卢军宏台长
《白话佛法》视频开示

第一册（第 1 集–第 30 集）

作者：卢军宏
出版发行：澳洲华人佛教协会出版社

《白话佛法》视频开示　第一册

主　　讲：　卢军宏台长
记录整理编辑：　东方台秘书处
校　　对：　澳洲华人佛教协会出版社
美 术 编 辑：　澳洲华人佛教协会出版社
策　　划：　澳洲华人佛教协会出版社
出　　版：　澳洲华人佛教协会出版社
地　　址：　Level 2, 54 Meagher St, Chippendale Sydney NSW 2008 Australia
电　　话：　(+61-2) 9283 2758
电　　邮：　oriental2or@hotmail.com
卢军宏台长的博客网址：
http://lujunhong2or.com
版　　次:　2020 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
国 际 刊 号 ISBN:　978-1-925798-76-0
印　　数:　10000 册

前　言

观世音菩萨，又称观音菩萨、观自在菩萨、光世音菩萨等，她大慈大悲，普救人间疾苦，具有无量的智慧和神通。观世音菩萨在无量劫前，久已成佛，号“正法明如来”，因度众生念切，救苦心殷，倒驾慈航，现菩萨身，与文殊菩萨、普贤菩萨、地藏菩萨一起，被称为四大菩萨。观世音菩萨不离西方寂光净土，又与阿弥陀佛、大势至菩萨一起，并称为“西方三圣”。同时她也化身千万亿，遍于十方无量佛国，普现色身，度脱众生。

观世音菩萨与娑婆世界的众生，因缘至深。她寻声救苦，有感即应，无愿不从，古今感应事迹，多不胜数，无法尽书，所以有“家家弥陀佛，户户观世音”这一称誉。千百年来，观世音菩萨化身无数。《妙法莲华经》里，佛说，应以何身得度者，观世音菩萨即现何身而为说法。在中国历史上，被誉为观世音菩萨化身的有东晋的刘萨诃、南朝齐梁时期的宝志公大和尚、唐代的僧伽大师等等。他们均不避异能，有神迹显现。

在二十一世纪的今天，也有一位被誉为践行观世音菩萨慈悲度众的大德，他就是澳洲悉尼东方电台的卢军宏台长。卢军宏台长具备法眼神通，能根据人们所提供的出生年份、生肖及性别，毫无空间与时间的阻隔，看其图腾的位置、形状、颜色，了知此人的前世今生，因果报应等。通过这一方式，让人明白因果报应如影随行，

诸恶莫作，众善奉行的道理，进而引导人信佛念经、修心修行，在改变自身命运的同时，改善这个社会，净化人类生存的空间，并为脱离六道苦海奠定坚实的基础。

“心灵法门”是观世音菩萨倒驾慈航传授给当下众生，适合当今众生根基的灵验法门，它属于大乘佛法。卢军宏台长通过广播电台、互联网络大力宣传心灵法门，三十年如一日，分文不收地救人，在卢台长的身上正深刻诠释着观世音菩萨无缘大慈、同体大悲的救命济世精神。

“心灵法门”倡导念经、许愿、放生这三大法宝，让人自度度人，自觉觉他，从而脱离疾病苦痛、化解矛盾障碍、提升智慧心性。因为其灵验之奇，见效之速，所以短短五年间，深入人心，在全世界就已拥有上千万的信众。

《卢军宏台长<白话佛法>视频开示》是东方台秘书处编辑的系列丛书之一，本书主要将卢军宏台长视频开示的白话佛法内容整理出版，便于佛友通过书籍文字来深入学习佛法精要，共沾法益，不断增长福德智慧，在一点一滴的修心修行中，积累往生净土和四圣道的资粮。

愿更多的有缘众生能够搭乘观世音菩萨的救度之船：**净化心灵、离苦得乐、超脱烦恼、消除孽障、超度有缘、还清冤债、广度众生、同登极乐、共攀四圣！**

2020 年 12 月

目 录

起心动念即是业（第一集）..... 1
控制思维 舍心修心（第二集）..... 7
心若不生 境自如如（第三集）..... 13
有所不为 才能活出自我（第四集）..... 19
有道德须去除我慢（第五集）..... 27
佛陀当年的故事（第六集）..... 34
善恶都是因果（第七集）..... 41
超脱于外境的变换（第八集）..... 47
不让恶缘成熟是智（第九集）..... 55
去除欲望的载体（第十集）..... 61
照见五蕴皆空（第十一集）..... 69
忍辱是德 平静是福（第十二集）..... 75
常令心念无增减（第十三集）..... 84
自主烦恼 般若相智（第十四集）..... 91
非有非无 修出明点（第十五集）..... 99
顺缘逆缘 佛道自然（第十六集）..... 106
调养身心 忍辱为上（第十七集）..... 111

克服心魔 正信正念（第十八集）.....117
远离六贼 拥有禅定（第十九集）.....123
在无常中寻找本性（第二十集）.....129
佛陀的大智慧（第二十一集）.....135
原始的空性 拥有着本性（第二十二集）.....141
四正勤是空性的智慧（第二十三集）.....147
由迷转觉 由染转净（第二十四集）.....154
洗清业障 温养智慧（第二十五集）.....161
调控情绪的传染（第二十六集）.....166
无所住而生其心（第二十七集）.....171
报应如影随形（第二十八集）.....177
空观是五蕴皆空的基础（第二十九集）.....188
空观与九识合一（第三十集）.....194

结 语 201
后记（结善缘）..... 203
后 记 204

起心动念即是业

——2020 年 2 月 21 日《白话佛法》开示第一集

来自全世界的佛友们和心灵法门的弟子们，大家晚上好。师父跟大家今天讲《白话佛法》，能够让大家开悟、明性是最重要的。

我们每一个人在这个世界上有时候总是不认识自己，我们可以认识别人，但是不能认识自己。就像一个人自己有很多毛病自己都不知道，当别人告诉他的时候才慢慢知道，“哦，我还是这样啊？”实际上，你不认识自己的话，不能找到自己身上的业障和因果。所以任何人学佛，要从真正认识自我开始；连自己都不认识自己，不知道自己有多大的能量、有多大的能力去做某些事情——到底今天胃口有多大，今天能够做什么事情……了解自己，才能了解别人。所以一个人连自己身上各种各样的能力都不知道，而且根本不知道自己能干什么，他怎么能够了解佛法呢？所以，真正地学会认识自我，一生才能把人做好。不是单单说做佛，就是做人，也要认识自己啊——我身上有多少缺点？我这个人耳朵根软；我这个人喜欢把别人的话传过去传过来；喜欢什么事情，还没真正了解它，已经开始做了……那么这就是人的毛病。

所以真正学佛的人一定要了解自我，然后才能驾驭自我；做到驾驭自我之后，才能拥有无我——把自己忘记。所以学佛人肯吃苦，念念为别人，一切为众生。就像一个母亲在家里，脑海里总是想着自己的孩子，总是想着别人，母亲吃了很多苦。因为她的心想着别人，才得到别人的尊敬。实际上懂得能够为别人想的人，本身就拥有了无量的境界。你们交朋友，如果一个人一开口就是讲自己——讲自己的感受，讲自己怎样怎样，这个人没有无量的境界。

能够放下自己，才能真正了解众生。过去有很多徒弟跟师父学佛，天天打坐、念经、磕头，他们说：“我这样就能成佛了吗？”师父就告诉他：“你打坐也成不了佛，你念经也成不了佛。”那么很多徒弟就问师父：“那我怎样能够成佛呢？”师父就告诉他：“因为佛从来没有想过自己要成佛。”这个哲理就是告诉我们：我们只管耕耘，不问收获。很多人怎么会成为一个受人尊敬的人？一个学佛人，怎样能够让自己变为菩萨？因为他无我。他没有想过“我今天要做什么事情，是为了我的将来、我的名、我的利……”，因为他一切都忘记了。

没有我相，才能有佛相。一个自私的人，哪来的佛相？所以佛从来没有想过自己要成佛，他成佛了。一个善良的人从来没想过要占别人便宜，但是他最后成为一个受人尊敬的人。佛想过什么？佛只想：怎样来救度众生？怎样来施舍予别人？怎样能够让每个人心灵充满智

慧和般若？佛菩萨每天就是想着怎样帮助别人、方便众生。如果我们天天想着舍下自己，能够为别人多多着想，凡事为别人服务，每天想着“我应该为他多做一点，我应该帮助他，我应该去承担责任”，然后每一天默默地付出，而且不夸耀自己，慢慢地只是在责任中理解、包容、原谅，在学佛中没有任何欲望和贪图，这就是无欲。一个人没有欲望地付出，就是未来的菩萨。

我们做人，不管做什么事情，不要想象着“我能做什么，我以后要成为什么，我想得到什么”，一切都是梦幻泡影。在这个世界中，只有真心地对待众生，真心地爱戴众生，真心地宽待别人，才能把自己的佛心全部舍出去，你会得到众生的佛性，因为你救度了众生的佛性。很多人天天说“我要成佛，我要一世修成，我要求得到……我能够一世修成、能够改变自己”，其实这种需要，佛都是没有的。因为不管什么事情，佛对我们没有任何欲望，所以我们做事情、做人，也不要动不动为自己来打算。真正能够为别人所想、为别人而活的人，愿力就出来了。很多人，你说他有没有愿力？他有愿力。愿力在哪里？愿力在心里。愿力不是告诉别人，愿力是自己用真心默默地耕耘。

行愿之道：你今天有愿力，你还要去行；当你行了这个愿力，你才能修成正果。佛没有想过自己要成佛，佛也没有想过要帮助别人，但是佛天天在做佛的事情，在救度众生，他怎么会不成佛呢？我们人，想做一个好

人，只要你天天做好事，不去想“我是个好人”，你难道不就是一个好人吗？所以功德怎么来的？默默耕耘。

一个人能够舍去身上的毛病，舍去自己内心的贪、瞋、痴，实际上就是在佛的道路上精进修行。

一般人学佛拜佛都是有求的，如果你去求了，说明你想得到什么，那你就会有得失之心。今天不管做什么善事，我没有去求，我觉得学菩萨是应该的，学佛是应该的，为别人付出也是应该的，我没有任何条件作为自己的交换，否则就不能成就佛道。很多人为什么自己舍了而得不到？因为他在舍的时候，他就想着要得回来。如果一个人直接就能得，实际上就是他舍了。佛从来没想过从我们这里得到什么，但是佛一直在帮助我们，这不就是我们的福报？不就是我们自己做功德而佛给我们的加持吗？所以做人要学会拥有无量的德，才会拥有无量的福。无量的德是怎么来的？是守戒。无量的德是哪里来的？那是因为你自己没有任何私心地付出，当一个人没有私心地付出，你就拥有了道德。

学佛人要不为自己，好好做人，多帮助别人。当你无私帮助别人的时候，难道你得不到吗？表面上有些理论是空洞的，要想达到无私、无我的心境，谈何容易啊！但是在现实生活中，就有很多人做着那些无私无我的工作。这就是师父经常跟你们说的，一个母亲没有自己，她没有私心地照顾孩子、照顾家庭，她根本不想从这个家庭得到什么，她只是一味地付出，这就是母亲的无私

和无我。所以天下的母亲非常受人尊敬，被称为伟大的母亲。当一个人无私地去付出的时候，你就破掉了自己的“我相”。就像很多人做了很多好事，人家说：“你做了这么多好事，功德无量!”“没有啊，我没有做什么。我没有功，我也没有德。”事实上你有功德吗？有的啊。你用得着自己去讲吗？这就是学佛做人的一个方法。

功和德在你内心的起心动念当中。你的功是怎么来的？你刚刚想到去帮助别人，你就有功了。“我要去帮助他，我要去解救他，我要去扶持他。”这就是功。当你真正去做了，你这个德就来了，因为你的道德使你付出了时间，使你为别人的很多利益而牺牲自己的利益，那你就是无相境界。不为自己，只为他人，说明你内心的意识当中已经有戒道。什么叫戒道？“戒”就是戒律的戒，“道”就是佛道。一个人想成就佛道，必须要守戒。当你克制自己的私欲去帮助别人的时候，你就拥有了戒道。

很多人在做人当中、在生活当中，私心杂念太多，每一天有太多的贪求、妄想和妄念，要这个、求那个，根本就控制不住自己的起心动念。什么叫起心？别人告诉你一件事情，你心一动，这叫起心。什么叫念头？看到好吃的食物、好看的东西，自己想要占有，那么念头就出来了；对一件事情不理解，就会杂念出来了。当一个人起心动念的时候，其实他已经在用因果做着自己的行为。

因果非常的严厉，它是一个挥之不去的阴影。一个

没有清净心的人，一定会造因结果。我们现在人总是说“这结果怎么样？”结果你自己最清楚，你今天偷东西了，结果就是被别人抓住；你今天讲别人坏话了，结果就是被别人骂。结果就是结成的果实，如果你结善，那么就有善果；你清净了，就有清净果；你今天圆融了，有圆融果；你真正地守戒，你就会得一个戒果。一个守戒守得好的人，经常会有人对他讲：“你这个人守戒守得好。”“你是怎么不生气的？你怎么能够放得下的？你怎么什么事情都想得清楚，都能放得下？”其实，这个人心中很明白，因为今天是今天，明天是明天。今天跟明天一样吗？不一样。明天跟下个礼拜一样吗？不一样。下个礼拜跟下个月一样吗？不一样。下个月跟明年一样吗？又不一样。一切都在变化当中，所以叫无常。

我们人傻就傻在想不通的时候，还拼命地往里边去钻，还拼命地去想，起心动念每天在犯戒之中。你们说你们哪一天不犯戒？你就是开着车，看见一个女孩子好看一点，你多看了一眼，就是犯戒；你今天看见一个帅哥，你多看一眼，就是犯戒；你今天是学佛人，你觉得自己应该多拿一点，也是犯戒，一切都是你的起心动念引起的。

控制思维 舍心修心

——2020 年 2 月 21 日《白话佛法》开示第二集

真正的修心不是追求外相，而是修你的内心。你内心得到了，你的外相一定得到；你的内心得不到宽容、包容，得不到幸福，你的外相一定是凶狠、冷漠的。很多人比较冷漠，实际上是因为他内心没有想通，所以他没有守相戒。要知道相都有戒的，看见不应该看的事情，你不能脸相表示出特别感兴趣。有些不好的东西，你看了之后，脸色表现出一种喜悦，那你就错了。守戒的人要明白，心不为相动，心不为戒动，就是守戒了，都要没感觉自己是在守戒。就像你们开车时在红灯前自觉停下来一样，你会觉得“我在守戒”吗？这是一种来自你内心的本能反应。

“非念积念修”，是什么意思呢？就是你没有念头，你的念头才会真正地让你去修。也就是说，你没有念头积存，你才会有念头让自己去修。你有杂念，你怎么能念念修心？“非心戒”就是说，如果你一边有念头一边想修，那你并不是在心中守戒，所以不是正道。正道就是让你们放下、看破，无牵无挂，心无罣碍。那么，心不在相，就是没有心相。真正修心的人是心无罣碍，你没有一个心要用这个心来修，而有些人则是要用一个虔

诚的心来修自己这颗心，实际上，你这个“虔诚”就是因为你不虔诚，所以你才想用自己一颗虔诚的心来修这个心。如果你今天已经很虔诚，你还用说“我要用这颗非常虔诚的心来修心”吗？你今天是个好人，你用不着对别人表达“我是个好人”，其实你就是个好人。你用不着走到人群中去说：“各位，好人来了。”

记住了，一个人的善和道德都是有标准的。什么叫善？自己没有对别人的恶意、贪心，就叫善。你今天贪不贪？贪了之后你会善吗？你今天对别人恶了，很恨别人，你这个人叫善人吗？过去说的“假善人”，就是这么“善”出来的。什么叫功德？道德有没有标准？你跟别人争、跟别人闹、跟别人吵，你这个人有道德吗？没有道德。这个“没有”不就是在道德上欠缺吗？别人为什么会说你这个人缺德？因为你没有道德。如果你家里没有家具，就是“缺家具”；那你这个人没有道德，就是“缺德”，“缺德”就是这么来的。

要舍心修行，也就是说，当你修行的时候，要很自然的，不要觉得自己在修心，其实你已经就是在修心了。你们已经是好孩子，你们已经会念经，为什么还要告诉别人你是修心人呢？你已经在做善事了，为什么还要告诉别人你是一个善良人？这就是我们常说的学佛应该在守戒当中。讲到底，一个人想守戒、想舍下都是不容易的。舍是什么？因为你觉得这样东西是你自己应该拥有的，但你不肯拿出来；你现在身上有一个不好的毛病，

你不肯舍去，你就会拥有这个毛病；你喜欢讲别人不好，你不肯舍去这个缺点，你还是天天讲别人不好，最后你就是一个恶人。所以修心修到后来，怎么样能够成道，怎么样能够得道，实际上就是看你的心。

很多人连做人的基本道德都没有，品质不好，他就是已经在人间的地狱因果道中。你们想一想，人是不是这样？你骂他，他骂你；你恨他，他恨你。你恨他的时候，你是不是很痛苦？对，那么你在恨他时，你的境界在地狱。他骂你的时候，你一生气，你是不是又在地狱了？那你已经在地狱进、地狱出。所以说，一个人一念佛在天堂，一念魔就在地狱。

不要天天拿着念佛经的书、说着拜佛的话，但是犯下很多口业，让自己的佛心佛德有漏。真正的舍要把自我都舍去，没有自我。有什么自我？我有什么？要面子的人就叫执著。师父经常有意批评你们，当着很多人的面批评你们，就是要你们学会放下。你做错了事情，你不应该接受批评吗？批评之后你脸红了，说明你没有放下，你还有执著和贡高我慢。学佛人要学会认清自我，要知道自己到底是什么样的人，你算一个好人，还是一个不好不坏的人，还是属于一个坏人？你自己要对自己有所估量。

在心中不要去跟别人计较，不要为一点点小事斤斤计较，任何的斤斤计较都会造成因果。只有理解他人，你才能善解因果。只有帮别人承担，去理解别人，你才

能离开恶念、恶语、诽谤和逆境。想一想，如果你去帮助别人，你是不是也会得到别人的帮助？你不是远离逆境了吗？你全心全意地去帮助别人，谁来诽谤你？你今天离开了恶念、恶意，那么你承受的就是善因果，而跟这些善因果相应的，就是别人来爱护你、别人来帮助你、别人去改正他们自己的错误。

所以，有时候在人间看人，不要觉得这个人做得对、那个人做错了，看问题的时候不要在自己心中先有一个是和非："这个人讲出来的话肯定是错的，这个人没有一句话是对的。"你怎么知道他没一句话是对的？"这个人很讨厌！"你觉得他二十四小时都讨厌吗？没有任何一个人是绝对的对或者错。

真正学佛的人要宽恕别人，不要用自己的邪知邪念看人。如果你对别人的看法不公正，你就会错看别人；如果你不能把握好自己的心态，不能用正常的观点看别人，你最后反而就会被别人看不起。因为你看错别人，别人当然会说你这个人很没礼貌、很没文化，说明你这个人有瞋恨心、嫉妒心，你就会产生自私心和欲望心。你就会非常有芥蒂地去伤害别人，那么，你慢慢地一定会离开清净心。从表面上看来，有些人穿戴都很整洁，但是他的心并不清净。一个没有私心和欲望的人，他的心才会清净。

皈依正道是什么？就是把握好自己的起心动念，凡是正的事情就去做；凡是不正的东西，你心念动了，就

叫犯戒。你要时刻在自己的心中守戒，因为你心中守戒了，你才不会不认识自己。举个简单例子，你今天到超市去买东西，如果你很守戒，你就不会去想自己要拿一样东西不付钱。可是，如果今天有一样东西，你只要心里想着不付这个钱，你想想看你接下来会有多难受，手发抖、出冷汗，左顾右盼，然后走到门口看到自动检测机你会很害怕，害怕别人发现你的劣行。这是为什么？这是因为你的心动了，你今天心不动，你会害怕吗？所以，当一个人破戒之后，他就破掉了自己的人格。守戒的人，他就拥有自己应有的善良人格。

一个贪心的人一定会有欲望，有欲望的人，时间长了他一定会贪心，内心痛苦就是因为他有贪心和欲望。如果一个人整天懂得舍和帮助别人，他慢慢地就会看破、放下。我们人自我思维中有很多肮脏的东西，给这个世界和我们自己的生活造成了太多烦恼和欲望。有时候一个欲望来了，我们做错了事情，可以忏悔、愧疚和改正。但有时候它是一个责任，如果你愧对了别人，这种冤结不是你念几遍《礼佛大忏悔文》就能化解的。很多人年轻的时候做过一些对不起别人的事情，他心中就会留有永远抹不去的伤痛。

希望你们要发心发愿对众生好，要拥有和保持做人本来就具有的高贵品质。人的道德在哪里？就是做人之德啊，尊老爱幼就是一个道德，先人后己就是一个道德，不打妄语、帮助别人就是一个道德。成就你拥有的行佛

之道，你就是有品德、有道德，有道德的人就不会太烦恼，就会远离灾祸。你做出来的事情，用现在话讲，都能够放到台面上，你怎么会有凶灾呢？你偷偷摸摸地做很多事情，放不到台面上，你终有一天会被别人发现，那个时候你就倒霉了。师父今天跟大家讲的，就是帮助大家理解佛法守戒的真谛，懂得用佛法去除自己的欲望和烦恼。

心若不生 境自如如

——2020 年 2 月 21 日《白话佛法》开示第三集

这个世间的一切都是苦空无常的。有这样一个故事，印度有个婆罗门（婆罗门就是贵族），他们家中生了一个男孩，长得非常英俊、端庄，父母亲非常疼爱他。这孩子从小就聪明伶俐，和一般的小孩子完全不同。在无忧无烦的快乐当中，这个孩子度过了黄金一般的童年，就是日子过得非常好。但是，人往往被欲望和快乐所迷惑，在欢乐的日子当中，谁也不会去想自己以后会不会痛苦。就像我们现在，很多人快乐的时候，他不会去想自己以后会不会有痛苦。你们谁都身体好过，你们想过自己以后年纪大了，会身体不好吗？没有。这位婆罗门也是这样。

婆罗门家中的这个孩子，他有高人一层的智慧，非常聪明，虽然他生长在富有安逸的环境当中，但是没有想到，这个孩子会了解人生的痛苦和人做了很多的罪恶。这么小的孩子，他就知道哪些可以做、哪些不可以做，因此，在他成年之后，他辞亲出家当了比丘。什么叫辞亲？就是跟自己的亲人告辞，出家当了比丘。

有一次，这位比丘在教化回来的路途中，在荫避的森林里遇到一队商人。这个商队去外乡从商路过此地，

傍晚时分正好走到山这个地方，天快黑了，商人们没办法，只能在这儿扎营过宿。这位比丘看到商人们大大小小的车辆，以及大量的货物，他一点都不关心，像没看见一样，他就只管在离这个商队不远的地方徘徊，自己慢慢地走来走去。

这时候，从森林的另一边来了很多山贼，来偷东西、抢东西。他们打听到有一个商队经过，就想在夜幕降临以后劫财、劫物。当他们偷偷摸摸地靠近商人夜宿的营房时，却发现有人在营外漫步，“哎哟，有人在外面站岗放哨，在漫步。”他们怕商队有备，所以想等大家睡熟了再动手，于是他们就埋伏在山边上。然而，营外巡回的那个人，就是那位法师，通宵不入营休息，不睡觉。法师走过来、走过去，嘴巴里还不停地在念经。结果天渐渐亮了，那几个山贼因无隙可入，气愤得大骂，骑着马“哗啦、哗啦”、骂骂咧咧地就走了。

正在营里睡觉的商人赶紧跑出来看，只见一大队的山贼，手持铁棍、木棍往山上跑去，只有一个出家人站在营房外面。商人惊恐地走上前去问道：“大师，您见到山贼了吗？”这个出家人很平静地跟他讲：“是的，我早就看到了，他们昨天晚上就来了。”“大师，那么多的山贼，您怎么不怕？独自一个人，您怎么敌得过他们那么多的山贼呢？”出家人一点不紧张、不慌忙，非常心平气和地说：“各位，见山贼而害怕的，那是有钱的人。我是一个出家人，身无分文，我怕什么？贼所要的是钱财

宝贝，我既然没有一样值钱的东西，无论住在深山还是茂林里，我都不会起恐惧心的。”

这个故事告诉我们，现在社会上很多人愚昧无知，对那些不实在的、虚幻的金钱名利，今天可以有、明天会没有的东西，瞬间可以流失的或者变为别人的钱财宝物，他们不但不肯丢弃，还会舍下自己的性命去狂夺，而对自己拥有的善心、平安的生活、平静且自由自在的心理却熟视无睹。为什么说平安就是福？你们坐在这里平平安安就是有福气，要知道，有多少人正在受苦，有多少人车祸之后变成残疾人，有多少人因生癌症而过世。所以，一个真正的学佛人应该像这位出家比丘一样，能够体会到这个世间苦空无常的真相，一切生不带来死不带去，你把无常的钱财带在身边，实际上是一种拖累。我们人只有正确地认识到这个世界上的一切都是苦空无常的，一切都是虚幻不实的，这样才能放下自我，精进修行。

我们不管做什么事情，要学会要有道德，自己要解决自己的道德问题。每一天的起心动念会给你带来很多业障。我们不需要业障，我们不能拿自己肮脏的意念来破坏内心自然的清净和纯洁。就像在心中拥有一种自然美，很多人每天在贪瞋痴慢疑，什么都要，拼命地追求名利，就是给自己的内心制造自然灾害，所以每一份自然灾害就有你的共业。所以人要认识到自我肮脏的灵魂，才能学着做佛，来去除那些肮脏的灵魂。

要好好地学习和明白佛法佛理，不要随随便便指责别人，也不要随随便便贡高我慢。因为当你在指责别人的时候，你会造成一个大的因果，这个因果完全是由自己造成的，有时候因果造得太大的话，会造成下地狱的因果。

要成道，首先要归道。你今天要想开上高速公路，成这个道，是不是先要从小路慢慢地归到大路上来？就叫归道。道就是得道者，一种智慧。别人说“你成道了”，什么叫成道？成道了就是明白道理了，知道了这个事情，知道应该怎么做人，应该怎么学佛，应该怎样活在这个世界上，叫得道。

在你的知见里，应该看这个世界一切都能够明明白白。你知道你的心吗？很多人根本不了解自己。所以师父要你们把自己的杂念丢在一边，弘法利生，好好地救度众生。成道是什么？远离人间的私心和杂念，不能一切都围绕着法界而转。这十法界包括我们这个人间，叫法界。有时候你对事物的一种追求、对名利的一种追求，会造成你不认识自己。举个简单例子，很多人看电视连续剧，时间长了，天天吃面包擦点果酱，一集一集看下去，天天躺在那里，上班都不上，说一定要把这个结果看到，最后连续剧看了多少？几十集，看得眼睛也不好了，腰也酸痛了，最后人也发胖了，因为当一个人坐着不动的时候会发胖。

所以一生要把人做好，学会无我，念念众生，就拥

有一个无量的世界。我们应该好好学佛，好好拜佛，要学会看破放下。希望大家好好努力，好好修心，人生无常。师父经常跟你们说人生无常似有常。人生活在世界上，有很多难以理解的事情，但是我们要学会去理解它。很多事情你没有耐心，你就永远不了解它。所以人活在世界上要有耐心，没有耐心的人不能成就佛道。耐心是什么？耐心就是精进地预备。什么叫预备？过去我们小的时候在学校里“预备——起!”预备，你准备好了没有？预备就是耐心，预备就是要有精进的准备。我们有忍耐，才谈得上精进；一个没有忍耐的人，一定学不好佛，一定不会精进。

学佛要学智慧，好好地学佛，就是好好地学佛的智慧，学佛当年怎样到人间来弘扬佛法，能够让我们理解这么深奥的佛法。人真正要懂得“万境本闲，惟人自闹”，实际上，这个境界都是空闲的，没有变化，只有人才会召来很多烦恼。“心若不生，境自如如”，别人再怎么样，心如如不动，有什么改变你了？举个简单例子，你在家里拿个手机照自己，不管边上人在跟你说什么话，你都没有反应，是不是如如不动？别人说：“你知道吗？这个产品好得不得了，可以让你发财，可以让你做什么……”你照着镜子看一看，如如不动，对你产生什么效果了？没有，什么都没有产生。你被他说得心一动，接下来你的表情马上感觉自己像百万富翁、千万富翁了，因为你的心已经动到这里面去了。

人有时候“不须说而言，多说必招怨”，该讲的话讲，不该讲的话不要讲。不应该说的话，叫“不须说”。不须说的话而去说它，你会招到冤家的。别人在讲，你突然之间跑过来插嘴，谁叫你讲的？你不是招冤家了吗？“不当言而说”，不应该讲的话你去说了，那就是瞎说。瞎说要惹祸的，人生就是不能瞎说。

希望大家好好地努力。好，今天《白话佛法》就跟大家讲到这里，希望大家能够好好学佛，如如不动。师父在遥远的澳洲非常想念大家，思念大家，也希望大家从学佛中得到更多这种好的体会，来激励和鼓励自己精进努力，放下万缘，忍辱精进。师父以后经常会给大家做这方面的《白话佛法》开示，能够让大家拥有时刻清醒的智慧，来面对烦恼的人生。有“智”者事竟成，只要有智慧，你一定能一世修成！谢谢大家。

有所不为 才能活出自我

——2020 年 2 月 28 日《白话佛法》开示第四集

好，各位佛友大家好！今天师父继续跟大家讲《白话佛法》。《白话佛法》让我们明心见性，让我们能够理解深奥的佛法就在我们的生活中。今天师父继续跟大家讲，怎样运用佛法在生活中让自己心里的烦恼得到解脱。

佛法的佛言佛语，非常具有哲学和哲理。佛法人生，经常说心念决定言行，就是心中的念头会决定着语言和行为。所以一个人的语言讲出来，一定是心里想过的；一个人的行为做出来，一定是想过的。有了这个意念，才会有这个语言和行为出来。所以一个人未来想拥有怎样的人生，取决于他现在的起心动念。如果现在念头好，那么人生就转危为安；如果现在的念头经常瞋恨、愚痴、忌妒或者烦恼，那么你今后的念头就指导着你的语言和行为，让你变得更加愚痴和烦恼。所以很多人一生烦恼，很可怜，就是因为他的起心动念不正，让他今后行为受阻碍，语言出言不逊。

一个人要活出自我，也就是说活着的人要离开自我，不要整天一开口就是“我”——“这个是我的、那个是我的”“我受痛苦了、我烦恼了”“凭什么我来受苦”等等。如果能够离开我相，你自然就不会去和别人攀比，

因为没有“我”了，你跟别人比什么？你就不会在意别人对你的评价，因为你没有我相了。就是因为太在意“他在我面前这么讲”“他这不是有意讲我嘛!”有这个“我”字在，你就会在意别人对你的一些讲法。明明这个人根本不是讲你，你会拉到自己身边来，“你不讲我，讲谁啊？”这就是人离不开我相。如果你能离开“我”，你慢慢地会变得乐观，人也会变得坦荡，你的生命就会变得单纯。我问你们，小时候一个小朋友纯洁单纯吧？他没有我相，什么事情都无所谓，所以活得很自在。

其实想穿了，每一天晚上对我们可能都是一个人生考验，可能都是一次死亡。早上黎明就是一次重生，所以过去有很多人经常在早上醒过来，第一句话就是“感谢菩萨，我还活着，谢谢菩萨的慈悲。”不要再去为每一天欢喜和悲伤的人生纠结自己的内心。人要真正懂得，人生最好的回报就是能够放下烦恼、解脱痛苦，不要让自己束缚在欲望中。所以很多人，因为还要这个、还要那个，永远在欲望中。还有的人师父说他：“你不要这样，你欲望太强。”他说：“我不是欲望，这是我的理想。”实际上理想和欲望不能混为一谈，欲望是无尽头的，是对物质的拥有。理想是什么？是精神上的一种充裕，精神上想得到一些满足，那应该说是一种理想。当你在人间占有的东西越多，你慢慢地就会被这些所拥有的财、物、名、利所束缚。因为拥有再多，它也会离你而去，名守不住，财物守不住，一切都会离去。你把这些名利攥得

再紧，到最后还是两手空空。

我们要学会选择，选择什么？填补心灵空虚。选择填补心灵空虚的意思就是不要错过任何对心灵改变的机会。怎样来改变你的心灵？把“我”字变成大家，把自己的小我变成一个大我。比方说，你说“我吃亏了”，你就说“我们大家吃亏了”；“我赚便宜了”，应该说“大家赚便宜了”。那你就把我相慢慢地消除掉，心灵就不会空虚，不是为自己活着。因为为自己活着的人，就天天斤斤计较。所以莫计人生小账，一个人一生有多少小小的账，左一笔、右一笔，要学会放弃。放弃诱惑，放弃诱惑的人会拥有新的机遇；抓住诱惑不放，你慢慢地会负重，必致步履艰难。负重就是你不肯放下，背在身上，时间长了，你走路都会觉得很艰难。

我们做人，无事心不空，有事心不乱，大事心不畏，小事心不慢。“无事心不空”，没有事情，但是心中要念经，要想着众生，就不会觉得颓废，不会觉得没劲、没意思。“有事心不乱”，不管碰到什么事情，心不要乱，慢慢地一件一件把事情做好。“大事心不畏”，做大事情的时候，心不要畏惧，不要害怕，因为大事也要做，小事也要做。大事，也能把它做好；小事，心不要轻慢它，也要把它做好，叫“小事心不慢”。想通的人，人生悲欢离合，甜酸苦辣，都是在于心的开始。酸也是心酸，苦也是心苦，甜也是心甜，辣也是心里觉得辣辣的。甜酸苦辣都是心造成的，所以心态要好，有什么过不去的大

坎儿？

人生走到今天，身在红尘之中，只要以善为本就可以了。有所为，有所不为，去做了，好像又没去做过一样。做了就做了，没做就没做，做了又像没做一样，没做又像做了一样，心无罣碍，心自然就趋于平和、宁静，就如开放的莲花一样，自然从容，它不为谁开，也不为谁落。所以学佛的人、想得开的人，他一切随缘，“该我的就是我的，不该我的就不是我的”。该拥有的就是你的，不该拥有的会给你带来灾祸。所以人生的道路并不是只有一条，很多人的绝望就是因为这条路他觉得没路可走，他才选择了绝境。

在人生中，学佛人必须远离悲苦，这些悲苦都是给我们的一种考验，有时候很快过去了，有时候过去得比较慢，但是一切都会过去。有时候平坦的路都是比较拥挤，学佛的路，有很多法门大家挤在一起。要想一想，我们不管碰到什么事情，选择好自己的路，走自己的路。因为只要心有勇、行之力，就是心里要有勇敢，行为要有力量，思维要拥有智慧，永远矢志不移，你就一定能成功。

很多人没有缘分，会错失很多事情，这是人生的常态。没有缘分就没缘分了，错失了也没有办法，不要有太多的悔恨和痛苦。当我们走了很远的时候，再回头望望，那些过去的人与事早已消失在记忆中。真正的人生，是在你真正不懂的时候，它是很美好的；当你一旦懂事

了，进入了人我是非中，你的生活变得非常烦恼和忧伤，因为你感受到的不是纯洁，而是人间红尘中的尔虞我诈。希望大家要改变命运，不是靠机遇，而是靠心态。心态好的人，万事都能变得好；心态不好的人，不管什么事情，就算一件好事，也会得不到一颗安宁的心灵。希望大家一定要懂这些道理。

过去讲人生“三十而立”，一个人三十岁了，应该自己能够独立了。立什么？学佛人应该立什么？过去讲立生、立业、立家，我们应该立志，好好地离苦得乐，学佛学法。

“四十不惑”，不惑之年。大家知道什么叫“不惑”吗？不迷惑了，明白了。那你明白了什么？一般的人明白了社会，明白了自己，明白了人与人这么复杂。而学佛的人四十不惑，应该不迷惑，不被人间的欲望所缠扰，大胆地走出烦恼，不贪，不瞋，不恨。

