卢军宏台长
《白话佛法》视频开示

第三册（第 60 集–第 89 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　第三册

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:　2021 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
国 际 刊 号 ISBN:　978-1-925798-78-4
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！**

2012 年 12 月

目 录

理解就是解脱（第六十集）..... 1
五浊烦恼就是业障（第六十一集）..... 11
性中相知 元明觉（第六十二集）..... 22
证佛果 明心性（第六十三集）..... 31
无取无证 还初本觉（第六十四集）..... 41
忍辱境界是佛根基（第六十五集）..... 52
佛性平等无二（第六十六集）..... 61
心无所动，心无所住（第六十七集）..... 69
观照就是照见（第六十八集）..... 78
实相真心 觉悟有道（第六十九集）..... 86
如如不动 心自浩然（第七十集）..... 96
一念智 即般若（第七十一集）..... 105
修心如初 远离迷境（第七十二集）..... 114
初正则终正（第七十三集）..... 123
灭尽三界烦恼（第七十四集）..... 131
福慧双修 出六道（第七十五集）..... 142
三心不可得（第七十六集）..... 151
患得患失是障碍（第七十七集）..... 161

豁达宽容就是慈悲（第七十八集）.....169
非色非空，无阻无碍（第七十九集）.....177
忍辱是一种力量（第八十集）.....185
十念法（一）（第八十一集）.....192
十念法（二）（第八十二集）.....199
十念法（三）（第八十三集）.....208
十善是慧命的根（第八十四集）.....214
心、佛、众生三无差别（第八十五集）.....221
精进是成佛的根（第八十六集）.....231
知无我 即放下（第八十七集）.....240
佛法的无生无灭（第八十八集）.....248
观身不净 离欲生莲（第八十九集）.....257

结 语.....266
后记（结善缘）.....268
后 记.....269

理解就是解脱

——2020 年 5 月 6 日《白话佛法》开示第六十集

好，今天继续跟大家讲《白话佛法》。

在我们学佛中，佛教中有“信、解、行、证”四门：信门、解门、行门、证门，是学佛人学佛当中最应该掌握的一个过程、进程。师父慢慢地跟大家讲这些佛学的基本常理，让大家能够在学佛中进步更大。

信，实际上就是我们先要相信佛法。相信佛法、相信佛陀、相信三宝，我们就会有信心。就像我们现在做什么事情，你相信了，你才肯去做；你不相信他，他叫你做什么事情，你不会去做。我们今天相信了佛法僧三宝，我们相信有菩萨会保佑我们，我们相信佛法能够让我们破迷开悟，我们相信僧团代表着佛陀的形象、代表着我们每一个守戒人的形象，那么我们相信了，我们就去学了。所以，相信，是正信。

在佛法中很重要的第二点是“解”。解是什

么呢？就是你对一个事情的理解非常重要。比方说对某一件事情你不理解，你根本不会去做。别人说一句话，你要理解吧？两千五百年前，佛陀留给我们这些弟子的佛法金句，就是让我们能够理解它、了解它——这个世界“苦空无常”的真谛：一切都是无常的，不是长久的；这个世界是苦的；到最后一场空，什么都得不到。苦空无常就是告诉我们真谛，那么你要去理解吧？所以“解”是非常重要的。你懂了、理解了，你就获得了佛理的真正的正解——正确地去解释它。第二个“解”就是相信之后，对佛法教义的获得、理解很重要。

第三就是“行”。当你明白道理之后，你是不是要行？行，就是在做菩萨。当我知道了，别人跟我讲，我都理解了，接下来我就要去行、去做了，做得像菩萨一样，这就是行。“行”实际上就是我们学佛人经常讲的一句话叫“修行”。修什么？你每一天有行为吗？有。你有一些做得不如理不如法的也叫行为吧？对。那么要修正吗？修。然后就是在你的行为上把它修正。所以依法修行，就是如理如法地去学佛修行，就是我

们说第三是要“行”。

第一要相信，第二要能够理解佛法，理解了之后要去行，最后就是要“证”。因为你行了之后，你有感悟了，行了之后显灵了。很多人为什么会学佛？因为我去行佛了，做了很多佛的事情，没想到广结善缘了，我真的明白了。这就是学佛人应该懂得的，如果你今天去行佛，做了菩萨一样的事情，你广结善缘了，大家都对你很好，你很开心，“你看我学佛之后大家都对我这么好，大家都这么关心我”，你是不是已经验证了佛法的证悟？你就懂了，“修行，我要继续下去，因为我验证了这是一条正确的道路，我要继续下去"，那就是证得果位了，因为你坚持下去，它的果就出来了。你种一棵树要长果实，别人告诉你会长出苹果，虽然你没有看见，但是你种的时候是不是“行”？首先你相信这棵树，它能种出苹果；然后从理论上来说，这棵树，它的结构、生长的环境、阳光、浇水，让你能够懂得它可以长出苹果；第三就是要行，要开始培土、浇灌、朝着太阳……要做很多的工作，这就是行；行了之后，它还没长出来；那么等到最后就是证，就是你看到苹果

长出来了，得到这个果了，叫证果。所以佛法跟我们人间很多的原理，像种植物等正确原理都是一样的。

信、解、行、证，实际上，“信”，再讲得简单一点，就是一个人学佛要建立自己的信心。我相信，我才学佛。因为你对佛法有正信，“我相信佛陀，相信观世音菩萨一定能够救我"，那么你建立了对佛法源的正信。什么叫佛法源？佛法来自于哪里，你要知道，佛法给你带来的正信的源泉。因为佛陀讲的是正法，我相信佛陀给我们带来的佛法是能够让我们觉悟、解脱的。接下来你就找到了佛进入人间的一大因缘，因为佛陀到人间来弘扬佛法，他到人间的一大因缘就是要让我们所有的信众、所有的众生“开佛知见"。什么叫“开佛知见”？要理解佛法，要破迷开悟。你一解开心中的烦恼，就可以见到佛法。“知”就是知道你的见解是对还是错。“解”实际上就是对佛法的理解知见。解，你要懂得是不是结合实际的情况去理解佛法，如果你在生活中运用了佛法，那么就跟你的生活契合了——家里有矛盾，我忍辱了，这个矛盾就慢慢化解了，你一看这个佛法经

过验证是好的，你就明理了、明白了，所以“解”就是化解、理解。

第三个“行”，就是师父前面跟大家讲的，做一件事情，你有理论基础，但是你要去做才行。比如你在家里做再多事情，你什么理论都懂，但是你不去做，你就不能真正理解。就像一个人说：“我会开车，开车很容易的，这个扳一扳，那个脚踩刹车，想停就踩左面，想开车踩右面。”你没开过车，你按照这个理论试试看？上了车就不一样了。所以这个“行”就是要弄懂，对佛法彻底地明白之后，要在生活当中去运用它，运用到正见地明理。“正见明理”就是明白、真正地正见地明白这个道理，而且把这个佛理用到你生活的每一件事情中，你就是“行”了。今天我吃饭，我要感恩，那就是行佛；我今天做菜，“我今天懂得我要劳动，我要帮助别人”；哪怕睡觉我都要做个好梦，因为我学佛修心，我希望菩萨给我加持，明天有力量去帮助更多的人，因为我需要得到身体能量的补充，所以我睡觉也要睡得好，求菩萨保佑。所以，在人间的事情，每一步你都要如理如法。

“证”，就是亲身地去经历、去验证佛法的

道理，你所走的一切的道路是不是正。你要明白，靠别人跟你说，你不能理解里边真正的含义；只有当你自己亲身去验证、亲身去体验的时候，你才能明白这里边真正的含义。很多小孩子，父母亲跟他说再多的话，“孩子，你这样要吃苦的”，他没吃过苦，他没感觉，所以他不会去理解；只有当他自己碰到了痛苦或者幸福，自己感受到了，他才能相信，他才能理解，他才能去做。所以佛法怎样契合在人间，是一个非常重要的修行的方法。

人生中出现的一切，你学了信、解、行、证这四个门之后，你就慢慢懂得了：我们人间的一切只是一种经历、一种感觉，没有办法拥有它。我们小时候拥有的一个非常开心的事情，现在失去了、没有了。一个 party（派对），或者曾经得到一个奖或某一项冠军，一切都无法永远地拥有它，所以就无所谓失去，只是人生的一个经过而已。就像我们曾经到过很多国家，你去过吗？去过了。你去玩过吗？玩过了。你觉得好玩吗？忘记了。有很多人就是这样的。人生也是这样，只是经过而已。所以无所谓失去还是拥有，那是一

种感觉；也无所谓人的失败，很多人做错事情纠结在一个点上，就是不肯承认，实际上他纠结在“我失败了”，实际上经过几个月、一年、两年之后，这件事情本身已经是一种知觉、感觉，它没有了，根本无所谓曾经失败还是拥有，只是多一个经验而已。所以师父跟你们讲，用一颗真诚的心去看待人生，一切的得与失、名与利，都是一种过眼云烟。就像我们旅游时的风景一样，我们从来没去过法国巴黎的时候，被法国巴黎雄伟的埃菲尔铁塔所震撼，看过很多电影，非常想上去走一走；去过了，排队排很长，上去后被一阵风吹得赶紧下来了，失去了，找不到了，没了，就是一种感觉而已。所以人为什么要纠结在某一个点上对错误不肯承认？这个世界上跨不过的门槛不要去硬跨，你跨过了是门，你跨不过那就是坎儿。拿不来的东西不要硬拿，就算暂时得到了它，你也会失去的。懂得这个道理，在世界上有什么可以去争、可以去抢、可以去夺的呢？

人生的道路上，有时候我们根本还没有理解、还没有懂得这究竟是怎么回事，站在十字路口或者三岔路口的时候，走错一步，可能影响我

们一生的前程。学佛人为什么有智慧，就是因为我们在选择上用自己内心的悟性来体会这个世界的真谛。我们人才会慢慢知道，这一辈子有时候感觉人生很痛苦，为什么？因为你经不起别人的谎言，你会发怒。有的时候你要经得起谎言，你要受得起别人对你的敷衍，你要忍得住别人对你的欺骗；有的时候，你要活着，你就必须要忘记曾经拥有的创伤。慢慢地，你才知道，坚持，有的时候未必能够让你得到成功和胜利；放弃，未必是认输和失败。给自己一个迂回的空间，让自己退一步、想一想、停一停，思索一下人生究竟应该怎么样。要学会等待，学会掌握真理，学会调节自己的性格和气质；好好跟着佛菩萨，去寻找正能量，去寻找人间的智慧和般若。

人生很多时候是没有必要的，不是需要你去执著，而是需要你拥有人间的智慧来看破这个人间的红尘。我们人会执迷于幻化的现象中，这件事情对了错了，这都是一种现象。有时候朋友、兄妹、夫妻、孩子等等，都是一种生活的假相。想一想，我们兄妹、朋友、夫妻、孩子，都是一时的缘分，等到最后，可能还是你一个人过日子。

能够坚持相伴，那是缘分；不能够坚持相伴，那就验证了人间的亲情……无论什么情，都是一种虚幻的假相。所以相对来讲，你当时看见的兄弟姐妹、夫妻、孩子，好像是真的，因为都存在，在这一件事上实际上促成了你真的缘分——这个缘分是被你促成了，你拥有了兄弟姐妹、夫妻、孩子，但是我们不能“以假乱真”。当你明明知道这个事情是假的时候，你把它当成真的了，你以为这是你一辈子所拥有的、不会失去的东西，就是“以假乱真”。你也不能将真假当成是绝对的。这个孩子是你的吧？是的。好像是真的吧？真的。其实失去了就不是你的，是假的，缘分啊。他来过了，他就离开了，结婚了，到农村或者到哪个他应该去的地方。你不能把这个人间的缘分当成是永久的、绝对的、实在的，去分别它、去形容它，因为这些都是虚幻的，因为“色即是空，空即是色”。

所有的一切现象，佛教界认为它的本性——其性为空，就是它的本质都是空的。我们人来到这个世界上，连你所拥有的肉体最后都不能与你相伴永远，它都会离开你，只有灵魂是你的。肉

体坏掉了，它就要离开你了。可能我说这句话，很多人还不以为然，觉得这个肉身不是永远跟着你吗？我问你，你如果身上某一个部位烂掉了，动手术割掉了，是不是这一块肉、这个胳膊或者这条腿就不是你的了？很多糖尿病人腿烂掉了，他必须要割掉，否则它会发炎影响他整体的身体健康，所以这条腿就不是他的了，它不能相伴到永远。所以任何的执著、贪恋，就是不理解“色即是空”。

五浊烦恼就是业障

——2020 年 5 月 6 日《白话佛法》开示第六十一集

任何的执著、贪恋，就是不理解“色即是空”。你们生出来之后，“空即是色”了吧？来到人间什么都没有：没有亲戚、没有朋友、没有衣服，连父母亲都是临时的，到了人间才借来的，一切都属空的。空又变成了“色”——你很多的亲戚、朋友、亲情，还有你的工作岗位，一切又变成“空即是色”。所以执著、贪恋，在你的心中会变成虚幻空无。

要懂得在这个世界上，“变”是常理。一个人不变，那是不正常的，如果一个小孩子只有一米，二十几年过去了还是一米，是不是怪了？如果一个人几十年下来都不老，慢慢地随着年龄的增长，他还是这个样，是不是又怪了？在世界上几乎没有永恒的，没有一件事情可以永恒存在的、永远存在的，那不可能的，你永远要承受成、住、坏、空的苦恼。

变来变去的无常现象就是无常。我们人变过来变过去，今天跟他好，明天跟他不好；跟他不好一个阶段，过一段时间又跟他好了。有时候，父母与孩子的感情也是这样，这一段时间两个人特别地好，再过一段时间两个又闹，闹了之后过一段时间又好了，这就是缘分的契合。契合什么呢？契合无常的道理，因为它都是会变的。所以一个人看不破，他以为“这个孩子对我这样，永远不会变了”，永远恨爸爸、恨妈妈，不变是不可能的。父母亲之间都是这样，总有合与分。师父曾经跟大家讲过，在《三国演义》中第一句话就是“分久必合，合久必分”，其实讲的就是八卦的道理——阴阳五行，合久一定会分，分久必定会合。所以，永恒的事情既然不存在，那你为什么还要这么执著。朋友最后变成了不是朋友，亲戚、亲人变成了仇人，多不多啊？今世是夫妻，下一辈子不知道是什么关系；今天没朋友，明天又拥有了朋友；辛苦赚来的钱花光了，晚上被人家抢走了；今生你拥有的，下辈子都会失去；这辈子没有的，说不定下辈子又有了。这就是轮回，这就叫无常世界。你进入这个世界，就是进入无

常。

你要懂得，有一个宇宙意识在自己的心中。什么叫宇宙意识？就是看得远，看得穿。离开地球看地球，只是一个圆在转；你在地球当中，你根本看不见它是个圆。你在家庭当中，天天会争吵，只有当你离开一段时间，你才知道争吵的真正原因。我们要懂得去接受变化和接受生命的无常。生命像在跟我们玩捉迷藏一样，今天能够有救了，明天医生说你没救了；过几天医生说你没救了，然而你念了经之后又有救了，其实这一切都是属于无常。要寻找真的，真正的就是我们的精神和灵魂；要放弃假的，那就是我们的肉身和我们暂时拥有的人间的如梦幻泡影般的物质。得到的庆幸，失去的失落，这些全部都是无常的，为什么还要失落，为什么还要庆幸。这就是高僧大德拥有的高贵品质，如如不动也。

希望大家要懂得，不要用不好的心态去看待人生，因为人生会转变，因为人生的得与失都是暂时的，因为人生出来就是一个人孤独而来、走的时候也是孤独而去。既然这样，何来孤独？你本来就是一个人来，你走还是一个人走，你没有

什么孤独。你没有失去什么，也没有得到什么，所以失落的人没有什么可失落，只是你自己感受到失落而已，随便找个人聊天，你马上就不失落了。有些人就会调节心态，知道人来也匆匆、去也匆匆。

须知宇宙无量众生即佛。你们想想看，哪一个人没良心？只是很多人的良心被污染了，所以看不到自己的良心。我们要与佛同在。与佛菩萨在一起，何言得失、孤独？我们天天跪在菩萨面前磕头、请安，求菩萨保佑我们，何来的孤独？所以在世界上，孤独、痛心、忧虑、悲欢离合、得失，只是犹如一串大小的幻相而已，就是气泡。开心，灭了；名，灭了；利，一会儿没了；痛苦，哭完了又没了；开心完了，又结束了……这一切梦幻泡影，很快地在你命根当中消失了。所以真正能够了解和理解的，知如此，唯有大圆满的智慧——佛的智慧、菩萨的智慧，你才能战胜人间的颠倒梦想。

今天跟大家讲五浊恶世。大家都知道末法时期五浊恶世，有五种恶、五种浊。第一个浊叫劫浊。劫，我们经常讲劫难；浊，就是污浊。在这

个世界上，经常讲“三六九”劫数难逃，四十九岁、三十九、二十九……就会有劫；劫数难逃、在劫难逃，这个就是“劫浊”的“劫”字。实际上就是劫难，这个劫难用高深的佛理来解释，就是时间和空间的综合。你想想看，劫是不是有时间概念？你几岁有劫，你过不去明年，你身体再这样不好下去一定会动手术，是不是一个劫？那么就是劫难。劫难是不是有时间的？有的。空间就是你现在所处的环境。如果你今天处在五个人都抽烟的环境当中，而你自己不抽烟，这个空间造成了你一定会得肺炎，因为五个人的二手烟你都在抽，都在吸进去。所以时间和空间造成了这个劫。佛法把这个劫解释得非常清楚，这个劫数就是时空的观念。我们说，“不是不报，时间未到”，劫数的时间到了，你逃得过初一，逃不过十五。这就是师父告诉你们时间和空间的概念。为什么你不能解脱？你这个苦难，你求了菩萨半天，为什么到今天还没有结束？因为你时间没到，因为你拜佛的空间——心里边的空间——还没有完全清洁干净，所以你就不能解脱。为什么我不能证道？因为时空让你证不了道。所以这个

劫就是劫浊，劫难的劫。很多人在时间、空间当中很难躲过。所以很多人为什么这么怕，一到自己的业障来了，吓得不得了。是真的！怎么不吓？你告诉我，怎么会不吓？来的时候躲都躲不过去。讲讲话就讲出事情来了；做做事情，明明平时是对的，今天就出事了。“哎呀，怎么搞的？我为什么这么糊涂？”因为你进入了时间、空间的劫难当中，劫浊。

第二个叫见浊。见，就是见地的错误。见地是什么？见解。了解的错误。你们想想，人做错很多事情，很多时候是不是因为你理解错误，判断错误，说出来错误的话，想出来错误的思维，最后做出来错误的行为。很多人因为见地的错误所以不能成佛。你理解错误，你以为佛法是这样的吗？你以为佛法是那样的吗？你以为你自己已经理解了佛法了吗？这一切见地的错误，造成了见浊。浊就是不好、污染。你看到的东西不是事实，见浊了。我们有时候打坐，觉得气脉通了，人很舒服，“我已经修到哪里了，我的穴位和穴道都打通了"，你见到了，觉得自己打通了，你见到了浊——错了。这样的话，实际上你没有真正

地开悟，你只是感觉上开悟了，实际上你的见解理解错误了，你以为看到菩萨，你就修成了、你就有果位了，那你是见浊，见到的见地错误。所以很多人觉得自己功夫很深，不讲话，在边上凝神屏气，边上人一看，“功夫好深”。师父碰到很多这种“高人”，师父还是笑着跟他们讲，但是他们凝神屏气的，好像在跟师父气场运作一样，师父还是笑的，结果他就知道了。实际上不是你的显化、不是你的见解理解你认为对的就是对的。有些人修到了头上放毫光，就是有一点点坛城，也不能算是成佛了。很多高僧大德曾经跟我们讲过，你就是修到头顶有光犹为幻，还是幻觉，不是真实的；你就是云生足下未为仙，不一定是神仙。有的人走路的时候，好像脚下有雾气一样，好像有云彩一样，不一定就是仙人。见浊就是你理解的不一定是对的，见解、见地不对。

第三叫烦恼浊。大家知道烦恼，能够看破烦恼的人就知道佛法对烦恼的理解，因为烦恼本空，烦恼是空的。所以很多人很傻的，烦、痛苦、难受，一个月之后、一个礼拜之后、两天之后、三天之后，你还烦吗？烦的时候眉毛皱起来，难

受，给人家脸看，就是想不通；过两天想通了，“你好”。自己想想，“我怎么搞的，一会儿这样，一会儿那样”，因为你想通了。你想不通因为你有烦恼浊，烦恼的污浊之气在你的身上，你脱离不了。

烦恼，用师父的话说，你自己在骗自己，自己在吓自己，“这事情接下去怎么办？”“这事情怎么办？”这是烦恼。你自己在骗自己，自己在吓自己，“我烦死了！”有什么好烦的？你要是有菩萨保佑，你烦什么？你要是有菩萨的智慧，你烦什么？车到山前必有路，船到桥头自会直。有智慧的人，烦恼不能成为他的一种污浊；没有智慧的人，碰到烦恼就受到污浊了。世界本无事，庸人自扰之。想想我们小时候有多少烦恼，就是跨不过去，现在想起来多么地可笑、多么地愚痴。你们现在回忆起你们的过去，是不是很愚痴？你们是不是觉得很傻？还觉得自己要面子。

第四，众生浊。众生是什么？就是人群，就是社会。你在众生当中污浊，也就是说你在人的面前死要面子，你就污浊；你不肯承认自己的缺点，你就受到污浊；因为人多，你就拼命地要抓

住一些利益，要留住一些认为对自己好的利益和欲望，这样你就进入了众生浊。很多人在个人面前可以讲自己不好，只要人一多，马上否认，死要面子。学佛的人一定要克服众生浊，实际上就是不能死要面子。欲望，我们不能把它留在心中，因为有欲望的人，只要有人在边上、有众生在边上，你就想抓住他，就想让自己留下一个最美好的印象。举个简单例子：开一个 party（聚会），很多人就是想跟人家不一样：穿得跟人家不一样，走进去讲话要跟人家不一样，想找一个方法来吸引人家的注意。有时候，实在不能引起别人注意，就有意地把酒杯打碎……你们在电影里都看过，他是犯了众生浊。

我们要懂得，时代在变，人的性格也在变，这个世界没有不变的。你不要因为社会的变化、众生的变化，而让自己的内心起变化。有一个好朋友好久不见，人家一问，“哎呀，他已经走了。”其实“运程常变，无常迁域”——无常让你“迁”，就是移走，“域”就是区域的域——川流不息。无常永远在我们身边，我们不要不去重视它。一般的凡夫俗子众生，不知道环境的变化并不能使自

己得到什么。你的命运的变化实际上就是你业力的变化，因为你造业了，你的命就变化了；因为你太注重你的面子，你就进入了你的业力。如果你懂得这个世界一切都无常，今天拥有的明天会失去，这样你就理解了命运真实的含义，你得到的感觉就不一样。在这个世界上，有的人有财无命，就是这个人有财产、钱很多，但是没这个命；有的人有命无财。

很多人说：“师父，您帮我算算看。”我说：“你不要来找我算命。”你有你的命，你自己的命你自己完全能控制好。你书读得好，一定能毕业，而且这个世界上很多东西不会给你圆满的，就是给你不停的考验，这也是无常的一种。很多人读书读得好，但是他不一定发财；有的人财发得多，但是他不一定学问很好；有的人比你长得好看，你很羡慕他，但是他命比你苦。为什么？因为他好看，受到折磨，所以你比他长得丑，可能还比他多几个钱呢。这个世界一切都是无常的，一切不会让你觉得完全圆满。所以这个世界没有什么完全的阴阳平衡，如果阴阳完全平衡，就不存在阴晴圆缺的世界。各人有各人的命、各

人有各人的福，莫羡人，不要去羡慕别人。

要除掉烦恼，应该拥有无我。人怎样除掉烦恼，真正做到无我？脑子里就想着别人，你就空了，脑子里都是想着别人，你一定不会烦恼。你只要想到，“我怎么办，我没面子，我丢人，我应该怎么样，我为什么还没有得到，我为什么还没拿到”，你就有烦恼。“为什么我做了这么多，还是他比我好？”不要羡慕人家，不要去忌妒别人，你的智慧就会长。你心中只有想着别人，希望别人好，你这个人就能学佛学到心肠好。很多人，为什么他的境界高？他经常觉得自己苦一点没关系，大家好就好，这才叫学佛。“我多付出一点，只要让大家开心就好。”但是很多人就想不通这一点，“为什么这样？凭什么我要多付出一点？”那么你就慢慢地编织了内心的妄想和空幻。这样，在你的心中就是矛盾构成了妄想，因为你对这件事情的不理解，让你产生了无明，无明会产生妄想。

性中相知 元明觉

——2020 年 5 月 6 日《白话佛法》开示第六十二集

因为你对这件事情的不理解，产生了无明，无明会产生妄想。“我不明白，凭什么他比我好？”“我不明白，为什么他这么糟糕师父还要对他好？”那你知道他前世的功力吗？你知道他前世从什么地方来的吗？他有他的福报，只是福报用完了就没了，所以不要用自己的无明去造成自己的幻想。众生浊就是：这个社会上、世界上的一切众生，因为我们的生命、我们的灵魂，已经受到了污染，众生都受到了很多污染，所以为什么大家都说好的事情并不是一定是好的，因为大家在这个人道里面，都受到了污染。

接下去跟大家讲第五个命浊，就是生命的污浊。你们想想看，心中充满着邪思邪念，把别人都看扁；做人自己做得像鬼一样，偷偷摸摸，动小脑筋，陷害别人，不讲真话。非正命，不是正的命。非正命，你的命不正，你就会浊，污浊。

一个人命不好，是不是命就比较浊？浊就是污浊。所以很多人自己的命越不好，越要想办法去伤害别人，让自己得到更多利益。

不是正命而生，而且没有用正命来活，就达不到八正道的正命。因为这个正道，你好好地去做，出来的就是正命，正命的人就是离邪命而去。很多人邪命，就是把别人往不好的地方想，做事情总是做对自己有益的事情，对别人有益的事情他不做，自私自利。用现代话讲，就是不能顺自己的本性的自然，因为本性都是善良的，都是包容别人的，都应该帮助别人的。而这些人活在世界上，整天就像偷窃者一样偷人家的东西，偷人家的善良，骗人家的钱财，做不好的事情。

一般学佛的人，有的人嘴巴讲得很好，经念得很好，把佛学讲得头头是道，师父说，这种人就叫“口头佛”，嘴巴很会讲佛，口头说佛。很多的禅语，你要落实到行动上。师父跟大家讲了很多禅语——禅定的语言，很多人理性上知道，但就是落实不到自己的行为上。懂道理，讲得一套套的，学识很高，理论高，你有没有性中相知？在本性当中你能真正理解它吗？不是表面的理

解，而是本性中的理解，叫性中相知。在理性上知道还不够，要本性上知道，真正地了解它。

学佛之后，知因懂果，明白什么事情都不要让自己生气，生气的时候就是业报到来。很多人整天受业报，为什么？一生气，整个身体不平衡，免疫系统受到损害和伤害，自己还觉得自己有道理，拼命地哭、叫、闹，慢慢地时间长了，业报就产生了。还有很多人说得头头是道，“我放下了，我……”，但是他不肯承认自己的缺点错误，只是口头上讲理论。

有一个老和尚，碰到一个小和尚特别会讲，讲了很多佛理。老和尚没跟他讲话，突然之间拿一把戒尺打了一下他的头，很痛。小和尚马上：“哎哟，师父，您打我干吗？”这个师父说：“你不是说空了吗？你不是说你什么都空了吗？"

劝人家容易，你真的空的话，应该连这个感觉都没有，否则说明你还没有在真正的空当中，而是在悟空当中、在开悟当中。性中相知，用中相背。本性当中，你对佛性都能够相知、相懂，能理解它、知道它；用的时候，在用中又相背、相违背。一到有作用的时候，到自己真正要学佛，

要拿出佛理来改变自己的时候，完全不能用。有的人讲起话来满口佛言，坐在边上，一脸佛气，一身的佛相，一看见人双手合掌，一开口满口佛话，让人家感觉他好像比真佛还要真。要看他是不是真修，一碰到自己切身的利益的时候，他是“性中相知，用中相背”。

佛说，得元明觉，无生灭性，为因地心。这就是告诉我们，你要得元明觉。元明觉是什么？元就是原始的，心明就是心里的觉悟，本性当中的觉悟叫元明觉，是无生灭性，为因地心。无生灭性，也就是说，他根本没有生出来要去灭度的心，因为他不生心，他无生法忍，他没有任何的杂念的心地生出来，他要去灭它干吗。这种就叫圆成果地的修证。用现在的话讲，一个小孩子还没有学坏之前，你跟他讲什么他都接受，他就是一种无生灭性的因地心。还有一种，当你忌妒别人，知道要怎样克制，“我要忍耐，我要有忍辱心”，实际上你已经经过了很多非忍辱的时候，已经经过了很多人间的杂念，在克制、在改变，这和最始的元明觉是不一样的。

所以菩萨让我们要懂得，不管你学佛学什

么，要用你原始本性中的因地心来修。很多人说，我已经污染了，怎么办？所以叫你要跳出业报，不要命浊，重新做人。这是佛陀亲传给我们的。在密宗、显宗里，在这个世界上，佛法的本师是释迦牟尼佛；无论你学什么佛，无论什么宗派，我们的本师就是释迦牟尼佛。你今天在这个世界上活着，无论做什么事情，内心的元明觉就是你的本性。每一个人，无论是坏人、好人，自私的人或者不自私的人，都拥有元明觉，就是拥有原始善良的觉悟和原始善良的本性。

今天跟大家最后讲一个故事。相传有一个比丘，他是舍卫城的人，曾经听闻佛陀说法而出家。但是他有一个非常不好的习惯，就是非常怕死，而且不管是白天还是晚上，只要听见外面的风声，鸟兽、怪物叫的声音，或者看见枯木在摇动、摇颤，他就会感到死亡的威胁，而且他知道、感觉之后，有一个不好的习惯，叫“救命啊”，到处奔跑、到处喊。他不曾想到自己终有一天会死的，如果他知道自己终有一天也会死，可能就不怕死了。因为他从来没有想过要死，他没有计划过“我在人生活多少年，我将要做些什么，我在这最后

的多少年当中，我要做出什么能够离苦得乐的、超脱六道的事情”，他都没有想过，他就是怕死。

他怕死的心理被所有的比丘知道了。有一天，比丘们在法堂上谈论他，有的说：“你知道吗，听说他十分怕死，整天被死威胁，他心里很痛苦。”有一个法师说：“做比丘的人，应该确信自己肯定会死的。要自己观想，能够理解死到底是怎么回事。”大家都在讲的时候，佛陀进来了，看了他们一眼，问道：“你们聚集在这里说些什么？”比丘们马上就答道：“佛陀，是关于怕死比丘的事情。”佛陀就把那个比丘叫来，问道：“听说你很怕死，真的吗？”“是的，佛陀，我非常怕死。”于是佛陀转向大家，说道：“众比丘，大家不要讥笑他、不满意于他。他所以非常怕死，并不是没有缘由的，那是因为他前生曾有过如此的遭遇。”佛陀非常喜欢讲因果，就说起一段他过去的因果来。

佛陀说，从前有一个国王，当他执政的时候，曾经将一头御用的宝象交给饲象人，叫他给这个大象做不动术的训练。于是这个饲象人，就把象吊在木桩上面，使这头象不能动弹，然后用各种

各样的竹枪把四周围绕起来，这个象一逃的话，那些竹枪就会刺伤它。就这样，他开始不动的训练。这头大象忍不住受训练的苦，它凭借着宽大的身材毁了那些木桩，踩扁了边上围住它的那些木桩，冲开人群，奔入深山去了。人们追啊追啊，“象跑啦”，追到山上，追不回来了，因为它跑得很快，只好放弃回来了。象到了山中之后，非常地孤独，它怕被绑起来处死，因为它脑子里还是那种被绑起来的感觉。它听到风声就会非常惊颤地怕死，拼命地逃来逃去，好像仍然被绑在木桩上受不动术的训练一样，要被打，要被捆起来。就这样，这头象身心失去了安全感，总是在颤抖着徘徊。在深山当中的树神看到了象的失常，就在树林中唱起歌来：“微弱的树草啊，在烈风中摇曳，它却视若常事。象啊象啊，你若为此而恐惧，无疑地将自我削损而死去。”这是树神给那头象唱的。树神就这样激励失常的狂象，唱给它听，让它要稳住，“再这样下去，你会死掉的”。因此，这头象后来慢慢地减少了恐惧，但是在它的潜意识的心里还是有恐惧继续在起作用。佛陀说，那个时候的狂象，就是这个比丘。他非常地

怕死，并不能就不死，唯有解脱生死的人才永远不会死。

这个故事就是告诉我们，人生其实就是一个从没有到有的过程。我们没有命，到人间来，我们有命了；我们没有父母亲，到人间来，给了我们父母；我们没有师父，我们没有学校，我们没有钱，我们没有衣服……一切都是到了人间的一个从无有到有的过程。真正的解脱是内心的解脱，因为所有的那些从无有到有的物质和人，都会随着你的生命而消失，你只有在心中解脱，这个世界才会整个变样。但是我们人的毛病，往往都想改变世界，希望世界随着自己的心意变。师父告诉你们，谁都能决定自己，而不能改变世界，所以最好改变的方法就是改变自己。不管最终有没有名誉、地位，有没有钱财，我们失去了过去和现在，我们还没有到达未来，我们还在六道中轮回，只是一时感觉自我的存在。这就是为什么《金刚经》说“如梦幻泡影”，一刹那。用观世音菩萨的净瓶水来洗涤我们内心肮脏的灵魂，才会让我们最终领悟，无事无心是自然，无是无非是至理。

好，今天跟大家讲的《白话佛法》就到这里，我们下次再见。

证佛果 明心性

——2020 年 5 月 9 日《白话佛法》开示第六十三集

好，我们今天继续给大家讲《白话佛法》。

上次我们跟大家讲到元明觉。元明觉，就是把自心本性中光明的、本觉的、本来的、自觉的“元”（就是我们本来拥有的自性光明、不生不灭的自性）好好地运用起来。得到元明觉，首先要控制好自己自心的杂念和烦恼。每一个人每一天都会有烦恼，那么怎样把烦恼去除？首先要沉淀烦恼。就像一杯茶，茶叶都漂在上面，慢慢等它沉淀下去，那么这个茶杯就非常清净了，这就是好茶叶。然后慢慢地明心见性。我刚刚跟大家讲“觉”“元”，实际上本性的圆满、觉悟和明心见性，都是一起的。当你能够拥有自性、本性、本来的觉悟，来明心见性，你就知道这个世界一切都是不生不灭的，因为没有生长出来，也没有灭除。懂得了这个学佛的基本法则，那么基本的学佛概念和理念你就基本上掌握了，这就是学佛

的第一步，佛法界讲就是“因地心”。什么叫“因地心”？就是无生无灭心。到了人间，没有很多的欲望，本来就没有欲望，生出了很多欲望，到最后这些欲望也会消除，那最后还是像没有生出来一样，这就是本觉的初始心，叫“因地心”，因此而产生的因地心，就是无生无灭。我们到了人间，我们一切得到的和失去的，其实没有生出过，也没有消灭过。

学佛把准方向最重要，因为这个因地心你懂了，那么你每一天行、住、坐、卧，每一天在人间做事情，就会顺着菩萨的心来做，就是无生无灭——没有生出这种心，也不需要去灭掉这种心，这样就不会去做“人”了。很多人做人做得很好，都是假心假意，他没有他本身的那种内在的自然的自性光明的本觉。学佛人不管是吃饭、行、住、坐、卧，哪怕去交朋友、做功德，心一定要保持清明、光明，一些假的话语，会对修心产生不利的影响。很多人一辈子修心是修给别人看的，不是自己真的在修，“你看我修心，你看我现在觉悟多高”，一点儿用都没有，因为因地就是“因缘”——也就是你要解脱的因缘，你没有好好

