

信守和睦相處

即是拯救世界

(共一集)

2004/2/4

香港佛陀教

育協會

檔名：21-215-0001

諸位法師，諸位同學，這一次我是應邀，到日本岡山參加聯合國一個和平會議。這個會議原本是去年六月召開的，那個時候正好碰到SARS，所以這個會就延遲到一月，正好我們是農曆除夕。農曆除夕我到東京，今年農曆年在日本過的，非常難得，除夕那一天，旅日的華僑有七、八十個人，我們在一起聚會，他們都很會做吃的，我那天看到桌子都擺滿了，這很難得。第二天我就飛到岡山，岡山是在大阪的西南面，它下面就是廣島。這個地方我第一次去，也讓我們感覺得非常驚訝，當地市長告訴我，岡山這個地區四百年沒有災難，人民非常淳樸。在那邊有個華僑是東北人，他在那邊住了十二年，他說出門，全家出門家裡從來沒有鎖過門，你就曉得治安之好。我聽了之後很感動，這種情形大概像以前我在台灣，台灣六十年前有這麼好的治安，人民非常淳樸，沒有競爭的念頭。一般人現在都想賺錢，他們沒有這個念頭，安分守己，人心好，行為好，所以那個地方不遭難，有道理的。

當地的縣市長也參加我們這個會議，參與會議的人雖然不多，來自很多不同的國家。會議討論四個問題，第一個就是環保的問題；第二個是宗教的和平，用宗教教育來維繫世界和平；第三個人權跟婦女問題；第四個是國際關係。所以一共有四個小組，我們是參加在宗教教育，希望用教育的方式能夠達到化解衝突，促進世界和平。聯合國的會議，去年七月我參加在曼谷召開一次，在泰國住了一個星期，跟當地小乘佛教也結了殊勝的法緣。

聯合國成立有半個世紀了，和平的工作一直都在做，很積極的

在做。但是和平並沒有落實，這個世界動亂頻率一年比一年多，災害一年比一年嚴重。所以我這次參加會議，我有很深的感觸，和平絕對不是這幾個人坐在桌面上談談就能落實的，哪有那麼容易！不要說談五十年，再談五百年，和平也不會落實。這樁事情我在這幾年，在新加坡、在澳洲、在印尼，很積極的參與宗教的和諧，跟族群團結。我們生在這個時代，這在歷史上講是天下大亂的時代，無論是中國、外國歷史上所沒有的，這麼樣的混亂。混亂的原因是什麼？如果沒有把原因找到，不能從原因上化解，我們和平這個夢想永遠不會實現。這個世間為什麼會衝突？衝突從哪裡發生的？世出世間一切善法，都是建立在和睦相處的基礎上，才能夠發展。如果時局不安定，所有一切善法都不能建立，這是我們所需要曉得的。佛門裡面基本的教誡，諸位都曉得，「六和敬」，中國諺語常說「家和萬事興」。

中國的教育可以追溯到五千年，歷史上有記載的堯舜，堯舜距離我們現在有四千五百年。堯舜用什麼教人？古籍裡面記載的，是以倫理道德。「父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信」，這是堯舜傳下來的。到孔子，孔子距離堯舜大概是兩千年，把它發揚光大，成為儒家的學說，儒家是繼承堯舜禹湯，發揚為道德。什麼是道？什麼是德？現在能把這兩個字講得清楚的人也不多，我們在講經裡面常常引用。「道」就是自然的法則，不能加一點意思在裡頭，加一點意思在裡面，道就沒有了。隨順自然法則就是「德」，倫理是自然的現象，是自然的法則，這個要知道，不是聖人發明的，不是他的主意。

在上古時代，在這個地球上，無論在哪個地區，你們想想，有沒有夫婦的關係？不但在人類，我們現在觀察動物、觀察植物，都有雄雌交配，這是自然法則。自然的法則就是道，所以儒家、道家

都說，「大道之根源，發端乎夫婦」，在道家講陰陽。所以一定要曉得，這不是哪個人的學說，你不能違背，你違背了災難就來了。你說這個東西，「這個東西是儒家的，是孔老二的，我們打倒孔老二」，這是破壞自然法則，天災人禍就來了。古聖先賢明白這個道理，他能隨順，他決定不破壞自然法則。為什麼？他知道不能破壞，破壞就只有災難。

我們仔細再觀察，我們人身是個小宇宙，我們的環境是大宇宙，大宇宙在佛法裡面講是無際的法界，沒有邊際的。《華嚴經》上佛告訴我們，「唯心所現，唯識所變」，心現識變，用現在的話來說，就是自然運作的法則，只要你能夠懂得這個道理，隨順自然就是道，就是行道與德。那你過的是佛菩薩的生活，佛菩薩在《華嚴》，是華藏世界的生活，西方極樂世界的生活。我們用這兩個來代表佛菩薩的生活環境，大家比較能夠理解，那是美好，找不到一絲毫的缺陷。華藏跟我們娑婆，跟我們現在的世界有什麼差別？跟你說毫無差別。佛在大經上講的，「一切法從心想生」，華藏跟極樂那邊的人，思想、行為純正。什麼叫純正？完全與道德相應，就是完全隨順自然的法則，所以它美好，真善美慧，一絲毫缺陷找不到。

我們今天所處的環境，細心去觀察，幾乎每個人的思想、言語、行為與道德相違背。相違背，環境自然隨著你的念頭在變，所以諸位要曉得，境隨心轉，這是佛說的。你的心善，境界就變得非常美善；你的心不善，這個環境就變得醜陋，外面境界是隨著我們念頭在變。正是蕩益大師在《宗論》裡面所講的，「境緣無好醜」，境是物質環境，緣是人事環境，物質環境、人事環境沒有善惡，沒有好醜。「好醜在於心」，在我們的念頭，我們念頭善，物質環境也善，人事環境也善；我們念頭惡，人事環境也惡，物質環境也惡。

