

諸位同學，請看「光明覺品」，光照十方百萬世界，偈頌第六首看起，我們把經文念一遍：

【於法無疑惑，永絕諸戲論，不生分別心，是念佛菩提。】

這首偈前面說了不少，意思還沒有說盡，清涼大師在註解裡面引用的經論非常精采。特別是在現前這個時代，很值得我們學習，那就是這經上講的『戲論』。這在我們現前社會非常普遍，我們自己也常常犯這些毛病。平常我們實在沒有覺察到，以為這是小事，不值得一提，而不知道這裡面的業因果報非常可怕。所以不能不多說說。

昨天我們說到清涼大師引用《瑜伽師地論》九十五卷所講的六種戲論，第一個是「顛倒戲論」，給諸位做了簡略的報告。第二種是「唐捐戲論」，完全沒有利益的這些言論，包括文字，我們稱遊戲文章。中國古人對文字看法是非常嚴肅的，文以載道，你看這多麼嚴肅。要作遊戲文章，開開玩笑的，說說笑話的，這都屬於唐捐戲論。總而言之，起心動念、言語造作一定要想到對社會有正面的利益，不能有負面的傷害，這就對了。

學佛的人，修道的人，中國從前讀書的人，書真正念得好的人都意識到人生在世有使命感、有責任感，人絕對不是一世就完了，那你就完全錯了。我們學院英語課程採用的教材是美國一個預言家，睡眠的預言家凱西的報告。我採用這一份材料做英語的課本，格里菲斯的老教授，薩彌教授，有一次我們在一起吃飯，我跟他談到這個選擇，他非常稱讚，他說你這個做得非常高明。凱西在一生當中幫助苦難的人民（大多數是病苦），有一萬四千多個例子，他的

報告非常完整。今天在美國他有個圖書館，世界上有不少人到那個地方去研究他的東西。報告裡頭最重要的，肯定世間任何一個人他在一生當中決定沒有突然發生的事情。他說那是不可能，沒有，從來沒有過，都是與前世有因果相連，真正是證實了佛法裡面所說的「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是」，因果通三世。我選擇他的教材，最重要的就是取這個理念，讓大家對於這樁事情決定不要疏忽；疏忽，你自己要吃大虧。

所以這麼多年來我們在各地方講經，我的總原則、總方向，就是總的題目，八個字「學為人師，行為世範」。我常常勸勉同學，我們起心動念一定要想想，社會上一切大眾都像我這個念頭，好不好？我們想這樁事情。如果大家都覺得，都像我這個念頭，好的，這個念頭對了；如果是不好的，這個念頭我們就不能起，立刻就要把它打消。起心動念都要想到給社會大眾做個好樣子，言語不必說，言語好樣子，什麼是好樣子的言語？真誠，沒有妄語、沒有兩舌、沒有綺語、沒有惡口，好樣子；身做的好樣子，不殺生、不偷盜、不邪淫（出家是不淫欲）；念頭上的好樣子，不貪、不瞋、不痴，不為自己，一切為社會、為眾生。

我們能夠這樣做，利益太大，不求現在的名聞利養，我們的靈性提升。我們知道有來世，來世到哪裡去？我要不求生西方極樂世界，肯定生天。天人的心，佛在經典上講得很清楚，慈悲喜捨，上品十善。我們起心動念、言語造作與這個條件統統相應，上品十善，慈悲喜捨，哪有不生天的道理！我們對這個修學有了基礎，所以這兩年我又勸大家，我們要把這個基礎不斷向上提升，我們的目標要「純淨純善」。純淨純善就是佛法裡頭如來地。這是好的，我這樣做，我覺得很好；別人這樣做，那我非常讚歎。與這個相違背的，不善！不善，我們自己首先不歡喜，我們覺得不能接受，那我要

行不善，別人能接受我的嗎？

我們教學，學生有作弊的，這大概自古以來都有。如果我們做老師的人心行不善，常常作弊欺騙別人，現在今天學生作弊來欺騙我，我要處分他，我的良心能這麼做嗎？我欺騙別人，別人沒有懲罰我；人家欺騙我，我就要懲罰他，這想想行嗎？我要叫學生不作弊，首先我自己不能作弊。我處罰他，那真是堂而皇之，正大光明。我自己欺騙別人，別人騙我，我要懲罰他，這與道德、與良心相違背。

