

# 修行要道





修行要道





# 目录

编辑寄语 .....	1
修行重了生死 .....	5
净宗修学纲要 .....	10
真修道人不见世间过 .....	35
时时练习心上不着四相 .....	38
做人不妄语 .....	44
提升自己的灵性是人生大事 .....	45
一切境缘都能成就自己的德行 .....	48
没有生死只有转变 .....	52
如何不受外界影响 .....	59
如何伏烦恼 .....	64
如何克服恐惧 .....	69
正确的精进 .....	75
如何对治习气 .....	80
如何戒除邪淫 .....	87
净土成功的秘诀 .....	96
学佛的误区 .....	116
在家学佛 .....	121

## 修行要道

在生活中修忏悔法 .....	125
自救才能救他 .....	127
忍让成就自己精进不退 .....	134
内在修持的功夫 .....	139
如何忏除业障 .....	142
摄心除妄的十念法 .....	159
修十信心须具十德 .....	162
反复熏习是训练耐心定力 .....	173
修行的根本是改心 .....	175
修行功夫 .....	175
好事不如无事 .....	176
少事不如无事 .....	177
回过头来问自己 .....	178
想度家人必须先改好自己 .....	181
为什么要远离歌舞戏剧 .....	182
要做世间第一等好人 .....	183
成佛之道 .....	185
共修的目的 .....	205
心能转物则同如来 .....	208

布施与忍耐很重要 .....	211
不能往生的原因 .....	216
障缘都是自己患得患失的念头所生 .....	217
菩提心贯注在整个生命中 .....	223
功夫在克服自己的烦恼习气 .....	252
改习气不能放松 .....	258
不能学同事掇 .....	258
净土道场 .....	260
关键是护持自己 .....	261
做一个大心凡夫 .....	264
脱离魔掌靠智慧 .....	268
降伏傲慢心是真拜佛 .....	274
自己应当如何做人 .....	275
庄严自己就是庄严佛法 .....	278
听经的方法是重修 .....	281
改过是修行最重要的科目 .....	282
内心守住清净平等是关键 .....	283
时时处处念念觉悟 .....	289
改过自新是最善之事 .....	292

修行要道

障碍都在自己不在外境.....298



## 编辑寄语

佛教是智慧的教育，佛教是教人认识宇宙人生的真相。宇宙是我们生活的环境，人生是自己本人，我们每个人都需要明了自己和自己生活环境的事实真相。明了是觉，不明了是迷。佛在大乘经上告诉我们，一切众生皆有佛性，众生本来是佛，现在迷失了本性。佛对于一切众生的帮助，就是讲经教学，帮助众生觉悟，帮助众生认识真我，认识自体，教导众生如何回到自己本来的佛位。这就需要修行。

修行修什么？佛在《华严经·出现品》里一语道破：「一切众生具有如来智慧德相，但以妄想执着不能证得」。我们有妄想执着，所以本来的智慧德相虽有，不能现前。这个障碍不是从外面来的，是自作自受。修行就是放下自己的妄想、分别、执着。放下执着，就成阿罗汉，脱离六道轮回。放下分别，就是菩萨。再放下妄想，就成佛了。我们只要依教奉行，真正按照佛教导的方法去做，今生就能了生死、出轮回，往生净

## 修行要道

土作佛。

上净下空老法师效法释迦牟尼佛，一生讲经教学，弘扬佛法，帮助众生破迷开悟，离苦得乐，转凡成圣。老法师深入经藏六十七年，由华严启信，净土为归。他利用现代科技的工具，对全世界弘扬佛陀的正法，帮助大众以佛知佛见指导自己的人生，建立正确的思想观念、言语行为，能够将佛的慈悲、智慧、觉悟落实在自己的生活工作，处事待人接物之中，就能获得幸福快乐、自在圆满的人生。

佛陀教育电子杂志由华藏净宗学会制作，创刊于二〇〇〇年，主旨是以专题形式节录老法师的讲解内容，整理为精简开示短文，便于大众修学。每月一日、十五日发送至订阅者信箱，并同时上传老法师弘法网站，供大众在线阅读及下载，深受大众喜爱。

适逢老法师讲经教学六十周年之际，学会特将历年电子杂志中刊登的开示，精选整理编辑成

系列专题，内容包括《佛教常识概说》、《修行之道》、《净土资粮》、《真实之利》、《实相妙理》、《伦理道德》、《富寿康宁》等，出版流通，供养大众。祈愿诸读者学人，咸获法益，法喜充满。老法师系列精华开示，皆节录自老法师历年讲经文字稿，有标注其编号或经名，未标注者，多系早期节录，或取多份文稿汇整而成。读者若需查找原文，可上网依编号，或搜索字句查询。

此专题开示只是净空老法师一生弘法教学之沧海一粟，编辑时，或有不妥、错漏之处，启请十方大德批评斧正。馨香以祷，至诚感恩！



## 修行重了生死

世尊苦口婆心时刻在提醒我们：「人命无常，国土危脆」，「人身难得，佛法难闻」，「生死事大，无常迅速」，这一类警惕之语，无非是要我们认清事实真相，掌握此希有难逢的机缘，在这一生将大事了了。什么是大事？生死事大。《法华经》云：「佛为一大事因缘出现于世」，这桩事可以说除了世尊之外，无人能办。世间不乏聪明才智之士，他们有能力生到色界天、无色界天，但无法超越三界，了生脱死。所以，世尊出现于世，帮助众生解决这桩大事。

儒家所讲「人人皆可为尧舜」。佛法也是如此，了脱轮回，作佛作祖，人人皆可作佛、作菩萨，关键在于你愿不愿意做。如果你愿意做，你就做成；你不愿意做，诸佛如来也帮不上忙。如何做到？孔老夫子说「克念作圣」，凡夫能够克服自己的妄念，你就能作圣人。佛讲得更清楚，断烦恼就证菩提。念是妄念，你能克服妄念，你就是佛，你就是菩萨。

## 修行要道

在佛法里讲，妄想分别执着皆是妄念。细微的妄念，称作无明、妄想；粗重的妄念，称为执着。妄，就不是真的。《起信论》云，「真心本有」，本有决定可以恢复；「妄心本无」，本无当然能断除、能放下。然而我们是应当断的不断，应当放下的不肯放下，这就没法子了。佛千言万语，孜孜教诲，就是在提醒我们要觉悟，帮助我们认清事实真相，希望我们在这一生中，脱离生死苦海，圆成佛道。这是一切诸佛的本愿，除此之外，佛一无所求。

世尊教导弟子，要选择阿兰若处修行，才能成就道业。阿兰若是梵语，中国意思是寂静处。古代修行的道场，都建立在深山，人迹罕到之处，因为凡夫没有不受环境影响的，能够不受环境影响，就不是凡夫了。因此选择修行环境，很重要！选择很安静的，很清净的地方来修行，才能够成就道业。

说真实话，现代人修人天福报容易，要想了生死、出三界就太难了。现在外界环境对我们

的诱惑，比古人增长了不止千倍万倍，再加上自己烦恼习气深重，禁不起诱惑，要想成就确实很难。纵然在深山修行，因为交通便捷，也已变成观光点，游客络绎不绝。我第一次访问北京雍和宫时，住持告诉我：每天平均有五千人来参观，星期假日有两万人。所有出家人都要出来接待，精疲力倦，有时间就赶紧休息一下，修学的时间都没有。这是现代的道场，我们要认识清楚。

同学们在此地学教，讲经弘法，也是人天福报。假如戒律持不好，这个福报就到畜生道、饿鬼道去享。若在此环境中，能克服自己的妄念，你的功夫远远超过古人。这些理事，我们都要清楚。

佛法常讲，「境随心转」、「心想事成」。真正把了生死当作这一生中第一桩大事，佛菩萨一定会帮助我们，为我们做增上缘，「佛氏门中，有求必应」。关键还是在自己，所谓感应道交，自己有感，佛菩萨就有应。感应的理论、方法与事实，我们要清楚，而且还要介绍给别人。对社会广大群众来说，他们未必有了生死的念头，但是对于求人

## 修行要道

天福报，求现前福报，很有兴趣。我们有智慧、有能力，应当帮助一切人的希求。佛度众生，应机说法，我们要有观机的能力，也要有应机的能力。

我们活在这个世间是为一切众生，不是为自己。若说为自己，那就是希求在这一生中，了生死、成佛道。要了生死、成佛道，世出世间所有一切法就必须放下。放下并非什么都不做，而是放下心中的妄想，恢复自性清净心，这才是放下的真谛，绝不能错解如来真实义。在事上要随缘，有缘就帮助众生，无缘绝不攀缘。缘成熟了，尽心尽力为众生服务，就是布施供养。外财、内财都要施；内财就是用自己的智慧、能力、劳力为一切众生服务。缘不成熟时，绝不强求，但一定要有度众生的大愿，也就是说一定要有为众生服务的愿。此地众生能接受，就是缘成熟了，我们先服务；没成熟的地方，待缘成熟再来。一定要尽心尽力，福慧双修。

如何能与佛菩萨感应道交？生死心切，期望在这一生中了生死、出三界，就能感应佛菩萨来



帮助。唯有生死心切，缘成熟了，佛菩萨才会照顾，正是所谓「佛氏门中，不舍一人」。而真正为了生死、出三界，下定决心成就自己、成就佛法、利益众生，同参道友不必多。世尊当年示现成道之后，在鹿野苑度五比丘，六个人组成一个僧团，就能成就。

我们在澳洲柏斯见到一个小乘的僧团，只有十几位法师，有澳洲人、泰国人、越南人、法国人、英国人，来自许多不同的国家地区，在一起修行。他们的道场，使我想到了「认真办道」这句话。这些法师的精神，令我佩服不已。他们自己开山、修路、造房子，一人一间小木屋做寮房，盖一间大房子做佛堂，完全自己动手，没有雇工人。山上有水、有电，没有电话、报纸、杂志，与外面世界完全隔绝，真的是日日天下太平，天天社会安定。

我们自己要努力，求感应一定要真为了生死，否则这一生就空过了。享福之时，免不了造业，造业决定堕三途。因此，真正有智慧之人，不求人天福报，决定求往生。

## 净宗修学纲要

「知恩报恩」、「学为人师，行为世范」，这是大乘佛法的精神。师是表率，范是模范，是指你的思想、念头、言行造作，无一不是众生的榜样、模范。挽救世道人心，一定要从我们自己本身做起。要把自己无始劫以来的毛病习气，彻底痛改前非，自己才有救。自救才能救别人。

### 一、教依

#### (一) 总依净宗五经一论

净土法门所依的经典是「五经一论」：《阿弥陀经》、《无量寿经》、《观无量寿佛经》、《普贤菩萨行愿品》、《大势至菩萨念佛圆通章》和《往生论》。任选一部，专精深入，只要真正依教修行，决定有成就。

#### (二) 专依《无量寿经》会集本

在中国大家所公认的一乘经有三部：《华严经》、《法华经》、《梵网经》。殊不知《无量寿经》乃是一乘之一乘，因为《华严》、《法

华》最后都导归极乐。在隋唐时，祖师大德们提出了一个问题：释迦牟尼佛四十九年所讲的一切经，哪一部经足以能够代表整个佛法？大家一致公认，《华严经》第一。《华严经》称为根本法门，其余一切经典是枝叶花果。若《华严经》再与《无量寿经》比较，《无量寿经》第一。

为什么《无量寿经》第一？《华严经》最后普贤菩萨十大愿王导归极乐，华严才圆满。如果没有普贤菩萨劝导大家往生西方极乐世界，华严只能得到等觉的果位。所以《无量寿经》是《华严经》的归结处，这是明显地说出了《无量寿经》是第一当中的第一。这是我们修学所依据的重要经典。

### (三) 祖师批注

蕩益大师的《阿弥陀经要解》，是非常伟大的一部著作，印光大师对于《要解》推崇备至，他说「即使是阿弥陀佛再来，给《弥陀经》做一部批注，也不能超过其上」，这是赞叹到了极处。由此可知，《要解》对于我们修学净土的人来说非常重要。

## 修行要道

《普贤行愿品疏钞》，不但是《四十华严》的精华，也是全部《大方广佛华严经》的精华。《普贤行愿品》，是四十卷《华严经》的最后一卷。经中广泛显示出事理圆融，事事无碍的境界。佛在《华严经》上说：「菩萨不修普贤行，不能圆成佛道」，这是真的。普贤行究竟在哪里修？我们读了《无量寿经》才恍然大悟，原来普贤行是在西方极乐世界修。由此可知，凡是往生西方极乐世界的人，个个都是修普贤行的。

净宗祖师的语录，特别是《印光大师文钞》，这是我们在教学上所依靠的教科书。印光法师在那个时候已经看到现前社会的乱象，要化解灾难，拯救地球，唯有因果。「人人相信因果，天下大治」，地球上灾难不起。所以，印祖《文钞》在末法时期，就更显得重要了。

## 二、理依

### (一) 《要解》六信

建立信心要依《阿弥陀经要解》的「六信」：信自己、信佛的教诲、信因、信果、信

事、信理。「信自」，人没有自信心，那就什么都不要谈了。一个人成就之大小，与自信心的大小、坚定，完全成正比例。世法如是，佛法也如是，就是要信自己。三资粮最重要的就是建立自信，相信自己、相信迷悟本空、相信本觉本有、相信自己在这一生中决定成就。这样的人在佛门里才叫做法器，他这一生决定有成就。「受持如来甚深法藏，护佛种性常使不绝」，都从信心当中得来。

## (二) 心现识变

十法界、一真法界；世间法、出世间法，「唯心所现，唯识所变」。这两句你如果真正体会到，你才真正肯定，尽虚空遍法界是一个自己。

「观法如化，三昧常寂」，「法」是世出世间一切法，「化」是变化、幻化，诸法是非有而现假有，这是事实真相。眼前这些现象，如同作梦一样，当你进入梦境的时候，这些万法都在你面前。你自己不知道是在作梦，完全把它当真，这一当真，肯定就造业，起业一定引现果报。因

## 修行要道

为自己不知道事实真相，在果报里受苦享乐，殊不知受苦是假的，享乐也是假的，等梦醒了才知道完全是假的。我们什么时候六道轮回这个梦醒了，也就是说我们果真把执着放下了，分别淡薄了，梦就快醒了；醒来之后才知道，六道轮回是一场恶梦。

佛菩萨知道六道、十法界都是在梦中。梦中不但外面这一切事物你得不到，连身体都得不到，物质现象是假的，精神现象也是假的，自然现象还是假的，没有一样是真的。了解事实真相，身心世界一天比一天放下，没有一丝毫执着，一切法任运随缘，这就自在！「三昧常寂」，不起心不动念就是「常」，不分别不执着就是「寂」。所以诸佛菩萨示现在六道，他确实确实是「观法如化，三昧常寂」。这是他的本事。

「通诸法性，达众生相」，世出世间，一切人事物的变化，完全通达明了，理事无碍，事事无碍。我们修学是依据这个道理，希望把这个道理变成我们的生活。

### (三) 三个真实

「住真实慧，开化显示真实之际，惠以真实之利，于诸众生，视若自己，念念普利群生，心心流入觉海。」真实慧、真实之际、真实之利，这三个真实代表了《无量寿经》的实际内容，也表达了本经所依据的理论。

「住真实慧」，「住」是心安住。你相信这部经典，读诵这部经典，老老实实念这一句阿弥陀佛名号，把心安住在阿弥陀佛上，绝对能够明心见性，这是真实智慧。

「开化显示真实之际」，「开」是开示、开启，化是众生变化，真实之际就是真如本性，菩萨教化众生，目的是要每个众生明心见性。

「惠以真实之利」，佛给予一切众生最真实的利益，这个利益是什么？就是这部《无量寿经》，这句阿弥陀佛，这是最真实的利益。它的真实就在于它三根普被，利钝全收，上至等觉菩萨，下至地狱众生，依照这个法门来修学，没有

## 修行要道

一个不成就的。成就是平等的，是殊胜的，所以这是真实利益。

「于诸众生，视若自己，念念普利群生，心心流入觉海」，就是念念要利益众生，利益社会。

### (四) 佛心佛行

佛法修学的总纲领，我把它总结为：「真诚、清净、平等、正觉、慈悲」，这是存心；「看破、放下、自在、随缘、念佛」，这是行为，破除一切妄想执着，这二十个字把整个佛法都包括了。佛对一切众生的教诲，一个是教你怎么存心，一个是教你怎么生活。它是非常实用的生活教育，绝不谈玄说妙。佛教我们要用真诚心，真诚决定没有虚伪，不自欺、不欺人；用清净心，清净决定没有染污，没有自私自利、是非人我、名闻利养、贪瞋痴慢，你心才清净；平等心，决定没有高下、贡高我慢；正觉心，决定不迷。然后才能起大慈大悲，大慈大悲就是无条件地关怀一切众生，全心全力帮助一切众生，这是菩萨心。你有菩萨心，才能行菩萨道。这二十个



字是我们的性德，是如来真实智慧。

## (五) 念佛成佛

发菩提心，一向专念阿弥陀佛，决定一生往生不退成佛。如果这一生不能往生西方极乐世界，我们修学，有因无果。世尊在《法华经》上说，「唯有一乘法，无二亦无三」。念佛法门是一乘法，往生就是证果，比什么都重要。

## 三、行依

净宗学会成立之初，我提出修行科目共五条：三福、六和、三学、六度、普贤十愿。这是我们在日常生活当中，一定要遵守的。

### (一) 净业三福

净业三福，不仅是净宗的最高指导原则，也是整个佛法的指导原则。

第一福，「孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业」。这是学佛的基本条件，若不具足这个条件，就没资格进佛门。这四句就是儒释

## 修行要道

道的三个根。孝亲尊师落实在《弟子规》，慈心不杀落实在《感应篇》。你能够把《弟子规》、《感应篇》、《十善业》真正做到了，你就是标准的善男子善女人，具足这个条件才能够入佛门受三皈五戒。

第二福，「受持三皈，具足众戒，不犯威仪」。「受」是接受，「持」是保持，「三皈」是觉而不迷、正而不邪、净而不染，要真正做到。具足众戒，在家人守好五戒就可以了。「不犯威仪」，「威仪」是礼节、仪表，我们要守礼节。

第三福，「发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者」。我们念这句阿弥陀佛，不夹杂、不间断、不怀疑，一心持名就是发菩提心。蕩益大师在《弥陀经要解》中说：「发真诚心求生西方极乐世界，这个心就是无上菩提心」。

「深信因果」，从深一层的意义来讲，就是佛在经上常常告诉我们的「一切法从心想生」。现在这个世间，人心想的错误，天天在想第三次

世界大战，在想灾难，所以战争、灾难都来了。希望我们从今天起把念头转过来，救自己、救社会、救世界苦难众生、救这个劫难。我们从今之后，不想战争、不想灾难，天天想佛菩萨，天天想十善业道、天天想清净、想觉正净。你只要把这个念头转过来，那个境界就会转，境随心转，这个比什么都重要。

「劝进行者」，是劝大家发心自行化他，这是菩萨法。西方净土是大乘佛法，大乘佛法是建立在菩提心的基础上，不发菩提心与西方净土不相应。

### (二) 六和敬

「三福」，落实在生活、工作、处事待人接物之中，就是「六和」。六和敬是「见和同解、戒和同修、身和同住、口和无诤、意和同悦、利和同均」。佛法的修学从什么地方看你的成绩？就在六和敬。「和」，是和睦相处；「敬」，是彼此互相尊敬。和里面如果没有敬，只有形式，没有实质；如果有实质的敬，没有外表的和，也不能够圆满。

## 修行要道

和与敬表里一致，这是圣人教导我们的。和、敬，实在讲就是性德的流露，凡夫与佛的差别就在此地。我们学佛，就要学和、学敬。

「见和同解」，就是见解要相同，才能共住，见解不同就会有争执，意见不合，就会产生纠纷。如何才能见解相同？绝对不是说「你要接受我的意见，你要遵循我的意见」，必须是我们每个人都舍弃自己的成见，大家都没有意见，这是佛法最妙、最殊胜的方法。佛不是叫谁服从谁，佛法平等，每个人把自己的成见、见解都放弃掉，每个人的心都清净、平等，这种见解就和合了。

「戒和同修」，戒律是生活规范，团体一定要遵守，而遵守的方法不是叫别人遵守，是自己遵守的，每个人都自动自发的持戒，戒律就清净了。所以戒律最重要的，也是最殊胜的，是戒自己不戒别人，所以他修道能得清净心，能得定，正如六祖所说的「若真修道人，不见世间过」，为什么不见他人过？因为他只戒自己不戒别人。自己要守戒，不要求别人守戒，别人守戒也好，

犯戒也好，与自己不相干。自己守戒，每个人自己都守戒，这就戒和同修，佛法是这样要求人的。

「身和同住」，大家共住在一起。「口和无诤」，没有争论。「意和同悦」，每个人都欢欢喜喜，法喜充满。「利和同均」，衣食住行，大家是平等的。

### (三) 三无漏学

三无漏学就是：戒学、定学、慧学，起心动念，远离三毒恶恼，必与清净（戒）、平等（定）、正觉（慧）相应。这三学是释迦牟尼佛一生教学的内容大纲。经典虽然多，传到中国之后，编辑分类，分为三大类：经藏、律藏、论藏；经藏是讲定，律藏是讲戒，论藏是讲慧。所以，我们称经典为三藏经典。无论大乘佛法、小乘佛法，总离不开戒、定、慧三学，佛法终极的目的是在智慧。「因戒得定，因定开慧」，没有定是决定没有智慧的。心地愈清净，智慧就愈能现前，唯有智慧能够解决世出世间所有问题。

## 修行要道

三毒，即贪瞋痴。修戒就不贪，修定就不瞋恚，修智就不愚痴，修戒定慧就远离三恶道。

### (四) 菩萨六度

菩萨「恒以布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，六度之行，教化安立众生，住于无上真正之道」。「恒」是恒常，经常要做的，是佛教导我们怎样生活、怎样工作、怎样处事待人接物的六个原则，你能够遵守不违背，在佛法就称为菩萨。这六条是菩萨行。

「布施」是无条件地牺牲奉献，为一切众生服务，这叫「布施波罗蜜」。

「持戒」是守法，遵守法律，遵守老师的教诫，还要遵守每一个地区的风俗习惯、人情世故，决定没有抵触，这样才能与人和睦相处。

「忍辱」是耐心。世出世间一切法，成就都要靠耐心，愈是大事，愈要有耐心。大事里面，第一桩大事是自己的改过自新。首先要对自己有信心，相信自己一定能够改过自新，相信自己一

定能够转凡成圣，首先要建立这个信心。佛家说得好，第一个要相信自己。相信我能，「我能学佛，我会学得跟佛一样」。第二个叫「信他」，这个他就是老师。我们学佛，就要相信佛菩萨。信自己，再信圣贤的教诲，我们依照他的引导，依照他的教诲，我们在这一生当中，决定能够改过自新，决定能够成就，要从这个地方做起。

「精进」，是天天都在学习，生生世世都在学习，永远没有终止。菩萨修学圆满，还要学习，学习决定不能够终止，永远要往前精进，要到无上正等正觉，成佛了。成了佛依然要精进，不是没事了，成了佛，事更多。这么多苦难众生都要你去教，都要你去帮助，事情更多。不过那个时候不怕，你有智慧，你有神通，你有道力，你有善巧方便。

「禅定」，这是我们现前自己修学、帮助别人能不能有成果关键的所在。「禅」是不受外来的诱惑，「定」是心里确实有主宰。要知道，修行魔障很多，为什么很多人修行着魔？着魔就是

## 修行要道

受了外界的诱惑，这就着魔了。佛在《八大人觉经》上告诉我们，魔有四种：五阴魔、烦恼魔、死魔，这是我们里面的烦恼，外面境界叫天魔。

「天魔」就是所有一切身外的诱惑，统统叫天魔。眼见色，耳闻声，舌尝味，鼻嗅香，你六根接触外面六尘境界，这个境界合你的意思，你就起贪心，不合你的意思，你就起瞋恚心，这就叫着魔，你被境界迷了。

如何才能达到不受外境诱惑？佛告诉我们，你要明了外面境界的事实真相，你就不受诱惑了。为什么？相是假的不是真的，《金刚经》上讲的「凡所有相，皆是虚妄」，「一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观」，你就得禅定，你就不会再受外面境界诱惑了。外面境界相有没有？不能说有也不能说没有，你才见到事实真相。为什么？「相有体无，事有理无」，所以佛在经上常常用「云」来做比喻，这是佛经上用得最多的。我们现在对于「云」了解得很清楚，远看到有，近看就没有了。佛告诉我们，世出世间万事万物就像云雾一样，所以不能说它



有，也不能说它无。

佛告诉我们，这一切五欲六尘的现象，可以受用，不可以执着。执着，你就错了，受用而不执着，你得大自在。所以诸佛菩萨示现在这个世间叫「游戏神通」，就像在舞台上表演的，表演得很逼真，他知道是假的不是真的。如果表演的人自己以为是真的，那完了，那就迷了。永远保持着清醒，不要被境界欺骗了，境界永远是虚幻不实的，包括我们自己的身体。所以我们对于自己身体，可以受用它，但是不能执着，一执着就生病，病就来了。不执着它，你天天用它，用它断恶修善，用它帮助一切苦难的众生。你要好好用它，不要受它欺骗。有些人受它欺骗，身体要保养，天天要吃补药，天天要去看医生，本来没有病，愈看病愈多，本来没有事情，愈吃麻烦愈大，你就被身体欺骗了。

有同修问我这个问题：身体为什么会衰老？为什么会有病？古人已经有答复：「病从口入。」你乱吃东西，贪吃，所以你才会生病。为

## 修行要道

什么会老？「忧能使人老。」你常常忧虑，你怎么会不老？你要想不老，什么事都不要放在心上，没有牵肠挂肚的事情，没有忧虑的事情。无论自己从事哪一个行业，这个行业是为社会服务的。「不是为自己营利的，是为社会服务的」，这个念头一转，你就变成菩萨，转迷为悟，转苦为乐。这是真理，这才是事实真相。不论你做什么工作，你没有私心，你没有自私自利的欲望，念念为众生，念念为社会，你怎么会受外头境界诱惑？真的做到外不受诱惑，内不起妄念。内不起自私自利的妄念，不起贪瞋痴慢的念头，那叫定。「定」是内不动心，「禅」是外不着相，这个要落实在自己生活上，落实在自己工作里面，落实在处事待人接物。禅定不是在禅堂盘腿面壁，那种禅没有用处，禅定是活活泼泼运用我们生活当中。

「般若」，就是智慧，智慧是对于一切事、一切理、一切现象、一切因果，都能够正确地通达明了，没有一丝毫疑惑。把这个智慧落实在前面「布施、持戒、忍辱、精进、禅定」，这是菩

萨的生活。所谓菩萨的生活，就是一个觉悟人的生活。我们要向他学习，所谓「修菩萨道，学菩萨行」。我们自己认真努力去做，就是「教化安立众生」，这叫身教，给社会大众做个好榜样，潜移默化，就是教化众生。

### (五) 普贤十愿

《无量寿经》一开端就说：「咸共遵修普贤大士之德」，所以西方极乐世界「皆是普贤菩萨」。

第一，「礼敬诸佛」。这是修学佛法，下手之处。礼敬是修什么？折伏我慢。真正在菩提道上修行的人，学佛的人只有自己一个人，除自己之外，每个人都是我的老师，都是我的善知识。

第二，「称赞如来」。中国古人教我们隐恶扬善，看到众生好的一面，要赞叹他、鼓励他；见到他恶的一面，不说他，让他自己去反省忏悔。这是养我们自己的厚道。

第三，「广修供养」。在菩萨六度中称为

## 修行要道

布施，普贤菩萨的布施叫供养，为什么？因为普贤菩萨布施的心是真诚、清净、广大、平等，这样的心修布施叫供养，没有这种心就叫布施。布施的福报小，供养的福报大，是因为布施的心量小，供养的心量大，福报是随着心量成比例的，心大福报就大。

第四，「忏悔业障」。业障怎么忏除？第一要晓得自己起心动念、言语造作的过错，要能发现、觉察，觉察之后要真正把它彻底改掉，业障就消除了。

第五，「随喜功德」。随喜是成就功德，为什么？把我们自己的妄念放下、成见放下，不再执着。你善，我可以随喜；恶，也可以随喜。真了不起！虽然随喜，心里不落痕迹，这叫功德。心里痕迹都没有，知道什么？「一切法，无所有，毕竟空，不可得」。善法如是，恶法亦如是，都不可得。心住在一句佛号上，你行善，我阿弥陀佛；你造恶，我也阿弥陀佛。造作的人，他有他的果报。造作不善，能劝的人要劝；不能

劝的别劝他，劝他，他就谤佛了，造业更重。菩萨有慈悲心，不忍心让造罪的人再加重罪业，所以他不劝。能劝、能听的，这个一定要劝、要说，不能接受的绝对不劝。

第六，「请转法轮」。这是请佛菩萨讲经说法，佛菩萨的智慧德能，一般众生不知道，也不会启请。知道的人，有这个机缘的人，应当要代一切众生请佛说法。转法轮就是说法，唯有佛法能觉悟一切众生，而不是迷惑众生。请佛菩萨，佛菩萨现在不住世了，有真正善知识，有修有学的人，请他出来讲经说法利益众生。凡是能叫众生有闻法的机缘，都在这一条当中，我们应当尽心尽力协助。

第七，「请佛住世」。众生根性都劣，哪有众生是听一次经、听一部经就开悟证果？绝大多数有成就的人都是不断的熏习，天天听、天天学，不断熏习才能成就。所以要想众生真正的成就，只有一个方法，请善知识长住我们这个地方，不要走，要请佛住世。

## 修行要道

第八，「常随佛学」。学佛，佛是我们的榜样、典型、模范，我们学佛得要像佛。对于宇宙人生一切万法，佛是怎么看法、想法、做法？我们学这个。读诵《无量寿经》是要把经典里面的教训统统变成自己的思想见解、生活行为，那我跟阿弥陀佛就没有两样，这叫学佛。不是每天念多少经、拜多少拜、念多少句阿弥陀佛，这完全没有学佛！学是效法，要学得跟佛一模一样。所以读经听经，你一天学一句，一天学一桩事情，一年就学三百六十条，三年就像佛了。虽然没成佛，相似佛，跟佛就差不多！学佛有什么困难？真做！你能把《无量寿经》统统做到，你就是阿弥陀佛。

第九，「恒顺众生」。唯有恒顺众生，心里才不起烦恼，心才会平静。众生恶，旁敲侧击诱导他，实在不能的，随他去。几时回心转意，几时再来帮助他。度众生不是这一生的，生生世世，他终会回头的，不要着急。诸佛菩萨都不着急，我们干着急，不但度不了众生，自己也被拖下水，这个问题就严重了。所以要恒顺众生，自

已的心地清凉自在，一点都不受干扰。

第十，「普皆回向」。心量拓开跟虚空法界一样，这样的功德才是圆满功德。

## 四、果求

### (一) 实践四好

「存好心、说好话、行好事、做好人」，「成就自身，庄严众行，轨范具足」。「众行」，行是行为。身的造作、口的言语、心里面的起心动念，这叫众行。「庄严」，就是如法，如佛所教，佛教我们做的我们认真做，佛教我们不做的我们决定不做；我们的思想行为充满了智慧，充满了德行，这是真正的庄严。「轨范具足」，「轨」是轨道，「范」是模范，诸佛菩萨是一切众生的榜样、典范。佛不但用言语教导我们，时时刻刻在日常生活当中做给我们看，这叫轨范具足。

### (二) 效法善财

善财童子五十三参，就是显示念佛法门的

## 修行要道

殊胜，当生成就。善财童子见各式各样的人物，听种种不同的法门，他在这个境界里面用什么功夫？「听而无听，见而无见」。在一切境界里面如如不动，还是老实念阿弥陀佛，并没有改变，定慧等学。尤其在现代开放社会，思想言论自由，没有法子禁止，我们要不学善财童子，就没法子成就。我们要是懂得念佛法门，晓得善财童子这一套高明的手段，我们一生决定成就理一心不乱；即使理一心得不到，事一心是稳稳当当可以成就。在日常生活工作中，这五十三位善知识也是我们的好榜样，要努力效法，誓作世间众生、家庭、工作、社团之好模范，真正把「学为人师，行为世范」，圆满做到。

### (三) 和谐世界

现代由于交通便捷、信息发达，使地球缩小了，国与国的关系真的就像邻居一样。要想达到真正的世界和平，我们一定要与不同的族群、不同的宗教、不同的文化，存异求同，建立共识，消除一切隔阂，希望达到共存共荣，互助合作，



和睦相处。如果不从文化交流上建立共识，这个世界之乱，众生之苦是决定不能避免的。不但物质生活要富足，精神生活更要富足。如何达到这个目标？一切法决定从自己做起，只问耕耘，不问收获。觉悟的人在世间，只有付出，绝不求权利，有福大家享，有罪报一人承当。这样一来，世界永久和平，社会安定兴旺，人民幸福安乐，才能真正落实。

### (四) 往生净土

我们为什么要往生阿弥陀佛极乐世界？生到极乐世界你就作佛了，一切受用与阿弥陀佛一样。极乐世界是法界中最好的修学环境：「无有众苦，但受诸乐」，日常生活就是讲经说法，研究讨论，阿弥陀佛亲自教诲。一到极乐世界，蒙阿弥陀佛威神加持，我们的本能都恢复了，有能力分无量无边身，到十方世界上供诸佛，下化众生。这也是阿弥陀佛对一切众生恩德最大、最深之处，他为我们提供了环境，我们对他非常感激。

## 修行要道

我们居住的娑婆世界，充满了苦难，只有苦没有乐，所有一切乐是坏苦，苦偶尔中断了就觉得很乐。其实那不是乐，是苦暂停，你就感觉到乐，这是迷惑颠倒，没有把事实真相搞清楚。佛在经上形容死之苦，神识离开身体的痛苦，犹如生龟脱壳一样，所以临命终时非常痛苦。但是念佛往生的人不死，他是活着看到阿弥陀佛来了，欢欢喜喜跟阿弥陀佛去了，身体不要了。生老病死是内苦，上至帝王，下至乞丐，人人都逃不了。

我们要求自己的善根、福德能够达到《阿弥陀经》上说的标准，佛不离心，名号不离口，这才行。要把世间事放下，这个世间太苦了，我们到极乐世界是为了成佛，成佛是为了度众生。极乐世界再回来，菩萨身份，具足圆满智慧、德相、神通、道力，才能真正度得了众生。不到极乐世界，弘法、护法都是很有限的，一不小心还造了重业，不值得。真正想通了、想明白了，往生净土第一要紧，往生净土第一大事。

## 真修道人不见世间过

无论顺境、逆境这都是增上缘，只要善于运用，都是很好的鞭策。我们可以利用这个机会勇猛精进，将自己的境界向上提升，所以无一不是好事。几时我们真正能将境界、观念转变，看一切人皆是善人，一切事皆是好事，就能入佛菩萨的境界。

如何转变？孔夫子说：「三人行，必有我师」。三人是比喻，指自己、善人和恶人。善人是我的老师，我要效法、学习他的善；恶人也是我的老师，我要反省有没有同样的恶。凡夫永远不会发现自己的过失，只会看别人的过失；聪明人看到别人的过失，会回光返照反省自己，「有则改之，无则加勉」，所以恶人也是老师。佛菩萨之所以能作佛作菩萨，道理在此地。凡夫看到善人心生欢喜，看到恶人心生讨厌，永远堕落在分别执着里，所以不能作圣。

禅宗六祖惠能大师说：「若真修道人，不见

## 修行要道

世间过」，这是真实的教诲。何以不见世间过？实在讲，世间没有过，过是从自己的分别执着里来的。但是明明那个人有过，怎么说是从我的分别执着变现出来的？这个道理很深，初学佛法之人很不容易理解，也很不容易接受。真正深入经藏之人，修行有功夫、有心得之人，听了就能理解。

这个原理就是《华严经》上讲的「诸法实相，唯心所现，唯识所变」。这心是自己的心，识是自己的识，所以「心外无境，境外无心」。境就是人事环境与物质环境，境从哪里来的？境是心变现出来的，离了心就没有外境，外境与自己的心识是一不是二。若能参透这个道理，就能理解何以世间没有过。善境界是自己的善念变现出来的，恶境界是自己的恶念变现出来的，与外境真的不相干。实在讲，若没有入这个境界，这个道理真的不好懂。

佛在《金刚经》里说：「一切有为法，如梦幻泡影」。每个人都有作梦的经验，梦里会梦到

好人、恶人，也会梦到顺境、逆境。梦醒之后，再去想一想梦里的境界，真有善人、恶人吗？真有顺境、逆境吗？没有。这都是自己意识心变现的，佛教导我们从这个浅近的比喻去思惟。

眼前这些现象是阿赖耶识的相分，学过唯识的同修应当有这个常识。可是实际上的境界，我们没有能证得，也就是说我们入不了唯识的境界。何以入不了？没有转识成智，所以我们还是凡夫的境界，不是佛菩萨的境界。佛菩萨的境界，是在梦里就觉悟了「我在作梦」，眼前的境界全是梦中境界。所以，觉悟没有离开梦境，还继续作梦，但是已经清楚「我在作梦」，就是在作梦时唤醒梦中人。因此，诸佛菩萨大慈大悲示现在十法界，如《普门品》里所说「随类现身，随机说法」。所以，诸佛菩萨出现在世间，就是「大作梦中佛事，启建水月道场」，这两句话将佛菩萨应化的真相说出了。水中之月、镜中之花都不是真的，这是说明境界的真相。

## 时时练习心上不着四相

最近有几位同修告诉我，他们在生活、工作、修持上遇到了一些障碍，虽然信心没有退，可是体力有大幅度的衰退，于是就想放下一切，专心念佛求往生。这个观念到底正不正确？实在讲，很难做一个定论，尤其是年岁不是很大，应该为佛法、为众生多做一点事。往生是我们这一生所希求最大的目标，决定不能放弃。在世间为众生多做一点事，特别是接引众生的工作，帮助众生学佛，这正是行菩萨道，与自己念佛求生净土是相辅相成的，决定没有障碍。我们对于这个事理一定要很清楚。

如何突破眼前的障碍？读经、听经就非常重要。所以我反问他们：最近研习经教做得如何？他们说因为工作的繁忙，读经、听经都没有时间，只能有一点时间断断续续念几句佛号。我就明了了衰退的原因，就是不读书。所谓「三天不读书，面目可憎」，那是在过去。现在是内有烦恼、忧虑、牵挂，再加上外面的诱惑，所以一

天不读书（指经书），一天不听经，烦恼就起现行，不必要三天。要是半个月、一个月都没有听经，没有读书，你的衰退是必然的。

特别是现代，没有时间读书、听讲，可以看录像带，听录音带，帮助自己调整情绪，务必使我们的生活永远保持精力充沛，永远保持大量的体能。体能渊源于心能，读经、听经是能量补充的根源。明白这些道理，才晓得在日常生活中，如何才能真正达到充实自己内心与体力的能源。保持旺盛的精神，你才有能力工作，才有能力应付现前复杂的环境，依然可以在这个复杂环境里面，享受到清凉自在。这是我们学佛的好处与受用。

佛家常讲，「法喜充满」，这个欢喜就是能量、精神充沛的现象。谚语常说「人逢喜事精神爽」，遇到自己很高兴、欢喜的事，可以不吃、不睡，精神都很好，因为心的能量、体的能量特别丰富。这个能量是从欢喜里面得来的。为什么诸佛菩萨的能量那么充实、广大，永远不衰不竭？都是从欢喜心生的，这个欢喜心在

