

諸位法師，諸位同學，請坐。請看「修華嚴奧旨妄盡還源觀」，最後的一段「起六觀」。昨天我們學到在講起六觀之前，賢首國師很慈悲，把為什麼要修止觀這樁事情給我們做了開示。這段文因為時間關係沒有學完，我們接著學。昨天學到：

【以一切法本來無想。念念不生。念念不滅。亦不隨心外念境界。然後以心除心。心若馳散即當攝來令歸正念。常勤正念唯心識觀。一切魔境自然遠離。】

這段我們沒有學完。文裡面所說的境界，全是講的法身大士，那是真正是佛境界。可是我們在前面曾經學過，經裡面學過，這個論的前面也學過。『一切法本來無想』，這個想是分別、是執著，一切法怎麼來的？是真如、自性，大乘教裡面常說「一念不覺」，這個一念不覺就是妄念、就是妄想。所以我們在經裡面讀到，迷唯一念，覺止一心，這兩句話非常重要。前面我們學得很多，迷沒有原因，迷沒有先後，說真的真實話，就是當前的一念。既然起心，一切法就現前，正是《壇經》裡面所說的，「何期自性，能生萬法」。萬法雖然生了，但是他確實沒有分別執著，就此地講的無想。

『念念不生，念念不滅』，這個念就是起心動念，起心動念不但凡夫不能覺察，二乘也不能覺察，權教菩薩還是不能覺察。到什麼時候能覺察？大乘教裡面常常跟我們說，八地菩薩。這個八地，一般的說法是別教八地，別教八地就是圓教，《華嚴》是圓教，我們現在講的是初住菩薩，初住等於別教的初地，八地是八住菩薩，初地還是不行，還沒有能覺察到。由此可知，那個念頭太微細了。彌勒菩薩告訴我們一彈指，我們現在把它計算出來，三百二十兆念頭生

滅，三百二十兆，它太快了，這個生滅我們沒有辦法覺察到，所以說「念念不生，念念不滅」。

這個念念就是一彈指三百二十兆念念，念念都成形，形皆有識，這彌勒菩薩告訴我們的。此地講不生不滅，就是說的相續相。如果我們念頭滅了，這個相就沒有了，相立刻就沒有了。就好像我們看電視，我們把頻道一關，滅了，畫面立刻就沒有了，十法界依正莊嚴亦復如是，這個道理要懂。真的關閉掉的時候，不但十法界沒有了，諸佛如來的實報莊嚴土也沒有了。關閉之後，就是念斷了之後是什麼境界？是常寂光淨土。大乘教裡面也稱為大光明藏，那是一片光明，裡面沒有物質，也有沒精神。這種一片光明，我們凡夫根本不能理解，那是什麼人？究竟圓滿的佛果。等覺菩薩還有一念生相無明。生相無明現在我們懂得，什麼叫生相無明？就是一念心動，就是起心動念了，起心動念那就是生相無明。不起心、不動念，這個生相無明沒有；換句話說，根本就沒有現相。自性裡面有見聞覺知，自性裡頭沒有受想行識，沒有分別執著，這個要懂！所以，佛在《般若經》上跟我們講了一句重要的開示，「一切法從心想生」，這句話太重要了。你有想，這個想實際上你根本就不能覺察，為什麼？它太微細了。我們能夠覺察到的想，分別那是很粗的想，微細想不知道。微細想到八地菩薩才曉得，他才看到阿賴耶識的生滅狀況。

所以大師教我們，『亦不隨心外念境界』，六根接觸六塵境界，真的要做到不起心、不動念，當然就沒有分別執著了，這是什麼？這是如來境界。這個不起心、不動念實際上還是起心動念，就是粗的起心動念沒有了，極其微細的有。這個微細的，我們現在想像當中稍稍能有一點體會，也就是清涼大師在《華嚴經》上告訴我們的，是無始無明的習氣，起心動念真的沒有了，起心動念的習氣在

。這個習氣就變成了實報莊嚴土，實報莊嚴土它有形相，報身佛，我們常常念到「身有無量相，相有無量好」，大迴向裡面念到報身佛「微塵相海」，這是讚歎這個佛相，那數不盡的相好。可是他有相，他有相、他有居住的環境，實報莊嚴土。我們現在是愈來愈清楚、愈來愈明白，如果起了分別，你就把實報土轉變成方便有餘土；起了執著，就把方便土又轉變成六道輪迴，就這麼回事情。所以我們真正修行人應該要記住，不隨心外念境界，為什麼？知道這個境界不是真的，「凡所有相，皆是虛妄」，常常記住《金剛經》上這句話，「一切有為法，如夢幻泡影」，你的心永遠是清淨的，永遠是定的，清淨心，定生智慧，不生煩惱，修行功夫就成就了。

