

無量壽經（新加坡二次宣講）學習分享 成德法師主講
（第十三集） 2022/4/19 加拿大溫哥華 檔名：
55-233-0013

諸位大德同修，大家吉祥，阿彌陀佛。

我們這段時間都一起學習《無量壽經》第二品「德遵普賢第二」，我想學習要很有目標，所以我們學這品經希望自己能不斷契入普賢菩薩的境界，這是我們學這品經的目的。讓普賢行變成我們的生活、工作、處事待人接物，就是佛門常講「生則決定生」，這個頻道要把它接上去。所以每一句經文跟我們能不能往生息息相關，每一句好好去落實，這個頻道就很準確，普賢菩薩的頻道就接上了，就跟按電視頻道一樣，一按馬上就接通了。這些教誨我們沒有好好落實，甚至心行還有違背，這個頻道按啊按，雜訊太多，按不進去了。所以這句「生則決定生」就是真正我們把頻率接通了，師長常說心同阿彌陀佛，願同阿彌陀佛，行同阿彌陀佛。四十八願也是普賢十願展開的心行，所以菩薩不修普賢行不能圓成佛道。我們用這樣的心境來學每句經文都會認真對待，因為這每一句也都跟我們能不能往生有關。

像我們上一次提到「裂魔見網，解諸纏縛」，魔見網，網是多的意思，很多錯誤的見解、錯誤的想法看法。比方有人說到「人不為己，天誅地滅」，這個話還不少人講，這是錯誤的知見。我們假如不能建立正知正見，就會被錯誤的想法、看法誤導了。孔子有說「損人自益，身之不祥」，損害別人說要利益自己是不可能的。可是現在的人覺得損人利己很厲害、很聰明，被自己錯誤的想法、見解誤導了。甚至於自己錯誤的想法他覺得很對，還要去影響別人，這就自害又害人了。

我們都遇過，年輕人學傳統文化、學佛，結果他的同學說了，你幹嘛對你爸爸媽媽這麼好？他對爸爸媽媽很好，他的朋友覺得這樣不對。我們這個民族有兩句話耳熟能詳，叫「百善孝為先」，居然現在似是而非，對媽媽好、對爸爸好人家還說你不用對爸爸媽媽這麼好；「萬惡淫為首」，但是現在亂搞男女關係的覺得自己有本事。這些錯誤的見解，我們說人不學不知道，人不學不知義，他還要透過經典的學習才能分辨是非善惡。

我們看到裂魔見網，我們要自愛愛人，自己怎麼裂魔見網？學了佛，放下自己的成見。我們之所以會無始劫輪迴，都是隨順自己錯誤的想法、看法、說法、做法造成的。已經遇了佛法，而且還是遇到佛門第一特獎，念佛法門的第一經《無量壽經》，這麼好的福報，我們不依照《無量壽經》去落實，還要隨順自己錯誤的想法、看法，這就很冤枉了，明明有這麼大的福報，當面錯過。

師長勉勵我們，這也是具體落實裂魔見網的做法，就是隨順聖賢佛菩薩教誨，隨順《無量壽經》的教誨，這就裂魔見網。我們起心動念、一言一行要觀照，跟經典相不相應？跟《無量壽經》相不相應？跟普賢十願相不相應？一有不相應的念頭、言行，我們不怕念起，只怕覺遲，趕快把它轉過來。沒有這樣用功，還是很容易隨順自己的想法、看法的。修行不能說我們念了一句裂魔見網我的魔見網就都沒了，那個網，網密密麻麻很多，都要自己高度的警覺性，用經教來觀照自己的念頭跟言行，慢慢不怕念起，只怕覺遲，警覺性愈來愈高了。錯誤的想法、看法本來很熟，慢慢慢慢陌生了，提不起來了；正知正見、經典的教誨本來很陌生，愈來愈提得起來。看到什麼要貪著了，凡所有相皆是虛妄，觀法如化，經文起來了，就不容易去染著，這生處熟了；自私的心要起來，於諸眾生視若自己，自私的心慢慢就陌生，慈悲的心慢慢就熟悉了。都有一個過

程，下手處真的是隨順聖賢佛菩薩教誨，不能隨順煩惱習氣。

「解諸纏縛」，纏是纏繞，縛是捆綁起來。其實我們看到這個句子要問問自己，自己自不自在？有沒有自己一個人就覺得挺苦悶的笑不出來？到底什麼把我們綁住了，俗話說的解鈴還須繫鈴人。師長還寫了個墨寶：人生都是自編、自導、自演，自作自受，自討苦吃。所以不要幹這種自討苦吃的事情。現在人憂鬱症的愈來愈多。依統計，十九世紀最嚴重的心臟病，二十世紀癌症，現在進入二十一世紀，人家預言最厲害的是憂鬱症。我們還觀察到，現在十幾歲的孩子就有憂鬱症了。

