

請掀開經本，科會第四十四面第七行，經文第七行。這一段的科題是食自在，我們把經文念一段：

【若欲食時。七寶鉢器。自然在前。百味飲食。自然盈滿。雖有此食。實無食者。但見色聞香。以意為食。色力增長。而無便穢。身心柔軟。無所味著。事已化去。時至復現。】

這一段經文是講的飲食，西方極樂世界的飲食，現在我們的社會都講文化，飲食的文化。我們看看西方極樂世界他們的飲食文化。開頭這一句非常重要，『若欲食時』，這個關鍵的字眼就在「欲」，也就是說你想吃的時候；你不想吃的時候就沒有這些事情。為什麼會想？在我們推測當中，一定是往生到極樂世界時間還不長，咱們娑婆世界這些習氣還沒有忘掉，到那個地方過一段時期，「怎麼還沒有吃飯」這個念頭一動，這個境界就現前了。所以西方極樂世界真的是心想事成，一切都是變化所作。

『七寶鉢器』，佛家稱為鉢器，現在一般社會稱餐具，我們要懂得這個裡面的變化，世出世間法常說的善巧變化，現在稱為餐具。我們知道往生西方極樂世界，並不是專指念阿彌陀佛的人都能往生，你要這樣想法就錯了，我們到底下念到「三輩往生、往生正因」裡面會說到這個事實真相。遇到這個法門，修學淨宗的人，我們確實是念佛往生的。但是不是修淨宗法門的，修其他法門的，能不能往生？能。你看在後面「三輩往生」一共有四段經文，最後一段，慈舟大師判為一心三輩。那一段裡講不是修淨宗的，在佛門裡面修學其他法門，把自己所修學的功德迴向求生淨土，是統統都能往生，這個法門才真叫廣大。

不但是修佛門裡面其他的法門，我們真的懂得這個意思，觸類貫通，修學世間任何宗教，你把你修學的功德，臨終要希望想求往生的話，也統統得生。西方極樂世界是多元文化，什麼樣的族群、什麼樣的宗教統統包含。往生真正的條件，諸位一定要記住，「心淨則佛土淨」。無論你修學哪一個宗教，修到心地清淨，你的條件就具足了。臨命終時遇到朋友告訴你，西方極樂世界那個天堂不錯！天堂很多，這個天堂可以去看看，那他真的就去了。我們要明白這個道理。

這不僅是大乘，大乘當中的大乘，這前面跟諸位介紹過，一乘當中的一乘，究竟圓滿。哪有修學其他宗教法門不能往生，哪有這種道理？通常在經上講八萬四千法門，那是指佛教的，講無量法門，那就把遍法界虛空界所有一切的行門都包括在其中，無量法門，你想想看包不包括其他宗教？這個道理要懂，你才真正懂得如來所說真實義，決不是侷限片面的，它是圓滿的，它是廣博的，我們曉得這個道理，七寶鉢器當然你就會融通了。

我們知道，不要說他方世界，說我們這個地球，我們這個地球上居住的人（不談其他的，談人道），現在這個世間將近七十億人。不同的族群，不同的文化，不同的生活方式，因此我們這個飲食的文化千差萬別。現在走到大的都市，差不多五星級、六星級的旅館，裡面附設的餐廳就很多，各式各樣的餐廳；有西餐廳、有印度餐廳（我看過）、有日本餐廳、有韓國餐廳，很多餐廳，你進去的時候，他們東西都不一樣。在這個地方只有一句「七寶鉢器」，統統都包括了。所以這裡面細說說不盡。

『自然在前』，這個我們一定要通達，為什麼？生到西方極樂世界，有不同的族群、不同的宗教信仰，有不同的生活方式，但是只要你動個念頭，想吃，那麼你平常習慣用的餐具就都擺在面前。

我們這個中餐還是非常習慣，到一些餐廳裡面擺的這些刀叉我們就很不習慣，好在現在大的餐廳裡面，都有中國的餐具，都有筷子，都有中國的這個調羹東西，你要是要求他更換，他馬上來給你換。我們在此地就曉得，各個不同生活習慣的人，他一動念頭，都是他自己喜歡的、喜愛的，都擺在面前了。

擺在面前，諸位要記住這個經文上有兩個字「自然」，自然就是沒有造作，不需要人工，念頭才生，桌子上這個餐具、菜餚已經擺滿了。『百味飲食，自然盈滿』。這又有一個自然，你想吃的東西全擺在面前。「百味」，有很多種講法，如果從事上來講，這是最富貴人家的飲食文化，在我們中國古時候，最富貴的是帝王，「貴為天子，富有四海」。帝王吃飯，每餐飯多少個菜？就是一百道菜。所以從事上講，我們可以稱百味飲食，那是帝王的福報，不是普通人的。在西方極樂世界，每個人福報都比帝王大得多，所以「百味飲食」在此地是個形容，不是事實，因為你福報比帝王大多了。

古德註解有很多，有很多種的講法，以百種來調味，也稱為百味。實際上「百」是一個形容，是個多，實際上超過，幾百種口味，現在我們知道那是很平常的事情。你要把全世界各個族群他們的飲食統統集中在一起，哪止百味？我們概略估計上千種也不止！所以這個百味是個概數，不是一個定數。自然盈滿。

『雖有此食，實無食者』。這個念頭才想到「好久沒吃飯了」，立刻就現前，這一現前，想起來了，現在是在極樂世界，甚至於是菩薩不是眾生了。過去在娑婆世界是欲界眾生，所以有財色名食睡這五種欲，五欲。在娑婆世界時間太長，待了無量劫，所以這個習氣很重，到西方極樂世界還沒有忘掉，有時候這煩惱起現行。一起現行，這現相就現前，念頭才動，這形相就現前；這一現前，想