地去实践它。你这个缘分来了，学佛的缘分或者做人的缘分到了，你没有好好地去圆成正果，就是没有真正懂得怎样圆成正果地去修证。师父要举例子给大家听，比方说，做一件事情总是有一个报应吧，你不懂得报应，对人家不好，那么人家就对你不好，这叫因果。有的人去年曾经对人家不好，人家“君子报仇十年不晚”，可能过几年之后，他哪一天找到机会对你不好，你还不知道是因为你多少年之前曾经造下的因。你在因地上没有理解它的“觉”和“明”，那怎么能够修成正果？所以真正修成正果的人，是在因地上，就是在因缘果报上一点一滴都不犯错。哪怕今天讲一句话，在别人重要讲话的时候，比方说一个老板在讲话，你在很重要的时候咳嗽一下，不管是真的假的，到时候大家都笑了，那你已经造了这个因，你可能很快就被老板开除了。你说“为什么？我咳嗽不可以啊？”就是不可以，因为你在这个缘分上造了这个因。

证佛果就是明心见性，就是懂得什么该做、什么不该做。所以要证得菩萨的果位很难，你要证得罗汉的果位都很难；你要想下辈子做一个

人、不进地狱的话，你至少要先守五戒。本师释迦牟尼佛已经用佛法教导、教育了我们：“如澄浊水，贮于静器”。“如澄浊水”，就是污浊的水要把它澄清，我们到人间来有五浊恶世，要把它澄清；“贮于静器”，放在一个安静的容器里面；然后“静深不动”，就是如如不动；“沙土自沉”，就是人身上的烦恼、业障慢慢就会自己沉下去；那么“清水现前”，明心见性了。佛陀教导我们的佛法就是：非常污浊的水，让我们要在安静的环境中“静深不动”，如如不动；然后“沙土自沉”，慢慢地就会把杂念、烦恼都去除；“清水现前”，这个清水就是你的本性和良心。很多人为什么有本性、良心？能够理解别人就有本性、良心；能够让自己如如不动，就有这个功能。

“名为初伏客尘烦恼”，“名为初伏”就是最初的降伏，一个人学佛一定要懂得“初伏客尘烦恼”。这就是说，如果你能深深地“静深不动，沙土自沉”，你才能“初伏客尘”，就是最初地降伏人间红尘的烦恼。清净是怎么来的？清净是自己“静深不动”。一个人能够安静，他就变得很美丽；一个人整天地烦恼、整天地满脑子杂念，

他就变得非常地肮脏，就不要说他美丽了，肯定形象也会受损。我们本来原始本性中，怎样把清净心修出来？要静。安静能得智慧，静能生慧。所有修持的道理佛陀都告诉我们了，佛陀让我们懂得怎样学会安静，这就是为什么佛法中有meditation（打坐），就是沉淀，让自己深静，非常深的安静。

在《华严经》中有一句名言“不忘初心，方得始终”。在现实生活中“不忘初心”大家讲的频率非常高，很多人嘴上经常挂着“不忘初心”。今天师父把这句《华严经》的金句跟大家分享一下，希望大家懂得什么叫“不忘初心，方得始终”。

首先一定要坚守自己本性和最初的信念，不要忘记自己怎么开始学佛的，怎么在人间受了很多的苦，立誓要超脱六道、好好学佛，坚守自己的本性和最初的信念。很多人家里有很多烦恼，出来学佛了；过去很多人学佛，因为家里有人身体不好，或者经济上在公司里、单位里都发生了很多不好的事情，那时候他拼命地学佛，需要得到菩萨的帮助，这个最初的信念和他的本性成就了他的心愿，让他现在能够学佛，能够功德圆满，

这就是他最初的本性。其实每一个悟者，有的人开始学佛，有的人出家做和尚，都是自愿的。人生经历了这么多的挫折，菩萨让我们始终不要忘记，就是因为有这么多的艰难、挫折在人间，不能忘记最初为什么要出家；对我们居士来讲，不能忘记最初为什么要学佛——是因为苦了，因为得到生命中的苦难和生活中的辛苦。所以菩萨让我们不要忘记，最初学佛是为什么而开始的，怎样开始心甘情愿地放下很多人生的私欲、自己的东西。一个人经常想到“不忘初心”，就会有力量，因为初心让你进入佛门。

一定要懂得“方得始终”，要有始有终。经常想到自己“因为当时家里苦，所以我出来修心了”，很重要的，一直坚持这种理念，到最后就成功了，就是始终如一。为什么说有始有终？什么叫始终？就是一直一样，从开始到结束，都是一个很好的学佛人。初心就是为我们指明了一个方向。什么叫“初心”？开始的时候的动力。我们要做一件事情，为什么有动力？记得有一个很有名的人，他怎么会去研究心脏起搏器？因为他家里有一个人就这么走了，他非常难过，所以他

就成立基金会，不停地在研究心脏方面作出贡献，这就是他的初心。努力的方向就是你的初心，前进的动力就是你的始终。不要忘记我们怎么会学佛的，我们当时得到的，为什么我们现在不能忘记？因为在学佛中，在“始”和“终”的当中会产生很多的迷惑和颠倒。这就是人为什么会争吵，会有不同的理念发生。实际上在我们生活中，不管有多少困难、挫折，不管前途道路上有多少的迷茫，多么地曲折，我们都要往前进，因为世界上一切事物都会改变。所以保持一颗初心，让你不会改变初衷。

人的毛病总是喜欢“若初相见”，就像开始相见一样，但是时间长了，会慢慢地习以为常，不以为然。让我们不要忘记初心，就是让我们无论在什么时候，哪怕有一样新的东西出现，也要记住是怎样走进佛门，怎样开始学佛的。不忘初心，要记住你内心最真实的想法——你现在内心真实的想法，最初你的想法是什么，你一直要记住它，可能这个初心就是你当时的理想。无论修心中有多少的转变，但是这个理想不能忘记，这就是一个人的原始心，这个人很有良心。无论我

们修心路途有多遥远，无论我们要回天的路经过多少千难万险、千山万水的阻隔，我们都不能放弃；我们今天跟着观世音菩萨永不迷茫，我们不能忘记过去来时的路，我们不能失去自己的目标。在人间虽然有欲望迷惑人的思维，但是我们一定要永葆初心，一鼓作气，坚持到底，就能看到内心深处最光亮、最纯洁那颗明心。我们如果不想做人生的失败者，一定要学会“不忘初心，方得始终”。

一个菩萨、一个学佛人要“知一切众生的心念”，要理解别人。大家想想，现代社会是不是活在理解别人中？这个人做得越好，就是越理解别人。比方说，你公司做得越大，你肯定理解你的员工；你的家庭越好，说明夫妻之间相互理解得很好；师父跟弟子关系好，也是理解师父多或者师父理解弟子多。“知一切众生的心念”，就是实实在在地跟他讲佛法，实实在在地对人讲真话；“起于智业”，就是有智慧。菩萨知道我们一切众生心里的念头，而且菩萨依照着我们众生心里想什么来开导我们什么法，这就是智慧，起于智业——用菩萨的智慧来做菩提的事业，因为理

解才能成功。

在这个世界上，任何一个人想获得成功，首先必须理解。比方说你是造汽车的，你必须理解汽车的结构；你是灵魂的工程师，你必须理解每一个人的精神和灵魂。希望你们要懂得“智业”，是智慧的大佛智的一种业（大事业）。因为菩萨懂得众生的心，所以能“应机说法”。师父给你们说的佛陀的故事中，佛陀是到哪里就说到哪里——应机说法；对弟子所提出问题现场就回答——应机说法。所以智慧越高，越能巧妙地度众，越能了解众生。真的有智慧的人，能够巧妙地去理解众生，应机说法。

智业，就是用我们能够理解对方的他心通，去造就众生的福报和福业，用自己理解对方的意念、心行，去教导天地人三界有形和无形的众生。这就是为什么我们称本师释迦牟尼佛是三界导师。所以要用菩萨的高境界去度化众生，用心空、意空、念空去度他们。度别人的时候，如果有私心杂念，你的心就没空，别人看得出来，别人就不能接受你的很多观念。如果你今天意念没空，只是说“我今天只是度他，我来试试看”，有这

种杂念，你度不了别人。你的念头有“因为他曾经是谁、他曾经是我的谁”，你的念头不空，你度不了众生。所以师父需要你们用心空、意空、念空这个心去了解众生。菩萨了解众生，除了自己没有念头，没有私心杂念，而且将度人的慈悲心转成一种概念，去帮助你、成就你智慧的道业。

无取无证 还初本觉

——2020 年 5 月 9 日《白话佛法》开示第六十四集

菩萨了解众生，除了自己没有念头，没有私心杂念，而且将度人的慈悲心转成一种概念，去帮助你、成就你智慧的道业。因为每个人都有智慧，菩萨知道他有智慧，知道他能够明白事理，所以动之以情、晓之以理，菩萨不停地跟他讲，讲到最后，他说“菩萨，我明白了”，那菩萨就度到他了。如果去度一个人，你跟他好好地讲，理解他地去讲，他很容易接受你的意见。心理学上讲，你必须理解他，你才能帮他转换意念。举个例子，你要想让这辆火车慢下来，让它不要再往前面乱开，首先必须爬上这列火车；那你在上这辆火车的时候，必须跟它走得一样快，上了火车，你才能让它慢慢地停下来。转念说法是我们学佛人应该很注重的一个方法。转变自己的念头，不是你是他的师长、你是他的佛友、你是他的谁谁谁，而是你是他最亲的人，他跟你一样都是众生；你先觉悟了一点，去拉他一把，这样你

修心就不会起杂念，就会懂得要帮助他，没有任何私心杂念，心就不会生出业障来（很多人会生业障）。

修心修到后来要自性不动，何来烦恼生起？如果你对别人没有要求，你跟别人讲话是不是心无罣碍？你今天对别人有要求，如果他达不到，你就会急，到最后他还不听，你就会拍桌子、骂人。所以心念不起，何来烦恼生？如如不动，很多人问师父：“师父，如如不动，但是我思维一直在动。”“师父，我坐在这里如如不动，但是我看见人间的善和恶。"师父就告诉你们，人间的善和恶，你们照样看见，看见了就像没看见一样，因为你知道这是因果关系。什么对，什么错，全部都是有因有果，那是因缘果报。你看见就像没看见一样，等于没看见，视而不见，那么在你的心中、在概念上，任何善恶都不会影响你的思维，你的心中就没有善，也没有恶。很多人学佛学到后来，会有疑问：“为什么不思善、不思恶？不思恶是对的，不要去想恶的事情，为什么好的事情也不要想？”因为你不理解那是善的还是恶的，因为都是因果。懂得了这些，任何的善恶都

不会影响你的判断能力，你就如如不动。“如如不动”实际上就叫“自性不动”，自己的本性、良心没动。如果你看到别人任何的是非，“这个人很善良、那个人很恶”；他们两个人吵架，“这个人好、那个人不好”，已经影响到你自己内心的判断力了。因为你进入了色空当中，你进入了色界，自性已经在变化，在你的心中已经拥有“是”、“非”。你不能明辨善恶，就会影响你的心。

为什么佛法要我们不受外界的影响，心无所动？一个人稳得住，听别人吵架，他心里笑笑：“这个是非善恶，全部都是因缘果报。”“眼见亦非真”，就是我眼睛看见的都不是真的；“耳闻均是假”，耳朵听到的、人家讲坏话都说不定是假的，不是真的。这句话师父简单地给大家做个解释：有的人有意为了让一个人跟自己好，在他不在的时候，知道某个人会传话给他听，就有意地在某个人面前说“那个人不好，我不喜欢他”。然后这个人去告诉对方了，就造成了对方来找他，找他之后，他再假装说“对不起，我……哦，原来你是这个意思”，好，跟他交朋友了。从自己跟

他攀上恶缘开始，慢慢地转化为善缘。所以有时候搭朋友也是这样，我们小时候听人家说英雄救美就是这样的，一个人很喜欢班级里这个女孩子，她长得很漂亮，但是没办法跟她接近，就找几个人在她晚上回去那条路上假装扮演小流氓，然后他冲出去，让女孩子对他产生好感。

像这些耳朵听到的、眼睛看见的都不是真实的东西。你以为它是真实的吗？说人坏话真的不能学，只要去听别人说坏话，你就不是一个好好的学佛人。我们不但假的东西不要听，连真的都不要听。因为真的在人间就是假的，假的就是真的，所以“真到假时假亦真，假到真时真亦假”，这个世界就是真真假假。就像讲话一样，你知道他哪句话是真的，哪句话是假的？为什么很多人被人家骗？因为真真假假。你说他全部都是假的，他又有真的话在里面；你说他全是真的，他里面有很多假话。所以师父叫你们真正的学佛人，不管什么时间，一分一秒都不要受到外面环境的影响。外面的环境影响对你来说根本没有概念，因为你已经彻悟了，已经知道这个世界是真真假假的，“我眼睛看见的都不一定是真的，我

耳朵听到的也不一定是真实的，何况我现在做的这些事情，外面的环境再怎么影响，我如如不动”。心在佛法上，这才是走到佛道上。要做到真正的内心清净，什么对与不对、是与非，什么只差一点点，这一切“如梦幻泡影，如露亦如电”。只要用菩萨的自性、本性来观察人间所有的因缘果报，你将懂得这个世界的一切“既无来处，也无去处”，你何生烦恼？

今天要跟大家讲一讲成佛是一个什么境界。大家都希望成佛吧？每个人都说“我要成佛”，那么成佛到底要有什么境界？一个凡人想成佛，首先要学佛修道。但是每个学佛人一边在学佛修道，一边用自己“所得之心”在修。什么叫所得之心？“我如果成佛了多好啊，我今天好好修心，我一定要成佛”，这就是你已经有所得。还有很多人间的凡夫，在学佛修道中一直在为“我”自己，进入“我相”中要成佛，“我”要学佛，“我”要修道，“我”这样好好努力“我"一定会成佛，这就已经偏离了佛法界讲的“无取无证”。真正修心要修到“无取无证”，那就是高境界。“无取无证”就是没有什么所得到的，“我今天要成佛，

我也没有得到什么”，你才会真正地得到；想成佛，想得到佛，你实际上已经走入了执著。很多人问师父：“师父，我磕头求事情，算不算执著？”如果用菩萨的境界来讲，你就是执著；从凡人修心的角度来讲，这个不算执著，为家里求、为父母亲求、为孩子求，很正常。但是佛用“无取无证”来对待，你已经很难成佛，因为佛的境界很高。很多人一边修心，一边以为自己已经拥有了佛法和佛道，好像掌握了很多佛的道理，觉得自己有成佛的境界，如果你经常觉得“我这样修下去，我一定成佛”，你已经坏掉你学佛的境界，因为不能有取、有取证。你想象着要成佛，你可能就不能拥有更高的佛的境界。你要连做这个事情的念头都没有，那么做出来的叫纯善、纯好事，那么就是真佛、纯佛；连想成佛的意念都没有，那就是真的想成佛；否则修不好，会落入畜生道，落入人道，落入贡高我慢之中。

《心经》告诉我们“不生不灭，不垢不净，不增不减”，修心，你修多少年，其实没有增加也没有减少，因为本性中的你还是原来的你，因为你本身就是有本性在心中。在你的内心拥有善

良，你从小善良，到走的时候也是很善良，没有增、没有减。只是在八识田中所接触的外尘让你看不到你的本性，好像忽明忽暗。举个简单例子，谁的双手不会劳动？但是这个人十几年都不劳动，他的双手能不能劳动？还是能够劳动的。他的双手有没有作用？当然有作用。我们的本性虽然没去用它，没有擦干净，但是不代表没有本性。本性拥有，有什么增减？所以“不生不灭，不垢不净，不增不减”，没有减少也没有增加，还是原来的你的本性，没有一点多，也没有一点少。

很多人说“我修行修心”，你修什么心？应该说“修”就是擦你的心，怎样把你的心擦得干净一点而已。心本来就有，要你去修啊？本性没有减——不增不减，只是不修的人，他的本性被污染了而已。当你心中有正念的时候，你的心进入了天堂；当你的内心变得非常纯净，你的心就一定超脱六道；当你在人间杂念丛生，觉得自己修得很好，然后用不正见的观点和不正的语言去诽谤别人、污蔑别人，去说别的法门不好，你就会造下下地狱的因。所以师父跟你们说，就像邻居之间一样，你家里可以好，可以铺地板、买冰

箱、装空调，但是你不要去说别人家里好坏；不要因为你装不起空调，就说别人家里的空调钱怎么怎么来的。这一切实际上就造成了你苦的因。

心和本性不垢不净，因为八识田中所造的业没有完全影响到九识田中的阿摩罗识。这就是师父告诉你们，为什么有些人下了地狱之后，苦受尽了，有些罪灵还要上来投人？因为他的灵魂还在，没有完全散去，因为他的九识田中阿摩罗识的慈悲和善良还在，只是完全被遮住染著，根本看不见，等到恶业受报，干净了，他还会投人、投畜生道，在六道当中，所以他的心还是不垢不净，也不增不减。师父举个简单例子，你家里有一个电器好久不用了，脏得不得了，都是灰，灰多得已经看不出是什么电器了，就像一个堆满灰尘的箱子，当你把它擦干净，重新开始启用的时候，它是不是还是一个微波炉？这就是师父告诉你们的，你今天修也好，不修也好，你的本性没变。为什么你会下地狱受苦呢？因为是你的肉身在造业，你的灵魂在造业，遮住了你的本性，影响了你的自性，你的自性就变得污浊，就会受苦，就会受难，因为你的本性被染著了。所以你上天

堂享福也好，下地狱去受苦也好，是你的感觉——第八意识的感觉在受苦，而你的自性只是被遮住，找不到了。

佛告诉我们，我们一般人在这个世界上，在苦乐忧喜的感受中活着。大家觉得我们是不是活在世界上就是一种感受？“感觉开心了，感觉吃得很开心”，“我现在感觉开心了，我刚刚感觉不满意”……因为苦会过去，快乐也会过去，这是你的感觉。痛苦的感觉很快就没了；一件事情很开心，很快也会没有。喜乐和忧愁是不是一种感受？是不是一种感觉？苦乐从心理学上讲，它是属于生理感觉器官的一种感受：感觉幸福，就幸福了；感觉开心，就开心。担忧也是内心感受器官的一种感觉。你感受到痛苦了，你就痛苦了。有的推拿师在你腿上一按，按得你痛得跳起来，但为什么有的人越按得重，他越觉得开心？痛得不得了，他说“真舒服”，这是每个人的感觉不一样。所以欢喜也是你内心的一种感受，叫“觉受”——感觉的“受”。只要你把这些感觉挖空，你就会把苦乐忧愁的感受放下了。苦什么？乐什么？挖空，把它空掉，没有什么苦的，也没有什

么快乐的，一切都是无常。你把它放下，活在人间，你就会不苦不乐，你就拥有了人间的极乐境界。假的东西有什么可快乐的？假的东西有什么可痛苦的？痛苦也是假的，快乐也是假的，那到最后不喜不乐，就“如如不动”了，是不是到极乐境界了？

《心经》上讲“是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法”，这个“无”什么意思？讲到底就是一个“无”字，讲到最后“无智亦无得”。“无智”是什么？“智”是指解脱之智，解脱的智慧，就是指佛性。“无智”这个“智”就是解脱之智，而且是佛性、本性、空寂，这个“智”不是智慧，是菩萨的本性的空寂。“无智亦无得”，无智，到了最后，你要懂得离一切相，才能真正地快乐；你今天没有离开一切相，乃至解脱相，也就是说你今天“无智亦无得”，连要解脱的思维都不能拥有，都不可得——三心都不可得，“诸法空相”。你得什么？“今天我想解脱、成佛、成菩萨”的心都要空性——“此心亦不可得”，那么才是成菩萨、成佛的高境界。你今天做劳动模范，你没有想过要做劳动模范，

“我就好好地为众生服务”，到了最后人家给你上报，给你登报纸，给你很多奖金，给你一切，你都没想过，从来没有考虑过自己，那你境界是不是高？如果在做劳动模范中，你就想到“我会上报，我会在大家的簇拥之下上台，会戴个大红花，会拿大奖状，会得到很多奖金……”那你这个境界跟模范就差得很远了。

成佛的智慧，是诸佛涅槃妙心。“无智亦无得”，并不是说没有智慧，而是你今天连要解脱本性的心都不能有，无得。心经为什么精彩？就是告诉我们，这个世界上，“是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法”，一切都是没有的。哪来的？这是你的感觉，一切都是空的。然后“无智亦无得”，就是佛的境界了。要成佛的心都没有了，因为“无智亦无得”，不就是“无取无证”了吗？没有任何的索取，也没有任何的证得佛法，就是说你在人间所有的一切，到最后就是“空无"两个字。你知道是“空无”，那你就成佛了。如果你还拥有某一些东西，包括你的理念，包括“我想成佛”的一些概念，那你这辈子怎么能成佛？你就离佛十万八千里了。

忍辱境界是佛根基

——2020 年 5 月 9 日《白话佛法》开示第六十五集

你们看《心经》里面多精彩，师父跟你们越讲越精彩。因为“无受想行识”，因为“无色”“无苦集灭道，无智亦无得”，什么都无了，你就拥有了本性。如果这间房间是你的，你出租给别人，这间房间本来是空空的，你出租给卖糖果的，给他放了四分之一的糖果；你出租给卖面粉的，又放了面粉；你又出租给卖机器的；最后四分之一也用来卖什么东西，仓库全部租出去了。这里面是不是什么都拥有了？你还拥有你的本性吗？你拥有不了这个房子了，什么都不能做了，对不对？等到把这些全部拿走了，你拥有本来的房子了吧？那么你拥有了本来的本性了吧？就是这个道理。

成佛的境界是圆觉的境界，看见人家不开心了，你要觉悟“我哪里做错了？”不要去跟人家生气，肯定自己有问题。你对一件事情有不好的

感觉，就说明你还没有“圆”（把这个事情弄得圆），没有圆满的觉悟。佛经有一部《圆觉经》，就是怎样圆满觉悟，实际上就是“无取无证”。每一个人都说“我要这个、我要那个”，最后世界上一样都带不走；只有成佛，才能达到真正圆满觉悟的境界。圆满的境界，就是已经证得圆满的佛法，彻底理解了佛法，才会拥有佛的境界。你彻底理解了喜欢的某一个人，你才能拥有他。彻底理解佛法之后，才会跟着佛陀往前进；彻底理解了观世音菩萨的大慈大悲，给我们带来了无限的安宁和快乐，才能拥有观世音菩萨的佛法。

社会上有些人看了一点点的经文，觉得自己很懂了，然后开始讲——犯妄语戒，不懂乱讲。“不得证而乱说”，就是没有证悟佛性，你不能乱讲话的。就像一个人，没有调查，你没有发言权的。这件事情你懂不懂？你懂了再讲。你不懂，为什么讲？你不懂讲出来，就让人家耻笑，就是告诉大家“我这个人没脑子，我这个人乱讲话的”。所以有时候很多人才会造下口业，有些人更造下下地狱的罪。

所以在实相中“实无菩萨和众生”，是没有

菩萨和众生的。哪来的菩萨和众生？菩萨就是众生，开悟的众生就是菩萨，还没开悟的菩萨就是众生。所以就是告诉我们，真实如来的生活，是没有菩萨和众生的。有智慧的人把每一个人都当成菩萨、未来佛。一个人把别人都当成菩萨，你说大家喜欢他吗？他肯定对每一个人都非常尊敬，他不会有贡高我慢心。人必须活在实相世界，就是真实如来的世界。首先不能说谎，要承认事实。而有些人修心，明明告诉他这件事情是真的，他也不相信；明明说这件事情是真实如来的事情，他也说“可能不是的”，所以他永远见不到真正的佛的境界，“信则有，不信则无”。实相就是实实在在的真相和理解佛的境界。

要观世间的苦、空、无常。这个世间一切都是苦空无常的，有什么了不起的，过去就过去了，一句话、一件事，无我的话就会解脱，解脱的人会拥有智慧。念经是明心见性的开始，如果自己搞不清楚，多念经就会明心见性。我们人类的争斗，从原始社会到今天一直没有停过，这就是业力。因为人类没有到佛的境界，没有到菩萨的境界，不能摆脱那些恶性循环。所以人看见人，首

先就是找对方的毛病，贬低别人，称赞自己，嫉妒别人，让自己拥有更多的私欲。由于人的劣根性，在这个世界中才产生了各种争斗，就是为了生存而产生的欲望，这些欲望让你在六道中不得超生，永远在六道轮回中。

观世音菩萨倒驾慈航，到了我们人间，苦口婆心地劝阻我们，来调伏、启发我们心态的转变，让我们懂得这个世界一切都是苦空无常的。只有好好地理解佛法，只有好好地去圆满自己本来的这颗佛心，启发自己内心的佛性，改变自己的态度，人生才会找到真正的佛。佛远在天边，近在眼前，就是你内心的真佛，就是你九识田中阿摩罗识的真佛，就是你的良心和本性，你真正的自己的佛性、原始之心。所以要懂得学佛就是一种理解，学佛就是给别人帮助，学佛就是让自己解脱现在的各种烦恼和苦闷的钥匙。如果你今天做不到这些，说明你还没有解脱，还在苦难中轮回；只有彻底地放下，才能彻底地解脱。你放下多少，解脱多少；彻底地放下，就得到大圆满的彻底解脱。

好，最后师父跟大家讲一个佛法的故事。

佛陀当年和弟子们每日托钵乞食，是为了解决自己的温饱吗？并不是。出家人自己完全可以耕作。那么托钵乞食到底是为了什么？是为了给众生一个增长善根的机会。但是很多人不理解，以为“你们为什么自己不做饭，要让人家来给你们供养？”实际上，佛陀的意思就是要让施主得到大福报。你想一想，如果没有人来乞食，你怎么来布施？你今天布施出的法布施、财布施、无畏布施，要有人来接受的，接受了你的布施，你就会拥有大福报。下面给大家讲这个故事，就是让一个婆罗门终于化解了心中的烦恼，证得了正果。

在舍卫城中住着一位婆罗门（婆罗门就是当年在印度有地位的贵族），他天生聪颖灵敏、心思缜密，而且拥有无数的财宝，富可敌国（就是非常地有钱），一生中几乎没有他想要而得不到的东西。城中的居民看见他都是百般地羡慕他。他非常排斥佛法，他经常说一句话：“布施是浪费金钱，行善是无义之举。”一点点佛根都没有。

有一天正午，舍利弗尊者现了神足通，从很远的地方到了这个婆罗门面前，舍利弗手持着瓦

钵立定不动（突然之间站在他面前不动）。这时候，正准备坐下来用餐的婆罗门，见到突然而来的舍利弗尊者，勃然大怒。他平时就看不起乞食行者，正准备骂人，但是在他张口的时候，突然心生一计，他要让这个出家众自讨没趣。

于是婆罗门转身坐下，对舍利弗尊者像没看见一样，眼睛都不瞅他一下，既不驱逐，也不表示欢迎，理都不理他，自顾自地用餐。过了好一会儿，这个婆罗门吃饱了，他就把原本要用来净手漱口的水倒入了舍利弗尊者的钵中，并说：“这就是我今天所要施舍给你的东西，你可以走了。”羞辱他。没想到舍利弗尊者竟一点都不生气，反而慈悲地祝愿他说：“愿您今日诚心的供养，使您百劫千生受无量的福报。”说完，舍利弗转身慢慢地离去。如果用现代人的想法，这句话首先想到的就是讽刺他，而舍利弗是真心的，觉得“你供养一碗水，我都是这么感恩”。

婆罗门看着尊者渐渐远行的身影，突然心中当下竟不知不觉地起了恐惧的念头，他一边走一边想着：“倘若这沙门将我的举动到处去说，张扬出去，那人们定会认为我是一个毫无恭敬之心的

吝啬鬼。”婆罗门越想越不放心，于是就派个佣人去将舍利弗尊者追回来。

舍利弗尊者离去之后，直接回到了精舍。他思考着：“今天托钵乞回来的这一钵水，我要使这个施主得到最大的利益（就是让它成为一个功德）。”不一会儿，他就想出了一个方法。他将钵中的水倒入一块泥地中，混合搅拌均匀，等泥非常柔软了再取出来，铺在佛陀平时所经行之处。当年佛陀他们都是光脚的，如果一块泥跟水一揉合，走上去软软的。然后他就向佛陀说：“佛陀，这位施主生性悭吝，只愿意布施这些水。然而为了令他免堕三涂恶道，因此我将这钵水和泥为您铺了一点路，伏愿佛陀慈悲，在这块地上行走，使这位婆罗门永生永世得大福报。”舍利弗尊者都是真心的，他希望佛陀走过他所铺的这块泥，软软的，这样就会让这位婆罗门得到大福报。佛陀听了舍利弗尊者的演说之后，非常慈愍地接受了舍利弗的要求，然后入正定在泥地上步行，走过去。

这时候，婆罗门所派遣的佣人看到了事情的经过，他在边上深受感动，立刻返回婆罗门家中，

向婆罗门具陈其事（就是马上把这个情况告诉了婆罗门）：“婆罗门啊，至高无上的佛陀本为一国王子，如今他舍弃了人人羡慕的转轮圣王之位，率领着弟子修行，持钵乞食。他没有食物吗？他有啊。他无非就是为了给众生修福报、增长善根的机会，他是慈悲，实在不是为了自己的利益而来做这些乞讨的事。”婆罗门听了，对原先自己的恶行恶念惭愧无比，于是就带着全家大小一起到精舍向佛陀求哀悔过，希望佛陀能够原谅自己的愚痴。佛陀就为他传授了三皈依并说法，婆罗门当下化除了心中的种种烦恼，得道证果。

这个故事告诉我们所有的人，要懂得体谅理解别人。生活就是一种对别人的体谅和理解。你懂得体谅理解别人，你就会宽容别人，自己的日子就会过得温馨，人生就会安宁；很多烦恼就是来自于我们不能体谅别人。“天有不测风云，人有旦夕祸福”，每个人的情绪都会有变化，我们不能过分在意自己的主张和执著，能够多理解别人。有些人就是互不理解才造成了互不相让，才会伤害了对方。我们应该认识，这个世界一切都是有进有退，如果你懂得退让，你就会发现平常

心是多么地重要。有什么了不起的？平常心啊，人生何处不欢乐？没有必要跟自己的执著过不去，没有必要让自己的执著跟别人过不去。人一生需要得到的是一颗理解别人的心、一颗童心、一颗纯洁的心、一个信念、一个健康的身体、一个平衡的心态，还要有一份安稳的睡眠和一份展望未来、享受生活、知足的心。真正能够理解佛法的人，是看得到未来、看得到光明的人。让我们好好地学佛修心，去除贪瞋痴慢疑，用一颗佛心，每天在精进、在忍辱中，能够走向菩提，走向光明。

好，今天跟大家《白话佛法》就说到这里，我们下次节目再见。谢谢大家。

佛性平等无二

——2020 年 5 月 13 日《白话佛法》开示第六十六集

好，我们今天继续讲《白话佛法》。

首先，一个人想问题，尽量地把问题往正面去想，往好的方向去想，就会法喜充满。因为很多人的痛苦和忧伤，就是心中的负能量太多，因为负能量一多，他就把很多问题往不好的和负面的方向去想，越想越害怕，越想，自己慢慢会担忧。往正面去想，很多事情就会快乐无忧，不会有忧伤，所以，这是学佛人非常重要的理解事物的一个方法。任何一个人要懂得轮回，一件事情好不好它都会轮回：好的事情碰到不好的，慢慢地再轮回成好的；恶的事情、不好的事情轮回，慢慢会成为好的。

从人的眼耳鼻舌身意开始，一直到你听到、闻到，实际上通通是一种轮回，你不能把它当成太真。小时候很伤心的某一件事情，就是因为我们把它当成太真了，所以我们就在轮回中了。菩

萨让我们懂得，只有看见佛性后人才不会轮回，也就是告诉我们，只有当一个人真正地懂得佛性、懂得佛理，想不轮回，必须要开悟，必须要证道。师父告诉大家，一个人在这条道上往前走，你说你一直可以走吗？是啊，坚定不移地往前走。方向呢？如果方向错误，你还是在轮回地走；如果方向对了，你就走出自己人生的沼泽地，你就慢慢地开悟了，明白了不能在这个世界上再迷惑颠倒，要走出自己的道，要见到佛性，要明白这个世界，一切全部都是苦空无常的，没有一件事情可以永久的。所以得到了就等于失去，失去了也等于暂时拥有。

能够有佛法在心中的人就能破迷开悟。我们因为心中还有迷惑，所以才会有妄想，才会执著。当一个人一件事情想不通的时候，实际上他就是在执著当中，执著的人一定会轮回。所以希望大家一定要懂得，要把眼耳鼻舌身意都转换成佛性：眼睛看见的、鼻子闻到的、耳朵听见的等等，都转成佛性，正信正念，“我不乱听，不乱看，不乱闻”。意念建立在自己的思维中形成的概念，所以这个意念非常重要，就是任何一个人的意念

必须是觉悟的。你有觉悟的意念，你的正信就开始了；你有觉悟的意念，你的正知正觉就开始了。一个人有正知正觉，说出来的话都像佛一样。我们每一个人要想成佛，必须心中有佛，才能说出、做出和思维出佛性来，你一定会远离轮回。在人间，不要说大轮回，小轮回都不断——把某一件事情不当回事，又犯错了。我们的一生，从小长到大，轮回了多少事情？我们说要对父母亲孝顺，到最后又忘记了；说好过节要给自己家里人怎么样，又忘记了；说好别人对我很好，我要谢谢他、回报他，最后又忘记了。这一切就是在轮回当中。

我们在世上所种的佛缘就是我们不轮回的因，才会得到不轮回的果。很多人很可怜，没有种上佛缘，而种上了人间的因果，就是因缘，因缘会引来不好的果。要懂得菩萨是我们心灵的老师。教导我们、支配我们的心灵，就是菩萨，是我们的导师。所以我们的心想什么，要和佛菩萨想的一样；我们做什么事情，要和菩萨想的一样。要想象着自己心的自在，因为只有和佛一心一意，你才能任运自己的心灵。“任运”就是你能

够完全地自在、自主心灵，你的良心、慈悲心、无我利他之心都会出来。所以要安住自己的内心，不让它轮回，你就会进入永恒的涅槃之道。很多人说，怎样能够进入涅槃之道？要安住自己的内心，不要让它贪瞋痴慢疑。

佛陀告诉我们“众生皆具佛性”，只有觉悟人生，只有离开人间烦恼的障碍。要离开一切所知的障碍，感觉自己这个也懂、那个也懂，就会有障碍，就会有执著。为什么我们经常劝别人，懂了也要放下，不懂更要放下？懂了实际上就意味着你还有很多不懂；不懂就意味着你还要去学，会学到很多智者懂的事情。如果觉得“我已经知道很多了”，那么你的障碍就开始生起了。为什么要谦虚？为什么要有智慧来消除业力、业障？你们想想看，一个人有业障，如果没有智慧，他是消除不了业障的；他必须有智慧，才能消业。任何一个人离开了智慧，就是离开了般若；离开了智慧，就会变得越来越愚痴。

要懂得我们与佛性是平等无二的，因为我们内心深处有佛性，佛就在我们心里，我们能够克服人间一切的磨难。因为我们心平等无二，所以

我们就是佛，佛就是你，你用这种心态才能在人间成佛。不要以为佛离我们很远，其实只要你的心像佛，你就是人间的佛。要有信心，要有精进力。我们现在用心灵法门化解、消除业障和灵性，用智慧妙法转化因果业力。我们现在是不是这样？念经，把自己本来不好的业障去除，很多过去上辈子欠别人的，我们慢慢地通过念经、许愿、放生在消除自己过去的业障，就是在转化因果业力，在改变我们自身的宿命。

明白佛法，有生必有死，一切名利皆幻。名会走掉吗？会的。利会走掉吗？会的。一切都像梦幻泡影。希望大家懂得在人间生活的自然现象，那些自然现象就是六道轮回，所以不想轮回，就要懂得无常生死。要懂得人间的金钱名利是没有办法解决生死问题的，只有深入到佛法中去探索、去理解、去开悟。无常是一个自然的道理，这个世界一切都没有长久的，懂得这个，就拥有了智慧。当你拥有智慧来解决人间烦恼的时候，会拥有般若。

