

諸位法師，諸位同學，請坐。請看「無方大用」第七段，「俯同世間三昧門」，偈頌第十四首偈看起，我們把這三首偈先念一遍：

【或邊咒語說四諦。或善密語說四諦。或人直語說四諦。或天密語說四諦。分別文字說四諦。決定義理說四諦。善破於他說四諦。非外所動說四諦。或八部語說四諦。或一切語說四諦。隨彼所解語言音。為說四諦令解脫。】

第二個小段「別中」十二句經文，主要經上都講四諦，所以我們先把四諦說一說，什麼叫做四諦。看到這個名詞，學佛的同學自然會想到，釋迦牟尼佛最初在菩提樹下成道之後，從定中起來到鹿野苑度五比丘，最初的這五個人，跟他們說什麼？就是說四諦法。雖然是簡簡單單的四條，義理無有窮盡。不但釋迦牟尼佛四十九年所說的一切法不出這個範圍，即使十方三世一切諸佛如來為遍法界虛空界一切眾生宣說無上妙法，也離不開四諦。真正顯示《華嚴經》上所說的，「一即一切，一切即一」，隨拈一法都是究竟圓滿含攝一切法，圓融一切法，法法如是。所以《般若經》上講「法門平等，無有高下」，理、事在《華嚴經》上我們都看到了。

四諦有四種，《勝鬘經》跟《涅槃經》講的雖然說法不一樣，意思是完全相同。《勝鬘經》上講「有作四諦」，就是《涅槃經》裡面講的生滅四諦；第二是「有量四諦」，就是《涅槃經》上講的無生四諦；第三「無作四諦」，就是《涅槃經》上講的無量四諦；《勝鬘經》上也有「無量四諦」，但是它那個無量四諦是《涅槃經》上講的無作四諦。所以學教的同學不能不知道，有這兩種說法。

天台大師以藏通別圓，就把四諦法說成四教，藏通別圓這四教。藏教是小乘；通教是前面通小乘，後面通大乘；別教是不通於小乘，換句話說，它是純粹的大乘；圓教是究竟圓滿，圓融無礙。這是天台家的四教，藏通別圓。我們今天介紹就用這個，這是用得很普遍的，我們就來談這個。這個四教就把全部佛法包括了，藏教是小乘，好比是小學，通教好比是中學，別教好比是大學，圓教就是研究所，這個四教淺深次第不一樣。

我們先看藏教，藏教講生滅四諦，這個很好懂。我們凡夫所見所聞、六根所接觸到的，確實是生滅法，尤其是念頭，前念滅、後念生，速度非常之快。我們凡夫只能夠覺察很粗的念頭，至於微細的念頭就覺察不到。極微細的念頭，大乘教裡面跟我們講八地菩薩才能看到，那是圓教，不是別教，圓教八地菩薩能夠覺察到阿賴耶的我們現在人講運作，就是阿賴耶識的活動。那是太微細了，我們現在的科學儀器都沒有辦法偵測到。生滅四諦裡面講的苦諦，首先我們要了解苦集滅道這四個字。什麼是苦？佛說法，先說果後說因，為什麼？果報就在眼前，一說你馬上就能覺察到，所以諸佛說法，總是先把果放在面前說出來，然後再說因，你才會注意。

佛跟我們講三界統苦，苦實在是無量無邊，佛為了教學方便起見把它歸納為三大類，這三大類是苦苦、壞苦、行苦，這個三大類。苦苦，下面這個字是名詞，上面那個字是動詞、是形容詞，這三種苦末後一個都是名詞。這一類是講「苦苦」，苦苦講什麼？就是八苦，八種。你看看，生老病死，這四大類什麼人能夠避免？無法避免。不但我們人間沒有辦法避免，天人也沒有法子避免，這個天人我們講的是欲界天。色界天沒有苦苦，為什麼？你把它搞清楚、搞明白就知道了。「生之苦」我們忘記了，雖然忘記，你再觀察嬰兒出生的時候，你看他是不是很痛苦。所以一生下來就哭，就在那

裡叫「苦啊！苦啊！」你細細聽他叫「苦啊！苦啊！」真的是苦！你有沒有看到一個小孩生下來歡歡喜喜笑咪咪的？沒看到，生下來都是看到小孩痛苦不堪，在那裡叫「苦啊！苦啊！」你就曉得。

而佛在經上告訴我們，小孩所感受的跟在地獄裡面的苦沒有兩樣。這個我們人沒有感受，人怎麼樣？麻木不仁，沒有法子感受。他說嬰兒出生的時候，經裡面的形容，就像在夾山地獄，兩個山的山縫裡面鑽出來，好不容易出來，這是說生。而實際上，在三千年前沒有現在的科學，而佛在經裡面跟我們講懷孕的時候那十個月，每個星期的變化佛都講得清楚，現在科學可以做證明。雖有證明，還沒有佛講得那麼詳細，講嬰兒在胎胞裡面的感受，這是我們現在科學沒法子測得出來。只能夠講每七天一個變化，跟佛說的是一樣，嬰兒的感受我們科學儀器沒法子。所以人在坐胎的時候，佛把它形容作地獄，叫胎獄，坐胎那十個月當中，嬰兒在裡面度日如年，那是什麼？也是業報。