我們在講席裡頭常常講，諸佛菩薩他一定做到了，他才說，聖人；說了之後很認真的把它做到，賢人；說了做不到，凡人。我們今天要學聖人、要學賢人，當然最上等的是我做到了再說，我做不到，我不說。這樁事情說起來容易，做起來很難。沒錯，先學賢人，天天在學；學聖賢書，天天在讀誦，天天在學習。把聖賢的道理記住，常常念在心上，說在口上，自己做不到，但是久而久之決定會受影響。這個影響在佛法裡面講，薰習，長時間的薰習，不知不覺他就做到，正是所謂「習慣成自然」。我們要把學聖賢的教誨變成一個習慣，到成熟之後契入境界，真的，我做到了才說。我自己學習三個階段：最初的十年，能說不能行；第二個十年、第三個十年，說了之後，他就能行，而且不感覺到困難；第四個十年、第五個十年，差不多我都能做到，我所講的我都是已經做到。所以這個言語肯定踏實，自己一絲毫疑惑都沒有，斷絕戲論。如果要不認真不努力，那你永遠做不到。

我們是凡夫，習氣很重，古人有所謂「三天不讀聖賢書，面目可憎」，這話是真的，一點都不假。我們今天天天都在讀聖賢書，面目依然可憎，這什麼道理？煩惱習氣太重，不能不知道。有沒有辦法改？在自己，自己真正有決心、有毅力，能改。我的老師李炳

南老居士能改，我自己通過這五十多年學習，能改，你一定也能改。改過自新，對自己講是大利益，真實的利益；對社會、對眾生真實的貢獻。這個真實的貢獻就是做好樣子給人看。天天改過，天天自新，到等覺菩薩還是這樣做法。不要以為我就成就了，遠又遠之！我們這才剛剛入門，剛剛契入。四相捨掉，四見放下，才入門。在大乘法裡面，初信位的菩薩，還不是初發心，初發心那是初住位的菩薩。我們現在了解什麼叫菩提心，我們才學習，認真努力學習。等我們的菩提心現前，就是真誠清淨平等正覺慈悲，念念相應，沒有一念違背，那恭喜你，你就是初發心的菩薩，圓教初住，你是聖人，你不是凡人。所以戲論一定要杜絕。平常言語一定要很謹慎、很小心，不要犯這個過失。戲論，我們用最淺顯的話來講就是隨便說話，說話不負責任。

第三叫「認競戲論」，你看看現在的社會講競爭，競爭是戲論。為什麼說競爭是戲論？競爭要真正能夠爭得到，那就不是戲論，競爭要爭不到，那不是戲論是什麼？這個道理要去念《了凡四訓》，這是我常常教人，實在講，印光大師當年在世一生勸別人讀《了凡四訓》。《了凡四訓》講的是什麼？業因果報，就是講三世因果。諺語所謂「一飲一啄，莫非前定」，你爭什麼？統統都注定的。西方宗教，伊斯蘭教也是講因果報應，也是講前世注定的。所以了凡先生遇到孔先生給他算命，批他的八字非常準確，二十年年年生活的狀況，他是讀書人，參加各種考試，考多少名，一放榜果然如是，一點都不差；每年的收入，在那個時候是用稻米，你每年能夠得多少石稻米，一斗都不差。所以他肯定了，不要競爭了，爭不到的，「命裡有時終須有，命裡無時莫強求」。他每天靜坐，不打妄想，為什麼？想不到，想也是空的，想很累人，不如不想。

有一次到棲霞山去拜訪當代的高僧，雲谷禪師。跟雲谷禪師在

禪堂裡面，見了雲谷禪師，雲谷禪師是參禪的，看到他來了，給一個蒲團給他，叫他在那邊打坐。這一坐就坐了三天三夜。雲谷禪師很注意他，三天三夜他不起一個妄念。雲谷禪師很好奇，他見的人太多了，一般人坐在那個地方三個小時就胡思亂想，為什麼他三天三夜不起一個妄念？所以就把他叫過來，問他：你的功夫不錯，一般人到這個功夫相當不容易，三天三夜不起一個妄念。就問他：你平常用什麼功？了凡先生老老實實向雲谷禪師說：我平常沒有什麼功夫，至於你問我為什麼沒有妄念？妄念沒有用處，我的命都被孔先生算定了。這二十年來，年年跟他所批的八字是一點都不差，我知道一個人一生都是命定的，所以打妄想有什麼用。

雲谷禪師聽了凡先生這一番話，哈哈大笑：我以為你是聖人，結果你這一說我才曉得你還是凡夫。了凡先生說：我怎麼是凡夫？他就講：凡夫妄想沒斷，所以他有數，你既然落在數量裡頭，哪有算不準的道理，那高明的人一定算得很準，你還是落在數裡頭。這話一說，了凡先生就說：難道我們可以逃過這個數嗎？雲谷就給他說這個道理，數從哪裡來的，怎樣改變。了凡先生聽了這個道理之後，這才一下醒悟過來。二十多年拘束在命運裡頭，絲毫不能夠轉動。所以我讀了這個書之後，我稱了凡先生叫標準凡夫。他在命運這條線上，一般人命運這條線都有起伏，因為你每天有善念、有惡念，有加減乘除，但是離你命運的標準線都不太多，所以說不太離譜。大致上來講，你的命運還是沒有法子超越。可是你如果大善大惡，那你就超過這個標準線。

