

白话佛法十二

《白话佛法》 系列丛书

作者： 卢军宏

出版发行： 澳洲华人佛教协会出版社

白话佛法（第十二册）

主	讲：	卢军宏台长
校	对：	澳洲华人佛教协会出版社
美	术	编辑：
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
版	次：	2021 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
国	际	刊 号：
印	数：	978-1-925798-84-5
		10 000

序

《白话佛法》的文章，都是我们的师父卢军宏台长，在澳洲东方华语电台观音堂讲述并开示弟子后，根据录音和文字记录加以整理的。师父用生活的语言来讲解高深的佛法，既从人生的哲理上来解释，又用日常生活中浅显的例子。在白话佛法中，领会深奥的、高层次的佛学理论。师父以方便智，说方便法，引导众弟子破迷开悟，离苦得乐，究竟解脱。

师父教授我们如何学佛、如何修心、如何修行，如何修掉自己身上的无明习气，为何要持戒守法等等，目的是开启我们芸芸众生的佛性，开发我们的智慧，提高我们的觉悟，修正我们错误的行为，修改我们的命运，让世界充满观世音菩萨慈悲的爱。

师父还教授众弟子，在日常生活中，怎样运用佛法的理论，来解决自己生活、学习、身体、工作等面临的各种问题，怎样运用佛菩萨的慈悲和智慧使我们在现代社会中消灾吉祥，生活得清净快乐。

这本《白话佛法》里的文章，师父均运用了菩萨的圆融智慧，用浅显易懂的语言，深刻阐述了人间的因果定律，文章刊出后，让万千有缘众生如梦方醒，唤起众生走上学佛、修心、修行、改变命运之大道，并受到全世界各界人士的热诚欢迎。为让更多善良的学佛人受益，现重新整理后复印出版，免费流通，广结有缘众生。

2013 年 1 月悉尼

目录

一、白话讲解佛法

1. 观自在菩萨	1
2. 照见五蕴皆空	5
3. 观照自心 五蕴皆空	9
4. 出离小我 一门精进	14
5. 禅定不动 恢复本性	17
6. 已无所得 心无所得	21
7. 正信才能正法	26
8. 千处祈求千处应 慈悲菩萨观世音	29
9. 看破放下是为智	33
10. 舍去贪爱 获取大爱	36
11. 六波罗蜜 修心秘诀	40
12. 用正能量参悟人生	46
13. 能量会改变生活质量	51
14. 精神的聚散都是能量的作用	55
15. 能量的感应 正行的清净	60
16. 具足本性 妙用智慧	64
17. 本性是自然的根	68
18. 无生无灭 事物本质	72
19. 常惭愧 常觉悟	77

20. 布施无相 守戒无相（一）	81
21. 布施无相 守戒无相（二）	85
22. 色空都是幻觉	88
23. 妄念在假我中	91
24. 回归本原 找回本性	94
25. 守戒就是守心	97
26. 学大乘救众生	101
27. 三窍进入正信	104
28. 止观才能定中得智	107
29. 智慧的圆融就是相应	110
30. 去我相执著	113
31. 执著是解脱的障碍	116
32. 无我相才知是相非相	120
33. 著相是“非相”	123
34. 四相即空	126
35. 知幻即离 离幻即觉	129
36. 苦集灭道之真谛	132
37. 无明造业 堕落因果	135
38. 论五蕴皆空	138
39. 智而无智 才是真智	141
40. 无得即属无智	145
41. 学忍辱 去瞋恨	148
42. 随波逐流 失境界	151
43. 本性无碍	154

44. 再谈法身、报身、化身	157
45. 何所攀缘	160
46. 学佛学根本 心中有道场	163
47. 意念的灵 行为的感	167
48. 简单的原理 深奥的因果	170
49. 保持正念 三不可得	173
50. 实修是根本	176
51. 圆满次第的修心	179
52. 无漏的智慧	182
53. 净信才能静定	185
54. 去除杂念 知行合一	188
55. 无有烦恼 一心不乱	191
56. 心念要如如不动	195
57. 神清产生正思维	199
58. 戒法自然 智慧随缘	202
59. “五盖”之浅释	206
60. 去除五盖 对治不净	210
61. 证悟佛性 实相实修	215
62. 是心作佛 是心是佛	219
63. 烦恼即菩提	222
64. 修净信 种福田	227
65. 修悟证道 回归本原	231
66. 舍去贪心 平衡身心	236

后序.....	239
---------	-----

后记.....	240
---------	-----

一、白话讲解佛法

1. 观自在菩萨

大家每天都在念《心经》，可是，大家知道吗，《心经》里面隐藏着非常神奇的力量，师父现在就讲给你们听，你们以后念《心经》的时候会劲头更足、更有智慧。那么，《心经》里面到底隐藏着什么力量呢？

其实，《心经》就是讲的一个“心”，这里面有个非常重要的秘诀，这个“心”包括四种力量。第一种力量叫慈悲神力。就是说，慈悲的人会拥有一种神奇的力量。如果你是一个慈悲的人，你可以化解人间所有的烦恼和痛苦，你用慈悲心对别人好，你就会有这种慈悲神力。观世音菩萨是诸佛菩萨慈悲的典范，观世音菩萨就拥有慈悲神力。《心经》的第二种力量叫智慧力。师父问你们，拥有大智慧的是哪位菩萨？是文殊师利菩萨。《心经》里面充满般若智慧。

第三，《心经》里面有一种法力，菩萨都有法力，法力就是“行”。你们告诉师父，哪位菩萨是行力最大的？你们念《礼佛大忏悔文》的最后一句是什么？“南无大行普贤菩萨”。普贤菩萨就是行力，行力就是法力。《心经》的第四种力量叫愿力。哪位菩萨最有愿

力？地藏王菩萨。你们现在明白《心经》这个“心”字的力量了吧？一个“心”字，就会有四种神奇的力量隐藏在里面，你们念“般若波罗蜜多心经”的时候，你们是有力量的，经常念《心经》的人，会得到佛菩萨四种巨大力量的加持。

《心经》就是观世音菩萨叫我们要修到明心，因为凡夫没有明心，所以就会烦恼作孽，然后就受无边生死苦，生出无边无尽的生死苦难。所以《心经》讲：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”这就是教我们要认识自己，“观自在”就是让我们自己认识自己。现在很多人根本不认识自己的内心，不知道自己是吃几碗饭的，不知道自己有多少本事，能够做什么，他们什么都想做，可是什么都做不好，还骄傲得不得了。所以菩萨就是让我们“观自在”，就是说，你们好好地先认识一下你们自己，你们连自己都不认识自己，你们怎么能度自己和度众生呢？

现在很多人学佛之后能改掉自己的毛病吗？不能。为什么改不了自己的毛病？他发愿的时候，他觉得他自己能够控制自己：“菩萨，我发愿守五戒！”为什么发愿之后他会违愿？因为他不了解自己，他不知道自己的毛病已经渗透到骨髓里了，不是跪在菩萨面前说要改就改得掉的。所以学佛要“观自在菩萨”，你们要自己先了解自己，你们才能度自己成菩萨。佛要我们先认识自己，然后才能认识众生，所以佛度众生。

那么，什么叫“观自在”？就是看看自己缺什么就去做什么，自己应该拥有什么，自己就好好地去弥补什

么，认识自己、认识众生，这也叫应机说法。一切众生自无始劫以来，他们在人间的法相中不得自在，他们被世间的物欲、人情和事物所束缚，所以他们不得自在。想想看，你们今天有欲望吗？“我要这个，我要把家弄好一点，我要有钱，我要有名，我要有利，我要孩子好一点……”这些都是欲望，所以你们就被这些控制住了。师父曾经跟你们讲过，你对哪件事情特别感兴趣，你就会被那件事情捆绑住。比方说，你对你孩子的要求高，你就会被你孩子束缚住。

所以，很多人就慢慢地远离了菩提心，去观色，就是著色。你没有菩萨的慈悲和智慧之心，你去看这个有色世界，你就会被这个世界所缠扰，那么你就不得自在。反过来，这句话就是告诉大家，你要好好地观自己是不是自在啊！你在人间自在不自在？不能被人间的五欲六尘所染著，不得自在。就说闻香吧，现在的人鼻子一闻香，就为香所染，为香所束缚，不得自在。有时候讲话，想着不能讲错，不要去得罪某个人，你就是被语言文字所束缚，你又不得自在。你的心、触觉：“我这个心难受，我这样说话会对不起自己，我觉得良心过不去。”你被外尘、内尘所染，你又不得自在，说说看，你怎么能够“观自在”？

菩萨让我们要观心无常，看到自己的心是无常变化的。要观心无心，心空境寂，知道这个心最后可以有，也可以没有。你们今天这个心，可以有，也可以没有，就叫心空境寂。

你们睡觉之前本来是想不通的、很难过的一件事

情，后来实在疲倦得不得了，最后想想：“算了，管它呢，空掉了，不要去想了，有什么好想的？想了也改变不了，明天再说吧。”空了吧？空了之后怎么样？寂了。“寂”是什么意思？就是安静，就是涅槃了。空了之后，想都不想了：“有什么好想的？这个世界不就是这么回事吗？”好了，寂静了，一直保持寂静，到后来涅槃了。打坐的时候两个腿一盘，脑子里什么都不想，你不就是寂静了吗？寂静到最后怎么样？涅槃，彻悟这个世界的真谛。

人间的一切法都不是真实的，很多人的“观”，是观什么呢？你“观自在”，你却观不了自己的自在，因为你观的是所有世间的东西。例如，你观财了，你会引起自己的贪心；你观色，你就会拥有色心；你观名，你会有求名的心。所以菩萨叫大家要离境，就是要离开这些境界，你到最后要观自己的心。观心就会无心，观心要观到自己没有心。要在自己的内心深处认识到，人的一生有什么好烦的？人生不就这么回事吗？无心了，心空了，你的心就会境寂。所以一切法如幻如化，所有人间的一切，都是像梦幻泡影一样的，当你知道一切法如幻如化的时候，你就是一切法得自在，你什么都得自在了，你就是“观自在”。

2. 照见五蕴皆空

要好好地理解《心经》，是非常不容易的。“行深般若波罗蜜多时”，这个“深”字很重要。“行深”，就是说，大乘佛法这个般若是深的，称为深般若，小乘佛法这个般若就称为小般若。所以“行深”，就是你们要去行大般若、大智慧，就是行大乘佛法、大智慧的这个般若，要去广度众生。你今天在行大乘佛法的时候，要明白自己是不是拥有善根，自己是不是在深般若当中，能够去做、去行，能“照见五蕴皆空”吗？很多人一辈子照不见五蕴皆空，临死的时候还是想不通、看不透，“凭什么我一辈子被他欺负？”现实生活中，很多人真的是被别人气死的，因为他想不通，想不通的人能“照见五蕴皆空”吗？

“行深般若波罗蜜多时”的“时”，是什么意思呢？因为“时”就是一个时间，都要“行深般若”，也就是说，不管是现在、过去，还是未来，你都要学大乘佛法的深般若，就是最深层的智慧。这个时间可以指过去、现在，也可以指未来，还可以指三维、四维等多维空间。

《金刚经》讲过，“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”。意思是说，今天在学智慧当中，就要明白过去、现在和未来都不可得。师父把这么难的《心经》用这么简单的语言跟你们讲，就是为了帮助大

家更好地理解和学习佛的智慧。《金刚经》是从《大般若经》浓缩过来的，五千多字的《金刚经》又浓缩成两百多字的《心经》，你们想想看，《心经》有没有力量？你们念的时候要不要更用心一点？你们念诵一遍《心经》，实际上等于在念诵《金刚经》。很多弟子还问师父：“师父，我们能念《金刚经》吗？”要知道，《心经》就是浓缩的《金刚经》。

再跟你们讲一句经文，“照见五蕴皆空”。“照见”两个字，师父用最简单的白话告诉你们，就叫看穿。“照”就是看，“见”就是穿了，把一件事情看穿，就是照见。但是，凡夫之人是看不穿的，一个人只有用般若智慧才能看穿红尘万物，般若智慧不是向外求，而是在你的内心去寻找和发现。你的心里有五蕴，想让五蕴皆空，你是不是要往心里去不被五蕴所缠扰？五蕴是什么？色、受、想、行、识。色是什么？世间的一切事物都可以称为色。受，感受有吗？想，脑子天天在想吗？肚子饿了想吃饭，身体累了想睡觉，是不是想？行就是行为，思维上的行为是看不见的。当你路过一个银行的时候，如果你脑子里在想：“我过去抢钱好吗？”这是不是思维当中的行为？识是什么？固定的意识，已经固定了这个意识。

凡夫之人经常会想不通，别人劝了半天，他还是想不通，别人过几天再来劝他，他依然是想不通。所以，菩萨叫我们要照见自己思维中的色受想行识全是空的，看穿一点好不好？如果一个人被五蕴所缠扰的话，他就不能认识自己。很多人做出荒唐事情，事后自己都奇

怪：“我怎么会做这种事情呢？我为什么会这样？”你就是做了，因为你自私的心让你做了，因为你不了解你是一个非常自私的人。很多夫妻吵架，老公说老婆自私，老婆说老公自私，其实他们两个人都是私心杂念太重。

五蕴是众生，五蕴也是你自己，因为你自己就是众生当中的一个，要认识到自己就在五蕴当中，所以要“照见五蕴皆空”。要懂得，人都是用虚妄心活在这个世界上，只有把人间的虚妄心、我执心全部去掉，只有把菩萨的心放在你的心中，你才是一个没有贪心、私心和恨心的人，你才能照见虚空，你才能拥有菩提心。

为什么说修到西方极乐世界要拥有空性？要照见自己的五蕴皆空？因为有了五蕴，你就会有烦恼。师父问你们，色受想行识，看见好的东西想要吗？想要，得不到就会烦恼吧？感受开心或不开心，难受或幸福，是不是受了？受了之后，会不会影响你？想蕴，什么事情想过来、想过去，想来想去想不通，越不想，越想要，越要想，越想越想不通，不想也没办法，想到后来呢？想出神经病来了。所以，学佛人“照见五蕴皆空”，你就看见了佛陀、菩萨在你的心中，那你的心中就是净土。看穿的人是不是心中有佛？不跟别人争斗的人是不是心中有佛？一个人看穿之后，心中是不是拥有了净土？

“照见五蕴皆空”也就是说，过去的菩萨能“照见五蕴皆空”，未来的菩萨也一定是“照见五蕴皆空”的，菩萨都能“照见五蕴皆空”。为什么我们学佛人也要“照见五蕴皆空”呢？因为我们要学菩萨所走过的菩提路，所以我们必须看穿人间的一切烦恼，看穿自己的

想蕴。师父把五蕴中的“想”拿出来讲一下。当你想某一件事情越想越害怕的时候，如果当事人告诉你“不要害怕，没事的”，你是不是就放下了？你刚刚想过的事情不就没了吗？菩萨就是要告诉大家，你们想也好，不想也好，色受想行识全部都是想蕴的时候有，想过了就没有，所以是不是想到最后都是空的？空了就是没有。

实际上，《心经》就是叫我们要转识成智，把你所有的五蕴，全部转换成智慧。当你看穿、看空五蕴之后，你就拥有了佛菩萨的般若智慧，你才能“度一切苦厄”。

3. 观照自心 五蕴皆空

师父把《心经》再浓缩成一个字，就是“照”。
“照”是什么？就是寻找、观照。为什么《心经》里面讲到要“照”？就是说要观照你的心，把你的心好好地观照，你的心就不会出毛病。你身体出毛病，是因为你的心出毛病了。所以，《金刚经》也好，《心经》也好，最后讲的都是让你要照看好自己的心，不要让自己的心出差错。

很多人就是不懂“照”，“照见五蕴皆空”，就是让你要懂得“照”，观照自己，检查自己。照顾自己的孩子叫照，管住自己也叫照，管住自己不要造孽，管住自己不要去贪瞋痴慢疑，就是观照，好好地照顾住你自己。你们现在身体要不要照？吃得太多了，肠胃是不是会出毛病？恨得太多，是不是会肝肠寸断？烦恼烦到最后，是不是会发神经病？像师父这样用大家能听懂的白话讲解佛经，就会有佛菩萨的能量出来，给大家很多加持。

一个人如果时时刻刻能够管住自己的心，这个人的心就不会出差错。你们天天管住自己，照看好你们自己脚下的路，照看好你们的心，不要让它去贪，不要让它去恨、去愚痴，你们的人生之路、学佛之路就会充满光明。看佛经、学佛法也是照，观照好自己，你就成功了。

所以讲到底，《心经》到最后就是一个字——照，“照见五蕴皆空”的“照”。师父问你们，照到最后你们能不能到达彼岸？这就是“照精进”。你说自己很精进，精进到最后如果你没有观照，你只有精进，万一你走错了路呢？你只有忍辱，忍到后来憋不住了呢？脑子出了毛病呢？“照”是什么意思？就是照看好你自己，看看自己走的路有没有出差错，有没有精进，有没有忍辱。“照见”就是说，你要彻底地明白这个世界的真相，如果你照见五蕴都是空的，那你这个人就会离苦得乐。

如果没有大智慧去理解这个大宇宙世界，我们是解脱不了的。举个例子，澳大利亚这次山火烧掉了几千户人家，要知道每一户人家里都是花费人力和财力装修过的，今天搭建一个遮阳棚，明天装修卫生间，后天重新油漆房顶，他们以为这是他们永久的家。可是一场山火，让这所有的一切都化为灰烬。很多人对自己生活的这个世界和宇宙认识不足，看不到世间的苦空无常，这也是人生的一种悲哀。

大家现在学佛了，就不要再为人间的名利和别人去争吵，不要为一句话想不通，不要为一件事情难过半天。要明白，说不定哪天早上你醒不过来，你就离开了这个世界。所以，大家要好好地活着，每个孩子都要乖一点，你们生一点气，就是在伤一点自己的命，你们每天开一点智慧，你们就是在延续你们的生命，你们每一天想得通，能够照见，就是看穿五蕴都是空的，你们就会长命百岁、慧命永存。

可是，现实生活中有几个人看得穿？“这是我的，那是我的。”“我要面子。”大家好好地想一想，你们到底拥有什么？要什么面子？你们一辈子曾经有过多少面子？现在都没了。你们一辈子没有过多少面子？现在也没了。人最傻的地方就是不停地在伤害自己。你们要学会不要去伤害自己，自己才活得长。你们天天在伤害自己，你们能活几天？天天生气，气得头发白了、皱纹来了，口干舌燥、心脏乱跳。学佛人活着就要好好地念经，好好地改正自己的毛病，好好地积功累德，越过自己人生的障碍，到达佛的彼岸。

你们跟师父学佛之后，是不是想通了很多事情？要懂得，世间一切都是缘分，缘分过了就没了，没了，又会有新的缘分来。观世音菩萨天天在照看着我们，有什么好烦的？到今天还整天板着脸、笑不出来的人，就说明你的一生就是苦到今天，苦得都笑不出来。能够开怀大笑的人就是真的想通了、放下了，笑不出来的人就是还想不通。要记住一句话，“车到山前必有路”。当你们没学佛的时候，走在马路上都害怕楼上掉个花盆下来把自己砸了，你们现在学佛了，还怕什么？师父告诉你们，不去想烦恼，就没有烦恼，神经病就是想出来的。你们听师父讲经开心吧？开心无烦恼，什么都想得通，就是学佛人。有些老妈妈吃了大半辈子的苦，到了晚年修心之后，她们对师父说：“我过去不修心，什么都不懂，现在我明白了人生的道理，想通了，我一点都不烦恼。”

学佛人要多念《心经》来调节自己的身心，要照见

五蕴皆空。《心经》就是《金刚经》的一种浓缩，《心经》的每一个字都非常有智慧，每一个字你们都要好好地念。“色即是空，空即是色”，讲的就是轮回，就是叫你们要想开，如果你们知道现在没有的东西以后会有，现在有的东西以后也会没有，你们还会难过吗？这不就是讲的智慧吗？

你们都是学佛修心的人，今天如果你们同心同德都去做善事，都去帮助别人，没有自己的私心，你们是不是会相处得很愉快？为什么我们人这么可怜？因为每个人都有自己的私心。有一个成语叫“人心不古”，每个人一个心，一千个人千人心，一万个人万人心，那这一万人怎么可能幸福？有时你想去劝说一个人学佛行善，他很难马上改变他的观点，你需要慢慢地做些说服工作，才能转变他的身口意，把他变成菩萨。一对夫妻，如果老婆想什么，老公也想什么，他们还会吵架吗？有时候，如果有人对你太好了，你可能会怀疑别人：“他为什么对我这么好？他在对我动什么脑筋吗？”你们现在的烦恼和困难是怎么来的？因为每个人都在想自己个人的事情，杂念纷飞，你们不是一心一意学佛，所以你们不能得到如来真谛。

菩萨为什么特别幸福？菩萨为什么讲西方极乐世界？因为菩萨的心都是一样的，这个菩萨想什么，那个菩萨也这样想，菩萨想的都是如何帮助别人，菩萨就是真心对人好，这样的话会有烦恼吗？诸佛菩萨全部都是佛心，都是一样的慈悲，他们同一法身，一心一菩提。今天阿弥陀佛和释迦牟尼佛的心是一样的，想的一样，

做的也是一样，所以菩萨跟菩萨在一起很开心。观世音菩萨对大家都好，当你们求菩萨的时候，只要你们有善心，有慈悲心，你们求菩萨就会很灵验。如果你今天求菩萨不灵，就是因为你跟菩萨没有心佛合一。

如果我们学佛人都想菩萨所想，做菩萨所做的事情，那我们跟菩萨的心会在一起。师父跟你们一样，都在学菩萨，师父学的菩萨跟你们学的菩萨一样，想想看，你们跟师父学佛会不会长久？心灵法门有着美好光明的未来，因为我们爱国爱民、遵纪守法，热爱社会、拥有慈悲，热爱我们伟大的佛陀和慈悲的观世音菩萨。

4. 出离小我 一门精进

学佛人经常会碰到一个问题，那就是修小乘佛法和修大乘佛法有什么不同。实际上，修小乘佛法主要还有一个“我”，因为学佛了，你学小乘佛法就有一个“我”和众生的分别，因为别人和你是有分别的。因为有了“我”，你就会有执著的观念，所以，学小乘佛法的人以自修为主。现在很多学佛人都不出来帮助别人、度化别人，就自己在家好好念经学佛，他们觉得自己也挺好的，实际上，这样影响到他自己本身学佛的不彻底性和觉悟的不彻底性。就像一个人天天说“我自己不犯法，其他的事情我不管”，那么别人的好与不好和他自己都没有关系。这样的人就是没有行天下之大任，就是没有把天下所有别人的烦恼、别人的痛苦认为是自己的痛苦，这种人的觉悟是不彻底的。就像一个母亲很自私，就只知道把自己的身体保护好，当孩子身体不好的时候，妈妈说孩子跟她没有关系，因为是孩子自己把身体弄坏了一样。

