

諸位法師，諸位同學，今天我們協會的同學、義工大德，我們每個月有一次共同的學習。最近這幾天我聽了鍾茂森居士講演的光碟，他給大家做外國的因果輪迴的系列報告。這些事情差不多在最近的半個世紀在國外很流行，證明因果輪迴是真有，確確實實的。早年我在美國的時候，有一位美國的基督教徒他告訴我，他相信佛教裡面講的因果輪迴報應這些事情。他是在加拿大，教會裡面也經常有這些報告，他說這不是迷信，這是事實。我就他這個報告裡面節錄出兩個小段，這兩個小段是美國魏斯博士從病人口中錄音錄下來的。他對病人治療的時候用深度的催眠，偶爾在當中有神靈插進來透露一些訊息。這到底是哪個層次的神靈，他們也不知道，但是絕對不是一般人。病人沒有這個常識，也沒有這種智慧。

催眠醒過來之後，在一般如果是發生在他自己身上的事情，這個病人能說得出來，能記憶得出來。神靈藉他的身，我們中國人講附身，神靈附身，不是他的意思，他完全不記得，他不知道，可是錄音記錄下來。這段話我們把它分成六個小段，第一個小段告訴我們，「生命是無止境的，人決不會死，而實際上也沒有出生」。這段話的意思，跟釋迦牟尼佛在《楞嚴經》上對波斯匿王講的話是同樣意思。波斯匿王是國王，年歲大了怕死，所以佛就告訴他，這個肉身會死。我們每個人的身體有兩個部分，有一個是有生死的，有一個是沒有生死的，沒有生死的才是你自己，有生死的不是自己。

就好比我們一個人，人活了這麼多年，可是衣服不是自己，你看衣服換多少件了，髒了馬上就換一件。這個意思就是說，不生死的那是真我，這個身體就像換衣服一樣，所以一點恐怖都沒有。如

果你沒有恐怖，很歡喜，你換的身體都換得很好，一定比現在這個身體還好；如果你很恐怖，那你換的身體就很差，換畜生身、換餓鬼身。因為什麼？你恐怖、你害怕。人有恐怖害怕，能量大幅度的向下墮落，能量衰竭了；如果很歡喜，沒有憂慮，沒有恐怖，他的能量往上提升，這個道理要懂。《楞嚴經》上佛是講「十番顯見」，就是告訴大家，真性、心性是自己，在佛法裡面講佛性、講法性。實際上，說法性意思比較圓滿，說佛性意思比較狹窄，法性是通於萬法。

江本勝博士水實驗是法性，法性跟佛性是一個性，不是兩個性，但是說佛性偏重在智覺，實際上，法性也有智、也有覺。現在我們通過科學實驗，物質有見聞覺知，但是那個見聞覺知沒有人這麼明顯；就是動物的見聞覺知非常明顯，植物、礦物有，不明顯，所以就覺知這方面稱為佛性。這是我們要把它搞清楚、搞明白。我們的佛性、法性在哪裡？佛就講在眼你能見，那個見不是眼，是性。他說人死了，剛剛死的時候，眼睛沒有壞，他為什麼不能見？他要能見就是活人，他不能見才叫死人。那個見是什麼？見是自性，見不會生滅。

佛舉一個比喻舉得很好，他問波斯匿王，波斯匿王跟釋迦牟尼佛同年，那年是六十二歲。所以他就舉個證明給他，他就問他，他說你幾歲第一次見恆河（印度最大的一條河）？波斯匿王就告訴他，他說我第一次見到恆河是三歲，他的母親帶他到恆河邊上去洗浴，他說我第一次見到。佛就問他，那十三歲的時候，你有沒有感覺到你的身體跟三歲的時候有什麼不同？他說十三歲的時候當然比三歲的時候要老很多。佛點點頭，那二十三歲？三十三歲？到你現在六十二歲，你的身體在變化。說明一個十年比一個十年老，身體衰退，老年身體弱了。佛就問他，他說你的見性，你見恆河的時候那

個見性，你三歲見恆河，十三歲再去見，二十三歲再去見，那個見有沒有變？他說沒有。佛就講，會變的有生滅，不會變的就沒有生滅。他明白了，明白就開心了，曉得身上還有一個不生不滅的東西；不生不滅的才是自己，生滅的不是自己，這個要知道。

跟神靈講的話是一樣的，但是佛講得透徹。佛講什麼？我們六根的根性，見聞覺知，能見不是眼，是心性，能聽不是耳，是心性，你舌能嘗，鼻能嗅，那就是你的心性，就是你的真心，就是你的本性，這個東西沒有生滅。它既然沒有滅，滅是死，沒有滅，當然也沒有生，不過是借這個身體，身體像穿衣服一樣，借個身體。所以他這個文字講生命是無止境的，這個我們一定要能夠認知，你對生死的恐怖沒有了，再也不會有了，人絕對不會死。實際上也沒有出生，為什麼？有死就有生，有生就有死，它是相對的；生命是永恆的，所以它沒有生死。「只是在不同的肉體和空間中度過，永無休止」，這是真的。永無休止就是（下面括弧是我註的）「輪迴不息，生死疲勞」，這是佛經上的兩句話。這個要肯定，要真正的認識清楚。

第二段，「人之所以要到世間來以肉體形式存在，這是為什麼？」人到這個世間來幹什麼？為什麼要來？他這裡也說得很好，是為了做事或還債。佛在大經上有人問過這個問題，人為什麼到這世間來？來幹什麼的？佛答覆是一句話，「人生酬業」。六道眾生出不了六道，你在六道輪迴，為什麼會輪迴？酬償你的業報，你做的善，你來享福，你造的惡，你來受罪，你過苦日子，就這麼回事情。佛一句話給你答覆得清清楚楚、明明白白，所以人生酬業。

他這裡還有個做事的，做事的是什麼？是乘願再來的，是佛菩薩應化在這個世間度眾生的，他是做事的，他不是業力來的，他是願力來的。所以十法界裡面的眾生，有十法界六道輪迴的眾生、有

佛菩薩應化的。佛菩薩應化是來做事的，就是他來教化眾生的。我們凡夫完全是受業力，你自己做不了主，自己要能做得了主，為什麼不投胎到好地方去，跑到這裡來受罪？業力，統統是業力。大家生在一個地區是共業，有這個共業，沒有這個共業不會到這個地區來。所以凡是到這一個地區，同一個時代、同一個地區，都有共同的業力。真正明白了，你處事待人接物的心態就不一樣，就不相同了。