起來了，現在已經在極樂世界，不在娑婆世界，也不在欲界。這個念頭一動，這飲食就沒有了，全部就沒有了。所以實際上決定沒有在吃這些飲食的。這就是決定不是欲界眾生，所以他見到色相，聞到香味，叫『以意為食』，他就明瞭了，一看到，一聞到，他就知道、就省悟過來了，從迷這就又回過來了。

『色力增長，而無便穢』。這句是我們非常羨慕的，我們的精神、體力靠飲食，一天不吃飯你就不能工作，你力氣都沒有了。我們這個身體就像一部機器一樣，飲食是給它加燃料；身體像一部汽車，飲食就像加油，油加足了，這個機器很靈活，沒有油了，它就不能動了。我們每個人的身體，業報不一樣，我們的身體是業報身，這個要知道。業力不相同，於是有消耗能量的，有節省能源的。消耗能量特別大的，一天三餐他不行，一天去吃五餐，還要吃幾道點心，我們講他飯量大，一餐飯不吃的話，他就受不了。

像修行人，真的就不一樣，他消耗的能量少。釋迦牟尼佛當年在世，他的僧團，我們在經上常常看到一千二百五十五人，日中一食，一天吃一餐就夠了，他消耗的能量很少。在我們新加坡，許哲居士，上一次曾經到澳洲，在我那裡住了三個月，她一天吃一餐，而且吃得很簡單，也吃得很少，一天一餐就夠了。這說明我們每個人業報不相同。為什麼有人要消耗那麼多，有人消耗得很少？我們對於那個消耗很少的也很羨慕，他省事。這一樁事情，我也記得在講席裡面跟諸位同學報告了好幾次，但是每一堂課都有很多新來的同學，你們沒聽說過。

早年我在台中跟李炳南老居士學經教，李老師每天日中一食，他吃得很少，因為我是常常跟他在一起吃飯。他是山東人喜歡吃麵食，一餐兩個小饅頭就夠了，一碗稀飯，菜也很簡單，頂多兩個菜。他告訴我，他一天吃一餐，那個時候吃了三十多年了，我認識他

的時候。三十多年，他那個時候將近七十歲，我認識他的時候好像是六十八歲，他是三十幾歲的時候就開始日中一食。他的工作量差不多是我們一般人五倍，你要想跟他見一次面，一個月之前跟他約好，否則的話決定抽不出時間來跟你見面，一個月之前登記，安排時間。一天吃一餐。

我到台中跟他老人家學教，在這個之前我一天吃兩餐，晚上不吃。這是我們佛門一般講持午，我那個時候大概有五年，有五、六年的樣子。所以我到台中看到他的生活方式，我就跟他學，我早晨那一餐也斷掉了，省事，少很多麻煩，這一天一餐舒服。我吃到第八個月，我才告訴他，我說：老師，我現在也日中一食。他說：多久了？我說：八個月了。他眼睛睜得很大：怎麼樣？覺得身體怎麼樣？我說：很正常！他桌子一拍：好，永遠這樣下去，一生不求人。人到無求品自高，生活簡單，不要求人。

我在台中這個一餐我吃了五年，我跟李老師提出一個報告，請他老人家給我印證。我想到的是飲食的消耗，就是能量的消耗，應當是百分之九十到百分之九十五這麼大的消耗量，消耗在妄念上，你一天到晚胡思亂想，所以你就需要大量的補充；人如果妄念沒有了，心地清淨了，這個消耗量自然減少。所以修行人他心清淨與工作沒有關係。李老師工作量很大，但是他心清淨，他的工作都是為大眾服務，沒有為自己的，決定沒有自私自利的念頭，沒有自私自利就沒有得失。世間人的煩惱大部分患得患失，沒有的想得到，得到之後又怕丟掉，一天到晚提心吊膽，這個消耗量太大了。所以李老師他沒有這個消耗量。

我是把我這個看法向他老人家請教，他說：對，一點都沒錯，百分之九十五消耗在妄想上。所以你真正日常生活當中辦事，你所用的能量，這消耗也不過百分之五，頂多到百分之十，絕對不會超

過這個數量。所以我們在經典上看到，阿羅漢是一個星期，一個星期出來托鉢一次，吃一餐；辟支佛半個月出來托一次，吃一餐；修行位次愈高，心愈清淨，到菩薩不要飲食了。不要說到菩薩，我們就以世間法來講，你修行得到禪定，你得到初禪，要不要飲食？不要了，所以飲食在欲界。你得到初禪，你就生色界天，色界天沒有飲食了，色界天人住的房子裡頭沒有廚房，沒有爐灶，你說省多少事。

從這個地方我們就想到，那些修行證果的聖人無需要飲食。講阿羅漢、講辟支佛，還要半個月吃一餐、一個星期吃一餐，那是什麼？那叫有餘依涅槃。有餘是他有肉身在，他還沒有能把這個身體捨掉，叫有餘依涅槃，他真的證到阿羅漢果，證到辟支佛果。如果是乘願再來，那他的飲食是示現的，就像釋迦牟尼佛一樣。釋迦牟尼佛，當時這些諸大菩薩、諸大聲聞，每天都到舍衛大城去托鉢，那是示現的，那是表演給我們看的。我們要懂得那不是真的。

