。當他在沒有分別、沒有執著的時候，體露真常，那個時候是什麼？他那個愛心、歡喜心是平等的，沒有分別、沒有執著，不起心、不動念，能看得出來，就在眼前。

一萬多年前，我們老祖宗看出來了，這是真的，這個不是假的。我們現在不留意，留意我們也看出來了。看出來之後於是就想，如何把這種真誠的愛心永遠保持，不要失掉，我相信老祖宗這個倫理道德起源都是從這裡想出來的。那怎麼樣保持？經驗當中，慢慢長大，他就會有分別、有執著，天真就失掉了。這叫天真，天然、真實的，不是假的，這最可愛、最值得尊重，於是乎教育念頭就起來了。所以它的現象發展，自然的發展，必定是「性相近，習相遠」，如何保持著天性，那就靠教育，「苟不教，性乃遷」，這就教育重要了。所以中國人最重視教育，尤其重視胎教，重視家庭教育。「教之道，貴以專」，你看古人多厲害，這有真智慧。教之道就是專，教專、學要專，專決定能成就。專是專一，一門深入，一門深入就能得定，定久了就開智慧，智慧開了，一切通達明瞭，自然明瞭，不用學。

所以中國古聖先賢所說的這一套，跟佛經上完全相應，讓我們起了個念頭，中國這些古聖先賢是不是佛菩薩在中國應化的？三十二應說的，應以什麼身得度就現什麼身，中國人不知道有佛菩薩，中國人知道聖賢，所以即以聖賢身來說法，講得通，應以聖賢身得度者，即現聖賢身而為說法。印度人相信有佛、相信有菩薩，就現佛菩薩的身為他們說法。所說的法那是應機，你想學什麼就教你什麼，滿足你的心願，這個就是性德，法爾如是。

佛菩薩教化一切眾生沒起心動念，釋迦佛當年在這個世間住世八十年，他有沒有起心動念？他有沒有分別執著？如果統統都有，他是凡夫，他不是佛；換句話說，他住世八十年，沒有起心、沒有動念、沒有分別、沒有執著，這是不可思議的境界。我們學佛學了這麼多年，逐漸逐漸明白了，明白之後我們得要照幹，真要向釋迦牟尼佛學習，所以修行的樞紐就是不起心、不動念、不分別、不執著。不執著就是清淨心，不分別就是平等心，不起心、不動念就是覺，我們的經題上「清淨平等覺」，這是佛法修行證果的總綱領，沒有別的。

章嘉大師當年教我，佛法沒有祕密，就是看破放下。看破幫助你放下，放下再幫助你看破，就是這兩種相輔相成，從初發心到如來地，這章嘉大師教給我的。要不要學很多東西？不必要，學雜了，你亂了，你妄想多了，你雜念多了。就是一樣，它的目標是教你得定，一樣才能得定，學得太多得不到定。定才能開慧，沒有定不能開智慧，沒有定你所得的是常識，今天講是學術，而不是開悟。佛法不重視常識，重視智慧，知識不重視，重視智慧，智慧是從定中來的，知識是廣學多聞來的。你看得愈多、記得愈多，這是知識，知識不能了生死，不能出六道輪迴，智慧行。所以佛學跟學佛是兩樁事情。現在人普遍的是佛學，我們到歐洲去訪問，跟專家學者們接觸，發現他們統統搞的佛學、儒學、道學，都是知識，而不是佛法所承傳的智慧，這是我們不能不搞清楚的。

真正搞不清楚，還要想真正在一生成就，只有一個法門，老實念佛。老實的意思是不能有絲毫懷疑，對於念佛法門有絲毫懷疑，不老實，你不能成就。真正老實，對佛法一竅不通，真正老實，一點懷疑都沒有，這一句名號念到底，肯定往生。真的會念到有一天，你看見阿彌陀佛，你看見極樂世界，你決定得生，你的問題解決

