

尊敬的師父上人，尊敬的各位法師，尊敬的各位同修，大家下午好！今天下午我要和大家分享的題目是「學習《淨土大經解演義》粗淺體會」。在沒講正題之前，首先我感謝大連的同修，前天給我寄來的大禮服，今天穿上以後，這裡的同修一致讚歎，這個衣服太好了、太莊嚴了。感謝大連的同修，你們的一片真誠，謝謝，感恩！

《淨土大經解演義》，從二〇一〇年的四月五日，到二〇一一年的九月十八日，歷時十七個半月的時間，一千二百個小時，師父上人把《大經解演義》講圓滿了。按照原來的預定計劃是兩年完成，現在是提前圓滿了。為什麼提前圓滿了，我不知道諸位同修想沒想過這個問題？我是這樣理解的，師父在趕時間，現在真是太急了，所以師父想儘快的把這部《大經解演義》講圓滿，現在又開始講《科註》。師父的一片慈悲之心，對眾生的一片愛心，挽救世道人心的這種慈悲之心，在提前這一段時間裡，我們可以深深的感悟到。我有幸在師父他老人家啟講《大經解演義》的頭一天，我第一次來到香港，那是二〇一〇年的四月四日，我是晚上到的，師父是第二天，四月五日清明節，開始啟講《大經解演義》。我在師父身邊，連著聽了五堂課，然後回哈爾濱的。所以我覺得，我有這個機緣，我是一個幸運的人，也是一個有福報的人，真是感恩三寶的慈悲加持，讓我有這麼好的機緣。

在這裡我想說，我的題目為什麼說是粗淺的體會？因為《大經解演義》它的深遠意義，我在後面我還要談，就是我談，用什麼語言也沒有辦法把它的深遠意義表達出來，所以說只能是粗淺的體會

，這是一。第二，這部《大經解演義》，你怎麼說它都不過分。而且我只是從頭至尾聽了一遍，其中有的部分章節聽了有三、五遍左右，但是大部分只是聽了一遍，因此說粗淺的體會。粗就是還不細，淺就是還不深，這是我的真實說法，不是我謙虛，實際就是這樣的，這是二。第三，就是師父他老人家講解這部《大經解演義》，師父他老人家的境界，我沒有辦法和師父比，有的時候師父那個境界我還沒有理解到，有待於下一步、進一步的學習，進一步的提升我自己的境界，能夠對《大經解演義》理解得更深透一些，到那個時候，我可以再和大家交流和分享。

《淨土大經解演義要選》，有居士發心編選出來了，一共是四本，我拿到這四本書的時間不長，還沒有從頭至尾的都讀到，只是讀了其中的一冊多一點。這個《要選》我讀了以後，我感覺到編選得不錯，對於大家學習《淨土大經解演義》非常重要，能起促進作用。在這裡對於編選者，我隨喜您的功德，您功德無量。學無止境，綜合以上幾點，我今天和大家說的只是粗淺的體會，讓我們大家以後繼續學習，共同提高，然後我們再交流。這是我說的第一個問題，為什麼說是粗淺的體會。

第二個方面，我想具體的說一說，我有哪幾點體會。第一點體會，我深感幸運，因為我們現在是生在末法時期，也可以說生在亂世。生在亂世是很不幸的一件事，但有幸的是我們聞到了佛法，聞到了淨土念佛法門，認識了淨空老法師，又聆聽了老法師給我們講的《淨土大經解演義》，所以這又是我們最大的幸運。我是這樣感受的。你遇到了這部經，又聽了這部經的講解，你就得救了。我不知道諸位同修們，對這部《大經解演義》你們聽了多少？很多同修可能是完整的聽下來，那你們就更得救了；有的同修可能聽得不完全，你們也得救了；有的同修可能沒有聽，但是知道有這部《大經

解演義》，就是這樣，你也得救了！你們是最幸運的人，是最有福報的人。為什麼這樣說？這部《大經解演義》，可以說是救世的法寶、救急的法寶、救人的法寶、救眾生的法寶。你想想這四句話，你們琢磨琢磨，是不是這樣？現在最危急的時刻已經到了，用什麼來救度苦難的眾生？這部《大經解演義》就是一部救世的法寶。這部法寶我們遇到了、聆聽了，你再聽懂了，你說你能不得救嗎？遇到什麼樣的危急情況，我們都不會有恐懼，我們心裡是踏實的。知道我們需要做什麼，將來我們需要去哪裡，我們的使命是什麼，我們心有所依，心是定的，你說我們是不是最幸運、最幸福、最有福報的人！所以我聽了《大經解演義》以後，我第一個深刻的體會就是太幸運了，這麼好的寶典讓我遇到了，儘管是生在亂世，亂世不幸，但是我遇到了這個寶典，我就太幸運了，亂世我也不怕，我得救了。就是這樣的，這是我的第一個感受，也是體會。

第二個就是感恩。我們能夠在現在最危急的時候，遇到了這部《大經解演義》，聆聽了師父上人他老人家的解說，我們應該深深的生感恩之心。因為是這些大德們、高僧們，讓我們明白了這個道理，讓我們心有所依。所以我首先感到，應該感恩的是我們的老師釋迦牟尼佛。為什麼？因為釋迦牟尼佛多次宣講了《無量壽經》，這是起因，如果沒有《無量壽經》，我們現在不會遇到這麼殊勝的因緣。所以我們的本師釋迦牟尼佛，是我們後世佛弟子們應該深深感恩的。因為在《無量壽經》裡，釋迦牟尼佛把西方極樂世界的莊嚴美好，把念佛法門的殊勝，介紹給了末法的苦難眾生，使我們有了依靠，我們得救了，因此我想到第一個要感謝的就是我們的本師釋迦牟尼佛。是釋迦牟尼佛介紹阿彌陀佛的四十八大願，讓我們了解西方極樂世界，了解我們只要信願持名，阿彌陀佛一定會接我們去西方極樂世界。這是第一個感恩。

第二個感恩，感恩阿彌陀佛的慈悲。釋迦牟尼佛把西方極樂世界、把阿彌陀佛介紹給了眾生，我們感恩阿彌陀佛開特別法門，也就是帶業往生的法門。因為八萬四千法門，沒有一個法門是帶業往生的，只有這個法門是可以帶業往生的。為什麼我說這是一個特別的法門？因為這個法門是在八萬四千法門之外，一個嶄新的法門，它也叫門餘大道。就是這個法門給我們末法時期的眾生帶來了希望，我們儘管還有很多業障，但是不害怕，因為阿彌陀佛他的大願說，眾生可以帶業往生。所以這個法門確實是無比殊勝的一個法門，阿彌陀佛用這個法門來接引末法眾生去西方極樂世界。所以這個法門，我就說它兩個特點，大家就可以知道它多麼殊勝。一是阿彌陀佛親自接引，就像我們到哪兒去串門、旅遊，如果要有導遊帶路，那我們就不走冤枉路，很方便就可以到了目的地。我們去西方極樂世界，阿彌陀佛親自來接我們，我們不會走岔道的，一帆風順就可以到西方極樂世界了，其他任何一個法門沒有這個優越條件，這是它第一殊勝。第二殊勝就是帶業往生，八萬四千法門沒有帶業往生的，只有念佛法門能夠帶業往生，因為這是阿彌陀佛的四十八大願裡的其中的一個，就是眾生可以帶業往生。這是我想到要第二個感恩的。

第三個應該感恩的，就是夏蓮居老居士。老居士掩關十載，為我們後世學佛之人會集了《無量壽經》，這個會集本是最善本，也是末法九千年救度苦難眾生的法典。所以我們在這裡，捧到老人家的會集本《無量壽經》，我們應該深深的生起感恩之心。十年，老人家會集了這個會集本，多麼不容易，多麼辛苦！如果老人家不是佛菩薩再來，這個事是做不成的，這個大家可以體會到。夏蓮居老居士不是一般人，應該是佛菩薩再來，他是普賢菩薩再來。所以佛菩薩再來，為我們後世的末法眾生會集出這麼好的會集本，我們應

該深深的感恩他老人家。這是第三個要感謝的。

第四個要感恩的就是黃念祖老居士。師父在講經過程當中多次提到，因為當時師父到北京去看望黃念祖老居士，老人家已經是重病纏身，就是這個時候他在寫《大經解》的註解，就是《無量壽經》的註解。你想想，一個七、八十歲的老人，又身患重病，在病苦的折磨下，給我們留下了這部寶貴的經典著作，我們應該深深的感恩他老人家。

再一個，我們應該感恩的，我不用說，大家也清楚了，就是我們尊敬的上淨下空老法師。老法師這種悲願宏深，代佛教化，挽救世道人心，啟講《淨土大經解演義》和《淨土大經科註》（就現在正在講），老人家是悲憫群生，是我們的好楷模。老人家憐憫末法眾生太苦了、太可憐了！儘管老人家遭到了一些非議，有一些誤解，但是老人家統統不放在心裡，表現出老人家高僧大德的那種博大胸懷，為我們孜孜不倦的教誨，為我們將來往生西方極樂世界指明了方向，我們應該深深的感恩淨空老法師。

再應該感謝的，感恩歷代祖師大德和當代的真善知識、高僧大德，為我們把佛法、經藏傳承下來，就是續佛慧命。有他們在為佛法傳燈，所以佛法才能一代一代的承傳下來，並且不疲不倦的為我們講解、教學，使我們這些障深慧淺的末法眾生，能夠從顛倒、迷惑中清醒過來，能夠有往生西方極樂世界的機會和希望，所以我們應該深深的感恩這些大德們。