所以，諸佛菩薩應化在世間，無論他是教學，他是從事於工作，日常生活點點滴滴都是教導我們，我們學佛要在這些地方去著眼，要在這些地方留意，用功認真的學習，才學得像，才學得成功。因此，飲食這一道不能勉強，勉強對身體決定有傷害。有些人不懂這個道理，好面子，自己妄想伏不住也學日中一食，學到第三天不行了，實在受不了了，我們看到很多。最常見的就是學持午，晚上一餐不吃，其實都是假的，都不是真的，沒有人的時候照樣吃。這我們都看到過的、都見過的，那不是真的，這就是所謂好面子。這個用心已經錯了，已經有過失，何況這都是屬於欺騙的行為，是錯誤的。

佛並不限制你日中一食，佛沒有限制，大小乘經論裡頭都沒有這個限制。尤其在中國大乘佛教，中國的禪宗不主張持午，禪宗裡

面每一天除三餐飯之外，還有兩道點心，為什麼？這非常有道理，特別是在末法時期，我們用功，禪堂也好、念佛堂也好、講堂也好，都一樣，你要能夠保持「色力增長」，就是精神飽滿，要怎樣？要不饑不飽。你吃太飽了，昏沉，打瞌睡；餓了的時候，心裡發慌，你沒有法子，你學不成，所以說吃東西的時候，讓你少吃多餐。這個方法正確，讓你能保持正常的精神體力，好用功。這是講不但禪堂，念佛堂、講堂都是如此。所以不能夠暴飲暴食，飲食要會調理，自己精神才能夠飽滿，才有這個體力。這些東西一定要懂得，我們是以辦道為第一，飲食那是其次，不是最主要的修學方法，所以不主張這些事情。

李老師有一次跟我們談到，也是在講經的時候說的，有些人學不倒單，看到人晚上不要睡覺，盤腿坐一下休息就行了。這個人一般人對他很尊敬，他也去學，學了怎麼樣？其實他坐在那裡睡覺睡著了。李老師就說：既然睡覺，坐著睡哪有躺著睡舒服，何必要叫自己受罪？這話都是真話。佛教導我們是離苦得樂，不是叫我們去受苦受罪；受苦受罪，我們不幹這個事情，我們學這個幹什麼？一定是要離苦得樂。了解它的道理，了解它的方法，了解它的受用，它這個果報上的受用，我們就能夠調整自己的生活起居，才真正能達到健康長壽。

色力增長，需要！而無便穢，這在我們娑婆世界就很難了，如果大小便不通，問題馬上就出來。你看無論是中醫、西醫，外國的醫生替人看病，一定問你大小便通不通，如果要通，小病不是大病；如果大小便不通，問題就嚴重了。所以我們的全身經脈暢通無阻，這個人身體健康。飲食是屬於生理，所以古人常講「病從口入，禍從口出」。這兩句話是箴言，我們佛門講真言，確確實實是真言，是真理，時時刻刻都要想到、都要記住，決定不能夠疏忽。尤其

是在年輕、任性的時候，往往合自己口味的，真的是暴飲暴食，種下了病根，中年之後就發作了，到晚年就有苦受了。

我們只要細心觀察，現在這個社會上，老年人的病很多，你細心去觀察，從哪裡來的？多半都是飲食不謹慎而得的。你再看看有很多窮人長壽，在中國農村裡面長壽的人很多，我們在澳洲，這是鄉下農村偏僻地方，九十歲、一百歲的人很多，九十多歲還在工作，還沒有休息，他為什麼健康長壽？他沒好東西吃，就這麼個道理。所以他的生活非常簡單，愈簡單的飲食是愈健康的飲食。我曾經也說過多次，牛羊健康，只吃青草。我們看了之後，要好好想一想，愈是簡單的飲食愈健康，所以素食決定有好處。素食不要吃一些人工的，現在講素料，那對你不好，愈少吃愈好。要吃什麼東西最健康？青菜、蔬菜。蔬菜一定要吃這個節氣裡面所長的，這是最健康的。

中國古時候的人他懂得這個道理，《禮記·月令》裡面講到飲食起居，《呂氏春秋》裡面講得也很詳細。中國人把一年分做十二個月，二十四個節氣，每半個月是一個節氣，哪一個節氣吃什麼東西，都跟你說清楚。而且吃的這個東西，這是五穀雜糧、蔬菜、水果，距離我住的這個地方三十里之內；中國的三十里，就是現在十五公里，這個地區這一些生長的東西養活這個地方人，中國從前在飲食起居是如此的講究，現在人不懂這個道理，要吃什麼？吃外國的，老遠坐飛機飛來的，根本就不是養這個地方人的，花那麼多冤枉錢，結果吃出了許許多多毛病出來，就這個道理。

飲食是一門大學問，尤其你要懂得，人，這個人身是個小宇宙，外面是大宇宙，這個大宇宙跟小宇宙是一樣的複雜，完全相等。因此，你如果能夠隨順大宇宙，那你一定健康長壽，百病不生；你要違背大宇宙，那麻煩就來了。在飲食裡面最要注意的，冬天吃涼



的，夏天吃熱的，現在人懂得這個道理的不多。你看冬天所生長的這些植物都是涼性的，大白菜，涼性的，蘿蔔，涼性的，冬天生長的，凡是夏天生長都是屬於熱性的。所以冬天吃涼性的，我們裡面跟外面相應，隨順；夏天吃熱的，外面熱，我裡面也熱，這個樣子才合乎健康，不能夠違背自然。冬天要吃熱的，夏天吃冰，他怎麼會不害病！

你要是細心留意古聖先賢的教誨，你才真正佩服古人的智慧，他懂得生活，他知道營養，他知道攝生，知道健康長壽，現在人完全不懂！現在人迷信科學，實際講是一點都不科學，找了一些補品，那補品能吃嗎？你不吃沒事，一吃病都出來了，補出來的，本來你沒有病。再看這下面兩句。