## 修行要道

佛法里称为「大慈大悲」。他对于尽虚空遍法界一切众生、一切人事物，充满了真实、清净的爱心。我们世间人讲欢喜，哪个人能比得上佛菩萨那种欢喜？他们生活在大慈悲里面，生活在爱心里面，这是大爱。这是大乘经上常说的「若能转境，则同如来」。

学佛与不学佛的差别在哪里？不学佛，我们被境界所转，日子过得很苦，我们的能量几乎衰竭。佛的生活跟我们恰恰相反，他生活在慈悲、博爱之中，虚空法界没有一样东西看在眼里不生欢喜心。任何事物，佛眼睛里都能看出它的真善美慧，所以能生欢喜心。不但法性里面充满了真善美慧，现象里面也同样充满了真善美慧。而我们凡夫粗心大意，这个粗心大意是指严重的分别执着，让我们看不出事实真相，产生了许多偏见、陋执，在这里面常生烦恼，不生欢喜心，这对我们身心的伤害太大了。我们要明白这些道理与事实真相，唯一的方法就是研究经教。所以，不仅要读经，读了要明理、解义。



《金刚经》上告诉我们「深解义趣」，这句话很重要。如何能达到深解？解与行相应就能达到。比如佛给我们讲四相：我相、人相、众生相、寿者相都是假的。世间人贪着，诸佛菩萨、觉悟的人舍离，我们懂了，就要在日常生活中去学习，学习无我相、无人相、无众生相、无寿者相。怎么个「无」法？心里没有贪着，不把这些东西放在心上，就是舍离。舍离四相，清净心就现前。由此可知，清净心不能现前是被这些东西障碍了。

禅宗惠能大师讲得好：「本来无一物」，那是清净心。我们心里本来无一物，现在有我、人、众生、寿者就不清净，当然把自性里面无量的智慧、德能障碍住了，使这些智慧、德能不能现前，我们得不到受用。诸佛菩萨的本事就是不让这些东西牵挂在心里，让心地恢复到清净。这个话说起来容易，做起来很难。难在哪里？难在无始劫来的习气。我们常常把这个东西放在心上，已经养成习惯，很想把它舍掉就是舍不得，这是难处。

## 修行要道

我们仔细思惟，为什么这么难？难在对于事实真相了解得不够彻底。你要是真正想了解彻底，真正想彻底放下，先让这些妄想、分别、执着减少几分，每天能减几分，每年能减若干分，决定不要让它增长。我们可以用读经、研教的方法，用念佛、参禅的方法，把它减缓、减轻。逐步逐步放下，放下帮助你破，破又帮助你放下。这两种方式辗转运用，相辅相成，锲而不舍，如此你就会感觉到功夫得力。这个得力是你的欢喜心逐渐产生，你得到受用，就是经上常讲的「烦恼轻，智慧长」，就能把烦恼转变成智慧，转烦恼成菩提。学佛要学会这个本事，要有这个能力，才能得到佛法真正的受用，如经上所说的「惠以真实之利」。佛经的教诲给予我们真实之利，我们有信、有解、有行，我们自己得到了，这就是证。所谓证，就是一个大转变而已。把污染的心转变成清净心，把烦恼转成智慧，这就是证。一定要通过在生活当中的学习，这个学习就是修行，你才能得到。

许多学佛的同修停留在信、解上，他得不到

受用，他没有认真去做，做得不如法，做的与佛讲的完全不一样，就是不相应，所以在生活当中始终不能有一个转变。这个转变是亲证，经上常说「境随心转」，你的思想、行为转变了，你的相貌、体质、生活环境也转变了，这是证果，也就是《华严经》上讲的入法界。法界是真实，所谓「一真法界」，这是佛菩萨的境界。我们果然能深信不疑，解行相应，就能从十法界入一真法界，过佛菩萨的生活。

一定要重视经教，每一天要读经、研究，这在佛法里称为参究，不是研究。研究是落在意识，也是落在分别执着。参究不用分别执着，用智慧，我们现在人讲用直觉，直觉就是智慧，用直觉是参究。我们才能真正体会、明了，得真、善、美、慧的生活，这四个字落实在生活中，而不是一种假想。如果不依照佛法的理论、方法来修学，真、善、美、慧这四个字是有名无实。唯有通过佛法认真地学习，这四个字就变得很实在、很踏实，决不是空洞，可以变成我们生活当中真实的受用。

## 修行要道

如果你们感觉到精神振作不起来，体力状况不佳，生活得很苦恼，一定要觉悟，赶紧读经、听经。依照经典所说的理论、方法去学习，使你的精神重新振作起来，让你的欢喜心时时现前，你的精神、体力、生活环境必定能有改善。一定会收到这个效果，假如这个效果收不到，就要认真去反省、检点，你的修学一定有错误。生活上种种疑难问题，佛法都能给我们圆满的解答。因此，这门学术我们不能不学，而且应当认真来学习。

## 做人不妄语

人最重要的是要诚实。很多人问我，修行从哪里修起？司马光讲得好，「从不妄语始」。他自己真的做了社会大众的榜样，一生「事无不可告人言」，他的心胸多自在、多舒畅！一生没有做过一件不可以告人的事情，不能告人的当然就不是好事。一生做好事，做善事，从来没有做过一件对不起社会，对不起众生的事情。修行要从此地下手，才会有成就，才会有感应。大乘经卷一展开，你才能看见字字句句无量义。所以，这

## 提升自己的灵性是人生大事

个世界的苦乐是我们自己的善恶业力造成的，一定要知道。

世间谚语常讲，「人要有良心」。王阳明的学说是「致良知」，佛法讲「菩提心」，《大学》讲「诚意、正心」之后才能「修身、齐家、治国」。你的意不诚、心不正，善因善果就没有了，你所造的是恶因，所感到的当然是恶报。

世界有成就，个人家庭有成就，事业有成就，都要懂得成就的原因是因果果报。书要读，特别是要抓紧时间勤苦地去读，而且要读古书、圣贤书，才能开智慧。

## 提升自己的灵性是人生大事

大菩提心落实在日常生活、工作、处事待人接物中，所表现的一定是看破，看破就是明了宇宙人生的真相。看破之后，肯定放下，放下什么？一切妄想分别执着。放下执着，见思烦恼断了；放下分别，尘沙烦恼断了；放下妄想，无明烦恼也断了，自性圆圆满满地显现出来。所以，

## 修行要道

佛法修学最重要的原则、总纲领，就是看破、放下。你能看破一分，就会放下一分。你为什么放不下？没有看破，没有看破就是不了解事实真相，所以放不下。一般人贪生怕死，就是因为不了解生死的真相，要是真的了解生死真相，生死就放下了。

生死的真相是什么？身有生灭，灵性不生不灭。身就像一件衣服一样，身死了，就是这个衣服脱掉不要了。灵性是自己，他又去换一件衣服，如果在六道，就是又去找一个身体。

真正有智慧的人，生生世世都在提升自己的灵性，这是他生生世世生活的第一目标、第一件大事。觉悟的人生生世世不断地一点一点慢慢把烦恼习气放下，放下见思烦恼就超越六道，放下尘沙烦恼就超越十法界，四十一品无明统统断尽就证究竟圆满佛果。这是讲中下根性的人。

若是上上根人则是一闻千悟，不需要这么长的时间，他一生当中就能证得究竟圆满。为什

## 提升自己的灵性是人生大事

么？他一放就彻底放了，不是藕断丝连，不是断断续续。中下根性的人没有这么高的智慧，所以是慢慢放，好像是寻枝摘叶。譬如我们现在不要这棵树了，要把它去掉，是叶子一片一片拔掉，然后小枝条一点一点修掉，最后再挖根。中下根性的人断烦恼、提升境界用的就是这个办法，但这个很费事。聪明人不要动树叶花果，而是直接挖根，根挖掉之后不就没有了吗？所以，上上根人是从根本修，根本是心，即是心要真诚、清净、平等、正觉。总而言之，要真干才行！

修行要理事兼顾，理上顿修、顿证；事上要渐除，理与事要相应。譬如不杀生，念头上确实没有伤害一切众生的念头，但在事相上，看到一个蚊虫来叮咬你，你一巴掌把牠打死了，你的行为与心不相应，你还是在杀生。虽没有起杀生的念头，但自然有行为，这属于习气。断习气不是简单的事情，要在事相上磨炼，历事炼心，炼到真的连微细的小动物都爱，都不会伤害，这才真正到身心清净，才真正显示你的慈悲，慈悲心真正流露出来了。

## 修行要道

章嘉大师当年传授给我的菩提道、菩萨行是什么？看得破、放得下。我向他请教从哪里下手，大师教我从布施下手，布施是事。放下名闻利养，放下五欲六尘的贪着，放下贪瞋痴慢，放下自私自利。自私自利从哪里放下？对一切人事物，对世出世间一切法，决定没有控制、占有的念头。你有控制、占有的念头，就是没有放下自私自利。这些都是破四相的前方便，这个前方便做不到，又岂能破四相？

## 一切境缘都能成就自己的德行

何谓随缘？何谓攀缘？讲到绝对的标准，就是随顺性德是随缘，随顺烦恼习气是攀缘。说明白些，标准降低一点，就是随顺经典的道理、教训，依教奉行，是随缘；随顺自己的习气、想法、看法，是攀缘。随缘与攀缘关键在用心之不同，随缘用真心，攀缘用妄心。此理很深，境界很广，务必要细心思惟、观察。

我们今生想要成就，就不能不着重德行上的



## 一切境缘都能成就自己的德行

修养。但有些人能做到，有些人想做而做不到，其原因很简单，能做得到的人「无我」。《金刚经》云：「无我相、无人相、无众生相、无寿者相，是名菩萨。」菩萨能做到，我们凡夫何以做不到？有我相、人相、众生相、寿者相，所以学佛的人多，成佛的人少，原因就在此地。这一关是凡圣的分界线，这一关突破了，就超凡入圣；无法突破，就永远做凡夫，永远在六道轮回。我们起心动念没有把我忘记，总是想我的利益、我的好处，一切都是我的。佛菩萨没有我，没有我的。因此，我们一定要克服自己的烦恼习气。

懂得此理，在世间要修好因。好因是智慧、德能、相好，这是性德的自然流露。怎么修法？两个字：净、善。心要清净，净生慧，善生福。智慧是清净心生的，相好是善行生的，德能是净、善合起来生的。我们就是修心纯净，没有一丝毫的染污；行为纯善，没有一丝毫的恶行，其果报就是圆满的智慧、圆满的德能、圆满的相好。这三种圆满，果报在佛如来的报土，这是成佛之道。所以，真正的快乐自在是心地清净、行为善良，不是有财

## 修行要道

富、有权势。我们生活在世间样样随缘，「日日是好日，时时是好时，人人是好人，事事是好事」，真正入此境界，果报殊胜！

古人常说：「处事难，处人更难」，人与人相处要有高度的智慧，才能成就自己的德行。人事环境虽然复杂，总不外善与恶，就是顺境与逆境。处逆境时，样样不称心不如意，周边所遇到的都是恶人，我们应该如何相处？舜王是最好的例子，舜的父亲、继母与继母生的儿子，都与他做对头，但他能尽孝，没有看到父亲、继母与弟弟的不是处，总觉得自己做得不好，天天反省改过。这正是六祖大师所讲的「若真修道人，不见世间过」。他没见到别人过，只见自己过，所以最终感化了全家人。

在佛法讲，舜的父亲、继母与弟弟都是过去生中的冤亲债主，他能化怨为亲、化敌为友，了不起！如果起怨恨心、报复心，就造成仇恨，愈结愈深，生生世世冤冤相报，将来苦不堪言。我们处逆境，遇到恶缘，要学舜王，养自己的大德大智、大德大行。

## 一切境缘都能成就自己的德行

《金刚经》上，忍辱仙人被歌利王割截身体，那是逆境、恶缘。忍辱仙人是释迦牟尼佛的前身，修菩萨道时，遇到歌利王，被凌迟处死。但他没有丝毫瞋恚的念头，忍辱波罗蜜圆满了；不起丝毫报复的念头，持戒波罗蜜圆满了。菩萨还生感恩心，并发愿说，我将来成佛第一个度你。歌利王的后身就是憍陈如尊者，当释迦牟尼佛成佛时，他是第一个证阿罗汉果的。这就是化怨为亲、化敌为友，决不可对立、报复，不可生瞋恚心，这是真正解决问题。

处顺境时，一切称心如意，没有贪念，因为起一念贪心，立刻堕落了，这比处逆境还要严峻。一般人晓得逆境、恶缘容易堕落，不知道顺境、善缘更容易堕落。善财童子就是处顺境、善缘，但他不贪图富贵，能舍弃、放下。释迦牟尼佛生长在皇宫，他的环境更是顺境善缘，名闻利养样样具足，如果他贪图富贵就出不了六道轮回。所以，处逆境顺境、善缘恶缘，要真正把贪瞋痴慢连根拔除。

## 修行要道

我写了一副对联，上联是「处逆境，随恶缘，无瞋恚，业障尽消」，毁谤我、侮辱我、陷害我的，都是善知识、佛菩萨，他帮助我消业障，我感激他，没有丝毫怨恨心、报复心。下联是「处顺境，随善缘，无贪痴，福慧全现」，不论处什么环境，永远保持自己的真诚心、清净心、平等心、正觉心、慈悲心。能保持住，心在道上，道就是清净、平等、正觉、慈悲，这是大道、性德，这是自己的真心本性。一切时一切处，不失真心，不失本性，在日常生活、工作、处事待人接物之中，一切随缘不攀缘。

## 没有生死只有转变

佛说「业力甚大，能敌须弥」，「心佛众生，三无差别」。佛弟子应以怎样的心态，看待时代的变化，这是我们当前最重要的课题。尤其近些年，世界各地都充满了爆炸性的危机，我们必须要明了。明了是智慧，有智慧还得要有功夫，而修行总原则不外乎「看破放下」，守住此原则就能心安理得。

我们要知道，时局无论怎样动乱，这是众生无始劫来累积的业力。当年，释迦牟尼佛在世，琉璃王灭释迦族时，世尊看在眼里也无能为力，他对弟子们说，这是业力使然。过去生中所结的怨恨，冤冤相报非常残酷，而我们将来可能看到比琉璃王灭释迦族还要残酷不止千万倍的事情。

学佛是学觉悟，觉悟与不觉悟的人不相同。不觉悟的人遇到这些事情，就会忧虑、恐惧，想避免这个灾难；觉悟的人则泰然处之，因为他了解前因后果，绝不作避难想。面对此事，心地坦然，不惊不怖，尽心尽力做好本分之事，读经、研教、念佛、断恶修善，只要有一天时间，就积极认真努力去做。若灾难临头也无恐惧，对将来清楚明白，自己会转移到好地方去。缘分殊胜的，会从这浊恶之世，转生到极乐世界，缘分差一点的也会生天。生命是永恒的，没有生死，这只是转变而已。觉悟的人希望自己的转变，愈转愈殊胜，而迷人是愈转愈苦，在十法界里往下转，觉悟的人是往上升。

## 修行要道

平常就要用功夫，六根接触外面六尘境界，真正做到不起心不动念、不分别不执着，根尘相接触时，断自己的贪瞋痴慢。顺境没有贪爱，逆境没有厌恶，因为顺逆境界皆是自己的业报。过去今生所造的一切善业、不善业，果报现前，自己应当承受。迷人受果报，有苦乐忧喜的感受；觉悟人受果报，心地清净平等，如如不动。果报现前，若能「不取于相，如如不动」，便不生烦恼，智慧增长。

六祖惠能大师当年见五祖时说，「弟子心中常生智慧」，就是因为他真看破、真放下。看破是明了事实真相，放下是不起心不动念、不分别不执着，故能常生智慧。无论对人对事对物都如此，这是真功夫。若再能一心念佛，求生净土，就是彻底的觉悟，不但永脱轮回，也永脱十法界，在大乘法里，真正取得最殊胜的成就。

一般学佛不能成就的障碍，就是在生活中，对人、对事、对物起心动念。起不善的心，动不善的念，这是不好；但起善心、动善念这也不

好。因为起恶心动恶念，造的是三恶道的业；起善心动善念，造的是三善道的业，还是无法超越轮回。可是佛又时常教导我们要「断恶修善」，这有没有矛盾？如果你能真正明了佛的意思，就没有矛盾。因为佛所说的善，不是善恶之善，善恶之善是相对的，相对的是轮回。佛所讲的法不是相对的，是善恶二边都离开，这是真正的善。

《坛经》有一段能大师对惠明的开示。惠明是四品将军，跟随五祖出家，他是军人，性情急躁，动作粗鲁。能大师离开黄梅之时，有一群人去追赶，想抢回衣钵，结果被惠明追上了。能大师将衣钵摆在一块石头上，自己藏在草堆里。惠明见到衣钵在那里，却无法搬动，于是大声叫道：「我是为求道而来，不为衣钵」。惠能大师听到此话，从草堆里出来。他要求能大师传法给他，能大师教他完全静下来、定下来，什么都不要想。过了一会儿，能大师问：「不思善，不思恶，此时，哪一个是明上座的本来面目？」经惠能大师这一问，他就开悟了，明心见性。他在黄梅天天接受五祖的教诲都没有开悟，而这一句话

## 修行要道

就将他点醒，这是因为此时他发的是诚敬之心。因此，到一念不生之时，就是开悟的边缘，有人一点，无明壳就破了。

我们今天修学的困难，在妄想分别执着没有放下。若彻底放下，几分钟的时间，有人给你一点，或说不定是什么因缘就能开悟，可见妄想分别执着是大障碍。妄想是无明烦恼，分别是尘沙烦恼，执着是见思烦恼，我们被这三种烦恼障碍了自性，生生世世搞轮回业不能出离，原因在此。因此，只要一放下，天下太平，正是能大师所说的「本来无一物」，觅生死了不可得，这是真实话。《般若经》云：「一切法不可得。」不但一切法不可得，一切法不生。若见到一切法不生，就证得无生法忍。《仁王经》讲，无生法忍是七地、八地、九地的菩萨。证得无生法忍，就能真正见到世出世间一切法不生不灭，当然不可得。这个现象就在我们现前，可惜我们看不出来，而无生忍的菩萨看出来。

《金刚经》云：「一切有为法，如梦幻泡



影，如露亦如电。」梦幻泡影是讲现象不可得，如露亦如电是讲现象存在的时间，如电一般短暂。电是闪电，其实闪电的时间还是很长，有二、三秒钟。佛在那个时代，大家感官中感触到的，闪电是最快速的，因此佛用它做比喻。

我们现在用光速来比喻，光速一秒钟三十万公里，我们讲十分之一秒、百分之一秒、千分之一秒、万分之一秒、亿万分之一秒，大家好懂。譬如我们使用照相机，一般的快门是六十分之一秒、一百二十分之一秒。若是照飞机、照活动的物体，通常用五百分之一秒的快门。好比飞机在天上飞，你照下来，它是静止不动的。从这个概念上体会不生不灭，它存在的时间极其短暂。这个现象存在的期间，真的是亿万分之一秒，生灭速度转变之快，我们无法想象。八地菩萨是不动地，他才能见到一切法生灭的现象。其实这个不生不灭还是有生灭，是生灭太快了，几乎生灭同时，见不到生灭的现象，所以说不生不灭，这是事实真相。

## 修行要道

了解事实真相之后，万缘放下了，因为一切法不可得。得失的念头没有了，然后在世间与诸佛如来一样随缘。随缘多自在！没有得失，没有生死。再进一步说，没有垢净，没有断常，也没有来去。《中观论》讲的「八不」：「不生不灭、不常不断、不一不异、不来不去」，完全是事实真相，就在我们眼前。菩萨有智慧，看得清楚；我们凡夫愚痴，不了解事实真相，面对境界起心动念，胡作妄为，造无量无边的罪业而感受苦报。这些果报是业力显现出来的，佛不能度，佛无法救；佛能度、能救的，就是把事实真相为我们说清楚，让我们觉悟，我们也入佛境界，这个问题才能解决。因此，佛度众生，仅是教学而已。

佛对众生的慈悲，可以从「四悉檀」来了解。无论何时何处，接触一切大众，你有慈悲心想帮助，就是用四悉檀的原则。第一，「世界悉檀」，令一切众生欢喜心。第二，「为人悉檀」，念念为他人的利益着想，让他欢喜，这就是佛家常讲的「先以利欲勾，后令入佛智」。

这两条就是用利欲来引诱他。第三，「对治悉檀」，关系建立了，信心建立了，成为好朋友，他有毛病，你就劝导他，用方法对治他的毛病，帮助他断恶修善，破迷开悟。第四，「第一义悉檀」，帮助他圆满成佛。现今第一义悉檀，就是劝他「深信净土，念佛往生」。

我们第一次与人接触，第一个目标是让对方生欢喜心，然后是无条件地布施供养，先不要讲过失。帮助人要有方法，佛的方法巧妙极了，这是真实智慧，善巧方便，我们应当要学习。

面对再大的灾难，处之泰然，清清楚楚。我们要有慈悲心，不能舍弃众生，要尽心尽力去帮助，能帮多少就帮多少，功德就是圆满的。

## 如何不受外界影响

当今大环境是争名逐利，把金钱名利摆在第一位，视贪瞋痴慢为正常、自私自利是天经地义，所以世界动乱，灾难这么多，生活这么苦，全世界男女老少各行各业，普遍是这种状况。

## 修行要道

孔夫子讲：「三人行，必有我师」，三人是一个自己、一个善人、一个恶人，都是我的老师。恶人教我反省改过，善人教我学善，都是佛菩萨。蕩益大师说：「境缘无好丑，好丑在于心」。顺境善缘，称心如意，遇到的都是好人，你喜欢他，他也尊重你，修不贪恋。逆境障缘很多，干什么事情都麻烦，不能称心如意，遇到的都是恶人，都是毁谤、侮辱、陷害、障碍你的，修不怨恨。纵然他把你杀掉，你去极乐世界，他到地狱受报。如果不知道感恩，怨恨他，就跟他到地狱冤冤相报。所以无论受什么重大的灾害，若无其事，是菩萨来考验我的，看我是不是放下、清净，还有没有染污。

「凡所有相，皆是虚妄」，境缘都是假的。善缘顺境是美梦，恶缘逆境是恶梦，统统都是梦，你不染着，这叫真修行。如果彻底明了事实真相，保持清净平等觉，在一切境界相里都不受干扰。如果你感觉环境不好，一心专念阿弥陀佛，根利的几秒钟，根钝的几分钟，必定恢复正常。你要想不受外面境界干扰、五欲六尘的诱

惑，要了解事实真相，要看破。在众生法界，六道轮回中，你可以与一切众生和光同尘，共同生活，外面表现随缘；心里面清净，如如不动，一尘不染。所有一切境界相都是幻化相，没有一个是真实的，一当真就沾染，就生起妄想分别执着。佛教我们离一切相，修一切善；无我、人、众生、寿者，修一切善法。我们学佛念念着相，所以怎么用功苦修，功夫不得力，起心动念被外面境界困扰，想真正脱离烦恼苦难要靠自己。佛说「一切法从心想生」，心想佛，佛就现前，你执着这个现相，它就有这个现相。不但佛菩萨没有形相，一切众生也没有形相，芸芸众生是我心想生变现出来的。

要在日常生活处事待人接物中修行。《弟子规》说：「道人善，即是善；扬人恶，即是恶」。修行人看到别人善，知道要学习；看到别人不善，不会宣扬，反省自己有没有，有则改之，无则加勉。在境界里历事练心，修清净平等心，不但对善人、恶人，对畜生、饿鬼、地狱都平等。「一切有情众生皆有佛性，既有佛性，皆

## 修行要道

当作佛。」佛从佛性上看一切众生都是佛，从法性上看山河大地、花草树木都是佛，法性与佛性是一个性，所以说「情与无情，同圆种智」，世出世间无有一法不是诸佛如来为我作斯示现。所以自己成佛，看到大地一切众生都成佛道。

如何能做到不受外界影响？我一生的体会是天天讲经，天天读经，接受佛菩萨教诲。不能有名利心，「可得为世间事，不可得为世间意」。自私自利、名闻利养是世间意，沾染就坏了，佛法就变质了。外界尽量不要接触，干扰就会降低。当今社会干扰最严重的是电视、网络、电影、歌舞、音乐、报章、杂志。精神受干扰，身体自然受影响，头脑不清楚，胡思乱想，就造罪业。日常交往，善友可以常往来，互相勉励；习气毛病重的，不可以跟他学，希望我们做得正确，影响他，如觉得自己功夫不够，会被他影响，就尽量回避。我们所有时间都读经、看圣贤的东西，与古人为友，才能保住自己的清净心。

我们修净土的人，把所有境界全看成阿弥

陀佛，念念不离阿弥陀佛，才能念好佛号。「不怕念起，只怕觉迟」，时刻要提醒自己。顺境，贪恋心起来，马上晓得这一念错了，立刻提起阿弥陀佛；逆境恶缘，怨恨心起来，阿弥陀佛，赶快觉悟回头，让心永远保持真诚清净平等正觉慈悲，分秒都不离开，这是成佛之道。心里、口里、行为有阿弥陀佛是觉，除阿弥陀佛之外没有别的杂念，这叫「一向专念阿弥陀佛」。

不受外面环境影响是真实的利益，永远保持清净平等觉。在世法，你的事业成功，家庭和睦，生活健康快乐。「若能转境，则同如来」，你不受境界影响，就能影响境界，就是如来、就是佛，所以度化众生先要度自己。觉而不迷是菩提心，这一关要把稳、把好，功夫就得力。念念不舍阿弥陀佛，去西方极乐世界，非常有把握，道业也成就了。

## 如何伏烦恼

### 一、什么是烦恼

心里面不高兴、不如意是烦恼，高兴、舒服还是烦恼。心是清净的，「本来无一物」，所以喜怒哀乐都是烦恼。贪瞋痴慢疑，见思烦恼，错误的见解、思想，就是佛常讲的妄想分别执着，这是烦恼。

### 二、烦恼的危害

古人讲「知事少时烦恼少，识人多处是非多」。烦恼与是非是最大的障碍，你要不能远离，道业不容易成就。你学得再多，通宗通教，说得天花乱坠，没有用，该怎么生死轮回还怎么生死轮回，要改心理、观念。

### 三、如何伏烦恼

众生根性，业障太重，所有经教法门都没效，只有老实念佛求生净土这一门，要求比其他的法门宽松，其他八万四千法门都要断烦恼才能



成就，这个法门不需要断烦恼，只要伏烦恼你就成就了，伏比断容易太多了。伏是什么？自己真有决心，处处躲避，少跟外面境界接触，接触你不能不受影响。多接触佛菩萨，《无量寿经》、《阿弥陀经》就是佛菩萨，牢牢地守住，绝不能掉以轻心。真诚、恭敬，看到佛经、佛像，就像看到阿弥陀佛真人一样，不相舍离，我们才有可能在这一生当中永脱轮回。要知道轮回苦，要看破世界。这个世界有乐吗？有，不是真的，假的。你能享受世间的乐时间非常短暂，来生堕到三途，苦不堪言。佛经中形容六道轮回是苦海无边，叫你回头是岸，所以你要看破世界只有苦没有乐。乐是什么？乐是坏苦。我们认识清楚之后，自然想找真乐、永乐，找到西方净土。你真能看破，修净土的功夫就得力，没有看破，还留恋，这一生也只能跟阿弥陀佛结个善缘，往生没有把握。

这一句佛号能够降伏烦恼。我们六根接触六尘境界才起心动念，这一句阿弥陀佛就把念头伏住，压下去。当你烦恼的心才动的时候，赶紧念阿

## 修行要道

弥陀佛，把念头转过来，这叫会念佛、会用功。你遇见善人、顺境，心里起了一念贪爱之心，赶紧念阿弥陀佛把贪心打掉，这叫功夫得力，烦恼不起现行。遇到恶人、逆境，瞋恨心生起来了，赶紧也是一句阿弥陀佛。念佛功夫得力不得力，就在此地。如果你的妄想、习气很重，佛号压不住，大声念，一定要把它伏住。一天到晚，一年到头，时时刻刻罩住自己的烦恼习气，只要心一动，赶紧念佛把它压住。佛号要会用心念，每个人用的心不一样，佛号的效果就不相同了。

学东西要单纯、简单，我们烦恼就没有了，心就清净。大乘法有一个巧妙的方法，叫我们在日常生活当中对人对事对物的用心要大而化之，就是把心量扩大，不要念念想自己、想我这个道场，心量太小了，烦恼习气永远断不了。佛教我们起心动念想尽虚空遍法界，我成佛，帮助一切诸佛；我弘化，帮助虚空法界一切众生，有这样的心量，进步就快了，才能得到真实的利益、契入真实之际，真实之际就是明心见性。世间一切，有很好，没有也很好，绝不把这些事情放在

心上。逆缘固然有障碍，但是顺境的障碍往往超过逆境。人在逆境还会奋发向上，顺境往往就堕落了，别人一赞叹、一供养就迷惑，就自认为很了不起，所以真正修行人出逆境容易，出顺境难，顺逆境界都不动心才能真正地超凡入圣。认真努力改正自己的习气，最重要的就是把心量拓开，对人对事对物坦诚。现在全世界都讲隐私，隐私就是不可告人之处，你样样都可以公开的话，多自在、舒服。佛菩萨的心与凡夫的心不一样就在此地，我们学佛，佛是我们的榜样、标本，我们供佛像就是向他学习。

伏烦恼还是要功夫，功夫不得力伏不住。你现在伏住了，临命终时别人动你、碰你，又起烦恼，怎么办？就是在日常生活当中锻炼，人家骂你、鞭打你，你一点瞋恨心都没有，若无其事，这是真的伏住了。清醒的时候伏住，睡觉作梦的时候也能伏住，在梦中有人惹你生气，你一发脾气，没有伏住。伏比断容易。伏与断的样子不同，断的时候，你的能力恢复，神通现前了，见思烦恼真的断了。墙那边人在做什么，你能看

## 修行要道

见，别人心里想些什么事情，你知道，这是他心通。天眼、天耳、他心通很容易得到，那是断了才有；伏的功夫深也有，但是没有断的能力来得大。我们还在日常生活当中会起心动念，没有伏住，要用功。

每天做同样的工作一定会很烦恼，尤其是家庭主妇，好像永远没有解脱的一天。假如你要把念头一转，会做得非常快乐。念头怎么转？因为你现在有我，我在做，我好辛苦，我为什么替他们做？烦恼就起来了。假如你要是学菩萨道，菩萨道第一个就要修布施波罗蜜，那么在家庭里替一家人服务就是修布施波罗蜜。布施有财施、法施、无畏施三种。财有内财、外财。你在外面赚钱来供养一家人，这是外财。内财是用我们的体力、智慧为一家人服务，这是修布施波罗蜜。你把家整治得井井有条，有条不紊，干干净净，邻居看到都羡慕，这叫持戒波罗蜜。你能够有耐心做，不疲不厌地做，这叫忍辱波罗蜜。每天还要改进，希望明天比今天做得更好，这叫精进波罗蜜。每天虽然做那么多的事情，心地清净一尘不

染，这叫禅定波罗蜜。菩萨的六波罗蜜就在你抹桌子、扫地、洗衣、煮饭，圆圆满满的，还到哪里行菩萨道？你这一个家庭做好了，是所有邻居的榜样，就度别的众生、邻居，再影响到尽虚空遍法界，你才晓得原来是度虚空法界一切众生，法喜充满，怎么会有烦恼？

一切时、一切处、一切境缘之中，总是保持自己的心地清净平等，清净平等心生智慧。智慧生起来，你会看破世界形形色色的业因果报、理事性相，都清楚明了，随缘而不攀缘，功夫得力，了生死、出三界，往生净土才有把握。

## 如何克服恐惧

### 一、为何会恐惧

烦恼障和所知障，这两种障碍害我们生生世世过苦日子，在六道里还继续不断在造业。所造之业，善业少、恶业多；善业的力量薄弱，恶业的力量强大。将来死了以后你到哪里去投胎？

「强者先牵」。你的业力当中哪个力量最强，牵

## 修行要道

引着你去投胎。想到这些，能不惊心动魄吗？能不恐惧吗？

修行在哪里修？就是我们从早到晚，面对一切人事物修清净心、平等心、智慧心、慈悲心。离开境界，你到哪里去修学？必须对着境界「历事炼心」，我们就清清楚楚、明明白白，不经历就没有智慧。锻炼如如不动，对于外面境界不起贪爱、不生瞋恚，清楚明了，不愚痴，从这里断贪瞋痴，成就戒定慧。所以我们要过戒定慧的生活，如果再去过错误的生活，前途就一片黑暗，灾难临头当然会恐惧、害怕。

## 二、如何克服恐惧

要怎么办？佛法能帮我们的忙。佛在经上教我们做的，都是利益众生之事，要随缘随分尽心尽力去做，凡是伤害众生的事情决定不能做。你要知道原则，就是断恶修善，要在日常生活当中起心动念之处用功夫。这一个念头起来，想想是善还是恶，佛许不许可起这个念头？所以经要熟，我们初学在日常生活中不离这个标准。如果

你觉得经论太多，记不住，佛讲的最简单的「十善业」，我们不妨从这里下手，渐渐把境界提升，要锲而不舍，勇猛精进。比十善业稍微详细一点的是「净业三福」。三福虽然只有十一句，意境之深广，可以说包括整个佛法，可以称它为佛法的大总持法门，从初发心一直到无上道都不离开这十一句。你能够如理如法修学，心自然就清净。我们要知道从哪里学起，决定不能离开智慧。智慧的最初方便是什么？现代人所讲的理智，你要常常保持理智，保持头脑的清醒，不可以感情用事；理智的对立面就是感情，感情是迷、邪、染。理智虽然不是觉正净，它与觉正净相应，不属于迷邪染。我们处事待人接物能够有理性，这是最初方便。

在当代，更应当重视德行，走佛菩萨的路、古圣先贤的路决定是安全，不会有错误，没有灾难。常常想着有灾难我怎么办，心理上要有准备，灾难来就不害怕恐惧了。遇到灾难，我们习惯了清淡的生活，会感觉日子很好过，平平安安度过。所以我们不害怕、不恐惧灾难，加功用

## 修行要道

行。治本是修清净心、慈悲心；治标，可以用一些宗教仪式来做祈祷，也有效，可以把灾难减轻推迟，那不是究竟的方法。究竟方法是真修、真干，断恶修善，灾难就永远遇不到。

《阿弥陀经》说，无论哪一个世界、哪一类众生，只要念阿弥陀佛，就得一切诸佛的护念。功德有多大？你念其他佛菩萨名号，或者念一切神咒、经典，可以得到一佛、二佛、三四五佛护念，决定不可能得到一切诸佛护念，唯独念阿弥陀佛的名号，能得一切诸佛护念。这一些理与事我们知道之后，受持这一部经，修学这个法门，信心才真正坚定，无论什么力量诱惑威胁你，都不会动摇，也不会恐惧。为什么？有诸佛护念。既然有诸佛护念，你就会联想到无量菩萨、无量天神必定护持。

我们明白了道理，有没有觉悟？没觉悟。没有觉悟，明白了管用，我们的苦难的确会减少很多，对苦难不恐惧。「凡所有相，皆是虚妄」，真的苦逼到身上来，身体也不是真的，就不会有



那么多痛苦了。愈分别执着愈痛苦，分别执着淡，痛苦就减轻了。能够作如是观，你对于身心、对一切的身外之物，所谓我与我所，会看得很淡薄。你懂得是假的，不是真的。

在恐惧的心态中念佛能往生吗？重大灾难带给世人岌岌可危的恐惧之感是普遍存在的。不惊不怖，永远保持静定、冷静，你才有智慧，智慧才能化解问题。如果心慌意乱，灾难还没来，你先吓死了，就跟癌症一样。癌症与普通感冒差不多，癌症百分之九十是吓死的，不是病死的。如果他得病，医生告诉你存活期只有一、二个月，他听了不在乎，再不去想病了，也不想去治病了，老实念佛，求生净土，念了几个月，再去检查，病没有了。什么原因？念头转变了，这就是以心控物。你不能想它，愈想愈麻烦，你不想它的存在，不想它好，也不想坏，全部不要想，它就一点办法都没有。你看把念头一转，转到阿弥陀佛那去了，阿弥陀佛是最好的念头，最坏的念头忘掉了，根本不理它，很快带病毒的细胞就恢复正常，用意念！所以念头主宰一切。你要是

## 修行要道

真正通了、明白了，能够保持青春常驻。别人碰到我头一句话问，你怎么样保养身体的，为什么不老不病？我说我没有想到老，也没有想到病。为什么？我没有医药费，生病就往生了，我也不要住医院，医药费布施掉了就不会生病。你们要买医疗保险，准备医药，肯定生病，要不然那笔钱怎么花？你看身体健康时就想到病了，就保寿险。还没有老就想到老了，能不衰老吗？我们什么念头都没有，每天就是读经、讲经。我们没有老病的念头，天天在等阿弥陀佛来接。我们留在这世界是替阿弥陀佛工作，往后还能活多少年我也不知道，就一桩事情，做好榜样，一门深入，长时熏修。

因此在初学阶段，大乘不能不读，特别是发心从事弘法利生，我们不但要读，还要契入。契入就是古大德常讲的「随文入观」，展开经卷，随着经文的教诲转变我们的观念，就叫随文入观。入是契入，入的意思把「信解行证」全都包括了。入是证，你怎么能证？当然你有行。观念改变就是行。怎样改变观念？道理明白了，理解了。你怎么会

明理的？相信佛的教诲。佛所说的教理行果，我们学生能做到的信解行证，这就转境界了，这就是随文入观的意思，得真受用，这是真修行。修行的法门无量无边，这是教下真正修行的方法，经卷一展开，入佛的境界。入境界最重要是保持，在日常生活当中，处事待人接物，都能够保持而不失，那就是不退转，哪有不成就的道理？本事学到了，什么样妖魔鬼怪也不会恐惧，我们有能力帮助他们同成佛道，大圆满的解决。这是佛教导我们的，这才是真实、究竟、美满。

## 正确的精进

### 一、什么是精进

什么是精？精是精纯，纯而不杂。如果有掺杂，那就不叫精进。很多同修不是不勤奋努力，而是乱进，时间、精力都浪费了，却得不到佛法所说的效果。于是修了几年之后，慢慢就退心了，怎么佛法不灵？他没有想到是用功用错了，哪有不灵的道理？特别是净土宗的修学，效果是无比地殊胜，真正用功得法，三到六个月就能见到初步的效果！

## 修行要道

二、三年的时间就决定往生。他要真有意愿的话，就能够出离三界六道、往生不退成佛。

什么是精进？妄想、烦恼少了，心清净了，正念相续不断，那叫精进。精进是菩萨六波罗蜜之一。六波罗要用现代的话来说，就是日常生活中必须遵守的六个原则，现在世间人称为守则，就是菩萨一定要遵守的。「一门深入，长时熏修」，叫精进波罗蜜。精进从忍辱波罗蜜来的。法门真的是琳琅满目，样样都想学，你就没有忍辱。一门是精进，二门就不是精进。你要能够把心专在一门，其他的都能够忍住不学。还想要涉猎，你忍不过！忍辱波罗蜜从持戒来的，持戒是守法。佛教我们勇猛精进把烦恼习气断掉，也就是说放下妄想分别执着，你会得大自在了。

我们举个例子来说，以学经教而言，凡是学生要广学多闻，涉猎许多经论的，成绩都平平。凡是能够一门深入的，我们把修学的经验提供给他，他能够接受，依照方法去做，效果都非常殊胜。没有比较，你发觉不出来，一有比较就很