要懂得无所得，因为你做了再多的名，最后一场空——无所得；拥有了再多的利益，最后也

是无所得。都不是你的，只是你在帮别人看管，因为当你一离开，一切都归空，一切都是别人的了。师父经常跟你们举例子，如果这个房子是你的，你刚走，房子就换名字了。一切都是无常，所以看淡名利，才能生长智慧，才能离开烦恼的障碍。解脱生死的目的是为了得大自在，所以觉悟的人拥有大自在，觉悟的人懂得一切不生不灭，生出来的会灭掉，灭掉的又会再生，所以佛法把它智慧地理解成“不生不灭”。大家知道《心经》中“不垢不净”，不生不死，就是这样。

我们在人间要停止作恶，不能作恶。不作恶的人，他的本性、自性、佛性就会显现。经常骂人、经常对别人不好、经常在背后作弄别人、阴别人的人，心中肮脏无比，哪来的清净无碍之心？师父要你们显露出自己的本性和良心，看破人生，才能真正地理解佛性。一个善良的人天天活在大自在中；一个阴暗的人，一天到晚活在惊恐之中。所以学佛的人能够享受人间的大自在和智慧，而一个想不通的人，就远离了自己的智慧和般若。我们要懂得一切唯心造。

有人问师父，佛法界经常讲大悲无泪、大悟

无言、大笑无声，这是什么意思。师父告诉大家，“大悲无泪”，大家想一想，慈悲是无尽的慈悲，是慈和悲愍，所以它是无尽的，不是人的一种感情。人的眼泪是一种感情的流露，而慈悲是在内心的，所以真正大慈大悲的人不是流眼泪，而是在内心感受到别人的苦处和伤痛，所以叫“大悲无泪”。

有人问第二句“大悟无言”，大悟，为什么反而彻悟之后就不讲话？你看有很多法师，你不管问他什么话，他总是"阿弥陀佛"，因为在人间没有是非，他已经不堕入是非当中了，他远离人间的是非。大悟就是开了大智慧，这个智慧是不能用语言来表达出来的。真正开悟的人不是用语言能够解释的，所以他就不讲话了，这就叫大悟无言。

最后一句话“大笑无声”。大笑，实际上就是人的七情六欲中的一种心情，“开心了，哈哈哈”，大笑，那是人间的一种高兴的心情；而菩萨的高兴、内心的喜悦，菩萨看到一个人被救度了，看见一个业障被你们消除了，帮助你们离苦得乐了，他怎么能用笑声就能表达出那种心中的

喜悦呢？所以说大笑无声。想一想是不是这样？一个母亲为了孩子能够考试考个好成绩，天天起早摸黑地给孩子做饭，让孩子有个安静的环境好好读书，天天等，一年春夏秋冬。正式高考的时候，等到孩子回来说“妈妈，我考上了”，开心大笑的时候，母亲没跟着他笑，在流眼泪，因为那种感情是内心的，那是一种慈悲。

心无所动，心无所住

——2020 年 5 月 13 日《白话佛法》开示第六十七集

你们懂得佛法就能懂得人性，就慢慢懂得佛性是怎样的。大悲无泪，大笑无声，所以很多人开心地流泪了。师父跟你们讲，就是希望你们要明白，佛是怎样的境界，菩萨到人间来做什么，你们今天在人间应该做什么。

一个人学佛要有清净心，在经文中有一句名言“不应住色生心，不应住声香味触法生心，应无所住而生其心”。这个意思就告诉大家，我们不应该住色生心，在这个世界上，我们不能被人间的名闻利养所诱惑，我们的心不能随便随着物质或别人的心怎样想就改变。“不应住声香味触法生心”，不能因为闻到香就动心了，不应该闻到声音、别人说的话就动心。“应无所住而生其心”，这句话是《金刚经》中的名句，师父今天特别拿出来跟大家来解释。“应无所住而生其心”，禅宗六祖初步的悟道就是这一句话，想一

想，就这么一句话多重的分量，因为他听到“应无所住而生其心”就开悟了。

师父跟大家解释一下，原来我们的心本来就无所住的，我们的心整个都是无所住的，“无所住”就是空的，没有地方可以去的，就是告诉我们“此心无所住，无所住毕竟空”。你们小时候的心现在到哪里去了？你们小时候的恨心到哪里去了？小时候的贪心到哪里去了？小时候你们曾经被人家欺负，或者你去欺负别人，那些不好的心现在在哪里？所以它是无所住心，只是一个空的境界而已。“有所住”就是你把不好的事情、好的事情全部放在心中，你们想想心是不是会有压力？烦恼是不是因心而开始启动？好的——开心，不好的——难受，是不是由你的心开始启动？如果你不住在心中，那就住在空中，这个心今天无所罣碍。就像很多佛友告诉师父：“师父，我跟有些人讲话不要动脑筋的，我觉得很开心。跟他讲话就像跟小孩子讲话一样，因为他不会生我气，我也不会生他气。我讲话，讲什么他都能够接受，不会乱想；他讲什么话，我也不会乱想。所以我跟他讲话非常舒服，非常开心。”那就是

无所住心。如果你有心了，担心他来找你谈，来抓你的烦恼，抓你的毛病，来讽刺你，对你造成伤害，你拥有这些心之后，就是“住色生心”，就住在这个人间的烦恼之中了，你哪来的自在，哪来的自在心？

真正的清净心不光是空，主要还是有境界。我们做人一定要懂得“不住色，不住声香味触法”。真正的修行应该心无所动——本来就没有心，我要去住它干吗？我要用心去盛那些肮脏的人间红尘中的名利物质干吗？所以应该“无所住而生其心”。你说心有吗？有啊。在哪里？无所住。举个简单例子，你活着，对不对？对。你住在哪里？没有住在哪里，想住在哪里就住在哪里。说想住在哪里就住在哪里的人，他是不是得到自在？你今天被一个地方管住，你只能住在这里，是不是已经“住色”——住在色中？举个简单例子，在人间因为你的贪，因为你的恨，最后做错事情，那你必须住在监狱里，这个心只要住在监狱里，你是不是被管住了？你是不是这个心就住色了？所以要无所住，坦然。“我对谁都无心，我无心去伤害别人，我无心去接受别人对我

的伤害”，你是不是得大自在？所以无心即有心，有心即无心，心在哪里？因为心没有来也没有去，无所住心。这就是我们经常说的不要去“留心"，你一留心就一定会烦恼。

菩萨教我们，此心无形，犹如镜子。就是告诉大家，我们的心没有形状的。心有什么形状？你恨人家是什么形状？你看看，很多人硬要弄个形象出来，爱这个人就要弄一个寿桃一样的心形，但是这不代表你就拥有这个爱心。实际上心只是无形的，心脏有形，但是心所想出来的所有概念、理解、爱、恨……它都是无形的。这些无形的东西就犹如一面镜子，照到有形的物质，你心中就有有形的物质。你今天照到了爱，你的心中就有爱；你今天照到了恨，你心中就拥有了恨。所以“心如明镜台”，有境界，它就可以来照。一面镜子在心中，善恶都照在你的心中，照过了就没有了。你们看看一面镜子，刚刚照过镜子的时候，镜子里是不是留有你？这个你是不是一种假相的你？这面镜子是不是无所住？当你离开镜子之后，这镜子照到什么？照到的是空性，没了，因为你照过了，一离开镜子，镜子里就没你

了，所以菩萨用明镜台来告诉我们心似明镜台——照见善即善，照见恶即恶，心中要存佛，照见即佛。这就是告诉我们，心中不能有魔，因为你有魔、有恨，你心中就留存着魔性。为什么很多人无论怎样劝他，他也不能拥有佛性？因为他已经用魔性占有了他内心的佛性。就像一个小孩子，你怎么劝他变好，他都不能变好，因为他心中已经有很多恶，所以他就很难变好。

佛像什么？要让佛性照亮你的心中。你这面镜子天天照见佛，而且要把这个佛留在镜子中，因为佛是一盏明灯。你们大家看，有些镜子里有灯的，把这个灯一开，镜子是不是越来越亮？你用心，这个灯就亮；你不用心，你这个灯就没开亮。所以当你心明眼亮的时候，你就无所住心，它就是一束光，光在哪里？光不会停留在某一个地方的。你们看看太阳的光，它随着时间而推移；人间的光，到了晚上大家睡觉的时候，都要把光关掉吧？它无所住的。

所以一切不住，如果你能够一切不住在你的心，就是实相境界。你们想想看，这两个人在吵架，你在旁边听，“这个人好，那个人不好”“那

个人好，这个人不好”，对你来讲，你没有去帮助这个，也没帮助那个，那你就叫实相境界。如果你跟他感情好，你帮助了他，那你就进入了虚幻虚相的世界，因为你带有感情，因为你的心中已经照见了某一件事物的是和非。为什么叫实相境界？实实在在。我们做人要实在，不要偏袒，不要原谅自己的错误和缺点，不要原谅自己的毛病，要狠狠地和自己身上的毛病作斗争，把它斗倒，要彻底地消除，才能到达真实如来之相。

当你到达真实如来之相，说真话、实实在在地说话的时候，又要懂得“实相无相”。实际上我们人间，你最后修成了，你说“我已经不进入是非当中，我拥有了实相”，这个实相还有吗？实际上就是无相。你说这个人间一切都是虚空的——虚的、空的，你说有实相吗？肯定没有，一无所得。所以一个人，人生一辈子判定了某一件事情对的、某一件事情错的，可能在 20 岁的时候做这件事情，当时的环境、当时的理解、当时的道理，是对的，但是 20 年后的今天，可能是错的。所以这一切一无所得，我们为什么要去纠结在某一个点上所发生的某一件事情，抓住它不

放，而且不停地去执著、固定自己的想法，让自己的意念得不到释放，得不到解脱，然后拼命地抓住，造成自己的我执、烦恼、无明？这样你就慢慢地进入了这个虚幻的世界中。师父跟你们讲“实相无相”，真正到了你认为这个事情是实相，实际上就是无相。

世界上的一切，生死都不可住。你们想想看谁能够永久地不死？我们再爱的人也会离开我们，再恨的人也会离开我们，这一切都是不可住的。所以你的概念、执著更不可住在你的心里，要像光明的镜子一样，能够看破红尘，能够点亮心中的佛陀之光，让自己心中的般若实相永照自己的前程，这样才能离苦得乐，才能用光明灯照亮你的前程。

如果一个人执著“无住”，又不行了。“我不住，我不把心放在这个上面，我执著我就不care(在乎)你，我就无所谓”，你又进入了偏执偏空。所以学佛非常难，你逼着自己说“我要做好人”，你可能是一个假好人，因为是你逼着自己做的，不是自觉做的；如果是自觉自愿做好人，你一定很自然地随缘，你就是个好人。任何人偏

执就是不理解佛法，所以佛法让我们不要执著无住，“我做每件事情，你看，我都没有这个心好像去表扬自己，我无所住心，我就是为大家服务的，我很努力。"你执著了吗？还是执著。真正无住的人根本想都不想，帮别人做事情为什么要去想“我在做好事”？那么就是高境界。

不落于偏空，何以故？当知真空不空。什么叫真空不空？一个人进入真空中，实际上是不空的。当你在人间一切都想明白、想穿的时候，实际上你是生活在空的当中；但是生活在空的当中，你又在实相当中。这句话怎么讲？某一位老方丈老法师，他虽然已经完全看破，完全空了，但是他有肉身，还要生活，还要度人，你说他完全空了吗？他看破空，但是他没空，这就叫“真空不空”，他已经不落入空当中。这是非常非常难理解的佛法。

“空寂灵知”，当你不去想它，并不代表天上的菩萨或者你的思维中没有这种想法。这就讲得比较深，举个简单例子，你今天要去帮这个人，你帮他的时候没感觉到“我在帮他”，但是在你还没去帮他之前，你的灵魂深处是不是想去帮

他，有没有？有的。那么在空寂中有灵魂知道，也就是你的佛性知道，必须要去度人、度众生，必须去帮助众生。而你真正在帮助众生的时候，又没感觉到“我在帮助众生”。我不知道大家能不能明白师父的意思，这真的是佛法非常深奥的地方。我很喜欢用母亲照顾孩子来打比方。一个母亲完全投入在孩子身上，用心在孩子身上，她没有感觉到“我在为孩子做事，我在做把他们养大的事情”，但是实际上这个母亲做的所有事情有没有目的？在真空当中，对不对？她又不空，为什么？母亲教育孩子是天理，这是道理，所以她不空。因为她有这个道理在，虽然她没有去想，真空，实际上她还是有这个指导思想，冥冥中她的灵魂深处还是没有完全空。所以《心经》里还有《金刚经》里讲的深奥的道理就是，当你理解了，当你觉悟了，你已经解脱了，实际上你正在真和假之间，正在对某一个事物理解的过程中。为什么经文中经常说“无所住”？为什么有所住心，又为什么无所住心？实际上住和不住心，就是在一念之间。

观照就是照见

——2020 年 5 月 13 日《白话佛法》开示第六十八集

佛经就是告诉你们为什么，因为般若智而生其心，因为当你完全空的时候，佛性的般若智慧让你生起这种慈悲善良的心，而这种慈悲善良的心又无所住心，是在意念中有的，但是又好像找不到。师父很想用现在人间的例子跟大家讲，你今天来参加一个人的 party（派对），穿得漂漂亮亮的，你进来了，希望大家都能够理解你，看到你穿得很漂亮，但是你一看大家都穿得很漂亮，这时候已经忘记自己好看不好看了，跟大家一样很开心。我问你，在冥冥中，在你内心深处，你那种想让别人来观赏你、一种让你感到非常自豪的感觉，“因为我今天穿了这件衣服很贵重，很漂亮”，这种感觉你有没有？你当时在这个感觉中没有讲，也不去想，但是在你的内心深处有没有？这个就是灵魂当中的东西。

因为比较难，师父再举个简单例子。比方说

在拜佛磕头的时候，你可以说“观世音菩萨，我去除杂念，去除杂念”，你嘴巴在讲“去除杂念”的时候，杂念一瞬间没了，杂念瞬间没有的时候有没有印子？我问你们，橡皮把字迹擦掉之后有没有印子？“观世音菩萨，我空，我空，我不要去想，不要去想”，你不要想的时候，“不要想"这三个字是不是还是在想？“观世音菩萨，我一定要干净，我一定要干净，我不要去乱想"，杂念来的时候，有某一个人的形象或者某一件事情在你脑海里的时候，或者跪在菩萨那里念大悲咒、念心经的时候，这种意念不是来了吗？来的时候，你说“观世音菩萨，我要干净，我要清净，我要清净”。你要清净的时候，暂时好像没有想，实际上在你的内心深处有没有想，有没有这个意念在？这就是佛经讲的精彩之处。所以在你的八识田中已经存在的东西，你要把它彻底无所住心，很难！所以希望大家学佛要真的用心学，你曾经出现过自私心，你可以说“我不要自私，我不要自私”，但是，就算你当时说“我不要自私”，我问你，这个自私心的阴影在不在你心里？肯定在的。那么这个阴影要去除它，要让它“无所住

心”，你才能得到真正的大自在。所以“无所住心”就是这样。师父跟大家讲怎样能够来理解佛法，佛法是非常智慧的，希望大家一定要好好地修，好好地学。

最后，师父要跟大家讲一个故事，这个故事非常精彩。

在中国南北朝后魏时代，山西的五台山有座灵鹫寺，每到春天三月，都会依照惯例举行无遮斋会。什么是无遮斋会？就是无论出家的法师、没有出家的俗家弟子，也无论善男信女、老的少的、有钱的还是穷人，甚至乞丐，这一天都要以平等心来供养，供食给他们吃，饱餐一顿，平等施舍，视每一个众生都是平等的，表示佛法平等，无人我的分别。这是一个非常好的纪念的日子，所以一到三月份大家都去。

在斋会上来了一位手里抱着两个幼儿的贫苦女人，她的后面还跟着一条狗，除了这些，她身上没有多余的物品。她来到灵鹫寺无遮斋会的现场，可是还没有到用斋的时间（还没到吃饭的时间），她身无分文，又不好意思白吃，当时就想“我拿什么布施”，就剪下了自己的头发聊表

布施的意思（就是把头发剪下来，“这也是我的布施”）。她对寺里的住持要求说：“师父，我只有这些头发布施三宝了，请勿拒绝吧。”

法师说：“好的，那我们就收下了。女施主，你这是打哪儿来的啊？"

女施主突然之间说：“我从来的地方来的。”

住持法师看她这么回答，觉得这个女施主有点怪。不料这个女人顿时开口就要求道：“师父，我还有急事要到别的地方去，能否先分一些饮食给我？"

虽然开斋的时间还没到，但施主的要求还是不能拒绝。这位住持叫法印法师，这是一个过去流传下来的真实的故事。

然后法印法师说：“好的。”他非常慈悲地从里面取出三份食物，用意就是让这个女人和两个幼儿能够饱餐一顿。

但是用过食物之后，这个女人又说：“师父，我还有这条狗呢，它也得吃点东西才行。”

“哦，好吧。”住持法师无可奈何，勉强地又从里面搬出一些食物，交给了这个女人。

女人又说：“师父，我肚子里还有小孩，也

需要分一些食物来吃的。”

住持法师这时候忍不住了，就怒斥道：“你来这里求出家人布施斋食，但是你贪得无厌，是何道理！你肚子里的小孩根本还没有生出来，难道说他也能进食吗？可是你却再三索求，滥贪美味之心。这位女士，你不觉得有点过分吗？”

被斥责的贫女，这个时候说了一个偈语：“苦瓜连根苦，甜瓜彻蒂甜。三界无着处，致使阿师嫌。”这个偈语就是告诉大家：苦瓜的话根也是苦的；如果是一个甜瓜，连着甜瓜的根蒂也是甜的；但是在这个三界，没有办法解决这些问题；致使阿师嫌，就是可能致使那些布施的人、师父嫌弃。

说完了此偈，突然之间腾空跃上了虚空，示现出文殊菩萨的德相。这时，边上的狗化为他座下的狮子，两个孩子却是他身旁的两位侍者，在云光缥渺，若隐若现当中，又说了一个偈语：“众生学平等，心随万境波。百骸俱舍弃，其如爱憎何？”就是告诉大家：我们众生拼命地在学平等心，但是我们的心又随着人间的境界在变化；我们“百骸俱舍弃”，我们人有各种各样不好的意

念，都要舍去，何况还有什么爱和恨呢？

这首偈语的意思就是让我们学佛人要懂得平等心，今天你说要平等地布施，无可厚非，但是却控制不了自己心识的波动，看着怀孕的女人就觉得这孩子不应该吃，你的境界在不停地流转。虽然明知要舍下这个外在的身体，布施给别人一种物品，是让自己的心能够布施给别人，但是我们人的心中还藏着爱和憎，也就是说，因为看见她穷，看见她拖着两个孩子还有一条狗，就起瞋恨之心了，菩萨的意思是：这又怎么能入道呢？

当时参加斋会的有一千多人，亲眼见到了文殊菩萨的圣迹，聆听大士警示的偈语，所有人都跪在那里含泪而哭泣着，向空中膜拜顶礼，说：“大士，但愿垂示真正的平等法门，也好让我们一心奉行！”

空中又传来了菩萨的偈语：“持心如大地，亦如水火风，无二无分别，究竟如虚空。”这就是告诉我们：“持心如大地”，我们在这个世界上要懂得布施平等心，要有包容天地之心来对待人和事物；“犹如水火风”，水火风都是一样的，都

会灭度，都会没有；所以“无二无分别”，不管今天是水也好，火也好，风也好，它都会失去的，所以无二无分别；“究竟如虚空”，到底了，就是虚空无性，到了最后都是无性。

这时，住持法师埋怨自己有眼不识真佛，他为了表达自己对亵渎菩萨的忏悔赎罪的心，就去到厨房取了一把刀，准备挖出自己的眼睛。因为他觉得自己有眼无珠，菩萨来了他都不知道。

边上很多徒弟和居士说：“师父，你不能这么做啊！”“是啊，师父，这么做于事无补啊，这也是一件傻事啊！”“赎罪的方法很多，又何苦出此下策呢？”大家你一言我一语，一把夺下了住持法师手中的刀。住持法师于是打消了原意，以贫女（就是文殊菩萨）所布施的秀发，建了一座宝塔来供养。

万历初期，圆广法师接任住持，为了要重新装修宝塔，在塔下挖掘出好几束大士的圣发（就像斯里兰卡有佛牙寺一样，很多佛塔都供有菩萨的头发、牙齿），颜色（文殊菩萨的头发颜色）像是金色的，但是再仔细一看，发色变化不定。这一座宝塔现在就在大塔寺院的东侧，这是现在

灵鹫寺里还拥有的古文迹。

这个故事就是告诉我们，人嘴里说要平等心，心里还是不平等。我们要明白，活在这个世界上，怎样让自己的心中产生真正的平等。我们要爱我们的母亲，更要爱观世音菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨……还有众位菩萨，就像我们小孩子的时候怀念母亲一样，念念观世音，念念各位菩萨，自然就息灭了自己心中的“三毒”贪瞋痴。没有智慧的人才会永远记恨别人。所以师父跟你们讲：如果从别人身上能够看到自己的影子，就是智慧；如果从别人身上能够吸取教训，就是一个智者。智慧，就是什么事情都有办法解决，冷静，幽默，平静地去处理。修心修的就是心中的觉悟，“觉”是你的本性，“悟”是自己的正能量，用自己的正能量去觉自己的本性，就是走在佛道中。用心观照自己的毛病，你才能照见五蕴皆空。这个“观照”就是照见，所以你才会改掉人间的毛病，才能放下，才能解脱。记住了，解脱就是觉悟。

好，今天跟大家《白话佛法》就说到这里。我们下次节目再见，谢谢大家。

实相真心 觉悟有道

——2020 年 5 月 16 日《白话佛法》开示第六十九集

好，今天继续跟大家讲《白话佛法》。

上次跟大家讲了“应无所住而生其心”，今天跟大家再继续做一些解释。这句话是《金刚经》里面的，是六祖悟道的一句话。其实这句话非常有意思。我们首先要了解“云何生心”，就是人为什么会生出很多心来。因为我们每一个人碰到事情就生出很多的心，比方说自私心、贪心、忌妒心、恨心……“云何生心”，为什么会生这种心？因为我们人本来就具有妙明真心，就是在我们的九识田中就有我们本来的真心，就是真如实相的本性——善良慈悲的心，这些是好的心，但是我们在人间红尘中时间太长了，已经把本性、良心遮住了，所以生出了很多不应该有的心，而真正应该生出的那种悲愿心、菩萨心、菩提心、慈悲心和对人应该拥有的平等心、利他无我之心，这些好的心全部都找不到了。这就是为什么

人会越来越走下坡路。人碰到事情首先是想“我”“我自己”“我需要”，而不会想到帮助别人。

菩萨让我们“如是等心”——所有好的心，全部都要“无所住而生其心”。哪怕好的心，想过了，不要住在心中；好的东西，用过了，不要总是罣碍，不要总是记在自己的心中。很多事情你帮过别人，你不记在心中，或者你曾经送给别人很多东西，把他抚养大或者对他很好，像这些善良的心，实际上就是你的真心和清净心，就是你的佛心，因为你无所住，你把帮助过别人已经忘记了，已经没有感觉到拥有这些心了，讲到底就是帮助过别人要忘记，对人家好过了要忘记。众生为什么会生出这么多的贪心、执著心、贡高我慢心？为什么会有分别心，乃至八万四千烦恼之心？这就是因为我们把那些用过的心住足在心中，时间长了，“这是我的心”“这是我的恨”“这是我的忌妒”……慢慢地因为你住足了很多的心，使你生出了更多的心，那么你的妄心就开始生起了，业识心就开始生起了，平等心就找不到了。所以皆是无所住而生其心，我们只要把任何人间的心住足在自己的清净心当中，你的真心

就不会被污染，就是佛心常住。众生所生的心都是贪心、执著心、贡高我慢心，还有分别心，这些妄心和业识心（业就是业障的业，因为业障阻碍了意识，产生的这种心态就叫业识心），也就是众生之心。

佛经里面讲“所以者何？”为什么众生会处处著相，什么事情都钻进去？“我对你好过，我对你好过两三次了，为什么你要对我这样？”著相了。“为什么我这样修还修不好？菩萨，我天天在磕头，为什么还不行？”因为“相多，故心亦多”，就是你今天著相越多，你的心越多。今天看见这个人、那个人，感觉不一样：看到这个人感觉蛮好，生出了一个欢喜心；很讨厌这个人，生出了一个瞋恨心；你今天看见她觉得她比你有钱、长得漂亮，又生起了忌妒心……因为由相产生了心，心多，就不能清净。所以我们在学佛中经常有一句话，“你这个人心很多”——因为你想得太多了，所以心不清净，当然学佛中就不能悟出实相真心，你不能理解什么是实相。所以学佛人“欲悟实相真心”（“真心”就是你真正的心），就是师父叫你们不要撒谎，你才能讲出真心话；

你今天一撒谎，你能讲出真心话吗？“实相真如”，心不清净，一切不得真相，所以要放下一切，则一切不住。你今天对他好不好——这个心都不要有；你今天看见他讨厌不讨厌——不要有。就像师父今天无论看见谁，都觉得他学佛，他是有本性的，他是真心自见的人（自己能够看到本性的人）。你用这种境界去看所有的人，你不会觉得他讨厌，你自见道心。

佛道，学佛有道理的，学佛有一条道的，不是乱学的，很多人以为念念经自己就学佛了。佛道佛道，佛有一条道路的。你在这个正道上，能找到佛；你离开了佛的道，找不到真佛，可能走偏。所以“道从心生”，道哪里来的？从内心生出。“心由道见”，你的心在佛道上，才能看见真正的良心和本性。讲到底就是一个“道”字，就是一个“佛”字，就是一个“觉”字，就是一个“悟”字，就是一个妙不可言。你理解了，就找到了这条道；你不能理解的时候，就远离佛道。无论做什么事情，你的言和行（语言和行为），如果你能够理解，你就能够得到佛，就能够判断。如果你的心里正在做某一件事情，你的心里找不

到某一条路，那你的路就绝了、没了；找不到佛法，路就没了。佛道微妙，初学的人根本不知道领悟佛法的真如实相，因为他找不到佛道。

佛要众生领悟实相无相，佛跟大家讲：这个世界一切都是空无的，你们不要去为了一点点人间的利益，为了名利去争吵，因为这个世界表面上看起来是实相，实际上是无相的，是没有的。你今天如果没有这个念头去想，那么你就是真心，所以叫“离念即是真心”。你有这个念头了，那你就会心有所住；如果你今天没有这个念头，心无所住。所以，真正的佛法就是一种理解、一种开悟。佛要众生领悟佛法的奥妙之处，就是告诉我们这个生出心的方法：我们要生出佛心，要生出慈悲心，这才叫正道。如果你今天生出那些卑劣的贪心、瞋恨心、愚痴心，还把这些心住在自己的心中，那就永远找不到佛道。要懂得“应无所住而生其心”，就是无论做什么事情（不管是好的坏的），我生出来的心念我要忘记它，不要让它放在心头。想想看，你们年轻的时候做错事情，现在师父跟你们一讲起你曾经怎样怎样，你马上掉眼泪，因为驻扎在你们的心中而生其

心。

菩萨让我们“应无所住”，这些不好的、好的，都是过去的事情，不要放在心中，就“无所住心”。这两句话，“应无所住，而生其心”，表面上看起来叫你不要有心；但是后面那句话“而生其心”，就是又要生出这个心。那么到底是生出什么心？看上去好像有矛盾，其实就是告诉你：我今天有心来了，但是我不住在心中，我等于没心；没心又会生出心；生出心，我不住在心中，那是不是像时光流逝一样，就没有了？想一想，我们的痛苦就是因为回忆、记忆，如果你“应无所住而生其心”，你就不痛苦了。那么你的心为什么要生出呢？因为心一定会生出来。所以既然一样要生出其心，菩萨叫我们一定要“应无所住”。把这两句话倒过来看就是：你一定会生出心的，所以你应无所住心。这就是佛法的奥妙之处。

在《金刚经》中“云何应住，云何降伏其心”，就是要达到般若菩萨的境界，你应该如何降伏自己的心？就是你应该把这个心住在什么境界，怎么降伏这些妄想的心？师父举个简单例子，你今

天跟人家吵架了，如果你的境界很低，你把这个心就住在自己内心深处的瞋恨心中。因为吵过架之后你恨他了，不愿意跟他好了，很难过，你就是把这颗心住在了瞋恨心中，就是这个境界。那么怎样降伏这些妄想心？也就是告诉大家“应如是住”，就实事求是的，这个事情过了，我们自己没有这个境界，我们做错了或者得到了、失去了，都是如是的——本来就是这样的。想清楚，这个世界上的一切该发生的就会发生，不该发生的不会发生，一切都是缘分。

“应如是住，如是降伏其心”，就是这个世界一切都是正常的，出来也是正常的，发生了也是正常的，解决它了也是正常的，来降伏自己这个心，这样你就会安住自己的心。表面上看起来，佛回答《金刚经》里面的这句话看似像没有回答一样，实际上佛早就在心中空了，他没有意念。当弟子问的时候，佛陀念头早空了，所以佛陀后来就讲一句方便法门，那就是“应无所住而生其心”。就是你所有的心都不要住在你的心中，这时你生出来的是不是干净的心？举个简单例子，今天你跟人刚刚吵过架，如果你把恨念，把刚刚

他讲过你、对你不好的想法，以及所有他曾经过去和现在刚刚伤过你的话，全部不住在心中，忘记了，这时你就感觉到“我跟你在谈另外事情的时候，我没有其他事情住在心里”，你生出的最后这个心就是正在进行的心，就是如是心，就不会带有偏见了。为什么很多人会有偏见？因为他过去的心住在心中，他对别人就有偏见了。所以每一个念头都不能停留在你的心中——叫“无所住心”，自然行云流水。

“前念已灭”，前面的念头已经灭度了；“后念不生”，就是告诉我们，我们前面的念头灭掉了，后面不要去生起其他各种各样的念头。我现在把《金刚经》里面一些重要经文的句子给大家先做一些铺垫，以后跟大家讲经文，大家就能听懂了。就是告诉大家，你一个念头生出了要把它灭掉，你就不住在心了；你后念又不生，那你就是干净的。师父很喜欢用家庭作为例子，刚刚先生讲过一句话很讨厌，太太看见他很讨厌，如果她把先生刚刚讲的一句讨厌的话忘记了——前念已灭，没了；然后接下来“后念不生”。也就是说，刚刚他讲话讨厌已经灭度了，没有了，像

没听见一样，就不会生起后面对他讨厌的念头了，是不是后念不生了？所以“行云流水，当体即空”，马上、当下，你心中没有瞋恨心，没有烦恼心，所有都无所谓，你就空了。所以不要去用心。

同样再举这个例子，如果刚刚先生讲了一句很讨厌的话，你还记着，留在了心中，然后你又想把它灭度，你就必须用心去求空。也就是说，你要用心去把刚才他骂你的这句话灭度掉，这时，你是驻扎在自己的心中了。“刚刚他骂我吗？算了，不要去搞了，他就这样的人，整天讨厌，算了，我克制一下吧……”你想想看，你用心在求空，你用心想把这件事情不住在心，实际上还是“因心而生心”。所以菩萨这句话妙就妙在“而生其心”——“应无所住而生其心”。你把刚刚前面他对你讲的这种骂人的话全部都忘记了，你再生出来的心是不是干净的心？就等于前面有盆脏水，你已经把它倒掉了，再接下来的水是不是干净的？如果前面那盆脏水没倒干净，你说“哎呀，真讨厌，我把它倒掉吧”。前面那个是顺手就倒掉了，而这个是“哎呀，真讨厌，我已经看到它

脏了”，然后再把它倒掉，这时候你要生出干净的心，这个心已经不是“当体即空”的心了。所以，任何一个妄念的生出，我们不能让它住在本性自性中。当一个人的念头出来是不好的，必须把它消掉；如果不能把这个念头消掉，那就不能做到如如不动。

如如不动 心自浩然

——2020 年 5 月 16 日《白话佛法》开示第七十集

佛法是智慧的，不是单单念念经、打打坐、磕磕头，它是一种境界。“应无所住而生其心”，这个“应”，其实就是一种方法论——你应该、你必须。用本体论来讲，本无所住而生其心：一个人如果本来就没有住在这种心中，心空的，你无所住，不管怎么样，你都是空空如也，不会生出其心的。你不会生出贪瞋痴慢之心，因为你无心。就像很多人说“你这个人怎么没心没肺的，人家跟你讲半天，你怎么都记不住？”从另外一个角度上来讲，就是告诉大家，本体论来讲，你已经无所住心了。

佛后来讲到“过去心不可得”，就是“应无所住而生其心”。就是告诉大家，你既然无所住心，那过去的心还要得吗？过去发生过的事情，还要再去记吗？“现在心不可得”，你现在学佛了，应该放下了，不应该再去为现在生活中烦杂

的人间琐碎事情生出瞋恨心、贪心、烦恼心，所以现在也不可得。佛陀又告诉我们未来心也不可得，未来还没发生，你为什么要生在心中？这个事情还没发生，而且不知道会怎样发生，你放在心中干吗？所以讲到底就是叫你“应无所住”，不要去住心。很多人为什么会烦恼？心太多了。很多人心太硬了、心太忌妒了，还有很多人心太软了，还有很多人心太肮脏了，全部都是由心发出来的，所以菩萨叫你无所住，就是把它全部扫掉，扫干净。扫干净之后心会出来吗？心还会出来，所以叫“应无所住而生其心”，生出来的“其心”，那是干净的。

“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得"，知道过去心不可得，你的现在心当然不可得了，连过去做过的事情都要忘记，现在有什么可以得到的？你现在的心都忘记了，你现在做的事情还没做好，怎么会去担心未来的事情呢？很多人跪在菩萨面前整天求未来的事情，“菩萨，让我孩子以后大起来能够考试考得好，读书有成绩”，你让他好好学佛念经，能不好吗？很多人问师父：“师父，您帮我看看我的孩子大起来能

不能找到女朋友结婚？”你不是拥有未来心吗？所以一切不要求，一切心不要住——住在你的心中，因为它是现在、未来和过去时，没有妨碍你任何情况，没有让你难过、让你悲伤的理由。“自性本空”，为什么叫自性本空？本来就没有的，是你生出来的心，最后你自己把它灭度了，你的心、本性还是空的。

禅门讲心法。很多人说，讲来讲去，禅宗讲心法就是一个心。我们很多人这个事情要管，那个事情要管，不管还要管，管了还要管，已经说了“这个事情我不管了”，接下来还要问“这个事情怎么样了？"你说放下就应该放下，既然放下了，干吗还要管？我们很多人就是这样，跟他说：“你现在不要再管这个事情了。”“好，师父，我不管了。”嘴巴不管了，“刚刚那个事情怎么样了？我不管了，现在他们怎么样了？”你看，他又生出心来了，他放不下，他不空。心是本空的，他又造个心出来。“外息诸缘，内心无喘”，什么意思？“外息诸缘”，外面诸缘分（所有的缘分）已经停息了、没了。“内心无喘”，就是没有喘息。很多人是表面上看起来“我已经不管了”，但是

实际上内心还在关心这件事情。现在很多年轻人谈恋爱，这个男的跟她拜拜了，结束了，她说“这种人死了我都不管，关我什么事情？”“哎，他最近怎么样？”你看看，她放不下。这就是师父跟你们讲的：表面上空了，实际上没空。因为念头一个又一个生出来，境界是你一个又一个造出来的。你如果能够理解“自性本来空，念念不停留”，你知道所有的念头都留不住，那去留它干吗？

佛法中，很多人经常为一些佛学理论争辩：到底空还是不空。当你去争辩的时候，实际上你还是没有空，因为你想辩出个道理来，你想辩出个真理，实际上你落入一个“空”，“我想要得到这个空”，但是你又落入一个没有空性的“空”当中。

