

諸位法師，諸位同學，請坐。請看《大方廣佛華嚴經·十住品第十五》，「第三修行住」，我們將經文念一段：

【佛子。云何為菩薩修行住。此菩薩以十種行觀一切法。何等為十。所謂觀一切法無常。一切法苦。一切法空。一切法無我。一切法無作。】

我們就念到這個地方，前面我們學到第二句，『一切法苦』。今天上午有幾位同修來看我，我們利用這個時間在一起觀看，現在全球聯播的一個電影片「2012」，我想很多同修都看過，但是我們今天看的是紀錄片。世界上許多專家學者在討論這個問題，我們看了影片，聽到大家的討論，可以說這個跟我們所學的這一句經裡面確實非常相應。這個電影跟紀錄片講什麼？還不是就是講一切法無常嗎？講一切法苦嗎？講一切法空嗎？真的是這樣。第三句講『一切法空』，其實前面跟諸位報告過，世尊說法，他的原則是依二諦，二諦第一個是真諦，真諦完全從諸佛如來親證的境界來說，俗諦是指六道凡夫他們的常識、他們的習氣，從這個地方來講。講俗諦我們很容易懂，聽了就感到佛說得不錯，說真諦我們聽不懂，我們會感到很訝異，為什麼會有這些事情？真諦，佛說，前面講「一切法無常」，真諦講法身真常，跟我們看法是相反的，俗諦裡面講一切法苦，真諦裡面講生、不生不二，生死、涅槃平等，是一不是二。惠能大師開悟的時候告訴我們，「何期自性，本不生滅」。在我們這種程度，聽佛這句話好像也懂得，也能聽得懂，但不是親證的境界，還是有疑惑在其中，疑惑真的是菩薩最大的障礙，障礙菩薩境界向上提升。這種障礙不叫煩惱障，叫所知障，所知就是他

本來是應該知道的，他現在不知道，這種障礙就叫所知障。所知障要用什麼方法來破？要用智慧，真實智慧。智慧從哪裡來的？智慧從禪定來的。禪定從哪裡來的？禪定從放下妄想分別執著來的。再一層一層去找，把毛病的根源找出來，從根本消除，這是一條正道，修行證果、回歸自性的大道。

修學，一定讓我們想到學習的心態，這比什麼都重要，什麼樣心態能成功？真誠。這是佛經上說的「清淨平等覺」，《無量壽經》的經題，這是永恆不變的原則。我們現在六道凡夫具不具足？說實在的話，從性上講具足，《壇經》上說「何期自性，本自具足」。可是從事上講，我們這四條統統不具足，我們想想，我們的心不真、不誠、不清淨、不平等，迷而不覺，這是我們現在的心態。所以諸佛菩薩跟我們中國幾千年前的老祖宗，為我們所示現的、教導我們的「信而好古」，這個觀念太重要！如果我們把這一句做到，那你就是學習最好的心態。印光大師他老人家一生常常教人，「誠敬」兩個字，他說「一分誠敬得一分利益，兩分誠敬就得兩分利益」，誠敬，把《無量壽經》經題上修行綱領就都包括了。從真誠，肯定他就有清淨平等覺；不真、不誠，那個心裡恰恰是相反的，染污、不平、迷惑。我們迷得太久，迷的時間太長，現在要怎樣才能把它找回來？那就要靠教學，要靠教育。佛菩薩的教育、古聖先賢的教育，就是從這個地方現出的，我們講從這個地方建立。

可是在最近這一個世紀，我們把老祖宗教學的理念、方式疏忽，所以說目標、道路都迷惑了，於是對諸佛菩薩、對老祖宗的信心動搖，信而好古，我們信心動搖。對於古，對於古就不談，甚至於厭棄，那個東西過去了你還想復古嗎？你還想走回頭路嗎？人都想前進，都要創新，這是時尚，哪有走回頭路的道理？說得很好聽，到底創新是正確的，還是回頭正確？在佛法裡面，我們常聽到一句

話叫「回頭是岸」，這句話你以為如何？我相信許多人不相信這句話，不認同這句話。現在的科學日新月異，突飛猛進，怎麼可以回頭？可是我們稍稍留意，科學家不斷的在那裡警告我們，我們有沒有覺察到？科學家很坦白的告訴我們，我們生活這個時代，這個大時代是許許多多危機都會出現，有一些你現在看到，有一些隱隱約約，頭腦清醒的人、冷靜的人也觀察出來。還有你看不到的危機，今天最明顯的，昨天我也提出來，我看到這個報導感覺得很恐怖，科學家告訴我們六十年之後，這個地球上沒有可耕的農地。換句話說，如果這個大地不能長出糧食來，我們吃什麼？其他問題都是小事，這是大問題，沒有可耕種的土地這個不得了。六十年很快，真的是彈指之間的事情，這個東西多可怕！