『身心柔軟，無所味著』，這兩句，這是功夫，特別是「無所味著」，這個無所味著就是我們一般大乘法裡面講的不著相、不執著；沒有妄想，沒有分別，沒有執著。古大德曾經說過，什麼時候你在飲食裡面，這飲食是五味，酸甜苦辣鹹這五味，什麼時候你在飲食裡面，這五味真正達到了一味，你就開悟了，你就明心見性了，這個話是真的。為什麼五味會變成一味？因為你沒有妄想、沒有分別、沒有執著，它就是一味。為什麼會有五味？五味是你分別執著變現出來的，一切法從心想生。五味變成一味，那叫做甘露味。所以真正修行的人在日常生活當中，點點滴滴都在這個地方鍛鍊，怎樣把妄想分別執著淡化，然後漸漸到完全沒有了，真正一味現前了，你修學的功夫就成熟了。

「身心柔軟」，法身菩薩他真正能做到，恆順眾生，隨喜功德，沒有自己的意見。這個意就是意識，他已經把意識轉變成妙觀察智，把意根轉變成平等性智，所以無論是對人對事對物，沒有一絲毫意思夾雜在其中，這個人就是法身菩薩。十法界裡面，聲聞、緣

覺、菩薩都做不到，只是他用得正，他不會有邪思，不會有邪念，為什麼？他能夠隨順性德，他沒有見性。超越十法界，證得一真法界，這就是破一品無明，證一分法身，這個時候轉八識成四智，無論是對人對事對物，是世間或者是出世間，絕對沒有意思在裡頭。

這一點，我們是凡夫，我們在日常生活當中八識做主，可是要覺悟，要讓自己的意識隨順智慧，怎麼個隨順法？隨順經教，經論的教誨。你一定要有堅固的信心，決定不能動搖，經典上字字句句都是如來自性裡面流出來的智慧。你要肯定這一點，諸佛如來的自性，跟我自己的自性無二無別，所以我們隨順經典教誨，就是隨順自己的性德，這個信念比什麼都重要。如果我們見性了，我們所說的決定跟諸佛如來一樣，沒有兩樣，所謂是佛佛道同，哪裡會有兩樣。法身菩薩們，縱然言語不一樣，說法不一樣，意思完全一樣，決定沒有過錯。

但是十法界裡面的凡夫沒有見性，沒有見性，你還是以八識五十一心所做主，這個裡頭就有善有不善。我們明白這個道理，了解事實真相，所以一定要捨棄自己的妄想分別執著，要隨順經論的教誨。就像善導大師常說的：佛在經上教我們做的，我們依教奉行，我們認真去做；不許可我們做的，我們決定不違犯。這就是佛的好學生，你這樣修學，你這一生決定有成就。

凡是修行不能成就的，說個不好聽，都是陽奉陰違。古人講得很好，真正的原因是在哪裡？真正原因是信心生不起來，不相信佛的教誨。所以在日常生活當中，處事待人接物，還是用自己的煩惱習氣，我覺得怎樣怎樣，這不行！毛病百出。這些事情，在日常生活當中，也不會有人提醒你，也不會有人教你，為什麼？教你，你不能接受，你嫌他人囉嗦，就結了冤仇了，誰願意跟你結冤仇？各人因果各人承當。自古以來真正能夠勸你的，能夠說你的，古時候

只有兩種人：一個是父母，一個是老師。現在沒有了，現在父母也不會說你，說你你會頂嘴，你不服！老師也不會教你，這個麻煩就大了。你有過失沒有人提醒你，你看這個時候怎麼辦？所以說唯一的辦法，那就是靠自己讀聖賢書，除這個辦法之外，找不到第二個人會幫助你。

我們生在這個時代，叫大不幸，科技文明是天天在進步，倫理道德幾乎完全滅亡。人，像現在年輕人讀了大學、讀了研究所，拿到博士學位，會做事不會做人，你說有什麼法子？太難了！這個世界上教育還是像這樣發展下去，我們只有一條路，趕快往生極樂世界，為什麼？不能住了。你縱然好心好意對待他、幫助他，他還給你打多少問號，你有什麼目的，你有什麼企圖，你為什麼要這樣對我。在這個狀況之下，不到極樂世界到哪裡去。

現在人處處執著，你看從小，這我們看到很傷心，從幼稚園就教競爭，跟我們中國古代教育完全不一樣。中國古代教育，諸位看《弟子規》就知道了，《弟子規》是教什麼人的？三、四歲的小朋友，這開始學習了。從小教禮讓，懂禮，知道讓別人。現在教的是競爭，競爭再升級就鬥爭，鬥爭再升級就戰爭，必然是這樣的，所以這個教育思想是一條死路。

今天社會動亂，說恐怖分子這麼多，從哪來的？你教出來的！為什麼古時候、從前沒有，現在為什麼這麼多？你教的。你自己不知道反省，升級，拚命升級，從競爭、鬥爭再升級就戰爭，恐怖分子就是戰爭。所以是很正常的教育。到自己每天睡不穩，時時刻刻沒有安全感，這是你教出來的，不是別的原因。所以你要想怎樣化解這個問題，真正把這個恐怖分子消除。從哪裡消除？從你自己內心消除，才真正能夠解決問題。內心裡面還有對立，還要競爭，永遠不能消除，為什麼？那恐怖分子就是從你這個競爭念頭上生出來

