

诸位法师，诸位大德，诸位同学，大家晚上好。今天我们利用这点时间，跟同学们谈谈修行的方法。学佛的同学很多，不能说不认真，不能说不努力，可是这么多年来真正说功夫得力并不多，这原因究竟在什么地方？如果我们不能把原因找出来，不能把原因消除，我们就很难把功夫向上提升。一般来说我们疏忽了基础的功课，所以没有方法把烦恼习气转变。无论用什么样的功夫，在日常生活当中，依旧被烦恼习气所转，这就是功夫为什么不得力的因素。佛法跟世间法不一样，正如《老子》所说的「为学日益，为道日损」，这个话什么意思？我们在世间求学，是求知识，希望这知识天天能够增加，学得愈多愈好。可是修道就不一样，学道要一天比一天放下，损就是现在讲的放下，天天放下，到最后是彻底放下。那什么叫道、什么叫学？这个我们不能不把它搞清楚的，所谓的道就是大自然的法则，大自然的秩序，不是人为的。

在中国几千年前，我们相信几千年讲得太保守，我们看印度教，它告诉我们，它们的历史有一万多年；我们也相信我们中国的祖宗，也决定不止一万年。从这一个世纪出土的文物里面来看，有几十万年的，一百多万年前的，中国这个地区就有人类活动的迹象。只不过那个时候没有文字，没有详细记载下来，完全凭著传说，所以传说也非常重要。老祖宗给我们留下来的两样宝贝，一个就是智慧，教导我们怎么生存、怎样过日子、怎么工作、怎么与天地万物相处，这叫学问。另外一个宝贝就是历史，历史是将前人的经验记录下来，提供给我们做参考。中国自从黄帝发明文字，就有详细的记载，把传说都记录下来，变成了经书，我们讲的五经，四书是从

五经里面节录出来的，五经的精华。这都是千万年前，老祖宗传下来的智慧、经验，祖宗对得起我们，对得起后代。后代如果是遵从祖宗的教诲，世世代代都享受到幸福美满的人生，我们要感祖宗之恩。幸福美满是从智慧得到的，千万年前所留下来的，可以说是人类智慧结晶的精品，最精华的东西。我们在五经、在四书里面看到的，字字句句你要是真的把它参透了，在这一生当中受用无穷！

教学总的目标，我们的老祖宗跟释迦牟尼佛没有两样，虽然他们没有见过面，他们所看到的、所想到的正是谚语所说的，「英雄所见大略相同」。教我们什么？教我们回归自性，这点重要！也就是说我们在这个世间生存的时间很短暂，百年一刹那就过去。我学佛五十八年，讲经也五十一年，想想当年开头的时候就像在昨天一样，时间过得多快。可是社会的变化，出乎我们想像之外，好像我们对于幸福美满愈来愈远。我们天天担心的忧悲苦恼，无尽的灾难似乎是愈来愈接近，这些是我们眼前所看到的事实真相。有没有方法来解决？在这个世间有很多聪明人，有很多有悲愿的人，我们这些年也接触了不少，实实在在说他想不出方法。这句话里头有很深的意义，想不出方法为什么？想是妄想、是分别、是执著，这里面只能生烦恼，在佛法里面讲，只能生一些与自性相违背的错误知见。要怎么解决法？在中国古圣先贤，跟佛菩萨所使用的方法不谋而合，就是不想，不想这问题就能解决。诸位知道，不想生智慧，不生烦恼！因为想都是妄想，这个道理深，我们一般人不容易接受。我们也是学佛这么多年，学佛一甲子，五十八年，真的是一门深入，长时薰修，渐渐的对於古圣先贤所说的，这些能体会得到少分，而不是多分。为什么？不想你用的是清净心，清净心生智慧。

你说为什么会生智慧？佛经讲得透彻，佛说「一切众生本来是佛」，《华严经》上讲「一切众生皆有如来智慧德相」；换句话说

，你自性里头本来就有。现在为什么没有了？现在智慧变成烦恼，德能变成造业，相好变成我们现在混乱的世界，那将来的果报是三恶道。为什么变成这样子？佛说「但以妄想执著而不能证得」，这一句话把那个病根给我们说出来，就是因为你有妄想。只要想都是妄想，为什么？清净心里头没有妄想，所以你起妄想错了。只要你把妄想分别执著放下，智慧就现前，智慧是本有的，你的德能现前，你的相好现前，相好就是我们所谓的福报。有多大呢？说不尽，诸佛如来共同来说都说不尽，说无量劫也说不尽，这是真的。为什么？那是自性里面的性德，《华严经》讲得透彻，佛是教我们回归自性。学佛的人最重要的一个目标，是要天天提升自己的灵性、提升自己的道德、提升自己的品德、提升自己的境界，这就对了。我们这一生到这个世间来没有白来，来到这个世间是干什么？是来学功课的。这个时间并不长，寿命短的几十年，长的很少超过一百年，所以必须要好好的把握这个光阴，要向上提升。