最後我們還要感恩我們的父母，為什麼？是父母給了我們這個身體，讓我們有了這個機緣接觸到佛法。如果沒有我們的父母，我們沒有這個身體，你就沒有機會聞到佛法，所以我們應該深深的感恩我們的父母。如果我們的父母已經不在了，我們應該怎麼感恩？那就是你今生一定要成佛，你成佛以後，不管你的父母在哪一道，

你都可以救度他們去西方極樂世界，這是最大最大的孝順。我們要用這種形式和方法，真實的感恩我們的父母。

我們怎麼樣感恩？一句話，依教奉行。依照佛的教誨，並且把佛的教誨落實到我們的生活、工作、學習當中去，依教奉行是最好的報佛恩。這裡我可以從幾個小方面來說，第一個方面我想說，報佛恩要真幹。這個真幹最主要的檢驗標準，就是今生成就自己，沒有第二條路比這條路更好的了，更能報佛恩的了，就是要真幹。我昨天為什麼講那個題目，就是「真學佛，真受用」，那就是明明白白的告訴大家，假學佛不受用。你用這些標準衡量自己，你是真學佛還是假學佛？你是真幹還是假幹？那六個字你要都落實了，你今生必定成就。這是第一個，真幹，一定要成就自己。再一個，就是自己成就之後不要忘了苦難的眾生，一定要在自己成就之後救度苦難眾生離苦得樂。人，修行人不能自私，一定要忘掉我，把我拋開，把眾生裝在心裡，把阿彌陀佛裝在心裡，這是最最主要的。

《淨土大經解演義》是救世的寶典，這個評價，現在看，可能有人會說，是不是說得太高了？一點不高，隨著時間的推移，你會愈來愈感受到這部經典的偉大意義，真是用語言沒有辦法把它說得更確切、更貼切。應該這樣說，對於《大經解演義》這部寶典，怎麼評價都不高。我把話說到這裡，可能又會引起一些非議，沒關係，仁者見仁，智者見智，讓歷史和後人來評說。我為什麼有這種感覺，就是說對《大經解演義》怎麼評價都不高？我給大家舉個例子，也可能我下面說的，有人說你是不是說得更玄了、說得又更高了？但是我還要說，不管別人怎麼議論、怎麼理解，我理解到這兒，我就把它說出來和大家交流，鼓勵我自己，也鼓勵同修們，我自勉，也讓我和我的同修們共勉。大家記得，《佛說阿彌陀經》有兩個解釋，這是非常出名的兩個解釋，一個是蓮池大師的《阿彌陀經疏

鈔》，這是其中一個對《阿彌陀經》的解釋；第二個是蕩益大師的《阿彌陀經要解》。這兩個是對《阿彌陀經》最高級的、最高等的，再沒有超越這兩個的解釋了，這是對《阿彌陀經》的解釋。這是我們淨土的經文，五經一論其中就有《阿彌陀經》，這是對《阿彌陀經》的解釋。

對《無量壽經》的解釋，這離我們就更近了，就在我們眼前，我把它理一理，是不是這樣的，一個是黃念祖老居士對《無量壽經》的註解，全名就是《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經解》，就是這個，這是第一個解釋；第二個解釋，就是淨空老法師的《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經講記》，有四本，我不知道同修們看沒看、讀沒讀老法師的講記，這個講記我手中的那個版本是四冊；第三個就是老法師剛剛講完的《淨土大經解演義》；第四個是淨空老法師現在正在講的《淨土大經科註》。那對《無量壽經》的講解，就是剛才我說這四個，黃念祖老居士的註解，淨空老法師的《大經解演義》和老法師的《大經科註》，再有就是先幾年我們大家讀過的一個講記，《無量壽經》的講記。我是這樣概括的，這四個是對《無量壽經》解釋的寶典。如果說對我們淨土經文的解釋，這六個加起來，是不是可以這樣概括，它可以並稱為「彌陀淨土解釋文的六不朽」。兩個是對《阿彌陀經》的解釋，四個是對《無量壽經》的解釋，所以我概括一句話，就是並稱為「彌陀淨土解釋文的六不朽」。那就是《阿彌陀經》兩部，《無量壽經》四部，我把它概括為「六不朽」。所以我剛才說，是不是有同修聽了以後會覺得是不是太高了？我還是這樣說，仁者見仁，智者見智，隨著時間的推移、歷史的發展，我們還是留給歷史和後人去見證、去評說。

這一部《大經解演義》，老法師給我們講得那麼詳盡、那麼透徹，是不是像茫茫業海中的一盞明燈指引我們前進，使我們在茫茫

的業海中不至於迷失方向！這個業海，不是夜晚的夜，是業障的那個業，就是我們在業海中非常容易迷失方向，現在有了這盞明燈的指引，使那麼多那麼多的眾生不至於迷失方向，能夠清楚自己應該到哪裡去。所以這個意義，我剛才說，怎麼評價、怎麼說都不過分，你們可以看一看是不是這樣？

現在我們可以說對於這個《大經解演義》，下面我們應該怎麼辦？我就從我自己來說，我是這樣想的，這個《大經解演義》，我們只是剛剛聽了個頭，雖然我是從頭至尾都聽了，我身邊有的居士聽得比我聽得好，更詳細，更認真。比如說，我知道我們有的同修，他是跟著網上直播，一天一課都不缺，這一點特別值得我學習。像我們哈爾濱的金萍老師，我知道的金萍老師，聽師父講《淨土大經解演義》是一堂課也不缺，而且她都聽的現場直播。我是聽光碟，就是前一天講的，或者前幾天講的，給我製成光碟，我是聽光碟，不是聽的現場。金老師聽的全是現場，所以我非常隨喜她的功德，向金老師學習。我也希望我們沒有聽《淨土大經解演義》的同修，或者沒有聽全的同修，我建議你們好好的聽一聽。你聽的時候，我過去曾經說過，你剛開始聽的時候可能是聽不懂，不要緊，你不要去琢磨，我沒聽懂怎麼辦？很好辦，沒聽懂我也聽，一次沒聽懂我聽兩次，兩次沒聽懂我聽三次。為什麼說一片光碟反覆聽它效果好？我的感受就是，一開始我聽不懂，後來就是有點能聽懂了，大部分還是聽不懂，我再接著聽、再接著聽，我就感覺到聽懂的地方就愈來愈多了。有時候好像在那一瞬間，不知道師父講到哪兒，哪句話，一下子你好像心就開了，就知道是怎麼回事了。這個不是琢磨出來的，你就是一個勁的聽，不要去琢磨。這段話什麼意思，這個詞什麼意思，不琢磨這個，你琢磨這個是著相。不是要破三相嗎？不要著言語相，不要著文字相，不要著心緣相，如果你著到這三



個相裡，那是凡夫知見，不是佛菩薩知見。

所以我勸大家，如果你有時間，仔仔細細的、老老實實的、反反覆覆的，把《大經解演義》從頭至尾，一共是六百集。如果一天聽一碟，不說聽十遍，這一碟我一天聽五遍，已經很不錯了，聽五遍就是十個小時，然後六百集，兩年聽完。你聽完了以後，如果你真是淨下心來仔仔細細的聽，不受外面的干擾，你兩年以後，你自己就知道，你提升了，你心定了，你會有法喜充滿的感覺。所以我的下一步做法，這次出來大約得一個月左右的時間，再回到哈爾濱，我仍然堅持閉門謝客，就是把《大經解演義》從第一碟開始聽，每碟聽一天，我就是這樣安排的。如果我這種方法，同修們覺得還可以，比較好，那咱們大家一起來這麼辦。當你聽了一段時間以後，你就覺得你的心態改變了，你的身體改變了。再說，大家不都喜歡美嗎？你的容貌都可以改變，是不是這樣？你們可以試一試。所以我的第一個計劃，也不叫計劃，我向來做什麼事沒有計劃，我就是這樣想、這樣安排。我這次出門回家之後我就每天聽一碟《大經解演義》，六百集就是六百日聽完，六百日就是兩年之內怎麼也聽完了。這是第一個，聽。

第二個就是要聽有所悟。就是你別光聽，你聽沒有悟處，最後你等於白聽。為什麼我要採用反覆聽的方法？就是你聽的次數多了，你就悟到了一些東西，這個不是你琢磨出來的，而是你悟出來的。如果你悟不出來什麼東西，你匆匆的把它當做任務，我每天都坐在那聽，最後可能你的收穫是零，所以要聽有所悟。我記得在上一次我來香港講課的時候，我告訴大家一個小方法，就算是吧！就是師父講法、講經，我聽出了一點滋味，是什麼？就是到最後的二十分鐘左右，那是這一堂課的精華、要點，這是我自己聽出來的。你看前面師父講講講，有些個可能咱們還覺得挺生，沒聽明白，到最

後那二十幾分鐘的時間，基本上就是綱要，師父就把今天這節課講的重點提出來，一下子你就聽明白，這堂課師父重點講的是什麼。這個方法大家是不是也可以試一試，當你聽師父講法，你看光碟的時候，到最後剩十分、二十分鐘，你千萬要把精神頭集中，一定要把要點逮住。這個就像我們給學生講課的時候，每一篇課文它的重點在什麼地方，一下子就提出來了。所以咱們聽師父講經的時候一定要有所悟，沒有悟處你就走形式了。所以有的總喜歡琢磨文字、琢磨詞語，這個方法是錯的，這個不行。不有那麼幾句話嗎？說「達摩西來一字無，全憑心上用功夫，若在紙上尋佛法，筆尖蘸乾洞庭湖。」就用這幾句話來解釋你聽經應該怎麼聽，你就明白了。就是別自己起心動念去研究、去琢磨，研究、琢磨出來的東西，不是佛菩薩的意思，是我們凡夫自己的知見，那就錯了。這是第二個，要聽有所悟。