了凡明白這個道理之後，認真斷惡修善，每天去反省檢點，改過自新。到第二年參加考試，名次就不對了，孔先生算他參加這次考試是第三名，結果他考了第一名，這是過去從來沒有發生過的事情，效果現了，收入也增加了。這樣他生起信心，真認真努力去幹

。命裡頭沒有功名，他得了功名，這都是這一生當中修的。不要競爭，要怎樣？要斷惡修善，你才真正能把你的命運往上提升。不懂這個道理，拼命跟別人爭，佔別人的便宜，結果什麼？結果你這個命運標準線，你是下降不是提升。譬如我們講財富，你命裡頭有一百萬的財富，因為你競爭，總是想損人利己。這種念頭、這種行為，你命裡頭一百萬的財富，結果被虧折，打了對折，你只能得五十萬，一百萬你只能得五十萬。得五十萬，自己還認為自己了不起，這是我競爭來的，不知道你命裡頭一百萬已經打對折。如果你的心再不善，你嚴重傷害別人，你這個虧折、這個損失就愈來愈大，到虧折完，你命也保不住了，死了之後墮三途！你說這個競爭是不是戲論？這個道理我們不可以不懂。

早年壽冶法師在他的道場，香港藍塘道的光明講堂，佛堂上有一副對聯他老人家寫的，寫得好，「夫妻是緣，有善緣，有惡緣，冤冤相報」；下聯寫的，「兒女是債，有討債，有還債，無債不來」。這副對聯你要多想想，認真的去想想，人間沒有別的，因果報應而已。我這一生當中，遇到有善人幫助我的那是過去生中有善緣，有人障礙我的那是過去生中的惡緣。我明白了，惡緣，我要把它化解。怎麼化解？沒有一點瞋恚，沒有一念報復。一生當中提升自己的德行，依照聖賢人的教誨去生活、去工作，絕不跟人競爭。別人競爭，我們退讓，退讓不吃虧，退讓好快樂。退讓在旁邊看到那個競爭的，競爭很苦，很可憐！

我們幸虧得到佛菩薩的教誨，教我們退在一邊，我們做旁觀的人，不做台上人。古人常講「當局者迷，旁觀者清」。真正明理的人做旁觀者，不做當局者。人生真正的目標、意義，我常常講提升自己的德行，提升自己的靈性，那我們這一生真的沒有白來。可是永遠記住要養成這種習氣、這樣一個好習慣，就是不斷向上提升。

我們知道我這一生所作所為決定生天，天上福報大，會不會到天上去又被那些福報迷惑？這是非常危險。

佛經裡頭有個故事，師子覺、無著、天親三兄弟。師子覺三個人學佛都學得很好，修彌勒淨土。兄弟三個人商量好了，哪一個人要是先往生，到了兜率內院趕緊回來報個信。師子覺先往生了，往生之後就沒有消息。所以這兩個兄弟很失望，怎麼他走了之後，我們約好了，到那邊去趕快來報個消息，給我們報個信，說你已經平安到了，我們放心了，這消息沒有。以後無著往生了，天親菩薩等了三年，無著菩薩來報信他生兜率內院。天親菩薩就講：我們約好了，你到兜率之後馬上就回來報信，怎麼三年才來？無著菩薩說：我確確實實到那邊見了彌勒菩薩，馬上就回來報信。

兜率天跟我們這裡時差不一樣！兜率天的一天是我們人間四百年，他真的是從那裡見了彌勒菩薩立刻就回來，這麼大的時差。這佛在經上講，沒錯。他就問：師子覺現在怎麼樣？他說：師子覺生到兜率天，在外院，被那些五欲六塵花花世界迷住，現在還沒有見彌勒菩薩。天福大要是禁不起誘惑，那就跟師子覺一樣，決定被天上福報所迷。你說這個事情麻不麻煩？所以我們要訓練，真正去訓練，順境善緣不生貪戀，逆境惡緣不起瞋恚，這是真實功夫。我們這個道場是個很平常的道場，但是這裡面也相當的完備。現在有一個緣要我到別的地方去，我能不能捨掉？如果說我這個地方都捨不掉，都放不下，那將來我要是到兜率天，我不是跟師子覺一樣嗎？古人這些事，實在講都是在提示我們。不要說是這個小道場，世界上最偉大、最輝煌的皇宮給我住，也不會有絲毫貪戀；再多的人伺候照顧也如如不動，我們才能成就。這些小恩、小怨你都會動心，你都會起貪瞋痴，你還有什麼成就？