佛教导大家提升有三个阶段，也是众生三种不同的根性，中下根性的人希望来生比这一生更好。这个轮回是真的不是假的，现在欧美的基督教也相信，特别是最近三十年，相信六道轮回的人愈来愈多。这要得力於近代欧美的这些精神科的医生，他们帮助这些忧郁症的人、疑难杂症，这个医生没有办法治疗，来找他们，他们用催眠术的方法，帮助你深度催眠之下说出你的过去生，过去生中再过去。我看到一篇报告，好像她是能够回到过去八十多世，时间四千年八十多世，生生世世的状况她能说得出来。用现在这些高科技的方法，把它录音录下来，等她从催眠醒过来之后，把这些录音打开让她自己听，这才知道这一世所得的这些，所谓不治之病跟前世都有原因的。所以美国的凯西，那也是一个催眠术的专家，他说我们这个世界上的人，任何一个人，你一生的际遇，就是你的遭遇，

没有一桩事情是突发的，跟前世都有因果关系。我们这一世的际遇与前世有因果关系，那我们这一生所作所为，与来世当然有关系，这是因果的教育。

因果怎么发生？因果从几时开始的？这在佛法里头讲得很透彻、讲得很清楚，跟宇宙的起源同一天发生的，同一个时候发生的。所以这是事实真相，这不是人为的，不是哪个创造的，不是哪个发明的，这称之为道。人能够随顺道那叫德，那个道的核心就是爱。这个爱字很难懂，因为我们平常谈到爱，爱里头有情，有情执在里头。所以佛把它换个名词叫慈悲，慈悲就是爱，为什么叫慈悲？慈悲这个爱心里头没有情执，这里面是智慧、是理性。我们可以说是理性的爱、智慧的爱叫慈悲，它不会起副作用。世间人这个爱它有情执，它起副作用，那个副作用也相当可怕，这不能不知道的。所以佛跟我们的老祖宗尧舜禹汤，都教导我们随顺性德，性德的核心就是五伦里头「父子有亲」，这个亲爱是出自於自性，是自性里面本来具有的。就像《华严经》上所说的，「一切众生皆有如来智慧德相」，这德自性里本有的。我们现在迷失了自性，把自性的第一德变质，变成什么？变成自私自利，变成贪瞋痴慢，这就错了！

古德说得好，人不怕有过失，「过而能改，善莫大焉」。我们迷失自性，轮回的现象出生，什么时候觉悟，真的觉悟把执著放下，轮回就没有了；把分别放下，十法界就没有；如果把起心动念放下，给诸位说连诸佛如来的实报庄严土也没有。那是什么境界？我们净宗里面讲的常寂光净土，这是真的，永恒不变，回归到常寂光那才达到究竟圆满。常寂光不是物质也不是精神，它能现物质，能现精神。这在哲学里面讲宇宙万有的本体，是我们自己真正的自己，禅宗里面所说的「父母未生前本来面目」。这个本来面目，佛经上称自性、本性，用很多名词来形容它，佛用这么多名词，他的用

意就是叫你不要执著，只要意思是对的，怎么说都行。我们现在知道这个世间许多的宗教家，把常寂光称之为真神，称之为上帝都可以，我们晓得都是一桩事情。天地万物都从它出现的，道家所说的「太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦生万物」，跟《华严》，贤首大师的《妄尽还源观》里面所说的，几乎是完全相同，《还源观》里面讲的一体、二用、三遍。它特别精彩的地方是三遍，讲得太明显，现在的科学逐渐也发现、也证明，愈讲愈接近。

所以夫子一生读书做学问，他的态度值得我们学习，夫子一生做学问的态度，是「述而不作，信而好古」。所以，他能得到古圣先贤的精髓，说明他没有妄想，他不自以为是。述是接受别人的，接受古圣先贤的；不作自己一生没有创造，没有发明。不像现在，现在一般人头脑里头转的创新，所创的这些东都是带来的麻烦，都是带来的破坏。夫子如是，释迦牟尼亦如是！清凉大师在《华严经疏钞》里面说得很好，他说释迦佛一生讲经说法四十九年，他老人家也是述而不作，也是信而好古。世尊自己说的，四十九年所说的一切经是古佛所讲的，他没有在古佛所说上面多加一个字。这是说东西方的圣人，你看做学问、修养的态度，这一个模式出来的！这里头最重要的是信，对于古圣先贤你要有信心，你要爱好。愈是古老的东西传到今天，千万年能传下来，它要不是精品，它要不是有好的价值，决定传不下来；只要能传下来，我们就相信它有价值，它是真实智慧。所以孔子一生他所学的、他所修的、他所教的、他所传的，都是古人的。所以后人尊称他为「大成至圣先师」，他集古时候的大成，把过去的传说用文字记录下来，变成了经本流传给后世。