第三個就是要悟有所行。就是你悟到東西了，你還要把它落實在生活、學習、工作當中去，落在行動上。如果你悟到東西了，你不會用，那就等於你沒有悟到一樣，只有你把悟到的東西，用到你生活當中去，你把它活學活用了，那個效果才能夠凸顯出來。不有一句話嗎？說「能說不能行，不是真智慧」，這是一位已經往生的一個法師說的，這是我們極樂寺的一個法師說的，這成了名言。因為這個師父他是一個大字不識，是幹苦工的，劈柴、燒火、做飯，他是幹這個的。後來他在參加一個法會的時候，他就跟二主持說，他說他要走了。這個二主持就想，法會剛剛開始，還沒有結束，你怎麼就要走？他一看這個主持沒聽明白他的意思，他就去跟大主持說，說我要走了。大主持明白他的意思，他就是要往生了。這個法師告訴主持師父，給他做好準備，他說十天以後他要往生。結果他又告訴師父，說我三天以後我就往生。師父就把一切準備工作給他

做好了，然後這個法師就在預定的時間內自在往生了。臨往生之前，這些個同修們都來給他念阿彌陀佛送他往生，大家就問，說師父你要走了，能不能給我們留下什麼話，留個偈子什麼的？法師說，我不識字，我不會什麼偈子，我就一句話告訴你們（就是我剛才說的），「能說不能行，不是真智慧」。那我們是不是有真智慧？就是我們能把它聽明白，我們也能把它說明白，我們再把它幹明白，你就是一個有真智慧的人。

再一個，行，就是自度，度自己。我現在一再說這個問題，我感覺到有很多同修不理解，你老說要把自度擺在第一位，那不是自私嗎？不是自私，一定要把自度擺在第一位，把度他擺在第二位。為什麼我還強調，要把改過放在第一位，把念佛放在第二位？就是如果念佛和改過比較起來，要把改過放在第一位，就是現在你必須得見行動，光說不做不行了，真是時間太緊，來不及了，我們一定要注意這個問題。所以如果說，你不自己把自己能有往生西方極樂世界的把握，就是拿到這個通行證，你說我要度人，這個是空話，這是做不到的。我一再給大家舉這樣的例子，就是游泳，有人被淹了，你想救他，你不會游泳，你跳進河裡，你淹死了，他也救不出來，因為啥？你沒有這個本事。如果你會游泳，你跳進去了，你可以把被淹的這個救上來，你自己還不被淹死，這叫本事。所以我們一定要先自度，再度他。但是不等於說我們自私，就是管自己，你不管自己，你救不了別人，不要說空話，咱們不打妄語。所以這個，我幾次講的時候我都強調，要把自度放在第一位，把度他放在第二位。那說悟有所行，這個行就包括既自度又度他。

我想，度他怎麼度？就是把自己明白的東西，毫無保留的和大家分享和交流。我在這一點上，我覺得我做得還可以。我不自私，我不保守，我不是說我自己知道什麼，我自己掖著藏著的，我不是

這樣的。我都想，如果我明白一點點，它是正確的，我希望所有的同修們都能夠受益，大家都好！我願大家人人成佛，你們都先成佛了，我後成佛，我等著看著你們成佛，那是我最高興的事。我不會自己先跑了，我先去成佛了，把大家都落在後面我不管了，這個我做不到。最起碼我向師父學習，我還有一點慈悲心，還有一點善心。再說師父給我這個任務，我一定要好好完成，我不會自己顧自己的。這是一個，就是前面我講，一個是要反覆的聽，第二是要聽有所悟，第三個是要悟有所行，就是聽明白了，要能把它說出來，跟大家分享，另外還要落實在生活、工作、學習當中，把它變成行動。

第四個就是要提升境界。這個提升境界非常重要！你們想想，咱們學佛這麼多年了，你的境界提沒提高？這個怎麼來鑑別？就是說你放下了沒有，因為這個問題特別嚴峻，放不下，你往生不了。你想想，你放下了沒有？如果你放下了，你再想，你放下了多少？還有多少沒放下？有那麼幾句話是這麼說的，因為我感覺到挺好，我就給大家寫過來了，這四句話是怎麼說的？說「諸法實相通達了，凡所有相皆虛妄，但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞」。我再說一遍，「諸法實相通達了，凡所有相皆虛妄，但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞」。是你的心掛著這些物，這個物才纏繞你，如果你的心不掛著這些物，什麼物能把你的纏住？所以問題的關鍵還在於自己，不在於外面。

你想想，我們有的同修，見面了以後愁眉苦臉，這個事，那個事。我為什麼給大家講，像講故事，我說我有個小同修，反正不見我面則可，見了我面就是煩惱、煩惱、煩惱，無窮無盡的煩惱，她要是早晨上我家，晚上離開，這一天全是跟我訴煩惱。所以後來，我想怎麼辦？我一開始是這耳聽那耳冒，但是我想這個方法還不行

。最後，一切法由心想生，我不受她這些煩惱的干擾，我就心裡想，在我倆中間就有一個垃圾筐，那垃圾筐的蓋是掀著的，我倆面對面的坐著。她就說，一會兒哭、一會兒笑的，就叨叨叨叨，我坐在這面，她坐在那面，我倆面對面，我眼睛瞅著她，我心裡念著阿彌陀佛，她說的啥我都聽不著，我不是這耳聽那耳冒了，我也不聽，我也不冒，我就不聽了，我就念我的阿彌陀佛。

有一天說說說，說到中間慷慨激昂的問我，劉姨，我剛才說這事，妳說怎辦？我說妳說啥？她說妳瞪眼瞅我，妳怎麼沒聽我說啥？我說我念阿彌陀佛，我沒聽妳說啥。完了後來我告訴她，我說妳說的那些一上午，妳不還沒說完嗎？我說中間有一個垃圾筐，妳看不著，我能看著，妳說那些都呼呼呼，都跑到垃圾筐。我說啥時候妳說完了，那個蓋自動蓋上，和我沒關係了，我今天一天沒有受妳干擾。我說否則的話，妳一來就是這些個煩惱，我也沒時間聽，跟妳說了，能解決五分鐘，五分鐘以後一轉身還是這些煩惱，那沒辦法，隨便妳說，就是這樣。所以我們如果每個人，他不能把自己解放出來，你硬往那煩惱堆裡跳，別人拉著你的領子也拉不出來，我這邊往外拉，你那邊往下蹲，你說這不是咱兩個作用力與反作用力嗎？如果我一提溜你，你順勢就出來了，那你聰明，你就別煩惱了，那是泥坑你非得攔那裡蹲著幹啥？後來有時候我都開玩笑，我就說我這個小佛友，我說妳這蹲泥坑沒蹲夠，乾脆妳蹲馬葫蘆去吧，你上那裡蹲著去吧！

我一看到咱們的同修是這樣，我覺得活得這麼苦、這麼累，真是好可憐！佛經裡不有一句話嗎？「可憐憫者」，這回我對上號了。為什麼三千年前，佛在經裡就說「可憐憫者」！你看看我們周圍，有時候你不用看別人，你看看你自己可不可憐？你不也是時時生煩惱嗎？我們應該是向六祖惠能大師學習，時時生智慧，你別時時

生煩惱。所以這個我就想跟大家分享，就是告訴大家，你不要老被那些萬物纏繞著，不是那物要纏繞你，而是你捨不得這些個物，你把這個關係擺正了以後，你自然就脫開身了，你的心就清淨，你的身也就清淨了。你說家家都有難唱曲，都有難念的經，是不是這樣？那咱們每個人都深有體會，有些同修說，我丈夫如何，我兒子如何，我姑娘如何，妳被這些事纏繞著，沒完沒了。我告訴你們，各有各的因緣，丈夫和妳也是緣，妳和兒女也是緣，湊合在一起就是來了緣，妳幹嘛把它那麼較真？都是虛妄的假相。最後到六道輪迴去了，誰是誰的媽，誰是誰的兒，你能說得清楚嗎？誰也不認識誰！只有到西方極樂世界去，永遠不分離，那是最親最親的親人。我們聽經聽明白了，就不要再犯，不要再犯傻，不要幹傻事。

現在有的老菩薩這麼跟我說，劉居士，我現在我都放下了，我就尋思我老伴咋辦？我要走在前面，誰管他？我想還是讓他先走，我好送他。我說他先走妳送他，妳走了還不知道誰送妳，妳自己的事還沒搞明白，妳又惦念妳老伴。我說妳老伴修得比妳好，還是妳先走，讓他先送妳，這樣可能更好一些。反正我說話也比較直爽。就是我們有些個心裡的牽掛，是毫無意義的事情，恰恰這些事牽繞著，你被這些事纏住了，你想往生極樂世界，那是一點消息也不會有的。廣欽老和尚過去說過一句話，說你貪戀世間的一棵草，你都往生不了西方極樂世界。你說一棵草都往生不了，咱們這個包袱多得多！我給大家說，我說大包袱揹著、小包袱揹著。換句話說，就是阿彌陀佛慈悲，給你接到西方極樂世界，人家那是諸上善人俱會的地方，諸上善人一看，這是幹啥？大包袱、小包袱背得滿身都是，善人都不讓你進門。我說咱還是輕裝上陣，雖然讓咱們帶業往生，也別帶得太多，能卸下來的包袱還是卸一卸，是不是這樣？所以說咱們聽了我剛才說那四句話，你對對號，你現在還被多少事纏

