

請掀開經本，第三十四面倒數第一行，最後一行第三個字看起：

「飯食經行者，念食食至，不假安排，食畢鉢去，不勞舉拭，但經行金地，華樂娛樂，任運進修而已。」這個地方是說明西方世界大眾生活的狀況。前面曾經跟諸位報告過，我們這個世界，色界天以上就沒有飲食了。佛經裡面常講五蓋，蓋就是蓋覆我們自性，有五種，這五種就是財、色、名、食、睡。食是吃飯，睡眠，我們欲界天以下的，都不能夠避免。色界天這五種都沒有了。色界天以上的，就是初禪以上的，他們是禪悅為食，他不需要飲食，他也不要睡覺，他都在定中，所以吃飯、睡眠都沒有了。西方世界超過天人太多了，絕對不是色界十八層天，乃至於聲聞、緣覺都比不上，怎麼會有吃飯？這是說我們帶業往生的凡夫，吃飯、睡覺是無始劫以來的習氣，這一下斷不掉。實際上是斷了，習氣還在，這個習氣就是有時候會想到「怎麼很久沒吃飯、沒睡覺了」，有這個念頭生起來。這個念頭一生，他這個境界就現前。可見得那個地方確實一切受用是隨念而生，念頭一起，境界就現前。想到吃的，吃的東西都擺在面前了，「不假安排」，而且擺在面前的飯菜都是自己最歡喜的，不需要安排，自然就現前了。

一現前之後，想到現在在西方極樂世界，沒有飲食的必要，這個念頭一生，這些吃的東西都沒有了。鉢是出家人用的，我們現在的解釋就是餐具，餐具也都沒有了，所以不需要去洗碟子、洗碗，沒有這些囉嗦事情，它那裡完全是變化的。這種事情我們現在科學家知道這個理論，但是沒有辦法實現，這就是現代科學發現的能與

質可以互相轉變。原子彈就是根據這個理論發明的，是把物質變成了能量。如何把能量變成物質？如果這個發明了，那我們世界這些受用跟極樂世界就差不多了，可是我們現在不能隨心所欲的去做到。

這一切物質，像鍋碗瓢盆這些物質，不用了，不用把它化成能量，沒有了；要用，從能量又變現出來。這就是能與質的互相轉變，樣樣都是隨心所欲。這是舉出這一樣。所以衣食住行所應用的一切物品，都是從心念變化出來的。這是科學幫助了我們，使我們知道這是可能的一樁事情，但是究竟用什麼方法來控制，來轉變，現在我們的科學家還不知道。西方極樂世界人人都知道，人人都會，都會變。實在說，在佛法講這個理論是心能，真正能變的是心，就是精神的力量。我們這個世界有很少數的人，可以用精神、用意志的力量來移動物質。像變魔術裡面有，像我們這個茶碗，可以從這邊移到那邊，完全用精神的力量把它轉移，這是我們曾經見過的，這是力量之小者。力量大的可以把它變為能量，變沒有了，可以用能量再變成我們需要用的器具，那個能就大了。所以無論從佛法、從科學，這個理是講得通的，事是非常有可能，在佛法裡頭完全肯定，這是能力上都可以做得到的。

日常生活是「經行金地」，這也舉出一種，經行就是我們平常講的散步，在黃金所鋪的道路上散步。天華天樂，這是日常生活時候都是在娛樂當中成就修持，斷煩惱、證菩提，那個地方不需要苦修，不要修苦行，都是在娛樂當中成就的。實在這個環境如果我們細細思惟，它是很有道理。佛法修持沒有別的，斷煩惱而已。我們的真心、本性，無量智慧德能透不出來，佛告訴我們，這是什麼原因？是煩惱、是妄想把它障礙住了。妄想跟煩惱就像很厚的雲層一樣，把太陽的光遮住了，現在只要把這個東西去掉就行了，只要