所以競爭不要認為這是小事，對我們修行、開悟、證果前途來

講是很嚴重的障礙。我們修學搞了這麼多年，為什麼不能進步？為什麼煩惱習氣依然控制不住？境界風一動我們就隨它轉了。自己在境界裡頭絲毫的主都做不了，這個現象很可悲、很可怕。我們能有這個警覺心嗎？平常沒有這個警覺心，不但要有警覺心，我常常講要有高度的警覺心，我們才不迷，我們才不受影響。沒有高度警覺心，不行。日常生活當中修什麼？就是修這個，要培養高度的警覺心，不被境緣所迷惑。怎麼培養？你不能不親近善知識。善知識在哪裡？經教就是善知識，經典所在之處就是佛菩薩所在之處。我每天讀誦，經就像一面鏡子一樣，鏡子照自己，哪個地方有骯髒把它洗乾淨。那就是我們的想法、看法、說法、做法跟經教講的不相應，那就是臉上有骯髒，趕快把它洗乾淨。我們的心、我們的念、我們的言、我們的行不善，經典一對照，我們就發現，我這些東西不善，趕快把它修正過來。天天讀經就是天天去照鏡子，聖賢教誨是絕對標準。我要有競的心、有爭的念頭，錯了，趕快要斷掉，要忍、要讓。要知道我命裡有的，一點都不會減少；我命裡頭沒有的，我現在認真斷惡修善在修學，命裡沒有的，它會增長。

了凡先生命裡頭沒有功名，真的他到晚年他才中進士。我跟諸位同學說，我命裡頭沒有功名，這功名就是現在人講的學位。我命裡頭沒有功名，我只念到初中畢業，高中念了半年就失學，學士學位都沒有。在中國古時候學士相當於秀才，舉人相當於碩士，進士相當於博士。了凡先生只拿到秀才，命裡頭沒有舉人、沒有進士。這是雲谷禪師教他之後，他真的把命運轉過來，命裡頭沒有的他得到了，那是他這一生當中修的。我命裡頭連秀才也沒有，真的是到晚年，現在學校裡頭把博士學位送來給我，也就是進士了。沒有的，他有了。我這一生的修學，我這一生的轉變，這是現身說法。一生遵守聖賢教誨，「於人無爭，於世無求」，無爭無求，這個心永



遠保持平靜，沒有事。

所以許多同學給我寫信，我都非常抱歉沒有回信給你們。為什麼沒有回信？你的信我沒有看，這是真的。我自己跟同學說有一個手機，手機經常不開，手機號碼我不知道。這手機做什麼用處？臨時有緊急的事情，我好找人。我只知道打出去，沒有辦法打進來，因為我不曉得號碼。聽說現在有一些手機，我這個手機已經很老式的，不是最新的，新式手機好像打的時候，我們打的人這手機號碼會顯示在他的螢光幕上，所以有人知道我手機的號碼。但是他打不進來，為什麼？我平常不開，我這個手機充一次電可以用一個月，你就曉得我很少打電話。

諸位知道我不看報紙、不看電視，廣播、雜誌我都絕緣了。我每天所看的、所接觸的是經典。尚友古人（那個尚是高尚的尚），我的朋友是古人，古聖先賢，我每天跟他們接觸。所以希望同學們不要給我寫信，打電話很不容易找到我，你不知道我在哪裡。你們要知道我的訊息，可以在網路上，網路上每天我們正常的都有四個小時，現在還有衛星電視。衛星電視二十四小時在播我們過去所講的這些經論；這電視上也有片段的最近的生活狀況，他們到這個地方來訪問，好像也有播出。

古人教導我們句句話都是好話，「知事少時煩惱少」，我不希望知道很多事，「識人多處是非多」，認識人多了，是非就多。不是必須要認識的人，我沒有應酬。我們道場也有不少的應酬，我總是讓年輕人去做，把他們帶起來；我自己總是盡量的減少，非不得已我不參與這些事情。尤其我現在這個年齡，再過兩年八十歲了，最重要的就是傳法。所以念念我只想教五個學生，多，我沒有能力，我只能教五個人，我能照顧得到；人太多，我的精神、體力照顧不到。我可以照顧五個學生，我希望這五個學生能跟我三年，這三