繞著？

我過去給大家舉一個企業家的例子，他是有多少錢我不知道，反正在我那個，我就跟他見了一次面，我就感覺他家那個財產可能是老多老多，不能用數字來表達。見著我，我們嘮嗑的時候，我就說，就是面對面的，我就說，咱們學佛人，一定要學得很快樂、很輕鬆，別把自己禁錮起來。我就說，我二〇〇五年我病重了，那次我就準備往生了，人家佛友們把我的衣服、褥子、鞋，都給我準備好了。但是他們怕我看，怕我心裡犯嘀咕，所以東掖西藏的。我雖然起不來，但是我能聽見、我能看見。我說不用藏，放在我枕頭邊，我走之前我一定明明白白，我自己把它穿得利利索索的，省著我咽氣了，完了你們折騰來折騰去的，還不舒服，你們還累得慌。他們都說，大姐，你心態怎這麼好，說這個死，就像是說家常話似的。我說那有什麼看不明白？就是這樣。

然後因為我自己感覺，我那次確實挺重，因為我十五天沒有吃飯、沒有喝水、沒有上廁所，一直發高燒，三十九度左右。所以後來我那個同學，他是內科教授，他跟我說，他說素雲，你已經創造生命奇蹟。他說一個人半個月不吃飯、不喝水、不上廁所，那還能活著？你簡直創造奇蹟！我說這個奇蹟我就創造出來了！這不就這樣的嗎？但是我感覺我那次確實挺重的，我也一心要回家，這是真心話。所以我就給孩子們，給我家人寫了一個遺囑，我那個遺囑就非常簡單，我說「孩子們，媽媽一生清貧，沒有任何財富留給你們，如果說媽媽給你們留下了什麼，就是四個字，阿彌陀佛。你們認識了，這是無價之寶，不認識，媽媽什麼也沒給你們留。阿彌陀佛。」簽上我的名，年月日。一張稿紙都沒用完，就簡單，就這麼一個遺囑，我跟那個企業家嘮嗑的時候，我就說了。他說大姐，我發現妳怎麼這麼瀟灑、這麼自在！我說我就這麼瀟灑，因為我沒有掛

牽，在我這裡沒事。他說，大姐，妳那個遺囑用一張紙了嗎？我說沒用，沒用上一張紙。後來這個企業家就進裡屋去了，就拿出這麼厚一本，打字的。他說大姐妳看，這是我的遺囑，一本，還沒囑完！我就笑了，我說你啥遺囑？打字的這麼一本，你說得多少！我說你都囑些啥？他說財產分割。當時我感覺到，可能是不是大概媳婦也不止一個，那孩子也不止這一窩，可能就這個分割大概比較難。所以他告訴我，他就這一本打字的遺囑，還沒囑完！然後他告訴我，他說大姐，我現在是癌症晚期。你看看，可不可憐、苦不苦？就是在這種情況下，還得繼續寫這個遺囑，打這個遺囑，好把它分明白了。實際我心裡想，你怎麼分也分不明白，你真有一天你走了的時候，肯定打亂套，給多的不嫌多，給少的嫌少，你想達到人人滿意，不可能。

因為有這樣一個例子，我過去曾經說過，一個老菩薩有點錢，她病重以後，她就給這些兒孫們分錢，就是她沒有往生之前，她把它先分了，有的分十萬，有的分二十萬。分完了以後這兒孫們就開始打仗，分多的不嫌多，分少了嫌少，為什麼給他二十萬，給我十萬？這就開始打。老人已經病得很重很重了，這個時候就沒有人照顧老人了，都把心思用在爭這個錢上了。這老人手裡這點錢已經分完了，再沒什麼可分了，這些兒女們不放心，就翻、找，最後在一個地方就找出來一些券，就是那個券，現在不值錢，但是將來可以換錢的那種券，一共是十萬多塊錢。這個時候這些兒孫們又開始琢磨分這十萬多塊錢的券，老人躺在一邊，你說她什麼心情？她已經不能完全表達出來，就特別傷心，老人就在這種情況下，一口氣沒上來就死了。死了，這些兒孫們應該有點良心吧？老人已經咽氣了，是不是應該來處理處理老人的後事？還著急分這十萬多塊錢的券。就是說，意思就想，妳不是死了嗎？那痛快的，整個小紙棺材拉



到那個大冰櫃裡去，一插電凍上了。因為她剛咽氣，她的神識沒有離開身體，你這樣把她送到冰櫃裡去，她非常痛苦！所有這些兒女們回來繼續分這點券。我們北方是三天出殯，三天出殯的時候，到那個大冰櫃裡，因為她先裝在一個，我覺得那好像是紙殼式的棺材，薄薄的，然後把這個紙殼棺材擱在那冰櫃裡，關上以後一插電。三天出殯的時候，把這個冰櫃一拉開，一看那老人什麼樣？就是十個手指頭，都從那紙殼棺材裡摳出去了。你看她是在那紙殼棺材裡，因為她剛咽氣，她神識沒有離開，一給她插上電以後，那不就是寒冰地獄嗎？她一定是非常痛苦，所以她就使勁摳、摳、摳，就把那個棺材摳出洞了，十個手指頭在外面伸著。她的一個好朋友，也是咱們的同修，就是在講法的時候舉了這個例子，她說這是我親眼所見，我一個最好的好朋友。她說這個好朋友，這個老太太原來是搞醫的，可能苦巴苦掖攢了這點錢，最後就落這麼一個結局。

所以我們一定，學佛的同修們要把這些都看淡，不是說愈窮就愈好，咱們就是你富貴，咱們安於富貴，咱們一定要惜福，貧窮你要安於清貧，是不是？不要去求、去找，我覺得清貧點也沒什麼不好的。所以你把這些放下以後，你往生就有希望了。所以「放下」這兩個字太重要了！我覺得釋迦牟尼佛講法講了四十九年，就講這兩字，講「放下」。師父講這麼多年，五十三年了，尤其講《大經解演義》，實際你仔細想想，就這兩個字全概括了，就是告訴你放下。放下怎麼的？放下成佛，放不下不能成佛。所以在提升境界這個裡頭，我重點講了這麼一段。所以有貪心的人、有貪念的人，他就不容易成就，因為他放不下！

你說現在放不下的，我經歷的一個老大哥，據我知道他最後走的時候走得不好，就放不下他這個外孫子。他那外孫子當時是六歲，胖呼呼的小男孩，確實挺可愛的。這個老大哥生前就特別喜歡他

這個小外孫子，可能要走了，他就一直捨不掉，就老惦念這個外孫子。所以當時我去了一看，我就想，你老人家惦念你的晚輩，惦念到這種程度，但是我看到情景，卻讓我傷透了心，因為這老人家往生的時候，就我一個人去送的，沒有其他的佛友。他是住在一個療養院，我去的時候就是滿身插的管子，帶著叫氧氣罩，嘴張得好大，呼嗒呼嗒的。我去了以後我就喊他，我說大哥，你念佛念了一輩子了，最後的關頭一定不要忘了念阿彌陀佛，萬緣放下。我說到這的時候，因為他是平躺著的，那個眼淚從這兩個眼角就流下來了，那就是他聽明白我的話，只是他表達不出來而已。我去的時候是下午的三點鐘，他是下午五點鐘走的。我念佛念到第二天早晨的五點。要不說我傻氣，也有個闖勁，我當時就跟他老伴說，我說去找醫院，跟他們說最少得給我八個小時念佛時間，短了不行，我說這是最低限。他老伴說，住在這個地方，人家能給八個小時念佛嗎？我說妳去說，我的想法就是妳去說，妳說不行，我再去說。我一定要爭取八個小時念佛，因為我感到他走得不好。

後來他老伴去說，還真說通了。我說也是佛菩薩加持，你看他是頭一天晚上五點，我給他念到第二天早晨五點，這不是十二個小時嗎？那還多四個小時！我想這老大哥緣分還挺不錯。但是就我一個人，沒有任何一個佛友在我身邊。他老伴、姑娘、兒子、兒媳婦都在那。他是兩個屋，他在這個屋那張床上，裡面還有個屋，有兩張床是休息的。他老伴和他姑娘、兒子，他們累了，就到屋裡休息，因為他們不經常念佛，有點受不了，所以那天念佛就我一個人。它就是那個瓷磚的地，所以我磕了一宿頭，最後把我膝蓋磕得都磕破了，腫得像大饅頭似的，這兩個胳膊肘也破了，當時不知道疼，就知道怎麼不得勁。等送完了他老人家，我回家換衣服才發現腿和胳膊全磕破了。

我為什麼說我非常傷心？就是告訴大家要放下！你別惦念你這兒子、孫子、孫女，到時候誰你也指望不上。我去的時候老人家在這呼嗒，那就是最後時刻了。這面有一個小單人床，就離老爺子那個床也就是兩米遠，當時什麼景象？兒媳婦半躺在這個單人床上在玩電腦，打電腦。老爺子腳底下的對面牆上，電視機嘩嘩的在開著，就這麼場面。我當時就想，這個時候怎麼還有心思看電視，還有心思玩電腦？但是因為我和他這些孩子們一個也不認識，不熟悉，咱不好說，人家有媽媽在跟前，我就沒有吱聲。後來我看見兒媳婦一直在玩電腦，我就說了一句，我說這個電視如果要沒人看，咱們先把它關了，行不行？沒人表態，我就去把電視關了，這就是唯一我能做的。要我說，真是很苦！人活在這個世界上，活著也很苦，你走的時候也很苦，你掛著那些有什麼用？電視我關了，我就一直讓這個老大哥，我說你跟著我念佛。所以就給我十二個小時，念到第二天早晨的五點，準時人家就來攆我，不讓我再念了，到點了。完了我當時摸摸老大哥的手和腳，那個腿可硬了，雖然是顏色沒變，但是那是硬的，那個手指頭都非常僵硬、非常僵硬的。我心裡面就特別難過，沒有這麼個好條件。因為如果是兒女，包括老伴，能多給他念點佛，多磕點頭，能夠感化他老人家那些冤親債主，是不是？放過他，讓他往生極樂世界。讀了四千多部《無量壽經》，這個老人家，最後就走到這麼個慘的程度。