除妄，不要求真。真是本有的，有什麼好求的！妄這一層去掉，真性就顯出來了。我們這邊因為生活需求得來不易，因此使外面環境也增長我們貪瞋痴的煩惱；換句話說，這個環境確實是妄想、煩惱的增上緣，這個地方不是個好的居住之所在。

西方極樂世界一切受用應念而生，變現出來的，諸位想想，在這個地方還有什麼貪心？沒有必要。思衣得衣，思食得食，想什麼它就現前，不需要了就完全沒有了。可見得西方極樂世界每個人居住的環境都乾乾淨淨、一塵不染，不但沒有垃圾，儲藏室都沒有。諸位想想，需要不需要儲藏室？不需要。我想穿什麼衣服，衣服已經在身上了。又不要換，又不要去儲存，這個多自在！所以，貪瞋痴慢這些煩惱，在那個環境裡頭自然就沒有了，妄想也沒有了。這是西方世界為什麼說它一生圓滿成佛，想想它這個環境就知道了。無論是物質環境，無論是人事環境，人事環境，那個地方沒有一個有惡念的人，都是諸上善人俱會一處，所以無論是人事、物質都是最殊勝的好環境。「任運進修」，任運就是自自然然，沒有一絲毫的勉強。從這幾句話當中，我們能了解西方世界人他們日常生活的狀況。再看下面一段經文。

【舍利弗。極樂國土。成就如是功德莊嚴。】

這是總結上面這一大段，說的是天樂、天華。已經明心見性，恢復性德本能的人，這些人我們就不論他了。帶業往生的，像我們這些人，念佛去往生的，我們煩惱、妄想沒有斷，到那個地方完全依靠阿彌陀佛本願威神的加持，使我們生活能跟諸佛菩薩完全一樣。更難能可貴的是能夠隨意分身變化，往來十方諸佛剎土，供佛、聞法、度生，這個能力跟法身大士無二無別，這是非常殊勝莊嚴的。就像《無量壽經》跟《觀經》當中所說的，那兩部經比這部《阿彌陀經》講得詳細。像經上所說的，佛的能力有多麼大，凡是往生

去的人德能幾乎與佛相同。佛手中常常能夠變現一切日常的用品，像經上舉出的衣服、飲食、幢幡，這舉幾個例子，寶蓋、天華、音樂，舉幾個例子，供佛，同時也利益一切眾生。這許多功德莊嚴是十方諸佛世界裡沒有的，唯獨西方有這些真實的事實。

【復次舍利弗。彼國常有種種奇妙雜色之鳥。白鶴。孔雀。鸚鵡。舍利。迦陵頻伽。共命之鳥。是諸眾鳥。晝夜六時。出和雅音。其音演暢五根。五力。七菩提分。八聖道分。如是等法。其土眾生。聞是音已。皆悉念佛念法念僧。】

這是西方世界大眾生活裡頭最精彩的一部分，也就是說法莊嚴。所以從整體來看，西方世界非常像一座學校，裡面老師跟學生日常生活都是在學習。我們也知道，我們在一生當中最好的年華是在求學的時代，踏進社會之後那就苦難重重了。所以一生最好的光陰是在學校讀書的時候。我們這個地方讀書讀得很辛苦，實在說，有幾個人一生當中讀自己喜歡讀的書？雖然是上學讀書，都是逼不得已。心不甘情不願，又不能不讀，還要應付考試，所以書念得很辛苦。西方極樂世界是好學校，是讀你喜歡讀的書，做你歡喜做的事，這就難了！在我們這個世間一萬人當中難得找到一個，西方極樂世界個個人都是這樣的，顯示出真的是殊勝莊嚴。