我自己也是粗心大意，這已經算是二十一年前了，看到我一個學生，六年級的女孩，在自己手臂上拿美工刀劃了好幾橫，都結痂了，還拿給我看。當然我們看了很心疼，但是那個時候還沒有對於社會現象觀察得那麼深入。很慚愧，那個時候沒有落實「於諸眾生，視若自己」，不然看了心疼之外會去了解，她怎麼會做這樣的行為？她這樣的行為是一個結果，原因出在哪？我們不知道原因出在哪，怎麼去化解這個問題？

我自己在念高中的時候，有一個同學很要好，姓戴，戴帽子那個戴。我印象很深，當我聽到他父母離婚，我嚇了一跳，我說「啊！怎麼會這樣？」因為自己成長的背景，剛好父親有五個兄弟姐妹，五對夫妻不吵架的，但是我們生活環境就是這樣，所以當高中的時候聽到同學是這樣的家庭情況很驚訝。其實有不少，我們也要多去體會一下現在的社會狀況，體恤人心。我們出言要順人心，理解人家現在一些家庭心理的狀況，去體恤，設身處地。剛剛跟大家提到，看到這個學生做這樣的行為，現在就能體會到了，人會做自殘的行為都是內心太苦悶了，就是缺愛，甚至於感覺好像自己活在世間沒有什麼意義，甚至更嚴重的覺得自己多餘，他就可能會延伸出

這種自殘，都不是沒有原因的。

我們看安全的「安」，一個房子底下有個女子，房子底下有個好女子，這個家就安定了。母親的懷抱讓人有安定、鎮定的作用，就好像自己成長過程，在學校裡遇到啥事情，好像覺得有點委屈了，門一推開，喊一聲媽，母親一抱，就得到安撫了。但是假如母親很強勢，心靈不能得到及時的安撫，每天還要提心吊膽的，他心怎麼安定？一天、兩天如此，五年、十年如此，他的身心怎麼會安定？我們愈了解現在的這種社會狀況，愈體會到印光祖師說的，天下的安危女人家操之一大半。

我最近遇到幾個都是二十來歲，都是成年的人了，都跟身邊關心他們的長輩說不想活了，都是母親很強勢，常常會用一些很強烈的字眼去對孩子講話，那種強烈就讓孩子心情都緩不過勁來。《太上感應篇》說女要柔順、男要忠良。男人忠良，就扛起一個家，家庭、家族；女要柔順，就和合一個家庭。但這個時代不能怪任何人，不只不能怪任何人，從我們做起，我們有機會明白這些做人做事的義理。師長老人家常常引《無量壽經》的句子，「先人不善，不識道德」，他的父母、他的爺爺奶奶，或者他的祖先不知道這些道理，「無有語者，殊無怪也」，沒有人跟他講，不能怪他們。甚至於我們覺得是我的責任，我得趕快鋪墊一些因緣，把五倫八德、大乘佛法供養給他。怎麼鋪墊？四攝法。先結緣，送一個微笑也是送禮，送一些他生活上需要的東西，讓他感覺到關心，有這個信任。廣結善緣，廣結法緣。

當然，縱使我們自己成長過程有一些不愉快、一些心結，畢竟我們已經學大乘佛法了，寬恕、包容，無有語者，殊無怪也。而且我們知道煩惱都是虛妄的，不是真的，不把它當真它就障礙不了我們。觀賊無能，煩惱賊它是假的，生滅無常。就好像二祖慧可大師

見到達摩祖師，慧可大師說我的心不安，達摩祖師說將心拿來，老僧幫你安。慧可大師說，我怎麼找不到我不安的心？找不到讓他明白了，假的，不是真的。正念提起來，邪念、煩惱的念就污染不上了。妄想千般皆不管，一聲佛號要分明，不安的心就靜下來了。所以達摩祖師說我把你的心安好了，就是透過告訴他將心拿來，讓他看清楚這個妄心是假的。