的。所以要想世界和平，要想社會安定，要想大家都能過美滿幸福的生活，還是要回頭走老路，跟著古聖先賢來學習，我們才有救！

末後這兩句，『事已化去，時至復現』。這兩句話是說明這個現相的生滅，當你有念頭起來的時候，這個現相就現前；當你這個念頭沒有了，這個現相就消失了。「時至復現」，這句話很有意思，因為習氣絕對不是一次、兩次就斷掉的，可能在西方極樂世界還是要一段時期這個習氣才完全斷掉。但是西方極樂世界斷習氣肯定快速，就是那個地方的緣殊勝。黃念祖老居士在這一段經文，他註得很多，引經據典非常難得。這個註解流通得非常廣泛，這個本子很容易拿到，希望諸位多看。你聽我講，多看，你就很容易體會到經裡面真正的義趣。再看第二段，第二段講「衣自在」：

【復有眾寶妙衣。冠帶。瓔珞。無量光明。百千妙色。悉皆具足。自然在身。】

西方世界無一不稱性，都是自性本具功德的顯現，所以是無量莊嚴，無比的莊嚴。我們看到佛菩薩的造像，你看他的衣著，你看他的寶冠，身上都帶著『瓔珞』，手臂上手鐲，那個裝飾品很多。為什麼佛不准許我們戴這些東西？他都戴，為什麼不教我們戴？諸位要知道，實際上諸佛菩薩、修行人也沒有戴，他真的做了榜樣給我們看。什麼人看到他滿身戴這些瓔珞寶珠？天人。佛在天上講經說法，教化眾生，珠光寶氣，在我們人間他決定不戴。在哪一個場合是哪一種打扮，不一樣！這就是「恆順眾生，隨喜功德」，《楞嚴經》上講的「隨心應量」，就是這個意思。

在我們這個地方為什麼不戴？我們這個地方的人有貪心、有分別、有執著，所以佛統統不要這個，幫助我們去掉貪念、分別執著，是這個意思。到天上的天人，他們有智慧，他們的福報很大，雖然有這些東西，自自然然的，決定沒有貪心。華藏世界、極樂世界

帶業往生的人，雖然有煩惱習氣在，但是他沒有緣，決定不會生起煩惱，所以他的示現是平等的。永遠記住，佛果德就是平等。如果我們這個世間人富貴都平等了，每個人都有這些珠寶，佛菩薩也戴著珠寶了，平等！如果不平等，不平等佛就不要了，不要就平等，他要要的時候，那就不平等。示現色身的原則在此地。

所以西方極樂世界每一個人身相、容貌、色身，生活的環境，前面跟諸位說過，無非是阿彌陀佛四十八願本願威神加持，這個加持是緣，真的因是什麼？真的因是你自性本具無量的智慧、光明、德能、相好，佛神力把你自己自性本具的顯示出來，是這麼回事。你如果自性裡沒有這個東西，那佛也沒有辦法。所以它是平等的，佛有，一切眾生都有，縱然是下下品往生的人，他也具足，跟佛沒有兩樣，所以貪心起不來。

只要稱性，煩惱就決定不會生。在我們這個世間迷失了自性，所以才生起煩惱，我們受煩惱的害受大了，這個太苦了。佛在這個地方教我們斷煩惱，在西方極樂世界教我們恢復自性，所以這個目的完全不相同。斷煩惱有斷煩惱的做法，恢復自性有恢復自性的做法，自性本具無量智慧、德能、相好，這個是屬於相好。但是這裡頭『無量光明』，光明裡頭也是智慧，也帶著智慧。

在這一段裡面，我們要注意的就是『復有眾寶』，『衣』是眾寶，『冠』是帽子，『帶』、瓔珞都是眾寶所成。佛在經上告訴我們，西方世界的七寶是柔軟的，不像我們這個世間，我們世間講金銀，它是硬的，不能做衣服穿。西方極樂世界金銀是軟的，柔軟的，可以做布料，可以做衣服穿。而且它很薄，大概我們所看過的很薄的金箔，像我們塑造佛像貼金的金箔，很薄很薄，但是它很容易碎。西方世界的金比我們這個金箔還要薄，它不碎，它非常堅固。給你做出這些衣裳，也不需要針去縫，不需要裁縫，西方極樂世

界沒有裁縫店的，你想什麼樣的衣服，這衣服已經在身上了。不但西方極樂世界，中國古人有所謂「天衣無縫」，天人的福報比我們大，天人穿的衣服是化現的，也是變化所現的，沒有製作的。

因為一切是眾寶所成，這個眾寶就是自己性德的流露，所以我曾經說過，極樂、娑婆是一不是二，沒有兩樣！為什麼那個世界眾寶所成，我們這個地方盡是些泥沙、石塊？其實完全相同，唯識所變，我們把它變成這個樣子。原來的樣子跟極樂世界一樣，決定沒有兩樣，我們身體原來的樣子跟阿彌陀佛一樣，現在變成這樣，我們生活環境原來的樣子是跟極樂世界的依報莊嚴是一樣的。為什麼會變成這樣？唯識所變。「識」是什麼？識就是妄想分別執著。

我們如果把妄想分別執著放下，徹底放下，知道這個東西不善。我們無量劫來生生世世吃這個虧吃太大了，過去不知道，現在明白了。明白之後，那我就得放下，我不再搞這個事情。我們才真正懂得古人有兩句話說：多事不如少事，好事不如無事。真正體會到這兩句話的意思。多事是什麼？造業！你把你自己如來果地上的依正莊嚴變成現在這個樣子，還不覺悟嗎？還不後悔嗎？還不回頭嗎？