明显，不但一般人能够看出来，他们自己也发觉了，以为程度比别人高，聪明智慧比别人强，善巧方便比别人多，下的功夫比别人也深，为什么效果不如别人？道理很简单，人家专一，一门深入，你搞得太多太杂，就吃亏在这里。

## 二、如何精进

精进与懈怠是对立的。人为什么会懈怠？你对工作没有兴趣，当然会懈怠。如果你很有兴趣，不用督促，日夜都不间断。譬如在学校念书，假如课本不容易理解，你念了没有味道，就懈怠不想读了。你看小说，叫你不要看，晚上还要偷偷地看，看到天亮还不疲倦，为什么？你有兴趣。凡是合你的兴趣，就忘了疲倦，自然就精进。如果你不理解，觉得很乏味，就没法子精进。因此我们学佛，对这个法门必须培养兴趣，兴趣从哪里培养？真正理解就有兴趣了。真地认识清了，像古来那些祖师大德，他那十万声是有兴趣念的，不疲不厌。假如我们累了，没有精神，几句佛号一念，精神就恢复了，确实如此！

## 修行要道

经典也是如此，你真正要是入门，看出味道，比小说的吸引力量还大。我读经百遍千遍都不厌，一遍有一遍的味道，遍遍都有新意思、悟处，法喜充满。从初发心我们就读这部经，一直读到等觉菩萨还念这部经，愈念愈有味道，愈念愈晓得意思无有穷尽，所以就不会懈怠了。你没有念出味道，不要怕，绝对不是开头几遍就能把味道念出来。好像吃饭吃菜一样，平常要慢慢细细地来品尝，囫囵吞枣体会不到味道的。要细细耐心地读，你才能发现趣味，才真正有悟处。

精进的方向是什么？净土法门古来祖师大德告诉我们，学习的三个基本条件是信愿行，称为三资粮。信摆在第一。有信再发愿，愿是我们这一生奋斗努力的目标，在佛法讲精进，精进的目标、方向。古德常给我们讲「愿以导行」，愿引导你修行；「行以践愿」，我们的行实现我们的愿望；「愿行相资」，哪有不成就的道理？愿帮助行，行帮助愿，这才能成就。净宗的行，正行是执持名号。

四正勤是精进的方向目标，它的内容是断恶修善。努力把恶断掉，好好去修善。已经生的恶要断，还没有生的恶要制止，不让他生；已经行的善要继续，没有生的善要使善生起来，这是四正勤。佛教导弟子们要发菩提心，菩提心意思很深，也很难理解，所以佛更具体地教导学生要发四弘誓愿。其实四弘誓愿就是菩提心的落实，四弘誓愿就是发菩提心。这四愿，实在讲只有一愿，就是「众生无边誓愿度」，后面三愿是帮助这一愿的落实，没有后面三愿，这一愿就不能落实。诸佛菩萨在因地发无量无边的誓愿，都离不开这四愿的范围，所以这四句话是一切诸佛如来共同的大愿。阿弥陀佛四十八愿，我们细细归纳，也离不开这四愿。观音菩萨的十二愿，普贤菩萨的十大愿王，诸位想想看，都离不开这四句偈。

你要是真正用这句佛号伏烦恼，就是勇猛精进。你天天念佛，烦恼伏不住，念得再多也不叫精进。真正能把烦恼伏住，伏都伏不了，怎么能断得了？伏烦恼就是带业往生，凡圣同居土就有分；断烦恼，方便有余土就有分；再进一步，破

## 修行要道

无明，实报土就有分，这叫真精进。所以真精进就是在人事环境里修平等心、清净心、断烦恼，这叫真精进、真功夫。

佛力加持，我们才能真正做到精进不退。如果没有佛力，要想不退转，不容易！我们每天拜佛干什么？求佛菩萨加持不要退转。乃至于世出世间一切的事业，顺利或不顺利，也是佛菩萨加持的。一心求佛，佛菩萨时时刻刻保佑你。可是境界有顺有逆，有许多逆境后来想想是好事，幸亏是逆境，成了一个大的增上缘，如果不是逆境，就不能成功了。

## 如何对治习气

### 一、什么是习气

古人用比喻，譬如装酒的酒瓶，把酒倒干净，里面擦干净，一点酒都没有了，闻闻还有味道，那叫习气。烦恼容易断，习气不容易断。

### 二、如何对治习气



为什么会起心动念？习气。古大德说：「不怕念起，只怕觉迟」。念起，就是起心动念、分别执着，念头起来了。念头是你无始无明习气，这个念头不起，不就成佛了吗？在六道里，哪有不起心动念、不分别执着的道理？重要的是觉，觉是什么？觉是回头，一回头就觉悟了。净宗的回头就是这一句佛号，念头才起，立刻用阿弥陀佛把念头化掉了。所以第一念是妄念，第二念是阿弥陀佛，让妄念不继续，要让正念继续不断，正念是念佛。念其他的，造轮回业。善念不过是人天福报而已，恶念是三途苦报。你把念头一转，不造轮回业了，所造的是净业，果报在极乐世界。这一句阿弥陀佛，要常常想起来、能用得上，你就真得受用。

苦从哪里来？从迷惑颠倒来。对于事实真相一无所知，总以为想象得不错，谁知道全错了，所想的、做的全错了。你所受的果报也是假的，不是真的，因为你觉得它苦，它就苦；如果你觉得它不苦，它确实不苦。为什么？我们看电视，现在演的是大火，里面人烧得很可怜，你在

## 修行要道

这里看，不苦。如果你迷了的时候，觉得你在电视里，火也烧到你，感觉到很苦。你错了，你怎么跑到里面了？你不在里面，他里头怎么受你都毫无感觉。他苦你也苦，他乐你也乐，他哭你也哭，他笑你也笑，你完全被他转了，这叫凡夫。你的心被境界转，那就很苦。你要能够跳出来，看到事实真相，苦乐是一不是二，凡圣是一不是二，清净心里什么都没有，就能生万法，万法与自己是一不是二。有苦有乐，都是迷；无苦无乐，觉了，明白了。

名、利、情，这是三大关，名里头包括着地位，利里头最重要是财富，情是男女关系，这三大关几个人能突破？突破，道业就成就了。这三个关口，有一个关口过不去你就堕落，「一失足成千古恨」，后悔莫及。我们业障深重的人怎么办？给自己讲佛菩萨的教诫，只有念得多、讲得多，印象深刻，境界现前，马上就想到经上讲的。贪瞋痴慢念头才起，马上就想到经教，你才能淡化、放下。能把前因后果都看透了，是假的，不是真的，假的有业报，业报很苦，自然就止住了。

凡夫修行之所以感到困难，是不会修。会修的是修自己，凡夫修行都是看到别人错，要修理别人，造业！别人没有过失，做种种示现，是帮助我修理自己的，这叫修行。古人讲人生如戏，一切众生在演戏，表演给我一个人看，叫我学习。他表演正面的、善的，我要认真努力跟他学，反省检点自己有没有善心善行？有，很好，保持，不要失掉；没有，赶紧学，希望自己也跟他一样。他表演是负面的、恶相恶行，我看到了，反省，我有没有？如果有，赶快改！如果没有，勉励自己不要犯这个过失。

念佛的功力能把烦恼伏住就能往生。怎么伏？最好的方法，改习气，把习气反过来。譬如烦恼是贪财，看到钱财就喜欢，用什么方法来对治？有了钱财赶快布施，把它痛痛快快地散掉。瞋恨重的学慈悲，贡高我慢的学谦虚，你能够把它反过来，效果快。有人不懂得这个方法，用一句佛号拼命压也压不住，所以不如反过来对治。烦恼习气是无始劫带来的，熏习得非常严重。自己要常常反省检点，病在哪里。

## 修行要道

学佛的同学都知道自己业障习气重，也愿意消除，为什么老是消不掉？因为他念念都在念自己的业障、习气，所以业障习气只有天天增长不会消除。什么时候消除？哪一天他把业障习气忘掉了，念念都是阿弥陀佛，一念阿弥陀佛消八十亿劫生死重罪，这个业障没想它，它真消掉了。紧急关头，灾难、疾病现前，手忙脚乱，妄念纷飞，把佛号全忘光了，这个时候怎么样？念念增长他的罪业；换句话说，念念接近恶报。为什么？「祸福无门，惟人自召」，佛的教诲忘得一乾二净，学佛学一辈子这个时候不起作用，烦恼起作用，甚至于怨天尤人、怨恨佛菩萨，这个罪业就变成无间地狱业。

觉悟要快、要保持，保持的方法就是经教。释迦牟尼佛为什么一生天天讲经教学，四十九年没有中断？这是给弟子做最好的榜样，学佛要这样学。出家就教学一辈子，你会教出味道来，这是人生最高的享受，舍得尽，生活自在。麻烦就是放不下，知道放下好，就是放不下。学佛就是学看破放下，看破帮助放下，放下又帮助看破，

相辅相成。看破，但是不能放下，就停止了。看破要帮助放下，就步步高升，起作用。放下帮助看破，像爬楼梯一样，一阶一阶地就向上升，能爬到顶层。从哪里放起？从自私自利、怨亲平等放起。把不喜欢、讨厌的人放下；很喜欢、很爱、常常挂念着的人也要放下。怨放不下，冤冤相报；临命终时还挂念着亲情，忘掉阿弥陀佛，不能往生。现在我们有高科技的便利，有录像、光盘，利用卫星、网络传播，无论在哪里讲经你都听得到，天天听，不要舍弃。一部经都好，听完了从头再听，只要天天不间断就有悟入的机缘，最怕的是中断。听经的利益无量无边。真正听懂了，放下自私自利、名闻利养、贪瞋痴慢、五欲六尘，你就入进去了。你现在还放不下，就是听得不够，没有看破，所以不肯放下；真看破，哪有不放下的道理？拦都拦不住。从哪里听起？从消业障的经听起。哪一部经、哪一个法门能够把自私自利、名闻利养、五欲六尘、贪瞋痴慢降温，那一服药就对症了。像《感应篇》、《十善业道经》、《地藏菩萨本愿经》、《了凡四训》、《俞净意遇灶神记》，你听了之后，想

## 修行要道

想自己有这个毛病，将来我也是这个报应，这个很有效，真的能帮助消业障，然后回过头来再学佛，一点难处都没有。

佛教我们放下，不能完全、立刻放下，一定要慢慢来，先把执着放下。为什么？对你求生净土大有帮助。执着不能完全放下，执着轻了、淡薄了，你往生同居土就有把握。修行在哪里修？在日常生活、工作、处事待人接物处修，叫真修行，真成就。往生的人，临命终时佛来接引，这个佛是谁？是自性弥陀，是自性变现的。换句话说，是自性感应的。西方极乐世界依正庄严不离自性，是自己自性变现的，往生西方极乐世界，是回归自性的极乐世界。用什么方法来练习？我有个方法，每天晚上睡觉就想着我死了，那还有什么放不下的？每天晚上练习死一次，到真死就很平常，天天都这个样子，什么都不想了。这个方法虽然很笨拙，但是有效。人到死的时候，你什么能带去？眼前的东西，有很好，没有也很好，全不放在心上。有一桩放在心上，那都是麻烦，障碍清净心、往生的功德。平常要淡薄，每

天睡觉的时候练习彻底放下，不再放在心上。心里只有阿弥陀佛，「阿弥陀佛即是我心，我心即是阿弥陀佛」。厌舍轮回业身，这个身要厌恶，不要喜欢它。天天打扮它，那么爱惜它，麻烦可大了！这证明什么？证明你舍不得，这是最大的障碍。能舍才同登极乐彼岸，舍不得那就不行。时刻提醒自己，烦恼习气怎么又发作？要把它当作发病看待，烦恼习气一现行，我怎么又发病？用什么方法对治？一句阿弥陀佛就对治了，阿弥陀佛叫万灵丹，治我们的病，这个就是伏烦恼。常常训练，临终自然阿弥陀佛现前，没有其他念头，那你就决定得生。

## 如何戒除邪淫

### 一、什么是邪淫

与自己妻子以外的人发生关系，叫做邪淫，这是很重的罪。淫欲是邪业，主要指男女交会。佛没有禁止在家信众淫欲，只是讲不邪淫，但是不邪淫包含的意义很深很广。过度的淫欲都是邪淫。雨

下得太多叫淫雨，所以淫有过分的意思，凡是一切事情过分都称之为淫。一切造作不能适中，做得过分，或者是过，或者是不及，都是错误的。

## 二、邪淫的果报

夫妻不能和合有外遇，家庭问题就来了。由于怀疑、嫉妒、瞋恨，口角就不能避免，影响之大，不止两个人，直接受害的是子女。尤其子女在童年时，父母是他的榜样，会影响他一生；他再影响社会，影响逐渐扩大，就会有社会动乱。邪行造作无量无边罪业，如果你能够永离邪行，就得家庭和合。

六道凡夫总离不开淫欲。《楞严经》说：「身心俱断，断性亦无」，断性亦无就是这个意念都没有了，那你在六道这个梦醒了，六道轮回就没有了。由此可知，淫欲之事断了，念头还有，你还要在六道生死轮回。欲界愈往上面去，这个念头愈淡薄，到欲界第六层天，他化自在天，淫欲念头非常淡薄。再升一层到色界天，这个念头就没有了。参禅真正得禅定，欲没有了，



才能生到色界。定功更高的，生到无色界。功夫不要问别人，问你自己，财色名食睡哪一个念头断掉了，真的一念不生？财色名食睡、五欲六尘，有一条贪爱，还放不下，就不行。换句话说，你还有欲望，就不能超越欲界。

「一切众生，皆以淫欲而正性命」。六道众生为什么会在六道里投胎舍身受身？就是这个念头没有断；换句话说，这个念头不断，就出不了三界。佛在经论上常说，「财色名食睡，地狱五条根」，淫欲是色。五欲讲的色，与五蕴讲的色不一样。五蕴的色是物质，整个物质用色字代表，五欲的色是指男女色。一切六道众生不能超越三界轮回，决定是三恶道的时间长，三善道的时间短。原因在哪里？贪着财色名食睡、五欲六尘。五欲最严重的是色，所以佛把生死的第一个因素提出来教导我们，如果真想在一生当中，超越六道轮回，那你就必须要遵守。念佛求生净土，也不能离开这个原则，这个念头不断，你念佛的功夫再好，也不能往生。什么原因？你有一条绳索绑在娑婆世界没有解开，阿弥陀佛招手接

## 修行要道

你，也去不了！就是这个念头、妄念拉住你，使你不能往生，必须要把它断得干干净净。

今天灾难从哪里来的？第一个原因是邪淫。联合国卫生组织最保守估计，每年堕胎超过五千万！堕胎是杀人，不是杀别人，而是杀自己的儿女。佛说了四缘生法，没有这四种缘小孩不到你家来，这四种缘是报恩、报怨、讨债、还债。如果是报恩的，你把他杀掉，变成仇人，恩变成怨；如果他是报仇、报怨的，你把他杀掉，怨恨更深。他要是来讨债的，你不但还不还债，还要他的命；来还债的，你不接受他还，把他杀掉了，无论是讨债、还债，统统都变成冤仇，冤冤相报没完没了。今天堕胎合法化，全世界流行，这还得了！所有宗教都不赞成堕胎。尤其是中国古圣先贤，你的子女少也好，多也好，一定要好好地教导他。来报怨的，你以恩报怨，好好地教导他孝悌忠信，他受到良好的教育，怨化解了。来报恩的孝子贤孙，再教导他成为圣贤。学佛的人把世间恩怨统统转变成法眷属，从小教他学佛，「人身难得，佛法难闻」。那他一生当中

得了大幸，父母对他最大的恩德是教他学佛。他的根底要是厚，家庭从小教得好，开悟、证果都有分，遇到净土宗，没有一个不往生的，这对自己、对社会都做了莫大的功德。

老祖宗说：「万恶淫为首」，其他的是小恶，这是大恶，没有比这个恶更严重的。全球混乱，灾难频繁，都是这个造成的，不能不觉悟。广告、杂志、娱乐节目里女孩子穿着暴露，都是引诱你邪思，唯恐你不造万恶，这还得了吗？这社会还有救吗？怎么会没有灾难？个人造业是个别报，一群人都造业是共业，就是集体的大灾难。

### 三、如何戒淫

修道最大的障碍无过于淫欲。中国古时候男女婚配是为人伦，这是正确的。佛提醒我们寿命短促要警惕，一口气不来就是一世！我们要特别爱惜光阴，不能让光阴空过。一分光阴就是一分命光，一切法失掉了还有再得的机会，唯有光阴一去不复返，你再也得不到。一个人能把光阴抓住，没有不成功的，一定要遵守佛的教诲，断一

## 修行要道

切恶，修一切善。首先要清楚善恶的标准，他不知道在作恶，以为在修善、积功德，这是愚痴，是非不明。换句话说，他造作种种恶业不是有意的，而是把善恶颠倒了，所以一定要读经，深入经藏，首先要明辨是非善恶，然后才能够真正断恶修善。

世尊当年在世教导学生，启蒙就是持戒。戒律里最难持的是名、利、财、色，这四个字沾上一个字，去佛远之远矣！印光大师常常说「业海茫茫，难断无如色欲」，一个是财，一个是色，难断。「尘寰扰扰，易犯唯有邪淫」，在世间红尘社会，邪淫是最容易犯的。拔山盖世的英雄因此丧身亡国，有才华的文人智士因此败节损名。电视节目有黄色的、灰色的，网络比电视还要严重，天天教邪淫、贪财、争名逐利，多少人乐此不疲！社会哪有安定的日子？这个风气不仅弥漫整个社会，多少善根深厚的青年才俊都因此而丧亡，多么可惜！佛在经上常讲「人身难得，佛法难闻」，机缘「百千万劫难遭遇」，如果你忍不过，转眼之间阿鼻地狱就现前，得不偿失。如果

离不开色情、名闻利养的诱惑，你是加速度地堕地狱。

堕胎带来的灾难能不能化解？能，大乘教告诉我们，忏除业障，真诚心忏悔，后不再造。要承认过失，过去无知，我错了，现在真的改邪归正，来超度这些亡灵，求亡灵原谅宽恕。已经造了没办法弥补了，断恶修善，改邪归正，可以化解自身的灾难，也能化解地球的灾难，得真干才行，身口意三业离一切恶行。杀生、偷盗、邪淫是身造的三种恶。妄语、两舌、绮语、恶口是口造的四种恶。起心动念贪、瞋、痴是意造的三种恶。这十恶展开就是万恶。现在身心染污已经到非常严重的地步。身口意的造作远离十恶，这才叫清净。

离开身的三种邪业，才得到清净正身业，即身清净。三业当中以意业为主，心清净，身自然就清净了。但是在初学，许多戒律，像五戒十善特别侧重在身业的造作，能够摄心，心清净之后，身、语自然就清净。离开淫欲，不但要没

## 修行要道

有淫欲的行为，最重要的是把淫欲的念头断掉。佛在经上常说：「爱不重不生娑婆，念不一不生净土」。为什么会到六道投胎？就是淫欲没有断掉。纵然是色界天、无色界天，用甚深禅定的功夫把淫欲的念头控制住，它不起现行，仍不是真的断了。如果真的断了，就超越三界，证阿罗汉果。由此可知，这是三界六道一切众生受生最重要的一个条件。没有这个条件，他就不会到三界六道来。六道众生以淫欲为根本，淫欲要是舍掉，就超越六道。六道太苦了，我们还要干这个事情吗？所以要谨记佛语，境界现前时立马想到，佛是怎么教我们的，仔细想想，这个事情不能做，坏处太大，利益太小，得不偿失，念头自然就息灭了。

## 四、不邪淫的好处

淫欲是秽，就是肮脏、污秽，因此身上气味不好闻。如果说行为断了，念头还没有断，体质就改变了。修行人淫欲念头虽然没有断，行为上已经断了，确实控制住，身上放香气，气味跟一

般人不一样。

不邪淫的人有福，得色身端正庄严、家庭眷属和睦。现在社会，五戒十善没有人讲了，家不像家，国不像国。为什么夫妇不能好合，常常闹离婚？是邪淫的果报。我们都希望家庭美满、家族兴旺，决定要禁止邪淫。今天整个世界社会动乱，原因在哪里？原因很复杂，无论怎么复杂，杀盗淫妄酒这五个字全都包括了。五个字里最严重的就是邪淫。在一切罪恶里，邪淫摆在第一。今天媒体、广告都在宣扬邪淫，邪淫好像变成时尚潮流，邪淫伤身败德，青少年许许多多的怪病，都从这来的，天灾人祸都是从它引发的。

佛把生死根本说出来：「若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续」。十方三世一切诸佛世界，只要六道众生真把淫欲的念头断干净了，就不随其生死相续，生死相续就是六道轮回。换句话说，他不随，就超越六道轮回了。

# 净土成功的秘诀

## 一、修学成功标准

修学佛法成功标准是得根本智，根本智就是戒定慧。念佛人的成功是往生有把握，最低限度是功夫成片；心里只有阿弥陀佛，除阿弥陀佛之外没有一个杂念，看到一切人、动物、树木花草、山河大地都是阿弥陀佛，遍法界虚空界没有一样不是阿弥陀佛，就入阿弥陀佛境界了，决定得生净土。

## 二、修学成功有秘诀

### (一) 不受环境影响

学佛的人很多，而往生的人不多，原因是被眼前境界所转，对他来说眼前境界是魔境。把魔境转变成佛境，就成功了。怎么转法？不是从外头转，要从内心转。时时刻刻提醒自己，一切时、一切处都是修行道场。每个人都是我的好样子，所谓「三人行，必有我师」，这三人，一个是自己，一个是善人，一个是不善的人。善人跟



他学善，不善的人也要跟他学，怎么学法？回过头来看看自己有没有这些不善的。能够这样学，人人都是我的老师，进步就会很快。

无论是顺境、逆境、善缘、恶缘，都不为它所动，障碍我们的人，毁谤我们的人，陷害我们的人，会不会怪他？不会。佛告诉我们，一切众生是一体。他的所作所为是他的业，我们知道什么都是假的。一笑了之，没有接受。善人、恶人都是我的恩人，都是来考验我的，就看我还会不会起心动念，还会不会把这些东西放在心上。

把一切顺境逆境、善缘恶缘都看成最殊胜的增上缘，善人、恶人都是阿弥陀佛，境界就转过来了。如如不动，顺境善缘不生贪恋，消善业，善业也是障碍；逆境恶缘不生瞋恚，消恶业。善恶业全消掉，清净心就现前了。

修净土的人，念念不离阿弥陀佛，佛号才能念好。顺境善缘，贪恋心才起来，阿弥陀佛；逆境恶缘，怨恨心才生起来，阿弥陀佛，都归阿弥陀佛！要像海贤老和尚那样看待一切人事物。一

## 修行要道

一切众生都是阿弥陀佛，一切万法也是阿弥陀佛，遍法界虚空界除了阿弥陀佛之外什么也没有。所以自己要把好关，不受环境影响。顺逆境界都是考验，不要逃避境缘，要欢喜接受考试，考试通过了，我们就成功了。

### (二) 改过

古人常说：「人非圣贤，孰能无过？」佛法讲大圣才能够免除过失，贤人以下还是在所不免，哪能说没过失。所以我们要深深相信自己罪业深重，无始以来至于今生，天天在造罪业，罪业非常深重。承认这点，才会改过。

我们现代学佛的人不能成就，自己一身的毛病不知道：认为我没有毛病，我非常好！看到别人的毛病，却不晓得自己的毛病，这叫迷惑颠倒。没有改过这个意念，就会一错到底，这种人是最可怜的人，也是最可悲的人，佛经上常讲「可怜悯者」，佛都度不了他。

「知过能改，善莫大焉」。最大的善就是改

过，这就是圣贤之道。人能够知道自己的过失，自己觉悟了，悟后要紧的是修行。修行是什么？修是修正，行就是错误的行为，把错误的行为修正过来，这叫修行。修行是改过，改过是修行。知过是觉悟，知过改过就是真实的功夫。

如果我们一天都没有发现自己的过失，这一天就没修行；一年都没有看到自己过失，这一年也没修行。修行不是每天早晚念经、念佛、拜佛，这些是形式，表面功夫。这些形式的方法一定要用在实际上，知道自己过失，想错了、看错了，话说错了、动作错了，把它修正过来，这叫修行，这叫真正的功夫，使我们的身心一天比一天清净，一天比一天庄严。

改过的重点在于后不再造，如果说我今天改了，明天照做，那没用处。佛门讲忏悔，真正的精神就是后不再造。过失只有一次，不能有第二次，才叫真正修行。悔过，就是改过自新，不要去想我从前做了多少坏事，多少罪业，每想一次就又要造一遍，想两次就又要做两遍，罪业怎么能消

## 修行要道

得了？悔过是从今天起，过去所造一切恶业统统不想，从今天起一心一意想阿弥陀佛、想西方极乐世界依正庄严，这叫真正悔过。

专修净土的人，早课就用《无量寿经》第六章四十八愿，提醒自己，我们的心、愿要与佛一样，心同佛，愿同佛。晚课，念本经三十二至三十七章，这是专门讲我们毛病的。念了之后，想一想哪些我又犯了？反省检点自己的过失：哪些问题想错了，哪些问题看错了，哪些事情做错了？要把它改正过来，明天不犯这个错误，改过自新。常常反省，自然就开智慧。

我们读《了凡四训》，看到了凡先生每天晚上反省，将一天所做的善恶都记录下来。起心动念、言语造作，凡是利益众生、利益社会，能为众生做好样子的，都是善；如果随顺自己烦恼习气，不足以为社会大众做模范的，这是恶。每天记录下来做一个比较，看看我们是善多还是恶多，然后再仔细观察，是善的力量大还是恶的力量大，天天求改过。所以了凡先生的命运转过来

了，福报也自然现前了。

再看《俞净意公遇灶神记》，俞净意公的成就比袁了凡还要殊胜，发勇猛心，精进不懈，革除毛病习气，非常值得我们学习。修学最怕的是因循，马马虎虎，随随便便，这样决定空过了一生，怎么会有成就？还有，我们要欢喜接受别人批评，纵然批评错了也欢喜，为什么？有人愿意批评你，这就很难得。听到批评，有则改之，无则加勉，都存一颗感恩、恭敬的心。真正改过，诸佛赞叹，龙天善神保佑，决定成就！

### (三) 熏习成性

成就最重要的条件就是要有德行。清净、平等是德行，觉是智慧。心不定就是没有清净平等觉。用熏习的方法达到清净平等，自性清净心就会现前，我们守住就能成就。

「一门深入，长时熏修」是修学的理念，「读书千遍，其义自见」是修学的方法，同时这两句也是戒律。因戒得定，得定后就开悟了，

## 修行要道

智慧现前。小定，小悟；大定，大悟；明心见性彻底开悟了。一门深入，就是决定不能同时学两门。学两门，心力精神就分散了，力量不能集中，很难得受用。这个与打仗一样，力量要完全集中在一点，才容易突破，分散之后就不行了。

再比如世间人做学问，也常说做学问像个金字塔一样，先要博，然后再专精，博而精。大家想想，金字塔不管怎样，它有限度的，它到顶点就没有了。佛法不如此，佛法像种树一样，先有根，然后慢慢再长成枝叶花果，无量无边。他是从一个点散发出来的，到最后是大圆满，世出世间法没有一样不通达。所以，方法不一样，后来的结果也不一样。世间法的学问，往往到了一个顶点，它就没有办法再扩展，也没有办法再提升了。佛法的开头好像没有什么，后来的成就不可思议。世间法的开头好像是广学多闻，到后来是一窍不通，不能为比。要真正集中到一点，一点都不能分散，才能够契入这个境界。

我们看大乘教讲定功，大乘五十一个阶级，

从凡夫学起，像读书一样，一年级、二年级……一直到五十二年级毕业，这是从定功分的，定功有浅深、大小不等，到第五十二，自性本定现前了，就成佛了。

其实这些事情，看《高僧传》，看看古人的修学的成就，就会恍然大悟，都是专攻一样，因戒得定、因定开慧。贤公老和尚九十二年持戒念佛，行住坐卧一句阿弥陀佛念到底，一门深入，长时熏修，及至功行圆满。

我们修行就持这个戒律，「一门深入，长时熏修」、「读书千遍，其义自见」。学净土的同修选择一部经，譬如我们读《无量寿经》会集本，只是去读，字没有念错，没有念漏掉，只要求这个水平。一天读十个小时，那就是想极乐世界想十个小时，每天如是，十年、二十年不间断。烦恼伏住了，法喜充满。好好念三千遍，心就定了，清净心现前了，清净心能生智慧。读经遍遍有悟处，正是所谓「读书千遍，其义自见」，自见就是开悟。就这样三千遍之后，还有

## 修行要道

四千遍、五千遍、六千遍……一直到往生西方极乐世界，真成就了。

### (四) 笃行

往生西方极乐世界要具足信愿行三资粮，缺一不可都不能。一即是三，三即是一，信愿行是一桩事情，必须三个都具足，才叫真信、切愿、笃行。如果没有行，信愿就没有，我有信、有愿，没有行，那信愿也没有。

我们常说「一念相应」，究竟要怎样才相应？信愿行要融成一个，决定不能够把信愿行分成三个。信中就有愿、有行，愿中有信、有行，行中有信、有愿，这就叫相应。把经文字字句句变成自己的行为，变成自己的思想见解，这就叫相应；如果不能够实践笃行就不叫相应。我们看到经文末后「信受奉行」，信底下有受、有奉行。信了，没有接受，没有去照做，这是假的，这不是真的。

《华严经》上讲信、解、行、证。只是信



解不得受用，止于信解，是知识，没有落实，没做到。行是做到，把所学的变成生活，变成思想，变成处事待人接物的规则，真得受用，这叫学佛，这叫智慧。在行当中，把我所信、所解的完全证明它是真的，不是假的，这叫证。不通过行，怎么能证实佛所讲的是真的？

在《华严经》中，善财童子给我们表法五十三参，这是笃行。《无量寿经》中阿弥陀佛在十方诸佛刹土里去参学、访问，这也是笃行。他的东西非凭空来的，凭空想象不见得是真的，他是地地道道地参观、考察、学习，这么来的。

中国圣学也是要通过检验的，必须落实到生活，所以中国人讲博学、审问、慎思、明辨，后面笃行，一定要行；止于前面四条而不笃行，那是学术。中国人讲实学，实实在在的学问，真正要在生活中用得上，就要做到。孔老夫子说「学而时习之，不亦说乎」，前面博学、审问、慎思、明辨是学，习就是笃行，落实了，所学的东西落实在生活上，这多快乐！

## 修行要道

世出世间法的修学都要落实在生活、工作、处事待人接物上！这学问是真学问。如果我们学了不起作用，是白学了。佛学、儒学、道学这不管用，未必有成就；翻过来就有成就了。学儒就要学得跟孔子一样，「学而时习之」，具体是要把《弟子规》落实，这是笃行。学道要从《感应篇》学起，懂得因果，知道一饮一啄莫非前定，贪瞋痴慢就没有了，智慧开了，心地清净，是非人我也没有了。学佛也是如此，佛教我们「孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业」，真做到，就成就了。

### (五) 忍

《金刚经》上说：「知一切法无我，得成于忍」，忍就是忍耐，无论做什么事情都要有耐心，没有耐心是不能成功。世出世间一切法，你要想成就，忍就能成就。

忍耐分为三大类。第一个就是对人为的加害，他人对自己的侮辱、陷害，要能够忍受。菩萨六度中的第三度是「忍辱波罗蜜」，原意只是

忍耐，祖师译经将忍耐翻成忍辱，因为中国人对于辱看得很重视，「士可杀，不可辱」，杀头没有关系，我可以忍，侮辱不可以忍。辱都能忍，还有什么不能忍？

遇到逆境恶缘、冤家对头，看到我们不顺眼，羞辱我们，羞辱我们的父母、师长，甚至于不信佛的，毁谤佛教的，统统都要能忍。冤亲债主为什么毁谤、障碍我？是我过去生中，或是无量劫前曾经这样对他，他今天遇到我来报复，帐清了。决定没有怨恨，没有报复，如春风过耳，不放在心上。我们要感恩，我们要把自己修行的功德回向给他，为什么？他造业，他不知道。我们把功德回向给他，希望他有一天能觉悟。

不能忍，就是没有看破，身见破不掉，烦恼就断不了。佛告诉我们身不是我，是我所有的。人家指着骂是指着这个身，好像我的衣服挂在那，他就骂那个衣服，他骂衣服我生什么气？他打杀，把衣服撕碎，与我不相干，我这里如如不动，这就真的学佛了。把衣服当做我，那就错了。能忍，决

## 修行要道

定有好处。为什么？能忍，心清净，容易得定，修道容易成就，也是最大的福报。

第二种是自然的变化，像寒暑冷暖的变化，要能够忍，饥饿、灾害，也要能够忍耐。

第三种是修行，佛法的修学也要忍耐。在没有得到法喜之前，就是功夫没有得力之前，修行是很苦的，这一段路是很苦的，走过去之后就很乐了，我们功夫上轨道了。有耐心，不退转，不拐弯，一生绝不与一切人事物对立，一切都是帮助我们成就的。

贤公老和尚忍辱功夫了得，一生未见其发过脾气。遭诬陷时，安忍不辩；诬陷澄清后，对造谣者毫无指责埋怨。遭到无理打骂时，默然承受，安忍不动心，诚如所言：「他打了，算是给我抓痒哩；唾沫吐到脸上，当是洗脸啦。跟人不争高论低，就没烦恼，忍者自安啊！」是为「耐怨害忍」。一生忍苦耐劳，艰辛清修，「吃的是苦的，穿的是补的」；日间劳动累得头晕眼花，

夜间仍整夜念佛、拜佛，是为「安受苦忍」。了知诸法如幻，信解佛性真实，心无妄动，安然忍可，诚如所言：「老实念佛，成佛是大事，其他啥都是假的。」是为「谛察法忍」。我们要以老和尚为榜样，二六时中不生烦恼，没有怨恨，只有阿弥陀佛，如理如法走在菩提道上，没有一个不成就的。

### (六) 老实、听话、真干

《阿弥陀经》说：「不可以少善根福德因缘得生彼国」。什么是多善根福德因缘？老实、听话、真干，具足这三个条件就行了。具足这六个字的人看起来好像很愚痴，什么都不知道，但是教他念这句阿弥陀佛佛号，他完全接受，一丝毫怀疑都没有。劝他求生西方极乐世界，亲近阿弥陀佛，他也不问，就相信了，就真干。二年、三年他真往生了，这种人不是上上根人谁算上上根人？

谛闲法师的锅漏匠徒弟给我们作了证明。谛闲法师就教他念佛，念累了就休息，休息好了接着再念。这个人老实听话真干，这六个字他做

## 修行要道

到了。三年，预知时至，没生病，站着往生，还站了三天，等他的师父替他办后事。他的成功就六个字：老实、听话、真干。古往今来，有这六个字的，没有一个不成功。刘素云居士的成功，也是老实、听话、真干。除《无量寿经》外，她不看第二本书，一天听一片光盘，一片就是一个小时，这一片重复听十遍，每天专心听经十个小时；听经之外就念佛，没有杂念，真的万缘放下。她生活很简单，一切随缘，心清净。

我们今天就是缺这老实、听话、真干六个字。虽然有一点，但模模糊糊不清楚，不像人家清楚、明朗、放光。这六个字是世出世法成圣成贤、成佛成祖的秘诀。海贤老和尚的师父传戒公就教他一句「南无阿弥陀佛」，嘱咐他一直念下去。贤公和尚能成就，完全靠他的本性，老实、听话、真干。虽不识字，一句南无阿弥陀佛亦能明心见性。我辈净宗后学，咸应学习贤公榜样，老实听话真干，真诚清净恭敬，则皆能成就净业，圆满无上菩提。

## (七) 心量广大

佛法的大小乘从哪里分？实在说是从心量上来分的。心量广大的人，起心动念都想一切众生，没有想自己，这是属于大乘人。起心动念第一个念头是想自己的利害得失，然后才想到别人，这是属于小乘。

心量小的人，处处分别执着，纵然修大乘佛法，心量拓不开，还是属于小乘。反之，如果是心量广大，慈悲平等，就是学小乘经典，也是大乘佛法。在《无量寿经》上，释迦世尊为我们介绍了西方极乐世界和阿弥陀佛。极乐世界是阿弥陀佛参访诸佛刹土经历五劫为一切众生建立的。阿弥陀佛是「光中极尊，佛中之王」，这是世尊代表一切诸佛对阿弥陀佛的礼赞，就是阿弥陀佛对众生特别关怀照顾，心量最广大，不是某一个地区、某一个刹土，尽虚空遍法界都是阿弥陀佛的教区。

往生西方极乐世界的条件就是「发菩提心，一向专念」。菩提心就是指大心，心量广大，是

## 修行要道

真实觉悟的心，彻底觉悟的心。生到极乐世界统统是菩萨，而且不是普通菩萨，统统是普贤菩萨。普贤菩萨与其他菩萨不一样的地方，就是心量广大，起心动念都是为一切众生着想，没有想自己、没有想家庭，也没有想一个国家、一个世界，而是尽虚空遍法界。每一个人的心量、眼光的远大跟阿弥陀佛一样，跟阿弥陀佛看齐，这个心量就大了，大到真正圆满。这样大的心量，他所修的一切行，都叫大行。

心量广大，本性里面具足的无量功德就会现前；心量小，充其量修一点福德，没有功德。梁武帝是中国佛门的大护法，建四百八十多座寺庙，成就人出家有几十万人。达摩祖师来，他向达摩祖师请教：「我的功德大不大？」达摩祖师说「实无功德。」为什么说他没有功德？心量小，处处着相。所以心量要广大，不要执着、不要计较，才能成就真实功德。

我们今天所以不能成佛，不能恢复自己的智慧德能，原因在于心量太小了。两个人都容纳不



下，这怎么能成功！所以首先要把心量拓开。学佛，一定要学佛的心量。佛的心量广大无边，经上常说「心包太虚，量周沙界」，这个心能包太虚空，量是度量，度量能容纳恒河沙数的大千世界。

### (八) 历事练心

大乘法里常讲「历事练心」，就在日常生活当中，在处事待人接物之处，在这里面修禅、修定、修慧。历是经历，从饮食起居，在一切境界当中去练，六根接触外面境界，不分别不执着、不起心不动念，这就叫真修行，是从根本修。

六根对六尘境界，顺境也好、逆境也好，善缘也好、恶缘也好，这都是磨鍊自己的场所。一切时一切处，顺境逆境、善缘恶缘全是道场，我们在这里头磨鍊。磨鍊清净心，心不被污染，不被影响，不被诱惑，这才能成无上道。不在一切境缘当中磨鍊，决定不能成就，所以要禁得起考验。

## 修行要道

见色闻声，起心动念、分别执着就错了。顺境起了欢喜心、起了贪爱，立刻要警觉到错了，这是妄心，这不是真心，把它修正过来；真心是清净、平等、正觉、慈悲。逆境里面厌恶、讨厌，讨厌就是瞋恚，错了。会修行的人，逆境正是我们的增上缘，给我消灾，给我增福。处逆境欢喜忍受，成就忍辱波罗蜜。能忍就有精进，就有进步，有进步就能得禅定，有禅定就开智慧。

华严会上善财童子给我们做出了榜样，历事练心，功夫就在回光返照。他没有逃避现实，而是融入众生的社会，每天跟男女老少，各行各业的人往来，历事练心，在这里面修理事无碍、事事无碍，这是佛法里最高级的修行方法，最殊胜的修学方法。