我們看真心是自在的，我們不要被煩惱做主就能自在了。何期自性本自具足，能生萬法，現在它不自在了，被纏縛住了，我們得把纏縛放下。纏用佛門講有八纏，有八個煩惱會給我們纏繞住了，不得自在。首先無慚、無愧。人有十一個善心所，慚愧就佔了兩個。印光祖師別號常慚愧僧。印光祖師是大勢至菩薩再來。我們要了解，佛菩薩再來，他的智慧是圓滿的，他給我們講的話、他所做的事都有超越時空的指導意義。就像夏蓮居老居士，那都是再來人，他為什麼晚年要編《淨修捷要》？他已經看到未來的社會人生活壓力滿大的，專門拿出時間來讀經修行不多。以前的人一天可以念幾個小時經，八載寒窗讀《楞嚴》，《楞嚴經》那麼厚一本，讀下來要好幾個小時。你假如說，來，現在教你們修行，一天念一部《楞嚴經》，我看沒幾個人做得到。祖師已經看到了，《淨修捷要》念下來一二十分鐘。甚至於比方說在北京上班，現在舉例應該是舉在倫敦，還是在巴黎，或者在洛杉磯、多倫多、溫哥華，因為我們這個時間國內上來的比較少。在那大都市裡面，你坐在車上的時間有時候要一個多小時、兩個多小時都有，把《淨修捷要》背起來，你坐在車上統統在用功，不耽誤。三十五段經文，把五經一論的精華都含攝在裡面，善巧慈悲到極處。所以神交古人，要體會到古人、體會到祖師的良苦用心，他慈悲的智慧光照在我們的心上。

印光祖師為什麼要號常慚愧僧？是不是他喜歡這個名字？再來

人沒有喜不喜歡，他是應機的，應我們這個時代最需要的修學善根。所以我們看到印祖的別號，我們要感激他的提醒，他教誨說，「常生慚愧心及懺悔心，縱有修持，總覺我工夫很淺，不自矜誇」，不能誇耀自己，「只管自家，不管人家，只看好樣子，不看壞樣子」。大家可不要小看印祖這段話，短短一段話，三福六和、三學六度、普賢十願都在裡面，有智慧真好。「無論在家出家，必須上敬」，六和敬，「下和」；「忍人所不能忍」，忍辱；「行人所不能行」，廣修供養，「代人之勞」，廣修供養；「成人之美」，隨喜功德；「靜坐常思己過」，懺悔業障，「閒談不論人非」，五個行門的重點都在這段話裡面。

我們看，我們不善根提起就變成煩惱做主，所以常生慚愧心這善根就增長。慚是良心的責備，做錯事自己會受良心的譴責，這是善根。愧呢？愧是面對外面輿論的批評會難受，這是愧。人假如沒有慚愧心，就等於是沒有羞恥心，就很麻煩。《孟子》有說：「恥之於人大矣。」《了凡四訓》說的，羞恥心「以其得之則聖賢」，有羞恥心，他不願意糟蹋自己；有羞恥心，他會向聖賢佛菩薩看齊。就像《了凡四訓》說的，改過要發恥心、畏心、勇心，首先是發恥心。了凡先生他成就也很高，還往生作佛了。他提到恥心就說了，「彼何以百世可師，我何以一身瓦裂？」同樣是人，為什麼這些聖賢人可以百世為師，我只是化為塵土，沒什麼貢獻，更嚴重還破壞社會，這太羞恥了。所以要發起恥心，恥心就是菩提心。就像《勸發菩提心文》裡面說的「尊重己靈」，尊重自己的本善，尊重自己的佛性，然後願意恢復自己的佛性，不願意再墮落了。這是佛門講的尊重己靈，儒家講「禮義廉恥，國之四維」，這個羞恥心，「四維不張，國乃滅亡」。一個國沒有禮義廉恥會滅亡，一個家也是一樣，下一代沒有羞恥心，這個家道就要衰敗了。國家如此，家庭