『然後以心除心』，上面這個「心」是真心，下面「心」是妄心，真心是什麼？你看「悟止一心」，覺悟了，覺悟了就是一心，迷就一念，那就是心裡沒有念就覺悟了。後面這個心就是念頭，太微細了，彌勒菩薩告訴我們，不可以執持，這個念太微細了。我們現在講時間是用秒做單位，要用秒做單位，那就是彌勒菩薩所說的，我們把它換算是一千二百八十兆分之一秒，你們想想它多微細。就是一千二百八十兆分之一秒的那個念頭也要把它除掉，這個除掉之後，常寂光淨土就現前，這是給我們講的事實真相。我們知道，諸佛如來真正到了這個功夫，他除不除？不除，大乘教不除。為什麼不除？除了之後就不能利益眾生。一定要知道，與法界虛空界一切眾生起感應道交不是常寂光，常寂光不可能起感應道交。為什麼？物質現象、精神現象全都沒有了，怎麼感應！那誰跟眾生起感應？實報莊嚴土，報身佛起感應道交。這裡我們要記住，「還源觀」裡面，第一段為我們所說明的是顯一體，那個一體就是常寂光，真如自性。起二用那就起心動念，起心動念就起二用，這個二用是什麼？二用咱們合起來講能生萬法，起心，宇宙現前了；不起心，宇

宙不現前。動念，正報現前，正報是自己，我們找到父母未生前本來面目，就找到了，本來面目是常寂光。所以一起心動念，依正都出現了。由此可知，這個依正出現就是實報莊嚴土出現，實報莊嚴土裡面的報身佛，與法界虛空界的一切眾生有感，他自然就有應。

實報土裡面的佛、菩薩，實際菩薩到實報土都是平等，那不是普通菩薩，我們常常講都是等覺菩薩，可以這麼說法。《華嚴》給我們講主伴圓融，主只有一個，一個做主，其他都是伴。華藏世界是一個實報土，毘盧遮那是主，其他的是伴；極樂世界是實報莊嚴土，阿彌陀佛是主，毘盧遮那到那邊也是伴。所以主，佛法裡面講他不是獨一，他是什麼？叫任一，任何一尊佛都做主。在他這個地方，好像我們大會裡面，主席台這個主席是輪流做的，誰都可以做主席，輪到誰，誰就做主席，他就是主，沒有輪到的時候都是伴，地位是平等的，主伴圓融。一佛出世千佛擁護，釋迦牟尼佛到這個世界上來示現作佛，所有一切諸佛菩薩到這個世間，都示現他的弟子。或是示現菩薩身分、聲聞身分、緣覺身分，乃至於童男童女，《普門品》裡面講的三十二應。種種示現無論是主、是伴，絕不是有意安排的，有意安排不就起心動念了嗎？不就有分別執著了嗎？沒有，是自然，法爾如是。法爾如是總得有個原則，要不然我們無法理解？是有，楞嚴會上世尊講得很清楚，「隨眾生心，應所知量」。現什麼樣的身是眾生的心，眾生喜歡什麼樣的形相，他就示現什麼，是隨著眾生心起變化，不是佛菩薩的意思。眾生希望見佛他就現佛身，眾生希望見菩薩他就現菩薩身，眾生喜歡國王他就現國王身，喜歡宰官他就現宰官身。所以隨著眾生現身，佛菩薩沒有一定的身分、形狀，這個要知道。

因此我們學佛一定要懂得「悟止一心」，懂得這個原理原則。《彌陀經》上教導我們，我們修淨土，淨土功夫成就是什麼？一心

不亂，一心就覺悟、就成佛，是真的不是假的。一心是自性本定，不亂是自性本具的般若智慧，定慧都達到究竟圓滿，確實不是一般人能做到的。羅什大師翻經用的是意譯，他沒說錯，他是舉最高的一個境界，但是他也舉了最低的境界。真正到一心不亂，生實報莊嚴土，一到極樂世界就花開見佛，那個妄想分別執著統統沒有了；禪宗講的明心見性、見性成佛，他是達到這個境界，超越十法界。雖然到這個境界，依舊還是有妄想習氣沒斷，但是決定不妨礙與遍法界虛空界一切眾生感應道交，這一點妨礙都沒有。無始無明的習氣沒有法子可以把它斷掉，他已經不起心、不動念，他還是沒有法子，所以在這種狀況之下，大乘教裡面常說的「無功用道」。他是讓這個時間久了自自然然就沒有，是這種方式。那要多長的時間才沒有？經上講得很清楚，三大阿僧祇劫。所以三大阿僧祇劫不是凡夫修行成佛的時間，是你脫離十法界，你證得一真法界，也就是你生到實報莊嚴土，還要三大阿僧祇劫那個習氣才斷乾淨，是這麼一回事情。要加上以前所修的，真的叫無量劫！這些時間也不要放在心上，為什麼？時間不是真的，時間是假的，時間、空間實際上講都不存在，都是妄想分別執著變現出來。所以你不要老是以為這個時間太長，我哪一年才成就？那你就錯了，總要知道事實真相。

下面這句話非常重要，『心若馳散即當攝來令歸正念』，這是我們不能不知道的，我們在平常心散亂，心裡有妄念，妄念很多，妄念很嚴重，讀經，《彌陀經》不長，從頭到尾念一遍還有幾個妄念。念佛一支香，一支香不長，現在普通香大概一個小時，這一個小時念阿彌陀佛，裡面也要起不少妄念。我們為什麼要念佛？就是為這個，妄念一起，立刻就想到「阿彌陀佛」，阿彌陀佛是正念，我們淨土宗的正念是阿彌陀佛。止觀裡面所講的正念是無念，他們的方法也很多，所謂是八萬四千法門。這些方法什麼？這些方法都