經上叫著『舍利弗』，前面跟諸位說過，這下面都是很重要的開示，叫著名字提醒他，實在就是提醒我們。在教學場合當中，老師是非常尊嚴的，總是我們在聽課，聽到老師，我們態度都要很恭敬。隨便一點，這就是失敬了，在威儀上有欠缺，不但自己覺得不好意思，大眾看起來也不好。阿彌陀佛知道眾生這些心理，所以他用很奇妙的方法，變現鳥來說法。鳥來說法，躺著聽也可以，坐著聽也可以，翹著腿聽也可以，逗著牠玩耍聽也可以，這就自在了，沒有任何拘束，阿彌陀佛用這些方法。所以這些鳥，西方世界是菩

薩的法界，不但沒有六道，十法界也沒有；不但是菩薩，而且純一是普賢菩薩的法界，修普賢行決定圓成佛道，哪有眾鳥？鳥是畜生。所以這些鳥是阿彌陀佛變化所作，後面經文上說得很清楚，是佛變化的。

種類非常之多，是應眾生心念、愛好自然變化而作的。這個地方略舉幾種，是我們這個世界，我們娑婆世界眾生看到這些所謂珍禽異鳥，非常的喜歡，所以略舉這幾種，像『白鶴、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命之鳥』。「舍利」，底下註解上有說，有說是我們中國人叫鷺鷥，就是鷺鷥，有人說是春鷺，究竟是哪一種也沒有個確定。「迦陵頻伽、共命之鳥」我們中國沒有，底下註子裡面我們能看到。『是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音』，這是聞法樂。鳥叫的聲音已經是很好聽了，牠還能說法，我們想聽什麼法門，牠就宣說什麼法門，這就非常的奇妙了。下面給我們講五根、五力到八聖道分如是等法，這一句圓圓滿滿包含了一切諸佛所說的大小乘法門，總不外乎這幾個項目；換句話說，牠無法不說。『其土眾生，聞是音已』，聽了佛法之後，理得心安。道理得到了，明白了，心安了。心安就沒有妄想，沒有雜念，用功就純一。用什麼功？『念佛念法念僧』，諸位要曉得，這六個字包括了佛法所說的無量無邊的行門，修行的法門。常說法門無量，修學的法門，無量的法門歸納起來不外乎念佛、念法、念僧。所以前面「五根五力」到「如是等法」是講的教，真是圓滿的教學；念佛念法念僧是講圓滿的修行，無論修行哪一種方法，都不超過這六個字，都在它包括之中。我們看註解，這段註子比較長。

「種種奇妙雜色，言多且美也」，種類繁多，非常的美麗，「下略出六種」，底下是簡單略舉六種。「白鶴、孔雀、鸚鵡」不必介紹了，這是我們有機會看到的，就不必再說了。「舍利，舊云鷺

鷺」，這個就古時候所說的，古代翻成鷺鷥。「琦禪師云是春鷺」，這就是比較近一點，天琦禪師是宋朝時候人，他說這是春鷺，春鷺叫的聲音也非常好聽。「或然」，這也許是，不是個肯定詞，也許他說的是對的。「迦陵頻伽」這是印度話，梵語音譯過來的，「此云妙音」，我們中國把它翻成妙音。「未出殼時，音超眾鳥」，這個鳥在蛋裡面長成了，還沒有出來，牠在裡面發出的音聲就非常好聽，牠出生之後音聲當然更是美妙。這是舉出音聲的好聽，迦陵頻伽的聲音好聽。

「共命，一身兩頭。」相傳雪山，雪山就是喜馬拉雅山，裡面有這種鳥，一個鳥兩個頭。在我們中國看到兩個頭的蛇，有，兩個頭的鳥沒看到。雪山有兩個頭的鳥，這個鳥很稀奇，物以稀為貴，所以非常珍視牠。「識別報同」，兩個頭，實在講兩個神識，我們中國人講兩個靈魂，確實是兩個，但是牠的身是連體，成一個身體。「此二種西域雪山等處有之」，就是迦陵頻伽跟共命鳥印度有。「竺」是印度，在從前我們地理觀念，印度在我們中國的西方，現在我們位置知道比從前人清楚了。以前到印度去都要從中國西面走，就是我們現在講的絲路，過了天山之後再向南，這就到印度了，所以一般稱它做西竺。雪山就是喜馬拉雅山，這些地方有。