过去讲“五十知天命”。什么叫天命？实际上用现代话讲，知道了人生命运的轨迹，就是结婚、生孩子、找工作、赚钱，给自己人生定个位。“我这个事情做错了，我那个事情做错了”，你知什么天命？你应该知道五十了，赶快修行了，赶快帮助别人了，因为留给你帮助别人的时间不多了，留给自己改变心态的时间也不多了，留给你忏悔、念礼佛大忏悔文的时间都不多了，这才叫五十知天命。

过去讲“六十耳顺”。看透了，看透人生、生命了，

名利带不走，生命很短暂。想通了，“我六十了，做也做不动了，我也不会再为那些钱去痛苦、去煎熬了”。你明白了什么？六十岁了，应该知道可能要换一个景点去旅游了，赶紧要让自己找好下一个旅游点——就是西方极乐世界，或者回到观世音菩萨母亲的身边。那么应该怎么做呢？就是应该念经、许愿、放生，多做功德，帮助别人，众善奉行，诸恶莫作。如果你们今天还在作恶，怎么能够成为一个好人呢？要放下自己。

过去说“人到七十古来稀”，因为过去的人活得并不像现在人这么长，有的热的地方人活得很短。七十从心所欲，怎样去做呢？顺其自然，随遇而安。实际上学佛人到了七十，就应该知道好好地修身养性了，好好地念经，好好地理解佛法。但是很多人一生还在追求，到了七十还在追求一些名利，那么只能在红尘路上更显得孤独。因为你所走的路、人生的路，有的是通向渡口，没有船，有的是通向荒漠，没有骆驼，人生走到哪一站算哪一站，没有目标，你就会失去前进的方向。人为什么苦？因为人与人心里的距离在越拉越远，不能够想同一个事情，不能够与日月同眠，不懂得怎样珍惜彼此之间的缘分。所以人就不能让自己一生得到圆满的结果。

所以佛说：生出来很苦；老了，想吃什么东西吃不动了，很苦；走路想去玩了，玩不动了，苦；病了最苦；死了更苦；还有爱别离，喜欢的人你离开他了，你这种苦啊；还有怨长久，就是怨气啊，不愿意看见的人天天

得看到，你又很讨厌他；还有求不得苦，天天想把这个事情求到身边，求不得也很苦；还有放不下苦，天天挂在心中放不下，很痛苦。佛说“命由己造，相由心生”，你的命是自己造成的，你的相也是自己造成的。天天动心，你的相就在动。你动善心，善相出来；你动恶心，恶相出来。很多人说，你是个坏人，就会恶形恶状。

只有学佛的人懂得万物皆不动。心不变，万物才会不变。你对别人还是这么好，别人还是对你这么好。坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来。什么意思？坐在那里也有智慧，站起来做事情也有智慧，不管做什么事情都是禅定，你心中都有这个世界，有这个道场。你做每一件事情，就像佛一样在做，就是一叶一如来。

有一个诗人讲“春来花自青，秋至叶飘零”，什么意思？春天来了，花自然就青了，很漂亮；秋天到了，叶就飘散了，花的叶就飘零了。所以“无穷般若心自在”，树叶在春天会变，在秋天也会变，而我们无穷的智慧、智慧的心永远是自在的，永远是这样，不会变的。希望大家“语默动静体自然”，语言要“默”，就是少一点，行为要安静，整个身体、整个人生就会自然。不要看见一件事情就心动，不要看见一件事情就来不及去做，坐不定、站不住，就是静不下来。

其实人生，日复一日，我们放下了很多，有的不想放的也放下了。一生千方百计想得到很多东西，精打细算，最后失去了。一生中求不得，拼命地烦恼，想去得

到，最后失去了。一生中斤斤计较，没有得到任何东西，只是结怨结得越来越多。贪这个、要这个，什么都要，贪心不灭，造了多少孽？把别人手上的东西拿过来，把自己喜欢的东西藏起来，慢慢地在人生中觉得享受了很多，但是临终的时候又能带走多少？

有道德须去除我慢

——2020 年 2 月 28 日《白话佛法》开示第五集

师父跟你们讲，学弥勒佛：大肚能容，容天下难容之事；开口一笑，笑世上可笑之人。看看济公活佛，你笑我，他笑我，哈哈一笑，这个世界就是这样，一切都会如过眼云烟，一去不复返。

人生在世经常会接触到复杂的人和事，那学佛人应该怎样？好好修你的行吧。你就是要借世界上复杂的一些人和事来好好地修心，这就是给你锻炼的机会。别人骂你，你不气；别人生气，你不气，气出病来无人替，就是锻炼自己。所以人要学会经得起逆境的磨练，这种逆境的磨练就叫逆增上缘——增加你上进的缘分。有一些是遭到了讽刺，遭到了别人的污蔑诽谤之后，要更好地去做给别人看，就叫逆增上缘。别人讲你，没关系，“我就是要好好地把浮躁的心静下来”。记住了，静能空心：一个人一安静，心就空了。一杯水刚刚倒好的时候，是不是会有很多沉淀物？你眼睛看不清的。当你把这个杯子放在那里，几分钟之后，它水中的沉淀物就会慢慢地沉到茶杯底了。所以，师父教你们，有时候磨难是你们的导师，经历一些磨难反而让你更加坚强。很多孩子就是一辈子在父母身边，受不到任何的磨难，所以当他一

下子碰到一件大事，傻了，这下垮了。经常受些风风雨雨，是指导我们走向光明前程的一些小挫折。感悟真实的人间，境界才能升华。所以不管在人间碰到多少逆境，要心宽；磨难中，心要静下来，然后在困难的时候，你才会常存感恩心。因为当一个人困难的时候，才想到求菩萨保佑，让自己赶快脱离困难。菩萨帮了我们，我们一定要心存感恩。师父跟大家讲白话佛法，从佛法界来引用怎样处理人和现代事务中的一些问题。

师父今天跟大家讲佛法，跟大家谈一谈，人都有骄傲的心理。佛法把人的骄傲心理分成七种，看一看你们每个人身上有几种“慢”。“贡高我慢”的“慢”字，就是我们说的骄傲。“慢”就是骄傲，贡高我慢、骄傲会让你得到烦恼。骄傲的人烦恼不断，因为慢心会使我们妄自尊大，觉得自己很了不起；觉得自己很了不起之后，就看不起别人；看不起别人之后，碰到有道德有水准的人，就不肯谦卑，不肯低下头。然后慢心会让你觉得这件事情怎么做都是对的，执著地去寻找理由，来完成自己在心中定位错误的东西。明明是一个错的东西，非要想把它说圆满；明明这个事情没理由，非要找出各种各样的理由来圆满自己，这就是慢心。有时候这种慢心，会造成你种种的恶业。骄傲心有几种不同的表现形式，大家看一看，七种你有几种。

当别人在能力、学问等各方面确实不如自己的时候，或者跟你差不多的时候，慢心重的人就会自高自大，对

他人不屑一顾，看不起他。“不得了，你有点本事了。”“算你有学问，好吧？”还照样看不起他。两个人差不多了，你有你的本事，我有我的本事，还是看不起他。这是第一种，这叫“慢”。

第二，叫过慢，过于骄傲。过慢是当别人不论在哪方面都与自己相等，或者超过自己的时候，过慢就是故步自封，觉得自己很了不起。“他不可能超过我的，我这点水平他不可能超过我的”，就看别人的短处，看不到别人的长处。“这个人笨得不得了的，他在这方面行，在那方面不行”，那么看不到别人长处，只看见别人短处。

第三种，慢过慢。就是当别人无论在哪方面都远远超过你的时候，你的慢心、你的骄傲心会使你歪曲事实，仍然觉得自己会胜过别人。举个简单例子，这个人回答问题回答得非常好，你就说“哎哟，今天不知道吃了什么东西，脑子算他灵活”，你也可以找出理由。在家里，夫妻两个人，太太今天烧了一个很好吃的菜给你，这个男的骄傲，慢过慢，他就歪曲事实了，说“哎哟，今天烧得是不错。哪个饭店里买来的？”或者就说“今天算你走运，你明天再烧一个这样的味道给我吃吃看呢？”他就是明明知道自己不如她了，也不承认，也不买账，他就是不认为别人在胜过自己，这种人叫慢过慢。而且他不能容忍别人获得的荣誉和赞叹。所以师父教你们学佛，首先要学会当师父表扬别人的时候，你要学会赞叹。我今天说：“这个阿姨做菜做得真好吃！”你们在边上：“是

啊！她做得真的很好，我也吃过的，随喜赞叹。”“哟！这个阿姨念经真好。”“是啊，念得真好。”这叫随喜赞叹。你看现在的人，一说谁好，马上大家一个人说“好，对”，两个人不表态，三个人冷眼看他。这就是人，人就是现在这样。明明知道比他好，也不买账。比方说，一个女士在家里做了点什么事情，老公经常说“女人应该这么做的，女人连这个都不会啊？”问题你会吗？你也不会，对不对？

第四，叫我慢，贡高我慢的“我慢”。这个身体本身就是五蕴假合之身，本来就没有“我”，你是谁？你生出来如果永远不给你取名字，你是谁？你就叫婴儿，长大了叫学生，再长大了叫大学生，毕业了叫青年，然后叫中年，死了叫老年，开追悼会的时候又变成终年。悼词上听到过吗？“终年七十八”。当然这个“终年”不是那个“中年”了，终于结束的终年。所以有“我”，你就会夸大自我，有“我”了，抬高自我，处处以“我”为中心。“你们大家都要尊敬我啊！听我的指挥啊！”所以有些人一到法会上，不让他出头他难受的，他处处要出头，实在没活干了，声音讲得响一点，把别人的注意力吸引到他这儿来——我慢啊！让大家看一看：这谁啊？这个人很厉害啊！这个人很有能力啊！到处要出头，希望整个世界都围绕他转，好像感觉世界离开他地球就不转了。你真的跟他讲“地球离开你不转了吗？”他还要说“转得慢一点”。这就是人。

第五，增上慢。“慢”就是骄傲。过去学佛说贡高我慢，很多人不懂什么叫贡高我慢。现在叫骄傲，过去叫慢，那么增上慢。就是在学佛中有了一点感应，有了一点利益，得到一些因果的感应，马上觉得证到什么果位了。很多人都以为自己证到果位了，“哎哟，我能看见这个，我能看见那个，我能看见菩萨了……”以为自己证到什么果位了。所以不要自鸣得意，人生不要不可一世。还有一些人盲修瞎练，走火入魔，都会让他拥有增上慢。

第六，卑慢。“卑”就是自卑的卑。卑慢的人自甘沉沦，觉得“我不行啊，我做不好啊，我什么事情都不行啊，到了手上就被我做砸了”。那么你说他已经这样了，为什么他还会有慢呢？为什么还会骄傲呢？“我不行啊，我这个事情做不好啊，你换一样事情我就做得好了”，明白了吗？他不学习别人，他自己做不好，还不肯听别人的。自己做不好，为什么不学学别人呢？他为了避免暴露自己的无知，他不谦虚，自己很自卑，“哎呀，我做不好，我这个不行，我那个不行”。人家说“你学学，跟他学学呢？”“我不学。”不学，不尊重别人的优点，不知谦卑，这是不是一种骄傲？你今天开工厂，生意做得不好，你要不要跟生意做得好的人学学本事？自己做不好还不买账，还不去跟别人学，那你慢慢地就叫卑慢。

还有一个叫邪慢，“邪”就是邪气的邪。自己没有真正学到什么学问和道德品行，为了博取世间的名利，为了达到一些自己的目的，通过各种手段虚假地获得名誉、

地位，然后开始骄傲，觉得自己很了不起，这就叫邪慢。

一个人的道德在于：要看到别人的优点，要善于看到自己的缺点；要懂得别人的优点，要知道自己的不足之处。好好地，谦虚地，你才能进步。所以不要文人相轻，不要你看不起我、我看不起你，学别人的长处，改正自己的短处，不要觉得自己有贡高我慢的资本。慢慢地学会改变，慢慢地学会恭敬、赞叹，对别人动不动就要“你做得真好！你功德无量!”赞叹别人。你一赞叹别人，我慢心就没了。你不骄傲，别人都喜欢你。有几个人喜欢骄傲的人？你一骄傲，别人看见你就躲得远远的。

你在别人面前炫耀自己，家里怎么好、怎么有钱，让别人觉得你很有钱，旁边的人脸红了，这本身就是不够慈悲。慈悲的人不要让别人过不去，慈悲的人不要让别人脸红，慈悲的人要懂得别人的感受。你不知道别人的感受，就不是慈悲。你把别人弄得难受了，就像一个女孩子自己各方面很好，要照顾到别人的感觉，别人一看到你什么都比他好，那么别人就会脸红，觉得难为情。一个男孩子也是这样，你是一个大老板，有什么必要非要在别人面前显示出自己是个大老板？要谦虚啊。打工的人养活了你——你这么想的话，就会谦虚了。

我慢心一定要真正去除，不能让它滋养，天天觉得自己很了不起。慢心，会破坏人与人之间的和谐相处。骄傲的人、我慢心重的人自尊心特别强，因为他的确是有一点成绩，所以他有很强的自尊心，觉得别人应该尊

重他，而容不得别人对自己轻视。那别人不认识你怎么办？所以很多有名的人总觉得别人都认识他。师父到外面去，我觉得别人不认识我是正常的，认识我是偶然的，我有这种心，才要更好地去度众。所以不要过分地看重自己，因为你会失去平等心。要对别人尊重，不要随意伤害别人。学佛人，人与人之间的关系是相互的。你尊重别人五分，别人尊重你八分；你尊重别人八分，别人尊重你十分。所以你想让别人尊重你，学会先用尊重的姿态对待别人。有时候一个不当心的藐视、轻视别人，别人也会很快地反馈于你身上。

另外，自尊心强的人，有时候往往内心很脆弱，因为在他的眼中，有谁只要超过他，他就会崩溃，他天天要别人讲赞美他的言词，一旦受到打击，精神很快就会崩溃。

所以师父叫你们不要骄傲，好好学佛。人有什么了不起的？不管怎么样，要学会尊重别人，那是学佛人的最基本的道德品质。

佛陀当年的故事

——2020 年 2 月 28 日《白话佛法》开示第六集

师父跟大家讲一个故事，一个挑粪的人叫尼提，佛陀怎样来度他出家。佛陀当年用什么样的智慧和耐心，来度这样一个机缘成熟的人出家。

在佛陀住世的那个年代，舍卫城中有一个贱民（贱民就是阶层地位不是很高尚的人）叫尼提，因为他种姓卑贱，一生就帮别人做着除粪的工作（就是挑大粪养活自己）。

有一天，佛陀在祇洹精舍中看到除粪人尼提得度的因缘已经成熟，于是就带着阿难进城，想去直接度化尼提。尼提这时候正好拿着盛满便溺的瓦罐，准备到城里去倒掉。过去挖个坑，把粪便倒到泥土里，倒进去，然后再埋掉，以前都是这么处理粪便的。尼提远远地看见世尊朝自己走来，看见世尊安详的步履、庄严的仪表，眉宇间散发着金色的毫光，不由得自惭形秽，觉得：“哎呀！我这么脏啊！怎么能给佛陀看见呢？”立刻避道而行，悄悄地离开了。

当他快要走出城门的时候，却不料又与世尊相遇了。其实佛陀有意来度他的，佛陀知道他走到哪里。这时候，端着盛满便溺瓦罐的尼提心想：“赶快回避吧！”但是心

里一阵慌张，转了一个身，没想到这个瓦罐正好撞到墙壁上，立刻“砰”地破碎了，粪便溅了他一身。当时在世尊面前，他又羞愧、又恐慌。

这时候，佛陀走到他面前，慈悲地对他说：“你想不想出家修行？”

“从未有过这么温柔的声音跟我尼提讲话啊！”他又感动又紧张地回答：“世尊，您是尊贵的刹帝利种姓出身，您的弟子也都是和您身份相称的贵族。我是一个卑贱的奴隶，怎么能和他们一样成为您的弟子呢？”

佛陀对尼提说：“佛法的殊胜就像清净的泉水，能够洗除一切的污垢；而又好似熊熊的烈焰，无论巨大还是微小、细致或者粗劣之物，都能焚烧殆尽。佛法的慈悲与平等是广大无边的，不论贫、富、贵、贱、男、女，只要发心想修心的人，都能从佛法中获得最究竟的利益。”

佛陀的开示就像黎明的曙光，让尼提感受到前所未有的光明和希望，心中萌生出想要出家的愿心。佛陀就请阿难带着尼提，到城外的大河边去沐浴清净，再将他带回了祇洹精舍。在精舍中，他听闻佛陀开示，尼提心开意解，立刻得证初果（得证初果就是开悟了，想出家了），于是恳切地请求佛陀要出家。

佛陀对尼提说：“善来比丘，须发自落，袈裟自着。”佛陀这么一讲，一刹那，尼提的头发自己掉落了，给他换上一件袈裟之后，一下子法相庄严出来了，像个和尚

了。这个时候，佛陀就开示四圣谛，尼提比丘立刻证得四果阿罗汉，无始劫以来的烦恼一时灭尽，证得神通自在，他有神通了。

那个时候，出家都是要非常高贵的身份，皇亲贵族。舍卫国的人民听到低贱的除粪人尼提竟然出家了，这时心里都怀着轻蔑的想法。他们也不了解，佛陀为何要度一个奴隶出家修行，于是在街头巷尾纷纷议论。很多人说：“这样低贱的人，怎么配受我们的礼拜和供养呢？”“假使尼提进城托钵，我们家都会被他弄脏了。”这样的流言蜚语传播得特别快。

没想到连国王都知道了这件事情。国王听到这件事情之后，心中一则轻蔑，一则疑惑，于是乘着宝车，带着奴仆们，到祇洹精舍，请佛陀为其解惑为什么会这样。一行人马到了精舍门前稍作休息，这时尼提比丘正坐在山门外的巨石上缝补衣物，七百个天人周匝围绕在他边上（他们眼睛看得见的）。

国王看到这个殊胜景象，心中赞叹不已：“哎呀！这个比丘怎么这么厉害？他怎么有天人在他身边？”走到尼提比丘面前说道：“朕想想见佛陀，麻烦尊者为替通报（就是替我通报一下）。”国王还不知道他是谁，不知道他是尼提。

尼提比丘立刻神通开始，全身没入巨石中，出现在佛陀面前，一下子就到了佛陀那里了。然后向佛陀禀告：“佛陀，波斯匿王现在正在精舍门外，想来向佛陀请法。”

佛向尼提比丘说：“你用你刚刚所现的神通出去，请国王入内。”

尼提比丘立刻身体一缩，从巨石石缝中又钻出来了，就像水能够自由出入一切空隙一般，没有障碍。人钻出来了，他向国王说：“已经帮国王通报过了，请大王入内。”

这国王看见这个尊者：“哎呀！他怎么进去便进去，出来便出来？”又惊奇又赞叹。先前的疑惑、恶念一扫而空，决定先不问除粪贱奴出家的事，想先问问佛陀，刚刚这位能变神通的尊者为什么有这么自在无碍的大神通。

国王想着想着，就走到了佛的面前，顶礼佛陀，右绕三匝，恭敬地退坐在一边，向世尊说出自己心中的疑惑：“世尊！之前为朕通报的那位尊者有大神通，我看见他可以全身没入巨石，犹如水流渗入石中，也可以自在地从巨石当中现出，不知这位尊者上下如何称呼。”（过去称高僧大德都是“上下”，比方说“上某下某大和尚”。）

佛陀就告诉波斯匿王说：“国王，这位神通自在的比丘，正是目前舍卫国中人们所流传的除粪人尼提，我已度化他出家，证得阿罗汉果。”

这国王一听，高傲骄慢的念头马上消失，取而代之的是无比的欣慕和欢喜。佛陀再次向国王开示：“国王，一切世间万物万事总离不开因果，人生在世，为何会有贫、富、贵、贱、尊、卑、苦、乐的果报呢？完全是过去生中自己所种下的因啊！过去生中的心常怀仁爱、慈

悲、谦让、敬顺的善念，身常行尊敬三宝、长辈，爱护晚辈，一切众生之善行，今生就会感得尊贵和富有。如果过去生中凶残暴虐，贡高我慢，放任随顺自己各种不好的毛病，生生就感得卑贱贫穷的果报。所以国王，因果就是世出世间的真理。”

波斯匿王再次问佛：“请问佛陀，尼提尊者过去生中种下了什么样的因，今生才感得贫穷下贱的果报？他过去世中又种了什么样的因，今世可以遇佛得度，成就圣果呢？祈请佛陀慈悲开示。”

佛陀告诉波斯匿王说：“过去在迦叶佛灭度后有十万比丘僧，在这个僧团中有一位比丘担任僧团中的执事。这位比丘因为身体有病，常常腹泻、频尿，但他并不外出至架房如厕，而是排泄在金银打造的器皿中，仗着权势，命令他的弟子处理排泄物。因为他在僧团中担任着重要的执事，他便放任自己，高傲自大，身体稍微有一些不舒服就懈怠堕落，指使弟子替自己除粪便。然而他所命令的弟子是一位已经证得初果的圣人，因为这个缘故，他在五百世中都生为下贱的人，以替别人除粪来养活自己，一直到了这一辈子，他还是为人除粪的贱民。但是由于他曾经出家，守持戒律，所以这一生因缘成熟，得遇如来，听闻法要，能漏尽烦恼，证阿罗汉果。国王，你知道刚才说的那位驱使圣人除粪的执事人，他是谁吗？他就是尼提比丘的前世。”

波斯匿王听了佛陀的开示茅塞顿开，法喜充满，高

傲之心消失殆尽，赞叹道：“如来出现于世真是太殊胜难得了，无量无边的众生都可以蒙受法益，离苦得乐。”说完，国王从座而起，走到尼提比丘前，恭敬长跪，顶礼尼提比丘，至诚忏悔先前所造的恶念。此时佛陀见波斯匿王已除掉慢心，更为彼说微妙法义。佛陀说：“执相修布施、持戒，乃至希望生天，这些都是生灭的法，并不究竟；唯有不住相修一切善法，心无所住著，才是最究竟的大乐啊！”这时在场的大众，听到佛陀微妙的开示皆有所体会，一心闻法精进，依教奉行。

这个故事选自《贤愚经•卷第六》，就是告诉大家，你今天偷懒，用贡高我慢心去指使一些修得很好的人，去让他做这个、做那个（在佛法界，法师有个规矩的，不能消耗自己的功德，什么事情要自己做），你叫别人做了，你在消耗自己的功德。这就是为什么不要轻易地叫别人付出，你的功德会随之而消失。他就是因为叫了一个他的弟子去除粪，而且这个弟子是一个已经证得了初果的圣人。什么叫圣人？这个人已经不是一个凡人了，这个人很快就能够上天的。所以这个人没有种上善因，他种了恶因，最后得了恶果。

我们怎样用有限的生命去创造无限的未来？我们每个人要学会自己消自己的业障，不要去造孽，不要随随便便去用别人，用别人越多，欠别人就越多。自己能做的，自己去做；自己不能做的，去求别人做，用功德还。所以能做的人一定要好好地爱惜别人。哪怕别人跟你做

事了，你说一句：“对不起，谢谢你。”消耗的福报都会少很多。所以法师都不愿意别人给他们做事，因为会损耗他们的功德。所以希望我们学佛人，每个人都要自己做；还能做，你不做，以后年纪大了，对不起，你就老得快。你越不劳动，越不自己付出，你自己的福德损失得越快。

师父希望你们，好好用佛的智慧来改变，来真正让自己能够懂得，怎样在人间化解烦恼、化解恶缘，怎样能够让自己在学佛的道路上正信正念。任何的懒惰、任何的懈怠、任何的烦恼，都是因为我们远离了智慧；如果有智慧，你就会破除一切迷惑颠倒，修成正果。

希望大家好好地修，一定要一世修成。今天给大家的《白话佛法》就说到这里。谢谢大家！

善恶都是因果

——2020 年 3 月 4 日《白话佛法》开示第七集

人首先要洗涤过去的贪瞋痴三毒。洗涤就是要把过去曾经贪过的、恨过的，还有做过的愚痴的事情，全部转污为净，就是把过去那些污染的东西转为干净，这样就叫洗涤，身心就会得到干净和光明。人为什么身心不光明、不干净呢？就是因为整天不开心、难受，内心就慢慢开始污染了，不干净了。心里不干净的话，那慢慢地就被贪瞋痴所染，自身佛性就不能显现。自身佛性就是要慈悲别人，要对别人好，不要去贪。

一个人怎样能够洗涤自己的贪瞋痴呢？最好的方法就是念礼佛大忏悔文，一定要多念。因为一个人如果不喜欢忏悔，不喜欢承认自己的缺点，他就很容易陷入困境，陷入困境的话就无法相应身口意。一个人不喜欢承认自己的缺点，就经常不开心，经常想不通，经常难受。

怎样跟自己的身体、嘴巴还有意念能够合在一起，让自己的心想得通，说话说出来像佛，意念想出来像菩萨？一个人要有根本的清净佛性，就是佛经常讲的境转而心不转。环境不管发生什么，心不要转，境转心不转。根本清净的佛性，就是九识田中的阿摩罗识，这就是良心本性。不管发生了什么，你心中如如不动，知道菩萨、

佛都在你心中，你不会转变成不好的念头，六道轮回就不在你身边。很多人为什么经常六道轮回？实际上一个人很痛苦、想不开的时候，他就在轮回中了。六道里有天道吗？开心了，环境一变，你在天上的时间、开心的时间少了；人道开始吃苦了；鬼道开始怀疑了；畜生道就开始做那种伤害别人、对自己也不利的事情了，然后做魔。没有先人后己，只有伤害别人，不知道帮助别人，你就在六道轮回里面。脑子经常在六道轮回中的人，他的怨气会很重，他的贪念会太深。这在人间的问题是他的宿业未消。宿业就是前世的业障还没消，今世又在做坏事了，你怎么能够精进呢？怎么能够努力呢？

有些人一念礼佛大忏悔文就想起很多过去的事情。实际上真正礼佛大忏悔文念完之后，人应该可以使自己跳出痛苦。但是很多人一念礼佛大忏悔文，“哎呀！我对这件事情啊……”这叫事忏。你要从理论上去鉴别它，“我今天念了礼佛大忏悔文，这么多的菩萨，观世音菩萨、伟大的佛陀，所有的菩萨、佛都在看着我们，在改变自己，我今天忏悔了，这个事情希望菩萨能够帮我消除”，你这个时候心里就法喜充满，而不是念礼佛大忏悔文让你回忆过去。

一个人怎样跳出痛苦，并阻止自己的罪孽？就是要发大愿心。比方说有一个灾难来了，一个天灾来了，大愿心可以消掉很多业障。不管碰到什么事情，念礼佛大忏悔文，罪孽消除得最快。礼佛大忏悔文要多念，保平

安的，很多人都不知道这一点。在人间做人也是的。保平安是什么？现在末法时期，保平安就是经常承认自己的错误、缺点，碰到事情说“对不起，我没做好。对不起”，这就是人间的礼佛大忏悔文。人要讲理啊。人家说“你讲不讲道理啊？”这个“理”和那个“礼”差不多的。你经常跟别人说“对不起”，你是不是保平安了，别人不搞你了？

罪孽消除，一个人要懂得善守戒律。戒律要善守，“善守”什么意思？好好地守住戒律。要达到明心见性。很多人在人间总是觉得自己很有道理，不知道这个世界上真正的理，那不是理，那是一种缘分，哪来的理可以讲啊？缘分啊。很多人也经常说“我皈依了”，你不能把皈依作为一种答应、承诺，好像皈依就是“我以后要给菩萨做事情”一样——不是这样，那是启发你内心本性的善良和慈悲。我们天天磕头，磕头的时候思想是不是集中？心皈依了吧？你天天在度人、救人或者弘法，这是不是皈依法？帮助别人，你就在行法——行佛法，你让别人看到了你像佛一样，你是不是在进行中？僧，实际上看见法师，以法师为榜样；没有法师，以自己内心的佛为榜样。经常要想，我们就是没有出家的法师。

要学佛的第一件事情就要学会空。脑子里杂念太多，学不好佛的。空性就是找到你的本性，空性就像这间房间一样：空了，别人才能坐进来；如果这间房间坐得满满的，其他人就进不来了。空是什么？我们学佛，要找

到内心的本性，必须要空性。因为我们心中已经是“有”了，什么都藏在自己的心中，贪瞋痴慢疑全部都在自己的心中，已经有了，要把这些贪瞋痴慢疑全部挖空，要修到空。就像一个人很烦恼，修到最后不烦恼，就是空了。本来跟别人闹意见，想通了，空了。

我们从过去不认识佛法，到今天能够运用佛法，要了解佛法的意义。我们现在已经是跟普通人不一样了，我们现在不思善、不思恶，就是做善事都不要去想得太多，如理如法地做就是一种自然的行善。在本性中空的，去行善，这个人就是善行。你今天去想了“我要行善”，这就不是净善。真正地行善和执著是不一样的。如果你今天逼着自己去思善不思恶，你可能是执著；如果你今天善恶都不去思，因为你是一个好人，做出来一定是好事，你不会去想“我今天是不是做坏人的事情？”因为你是一个好人。

善恶它是相对的。有的事情表面上看起来，你认为是一件善事，但是到了最后它是一件恶事；有时候你认为这是一件不好的事情，但是你恰恰帮了别人。举个简单例子，有人在做坏事，你认为“我不应该去告诉别人”，你就害了他。有的事情要告诉师父，师父教育他、帮助他，把他拉回来；你不说，他做坏事了，最后断了他的慧命。你们很多人认为“我不说是对的，我帮他保密”，实际上你是害了他。

打破人间的“空”和“有”很重要。你们到底心中

有什么？有贪瞋痴慢疑，还不如没有，还不如空的。你们如果今天心中有的都是佛性、好的东西，那当然“有”是好的。问题是一般人心中都是贪瞋痴慢疑，佛性的东西很快就会过去，但是那些贪心、肮脏的东西不容易洗去。举个简单例子，你白衬衫上沾染了墨汁，你要洗掉，如果衬衫本来就是白的，一洗就干净了，善的东西它还保留着；恶的东西只要在你衬衫上、在你心中，它不容易洗去，所以你才会痛苦。空和有：有，你把它洗掉了就是空的。本来人的心就是平等的，每个人都是平等的。你们不要以为这个人好、这个人不好，实际上人与人都是平等的，你有两个眼睛，他有两个眼睛，长得好看或难看，近视眼或远视眼，这是另外一个概念，但是总体来讲人是平等的，靠努力都能成功。

善恶本来就是因果的一种，在因果上讲起来，你做了一件善事，到了最后果不好，实际上并不是说发心好就能做好事。一个医生只管开药方，不管病人吃得死活，这也是一个好医生吗？你说“我是为他好，最后怎么这样？”自己要了解自己。很多人整天说“我了解他，我了解他”，实际上你连自己都不了解，你怎么会了解别人呢？当自己快要生气的时候，首先要了解自己的性格，“我生气了我会做出什么举动”，你要懂。你太太生病了，你知道她接下来会干吗，你都要了解的。她要发脾气了，你知道最后的结果会怎么样，你知道了这个果，你这个因就不会乱来了。

当自己知道要快生气的时候，首先要用静，不要用话来克制自己。你看，静静静，他静下来了；如果想用话来克制自己，刚刚要发脾气了，你说“我不要跟你这种人斤斤计较，我会克制的，我不会理你的。你档次这么低，我跟你吵什么啊？哼！我才不理你呢！”是不是用话在克制？克制得了吗？接下来就火气更大。所以，当一个人找不到路的时候，往哪里开都是错，这个道理要懂。因为你不知道哪里是对的，你一开就错。师父可以把你拉回来，教导你们。当你发脾气的时候，只要一发你就错了，你怎么讲话都是错了。所以发脾气就像开车开错路一样，你不要再去发脾气，因为你就是错了，一讲话就错。首先要让自己冷静下来，把要说的话仔细想一想有没有必要，可能就会过去了。当自己智慧不够的时候先不要讲话，当自己找不到路的时候先静下来，不要乱开，打个电话问问别人，拿本地图看一看，想一想刚刚走过的路，可能你很快就找到正确的道路。

今天给大家的《白话佛法》就说到这里，谢谢大家。

超脱于外境的变换

——2020 年 3 月 7 日《白话佛法》开示第八集

各位佛友，今天继续给大家做《白话佛法》的开示，希望大家能增加智慧，能够有更多的悟性来解脱身心健康方面的烦恼。

当年佛陀在舍卫国祇树给孤独园曾经对比丘们讲过，世界上外在的事物都是无常的，也就是说，佛陀说：“在这个世界上所有外在的事物都是没有长久的，任何的无常、不长久，都会让人感受到一种痛苦。”大家想一想是不是这样。比方说我们很喜欢一样东西，它不长久了，离开的时候会不会痛苦？就是一件很好的衣服，你没穿几次，因为身体发胖或者太瘦，等到现在已经不能再穿，必须要扔掉或者送给别人的时候，你也会有痛苦，这就是无常。佛陀告诉我们，无常是一个很可怕的事情，因为任何一个世界上的事物，只要你爱它、拥有它，只要你喜欢或者不舍得，等到无常来的时候，痛苦的时候，你就会更加难受。

佛陀曾经告诉比丘们说，其实这个无常不是真正的“我”——不是真正的自己。为什么佛陀这么说？佛陀说这个无常是不长久的，它不是你真正自己的感受，它不该停留在这个痛苦的“我”当中。因为苦是“我”受

——是自我，是我，著我相。对世界上任何事物，佛陀认为，这个世界上任何事物，因为不是你的，你必须不能著相。不是你的东西，你去停留在以为“是我的”，那么你就会在痛苦中停留，所以要离开这个痛苦。比方说借贷款买了一个房子，当时贷款买来的房子，觉得这个房子是你自己的，非常高兴，又擦又洗，“这是我的房子”；等到贷款还不出来，银行把它收掉了，你痛苦吗？你想清楚了，本来这个房子就不是你的，你就不会痛苦。这个房子是无常的，不属于你的，你这样想、用这种观念来看的话，那是正信正能量，人就不会生活在一种无常的痛苦中。

佛陀经常让我们拥有智慧。人虽然有时候无形地有一种内心的感受，“我很喜欢这件事情”“我很爱我的妈妈，爱我的朋友，爱我的同学”，甚至“我很爱吃这个菜”……这些都是无常的。菩萨认为，这些都是我们内心的一种感受而已。你今天觉得这件事情非常好，“我感觉到很开心，这个是我的”，实际上过一会儿它就不是你的了，只是一种感受。举个简单例子，我们佛友非常累、很渴的时候买了一杯奶茶放在那里。是你的吧？是我的。花钱买来的，总是你的吧？是的。但是它无常，你刚刚走到边上去，一个人走过来拿起来喝完了，等你回来之后：“对不起，这是你的？我喝了。”这杯奶茶都是无常的，你当时感觉心里那个难受、那个不开心，觉得他这种素质，等等，一切的一切，你是什么感受？那就是一

种心里的感觉。而佛陀就是让我们懂得，这种感觉，内心的任何一点痛苦，也就是感觉，你感觉痛苦，就痛苦。同样一件事情，今天一个同事把这杯奶茶喝掉了，你觉得很好，“我做功德，喝了就喝了，他需要喝，我再去买一杯不就得了吗？”你在内心当中痛苦的这种感觉不就没了吗？“都是学佛人，他喝了更好，他功德做得大，他刚刚忙得不得了”，如果有这种心的话，内心的感觉、痛苦就没有了。

所以人活在一种内心的感觉中，痛苦、幸福、希望都是一种感觉。佛陀告诉我们，这个痛苦的“我”其实不是真正的“我”。就是今天痛苦的“我”不是你的“我”，不是真正的“我”，只是一种感觉，只是思维上停留在内心痛苦的感觉中。你想通了，这种感觉就没了；你没想通，这种感觉就一直在你心中。所以不应该把自己的思维停留在自己内心痛苦的“我”当中。我问你们一句话，你们痛苦的时候，是不是“我很痛苦”，幸福的时候是不是“我很幸福”？都是一个“我”字。那么你把自己的心停留在幸福的“我”当中，寻找那种幸福的感觉，而不是把自己的心去停留在痛苦的“我”的感觉当中，这就是佛陀讲的哲学观，这个是真谛，完全可以自己转换的。

