

皆願作佛第十、國界嚴淨第十一、光明遍照第十二（第四集） 2001/6/16 新加坡佛教居士林（節錄自大乘無量壽經02-034-0123集） 檔名：29-038-0004

請掀開經本，《科會》第三十一面，最後一行看起「國界嚴淨第十一」：

【佛語阿難。彼極樂界。無量功德。具足莊嚴。】

這一句是總說，經文從這以下，為我們介紹西方極樂世界環境的美好，是那一邊居民他們生活的環境，工作的環境，學習的環境。凡是有志要求生西方極樂世界，對於這些經文，當然很想要多知道一些，這是釋迦牟尼佛為我們介紹的。我們深深相信佛的能力，也就是我們常常說的六根的能力，跟我們凡夫畢竟不相同。我們凡夫能力很有限，所以遇到有一些特異功能的人，我們就感到非常驚訝，非常好奇，也非常的羨慕。佛告訴我們，諸佛如來，他們六根的能力，眼能夠見盡虛空、遍法界，這是空間，在時間上他能夠見過過去又能夠見未來；換句話說，時間空間的障礙，他都能夠突破。我們世間人常常讚歎的神通廣大不可思議，而佛在經上告訴我們，這種能力是我們每個人本來都具足的，絕對不是他專有的、他的專利，沒有！一切眾生各個具足。

《華嚴經》上說的，〈出現品〉裡面講得很好，「一切眾生皆有如來智慧德相」，佛給我們講經，每天講八個小時，講了四十九年，不疲不厭，永遠講不完，這是智慧；德相，德是能力，眼見的能力，耳聽的能力，鼻嗅的能力，眼耳鼻舌身他的能力都跟虛空法界融成一片。西方極樂世界在我們凡夫感官裡面，這是相當遙遠，而在佛菩薩他們境界裡面如同目前，就跟在眼前一樣。德是講他的德能，他的能力；相是說相好。我們在此地聽釋迦牟尼佛給我們介

紹西方極樂世界，在《華嚴經》裡面給我們介紹毘盧遮那如來的境界，無比的殊勝，那我們要問這個事情到底是真的還是假的？還是釋迦牟尼佛想像的？給諸位說，不但是諸佛如來，菩薩想像都沒有了，為什麼？想像是妄想，那不是真的，我們凡夫有妄想有分別有執著，所以見不到真實的境界。佛既然說，我們跟諸佛如來有同樣的智慧，同樣的能力，同樣的相好，為什麼我們今天落到這個樣子？我們眼的能力，隔一張紙就看不過去，距離遠了，我們就看不清楚，還得用望遠鏡；縱然加上科學這些儀器，我們能見度還是有限，這是什麼原因？佛為我們說出來了，但以「妄想分別執著而不能證得」，這句話我們要記住。我們的智慧德相為什麼喪失掉？就是因為你有妄想分別執著，實在講沒有喪失，把它障礙住了，雖有，不起作用。

我們從澳洲土著那個地方得到一些訊息，他們看到我們用手機電話，他覺得很好奇、很驚訝，「你跟遠方的朋友交談，為什麼要用這個東西？」他們和自己遠方朋友交談，不要用這個東西。他用什麼？心靈感應，心靈感應當中，不但可以交談，他坐在那裡閉著眼睛一句話不說，他可能跟朋友聊天去了；不但聊天，而且對方那個地方的現象，他也看得見，就好像我們電視一樣，你在那裡做些什麼，你身邊有什麼，他都能看得清清楚楚、明明白白。不是用眼看，他用他的心眼不是肉眼，在我們佛法講天眼、慧眼、法眼，他不是用肉眼。從這個地方證明，佛所講的話可信，澳洲土著何以有這個能力？他妄想分別執著少，比我們少得太多，所以他有一部分能力還存在，當然這個能力不是很大，在他一生當中，他足夠用了，至少跟遠方朋友交談不要用無線電。我們從這些地方證實，佛菩薩跟我們介紹的，我們可以相信，不需要懷疑。

國界這個名稱，佛是隨順我們凡夫說的，我們凡夫總是執著有

一個界限，有一個國土，他有這個分別執著，佛就隨順你說，實際上決定沒有界限。為什麼沒有界限？所有一切界限，都是從妄想分別執著裡面生出來的。大家可以細想想，新加坡與馬來西亞這個國家裡頭有界線嗎？你們說有，那個地圖上畫的顏色不一樣，是有，人畫的，那個地圖上沒有界線；而且這個界線，就是以中國來說，中國這個國家很大，每一個朝代，疆域、界線都不一樣，常常在改變，人為的，而事實上沒有界線。我們要了解，沒有界限是真的，已畫了界限是假的，不是真的，界限一畫，真的就喪失掉了。所以世尊在此地隨順俗諦，跟我們說國界，介紹阿彌陀佛居住的環境，清淨莊嚴。

經文一開端，『佛語阿難』，叫著阿難給他說，『彼極樂界』，極樂世界阿彌陀佛居住教學的處所，『無量功德，具足莊嚴』。我們在前面第六品念過，阿彌陀佛的四十八大願，第一願裡面「國無惡道」；許許多多諸佛國土，裡面都有六道、都有十法界，十法界要跟一真法界來比，十法界是惡道；「國無惡道」就是告訴我們，西方極樂世界只有一真法界，沒有十法界，這個很不可思議。四十八願，第三十九願裡面「莊嚴無盡」，佛這些話就是告訴我們，法藏菩薩四十八願莊嚴國土種種的願望都落實、都實現了，所以說「無量功德，具足莊嚴」。