，環境是隨著你的念頭在轉。

這個事情我們在佛法裡面講了幾十年了，我在講台上講經教學，今年四十六年了，講的雖然很多，實實在在講不得受用，沒有科學證明。前年，悟平法師在網路上下載了日本的一個科學家江本勝，做水結晶的實驗，他有個報告，這個報告四頁，他送給我看，我一看非常歡喜。為什麼？世尊給我們講的事實真相，有科學證明了。水是礦物，在實驗證明水能看、能聽、能懂得人的意思，我們以善的念頭對它，它的結晶非常之美；以惡念對它的時候，結晶非常醜陋，它能隨人意思變化，這就是說明境隨心轉！

所以我就請同學們找他的這些報告，他寫了有幾本書，我都找來看。看了之後，我就想找這個人，以後跟他連絡上，我請他到澳洲來訪問。他到我們學院去講了三次，我們接待他。正好那個時候我在泰國開會，這是去年七月，我們兩個沒有碰到。所以這一次到日本，到東京我特地去參觀他的實驗所。確確實實，他把我們的念佛，我們四字四音、四字五音念佛讓水聽。聽了之後，看它的結晶，非常之美，他放大照片給我看。他說再過兩個月，他最近的這些實驗，包括我們給他的東西，他要出書，他要印出來，他說印出來頭一個要寄給我看。這是證明什麼？證明環境隨我們念頭轉。

所以我告訴他，我去訪問他，大概我們在一起有四個小時，中午我請他吃飯。我跟他講，我們的相貌相隨心轉，我們的身體體質（體質是境界）也隨心轉。菩薩為什麼不老？佛為什麼不生病？他的思想健康，所以他不老、他不生病，就這麼個道理。我們凡夫為什麼生病？凡夫心裡頭有毒，什麼毒？你們大家都知道，三毒貪瞋痴，所有疾病、生死都是從貪瞋痴來的。貪瞋痴拔掉之後，你裡頭沒有毒，外面什麼細菌不會受感染的。你內有病毒，外面才會受感染，你才會生病，其實佛經裡頭，大乘經教這個道理講得非常透徹

。那我們現在如果有什麼疾病，要不要找醫生？不要！念頭轉過來，把那個不善的念頭轉成善念，純淨純善，我們這個身體裡頭每個細胞他就會自然調整，就是很健康的。

所以，身體就是一個今天講「多元文化」，我們身體，你看不同的器官，在外面有眼耳鼻舌身，裡面五臟六腑，這就是不同的族群，不同的，像現在講的不同的宗教，不同的族群，不同的國家，不同的文化。你們想想，他們本來就是包容的，我們說包容都是多餘的，本來他們就是合作的，絕對不會說哪個衝突。眼睛不會跟耳朵衝突，這一衝突不就生病了！嚴重的就死人了。所以我們本身就是和睦，我們現在講的是和睦相處，平等對待。我們這一身每個器官，每個細胞，每個原子、電子、粒子，都非常有秩序，我們講互相尊重，互相關懷，互相照顧，互助合作。

大宇宙亦復如是，小宇宙跟大宇宙完全相同，我們隨順這個自然的法則，你就健康；你要不隨順，那你就是找麻煩，你的災難就來了。不隨順，怎麼叫不隨順？現在大家都懂得，破壞自然生態環境。這是地球，地球病了，這是人隨意的在這裡破壞大自然的環境，所以造成許多天災，天災裡頭必然就有人禍，這是我們講的災難的起源。我們要怎樣消除衝突，化解災難？你不把它的根找到，你從哪裡下手？這個道理就很深了。人任意破壞自己的自然環境，我在大會裡頭我就向大家報告，我說最明顯的就是現在的什麼？整容，整容就是破壞我們自然生態環境。你父母生這個樣子，很好，那就是自然的！你要嫌不好，去動這些手術，好了，好像是滿意了，後面就不得了，病就來了。

我這次在澳洲，我住在山上，住在鄉下，我想請一個人幫助我照顧環境，再帶燒飯。悟通法師給我介紹了一個越南人，她是越南人，找一個越南的人來幫助我。來了三天就走了，什麼原因？鼻子

出了問題。我說鼻子什麼病？二十年前整容隆鼻，二十年後，現在天天睡不著覺，是不是要把這個鼻子挖掉，再換一個？這麻煩透了！這就是什麼？自己不知道愛護自己的自然環境，身體就是自然環境，你要去破壞它，二十年之後災難現前了，苦不堪言。我看她好可憐，我就勸她回去了。這是我親眼看到的。現在好像整容的醫院很時髦，很多人都去，都是去破壞自己生態環境，不知道這就是他自己摧毀自己生命的一個因素。

上一次我在台灣，認識一個電視的明星，他告訴我他的病痛很多。我說你為什麼會生病？他告訴我，年輕的時候不懂事，愛美，把肚臍露在外面，現在到了四十多歲，將近五十歲了，毛病都發出來了。這就是什麼？這就是破壞自然環境，你應該要受這個果報。他說，現在知道已經太遲了。我們在街上看到許多年輕的女孩子，肚臍露在外面，我就想到五十歲之後她遭難了，她就要受苦報。

地球的生態環境，你看看這個地球上，確實滄海桑田。給我印象最深的，長江兩岸的森林沒有了，都被砍光了，它的災難是什麼？它的災難江水泛濫，造成嚴重的水災。這是不懂，沒有這個常識，任意砍伐森林，諸如此類的不勝枚舉，太多太多了，幾個人真正懂這個道理？