年要放下萬緣、一門深入長時薰修。我相信這三年，對他會有很大的影響，他要認真的學，他真能學到東西。

所以競爭誤導了現代的年輕人，誤導了現代的社會，把我們每個人命裡面的福報、壽命統統都虧折了。所以這個事情你要細心去觀察，不是小事！你的壽命本來有一百歲，因為你的心行不善，常常有競爭的心，你的壽命只有六十歲，你看你的折扣打多大？甚至於更大的，你的心行很不善，念念都是傷害別人，損人利己，你那一百歲的壽命可能變成四十歲、五十歲就完了，非常可惜；你命裡頭億萬財產，你這一生當中只能夠得百分之幾而已，你的虧折太大了，都是一個錯誤的念頭引起的。「於人無爭，於世無求」，你能保全你命裡面的富貴、長壽。如果你能夠斷惡行善，會從你命運裡頭不斷的在增長，不是虧折是增長。所以爭這個念頭萬萬要不得。現在時間到。

我們接著看《瑜伽師地論》裡面講的六種戲論：

第四種，「於他分別勝劣戲論」。這也是在日常生活當中常見的，自己跟別人較量勝劣，他比我好，我不如他，往往就產生嫉妒；我比他好，他不如我，往往就生起驕慢，全是生煩惱。嫉妒、驕慢都是瞋恚裡面的一分。佛法，佛法是覺悟之法，覺法最重要的是要斷貪瞋痴。凡是幫助你增長貪瞋痴的，引發貪瞋痴的，這都是煩惱。你說這是不是戲論？

今天在社會上普遍存在著，我們自己稍稍有一點長處，稍稍有一點成就，值得驕傲，這就屬於這一類的。有什麼值得驕傲？我們好，再好能比得上佛菩薩嗎？諸佛如來他們的成就是真實究竟圓滿，沒有聽說他講值得驕傲。為什麼他沒有這個念頭？他們明瞭「一切眾生皆有如來智慧德相」，自性裡頭本來具足的德能，佛講得好，「在聖不增，在凡不減」。六道凡夫，地獄眾生，蚊蟲螞蟻（這

畜生），他自性裡面本具的德能沒有一絲毫減少，證得如來無上菩提也沒有增加一點點。所以驕傲跟嫉妒是錯誤的，完全是虛妄的，虛妄叫戲論，跟事實完全不相干，我們不能不知道。所以你有再殊勝的成就，你不會有覺得驕傲，而且怎樣？反而更謙虛，我做得還不夠，沒有做到佛菩薩那麼樣的圓滿。我今天發大財，有億萬財富，值不值得驕傲？不值得。為什麼？世間貧窮人太多，我這個億萬財富不能夠幫助所有苦難眾生，心裡面總是常常感覺到愧疚。我修行得不好，我學得不夠，我的德行、我的智慧不能夠幫助這個世間化解一切衝突糾紛，德能智慧不夠不足，哪來的驕傲。

所以勝劣的心就是對立，好勝惡劣。好勝惡劣必然產生競爭，你的心不平等，你的心不清淨，你的心不覺悟。換句話說，我們從菩提心這五句來講，你染污、你不平、你迷惑，必然是自私，你沒有慈悲心，你自私，你沒有真誠。與這五句統統不相應，你還有多大的成就？這一生當中你得到的富貴，那是你過去生中所修的福報。佛法裡說「欲知前世因，今生受者是」，你這一生所受的是前世所修的。前世修積得厚，修積得多，你這一生得到的很豐盛；但是你這一生你修的善就少了。自己好好想想，這一生當中我對社會、對國家、對人類、對眾生，我做了多少貢獻？如果做得少，我這一生享受的福報很大，做得很少，來生就比不上這一生。

可是你要記住這一生的時間很短，活在這個世間超過一百歲的人不多。活在這個世間是短，來生無論在哪一道，時間都比這一生長。前面我們舉的例子，兜率天，兜率天的一天是我們人間四百年，長壽！兜率天人的壽命，佛在經上告訴我們，他們那邊的時間，不是我們這邊時間，他們那邊時間一般壽命，四千歲。你要曉得四千歲，他的一天是我們人間四百年，福報大、壽命長！六道裡頭只有人道壽命很短，我們不能不知道，不能不謹慎。墮到三惡道，壽

命也是非常長。聰明的人，古德常講「借假修真」，真的就是靈性的提升。當然最殊勝的是超越六道，那才叫真正究竟圓滿。因為你在六道，你只要不能超越六道，在六道裡總是上上下下，你不能永遠保持，不能不知道。