《论语》里面所说的，我很相信，字字句句都是古圣先王的教诲。所以夫子在开宗明义第一段所说的，「学而时习之，不亦说乎

」，人生最快乐的事情是什么？是学习古圣先贤的教诲。把这教诲落实在生活，落实在工作，落实在处事待人接物，那就是幸福美满的人生，不亦悦乎，就是我们今天讲的幸福美满的人生。从哪里学起？从爱心学起。要知道爱心是我们性德里头第一德，所有一切的善念、善言、善行、善德，都是从它出生的。今天这个世界社会的动乱，我遇到许多专家学者、志士仁人，也遇到很多在政界里面这些人士，讨论到这个问题，我说总的来说就是一个字，现在世界上的人没有爱心。没有爱心的社会，那就是自私自利，起心动念损人利己，这个社会怎么会有安定？怎么可能会有和谐？在东方我们看中国，从有文字记载到现在四千五百年，如果从原始甲骨文来讲，可能推断到五千年，教什么？教爱！所以古圣先贤的教育是爱的教育。

这些年来我们跟全世界所有宗教接触，我们学习他们的经典，也发现了同样一个目标、同样一条路就是爱。你们看《古兰经》，每一段重要的经文之前，它一定有一句「真主或者安拉确实是仁慈的」。《新旧约》里面你们看有多少句，「神爱世人、上帝爱世人」。细说无论多少个德目，无不是以爱为中心，人要能爱人他就不会害人，人如果能爱人他就会尊重别人、会敬爱别人、会关怀别人、会照顾别人、会帮助别人，甚至於舍己为人，牺牲自己成就别人，这是仁人，这是义士，这圣贤教育。从这个地方体验出生命的价值，今天我们讲价值观。今天价值观不是仁爱，今天的价值观是金钱，这错了。你看我们中国文字，「钱」这个字，文字是符号，智慧的符号，钱是什么样子？你看旁边是金，这边是两把刀，这意思是什么？两个人拿著武器去争这个金。让你看到这个字，你就想到这不是好东西，应该怎样？应该要把它舍弃掉。仁好！仁是两个人，想到自己同时就想到别人，「己所不欲，勿施与人」，「己欲达

而达人」，这个世界是和谐的，这个世界才是美好的。所以外国人有竞争，中国人没有竞争，古书里头到哪去找个竞争？像这些我们要认真学习。

无论在家、出家终极的目标，不是这一生物物质上五欲六尘的享受，不是的，那你就错了，为什么？那是假的。佛陀告诉我们「凡所有相皆是虚妄」，从内看我们这个色身，《心经》大家常常念的，你看「观自在菩萨」，用智慧观照「照见五蕴皆空」，这就是说我们的身心是假的，不可得；对外看一切万物，凡所有相皆是虚妄。把一生用我们的时间、精神去追求虚妄，就错了，愈迷愈深，将来到哪里去？三恶道去。三恶道从哪里来？是自己不善业力变现出来的。这个东西就跟作梦一样，你说梦从哪来的？有人天天做好梦，有人天天做恶梦，为什么这个人做好梦，那个人就做恶梦？梦由心生。天天想念著恶，念贪瞋痴他就做恶梦，天天想十善业他就做美梦，就这么个道理，这是真的，一点都不假！我初学佛的前十年，我梦很多，这些年来慢慢的它减少，到最近的大概三、五年，我梦没有了，这是我体验得很深刻。初学佛的时候，恶的习气很重，常常想著我们童年遇到是第二次世界大战，跟日本人打了八年，逃亡、战争、流离失所，有时候晚上从梦中惊醒，还在逃难。三、四十年之后这个境界才没有！

正是古人所说的「一门深入，长时薰修」，念念都是善念，言言都是善言，处处是善言，所作所为都是善事，都是利益众生，不是利益自己。再给你说利益众生才是真正利益自己，为什么？自己欢喜，法喜充满，身语意无有不善。这个欢喜就是我们的性德自然流露，也可以说是爱心的自然流露，大慈悲心的自然流露。无论在什么境界，顺境、逆境、善缘、恶缘都没有妨碍，这种修行，就是《华严》所讲的修行方法。《华严经》在哪里？《华严经》是我们