菩萨提倡的大乘佛教为什么有一个“不二法门”呢？我们经常听别人说“不二法门”，“不二法门”是什么意思呢？实际上，“不二法门”并不是说你学了这个法门之后，不能再学别的法门，而是要你懂得，十方世界、三世诸佛、一切有为法都是在法定的佛法里面的，是在宇宙其中的一个方法，“不二法门”就是要你

学这个宇宙之法，而不要去学其他的法。

很多人不懂，以为“不二法门”就是学了这个法门，就不能去学其他的法门了。还有些人动不动就说“我们不二法门”，其实，“不二法门”并不是指我们人间的法门，而是告诉你要学真正的佛法，要学到真正的十方三世诸佛的一切法。就是说，宇宙空间的一切方法都是因缘所产生的一种相，所以，今世法空，这个法门法空了，实际上就是没有了，这叫“法门消失”，其实没有这样那样的法门，只有这样一个宇宙之法，而且它是空的。大家明白了吗？

师父跟你们讲法，不是像星期六晚上的联谊会随便讲讲，师父跟你们讲的这些佛法都是要你们自己去想、自己去悟的，想了之后你们能够想通，能够明白道理，你们就是开悟了。开悟是要有悟性的，是很不容易的一件事情。师父刚才讲的那个观念，就是佛陀、菩萨提倡的“不二法门”的观念。那么反过来讲，人间有一句话叫“一门精进”，这个跟“不二法门”是两个不同的概念，“一门精进”倒是真的讲到具体的法门了。

什么叫法空？我们所学的法，实际上就是一个道场，就是借你身上的能量来接近菩萨慈悲心的一个道场，而这个接近的道场又是空的。什么叫空的？就是今天有，明天就没有了。就是说，当你的心很善良的时候，你就拥有了法空，当你的心很邪恶的时候，你的法就不空，因为你把人间的一切都当成是真实的了，所以，一切法都是道场，任何一个地方的人和事物其实都是道场、一个能量场，这就是学佛的境界。讲到道场，

很多人会说：“哎呀，你不要破坏这个道场的气场。”其实，道场是什么？道场就是你学佛的能量体。你今天心中的这个能量体特别充足，你就不会畏惧其他不好的气场，心中就会法空，道理就是这样的。

一个道就是一个福田、一个福分。一个人的心中有佛了，他的福分就来了；一个人的心中没有佛，他就没有福分。为什么经常有人说“我有福气，他却没有福气”呢？实际上，你有福气是因为你有佛常住在你的心中，而那些没有福气的人是没有佛在心中常住。师父告诉你们，五欲苦无边，无得亦无失。欲望苦不苦？大家说，想得到却得不到，苦不苦？有了欲望之后，人会沉浸在欲火之中，我没有得到它，会觉得非常难过、难受。无得亦无失，人身难得，正法难遇，人生无常，如梦幻泡影。

在现实生活中，很多人喜欢讲道理，你们知道“道理”这两个字是怎么来的吗？其实就是你在这个佛道上有这个理，有人说“我有道理”，有些人说“我没有道理”，道理就是这么来的。因为有道理，因为你的心中有佛道，你就会有理念出现，所以道理就会产生对与错。人们常说：“你讲不讲道理啊？”那么对错就出来了。为什么呢？道是对的，理可以是错的，所以理念是在变化着的。今天我的理念不对，那么你的道就不对了，有道理就变成了没有道理。

5. 禅定不动 恢复本性

一个人知无所得，时间长了就会无所谓。也就是说，如果一个人能够放得下，他就会对这个世界上的一切都无所谓。现代人经常讲的“无所谓”这个词是从佛经上翻译过来的。一个人把什么事情都看得很淡，他的内心就会产生平等心，就不会有分别心。因为你已经把什么事情都看破了，都无所谓了，知道到人间来一切都得不到，最后什么东西都是带不走的，所以，你就不会有分别心，外界的各种风风雨雨也就不会影响到你，那么，你就是开始进入了如如不动的忍辱波罗蜜。

一个人的忍辱是怎么来的？实际上，一个人的忍耐和忍辱心是学佛的一种很高的境界，因为你已经被外界所影响，你就会慢慢地脱离六道，这在修行的过程当中，叫禅定。禅定有很多方法，其实方法就是法门，比如观心法门、观照法门、禅定法门。佛经上并没有说出来八万四千法门具体是哪些法门，佛经上讲的八万四千法门是根据人间有八万四千种烦恼所设定的解决的方法，这个方法就是法门。

师父跟你们说说观心法门。用现代话讲，观心法门就是看看你的良心过得去、过不去，你的内心是否会平衡，你的心态对不对。再说观照法门。“照”是什么？

“照见五蕴皆空”，你自己要看看你的内心，你要对照一下，你要让自己的心变得越来越平静，常观自心，才

能“照见五蕴皆空”。禅定法门。碰到事情你能够定下来吗？你会骂人吗？你会打人吗？你会叫喊吗？定得下来的人，一定会有禅的智慧，能用智慧使自己心定，就是拥有了禅定法门。禅定有很多方法，真正的禅定不是目的，而是让你能够懂得，在这个五浊恶世的人间不要让自己受到外界的影响，你的行住坐卧都不要受到这方面的任何影响，让智慧产生。用现代话来讲，心不动摇，拥有智产生定，就是禅定。

你们现在坐在这里叫禅坐，坐在那里意念不动就叫一心不乱，如果你的意念在人间动了，就叫出定。过去有一个师父打坐，就是他自己在房间里闭关的时候，边上的弟子就问：“师父闭关几天了？什么时候出定啊？”师父没听到。实际上，当一个人入定的时候，他坐在那里什么都忘记了，什么都没有了。禅定就是他完全离开了自己的思维，不接触到外尘了。他在打坐的时候没有接触到任何外尘，他的行住坐卧都不会受到外界的影响。所以，意念不动，你就是圣人；意念一动，你就是凡夫。人一旦思维为名为利而活着，就是凡夫；如果不为名不为利地活着，你就是圣人。

忏悔也是一样的，如果你是真心忏悔，你就必须要去除自己的嫉妒、骄纵和愚痴。举个简单例子，如果一个人从小在森林里长大，一个人生活，他会去嫉妒谁呢？他怎么会愚痴呢？如果你是一个人，这里所有的众生就是你一个，你没有办法去骄傲、愚痴，这样你就变成无相了，无相就是没有自己。当一个人学佛后做错事情的时候，你用无相来忏悔，用真心来忏悔，这个时候

所有的众生不就是你一个人吗？师父问你们，如果你对谁都这么地谦虚，对谁都觉得自己做错了，你不跟别人争斗，你的这颗心不就变成了佛心？你就是没有了自己。你不去接触外面的环境，哪里来的污染？举个例子，如果你待在这个大楼里不出门，即使外面尘土飞扬，你也不会被污染的。今天外面在下雨，你不出门，你就不会淋雨了。

什么叫心里干净？就是在自己的内心保持一块纯洁的心田，这块心田就是一片净土。

师父告诉你们，人间的一切都是假相。你可以在外面非常地开心，但是回到家里还是老样子，在家一烦恼，该哭的时候还是要哭，第二天上班爬不起来，即使聚会上玩得再开心，你的一切还是恢复到本相了。人实际上就是假相，用高境界的佛法来解释，你可以在人间连污泥都见不到，为什么呢？现在外面在下雨，如果你待在房间里，你没有看到下雨，没有听到下雨，你的心中会知道在下雨吗？你不去接触不好的东西，你的心中不就是干净的吗？净土是哪里来的？净土就在你的心里，因为你不接触外面，你的心中才会有净土。很多女孩子为什么会变得下贱啊？她就是接触了外面的名利，要钱要财，才会堕落。

要记住，心中要没有污染，就是我没有出去染尘，我哪里来的污染？《心经》为什么讲“不增不减”？我没有增加，也没有减少，我的内心本性本来就是很干净的，没什么增加，要什么减少？这就叫“一实相印”。佛是真实存在的，大家用真心去求佛，你就会有相应

佛。就是说，你今天是一个好人，你就会碰到好人；如果你是一个坏人，你就会碰到一个坏人；你今天学佛，佛就会到你的身上来，这就叫相应佛，这就叫超凡入圣。

6. 已无所得 心无所得

做人学佛要随缘，要自然，要任运，就是心中有光明，即身成佛。如果一个人的心中能够随缘、自然，好好地 and 佛有相应，你死后就不会经过中阴身。什么是中阴身？人死了之后，人的身体没有了，灵魂又上不去，下面是阴曹地府，那么人在哪里呢？在当中，但又不是活人，而是死人，是属阴的，所以叫中阴身。中阴身有七七四十九天，决定死后人的灵魂去向（投入胎、投畜生，或者去天界）。如果你的心中有光明、随缘、自然，一生不和别人争斗，你就见到了自身的佛性，你就融入了佛性，随佛任运。佛做什么，你就做什么，佛菩萨说什么，你就说什么，什么事情都是和内心的佛菩萨相应的，你就叫即身成佛。

修心是一种功夫，很不容易。是什么功夫呢？就是说修心的人不会藐视人，不会轻视人。作为一个学佛人，如果你今天轻视别人，看不起别人，你就不是一个真修的人。如果你是要修功德之人，你是不会轻视别人的。师父对法器的要求也是这样的，看见所有的人都要合掌。师父现在对你们的要求也很高，学佛人看见别人就要合掌。不好好学佛的人，看见高僧大德合掌，他还会感觉到难为情，这就是心中没有修功德，没有学佛的功夫，因为每一位众生都有佛性，我们连生物都不能轻视。懂得佛性的人，连花枝都不能折断，因为植物也是

有生命的。我们吃东西，不浪费食物，就是看得起植物、食物。对每件事情都很认真，你就是存在于自己的真实世界当中；如果你对任何事情都无所谓，那么你的一生都是虚幻的，活得很可怜。所以修心就是要修真如本性，这样才会修出功德和智慧。

人的本身虚幻不实，想想看，你们自己是不是虚幻？你们来到人间都不知道自己是谁，就这么没名没姓地来了，年轻的时候笑笑蹦蹦，虚度年华，几十年一晃而过，现在已经这么老了，笑一笑满脸都是皱纹，自己都不知道时间是怎么浪费的。我们活在一个虚幻不实的人间，那么，我们自己的佛性在哪里呢？我们自己的佛性已经被我们在人间的欲望所蒙蔽。当你不能拥有自己佛性的时候，表现形式就是你对生活没有信心、没有愿力，你就会对所有的事情都无所谓，这种无所谓就是在不开悟的环境下放荡、喝酒、抽烟、跳舞，很多人混到后来，越混越苦、越难、越烦恼，最后自杀。

师父告诉你们，佛法为什么要理解人间的究竟，就是要让你们知道，你们不能再浪费时间了，不能虚度年华，因为真正学佛的人是懂珍惜、会谦虚的人。你们拜师也是一样的，你们拜师父也是要谦虚地学习啊，否则为什么要拜师呢？拜师就是要好好地跟着师父学习。想想看，经常轻视别人的人是好人吗？经常轻视别人法门的人，是一个好的学佛人吗？整天说别人不好的人，是一个好人吗？你们跟着师父学到现在，什么时候听说过师父说其他法门不好？一个人整天说这个不好、那个不好，这个人已经走偏了。轻视别人的法门，自以为自己

学的法门是最好的，这样的人也不是一个好的学佛人。

人为什么会自大？要记住，自大的人都是为自己着想的，觉得自己很了不起；不自大的人，会把名誉地位看得很淡。想知道一个人是否自大、是否骄傲，你只要随便把一个比他差的人放在他的前面，对地位差的人比对他好一点，你马上就能看出这个人的骄傲本心了，他会马上不开心。师父在教育你们的时候，如果你觉得自己很了不起，师父就是不给你面子，就是要指出你的毛病，看你是否会脸红，是否觉得自己丢了面子。学佛人有什么面子啊？对于学佛人来说，爱面子就会有业障。

要经常淡化自己，不要到哪里都以自己为中心。外面的那些女孩子为什么越穿越少？就是要引人注目，就是有虚荣心。师父所讲的，你们在社会上都能够看得到。人为什么会这么不自律呢？比如眼睛长得好看，拼命地放电，正正规规的男人看都不会看这种女人的眼睛。人在出生前、过世后是谁？一无所有啊，我们在人间的所有财物都是暂时拥有，我们从出生到死亡，所有的财物都是暂时拥有的，没有一件东西是真正属于自己的，人死了，所有的财物都归别人了，你能够带走什么呢？真正能够永远地拥有的是我们的心灵，真心的学佛能够让我们的灵魂清净无染。

学会忍辱，人的一生当中遇到的所有挫折、诽谤和打击都会消失，仅仅忍辱精进这一波罗蜜，就不知道会消掉我们在人间多少的磨难啊。想一想，夫妻关系不好，父母和子女关系不好，同事之间关系不好，不就是因为彼此之间缺乏忍耐吗？

要懂得无生法忍，什么是无生法忍？“无生”，就是“不生”的意思。佛菩萨和众位高僧大德，不管碰到任何的喜怒哀乐、十二因缘，他们都可以不生出这种忍的境界。因为“不生”，哪来的灭，所以叫“不生不灭”。菩萨根本不生出任何心，没有任何忍的意念，其实就是佛教界讲的，不起心动念，如如不动。能够如如不动，能够不生出各种念头，能够碰到苦乐，忍可忍乐，不动不退，其实这就是高境界的禅定；而这种禅定，早就是远离生灭，真如实相。到达这种境界的高僧大德、佛菩萨，他们认为连生灭都是假的。因为无生，哪来的有灭？就像我们人间，你不生气，哪来的要忍辱？其实这就是远离生灭之法。不生，就不要灭。过去讲从内心不生出任何境界，你就不用从你的内心去灭度它。不生不灭其实是永恒的。因为无生，哪有灭度？就像我们所说的，这个人从哪里来？没有看见有人来，你也用不着看见他离开。你没有生出此心，所以无生，就是没有生出，所以没有灭度。生灭是智慧的结晶。能够不生出任何的十二因缘，哪有要灭度它的需要。实际上，这个就是本体论中所讲的，宇宙万有都是生灭法。能够证悟一切法不生不灭的智慧，称之为“无生法忍”。

过去不可得，已无所得；未来也得不到，心无所得；把现在的一切都不要：那就是进入了无我的境界，证得无我。你们以后度人的时候，劝导别人，遇到境界高的人，要说“无我”的境界，就是没有自己。很多人为什么要自杀？很多人为什么被别人冤枉了就气得不得

了？因为他觉得自己的自尊心受到伤害，觉得自己没有了面子，丢脸了。师父告诉你们，无我就是修掉你的面子。如果证悟到“无我”，连“我”都没有了，你还有什么面子丢脸，还有什么不能够忍耐的呢？无所谓了，就会心无所住，心里没有可以住足这些人间贪瞋痴的地方。

7. 正信才能正法

学佛人要坚持正信。正信是什么呢？就是正确地去相信，就是发自内心的觉悟。我彻底地明白了，善有善报，恶有恶报，我不能去做任何坏事情，如果我做了坏事情，我一定会有恶报的。这就是心中有佛，内心有觉悟，这就是正信。正信教导我们，要一心向善。在选择和坚持正信的过程中，很多人会走偏，走偏了就叫迷信。

师父接着给大家讲非常经典的弘法内容，告诉大家什么叫迷信。什么叫迷信？迷信就是听别人说某一件事情后的论证，自己心中认为这件事情、证实这件事情，所产生的习惯性的相信。比方说，别人说要跟人去争斗，迷信的人就会认为：“那当然了，如果是对的，那就要去争，这个东西为什么只给他一个人？大家都应该有，大家都要去争。”他心中觉得这是对的，他就迷信，他觉得是对的，那么他就会永远地做错，这就叫迷惑地相信。

那么，怎么样来分辨正信和迷信呢？大家要记住正信的特点：第一，要指导我们一心向善；第二，要指导我们修持自性（自己的本性），去除贪瞋痴；第三，能帮助我们众生从无知无明中解脱的法门，称为正法。其实正法就是正确的法门的理解之一，正法一定会让你心中开悟明白，明白之后你会开悟成佛，这就是观世音菩萨“正法明如来”。你们要想成佛，你们的心中必须要

有正法，要修持自性，去除贪瞋痴，要找到能够帮助众生从无知无明中解脱的法门，要找到教导我们一心向善的法门。

按照上面的三个特点，我们来验证一下“心灵法门”是不是正法。第一，心灵法门是不是叫大家一心向善？第二，心灵法门是不是叫大家修持自己的本性、良心要善良？师父是不是叫你们要去除贪瞋痴？叫你们不要去贪，不要去瞋恨，不要去做愚痴的事情？第三，心灵法门是不是教导我们、帮助我们从无知无明中得到解脱？我们过去不明白人生的道理，很多事情都不懂，现在学佛后，是不是从无知无明中得到解脱了？很多人学佛后想通了、想明白了，这在佛法中就称为证悟正法。

大家说这个人是好人还是坏人，这是要去验证的。第一，这个人做好事了吗？做好事了。第二，这个人善良吗？很善良。第三，这个人去帮助别人吗？去帮助别人了。好了，这个人就是好人。这个人不做坏事吗？不做坏事，那就是好人。如果说这个人是好人，但是他有时候偷东西，你说这个人是好人吗？如果说这个人是好人，但是经常喜欢骂人打人，你说这个人是好人吗？当然不是好人。验证就是这样的一个过程。

如果某一个教派总是说别人不正，扭曲、诽谤别人，找佛教的种种理由来压制别人或者事物，它就不是正法。师父到现在为止，从来没有说其他法门一句不好的话。师父经常告诉你们，任何法门都是医生，都是帮助我们寻求一条解脱之道，只是每个人学佛时选择一个适合自己的法门，对他来说就是最好的医生和法门。师

父叫你们要好自为之，珍惜自己现在拥有的好的佛法，那就是心灵法门。

迷信是什么呢？迷信就是迷惑地去相信。你自己都搞不清楚就去相信，盲目地跟从，不知道什么是真正的佛法，你就去胡乱地相信。很多人这里相信、那里也相信，什么都相信，这样就使自己迷惑了，自己都不知道哪个是好的，哪个适合自己。别人都说好，那你去相信；说这个人很坏，那你也相信。传销的人叫“跳蚤”，从这个传销品跳到那个传销品，从那个传销品再跳到这个传销品，这也叫迷惑颠倒。你连每一个传销品自己都不了解，一会儿推销这个，一会儿推销那个。犹如搞房贷投资的人去搞保险，搞保险业务的人又去搞房贷投资，这也是迷惑颠倒。

凡是让众生起迷惑颠倒的心，就称为迷信。今天只要一个法门讲得让你糊涂了，讲得让你觉得这个好、那个好，你就迷信了。很多人就是这样的。留学生刚来澳洲的时候，他自己不去先打听一下，听别人说这个学校好、那个学校好，他就不断地换学校。到现在还有人说，只要这个商店门口有人排队，里面卖的东西一定是好的。师父就不相信这个说法，门庭若市，总的是好，但是也不完全是这样。澳大利亚的奶粉好，我们在这里生活了这么多年，也没有好好地喝过这里的奶粉，也没有觉得这里的奶粉好在哪里。一会儿又有人说，澳大利亚的麦片好，就是因为电视剧里播放了，麦片就在中国卖得很贵。这类事情就需要我们时刻保持清醒的头脑，否则就会迷惑颠倒。

8. 千处祈求千处应 慈悲菩萨观世音

要记住，修行人对什么事情都可以有疑问，但是必须要虚心请教。有人说师父太忙了，可是有些人情愿等啊等，一定要等到师父的指导后再去做这件事情，那么你的成功率就大。如果这个人说“师父太忙了，我不忍心打扰师父，自己先试试看、做做看”，那么这个人的成功率会比前面的那种情况小很多。如果你今天不知道这件事情怎么处理，你必须要先请教一下专家，然后再去做，这样你就不会做错了。你不懂法律，哪怕律师再忙，你今天也要找个律师问一下，再去做，你就不会做错了，否则哪天你被别人告上法庭、抓进监狱，你再说自己不知道事情会这么严重，都已经无济于事了。师父指导你们，无私地帮助你们，你们要记住，遇到事情要虚心请教师父。

一个不迷信的人，就是一个实修者，他的内心就会清静，他就不会去胡乱评价别人，因为他自己迷惑了，他才会开始感觉自己和别人不一样，他才会感觉到别人不对了，他才会诽谤别人、谩骂别人。如果你自己是一个很正的人，你怎么会去骂别人？你怎么会去诽谤别人呢？只要一个人在乱骂别人，这个人一定是迷惑颠倒之人。

自己悟人，自己要悟出自己应该怎么样做人，看别人都是佛，你就是脱离烦恼之苦。你看别人都是佛菩

萨，你才会脱离苦海，你才会拥有真正的正信，消除迷信。如果修行人天天打文字仗，搞来搞去，纠结于你错我对之中，无非是暴露了自己的智障而已，说明自己想不通，有智慧障碍。

如果一个人不能自圆其说，因为自圆其说本身就是一种辩论，因为辩论没有实质性的意义。一个人去跟别人辩论，有什么实质性的意义啊？电视台的辩论大赛，讲过来、讲过去，当场辩论得面红耳赤的，你讲我、我讲你，到了最后，有什么实质性的意义？智障就是没有实行实证，没有实实在在地去证悟、去行悟，也就是没去做那些开悟的事情，所以讲到底就是错。

学佛人要懂得善闻。善闻是什么？就是别人有好的事情你可以告诉我，不好的事情不要告诉我，我听到了好的东西，我开心啊。有些人整天就想听到别人不好的事情，最后他被别人整下台了，他生病了，什么病呢？这叫恶闻。学佛人要听闻好的佛法，加上实修，实实在在地修行，你就是拥有正确的观念，才能帮助自己去除障碍。实修就是天天好好地修，实实在在地念经，你就能去除障碍。

正信，就是让每一个学佛人都能够启发自己最高的正知正见，就是正确地了解事物，产生智慧。学佛学后来，连忍耐都要随风而去。我不要忍耐，没有什么可以忍耐的，一切都是缘分，随风而去。师父讲的这些内容对佛友来说就是精神粮食，师父的开示就是鼓励你们活得更好，鼓励你们在人间做一个正信的善良人，用正念听闻佛法是多么地开心法喜。

学佛到底要学什么？师父告诉你们，要自强不息。一个人要坚强，永远不停息，没有休息的。不停努力精进的孩子，你一定能够成功，佛菩萨喜欢自强不息的孩子。多少人跟着师父修了这么多年，自强不息，师父很感动。人间的烦恼如大海的波涛，时刻都有。既然烦恼永远会有，还不如不要让烦恼停留在心中，既然烦恼是天天都来的，你把它放在心中干吗呢？烦恼又不是什么宝贝。人间的烦恼，犹如站在山上看云，云即不留，云随自然，天空中的云彩很快地就会飘走。

