

諸位同學在此地參學，對於生活起居要留意，人生病是很難避免的，但是如果在生活方面能夠小心謹慎，確實能夠避免生病的機會。我們來自各個不同的地方，一般所謂是水土不服，也就是生活習慣不相同，特別是氣候變化不一樣，總要有一段時間才能夠適應。昨天晚上我聽到有同學，大概貼膏藥一類，撕開的時候皮膚都破了。這也是常識，大家一定要記住，現在的膏藥大概都有說明書，告訴你這個膏藥可以貼幾個小時，通常一般都不超過十二個小時。可是十二個小時，如果我們皮膚敏感的人受不了，最理想的是四個小時，決定不可以超過八個小時，就要拿掉，而且拿掉盡量不要再貼，一定要等你皮膚恢復原狀才可以再貼。如果撕掉，皮膚是紅色的不可以再貼，決定有傷害，這是常識。現在醫藥雖然發達，說老實話，不如中國古時候調的那種膏藥，中國古時候調的那種膏藥，你貼一個月、兩個月沒關係。現代的東西很不可靠，假的太多，騙人的東西太多了，一定要小心、要留意。

飲食起居要乾淨，不要過量，對自己一定有好處。世間懂得養生的人，都講求吃東西頂多只能吃八分飽，實在講六、七分就很夠了，不可以暴飲暴食，飲食一定要正常，最好不要吃零食。還有一點，吃完東西之後一定要漱口、刷牙，這也是常識。如果每一次吃東西都要漱口、刷牙，你嫌得很麻煩，你有的時候就可以能夠節制。所以一定要懂得衛生，保護自己身體健康，減少病苦對我們修學就會有幫助。

今天有一位同修問：經典的集結都是由阿難尊者複講，大眾記

錄下來，成為經典流傳於後世。可是我們在經典裡面讀到，阿難尊者出生的時候，正是釋迦牟尼佛示現成道。阿難尊者二十歲出家；換句話說，世尊已經講經說法二十年。阿難出家之後是做佛的侍者，那沒有錯，等於說佛講經說法，他一堂也沒有漏；那二十年之前所說的，阿難怎麼會知道？經典上有記載，阿難出家向釋迦牟尼佛提出條件，世尊過去所講的要給他重複說一遍，釋迦牟尼佛答應他。所以聽聞佛法，可以說阿難尊者是最完全的，等於說是一堂都沒有缺課。這是經典上有記載，我們不必懷疑，阿難是佛傳法之人，他有這個使命。

大乘經上又告訴我們，佛的這些弟子都是「大權示現」，不是真的小乘阿羅漢，不是的。我們在大乘經上常看到「大阿羅漢」，大阿羅漢是指什麼地位？「阿羅漢」的意思翻成中文是「無學」，無學就是畢業，他所學的東西學圓滿了；「阿」翻作無，「羅漢」是學，這是無學。小乘無學，小乘畢業了，這是四果；大乘佛法裡面的無學是法雲地的菩薩，第十地的菩薩叫無學。所以大乘阿羅漢，我們在大乘經上看到大阿羅漢，就曉得是法雲地的菩薩。這麼高的地位示現在法會裡面是須陀洹果，小乘最低的地位，其實那是表演給人看的。所以佛家講「本跡因緣」，他本來是什麼地位，「跡」是他現在示現的是什麼地位，我們要清楚。而許許多多是古佛再來，正是顯示出經上所說的，「一佛出世，千佛擁護」，跟唱一台戲一樣，釋迦牟尼佛這次唱主角，許許多多的古佛來配合他，來唱配角。有的示現菩薩身分，有的示現聲聞身分，有的示現長者、國王、護法的身分，這一次的表演才做到圓滿成功。每一個來表演的人都是一個目標、一個願望，幫助一切沒有開悟的眾生破迷開悟。

所以無論在舞台上扮演哪個角色，功德是平等的。特別在《華嚴經》上顯示，這裡面沒有大小、沒有高下，也沒有尊卑，點點滴

滴都是遍虛空法界，這是事實真相。佛在一切大乘經裡面也常常跟我們提示，但是沒有《華嚴》講得這麼具體，講得這麼透徹圓滿。所以讀一切大乘經悟入比較上困難，但是讀《華嚴》悟入那就比較容易，它說得詳細、說得清楚，如果我們有領會，多少都會悟入。我們在講堂裡面講過，縱然不能悟入佛的境界，你的方向目標一定是對準而沒有差錯，這就非常難得。方向目標正確就是天台家講相似即佛，有這個氣氛，有這個形象；入境界那是分證即佛，我們雖然做不到分證，相似位是可以做到的。