现实的生活，我们从早到晚起心动念、言语造作，果然时时刻刻警觉到，觉而不迷、正而不邪、净而不染，这个境界就是华严境界。那华严境界里头有不善的吗？有，像胜热婆罗门的愚痴，甘露火王的瞋恚，伐苏蜜多女的贪爱，这不是贪瞋痴吗？不是不善吗？有，不是没有。所以它告诉我们，菩萨怎么样处顺境，怎么样处逆境，怎么样面对善人，怎么样面对恶人，全是提升自己，他怎么不快乐！外面的现相在面前，只要你不起心、不动念、不分别、不执著，全是好境界。你在这里面会体会到，全都是诸佛如来大慈大悲应化在我们面前，来帮助我们提升的。顺境里面、善缘里面，看你还有没有贪念，容易生起贪念；逆境里面、恶缘里面，看你有没有瞋恚。真正能够做到顺境、善缘不生贪痴，逆境、恶缘不生瞋恚，你常常能保持一个平常心，平是平等，没有分别就平等，常是永恒，那你进入华严境界，华严境界是法身菩萨！这初住以上。十信位是在十法界，初住以上超越十法界，他入了华严三昧，契入华严净土，毗卢遮那如来的实报庄严土。

我们这一生当中，如果能提升到这个境界那叫功德圆满。这些事情说起来容易，做起来很难，是真难，难在哪里？难在习气改不掉！这个习气再说得白一点，就是对外面境界的有喜欢、有讨厌，有厌恶之心。更严重的，是在怨恨里面生嫉妒、障碍，那就造业，造业的时候很容易，果报不可思议，这非常可怕。你看看《玉历宝钞》道教的，看看「地狱变相图」你就知道。六道轮回是自己业力变现的自作自受，四圣法界是自己的净业变现的。所以十法界上面四层是净土，下面六道是秽土，不是别人造的，不是佛菩萨造的，也不是上帝造的，也不是阎罗王造的，是自己善恶意念感应现前的，所以明白这些道理是真正懂得修行的人。功夫从哪里做？就在起心动念，一定要让自己在一切时、一切处，没有一个恶念生起，你

的功夫就不错了。所以佛教中下根性的人诸恶莫作，众善奉行，也就是教我们要转恶为善。人人都懂得转恶为善，我们今天这个世界动乱的现象，就自然化解，现在这个地球上许多的灾难，我们讲自然灾害也没有了。就是你要知道，没有一样不是自心变现的，没有一样东西，不跟我们自己的念头产生密切的关系。所以佛在大乘经里面常说「一切法从心想生」，意念主宰了宇宙。这是用现在的话说高等科学，科学是要讲证明的，是讲证据的，在佛法里头不用仪器，也不必用数学，用意念做亲身的体验，禅宗里面讲定功能够发觉事实真相。这是一门大学问，决定没有迷信。

迷信这两个字，它的含义我们也要搞清楚，迷是无知，对于事实真相完全不了解，你相信它叫迷信；翻过头来，你不相信它也叫迷信。为什么？你没了解清楚，信是迷信，不信也是迷信，这是真正的意思。什么叫不迷信？把事实真相搞清楚、搞明白，你相信它，不是迷信；你不相信它，也不是迷信，你搞清楚、搞明白。所以迷信的名词并不是恶意的批评，我们对事实真相没搞清楚之前，都是迷信。佛法它的殊胜之处，迷没有关系，迷了你能够相信，这个相信是迷信。如何从迷信转成正信？那就进入第二个阶段「解」，你看信、解、行、证，解那你就好好学习。经教里面把宇宙人生点点滴滴奥义，深妙、深奥的义趣，统统给我们说出来，如果你有这个缘分接触到，你肯定会生欢喜心。宇宙从哪里来的，我从哪里来的，你找到了，真搞清楚、搞明白，在大乘教里头的名词术语叫「诸法实相」，一切法的真相你搞清楚，那就叫明心见性，见性成佛。见性的人我们就称他作佛陀，佛陀的意思是觉而不迷，他不再迷惑，他真的觉悟！这里面最重要的、最关键的就是放下，这桩事情对现在来讲是最艰难的一桩事，他放不下！从哪里放起？从执著放起。如果我们对于世出世间一切法，不再执著，这个人叫证阿罗

汉，给诸位说六道没有了。你就晓得六道怎么来的？六道从执著来的，有执著就有六道，执著不肯放下就脱离不了六道轮回。有分别就有四圣法界，分别没有四圣法界就没有，有起心动念就有实报庄严土，起心动念没有实报庄严土也不存在，留下来是常寂光，常寂光是永恒的不生不灭。