如此，一個人也是一樣，有禮義廉恥，這個人福慧會增長；沒有禮義廉恥，這個人災禍要臨頭了。

夏蓮居老居士有一段法語講得很精闢，人世間都是兩個字，感應。所遇到的人、所遇到的事物都跟感應有關，方以類聚，物以群分。一個讀聖賢書的人跟一個打麻將的人要湊在一塊挺困難的，話不投機就半句多。《太上感應篇》開篇就說：「禍福無門，惟人自召，善惡之報，如影隨形」，他善惡的果報也是自己感來的。夏老有說了，「天錫之福」，上天要降福氣給這個人有徵兆，「先開其慧」，先讓他有智慧；「天降之罰」，這個人的災禍，上天的懲罰要到了，「先奪其魄」，他就六神無主。人家看相的人說這個人要遭禍，他都有徵兆產生的，印堂發黑了，這都有徵兆的。怎樣才是天開其慧？天開了慧福就來了，「慚愧、奮發」，慚愧心起來了，接著自立自強，奮發圖強，「改過」，提升自己，這叫天開其慧。但有一個情況，慚愧、沮喪、沒信心，這不叫慚愧，真正慚愧心起來是奮發、改過。他那是難過，然後難過的情緒就帶動自己的沒信心，就很沮喪。這不叫慚愧心，我們要會判斷。「天降之罰，先奪其魄。」怎樣的情況是天奪其魄？「悠忽」，恍恍惚惚，沒有什麼人生的目標，責任心不夠，蹉跎歲月；「昏惰」，每天昏昏沉沉，提不起精神，很懶散，怠惰；「自欺」，自己騙自己，不肯承認錯誤；還有「飾非」，掩飾自己的過錯，這叫天奪其魄。

我們看纏是八纏，首先就是無慚無愧。我們去感受一下，我們有沒有曾經做錯事情，然後不願意承認，在那裡狡辯，請問我們當下身心什麼狀況，很自在嗎？不會的，我們無慚無愧的時候可難過了，死要面子，然後在那裡撐著。事後更難過，為什麼？你找藉口，掩過飾非，你之後還要找更多的東西來掩蓋，愈活愈辛苦、愈痛苦。反而什麼？當下把面子放下，承認錯誤，對不起，這是我錯了

。剛想講出口的時候還是有點不容易，突破這個慣性，一承認錯誤，好像自己反而心裡舒坦一些了。隨順習氣會愈來愈不自在，身心愈來愈不放鬆，反而我們慚愧心起來，道歉、承認錯誤，反而身心放鬆了，甚至於贏得別人的尊重。你不承認錯誤，反而人家更難認同自己。所以我們去感受感受這八纏真的是把我們給捆住了，自愛的人不被這些習氣困住。

我們看師長提到了，今天這個社會是一個嚴重病態的社會，毛病太多了，要治這個病從哪個毛病治起？這是個好問題，不然那麼多病，我們從哪裡下手？點出了一個重點，從每個人能夠知恥，都有慚愧心就有救了。我們佛門說為人演說，我們得自愛愛人，救這個社會，從我們自己有慚愧心做起。而慚愧心的源頭還是在孝道，所謂百善孝為先。「德有傷，貽親羞」，不願意羞辱自己的父母、親人，甚至於他更有使命感、責任心，光宗耀祖，光耀門楣，不能丟臉。就像我們旅居海外，踏出國門，不能給祖國丟臉，不能給祖宗丟臉，我們一言一行就自愛，不放縱。甚至要讓其他世界的民族對我們中華兒女刮目相看，洗刷以前的恥辱，這個人就很有向上的動力。

師長這裡還提到成立知恥學社。我們現在漢學院有組織社團，最近我聽說，我人雖然不在，有聽說有廚藝社。我們儒家說游於藝、依於仁，游於藝最重要的培養可以服務人的能力，射御，駕馬那都是服務人。在服務人當中，在藝術的陶冶當中依於仁，愈來愈懂得替人想。服務人首先你得設身處地，你才能把服務做好。就像我們接待客人，客人來他可能在這裡住，他到自己家裡來是一個不熟悉的環境，你要服務他你就要站在他的角度，他來了首先要熟悉環境，他每天要做的哪些事、會去哪些地方，要先把它介紹清楚，導廁所、導沐浴。不然你都沒講清楚，他又不熟悉，結果到浴室裡面

一開水龍頭，一下水噴出來，衣服都濕了，這就是我們當主人沒有考慮到位。現在一到了，WiFi密碼是多少？這些現在人他可能馬上就要了解的情況你都能設身處地。這都是禮，禮樂射御書數六藝，接待人就是禮的一個部分。《常禮舉要》裡面就有會客，接待客人在其中。看看漢學院要不要成立一個知恥學社，假如有人響應，我也報名。要恥不如堯舜，我們學《無量壽經》的人，恥不如阿彌陀佛，恥不如普賢菩薩，恥不如我們《淨修捷要》裡面第二十九拜，「一心觀禮……舍利弗等諸大尊者，及賢護等十六正士，咸共遵修普賢大士之德，具足無量行願，安住一切功德法中，諸大菩薩」。我們以他們為目標，這叫德比於上則知恥。