「所以人到世間只記得這一生的遭遇，而忘記前生的遭遇」。這個問題也有很多人問，這是佛家講的隔陰之迷。就是人投胎的時候，在胎胞裡面住十個月，這十個月很苦，佛經上形容叫地獄，叫胎獄。母親喝一杯涼水，就像在寒冰地獄一樣，喝一杯熱水，就像在八熱地獄一樣，這個日子是非常痛苦，經過這麼長的時間，把前生的事情都忘掉了。這個說法我們能夠理解，我從前年輕在工作的時候，我有個同事，他的年齡比我大，大概要大我十幾二十歲的樣子，不到二十歲，大我十幾歲。他就告訴我，他有個兒子，他好像是有四個女兒，只有一個兒子。這個兒子在小時候非常聰明，五歲的時候得了一場病，發高燒，幾個月才治好。好了以後就像白痴一樣，記憶力沒有了，就變成像我們今天講的弱智兒童，就是一次大病。胎獄十個月比那個大病嚴重多了，在大的痛苦當中會把記憶喪失，這是我們能夠相信的，這是為什麼會把前生的事情忘記掉了。

但是現在這些科學家、這些精神科的醫生，專門找這些兒童能記得前生事情的，這些小孩多半是七歲以下，他知道他過去生中的事情。然後查證，他講他過去是什麼人，什麼人投胎的，前世叫什麼名字，住在哪裡，家裡還有些什麼人，這些狀況統統說出來，這個報告很多，太多了。他們就調查，有的時候很遠，到外國去調查，結果查證果然是對的。這個小孩從來沒有出過門，也不知道那

個國家地區，去查了真有這個事情。這是怎麼回事？佛家講人來投胎有兩種，一種是自己來坐胎的，就是懷孕的時候是這個人，出來還是他。另外一種，來投胎的不是他，而他一出胎的時候就死了，就離開了，另外一個靈魂就借他的身體，他又活過來了，活過來的不是他。所以這種人能記得前生，他沒有受胎獄之苦。

我們中國古時候記錄裡頭有這種事情，叫奪胎，他是屬於奪胎的。我們一般人看不到，以為小孩生下來很好，其實他一生下來，那個斷氣，這個接著把他活過來，是兩個，不是一個。這種有，但是不多。這些報告，鍾茂森也舉出這個例子，印度一個小女孩，也是二、三歲，說出前生的家庭。她那個還距離不太遠，是另外一個城市，她家裡一些人、生活狀況。家人都還在，以後他們到她前世的家庭去訪問，一點都沒錯。兒子也長大了，她認識他，那是她兒子，那是她女兒。這種屬於奪胎，不是坐胎，如果她來坐胎的話她就記不得。

由此可知，我們就想到經教裡面告訴我們，菩薩修行成佛要經無量劫，很長久的時間；大乘教裡面講的三大阿僧祇劫，那不算的。三大阿僧祇劫我們讀《華嚴》才曉得，是《華嚴經》上說的，是對誰的說？對法身菩薩說的，就是你破一品無明，證一分法身，你就成佛了。雖然成佛，無明斷了，無明習氣沒斷。我在講經的時候跟諸位多次做過報告，無明習氣要斷乾淨，需要三大阿僧祇劫，那是沒辦法修的。為什麼？人已經能做到不起心、不動念、不分別、不執著，你還修什麼？你還有修，你就是凡夫，你又墮落了。

所以那種修學方法，佛法裡面稱作「無功用道」。無功用道很難懂，我們過去跟李老師學佛，無功用道他老人家就很費力氣講解，我們無法理解。跟我們講習氣，這個例子不是李老師自己創的，古人說的，古人用酒瓶做比喻。盛酒的酒瓶，酒已經倒掉了，裡面

擦得乾乾淨淨，確實沒有了，聞聞有味道，用這個比喻作習氣。這就是法身菩薩，圓教初住菩薩，無明斷了，也就是妄想分別執著統統斷了，所以他超越十法界，他生在華藏世界，那叫一真法界，不是十法界，他生在那個地方。但是他習氣在，所以同是華藏世界的這些諸佛，《金剛經》上講的諸佛就是指這些人，《華嚴經》上講四十一位法身大士，那是諸佛，江味農居士《講義》裡面就講得很清楚。這些諸佛說他有功夫高低不一樣，就是他習氣不一樣，到習氣完全沒有了，才叫做究竟圓滿佛，習氣沒有了，那就是《華嚴》裡面講的妙覺；等覺還有一點點，到妙覺就沒有。所以這四十一個菩薩階級就是習氣有厚薄不一樣，是這樣分的。除這個之外完全相同，沒有一絲毫差別，這是我們一定要知道。

所以，圓教初住菩薩就成佛了，破一品無明他就成佛了。中國禪宗裡頭常講明心見性，見性成佛，那就是圓教初住以上，明心見性了。雖見性成佛，這個佛的無明習氣還在，並不是一成佛習氣就斷乾淨了，沒有那麼容易，所以三大阿僧祇劫這個時間是斷習氣的。習氣不能用任何功夫，就好像酒瓶一樣，酒瓶裡有個味道，那怎麼辦？酒瓶打開讓它慢慢自己散掉就沒有了。時間久了，你放個半年，再去聞聞沒有了，就是這麼個意思。所以說無明習氣，無明斷掉了，那個習氣也是慢慢的自然就沒有了，但是要很長時間。所以我們想到三個阿僧祇劫是很可怕的，那麼長的時間無明習氣才能斷掉。

但是見思煩惱的習氣、塵沙煩惱的習氣，一定是在斷無明之前統統斷掉。這個在《華嚴經》上，現在我們講的是十信位，十信位就是有修有證，無明斷掉的時候是無修無證。所以那是高級的，跟我們現在修學的方法、心態完全不一樣，完全不相同。十信位的菩薩就有修有證，你看初信位跟小乘的須陀洹相等，要斷八十八品見

惑。見惑就是錯誤的見解，我們對於一切人事物的看法看錯了，佛把它歸納為八十八類。就是你所有一切錯誤的看法統統斷掉，也就是你的見解正確了，這是初信位的菩薩，《華嚴》初信，小乘初果。小乘初果只是把煩惱斷掉，習氣還在，智慧沒開；可是大乘初信位的菩薩就開智慧了，我們在《華嚴》上看，那的確是非常不容易，智慧開了。這就是大乘跟小乘不一樣，斷證的功夫是相等，可是智慧完全不一樣，能力完全不一樣，境界也不一樣，大小乘教差別在此地。

到二信、三信，這就相當於小乘的二果。我們在《華嚴經》看到，地位每提升一層，智慧無量，能力、德行連小乘阿羅漢都沒有法子跟他相比。到七信位，見思煩惱斷盡了，在小乘就是阿羅漢果，超越六道輪迴，不在六道了。在哪裡？在四聖法界，就是十法界上面四層，聲聞、緣覺、菩薩、佛，這四個法界。聲聞還帶著有見思的習氣，緣覺斷了，所以見思煩惱的習氣斷掉了是緣覺，在《華嚴經》上應該是七信位以上這個位次。一面是見思習氣斷了，另外一面他要斷分別，就是塵沙煩惱，要斷分別。分別斷了之後，習氣還沒斷，但是那是菩薩，分別一斷就不是緣覺了，是四聖法界的菩薩，但習氣還在，有分別的習氣。