我跟大家講這一段，這個故事我好像給大家說過幾次了，為什麼？因為我親身經歷了，我確實感覺到當時我的那種痛苦，我就覺得不應該是這樣的，為什麼能是這樣的？然後老人就這麼走了。因為當時你看，老伴身體狀況不是太好，得到裡屋去休息，兒子不太喜歡磕頭，我估計是，姑娘勉強的磕了幾個。後來我跟老太太說，我說大嫂，我建議妳，讓妳家孩子過來磕幾個頭，哪怕磕三個也可

以。所以後來包括兒媳婦在內，過來磕幾個頭，磕完以後他們全都撤退休息去了。這屋就是我，這個老爺子床上躺著，我這面就擱地下，一邊念阿彌陀佛，一邊磕頭。我得念出聲，就我自己，沒人替，如果是一撥佛友，還可以換一換崗，我沒人換，我就自己一直念，傻巴呵呵的。我說我那個時候那精神頭，我都不知道哪來的。你看，也不吃飯，也不喝水，也不上廁所，我就有這點本事。我送往生，這些囉嗦事全沒有，就一個心眼的念阿彌陀佛。

最後把老人好歹是送走了，但是我心裡感到很難過，因為要按照我的想法，老人家應該是走得挺好的。最後人臨走的時候，真是遇緣不同，這個緣太重要了！所以咱們，那些老菩薩們，千萬不要把希望寄託在助念上，不要把希望寄託在兒孫的身上，你到最後你躺在那，你表達不出來了。為什麼容易往下墮？因為你表達不出來了，你內心很痛苦，你肯定生瞋恨心，尤其送到醫院去搶救，非常痛苦。一生瞋恨心必定往下墮，墮進去再往外救，非常難、非常難的！我告訴大家，咱們自己要把自己的事弄明白，自己做自己的主，不靠任何人。助念只是助緣，咱們自己那才是主要的，咱們學哲學不有內因和外因嗎？得靠內因，不要靠外因。所以這個我現在，因為我經歷了這些以後，我就覺得太重要了。如果他有孝順的兒孫，他們能夠盡心盡力去做一些事情，對亡者是非常有利的。另外有的時候送往生圖熱鬧、人多，這一撥、那一夥的，他說這麼的，他說那麼的，這是對亡者最大的傷害。不要圖人多，哪怕就是一個人、二個人、三個人，他發心是真誠的，他就好使。不是人愈多愈能送到極樂世界，不是這個概念，千萬別瞎出主意。

最近我姑爺的一個好朋友的父親去世了，這個孩子就非常有智慧，他一個人送他爸爸走的。當時在家裡，沒有上醫院。他爸爸和他一個屋，他一直給他爸念佛，然後他媽媽和姐姐在另外一個屋

休息。就是他爸爸半夜咽氣了，他都沒有通知他媽媽和姐姐，他仍然坐那念佛，念了半宿，第二天早晨他告訴媽媽和姐姐，說爸爸往生了。所以那老爺子走得特別好，就一個人。所以這個是不是大孝子！真正的孝子，一點也不張羅，人就把老爸安安穩穩的送到好地方去了。所以我們自己就是把這個問題應該提到日程上，如果是年輕的同修，我希望你們幫助爸爸媽媽、爺爺奶奶、老年人，放下一切牽掛，告訴他們西方極樂世界多麼美好莊嚴，不要讓這些個事牽著他們、掛著他們，最後走不成。最後都得往生，往生到哪去，方向不一樣！咱們還是應該盡心盡力的把老人們安全的送到西方極樂世界。我們自己不讓亂事纏繞，也不讓這些亂事纏繞我們的長輩們。

在提升境界裡，我還想說一個，就是要善於原諒別人。我們現在同修們在一起，一議論起來一些事情，還是講這些是是非非，這個一定要突破，這是一個難關。尤其是女同志居多的地方，往往這個問題更嚴重一些。男同胞們，不太愛說張家長、李家短的。我們女同志湊在一起，現在說得最多的就是婆婆說媳婦，媳婦說婆婆，這是最普遍的現象。我是這樣看的，我也是這樣處理的。你看我有姑娘，我有兒子。如果我的姑娘和我的姑爺，她倆鬧矛盾，他們倆到現在沒有鬧過矛盾，假如說要鬧矛盾，我一定不會偏袒女兒的，我就想一定要對姑爺高看一眼。如果我的兒子和兒媳婦鬧矛盾，我一定向著我的兒媳婦。這個你要說我不平等，有點偏心，真是，我是這樣想的。為什麼這樣？因為我想咱們也有姑娘，也是母親，當妳的姑娘處對象、找婆家的時候，我們最起碼，從我這個角度，我希望找一個正經過日子的人家，別吵別鬧，應該是有老有少，老的愛小的，小的尊重老的，咱們希望找一個這樣的家庭。那我的兒媳婦，她有爸爸媽媽，人家是一個非常正兒八經的過人家，爸爸媽

媽都非常通情達理，人家也希望把女兒嫁一個好婆家，是不是？和咱們是一個心念，這都是很正常的，人之常情。所以我想人家的孩子嫁到咱們家，咱只能高看一眼。不管對方對我有什麼想法、有什麼看法、有什麼做法，她畢竟是孩子，做為婆婆都應該諒解，原諒她。所以到現在為止，你看我兒媳婦今年結婚十四年了，我們沒有任何衝突、矛盾。你說孩子們有沒有小脾氣？也有。現在你看家裡孩子都比較少，她家也是一個姑娘、一個兒子，我家一個姑娘、一個兒子。所以你就想，你站在對方父母那個角度考慮，你會把她當做姑娘看待，是不是？實際就是這樣，我又有一個兒媳婦，那就等於我又多了一個女兒。

我跟我兒媳婦說，我說妳又有了一個婆婆，妳等於多了一個慈母，我說妳太合適了。人家本來是一個媽媽，結婚前，我說結婚後妳有倆媽，倆媽都愛你、都關心你，這不是一件好事嗎？但是現在社會大環境的影響，可能孩子們的心態和我們這一代人的心態還不完全一樣，有些個認識、看法、說法、做法，我們要體諒他們。現在他們在社會上工作也很難，不太容易。過去我們工作，你這一天，我把我這點活幹明白了就可以，現在我覺得處理人事關係，可能要比你幹活，要累的多得多，要投入的精力得十分之八九，剩下那十分之一的精力用在工作上都不錯了，所以我們也應該體諒孩子們。首先提升自己的境界，我從做婆婆那個角度、做母親那個角度，我跟我家裡的人懺悔。我說我這一生就是不應該來到這個人世間，因為我的頭腦太簡單了，啥事在我這都沒有事，所以有好多事我想不出來，這樣可能有時候孩子們，包括丈夫，就有不滿意的地方。人說人家的媽媽都會做什麼，吃的也會做，穿的也會做，我是啥也不會做那一夥的，到現在我做飯能把它做熟就不錯了，你讓我整幾個菜，不會。所以我現在一直是，你別說一菜一湯，連湯都免了，

就是一飯一菜，就是這樣，生活特別簡單。

所以咱們應該體諒孩子們的想法，因為他現在接觸社會，他受到的薰陶是什麼樣的，他回來有些個不同的意見，有時候有點怨氣，這都可以理解的。所以從做婆婆來說，努力做個好婆婆；做母親，努力做個好母親；做妻子，努力做個好妻子。我跟我老伴開玩笑，我說老伴實在對不起，你說你這一生娶我，你也真夠倒霉的了，要啥啥不會。他說妳挺好挺好，妳有一條優點。我老伴給我找出一條優點，我說什麼優點？他說妳這乾淨利索一般人比不了。我比較喜歡乾淨利索，什麼東西都比較規矩，他說妳這一條一般人比不了。有時候上我同學家回來說，誰誰家如何如何亂、怎麼怎麼的，我說你不要這麼說人家，每個人有每個人不同的生活習慣。

但是我覺得做為妻子，四十五年了，我倆結婚，我沒有盡到這個義務和責任，好像我做得很不夠，想不出來。我跟我老伴說，我說我是沒有來生了，我今生是一定上極樂世界了，你要是還想找我，你一定要去極樂世界，你上別的地方你肯定找不著我，那些地方都不是我去的地方。我說如果你要有來生。他說你怎麼這麼說？我說我看你上西方極樂世界有點懸，你老長在電視跟前盯著這電視，和電視一起喜怒哀樂，上西方極樂世界好像機會不大似的，所以我說你，如果你還有來生。那我意思，我也希望你上極樂世界，是不是？萬一你今生去不了，我說你來生要再能夠到人道，你還是男身，我說你再找老婆的時候，一定要睜開眼睛，找一個會做飯的、會做菜的、會做衣服的。完了我老伴說，我不找這樣的，我還找妳這樣就行。我說你要是說行，那你就再找。我說但願你不再找了，你也不要來生了，還是咱們一起回極樂世界！完了我的老伴說，那我跟妳相約，我先走。他說，因為我不明白，我先走，妳把我送到極樂世界去，妳有把握，我心裡踏實。我說那得你願意去，你不願