过去的事情就过去了，你还放在心里干什么呢？过去别人爱过你，现在不爱你了，就算了吧。你过去爱过别人，现在不爱别人了，不也就算了？人生何处不相逢，过去的就过去了，不是他欠你的，就是你欠他的，再整天回忆、伤心、难过，你不就是跟自己的心过不去吗？过去庙里的和尚手上总拿着一个榔头，如果哪个弟子想不通，师父就一榔头打去，叫弟子坐下来，什么都不要想，弟子就会想得通。人生要把握今天，师父在法会上的每句话都要讲到大家的心里去，要救度众生，观世音菩萨的智慧语言能够让坐在这里的佛友破迷开悟。

天上境界无所住，烦恼只能爱风云。如果你的境界在天上已经无所住了，那么烦恼只能够爱风云了。想想看，风云变幻，烦恼自然断，那就是没有了，随风而去。我们要学习观世音菩萨救度众生，变身手眼，爱护老年人，帮助残疾人，普度有缘人。见皆是人间，救遍法界，观世音菩萨眼睛看见什么，她就救遍法界，千处感召千处应，何处不是观世音。你们在观音堂看见别人

吃苦了都不愿意帮助别人，那你们还学佛干什么？如果你们在观音堂这种净土之地都不愿意帮助别人，自私自利到这个地步，那么你们还学什么佛啊？希望大家好好珍惜心灵法门，不要失去这么好的学佛度众机缘。

9. 看破放下是为智

笑天下可笑之人，人间本无事，这个世界有什么事情啊？过了就称为没事，过不了就有事。什么事情都让它过掉，不就没事了吗？你们年轻时天大的事情没有碰到过吗？当时觉得不得了，出了大事，现在那些事情还有吗？所以，不要把人间的事情当回事，那么就是无事了。人间本来就没有什么事情，凡是这个事情能够过掉的，都会没有事情，过不了的，那才是有事情。人生过不了的是什么？只有生命。过不了这个关，那就真的是出大事了，其他的都是小事。师父曾经跟你们讲过，有个人天天胃痛，突然之间检查出来是肝癌，他马上不管胃痛了，肝癌重要。一个大的事情可以遮盖住一个小的烦恼。

要无事自悟，没有事情自己要开悟，用明心见性的本质去看人生这场游戏。这是什么意思呢？我明白了，明心了，我明白了，我见到自己的本性了，我知道这个世界是“色不异空，空不异色”，这就叫明心见性。本质是什么？看到根了，看到底了，在人间这场人生游戏中，不管戏中是逆境还是顺境，都要以平常心对待，戏结束了，就会空了，一切皆空。

很多年纪大的人戏很快就要结束；很多年轻人不珍惜自己的生命，很年轻这场戏也会提早结束；自杀的人这场戏结束得更快，那是“断电”，演戏演到一半，电

没有了，戏结束了，下半场就演不下去了。师父希望你们学佛人要懂得一个道理，人生如戏。想想看，戏中的顺境、逆境，你能把它当回事吗？你只能以平常心看看而已，一切到最后都是没有了。所以，现今社会的痛苦指数非常高，人现在痛苦的指数是百分之八十，而真正开心的指数只有百分之二十，也就是说，一天当中只有百分之二十的时间是开心的，还有百分之八十的时间是痛苦的。有些人孽障缠身、鬼压身，就连做梦的时间都是痛苦的。师父刚才说的是醒着的时候百分之八十的时间是痛苦的，百分之二十的时间是幸福的，有些人加上做梦的时间也是痛苦的。当一个人生癌症的时候，每天醒过来的时候，他都想到自己生癌症了，他是多么地痛苦，整个人都会痛苦，这种人活着就是折磨自己。

每个人都会自叹身处逆境难以自拔，也就是说，自己从心灵深处叹息，“怎么这么倒霉啊”，然后难以自拔，每天都活在悔过之中。和第一个老公结婚的时候，“哎呀，我怎么这样”；和第二个老公结婚的时候，又想着“怎么会变成这样”；和第三个老公，“怎么又是这样啊！”人活着不能整天去后悔，过去的就过去了。痛苦会让自己难以自拔，所以多念经、多放生、多忏悔，可以找回自我。只有靠念经，你才能找到你是谁；只有在放生的时候，你才会觉得自己是多么地善良，是多么地可爱；只有多忏悔，你才知道，过去的就过去了，只有把握未来，你人生旅途的每一步才可以增加我们的毅力。我们学佛人只要有不放弃的精神，只要永不放弃，我们相信观世音菩萨，永远跟着观世音菩萨，走

好每一步，都会增加我们的能量，往后的人生才会有更大的改变。

希望大家对“着魔”有一个初步的概念。实际上，当一个人想不通、执著过头就是着魔；当一个人不想活了，就是着魔；当一个人有怪癖，不愿意改掉自己的习气，也是着魔；睡得太多，有睡魔；有妄想症，也是妄想魔。这些不好的念头越多，他学佛就会越偏；这些念头越少，他就会慢慢地解脱出来。比方说，有人对自己家里的人都不能忍受，实际上他就是学偏了。又例如，有时候想一想，活着真没劲，还不如自己怎么样，这就是走偏了、着魔了。学佛人应该懂得，不管是谁让你烦恼，都把他当成是一个让你锻炼自己修养的人，是锻炼自己境界的人，别人再怎么说你、侮辱你，你都去承受，承受的能力越强，你得到的果位越大。所以有一句话叫“宰相肚里能撑船”，一般人的肚子里怎么能够撑船呢？

希望大家好好学佛、好好修心，师父没有别的心愿，就犹如大家跟着师父爬山已经爬到一半了，千万不要摔下来，千万不要倒退，千万不要自己从山上滑下来，否则会摔得粉身碎骨。末法时期，真佛难求，心魔到处有，希望大家好好地克制自己的心魔，不要被魔障所缠，因为末法时期不好好学佛开悟，没有几个人能够真正地解脱，学偏了都会在财色名食睡当中活着，累得不得了。希望大家好自为之，精进修心，才能知道怎么样不着魔，才能真正找到本性中的佛。

10. 舍去贪爱 获取大爱

感恩大慈大悲救苦救难观世音菩萨，感恩龙天护法。今天是佛陀的出家日，出家就是不染世间的污泥浊水，拥有智慧，永得解脱。佛陀舍弃了小家，成全了大家，我们学佛做人，就是在人生的道路上不要只为自己，要为众生，所以，两千五百年前，佛陀就知道出家乃成佛的必经之路。我们今天虽然没有出家，但是我们要像出家人一样，精进、努力，身没出家心出家。不要身在小家，总是自私地想着小家，要心想大家。我们要舍去人间的名利，克服自身心中的杂念，洗涤意识当中的浊念，才能永断轮回，一世修成。

今天师父跟大家讲，佛法是断小爱、存大爱的一个大乘佛法，任何自私自利的人都不能成佛。每天只想着自己的人，他是不能成佛的。因为断了小爱，你才会大爱，你才能大慈大悲。如果整天想着自己，想着自己的那个小家，你哪来的大家？如果你整天地沉迷于人世间的世俗的一种爱，今天爱这个，明天爱那个，为了自私而狭隘的那种爱，你这种小爱就会让你心中的自私心爆发。现在很多人爱别人都是有目的的，实际上对别人的爱有目的只是一种欲望，是一种表现，不是真爱。表现是什么？只是给人家看的一种行为。还有一种就是欲望，因为我爱你，我就会有自身的一种欲望在身上，这跟佛法讲的慈悲是不一样的概念。为什么要出家？就是

为了让你忘记自己的小家，你才会想到众生和大家。因为你有一个小家，你整天就会在自己的欲望当中活着。

我们不要去拥有世间那些非常俗气的欲望，因为那些欲望只能满足你在人间暂时的享受，而你将失去的是断灭人间的慧根。如果我们真正地爱世间的人，就要舍己救人。佛法实际上是让我们断掉人对世间的这种贪爱，因为在人间有了贪爱，所以你才有了轮回。人为什么会轮回？就是因为有太多的贪爱，爱房子，爱男女之人，爱名、爱钱、爱利。佛陀当年在古印度的时候就提倡大道无情，就是说，你要把人间自己认为的一些贪爱、情谊慢慢地斩断。“无情”，表面上看起来是无情，实际上你是一种慈悲啊。

举个简单例子，消防队员舍己救人去救火的时候，如果他想到了他还有家，他还有孩子，他要是在里面被烧死了，他的太太就没有丈夫了，他的孩子就没有父亲了，那么他就是小爱，这个时候，大楼着火了，最后整个楼都塌了下来，里面死掉的是一千个人；如果消防员想到有多少个父母亲会死去，多少个孩子就会没有父母亲了，他勇敢地去救火，那么他就是大爱，这个看似对家庭的无情实际上是一种大爱慈悲。所以，一定要把大爱和小爱的概念分清楚。舍小爱，才能变大爱。

“佛法在世间，不离世间觉”。因为在世间我们的杂念太多，我们太可怜，所以你想觉悟，你必须要觉醒，就是要让你明白在人间没有一个人可以活得很长久，超过九十、一百，再长的生命都是有终结的。学佛人必须要知道，在人间所有的一切都是痛苦的，佛法就

是告诉我们人间无常，人间就是在你的意念当中存在着生死。因为你今天一个意念想通了，你就获得生命；你要是一个意念没有想通，你可能就丧失了自己的生命。自杀的人就是一念之差，最后就走掉了。

佛法告诉我们，念念在生死之中，念念在轮回之中，所以，我们经常在轮回。与其最后终有痛苦离开人间的一天，为什么我们不早点做准备呢？师父在两年前、三年前就提醒过很多人，他们的胃会生癌症，那他们为什么不能在两、三年前就开始当心自己的肠胃呢？道理就是这样的。所以，早点做准备，早点舍去自己的贪念，不要贪人间的东西。就像很多人一辈子放不下孩子，最后孩子大了，有了女朋友、男朋友，把爸爸妈妈就舍弃了，这一切会给你带来更大的痛苦、更多的烦恼。

有的人说：“我们学佛后跟爸爸妈妈接触少了，我们孝敬他们也少了。”这对不对？正相反，只有这样，你才能救度成千上万的爸爸和妈妈。难道别人的父母亲我们就不应该去救吗？难道我们就只救自己的父母亲吗？这就是大爱和小爱的区别。佛陀当年在皇宫里完全可以做他的太子，有那么多多的妃子，有那么多多的莺歌燕舞，他逃出城墙，为我们世人发现了这条路，你说，他的妻子痛苦不痛苦？他的爸爸妈妈痛苦不痛苦？但是想一想，我们现在幸福不幸福？有多少人离苦得乐了？如果不是我们这位伟大的世尊，不是我们这位伟大的释迦牟尼佛，我们今天能坐在这里学佛吗？哪有佛法在人间？

要懂得爱护自己的慈爱之心，要舍去自己的小爱。为自己的父母可以做事，但是为全世界的父母我们要做更多的事情。今天，师父实际上也很伤感，今天是佛陀的出家日，你们坐在下面的很多人修得真的很差，没有很多时间给众生，每天为了自己在奔忙。想想佛陀，舍弃这么多的名利，找到了这么好的一个佛法给我们传到今天，我们应该觉得很羞愧，对不起佛陀。观世音菩萨慈悲我们，让我们懂得慈悲别人，而我们天天就只知道自己，我们哪有一点爱心？天天还活在瞋恨心当中，你们自己拿自己的佛心出来，比一比，对一对，你们还是活在人道。

11. 六波罗蜜 修心秘诀

佛学当中经常讲到“六度”，今天师父把这个“六度”拿出来跟大家讲一讲，就是要大家知道怎么样能够尽快地修成菩萨。这些都是佛法，但是师父是从另外一个角度跟大家讲。

“六度”就是六种人生修行的方法。佛家讲“六度”，就是：布施到彼岸，我一辈子布施到彼岸；或者持戒到彼岸，我一辈子持戒，都能成菩萨；第三，我忍辱到彼岸；第四，我精进到彼岸；第五，禅定到彼岸；第六，智慧到彼岸。那么，这个彼岸是什么呢？彼岸就是清静无染的世界。从学佛、大乘佛法来讲，彼岸就是觉醒，彼岸就是让你懂得内心的干净，寻找到一种永远保持心理平衡的境界。这是用现代话给你们做解释。因为一个人在心理上能够保持这个境界平衡，什么都想得通，这个人的思维就已经到达了彼岸。

佛教的六度波罗蜜，讲的就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定和般若。般若是什么？就是智慧。学佛学到最后，就是要有智慧，如果你没有智慧的话，你的一生什么事情都做不成。想一想，如果你没有智慧，你能够忍辱吗？你会精进吗？你没有智慧，你会禅定吗？你会持戒吗？你没有智慧，你会布施给别人吗？佛陀在菩提树下宣讲佛法四十九年，讲的就是般若智慧。现在很多人做出来的傻事，缺少什么？不是说这件事情你做傻

了，而是因为你没有智慧。你今天还在做傻事，因为你没有智慧，就是没有般若啊。

首先讲布施。布施是什么意思呢？就是我见到一切的人生之苦，心中马上生起慈悲，布施自己所有的能量，就是要把自己所有能帮助别人的能力都要布施出去，使众生离苦得乐，迷者受益。大家都知道布施有三种，第一种是财布施。财布施就是以财布施来改变别人的苦难。很多人说，我家里什么都有，不愁吃不愁穿，那么你给这样的人财布施，实际上这个布施是虚幻的。当别人已经没有吃的了，这个人很穷、很苦的时候，你去给他一点点，就是救了他一条命，他会很感激的，这才叫财布施。另外，以财物印善书，劝导和感化众生的佛性，也是财布施。所以说印书很重要，因为印书让人看了之后，能够彻底改变他的人生。

第二种叫无畏布施。在三种布施里面，很多人不懂得什么叫无畏布施，今天跟大家稍微讲一讲。凡是对已经很痛苦的人，比如说这个人失恋了，不想活了，你不怕自己辛苦，舍去自己的时间，用温暖的心去安慰这个人，遇到别人困难的时候，你施予援手去帮助别人，过去叫大无畏精神，就是说你不管自己，只管救别人，让对方心中得到平安，而且如果你能够让他没有恐怖，那么你这个人就是在无畏布施。还有一种无畏布施的方法，就是别人诽谤你或者诽谤正法，你能以无畏的精神伸张正义，目的不是要把对方打败，而是要感化对方，这也是无畏布施。

第三种就是法布施。大家都知道，去度化别人、发

放善书等是法布施，其实真正的法布施就是以自己所学的知识去领悟佛法，向世界上所有的人去说法、去弘法，然后使众生共沾法益。你跟别人说了，让别人学佛了，他活得很开心了，破迷开悟了，那么你这个法布施才算成功。如果你今天去劝了他，而没有把他劝醒，那么就只是一个形式。举个简单例子，你跟那个人说：

“这个事情我提醒你了，不要闯红灯。”他却非要走过去。“现在是黄灯，你千万不要再走了，否则会被车撞的。”他不听，继续往前走，那么你没有拉他，最后他被车子撞死了。这种算不算法布施呢？真正的法布施就是，你不但要跟他讲，并且要把他拉住，你才救了他的命。

第二个就是持戒。持戒就是严守戒律。持戒之人时间长了，会生出庄严相。你去看看师父的弟子，凡是脸上出庄严相，不苟言笑的，就是持戒之人。你们去看，一个女人不是看见谁都嘻嘻哈哈的，没有男人会去勾引她；疯疯癫癫的、讲话不三不四的女人，坏男人就会去勾引。这就叫持戒。凡是庄严的女人，人家一看就会怕的，因为她很庄严啊。那些挤眉弄眼、动作轻佻、语言轻佻的女人，笑声非常地淫荡，她怎么能够持戒？怎么能够让别人信服她、来听她弘法呢？这就叫道理。

持戒就是使自己的身口意要干净、要清净。少说话，保持干净的身、清净的心，保持干净的口业。女人说话少的，她的相貌很庄严。男人也是这样，整天呱呱讲个不停的男人，别人会看得起他吗？所以，不犯恶业，如果你不想做坏事，你当守五戒。如果你这个人

想做坏事，想好好地修心，你必须守五戒，就是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，这是佛陀当年给我们定的。

师父今天要提醒我们学佛人，除了这五戒之外，还要戒一个令人着迷的、目迷神乱的歌舞，还有抽烟，这是师父对你们的要求。因为你听了靡靡之音，看了这种非常性感的舞蹈之后，会产生不好的意念，你就会神迷意乱。还有就是抽烟。凡是对修心和境界有害的那些人间的欲望，全部都要制止，一点都不能有，否则你是很难修成的。

第三个就是忍辱。很多人以为，“我碰到不开心的事情，我就忍耐”，实际上修心当中总会碰到阻碍、烦恼和业障，怎么样来忍耐？人家诽谤你、阻碍你，你不能有怨气，不能发怒，因为不怨、不怒，实际上第一个关键就是由忍辱开始，所以有一句话就是“由忍化怨”，先有忍耐，然后转化为宽恕别人，你宽恕了别人之后，你心自安。忍辱还不是最高境界，学会化解忍辱才能不生忍辱心。很多人非常恨自己的老公，恨自己的老婆，实际上就是你没有宽恕对方，一旦你原谅宽恕了对方，你就会自己感觉到安全了。忍耐不是这么容易的，有外忍和内忍。知道外忍是忍住什么吗？饥寒。一个人的肚子再饿，也不能够去偷别人的东西吃，肚子再饿，不该吃的也不能吃啊；自己的身体感觉到很冷了，你也要能够耐寒。总之要学会忍辱。

师父小时候听过一个故事，有一个穷人家，妈妈生了三个孩子，家里只有两件小棉袄，妈妈一件大棉袄，

冬天很冷，三个孩子中最大的那个没有棉袄穿，在边上哭：“妈妈，我很冷。”妈妈把自己的棉袄脱下来给孩子盖上。这代表什么？代表忍耐。妈妈冷不冷啊？冷，但母亲能为孩子忍耐。中国有一句话叫“小不忍，则乱大谋”，所以人有时不能不忍耐。有些事情，一旦不能忍耐，可能就砸锅了。

你们很多人都能够做得到外忍。很多女孩子忍耐一下，就能够保持窈窕的身材，很多电影演员为了样子好看，能够吃很少，多喝水，即便很饿了，也能够忍耐。但是，内忍就麻烦了。你们知道内忍是什么吗？七情六欲啊。夫妻情，父子情，和恋人的感情，跟同学的感情，跟公司里职员的感情……有欲望来的时候要克制，你们是人，人跟畜生是两个不同的概念，很多人忍不住就会做出畜生的事。要学会忍耐。学佛之人，如果你能外忍饥寒，内忍七情六欲，你必能修成佛。很多人跑出去很庄严的，不苟言笑，他不是疯癫的样子，人家就很看得起他。小孩子看见爸爸妈妈不讲话了，孩子就会害怕；整天叽叽喳喳讲个不停的父母，孩子就不怕。

第四个叫精进。一个精进的人要懂得学无止境。你们跟师父学了好几年，但是没有尽头啊，要知道，道海高远，佛海无边。我们到海边去看大海，是不是很高，看不见天边？又远，远到不知道到哪里了。学佛学无止境，不要以为自己很懂，懂一点了，还以为自己懂了几百点、几千点。如果你是一个有精进心的人，你被高人指点说你身上有毛病，你要立刻修正，这个人就叫精进。很多法师讲法不是这么讲解“精进”的，而是说

“精进”就是叫你要努力，永不懈怠。师父是反过来鼓励你们，当一个人在讲你身上的毛病的时候，你马上改变了，你就叫“精进”，听得懂吗？这个是经典。凡是要精进的人，只要对众生有意义的事情，全部都要去做，尽力去做，彼岸自达，彼岸就到了。很多人说，“这个事情我来做”，抢着做好事，这种人很快就看到自己的佛性了。懒惰的人怎么可以见到自己的佛性呢？

12. 用正能量参悟人生

第五个是禅定。你想修成佛，你是不是要寂静，就是安静自己的心？动不动就跳，动不动就闹，动不动就想吵的人，他哪来的佛缘啊？所以，你要寂静其心，以免散乱。也就是说，一个心很寂静的人，心不会散乱。我们普度众生、普度有缘的人，心要有定。被别人讲几句话，心就定不下来，跟人家吵架了，这种人怎么能够去度人呢？所以，禅定才能生智慧。有智慧的人，一定能定得下来，遇到事情才会有定力。很多领导人，不管发生什么事情，你去找他，他总会有办法的，这就是定力所为。你们经常跟师父说：“师父，我做错了。”师父马上可以告诉你们，你该怎么做，这就叫智慧。

第六个就是般若，在古印度梵文里就是崇高智慧的意思，修心人的最高心理状态。一个修心的人，如果能够修到最高的心境，师父先不讲境界，就是说修得很开心，实际上这个人就是达到了最高的智慧。所以，想得通，实际上就是开悟了，就是有很高的智慧了。精进学佛的人，有智慧的人，一个最大的好处是什么呢？就是他可以避免魔障。你们去看看，很多身上有鬼的人，他有智慧吗？凡是身上有灵性跟他讲话，被灵性控制住的、胡言乱语的人，这种人有智慧吗？如果你一直有智慧，这个灵性、这个魔障是上不了你的身体的。大家听得懂吗？就是因为你去乱想，没有定力，没有智慧，魔

就上了你的身体。

口德无碍，一个人要有智慧，你的口德会没有障碍。师父把人间的道理讲给你们听，一个讲话思维不清楚的人，实际上他就是缺少智慧。你们去看，口齿清楚、脑子灵巧的人，这个人就是智慧充足。有些人开始走偏了，变成魔了，狡辩了，慢慢地时间长了，他的嘴巴会讲不出道理来的。

圆通万事，就是把世界上的事情都做圆融了，我们度化众生自然方便。大家想一想，是嘴巴很会讲的人度人方便，还是道理讲不出来的人度人方便？修智慧者完全可以避免堕落魔障之中。如果你今天就修智慧，你完全可以避开魔障，就是说你身上永远不会有魔上身。孔融四岁让梨，成为佳话，这个孩子聪明，多有智慧啊。你怎么样能够获得智慧呢？这就是你们今天要听的这一句话，佛法上讲叫“参悟”。参悟获得智慧成就，从而达到一种学佛人——用现代话讲，叫高层次的品格。

师父首先讲给你们听什么叫“参悟”。在人间不管碰到什么事情，参悟的意思就是说我把它好好地想一想。这个事情我倒霉了，我想一想：有什么悟性没有？这个事情我做错了，我想一想：错在哪里？找到自己的毛病。今天这件事情成功了，我想一想：成功在哪里？这就叫参悟。也就是说，当你在人间能够把每一件事情都做得服服帖帖的时候，你就是开悟了。

能够处理问题的人，其实就是参悟者。很多人为什么会成功？就是不停地听别人的经验，错的经验听，好的经验也听。别人今天做错事情了，我也从中学到经

验。很多人看人家活得长，就去问人家是怎么活得长的，人家告诉他“饭后百步走，活到九十九”，他就开始吃完饭后就走百步了。“你今天怎么会发财的？”