這裡面我們要想想它的道理在哪裡？為什麼我們的本師釋迦牟尼佛，他老人家教化的這個國土，就比不上極樂世界，原因在哪裡？我們不能不知道。娑婆世界是一個古老的國土，不要講別的，佛給我們講的《三千佛名經》，過去千佛這是已經過去了；現在千佛，釋迦牟尼佛是第四尊，彌勒菩薩是第五尊，都在娑婆世界作佛。這個千佛過去了，未來還有千佛，我們就知道，這一個處所是一個很古老的地區。這個地方的居民世世代代，我們今天科學家考據的

，地球的年齡，人類怎麼樣的起源，這是小巫，為什麼？科學家、考古學家只見到這一段，這一段以前他沒有見到，這個世界經過成住壞空，科學的能力只能在住劫，壞劫、空劫、成劫他沒有辦法。這個世界不知道有多少個成住壞空，所以這個世界居民習氣很深很深。諸佛如來在這裡教化，也無可奈何，《地藏經》上說的「閻浮提眾生，剛強難化」，這是我們認識娑婆世界的狀況。可是極樂世界不一樣，極樂是新造的。就好像兩棟房子一樣，一棟房子是老屋，幾千年的老屋，裡面總免不了像螞蟻、蟑螂、老鼠這些寄生東西很多，雖然天天去清除，清不盡，沒有辦法除根；西方極樂世界是新蓋的房子，剛剛蓋好的，這些東西是統統沒有。我們從這個比喻當中，大致上能夠了解，兩個世界為什麼不同。

阿彌陀佛建築極樂世界到今天才十劫，佛的壽命、極樂世界居民的壽命，個個都是無量壽，無量壽跟十劫相比，十劫的時間太短了。我們現在發願，果然生到西方極樂世界了，將來在極樂世界都是老大哥的身分，來得早，這個世界成就十劫你就來了；不像我們這個娑婆世界億萬劫的歷史。從這個地方，諸位細心去體會，兩個世界為什麼不一樣，絕對不是說釋迦牟尼佛的智慧、能力不如阿彌陀佛，不是的！一個在老的國土裡面教化眾生，一個是新興的，新建好的這個國土。尤其是難得，阿彌陀佛建立這個世界之後，那個世界沒有原居民，不像我們這個老地區，原居民很多，他沒有。極樂世界那些人從哪裡來的？都是十方諸佛世界移民過去的，他移民的條件很苛刻，把關很嚴，換句話說，你的煩惱習氣決定不可以帶到極樂世界去；你帶到極樂世界去，極樂世界就被污染了，那個世界跟我們這個世界有什麼差別？我們移民到那裡去有什麼意思？

人家把關很嚴，要什麼樣的條件才能到那個地方去？《彌陀經》上給我們講的，「不可以少善根福德因緣，得生彼國」，所以那

一邊的移民是經過選擇的，那一邊的居民，「諸上善人俱會一處」，所以我們發心要想移民到極樂世界去，你要先了解移民必須具備哪些條件，這個不能不知道。三經都要看，看一部不行；看一部，還有一些條件這個經上沒有講的，在那個經上講的。就說《彌陀經》上講的善根福德因緣，什麼是善根福德因緣？《觀無量壽佛經》講得清楚，「福德」，《觀經》裡面講的三種淨業、淨業三福，《彌陀經》上所講的福德就是淨業三福；《彌陀經》上講的「善根」，就是大本《無量壽經》，我們現在所讀的，這部經裡面所講的理論，所講的這些道理，我們都明白，都把這些道理變成我們自己的思想見解，這才是善根。《觀經》裡面淨業三福，我們統統落實了，那是福德。什麼是「因緣」？本經我們現在還沒有讀到，「三輩往生」、「往生正因」這兩品講的確實是因緣。

我們統統都具足了，移民西方極樂世界，你才真正有把握。要記住那個世界上善才能往生，那我們說這個凡聖同居土下下品往生的人，也是上善嗎？是的，沒有錯，確實是上善。何以知道他是上善？他要不是上善，不能往生。生平造的罪業再多，臨命終時一口氣還沒有斷，至誠懺悔，業障就能消除，何況還得阿彌陀佛本願威神的加持，這是真的，不是假的。我們在大藏經《阿闍世王經》裡面看到，阿闍世王實在講也是給我們做一個榜樣，他殺父親，害母親，破和合僧，跟提婆達多勾結，五逆十惡他都做盡了。提婆達多墮阿鼻地獄，他不錯，臨命終時聽到淨土法門，至誠懺悔，他往生了，不但往生，釋迦牟尼佛告訴我們，他是上品中生。我們初學佛的時候，看到這樣的經文大惑不解，總以為造這麼多罪業，懺悔往生，大概總是下下品往生，哪裡曉得他是上品中生！