六祖能大师证得的时候，也就是惠能那年二十四岁，我们不能不佩服。所以释迦佛跟惠能大师，这两个人给我们所示现的榜样，让我们比对，让我们细心去观察。释迦佛所示现的，是我们现在所讲的知识分子，非常好学，十九岁离开家庭出去参学，学了十二年，印度那些高人，宗教界、学术界他统统都参访过，十二年之后在印度没地方求学。所以这到恒河边上找棵大树底下去入定，把十二年所学的统统放下，这一放下就大彻大悟、明心见性。他见性，性是什么样子他说出来了，他说得很详细，诸位要知道就是《大方广佛华严经》。是释迦佛放下所知障，他十二年所学的那是知识，那个东西要不放下就变成所知障，障碍他明心见性，他很聪明彻底放下，这才大彻大悟。我们一般人走的路子，都是释迦牟尼佛的路子。惠能大师在中国示现的是个很特殊的例子，他不认识字，没念过书，成为佛门禅宗里面的一代大师，一天经教都没有学过。虽然在黄梅住了八个月，五祖忍和尚分配他的工作是舂米破柴，厨房里面的事情。五祖这个道场里面的讲堂他没去过，禅堂他也没去过，这个意义很深！五祖把衣钵传给他，只是在最后晚上半夜三更召见他，跟他讲《金刚经》大意，讲到「应无所住而生其心」，他放下了，放下什么？妄想分别执著统统放下，这一放下就成佛，明心见性。明心见性是什么样子？他说了二十个字，给诸位说，他这二十个字，跟释迦牟尼佛讲的《大方广佛华严经》，完全相应。《大方广佛华严经》浓缩起来就这二十个字，这二十个字展开就是《大方广

佛华严》，不增不减，能大师那年二十四岁接受衣钵。所以你懂得他二十个字，你就懂得《大方广佛华严》。

他说得简单，中国人喜欢简单，中国的言语、文字讲求的，是「简、要、详、明」，用这四个字做标准，来评断什么是好的言语，简单、又扼要、又详细、又明白，你看简要详明四个字，用这个标准来批评文章、批评言语。不像印度，印度喜欢重复，所以佛经重复地方很多，对印度人讲的，他不怕麻烦。惠能大师讲的五句话，第一句是「何期自性，本自清净」；换句话说，清净心是你的真心。你现在心不清净错了，为什么不清净？那染污。染污我们总的来说，就是烦恼跟习气，让你的清净心不能现前。所以修行最重要的是修清净心，你看《无量寿经》我们同学们常常读诵，在经题上「清净平等觉」，这就是修净土的总纲领、总原则，心净则佛土净，净土怎么修法？净土从清净心求。从清净心然后再提升到平等心，清净是戒学，平等是定学，后面觉，觉是慧学，你看戒定慧三学。不但是三学还是三宝，清净是僧宝，平等是法宝，觉是佛宝，你看三学、三宝具足，这都是讲因，修因。果是什么？果是经题前半部，「大乘」，大乘是智慧；「庄严」，庄严是德、德相；「无量寿」是好。你看我们都希望能享受这三种果报，大乘庄严无量寿怎么修？清净平等觉就学到了，只要你心地恢复到清净平等觉，那个大乘庄严无量寿自然就现前。

能大师第二句讲「何期自性，本不生灭」，本不生灭就是无量寿，没有生灭，这是真的不是假的，他证得得到了。我们今天没有证得也没有丢掉，只是因为烦恼分别执著而不能证得，只要我们把妄想分别执著放下，当下就证得！所以凡夫成佛，在理论上讲是一念之间，你把念头一转就转凡成圣。看你能不能转得过来？我们为什么转不过来？不知道事实真相，留连在烦恼，不肯把烦恼放下，

亏吃在这个地方，这亏吃大了！怎么说吃大了？生生世世搞六道轮回这个亏就吃大了。所以佛在经上常讲「人身难得，佛法难闻」，为什么说难得？真难得。十法界是缘生法，缘就是我们现在讲的条件，你生到某个法界，你要具备那个法界的条件。所以你到哪个地方去生，不是人派你去的，没这个道理，自己去的。为什么自己去？跟他志同道合，这些人跟自己所谓臭味相投，他自然就去了。十法界因缘非常复杂，非常复杂里面，最重要的第一个因是什么？佛给我们说出来，成佛的缘，条件是平等心，平等心是佛。什么时候能做到平等？你有分别不平等，你有执著不平等，你还起心动念不平等。於此我们就知道，人真的放下起心动念、分别执著就平等，这个人就成佛。比佛次一等的菩萨，菩萨是六度心，念念不忘布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，念念不忘，行行不忘，他到菩萨去了，他入那个俱乐部去，他自自然然去的。你常常念六度，常常修六度，你在临命终时菩萨来接引你，你看到都是菩萨。四谛心是阿罗汉，阿罗汉念念是苦集灭道，十二因缘心是辟支佛，这是讲第一个条件。