出生之後慢慢長成，有少年、青年、壯年、老年，如果沒有老年那就夭折，年輕就過世了，怎麼會不苦？所以有「老苦」。有病苦，這個病之苦、老之苦，你現在沒有老，你看看那些老人你能體會到，你要想到你將來自己會老。你現在對老人不尊敬，對老人不照顧，你要知道有因果報應，什麼報應？你老的時候沒有人瞧得起你，沒有人照顧你，這是什麼？因果！所以中國古聖先賢教人敬老尊賢，什麼原因？你老的時候有很多年輕人尊敬你、照顧你、幫助你，果報就是這樣的。決定不可以輕慢老人、討厭老人，那你以後老的時候果報就很不好。所以一報還一報，這是事實，這一點都不假。希望我們要了解這個事實，你自然是敬老尊賢，為什麼？這真正是自利，不但是德行，也是教化眾生，自己得的利益太大了。

「病苦」，現在病是真苦，為什麼？現在生病進醫院，醫院真

正有醫德的大夫愈來愈少，你要遇到一個沒有醫德的，他把你當作實驗品，你可苦了。我們在過去跟韓館長相處三十年，她多病，身體不好，有一段時期得眼病，常常要去看眼科醫生。看了多久？看了一年多，在台灣一個名醫，眼科醫生。那時候我常常陪她去看，我跟那個醫生談也很不錯，那個醫生也很有學問，很善談。總是覺得他不錯，到那裡去診斷，給你用藥。可是每個月都要去看，好像是一個階段一個階段給你診療，每個階段大概差不多五天到一個星期的樣子，一年多。到有一次，佛光山邀請我到他們佛學院上課，韓館長也跟我一起到高雄。高雄有個大夫，好像叫吳基福，這個人不曉得現在在不在了，是看眼科的。就有同學帶著韓館長去吳大夫那裡去看，好像三、四天就治好了。這才恍然大悟，那個名醫不是治不好，是叫她常常送錢來，給你那個藥就是讓你舒服一點點，下次你還要來。居然拖了一年多，人家那裡幾天就真的好了，斷根了。沒有醫德，真的是名醫，我們這才恍然大悟。這還算不錯的，沒有把你眼睛治瞎了，只是不願意根治，目的是你常常送錢來，每個月到那裡去送錢給他。

所以現在不能病！這一病恐怕就被醫生給治死了，這個話不是我說的，是美國人說的。我看了一本小冊子，在北京看到的，書的名字叫《別叫醫生殺了你》，看到這個好可怕。所以現在決定不能生病，真是太苦了，不像從前，從前醫生有道德，學醫是幹什麼？學醫是救人，不是為賺錢。在中國舊社會裡面，讓一般人普遍尊敬的就是醫生跟夫子，夫子是教書的，在那時候多半是教私塾的，教私塾的先生很清寒，醫生也不富有，都是救人救世。所以他們在社會上普遍受到尊敬，物質生活清貧，但是精神生活很豐富，社會大眾重視他。這病苦。

下面，「死苦」。死我們能看到，人死了之後你看看他的面孔

，面孔是很憂慮、很恐怖，所以人死了全身僵硬，為什麼會僵硬？恐怖。如果他沒有恐怖，走的時候很好，走得很安詳，他全身是軟的；如果感到恐怖害怕，他全身是僵硬的。從這些現象我們也能夠觀察到他死了到哪裡去，一般到善道。善道最低限度，死了以後又到人間來，或者生天，都不錯，可以說他很歡喜離開，沒有恐怖。如果死了在惡道，像餓鬼、地獄、畜生這些惡道，都恐怖、害怕，你從他的表情上能看到。

在我們念佛人給同學、同修送終的時候，這個我們經驗就多了，我們看到多了。他走的時候面孔不好看，身上有一點慢慢的僵硬，大家給他助念，念到十個小時，念到十二個小時，再看看他，面孔很好看，身上是軟的。由這個地方就看出，助念的功德不可思議。這種現象他是不是往生？這個不能夠定論。但是即使不能往生，這麼多人念佛幫助他，如果他自己善根深厚，這一生沒有造什麼重業，不墮惡道，聲聲佛號把他喊回來，不墮惡道，這是肯定的。第二種是減少痛苦。即使是在惡道，冤親債主很多，我們聲聲佛號給他迴向，跟他把冤親債主都能夠化解，冤親債主不再找他麻煩，他不再恐怖了，面相跟身體就不一樣。這是我們在助念的時候能看到的。

助念當中往生的，往生的瑞相比較不太容易看到，除非是助念當中有一種人，國內稱為特異功能，我們一般講靈媒，他能夠看到我們一般人看不到的，可以借這個傳遞訊息。這種訊息可以提供給我們做參考，或者這個訊息說他往生了，好事情，這是我們念佛人唯一的期望。真的往生還是假的往生？你要觀察他最後斷氣時候那一念，如果助念的時候跟著大家一起念佛，神智清楚，通常他會告訴你，我看到佛來接引我，看到菩薩來接引我，他就走了，這是肯定往生。如果走的時候沒有說這些話，或者說我看到某某人在門口