是幫助你把念頭止住，持咒也是個辦法，讀經也是個辦法，方法很多。但是，許許多多方法，實在講還是阿彌陀佛這個方法好，為什麼？八萬四千法門所用的方法都是自力，靠自己；念阿彌陀佛，還靠阿彌陀佛四十八願威神加持，這是八萬四千法門裡面所沒有的，所以叫二力法門。自己能提醒自己念佛這是自力，念佛同時得到彌陀威神加持叫二力，這個殊勝！所以一切法門裡頭找不到的。我們自己對這個事情了解不夠透徹，我們的信心就不堅固；真正明瞭，徹底明瞭，你就曉得，這法門殊勝不可思議。念念不要忘掉這句佛號、時時不忘佛號、處處不忘佛號，這叫真念佛人。世出世間這些事情，可以一概不要去理它，為什麼？不是真的。菩薩護持佛法、護持道場、護持初學，要不要操心？要操心！這個事情能不能做？我們終於明瞭，大菩薩幹的，不是凡夫幹的。大菩薩已經入不二法門，他不礙事，他已經到了理事無礙、事事無礙，他行。

我們今天幹事的時候，把我們的正念破壞了，就是說把我們的清淨心破壞，把我們的平等心破壞，把我們的真誠心破壞，把我們的正覺心破壞，這就不行。所以我們這種程度，在道場裡面最適合的是什麼？清眾，清眾是不擔任任何執事的。在道場裡面學教，就像在學校的學生一樣，學生是來學習的。佛門的學校，所謂的道場，聽教，參禪、念佛，這八萬四千法門歸納起來就兩門，如果密再加上去頂多是三門，念佛、參禪、持咒，到最後就是這三門，這叫修行。聽教呢？教是共同的，無論是參禪、念佛、持咒都要學教。教功用在哪裡？幫助你斷疑生信，這是第一個；再往上提升，幫助你破迷開悟。不聽教，我光念佛、或者是參禪、或者是持咒，也能夠破迷開悟，但時間長，這從前老師告訴我。譬如你單單靠修行開悟需要十年，如果再聽教那你五年就開悟，你提前了，所以聽教有這個好處。功夫要得力，你這兩門要同時學習，解行並進。我們現

在看眼前這個狀況，學教的學了幾十年不開悟，為什麼？有解無行開不了悟。念佛、參禪的不學教，有行無解也開不了悟，不但開不了悟，清涼大師講得好，就在《華嚴經疏鈔》裡頭講的，有解無行增長邪見，有行無解增長無明。清涼告訴我們解行並進，解門跟行門的分量是相等的，那就對了，功夫才能得力。那就是我們常常講的，學了之後要真幹，他就會得力；學了之後不肯真幹，增長邪見。

佛經裡頭正知正見，怎麼是邪見？因為你心邪，你心不正，學的正法也變成邪法，道理在此地。你只能夠口學佛的言語，你的心是輪迴心，所以你造的還是輪迴業，講經說法也是輪迴業，這是祖師、菩薩給我們講得清楚、講得明白。最重要是念頭要轉過來，你這是佛心，佛心幹什麼事情都是佛法；輪迴心幹佛法，佛法也是輪迴業。這才真正符合世尊在經上常講的，「一切法從心想生」，你是什麼樣的心，它就現什麼境界。我們修淨土的人，我們的心就是彌陀心，這是正念，念念都歸阿彌陀佛，念念都向極樂世界，哪有不往生的道理！決定得生。所以這一句我們要特別重視，在日常生活當中，要時時刻刻提得起觀照功夫，也就是一切時一切處，特別是遇到境界現前，這個境界有順有逆，無論是順境，順境常常起貪戀，逆境裡面起瞋恚或者起恐怖，一遇到這個境界，第一個念頭阿彌陀佛，就對了。這就是古大德所說的「不怕念起，只怕覺遲」，覺悟要快，這一句阿彌陀佛是覺悟。貪瞋痴慢這個念頭不怕，那是迷，最重要的是迷的念一起，第二念就是正念，就是阿彌陀佛，把這個惡念取而代之，它不起現行，正念把它壓住，這叫念佛功夫得力。不是講念佛念得多、一天念多少，功夫不得力沒用，看到煩惱的事情還會發脾氣，看到不如意的心裡不舒服，這都不行。

我們要學著，看到歡喜的阿彌陀佛，看到不歡喜的也是阿彌陀

佛，用阿彌陀佛把外頭的境緣全部擺平。順境、逆境、善緣、惡緣，一句阿彌陀佛統統擺平，你平等心現前，清淨心現前，這個重要，比什麼都重要。外面境緣我們會生感恩的心，為什麼會感恩？沒有這些境緣，怎麼知道自己功夫進步。所以我們對於順境、逆境、善緣、惡緣，都生感恩的心，順境、善緣提醒我，我都是用阿彌陀佛，我不生貪戀，貪的煩惱斷掉了；逆境、惡緣現前，它叫我生氣，我現在不生氣，換阿彌陀佛了，它來考驗我，讓我在這個境界裡面能夠提得起阿彌陀佛，沒有一點怨恨，沒有一點憤怒，把這個瞋恨擺平掉了。不在這個境界，你修什麼！我們今天在人間打基礎，人間打好基礎到天上，天人樂，在那個地方沒貪戀。然後到哪裡去？到地獄，到地獄修什麼？到地獄修完，瞋恚沒有了。餓鬼、地獄裡頭，到那邊去，不生瞋恚，看到一切眾生造作極重的罪業，受極重的苦報，生憐憫心、慈悲心，沒有怨恨心，這就成功。