所以競爭的心不能有，分別勝負的心也不能有，這就對了。這個事情說起來容易做起來難，難在哪裡？難在自己好勝的習氣太重，諸位要曉得這在佛門裡講，這是業障。你自己很能幹，別人不如你，於是你瞧不起別人、輕視別人，有意無意當中常常顯露，這樣的心態、行為會造成什麼後果？造成與一般人隔膜，不能跟大眾和睦合作，虧吃大了。所以你的成就是很有限的。別人替你工作是拿你的工資替你工作，心並不服。替你工作，肯定你常常看這個不順眼、看那個不順眼，天天在教訓人，天天在斥責人，人家為了生活，討生活，不能不受你的委屈。他要有好的地方去他一定離開，他怎麼會幫助你？一個成功的人決定是謙虛、尊敬，你才能得眾，得人心。中國諺語常講「得人者昌，失人者亡」。無論從事於哪個行業，你當老闆你一定要得員工之心，員工對你真正尊敬，真正為你辦事。你要是不得人心，給你工作的人都是貌合神離，你的事業能支持多久？都不長，頂多到自己一生，自己死了，你的事業就完了。

在中國古時候，講老字號、老招牌，他開個店能夠開兩三百年。你再看看那當老闆的他有一套學問，肯定是把他的員工都看作是他的子弟、親朋好友一樣，照顧得很周到，所以大家把這個字號、把這個事業就看成自己的事業，認真努力去做，他能做得好、做出名，他能夠代代相傳。老闆代代相傳，員工代代不離，他成功了。如果說只為自利，只是少分利益分給員工他們的工資，你就不能得人心。你要把人看成自己人，一家人，你才能得人心。榮譽是大眾

的，過失老闆自己承當，不責備員工，為什麼？當老闆的人帶頭沒帶好、沒教好，沒有做出好樣子，要自己負責，員工就心服口服，沒話說。

第五，「分別工巧長命戲論」，這在世間很多。命，每個人都希望長壽，可是你的壽命不是你想像長就長，想像短就短，不是的，命裡有定數。這個定數是怎麼來的？過去生中業報變出來的。所以算命看相有些看得很準，你到哪一年有災難過不去。《了凡四訓》裡面了凡先生的壽命五十三歲，壽命就到了，不能說不準。但是以後是確實是不準，那不準是什麼？雲谷禪師幫他改變了。了凡先生生活到七十四歲，多活了二十年。他這二十年的壽命是修來的。

所以分別工巧長命，這是現在人求長壽之道，以為他真的學到了。醫學進步，疾病可以治療，疾病也是業障，小的業障。醫生、醫藥只能醫病不能醫命，這個道理你一定要懂。你的壽命到了，絕對不是醫生保健能夠延長的，沒有這個道理。我們看到很多富貴人家，有家庭醫生，他有沒有活到一百歲？沒有。依然五、六十歲走了，六、七十歲走了，太多太多。走了之後，真的是家破人亡。只要我們稍稍細心觀察一下，這些事情都在眼前。聖賢人所說的，世間人所傳的，因果報應統統在面前，你只要冷靜細心，你完全看到。你看清楚、看明白，道理清楚，事實真相明白，就知道自己應該怎樣存心，怎樣生活，怎樣工作，怎樣處事待人接物。你會真正相信聖賢的教誨，這一生當中捨己為人。這一生當中時時刻刻學聖學賢，這一生當中決定依靠聖賢的教誨、聖賢的經論，肯定過得充實、過得幸福、過得美滿。

佛法裡面講「常生歡喜心、法喜充滿」，儒家講「不亦樂乎、不亦悅乎」，快樂！善意、善行確實是健康長壽祕訣不二法門。這個東西與醫藥不相關，與世間什麼補品不相干。我這一生沒有用過

任何補品，別人有送給我的，我轉手就送人，我從來不用這些東西。有這些補品，差不多價錢都很高，我現在有地方送，送到醫院，醫生處方有需要這個東西，我們就幫助別人，這是好事情。在佛法裡面，這叫無畏布施，無畏布施是健康長壽的業因。

佛教導我們財布施得財富，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽，你只要行這三種布施。這三種布施是我們這一生當中唯一的事業，我就幹這個。而這三種布施裡面，法布施全包括了。釋迦牟尼佛給我們做的榜樣，他老人家一生為一切眾生講經說法，這法布施，教導別人、幫助別人破迷開悟。迷破了，苦就離開，真覺悟了，你就會改善你的生活，提高你生活的品質，你得樂了。