也许有人说，善财童子福报大，很幸运，他能遇到这么多善知识，我不如他，我一个也没遇到。那就错了。《华严经》上五十三位善知识，就是代表除我自己以外，所有一切人，都是善知识。所以说善知识天天是围绕在我们的周边，只

可惜我们自己不好学，所以就不认识。

一切众生都是我们的大恩人。菩萨成佛就是要靠这些恩人的帮助，我们在《金刚经》上看到忍辱仙人被歌利王割截身体，忍辱仙人接受歌利王这位大善知识来折磨他，成就他忍辱波罗蜜的圆满。如果他不能够承受，还要起怨恨心，还要起报复心，坏了！那他的修行功夫一落千丈，跌到谷底了。

世出世间一切事我们都要去经历、随缘，在这里面练心。如果对于一切事都不起心动念，就成佛了。净土宗练功夫的方法很特别，比八万四千法门容易。我们的心就是一句阿弥陀佛，这个法门专靠阿弥陀佛，靠定了就成就了。经要听，听了才明了，才知道为什么要放下。一开始从不执着下手，再放下，不分别；再放下，不起心不动念，一步一步往上提升，把解悟真正变成证悟，就成功了。

## 学佛的误区

### 一、与家人格格不入

#### (一) 不懂恒顺众生随缘度众

家人为什么反对学佛，是我们修学不如法，学错了。譬如自己学佛吃素了，看到家人吃荤菜，就跟家人敌对了，天天闹情绪，说他造业，他当然心里不舒服，怎么会不反对？我们真的学懂了，就不会跟家人对立了。

我们每一天把修学功德回向给家人，真诚心代他回向、求忏悔，求三宝加持，假以时日他会感动，会回头。还要见机行事，把不吃肉的道理慢慢渗透给家人，让家人理解肉食是杀生，牠不是甘心情愿被杀来吃的。我们不吃肉食，人家就不杀生了。吃肉，我们要承担一份杀业，明白道理后，自然就不愿意吃肉了。

佛法活活泼泼，没有一法是呆板的。要了解佛制定戒律的用意，应该怎样去落实。每一条戒律都有开遮持犯，统统要明了。如果自己没搞

清楚就说这个不行，那个也不行，破戒将来要堕地狱，家人愈听愈生气，怎么度得了众生？菩萨所在之处，令一切众生欢喜心。令一切众生烦恼，违背了佛陀的教诲，就错了。普贤菩萨教导我们，「恒顺众生，随喜功德」，虽然恒顺随喜，依旧自住正念，绝没有改变。自住正念，恒顺随喜还是正念，高明！如此在家庭里就行菩萨道，家庭就是道场。

### (二) 拘于形式不懂善巧方便

譬如你手上拿一串念珠念阿弥陀佛，家人看见就头痛。我们应重实质不重形式。你拿一本书，人家看你好像在看书，一个字作一个念珠，「阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛」，这一样计数。他就看不出来了，看你还挺用功，每天在读书。方式很多，自己要会用。念佛是八万四千法门里最圆融、最方便的方法。不拘形式，在心里念，不表现在外面，就不容易受人障碍。

### (三) 修学没有根基不能感动家人

家人对我们的优点、缺点，一清二楚，若缺

## 修行要道

点比优点多，他怎么会服气？归根结底要认真修行，从根本修。从《弟子规》做起，字字句句落实之后，世间法的根基奠定了。净业三福前面两句「孝养父母，奉事师长」，要做到，这是根之根。然后再学《十善业道》，这样根都有了，做得才能如理如法，给家人做一个好样子。家人心生恭敬，佩服你，愿意跟你学，听你的话。然后逐渐扩大到亲戚朋友、所认识的人看，如此修学才会有成就。

## 二、放弃世间学问

佛家讲「法轮未转，食轮先」。如果我们最低的生活都有问题，还有什么心思学佛？在家同修一定是先把世间学问学好，能有一技之长，让一家人生活没有忧虑牵挂，欢欢喜喜、快快乐乐。不必太富有，日子能过就好了，这时就可以全力以赴来学佛，这样学佛才能得力。

## 三、搞佛学

现代很多人喜欢广学多闻，到处跑、到处

听、到处乱看，看得多、听得多、记得多，研究得多，以为那就是修学。所知道的是常识，现在人叫佛学，就是佛法讲的世智辩聪，世间的聪明智慧辩才。这是一种世间学问，得不到佛法的义趣、真实功德利益。世智辩聪在学佛的人来说是八难之一，遭了难，叫所知障。学佛要破二障，把增长所知障误以为是开智慧，糟糕不糟糕！

学佛学什么？就是恢复清净心而已。不是通宗通教，不是念很多经文，读很多批注，用心去研究。妄念、分别、执着太多，烦恼重重，所得到是一些皮毛知识，得不到智慧。智慧从哪里学？从禅定。因定开慧，只要见性，一切自然通了。要用什么方法？一门深入，一部经通，所有经全通了。

## 四、学佛学呆了

### (一) 滥用慈悲

很多人学佛法学呆了、学死了，佛法教人大慈大悲，他慈悲到惹了一身的麻烦。譬如有一些好心人没有福报、智慧，听到一点佛法，要喜

## 修行要道

舍，把他的钱财都舍了，送给别人干什么事不知道。如果那个人是个邪门歪道，那你舍财帮助他造恶，将来他是祸首，你是从犯。这个舍就舍坏了，舍错了。

佛门常讲，佛法是「慈悲为本，方便为门」，可是佛门也盛传「慈悲多祸害，方便出下流」。慈悲喜舍要建立在定慧的基础上。修学的次第是先修止观。定慧没有成就，慈悲喜舍是有限的；定慧成就之后，慈悲就变成大慈大悲，为什么？你心地清净，一尘不染，有神通、慧眼，把世间一切人与事看得清清楚楚、明明白白，谁也骗不了你，瞒不了你，这时才能行大慈悲、大喜舍。

### (二) 表情令人望而生畏

有些学佛人，一天到晚板着脸孔，人家看到这个人面孔都没有表情，学佛学得呆头呆脑的，可怕。所以，遇到欢喜的境界，还得要笑笑，表示欢喜；遇到不顺的境界也要表示不痛快，生生气。那是表演，心里清净，逢场作戏。这就叫佛法在世间，不坏世间法。学佛的人处处与大众



接触，表演给他们看。佛法在世间，形式上活活泼泼，内心清净平等，这叫功夫。内里面清净平等，是自利，自己得利益；外面和光同尘是利他，一生生活、处事待人接物，统统是演戏、表演，能够叫大家赞叹、接受佛法，佛法才能普遍弘扬利益众生。

## 在家学佛

佛经上说的「清信士」、「优婆塞」，翻成中文意思是近事男，亲近奉事学习佛法的男众；「清信女」、「优婆夷」是近事女，亲近奉事学习佛法的女众。现在在我们中国佛门里面，一般称皈依三宝的三宝弟子，则无论男女，都称为居士。

《无量寿经》一开端讲「十六正士」，这十六位菩萨是在家菩萨，他们都是等觉菩萨。

### 一、在家学佛也是行菩萨道

(一) 落实佛陀教诲，在家人要给在家人做好榜样

## 修行要道

学佛没有别的，就是要行菩萨道。什么叫菩萨道？给众生做好榜样。出家人要给出家人做好榜样，在家人要给在家人做好榜样。在家学佛就是要表演给大家看看，你像不像个学佛的。你是家庭主妇，你像不像主妇菩萨？你是做生意买卖的，你像不像商人菩萨？你是做工的人，你是不是工人菩萨？无论你过的是什么生活，无论你从事的是哪一个行业，都要把佛陀的教诲应用在生活当中，用在工作里面，用在应酬里面。一定要发心，「我以这个生活方式，以这个行业，服务社会」。

### (二) 家庭即是道场

家庭就是道场，你的家人就是你第一个得度的对象，你真正修得好，你的家人怎么不欢喜？怎么不佩服？得真干！把经上所讲的全都做出来，自然就感动一家人，一家感动，肯定就感动你的邻居，邻里乡党，这叫真正行菩萨道。

## 二、在家修行的方法

### (一) 念佛

如果我们没有一个理想的修学环境，就在家里修。我们不懂仪规没有关系，跟着念佛机念就好。念佛以绕佛为主，把客厅的椅子、桌子暂时搬开，让空间大一点，在客厅里绕佛。绕累了，坐下来跟着念佛机念，不拘形式，哪一个人念累了，可以坐在旁边休息；坐着可以念，也可以不念，不念就专心听佛号。绕佛要念出声；坐着止静时，可以默念。拜佛不能念出声，也可以专听念佛机的佛号，拜佛时出声念会伤气、伤身体。这种念佛方法，一点压力都没有，你会念得很自在舒服。许多同修依照这个方法修学，非常受用、欢喜。

如果事务非常繁忙，没有时间念佛，慈云灌顶法师劝修十念法，定课是十念法。早晨起床洗过脸之后，面向西方，有佛像，在佛像面前，合掌，恭恭敬敬的，一口气叫一念，一口气不拘佛号多少，尽一口气叫一念，念十口气，晚课也是这样。这是给工作最繁忙，没有时间念佛定的早晚课，这个容易。平常有空就念，那叫散课。只要真念，真信，真正想往生西方，用真诚心、清净心、慈悲心为一切众生，功德不可思议。

## 修行要道

在家学佛，念佛的时候，最好把手机统统关掉。为什么？你念佛这段时间并不是太长，半个小时，一个小时，多半都是这样的，决定不能受干扰，要一心专念。念的时候没有妄想，没有杂念，万缘放下，这样才能相应。

### (二) 听经

净土宗五经一论，选一部每天专听。听经就是听佛菩萨教诲，天天亲近佛菩萨，没有离开佛菩萨，你怎么会不成就？你每天保持至少二到四小时听经，其余时间统统念佛，一句佛号不要中断。

### (三) 自行化他

一定要认真把儒释道的三个根扎稳，儒家的《弟子规》、道家的《太上感应篇》、佛家的《十善业道经》，这不是叫你背的、讲的，而是要落实在日常生活、工作、处事待人接物中。自己有德行、有成就，然后才能度他。度他就是教人。自自然然你的言行举止能感化别人。他一接触你就受感动，他对你信任；教他，他会接受、真干。

诸佛如来所修、所证、所传的统统都在经典上，离开经典就是离开佛法，得不到佛法真实利益，一定要真干。

## 在生活中修忏悔法

世出世间的圣人教导我们：日常生活中应当注意什么？孔老夫子说「以直报怨，以德报德」，佛家说「大慈大悲，怨亲平等」，这是在生活中修忏悔法。别人对我好是有恩，我要知恩报恩。现在世间为何忘恩负义的人这么多？不知道恩德，不但是普通人如此，连受过高等教育的人，拿到博士学位的人，在社会上有相当地位、声望的人，也是不懂恩义。不知道恩德，岂会报恩？真的是见利忘义。不知道恩德，就会造作罪业。

世间圣人都教导我们以直报怨、以德报德，我们更要知恩报恩。纵然别人毁谤、侮辱、陷害我们，我们也以清净心对他，以真诚心对他，这是以直报怨。这个直就是佛家讲的直心，就是真诚、恭敬，我们还是以真诚心、恭敬心对他，这

## 修行要道

是理，这是做人的道理。为什么？绝不与人结冤仇。要晓得冤仇结后，冤冤相报，生生世世报不完。今天别人毁谤、侮辱、陷害我，这是我的果报。他为何不去毁谤别人，不去陷害别人，而来陷害我？一定是我过去生中毁谤他、陷害他，今天碰到了，他才来毁谤我、陷害我，我应当痛快地接受，不起怨恨心和报复心，这笔帐到此就了了。所以，以恭敬心来对待，这是佛教给我们真正聪明智慧的方法，才能解决问题，而不是把问题复杂化。只有把问题很妥善、很圆满地解决，我们的菩提道上才会一帆风顺，没有障碍。

《坛经》说「于一切处，而不住相」，《般若经》也说「离一切相，即一切法」，不可以将法相放在心上。对一切现象不要生爱憎，顺自己意思，不要有贪爱之心；不顺自己意思，也不可以有瞋恚心。在善人、恶人、顺境、逆境之中，修自己的清净心、平等心，这才是真修行。要懂得真正幸福美满的生活是心安理得，无论在何种环境，心永远是安定的，不受外境动摇，你才能过真正幸福的日子。

## 自救才能救他

兴都教，也称印度教。印度教与佛教的关系非常密切，它是古印度婆罗门教与佛教混合成的一个新教，许多教义都是采取佛教的，自己并没有明文的经典。他们崇奉的三位大神，大梵天王、那罗延天王、大自在天王，我们在《华严经》上都读过。他们认为梵天是宇宙的创造神，就是基督教所讲的造物主；认为那罗延是守护神；大自在天王主管世界的成住坏空，相当于现代国务院的总理，一般讲的总务。他们相信这三位是一体的，而真实说，不仅这三位是一体，一切众生都是一体。

我讲经时，常用树来做比喻，如果你会观树，就会开悟。我们将树上每片叶子，比喻做一个众生。一枝树梢有几片树叶，如果你见到树梢，就会知道这几片树叶是一枝树梢生的，是一家人。再往下观察，原来这几枝树梢有同一个树枝，于是才知道原来这么多的树梢（就是这么多的家庭），是共同发源于一枝。像中国人族姓这

## 修行要道

么多，皆是炎黄子孙，几千年传下来，传了许多支派。然后才知道，原来我们都是一家人，共同一个祖先，这是找到树枝了。再往下去找，原来这几个枝是生在一个干上，是同一个根源。再去追究，它有一个本。

从这个比喻细心去体会就能知道，佛说的尽虚空遍法界一切众生是同一个根，同一个体，这个体就是自己的真心自性。唯有佛法找到了根，找到根，虚空法界的问题才得到整体地解决。真正把问题解决了，虚空法界一切众生再也没有对立与排斥了。

不但释迦牟尼佛是如此教导我们，尽虚空遍法界一切诸佛如来，也是如此教化众生。换言之，就是教我们认识宇宙人生的真相。宇宙是我们的生活环境，人生是我们本人。对于事实真相彻底了解，讲经说法就契理，不管是长说、短说、横说、竖说、深说、浅说，都不违背事实真相。契机，他的程度能理解多少，就为他讲多少，譬如一棵大树，若他只理解树梢，你就为他



讲树梢，他听了欢喜；他能理解树枝，你就为他讲树枝；他能理解树干，你就为他讲树干，如此才是契机。

我们也参观了印度教的老人院、孤儿院，在世界许多地方，我们也曾经参观过这些场所，像美国的老人公寓，香港称为安老院，新加坡称为老人院，澳洲称为退休村。他们的医疗设备及对老人的物质生活供应，都相当完善。少数的还举办音乐会提供老人娱乐，有时一年有几次表演，有的一个月办一次。实在讲，人到老年时，这些娱乐纵然摆在面前，已经没有兴趣了，因为老年人关心的是明天。明天是讲来世，这一世已经走到尽头，来世的状况如何？如果有人时常能为他们讲解三世因果，为他讲来世，他会有兴趣。对老年人的精神教育，我们即使是以歌舞、戏剧来供养，内容也是讲来世，让他明了应如何悔改，以求得来世的美满幸福，这是真正圆满的养老。

六道轮回是古印度宗教普遍承认的，印度有很多宗教的修行人，修禅定有相当深的定功，在

## 修行要道

禅定境界里见到这个事实。我们现在了解，六道是六个不同的空间，其实不同的空间很多，不止六个。现在科学家讲时空的维次，我们现在居住在三度空间，见不到四度、五度、六度，乃至无限度空间。佛说空间的维次是从妄想分别执着里变现出来的，原本没有，原本的时空就是一个，即佛家讲的「一真法界」。现在科学家几乎承认，至少有十一度空间存在，但是还无法进入。

我们见到一些书上写，也听人家常讲，几百年前、几千年前古老的预言家，能知道现今社会上发生的事。假若你有四度空间的能力，将界限突破了，就能知道过去、现在、未来。我们见不到过去、未来，这是障碍。佛说只要把妄想分别执着断除，就能突破空间。妄想分别执着有无量无边，你能断一部分，就能突破几个层次。经上讲，佛的能力是圆满的，因为他全部突破了。菩萨的能力不如佛，因为还有一些层次不能突破，也就是他的定功还没有达到圆满。阿罗汉的能力就更差了，阿罗汉的天眼只能见到一个大千世界。

从前我们认为一个大千世界是一个银河系，若是依照黄念祖老居士所说的，范围就更大了。黄老居士认为一个银河系是经上讲的一个单位世界，所以一个大千世界就有十亿个银河系。今日科学家用科学仪器，连娑婆世界的边际都无法达到。而佛说不必用仪器，只要定功把产生时空维次的因素消灭，我们的本能就恢复了。

大家不要误以为修禅定就是每天盘腿面壁打坐，那是修禅定的样子。因为一个人行住坐卧中，坐的时候很定，是用这个形象来提示，不是教你装模作样。惠能大师在《坛经》里为我们解释坐禅：「外于一切善恶境界，心念不起，名之坐。内见自性不动，名为禅。」能大师天天舂米劈柴，这也是坐禅，因为没有动心，没有着相。

能大师这两句话，来自《金刚经》的「不取于相，如如不动」，这是佛教修学的总纲领。无论你修学任何宗派、任何法门，佛家常讲八万四千法门、无量法门，总纲领就是这两句话。「不取于相」就是不着相，用现在话说，不

## 修行要道

受外面境界的诱惑；不必离开外面境界相，只要不受诱惑就是不着相。内不动心，六根接触外面六尘境界，不起贪瞋痴慢，不起是非人我，也就是坐。所以，八万四千法门，门门都是坐禅。念佛是坐禅，持戒是坐禅，研经是坐禅，持咒也是坐禅，这是佛门的几种修行方法。

再扩展开来，《华严经》的「善财童子五十三参」，男女老少、各行各业，无一行业不是坐禅。只要你明白「外不着相，内不动心」的道理，就是真用功，就是真功夫。这个功夫成就了，就能把时空界限突破，我们本有的智慧能力就恢复。修学要知道原理、方法才能深入，才能提高自己的境界。

为人说法，一定要知道观机。像那些老人，我们照顾他物质上的生活起居，这是鸡毛蒜皮的事，最重要的是帮助他将来生到善处，此功德无量无边。

现今是天下大乱，伦理道德没有了，善心善

意没有了，人与人之间只有利害，没有道义，因此社会不安定，世界没有和平。我们要挽救世道人心，要抓住重点，不能说废话，因为没有时间了，而且大家也没有真实智慧去思惟、思考。所以，在今天对大家讲法，愈简单扼要愈好，一定要掌握重点。

我教导大家，只要将「五戒十善」做好，将一句「阿弥陀佛」念好，你就得救了。五戒十善若舍弃，说不好听的话，来生决定堕三恶道。所以，最基本的五戒十善，自己要认真修学。五戒十善的详细讲解，在《无量寿经》三十二品到三十七品，一定要多读。劝导大众只讲净土殊胜，劝人念佛求生净土，其他的都不必谈。若是讨论教理，对佛学院的学生可以谈，对大众则无一点用处。你讲得再好，都不契机，现在救命要紧，大家没有时间听其他多余的。我们自己这样修学，自己得度；我们帮助别人，别人也能得度，这就是功德圆满。

## 忍让成就自己精进不退

学佛，疑惑是最大的障碍，障碍了智慧，障碍了禅定。决定要断疑生信，佛所说的决定是事实。为什么会退转？昨天我在讲经的时候也说过，证得圣果的人，知见不会退转，行持会退转，就像我们举师子觉这桩事情，禁不起五欲六尘诱惑。大、小乘的圣人，如果不到世间来度众生，决定不会退转，到世间来度众生，这是应化来的。应化而来，我们知道「四摄法」里头有利行、有同事，同事要没有甚深的定功，自己把持不住就退了。因此佛才说：「精进是菩萨唯一善根」，真的是不进则退。一直到远行地的菩萨，经论上告诉我们，八地才不退转。圣人与凡夫有什么不同？凡夫会退到阿鼻地狱，小乘初果决定不会退堕到三恶道，凡圣差别在此地。昨天我举例子，他上学了，会留级，会降级，他不会被开除。我们凡夫，凡夫根本就没有入学，是在学校之外，没有入圣者之流，这是不同的地方。

圣人的退，与他的不退，不是我们的境界。

何以见得？有时候他的退是示现的，不是真的。众生根性非常复杂，诸佛菩萨的示现，是随机应化的，应该用正面的方法教，他就用正面，用负面方法他就示现负面。我们在五十三参里面看到，菩萨居然用贪瞋痴的方法来度众生，贪瞋痴这是堕落，所以《华严经》称为「大不思議经」。可是我们凡夫烦恼习气深重，这些不能够从内心里头拔除，这一生往生都不可能。这是古人叹息的，这个事情唯上智与下愚不移，上根利智心是定的，下愚之人心也是定的；他不求甚解，不想知道太多事情，所以人家念佛往生，念不多时，就能站着往生、坐着往生，让我们看到稀有的瑞相。最难度的是当中这一段，我们今天称为知识分子，疑惑很多，思想很复杂，成见很深，这是最难度的。世尊讲经说法四十九年，《华严经》上说，从来没有间断的时候，尘说刹说、无间断说，为哪些人？就为我们这一群知识分子。我们这一群，是一切诸佛菩萨最难度的众生。这个道理是，如果能够勇猛精进，决定不会退转；如果懈怠懒散，必定会退转。

## 修行要道

功德不容易保持，福德容易保持。修福决定有福报，无论你在哪一道里面都享福。你修的有福报，你在人间享福，你堕畜生道在畜生道享福，你堕饿鬼道在饿鬼道享福，只有地狱道没有福报。可是功德很容易失掉，所谓「火烧功德林」。什么是火？烦恼。烦恼一现行，功德就没有了。功德是什么？功德是定慧。那个慧不是聪明，慧是自性里面的真实智慧。这个智慧是从清净心生的，烦恼一现行，清净心没有了，平等心没有了，定慧就没有了。功德太难成就了，如果说你一生修多少功德，那就得问，你从什么时候不生烦恼；烦恼没起现行，你这一段期间保持着，是你的功德。你一天不生烦恼，你有一天的功德；两天不生烦恼，你有两天的功德；修行一辈子，到临命终时一发脾气，你的功德全完了，「火烧功德林」。福报没有关系，有烦恼还是有福。这些道理、事实真相，佛在经论上都说得很清楚，我们要细心去体会。

如何能够保持不退失？在我们现前这个阶段，要「忍让」。欢欢喜喜地忍让，人家要我们的



命，我们也忍让，也欢喜把命给他，绝不生一念瞋恚之心，绝不生一念贪爱之心，我们功德能保持着不退转。佛经里面有个公案，小乘人要学菩萨，这是讲舍利弗尊者。有一个仙人去试验他，说家里有病人需要药引，药引是什么？要修行人的眼睛。舍利弗行菩萨道，把眼睛挖给他了。挖给他，他说：挖错了，你挖的是右眼，我要左眼。舍利弗说：你为什么早不说？好，行菩萨道，把另一只眼睛也挖给他了。他拿在手上闻一闻，很腥膻，不要了，丢到地上。舍利弗马上就退心了，菩萨道难行，算了，我还是当小乘。所以要晓得境界现前这个时候，你能不能忍让？忍让才会有精进，不能忍让决定就退转。这是一个浅显的例子，也是世尊说的一个比喻。说明精进波罗蜜不容易，但它是我们成败的关键。没有精进，决定没有禅定，没有般若；禅定、般若是建立在精进的基础上，精进是建立在忍辱的基础上。

我们现在有没有精进？很难。仔细想一想，我们的障碍很多很重，为什么？总是不能放下我们的色身，无论在什么时候，在什么环境之中，

## 修行要道

第一个念头：怎么样保护我这色身。这个念头不在道上，在色相上，这是很大的障碍。这个观念就是障碍你超越六道轮回，这是坚固的我执。我们知道破我执才能出离三界，这种坚固我执的观念，怕的是三界不能出去，连往生都成了障碍。谁修行能够顺利？能够成就？身不要了，我们俗话说命不要了。能够舍身、舍命，就是舍六道轮回。谁做到，谁就成就了。不肯舍身命，诸佛菩萨再慈悲，也拉不动，怎么帮你忙。佛菩萨教我们觉悟，觉悟的是什么？觉悟这个生命是假的，不是真的。虽知道，做不到！还是把生命看作第一重，没有把阿弥陀佛看作第一重，所以念佛功夫不得力。

我们在《往生传》，在《净土圣贤录》里面看到，许许多多念佛往生的人，他们念佛都不满三年。过去也有不少同修发现这些记载来问我：是不是他们念了二年、三年寿命到了。如果说二、三年寿命到了，哪有那么巧，怎么会那么多人？这问得好，不是寿命到了，是功夫成熟。功夫成熟的，他这个世间寿命不要了，提早去，所

谓自在往生。功夫成熟，有能力自在往生而不往生，还要在这个世间再多住几年，这种人有，也不少。什么原因？他有化缘。他可以帮助一些众生，一些众生听他教导，他就应该多住几年；自己到极乐世界去，也应当多带几个人去，带得愈多愈好，这自行化他。

我们是肉眼凡夫，没有智慧、没有功夫，我们所接触的一些人物，决定有佛菩萨应化在其中。古时候有，我相信现在更多。愈是众生苦难的时候，诸佛菩萨愈慈悲，特别照顾。不学佛的人不知道，学佛的人懂得。

## 内在修持的功夫

学习成功失败的关键，还是佛经上讲的善根、福德、因缘这三个条件。三个条件要同时具足，这一生决定成就。善根是什么？善根是信解，这是落实在修学上。福德就是真干，认真去做。因缘，就是遇到善知识，遇到真正如法的道场，遇到好的同参道友。

## 修行要道

对老师要有决定的信心，「信为道元功德母」。你信心动摇就毁掉了，就像一棵树一样，根松了它怎么会不倒？它立不起来了。印光大师教给我们修学的态度：「一分诚敬得一分利益，十分诚敬得十分利益」。

我亲近这几位真正的善知识，你们看到老师的照片都挂在教室，念念不忘，就跟老师在现场一样。看到我们这样认真修学，他欢喜。老师为什么看重我，对我这么特别照顾？没有别的，诚敬，老师选学生的条件就在此。你有一个真诚的心，你有一个恭敬的态度，敬人敬事敬物，这就是好学生。一个好老师求这种学生，那是求之不得的，他遇到了怎么能够舍弃。

我这一生无论是顺境逆境，都能很坦然，一生平平安安度过，得力于章嘉大师的教诲。章嘉大师告诉我：只要自己真正发心为佛法、为众生，一般人讲牺牲奉献，你的一生佛菩萨替你安排，不要操一点心。我就听他这个话，所以我一生不操心，为什么？佛菩萨替我安排。顺境是佛

菩萨安排，逆境也是佛菩萨安排，别人糟蹋我、侮辱我、陷害我，我都很欢喜，菩萨安排的，消我业障。自己决定没有得失心，身心世界一切放下，什么都不要了。

诸位修学要抓住总纲领，简、易、浅、明，我们学习上台讲演，要掌握这四个字的纲领。简单不繁杂，浅显不深，你搞得太深了没人懂，浅而不深。易而不难，容易不艰难。明而不昧，明是清清楚楚，昧是含糊笼统，绝不含糊笼统。抓住简易浅明这四个大原则，你自行化他就一点障碍都没有了。这有诀窍、有方法，掌握到这些纲领，就没什么大困难。问题是自己要用功夫，要花时间，这个是属于事相上的，外表的。如果没有内在修持的功夫，外表是很难向上提升，内里要真正修学的功夫。

修行功夫，我提出修真诚心。我们从早到晚，从年初一到腊月三十，对人对事对物，是不是用真心用诚意？这是修行。我们对人对事不用真心、不用诚意，错了！那是凡夫行，那是凡

## 修行要道

心，是轮回心，真诚心是菩萨心、是佛心。我们想作佛，就要用佛的标准来修行。

曾子每天三省，我们要拿这个事情认真去反省。我处事待人接物是不是用真诚？我有没有自己欺骗自己？有没有欺骗一切众生？有没有欺骗佛菩萨？如果用欺骗的念头，这不仅是造轮回业，这是造三途业。果报转眼就现前了，人命无常。

我们要修清净心，什么叫清净？有一念执着就不清净。最不清净是贪瞋痴慢疑，这是根本烦恼，烦恼是污染。要断烦恼，烦恼断了，清净心就现前了。顺境里面不起欢喜心，知道假的，「凡所有相皆是虚妄」，逆境里面没有瞋恚心。心地清净非常重要。清净心生智慧，烦恼心生无明。

## 如何忏除业障

### 一、改正邪心邪念

早年，我初学佛的时候，章嘉大师教我「佛氏门中，有求必应」。这个话说得肯定，没有丝

毫疑惑。但是，有人求有感应，有人求没有感应，这是什么原因？大师告诉我，因为他有业障；业障忏除了，必定有感应。我们读《了凡四训》，从云谷禅师与了凡先生的对话就能明白，了凡先生认为命里有的求得到，命里没有的求不到。云谷大师开示：「求富贵得富贵，求儿女得儿女，求长寿得长寿。」求成佛都能作佛，有求必应，没有求不到的，这个太殊胜了，非常吸引人。为什么能求得到？因为自性是圆满具足一切，只要消除业障，则有求必应。

忏悔业障，不论是哪个宗派、法门，都列为最初的重要修学法门，因为有业障就不能进步，不但不能进步，连大乘佛法之门都入不了。

忏悔，忏是梵文，悔是中文，这个名词是梵华合一。忏是陈露先罪（陈述、发露）。以前所造的罪业，一丝毫都不能隐瞒；悔是后不再造，改往修来。我们学佛，要向佛菩萨、向大众求忏悔，罪业再重不用怕，只要肯忏悔，一悔就全消了。

业是造作，业有善、有恶、有无记。不善

## 修行要道

不恶，称为无记。业有染有净，十法界中，六道是染，四圣法界是净。染业里面有善有恶，善恶层次不高，善业生三善道，恶业则生三恶道。学佛，最大的事情就是开悟证果，而善与恶都是修行证果的障碍。唯有净业没有善恶，我们称为纯善纯净，善恶二边都没有了才是纯善，才是净业。

在六道里面，善业的标准就是《十善业道经》，我们一定要遵守佛的教诲，从这里学起。十善业的细目是《弟子规》、《感应篇》，人人都学《弟子规》、《感应篇》，就是学「十善业道」。学佛先学做人，人都做不好，怎么能学佛？

佛教我们做的，我们老老实实去做；佛教我们不能做的，决定不违犯，这样能消除我们的业障。恶业少了，烦恼少了，智慧就长，福报也长，真的不求都来。善恶就像明暗一样，暗消除了，光明一定现前；明消除了，黑暗一定现前。善恶是阴阳的两面，只要把恶业消除，善业自然现前；努力修善，恶业自然就消失。



我常勉励同学：首先把自己内心的根本障碍消除，这叫真正忏悔。何谓根本障碍？世尊把一切众生的业障讲到究竟处，归纳为「贪瞋痴」三毒烦恼，贪瞋痴能生一切恶业。反之，「不贪、不瞋、不痴」，称为三善根，世间所有一切善法皆由此而生，这把根本找到了。

我们的毛病习气，总是对一切人事物有一个错误的念头，控制，从控制再增长就是占有。这个念头从何而来？从贪瞋痴。对于世出世间一切法，决定没有控制、占有的念头，就能心开意解，忏悔业障就能修成功。明知控制、占有是错误的，为什么还放不下？不知道事实真相。所以老师教我们看破、放下。为什么放不下？没有看破，以为所有一切现象是真的、真有，所以才会起贪瞋痴、控制占有的念头。《般若经》讲「一切法，无所有，毕竟空，不可得」，真的知道「一切法，无所有，毕竟空，不可得」，你还有占有、控制的念头吗？没有了。包括自己的身体，我们都不能控制占有，何况身外之物？

## 修行要道

古大德讲得好：「随缘消旧业，莫更造新殃」，新殃就是业障，随缘才能消业障，不随缘就是制造业障，怎么能消得掉？念念在正道，行行在正道，自性本来具足的智慧德相自然现前。极乐世界、华藏世界的人随缘，没有攀缘的心，得大自在。你有攀缘的心，纵然得到了都不自在。比如求财，财得到了，自不自在？不自在，患得患失，苦不堪言。什么都没有，什么也不缺乏，这个日子多么自在快乐！有好，没有也好，什么都不放在心上，就接近自性了。回归到自性，自性是究竟圆满没有丝毫欠缺。这就是诸佛菩萨、一切圣贤修学的终极目标，佛家所谓「明心见性，见性成佛」，那真叫得大自在。方东美先生所说的「人生最高的享受」，人人希求却求不到。实在讲不是求不到，是他不肯把业障放下，只要能把业障放下，人人求得到。为什么？《华严经》云：「一切众生皆有如来智慧德相」。智慧德相是我们自性本具的，本具的为什么不能受用？因为有业障。虽有业障，性德圆圆满满，并没有减损，只是有障碍不能显露而已。

这个障碍就像云彩遮住了太阳一样，所以只要我们肯放下妄想分别执着，业障就忏除了。

如何忏悔？真正忏悔不是后悔，后悔无济于事，而是知过能改，后不再造。古人说得好，「人非圣贤，孰能无过」，凡夫都有过失，知道过失就要把它改过来，以后不能再重犯。颜回是真正在修忏悔法，孔子对他非常赞叹，说他「不贰过」，他的过失只有一次，同样的过失绝对不会再犯，这叫真忏悔。绝对不是做错事情，在佛菩萨面前求原谅，明天再干，干了再去忏悔，这个没有用处，这是假的，不是真修行。真修行，形式上在佛菩萨面前发露求忏悔，忏悔之后，绝不再犯。真正用功夫，要天天发现自己的过失，去恶就善，改往修来。

忏悔要从最粗最重的地方下手，忏除执着。首先要把自己最严重的毛病找出来，譬如我贪心重，贪心里有贪财、贪名、贪利、贪色，哪个烦恼习气最重，先把这个忏除，比较轻的就容易了，瞋恚也是如此。只要我们对人、对事、对物、对世间

## 修行要道

法、对佛法都不执着，就能入佛门，入佛门就是入觉悟之门。如果你不肯放下，虽然学佛，不能入佛门，为什么？不觉悟，还是迷惑颠倒。所以，忏悔不能没有智慧，智慧才能消业障。

智慧从哪里来？最方便的就是听经学教。多听经，多读诵，长时期受经教的熏习，时间久了就起定的作用，定才能开慧。所以我们讲修行，特别是初学，修什么？就是修忏悔，真正修忏悔就是改过。每天发现自己的过失，这叫开悟。发现过失并把过失改掉，这叫修行。行是错误的行为，修是修正，修正错误的行为就是修行。错误的毛病不肯改过来，不是修行。尤其戒律，着重在行，出家人最好是用《沙弥律仪》，这是出家人的本分，在家同学则用《弟子规》。如果出家人修行感觉有困难，习气太重，也从《弟子规》、《感应篇》学起。这两门修好了，再学《沙弥律仪》就一点都不难，因为已经有根了。

忏悔业障，从前无论在家出家，都用「功过格」，这个方法很笨拙，但对于初学、中下根性

的人非常有效。「今天，我做了哪些好事、哪些错事？」记下来，善行要加强、要增广；过失，要改掉，后不再犯。真正用功过格的人、认真修行的人，三年不能成圣人，也是贤人君子，世间真正的好人。所以修行人不能一天不知过，一天不知过，这一天就空过了，要知过改过，功夫才会得力。真正想修学的人，不能不自爱，不自爱怎么能爱人？又怎么能得到别人的爱戴？自爱是什么？本性本善，心行不善就是不自爱。学佛的人一定要把自己塑造成一尊佛，这是真正自爱。回归自性，回归到本来佛，世出世间一切法都不染着，这是真忏悔。

在日常生活当中要学吃亏，中国古人常讲「吃亏是福」，不要怕吃亏上当，更不能有占便宜的念头，念念想占别人便宜就错了。能够欢喜接受别人的批评，不论他是善意、恶意，毁谤也好、侮辱也好，甚至于陷害，我们从中学习清净心、平等心，没有怨恨，没有瞋恚，决定没有报复的念头。要心平气和，业障就忏除了；若心还有不平、还有怨恨，就是造业。如果别人侮辱

## 修行要道

我、陷害我，我们要感激他，为什么？要不是他这样对我，我心中还有这么多烦恼习气，没有发现。幸亏他用这种方式对待我，把我的烦恼习气引发出来，我感激他，否则我如何忏悔业障？如果受一点小小的委屈就很难过，要发脾气、要报复，这是小人，不是君子，怎么能有成就？

中国谚语常讲「量大福大」，量太小，哪来的福报？没有福，哪来的智慧？古人说「福至心灵」，人大有福，智慧就现前。福与慧常常有连带关系，真正的福报里面有智慧，度量大能包容，什么都包得下。人要生活在感恩的世界，江本胜博士的水实验告诉我们，「爱、感恩」是宇宙的核心。他经过几十万次的实验，就是爱与感恩的那个水结晶的图最美。人是有心而感，水无心而现而应。

我们要学习包容、忍耐，要学习在任何场合不发脾气。发脾气骂对方，对方受害三分，自己受害七分。「一念瞋心起，百万障门开」，发脾气对自己是最大的损失，现在医学也讲发脾气消

耗的能量最大。所以，爱发脾气是愚人，不是有智慧的人，我们一定要自爱，一定要把烦恼习气断除。生活要清淡，顺境不生贪恋，逆境不生瞋恚，这是真正爱自己，身体一定健康长寿。

普贤菩萨教我们礼敬诸佛，对任何人都要尊敬，心地要清净、平等。别人有困难，我们尽心尽力帮助，因为一切众生本来是佛，怎么可以不尊敬？现在他业障太重，显得很愚痴，说不定他一忏悔觉悟，业障放下了，他的成就高过我，这很难讲，所以对人一定要尊重。自己这样做，教人也是这样做。我们有这样忏悔的心，就能把我们内心对一切人事物的对立、矛盾忏除化解掉。

宇宙是一体，和谐没有对立。人与人本来也没有对立，对立是从自私自利、贪瞋痴产生的，根还是在贪瞋痴。没有贪瞋痴，没有自私自利，哪来的对立？这样你才晓得世出世间所有一切圣贤，没有对立的念头。

读经听教是忏悔业障，是帮助开悟、放下最好的方法，我要不是在这么多年当中天天读经、

## 修行要道

天天放下，哪里会有成就？大忏悔大悟，大放下大成就，彻底忏除业障就成佛了，还没有彻底放下，就是业障没有忏除干净。

修行的总纲领在哪里？其实这些纲领、原理原则，佛都讲给我们听了，就是改变错误的思想，不再犯同样的过失。李炳南老师以前常常提醒我们「改心」，改心就是改正错误的念头。最重要的，要把自私自利的念头改过来，起心动念为法界众生、为诸佛菩萨，这是上求下化，求诸佛菩萨加持，帮助一切众生转恶为善、转迷为悟、转凡成圣，这是真正的纲领。我们要念念有这个心，念念有这个愿，这是真正的忏悔。

## 二、先改过才能修善

若欲忏除业障，即当「即自念无量劫中，由贪瞋痴慢疑，起烦恼怨恨怒，造作诸恶业，障蔽真性。今当清净三业，于诸佛菩萨大众前，诚心忏悔，不敢覆藏」。

自念无量劫中，不只是这一世，我们有过去



世，过去世还有过去世。自从我们堕落到六道里面，不知道生死了多少次，无量劫来，由于贪瞋痴慢疑，起烦恼怨恨怒，造作种种恶业。贪瞋痴慢疑，这是根本烦恼，是所有一切罪业的根源。这不是这一生学来的，是与生俱来的烦恼，生生世世带来的。而且每轮回一次就会加重一些，所以这个业因很严重，也非常麻烦。