不能夠覺悟、不能回頭的人，是對於事實真相了解得不夠透徹。夏蓮居老居士以前就說了，在這個狀況之下，只有一個辦法，多讀書。這個讀書就是經書。只有這個辦法，你多讀，永遠不間斷的去讀，你會覺悟。夏老曾經說過，但是這個話我還沒有看到有人去試驗，他說真正修行，一部經、一句佛號，其他的統統都放下，一心專注，三年不說話；祕訣在這個地方，三年不說話，一定開悟！他這是教念佛人。那我們曉得要是一心專注三年，不起一個妄念，真的會開悟，他會得定，定起用就是開悟。看看我們同學哪個人發心去試驗一下，最重要的是要信心堅固，願心堅固，放下萬緣，一

心專注。

他另外有一句話也說得好，他說利根的人，一年就成功，慢的三年，最慢九年。這個意思就是說，九年是肯定會成功的。也差不多，九年不說話，是有相當功夫了；九年不說話，這心完全定下來了，得念佛三昧。古來的祖師大德不會欺騙人的，他所說的話都是真的，都是經驗之談。我們這個雜心閒話把功夫都破壞掉了。所以我們這個用功，天天讀經念佛，天天雜心閒話，自己所修的功夫不多，結果全都破壞掉了，所以學了十幾年、幾十年，還是老樣子，都不知道原因在哪裡。祖師大德把這個原因告訴我們，就是你一面修一面在破壞，所以你不能成就；你要會修，不破壞它，成功不難，快的是一年，慢的是三年，最慢的九年。

經文『百千妙色，悉皆具足』。「百千妙色」是隨心所欲。『自然在身』，黃念老引用《觀經》裡面的兩句話，「琉璃色中出金色光，玻璃色中出紅色光」。佛經裡面講玻璃，不是我們現在的玻璃，因為佛陀的那個時代，還沒有玻璃。玻璃是什麼？我們現在講的水晶，玻璃就是我們現在講的水晶，七寶之一，跟我們現在的玻璃不一樣的。這就說明西方世界色相、衣著、裝飾種種莊嚴，光色重重，無量無盡。「自然在身」，說明它不是造作的，是應念而成的，我們現在這個世間人常說的心想事成，他確確實實是心想他就成就。因此，這個世界上的人沒有貪心，他用不著貪，想什麼東西都現前，還有什麼好貪的？也沒有瞋恚，也沒有嫉妒，因為大家都是一樣，你也不比我好，我也不比你差，嫉妒心就沒有了，那個世界是平等法界，何況天天見佛。

所以你們同學當中，我知道有很多從中國大陸來的，從台灣來的，從美國、加拿大來的，還有從附近的印尼，從馬來西亞來的，要來看看我。我沒什麼好看，你們為什麼不想到極樂世界去看阿彌

陀佛？這個要緊，我們要有這個願心，有這個念頭，我們要到極樂世界去看阿彌陀佛。我們到西方極樂世界，我們跟阿彌陀佛過同樣的生活，天天見佛，見無量無邊佛，不是見一尊佛。

那無量無邊佛，我每天怎麼見？化身去見，到西方極樂世界自己就有分身術，佛有無量無邊，我的身變出無量無邊身，每一個佛那裡都有我的身。我在那裡拜佛、供養佛、聽佛講經說法。聽完之後，所有那個身又回來變成一個身。你看看你每一天修多少福報，供佛是修福，聽經開智慧。所以在西方極樂世界一天，我們這個世界億億劫都不能比，你才曉得西方世界為什麼會不退轉，你就明白了。

每一天能夠見無量無邊的佛，《彌陀經》上講「供養十萬億佛」，那是釋迦牟尼佛的方便說，為什麼不說多、不說少，單說十萬億？是因為我們這個娑婆世界距離西方極樂世界十萬億佛國土，這個意思就告訴你，你到極樂世界每天都可以回到這家裡來看看，就這麼個意思。其實神通廣大，不止如是，這個我們要懂。釋迦牟尼佛曉得我們這個世間人情執很重，總想回到家鄉看看，行，天天都可以回去，時時刻刻都可以回去。不但你的家鄉父老（現在的）你知道得很清楚，過去生中的以及未來的，你統統都能看見。跟自己有緣的，你一定會幫助他，會去度他，他也會樂意接受聽你的教誨，這叫有緣人。所以這結法緣就非常重要，廣結法緣。再看底下一段：

【所居舍宅。稱其形色。寶網彌覆。懸諸寶鈴。奇妙珍異。周遍校飾。】

我們先看這一段，這是講居住的環境。想想我們現前，地球不大，人口愈來愈多了，居住的空間愈來愈窄小。尤其是大都市，人口密集，居住環境是非常嚴重的問題。香港我去的次數很多，很熟



悉，香港人居住確實是非常困難，普通一家，現在都是小家庭，夫妻兩個，有一個小孩，居住的環境多大？很多香港人告訴我，大概兩百五十呎，英呎，兩百五十平方英呎。真的，他們居住的公寓都是三十層以上，一家一家的，就像蜜蜂蜂窩一樣。我實在是很想不通，為什麼要住那個地方？這理由是為生活，我不以為然。你要到個鄉村裡面去，你保險餓不死，沒聽說是哪兒餓死人的，何必去跟人競爭！

這個世間人口雖然多，確實還有很多偏僻，一般人不想去的地方。澳洲就是個例子，澳洲人口少，土地面積很大，土地真的是不值錢。我是兩年前去的，現在房地產漲了一倍，兩年漲一倍，但是偏僻一點的地方還是很便宜。所以這居住環境影響我們的身心，影響情緒，影響健康。新加坡這個地方，居住也很困難，土地面積太小了，往空中發展。我在新加坡就住公寓，土地沒有。我在澳洲，我住在鄉下，我們的淨宗學院是在城市裡面，我住在鄉下，距離城市十二公里，小鎮，我那個小鎮只有三千人。每一戶人家（這是政府劃定的）土地面積十個ACRE，要合我們這個地方算，這算平方英呎，四十萬，每一家的院子四十萬平方英呎，你去想多大，每一個單位，家家都是這樣的，很便宜。我到那個地方去，我買了三個單位，三個單位就蓋一個房子，所以我的院子比別人大，總共是二十八個ACRE，所以人住在那裡舒暢！