“我是经过自己的努力，年轻的时候我抓紧时间工作，晚年我才会有钱。”所以你在年轻的时候也天天去努力工作挣钱。这就叫参悟。参悟实际上就是去参考、去理解、去开悟，你理解它的道理了，你才能开悟。

刚才前面给大家讲的是大乘佛法的基础。你们去度人，要知道“六度”吧？你们要是连“六度”都不知道，怎么学习心灵法门？先学六度，这些都是佛经传下来的，如果连这些都不懂，你们怎么去度人？

上次师父跟大家讲了气场的问题，大家很喜欢听，今天师父跟大家讲第二段，一共分三次讲。上次讲到人要有正气，那么今天跟大家讲，如果一个人有正气，他就会平衡身体的阴阳。比方说，我今天很正，从来不做坏事，从来不在背后讲别人的坏话，那么我的身体就会平衡，我看见别人就不会害怕，阴气太重的人看见别人就会害怕。我从来不害人，所以我看见谁都不害怕。为什么有些人看见别人就害怕呢？你们去看看，那些神经有问题的病人，把帽子压得低低的，把口罩戴得高高的，为什么啊？因为他怕人，他怕人发现他，实际上就是他身上有鬼，因为鬼是怕人的。

人家说正气浩然，你不怕，你这个人的身体就会好。那么，五脏调和的人有正气，如果你很开心，你不伤害别人，平淡地生活，你就不怕别人讲你。你今天就这样，你这是为了大家好，这种人就是五脏调和，他不

会有邪气入侵。

人的能量场可以产生一种作用力。比方说，这个人很正，别人讲他吧，他很正常的，对不对？讲他的人不正常，他很正常，这就是能量体。这种能量体环绕在你身体的周围，起着维护身体健康的作用。为什么很多人有这种能量体，他就不会生病？比方说，医生说可能会生癌症，他说：“生什么癌症？我天天念经拜佛，我又不做坏事，我才不生这种病呢。”他就天天有这种能量体保护着他的身体，他真的就不会有问题了。这就叫能量体。

这种保护身体的能量体，其实是根据不同的事情对外界产生不同的作用力。这句话你们可能听不懂，师父给你们解释一下。就是说，这种能量体是根据外界而来的。比方说，人家在讲你：“你的脸上怎么长了个疙瘩啊？”“没有，早上我看过的，没有。”你有这个能量体，你不相信别人说的。但是，再来两个人说：“你今天脸上怎么有疙瘩啊？”你是不是就会怀疑自己脸上有东西呢？这就是你的能量体的分散。在这种情况下，你要安静。想把自己的能量体保持在自己的身体当中，这个人就要安静，因为静能够保护好自己的气场，动就会产生能量流失。这个问题你们很好理解吧，夏天的时候，人不动，是不是就不容易出汗？人一动，是不是汗就多了？这就是静和动的关系。

中医经常讲一句话，叫“正气存内，邪不可干”，也就是说，当一个人有正能量的时候，坏人讲你都没有办法讲到你。你有正气，你相信自己没有做过坏事，你

怕什么？如果你怀疑自己了，你就会害怕。举个简单例子，你们现在都吃素，师父说：“吃素的人不会生癌症。”你们有正能量在身上，就不怕生癌症。但是，如果你们现在仅仅是初一、十五吃素，平时还是吃荤的人，你们马上就会害怕：“真的会生癌症哦，因为我还没有吃全素。”这样，你的正能量就少了，邪气就容易进入，你就害怕了。所以，这个能量场对外界产生很大的作用，它的原理和力学是一样的。就是说，如果你把这个能量体分了，你就变弱了；合了，就是把能量体聚集起来，你就变得强大了。

13. 能量会改变生活质量

每个人需要有一个念头出来，这个念头是：“我坚强，我一定要好好学佛，我要成菩萨！”你这个念头如果是很强，愿力就来了。但是什么叫分念之后能量就变弱了呢？因为你又在想：“哎呀，我能够坚持吗？我还有这么多年啊，我受得了吗？我学得下去吗？万一中途有了变化，我不能继续吃素怎么办呢？”这些想法就会把你的心念分散，这个时候，你自己的心念、气场和能量就不足了。你對自己都没有信心，你怎么会对别人产生信心呢？所以，你们去度人的时候，因为自己信念还不坚定，自己都会讲得难为情：“你要相信啊，很灵的啊。”因为你自己的心都是虚的，因为你没有好好修，你自己都不灵，你去跟人家说灵，人家会相信吗？为什么神经病病人叫精神分裂？因为他们的思维是分散的。一个光是聚在一起照得远，还是分开了照得远？道理是一样的。

当一个人每天动念头的时候，因为念头一动，你的心就动了。实际上，念头是由你的心在控制着的，杂念多的人就是你的心太杂了。所以，心是产生欲望的器官，是否有欲望是由你的心决定的。广告说：“心动不如行动。”心里动了，你就会行动了。很多女士跑到商店门口，心就动了，想买东西，看到这个好、那个好，就进去了。

那么，人的这个能量场是由什么来控制的呢？是由我们的心来控制的。你今天心欲望越来越多，你的能量场就越来越分散，这个也要，那个也要，你是不是会能量分散啊？对外产生的作用力就小了，也就是说，没有力量了。比如说，我们的手有五个手指，大拇指也要，食指也要，大家都要，这个手一分开，你说五个手指会有什么力量呢？如果握成一个拳头，我就要一样东西，我用五个手指抓一样东西，很快就抓到了。道理就是这样的。

当我们的能量分散之后，能量就会越来越小，你保护自己的能量就越来越弱了。一个人生一个病是很容易治疗的，过去医生经常讲一句话：“你只有胃病，我很快把你的胃病治好；你今天只有头痛，我很快把你的头痛治好；你今天只是腰不好，我很快把你的腰治好。”人最大的问题是跑到医生那里去说：“医生，我的头痛，眼睛也不好，鼻子不舒服，喉咙难过，心脏也不好，肝也不好……”那么，医生治疗哪里啊？能治好吗？现在大家明白了吧？因为能量全部分散掉了。

如果你心的欲望越来越少，你的能量的凝聚力就越来越强，所以，你对身体之外产生的能量就越大，你就越能够保护自己。当人家在你面前说你先生的坏话，你因为知道自己的先生，你相信自己的先生很好，你的心很有能量，你就不会去怀疑先生。所以，人在无私无欲当中，在没有私心、没有欲望当中活着，你就会拥有清静淡泊的人生。其实在佛门的禅宗当中，这就是禅的境界了。为什么坐禅人的思想要绝对集中呢？坐禅坐在那

里，一点都不能分心，脑子什么都不能想，你才能思想集中，进入空性状态，就是这个道理。

要想抵御外来的侵害，你必须能量充足。也就是说，你今天身体强壮，别人伤风感冒了也传染不了你；你今天身体本来就不好，别人一伤风，你就感冒，因为你的能量不够。念头有不可思议的效果，一个人坏念头越多，这个人消耗的能量就越多。如果一个人的眼睛迷迷糊糊、无精打采的，这个人就是没有精神力量的人。师父只要看一个人的眼睛，就知道这个人是否有精气神。你们去看吧，整天沉浸在男女之事当中的人，眼睛都是没有神采的，因为他的精气都走光了，他哪来的神采？

一个人的一举一动、一言一行、一个意念，都能产生能量。一个人的一举一动、一言一行所产生的能量，是从意念当中来的，也就是从他的心来的，所以，是一种能量体。师父在这里给你们仔细讲一讲。实际上，当一个人的脑子在想事情的时候，他的脑电波是一层一层往上传的，今天想要一个 **Townhouse**（小楼房），明天想要一个 **House**（花园房），后天想要一个海边的房子……他这个脑电波散发出的能量在天空中飘，而且不受时间的限制。很多人认为：我今天刚想出来一个意念，这个意念飘到天上去，你们以为一个小时后就没了。不是这样的，而是飘上去之后，一直可以在天空当中存在着。

下面跟大家讲精彩的道理，很多都是科学家发现的。为什么当一个人一心一意去做一件事情的时候，他

很容易成功？因为他的意念集中。如果这个人三心二意地做事情，他就不能实现目标。你们去想想，如果一个人在这里做做，那里做做，他一定会做错事情的。所以，人所发出的意念力是非常神奇的。人在这个世界上对很多看到的東西都会感兴趣，对没有看见的东西也会感兴趣。你没有看见的东西，人家跟你一说，你也会很感兴趣。实际上，这个就是由你的心和意念发出来的。因为你对这个事物感兴趣，在你的脑子里一旦形成了概念，你的能量场就会通过大脑到心一层一层地去作用，就是一层一层地去想。

你们去看，在医院里生病的人，他的测脑电波的仪器是“嘀、嘀”的声音，他就是脑电波在动；当一个人乱想、做噩梦的时候，脑电波的仪器就会“喳、喳”地乱跳，你们在电影里面都看到过的。这个能量场通过大脑产生一种力量，这个力量用佛法讲就叫“意念力”。意念的力量所发出的能量有的强，有的弱，看得出来。如果你的脑子里很恨这个人，对方能够通过“意念力”感受到，你就是把眼睛闭起来，对方都能感受到，这就是脑子的意念力。他很爱你，你看看他的眼睛，你能够感受到他对你的爱，这些全部都是意念力的作用。

德国科学家用盲人做过一个实验，让他们在相互之间还不是很了解的情况下，用意念说他很爱对方。盲人看不见，就坐在那里用意念说“我很爱你”，对方就上去说他很可爱。因为交流后就会产生这种效果，所以不一定要看得见。

14. 精神的聚散都是能量的作用

每个人都是有能量的，你要做什么样的事情，你就要付出什么样的代价。一个人想要成功，你的能量就要强。每个人做事情都要慎重，今天你要财运好，你要做官，你想健康，你就必须拥有你的能量场。为什么？因为有的人为名利、发财之后，身体突然不好了，知道这是为什么吗？因为他的意念太集中了，他完全集中在“我要发财，我一定要做官、要有名望”上，一旦等到他成功了，他的意念、气场就走得差不多，所有身上的能量全部到了这两件事情上，那么人就瘫下来了，人就生病了。

师父上周六说到有个人，成立了公司一个星期后，身体就不行了，这就是因为他长时间地殚精竭虑，内在的能量已经全部消耗殆尽，而且自己没有感觉。你们去看看很多成功的人，上市公司的老总，表相中天天做得可开心呢，到了最后他的精力已经不能照顾他自己的身体了，因为他照顾了钱，照顾了财，照顾了事业，照顾了他的其他的感情，那么他就没有办法集中精力来照顾自己的身体，那他的身体就出事了。恐怖、忧郁和焦虑，都会在短时间内很快地消耗你的能量。所以，我们做人要想好，你到底是要命，还是要钱？你到底是要做官，还是要自己的生命？你今天为了买一个房子，拼命地去赚钱，你到底是要命，还是要你的房子？要想清

楚。如果想清楚了，你就不会再去做任何让自己心情不好、不愉快的事情了。

中国传统文化中经常讲一句话叫“为人莫作亏心事，举头三尺有神明”，你今天做了亏心事，你的能量场就损失了，你很快就会遭到报应。你们去看看，做了坏事的女人、男人，觉得自己很丢脸，一种愧疚之情油然而产生，他们都是不敢看人的，因为他们内存的能量不够。师父跟你们讲的都是真话。

要懂得，一个人的神目如电，一个人的眼睛有神，就会像有电一样的。如果你盯着一个做坏事的人看，他的眼睛就不敢看你，你问他：“你是不是吹牛啊？”他的眼睛就不敢看你。这就是告诉我们，哪怕你脑子里每天拼命想一些事情，你都会耗神。例如，你脑子里天天意淫，跟这个好、跟那个好，你的眼神都会散掉。女人都看得出来这种男人是花痴，他的眼光痴呆，眼睛没神、散光，一看就看得出来，因为他的神跑了。

就是说，如果你今天脑子里想得太多，你的神就会耗得多，你的气场就不够。你要去做坏事，你的气场不够，很快你就会受到惩罚。知道这个惩罚是什么吗？如果整天想这种男女事情的人，开车思想不集中，汽车就撞车了，就是这么简单。思想不集中了，神没有集中到开车上面，精神散掉了。你们要知道，佛理和人间都是绝对有关系的，很多人一辈子都听不到这些佛理。

一个人不管做什么事情，都会有一种信息能量对外散发。他今天要做一件好事善事，他的眼睛会冒出喜悦的光芒；今天他不得不去做一件事情，他的眼神里会露

出呆滞的目光，心中觉得失去了很多。这种信息不管是好事还是坏事，已经存在于空间当中，只要你做了坏事，你发出的信息都会在你的心中烙上一个烙印。你们过去做过的坏事，你们全部忘记了吗？那是忘不掉的。师父跟那些孩子在讲别人的感情问题时，很多人就在想自己的事情，他的目光呆滞，傻傻的，以为师父看不出他在想什么，就算把头低下了，师父都能看到他的脑海里过去的事情一阵一阵地出来。师父只要讲到感情上受到伤害的事情，你们脑子里马上就“哗、哗”地在转，想起当初那个男的是如何如何，这种思绪进入空间，并且储存起来了，逃都逃不掉的。

举个简单例子，很多人的爸爸或者妈妈走掉了，师父突然之间说：“你们想一想，你们过世的父亲是什么样子的？”你只要几秒钟就想起来爸爸的样子，逃得掉吗？它在空气当中跑不了，你一抓就抓到了。所以，不要做坏事，做了坏事后会有烙印留存在你的内心深处，想起来就难过，想起来就痛苦。为什么？这是你自己散发出来的信息，自然储存在大气层当中。所以，菩萨要评判你的好坏，到时候当你走的时候，犹如现代科学一样把你的材料调出来就可以了。就像在你的电脑里面，你怎么知道这么多的资料？为什么在一块小小的电脑板里，你可以看到全世界的事情？只要你敲打进去，你就看得见。现在明白了吧？

所以，脑子里不能乱想，想一个肮脏的事情，它就储存了。只有师父才会告诉你们这些。就算一个不好的念头，一分钟之内想消掉，停止想象后，大气层还消得

掉；如果你在一分钟之内不停地在想，好了，那你的烙印已经跑不掉了。比方说，你在想：“我杀了他。”如果你在一分钟之内马上转念想：“不行，我是学佛人，怎么可以这样呢！”好了，烙印就没有了。“我杀了他，我就是想不通，我杀了他。”一分钟过后，这个念头就上去了，信息就存在空气当中了。你们看不见空气，但是要知道空气中有多少信息啊，只要有个探测器，你就会知道空中是一个多么美妙的世界。

我们只要做了坏事，就会留存在空气当中，因为它就是你独有的空间，就像你的手指指纹一样，从小就是你的，一找就找到了。比方说，你今天发出一个信息：“我恨死我老公了。”你的这个信息发出去之后，对方会找到你的信息的。为什么很多人一感觉你，就知道你已经在骂他了，你已经在恨他了，你已经对他有意见了？因为他抓到了你的信息。

当一个人脑子里随随便便出现一个信息，都会有某个人能够接收到这个信息。很多政治家就是这样的。你在公共场所还冲着对方笑，其实你在心里很恨这个人，你不要讲话，几秒钟过后，对方马上会对你不开心，很敏感的。这就是因为你散发出的信息，一定会有人在空中接收得到，只要有对象对应了，他就把你的信息接收下来了，然后你做任何事情，对方都会有感觉的。小孩子也是这样的，爸爸妈妈每讲一句话，小孩子都会把这个信息接收过来。

你们要懂得一个道理，相应的对方一旦找到信息之后，其实剩下的就是能量的较量了。你们去看吧，夫妻

吵架，其实就是能量的较量。举个简单例子，什么叫能量？你今天气很足，你有能量，你可以和他吵架，你吵架把他压倒了之后，其实就是你的能量把他压下去了，对不对？你说你今天没有理由，你的声音也响不了，你的话也讲不出来，气也不足，你慢慢地就被他的能量吃掉了。

15. 能量的感应 正行的清净

今天继续讲能量场。你只要气场跟对方一接触，你就会知道很多人和事的因缘。很多丈夫从外面回家，你门一开，他就看你的能量，他用不着听到你的声音，你不要讲话，他就知道你对他的气场好不好。为什么？一进来他开门的声音很轻，走路的声音很轻，已经代表你的能量体释放出来给对方接收了。道理就是这样的。又例如，吵过架，如果是你的错，老公晚上回来了，他会看你改正没改正：你轻轻地关门，不讲话了，跑进去了，说明你已经改正了，你已经觉得对不起他了；否则的话，太太关门会“砰”地响一下，太太已经做好“战斗”准备，把今天下午所想的所有不开心的话全部准备好了，子弹全部上膛，然后，晚上准备大吵了。所以，你只要把能量放出去，就会有接收这个能量的人。

因为这个接收能量的人是被动的，所以他会千方百计地报复你。所以说，发出能量的人是一个较为愚痴之人，你发出能量给对方知道了，对方会想办法找机会报复你的。这个就像在人间，你骂一句：“我们这个公司里全部都是坏人！”你把这句话的能量发出去，即便你不讲话，仅仅是眼睛这么看人家一下，心里想一下，对方马上就会知道，别人找准机会就会报复你。

我们人的能量是一个非常奇怪的东西，这种能量是靠着你的心力而发出的。为什么心力这么重要？心力就

是你心的力量，愿力就是你心的能量。不要以为你做的事情没有人知道，你一旦遭到别人的报复了，实际上泄密的就是你自己发出的信号。老公今天不喜欢你了，一定是你发出的不好的能量让他感应到你恨他，所以，他就会报复你。很多人都不懂这些。下次师父会跟你们讲更精彩的，包括：到宗教场所去祈祷，靠着自己的念力会产生什么效果？有的是诅咒别人，会产生什么效果？诅咒的人气场，会损失什么？被人家诅咒的人，又会损失什么？去祷告让别人好，你得到了什么？对方祷告为你好的人，能够付出和回报一些什么？你跪下来替别人求菩萨的时候，你会得到哪些好处？师父下次把这些讲给你们听。

很多人心中厌恶坏人，非常讨厌坏人，实际上当你讨厌坏人的时候，你的心就是没有被调伏。我们说调伏众生之心，就是你要让自己的心去调伏对别人的各种意见，去克服对别人的恨，并且把恨转变成对别人的爱。你要去帮助别人，你首先要把自己的心调伏好，然后你才能生起慈悲心。很多人为什么不怕人家？因为他很可怜人家。这个人为什么这么恨人家？因为他觉得全世界的人都很讨厌，缺少慈悲心。所以，我们度化众生，需要调伏众生。只有圣人才懂得怎么样去调伏众生，只有善人才懂得去帮助别人。如果你没有这个圣人的境界，没有菩萨的境界，你先调伏己心，否则你是永远帮助不到别人的。

想通想明白的人，实际上已经接近出世法。出世法就是说，在人间，因为我已经远离了人间的一切善恶，

我也不会再有果报了，一切都远离了，所以，我在没有离开世间之前，我已经懂得了出世的三昧。很多人不跟人家去争，这种人完全远离了人间的世界。今天还在跟人家去争的孩子，他不是个好孩子；今天还整天跟人家争名夺利的人，他不是个好人，他根本没有开悟，他没有修到出世法。要懂得开悟。也就是说，在人间我已经知道一切因果，我死后离开这个世界叫出世，离开这个世间之后，我在做什么？五十年后，你在哪里了？你离开这个世间后，你能带走什么？连你自己的一副骨头都带不走啊。懂这些道理，就会理解出世法。

师父曾经用这种方法劝导了很多婚姻失败要自杀的孩子，师父就跟她们讲：“你要想开、想明白，我们生不带来，死不带去，几十天后，一切可能和现在完全不一样。”

要懂得，用出世法去教导众生很重要。那怎么样学出世法呢？就是要多闻，就是要多听。你们现在做到了，你们每周三来听师父讲课。听了之后，怎样能够学会出世呢？就是要去做。很多人星期三来听的时候很懂的，可是一回到家，又开始不开心了，又开始骂人、心里不舒服，这样就是没有学好。听闻之后，要去做，如果懂道理的人不去行道理，这个人算懂道理了吗？这个人什么都懂，就是不去遵守交通规则，他懂得黄灯应该等、红灯应该停、绿灯应该行，可是看见黄灯就是不等，非要过去，你说这个人算真的懂道理吗？

懂道理不执行，就会产生智慧的障碍，叫智障。为什么叫智障？因为他不懂道理啊，因为他知道这个事情

不能做，但是他还要去做，那么他就是智障。你们很多人明明知道什么是好的，什么是不好的，还要去做不好的事情，人家说你脑子有毛病了，你脑子坏掉了，是不是智障？有些人做了坏事之后，自己还要很开心：“你看，人家都不敢做的，你看我做了。”

要把自己的慧命修得干净一点，人不犯戒，就是灵魂干净。你今天不做坏事，你的灵魂就干净；你今天干净了自己的慧命，你的心就会干净，你就会远离恶人，产生欢喜心。大家知道这是为什么吗？因为好人跟好人在一起，坏人跟坏人在一起。如果你今天已经很干净了，你就会整天做善事，想想看，坏人会来跟好人做朋友吗？他要来跟你交朋友，就是想骗你。你说像我们这些学佛人，他会来和我们交朋友吗？道理就是这么简单。

师父最后告诉大家：“正行善法，起于净命。”如果你是正地去行这个善法，因为你有正法、有善法，你行得正、做得善，因为你的慧命很干净，这样的话，你才能光明正大地去学佛法、走正道。这就叫善法善修。

16. 具足本性 妙用智慧

今天跟大家讲佛性本性的具足。每个人都拥有佛性，佛性是什么？佛性就是人的一种本性，本性就是良心和智慧。当一个人拥有本性、良心的时候，这个人才会拥有自己另外的一种善性，那就是佛性。佛性就是在你的身上、在你的本性当中已经具足的、你本来就拥有的摩尼珠，那是一种慈悲、善良，那是一种超出人类境界的高深的意境。菩萨很早就讲过，每个人都拥有佛性，佛性在每个人的心中本来就具足了。

当一个人起心动念、举手投足的时候，实际上你的本性就流露出来了。就是说，你的一个念头出来，你的一个动作出来，就代表着你内在的本性。很多人做出很不雅观的动作，很多人做出一些非常不自在的动作，很多人脑子里想到一些不好的东西，马上脸就会红，这些都是由内向外传递出来的本性感觉，都是你本性中八识田中流露出来的东西。既然我们要修出佛的本性，那么就要真正地做到每一句话、每一个动作和每一个念头都要懂得慈悲救度众生并符合内心的佛性。

要懂得，用佛菩萨的心看人间的一切，你会得到很多佛菩萨心的反馈。一个人的行为举止做出来像不像菩萨，都是自己的所为。师父平时给你们讲的都是比较粗浅的佛理，真正的佛法你们知道吗？希望你们自己要懂，你看人间的一切，你必须要用菩萨的眼睛看，如