所以在这个世界中，我们不要执著于任何一个外在的事物变化。变化了，怎么样呢？变化了，你痛了，也是一种感觉；外在事物的转变，让你兴奋，让你幸福，

那也就是一种感觉，很快会过去的。所以希望你们要懂得，不执著外在事物的变化，还要包括内在的感受。内在的感受——幸福和痛苦，也是假的，很快就没了。早上很痛苦，下午就不痛苦了；下午开心一点，晚上又痛苦了；早上很幸福，下午痛苦了，到了晚上又不痛苦了，这就是无常。所以菩萨让我们控制住自己内心的感受，要认识它是虚的，不是真正的“我”，都是一个假我。比方说刚刚在发脾气，其实这个发脾气的人是一个假我，因为真我是有修养的，不大会发脾气的，因为这个假我是刚刚身上有灵性，或者那种不好的气场影响着你，使你发脾气的，这个是一个假我。真正的“我”是一个很有修养的人，是一个能解决问题的人。佛陀告诉我们，你这样想才能得到解脱。想想看，我们伟大的佛陀在两千五百年之前所说的佛法就能够解决我们现在还没有解决的问题，用佛的智慧来解决我们身心产生的痛苦和烦恼，这就是伟大！

佛陀说，我们人对生老病死都有忧愁，害怕“死了怎么办？生病怎么办？以后晚年没人照顾怎么办？”一切一切都在忧愁中，你在悲哀，你在痛苦，你在烦恼中。佛陀怎么教导我们认识这些问题？佛陀说，认为真的是自己在承受着痛苦，所以才不得解脱。佛陀告诉我们，你认为这些“以后生老病死，我现在很痛苦，很烦恼，很悲哀”，你认为“这是我真正、真实地在承受着痛苦”，所以不得解脱。其实要想解脱的人，现在所有的痛苦都

是暂时的，它会变化，因为它是无常的。哪一个人没有痛苦？哪一个人没有烦恼？别人为什么能度过来？因为他看到未来、看到前途，他看得到将来一切都会转变，这就是解脱的方法。没有认为自己承受痛苦，那是一个假我，不是真正的我。就像很多人说现在吃苦，以后享受。很多妈妈把孩子从小养大，就希望以后孩子能够孝顺，现在小时候吃苦，没想到孩子大起来之后会来孝顺她、对她好，这个就是一种心灵的转变。所以母亲在自己吃苦的时候，没觉得自己在吃苦，因为这是一个假我。

佛陀告诉我们，人无我，就是人在这个世界上，因为他一切都在变化，所以是无常的，所以就没有自我。你今天叫什么名字，明天变了一个名字，过去的这个人还有吗？今天有一个小朋友叫李某某，突然之间他告诉我他名字改了，大家都叫他这个名字，过去李某某不就没了吗？现在叫李“某某”。这是什么意思？就是无我了，名字都是假的，过去叫什么、现在叫什么，人家可能想“这个人是谁？哦！就是他！”就是无常。人很可怜，一切无常。记住了，在这个世界上没有一件事物是永恒不变的。生意好了会不好，不好了还会好；人痛苦了会不痛苦，不痛苦会再痛苦。佛陀让我们明白，没有永恒不变的“我”。我问你们，你们小时候的性格跟现在长大后的性格一样吗？不一样的。永恒吗？不永恒。小时候很大方，怎么越长越小气？小时候非常小气，一个玩具跟家里人吵来吵去、闹来闹去，长大后为什么变得这么大

方？没有永恒的“我”，你变化了。小时候很难看，长大后越长越好看。所以人家说，女大十八变，越变越好看，就这个道理。人也是这样，良心顺着正道走，越走越好；顺着邪道走，越走越不好，你的命越走越不好。全是你自己的选择。

佛陀就是让我们知道没有永恒不变的我，也没有任何东西是我们可以拥有的。你们要记住佛陀这句话：没有任何东西是我们可以拥有的。想想看，我们拥有了什么？当你离开这个世界的时候，什么是你拥有的？一切都是别人的，汽车、房子，包括你的太太、先生，当你离开了这个世界，他（她）就可以另外娶、嫁。当你作古多少年之后，可能你的孩子、孙子早就把你忘了，葬在哪个坟山上都不知道。这就是佛陀在两千五百年前告诉我们的事情，要让我们懂得，这个世界上永远没有任何东西我们可以拥有它，全是无常的。

因此学佛人要无我地超脱于外境的变换，别人怎么变，你还是原来的“我”，因为你知道这个世界变来变去。我相信你们身边有很多朋友、学佛人经常变来变去，跟你讲好“我们明天上午去买东西，11 点钟”，过一会儿“11 点半好吗？”再过一会儿“跑不出来，两点半吧？”再过一会儿，两点半你好不容易等到他了，“对不起，今天正好忙得不得了，没空了，实在抱歉，明天吧？”无常吗？变化吗？讲好的事情一会儿变、一会儿变，你非常相信他，因为你从来不知道佛陀讲的无常，“哎哟，这个

人一会儿变、一会儿变”，你就会觉得痛苦。要是跟师父一样，师父知道什么事情都是会变的，所以很多人跟师父约时间，一会儿变、一会儿变，我觉得很正常，因为这个世界本身就是无常的，都是变化的。有什么正常的事情？一切都是无常的，这样你就不会伤害自己。所以不管外面怎么变，你如如不动，自己不变。

对时空（时间和空间）要有一个新的认识。新的认识是什么？人生就是这样。你们看看，现在天天数据都在变化，今天有多少人，明天有多少人，是不是时间和空间都在变化？今天怎么样，明天怎么样，今天不知道明天的事情，因为无常。你不做好思想准备，可能就被无常所欺骗、所烦恼。地府的（黑白）无常来拉人的时候，为什么称为“无常”？就是告诉你们，在人间做的事情，好的坏的，都代表你们能够长住还是短住，在这个人间能不能坐得长、生活得长一点。但是怎么生活？最后给你们两个字——无常。“只要我无常一到，你们就走人”，所以有什么可以争、可以抢、可以闹？有什么话不能解释？有什么事情不能想通的？这就是佛法，让我们明白，对时空要有新的认识。

生老病死只是一个短暂的过程，一个过程，你不执著于这些，脱离这些，就脱离了小我，会成全大我。“哎呀，人生真快，眼睛一眨，几十年了。哇，四十了！”“哎呀，四十有五了。”“哎呀，要向五十岁奔了！”这么大年纪了还折腾什么？随缘吧！做事情能多做一点，为别人，

开心一点；能赚就多赚一点，不能赚少赚一点；能开心多开心一点，不能开心少开心一点。一切都是无常的，你今天不开心，过两天又开心了呢？你今天很开心，说不定晚上就不开心了。因为有的人就是看到你开心了，他难受，就弄几句话给你听听，接下来你就马上不开心。这就是无常到来，快得不得了。

谢谢大家。

不让恶缘成熟是智

——2020 年 3 月 7 日《白话佛法》开示第九集

我们要懂得这些道理：不执著于小我，不受困于生死之念。想穿了，再怎样也得生出来，再怎样在人间也得受，受完了，再怎样也得走。你要走吗？没办法，既然这些事情是存在的，是无常的，就接受它，就好好地用自己的生命谱写一曲救度众生学佛学法的美丽的生命赞歌。明白，你才能证得阿耨多罗三藐三菩提。智慧出来了，知无常，懂因果，你就脱离了无常，离开了因果。这就是师父跟你们讲的，希望你们要明白。

学佛之人要“令其信佛”。我们自己学佛了，我们要令家人、令别人能够信佛。很多母亲很厉害，自己先学佛，之后让自己的孩子学佛，让自己的先生学佛，让自己的邻居学佛。这种人就是很厉害，她不但自己学佛，还“令其学佛”——令别人信佛，功德很大。

我们怎样来解脱自己？我们人总是先有欲望而求之，要学佛之前，到庙里去，不是真正地学佛，而是拜佛求佛，不是学佛，拜完了就走，求完了菩萨就走，烧完了香就跑，这叫信佛吗？真正地学佛是学啊。人最早的时候总是有欲望才开始到庙里去接触佛法、学佛，慢慢学了佛之后，“原来拜佛还要学”，那么学佛陀的精神，

学观世音菩萨的慈悲心，学地藏王菩萨的大愿等等，就令你入佛智——进入佛的智慧。像现在这么多的弟子，师父已经令你们进入佛智，你们已经有佛的智慧，你们很了不起。按照过去讲，就是令你们进入佛智——佛的智慧，可能可以证得一些初果。

开悟最重要，因为我们的业障很重，有欲望才会有烦恼。一个人没有欲望，哪会来烦恼？有欲望才会有所求。一个人去求菩萨，是因为有欲望，“我希望家里好，我的孩子好”“我这个事情能够成功”“我的孩子能够考上”，有欲望了才去求，有所求，慢慢地就会有因缘。你今天求了，你是不是种下善因？这个因有了，那么菩萨会保佑你，菩萨一看“很虔诚。他许愿了，正在实践他的诺言”，菩萨就给你这个果。善果就是让你成功，善果成功。你因缘具足，就会有佛缘。你今天因缘具足，求佛、拜佛、念经、许愿、放生，因缘具足，佛缘就来了。佛菩萨的缘分跟着你之后，你有所求，开始是为自己求，我们学佛人开始的时候都是求自己的，跪下去的时候，“菩萨，保佑我身体健康，保佑我的家庭好，保佑我……”都是为自己所求；慢慢地境界高一点，想一想师父说过的，一般求三个大的事情，其他小的可能就不是太灵，然后三个大的为自己求了两个，留一个求家人的事情，慢慢开始给家人求，这都是属于小我；求到最后就为众生而求，为众生求的人就是进入大我，就是有智慧。佛菩萨很慈悲的，菩萨让我们有一个开悟的过程，先求己，

后为众生而求，这叫慈悲。

佛菩萨并不希望众生受尽果报。菩萨不会让我们吃苦头，菩萨总是想办法救度我们，总是希望能够把我们改变，让我们不要承受这个果。菩萨怎样帮助我们，不让这个果来呢？你们一定很想听。不是菩萨不让这个果来，而是你要知道自己的错，要学会忏悔，才能不让这个果成熟。师父今天透露一个天机给你们听听，为什么有的人马上就有果报出来，人家说“报应马上就到”，而有些人为什么报应就晚来？这个就是，当你自己做错一件事情的时候，你知错了，跪在菩萨面前忏悔了，这个恶的因缘就慢慢地成熟——不是一下子成熟的，是慢慢成熟。菩萨是用善巧方便，让我们自己认识自己的错误和缺点，忏悔自己的恶行恶念；用方便善巧的方法，让众生不要犯恶，不要损害他人。万一你损害他人，要马上忏悔，让这个恶果不要成熟。你永远不再做这件恶事，这个恶果虽然还在，但是只要它不成熟，就不会报。如果你今天这个恶不去忏悔，而且继续去作这个恶，很快就恶有恶报，恶行很快就会成熟、受报。

所以菩萨畏因，众生畏果。菩萨做任何一件事情总是考虑到后果，“这件事情不能做，做了之后会不会有果？”菩萨是畏因的。众生呢？“有利益了，这件事情赶快做，先去做吧。”做了之后果来了，“怎么办呢？哎呀……”菩萨畏因，众生畏果，所以众生就是没有智慧。

菩萨永远不会因为恶很小而去犯。这么小的坏事，

哪怕一点点，菩萨都不会去犯的，不会因为恶小而去做，菩萨永远不会做。菩萨也不会因为一点点的好事就不去做——“这个好事只有一点点”“这个不是大功德，我不做了”。就像你们一样，“地板我不拖，我要么磕头、换供果，我要做就做大功德，我要到法会上去做大义工”——不是这样的。你们知道功德是怎么来的吗？功德称为累积而来：帮众生开个门、拿个板凳，记上 0.2%；给别人端碗饭、做一个菜，记上 0.5%；帮别人拿一样东西；别人想不通了，“不要想不通，来，我跟你一起来看看《白话佛法》。我也想不通，我们一起来”。有的佛友就是在别人想不通的时候，他说“我也想不通，来，我们一起学”，其实他想得通，他就跟他一起学，学了之后对方还来帮助他，最后还来跟他讲。你让他用这种妙法想通了，他反过来劝你，你说他会想通吗？这就是妙法，这样的佛友已经有菩萨的智慧了。妙有，智慧是属于“妙”的。累积时间多了，就是大功德了，功德无量，所以不能因小恶而去犯，不能因小善而不去为，都要去做。

众生因为不明白有因果，所以才会常常犯恶。今天骂人、讲人，对别人不好，白一个眼，都会犯恶业，损害别人。犯恶业等到果报现前的时候，很多众生会害怕、痛苦。你想想看，多少年了，每天欺负他一点，欺负他一点，欺到最后他离开你了，你痛苦吧？痛苦的时候，是不是你每一天积累的？澳大利亚曾经发生过 74 岁和 78 岁两位老人邻居吵架的事，就是因为门口的一个篱笆

墙，今天你推过去一点，他明天推过来一点，然后他再推过去……长年累月累积的这些恶，终有一天，他们两个吵架爆发了。这个老人家拿把铲子，就把对方那个老人家打死了。你说这是一天导致的吗？所以好的、善的，它是长久的累积；恶的、凶的，也是长久的累积。不要动不动跟别人作恶，不要去损害别人。既然害怕痛苦，就不要去种任何伤害别人的因。所以我们有时候受到别人伤害，还要说“我无语了。我问苍天，为什么？为什么？”师父给你们加几个字：为什么我要种因？加两个字吧——“种因”。你不种因，问苍天为什么？就是自己种的因才会有这个果报。医生治不好的病难道都是医生的问题吗？这个人得了肝癌，喝酒喝出来的，医生说“我现在给你动手术，给你吃药，帮你治疗。你千万不能喝酒，不能再喝了!”他憋不住，又喝又喝，又恶化，再看，看了再恶化，最后死亡。你说这个人看不好的病是医生的问题，还是他自己本身没有配合？

师父今天在教你们学佛，叫你们做好人，我在尽心地跟你们讲，但是你们在贪瞋痴慢疑上过不来，“我就小气，我就想不通，我就是这么执著……”，你说我怎么能救你们？你们能怪师父吗？所以伤害身体也是自己，伤害心灵也是自己。人还有个毛病：一旦出现厄运，经常想“为什么是我啊？为什么我会得到这个报应？”在受苦煎熬的时候，你要多想想你的前世、今生，前世做了多少善事，今生做了多少善事，你就明白为什么会受这

个果报。因为你曾经犯下了很多罪孽，而这些罪孽已经形成了一个业障点，这个业障点就犹如火药，终有一天会爆发。

要自主生死，自主人生，要开悟解脱。就是从自己说话、思维、行为上检点，不要种因，“我不能再种因了”。跟别人吵一次，种一个因；吵两次，跟邻居种一个因；吵三次，种下一个恶因；五、六、七、八、九、十次，种上了一个恶缘。而这些恶缘不是一天两天能够消除的，最后终有一天爆发。当你承受果报的时候，就是痛苦不堪的时候。所以做人，真正想超脱解脱的人，不做损人利己的事。你们经常要去做帮助别人的事情，有时候为了一点点钱、一点点名、一点点利，能舍就舍，能无所谓就无所谓，能让就让，这就是在保护自己的慧命，这就是在种善因。

去除欲望的载体

——2020 年 3 月 7 日《白话佛法》开示第十集

我们人碰到事情，经常第一句话就是说别人不好、诽谤他人，做什么事情总是说“你不好”，让别人让自己，从来不知道自己去让别人。记住了，如果你经常让别人让你，就会慢慢地偏执、我执，时间长了就会退失佛心，佛心退失，慢慢地你就会不修心不学佛了。

师父让你们明白，种下难以挽回的恶因，就是因为你每一时、每一刻、每一分都在种恶因。你说：“我怎么得罪他了？”人经常会讲一句话“我怎么得罪他了？我真的不知道为什么会得罪他？他为什么对我不好？”你刚刚没给别人一个笑脸，你刚刚讲话很讨厌，你刚刚讲一句话只顾跟这个人讲，没考虑到旁边听的人，说者无意，听者有心，他记住了你是在暗中讽刺他，种下了一个不好的恶因，这些都是不知道的。就像夫妻两个吵架，吵了半天，说：“你为什么今天跟我吵啊？”“谁叫你讲这句话的？”“我什么时候讲了？”“你讲了还不承认啊？你讲了还不知道啊!”“我什么时候讲了？”这种因都是无知才种下的，种下了这么多的因，恶因会影响前途、事业。

所以师父经常讲，人最大的敌人还是自己，改毛病

就是战胜自己。人很痛苦，要学会改毛病，战胜自己，才能战胜人间一切苦难。师父在这里没有叫你们战胜别人，要战胜自己、人间的一切苦难。因为你战胜了自己，就不会烦恼、不会痛苦，就是战胜了自己本应该尝受的苦难，不承受了。举个简单例子，别人在骂你，一般别人骂你，你总会生气吧？正常吗？都会生气吧。战胜自己了，“我不能生气，气出病来无人替。无论他怎样诽谤我，我不是这样的，没关系”，战胜自己了吧？接下来不烦恼了吧？不痛苦了吧？否则你会很痛苦、很难过。

所以，师父告诉你们苦乐是怎么来的。苦乐本身就是心的感觉、觉受。苦也是一种感觉，乐也是一种受。“真开心啊！”一笑，感受吧？笑完了还有吗？“刚才我笑得可开心了”，有几个人笑完之后还记得的？你们生活中有很多非常可笑的事情，想起来就会笑，但是你会一直放在心上吗？笑过了，没了，那是一种感觉、感受。你们年轻的时候没有快乐过？你们年轻的时候没痛苦过？现在就是一种感受，这种感受很深。比方说，你感受痛苦很深，就拔不出来，就是一个忧郁症；你感受快乐很深，那你就是弥勒佛。

所以师父跟你们讲，人心的觉受，有时候不见自己的心在何方，因为心是制造苦与乐的根源。你今天快乐，说“我想开心，我就开心”，快乐了。“我就不开心！”别人说：“算了，开心点吧！来，我们出去玩玩吧！”“不出去！”“出去开心点。”“我就不开心！”你们有吗？小时候

有吗？现在有吗？小时候愚痴吗？现在愚蠢吗？还是换汤不换药。

所以师父叫你们懂得，要看到、感受到、控制好自己内心的一种无形的觉受体。一不开心，马上觉受体就开始感应：“不开心了，赶快改变！改变！改变！开心！开心！开心！”一感觉到自己太开心了，“当心！当心！当心！”人的毛病：不开心也感受不到，骂、发泄，闷在肚子里就想发泄，管它呢，泼出去的水往所有人身上泼；开心的时候，狂欢、开心，到了后来失控了，出大事了。菩萨告诉我们，这一切是一种无形的觉受体。因为每天在人间，我们人被无奈紧紧地束缚住。无奈啊！有什么办法？你们告诉我，现在天灾这么多，人有什么办法？无奈吧？

被寂寞深深地绑住，你看人寂寞吗？一个人在家里寂寞吗？自己还要烧烧饭、烧烧菜，自己还要受受苦，自己还要想不通，谈话的人都没有，寂寞吧？每一个现实却总是非常残酷无望。你们看看现在的现实，让你们感觉到非常残酷吧？每一个人所经历的现实是不是都让我们觉得非常残酷无情？“怎么可能？怎么这么多人？怎么这么苦？”很多人苦，你听到过吗？没听到过。“怎么这么可怜？”无望吧？就是这样。所以人就是这么无助。

人来到人间走一遭，到底想拥有什么？为何要负担这么多？你要负担“多么痛苦，多么忧伤，多么烦恼，

多么寂寞”，这就是人，要负担很多。快乐在哪里？苦在哪里？等到两腿一蹬的时候，苦又在哪里？快乐又在哪里？自心明白（自己心里最明白）什么都是假的、都是无常的，只是心没有一种感受体，没了，心里没有感觉了，人要走的时候心里没有一种感受体的。只有你在人间还没有走之前已经觉悟了，才能真正体会到似是而非的人生——好像活着又好像死掉一样，好像有又好像没有一样。

人的心很奇妙，你看我们人的心奇妙吗？有时候一会儿开心……你跟他讲话，“听说他不开心？”“没有啊，我刚刚跟他讲话，他很开心啊！怎么后来又不开心了？”为什么？刺激啊。一会儿得到，一会儿失去。一会儿得到快乐，一会儿失去了这个快乐；一会儿得到悲伤，一会儿失去悲伤，人就是在得到和失去中、在选择和没有选择中、在痛苦和快乐中，一直在度过这些无常的日子。所以人意念一会儿清净，一会儿浮躁，都是外境带来的影响。师父救人多难，我经常帮很多佛友做思想工作，跟他们谈人应该用怎样的菩萨的智慧来解脱心中的烦恼。谈了之后，“师父，我想明白了。真的，我开心了，想通了。我一定听师父的话，好好改。”第二天，“哎呀，我怎么……”变了——无常，讲得好好的，无常。

我曾经讲过，有一对夫妻吵了好多年，吵到最后说去离婚算了，不要再搞了。“去吧！”“走，一起去！“离婚去吧！现在就到法院去。”农村里的法院很近，不过也

要走，又没有什么交通工具，那时候两个人就走着去。走到一个大水塘前面，一个大水塘过不去。老公说："我来背你过去吧！"她想，怎么办呢？鞋子不能湿掉啊！就让他背过去。下过雨，是一个大水塘。刚刚背过去，老婆一放下来，"老公，我们回去吧！我觉得你还是蛮好的。"人生就是这样，在无常地变化、变化、变化，不停地变化、变化。你们知道变化会伤自己的。一会儿咸、一会儿淡。那个菜尝一口，太咸了，放点糖；放点糖，太甜了，再放点盐；再放点糖，再放点盐……几次下来就变"椒盐"了。人就是这样的，大家明白吗？感情也是这样，心态也是这样。关注当下最重要，当下开心是真开心，当下痛苦，是真的在痛苦。

菩萨就是告诉我们，人很奇妙，一会儿浮躁，一会儿清净，都是外面的影响。凡夫常生病，因为是外界对他的影响。你们经常生病，是外面对你们的影响。你们想想看，受别人几句话的影响，情绪会受到很大的波动，外面影响对你们有多大？有时候会牵动你们的心。牵动你们的内心，那你们就会产生一种欲望的载体。"去买啊！这个东西很好、很便宜，以后会涨价的。"好了，去买了，欲望的载体来了，那你就会在这个载体中去争、去找，会努力地去发现它，最后会让自己套住。

师父跟大家讲法一个小时了，很快的。大家听得很开心吧？是，开心的时候时间过得很快。我如果叫你们坐在那里静坐，你如果静不下来，就像罚坐，静得下来，

就叫禅坐。你们现在就叫禅坐。禅坐，坐在这里静下来，心里什么都不想。你们在听师父刚刚一个小时的弘法中，脑子什么都不想，所以时间会过得很快；如果你们想着“这件烦的事情……明天在单位里……孩子怎么样、家里怎么样……买这个东西……”脑子就根本不能禅坐。不能禅坐就影响你的禅修。你们以为禅修是什么？坐在这里坐得定，在修心，就叫禅修；定得下来，叫禅定。你们最后得到禅定，就会得到禅智——智慧，菩萨的禅的智慧。

有一次，有一位年轻的比丘停留在一个村子的精舍的时候，有个人供养他两件袈裟。（过去供养什么都有的，就像现在对法师可以供养餐。有的人家里正好有袈裟，供养给这个年轻的比丘。法师可以接受供养袈裟的。）这个比丘就决定把其中一件供养给长老比丘（就是庙里的长老，师父，就是他的舅舅）。

结夏安居之后，年轻比丘就去找长老比丘，把袈裟供养给长老比丘。这位长老比丘说自己已经有很多袈裟，就拒绝了。年轻比丘多次恳请，但是长老比丘坚决拒绝不要。年轻比丘非常地伤心，认为舅舅不接受他的袈裟是不喜欢他。（所以现在社会，你送给别人东西，别人不收，你不舒服的；你诚心诚意送给别人东西，别人收下来，其实是对别人的一种尊敬。尤其有些人，别人送他一样东西，先看一看，然后说“不要不要”，你说别人丢脸吗？如果你不看就说“不要了，你什么都不要送我”，

那是另外一个概念。看一看，“哎哟，不要不要”，别人丢脸吗？别人送你什么东西都要满心欢喜，因为这是一份礼、一份心，你不要，别人不开心。你看这个小比丘就很难受，就觉得舅舅不喜欢他了。）他甚至觉得，既然舅舅坚定地拒绝和他共享必需品（袈裟是必需品，和尚要用的），他想还俗了：“舅舅你这样，我就还俗了。你不喜欢我，我跟着你干吗？还是去过自己世俗的生活吧。”就不出家了。

从那个时候开始，他心念纷飞，念头乱飞，思绪紊乱，心中想着还俗之后怎样怎样：我还俗之后就去卖掉袈裟，买一只母羊，然后快速生育，养出很多小羊，有足够的收入，然后娶妻生子。再携带妻小(妻子和孩子)搭车回来庙里探访他的舅舅，“你看，我老婆、孩子，我现在什么都有”。他甚至想到在路上会告诉妻子“由我来照顾孩子”，但是妻子非要叫他驾车，不要管孩子的事情，但是他坚持要照顾孩子，就去抢孩子来照顾，结果孩子掉下了车子，被轮子碾过。他非常地忿怒，拿棍子就要打他的老婆。——其实这个时候他都是想象。他正好用扇子在帮他舅舅扇凉，由于他的胡思乱想（因为在想他拿东西打他老婆），他就拿着这个扇子不小心打了舅舅的头。

长老比丘非常有智慧，他很厉害，明白这个年轻侄子的心念，就跟他讲：“你自己不能打老婆，你打我干吗？”因为长老比丘知道他在想什么。年轻的比丘一听

他的舅舅长老比丘这么厉害，十分惊讶，局促不安地想立刻离开精舍。但长老比丘却设法带他去见了佛陀。（那个时候佛陀在世，他们多么幸运，这么小的一件事情，就把他带去见佛陀，真的非常幸运。）

佛陀知道这件事情的原委之后，（这么伟大的佛陀，他多么谦虚），很仁慈地告诉年轻比丘：人心旁骛不定（就是飘摇不定，杂念纷飞），即使是在很遥远的东南西北，遥远的地方，心都会胡思乱想（一会儿在东面，一会儿到西面，心可以跑得多远？）所以人应该努力使自己在贪瞋痴三毒中解脱出来。贪啊！这个小比丘不是贪心吗？所以要解脱出来，才能有成功的希望。

好，今天师父就跟大家开示到这里，希望大家能够学佛精进，能够把自己的心安定下来。今天就是要告诉大家，外面的环境再怎么变，自己的心要如如不动，心要定得下来，心境才能如水。谢谢大家！

照见五蕴皆空

——2020 年 3 月 12 日《白话佛法》开示第十一集

各位佛友，我们今天继续和大家说《白话佛法》。

每一个学佛人都要懂得，心情是人的一种感觉。有时候心情好，你感觉就好；心情不好，感觉就不好。心情不是人生的全部生命，但是它有时候却能控制你人生大半的生命。心情好，有时候什么都好；心情不好，你的心就乱了。不要让你的人生输给了你的心情。我们常常不是输给了别人，而是输给了自己的心情。所以，不要用坏心情来贬低我们学佛人的人格和形象。有时候心情不好，会让别人看到我们能力不足，因为会降低我们的能力，会扰乱我们的思维，从而最后输给了自己。所以一个有智慧的人、学佛的人，他能够控制好自己的心情，能够处处明白今天所处的环境和位置，应该说什么话；今天的心情不好，应该怎样处理这件事情；当心情好的时候，应该怎样处理这件事情。这样，你就能控制好自己的感觉，生活才会处处显示出祥和。

生活本来不苦，苦的是我们人生的欲望太多。你看看，我们今天要这个，明天要那个，后天我们又需要这个、又需要那个。心本来不累，累的是我们放不下的东西太多太多；我们人生本来不苦，苦的是我们的心，苦

的是我们对人间物欲的追求。人生就是欲望和所求不断增加和减少的一个过程。如果你对人间的欲望增加越多，烦恼就越多，痛苦也越多；如果你对人间的欲望慢慢地学会放下，那么你慢慢地就会领悟到生命的真谛。这个世界的真谛就是苦空无常。

我们来到这个世界，受了很多苦；然后我们最后走的时候，得到的一切都是空的，生不带来，死不带去；最后，我们又以一生的无常来总结自己。没有一件事情是长久的，没有一句话是长久的，没有一个思维能够长久，没有一个行为能够永远地拥有它。所以物质上和精神上基本都不能拥有。生命深层次的意义，就是让我们懂得苦空无常的真谛。

我们要学会放下，要学会放弃和回归。想一想，我们小时候非常可爱，我们小时候什么都是“叔叔阿姨先吃，哥哥姐姐先吃。这个我不要，姐姐拿，哥哥拿”，而现在越长越大了，我们变得什么都要，我们变得什么都要跟别人抢、跟别人夺、跟别人争，哪怕一句话，也要跟别人争。这就是我们的人生，忘记了我们的本性和本来面目，所以我们需要的是回归本性，放弃人生的欲望。

其实放弃欲望，就是放弃自己一生的烦躁和贪心，回归自然的本性，回归内心的安宁。怎样来回归？首先要治愈贪瞋痴，要做善事，因为人如果不做善事，时间长了就会做坏事，所以人生必须学会做善事。不但要做善事，而且要教导我们人与人之间的一种佛性的互动。

佛性的互动就是在有理智和为别人想的基础上，有大爱、有慈悲心的基础上，和别人产生互动，这样你就会见证佛性。人生，要学会见证佛性，就要管好自己的身口意。你今天想做佛，你嘴巴管不管得住？你今天意念干净不干净？意念不干净，成不了佛，做不了菩萨。你出来的行为代表你的人格，代表你的高贵和低级。所以讲出来的话、一个动作，让别人看得起你或者看不起你。

佛法就是让自己学会慢慢地定下来。我们每个人都要学会定，把自己的心定下来。要懂得，弘法的人就会得到妙法。今天去帮助别人，你会拥有菩萨的妙法在心中。能够帮助别人的人，他心中一定有妙法，用善巧的方法去救度众生、帮助别人；尤其在别人痛苦困难的时候，我们更要学会帮助别人。

学佛度众，首先要学会自己认识善恶，认识自己——你今天的心到底是善的还是恶的。你今天如果是善心，你可以去做很多很多善事，善良；如果你今天心情不好，想的都是恶事，那你不能去做任何事情。

对内讲，身体非常重要，要保持身体健康；对学佛人来讲，外部要保持自己精神的健康，身体气场平衡——我们说平顺。为什么今天特别开心？气很顺，很开心，就是不能有瞋心。记住了，没有瞋心的人气就会顺，就会有爱出现；你的气场一顺畅，烦恼就不会产生。你今天有妙法度众，你的烦恼就离你而去。

要照见五蕴皆空，不要让人的思维阻碍了内心的佛

性。全部照见，要看到它，要去除它，要透视它，要越过它。比方说，今天你想做一件好事，你想“我没时间……没关系，只要学观世音菩萨做好事，我越过时间”；今天说“我去帮邻居”，说不定家里还有其他人不喜欢邻居的，要骂你，你想到“我要帮助别人，因为我是学佛之人”。你把周围的这种杂念、心里的杂念全部去除，照见就是要照过、透过它，照见五蕴皆空，让自己身上佛菩萨的光和能量相融合，和自己的为人相融合，这样才能坚定道心。人家说做一件好事并不难，难的是一辈子做好事，而且不能做坏事。

弘法要懂得，坚持精进努力，一定会得道多助，别人都会帮助你。你在学佛，别人会支持你，别人会看得起你，别人会尊重你，你就有贵人相助。要在自行的弘法中增加福德，所以师父经常跟你们说，学佛的人要有福气，没有福气的人学不到佛的。很多人天天还在吃喝玩乐，在浪费着时间，他们怎么有这个福气听到佛法？他们有苦恼的时候没办法，就像很多年轻人在谈恋爱中痛苦了，他们只能到网吧在网上消磨时间，来减少自己对这个事情的痛苦。这些就是他们的福德还不够。福怎么来？帮助别人，广结善缘，就有福气。德是怎么来的？尊重别人，不撒谎，好好地和别人交朋友，好好地为众生服务，能够帮助别人，你就会有道德。这些都是属于学佛人无私无形的助缘力，这些没有形状的、看不见的助缘、帮助你的力量。所以你去看，一个学佛人会得到

很多人对他的帮助，但是有很多人就没有这方面的帮助。为什么？因为他只知道自己，只知道自私，根本从来没想到去帮助别人。

一切都是你的心造成的。你今天能够用心去帮助别人，你就是个善良的人；你每一天帮助别人一点，365天，你就有365个亮点和善良点，你就是一个善良的人。如果你今天做一点点坏事，累积成恶，你就是个恶人，你的心怎么会干净？所以我们修心的人要修干净，这样外面的邪思邪见和不如理不如法的事情才不会到你心里来控制你，你心中才会干净。就像一个人从来不吸烟，别人来叫你吸烟，你不会去吸的；你这个人经常想吸烟，或者有时候偶然地吸一支，抽一支烟，别人说“我送你一条香烟”，你很快就吸上了。我们心中要无私，天地都很宽，外邪也不能入侵。

我们学佛人要勤修定力，定力是什么，不管来了什么苦和难，我们都有定力，不被所见所惑所扰。也就是说你今天眼睛看到的，都不一定是真的；别人告诉你这个好、那个不好，你眼睛看到了，都不一定是真的。要用智慧从内心来感受这件事情的真实意义。举个简单例子，别人说你家里的爸爸或者妈妈怎么怎么不好，你自己回家看到了爸爸，“怎么做这件事情？爸爸为什么这么做？”别人说：“你爸爸在外面捡人家扔下来的东西，因为你家里条件不好。”你回到家一看，你爸爸真的是把捡来的东西拿出来了，你心里会很讨厌父亲：“你为什么给

孩子我丢脸？你为什么在外面去捡东西，让别人看见这么丢脸？”其实是因为父亲想节约，捡点东西把它卖掉，然后多一点钱来养活你。有时候父亲的父爱、母亲的母爱，那是慈爱无疆。所以我们眼睛看见的都不一定是真实的，我们眼睛所看到的恶也不一定是真实的，所以菩萨让我们要用智慧来理解今天所做的事情。

忍辱是德 平静是福

——2020 年 3 月 12 日《白话佛法》开示第十二集

师父告诉你们，不管什么事情，要在定中才能产生智慧。你今天定得下来，就会有智慧产生；你定不下来，就没有智慧可言。修行人要用无畏的精神。什么叫无畏的精神？能够布施出自己的时间，布施出自己微薄的力量、钱财，法布施、财布施还有无畏布施，这样你才能懂得这种精神，才能弘法，才能有真正善良的意义。很多父母亲为我们小时候付出很多，就像师父现在为很多弟子想到、付出很多，但是很多孩子根本没感觉。就像你们很多孩子从小长大，爸爸妈妈为你们付出很多，你们也是没感觉的，学佛之后才知道父母亲的不容易。

学佛一定不能受到外境的影响，不管别人说什么，你自己内心要有一颗真诚的心，要有一颗坚定的心，不要因境遇的变化让自己的心也随着变化。很多人耳朵根软，就是一会儿对这个人好，一会儿对这个人不好。因为别人说他不好，你就对他不好，造成了他因你而伤心，因为你这个人被别人一说，你就变化了。

师父希望你们要改变自己的心态。如果发生什么不好的事情，一般人都是很难控制自己躲过劫难这一关；而我们学佛人不管碰到什么，首先我们有坚定的信念，

“观世音菩萨会慈悲保佑我们，我们是好人，我们是善良的人，菩萨会护佑我们，我们能够为众生付出，我们一定会消灾解难，因为我们有三大法宝，我们慈悲度众生”，这样你内心中才会有平安出现。希望大家要观心，“观”就是“观自在”，观世音菩萨的观。观心就是你经常关注、看一看自己的心：你是不是善良的人？还是一个恶人？你做的这些事情，你的心要看住自己，不要让它看见有利益，马上就忘记了什么叫慈悲；有名誉，就忘记了什么叫道德。

自己内心不要随着外境而产生变化，这就是师父的座右铭：不管外面有多少欲望，你要无欲，你要随着自然，就是随缘；你的心静如水，不管发生什么，水还是在照样流淌，所以无欲才能自然，才能心如水。