因有缘，就有果。缘是什么？缘就是生起烦恼怨恨怒。烦恼怨恨怒不是与生俱来的，有贪瞋痴慢疑就会勾引起烦恼怨恨怒，造作诸恶业。恶业障蔽真性，使我们不能明心见性，严重的还叫你生一身的怪病。

贪瞋痴三毒烦恼，不但障碍自性，障碍你的智慧，障碍你见性，同时也给你带来疾病。烦恼伤肾，得肾病；恼伤肺，得肺癌、肺结核。怨伤脾，恨伤心，怒伤肝。这是讲你生病的缘由。佛教人一入佛门要持五戒，有道理！五戒能治病，因为不杀生，心地慈悲，慈悲心养肝，不得肝病，这是不杀生的好处；不淫欲，养心；不妄

## 修行要道

语，养脾；不偷盗，养肺；不饮酒，养肾。所以，五戒十善对人的身心健康有很多好处。

现在我们要忏除业障，首先要清净三业，于诸佛菩萨大众之前，最重要的是，在同修道友大众之前，诚心忏悔，不敢覆藏。

我们起心动念，言语造作，首先想到关于孝道的，有没有愧对父母，愧对父母是不孝。再往远推，有没有愧对祖宗。愧对祖宗、愧对父母，你的头上就会长病。

要多反省，在家庭里面，为人子女对得起家里的长辈吗？为人夫能对得起妻子吗？为人兄弟能对得起平辈的弟妹吗？为人父母能对得起儿女吗？在学校为人弟子能听老师的教诲，认真学习吗？这是指做人方面。对事，利益自己的是小事，利益大众的就是好事。如果这桩事情对于国家民族、社会安定和平有利益的，就是更大的好事。我们应该帮助他，起心动念为别人，不为自己。为别人才是真正为自己，为自己没有不造业

的。业、罪、病苦、三途果报是怎么得来的？这都是覆藏、掩饰自己的罪过，所累积的业报。

造作恶事不敢告诉人，藏久了身体就得病。病是花报，花报是现世报，果报在三途，将来变畜生变饿鬼堕地狱，所以因果是真的不是假的。我们念佛就是把清净心念出来，决定不能记别人的过失，看这个人不是，看那个人不是，你的心里面全是染污很肮脏的。我们的心本来是好的，常常看人家的好处，记别人的好处，不要看人家的坏处，不记别人的过失。把别人的过失记在我们的心里，我们的心就被染污了，就是自己的过失。常常看别人好处，不看别人坏处，忏悔心才能现前，修学功夫才能得力。

要学着装别人的功德，「礼敬诸佛，广修供养」才能做到。我们要知道改过，先改过，才能修善。如果过没有改，修善也是假的，不是真的。所以第一要把自己身心洗干净。

一切众生，内有烦恼怨恨怒，外有人事物的

## 修行要道

诱惑，能在这个环境里不动心，这叫真功夫。真功夫靠什么？靠深信因果。我自己苦，饿死不会堕地狱。我要是不甘心饿死，去抢夺别人的，就得入地狱。你说哪个对？饿死，我不占人一点便宜，德行具足了，不害别人，死后生天。如果起心动念，损人利己，无不堕三途的，这事情能干吗？所以饿死事小，破戒事大。

佛在经中告诉我们「境随心转」。自己心要善，言行善，身体就好，什么病都没有。心不善，行为不善，毛病就很多。你要想身体永远不生病，你就永远不要生恶念，你就会永远不生病。现在身体的病很多，要把恶的念头、不善的念头放下，善的念头激发出来，病就好了。身体与我们的念头有密切关系，我们居住的环境与念头也有关系。

「覆讳过失，谓诸众生所作恶行，讳忌人知，不自发露，无悔改心，是以流转生死也」。这就是不知道忏悔，把自己的过失掩饰起来，尽量不要让人知道。人家虽然不知道，可是你自己

会受良心责备，这也是一桩痛苦的事情。这种恶习越积越久，就会变成病毒，这种病毒也会让你丧失生命。生命丧失不要紧，死后必堕三恶道，那个麻烦大了，真的是死了就不得了，后悔莫及！所以真正明白这个道理，一定要知道发露忏悔，利益无量无边。

### 三、忏除业障的方法

凡夫忏除业障的方法，一种是「伏业忏」，把自己的罪业伏住，这比较容易做得到。持名念佛就是伏业忏，若是从教义讲，所有的法门都是忏悔门。忏悔涵盖了佛法一切修学的法门，只是忏悔的方式不相同，其方向、原理、原则是一样的。

净土宗用念佛来修忏悔法。大势至菩萨教导念佛的方法是「都摄六根，净念相继」。你能这样念佛号，就能把你的业障伏住，带业往生。如果你的业障伏不住，你一天念十万声佛号，古德所谓「喊破喉咙也枉然」，不能往生。因为带业往生只能带旧业，现前造的业不能带，要懂得此理。

## 修行要道

你念佛能把烦恼伏住，在念佛法门讲是功夫成片，虽然烦恼没断，但它不起现行，不起作用。譬如，看到顺心的事情，起了贪爱，念阿弥陀佛就把贪心压下去，不让贪心起作用，这是功夫。遇到不顺心之事，念阿弥陀佛把瞋恚压下去，不让瞋心起作用，这是念佛。心动，赶紧念阿弥陀佛，把你的烦恼习气、喜怒哀乐爱恶欲都压住，不让它起作用，此人就是念佛人，此是伏烦恼、忏除业障的方法。

佛门讲「不怕念起，只怕觉迟」，念就是烦恼起现行。不要怕烦恼起现行，如不起现行就是佛菩萨再来，不是凡夫。凡夫一定会烦恼起现行，问题是要觉得快，觉对治迷。觉代表功夫得力，在念佛功夫上说，觉就是在紧要之时，能提起佛号把烦恼压住。这种功夫用久了就会产生力量，若做不到此程度就不能往生，这是要知道的。念佛功夫浅深不同，所以凡圣同居土才有三辈九品。

第二种忏悔法是「转业忏」，把思想念头转

过来，转凡成圣。我们过去起心动念都为自己，为自己的利益、名闻利养。现闻佛法明白后，我们的观念、言语造作都转成为社会、为众生、为佛法，不再为自己。念如是、行亦如是，就能转凡成圣。原本自私自利、损人利己、天天造作恶业，将来必堕恶道；现念头一转，决定不入恶道，因为恶道的缘断了。三恶道的缘是贪瞋痴，现在贪瞋痴、是非人我没有了，念念为众生。所以，此转变不但转三途六道，而且直接入圣人之道，超凡入圣。

## 摄心除妄的十念法

「《无量寿经起信论》云：须知持名一法，最为简要。行者初发心时，贵有定课。每日或千声，或万声，或十万声。从少至多，由散入定。随其念力，俱可往生。」

持是保持不能间断，名是阿弥陀佛名号，持名这个方法最为简要，最简单、最容易、最稳当、最可靠，而且成就最高，不可思议。行者是念佛

## 修行要道

人。初发心时，贵有定课，一般人都是中下根性，不是上根利智，中下根性最重要的是老实，所以要定课，每天定一千声，或者一万声，或者十万声，最好是从少至多，由散入定。开始不要定太多，每天早课念一部《无量寿经》，念一千声佛号，晚课亦如是。贵在坚持，天天不断。念二、三年，功夫得力了，再增加念佛的数量，绝不好高骛远。除定课外，还有散课。散课就是想起来就念，无论在何时何处，皆宜念佛。人多的地方，自己心中默念，不要出声，就不干扰别人。

摄心很难，摄心是真正的功夫。印光大师是西方极乐世界大势至菩萨再来，他教我们的方法就是现代人可行的方法。他教导我们「十念法」，念四字、六字圣号皆行，念得清楚。四字「阿、弥、陀、佛」，一个字一个字念，口中念得字字清楚，耳中听得清楚，心中记得清楚。十念法不用念珠，用念珠会分心、分神，心力很难集中。完全用心记，只记十个数，从第一句到第十句，很清楚地知道这一句是十句里的第几句。十句念完了，再从一到十、一到十……就这样念



下去，容易摄心，杂念不起。若起杂念，你就记不清楚，记不清楚就不算，要再从一念起，一定要记得清清楚楚才算数。

初学十句真难，念到六、七句就乱了。老法师告诉我们，可以分为两段，第一句到第五句。有人问我，念到第五句再从第一句到第五句，行不行？不行。从第一句到第五句，第二个五句是第六、第七、第八、第九、第十，要这样记法。乃至用「三三四」的分法都可以，第一、第二、第三；第四、第五、第六；第七、第八、第九、第十，这样念才能摄心。

念佛能消一切罪业，无量劫以来的罪业，只要你真正会念佛就能消除。用印光大师的方法消得最快，最有效果，自己能感受到。为什么？念佛的时候没有杂念，就是消业障；还有杂念，这是业障没消除，让你警觉到自己有业障。所以净念相继，第一是不怀疑，第二是没有妄念夹杂在其中。要念到一个妄念都没有，心地很清净，念佛就真有功夫，这就是消罪业的相。

## 修行要道

日常生活当中，这个功夫要时时刻刻提得起，你遇到称心如意的事情，生欢喜心、生贪念心，那也是烦恼，要马上念佛把它伏住。遇到不如意的事情，生怨恨、生闷气时，也要把念佛功夫提起来，气就消掉了，怨恨就化解了。这就是古人所讲的「不怕念起，只怕觉迟」。念起不怕，佛号提起来就是觉，佛号忘掉就迷了。迷了，你就随顺烦恼，就很苦了；觉了，不随顺烦恼，马上把烦恼降伏住，这叫功夫，这叫会念，这叫真念佛。因此，真念佛不在乎一天念多少声，印祖这个伏烦恼的念佛方法，非常有效果。

## 修十信心须具十德

《璎珞经》云：「修十信心须具十德」。如果具有这十德，就会遇到好老师，为什么？十德是能感，诸佛如来就应。

一、「遭苦能忍」。无论是修世法、修佛法，尤其是佛法，你要不能忍，就会退转，这一生就空过了。现在是佛法的末法时代，末法时代

有起有伏，我们现在是走下坡的时代，大家都不认真学。

世尊灭度的时候，教给后世弟子两句话：「以戒为师，以苦为师」。你要真正发心弘法利生、护持正法，头一个就要想到吃苦。什么苦都能够忍受，才能走这个路子，才能得到三宝的加持；如果怕苦、怕难，你走不通。今天众生多苦，我们希望自己多吃一点苦，众生能少吃一点苦，这叫代众生苦，这是先决条件。

二、「慈悲深厚」。能够真正爱护众生，尤其是现前这个时代的众生。老人可怜，年老了儿孙不养活他，没有依靠。外国老人是国家养老，有救济金给他，物质生活可以不愁，精神生活完全没有。我们再看儿童，儿童可怜，可怜在没有机会接受伦理道德因果的教育，长大不知道孝顺父母，尊敬长辈，只学得一些技术，自私自利，不会做人。这是现在全世界普遍的现象，一老一少，多可怜！我们在最近十年接触很多宗教，参加多次世界和平会议，极力提倡宗教团结、族群

## 修行要道

团结，也极力提倡改善养老、育幼的教育，让老人真正过一个幸福美满的晚年。我们今天讲忍苦忍难，比释迦牟尼佛还差很大距离，他是难行能行、难忍能忍，真有慈悲心。没有深厚的爱心，十信不能成就。

三、「修习善根」。这是讲世间三善根，不贪、不瞋、不痴。反过来，贪瞋痴是三毒。也就是说，六道里面所有一切毒害都是从三毒生的，六道里面所有一切善法，都是从三善根生的。这个认知重要！要认真学，于世出世间法不贪恋，自己有的，能够布施供养给所需要的人，这是财布施。现前社会，最缺乏的是圣贤教育，以佛弟子的身份在世间讲经教学，宣扬伦理道德，这叫护持正法，这是法布施。法布施果报是聪明智慧，财布施得财富。「舍得」是佛学名词，社会上很多人用，他不知道出处，这是出自于佛经，有舍后面就有得，得到之后还要把得的也舍掉，所以舍得有两个意思。第一个意思，舍一定有得，舍财得财富，舍法得聪明智慧，舍无畏得健康长寿。舍无畏是什么？譬如照顾一些苦难的众

生，照顾老人就是无畏布施，让他没有恐怖、没有忧虑，让他心情快乐，这是无畏布施，得的果报是健康长寿。果报得到之后还要把它舍掉，不要享受，你一享受就堕落了。所以得到的还要把它舍掉，叫舍得。你愈舍，后面来的就愈多，愈多愈舍，不要留，一留立刻就退转，我们十信心就不能圆满。这是讲修学善根，学这三种布施。

四、「供养诸佛」。人要修福，世出世间最大的福田无过于佛陀，所以供养佛能修大福报。弘法利生是真正供养佛，让社会大众认识佛法本来面目，不再误会佛教是迷信、佛教是宗教，这是真正对佛尽孝心。释迦牟尼佛在世为我们所示现的，求学、教学。十九岁出去求学，三十岁觉悟，大彻大悟之后就开始教学，教了一辈子，七十九岁圆寂，四十九年教学从来没有间断。一个人去找他，他教一个人；两个人去找他，他教两个人；十几个人找他，他就教那十几个人；几百个人找他，那就教几百个人。一生讲经三百余会，记录下来就成为经典，留给后人。佛陀在世，生活简单，三衣一钵，日中一食，树下一

## 修行要道

宿，他什么都不要。他要后世的学生，世世代代把正法传下去，正法久住，这是佛的愿望。有佛陀的教育，就能帮助众生破迷开悟、离苦得乐，这是对佛的真供养，这是真报佛恩。

五、「志求胜法」。自己在这这一生当中只有一个目标、一个方向，我什么都不求，就求佛法。佛法里《华严经》是最殊胜，那是菩萨境界，对象是四十一位法身大士。佛很慈悲，我们凡夫俗子业障深重，有没有方法让我们也同法身菩萨一样，在一生当中入华严境界？有。《华严经》末后，普贤菩萨十大愿王导归极乐，让业障深重的人也能契入华严境界，这是无比地殊胜，殊胜当中的殊胜。我们学《华严》，对整个宇宙万有概略地认识，认识清楚它的真相是相有性无，没有自性，没有体；事有理无，有是幻有，空是真空，真空与幻有不二。这认识清楚之后就能真正放下，大乘经教里面佛给我们说，放下执着就得到正觉，成阿罗汉，超越六道。能够把分别放下，得到正等正觉，叫菩萨。菩萨能把分别放下，再能把妄想放下，他就证得无上正等正

觉，叫佛陀，他成佛了，回归自性。佛经你要是听多了自然就放下，要是没有透彻了解，那个坚固的执着打不破，永远出不了六道轮回。所以供养诸佛，志求胜法，目的就是学习经教，真正放下。

六、「专求佛智慧」。佛是谁？佛是自己。《华严经》「出现品」中说：「一切众生皆有如来智慧德相」，「情与无情，同圆种智」。所以，佛智慧是自己本有的，本有的现在有障碍，障碍着你自性的智慧不能现前，只要把烦恼放下，智慧就现前。烦恼，自性里没有；智慧，自性里有。现在烦恼代替了智慧，智慧不起作用，起作用的是烦恼。烦恼有三大类：见思烦恼、尘沙烦恼、无明烦恼，就是《华严经》讲的执着、分别、妄想，执着是见思烦恼，分别是尘沙烦恼，妄想是无明烦恼。修行没别的，就是把这三种烦恼放下，恢复自性、回归自性，就圆满成佛。这是佛弟子一生所希求的，我们的目标、方向在此地。

## 修行要道

七、「深心平等」。深心，我们用《佛说大乘无量寿庄严清净平等觉经》会集本的经题来讲，清净平等觉就是深心，自受用。有自受用才能够真正利益别人，自己没有得到佛法真实受用，怎么能教别人？所以自己求清净平等觉。菩提心的体是直心，直心就是至诚心，真诚是自性的本体，深心是自受用，大慈大悲是他受用。我们用什么心对自己，用什么心对别人？就是真诚心，真诚心对自己就是清净平等觉，对别人就是大慈大悲。菩提心圆满现前，十信心才能圆满，才能入住，超越十法界。住到哪里？住到菩提心里，这是理。事上呢？事上是在华藏世界的毘卢遮那佛的实报庄严土，念佛的人到极乐世界，是阿弥陀佛的实报庄严土。

八、「亲近善友」。具备前面七个条件，我们还要找增上缘，外面的力量来帮助我们，那是什么？老师。寻师访友，要亲近善知识，善知识很难遇到，遇到之后不可以离开。人生在世，两个大恩人，第一个是父母，这个身命得自于父母，有父母才有这个身，所以人不能不孝顺父



母，现今在这个社会，自己发达了，享受五欲六尘，置父母不顾，不问他死活，不孝顺父母是忘恩负义，大不孝，罪很重，果报在阿鼻地狱。第二个大恩人是老师，我们的法身慧命得自于老师，对老师的孝顺应该与对父母是相等的。对老师大不孝的罪，与对父母大不孝没有两样。

我这些年常常劝导大家，伦理教育、道德教育、因果教育、宗教教育，能把这四种教学恢复，所有冲突都会化解，社会安定，世界和平。佛弟子要带头，先要表现出深心平等，自己要认真学习清净平等觉，亲近善友、亲近善知识，《弟子规》里讲的「亲仁」，「能亲仁，无限好」。亲近善知识最重要的，是要遵守善知识的教诲，才会有真实智慧辨别是非善恶、利害得失。

常随佛学，佛在哪里？经典就是佛，经典所在之处就是佛所在之处，不离开经典，我们就不离开佛，天天读诵，接受佛菩萨的教诲。佛菩萨教诲里面有很深的意义，我们看不出来，祖师大德的批注是助教，帮助我们体会佛的意思，然后

## 修行要道

依教奉行。《华严经》讲「一即一切」，我们用一部《华严经》能不能行？行，就是一切法门；一部《无量寿经》也行，也是一切法门；一部《阿弥陀经》还是一切法门。死心塌地，一门深入，放下万缘，用深心，用清净平等觉来学习。

九、「心常柔和」。这对浮躁讲的，心浮气躁，不但佛法你学不到，世间法也学不到，世法与佛法都必须要有「心常柔和」你才能得到，这一条很重要。我们在学习上、生活上、工作上、处事待人接物上都不离开柔和，心常柔和你就是佛菩萨；我们看看佛菩萨，他们真做到了。我们要从哪里学？从谦虚，中国的古礼讲谦卑，自己常常要处在谦卑，尊重别人，这是世出世法学习的头一堂功课。《礼记》第一句话说「曲礼曰，毋不敬」；《华严经》普贤菩萨十大愿王第一愿「礼敬诸佛」。这一条很重要，大家一定要学柔和，柔和能养心、能养身，身心健康；能养一家，一家人柔和，家和万事兴。柔和能化解冲突、化解对立，让一切众生平等对待、和睦相处，这就是极乐世界，这就是华藏世界。

十、「爱乐大乘」，乐是喜欢，真正喜欢大乘佛法。世界上著名的历史哲学家，英国的汤恩比博士，他在一九七〇年代，他说「要解决二十一世纪社会问题」，他是讲整个世界的，「只有中国孔孟学说与大乘佛法」。他说出这个话，真的不是假的。大乘佛法的代表就是《大方广佛华严经》。我们今天在此地看到，善根深厚的菩萨，长时不退，「常随佛学」，亲近善友就是常随佛学，「行十信心」，十信心是所学的课程，「信三宝常住」，三宝是觉正净。六祖能大师在《坛经》里面讲得很好，他是替人家传授皈依。「皈依佛，皈依法，皈依僧」，他不是这样说法，他说「皈依觉，皈依正，皈依净」。后面他有个批注：「觉者佛也，正者法也，净者僧也」，这个说法好，让我们不至于迷惑。觉正净叫自性三宝，是我们自性里本来具足的，觉而不迷，正而不邪，净而不染。这是佛法修学总的指导原则，不论是哪个宗派，不论是哪个法门，大乘讲的八万四千法门，总的纲领就是这三句话。你怎么修成那是方法，方法虽然很多，都能达到，所以佛在《般若经》上讲：「法门平等，无有

## 修行要道

高下」。重要的是契机，要适合我的程度，适合我的根性，还要适合我现在生活环境，我学起来不麻烦，这就很容易成就。所以有这么多法门，你可以自由选择。选出来之后你就不要更改，不要这一门看那一门，那一门看那一门，去做比较，他的比我高，比我殊胜，我不如他，你要这样想法你就生烦恼，不生智慧。要知道「法门平等，无有高下」，要互相赞叹，我的根性用这个法门，我自己想到我一定会成就，那我就选对了。

这么多法门，不会选怎么办？佛很慈悲，给我们提了一份参考数据，佛在《大集经》里面讲的，「正法时期戒律成就，像法时期禅定成就，末法时期净土成就」，你看这个帮助我们选择提供这么好的参考数据。什么是正法时期？释迦牟尼佛灭度第一个一千年是正法时期，像法时期是第二个一千年，末法时期是第三个一千年，以后都叫末法。释迦牟尼佛的法运是一万二千年，正法一千年，像法一千年，末法一万年，我们现在是在末法。既然是末法，释迦牟尼佛这样说的，我自己也没有智慧选择，我就听佛的话选择

## 反复熏习是训练耐心定力

净土，末法时期净土成就。再看看佛的经教，净土宗经论最少，很适合现在人的需求，现在人怕麻烦，太多了受不了，净土宗只有六部经，五经一论，分量都不多。《大势至菩萨圆通章》分量最少，只有二百四十四个字，比《般若心经》还少，《般若心经》二百六十个字。所以五经一论合起来，现在印的是薄薄的一本，全都在里面。过去祖师大德常常教导我们，这六门课程里，你选一门就行，一门深入，长时熏修，老实念佛，求生净土，就行了。

## 反复熏习是训练耐心定力

一个现象一生当中看了很多次，过去看的时候都没有觉悟，这一次突然觉悟，是怎么回事？过去每次看是熏习，熏习的次数多了，不定在什么时候再一次就觉悟了，从这个地方我们就能深深体会到熏习重要。中国古圣先贤教人「教之道，贵以专」，学习也是贵以专，佛法讲得更明白叫「一门深入，长时熏修」，为什么？长时熏修帮助你定下来。一样东西看的遍数愈多愈有

## 修行要道

耐心，耐心是定力的前方便，长久的耐心自然就定了，定就能开悟，定生慧。我们看一样东西反复看，就是训练耐心，一遍看不懂没有关系不要去想，想是妄想，妄想决定不能开智慧。现在人的毛病是喜欢去研究，怎么研也研不出来、怎么究也究不出来，这是什么原因？你的妄想分别执着没放下，原因在此地。

一本经书、一片讲经光盘，你果然一天看十遍、十天看百遍、百天看千遍、千天看万遍，一万遍三年多，一定会有悟处！然后你就能相信古人讲的道理，「读书千遍，其义自见」。这话是真的，一点都不错。为什么其义自见？因为你自性里头有圆满的信息。我们每一个毛孔、每一个细胞都有圆满的信息，如果真的把妄想分别执着放下了，我们信息是圆满的、能量是圆满的，这不是科学吗？是高等科学，科学里面求这个没求到，佛法里面是现成的，可贵的是你真的清楚明白了，然后好好去学习。学习不是学别的，就是学放下，坏脾气放下、坏习性放下，与自性相违背的统统放下。

## 修行的根本是改心

修心，祖师大德常教导我们「从根本修」，根本就是这五种心：真诚、清净、平等、正觉、慈悲。没有根本，全都是假的，你决定不能成正果。从根本修就有根，是活的。过去我们追随李老师，老师常常叮咛我们要「改心」，把自己虚伪的心改成真诚的心，染污的心改成清净心，贡高我慢的心改成平等心，迷惑颠倒的心改成正觉的心，自私自利的心改成大慈大悲的心，这是改心，这是真修行，真正从根本修。

## 修行功夫

修行，什么是功夫？别人骂你，你生不生气？别人赞叹你，你欢不欢喜？赞叹，你就得意忘形；一听毁谤，你就气好几天，你是凡夫，什么功夫都没有。你不是一个修行人，你对于释迦牟尼佛的教诲，一窍不通，怎么能成就！何谓成就？成就自己纯善之心，成就自己纯净之心。

## 好事不如无事

会长告诉我：我们这个道场所有经书、录像带、光盘流通的量很多，我们的经费来源不足，可否斟酌收一点成本？我说：不要，我们有多少收入做多少事，收入多我们多做，收入少我们少做，没有收入不做，好事不如无事。这个小道场一个月的开销也不少，有收入我们好好经营，没有收入就关门。经营一个道场，大家都很忙；要是关门了，大家都没事。而我们今天虽然经营也是无事，心里无事！十方四众同修到这里来布施供养，不是给我们享受的，是委托我们替他做好事。如果他不委托我们，我们还去找事攀缘，这就错了。诸佛菩萨、祖师大德没有一个攀缘的。但是别人送来委托我们，我们有义务有责任替他修福。我一生所学如是，所以我们不化缘，不问人要钱。钱多了多做，钱少了少做，没有钱就不做，功德也是圆满的。此理很深，要细心去体会。



## 少事不如无事

佛菩萨的示现，在中国历代典籍里记载不少，无论是应化出家，或是在家居士身份，或是宰官身份，都为我们做了非常好的榜样。唐朝的庞蕴居士是一位大富长者，一家人修行证果，这是在家菩萨为我们示现的。他学佛「见理智成」，即禅宗讲的明心见性。他把家里的财物装在一艘船上，船划到长江中心，把船打破，沉到江心，统统都不要了。他这个举动，实在是留一句话给后人。当时人问他：「庞先生，你这些财物虽然不要了，何以不拿去救济贫苦？」他说了一句话：「多事不如少事，少事不如无事。」几个人懂得无事？他以后的生活怎么办？每天编草鞋，卖几文钱，没有丝毫牵挂、没有累赘，得大自在。所以，有钱是累赘，还要想着钱怎么用，这多麻烦、多操心！他教我们这一套，特别提醒我们。

身心没有一丝毫负担，生死自在。他想走了也不说出来，跟他女儿讲：「你去看看现在是什么时辰（那时没有钟表，所以要看太阳估计是什么

## 修行要道

时辰。)？」他的女儿知道父亲想往生了，就在外面张望了一下，回来告诉他：「还早还早。」结果女儿自己在外站着往生了。庞居士看到说：「这个丫头，害得我要晚几天走，要给你料理后事。」所以，女儿聪明，知道父亲要走了，她就先走。这为我们说明，放下之后果报如是，得大自在，这样的人是真正信佛，完全回归到自然，完全回归到自性。这当然都不是普通人，是佛菩萨再来的，不用言教，而是为我们表演一家人生死自在，说去就去，一点挂碍都没有。

## 回过头来问自己

古人常讲「做事难，做人更难」。如何能与一切众生相处好？不能问别人，问别人永远没有答案，也永远不能解决问题，真正解决问题的方法，就是「回过头来问自己」。

由此可知，问题不在外面，问题在自己。自己果然「勤修戒定慧，息灭贪瞋痴」，问题就解决了。不论别人用什么态度对我，我肯定是用真

诚、清净、平等、慈悲待人。别人以恶劣的态度对我，是帮我消业障，我没有怨恨心、报复心，是成就自己的德行，把境界向上提升。如果都是看到别人错、别人不好，我自己没有错，这是愚人。

六祖惠能大师没有学过经教，但他心里没有烦恼、妄想、分别、执着，所以一点就能恍然大悟，明心见性，见性成佛，那是真实的智慧、真实的功德。由此可知，「明心见性，见性成佛」与文化背景不相干。自性本来没有烦恼，没有自私自利，没有名闻利养，没有贪瞋痴慢，性德是纯净纯善。惠能大师的优点就是烦恼轻，对人对事对物没有妄想分别执着，所以一点就通。我们要回过头来想想，自己学佛为什么这么难？为什么不能悟入？真正的原因是不能随顺性德，所缘缘错了。成就的人所缘的是佛法，我们所缘的是名闻利养、五欲六尘、自私自利，以这样的心态学佛法，就是诸佛菩萨来教导也不得其门而入。

出家、在家真正有成就的人，无一不是放下

## 修行要道

万缘，心心念念不离道。因此，心中有一件事放不下，就不能悟入。所以，要学习一切众生的善心善行，成就自己的德行，千万不要把众生的恶念、邪思、邪行放在自己心上，否则就把我们的清净心变成垃圾桶。在现今社会，不知道保护自己的清净心，不知道用自己的清净心收集一切圣贤的善念善行，成就自己的善业，偏偏去收集一切众生的恶念、邪思、邪行，就把自己毁了，把自己送到三途地狱去了。这是愚痴！

贪瞋痴三毒烦恼中，贪瞋容易断，痴很难断，所以经上用藕断丝连来比喻。愚痴要怎么断？用真实智慧。所以，我们的智慧不开，用读经、讲经的方法好，与大家在一起研究讨论经教，容易开智慧，容易断痴烦恼。痴断了，贪瞋自然不起，因为贪瞋是从愚痴生起的，所以愚痴是一切烦恼的大根大本。世出世法中，不读圣贤书，或圣贤书读得少的人，烦恼习气重，容易造业，而且他自己造业并不晓得，这是经上常讲的可怜悯者。

## 想度家人必须先改好自己

在这一生当中变成家亲眷属，过去生中都有因缘。这个因缘很复杂，归纳不外乎四大类，报恩、报怨、讨债、还债。孝子贤孙是报恩来的，败家子搞得家破人亡是报怨来的。讨债的讨完了，他就走了。还债的，看他欠你多少，欠得多的，对你的物质生活照顾很周到；欠得少的，照顾就微薄了，一点恭敬心都没有，报恩的才有恭敬心。虽然现在变成一家人，但你觉悟了，就要把他当作法眷属，你要度他，帮助他觉悟，将过去的恩怨债务统统消除。所以，度家人要从自己本身做起，要用四摄法里的同事摄，才能度得了家人。普度一切众生，首先就要度你家的人；家人都度不了，你还能度外人吗？

现在有不少法师、在家同修度外人好像很容易，度家人就很难，这是什么原因？外面的人跟你接触少，你的毛病他没有看出来；家人天天在一起，你的毛病他知道得清清楚楚，所以你讲的他不相信，道理在此地。果然，你把毛病习气

## 修行要道

统统改了，你家人佩服了，你就度了他们了。把原因找到，把原因消除，家里人哪有不好度的？比外面人更好度。你关心他、爱护他，更应当先度他，这是缘深！因此，自己一定要认真依教奉行，把毛病习气都改掉，你家人就得度了。

## 为什么要远离歌舞戏剧

佛对于沙弥、比丘出家四众，制订一个戒条，很重要，就是决定不可以观听歌舞、戏剧。为什么？因为常常去听歌、看戏，心就被它转了，心怎么会清净？怎么定得下来？所以，这是初学人决定要禁止的。可是我们到中国大陆去参观敦煌壁画，佛讲经说法时，空中天女奏乐、散花、歌舞，表示庆祝，佛并没有拒绝。而当时与会的大众欣不欣赏？也在欣赏，但他们不碍事，他们在这个境界里修定、修慧。境界现前不起心不动念是定，不分别不执着是慧；心地清净、如如不动是定，清清楚楚、了了分明是慧。但是现在人看电视，一会儿哈哈大笑，一会儿愁眉苦脸，那是心随相转。电视里的那些人在变现相，

他的心就起伏不定。那个相是魔，魔棒在那里挥舞，你的心就跟着跳舞起来，你永远落在魔掌里。而佛菩萨也在看戏、看电视，但他是在修定、修慧。他看那个相清清楚楚，相是妄相，相有生灭，荧光幕不生不灭，他是在修行。

## 要做世间第一等好人

我自己发愿，我也常常劝别人，我们这一生来到这个世间，应当做世间第一等好人，就是要做到「存好心、说好话、行好事、做好人」，这是善修。

「存好心」，存什么样的好心？佛心，真诚心、清净心、平等心、正觉心、慈悲心，无贪、无瞋、无痴。以这个心对一切人事物，没有丝毫不善。即使对于毁谤我的人、侮辱我的人、陷害我的人，都无丝毫不善的念头。

你们问我修行是什么功夫？我老老实实告诉你：我做到了这一点，我能常生欢喜心，心里没有怨、没有对头，无论别人用什么态度对我，我

## 修行要道

都是一味真诚慈悲待人。我向纯净纯善精进，希望这一生临命终时，没有一丝毫遗憾。罗汉、菩萨、佛果很高，我们未必能做到，善人是可以做到的。

「说好话」，佛在经教上教导我们，不妄语、不两舌（不挑拨是非，不欺骗人）、不恶口、不绮语；除此之外，出言无不是利益众生，这就是说好话。古德常常赞佛「世间好语佛说尽」，这是真的，我们要学。

「行好事」，大乘经论上常常教导我们，三福、六和、四摄、三学、六度、普贤十愿，这是好事。

「做好人」，上面三条做到了，就是真正的好人。这些年来我们讲经的总题目是「学为人师，行为世范」，要念念不忘此八字，念念以此作为善修的标准，这是我们要学习的。



## 成佛之道

这次来到此地，时间虽然很短，但是一切都很圆满，我非常高兴。藉这一堂课的时间，我简单扼要地来谈谈修行。

### 一、何谓修行

「修行」二字，学佛的同修常挂在嘴边，而真正理解其意义的人不多。所以，天天说修行，自己的心行却没有改正过来。行是行为，行为包括的范围非常广大，佛为了教学方便，把无量的行为归纳为三大类：身体的动作是身的行为；言语是口的行为；心里起心动念是意的行为，这三种行为称为「三业」。业是什么？业是造作的结果。我们正在造作的时候是事；事做完之后，结果就叫业。业分为三类：善业、恶业和无记业（说不上善也说不上恶）。这就将我们的行为、造作统统包括尽了。

什么是善？什么是恶？善恶的标准何在？佛讲了很多层次，正如学校教学一样，小学生的善

## 修行要道

恶标准与中学生不同，中学生的善恶标准与大学生又不同，大学生的善恶标准与社会大众又不同，佛法亦复如是。佛法讲的比这个更详细，因为佛教学的对象是虚空法界一切众生。一切众生因为根性不同，文化、种族、生活方式、居住的地理环境、信仰的宗教也不相同，因此标准不止一个，一个标准决定谈不上契机，所以标准有很多。

何以有这么多标准？譬如现在交通便捷，信息发达，我们到国外旅行是一件容易的事情；在古代，别说是出国旅行，就算到其他城市去，都是一桩大事情。我们到其他的国家，这个国家的风土人情、法律规章，与我们国家不一样，所以要入境随俗。在我们地区认为这是善的，可能他们认为是恶的；我们认为是恶的，可能他们认为是善的，所以就有很多不同的标准。

标准尽管不同，但总有一个永远不变的标准，那就是「爱」。无论是哪个族群，不同的文化、不同的宗教信仰，爱是共同的标准。宗教也说「神爱世人」，因此爱是一个绝对的标准。我

们掌握绝对的标准，犯的过失就少。

佛法不但说爱，而且是从真诚心、清净心、平等心中发出大爱，这就是佛法讲的慈悲。慈悲是理性的爱，与其他宗教的爱不一样，其他宗教的爱是情，不是真智慧。感情的爱会变化，理性、智慧的爱是永恒不变的，所以佛不用爱，用慈悲。慈悲与爱在形象上完全相同，但是用心却不一样；慈悲是用真心，爱是感情，是用妄心。用感情的爱会变成恨，智慧的爱永远不会变质。你爱诸佛菩萨，诸佛菩萨也爱你；你恨他，他还是爱你；甚至于你陷害他、嫉妒他、杀害他、毁灭他，他还是爱你，他的慈悲绝对没有丝毫改变，这是真实的爱。凡夫用的是妄心，妄心是生灭心，诸佛菩萨用真心，常住真心。换言之，凡夫用念头，佛菩萨不用念头，用禅定。何谓禅定？不分别不执着、不起心不动念。不是不做事，事没有妨碍，心地清净，心有主宰，不为外境所动，就是禅定。

明了这些原理原则，我们就晓得如何来修

## 修行要道

正自己错误的行为。我们六根接触外面境界，看错、想错、说错，也做错了。怎么说是错了？六根随顺外面境界，完全是烦恼作主，这是过错的根源。众生无量劫来迷失了自性，见思烦恼当家，于是将一真法界变成六道轮回。因此，六道轮回是见思烦恼变现出来的。见思烦恼第一个错误，就是执着身是我，从这个地方一错到底，回不了头。

身不是我，身是我所有的，身好比是衣服，衣服不是我，衣服是我所有的。如果把这个道理参透了，人有没有生死？没有。譬如说我的衣服脏了，脱掉再换一件，脱掉就等于死，换一件就等于生。人在六道里面舍身受生，就跟换衣服一样。

到底什么是「我」？印度有些高级的宗教认为神识是我。神我就是中国人讲的灵魂，佛法讲的神识。他们比我们执着身体是我，进了一大步。为什么？神识在六道里投胎，换一个身体就像换一件衣服一样，所以他们对于生死没有恐怖，心态非常正常。如果你一生修善业，这个身

体就愈换愈好，人身换成天身，欲界天身换成色界天身，相貌愈换愈端庄，寿命愈换愈长，福报愈换愈大，这是种善因得善果。反之，造作恶业，这个身就愈换愈差。

最近有些中国的同修到新加坡参学，他们告诉我，天津有一位老太太，她的儿子死了两年，有一天她作梦梦到儿子，她问儿子说：你现在在哪里？他说：我现在在一个庙里。她问：你在庙里做什么？那个庙的名字你还记得吗？他说：我在庙里看门。她听了很难过，醒来之后，过了不久，她和一些佛门同修结伴去朝山，到达的这个庙，好像就是她梦见儿子的那个庙。她向寺庙的老和尚打听：你们这个庙有没有门房？老和尚说：我们没有门房。她说：谁在看门？老和尚说：有一个小虎。她听到小虎的时候，寒毛直竖，小虎就是她儿子的小名。老和尚说：牠是一条狗。她的儿子投胎作狗(可能这条狗长得很雄壮，像小老虎般，所以人家就叫牠小虎)。她跑到门口去找那条狗，那条狗看到他的母亲就流眼泪，人跟狗抱在一起。人投胎作狗，这是造不

## 修行要道

善业，所以换的身体就差了。以后此事在天津传开了，天津人来看牠的时候，牠很有灵性，牠就躲藏起来，不好意思见人；其他地区的人来，牠就走出来。有些懂得佛法的人就劝老太太，把这件事情多多宣扬，不要难为情，这样能度很多众生。这是最近发生的事情，所以轮回是真的，绝不是假的。

轮回是肯定真的，我们起心动念就不能不注意。人在世间的時間很短促，死不可怕，重要的是死了以后到哪里去，这是非常严肃的问题。我们修行的目的也在此地，希望来生比这一生殊胜，明天比今天更好，因此要懂得如何修法。佛在经上教导我们的很多，我们要掌握佛陀教导的纲领。

## 二、修行的根本

佛教导我们最根本的，就是《观无量寿佛经》所说的「净业三福」。「孝养父母，奉事师长」，这是佛陀教学的核心、大根大本。无量无边的佛法就是以此为基础，所以佛法是孝道、是师道。《菩萨戒经》云：「一切男子是我父，一