了。這法門之妙，妙到究竟，妙到圓滿，不可思議。我們這一生有幸遇到了，遇到決定不能讓它空過，遇到最重要的能放下、能捨。

貪瞋痴的核心我們要知道，貪的心（核心）是情執，瞋恚的心是傲慢，愚痴的心是懷疑。我們要放下情執、放下傲慢，決定不懷疑，貪瞋痴不難斷。用什麼方法？就這一句佛號，一天到晚念它、想它，除它之外全放下。生活當中隨緣，歡歡喜喜，順境逆境、善緣惡緣統統隨緣，真誠心隨緣，用真誠的愛心隨緣，用歡喜心隨緣。這佛法不難，一定要把念頭轉過來，看一切眾生都是佛，看一切眾生都是菩薩，看一切眾生都是幫我忙的人，打我、罵我、侮辱我也是幫忙的，幫我幹什麼？幫我消罪業的。無量劫來造了很多業障，應該接受這些懲罰，消業障，這樣才好。那些打我、罵我、害我的人，都是我的恩人，我這裡都供了紅牌位，把功德迴向給他們，所有一切的怨懟統統在這一生都化解。

往生到極樂世界，確實是清淨心、平等心，沒有大徹大悟，也要做到清淨平等，所以一切法跟自己真的是一體。美國的修·藍博士到我這訪問，我們門口的樹，他抱在那裡很親熱，抱著一棵樹，表演什麼？表演一體。對一棵樹，他也是念四句偈，四句偈那就是咒語，「對不起，請原諒，謝謝你，我愛你」，這是他的四句咒語。我說這是他四句咒語。對待一切眾生，他都是第一句話，對不起；我對你有不敬的地方、有錯誤的地方，請原諒；對方能原諒我們，謝謝他；最後的是我愛你。這個愛是真愛，沒有分別執著、沒有起心動念，自性裡頭流露出來的，它流露出來第一個就是愛。

所以宗教可以團結，為什麼？每一個宗教它的核心就是愛。你看古人有問什麼是佛教？祖師的回答一句話，「慈悲為本，方便為門」，這就是佛教，慈悲就是愛。所有宗教的典籍你去翻，「神愛世人」、「上帝愛世人」，伊斯蘭教「真主確實是仁慈的」。今天

為什麼還有這麼多宗教衝突？回教的長老曾經問我這句話。宗教是不可能衝突的，為什麼說衝突？不讀經，不知道愛人，衝突就起來了。你要讀經，神、真主教我們什麼？教我們愛人，他不愛我，我愛他，衝突就不會發生了。化解衝突最好的辦法就是講經，把經典講清楚、講明白，讓人聽清楚、聽明白，覺悟了，衝突自然就沒有了。

忍辱仙人遇到一個不講理的國王，暴君，將他凌遲處死，他沒有反抗，在斷氣之前他告訴歌利王：我將來成佛第一個度你。這是佛教，你殺他，他都不恨你，而且發願將來成佛頭一個度你。為什麼？你對我有恩，成就我忍辱波羅蜜的圓滿，不是你這樣對待我，我怎麼知道我忍辱波羅蜜修圓滿了。菩薩忍辱波羅蜜修圓滿了，提前成佛，這是歌利王幫助他的。釋迦牟尼佛成佛了，確實第一個得度的憍陳如尊者，憍陳如前世就是歌利王，佛說的話算數。鹿野苑講經，第一個聽明白的、開悟的，證阿羅漢果的憍陳如。

我們這個經本，憍陳如在表法弟子當中有，但排名不是排第一，我們這個經本他排第一，排第一表什麼意思？第一得度，就是這個法門是第一得度的。你看其他的法門都是舍利弗、目犍連擺在前面，舍利弗代表智慧，目犍連代表神通，都是智慧擺在第一。這個不是的，是憍陳如擺在第一。排名、排順序，這裡頭有意思的，不是隨便排的，讓你一看這個經，就曉得這經第一得度的，你就會重視它。所以觀慧非常重要，我們要有智慧，在這個世間不迷，不被外面境界影響，我們跟外面境界的關係全是正面的，沒有負面的。被人殺害也是正面的，也不是負面的，他殺我，我感謝他，為什麼？我到極樂世界去了。他要不殺我，我在這個世間還要多受幾天罪，他提前幫助我走了，這要感恩，臨終真的看到佛來接引。所以這信心要堅定，信心永遠不變，永遠不改。