我們想想，每天跟大家講經說法需要精神、需要體力，精神體力是屬於自己的內財，就是內財布施。我不收別人的學費，不要別人的報酬，只要你來，歡歡喜喜教你，所以這裡頭就有財就有法。那個人聽了之後，他的疑慮斷掉，不懷疑，沒有憂慮，好好的去做，這裡頭還有無畏。所以法布施裡頭肯定包括財布施跟無畏布施，一即是三，三即是一。天天在種這個好因，那果報自然成，根本就沒有想什麼果報。這個果報就是我們現在講財用，在物質上、生活上所需要的不缺乏，聰明智慧天天增長，健康長壽亦復如是。所以不必要在這上去操心，去分別工巧長命。

這個工巧就是巧妙的方法來幫助你健康長壽。有很多人用運動的方法，每天做運動，運動是必要的，佛法裡面講健康長壽的道理，講得很多。佛家表法最重要的就是用輪，輪是圓，做為佛法的標誌，佛家稱為「法輪」。你看輪這個相，它的心，圓心，圓心是靜的，不但是靜，而且是非有非無；你不能說它有，你不能說它無，你說它有，你找不到，幾何裡頭你找不到圓心。外面這個輪，輪是個動相，佛用這個代表我們這個人。人心，心要清淨，心裡頭不能

有一點點東西，心裡頭有東西就錯了，心就有病了；身體，身體要動，身體是個機器，要不動它就生鏽、就壞了。

所以佛法裡頭最常用的運動方式，經行。經行我們現在一般人講散步，最好的運動，不快不慢。佛陀在世這個生活方式好，他每天要出門托鉢，修行的處所距離這個城市、村落，你到那邊去托鉢，大概都是三里路、四里路的樣子，不會太遠，三、四里路。你每天走一個往返，那個運動量夠了。這一個往返大概總得要兩個小時，每天要走這麼多路；又何況吃完飯之後，大家在一起經行。另外一種就是拜佛，拜佛是非常好的運動，拜佛不可以用拜墊，這高拜墊那個效果就打折扣，一定要平拜。拜佛的時候心是靜的，一心頂禮。

一心就是裡頭決定沒有雜念，我們常講不懷疑、不夾雜，這叫一心；你心裡面有念頭，那就不是一心，叫三心二意，三心二意就不誠敬。誠敬是一心，所以佛門用合掌代表，它表示什麼？這十個指頭張開，這心散亂了，現在統統收起來，合成一個，這代表一心，一心是最恭敬的，取這個意思。所以心要靜，身要動，用這個來養身、養心，不需要用其他的。所以要懂這個道理。如果我們分別世間這個方法、那個方法，怎樣來補、怎樣來調養，都錯了。所以我們在講席當中常常說，隨順大自然這是德，大自然是道，隨順道就是德；違背了道，德就失掉了。

所以分別工巧長命這是戲論，總離不開分別執著。真正修道人把壽命的長短忘掉了，在這個世間完全是隨緣，有緣多住幾年，沒緣就走了，你看多麼自在、多麼瀟灑。這個東西不值得放在心上。尤其是稍稍深入佛法的人都知道，任何一個人，不要講佛菩薩、阿羅漢，任何一個眾生有沒有生死？沒有。這是跟你講事實真相，生死是一回什麼事？是轉變。就像我們今天看電視換頻道，我們一按

鈕，這個頻道沒有了，我們想看，頻道現前了。沒有了，就好像死了；我們想看的頻道現前，它生了。其實沒有生滅，六道輪迴裡面換頻道而已，這個道理要懂。壽命是永恆的，一個階段、一個階段是換頻道。為什麼對這個頻道這麼重視、這麼貪戀？錯了。每個頻道裡面節目都清楚，我們選擇善的，那就是向上提升；你選擇不善的，那就是往下墜落。是提升還是墜落操縱在自己手上，這叫緣。所以佛法不講因生講緣生，緣是可以控制在自己手上。

第六條，「耽著世間財食戲論」。這六種戲論不都在我們面前嗎？你說今天世間人誰不貪財？誰不好吃？這兩樣東西麻煩可真大。諺語所謂「人為財死，鳥為食亡」。這兩樣東西不能不要，但是它的副作用，你要是貪戀不捨一定要受它害。五欲裡面擺在最前面，財擺在第一。財色名食睡，這叫五欲，世間人耽著在五欲裡沒有不墜落的。耽著的現象要到瘋狂的狀態，那就是世界末日，整個世界要毀滅。五欲不能少，要懂得節制，古聖先賢教誡非常重視節制，不能過分。過分怎麼樣？不但損德而且傷身。傷身就是縮短你的壽命，你本來可以活一百歲，結果你五十歲就完了。