所以我們現在在大乘經裡面得到這個結論，整個宇宙是一個生命共同體。就像我們身體一樣，我們身體各個器官，器官裡每個細胞（佛法講的是每個微塵，微塵是最小的物質），組合成這個身體，是一個生命共同體。我們在宇宙裡面，我們這個身體就像自己身體上一個細胞一樣，我們不能跟另外一個細胞合作，那這個地方生病了。所以，我們不能跟別人和睦相處，就是破壞宇宙的和諧，就是破壞大的生命共同體。你承受的災難是自作自受，不但你害自己，你還會害別人。現代的人起心動念都是別人不對，我對的，我沒

有錯，錯都是別人。起心動念我的利益，符不符合我的利益？符合我的利益，自自然然就是損人利己，那不符合別人利益！這就是破壞自然環境。我們要是以傳統的話來說，破壞道德，但是破壞道德這句話，現在人真正理解的人不多。破壞了和睦相處，破壞了平等對待，這個說法人家容易聽得進去，容易懂。破壞了自然的生態，它的結果，必然是天災人禍。

所以和平是一切眾生的期望，但是和平永遠不會現前，原因在哪裡？原因是我們念念都在破壞，破壞和平，哪裡會有和平落實！這個道理要懂。要怎樣化解衝突，真正希求和平能夠落實？我提出的建議，「從本身做起」。內心裡面做個轉變，那就是念念別人都是對，我是錯的，別人錯了，也是對的；我對了，也是錯的。佛法的修學，從凡夫地到如來的果地沒有別的，修懺悔法，八萬四千法門，門門都是懺悔法。為什麼我對了也是錯的？你沒成佛就是錯的。成佛之後還是錯的，為什麼？一切眾生沒成佛。什麼時候一切眾生都成佛，你才說我對了，眾生還沒成佛，你成佛了，不行。

所以，菩薩成佛之後普度眾生，應以什麼身得度，就示現什麼身，從來沒有休息過。真的是做到無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，無我見、無人見、無眾生見、無壽者見。沒有分別，沒有執著，沒有妄想，什麼地方有緣就在哪裡示現，應以什麼身得度就現什麼身，沒有一定的身相，沒有一定的說法；所以說法隨機，現相隨緣。在我們凡夫心目當中佛菩薩是對的，我們起心動念還有自己，還有妄想，還有分別，還有執著，天天在破壞自己的身心，在破壞宇宙的和諧。如果不從這個念頭上真正轉過來，你這一生不會有成就。這使我們想到佛在《地藏經》上所說的，「閻浮提眾生，起心動念，無不是罪」。話說得一點都不錯，天天在造罪業，你有什麼成就！

參與聯合國，特別是做和平運動的這些同仁，我勸導他們，我們從事於這個工作，至少要守住一個立場，什麼立場？決定不能破壞和諧，你不可以破壞和平。什麼叫破壞和平？我說張三、李四，說這個不對，說那個不是，就是破壞和平，就是在製造糾紛。人這個習氣不知不覺，天天在做破壞，你怎麼能讓和平能夠現前？和平工作是神聖的工作。大乘教裡面，佛菩薩、祖師大德，不但常常教導我們，他們自己為我們現身說法，「若真修道人，不見世間過」。這是什麼？這就是對宇宙的和諧，對化解災難，促進和平真正提出了貢獻。世間有沒有過？我們現在曉得，世間沒有過，世間一切人沒有過，世間一切物沒有過。過在哪裡？過在我們自己起心動念、分別執著，你要是真正能肯定，真正能夠相信，你開悟了；你不相信，「明明是他的過失，明明他做錯了」，你是凡夫，你是輪迴心，你看的是輪迴相，你造的是輪迴業。

你要真正覺悟了，覺悟的人心地清涼自在，覺悟的心是什麼？覺悟的心是真心，真心加菩提心。我們這裡寫了十個字，「真誠、清淨、平等、正覺、慈悲」，那你是真正開悟了，你真正開悟一定是這個心，你的心與這個相應。你在一切法裡頭，決定沒有妄想、分別、執著，你念佛求生淨土生實報莊嚴土。你能如是存心，菩薩行你自自然然做到，菩薩行是這邊的十個字。「看破」，看破是一切通達明瞭。「放下」是什麼？放下執著，放下分別，放下妄想，你的境界，你的境界就是清淨、平等、正覺。只要你真看破、放下了，極樂世界就在此地。善財童子所參訪的那些善友，就是我們眼前所見的一切大眾，一點都不錯，沒有一個不是善知識，可惜怎麼樣？可惜你煩惱當家，你見不到。

前幾年，我看過一本書，是台灣翻譯印的中文本，叫《曠野的聲音》，裡面寫的是澳洲土著，現在澳洲還有不少，他們過的是大



自然的生活。我們現在看他認為那是野蠻人，沒有開化的，他們譏笑我們這些叫變種人。我看到裡面有一章治病，他們治病，同伴裡頭有個人不小心從懸崖掉下去，二十六公尺這麼高掉下去，摔的是身上骨頭都摔斷了，嚴重的跌傷。他們把他救起來，讓他躺在地上，有兩個人幫他治療，沒有藥物，好像是按摩，但是按摩，手沒有貼到身上，懸在他身上有個距離，來回給他按摩，給他唱歌，唱歌給他聽。果然兩、三個小時之後，他的骨頭露在外面的，統統縮進去了，他就恢復正常。到第二天跟大家一塊旅行，一點妨礙都沒有。

這其中有個美國醫生跟他們一起，他就問他，你這是怎麼個治療法？他說他是跌傷，在跌的腿上這塊的細胞受到了驚嚇。他說我們唱歌安慰他，叫他不要害怕，叫他趕快恢復正常工作，各人就各人的崗位，恢復正常工作，三個小時就有效，到第二天完全恢復正常。這個美國醫生感覺得是奇蹟，我們今天曉得這是什麼？叫境隨心轉。這不是奇蹟，這是什麼？這是完全順乎自然的道理。我看了之後我也學會了，這次我到東京，那邊天氣很冷，下雪而且乾燥，我們的皮膚起了紅點，很癢。前兩天我用綿羊油，到最後一想，我可以不用這個東西，我也給他商量商量。因為什麼？他這也受到了驚嚇，也受外面環境刺激，我就跟他商量，我們要有自信心，不要受外面環境影響，希望他，勸他各個就崗位，恢復正常工作。馬上就不癢了，真有效！他真聽話。