我們要問，為什麼耕地會失掉？為什麼失掉？土壤裡面發生變化。什麼變化？裡頭有毒。毒從哪裡來的？現在施肥來的，化學肥料。化肥、農藥，我們想想，化肥、農藥發明到今天多久？六十年前沒有。六十年前我剛剛到台灣，我二十三歲，沒有聽說農夫用化肥、用農藥，這些名詞沒聽說過。農藥、化肥，在我們耳朵裡聽進的時候，大概總是三十年前的樣子，三十年前沒有，最近的這三十年。可能這個東西外國人先用，外國人先用我相信頂多不超過六十年。使用這個東西，六十年之後就沒有辦法再使用，土壤有毒。土壤被雨水滲透在河流，河流再流到海洋，所以河水有毒，海水也有毒。許許多多的物種沒有辦法生存，動物、植物有許多要絕種，聽說現在蜜蜂不知道是什麼原因就突然消失，全世界各地都有發生。這個事情不是小事，是大事，因為農作物三分之一到一半，需要靠蜜蜂傳遞花粉，植物才能夠結實。如果沒有這些蜜蜂傳遞，植物不結果，稻米不結穗，這是什麼？這沒有收成，這個問題多嚴重，這真的是苦。

佛經上給我們講的「萬法皆空」，我們如何來體會這樁事情？經文裡面告訴我們觀一切法空，「謂此菩薩，觀一切諸法，皆悉空寂」。菩薩看到了，我們沒有看到，我們看到一切法都有。為什麼菩薩說空？說空是事實真相；說有，有是假相，可是假相對我們起作用。真相，當然真相對我們也起作用，我們沒有法子體會。真相到底起什麼作用？假相不必說，是我們日常生活的狀況。真相，真相能幫助我們回歸自性，這個我們不知道。為什麼能回歸自性？了解真相，我們對於一切諸法就不會起貪瞋痴慢。為什麼？它是空的，於一切諸法裡面不會再起執著、對立，不會再起，為什麼？它是空的。就像《般若經》上所說，「一切法無所有，畢竟空，不可得」，你在一一切法裡頭自然就得清淨心，這個利益太大，你真放下！可是我們一般人放不下，為什麼放不下？以為一切法真有，於一切法裡面起什麼念頭？起控制的念頭、起佔有的念頭，佔有一發展，那是貪而無厭。這是什麼？這造業，造無量無邊的惡業。佛給我們講十大類，殺生、竊盜、邪淫，妄語、兩舌，妄語是不誠實，兩舌是挑撥是非，建立分化，綺語是花言巧語，目的是欺騙別人，為了自己得到利益，他不知道萬法皆空，不知道自己身心都不可得，他能造這個惡業，惡口是出口傷人，意裡面充滿貪瞋痴慢。這是什麼原因？不知道一切法空。知道一切法空，他這些肯定就放下，十惡放下了。

十惡放下，佛菩薩教導我們，這個幻相不能說沒有，也不能說有，為什麼說不能說沒有？事上有、相上有，體上沒有、理上沒有。事相上有，事相上為什麼有？是因為你起心動念，起心動念這樁事情你自己並不知道，如果你知道那就很了不起。大乘教裡面告訴我們，什麼人知道起心動念？佛告訴我們八地以上。你看看菩薩的階級，十信不知道，十住也不知道，十行、十迴向都不知道，上面

是十地，十地從初地到七地也不知道，到八地才知道。換句話說，前面四十七個位次都還不知道，知道是什麼？知道跟我們一樣，聽佛說的，不聽佛說我們也不知道。可是八地以上，不聽佛說，他見到，我們一般講他證得，那是真的不是假的。八地、九地、十地、十一地，妙覺就是圓滿位，這最高的五個位次他們證得，這不是假的，知道所有一切法，這一切諸法，佛法的名詞叫遍法界虛空界，一切萬法都是從波動現象裡面發生的，這我們用科學的名詞，波動的現象。現在最新的科學講什麼？講這個世界是波動的，這很有道理，確實是波動形成的；如果這個波不動，這個現象就沒有了。所以這個現象是幻相，沒有一樣是真的，只要你不執著你就得自在；如果你執著，無論是修善、造惡都是錯誤的，這是大乘教裡頭的精華。