天道，佛告诉我们上品十善、四无量心，四无量心是慈悲喜舍，修上品十善这个人来生哪里去？天道去。人道，伦常五戒他不失人身，五伦五常，五常是仁义礼智信，这五个字你真做到，你来生还在人道。诸位想想，不要想别人，想自己，我这一生当中这五个字有没有做到？仁者爱人我有没有做到？义者循理，什么叫义？起心动念、言语造作合情、合理、合法叫做义。礼是自卑而尊人，这叫礼，自己能够谦卑，能够尊重别人；智是智慧，不迷惑、不糊涂；信是信用，言而有信，不欺骗人，不说假话。这中国人讲的五常，做人的基本道理，在佛家讲的是五戒你都能够做到，来生得人道。所以我们自己好好想一想，自己将来往哪里去，清清楚楚、明明

白白，不需要问人。再讲三恶道第一个业因贪心，不管贪什么，贪心是鬼道；瞋恚是地狱，所以有怨恨，常常喜欢发脾气不好，这与地狱道相应；愚痴，是非、邪正、善恶没有能力辨别，畜生道。所以我们自己想想，自己起心动念、言语造作，就知道自己将来是到哪一道去。自己养成这种习气，自然与它感应道交，这些都是六道十法界里面的事实真相。所以佛教给我们断恶修善，在十法界里头要把自己的灵性，一次一次的向上提升这就对了，不能往下堕落。

可是堕落很容易，提升非常困难，那就要亲近善知识，培养自己的善根、福德、因缘，广结法缘，我们这一生才真正把自己的事情做好了。你不断向上提升，你会真正享受到幸福、美满、快乐，这个快乐不是财富、不是地位，与地位、与财富毫不相干，这是真正的快乐。我们中国古人所谓的是「孔颜之乐」，孔是孔子，颜是颜回；大乘教里面讲的常生欢喜心，法喜充满。我们讲到养生之道，最重要的营养是什么？欢喜心，不是什么补品，那个东西靠不住，那里面都有副作用。所以你天天快乐，法喜充满，你就能做到老而不衰，年岁虽然大，精神、体力跟年轻人一样，他不衰，为什么？欢喜。随缘不攀缘，没有一样不好！所以佛在经上讲了两句话，「时时是好时，日日是好日」，我续了两句「人人是好人，事事是好事」，这欢喜了！世间事都是相对，没有绝对的，要紧的是你怎样能把它看破，看破是什么？看破就平等，没有善恶。遇到善人善事，我们反省自己有没有？自己没有，向他学习，他给我做了好榜样，我感恩他，向他学习；如果有，有要记住，要保持不要失掉。如果遇到恶人，看到他做的恶事，我们看到反省自己有没有？如果有，有则改之；没有，没有你要勉励自己，不能做他那样的错事。不都是好人吗？善人是我的老师，恶人也是我的老师，我在善人恶人、顺境逆境统统得利益，统统提升自己，它怎么不好！所以人人

是好人，事事是好事，问题是会不会学？

所以宗门的祖师大德常常勘验学人，问他「你会么！」这一句话的意思很深，你会不会？你要是会这个世界真的是平等的，你要是不会这个世界差别太大了，有真、有妄、有邪、有正、有是、有非，麻烦可多了。所以问题是我们会不会？学佛没有别的，就是学智慧。可是我们智慧不开，不开的原因就是我们放不下，放不下也得要放，慢慢的放，能够一天放一点都是好事情，日积月累，慢慢的你的烦恼愈来愈轻，智慧愈来愈长，这就是好事情。总要记住，烦恼轻智慧长，我们学佛的功夫得力，我们能转境界。所以首先断恶修善这是第一步，在六道里头要做的，做到功夫纯熟，於世出世间法不再执著，六道就没有，你就提升到四圣法界。在四圣法界要修的是破迷开悟，迷断尽不迷了，真正觉悟，四圣法界没有了。所以十法界是假的不是真的，真的像作梦一样，梦醒了，梦境不存在，醒过来之后你所见到的境界，就是一真法界，诸佛如来的实报庄严土，这个境界里面真平等。

西方极乐世界是阿弥陀佛的实报庄严土，《华严经》上讲的华藏世界，是毗卢遮那如来的实报庄严土，我们跟释迦牟尼佛学，最后的归宿是华藏世界。那极乐世界呢？极乐世界是华藏世界最精华的那个部分。过去我在新加坡讲《华严经》，我用新加坡做比喻，华藏世界就好像新加坡这个大都市，极乐世界呢？极乐世界是新加坡最繁华的一条街，叫乌节路，我用这个比喻大家很容易体会到。极乐世界没有离开华藏，是华藏里面最精华的一个处所。所以古大德有说「华藏即是极乐，极乐即是华藏」，这个话是实话不骗人的。可是无论怎么说说法不离自性，都是我们自性清净心现出来的。所以我们常常要把《无量寿经》的经题，放在心上，它先讲果，「大乘无量寿庄严」；后面讲出因，「清净平等觉经」。我们用什么方