所以，我們是一個生命共同體，每個器官、每個細胞，組成細胞的是分子，組成分子是原子，組成原子是電子，到最後的是每粒微塵，佛法講最小是微塵。我們是一個生命共同體，我們本來是和睦相處，本來是平等對待，本來是互助合作，我們不要受到外面任何干擾，我們恢復自己的崗位。真聽話，就跟水一樣，真聽話。每

個細胞、每個微塵，佛在大乘經教講那是法性，唯心所現，是法性變現的，它就是法性。法性我們懂得，法性有德能，它的能就是它本來具足的能，能是什麼？見聞覺知，見聞覺知是本能。

所以，諸位要曉得，整個宇宙是活的，不是死的。我們每個細胞，就是每根汗毛，都有見聞覺知，這是江本勝從水上給我們實驗證明，證明出來。它不但有能，它還有德，德是什麼？德就是我們今天講的真善美慧，宇宙之間最完善的、最完美的，它統統具足。所以，一粒微塵也是個小宇宙，小宇宙跟大宇宙是完全沒有差別，具足無量無邊的德能。佛在《華嚴經》上告訴我們，微塵裡面有世界，那個世界裡頭又有微塵，微塵裡頭又有世界，重重無盡，叫「不思議解脫境界」，這真的，一點不假。我們要會用！我們要會用那對自己是大利益，真正有受用，否則的話，經不就白念了。

你懂得這套道理之後，當然這個社會上還有許多人不太痛快的，為什麼？醫生不痛快，我們不要醫生了。你本來是健康的，你會有病，都是你自己糟蹋你自己，你自己不曉得這些道理，你自己才搞成一身病。你去求醫、去吃藥，說老實話，所有的藥都有副作用，都不是好東西。好東西是什麼？好東西是純淨純善的心。只要你的心清淨，只要你的行為善良，你就跟佛菩薩一樣，確確實實金剛不壞身，你自己本來有，那是真正你自己的身體。所以你要知道自愛，你能夠自愛，你才能夠愛人，你才能夠愛護一切眾生。你自己都不自愛，你怎麼能愛人，你怎麼能幫助一切眾生！

我在與會跟他們大家談這些話，他們是從來聞所未聞，從來沒聽說過我這樣的談話。在日本很方便，東京江本勝他的實驗所就在那裡，你不相信到那裡去看，確確實實實驗出來了。我這次去，鼓勵他，希望他把研究的範圍擴大，他現在實驗水，知道水有見聞覺知，懂得人的意思。我告訴他，泥沙、石塊統統都有，你去做實驗

，肯定能夠實驗出來。但是你們今天實驗出來，你只能看到它的色，它本身具足什麼？色、聲、香、味。它的音聲你還沒有發現，它的香、它的味你還沒能發現。色聲香味都從自己心裡頭變，心清淨那個香味美好到極處，你心裡頭有妄想、有雜念，那個香味就變了。現在的科學技術是只發現色，色相，在顯微鏡底下，大概是（他告訴我）兩百五十倍的顯微鏡下能看見，看見它的色相。接著我說還有香，香你還沒有辦法測驗出來，還有味，味道你還沒有測驗出來，音聲你沒有測驗出來。

我這一說，他沒有學過佛，沒有讀過經，他不懂得這些。我說真有，每粒微塵，每粒原子、電子、粒子，都有色聲香味，統統是活的，沒有一樣是死的。這是科學家講宇宙的奧秘，佛在三千年前，大乘經上講得非常清楚、非常之多。我們學佛，我們要信佛，「信佛」這兩個字很不容易，很不容易！我出家，出家兩年之後受戒，受了戒之後到台中見李老師。我跟你們報告過，他一看，遠遠的看到我就指著：你要信佛！大聲叫著。信佛，談何容易！現在人學佛所以不成就，原因在哪裡？他信自己，他不信佛，所以他不成就；凡是信佛的人決定有成就。

學佛從哪裡學起？不管你學哪個法門，不管你學哪個宗派，你的根就是「淨業三福」。你看佛在「淨業三福」後面講的，這三條是「三世諸佛，淨業正因」。三世是過去、現在、未來，三世佛修成功，都是依這個為基礎。這第一條裡頭「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」。最重要的是修十善業，我們有沒有去做？十善業裡面，《十善業道經》講得很詳細。《無量壽經》，你看看，在序分裡面，佛就把修學綱領教了我們，「善護三業」，頭一個「善護口業，不譏他過」，你做到沒有？「善護口業」就是不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，你有沒有做到？你要是真信佛，信佛

就做到了。你做不到，就是不信！你學佛是假的，不是真的。第二個才是「善護身業，不失律儀」，第三個才是「善護意業，清淨無染」。

你看看，一開端就把修行重要的綱領教給你了，你信不信？不是說你講得很好，講得很好沒用處，你要能做到，信是做到了。所以，古聖先賢教人能夠產生那麼大的影響力，什麼原因？他本身做到了，大家對他不懷疑，有信心。我們今天在外面講經說法，嘴皮都教乾了，人家不相信，什麼原因？自己沒做到。諸佛菩薩、祖師大德沒有別的，自己做到了然後教別人。我們今天所以不如人家，是自己做不到，怎麼勸別人都是枉然。所以回過頭來先勸自己，還是要走老路子才對，先勸自己，先要要求自己做到，然後自自然然能夠影響別人，這一點比什麼都重要。你們同學們有問題，有問題可以放在這邊，明天我們還有一堂。休息十五分鐘，我們就講到此地，底下還有一小時。