《金刚经》是非常难的一部经文，师父也只能从佛学的理论给大家做些解释，希望大家由浅入深。

接下去师父跟大家讲大道至简。有一些人经常觉得自己讲的是大道理，觉得自己说得很对，别人都不对，以为自己总是对的，“我讲的是很

有道理的，你们讲的都不行的。”大道至简这句话的意思就是告诉我们：真正的大道理不是你讲出很多很多理论来验证它，而是一两句话就能够让人明白的。比方说，你今天说：“我这个人做了很多好事，为什么没有好报？”“这个人做了这么多坏事，为什么他没有恶报？”我用大道理跟大家讲，大道简单吗？你要记住了，“不是不报，时候未到”——两句话，就这么简单。有的人说：“我不知道帮助他对不对，我也不知道这件事情做了之后对他会不会有伤害？”很简单，两句话：“众善奉行，诸恶莫作。”所以这个大道理很简单。世界上很多事情难就难在你无法让复杂的事情变简单。很多事情越辩论越复杂，越搞越搞不清楚。你看家里的事情、学校里的事情、工作单位里的事情……社会上复杂的事情，越搞越复杂，越搞越搞不清楚。我们人就是喜欢把很简单的事情复杂地去做。

为什么学大道至简？因为人与人之间讲话，人与人之间的沟通，或者在工作上很多接触，都会变得尔虞我诈、你争我斗，全部远离了单纯，远离了纯洁，人与人变得越来越复杂，而大道至

简实际上是最高级别的智慧。用人间的话来讲，叫成熟睿智的表现；佛法界来讲，就是境界达到了一定的程度；在心理学上来讲，有时候人间的完美常常是最简单的，一个人不讲话就做事，这个人一定成功，这就是完美。很多人讲了一辈子，一辈子事情做不成功；有的人就是不讲话，好好地做，很简单的一件事情他成功了。简单就是真理，能够把复杂的事情简单地来做，这个人就是有智慧。现实中，一个很简单的事情，我们却拼命把它搞得很复杂，越搞越复杂。厚积薄发就是简单的力量。两句话能说明情况，两句话能够让别人理解，你就是有水平。你去看一个小学生、一个中学生、一个大学生，他要翻译一道题目，或者他要跟你解释一件事情，他不停地找理由、找根据，去找各种各样的事情来让你理解；一个教授走过来，两句话就解决。我不知道你们有没有感觉，跟律师讲话，你们讲了很多对方不好的道理“他应该怎样”，律师两句话，比方说“他这个人就是欺诈，侮辱你，诽谤你”，律师两三个字就解决了。所以就是告诉你们：简单会有力量，越复杂越没力量。举个简单例子，一个榔头

锤下去特别有分量，如果你把它变成无数个螺丝刀，砸下去可能就没有力量。

要把复杂的事情变简单，但是很多人不知道，看似很简单的事情，其实还真不简单。比方说夫妻经常吵架，讲的都是具体的事情，要想把这个事情辩出一个真伪，夫妻两个人都是各执一词，把事情讲得越来越复杂。因为我们人在繁琐的思维中早就远离了智慧，你们记住了，烦恼的人是没有智慧的。如果一个人懂得大道至简，他就可以对这对夫妻讲“你们不管谁对谁错，你们这么吵架就是错的”，就给他们这么一句简单的大道理。不管再难的事情，你从简单入手，循序渐进，才能解决。因为这对夫妻都认为自己是对的，一旦等他们两个人懂得两个人争吵、吵架是不对的时候，他们就会坐下来好好商量了。简单吗？“先不要吵架，吵架是不对的，你们千条理由、万条理由，坐下来谈”，大道理吧？人是不是应该把看似复杂的问题简单地去做？

真正有智慧的人，他可以把复杂的事情变得很简单地去做。简单的事情要重复去做，你就是个专家。看着很简单，今天念一句“南无阿弥陀

佛”，简单吗？你不停地重复去做，到了最后你就到了西方极乐世界。重复做的事情要认真地去做，今天一个很小的事情，为众生解决他们的烦恼，接（咨询）电话，一会儿来一个电话、一会儿来一个电话，很认真地去回答，坚持努力地去做，你一定能够救度众生。在这个世界上，只要你重复地去做，而且认真地去做那些很简单的事情，你一定没有做不成的事情。学佛修心，要靠时间，很多人一辈子念“阿弥陀佛”，这么简单，为什么他到临走的时候会有西方三圣来接引他？其实就这“南无阿弥陀佛”六个字，都是要靠你平时，看似简单，你要用基础好好地去做。“大道至简，悟在天成。”开悟在你的天成，因为你终有一天会开悟。简单的想法会永久；把事情想得太复杂，人生中会充满着荆棘和烦恼。

师父告诉大家，其实人生在世，如身处荆棘之中。我们人活在这个世界上，有时候就犹如在树丛中，到处都是带刺的尖尖的树杈，各种各样的树枝，一动就会刺伤你，一动就会碰伤你。有时候在森林里还有很多隐蔽的蛇，你不动，它不来咬你；你一动，它游过来了。这就是告诉我们，

人活在这个世界上，有时候我们很苦恼，你不动、你心不动，你不会被刺伤；你只要心一动，就被刺伤。因为你的心不动，人不妄动，不动就不会伤到你；你的心一动，人就会妄动，伤其身、痛其骨，体会到世间诸般的痛苦。很多人参加一个party（聚会），在 party 上看上某一个人，很喜欢，心一动，就开始痛苦了，是不是？妄动了，“我要是能够跟他好就好了”，接下来想、动脑筋，千方百计去跟他接触，到最后被人家甩了，刺伤吧？伤心痛苦吧？所以世间很多事情就是你不动，它不会动。人世间时时刻刻都像在荆棘丛林中一样，处处都暗藏着危险和诱惑，诱惑很多，你只有不动妄心，不存妄想，心如止水。

一念智 即般若

——2020 年 5 月 16 日《白话佛法》开示第七十一集

一个好好的人不去贪，哪来的烦恼？想要这个、想要那个，要到后来得不到，不就有烦恼了吗？所以要想自己没有烦恼、没有偏差，就要有效地回避那些风险。有些人很有经验，只要问这个事情有没有风险，他一听到有风险，“我不干了，多一事不如少一事”，所以才能抵制诱惑。举个简单例子，现在很多人贷款（房子贷款)，他非常痛苦，为什么？他经不起诱惑，“可以贷款，可以买房子"，去贷了款之后还不出来，这房子就收掉了，就不是他的了，他就痛苦缠身，因为他抵不住这种诱惑。所以“心动则物动，心静则物静"。举个简单例子，放在橱窗里的漂亮衣服，你如果想买的话，你心一动，这件衣服就动了——因为你要买它，它就动了；你如果心不动，看一看就过去了，这件衣服还是老样子放在那里。你想买它，它的价格就是你动心的一个源泉。

师父跟你们说“一念愚即般若绝”：一个念头非常愚蠢，你的智慧就跟你绝断了；“一念智即般若生”：如果你今天一个念头有智慧，你的般若就生出来了。你今天对这件事情很重视，你认为它拥有的，它就是拥有的在你眼前；如果你觉得这件事情对你来讲根本不在乎，根本没有认为它是这样，它在你眼前就不存在了。举个简单例子，你觉得这个房子好得不得了，你非常喜欢，你们看中了，开始动脑筋贷款，你动了很多脑筋，这个物品是存在的；等到你说“算了，价格这么高的，比它好的房子多得很呢”，你不把它当回事，这个大楼就不存在了，在你的眼里就不存在了，就结束了，没有了。我们无论做什么事情，有时候在心中，就有；不在心中，就无。很多人间的物质都是虚空的，连人都是虚空的，我们到了这个世界，一切都是虚空的。佛经上早就有解释，“生不带来，死不带去”。这个物品带不走就不是你的。你觉得可以带走吗？带不走，那就不是你的，就算你拥有了也会失去。

“妄心不起，恒处寂灭之乐”。“妄心不起”，你今天对世界上任何事情都不起贪念和妄想得

到的念头；“恒处寂灭之乐”，就是说你恒常处在寂灭（就是一种平安、安静）的快乐中。如果你妄心一动，就会被荆棘所刺伤，所以经上说“有心皆苦，无心即乐”，学佛人就是要管好自己这个心。所以真正学佛的人，修行修心、修心修行，离不开这个心，所以管好自己这个心，让自己这个心心无罣碍，才能达到无我的境界。

下面师父跟大家讲一个当年佛陀在的时候的故事。

一时佛在舍卫城，鹿野苑有位著名的国王叫梵施国王。他在位期间国泰民安，风调雨顺，牛肥马壮，整个国家一派生机勃勃、繁荣昌盛，人们过着祥和的生活。不久，王妃怀孕了，十月之后生下了一个美丽端庄的女孩子，宫廷内外为她举行了一个隆重的贺生仪式。准备给她取名的时候，因为王家的种姓叫嘎希，而她又天生丽质，秀美非凡，所以取名叫“嘎希美女”。国王特地为她请了八个姨母，八位姨母分别负责她的吃、喝、睡、玩耍、戏乐……精心地照顾喂养她。这位公主如海中的莲花很快地成长。自幼她就学习了各种文武理数、经史诗赋，对释迦牟尼佛生起

了无比的信心（过去说生起信心就是看了经书之后觉得很好，非常尊重佛陀），还经常借父母之力供养三宝佛法僧。

这个时候，嘎希美女青春芳龄，窈窕淑女，她的美貌堪称世间第一，无与伦比，以至周围六国的国王都知道她，都希望娶她回皇宫。六国就各派信使往印度的梵施王那里求通婚。梵施国王听后心里一下子不安起来，心想：我只有一个女儿，如果我答应了其中哪一位国王，其他的五位国王一定会挑战我，将危及到整个国家的臣民。他有些担忧，故没有答应任何一位国王。这六位国王都非常不悦，各自统帅着四大军队向鹿野苑进军，准备抢人。

有一天早上，梵施国王突然听见城外旌旗招展，车水马龙。他登上城墙看的时候，眼前竟然是六个国家的军队。突然，他觉得一切都完了，内心万分地焦急，拖着沉重的步伐，无精打采地回到了房顶上，坐在那里托腮凝思，想“怎么办呢？”着急啊。

这时候嘎希美女来到梵施国王的身边，见父王满脸忧愁，忙问：“父王，您为何心事重重？”

“唉，为你啊。”

“为我？莫非是我貌不够美？”她还开玩笑，说她貌不够美。

梵施国王苦笑着说：“孩子，不是因为不美，而是因为你太美了，六国竞相争娶，我一一回绝，以致今天六国兵临城下，这可如何是好？”

嘎希美女略作思索，就问：“父王，女人有没有自己选择婚姻的权利？”

国王痛快地回答：“当然有自己选择的权利。”

嘎希美女得到开许之后（就是国王同意之后），就对父王安慰道：“父王，请您不要担忧，您去告诉六位国王，我将亲自挑选他们。”

国王听完这些话，心里轻松了许多，就派了六个信使将此事告诉了六位国王，请他们收兵，稍候几天，准备参加候选。六个国王这时候都骄傲地认为嘎希美女一定会选中自己，因此他们都不约而同地答应退兵了。信使：“报！国王，这六国全部退兵了。”国王在心里想：这次女儿肯定要出嫁做王妃了，但不管怎么样，只要国泰民安，吾心足矣。然后他的心慢慢地平静下来。

那六位候选的国王各自兴建宫殿，找出各种各样的宝饰，带上大象（那个时候大象就代表着一个国家的威望）、财宝和眷属，几乎是倾其所有，那一天准时来到了鹿野苑。到来之后，他们各自占着一个方位，各自为阵，然后坐在狮子座上，等候着嘎希美女的到来。大家都你看我、我看你，每个人都觉得自己最好。

嘎希美女真的来了，她穿着妙衣宝饰，骑着大象，徐徐地从城门出来，在每一位国王面前走过，最后真诚地告诉他们：“各位国王，我不愿与任何人过世间真真假假的生活，我愿意礼拜释迦牟尼佛！”说完一转头，骑着大象走了。六位国王和眷属看着她姗姗离去的背影，深感失望（因为过去他们非常尊重宗教、佛教，他们对佛陀非常地尊敬），但是又依稀觉得，这位美丽的女子怎么会不贪恋世间的生活，又不愿意享受人生的荣华富贵，居然情愿皈依佛陀。梵施国王和眷属们也看到了公主嘎希美女的这个举动，他们半信半疑地尾随着嘎希美女，观其真相。

嘎希美女路途中能骑象就骑，不能骑就徒步前行，一路风尘仆仆，终于到了佛陀的圣居。见

到佛陀之后，她于佛足下合掌，恭敬顶礼，祈求：“世尊，我愿在您的教法下出家，受持净戒，唯愿恩准！”佛陀欣然应允，叫来众生主母，亲自交予（众生主母就是专门负责比丘尼的首领，管着全部比丘尼）。众生主母就给这位公主剃度出家，授具足戒，传授佛法。这位公主积累了资粮，精进修持，断尽了三界轮回的根本，证得了圣者罗汉的果位。在她的境界中，黄金和粪土等同，没有优劣；手掌与虚空无别，显空无二。（师父曾经跟你们讲过，有一位很伟大的人走的时候跟他的侍卫官说，等到他走了，要把他两个手放在棺材外面，让大家看一看，就是这么伟大的一个人，走的时候也是两手空空。就是告诉大家：两手空空，好像握着东西，最后全部都要放掉。）诸天称赞（就是天上都非常赞赏）。

尾随的人见嘎希美女真的出家了（过去只要你出家，就没有婚姻了，大家都尊重），并证得了果位，大家都觉得真的了不起。嘎希美女又前去佛前礼谢，世尊对尾随而来的人传了法。这时，众比丘就问：“世尊，以何因缘，嘎希美女生帝王之家？又以何因缘，她如此地相好庄严？她又

以何因缘，于如来教法生大信心？以何因缘，她又速证圣果？”

佛陀就告诉他们：“这是她往昔的愿力。曾在贤劫人寿两万岁，人天导师、如来、正等觉迦叶佛出世的时候，鹿野苑有一个施主，他富如多闻天子。施主家的儿媳生了一个漂亮的女孩。她长大之后，对迦叶佛生起极大的信心。借父母亲的力量，她修建了一座经堂供佛和僧人。经父母亲的同意，她得以出家，一生中她严守净戒，精进闻思修行。临终前她发愿：‘愿我今生中，布施、供养、持戒、闻思等功德，能于生生世世中生于富贵家，相貌庄严，并于释迦世尊教法中出家证罗汉果’。这位发愿的比丘尼就是嘎希美女，以其往昔的愿力成熟，今生于富贵之家，相好庄严，对我生起信心，得出家为尼，证得圣果。”

佛陀跟他们讲了这么一个因缘，就是告诉他们，人要生起清净的大信心。看看我们现在，每个人都没有愿力，很多人的愿力就是“我要出名，我要富贵”。看看到庙里去求的，都是要求财，求自己怎么好，都是为自己而求。我们每一个人要懂得：烦恼是求来的，欲望会造成你的烦恼，

会伤害你的清净心，会让你丢失更多的智慧和福德。所以远离欲望，让我们能够迎来佛陀的智慧，用观世音菩萨的清净心，用佛陀给我们的佛法指引我们前进的方向，这样我们才能远离颠倒梦想，一世修成报佛恩！

好，今天就跟大家讲到这里，我们下次节目再见。谢谢大家。

修心如初 远离迷境

——2020 年 5 月 20 日《白话佛法》开示第七十二集

好，今天继续跟大家讲《白话佛法》。

在人生的路上，每个人都在奔跑，有时候我们赶超一些人，走在别人前面；有时候我们的人生又被很多人超越。其实人生的秘诀就是寻找一种最适合自己的速度来生活，不要因为看到别人快，或者看见别人慢，来增加自己超重的负荷。所以一个人活在世界上，要懂得寻找最适合自己的速度和最适合自己的能量来做一些事情。佛法界经常讲“莫因迟缓而空耗生命”，空空地耗去自己的生命。

佛法告诉我们，人都会经历一种过程，那就叫苦。因为“苦”就是对这个世界的一种理解；苦有时候又是我们对世界的一种感觉、一种感受。最重要的，学佛人要学会有智慧地活在这个世界上。人最不能忘记的，就是当我们在苦难、想不通、很困扰的时候，曾经救我们脱离苦海的

人、曾经帮助过我们的人。人最不能结交的，就是在你失败的时候藐视你、唾弃你的人。我们人最不能全部相信的，就是在你成功的时候说你什么都好的人，要特别当心，这些都要用智慧来看破。人最不能抛弃的，就是和你共同修心、共同患难的人，患难之交非常难能可贵。现在末法时期，每一个人在世界上都会承受着不同的压力，能够跟我们一起学佛的人就是我们共患难的修心人。人最不能爱的，就是不看重你人格的人。当一个人喜欢你的钱、你的荣誉、你的美貌，这种人不看重你的品格，这些人是最不能让你接受的人。

人最重要的，在这个世界上不能被欲望所控制。人间的欲望会造成我们在这个世界上为人处世的迷失，会带给我们很多的烦恼和困惑。欲望有时候像蜂蜜加了毒药，表面上看起来很甜，实际上慢慢地腐蚀人的肝脏。很多人对欲望没有一种警惕性，就是因为他觉得很甜。哪一个欲望不让人很开心？但是当你进入欲望的时候就苦不堪言了。每个人都想买房子，大家都在买的时候你也想买，但是你的经济不行，那个时候你看见

这房子非常想贷款，一旦贷款之后，你就觉得压力很重。所以在生活中，我们的欲望会让我们产生很多的邪思邪念，人的贪欲实际上就是一种劣根性。很多人说人有劣根性，劣根性到底是什么？就是你的贪欲、欲望。每个人都想过随心所欲的日子，但是随着自己的心，随着自己欲望的增加，这个随心所欲、这个欲望会给你带来无尽的痛苦和烦恼。大家想一想，哪一个欲望不给你带来困惑和烦恼？追求钱的人，最后被钱弄得家破人亡；追求情的人，最后被情伤害；追求名誉的人，最后得不到名誉，对自己造成无限的伤害和惆怅，还会影响一生，甚至当你得不到，你的痛苦还会影响你的来世。因为欲望它是无止境的，你只要有欲望，它就没有停止的时候，多了还要多，好了还要好，不能满足的贪欲永远会造成心里的痛苦和心灵的折磨。凡是一个人有欲望，他的心念一定有所染，有欲望就是被染著。人很可怜的，整天想着“我要、我要、我要……”，整天想着“只要这个东西买下来了就好了”“只要这个感情得到了，我就好了”，其实不会好的，不会停止的。师父的座右铭大家都知道，“无欲

自然心如水”。所以师父要大家不要有欲望，水就是你的心，平静如水。不去贪，就不会瞋恨；不恨别人，你就不会做出愚痴的事情。

我们做人要想得通，要懂得什么叫佛理、佛法，要明白一切欲望只是一种暂时的人生的迷幻境界，叫“迷境”，因为你有欲望，你就迷了这个境界，引诱我们凡夫俗子心灵迷失。所以师父今天跟大家讲，欲望很害人，因为你心灵的迷失，多了还要多，好了还要好，你就会走上贪婪、无法自拔的境界，这个境界给你带来的叫“困境”。如果能够把握好智慧，没有欲望，心中想到人间一切都是虚幻的，因为再多的快乐也会没有，再多的享乐也终究会离你而去，看看自己眼前的，你就很知足，你就常快乐，你就不会受到欲念的诱惑。

所以我们为人处世不要受到红尘的欲望所染，要永远记住刚刚学佛修心的那个初心，初心很重要，“不忘初心，方得始终”。犹如一个老年人虽然老了，但是他精神上永远想到年轻的时候曾经拥有过的抱负和满怀的希望，这就是维持他生命的源泉。有些人入世已久，在这个人间看见

别人都是贪瞋痴慢疑，然后自己又受了一点挫折，艰难困苦自己经受过，慢慢心中受到污染，性格变坏了；贪恋红尘，让自己本来非常爽直的性格变得越来越虚假，不敢说实话了；为了使自己人缘变好，变得完全是一个假人，假人就会假意，假心就会变成假人，人就会变得不坦然、不坦白，就会活在世界上明明知道是对的，他会说成不对的，明明是不对的，他会扭曲心理来承受人间的挫折。这就是为什么现在人心的转换是那么重要。

在生命中，很多人总以为“社会的环境影响了我”，很多人说“其实我蛮好的，社会环境啊，大家都这样，别人怎样、别人怎样……”实际上从佛法界讲，环境不能影响我们，环境影响不了的，因为你自己的修养、造诣和根基不足，是你自己的精神离开菩萨的境界太远太远了，所以你才为境界所转。我们的精神如果活在菩萨和佛的境界，即使碰到再复杂的时代、再复杂的环境，“恢恢乎其于游刃必有余地矣”，人就不会被外境所影响。这就是我们佛家讲的“如如不动”，这就是儒释道三家所讲的一个人的修养和本来

的初心。最初的心理状态（每个人都有一个最初的心理状态），是人最纯洁、还没有受到外界污染的情况下，人的心都是光明磊落的，坦白纯洁的，拥有一颗佛的心，那多好。这就是道家老子所讲的“如婴儿乎”，一个人纯洁得像婴儿一样。我相信很多人都很喜欢婴儿，因为婴儿非常纯洁，所以说像婴儿一样地纯洁。

一个人不管是出家人还是居士，修行的路都是从凡夫开始修，修到成道成佛。我们很多人就是从凡夫俗子开始转变境界，来脱离红尘的污染。学佛非常不容易，学佛一年，佛在眼前；学佛两年，佛在天边；学佛三年，仗着佛卖钱，越修越远了。为什么？因为我们不能保持永恒的初始心；因为我们的心念必须纯正，才能成佛。所以师父为什么对你们这么严格？就是要你们保持纯洁的心。出家的人要像小孩般纯洁，没有出家的人也要像孩儿般纯洁，这个时候成佛有余。不要以为成不了佛，很多人经常讲“成佛很难，佛离我们很远”，其实说“佛离我们很远”的人，是因为心已经离开佛很远了。有些人说“佛就在我们身边，我最近怎么感觉佛就在身边，他在管

住我们”，你成功了，因为佛离你越来越近了，护法神离你越来越近了，菩萨就会离你越来越近，你成佛的机缘就越来越近。如果你这个人整天没有人管，整天感觉“我什么时候能修成？我什么时候能够到西方极乐世界，能够到心灵净土世界？”这个时候其实你的心已经离开了佛。

所以佛经上讲，初发心即成正等正觉。大家想一想，初发心就是本性，当你刚刚开始修行的那一颗心，就是成了正等正觉光明心。佛说这句话就是告诉我们，人的第一个念头看事情是看得最清楚的，刚学佛的时候，看问题是看得最清楚的，看清了道路和方向，成就了菩提，心中有佛，然后慢慢拥有了菩提心，再修，就能修成佛道。最初的那个出家心，那个想一世修成的心，想离苦得乐的心，就是那个求佛之心，才是真诚永恒的如来之心——原来的心。我们修到后来，人越来越懒，越来越不负责任，把什么事情都往人家身上推，碰到不好的事情，都是别人让你这么做的，找出千种理由、万种理由。哪怕对自己的父母亲、对自己的小辈，只要有那些杂念——你永远觉得你是对的，别人是错的，你连初始心都没

有，所以你就离正等正觉越来越远。我们做人、做事其实也是一样，很多人开始对菩萨又是磕头又是膜拜，几年下来，初始心不见了，恭敬心不见了。对师父也是，刚刚来的时候尊敬得不得了，慢慢时间长了，越来越油，尊敬心不见了。我们学佛人要“念念菩提中”，生活一年到几十年都是“念念菩提中”，要如如不动，佛在心中。学佛最初的、最基本的一个念头，那就是初心。师父要你们不忘初心，就是最初的一个念头，也是你最后的一个念头；不管做什么事情，不能有始无终，要有始有终。学佛到后来，不能把最初的一念善和一念成佛的心给修掉、丢掉、找不到，否则你永远得不到学佛的基础。

师父跟大家讲，“学佛如初，成佛有余”。学佛人不管学多少年，就像初始心一样，成佛一定有余。一个出家人要“出家如初，成佛有余”；一个在家居士要“修心如初，成佛有余”。就是不管一年到几十年，我们要像第一次念经那么诚恳，第一次拜佛那么感动，如果拥有这个心，你早就修成了。诚恳的决心，不是用语言可以表达出来的。很多人修心到后来，跪在菩萨面前用的

是那颗诚恳的心，那是一种无上菩提的智慧之心，不需要跟菩萨讲很多话，心中充满着感恩，才能让你“成佛有余”。

初正则终正

——2020 年 5 月 20 日《白话佛法》开示第七十三集

很多经文中讲到，菩萨初发心时即成正等正觉。也就是说，当你发出这个愿力的时候、准备学佛的时候，这种能量非常非常大。用现在的话讲，就是刚刚开始的时候，你的决心是势不可挡的。但是当你做错事情了，你可能会想到“没那么容易嘛，最早的时候我可能想法有缺陷，许愿许过头了，我现在能不能再回过来？”这就是很多人的懈怠，这就是很多人没有往前进的愿力，这就是为什么有些人会越修越差。因为人间的烦恼、挫折和所有的错误，你都没有好好地把握住，你都没有用初始心来战胜这些烦恼心和困难的心。很多人在人间做事情，做一点扔一点，做一套说一套，慢慢地就丢掉了自己的本性。

学佛不是花花草草，学佛人是专门深入进去的，学佛人要锲而不舍，因为佛能通一切智慧，彻万法源，菩萨能够通达一切的智慧。你想不通，

还在痛苦，还在烦恼，还在纠结中，就离开了一切智。菩萨无处没有智慧，人间所有的烦恼对菩萨来讲，都有智慧把它解决。你今天不能解决这个烦恼，就会增加烦恼，就不能“通达一切智，彻万法源”。什么叫“彻万法源”？彻底领悟所有法的源泉来自于哪里。学佛要靠智慧才能了解万法的根源，我们学法、学佛都有根源。你们怎么会来学佛的？每个人都有根源。有的人告诉我说，他学佛是因为家里父亲或者母亲身体不好，或者自己曾经感情上受到伤害，等等一切，那个时候他下定决心，“我要好好地改变自己，我再也不能颓废，再也不能懈怠，不能浪费生命了，我要寻找一个解脱的方法”。你记住这个“万法之源”，记住你为什么学佛，你就能有始有终。

学佛人不能有始无终。一个人学到后来不能归源，就不能通畅，学到后来要明白菩萨叫我们做什么，要学会什么叫通畅。学佛最困难的时候实际上是开始，开始的境界一定是最高的，慢慢地一落千丈。因为当你开始许大愿的时候，你的劣根性就会暴露出来，你的烦恼、瞋恨心都会自然流露，然后你就会碰到困难，放弃。就跟人的

婚姻一样：没结过婚的人，非常想有个家，要结婚；但是结婚之后业障来了，烦恼不断，自私心造成了婚姻的破裂。在佛教中有一句话叫“初正则终修”，我们要懂得学佛的初心非常重要，初心很正（就是你的发心很正），则终修（最终你会修成佛道），就是要靠着恒心。“初正则终修”这句话的意思就是：因为你的初心很正，你最后一定修得成。那么修得成靠的是什么？就是靠你的恒心，有了恒心，就能够把最初的初始心延续到最后，就不会退转和懈怠。

学佛修心，我们做人要讲道德、讲品行，这就是佛法提倡的“诸恶莫作，众善奉行”。品德好的人不作恶，道德好的人众善奉行。所以一个学佛好的人基础一定是好的；一个学不好佛的人基础一定不好，善良的根基不足。在平时生活中，如果这个人一直很善良，终有一天会开窍，会学佛，会入门；一个平时就非常刁钻、非常尖刻的人，怎么能够学好佛？他连最起码的慈悲心、善良心都不够。

佛法有很多法门，有天台宗、禅宗、净土宗……有密宗，有显教，并不是每一个宗派、每

一个教派都要学习、熟悉。实际上很多人什么都懂一点，到最后什么都得不到，一辈子成不了专家，还会走很多冤枉的路。什么都觉得好，什么都想学，最后别人学成了，你还在学。每个人有每个人学佛的缘分，每个人有每个人成佛的道理，如果把每个人的环境和条件全部用你自己的心念来接受，慢慢地时间长了，你还在学，别人早就已经成佛了。

真正地理解佛法，“须绝他日妄想”，就是必须要断绝过去的妄想。就是告诉我们，曾经的幻想、曾经的迷惑、过去对佛法的各种理解，让我们有很多想不通，学了一大堆，最后在迷惑颠倒中，连本性和为人的基本修养可能都没修好。很多人整天在修，修到后来，对别人慢慢地失去了关心和慈悲。

佛法讲“勤修清净波罗蜜”，也就是说，修心的人要精进地修行，才会心中清净，这就是智慧的产生。有智慧的人不会失去菩提心——“恒不忘失菩提心”，有菩提心的人就是想去帮助别人。修到后来，产生了很多想去帮助别人的心的人，就是在证悟中。“灭除障垢无有余”，我们要

消灭自己内心的业障和污垢。修心，内修、外修都有讲究，只是在外修而没内修，内心的业障和污垢无法去除，就无法得到善果。“一切妙行皆成就”，凡是一切妙法——去救度别人的妙法，都会产生善良的果报。“勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心，灭除障垢无有余，一切妙行皆成就”，就是让我们懂得勤修，专门精进地去修自己的清净心，才能达到智慧圆满的般若心。人怎么会有智慧？勤修得来的。东看看、西看看，心散了，心乱了，什么都懂一点，最后什么都不懂。

用恒心，不要忘却初始心，最初的初始心中有菩提心在里面的。你们开始求菩萨的时候，“我要找到佛法，我要救我的爸爸”“我要救我的妈妈”或者“救我的妹妹”“救我的弟弟”，一切都是菩提心的起源。不能忘记初心，就是叫我们不要忘记我们的菩提心。我们灭掉自己的业障，不能有任何的余地，不要在心中留有一块可以隐藏肮脏的污垢和孽障的地方。很多人说“我说话很直”，特别开心，听他讲话像一碗水一样，看得到底；而有些人就喜欢把自己的业障、烦恼深深地藏在内心中，来伤害自己，让自己难受，让自

己忘不了，远离了菩提心。所以“一切妙行皆成就”就是菩提心，菩提心就是普度众生的一颗心。修心修到后来，如果没有广发菩提心，没有救度众生的心念，你就失去了菩提心，你只是一个修自我的修行人。因为只有思惟去救度众生，才能求证宇宙生灭本源的根，才能知道这个宇宙空间到底是什么缘分。修到后来就知道了，众生都是亲人，连放生的鱼也有可能是曾经的亲人。你救下的刀下所有生灵，全部可能都是你的本源，都是跟你有亲戚关系的，只是你不知道。

善护念自己的悲心。你们有没有悲心？看见人家苦了，你们难受吗？看见别人哭了，你们会不会流泪？现在的人看见别人哭了就笑；看见别人痛苦了，“活该”；看见别人家里着火了，“最好全部烧光”，开心得不得了。这就是现在人的心——远离悲心。为什么观世音菩萨大慈大悲、人伤我痛、无缘大慈？观世音菩萨跟我们没有缘分，但是又有宿缘，所以观世音菩萨能生出千手千眼，救度一切众生的悲愍心生出来了。其实每一个眼、每一个手，就是观世音菩萨的慈悲心，就是成全了我们救度众生的这颗大悲心。

学佛人应该常常生起惭愧的心和忏悔的心，因为忏悔心和惭愧心能够让你生起般若智慧。经常能够掉眼泪的人是一个慈悲的人，他还哭得出来，说明他还有慈悲心。你去看看很多的杀人犯，要把他枪毙了，他都不掉眼泪，哪怕最后见一下母亲，他都不掉眼泪，他没有悲心。而我们要懂得，慈悲是菩萨的境界，是我们的初始心。保护好自己能够每天生起般若心的初始心，是我们的责任。每天念心经，就是把你的心变得越来越有悲愍心。一个人总觉得自己工作没做好，总觉得对不起别人，总觉得过去伤害过别人，如果有这种心，这个人不会懈怠；贡高我慢，总觉得别人不如自己的人，不会有太多的悲愍心。经常要感恩，常生忏悔，那是个宝贝。因为你常生忏悔，别人会慈悲、同情你；经常去作恶或者去欺负别人的人，一定是一个贡高我慢者。佛法中讲，如能常持忏悔心和惭愧心，一定能精进修行，得到精进波罗蜜，你将道心不忘波罗蜜，就是在修心中，不会忘记自己的本源。

一个人的心清净，就是通向大菩提心的资粮。师父要你们变得越来越干净，不要留有任何

的杂念在自己的内心中，才能超脱这个五欲六尘。清净会让你生起初发心，初发心就是正等正觉的心。如果一个人拥有正等正觉心，拥有初发心，才会懂得怎样在人间自度度他，怎样让自己超脱凡人的境界，进入正等正觉的菩萨境界。

灭尽三界烦恼

——2020 年 5 月 20 日《白话佛法》开示第七十四集

今天跟大家讲个故事。人的一生，实际上在很多故事中都会有所解释。我们人的一生是功过相杂的，因为又做了很多善事，又做了很多恶事。每个人为什么会有悲欢离合和苦乐？实际上就是因为功过相杂。也就是说，你的前世、今世做过很多善事，也做过很多恶事，所以你今生会得到很多恶报，也会得到很多快乐，功过不能抵，都是你自己所造诸恶业和诸善业的果报，并非只是一种因缘，而是各种业缘的集聚——善缘、恶缘、忌妒缘……有些人就是喜欢忌妒别人，那么忌妒缘；就是喜欢恨人，生出来就恨，恨到临终也恨，所以这种人叫恨缘，各种业缘的汇集。

这里有个故事。一时佛在舍卫城，当时舍卫城由胜光国王掌管，鹿野苑由梵施国王执政。这两个国家因一些矛盾，开始交兵作战，双方伤亡惨重，两个国家善缘越来越少。

有一次，梵施国王统领着车、马、象还有步（就是军队）往舍卫城进兵，在康丹河边安营扎寨。刚刚扎寨不久，胜光国王就闻讯，知道他们过来要打了，马上就率领着精兵前往迎敌。双方势力相当，打得难舍难分，一直僵持不下。

此时，梵施国王的王妃生下了一个非常端庄的女孩，王宫上下鼓乐齐鸣，庆贺这个王女的降生。胜光国王得知此事之后，心想：“我们与梵国交战这么久，前景也不乐观，两方都是进退两难，倒不如借这个女孩子来和亲，缓解两国的关系。”如此决定之后，他们就派特使到梵施国前去求婚，祈求梵施国王将刚生下的王女许配给胜光国王做王妃。古时候，只要生出来，就可以许配给别人。在古时候还有一种叫“指腹为婚”，还没生出来，就说：“如果这孩子生出来是男的，就娶我的女儿；如果是女的，就嫁给我的儿子。”

梵施国王知道了胜光国王的心意之后，正好找个台阶下，心想：“两国一直打到现在，敌我损失都非常惨重，既然他提出来联姻，不战而和，正合吾意，大家就算了。”就告诉来使，非常愿意与胜光国王和亲。从此两国化干戈为玉帛，成

为友好的邻邦。

梵施国王为王女举行了隆重的诞生仪式，取名的时候，因为她的降生平息了战争，举国都安宁了，所以就给她取名为“安宁母”，以牛奶、酸奶、油饼等喂养长大。不久，梵施国王的王妃又另外生下一个男孩，他的相貌也是非常庄严，他们就给这个男孩取名为“安宁”，也同样用牛奶、酸奶、油饼喂养他。这个王子犹如莲花一般很快地长大。没想到姐弟两个亲密无间，好像一刹那都不愿意离开。

安宁母已经长大了，这个时候胜光国王准备将她迎娶回国，专门派人请求梵施国王。梵施国王说：“既然胜光国王已有此心意，那就选良辰吉日举行婚礼。”按照选定好的日子，胜光国王亲自到鹿野苑去迎接安宁母，回到舍卫城之后，以本国的习俗举行了隆重的婚礼。

安宁弟弟因为找不到他的姐姐，就问父母：“姐姐哪去了？”

梵施国王说：“姐姐去了胜光国王那里了。”