菩薩教導我們空有二邊都不能著，所以稱之為中道，二邊不著。不著有，心地清淨，永遠保持清淨平等覺，這不著有；不著空，像普賢菩薩所說的，「恆順眾生，隨喜功德」，不著空。善財童子五十三參，那是教我們，也是說明一個真正覺悟的人，他是用什麼樣的心態生活，我們講過日子。你看他的生活、他工作、他處事待人接物，二邊不著，心地清淨一塵不染；表現在外面，斷一切惡、修一切善。斷惡修善，不著空；心地清淨一塵不染，不著有，二邊不著，這叫真空妙有。他真正體會到，肯定是這樣一個表示。為什麼他還住在人間，還在十法界現身教化？這就是真正的慈悲，真實的大願。願是講菩薩在因地上所發的，「眾生無邊誓願度」，發過這個願，就是說一心一意幫助眾生覺悟，幫助眾生回頭，而他自己示現一個回頭的榜樣。釋迦牟尼佛一生，當年在世就做出這個樣子給我們看，《妄盡還源觀》上這四德，釋迦牟尼佛表演得非常圓滿，他了解宇宙人生真相是怎麼回事情。十法界的眾生不知道，依舊

是迷惑顛倒，造業受報，幹這些事情。這事情很苦，所以明白之後冤枉，不應該做的這個事情。絕對不是說佛法裡面講一切法空，他什麼都不做，消極，不是這樣，那是錯的，那是著了空。

所以大乘教裡面講到究竟，說不二法門，那是真話。什麼叫不二？空有不二，也就說空有是一不是二，這個講到究竟。換句話說，宇宙之間，在諸佛如來、法身菩薩的心目之中，沒有一樣東西是對立的，這叫入不二法門。入不二法門，實際上就是中國人常講的大徹大悟、明心見性，沒有大徹大悟他做不到，見性，性裡頭沒有二，自性裡頭沒有二法。所以菩薩這些教誨，沒有見性的時候全都有，如果見性，見性句句都是不二法門，清淨平等覺現前。我們從《無量壽經》上來看，「清淨平等覺」是什麼？就是阿彌陀佛，清淨平等覺現前就是阿彌陀佛現前。阿彌陀佛是誰？自性彌陀。極樂淨土在哪裡？唯心淨土，這就是大經裡面常說的心現識變。這個裡頭的意思很深很廣，廣到什麼程度？你真的契入這個境界，你看到一切萬法全是阿彌陀佛，就是清淨平等覺，你看到一切人清淨平等覺，你看到一切動物清淨平等覺，你看到花草樹木、看到山河大地，沒有一樣不是清淨平等覺。清淨平等覺是自性，你就見性。遍法界虛空界，一切時、一切處，莫非淨土，這是《華嚴經》所說的「一即一切，一切即一」。回頭是岸就見到，回頭是岸是回歸自性，離開自性沒有一法可得。回頭是覺了，不回頭是迷了。佛法講到究竟處，實在講就這麼兩個字，覺迷，講到覺迷，講到極處是覺迷不二，一念迷跟一念覺都是一念，不是二念，真的回頭才看到不二。從覺迷不二，你就能夠體會到，經上所講的「生佛不二」，眾生跟佛不二。我們可以能把這個眾生，講到餓鬼、畜生、地獄，跟一切諸佛如來，毘盧遮那、阿彌陀佛，不二！真的是一不是二。你能不能體會到？有人能體會到，我相信不能體會的人很多，比能體會到

的人肯定是多。

那怎麼辦？如果我們在這一生當中，走的這條路是一條正道，什麼叫正道？回歸自性的這條路，這是正道。我們終極的目標，目標是明心見性。諸位要知道，見性成佛，見性的人在佛法裡就稱他作佛陀，他就成佛。這是一條正道，這個正道不是信仰宗教你能成就，你要認為信仰宗教就成就，那就大錯特錯。要怎樣才能成就？接受佛陀的教育，依教修行，你才能夠成就。我希望我們的同學要記住，要肯定釋迦牟尼佛一生，他所學的、他所修的、他所教的、他所傳的是教育，我們稱它為佛陀教育。真的，釋迦牟尼佛一生從事於教學工作，我們從經典裡面去看，他十九歲離開家庭出去求學，當時印度的學術發達，確實是這個地球上其他國家地區沒有辦法跟它比的。很像我們中國春秋戰國，百家爭鳴，諸子百家都出來。佛出世那個時代，印度亦復如是，而且水平比我們中國高。高的原因就是他們懂得修禪定，無論是宗教或者是學派，都是把修禪定擺在第一位，禪定能夠突破空間維次。所以婆羅門教他們早，婆羅門教的長老跟我講，我能接受，我有理由相信，他們的教比佛教要早一萬年，可惜的，他們不重視歷史，他們重視禪定。所以古老的傳說，是真的不是假的。