切女人是我母」，孝养父母从这里建立。又说：「一切众生本来成佛」，奉事师长的根就在此地。所以菩萨眼睛中，一切众生是父母，一切众生是诸佛如来，以对父母的孝心对一切众生，以对佛陀的恭敬对一切众生，这是菩萨行。

我们今天修行不能成就，就是缺乏这种心态，处处总以为我是老大，我比谁都强，别人都不如我，无丝毫孝敬之心。以这样的心态，即使一天念十万声佛号，也无济于事，正是古德讲的「喊破喉咙也枉然」，将来该怎么堕落，还是怎么堕落。《楞严经》云：「因地不真，果招迂曲」，因地就是最初的念头。所以，修行就是要依照佛陀的教诲，把错误的观念修正过来。

经上常讲「一切众生是过去父母、未来诸佛」。一切众生现在就是父母、诸佛，我们很难懂，所以佛才换一个讲法说「一切众生是过去父母、未来诸佛」。这样我们听了，勉强可以接受，但是还是不能落实。如果真正能落实，这个人就是菩萨，至少是初信位的菩萨，已经把基本

## 修行要道

的观念修正过来了。

宗门教下祖师大德都教人修行「从根本修」，这是根本之根本，从这个根就生出真诚心、清净心、平等心、正觉心、慈悲心。佛陀教学的纲领，我们掌握住了，但是修学仍得不到受用，原因就是根没找到，所以一定要把这个念头转换过来。我们无量劫来生死轮回的原因，就是不知道宇宙人生与自己是什么关系。佛是过来人，他为我们说破了，我们对他要相信、要接受，要真的改过来，改过来之后，才能行菩萨道，菩萨道就是菩萨的生活。

菩萨是印度话，翻成中文是觉有情，觉悟的有情众生。我们都是有情众生，觉悟了就称为菩萨，不觉就称为凡夫。菩萨与凡夫，其实就是觉、迷不同而已。觉悟的人时时刻刻会将自己错误的行为修正过来。所以，你要想把自己错误的行为修正过来，首先要能发现自己的错误。发现错误，在佛法就叫开悟；悟后起修，把错误改正过来，就叫修行。



### 三、修行的方法

菩萨修行有六大纲领，即「六波罗蜜」，对治六种大毛病。我们的第一个大毛病是贪心、悭贪，贪图五欲六尘的享受。佛教菩萨要布施，布施度悭贪。悭贪的根是贪生怕死，自私自利。我们如何用布施的方法，将这个毛病修正过来？那就要懂得布施的真正意义。布施不是到寺庙里捐一点钱、添一点香油。布施的真正意义，就是「孝养父母、奉事师长」。一切众生是我的父母师长，我要用真诚的孝顺心、尊敬心，为一切众生服务，这就是布施波罗蜜。我们舍财为社会、为众生造福，属于外财布施。我们舍身为众生无条件的服务，做义工，这是内财布施。时时刻刻心里想着社会需要什么，众生需要什么，我如何帮助众生，这就是法布施。财施、法施、无畏施统统都要具足。总而言之，布施就是为社会、为一切众生服务。

布施里有孝顺心、恭敬心，这个布施就称为供养，就变成普贤行，普贤行是最高级的修行。

## 修行要道

因此养成这个心理，比什么都重要。决不能轻慢一个人，轻慢人就是轻慢父母，这是不孝；轻慢师长，这个罪很重。天天造作罪业不知道，还自以为有大功德，所以念佛不能往生。

我们为社会、为一切众生服务时，无论事情大小，都须合理合法；合理是般若波罗蜜，合法是持戒波罗蜜。你办事方法很正确，没有过失，这叫持戒。持戒就是守法、守规矩，无论办什么事情，都有次第、程序，有条不紊，别人看到都尊敬你、佩服你，向你学习，这是持戒波罗蜜。持戒度恶业（坏习惯、坏毛病，不足为社会大众做榜样的行为）。无论做大事、小事，其程序、方法都要给社会大众做好榜样，这个心是持戒的心，这个行为就是持戒的行为，所以持戒不能死在戒条之中。如理，不论事情大小，合乎人情事理，这是智慧，这是般若波罗蜜。

服务要有耐心，耐心就是忍辱波罗蜜。做事情没有耐心，就容易发脾气，忍辱是对治瞋恚的。大的事情要很大的耐心，小的事情也要小的

耐心，没有耐心决定不能成就。《金刚经》云：「一切法无我，得成于忍。」菩萨修学的六个纲领，特别提出忍辱，就是说娑婆世界的众生没有忍耐心，所以世法、佛法、一切事业都不能成就。要想成就，一定要培养自己的耐心。

无论做什么事，做得太快、太积极容易出差错，缓慢一点好。所以，明了事情的缓急、次第，这是学问。中国儒家的教学，进德修养要急、要快，物质生活上的追求要缓、要慢。积极追求的是品德的修养，佛法讲道业的修养，生活方面过得去就行了。许多宗教都重视苦行，基督教、天主教不叫苦行，叫神贫，过一种清苦的生活。从这个原理原则，我们体会到，为众生的事情要积极，要认真努力；为自己的事情要缓慢。一定要为社会、为众生造福，不为自己。这就是精进波罗蜜，精进度懈怠。

禅定度散乱。我们的心思很乱，禅定就是精神意志集中。《金刚经》上，须菩提尊者发心度化众生，佛教须菩提尊者，度化众生最重要的

## 修行要道

条件就是定慧，「不取于相，如如不动」。六祖惠能大师的教学，也是根据这两句话，但他说得浅，「外离相为禅，内不乱为定」，外离相就是不取于相，内不乱就是如如不动。你能具备这个条件，就可以度化众生，什么地方都可以去，什么境界都可以接触，因为你有定慧，不会被外境所转，你有能力转境界。没有这个功夫，就去教化众生，反而会被众生度了。自己接触外面群众起贪瞋痴，合自己意思的生贪恋，不合自己意思的生瞋恚，这是没有定功，没有智慧。有定慧的人，顺境不起贪心，逆境不起瞋恚心，始终保持自己心境清净平等，这叫禅定。

修禅定不是在禅堂里面壁打坐，面壁打坐是教初学的。接受训练之后，离开禅堂，在社会上也要像在禅堂一样。在工作当中接触各个层面，心地如如不动，不会被外境所转，这是修禅定。《华严经》上，鬻香长者修禅定，是在最热闹的市场。所以，在家里看电视，或在热闹场所唱歌、跳舞、看戏剧，都能保持外不着相，内不动心，这是禅定波罗蜜。外面境界是表演，清楚明了，那是智慧，是

般若波罗蜜。般若是一切明了，不起心不动念、不分别不执着，这是定慧等持。

这六条纲领，如果学会了，一生受用不尽。以此功德回向求生净土，决定得生。佛说，只要有求生西方极乐世界的念头，念佛十念、一念都能往生。十念、一念凭什么往生？凭平常修学的功德，起心动念、言语造作都是功德。

#### 四、修行就是生活

菩萨将这些原理原则应用在生活工作上，并没有改变原来的生活方式，也没有换一个工作，在境界里，不起心不动念、不分别不执着。所以，在任何环境、工作当中，都是行菩萨道。

善财童子五十三参中，甘露火王、胜热婆罗门、伐苏蜜多女，在我们看来都是做杀盗淫之类的事，可是他们是在修菩萨道。五十三参就是现实社会，所以各行各业都有菩萨，无论从事哪个行业都是在行菩萨道，广度众生。由此可知，佛法涵盖了整个社会。他们从事的行业，都是真诚

## 修行要道

心、清净心、大慈悲心，为众生、为社会造福，这些不善行业是替众生消灾、消业障，那是菩萨。我们不懂这个境界，若不是发菩提心，不是行菩萨道，做这些不善行业就是恶因恶报。

《华严经》的教学，行门上的纲领，就是文殊菩萨的「十波罗蜜」、普贤菩萨的「十愿」，这二十条是华严海会法身大士修学的总纲领，每一条的境界都是尽虚空遍法界，深广无际。对我们初学来讲，修学找个好环境是必要的，因为我们是佛法幼稚班的学生。《华严》是佛法的大学，他们的修学就在自己现实生活环境当中，在现前工作里面，不改变生活方式，也不改变工作行业，就本位上修十波罗蜜，修十大愿王，本位当中就成菩萨、成佛。我们要懂这个道理，虽然事上我们现在做不到，但理上要晓得，自己的境界才会不断向上提升。如果你不明白这个道理与事实真相，纵然修行很认真努力，境界也不高，因为你的观念就是一个界限，使你无法突破。

这些年来，我们与许多不同的宗教、不同

的族群接触，这就是修《大方广佛华严经》法，这是真修！古德说，《大方广佛华严经》是大本《无量寿经》，《华严经》到最后，文殊、普贤「十大愿王导归极乐」。因此，你只要遵守这些理论方法去修学，修正我们错误的生活行为，错误的想法、看法，以此功德回向求生净土，就生实报庄严土。这种殊胜的功德利益，诸佛菩萨说之为「不可思议」，我们这才真的懂得这个意思。由此可知，《华严经》对现代众生很契机。

### 五、懂得掌握机缘

虽然现在众生造的恶业太深重，但这些众生也有深厚的善根、福德，可惜的是他没有遇到好的缘分，如果有好的因缘，他的善根、福德就能引发出来。念头一转就是大乘圆顿根性，如果转不过来，这一生就空过了，该怎么生死，还是怎么生死；该怎么轮回，还是怎么轮回。念头一转，就立刻破迷开悟、转凡成圣，正是善导大师说的「总在遇缘不同」。因此，我们修行证果，缘是最重要的一个因素。可是凡夫毕竟是凡夫，

## 修行要道

听一百遍、一千遍、一万遍，还是回不了头。所以，世尊讲经说法四十九年，千遍万遍才能唤醒我们，这样佛度化众生的目的就达到了。

现在佛不在世，我们的缘有没有缺乏？没有，缘是要你自己懂得掌握。新加坡佛教居士林林长陈光别老居士，最近往生了，他就是能把缘抓住。他今年八十六岁，八十三岁的时候身体不好，所以放下工作，在家养病。养病期间，每天听经八小时，听了四年，他成功了，这就是缘殊胜。临命终时，预知时至。往生前三个月，就知道自己什么时候走。两年前他见到阿弥陀佛时，就要求往生，阿弥陀佛嘱咐他再等两年，大概是要照顾居士林这个道场。果然照顾到这一届的改选，改选的时候，他坐着轮椅参加，改选完之后，没几个月他就走了。我们所有的录像带他都有，这是他的缘殊胜，一般人没有这个缘。

## 六、一门深入

没有老林长这个缘不要紧，只要有一卷就行了，你每天听八个小时，保证你的功德超过老



林长。这就是「一门深入，长时熏修」，戒定慧三学统统具足。你每天修八小时的戒定慧，修上三、四年，哪有不成就之理！所以，我们自己不能成就，不能怪别人，不能怪运气不好，没有遇到善知识、好的同参道友，这都是推卸责任。真正修道人明白过失都在自己，别人没有过失，环境也没有过失，都是自己错过了机缘。

十五年前，我在美国讲经，洛杉矶的赵立本居士听得很欢喜。他找到我早年讲的两套录音带，一套是《六祖坛经》，一套是《金刚经》，在家里反复听了二十六遍。他来问我：法师，我学经教，我听这两样就够了，其他的我不听了，我就念佛求生净土，行不行？我说：行！你听多少遍了？他说：二十六遍。我说：太少了！至少要听一百遍。他真干！一百遍听完了，我告诉他再听一百遍。现在这两部经，他讲得很好，而且很多地方请他去讲，所以熟透了就变成自己的。这个修行方法就是戒定慧三学统统具足；依照这个方法修学就是持戒，专心不再学别的东西，你心定了，定了就开智慧。为什么一般人不能开智

## 修行要道

慧？心太乱了。心定就开智慧，听经遍遍都有新悟处，积小悟就成大悟，积大悟就大彻大悟，以此功德回向求生净土，决定得生。《无量寿经》的「三辈往生」，他是属于「一心三辈」，他不是修《无量寿经》、《阿弥陀经》，是修学其他大乘经典，以此功德回向求生净土，也能成就。这些人修学的方法，都足以给我们做榜样。

今天科技发达，我们自己只要有一部经、两部经的带子就足够，利用录音机、录像机重复地听，哪有不成功的！只要自己真正肯做，菩萨六波罗蜜都在其中，做任何一桩事情都具足六波罗蜜。六波罗蜜不是分开的，任何一桩事情统统具足六波罗蜜，这是菩萨行。要明白这些道理，知道自己如何修行。

由此可知，这些成就的人，真的如佛所说的「一切法得成于忍」。他有耐心，他不改变，天天听经，天天改过。佛对我们的教训，哪些应该做，哪些不应该做，听懂了、听熟了，自然就记得了。在生活、工作、处事待人接物上，念头一

起，就知道是对、是错。如果是错误的，立刻改过，这是真修行、真用功。不再随顺自己的烦恼习气，一切随顺佛陀教诲，没有不成就的。《无量寿经》上说，这种人是「如来第一弟子」。如来第一弟子的条件，就是世尊常常嘱咐、勉励我们的，「受持读诵，为人演说」。我们只要把这一条做到，就是如来第一弟子。

佛所说的，你真听懂了，就会接受；还不能接受，就是你没有真懂。大经常讲要「深解义趣」，为什么你不能深解？你读的遍数不够多。古人说「读书千遍，其义自见」。读书、听讲都是一个道理，你听讲听上一千遍、二千遍会开悟；听的遍数太少了，不管用。听经要专，不能杂；杂，悟门就堵死了。能做到专，听经、读诵就是戒定慧三学一次完成。如果听多了、听杂了，就是「记问之学，不足以为人师」，没有任何受用。秘诀就是专精，长时间的熏修，就会得定、会开慧。妄想少、烦恼轻、智慧长，这是得定的样子。处事待人接物聪明了，从前常常做错事，现在不会做错事，这是慧的样子。一切都在

## 修行要道

功夫要用得深，才能把无量劫来错误的习惯扭转过来，转烦恼成菩提，转恶为善，转迷为悟，转凡成圣。

这是每一个人都做得到的，关键就在你懂不懂这个诀窍；不懂这个诀窍，你会把修行看作与生活工作毫不相关，天天在念佛堂念阿弥陀佛，禅堂里打坐，坐上一辈子都不能成就。懂诀窍的，任何一种行业、任何一种生活方式都能成就。

对于真修行人，穿衣吃饭都离不开三学六度，点点滴滴再小的事情，都具足圆满的波罗蜜，这才是《华严经》上所说的「一即一切，一切即一」。任何一行都具足无量无边的行门，一行不是独一，不是专一，而是任一，任何一个行门都具足圆满波罗蜜，所以一成一一切成。大乘经教里的这些原理原则，我们要常听、要多听，才能把妄想分别执着突破，使我们对修行不至于产生误会、产生障碍。

今天时间虽然不长，我把修行的重点、关键，向大家做一个简单的报告。这个录像带要多

听几遍，现在有这些科技设备方便了，可以重复听，这是我们比古人殊胜之处。一遍听不懂就再听，听的遍数多了，真的明白了，就晓得路应当怎么走法，这是「成佛之道」。

## 共修的目的

道场的兴旺重实质，不重形式。香火盛，信徒多，供养多，这是表面上的兴旺。从实质而言，道场要有解有行，才是真正的兴旺。如《西方确指》中所说，觉明妙行菩萨建了一个小道场，只有十二个人在一起念佛，最后全都往生了。此道场有解有行，个个成就，无一落空，这是真实无比地兴旺、殊胜。若道场人众很多，没有一个开悟、证果，这不是兴旺，而是衰相，要懂得此理。

参加念佛会与大众一起共修，这是一桩好事情。目的何在？一个人修行容易懈怠，也就是自己习气、烦恼太重，没有能力克服，所以祖师大德才提倡共修。佛门共修，始于中国。共修是依

## 修行要道

众靠众，互相勉励，互相警策，这是共修真正的意义。

净土宗创始于东晋的慧远大师，他在江西庐山建立莲社，志同道合的人有一百二十三位。他们共修的规矩非常严格，连慧远大师都不能违规，所以能有成就。住在山上，心是定的，确实万缘放下，发菩提心，一心专念。

在深山里念佛共修，这是发菩提心吗？菩提心的意思很深广。他们念佛是为虚空法界一切众生而念的，这个心就是菩提心；若只为自己求生西方极乐世界而念佛，这个心不是菩提心。声声佛号都为一切众生，希望众生消灾免难，将念佛功德回向给一切众生，这是大菩提心。

念佛要有真功夫，才有功德回向；若是「口念弥陀心散乱」，完全没有功夫，那个回向是空的。什么是真功夫？「不怀疑，不夹杂，不间断」，一心专念，就是真功夫。自己功夫成就了，然后将此功德回向法界一切众生。

为何求往生？为了一切众生。生到西方极乐世界，决不是贪图享受，而是去作佛。作佛为了什么？为了普度众生。尚未作佛，智慧没有开，能力不具足，想度众生度不了。所以到极乐世界去求智慧、学本事，学成之后，再到十方世界普度众生，这个心愿就是菩提心。由此可知，起心动念为众生，这个心就是菩提心；起心动念为自己，这个心是轮回心。轮回心念佛，还是造轮回业；菩提心无论做什么事，都是菩萨事业。

《华严经》云：「理事无碍，事事无碍」。产生障碍的是什么？念头。所以念念是真诚、清净、平等、智慧、慈悲，不但是理事无碍，实际上也是事事无碍。若念念只为自私自利，不管是念佛、参禅，还是讲经说法，都是轮回业，修的只是六道里的有漏福报而已。所以，无论修学什么法门，若不是菩提心，结果都是有漏福报。这个福报到哪一道去享，端看你造的是什么业；若五戒十善修得很好，就是人天福报；若达不到五戒十善的标准，就到畜生道、饿鬼道享福了。

## 心能转物则同如来

经上说，十法界依正庄严，「唯心所现，唯识所变」，这是真话。这两句话，你要是真的明白了，听佛说一切经，都会开悟。这两句是迷悟的根源，悟的是明了虚空法界一切众生是自己心现识变；迷的是不知道虚空法界是心现识变，迷悟都是这桩事。

实际上，境界没有迷悟，迷悟在人。境界不是真的，真的就是永恒不变的；凡是会变化的，都是假的。佛法讲真妄，标准在此地。我们仔细去观察，动物有生老病死，植物有生住异灭，矿物有成住坏空，全都在变化。「凡所有相，皆是虚妄」，凡所有相都是变化的。它变出什么相，要看能变的心。我们心想善，环境就变成善；心想恶，环境就变成恶。相随心转，境随心转。

《楞严经》云：「若能转物，则同如来。」我们真的通达此理，就决定能转境界，而不被境界所转。人之所以被境界转，就是迷失了自性，



心里贪图名利、五欲六尘的享受。所以，佛教我们开悟的方法，就是要舍弃名利，放下享受。释迦牟尼佛做出样子给我们看，三衣一钵，日中一食，树下一宿。

我们今天学佛，要不要学世尊这个样子？没有必要，但是真实义一定要懂。世尊示现的是放下，形式上放下不重要，重要的是实质，就是心里的放下。心里决定没有贪图名闻利养、五欲六尘的享受，随缘度日，理得心安，这就对了。世尊当年每天出去托钵，在树下打坐，这种方法在古代能度众生，因为众生看到你修苦行，会对你生尊敬心，现在不行了，你若执着学佛一定要过这种生活，就没人敢来学了。所以，在什么时代该用何种做法，我们要很清楚，这就是佛家讲的「随类现身，随缘说法」。

现在的众生贪图享受已成了习惯，没有这些享受，他就苦不堪言，他怎么会念佛！所以一定要懂得佛菩萨示现的真实义。我们在现代这种环境里，绝不贪图享受，要在环境里锻炼，将来

## 修行要道

失去时，也很自在，这样功夫就成就了。这就是《华严经》末后「善财童子五十三参」讲的历史事练心。所以，真正修行人不受环境的干扰，什么样的环境都自在，都没有贪恋，心如虚空。

惠能大师说得好，「本来无一物，何处惹尘埃」，尘埃就是起心动念、分别执着。何以他的心那么清净？他了解事实真相就是「本来无一物」，所有的现象都是幻相。《金刚经》云：「一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观」。惠能大师入这个境界，所以不被境界所转，永远保持清净平等觉。清净平等觉是佛心，是我们的自性。清净平等觉从哪里修？八万四千法门，无量法门，都是修清净平等觉。我们今天是依《无量寿经》，这显示出「法门平等，无有高下」。

学佛最重要的是要体会佛的心，不仅是佛的言语。佛的一举一动，都显示出佛心地的清净平等觉。我们从佛的言说、举止，入佛的境界，入清净平等觉的境界，我们的修学就成功了，就得真实利益。

## 布施与忍耐很重要

《金刚经》里，佛虽然说明菩萨六波罗蜜，可是特别着重布施与忍辱。布施是能舍、能放下，能成就一切功德的因缘。如果没有忍辱，这个功德就不能持久，也保不住，所以一定要有耐心、坚忍，才能有成就。世尊特别强调这两点，道理在此。

如果我们细心观察自己一生的行持，再看看周边一些同修，乃至社会贤达，每个人的成就都不是偶然的，愈是大成就，决定与这两个原则有密切关联。人肯布施，心量拓开了，能够坚忍不拔，不为外面环境所动摇，不被自己内在烦恼所扰乱，决定能成功；成就的大小，与布施、忍辱恰好成正比例。不仅佛如是对我们开示，我们细细思惟观察，确实如此。凡是容易失败的人，都是所谓世智辩聪，执着自己成见，不能反省，不能回头，一味随着自己的嗜欲，没有不失败的；即使有一些成就，到最后依旧不免失败。

## 修行要道

布施有两个意思，对别人是施与，对自己是放下。以财布施而言，我们以财物帮助别人、赠与别人、供养别人；对自己来说，是将贪吝财物的意念舍弃。更深一层的意思，是要把自己的嗜好、欲望舍弃，将所修积的功德、智慧供养广大的众生。尤其佛教导我们，妄想分别执着一定要舍；能放下执着，就放下六道轮回；放下分别，就放下十法界；放下妄想，一真法界里四十一个阶级都超越了，这才是布施波罗蜜的真谛。所以，布施是对治悭贪，妄想分别执着都是一切众生严重的贪执。你能舍、能放下，一切殊胜功德就现前；不肯舍、不肯放下，无量无边的罪业也就随之而来。这个道理很深，事相很广、很复杂，我们要是能体会到，才能走出黑暗，走出十法界，迈向光明的佛道。

要知道妄想分别执着的习气，是无始劫来生生世世累积而成，要放下谈何容易！一般人对于宇宙人生的真相不清楚时，叫他放下，的确是困难；反之，如果将事实真相搞清楚，彻底放下是一念之间，所以佛法确实是「知难行易」。

这一念不能转过来，不能回头，是认知不够，所以世尊当年在世才示现讲经说法四十九年不中断。听佛教诲的大众，据经典记载，有人一部经还没听完，或听几句就觉悟证果。觉悟是明了宇宙人生的性相、理事、因果，这一明了，他的观念就纠正过来，往昔错误的想法、看法消失，正知正见现前，这就是证果。信解行证，对上上根人来说，是一而四，四而一，所以他开悟就快速。

佛法称圆顿根性，是一闻千悟、一闻彻悟，这是利根之人。也有一些钝根之人，怎么听也不开悟，纵使亲近佛陀、亲近善知识多年，也不能开悟证果，原因都在自己的妄想分别执着放不下。所以，他虽听得多，都变成记问之学，只能助长他的世智辩聪。他能言善道，也说得天花乱坠，仔细观听，就晓得是错误的，与佛所说的完全相违背。他将佛知见变成邪知见，自害害人，果报决定在三途。佛能不能救他？不能，这是自作自受。等到他罪报受完之后，离开三途，再遇到佛法，回心转意，才能得度。

## 修行要道

最重要的是自己要觉悟，要认真反省，到底错在哪里。而过失的根源就是自私自利，自私自利是严重的病毒，是无间地狱的一条根。有自私自利的意念，就有强烈控制一切人事物的念头，就有占有一切人事物的行为，这怎能不造业？佛告诉我们虚空法界依正庄严的真相，内是「三心不可得」，外是「诸法因缘生，当体即空，了不可得」。归纳事实真相，就是一句真实语：「一切法不可得」。不可得，你还想控制、占有，岂不是错了？

这种错误的思想行为，就是佛家讲的造业，这个罪业会招致不如意的后果，我们要觉悟。过去生中，生生世世迷惑颠倒，做这些傻事；现在觉悟了，一念回头，再也不做傻事。觉悟的人才真正体会到，一个人在一生当中，最大的福德是没有起一个恶念，在言语行为上没有做一桩伤害众生的事。可是这样的人太少了，这样的人纵然不学佛，不求往生，来生必定享天福；不信上帝也生天，因为福报太大了。何况若能舍己为人，做一些利益众生、利益社会的事业，无论事业大小都是真实的福报，真正的善根福德。

诸位在年轻时，贪瞋痴慢的烦恼习气免不了，不可能不造业。现在明白觉悟了，觉悟就是回头，痛改前非，知道自己过去错了，错在有控制众生、占有众生的意念，这是错误的根本。真正觉悟的人，对于一切人事物没有占有的行为，也没有控制的意念，这是真的回头。如果还有这种行为、意图，还是迷而不觉。

世间人为何会有这个念头？起因是私欲，希望自己的生命能延续，希望能得到好的生活环境，所以不能不控制，不能不占有，哪里晓得这是错误的想法。要知道「一饮一啄，莫非前定」，当你没有明心见性时，福报是过去生中修积的，你命里有福，舍都舍不掉；命里没有福，霸占也占不来。这些事情，《了凡四训》里讲得很明白。所以，我劝初学的同修，一定要将《了凡四训》念三百遍，帮助你放下，帮助你改正错误的观念，对往后修学与生活，有一个正确的概念与行为，你才能真正得到幸福美满的一生。

我接触佛法之后，深深明白这个道理，我

## 修行要道

试着去做，果然有效。别人想控制我，我任他摆布；想占有的，全部拿去，绝不计较。可是他拿去没多久，我又得到了，而且得的愈多，这证明佛讲的没错。有许多道场，一些住众争名夺利，这是不了解事实真相。你建的道场人家要，就给他；你命里有大福报，再建第二个道场决定比第一个更殊胜。愈舍愈多，愈舍愈庄严，愈舍愈美满，我这一生体验过，确实如此。因此，对于再大的道场，再大的事业，绝不留恋，痕迹都不落，这些无非是帮助一切众生得度的因缘而已，自己永远保持清净平等觉。清净平等觉里有无量的智慧、无量的福德，享之不尽，用之不竭，你要是真正明瞭，真正回头，你就能够得到。

## 不能往生的原因

为何有些人念佛不能往生？最大的障碍，就是世间情缘没有放下，这是业障。我在讲经时，也劝勉跟我学讲经的年轻法师们，不但世缘要放下，讲经的法缘也要放下，不能常常挂在心里，挂在心里也是障碍。讲一天算一天，不必想着我明天还要



## 障缘都是自己患得患失的念头所生

讲，明年还要讲，这样反而耽误了往生作佛的大事。连弘法利生也是随缘而不攀缘，决定不挂在心上，心上只有一句阿弥陀佛，除阿弥陀佛之外，心地一尘不染，往生才有把握，生死才能自在。

现在对于宇宙人生的真相，还没有清楚明白，不要紧，也不要着急，只要对经上所说的道理，能深信不疑就好了。而且佛讲得太深广，不是我们的常识能够理解。我们只要生到西方极乐世界，亲近阿弥陀佛，佛光一加持，我们的业障消除了，智慧恢复了，经中所说的道理与事实真相，就能亲自证得。因此，凡是修行功夫不能成就，念佛不能往生，都是没有真正放下这些牵肠挂肚的事情。所以看破与放下，这是佛门修学的大总持法门。

## 障缘都是自己患得患失的念头所生

谚语常说：「道高一尺，魔高一丈」，「好事多磨」。这些话在古今中外几乎成了一个定律。

## 修行要道

想做好事总有人来破坏，佛法称为魔障。为什么会有魔障？原因非常复杂，我们过去生中，生生世世跟一切众生结下怨仇，在六道里难免不再遇到；遇到时虽不认识，可是阿赖耶识里积结的怨恨不会消除，遇到时就会起现行，就会起作用，产生种种障碍，这是不能避免的。纵然是世尊出现在世间，也不能避免，僧团里有提婆达多与六群比丘在扰乱，僧团外面有六师外道，专找释迦牟尼佛的麻烦，这是世尊当年的示现。换言之，成了佛，应化在世间教化众生，这些事还是在所不免。孔老夫子是中国历史上第一位大圣人，他一生真的在做好事，而所受的折磨比释迦牟尼佛还多。因此，我们想到世出世的圣人尚且如此，何况我们想做一点好事，岂有不遭魔障之理！

如何将障碍减到最低程度，一定要有智慧，要有定功，决定不被谣言所动。古德说「谣言止于智者」。一个真正有智慧的人，决不会为谣言所动，一定去考察事实真相。我们在此地做弘法利生的工作，破坏的人很多，造谣生事的人也很多，但是李木源居士有智慧，有人对我们恶意的

## 障缘都是自己患得患失的念头所生

批评，他一定调查清楚，然后再去研究造谣生事人的动机与目的，这就不攻自破。这是好态度，决不轻信谣言。

实际上魔来破坏，不能用行动，行动是犯法的，只能靠造谣生事，所谓妄语、两舌、绮语，魔的擅长不过如此。只要我们行得正，做得正，对世间只有奉献，不求利益；只有布施，不求收获；弘法利生的工作也是随缘而不攀缘，真正做到「于人无争，于世无求」，魔的势力再大，也不能动摇我们。魔能破坏的，是你有得失心，有利害的顾忌；你没有得失心，没有占有、控制的意念，魔就不得其便。所以在世间，如果机缘成熟，我们多为社会众生做一点事情；没有这个机缘，身心无事，自在安乐，哪里有魔障！

障缘都是由自己患得患失的念头所生。佛一再告诉我们，这个念头是错误的，因为世出世间一切法皆不可得，事实真相是「相有体无，事有理无」。我们读了很多，也听了很多，可是境界依旧转不过来。为什么转不过来？熏习的力量不

## 修行要道

够。我们无始劫来，时时刻刻都受烦恼熏习，时间太久，力量太强；受佛法熏修的时间太短，力量薄弱，所以正念敌不过邪念。要使我们的正念产生力量，收到效果，只有一个方法，就是密集地读诵、听经、受持。

当年世尊在世，四十九年天天讲经说法，而且每天讲经的时间很长。经典记载，当时有五种人说法，佛不但自己说法，也令常随弟子说法，在家二众说法。佛用这种方法，加强我们熏习的时间与力量，久而久之，才能开悟，才能真正明了宇宙人生的真相，这就是佛家讲的大彻大悟，佛法教学的目的就在此地。觉悟之后，自性本具的智慧德能现前，得到解脱，就不会再迷惑。解脱的意思是解除见思烦恼，脱离六道轮回；再解除尘沙烦恼，脱离十法界；最后再解除无明烦恼，证得无上菩提。在《华严经》上，我们看到许多人修学成就得到解脱，佛将解脱的方法，称之为「解脱门」，门是门径、方法，方法很多，法门无量。用解脱比用证果好，解脱里有因有果，容易明白。

## 障缘都是自己患得患失的念头所生

诸佛菩萨，历代祖师大德，在家修学的这些善知识，如维摩居士与《无量寿经》里的「贤护等十六正士」，都是我们学习的好榜样。佛法教学最重要的意义，就是帮助众生破迷开悟。我们有疑惑，如何将疑惑断除？要从经教里面学习。

明白事实真相，疑惑就能断除，这是智慧的方法，决定不能人云亦云。事实真相也能公布与不能公布，不能公布的是不是秘密？不是。不论让你知道或不让你知道，都是爱护你。譬如佛教典籍中，有比丘戒及比丘尼戒，没有受过戒的人不可以读，因为怕你拿戒律来衡量批评出家人，反而使自己造业。佛法无一事不可告人，但是有时节因缘。直到你有智慧，能护持三宝，护持佛法，利益众生，而不损害众生，才让你知道，这是通权达变。世出世的圣人，他们的智慧高，顾全较周严；而我们无知，看得不够深广，不知不觉会造作无量无边的罪业，到果报现前时，后悔就来不及了。

众生轮回的第一因素是痴迷，愚痴、迷惑、

## 修行要道

不觉悟。事事喜欢打听，事事都要干涉。六祖惠能大师云：「若真修道人，不见世间过」。这句话是金玉良言，我们能够信受奉行，这一生岂有不成就之理！众生最大的毛病，就是念念想控制别人、占有一切人事物，从生到死，患得患失。真正有智慧的人，了解事实真相，明白一切法皆不可得，所以心安理得。在一切境缘中，真的是不起心不动念、不分别不执着，成就圆满功德。

这些话，佛与祖师大德苦口婆心劝导，不断地重复提醒。何以要千遍、万遍不断重复？我们听的时候听懂了，一转身又忘记了，始终敌不过烦恼习气。所以，一定要天天读经，天天听经，天天熏习，当我们的正念能够伏住邪念时，往生才有把握。念佛的人不一定个个都能往生，临命终时，如果妄想烦恼习气超过正念，往生的机会就失去了。因此，读诵大乘，听教闻法，非常重要。造恶的人如果闻法的机缘殊胜，遇到好的同参道友，也能转变过来。为什么？一切众生皆有佛性，一阐提也有佛性，只是他遇缘不好才会堕落。

## 菩提心贯注在整个生命中

学佛就是学作佛，学习佛的存心，心与佛同，才能真正掌握根本。「南无阿弥陀佛」，每个人都会念，可是结果却不同，有人能往生，有人不能往生。说实话，往生的人少，不能往生的人多。即使生到西方极乐世界，品位也不相同，有人生实报土，有人生同居土，原因何在？没有把佛的根找到。佛的根是什么？《无量寿经》「三辈往生」、「往生正因」中，世尊特别强调「发菩提心，一向专念」。上辈、中辈、下辈乃至一心三辈，都不离此八字。若只有一心专念，不发菩提心，即使一天念十万声佛号，也不能往生。菩提心发了，有人发得圆满，有人发得不圆满，因此往生品位也有所差异。往生品位的高下，善导大师说「总在遇缘不同」，你遇到的缘殊胜，透彻了解这些理事因果，这一生中可以实报土上品上生；若理解得不透彻，发了一点菩提心，能与菩提心相应，也能往生凡圣同居土。这就是造成往生品位不同之原因。

## 修行要道

何谓圆满菩提心？《观无量寿佛经》说「至诚心、深心、回向发愿心」。马鸣菩萨在《起信论》说「直心、深心、大悲心」。所以，菩提心是真实、究竟、圆满、觉悟之心，换言之，菩提心是觉而不迷。为了方便同修体会，我将菩提心写成十个字：「真诚、清净、平等、正觉、慈悲」，这十个字就是菩提心。我们要将这十个字掌握住，变成自己的心，运用在日常生活、工作应酬、处事待人接物中，就是真心，就是菩提心。

何谓真诚心？古人讲：「一念不生是谓诚」。真诚心里没有念头，即经上讲的「真心离念」。换言之，有念头是妄心，不是真心。由此可知，我们一念不生时是真心。真心为什么会变成妄心？佛说「但以妄想执着而不能证得」。我们有妄想分别执着，用的是妄心，妄心是轮回心，用轮回心不论修什么法，还是出不了轮回。如何将轮回心转变成菩提心，这是我们学佛的目的。转的方法，就是决定不用妄想分别执着，只要不用妄想分别执着，你的心就是菩提心，就是真诚心；掺杂妄想分别执着，真心就变成妄心，



这是根本。我们用真诚心念佛，就是「一念相应一念佛，念念相应念念佛」，这才与佛相应。不是以这种心念佛，就不能与佛相应，只能与西方极乐世界结个善缘，这一生很难成就。要想一生成就，必须以真诚心、清净心处事待人接物。

何谓清净心？六根接触外面六尘境界，决定不污染；污染就是心生喜怒哀乐爱恶欲，七情五欲。有人问：「如果我与外面人物接触，不起七情五欲，那我不就变成木头了？」要知道，佛外面的表演也跟世间人一样，看到可爱的喜欢，看到不可爱的讨厌，但那是演戏，不是真的，心里决定不染，这叫离一切相。所以，「佛法在世间，不坏世间法」，不坏世间法就是表演的时候很生动、很活泼，而且是真心表演，真心跟镜子一样。世间人说的爱、恨，是假的，虚情假意，为什么？他的心是假的。佛菩萨虽然表演，但他是真心表演，所谓用心如镜。我们笑，镜子里的人也笑；我们哭，他也哭。我们笑哭有心，他笑哭没有心，表演得非常逼真，他确实没有情、没有执着，他是高度圆满的智慧。学佛要从这里学起。

## 修行要道

以世间人来说，谁有真感情？佛菩萨有真感情，真感情称为慈悲。世间人虚情假意，决定不可靠。他说他爱你，你听了别当真；他说他恨你，你也别当真，当真，你会生烦恼。所以，世间人用的是虚情假意，绝不真实。我们学佛就是要学佛的真实，真的决定是清净，决定是智慧，里面没有情识。佛慈悲一切，神爱世人，那个爱都是智慧，不是感情，所以他的爱是平等的、没有差别的。

众生感受诸佛菩萨的慈悲，能感受多少，看你的用心。你有几分真诚心，就有几分感受；一分诚敬，感受一分；十分诚敬，感受十分。所以，修行首先要发菩提心，菩提心是真诚心、清净心。清净心是决定没有感情的污染，感情的污染最严重的就是自私自利、贪瞋痴慢，比七情五欲还要严重。

何谓平等心？对待一切众生决定不傲慢，把一切众生看作诸佛如来。我曾经讲过，我念佛与你们不一样，我心目中尽虚空遍法界一切众生

都是阿弥陀佛，我对一切众生的尊敬、赞叹、供养，与对阿弥陀佛决定没有差别。这不是把众生当作阿弥陀佛，众生本来就是阿弥陀佛。

阿弥陀佛的意思是无量觉，哪一个众生不是无量觉？哪一尊菩萨不是无量觉？《华严经 出现品》云：「一切众生皆有如来智慧德相，但以妄想执着而不能证得」。所以，一切众生都是阿弥陀佛，只因为有妄想分别执着，才不能证得。我们透过《无量寿经》、《大方广佛华严经》的学习，才认识、体会到了。体会到了就要落实，「一切众生皆是诸佛如来，皆是过去父母、未来诸佛」，我们要真正做到。学佛就是要学习存心，一定要具足真诚、清净、平等、正觉、慈悲这五个心。菩提心是讲三心，我们现在讲五心，五心就是三心。真诚关怀一切众生，照顾一切众生，决不能分别。

菩提心一发，所有罪障都消除，所有冤亲债主都得福。为什么？发菩提心就成无上道，菩提心不发，你是凡夫；菩提心一发，就入圆初住的

## 修行要道

位次，圆教初住菩萨叫发心住。我们用这个心念佛，决定往生。

如果再将菩提心落实到生活上，每天二十四小时，念念不失菩提心，念念不离菩提心，你这一生念佛是实报庄严土上品往生。菩提心如何落实在我们的生活中，贯注在我们整个生命过程中？净宗学会成立的时候，我写了五个科目，做为净宗同学修行的纲领：「三福、六和、三学、六度、普贤十愿」，这就是菩提心的圆满落实，也就是《无量寿经》第十八愿说的，一念、十念决定往生，因为你与佛的心、佛的念、佛的行为完全相应。因此，菩提心不是口头上说说就管用，一定要将真诚、清净、平等、正觉、慈悲做到。