於是我們這才體會到，懺悔的力量不可思議，要看你是不是真心懺悔。因此我們這才明瞭，往生一個是平素像我們修行修淨土的

，一個是造作惡業，臨終懺悔往生的。我們對於造作一切罪業的人不敢輕視，為什麼？假如他臨命終時懺悔往生，可能品位在我上面。這是教導我們，對於惡人不可以輕慢，不可以輕視，中國諺語常說，「浪子回頭金不換」。吃喝嫖賭、無惡不作的這樣的子弟，他一回頭，真正好人，好人當中的好人，阿闍世王往生就是這樣的例子，不是普通好人能夠跟他相比的。我們對這樁事情要有認識、要有理解，但是不可以抱僥倖的心理：提婆達多、阿闍世王無惡不作，我今天做一點壞事有什麼關係，臨終懺悔也能往生！在理上講，講得通，沒錯，但是問題你能不能保得住你死的時候頭腦清楚？

臨終懺悔往生要有三個條件，你敢不敢保證死的時候這三個條件具足，第一個條件神智清楚，一絲毫不迷惑，有把握嗎？我們看看許多人還沒到死，年歲老了就得痴呆症，得痴呆症就決定不能往生，你敢保證你老年不得痴呆症嗎？敢保證你走的那一剎那頭腦清楚嗎？難！太難太難！第二個條件，在那個最緊要的時候，要遇到善知識提醒你，你想想你能有這個機會嗎？真正對於淨土明白的人、通達的人、有堅定信願的人提醒你。第三個條件，善知識一提醒，立刻就相信，決定沒有懷疑，就接受，就懺悔，真的悔過，這樣念佛就能往生。這三個條件不容易，所以我們在現在就要放下萬緣，更要放下惡念，惡念惡行徹底放下，決定不隨順自己的煩惱習氣，隨順佛菩薩的教誡，佛在經上教我們怎麼做，我們就怎麼做。

淨業三福是我們修行的根本，淨業三福詳細的說明，就是《阿難問事佛吉凶經》、《十善業道經》，這兩部經是淨業三福的說明。大乘經裡面，《地藏菩薩本願經》也是詳細說明淨業三福的。佛教導我們，要深入經藏，要深解義趣，淨業三福只有十一句話，十一句話每一句話就是一個題目，詳細內容散在大小乘經論當中，我們要細心去研究，對於他的教誨，我們才真正能夠體會到。怎樣孝

養父母，怎樣才是奉事師長，怎樣培養慈悲心，怎樣修十善業，不僅僅是形式，實質比什麼都重要。然後你才知道，我們在日常生活當中、工作當中，如何將佛陀的經論，這裡面所講的理論、境界、方法完全落實，完全能夠做到，這才是佛弟子，這樣才能夠真正往生到西方極樂世界。

所以我們現前必須要做的是做克己的功夫，孔老夫子說的，克服自己自私自利的習氣，克服自己名聞利養的習氣，非常重要！克服自己貪圖世間五欲六塵的習氣，克服自己內心的貪瞋痴慢，我們要不認真做這種克己的功夫，怎麼能成就？「克己」，古人有問過，從哪裡克起？從你自己毛病習氣最重的地方，先把它克服。如果你貪名，你就先從這裡下手，你能夠把名分、能夠把地位讓給別人，你觀察確確實實有能力代替你的，即刻就要讓位，絕不貪戀名位，你從這裡幹；貪財的，你應當把你的財物，拿去救濟一些苦難的眾生，他們需要，你幫助他，你得放下。你不肯落實，你的毛病習氣除不掉，你要真幹。

唐朝時候，龐蘊居士給我們做了一個榜樣，他這個榜樣用意很深。他的家庭相當富有，他把他家裡的財物，全部裝在一個大船上，把船划到長江中心，船打個洞，整個沈下去，他什麼都不要了。別人看到這個情形就問他：你的財產既然都不要了，為什麼不拿去做一些慈善救濟事業？他回答了一句話：「好事不如無事」。你們想想看這句話的味道，「好事不如無事」。你要真想不通，還從剛才我那個比喻講，好事，用行動電話，好事；無事，用心靈感應，你說哪個好？無事好，無事是真正在享福。要怎麼樣把好事跟無事集合在一起，這是菩薩。跟諸位說，好事不如無事是阿羅漢、是辟支佛，不是菩薩；菩薩，好事跟無事集合成一體，事上做好事，心裡無事，這是阿羅漢做不到的、辟支佛做不到的。形相上一天到晚

忙得不亦樂乎，幫助一切苦難眾生，實際上心裡頭什麼事也沒有，所謂是作而無作，無作而作，這超越了，真功夫，不是假的。世間人好事，喜歡事，喜歡權力，喜歡地位，喜歡榮譽，這是世間人，比不上阿羅漢；阿羅漢比不上菩薩，菩薩在現相上跟世間人沒有兩樣，心理上比阿羅漢還要清淨，我們要從這裡下功夫。

極樂世界，環境無比的莊嚴。環境的好壞是從人心變的，我們這個世界居民人心不善，有貪心，貪心所感的是水災，佛在《楞嚴經》上給我們講貪，譬如說好吃，給你講一些好吃的東西，你聽了之後流口水，那說明貪是水，貪是欲水，所以貪心重就有水災水患；瞋恚心是火災，人一發脾氣，臉就紅起來，全身都發熱，瞋心感應的是火災；愚痴就是對於一切人事物糊裡糊塗，是非善惡都辨別不清楚，愚痴！愚痴感應的是風災。這個世間水火風三災，是貪瞋痴感應來的，如果這個地方居民貪瞋痴都斷掉，這個地方的水火風災都沒有了。有人問我：「法師，地震是怎麼來的？」地震是從不平來的，心不平，心有高下，就有地震的災難。

