

往生，不管哪一位，他只有向上提升，沒有往下墜。為什麼？那裡人天天上課，你沒有退轉的緣，只有提升的緣，沒有下降的緣。這一般人很難，一般人，一天二十四個小時，多少念頭是往下墮落的，多少念頭是向上提升？有升有降，人道，天道亦如是。從哪裡去觀察？從起心動念，你今天起的念頭是一直往上升，還是往下墮落？這很可怕。你要搞清楚、搞明白了，向上提升少，往下墮落的多。這種情況之下，來生到哪裡去？來生往下墜。所以難，難行道。我們修什麼？務必要修上升，不能修下墜，一往下墜去之後，速度很快，就一直往下墜。所以最重要的是要養成一個不斷向上提升的，這個重要。

我這一生，章嘉大師教的，要學從今而後不再起一個怨恨的念頭，你的不退轉才有把握；還會有不善的念頭，把你降下去了。你就要曉得，外面的念頭是什麼？是一個升降的升降機。是給誰用的？自己用，我今天是上升還是下退。這個升降機很負責任、很盡職，從來沒有懈怠過，告訴你今天上升還是下退，你心裡有數了。絕對大多數的人墮的多、升的少。一口氣還沒有斷，還來得及；一口氣要斷了，來不及了。

怨恨，凡所有相皆是虛妄，何必那麼認真？關鍵就是這個，把起心動念都當真，認真的計較，咬住不肯放手，這就是下墜。所以要怎樣不被它咬住？要發願，我這一生決定走出怨恨的念頭，你這一生決定超越六道輪迴；你要還是牢牢的記住，壞了。修行修什麼？這一生當中，學佛了，從來沒有一個我怨恨的人，你決定向上升

；你心裡頭還有一個怨恨的人，你是往下走，是往下墮落。誰吃虧？自己吃虧，不是別人。

一定要曉得，這是煉鋼的地方。我們今天墮在這裡，高明的人在這裡煉成鋼，墮落的人在這裡煉下去了，被淘汰了。我們這次來，是向上提升還是向下墮落？這個路是自己走。別人有沒有幫助？有，幫助我的人天天沒有斷絕。什麼人幫助你？教我天天忍辱波羅蜜的，幫助我的；給我機會修三福六和的，那是幫助我們提升向上的道路，念念是三福六和。幫助我念佛的多，忘記念佛的時間少，這一天沒空過。

所以我們現在住在這裡，藉這個緣加緊去練，練什麼？練這個念頭只想善，不想惡。能夠忍辱，對我們學佛的人來講，是個很大的幫助。別人欺負我，我想到這個問題，把別人欺負我就忘掉了。這是真的，不是假的。只要不忘記阿彌陀佛，把阿彌陀佛以外的統統丟得乾乾淨淨，專念阿彌陀佛。你歡喜，對我笑，阿彌陀佛；你瞪我個眼睛，哼我一聲，也是阿彌陀佛。統統歸阿彌陀佛，你就對了，你這一天沒白過。這是真的佛的教誨，這不是假的，日子要這樣過法就沒有白過。阿彌陀佛忘掉了，還是搞世間法，錯了！不能不知道。