我住的這個地方是山上，海拔七百米，常常可以看到很美的景觀。雲彩落在地上，鋪在地上，你看到樹木都在雲彩上，房子也在雲彩上。你能常常看到這個景觀，確實詩情畫意，樹木多。我們現在還大量的種水果樹，種果樹。所以像這些地方，新加坡的人、香港人去，真享福。為什麼？你那個小房子賣掉之後，到那裡可以買兩、三棟，銀行還有存的錢，拿利息過生活，什麼事都不要幹，你

說多舒服，真正去享福去了。這就是要有智慧，要聰明，真正過人的生活，再提升那就過佛菩薩的生活，是說居住環境。西方居住環境那就殊勝了，他居住的房子可以在地面，可以在空中，隨心所欲。

『稱其形色』，「形」是講居住房舍的大小，「色」是講顏色。這個「稱」，也可以說房舍跟顏色能夠調配得非常柔和，這是稱。第二個意思是稱自己的心意，真的講是稱心如意。色彩的變化也是隨自己意思，想什麼樣的形狀，這個房子就變成什麼樣的形狀，想什麼樣的光彩，它就放什麼樣的光彩，房子都會放光，這是眾寶所成。而且這個房子可以在空中飛行，所以到極樂世界，到哪裡去旅遊不要坐飛機，你房子會飛，而且速度非常快，我們現在的飛機沒有辦法跟它相比，所以它的房屋可以飛行。今天在我們這個世間，富貴人家，家家有車這很普遍的，家家有飛機還很難，到極樂世界是人人都有，不是家家有，人人都有，你說多自在。

『寶網彌覆』，「網」是羅網，是一種裝飾品，在古時候，宮殿裡面常常用這個羅網，現在在日本寺廟裡面，我們還是能夠看見，稱為羅網，用銅絲做的。它的用意是保護建築物，古時候宮殿的建築是藝術，雕梁畫棟，它這是彩畫，雕梁畫棟，是一種高度的藝術品，可以提供你欣賞。外面用銅網，銅絲做的網把它包起來，主要是怕鳥到裡面去做窩，防止鳥雀做窩，也防止不小心會把它破壞，這是它的作用，它也非常的美觀。西方極樂世界寶網就太多太多了。住的房子、舍宅裡面你能看到，我們在經上看到，樹木能看到，樹木也有羅網，所以它變成一種裝飾品，就像我們人穿的服飾一樣，我們穿衣服的時候還要綴著許多裝飾品。

『懸諸寶鈴』，這個在東西方一般人都非常喜愛，尤其中國人喜歡風鈴，現在外國人，我看很多外國房子裡頭也懸掛著中國的風

鈴，風一吹的時候自然的音樂。『奇妙珍異，周遍校飾』，這是形容住宅的折曲，珍奇美妙，珍貴希有，這些都是讚歎網、鈴當中諸寶的殊勝。「周遍」，遍是普遍，到處都能看見；「校飾」，校是相交的、交互的莊嚴。佛經在這個地方講的莊嚴，就是我們現在人所講的裝飾，房舍宮殿的裝飾，無論是外觀或者是內部的裝飾，自然的美妙無與倫比。這些也不是人工設計的，也不是人工建造的，都是隨自己的心念變現出來的。

這個地方有一句話我們要記住，性德的流露。為什麼？性德，它有德、它有能，我們的自性有德有能，德是秩序，它一點都不亂，而且變現出來的就是最完美的。這個話要怎樣我們才能夠體會？我們舉一個很簡單的例子，我們人的身體，父母生下來就是非常圓滿，非常完備，一點缺陷都沒有。絕對不是父母天天在想要怎麼製造，沒有，父母沒有這個念頭，這個就是性德。所以在西方極樂世界，一切受用完全是性德自然的變現流露，一絲毫缺陷都沒有。

我們今天到這個世間來，每個人身體並不一樣，這是什麼原因？確實是性德流露，但是這個性德已經被扭曲了。什麼東西扭曲了？這個性德裡頭夾雜著妄想。西方世界唯心所現，沒有唯識所變，我們這個地方夾雜著唯識所變，就把所現的把它扭曲了，不是十全十美，缺陷很多。西方極樂世界只有唯心所現，沒有唯識所變，因為識已經轉識成智了，轉八識成四智了。所以決定沒有唯識所變，絲毫沒有扭曲，最完美的，最善的。真的是古人講止於至善，你的正報至善，你的依報也是至善，決定沒有絲毫缺陷，這是西方世界。

在十方世界裡面，一切諸佛剎土，只有實報莊嚴土跟西方極樂世界是一樣！但是同居土跟方便土那就跟我們這個世界一樣，缺陷就很多了。可是西方極樂世界的凡聖同居土、方便有餘土跟實報莊

嚴土完全相同，這是不可思議的境界，這是經上所講的難信之法。我們修淨土，我們求生西方極樂世界，最殊勝的就是這一點。再看底下這兩句：

【光色晃曜。盡極嚴麗。】

『光』是光明，『色』是色相，『晃』是光輝，『曜』是照的意思。光中有色，色中有光，互相映飾，所以說「光色晃曜」。『嚴』是莊嚴，『麗』是美好，莊嚴美好無比。再看下文：