佛給我們講的是真正科學的道理，境隨心轉，「一切法從心想生」，這是真理。現在這些科學家只在物理上下功夫，不懂得心理，殊不知物理是從心理變現出來的，因此科學家所用的這些方法來改變自然環境，永遠是行不通的，為什麼？他不曉得自然環境的根源在哪裡，是從心想生，這些道理，大乘經教裡面講得就太多了。西方極樂世界的人貪瞋痴慢都沒有，所以他們那個地方真的是風調雨順，什麼樣的災難都沒有，心地善良，心地真誠，心地清淨、平等、慈悲。阿彌陀佛如是，他挑選的十方世界眾生，也就從這些地方來挑選，符合這個標準的，歡迎你到極樂世界來，他來接引你、歡迎你。如果有一些小的習氣毛病，沒有關係，這就講的是帶業往生，到西方極樂世界起不起作用？不起作用，為什麼不起作用？那



個地方沒有緣。

譬如說，我們這個世間的人，他有貪心貪財，極樂世界需不需要貪財？不需要，為什麼？你心裡想要什麼東西，東西就變在前面，隨心所欲；你不想要了，不想要就把它變成能量，沒有了，這個多自在！我們今天要是想要一點東西，還要找地方給它貯藏，你說多麻煩！所以西方極樂界人家住的房子裡頭乾乾淨淨的，什麼東西都沒有，只有他自己打坐的那個椅子，他喜歡，他有，他要一張，來了客人怎麼樣？來了一個客人，再變一張，他「變化所作」，來兩個客人變兩張，沒有客人，統統都沒有。他自己不在家裡，自己的那椅子也沒有，你看看這個多好，多自在！隨心所欲，所以他什麼都不貪。我們這個世間人貪圖的黃金七寶，極樂世界人看到這個，他不放在心上，黃金是鋪馬路的，就像我們現在用的柏油一樣，鋪馬路的，你要那個東西幹什麼！七寶是你家裡房子建築材料，誰把家裡的鋼筋水泥、地下的泥土，做一點東西戴在耳上、掛在身上，哪有這種道理的？所以他的資源太豐富了，取之不盡，用之不竭，他要這個幹什麼？想穿什麼樣的衣服，念頭才一動，衣服已經在身上了，不需要去買料子，也不需要去裁縫，非常合身；想吃什麼東西，念頭才一動，那些餐具、喜歡吃的東西都擺在你面前，不想吃，完全就變化沒有了、空了。

這不是神話，我們的科學家懂得，理論上他們明瞭了，現在科技做不到。這就是科學家講的能量跟質量的轉變，現在用個非常笨拙的方法，把這個質量變成能量，就是發明的核武，核子彈是把質量變成能量。用什麼方法把能量變成質量？這就想不出方法。西方世界人人都會變，所以各個都是一等一的大科學家，他不需要用機械、不需要用儀器，他用心靈來變，可以把能量變成物質，能量盡虛空、遍法界，用不盡；不需要這個物質了，這個物質馬上解放成

為能量，沒有了。所以能與質的互相轉變，在我們今天科學裡面是一個理論，知道它可能，但是現在想不出方法，沒有方法實現，西方極樂世界實現了。

所以我早年在美國講經，美國的科學家很多，我都勸他到西方極樂世界去留學，因為他們所學的科技是幼稚園的科技，跟西方世界不能比，科學家應當求生淨土，才真正達到登峰造極的高科技。所以那個世界之美，佛在經典上也不過是略略的介紹一點，實實在在講，說不盡！這一句是總說，下面再給我們舉例說明，我們看底下第二段：

【永無眾苦。諸難。惡趣。魔惱之名】

諸位想想，連名都沒有，哪來的事實？『眾苦』，我們這個世間的苦太多了。佛在經上為了教學方便起見，把世間的苦惱歸納為三類，「苦苦」、「壞苦」、「行苦」這三大類。這三大類下面都有一個苦，這個苦是名詞；上面，上面是個動詞。「苦苦」就是說我們感受到有苦惱這一類的苦，這算是一類，這一類是什麼？八苦，就是解釋苦苦的，生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、五陰熾盛，這是所有一切眾生，沒有一個人能夠避免掉的，六道輪迴之內的，沒有出六道的統統都有，這一類的苦就叫做苦苦。苦的根源是身，不但佛說，中國老子也說，「吾有大患，為吾有身」，身為苦本，你既有身，你怎麼能不受苦？有身而不受苦，那是高明，不是普通人，是什麼樣的人？懂得駕馭這個身、控制這個身、利用這個身的人，他不苦，他有身他不苦。我們不懂得，我們把這個身當作自己，頭一個觀念就錯了，所以這個身帶給我們無量無邊的苦楚。幾個人能覺悟，身不是我？能覺悟到這一點，他的苦至少可以離開百分之八十。