下面教我們，我們現在不是常常說有魔來干擾，這個事情麻煩，怎樣能叫這些魔都不干擾我們？大師在此地告訴我們，『常勤正念唯心識觀，一切魔境自然遠離』。正念，記住，正念在我們淨宗就是阿彌陀佛，佛來了念阿彌陀佛，魔來了也念阿彌陀佛。唯心識觀，《華嚴經》是唯識宗的六經之一，唯識宗就是法相唯識宗，它有六部經十一部論，也就說它必修的、主修的。我們要不要去修唯心識觀？能修很好，不能修就念佛。念佛就是無上的唯心識觀，這個在此地不能細講，細講兩個小時講不完。五重唯識觀，這些資料諸位可以查《教乘法數》，可以去查《佛學辭典》，《三藏法數》裡面都有，我們把它看作佛學常識。只要心裡真正有佛，心正，「一切魔境自然遠離」，你的冤親債主，宿世今生的冤親債主看到你真正修行，尤其是念佛人時時刻刻佛光注照，我們肉眼凡夫看不到，鬼神看到。佛光注照就是彌陀加持，彌陀加持，護法神就擁護，



魔不得其便，自然遠離。如果你道心失掉，護法神離開，佛光不照你，魔就得其便，冤親債主就會找上你。這些道理事我們都要搞清楚、搞明白。再看末後一段，最後一段，講到我們身上來了。

【凡夫初學邪正未分。魔網入心欺誑行者。】

這是我們初學的人，常常看到的現象。我們初學，什麼是邪、什麼是正不知道，大多數把邪法當作正法，把正法看作邪法，顛倒了，這是經上所說的迷惑顛倒，很多！現在學佛的人很多，你要問他，佛是什麼？他說不出來。你為什麼學佛？我為升官發財、我為保平安，說這些，所以是迷信。凡是迷信，很容易被這些魔利用，被魔欺騙了。『魔網入心』，網是比喻，網很密，你逃不出去，他來欺騙你，你把他當作真佛。這樁事情，《楞嚴經》裡面世尊說得清楚、說得明白，而且提出警告，「末法時期，邪師說法如恆河沙」。你要是遇到一個真正善知識，那真的不止三生有幸，不止！那多麼幸運。可是遇到真善知識，肯定有魔來干擾，為什麼？造謠生事來破壞你的信心。我跟的三個老師，我受他們的教誨，可是有人對他們有嚴厲的批評。批評方東美先生是哪些人？同鄉桐城的，說方東美先生不仁不義，講他年輕的時候在家鄉訂婚，他是遺棄，以後在外面娶了太太，這個人不仁不義。我們如果要是聽到這些謠言，這個事情我們不知道，聽到這些謠言你對老師信心動搖了，魔來干擾。我們記住夫子一句話，「士別三日，刮目相看」，「人非聖賢，孰能無過，過而能改，善莫大焉」。他從前的過失跟現在不一樣，現在我聽他的教誨句句是正法，我們怎麼能夠還記住從前的？吃虧不是他是我，我要是聽從他們，那不就吃大虧了。所以這個自己要有智慧辨別，沒有智慧辨別那就上當了。

我跟章嘉大師，就有許多人說章嘉大師是政治和尚，批評多。跟李老師，李老師是四寶，佛家叫三寶，他獨標一個，所以在台灣

雖然對佛教有貢獻，佛門裡面對他評價不高，並不尊重他。我們跟他學也受累，到哪裡去，這是四寶的弟子不要理他。所以哪個寺廟，我到那裡去掛個單都不行，頂多招待你吃一頓飯就不錯了。逼得怎麼？走投無路，這是什麼？門戶之見，很辛苦。我相信像我這種遭遇是非常普遍的，你自己沒有堅定的信心，你很容易被動搖，一動搖那自己虧吃大了。我學佛這麼多年，你看看老師傳給我的，夏蓮居的會集本，我們提倡會集本的時候，遭多大的風波，幾乎全國、全世界抵制，批判會集本。我受這麼大的打擊，我要是放棄會集本，那別人對我的打擊更大，為什麼？我放棄會集本，人家會批評我，淨空法師背師叛道，這個罪名可大了。所以我講經的時候說，全世界學佛的人無論在家、出家統統反對，我不敢反對，為什麼？老師傳給我的。我親近老師十年，不是一天、兩天，不是一月、兩月，十年！我對老師能沒有信心嗎？你們沒有接觸過。依照會集本修行的，我親眼看見的，往生的十幾個人，會集本怎麼是假的？會集怎麼是錯誤的？夏蓮居又不是第一個會集的，第一個會集的王龍舒，你們為什麼不批評他？第二個會集的魏默深，你為什麼不批判他？夏蓮居是第三個會集的，王龍舒的會集本已經入了《龍藏》。所以你要有能力辨別邪正，接觸到正法，還有外面力量把你拉走，這在現在的社會，所以成就是真不容易！底下一句說：

【又無師匠諮問莫憑。】

『師匠』是真正有修、有學、有證的老師，你要是遇到困難，邪正不能分，你有地方去請教。老師在的時候，我們有地方請教，老師都不在了，我們受到這麼嚴重的打擊，那我們只有記住，牢牢的記住老師當年在世的教誨，堅定不移，才能夠突破難關。現在會集本大家不批評了，中國國家宗教局肯定了，我看到宗教局出的《淨土五經》，《無量壽經》就是選夏蓮居的會集本。所以現在沒有