意去，我送不去，你必須得發心，一定要往生極樂世界，我說我一定把你送極樂世界去。所以現在我倆就有這個約定，他說如果我要去不了極樂世界，我到別的道上，你千萬去把我撈上來，他讓我去把他撈上來。我說我要是成就了，你在哪一道我知道，我不會放你不管的，我一定會去救你。

雖然有些時候似乎是開玩笑，但是都不是開玩笑，這都擺在我們面前。你說我老伴今年七十，我六十七，你就說蠟頭還有多高？尤其是像我，我現在我真是一心盼著早點回家、早點往生，多一天我也不想留。要不是師父說，妳不能獨善其身，妳要兼善天下，要帶更多更多的眾生回西方極樂世界，我閉門念三天佛，阿彌陀佛肯定來接我。但是現在師父不允許，那就住著，住到啥時候算啥時候，需要我幹啥就幹啥，反正我不為我自己，為眾生服務了。人要是這樣，就心裡非常快樂、非常踏實了。什麼事你老惦記自己這點事，你會很痛苦、很煩惱的。以前我有個毛病，我老惦記我啥時候往生？有時候跟我老伴又生點氣，我就說阿彌陀佛快點發慈悲接我回家，我可不遭這罪了。實際這個念頭就是自私自利的念頭，一種躲避的念頭。但是現在這個問題解決了，阿彌陀佛啥時候接我，我就啥時候回家；不接我，我就多住幾年，把我該辦的事辦完，圓滿了，阿彌陀佛肯定來接我。

要學會容人，人家不是說「大肚能容」，說「海納百川，有容乃大」，這些話咱們都太熟悉了，但是你要把它落在自己的實際生活當中，有的到時候就忘了，是不是？實際人和人之間有啥過不去的？你譬如說受些中傷、毀謗、誣陷，人人都經歷過。我現在回想起三、四十年以前，那時候也年輕，那時候我受到幾次非常嚴重的傷害，有的傷害都很有損你的人格。好在我就傻，我是不解釋、不辯論、不爭論、不討論，就這四條，所以誰說我啥，我不知道。人



家告訴我了，我一笑了之，是嗎？就過去了，自己沒有煩惱，不去究根問底，你為啥這麼說我？你給我拿出理由，從來不這樣。

你看現在三、四十年過去了，我們一些老同學、老同事湊在一起，再說起這些事情的時候，哈哈一笑，啥事沒有。完了他們都說，說當時我們聽了以後都非常生氣，說她怎麼回事，她傻到這分上，人家把她糟賤到這種程度，她也不站出來說說話。我說有你們站出來說就夠了，不用我自己說。我說一個人，別人不了解你，你自己最了解你自己，是不是？你是個什麼樣的人，你自己了解，你幹嘛要站出去解釋？解釋，說明你自己對你自己沒有信心，你才去解釋。那個事實總是事實，不是事實就不是事實。尤其我這三次見著師父，我在師父身上學到最大的，我收穫最大的就是師父的胸懷。完了我就想，以前這幾十年，我所經歷的、我做的，我現在找著答案了，那說明我做對了，你幹嘛要跟人家斤斤計較！人家不是說嗎？你和別人斤斤計較，是你不如別人；別人和你斤斤計較，是別人不比你。你這個道理懂了，你幹嘛還要去計較！

回過頭來咱們再說一說，這個《淨土大經解》它的中心意思是講的什麼？剛才我說過了，我給它概括就是四個字，頭兩個字「放下」，後兩個字「成佛」，它是佛佛道同。你看我就想，釋迦牟尼佛四十九年講法，就是講的放下、成佛，也是講這四個字。為什麼講了這麼多年？是因為眾生的根性不一樣，所以釋迦牟尼佛講了這麼多年，講了這麼多法門，就是不同根性的眾生，他都可以找到和自己對號的，這不是就是普度眾生嗎？你說師父講法講了五十三年，師父不是說嗎？善財童子五十三參，師父已經講了五十三年，師父講的什麼？這麼多年也是講這四個字，「放下、成佛」。那這次師父講這個《大經解演義》，還是這四個字，你怎麼琢磨，它都不越過這個範圍，就是這個。你如果把放下這兩個字弄明白了，你今

生就成就了；你放不下，你就成就不了。看破是智慧，放下是功夫，看破很重要，看破以後才能放下，放下以後又促進你看破，所以它是相輔相成的，它一點不矛盾。

說怎麼樣能夠長智慧，讓咱們能把世間的一切看得明明白白？有些時候我就琢磨我自己，這六十幾年過來了，回過頭來反思反思，就是如果說我佔著點什麼便宜，就是我簡單，我從來沒求過什麼，我沒爭過什麼。我說這回我和師父講的，我對對號，有的我做到了，就是別人喜歡的我都給你，別人要的我給你，我不要，我不爭；別人不願意幹的那活，那我來幹。你譬如說有時候我愛上來那個強勁，這個強勁就是從小養成的，老姑娘嬌生慣養的，什麼事愛較真。現在我才知道了，哪有真，是不是？都是假相，你把它當真。那個時候同志之間、和領導之間，也鬧些小摩擦、小矛盾，但是過去就過去了。我的最大優點我不記仇，過去我就忘了，可能五分鐘之前我和你強強兩句，五分鐘之後我這面沒事了。完了給人家那氣還沒消，人家誰告訴我，說妳看妳沒事，妳看人家還生氣。我說還生啥氣？都過去就完了，就這樣。所以因為我這個簡單，也就讓我現在學佛能有一點進步，可能這也是一個優越的條件，就是思想比較單純。所以別人能想到的事我想不到。

世間有些個捨不得的東西，在我這兒好像沒啥我捨不得的，我也沒什麼東西。我吃得簡單、穿得簡單、用得簡單，衣食住行全簡單。我有公共車我不打出租，就有一次打出租，小刁我倆打出租，還鬧了個不愉快，我倆這個事已經解決了。因為我們早晨要出差上吉林，沒有公共車，只好打出租。我說老太太摳，就捨不得花這個打出租車的錢，一塊錢能到車站的，咱就別十五塊打車去車站，我倆就打個車。打個車，這個司機的心態我理解，多繞點圈，他不就多跳點字，多賺點錢嗎？這好像都很正常。我很少打車，我不知道

我說得對不對。打上這個車以後，完了小刁她知道路，我不知道路，他繞多遠我都不知道。小刁說師傅你這麼走，是不是有點遠，我們在哪哪下車，你就給我們停到那就行。師傅也不吱聲，完了繞了一個大圈，還沒給我們停到我們要去的那個地。小刁就生氣了，說你看你，我都跟你說了，你非得繞個圈，完了給我們停的地方還不對。完了那個師傅就生氣了，說不就是多兩塊錢嗎？你就給我十六塊錢。如果不是這樣，我們應該給他十八塊錢。結果他就說，因為小刁說了，你停的不對地方，他就生氣了，那你就拿十六塊錢吧。後來小刁就給他二十塊錢，完了我就跟那個師傅說，我說不用找了，幹啥都不容易，您就拿著。完了我倆下車就走了。

這小刁就不服氣，跟在我後頭屁股倔搭倔搭生氣！妳說妳，他給咱們繞個大圈，完了還多管咱們要錢，妳這可倒好，還多給人家錢。妳看要是十六塊，他應該找給咱們四塊，這不但四塊沒找回來，都搭進去了，倔搭倔搭擱我後面說一遍，我沒吱聲。等我倆到等車那個大廳了，坐在那等，尋思尋思不行，看我沒吱聲，又說一遍。我又沒吱聲。第三遍又說。我說小刁，妳有沒有完了，不就四塊錢嗎？我說妳怎這麼摳？我是這樣給她說的，我說這個司機，這個五點鐘可能是他交班的時間，可能咱們就是他的第一個客人。我說妳知不知道，開車，他的心情一定要是快樂的，妳不能惹他生氣，咱們第一個客人就因為這幾塊錢把師傅惹生氣了，他這一天開車他都不順，萬一出點什麼事，就不是他一個人的問題了，人家家裡還有老婆孩子！我說咱們就是兩塊錢也好、四塊錢也好，幹嘛要這麼摳？完了小刁後來說，大姐我明白了，真是真是，真是這樣的。我說妳如果真是，他因為跟咱們生了氣，他堵著氣開這一天車，你保不准他就遇到什麼麻煩事。我說妳看，犯不上，劃不來，咱們就拿四塊錢給他買個快樂、買個平安，不就完了嗎？從那以後，小刁說

，大姐，再遇到這事，我就會處理了。

所以人家說你怎麼寬容、怎麼包容，你不遇到事，有時候說你是空口白說；遇到事你才能體驗到，你是不是真心實意的，你在包容別人、寬容別人。最難處理的是自己家庭的問題，因為你和親朋好友、同學同事，好了多來往，不好少來往。尤其是夫妻之間，每天都要面對，夫妻之間更需要包容，一定要多看對方的長處，多檢查自己的短處，這樣才能愈來愈融洽、愈來愈融洽。你說人生到這種時候，六、七十歲了，整得彳亍扭扭的，有啥意思？所以我勸大家一定要從自己做起，多包容別人。