「四正勤」，這是教我們斷惡修善。在這一生當中，從早到晚，一年從初一到臘月三十，念念要記住，斷一切惡，修一切善。善惡的標準是什麼？在中國的標準，是五常「仁義禮智信」，是八德「孝悌忠信，仁愛和平」，與這些字相應這是善，與這個相違背就是不善。不善決定不能做，不但不能做，想都不要去想，想也是造業，意在造業，身口意，所以都不要去想它。常常念著仁義禮智信，實在講，仁就是不殺生，跟五戒裡頭不殺意思一樣，義不偷盜，禮不邪淫，智，智是理智、不迷惑，信是不妄語，跟五戒相同，五戒是殺盜淫妄酒，不飲酒是智慧。八德跟十善相應。《無量壽經》第三十二品到三十七品，一共有六品經，很長的一段文字，就是講五戒十善，說得非常詳細。修五戒十善有善的果報，違背五戒十善有不善的果報，都說得很詳細、很清楚、很明白。一定要斷惡修善，對自己的好處太大了。眼前的利益要看破，不應該得的，你得到不是好事情；應該得到的，我少拿一點，福報更大，應該得到十分，我只拿八分，讓一點給別人，這個好，後福無窮，不爭名、不奪利。

這一、二年有不少對我非常關心的同修們，都希望我回到國內去，好意。我們守法，我當年在新加坡的時候，回到中國去訪問，在大使館的簽證簽了一份文件，進入中國不從事宗教活動，探親訪友、觀光旅遊都沒有限制，只是不能參加宗教活動，我在這個文件上簽了名。早些年我每年都會去個二、三次，是因為有很多朋友、很多長者都在；現在這些年不去了，他們都過世了，都走了，我在國內沒有真正的好朋友了，所以提到回去就傷感，這些老人都不在了。只有偶爾回去掃掃墓，看看父母、祖父母的墳墓，在廬江我們這一族人在那裡生活了不少年，傳了差不多有二十多代，最初搬到廬江去的祖先墳墓都還在，懷念祖先。國外的活動我盡量的把它減



，能夠不參加的，我都謝謝他，辭謝了。晚年身體衰了，去年還沒有感到疲倦，今年有這個感覺。所以這次斯里蘭卡回來，大家勸我每天講經減少一堂課，就是上午還是休息，下午講經。我跟他講，不能超過一個星期，一個星期之後我要恢復，我們每天還是四個小時講經。經一定要多聽。

斯里蘭卡這個社會，我這兩次去訪問，深入的觀察，這次去了一個多月，讓我回想到我們在抗戰期間。抗戰期間，中國的城市跟農村，跟斯里蘭卡一樣，人民純樸，人與人之間沒有嫌疑、沒有競爭，人民都能夠安分守己，知足常樂。整個人民，全國人民被佛陀的教育教好了。這個國家面積不大，大概只有中國福建省這麼大，人口兩千萬，寺廟有一萬多。每一個寺廟，我沒有細問，我概略的估計，一個寺廟是六個法師，六、七個，那就有六、七萬出家人，每一個法師都能講經教學，能言善道。每一個寺廟都是開放的，附近的人天天到那裡去誦經、聽經、念佛，跟法師學習。民間人民的問題，有事情不能解決，他們不找警察，統統找法師。兩個人吵架了，不去找警察，找法師，法師來幫他解決。所以他們的法師也是萬能專家，什麼都要懂，他不定問你什麼問題，你都要幫他解決。