前面跟諸位談到的，這一次在日本國際會議上，跟大家交談的一些重點的談話。學佛最重要的是學作佛，向佛學習，用中國大陸的術語，就是向佛菩薩看齊。要學得像，不但對自己有受用，對整個世界、對整個宇宙，那真正做出一分貢獻。一般人學佛做不到，原因是什麼？原因是自私自利的念頭太重，這是佛法講的分別、執著。我講經的時候常說，我講十六個字，那十六個字是障礙，自私自利、名聞利養、五欲六塵、貪瞋痴慢。這十六個字要放不下，你這一生當中不會有成就，不但不能悟入，連對於經教理解都產生障礙，念佛也決定不能往生，這個諸位必需要知道的。因為這十六個字是輪迴心，縱然是念佛，還是輪迴業。祖師大德說得很好聽，你在佛門造一點有漏的善業，現在事實我們很了解，有漏的福報到什

麼地方去報？來生你得不到人身，這個道理你一定要懂。

來生能得人身，就是「淨業三福」第一條做到了，「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，你來生才能得人身。這種條件，如果你念佛迴向求生淨土，能生西方世界凡聖同居土，就不錯了！這是淨土法門的殊勝，我們這一生當中確確實實能做得到的。問題就是你自己願不願意做，你要不願意做，那就沒有法子，你要願意做，是真能做得到。要知道，人決定不能夠貪圖眼前的物質或者精神的享受，不可以。因為你貪圖眼前的，你的損失就太大太大了，你造業，你損失太大了。眼前實在講，我們生活過得清淡一點，而實實在在我們所得到的好處、利益，不是世間一般人能想像得到的。

到我這個年齡，就有一點形象上的顯示出來。我參加許許多多國際會議，人家會聽我的話，什麼原因？站在我面前一比的時候，我身體比他好，他不如我。他們的年齡都比我小，跟我站在一起至少看起來大我十歲。所以，無論在哪個地方都有人問：法師，你是怎樣保養身體的？你吃些什麼補品？我說我的身體從來沒保養過，我吃的飲食非常簡單，吃得非常少。為什麼會身體這麼好？很簡單，煩惱輕，智慧長。我跟大家說，我三、四十年沒有看過報紙，沒有看過電視，這個東西染污。所以你們生活在亂世，我生活在太平盛世，你要問我，每天天下太平，沒事，你看哪個不都非常美好，沒事！你們天天看那個報導，心七上八下在那裡跳，身心不安，我身心安穩。你們告訴我，我就統統都知道。你不告訴我，我什麼都不知道，這個好，比什麼都好。所以古德常講，「知事少時煩惱少，識人多處是非多」，這兩句話很有道理。不要知道的事情，何必去打聽？你不叫自己找自己麻煩嗎？破壞了自己的清淨心，破壞了自己的善意。

對人，肯定一切眾生都有佛性，一切眾生本來成佛，這《華嚴經》上說的。你看我是眾生，我看你是佛；你看我是眾生，你不得受用；我看你是佛，我很得受用。得什麼受用？普賢菩薩十大願王裡面，「禮敬諸佛」我得到了，「稱讚如來」我得到了，「廣修供養」我得到了，「懺除業障」我得到了。我要看你們都是眾生的話，普賢行願是一條都沒有，就在這個念頭你會不會轉！善財童子為什麼一生成就？沒有別的，就是凡夫只有我一個，除我一個之外統統是諸佛如來，都是諸佛如來化身示現的，所以他十大願王自然具足，一生圓滿成就。我們為什麼不學他？《華嚴經》好，有理論、有方法，還帶表演。

這次我們講講得很詳細，現在講到「光明覺品」，才講到第十二卷，我們打算《八十華嚴》講到五十九卷，接著講《四十華嚴》，總共九十九卷。現在差不多講的是十分之一，但是已經講了兩千多個小時了。這部經如果像現在這種進度來講的話，大概需要兩萬個小時，一門課！我後面打算把進度加快，希望能夠在一萬個小時把它講完。但是《華嚴經》最精采的部分是在「五十三參」，「五十三參」在往年，我們在此地做重點的報告，選讀，不是全講。真有受用，真正能夠幫助現在社會解決問題。可惜大家不知道佛門當中有這個法寶，這個法寶真正能夠消除這個世間所有一切災難。

《華嚴》給我們講的，宇宙是一體，我們也是本著這個理念，團結全世界不同的宗教，不同的族群，我們都是一家人。這個理念，日本有個老和尚中村康隆，今年九十九歲，我這次去沒看到他，他住院。前年我跟他見面，他告訴我，他說全世界每個宗教的創始人，都是觀世音菩薩的化身，這個話不容易。都是一家人！我們想想沒錯，觀世音菩薩三十二應。現在江逸子老師畫的觀世音菩薩的相，千手千眼觀世音菩薩，你們有沒有看過？這邊有沒有？要把它

掛起來。我是每個宗教我都送，我告訴他們，觀世音菩薩上面有三十二面孔，那就是表三十二應，應以什麼身得度，就現什麼身。我告訴江逸子老師，你畫這個畫的時候我不知道，我要知道的話，我讓你三十二個面孔畫全世界三十二個主要宗教創始人的面孔。畫耶穌、畫穆罕默德、畫瑪麗亞，讓人一看原來都是觀音菩薩的化身，我們都是一家人，再不要互相毀謗。江老師聽了很歡喜，他說他重畫。好，他重畫，我說你畫了，我會送給全世界每個宗教，讓他們去掛起來。