佛在一切經論裡頭，第一個教學目的就是這個，教我們認識自

己，身不是我。不是我是什麼？是我所，就像這衣服一樣，我所有的，它不是我，衣服穿壞了、穿髒了，很容易的脫掉，換一件新的。所以覺悟的人，人到死的時候，知道什麼？這個機器用壞、用老了，不太管用了，捨掉換一個新的，所以捨身受身就像脫舊衣服換新衣服一樣，一點痛苦都沒有。唯有執著身是自己，他才有生苦，他才有老苦、有病苦、有死苦，生老病死他不能避免；覺悟的人，沒有生老病死苦，我們要很細心去思惟、去觀察，才能把這個事實真相搞清楚。駕馭這個身的人，那才是自己。就好像現在人開車，那個汽車就好像是我們的身，那不是自己，自己是什麼？在裡頭開車的那個人是自己，車開壞了，可以報廢，再去換一個新車，開車的人不會跟那個車一樣壞掉。你要明白這個道理，「我」不生不滅，永恆存在。

身有生滅，「我」沒有生滅，在佛法裡面不把它說為我，為什麼？怕別人一提到我，就執著身，所以換一個名稱，佛家稱它作神識，我們中國人稱它作靈魂，西方人稱它作心靈，名稱不一樣，都是一樁事情。這個不生不滅，不會跟著身體生滅。這個東西有沒有形相？它沒有形相，它不是物質，所以它沒有形相。它是什麼樣子？樣子可以體會，佛在經上告訴我們，在眼它可見，在耳它能聽，在鼻它能嗅，在舌它能嘗，我們這個身體見聞覺知的作用，從這個作用上你就能體會到。在楞嚴會上，波斯匿王向釋迦牟尼佛請教這個問題，佛舉了一個比喻，教他自己去測驗。波斯匿王他的都城距離恆河不遠，佛舉這個例子。佛說：「大王，你第一次見到恆河是什麼時候？」他說是三歲，他母親帶他經過恆河，他看到這條恆河。然後佛就問他：「你現在多大年歲？」他說：「我現在六十二歲。」波斯匿王跟釋迦牟尼佛同年，六十二歲。佛說：「你六十二歲再去看恆

河，跟你三歲看恆河，你見的能量是不是一樣？」「是一樣」。然後佛就問他：「你自己想一想，你十三歲的時候比三歲的時候怎麼樣？」他說：「那老很多了，二十三歲比十三歲那就又老一些」，十年十年。佛說：「你今天六十二歲，你想想你在五十二歲的時候，情形怎麼樣？」「那衰老多了」。佛就告訴他：身一年一年在衰老，它有變化，「你見恆河那個見，你這六十二年沒有變化」。沒有變化是永遠存在的，會變化的是有生滅的，沒有變化是不生不滅的。波斯匿王從這裡恍然大悟，他才知道他自己有一個「真我」，不生不滅，他很歡喜，知道什麼叫做生死，身生死，靈性不生死。細心從這個地方去測驗，你就能夠明白。

也許有人問：我年輕的時候眼力很好，很小的東西我能看見，現在老了不行，要戴老花眼鏡？戴老花眼鏡看得還是很清楚，證明你見的能力沒有變，你這個眼睛工具出了毛病，不是你的能力「見」出了毛病；能力如果出了毛病，戴上老花眼鏡還是看不見，那就是你「見」出了毛病；戴上老花眼鏡還是一樣看見，這個見沒有問題、沒有出毛病，眼根出了毛病。耳，我這個聞性也很好，現在年老了，耳聾了，聽不見了，耳根出了毛病，用個助聽器也聽見了，證明你的能力沒有改變。這個身體是機器，機器用老了，到處有故障，毛病出在這裡，不是出在自己的本能，我們從這些地方要細心體會。

我們每一個人跟佛菩薩一樣，自己確確實實不生不滅，我們今天變成這個樣子，沒有諸佛菩薩那麼大的智慧、那麼大的能力，原因是什麼？是我們自己迷失了自己，換句話說，不認識自己。諸佛菩薩慈悲教化，沒有別的，是教化我們認識自己而已，你什麼時候把你自己認識清楚、搞明白了，佛的教化就圓滿了，就如此而已。所以《華嚴經》上才說，「一切眾生本來成佛」，我們《無量壽經

》上說的：「一切皆成佛」！一切的意思包括非常之廣，這些地方我們不能不細心去體會。不能研究，愈研究就愈出差錯，只能體究、參究。不能研究，為什麼？你落在妄想分別執著裡頭，那是愈搞愈遠。這個東西要離妄想分別執著，我們今天講直覺，我們的智慧能力才能夠恢復，一定要用直覺。