「皆寄此間愛賞者言其似而已」，我們這個世間喜歡花鳥的人很多，阿彌陀佛的變化也是非常迎合一切眾生的心理，你喜歡什麼就變現出什麼。所變現出來那個美好，實在不是我們人間這些眾鳥能夠相比的，所以實在說不出，舉出我們這個世界有些相似的說說罷了。「六時出音」，就是這個鳥叫說法是不間斷的，不中止的。

「則知淨土不以鳥棲為夜」，前面說過，西方世界沒有黑夜，「良以蓮華託生之身，本無昏睡，不假夜臥也」，西方世界的人，睡眠、飲食都不需要。睡眠，經上常講這是昏沉，人精神愈飽滿，睡眠

的時間就愈少。睡眠多是人昏沉，就是精神提不起來，才需要休息養神。真正有功夫的人，所謂有功夫就是妄念少、煩惱少，這叫功夫。妄念少跟煩惱少，他精神消耗就少；換句話說，他睡眠也就少了。所以佛陀在世的時候，規定出家人睡眠的時間一天是四個小時，叫中夜睡眠。中夜就是晚上十點鐘到二點鐘，這個時候是睡眠的時間，二點鐘就要起床，他心清淨，可以做得得到。現在一般人有很多障礙重的人、昏沉重的人，一天八個小時還不夠，這實在是將我們大好的時光這樣的浪費了，是很可惜。

為什麼會有這麼多睡眠？會有昏沉的現象？我們要細心去研究它、去觀察它，也能夠觀察到一些。凡是精神好的，生活很快樂，我們俗話常說「人逢喜事精神爽」，他生活得很快樂、很愉快，昏沉的時候比較少；如果生活不快樂，昏沉的時候就比較多。這是說明我們的精神生活受內在的憂喜、外在苦樂的影響很大。西方世界人蓮華託生之身，蓮華化生，在體質上跟我們就完全不一樣，在精神上更是不能相提並論。本經前面序分裡頭，有不休息、常精進這兩位菩薩，也表顯西方世界人他們是常精進、不休息。自己學習不休息、常精進，那老師教導要還有休息，這與我們自己的願望就相違背了。你學的人精進不懈，教的人當然要滿你的心願，所以佛在那裡所設的教化也是不間斷的。以音聲說法完全符合我們的根性，我們這世間的人耳根最利，所以那個地方佛說法、菩薩說法、六塵說法，眾鳥我們可以把看作佛菩薩。

下面是說的，這也是略說說法的內容，言語雖然簡略，含義非常的周圓。「五根等著，三十七道品也」，這一句是總說。我們這個經上只有『五根，五力，七菩提分，八聖道分』，只講了四種，這個也都是略說。我們一看這四種，就會想到三十七道品，這是把釋迦牟尼佛四十九年所說的一切法，歸納成三十七大類，這就是三

十七道品。通常我們學佛的人知道，一切小乘法分為這三十七大類，不知道大乘佛法也可以歸納在這三十七大類裡頭，所以三十七道品通大小乘。這三十七大類又把它歸納成七類，這個七類就是經上常常敘說的。我們這個地方是七類裡面的四類，是後面四類，他把前面三類省略掉了，滿益大師在此地為我們補出來。前面三類就是「四念處，四正勤，四如意足」，加上經上所講的「五根，五力，七菩提分，八聖道分」，這就是七類。