要平静，不管和什么相处，都要处世不惊。有时候人有委屈，有忿恨，有忌妒，这些都是你身体上产生出来的一种毒素，要把这些毒素好好地管控一下。你有时候心一松，毒素就开始侵蚀你的肌体；如果你用自己心中的正能量，它就不能进入你的身体。有时候你让这些忌妒、瞋恨、烦恼进入了你的内心之后，你会变一个人。所以要学会调伏自己的身心、自己的心情，修忍辱波罗蜜，一切都会过去，如同过眼云烟，如同沙滩上的脚印一样。当你走过沙滩的时候，留下了你的足迹；当你再回头的时候，一阵海浪把你的脚印全部打没了。人生，心要宽广，用智慧每天冲洗自己内心的毒素，不要让自

己内心的这些毒素给自己的灵魂带来污染，每一天要用观世音菩萨的慈悲心、救度众生之心让自己的灵魂保持一种清净。

拜师实际上并不是拜师父，而是拜大慈大悲大智慧的佛道，菩萨要你们守住戒律，要懂得今天出来学佛，就是自我尊重自己，因为我要改变，我不能像过去一样这么颓废，我不能自暴自弃。今天要想得到别人对你的尊敬，首先要自己尊敬自己，给自己一个空间，不要走偏。佛法，一定要昂首挺胸地往前走。你们现在有师父，最好跟着师父好好地往前走。这个世界上一切都不可得，宇宙真理永不会变，那就是苦空无常。

师父经常跟大家讲，人的烦恼就像六祖惠能讲的“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”。我们人本身就是空的，来到人间，脑子都是空的，是后面那些自然现象装进了我们的思维中。装好的，你的心就好；装坏的，你的心就不好。明镜，就是你的心像一面镜子一样。希望你们每天拿着这面心的镜子，照到五蕴皆空，去照那些善良的、慈悲的、好的东西，那么你的心中就拥有了慈悲、善良、好的东西。如果你今天去照了尘埃，那么你的心就拥有尘埃；如果你的心本来就没有尘埃，那你到哪里去惹尘埃？举个简单例子，单位里几个同事正在争吵，你这个人什么事情都不喜欢管，你怎么会有烦恼？你怎么会去参与在这种自私的烦恼之中？所以师父告诉你们，无处惹尘埃。

要懂得，我们在人间不要太介意别人对你说什么。学佛人心中有佛，人间一切如梦幻泡影，如露亦如电。希望大家管好自己的内心，多去帮助别人，不要介意别人说些什么，不要扭曲是非。有些人布施看人的，说话喜欢看人：好话，要对我喜欢的人说；不好的话，专门骂那些不喜欢的人。这种人心中就是杂念怨亲。“不憎恶人”，不去瞋，不对那些坏人有辨别或感觉。菩萨的慈悲是人伤我痛，今天你哪怕是个恶人，我也要救你，今天你是一个不好的人，我能救你就救你。

世间有很多人一边在救人，一边在自救，你就成为了一个世间的自在人。我们学佛人，很多人在对别人有不好的想法、有偏见的时候，还以为自己在思考，还以为自己在拯救世界，还以为自己说的这一套能够让别人理解。你们去看，很多人说话说不清楚，他跟别人讲话的时候讲得很快，他觉得他讲得很好，但是讲完之后，对方眼睛懵懂懂地看着他，没听懂。但是你去问说话的人，他一定认为自己全讲明白了，这就是人的意识不一样。

希望我们学佛人要永远看到希望，看到光明，要活在自在和超越现实中。如果你经常想到“我以后会好，我未来会更进步，我的一切会越来越美好”，实际上你就是在学佛中超越了自己，修的就是出世法。你去看那些法师，他们之所以能够出家，他们就是超越了自我，人间的烦恼，人间的名闻利养，一切他都不要了，他放下

了，他得大自在。

学佛人要学会宽恕众生，无论他有多坏或者他曾经伤害过你，或者他曾经通过别人伤害你，一定要学会放下，你才能真正地快乐。你每一天活在嫉恨别人中，你会越活越嫉恨，越活越痛苦，师父告诉你们真相，这世界本来就是很痛苦的，你想在这个人间寻找永远的不痛苦，那只有出离这个世界，否则你在这个人道永远会痛苦。

师父跟大家讲，人生需要四种修为。修心要有修为吧？有。什么样的修为？有四种，今天师父告诉大家哪四种修为。

一是忍得过。什么事情要忍耐，而且要让自己过去。我们中华传统文化经常讲“忍得一时之气，消得百日之灾”。你当时忍耐一下，可能几个月之后别人就不会找你算账了；你今天在别人面前占了上风，骂了他，或者赢得了一些短暂的面子，可能他在心中就记恨你，可能会给你招来日后的灾祸。“忍得一时之气，消得百日之灾”，能忍的话，这个人是有智慧，而不代表他的懦弱。

第二种修为，是凡事要看得破。今天这件事情，别人伤害你了，你看破它：他是无意的，更要原谅他；他是有意的，可能我上辈子欠他，或者我这辈子这件事情没有做好，在很久很久以前结下了这个因。所以学会淡定，要看破红尘，就像要学会看破我们年轻时候做的那些事情，今天一去不复返一样。看透人生以后，能够依

然地去热爱人生，热爱现实的生活。因为我要借假修真，我要在这个人世间去做菩萨的事情，我来到人间不是为了来烦恼，不是为了来痛苦的，而是为了来解脱自己、帮助别人的——你有这样的心态，你才能算看破。

第三是拿得起。什么叫拿得起？就是做人要有担当。师父经常跟弟子们说，做错事情没关系，承认的人就是有骨气，菩萨都喜欢。能够说自己错的人，这个人有勇气；不逃避的人，这个人不妄语。是自己做错了，承认，这种人会得到别人的赞赏有加。这件事情，我既然答应了，我拿得起，今天做错了，我要跟别人说“对不起”，直直地面对自己的人生。做错了，可以改；而你在内心中掩饰自己，撒谎吹牛，犯戒律，你的人格就遭到了破坏。

四是放得下。放下什么呢？不是单单你拥有的东西让你放下，你跟别人争来一个东西，一个电冰箱或什么东西，“哎呀，真好”……放下不是这个意思。放下是什么？放下你的偏执。你对这个人有意见，你要学会放下，“我不要看这个人，因为这个人过去对我不好，我执著，我一看见他就讨厌”，你能不能放下？现在开始，你看他可爱一点可以吗？你觉得他在变化，对不对？就像我们电台里很多秘书处的孩子，有时候你看见他就讨厌，但是你想一想，他经过师父的教育之后在变化，你就要看到他在改变，在慢慢地改变成优良的品质，这时候你就要心中产生变化，你要放下自己的偏执，要放下自己的

记忆。过去他伤害你的记忆，你要忘记。所以学会忘记，忘记别人的缺点，忘记别人曾经对你的伤害，你是最大的一个受益者；你天天不能忘记过去，就不能离开烦恼和惆怅。

还要放下不甘。不甘是什么？不甘心，“为什么啊！”我曾经认识一个老板，他破产了，到了一个很远很远的地方。别人叫他回来：“我们这里这么多人都可以帮助你。”他说：“我不混出个人样，我不回来见他们！我今天在外面不发财，我不会回来！”最后他死在了外面。这就是人的执著、不甘。因为你曾经有过钱，并不代表你永远会有钱。如果他懂得无常，他就不会这么轻易地死了。所以人生要懂得放下欲望，平平淡淡，简简单单，无欲自然心如水。人就要学会这些，才能慢慢地懂得怎样出离。

我们人，第一不能犯业；第二，犯了业要赶紧忏悔。有时候别人对你的一次劝导，可以让你重新获得新的人生。所以有时候，你能够听别人的劝，那就是你的福气。如果你们到今天还不知道在这世界上应该怎样做，不知道这个世界有很多的苦，那你就会越来越苦。

所以最后师父跟大家讲，人有四苦。

人的第一苦是看不透，因为我们什么事情都看不透。其实人际关系的复杂、纠结、争斗都会有隐伤的——隐隐约约看不见的伤痕。你跟这个人吵过之后，你虽然说“没关系，我们开个玩笑，算了算了”，会有隐伤的——

隐蔽的伤痛。所以一个人要学会，不管碰到什么事情，要学会平淡，知道任何的争执、任何的争斗都会给你带来后遗症，所以最有智慧的人要学会宁静。

第二个苦是舍不得。很多人舍不得过去曾经的拥有，包括名利、荣誉这一切，都是在怀念中，“想当年我怎么样……”这是一种虚荣，这个舍不得会让你变得越来越颓废，越来越提不起精神，就是想到处听到自己过去得意的掌声，而现在没有了，还在回忆当中。舍不得过去的荣华富贵，会让你伤心、伤肺、伤肝肠。

第三是输不起。我们很多人输不起。为什么？一输掉，感情就受到伤害；一输掉，觉得人生惨败。实际上，人生只要跌倒了再爬起来，就没有跌倒过；而真正的跌倒，是当你摔下去，你不爬起来或者爬不起来，那才叫真正的失败。

四是放不下。我们人放不下自己已经走远的人和事，我们过去曾经有很多好朋友、好人、在心中记忆一辈子的事情，就像我们怀念自己的外公外婆、爷爷奶奶、父亲母亲一样，我们放不下这些，只会给我们制造心中更多的痛苦。所以学会放下。因为放下，会让你远离是非；放不下的人，永远在是非中徘徊。

学佛的人、有智慧的人应该懂得怎样来消除所有心中的障碍，怎样让自己的心变得无罣碍。要“心无罣碍，无罣碍故”，要懂得拥有智慧，一定能够战胜人间所有的烦恼。学佛人永远看得到未来，永远看得到前途，永远

看得到光明，那就是我们的智慧。当你看到了困难、烦恼、忧伤和忌妒，就在自己的心中拥有负能量，久久不能磨灭，让自己心常生在痛苦之中。所以能够排除痛苦、排除万难的人，就拥有了精进的智慧，就拥有了忍辱的毅力，就会懂得什么叫守戒，就会懂得怎样走向光明，远离黑暗。

今天《白话佛法》就跟大家讲到这里，谢谢大家。

常令心念无增减

——2020 年 3 月 14 日《白话佛法》开示第十三集

各位佛友，大家好。今天师父继续给大家讲白话佛法。

我们人与人之间都是缘分，有时候是善缘，有时候是恶缘。善缘来的时候大家要好好地珍惜，那么它就会延续，因为善缘有个延续的过程；恶缘来了之后，不要加重它的恶果让它提早爆发，要学会忍耐，它的恶果就不会马上来。善和恶都是缘分，你今天不开心，那一定是果报现前。果报现前的话，善的也是你受，恶的也是你受。佛经上讲“因缘会遇时，果报还自受”，这就是告诉我们，做人有时候看穿了“这是一种果报”，就不会这么执著了。知道今天有善缘来了，也不要太高兴，因为那是你种的；知道今天恶缘来了，也不要太难受，这也是你种的，而且别人替代不了。比方说这个人跟你结冤了，你说“别人替我跟他结”，那不行，他就死盯着你；今天你有善缘，他说“这个好事情让我来吧”，不行，就得给你，因为是你种的善因。所以人要懂得承受，不管什么缘分来了，首先要接受它，然后要慢慢地改变它、承受它，最后来解决它。

师父跟大家讲，“佛法僧”里受戒是什么？受戒就是

把自己福德的漏洞堵住。你有福气吗？小时候别人帮你算命，说你这个人很有福气，为什么大起来都没有了？你这个人大起来可以发财的，你这个人大起来可以做官的，为什么到后来又不能做官，又不能发财？没了，被你自己漏掉了。

我们要懂得，一个人首先不能杀生，因为杀生的业报非常大，杀生会把福德全部漏尽。如果一个人杀生，其实就是断了他的大悲种——大慈大悲的种子。师父希望大家要懂得，就算你说“我来修补这个大悲种，我来修复它，我来念经，我来许愿，我来消除过去的杀业”，可能过了一世、两世，这个业还在，因为很难完全消掉。等到来世有菩萨或者众生来度你的时候，那些灵性就不让你得度；你想闻到佛法，那些灵性就不让你闻到佛法。就是这个道理。

学佛人应该懂得，不管做什么事情，一个人恶业不能造，善良不能没有。阿罗汉圣者断我执，但法执没有断。也就是说，当你修到一定的时候，就算你修到阿罗汉圣者，你可以修到没有见思烦恼（你看到一些事情，会因为自己的思维而引起烦恼，就是我执——阿罗汉圣者可以没有，但是他的法执没断），就是虽然今天可以断掉思维中的执著，但是不能更完美地去解决它。愚痴的人根本断不了我执，更断不了法执，因为他没有慈悲心，不知道怎样帮助别人，只知道自己，所以他帮助不了别人，从而就远离了福分，接近了灾祸。为什么你会倒霉，

别人不倒霉？因为你接近了灾祸。为什么你接近灾祸？那很简单，因为你没有生出慈悲心，因为你过去有杀业。

所以要教化我们的佛友懂得“因缘成熟，因果必到”。你今天求佛的因缘成熟了，你的因缘也就到了；如果你今天求佛的因缘没有成熟，那你再怎么求，还是不能灵验。菩萨经常告诉我们，水到渠成。你天天求，菩萨会不知道吗？你自己的功德做了多少，你今天用了多少心来求，这很重要。我们做人为什么起烦恼？因为因缘还没有到，当然就起烦恼。你求了这个事情，因果还没有到，所以你就会痛苦、会难受。

师父教你们要学佛的样子，要悲智双运。什么叫悲智双运？大慈大悲，可怜众生，帮助别人，一边帮助别人的时候，一边要成全众生——用自己的智慧来成全众生。很多人说，看这人很可怜，又想不出办法去帮他，那你只有“悲”而没有智慧；你今天能够可怜别人，最后你又有智慧来化解别人的烦恼，那你这个人就是“悲智双运”。你说说看，有智慧的人，怎么救不了别人？你想想看，有智慧的人，怎么会愚痴颠倒？

我们做人一定要懂得自净其意，要把自己的意念弄干净。怎样使自己变得越来越干净？首先，要修止观，就是经常要心无罣碍。就像一个房间一样，你不要把东西塞满了，很空的，走进来很舒服；就像家里的大厅一样，很多人把自己的客厅塞得满满的，你叫别人往哪里坐？你今天脑子里把人间的名闻利养塞得满满的，你说

你怎么能够停止你的思绪？怎么能停止你对人间的观察？

止观就是参禅。参禅是什么？对人间的事情去有悟性地理解：为什么这个人要做这个事情？为什么这个人你很喜欢，那个人你就不喜欢？这个全部都要参禅的。要去想。怎么想？禅定出来的想象，不是观想，而是“禅”。禅是什么？是自然的一种悟性，让你感受到某一件事情的存在，以及它对你的影响，还有你心里对它产生的感觉。

我们人往往天天对着菩萨求：“菩萨，您保佑啊……”但是实际上做人又有杂念，杂乱无章，天天脑子里什么都有，就是没有佛。“吃什么，穿什么，我应该怎么样更好，我应该怎么样……”每一天都活在一种杂念中，让自己失去了很多智慧，所以失意就随之而来。常言说“人之失意，十之八九”，每个人都会碰到很多的失意，不开心、难受。

怎样克制自己的失意？怎样来制止自己？菩萨叫我们治之以忍，忍耐的人就会慢慢地化解自己的失意。你看很多人，不开心的时候他能够忍耐，继续笑嘻嘻，看见家里先生跟自己闹了，她就笑嘻嘻，因为她知道这是无常的，很快就会没有的，治之以忍，她就是忍耐。

当你开心的时候，快意来的时候，“治之以淡”，治疗它的方法是淡——平淡。所以开心也不要过分，伤心也不要过头。

“常令心无增减”，也就是说，你经常令自己的心没有加也没有减。开心了，增加自己快活、开心的那种情绪；不开心了，把自己的情绪全部减了，没劲就是“减”。一个人属阴，阴的东西就是看什么都没劲，做什么事情都没劲，想什么东西都没意思。你今天不开心，人家说：“来，我带你出去，咱们逛逛吧。”“没劲。”“今天这件事情，算了，不要再去想了。”“我没劲，我不想去，我不想出去。”那么你心就有增减。《心经》已经告诉我们“不增不减”，实际上就是讲我们人间，看到好事也不要增加，情绪开心；看见不好的事情，整天就没劲，好像这个世界全部都是……这会给你带来烦恼，过去说“站起来蚂蚁一个都看不见，蹲下身来蚂蚁一大片”。人真正心无增减，不增不减，“是名入道之人”——你已经有点开悟了。过去说“你开悟不开悟？”实际上他不讲你“开悟”，他说“你得道了，你入道了”。入道是什么？刚刚进入觉悟。得道是什么？你已经觉悟。佛法给人的启迪非常非常地重要。

人要学会容人之过。不管别人做错什么，你都要能够容忍别人，因为他不是你，你的心不代表他的心，你的行为不代表他的行为，你不能容忍他，就说明你的心不能包容他。很多人做的事情的确不尽人意，的确并不是像你想象的这么顺利，但是你要知道，这个世界上所有的人和事物并非为你所用——他们在人间并不是冲你而来的，人家是有怨的报怨，有善的还善，有仇的报仇，

他到人间来有他的事情。

非为你所有，非为你所用。在这个世界上，任何东西都不是你一直能用下去的，也不是你一直能够拥有的。有了这种菩萨的智慧，就会慢慢地懂得，人间的欲望永远无法让你得到满足。你觉得这个世界上有什么东西能够让你满足吗？你就算说“我今天满足了”，明天又不满足了；这件事情满足了，那件事情你又不满足了。所以人就是永远在无法满足的欲望中痛苦地生活着。

师父告诉你们为什么不能满足。其实满足就是因为欲望，欲望不能满足，哪来的满足？欲望怎么来的？欲望就像病毒一样，它有繁殖力的，因为欲望会一个连着一个。比方说你今天有了一辆车子，车子开得挺好，一看别人开的车子比你的好，马上欲望来了——它有繁殖力的；然后开了别人的车，觉得好，买了一辆之后，又看见另一辆车，“哎呀，那个车好”，欲望又来了。为什么很多婚姻到后来会破裂？因为他的欲望得不到满足。他会看了这个，觉得那个好；看了那个，觉得这个好。看了这个房子，觉得那个房子好，很多人买房子就是这样：我喜欢这个房子的架构，我喜欢那个房子的房间结构……我喜欢它的里面，不喜欢它的外观……有的人说：“我喜欢房子的外观，很有派头，但走进去特别小。”就是你们住酒店，有的房间很大，但酒店门口特别不漂亮，觉得没面子，客人送到你这里来，想想自己的酒店门面很小，“请留步，请留步，你请回吧”，对不对？如果你

上面的房间很大，“你别看它门面不好看，你跟我上来，到我房间里来”，让别人来看看你的房间特别地宽敞。实际上这就是欲望。人的欲望总是在繁殖力中加强，因为欲望会上瘾。就像很多人吃菜，有些人做了一些自己喜欢做的事情，他会上瘾的。举个简单例子，我们小时候，一个小朋友在班级里，老师进来，他叫了一下“请起立”，同学全部起来了。小朋友起立之后说“老师好”，老师就讲“同学们好，请坐下”。那个人就觉得“请起立”这句话让他有面子，他有欲望，就会上瘾。你让他把这三个字给别人，让别人来喊，他就不开心了。师父告诉你们，在佛经上讲“于虚妄处强加分别执著”（空的、虚的，这些东西都是不长久的，叫虚妄处）。分别心，“哎哟，我跟同学都不一样，你看，我是班领导。”执著什么？“这是我的位置，一定要我来叫的。”其实就三个字“请起立”，有的班级里只有两个字“起立”。

自主烦恼 般若相智

——2020 年 3 月 14 日《白话佛法》开示第十四集

业障怎么来的？师父告诉大家，业障就是在虚妄处分别执著。所以人不能执著，“这是我的，那是他的”。世界上的人要学会对法律负责，我们学佛修心的人要学会对因果负责。你今天有因果吗？种因了，有果吗？

人要早一点觉悟，那就早一点悟道。但是很多活在世界上不学佛的人，是“病到方知身是苦”。很多人觉得身体很好，没生病，等到腰痛了……你看很多人腿好的时候，走路跳跳蹦蹦的，没感觉到腿会不舒服；一旦哪一天腿不能动了，拄着拐棍，才知道“我是苦”；等到他好了，又忘记了。他从来没想过“我今天两条腿走得这么好，那是因为我疗养了、注意了身体之后，才能得到今天这个回报”。就是对别人好也是这样，因为我对别人好，所以我才得到回报——别人对我好。所以健康的时候要想到生病的时候，那就是哲学观。苦难的时候要想到未来会好的。你今天还很幸福的时候，你要想到可能以后还会有痛苦的时候。什么事情都要留一下，留一个智慧，这智慧就是让你来平衡心里的苦与乐，幸福和悲伤。

人不求事，事自然成。很多人说天天求，就不灵；

你把它放下了，哪一天通知你了，就成功了。只要你去努力，最后成功一定是属于你的。所以只管耕耘，不问收获，那是一种智慧。我们生活原本没有那么痛苦，没有那么多烦恼，也没有那么多忧愁，但是当我们欲望太强的时候，计较太多的时候，我们背负了太多的痛苦、烦恼、忧愁，就产生了欲望。因为当你有太多痛苦的时候，你的欲望就开始产生。“我怎样能够把它变过来，不要让自己痛苦”，这也是一种欲望。

欲望有善欲，也有恶欲。“我要改变自己，能够更好地……”这种欲望，虽然不能成为很高的境界，但它是善欲。“我今天一定要帮我女儿考上精英中学”，这是欲望吗？是。它是恶欲望吗？不是，它只是一个自私的善欲。师父告诉你们，如果你有境界，你就会把欲望放得很少。只管耕耘，好好地帮着孩子温功课，跟孩子说：“孩子，能考上是你的福分；今天不能考上，我们也不气馁，好好地修。”只有懂得控制好自己的欲望、节制自己欲望的人，才能享受到人间真正的幸福。你想想看，没有欲望的人幸福吗？吃饭了，什么都吃，幸福吗？“这个我不喜欢吃，那个我不要”，他吃饭都吃不香，他都有欲望，他都痛苦，对不对？大家说：“我们大家一起出去玩好吗？”“我不喜欢跟你们出去玩，因为他在，我就不去。”你看看你的欲望会不会让你损失很多的幸福？这就是不能随缘。只有懂得不去计较的人，才能享受到什么是人间的和谐，什么是菩萨的随缘。无所谓的，见一次少一

次，大家今天交个朋友，随缘一起做点事情，那是我们大家的福分，说明我们还有缘分。只有懂得不去计较的人，只有懂得真正放下自己的人，才能享受到生活的自在和从容。

讲到从容自在，境界再上一步，那就是解脱。解脱是什么？解脱就是没烦恼。很多人经常听法师讲“你要解脱，你要放下”。很多人说：“师父，什么叫解脱？什么叫放下？放下什么？”解脱，师父刚才说了，没烦恼。你今天有烦恼吗？你想不通，想通了就解脱了。什么叫放下？放下就是不去想。你说不去想，这个事情也在，那么师父问你：你想了，这个事情在不在？也在。你解决得了吗？解决不了。解决不了，你现在先不要想，可以吗？可以。那你念念经之后再来想，说不定这件事情就解决了呢？那你不就放下了吗？至少在你放下不去想的这段时间中，你已经放下了，你已经解脱了。师父这么一解释，大家都明白了。

其实佛法就是帮助我们解决生活上的难题和困难的。佛法真正的精神是什么？就是让你能够不被自己内心的烦恼所牵绊，不被自己内心的欲望所控制，不被人间的杂念所左右。放下就是修心，能够解脱就是有智慧。有智慧的人，他就想得通；没有智慧，他怎么能想通？很多人就说：“排队排得真长，很讨厌。买一样东西，排得真长，真的是很麻烦，很不开心。”有些人一看，“大家都跟我一样，都在排队，都在等候，为什么别人能够

在那里等，我就不能等呢？”一想，想通了，放下了，不烦恼了，这就是放下。

师父跟大家讲，修行修到最后，能自主烦恼，就是自己控制自己的烦恼。烦恼来了，想不通，不开心了，忘记吧，“我今天能够想通”。今天车堵得厉害，你已经来不及了，你非常难过：“车堵成这样，那上班怎么办？”很多人想赶过去，他就烦，他没智慧。有智慧的人马上发个短信：“某某某，对不起，今天我坐的车堵得不得了，现在堵到某某路上，请您跟我组长讲一下。”结束了。他在车上就不着急了，这就是用智慧在解决烦恼。而很多人拼命地纠结着，还想几分钟的时间赶过去，就算还差五分钟，拼命地奔啊奔啊，你奔进去之后，全科室的人一看你奔进来，都知道你这个人是迟到了。而那个打过电话的人，慢悠悠地可能过了半个小时才进来，别人还以为他出去办事回来。这就是智慧，人要学会放下。

业障能够消除的人，他就是有神通的人。能够解决烦恼的人，你能说他没神通吗？你为什么没神通？你为什么想不通？你有烦恼。他为什么能想通？他为什么能够解决问题？他有神通。“神”是什么？精神。“通”是什么？想通。精神想通，不就叫“神通”吗？

希望你们好好地学佛，要懂得解脱业障，解脱烦恼，解脱无明。都是解脱。“解”是什么？就是要解，要放开。脱是什么？脱离。你脱离了烦恼，不就有智慧了吗？你脱离了业障，不就有功德了吗？你脱离了无明，你说你

有没有般若？当然有般若智慧。这样你才能正信正念地修行。当你一直正信正念地修行，修到一定的时候，不就是正等正觉了吗？正等正觉就是菩萨了。你正信正念地修到正等正觉之后，继续修、很努力地修，最后不就修到无上正等正觉，不就是佛了吗？

我们说修心很难，其实也很简单，就是四无量心。你用四无量心来控制好自己。你要慈，要悲愍众生，要慈善。你要有欢喜心，看见谁都笑嘻嘻的，看见什么事情都乐呵呵地去做。舍就是布施。今天财布施、法布施、无畏布施，只要今天能够帮助别人，就去帮助别人，那你不就是在做菩萨的事吗？那你不就是拥有四无量心吗？很多人说：“我成不了菩萨，我成不了佛，因为我太自私了。”没有，你不是自私，而是不敢去攀登和战胜自己内心的私欲；如果你战胜了自己内心的私欲，就拥有了无量心。

要懂得心中经常想着别人的痛苦，要感受着别人的难。别人有难了，你会很痛苦。别人痛苦，你心里总是会想着：“他很痛苦，我要帮他解决。”你们要去给别人力量，你们要学师父，别人有苦了，师父总是去告诉他：“你要坚持，你要相信观世音菩萨一定能救你的。”师父这么给他坚强的力量，他有信心了，他就能够活得很好，对不对？

而且你要生出欢喜心去帮助别人。很多人去帮助别人，吓人家，“你看看，你看看，你报应啊！你就是没好

好修，你看果来了吧？你看生这种重病了吧？你要更加地努力去修，你不修，随时会死掉的，菩萨也不动因果。”你说说看，别人还活得了吗？怎么救别人？所以，真正有智慧的人，帮助别人要欢欢喜喜的。有些人很喜欢笑，很喜欢开开心心地去帮助别人，其实这也是一种布施，他总是给别人带来欢乐。“你不要担心，没事的，很多人跟你一样的病，都是念经念好的。你看看我自己过去什么病，我现在念经都念好了，是真的。所以我希望你跟我一样，开心一点。”

癌细胞看见开心都害怕的。癌细胞这种不好的东西看见菩萨害怕不害怕？害怕，两种都害怕的。一种像金刚菩萨一样，它们害怕，那么你心中有金刚菩萨；还有一种，弥勒菩萨来了它们也害怕，弥勒菩萨哈哈一笑，它们到处乱跑。所以，一个人法喜也能救人。很多人一开心，他就改变观念了，就不难过、不伤心、不悲伤了。

舍去自己宝贵的时间，舍去自己的金钱，甚至舍去自己的生命来救众生，这就是四无量心的真谛，就是它真正的意义所在。学观世音菩萨的慈悲，这么坚持修下去，怎么会不成佛？所以成佛的人就是要用心，用心的人才能成佛。

我们要懂得智慧，智慧称为如来智慧，不要人间智慧。人间智慧计量利弊得失，“这个事情我走这条路可以省一点，那个事情我可以省一点”，不是这样的。如来智慧，那是一种大慈大悲大智慧，不是世间的智慧。

智慧又可称为般若总相智，“般若”就是菩萨的智慧。实际上，一个人真正地学到菩萨的智慧，他什么都可以……就是智慧德能全部发挥出来了。在学校里，大家很喜欢跟这个同学在一起，因为什么事情他都能够想出办法来，他都能够解决，因为他能够分别人间的智慧。“总相智”是什么意思？就是菩萨的智慧，他能知道这个智慧是高级的还是低级的，是有私心的智慧还是没有私心的智慧。要做到“般若别相智”，就是般若的菩萨智慧分别于其他的相和其他的智慧，就是不同于人间之相。你能够知道和理解每个人的习惯和他们的性格，你这个人就有总相智，这个就叫做“般若一切智”。真正有智慧的人，他是对什么事情都有智慧。有些人这个事情有智慧，那个事情就没智慧了；有些人在这方面很有智慧，在那一方面他就没有智慧了。所以，般若总相智就是一切智慧。

修行必须要懂智慧，这叫一法相应。法一定是相应的，所有学佛的人，所有有智慧的人，都有智慧；所有境界高的人，学得好的人，他一定有般若智慧。法法皆通，学佛的人都是这样，不管哪个法门，长老、上师、大和尚，他们都是有智慧的。自古以来有很多高僧大德，你看看他们讲出来的话，他们给人间带来的法布施的智慧，那都是般若的、很高尚的。

自己要检查自己有没有智慧，你就知道自己修心修到什么程度。你碰到事情就痛苦，碰到事情就烦恼，碰

到事情就想不通，对不起，你还刚刚入门；如果你能够碰到事情就想通，碰到事情虽然有一点难过，一会儿就过了，那你已经入门了。

非有非无 修出明点

——2020 年 3 月 14 日《白话佛法》开示第十五集

我们经常听佛法故事里讲到证得阿罗汉，实际上“证得”就是一种悟性、一种开悟。你如果修到无漏，不要让功德有漏，你就成功了。另外一个无漏，就是你要漏尽，把自己的烦恼漏光，把自己的痛苦漏光、漏尽，把自己的欲望漏光。修啊修，修到最后会修出一个明点出来，就像一个光亮的球一样，有一个智慧的光亮球，这在佛法界讲叫“明点”。这个明点就是在心中的明亮点，“什么事情我都能解决，什么事情我都有办法”，这个明亮点就是你的智慧之光点。时间长了，你的眼睛会看“这个是好人，那个是坏人”“这个事情我可以做，那个事情我不能做”，然后心中就有一个光点，这个光点就是明亮点。这个明亮点就会让你看见心中的第九意识阿摩罗识的佛光，你就会明心见性，就会对人间的一切都产生一种无所谓。知道这一切都是无所谓的，你光明的点就会越积越多、越积越大，当积累到一定的智慧、一定的般若的时候，那就是你头上的坛城。很多人不知道为什么菩萨头上总是有一圈一圈的光，那是他们的光亮点，那是他们的坛城，那是他们智慧的结晶、般若的结晶。你有般若智慧的光明点，你可以“神行道”，就是你的精神

可以行走到四圣道。什么都不跟人争，什么都不跟人抢，你的精神可以解决人间的一切烦恼，虽然你人还在人间，但是你的精神已经解脱了，已经进入到四圣道了，就是阿罗汉，就是菩萨、佛了。

我们在人间有时候很想上天，只能在梦境中上天。你梦见自己在天上，可能是你的法身；别人梦见你，可能也是你的法身。能看见你人间的身体，那是一个报身——受报的身。看见你的化身变成法身，慢慢地用自己的智慧上升到菩萨的四圣道境界，那你就是明心见性。

非有非无，你说你到底在人间是人还是菩萨？别人说不知道。你所做的一切，别人都把你称为菩萨。因为你总是在帮助别人，不斤斤计较，能够忍耐，能够为别人付出，你是一个菩萨。那你是菩萨，为什么还有身体？你是个人，为什么境界像菩萨一样高？那你到底是菩萨还是人呢？非有非无，非心非佛，这就是境界的提升。有些好人，你已经不把他看成一个人了，他整天地在做好事，在帮助别人，他已经不像一个普通的人，他是圣人，就是这种概念。他的精神让你得到了愉悦，得到了幸福，那不是用语言能表达的，那是一种感觉。就像观世音菩萨，她帮助我们、爱护我们，不是我们用语言能够理解的，也不是我们的一种完完全全的感觉，那是我们从心里感恩。因为我们求小小的一件事情，菩萨都有求必应，所以我们还有什么语言能够解释、理解菩萨对我们的这份无微不至、慈悲的关爱呢？

人生活在世界上，修行就要懂得什么叫智慧。你不懂智慧，就慢慢地离开了智慧；你不懂得什么叫慈悲，就慢慢地变得凶狠；你不懂得什么叫帮助别人，就慢慢地不能帮助到自己。我们要懂得，活在世界上要“妙用而化之”——妙用佛法来化成我们的智慧。佛法就是我们人间最好的智慧，它能够帮助我们克服所有的烦恼。我曾经讲过，我让一个东北汉子念经，他开始也不会念经，但是他喜欢师父的看图腾节目。他说：“师父，您看得真准。”我跟他说：“这串佛珠我送给你，你套在手上。”他套在手上，说：“能有什么作用？”我说：“能够保佑你开智慧。”他经常在家里打老婆，过一段时间之后来了，跟我说：“师父，有一次我又发脾气，我刚举起手来想打我老婆，结果看见手上那串佛珠，我就收了。”我说：“这不就是智慧？你戴了这串佛珠有智慧了。你知道，人长嘴巴不是单单吃饭的，而是要和别人来解释、说明、沟通的，不是靠手来打人的。”他学智慧了。所以我们要懂得妙用佛法而化之。

真正的学佛是起心动念都要是菩萨，要修清净心。起心动念是什么？你的心动了一点点不好的念，“哎哟，不能动，这会害我的”“哎哟，这样我会倒霉的”，动一个念头就这样。师父跟大家讲，一个要成功的男士，如果要有一个大合约，不能动那种邪淫的念头，动了之后这个单就签不下去了。所以很多人在做生意的时候，“我不能邪淫，一邪淫，师父讲过会倒霉的；一倒霉，生意

就垮了，单位里这么多人我怎么养？”他克制了，因为哪个利益重，把他压住了，实际上就是守戒了。

我刚才跟大家讲，戒律就是堵住自己福德的漏洞。今天有福气来了，你堵住自己的漏洞，“我守戒”，菩萨很开心，你自己也很开心，所以要修菩萨的意念。起心动念都是佛在你身上，时间长了，你的身上就会有道场。所以师父希望你们好好地在自己思维上、行为上要有菩萨的道场。学佛要有道场，道场就是菩萨经常来的地方。你的心中经常有道场，就相当于有一个飞机场，你有这个飞机场，飞机就可以降落到飞机场来；你今天心中有佛菩萨的道场，佛菩萨就会经常到你的心中，那你的心中就有菩萨，又有佛。一个人心中有菩萨，有佛，他怎么能不顺利？他怎么能不幸福？

今天跟大家再讲一个佛陀当年的故事。

当时，佛陀住在王舍城迦兰陀竹园。有一天，佛陀告诉比丘：“我们这个世间有四种良马。第一种良马，当你驾驭它来拉乘，你只要举起鞭子，它看见了鞭子的影子马上就能善观行事，或快或慢，或左或右，都是随着驾车者的心（因为你鞭子一举起来，根本用不着抽它，它就往前走了）。这是世间的第一种良马。”

佛陀又说：“比丘们，又有世间良马不能惊察到往返的鞭影（也就是说，还有一种良马，它看不到你鞭子举起来的影子），但是如果你的鞭子稍微碰到它的毛发和尾巴，它就能够立刻惊察（就是突然之间震惊，觉察到驾

驭者的想法），或快或慢，或左或右。这是世间的第二种马。”

佛陀又说：“比丘们，如果这匹良马不能注意到鞭影，也不能因触碰它的毛、尾而随顺驾驭者的想法，要以鞭打它的皮肉才能觉察到或快或慢，或左或右，这是世间的第三种良马。”