暴飲暴食最不健康，粗茶淡飯，隨順自然。要知道，人生在這個世間，這個地方所生產的五穀雜糧、一切蔬果，養這個地方人的。你採取本地，我是生長在這個地方，我用這個地方出產的東西，你所得到的滋養百分之百。那邊那個地方，它是養那邊人的，我們要是把它拿過來，我們來受用，它滋養成分可能只有百分之八十、百分之七十，叫水土不一樣，它不是養這個地方人的。中國古代非常講究這些，古代有所謂最好的，你吃的東西能得到百分之百養分的，是你住在這個地方周圍三十里。三十里這個地方出產的，是養你這個地方的。

我們現在人不一樣，因為交通便捷，我們吃外國東西，味道不



錯，對我們身體合不合適？不見得合適，這裡頭有大學問在。對那個地方人合適，對我們這個地方人不合適，我們要懂這個道理。古時候沒有交通工具，每個人多半是吃當地東西，所以他的情緒，精神體力，健康長壽，那個狀況都正常。現在資訊發達把我們的思惟搞亂了，交通便捷把我們的飲食搞亂了，真糟糕！這兩種傷害太大太大。所以西方宗教經論裡面講末日，我看了之後，我相信。末日從什麼地方來的？你看思惟搞亂了，飲食搞亂了，這就造成天下大亂。如果沒有接受聖賢教誨，必定是損人利己這個念頭不斷會向上提升。這一念提升一定會引起社會衝突，人與人的衝突、族與族的衝突、國與國的衝突，這個衝突再要往上提升就是鬥爭、戰爭。現在戰爭，諸位都曉得核子戰爭、生化戰爭，不得了，真的是要世界毀滅了。如果我們人人都能懂得，我們吃我們自己居住這個範圍之內的，不去侵犯別人的，這個世界是和平的。

資訊雖然發達，現在只有自求多福，自求多福什麼？我不接受。我不看、我不聽、我不接觸，還能保持自己的思想冷靜、乾淨。這個世間發生些什麼事情，有些同學們偶爾見面的時候他跟我講幾句，我就懂得，我不需要看、不需要聽、不需要接觸。你知道這些原理原則，你就明白了。所以這一句裡頭就是包括世間的五欲，財色名食睡，決定不能夠耽著。常常要記住《般若經》上所講的「凡所有相，皆是虛妄」、「一切有為法，如夢幻泡影」、「一切法無所有，畢竟空，不可得」。永嘉大師《證道歌》上說得好，「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」。所以無論是飲食也好、名利也好，愈淡薄愈健康。愈淡薄，你的頭腦愈清醒，清醒生智慧，混濁生煩惱，你不能不懂這個道理。特別是學佛的人、修道的人要經常保持清淨心、平等心，你在這上下功夫，清淨平等。清淨平等一定覺、一定真誠、一定慈悲。

要想保持清淨平等，那五欲六塵、名聞利養一定要看得很淡，淡到統統不接觸，這就是大慈大悲，這就是真實智慧。你要問為什麼？世間人拼命爭，爭奪名聞利養，我有智慧，我也有能力爭，不爭，這個做法就是教化社會、教化眾生。你看你們爭，爭的好累；我不爭，我好悠閒，我好自在，我好快樂，我的生活多麼幸福、多麼的美滿、多麼充實。你天天在爭，你的心靈是空虛的、是苦悶的，天天在找刺激，找刺激就等於現在講吸毒、打嗎啡一樣，你過那種日子，那種日子苦，不正常。我們過正常生活，「於人無爭，於世無求」。無論在什麼地方奉公守法，做一個好公民、好百姓，一生過平淡悠閒自在的生活。

所以我非常感激我的老師，我這個行業是老師教導我的，章嘉大師替我選擇這個行業，我這一生感激他。這一生讀自己喜歡讀的書，做自己喜歡做的事，不受外面境界影響，沒有絲毫壓力。這老師的指點給我這一生的受用，大恩大德！沒有老師的指點教導，我一定會墮入也跟大家一樣去競爭，必然走這個路子，不可能不受社會影響。他老人家教我走，從這裡跳出來。而且教導我，學佛重實質不重形式，這是章嘉大師教導我的。我第二次聽到是納丹總統講這個話，他告訴我，「佛教重實質不重形式」，我聽了之後很佩服，內行人，不是內行人說不出這個話來。

所以末後這個戲論，就是告訴我們世間名聞利養、五欲六塵都屬於戲論。我們要覺悟、要明瞭、要遠離，不要受這個累贅，才能成就自己的道業。我常講提升自己靈性，提就是提升自己的智慧、德行。幫助自己斷煩惱，證菩提，幫助一切眾生破迷開悟，離苦得樂，這個能力也都長成了。今天時間到，我們把這個六種戲論簡單的介紹出來。