法？用持名念佛的方法。你看有人念得功夫得力，真的往生；有人念得功夫不得力，念一辈子还是往生不了，而这种人还特多，占大多数。这什么原因？你应该知道清净平等觉是标准，我们用持名念佛把自己的清净平等觉念出来，那就决定得生。一天到晚念这句佛号，一天一万声、十万声，可是我们的清净心不能现前，清净平等觉不能现前，那就是不能往生，念再多都不行。古大德有一句话说「口念弥陀心散乱」，就是没有清净平等觉，叫「喊破喉咙也枉然」，念得再多都没用。

那古人又有一句话说，「一念相应一念佛，念念相应念念佛」，那什么叫相应？与清净平等觉相应，我念这声阿弥陀佛清净平等觉现前，念念都相应这念念都是佛境界。所以不可以说是念佛心里还打妄想，还想著贪瞋痴慢，想著五欲六尘，那就错！这在日常生活当中练功夫，怎么个练法？随缘。释迦牟尼佛当年在世，就做出最好的榜样来给我们看，你看他老人家生活方式，沿门托钵，日中一食，树下一宿。托钵给什么吃什么，没有分别、没有执著，这修什么？不就是修清净平等觉吗？衣服也是的，都是人家布施的，给什么穿什么，决定没有分别、没有执著。换句话说，起心动念、言语造作，都要与清净平等觉相应，这个人叫真念佛。口里头没有阿弥陀佛，真的跟清净平等觉相应，他是真念佛。所以这个念，念没有口，念是什么？念是今心，现在的心，现前这一念心是不是清净平等觉？这个重要！清净心生智慧，果上就是大乘；平等心是德，果上是无量寿；觉心，觉而不迷，果上是无量的庄严，叫万德庄严。明明白白的摆在经题上，这部经就讲这个，讲的修因证果。

我们如何把它落实在生活当中，落实在工作，落实在处事待人接物？真学佛的人不要想自己，把自己忘掉。《金刚经》上说的「无我相，无人相，无众生相，无寿者相」，我忘掉了，说实在话在

佛法里才算入门。无论是大乘、小乘怎么入门？四相破了就入门，你还有四相没入门这要知道。我们初学佛的时候有个很大的误会，认为《金刚经》是大乘，大概大乘菩萨入门要破四相。我是到以后讲《金刚经》，细细的去读江味农居士的《讲义》才看到，恍然大悟。经文上说得清清楚楚，须陀洹这小乘初果，初果须陀洹，他说我如果说我证得须陀洹果，佛就不说他是须陀洹。这个话说得清楚，说得明白，他要执著他证得须陀洹，佛绝对不承认他是须陀洹。为什么？他执著有我，我证得须陀洹，他有我相，有我相、有人相、有众生相他是凡夫，是个六道凡夫，他不是须陀洹。从须陀洹开始就已经把我相破掉，不再执著这个身是我。我们才晓得只要是佛门，不管是大乘小乘、宗门教下、显教密教，头一个破我执你才能入门；只要你有我执，你是六道凡夫，你不是圣人。证得小乘须陀洹那就是圣人，叫小圣。

在《华严经》里面跟须陀洹同等地位的，是初信位的菩萨，十信，十信是小学，小学一年级，也算你入华严境界，条件也是破四相。一般大乘教里面所讲的，见思烦恼里面的见烦恼，就是错误的见解他放下，不再执著，知道这身不是我，这头一个要知道的身不是我，身是什么？是我所有的。就像我们穿的一件衣服，我们知道衣服不是我，这衣服是我所有的；身体也不是我，身体是我所有的，这个见解很重要。我所有的不是我，不要执著这个身，不执著身，身上什么毛病都没有。所以这意念能转境界，转境界第一个境界就是身体，身体为什么有很多疾病？就是认为我的身体，我老了，老了他不想别的他就像病，认为老了，老人，人老了一定会生病；生了病他就像死，天天想到提心吊胆的，死就临头，都是想出来的，从心想生。年龄一年一年增长，你不想他老他就不老，生病了不想死他不会死的，这是一切法从心想生很有道理！所以头一个破身