“比丘们，”佛陀继续讲，“若不能像前面三种良马一样能够觉察驾驭者的心念，而一定要以铁锥刺身，毁伤它的皮肉、骨髓才能察觉驾驭者的心念，而且这个驾驶马车的人要一路牵着马车行路，这种马才能顺着驾驭者的心念，或快或慢，或左或右，这是世间的第四种马。”

在正法时代，有四种善男子存在于世间。第一种贤善男子是听说有人因为疾病、困苦，甚至死亡，他听到某些人生老病死的苦之后，心中马上生起怖畏心（就是恐怖畏惧的心），而依照正法思惟精进地用功，如同良马顾影即能调伏（看到鞭子的影子它就能往前走），这是世间的第一种贤善男子。佛陀拿这个做比方，指出能够调伏自己，能够看见别人不好而想到自己要马上改正缺点的人，属于贤善男子。

第二种贤善男子，在这个世界上，他无法因为听闻有人因疾病、困苦，甚至死亡，而心生怖畏（也就是说，他听到别人说“这个人死了，那个人生病了，很痛苦”，他不当回事），没有精进修行，他一定要亲眼看见别人遭受生老病死的苦，才能感觉到害怕，才能精进用功，这

种人如同佛陀讲的“良马触其毛尾，方能调伏，方能驾驭，随顺驾驭人的心”。这就是第二种贤善男子，在正法中得善自调伏。有一些人是听着别人讲，马上改变。师父有时候跟你们孩子讲“你看看谁谁谁不好了，倒霉了，你们自己要抓紧”，他没感觉的；等到他亲眼看见“真的，这个同学生病了”，他才当心。这是第二种。

佛陀继续讲，如果贤善男子不能因为听闻或亲眼看见有人因生老病死而生怖畏心能精进修行的，而是一定要亲眼看到在城中、在部落里自己亲近的人、自己的朋友痛苦了或者死了，他才会产生这种怖畏心，才能以正法思惟精进修行，就如同第三种良马，一定要鞭子打到肉身上方能调伏，方能精进，这种属于第三种贤善男子。

第四种贤善男子是什么样的呢？就是对他人所承受的生、老、病、死苦不能闻也不看见。就像很多人说“谁谁谁死了”，（他说）“跟我有什么关系？又不是我死”；很多人说“这个人很苦”，（他说）“跟我有什么关系？又不是我苦”。只有当他亲自感受到自己身体上的老、苦、痛，要死的时候他才想起“我要生起厌离心，我要离开，我害怕，不想死”，这个时候他才精进用功。就像很多人生了癌症，他才天天好好念经一样，这种人就如同第四种良马，必须承受侵肌彻骨之苦才能调伏。也就是说，他只有自己痛了才改。他太太生病了，他都不会改；他的孩子生病了，他也没感觉到痛；只有他自己痛了，他才会想到“我要吃素，我要念经”。这是第四种贤善男子。

实际上就是要自我感受到，他才能善自调伏。这就是《阿含经》中佛陀讲的故事。

师父希望大家要调伏自己的内心，修心修到境界提升，慢慢地解脱痛苦，慢慢地理解别人。知道别人的痛苦，你才不会去说别人；知道别人的忧伤，你才不会去触碰别人的忧伤。不要等到别人伤你了，你自己痛了，自己忧伤了，你才想到“我要精进，我下次不能再讲他了”。就像很多人吵架，嘴巴骂了别人的祖宗，人家揍他，痛了，他才知道以后骂人不能骂别人的长辈，道理都是一样的。为什么被别人揍了，你才改变呢？这就是没有智慧。所以没有智慧的人就会产生痛苦，产生悲哀。希望我们每个学佛的人要拥有智慧，要学习观世音菩萨的大慈大悲，慈悲众生，一定会换来幸福的人生。

今天《白话佛法》就给大家说到这里，谢谢大家。

顺缘逆缘 佛道自然

——2020 年 3 月 18 日《白话佛法》开示第十六集

各位佛友，今天继续跟大家讲《白话佛法》。

我们活在这个世界上，其实念头是最重要的。佛经上经常讲，一念善是佛，一念恶是魔，所以我们念头要常思善。在红尘中，退一步就是智慧。凡事都逼着别人去做，或者不能理解别人，推进着去做，有时候就会断缘——缘分会没有。所以学佛人应该转身离去，静静地想一想：我们做事情，有缘分，就好好地去随缘；没缘分，不必强人所难。人活在这个世界上就是个缘分，这个缘既有善缘，也有恶缘。一念正，一念邪，都有不同。今天一个念头是正的，可能这件事情就做对了；如果这个念头是邪的，可能这件事情就做错了。正和邪之间就是佛和魔之间。

我们每个人在这个社会上都要懂得怎样来淡化自己对人间的一些执著。一件事情放不下，人生很多事情放不下。要想办法把它解脱、放下，最重要的就是要理解“人生若只如初见，何事秋风悲画扇”。古时候很多人悲从心来，和别人的感情分开了，依依不舍，最后把自己这种感情作一首诗。这句诗就是告诉我们，人和人最好保持在像初次见面这样，这就是中华传统文化讲的一句

话：君子之交淡如水。有时候太好了，感情就会牵扯、牵绊。初见伊人，不再往心里去，何来分别计较？你和一个人初次见面，不会对他有过分的要求的，你总是说“很好”。看到别人就犹如初次见面一样，你可以保持一种尊重，可以保持一种沉默，可以保持一种理解，也可以保持一种圆融。所以初次见面的那种感觉就是“我们是好朋友，我们是好佛友”，你一定不会斤斤计较，一定会随缘放下。当你随缘放下的时候，本身就是万般自在。很多人说，你活得很自在，为什么他活得不自在？实际上自在就是你自己在调节你的心。很多老朋友、很多外面单位里一些人，或者身上有毛病的人，你把他感受为“我跟他初次见面”，你一定不会对他有过分的要求。这是佛法的智慧。

有时候一念之间，一想起以前又恨了，一想起以前又开心了，所以人就在悲伤和智慧中游荡。怎样没有烦恼？怎样没有辛苦的分别？就是不要有分别心。我们人很可怜，就是因为我们经常有分别心。因为这个人过去曾经伤害过你，因为这个人曾经帮助过你，你看到他，分别心开始，在你心中就会产生喜怒哀乐。师父跟大家讲，没有爱和恨的是非，那就是放下。你对这个人没有爱，也没有太多的恨，那么你不就放下了？就像马路上匆匆而过的人，你会对他有爱有恨吗？只是擦肩而过，所以你没有，在心中就没有顺逆境。你看见这个人很讨厌，就会有逆境出来；你看见他很喜欢，心中的顺境就

出来了。就像很多人喜欢太阳，有的人喜欢月亮，每个人的概念不同。太阳升起的时候，对他来讲茁壮成长；当太阳下山的时候，他又有悲伤。还有些人，太阳、月亮都喜欢，所以太阳来了，他也爱，月亮来了，他也喜欢，没有分别，没有执著，就没有走偏。自然在心中，就不会有取舍的苦恼。大家想想，取舍的苦恼是什么？取舍的苦恼就在一念之间。你今天一个念头“我一定要”，你进入了痛苦的程序中；如果你今天说“我无所谓的，有就有，没有就没有”，你进入了幸福的程序中。所以苦恼来自于分别心。对别人要有平等心、一视同仁心。

学佛人不管顺缘、逆缘，我们要学会胜似闲庭信步，宠辱不惊，去留随意。人生的旅途中，我们人人都想玩得开心，都想认识更多的人，以为我们的生活永远会这样，我们的感情永远会这样——这就违背了佛法界讲的，这个世界一切都是无常的，没有一样东西是永久的。所以最重要的是认识自己，是重新遇到自己的那一刻。每个人心中都要有重新认识自己的这一刻，这样你才能悟出，才能走遍世界。了解自己的人，走到哪里都不会吃亏，别人都会尊重他，因为他知道自己该说什么话，该做什么行为，该有什么思维，这个人就很容易得到别人的喜欢。而有些人根本不知道自己在干什么，不知道自己几斤几两，说着满口大话，吃着满口饭，做的行为都和别人不一样，还以为“我是一枝独秀”，实际上这些只不过就是为了释放自己内心的一个观念：“我是这样的

吗？我虽然跟别人不一样，但是我一定有道理的。”实际上，这种已经是在偏见和执著中选择自己的思维了。

一个人的思维正与不正，当然是不一样的。正思维，让别人尊重；偏思维，别人会举报你。你看我们共修会里，如果你今天上来讲得如理如法，大家都很喜欢听；但有些人增加了很多自己的个人观点，有些话讲偏了，慢慢地别人就会说某某某在谈体会的时候有严重的偏见。一个人正，首先要了解自己，才能正。你不能了解自己，怎么来了解别人呢？修心就是为了回归自己的内心。你了解自己，不就是因为要内心了解自己吗？你要放下很多的欲望和念头，回归到无念。

无念就是自然而然的东西，那是自然的，natural，没有带着一种强求执著和“只顾自己不顾别人”的观念在其中。所以一个人能够让别人接受的语言、接受的行为、接受的思维，那是一种自然的反应，别人都能够接受。就像一个小孩子：“叔叔，我嘴巴干了，我要吃这个。”人家说：“孩子，我帮你买。”别人不会怀疑这个孩子贪嘴的，因为他出来的是很自然的声音。一个人有多少杂念，就会有多少痛苦。他越是想得多，“我怎样让别人没有感受到我在动小脑筋，我又要把这些事情做得让别人看不出来”，然而当自己讲出来之后，别人看出来了，他就会痛苦。被别人发现目的之后，很多人就会痛苦，因为本来想骗别人。所以，学佛学到最后，还是要学会自然。

过去中华传统文化讲“大道自然”。天道也好，人道也好，阿修罗道也好，其实都是本性善良，这就是善道。师父经常跟大家讲三善道，天人、阿修罗，还有人道。人道也算善道，但是这个善道是最接近畜生道的，一个人做事情稍不留神，做出来的就是畜生的事情，所以要特别特别当心，因为太靠近畜生道了。常常不能带有瞋恨之心，因为畜生很容易恨别人。大家看见狗，你踢它一脚，它一定要冲你叫一叫、咬一咬，追你一把。动物有个本性，它非常地恨，而且非常地执著，喜欢争斗。我们学佛人要学会不与别人争斗，要学会善良，有时候你的心会让你兴风作浪，你不想去跟这个人争，但是他气得你就想跟他去斗去争。实际上，好勇斗狠，这就有点像阿修罗道。

在人间，不要去执著。谋，就是去思维，去想象。到底怎样去做，应该怎样把这件事情做好，怎样让自己不要受到任何事和人物的迷惑和颠倒，这是最重要的。我们不管做什么事情，不要以为人间“这件事情我是对的”“我是错的”，这样你就进入了是非的圈子里，在是非中出不来。如果你今天跳出是非的圈子，懂得恻隐之心、慈悲无限的道理，觉得人伤我痛，对方就是对你强硬，那也是一种懦弱；对方对你慈忍，反而是一种坚强的象征。然而我们人经常把对方的慈悲看成是对方的一种懦弱，而把自己这种非常强硬的思维看成是自己的一种勇敢，实际上这种勇敢会给自己造成更多的伤害。

调养身心 忍辱为上

——2020 年 3 月 18 日《白话佛法》开示第十七集

师父经常说，学佛人要学会修智慧，一定要修智慧。你不管见到什么样的人，不要去看这个人的是非善恶和过去，这跟你没关系，因为他这件事情做得对还是不对，只要你自己心中明白就可以了。然而他有善恶，有过去的那些不好的事情，你要带着一种精进的眼光来看，那就是我们经常讲的，你知道这个事物在发展，它可以今天不好，可以明天变得更好，那么你这样自性不动——自己的本性就不会动了。这就是佛法界经常讲的，外境变化，而你的本性如如不动。

你去看一个人，经常一开口就是道人长短，他与佛菩萨的理念就是相违背的，因为菩萨不论别人的是非，因为你进入了是非中就会执著。你拥有执著的心，你就会有执著的行，因为心指挥着行为，你就会给自己设立很多的屏障。很多人为什么在单位里不受别人喜欢？很简单，“你不喜欢我好了，我也不喜欢你，你看不起我，我还看不起你呢”，他自己心中有一个屏障，他觉得别人总是错的，他是对的就可以了。这要恰到好处，如果你自己的执著影响到你，使你与别人的关系不能融合，那你就是在障碍之中。有一个方法就可以看看自己有没有

过头：你不喜欢的人，他讲什么话，你能不能随缘。如果他讲的笑话你能跟着他笑，如果他讲的你觉得不要听的话，你也能跟着他笑，说明你是随缘的，你就不会进入和他的这个障碍之中。有障碍的话你就得念消灾吉祥神咒，对不对？跟他化解，化解因缘——解结咒。

我们对这个世界上的一切要有认知，即认识和知道。这个世界上只要有善，它一定有恶；只要有恶的地方，它一定有善的地方。所以看人不要把别人看扁了。在这个世界上，看恶的事情，你也要想到还是有好人的；看到很多善的时候，你要想到不容易，还有很多阻碍在面前。你不执著，慢慢地你的境界就会自性不动，就是佛法讲的如如不动。不是说在人间看见了，你的心完全不动，实际上是你的心往哪儿动：你到底是进入是非中，还是如如不动地在佛法的本性之中。如果你今天在本性中，你就不会进入是非之中。

我这么讲，可能大家还不理解，师父举个例子，比方说两个人在吵架，你在边上最清楚这个人对还是那个人对。两个人吵得很厉害，你心中很明白。但是等到你实在憋不住，掺和进去了，你说“你这个人不对，你不能对女士这样的”，你以为她对，他不对，实际上你就进入了另外一个境界，而这个境界就是是非。所以我们很多时候对别人不了解，我们就妄下定论；对这个人有点好感，可能就帮助他、包庇他。实际上这些都是因果，我们不懂。

师父举个简单例子，如果有两个人在车上碰了一下，那个女士被他碰了，很痛，但是这个女士一直在车上骂他，骂的时间长了，边上人会说，“好了，人家不说话了，你骂什么”，到了最后，虽然这个女士被别人弄痛了，最后道理都到这个男士这里去了，为什么？就是因为别人看到的只是一，没有看到二，只知其一，不知其二。实际上，这件事情的发起还是由碰撞开始的。这就是为什么我们要全面地看问题，有的时候你并不了解世间的真相，就像我们很多人在世界上一辈子，我们做错了这么多事情，为什么会做错？谁都不愿意做错事情，而这些事情因为你看不透，你觉得是对的，你后面才做错，所以当你做错了之后，你以为自己是对的，这就是人的无明。我们一辈子做了多少以为对的事情，到了年纪大的时候反过来看看，我们做错太多了；而有的时候我们觉得是做错的事情，现在反过来看看，我们是对了。

所以佛教界讲眼见亦非真，你眼睛看到的也并不是真的。比如家里有两个人吵架，爸爸妈妈如果吵架的话，不一定是爸爸对，也不一定是妈妈对的，但是孩子如果跟爸爸好，那就帮爸爸，觉得爸爸是对的，如果帮母亲，那么就觉得母亲是对的，只是人已经进入了是非当中，进入了一种偏见当中。而真正有智慧的人，能够懂得眼睛看见的都不一定是真的。

耳闻亦是假，你听到的也不一定是真的，就像我们到了今天，在这个非常发达的社会，我们每一天看到这

么多的新闻有多少条是真的，有多少条是假的，有的都是要辟谣的，有的都不是真实的，但是我们当时看了非常地气愤，或者非常地兴奋，然而在几个小时之后就知道了这个是真的消息还是假的消息。所以要先懂得内心如如不动，不管听到好的消息还是不好的消息，心中控制自己的心不要去动，不要认为这件事情好或者这件事情不好。

明白这些道理，心如流水常自在。你们看，不管发生什么事情，水照样在流。如果我们在人间不管碰到什么事情，我们的心照样如如不动地学佛、念经、放生、许愿，对众生好，能够帮到众生，这就是我们的心如流水常自在。心中有佛性流淌，不管外在的环境有何变化，我们都能如如不动。云如翻滚何必有，也就是说：今天看到云层翻滚，过一会儿它就没了；今天的烦恼是今天的，明天就没了；明天有新的烦恼出来，后天有新的解决问题的方法出来。人活在人间应该守住自己的清净之心。

我们要懂得，不管做什么事情，有时候人的心情难免有不愉快不痛快的时候，用现在的话讲，经常会遇到一些令人崩溃的事情。现在年轻人一开口就说：“师父，我崩溃了。”过去人不讲崩溃，过去人就是忧郁，想不通，痛苦，心里烦恼，现在人动不动就是“崩溃了”。不管发火、发怒、发飙、发脾气，你都是在生气。师父经常跟你们说，这个气是生出来的，你不生，哪来的气？你想

不通，堵塞了，气门堵塞，气场不运作，然后你这个气就生出来了。但是不管你和谁生气，受伤的永远是你自己。你跟别人生气，不管谁对谁错，你们记住了，你一定首先受伤，而且你受的是重伤，所以真的有智慧的人不会轻易生气的。

生活本来就离不开烦恼，你今天在这个世界中，哪离得开烦恼？所以调整自己的心态非常重要。就像中医讲的，一个人要学会调养身心，调养自己的内脏，今天火大了，多喝点水。很多南方的佛友经常喜欢煲汤，最近天气比较凉，进补的时候到了，他就会煲些比较有营养、热性的汤来调补自己；如果是夏天，天气比较热，火气比较大，那么就要开始清补凉。每一个人都要学会调节自己，不让自己的心受到伤害，调整就会慢慢地恢复你心灵中的根本。根本是什么？本来就是平静的，“本来无一物，何处惹尘埃”。这个世界，每一天都会有人跟你搞，每一天都会有人骂你，每一天你都会不开心，何必不开心呢？调节好自己，无需顾虑太多。你的内心本来无一物的，只是听到别人说你不好的话，或者眼睛看到不开心的事情，你的心态才开始慢慢地改变。从心理学上来讲，就是要能够稳固自己内心的思维，不让这些思维受到环境的连锁影响，因为环境是一个连一个地让你来接受的。很多人脾气本来不大，一个不好的事情，不开心，再看见一件不开心的事情，在心理学上来讲，如果承受了三个以上，人的心态就开始慢慢地变化，不

平衡。今天我看到你，就算我觉得你很讨厌，讲一次“觉得你很讨厌”，哎呀，能够忍耐；第二次又来了，再讲你，你又能忍耐；等到第三次再讲你，你也能忍耐；等到第四次，你的脸开始不开心了，拉下来了；到第五次的时候，你可能就指着他开始骂了。这就是人调节心态还不够有耐力。保持好自己的心态，否则一定会让自己的生活后悔，会让自己的命运后悔。

很多人小不忍则乱大谋。有时候你看到了眼前的事情还没有发生原则性的变化、实质性的变化，只是外表的烦恼让你想到了“我想要去改变它，我想要去让它变化”，实际上真正的变化还没有，这就是我们人心态的转变，有时候就是一时冲动，后悔莫及。有的人知道自己今天的冲动会导致坐牢、打官司，但是他还是这么冲动地去做了，这就说明控制自己的能力根本不够。

克服心魔 正信正念

——2020 年 3 月 18 日《白话佛法》开示第十八集

师父在这里要告诉你们一个小故事。有一天，有一个小和尚挑着水桶，好不容易打了满满的一桶水，刚刚走了没多少步，一颗石头，一滑，整个滑倒，自己摔了一跤，还被吓了一大跳。从大老远辛辛苦苦好不容易打上来的水全部洒光了。一时，他非常愤怒，用脚踢这石头，而且心里、嘴巴里还在骂：“都是你们不好。”这时候脚一踢，不但人滑倒了，连水桶都摔破了。

事后，他就去问禅师。他的师父就跟他说：“孩子，你先坐下，我给你讲个故事好吗？你听师父跟你讲一个故事，来平息一下你的情绪，冷静一下，否则你做什么事情都做不好。”小和尚就说：“师父，您告诉我吧。”

禅师就开始说：“曾经有一只骆驼在沙漠中行走着，正好在太阳像一个大火球的正午，它被晒得又渴又饥，它一肚子的火不知道往哪里发才好。正在这时，没想到一块碎玻璃片把它的脚掌给弄破了一点点，比较痛，但是还没出血。这时候，这个骆驼又饿又疲惫，累得不得了的骆驼火冒三丈，它抬起脚，狠狠地将碎片踢了出去，却不小心把它原来的伤口撕裂开来。伤口加深，鲜红的血从骆驼的脚底流了出来，染红了沙子。这还没完，生

气的骆驼只能一拐一拐地往前走着，走出的血印子引来了在天空飞行的秃鹰。骆驼被吓得往沙漠边缘狂奔，想躲开它。疲惫再加上流血过多，无力的骆驼仓皇中没想到又跑到了一处食人蚁的巢穴中。食人蚁就是吃人的蚂蚁，很大的。那些食人蚁一闻到鲜血，就黑压压地向骆驼扑过来，不一会儿，可怜的骆驼就鲜血淋淋地倒在了地上，被几万只食人蚁啃光了。”禅师讲到这里，对小和尚说：“孩子，你知道骆驼在临死前，它最后悔的一件事情是什么吗？”这时候小和尚终于明白过来，说：“师父，骆驼最后悔的是不应该跟一块小小的玻璃碎片生气。”

我们学佛人要从这个故事中懂得，遇到不愉快的事情时，一定要平息自己的情绪，冷静一下，再对待这件事情。就像师父经常跟你们讲的，自己心中有结的时候先放一下，先不要去碰它，否则会做出让自己后悔莫及的事情。我们生活中也是一样，遇到不开心的事时，很多人暴跳，失去了理智和冷静，这样会影响自己的心胸。学佛人只有心胸坦荡，善待生命，善待他人，才能善待自己。

成就人生的大事需要有超常的承受力，一个能够成功的人，他是有超过常人的承受力和忍耐力的。我们学佛人每一天念经、吃素、学佛、救度众生，不就是靠着我们的忍耐力吗？当我们有一天进入了西方极乐世界，当我们进入了心灵净土，别人羡慕啊！当你真正地享受到天界那种快乐的时候，就是靠我们现在一步一步这么

踏踏实实地忍耐走过的，所以走向成功，要学会克服困难。

喜怒哀乐是人之常情，很正常。为什么有的人碰到事情就会怒发冲冠，有时候就是暴风骤雨；而有的人不管碰到任何事情总能和颜悦色、春风化雨呢？这就是内心的平衡点掌握得好与不好。遇到不愉快的事情，要调整自己的心态，调整自己的情绪，多想一想“这个事情一定会过去”；生气的时候多问问自己，有没有时间再去气这些事情，有多少生命再去浪费在那些生气的事情上。真正学佛的人要懂得，是非天天有，不听自然无。是非天天有，不听还是有；是非天天有，你每一天都是在找理由。台长讲，心中无是非，你自然心中无是，自然无非。

当你拥有了一点财富，并不是你拥有的，那是借给你的，是你暂时帮别人在人间保管这个财富，因为当你离开的时候，这些财富又归别人了，所以不要去贪图人间拥有的多少。不要自以为拥有财富，实际上，我们人很容易被财富所拥有，因为当你被这些财富所左右的时候，你就像那些借房贷的人一样，每一天被困在房贷之中，不打工不还钱，利息加上本金就像一座山一样压得你喘不过气来。

我们做人，不管是否有名有利，不管拥有财富还是贫穷，永远不要因为一件小小的争执而远离你的佛友和亲朋好友，因为这些小小的怨恨在你心中会使你忘记别

人曾经对你有过的恩情。不学佛，你就是个“人”；学了佛，你就是“圣人”；能够开悟，你就是“菩萨”；如果能够正等正觉，而且彻悟了，那你就是“佛”。学佛的人永远不要去犯人类最大的错误，就是不敢承担圣人的心和拥有菩萨的慈悲心。

我们学佛人要学会包容那些意见跟你不一样的人，你的日子反而会好过，不会过多地去后悔。多听听别人的，就会改变自己，就会减少生活中的痛苦。要学会容忍，才能改变别人，因为很多人执著于改变别人，每一天都想去纠正别人，而给自己造成明天更多的后悔。

师父跟大家讲一个故事，故事都是非常重要的，因为从中可以听出很多的人生哲理。

从前在一座茂密的深山中，在一棵大树上，有一只叫拘耆的老乌鸦生了几只可爱的小乌鸦，它非常喜爱它的小乌鸦。老乌鸦拘耆常在深山丛林中玩乐，日子久了，它居然和树林上的一只猕猴做起朋友来了，它们的友情非常深厚。游居在附近树林中的毒蛇每天窥探着老乌鸦生的那几只可爱的小乌鸦，常向那棵树上凝想着，如果哪一天，等老乌鸦和猕猴不在的时候，它就有机会去把那些小乌鸦吞食掉。

有一天，老乌鸦出去寻觅食物，猕猴也上山采摘果实，毒蛇察觉良好的机会到来，立刻爬进了乌鸦的窝里，把几只小乌鸦快速地吞食，就游走了。老乌鸦辛辛苦苦地觅食回来，一进巢，只看见几根小羽毛和一些血迹，

于是突然意识到它的小乌鸦被毒蛇给吞吃掉了，心痛异常，哭得非常难受。老乌鸦想要为自己的孩子报仇，但又不是蛇的对手，因此它更加地悲痛。

这时候猕猴采果回来了，见状大惊，就问老乌鸦：“你为何这么伤心？”老乌鸦告之小乌鸦被毒蛇吞吃的这些事情。猕猴听了非常气愤，怒骂道：“恶毒的毒蛇，丧尽天良，专门以杀生为业，游闲偷懒，不务正业，看到比它弱的就张牙舞爪，吞食弱者。可悲的弱肉强食啊！”猕猴非常有正义感。猕猴同情安慰了老乌鸦以后，毅然对老乌鸦说道：“毒蛇太可恨了，我当为你报仇。”说罢跳跃而去。

猕猴走了不多远，就在树上看见毒蛇在地上游闲地蠕动着，它心中想道：“可恶的毒蛇，你竟残忍地吞食了我朋友的孩子，我今天非和你拼个你死我活，否则决不罢休。”

于是，猕猴以敏捷的身体跳到了毒蛇面前，扰乱了它的前进。毒蛇见状大怒，奋身来缠缚猕猴，敏捷的猕猴一个箭步跳跃过去，并再一跃上前，用力把蛇头抓住，拖到一块粗质的石头上，奋力地去磨擦，毒蛇终于头破血流，一命呜呼。猕猴把死蛇掷到山坑中，然后欣然离去。老乌鸦见大仇已报，心中大感安慰。

当时佛陀知道这件事情之后，说道：“正义的猕猴，它是菩萨的化身，为去除毒蛇，不让它残害其他的弱小生命而牺牲自己，为了保护众生的生命，宁可造杀业堕

落。”

这个故事大家要仔细听，非常有意义。我们每个人活在世界上，修心的人可以学小乘戒律，是绝对不杀，但是大乘佛法的精神是什么？不是执法不化，是宁可自己堕地狱，但愿众生得离苦，所以伟大的菩萨的精神，那才是真正的救度众生的精神。

从这个故事中我们可以知道，我们每一个人心中都有无数条毒蛇天天在伤害我们的心，伤害我们的肺和胃，伤害我们的智商，伤害我们的能量，我们要用心中的正能量，像猕猴一样，把自己心中的恶魔一个一个地给清除掉。我们要清除自己心中的魔障，我们不但要管好自己的心，更要把伤害自己内心的魔赶走，要把它打掉。帮助别人、救度别人不怕自己担业，那就是菩萨大乘佛法的精髓。希望大家能够先好好地自修，把自己修好了，同时一定要学会救度众生，这样才能离苦得乐。

今天给大家《白话佛法》就讲到这里，谢谢大家。我们下一次再见。

远离六贼 拥有禅定

——2020 年 3 月 21 日《白话佛法》开示第十九集

好，今天继续给大家讲《白话佛法》。

我们每一个人在学佛中都是靠精气神。人家说“你精气神很好”，精，就是精神；气，就是气爽，很开心；神，就是神不能有漏。精神，让别人看出来你就是一个非常神清气爽的人，一看就是很干净的。每一个人如果想在精神方面好，在气场方面好，在神的方面能够理解别人，他就会神清气爽。一个能够接受别人的观点，能够随缘的人，他的神就非常地好。所以，有精神的人是一个随和的人。学佛人解脱的方法就在于精气神合一，才会产生定力和智慧。很多人一辈子就是蔫的，什么事情都不开心、难受、窝囊，他哪来的智慧？他哪来的定力？

所以，我们学佛人要学会定。佛法把“定”当作“禅”，因为当一个人能够禅了之后，他才能定下来。禅定会产生智慧。碰到一件事情，别人跟你说，不好了，出什么事了，你非常认真圆融地完全定得下来，不要着急，慢慢讲“我们总有办法解决的，我们总会想出办法来的”，那么这个禅定就出来了。所以学佛的人要懂得，禅定之后就能修出智慧。很多学佛的人，修到后来不知道为什

么禅定。天天打坐，定得下来，禅坐之后会出现什么不一样？那就是智慧出来了。所以，有智慧的人才会有禅定。定慧息息相关。息息相关就相当于呼吸跟呼吸之间的关系。因为你禅定了，智慧就会出来。想想看，一个有智慧的人会闹吗？会跳吗？身和心真正地定下来，才能真正地产生智慧出来，才能容易解脱。为什么很多人不容易解脱，碰到事情定不下来。你对他说：“你想想办法。”“我想不出啊！”那哪会解脱呢？

佛法界经常讲：身心定，智慧生。身体和心都要定。很多人身体坐下来了，“你冷静冷静，坐下来，赶快想想办法”，想不出办法，因为他心不定。身体定了，心也要定。而有的人心好像很定，但是实际上他身体在不停地跑来跑去，忙过来忙过去，头昏眼花的，魂魄不齐一样，这个人就是身和息，和他的生命、智慧都没有定下来，他不会有智慧产生的。所以，忧郁的人就是找不到智慧，找不到禅定。

一个有智慧的人有两个翅膀，因为两个翅膀是平衡的，像鸟一样有两个翅膀，它不会摔下来。我们学佛的人有两个什么翅膀？一个是禅，一个是定，那么就能生出智慧。我们学佛学到后来，智慧像鸟一样能够飞上湛蓝的天空，能够腾空翱翔，因为有了禅，有了定。所以，能定的人，世界上没有一件事情可以让他担心，让他难过，因为有心，什么事情都不怕，他的心一定能定下来。

我们在这个世界上，很多人就是心不定，杂念纷飞，

“这件事情怎么办，那件事情怎么办”，分不清，那么就产生是非；是非也分不清，那就不知道什么事情该做，什么事情不该做。很多人因为杂念太多，慢慢地远离了智慧，慢慢地做错了更多的事，而且在轮回中不断地犯错，造成一辈子的后悔。

也有一些人遇到事情，他有小智慧、小脑筋，头脑很灵活，小聪明很多……记住了，小聪明容易犯罪、容易犯错，大聪明才是智慧，动小脑筋就是小聪明。所以师父经常讲很多人：你不要动小脑筋。你实实在在，别人相信你；你实实在在，别人爱戴你。你以为自己动的小脑筋可以骗别人？实际上你的智商是非常低下的。现在的人哪个笨？现在的人哪个不懂？你使出来很多雕虫小技，在人间、在单位里、在交朋友中，别人怎么会不懂？所以，实实在在才能变成大智慧，否则就是小聪明。人在这个世界上总是想出很多事情来投机取巧，“这个我可以动点小脑筋，这个我可以想办法，这个我可以动……”最后烦恼就跟着来了。任何人只要没有大智慧，他动出来的都叫小脑筋。那么慢慢地，智慧没有的话，定力就没有了；定力没有，就走错路了。

学佛人最基本的，要学做人的道理。做人的道理是什么？就是要有智慧和定力，才能过正常人的生活。一个有智慧的人跟别人说实话，别人会把他当人看；一个有圣人般智慧的人，别人会把他当圣人看；整天动着人间的小脑筋，出着鬼点子，别人把他当一个小人看，别

人把他当一个鬼看。所以很多人为什么一辈子不能成功？因为他把别人都当成小人，认为别人都可以欺骗，可以隐瞒，最后一失足成千古恨。

师父经常跟你们讲，你想平稳地过一生，小事情要当成大事情来做，大事情要更认真地去做。每一个人都不要小看别人，以为别人好像不会知道、不容易知道，其实别人都非常非常有智慧，这样你才会拥有智慧。就像下象棋一样，你找一个人跟你对垒，你觉得这个人水平很低的，你轻敌的话，很快就被别人将军了；如果今天别人告诉你，对方是一个非常有脑子的下象棋高手，那你可能就不一样了。

我们有时候做人简单一点，反而让别人更加尊重你；吃得简单一点，你的生活会比较充实；用得简单一点，你会不贪不求。如果没有定力，平时平稳的生活都很难维持，因为你没定力，这个也想要，那个也想要，什么都想要，到最后什么都得不到。

修得好一点，靠的是智慧和禅定的种子，修心修到后来要把种子修出来。所以师父经常跟弟子讲，你有没有慈悲的种子？有没有智慧的种子？如果你这个人一辈子都很有智慧，这个种子会继续发芽，继续光大。一个有智慧的人，他不停生出的都是智慧；一个愚蠢的人，他想出一个愚蠢的点子，你让他再想一个，他生出来的还是愚蠢的点子。

人要真正去掉自己身上的六贼，那就是眼、耳、鼻、

舌、身、意，千万不要闻到好的就想去要，眼睛看到美好的东西就想去夺，耳朵喜欢听好话，舌头喜欢吃好的，身体喜欢睡柔软的等等一切，包括你的意念去伤害别人，或者让自己受到伤害，这都是六贼之中的。这些杂念会让你修心引入歧途，让你的思维变成偏差。我们学佛人一定要克服这些偏差，每一天活在正能量中。我们说好话、说正事，不打妄语，好好地做自己的人。让别人能够来了解你，你也能够了解别人，你就能够换位思考，你就能用菩萨的智慧来解决彼此之间人间的烦恼，这就叫般若智慧。

修行有时候并不是拜拜佛、听听经文，这是“希望菩萨能够保佑我，我希望能够听听经文，能够闻到佛法”。像我们这么多的弟子，现在已经不是耳闻的问题，是怎样能够理解“如是我闻”的佛法。“如是我闻”，就是佛法就像你自己听到的一样，就像你在八识田中、阿摩罗识九识田中已经存在你内心的佛性一样。因为你不单单是闻，而是你在辨别、在思考，你已经用你的智慧去慢慢地理解这个人间的道理是否真实，在思考那些佛理是不是我们学佛做人的真谛的问题。

真正的修行就是要停止一切人间的小我思维。很多人碰到事情就动小脑筋，都是小我的思维，所以要修出定，慢慢地有定性出来，你才能从意念、杂念开始，慢慢进入到止念，止念之后才能定念。我们定的是什么样的念头？定的是佛陀佛法传给我们的正信正念，定在了

这个正念上，才有正确的修行的智慧。所以学佛人要懂得止念、定念，停止自己的杂念，定住自己的正信正念。当你能够定得住自己杂念横飞的时候，慢慢地就会连一种杂念的念头都不会有了，这才叫做定，这是不容易的。

很多佛友刚刚开始学佛，跪在观世音菩萨面前，脑子杂念横飞，很多人跪在观世音菩萨面前，眼睛注视着菩萨，但是杂念不知道飞到哪里去了，他没有定念，实际上这离真正修行的般若还相距甚远。要能够看见菩萨就想起大慈大悲，能在做噩梦的时候知道什么是正。师父告诉大家，真正的定念是心无罣碍。

在无常中寻找本性

——2020 年 3 月 21 日《白话佛法》开示第二十集

定得下来的人不罣碍人间任何事情，定不下来的人杂念横飞。如果连想象的念头都没有，哪来的杂念？当你止念之后，就定住了一个正能量的念头。你念经的时候，经文会化成一种无形的神秘力量，这种力量就是念头。这种正能量的好的念头会进入八识田中，常留在你八识田中来指导七识田分别意识，让你知道哪些是好的可以进来，哪些是不好的坏人把他推出去。你的八识田中充满着正能量，就能够跟你的九识田接上关系。这就相当于好人和好人在一起，你才能见到最好的人；坏人与坏人在一起，最后他引荐给你的是一个最坏的人。