### 一、三福

**孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业。**

世尊教导我们要「孝养父母、奉事师长」。

我们对父母师长有没有真诚、清净、平等、正觉、慈悲的心？佛法总结来说，就是这两句话。佛法的修学从孝亲尊师开始，大圆满也在此。所以，什么人能将孝亲尊师做到百分之百圆满？诸佛如来。等觉菩萨还有一品生相无明没破，那就是孝敬还欠缺一分。因此，佛法就是孝道、师道，孝道和师道是虚空法界的大圆满，决定不能疏忽。

「慈心不杀」，包括一切众生，就是不恼害一切众生。若众生因我而生烦恼，我就错了。所以，菩萨所在之处，令一切众生生欢喜心。我们要懂得这个意思，在任何场合要令人生欢喜心，别人看到我不高兴，我就回避，要与人结善缘，决定不结恶缘。

真正发真诚、清净、平等、正觉、慈悲心，处事待人接物，一切众生对你无不尊敬、欢迎、爱护。我们得不到社会大众的谅解，一定要回头反省，反省就是开始觉悟，发现自己过失要立刻痛改。改正自己的过失，就是真修行。所以，修行不仅是念佛、磕头而已，最重要的是把佛陀的

## 修行要道

教诲，落实在日常生活处事待人接物之中。

个人行持最基本的是十善业，不杀生、不偷盗、不邪淫，这是身的三善业。偷盗是没有得到别人的同意，就非法占有。以佛法讲，贿赂也是属于偷盗。你有权有势，人家不是甘心情愿，而是逼不得已给你的，你接受了也属于偷盗。偷盗的范围很广大，所以古人解释为「不与取」，意思很深广。

口的过失最多、最容易犯，所以佛说了四条，不妄语、不两舌（两舌是挑拨是非）、不恶口（恶口是说话很难听）、不绮语（绮语是花言巧语欺骗别人；文化艺术作品、戏剧影视等，会引导人犯身口意三恶业者，皆属于绮语）。用真诚、清净、慈悲心，修十善业道，就是菩萨行。凡圣之差，就在用心之不同，一个用真心，一个用虚妄心。

意三善是不贪、不瞋、不痴，这是讲存心。对世出世间法都不贪，一有贪瞋痴，心就被污染了，心就不清净；心不清净，真诚、清净、平

等、正觉、慈悲都没有了。这五句十个字，每一个字圆圆满满含摄其他四句八个字，一有一切有，一个没有就统统没有。这是华严境界，一即一切，一切即一，一多不二。一定要认真修十善业，以十善业约束自己，起心动念、言语造作都与它相应，这就是圆满的佛法。

我们看到佛的画像上有一个圆光，圆光上面有三个字「唵、阿、吽」（有用梵文写的，也有用汉字写的）。这三个字是什么意思？就是身口意三业至善。换言之，十善修到圆满，就是这三个字。唵是身，阿是口，吽是意，三业清净。

《无量寿经》一开端就讲「三业清净」，并且特别把口业放在前面：「善护口业，不讥他过；善护身业，不失律仪；善护意业，清净无染」。这三桩事做圆满了，就成佛了。因此，初学佛从十善业下手，成佛也从十善业圆满，怎么能疏忽？我们起心动念，要时时以十善为标准，观照自心，这就是从根本修。

菩提心是心之根本；「孝亲尊师、慈悲十

## 修行要道

善」是行之根本，是落实在事相上之根本，若将此根本舍弃，修什么佛法都不踏实。这就是祖师大德常常教导我们，要从根本修，只要念念不离根本，无论修学哪个法门都能成就，「法门平等，无有高下」。你要是忘失根本，念佛一生也不能成就。

### 受持三皈，具足众戒，不犯威仪。

这是从第一个根本往上修，从凡夫提升到二乘，超越六道，进入四圣法界。

### 发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。

再往上提升，就超越十法界，入一真法界。超越十法界最重要的是「发菩提心」，发菩提心是理事统统圆满。净宗祖师大德常教人「三心圆发」，这里的发菩提心就是三心圆发，圆发就是真诚、清净、平等、正觉、慈悲统统做到了，才叫圆发。

「深信因果」，这个因果不是别的因果，是



净土的因果，「念佛是因，成佛是果」。我们要坚定信心，决定要信净土，决定不怀疑，这就是深信因果。

「读诵大乘」，我们选择的大乘经典是《无量寿经》，每天都要读诵，并且要深解义趣。如何才能深解？一定要依教奉行。佛在经上的教诲，认真努力去做到，做到了要保持不失；没有做到的，一定要发心做到。然后你对经的意思愈理解愈深，愈理解愈圆满，天天生智慧。从前六祖惠能大师见五祖忍和尚时说：「弟子心中常生智慧」。何以常生智慧？依教奉行。我们今天何以不生智慧，常生烦恼？我们没有依教奉行，当然生烦恼。所以，此地的读诵大乘，并不是叫你所有大乘经都去念，没有这个必要。「一经通一切经通」，我们以《无量寿经》为主，如果你们要听《华严经》也可以，就以《华严经》为辅助。《华严经》是《无量寿经》的详细批注，《无量寿经》是《华严经》的精华，这两部经确实是一部经。所以，我们受持以《无量寿经》最好，抓住纲领；理解上，《华严经》讲得详细。

## 修行要道

「劝进行者」，就是「为人演说」，表演给人看，决不是口说。由此可知，世尊很慈悲，真的把菩提心、把念佛方法教给我们，而是我们自己粗心大意忽略了。

## 二、六和

六和敬是佛教导我们人与人之间的相处之道，决定不能违背。违背六和敬，就是破和合僧，要堕阿鼻地狱。六和是「见和同解、戒和同修、身和同住、口和无诤、意和同悦、利和同均」。

六和敬里最重要的是「见和同解」。我们没有明心见性，没有证果，见和同解如何落实？放弃自己的成见，也就是放弃自己的想法、看法，一切遵循佛陀的教诲，就见和同解了。清朝初年，康熙、雍正、乾隆年间，宫廷里读诵《无量寿经》，以《无量寿经》来达到见和同解，来建立朝野共识，所以那时国家强盛。皇帝不用自己的意思，用佛的意思，大家没有话说，个个都欢喜。到了慈禧太后，废除宫廷读经制度，那时意

见就不统一了，国运就衰退了，所以清朝亡在慈禧太后。因此，我们相信佛的话，依照佛的教训去做，所有意见都能化解，这是属于思想问题，其他的属于事相。

落实在实际事相上，要「戒和同修」。戒是广义的，指佛陀的教诲、教诫。我们要养成守法、守规矩的习惯，大家生活在一起有公约——常住公约，应当要遵守。凡是在事相可以有变化的，一定要因时因地，使我们的生活既方便，又不违背戒律的精神。故佛家的戒律，在中国唐朝百丈大师立清规时，就将印度戒律中国化了，也就是对释迦牟尼佛的戒法，做了一次适合于中国人修学环境的修订。精神原则决定如理如法，但在戒相上有很多改变，这是正确的。因此，佛法不是定法，佛现身就没有一定的身相，应以什么身得度，他就现什么身相；应该说什么法，他就说什么法，佛无有定法可说，要记住这个原则。所以，每个地区定的规矩，只要符合佛法的精神，在事相上可以变更，原理原则不变。佛法本质上是开放的，特别是大乘佛法能够适应时代。

## 修行要道

因此，佛法一定要落实在本土化、现代化上，才能普度众生，才能利益众生，如果守住一成不变，只能利益古人，不能利益现代人。

「身和同住、口和无诤、意和同悦、利和同均」，这四条好懂。六和敬是我们处众必须要遵守的原则，若离开这六条，纵然是很多出家人住在一起，也只是一个普通的团体，不可以称为僧团，僧团是决定修六和敬的。如果你的家庭四个人，每个人都依照佛的教诲修六和敬，这个家庭就是道场，就是僧团。凡是僧团一定得诸佛护念、龙天善神保佑。一定要把这六条做到，如果做不到，你家里供一百尊、一千尊韦驮菩萨，也没有一尊韦驮菩萨真的保佑你。护法善神是依法不依人，不是讲人情的。你心正、行正，虽然没有供护法神，护法神也不离开你，绝不是说供他就有保佑，不供就没有。供养要用我们的心、我们的行为，而不是每天用香花水果去供养，那是贿赂、巴结，护法神不会接受。我们要用真心、用菩萨行去供养。

### 三、三学

戒、定、慧三学是佛法教学的总纲领。戒学是如理如法，定学是清净平等，慧学是真诚慈悲。有性有相，有事有理。

### 四、六度

六度是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，是菩萨在日常生活当中，必须遵守的原则，决定不可违背。

布施是放下，般若是看破。放下什么？布施是放下悭贪，持戒是放下恶业。对于世出世间法没有贪心，没有悭吝心，自己有的，肯毫无保留地帮助别人。譬如我有财物，用财物帮助别人；我有能力，用能力帮助别人；我有智慧，用智慧帮助别人。也就是今天讲的「为人民服务，为社会服务，为一切众生服务」，这称为布施。

持戒是断绝一切恶业，持戒就圆满了。

忍辱是对治瞋恨、嫉妒，于世出世间一切

## 修行要道

法，决定没有瞋恚、嫉妒，这称为忍辱波罗蜜。

精进度懈怠。我们对人对事对物，自己修学（就是自己过日子），服务大众，帮助别人，决定不懈怠、不懒散，这就是精进的意思。

禅定是对治散乱。精神集中，意志集中，就是禅定的意思，所以禅定不是天天面壁打坐。我们面对一切人事物，心有主宰，不会受外面境界动摇，这叫禅定。《金刚经》云：「不取于相，如如不动」，不取于相是禅，不会受外境诱惑、干扰；如如不动是定，定是心有主宰，不为所动。内不动心，外不受干扰，这叫禅定。《楞伽经》云：「那伽常在定，无有不定时」，行住坐卧都是禅定，也就是行住坐卧都能外不着相，内不动心。

般若是智慧，看破世界。《金刚经》云：「凡所有相，皆是虚妄」，「一切有为法，如梦幻泡影」。世尊在《大般若经》上讲了几千次「不可得」，我们如果真正明了不可得，得失的念头就没有了。于是在现实境界当中，你得到

了，决定不会生欢喜心；你失掉了，也绝对不会有懊恼。为什么？不可得。说到极处，生死不可得，所以对于死不恐怖了，这是真实智慧。对于宇宙人生性相、理事、业因果报，样样清楚明了，觉而不迷，这是般若。

全世界通用的佛教教旗—五色旗，总共六条，前五条是单色的，一条一个颜色，代表前面五度：布施、持戒、忍辱、精进、禅定；后面一条是杂色的，五种颜色都有，代表般若。意思是说，前面五度里面没有般若，都是世间有漏的福报。布施里面有般若，才称为布施度；布施里面没有般若，那是修福。譬如你修禅定成功了，生色界天、无色界天，但不能出六道轮回；如果禅定里面有般若，就超越六道。

般若究竟是什么？世尊在《金刚经》上说了一句名言：「离一切相，修一切善。」修一切善，一切善就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定，离一切相是般若。这是佛教给我们的，非常具体，这就是菩提心的落实。

## 五、普贤十愿

菩提心究竟圆满的落实是普贤十愿，《华严经》上说：「菩萨不修普贤行，不能圆成佛道」。因此，净宗法门的殊胜，就在于落实普贤行。如《无量寿经》序分开头第一句所说的「咸共遵修普贤大士之德」。普贤行无量无边，整部《华严经》所说的皆是普贤行。佛菩萨慈悲，把无量无边普贤菩萨的行持，归纳为十个纲领，就是普贤菩萨的十愿。

### (一) 礼敬诸佛

诸佛是指虚空法界一切众生，有情众生是佛，无情众生也是佛。所以，礼敬是平等的礼敬、真诚的礼敬。以真诚、清净、平等心，尊敬一切众生，因为一切众生皆是诸佛，一切众生皆有佛性。凡有佛性皆当作佛，这是佛说的。佛在《华严经》、《圆觉经》上讲「一切众生本来成佛」，这个话我们很难体会。说「一切众生皆当作佛」，我们能体会，他现在是凡夫，慢慢修行将来会成佛。说现在就是佛，很难体会，但是佛



所讲的是事实。所以，我们对于一切众生怎么能不恭敬？怎么能不尊重？但我们没有做到，不但没做到，甚至连父母、老师、同学都瞧不起，以这种心态念佛，怎么能往生？西方极乐世界个个修普贤行，你与普贤行无丝毫相应，当然不能往生。西方极乐世界是普贤菩萨的法界，从凡圣同居土下下品到实报土上上品，全是普贤菩萨。我们的行为与普贤行不相应，怎么能进入普贤法界？所以，祖师把普贤十愿列入早晚课，就是要天天提醒，时时刻刻不能忘记，起心动念要与十愿相应。

## (二) 称赞如来

如何落实称赞如来？惠能大师讲：「若真修道人，不见世间过」，这句话就落实了。普贤菩萨只有赞叹，没有毁谤，见到一切善事称扬；见不善事，心中不落痕迹。而我们是见到人家的好事，忘得干干净净；人家的恶事却记得很清楚，永远不忘，完全与普贤十愿颠倒，怎么能往生？因此，你只要起心动念、言语造作与十愿相应，

## 修行要道

西方极乐世界的大众无一不欢迎你。

### (三) 广修供养

广是平等、普遍的意思。不分国土（诸佛如来无量无边国土）、不分族类、不分宗教信仰，清净、平等地供养。我们去参加天主教的礼拜祷告，也是修供养，以真诚心、恭敬心、爱心供养。所以，广修供养就是没有界限、没有分别执着，尽虚空遍法界平等地供养。

### (四) 忏悔业障

如何忏悔？把其他九愿都做到，就是忏悔；若有一条没有做到，忏悔就不彻底、不究竟。忏悔不是做错事在佛菩萨面前祷告，求佛菩萨赦免我的罪过，那是迷信。对诸佛菩萨来说，你求不求他赦免罪过，与他毫不相干，为什么？你造的所有罪过，佛菩萨心里痕迹都不落。你造的恶业，你自己会感受恶报。忏悔是改过，后不再造，即儒家讲的「不贰过」。知道错了，以后不再造重复的过错，名为真忏悔，诸佛欢喜，天龙善神尊敬。「人非圣贤，孰能无过；过而能改，

善莫大焉」，世出世间第一等的大善，就是改过。知道自己的过错，承认自己的过错，并能将之改正，这是真正忏悔业障。

礼敬诸佛是改不敬一切人事物的过；称赞如来是改对一切人瞋恨嫉妒的过、专看别人错误的过、专门宣扬别人过失的过；广修供养是改悭贪的过，改心量狭小的过。因此，十愿条条都是忏悔法。

### (五) 随喜功德

随喜功德是特别加强改嫉妒、障碍的过失，人家有好事不能嫉妒障碍，要随喜。随喜就是帮助他、成就他的好事，成人之美，不成人之恶。他做对社会、众生有好处的事，纵然他是我们的敌人、冤家，也要去帮助。我正面去帮助他，冤家对头不接受，还说我不怀好意，譬如我们帮助他钱财，可以请别人转交给他，不要用自己的名字。将来他知道了，冤结就化解了。所以要修随喜，不可以有障碍。

## (六) 请转法轮

这是改我们容易疏忽教学的过失，这是世间第一等的善事，我们疏忽了。现在社会动乱，人心没有归依，原因何在？《无量寿经》云：「先人无知，不识道德」，因为没有人教，才变成这样。所以，我们有责任请转法轮，请善知识来讲经说法，教化一方，也就是提倡佛陀教育。

## (七) 请佛住世

如果这位善知识的教导、德行，受到此地大众的尊敬、仰慕，愿意跟他学习，就请他常住在此地，这就是请佛住世，这个地方的人也就得利益了。大家在《金刚经》上念到「祇树给孤独园」，就是给孤独长者请佛住世，礼请释迦牟尼佛连带他所有的学生，常住在舍卫国，弘法教学，利益众生。如果没有人请，佛就不会来了。所以要懂得请法师讲经，请有德的高僧或者大德居士，常住在此地教学。普贤十愿这两条太重要了！

普贤十愿，愿只有这七条，后面三条是回向。第八，常随佛学是回向菩提；第九，恒顺众

生是回向众生；第十，普皆回向是回向实际，就是回向自性。所谓回向，即拓开心量，也就是大乘法讲的「心包太虚，量周沙界」。

### (八) 常随佛学

一切众生皆是佛，一切众生的善，我要学；一切众生的恶，我要反省、改正。所以，善恶都是善知识，都是菩萨学处。

### (九) 恒顺众生

这就是我们常讲的，要现代化、本土化。两千年前，佛教刚传入中国，印度高僧大德就能随顺中国人，将道场建成中国宫殿式的，而不是印度式的。如果把印度式的建筑搬到中国来，中国人不会接受。佛教到中国能够生根，能够弘扬，而基督教（唐朝时称作景教）也是那个时候传来中国的，为什么不能像佛教这么兴旺？就是它建的教堂是外国式的，我们一看就不喜欢接近，这是不懂得恒顺众生。再看佛的造像，在中国，一定是中国人的容貌；在日本，日本人的容貌；在西藏，西藏人的面孔；在泰国，泰国人的面孔，

## 修行要道

这叫恒顺众生。

很多中国法师到美国建道场，建成宫殿式的，结果只有几个老华侨进去，外国人一个都不进去，因为外国人一看，你们是外国文化，他有抵触情绪，这样就不能度众生。因此，我极力提倡，希望这些法师在美国建道场，要建成白宫的样式。为什么？中国的道场建宫殿样式，因为宫殿是从前皇帝住的；而美国总统住在白宫，所以到美国就要建白宫的样式。而且佛像面孔一定是美国人，美国人一看很亲切，他就来了。观世音菩萨三十二应，应以什么身得度，他就现什么身；众生喜欢什么法，就跟他说什么法，这是恒顺众生。我们的过失就是分别执着，这是破我们分别执着的过失。

### (十) 普皆回向

这就是「心包太虚，量周沙界」，拓开心量，改我们小心量的过失。这是发菩提心，一心念佛落实在生活上，落实在日常处事待人接物上，与此完全相应，你的生活是念佛，工作是念

佛，应酬是念佛，无一不是念佛。现在人学佛，真的是愈学心量愈窄小，愈学愈执着，完全违背了佛陀教诲，还自以为是佛教徒，自以为很如法，自以为天天在修积无量无边功德，这真正的原因，就是不读经之过，不研教之过，不能深解义趣之过。

以上是净宗同学修学的五个课程。佛讲的方法太多了，我们只要抓住这个纲领，起心动念、言语造作，都能与之相应，就是真正念佛，把念佛落实了，而不是口念。你是心念、身念、行为念，这就是佛心佛行，表现在日常生活当中，就是真念佛。生活是功德，工作是功德，处事待人接物无一不是功德。只要与这五个科目相应都是功德，以此功德回向求生西方净土，决定得生，真的是古大德讲的「万修万人去」。末后，「归心净土」，世尊教化能事就圆满了。

最后，我特别节录出《净土指归》的十种信心。

## 修行要道

一、佛所说法，金口诚言，真实不虚。

我们决定相信佛的话，佛用的是真心，我们用的是妄心，所以自己的意见不可相信，自己的想法、看法不可相信，一定要相信佛陀的教诲。

二、凡夫识神不灭，六趣循环不已。

识神就是自私自利、是非人我。自私自利、是非人我的念头没有忘掉，决定出不了六道轮回。

三、此土修行，未得道果，不免轮回。

道果即阿罗汉果。你不能证阿罗汉果，就决定不免轮回。阿罗汉果是见思烦恼断尽了，也就是分别执着断尽了，于世出世间一切法，再不起分别执着的念头，超越六道轮回。我们还有自私自利、是非人我，就决定脱不了轮回。

四、未出轮回，虽生天上，不免堕落。

这是讲修行不错，有成就，不求往生极乐世界，你所修积的功德，果报在天上。你修上品



十善、四无量心，在欲界天；你修禅定，功夫成就了，生色界天、无色界天，但是出不了六道轮回。天的寿命虽然长，毕竟还有到的时候，寿命到了还要堕落，纵然生到非想非非想处天，寿命八万大劫，八万大劫之后，还是要堕落，所以不是究竟的。

#### 五、极乐世界，众生生者，永无退转。

这种功德利益，我们要清楚明了。真清楚了，这个世间一切人事物与我们有什么关系？惠能大师说得好，「若真修道人，不见世间过」，只看见自己的过失。人家有没有过，我们不知道，如果相信自己意思就铸成大错。为什么？说不定做错事的人，是佛菩萨化身示现的，我们怎么会知道？五浊恶世龙蛇混杂，造罪的人多，佛菩萨在其中示现的也多。佛菩萨先示现造业，然后示现被法律判刑、枪毙，这是教诫众生，你们要是做错事情，就是这种下场。他是示现来教化众生，成就无量无边功德，我们如何会晓得？所以，佛一再劝勉我们，不要相信自己的意思；证得阿罗汉果之后，才可以

## 修行要道

相信自己的看法、想法。

### 六、众生发愿，愿生净土，决定往生。

关键在发愿，发愿就是「发菩提心，一向专念」，愿生净土。菩提心的落实就是三福、六和、三学、六度、十愿，否则你的菩提心是嘴皮上的菩提心，不能落实。这五个科目做到了，菩提心才能落实，以此功德回向求生净土，决定往生。

### 七、一称佛名，能灭八十亿劫生死重罪。

这是经上常说的，可是我们每天念十万声佛号都灭不了罪。什么样的人一称佛名能灭八十亿劫生死重罪？发菩提心的人，就是起心动念、言语造作与三福、六和、三学、六度、十愿相应的人。这是指真正「发菩提心，一向专念」的人，而不是平常人。所以，佛经的意思不能错解，错解了不但不得受用，反受其害，以为自己修得不错，到临命终时不能往生，还要怪佛菩萨，怪经上讲的不灵。其实是自己没有依照方法修行，所

以「望文生义，三世佛冤」。

八、念佛之人，弥陀神通光明摄取不舍。

这是事实。真正念佛人，佛菩萨常常在他旁边，照顾他、保佑他。

九、念佛之人，十方诸佛同以神力护念。

念佛不是口念，念是「今心」。你现前的心与佛心、佛行相应，就是念佛人。如果是口念，心行不相应，就是古大德讲的「口念弥陀心散乱，喊破喉咙也枉然」，所以心行相应才是念。你的心是佛心，真诚、清净、平等、正觉、慈悲；你的行是佛行，三福、六和、三学、六度、十愿。如此念佛，方得十方三世一切诸佛护念，一切龙天善神拥护。

十、净土寿命无量，一生当得无上菩提。

不管你是凡圣同居土下下品往生，或是实报土上上品往生，都是无量寿，决定一生圆满菩提。

## 修行要道

对这十种信心，决定没有疑惑，你是真正念佛人，虽然你现在还没有到极乐世界，你在极乐世界已经注册了，你现在就是极乐世界的人，不是凡人，所以诸佛护念，龙天善神保佑。

## 功夫在克服自己的烦恼习气

二十多年前我在香港讲经，住在寿冶老和尚蓝塘道光明讲堂的道场。佛堂上有一副对联，上联是「夫妻是缘，有善缘、有恶缘，冤冤相报」，下联是「儿女是债，有讨债、有还债，无债不来」，这两句话很值得警惕。这二十多年人事的变化很大，许多的同参道友都已往生，再回头看看自己，年岁也一年比一年老，人到老时，经验阅历警觉性确实比较高，看看别人都过世了，逐渐就轮到自己，所以应当想想这一生怎样过的？这一生中做了什么？

佛经里的一切教诲都是真实不虚的，而迷惑的人永远放不下情执，念念都为自身着想，在短短数十寒暑里造作无量无边的罪业，真是所谓

「万般将不去，唯有业随身」，就如同这对联上所讲的恩怨债务。所以报恩报怨、讨债还债，辗转循环没完没了。

实在说，人与人之间的恩是假的，怨是真的。因为恩容易变成怨，怨很难转变成恩，这是一定的道理。何以会有这种情形？佛说得好，一切众生在六道里面烦恼习气太重，烦恼的心所就有二十六种，每一种都深广无际，而善心所只有十一种。尤其现在我们居住的大环境，六根所接触都是增长烦恼，很少能增长善根。自己无始的无明习气，加上现在生活的环境，所以肯定是报怨的多，报恩的少，讨债的多，还债的少。明白人了解事实真相，真正聪明有智慧的人，要早一天移民到极乐世界去。

如同《观无量寿佛经》讲的韦提希夫人，遭遇家庭的变故后忽然觉悟，向世尊请教一个安稳没有恶缘的处所，她想往生。世尊非常慈悲，将十方世界的刹土，展现在她面前，让她自己选择。韦提希夫人选择了西方极乐世界，这不是世尊介绍给

## 修行要道

她，是她自己的选择。世尊赞叹她、教导她往生的方法，这是最善的选择，给我们做最好的榜样。顺境中比较容易迷惑，逆境、逆缘里反而能帮助我们提高警觉，正所谓「递增上缘」。会学的人，顺、逆都是好境界，善人、恶人都是真善知识，所以感恩尊敬的心决定是相同。

佛告诉我们往生净土不难，难在不明其中的道理，佛帮助我们解决这个困难，就是「读诵大乘」，特别是净宗五经一论，要细心地去参究。我们希求往生极乐世界，亲近阿弥陀佛，对极乐世界、对阿弥陀佛要有相当深刻的认识，欢喜心、愿心才能生起。另一个困难是佛帮不上忙的，就是克服自己的烦恼习气，佛说得很清楚，这一定要靠自己觉悟、下功夫，将毛病习气控制住，不要让它发作。控制住就是伏烦恼，果然能控制住就决定得生。我们用念佛的方法来控制，不是断烦恼，是伏烦恼。伏烦恼的功夫，只要真正肯干，决定做得到，所以是「万修万人去」。我们要特别注意，若烦恼习气无法控制，依然会发作，这一生就无法往生。

自己要认真努力去做，要热心地去帮助别人、劝导别人。可是劝人也有时节因缘，人家肯接受，我们就好好劝导他；若不肯接受，劝一次、二次、三次，就不可以再劝。孔老夫子说得好：「朋友数，斯疏矣」，虽是很好的朋友，说的次数太多，人家就讨厌你，交情就疏远了。所以，说话、劝人也有分寸，那就是看各人缘分。诸佛如来都无法勉强众生，众生不接受的时候，诸佛如来就不来这个世间，来这个世间没有意义。诸佛如来懂得人情世故，众生热烈向往，非常欢迎善法，佛就示现住世，菩萨围绕。众生随顺烦恼习气，佛菩萨就不会到世间来。

邪魔鬼怪是随顺烦恼习气，你与邪魔鬼怪志同道合，邪魔鬼怪就来了，果报当然是苦的。几时受够了苦报，有后悔、回头的想法，这一念心才动，佛菩萨就来了，这是感应道交。极其微细的念头，甚至于我们自己都不能觉察，而这个念头的波动是尽虚空遍法界，在刹那际就遍布，所以与诸佛菩萨能有强烈的感应，这是真实话。我们明白这个道理，相信经上讲的这些事实，不

## 修行要道

仅是我们言语造作，乃至起心动念，我们能清楚明白；连虚空法界诸佛如来、菩萨、声闻、缘觉、一切众生，没有见不到、听不到的。这不只是儒家所讲的「十目所视，十手所指」。因此，我们要瞒世间愚痴的人容易，但诸佛菩萨瞒不过，连鬼神也瞒不过。鬼神有五通，所以古人常讲「举头三尺有神明」，这也是事实真相。

佛教导我们出离三界的方法，是「发菩提心，一向专念」八个字。念佛的要领，大势至菩萨教导我们「都摄六根，净念相继」，说得这么简单扼要，便于我们记忆，念念不忘，依教奉行。佛教导我们处事待人接物的心态，三福、六和、六度，这些开示精要到了极处，一定要做到。特别是三福，三福展开就是圆满的佛法，一切诸佛所说的微妙之法，浓缩在十一句之中。菩萨所修，如来所行，总不外普贤十愿。普贤两个字的意思我们要明白，普是平等心，贤是清净、觉，所以普贤两个字又何尝不是《无量寿经》所讲的清净平等觉？念念与此相应，行行与此相应，就是普贤行。念念行行归结到三福、六和、



六度，都与清净平等觉相应。孝养父母与清净平等觉相应，奉事师长也与清净平等觉相应，乃至发菩提心、深信因果、读诵大乘、劝进行者，都与清净平等觉相应。换言之，都是清净心、平等心、觉心里生起，这是真正的自利利他。依这个基础历练，求生西方净土，就决定往生。

我们自己修行要这样修法，若将来有个道场领导大众，也要这样修法。领众是教化一方，责任很大，教好是自己的本分，教得不好就是罪业。一定要晓得责任之重大，决定不能贻误众生，更不可误导众生。我们智慧没开，没有神通、没有德能也行，印光大师为我们做了一个好样子，老实念佛，决定没有过失。若有一个道场，开一个念佛堂，一天二十四小时佛号不中断，日常生活行持，处事待人应酬，守住三福、六和、六度的原则，就成功了，就能消灾免难，破除一切妄想分别执着，念佛往生净土。到极乐世界智慧开了，古人所谓「但得见弥陀，何愁不开悟」。见到阿弥陀佛，得弥陀佛力的加持、教诲，很快就作佛。作佛之后，十方世界过去有缘

## 修行要道

的众生要依你得度，你也能像诸佛如来一样，分身法界，广度有情，圆满功德。

## 改习气不能放松

从前章嘉大师讲一个比喻，我们修行是什么？就像钟表的发条，一定要把它拉直、拉平，但是你一放松，它又卷起来了。这个比喻很简单，意思很深。我们的毛病习气就像发条一样，卷成一团，而修行就是把它摆平、拉直，不能放松。所以，修行从初发心到成佛，一天都不能放松。这只有法身菩萨懂得，因此法身菩萨修行真正不退转（三不退）。而我们不读经，不受经教的熏习，肯定会退转。我们有没有警觉心？有没有在做防御工作？防御就是精进不退，坚持一天十六小时用功不中断，加强熏习的力量，这样才会有成效。

## 不能学同事摄

四摄的前三条：布施、爱语、利行，皆可以

学，唯独「同事摄」这一条要有真实的定慧，方能学习。同事摄，就是和光同尘。譬如你的朋友喜欢跳舞，邀你同跳，若你有定有慧，就可随缘与他同事；若无定慧，就不能与之同事。所以，同事摄是法身大士方能做到，因为法身大士无论在什么环境，心地是清净不染。你喜欢跳舞，他跳得比你好，可以做你的老师，你就会佩服他、尊敬他；然后他才教你佛法，这就度众生了。由此可知，同事是随顺世间人的爱好而循循善诱的一种度众生的方法。若定慧不具足，身心世界没有完全放下，善事可以同事，恶事即使有心也决不能同事。

法身菩萨是善恶都随缘。《华严经》里善财童子五十三参，胜热婆罗门示现愚痴，善财童子参访他，与他同事。伐苏蜜多女示现贪欲，甘露火王示现瞋恚，杀人不眨眼，但他们在境界里得真清净，一念不生。若非法身菩萨，决不能与之同事，若与这些人同事，没有不下地狱的。胜热婆罗门、伐苏蜜多女、甘露火王做这些事是成无上道，不会堕地狱，他们是在境界里修清净心。

## 修行要道

所以，到那个境界，淫怒痴即是戒定慧，是一不是二。我们不是法身菩萨，淫怒痴就是三恶道，戒定慧是四圣法界，这两个境界迥然不同，因果不一样。法身菩萨契入一真法界，妄想、分别、执着全断了，所以淫怒痴与戒定慧是一不是二。我们有我、你、他，有分别执着，随顺淫怒痴，决定堕三途。这必须要清楚、明了。

## 净土道场

马来西亚古晋的道场，希望能学习净宗初祖慧远大师，专以念佛为主，树立真正的道风。如何树立真正的道风？进入道场不讲话，道风就建立了。为什么？你不说话，就不会有妄念，心是定的，容易得念佛三昧。杂心闲话，障碍道心。我们修行多年，功夫成片得不到，对往生毫无把握，原因就是话太多。其实所有的话都是废话，所有的言说都是在造口业。《无量寿经》教导我们，修行基本的方法：「善护口业，不讥他过」。一切事不管好事、坏事皆不放在心上，一心念佛。至于功课，早课念一部《无量寿经》，

再念佛号；晚课念一遍《阿弥陀经》，再念佛号。对于净宗法门有疑惑，有不明白之处，就要听经，听经也只听《无量寿经》和《阿弥陀经》。道场要有专门的地方，播放录像带，反复不断地听，以增长信愿。道场要为世间一切道场做模范，若不能做一个好样子，我们建道场就毫无意义与价值了。

## 关键是护持自己

现今正是《楞严经》所讲的末法时期，「邪师说法，如恒河沙」。尤其现在没有孝道与师道，如何护持自己？非常艰难！从前李炳南老居士利用寒暑假期间，办大专佛学讲座，一届是四个星期，学生经过四个星期的训练，确实都有改变，但是李老师很感叹地说：「他到电影院看两场电影就完了」。社会的诱惑力量多大！邪师不一定是外道，凡是社会上这些名闻利养，诱惑人起贪瞋痴的，譬如电视电影、宣传广告、新闻广播、娱乐活动等，全是邪师说法。

## 修行要道

如何能端正自己身心？要了解道理与事实真相，善护自己。《无量寿经》教我们基本的方法，就是「善护三业」。「善」字用得好！能够与一切众生、与社会和光同尘，没有脱离群众、脱离社会，又能保护自己，这是高度智慧。自己真的有戒定慧（戒是样样如法；定是自己有主张，虽然接触外面境界，不会被外境动摇；慧是清清楚楚、了了分明），才能真正做到「善护口业，不讥他过；善护身业，不失律仪；善护意业，清净无染」。以此基础来学佛法，没有不成功的。

修学佛法唯一的目的是明心见性，心性纯真没有丝毫虚妄，有一丝毫虚妄就不能明心见性。世间人作假、作弊，这是烦恼习气盖覆了自性。我们幸运遇到佛法，知道这些方法，就要认真做，将自己的烦恼习气淘汰得干干净净，恢复我们的明心，恢复我们的自性，自性里面无量的智慧、德能就能现前。烦恼习气淘汰一分，自性般若智慧就透一分，淘汰两分就透两分，这个事情别人帮不上忙，要靠自己。佛菩萨再慈悲，烦恼习气是我们自己的，他不能帮我们断，所以自己

要觉悟、要回头。

《般若经》云：「佛无有定法可说。」无有定法可说就是称性而说，称性而说正如《华严经》所说的「尘说刹说，一切时、一切处无不在说法，从未间断」。诸佛如来六尘说法，六根都能领悟，西方极乐世界如是，华藏世界亦如是。换言之，必须破一品无明，证一分法身，我们六根就能体会六尘说法，方能入此境界。文殊菩萨在楞严会上拣选圆通，「此方真教体，清净在音闻」，娑婆世界众生耳根最利，所以佛传法就用音声。

我们的学习一定要如理如法，遵照佛的指示，及祖师大德们修学的经验，我们循着这些线索，修学就有很大的方便。如果舍弃经典的教导与祖师大德们的经验，就太难太难了！八万四千法门就是八万四千条道路，你怎么晓得哪条道路能成就？摸索太难了。所以，佛菩萨大慈大悲出现在世间帮助我们，他知道我们的根性，他走出一条路做一个样子，带领我们走。我们循着他

## 修行要道

的足迹走，就出六道，出十法界。所以，前辈的足迹非常宝贵，你要是不想走他的路，另外开辟一条路，不晓得开到哪里去，也许开到阿鼻地狱去。所以，一定要遵循前人的足迹。

## 做一个大心凡夫

净土法门是末法往后九千年之中，在这个地区（指地球），一切众生在一生中唯一能够得度的法门，所以诸佛菩萨、祖师大德全心全力地赞扬。

谁能有最殊胜的成就？这正是世尊在《华严经》里所说的「大心凡夫」。这一句话实在了不起，一语把我们点醒，使我们恢复自信心，知道自己在这一生中可以做到不可思议的成就。何谓大心？这很难讲得清楚透彻。我在讲席中说，能将《无量寿经》中的教诲全部做到，此人就是大心凡夫，这个话说得一点都不过分。我们学佛，佛是我们的标准、榜样，我们学得跟他一模一样，不就成佛了！



阿弥陀佛是佛中之王，普贤菩萨是菩萨中之王。自古以来大家常常称念「南无普贤王菩萨」、「南无地藏王菩萨」，没有听过「观世音王菩萨」，所以这两尊菩萨是菩萨当中之王。地藏菩萨与普贤菩萨教学的目标方向完全相同，地藏菩萨教孝，普贤菩萨教十愿，孝道落实就是普贤菩萨的十愿，可见得这两尊菩萨教的是一桩事情。普贤十愿是孝道的落实，十愿做不到，孝就没有了。这两尊菩萨称为王，我们学佛、学菩萨就以他们为榜样。

学习的经典也不多，《无量寿经》讲的是阿弥陀佛，《普贤菩萨行愿品》只有一卷，《地藏菩萨本愿经》分量也不太多。这三经，我们仔细去读诵圆解，依教奉行，哪有不作佛、作菩萨的道理！

普贤着重在行，你能够理解，不能实行，没有用处，还是会落空。一定要行，要将之落实，真正去做到。从《地藏菩萨本愿经》中，我们要明白孝道，了解善恶因果报应的理论与事实，我们就得到地藏菩萨的教诲。而地藏本愿的落实，确实就在

## 修行要道

《无量寿经》与《行愿品》。所有一切大乘法，不但世尊四十九年所说，十方三世一切如来所说的一切经教，也不能出这三经范围之外，所以这三经是全部的佛法，一切诸佛共同佛法的总纲领。几个人能在一生中，有这个缘分抓到一切佛法的总纲领？这真是稀有难逢。抓到之后，就看你在这一生能不能掌握、明了及奉行了。

依教奉行，还要常常检点、常常省察：「我今天做了没有，我今天做了多少？」这种反省检点，古人天天做，这就是早晚课。早课是提醒，提醒自己今天要依教奉行；晚课是反省、检点，我这一天有没有做到，做到多少？这是真修行，这是真正做早晚课。如果早晚课徒有形式，做个样子，诵一部经给佛听，好像与自己不相干，马马虎虎交代过去，那有什么用处？念经不是念给佛听，佛不要听这些，念经是念给自己听，这一点应当要知道。所以，早晚课要认真做，这是真实功夫，决定不是形式。你做得踏实，自自然然与诸佛如来感应道交，融成一片。用现代科学说法，佛的磁场与自己的磁场当中没有障碍，就能

互相交流，这种交流就是佛家讲的佛力加持、佛力庇佑，这是事实真相。

如果我们心里面有邪思、恶念，我们的磁场、频率就变了，就会与邪魔鬼怪的磁场交流。邪魔鬼怪都是邪知邪见，充满了恶意，与他起了感应，哪有不造业的道理！自己意恶、念恶，还有一些邪魔鬼怪来加持你、怂恿你，你就造业了。善根深厚的人虽然造业，他还会良心发现、后悔，这还是有救。如果造作一些罪业不晓得后悔，不知道自己有过失，甚至于把一切过失都推给别人，这个罪过就更大，将来的果报更严重。这些事情谁知道，唯有佛知道。所以，我们不信佛，信谁？我们不学佛，学谁？