到什麼時候分別習氣斷掉？分別習氣斷掉就是四聖法界裡面的佛，十法界裡面的佛。諸位要曉得，十法界裡的佛，天台大師講是「相似即佛」，不是真佛。為什麼不是真佛？沒有見性，沒有明心見性，但是已經達到明心見性的邊緣，達到邊緣了。他這個時候只要能把妄想斷掉，就見性。妄想是什麼？起心動念，這個難！你說我們眼見色、耳聞聲不起心、不動念，這就是佛，在我們《華嚴》就是法身菩薩，圓初住以上的，那真的成佛，不起心、不動念。十法界裡面的菩薩起心動念，起心動念是菩薩，他沒有分別、沒有執

著；緣覺有分別，沒有執著；阿羅漢沒有執著，有執著的習氣，執著斷掉了，他有執著的習氣。

所以這是經上佛都給我們講得很清楚，我們一定也要明瞭，然後曉得自己到什麼境界，就很清楚了；不必問別人，別人也不知道，知道也不會跟你講，你自己很清楚、很明白我是到什麼境界了。這就是講十法界裡面的修行，我們《華嚴》裡面講十信位，因為十信位沒有離開十法界，很辛苦，那個時間之長，超過三大阿僧祇劫，所以無量劫生生世世都在這裡學習。

為什麼會這麼長？這裡頭有原因，佛常常講「人身難得，佛法難聞」，你必須是得人身，又有緣遇到佛法，你才有機會往上提升；如果你得不到人身，得人身但聞不到佛法，你這一生就空過了。諸位想想看，我們在六道裡頭生死輪迴，能夠有機會提升的次數太少了。絕大多數的都是無法提升，都是遇不到機緣，才曉得這個機緣之可貴！非常不容易。只有知道機緣可貴他才真幹，才拼命幹，希望在這一生能提升再高一點，他才肯真幹。你不知道實際事實真相，往往疏忽了，沒關係，來生再來。可是來生再得人身遇佛法，也可能是來生，也可能是十幾世之後，也可能是幾百世之後，在佛經上講也可能會變成幾個大劫，很不容易！所以這個緣非常不容易。

來生還得人身要具足得人身的條件，那我們想想看，這是佛講的，得人身是五戒十善，我們想想我們的五戒十善有沒有做到，你才知道自己來生能不能得人身！現在我們五戒十善不談，我們再低一層，《弟子規》上講的一百一十三樁事有沒有做到？真正做到了，能得人身，這是真的，不是假的，可以保住得人身。如果《弟子規》上說的做不到，我只能做一半，還有一半做不到，那來生得人身的機會就是一半一半，沒有把握。至少要能夠做個八成、九成，



你才真正有信心來生不失人身，你說這個多重要！

縱得人身，聞佛法的機會不見得遇到，這個諸位能看得到，香港這個地區多少人，有幾個人聞佛法？你就曉得這個難處。我們這個大樓這麼多層，人不少，他都不來聽，你這一想簡直不成比例。一萬個得人身的人，難得有一個人聞到佛法，有這個機會，你說多難！聞到佛法，佛法還有真的、有假的，就像世間的貨品一樣，有假的，有偽造的。世間真的佛法少，假佛法多，你學佛要學到假的，你這一生就空過了，白學了。所以遇到真的，真的遇到了，你相不相信？你能不能理解？相信、理解了，你能不能接受？能不能依教奉行？一層一層淘汰，到最後沒剩幾個人。你不要看世界上七十億人，到後來七百個都沒有，大概七十個差不多。你就想這真是不成比例，七十億人就變成七十個人，這是真正得利益的。佛法講善根、福德、因緣，哪有那麼容易！

所以今天我們在此地，首先這是藉外國的種種科學實驗肯定，我們相信人沒有生死，對於生死就沒有恐怖，就沒有這些憂慮，知道人生生世世都在學習。為什麼學得這麼糟？人為什麼死了一大半都墮惡道？他所學的是負面的，所學的是不善的，善的沒學到，壞的全學會了。尤其是現在，從小孩，你看現在父母教小孩，小孩上幼兒園，告訴他，同學打你，你要好好打他，要打贏，你看就教這個。樣樣要跟人競爭，競爭提升就是鬥爭，鬥爭提升就是戰爭，這種教育是錯誤的，這完全是負面的。這個教育他來生決定就得不到人身，就墮落，失人身，這不是得人身在教育。

得人身的教育是倫理、道德、因果、智慧，這是往上升的教育。你想想看，違背了這四樣，都是往下墮落的教育，我們要看清楚、要看明白。再想想我們自己，正面的教育就沒有受多少，我們現在所接受的全是負面的。現在這個社會已經沒有正面的，家庭也沒

有，學校也沒有，全都是教的負面的；換句話說，全都教你到三惡道去的，沒有教你到人天。只有宗教裡頭還講到人天，但是宗教裡頭假的多，真的少，你不能不把它辨別清楚。

人的壽命很短暫，尤其是現在災難很多，災難是惡業所感，居住在這個地方的人造的不善業，這個災難很可怕！三十年前科學家、哲學家、專家學者提出了嚴重的警告。我們看英國湯恩比博士的著作，他在三十年前，七十年代（一九七〇年代）那個時候，常常講，人類要不回頭，回頭就是斷惡向善；如果再不回頭，隨著科學技術的發展，科學技術每進步，人不知道要付出多少代價，不成比例。所以他說沒有開化的國家、落後的地區的人有福，他造的罪業少；愈是科學技術進步，工商業發達的，毀滅愈快，他們是先走到末日，他們先受災難。

那時候中國還很落後，他就講到中國，可能中國還是有福報，落後的有福報。那時候批評日本跟俄國趕上歐洲，他說他們的苦難立刻就要現前。可是現在中國也拼命迎頭往上趕，不知道這是錯誤的，一切都向錢看，這是大錯特錯，這是走向整個世界的毀滅。你看我們中國自古以來，一切向什麼看？向教育看，中國五千年來，所有一切都是為教育服務。現在一切是為經濟貿易服務，把經貿擺在第一位，科技擺在第一位。中國從前是教育擺在第一位，所以在社會上教學的，雖然很貧窮，他在社會上有地位，士農工商，所以說「萬般皆下品，惟有讀書高」。在大的活動當中，讀書人一定是上座，他雖然沒有地位、沒有官，也沒有財富，窮秀才，他的位子都是擺在上席。這就是尊重倫理道德，尊重文化，所有一切都是為教育服務。