师父告诉你们，我们有时候在做梦的时候也会碰到一些灵性，但是只要你当时在梦中正信正念，你的意念完全能够控制住，那你就不会在做梦中跟灵界产生误会和烦恼。很多人为什么在梦中哪怕是千钧一发之际也能转危为安？因为他念“南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨”。

如如不动，不单单是嘴巴不动，最主要是你的心不能动。心动嘴就会动，心一动身体也会动；心动了，万念俱动，什么都动了。所以你心动不动，别人从你眼睛就可以看出来。很多嘴馋的人路过一个食品店，他的心

一动，他的眼睛会亮，他的嘴巴马上会动——口水都流出来了。人真正要懂得心不能动，你的意念控制住，你的行为和语言都等于心不动，都不会动。所以我们要定，就是在心不动的时候，你就产生了定力。再好的东西、再好吃的东西，你今天是糖尿病你就是不能吃，心要看见蛋糕如如不动；你今天是一个好色之徒，你看见女孩子漂亮，看见男孩子年轻，你不能心动，一动的话就进入了你的潜意识当中，你慢慢地就经常会去想，这就等于把那些垃圾经常挖出来看一看，再挖出来看一看，然后在你的心里、大脑里，满脑子都是臭和脏的东西。

所以，能念什么经让自己不去想，那是最重要的。那么念什么经能够让自己意念定住呢？师父就跟你们讲，心中常住观世音，心中常念观世音，念头上要想到观世音菩萨。要懂得潜意识是一种感觉，潜意识是一种感受到人生无奈、人生悲伤、人生的幸福，之所以存在着这些感觉，它都是幻化的。就犹如《金刚经》讲的“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，这些都是感觉。就像我们今天到饭店里吃顿饭，感觉这个饭店烧的味道非常好，有的人说“今天旅游到什么地方去，我感觉到很舒服、很开心”，那是一种感觉。感觉在瞬间就可以存在，在瞬间就可以磨灭。所以真正有智慧的是控制好自己的潜意识，不要让这种感觉进入到自己的内心深处，因为任何感觉都可以给你造成心灵的伤害。一种好的感觉可能会让你心里暂时得到安慰，但是不好的感觉可以

在你的心中留存一辈子。我们很多年轻人，爸爸妈妈在家里打架、扔东西的时候，我们小的时候很害怕，那种感觉你可能会记一辈子的。如果你小时候爸爸妈妈把你带出去吃个好东西，你很快就会忘记。在心理学上来讲，那是一种感觉，那种 feeling。感觉是一种虚幻的东西，感觉是不实在的东西，这就是佛陀告诉我们，我们心中不断地有感觉，又会不断地去磨灭它。我们拥有不断生出的问题，自己内心又在不断地回答它。我们不断地在产生那种好的和不好的感觉，又是在自己的否定和肯定中消失，所以一个人不要去相信人间幻化的东西，一切都会变化。

所以真正有智慧的人，到了一定的时候，修到自己的内心可以控制自己的外心。当自己的外心想做一件事情的时候，明明知道不如理不如法，你的内心就可以有一种正能量从八识田中出来，消除第七意识和第六意识的感官意识。比方说，“我今天可以赚这个人的钱”，那是你应该赚的你可以去赚，但是在你的八识田中，我们学佛人不能去赚那些老弱病残、穷人、经济上不是太好的人的钱，那么这个第八意识的存在就是否定了你的第七意识“只为自己赚钱”的概念，这样你就是正能量战胜了你的负能量，你就止念了，你就制止住自己不好的贪念和人间红尘中的杂念。

修行人要懂得自修，经常自己问自己“我这件事情做得对不对”，经常自己跟自己检讨“我在这一段时间中

有没有贪瞋痴慢疑，我有没有经常不去做一些善事而经常去想一些小事情”。有时候不该讲的就不要去交谈，有时候不该做的事情就不要去付诸行动。经常问问自己的内心，用我们现在人间的话讲，经常问问自己的良心，你的良心对得起自己今天做的这件事情、今天说的这句话吗？这就叫觉悟，这就叫自觉。

有时候不要把自己看得太伟大，我们是谁自己都不知道。你是谁？你到底要往哪里去？从哪里来？一切都在无常中。我们人应该寻找人类原始的、淳朴的、朴素的单纯，那就是我们原始的佛性，真正找到自己本初的觉醒。“佛”这个字，梵文翻译过来就是觉者，就是个觉悟的人。当你一旦在人间觉悟了，你就可以驾驭这个世界；当你还存在着迷惑颠倒，天天不知道应该怎么解脱，活在烦恼之中，你感受不到痛苦而实际上你在承受痛苦的这颗心，自然在承受着更多的负能量，让你不能解脱。我们学佛之后要成为一个觉者，成为一个能够控制自己的意念、知道自己在做什么的人，这样才能境界提升。

世界本无事，庸人自扰。很多事情都是自己想出来的，因为人的自私会造成跟别人的争斗，也会造成对自己的伤害。一个人最重要的要有做人的基本素质，人的基本素质应该学会沟通，应该学会信任，应该学会慎重，更应该学会换位思考，你才能得到快乐，这是一个做人的基本要素。

师父跟大家讲一个寓言故事，就是告诉大家：世界

本无事，都是人自己的心造成了对社会、对人、对自己的伤害。有一头狮子和一只老虎，它们各占领了一个山头。有一天，它们之间爆发了一场激烈的战斗。狮子跟老虎打起来了，难解难分。到了最后，狮子打得爬不动了，老虎遍体鳞伤，两败俱伤。狮子快要断气的时候，冲着躺在它边上也爬不起来的老虎说："如果不是你非要抢我的地盘，我们也不会弄成现在这样。"老虎吃惊地说："我从未想过要抢你的地盘，我一直以为是你要侵略我。"

这个故事告诉大家：相互沟通是非常重要的，人不理解他人，会造成人与人之间的伤害。所以，我们要维持一个人（包括和老板）的关系，你要懂得多多地沟通，要彼此信任，要尊重对方，要换位思考，学会快乐，这五个做人的最基本的因素。什么话都不要憋在肚子里，跟别人多多地沟通，让你的同事、员工、朋友、亲戚都能够了解你，你就会避免很多无谓的误会和争斗。师父就是希望大家要好好地学佛，好好地懂得这些原理。

其实学佛跟我们的生活是有很大很大的关系，生活中我们有烦恼；很多人认为学佛是学佛人的事情，念经是和尚、尼姑的事情，跟我们现实生活没有太大关系。师父告诉你们，从心理学的角度上来讲，其实人跟人之间都有相互磁场的影响。过去在相学上讲，你们两个有夫妻相，好得长。其实夫妻长期地在一起生活，他们真的会长得越来越像，不仅仅是两个人的脸特别像，最后

连两个人的性格、性情都特别像。这就是在心理学上讲的，人在内心深处会有一种传染的关系，互相影响的关系。开心的时候，两个性格相像的人会一起开心；悲伤的时候，两个人会一起有火气，互不相让，越吵越凶，越来越生气。这就是为什么很多夫妻吵架的时候像个冤家，好的时候又好得不得了，因为他们的脾气像、性格像，这是相互的传染和影响，所以他们一起快乐、一起愤怒，那么人家就说这两个人天生一对，吵架也是这么吵，心也是这样。

在心理学上就有一个名词，称为“情绪感染”。情绪会传染给对方的，你不良的情绪经常给情绪很好的这个人，经常接触，你的不良情绪会传给他。举个简单例子，一个过去很开朗大方的人，突然之间跟一个整天情绪忧伤的人在一起，时间长了，情绪感染，这个人也会变得非常忧伤。美国心理学家 John Cacioppo 曾经提出了情绪感染的概念，他说情绪会像病毒一样相互传染。原理是什么呢？因为我们人会在不自觉的情况下去模仿身边人的语言、声调、手势和动作，包括他的形象、思维，所以有时候就会刺激我们大脑中相应的神经元素，这就是佛法界讲的进入你的八识田中。心理学家说，被模仿者的情绪完全可以在瞬间进入对方的大脑中，而且这个速度之快仅仅是 21 毫秒。也就是说，这个人的情绪给对方的影响，可以一句话让对方跳起来，一句话让对方笑起来。

佛陀的大智慧

——2020 年 3 月 21 日《白话佛法》开示第二十一集

哲学就是在分析一个人和一个人交往中为什么会受到这么多的情绪感染。我们学佛人的心态跟学佛人在一起会变得善良，如果我们今天跟一个不善良的人在一起，我们心态就会变得不善良。

师父跟大家讲，希望大家离开忧郁，那就是要换位思考。经常想到对方，你就会减轻自己内心的压力。因为这件事情不是发生在你的身上，你的压力会明显地轻；如果这件事情是发生在你的身上，你就会陷入忧郁。所以师父跟你们讲，情绪像病毒，它传染得非常快，不知不觉就会传染给对方，传染给别人。所以，我们要从中学会保护自己，不受别人的情绪感染，这才叫有智慧。慈悲也会传染，今天你慈悲了，他也慈悲了，我们大家一起慈悲，那就叫大慈大悲。所以我们大家一起度人，那就叫广度有缘。我们今天净心净意，完全用自己干净的心来帮助别人，你就是制造一个爱的环境。所以，我们心净自然灵，心定百障不侵。心能够定得下来的人，他百障不侵。心灵是锁，那么有钥匙吗？那就是法门，去打开你的心灵。

我们不管做什么事情，要记住，现在办不到的可能

以后会办到。如果你的心里长满杂草，你认为这件事情不可能，你的确是不可能长出果实的。只要你心中有莲花，虽然莲花没开，但是它是一颗种子，它终有一天会长出莲花来。杂念缠绕的心灵，是不会修出功德的。我们学佛人就是要学习观世音菩萨的大慈大悲，用观世音菩萨慈悲的心灵来度化众生，来感动每一个佛子，让每一个人内心的佛性被启发出来，这就是我们今天学佛真正的真谛。

好，时间过得很快，师父想跟大家讲一个故事。

佛陀有个弟弟叫难陀。难陀是释迦牟尼佛同父异母的弟弟，全称叫“孙陀罗难陀”，大家就称他“难陀”。这个弟弟娶了一个如花似玉的妻子，夫妻非常恩爱。但是这个弟弟非常羡慕佛陀的智慧和修行，他也想跟着佛陀去出家，因为娇妻在家里，难舍难分，他心里非常矛盾。

有一天，佛陀托钵正好到难陀的门前，他问难陀：“你在忙些什么？”

佛陀的弟弟难陀就说了：“我和孙陀利姬结婚不久，她是我们迦毗罗卫国十六个城中最漂亮的美人，我每天要忙着为她做很多事情，包括帮着她打扮，致使无暇前去探望佛陀。”他接着说：“人生最快乐的事情就是有一个美丽的妻子，我现在已经获得了，所以别的事情已经再也不能引起我的关心。孙陀利姬除了要我终日陪伴着她，也不准我关心别人的事情，我不能不听她的话，因

为她实在是我的心肝。佛陀今天大慈大悲，前来寒舍，不知要接受我什么样的供养，请快些吧，恐怕孙陀利姬等我要等得着急了。”

听了这些，佛陀知道再多的道理也感动不了他，唯有用事实才能使他觉悟回头。因为佛陀有佛的大神通，他就用神变把他的弟弟突然之间带到了郊外。佛陀指着一只非常肮脏丑陋的母猴，就问他的弟弟说：“难陀，你的妻子孙陀利姬和这一只母猴相比怎么样？”

“佛陀，请你不要开我玩笑好吧！”难陀不高兴了，“我的妻子有倾国倾城的美貌，还有着无双的娇容，对我的恩爱难分难舍，她好似天上的仙子，怎么能和这只母猴相比呢？”

佛陀又慈善地说：“难陀，你的妻子真是美如天上的仙女吗？难怪你听到我的话气愤不平。不过，天上的仙女你没有见过，这是不可和人间的女人所相比的。倘若你喜欢，要一见天上的仙女，我可以满足你的希求，可以把你瞬间带到天上去看看。”

随即，佛陀运用威德神力，一下子就把他弟弟带到了天上。难陀见到了天上富丽堂皇的琼楼玉宫，听到悠扬悦耳的音乐，鼻子闻到的是馥郁芬芳的花香，难陀的神魂飘荡起来。漫步在幽香扑鼻、眼花缭乱的花海之中。难陀看见了几位美妙绝伦的少女在那里游戏，被她们的美貌惊呆了。那是天上的仙女，她们见了佛陀，都前来作礼，鞠躬问候。

佛陀问其中一位天女说：“这位天女，你已经婚配了没有？”

天女含羞地回答说：“还没有哩。”

佛陀又问：“你为什么还不婚配呢？”

天女说：“我的婚缘还没有成熟，我未来的丈夫现在还在娑婆世界的人间，他的名字叫难陀，要等他的人间报尽，生到天上来的时候，我就要和他婚配，我现在还等着哩。”

佛陀听了，点点头。但难陀在旁边听了忍不住：“世尊，这位天女既然与我这么有缘，我倒不想回到人间去了，我人间的妻子，哪比得上天女的美丽的百千万分之一。”

佛陀以手示意，要天女们仍旧去玩，一面走着，一面对难陀说：“你不是听到天女说过，你们的因缘还没有成熟吗？不必着急，我再带你到一个地方去看看。”

说着，佛陀把他的弟弟难陀一阵风一样带到了冥冥幽暗的地狱。难陀不禁毛骨悚然，害怕起来，小心翼翼地跟随着佛陀走着。一路上，他觉得地板坎坷不平，似乎听到远远近近的都是神嚎鬼哭、惨叫之声，不忍耳闻目睹。突然到了一处，好像一片宽广的山岩石洞前，阴气森森，一处处炉火通红，炉灶上的油锅热气腾腾，热油滚沸。所有的鬼差面目难看，青面獠牙，凶恶恐怖，他们拿着大铁叉叉着一个犯人往油锅里送，声声惨叫，皮肉绽开，面目全非，但是他又不把犯人治死，等到他

痛苦万分的时候，又把他提了上来，然后再叉下去，惨受苦毒。难陀一一看在眼里，惊骇万状，此刻他已经走不动了，两腿发软。

见佛陀指着眼前一个坐在一个空炉灶旁边的老鬼问道："鬼差，你为何在此？"

老鬼回答："阎罗王派遣我来此等候，有一位宿世曾造恶业的，叫难陀，等他在人间和天上的艳福享尽的时候，他会从天上坠落下地狱，我就要忙着生火烧油准备炸他了。"

难陀一听，吓得魂不附体。他明白了，不了脱生死，纵然升到天上，那还是在三界之中，跳不出五行之外，还要受六道轮回的苦难，所以，出离学道刻不容缓。于是，他毅然跟着佛陀出家去安心修行。也正因为他亲眼目睹了地狱的惨状，所以在日后的修行当中，难陀清规戒律一尘不染，细微的学处从没有违犯过戒律戒条。世尊称他为持戒第一。

这个故事就是告诉我们，学佛的人不要贪著，我们只要在学佛，就应该知道世事无常的真理。我们不能因为一时的人间贪爱去做颠倒愚痴的凡夫的本性的事情。我们应该悲悯他们，摄受那些苦难的众生。我们要管好自己，还要通过各种善巧方便去救度众生。就像很多佛像，为什么有的佛像是忿怒的脸，而有的是寂静的脸，有的是菩萨慈悲的形象来救度众生？金刚菩萨的强硬和观世音菩萨的慈悲，一切都是为了救度众生的善巧方便。

好，今天师父就跟大家开示到这里了。希望大家好好地学佛，因为只有佛能够引导我们正信正念，走出人生的低谷，去攀登伟大、智慧、圆满的般若。谢谢大家。

原始的空性 拥有着本性

——2020 年 3 月 25 日《白话佛法》开示第二十二集

人生其实就是一个循环的机制，就是六道轮回的一个程序。我们人实际上生出来很苦，然后慢慢地开始懂得什么叫甜。我们人的感受时时刻刻在心里：年轻的时候我们很快乐，但是慢慢地就开始感觉到，很多东西求不到的苦，这是佛法界讲的求不得苦，慢慢开始了；还有，年轻时候我们有很多的理想，想实现理想，但是没有实现，它也会给我们带来很多的痛苦；当我们中年慢慢进入自己的家庭中，我们开始懂得自己的观点和观念，不能接受父母亲的观点，又不能接受同学和朋友的观点，我们进入了另外一种痛苦，那就是心灵的痛苦；等到毕业了，我们好像已经找到了一个自由的空间——终于毕业了，可以大展宏图了，找到工作之后，没想到同事之间、朋友之间又产生了很多痛苦，因为人与人之间最大的差异就是观念不同、观点不同，再加上人与人之间意识形态产生对某一件事物的理解不同，处理不好事物，又开始痛苦；慢慢地，觉得别人不了解自己，事业上开始不顺，又会痛苦；然后等到年纪稍微再大一点，找到了家庭，以为家庭可以给自己带来很多的幸福，慢慢地感觉到，跟自己所恋爱的人观念不同，又深深地陷入了

家庭的痛苦之中；最后在家庭的矛盾中，开始产生更多的执著，认为自己总是对的，别人不对；家庭矛盾之后又有了孩子的痛苦，对孩子的不理解和孩子对自己的不理解，慢慢地产生了更多内心不能承受的不理解的苦；孩子长大了之后，慢慢地对父母亲很多的习惯、性格、话语等予以遗弃，一代人的差距，慢慢地又开始承受着苦痛。

这就是师父跟你们讲的，世界上凡是有形物质、无形物质，只要带有感情，只要带有一切人的感情，到最后基本上是属于空的。空的，就是给你带来不实际的、不能让你理解的那种痛苦。所以很多人说童年时候还很幸福，为什么越长大越痛苦？这就是我们人生的一个必然规则，也就是轮回。

师父跟你们讲，物质世界一切都会成、住、坏、空，包括人和一切有生命现象、无生命现象的物质世界，均为空。比方说任何一个房子、车子，到了一定的时候，它就会慢慢地变坏，变得腐烂，变得没有用，慢慢地就会变成一个虚无世界，现在拥有的、曾经所拥有的物质，都会失去。就像我们人的感情一样，我们曾经对某一个人很有感情，但是随着物质的慢慢消失，我们就慢慢地变得对他沉默。我们的外公外婆、爷爷奶奶曾经照顾过我们，这是一个实实在在曾经有过的事物，但是随着人和事物的成、住、坏、空，最后失去。实际上让我们懂得，一切“有”到最后均是“无”，一切“无”又是从“有”

开始，这就是《心经》中讲的“色即是空，空即是色”。

所以一个有智慧的人，看待人间的事物，他不会执著于某一个观点。他知道今天的有，可能孕育着下次的没有；今天的没有，可能孕育着再过些时候的拥有。在无形的世界中，认为有的，那是灵魂，因为它永远存在，哪怕你的肉体不工作了，哪怕你的气没了，你的灵魂还存在，所以灵魂是永存的。而物质世界的东西，都是暂时的拥有，它可以随着成、住、坏、空而消失。这个世界上，一切有形的物质和无形的物质实际上都在消失中，所以佛法界不把它们称作为“有”，而称为是暂时的，视为虚空。只有精神上的东西——灵魂，佛法界把它视为真有、真空。当你拥有了自己的灵魂，碰到事情都能够处理，来理解，能够解决心中的难题和困难的时候，实际上你就是真空妙有。

要注意，我们修心的时候不能执著，尤其不能执著于空。很多人说“我想通了，我明白了，我遁入空门了”，你就算出家，也不知道什么叫空，什么叫真空。因为要明白，真正的空性，那是不实在的，那是一种虚幻，是经不起时间考验的；而我们拥有真正的灵魂，那是经得起时间考验的。所以我们不要去想空与不空，只要好好地修。如果有一个人说“我一定把自己修得真空，我一定把自己修空”，那他本身在执著于空当中。就像一个孩子说“妈妈，我再也不要玩具了”，说明他脑子里还想着玩具。如果真的不要玩具，他提都不会提，想都不会想，

已经没有这个思维了，那叫真的不去想象，那是真的放下了。真空就是这个概念。

心中有佛的人，心中就会有佛心。你看学佛的人经常去帮助别人，实际上他的心在做佛的事情。你只有成佛了，才有佛心。你今天有佛的心，愿意帮助别人，慈悲众生，那你就是佛心。像这些似佛似心、非心非佛，并不是佛，也并不是你的心。那是什么呢？那是已经镶嵌在你八识田中的一种般若智慧，一种理解，一种深深地印在自己内心中对佛法的最重要的概念，而这个概念已经不使你认为它是一种概念，也不使你自己认为它是一种理念，而是一种妙法，是一种虚幻的让你碰到就能够自然想象出来的理解，然后你会去做。这就叫“以空返性”。当你什么都想通的时候，你才会找到本性。什么都放下了，不跟别人争，我无所谓了，你就找到你的空性、你的本性。就是把自己的本性要还净。什么叫还净？还到原始的本性中，就是干净。想想看，小时候我们的心多干净。如果我们把别人东西弄坏了，我们不会逃走，我们肯定说：“妈妈，爸爸，我们把东西弄坏了。人家阿姨知道了怎么办？”如果妈妈说：“不要去管它，她不知道的。”那你的本性就被污染了。只有小时候，年轻的时候，他的干净才是在本性当中出来的；当我们越长越大，我们被五浊恶世的名利是非所缠扰，慢慢地变得势利，慢慢地心中不干净，我们就失去了明心见性的悟性。所以菩萨就是让我们找回我们的本性，叫“以空返性”，你

才能明心见性。

不要去讲究外在物质的空性。任何外在的物质，它也是有空性的。这很简单，这也不稀奇，为什么？哪个事物到最后不是空的？哪一件事情到最后不是空的？就是房子，几百年之后也得推掉重造，人到了百年之后也得走，都是有时间的。而在这个时间的空间中，你不要去执著外在物质的空性，也不要执著内心世界的空和有。你不去执著内心有没有，到了最后，一切自然。很多人走的时候，放不下这个，放不下那个，“哎呀，我对不起这个，我对不起那个”，实际上他就是执著，他放下了外界，但是放不下他内心世界的空和有。我们每个人都有对不起别人的时候，想象一下，我们人的一生做错多少事情，等到要结束的时候，总结的时候，才想到“我对不起他，我对不起她……”，实际上这就是执著，你的执著造成你没有空性。你放不下，你在心中觉得亏欠别人，心中有肮脏的东西，你就会失去本性当中的空性。

师父希望大家能够了解，我们每个人要从一种自然中去找空性。自然中是什么？就是这个人是个好人，他天天帮邻居扫地，他没觉得是在做好事，他每天就扫地、扫地，一年下来他还是扫地。不管别人怎么讲他，他一直扫地，扫到后来已经形成一种习惯，他没有觉得扫地是好的或不好的，也没有放在心中，觉得“我在做好事，我在帮你”，他自然地就出来了。你说这个人时间长了，几年、十年、二十年下来，他是不是一个好人？是不是

一个模范、一个好孩子？所以就是要找到自性的空，找到一种高尚的品质。你天天在高尚的品质中做这些事情，而在自己的内心又不执著“我做了这些很好的事情，让我的本质和品质变得高尚”，因为自己觉得自性本来就是空的，这些本来就是应该做的事情，并不是因为要想得到某一个利益和名誉来做这些事情，你就是本性空性。

当你能够懂得这些的时候，你即可悟出宇宙的空性真理。宇宙的空性真理是什么？一切归空，一切唯心造，苦空无常，这个世界上一切都是苦空无常。这个时候，你做任何事情就不会去执著“我要做这件事情”，或者“我有意去做”，或者“我就是做了，我不想得到，但是我的心里还是知道做这件事情能够得到一些利益和名誉”。菩萨就是要我们修到连这些“知道”都不要，那叫自然，自然空性。那么空性的真理就被你修出来了，然后你就懂得心里干净，不往外求。

四正勤是空性的智慧

——2020 年 3 月 25 日《白话佛法》开示第二十三集

当一个人心里知道善的东西永远是善的，肮脏的东西永远是肮脏的，就不会往外求了。一切物质都是肮脏的，而本性，那是空性，那是最纯洁的。学菩萨的人，除了要修精进之外，还要学会怎样来度化众生，真正的学佛人要度众生。度众生实际上不是你去度别人，而是用你本心的道德和慈悲本性的流露去做这些事情，那么你心中就会有正念。有正念的人就会非常乐意去做这件事情，非常勤快地去积善积德。

正勤就是正确而且精进，佛学里有“四正勤”。今天我们要做的事情，首先要增加智慧，以学习佛菩萨的智慧为目的，然后慢慢地把该做的善良的事情变成一种自然的空性，不停地去做。如果一个人的智慧不够，他就无法分辨什么是恶，什么是善。智慧为什么重要？就是要学习分辨善和恶、人间的名和利，一切要能够分辨出，在你的七识田中——末那识中，就会形成一道防火墙，不让那些恶的进来，只让那些善的储存在自己的末那识中，慢慢地积累，你就慢慢地知道，什么是人间可以做的，什么是人间不能去做的事情。

我们活在世界上，学佛的人每天都在制造善业，而

很多人每天都在迷惑颠倒，每天都活在执著中，认为“这个是我的，那个是我的”“这个我应该去拥有，那个我不能放弃，因为这都是我的”，实际上，他就是迷迷糊糊地正在为自己人生的一切制造着网。在感情上，你制造着情网；钱财上的执著，让你制造了财网；你如果在恨念中活着，你又制造了自己心中一个瞋恨的网。自己所做的事情，就会慢慢觉得是对的，“这是我应该去做的”，实际上因为你在网中，你根本不知道什么叫智慧。创造智慧就是让我们能够分辨这个世界中的一切善与恶，就要修“四正勤”，不然会认恶为善，因为你不知道什么是对的，你就会认为这个恶的是善的。举个简单例子，小时候，父母亲溺爱，在班级里作威作福，如果你这个也要、那个也要，你左欺负同学、右欺负同学，你以为这是应该的，慢慢时间长了，你身上所散发出来的一切行为、语言和思维，全部都会在错误中，慢慢地时间长了，你就成为一个恶人。因为你不知道这是恶的，你以为这是对的，“我就是应该比别人好，我就是应该欺负他”，这些恶念会让你最后作恶多端，进入三恶道。

现实中有很多人，他们的所作所为实际上完全不符合正信正念，而且连当地所在国的法律都不能容许。有些人杀人放火，欺负别人，骗别人，他仍然觉得自己是对的。就像很多人被抓起来，还要说“这有什么不可以？别人都做，为什么我不能做？”他连邪淫、做色情业都以为自己是个好人，都以为自己不是个坏人，因为他的

思维出了偏差，因为他接触的人的那种理念和他的所作所为，使他慢慢地远离了自己的智慧，远离了自己的分辨意识。这就是因为没有智慧所产生的差异。所以有智慧的人知道，这个事情是好的，我必须做；这个事情不好的，我不能做；而有些人明明知道这件事情不好，他都做；还有的是因为父母亲曾经做过，孩子觉得爸爸妈妈能做，我们孩子也能做。这就是为什么师父跟你们说“己不正焉能正人”。一定要干净。智慧可以让你明白生活方式什么是正、什么是不正。很多人没智慧，自己的生活方式就跟别人相差十万八千里：明明是错的，他觉得是对的；明明是正的，他觉得吃亏了，“不应该我来吃这个亏”。你说说看，哪一位菩萨、哪一个好人不是从吃亏开始的？想做好事，难道不吃亏能做成一件好事吗？就是要抛弃红尘中这种杂念，让你明白怎样去帮助别人、理解别人。

师父告诉大家，“四正勤”。“已生恶令断”，在你心中已经生出来的恶念，你必须要把它断除。“我去占他便宜，他也占过我便宜”，这就是恶念，已经生出来的，你必须要断除。“未生恶不生”，在你心中还没有生出恶念的时候，不要令它生出来。很多人学会控制了，明明知道再讲下去会发脾气，明明知道再这么说下去，思维上再想下去，他一定会出偏差，那么你知道要令“未生恶不生”。“接下来我要恨了”，这个恶念不能生出来，否则会破坏你的情绪。第三，“未生善令生”。你心中还没有

生出来的善良，赶快要让它生出来。很多人心中其实想帮助别人，有很多的善良，但是他没有去帮助别人，他没有生出“我要去帮助别人”的理念，其实他心中经常想到“我要去帮助别人”，所以赶快令它生出。第四个“正勤”就是“已生善令增长”。这已经是善良的东西了，你必须鼓励自己要去做，“今天我不管轮到值班还是不值班，只要我有时间，就帮助做卫生，帮助别人，拿东西。不一定我值班，不值班我也这么做”。你要记住，已经生出来善良的东西，你要令它更加地茁壮成长，你要让善良充满着全身，然后慢慢地会让你变得越来越正能量。所以我们学佛的人学会“四正勤”，每一天多做好事，不要以为这个事情我应该做，或者不应该做，今天只要是善的，我们都要去做，只要是恶的，我们都不能做。这就是佛法界讲的“众善奉行，诸恶莫作”。

真正的学佛人，活在这个世界上，学佛就是要学智慧。很多人活着很艰难、很痛苦，而我们有些有智慧的人，他就活得比较有般若。有些世界上的事情，你不要看得太清，看清了，你的心会痛的；有些事情，你不要看得太懂，你看得太懂了，会伤自己的感情。所以菩萨让我们放下，就是说人生要难得糊涂。有时候你看清人生，那是一种虚幻，那是不实在的，会随着时间而流逝的。就算你拥有了，也会没有；你没有了，会再拥有。那是一种说懂不懂、说清不清的人生观念。所以菩萨让我们放下。人生有时候看不惯的东西太多，当你看清了、

看懂了，就是自己给自己找到了伤心的钥匙，你打开了自己伤心的心门，每天就会在这个房屋里痛苦忧伤，不能解脱。

所以，师父让你们凡事不要去找自己的悲伤来过日子。烦恼由心起，你不烦哪来的恼怒？凡境皆心造，很多人非常不开心，今天到这个地方，看到这个位子，看到这个人，一切境界都是心中所造，你今天不愿意看见这个人，你就烦；你今天觉得这个人很可怜，虽然他曾经对你不好，伤过你，但是你觉得他也是很可怜的人，因为他不懂佛法，他每一天活在执著中，你就会心里平安，所以菩萨让我们懂得“凡境皆心造”。师父教育大家，如果你驾驭不了自己的命运，你就会被命运支配；你今天能够控制好自己的命运，命运就被你驾驭着走；如果你今天驾驭不了你的命运，命运就来支配你、指导你，让你痛苦、让你悲伤。

师父在这里举个例子，就像一匹千里马一样，当你驯服了这匹千里马，你可以驰骋在疆场上，你可以完全驾驭它，让它奔向哪里，它就带你奔向哪里；命运如果是一匹野马，你降伏不了它，它慢慢地就拖着你走，有时候你的脚环还没扣上，它已经走了，你就被它拖在沙地上。所以我们做任何事情，首先要摆正自己的心态。心态是什么？就是对这个事物的理解。今天你理解明白了，你就成功了；你今天不能理解明白这个事情，那你可能就烦恼、忧伤、痛苦、瞋恨。所以心态控制好，人

生就会一帆风顺；你今天心态不好，觉得别人都在搞你，别人都在伤害你，你的人生就像一座宝塔，势必是倾斜的。

所以把握好自己的命运，重在修养良好的心态。一个有好心态的人，他的命运一定好。我们看不到的，不要过分地去探究，没有必要什么都知道。在这个世界上，有时候知道得太多，给自己制造的伤害越多；知道得少一点，你就会给自己少制造一点伤害。看不透的，有时候不一定要去看透它，否则你会暗自神伤。因为这个世间，看出万物世态万象，世态炎凉，这些都是可以转变的。当你知道有些事情不能转变的时候，你把它凉一凉，可能会转变。圣人为什么都看得开？菩萨为什么都能够看穿、看破、看透？因为他们对任何事情都是换不同的视角来看问题，所以他们经常会有柳暗花明的这一刻。师父举个简单例子，这个事情本来应该是你的，这次没有轮到你，你会很痛苦，不开心；但是你想一想，换个角度，这件事情可能别人做了比你做更好，而别人去做这件事情可能比你更圆满，你要鼓励他、帮助他，因为你还是原来的你。这就是换位思考问题。

人心实际上是唯心所现。师父要跟大家讲一些唯识论。我们的意识认为这件事情是好的，你开心了；认为不好的，就不开心了。你能不能在自己的意识中，把一些痛苦的事情认为是好的？犹如你被别人欺骗，下次就不会再被别人欺骗一样，这是一个好事情；而很多人就

是不能够放下“曾经被别人欺骗”。可能你这件事情被别人欺骗了，你的晚年就不会被别人有大的欺骗。我们自心里有恶，你所现的境界就一定是恶的。你今天看别人都是恶人，你的心中一定充满着恶，因为你有恶念，你有恶意。你看边上人都是很恶的，你是不是自己会觉得很恶？如果我们的自心很善良，我们所现的境界一定很善良，因为我们看到的人都是这么可爱，心中充满着爱。如果你今天心中无善无恶，你所现的境界是什么呢？就是学佛学到一定的时候，那叫清凉心，就是清净心。至少你心中没有恶也没有善的话，不思恶、不思善，你的清净心有了，然后心中就会变成空性，空性就会迎来智慧。安静的人就会清凉自在。你选择了这个清凉，不思善、不思恶，就造就了自己的清净果。

由迷转觉 由染转净

——2020 年 3 月 25 日《白话佛法》开示第二十四集

有清净果的人，就能够战胜自己的烦恼。

人生活的过程，实际上一生好不好全是你自己造，生命的好坏完全是你自己造就的，不要去怪别人，不要怪父母亲把自己养了这么好的、不好的习惯或毛病，也不要去怪朋友。你死的时候左也恨来右也恨，最后就是恨死的。这就是年轻人经常讲的“我恨死他了”，当你把别人恨死了，你的心就死了，所以很多人对这个人心死，就是恨造成的。他没有看到，这个世界本来就是无常的，可以变，所以不要去怪别人。因为我们的心念不好，所以我们的心才会贪恋；因为我们的心中有虚幻，所以我们看到的事物才会有假象。因为你的贪念，别人才会来骗你。不贪的人，别人怎么能骗到你呢？虚幻的假我，让你整天在面子中放不下。想一想，你生出来，你是谁？年轻的时候，在学校里也是很要面子的，现在面子在哪里？不要造成自己的命运每一天都在发酵腐烂，因为每一天想不通，会让你福报锐减，福报就慢慢没了。

很多人说，小时候算命说福气很高，为什么现在没有这个福气了？因为你每一天在烦恼、痛苦中，它不停地在消耗你的福报。你的心从不好到更不好，到越来越

不好，到一直不好，这就是一个相互依存的恶念的开始；如果你的心从不好到好，把恶念慢慢地转换为善念，由恶转善，由邪转正，由迷转觉，由染转净，这是一个非常好的向上精进的概念。你每一天脑子里充满着向上的精进，觉悟、干净、正能量，那你就会越来越好。就像一个人在走路，别人告诉你这条大路可以通向要到的目的地，你非要走小路；走了小路，越走越找不到路，越走越害怕，最后会找不到路，最后可能会跌到悬崖里，因为你不认识这个路。如果有人跟你说，这条大路你只要一直走，一定会走出去的，你就慢慢地走，哪怕感觉再远、再难，这么长，那也是一种假象。因为在你心中创造了一条真正的智慧之路，你先要借自己的这条智慧之路来改变自己，就这么坚持走下去。所以一门精进，让自己获得智慧永远。

师父经常跟大家讲，哪里错误了，我先改，这个地方我错了，我就改；到了另一个位置上，这个问题上你又错了，你也改；你对了，你可以继续。你由邪转正了，由恶念转善念了，你慢慢地正念现前，那就在你的意识中，六识田、七识田和八识田中都会种上善良的种子。每一天在善良的种子中走着，享受着丰收的喜悦，那就是佛法界经常讲的“返璞归真”。人很需要返璞归真。愚痴颠倒是我们人的本性，但是有佛性去改变我们的愚痴颠倒。