「所謂四念處，一身念處，二受念處，三心念處，四法念處。」佛在《涅槃經》告訴我們，假如有人能觀八正道，就能夠明心見性。這是說明三十七道品是大乘佛法，明心見性不是小乘，是大乘佛法。龍樹菩薩在《大智度論》裡面也說，三十七道品無所不攝，攝就是包括，無所不包，無量道品亦在其中。這句話也是說明了三十七道品涵蓋了整個的大乘佛法，所以我們不能把它看成小乘，看作小乘就講不通了。西方極樂世界是圓頓大乘，哪來的小乘法？這一點首先我們要明瞭。四念處這是觀智，換句話說是智慧，就是智慧的觀察。我們今天一般人常講宇宙人生觀，換句話說，我們對人生的看法，對我們生活環境的看法，宇宙就是我們生活環境。這裡面有迷有悟，有看到真相，有看到完全是虛妄相，絕非事實。智慧的觀察，就是看到真相。佛在此地告訴我們，「念」就是觀，就是智慧的觀察，四念處的「念」字是智慧的觀察；不是思想，思想是打妄想，不是念頭，這個字當作智慧觀察來說。「處」就是所觀的境界。以觀智為境界，這叫做「念處」。

前面這個三科，就是這個三段，四念處、四正勤、四如意足，對於我們初學的人有很大的利益。我們常常說，修行很久了，功夫不得力，或者是我念佛念了好多年，功夫不得力，參禪不得力，修定也不得力，持咒也不得力。什麼原因？我們疏忽了這三種基本修



學的方法。這三種方法既然這麼重要，佛為什麼沒有說出，從五根、五力說起？這裡頭有個道理。從五根、五力說起，是說西方世界人他們修行的，他們前面這個三科已經完成，已經畢業了，到西方世界用不著了。但是在我們這個地方非常的重要，這是我們必須要知道的。所以古德講經、註經，一定要把這個三科細細為我們說明。

第一個是「身念處」。世尊在我們這個地方說「觀身不淨」，所以我們自己要知道，我們這個身體很骯髒，不乾淨。用智慧來觀察，使我們了解自己身體的真相。我們要用它，不要戀愛它，戀愛它就錯了，我們要用智慧來用它。用它什麼？當然不學佛的人不曉得，學了佛的人知道，利用它成就道業，利用它來修行。世間人就很不憐，佛眼睛看叫可憐憫者，世間人利用它造業，這多可惜。同樣是一個工具，一個是利用它造業，聰明人是利用它來修行，利用它來證果，這是智愚截然不同。所以我們曉得身體不乾淨，不但從七竅裡排泄出來的我們知道不乾淨，身上每個毛細孔裡面排泄出來的都不是乾淨的東西，曉得裡面骯髒東西往外面排泄。所以佛教給我們，觀身不淨。對於身體，對於自己身體都不會貪愛，怎麼會貪愛別人的身體？

身心世界一切放下，要從自身放起。不再為這個身體去操心，叫心開意解。這才能真正善養身，養這個身體，不要糟蹋它，任意糟蹋身體這是罪過，這是錯誤的，你要懂得養身。會養身的人疾病很少，一定得長壽；不會養身的人糟蹋身體，那很可惜。身體怎樣才健康？一切順乎自然。我們人的身心跟大的宇宙是一不是二，我們的身心就是整個宇宙的縮小。因此，我們能夠隨順自然，身體就會健康。我們中國古人懂得這個道理，譬如在飲食這方面，冬天吃涼的，夏天吃熱的。現在人他恰恰相反，冬天要吃熱的，夏天要吃

涼的，跟自然完全不相應，所以一切毛病都生了。這個世界上人講養生之道，中國人最內行，你看看中國的古書，看看《禮記·月令》，月令就是講生活起居。真正懂得的人，一年四季十二個月當中，每一個月吃什麼東西，不但講究吃，吃的吃法，甚至於燒的時候燒什麼樣的柴火，每個月都不一樣，那懂得養生。這是個很大的學問，現在也幾乎失傳了，讀的人少，研究的人少了，知道的人實在是不多。從前李老師常常罵我們這些學生，飯都不會吃，這真的，跟古人一比，確實我們就不會了。現在實在講，日本人保存的比我們多，這是我們對於日本這個民族不能不佩服的地方。他們在生活起居是從中國學去的，學去之後他能夠保持。我們祖宗的東西都丟盡了，都不要了，這是值得我們深深去反省的。所以要懂得養生。