果你用凡人的眼睛看，你看出来的全是人间的东西，你什么都看不清楚。智慧不是说用你的眼睛能够看出来的，智慧是一种由意识形态而转换成的概念性的理念。也就是说，当你对某一件事情形成看法的时候，实际上，你已经对这个事情形成了一个特定的概念。师父的这种讲经说法很深奥，希望你们好好地听、好好地悟，要成为一个好的佛子、好的弟子，必须要接受正规的佛法教育。

我们眼睛的一开一合，都要经常地提醒自己：“我的本性是不是具足了？”眼睛睁开看人的时候，要看到人家的慈悲，看见人家善良的一面，看到人家很可怜，不要去跟人家闹；眼睛闭起来，要想到自己的责任，“我像不像菩萨？我今天做了这些事情，对得起菩萨吗？”所以眼睛的一开一合，就是要常具佛性，佛菩萨的本性。如果这个人没有佛菩萨的本性，这个人看什么都是人间的眼光，他永远看不到佛菩萨的境界。一个人能够成为佛、成为菩萨，是因为他拥有了佛菩萨的境界，所以眼睛的一合一开就要常常提醒自己：“我是不是菩萨？我是怎么看人的？”如果你看到了人家的缺点，说明你的心中就有缺点；如果你看到了人家的优点，就是因为你的心中常生慈悲心。

实际上，生活就是佛性的体现。我们今天生活在一起，我们会拥有佛性，那么佛性是怎么样体现出来的呢？双手合掌是一个体现，与人为善是一个体现，帮助别人是一个体现，所有的言行举止都是一种体现。人家说你像佛、像菩萨了，就是因为你做出的很多行为和意

念，让人家感受到有佛菩萨的一种慈悲关怀。所以，只要坚持，你就会成为佛菩萨。

要懂得，我们不能每天在使用佛性而不知道佛性的存在。这是什么意思呢？天天在用着佛性，但是找不到佛性。你们天天在用手表，时间长了，有时候就没有戴手表的感觉，自己都不知道戴了没戴。天天用的眼镜，自己戴没戴眼镜，自己有时都感觉不到，有些人戴着眼镜，自己都不知道自己戴着眼镜。我们天天在用着佛法，但是我们不懂得应该怎么样来学佛。慈悲救人是不是佛？天天与人为善是不是佛？天天说人家好话是不是佛？学佛就是要懂得这些道理。

师父早就跟你们讲过了，一个人要持之以恒地在生命的长河中，依照如来的般若去实践。这句话是什么意思呢？首先要学会持之以恒，持之以恒就是坚持，一个人学佛不懂得坚持，他就会失去佛性。学佛要依照如来的般若去实践，就是在生活当中不断地要懂得用智慧，不用智慧是不行的。人活在这个世界上，如果没有智慧，什么事情都做不成。

一个人在生活当中不管碰到什么事情，都要用智慧。智慧是什么？智慧就是一种非凡的大脑高智能能力，这是一种驾驭你在人间克服种种困难的能力，而这些驾驭的能力，就是你拥有的智慧。能够解决问题的人，实际上都是拥有这种智慧。一个事情来了，你不知道怎么样来解决，你就没有这个能力。师父跟弟子说，经常碰到很多事情，经常去解决它，在生活当中要认识它，知道这个是对的，那个是错的，我今天有没有智慧

来做这件事情，这些全部都需要拥有佛菩萨的智慧。比方说，家里吵架了，你用菩萨的智慧就知道：“我的因果报来了，所以我要克服，我要好好地念经，我不能这么执著地跟他吵架。菩萨会吵架吗？观世音菩萨会这样吗？”这样一想，你就有智慧了，你就能够克服这个吵架的问题。

学佛要妙用方便与智慧。什么叫妙用？就是针对不同的人，你要用不同的方法与智慧去解决问题。妙用就是非常巧妙地用这些方便法。比方说，今天你跟他关系不错，你愿意度他，这就是妙用方便。这种智慧是什么？就是人应该拥有但是还没有拥有的方法，如果你想不出方法，你就是没有智慧，你想得出方法就是有智慧。但是想出的方法能够解决问题的才叫智慧，如果想出的方法让这个事情变得越来越糟糕，那就不叫智慧。

要用尽自己的慈悲心力去帮助别人。就是说，我今天要把自己善良的心全部找出来，并且用尽它。什么叫心力？心力就是人心里的一种力量。如果这个人愿意帮助别人，他一定是无私的，而且必须是无私地帮助。师父经常讲，去帮助别人，让人家获益是对的，与此同时，你从他人的获益中得到了一些什么呢？比方说得到了钱，得到了利益，因为你的帮助使人家感恩你，人家自然地感恩你，而不是你在去做这件事情之前，你就拥有了私心想让对方来回报，因为你是无私忘我地付出，你的心里才充满了智慧的力量。

17. 本性是自然的根

很多人做生意时假心假意地对人家好，其实是为了赚人家更多的钱，从佛法角度来讲，这种心态不是正规地学佛学法，也不是慈悲，所以他的心中就没有力量。当一个人心中有佛的力量时，他才能无私无我地付出。无私无我地付出一定不是为了行善而去行善。你今天做任何事情，你不是为了行善而去做点好事，那样就是一种自然的行善。比方说，一个老人家要摔倒了，有的人心中想自己是学佛人，自己应该去扶他，这是为行善而行善，这已经算是很好了；但是有的人什么都不想，他看到老人家摔倒了，他直接就上去把老人家扶起来。一个是自然地帮助别人，一个是有目的地去帮助别人，你们说哪一个人的境界高？要懂得人性真实的付出，因为人的本性真实的付出，那是自然的，用自然的心态去帮助人家，而不是为了个人的目的，那才是真正地帮助别人。

真心付出就能通达宇宙的真理。在人间，你说你有理，我说我有理，什么叫真理？你用真心就能获得真理。真心是什么？就是一种慈悲，因为这是人的本性。如果你用善良的心去说某些话，去做某些事情，你就会得到一种心理上的真如实相的满足。我对这个人说了实话，他爱听不听，那是他的事情，但是我说的实话，这就是宇宙的真理。人跟人要真心相待，看到人家可

怜，要心疼人家，看见人家做错了事情，要慈悲别人、原谅别人，这就是宇宙的真理。人跟人之间的关系，不是动物和动物之间的关系，而是超出动物世界的人类生存境界，所以不能用动物的争斗来解决人间的烦恼。

要懂得，人法两空非空。人是指人间，法是指法界。这是什么意思呢？人是空的，因为人从生出来到死，就是这么一段时间，最后是空的。法界就是我们的世界。今天的房子一千年之后就没有了；今天我们所拥有的东西，几百年之后就没了；我们今天所接触的、吃过的东西，或者用过的东西，比方说恐龙，在远古时代真的有过，历史上有记载，但是动物有生灭，恐龙随着时代的变迁灭种了，就结束了。所以，你所拥有法界的一切都是空的，你自己本身也是空的，这就叫人法两空。但是人法两空，你说空不空？空的，又非空，并不是完全空。你们现在坐在这里跟师父讲话，是不是空的？不空。因为你们是实实在在地坐在这里，师父看见你们了，你们也看见师父了。但是这不是事物的本质，最后的本质是归空。

人法两空非空，就是因为心生则诸法生。因为你的心里产生了这个理念，所以你才会得到诸法，人间空的物质就会生起来。比方说，你对某一个人的感情特别好，你就会生起一种对他的怜愍和疼爱之心，这不是你自己生起来的吗？如果这个人跟你没有感情，根本不认识，你怎么会有这个心？如果今天他不是你的孩子，你怎么会心疼他呢？马路上有那么多孩子，你也没有去保护他们、安抚他们、给他们一些幸福，因为那些不是

你的孩子。这些不都是因为你的心而产生的吗？

“心生则种种法生”，因为他是我的孩子，因为她是我的母亲，因为他是我的老公，因为她是我的老婆……所以我的心里就生出来了感情，我就马上迷惑了，法就生了。等到人死了，或者有些孩子跟父母亲作恶、作对，最后离开了父母亲，结束了，虽然孩子没死，但是父母对孩子的心已经死了，这叫“心灭则种种法灭”。因为我的心已经灭掉了，我不想他了，他不是我的孩子，我再也不要看到这个孩子，因为他害死我了，这个法就灭掉了。你们的心就是你们善和恶的一个分水岭：如果你的心生了善，你在人间所生的一切法就会善；如果你的心恶了，你在人间所生的一切法就会恶。万法唯心造，一个人的心就是这么造起来的，一个人的起心动念都是自己想来的。我今天喜欢这个人，不喜欢那个人，都是自己想出来的。我今天恨这个人，也是想出来的，如果你哪一天想通了，你就不恨他了。如果你今天起心动念恨他了、爱他了，等到过一段时间你不爱他了，你就没有了这个心，你就没有这种恨，你也不会再去爱他，这就叫法灭。

师父跟大家讲，要追寻没有自我意识的本然。就是说，要追求一种超自然的东西。因为有“我”，你才会自私；因为有“我”，你才会觉得这个世界非常地渺小；因为有“我”的存在，你才会忽略了他人的感受和存在。如果没有我自己的话，那你就是一个圣人。因为你心里只会想着众生，没有想到自己，你就是菩萨。在人间来讲，很多忘我劳动的人、忘我牺牲的人，因为他

早把自己忘掉了，所以他脑子里只有别人，他就是一个高尚的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有道德的人，这样的人就是学佛人。如果一个人把“我”放在身上，这个人就变成了一个自私的人，因为有了“我”，他才会什么都以自我为中心，并很快把别人都忘记。

本然是什么？就是你不管做什么事情都没有自己，你就会恢复你的本性。母爱就是一个母亲的本性。一个母亲心中只有孩子，她把几个孩子都喂饱了，最后自己饿了都不知道，她完全忘记了自己。师父举这个例子就是要告诉你们，一个忘掉自己的人，他就是学佛人，一个忘掉自己的人，他会找到他的本然。一个母亲忘掉自己，对孩子这么好，最后她忘记了她自己还没有吃饭，还在挨饿，因为她一定要让孩子先吃饱，这就是本然。

如果我们学佛人整天把自己放在心中，你就找不到你的本然，这样学佛是没有用的。你今天站在外面发书也好，劝人家学佛也好，你劝了半天人家不听，你接下来就发牢骚、不开心了。如果你不停地跟别人去讲，忘掉自己，他开心你也开心，他听不懂你着急，你完全把自身忘了，你很快地就能度到他，否则你是度不到别人的。所以，学佛人言传身教都不能有我相，都要忘掉自己。

18. 无生无灭 事物本质

要明白无生无灭的佛理。很多人不懂，他们问师父：“人不是有生有灭吗？怎么又变成了无生无灭？”有生是什么？我今天生出来了。有灭是什么？我以后总有一天会死去。今天我造了这个房子，这个房子总有一天会坏掉；我今天做了某一件事情，这个事情总有一天会结束。只要你有“有”，就一定会变成“无”，这是很自然的道理。今天我们学佛人有这个境界了，你也有一天可能会没有，这全部都是很正常的。今天你到了人间，你一定会有离开人间的一天。今天你结婚了，你一定会有离开你最心爱的人的一天，只是离开的方式不同，有的人是离婚，有的人是比自己的伴侣过世得早。所以“离开”这两个字，就是离开了你自己认为应该在人间得到的东西。

一个人刚开始学佛的时候要懂得有生有灭，但是修炼到一定的时候，就不能再认为自己有生有灭，因为你的境界已经提高了，你知道自己生出来就会有死的一天，人生只是一个短暂的旅程。因为你今天生出来了，死是自然的，实际上，你下辈子又会再投胎，你还会在六道当中轮回，所以你会死吗？不会死，你只不过是换了一个人的名字，换了一个性别而已，你下辈子还会继续在人间活着。学佛学到后来如果看破了物质的原形，那么你就知道了这个宇宙的真理，那就是无生无灭。

师父讲得很深了，无生无灭就是在有生有灭的基础上对一个事物本质的理解程度。举个简单的例子，有些妈妈很聪明，她们把孩子生出来后，知道孩子长大了总有一天会离开自己的，所以在孩子成长的过程当中，她们在孩子身上灌输自己的一种智慧、理念，让孩子懂得以后怎么样在人间生活，不要吃亏，把他们抚养到一定的时候，就让他们自己去发展。还有一些母亲，她们认为孩子永远是自己的私有财产，这个就是因为她们没有看到这个事物的本质。一个小孩子长大了，你以为你永远会在你的身边，你就是不会看事物的本质。你今天把这个孩子生出来了，你认为这个“灭”是什么？实际上，“灭”就是离开的意思，你跟孩子的感情会远离的，你跟他的关系最后一定会结束。

任何一种违背自然规律的做法，都是属于不随缘。在澳大利亚，孩子长到十六岁，爸爸妈妈会把他赶出去，就像一个小动物长大了，爸爸妈妈会说“你去自由翱翔吧”，道理都是一样的。所以要懂得这些事物的本质。例如，孩子不带父母去旅游，有些父母会说：今天你不让我去旅游，我看看地图就可以，我看看风景画就可以，我知道要随缘，我不去旅游也无所谓。其实我们在人间就这么一点时间，随缘就会平安吉祥。

一个人要懂得无生无灭的佛理。就是说，我是不会灭掉的，因为我的下半生、我永远的思想、灵魂还在，我永远会在六道里轮回。一个人自杀了，只不过是他在地球、在这个人间的旅程告一个段落。就像你现在到澳洲来了，你在祖籍国的房子门关起来了，没有人住

了，结束了吗？结束了，但是你又没有结束，你的人在这里，等你过完了这一段时间，你不是又回去了吗？你回去了，那房子不是还是你的吗？

懂得这些道理之后，就会懂得随缘而生，你就会生出大智慧心。一个人如果肯随缘而做任何事情，他就会生出大智慧心。随缘而生就是随着这个缘分去做。比方说，大家都让自己的孩子读大学，你也要让自己的孩子读大学，大家都是这么做的，你不做，你就是不随缘，你可能是没有智慧。

再比方说，这个爸爸很爱孩子，孩子长大了，要离开家了，爸爸说：“孩子，你不能离开我，你要照顾我。”爸爸这样说就是违背了缘分，接下来他就会得到一种不好的缘分。就是说，你去做了你不该做的这个事情，接下来你就会得到一种反作用力，孩子会和你翻脸。随缘的人，做人做事就要懂得正能量的作用力。我培养了你们，就是要让你们懂得，在人间不管发生什么事，都是因果，没有什么理由的。因为在这个世界上来也空空、去也空空，都是因果缘分，有什么道理可以讲的？

今天我在人间碰到困难，我没有理由可以讲，这是我的因果；今天我碰到了好的事情，那也是我的因果。这就叫道理。所以，学佛人不应该有太多的解释。你们可以解释，但是说明境界还很差。夫妻吵架最后闹到法庭上，谁帮谁去解释？两个人都为家庭付出太多了，法官说谁对谁错？两个人都对，两个人都错，因为这是因果。师父跟你们讲的佛法和现实生活都是紧密联系的。

我们人没有智慧，就是因为不随缘。想想看，很多人就是喜欢跟人家拧着干，很多人就是想不通，你不随缘，你就没有智慧。为什么？你不随缘，大家都不喜欢你，你就离开了大家，离开了大家，你就是没有智慧。因为你一离开大家，大家更会说你不好，那你是不是没有智慧？现在的人都知道，谁在现场，别人就不会讲他坏话。在公司里、在工厂里都是这样的，你人在场，大家就不会讲你不好。当然我们撇开个人本身做人的修为不说。

师父告诉你们，大慈悲心才是你永恒的喜悦。如果你想得到永恒的幸福喜悦，你必须要有大慈悲心。为什么人会不开心？就是因为慈悲不够。你今天想不通：

“他为什么会对我这样？”因为你没有慈悲心。如果你今天有大慈悲心，你会想到：“他为什么对我这样？可能上辈子我对他真的很不好，欠了他很多，然而本身这件事情我也有错，所以他一直对我耿耿于怀，对我不好，我真的要忏悔自己做错的事情。”这样一想，你自己心里就会舒服。否则，你会想不通：“我对他这么好，为什么他对我这么不好？他是人不是人！”好了，你生气了，你的瞋恨心又起了。在单位里，你做的事情多，人家做得少，如果你的慈悲心不够，你就会嫉妒人家：“为什么他做这么少，也拿这么多的工资？”

如果一个人拥有足够的慈悲心，在单位里别人有意地让他多做他就多做，他觉得大家都很辛苦，有些人家孩子多，他的孩子少，他不要花很多钱，多做事情不会累死的，他就埋头做事情不讲话，最后被大家选上当

了经理。这样的人失去了什么吗？他不但没有失去，反而得到了。这就叫学佛的智慧，智慧就是这么来的。有时候，我们不要因为失去了一点个人的私利而斤斤计较，实际上，当你拥有了大智慧，你会得到更多的东西。

19. 常惭愧 常觉悟

学佛的人必须要以欢喜心去修。如果我今天学佛了，我还板着脸，我还很不开心，我还看低这个、看不起那个，我还瞋这个、恨那个，你说修得好吗？因为佛菩萨是慈悲的，看见长辈都是自己的长辈，看见小辈都是自己的小辈，都是自己的亲人，你会不开心吗？今天你的心中还有嫉恨，还有伤心难过，还有很多不好的东西，就是说明你的心还不够慈悲，所以你的心才不会去欢喜。表面上的开心并不是一件好事，得不到真正的法喜；如果一个人能够从心里笑得出来，那才是真正的法喜，那才是心里真正的喜悦。

妈妈说快要过年了，在家里忙着包饺子，孩子还没回到家，爸爸妈妈已经在家里忙了好几天，他们天天在家里忙的时候，脸上不一定有笑容，但是他们的心里开心得不得了，想着自己的孩子要回来了，准备着东西给孩子吃，这才叫喜悦。所以，真正的学佛人要有喜悦，因为心里的喜悦，会转换成法喜。

师父告诉你们，越修越高兴，越修自己越觉得要忏悔，修到后来觉得自己怎么修得这么差，自己怎么这么不通人情，自己怎么还这么小气，自己真的很惭愧，这个人就是进步了。如果天天觉得自己修得很好，贡高我慢，你就是在退步。天天学佛修心，修到后来要觉得自己很惭愧，觉得自己过去做了太多不好的事情，对不起

自己的母亲、父亲，对不起很多人，觉得自己真的是一个坏人，那么这就是你真的在进步。要懂得这些道理，要觉得自己活得太糟糕，过去做错了太多的事情，再想想自己过去做的事情，很多事情都不是人做的，而你却做了，所以要忏悔，这才叫真修。

越忏悔，越要修，这样你才能不断地进步。就像爬楼梯一样，爬到一楼了，你觉得自己爬到这么高了，很不容易，如果你不再往上爬，你就只能停留在一楼，可是你的家还在楼上；如果你继续爬，你会越来越惭愧，因为有人早就到家了，你还在楼梯上，你只有更加努力地往上爬，才能早点到家啊。学佛人只有更加精进地修心修行，忏悔自己的业障，才能早日回到天上的家，早日回到观世音菩萨的怀抱。

学佛必须有欢喜心。每个人都会经过业障苦难的魔考，你们学佛修心，哪个人没经过业障苦难的考验？今天家里不同意你修了，你就拼命念经化解冤结、去除业障。为了让人家感觉到你修得好，你每天做很多事情，让自己建立一个良好的修为形象，你说苦不苦？老公说了：“你有本事让我学心灵法门，你在家就像个菩萨，我骂你，你不要还口，我打你，你不要还手，你做好了，我一定服你。”

师父说的这件事是真实的事情。这是我们悉尼的一位佛友，她老公打她，她也不讲，她老公天天骂她，她也不闹，她就是不停地给她老公念《心经》。有一天，她老公跪在她面前，哭着对她说：“我对不起你。”当然，这里面有菩萨给她的一种智慧。她告诉师父，她不

敢想象这个事情的发生。为什么？她感动了老公，她真的在家里拼命地做事情，不讲话，就是对他好。现在她老公跟她两个人都一起念经。这就叫感动，这就叫以身作则，这才叫学佛学法。你自己都做不好这些事情，都不是一个好的榜样，你怎么能让人家跟着你去学佛呢？

今天如果师父不以身作则，有几个弟子会听师父的？你们想一想，你们自己在家里，想骂人就骂，想打人就打，谁会相信你是学佛的人？魔考就是苦难的考试，学佛修心必须要克服业障。人家骂你，你把它当成是魔考；人家请你吃饭，一定要让你吃荤的，你就说自己坚决不能吃，这就是考验。所以不要被魔考考倒，更不要被魔障障倒。魔障跟魔考是两个概念：魔障是一种障碍，比方说，我想去做某一件事情，他就是不让我去做，我想不通，这就是障碍；魔考就是我跟你有一个沟通，而这个沟通是阻碍你正常思维的沟通，实际上对你就是一个考验，看你是否能够放得下。

师父跟你们讲，我们要坚固学佛之心，最初级的佛法称为立人。坚固是什么意思？就是人要坚固学佛的心，不要今天学了明天不学，而是天天要学，要好好地学。最初级的佛法是什么？就是立人，把人要做好。立人就是把你这个人的品德给立起来。你学佛连人都做不像，你还学什么佛？很多人一边嘴巴里骂人，一边学佛学法，这不是在亵渎佛法吗？太虚大师说“人成即佛成”，一个人如果能够做得像人，你基本上已经具备佛性了。为什么？你不会贪瞋痴。因为人应该用真心去帮助别人，不该我得到的我不能去贪，不要去恨别人，不

要拼命想去得那些你得不到的东西，你就不会做愚痴的事，那你不就是改变了自己的贪瞋痴吗？

学佛要懂得如何先做好一个人，要先把人做好，你才能站立于天地之间。大家想一想，只有人才是头顶着天、脚踩着地的，其他所有的动物都是背朝天。人的头是顶着天的，所以我们跟天上的菩萨接上气场，人的两只脚踩着地，我们踏踏实实地学佛做人，就是一个拥有天地之正气、拥有佛气的人。学佛做人要无愧于天地，因为你头顶着天、脚踩着地，你必须无愧于天地。地是什么？接地气，地下有很多你的祖先，有很多的亡灵，有很多你过去的好朋友。你要对得起菩萨，你也要对得起鬼神，这就叫无愧于天地之间。

学佛的初级是立人，第二级的佛法称为善。如果这个人想学佛学法，第一级就是要把人做好，第二级就是必须要善良。如果这个人不善良，这说明他的佛性根基不好，他是学不好佛的。这个善不只是自己站在天地之间无愧为人，而且还要帮助众生。大家要记住，能够帮助众生的人就是善人。在人间如果你一直帮助别人，那么你这个人就叫善人，长期从善，会积福积德，积善成德，积德成性，积性成慈悲；如果一个人只知道自私自利，从来不去帮助别人，这个人就不是一个善良的人，一定会失去善，找不到慈悲。所以你们要好好地学、好好地修。