人再說了，我們也沒有受這些障礙的動搖。底下一句：

【依四魔功將為正道。】

這是講凡夫初學，錯認了，把魔當作佛，真不少。四魔，諸位學過《八大人覺經》，經上講得很清楚，「五陰魔、煩惱魔、死魔、天魔」。現在這個社會中國、外國，我們常常遇到，靈媒附體，傳遞訊息，這要很小心、很謹慎，一不小心那就被欺騙了。我接觸得很多，我常常告訴大家，接受到這些訊息，要用正知正見去判斷，不能迷信。迷信，那你是被魔外，魔王、外道欺騙了，那你錯了。提供一些訊息我們可以參考，怎麼解決？一定用正法、用佛法，這就沒有問題了，要用正法解決問題。他們提出解決方法，這個要很小心、很謹慎，依正法就對了，魔將來要成佛還是要依正法。我們用什麼方法？我們用持戒念佛。特別是講災難，怎麼樣化解災難？災難是從哪來的？從貪瞋痴慢來的。佛教給我們「息滅貪瞋痴，勤修戒定慧」，災難就沒有了，這是正法，這是決定可靠的。貪欲是屬於煩惱魔，五欲六塵，五欲是財色名食睡，你要能捨。我學佛，章嘉大師頭一天就告訴我放下，教我學布施，財布施、法布施、無畏布施，有多少就施多少，不要留。愈施愈多，愈多愈施，念念利益眾生，不要想到利益自己，那是真正利益自己；有利益自己的心，往往就造業了。把自己忘掉，《金剛經》上說的「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」，須陀洹都入這個境界了。我們還沒有把我忘掉，所以冤親債主會找到你；你如果我沒有了，冤親債主找不到你，你跟他的信息就斷掉了。有我、有私心、有貪瞋痴慢，冤親債主就很容易找到你，你跟他這個信號是相通的，沒斷。過去無始，無始劫的冤親債主跟你還是相通的，真正做到無我就沒有了。

對這個世間一切沒有貪戀，沒有愛好，佛教給我們一切隨緣，

不要攀緣，攀緣是什麼？我自己想怎樣怎樣，這是攀緣。隨緣是什麼？什麼都好，隨緣能轉境界，這個道理要懂。也就是說對於境界裡面發生問題，要用意念去轉變它，意念是最有效的方法，能轉惡為善，化凶為吉，轉災難為吉祥，真能轉；轉不了的時候，轉不了是自己沒有忘掉，那就得受了。所以這個四魔是煩惱，煩惱沒有了，清淨心就現前；五陰魔沒有了，你看五陰要靠智慧，「照見五蘊皆空」。死魔跟天魔，天魔是什麼？天魔就是從外界的影響，都是屬於天魔。前面三個是自己本身的，煩惱是自己本身的，不是從外頭來的；五陰也是本身的，色受想行識；生死也是本身的。四魔只有一個是身外的，身外這些惹麻煩的，包括冤親債主都算是天魔，不是本身的，是身外的，他來干擾。所以我們要化解一切的怨結，不跟眾生結冤仇，我們自己從什麼地方做起？從改過自新。改過自新裡頭一定要知道，我們自己什麼樣煩惱最重，從最重的下手，這是每個人不一樣的。這與過去生中有關係，過去生中如果生在富貴家裡，大官、大將、大富長者，都帶著有傲慢的習氣；如果過去生中從貧賤出身，他帶著自卑的這種心態。這個習氣你細心能觀察得出來，然後你就知道我應該修什麼。這個有時候不是有心的，他已經養成習慣了，自己知道就有高度的警覺。

你們看看胡小林的報告，我看到我們道場這兩天都在播放。這個人不但現在是當老闆，過去生中也是富貴人家，所以他帶著有強烈傲慢的習氣。他學了佛，學了《弟子規》之後，他真改了，以前是常常發脾氣，現在就是學著不發脾氣，他學了很有功夫、很有效果。過去在公司裡面員工沒有不怕他的，他自己態度也是居高臨下；現在學了佛，學了《弟子規》之後，把員工都當成兄弟姊妹，自己態度謙卑，說話柔和，完全變了一個人。所以人是能學得好的，問題是你肯不肯學！這個人善根深厚，從這裡看出來，他學到一點

就做一點，懂一句他就做一句，所以解行相應，他進步這麼快，他學佛才兩年多。你聽他的報告就知道，這個報告是他頭一次，我請他講的。第一天面對著攝影機很不習慣，但是他有勇氣，第二次就好一點，第三次就很正常了，你們看第一集、第二集、第三集，你看就曉得了。所以人不怕有過失，不是聖賢！人非聖賢，孰能無過，最重要的是過而能改你就能成佛，就能成菩薩。