在佛法裡養生的原則，身要動，所以勞動是必要的。身體是一部機器，機器要運作、要運轉，一定要動，身要動；心要靜，心是靜的，心是定的。所以佛法用法輪表法，它的用意在此地，法輪，輪是動相，心是定的。所以說身是有，心是空，你看《楞嚴經》上「覓心了不可得」，心是空的。現在一般人，他身講求不動，要很舒服，心裡一天到晚胡思亂想，心在動，恰恰相反。這人他怎麼能不生病？病了沒有醫藥醫，沒醫藥好救，他與事實真相恰恰相反。吃的東西，實在講就是當地所產的，現在所生的。每個月所生的東西不一樣，你就吃現前的，這是最好的，這就是最好的飲食。所以一年四季蔬菜水果都不同，這真正養生之道。現在交通發達了、便捷了，冬天也能吃到夏天的東西，到熱帶去買。雖然是便捷，整個把我們生理跟大自然的生態完全破壞了，所謂是自然生態破壞了，這是我們身體不能健康、不能長壽主要的一個原因。這實在是很有道理，我們應當要明瞭，應當要把這個道理發揚光大。西方極樂世界的人身，就像《無量壽經》上所說的，確實是金剛不壞之體，叫

「那羅延身」。身心清淨，不需要飲食，哪來的疾病？病從口入。所以他們那邊人沒有生病的，跟我們娑婆世界的人身完全不相同。

第二個「受念處」，我們這個世界「觀受是苦」，受是享受。我們享受的是什麼？除了童年學校生活之外，學校生活是一生當中最好的生活環境。剛才我說了，念的是不願意念的書，學的是不想學的東西，逼迫在做，也很苦。但是比起踏入社會，那個苦輕了很多。社會，一生的奮鬥為的是什麼？得的是什麼？有幾個人冷靜去想想？到了晚年更苦。我居住在這邊，就有不少的老人，活得無聊。我去參觀老人公寓，美國對於老人照顧算是相當周到，在物質生活上沒有缺乏，精神生活非常痛苦。他們住在那邊，非常感慨的告訴我，我們現在做什麼？叫坐吃等死。非常痛苦！尤其老人公寓這一棟公寓住得很多，今天看到這個人抬出去，明天看到又一個抬出去，慢慢就輪到自己了。悲傷！

所以佛給我們講，六道裡三界裡頭沒有樂，三界統苦。苦是苦，樂是壞苦，樂是像麻醉劑一樣刺激一下，過了之後又苦，不苦不樂是行苦，這是我們真正要覺悟的。可是學佛之人實在就不一樣。年老的人說寂寞最苦，所以找人打麻將、一天到晚看電視，很苦！學佛之人這裡頭就有樂。美國這個環境是念佛人的天堂，沒有人打攪你，讀經、念佛，其樂無窮。讀經明理會開悟，念佛身心清淨，何況經上告訴我們，「憶佛念佛，現前當來必定見佛」，這是修行最好的環境。如果真正學佛，實在講是我們人生當中最好的年華。彭際清居士所做的《往生傳》，在家居士當中，男的、女的念佛預知時至，站著走的，就記載了不少人，他所記載的大概是明末清初時代的。我們最近這四十年來在台灣，是我們親耳所聞、親眼所見的，念佛站著走、坐著走的，真的不少人。這個人生才叫真正有意義，那個享受是真的樂，念佛之樂現在就能夠享受到，我們看淨土