佛法要真修、真干，别人不干，我们干，我们知道这里面有真实的利益与好处。如果不认真学佛，不依教奉行，就有大害。利害摆在我们面前，利害都搞不清楚，这个人是糊涂到所以然处，就没救了，所以同学们一定要认真努力。

## 脱离魔掌靠智慧

过去在抗战期间，发生芦沟桥事变时，那一年我十一岁。在这八年中，家破人亡，人民颠沛流离，我的感触很深。我是受难者之一，我十四岁失学，也是因为家庭生活贫困，必须要找工作，自己养活自己。我十四岁离开家，看到动乱的社会，人民的疾苦，所以我在很小的时候就体会到佛法讲的无常。在八年中，我徒步走了江南十个省分，交通工具最方便的就是帆船，遇不到帆船的地方就要走路。一生前半世都生活在患难中，以后到台湾，这些年算是安定，能有机会读一点书。但是自己必须要有工作，只能在工作多余的时间求学，学得也非常辛苦。好在我还保存着一些传统的旧观念，懂得尊师重道、发愤用功，算是有一点小成就，也懂得将这些成就奉献给社会、众生。

自己为什么不贪图享受？自己深深明了，这个世间只是昙花一现，生命非常短促，何必贪图这种短促的享受？反而念念会想到，比我生

活更困苦的众生还有很多，所以享受的意愿非常淡薄。这在佛法讲，过去生中的善根福德还能保持、维系，在社会五欲六尘诱惑之下还能不动心，在道业上还能有一点进展，这是善根福德因缘。从因缘上讲，无论在世法、佛法，我所接触到的都是真正的好老师，老师都愿意热心教导我，所以在修学过程中没有浪费时间，没有走迂回曲折的道路，这是一般世间人所讲的幸运，确实是非常的幸运。

处在乱世，对这个世间没有丝毫留恋，住世只有一桩事，就是将佛法和净宗介绍给大众，除这桩事情之外，没有理由住世。看到有这么多人喜欢听、喜欢学，就多住几天；没有人听、没有人学，就少住几天，这是事实真相。学佛最低限度的受用，应当把业力转变成愿力，就算是没有白学，因为脱离不了六道轮回，还是业力做主宰。一个人如果不能在这一生脱离轮回，就决定不能避免三途苦报，这是真实的。

一切众生包括我们自己本人，起心动念是恶

## 修行要道

念多、善念少，与贪瞋痴、十恶业相应的多，与三善根、十善业相应的少。仔细想想佛说的有道理，这一生寿命到了，来生到哪里去不必问人，自己清楚。众生迷惑，不畏恶道，不怕因果，眼前自鸣得意，果报现前时，后悔来不及了。谚语所谓「不听老人言，吃亏在眼前」，佛菩萨是老人，老人的话是经验之谈，何况诸佛菩萨是真实究竟圆满觉悟的人，他说的怎么会错！他说的字字句句都是真实教诲，佛不欺骗众生。凡是欺骗人，必有企图、目的。佛对于一切众生没有任何企图，佛不要名闻利养，也不需要别人恭敬赞叹。恭敬赞叹是做弟子的人应当有的心态，恭敬赞叹是自性性德的流露，是感恩的表现，出自于自然，没有丝毫勉强造作。不是说佛喜欢这些，一定要这样做，那又变成谄媚巴结。

为何要这样做？「法尔如是」。修学到一个境界时，自然这样流露，没有丝毫勉强，这是性德的流露。我们起心动念、处事待人接物流露出的心态，是烦恼习气的流露。烦恼、习气断除了，自性的流露是自然而然的。唯有性德才能帮

助你明心见性，如果带着丝毫的烦恼习气，就见不了性。

十法界的声闻、缘觉、权教菩萨没见性，因为他们还有微细的分别、执着没有断除。我们凡夫只能觉察很粗的妄想、分别、执着，微细的就觉察不到，还以为自己没有分别执着了，其实还是有分别执着的。世尊告诉我们，四禅天人、四空天人都以为自己烦恼习气断尽，以为自己证得了大涅槃，入佛的境界。他不是作意的傲慢，他是误会、错认了，这在佛法称为增上慢，就是自己误会了，才表现出这种态度。

过去大概将近三十年前，我遇到一位在家同修，他告诉我，他证阿罗汉果了。他不是骗我的，他是误会了，他自己很肯定地以为证得阿罗汉果。我也没法子，因为他是阿罗汉，我不是阿罗汉，我连须陀洹也比不上。最后我就想起了，阿罗汉有六通，我就问他：我们在房子里坐着聊天，房子有墙，墙外面人走来走去，你有没有看到？他说：没有。我说：那你没证得阿罗汉，你

## 修行要道

要是证得阿罗汉，你有天眼通。这样才把他拉回来。所以，他不是傲慢，不是有意的，而是误会了。别说是阿罗汉，初果就证得天眼通、天耳通，也就是证得初果的人如果在这个大楼里面，这大楼上面、下面有哪些人活动，一定看得很清楚。可是这是不是真的证得？不见得！因为纵然有这种能力，《楞严经》讲得很清楚，魔附在你身上时，也会有这种能力。那种能力不是自己的，是魔使然的，让你展现今天所讲的特异功能。魔离开了，这种能力就没有了。

要知道，佛家修证的这些果位决定不能误会，一丝毫的错认，后果都不堪设想。即使契入这个境界，《楞严经》也说要若无其事，毫不在意，还是规规矩矩、老老实实地依教奉行，这是好境界。如果有这么一点点境界，就得意忘形，自己觉得比人家高很多，别人修行都不如我，你就落入魔道，这就错了。妖魔鬼怪有神通，佛菩萨、罗汉、须陀洹也都有神通，但佛不以神通做佛事。佛事是教化、接引众生，如果用神通来接引、教化众生，佛、魔就不能辨别了，所以佛以



教学为中心。魔不能讲经说法，因为魔不明了宇宙人生的真相，他怎么能说得出来？而佛的教学一定与理事、真相相应，句句字字都真实；魔如果讲经说法，他所说的与理事真相一定不相应。

还有一点能辨别佛与魔的，就是大众听佛说法之后，清凉自在，智慧增长。因为佛法能伏烦恼，这是得益浅的；得益深的，能转烦恼、断烦恼。听了魔说法之后，会生热恼；换言之，你会动感情，也就是让你增长烦恼，增长妄想分别执着，不能帮助你消除烦恼。佛说法是化解我们的妄想分别执着，使烦恼习气愈来愈淡薄。如果你学佛了，跟这个善知识学，而你的妄想分别执着一天比一天浓，一年比一年多，你就晓得学错了。这是从感受效果来观察，来辨别是佛法还是魔法，这需要细心才能辨别出来，否则无法出离魔掌。

## 降伏傲慢心是真拜佛

拜佛是佛家修学很重要的一个科目，其真正意义是修平等心，消除傲慢的习气。以我们最尊贵的头顶礼佛最卑下的足，称为接足礼。此修学的目标，在断除我们骄慢（骄傲、怠慢）的习气。我们对佛会行接足礼，对一般人不会，所以不起作用。因此，在佛堂是上课，学了要运用在生活当中。换言之，我们从早到晚见一切人、一切物，就像对佛一样谦虚、卑下、尊重，以尊重佛的心去尊重一切众生，乃至尊重一切恶业众生，不分贫富贵贱，一律平等对待，这才能成就平等心。

平等对待，在事上要有差别，理上没有差别；亦即形式上有差别，心里没有差别，这是菩萨。「佛法在世间，不坏世间觉」，你不能破坏了世间法。从世法来说，礼节有差等。譬如总统、普通信徒到我们这里来访问，我们各要用什么礼节来对待，这就有差等。这个差等是无差等里面建立的差等，所以差等就是无差等。因此，学佛要懂得出世法，也要懂得世间法；要懂得无

分别，也要懂得差别等次。理上、心上决定没有差别，在形式上有差别，你就做得圆圆满满，应付得面面周到。心上有差等，理上有差等，就错误了，你是凡夫，不是圣人。如果事上也没有差等，你也错了，你不慈悲，你破坏社会秩序，令人民无所适从。因此，理事如何圆融，要有智慧。

## 自己应当如何做人

世出世法里面，大圣大贤无一不是教导我们做人，做人最重要的是把人处好。佛在十法界中，与一切众生都能和睦相处，而凡夫做不到，其根本原因就是有我执。我对面是人，我跟人对立了，当然就有矛盾、冲突。佛菩萨、阿罗汉无我，就永远不会与一切众生对立。

几个人能觉悟，几个人能真正把我放下？如何放下？把自私自利放下，放下自私，就是大公无私；放下自利，你才能利他，利他是真正的自利，自利是真正的害自己。这个道理很深很深，

## 修行要道

懂得的人实在不多，要细细参究。

放下名闻利养，不与一切人争。不但是学佛，连世间圣人亦教人忍让，「于人无争，于世无求」，真的做到这个标准了，心就清净了。心清净，身就清净；身心清净，生智慧，不生烦恼，就长寿不生病，这是真正的自利。

放下五欲六尘的享受，因为五欲六尘增长贪瞋痴慢，有什么好处？一个人这一生得到的是前世修的善因，今生感得善果。享福要是没有智慧，肯定造业，福享完了，业报就现前。所以，饮食要粗茶淡饭，清心寡欲，人就长寿，不需要讲求什么营养。

学佛果真能把这些外缘看清楚，它就再也不能妨害你、影响你，你就能生智慧，伏住贪瞋痴慢。《金刚经》讲：「云何降伏其心？」如此就能降伏我们的妄想、杂念了，再把心安住在阿弥陀佛这句万德洪名之上，生到西方极乐世界，一生成佛，证得圆满菩提。

有些人忌讳，不但不肯念阿弥陀佛，听都不肯听。什么原因？他认为阿弥陀佛是给死人念的，好像念了不吉利。这是很大的误会，也是严重的业障。阿弥陀佛是无量光、无量寿，光是智慧，寿是福报；念阿弥陀佛往生极乐世界，极乐是快乐，清净庄严，字字句句都是吉祥。佛法在世间是最吉祥、最吉利的。

有这种误会的原因是什么？近代至少三百年，出家人天天为死人服务，做超度佛事，社会人看多了，怎么会不误会？说老实话，我年轻时也误会，也认为佛教就是做这些事。所以，我在学校念书的时代，会去基督教的教堂和清真寺，因为那里有人讲道，可以听听，而佛教寺院没有讲经的。直到我跟方东美先生学哲学，他告诉我「佛经哲学是全世界哲学的最高峰」，我这才渐渐认识佛教。原来佛教不是给死人服务的，给死人服务是另外一套，就是经上讲的「应以什么身得度，就现什么身」。如果众生应以饿鬼身得度者，佛一定现饿鬼身为他说法，因为现人身不能度鬼，一定要现同类身。这个要懂得，绝不能有误会。

## 庄严自己就是庄严佛法

佛法与世间法不同之处何在？有妄想分别执着，就是世间法；没有妄想分别执着，就是佛法，超越世间，这是最简单的区别。佛法是超世间法，无论你学哪一个法门、哪一部经教，依照经教修行，发心弘扬这部经教，就要超越世间。如何超越？妄想分别执着断了，你讲经教学肯定没有过失。如果还夹杂着妄想分别执着，你没有超越世间，你的思想、见解没有出轮回，还是轮回心。什么是轮回心？起心动念没有离开妄想分别执着。轮回心怎么能学超世间法？

佛经无论大乘小乘、显教密教，字字句句含无量义，境界都是尽虚空遍法界。所以，要是没有这么大的心量，如何能契入经教？因此，学佛的人，心要与虚空法界合而为一，身要与刹土众生融合成一体，这就是大乘经上常讲的「心包太虚，量周沙界」，这是最低的标准。佛法修学要达到这个水平，才能自行化他，所以学佛不能不把境界向这个目标提升。

如何才能做到？放下身心世界，也就是放下妄想分别执着。放不下妄想分别执着，出离不了轮回，念佛也不能往生。执着放下了，还有妄想、分别，能出离六道轮回，但还出不了十法界；必须把分别也放下，妄想也放下几分，才能超越十法界，入一真法界。一真法界是华藏世界，称之为法身菩萨。

佛教导众生，其善巧方便无量无边，但总原则是戒定慧。对一般烦恼习气很重的众生，想断习气但断不了的，佛使用的方法很巧妙，佛教他持戒。持戒的目的，在于破烦恼习气；烦恼障不能破，就出离不了六道。

念佛带业往生，是只带旧业不带新业，亦即只带烦恼种子，不带现行烦恼。种子是旧业，现行是新业。如何能使烦恼习气不发作？佛教你修忍辱。你想做恶业，佛教你持戒。悭贪的念头起来了，佛教你布施。戒律是帮助我们断恶修善，我们从小没有人教导，没有养成好习惯，在日常生活中，与一般人交往，言语、动作当中，有意

## 修行要道

无意都露出不善的威仪，所以要严持戒律。

《五种遗规》就是学做人，学威仪。佛门出家人要遵守沙弥十戒、二十四门威仪，这是礼节，不能违犯。一个人没有威仪，别人会讨厌你，不尊重你。对自己而言无所谓，对佛法来讲关系大了，为什么？你的行为、言语不善，让社会大众轻慢佛法、排斥佛法，不愿意学习佛法，这个罪多大！现在人讲要招牌好、形象好，所以不能不着重形象。

从哪里学起？最简单的是《弟子规》。《弟子规》学会了，你在任何地方一定受人欢迎、尊敬，自然得到大众的赞叹、拥护。你不懂得礼貌，无论用什么方法谄媚巴结，效果恰恰是相反的，别人瞧不起你。所以，务必要把《弟子规》真正做到。而且还要通达《三字经》，《三字经》是中国人对于自己固有文化的基本认识，如果我们连这个水平都没有，做中国人就非常惭愧了。

因此，做为佛弟子，我们庄严自己就是庄严佛法。



## 听经的方法是熏修

世尊每天讲经八小时，四十九年没有间断，没有放假，苦口婆心教化众生。相信的、肯接受的，得度了；不相信的、不愿意接受的，与佛结个法缘，这一生不能得度。这个不稀奇，我们也是无量劫来的修行，不知道亲近多少诸佛菩萨，今天还是这个样子。什么原因？亲近佛，但不相信佛的话，不能依教奉行，多半都是阳奉阴违，表面上学佛，背后又去造恶业，所以搞到这一生还是这个样子。如果真的肯信，真的肯依教奉行，早就成就了，你已经是佛、是菩萨了。你再来是来度化众生的，你是来示现的，不是真正凡夫。这些道理我们不能不懂，可是我们非常健忘，没有人提醒立刻就忘了，境界现前起不了作用，依旧是迷惑颠倒，依旧是烦恼做主，这怎么得了！

唯一的办法是熏修。我们用念佛的方法熏修，用听经的方法熏修，一天听一卷带子，重复听八次，这就是多次的熏习，一定要「一门深

## 修行要道

入，长时熏修」。可是这一片听八次都要认真，才能得利益。不能说我听一遍，第二遍可以松一点，第三遍可以更马虎一点，一路放松，效果你就得不到了。遍遍都要认真，就像没有听过的那个样子，你才能得利益，才能得受用。这样听经能把你的妄想分别执着伏住，你的心专一。

为什么不听多片？因为多片所讲的不一样，内容太多，你很难得定，而短短这一片是帮助你成就戒定慧，目的在此。你有戒有定，戒是方法，你能够遵守这个方法，然后才能得定。定到一定的深度，智慧就开了。智慧开了，你在日常生活当中，就得大自在，真正是左右逢源，得心应手。你就是智慧做主，不是烦恼做主。你在日常生活当中，穿衣吃饭，无论从事什么工作，处事待人接物，都会做得非常圆满，自在安乐。

## 改过是修行最重要的科目

我们的业障习气实在太重了，自己要承认，自己要肯定。自己肯认过，才会改过；改过，功

德就殊胜了，「人非圣贤，孰能无过；过而能改，善莫大焉」。诸佛菩萨在未成佛之前，也有很多过失，但他能改过，所以能成菩萨、成佛，以前的古佛都赞叹他。若我们也能改过自新、断恶向善，一切诸佛菩萨哪有不赞叹我们的道理？因此，改过是修行最重要的科目。

## 内心守住清净平等是关键

我们开讲《华严经》、《无量寿经》及《地藏菩萨本愿经》，这个缘分非常希有。闻法之后，能细心体会，契入境界，就会得到真实的利益，真实一定与自性相应。《地藏经》说的虽是事相，乍看似乎局限在六道，特别在南阎浮提，而实际上与《华严经》、《无量寿经》所讲的境界是无二无别。而其表法的义趣，如同《华严经》，一事、一物遍虚空法界。譬如，经里讲的阎罗王是尽虚空遍法界，不局限在我们这个地区。凡是有六道、有地狱之处就有阎罗王，这正是《华严经》所云「一即一切，一切即一」。我们能够用《华严经》的眼光来观察，这个世界就

## 修行要道

大了，就能看得究竟圆满，不至于局限在某一部分。局限很难解决问题，不但无法解决问题，反而会制造争端。

现实而言，一切经的共同目的，就是维护社会的安全，一切众生和睦共处，真正做到共存共荣，这也是一切众生内心的愿望，是大家共同的理想。能否做到？佛讲这是肯定的。从何做起？从真诚心中做，一丝毫虚伪都没有。真诚心决定是清净的，清净是不生烦恼，不染无明，真正做到「作而无作，无作而作」。作是在事相上，做得很认真，做到尽善尽美；无作是在心地上，内心清净、一尘不染。内心清净、一尘不染，就是不住生死；事相上很认真努力做到尽善尽美，就是不住涅槃；二边都不住，是真实法。

凡夫落在有，心地不清净，所以招来无量无边的烦恼业习。《地藏经》上讲「起心动念，无不是罪」，罪就是业习。小乘人住在空，不肯认真努力在事相上去做，所以堕在无明。由此可知，真实的住就是二边不住，《金刚经》云：

「应无所住」，无所住就是不住有也不住空。不住空，什么都做；不住有，虽然什么都做，心里干干净净，一尘不染，这是佛住。所以，他对于虚空法界、一切世间，有真实的贡献。这是我们的学处，学佛就是从这里学起。

人生在世，如果在这一生中不能往生净土，这一生就空过了。不能往生净土，决定是恶道的机缘多。世尊在一切大小乘经论里，为我们讲「十善业道」，就是五戒十善，这是基本的原则。五戒十善能做到，就不失人天，来生还能得人身，更殊胜的能生天。如果五戒十善有毁犯、破戒，造作十恶业，三途就有分，而三途以地狱为主。

《地藏经》是世尊对我们宝贵的教训，我们起心动念、言语造作，不知不觉中造地狱的业因，自己完全不知道事态之严重。过去造了，只要你现在一口气还在，都还有救。经上常讲造作五逆十恶，佛菩萨都能救，这确实有事实证明。怎么救法？必须将身心世界一切放下，老实念佛，求生净土，所以念佛堂是唯一能得救的道

## 修行要道

场，帮助我们成佛的道场。

我们明了之后，将来自己无论在何处，如果有缘分，要建念佛堂。缘熟的众生明白这个道理与事实真相，可以在一起共修。然而共修的人数不拘多少，一定要如法，如理如法没有不成就的。世间事是假的、是空的，要常作如是观，我们才能把习气伏住。一切时、一切处，六根接触外面六尘境界，要知道是梦幻泡影，「凡所有相，皆是虚妄」，没有一桩是真实。顺境也好、逆境也好，善人也好、恶人也好，都是平等的。永远保持自己真诚、清净、平等、正觉、慈悲，永恒不变，这是真心，真心的流露。

行善的人要劝勉他，作恶的人要怜悯他，有缘一定尽心尽力帮助他觉悟、回头，帮助他求生净土，往生极乐世界，你才真正做到圆满。只帮助他不堕三途，这个忙帮得不究竟。具体真实的帮助法，就是让他了解宇宙人生的真相，把经典里的道理、方法和境界讲明白，劝导他断恶修善，求生净土，这是《无量寿经》所说的「惠以真实之利」。

## 内心守住清净平等是关键

若没有机缘一起共修念佛，三、五个人在自家小客厅里念也行，只要真念必有感应。记住善导大师的话「一切要从真实心中作」，真实心就能感动诸佛菩萨。真诚不是仅对佛菩萨，对一切众生、一切人事物也是唯一真诚，永恒不变。诸佛菩萨用这个心，我们也用这个心，世出世间事就无事不办。

特别在这个时代，难得李木源居士发心来领导，我们来促成，这就是所谓「一佛出世，千佛拥护」。每一位都以智慧、财富、劳力、体力，促成这个因缘，功德都是平等的。你在道场做义工服务一天，他做了几十年，功德也是平等的。妄心不平等，真心里没有分别执着，真诚心是平等的。一念等虚空法界，念念也等虚空法界，所以一念与念念是平等的。如果你落在妄想分别执着里，就不平等。不平等，修的是福德；平等，修的是功德。

这个道理，懂得《华严经》的人就明白。譬如在道场，我看到桌子脏，把桌子擦干净，功德

## 修行要道

也是平等的，因为我做的时候没有分别执着，很细心地把它擦得干干净净，供养大众。所以，大家要修平等的福，修平等的功德，心里就法喜充满。欢喜心是自性本具的，本来是欢喜，现在不欢喜，是你自己迷。觉悟的人常生欢喜心，皆大欢喜，这是性德的流露，性德现相的样子。

这三部都是佛经的精华、无上的宝典，属于上上乘法。我们要细心体会，认真努力依教修行，真正肯做，效果就无比殊胜。正是所谓立竿见影，所得的殊胜利益，如经所讲的「不可思议」。不可思议不是形容，不是比喻，是真实话。因为念念称性，行行称性，当然一切受用也无一不称性，这样我们才真正懂得方东美先生所说「学佛是人生最高的享受」。能说得出这句话不容易，他要是没有得到一点这个味道，这句话说不出来。我们听了他这句话，能点头肯定也不容易，这表示我们也尝到一点边缘。当然每个人得到浅深、广狭不相同，而究竟圆满的得到是要往生极乐世界，即使凡圣同居土下下品往生，也是圆满的得到。



## 时时处处念念觉悟

佛法修学的成败，在于改过自新，十大愿王讲的「忏悔业障」，这是关键之所在。有许多学佛人碍于面子，不肯下心忏悔，对自己所作所为隐恶扬善，自己的缺点过失尽量隐藏，自己有一点小善就想尽方法去表扬，现在所谓的推销自己，这对修道产生了严重的伤害。古德教我们「隐恶扬善」，是看到别人的过失不说，也不要放在心上，别人的好处要赞叹颂扬。现在人对别人做的善事只字不提，别人的过失缺陷尽量攻击，这个社会怎么会好？我们要细细体会佛的意思，若能将佛菩萨的教导领会于心，就得法喜充满。特别是对于因果果报的事实真相要明白，纵然举世之人造恶，自己也不造恶。

佛教导根性劣、业障极重的众生，修学五戒十善、布施忍让。忍让是戒法，指持戒布施，这是佛法行门基本的教学。真实地说，布施是无限地深广，佛在《华严经》第六回向品里，讲了将近一百种布施，讲得很详细，布施的心态尤其重要。

## 修行要道

这些事在平常讲经说法中，很少有机会细说，受到时间的限制，只能略说几条而已。所以，讲经说法多半是为众生做远因缘，就是近期收不到效果，只是在阿赖耶识中种下远因缘：「一历耳根，永为道种」，待将来得人身再遇佛法时，希望这个种子能起现行。因此，我们这一生能遇到佛法，这个种子不是这一生种的，而是过去世多生多劫就有这个种子，今天遇到缘才起现行。

我们冷静地想想，这个种子究竟有多大的力量，能带给我们什么样的结果？然后我们才真正明瞭，阿赖耶识里的佛种子不够多，力量不够强，烦恼习气的种子比佛种子不知道多了多少倍，而且力量非常强大。这就是我们天天读佛经、闻佛法，烦恼习气仍然改不过来的原因。明白这个道理，我们才知道，这一生如果没有结果，等于是又种了一次因，把这个因加强一点而已，不知道要到哪一劫，这个种子才能产生力量，才能抗拒烦恼习气。从这个地方去省察，凡夫成无上道，谈何容易！

真正能做克己的功夫，拼命地学习，就是他的悟性高，他的阿赖耶识里的佛种子力量强。因此，他懂得忏悔，不怕别人耻笑，有勇气说出自己的过失。佛在世的时候，知道大家很爱面子，所以出家人一年只有三天可以在大众面前说过失，就是在夏安居圆满时的「自恣法会」，一年一次发露忏悔的机会。外面的居士不能参加，只有同学间互相批评。因此，我们的业障习气不能消除，原因在不肯发露忏悔。果真能做到责心忏悔，就已经相当难得了；责心是自己做错事情，良心发现，自己感到不安，在暗中去改过。

我们修学要想在这一生成功，决定要求三宝加持，靠自己决定不可能。如果要得到三宝显著的加持，一定要用真诚心去求，妄心决定不能相应。在这个世间不必怕吃亏、不用怕上当，要知道「万法皆空」，吃亏上当也是空、也是虚妄，你所得到的是虚妄，你失掉的还是虚妄，得失心就淡了，才能一切随缘而不攀缘，随缘就自在。

真正忏除业障，菩提道上就一帆风顺。我们

## 修行要道

的生活、工作、处事待人接物都是道，一切时、一切处，一切境缘之中，无一不是道场，道场并不是狭义地指寺院庵堂。所以，我们念念要觉悟，时时要觉悟，处处要觉悟，事事要觉悟，觉悟就是道场。我们在大乘经教里，特别在《华严经》听到这些事实，应当做的就是深解义趣，依教奉行，自然就得真实利益，这一生才不会空过。

## 改过自新是最善之事

古德常言，「人非圣贤，孰能无过」。唯有如来果地才没有过失，等觉菩萨还有一品生相无明未破，依旧有过失。所以，不要怕犯过，怕的是犯过之后不能悔改。能发现自己的过失，就是佛家所讲的觉悟；觉悟自己有了过失，就是开悟；能改正自己的过失，就是修行。无始劫来我们迷失了自性，起心动念都为自己，都是损人利己，所以过失无量无边，我们要有勇气承认。

《地藏菩萨本愿经》云：「阎浮提众生起心动念，无不是罪，无不是业。」此话不过分，等觉菩萨尚且不免，何况凡夫？

所谓「知过能改，善莫大焉」。世间最善的事就是改过自新，儒家讲「止于至善」就是这个意思。至善是不断地改过，不断地自新，从初发心一直到等觉菩萨都在改过自新。愈是微细的过失，我们愈不容易觉察，所以修行愈在上位愈困难。譬如地上菩萨，我们见他一点过失都没有，完美到了极处，可是他们自己一比较，初地不如二地，二地不如三地。一定要到究竟如来的果位，无明烦恼断尽，才真的没有过失。这时倒驾慈航应化在十法界帮助众生觉悟、改过，帮助众生断烦恼、成佛道。就像善财童子五十三参，五十三尊佛应化示现，也如凡夫一样造种种过失，但不是真造，是舞台表演。经典仿佛是剧本，依照这个剧本来演戏，目的是帮助众生觉悟。

孔老夫子云：「三人行，必有吾师。」必这个语气多肯定！三人行，一个是自己，一个是善人，一个是恶人，三人把一切人都包括了，世间一切众生不外乎心善行善、心恶行恶两大类。这两大类都是我的老师，都能帮助我觉悟，所以我对一切众生要常生感恩之心。学佛的人无论课

## 修行要道

诵、读经、拜佛，完毕都要回向，回向里一定有「上报四重恩，下济三途苦」。常存报恩之心，能将自己内心的不平、瞋恚、嫉妒烦恼全化解。如果我们念念都与报恩救苦相应，心善言行一定善，天天骂人都是善，因为是为人好。如果起心动念都是贪瞋痴慢嫉妒，念念与此相应就是恶，天天说甜言蜜语奉承人都是恶，因为不怀好意。

言语的善恶，身行的善恶，不见得是真的善恶，要看他的心与何者相应。《了凡四训》讲得很清楚，你心地善，你骂他、打他都是善，因为是为他好；你心地恶，怎样奉承他、甜言蜜语都是恶，所以善恶的界限在一念之间。宗门教下的祖师大德教导我们修行「从根本修」，就是从心地修，从一念才生的时候修。大乘圆顿经论说得很清楚，诸佛如来见一切众生作恶，在他的心里就是自己恶；见到一切众生行善，他生欢喜心，就是自己善。这正说明自他不二、生佛一体，众生与佛是一体，一体就是性体，有情众生称为佛性，无情众生称为法性，法性与佛性是一个性。因此，我们起心动念与外面所有的环境都有关

联，这即是「依报随着正报转」、「若能转境则同如来」，能把一切不善的境都转为至善，就成佛了。

业是自己造的，自己造要自己转。佛帮助一切众生，就是把事实真相与道理为众生讲解清楚，让众生觉悟到自己造业，应该用方法将不善的环境转变成至善，佛对众生尽心尽力的帮助仅此而已。清凉大师分《华严经》为四分：信、解、行、证。佛能够做到的，就是帮助我们起信，帮助我们了解，不能帮助我们修行，不能帮助我们证果。所以，行证是自己的事，佛只能做到开示，悟入是自己的事情。佛不能帮助我们悟，不能帮助我们入，入就是证果；佛要能帮助我们悟入，我们就不必修了。

诸佛如来在果地上得到的是大圆满，以大圆满摄受、加持我们，我们要能了解他的教诲，依教奉行，我们就真正得到诸佛如来本愿威神的加持，民间讲保佑，真能得到。这就是感应道交，众生有感，佛菩萨就有应；众生没有感，佛

## 修行要道

就无法应。我们自己觉悟，奋发修行，修行就是改过自新。儒家教学说「苟日新，日日新，又日新」，改过就新了。

现在人常讲改进，与儒佛讲的义趣相同，就是把旧的、不好的地方改正过来，不断地改正就不断地进步。但是进步的方向、目标，有善恶不同。譬如今天科技日新月异是在进步，但带给人类的究竟是善、是恶，尚未定论。今天社会大众迷信科学，却说我们迷信佛法，说真实话，迷信佛法造业少，迷信科学造杀人武器，现代的尖端科技杀人不是一个个、一批批，而是一个城市、几个城市，因此科技发展到最后，是给人类带来空前的劫难。所以，我们要认清进步的目标、方向，究其根源依旧是在心地，什么人的心能爱护恶行的众生，就是佛菩萨。

佛菩萨的心能够爱护恶行的众生，对于造作极恶业的恶性众生不厌弃、不远离、不惩罚，还是帮助他，还要救他，这是大慈大悲。《地藏经》上，对于堕地狱的罪苦众生，阎罗王很慈悲：不是



我要惩罚你，我爱护你、救度你，是你自己作自己受。地狱不是阎罗王造的，是自己业力变现出来的，自作自受。正如一个人恶事做多了，晚上作恶梦，恶梦是自己制造的，确实是自作自受。地狱法界如是，其他所有法界又何尝不如是？

我们明白这个道理与事实真相，纵然我们这一生的际遇很不幸，遭遇许多苦难，但是我们心地坦然，不怨天不尤人，明了这一生的遭遇是过去生中造的因。佛在经上讲得很好：「欲知前世因，今生受者是」，这一生受的是过去世造的业因；「欲知来世果，今生作者是」，要知道自己来世生活状况如何，这一生中造作的就是。这种真实明白的开示，我们要时刻铭记在心，这一生中不管受怎样的苦难和不幸的遭遇，都甘心情愿承受，绝不怨天尤人。这一生中决定行善，一个恶念不生，来生的果报肯定殊胜。如果我们起心动念依靠经典、依靠佛的教诲，生活工作、处事待人接物都不违背，一心一意求最究竟、最殊胜、最圆满的果报，这一生一定能得到。

## 修行要道

西方极乐世界是一切菩萨向往之处，我们也可以去，并不困难，那里与如来果地一样究竟圆满。修学其他的法门，达到这个境界要很长的时间，我们直接求西方净土，时间上大大缩短，这一生决定成就。这个成就是如来果地上的成就，不是三乘、人天，是究竟圆满的成就，即成就尽虚空遍法界。你可以在十法界随心所欲应化度生，应以什么身得度就现什么身，也能做到应机说法、自在美满，无丝毫缺陷。这是我们应当记取，认真努力学习的。

## 障碍都在自己不在外境

修学净宗法门，对念佛的殊胜功德利益，要有相当程度的理解，否则功德利益自然会减损。若能明白净宗之理，对念佛方能深信不疑。诚如灌顶法师所言，世间人造作极重的罪业，所有的经论、忏仪都无法消除，最后还有念佛法门能消除之。灌顶法师的这个说法没有把所以然的道理说出来，所以真正能相信而没有怀疑的人不多，于是念佛的效果就不显著。我从现在科学家讲的

角度，来跟诸位说明这个事实。

现在科学家很重视放射性，每个元素都有放射性，只是放射能力有强弱不同，强的用仪器能侦测出来，微弱的现在还无法侦测。从理论上讲，只要是物体就有放射性，就有波动。任何一个物体，小到原子、电子、粒子，都在运动，它不是静止的。动就有波，放射是波动的现象。所以，任何物象都有波动，都有放射性，只是强弱不同而已。科学家讲得很有道理，所有物质现象都是从波动产生的，如果我们承认科学家这个看法是真实的，我们就知道起心动念都会影响周边环境，影响地球、行星的运行，再扩大就是影响到尽虚空遍法界。

今天地球上的众生，每天所做的、所想的，产生不良的波动，对自己造成很大的伤害，损福增恶。不仅如此，害社会又害众生，又影响自然生态，影响我们整个生活的空间，这是波动的影响，果报在三途。

## 修行要道

虽然有地球上人们恶的影响，但虚空法界还能维系正常的秩序，这是因为还有广大无量无边世界是善心所，恶的波到那边的时候，产生不了影响力。譬如，西方极乐世界比我们这里大很多，一百个娑婆世界也比不上一个极乐世界，所以地球上再恶劣的波，到极乐世界已经平了，再大的浪到那里都变成平水，就是这个道理。

这种恶劣的波，对我们自己的生活环境，就受巨大的影响，而有天灾人祸，这是贪瞋痴慢、五欲六尘造成的。如果我们用念佛的心波，与诸佛如来十方世界净的波、善的波相结合，在理论上讲，是能化解天灾人祸，将世界稳定下来。如果做不到，是我们的功夫不够；换言之，我们今天依旧是用轮回心在念佛，所以力量很弱。如果我们用真心念佛，用佛心念佛，力量就强大，这个力量确实能救度众生。

佛心就是真诚心、清净心、平等心、正觉心、慈悲心。心是佛心，行就是佛行，穿衣吃饭都与这五种心相应，生活就是佛行、菩萨行。念念真

诚，念念为众生做出一个好样子，就是度众生，就是教化众生。众生念念自私自利，念念妄想分别执着，所以造成极重的罪业，而感受苦报。

学佛就是学觉悟，觉悟就回头是岸。由此可知，我们踏进念佛堂就是自度度他，在念佛堂不仅是度自己，而且是助一切诸佛菩萨普度一切众生。这样的心愿与诸佛菩萨的心愿相同，自然得到佛菩萨加持。换言之，我们心愿的波动，与诸佛菩萨同一个频率，所以一接触就起感应，这个现象就是佛家讲的加持、加被。我们的频率与佛菩萨的频率不相同，便永远接不起来。

我们今天修行就是修心，修真诚、清净、平等、正觉、慈悲心。务必使自己生活工作，乃至一切应酬，每一念、每一行都与此心相应，这才真正是行菩萨道，修佛行。功夫做到成熟，一切时一切处便会真心显露。真心显露时，自己生活也好，与人家接触也好，决定没有一点点意思加在里面。有一点意思加在里面，就要觉悟到自己依旧是用妄心，而妄心不能解决问题。

## 修行要道

妄心的方向、目标若接近真心，可以自度也能利他。但是众生如此大的共业，仍然是没有能力去转，只有纯真之心，才能帮助一切苦难的众生。纯真之心，就是用强而有力的电波去化解那些不正常的波动。纯真的力量强大，我们夹杂着妄念的波动，没有那么大的力量，去缓和复杂的波动。

我们今天最大的困难，就是不能拔除自己的意思，因为自己的意思都是妄想。佛讲没有证得阿罗汉果，不可以相信自己的意思。阿罗汉称为正觉，阿罗汉的法执虽然没破，但我与我所没有了，我执破了，真正达到无我，即《金刚经》讲的破四相：「无我相、无人相、无众生相、无寿者相」，所以他的知见是正知正见。我们如果没有破四相，还是有「我相、人相、众生相、寿者相」，起心动念都是邪知邪见，相信自己的邪知邪见就会做错事，做错事决定有果报现前。

佛实在是苦口婆心，慈悲到了极处，将宇宙人生的真相，十法界依正庄严，这些理事因果说

得这样明白透彻。我们因为有自己的意思，把佛的教诲抗拒了。如果能把自己意思舍弃，完全接受佛的教诲，我们自性本具的般若智慧，与佛的教诲也就像频率一样，频率相同就接上了，这一接上就生无量智慧。今天学佛人费尽心思，浪费许多时间不得其门而入，道理就在此地。

我们从《高僧传》、《居士传》得知，往往修行三年五载，长一点的是十年、二十年，就入境界，修行证果。他能证，就是因为他没有意思。永嘉大师对六祖说：「分别亦非意」，有分别、有执着，但没有自己的意思在里头。那个分别、执着是表演的，随顺众生的分别而分别，随顺众生的执着而执着，自己确实没有分别，也没有执着。有分别、有执着，就是有意思。

我用个比喻说，真正学佛，真正行菩萨道，是做一个舞台上表演的演员。上舞台表演，每一句话、每一个动作，完全照剧本去做，依照导演的要求，自己没有意思。这就是佛菩萨乘愿再来，应化在世间，游戏神通。所以，佛的经典是

## 修行要道

个初级的剧本，初学时要照着剧本去演，演熟练了，剧本不要了，一切众生起心动念就是剧本，尽虚空遍法界是个大剧本、大舞台，你在其中随心所欲地表演，真正觉悟！

通达这个道理，才会真正相信，一个人发真实心能救度一切众生。这个话不是戏论，确实有理论的依据。唯有在一切境缘中不分别、不执着，才能把自己的意思舍弃。舍弃之后，就是相宗讲的「转识成智」。舍第六意识的分别成妙观察智，舍第七识的执着成平等性智，这两个是因地转。因地转过来之后，八识与前五识连带就转过来了，八识转变为大圆镜智，前五识转变为成所作智。成所就是成就菩萨的事业，成就菩萨普度众生。

佛说得有理，你不懂这个理，你不会做，就无可奈何了。所以，诸位真正明白这个理，与这个理相应，经卷展开是字字句句无量义。这一部《华严经》可以讲五十年，也可以讲五百年，简单地讲也可以讲五十天，也可以讲五十个小时，



样样自在。不能契入这个境界，就不自在。

佛法称为内学，所有一切障碍都在自己，不在外境，外面决定没有障碍。一切障缘是来自烦恼、习气，也就是所知障与烦恼障。所知障就是自己的成见，烦恼障是是非人我、贪瞋痴慢。我们要懂得障碍的起因、形成与性质，障碍对我们的伤害，然后就懂得如何除障碍。所以，菩萨无量无尽的法门，都在这一句佛号里圆满地总摄。一声佛号圆满一切法门，一个念佛堂圆满一切道场，所以才感得无尽的殊胜庄严。

和  
敬

ISBN 978-986-06081-9-9



9 789860 608199