政府的組織，宰相下面有六個部，在從前，事沒有這麼多；現在的部多了，從前是六個部。六個部，第一個部是禮部，禮部就是

教育部，它擺在第一。帝王接見老師，不能像平常坐在他那帝王座位上接見大臣那樣，不可以，那是君臨天下，皇上接見臣子的，皇上地位高；如果接見老師，教書的，他要下座位，皇帝的位置站在東邊，老師站在西邊，叫西席，賓主之禮。這是對老師的尊重，就是對教書人的尊重。皇上這樣做，全國就尊重了，尊重學術，尊重讀書人，這是帝王提倡、帶頭的。所以說一切為教育服務，中國五千年得到和平、和睦的社會。

在全世界很多學者專家、讀歷史的人，對中國這個非常尊重、敬重，中國二千多年來統一幾乎都是和平的，沒有侵略性。中國在歷史上，沒有跟外國人打過仗，沒有侵佔過外國人的領土，改朝換代都是在自己家裡；自己家裡爭奪政權，與外人不相干，不是一個侵略的民族。這什麼原因？教育！一切為教育服務。中國的教育是愛的教育，這個諸位一定要懂得，愛人，他怎麼會去害人？不可能。中國教育的出發點就是五倫裡頭的頭一個「父子有親」，這是天倫。父子之親愛是天性，這是真的，沒有人教的。以後父子會變得沒有親愛，那是學壞了。現在麻煩的，父親也學壞了，兒子也學壞了，這個麻煩就大了。天性是親愛的，所以中國教育從這個地方開始，就因為這個才建立教學的方法、制度。

教學的目的，就是希望把這個愛能夠一生保持不變，中國教育頭一個目標。那你的家庭多幸福、多和睦！一家人相親相愛，永恆不變，這是中國教育真正的目標。第二個目標才希望把這個愛擴大，愛你的親戚、愛你的朋友、愛你的鄰居，愛你的社會、愛你的國家、愛人類，把這個愛擴大。這是中國教育，我們中國人不能不認識，中國人不能不懂。中國這個教育現在中斷了，沒有了，中斷多久？不到一百年。為什麼？我小時候住農村還受到過這個教育，記憶非常清楚，六、七歲，我們家鄉父母還是這樣教我們；上學，那

時候的學校是私塾，私塾老師也是這樣教我們。大概我到八歲的時候，政府就改學制，私塾就廢掉了，改成短期小學，兩年畢業的短期小學。所以我還念過短期小學，私塾沒有了，就念短期小學。短期小學念的課本就不一樣了，就是「小狗叫，小貓跳」，倫理道德全都沒有了。

所以我們的教育中斷充其量八十年，都市裡面大概是八十年，農村裡面七十年。時間不算很長，但是也不短，因為七十年也是三代，斷了三代，所以現在很多人都不知道中國的教育。我們這次在安徽廬江教《弟子規》，我們用這個鎮做試點，做個試驗。這個小鎮有十二個村莊，有一個小的市鎮，它有十三個單位。我們從去年十一月先培訓老師，我們招了三十個老師，老師要先學，老師如果不能把《弟子規》落實，就不能教學生。我原本想法，老師至少要三、四個月才能把它落實，然後才能教。我們招來這些老師是幼兒園的老師、小學老師、初中老師，報名有三百多人，我們選三十個人，在廬江由楊老師跟蔡禮旭他們兩個來教。教了兩個月就落實了，這個進度我們很滿意，我們非常喜歡。

兩個月之後他們就下鄉，每個村去教，每一家去教。我們的試驗就是這個鎮的居民四萬八千人，各行各業、男女老少一起學，大家統統學，都學《弟子規》。兩個月，這都是出乎意料之外的，兩個月這個地方的社會風氣變了。夫妻吵架沒有了，婆媳不和沒有了，小孩不孝順父母沒有了，鄰居不吵架了，商店裡面沒有人偷東西了，人跟人見面都很客氣，都懂得照顧別人，見面行禮都是九十度鞠躬禮。現在已經教了四個月，很像樣了，這是我們出乎意料之外。我本來以為總得要半年到一年才能看到效果，沒想到兩個月看到效果。居民的反應，告訴我們，中國有這麼好的教育我們都不知道！七十年前鄉村裡頭就是這個教育，七十年之後大家都忘掉了。這

給我們很大的信心，我們一定要把倫理、道德、因果、智慧的教育把它復興起來。

從哪裡做？一定從我們自己做，這個東西不能求人，求人是決定失敗的，一定要求自己，從自己本身做。所以我在湯池提出《弟子規》的教育，現在國家提倡「和諧社會，和諧世界」，跟我們的理念相同。所以我們就藉著這個提示，「和諧社會從我做起，從我家做起，從我村做起，從我鎮做起」。在那裡，每個居民我們都送他一件背心，背心上面就寫了這幾個字，他穿在身上當然就不好意思吵架。從我做起，從我家做起，從我村做起，很有效果。

今年我們還有機會，大概十月份我們有個機會會把它介紹給聯合國，希望在國際上推展，那真正會做到和諧社會。所以，我們自己要有信心，這個信心一定是建立在知識的基礎上。這些文字都是屬於知識，我們透過知識了解事實真相。人生生世世要學習，一定要學習正面的，不能學習負面的。要非常認真努力去做，提升自己的靈性，這才是人生第一個目標，提升自己的靈性。

底下一段，說「在這一生當中，每個人都會有不好的習氣、嗜好，如貪婪、好色，必須要在這一生當中克服這些習氣，否則習氣會帶到下一生，而且在下一生更嚴重」，這是真的，不是假的。我們今天習氣為什麼這麼嚴重？生生世世帶下來的，一世比一世嚴重，你沒有能夠把它減輕，這就是習性覆蓋了本性。東方人的智慧確實是高，幾千年我們老祖宗都知道，「人之初，性本善」，本性本善。佛跟我們講，「一切眾生皆有佛性」，《華嚴》、《圓覺》尤其講得好，這個話佛不常講，一般經典裡都看不到。這兩部經上有兩句話說「一切眾生本來成佛」，透出這個訊息，你本來是佛。現在是不是佛？現在還是佛。現在是佛，為什麼變成這個樣子？你染上了惡習氣。就好像我們這裡金色的佛像，它本來是佛，現在是灰

塵一大堆，堆起來，你完全看不見。灰塵是染污，整個被灰塵染污，埋在下面去了，你都不知道，實際上你還是個金色身。

所以佛在《楞嚴》上講得好，你的佛性一點沒有損失。你現在在日常生活當中，眼見耳聽，你是見性見，但是你現在有染污，有染污就不叫見性，叫眼識。什麼叫眼識？你有分別執著，性沒有分別執著。你說我見色，見色我沒有分別執著，那就是見性見，就是佛，就是佛知佛見；我見色的時候有分別、有執著，這是眼識見，你被染污了。所以真妄是一不是二，就是覺迷。耳聞聲，有分別執著，鼻嗅香、舌嘗味，你都有分別執著，有分別執著就染污了，你的真性就不現前了。真性是見色聞聲沒有分別、沒有執著，那是真的，那是你的真心見，見性見，你看宇宙一切萬法是平等的，決定沒有差別。所以，見性見色性，聞性聞聲性，就不叫六塵，就叫明心見性。明心見性的人，我們就懂得了，明心見性是什麼樣子，就是見聞覺知裡面沒有妄想分別執著，就是明心見性；帶著妄想分別執著，那就是凡夫，這就是墮落。我們跟諸佛菩薩差別就在此地，除這個之外，一絲毫差別都沒有，這個道理一定要懂。