師長曾經指導我們，學佛就要學釋迦牟尼佛，就以他為標準；學儒要學孔子；學道要學老子，以這個為目標。有羞恥心，天下無難事，只怕有心人，有這個心是成為聖賢佛菩薩的大根大本。所謂「人之有志，如樹之有根」，我知恥了，我志向就是要現生優入聖賢之域，我這一生就要契入聖賢君子的境界，他有這個志向，他走的每一步都往這個目標邁進。

我們看第三個纏住我們的習氣是什麼？嫉妒。嫉妒心有很細微的、有很強烈的，當然它要到強烈，一定細微慢慢坐大了就變強烈。嫉妒到置人於死地的都有，這個業就造大了。我們在佛門裡面起嫉妒心，很容易都是阿鼻地獄的業。師長慈悲，還特別給我們講了一部經，《發起菩薩殊勝志樂經》。老人家講每部經我們都要先了解他的苦心，才會珍惜他講的這部經。就像花了一百多個小時講《金剛經》，為了什麼？為了我們遇到這個無量劫來稀有難逢的因緣，可是對世間都看不破、都留戀，為了成就我們這一生了脫生死輪迴，老人家把《金剛經》講得那麼細，希望我們能夠看得破，真正知道凡所有相皆是虛妄、一切有為法如夢幻泡影。

這一部《發起菩薩殊勝志樂經》，就是因為看到佛門裡面嫉妒心起來了，可能就毀謗弘法的人，所以講這部經。佛陀那個時代，有一群出家人看到兩個出家比丘法緣殊勝，就毀謗他們，讓信眾失去信心，就不護持這兩個人。結果這一群出家人死後就墮到阿鼻地獄去了，而且在地獄是一千八百萬年，後來地獄出來還要到餓鬼道、還要到畜生道，最後才又當人。而且他們當人，因為毀謗弘法的人，所以這一生就沒有智慧，聽經都聽不明白，他們就是因為覺得自己怎麼那麼沒智慧，去請教彌勒菩薩，彌勒菩薩又把他們帶到佛陀面前來，把他們過去生的前因講出來了。一千八百萬年在地獄，地獄是一日死生就幾萬遍，那是度日如年。

所以我們想到地獄，嫉妒是地獄果報，那絕對不能幹。甚至於要把細微的嫉妒心都要去掉，什麼是細微的？比方說你聽到某一個人在被讚歎，我們心裡當下有點悶悶的，不是很歡喜，這就是嫉妒心。見人有善，不嫉妒，要隨喜。嫉妒心也是與生俱來的習氣。甚至於兄弟姐妹，媽媽在關心哪一個兄弟姐妹，可能他不高興了，看媽媽不在還捏他一下，這都是嫉妒心。嫉妒要把它放下也有一個過程，《弟子規》教我們，「見人善，即思齊」，「道人善，即是善，人知之，愈思勉」。甚至於成人之美，他在做好事，我不但不嫉妒，我還隨喜他，我還幫他成就那件事，慢慢嫉妒心就轉過來。

第四吝嗇，人變守財奴。你們有見過很吝嗇的人嗎？我感覺見到他我都覺得他很辛苦，很計較，又不肯給人家，很苦的。

第五是惡作。我們俗話說惡作劇，現在很多電視節目、電影裡面一些情節都是對人不尊重，拿人開玩笑。有一些節目都拿人家當笑柄，對人不尊重，結果讓看的人也哈哈笑，每個人對人的恭敬心就在退喪了。以我們閩南的說法，這種惡作叫不正經，不正經。不正經的節目讓人看了就生輕慢心，生隨便、放縱，不自重也不尊敬

人，講話也不穩重，這影響小孩、影響下一代很厲害。

師長就提到，以前人家請教，美國那麼強，美國有沒有滅亡的一天？方教授說會的，因為電視，下一代都被電視教壞了。電視一教，看那些電影，小孩很會講髒話，染污很厲害。這裡又延伸到當時台灣在提倡文化復興運動，方教授提出來電台都關了，報紙都停刊，雜誌也停刊。諸位同修大德，這段話跟我們有沒有關係？我們一聽，我又不是教育部的官員，這不干我的事情。大家要知道，依義不依語，四依法。依義是什麼？要保護清淨心。官員要保護人民的清淨心，我們呢？我們最起碼要保護自己家人的清淨心，保護自己的清淨心，怎麼這一段會跟我們沒關係？佛法、傳統文化它是小大圓融的，大到治理國家天下，小到個人身心家庭，理都是相貫通的。