所以，這麼多年來我常常講，全世界的宗教徒都是一家人。佛門裡面這許許多多宗派，是親兄弟，宗派與宗派之間不往來，這就該墮地獄。你們想想什麼原因？破壞釋迦牟尼佛的教誨，破壞了佛法的形象，這破和合僧，破和合僧是阿鼻地獄的罪業。親兄弟彼此不相往來，那個做父母的人心裡多難過，叫大不孝！在佛法裡頭，佛傳的這麼多宗派，八萬四千法門要不相往來的話，叫大不敬。這個罪就是阿鼻地獄罪，一定要曉得。

其他的不同的宗教，給諸位說都是我們的堂兄弟、表兄弟，總是一家人。不但對於所有宗派我們要尊敬，我們對不同的宗教也要尊敬。你想想看《華嚴經》上講的，「唯心所現，唯識所變」，他不是心識之外的法，他還是唯心所現，唯識所變。心性是真如、是自性，心外無法，法外無心。這些句子大家都記得很熟，都會說，但是事情擺在面前，為什麼你就糊塗了？你就迷了？這是讀經沒念通。所以我們用真誠、用善意，跟所有一切眾生往來，跟所有一切鬼神往來，彼此都尊敬，彼此都和睦，所有的爭端都化解了。

宇宙的和諧就在我們一念，我們一念不肯放下妄想分別執著，你就造業。學佛沒有別的，放下執著，放下分別。真的執著放下了，世出世法一切不執著了，那恭喜你，你超越六道了，你在四聖法

界。如果你再能把分別放下，恭喜你，你超越十法界，你到一真法界去了。一真法界是放下妄想，妄想就是無明，你破一品無明，你的地位就升高一層，一真法界裡頭有四十二個位次。《華嚴經》裡面大家常念到的，四十一位法身大士，那就是剩最後的無明煩惱，就是妄想。

人，生在這個世間，真正覺悟之後，沒有別的事情，提升自己的靈性。身有生滅，靈性不生不滅，要知道人有來生。我們現在在澳洲這個淨宗學院，淨宗學院又在外國，英語課程一定要懂，是必修的一門功課。我們英語課程的材料，是選自美國一個預言家凱西，這很多人都知道，凱西的報告。他所寫的報告，我是在美國買了一百多本，做為我們的英語課本。他在美國很有聲望，他的預言保存得非常完整，一萬四千多個案例，他有個圖書館。告訴我們，每個人在一生當中，他說沒有偶然發生的事情，沒有突發的事情，任何一樁事情與前世都有關係，前因後果，與前世有關係，與來世有關係。所以，我們選他的教材，就是選他所講的因緣果報。在世界上有很多人專門研究他的東西。

他裡頭還有很大的大預言，是講這個世界的災難，這部分東西我也看到。他說科學技術發達到一定的程度，倫理道德沒有了，災難就現前了。所以，我們現在這個社會很像他所說的。他說地球在五萬年前，科學技術發達的比現在還進步，歷史上傳說都沒有記載了，都毀滅掉了，亞特蘭提斯。他說他們那時候的能源是來自太空，不是石油，所以飛機、車輛行走都沒有聲音，它沒有排廢氣，比現在還進步。但是什麼？倫理道德沒有了，所以這個世界整個沈到海底，就是現在的大西洋。他的預言當中，亞特蘭提斯這個島會浮起來，這個島浮起來之後，美國東西兩岸沒有了，歐洲沒有了，沈到海底，他說日本也會沈到海底。時間在什麼時候？兩千一百年前



後；換句話說，大概距離我們現在還有一百年。他預言當中說，他說那個時候他會投胎，他會再來，會看到他的預言兌現。

所以我們要曉得，人，佛法講的，動物有生老病死，植物有生住異滅，地球有成住壞空，這是正常的現象，大自然運作正常的現象，這個現象就是道。我們真正接受過聖賢教誨的人，知道生生世世都在學習，永無止盡的在學習。學習就是把自己的靈性向上提升，不斷向上提升，在佛法裡面一直到成佛，究竟圓滿。成佛為什麼要這麼長的時間？就是這當中裡面有許許多多是錯誤的學習，錯誤的學習就往下墮落，正確的學習往上提升。非常可惜，我們錯誤的學習時間多，正確的學習時間少。這個話我們能夠理解。如果完全是正確的，而沒有錯誤的，一生就成就了。像善財、《法華經》裡面的龍女，一生成就，他沒有錯誤，完全是正確的。這給我們帶來最大的喜訊！我們為什麼不走這個路？為什麼跟這些世間人去爭？爭來爭去全是假的，全是一場空，這不叫冤枉嗎！寶貴的時間冤枉過去了，所以這個要學。

你們有些同學跟我時間長的，你看到我，我們過去在美國、在台灣，無論在什麼地方，不爭。人家要，我們雙手給他，一絲毫留戀都沒有，一絲毫後悔都沒有，一絲毫瞋恚都沒有，我們自己提升了。所以，我對於那些找麻煩的人，我是始終感激，我每天誦經、念佛都給他迴向，沒有這些人，說實在話，我們提升得很慢。大家都念過《金剛經》，忍辱仙人要不是遇到歌利王，他哪有那麼快的提升！被歌利王割截身體，那是凌遲處死，用小刀一片一片把肉割死。忍辱仙人沒有一絲毫瞋恚，忍辱波羅蜜圓滿了；沒有一絲毫報復的念頭，持戒波羅蜜圓滿了。這個機會太難得了，他遇到了！忍辱仙人就釋迦牟尼佛的前身，你看看他在當時發的願，「我將來成佛，第一個度你」。釋迦牟尼佛成佛了，第一個得度的憍陳如尊者