大眾的享受，可以從他生活狀況上來看到。我們在《無量壽經》、在《觀經》，這個經說的比較少，雖然文字少，境界確實是很圓滿的，真的是不可思議之樂，沒有眾苦逼迫。

第三，「心念處」，這個心是什麼？就是指我們的念頭。我們這個世界的人最苦的就是念頭止不住，停不下來，像煮開的水一樣，按不住的。這什麼原因？佛告訴我們，這是無始劫來的習氣，不是這一生的事情，生生世世的習氣。我們之所以有六道輪迴，這也是一個最重要的因素，六道輪迴就是它製造出來的。所以，佛法的修行沒有別的，就是一個定。無量無邊的法門，法是方法，門是門徑，方法再多，目的就是一個，統統是修定。我們是用持名念佛的方法修定；禪宗裡面用參究的方法，所謂用參話頭的方法，用觀心的方法；教下裡面用止觀的方法；密宗裡面用念咒的方法。方法雖然不同，目標是一個，統統是修定，定叫三昧。定是本心，念頭是妄心，如何能把妄心除掉，恢復本心，這就是佛法的修學，這就是佛法真正的功夫。

我們的妄念，不但在清醒的時候我們控制不住，我們在夜晚昏睡的時候，它還照起作用，你睡眠的時候作夢，就是它起作用。由此可知，妄想的活動日夜不停。這是一切妄想、煩惱的根源，也就是我們為什麼修行功夫不得力，為什麼不能成就，道理就在此地。所以藉著觀身不淨、觀受是苦，就教給我們「觀心無常」。無常，就是剎那在變化，這是妄心，妄心是生滅心，就是念頭，一個念頭起，一個念頭滅，剎那生滅。因為有這麼一樁事存在，所以我們看一切境界都是生滅的。我們看有情眾生，就是現在所講的動物，有生老病死，植物有生住異滅，礦物有成住壞空，統統是生滅法。佛在大經上告訴我們，這一切諸法都是不生不滅的，我們看不出來，我們看的都是生滅。

為什麼佛看的跟我們看的不一樣？佛用的心是不生滅的真心，所以看一切法不生不滅。我們用的心是生滅心，看一切法是生生滅滅。原來是用的心不一樣。佛告訴我們，不生不滅是真的，生滅是假的，不是真的，所以這個境界，佛的境界叫一真法界。一是什麼？一心。沒有念頭的心就是一心，起了念頭這就二心，就不是一心了。一心所見的境界是真的，叫一真法界；動了念頭就叫十法界，起心動念把一真法界變成了十法界。其實一真法界是不是真的變了？沒有，它真的沒有變，是你自己變了，外面真的境界並沒有變，是自己感受當中變了。這個實在講是很恐怖的一樁事情。所以我們要曉得，我們的妄心無常，我們要捨棄妄心，認真的要修定，定就是自己的真心。

我們看西方極樂世界的人，人人都是常住真心，佛在《楞嚴經》上講的，常住是不動，不像我們現在念頭住不住，遠離生滅無常，生滅無常的現象在西方極樂世界找不到。我們在此地非常希望達到這個境界，很困難，一個是自己的習氣很重，我們所謂的業障很重，另外一個是環境的誘惑力量太大，自己在這個環境上做不了主，這是我們很難成就的因素。西方世界環境不一樣，同時佛是真正能夠照顧得到。我們在這個環境裡面，佛是很想幫忙，幫不上。為什麼幫不上？我們不聽話，他就幫不上了。到達西方世界，我們天天跟他見面，真聽他話，所以他的力量真正可以加持上。

這個四念處觀，前面三種都是屬於我們本身的，我們講人生、宇宙，這都是屬於人生，人生觀，最後這一條叫宇宙觀。觀察一切萬法，這一切萬法我們現在觀念當中，都認為這一切萬法是真實的存在。佛告訴我們「觀法無我」，這個「我」的意思就是存在。「無我」就是這一切萬法是假的，根本就不存在，像《金剛經》上所講的「凡所有相，皆是虛妄」，虛妄就是無我。《金剛經》後面四