這裡師長講了，今天念佛人，念佛為什麼不能得一心？一天念幾個鐘點佛，看個半小時電視就完了！你說我沒看電視，聊個半小時世間這些張家長李家短的也完了。不欣世語，樂在正論，你談的這些五欲六塵，你幾個小時功夫就都沒了。我們功夫要提升，精進，精是專精，不能間斷，才能進步。跟鑽木取火一樣，要鑽到火出來，不能鑽一下好累，休息一下，再鑽都涼了。而且心淨佛土淨，修淨土的人最重要的是清淨心，這些節目都會染污我們。

師長這裡還特別提醒，你不讓你的小孩受污染，他會問你，別人可以看，為什麼我不能看？我們還得給他講清楚道理，這是保護他的清淨心，保護他的善根。有清淨心就生智慧，沒有清淨心，哪怕懂得很多，都是耍小聰明，邪知邪見。這也很考驗我們的道力，要會應對孩子，「別人可以看，為什麼我不能看？」可以引導孩子去觀察，「那你去看一下那個看電視最多的同學現在是怎麼樣子的」。「別人都打電動玩具，為什麼我不能打？」「你看一下打電動

玩具最多的那個同學現在是什麼狀況。」我們都要懂得去引導孩子。

那天我跟一群孩子，小的差不多八九歲，大的十六七了，這真的是大講座，不好講。大講座不是人很多的意思，幅度比較大，年齡幅度不小。結果一排排兩個小時，難度更大，讓八九歲的孩子要聽我講兩個小時難度挺大的。結果其中有一個孩子打電動玩具打最多，他心神不寧，眼神都沒有辦法聚焦，他講話顛三倒四的，講得旁邊的同學都在那裡笑。結果我一了解，他已經好很多了，他以前打電動玩具打到腦神經傷到了。不是強勢的去強迫孩子，你得引導他去判斷。

那天我跟一個孩子的母親聯絡，那個孩子我見過，印象很深，當時候他還是小學，現在初中一年級了，相貌端正，很有正氣，一個小男孩。我們傳統文化說「不孝有三，無後為大」，我們沒走結婚的路，無後為大是得有培養出傳承文化的人才，不然我們對不起老和尚，對不起古聖先賢、祖先，所以看到這個特別有天分的孩子都會留個心。打給他母親，「這個孩子最近好不好？」結果就提到，她說，「我跟他說，你以後要學成德法師」。然後她說，「我兒子說，我怎麼可能像法師這樣弘法？不可能的」。我就問這個媽媽，「妳接著說什麼？」她說沒說什麼。我說，「妳道力不夠，妳就跟他說，你為什麼覺得你不行？妳總得把他心裡想的了解了解，他一句話說我不行，妳就不知道怎麼接話了」。

多了解孩子，多了解對方、家人、朋友的想法滿重要的，不要強迫別人接受什麼，要先了解他的想法，理解他的想法。人是沒有辦法被勉強，哪怕現在他聽你的，後面副作用就出來了。為什麼很多孩子不聽父母的？他被強迫到一定程度了，離開你的視線就像脫韁的野馬。你平常就很理解他、很尊重他，不會有逆反。我們家

三個孩子沒有逆反。我還特別去問我母親，因為現在的說法都說到十三四歲會逆反，好像不逆反變不正常。這個時代顛倒，不正常變正常，正常變不正常。我母親看我問得那麼認真，還想了好一會，「沒有」。你父子有親有把它保持，你怎麼願意讓父母操心，甚至於你講的那個話讓他都睡不著覺，你怎麼忍心？

我就跟他母親說了，妳要引導他，引導他去看事情。怎麼看？從因緣去看。哪一件事情不是因緣所生？你說，我某一個同學好厲害，妳就可以跟孩子說，「他為什麼會這麼厲害？那是結果，原因在哪裡？他有什麼用功沒有？他下什麼功夫了？他旁邊有什麼助緣？都是因緣生法」，妳就讓孩子會客觀看事情。客觀一看他不會去嫉妒別人的好，都有他的因緣。他看清楚了，只要我肯下功夫，我一樣可以這樣，命由我作，福自己求。

成德就跟他母親說了，妳要跟妳孩子講，「你的緣比法師好，法師二十幾歲才開始學傳統文化，你比他早十幾年，快二十年，這緣」。再來，「法師本來中文是最差的」，這很客觀，「為什麼中文差還可以盡一點弘揚文化的心力？因為相信至誠感通，佛菩薩、祖先會加持。至誠感通，每一個人相信了都可以至誠感通，然後你的緣又比法師好，那絕對做得到」。當母親的人妳也要會分析、會引導。我們道力不夠，好多機會點都錯失過去了，然後讓孩子一直在那裡我不行、我不可能，一直在落那個印象。他今天假如分析清楚，對，他就很有方向目標要去努力。