“不要，我也要去。”弟弟就闹。

父母告诉他：“你姐姐已经成家了，她去是

结婚，你去干什么？你是我的王子，以后要继承王位，料理国政的，你是不能去的。”虽再三劝阻，但是这个男孩子天天吵闹，非要到姐姐那里去。

后来胜光国王就告诉梵施国王：“让安宁来吧，我可以同等对待他姐弟两个的。”梵施国王无奈，只好将这个弟弟送到舍卫城，跟姐姐一起团聚。

胜光国王就教安宁精通无碍骑马、射箭等各种本事。可后来没想到，这个小男孩安宁变坏了，做了经常到妓院等一百多个不如法的行为。这个时候，安宁母和胜光国王再三劝这个兄弟，叫他不要这么做，但是起不到任何作用。万般无奈，他们只好派人告诉梵施国王安宁的种种不良行为。

梵施国王三番五次地叫这个儿子回来，告诉他：“你不要如此肆意放纵自己，你身为王子，以后要继王位料理国政的。”但安宁既不愿意回宫，也不听父王的教诲，仍然一意孤行。后来梵施国王只好宣布与他脱离父子关系，而胜光国王也因为他行为极不如法，就把他赶出皇宫。身无

依处（就是没有地方可以去了），他就在市井混生活，实际上就是到处流浪。

有一天，他回到皇宫，想要进宫看看他的姐姐，但无论怎样卫士就是不让他进宫。他生起了大瞋恨心，一言不语地向宫内看，看见姐姐正和胜光国王在凉台上弹奏琵琶。这时候，安宁顿起杀心，他拿起弓箭，张弓就向胜光国王射了一箭。但是因为太远了，他只是射断了琴弦，琵琶落在地上，国王惊慌失措地转身逃跑了。

胜光国王愤怒已极，心想："这个安宁居然要杀我？我真该马上把他杀了！但他毕竟是梵施国王的王子，杀掉他恐梵施国王不悦。"他想了一想，"应该在法庭上判案定罪，给他处以死刑。"

胜光国国内有辩论会，其实就是召集大家开会，有一个规定：小辩论吹两个海螺集众（过去的国家很小，现在讲起来一个邦）；大辩论不但要吹海螺，还要击大鼓。当时，国王就命手下的人吹海螺、击大鼓，集中舍卫城的大臣和所有的官员，把安宁带来与国王辩论。现在讲起来，实际上就是判刑之前让他有一个答辩。很多老百姓都来了。安宁最后输了，因为他犯了一百多条法

律。按照当时本国的规矩，给他的脖子上戴了一种花环，只要这种花环戴在脖子上，就表示已经被判极刑（死刑），再交给刽子手，带着去游街。

这时候，安宁才觉得自己的行为不如法，生起极大的后悔心。他独自哀嚎：“这个世界上有谁能来救救我啊！”那个时候他才知道要死了，很痛苦。

释迦如来具足无量功德和大悲心，时时刻刻观照着一切众生的苦乐因缘。因为佛陀可以观世界，佛陀经常坐在那里打坐，实际上就是看见各种各样事情的发生，他能够看到苦乐因缘。为什么会这样？佛陀对众生的悲心，是刹那间都不会离开的。所以学佛人要知道，只要求佛、求菩萨，求观世音菩萨、求伟大的佛陀，求所有的菩萨，菩萨的大慈悲心是刹那都没有离开过我们的，所以大家要学会求菩萨。世尊（释迦牟尼佛）当时就观知，调化安宁的机缘已经成熟了，就对弟子们说：“弟子们，我们著衣持钵去城中化缘吧。”佛陀知道这个事情发生了，他就叫弟子们跟着他一起去化缘。

佛陀正在往前面走，正在游街的安宁很远就

看见了佛陀。一看见佛陀，他生起了极大的欢喜心（所以我们看见法师要生起欢喜心，因为有法师的地方……就像看见师父一样，有师父来的地方会有喜事，会有好的正能量来，特别开心），然后立即上前恭敬顶礼，他跪在那里祈求世尊：“慈悲的佛陀，能否再给我一次生命？请您救救我吧，我也是一时糊涂。”

世尊非常慈悲，他对那些刽子手们说：“你们不要杀他，放了他吧。”

那些凶手们为难地对世尊说：“请佛陀您想一想，我们都没有两个头，如果有两个头，我们可以放他，现在我们放了他，我们的头就没了。”

世尊告诉凶手们：“我去见国王，在我没有见到国王前，请你们不要杀害他。”

“好好好，那我们等您。”

世尊找到了胜光国王，说：“大国王，请您放了那个罪犯吧，不要杀他吧。”

当时的国王都对佛陀特别尊敬，具信心的胜光国王说：“世尊，他犯了很多罪，理应处死，但是如果您能摄受他，他也愿意出家，那我们就放了他。”

世尊答应国王说：“好，那我就摄受他。”过去在印度古国，对佛、对佛法的尊敬是非常非常大的，过去说“出家可以免死罪”就是这个道理，因为出家了，就不在人间生活了。

之后，世尊将他带回经堂，替他剃度并授戒传法。没想到安宁自己也是非常精进修持，因为缘分到了，而且很快灭尽了三界轮回的烦恼（就是说想通、想明白了，只要做十善业，永不再做恶事，就免除三界轮回），证得了阿罗汉果位。

这个时候，佛陀身边的很多比丘弟子就问：“世尊，安宁太子做了种种不如法的行为，临刑时是世尊您救了他，度他出家并使他证得了罗汉果，请为吾等宣说前后因缘吧。”“是啊，佛陀，说说前后因缘吧。”

世尊告诉诸比丘说：“诸位比丘，不但今世我救了他，度他出家获证罗汉果位，而且前世我也曾经救过他，使他得到了四禅五通。”

“佛陀，您赶快告诉我们。”

“在很早以前，印度鹿野苑有位仓祈国王，在他的国中有一个恶人，做了很多不如法的行为，后来准备把他处以极刑。凶手（执法手）正

准备杀他的时候，他心生恐惧，祈求、呼喊救命。当时鹿野苑附近有一位大仙人，具足五种神通，见到他非常可怜，很想救他。恶人见了大仙人，恭敬顶礼，祈求救命：‘仙人啊，你救救我啊。’仙人就让凶手把他放了，别杀他。那些凶手（执法手）就说：‘大仙人啊，我们又没有两个头，现在我们不杀他，我们办不到。’仙人想去跟国王商量，就叮嘱凶手说：‘在我没有找到仓祈国王前，你们不要杀他。’凶手们就答应了。仙人就找到国王求情，国王说：‘如果不杀他，您就必须带他出家。’仙人答应了，就把这个恶人带到了森林中，对他传授教言，他依教修行，得了四禅五通。”

在这里跟大家做个解释：很多人前世有神通，今世不一定有，因为胎障所蔽（投胎转世之后遮蔽了）。安宁前世虽然得了四禅五通，但是他今生被绑起来游街的时候，根本不可能显示出前世的四禅五通。

世尊告诉比丘们：“比丘们，当时的仙人就是现证菩提的我，恶人即今安宁太子，仓祈国王就是今天的胜光国王。以前在他临刑时我救了

他，使他修得四禅五通；现在也是在他临刑时，我救了他，使他证得了究竟涅槃的罗汉果位。”

很多比丘问：“请问世尊，那有何因缘，安宁今生转世到富贵的皇亲国戚家里，身相庄严，佛令得度，又能出家获证罗汉果位？佛陀，愿您为演说前后因缘。”

世尊复告曰：“此乃前世的愿力。在贤劫人寿二万岁，人天导师、如来正等觉迦叶佛出世的时候，有一位僧众的执事员一生为僧众做事，辛勤劳作，临终时他发愿‘我一生出家为僧众做事，虽然我没有得到什么功德和境界，愿以此善根将来在释迦佛出世的时候，令佛欢喜，出家灭尽三界烦恼，获证阿罗汉的果位。’这位执事员比丘就是现在的安宁王子。因其发愿力成熟故，今生在我教法下令我欢喜，出家灭尽三界烦恼，获证阿罗汉果。”

这个故事告诉我们，每一个人的成功，每一个人和菩萨的缘分，都是有根有源的，学佛不是今生才有的缘分，都是自己多少世多少生的缘分。所以希望大家要好好学佛修心，不要碰到修行路上一点点烦恼、挫折就执迷不悟。在人间路

不通的时候，要学会拐弯，选择拐弯。修心修到不快的时候，要学会看淡它，不要这么重，过了就可以了，改了就好了。在人间，你的感情渐渐地慢慢地淡的时候、远的时候、离你去的时候，要学会选择随缘。在人间，有一些事情多承担一点，挺一挺，可能就过去了；有些害你的人，咬咬牙，可能慢慢地就忘记了；有一些苦，笑一笑，就笑过了，笑了就过了，苦了就过了；修心人的一颗心，有时候伤一伤，会变得更加地坚强。坎坎坷坷的人生路，坦坦然然地随缘行。得意的时候，我们学佛人要学会看淡；失意的时候，我们学佛人要学会看开。千万不要过于执著自己的某一个观点，而使自己在人间背上沉重的包袱和业障。我们经常说“各人业障自己背”，不要去背上业障。学会勤修苦练学佛缘——学习佛的缘分要勤修苦练，修成无上正等心。希望大家一定要好好地想通、想明白，一世修成才是我们真正回天的愿。

好，谢谢大家。今天我们《白话佛法》就讲到这里，下次再见。谢谢大家。

福慧双修 出六道

——2020 年 5 月 23 日《白话佛法》开示第七十五集

好，今天师父继续跟大家讲《白话佛法》。

其实学佛学到后来就是一个境界，境界你是看不见、摸不着的，但是在你处理事情上，当你说什么话，一句话讲出来，别人就知道你境界高低了。有些人一出口，别人就看不起他，因为他是自私的；境界高的人总是为别人想。境界高、境界的提升会让你谨守口业。所以很多人知道自己境界还不高，讲话就特别当心。中华传统文化讲“祸从口出，病从口入”，实际上就是谨守自己的口业，不要乱讲话。你不讲话，别人不知道你是什么境界，一开口，境界马上就掉下去了。所以很多学佛人学到后来，越来越怕讲话。

学佛人以后对那些没有把握的事情不要随便说，祸从口出；如果随便说话，会让别人感觉到你是一个不值得信任的人。为什么很多人活得很痛苦？因为他说什么话别人都不相信他，因为

他不值得别人的信任。一个人说话代表他的境界，可靠的话、有把握的话才说，不可靠、做不到的事情就不要去说，谨言慎行，这就是我们学佛人应守的口戒。因为口戒你戒不掉，你的口业就来了。要福慧双修，要守住口业，要有境界，要有福气，要有智慧。你没有福气，就不能碰到高僧大德，不能碰到好人；如果你能够懂得惜福，珍惜自己的福分，慢慢地就会拥有智慧；当你有智慧的时候，就慢慢地会提高自己的境界。

很多弟子会问师父：“师父，我们的智慧从哪里来？”师父告诉大家，布施中来。你喜欢语言布施吗？喜欢财布施、法布施、无畏布施吗？你愿意拨出宝贵的时间来帮助别人吗？如果你愿意，你这个人就有智慧，就是广结善缘。因为帮助别人可以提高自己，帮助别人解决问题，你对这个问题就了解了。师父曾经跟你们讲过，我认识一个当年到澳洲来的同学，她就很愿意帮助别人。她当时来到澳洲的时候没结婚，也没孩子，她就经常帮邻居、帮住在一起的同事的孩子专门找哪个精英学校、哪个地区……结果等到她自己结婚生孩子，她都懂了，所以帮助别人增加自己

的智慧。

要视众生为亲人，把别人看成亲人，你接个电话，都会把你的声音变得这么美。你看看现在很多人接电话，（冷冷地说）“喂，你好”，讲话根本不像对亲人一样。很多人对自己的父母亲讲话都是很粗糙的。这种语言代表你的境界，有修养的人怎么会这么讲话？对别人善了，你就有福气了。你对别人善良，一定会有福气；你对别人很恶，会丢失你的福气。

智慧从戒中来。智慧哪里来的？守戒啊。一个人有智慧，别人尊重你，你的境界就被人家看得很高。因为你守戒，不乱讲话，不乱做任何不应该做的行为，然后脑子想的都是应该想的事情，而且守戒、守口，那么你就拥有了身心无障，慧自然就来了，你的心中没有障碍了。你们想想看，不懂的事情你不说，你讲出来的都是懂的，那么是不是得到别人的信任？那很多人为什么会被人家看不起？就是不懂装懂。隔行如隔山，如果你是这个专业的，比方说电脑专业，别人不懂却说“我懂”，他一弄，你在旁边一看马上就知道他是否专业；如果你今天唱歌，说“我很会

唱”，跑上去一唱，五音不全，别人马上就听出来了。这就是你不懂装懂之后，让别人看低你，境界就掉下来了。所以永远不讲自己不懂的事情，永远要守戒，你境界就会提高，智慧就会来了。我从小就听很多有智慧的人讲：你跟别人讲话的时候，永远要谈自己懂的；如果自己不懂，不要去跟别人谈这个话题。那么有人说：“那你在边上像傻瓜一样，别人谈的话题你都不懂，那你不是不能在同学中拥有一定的凝聚性了吗？”是啊，你可以慢慢把话题转过来，转到你熟悉的话题，然后再发挥，这本身就是一种智慧。你不懂的事情不说，你懂的事情说了很多，那么别人就觉得你都懂了。实际上，你当然还不是全部都懂，但是至少让别人能够看得起你——不是个乱说的人。

我们很多人活在世界上不会做人，不该讲的乱讲，不该做的乱做，不该想的乱想，然后看别人都不顺眼，这样就慢慢造成无事生非。你们想想，人与人的接触，你心里想什么，从你的眼睛里会看得出来：你觉得大家对你好，你会眼睛里充满喜悦、感动；如果你今天感觉大家都在讽刺

你、对你不好，用另外一只眼睛在看你，你自己心中就会马上产生烦恼、忧郁、难受。即使没有事情，你的眼睛也会产生很多异样的感觉，让别人感觉你对别人不好。其实别人没有这个想法，大家都忙大家的事情，谁专门来对你特别照顾？除非跟你特别好的，人现在都是这样。

所以师父跟你们说，不要随便地在人间猜测，猜测就是去经常怀疑“你是不是这样？你是不是背后捉弄我？”或者对我怎样……编造没有的事情，这样的话你会给自己找麻烦，佛友会觉得你这个人非常地多疑，别人不愿意跟你说真心话。相反，你不去猜测别人，讲话实实在在，别人会觉得你很成熟，很有修养，讲出来的话头头是道，懂的事情多讲一点，实际上他不可能什么都懂的。

一个修行人，如果脱离了人间的低级趣味，也就是说不要去整天看着周围的环境而生活，不要去整天随着别人的心情而活着，那就是脱离了人世间的低级趣味。你为什么老觉得别人在想你不好，别人在说你不好，别人在做一些动作对你不好？过去有人说过笑话，说在饭店里，哪个员

工如果把一个盆子打破了，或者把一个调羹打碎了，马上这个 supervisor（管理人员）就会觉得：“他今天跟我闹意见了，有看法了，有想法了。”因为这种做领导的人特别敏感，总是感觉别人对他有意见，因为他做出来的事情并不如理如法，所以他就会感觉别人对他不好，这就是他自己心中没有脱离那种低级的想法。其实低级趣味就是低级的想法，就是凡人；反之，如果你好好地修心学佛，你就是圣人。

今天师父跟大家讲一讲福报。我们常讲“你这个人有福报”，活在这个世界上真正的福报是什么？佛法界讲福报，叫清净无为。一个人清净了，心要净，头脑清，然后心中既无烦恼也没有悲伤，既没快乐也没忧伤，清净无为，很干净，没有想法，这不就是无得亦无失吗？没有得到也没失去，无得亦无失，“我没有快乐，我也没有忧伤，因为快乐来了我没感觉，所以我不会承受失去的忧伤”。人家对你很好，你谢谢大家，谢谢别人；人家离你而去，不理你了，你也不会很忧伤。所以在这个世界上，真正学佛人没有悲伤，没有烦恼，没有忧伤，没有快乐，就是无得亦无

失。没有什么别人侮辱你、难受、活着痛苦；没有什么感觉到非常荣耀，“你看大家都这么对着我看。你看，我多有感觉”，你的心永远是平静的，非常平静。

心理学曾有一个实验，跟一个人讲：“你待会儿到公司里开 party（聚会），你看所有人都会不理你的，都怪怪的，因为今天公司里缺少一样东西，大家都在说是你偷的。”实际上这个是心理学的一个实验，根本是无中生有的一件事情。而这个人听了这些话之后，当他走进这个 party（聚会）的地方，他的眼神看别人，因为他自己怪怪的，别人看他也都是怪怪的，所以他看到所有人都对他怪怪的，实际上他不知道是因为他自己心中有鬼了。你心中有芥蒂了，所以你让别人产生芥蒂，最后他感觉别人真的是对他这么有意见了。这就是心理测验。人就是这样：看山是山，看水是水；有时候看山不是山，看水不是水；最后人家告诉你“根本没这回事，测试你一下心理的”，他看山还是山，看水还是水。这就是人的心理在变化，感觉“有人看不起我了”，感觉“有人嫌弃我了”，所以你的心就不能如如不动。真

正心能够如如不动，就是在享受天上给我们的福报——天天活得很开心，没有烦恼，没有忧伤，没有荣誉，也没有侮辱，不就是福报吗？平安不就是福吗？为什么平安就是福报，就是这个道理。

跟大家讲一讲什么叫清净无为。清净无为的福报，清净无为就是清福，享清福。很多人活在这世界上，都说“你这个人要享清福了，你有福气啊，享清福了。”那么师父告诉你们，你有福气，福气还要清。很多人有福气，接下来就烦，对不对？有些人说“我要很多的福气”，财、色、名、食、睡，都是福气，有了之后也开心；但是真正有福气的人——享清福，他希望有清福。举个简单例子，你今天单位里做了某一个部门的负责人，你开心吧？回到家里，“你看，我做经理了”，然后接下来烦恼一大堆，对不对？“我很开心，我终于如愿了，我拿到了第一名”，接下来大家都来找你、签字，然后找你来赞助，找你来……这个福气不是清福。

那么今天跟大家讲什么叫清福。清福是有智慧的人才能享的，没有智慧的人享不到清福。当

一个人清闲的时候，心静下来的时候，没有罣碍、烦恼的时候，没有感情的牵绊，没有贷款的压力，能够在家里一个人坐着，清清淡淡的，没人来找，没有烦恼，没有忧伤，喝一杯茶，念念经，想着没人搞你，没有人忌妒你，这个世界上没有人诽谤你，这时候你就是享受着清福的福报。什么叫清福？有的人说平安就是福。你还要什么福气？你以为得到了开心？师父举个简单例子，有一个人中六合彩几千万，得到了，接下来孩子被人家绑架，最后他被人家绑架，你说他有福气？有啊。有清福吗？没有。你能够坐下来安安定定，没人讲你，没人搞你，自己知道“我没做错”，念念经，一个人坐下来，“这个世界都是我的，我清净了，世界都静下来了”，这不是一花一世界吗？这就是你自己享受着清净的环境，没人骚扰。一个人打坐的时候不就是清福吗？完全没有电话，没有人来跟你讲话，没有人来烦你，这个福报就是非常大的。

三心不可得

——2020 年 5 月 23 日《白话佛法》开示第七十六集

我们很多人有闲，闲了，但是他不想享清福，闲不住。人家说：“你想清净一点吧？好不容易今天放假了。”心中不干净了，放假也静不下来，“我要打电话，我要做这个，我要做那个”，就算在家里一个安静的环境，今天没人骚扰你，没人做什么，很安静，可以在家里做点事情，想干吗就干吗，但是总觉得自己会被社会上的人遗忘，然后要拿个电话打打，“Hello，你好吗？”发个短信，“你在干什么？”好像朋友多得不得了，电话打不停，手机上的短信发不停，然后让邻居要知道一下“我是谁谁谁”，实际上用现在话讲就是拼命地刷自己的存在感。你清净点不好吗？清净，时间过得快。坐在那儿念经，稍微一会儿，一个小时了；刚刚念了一个小时之后，再加上睡觉，两个小时了；一边念一边睡，五个小时过了，不清净吗？很清净，没人打扰。但是现

在的人，你叫他清净，他肯吗？你让他把手机拿掉，你把他电脑拿掉，他跟你玩命。这就是刷存在感，感觉“我一定不要被社会忘记，不要被别人看不起”。所以很多人就是这样，晚上如果没有 party（聚会）邀请，他觉得难受，他永远享受不了这个清福。被人家邀请你多痛苦？跑着去应酬，“你好你好……"你浪费时间吗？你说学佛的人怎么会需要这些呢？他们要清福，福气要干净。有的人福气不干净，就留有后患。所以师父跟大家讲，我们人不要怕被人家看不起。

如果你不学佛，你在人间没有真正的福气，因为福后面就是悲伤，福气来了之后就是灾害，灾害过后又有福气。有时候，我们人间的悲哀就是享受不到清福。曾经一个佛友跟我说：“师父，我这个儿子以后大了，毕业了，我就没有烦恼了。我就担心我这个儿子，他以后毕业就好了。”过几年碰到他，“儿子倒是毕业了，找了一个女朋友，吵啊闹啊，怎么办啊？”然后再过一年碰到了，“好了，他过去的女朋友不谈了，现在找了一个女朋友很爱他。”我说：“不是蛮好吗？”“哎呀，没孩子，生不出来。卢台长，您帮他看看吧？”

这就是告诉你们，这个福气是带有一种灾害性的。

真正的干净的清福，实际上是享受着内心世界的寂静。你说一个人安静多好，没有人来烦你多好，对不对？不停地找事情，不停地找事情说、找事情去做，好像忙得不得了，时间一分一秒过了，什么都没学会。学到了什么？学到了人间的油滑，学到了人间的贡高我慢，学到了人间的名利，贪、瞋、痴。所以世界上一切人的心理，其实佛早就知道了。人就是这个样子，佛怎么不知道人啊？因为人把不真实的虚幻世界的物质当成了现实，“我忙啊，忙得不得了”，其实忙过了，一切都如梦幻泡影，如露亦如电，哪有啊？而当你拥有真正清净的时候，菩萨告诉我们，你却拿些不真实的物质和感情来寂灭自己的清福。那些虚幻的烦恼有什么意思？过去有明星到某一个工厂去参观，坐在里面的员工有些人一看明星来了，就要想方设法表现自己，好像工作岗位上他很重要，有些管理人员就是要显露一下他在公司里面的职责和能力，所以当明星走过的时候，他在工作上指挥“你过去，你不要过来，你工作又

不认真了”，他就讲别人，来显化他自己是管理层。你觉得明星走过会记住你吗？这种行为，你不觉得有点可笑吗？你被人家激发出那种要面子的、虚幻不真实的物质和感情，其实在寂灭自己安静的福分。因为等到明星走过之后，你骂过的人跟你结怨了，接下来他就不停地搞你，你是不是在破坏自己干净的福气？本来人家对你蛮好的。所以清福也是福，清福是干净的福气。学佛学到空性之后，你本性的清净无为就是你的清福，清福享到了。

无为而无不为，就是大智慧的成就。我们好像没有去做，实际上你已经做了。别人问你：“这个事情你发表点意见？”“我没有什么意见，听大家的吧。”你没有做吧？无为吧？但是这么一个谦虚的语言、举动，虽然你没有表达，实际上你已经表达了“大家说了算”——无为而无不为，实际上你有为的。但是这种无为是建立在一种高贵的内心境界上的，这就是师父开始给你们讲的境界。就像打坐，你坐在那里好像没有坐，你没感觉（打坐坐到后来人没感觉的，不觉得自己坐在那里），其实你得到的是能够接到菩萨的气场，

让你整个气脉打通，能够让你修练自己的精气神。打坐，做了没有？没做。是啊，做到后来像没做一样。但是你做了吗？是做了，坐在这里没感觉了。你到底有为还是无为？无为而无不为，无为而有为。到底有为还是无为？其实无为而无不为，这就是佛法跟我们讲的，看似没做的事情，实际上你就是在做。人家说：“感谢你，做了很多。”“我没做什么。”“做了很好。”“我没做什么。”举个简单例子，当你把一个报告递上去，你就没事做了吧？看似没有事，实际上你是在等这个福报的到来，因为报告递上去之后，你希望得到一个回报、一个福报。而在等福报到来的时候，有些人会觉得烦恼，觉得时间怎么这么长，浪费时间；有些人在等的过程中“无为而无不为”，就是好像“我没有做什么事情，在等报告，其实我天天念经、许愿、放生，我在做——我心里在做，我希望这个报告能够快点批下来”，你说他有为还是无为？犹如求递上去的报告早点批下来，我用我自己的心念来求得这个报告快点拿到。

菩萨告诉我们，人一旦真的有了清净的时候，可以不烦恼的时候，你就得到清净了，好不

容易孩子长大了离开你了，好不容易自己安静一点了，人却放不下了。“哎呀，我的孩子离开我了，他到了这么远的地方，他会挨冻受饿吗？会不会别人欺负他？”你放不下这个、舍不得那个，整个自寻烦恼，哪有清福啊？人家说“你不烦恼了，你应该享受清福了吧？”仍然难以清净。

《心经》也好，《金刚经》也好，就是告诉我们要懂得“三心不可得”，你要拥有三心不可得的境界。想想看，你知道过去会过去，但是你心收不住，还在过去当中，那你这个心会清净吗？你哪来的清福？人家跟你一讲，你说“我过去……”又哭了，你哪来的清福啊？你要有这个境界的——过去了，没了，结束了。很多人就是一辈子不会忘记他的过去，他永远没有觉得他自己是过去了，因为他没过去，他过不去，他跟自己说“我过不去，这个坎我就是过不去”。就是你自己不想过去，你永远放在心中，你让这些烦恼刺激自己，让自己心灵受伤。

“现在不可得”，很多人觉得“现在怎么不可得？现在我不得，更待何时？什么时候能得？”实际上现在你能得到什么？你刚刚得到的

东西一会儿就没了，成为过去了。比方说，你刚刚很开心吃个饭，吃得很开心，你现在坐在这里几个小时之后，这种开心还有吗？你觉得可以得吗？过了，你就准备明天吃早饭了。从今天晚上要等到明天早上才能吃，对一个很爱吃的人来讲，又是一个漫长的岁月。人生一切不可得。要等到明天早上，要这么长时间才能吃到美味佳肴，“未来不可得”。

多少人求的这个未来，实际上它没有到。举个简单例子，你们都住过酒店，酒店里有早餐，是免费的自助餐，每个人都想着：“十点钟关门，一定要在九点多钟爬起来，下去吃一顿美味的早餐。”你们想想看，有多少人有这个未来——明天早上可以吃顿早餐？一到早上他爬得起来吗？一觉就睡到十点半了，一醒过来，“哎呀，这么好的一顿早餐没了”，未来能得吗？早就过时间了。所以三心不可得，你要有三心的境界，你要懂得这些都是过去的福报，已经过了、去了。今天跟你们大家谈福报、清福，你们首先要懂得《金刚经》中的三心不可得，要有这个境界。

学佛的基本就是要修到知人身的难得，知佛

法的难闻。学佛人清心就是健康，一个人能够安静，不是健康吗？寡欲就是灵魂的享受。一个人没有欲望，多享受啊，有欲望多痛苦，“我想得到这个，我想得到那个，我得不到它，我多痛苦”。有时候你们想得到“某一个人给我回信”这个欲望，如果当时暂时没得到，你都觉得很痛苦。要寡欲，身体健康，灵魂无欲，就是拥有了清净心——清闲的心。而我们人在清闲的时候，拼命地去想拥有更多，这就是人不想清闲。所以我们在欲望中，就会慢慢地消耗掉自己真正的精气神。“我明天要这个，我后天要这个”，精气神就慢慢消掉了，你得不到清闲暇满，也就是说你不可能安静，你不能得到更多的满足。安静，不要有欲望，你才能满足，办不到的事情会让自己悲哀。佛陀讲“颠倒人生”，就是颠倒的众生，觉得忙得不得了是开心，实际上清闲才是开心。所以菩萨说我们“颠倒众生”，就是远离了福报，远离了清福，就远离了智慧。师父跟大家讲的就是要大家懂得这些道理。

上次跟大家讲到业障，要“灭除障垢无有余”，再跟大家稍微提醒一下，学会“灭除障垢

无有余”，就是当你想灭掉心中的业障和污垢的时候，要“无有余”——不让它留有一点点的余地，全部把它灭掉，那你的清净心和惭愧心就会生起。一件事情要彻底忏悔。师父为什么叫你们彻底忏悔？“我怎么做了这么糟糕的事情？我真的很丢脸”，好了，你忏悔过之后，你有惭愧心了，你的心就干净了。因为你把肮脏已经忏悔掉了，所以你的业障被你识破了。很多人为什么在心中有这种业障感？因为他没有觉得自己做错。“我恨他，他害我啊”，因为你没有感觉到自己做错。他为什么会害你？难道你没有责任吗？难道你没有去伤害过别人吗？等等的一切。当你只有把自己身上的这些不好的业障识破了，你才会让自己的业障在自己身上无所遁形。只有认清自己“我不应该做这件事情，我当时就不对的”，你才能改变，你才能有清净心，所有修心的行为到最后都是善果出来。我问你们，什么都是你不好，你还会有怨气吗？什么都是你自己做错的，你怪谁啊？不怪别人了，是不是心中没有怨气了？没有业障了吧？你一恨别人，觉得都是别人不好，你是不是障碍着你的智慧了？跟师父上次

跟你们讲的“不忘初心，方得始终”一样，实际上佛法讲的，不要忘记自己曾经做过的好事和坏事。这个坏事是让你记住不要再重新犯，你会得到妙行善果；如果是一个好的初始心，好好地去耕种它、去浇灌它，你让它得到最后的善果。用现代话讲，最初的就是最后的。交朋友也是这样，比方说交朋友，为什么有人可以交几十年，而有的人只能交几个月？因为开始交朋友的时候，觉得“你真好”，形影不离；到后来毛病都出来了，烦恼都出来了，最后你很快就想离开他，所以就不能到底。你想到当时找到他的时候多不容易，你就不会随随便便把这个朋友抛弃了，所以方得始终。学佛如此，做人也是如此，最平凡的有时候就是最高深的。我们人对佛法的理解看似很平凡，实际上几句话，就是师父跟你们说的“大道理”。这个大道理用不着讲得很复杂的，几句话就讲清楚。“你众善奉行吗？你诸恶有作吗？”几句话就大道至简了，很简单的道理让你明白很深奥的佛理。

患得患失是障碍

——2020 年 5 月 23 日《白话佛法》开示第七十七集

“放下屠刀，立地成佛”，放下屠刀不一定立地成佛，但是你放下屠刀，就有成佛的机会。老子曾经说过“慎终如始”，你谨慎地到最后，就像你开始时一样。“慎终如始”，就是告诉我们弟子，你把刚刚开始的一切看作是人生的一个基础，你可以一直延续到最后。人有决心，有金刚心，有菩提心，都是始终如一，这就是老子曾说的“慎终如始”——谨慎地像开始一样。师父举个例子，比方说一个人到公司里从职员做到经理，一直把自己当成原来的职员一样，这个经理最后一定成功，因为他保持了原来的风格和态度，他保持了自己过去做普通职员的本色，即使他现在做着重要的 CEO 的位置，因为他的心中拥有了这些平凡的基础，他就懂得了前因后果，不会因为现在暂时的成功——CEO，就得意和满足，冲昏了自己的头脑。这就是不忘初心，才能方得始终。一个人活着，不管到什么位置，要始终保持

开始的那个心，等待他的就是成功。因为你不自满，不骄傲，觉得很平凡，你就是慎终如始，则无败事——没有一件事情会失败的。这就是我们一定要学习的菩萨教导我们的“不忘初心，方得始终"的基本原理之一。

跟大家讲一个故事，在《杂譬喻经》里面记载的。这个故事不长，但是很有意义。

以前有一个杀羊的屠夫向阿阇世王祈求：“大王，如果有节会之际（就是比方说有过节，开什么大会），有要宰杀的旁生（羊、牛），请大王让我来宰杀。”

国王感到很奇怪，问道：“屠宰的事一般人都是不愿意做的，为什么你却愿意做这个屠宰的事啊？”

屠夫答道：“国王，往世我是一个以屠羊为生的穷人，我以屠羊的果报死后生于四天王天；天寿尽后，我转生到了人间，我又做了屠羊工作（又杀羊了）；人间命终之后又转生于忉利天……这样，我往来天上人间已经有六次了。因为我屠羊的功德，我依次在六欲天享受了无尽的快乐，所以我现在还愿意当屠夫。”

屠夫说他有一世杀羊，然后他生于四天王天，就是天界，可享受了；然后他寿尽转生到人间，他又杀羊；杀了羊之后，他命终又转生到忉利天了。这个人杀羊都能到天界，所以他自己觉得他杀羊有功德，六上六下，无尽快乐，所以他还愿意这么做。

国王就说：“那你怎么知道这些因缘的？”

屠夫就答道：“我有宿命通。”

后来国王对这件事情耿耿于怀，他一定要去找到佛陀询问此事。

佛陀告诉国王：“他确实有宿命通。往昔他值遇过一位辟支佛，当时他对辟支佛产生了欢喜心，至心谛观，仰视其首，俯察其足。”佛陀告诉国王，这个人的确能看到他的过去，他过去曾经碰到一位辟支佛，他对这位佛产生了欢喜心，实际上就是恭敬礼拜，产生欢喜心，就是“我拜这位佛了”，拜他为师。“至心谛观”就是跟着他很用心地学；“仰视其首”就是很崇拜，“仰视”就是看佛在上、很崇拜；然后“俯察其足”就是恭敬礼拜，对着辟支佛低下头来，就是像看到脚一样。

“因为这个功德，他辗转于六欲天，从天界下生人间，还了知宿命（从天界投到人间了，他居然还有宿命通了）。但是这一生结束之后，就会堕落地狱，感受屠羊之罪，从地狱出来还要转生到羊中偿报（就是最后一生他会变成羊，而且他先要到地狱受报）。由于他的宿命通有限，他只能看到往昔转六欲天的事情，不知道更早以前他遇到辟支佛的事情，所以他误以为屠宰杀羊是升天的因。”

就是说，他过去拜佛拜师，学佛的那段经历太早，很早以前的他看不见（因为宿命通有长有短的，就像我们很多人的能力能量有大有小），他只能看到往昔转六欲天的事情，看不到曾经遇到辟支佛学佛的事情，他只看到他在天上，又到人间，到了人间杀羊，又回天上……实际上就是他的福报还没有报完，这就是他不知道因，佛陀就这么说。

这个故事就是告诉我们，我们如果以一般的神通去了解因果，我们只能一知半解，甚至可能比完全不了解因果的人更可怕。很多人不了解因果，一知半解。很多人说：“哎哟，我曾经看见

你有一世是天上的菩萨。”你就以为你是菩萨了，你贡高我慢了，你都不知道你多少世之前是菩萨，可能已经多少世的轮回，你要看看你自己现在。这就是一知半解，所以比完全不了解因果的人更可怕。因为你知道了一点点的因果……就像这个屠夫一样，他了知的因果规律完全是错乱的，他以为杀羊就可以到天上。他杀羊可以往生天界，那么许多屠夫岂不比修行善法的人更容易得到快乐、上天？事实根本不是这样的，他没有看到他之前自己种的善因。师父举个人间的例子给大家听听，这个人在一个大公司、集团公司里顶层工作，叫他到一个单位里去做事情，他犯罪了——在这个单位里没做好事，结果还是在单位里给他一个领导的岗位，或者给他一个小老板的岗位。很多人就说：“为什么？他犯了错为什么还是领导？”你不知道他过去的果位，他是大集团公司里的总经理，所以他就算到了小工厂里（就是受报），但还是比那些没有修的人高。

这就是师父告诉你们的，一般人是无法看到全面的因果，最多只能看到其中的某一个片段。比如世间有人说：“不孝顺的人会遭到天打雷

劈。”那么很多不孝顺的人到现在雷也没劈他，天也没打他，那你就觉得他是孝顺的吗？被雷劈的有吗？有，天打雷劈的人是有。但是很多人抽筋、生癌症，生了很多各种各样怪的癌症，是治不好的，他拉下去的报应，不就是跟天打雷劈一样吗？你不能片面地说，因为不孝顺就是天打雷劈。这就是菩萨告诉我们，因果，你知道的只是一个片段。