由于因缘和福报的差异，有的众生今生今世就能得

到救度，有的众生来世才能得到救度，有的众生要在生生世世很多轮回中才能得到救度，这就是福报和因缘的差异。福报有前世也有今世，因缘有前世也有今世，看你怎么用。现在很多人不了解佛法，甚至还诽谤佛法。我们学佛人有时候自己明理了，要不厌其烦地去帮助他们，尽量不要舍弃他们。有时候我们面对他们，有一些交流的机缘，但是这些机缘实际上也就是擦肩而过。他不珍惜，他就失去了；你没有去做，你失去了一个发愿发心救度别人的机会。所以经常要心里想：愿他们将来也能遇到佛法。这样的发心在心中，会让你增加福德和福报。要经常这么想，要处处发善心，要处处结善缘，这样你将来的恶缘就少，善缘就多，利益众生的范围就大、就广。善待众生，众生一定也会善待你。你觉得他不好，整天去伤害他，众生也不一定知道，这完全都是心的感应。有时候一句话、一个表情，你可以让别人感受到你的恶和你的善。你有好的“感”就会有好的“应”，你有不好的“感”就会有不好的“应”，所以“感应感应”是由感而应的。

自己一定要好好发心，学佛做人不要受到别人的影响。修大乘佛法的人，更应该懂得怜悯、慈悲众生，这也是一个学佛人需要做到的。今天要学佛，就必须正信正念，这是很重要的。当我们的心止于一念的时候，就是一个很干净的念头，“我就学佛，我什么都不管”，你的心性简单单纯，然后你的人生就不会变得这么复杂；

然而当你的心性天天杂念横飞，你的生活、命运就开始变得复杂。

经常用正念、善念去想别人，你心中没有计较，你已经拥有了慈悲。把别人都往好的地方想，你不会执著；把别人都往坏的地方想，你会执著恶。修到一定的时候，你把别人往好的地方想，形成一种自然，那你就是不执著善。所以这就是不思善、不思恶。看到别人，不管是谁，都把别人当作一个好人、一个善良的人，就是不执著于善。无善的人也无恶，你就是今天没有善，你也不能作恶。很多人一辈子失去了很多善良，但是他保护好自己，也不去伤害别人，也是一种不思善、不思恶。但是很多人因为没有善良，缺少慈悲，只要心中有恶念出来，他控制不住，不知道这是恶，他很快去做了，他会接纳所有不对的道理，他会认定这些邪恶的道理是正的，他心中没有善良，没有正念，所以他就永远接受不了别人不同的道理。从心理学上来讲，从佛学的哲理上来讲，就是意识的障碍——意识有障碍。所以你看有些人总是把别人往坏的地方想，他的意识产生了障碍；还有的人总是把别人往好的地方想，他的意识就没有障碍。

我们的心性有时候很细微，因为我们能够看到别人的缺点，把别人想得很复杂，而不观自己。就像你让有些人说别人的缺点，说别人的毛病，他可以说一大堆；你让他说自己的毛病，他说“我很好，我没有毛病”。你们说这种人有没有毛病？他自己都不能发现自己的毛

病，那么他的因果一来，因缘一来，他的起心动念就学会习惯性地保护自己为上。这就是为什么总是找理由来否定别人，碰到什么事情先习惯性地保护自己，因为他没有看到自己的对错，只是纠结在习惯性地保护自己上面，然后因果一来，因缘一来，他首先为自己考虑，“我在这件事情上有没有得利，会不会失误、损失”，因为他没有看到自己的邪念、贪婪、魔性、自私。如果一个人经常能看到自己身上有毛病，这个人就是在觉。

师父曾经跟你们讲过，有一个小和尚经常做错事情，他说“我不知道哪些是对，哪些是错”，结果他的师父就跟他说：“你如果生出一个念头是不好的念头，你就放一颗黑豆在这个碗里；如果你滋生出一个好的念头，你就放一颗黄豆在那个碗里。一个星期下来，你可以看一看你的黑豆多还是黄豆多。”第一个星期，黑豆一碗，黄豆只有一点点，他才知道一个人的意识和意念中有多少肮脏的东西；慢慢地，他才变成黄豆多，黑豆少。我们人就是在转换理念中修心，就是在认识自己中修心，就是观察自己——自己的业障、自己那些不好的觉，有没有觉悟。所以“观自在菩萨”，就是能够经常“照见五蕴皆空”，这个“照”就是要看到自己身上所有的毛病。所以懂得反观自己，懂得觉照，懂得忏悔，懂得反省的人，他才是一个真正的觉者。我们要经常向别人学习，实实在在地学习他们内心所拥有的智慧。每一个人在生活中都是正在谦虚地走着过去没有走过的路，很多挫折会让

我们懂得前进更可贵，我们不能放下自己所拥有的一切，就是在慢慢地伤害自己的智慧。师父跟你们讲，不管做什么事情，我们应该总是学会理解别人。

有时候，一个人负面的情绪比正面的情绪更能吸引我们的注意，因为负面的情绪很容易在人群中、在众生中传染，就像瘟疫一样。一个人如果说了一些不开心的事情，很多人都会跟着他一起不开心。犹如一个人在吵架的时候，一方很激动，就会调动跟他争吵一方的情绪。因为你激动了，对方也会激动，使争吵变得越来越激动，越来越不可收拾。所以学佛的人应该懂得，我们不能夸大负面的情绪。有的人就喜欢向别人摆脸色，动不动就不开心，给别人一个恶脸看，刻意地表现“我对你已经不满意了”，希望别人能够意识到“你看，我的情绪已经给你看了，我对你不满意”，希望对方能够做出妥协。其实这种策略在我们的生活中是不能够奏效的，因为自己的闷闷不乐、不快乐会传染给周围的人，因为你刻意地表现对别人的不满，会无意识地让别人接受到你情绪的感染。你不开心，他也不开心，你对他有意见，他也会刻意地给你脸色看，使你也变得不开心，他自己也变得不开心，继而针锋相对，就很难作出理智的让步。

有很多人说，佛法是老年人的事情。师父告诉你们，两千五百年前，佛陀就已经把这种解决人类心理问题的智慧传授到人间了，而我们没有好好去学，我们不懂得情绪的感染。你给别人脸色看，别人接收到的是负能量，

别人一定也会给你脸看；你给别人笑脸，别人接收的是正能量，别人一定也会对你微笑。应该懂得佛法就是一个智慧之法，懂得佛法，你才能慢慢地改变自己的生活，改变自己的人生。学会放下，懂得真谛——世界的真谛就是苦空无常，这个世界就是苦一辈子，最后死的时候空空如也，整个人生就是一个无常的过程，没有一件事情可以永久永恒。所以，既然无常，我们就要学会放下；既然永远得不到，我们就要寻找永远得得到的——那就是我们精神上的充裕，那就是我们精神上的理解，那就是我们精神上拥有的菩萨的真谛。能够明白这些，我们才能勇往直前，能够克服人间种种的烦恼，去达到佛的无上正等正觉。

好，今天给大家讲的《白话佛法》就到这里，我们下一次再见。

洗清业障 温养智慧

——2020 年 3 月 28 日《白话佛法》开示第二十五集

好，今天继续给大家讲《白话佛法》。

我们学佛就是想改变自己的命运，实际上，想改变命运就是挑战自己的缺点和错误，就是向自己宣誓“我要在这辈子改变自己的缺点，放下烦恼”。命运经常给我们增加很多不幸，我们用菩萨的智慧能够避开。很多人一辈子烦恼，就给自己增加了更多的不幸，然后看着自己堕落，看着自己没办法挽救，最后跌入深渊。这就是人不能战胜自己不好的心态。很多人经常以为“我活在这个世界上，我就这个脾气，我就这个性格”，实际上脾气和性格都是后天养的。你没有这个脾气，你如果没有这个执著的想法，你就不会生气。所以每个生气的人都是先有气，慢慢才会想发出来。气是生出来的，你不生，就没有气。

师父告诉大家，我们人要心正。师父经常在法会上跟大家讲：心正，佛做主；心邪，魔做主。悟者识本性，如果你今天是个开悟的人，你会认识到自己的本性应该是善良慈悲的。迷者永轮回，你看那些不开悟的人，永远在他过去所犯过的错误中做错一次又一次，永远解脱不了。“哎呀，我怎么搞的，我又跟这个人合作了，我怎么上当上不够的”，因为你贪啊！明心才能见性，见性的

人才能见到菩提。

要懂得，菩萨到人间来就是让我们学会解脱，让我们理解生死无常，让我们知道这个世界上一切都是苦空无常，没有一件事情是长的。佛曾经告诉我们，人生本来就是苦的。苦的根源在哪里？佛告诉我们，苦的根源就是来自于欲望。如果一个人没有欲望，哪来的苦？欲望过多，你一定会有贪的毛病。这个也要，那个也要，贪到后来你就越来越往下走。高僧大德曾经说过，贪的毛病犹如喝盐水，越喝越咸，越咸越要喝。所以当贪的欲望慢慢超越了人的理性的时候，就是贪过头了。为了贪这件事情，可以忘记自己的一切，就超越了人的理性，凌驾在生活的所有知识之上，也就是说为了贪这件事情什么都可以不要，那你这个人就是糊涂的开始，就会成为阻断你快乐的根源，一个人贪到最后就没有快乐了。任何一个有智慧的人，他不会贪过头的。明明知道这些是虚幻无常的东西，你还追逐在里面，还舍不掉。

真正有智慧的人，不会在乎表面上吃亏。在人间，过去有句话叫“吃亏就是便宜”，有时候吃亏并不代表我们就是真的吃亏了。真正能够理解这件事情，能够放下这件事情，才是实质性的成功。真正成功的人，是自己战胜了自己，不是表面上的一些利益或者语言上的吃亏。举个简单例子，这个人在骂那个人，大家都不讲，被骂的人也不讲话，等到最后，旁边的人看到这个被骂的人不讲话，大家都同情他，大家都原谅他，都理解他；而

那个骂别人的人，大家心中都唾弃他，这就是已经吃了“理”上的亏了。所以师父叫你们学会放下，因为能够吃亏的人往往一生平安。吃亏的人，语言上吃亏了，他心中平安。一个能够吃亏的人，在单位里、在社会上、在家庭中，大家都很喜欢他，这个人实际上一生平安，那他必然拥有幸福。很多人斤斤计较，他表面上得到了，实际上暗中吃亏更多，没人喜欢他。所以能吃亏是做人的一种境界。会吃亏处世，做事情就是要学会吃亏，“对不起”“我多做一点”“没有关系”，那是一种智慧。我们很多人一辈子就是不肯吃亏，最后吃了大亏。所以师父说，吃亏不算亏，惜福才有福，心静才能定，心定才有慧。要记住，吃亏不一定是吃亏，惜福的人一定会有福气，心静的人才能定得下来，心定的人才会有智慧，吃亏的人就是有智慧。

能够忍让，你已经产生了智慧的清凉。大家知道什么叫清凉吗？清凉就是你在家里一个人坐在那里看看书，今天没什么事情，心里很安静、很开心，周围没人打扰你，没有电话，自己很安静，那是一种心灵的清凉。很多古代的诗人都讲过，清凉是“温良恭俭让”，就是一种温养，这种修养是温养，它是一种舒心，心里非常开心。今天没有烦恼，今天活得很开心，知足了，吃完饭，沙发上一躺，没人跟你讲话。自己心定下来，那就是一种修养。

调和心中之火，要学会心中不管有什么，要调和。

我们修心人不能走极端，不能很烦恼。有些人一辈子走极端，什么事情“我一定要去得到”，什么事情“我一定要做”，这就叫走极端。“达不到，我就怎么样怎么样”，这就有点像当年诸葛亮挥泪斩马谡，马谡去镇守街亭，最后失守了，在去之前跟诸葛亮立下了军令状。所以如果你不执著，可能就不会产生这种失败的烦恼。一个人不能心中有火气，因为你觉得今天气大了，有火气了，接下来，你这个气就一定会慢慢发出来。实际上这个发出来的气，就是伤害你的气。

真修的学佛者是巧妙运用佛法。因为佛法里有智慧，你能够巧妙地运用佛法，你就运用了智慧，你就会将自己刚刚生起的暴躁之火慢慢地调和。调和了，不生气了，调和了温养之气，脾气非常地温和，能修身养性。“你急，我不急；你气，我不气，气出病来无人替”，这种温养的火，心情会不急不躁，心念会慢慢地处理一切烦恼。一个人稳稳当当，他就能处理一切烦恼，他才会流露出法喜。所以为什么说法喜充满？当一个人开心的时候，他是连续性的，不是单单这一件事情。开心，那是一直开心下去，所以法喜，就一定会充满。人家说吃苦，你就一直在吃苦，因为你钻不出来。清净，那就是心静，清净的人心一定静得下来。烦恼就是菩提，这就是“烦恼即菩提”。

解脱非难，难在定慧。一个人定下来才会有智慧，一个有智慧的人一定定得下来。我们的业障是由记忆力

开始的，我们不能忘记过去曾经受过的伤害，业障块就形成了。如果你不能忘记过去别人对你的伤害，你的痛苦就在你的心里形成了；如果你不能忘记曾经伤害过别人，或者别人伤害过你，你心中的业障块就慢慢地形成了。记忆是一个非常微妙的东西，你想洗业障，首先要去除你记忆中不好的思维。你要忏悔自己的业障，首先要念礼佛大忏悔文，要忏悔自己曾经拥有的那些业障。如果不念经，不念礼佛大忏悔文，没人能够帮你消掉。而且记忆这个东西非常厉害，它一般都是记忆你曾经的那些不好的、伤心的、难受的痛苦，而在你思维中那些曾经幸福的、愉快的、好的、快乐的，你都不记得了。你的八识田中一直记着的就是那些痛苦的事情，好的东西就记不起来了。有时候好的东西记不起来，不好的东西一直留在了心里，而且一存入八识田中，洗都洗不掉。所以一个人痛苦至极，一定在八识田中；如果一个人烦恼至极，它一定在他的八识田中。眼耳鼻舌身意，一碰就进入你的八识田中。为什么学佛的人、高僧大德经常说，眼耳鼻舌身意全部都要管住？你一闻，“哎哟，好香啊”，这个印象非常深，可能就进入了你的八识田中。很多人小时候曾经吃过一碗芝麻糊，或者一杯什么酱，非常好吃，可以记一辈子。你跟他讲起来，“我小时候吃过的芝麻糊真的好吃啊”，他可以记一辈子。人的烦恼和痛苦更能让你记一辈子，一碰就进入记忆田中，擦也擦不掉。

调控情绪的传染

——2020 年 3 月 28 日《白话佛法》开示第二十六集

很多人的痛苦就是从记忆开始的。所以菩萨让我们学会少听、少看、少想，身体不要去沾染那些不干净的东西。我们人有时候听了不好的东西，会记在心里，闻到一个不好的地方，就不愿意去了，“这个地方臭得……”你的眼睛看见那些肮脏的东西、色情的东西，直接进入你的意识田中，躲都躲不掉，挖都挖不出来，你一磕头，它就在你的八识田中显现出来。因为当一个人要进步的时候，肮脏的东西就来扰乱你，这就是魔性。这个魔性怎么来的？就是你自己培养的，就是你自己放进去的，你看了那些不好的东西。举个例子，你如果曾经踩到狗屎，你一想起来就会恶心，就是这样。所以意念不能太执著过去，不要整天想着过去的事情。所以菩萨叫我们要放下，要忘记过去。

淡淡显香，一个人一生平淡，才显示出他的香味。西方人很多人喜欢擦香水，如果擦得太浓，别人闻了反而头晕；淡淡清雅的香水，让别人记忆犹新。淡淡的感受让别人永远铭记在心；那种轰轰烈烈的、暂时拥有的、生死离别的感受，来得快，去得也快。所以师父要你们不管做什么事情，要恰到好处，就像做饭一样，不要太

咸。

人生活在世界上，不听不烦，越听越烦。身心大定，“入定”实际上就是身心入定。你们想想看，身心是不是入定？身定下来，坐在那里不动，你的心还没定下来，所以身体定下来了，你的心也要跟着定下来，那你这个人叫身心大定，这种人接下来产生的就是智慧。“不要动不要动，不要急不要急，让我想一想应该怎么做”，你的智慧就生出来了。智慧生，解脱亦易——解脱就非常容易。

不该看的不要去看，不该听的不要去听，不该接触的不要去接触。“哎哟，去看看”“哎呀，没看见过”，你看了，可能在你的意识中就永远也擦不掉了。嘴巴不能贪吃。乱说话，把你心中的正能量全部都会说完，把你心中那些负能量全部会慢慢说出来。多说话，从身体上来讲，是漏气，如果从学佛上来讲，就是漏话。漏话实际上就是把你心中一些内在的思维全部讲出来，有些思维不正的话，它会影响到别人的生活、工作和学习，让别人痛苦。有时候你讲出来后，给自己留下无限的后患，都不知道得罪了谁。

师父告诉你们，我们做人要赶跑自己对自己的诱惑、人间对自己的诱惑，我们不住色、声、香、味、触、法。也就是说，今天很香的东西，闻过了，结束了；今天哪怕很臭的东西，闻过了，也忘记了；今天手碰过，很柔软的一个枕头，也就过了；吃过很好的东西，舌尖上吃

过，你也就忘记了。你把这些“贼”慢慢地从思维中赶跑，你不住在那些香味中而开心、觉得味道好，也不会看见这个，“哎呀，好看”……色、声、香、味、触、法，你慢慢地离开它们，它们就不会跑到你的五蕴当中。《心经》中说要“照见五蕴皆空”，你今天怎么空？你不把这些色、声、香、味、触、法留住在心中，你当然就不会有这些，你是不是就五蕴自明？你就拥有了五蕴皆空。那么你用不着照见，它本来就没有。所以五蕴——色、受、想、行、识，它全部都是一种虚幻的东西，全部都会过去的。就像你们从小到现在，你们想过多少事情，想过之后现在还有吗？没了。小时候，我们都想过自己应该成为一个“谁”，“以后我长大了要成为一个科学家，我要成为一个什么‘家’……”想过吗？想过了。你现在看看你是什么“家”？你现在是“在家”，你现在坐在家里。因为那是想象，那是蕴想，那是虚幻的，那是能够穿透的，那是有了之后就归空的一种蕴想。

“色”就是物质；“受”就是你的觉受；“想”就是你的思维，想念处，实际上就是想；“行”就是你的行为；“识”就是你的意识所为。要学会用意识、用自己的智慧来管控好自己的色、受、想、行、识。怎么管控？不要让外尘进入你的内心。怎样把你的内心管控好？不要让外面的色、受、想、行、识进入你的内心，那就是我刚才跟大家讲的，不该看的不要去看，不该想的不要去想，不该闻的不要去闻，不该碰的就不要去碰，不要让

这些五蕴进入你的心中，不要让外尘在你的内心染著，不让红尘进入你的意识，这样你才能辨别世间的真伪。像我们学佛人，如果能够控制住自己的意识，我们才能用佛法辨别世间的真假、正邪、是或非、善或恶。

长时间修行，你就会去除三毒的烦恼。你坚持修行，坚持精进。三毒是你明心见性最大的障碍。贪瞋痴，你看看我们所犯的错误，我们年轻的时候所做错的事情，哪件离得开贪瞋痴？做出多少愚痴的事情让别人耻笑，自己回想起来也是那么地可笑、可恶，所以要去除三毒。记住了，学佛学法，我们要提倡从根本上来修。师父今天告诉你们，修心从根本上修，那叫什么修法？到底修什么？告诉大家，就是心修，从你的心里好好地修，实际上就是修心。所以修心修行以心为主。好好地修心，远离三毒，你自然的佛性就会慢慢地流露，你内心九识田中自然的般若——佛的智慧，就会让你在人间拥有无穷无尽菩萨的智慧，来解决人间的一切烦恼。

今天再跟大家讲，我们学佛人要学会调控自己的情绪，因为情绪会传染。学会调控自己的情绪，防止情绪的传染。记住了，你们情绪不好会传染给别人，别人情绪不好也会传染给你，所以学会调控是最重要的。一般地，情绪传染的条件是什么？如果你今天能感觉到自己的情绪好或不好，或者有什么变化，你自己首先能感觉到，并且想通过表情和语言表达出来，这就是你已经有了情绪。你想说，但是你没说；你想做这个动作，你没

去做，其实你内心的情绪已经开始产生了。而且这种情绪的产生，并不知道是正能量还是负能量的时候，你一般要知道，如果这种情绪是真诚的，你就会显示出很强的表达能力和行为能力。比方说，你非常想去帮一个人，你虽然没说，你过去直接帮一个老妈妈拎很重的东西，你这个行为是真诚的。比方说，你很想说一句话来感恩他，你只要讲出来了“我真的从内心感恩你，我谢谢你”，这种真诚就造成了你对别人真诚的回报，那么就是一种感染力。别人通过你的表达方式，也会反馈给你这种正能量的表达方式。正能量的表达方式是非常能够吸引别人来模仿你的。很多人说“我要去做这件好事”，旁边的人一听，他马上就说“我也要做布施，我也要做功德，你们做义工，我也去做义工”，所以义工才会越来越多。这就是他的正能量表述让你得到了一种正能量的回报，这就是传染，这就是感染。所以师父跟你们讲，好的东西，模仿也是特别快；不好的东西，模仿力也是特别快。希望我们学佛人要用正能量。

无所住而生其心

——2020 年 3 月 28 日《白话佛法》开示第二十七集

为什么法师以身示表？他给别人带来的是庄严，他到哪里，别人就会讲话轻一点，就会显示出自己的庄严相，就不会在法师面前乱讲笑话，这就是一种感染力。情绪的感染力有时候会增强。怎么增强的？很多高僧大德的演说，他们也是用真实的感情才能感染别人。很多高僧大德的演说为什么能够说得好？并不是靠一种技巧，而是靠内心那种实在的情感——他着急，他希望大家都学佛，他知道佛法好，念经能够让别人改变，这种真能量和正能量都能够感染别人。当我们真正遇到难过的事情的时候，怕身边的人担心或是出于其他的顾虑，那时我们不会用真诚的心，“哎呀，我家里的事情不要给他知道，知道很难为情的”，会假装很开心，“没有啊，很好啊”。你这种虚假的情绪就不会传染给别人，因为别人知道，别人不会因为你说几句话就相信你，你就不能把正能量传达给他。

师父让你们度人的时候，跟别人说真话，用自己内心真实的体会去感染别人，传达自己对佛真心的感恩。有的人虚情假意，并不会让对方感到真正的愉悦和开心，不可能的。你跟他讲假话，“哎呀，你真好，我一看你，

越活越年轻，你怎么这么年轻”，他知道“我不年轻了，不是说我年轻我就年轻的”，因为你说的是假话，不能感染他；只有真话，有些人讲话，“你看看我们都老了，你也老了，我也老了，但是我们的精神很好，我们学佛啊”，你看，感染力来了吧？除非你自己发自内心真正地开心和欢喜，否则对于激活他人的情绪毫无意义。你看很多演说家在演说的时候讲了半天，别人打瞌睡，为什么？他讲的都是自己要讲的，而不是别人要听的。

一个好的度人的人，大慈大悲、能够弘扬佛法的人，他讲的不是自己，他讲的是别人的心声，因为他心中装满了众生，而不是充满着自私心，“我要把这件事情推销出去，我要把这件事情说明白”，而是想到别人会有什么想法，众生希望得到什么，他才说什么，这样才能激活别人的情绪。所以从心理学上讲，如果你确实遇到了烦恼的事情，还不如直接将负面的感情说清楚，就直接跟别人讲“我今天碰到烦恼了，我很不开心”，别人还能帮助你；如果你强颜欢笑，表面笑嘻嘻的，其实心中很苦，还要跟别人、跟自己的亲戚和朋友说“我真的很好，虽然这件事情发生了，其实我也很想得开，我……”，你所说的话，让人临时感受的那种虚假的欢乐，不会给别人带来任何一点快乐。

师父告诉你们，学佛人有时候要学会用自己的心去体验和体会别人，你会获得无上的智慧。多行善，你一定会有智慧的。师父叫大家多行善，福报自然增加。你

的福怎么来的？福气怎么会在你身上的？因为你多行善。你帮助别人，你能吃什么亏？你多做一点事情，你会损失什么？你得到的是福报。行善再加上修戒定慧，就拥有了福的种子。很多人的福气怎么来的？一个是行善，一个是能够守戒，而且能够定得下来，碰到事情有智慧，你福的种子就种了下去。记住了，种下去福的种子，很快就会增长出来。

大家知道什么叫定业？算命给你算出来的就叫定业——定数。我们的定业很难灭掉，我们在人间很多都是劫数、定业。虽然我们有时候定业很大，但是菩萨告诉我们，就算有定业，该你死、该你生病、该你倒霉，你照样可以转换，因为学佛的人有了善念，有了善根，我们种下了无量福的种子，我们会转恶为善，转识成智。多修十善业，多忏悔，可以转换定业。一个人就算有业，你也可以转换，不要害怕。就像一个人，就算生病了，好好地配合治疗，也会好的。行善事，自己经常要想“我要生起善心”。你想转运吗？请你生起你的善心，请你生起你的慈悲心，不要去想得太多，众善奉行，多帮助别人，菩萨都看得见的。人间杂念不要去想得太多，有些人帮别人的时候经常想自己“会不会他的业障到我的身上？会不会我帮他背？”你要救人，你就好好地付出，菩萨会帮助你。你发菩提心，菩萨会更慈悲地加持你。行善也是要用智慧的，很多人一辈子行善，最后成为一个大善人，他并不能成为菩萨，并没有功德，因为他没

有加上他的智慧。

我们做人也好，学佛也好，第一，要行善，第二，要有念经行愿的愿力，否则会伤及自己。救人要能够让自己生出慈悲心，生出慈悲心之后，菩提心也会自然生出。很多人问师父，菩提心和慈悲心有什么区别？你们告诉师父，有区别吗？一定有。慈悲心是菩提心的基础，一个人要有菩提心，必须要有慈悲心。你不慈悲，哪能发起菩提心呢？有慈悲心，要度众生，只有成佛才能有能力去度众生，所以当下你要发起成佛成道的决心，就要先拥有菩提心。所以大乘佛法把菩提心作为动力，才会修戒定慧，六度万行，最终修成圆满的佛果。在你修成佛的这条路上充满着菩提心，因为没有菩提心的愿力，没有大慈大悲心的基础，没有悲愍一切众生的愿力，你是修不出菩提心的。我们经常说广发菩提心。菩提心是什么？它有两大要素：一个是悲，还有一个是智慧。菩提心是大慈大悲大乘佛法的根本。

师父跟大家简单地讲一讲，慈悲和智慧这两个条件缺一不可，才能拥有菩提心。为利益众生而成佛，这句话就包含了慈悲。如果一个人不能利益众生，他就没有慈悲心和智慧两层含义。所以我们成佛的目的一定要清楚，我们是为了利益众生，而不仅仅是为了自己成佛，我们也不是为了自己的安乐，为别人想就叫慈悲。如果我们离开了众生，我们就丢舍了悲心，我们就等于舍去了佛果，就是没有智慧。利益众生就是要想到，我拥有

慈悲和智慧去救度一切众生，让众生离苦得乐。拥有菩提心和慈悲心，我才能得到佛果，才能学会布施、持戒、安忍。所以真正有智慧的人，修心要学会修实修，实修就是道场。

证悟空性就是我们非常珍贵的无上菩提心。为什么学佛人经常说要证得无上菩提心？其实《金刚经》说“无所住而生其心”，这个境界就是菩提心。你做什么事情都没有利益，都没有想法，不为什么而去做，就是一种慈悲心——无缘大慈的慈悲心。无所住与慈悲结合的境界，那就是菩提心。《金刚经》中讲到这一点，就是让我们懂得，要学无上正等正觉，就是要学菩提心。如果我们只能无所住而没有慈悲心，那你可能就是学的小乘的独觉士；如果你只有慈悲心而不能无所住，那你就是世俗的有为法。所以学佛人要懂得，有目的地去求，有目的地去做，就会跟慈悲离得比较远。要无所住心，要无缘大慈，要为了众生而能献出自己宝贵的时间，包括自己的一切，这样才有真正的慈悲心，才能成就心中的菩提心。

师父希望大家一定要懂得，我们学佛做人多行善，福报自然就增加得快，所以做善事也是最重要的，要欢喜地去做。很多人做善事，一般都是“哎呀，我要做点功德了”，要非常欢喜——我今天拖地板拖得非常开心；我今天念经念得非常法喜；我今天听课，觉得无上的菩提心在心中，因为我学了更多，我可以救度更多的有缘众生。只要你把这个思维——大乘佛法这种慈悲心的思

维展开了，展开得多高多远，那你就是无量无边，就拥有了无量无边的功德。

很多人不知道什么叫功德，一个善事可以成为一个功德，同样，一个人做了一件很大的善事，它也会变成福德。这就是你的境界用有所住心去做还是无所住心去做，这就是我们人心一个最根本的基础。希望大家的菩提心自然地生出，不为功德去做，懂得放下，做了就放下，不去斤斤计较人间的烦恼，体悟人生无我的境界，这就是你学佛的基础。

报应如影随形

——2020 年 3 月 28 日《白话佛法》开示第二十八集

我们学佛要从佛法中得到精华，明白道理。

师父曾经看过《贤愚经》第三卷中有一个阿难所见闻的故事，觉得对我们学佛人非常有启发。今天师父给大家讲一讲这个故事。

《贤愚经》第三卷第十六品中讲道，我阿难亲自见闻了这么一件事。当时佛陀是在舍卫国祇陀精舍。舍卫国的波斯匿王驾崩之后，太子琉璃继位为王，暴虐无道，下令攻进迦毗罗卫国，就是佛陀的家族释迦族，屠杀释族种姓的人。凡是姓释的，他都屠杀。因为释种人民非常多，兵将们就用刀剑亲自屠杀，杀了很多很多人民。他们还想出一个恶毒的方法，把释迦族人的脚埋在地里，让他们不能动弹，然后驱赶那些醉象（就是像喝醉一样不受管制的象），他们就在旁边观看着醉象来屠杀他们，以这样暴虐的手段残杀了无以数计的释族百姓。

当时在迦毗罗卫国的贵族种姓妇女很多，她们见到这样残忍的屠杀场面，心中无比地摧折伤痛，再也不愿意耽恋在世俗的家庭里，所以她们一起出家，成为了比丘尼。迦毗罗卫国的人民看到了这些女人，或是释种、或是王种（就是高贵的种姓），每一位都是尊贵端正，国中第一，她们居然可以舍弃各种世俗的欲望出家去修道，

一共有五百人之多。国家所有的人民莫不发出感叹和赞美，竞相要供养这五百位比丘尼。

这些比丘尼相互告诉对方："我们虽然现在名义上是出家了，但是我们没有深入领受经法，没有服食法药，贪淫、瞋怒、愚痴的种种习惯都还没有消除，我们应当一起去偷罗难陀比丘尼（一个很有名的比丘尼）修行处拜望她，请教领受经法，希望能够克制、消除自己身上种种不好的毛病。"即便前往，她们到了偷罗难陀比丘尼那里，顶礼问讯，各自陈述："我们虽然是出家修行，可是还没有获得法宝和甘露，无法消除身上的毛病。惟愿开示指导，让我们能够明悟契入。"

偷罗难陀比丘尼见了她们，心里想到："这些都是贵族种姓的妇女，正须她们来供养护持我们。我还是教导她们违反戒律，让我独自拥有衣钵，这才是安心快意的事啊！"主意已定，就对那些比丘尼说："你们都是来自尊贵大姓的人家，家里的田宅七宝（每个人家里都很有钱，都有金、银、琉璃、砗磲、玛瑙、琥珀、珊瑚，为七宝），还有象、马、奴婢，各种需求都不虞匮乏，你们何苦舍弃，却想要遵循持守佛陀的禁戒做比丘尼呢？你们辛苦地求道修行，不如还是各自回到家里，夫妻男女，共享爱乐，随着自己的意愿，想布施的时候就布施，累积福德，至少也可以享受这一世的荣华富贵。"诸比丘尼听了这样的话，和她们心中想象的大相径庭，本来是来求佛法的，没想到她讲这些话，心里都非常地难受，本

来一片渴求之心都没了，枉费了心力，她们难过地哭了起来，五百多人站起来一起离开。

她们又来到另外一个比丘尼——微妙比丘尼修行的地方，向前顶礼，如法问讯。后来才说明：“我们才出家不久，在家时间习惯了种种的俗务，迷失已久。现在虽然是出家了，但是我们还是感到心意荡漾，有时情欲炽盛，不能自解。惟愿尊者怜愍，为我们说法，开释这罪业遮障的根源。”这时微妙比丘尼就问她们：“你们对于三世因果，想要启问的是哪一世？”诸比丘尼说：“过去世和未来世都不是我们现在看得到的，暂且我们不谈，就说现在吧。愿您能说法解除我们心中的疑惑。”微妙比丘尼就开示说：“淫欲这件事，就好像大火烧着山林一样，会蔓延得很快，其伤害更是深广。人如果沉溺在淫欲里，互相贪求爱著，只是彼此在凌迟、污染对方罢了。随着岁月的日日滋长，男女之间的情欲深重，难以割舍，到了临命终时，难逃下堕三途苦的果报（就是火途苦，地狱猛火所烧；血途苦，畜生趣，相互残食；刀途苦，饿鬼趣，以刀剑逼迫之处），生生世世没有出离的时候。那些贪恋家庭的人，因为贪著夫妻的感受，以及夫妻间的恩恩爱爱，一起来经营家业，共享荣华富贵，追求世间至乐的寄望等等因缘的牵绊。他们耗掉了宝贵的青春岁月，等到生离别、老离别、病离别、死离别，或是得罪官府招来牢狱之灾时，面对生离死别，夫妻恩情眷恋转盛，恋恋不舍地抱头痛哭，肝肠寸断，痛彻心扉，而过

度伤心闷绝躃地，晕死过去，又再苏醒，就这样反复地折磨，痛苦万分。你们看看，这种对于家庭深不可拔的爱恋，皆是由于妄心作意的缠绕束缚所致，这种痴情的迷恋，实在比关在牢狱里还要痛苦，无法解脱，更不自在。”

这位比丘尼跟这么多的比丘尼讲法：“我本来是生长在一个外道修行人的家庭，我的父亲地位尊贵，国中第一。那时候有一位修行人的儿子，聪明有智慧，听说我品貌端正，就找人来说媒，送了聘礼，我便与他成亲，组成了家庭，并且生了儿子。没过几年，夫家父母亲寿尽命终，那时候我怀了第二个孩子，就对丈夫说：‘现在我有孕在身，眼看着产期就要到了，生产时会有种种的污秽不干净，也可能会有危险，应当利用这段时间先回娘家探望我的父母。’我的丈夫也觉得这样很好，于是我们全家一起踏上路途。没想到，走到半路，我的肚子竟然就痛了起来，我只好在一棵大树下休息，我的丈夫躺在别的角落睡着了。我肚里的小孩在半夜里出生了，恶露也随着排了出来。毒蛇闻到血腥味，循臭而来，竟把我的丈夫咬死了。我夜里生产，喊了他好多声，他都没有回应，我心里在纳闷，不知发生了什么事情。等到天亮，我勉强地起来，去牵他的手，才知道他已经被毒蛇咬死了，身体肿胀发烂，被咬得肢体都散掉了。我看见我丈夫这可怖的惨状，立刻吓得昏死过去。我的大儿子见到父亲惨死，放声哭叫起来。我听到儿子的哭叫声，

又苏醒过来，只好抱起大儿子骑在自己的脖子上，以安抚他害怕恐惧的心。怀里抱着刚出生的小儿子，两臂顺势夹着大儿子的脚，就这样一路哭着一路往前走。”

“道路空旷危险，一路上都没有看到行人，半路上有一条大河，非常地深广，我只好把大儿子留下来，要他乖乖地在河边等着。我先担着小儿子，小心翼翼地走到对岸，我把小儿子放在了岸边，再回过头来去接大儿子。没想到，儿子远远看见我过来，忘了我的叮嘱，就跑到水里来迎接我。小小的身体哪里能够挡住这强劲的水流，大儿子就被水流漂走了。我哭喊着追赶过去，却因为体力虚弱没有能力救他，眼睁睁地看着他在水里一会儿浮、一会儿沉地离我而去。我那时才想起对面的小儿子，我就立刻赶过去，没想到小儿子已经被狼吃掉了，只看见他的鲜血洒在了岸边。我又伤心地昏厥过去，过了很久才慢慢地醒过来。”