见，不要认为身体是我，你自然就能随缘。

第二个破边见，边见是什么？对立，这是无量无边烦恼的根源。边见是什么？对立，我跟人对立，我跟事对立，我跟一切万物对立，这错了，自性里头没有对立的。修行最重要的也在这点，学著跟什么样的人都能相处，愈是不容易相处的人，你能跟他相处，你的提升就愈快。早年我跟韩馆长相处三十年，有很多人告诉我，常常有人给我说，韩馆长这个人不好相处，你怎么能跟她在一起？我告诉他，我能够跟一般人认为最不好相处的人都能相处，我就跟天下人各个人都能好相处。磨炼自己，你自己才能够提升，这么好的一个境界，你要是把它舍弃掉你永远不能提升。所以别人不敢碰，我说好境界！真是磨炼自己非常殊胜的一个缘分，我感恩她，不要放弃。那时候还有不少人想跟我出家，看看韩馆长不敢，天天跟她在一起不好相处，别的地方出家去，缘不一样！跟我没别的好处，天天听经是好处，天天不离开经教，天天不离开佛菩萨，这个好处无比殊胜，这个好处就能提升灵性。如果你认为这个境缘自己不能忍受，你就把这个福分舍弃掉，你没福！遇到了自己不知道珍惜，这是属于智慧，你要有能力辨别。

我们在这一生，绝不是说在物质生活或者精神生活上贪享受，错了。享受是你的福报，享尽了，你阿赖耶识里面恶习气的种子起现行，就是恶报现前。所以真正会的人，会修、会学的人，就是在境界里头磨炼自己。藕益大师说得好，「境缘无好丑，好丑存於心」，所谓的境是物质环境，缘是人事环境。祖师说得好，人事环境跟物质环境没有好坏，是平等，好坏呢？好坏存於你自己的看法，你自己的想法。你要是个好的想法，没有一个环境不好；你是个不好的想法，就没有一个境界是好境界。像现在我们地球有问题，这是引发全世界人的关注，说地球病了，病得非常严重，这个灾害到

处都发生，特别明显的气候反常。在佛法里面看为什么气候会反常？人心反常。人心什么是正常的？仁义礼智信是正常的，五戒十善是正常的，中国人所讲的八德，孝悌忠信、礼义廉耻、仁爱和平是正常的。如果这些东西都没有就反常，反常，气候变化反常，自然灾害多，地震多，水灾、旱灾多，所谓自然灾害频繁。这是什么？这是人心的感应，人一善心，山河大地没有一样不善；人的心行不善，山河大地就找不到好地方，这点很重要。

同学们，我们一定要懂得这个道理，要断一切恶，修一切善，这虽然是个乱世，我居住的地方就是净土，为什么？心净，心净则佛土净。我们这次在宗教和平会议里面，见到一位比丘尼从南部上来的。告诉我这一次南部的火烧山，她们的寺庙就在山上，四周围的房子统统烧到，烧到她这个房子，火就往两边走，这两个寺庙完整一点损害没有，连教堂也被烧掉。所以当地人在那里想，我们是不是要改变去信佛教？她拿了很多照片来给我看，确实四周围都烧掉，就她的房子存在，很不可思议。那在佛法讲，她告诉我当大火起来的时候，她在佛堂里头念观音菩萨，求观音菩萨大慈大悲救苦救难。果然火烧到这里它就不往房子烧，它就往两面走，感应不可思议！所以在急难的时候要有信心，不能慌张，不能够乱了主意，灾难临头的时候一心称念观世音菩萨，这是《无量寿经》，世尊也是这样教导我们的。平常我们念阿弥陀佛，急难的时候可以念观音菩萨，当然念阿弥陀佛一样有效。为什么教改念观音菩萨？众生有这个情执，佛也恒顺众生，随喜功德。观音菩萨代表大慈大悲，专注在爱心上，所以他能起很好的效用，这是我们要学习的。

基本的可不要忘记，一定要从《弟子规》下手。《弟子规》是儒家的基本课程，我们现在疏忽了，道家的基本课程是《太上感应篇》，佛家的基本课程是《十善业道经》，这是儒释道的三个根。

先把三个根扎稳，然后一门深入，长时薰修，没有一个不成功！为什么还有人失败的？犯了过错，六祖在《坛经》上说的「若真修道人，不见世间过」，肯定你犯了规矩，你一天到晚都看到别人过失，你就全把自己的功夫破坏了，你不能怪别人，要怪自己。真正能做到不见世间过，你的功夫就得力，这是真话！你真正做到人人是好人，事事是好事，感恩的心生起来，清净平等觉现前，这个时候念佛叫一念相应一念佛，念念相应念念佛。所以在日常行持上，要著重儒释道三个根，要认真努力的学习，从自己做起。自己做好了，你会感化到你的一家；你一家都做好，你肯定感化你的邻居，邻里乡党这叫自行化他。自己没有做到，要想帮助别人，大乘教里佛常讲「无有是处」，没有这个道理。圣贤教育都要从自己开始，这就对了。今天时间到了，我们就说到这里。希望跟同学们共同勉励，共同努力，我们护持正法就是用的这个方式，这真正护持自己是护持正法。谢谢大家。