我们要时刻懂得，有时候很多人喜欢求神问卜，问未来的事情，问现在应该怎样去做，如果你问的这个人的地位或者他通灵的程度有限，他就告诉你他看到的某一个部分，你信以为真，你就将这有限的局限性奉为真理，最后他自己也被坑了，你也被坑了。这就是今天这个故事，这个屠夫自己因为有宿命通，他看得到他的过去，以为杀羊就能上天，你说他是不是愚昧？他没有看到他的过去曾经在佛的脚下恭敬礼拜。

佛陀在这个故事中提醒我们，学佛人不要随便相信一般人妄言的因果，我们自己也不要去断决因果，也不要去说“这个肯定是，那个肯定不是”“这样做会怎样，那样做会怎样”——你太

过武断。就是师父刚刚跟大家讲的，“不孝顺天打雷劈”，真的劈死的有几个？很多人对自己父母亲很不好，杀父杀母，这种五逆大罪，很多人就是直接死亡——被车轧死或者车祸，那你不能片面地说，就等着他天打雷劈。所以有神通之人，也不能完全轻言因果，不能随随便便去讲因果的。很多人知道自己一点过去，嘴巴里随便讲讲，开开玩笑，这个不可以的。普通人就更应该注意，要当心。

我们学佛人就是应该知因懂果，好好地守戒。你懂得自己的过去，更要拥有自己未来的修行。你因为知道因果，更要知因懂果，更要畏因畏果，要害怕，你才不会走错路。希望大家一定要好好地学佛，好好地修心，一定要知道因果丝毫不爽。我们的业障就犹如鲨鱼一样，整天地咬住我们，你游泳的时候逃都逃不掉。所以不去造因，不会受到果。

所以希望大家该放的就要放下。在人间，越是不能放下的，就越容易失去。记住，越想抓住的，消失得越快；越想拥有的，经常不是属于你的；越想把握住的，经常已经失去了，你想把握

住这件事情，这件事情就不是你的；越是看重的，越得不到（你们想想看，单位里很多人就是这样的，“我就想做这个科长、做这个处长”，拼命地跟上面讲“我想做，我想做”，最后就是不给你）；在人间越是在乎的事情，有时候越是抓不住，就是我们经常讲的“无心插柳柳成荫，有心栽花花不开”。

人生总以为满足无休止的欲望是对的，实际上不能永远无休止地有欲望，“我要这个，我要那个”，追寻着，患得患失，一会儿没有了，痛哭流涕；一会儿有了，又开心得不得了，这叫患得患失。只有懂得放下，才能把握当下。

所以师父希望你们，与其抱怨黑暗，不如点燃自己心中的明灯，去照亮黑暗。做人不要急躁，不要发牢骚，不要自己动不动就不能忍辱、不能精进，这样智慧会远离你而去。一定要让自己的心静下来，才能听到每一个心在动。把自己的心管好，把自己的念管好，你就清净无为，就慢慢地脱离人间的烦恼，这样的修心才叫精进修行。

好，今天就跟大家讲到这里，我们下次节目再见，谢谢大家。

豁达宽容就是慈悲

——2020 年 5 月 27 日《白话佛法》第七十八集

好，我们今天继续我们的《白话佛法》。

学佛度众，如果你想度化别人，实际上真的不是一件很容易的事情，因为你去度化对方的时候，有时候你不了解他，不知道哪些话他愿意听、哪些话他不愿意听。所以佛法界讲要“妙”——巧妙、善巧方便，要用善巧方便的方法去度众生。实际上用现代话讲就是，不要让对方感到对你有疑惑——你有什么目的、你有什么想法、你有意地想干吗……不要让对方有疑惑。你不让对方有任何疑惑，他就感觉你是真心真意地在帮助他，他就容易接受你的观点，所以化解别人的疑虑是非常重要的。他问你什么问题的时候，你一定要当心地回答，开始几句话让他感觉到你化解了他的疑惑之后，他接下来就愿意听你的话。比方说你去度化一个人，跟他讲了很多，“学佛很好……”，然后他说：“那你为什么要找到我呢？”

你说：“我跟你有缘分啊，因为我自己感觉到真的很好，所以我正好碰到你就跟你讲一下，看看你有没有这个缘。”你跟他讲真话，他就感觉到很亲切；如果你讲那些假话，“真的是无巧不成书，正好……”，你一讲，他感觉你是假的，这样他有疑惑了，他的佛性就不会显现。所以真的要帮助别人、要救人的人，要让他的佛性显现，你首先要让他化解疑惑。

佛法就是在世间救度众生的，佛法在这个世间就是让众生破迷开悟的。不要让众生去痴迷某一件事情，你就是在度化他。我们人很多的缺点毛病就是执著，“我今天做了这件事情，我一定要把它做成，我一定要怎样"“我一定要买到这个东西，买到房子”，所有的一切，你执著就会造成你的痴迷。很多人，你要去劝他的时候，劝不醒他，为什么？因为他痴迷，迷进去了。抽烟的人，你让他不抽烟，行吗？喝酒的人，你让他不喝酒，行吗？打麻将的人，你让他不打麻将，行吗？赌博的人，你让他不赌博，行吗？这些都是痴迷。

离开世间去救度别人，那就不会有什么觉

悟，为什么？就是因为在世间有很多人还没觉悟，所以我今天觉悟了，我去帮助别人，会使别人觉悟，也会使自己更多地觉悟。所以，佛法就是在世间让别人觉悟；只有在世间觉悟了，才能找寻到菩提的真正意义。很多人说“我以后走了之后到天上去，我一定会明心见性的”——不可能的，你们记住了，你在人间不觉悟，上不了天；你就算在人间做得再好，你不觉悟，到了天上你也是没有品位的。要觉悟现在就觉悟，要“觉”，你现在就要有感觉，现在就要开悟，不是说以后。就像很多人说“现在苦得不得了，以后我到天上就享福了”，因为你在人间都没有享受到那种佛法的真谛带来的法喜，你怎么能够到天上去法喜？你在人间还想不通，还在天天地在你的精神上受苦受难，怎么能够得到菩提的真义？你永远不觉悟。所以佛是从世间产生的，因为世间有很多人要我们去度，让我们去学，所以在世间修行。佛法有句话叫“佛法离不开世间”，要找到正等正觉（找正觉就是要找到正确的觉悟），只有在人世间找。你们想想，到了天上，个个菩萨都是开悟的，超脱六道，个个都是有修为的，只有到

人间来找正觉，只有在人间来找怎样帮助别人，否则很难找到。

佛无形，佛无相。佛是什么？没有形、没有相的，所以说没有形相，就是没有行踪的，没有相的，就是在你心里。佛到底在哪里？佛在你心。一个人的境界高不高，看一看他的素质就知道了。两个人在一起，你看看这个人的素质，就知道他是不是佛了。所以学佛，第一要让自己做一个善人和帮助别人的人。学佛了有什么具体表现吗？师父今天就跟你们讲具体的表现。

首先第一个表现就是：你要学会去做善人，善人就不是恶人，善人就是帮助别人的人，这是第一。第二，要懂得如何去做善事，很多人天天在家里管自己的事，永远不关心别人，只顾自己的感受，不知别人，他这个善事怎么做？所以怎样去做善事又是非常重要的。第三，如果要改变，如何改变自己的贪瞋痴，你必须心里有一个底。“我怎样来改变我的贪心？我多布施就不贪了。”怎样来改变自己的瞋恨心？多瞋恨了，你就会慢慢离智慧越来越远，所以怎样来改变呢？多一点慈悲吧。怎样不愚痴？多一点智慧。智慧

怎么来的？静，安静，冷静，庄重，严肃，肃静，你这样安静了之后，就可以改变心中的贪瞋痴，佛性才会在你身上慢慢地体现出来。学佛的巧妙，就是在于能在心中体现出佛性，让别人看见你之后，感觉到你身上有佛性。你让别人看到你，感觉到你有素质、有修养、有素养，你的言语行为和思维让别人感受到你是学佛人。

所以要记住了：行菩萨道，菩萨道就是自利利他，经常自己受到利益，然后去利益众生，然后要善巧方便，能够怎样帮别人开悟就用什么方法。比方说这个人很喜欢吃你做的东西，那么你就不停地做点菜给他，像邻居之间，你家里做什么菜就送点给他，吃了之后他对你感情上接近了，你再度他就是善巧，你给他一种方便，让他能够最终悟道成佛：“原来菩萨都是帮助别人，对，所以我也要帮助别人”。所以学佛的人不能离开世间去找菩提，菩提智慧就是从现在开始做，就是从现在开始找。如果离开世间，找不到的。到饿鬼道去找个善良的人，找得到吗？他如果是善良的人，不会到饿鬼道去的，就是这个道理。

修行要在人间。为什么修行要在人间呢？悟道也是在人间，为什么？因为人间有苦有乐，而且是苦多于乐。太快乐，你根本不想修心，在天道太开心了，所以很难修；那么在地狱道、饿鬼道、畜生道，太苦了，他也闻不到佛法，他也是很苦，所以没有办法修。在人间是最好的，因为有苦有乐。虽然快乐的时候想不到修心，但是当你痛苦的时候，就会想到“我怎样来解脱”，这就是你的解脱之道。

人生要用妙法修行，能够理解别人，帮助别人。要克服身上的各种恶念——因为人有劣根性，比方说自私、损人利己、害别人，总是想自己想得多、想别人想得少，像这种人，实际上用佛法的理念来讲，就叫恶念。一个自私的人，那种自私会伤害别人，自私就像身上的刺一样，会刺伤别人的。你保护自己太多，会伤害别人。要懂得不能有贪瞋痴，想见证到佛性，就必须要克服自己身上的恶念、恶行、恶意。有人经常说“这事情我不是恶意的”，有的是恶意地去伤害别人，有的不是恶意地伤害别人。太自私的话，说“我没有伤害你，我自私，我不愿意告诉你”，人家

生气吗？师父不是跟你们讲过，有一个人自己找了一个移民代理把身份办好了，人家问他是哪个移民代理办的，他已经拿到身份了，他都不讲、不告诉别人。你今天办好了再告诉别人，你已经属于自私的人了，很多人没办好就告诉别人；他办好了还不愿意告诉别人。讲老实话，你今天烧个菜，大家烧得跟你一样都这么好吃，多好啊！为什么连烧一个菜怎样烧得好一点都不愿意告诉别人？所以一个人要改变。就像小孩子的性格一样，小时候的性格比较善良，怎么会越变越坏？他改变了，改变成坏的。小时候很自私，但是大了，懂了怎样做个有高贵品质的人，他慢慢也是在改变。

讲到《白话佛法》，我们做人也是这样。从工作上来说，我们有时候要放下自己的成绩，不要觉得自己做了很多成绩，要经常记得的是自己的缺点和不足之处，这样才能进步。生活上不要对财、名誉欲望太强，因为太强就会伤害你，会激活你的自尊心。激活自尊心实际上就是一种贪婪，以为这个世界上的一切——钱财、名誉……都能拥有的，就是一种低下、低能，因为一切都

是不可得的。所以要勤俭和朴素，感情上要放下怨恨和忌妒。整天忌妒别人的人能够成为一个高尚的人吗？这个人整天忌妒别人，整天怨恨别人，一开口不是这个不好就是那个不好，这种人能做好事情吗？

要学会与人为善，豁达宽容。为人处世要放下自己曾经对别人的恩惠——对人家好过了就不要记。有一个人就跟师父讲过，对别人有过帮助之后，讲话的时候经常说“我帮了这个、帮了那个”，这个人就不是一个学佛的人，不是一个宽达宽厚的人。一个经常帮助别人的人，跟别人讲话的时候，他会经常一开口就说“我曾经帮过他、帮过他、帮过他……”？除非他要教育别人的时候才会这样讲。所以希望你们要懂得，不要经常去提对别人的恩惠。记得别人对你的帮助，那最重要。帮助过别人，要从别人嘴巴里讲出来，你就高贵；从自己嘴巴里讲出来，就还是在人格上有缺陷。在为人处世中，如果你放不下那些负担、缺憾和怨恨，只会让自己站在人生的低谷中。

非色非空，无阻无碍

——2020 年 5 月 27 日《白话佛法》开示第七十九集

很多人一生就站在低谷中，为什么？他总觉得不满意，总觉得怨恨，总觉得自己人生有负担、不开心。这样的话就看不到光明，看不到希望，就会处在烦恼中。所以做人要想通，就要学会放下，放下就是积极的人生态度：无所谓，没了就没了；损失就损失了；被别人讲了就讲了。被别人骂了，你还是原来的你，你损失了什么？所以为什么学佛人能够成功，而有些自私的人屡屡失败？关键就在于他是不是能够放下。等到真正超自然的时候（也就是超越自己一种概念，超越了自己、能够越过障碍的时候），同样在世间，你跟别人在一起，就不会感受到别人在气你，不会感受到世间法对你的影响。为什么叫“世间法对你的影响”？很简单，世间法就是要面对这个随缘的事实，别人对你好不好、你缘分足不足，实际上都是世间法。应该怎样让自己开悟明白，自己的内心才不会有烦恼；自己要懂得怎样调节，

让自己心中不烦恼。你连自己不烦恼的方法都没有，怎么会越过这种障碍，让自己不烦恼呢？师父跟大家讲的就是这个道理。任何时候要懂得知因懂果——今天这个因种下去了，要知道会有什么果报来。不烦恼就叫解脱，你今天能够不烦恼，你就解脱了。

我们的心灵在学佛中、在学佛后，要超越自己。“色即是空，空即是色”，这个有色世界很快就没有了。你刚刚在生气，过一会儿气就没了；刚刚在发脾气，过一会儿脾气就没了；刚刚觉得这件事情非常重，过一会儿这件事情就过了，所以“色即是空，空即是色”。过去在庙里有很多高僧，用敲木鱼的声音比作空。这个木鱼的声音，是不是一根木头里面镂空了，敲出来的？这声音是空的。敲空有响，就是空即是色；因为空来自于木头，“色即是空”。敲实木敲不出声音的，因为他没有看空，没有挖空。虽然知道一块木头可以雕成空，但是不雕空，木头敲不出声音；只有把它雕成空了，才会有这个声音。就是告诉我们，任何事情看到底了，把它改变了，你就改变了观点，改变了看法。色可以把它改变成空，又可以

把空改变成色，你自己要做到境界的转换——境界空了，色就看成空了。悟不到色中有空，当你的感受和你的想念、行为、意识在空和色中犹豫的时候，那个时候就都不是空的。因为你看不到木头可以雕空会有声音，而直接敲这块实木是敲不出声音的。所以看问题要看到它的转换，你的受想行识，接受你的思维、你的意识、你的行为、思维当中的行为，实际上都是空的，因为讲过了、想过了，都空了。色不异空，空不异色，也就是说空的东西实际上来自于这个实实在在的木头，而木头的空是因为做过了雕刻；当你看透了木头还能成为空性，不会把这个木头看成永远不会响的，那么就能够看破这个世界。就是我们经常讲的，要看破五蕴皆空。说到一个人的性格，“这个人不会改了，这个人改不了了”，是，很难改，但是他最后还是改得了，那要看花多少工夫。

所以对“色”“空”两个字应该懂得非色非空，并不是说这个世界一切都不能变，也并不是这个世界一切都会变；实实在在的，又非无色、非无空，并不是看不见，也并不是看得见。那到底是看得见还是看不见呢？师父刚才跟你们讲

的木鱼就是这样。这块木头到底能不能敲响？木头怎么敲得响？敲不响，但是把它镂空做成木鱼了，它就敲得响。

非想非无想。人也是这样，你说这个人到底是好人还是坏人？你说他是好人，他经常自私得不得了，这种人怎么算好人？你说他是个坏人，他还经常帮别人忙。到底算好人还是不好的人？那么非好人，非不是好人，就是这样。所以非想非无想，我们说木鱼是木头做成，木鱼一定是离不开木头的，用这种平等的无分别心实实在在地去看这个世界，你就了解了为什么佛法讲这个世界人人平等，为什么佛法讲人人可以改变、人人都有般若，为什么众生皆具佛性。你们就会慢慢地反过来理解佛陀所说的这一句真谛了。

真正高境界的高僧大德对所有众生都认作是未来的佛，没有把你们看成“敲不响”，你们都是未来的佛。没有分别心地实修，对别人像对自己兄弟姐妹一样，那修出来的是真修为。学佛人的高境界是由平等心生出的。你们想想看，一个人没有平等心，哪来的佛心？把人家看得心都平等，你就懂得了佛法界经常讲的“万物本同源，

众生如是”——众生也是这样，同根同源，我们都具有佛性，我们都可以成为未来的佛。佛经说“天下男人是我父，天下女人是我母”，这种高境界的心态，根本不会产生人间的忌妒心、分别心。我们人为什么会相互争斗？没有这种境界，看人都用有色眼镜。很多人看你是块“木头”，人家说你这个人脑子像块木头一样，敲都敲不响，而很多人脑子很活。

用平等心当镜子，经常照一照你做的行为有没有看不起别人，你的为人有没有照见自己身上的各种缺点；自己身上不该有的贪瞋痴慢疑，全部都应该照见。你应该看到空观的思维，也就是你有没有那种大的未来的感觉，有没有看到未来。你有没有空观的思维，就是你能够放空自己的心态，不要纠结在那些小小的烦恼、一句话、一件事中，你的思维就是空观了。你观察这个世界整个都是空性的，它不会给你带来伤害，不会给你带来烦恼。只是因为你自己看到了它实实在在的烦恼和忧伤，所以你远离了看破红尘的那种实相，所以就不能照出自己，也观照不了自己身上的贪瞋痴慢疑，就会让自己的劣根性遁形。很

多人的劣根性为什么这么重？因为看不见自己身上的毛病。当一个人常被烦恼所扰的时候，经常恨自己业障深重的时候，这个时候就是在接受考验的时候，就是在解脱束缚，就是走在解脱束缚的行列中。所以有时候看见自己烦恼来了，就觉得很开心，“人间的烦恼来了，我有办法，我要用智慧来克服它。”“我今天想通了，我笑得出来了，不烦恼了，我又战胜了自己一个劫。”你们记住，任何一个劫都会产生难，所以叫“劫难”，有劫一定会有难，所以“劫”“难”是连在一起的。

师父叫你们解脱众生的束缚，就是除了你自己解脱，还要帮助别人。要想解脱众生的束缚，首先要解脱自己，才能帮众生解脱束缚。就像师父跟你们讲，你自己都没有修好，怎么帮得了别人？有的人去劝别人，别人在他面前哭哭啼啼的，说了一大堆不好的话，他非但没有办法去帮助这个人，最后跟着这个人一起烦恼。对众生的境界要无生法忍，也就是说对别人的境界要学会包容，不要生出很多很多的烦恼心。你不烦恼，用平等心，很多事情就会在你这里过去，就像没

发生一样。人不要纠结，学佛人精进不倒退，就是停止自己的懈怠，永远要往前。

要修出世法。师父跟你们讲，修出世法非常重要。比方说你在人间这件事情苦得不得了，你想一想：“我又不想在人间干吗，我有什么好争的？我好好地修自己的心。几十年，眼睛一眨就过去了。以后到哪里去？大家都各奔东西，都不知道。”所有的面子、所有的想法都会化为灰烬的。就像我们小时候有太多想法了，几十年活下来，太多的想法，现在什么都记不住了。

学会修自在清闲。什么叫自在清闲？安静，“清”就是干净，你只有自己自在清闲了，才能修你心中的净土，否则一辈子也修不到净土。我们不但要修自己心中的净土，而且还要学佛的相好庄严。有时候你说怪话、开玩笑的时候，你们看不见自己的脸很怪。你们讲一句笑话的时候，自己笑的那种样子很轻佻，觉得自己多开心，你的心、脸相一点儿都不庄严，让别人看不起你。所以心中的清净佛土哪里来的？就是讲一句话，想一想，像菩萨吗？动一个脑筋，像不像菩萨？做一件事情，像不像菩萨？今天骂人对不对？能

不能跟人家吵架？要想在人间拥有相好庄严，要懂得不是单单和别人相貌不一样——你看有些人的相化妆化得很好看，相貌不同，好像比人家好看，但是庄严吗？有些老人家满脸皱纹，他走出来，大家都会对他很尊敬。为什么？不是他好看，不是他整容，那是从内心修出出世法的禅修境界，他的眼神让你肃然起敬，而达到相好庄严。

忍辱是一种力量

——2020 年 5 月 27 日《白话佛法》开示第八十集

有时候你们多看看菩萨的相，就知道什么叫相好庄严了。我们修心修到后来，要真正地在内心产生一种与众不同的相貌，这种相貌就是非常地清净，非常地不贪（用现在话讲），你的眼睛里没有贪，没有恨，没有愚痴的眼神。你看很多傻瓜、精神病人，你从他的眼睛可以看出他傻傻的。他眼睛闭着睡觉的时候你看得出来吗？他眼睛一睁开来，你看着他眼睛，就知道他是个傻瓜。所以眼睛里要端庄，要清净，能够让自己的心得到清净庄严。不要影响众生的心的一种宁静；众生得益，自身才会得到法益。你给别人创造了一个庄严的相，你自己会得到更多的法相庄严。一个女孩子，人家在说那种下流笑话或者听那种不好的东西，她听都不听、看也不看就走了，别人会对她起庄严心的。

怎样来解缚众生？首先，把众生身上的烦恼

解脱，要讲善念。你想帮到别人，你首先要跟别人讲善念，讲正念。凡是正确的东西就讲，凡是不善的东西就不讲，你才能接近清净佛净土。要使天下的众生都得到大利益，让所有人都能够得到最大的利益，其实你自己才是得到最大利益的受益者。我举个简单例子，有的公司（领导）很会为下属、员工考虑，对员工的福利关心百倍，最后员工很卖力，帮他公司越搞越大。你们说说看，最后是谁受益最大？就是他本人。所以师父叫你们要放下自己，要好好地禅修；要懂得法布施的重要，你布施出庄严，你会得到庄严佛净土的；要好好地改变，好好地能够来转化自己的念头。

好，接下来跟大家讲一个故事。

在佛陀时期，在舍卫城的郊区有一个果园里住着一位比丘，名字叫作伊估达那。这个伊估达那比丘只能熟记一首佛陀所教的偈颂（也就是偈语），但是他彻底明白了其中的道理，每次他读完这首偈颂，果园里虽然没人，但是那些树神就热烈地鼓掌和称赞（这你们看不见、听不见，但是古时候很多人都有神通的，有功能的人就能听

见）。

有一次，有两位博学多闻并且常常说法的比丘，他们带着一群徒弟经过这个果园，就问：“伊估达那比丘，你在这么偏僻的地方说法，会有人来听法吗？”

这个伊估达那很老实，他就说：“果园的树神听了我讲的，还都会鼓掌称赞。”

这两位比丘心想：“你在说什么？”他们就在园中，“既然你说树神会，那么我们也来讲讲看。”在这个果园里说法。这两个人平时就很会说，到处去弘法，舌粲莲花（舌头巧得像莲花一样），讲了很多很多，滔滔不绝，如长江大河（过去为什么人家说这个人讲法讲得好用“滔滔不绝”？你看看长江的水，或者像江河海水，一浪接一浪，它不会停掉的），讲得很好。讲完之后，没想到果园里静悄悄的，一点声音都没有，连树叶落地的声音都没有。

他们一想：“你不是说树神会鼓掌吗？怎么没有？”“来来来，伊估达那法师，请你来说法吧。”

这个伊估达那法师就会这么一首偈颂，他又

开始讲了。他讲完之后，这个果园里一如往常一样响起了噼噼啪啪的掌声，并且大声地叫好。这时，这两位比丘的徒弟们也听见了（因为过去的比丘都有一点神通的），他们觉得这些树神有些偏心，“你看对伊估达那怎么这么好？他就讲了这么一点点，而我们讲了这么多……”他们感觉到他讲得这么平常，没讲得多么好，为什么对他们没有鼓掌？为什么对伊估达那法师就鼓掌了？

后来佛陀听到了这件事，就对弟子们说：“比丘们，我不认为听了许多经典、常常说法的人就一定精通佛法。”佛陀讲的，不是说你今天常常说法，你就一定精通佛法。“相反的，虽然听得不多，但是却能体会真理（就是理解）而且经常保持正念的人，才是真正精通佛法的人。”

所以从佛陀的开示，就让我们知道佛法的核心在于要亲身体证。就是师父跟你们讲这么多，你们自己要去体悟的。师父叫你们念经，念了吗？念了之后好不好？好。有效果吗？有。这叫体证。你们看看，每一次法会，前面有很多佛友上去分享心得，都是他们的体证。你看他们讲得

这么好，自己家里的亲人怎么样身体变好的，师父又不知道这些事情。所以他们亲自体证的，能够让台下这么多观众一起鼓掌，感恩他分享。就是让我们知道，学佛人要保持觉性，要活在当下，也就是说，要真正地能够理解佛法，实际上就是在行佛。你经念了再多，什么都不懂，没有通过佛法让自己受用。所以很多人经常打进电话跟师父讲："师父，我念了几千张小房子了啊！"你用心了吗？你有感恩心吗？你有体悟之心吗？不是赶时间、赶张数，你要用心，而且要护持佛法用心来念，才能成功。

这个故事就是告诉我们，人不管做什么事情，要亲自去做，不要完全听别人讲，要验证，要体证、体悟。在生活中我们人烦恼不断，所以学佛也要念经来改变，要体悟"我是不是念了这个经之后，我的情况改变了？"

人不能离开社会这个群体，所以想改变就要与人为善。很多人连善都做不到，你叫他怎么学佛？宽容大度地处世待人，尽自己可能，在不伤害别人自尊心的前提下，诚恳地、慈悲地，用妙法去化解别人的烦恼，鼓励他去改变。所以师父

跟大家讲的道理就是：尽可能地不要伤害别人的自尊心，虽然自尊心要不得，但是他刚刚修，你还是要给他面子的。这就是为什么师父对身边的孩子特别严格，对有一些离师父比较远的就特别照顾，不是当面马上让他觉得下不来面子。

要懂得救人要学会吃亏，哪怕受骗，你只要用妙法去救他，哪怕对方故伎重演——因为现在的人做错事情他还会再来，他不会接受改变的，这是一个反复，这就是一个轮回。师父让你们要记住，为了救他，不要跟对方到最后结下深仇大恨，要给别人一个悔改的机会。哪怕这个人伤害过你，在生活中、在家庭中、在工作中，他曾经伤害过你，你也要给他一个悔改的机会，就是给自己留一条退路。假如别人得罪了你，你不计较、不报复，反而原谅宽恕他，在他有困难的时候，你还想到去帮助他，对方一定会被你感动，这就是学观世音菩萨的慈悲。

在这个世界上“只要功夫深，铁杵磨成针”，要靠你慢慢地去做。在这个世界上没有一件事情是做不成功的，除非你不想去做，或者半途而废；你只要肯去做，一定能够成功。所以学佛人要精

进，彼岸就在你眼前。我们生活就是在学佛，就是在做菩萨。佛不在天边，近在眼前。我们要努力地修心，行善积德，就是人间的菩萨。我们要广度有缘，慈悲喜舍，就是人间的佛。所以师父希望你们好好地学佛修心，给自己多一个清净心，多一个创造慈悲的机会。每一天活在精进中，每一天改一点自己身上的劣根性，你会勇往直前，你会看到菩萨的佛光在指引着你，在牵着你的手，永远走向佛道。谢谢大家。

好，我们下一次继续《白话佛法》，今天就到这里，谢谢大家。

十念法（一）

——2020 年 6 月 6 日《白话佛法》开示第八十一集

好，今天跟大家讲一讲十念法。

过去佛陀在舍卫国祇树给孤独园弘化之时（在弘扬佛法的时候），佛陀曾经为比丘们开示：如果有人奉行十善法，将来命终得生天上；一个人若造作十恶法，那么就会堕落到恶趣（就是堕落到下面的三恶道）；若善修十念法，则能证入涅槃的境界。记住了，讲了三点：奉行十善法，你可以命终得生天上；如果造作十恶法，你会堕落到三恶道；如果修十念法，你能证入涅槃的境界，这是高境界。

造作哪十种恶法会堕落到恶趣？简单地跟大家讲一讲，十恶法实际上就是：杀生、盗窃他人财物、邪淫放荡、口出妄语、绮语、恶口（粗暴的语言骂人）、两舌（挑拨离间）、心中常生忌妒别人、瞋恼（恨别人）、兴起邪见（经常有邪见，经常对这个看不顺眼，对那个讲错话，对别

人正确的概念都邪地去看），然后造作了以上十种恶行，那将来必定会堕落三途恶道中：畜生道、饿鬼道、地狱道。

那么如何修十善法上天？实际上跟恶法正好倒过来。

身业清净，身体不作孽、不造恶业，比方说职业不是那种下流的或者杀盗淫妄这种职业，不去害人：不杀生、不偷盗、不邪淫，这些都是身业，要干净。一个人邪淫的话，身体上就造作了邪恶，就是身不干净了。

口业要清净，常说“你讲话嘴巴干净点”，实际上就是：不妄语、不绮语、不恶口、不两舌。两舌，就是挑拨离间，让别人不开心，对他有意见，或者你挑拨让他对你有意见；说妄语，就是说撒谎的语言；不要去骂人，这都是口业方面清净的问题。

无论做什么事情，“三业”要干净。还有一个就是意业要清净。意业是对方看不见的，因为你很多的意念对方看不见，那么你要守好自己的心。第一，虽然别人看不见，但是你心中不能忌妒，不能瞋恚。恨，别人看不见，你表面上可以

笑嘻嘻，实际上心中恨得不得了；还有忌妒别人，人家看不见，但是你的心里好难过，好痛苦；还有一个，远离邪见。什么叫远离邪见？不正确的见解不能去跟着它。比方说，别人说这个事情大家都做，“为什么我不能去做？”你要远离邪见，因为别人都去做不一定是好事情，每个人现在在这个世界上都是贪瞋痴，你就不能去贪，你就不入邪见，你知道这是不好的。如果你刚刚能修这十个善法，你命终就能投生天上。

接下来要跟大家着重地讲的就是修行十法——十念法，将来能证入涅槃。这个就境界高了，不是一般的妄语、偷盗、杀业——这些我们都听得懂，而怎样能够“十念”来证入涅槃呢？这个是师父今天着重要跟大家讲的。

首先了解一下十念是哪十个念：念佛、念法、念比丘僧、念天、念戒、念施、念处寂静、念出入息、念身、念死。我们应该懂得，念念要舍离生天，也就是说我们平时的念头，一个意念连着一个意念，就是要舍离红尘，舍离自己人间的各种不好的念头，你可以生天。如果你保持着那些不好的念头，可能就造就了堕落三恶道的因，所

以我们要奉行善修。大家知道修心也有恶修的，恶修是什么？走偏了，学会了修心念经之后去诅咒别人，用各种不好的方法去忌妒别人，去给人家下降头，这些都是不能得到解脱的。所以证涅槃要有十念法。

第一是念佛。时时刻刻在脑子里想起佛多么伟大，给我们人间留下了多少善念、善德，让我们去做很多努力，这个努力就是功，用自己的道德品质就是德，那么你经常想到“我要去很努力地精进（即“功”），用自己本性当中的道德来做很多事情，因为这就是佛”，所以你就会有功德，有功德的话你就是学习了佛。佛的榜样就是让我们懂得应该用什么样的初始心来完善自己高贵的人格，然后才能出离六道，进入涅槃。我们以成佛作为人生的目标，我们在人间修行的时候，首先要想到“我这一辈子修心要成佛，一定要成佛”。你修佛学佛到底最后想干吗？要成佛。如果不能成佛，你修什么心？我们经常讲的念佛，实际上就是念念佛的理，就是每一个念头都要想到：佛的道理是多么深广，佛的道理是多么伟大，佛的道理就是让我们脱离六道的指路明灯。要学

佛的理，又要学佛的相。相是什么呢？你看看菩萨和佛站在那里，庄严吗？“相好光明以自严”，对不对？你看看我们人，恶起来那个脸，恨起来那个凶，看别人那种讨厌的样子，忌妒别人那种五官收紧抽气的样子，这些都不能成为佛的相。所以学佛念佛，要念佛的理、念佛的相，那你就不会挤眉弄眼了。有些人讲话喜欢跟人家挤眉弄眼，有的人讲话喜欢样子怪怪的（生活当中都有的），有的人喜欢眼睛左看右看，这种都是相。第一个就是念佛的境界。这样的话，道理、相和境界就是佛法界讲的体、相、用，用在我们生活中的境界。一个红尘中人、一个凡夫，他念佛，一边在脑子里想着佛，一边杂念多多，根本停不下来，就是跪在佛面前，还是大脑中横飞的全部都是杂念。你要是能够做到净心念佛，干净的心、纯洁的心，那么你就是只在一念之间，一个念头想到佛了，相也端庄了，讲出来的话头头是道。然后证到圣位，也就是说你的境界到了佛的位置了，就是你的果位。这是第一，念佛。

第二，念法。法是什么呢？法就是佛法的道理，比方说大乘佛法、小乘佛法都有经文，这些

经文都是道理，就是佛理。所以你要念法，就是脑子里经常要想到佛的法。什么叫念法？就是将佛所说的一切的法念念在心中。师父举个简单例子，佛告诉我们“如梦幻泡影，如露亦如电”。很多人出去演讲，绞尽脑汁也讲不出什么，实际上只要把佛的那些短短的非常有用的精彩的句子背出来，你讲的就是佛法。“如露亦如电，应作如是观”“众善奉行，诸恶莫作”“放下屠刀，立地成佛”……所有的一切，你意念当中有这种法了（佛经的法），就是把佛的所有法念在心中，时时刻刻在心中想着它，“物质是空的，宇宙空间都是无常的，佛告诉我们是无常的，不要去痛苦，不要去难过，一会儿会变的，一会儿会过去的”，时时地念法，你把这些法句、法语记在心中，每一天在“行”中，照着佛法在做，那么你就是念法。

第三，念僧。念僧就是时时刻刻要忆念贤圣僧的清净梵行，“贤”就是贤达人士，有智慧、有文化的；“圣”就是圣人；“僧”就是和尚、法师。经常要念，想念他们，要怀念他们，要感恩他们，他们过去留给我们很多清净的梵行。什么

梵行？就是在人间行的菩萨行，就叫梵行。以此培养出自己出世的心念：“我不一定这辈子在人间，我要修出世间。”心态要好，要尊敬贤圣僧。比方说你经常想到佛陀当年的故事，佛陀、菩萨、僧人救人。其实你们到庙里去，一走进去有五百位罗汉，那五百位罗汉怎样能够得到圣果的呢？每位罗汉菩萨都有他们的故事，非常经典，都有他们成圣果的故事。所以要懂得感恩他们，要经常脑子里想着那些圣人，从佛陀开始，包括所有的护法菩萨，都是救我们的。举个简单例子，济公活佛的故事大家都知道，对不对？道济禅师。你看看济公活佛是如何救世救人的？还有目犍连尊者等等。师父上次已经给你们讲过一些故事，要经常脑子里有这些故事，会激励你修心，会激励你进步。想一想文殊菩萨的故事、观世音菩萨的故事、佛陀的故事，都是我们的榜样，我们要好好地去尊敬，去牢牢地以他们为榜样地修心修行，经常想着他们那种伟大的超越人的境界，在帮助众生，在救度我们，就叫“念僧”。

十念法（二）

——2020 年 6 月 6 日《白话佛法》开示第八十二集

第四，念戒。佛陀即将涅槃之时，他的弟子都跪在边上，很伤心，很难过：“佛陀，您涅槃了，那我们怎么办？”佛陀就跟他们说：“以戒为本。”所以守戒就是一个人的品德，一个能够守戒的人是一个好人，一个能够守戒的人，他具有高贵的品质，就证明了他守戒的人不会去做不好的事情，不会妄语，不会去贪瞋痴慢疑。所以守戒行为，要把它规范在自己的八识田中，时时刻刻守戒，不要忘记那些戒律。

“戒乃无上菩提之本”，大家想一想，戒就是无上菩提之本，所以时时地忆念佛为我们定的一些戒律。你看，菩萨叫我们不要贪瞋痴，不要杀盗淫妄酒，这些都是佛给我们定的戒律，我们大家都要遵守，要对照自身的行为。你的行为今天贪了吗？你的行为今天恨了吗？你的行为今天做出傻事没有？说了不该说的话，去挑拨离