20. 布施无相 守戒无相（一）

第三级的佛法就是戒。不该做的不能做，不该看的不能看，是人家的东西我就不能动，是人家的钱我就不能碰，是人家的东西，是人家的思维，我都不能去拥有，这个难不难？比方说，这个思维是别人的，他经常在想“我要去当这个局长”，你知道他的思维在想做局长，你就不应该再去想，否则就叫意念侵犯；人家已经很喜欢这个女孩子，跟她谈恋爱了，你知道他的思维当中只有她，你还拼命地想去把她抢过来，你就叫思维侵犯，这也是属于犯戒。学佛修心真的很难，不要说动作不能做错，嘴巴不能讲错，连意念都不能犯罪。

学佛修心要用戒定慧来对治贪瞋痴，这是师父昨天在开示的时候给你们讲的。贪了怎么办呢？戒贪。恨人家怎么办？把自己的心定下来，换位思考，慈悲化解，不要去恨。想不通、愚痴了怎么办呢？那么要用智慧来克服它。佛法讲“应病予药”，就是你生什么病，就给你什么药，这一点是很重要的。你今天生了这个病，我就给你这个药；你明天生那个病，我就给你那个药。师父现在跟你们上课，给你们讲经说法，都是针对你们的毛病，给你们药物治疗。

很多人的气量很小，已经学佛学菩萨了，还是不能容忍人家说你一点不好：“我做了那么多的功德，你为什么还要说我不好？”这是学佛吗？菩萨不被人家讲

吗？你只要在人间，师父指的是你只要在宇宙空间里，你就会被人家讲。观世音菩萨当年在人间没被人家讲过吗？佛陀当年在印度，被拜火教的人骂、赶出去。这些都很正常。在人间，不管是好的事物还是不好的事情，都会影响到你自己的正修。正修是什么？就是正能量地修行。如果你是正修，你一定不会受到影响，偏修就一定会有关系。

如果一个人要真正地开智慧，一定要懂得戒律。戒律是什么？比方说，我很想去做某一件事情，而这件事情会给我带来危险，戒律就是说，知道不如理不如法的事，我不能去贪，我不能去做这件事情，不做也就算了，克制一下，这件事情里面危险的成分就没有了，否则就会给你带来很多的危险。对治是什么？就是用戒律来克服自己的毛病。一个人嘴巴馋的时候要想一想：

“我真的不能吃得太多，否则会把胃吃坏的，每次吃完了胃就不舒服。”很多喝酒的人喝了之后，肝这里就会有一点痛，等到大家再叫他喝酒，他看见酒控制不住自己，他又喝了，后来肝脏又痛，他想：“我真不应该再喝了。”每次都是做完后悔，这就是不懂得守戒。

学佛人要懂得顿悟。突然之间知道了、明白了，就叫顿悟。你一下子明白了：“我怎么这么傻呀？我不该这么做的。”你顿悟了。“我为什么要这样做？我傻不傻？现在弄得上法庭了，我当时不这么做就好了。”这就是顿悟。顿悟已经很不容易了，学佛修心就是要把顿悟一直延续下去，长久地开悟，那么你就会拥有智慧。有些人不会顿悟，但是会渐悟，就是渐渐地明白。实际

上，渐悟和顿悟是让你开悟的两种不同的方法，顿悟有时候会让一个人彻底地改变，而渐悟是一个比较缓慢的过程，需要的时间可能会长一点。

学佛的人要懂得有相、无相。什么叫有相、无相？我看到的東西叫有相；我没有看到的東西叫无相，我不知道的、我不去想做的叫无相。布施分为有相布施和无相布施：我布施的时候把自己的名字写在功德簿上叫有相布施，我不把名字写在功德簿上叫无相布施。你把自己的名字写上去了好像很开心，这是人间适合你的一种方法，其实无相布施的功德更大，因为你有相了，虽然有功德，但天上就不一定给你记一个大功德。

举个简单例子，你今天做了一件好事，你跑到全世界去讲，谁都知道你做了一件好事，那么这个人做好事的分量就没原先的重；如果你今天做了一件好事，你不告诉别人，你一直坚持做好事，最后你就成为了“雷锋”。你做了好事不告诉别人，但是并不代表人家不会知道你做了好事。从自身学佛修心的因果上来讲，因为你做好事不留名，天上的菩萨全部都知道，你的功德更大。

师父无相救人，那是法身。师父的法身到了人家梦里，把人家的病看好了，他们更加感激师父。凡是对师父感恩的，都是因为知道师父的法身救过他们。如果师父今天说“我要救你，我要怎么样”，人家也不会这么感恩；就是因为师父从来不告诉他们，师父在暗中加持他们，给他们把病看好了，首先感恩观世音菩萨，然后人家才会真正地感恩师父。你们说哪个功德更大？

妈妈天天在孩子面前说：“我是你的母亲，我把你养了这么大，你知道我在你身上花了多少精力，花了多少钱？”孩子说：“有什么稀奇的。”如果妈妈不讲，只管默默地付出，孩子心里是有数的。一个是有相，一个是无相。如果你今天做了一点功德，然后你不停地讲你自己做的功德，那就叫著相。学佛都是讲这种高境界的修养，你们以为学佛很容易，就是敲敲打打键盘单单做点法布施、做点善事？

要懂得，菩萨天天在唤醒我们的意识、神识。菩萨天天在唤醒你们，师父也在天天唤醒你们的意识。你们的意识错了，你们的神识就会错。意识是什么？意识就是你自己感觉到的东西。神识是什么？就是你心里想的东西。意识是由你的神识控制的，而你意识的形成又造成了你的神识。比方说，你的意识“我偷点东西无所谓”，你今天偷一点，明天偷一点，后天偷一点，最后你的神识就会出问题，因为你觉得偷东西是正常的；你今天觉得“我不能做这个事情，我不能做那个事情，这些都不是学佛人应该做的”，那么，你的神识里面就拥有了佛菩萨的戒律，然后你做出来的事情就会显露出佛菩萨的境界。

21. 布施无相 守戒无相（二）

神识是由很多的意识所组成的，而意识是你的感官感觉和注意到的事情，所以当你开始有感觉的时候，你首先要用意识来控制它。很多人感觉到老婆今天对自己不好了，然后意识控制不住，觉得“你凭什么对我不好”，然后开始不开心了，脸上就表现出了不高兴，然后他的神识里面也感觉到老婆很坏，接下来一定会吵架。听得懂吗？师父已经很清楚地分析给你们听了。如果你今天感觉到老婆对你很不好，你马上要控制自己的意识，心想着“老婆今天肯定被人家欺负了，或者碰到了很不开心的事情，说不定是孩子不听话，她在家里做了很多事情，也很辛苦的，我就安慰安慰她吧”，你的这个意识一旦形成，你的脑子里就会觉得老婆很可怜，你就会慈悲她，你就是在神识里面改变了对她的看法。

师父要帮助你们自己寻找真正的“你”。你们找得到自己的“你”吗？很多人丢失了自己，很多人在发疯的时候哪像“你”？你过去是一个温文尔雅的人，你现在找得到自己吗？你失去了自己啊。你现在一点都不文雅，你会骂人，你会打人，女的像个疯婆娘，男的像个流氓。你过去娶老婆的时候为什么是一个 Gentleman（绅士）？为什么是一个谦谦君子？看看你现在这样，你不就是一个骗子吗？你丢失了你的原始本性，你现在不是一个正常人，因为你找不到自己了。

学佛就是要找回自己原来的本性。师父说得一点都不过分，你现在变了，你就是丢失了过去的自己，你过去是多么地纯洁、多么地善良，你现在是多么地凶恶，你不就是骗子吗？因为你这个骗子骗的不是别人，而是骗了你自己，让你找不到你自身的价值，让你丢失了你自已。你照着镜子看看：“这是我吗？我原来有这么坏吗？”很多听众打进电话来，台长给他面子，说他人还不错，可是听众自己却说：“台长，我自己知道我很坏。”

学佛要懂得忏悔，要放掉假我，寻找真我。假我就是假面具。看见台长双手合十，心里却在想其他的事情，这不就是假的“你”吗？假我有什么用呢？真我是一种自然的东西。很多人喜欢说假话：“我真想来看你，只是最近太忙了。”你说你在骗谁？天上的菩萨都知道你是在骗人，地下的鬼也知道你在骗人，你只有在骗自己。“我根本不是这个意思，我本来怎么样的，我后来又变成怎么样。”你不是在骗自己吗？你骗得了谁？天上的神明哪一个你能骗得了？地府的官员你能骗得了吗？他们都知道你在想什么。所以，骗人就是骗自己。有一句话叫“害人就是害自己”，道理都是一样的。

很多人关心人家：“你最近生活怎么样？”“很好的，我真的很开心，我的老公对我可好了，很关爱我。”其实她老公天天在家里打她、骂她，人家问她好不好，她只报喜不报忧，你说说看，谁在暗自痛苦啊？她自己痛苦，人家有什么痛苦的？很多人听了之后说：

“真的羡慕你，你真有福气，你的老公这么好。”可是，你越是说她好，她的心里越是痛苦。你骗人家干吗呢？你还不如说自己修得不好，要更加好好地修。你实在不愿意讲，你就别讲，就笑一笑也行啊，为什么要说谎话呢？说谎话就是骗自己，现在的人谁会被你骗？只有你自己骗自己。

要寻找真我，寻求实我（实实在在的我），放掉妄我（妄想的我），做一个真实的我。你们今天坐在下面，师父希望你们实实在在，是怎么样就怎么样。“我很苦，师父，我会好好修的。”“师父，对不起，我没有好好修，我以后改毛病。”你修好了，自己心里舒服，对得起自己；否则骗了师父，骗了菩萨，却害了自己。

要追求实相，就是要明白事物的真相。你今天知道你既然出生在人间，总归是要死的，所以别人对你说你长命百岁，“长命百岁”“万寿无疆”这些只是人家对你的良好祝愿，但是你要追求实相，你要知道你已经老了，你要知道你已经接近“火车终点站”了。你已经在人间吃了这么多的苦，你要懂得为什么吃苦，你要明白我们在人间到底在做什么，不要做到最后一事无成，两腿一伸，最后挂在墙上的就是一张照片。所以，放下才能解脱，才能明心，才能见性。

22. 色空都是幻觉

你有什么追？有什么求？你追到的会失去，你得到的也会失去，你拥有的会失去，最后连人身都会失去，你能得到什么？这就叫实相。师父给你们总结一下，实相就是让你认识到现实的情况。很多人已经感到自己要生病了，他是不相信，结果进医院了；但有些人一看身体状况，认识到这种情况很危险，然后赶紧注意健康看病，这就叫认识了实相。一看见老婆要发威了，赶快离开，这也是实相。我明白我今天吵架了，我明天又会好，所以我不会难过半天，因为我老婆就是这个毛病，因为我老公就是这个毛病。我知道实相，我老公今天晚上喝醉酒了，会发神经病，第二天早上酒醒了，他就会跟我赔礼道歉。既然你知道第二天他会给你赔礼道歉，你当天晚上就不会跟他吵架了，因为你知道了实相。师父讲得还不清楚吗？

追什么？求什么？最后走了，你得到什么了？你有再多的钱，有什么用？师父告诉你们，要放弃假相。别人很爱你，开心啊——这是假的。为什么？就算他爱你，也是暂时的。如果歌星知道这么多女孩子爱他，会开心得不得了吗？实际上，如果一个歌星能够懂得佛法，他会放弃假相。因为粉丝听了他的演唱会之后，她们在会场里的那种疯狂的爱是暂时的，等她们走出会场，她们就爱她们自己的朋友去了，她们还会爱你吗？

认识了这个假相，你就不会因为粉丝的狂热而发疯了，你就不会沉浸在那种假相之中，以为大家都很爱自己，否则你会被假相蒙蔽。

空相、幻相全部都要放弃。空相是什么？看不到的前途，看不到的目的，要忘记掉。幻相是什么？假的、想象出来的一种相。想象着“我要是能够跟他在一起多好啊”，然后还沉浸在里面。看见六合彩，心想着“我买一张体育的六合彩，说不定能中一百万呢”，心里还在想“你怎么知道我中不了？”这种人就是愚痴。如果有人跟你讲这种话，这个人一定是没有智慧的人。他一开口就说：“你怎么知道我中不了？我要是中奖了呢？”这种人愚痴不愚痴？因为他执著于幻相。一种空无的现实，想象出来的东西，不实在的东西，带不走的東西，不能让你实现的东西，那就叫幻相。

我们所拥有的肉身都是空的。肉身是不是空的？一百年之后，你们的肉身在哪里？就只剩下几根骨头了，不是空的吗？都是幻相，连你身体的感觉都是幻相。你觉得自己现在嘴巴干得不得了，“一杯饮料喝下去我多舒服”，实际上这是幻中幻。因为你的幻觉感觉到“我要喝一杯饮料，我会消除我的饥渴和疲劳”，你的身体本来就是假相，你喝下去了之后，你当时感觉一瞬间好舒服，五分钟之后感觉就没有了。我们小时候玩的往空中吹的那种小泡泡，它吹上去的时候有没有？有的。但是吹上去没多久，“嘭”地一下就没了，空了吧？空了。幻相啊！

人跟人之间都是一种幻觉。今天我认为你好看，过

几天我认为你不好看，不是假的、空的吗？很多小青年做那些男女事情，不就是暂时的一瞬间的事情吗？这种幻觉的东西，你们现在还拥有吗？没有了，结束了。如果你整天还想着自己应该怎么样，那你就是生活在梦幻泡影中，那你就是最可怜的人。

师父希望你们要懂得连肉身都是空的，都是幻觉。你们以为你们的眼睛看到的東西都是真实的，其实不然。你们说卢台长在这里是真的吗？是真的。一百年之后呢？没有了。你们坐的椅子是不是真的？桌子是不是真的？你们待会儿离开了，还有桌子吗？还有板凳吗？空了。女孩子的辫子留了这么长，头发留这么长，一甩一甩的，等到哪一天一剪刀剪掉了，还是真的吗？空了。两个人的感情好得不得了，到了最后呢？离婚了，夫妻没了，空掉了。

在很多地震中，很多夫妻看着自己的孩子被砖瓦埋掉了，昨天还有孩子在身边，第二天醒来的时候孩子已经不见了，不是空了吗？要懂得人间的一切都是幻觉，不要把人间的一切看得这么实，因为均是色。我们以为自己眼睛看到的東西是实实在在的，实际上你只是看到一种颜色，你只是看见了色相。这个“色”不是男女之色，而是指你看到的这个世界、这个颜色——这个有色世界，你们所看到的一切都是色。“色即是空，空即是色”，空的东西不就是在色里面吗？没有色，何来的空？

23. 妄念在假我中

什么叫静？什么叫稳？什么叫定？有些人在这里坐都坐不住，一会儿打瞌睡，一会儿站起来走动，或者思维乱串。师父的弟子在听师父讲课的时候，脑子要思想全部集中，这个时候他们会最清净，他们得到的加持最多。一个人的脑子就像一个房子一样，里面全是空的，才能把好的东西加持到里面去；如果你的房间已经堆满了杂物，好的东西怎能搬进这个房间？这就是道理。

要懂得，真正的拥有是你神识中的智慧。神识中的智慧是什么？就是当你的意识形成后进入你的神识中所产生的那种选择最圆融的思维的方法，这就是智慧，这就是精神上的智慧。今天你们的意识中“菩萨很伟大，我要好好地修，我要救人，我要慈悲，我要帮助别人”，这种意识进入你的神识，全部都是正能量进入到你的神识，这种正能量会让你产生一种智慧，这个时候你就会克服所有不好的思维。如果你想着“我做这事情划不来，这个事情我可以骗他，这生意我占他一点便宜，我很开心了”，那么，你在神识当中一出来就是占人家的便宜，就是欺负人家，怎样对人家不好。用医学术语来讲，这就是他的意识的各种小细胞储存在他的脑电波里面，所以这个人脑子里出来的就是不好的思维细胞，俗称“小脑筋”。

拥有佛法的加持，拥有佛菩萨的加持，你的神识当

中会拥有更多的智慧，你才能看到真实的相。因为你有智慧，你才能看得到实相。“啊，原来菩萨说的都是真的，人的生老病死都是苦。”人并不是像我们想象的傻傻地觉得很快乐，要懂得爸爸妈妈吃了多少苦才铸就了我们今天的快乐。爸爸妈妈身体不好，我们孩子也会身体不好，所以很多爸爸妈妈为了能够生出一个健康的孩子，戒掉了很多不好的习惯，他们都是在付出。在澳大利亚，很多女人怀孕的时候照样抽烟喝酒，生出来的孩子很多都是畸形怪胎，因为在十月怀胎中，她不能停止抽烟喝酒等习惯，于是造成了胎儿畸形，导致这个孩子痛苦万分地活在这个世界上。要明白，在这个世界上，哪有不付出就能得到好的果实？菩萨的经常加持可以让你看到真实的事情，那就是实相。

学佛人要懂得去掉自己的妄念，不该想的不要去想。想得很好，想得很远，想得非常开心，最后做不到，就叫妄念。想东西要想到你能够做到的、能够拥有的，那就不叫妄念。比方说，“我今天会得到佛法，我要救度更多的人，我相信我能够救到更多的人”，那么你就是实实在在的，不叫妄念。有些人在菩萨面前一激动，自己都不知道自己修心的根基和程度，在观世音菩萨面前许愿：“菩萨，您相信我，我一个月会度八十个人。”这不叫妄念吗？你在菩萨面前讲的话，不管你的发心多好，如果你做不到的事情你去说了，这就叫妄语。

要去掉妄念，留下你的真诚。今天你们到这里来看师父，看完了你们就走了，你们真心在学，留下真心、

留下诚心，师父一讲到你们共修组很努力，你们很好，那你们的真诚心就留下来了。你们今天跟着师父学佛学法，你们留下了诚心，没有失信于菩萨，你们会得到菩萨更大的加持，以后有求必应。因为你第一次许愿你就还愿了，所以你第二次许愿你一定会越求越灵。

师父讲的是不是人间佛法？师父把这么深奥的佛理用简单的比喻告诉你们。如果师父单单把佛法念给你们听，你们会听不懂的。“菩萨天天在唤醒我们的意识、神识，帮助你们寻求真正的‘你’，要放掉假我，寻找真我……”师父要是这么念给你们听，“什么叫假我？”你们会想，“我还有假的？”

理解佛法，知行合一，这才叫学佛，这叫修内。你们站在那里毕恭毕敬，站有站相，坐有坐相，讲话、动作出来都像菩萨，帮助别人，那叫修外。

24. 回归本原 找回本性

要懂得寻觅与生俱来的本来就存在于虚空中的本性。讲来讲去一句话，就是要找到你们的良心和本性。师父现在就是在帮助你们找回你们自己的良心和本性。要懂得一个道理，学会看这个世界的本质，就是要看到它的根。我们看一个人的好坏要看到他的根，这个人虽然现在在做一些不好的事情，但是如果他还有良心，这个人就算是一个好人，这因为他本性还是善良的。

这个世界为什么叫虚空世界呢？因为这个地球、这个宇宙本来就是空的。在两千五百年前佛陀已经说了“三千大千世界”，这三千大千世界就是指的宇宙空间当中的有情和无情众生。实际上人是肉体 and 灵体生命组成的，肉体 and 灵体形成了一个人身，我们现在生活的这个世界叫肉体 and 灵体世界，但又是物体所现。很多其他的星球则是灵体世界。

要懂得去掉你们的妄念，要跟着师父学深不可测、无上智慧的佛法。为什么说佛法深不可测？举个例子，你们在佛海里畅游觉得太开心了，你们觉得自己好像拥有了佛海，其实佛海深不可测、无边无际，就好比你在游泳池里游泳，你拥有了这个游泳池的水，但是你拥有的只不过是那么一小块地方。学佛是永无止境的，佛法浩如烟海，所以学佛人的境界没有一天是可以停止的。

学佛人要减少在人间的欲望，慢慢地你才会完全去

除欲望。学会先减少，再去除。像戒烟一样，先少抽一点，以后慢慢地就戒掉了；戒酒也是这样的，先少喝一点，以后慢慢地就戒掉了。先减少自己对人间的欲望，你慢慢地就会没有欲望了。如果你是一个特别喜欢钱的人，首先，你要对人间的钱不在乎，慢慢地觉得自己不应该这样，你对钱不能有这么多的欲望要求，生活够用就可以了，这样你就会减少很多的烦恼。你们做生意的人，不就是为了多赚点钱而烦恼吗？很多人离婚打官司，不就是为了多分点财产、多分点钱吗？你们是为了这些钱才起烦恼的，如果你们对钱没有了欲望，你们是不是就没有了烦恼？这就叫“放下”。

要去假存真。学佛人必须去掉自己的假我、假面具。假面具是什么？好像自己做得很好，跟人家说的都是假话：“你修得很好了……”说的都是假话，还不如不说，因为你说了天上地下都会知道，这也是妄语，你有什么好说的？做人要多一点真诚，少一点虚假，让人家不要嫌弃你，让人家不要觉得你讨厌，因为当假的东西给人家知道之后，人家会很讨厌你的。学佛就是要真心、真念、真情、真意、真学，这样的话，你才能走正确的人生道路，你才会找到真的感觉，找到回天的道路，找回宇宙至上最深的源头。

宇宙至上最深的源头在哪里？就是我们应该从哪里来，就回到哪里去，不是指你上辈子从地狱来的、从地府来的，再回到地狱去、回到地府去，而是指你最深的源头，就是宇宙本来的面目，那就是你本初的佛缘，找回自己的佛缘，回到天上，跟观世音菩萨在一起，这就

是回到你来人间之前的地方。因为在你没有到人间之前的地方，那就是脱离了六道轮回的佛的境界。

浪费时间的人就是在浪费生命。大家都去北京赶考，有的人利用在火车上的两天时间不断地温习功课，他到北京就考上了；有的人在火车上打两天牌，觉得时间过得太慢了，觉得怎么还没有到站，最后他失去了两天的时间来复习自己的功课。学佛人千万不要浪费自己的生命，不要浪费自己的慧命。师父跟你们讲的都是真话，严师出高徒。想让人家说你好，想对得起众生，师父告诉你们，没有什么话好讲，唯一的出路就是真修，希望大家好好地学佛修心。

25. 守戒就是守心

佛说，如果一个人能够持戒、守法，他的一生就会身心安定，没忧愁、没烦恼、没恐怖。这个“法”指的是佛法。实际上，一个人修心靠的是持戒，就是知道自己什么事情可以做，什么事情不能做。一个人吃苦就是因为守不住戒，不能持戒，“我一定要这样”，到最后就会吃很多苦。所以修心修到最后，实际上是告诉大家，一个人就是要能够守戒律。如果一个人不懂得守戒律，他的心就像一匹脱缰的野马一样。大家想一想，人是不是整天在乱想？人是不是整天在思维混乱当中活着？很苦啊。

师父要你们懂得戒律。戒律是什么？戒律是一切善法的根本。因为你守戒了，你会得到安定，你的心才能安定。很多心很定的人，都是因为严守戒律。家里吵架，如果对方不吵、不讲话，这个人就是在守戒。一碰到境界跳得比谁都高，叫得比谁都响，这个人就叫无戒，就是没有守戒。所以，因戒会得到定；如果你的心能够经常定得下来，你才会开智慧。所以佛法界说：因戒得定，因定开慧。