星期天是法師最忙的一天，星期天是義務教學，對象是誰？全國在校的學生，小學、中學、高中，這些學生在校念書的，星期天統統要到附近寺廟接受佛陀教育。所以你到寺廟去看，有的大的寺廟，三、四千人，小朋友。他們非常有規矩，隊伍站得整整齊齊。老師跟老師在那裡上課講解，當中沒有隔的，在廣場上，這裡一小隊，那裡一小隊。他們非常專心在聽講，我們到那裡去參觀的時候，他沒有交頭，沒有說是扭過頭來看我們，專心聽課，坐在那裡端端正正，讓我們看到很歡喜，非常有秩序。

這個國家重視教育，佛陀教育是家家都要的，每個人都要遵守

的，總統帶頭。總統府裡面供的有釋迦牟尼佛的像，不像我們中國，一定給釋迦牟尼佛蓋個殿，大雄寶殿，它不是的，它釋迦牟尼佛像在菩提樹下。總統府有個院子，很大的院子，裡面有棵很大的菩提樹，佛像就供在菩提樹下，就好像佛當年一樣坐在樹下。總統早晚做早晚課就在佛像面前，燒香、供花、誦經、祈禱。真的上行下效，全國文武百官沒有見到佛像不禮拜的，沒有見到出家人不敬禮的。上了年紀的法師，教學多年的，都用跪拜禮，總統見到也是跪拜禮。我們看到歡喜，孝親尊師，他們全國做到了。這個是古聖先賢教學的大根大本，倫理、道德、因果、聖賢教育，都是從孝親尊師裡面延伸出來的，沒有這個，怎麼樣教不能扎根，非常困難。而且在它那邊，因為全國都學，老少統統都學，所以孩子有榜樣。老師這樣教你，你看哪個不是這樣的？你的爸爸媽媽對他的爸爸媽媽是不是磕頭，行接足禮？是的，統統是這樣的，所以孩子們一絲毫懷疑都沒有。老師，你對老師行禮，你看老師對他的老師見面也是跪拜，行接足禮，他看到了，他沒有懷疑，好教。這是一個佛陀教育非常好的氛圍，這個風氣太好了！

上一次我去，跟總統建議，我訪問九天跟他四次見面。第一次見面，剛剛到那裡，晚上有晚宴請我，我們談了三個多小時，每一次見面都超過一個小時。我建議他在這個地方辦佛教大學，把釋迦牟尼佛四十九年所說的這一切法門，都在這個地方興旺起來，不只是南傳小乘。他聽了歡喜，他說就在我們斯里蘭卡做。我說大學建好之後，還要建一個世界宗教大學，為什麼？我們要團結宗教，我們要互相學習，我們要化解宗教當中所有衝突，帶給世界、社會永遠的安定和諧。這他也一口答應了。

宗教大學，我這次去的時候就舉行破土典禮，重要的幾個部長都參加了。更難得的，他邀請我在總統府做了一場講演，兩個小時

，是他們的國家領導人，三軍總司令。我在現場看到很多軍官，那都是高級軍官，後面的人是學生，總共是二千八百人。還在總統府做了一場三時繫念佛事，超度過去三十年內戰雙方死亡的將士跟平民，在總統府做的，總統夫人代表拈香，三軍總司令。我們在國內外從來沒有這樣殊勝的佛事，所以我想佛法將來要在那個地方發揚光大。從印度傳出來，釋迦牟尼佛三次到過斯里蘭卡，在斯里蘭卡講經，這最著名的楞伽山，《楞伽經》就在那山上講的。那山我們看到了，沒上去。現在建佛教大學這個場所是當年佛講經的地方，佛在這邊住過，那個時候的國王把這塊土地供養佛陀。這塊土地面積是十六個英畝，合中國大概是一百畝，一個英畝是六個中國畝，六六三十六，九十六個中國畝，現在在這個地方建大學。我們看到歡喜，真正希望社會安定，人民生活快樂和諧，安分守己，知足常樂，他們做到了。