间，有什么意思？就像我们现在想到年轻的时候做过这么多的傻事。时时刻刻要检查自己的行为举止，最重要的是起心动念。大家知道心是最难控制的，经常说“心猿意马”，心是攀缘心，整个就是不停地在动。经常说“悸动的心”，你看很多人做广告，“心动不如行动”，你心一动，就想行动了，所以管住你的心不去动，你手上、脚上、嘴巴……一切行动都没有。师父叫你们起心动念要符合戒律的规范、标准，守戒，没意思的事情不要去做。在异性面前觉得自己很能干，表现一下，有意思吗？贪的东西明明得不到，还要假装去贪一下，有意思吗？你恨了别人，气得不得了，别人不知道，有意思吗？你恨别人恨到后来，背后去讲他不好，最后被对方知道了，对你进行无情的打击，你最后受到了伤害，是不是回到你身边来了？有意思吗？所以这个念戒非常重要，时时刻刻守戒，分分秒秒在戒律中，你就能成功。

第五，念施。念施是指忆念布施之行，大有功德。经常要想到“我要布施，我要做点东西给人家吃，我要对大家好”，因为布施不单单是一

种舍，你还得到。得到什么？当你布施出去的时候你会得到，你舍去了“悭嫉所覆”。什么意思？你舍去了忌妒别人、吝啬。因为布施的人他不会吝啬，因为吝啬的人他不会布施，只有常布施的人才会不吝啬。所以师父跟你们讲，我们平时做人，脑子里要常想着去接济别人，去帮助别人，去摄受众生，念念在布施，脑子里想的就是“我要帮助他，我能够爱护他，我要多给他一点东西。我要多给他一点佛法。我自己吃不光的给他吃一点，我自己用不完的东西多送点给他”，所以在生活中就养成了一个随时随地帮助他人的好习惯。无论是财富还是我们学到的佛法，心中要经常想“只要别人需要，我一定要去帮助他，我这就是布施”，这就是第五，叫念施。布施都要经常脑子里想。

第六，念天。念天是什么？就是脑子里经常要忆念“我曾经修过很多戒律，我也做过很多布施，这都是我的善根”，经常要想“可能我这个人好几生好几世之前在天上，或者在色界天，或者在无色界天，因为我的布施，让我享受到在天界的快乐，所以我到今天为止，我做的事情要能

够得到天上的应允”，能够满足天意的就做，如果不顺天意，一些事情就不能做——因为天上菩萨告诉我们要守戒，我就守戒；菩萨在天上告诉我们要布施，那我就布施；（菩萨告诉我们）要帮助别人，要时刻关心别人，我就时刻关心、帮助别人，那么你最后就回天。你经常想到“我从天上来”，那你就是一个高贵的人。过去有一句话叫破碗破摔，你说他：“你这个人完了，你这个人没有救了，你这个人就是个垃圾。”“我就是垃圾，你拿我怎么样？我垃圾，我就做垃圾事情。”所以经常叫你们要想到念天：“我在人道是脱离三恶道的人（因为人是属于三善道的，人道再下一道就是畜生），所以我今天还能生在人道，就是我有点福报，可能是我过去生中的福报。我还有天报，所以我要好好地感恩，我的前世还能够让我今生投人，我的前世还能让我闻到佛法，我的前世能够让我今天还感受到美好的未来。”因为经常想念曾经在天上做的那些善事——人们常说“你在天上有福，你到人间就会有德；你在天上有福，你在人间就会有报；你在天上有福，你就会在人间一帆风顺”——经常念天，感受到

自己过去生中的那些善良，你就会变得越来越善良。

第七，念安那般那，翻译过来就叫念出入息。出入息是什么？就是我们的念头。你们不知道念头跟呼吸有关系，大家想一想是不是？一呼一个念头，一吸一个念头。所以你去看，很多人在动脑筋的时候，他的呼吸就会急促。你在紧张的时候，你的呼吸会加快；你在打妄语的时候，你的呼吸会加快；你紧张了，你想对某一件事情重视了，你的呼与吸就特别地快。念安那般那就是念出入息，就是经常用呼吸的方法来让自己的心保持禅定，不要让它紧张，不要让呼吸快，这就是师父经常跟你们讲的，深呼吸，然后慢慢地把气吐出来，这样你的血压都会低。所以很多人血压高的时候，人家叫他深呼吸；脑缺氧或者心缺氧的时候，你要深呼吸，然后慢慢地吐出来，这时你就是禅定的状态。打坐开始你定不下来的时候，可以用数息法，也就是说可以关注自己的吸和呼，慢慢地就安静下来了。

第八，念处寂静。什么叫念处寂静？就是念止息、念寂静、念灭。师父告诉大家，寂静、止

息，就是停止自己意念的信息传动，不要去想，止息。念寂静，脑子里想着“我要静静静……”静下来，我脑子什么都没想，现在都是空的，安静了吧？你脑子里想安静，它就安静了；你如果脑子里想“我不行啊，我受冤枉了，我马上要争辩，否则这件事情不行了”，心开始澎湃，开始跳动快，然后你就寂静不下来。所以第一不要去想，念止息；第二，念寂静，心中“哎呀，我要静下来，静下来”；然后达到念灭，没有念头了。控制好自己的呼吸，然后脑子里想着寂静，你的意念，哪怕一念，都是灭度、寂灭，没有，所有脑子里的各种杂念和想法，全部让它止息、停掉，那么这就是佛法界的一个高深的境界。你们经常听到佛法界有一句话叫“进入三昧状态”，今天跟你们讲的就是三昧——念止息、念寂静、念灭，三昧状态，大家明白了吗？智慧啊。三昧是什么？实际上就是定的状态，安定了。一个刚刚想吵架的人，突然之间定下来了，进入了三昧状态、安静的状态。因为定能生慧，所以很快就有智慧出来了，大家要明白。

第九，要念身。佛法界经常讲修身念处，什

么意思？修身念处，你要保持修身，你今天静坐了、打坐了，在你身上要能分辨出身体内的思维是怎么来的，怎么会有这么多杂念的，怎么会有这么多开心的事情的。举个简单例子，你坐在那里很开心，突然之间来了个异性，你马上有点兴奋了，你自己都不知道，就开始兴奋了。菩萨告诉我们念身，就是要知道为什么会突然之间兴奋起来，要知道“因为我看见个男的了”“我因为看见个女孩子很漂亮”，然后这个时候，“我的心动了，我现在坐不住了，我知道这个毛病”，赶快念三昧——定。

你首先要知道，你才能定；很多人骨头轻，他不知道自己哪里做错，他怎么能够定？所以你首先要分辨出自己内心深处的活动：“我今天的兴奋，此身从何来？我今天的烦恼，此身从何而来？”身体上为什么会有这些反应？要懂得你的地水火风。为什么？因为你分辨出了“我不要发疯”，那就是风，因此就要控制好自己，冷静，安静。

还有一种，要知道自己身体到底缺什么。“我知道今天身体缺水”，那么你在现实生活中“我

多喝点水”；你在打坐，“身体上缺水，我应该怎样做？”靠近水的地方，水是平静的。“我今天应该静坐。我火来了，火气大了，坐下来就不容易发火，站着就容易发火”。首先你要知道自己要发火了，你才能克制；如果你自己发火都不知道，那你就不知道自己站着好还是坐着好。你如果站着，很容易发火的。躺着更难发火，躺着发火比较少，坐着发火比较少，站着是最容易发火的。你去看吵架的人，躺在床上如果吵架了，很快他就爬起来了；如果一个人跟别人坐着吵架，他很快就站起来了。所以你要了解，菩萨让我们念身，就是要分别自己的身体在干什么。很多人自己身体做出来的行为自己不知道。就像一个小偷，他是一个惯偷，他看见东西就要拿，已经不知道自己在偷东西了；就像很多人看见异性就动，制止不住的，不知道自己为什么会这样。那这就是要经常念身。

念身里面还有内念身、外念身、内外念身。什么意思？你要看外面，“我今天这个脚怎么这么走路？很难看的。"“我今天为什么这个手没地方放了？”这叫外念身。那么内念身呢？“好丢

脸，我这个事情很丢脸，我身体不能去做这种动作，做出这种动作，人家会看不起我的”——内念身。还有内外念身，心里动了，“心不能动。心一动，手脚要乱动了，那么可能会做出那些无理之事"，想想“不能动不能动”——内外念身。

十念法（三）

——2020 年 6 月 6 日《白话佛法》开示第八十三集

最后跟大家讲，第十是念死。大家知道人生一辈子，最后的结局就是死，所以念死是放在最后的，但是念死也是最后重要的一步。上面的九念你做得再好，最后一念没念好，前面的九念都不是太到位；前面的九念全部念好了，实际上最后这个对你来讲是最重要的出离。念死，大家猛一听，好像觉得“念死”不大好听，谁经常脑子里想“哎呀，要死了”？不好，倒霉。实际上经常要想想生命无常，不就是念死？看看自己几岁了，活了多少个春秋了？所以念念都会念死亡，经常想想，人生很可怜的，短短的几十年，有什么好争，有什么好夺，有什么好去忌妒的？自己想想很可怜，早点晚点会作古的。很老的木头，雕刻一下，作古了还能成为古董；人死了，作古就作古了，什么都没有了。所以经常想生命无常，生命短暂。有的人说“我现在年轻，不修行无所

谓，等我以后退休了，有空了，没事做了，我一定好好念经修佛”，不要你修了，因为时间很短暂，你能否活到退休这一天都不知道。所以，中国古贤圣人经常讲“黄土坡上无老少”，不是年轻一定是活着、年老一定是死的，很多人年纪轻轻就死了，太多了。所以经常想到生命无常，生命宝贵，“我不珍惜，我就是在浪费生命，我就是离死亡每天近一天”。所以当下修行，马上就修，把人间的烦事、杂事、烦恼全部先抛在一边，然后做些生命中最有意义的事情——救度众生，修心成佛，广结善缘，众善奉行。过去有一位佛法大师就在自己禅室里写了一个大大的“死”字，他就是说：我们人不珍惜就是死，我们珍惜了也会死，最后的结局就是死，所以死没什么可怕，最可怕的——死了不知道到哪里，所以要学会珍惜。

佛陀曾经告诉众比丘们：“由于众生造作十恶之根源，以致将来遭受外在环境的贫瘠衰耗。”把佛陀当时的话翻译过来就是这样：因为众生有十恶的根源，所以生活中就是贫瘠、衰耗（很可怜，穷、衰亡），更何况是个人自身的恶报？所

以报应如影随形。这就是师父今天跟你们讲的十念。下次再跟你们继续讲，还有十恶，要下地狱的，不能投生人。希望大家好好地努力学佛修心。人生，其实讲究的就是寻找人生的真谛，寻找无我的境界，寻找真如的本性。

接下来，师父跟大家讲一个小故事。这故事很有意思，大家仔细听，可以在心中分辨一下。有兄弟两个人曾经都立志远游修道，无奈父母年迈，弟妹年幼，老大家里还有病妻弱子，所以一直未能成行。

有一天，有一个高僧路过他们家，兄弟两人一看高僧大德来了，请到家里来，给他跪拜，说“我要拜您为师”，并将家中的难处诉说一遍。高僧双手合十，微闭双目，然后喃喃自语说：“舍得舍得，没有舍，哪来的得？你们两个人悟性皆不够，十年后我会再来。”然后飘然而去。

哥哥顿悟，手持经书决绝而去。哥哥就把家里一扔，走了。这个弟弟看看父母，再看看病嫂幼妹（哥哥走了，这个生病的嫂子还有他年幼的妹妹），终不能舍弃，他舍不了。

时间如梭，十年之后哥哥回来了，口诵佛经，

念念有词，仙风道骨，略见一斑；再看弟弟，弯腰弓背，面容苍老，神情呆滞，反应缓慢。这位高僧如期而至（十年了，高僧讲过的话算数，他又回来了），问两个人：“你们十年了，收获如何？”

哥哥说：“师父，十年内游遍高山大川，走遍寺庙道观，背诵真经千卷，感悟千千万万。”

弟弟说：“师父，十年内送走老父老母，病嫂身体康复，妹妹成家立业，但因劳累，无暇读诵经文，恐与大师无缘。”

高僧微微一笑，突然决定收弟弟为徒。这时候哥哥觉得奇怪了：“为什么不收我？弟弟在家里，为什么收他？”遂问缘由，“请问师父，这是为何？”

高僧道：“佛在心中，不在名山大川。心中有善，胜读真经千卷。父母尚且不爱，谈何普度众生？舍本逐末，终致与佛无缘。”

这个故事就是告诉我们，人要真修。人，不是单单要学佛，学了要用啊。人的本性是最善良的，远离了本性，你把佛放在身上哪个部位啊？所以真正能够学佛的人要根基好。就像学佛人修

心入定，入定之后，心中有没有想念？很多人说“我入定了，我脑子空了”，错，你有啊！为什么？你虽然入定了，觉得你没有想念、没有念头了，实际上你没有念头也是一个想念，所以叫“定后思维”。没有想象的空间之后，还是有定后思维。在佛经上理解人性和佛性当中，有一个“定前思维”。因为你在入定之前已经有想法了，就算入定之后去除了入定之前的想法，你入定本身就是一个思维。

佛法界告诉我们，看破去想，看中去想，就是智慧。也就是说，今天看破了、放下了，也是一个想念；今天这件事情，说“我在考虑，我还没有彻底放下，在修心”——你也是在思惟，所以本质上的区别就是智慧。因为思惟是依照智慧发出的声音，你有多少智慧，就会让思惟得到多少境界。举个简单例子，你这个人整天为别人好，帮别人做了一件事情，大家都境界比你低：“谢谢你，你做得这么好，整天为大家。”而你自己觉得：“我做什么了？这本来就是应该的。我从小做到大，我爸爸妈妈也没说我好，我爸爸妈妈觉得我应该帮助别人去做很多善事的。”这就是

境界的差异。随意地一切无碍，也就是说，一件好事情已经到了你的内心，一切没有障碍；而你要想去做一件好事，“我要去做”，这本身就是有想念，就会给你制造一种心中的障碍。所以带着心去修心，很难修成真心；无心去修心，才能修出真心。

看破了，看空了，你就进入了“如实相”的境界。就是你看破了，已经看空了，真的已经没有感觉了，你进入了“真实如来相”这个境界。你抓住真实界的真实性，坚持看空、看破、放下的理念，然后碰到人间所有的问题，你一定有这个理念作为支撑点，不会再害怕任何人间的障碍，你就会得到大自在。所以有一句话叫“一切无碍的境界就是大乘佛法的智慧、无为和转化”。最后师父要告诉你们，大乘佛法的智慧，给你带来的是无碍；大乘佛法的无为，给你带来的是开解解脱；大乘佛法的转化，就是给你带来理悟和觉悟。

希望大家好好学佛，好好修心。今天跟大家《白话佛法》开示就到这里，我们下次再见。

十善是慧命的根

——2020 年 6 月 10 日《白话佛法》开示第八十四集

好，今天我们继续讲《白话佛法》。

上次我们讲到十善，今天我们继续讲十恶：杀、盗、淫、妄、绮语、恶口、两舌、嫉妒、恚害、心怀邪见。实际上这就是大家所熟悉的，杀、盗、淫、妄言（就是妄语）、绮语、恶口、两舌（就是挑拨离间），嫉妒、瞋恚（就是恨）、心怀邪见。对别人怀有不好的想法，其实这也是有罪的，人家很好，你把人家想成不好的，那么这个邪见你已经是犯罪了。大家过去根本不了解，以为“我对他有看法”，如果这个看法是正确的，那你就没有犯邪见；如果你今天对别人的看法是错的，那你就伤害别人，那你就是犯了邪见。

杀生的业报就是短命。有些人活得很短，他上一辈子的杀业或者加上这一辈子的杀业，他的命就特别短。以后你们只要看见有人很年轻就走了，那他一定是有杀业，因为这是召感寿命极短

之果。

如果你没有经过别人同意就拿别人的东西，是属于窃取，就是偷盗。偷盗的报应是什么，你们知道吗？贫贱，一生贫贱之报。一生穷，想发财都发不了。你们看有些同学，小孩子的时候，从小就喜欢偷人家东西，铅笔，很小的吧？拿块橡皮，看看人家包里有什么东西，偷一个卷尺。你要知道大起来，什么事情都不顺利，什么财都发不了，这就是果报。所以不能窃取他人的财物，没有经过别人同意的事情，你不能去做，很多人都不知道。

淫欲炽盛为因，如果你今天淫乱，是好色之徒，淫欲非常炽盛（欲望非常地强），会导致你喜欢的人或者你的配偶、朋友对你不忠。所以你去看，整天思想中有淫欲的人，他的伴侣、配偶还有朋友对他都不会很忠诚的；而且没有贞洁的思维，他一定会出偏差的。

喜欢说妄语的人（整天撒谎的人），除了别人憎恶他，还有一种是身体上的报应。菩萨说，这种报应就是口臭，口气臭秽，长年地臭。我们常说口臭有时候是肠胃不好，牙没好好刷，会有

一点这方面的原因，但是如果一直臭的话，你就要当心了，这就是有问题了。

经常说绮语，不正常的语言，乱讲，你生长的地方土地不平整；土地不平整的话，就会让你的心态受到影响，这种地方一般不会很富有。

由于两舌的业因，一个人如果两舌——舌头两边挑拨离间，导致做任何事情都会有烦恼，都会有“荆棘”，也就是说会有阻碍。举个简单例子，经常挑拨离间的人在单位里会没有阻碍吗？会没有烦恼吗？别人会看不出来吗？所以很傻的，挑拨离间，到了最后被人家发现了，还是自己吃亏，所以不能挑拨离间。

恶口，就是骂人。骂人的缘由就是人与人之间因为语言、概念、思维的不同，没有良好的善良的沟通。所以恶口的人得不到别人理解；整天嘴巴喜欢骂人的人碰不到良师益友。你想想看是不是这样？如果一个人整天骂人，动不动不讲道理，哪会有好好的人跟他交朋友？

还有一个，嫉妒心重的人。嫉妒心重的人会导致他做什么事情都得不到圆满的果实。从过去农村来讲，不会五谷丰收的，这种心态不会全方

面丰收的。比方说你家里种了玉米，又种了稻谷，又种了蔬菜，不会全部都丰收的，总是有一两种得不到丰收。用现在的话来讲，嫉妒别人的人不会得到圆满的成果。

瞋恚心，恨别人，脑子里会形成那种恼怒的概念和恶念。因为你恨了，你会恼怒，然后你越恨，周围的环境越糟糕，越糟糕你越恨，恨到后来，周围的环境就是造成你没有一件事情能够顺利的原因。所以经常恨别人的人，周围的环境一定不会好的。

邪见的果报，除了师父刚才跟大家讲的邪知邪见、不正念、不正见，其实邪知邪见的人到了以后晚年，会自然生于八大地狱之中。就是长年累月地邪知邪见、不正见的话，他会到地狱去的。所以大家想一想，邪知邪见是多么可怕。就是明明这个人是好人，你把他看成坏人；明明这个人是坏人，你把他说成好人；对佛法的理解，明明别人说的是正的，你把它歪过来讲。师父举个例子，你们可能就更有体会了。你去劝人家吃素，不要杀生，他说：“植物有没有生命？”“有，植物也有生命啊。”“青菜萝卜你不要吃好了，它们

也痛的，你为什么杀了它们、吃它们？”这种就叫邪知邪见，这种人用这种言语来抵挡正知正见，要下地狱的，找出来的理由不存在的，或者用另外一个概念来取代、批驳一个正念，他就是下地狱的“见”，因为他本身就是完全颠倒黑白。

众生因为造作刚刚师父讲的这十恶业（造作是已经做了很多了。刚刚师父说的十恶业，你们是不是造了很多？），导致所生之处环境恶劣。想一想，你们嫉妒别人，瞋恨别人，恶口，两舌，这个环境能对你好吗？你造了这么多的业，别人会喜欢你吗？你到哪里，别人唾弃你到哪里。造了这十恶业，你的环境一定恶劣，所以你就天天过着不称心如意的日子，更何况每个人还有色身所召感的恶报。你想想看，你身体上还有很多不舒服呢，你说：“我没有贪瞋痴，我没有瞋恨，但是为什么身体也会痛？”那就是色身所召感的恶报，就是你上辈子曾经做过的不良不好的恶报。所以佛陀就跟大家讲：“比丘们，应当舍离十恶之法，修行十善法。”大家听到佛陀讲这么亲切的言语，非常地感动。这些虽然是我们生活中的点点滴滴，实际上每个人都要遵从。一个人

的毛病是从小养成的，一个人的善良也是从微小的每一件事情所养成的，所以要从小就开始好好地让他们学习。当时比丘们听闻佛陀开示之后，个个法喜充满。

刚刚跟大家讲了十恶，上次讲了十善还有十念。今天刚刚跟大家讲的，在佛经《四十二章经》经文当中曾经讲“如是十事，不顺圣道，名十恶行”。就是刚刚讲的以上十件事情是不顺圣道的。什么叫圣道，什么叫圣人，什么叫圣？古时候那个文字“聖”，左边一个耳朵，右面一个口，如果你听好的、说好的，就是从你的眼、耳、鼻、舌、身、意中得到了一个“王”，你就是圣人。所以人跟人不一样，就是听到的和说出来的跟别人不一样，就是人的王——人中的王。所以要懂得，“如是十事，不顺圣道，名十恶行”，故名是十恶法，就是十恶行。“是恶若止”，如果你把这十个恶全部停止了，不去运作了，名“十善行耳”，就是十善行。所以十恶行、十善行，其实只要把恶止住了，你就是十善人，就是圣人。

我们修行的终极目标是什么？就是要契入菩提涅槃。什么意思？我们的终极目标就是要有

智慧，要懂得无我，无众生相、无寿者相、无人相、无我相，也就是要懂得涅槃，就是彻悟。所以你在人间不能理解来人间的目的和彻底的觉悟，你不可能在人间做好每一件细小的事情。造房子，每一块砖都不能砌歪的，因为哪一块砖砌得歪了，这个房子造到很高就会倒下来。所以佛教界经常讲一句“万丈高楼平地起”，你们今天能够到天上去，以后能够修成正等正觉或者无上正等正觉，就是靠你们现在的一言一行来达到菩萨的“奉行十善、不造十恶为根基”。

十恶和十善，对我们来讲是多么不容易。看起来谁都会讲“不要偷，我又不偷”，不跟人家讲，随便把人家东西拿了，是不是叫偷盗？你没感觉啊。随随便便挑拨离间，你能修成佛吗？你两舌呢？你骂人呢？你讽刺别人呢？你绮语呢？……所有的这一切身口意全要像佛一样。所以要觉照，时时刻刻地觉照——要觉悟和照见自己。照见什么？照见五蕴皆空。不要有不好的想念，不要有各种不好的念头在心中。要反省自己、检讨自己，时时刻刻不让任何杂念、残渣余孽留在身上和心中，你将清净无碍。

心、佛、众生三无差别

——2020 年 6 月 10 日《白话佛法》开示第八十五集

如果你能清净无碍，你进一步修善——因为人的善心非常重要——经常地修善而不执著于善。“我今天做善事了”，不要去执著，善良的人当然做出来善良的事情，恶人当然做出来恶人的事情，精进无为，无所住心，当下即得自在解脱。所以学佛做人，只要你不执著自己所做的一切，能够放下，精进无为，不为自己所得到和拥有的任何一点一滴去执著，你就无所住著，也就是没有一样东西可以罣碍在你的心中，你当然就自在解脱了。

师父今天跟大家把十恶法、十善法还有十念法都讲了，接下来师父跟大家讲一讲，学佛为什么讲究无我。真正修到无我的境界是不容易的，你修到一定的阶段完全“我空”了，不把自己的名利挂在心中，就是无我。今天别人说这个人升官了、这个人发财了，你已经没有人间的罣碍了，

你不会去嫉妒，不会去烦恼，不会产生瞋恨心，不会产生各种的贪心：“为什么我没有，他有？”这样的人就叫无我。但是无我的境界在佛法中又绝对不是空的。你说，无我了是不是空的？“我无我了，没有这个人了，我什么都无所谓了”，空的吗？不空。为什么？你在“不空”当中修成了无我，那么这个空还在不在？还在，因为你色中有空，空中有色。在这个人世间，别人名利都有，你想通了，不跟别人争名争利，你是不是在“空”中？色即是空。但是人家说“你这个人什么都空了，想通了”，实际上你在人间看得到的财、色、名、食、睡全部都有，你没有空，你看得到，只是你看到之后，你不去做，你解决了，放下了。

凡夫之人总以为，在这个世界上有一个真的“我”存在——真我，“这是我的，那个是我的。你为什么不给我？”实际上人间的一切有什么我的你的？一切都是这个世界的，你来到这个世界也不是你的，你的肉身也是借来的，你的灵魂也是借来的。佛早就告诉我们，当肉体死亡，这个灵魂就永远离开了。所以在人间曾经有过的“我”

就是一个假我。大家听到佛陀讲了吗？这就是一个假我，肉体没了，灵魂离开了肉体，那么剩下的就是一个灵魂的“我”，因为找不到实实在在的一个肉身的“我”，那这个就是假我。

灵魂是自己意识境界的真实存在体。这句话比较深，师父给你们做个解释。意识就是飘渺的、想象的、思维上的，是属于五蕴的。灵魂是自己意识境界的真实存在体，就是你的灵魂当中的一个灵性、灵魂，它是存在的，有这么一个灵的体在你的体内。实际上菩萨告诉我们，这个存在体不是真的你，不是真的“我”字，只是当你出生在人间有了这个肉体之后，你召见了这个灵魂，这个灵魂要进入你这个肉体的时候必须要有一个假我，就是假名。比如你这个人本来叫什么名字的，给你起个名字之后，你就变成“老张”了。有的人没有给他名字，因为他是第六个孩子，就从小就叫他“小六”，一直到年纪很大了，人家还叫他“小六”，死的时候还叫“王小六”，就是这个意思。实际上，他活到一半的时候名字如果改一改，人家跟他说“你不要叫王小六吧？那你叫什么呢？王富贵。"“好，就叫王富贵吧。”那

么从此之后“王小六”就不见了，因为他这个假我体就是“王富贵”了。

一般人看到肉体，相信有一个“我”字的存在。你们一般看到这个人，马上就想起来“我认识他，他是我的朋友，他叫王某某（或张某某、李某某）”，实际上你的境界已经出偏差了，因为你看到的是一个假我。而菩萨看到的则不一样，比方说这个人骂你，你就知道“这是一个假我，连我自己都找不到我是谁。他骂我的人、讲我的人，他是一个假的”。很多人为什么要面子呢？因为他把自己当成是个真我：“哎呀，我丢脸了”“哎呀，我没面子了”“哎呀，人家怎么看我？我以后在这个地方上班不丢脸啊？”这个“我”字存在你这个肉身当中。举个简单例子，你戴了一个假面具，套上另外一个人的脸，别人在讲你的时候，是不是感觉“他又不是讲我，他们看见的都是另外一人”？你这个我相就不见了。

所以在人间虚空的假我，实际上是四大皆空的。为什么四大皆空？它是一个意识的存在。地、水、火、风，风会吹走吗？地也会没有，水也会流走，火也会烧光，风也会没有。人就是这样的，

我们常说人是四大假合之身：地是骨头；风就是比如说一个人伤风，人身体上有风寒；还有水就是血液、身体上各种水分的东西，唾液；火，经常说火气大，实际上火就是血脉流量比较快，造成了血液循环加速，然后造成了某个具体的身体部位充血，不能把它调整平复到原来的正常水平，那么火就生起来，火气大了，火烧肝，所以说肝火旺就要吵架，脾气就大了。所以这都是假的，是一个意识，你可以发脾气，也可以马上不发脾气。我不是曾经跟你们讲过，有一个人在公园里躺在椅子上睡觉，结果有一个人走过来，往他身上一坐，他气得站起来，刚刚想骂，一看对方是个瞎子，马上火气就下去了。为什么刚刚几秒钟之前还要有火气，几秒钟之后就没火气了？因为他知道“这是假的，人家不是真心的，不是有意地来坐在我身上的”，因为明白了这个道理，瞬间转换因缘，那就四大皆空，都是空的。

意识都是空的。你刚刚想做这个事情，怎么突然之间不做了？有的人跟人家讲话，刚刚想发作，突然之间不发作了，他的意识形态起了变化。比方说你们曾经做不到的某件事情，但是你想象

“我去做了，我去完成了，这件事情我成功了”，最后自己也记不得这件曾经完成的事情是真的还是假的。比方说我今天叫你去买东西，你没去买，你脑子里想象着“我刚刚走出去，走得辛苦了，正好又下雨，过一会儿雨好不容易停了，我把东西买回来了，拎得很重，后来我回来了”，你这个意识只要存在之后，经过了一个礼拜、两个礼拜、一个月之后，突然之间有个人问你：“上次叫你去买东西你买了吗？”“好像去了，还碰到下雨呢。”就是这个意思。就是说人的意识是存在的，人只要想象某一件事情，某一件事情就存在了；人把这个意识放弃了，没有这种想象，那么这个意识就不存在。你想象别人会笑你，你会脸红脖子粗，跟人家争、跟人家闹；等到你想象别人没那么看重你，你是谁啊？“人家又不会当我回事的”，你马上就火气消了。这就是佛法让我们懂得的四大皆空。

当修到人相、我相、众生相、寿者相的时候，它也要空。这个四大（四相）皆空和那个四大皆空其实都是空。人空了，走掉的时候众生也会空的，寿者也会空的，我相也会空。所以你要找到

生命的一个本来的“我”，而那个“我”其实表面上是你找到了灵魂中的一个“我”，称之为“我”，这个“我”也是假合的“我”，哪有真正的“我”？师父曾经跟你们讲过，如果一个人造孽很深，判到地狱里去，把他魂魄打散之后，这个“我”就没了，从此以后就没这个“我”了。所以任何人不要认为这个世界上有一个真正的“我”。我们在九识田中的意识，那才是佛性，是真正的灵魂，都不能说是一个“我”，是你的灵魂，称它在九识田中的本性、佛性，称它什么都可以，只是一个名称。你称它什么也不对，它都是一个没有名称的真正的意识、灵体。

《金刚经》曾经讲过“须菩提！凡夫者，如来说即非凡夫，是名凡夫”，这句话什么意思？佛陀告诉他的弟子须菩提说：凡夫者，如来说即非凡夫。就是佛说：你这个人是凡夫，其实你也并不是凡夫，只是名称说你是凡夫。举个简单例子，我说你这个人整天懒惰，这个懒惰是名懒惰，不是你真正的懒惰，因为你以后不懒惰了，这个名称就没了。大家听懂了吗？只是个名称，“是你懒惰”。所以佛为什么要说既是凡夫又不是凡

夫呢？是名称上称为凡夫。是名称上说你“小懒胖子”“小懒鬼”；等到你长大了，非常地勤奋，你这个懒胖子和小懒鬼还有吗？曾经称过的，是名懒鬼。

所以实际上凡夫经过学佛修心，可以变成非凡夫。谁说你是凡夫？谁说你是俗子？你改变了，你已经非凡夫了；你改变了，你是非俗子。学佛人在红尘中又并非出家，所以是名凡夫，我们没出家，在家，所以说我们是凡夫；但是我们的境界又脱离了凡夫俗子，所以非凡夫。《金刚经》就是精彩在这种地方。学佛人和凡夫俗子，圣人和菩萨，其实都是一个假名字，因为凡夫可以变成圣人，圣人可以变成凡夫；俗子可以变成菩萨，菩萨可以变成一个俗子。这就是告诉我们，这个世界上没有真正的凡夫，只是名称上称为凡夫，名称上称为菩萨，名称上称为佛而已。一个凡夫找到了自己的本性，即非凡夫。你找到了本性，你还是凡夫吗？一个孩子很懒，从此以后知道不能懒，要好好地努力，他已经不是一个懒胖子了。一个居士能够拥有佛性，他就是佛，他即非凡夫俗子。

众生平等。师父把禅宗那些经典的语言告诉大家，众生平等。禅宗认为禅文化那是智慧，心、佛、众生三无差别。你的心、佛，还有众生，都没有差别。心是什么？心开悟了，它就是佛，心就是佛，所以心、佛，那是一起的，叫心佛合一。既然此心即是佛，如果佛还没悟道，就是凡夫，就和众生一样。因为凡夫和众生一样，所以三无差别。我们经常说：你好好修，你就是佛；你好好修，你就是菩萨；你本来是天上下来乘愿再来的菩萨，你没有好好修，就是凡夫俗子。

佛曾经说过，我们没有度众生——当年这个文字就这么翻译的，那么佛为什么讲我们没有度众生？当你开悟了、无我了，谁来度众生？不是你，无我了，你还有谁来度众生？不是你，所以无我了。你修持证得了真正的无我，谁在度众生？没有人度众生。因为无我了，我们哪里去了？没有了。就是“我今天帮了别人做了一件好事，做过了，我完全忘记了，无我了”，你还记得你在做一件好事吗？没有了，做过这件好事就存在于空间，空间就是空了。所以很多人做了好事不留名，他的境界就很高；做了好事，“这件

事我做的，那件事我做的”，这个人的境界就不高，所以他没有证得空性。我现在讲这些话，你们明白吗？所以师父叫你们要懂得什么是佛，佛就是了却了我相，没有我相，那你就是佛，证得了证悟的空性。

精进是成佛的根

——2020 年 6 月 10 日《白话佛法》开示第八十六集

你今天证得了佛性，你肯定是无我的；既然无我，自然就没有众生，无众生、无寿者，所以无我的境界就是佛的境界。“我们”，是不是“众生”？你说“我们”一起做好事，“我们”没了、“我”没了，哪来的“我们”？大家、我都没了，哪来的“们”？要懂得佛的境界。一切凡夫都有我相、人相、众生相、寿者相，“这是我做的”“这个人厉害”“这个人修得好”……一切众生相、寿者相。在世间，那些人拼命地执著着一切观念，执著着人间的一切事。很多人因为有我相，觉得“这件事情是我做的”“这个事情本来应该是我的”，觉得有“我”在当中，所以他们就无法真正找到无我的境界。我相信你们都有过这经验，你们去找一样东西，“我明明记得是放在这里的”，你就会在这块地方拼命地找，因为你有我相，实际上你这个记忆是错误的。你记得放在那里，你在这个地方已经找过无数次了，但是叫你

重新再理一遍、再来找，你还是在这块地方找，这就是因为我相、执著，“我明明看见在这里”。所以你要让自己无我，“我好像没看见过，我重新在房间里再找一遍”，你就会找到很多不应该或者你想象中不应该找的地方，你就会找到你应该拥有的东西。

“无我”两个字听上去实际上是空的，但是没有“我”，你怎么又用“我”来做事情呢？所以我们人需要一个名称吧？叫人道。动物界呢？叫畜生道，它也得要个名称。那么很多畜生投了人，很多人修成菩萨了，那这个人从此就没有了，这个动物也从此没有了，是不是无我相了？就是一个我相。空无的“有我”的观念，就是因为“我认为是这样”。就像别人不认识你，人家总归要叫你个名称吧？你在马路上走，人家不认识你，总要叫“先生”“女士”吧？是不是有个名称来指特定的一个人。如果别人叫你“先生”，你无我了，因为他从来没叫过你的名字，你根本不知道“先生”是叫你，你是不是就放下了？因为人家没叫你。这个人骂你、讲你好，对你都没有丝毫的影响，你就不会被他的叫声所缠扰。人为什

么会被人家打扰？因为他的心在动，所以碰到一点事情马上心动。人的毛病就是什么都要管，什么都要听。什么是圣人？管住自己的耳朵，管住自己的口，你这个人就是人中之王，就是圣。所以师父叫你们不要被别人的声音、被这个世界的假相所缠扰，这就是佛经上要让我们学会的“知无我即放下”，知道既然没有“我”，你就应该放下我相，这样才能超脱自我，能够寻找到佛性。