，某某人在哪裡，看到了，所說的全都是已經過世的家親眷屬或者他的朋友，這就不可靠。這是《地藏經》上所說的，冤親債主變作家親眷屬來引誘他，這《地藏經》上所說的。要是跟他走，那就吃虧上當，為什麼？他把他帶去之後報復，不是好事。

所以今天我們淨宗同學，我在這裡勸導大家，對於日常生活只要稍稍留意，注意衛生、注意營養，不要暴飲暴食，吃飯能有七分飽、八分飽夠了，不要吃太飽，保持不生病，這講保健，這個重要。保健最重要的是心地清淨，為什麼？你看我們在講席當中講得很多，佛跟我們說疾病的根源是三毒，貪瞋痴，換句話說，就是佛所講的根本煩惱。根本煩惱是六個，佛講貪瞋痴這是說話方便，貪瞋痴後頭還有，後頭有傲慢；有懷疑，這個懷疑是對於聖教懷疑；有惡見，錯誤的見解，也就是我們今天講錯誤的看法，那裡面包含就太多了。這六個叫根本煩惱，這是疾病的根源。怎樣防止？勤修戒定慧，息滅貪瞋痴，這是保健從根本講。

現在一般人著重衛生、著重運動，西方人這些保健的方法，你想想奧運會上那些運動健將有幾個是長命百歲的？有幾個是永遠能保持健康的？你要從這裡細心觀察你就了解。真正保健，身體要不要運動？要運動，可是你要注意到身，還要注意到心，兩方面都要保健。佛法裡面表法頭一個就是法輪，法輪是表法的，法輪是圓，像這個圓。圓真的是圓滿，它能代表什麼？代表空有不二，其他的，真的找不到東西可以代表。圓周是有，圓心是空，諸位學過幾何就曉得，圓心有沒有？肯定有，你能不能找得到？找不到。圓心是點，點是很抽象的，你要用個東西點一點，顯微鏡放大是一大片，是面積，都不是點。所以點絕對不是肉眼能看見的，也不是顯微鏡能看見的，看不見的，是個抽象的。可是它肯定有，為什麼？周是從點裡頭產生的，沒有圓心哪來的圓周？所以點的延長是線，線的

移動就是面，那才能看到，線都不容易看到。

圓，佛就告訴我們，圓的作用就是圓周要不停的在轉，動！圓心是空的。所以心要空，心要靜，心不動，養心要清淨，養心要不動。六祖開悟之後說「何期自性，本無動搖」，真心離念，真心沒有念頭，起心動念都沒有，那是真心。所以養心要靜，心裡頭不要有念頭，把所有念頭統統放下，養心，心健康，身哪有不健康的道理？所以禪宗裡面保養身體用什麼？他打坐。打坐好像沒有運動，他身體為什麼那麼好？他心清淨。心清淨，身一定清淨，心裡面一點染污都沒有，他身就沒有染污，那怎麼會不健康？所以禪坐有益於身心，佛家用這個功夫，道家也用這個功夫。一個是動裡面鍛鍊身體，一個是靜裡面的功夫，靜的功夫比動的功夫還要殊勝，這些道理我們要懂。所以保健很重要，身心健康。

死，死不得，病重一到醫院去，完了，真的是完了，那太恐怖，太可怕了。我們怎樣面對這個事情？這個事情誰都免不了，我們一定要做到預知時至，沒有病走，站著走，坐著走。為什麼別人能做到我們做不到？我這一生遇到的，預知時至，站著走的、坐著走的，也有吉祥臥著走的，清楚，沒有痛苦，說走就走，沒生病。早年在香港，倓虛法師跟我們講的鍋漏匠，香港人都很熟悉，修無師，香港人也很熟悉，這都是倓老法師常說的，定西法師常講的，拿這個來勉勵我們。這兩個人都沒有念過書，都不認識字，出家之後在寺廟裡面專修苦行，別人不願意幹的活他們去幹，菜園裡面種菜、挑糞，現在講搞衛生，他們搞這個。做別人不願意做的事情，他們做得很快樂，為大眾服務，修福。自己怎麼修？一心念佛，他的佛號不中斷，就一句佛號，什麼也沒有。

你看鍋漏匠，諦老法師教他這個方法，就是一句「南無阿彌陀佛」，因為他什麼都不會。告訴他，你老實念，念累了就休息，休

息好了趕緊接著念，一點壓力都沒有。就一個人住在一個破廟裡頭，寧波鄉下的破廟裡頭，沒人住的，老和尚就教這麼一個法子。他老實，真幹！念了三年，預知時至，站著走的，可真有本事。走了以後，鄉下還有些護法，知道這個事情，趕緊跟諦老法師去報信，諦老在觀宗寺，一來一往三天。諦閑法師三天來到之後看到他還站在那裡，你看看，死了以後還站三天。諦老讚歎，「你真的沒有白出家，叢林寶剎裡面的方丈、講經說法的法師比不上你」，這樣讚歎。多少時間？三年。