句偈講得就更清楚，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，這個四句偈可以拿來解釋「觀法無我」。因為我們認為這一切法都是真的存在，所以在這一切法當中就起了貪瞋痴慢，就生起煩惱了。愚昧之人巧取豪奪，造作無量的罪業。這些東西他真的能拿得到嗎？一樣也拿不去。不但是我們眾人所曉得，所謂「生不帶來，死不帶去」，既然生不帶來，死不帶去了，還要據為己有，還要堅固執著，這是什麼原因？追根究柢，他以為這個身是真的，一切萬物也是真實的，為了要滿足自己的享受，盡情的去奪取，這在造業。

造業當然有果報，所謂是善業有善報，惡業則有惡報。六道裡面，三善道這是善業的果報，三惡道是造惡業的報應。人迷了，胡作妄為，稍微清醒一點的人他不造惡業，他曉得人生在世，一切的受用都有命、都有數。命裡面有，自然有，命裡沒有，求也求不到，它有個定數。更聰明一點的人，他知道命跟數雖然是定的，是定有，但是可以轉變。所以覺悟的人他能改造自己的命運、創造自己的命運，這是個聰明人。小聰明人自己命裡頭沒有福、沒有壽，他能夠創造福壽，這是小聰明人；大聰明人那就是超越三界、永脫輪迴，這是大聰明人做的，是徹底覺悟的人他做的。

所以，四念處實在就是說明宇宙人生的真相，我們要明瞭它。一個真正學佛的人、真正明白人，對自己這一生決定沒有憂慮，不會為自己將來去擔心、去操心。不為自己，不為將來，只問今天我們怎樣作法，那就對了。善福，什麼叫善，什麼叫惡，這也是我們必須要搞清楚的。諸位要記住，一切利益別人、利益大眾的是善，一切利益自己的是惡。如果我們要真正講斷惡修善，那就一定要斷絕一切為自己的這種念頭、思想、行為，要把這個斷掉；修善，念念為眾生想、為社會想、為大眾想，這就是真正修善。能這樣做，

你不要想明天，也不要想明年，你的明天跟明年一定比今天、今年更好。為什麼？你有福報。這是佛菩薩讓我們了解事實真相之後，我們確實跟世俗人想法、看法、作法完全不同，也不會怕人家來害我們，也不會怕人家來阻擾我們，都不必憂慮。縱然在命裡有這些冤家債主，有許多的障礙，自己福報一現前，那些障礙自然就化解了，冤家對頭也變成好朋友，不但不害你，他也來幫助你。這是說明世間沒有不能解的冤結，只要我們真正懂得這個道理，了解事實真相，認真去做，斷惡修善，一心一意為大家，自己生活能溫飽就非常幸福了。我們能省一分，就可以多幫助別人一分，這是積德，這是修善。佛法論修持要從這個地方做起，從存心，從處事待人接物。西方世界更不必說了，他們除了本身的智慧之外，又得到佛的加持，對於宇宙的看法當然更真實，所以跟我們不一樣。這是「觀法無我」。

四念處，先前跟諸位報告過了，我們因為疏忽了這四種的修持，所以我們念佛功夫不得力，我們的業障不能消除，我們智慧不開，三昧不成，與這個有很大的關係。如果在這上留意，你才會真正放下身心世界，捨己為人，那就完全不一樣了。不但你修持功夫會得力，而且福慧增長，愈認真的去做，感應愈明顯；換句話說，你的信心就愈增長了，真相信。真信，你的願就更切，幫助眾生的願、求生淨土的願就更切、更真實。那不是完全經論裡所說的理論，是你自己在生活事實當中體驗得到的真實，完全真實不虛，這個信才叫做真信。我們從經典上得來的，充其量叫正信，道理搞清楚，想想是可以相信的。事實上做到的時候，感應道交，那是真正相信了，果報就在生活之中，就在眼前。

我們今天就講到此地。