佛法的修學成敗的關鍵，實在講是在改過自新，十大願王裡面講「懺悔業障」，這是關鍵的所在。現在有許多人學佛礙於面子，不肯下心懺悔，所作所為是隱惡揚善，這對自己講，不是對別人；自己的缺點過失盡量的隱藏，自己有一點小善想盡方法去表揚，現在時髦的話說「推銷自己」，這個對於修道就產生了嚴重的傷害。古德教我們隱惡揚善是對別人，看到別人的過失我們不說，也不要放在心上，別人的好處我們讚歎頌揚。現在把這個對自己，對別人是盡量攻擊別人的過失缺陷，人身的攻擊，別人做的善事一字不提，這個社會怎麼能好？所以我們要細細體會佛的意思，佛菩薩的教導能夠領會在心，這個人一定就法喜充滿，他得受用。舉世之人造惡，他不肯造惡，特別是對於因緣果報的事實真相要明白。

所以佛教導業障習氣重的一類眾生，根性劣的眾生，跟他講一乘大法，他不能接受，他對這個沒興趣，貪戀人天福報，佛教給他五戒十善，佛教給他布施忍讓。忍讓是戒法，通常講的是持戒布施，這是佛法行門裡面，修行裡面基本的教學。布施裡面實在講有無限的深廣，《華嚴》第六迴向品裡面，佛給我們講了將近一百種布施，講得很詳細。布施的心態尤其重要，這些事情平常在講經說法很少有機會細說，多半都是受時間的限制，哪有時間說得那麼詳細

，只是略說個幾條而已。所以我們很清楚、很明白，講經說法多半是為眾生做遠因緣；遠因緣就是近收不到效果，只是阿賴耶識當中，「一歷耳根，永為道種」，這是遠因緣。再到什麼時候得人身再遇佛法，希望這個種子能夠現行，這樁事情可以說是我們每一個人親身經歷的。

怎麼說是親身經歷？我們這一生遇到佛法，能遇到這個因緣，我們的種子不是這一生種的，過去世多生多劫之前有這麼個種子，今天遇到緣起現行，這我們親身經歷。遇到緣又怎麼樣？我們自己好好想一想，冷靜的想一想，這個種子究竟有多大的力量？究竟帶給我們什麼樣的結果？然後我們才真正明瞭，阿賴耶識佛種子不多，力量不夠強，煩惱習氣的種子比這個多，不知道要多多少倍，而且力量非常強大。這就是我們學佛，天天在聞佛法，天天在讀佛經，煩惱習氣改不過來，原因在此地。我們明白這個道理，了解這個事實，這一生當中沒有結果，等於說是又做了一次種因，把這個因加強了一點。再過無量劫，真的是無量劫，這不是假的，遇到這個緣，又一次遇到這個緣，這個種子的力量再加強一點點，你要曉得到哪一劫，你這個種子才能產生力量，才能夠抗拒煩惱習氣？從這個地方去省察，凡夫成無上道，這是談何容易！

真正能做克己的功夫，拼命的學習，那就是他的悟性高，他的阿賴耶識裡頭佛種子力量強；他懂得懺悔，他不怕別人恥笑，有勇氣說出自己的過失。佛在世的時候，佛懂得人情世故，知道大家很愛面子，所以當著面對大眾之前說人家的過失，出家人一年只有三天，夏安居圓滿自恣法會裡面三天；自恣法會外面居士們不能參加，只是自己同學，同學當中可以互相來批評，一年也這麼一次機會發露懺悔。可是對待一切出家人，佛沒有教我們這樣作法，可見得這個事情難。我們的業障習氣除不掉，原因在這裡，不肯發露懺悔

。果然能夠做到責心懺悔就算很不錯，責心是自己做錯事情，我們所謂是良心發現，自己感到不安，在暗中去改過，這已經相當難得，很少人能做到。

我們修學要想在這一生當中成功，決定要求三寶加持，靠自己決定不可能。如果得到三寶顯著的加持，一定要用真誠心去求，妄心決定不能相應，要用真心。在這個世間決定不怕吃虧、不怕上當，知道「萬法皆空」，吃虧上當也是空、也是虛妄，你所得到的是虛妄，你失掉的還是虛妄，我們得失的心就淡了，這一切才能隨緣而不攀緣，隨緣就自在。真正懺除業障，菩提道上就一帆風順，菩提道包括我們的生活，生活工作、處事待人接物都是道，沒有一處不是道場。道場並不是狹義的寺院庵堂，不是，一切時、一切處，一切境緣之中無一不是道場。所以教給我們念念要覺悟，時時要覺悟，處處要覺悟，事事要覺悟，覺悟就是道場。我們在大乘經教裡頭，特別是在《華嚴》聽說這些事實，我們應當做的就是深解義趣，依教奉行，自然就得真實利益，而不將這一生空過。好，時間到了。