修無師，我前幾天跟諸位提過，哈爾濱極樂寺傳戒的時候發生這個事情。他不是極樂寺的，是外面來的一個出家人，因為傳戒期間工作量很大，需要義工，他發心去做義工。做什麼事情？照顧病人，戒期當中傷風感冒是肯定有的，他發心來照顧。好像住了十幾天，那時候戒期是五十三天，不像現在，現在戒期都縮短，都只一個月，古時候戒期五十三天，因為他要講戒，有那麼多課程要學的。實在講傳戒就是佛門裡面的新生訓練，你初出家，接受新生訓練。人多，傷風感冒是免不了，他來照顧。十幾天之後他就告假，他要走了，戒期還沒有終了，中途就要走。倓老很有修養，沒有說話，定西當家師就忍不住，就批評他，說你這個人怎麼沒有恆心，到這個地方來發心也是修福，戒期只有六十天，你都熬不過去，怎麼要走了？他說我不是到別的地方去，我到極樂世界去。這兩位大德就驚訝：真的嗎？真的。什麼時候？不出十天。結果第三天就走了。沒生病，坐著走的。我們要以這些人做榜樣。

我早年，也就是韓館長在高雄治眼病的時候，我在佛光山教學。佛光山有個長工，有一天晚上月亮非常好，我們坐在放生池旁邊，大概有十幾個學生，我們在討論一些問題，這個長工看到我們坐在那邊，他也來了。我們也歡喜，「來，坐下來」，結果坐下來他



給我們講個故事，就是他村子裡面的人。他住在將軍鄉，是他的鄰居一個老太太，他跟我們講念佛是真的不是假的，老太太走是站著往生。念多久？三年。他說老太太也是不認識字，非常厚道，人非常慈悲、非常祥和，一個好人，她也不懂什麼佛法，反正見到廟就拜，見到神就拜。他說三年前她娶了個兒媳婦，媳婦學佛，懂得一點佛法，就告訴她不要去亂拜，家裡面設個佛堂，專拜西方三聖，專念阿彌陀佛。

她也很難得，聽媳婦的話，從此以後就足不出門，也不去趕廟會，就在家裡念佛，念了三年。臨走的那天，她不讓家人知道，吃晚飯那時候走的。吃晚飯，她就告訴她的兒子、媳婦、家人，你們先吃，她說我要洗個澡。家人還是等她，她真的洗了澡，等了很久她都沒出來。所以家裡人到房間裡去看看，不在房間，真的是洗過澡了，叫她，沒有人答應。然後看看家裡佛堂，她穿了海青，手上拿著念珠，面對著佛像站在那裡，叫她也不答應，仔細一看，她已經走了。這是有道理的，如果預先跟家裡人講，怕家裡人把她的正念擾亂了，不說。這種方式走的，老太太。

我們在美國舊金山有個甘太太，她有個朋友，也都是老太太。兒子、媳婦在美國讀書，以後在美國工作，生了小孩，就從台灣把她找到舊金山，找她去當保姆，看孫子，給他家裡面做家事。老太太也很好，老太太是個念佛人，除了家事之外就是念佛。因為孫子都上學，上幼兒園、小學，上學了，兒子、媳婦都上班，白天家裡就是一個人看家，每天真是早睡早起，照顧家事。早晨起來燒早飯，兒子、媳婦起來之後就吃飯，吃完飯就上班去了，生活都很有規律。這一天兒子、媳婦起來之後，老太太今天睡覺沒起來，沒煮飯，就覺得奇怪。就推開房門，美國老人的房間裡頭，門都是活動的，沒有鎖的，推開房門一看，看到老太太坐在床上，穿著非常整齊

。穿著海青，手上拿著念珠，盤腿坐在床上，叫她也不答應，仔細一看已經走了，不知道什麼時候走的。可是很妙的，老太太把兒子、媳婦、孫子的孝服都做好了，擺在她床前，還有遺囑，這一看才曉得老太太早就知道了。你看在美國做孝服很不容易，她自己做，大概他們上班的時候家裡沒人，她在家裡做，後事自己料理得很好。甘太太告訴我，真不容易！

死要這樣走法才好，你看又沒有助念，什麼時候走的也不曉得，決定生淨土，一點都不懷疑，不要人助念。特別是在外國，在外國找人助念可不容易，真正是在國外學佛應當以她為典範，要向她學習。今天在中國也不例外，也要向她學習。都是預知時至，無疾而終，不生病，你想想看，這些人能做到，我們為什麼做不到？哪有這個道理？她可以做到，我也可以做到。你要想想人家為什麼做得到？心地清淨，萬緣放下，這個太重要了。如果你還有牽掛，你還有煩惱，你還有放不下的，那就不行，這個福分你就沒有了。但是你要曉得，你要沒有這個福分，死的時候生病送醫院，這麻煩大了，你要受多少痛苦。西藥全是化學，副作用比治病還嚴重，病沒有治好，副作用起來的時候給你病上再加病，那才真的要命，愈想愈可怕。可怕怎麼樣？可怕我們就想，年歲雖然大，我們要學老而不衰，這樣就好。要活得健康，不生病、不死，往生極樂世界不死，預知時至，說走就走。跟諸位說，往生的人沒有中陰，他這裡一斷氣就跟佛走了，沒有中陰身。我們看到，而且這些例子都不遠，年代都不遠，很近，我們聽到了、我們看到了，要記住，要學習。