習氣就是染污，生生世世，這一世如果我們不修行，真修沒有別的，就是克服習氣，改習氣。菩提心是我們的真心，菩提是印度話，這個字中國翻譯叫覺悟，所以覺性是真心。我們現在迷惑顛倒，不覺，不覺就是反面。真誠沒有了，我們這邊寫的就是菩提心，十個字，這樣講法大家很容易懂。現在我們處事待人接物，甚至於自己對自己都是虛情假意，都是妄心，不是真心；真心是永恆不變，我們的念頭千變萬化，不是真心；真心是清淨沒有染污，我們現在染污。

眼被色染污，在色裡面起妄想分別執著，被染污，耳在聲裡頭被染污，鼻被香染污，舌被味染污，六根統統被染污，清淨沒有了

；自以為是，貢高我慢，平等沒有了。平等的反面是傲慢，正覺的反面是愚痴，迷惑顛倒，慈悲的反面是自私自利，起心動念只為自己，不替別人想，所以真心沒有了，全是虛妄的。妄心，反面的妄心就是輪迴心，所作所為都叫輪迴業，你脫離不了六道輪迴。妄裡頭有善有惡，善是三善道，惡是三惡道，總是出不了輪迴。所以在輪迴裡頭，無量劫來生生世世，要曉得是這麼一回事情。你現在明白了，我現在把念頭一轉，我對人真誠，對自己真誠，對人、對事我都要清淨、我要平等，你就不再搞輪迴了。你能夠用這十個字用心，念佛求生極樂世界是決定往生，你這一生就超越了，就不再搞輪迴生死。輪迴實在太痛苦，太可怕，一定要認識清楚，不再幹了。

所以，你一定要克服這個習氣，要把這個習氣轉過來，不要再搞下一生。下一生我們肯定不能得人身，因為你這種心態不是善心態，對自己、對別人都沒有善意，你決定不會到人道。不到人道就到三途去了，餓鬼、地獄、畜生，絕大多數都到鬼道去了。明明有六道，為什麼偏偏到鬼道？這裡頭不無道理，你看一般習俗常講人死了都做鬼，他為什麼不說人死了又做人，人死了生天，他怎麼不說？要說人死了做鬼？你想想看這些話不無道理。人死大多數都到鬼道。為什麼？鬼道的性貪，佛給我們講六道的業因，天道是十善、慈悲喜捨，我們一生能夠有這樣的意念，有這樣的行為，這個人生天。五戒、十善是人道；畜生道愚痴，什麼都搞顛倒了，真妄、邪正、是非全搞錯了；餓鬼道慳貪，地獄道瞋恚。所以，瞋恚心很重，常常發脾氣，地獄道；貪心很重，吝嗇，自己有的，捨不得給別人，自己沒有的，貪而無厭，貪心墮餓鬼。看看現在這個世界，幾個人沒有貪心？貪財、貪色、貪名、貪利，什麼都貪，連學佛還貪。這個要知道。

學佛貪心能不能往生？不能，佛是教你斷貪心，不是教你換對象。世間法我不貪了，我放下了，貪佛法，貪心沒斷，所以鬼道的條件你還具足，你沒放下。不過貪佛法到鬼道裡面去，大概可能是佛講的多財鬼，應該是這個。因為他有福報，他是多財鬼，他不是餓鬼，他有人奉承他，有人祭祀他。像哪一類？像山神、土地、城隍這一類的，我們也稱為福德鬼，他有福報，他到鬼道去了。所以這個要知道。瞋恚心是最麻煩的，最嚴重的，是決定墮地獄的。所以不好的習氣一定要改，改習氣就是真正修行，這個一定要懂。

現在很多人連修行名詞都產生誤解，嚴重誤會，認為我每天把早晚課做好，每天讀多少經、念多少佛、拜多少拜佛，以為這就是修行。這樣的修行，如果貪瞋痴慢一點沒有改變的話，還是墮三途。這個修的有點福報，在畜生道就變成人家的寵物，很享福，就變成這個。所以我們一看到人家的寵物，這前世是念佛的，修行的，愚痴沒有改過來；你看到山神、土地、人家供的這些神，就曉得前世學佛的，貪心沒有斷，一看就曉得，就知道他從哪來的，他為什麼會變成這樣。所以一定要知道，真修行是改習氣。佛法重實質，不重形式，釋迦牟尼佛當年在世沒有形式的。形式上大眾在一起修行，是以後祖師大德們提倡的，佛當年在世只有講經教學，修行是個人事情，個人自己去斷煩惱、斷習氣。

下面一條說，「債務也是一樣，前生沒有還清的債也要帶到這一生來還」。你就曉得，這一生沒有還完的債要帶到來生還，反而愈往後去愈要還的更多；我們前生沒有還完的，這一生還債來的。這個事情，香港藍塘道有個小道場，聽說現在沒落了，光明講堂，不知道有沒有同學去過。一九七七年我在那個講堂講了兩個月的《楞嚴經》，講堂還沒有我們這裡這麼大，香港法師道場都很小，我們這麼大算是很大了。講堂前面有一幅對聯，那個對聯寫得很好，



壽冶老和尚寫的，那是壽冶老和尚他老人家的佛堂。

上聯寫的是「夫妻是緣，有善緣，有惡緣，冤冤相報」，下聯寫的是「兒女是債，有討債，有還債，無債不來」，我記得很清楚。這就說明什麼？你一家人為什麼會變成一家人？報恩、報怨、討債、還債，才變成一家人，沒有這個關係不會成為一家人。你的親戚朋友都是這個關係，就是這個關係有親有疏，債務有多有少，多的就變成一家人，少的就是親戚朋友。甚至於你到馬路上走，人家看到你很歡喜，跟你點個頭，那也都是債，很輕，就這麼一次，以後就沒有了；或者是看到你不順眼，瞪你一眼，那也是債，也只有一次，以後不會再見到。沒有緣不會有動作，全都有因果，累世的因果這樣下來。那我們自己就不能夠不謹慎，決定不要跟人結惡緣，吃虧上當統統作還債想，還掉了，歡歡喜喜，還清了，為什麼？沒有怨恨心。如果不甘心不情願，沒還清，來世還要來，那就很麻煩。吃再大的虧也沒有怨恨，就還清了。