中國有文字到現在這四千五百年，黃帝時候才發明文字。古印度有文字比我們早，他們用梵文，傳說是梵天傳下來的，大梵天傳下來。所以釋迦牟尼佛求學，無論是宗教、是學派那些高人、大德，他統統親近過。佛門裡面常講的四禪八定，就是婆羅門修的，也是印度當時非常普遍都修學的。我們相信釋迦牟尼佛不例外，他一定修得很好，對於六道裡面的狀況瞭如指掌，為什麼？禪定裡面時空維次突破他都見到。這是現量境界，不是比量，不是想像，不是推理，等於我們說親眼所見、親耳所聞。佛陀開悟之後就開始教學

，三十歲，他明白，真的覺悟。怎麼覺悟的？還是從禪定，入更深的禪定把四禪八定也放下，這麼開悟的。也就大乘教裡面告訴我們，放下妄想分別執著，四禪八定對於這些東西有沒有放下？沒有，一樣都沒有放下，連執著也沒放下。這個定是怎麼回事情？這個定是把妄想分別執著控制住，有，不起作用，禪定可以把它控制住。我們一般人說石頭壓草，根有沒有除？沒除，石頭把它壓住，它雖有根它也長不出來，是用的這個辦法，四禪八定是石頭壓草。可是它還是有時間性，最深的禪定到極限，這時間多長？八萬大劫。什麼叫一個大劫？一個大劫，佛在經上講的，這是古印度所傳的，這個世界成住壞空一次叫一個大劫。所以這個宇宙，星球、星系成住壞空是很正常的事情。

「2012馬雅預言」裡面就談到，我們現在這個地球的太陽系，太陽系這些行星正要遭遇一次成住壞空的變化。像這種要經過八萬次，八萬大劫是成住壞空八萬次，成住壞空一次是一個大劫，要像這樣經過八萬次，這個壽命不可思議，我們都沒辦法計算。這講非想非非想天的天人他們有這麼長的壽命，可是總有到的一天。你說二〇一二，這很快就來，這個天象裡面出現一個奇蹟，就是地球、太陽，銀河的中心，銀河中心有個黑洞，很大的一個黑洞排成一條線。古代的馬雅人他們知道，所以現在人說馬雅人很多都是科學家，他沒有科學儀器，他怎麼測出來的？太空當中星球像這樣排列它都有週期性，每隔二萬五千八百年有一次，這是週期性，會碰到一次，二〇一二年正好就碰到這麼一次。我們這個地球會不會毀滅？諸位想想看，會不會毀滅？你要問我，我可以告訴你，地球不會毀滅。為什麼？它週期性的，二萬五千八百年遇到一次，再過二萬五千八百年不又是一次嗎？但是怕的是有災難，這是很可能的，地球不會毀滅，人類也不會滅亡。可是佛教我們一個方法，我們對



佛要相信，要信而好古，我們就有福。佛教我們什麼？「相由心生，境隨心轉」，離不開心。

我們的相貌從哪裡來？從你的念頭上來的，你的念頭善，相貌就很善，身體就很好，這個相包括相貌跟生理就很好，健康長壽。我們的思想、我們的心不善，我們的言語、行為不善，相貌就不善，身體就不好，多病。這是佛教給我們怎樣養生，休養我們自己的身體，健康長壽。第二我們居住的環境，中國人講風水，就是居住環境，居住環境，我們的心行都善，我們的山河大地都會很正常，不會有災難。如果心行不善，善惡的標準就是十善業，殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、貪瞋痴慢，幹這個是不善，身體不好，你居住的環境災難很多，我們今天講自然災害很多。確實現代這些自然災害，比過去半個世紀之前是要多，頻率增加，災害也嚴重。我們想想，佛給我們講的道理，為什麼過去災難少，災害程度很輕？過去人對於十善業做的人多，違背的人少。近代最大的一個遺憾，就是不相信古人言，不相信，相信科學，凡是不合科學的都要把它淘汰掉，都要把它遺棄掉，一切隨著科學我們來思惟、來造作。現在科學帶給我們的，是地球生態的毀滅，在現前這個環境當中，值得我們去思考，我們怎麼辦？其實中國諺語有一句話講得好，「不聽老人言，吃虧在眼前」。問題是今天吃虧，還是不相信老人，老人不合乎科學，這個問題就真是大問題了。