一定要知道，世間什麼都是假的，講經說法也是假的，貪戀在講經說法也出不了六道輪迴。凡事是緣，譬如像我們的講堂，有一天的緣講一天，明天？決不要去想明天，想明天你就攀緣，你心就不清淨。有緣天天幹，沒有緣就可以走了，要學著隨時能走得了，

生老病死這個問題才能解決。生，我只有這一次了，已經過去了，下一次再不生了，下一次再來的時候是乘願再來，不是業報身；我們這一生是業報身，下一次再來的時候是願力再來的，那就自在。雖然有生老病死這些三苦、八苦，那是什麼？那是表演的，不是真的，那是演戲演給世間人看，是幫助他們覺悟的，不是真的。釋迦牟尼佛演了四十九年，八苦都演出來了，我們要學這些人，那就對了。這是四個人人免不了的。

再下面講「求不得苦」。人在這個世間都有求，求名也好，求利也好，求財也好，求不到，求不到感到很苦，無論求什麼。貴為天子，富有四海，他還要求長壽，秦始皇還要求長生不老，派人到海上去求仙人，求不到。有求就苦，不求就沒有苦了，所以古人有所謂「人到無求品自高」，他是不是真的無求？他求的少，還是有求，如果真的無求他就會解脫。所以有求不得苦。有「愛別離苦」，你喜歡的人不能常常相聚，偏偏要別離，你喜歡的物、你喜歡的環境總是不能夠隨自己的心願，你所愛的一切人事物不能夠常常聚會，這是苦。香港這個地區，居住的環境、生活的環境真的是很苦。我這一生所居住的，在美國的時候，美國的環境好，空間大，最後移民到澳洲，更好，有同學到澳洲去看過。我住在鄉下，距離城市不遠，只有十二公里，開車大概十五分鐘。我們的房子不大，兩棟小房子，有十個房間，有四個廳，我們的院子合中國有一百七十畝地。聽不到車的聲音，在那邊只能聽到鳥叫，樹木多，所以我們自己種菜，有個很大的菜園，確實好。北京的同學到我那邊去，要邀請我到北京，我就告訴他，我現在住的是天堂，你要叫我去北京去，我就下凡去了，真的。那個居住環境在香港人講不敢想像，院子用此地的英畝講，我們是二十八個英畝，合中國是一百七十畝，一個英畝是六個中國畝，那麼大的範圍。可是為了這邊講經，因為

畢竟是中國傳統文化，對外國人講困難是比較多，所以這樣子才到香港來講經。這是愛別離苦，在這個地方住小房子，住鴿子籠。

下面一個叫「怨憎會苦」，冤家對頭不願意看到，偏偏天天看到。在學校裡念書，那個冤家對頭，很討厭的同學，偏偏老師給你排到坐在一個位子上。家庭裡面也有很多怨憎會的，同事當中也有許多怨憎會的，討厭的，討厭他，天天見面，天天看到，看到就不舒服。八苦裡的怨憎會，你沒有法子避免。這七種是苦果，後面有一條是因，叫「五陰熾盛」，五陰是什麼？色受想行識，就是你的精神、你的身體。色是我們的身體，物質的身體，受想行識是精神，熾盛是什麼？煩惱習氣。妄想分別執著太多，這是因，感得生老病死、愛別離、怨憎會、求不得，苦！你想想，誰能夠離開這些苦？這是講苦苦，這是一條。

還有「壞苦」，壞苦是什麼？沒有到變壞的時候沒有感覺到，到壞的時候苦就現前，這是說什麼？色界天人。色界天人定功深，所以定把自己的欲望（貪欲）完全伏住，身心清淨，所以前面講的苦苦八種他沒有。生到色界天是化生，不是胎生，是化生，所以沒有生苦，他們真的永遠不會生病，永遠不會老，所以生老病都沒有，可是後頭有死苦。他的定功到的時候，到的時候有什麼現象？五衰相現前，五衰相是臉色變得蒼老，有眼淚、有鼻涕、有耳屎，不乾淨的東西流出來，身上有流汗。這個現象一發生就是說他的壽命快到了，佛經上講的七天，這種現象出現之後他的壽命只有七天，這時候他恐怖了。在這個現象之前完全沒有，他的宮殿、他的身體都變壞了，叫壞苦。

第三類，「行苦」。行苦是說什麼？他沒有身體，無色界天，沒有身體就沒有壞。這是凡夫最高的境界，老子所說的「吾有大患，為吾有身」，你要知道欲界、色界都有身體，無色界身體沒有了

，身體沒有了，苦苦沒有了、壞苦沒有了。行苦是什麼？他不能永遠保持，這就叫行苦，他有時間性的。譬如無色界天人，壽命實在講是從兩萬大劫，這是最少，最長的是非想非非想處天人，八萬大劫。我們看起來很長，但是在無盡的時空裡面，八萬大劫也就算不了什麼太長了。時間一到，他定功失掉，失掉之後，我們講他的神識，一般人講靈魂，馬上就墮落。真的諺語所講的「爬得高摔得重」，他一掉差不多都掉到地獄，從最高的地方落下來落到最下面。