，憍陳如尊者就是歌利王，歌利王的後身，釋迦牟尼佛就是忍辱仙人的後身，提前成佛了。本來世尊是賢劫第五尊佛，在彌勒之後，他在彌勒之前成佛，好事，不是壞事。

逆境現前，正好測驗自己，我有沒有這個功夫？我到什麼樣的境界？清清楚楚、明明白白。一個逆境，不但是智慧增長，福報也增長，福慧都增長。如果你是個錯誤的念頭，你心裡面有不平、有怨恨、有報復，不但不能提升，你下降了，智慧、福報都沒有了，都在一念之間。無論遇到什麼環境，什麼樣挫折，順境、逆境，要想想佛教我怎麼做，我不能依自己的意思，我要依佛陀的教誨，你就沒錯了。現在學佛的同修難在哪裡？常常把佛忘掉，把佛的教誨忘掉，不能夠依教奉行，所以虧吃大了！現在世間動亂，真正是有史以來大亂之世，可是我們現在也看到了，佛菩薩大慈大悲，這個世間還有一線光明。

我這一次到日本，過去去了幾次，我都覺得日本的佛教很悲哀，似乎沒有前途了。這次去的時候，好像他們已經醒過來了，跟我談到培養弘法人才重要了。只要有這一念，就是開始覺悟了，希有難得！另外就是澳洲跟印度尼西亞，法緣不可思議。我去年十月接受印度尼西亞副總統的邀請，去訪問他六天，跟他們政府領導人都見了面。他們國家有六個宗教，六個宗教代表我們有一次聚會，非常歡喜，非常融洽。兩個星期之前，他們總統給我寫了一封信，邀請我去訪問。他派了（他們是宗教部）宗教部的秘書，還帶了幾個隨員，五個都是官員，到新加坡來看我，親自把總統的信件交給我。我們大概準備是十七號到雅加達去訪問，這次去參加他們國家多元文化中心，他建了一個大樓，落成典禮。我們去做的工作就是團結宗教，團結族群，安定社會，落實和平。

我們過去在新加坡、在澳洲所做的這些經驗，都可以提供他們

做參考，最重要的是「教」！我訪問跟他們談話的主題，就是《禮記》裡頭兩句話，「建國君民，教學為先」。中國立國五千年，始終維持大一統，這什麼原因？就是靠教學。我們這一代，就是這一個世紀，這一百年當中，我們遭受很大的苦難，在歷史上也沒有過的。為什麼遭受這種苦難？我們把古人的教學疏忽了、捨棄了，所以才遭受這麼大的災難。家庭教育沒有了，學校跟社會教育，跟倫理道德完全脫節。所以我們現在想想，唯有靠宗教，宗教裡面還有些有良心的人，還有些善人，希望他們覺悟，希望他們努力，把聖賢教育發揚光大。最重要的要從自己本身做起，本身不能落實，那什麼都談不上，先從自己本身做起，然後才能影響別人。

我們做了，我們用現代的科學技術，從華藏圖書館建立以來，華藏圖書館好像是民國六十八年建立的，我們就開始用電視，製作錄音帶、錄相帶流通。韓館長往生之後，她往生今年是第七年，往生之後的一、兩年，我們才做網際網路，所以我們的網際網路大概有五年的歷史，我們的衛星，一年。這個對於整個世界在弘揚佛法產生很大的作用，尤其是今年元旦，我們的衛星跟網路接上了，衛星跟網路接上就方便了，有電腦就都能收看衛星。我聽說香港這邊收看不很清楚，我已經通知電視台，把技術再改進，希望大家能看到很清楚的畫面、音聲，不至於中斷。

我這次到印尼去訪問，我要把我自己做的這些經驗向他們報告，提供他們做參考。如果他們國家來發動、來做的話，我相信他們一年就會超過我做的二十年。我們做得很辛苦！人家國家有廣播電台，只要懂得怎樣做法。他們六個宗教，我的建議是每個宗教選兩位到三位德學兼優的講師，在錄相室裡面錄影，每個宗教每個星期錄六個小時。六個宗教，六六三十六，每天播兩個小時，一天就播六個小時不要中斷。當中還有一天由國家領導人對全國人民訓話，

這樣的宗教教學、神聖的教學，我相信他們這個國家半年動亂就自然化解了，一年他這個地區就安定、和平。一年之後，希望他們能辦一個宗教大學，培養繼起的人才。如果印度尼西亞能這樣做法，他這個國家很快速的能夠達到安定和平、繁榮興旺，就會帶動全世界，每個國家都向他看齊，都會學他，他在神聖教學就變成世界領導人，希有難逢！

他們國家主要的是伊斯蘭教，伊斯蘭教的信徒佔全國人口百分之八十五，他們全國人口有兩億兩千多萬，很不容易。找到我，我連作夢也沒想到，所以確確實實這是諸佛菩薩、眾神憐憫這個世間苦難眾生。我過去講過很多次，能夠毀滅這個世界或者是拯救這個世界，兩種人，一種是國家領導人，一種是媒體的主持人。這是前年我們香港鳳凰電視台董事長劉長樂先生，我跟他講的，我說他算一個。你們到底是毀滅世界，還是來拯救世界，就在你們一念之間。像印度尼西亞有這麼好的緣分，實在是希有難逢，所以我說我一定要去一趟，我要把我的這些想法、看法提供給他們做參考。

對於我們自己學佛的同修，自己本身來說，我們起心動念千萬要記住，決定不可以破壞人與人之間的和諧，決定不能破壞。你要能夠信守「我要幫助人和睦相處，我不破壞人」，你的功德就無量無邊。為什麼？你就拯救了世界；你要是破壞這人與人之關係，你在這裡挑撥是非，你造的罪業就很重，你在這個地方是製造動亂，破壞和平。你要曉得起心動念、言語造作影響之大，一般人簡直不知道，不曉得。在一切時一切處你能夠信守，你對於整個世界的和平，你就真正做了一番貢獻了。所以要常常存個善念，不能有惡念，人家做錯事情要知道原諒別人，回頭想想我自己有沒有毛病？我想批評人，我自己是不是一個十全十美的人？自己不是十全十美，我就沒有資格批評人，要明白這個道理，這是事實真相。