像佛在經上為我們所示現的，釋迦牟尼佛行菩薩道，被歌利王割截身體，沒有一點怨恨；不但沒有怨恨，而且發願我將來成佛一定度你，這就還清了，我們要知道。如果有一點點不甘心不情願，債還在，還沒有還清，這個要知道。我們欠別人的要還，總是盡心盡力滿足別人的希求，而我們對別人沒有希求，這樣才好。於人無爭，於世無求，什麼都不求，我們債務才能還得清，來生才不再搞這些討債還債的事情，這個非常重要。

「所以只有在這一生還完了，下一生才比較輕鬆自在」，這是神靈託的訊息，我們括弧裡面說，「還完就脫離三界六道了，往生淨土則是究竟解脫」。脫離三界六道要知道求生淨土，不求生淨土還是有麻煩，雖然你不會再墮落在六道，這是位不退的菩薩，可是修行的時間很長很長。唯有往生淨土，一生成就，就是把修行的時

間，他這裡是講學習，學習的時間縮短，大幅度的縮短。所以佛在經上告訴我們，許多菩薩希求這個法門，沒有機緣遇到。這是個最捷徑、最省事的法門，我們遇到實在是非常不容易。遇到之後要認真努力，把它當作我們這一生第一樁大事來辦，其他的都不足以為道。一定要把這樁事情在這一生當中完成，那你這一生就成佛了。所以這真正是非常希有的法門。

債務裡面，一般說法有三大類，第一類是財。我們有財要施捨，要做好事。好事裡面最真實、最大的好事就是幫助人覺悟，這才是真正的好事。為什麼？他能夠教人家究竟解脫；他不覺悟，再大的好事他還要搞輪迴，這個要懂得。這樣我們才曉得釋迦牟尼佛是世間第一大好人，做第一大好事。他一生教我們覺悟，把宇宙人生的真相給我們講清楚、講明白，我們相信了，接受了，這是第一樁好事。所以第一樁好事是講經說法，他為我們示現三十歲開悟，明心見性，見性成佛，三十歲開悟。我們能信得過，為什麼？在我們中國，禪宗六祖惠能大師二十四歲開悟，比釋迦牟尼佛示現還早六年，他二十四歲，釋迦牟尼佛三十歲。所以，開悟是過去生中修行累積的，不是這一生成功的，生生世世的修行，在這一生當中開花結果。開悟之後就從事於教學。

你看這麼好的東西，現在世間人把它說成迷信，我們就曉得這種人將來都是畜生道，為什麼？愚痴，愚痴就是畜生道。他要是再造其他惡業，加起來惡業更重，他就變成餓鬼道、地獄道去了。是好人，不造惡業，是世間善人，說佛教是迷信，來生畜生道，這肯定的，我們很清楚。影響力愈深的，影響時間愈長的，他的罪就愈重。因為這樣一個環境之下，社會上的人都誤會了。不但我們這個社會誤會，去年我到法國訪問聯合國教科文組織總部，才知道他們那邊也不太喜歡宗教，迴避宗教。斯里蘭卡一個法師，在巴黎短短

的幾天來看過我三次，頭兩天來，穿的是在家服裝。他說他是出家人，我感到奇怪，你怎麼穿這個服裝？他說他在聯合國工作，不方便，我就清楚，曉得了。第三次來的時候，他穿的出家人服裝。這是嚴重的誤會。

所以講經三百餘會，說法四十九年，我們要把名詞改掉，不要講講經說法。怎麼改法？辦班三百多次，教學四十九年，問題就解決了。這是真的，是沒錯，釋迦牟尼佛當年那個會就是辦班，一生辦了三百多次講座。像我們李老師當年在台中辦通俗學術講座、佛學講座，這就是辦班。所以這次聯合國邀請我，這次好，真難得，這次主題是慶祝衛塞節，衛塞節就是佛誕節。頭一次，聯合國幾十年來第一次用這個做主題，慶祝佛誕節，這是我作夢也沒想到。四月份參加中國世界佛教論壇，這也是沒想到，在中國是第一次，第一次用宗教辦這麼大的活動，請了三十七個國家代表，在杭州開這個會，開得很成功。

聯合國這次也是頭一次用佛誕節做題目，所以我的主題講演就是「熱烈慶祝衛塞節」，他們的衛塞節就是佛誕節，「熱烈慶祝衛塞節，學習釋迦牟尼佛辦班教學，化解衝突，促進社會安定，世界和平」，我用這個做講題。這個講題已經傳給他們，他們非常歡喜，大家都可以接受。我們知道聯合國有一百九十個國家代表，而且他們的代表都是大使身分，都會參加。這是個很好的機會，我們把釋迦牟尼佛辦班教學介紹給大家。

債務裡面有財物，有這種債務，另外就是命債，有欠命的，這個很麻煩，欠命要還命。吃眾生肉是很麻煩的事情，我們以前不知道，已經吃了，現在知道了趕緊要把它斷掉，不能再欠命債。第三個就是人情債，感情還有債。總不外乎這三大類，這三大類都要還，所以要曉得。對於命債，已經欠了就沒法子，不知道，請他原諒

，從今而後決定不殺生。蚊蟲螞蟻都不能殺，有靈性，可以溝通。溝通的事情我們在最近的十年效果非常顯著，跟牠溝通，一定要尊重；人跟人要尊重，人跟螞蟻要尊重，不可以輕視。所以，我們看到一個螞蟻，我們也合掌「螞蟻菩薩」，要尊重牠，從內心裡尊重。蚊蟲來叮我們，也合掌「蚊蟲菩薩」，也跟牠們商量。你願意布施，你就讓牠去叮，不願意布施牠，把牠趕走，可不能殺牠，可以溝通。蚊蟲咬的又痛又癢，可以跟牠商量，你咬完之後不痛不癢，行，真的就不痛不癢，牠很合作。我們很多同修都做過這個實驗，都有效，真有效，牠很合作。這要懂得，這是三大類的債務，一定要還清。

末後這一條，「你下一生的生命遭遇，完全是你自己造就的」，這是真的，不是假的。我們在括弧裡頭註的，「自作自受，與天人無關」，所以你不可以怨天尤人。懂得這個道理，我們這一生當中所有一切遭遇，要曉得是過去生中造的孽。不可以說是老天爺沒有照顧我，別人對不起我，這個錯了，這個念頭是大錯。所以要化解問題，一定自己要認真反省。中國古人常說「一飲一啄，莫非前定」，這個話是真的。前定是過去生中造的業因，這一生所受的果報，你怎麼能怪人？你不造這個前因，你就不會有這個遭遇。別人對我好，我過去生中對他好，這是善的報應；別人對我不好，我過去生中就是那個態度對他，他今天又回來對我，這個帳就了了。你要明白這個道理，你的氣馬上就消了，還掉好，來生就是好朋友了。要常常這樣想。