為什麼會有這個現象？因為這些人都是修行人，不是修行人，色界、無色界去不了，全是修行人。修行人誤會，把四禪天、四空天以為那就是涅槃，涅槃是不生不滅，以為他證到最高境界，沒有想到還會有出問題的時候。想到「從前這些聖人、這些佛菩薩騙了我們，入涅槃就沒事了，為什麼我已經證得大涅槃，還出現這個事情？」這個念頭一起來之後，這叫謗佛、謗法、謗僧，毀謗三寶、毀謗聖教，這個罪過就是阿鼻地獄。這是無色界天人。這三種苦我們在欲界統統都受，苦苦跟諸位說過，這是你沒法子避免的；壞苦，身體到老的時候身壞了，特別是我們居住的環境，我們蓋個新房子，過幾年就要油漆粉刷翻修，為什麼？它壞了。你用的東西沒有一樣是長遠的，你感覺到壞苦，新的時候很歡喜，到舊的時候、破爛的時候就很傷感。行苦是更明顯，行苦是什麼？你的青春不駐，你不能夠永遠保持年年十八，你會隨著時間慢慢老化，這是行苦，你自己沒有法子控制。所以，這個三苦統統有。

生滅苦諦是「三相遷移」，這三相就是三苦，它在變化，你要覺悟。如果你覺悟到之後你就曉得，三界統苦，欲界、色界、無色界，所以佛形容三界六道叫苦海。苦海無邊，回頭是岸，回頭是你不要再貪戀，你應當要放下。迷在裡面追求，追求名聞利養，追求五欲六塵享受，追求權勢，殊不知那些追求全是造業，真的是萬法

皆空，因果不空，出不了六道輪迴。起心動念都是造業，意業，言語是口業，身體的造作是身業，身口意統統在造業。而造業，諸位要曉得，是以意業最嚴重，口出狂言，身殺害眾生，意念在指揮，如果沒有惡念，人就不會有惡的行為。所以，修行最重要的，佛常常講從根本修，什麼是根本？根本是意念。人真正能做到沒有惡念，好！惡的言行都沒有了，有惡念才有惡的言行。你自己不知道，好像我都沒有惡念，但是你的言語跟造作不善，你就要知道，後頭有個指揮的，總指揮是念頭，念不善。

所以佛先說苦，讓我們生起警覺心，想想是真的，不是假的。我們確實是墮落在苦海裡頭，自己不知道，還以為自己了不起，還以為自己在享受，其實錯了，全都錯了。這個不能細說，說不盡。苦從哪裡來的？它一定有因，因就是集諦，苦跟集這是講世間，道跟滅是講出世間，兩重因果。集，「四心流動」，四心是什麼？就是四無量心：慈悲喜捨，這是好事。四心叫四無量心，也叫四等，等是平等，又叫四梵行。就所緣的境界，境界太廣大，所以叫無量，但是它起心是平等的，沒有分別，以平等心對待世出世間一切人事物，所以它叫四等。

慈是能給眾生快樂，這是慈悲；悲是能為眾生解決痛苦，眾生有苦，你能幫助他解決，這叫悲心。所以慈是與樂，悲是拔苦。喜是歡喜，喜，看到人離苦得樂，看到人破迷開悟，會為他慶幸，我們講為他慶祝。你就曉得這裡頭沒有嫉妒心，如果有嫉妒，喜就沒有，煩惱就生了。捨這個字好，捨就是放下，放下什麼？我幫助人得到快樂，不著相，我幫助人離開痛苦，非常歡喜，高高興興看到別人離苦得樂，心裡沒有執著，佛法講的三輪體空。不是不做，做，做怎麼樣？三輪體空就是像《金剛經》上講的「無我相、無人相、無眾生相」，三輪就是不執著有我，我做這麼多好事，不執著；

也不執著對方接受到我的恩惠，不執著這個，做了之後就好像忘掉了；也不執著我做的那些好事。捨是這個意思，三輪體空，心地清淨一塵不染，這就是放下。

尤其是古大德，佛在經上也常講，最重要的是捨怨懟，冤家對頭，要把怨捨掉，就是化怨為親，化惡為善，這個太重要了。我們一般人就是這個東西捨不掉，怨恨捨不掉，貪愛捨不掉，這麻煩大了。怨恨跟貪愛你要是不能捨，都有冤冤相報，冤、緣相報；冤是冤家，緣是緣分的緣，緣是你歡喜的、你親愛的，來生怎麼樣？來生又會搞在一起。就跟魏斯四書裡頭所說的，人在世間，小團體裡，歡喜這個歡喜那個，這不是一世的緣，生生世世；跟你作對的，也不是這一世，也是生生世世。所以你明白這個道理，了解這個事實真相，現在應該怎麼相處？最好的相處方法，大家一起學佛，一起往生淨土，親近彌陀。過去世有怨也好、有愛也好，全部都把它變成法眷屬，同參道友，這樣就好，不要再搞恩愛怨恨，那個事情可麻煩大了。