好，今天跟大家《白话佛法》就说到这里，下面跟大家讲一个简短的故事。

过去舍卫城有一个富翁拥有无数的财产，他还有一个独生子，名字叫难陀。当年的难陀小时候非常懒惰不振，喜欢赖在床上睡觉。那个时候别说下床走走，就算让他起身坐一会儿，他也不肯。难陀虽然懒惰成性，但是他有聪颖绝伦的智慧，他躺在床上听人讲解经书，完全能够明白讲的是什么。

富翁看着自己的儿子这么善解经论的道理，很开心。“你看这儿子懒是懒，但是什么都懂，什么都讲得出来。”他就邀请外道六师如富兰那这种人来家里教导难陀。（富兰那就是当年级别

很高的宗教思想家，请那些人来教导他。）在一顿丰盛美味的宴席之后，富翁就对富兰那等人说明自己唯一的儿子某某某的情况：“希望你们能够帮我调教这位生性怠惰的儿子。”（古时候懒惰不叫懒惰，叫怠惰，就是懈怠的怠，这个人比较懈怠懒惰。）于是几位外道师就随着富翁一起来到难陀的房间，没想到难陀躺在床上理都不理他们。富翁看着儿子这么不受教（不受教就是没礼貌，不听教诲），非常苦恼地以手托住自己的双颊：“哎呀，这如何是好！”

这时正好是释迦牟尼佛化导众生的年代，是佛陀在世的时代。佛陀经常不分昼夜地观察众生，只要发现有苦难的众生，佛陀就慈悲前往，为其宣说佛法，使能心开意解（能够想开、明白），远离烦恼和痛苦。佛陀最喜欢做的事情，就是让别人远离烦恼和痛苦，也是大慈大悲。

这时佛陀遥见富翁正在为孩子忧愁不已。因为佛陀有遥视功能，很远就看到这个富翁整天想着“我的孩子怎么办，我这孩子怎么办？”然后佛陀就和比丘们一起来到了这个富翁的家里。说也奇怪，难陀一看到佛陀，马上起身为佛陀铺设

坐具（过去古时候坐的椅子全部要铺上像绒被、毛被这样的东西），至诚恭敬地顶礼佛陀。看见佛陀来了，他就下去直接磕头顶礼了。于是，佛陀为难陀开示种种法要（法要就是佛法的要领），苛责他，就是呵斥他，就是让他不能赖床、贪睡，不能有怠惰不振的种种过失，佛陀就直接讲难陀。因为难陀非常尊敬佛陀、相信佛陀，因此对自己过去的一些不良习惯深深地自责，并生起惭愧和忏悔的心。

最后，佛陀赠予难陀一根檀杖（紫檀木的杖），并且告诉他：“孩子，你今后如果能够勤奋，那么你只要用心叩打檀杖，它便会发出美妙的乐声，乐声结束后，你就能看见地底下所埋藏的一切宝物。”就是这个木头，你只要用心去敲它一下，发出美妙的声音，然后突然间你就会看得到地下很多宝藏。难陀听了佛陀的话很好奇，立刻试着叩击这根檀杖，一弹之后，果然听见了美妙的乐声，也看到了地底下所埋藏的宝物。他欢喜得不得了，就在心里想着：“我现在不过是稍微努力了一下，竟能获得这么多的好处啊！如果以后我勤劳了，一定会获得无上的大利益。”古时

候的人都说“无上的”，就是无穷无尽的大利益，得到更多。

从这刻起，难陀一改赖床好睡的个性，他甚至邀约众人一起去大海采集宝物（珍珠、玛瑙、翡翠等），每次都平平安安地满载而归，更以种种饮食供养佛陀和诸比丘，变成一个非常勤劳的孩子。佛陀因而再度为难陀宣说种种佛法的道理，难陀听得法喜充满，心开意解（听佛法听到心开意解，你就能接受师父跟你们讲的法了，“心开”开心，“意解”就是解意，理解里面的意思，当然心就开了），立刻五体投地地礼拜佛陀，并且发大誓愿。他说：“愿以此供养善根功德，作未来世迷愚痴暗众生之眼目。"就是愿以此供养，以这个善根功德，作未来世迷愚痴暗（迷愚痴暗，即不明实理、心中有愚痴、想不通。“暗”就是现在讲的负能量，心中很暗，就是心中很多负能量）众生之眼目——眼睛，引导他们。“无皈依者，为作皈依（如果这些人没有皈依的，要让他们皈依）；无救护者（没有人帮助他们），作为救护；无解脱者，令得解脱（如果这个人痛苦烦恼，要帮助他，让他得到解脱）；无安隐者（没有安

稳的人，无家可归，心里没一个地方、没一个道场），令得安隐；未涅槃者，令证涅槃（没有完全想通的人，我要让他通过我这个布施、大誓愿，让他令证涅槃，彻底想通）。”你们想想看，你们经常问师父：“师父，我许的愿全部差不多了，我还能许什么愿？”你看看人家，随便就出来这么多愿力。你们要问师父：“师父，我许得差不多了，鱼也许了，小房子也许了，这个许了、那个许了，没东西许了。”你看看人家，你只要发心，你就能够许出这么多的愿。难陀发完弘愿之后，佛陀听了微微一笑，口中放出五色祥光。佛陀笑一笑，嘴巴里就放射出五彩祥光，就是五彩云霞，不得了，漂亮得像天上的彩霞一样。

这时候，随侍在侧的阿难尊者（阿难总是跟着佛陀的），看见佛陀微笑，就恭敬请问：“如来尊贵庄重，一向不随意笑，现在是什么因缘让佛陀微笑呢？”阿难跟佛陀讲：佛啊，您尊贵庄重（我们一到庙里，看见佛陀坐像在那里，大家赶紧磕头，庄严得不得了），一向不随意笑（如来、佛陀像很少有微笑的，非常庄严），现在是什么因缘让佛陀您微笑了呢？

佛陀问阿难：“你可有看见懒惰的难陀入海采集宝物，满载而归，还以饮食供养佛和众僧呢？”

“是的，我看见了。”阿难说。

佛陀继续说：“难陀再经过三阿僧祇劫的未来世中，就能成佛，佛号称为‘精进力’，将会度化无量的众生，因此我微笑啊!”什么意思？佛陀已经看到他以后成佛了，佛陀开心啊。因为佛陀看见谁能够成佛，他都喜从内心而来。当中讲的“三阿僧祇劫”，佛教用语，从菩萨一直修到成佛，要经过三个“阿僧祇劫”这么长的时间，就是很长很长的时间。所以佛陀才微笑。在座的僧众听闻佛陀的此番开示，都明了精进的重要性，个个欢喜，信受奉行。

这个故事就是告诉我们，只要你有心，谁都能成佛，佛就在我们的心里。你好好地按照内心的慈悲、内心的光芒去做，菩提属于众生，因为佛的智慧是属于众生的。若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。如果没有众生，怎么会有菩萨？菩萨要宣化佛法佛理，菩萨要能够帮助救度苦难，没有众生，怎么成就佛菩萨？

所以“己身如得教，则教他不难；欲教他人，先须自教”。佛经上经常告诉我们，“己身如得教”，如果你自己已经身体、灵魂得到救度了，“则教他不难”，你去救别人就不难；你自己还没有觉悟，你教别人就很难；“欲教他人”，如果你想去帮助别人、救度别人，“先须自教”，你必须先要自教，自己先要受到教育。修行就是修正自己错误的观念。有时候你们不要以为学佛很难，因为佛在心中。我们碰到困难的时候，有的人懈怠，有的人烦恼重重，忘记了本性，我们说“忘本了”就是这个意思。其实有时候在学佛中碰到烦恼了，稍微停一停，转个弯，你就轻松地绕过了障碍，成功了，就会到达终点。所以佛法讲，好好地管教自我，你要好好地管好自己和自己的一颗本性，不要总是去管别人，先把自己管好了，你再去管别人。这就是菩萨告诉我们的一句最真最真的道理：“若真修道人，不见世间过。”如果你真正地想自己一世修成，先好好地自度，才能度尽天下有缘众生。

好，今天跟大家就说到这里，我们下一次节目继续给大家说《白话佛法》，谢谢大家。

知无我 即放下

——2020 年 6 月 13 日《白话佛法》开示第八十七集

上次跟大家讲了无我，今天跟大家稍微再延伸地讲一点无我。

学佛人的一切观念（就是想念、观念），你执著的人间的一切人和事，只要觉得有“我”在其中，你就无法真正找到无我的境界。每一件事情，和每一个人打交道，只要你还觉得有“我”，那么这件事情你就会有私心。举个简单例子，今天你要帮助别人，但是你说“我在帮助别人”，和你纯粹地去帮助别人，是两个不同的概念。无我地去帮助别人，那就是纯善；如果有“我”，那你有目的了，至少让他要谢你、要感恩你，“我今天在帮助你”，那这个境界就掉下来了。

“无我”两个字听上去是空的，因为无我了，感觉上是空的；但是没有“我”，这个“我”在不在？还在。那么怎样来把自己无我的境界用在有我的事和人上面？就是要懂得怎样用自己的

境界来做事。讲到这里，很深层地讲，实际上每个人做一件事情，有的是用我相在做事情，用众生相、寿者相……很多的著相来做事情，实际上应该用境界，境界越高，你离开了我相，无我地去做事情，那么这个“我”字就是一个空相。虽然讲“有我”，但是没有用“我”，那么它只是一个名称而已。

所以，一个空无的有我的观念就是这么产生的。没有我，空无；但是又有我，这个“我”只是一个观念，只是一个名称而已，这就是佛法的精髓。就像在马路上，别人不认识你，但是人家可以叫你“先生”“女士”一样，但这个先生、女士并不是指特定的某一个人，不是一个特定的、针对你的，而只是一个泛泛的名称而已，叫谁都可以的。如果别人叫你“先生”，你可能就无我了，因为你不知道他认识不认识你，只是别人随随便便叫一个名字，你可以看一看周围，无我。因为他没叫你的名字，所以你可能就可以放下。别人在叫其他人的名字，你当然就放下了。别人在叫“先生”“女士”，你不一定会执著；但是别人叫了你的名字，你就放不下了。那么叫的

你这个名字是不是一个假名？是的，还是个假名。如果境界高了，知道这是个假名，就不会被人间的烦恼和他的叫声所缠扰。就像很多人心理素质很好，别人在骂人，心理素质好的人不会把自己的名字套上去的；而有些人就往自己身上套，套到后来就跳：“他在骂我，肯定是在讲我。”这就是心理素质和心里的境界。

所以佛经就是让我们要学会“知无我即放下”。要找到生命的本源，看清这个“我”只是生命中的一个我相，并非是佛的境界的“我”，就是一个假名的“我”，哪有真正的“我”？佛经有三藏十二部，很多经文是靠自己修心慢慢来开悟的，是靠自己的修持。一个人如果能够忘记自己，满脑子都是别人，他就是无我，他哪有自己？如果一群人只为了别人，而想不到自己，那么这一群人就是无私的众生，因为脑子里都是别人，就是无我的众生，境界就是这么提高的。

佛说法四十九年，释迦牟尼佛认识到世间一切都是无常的，都会变来变去，但是到最后一切都不属于“我”。也就是说你们所认为的“我”，实际上是一个空的不存在的假名称而已。如果你

们平时做人用这个观点来生活，你们就不会生这么多气了。“他在骂我”，我相了吧？“我划不来了，我没得到，我心里不开心”，这个“我”一拿掉，这个主语没了，那一切都在空性当中，所以最后这个“我”字都是空的。

同样地，人世间的一切苦难实际上都是空的；人世间的一切法喜、快乐、幸福也是空的。因为主语“我”是空的，所以没有真正的快乐，也没有究竟的幸福。什么是幸福？幸福要永远幸福才是幸福，短暂的幸福给你带来无限的痛苦，没有一个可以一直储存幸福的道场，因为人道是不能储存永久、究竟的幸福生活的地方。所以一切都会过去，就是佛教界讲的一切皆空，这世界上一切都空了，所以幸福不会永远，苦难无法把握。你们能把握苦难吗？太多劫难了，让你们沉浸在痛苦中而不能出离。你今天苦了，你知道过几天又有什么事情发生吗？你今天发生了什么事情，再过一个礼拜、过一个月，又发生了什么？一切都是在苦难中，一切都不会存在于永远之中。

在变化中，我们想抓住幸福也抓不到；苦难

中，我们想离开它也离不开。想让自己离开苦空无常、无我，要明白那只是个名字，只是个名称而已。佛法说苦也是空，快乐也是空，因为我们在行空。真正要想离开，就是出离、解脱，最好的方法就是要记住：本来来到这个世界上，只是给了你一个名字，只是一个虚幻的“我”，只是一个概念“有我”。过去人家说借尸还魂，这个“我”就变掉了，到了那个人的身体上，变成“你”了。所以很多人很可怜，一辈子抓住自己赚的这点钱，一辈子抓住自己所拥有的一点名利，“这是我的，这是我的”。你连名字都不是你的，连你的肉体都不是你的，只是一个概念。

佛在世的时候，很多佛的弟子依教奉行（根据佛陀的教育奉行），他们都证得了无我的境界。也就是说，现在学佛人必须证得无我的境界。怎么证得？不跟别人争就是无我，因为只有“我”才会跟人家去争——“我要跟他争，我要跟他比美，我要跟他比……”，“我”——离不开的。无我了，你会跟别人闹吗？会跟别人吵吗？无我了，束缚没了。不跟别人争了，因为没我了。人家在骂人，无我了，你不知道他在骂谁；人家跟

你斤斤计较，你无我了，不跟他斤斤计较。是不是减少痛苦？因为证得了无我，懂得这个“我”只是在人间的一个名称而已，今天可以叫张三，明天可以叫李四。

在行佛中，修行人只是一个称号。为什么法师出家之后要有一个新的名字？因为原来的“我”已经脱胎换骨了，已经没有了，所以有个新的名字，修心的新的名字才是真正的灵魂。虽然是个假名，但是你在修行中找到了真正的佛性，那才是灵魂境界的归宿。一个人灵魂境界有没有归宿？有的。你到底想做什么样的人？你到底想学什么样的佛？一个人的灵魂真正的境界要干净，他一辈子就没白活。很多人活了一辈子，研究佛法，学了很多各种法门，但是他没有得到真正的灵魂境界的归宿。到底皈依什么，这是很重要的。

当年佛到了 80 岁的时候，在年迈体弱涅槃的前夕，佛陀让他的弟子反而要学习常乐我净。佛平时都跟弟子讲苦空无常，但是到了最后，佛陀让弟子要学会常乐我净，为什么会告诉我们这些？因为苦，那是无常的，所以空，就是要学会

快乐，都是对治的。“无”，就是因为有个“我”字所以才痛苦，学会无我，佛陀就告诉你，你会快乐。“常”就是长久的，“无常”就是让我们学会心要干净，要习惯于无常的世界中，这个世界无常，这样才能修到无我相、无人相、无众生相、无寿者相，这就是无四相。这就是告诉我们，要把世界上的一切看空，懂得世事无常，也要懂得转苦为乐。要懂得去除我相，而一个假我的存在是借假修真的“我”，然后让你修出自性，修出干净——常乐我净。

师父让你们把一切看空，要学会放下，你就是在做人间的菩萨，空到连自己都找不到了。很多人讲话顺着别人讲，没自己的观点，他不得罪人，也很好（但是不能没原则）。在学佛中要空到自己都找不到，什么意思？就是无我相。你看看现在人的毛病是：面子太重要了，我们的面子放得下吗？师父叫很多佛友放下，他都懂，放下会解脱痛苦，但是只要一做事情，他马上“我”字就来了，“我要干吗，我要干吗”，接下来他就痛苦了。所以一个真正学佛的人要找不到自我，才能真正找到生命的本源。要这种面子干吗？死

要面子活受罪，你们从小长到大，一辈子要了多少年的面子？到今天还要面子，改个缺点还要面子，没有一件事情你们没理由的，这就是你们已经在八识田中种下了我相。佛为什么叫我们要去除四相？要让我们找到九识田阿摩罗识中的佛性，因为只有佛性是无相的，因为只有佛性在你的本性中，那是永恒不变的。

佛所说的这个“常”，是相对于无常而言的。乐不是苦的（快乐不是苦的），得到的人离苦，因为离苦的人才会快乐。这句话大家一定要记住，“乐不是苦”，快乐不是苦；得到的人离苦了，离苦是不是得快乐？离苦的人才会快乐，快乐永远不会是苦的。很多人说“我很苦，但是我也很快乐”，这本身就是矛盾。真正能够理解佛法的人，要懂得离苦才能快乐。你今天放下了，舍弃了你身上的烦恼，舍弃了你的贪瞋痴，你才能真正地快乐。

佛法的无生无灭

——2020 年 6 月 13 日《白话佛法》开示第八十八集

真正能够理解佛法的人，要懂得离苦才能快乐。你今天放下了，舍弃了你身上的烦恼，舍弃了你的贪瞋痴，你才能真正地快乐。很多人说“我很好，我很快乐”——全是空的、假的，因为你在贪瞋痴中永远得不到真正的快乐。举个例子，一个腿脚不好的人，他不能走路了，一直要拄着拐棍，有一天他离了苦，不拄拐棍了，他当然就快乐了，但是当他快乐之后，因为已经没感觉了，他忘记了腿给他带来的苦，所以他又会为身体其他部位的疼痛而受另外一种苦。这个例子就是告诉大家，只要有苦在身上，你是不能够快乐的，因为痛苦和快乐不一定是绝对，而是相对的。离开了小苦，又有了大苦；离开了大苦，又有小苦。

怎样能够彻底地把苦去掉呢？也就是要离苦得乐，把真正所有制造苦痛的烦恼和贪心、恨心、愚痴心等等一切全部去除，才能真正地得到

法乐。如果你对某一个苦著相了，那么你就根本找不到什么叫快乐。举个例子，嘴巴很干的时候，只要有水，你就觉得很快乐；平时嘴不干的时候，周围有各种各样的水和饮料，你也不会感觉到很快乐。这就是佛法精彩的地方。即使有水，有各种饮料，因为你不渴，你不会觉得很快乐；因为你渴了，哪怕一点点水，你都会觉得很快乐。这就是告诉我们，学佛人应该怎样来理解对苦和乐的一种世界观。我们今天虽然还没有完全痛苦，但是我们知道我们的毛病会给我们制造很多痛苦，就像师父跟你们讲的，虽然你看见了边上很多饮料和水，但是你现在嘴巴不渴，你要想到渴的时候怎么办，所以你必须要准备好渴的时候把水带上。也就是说，我们现在修心要懂得无常，它会变化的，这个苦乐是无常的，苦过了又会快乐，快乐了又会苦。

怎样能够把握这个苦乐呢？最好的方法：首先要理解什么叫苦，什么叫快乐，因为它是一种感觉；其二，要懂得没有苦的时候就要珍惜，要知乐。就像你们虽然身上没毛病，很平静，但是你们要珍惜：“我很快乐，因为我现在没有牙痛，

没有腿痛，身体还很好，心脏还很好。”这就是要知乐才能离苦，人不知足就会痛苦。师父把这个佛学、哲学的理论倒过来跟大家讲到现在，就是让你们要懂得苦和乐是相对的。怎样能够保持你的快乐？最好的方法就是要脱离苦难。

菩萨不会贪著，菩萨如果贪著，就会成为众生。快乐是一个短暂的瞬间，你很干净，你经常要快乐，是不是离苦了？快乐的人不就离开痛苦了吗？所以真正灭度自己的苦难，才能产生恒常的快乐。恒常的快乐就是天天知足，你就会离开苦难。师父举个简单例子，你今天有一个位子在办公室里，你应该天天感觉到很快乐，“我还有个位子，很多人还没位子”。“我今天还能做功德，还能在这个社会上度众生、帮助别人，我有手有脚，我能够帮助别人”，是不是很快乐？是啊。经常保持这种快乐，你有苦吗？没了。过去有的人残疾，他虽然残疾，但是他用他残疾的手和脚天天为众生服务，他很开心；他每一天为别人，用残疾的手和脚在帮人家做事，他很快乐。我问你，他在快乐的时候是不是远离了痛苦？这就是告诉我们，你想寻找恒常的快乐，就必须远离颠

倒梦想，远离烦恼，远离痛苦。

真正的不是远离痛苦，佛法让我们远离生死，师父把它由浅到深给你们讲出来，就是要远离生死。因为你要理解，人的身体、人的慧命、人的生命都是不生不灭的。真正理解了我相，你就不会带着我相活在这个世界中。真正知道“要什么面子？面子只会伤害我，伤害别人”，这样的话，你实实在在地活在这个世间，是不是别人就尊重你，你自己也活得很踏实？去除我相的人，那才活在真实的世界中。

因为有“我”，我们才会痛苦，“我的烦恼、我的名、我的利……我的一切都没了”。你看痛苦的人，哪个人不是说“因为我失去了什么，我失去了什么……”他觉得失去了太多，才会有烦恼，才会有痛苦。因为有这个“我”，当你走的时候就舍不掉了，你就会痛苦；如果你无我的话，觉得“人本来就是一个感觉，现在我到其他地方去感觉感觉”，你就不会痛苦了。所以用这个方法看世界上的一切，你就会对得到的一切名利、荣誉、物质、财放下，你就懂得什么叫舍去了，因为没有意思的。所以要活得干干净净，要活得

对得起别人，不要活在假我当中。很多人要面子，人前一套，人后一套，就是一个两面人，活得很痛苦。

所以佛法真正让我们懂得的无我，就是在人的心灵当中要拥有一个佛的境界，才能远离痛苦、远离忧伤。师父曾经跟你们讲过，天空为什么这么干净？因为天空不著相，因为天空是虚空的，是没有实质的物质和名誉存在的。所以才叫无善亦无恶、无苦亦无乐，那才是真正的快乐。因为没有苦难你就快乐了，因为这个快乐也会过去，你也没有什么快乐，你才是真正的快乐。所以干净的快乐、究竟的快乐，那就是清净无我。为什么法师在山上打坐念经？他就是清净无我，用人间的话讲，已经到了“平安就是福”的境界了。因为你没有感受到有福，你没有感受到有痛苦，你也没有感受到幸福，这是一种纯净的幸福，这种叫平安，这种就叫快乐，这才是佛的境界。

今天跟你们再讲修心修性，修成佛性。我们修心，实际上是修我们的一颗本性，要修成佛性，寂灭一切自性。就是修心的人最后要修到自己最内心的佛性。你不停地往里修，修到你的本性了，

就找到你的佛性了。举个简单例子，你要挖一样东西，挖啊挖啊，找到了，那是到了很深的内心了，找到了你的佛性了。那么这时就要寂灭一切自性。什么叫寂灭一切自性？你当时要挖、找的这个心都没了，因为当你找到了，你把这整个过程全部忘记了，所以人间寂灭了一切自性。这是真正的修心，是一种佛的高境界。

最后的高境界就是无生灭的。什么叫无生灭？就是无烦恼、无生灭。你们想一想，我们的心，烦恼心是生出来的吧？快乐的心也是生出来的吧？当你没有生出烦恼心，也没有生出快乐心，是不是没有生，哪有灭？因为你生出快乐，过一段时间，你会把这个快乐灭掉，你就会痛苦。如果你生出了烦恼心，那你会承受很多苦痛，你等待着灭度，但是可能会觉得时间过得很长。所以你不去想——不去想快乐，不去想痛苦，那么无生无灭，然后无烦恼，你就能找寻心灵深度的真净——真正的干净和真正的安静，你才能找寻本来的自性清净——本性的清净。所以不贪的人很静得下来，“无所谓，你们有，你们好，我很开心”，一切都是自性清净，那在佛教界讲，就

叫真如真性。

那么真如真性修到后来就是想成佛。很多人问师父：“师父，我们学佛，要成佛，有没有几个种类？”师父问问你们有没有种类？当然有了，而且告诉你们，有三种成佛的方法、成佛的种类。

第一，克期取证，即身成佛的大圆满法身。也就是说，你在人间成佛所有的因缘成熟，成就你佛性的大圆满，你用的是人间的智慧和法身，靠自己的力量。“克期”是什么意思？“克”就是制定，“期”就是时间，实际上“克期取证”就是给你定期的时间来成佛。很多人不知道，以为一直可以拖下去，以为时间到了就可以成佛了。要给自己定时间的，限定自己成佛的日期。克期取证就是限定自己的日期，学佛修心，然后成道，以期得到佛果。“取证”就是得到证悟、得到证果。

第一个“克期取证”是定时间地成佛。很多人为什么说“我修心，准备一世修成”？这个是不是日期？你这一辈子就必须修行，一世修成，就是在你有生之年，不是“克期”吗？给自己一

个时间。所以你们念经也好，学佛也好，你想成佛，必须给自己时间：“我从今往后再也不浪费时间了。我这点经文一定要几个月当中把它念完。”这个都是“克期”，要有日期。你跟菩萨讲话，很多人说“我跟菩萨许了这么多愿，为什么不灵？”你可以讲很多，但是你没给自己一个时间，所以不能算。“菩萨，我一定改。”“菩萨，我以后一定会吃素的。”你说这算什么愿力？哪一个更能得到护法神对你的保佑，得到菩萨对你的赞许？“克期”——要有时间的，包括一世修成，它也是个时间。你忙了半天，说“我以后一定吃素”，没有用的，这种不算愿力，不知道哪年哪月了。要成佛的人一定要有时间，叫克期，定时定点地做得像佛一样，然后得到圆满成佛。

第二，命终登位。一个人成佛，到临走的时候，佛陀以及很多的佛，或者你跟哪位大菩萨、佛有缘分，他们就会从天上下来接引你这个报身，用你自己的力量和菩萨的接引成佛。因为你的一生都修得非常好，命终了，你上去了。

第三，中阴转成。应身，“中阴”就是中阴身。第三种成佛比较难一点，它主要是靠人间的

法界力，人靠法界的力量。你今天在人间是大上根器者，是乘愿再来的菩萨，然后你一直在做善事，一直在修心，一直在帮助众生，慢慢地有一个迁识法。迁识法是什么意思？“迁”就是移动的意思，迁动你的意识，转变你的意识。就是说一个人如果想成佛，他必须转变他在人间的意识，因为人间的意识都是有漏的八识，不圆满的，人的八识田中是不圆满的。举个简单例子，“我帮你有目的”，你说能圆满吗？“帮你”是不是众善奉行？对。你说“他以后也能帮我”，这个“帮”就不是纯善了吧？所以师父跟你们讲，要转变自己的意识，“我今天帮你，我完全没有任何所求”，你自性才能解脱，才能成佛。实际上第三个中阴转成，讲的是你的觉悟，因为你不需经过中阴身而成就。也就是说当你要走的时候，可以魂魄直接就上去了，用不着到地府阴间里去转一转。这个时候你虹光化身，就像彩虹一样的身体，自主生死，所以就会进入安乐的净土和寂灭的常寂天。也就是说你靠自己的觉悟，干净成佛。

观身不净 离欲生莲

——2020 年 6 月 13 日《白话佛法》开示第八十九集

轮回和涅槃其实都是一样的，只是一个是觉悟，一个还没觉悟，没觉悟的是轮回，觉悟的是涅槃。那么对证悟佛道的人来讲，如果一个人证悟了，他们因愿力，就算可能面临着轮回，但是他们认为这是菩提，“因为我知道我不能轮回，所以我才会学习菩提”，就不会被众生的业力所牵引，就不会在业海当中沉浮。人在业力中，有时候倒霉的事情来了，就像被业力牵引一样，甩都甩不掉，流转生死。所以要修掉人性的贪爱、无明、不正见，一个人要念经来转换自己的思维，来转换自己的念头，来圆满自己的功德。

师父今天跟大家插一句，为什么叫功德圆满？很多人做了很多功德，但是不圆满。不圆满和圆满是什么概念？举个简单例子，一遍大悲咒念到一半、三分之二停掉了，这叫不圆满；把一遍大悲咒全部念完了，这叫圆满。功德也是这样，

你如果把这件功德做得圆满了，这个能量大不大？如果你只做一半以上的功德，和全部做完、有头有尾，哪个更有功德？好好地修掉人心的贪、不正见（看别人总是把别人往坏的地方看），念经，好好地改变自己的观念，否则死亡都不是你的终结。大家记住这句话，什么叫“死亡不是你的终结”？你以为死了就没事了？死了之后，有的还要下地狱，有的还要惩罚。

彻悟，那就是解脱六道轮回，求观世音菩萨才能了脱生死。心灵法门，那是观世音菩萨的慈悲。用现代话讲就是，人道就是去往佛的路上的一个中转站，你们现在全部在中转站当中。如果你们在中转站当中好好地考试、好好地改变，那么就转到了天上，进入佛界；否则你们可能就转为六道轮回，有可能畜生道，有可能人道、饿鬼道或者地狱道，就是看你现在人做得好不好。

我们学佛人要修圆满次第。什么意思？做一件事情、修心都要圆满。你们看电视的时候，总希望这个电视剧的最后要圆满结束吧？如果最后结束没圆满，你们心里觉得窝囊吗？我们小时候看电影，经过千难万险最后家里人找到他了，

但是后来又丢了，最后片子落在一个茫茫的草原上，不见踪影，只见母亲遥望着远方，好像看见孩子来了，这个时候荧幕上出现她的孩子，“妈妈——”这么奔过来，但是母亲那时候是一种幻觉。这种电影你们看到结果开心吗？肯定带着遗憾离开电影院的。所以修圆满次第，就是要修菩萨的圆满境界，圆满的阶层修，一层一层往上修。就是做一件事情把它做得圆满一点，做一件好事就好到底，帮别人就帮到底，不要帮了就忘记了，总是有漏，这个就是不圆满。如果你能够修到圆满次第，你就一定会有波罗蜜，你的智慧般若都会生出。

世界万物的变化离不开成住坏空，它是一种生灭的现象。人生出来，住在这个世界当中，最后开始坏掉，最后死了，就是空掉，没有一个人不经过这四个过程的。连房子都是造好了，成了；然后大家住在里面，用了；然后慢慢这个房子老化了，坏了，修修补补又三年；等到最后这房子实在不能住了，拆了，那就空了。人也是这样，它是一种生灭现象，不会因为你乐观地认为“哎呀，人不会死的”，或别人都说你长命百岁，你

就能活 150 岁、200 岁——不是因为你乐观，它就能改变的，也并不是说你不是学佛人，你的命就会改变。很多人说“我不学佛怎么没那么多事，一学佛怎么有这么多事情？”你去问问看，不学佛的人是不是事情比学佛的人多得多？要懂得理解和改变，那是学佛的真谛。人生最后大家都是什么都得不到，永恒不会降落在人间，只有你本性的真如修到最后，你才能得到法性充满、智慧充满，你的功德圆满。

最后给大家讲个故事，这个故事比较有意思。一般地，师父跟大家讲佛陀当年的故事，总是有佛理和哲学的意境在里面的。今天跟大家讲的这个佛法故事其实就是“不净观”。在佛教的禅观里（禅观就是用禅学智慧来观想观看）有一个重要的修持方法叫“五停心观”。其实这个五停心观就是控制你的意念，不要乱想。有一个叫不净观，就是看什么人，不要有这种男女的欲望，因为人是不干净的，你看了会恶心；还有慈悲观，看别人很可怜；还有因缘观；还有念佛观；还有数息观，就是数自己呼吸，一呼一吸的观。以后跟你们一个个讲。

今天跟你们讲的这个故事讲的是不净观。实际上不净观和数息观（数息观就是：呼吸、呼吸，自己感觉到呼吸，一、二、三、四……这个时候你脑子就干净了，就不会去想那些男女之事、那些欲望；不净观，你看到人身上很脏的）在佛法界叫二甘露门——两个甘露门（甘露就是观世音菩萨甘露水），让你的脑子、让你的思维变得干净的这个“门”——法门。观身不净就是四念住之一。

不净观是通过观想自己身体和别人身体的种种污秽不净，来消除自身对欲望的贪恋，是对治贪欲的关键方法。很多法师，要让他们灭除心中的欲望，就要数息观，还有不净观。你们想想，一个男人、一个女人，只要是人，多脏啊！每个孔都流出很多脏的东西，实际上这就是不净，人不干净。佛教禅门一个非常重要的修持法门就是不净观。这里引出一个两千五百年前佛陀当年的故事，非常有意思，师父跟大家讲一讲。

佛陀十大弟子之一阿难尊者长得非常端正（用现在话讲，很英俊），具庄严之相。虽然剃度了，但是他具有三十相（佛陀有三十二相，据

说阿难有三十相，也就是有三十种佛相）。有一次举行法会，佛陀带着许多弟子去受供（就是接受供养）。这时阿难没跟上，走得慢了，佛陀他们已经走远了。阿难自己就单独托了一个钵（就拿了一个碗），一路往西走，结果走了很久来到了一个部落，他的钵还是空的，没有得到供养。阿难又热又饿又渴，真的是非常热，而且嘴巴非常干。

刚好他走到前面一口古井，一位女子正在那儿打水。阿难就走到了井边。这名女子抬起头，看见这位出家人，眼睛一亮，心中发出赞叹：“哎呀，多么庄严的比丘啊！”没说出来，心中想着赞叹。这名女子名叫摩登伽女，她一看到阿难，心中生起强烈的爱念，非常爱他，所以她高兴地将水马上倒入阿难的钵中，并瞪着大眼注视着阿难（盯着他看），直到阿难离开。

摩登伽女一回到家开心得不得了，就要求母亲设法让她拥有阿难。母亲知道比丘是神圣不可侵犯的，不能爱法师，女儿这种爱恋之心根本不可能实现。可是女儿死求活求，一心只爱这位比丘，母亲爱女心切，只好想办法去成全她。她请

了一位会念咒语、符咒的人来（用我们现在话讲，可能就是个巫师），他用邪术迷引阿难。因为过去有一种邪术，念这些咒语之后，就可以用意念引着被符咒上身的人跟着他的意念迷迷糊糊地往前走。其实用现在话讲就像遥控（现在遥控的飞机，就是遥控的）。

这时阿难迷迷糊糊，一步一步身不由己地就离开了佛陀。天刚刚要亮，佛陀要讲经的时候，突然发现阿难不见了。佛知道阿难已经受难了，赶紧派遣文殊菩萨到摩登伽女的家附近去找回阿难，佛陀知道阿难在这附近，并且叫所有比丘全心一意地持《楞严咒》。这时阿难正在摩登伽女的房间里，在即将破戒的时候，阿难突然清醒过来，马上离开了摩登伽女，跑回佛陀的修行地。这时摩登伽女见阿难突然站起身离她而去，心中非常难过，因为她很爱他，就一路狂奔追赶，一直追到佛陀面前，“扑通”一下跪在佛的面前，说：“请求佛陀成全我。”

佛说：“这位摩登伽女，你真的很爱阿难吗？”

摩登伽女说：“师父，我真的很爱他，我很

爱他。”

这时阿难正在房间里洗澡，刚刚洗完，佛就叫人把阿难的一盆洗澡水端出来，继续问摩登伽女：“你真的爱阿难吗？绝不后悔？你爱阿难哪里？”

那女子说：“我爱阿难全身，我都爱。”

佛说：“你既然那么爱阿难，这盆水是阿难刚刚洗澡的水，你把它喝下去吧。”

摩登伽女吓了一跳：“佛啊，您是大慈悲者！这么脏的水为何叫我喝呢？”

佛说：“每个人的身体原来都是这么脏的，阿难现在健康时你已经嫌他脏了，那他将来老死败坏时，那你又将作如何想呢？”你又会怎么做呢？

摩登伽女听了佛的话，忽然之间她能够观察人身上的不净，她能想到和看到人身体上的不干净，她怎么也爱不起来了。她想：“原来阿难的身体，怎么这么脏啊，那还有什么可以爱的？”从此她的爱念贪念全部消除了，顿然开悟，证悟初果。

这就是不净观，所以不净观能对治你的贪

心。唯有作不净观，若能善用不净观，对人间红尘的那些染著和爱欲就会消灭。

学佛人，佛的每一个教诲都要好好地记在心中，让真实不变的佛理长久住世，住在我们的心中，让我们心中有佛的道场，能够抵御红尘中的烦恼。所以希望大家好好地去修心学佛，去观自己，能够懂得人是会改变的，但是改变是痛苦的，犹如莲花必须改变。我们一定要学会空、无相、无愿，才能超脱六道，到达佛道。

好，今天就跟大家讲到这里。我们下次节目再见。谢谢大家！

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