我們很幸運，非常幸運，在這個時代我們遇到了老人，我們相信老人。老人是誰？佛菩薩、古聖先賢。中國老祖宗教給我們五倫五常、四維八德；佛菩薩教給我們十善三皈五戒、菩薩六波羅蜜、普賢十大願王，這是好東西。我們能信、能解，依教修行，這些災難現前，我們怕不怕？不怕。為什麼不怕？「觀一切諸法皆悉空寂」，我們知道「凡所有相皆是虛妄」，「一切有為法，如夢幻泡影

」。身有生滅，山河大地有成住壞空，我們在天文裡面觀察到星球是有生滅的。每天你從天文望遠鏡裡面去觀察，有星星忽然失掉沒有了，那就是滅；有些地方看到新星發現，新星那是什麼？星生了。星球有生滅，何況居住地球上這些生物？這也是自然現象。可是真我不是這個身，身是假我，不是真我，真我不生不滅，要記住。六祖見性的時候說，「何期自性，本無生滅」，那是真我。我們要把真我找回來，假我也不必放棄，假我怎麼樣？假我隨緣，就好了，沒事。真我能做主宰，你就得大自在，這個世界地球壞了，這個太陽系出了問題，我們可以到另外一個好地方去受生，我們生到另外一個地方去。好像這個地方不能住，我們移民到好的地方去居住，這真的不是假的。你只要不迷惑，覺而不迷，你就可以隨你的意思去移民，你可以選擇。如果你迷了的話就麻煩，為什麼？你自己做不了主。往往移到哪裡去？移民到餓鬼道、地獄道去，這就錯了。真正覺悟的人，真覺悟會不會再回到人間來？不會，至少要到天上去。宗教裡面講的天國，不是假的，是真的。

佛給我們講得清楚，天也很複雜，佛是把複雜的簡化，把它歸納簡化，把諸天分為二十八種，所以有二十八層天。實際上每一層天裡面還有很多層次，佛把它省略掉。不斷要向上提升，提升要靠你自己修學的功夫，你沒有功夫提不上去。但是諸天跟我們這人間還是一樣，相有性無，事有理無，我們這一段所講的，「無常、苦、空」，對於天道也很適用。這裡後頭還有一句說，這些菩薩觀一切法空，他「未能得真善之法」，真善之法什麼人得到？法身菩薩得到，也就是說見性的人得到。真善是什麼？賢首國師《還源觀》裡面，講的四德是真善。第一個「隨緣妙用」，第二個「威儀有則」，就是說給一切眾生做最好的榜樣，第三個「柔和質直」，第四個「代眾生苦」。這四句具體展現給我們看的，就是《華嚴經》末

後善財童子五十三參，五十三參講的是什麼？就是這四德。你看他隨緣妙用，隨緣不著空，妙用不著有，空有二邊不著，空有不二。威儀有則，那就是代眾生苦，示現在十法界、在六道、在三途。佛菩薩教學是以身教，身教是教學的第一個選擇，言教是輔助，輔助身教，以身教為主，身行言教，就是做出來給人看，叫看的人感動，看明白、覺悟了，再向你學習。不是只有言教，真正教化眾生要身行才能做得到。教學的態度，我們講心態，心是真誠，與自性完全相應；表現在外面柔和，常生歡喜心，和顏悅色。末後是講存心，代眾生苦，一切為什麼？一切為苦難眾生，一切為迷而不覺的眾生，你看這多偉大。所以這裡面所講的真善之法，我在此地是講的，就是《還源觀》上的四德，《華嚴經》末後的五十三參。