你要明白這個道理你就曉得，這四種念頭，流動就是變動，這個變動是什麼？我們現在說粗一點話，就是造業。慈悲喜捨四個字統統具足，好，都捨不掉，捨不掉就變成造業了。真捨掉的時候，真捨掉也造業，造的善業，不是不善業，那個業在哪裡？那個業在四禪天，色界天，他只有善沒有惡，惡的他捨掉了。所以，這四種心能夠幫助你將來生四禪天，他跟禪定在一起修行。就是慈悲喜捨是色界天的因行，初禪、二禪、三禪、四禪就配這四個字。初禪天慈多，二禪天悲多，三禪天喜多，所以三禪天是歡喜天，四禪天捨多。所以大三災，貪瞋痴，是水災淹到初禪天，火災燒到二禪天，風災可以吹壞三禪天，四禪天因為他捨了，所以四禪天三災達不到，它那裡沒有三災，大三災沒有，所以四禪天叫福天。由此可知，

捨就有福，不捨沒有福。

這個四種，普遍的緣無量眾生，引無量的福報，所以叫四無量心。同時它是平等利益眾生，這個很重要。我們對於人不平，看這個喜歡，看那個討厭，為什麼佛菩薩看眾生是平等的？這一點我們要學。佛菩薩看眾生是看法性、看本善，你看中國古聖先賢教給我們「人之初，性本善」，他看眾生看本善。佛看眾生，「一切眾生本來是佛」，本來是佛從意思上來講，佛是覺悟的意思，那就是本性本覺。所以他看本性，本性本覺、本善，那就平等了。所有一切不善是習性，習性不要責備別人，責備別人是永遠解決不了問題，應該怎樣？應該責備自己。這個道理太深了，一般人很不容易懂。這是真理，是解決問題的唯一妙法，那是什麼？古人講的「行有不得，反求諸己」。我要做個好樣子去教他，言教沒有用，要做出樣子。他不知道尊敬我，我做出尊敬他，根利的，幾天、幾個星期他就覺悟，他就明白了；根鈍的，一年、二年他才覺悟；下根的人大概要五年、七年、八年他才覺悟到；還有最遲鈍的，到臨命終時恍然大悟，我這一生當中遇到那個好人，他明白了。所以，不是個個都是利根，可是我們要做，他不覺悟我們更要做。

這就是最近這幾年來我們也常常提起，北師大門口貼的八個字，「學為人師，行為世範」。我們學，學了幹什麼？學了就是做眾生的表率，師就是表率、樣子。我們的行為，從起心動念、言語造作，都是做個好樣子給人看，模範。自行就是化他，化他就是自行，自己沒有做到，要想感化別人，沒有這個道理。所以同學們一定要曉得，現在世界的動亂，提到恐怖分子也就感染了恐怖，這個問題非常嚴重，怎麼解決？西方人最早他們的想法，用武力鎮壓、用武力報復、用戰爭報復，就把他嚇住了，想的是這個方法。九一一事件發生之後，知道這個方法沒用，仇恨愈積愈深，這種報復沒完



沒了，這才引起世界許多從事於和平工作的人認真反省，尋求真正能化解衝突的方法。

我是在這麼一個狀況之下被邀請到昆士蘭大學，跟和平學院的教授舉行了兩次座談會，我才了解這些狀況。以前也曉得，但是沒有留意，沒在意，我們天天講經說法，這與我們不相干。這一接觸才了解，聽他們的報告。他們要想用和平的方法，不要用報復，這個轉變轉得好，可是和平方法怎麼落實？開會，聯合國召開和平會議，從七〇年代，今年二〇〇七年，開了多少年？三十七、八年了，世界愈開愈亂，沒有法子。所以我在會議裡面提醒他們，中國人教我們解決問題是反求諸己，解決問題方法不在外面，在自己。給他們用一個新的思考的路線，把我們中國傳統方法介紹出來。我們中國五千年歷史，五千年的智慧、五千年的方法、五千年的效果，這個外國人懂，他們讀過歷史，說這個他們都點頭都佩服。中國這個族群是愛好和平，五千年來在歷史上從來沒有侵略過別人，沒有跟外國人打過仗，這歷史做證明。

這麼大的國家，這麼複雜的族群，能夠和睦相處。改朝換代那也是因果，可是一個政權建立，至少有一百五十年到二百五十年的太平盛世，這在西方歷史上找不到的。為什麼中國人能做到？那就是中國人懂得教育，什麼教育？倫理的教育、道德的教育、因果的教育，這三種就能把人心安定，就能叫所有的人都能夠和睦相處。彼此在一起沒有競爭，只有禮讓，禮讓就和睦，競爭可就麻煩了。所以，中國教育裡頭沒有競爭，你們也許念過孔融四歲讓梨，就懂得大人吃大的，小人吃小的，沒有貪心，這教出來的！不像現在西方小孩，吃東西揀大的，要問他，「小人吃大的，大人吃小的」，有什麼辦法？大人是他爸爸、媽媽。這個事情很麻煩，非常嚴重。