所以決定要知道四魔，魔不是正道。四魔裡面，煩惱容易覺察，五陰不容易覺察，五陰魔的現象是什麼？是沒有把自己忘掉，就是我們今天講的自私自利。自私自利是五陰魔的強烈表現，一切時一切處，他念頭起來是為自己著想，為自己的名聞利養，為自己的健康長壽，把別人總是擺在第二，自己擺在第一，這是五陰魔。死魔，這個事情是麻煩，這是自己不能控制的，壽命到了，為什麼說死魔？你用功夫，功夫還沒有得力，壽命到了。下一次，下一次縱然得人身，修得不錯得人身，至少要耽誤二十年，中斷二十年，這障礙，這叫死魔。可是我們現在知道，壽命是可以延長的，這個例子太多，古時候的例子，你們去讀《了凡四訓》，了凡先生壽命延長了。孔先生給他算的五十三歲，他活到七十四歲，多活了二十一年；換句話說，他多做了二十一年的好事，積功累德。沒有這麼長的時間，他怎麼修？怎麼樣能夠延長壽命？自己壽命是有限定的，我能夠發願為眾生、為正法，它就自然延長。為什麼？這不是你的壽命了，為正法久住，為幫助苦難眾生破迷開悟，這個功德太大了。所以這是眾生的福，享眾生的福，不是自己，自己福報沒有了，壽命是五福之一。所以人真正發菩提心，捨己為人，眾生需要你，你壽命延長，佛法需要你，你壽命也延長，是這麼個道理。

壽命延長有沒有好處？有，說老實話，我是過去從小看相算命都說我過不了四十五歲，如果我四十五歲死了，我境界不高，那個

時候念佛往生那是凡聖同居土，當然下三品也可以了。可是我延得長，延了三十多年，這三十多年對於經教認真在學習，鍥而不捨，境界大幅度的提升，現在往生就不是凡聖同居土了。這就是世尊在經上所說的，娑婆世界真正修行一天，能夠抵得在極樂世界修行一百年，這個道理，我們在學習經教說得很清楚。這個地方難修，太難了！難修能修，這個功德非常殊勝；極樂世界容易修，為什麼？它沒有障礙，所以他進，進步得很緩慢。這個地方的進步是大起大落，進的速度是非常快，墮落也非常快，是個大起大落的環境。真正肯修，那超過極樂世界很多，一不謹慎、不小心被魔所轉，那你就大幅度的降落，你會落到三途、會落到地獄。所以對於修行人來講，你不能說它不好，雖然不能說它好，也不能說它不好，好與不好是在自己，不在外頭境界。這是滿益大師所講的，境緣無好醜，好醜在自己的心，在自己的念頭。你能夠善於運用這個環境，確實在這個環境修行，你一生能夠往生西方極樂世界的實報莊嚴土，這一點都不假！所以真正對念佛人來講，我壽命短的時候只能生凡聖同居土，能夠再有個長時期，三、四十年的壽命，認真學習就能把自己提升到實報莊嚴土，這個太殊勝了。

我們在《觀無量壽佛經》裡面看到，凡聖同居土下下品往生，生到極樂世界，從極樂世界凡聖同居土下三品，慢慢在那裡升，升到實報莊嚴土的上輩，需要多少時間？佛在《觀經》裡面講十二大劫，十二劫。十二劫我們看起來很長，其實在極樂世界十二劫不長。從這個地方你就曉得，我們自己能夠有這麼長的時間，把自己提升到實報莊嚴土，在娑婆世界這四十年的時間，就等於在西方極樂世界的十二劫。這個地方好修行，提升得快，為什麼不幹？要幹的時候真斷煩惱，禁得起誘惑，善的誘惑、惡的誘惑都禁得起，在這裡面修什麼？修自己的清淨心。真正放下，關鍵還是在放下，凡是

沒有辦法超越魔障的都是放不下，真放下。可是放下，為什麼放不下？沒有看破，也就是說對事實真相了解不夠透徹，所以捨不得放下，總以為這個世界樣樣都是真的。大家每天你們都面對著電視，我以前在台灣的時候，還印了一張透明的《金剛經》的四句偈，「凡所有相，皆是虛妄」，「一切有為法，如夢幻泡影」，我就印了這些字貼在電視螢幕上，讓你看電視就看到這幾個字，我們這一切法就跟電視一樣，你可以欣賞，不能執著。這個現實的社會就是電影、就是電視屏幕，你常作如是觀，你清淨心就現前，你不會再被外面境界轉了。那就是《楞嚴經》上所說的，「若能轉境，則同如來」，你不被境界轉，你能轉境界，你就成佛了。被境界轉的是凡夫，不被境界轉的是菩薩。

最怕的是邪正不能辨別，把邪當作正，要記住《楞嚴經》上佛陀給我們的警告，「末法時期，邪師說法如恆河沙」，這個邪師不是外面，是佛門。在中國佛教有十個宗派，成實、俱舍沒有了，這小乘沒有了，南傳還在。顯密宗教這大乘八個宗派，這裡面有正有邪你要能辨別，憑什麼辨別？要憑佛陀的教誨。佛陀教誨要用哪部經做標準？這重要！現在都疏忽了，要用《十善業道經》做標準。為什麼？「淨業三福」裡明白告訴我們，第一條佛說「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，第二條「受持三皈，具足眾戒，不犯威儀」，第三條「發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者」。世尊最後在總結的時候告訴我們，這三條是「三世諸佛淨業正因」，這句話的分量太重了，三世是過去、現在、未來，就是一切人修行成佛都要依這個原則，決定不能夠違犯。我們這些年來極力提倡儒釋道的三個根，三個根就在第一句「孝養父母，奉事師長」，這孝親尊師，儒家的《弟子規》；「慈心不殺」，道教的《太上感應篇》；「修十善業」，佛家的《十善業道經》。你看儒釋道