這個國家非常可愛，這個國家的小朋友值得尊敬，小朋友個個懂禮貌。現在世界上各個地區，這青少年的問題很多，斯里蘭卡沒有，也許是國家因為比較上清苦一點，可能他們民間沒有電視、沒有電腦，這個污染他們就沒有了。他們重視家庭生活，小孩放學回家，家庭團聚，親子關係是特別的濃厚，這都是值得我們尊敬讚歎的。所以在那個社會裡，它有濃厚的人情味，無論你遇到人，陌生人，他對你都是笑咪咪的，你看到，都看到他們生活得很幸福、很滿足。他們沒有競爭，我們看到互相關懷、互助合作，對於聖賢的教育他們真信，認真的奉行，沒有懷疑，非常難得的一個社會風氣，值得我們嚮往，值得我們留戀。佛經上這些道理在那邊是普遍的宣講。

「四如意足」就是放下，放下才真正如意。「所修之法，如願滿足」，不放下你就不能滿足，就不能如願。所修一個法門，其他

的佛說得很多，四十九年說了許許多多法門，叫八萬四千法門，我們只能學一樣。當然選擇要靠智慧，用智慧的選擇，選擇之後就一門深入，不需要很長的時間，效果就出來了，你就真正得到學習的利益。第二個是「精進如意足」，這個註子裡頭註得很好，「於所修之法，專注一心，無有間雜，如願滿足也」，這還是放下萬緣，一心專注，你就能滿足。

第三，「念如意足，謂於所修之法，記憶不忘，如願滿足」，這個時候你專修一門，古人講的「讀書千遍，其義自見」。在我們同學當中，我相信有不少人，代表的人物劉素雲，她用十年時間專聽《無量壽經》。她拿到一套光碟，那個光碟應該是我早年在台灣講的，好像是第三次講的。在那一段時期，我講《無量壽經》講過十遍，應該是第三遍、第四遍的樣子，在台灣講的，一共講了一百多個小時。她每天聽一個小時，那個時候光碟一片就是一個小時，好像有一百五、六十片的樣子。一個小時是一片，她聽十遍；也就是說，她一天這一個小時聽十遍，這就是一門深入，讀書千遍。全部經聽完之後，從頭再聽，聽了整整十年。除了聽經之外，讀經、念佛，專修。這個十年，在我們同學當中，她應該算是第一個人，她成功了。她有沒有開悟我不知道，但是得三昧肯定的。但是有人告訴我，請她講《地藏經》、講其他的經典，都講得都非常好。這就古人說的，一經通了，一切經都通，不必學就都通了。只要你這一門上得三昧，這個重要！在這個經上有悟處，遍遍都有悟處。我跟大家分享，最近這個三年講黃念祖老居士的註解，這第三遍，遍遍不一樣，遍遍都有悟處。所以這佛經百讀不厭，愈讀愈歡喜，講的跟從前不一樣，你把以前的拿來對照、比較一下，你就曉得，新的意思、新的體悟都出來了。

第四個，「思惟如意足，謂心思所修之法」，思是思念。你心

裡面所想的就是這一部經，這一部經裡面的道理、方法、境界，應用在我們現前日常生活當中。這一部經，特別是黃念祖老居士的註解，這個註解它是集註，會集八十三種經論、一百一十種祖師大德的註疏，所以等於說是你看了關於淨土宗的，無論是理論、方法、境界，一百九十三種。你在這一部註解裡頭，你就把整個佛法都搞清楚、都搞明白了，「一即是多，多即是一」，它是完整的，它沒有缺陷。所以這部經太理想、太好了！在我們這個時代，工作非常繁忙，應酬多，學其他東西得三昧難，學這個行。聽，多聽。多聽是什麼？堅定信心，到真正不懷疑，功夫就得力。真把它搞清楚、搞明白，功夫就得力了，得力就自在。好，今天時間到了，我們就學習到此地。