捨棄自己的成見，我才能接受別人的意見，不肯放棄自己，就不能夠接受別人的。所以，生活要用智慧，不能感情用事，感情用事時時刻刻把自己的利益放在第一位，沒有不造業的，沒有不墮落的。尤其是我們出家人，出家人你是破壞佛法的形象，其他的一概都不說，就單單破壞佛法的形象，就是阿鼻地獄罪業。諸位要曉得，這個罪業就是五逆裡面的破和合僧，我們有意無意不知不覺常常在犯，這還得了嗎！遭受別人的批評、毀謗，我們要虛心、要反省，古人講的「有則改之，無則加勉」。如果他批評、毀謗的，我真有這個毛病，趕緊改，他是我的老師，他提醒我。不是他提醒，我自己不知道，馬上改過。如果沒有？沒有，我自己要勉勵，以後不可以犯這些過失。

常常記住《金剛經》上的一句話，佛在《金剛經》上說得很好，真正修行人還會被別人輕賤，輕就是人家瞧不起你，賤就是糟蹋你，毀謗你、侮辱你、陷害你，都包括在這其中，佛說了「世人先世罪業應墮惡道」。我們這一生中沒做錯，真正修行，過去生中生生世世這個罪業應當墮地獄，因為別人輕賤，你的罪業就報掉了，這就是重罪輕報。所以要生歡喜心，不能怨恨，我的罪業報掉了，不會墮地獄，不墮三途了，「當得阿耨多羅三藐三菩提」，你常常想這句話。我這一生當中修學，這句話對我的利益太大太大了！所以我歡喜接受別人批評，你善意的很好，惡意的也好，我統統是以感恩的心。我離開台灣寫了六條，「永遠生活在感恩的世界」，我們是以感恩的心離開，沒有怨恨，沒有敵意，永遠保持心平氣和。

所以離開台灣到新加坡，我們在新加坡無論自行化他都有大幅度的進步、提升，這我們要感謝台灣。否則的話，我不會離開那個地方，也不會跟南洋結這個法緣，也不可能跟九個宗教發生密切關係。逆增上緣，要懂得。我們離開新加坡到澳洲，比新加坡又提升

了，真正走上了國際，在新加坡沒有這個緣。所以，我們對於新加坡感恩，對新加坡永遠的懷念，知恩報恩。到澳洲，澳洲的聯邦政府、州政府、地方政府首長跟我們處的關係都非常好，尤其是大學。他們大學也在致力於宗教的和睦，族群的和睦，世界衝突的化解，和平的落實。昆士蘭大學有個研究中心已經九年了，今年，格里菲斯大學他們是搞宗教的團結，這兩個學校找我，送我一個榮譽博士，還聘請我做榮譽教授，我參與聯合國的活動是用教授的身分，代表學校的，不是宗教人士。

所以你看看，一個挫折就把自己向上提升一層，要有怨恨心那就錯了。要知道那些有意無意來找麻煩的，都是替自己消業障的，他們敢造罪業，替我消業障，我不感恩就不是人了；他們不怕墮地獄，把我捧到天堂裡面去。我是怎麼樣上天堂的？踏在他們業力上升的。人要有良心，人要有智慧，所以念念是報恩的心，不能不懂得。自己的心清淨，自己的行善良，清淨、善良就是我常常講的養生之道。相隨心轉，身體也隨心轉，我居住的環境都隨心轉。風水家常講風水輪流轉，風水不是死的，不是固定的，它輪流轉，是福人居福地，福地福人居。我們清淨善良就是有福，我們到那裡去一住，那個地方的風水馬上就好了，所以整個宇宙自然統統起感應。前年我訪問日本，距離櫻花開的時間還有十天，可是我一到那邊的時候，櫻花就開放，他們當地告訴我，櫻花提前十天開放，我離開的時候，櫻花就沒有了。這次冬天，我們以為日本很冷，我們到那邊去，氣候非常好，我離開，聽說現在寒流來了。

所以善心善意，我也寫了兩句話，「淨心遍法界，善意滿娑婆」，我們的愛心不是愛這兒，愛整個宇宙，整個虛空法界，你說你人多舒暢，多自在、多舒服。中國古人常講「量大福大」，量不能不大，心包太虛，量周沙界，那是我們的本性，那是我們每個人本

來的心量。為什麼會變得那麼小？變小就是你迷了，迷了才起煩惱，才起妄想、分別、執著，把你的心量愈變愈小，那就很可憐了。學佛這才真正明瞭，整個宇宙、虛空、法界、剎土、眾生是自己心現的，是自己念頭變的，心現識變。

過去我們講過《地藏菩薩本願經科註》，《科註》是前清靈藥法師寫的。他寫的「五重玄義」寫得好，你看看跟所有法師不一樣，他用性識，五條他都冠上性識，不思議性識，這個意思很深。我在講《地藏經》玄義的時候詳細解說，你要真正懂得的話，很有受用。所以佛法、一切法不是向外求的，向自己內心求，真正是真實、究竟、圓滿，內學，向外求就錯了。你向裡面學你才真正懂得這個經教的義理，才真正能夠了解它的義趣。你跟別人討論的時候，確確實實深講、淺講，長講、短講，沒有不如意的，沒有不自在的。所以有些人問我講經怎樣能講好？契入，你不入境界你講不出來，你入境界，自然就講出來了，很容易講出來，字字句句無量義。怎麼個講法？那是看聽眾，隨機說法。淺深長短都是隨聽眾，務必要讓聽眾得真實的利益，幫助他們覺悟，幫助他破迷開悟，幫助他離苦得樂，這個經講得就有意義了。好，現在時間到了，我們明天還有兩個小時，我來答覆大家的問題。