我們今天錯在哪裡？錯在妄念太多，不用直覺，他用分別、用執著，愈用愈錯。愈用這些東西，我們的靈性愈被埋沒掉了，愈學愈愚痴！我們自己同學當中出家人那裡也有，我看不學佛的時候，他還挺聰明的；學佛之後，愈學愈笨，愈學愈愚痴，什麼原因？我知道，妄想太多了，用妄想去學佛，用執著去學佛，那就愈學愈笨。離開妄想分別執著，愈學愈聰明，愈學愈有智慧。所以我們自己一定要曉得自己的毛病在哪裡，要把毛病認真克服掉。我們的毛病在貪心，一定要把貪斷掉；我們的毛病在愚痴，一定要把痴放下；毛病在瞋恚，毛病在嫉妒，知道了就認真放下。一般凡人心量太小是毛病，你本來的心量是跟虛空法界一樣大。佛經裡常講：「心包太虛，量周沙界」，那是我們本來的心量；現在為什麼兩個人相處都不能相容，心量為什麼變得這麼小？總不外乎嚴重的妄想分別執著，你才搞得這個樣子，搞得這麼可憐。所以學佛、做學問，第一個拓開心量，要能夠包容。我常常勸勉同學們念《了凡四訓》，你才真正了解業因果報理論與事實，勸同學們讀《感應篇》，你才知道善惡的標準，我們在日常生活當中斷惡修善、轉迷為悟。

「壞苦」，這是講樂的果報變壞。人過去生中修福，這一生他的果報就殊勝。有人在世間受苦，有人在世間享福，絕對不是老天爺不公平，老天爺不問事的。生到這個世間來享樂的，過去生中修福；生到這個世間來受苦的，過去生中沒修福。種善因必定得善果，造惡業是肯定得惡報。那也有人問，這個人不是好人，心術不正

，起心動念、所作所為都是坑別人、害別人，他自己還挺享福的，官也做得很大，財也發得很多，這是什麼回事情？告訴你，他享的福是他前生修的，他這一生作惡，把他前生的福報已經打了對折，他如果不作惡，他的果報比他這一生還要殊勝。因為他心術不正，以為欺騙別人自己可以得利益，這是決定錯誤的觀念。你偷別人東西、搶別人東西、騙別人東西，你所得到手的，還是你命裡頭所有的；命裡頭沒有，你去偷，他會偷得到，你偷不到，你還沒有偷到，就被警察抓去了，為什麼？命裡沒有。然後你才知道，古人講得沒錯：「君子樂得作君子，小人冤枉作小人」，幹這些惡事，冤枉幹的，他不懂得這個道理；他懂得這個道理，他就享他的太平清福，不要去害人，能多幫助人，福中再修福，那他的福報生生世世享不盡。

世間人不曉得這個道理，以為種種享受，一定要欺負別人，一定要去騙別人，自己才能得到享受，殊不知他的福報打了對折還不止，可能只剩下兩成三成；這個福報享盡，惡業現前，果報在三途、在地獄，這是事實真相。所以了解事實真相，那我們一定要遵守佛陀的教誨，佛教導我們，「晝夜常念善法」，什麼是善法？利益別人，不必想利益自己；「思惟善法」，思想善；「觀察善法」，行為善。我們的心善、思想善、行為善，福報無窮，無有止境，這才真正叫上善之人，那你念佛求生淨土，肯定往生，你具備極樂世界的條件。極樂世界是「諸上善人俱會一處」，我具足這個條件，我有把握，我肯定得生。所以一定要斷惡，一定要修善。

壞苦是到你樂享盡了，苦就來了。到壞的時候，苦才現前，這一類的苦，稱之為壞苦。沒有壞的時候，你沒有感覺到它苦，壞的時候，感覺到苦了。譬如你駕車，你買的新車駕駛很順利，你沒有覺得苦，這個車用了十年，用了二十年，到處都是毛病，開一段路

，毛病又出來了，你就感覺到很痛苦。你捨棄你的心愛，這痛苦來了，這一類屬於壞苦。

第三類屬於「行苦」，行苦實在講是念念遷流，稱之為苦，也是我們一般人常講的，譬如比喻上說，青春不住這是苦。人都喜歡十七、八，不能夠永遠保持十七、八，他一定要衰老，這保不住，這一類的苦叫做行苦。佛給我們講，娑婆世界的三界，也就是六道，為什麼分三界？是這三種苦而分的。欲界眾生，天，一般人講個籠統的天，這不行，佛說得詳細，天有二十八層，最下面這六層叫欲界天。欲界天，換句話說，有苦苦，有壞苦，有行苦，我們都在欲界，這三種苦我們都受，我們天天都在受。可是你要到色界，給諸位說，苦苦沒有了，為什麼？他把五欲斷掉了，我們講的財色名食睡，這個五種欲望，他這五種欲望斷掉了，所以他沒有苦苦，但是他有壞苦，為什麼？他有身。諸位同修要知道，色界天人雖有身，不需要飲食，什麼來維持他的壽命，來養他那個身體？經上講「禪悅為食」，禪悅是兩樁事情。什麼是「禪」？在這裡我們方便說，大家比較容易懂，清淨平等，清淨平等心是禪；「悅」是什麼？我們講的法喜充滿。喜悅能養身？能！諺語也常講，「人逢喜事精神爽」，你要遇到喜事，你很快樂，一身都是精神，喜悅養身。所以色界天人喜悅，他那個喜悅不是從外面來的，從內心裡頭流出來的，所以叫悅。禪悅養身，不需要外面的物質，所以飲食可以斷掉，睡眠可以斷掉，都是禪悅。但是他有壽命，壽命雖然長，等到壽命到了，這個身體要壞了，宮殿也要壞了，他感覺到苦了，壞苦。他有壞苦，他有行苦，他沒有苦苦。到二十八層天最高的四層，色界有十八層，再往上面去四層，無色界天，這個天上人很聰明，他身體不要，所以他沒有色，沒有色相，沒有宮殿，他沒有壞苦。但是怎麼樣？他有行苦，他的壽命長，還是有終了的時候，還是有盡