再說我的一個好朋友，曾經說我沒出息。我給大家講講，我這個好朋友，我倆當時都是搞團的工作，她是團書記，我是團委委員，我當班主任老師，我有課，她就是脫產專職的團書記。後來我調省政府以後，她調到一個學校去當教導主任。有一天我倆在公共車上碰頭了，我這個好朋友，因為特別要好，但是有幾年沒見面了。她就問我，她說素雲妳現在在哪上班？妳怎麼坐這個車？我說我調省政府來了。她說妳調多長時間？我說調快一年了，不到一年。她說妳現在是個什麼官？我說啥官不是，幹事。幹事這兩字在我這理解就是，幹事的人就叫幹事。她說妳能調到省政府，妳是什麼門子？意思是什麼後門調的？我說啥門子沒有，就這麼調去的。她就不相信，但是她不相信，她又知道我是從來不會辦這些事的人，她說妳要說妳沒門子我也相信，妳確實也不認識誰。她就對我調省政府非常感興趣，一路上就跟我嘮。後來她告訴我，她說素雲我現在又熬到教導主任了。在這之前有一段插曲，她本來是校長、書記，那就是正科級，後來就因為犯點小錯，就被免職了，就什麼都不是了。後來她就調到一個學校，就到市裡這個學校，她又當教導主任了。她這麼跟我說的。她說素雲，我現在又撈操到教導主任這個位置

了，我現在正在和校長競爭。我說妳們學校幾個校長？她說就一個正校長，還有三個副校長。我說那妳爭的是副校長還是正校長？她說我爭我就爭正校長，我怎麼能爭那個副校長？如果我是副校長，我上面還有個正校長，他還管著我！我說我知道，有誰在妳的前面，妳都不會滿意的，妳必須在所有人的前面。因為好朋友就無話不談，我就這麼說。她說我不像妳這麼沒出息，幹了這麼多年，連個小官也沒撈操上。我說我沒撓著，我沒有手指甲，這是開玩笑，朋友之間。

後來下車以後，她鄭重其事跟我說，她說素雲，妳在省政府機關工作，妳真得把這個問題提到日程上。她說政府機關就是兩條，一個是升職，一個是升薪，就是你提職就提薪，你處長就掙處長的錢，你科長就掙科長的錢。我說妳沒到政府機關，妳把這事替我研究挺明白。我說我從來沒研究過，我到這個單位，我就是幹活、幹事。她說妳都幹啥活？我說負責調研，寫調查報告。她說那活有啥出息？她就告訴我，應該如何如何，如何如何。我說妳告訴我這些招，我都不會，行不通。

所以我說人生你爭什麼？你求什麼？我沒有爭，我沒有求，我現在回過頭來，我告訴大家，我什麼都不缺、什麼都不少，可能我比那個爭的、求的都好。因為我的同事跟我說，素雲，妳病了以後，妳回家了，有時候我們就在一起議論妳。我說議論我什麼？他說你看這劉素雲傻乎乎的，什麼眉眼高低也看不出來，啥關係也不走，啥也不爭、啥也不求，啥好事沒落下。這是他們對我的評價。我說我什麼好事沒落下？他說妳職務沒落下。完了還告訴我，他說如果妳要不自己堅決把官辭掉，妳還有升的希望。是我自己把官辭掉的，我那時候是正處，這個我說啥不幹，我寫了個報告給黨組，四個月時間，費了好大勁我退下來了。人家是要官費勁，我這是辭官

費勁。就這樣，他們說妳看，妳職務沒耽誤，如果妳不辭官，妳還有升的可能。我說那留給別人升！那個位置挺少的，我不去爭。說妳工資也沒有耽誤，完了也告訴我，我們的人事處長說，劉大姐，妳現在是咱們委正處級裡工資最高的。我說不對，我來的時候我是小末渣，我工資最低，我從企業來。我記得我去的時候工資七十六塊錢，調到省政府。他說現在妳是正處長裡，妳工資是最高的。我都不知怎麼回事。他說妳漲了兩個，是百分之二還是千分之二，我都說不明白。我說我知道一次，一次我不知道。他說一個人在工作單位，漲工資只能一次，不是每個人都漲的，很少很少的。妳看我們好幾年才漲了那麼一次，我記得我們委漲了兩個人。他說就這個很不容易，所以這麼一漲，妳的工資就變成全委正處最高的了。這是他們研究，我自己不知道。

所以說起這些個例子，我就告訴大家，是你命裡有的，你不用爭；你命裡沒有的，你也爭不來，這是一。再就是，你爭來了，不是你的，你後面跟著的肯定是禍。不是所有的錢，啥錢都好花，你說不該是你得的，你心裡也明白，你非得去跟人家爭，你可能有的時候能爭到手，但是你這個錢到手了，你那後面禍也跟上來了。所以這個道理要明白，明白這個因果，咱們就不會爭這些個東西了。

我就用我自己的實際例子給大家說，我想現在我周圍的好多人都比較羨慕我，我不知道他們羨慕我什麼。我說你們要羨慕我現在活得挺瀟灑，這個我承認，我不像一般人活得那麼累。但是他們說，我們有個同修，他這麼跟我說的，說「劉大姐，我現在好羨慕妳。」我說羨慕我什麼？那個時候好像我第一次上香港，定了，要來，我還沒來。完了這個同修就跟我說，她說劉大姐妳記住我的話，妳上香港見了老法師回來，妳的福報就現前了。那時候我聽這個話，我沒聽懂，我不知道什麼意思，實際到現在我也沒完全明白是什

麼意思。她說妳見到老法師從香港回來，妳就福報現前了。那可能是三寶加持，師父加持。反正我現在我覺得我生活挺好的，真是吃穿用不用我管，都有人管我，挺好的。所以我告訴大家，就是說我們學佛人要有智慧的話，你把你自已交給阿彌陀佛，然後你為眾生來辦事，你的事由阿彌陀佛負責安排，眾生的事你能做的你努力去做，肯定好，肯定對。

你說哪個人就是他能力再多，他那個能力能大到哪兒去？他有阿彌陀佛那個力量嗎？有那個能力嗎？所以我就是幾年前，這個願我是發了，我說我得了絕症病，我現在活過來了，那就是說是三寶加持我活過來了，原來那個我已經不存在了。在這裡有這麼幾句話跟大家共勉，就是是這麼說的，我剛才說了這麼多事和例子也好，有這麼幾句話你看看能不能概括，就是說「急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋，朝朝暮暮營家計，昏昏昧昧白了頭，是是非非何日了，煩煩惱惱幾時休」，我們用這幾句話和自己對對號。所以那天我記得講了幾個忙，一個是大海茫茫的茫，一個是兩眼盲盲的盲，雖然有眼睛，什麼都看不見，那不就等於瞎子一樣嗎？還有一個是忙忙碌碌的忙，最後是心無所依，終日惶惶。所以我覺得這是現在人們大多數人的一種真實寫照，確實是一天沒有方向、沒有目標，忙忙碌碌的，真是心無所依、終日惶惶、沒有安全感，不知道未來是個什麼樣，你說這是不是人生最大的苦惱、痛苦！

還有幾句話是說，「榮辱紛紛滿眼前，不如安分且隨緣，身貧少慮為清福，名重山丘增業冤，淡飯盡堪充一飽，錦衣哪得幾千年，世間最大唯生死，白玉黃金盡枉然」。前面那幾句咱們不說它，就說最後這兩句，說「世間最大唯生死，白玉黃金盡枉然」，你想想人世間最大的事是什麼，是不是生死？所以昨天我記得我說了，我看破了以後，我就知道，這生死就是個圓，也可以說，生是死的

開頭，死是生的開頭，它是一個圓，所以你對生和死就沒有什麼畏懼的了。你看世間最大的這個事就是生死，這個事誰也不能逃避，都得要經過。你說富有的要經歷這個生和死，你貧窮的也要經歷這個生死，這是人生唯一的一件大事，一定要把這個事搞明白。

對於我們學佛人來說，沒有什麼生和死，就是我們轉換一個身體，就像我們住房子的，這個房子舊了，我們換一個新房子；這個衣服舊了，我們換個新衣服，愈換愈好，有的也是愈換愈破。修行就是這樣，如果你修行好了，愈換這個身體愈好，最後我們換到極樂世界去了，是不是？如果你修得不好，你墮到三惡道去了，那就愈墮愈深。我們上那個六和園，不是聽師父說嗎？那隻小貓可能就是那棟老房子的主人。昨天早晨我和小刁我倆過去陪師父吃飯，我們在院裡轉了一圈，師父說這隻小貓就是這棟房子原來的主人，到師父住這個房子，是第五代了。師父告訴我們兩個，說這隻小貓不是第一代主人，就是第二代主人，現在轉成貓了，但是他還戀他這個老窩，戀他這個家，還捨不掉。

昨天我就跟那隻小貓咪，我跟牠嘮嗑，我說小貓咪，捨掉這個小貓身，不要戀著這個老窩了，咱得念佛往生極樂世界，你看多長時間了，你還在這六道裡輪迴。完了牠是聽明白還是怎麼了，喵喵叫，連著翻了三個滾，就擱地上。小刁說大姐妳看，牠聽懂了，牠打了三個滾。我說你聽懂了就好，這一生一定要把這個小貓皮脫掉。完了還看到一窩螞蟻，一團黑乎乎的。師父先看到，師父說這麼多螞蟻。我又跟螞蟻菩薩們嘮嘮嗑，別老執著這個小螞蟻身了，咱也得念佛求往生，得到極樂世界去作佛去。所以看見這些小動物，咱們都發點愛心和慈悲心，跟牠們說幾句。過去我做不到，我要在街上碰見被壓死的老鼠，我特別害怕老鼠，我從小就怕老鼠。我現在我就可以做到了，我發現那被車壓死的老鼠，我找個東西給牠撮