人道跟天道其实没有什么很大的区别，你们不要以为自己以后要上天了，好像不得了，实际上，上天是很容易的。很多人一辈子守戒做好事，在他死了之后，用现在的话来讲，他的魂魄、他的灵魂继续在享受他的精

神生活。你们想想看，一个人如果躺在床上睡觉，虽然在医院里，但是他整天做的梦全部都是天上的，很开心，他如果不醒过来，他是不是在天上？所以，他一辈子都会快乐。但是为什么很多人很可怜？因为他醒了，回到现实的痛苦中来。所以，精神世界和物质世界本身就有明显的区别。

一个人要懂得，今天你只要有财、色、名、食、睡等贪欲，你就脱离不了病苦，你就不会有快乐。财就是贪求钱财，色就是对男女之事有欲望，名就是荣誉，利就是利益，然后再加上吃。很多人不懂，实际上，吃食物都是一种贪欲。师父问你们，你们很多人身体不好，是不是吃出来的？你们想一想，多少毛病不是吃出来的毛病？所以菩萨连这个都帮我们想到了，说财、色、名、食，还有一个什么病？睡出来的毛病。所以，一个人不能让自己整天地睡觉，整天睡觉的人糊里糊涂的。你们有没有感觉，今天如果睡的时间长了，是不是糊里糊涂的？你们半夜里起来，是不是走路都跌跌撞撞了？所以睡觉睡过头了会魂魄不清的，实际上贪睡这个也叫贪欲。

很多人说，“我就是喜欢睡觉”，这是欲望；“我就是喜欢吃东西”，也是欲望。你们知道佛家为什么让尼姑、和尚待在庙里面？就是为了让它们守戒。你看和尚吃东西是不贪的，因为每天吃的东西都差不多，你贪也贪不出来，对不对？和尚为什么要晨钟暮鼓？就是晚上睡觉和早上起床的时间是规定的，你就不会贪睡，因为贪睡也是一种业。大家都知道财、色、名，那食、睡

是什么呢？吃得太多，长脂肪，人就不方便了，走路、在家里，什么都不方便了，然后造成你的懒惰，经常睡觉，懈怠了，不念经了。

所以菩萨说，第一，人的身体是苦的根本，叫“身是苦本”。你们要懂得这个道理，因为有了这个身体，我们是真的很苦。你们想一想，哪个人不是为了这个身体在受罪？生病的人是不是身体在受罪？你们想想，很多人其实可以活得很长的，因为他的身体没了，他就要死了，如果他有身体的话，他怎么会死呢？是不是人身是苦本？所以要保护好自己的这个根本。第二，“物是病根”。就是你对世界上所有事物的贪爱是病根。如果你们贪婪的话，这个病就来了。贪什么呢？贪名贪利，就生病了，精神上生病，身体上的苦味就出来了。所以只有神识，就是精神上的意识，你才懂得人生是苦空无常。当你真正地能够明白这个世界的真谛的时候，实际上，你一定明白了人身是苦本，物是病根，就是对物质的贪欲是病痛根源。“我要房子，我要名，我要利，我要钱”，苦了，生病了，没钱了，难受了。

我们在人间学佛，佛法里面有一句话叫“行苦”，行苦是什么？就是说，我们在人间就是在吃苦。为什么庙里让僧人不要穿皮鞋，穿粗布麻衣，每天早起不能睡得太多，不让吃好的？就是为了让僧人觉得人间很苦。过去叫“苦行僧”，就是说只要你是个僧人，你必须要苦行，就是行苦。我们现在是学佛人，要知道什么叫吃苦，你们不贪图享受，你们才会好好地修。只要是行苦的人，实际上他的时间就是在消业障；如果你今天在享

受，你就是在消福报。一个是消业障，一个是消福报，消福报的人福报很快就会用尽，消业障的人业障会消得比较慢，但是等到他一生能够把他的业障消完，他就能超脱人道。在人间，吃苦的时间是不是比享受的时间要长？妈妈要生一个孩子，十月怀胎，在这十个月里面，母亲非常地辛苦。所以要守戒，以戒为本。

26. 学大乘救众生

要懂得，因为我们人有色身，就是看得见的身体，只要你今天有这个身体坐在这里，你就一定会有生老病死。其实，人是很苦的。你们想象一下，人总有要死的一天，那个时候你们是何等地痛苦？因为没有一个人能够逃得掉死亡。想一想到临终你们的房子、孩子、财产，你们会很痛苦。师父说的都是真的。

如果你知道有色身，就知道会有生老病死；有物质存在，就是看得到的这个世界上的任何事物，就一定会有成住坏空。就说今天这个房子，建成房子后，然后我们住在里边，几百年之后坏了，最后把房子拆掉重新造，空了。你今天只要有物质的东西，就会有成住坏空。小时候从长牙开始，一直到牙被虫蛀，直到今天还在吃东西，然后到牙齿坏了，牙齿要补了，到了最后全部掉光，空了。只要看得见摸得着的东西，它都有成住坏空。

在这里师父把大家引导延伸到大乘佛法和小乘佛法上来。大乘佛法就是能够明白这个世界一切的道理，因为你已经知道这一切都会成住坏空，一切都是生老病死，然后你用菩萨的心去度一切众生，因为你知道自己有苦，你度了自己度他人，然后你会度无量无边的众生。因为你把所有的人都作为自己的孩子，因为你学佛的慈悲，所以这个就是大普度，大乘佛法就是大普度。

因为只有知道自己苦了，才会想到去度别人。你们从现实生活当中，就可以经常看看自己学的是不是大乘佛法。比方说，你今天在这个地方自己摔了一跤，你爬起来的第一个念头不是骂人，而是想到“后面这个人过来，跟自己一样摔一跤怎么办？”马上把这个地方的砖头放好，不要让后面的人来绊一跤，这个就是大乘佛法的理念。

你们在生活当中都应该这样，经常想想自己做的事情是不是大乘佛法，不做自私的、只管自己的人。小乘佛法有一个执著心：他不欢喜的，他不度；他喜欢度的人，他高兴的，他就去度人家，去教人家。众生不求，他不度、不救。师父经常教你们，做人要主动地去帮别人，不是说人家来求你了，你再去帮别人。你们很多孩子，看着爸爸妈妈手不好、脚不好，难道还要等爸爸妈妈说：“孩子，我现在穿袜子，你来帮我，扶我一把。”你应该主动上去：“爸爸，你手不好，我来扶你吧。”对不对？而不是要父亲说：“孩子，我这脚不方便，你给我把鞋子拿过来。”大乘佛法教我们懂得，今天父母这样也是我受苦了，今天我已经知道自己过去也曾经做过苦的事情，所以我必须要放下自己，赶紧去帮助别人。小乘佛法就是因为众生不求，他不救。师父希望你们以后不管做什么事情，一定要懂得主动地去救众生。

这个世界万物都是有妙法的，师父在这里告诉你们，学佛学法里边也有一个妙法。学佛学法实际上要多听，很多东西叫“听法”；也有叫“读法”，念经和诵

经，那是两个概念，所以叫念诵。念是把声音放出来，诵是一边在读的时候一边有所思考，所以叫诵经。还有的叫读经，有的叫听经。你们要学这些东西。师父告诉你们，你们在读经的时候，在听人家说经的时候，不要去听他的语言，而是要去听他说的道理，道理就是佛教的教理。很多人听师父讲课，觉得师父的声音很洪亮，很有磁性，这是你们在听声音，要听师父讲的道理。反过来讲，师父经常讲故事，师父在讲故事的时候，你们的思维也会跟着师父进入到故事当中，而有些人听完故事可能会忘记，但是有的人听完故事，他就牢牢地记住了，因为故事里面是有道理的。

师父看到秘书处转的一个网上的动画片，就是把师父讲的一个丘吉尔的故事做成了动画片，师父看着都觉得很好玩。讲故事的声音是师父的，里边都是动画跟小孩子，画得挺像的，掉到什么粪坑里，然后救起来，“哇哇”大哭的样子，真的挺好玩。师父觉得只要把别人说通、说明白，让人家接受，你就是在妙法度人。所以，希望你们在听师父讲故事的时候，要听故事当中的道理，并从中受益。

27. 三窍进入正信

学佛人不是要开窍吗？今天师父先教你们一个小三窍。学佛读经是这样的，第一个窍叫“听”，仔细地听；第二个窍是认真地“读”；第三个窍叫“入”，就是进入了。听、读、入，就叫三窍。要记住，你一直在脑子里听，听熟了之后你再读，和你没有听过直接读，是两个不同的概念。比方说，师父的《白话佛法》你们从来没看过，你跑上来就看，你是看不进去的。你必须经常听师父的录音，听了之后你再读的感觉和你直接读的感觉是两个概念，这就是窍门。因为耳朵和眼睛是整个七窍里面最重要的两窍，所以眼睛看到的很容易惹事情，耳朵听到的也特别容易惹事情。还有一个嘴巴。人的七窍里面这三窍最容易闯祸，也最容易接受外界的尘缘，就是我们说的五尘、缘分。

师父希望你们明白这些道理，你才会懂得人间的苦难、沧桑像大海的波涛一样，永远不会停止。见了人间苦，你才能从中开悟；你今天不见人间苦，你是开悟不了的。很多人离了婚，才知道珍惜婚姻；很多人吃过苦了，才知道自己一定要改毛病。所以，只有开悟的人，才知道自己修得不够。很多人嘴巴里能讲一套，但是心里不明白这些道理。很多老妈妈很会度人，但是自己碰到事情就开始犯毛病了。

实际上，当你刚明白道理的时候，学佛的真相不会

在你心中悟出。学佛的真相不是说你能够讲出来，你就是明白真相。你们知道学佛的真相是什么吗？菩萨都没法救无缘众生。因为开悟，只有自悟，只有自己才能解决，菩萨讲得再多，如果你自己不能自悟，也是无济于事。就像老师天天给你上课，你永远不往脑子里去，你永远不开悟。菩萨天天跟我们讲佛法，到最后我们不能好好地听进去，你就永远开悟不了。

如果你不明白学佛的真相，你就会失去真正的修心修行的动力。如果你们要辨别一个法门的话，要记住，真正好的法门是既修心，又修行。如果任何一个法门说我们只修心不修行，或者我们只修行不修心，这都是因为有一些智慧般若没有完全打开。要懂得，不管你修什么法门，都要用心地去修自己的心，要去行，自己的行为要出来，这就是修行。所以，发菩提心，发菩萨行，修到最后就是开悟，开悟到最高境界就是无修。无修是什么？就是我好像修了，又好像没修，其实修心修行已经修到你的心里去了。

我们说修行就是修学佛法，修佛法要有坚固力，还要精进。知道自己不够，才会修心，要正信、正念、正时、正见。正信，就是我相信菩萨保佑。正念是什么？就是你的念头出来都是好的，你很正。师父还要加上修心要正时，就是我正好这个时候修了，我就能成功。很多人很善良，但是没有师父去教授佛法，就一心念经，一心求佛，最后用了这个法门，很多人照样到了西方极乐世界。所以正时是很重要的。现在你们正好是在这个时间，遇到了心灵法门，如果你们再早一点，就不一定

遇得到这个法门。

师父告诉你们，正时之后你就会有正见。碰到了，觉得自己是对的，你的念头就开始了正见。实际上，你的心和行在相应中。相应是什么？其实你们不知道，修心的人和修行为的人，这两者全部都是相应的。很多人表面上好像在修心，但是行为做出来却不像修心的人，不肯帮助人家，连搀扶人家都不肯。如果今天你是修心人，你的动作出来，一定如理如法像菩萨；今天行为能够像菩萨的人，他的心一定很善良像菩萨：所以说心佛是相应的。

28. 止观才能定中得智

怎么样让自己的心和行为能够相应呢？那么就要止住妄念。止念很重要。止住妄念是什么意思呢？就是让你的烦恼能在你的意念前和意念后停止。要把一个人心中的妄念，就是不好的念头、不应该想的事情止住，就是让你的烦恼能在你的意念前和意念后停止。这句话从语言上来讲，很难理解，师父给你们举个例子。你看见人家突然之间从你家门口走过来了，你那个时候想：

“他跑到我家去干吗？会不会偷东西？”这是妄念。记住了，就是你在脑子里还没有想这个问题之前，你要停止。比方说，你想：“我看见他从我们家走出来了，他会不会到我们家偷东西？不可能的，我们邻居这么好，不可能的。他一定是帮助我扫地，帮助我做什么。”好，止住了。也就是说，在这个意念之前和之后马上要停止。其实是邻居给他塞一封信。

又比方说，“今天我憋不住了，我要骂人了”，刚刚想骂的时候，止妄念最好的方法就是在这个念头还没出来之前，马上止住它。如果前面止住不了，“我一定要骂”，好了，接下来怎么办呢？在这个念头之后想到：“因为我们都是好朋友，我今天骂了他，他以后会恨我的，他会对我更不好。”之前、之后止住它，止住妄念，现在明白了吧？止妄念是很痛苦的，就是话到嘴边你要把它收进去很难，尤其是很多女士想骂出来的时

候，她觉得不吐不快，她憋在心里很难过，要一吐为快。师父教你们一个方法，如果你境界还不高，实在想骂老公的话，你在心里骂他就好了，心里骂过就算了。如果你一定要骂出来，这个因种下去了，果一定会来。

菩萨叫我们止妄念，非常有智慧。菩萨说，在你的念头没出来之前，就要把它止住。今天碰到一件事情，觉得这个人很坏，你最好不要去想，马上止住念头。如果你想了这个人很坏，你的脸上表情表现出来你很恨他，接下来，这个念头出来之后更要马上止住，觉得这种人也蛮可怜的，有什么好跟他斤斤计较的，人家来两三天就走了，或者他又不是你的谁谁谁，你就马上把这个念头去掉了。

师父跟你们讲讲“止”和“观”。止，就是止妄念的止。观，其实有很多的功能，不单单是眼睛看得见的叫观，还有叫观想，用意念去看自己在想什么，要让你观想出本来具有的德性和本性的功德。如果你一个人经常去观自己本性的德能，你会增加功德。很多人经常问师父：“师父，除了念经，除了烧小房子、帮助别人，还有什么功德啊？”师父现在跟你们讲的这个就叫功德。你想：“他家里很苦，我是学佛人，我跟着观世音菩萨在学佛，我良心很善良，我一定要去帮助他。”就这一段话是出自你良心本性的思维，在思想后你已经不一样了，你已经有功德了。现在知道了吧？心里只要想到帮助别人、慈悲别人，你已经在解决自己的功德问题了。

记住三句话：一个人的善念越多，慈悲心越高，他

的功德就越大。如果一个人有慈悲心，经常觉得人家很可怜，这个人就是经常有功德。师父的很多功德就是这么来的，师父看见谁都觉得他很可怜。所以，你们要懂止和观，就是经常看自己，用心里的眼睛来观自己，不要让自己犯错，让自己心中常生慈悲，常聚功德。

定中得智慧。刚才师父讲了，止和观是相互关联的。“我今天不看了，有什么好看的？”好了，停止了。这就叫“止”和“观”。然后一念间就产生了功德，这样你就可以断除烦恼。这句话精彩得不得了。这是什么意思呢？就是说，你的一个念头就会产生功德。今天你只要在脑子里想一想：“我妈妈很可怜，我要帮助妈妈。”好了，功德来了。“这个人很可怜，我帮帮他吧。”功德来了。今天看到别人没吃的：“来，我给他一点食物吃吧。”功德来了。一个念头就可以让你有功德，想想看，一个人的念头是多么地重要啊。

所以，一念善，在天堂，一念恶，在地狱。你的一个念头就让你成就功德了，对不对？有时候看着这个人挺有钱的，“这人怎么这么有钱呢？”你心里的念头不开心了，马上给自己造成麻烦。所以要管住自己的念头，要记住断除烦恼。一个念头产生功德，你的烦恼就没有了。你看见有钱的人，马上觉得“这个人也蛮可怜的，他为了这点钱不知道已经舍去了生命中的多少时间”，这样一想，你就不会去嫉妒人家了。所以，有善念定能去除烦恼。

29. 智慧的圆融就是相应

实际上，人间的一切都是相应的。相应是什么？相应就是我对某件事所应做的须和此事物对称。就是说，我一生愿意付出多少，我的一生就会相应地得到多少，这是从人间来讲什么是相应。从佛法的角度上来讲，什么叫相应呢？我对你好，你会对我好，不就是相应吗？我今天看见你，对你特别善良，跟你打招呼，每次都打招呼，打招呼到后来，这个人就是我的好朋友了。很多人刚开始来观音堂的时候，大家根本不认识，“你好”，你天天跟他打招呼，到后来他看见你就亲热得不得了；西人也是这样的，师父跟西人打交道也是，每次都很有客气，到了第三次、第四次，他跑过来看见你开心得不得了，就跟你拥抱：这就叫相应。犹如自己的肚子很小，就不要吃太多的东西，这也叫相应。自己的钱很少，你就少买一点衣服，没钱就不要去买东西，这叫相应。做自己做得到的事情就叫相应，自己做不到的事情就叫不相应，所以佛法里面有相应法。

相应法就是让自己心中要有杆秤，自己称称自己的分量，所有的一切相应心生，要记住，心不动，什么都不动。今天你决定做某一件事情，因为你的心决定这么做，你才有行动，如果你的心没做出决定，你怎么会有行动？你的行为、语言全部是因为在你的心里决定某件事情后做出来的。你如果决定要跟他结婚了，你的心里

会充满欢喜，你会开心得不得了，然后你的行为就会跟他去登记，这是由你的心决定的。如果今天你的心决定跟他再见了，第一，你的脸部表情是僵硬的，看见他就是很恨的样子，接下来语言出来是很恶毒的，然后动作出来是摔门、砸家具，这些都是由心而生出来的。师父教育你们直接看到了你们的相，知相离相，你才能应验出很多的人间道理，相应就是这个概念。你们不会看人，那师父为什么会看人？师父看见这个人的相，师父就能应验出他这个人是学佛的还是不学佛的，这就是心中的相应。

举个简单例子，你们比较容易理解的，你看这个人合掌，这个人良心很善良，这不就叫相应吗？相应在你的心里了。你知道他是学佛人，他讲出来的话让你能感应，让你感觉到菩萨的存在和慈悲，那么说明他的相，应在你的心里，他是一个学佛人。要懂得，有了相才会产生出应验和应变的能力。因为你心中有这个相的感应，你才会应变。今天人家讲出来的一句话，让你已经感动了，或让你已经很痛苦了，那么说明你心中马上就会有另外一种应验出来，相应就是这个概念。

物质的相应会转化成智慧的亮点。物质的相应是什么呢？今天我把一个好的东西送给人家，物质上的这个东西是不会动的，它是没有灵魂的，这个时候你把这个东西送给他，他接过来一看：你今天送给我一个很好的营养品，然后我明天送给你一盒蛋糕。这种交换也叫相应。什么叫亮点？就是说，你不断地去关心别人，不断地对物质上的东西去相应它，实际上就是我们说的，在

人间多关心别人：“你冷吗？”“你热吗？”物质上的相应多了，亮点也会越来越多，你的智慧就越能显现出来。你们去看，越是关心别人的人越是有智慧，因为大家都喜欢他。今天坐在这里听课，大家来拿板凳，你今天去帮别人把板凳拿一下，下次来，别人帮你拿板凳，这是不是相应了？

师父刚才给你们解释了什么是相应，现在讲到正题，那就是要和佛心相应。这是什么意思呢？就是要以我们的心跟佛的心来相应。比如说，今天我做了一件好事，我要懂得菩萨一定会给我回报的；今天你们去念经了，菩萨很喜欢你们，会给你们相应的回报；你今天去供花了，你会长得好看；你今天供油了，你的眼睛会好；你今天上香了，菩萨会给你相应的回报：这就是心佛相应了。

所以，生前得一心不乱，我们今天活着就叫生前，生前要一心不乱，要报尽四圣上品为志事。四圣就是四圣道。我们在没有死之前，我们要对世界上所有的事情怀有感恩之心，我们要报尽四圣上品。报是什么？就是我要做。我要把是四圣道的事情全部都做，就是学声闻、缘觉、菩萨和佛这四个道。要报尽四圣上品为志事，四圣道就是上等上品，就是我今天所有做的事情，要么像声闻菩萨，要么像缘觉菩萨，要么像菩萨，要么像佛。不求大彻大悟，虽还得不到大彻大悟，但对自我要求明心见性，来相应四圣道的大彻大悟。

30. 去我相执著

师父曾经跟你们讲过《金刚经》里面的“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，这是经典。师父今天特别为大家准备了佛教中经常讲的“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”，这四相在《金刚经》里面也是属于经典。师父刚刚跟你们说的相应，也是这个“相”，这个“相”是什么意思呢？是让你离相，达到无我的境界。“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”，实际上，离开四相就是让你达到无我的境界，无我就是没有自己。我们要想达到无我的境界，就是不烦恼、不痛苦，最好的方法就是不要去想，过去佛经里讲不思量（不去思量）、不分别、不执著，就是无心。

很多人问师父：“师父，什么叫无心？”师父现在跟你们讲，以后人家问你们，你们都要能够回答得出来。什么叫无心？不思量、不分别、不执著，就是无心。这是正确的回答。人家讲什么话你都不去想；今天大家坐在这里没有分别心，我们都是一样的人，然后，学佛也是在同等基础上一起学；不执著，就是对什么事情都不要看得太重，无所谓：那么你就是无心。无心并不等于你没心没肺。有很多人傻傻的：“我无心啊，你看我这个人，没心没肺的。”不是这个无心。无心是什么？就是叫你念而不执。不执是什么？就是不执著。你有念头，但是不执著，你就被称为无心。今天有一个念

头出来了，你不执著，你就成功了。“我买个大房子好吗？这钱不够了，银行贷款多快。”这时候想一想：

“算了，房子小点也无所谓的，有就有，等以后很有钱再说。”你不执著，这件事情就过去了。

佛经把五蕴的假合执著为我，称为“我相”。“我相”是什么？就是假合的执著。师父再给你们解释什么叫“无我相”。师父问你们，你们生出来连名字都没有，也不知道父母亲是谁，你只是一个在人间的假合之身，这个身体有骨头、有肉、有筋、有血，是混合而成的一个假相体，这个假合之身本来连名字都没有，你是谁啊？但是，你觉得“我就是我”，你执著了，为什么？因为现在有这个地、水、火、风的假合之身出来了。什么叫假？假的就是没有长久的，因为人的身体不会长久。一个小孩子刚生出来的时候才开始会讲话，他有什么？妈妈叫他这样他就这样，叫他那样他就那样，长到一岁、两岁了，你要他这样，不，他要那样，好了，“我”的执著开始，他认为这是对的，执著了。你们现在很多人说“我认为”“我怎么样”，其实根本不是事实，只是你执著的假相而已，如果你有我相，对于我们学佛人来说就是根本不开悟。