的三個根，都在佛法裡頭，我們這三個根紮下去，學佛的條件才具足，佛經裡面稱為「善男子善女人」，你真正是善人；沒有這三個根，佛經上的善男子善女人你沒有分，這個要知道，不能不曉得，你才有資格入佛門。

入佛門「受持三皈，具足眾戒」，就是從三皈五戒，三皈五戒要有前面三個基礎；沒有前面的基礎，三皈五戒是假的不是真的。出家人就更難了，你沒有這些基礎的人，不是真出家人，出家人必須要遵守《沙彌律儀》，比丘、菩薩，我們太高了，我們不敢高攀，至少沙彌律儀做到，才是真正出家人，佛菩薩承認你。那就是出家人的地位，比在家人要高一等，為什麼？在家人就學三樣，出家人學四樣，《弟子規》、《感應篇》、《十善業》還要加《沙彌律儀》，你才能受人尊敬。這是從經典裡面，就依經典去學習，我們的路就不會走錯。如果沒有這個基礎，在這個世間，此地講『依四魔功將為正道』，這個話是真的，一點都不假。你無論學哪個法門，有沒有想到自己自私自利？有沒有想到搞名聞利養？這是什麼？這是五陰魔它做主。對於名聞利養、五欲六塵，你起不起貪瞋痴慢？會起這個念頭，那是什麼？那是煩惱魔，你跟它走了。死魔是什麼？你造作罪業，業造得重你的壽減短，你的壽命可以活到八、九十歲，大概五、六十歲你就走了，你造的業重！不是延壽，你是減壽，不是增長。外面誘惑的力量這麼大，這屬於天魔，處處在誘惑你，處處在幫助你迷惑顛倒，幫助你造業受報，這就是你沒有能力辨別邪正。底下講：

【日月經久邪見既深。】

這都是我們現在末法時代的現象，邪見真的是深，古人講的積非為是，反而怎麼樣？排斥正法，自己以為行的是正的。

【設遇良緣終成難改。】



就是你真正遇到正法了，你改不掉你的習氣，你放不下煩惱，放不下貪瞋痴慢，放不下自私自利，這問題嚴重了。大乘教，《華嚴》講到現在，我們曉得，有沒有自己？沒有！這個一乘大教裡面告訴我們，心法、色法都了不可得，這是我們真正能放下的正知正見，你看清楚了才真的放下。《般若經》上說得好，「一切法無所有，畢竟空，不可得」。你念念《心經》就很清楚，「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是」。色是物質，是身體、外面六塵境界，受想行識是心，都不可得，全是假的。這個東西怎麼來的，現象怎麼有的？我們現在都搞清楚、都搞明白，一點都不含糊，為什麼還放不下？『邪見既深』。我們現在天天受正法的薰陶，為什麼還有邪見？薰陶得還不夠。不夠的原因我都說出來了，我們在解門上這個緣很深，行門上功夫不得力，就是我們學了，學了沒做到，沒有認真去做。如果認真去做，解行相應，那就太殊勝，效果就非常明顯，道理在此地。佛法真是無比的殊勝，落實在自身，我身做到了，身心健康。世法裡常講相隨心轉，你心是佛心，你心是清淨心，心是慈悲心，相貌就轉了。不但相貌轉了，體質轉了，身體體質轉了。體質轉了，不但你不生病，你不容易衰老，需不需要用什麼保養？統統不需要。為什麼？境隨心轉，不要依靠外力，所以你得有信心，沒有信心要依靠外面保養。

我們世間人講的，講求運動，佛法用什麼東西來養身體？禪坐、禪定，它用內功，內功得力需要的營養就大幅度降低。這是我在很年輕，三十出頭的時候，那時候沒出家，跟李老師討論這個問題。李老師非常難得，他給我們做了很好的榜樣，他日中一食，幾十年如一日，吃就很少。我在跟他之前我晚上不吃，所以就是佛門講持午，我吃早飯、午飯，晚上這一餐斷掉，那時間也很久了。所以跟著李老師，他早晨也不吃，我也就把早飯斷掉，一天吃一餐，可

是我的一餐比他吃得多，畢竟我們功夫不如他。他一天一餐吃一碗飯，就是我們平常的小碗，小碗一碗飯，那個時候我年輕，我一餐吃三碗飯。在沒學佛之前我三餐每餐都吃三碗飯，有的時候吃四碗飯，吃那麼多。我吃到第八個月，我才告訴老師，我說「老師，我也吃一餐了。」多久了？八個月。感覺怎麼樣？很好，很正常。他桌子一拍，「永遠堅持下去！我們需要的少，一生不求人」，確實是如此。我們討論吃東西，人身體是個機器，機器需要能量來推動它，飲食就是能量的補充。我們知道機器有耗油的、有省油的，像汽車一樣，耗油的，它需要很多的能量補充，它才能起作用；有省油的，很少的能量，它一樣能夠起動。人這個機器消耗能量，我那個時候向老師說我的想法，應該是百分之九十到百分之九十五是消耗在妄念上，妄想消耗能量太大了，工作消耗的能量不多。