真正明白了，你就曉得佛給我們講的，眾生修行成佛要無量劫，就是無量劫的時間我們在學習。實在講學習決定沒有中斷，不是學好就是學壞，天天都在學，人活到老，學到老，來生還是學。什麼時候畢業了，你就出了六道輪迴，就出了三界，那就叫畢業。可

是畢業是很不簡單，為什麼？學壞的時間長，機會太多，學好的時間短，機會很少，你才知道出輪迴是多麼不容易。可是你今天明白了，這一段時間不抓緊，你就曉得以後麻煩太多，時劫太長。真的是遇到一個好的機緣，非常不容易，尤其是遇到淨土法門，確實像彭際清居士所說的「無量劫來希有難逢」；我們這一生遇到，希有難逢，比「百千萬劫難遭遇」講得還透徹。所以這個機會錯過了，那你叫真錯了，那是大錯，真錯了，這是我們不能夠不知道的。

神靈另外透了個訊息給我們，這也是醫生們給病人治病，還是魏斯醫生所說的。他這麼多年的研究深入調查得到一個結論，這個結論就是「愛」，就是愛心。跟江本勝博士做水實驗，他實驗了十年，他也是得了這麼一個結論。他告訴我，他說幾十萬次的實驗，只有「愛」跟「感謝」的圖案結晶是最美的。他說好像這是宇宙的中心，他給我講，我給他肯定，一點都沒錯。我說我不是從你這種實驗，我是從宗教裡面得的結論。

因為這些年來，我們總是想把宗教團結起來，不要敵對，所以從九九年我就開始拜訪每個宗教。那時候我住在新加坡，新加坡有九個宗教，每一家去拜訪，跟他們交流。當然要讀一些宗教的經典，宗教經典裡面的核心也就是一個愛字。你看我們佛經裡面，佛常常講，人家要問什麼是佛教，你們能答得出來嗎？實在講佛講得很簡單，「慈悲為本，方便為門」八個字，這就是佛教，答覆得清清楚楚，慈悲為本，方便為門。方便是什麼？就是慈悲怎麼落實。方是方法，便就是最適合的方法，最恰當的方法，我們講最好的方法。最好的方法不一定，千變萬化，所以落實慈悲。

你看基督教、天主教、猶太教他們用的經典是共同的，就是我們今天講的《聖經》。猶太教只用《舊約》，基督教用《新約》，天主教是《新舊約》統統用，同等的尊重。曾經有人問我，是外國

人（歐洲人），問我對這三個教怎麼個看法，他們好像是基督教徒。我就告訴他，我說這三個教是一家人，但是一家人是三個派。猶太教是皇上那一派的，他們拜天主，尊重天主；基督教是太子那一派的，他們尊重基督耶穌，是上帝的兒子；天主教是尊重皇后那一派，他們尊重聖母瑪利亞，三派，皇上一派，皇后一派，太子一派。他們聽了之後還點頭，「你這個比喻很恰當，我們能理解」。那個經典裡面有句話最重要的，是他們整個宗教的核心，「上帝愛世人，神愛世人」，你只把這兩句抓到，這三個教就抓到了。

你再看回教（伊斯蘭教）的《古蘭經》，每一大段前面第一句一定是「安拉確實是仁慈的」。許多宗教典籍裡都講愛，都講愛世人，所以我說全世界的宗教他們的根本就是仁慈博愛，這四個字是所有宗教共同的基礎、共同的根本，哪有不能合作的道理！只是那個愛表達的方式不一樣而已，那就是我們佛法講的方便多門，不是方便一門，方便多門，多門就是今天講的多元文化。所以哪有不能團結的！我們從這個理念來團結各個宗教。

而且到最後變成很熟了，大家真正交上朋友，什麼話都可以談了，然後我才告訴大家。我說神只有一個，沒有那麼多，宗教講唯一的真神。每個宗教聽了，是，我這個教的神是唯一的真神，他那個教的神是唯一的真神。我說是，我說你們相不相信這個唯一的真神有圓滿的智慧？相信。相不相信這個真神有神通，會變化？相信。我說那問題解決了，這個真神在佛教就變成釋迦牟尼，在基督教就變成耶穌，在猶太教就變成摩西，在伊斯蘭教就變成穆罕默德，一個人變的，分身變的。他們想想也有道理。我說那以後不能打架，不能說我這是真的，你那是假的，你說那是假的你毀謗真神。我原先還以為會有人跟我辯論，結果這麼多年來沒有一個跟我辯論，聽了之後都同意、都點頭。宗教可以合作，可以團結，可以變成

一家人。

前幾年我在日本訪問，日本的老和尚中村康隆，好像今年是一百零三歲，我每次到日本一定去看他，他也非常歡喜我。第一次見面的時候他告訴我，他說全世界的宗教創始人統統是觀世音菩薩的化身，觀世音菩薩三十二應，應以什麼身得度就現什麼身。他那些徒弟告訴我，他說我們老和尚一生沒有說過這句話，他說法師你來了，他怎麼會說出這句話來？我說他對我說我懂，對你說可能你不懂。我說這就是愛，佛家不說愛，佛家說慈悲；實際上宗教裡面講的愛，跟佛家講的慈悲是一個意思，就是不帶著感情的。帶著感情，帶著有條件的，那就不是真正的愛；真正的愛是無條件的，所以叫慈悲，佛法要換作慈悲。無條件的，絕對的，不是相對的；超越的，不是侷限的；永恆的，不是有間斷的，這個愛是慈悲。

你看我們世間人沒有愛，你們夫妻結合說愛，我都笑笑，你們自己騙自己。為什麼？夫妻吵架還愛什麼，他鬧離婚，他不愛了。所以全叫虛情假意，哪裡是愛！他怎麼會懂得愛？他懂得他就成佛了，至少他是菩薩，才懂得愛，世間人不懂得，全是假的。假的就不要當真，他說愛你，笑笑，假的，不是真的；他說我恨你，也是假的，也不是真的。為什麼？變化太大，反覆無常，這就是六道眾生。你要把六道眾生相看清楚，這都是諸法實相，別認真，全是假的，全不是真的。

真的，跟佛菩薩往來那是真的，我們跟他往來就學到真的，跟世間人往來全學的是假的。所以你要曉得，我們這一生當中，要把時間放在跟真的人往來多，還是跟假的人往來多？這就要你自己抉擇了。非常重要！我學佛五十五年了，能有一點成就，沒有學壞，就是什麼？跟真人時間多，跟假的時間少，假的很少往來。天天讀經，天天跟佛菩薩往來，天天講經，跟我們同修道友往來，其他