的時候，他不是不生不滅，所以他還有行苦。三界，欲界三種苦都有，色界裡面有兩種，無色界有一種，所以佛說三界統苦，統統都有苦；「三界火宅」，《法華經》上講的比喻。

我們明白了，要學習，在佛法裡面稱為修行，那怎麼樣？盡量降低自己的欲望，降低欲望就是降低自己的苦苦，這是我們可以做得到的。財色名食睡，我們以這個做例子來說。財，我們生活在這個世間不能缺少，要用什麼態度？夠用就可以，何必要貪多？對財物決定不起貪心，只求夠用就行，有多餘的幫助別人，修福，修財布施，修財布施得財富果報，這樣我們的財永遠不會缺乏。不必要自己累積，那是錯誤的，一定要懂得散財。色，這個色是講男女之色，決定要控制，要懂得養精保元，你的身體才會健康、才會長壽，你就減少病苦、減少老苦；飲食只求溫飽，絕不貪求美食，決不能吃得過量。

好吃的人很多，好吃的人很可憐，你們看出來嗎？為什麼？他不懂得保養他的身體。飲食吃下去之後，大家都知道它要消化，誰去消化它？腸、胃、肝藏，這是它們去工作，去把這些東西消化；如果每天吃的數量太多，吃得太飽，它的工作量增加，它很可憐，它在那裡叫苦，常常這樣搞，到最後它工作能力沒有了，就變成什麼？變成胃癌、腸癌、肝癌，這病來了，它死了，那你別的器官跟著一起死。所以你曉得，暴飲暴食是慢性自殺，我看到那個好吃的人，我一看，那在自殺，慢性自殺，他不懂！懂得飲食之道的，釋迦牟尼佛教給我們一天吃一餐，為什麼？減輕它的工作量，減輕它的負荷量，他就壽命長久，他健康，他不會有毛病。你活得年歲再大，年歲要大，不要老，這許哲居士講的，「我們要高壽，但是我們不要老」，能不能做到？能做到，她為什麼做到？她一天吃一餐，道理就在此地。而且她每天只吃一點蔬菜、生菜，她通常都不煮



的，她不吃油、不吃鹽、不吃糖，所有佐料都不吃，她今年一百零二歲，每天還去照顧許許多多老人病人。這麼大的年歲了，還想辦一個老人院，幫助老人，但是政府不許可，因為什麼？她本身太老了，我們人間看她太老了，實際上她的能力許可她，這是我們法律上沒有訂這麼一條，年歲大，如果還有年輕人能力，照樣可以辦事，法律上沒有這一條。

我們最近在中國有不少同修看到，長安有一位老法師，今年一百四十一歲，我看他照的這個照片，仙風道骨，精神飽滿，腰桿直挺的，沒有駝背，沒有彎，他那個照片照得比虛雲老和尚還好，一百四十一歲，不老。你要想不老，一定要愛護你的器官，你要愛惜它們、珍惜它們，不可以讓它們工作過量，要常常照顧。這裡面最重要是心地清淨，心清淨了，你的能量需要就減少。我早年跟李炳南老居士學教，曾經有一次跟他老人家談到營養的問題，我提出，因為我自己的觀察體會到，我說人的能量消耗，大概百分之九十五消耗在妄念上，至於勞心勞力，充其量只消耗百分之五而已，老師聽我這個說法，他點頭，他肯定：「對」！我怎麼看出來？我看他老人家，他的工作量是我們普通五個人以上，非常忙碌，他一天吃一餐，像雞蛋那麼大的饅頭吃兩個，一點點東西，他能夠維持那麼大的工作量。我跟他，我學他，我也學一天吃一餐，但是怎麼學，達不到他的標準；他的標準在那個時候，每天他的生活費用是台灣錢兩塊錢，那個時候台灣錢跟美金兌換，四十塊兌一塊美金，你想想看他一天兩塊錢，換句話說，一塊美金他可以過二十天，那麼大的工作量。我跟他學吃一餐，我一天要吃三塊錢，那個小饅頭我要吃三個，兩個不行，要吃三個。現在我能趕上他，他那個時候七十多歲，我現在七十五歲，差不多，我七十五歲跟他七十五歲的時候，不輸他，不比他差。所以盡可能減少腸胃各種器官的工作量，這

才真正懂得養生之道。

財色名食睡的誘惑要無動於衷，決定不受誘惑，我們才能保持長壽年輕、不老不病，只要能夠保持不老不病，到最後肯定不死，這個不死是沒有死苦，死的時候就像脫衣服一樣，換新衣服，歡歡喜喜快快樂樂，懂得養生之道。我們每一個人都希求自己有財富、有聰明智慧、有健康長壽，在佛的經典裡面都有理論、都有方法，而且依照這個理論方法去做、去學習，決定得到效果。許許多多修行人都做出榜樣來給我們看，這不是假的，真實不虛。至於行苦，縱然是生到非想非非想處天，壽命八萬大劫，這是六道裡面，三善道壽命最長的，可是時間到了，還要往下墮落，為什麼？他升不上去了，升不上去只有往下墮落，這叫行苦，他不能夠永恆保持。這是佛將三界六道裡面眾生所受的一切苦，歸納為這三大類，這是略略跟諸位報告過了。