起來，給牠弄一個地方，挖個坑給牠埋起來，牠也得有安身之處，完了給牠念念往生咒之類的。你想，也可能牠遇到你這個緣了，你給牠念七遍往生咒，給牠念阿彌陀佛，給牠做三皈，牠這老鼠身牠就脫了，牠可能就作佛去了，是不是？我們就抓住每一個度眾生的機會，這是我們學佛人應該有的胸懷。

咱們還說這個生死，這個生死是不是事大？所以你說家裡有多少財富，你最後你想它能怎麼的？我想生活，吃飽了、穿暖了就可以，就足矣，是不是？你說你再怎麼的，咱們晚上睡覺就是那麼大一張床；你再怎麼吃好的，咱們就那麼大一個胃，吃多了還難受。我就替有一些老陪客吃飯的人犯愁，我說多苦，上頓吃、下頓吃，我說太痛苦了。因為那個時候我沒有病之前經常出差，上各地市縣檢查工作，你這一到各地市檢查工作，你就是欽差大人，上地市縣都好招待，吃的都是山珍海味什麼的，對我來說那都沒用，因為我不吃那些東西。我讓他們給我上菜就是一碟醬，兩根黃瓜，這就是我吃的菜。所以我看他們上頓吃、下頓吃，一天最起碼三頓飯，吃得很痛苦。他吃，你看早晨吃完了沒等消化，中午又接著吃，中午吃完沒消化，晚上又接著吃，是一件很痛苦的事。尤其他們喝酒喝醉了，那個痛苦勁，我跟他們說，我說喝酒千萬別喝醉了，我曾經喝醉過，可難受了。

我給你們講講我喝醉酒的故事，那時候我剛調到省政府是一九八四年，那時候我還沒請觀音菩薩，沒信佛，我是一九九一年請的觀音菩薩。到一個市，它那個喝酒的規矩是這一個圓桌坐這一圈，每人三杯，三個杯放在你面前，一倒就是三杯白酒，都倒滿。喝的時候就是第一杯喝完了第二杯，第二杯喝完了第三杯，連著乾三杯，它是這個規矩。因為我們委女同志少，我們處就我一個女同志，去了哪以後都是被攻擊的對象，他們有的說什麼心態？說女同志肯

定是不太能喝酒，所以有的人就找我坐在他邊上，他說我想妳就是我的保護神了，我就儼著妳喝，妳喝多少我喝多少，就這樣。其實我告訴他，我說我不會喝酒，因為我確實沒喝過酒。

我記著我到一個工廠，他那書記說，我就得挨著妳坐，我就跟妳喝，妳喝多少我喝多少。就這樣喝，我不知道喝完酒是什麼樣，所以這不就三杯嗎？三杯。完了那個書記說，是你先喝，是我先喝？我說那你說誰先喝？後來他們自己的同志說，你是主人，得你先喝，他就把他那三杯喝了。他喝了，我想咱們說話得算數，人家已經喝了，那我就喝，這三杯我就喝了。喝了我的感覺就是什麼？就是辣，怎這麼辣！沒喝過酒，我尋思喝三杯行了，我看又倒三杯，他那三杯也倒了，我這三杯也倒了，心就開始打鼓了，咚咚咚，咚咚咚。心想我的媽，這啥成，這還得喝三杯。完了他又把他那三杯喝了，那他喝了，我就得我這三杯喝了，這我就喝了六杯。沒有吃飯，沒有吃菜，就連著乾了六杯酒。我尋思還倒嗎？這時候我看那書記就點點，再倒一杯，給他倒一杯。那他倒一杯，我這肯定也倒一杯，給我這也倒一杯。我尋思，這一杯喝完應該差不多了吧？完了這個書記就把他這杯喝了，喝了以後，我想那我這杯也喝了，這樣算數算得好不好？我喝了七杯酒。

後來他們告訴我，說你知不知道這七杯酒是多少？是差一兩不到半斤，四兩九。是差一錢還是，反正是七錢一杯，這我喝了七杯就七七四十九。喝完了以後，我看那個書記就擱椅子上坐著，突然一下就鑽桌底下去了，因為是一個大圓桌，坐了一圈人。他就鑽桌底下去了，因為他挨著我，我這麼一瞅，我尋思這書記啥跑桌底下去了？完了他那司機馬上就過來了，他就跟那司機說，我喝高了，我喝高了，你快扶我回家。我尋思他喝高了，喝高了就上桌子底下？我當時就這麼想的。完了這個司機就架著這個書記，就給他攙回

家了，真回家了。這回沒人催我了，反正我七杯酒我已經喝了，當時我沒什麼感覺。回去以後，這喝完了回到住宿的地方，那些男同胞說想玩麻將，都知道我不會。我說我不會，他們說妳不會，妳得坐到我們邊上看著，妳看著也給我們助助威，就妳一個女同胞，還不陪陪我們？我們玩麻將，妳攔那看著，我們贏錢給妳。實際上他們不贏錢，就是那麼玩。那我就沒辦法，我就搬個凳子坐在人家那空裡看著。當時那個麻將，反正我也不知道抓多少個，我看他們都立著，那麼擺著，字朝著他們，那個背面朝著那面，是不是這樣？就這麼立著。這個時候我開始反應了，我告訴你們什麼反應？就瞅這個麻將，一會「呼」倒這面了，一會「呼」倒那面了，我尋思這怎的了？我就跟他們說，我說你們玩，我不看了，我說你們這麻將來回倒，我暈。完了他們說，妳看沒有，上勁兒了，這不是麻將暈，是妳暈了，回去！完了我就回我屋了。

這就是我第一次喝酒的感受，這次就是暈了，沒怎麼的。我回家跟我爸說，我說爸，我出差我喝了七杯酒，一杯酒是七錢的。我爸說妳也不會喝酒，妳怎麼敢喝那麼多？我說逼上了，不喝不行。我爸說，這怎麼出差還逼著喝酒，說你看我老姑娘也不會喝酒。完了我就跟我爸開玩笑，我說爸，我再出差我帶著你。我爸說，妳帶著我也不行，我也不會喝多點。我爸一次就能喝一小杯。後來我爸給我說，說妳再出門把老佰帶著。小刁知道老佰是誰。老佰喝酒就是喝個一斤八兩的沒關係，女孩子，我的同學。我爸說妳再出門把老佰帶著，讓老佰替妳喝酒。我說那哪能行！這是我第一次喝酒，感受就是暈了。

第二次真喝醉了，第二次我上也是一個市。那是怎麼喝的？那個書記是個鮮族人，鮮族人喝酒是色酒、白酒、啤酒、汽酒，所有的酒一大溜。是一樣一杯、一樣一杯、一樣一杯，不是像那三個都

是白酒，這是所有的酒各一杯，然後從第一個開始喝，一氣喝完。我就這一次把我喝醉了。因為這個書記他勸酒的方式很獨特，就是你不喝他端著，這是第一個動作；第二個動作，你再也不喝，他給你鞠躬；第三個動作，你再也不喝，跪下給你磕頭。因為我是第一次見到這個書記，所以非常不好意思、非常尷尬，這怎辦？我們處長就說，小劉，妳看人家書記都這樣，妳再不喝就不給面子，喝！就這麼一喝，就所有的這些，也可能各種酒摻到一起的作用，就喝了。喝完了以後，這回我才知道，喝醉酒怕見風，擱屋裡沒覺得怎麼的，一出門，這風一吹，呼一下，就覺得好像要往外吐似的，但是你不能吐，得憋著，都很不熟悉的。後來我跟我們處長說，快點開車，回住的地方。我們處長也知道，我肯定喝多了，完了就開車，那不說開飛車，也差不多了，就把我送到住的地方，進屋我就開吐。所以我知道喝醉酒吐的那個滋味，是相當相當難受，我一看誰喝酒，我趕快勸少喝、少喝、少喝，就這樣的。所以你想想人生，你說這是幸福嗎？是一種痛苦，是一種折磨，別覺得出去了淨好吃好喝的，那不是一件啥好事。所以我建議大家少請客，別這麼喝酒。

還有四句話跟大家也說說，也算共勉！說「世事忙忙似流水」，這第一個「世」是世界的世，第二個「事」是事情的事，說「世事忙忙似流水，休將名利掛心頭，粗茶淡飯隨緣過，富貴榮華莫強求」。我自己的總結就是，生命裡最可貴的東西就是生活得平常。我是想，人以一顆平常心，過平常人的平常日子，是一件最幸福的事，真是這樣的。所以最後再供養大家這幾句話，就是愛美的女同修們，妳們都想妳們有一個漂亮的容顏，怎麼辦？四句話記住了，這就美了。「天天微笑容顏好」，妳別天天拉耷著臉，一定要天天微笑，每天對妳的同事，妳都要笑一笑。「天天微笑容顏好，七八分飽人不老」，別見著好吃的貪心，吃起沒完，妳吃飽七八分就可

以了，別吃十分飽，這是第二句。第三句是「相逢莫問留春術」，就是妳別看人，見著人家皮膚挺好的，妳問怎麼保養的？不用問她，咱們自己會。最後一句，「淡泊寧靜比藥好」，不用去美容，美容最後妳都要遭罪的，過個十年、二十年，妳美容的那個肯定要有個副作用。所以咱們還是淡泊寧靜，比妳吃藥都好。這四句我再念念，記住了，這就是美容的妙方。你們看我現在不太討厭，我就是用這種藥方，我也不美容，它自然而然就比較好了。「天天微笑容顏好，七八分飽人不老，相逢莫問留春術，淡泊寧靜比藥好」。

今天這節課就講到這，時間也到了，正好準時。謝謝各位。