“我满腹愁苦，只是茫然地沿着路途前进着。后来遇到一位修行人，他是我父亲的好朋友，问我说：‘你从哪里来的？怎么会困顿憔悴到这个地步！’我一五一十地把凄惨的经历告诉了他，这位修行人听了我的告白，怜愍我成了孤苦伶仃的一个人，不禁与我相对哭泣。我问这位修行人：‘我的父母亲、邻里还好吗？他们还平安吗？’这位修行人告诉我说：‘你们家最近失火了，你的父母亲和其他亲人大小一时间都被烧死了。’我听了他这么说，又再昏死过去，过了很久才苏醒过来。那位修行

人可怜我的遭遇，就把我带回了家，当成他的孩子一样看待，供给我生活日用。”

“那时候有另外一个修行人，看我长得端正，请求我当他的妻子。我不耐寂寞，也希望能有一个依靠，就答应嫁给了他。和他完婚没多久，我又怀孕了。妊娠期满，即将生产，那一天，丈夫外出到朋友家去饮酒，日暮时分，他带着酒意回来，我正好要临盆了，自己待在房间里。我的丈夫拍打着门，大声地呼唤：‘开门！开门！’我因为还在生产当中，无法前往开门。我的丈夫看无人前往开门，愤怒至极，硬把门撞开冲进来，就对我拳打脚踢。我告诉他：‘因为我在生产，在紧急关头，我没办法给你开门。’他更加地生气，索性把初生婴儿给杀了，而且用酥油煎熬，逼我去吃。唉！真是禽兽不如！我怎么吃得下去？！我不吃，他又狠狠地一顿拳脚。当我含着眼泪，勉强地把孩子吃下去的时候，心里酸苦无奈到了极点。我自己在想，难道是我的福根和福报都已经用尽了吗？为什么我会遇到这样的人，我还与他结为夫妇？趁着他酒后酣睡，我逃离了这个家，从此开始了四处流浪。”

“我到了波罗奈国，这一天，在城外的树下休息。有一位长者子才刚刚丧偶，埋葬在城外的墓园当中，因为对亡妻的眷恋，每天流连在妻子的坟墓上哭泣。这一天，他出城遇见了我，就问：‘你是什么人？一个女人家怎么独自坐在路边呢？’我就把自己的遭遇说了。他又

问我：‘我想邀请你一起进墓园看看，你愿意吗？’我答应了，后来又与他成为了夫妻。谁想到，结婚没几天，这位长者子竟然得病，无法救治，一下子又死了。那个国家的法律是家里的主人命终了，在下葬的时候，要把那个人生前最爱、最重要的人物一起陪葬，所以我就成了陪葬人，一起被埋在了坟墓当中。”

“也许是命不该绝，我并没有立刻死亡，正巧有一群盗贼来开坟墓，把我领了出来。盗贼的首领见我长得端正，于是我成了压寨夫人。经过数十日又出去盗墓时，被主人发觉了，当下砍了他的头。他手下的徒众就拿了他的尸首回来给我，还是依照这个国家的法律，把我和他一起埋了。我孤伶伶地陪着尸体待在墓里，经过三天，并没有死去，正好有一群野狼来刨开坟墓，想要吃死人。坟墓被刨开，我又出来了，深重地克责自己：‘我往昔究竟是造了什么罪孽，不过数十日之间，遇上这么多惨绝人寰的罪苦，死也死不了，又再从坟墓里复生！哪里才是我的皈依处？谁能让我的性命苟延残喘呢？’”

“随即想到，我曾听说过，释迦族的长子离开家庭学道，得到无上正等正觉，号称为‘佛’，能通达过去未来的因果宿命，我何不前往拜见，祈望他的指导，能让我身心得到皈依。主意已定，再不犹豫，立刻前往。我一心一意只想赶到佛陀所在的祇洹精舍。到了祇洹精舍，远远看见如来（就是佛陀）那尊贵的气质，就像荣茂的树中花那样显眼，更像众星中的明月。那时候，世尊以

无漏三达（天眼、宿命、漏尽通。天眼就是知道未来之生死因果，宿命就是知道过去的生死因果，漏尽就是知道现在烦恼）察知应是我得度的时机，就率领众僧来迎接我。当时我衣不遮体，自惭形秽，只好弓着身体坐在地上，以双手掩着双乳，羞愧得连头都不敢抬起来。佛陀对阿难尊者说：‘阿难，你拿了衣服，去给这位女人遮覆身体吧。’我得了衣服遮覆了身体，这才敢起身向世尊行最恭敬的头面接足礼，并且一一叙说我所受到的罪厄，惟愿世尊悲愍，听受我出家学道。”

“佛即对阿难说：‘阿难，带着这个女人交付给憍昙弥（大爱道比丘尼，即佛的姨母，是最早出家的一位比丘尼）。’憍昙弥比丘尼就教授我戒法，然后我拜在了这位比丘尼的脚下，成为了比丘尼。这位比丘尼为我解说‘苦集灭道’四圣谛的要旨，以及演示苦、空、无常、无我的道理。我从来没有听闻这么精妙的法义，收摄心神，制心一处，终于证道。我能通达了知过去和未来的事情，这才知道我这一世所经历的让人难以置信的痛苦煎熬，都是我上一辈子造业的恶果，因果昭然，丝毫不爽啊！”

那些比丘尼听得悚然心惊，五百个比丘尼再次启问：“师父，您过去世犯了什么过错，才会招致这一世这么大的痛苦？惟愿您能为我们叙说一下。”微妙比丘尼回答：“这里面的因果很深，你们要专心地听。在过去世，有一位长者，财富无数，可惜一直没有子息（没有孩子），

再娶了一位小妾，虽然是小户人家的女儿，也是长得端正无双。那位长者很爱恋这位小妾，不久就有了好消息，十月已满，生下一个男孩。夫妻相互敬重，对这个孩子也是疼爱有加，越看越欢喜，毫无厌倦。那位大老婆看了这个情况，心里想着：‘我虽然出身贵族，只恨肚子不争气，没有生下一儿半女继承家产。等这个孩子长大了，理所当然一定会成为家里主人的时候，家里所有的田产、一应贵重物品都会变成在他的名下。我这一辈子辛辛苦苦积聚财产，到后来竟都不是我的，也不能自在地去使用。’怒从心中起，恶向胆边生。心里思量：‘不如早早地把这个小孩杀了，以除后患！’心意已定，便取了铁针，直接刺入小儿头顶的卤门（初生婴儿的头顶前部内）。钢针没入里面，没有被发现。只是小孩子天天哭闹，身体天天不适，日渐消瘦，没有人看出问题在哪里。没有几天时间，这个小孩就死了。那位小妾懊恼极了，伤痛得晕了过去，又再悠悠醒转，怀疑是大老婆因为忌妒杀了她的孩子，就质问大老婆：‘你这个恶毒的女人，竟然怀怨杀了我的爱儿！’大老婆那时就赌咒发誓：‘如果是我杀了你的儿子，就让我以后生生世世所嫁的丈夫被毒蛇咬死，儿子不是被水漂走就是被狼吃掉，我自己会被活埋，吃自己孩子的肉，父母亲人大小都被火烧死。你这个贱女人，凭什么诽谤我！凭什么要诬陷我！’在那个时候，谁发的誓越多，越会惹别人相信，因为谁都相信因果报应。但是她随便发誓，不相信这些因果报应真的会

在自己的身上。结果前世所发的毒誓，这一世全部应验了，通通报应在她自己的身上，没有谁可以代替她受罪。你们知道吗？那时候的大老婆就是这一世的我啊。”

那些比丘尼个个傻了，她们又再问：“师父，又是什么样的殊胜因缘，让您能亲自见到如来的圣颜，并且率众来迎接您，使您能够修行证道，免除生死的过患？”微妙比丘尼回答：“从前，在波罗奈国有一座大山，叫做‘仙山’，钟灵毓秀，山里总是有辟支佛，还有声闻、外道神仙的修行人。那时候有一位缘觉圣者到城里来乞食，城里有一位长者家的女主人，见了这位圣者，心里非常地欢喜，就诚心地供养他。那位缘觉圣者感应到长者妇的真诚，用过餐后即示现神通，飞升到虚空，身上同时发出水火，并且能坐卧在空中。这位长者妇见了这情况，就发愿说：‘惟愿我后世修行得道，也有这样的功德受用。’那时候的长者妇就是这一世的我啊。因为我诚心供养发愿，这一世才有机缘得见如来，心开意解，证成阿罗汉的果位。可是，今天的我虽然证得了阿罗汉，还是每天会遭受过去世造恶的余报，就好像是有一根烧得炽热的钢针从我的头顶上插进去，再从脚底下出来，日日夜夜受着这样的痛苦折磨，竟然没有终了的时候。灾殃和福报都是这样的，都是自作其业，自受其报。在还没有受报前，这些业种是不会无端朽坏和败失的（造的业不会轻易地丢失）。”

那时候，五百位贵族种姓的比丘尼听闻了这样不可

思议的因缘，无不骇然心惊，深切地观察到淫欲的本质，就好像猛火一样会烧掉一切。对于淫欲的贪著希求，她们再也生不起来，也体认到在家之苦甚于牢狱的束缚，心识里种种的污垢烦恼消除，一定要净尽。她们一时进入了愿力的决定心位，证成阿罗汉的道果。她们遂一起对微妙比丘尼禀白说：“我们因长久以来贪著淫触的觉受，对情爱的缠绵不能自拔，今日有幸得到尊者的慈悲开导，让我们得以度脱无明的生死，而达到解脱的彼岸。”

佛陀知道了这件事，即赞叹道：“微妙比丘尼的作为才是让人称心快意的事啊！作为一个修行人，能够以自己切身的经验，发露而为法布施，转而教诫其他有志修行的人，可说是真正的佛子啊！”在祇陀精舍请法的众人，听闻了这桩美事和佛陀的赞叹，无不欢喜雀跃，即恭敬地信受奉行。

就是告诉我们，我们学佛人在逆境、在顺境中都是有业而为。所以一个人苦的时候要想到，一定是自己前世的业障所为；当我们享受的时候，也是前世的布施所为。所以要消业障，消业障才能增福慧；增福慧，你才会有助缘。如果一个人是光明之人，就犹如天空一样地光明，不管人间的艰难困苦，他都能够克服它。希望我们学佛人能够从故事中理解到，一个真正的修行人应该知因懂果，能够消除自己的业障，不应该再执著于自己现世的痛苦中，而去无限地作孽，引来无限的报应。

今天的《白话佛法》就跟大家说到这里，谢谢大家。

空观是五蕴皆空的基础

——2020 年 4 月 1 日《白话佛法》开示第二十九集

今天继续跟大家讲《白话佛法》。

实际上人的一生应该解脱，而不应该执著，因为执著会让你一生走错很多路，最主要它会漏掉你本来的善终和善缘。一个人非常执著，很快就把他的缘分破坏掉了。别人本来跟他很好的，他就坚持“我一定要这样”，他很执著，时间长了，慧命也被他自己害掉了。

真正有智慧的人，什么事情都要想到“我心中有六贼，而六贼是伤害我最重要、基本的基础，因为这些六贼会让我的佛性失去”。每一个人自己心中都不要摄入太多的贪心和物质，因为你的心中摄入了太多的贪心和物质，那么你业障的来源就开始了。很多人说，为什么你有业障，他没有？实际上业障就是因为你摄入了太多外尘的东西——感情上放不下、恨别人、忌妒心……其实业障基本上都是从这六个管道中来的。

怎样来管好自己心中的这六个门？意念不要去恋物。这个世界上很多东西很好，“我喜欢这个房子、车子……”不要摄入太多的恋物，叫“意不恋物”。鼻子不要去妄吸，也就是说鼻子不要去随随便便闻那些不该闻的东西。一闻到香的，有时候闻到那种他认为的肉香、

烤野味，马上就忘乎所以，所以“鼻不能妄吸”。口不能贪食，嘴巴不能贪食物。因为很多时候吃一点点没关系，吃得太多了，你贪食物贪得多了，那慢慢地就会什么都要，什么都不肯舍，什么都要吃，越吃越多，人管不住自己。所以“病从口入，祸从口出”，就是一个口。

六贼皆空。基本上懂得这些事情之后，你要把自己心中的六个贼——眼、耳、鼻、舌、身、意，好好地管好，就慢慢地六贼皆空，五蕴自明。《心经》中说“照见五蕴皆空”，怎么样把五蕴照空呢？实际上五蕴要自己能够明白，“我自己明白，我完全看穿了、看破了”，你这个人就是“照见五蕴皆空”了。

受想行识（那些感受、思维思想、行为、意识），要如镜见形：感觉到这些东西都像镜子里，照过的时候有，离开镜子就找不到了。所以过去有人经常拿镜子来说心要“明如镜”。实际上你的心照见了好的，那你心中就存在好的；照见了恶的，你心中就有恶的。你现在“如镜见形，五蕴自明”，什么意思？你的心要像镜子一样，照过了之后它就没了；等你再去看镜子的时候，又换了一个人，不是你了。你的思维、受想行识全部都如梦幻泡影。

五蕴自明，讲的是要懂得怎样明白自己的蕴：精气神要上下流通，一个人的精神要好。气就是人一生很重要的能量场，一个人有气——正能量的浩然正气，这个人什么都敢做。身体好的时候，心情好的时候，看得到

前途的时候，你特别开心，因为这一股浩然正气在你身体上上下都在窜，这样你就可以长养定慧。菩萨让我们长养定慧是什么意思？就是让我们经常要好好地保养，好好地有修养，好好地养着自己的定和慧。因为任何人只有有定了，慢慢才会有慧，当一个人心定得下来，他一定会有智慧产生。很多人定不下来，天天心不定，他哪来的智慧？

心静如水，定当解脱。佛法界说“你定当解脱”：你这个人一定能解脱的，因为你心静如水。师父经常跟大家讲，为什么水特别好？水清澈无比、干净，又安静又干净。希望大家学佛，心中要如水般地清净。干净的人，他自己的本性中就会慢慢地空，在性空中。在性空中活着的人，他就无杂念，很干净。学佛人经常讲，为什么叫性空？本性要空，不要有杂念，不要想得太多。你想得太多的话，自己给自己带来很多烦恼，什么都想不通，本性不会空的。在性空当中你慢慢地定下来，最后连境界都没有了，你哪来的名相？你哪来人间这么多的杂念和名相？名相都不住了，到最后连寂灭都没有了，灭度都不要，心中完全解脱了，你内心的境界也变成“亦非境界”——它已经不是境界。你本身有这个境界，还需要去跟别人解释“我有这个境界”吗？举个简单例子，别人在争吵，你在旁边不跟别人争吵，你还要去跟别人解释“你看，我没跟你们吵，你们在吵架，我没参与”？已经完全进入了这个境界中，所以寂灭都没有了，名相

都不住了，不住相了。你说“我今天在弘法”——“我”在弘法，“我”还住相；如果我今天已经不住相弘法了——我说了我在弘法，没感觉我在弘法，而我已经在弘法了。

所以，要空观出人间无常。空观是什么意思？看出来人间是无常的。有什么面子？人生一切都“如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，就是很简单的人间的东西，你要看到，用空性来空观出人间无常。这个世界哪一样东西是有常的？我们小时候的面子，现在没有了；我们跟别人打交道的时候，当时脸红了，觉得很难过的事情，过一会儿就忘了，就没了。空观之后，人间一切无常，你才能体悟出“人生如梦幻泡影”的真谛。为什么《金刚经》说“如梦幻泡影”？一个泡泡，灯光照出来像影子一样，如梦幻泡影，什么都没有了。真正能够悟出佛性的人，在人间就像济公活佛一样，逍遥地走走走，把人间一切看得都是空的，他有什么烦恼？我们人多可怜，看见就是烦恼，看这个脸相就是一个苦相。不管做什么事情，都要学会放下。想一想，人就是因为时刻想不通、烦恼，自己的这个面子，如梦幻泡影般的人生，他还钻在里面出不来，他哪能找到真谛啊！佛法说人间的真谛就是苦空无常，一切都会变的，为什么在没有变的时候你去执著地以为它不变呢？它一定会变化。

师父告诉大家，修行人的出离心非常重要，一定要坚固。今天修出离心，不在乎人间的一切，什么都放得

下，不要说几句话了，就算被别人再诽谤、被别人再怎样忌妒，一切如如不动，自然坚固的道心，就拥有修行人的出离心。“我不想在人间长久地跟别人纠缠，我在人间只是短短的一生，想寻求一个真理，来找到回天之路，来找到一个怎样做菩萨救度众生的方法”，你用这种心才能心胸宽广，什么都不在意，什么都放得下，心胸自然宽广。很多人不懂，经常说：“我心胸为什么这么狭小？”因为你没有懂得什么叫真谛，这个真谛一定要理解，眼光要远大，要看到未来。眼前那点利益，眼前那一点名利，眼前的一个面子，能够给你造成多大的伤害，那就说明你的心有多大。没有给你造成伤害，说明你的心像大海般地宽广；如果一点点事、一句话、一个动作就给你造成了伤害，说明你的心还不够宽广。

所以人生观要改变。人生，到底要怎么来看它，“观”，就是看。我们怎样来“看人生”，就是“人生观”。人生观，要改变它，要看破，一切都是无常的。为什么不看破它？不要被茫茫的红尘所困、所累。人的一生，为了一个面子，为了一个名利，为了一个著相，“我一定要”“这句话我面子没有了，我当着这么多人的面失去了很大的面子”“我是一个老学佛人”……没有，这一切如梦幻泡影。记住，一切都会过去，一切都是无常的。一个小时之后，可能你早就想通了；如果你一个月都想不通，说明你非常执著。所以不要被滚滚红尘里的五浊恶世所累及、所困。一切名利得失，一定要把它淡然、消掉，

什么名，什么利，什么得到了，什么失去了……我们得到了多少，我们最后都失去了。有很多很多的事情，我们得到了，我们又失去了。名和利都会走的：利，比方说有钱、有房子、有汽车，都会慢慢地没有；名，你今天做会长、做董事长或者做老板，一改选，你就没了。所以一切要把它看得淡然一点。就像我们吃饭一样，淡一点，你可以吃饭；太咸了，你吃不下去。人间的纷争烦恼就是过眼云烟。人间哪有纷争烦恼？我们小时候有很多同学吵架，有很多小朋友见了就喜欢吵架，现在想想我们多么可笑。学佛之后我们才知道，这一切简直根本就不应该记在心中，当时不应该去争吵，那种无稽之谈，现在讲起来都觉得非常惭愧。当然不能说人一生出来就能有觉悟，还是有个过程的。

修行的品质很重要，一个人修行是有品质的。这个人修行了，质量好不好，品行端正不端正？如果这个人品行好，念经很认真，那么叫“精进”，这个人修行的品质就好；如果这个人马马虎虎念经，随便念念经，有口无心地这么去念，他这个品质会好吗？在家里念经，在家里烧香，然后跑到外面照样我行我素，照样自己做自己的，家里是家里修心的一套，到单位里、到外面，还是他自己的一套，那这种人修心的品质就低下，所以没有办法接近菩提。你怎么能接近菩提呢？

空观与九识合一

——2020 年 4 月 1 日《白话佛法》开示第三十集

希望大家要懂得学会佛法的空性，空性里还包含着慈悲，因为慈悲的人才会有智慧。不肯慈悲别人的人，不能原谅别人的人，每一天活在自我当中的人，他哪来的智慧？智慧怎么来的？慈悲不是“空”：我们做一件事情，去慈悲别人，我们心里感恩别人，觉得这个人很可怜，觉得这个人我应该帮助他，觉得这个人我应该慈悲他，你心中是“有”的。你拥有了慈悲，但是这些慈悲是你本性中的，又可以视为空性，因为在你第九意识阿摩罗识中，本来就具有那种慈悲的佛性。有了慈悲，怎么会没有智慧呢？你已经运用了菩萨的大慈大悲，你的大智大慧就会开始。很多人想：我不是在心中拥“有”慈悲吗，没有空性嘛。对了，因为慈悲可以跟你内心的第九意识阿摩罗识的佛性融合在一起，让你找不到慈悲。其实在你的空性中，已经有慈悲的成分在里面了，你不需要再去想“我要慈悲”，放在第八意识中。对佛家来讲，“空”和“有”为什么是一样的，就是这个道理。你是一个好人，你从小就是个好人，你本来就是个好人，那你做出来的事情，一定是好人做好事，好事一定是好人做的，对不对？你说“我已经做好事，每一件事情做出

来我没有感觉，我都是在做好事”，你说是不是空？因为你是好人，所以你做出来好事，这是空。但是你有做好事吗？有。那“有”和“无”不是一样的吗？所以很多人不理解，为什么佛法经常说空无，明明有的，为什么说没有，就是这个道理。

开悟和不开悟也是个空无。你可以说这个人开悟了、这个人没开悟，师父视你们所有的众生都为开悟的众生，都是有缘的众生，因为佛陀讲过“众生皆具佛性”。你有佛性，所以你终有一天会开悟的，只是你现在还没有开悟；你现在没开悟，你能说你不开悟吗？一个小孩子，他是人吗？他也是个人，他长大了就是个大人。今天每个众生都有悟性，都有佛的慈悲心。所以开悟也是空无的，开悟了，当你明白了，你什么都懂了，你就觉得跟自己已经完全融合在一起了，就是佛和我们人，天和人，天地人全部合在一起了，这样你就慢慢地什么都真懂了。真懂就是看空了，空和有都是空的。很多人为什么学佛学到后来，会掉进一个“无所谓”中？“我空了，我无所谓了，我学得好是无所谓的，学得不好也是无所谓的，反正最后是空的，什么悟到后来都是空的。”空吗？不空啊！那个基础，让你空的基础都在，空的基础本身就是你的佛性所在。

怎样能够让自己变得空性呢？师父今天要跟你们讲信根，信根就是我们经常讲的，一切功德来自于信。天天要做功德，你不相信你会有功德吗？一切功德来自于

信，你要相信；如果你今天没有相信，就算你布施了，大不了就是善。布施多了，大善；布施少了，小善。每个人都可以行善，众善奉行，但是问题是你开悟了没有，你要相信菩萨。你今天只有善，转世就把这些福报全部给报掉了。你今生非常非常努力地行善，来世全部给你报掉福报，你可以成为一个很有钱的人，或者很有地位的人，那是因为你上辈子成功地行善。那么我们今天不一样，我们相信，我们有这个信的根，根就是我们的佛性。因为我们相信佛陀，相信菩萨，相信观世音菩萨，所以我们相信菩萨所做的一切，可以瞬间转化成观世音菩萨的学佛田。大家记住，心中有块“田”，八识田、九识田都是块“田”。你在“田”里到底种什么，你种上善就得善，你种上恶就得恶。所以你一定要相信这些，以后才能修菩萨，成菩萨，你才能修佛，才能成佛。所以信根非常重要，我们一定要相信到底。很多人一辈子就是没有相信到底，跟师父学了几年了，“哎呀，差不多了，就念念经，修修心”——不行，要相信，要彻底地相信，要完全地相信。因为这个信，佛就可以成全你；因为这个信，你会产生一种精进力，产生了精进力之后就会产生佛力。

很多人经常问师父什么叫佛力。佛力就是法力。我问你们，佛法有力量吗？法力无边吧？比方说很多人在开玩笑，突然之间来了一位法师，他什么话都不讲，他在你边上一站，你还敢继续讲那些不好听的笑话吗？法

力来了，他话都不要讲，在法师面前你敢讲那些不好的笑话吗？这就是法，庄严就是法。能够有精进力，会产生法力、佛力。

我们对人间的事物，要学会中观地思维。中观，就是不要把世界上的事情都弄得都是空的。我曾经听过一个笑话，说两个年轻人，男的很节约，小气得不得了，他学过一点佛法，女朋友跟他说：“结婚，我要买这个、买那个。”他说：“佛家讲一切都是空的，买什么啊？基本上家用的东西就可以了，其他都不要买了。”他用这个作为空性的理由，完全是走偏了。“无所谓，人想通了，都是空的”，那你生出来干吗？你说“生出来总归要死的”，那你生出来干吗？这个就是叫偏于空。中观就是说不要偏于空，也不能偏于有，在有和空当中，那就是不偏不倚。所以师父经常跟你们说，一个钟再好，它天天不准，一会儿慢、一会儿快，你能说它是一个好钟吗？一个学佛人心中经常有偏，一会儿空、一会儿有，全部都会给他造成偏向。

少欲知足，不要有欲望，但是并不代表完全空。很多学佛人经常说：“我求观世音菩萨保佑家里，这是不是算贪？”保佑家里，也是为了让家里更好，活得更好，跟你有关系吗？因为你本身是学佛人，观世音菩萨到人间就是来救度众生的，你求观世音菩萨保佑你家里好，保佑你家里的亲戚好，这就是一种进步。因为你知道求菩萨了，因为你知道怎样用自己的慈悲心来帮助别人了，

这难道不叫精进吗？偏的人他就会说，连求这个自己的事情都是属于有欲望的。实际上菩萨就是来救我们的，只是说让我们把求过的心要放掉，求过之后不能再挂在心中。要把念头放空，把自己的内心要好好地看一看，来检查自己的内心，观察自己。观察自己就是“观自”，你心中佛性到底在不在。到了最后你的身心要放空，先有，到后来全部都是空的，那就是印证了真谛——苦空无常。

师父叫你们碰到任何事情，完全不要去想。不去想，你的身体才会没有感觉；你想了，你的身体就会有感觉，你的意念就会产生杂念。人间的很多事情都是因为你的心在起变化，所以你才会执著；如果心不起变化，你哪来的执著？人没有感觉，才会没有不好的思维，那就是空了。如果你对世界上所有的一切用自己的眼、耳、鼻、舌、身、意来感受这件事情对了、那件事情错了，这件事情应该这么做、那件事情应该那么做，那你的心怎么空得了？你只有把这些所有听到的、看到的都认为是一种虚空、虚幻，是不实在的、让你感觉、感受的一种虚幻的物质，它很快就没了。小时候，很多小朋友吹肥皂泡，吹一个，在灯光、太阳下面五彩缤纷，一个个球真好看，这么大，飘啊飘，眼睛一直跟着它看，到最后一下没了，“哇……我要这个彩球”，你就是在虚幻中想寻找真谛——没有的。告诉你，真谛，那是无常的。要懂得空，你就是无欲之人；无欲之人，你的心才能如水。

所以空性对人非常非常重要。

有时候，我们在自己内心脆弱的时候，心中受到压抑的时候，会有一种孤独和焦虑的感染。因为忧郁、孤独、焦虑都是兄弟，这是难兄难弟。所以你只要有忧郁了，孤独就会伴随你而来，焦虑、烦恼、强迫症全部会到你身上来。你失去工作了，接下来就不肯见人，觉得难为情；你没有钱了，就会觉得“我不要去相信外面那些人”；你被别人骗了，觉得没面子；你感情上被别人甩了，你觉得见不得人了。这一切都是随之而来的人生的负能量的境界。菩萨让我们懂得怎样拒绝接收自己的负能量，就是要看到这个世界永远是在往前走的。你失去了今天的快乐，你会拥有明天的快乐；你失去了今天的快乐，你明天不一定还是在苦难中。这就是智慧。为什么有些人永远笑嘻嘻，永远开心？因为他看得到未来。

师父希望你们不单要克服自己内心的负能量，更要防止接收别人的负能量。因为很多人看到你就哭，看到你就难受，看到你就想不通，你的内心就会越来越缩小。让自己的内心变得强大一点，让自己的内心变得海纳百川一点，你就可以抵御情绪对自己的感染。刚刚发现自己要不开心了，马上想一些正能量的事情；刚刚跟别人讲话被别人感染上，心情不好了，马上用自己内心的强大力量——“我们有菩萨保佑，我是学佛人”等等，抵御对自己的不良影响。包括你的生活、家庭、婚姻碰到问题，那些临时的自尊，那些临时的忌妒，那些暂时的

瞋恨，都会因为你心情的舒缓、压力的减少而化为乌有。这就是我们应该怎样来调节好自己的情绪。

伟大的佛陀在两千五百年前讲的佛法，就已经是解脱末法时期人内心的烦恼和忧愁的一剂良药。放下、解脱是良药；过去不可得，现在不可得，未来不可得，那就是我们最好的一剂良药。有时候对自己所做错的事情不能过于执著，对自己所拥有、做得好的事情也不能过分去执著，你会让自己的内心变得坚强。

结 语

观世音菩萨心灵法门能除一切苦，真实不虚。凡是学习心灵法门的信众，普遍感受到了卢台长以无缘大慈的慈悲心来弘扬观世音菩萨的法门救度众生。心灵法门是救度那些虚病患者化解冤结，偿还自己多生多劫的欠债，消除自己多生多劫的孽障，脱离苦海的神医良药；是那些学佛多年还处在迷雾中的修行人到达彼岸的指路明灯。只要认真按照卢台长的指导去修念经、放生、许愿，都有不同程度的受益和体会。

为什么会出现受益程度不同的差异呢？我们认为除了信众们个体基因的差异外，其主要原因是多数人只注意了学习“方法”，而没有抓住“修心”的真谛；特别是对自身的贪、瞋、痴“三毒”净化的不够，自身能量不高。解决的办法，只有在修心上下功夫，要紧跟卢台长与时俱进，学好台长的心灵法门，今生活得有滋有味，将来走得无牵无挂。

如想详细更多的了解卢台长心灵法门的情况，请登陆“卢军宏台长的博客网址”http://lujunhong2or.com，查阅《白话佛法》、《玄艺综述》、《玄学问答》、《听众感悟》、《网友反馈》等博文，听澳洲东方华语电台卢军宏台长主持的每周三小时《玄艺综述》节目、每周二小时《玄艺问答》节目、每周半小时《直话直说》节目、每

周半小时《白话佛法》节目及大型现场解答会录音。

这里也还想提醒那些对卢台长心灵法门持有一些疑虑、怀疑的人，赶快从自身找找原因，放下疑虑，下定决心按照卢台长的开示，抓紧修心，时间真的不等人啊！

卢台长节目澳洲悉尼时间：

1．玄艺综述（看图腾）：
　　每星期二、四、六　　17：30 － 18：00
2．玄艺问答（不看图腾）：
　　每星期五　　13：00 － 14：30
　　每星期日　　13：00 － 14：30

备注:每年 4 月 4 日至 10 月 3 日为悉尼冬令时,与中国时差 2 小时(如：悉尼时间 17:00 时,北京时间为 15:00 时);每年 10 月 3 日至次年 4 月 4 日为悉尼夏令时制,与中国时差 3 小时(如:悉尼时间 17:00 时,北京时间为 14:00 时);如拨打卢台长直播热线,请用悉尼的时制换算时间。

卢台长节目直播热线电话：0061296988866
东方台秘书处咨询电话：　0061292832758

2011 年 12 月于悉尼

后记（结善缘）

如有想助印佛经和白话佛法系列书籍，请全部汇入政府合法注册慈善机构账户，功德款账号如下：

（一）澳洲东方传媒弘扬佛法慈善机构（澳洲圣乔治银行）
开户银行（中文）（FULL NAME OF BANK IN CHINESE）：圣乔治银行
开户银行（英文）（FULL NAME OF BANK IN ENGLISH）：
ST GEORGE BANK
账户名（ACCOUNT NAME）：AUSTRALIA ORIENTAL MEDIA BUDDHIST CHARITY ASSOCIATION
银行地区号（BSB NUMBER）： 112 879
账号（ACCOUNT NUMBER）： 432 033 033
SWIFT 号码（SWIFT CODE）： SGBLAU2S
银行地址（ADDRESS OF BANK）：
699 GEORGE ST HAYMARKET NSW 2000 AUSTRALIA
账户持有者地址（ADDRESS OF RECIPIENT）：
54 Meagher St, Chippendale Sydney NSW 2008 Australia

（二）澳洲东方传媒弘扬佛法慈善机构（筹建观音村专用账号）
开户银行（中文）（FULL NAME OF BANK IN CHINESE）：圣乔治银行
开户银行（英文）（FULL NAME OF BANK IN ENGLISH）：
ST GEORGE BANK
账户名（ACCOUNT NAME）：AUSTRALIA ORIENTAL MEDIA BUDDHIST CHARITY ASSOCIATION
银行地区号（BSB NUMBER）：112 879
账号（ACCOUNT NUMBER）：432 919 934
SWIFT 号码（SWIFT CODE）：SGBLAU2S
银行地址（ADDRESS OF BANK）：
699 GEORGE ST HAYMARKET NSW 2000 AUSTRALIA
账户持有者地址（ADDRESS OF RECIPIENT）：
54 Meagher St, Chippendale Sydney NSW 2008 Australia

（以上银行账户是东方台唯一认可的助印书款账户）

后 记

卢军宏台长现任澳洲华人佛教协会会长、澳洲东方传媒弘扬佛法慈善机构董事局主席、澳洲东方传媒报业广播电视集团董事长、澳大利亚太平绅士、马来西亚拿督、意大利锡耶纳大学荣誉客座教授，拥有澳大利亚心理学高级文凭；并同时兼任多个华人社团的会长，是澳洲三十多年的爱国侨领。

卢军宏台长自幼钻研佛学、研究玄学，曾受高僧大德名师指点。卢台长用佛法的妙法，以菩萨“大神通”度化有缘众生，令众生破迷开悟，通过学佛念经修心来改变命运。

卢军宏台长三十年来孜孜不倦、全年无休致力于在澳洲及全世界弘扬佛教精髓，推动慈善事业与文化和平交流发展，促进人类心灵和谐，至今已经在全世界五十多个国家与地区拥有近 1000 万信众。

卢台长三十多载无偿救度众生，为全世界佛友开示白话佛法，以佛法真谛指导现代人生，令无数众生获得心灵解脱。短短几年时间，弘法足迹遍及世界各地，从 2010 年至今在全球举办了二百余场世界巡回演讲，在澳洲各大城市、新西兰、美国纽约、洛杉矶、波士顿、旧金山、加拿大多伦多、温哥华、新加坡、香港、澳门、台湾、马来西亚、泰国、印尼和欧洲英国、法国、德国、

意大利、西班牙、丹麦、比利时等三十多个国家和地区均引起巨大轰动，使全世界一千万人改变命运，家庭和睦、社会和谐、世界和平。2017 年 2 月在新加坡举办的八万人法会更是盛况空前。卢台长受到世界佛友的热烈欢迎和爱戴，并为世界传媒所广泛关注和报导，如今“心灵法门”在世界各地掀起了一股念经学佛修心的热潮。

卢台长本人及所领导的澳洲东方传媒弘扬佛法慈善机构更是为世界各地水灾地震火灾等赈灾救灾，以及救治弱能儿童、孤寡老人、忧郁症等各大慈善机构捐献善款达一百多万元。

卢军宏太平绅士因其为国际文化和平及慈善事业发展所做出的突出贡献，在联合国、美国国会、美国宽容博物馆、德国柏林等地举办的国际和平会议，以及英国伦敦世界宗教联合大会上，多次获得世界和平大使殊荣；2015 年，卢军宏荣获美国众议院颁奖表彰其在世界范围内推动文化和平交流所做的贡献； 2016 年美国国会为卢军宏太平绅士颁发奖状，表彰其多年来在国际社会传播慈悲和谐、致力世界和平所做的突出贡献。美国新泽西州 West Orange 市政府，授予卢军宏太平绅士 West Orange 市荣誉市民奖。在澳洲因其突出贡献和公信力被澳洲政府授予“太平绅士”，在澳洲议会获得颁奖认可；并获得马来西亚皇室赐封拿督终身荣誉爵位；成为意大利锡耶纳大学荣誉客座教授；作为世界著名侨领及华人精英，中国政府特别表彰入选《2014 中国人物年鉴》；

作为特邀嘉宾出席 2015 年第十二届联合国卫塞节庆典活动； 2015 年 9 月，应联合国大会主席邀请出席在联合国总部举行的“2015 年联合国大会和平文化高峰论坛”，与联合国大会主席、秘书长潘基文及世界各国政要领袖共谋世界和平。2017 年至 2019 年在联合国教科文组织“卫塞节庆典”做主题发言。

卢军宏台长热爱祖籍国，几十年来为推动中澳两国文化交流作出贡献，向世界弘扬中华传统文化与佛教精髓，令众生通过念经学佛来改善自己的命运，更好的学习、工作和生活，与人为善，更好的服务于国家和社会发展。

澳洲华人佛教协会出版社

免费结缘　法物流通　欢迎翻印