在苦苦裡面，這是欲界眾生最嚴重的。第一個是「生苦」，生之苦我們每一個人都受過，但是很健忘，都記不得了。而佛在經典裡面給我們形容的，我們投胎在母親肚子裡面，就像在地獄裡沒有兩樣。所以中國古人講求胎教，非常有道理，為什麼？愛護胎兒，飲食起居都要留意，尤其是心情，喜怒哀樂影響小孩的心理，影響他將來的習性。他的習性是善良還是粗暴，與母親懷孕時候情緒關係非常大，現在人哪有懂得的？佛在經上說，母親喝一杯涼水，胎兒就像在寒冰地獄一樣，苦啊！喝一杯熱水，就像在拔熱地獄一樣，那十個月很不好過，十個月當中度日如年。剛剛出生，接觸外面的空氣，皮膚接觸外面空氣就像風刀解體一樣，非常痛苦！所以小孩一出生，第一個聲音是什麼？「苦啊！苦啊！」苦一輩子！你們有沒有聽到過？真的是苦，唯有受到極大的痛苦，他才哭，他哭得那麼傷心，太痛苦了。生之苦，如果不看佛經，很不容易體會得到

。

第二個，有生必定就有老，老為什麼會苦？因為你不懂得保養你的身體，你糟蹋了你的身體，所以你就有老苦。懂得保養，這是一套學問，在中國古時候，儒釋道三家都懂得，都懂得養生之道，佛家尤其講得透徹。佛教雖然很古老，它也用標誌來表法，我們現在稱為mark，佛教裡面有，佛教用什麼？用蓮花，用法輪、用輪，這兩種東西都能夠體驗到養生的真諦。輪就是圓，圓有心，心是沒有形相，圓心是一個抽象的，但是它決定有，你決定找不到，所以佛教給我們養心就要像圓心一樣，心要虛，心裡頭不能有東西，心要空，心虛、心空這個心就靈，就生智慧。我們一般世間人不懂得，把一些妄想雜念統統放在心上，心的靈性死了，不懂得養心，你的智慧為什麼沒有了，原因就在此地。如果你永遠保持你的心空虛，你的心自然就靈敏，你的心自然就生智慧。所以我們自己有智慧，自己把它堵死了，妄念太多！分別太多！執著太多！你的心不靈。養身，身要動，身是圓周，身要動。現在怎麼樣？恰恰相反，身要很舒適、要很靜，心裡面一天到晚胡思亂想，完全顛倒，你怎麼能不生病？你怎麼能不短命？我們這個身體照中國古人的講法，中國的醫學，這個身體你要會保養，可以活兩百年；換句話說，你這個身體不能夠使用兩百年，都是被你糟蹋掉了，你無知。所以我看到一百四十一歲的法師，我一點都不希奇，為什麼？這身體可以使用兩百年；你要能夠活到兩百五十歲的時候，那很希奇，為什麼？超過了，那是特別懂得保養，使用年限超過了，它還很管用，這是一等的功夫。我們的身體使用不到兩百年，都是自己犯下的錯誤。要曉得養生之道！

「病苦」，古人說得好，「病從口入，禍從口出」，我剛才講亂吃東西，以為那些東西是山珍海味，不知道那些都是毒藥，沒有

智慧，沒有能力，不能辨別善惡，哪些對自己有利，哪些對自己有害，都不懂，所以多病。現在的病比過去增長不知道多少倍，病從哪裡來的？都從飲食來的。佛經上形容娑婆世界的眾生「飲苦食毒」，我在年輕時候讀到這些經文，還懷疑，釋迦牟尼佛說的話是不錯，但是太過分了一點，可是今天來看佛這句話，我同意，佛說得一點都不過分，完全正確。

「死苦」，死是貪生怕死，貪戀這個身體，帶來恐怖，帶來緊張，所以人死的時候全身僵硬，為什麼會僵硬？嚇死的！這是真的不是假的，恐怖死的。你看看念佛人他們死的時候，隔多少天全身柔軟，說明什麼？他走的時候沒有恐懼。過去我在台北，我們圖書館韓館長往生，她是兩個星期才火化，才入殮火化，大斂的時候好像是一個星期，蓋棺材，一個星期蓋棺材的時候，身上還是柔軟的，說明她走的時候很安詳，一絲毫恐怖都沒有。所以人死了之後，全身僵硬是嚇死的，他恐怖。多數人是僵硬的，幾個人走的時候那麼安詳、自在？死苦！

另外是「求不得」，自己欲望很多，欲海難填，世間不如意事常八、九，求不得苦。第七種「怨憎會苦」，冤家對頭不願意見面，偏偏常見面，偏偏常遇到，什麼原因？過去生中造的業。「五陰熾盛」是現在還在造業，又在造因。所以覺悟的人、明白的人，他好了，他懂得造善因，他懂得把這些不善的果報，在這一生當中全把它消除掉。善因善果，改造自己的命運，不僅來生得福，現在就能得福；如果我們好好的改，晚年有福，晚年享福是真正的福報。今天我們就講到此地。