再看第四，「觀一切法無我。謂此菩薩，觀一切法皆空，即能趣入無我之境」。無我，是佛門裡契入境界的第一個條件。我們學佛學了很長的時間，甚至於學一輩子，可以說有很多人依然是不得其門而入。原因是什麼？有我，執著身是我，或者執著靈魂是我，我執沒有破。執著身是我錯了，執著靈魂是我也錯了，決定出不了六道輪迴。為什麼？就是因為這樣一個錯誤的觀念，一個錯誤的執著，輪迴出現。輪迴從哪來的？輪迴從執著我變現出來；換句話說，有我就有輪迴。無我，無我輪迴就沒有了，六道就沒有了，不用說出，它自然就沒有了，這個道理、這個事實真相不能不知道。我們學佛在佛門裡面做許多的好事，只要有我，你所做的這些都叫善事，做這些善事果報在三善道，這裡頭意思是什麼？出不了輪迴，這不能不知道。你要是造作不善，做善事為什麼？為我，為我的名、為我的利，這個善事就不是真善，善裡面夾雜著不善。夾雜什麼？自私自利、名聞利養、五欲六塵，夾雜這個東西不善。有沒有果報？有，還是有善報，善報裡面日子不好過。怎麼不好過？我們佛

門講冤親債主太多，他來找你麻煩，他來障礙你。這個什麼？不清淨的心惹這麼多禍來的。如果心地清淨不為我，像菩薩一樣為一切眾生，事情做好了，不是我做的，眾生有福；事情做不好，我們的心力都盡到，因緣不足，眾生沒福。用無我的心態去做，這是菩薩；有我就不行，這凡夫。所以一定要知道一切法皆空，容易把我執放下。認為這一切法不空，我執是放不下的；換句話說，你就沒有辦法入佛門。

我在這麼多年勸導同學，實際上是勸自己，佛法修學誰得利益多？我得的多。聽我講經的人得的不會太多，當然也有，不是沒有，少數，真聽懂，真能夠依教奉行，他就契入境界。我常常講，常常提醒學佛要放下我相，《金剛經》上講的，「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」。我執要放下，難！我知道，做不到，為什麼？我沒有做到。所以我只勸大家放下自私自利，這不是放下我執，放下我執哪來的自私自利！放下名聞利養、放下對五欲六塵的貪愛。五欲是什麼？財色名食睡，六塵是色聲香味觸法，把這些東西看淡一點，能夠遠離，遠離它，好。我們有這個身體，總要養這個身體，不能離開飲食，飲食簡單一點，可以維持一個健康的身體，足夠了。早年我跟李老師，李炳南老居士我跟他十年，我三十一歲到四十一歲這段時間是跟他老人家。他雖然是在家居士，他比出家人還清淨，飲食他一天只吃一餐，日中一食。而且一餐吃得不多，一碗飯，他是山東人喜歡吃麵食，饅頭，就一個饅頭。我學他老人家，我也學吃一餐，可是我比他吃得多，年輕，他一個饅頭吃飽，我必須吃兩個。給諸位說，他幾個菜？一個菜，自己下廚房很簡單。在那個時候用什麼樣的爐子？煤油爐子，恐怕台灣同修還能夠記得。

我到台灣來的時候是燒煤球，燒炭、燒煤球，以後進步燒煤油

，比那個燒煤球方便太多，一點就燃。現在用電爐方便，用瓦斯，比從前愈來愈方便，廚房愈來愈乾淨。一個小煤油爐子，李老師他自己煮飯，多半是吃麵條，台灣人講麵線，這山東人非常喜歡吃的。他的鍋也就是碗，是帶著把子的小鍋，裡面就是煮一碗，煮麵是它，吃麵也是它，他不要洗兩個東西，一個就洗乾淨了，很方便。我跟李老師學，學會了，我這樣的生活過了五年。我過這個生活過了八個月，我才告訴老師，我說「老師，我現在也日中一食，跟您老人家一樣。」菜跟麵煮在一起，所以就一碗連湯帶麵，非常簡單，一餐飯從煮到吃完，半個小時，一點都不浪費時間。這個生活是什麼？健康，對身體一點妨害沒有。我向他老人家報告，他問我，「你感覺得身體怎麼樣？跟以前有沒有差別？」我說：沒有差別。桌子一拍，「好，一生保持下去。」他老人家一生保持，為什麼？生活簡單，不求人，古人說得好，「人到無求品自高」。我們生活簡單，我在那個時候，就是我三十一歲到四十一歲的時候，我的生活費用，一個月的生活費用九十塊錢，比不上老師。老師很厲害，老師一個月生活費用六十塊錢，就是他一天生活費用兩塊錢，我要三塊錢。這是我功夫沒有方法跟他比的，那就說他的心比我清淨。