因為我們看到老師，李老師在台中，他每天的工作量是一般人工作量的五倍，也就說他一個人的工作等於五個人，他一天吃一餐。每天他還要上班，還要教學、講經，還要接見很多客人，每天都要跟蓮友開一次會。因為那個時候，台中蓮社有四十八個念佛班，蓮友總共有二十萬人，四十八個班每個班每個月跟他見一次面，天天要跟大家開會。所以一個月三十天，三十天他每天都要接見這些同學，都要跟他們講開示，都要解答他們的問題，你說那工作量。我認識他的時候，跟他第一次見面他六十九歲，我跟他十年，離開他的時候八十歲，精神、體力好，他日中一食，這就是什麼？心清淨，所以他需要的熱量少；我一般凡夫心不清淨，消耗量太大，是妄念太多。所以得出這個結論，我向他老人家報告，他點頭肯定我的想法。佛在經上告訴我們，阿羅漢一個星期吃一餐，阿羅漢不是天天出去托鉢，一個星期出去托一次，他心清淨，一餐飯就夠一星期能量的消耗；辟支佛比阿羅漢的功夫更深，半個月托鉢一次。釋

迦牟尼佛天天出去托鉢，是給我們做樣子看的，那是給我們做示現的，不是真的，我們學佛久了就體會到了。所以這一點我們要知道，心要清淨，清淨心就是健康的源頭。心地清淨，哪有不健康的道理！你怎麼會生病！

李老師他是多才多藝，他的中醫在台灣也是一流的。他告訴我，他過去做過法官，做過司法官，他說有可能冤枉人，案子搞不清楚有可能就冤枉人。他說他一生行醫給人治病，沒有誤一個人，他的醫術高明。所以他就跟我談，我那個時候很想跟他學中醫，他說「不行，你年齡過了。」我跟他的時候三十一歲，他說「如果你是二十歲，我教你，你年齡過了，這個不是學普通的學術。」所以他勸我專心學經教。中醫的理論，他跟我講過很多，所以我懂得一點這些常識。中國醫學高明，中國醫學的目的、目標不是治病，講什麼？講長壽，怎樣延年益壽，這中醫是頭一個目標；第二個目標就是不生病，就是說你的日常生活、飲食起居，你能夠好好的保養，你一生不生病；第三才是生病治療，所以中國醫學治病是第三個目標。他說中國醫學裡面講，人的身體，這個機器要保養得很好，你沒有糟蹋它，正常的壽命兩百歲；就跟汽車一樣，你好好的保養，它正常壽命是用幾十年。你壽命不到，你沒有保養好，你不懂得保養，糟蹋了，他講這個道理。治病呢？治病也有三種，第一種治病的時候不要問，一看就曉得，看你的氣色、看你的行動，就知道你什麼地方有毛病，不用問的，這是第一等的醫生，第一等的醫生叫望。功夫好的，他不是望到你現在生病，他看看你，他就可以斷定十年之後你會得什麼病，二十年之後你會得什麼病，神奇！這都真的不是假的。

這個道理，我們也能體會，好像對車輛很內行的，行家修理車的，那個車子一發動聲音的時候，他就知道毛病在哪裡，我們聽不

出來，他能聽出來。哪個地方還可以走，沒有問題，但是走多少里程之後那個地方會有毛病發生，就這麼個道理。人也是如此，聽你說話的聲音，看你神氣，知道你什麼時候會得什麼病。跟外國西醫講，他完全不能理解，他不能懂。第二等的醫生聽聲音，看，再聽聲音，你談話的聲音，問你，問問你，這是第二等的；到把脈是第三等。所以我們常常講三等三的醫生，什麼三等？你看他講長壽，講不病，再講治病，這第三等；三等裡又有三等，治病的，望、問，到最後把脈，把脈是三等三的醫生。這是我從李老師那裡得到的，所以中醫妙！這麼好的東西，五千年中國傳統文化的精髓。現在人不相信，喪失民族自信心，搞西醫，西醫實在講它的歷史不過三百年，二戰時期發明抗生素，這個東西沒有發明的時候西醫不行。所以這是我們要懂得，中國傳統的文化，中國這個族群能夠在世界上生活了五千年，如果沒有這個好東西，怎麼能傳到現在？所以中國遭這麼大的難，真正的原因是喪失民族自信心，這是自作自受。我們讀到這裡，設遇良緣終成難改。

【沉淪苦海出離無由。】

沒有法子，這是不自覺。

【深自察之無令暫替。此義如起信論中說也。】

賢首國師給我們講的這些開示，馬鳴菩薩在《起信論》裡面說得更清楚、更詳細。我們自己要多想一想、要多反省，古聖賢教導我們「行有不得，反求諸己」，什麼問題不要在外面找，從內心裡面去找才是解決之道，化解問題的理論與方法你就能找到，外面找不到。所以中國古聖先賢所說的，跟佛法是相同的、是相應的，所以佛法一入中國，跟中國傳統文化立刻就產生交融的關係。現在儒釋道變成一體，講到中國傳統文化，離不開儒釋道三家，三家是一即是三、三即是一，你真契入的時候你才真正得受用。這一段是講

為什麼要修止、為什麼要修觀，先做一個說明。下面這就是講「起六觀」，這有六條，告訴我們對於宇宙人生正確的看法，我們講的宇宙觀、人生觀，這是六條裡頭說的，修學《華嚴》的人對宇宙人生是怎樣看法。好，今天時間到了，我們就學到此地。