【樓觀欄楯。堂宇房閣。廣狹方圓。或大或小。或在虛空。或在平地。清淨安隱。微妙快樂。應念現前。無不具足。】

想想我們在這個世間，生活不能說不艱難困苦，古人講得很好，人生不如意事十之八九，難得有稱心如意的時候，這是說明人生在世苦多樂少。苦多樂少，那你就要懂得，你能夠有一點樂，那叫苦中作樂，它不是真樂。你的時間很短促，你付出的代價太大了，不成比例。然後回過頭來看看西方極樂世界，西方極樂世界樣樣圓滿，而且垂手可得，不是不可得到的，人人都有分。為什麼是人人都有分？西方極樂世界是我們自性變現出來的，所以說是「唯心淨土，自性彌陀」。

既然是我心性變現出來的這個世界，變現出來的阿彌陀佛，我怎麼會沒有分？自自然然有分。所以這個你一定要相信。就好比現在的商場一樣，西方極樂世界我有股份，大家都有股份，既然有股份就是股東，哪有不能去的道理？問題就是你願不願意去，想不想去。你要真的到那裡去，一切都是現成的。所以經上講的這些話，都是講的我們自己自家的居住生活環境，這個話不是空話。

世間你享的榮華富貴，實在跟你講是假的，不是真的，為什麼？榮華富貴你能保持多久？我們冷靜的觀察，讀史書、看古人，你看看現在這個生活上大富大貴的，他能保持多久？有很多人，中年

發達了，晚年衰敗；有人還算不錯，能夠享受到一生，下一代沒有了，太多太多了！所以中國古德常講富貴保不了三代，從前！現在自身都保不住，我們看得太多太多了。尤其是這做官的，做大官的，到晚年的時候自己生活很可憐。當權在位的時候，這是我過去見過，家裡傭人十幾個，一呼百應，到年老的時候、衰敗的時候，自己提個籃子上菜市場買菜。在我想他從前作夢也沒有想到，他落到這種地步，太多太多了。這什麼原因？過去生中修積的福報很有限，自己享福的時候不知道修福，享福造業，把自己的福報折損了，所以很快就過去了。晚年，在我們佛法講，花報！晚年不好，你就曉得他來生就不好，你從這裡能看到他來生。

我們學佛的人就不一樣了，學佛的人知道三世因果，我們在這一生當中，努力修清淨心、修善心，所以這兩年我們特別提出「純淨純善」。過去很多年我們提出來的是「真誠、清淨、平等、正覺、慈悲」，現在我們更往上提升，要把「真誠清淨平等慈悲」提升到「純淨純善」，我們取西方極樂世界有把握了。經上講的是我的老家，講的是我們自己家裡，我們自己家的生活狀況。所以現在我們不要跟這些人爭，跟這些人爭，我們家就去不了了，就回不去了；不要跟他爭，統統放下，你們要的全拿去，我都不要了。我們的家在極樂世界，跟他爭幹什麼，我們得大自在，現在這個日子過得多舒服，過得多自在。所以一切隨緣不攀緣。

『樓觀欄楯』，這是我們很容易懂的。『堂宇房閣』，「堂」是殿堂，也是大眾聚會的場所，像我們現在這個講堂，這屬於堂宇。房、閣是自己私人居住的房舍，這不是對外的，私人居住的。「閣」是樓閣，兩層以上的稱之為閣。『廣狹方圓，或大或小』，完全是自在的，都是隨自己念成就的，我想房子大一點它就大了，想小一點它就小了。

在我們現前這個生活環境當中，我們也要懂得住的房子，這是世間人講風水，什麼叫風水？環境影響到我們生活情緒。什麼叫風水好？你住在這個地方很開心、很舒服，覺得樣樣都很好，對你來講這風水就好。如果住在這裡感覺得很彆扭，感覺得很不舒服，它對你就不好，不必去看那個風水先生，我們自己很容易感受得到。但是中國人講的，這是很有道理，有幾千年的經驗在當中，房子一定要方正。你蓋房子也好，你買房子選擇要懂得，或者是正方形的，或者是長方形的，這個房子住起來舒服。不要搞奇奇怪怪的，那個角很多確實不好，角太多了，你住在那個房子裡頭會胡思亂想。

我在布里斯本，我去的時候，在淨宗學會（在山下有淨宗學會，也是我們的）隔壁一個房子他要賣，我就去看了。我一去看，它這個房子裡頭臥房，沒有一間臥房是正方形的，它都是五角形、六角形的。我看了之後，我就問他這個主人，我說：你家裡還有哪些人？他說他夫妻兩個，三個女兒。我說：你們那些女兒一天到晚是不是胡思亂想？他說：是的。他說你怎麼知道的？我就告訴他，這樣的臥房，人在裡面住滿一百天就會胡思亂想。所以他要賣給我，我不要。這個房子，因為改起來很麻煩，改起來等於像重建一樣，很麻煩，我就沒有要它的，確實如此。

所以我們看到外國的房子，都是尖尖角角的，為什麼？他都住不長，他住幾年他就搬家了，就插牌子到處賣了，有道理！他不懂這個。所以我們中國人講老家、老宅，這個房子建下來都是幾百年的，傳多少代的，他很有道理。特別是在中國北方，四合院，非常有道理，所以這是不能不懂。另外臥房要小，你看慈禧太后，皇宮很大，慈禧太后的臥房不大很小，聚氣。臥房太大，你的精神、氣完全都散掉了，不能聚集，對身體健康決定有問題，所以臥房要小。你的廳堂可以大一點，書房可以大一點，臥房不要太大。好，我

們今天就講到這裡。