我從這個地方體會到，人的體力也就是能量的補充，營養的補充，身體是個機器，每天得給它加油它才能啟動。這個能量消耗到哪裡去？我跟老師做報告，我說我現在感覺到，能量消耗百分之九十以上是消耗在妄念，與勞心勞力都不相干，勞心勞力消耗能量很少，妄想消耗能量最大。老師點頭肯定，他說一點都不錯。所以學佛的人，我們天天想，想到經典，深解義趣，讀誦，想經裡面的道理，然後怎樣把它落實到生活當中，我才能得受用，想這些。所以在那個時候我已經不看電視、不看報紙，傳媒我統統斷絕，心才清淨；你看這些東西，你沒有辦法得到清淨心。心愈清淨你消耗的能

量愈少，你吃一點點東西就夠了。我是四十一歲之後離開老師，在台北開始講經，遇到韓鋈居士他們一家人護持，我沒有地方住，住在他們家裡。他們替我找講經的處所，有的時候是租人家地方，有時候借別人的辦公室，保持我這一生講經不中斷，她幫助我三十年。我講經教學二十年才有一個小講堂，就是景美華藏圖書館，面積只有五十坪，我講經教學二十年才有這麼個小地方。以後慢慢發展，大概總坪數將近三百坪，很不容易，很艱難。所以一生沒有道場，到處流浪，雲遊四海，哪個地方有緣就到哪裡去，居無定所，這是跟釋迦牟尼佛學的。

所以生活愈簡單，我們就愈不要求人，一生沒有向人要過錢，有人供養，供養就替他做好事。所以我也有幾十年沒有用過錢，每到一個地方都是大家照顧得很好，旅行遠程的，人家把機票送給我，近程的是車票送給我，我也不知道多少錢，從來也沒有問過。所以應當曉得，保持清淨心是健康長壽的祕訣，也是放下的第一道障礙你把它排除掉。我不要求很高，沒有自私自利、沒有名聞利養，五欲六塵的享受沒有，簡單的生活過成習慣。李老師到九十五歲才同意兩個學生照顧他，九十五歲以前一個人住一個小房子，台中蓮社旁邊，大家可以看到十五坪，他在那裡度過幾十年，苦行僧的生活。別人認為這個生活很苦，李老師一天到晚歡歡喜喜，而他的工作量，至少是五個人幹的事情，他一個人。所以我從這一點才真正明瞭，簡單的生活，很少的營養補充足夠，所以妄想消耗量太大。李老師沒有妄念，一天到晚是為眾生，為正法久住，為苦難眾生，不為自己，所以他生活得自在，這是我們應當要向他學習。老人做出榜樣給我看，我看了十年，學到的時候你說多自在！所以無我的第一步從這裡下手。我教大家十六個字，放下自私自利、放下名聞利養、放下五欲六塵、放下貪瞋痴慢，我講得很老實，這個做到

是不是進了佛門？沒有。在哪裡？在門口，沒進去。我教你的方法是帶你到門口，要進去，進去我這個方法不行，那要用佛經的方法。

佛經的方法，要斷八十八品見惑，見思煩惱，你要把見煩惱斷掉，你就入門，真入門。見煩惱頭一個是身見，第二個是邊見，第三個是見取見，第四個是戒取見，第五個是邪見。這五種錯誤的看法，你把它放下你就入門，在小乘你證須陀洹果；在大乘，《華嚴經》上十信位菩薩，你是初信位菩薩，真的入門。這一入門就不叫凡夫，叫聖人，這是小小聖，也就是你真的入了諸佛如來的小學一年級，你是小學一年級的學生，你是真正的佛弟子。我所講的這十六個字還在門口，沒進去，可以勉強說你是幼稚園的學生，還不到一年級，一年級才算是正式的學生。十信位的初信，小乘的須陀洹，這是事實真相，我們自己要清楚。真正契入境界，須陀洹跟十信菩薩的初信位，他們念佛往生極樂世界，跟諸位說，不是凡聖同居土，而是什麼？方便有餘土。我們自己心裡有數，我們念佛往生西方極樂世界在哪裡？是在凡聖同居土。可是極樂世界是個特別的法門，是個特別的世界，蕩益大師說的，即使生到西方極樂世界凡聖同居土下下品往生，蕩益大師說：我已經非常滿意。為什麼？它那個世界是平等法界。不像釋迦如來的化土，你看它有六道、有十法界、有二十八層天，有聲聞、緣覺、菩薩，這個階層很多不在一起，不是同一個層次它就有空間維次的差別，你見不到。極樂世界沒有空間維次，它那邊四土三輩九品在一起，所以你到極樂世界凡聖同居土裡面，你見到阿彌陀佛，你能夠見到十方諸佛，這空間維次突破。你能夠見到觀世音、大勢至、文殊、普賢，這些人是等覺菩薩，他們住在實報莊嚴土，凡聖同居土的人天天跟他們見面。這個世界到哪裡去找？遍法界虛空界只此一家，其他的十方諸佛剎土裡