的一概沒有往來。所以我沒有書信往來，也不接電話。以前我還有個手機，有重要事情跟人聯絡，現在手機不要了，不聯絡了，沒事情，沒什麼事情好聯絡。你這樣才能保護自己。我要跟永恆不變的往來，凡是千變萬化的不往來，離得愈遠愈好。

這個神靈透出的訊息，他說「愛是崇高的意識，是基本，而且無所不在的能量」，這個說法我相信，愛確實有很大的力量。他說「這是存在的本質，是宇宙的本質，是我們的本性，我們就是愛，愛是終極的治療者」，這是醫生講的，但是是神靈透出來的話。換句話說，我們人有重病，愛心能夠治療，能夠恢復，這就是愛心是終極的治療者，最後什麼都治不了了，愛心能治好。愛心裡面，他講有無所不在的能量，無限的能量，這是真的。人要是失去愛心，他的能量全部失掉，這個麻煩就大了；能量失掉之後就能感染很多疾病，你的身體就不會健康。所以當我們垂頭喪氣的時候，要想什麼方法把愛心提上來。你看看佛教菩薩，這佛經上常有的，菩薩「常生歡喜心，法喜充滿」，所以菩薩不老。我們講「菩薩菩薩，年年十八」，為什麼年年十八？原來他充滿了愛心，就這麼個道理。法喜充滿，你要不在佛法裡頭，你得不到法喜。

你看儒，孔老夫子《論語》第一句話，「學而時習之，不亦說乎」，儒家有法喜。「說」就是喜悅，喜悅跟歡樂不一樣，歡樂是從外頭來的，喜悅是從內心的，從內心裡面流出來的叫喜悅。佛法裡面叫法喜，法喜是從內心裡面流出來的。內心怎麼會有法喜？有悟處，你就有歡喜，天天都有悟處，就天天都快樂。你如果三天不讀經，悟處就沒有了，法喜慢慢就降溫了。所以，儒家過去有所謂「三日不讀聖賢書，面目可憎」，相貌就不好了，喜悅的相就沒有了。喜悅確實是個能量，真的讓你容光煥發，精神飽滿，這個相就好，人人看到都歡喜。喜悅沒有的時候，人這個相就沒有了，我們



講垂頭喪氣，先是一臉的憂愁、憂慮，精神提不起來，這就是能量失掉了。

佛經就非常了不起，裡面有永遠悟不盡的道理，永遠悟不盡的境界。同樣一部經，一遍一遍境界不相同，他才會有喜悅，如果遍遍都相同，那還有什麼意思？那就沒有意思了。所以我常常講，經文裡頭字字句句含無量義，你要怎麼去讀？你要用真誠心去讀才會發現，要用恭敬心去讀，你不要去求解義；這句怎麼講，這段是什麼意思，法喜你得不到了。為什麼？你還是用妄想分別執著去學，錯了！妄想分別執著就是煩惱習氣，你怎麼可以用它？經展開的時候，你就恭恭敬敬的讀，誠誠懇懇的去讀，懂，好，不懂，不要去想它。遍數念多了自然就懂，不要一次都把它懂掉，做不到的。我今天讀一遍，幾句懂得了，很歡喜，明天讀到的時候，那個沒有懂得的我現在又懂得了，永遠快樂。已經懂得的，今天讀了有更深的意思，其深無底，其廣無邊。所以你不要去懂它，老實的念，念的時候跟佛菩薩貼近，就是親近佛菩薩，吸收佛菩薩的能量。

這個話是現在人說的，用我們的話來講，我們接受佛菩薩的慈悲，佛菩薩的慈悲是從經典裡面放射來給我們的。所以，讀經就是接受佛菩薩的智慧、接受佛菩薩的慈悲。你能用這種心態去讀，那你的受用無窮，你才真正能得到東西。講經，不會講的要依靠古人註解，會講的時候，註解不要了，為什麼不要？字字句句無量義。所以你這一遍講的，下次再講一遍決定不一樣，為什麼？你悟入的深度、廣度不同，你看到又是一面，怎麼會一樣？所以才法喜充滿，常生歡喜心，他不會間斷的。修行也是如此，天天改過，改習氣、改毛病，你才會生歡喜心。

毛病裡頭最重要的是瞋恚，瞋恚不能有。你看鍾茂森跟諸位做的報告，他舉了很多例子，多半他舉的是得癌症的人，已經調理好

了。他裡面舉了一個案例，這個得癌症的人經過醫生給他做精神上的治療，很多習氣他都改掉了，也不發脾氣了，知道發脾氣對身體傷害最嚴重。沒有病的人常常發脾氣，身體決定不健康，而且決定不會長命，肯定的；沒有一個容易發脾氣的人會長命的，不可能，歷史上都沒有這個例子。他調得很好，多少年來心平氣和，生活飲食起居都很正常。結果最後退休的時候，大概退休金他非常不滿意，好像是給少了，就很冒火，發脾氣。這個脾氣發了之後，病痛馬上復發，他的癌症馬上就復發，兩個月就死了。非常明顯的例子，醫生沒法子救。真正好的醫生都是勸人把能放下的統統放下，不要放在心上，心要清淨，身體要輕鬆，不要有壓力，不要有緊張，病就很容易恢復。恢復之後你要好好的保持，你不要再犯老毛病，老毛病就是煩惱習氣，可不能有。

最近我們也從網路上看到有位姓劉的醫生的報告，這份報告寫得非常之好，裡面有很多養生之道。我看了這個報告之後，我想到有位老法師，年輕的時候身體很不好，好像還得有肺病，現在還活著，九十多歲了。什麼道理？它裡頭講的有一條養生之道，就是睡眠，我們中國人講子午覺。睡覺是什麼時候？十一點，十一點到一點是子時，這是最重要的、關鍵的時候，所以睡覺一定在子時之前，因為你不可能躺下去就睡著。他告訴我們，最遲十點半，半個小時大概睡著了，那時候最重要。

他就舉例子，從前皇宮裡面，他們懂得養生之道，晚上是八點鐘睡覺，早晨三點鐘起來。他說人一定要跟著太陽，太陽是我們能量的來源，太陽起來你也要起來，太陽睡覺你也要睡覺，半夜不睡覺這是最傷身體了。我覺得很有道理，我就想想以前那個老和尚，他每天八點鐘睡覺，兩點鐘起床，最晚不會超過三點鐘。我就懂得了，他一生沒有別的長處，這是他能保持住。所以他身體不好，還

有病，他今年居然活到九十多歲，很有道理。這份資料我們也印了很多，諸位可以拿回家做參考。

還有吃的東西，就是植物有陰性、有陽性，春夏秋冬四季不一樣，哪個季節應該吃什麼，多吃一點，說得很有道理。我們吃東西都疏忽了這個，所以吃一些不應該吃的東西，不知道補充自己的陽氣，陽氣充足，精神飽滿，容光煥發。

好，今天我們的報告、我們的學習就到這裡告一段落，謝謝大家。