我們把這些報告提出來也不少次，前後一共十次，可是這些專

家學者，我看世界上專家學者看得可多了，聽了都歡喜、都讚歎，沒有信心。他說：法師，這是理想，做不到！我被他們逼著我要做個實驗，看看傳統這個東西在這個時代還管不管用。所以，我在湯池做實驗，我招了一批老師，這批老師真難得。他們學歷不高，級別很低，幼兒園老師、小學老師、初中老師，初中的少，小學的多，社會一般不太重視。我招他們來，把我們的理念告訴大家，鼓勵他、勉勵他做聖人，不要做凡人，要學孔子；你們是今天的孔子，你們是今天的孟子，你們是今天的釋迦牟尼，從哪裡做起？從根本做起。

我們要把倫理、道德、因果從我內心裡面融入，表現在行為上，他們能接受。儒家的根是《弟子規》，這是傳統教育的根本，道家的根是《太上感應篇》，佛家的根是《十善業道經》，這三種東西是根本。如果沒有根，現在實在講儒釋道根沒有了。我到世界上最好的大學去看，最著名的大學，英國牛津、劍橋、倫敦，我到這些學校去看，去訪問他們的漢學系，跟他們的同學、跟他們的指導教授交流。很難得，也等於說我在學校跟他們上一堂課。我看到學生用《無量壽經》寫博士論文，我很歡喜，這是用佛教的；用《孟子》寫博士論文，儒教的；用王維寫論文，這是唐朝的文學家。我看到、聽到了，我很感慨的跟他們講，你們可以用儒釋道三家的典籍寫論文，拿到博士學位、碩士學位，可是很遺憾，你們這一生還是生活在煩惱跟痛苦的世間。

我這個話說出來他們就笑起來，連他們指導教授也笑起來。真的，不是假的。我說你們決定沒有我這麼快樂，我去年去訪問的時候八十歲，我說你不可能有我這麼快樂，有我這樣的幸福，為什麼？你們是在研究佛學、儒學、道學。我跟你們恰恰相反，跟你們搞的相反的，你們是搞佛學、儒學、道學，我學佛、學儒、學道。學

儒像孔子，孔顏之樂我得到了；學佛像釋迦，釋迦的法喜充滿，常生歡喜心，我得到了。所以我很快樂、我很幸福，你們得不到。就是儒學，學儒；佛學，學佛；道學，學道，這不一樣。我的講演雖然是不長，對他們很有受用，讓他們真正理解佛學跟學佛不是一回事情，不相同。

佛學，佛家講信解行證，你只有信解，沒有行證，就叫佛學，所以佛學家解決不了社會問題。怎麼解決？釋迦牟尼佛來就解決了，有行、有證。儒學不能解決問題，學儒能解決問題。學儒，儒家教學的方法五個，博學、審問、慎思、明辨，這是做學問，後面有個篤行；你沒有行，你光有前面四個，這是儒學，有行就是學儒，所以行重要。行從什麼時候學起？從嬰兒學起，就扎根。嬰兒不是教他去念《弟子規》，他不會念，剛剛生下來的孩子他怎麼會念？剛剛生下來的孩子，他只要睜開眼睛他會看，豎起小耳朵他會聽，他就在學習；換句話說，弟子規是誰去表演？父母、大人在嬰兒的面前，照《弟子規》裡面所說的，統統要做到，做給小孩看。所以這個小孩從初生下來到三歲，他已經學了一千天，這一千天的學習就是他一生教育的根本，他一生都不會變壞，根太好了。所以中國諺語有所謂「三歲看八十」，三歲小孩你去觀察他，能夠看到他八十歲的成就，根太好了。

我們今天的根至少斷掉三代，清朝亡國之後，民國成立，社會動亂，軍閥割據，但是那個根還有，接著八年抗戰，把整個社會打亂了，根就沒有了。我這個年齡生活在農村還很幸運，受到根本的教育，倫理道德因果，根本的教育。什麼時候受的？九歲之前。所以在這個時代，走遍全世界許多國家地區沒有變壞，沒有染上不好的習氣，都是那個根的作用。我明白、我懂得，所以我知道根太重要。今天如果要化解衝突，促進社會安定和平，你只要把根的教育

做好，問題解決了，真的是化解衝突、社會安定、天下太平。就在這三樣東西，十善業道、弟子規、太上感應篇。外國也有，外國很多宗教的經典，裡面有倫理、有道德、有因果，聖訓裡面教我們怎樣做個好人更多了，如果蒐集這些材料編成一套「世界傳統文化教材」。

實在講，儒釋道裡面內容概略的說，它裡頭包括五個科目，五個科目是以倫理、道德、因果為根本，這是基礎，非常重要，後面是哲學、科學。如果沒有前面這三個，哲學跟科學都會出問題，哲學會導入偏差，科學會造成災難，然後你才曉得那個根是多麼重要。所以我們在湯池做實驗，把湯池這個小鎮十二個村莊，四萬八千居民，男女老少、各行各業一起學，統統學弟子規，把弟子規落實在每個人生活上。做出成績出來了，大家看了很歡喜。我也邀請聯合國的官員來看，你們看看這個方法要是可行，要大力的來提倡，要向全世界弘揚。只要有三十、五十個好老師，如果利用世界上最好的傳播媒體對全世界播放，一年，衝突沒有了，天下太平。不是做不到，真做得到。今天時間到了，我們就學習到此地。