第六睡眠。當然中醫的角度睡覺是大補，對身體最好。只要睡不好，身體要好就挺困難的。當然睡覺的時間也要很講究，一熬夜了，你睡得再多很難補回來。所以最好，當然是成年，小孩他要睡得更多，成年人最好十點睡到四點半這段時間。尤其冬天可以再睡長一點沒關係，夏天可以相對短一點，但是十一點到三點前後都要

睡夠，絕對不能超過十一點睡。但是也不能貪睡，貪睡都睡得迷迷糊糊的。

第七掉舉，就是念頭很多，心裡很亂。都要在平常的時候不能隨順這個習氣，平常做什麼事要專注去思惟、去做；沒有事，隨忙隨閒不離彌陀名號，行住坐臥，穿衣吃飯，一句佛號不令間斷。其實掉舉念頭很紛亂身體會不好的，百分之九十的能量就是耗在念頭上。你不只不讓這些妄念起作用，你把佛號提起來，那是全宇宙最好的能量，你念這句佛一切諸佛都加持你，差別很大。

再來昏沉，就是精神提不起來。這些習氣不去克服，我們就被它纏住了、困住了。這都有對治的方法，容易昏沉可以多拜佛、多動，慢慢把它突破。容易掉舉的那就要多念佛，甚至大聲念，攝耳諦聽，慢慢紛亂的心就調過來了。「止貴願力強，那怕妄想多。散亂固成病，分別易入魔。境緣無好醜，佛號一掃過。句句念能真，決定出娑婆。」這是夏蓮居老居士的教誨，叫老實念。

接下來是縛，縛主要是貪瞋痴三毒煩惱。布施對治慳貪，忍辱對治瞋恨，智慧對治愚痴。我們得真幹，貪瞋痴慢慢就調伏了。智慧要多薰習，薰聞成種，多薰習在境界裡就提起觀照，就不是愚痴做主了，就能不怕念起，只怕覺遲。

接著：

【遠超聲聞辟支佛地。】

這句話有味道，把跟著佛陀這個大事因緣一起表演的這些常隨眾他們的身分講出來了。舉的例子，舍利弗、目犍連古佛再來，一佛出世，千佛擁戴。佛那個時候一佛出世千佛擁戴，現在我們在末法時期，像師長這樣善知識出來，是不是有很多要來護持他，才能把法在末法當中再恢復過來。所以我們不能輕慢身邊的同修，說不定人家是來護持師長這一個大事因緣的。

我們祖師大德很慈悲，剛剛跟大家舉了，印光祖師連他的別號都在指導我們最重要的修行。寒山、拾得他們示現在哪裡工作？在廚房，人家都怕熱、怕辛苦的地方他去那裡，這都是提醒我們不能輕慢任何人。「若輕人，即有無量無邊罪」，這句話是《六祖壇經》的。因為六祖大師這時候剛好他去看那首偈，「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，然後他就跟旁邊這個讀書人，「我不識字，你可不可以幫我寫一下？」對方一聽，「你不識字還能說什麼偈？」六祖大師就很溫和的抓住這個機會點提醒他，「下下人有上上智」，你可不要小看那個不識字的人。我記得我們小時候那個賣豆花的都可以給我們講很多歷史故事，你不要小看他。《天龍八部》裡面默默無聞那個是功夫最高的，不可以輕慢。「下下人有上上智，上上人有沒意智」，他地位很高，那是他有福報，他沒智慧，幹了很多錯事都有。所以不能輕慢人，若輕人則有無量無邊罪。佛門還講到不輕後學，這些教誨都不能輕視，這都是對治我們很嚴重的，我們說四大煩惱常相隨，我慢就是其中一個。所以普賢行第一條就是禮敬諸佛，不能輕慢。

我們再看這些大菩薩們：

【入空無相無願法門。善立方便。顯示三乘。】

『空、無相、無願』是三解脫門，依這三個修行可以證道、可以證果，就是成佛了，明心見性。但是這三個門都不容易。八萬四千法門都是從這三個門進去的，但是要直接走這三個門不簡單。我們看師長講的時候有說，《六祖壇經》、《金剛經》、《般若心經》就是從空門入。但是我們注意，六祖大師是接什麼樣的人？上上根人，那是他接引的這樣根性的眾生。我們是末法時期的根性，末法眾生根鈍業重，外魔內障無人不具，我們現在這個根性從空門入、從無相入、從無願入，執著很容易起來，不容易放下。比方說身