都沒有這種現象，所以它叫特別法門。

我們今天學佛有這麼大的興趣，憑什麼？就憑西方淨土，我們現在認識它。想想我們自己這一生，如果走這個門路，走得通，這一生當中會有成就。走其他的門路，想想走不通，就像我剛才所說，你有能力證得初果嗎？換句話說，五種見惑你真能放下嗎？頭一個身見，第二個邊見，邊見是什麼？用現在的話說，就是對立。你跟一切人有沒有對立？只要有對立，你就進不去。見取、戒取是我們中國人講成見，是你自己強烈的主張，這是嚴重煩惱，我想怎樣怎樣，不能隨緣，這是很大的障礙，嚴重的煩惱。所以你有這些錯誤見解不能放下；換句話說，你學佛，學大乘你沒有辦法證得初信位的果位，學小乘你沒有辦法證得須陀洹果。你所修學的全是六道裡面的善業，將來在六道裡面享受善果，就是三善道受生，繼續不斷搞輪迴，脫離不了輪迴，這個不能不知道。

所以此地說得好，你能觀一切法無常、苦、空，常作如是觀。不能常作如是觀，常常會忘掉，還是隨外面境界轉，我現在有個方法可以提供大家做參考，「2012」這個電影已經做成光碟，有同修買了幾片送給我。有同修來看我，我就把這個光碟放出跟大家一起共同來看，看什麼？看苦、空、無常。天天看、天天提醒，這是好方法。同修們又找到四種不同的紀錄片給我，這些紀錄片是一些專家學者在討論這個問題，我們聽聽這些人的看法，聽聽這些人的建議。這個紀錄片很值得看，每個人所論及的都有根據，有科學的根據，不是隨便說的。我在這段時間，我看的超過三十遍，如果真的幫助我放下無我，我相信看一千遍都有價值。古人講「讀書千遍，其義自見」，如果這個片子我能看上一千遍，我真正把「我」放下，做到無我，值得！我把這個當作我修行裡頭的一門功課來做。祖師大德教人不是千遍，三千遍，我們用這個方法就是持戒，每



天看一遍或者是看兩遍，你有時間看的遍數愈多愈好。這是看什麼？這是修苦、空、無常，把它當作修行功課來做，這就對了。只要看破、只要放下，你就契入境界。真正做到無我，小乘須陀洹你就證得；大乘，《華嚴經》上講的十信，初信位的菩薩你就證得，你入門了。你念佛往生，剛才說過，你生方便有餘土，不是凡聖同居土，西方極樂世界品位大幅度的提升。所以這些好的教材，我們懂得運用，知道吸取，認真努力修學，幫助我們十無常觀。修行住的菩薩他自分裡面的用功，就是修這十種無常。

末後說「未證得八自在之真我，是名觀一切法無我」。末後這一句都是證得自性，就是大乘教裡面常講大徹大悟，明心見性，是他們的境界，不是凡夫的境界。證得這個境界就是入不二法門，得大自在！佛給我們講，佛舉例子講了八種，這八種自在我們把它的名稱念一遍，今天時間到了，下面一堂課我們再來學習。這個八自在，第一個「示一身以為多身」，這變化；第二「示一塵身滿大千界」；第三「大身輕舉遠到」，他示現很大的身飛行自在。第四「現無量類常居一土」，第五「諸根互用」，第六「得一切法如無法想」，第七「說一偈義經無量劫」，第八「身遍諸處猶如虛空」。佛說這個是真的，什麼人做到？法身菩薩都做到，從我們前面念的初住菩薩，從這開始他們統統做到。所以他有能力應現在十法界，幫助一切眾生破迷開悟，離苦得樂。辛不辛苦？絕對沒有辛苦這個念頭。為什麼？作而無作、無作而作，這叫真自在。在十法界示現，示現跟不示現是一不是二，為什麼？稱性，性德不可思議。所以終極的目的，是誘導我們、覺悟我們知道回歸自性。今天時間到了，我們就學習到此地。