體，身見我們就很難放下，身外的東西也很多容易執著。佛講般若講了二十二年，就是教我們怎麼不執著。光把讓我們不執著的理論講清楚要薰二十二年，你看不執著有多難。我們現在要走這三個門不容易，所以阿彌陀佛慈悲，給我們開個方便法門，讓我們不執著現在做不到，只執著名號，叫執持名號。帶業往生，執持名號，到了極樂世界，阿彌陀佛帶我們走這三個門就好走了，花開見佛悟無生，他老人家一給你加持就不難走了。

我們佛門裡面說無相、無願、無作，這都是從沒有起心動念的意思，我們可不能著在文字上，無願，什麼都不做了。師長這裡都有解釋，你說你都不造作了，那你睡覺也是造作，那就不睡覺了？吃飯也是造作，不吃嗎？這都是從不起心動念。其實都是什麼？應無所住，而且是什麼？而生其心。所以要無作而作、無念而念，這才對。

其實那都是真心起作用，應無所住而生其心，真心起作用。我們雖然是有執著，執持名號。可是特別妙的是什麼？這個方法可以從有念入無念，善巧到了極處，我們要感謝阿彌陀佛。江味農居士在《金剛經講義》有一段話說道，「持名念佛，暗合道妙，即是行深般若」，就是行深般若波羅蜜多，行深般若，「無異念實相」，跟念自性沒有兩樣，「是故能滅重罪，能消重業」。為什麼它能滅重罪、重業？因為它暗合道妙，巧入無生。專注念佛的時候，沒有其他的妄念，這叫應無所住，可是又一聲接一聲，叫而生其心。所以持名念佛，暗合道妙，巧入無生，無生就是應無所住而生其心。這個方法太殊勝了，所以黃念祖老居士說，你專注念佛，念二十分鐘你就作了二十分鐘的法身大士，巧入無生。我們現在有時候送禮會送巧克力，就是提醒對方，「巧」是巧入無生的意思，「克力」是克勵精進的意思。現在送禮都要表法，要有意義的。那一天我回

到台灣，台灣有一個水果叫芭樂，不知道你們聽過沒有，芭樂就是印度的菴摩羅果，叫芭樂。結果坐我旁邊的同修說，芭樂就是什麼？芭就是發，就是發菩提心就會很樂，叫芭樂。我說挺有意義的。每一個東西都有一個表法來提醒自己，這是把佛門藝術化的教學推而廣之。

遇到這麼好的法門我們要珍惜。夏蓮居老居士有提到，念佛的時候，「念即見佛成佛時，三際同時無先後」，三際是過去、現在、未來，念的時候就是見佛、成佛時，三際同時無先後，「淨念相繼即是佛」，這個話有味道。我們有同修很用心，打出來給我們，我們念念這個味道。「念佛即是自心現」，洪名正彰自性，「自心現時方念佛」。「不念是迷」，須臾背念佛之心，剎那即結業之所，「不念是迷念是悟，迷即不念悟即念。念即見佛成佛時，三際同時無先後」。我們為什麼說巧入無生？念的時候沒有過去、現在、未來，我要念多久？要念到什麼時候？夾雜這些未來煩惱，功夫就沒了。夏蓮老說得好，「不念過去，不念未來，專念現前一句；不求一心，不斷妄想，只要字句分明」。你看這個法門那麼殊勝，巧入無生，但是又那麼簡單，每個人願意都能修。其他很多法門我們都修不了，一乘法有時候我們修不了，打坐我就很不容易，我從小腿就不好。有一些修學方法對自己來講也是挺難的，但是這個方法誰都可以做。

修行不能把念佛法門搞得太複雜，三字真傳老實念，不念過去，不念未來，專念現前一句；不求一心，不斷妄想，只要字句分明。能這麼念，真的「念即見佛成佛時，三際同時無先後。淨念相繼即是佛」，當下就無異念實相，即是行深般若，無異念實相，「擬議頓隔萬億程」，擬議就是我們又起念頭在那裡思惟想像，我念阿彌陀佛會不會來？想很多事，頓隔萬億程。「幸聞如來異方便」，

這個巧入無生的異方便，「苦樂忙閑莫停聲」，中了第一特獎，每一天都要趕快拿去兌獎。老實持名，全攝佛德，念一句阿彌陀佛果地的功德就變自己的功德。這是他力派、果教門，其他的法門都要修因得果，這是從果起修，即修即果。

今天時間到了，先跟大家交流到這裡。