你们看过很多杂牌评论员文章吧？很多评论员执著于自己的观点，他不停地去讲，讲到最后，人家都觉得他很讨厌，他还要讲。很多女人在家里不停地讲，大家都知道她错了，可是她执著，还要找理由讲。师父最近看了一个电视台节目，其电视台采访一个韩国人，她就是执著，她针对某一个理论就是不肯放掉，大家都在边

上笑话她，她就这么坚持，就这么讲。你们想想看，一个人的执著是多么地可怕啊。“你们怎么讲，我不管，我无所谓，我就是这样，我就是这样……”不管人家怎么劝她，她都说“我就是这样的”，你说这样的人可怕不可怕啊？这就叫“我相”。

31. 执著是解脱的障碍

师父继续跟大家讲“人相”。“人相”是什么意思呢？依存相续生存的原理，相续就是相互持续，就是说，我们之间相互依靠，这个人才能生存。然后又依靠有漏的身蕴，那么有漏的身蕴是什么意思呢？也就是说，人的身体是有漏的。想想看，人的身体怎么不漏啊？漏出多少事情？动手术一开刀是不是气就跑掉了？一个人动完手术后，至少一个月缓不过气来，精气神都跑光了，所以一个人是不能随便开刀的。就像手表一样，从来没有打开过，它会很准，一旦打开了一次，它要么快、要么慢。所以人的身体有漏，做错事情有漏，人在发脾气的时候，身体是不是有漏？

依存相续生存的原理，虽然跟别人必须相互依赖地生存，因为自己身体有漏，所以称“住于有漏的世间”。就是说，我们因为身体有漏，但是又必须依存，而且大家一起住在有漏的世间当中，这个世界是没有圆满的人间之相，所以就叫“人相”。师父讲给你们听，人就是永远没有圆满的，你说哪有人是圆满的？可能吗？再伟大的人也没有圆满的。

接下来跟大家讲“众生相”。“众生相”是什么呢？众生是依业和烦恼转生三界。业就是业力，你的善业、恶业叫业力。依业和烦恼转生三界轮回的，就是众生相。什么叫众生？因为你们都是在转生，我们很多人

要不就是从天上下来的，要不就是从畜生、地府投胎来的，还有的就是在人间转来转去，实际上，六道轮回讲的就是转生三界轮回，所以，凡是轮回转生的众生一定是不圆满的，因为他们一直在轮回当中。

再讲“寿者相”。在同一时间当中，大家年纪都差不多，指时间，大家都在人间活着，为什么别人说他年纪这么大，你年纪这么轻，什么叫时间差不多？师父问你们，你们的年纪是不是差不多？因为每个人基本上都会活到六七十岁、七八十岁，是不是一样的寿啊？所以“异熟果相同”。这是什么意思呢？就是说，虽然你生出来晚，你年轻，但是大家最后的果实，就是最后的结果都是一样的，都是前世所造善恶因导致了今生的苦乐果报，今生所造的善恶因又造成来世往生善恶道的果报，这就是异熟果。所以可以保持——保持什么呢？叫相续。也就是说，我们每一个人都能活到一定的年龄，而且在同一个时间，我们的果实都相同，这种人的生命的相续，就是继续延续寿命，就叫“寿者相”。

因为我们人求长寿、怕死，那么师父告诉你们，很多人求长寿，“我不要死”，这也叫执著。你们想想看，一个人怎么会不死呢？“你活得长一点吧，你活一百二十岁吧。”可能吗？这不叫执著吗？你能活到一百二十岁吗？你们告诉师父，谁能够活到一百二十岁？就算活到一百二十岁，也是属于执著，这是第一个。第二个，在虚幻世界的实相中，佛经里面经常讲实相，实相就是说在实际情况当中，寿者相是不存在的。在实际当中，我们人说寿者相，这个人有寿者相，能够活得很

长，其实这是不存在的——亦不应有寿者相。这是什么意思呢？实际上，菩萨说了，你们追求这些人间的长寿相有什么意思啊？其实没有寿者相，没有什么长寿短寿的，因为人的生命是会延续的，只是阳寿与阴寿之分。

执著是解脱中最大的障碍。我今天为了感情问题放不下，为了孩子的问题放不下，为了跟爸爸妈妈的关系放不下，这个时候，最大的障碍是什么？就是执著。我妈妈从小这么爱我，为什么现在对我这样？我的女朋友为什么会把我甩了？我想不通啊，就执著了。为什么这个男的不跟我好了？我执著，我想不通。明明每天做的事情，为什么突然之间变化了？我执著了，我就是想不通。那么，执著到最后就有了障碍：一种是智障，智慧当中的障碍；还有一种就是人家说的想不通，想不通到最后就绝望了。凡是自杀的人，全部都是第一有智障，第二就是想不通，执著。

师父过去跟你们讲执著很少，一讲到执著，很多人听不懂。实际上，执著是什么？就是我一定要去做这件事，我一定要怎么样。我一定要我的孩子考上某某大学，结果孩子没考上，孩子知道回去不好交差，“嘣”地一下，跳楼死了。最近在很多国家都发生了这种情况。你不能执著：“孩子，你要给妈妈争脸，妈妈一辈子全靠你了，我这一辈子的希望就在你的身上，你一定要给我争气。”结果考得不好，没争气，觉得没脸了，一下子绝望了。众生不能这样执著啊。你跟孩子说：“孩子，你考得好，爸爸妈妈开心，你是好孩子，考得不好，我们以后再考。”就这么简单。师父今天对你们

弟子也是这样的，你修得好，师父很开心，你修得不好，努力一下继续修。师父要你们明白，想解脱最大的障碍就是执著，如果你过不了我相、人相、众生相和寿者相这“四相”，你就不可能获得真实的佛果。

32. 无我相才知是相非相

继续讲“无我相”是什么。师父跟大家做一个很简单的解释，“无我相”就是做任何事情不要以自我为中心，不要用自我的观点来评判任何事情，思想境界要提高。

现实生活当中，人总是执著地追求着“我相”。任何从自我出发的观念，有“我”的观念、“我”的想法、“我”的行为，就会执著，就会让自己进入自我束缚的境界。其实这个“我”，一个是精神，一个是假存在的肉体。如果肉体没有了，就是灵体生活。当你们躺在床上时手脚都不动，但你们的思维会想到很多，这个时候就是灵体生活。这个虚假的“我”会让你仇恨、难过、开心，这个虚假的“我”又会让你想起一些事情就会哭。这种思想意识中的变化，其实你已经在过着灵体的生活。

从“我相”谈到“世间一切皆属虚妄”，连你们拜的佛和菩萨，如果你只是去求菩萨、拜菩萨，则还是存在着虚妄之相；只有学习菩萨的精神，你才能了悟一切尽虚空遍法界佛的境界。

师父问你们，你们今天拜菩萨的时候，你们把菩萨当成真的，如果菩萨的精神你们没有学到，你们拜的菩萨就是假的。真的菩萨在哪里？因为真菩萨是精神和灵魂，所以真佛就在你们的心里。

师父曾经给你们讲过一个故事，有个人到庙里去求观世音菩萨，不停地求，看到边上也有一个人在求，看了看，觉得这个人怎么长得这么像观世音菩萨啊，他就问这个人：“你是不是观世音菩萨？”观世音菩萨说：“是。”“哎呀，观世音菩萨，你怎么也来求啊？”观世音菩萨说：“求人不如求己啊。”这个故事告诉我们，求别人没用。有时候你们忙了半天，还跑过来求师父，那是没用的。应该求什么？求自己。很多人根本不打师父的看图腾电话，他们的家里怎么会好的？你们看师父每次开法会，那么多人都说：“师父，感恩您救了我！”知道为什么吗？因为他们已经自己在救自己了，他们运用许愿、放生、念经三大法宝，他们自己就做了自己的医生，根本用不着打热线电话让师父看图腾。

见法身如来，就是“见诸相非相”。师父上次跟你们讲了，“如来”是什么？就是佛。如果师父上次不跟你们解释，这句话一出来，你们又听不懂了。见法身如来就是“见诸相非相”，也就是说，你见到了法身的菩萨，实际上你见到的是什么呢？像菩萨又不是菩萨，似菩萨的相，又不是真的菩萨，只有见到了菩萨的本性，才是见如来。现在明白了吗？诸相非相，见到的是菩萨吗？是。但菩萨不动嘛，为什么？菩萨不动，是你心中的佛性在动，因为你心里已经有菩萨、有佛了，你的心是动的。那么这个拜的到底是不是菩萨呢？是。那么他到底是动还是不动？这就是“是相非相”。法身如来，“法身”是什么？就是我们现在的身体，因为人间称为

法界。见不到菩萨的本性，就是“非相”；如果你的慧眼所见到的空相，你的眼睛看见的实际上是空的，但心里见到了本性佛，就是“是相”。这些都是菩萨的哲理，非常高深。

那么接下来，你既然看见菩萨诸相非相，你见法身如来，你就是慧眼所看到的空相。好，你说你看到的是空的，那么，你所看到的这个菩萨是不是有颜色的？有。是不是在人间，在我们色界？对。“色即是空，空即是色”。现在明白了吗？师父今天在这里，你们有师父吗？有。师父过两天出去弘法去了，师父不在，你们在这里有师父吗？没有。你说没有，但师父的教导在我们的心里。如果有，那师父的人在哪里？没看见，就是不在，是不是诸相非相？

师父跟你们讲到“色即是空”，师父已经讲得很明白了，意思就是见一切相如同见空空寂寂的相。这是什么意思呢？就是说，你见到的世界上一切的相，你们看到的人也好，物质也好，所有的其他东西也好，好像见到了空空寂寂的相，就是好像有，又好像没有。师父问你们：菩萨好像有，又好像没有；灵性的世界是不是好像有，又好像没有？很多人突然之间醒过来，眼睛朦胧一看，有个人在自己家里面，再睁眼仔细一看，没有了，实际上这个人有没有？有，就是灵性，就是经常让你空空寂寂看到的，明明看见了，但一会儿又没看见，不见了。我们人生当中这种事情还少吗？明明看见这个东西在这里，突然之间没有了，空空寂寂的。

33. 著相是“非相”

《金刚经》说“不住相布施”。佛教讲：不住相生念，就是说，你不要著相、执著而生出来念头，就是自己不因看到别人或事物产生出念头。举个例子，今天你看见比尔·盖茨了，你就住相生念，你生出来的念头是不是一定跟他有关系？今天你没有看见比尔·盖茨，而是看见一个很穷的人，又影响到你生出的念头了吧？所以，“不住相生念”，就这么几个字，有很多的含义。男人们在一起谈得很开心，这个时候一个很漂亮的女孩子走过来了，你脑子里生念头了，这个生念头已经让你住相了，为什么？你看到她这个相，住在你的脑子里，你讲出来的话、接下来做出的行为，肯定会不正常。

行善行而不住善业。就是说，我今天做任何善事，我没有觉得它是善事。如果你主观的“我”不存在，就是说你做好事做得多了，你根本没觉得自己是在做好事，那么师父问你们，如果你主观的“我”已经不存在，客观的“我”在哪里存在呢？主观的“我”是什么？就是“我认为”。今天你去开会，不想发表任何意见，你就是去混混，你不管别人说什么，如果你主观的“我”没了，客观上你怎么会有意见呢？如果你今天开会就是想去发表自己意见的，觉得别人左不对、右不对，你有主观的“我”，你到了那里，客观的“我”就存在了。很多人参加会议就是去打瞌睡，找个柱子后面

坐着，躲起来，闭着眼睛睡觉。

师父跟你们讲，行善行而不住善业，去做善事，而不去感受自己正在做善业，就是“不住相布施”。如果主观的“我”不存在，客观的“我”也不存在，那么，客观的众生当然也不存在。这句话是什么意思呢？如果你没有把自己当回事，哪怕别人在开会的时候不点名讲谁不好，其实他没有指名道姓，你干吗要去对号入座呢？很多人死要面子，觉得别人又在讲自己了，现实中谁讲你了？你连自己都没了，别人在讲谁？要记住，客观的“我”不存在，客观的众生当然也不存在，很多人死要面子就是执著，就是执著于我相，执著会产生业障。

所以，度众生实际上是众生早就被度了，当你去度别人的时候，实际上别人早就被度了，你要这么想。你去度众生，你是谁？别人要等你去度？其中的道理很简单，佛陀讲了，每个人都有佛性，别人早就有佛性，不是你去度他的。比方说，这个箱子里早就有很多东西，不是说是你放进去的，而是你拿把钥匙帮人家把箱子打开了，猛地一看，原来他家里有这么多东西，先前他找不着，是因为没有用钥匙去打开箱子。现在明白了吧？师父告诉你们，“无众生相”就是“无我”的异名。因为众生心中早已有佛，“无众生相”就是你心中没有太多的感觉“别人怎么看我，别人怎么说我”，实际上就是“无我”的异名。“无我”是什么？就是没有自己。

一个人寿命的寿并不重要，但是所有的众生都执著于生命、寿命。师父问你们，每个人都希望自己能够活

得长一点，每个人都有寿命，过生日不就是在过寿吗？每个人都希望自己能够活得长，避开夭折。如果你是“无我相”，没有自己的，说明你在精神上已经避开了死亡。佛经上讲，纵然已知生命有生必有死，虽然你已经知道生命有生就会有死，却仍然执著不放自己的生命。很多人明明知道终有一天会跟这个人吵的，他就一定要找理由去吵。你们要记住师父的一句话，我们人明明知道这件事情不能成功，我们还要执著地去做，我们明明知道这个事情是我们不能做的，我们还执著抓住不放，这就是造成痛苦的原因之一。然而，对于“无我相”的人，就是没有自己的人来说，不管是明天死亡还是一万年之后死亡，他的心中是没有差别的。

34. 四相即空

做人要一如既往，因为人终归是要死的，一万年之后你离开这个世界，这是一种自然规律。例如，你今天跟他吵架之后，终有一天会跟他和好，那你为什么明天不跟他和好呢？你知道这个结果为什么不去做呢？我们今天知道以后是要上天的，为什么不好好修？发什么脾气？有什么毛病不能改正呢？所以学佛后“无我相”的人，因为没有自己了，他们已经体会到无我的境界。不跟别人吵架的人，一定是无我的，别人跟你吵，你心中有佛。而有些人说“无我相，我不跟你吵”，实际上，自己回到办公室里去哭，这种人还不是真正的无我相。真正无我相的人就是：不管你对我怎么样，我都是笑嘻嘻的，因为我没有自己了，你骂谁？如果你都没有“我相”，你就会认为自己这个人已经不存在。

再举个简单的例子，“无我相”是什么意思？今天你们开会，是大家发言，你不发言，你是不是感觉自己只是听别人讲，你就很放松？这就是无我相。我想今天什么事情都跟我没关系，今天开什么会跟我都没关系，我也不会发言，我也不会管，我听都不听，我到会场去睡觉，这是基本概念上的无我相。今天爸爸跟孩子说：“来，我们讨论一点事情。”妈妈说：“跟我没关系，你们去讨论好了。”如果妈妈有相了呢？马上就会想：“爸爸跟孩子讨论，是不是讨论我？肯定跟我有关

系。”好了，妈妈就著相了。

“无人相”的人，会认为那些与我们自己相关联的人和事是不存在的。这是什么意思呢？无人相，就是表面上看起来这些人和事跟我们都有关系，实际上这些人和事都是空的。举个例子，你在马路上吵架的时候，别人都看见你受冤屈了，你说：“大家证明，大家说啊，你看这个人不讲道理。”边上的人说：“对呀，他不好。”很多人都讲，这叫“人相”。过一会儿，警察来了说：“来，跟我们到警察局走一趟。”所有的人都跑光了，人都散掉了，无人相，只剩下他一个人了。现在知道了吧？没啦。所以人相也都是空的，都是不存在的，包括宇宙空间都不存在，这句话更高深。宇宙空间，包括各星系、各种小行星，各种各样的星系、星球，在宇宙空间中可能都是不存在的。

“无寿者相”指的是一个时间过程，从期望长寿和对时间的需求，叫无寿者相。无寿者，因为我已经明白了这个道理，人的时间、空间都是有限的。前三者“无我相、无人相、无众生相”是空间的无我，就是没有自己；第四个“无寿者相”是时间上的无我，寿者相指的是时间。当你有寿命的时候你还会有“我相”，当你没有寿命的时候你就“无我相”了。“寿者相”也指一个人的取舍分别心，经过长时间仍坚持执著，长时间不能解脱，这个时间很长就是寿者相。

师父最后总结一下“四相”。简单地说，第一，不执著于我自己。第二，不执著于他人。我对别人、对我自己都不要执著，我一定要怎么样，要他人怎么样，他

跟我的关系，等等，全部都不执著。第三，不执著于众生，乃至不执著于生死的一切，这样你就达到了空的境界。第四，不执著于寿命和时间。你们一听，达到空的境界，境界很高了吧？师父告诉你们，最后连达到空的境界都要没有，因为他没有境界了，所以他才是真的空。很多人说“我在做好事”，到了后来，做出来的事情都不知道是好事还是坏事。这个人天天做好事，他习惯了，空掉了，没做什么事，随便做出来的还是好事，因为意念出来都是好事，实际上他就是悟出了境界、悟出了空谛，他在天上就会证得无上正等正觉。

35. 知幻即离 离幻即觉

今天先给大家讲，五欲苦无边，无得亦无失，人身难得，正法难遇，人生无常，如梦幻泡影。在现实生活当中，很多人像在做梦一样地活着，因为他不知道自己到底在哪里，并在做什么，这就是我们常说的人的魂魄不齐，所以就犹如生活在梦幻泡影。很多人喜欢讲道理，实际上，讲道理的观念都是有问题的，因为当你想讲道理的时候，你的心中就会出现对与错。因为你想讲道理，你的心中就会产生对与错，那么就有好和坏之分，对于修心修到很高境界的人来说，这就等于产生了分别心。师父给你们讲的都是菩萨的大智慧。

很多人说，你跟我讲道理，我跟你讲道理，那么你已经有了分别心了。这种境界不是一般人能够理解的。因为当你跟人家讲道理的时候，你就落入了有染，因为你已经跟人家讲这个道的“理”了，那么你就已经在道理之中，你就有了执著：“为什么我这样？为什么他这样？这是为什么？”因为你跟他讲道理，所以执著心就出来了，就会遭受到人本身的六识田中的作用。为什么不说八识田中？实际上，六识田中就是你的第六意识，就是你的灵感，因为轮回一般是在你的六识田中轮回。第八意识是阿赖耶识，已经是接近佛的本性的地方，所以不容易轮回。所以人家说，这个人到死的时候才会讲良心话，实际上就是指他的想蕴进入第八意识了。

我们人做任何事情，都不要落入因果，不能进入因果。因果非常可怕，因为你今天做了一件事情之后，你种下了这个因，接下来你会有这个果。你不落入因果，你才会证悟。证悟是什么？就是你正信正念真正地开悟。只有证悟，你才能脱离六道。为什么一个人学了这么多佛法，到最后还会糊涂，还会走偏呢？因为他没有证悟，他的意识没有摆脱六道，还是活在人间的贪瞋痴慢疑当中，所以他就脱离不了六道轮回。学佛就是要解脱自己，要从烦恼当中走出来。今天你烦恼了，说明你的境界还在人间，没有摆脱人间的这种因果；如果你今天不烦恼了，你就走出了幻化世界，就是说你已经想通了。很多人想通了，想明白了，他就不会再落入幻化世界。

学佛人如何自立和自在地修行呢？很多人问师父：“师父，我们天天念经，念《心经》，想把自己的心念得干净一点，那我们怎么样自在呢？怎么样自立，能够让自己独立地拥有这种佛的智慧和基础呢？怎么从人间的小我中走出来？”师父告诉你们，在心外学佛，即非佛，就不是佛。一个人在心以外所有学的佛法都不是佛。也就是说，你今天学了再多的佛学知识，你拥有了再多的佛的知识，你也不是一个佛。你穿的、用的，从所有的外表看起来，你都是在学佛，但是你不是个佛，因为你没有真正地把佛放在你的心中，所以你还是知幻，就是明明知道这个是幻觉，你还是离不开。

很多人知道要脱离出人间烦恼，他知道他已经着魔了，他对这件事情真的解不开：“这个感情问题我就是

解不开，我知道自己已经迷惑了，菩萨，您救救我，让我解脱吧！”可是就是解不开，因为你的心已经离开了佛。所以心离佛，你非佛，并非是佛。如果你知道这些是幻觉，人间的一切都是幻化出来的，你马上就会想通：“无所谓，我在哪里都是学佛修心，师父在，我也修心，师父不在，我也在修心，终有一天我能修成。”那你就是知幻即离，马上离开。你今天知道感情上出问题了，你要马上抛开这段让你非常伤心的感情。你今天知道这件烦恼的事情让你痛苦不堪，你还死抱着这个痛苦的烦恼不肯离开，那你就叫迷惑颠倒。

36. 苦集灭道之真谛

非心非物亦非佛。如果你没有用自己的真心去看待人间一切的物质，你就不是佛。师父跟你们讲这些就是要告诉你们，如果你想成佛，你如果不用心去学，你没有看穿这个世界上一切物质的本质都是不长久的、不圆满的，那你就不是学佛人。学佛人是什么？就是能够看穿，你们有一天会老、会死，用的东西会坏掉、会没有，这一切即心即佛。这个“即心即佛”就是说，学佛人用心学佛，用心看穿人间一切，你就是佛。所以，师父要你们一定要把平时人间的一切抛开，真正用心地去学佛。

有些听众和弟子也是非常用心地跟着师父在学佛，但是没有办法学得很深，有些人真的是在自学，在最近的节目中，他们问了师父很多道理。有人问师父：“师父，什么叫苦集灭道？”师父过去讲过的，怕他们找不到，师父今天再给大家做一个简短的解释。大家在《心经》里都会念到“无苦集灭道”，简单地讲，佛法的基本教义就是“四圣谛”——苦、集、灭、道。“苦”就是说我们人间以苦为根本，就是佛说的人生八苦。“集”是什么呢？就是苦集，就是由苦生起的因缘。“灭”是灭苦。“道”就是灭苦的方法，寻找一条灭苦的方法。

佛菩萨为了调伏众生离苦得乐的心，经常劝大家要

离烦恼、修智慧，菩萨自己也在修智慧。佛菩萨说，修智慧的人一定要学一切世间知识，就是说，学佛人如果连世间的事情都不能解决，都还想不通，你不能知道一切世间道理和知识，你不明白，你就是无明，你就会出事。

师父刚刚讲了“四圣谛”苦集灭道。“四圣谛”是什么意思呢？就是神圣的绝对的真理有四个，第一个叫“苦圣谛”，第二个叫“集圣谛”，第三个叫“灭圣谛”，第四个叫“道圣谛”，“道”就是师父刚才说的种种修心的方法。这些师父过去都跟徒弟讲过的，现在来了很多新弟子，还有旁听的，你们不一定懂。刚刚师父跟大家把“苦集灭道”讲了一个大概，下面再用白话给大家解释一下，你们以后念《心经》的时候，就可以懂得“无苦集灭道”的意思了。

“苦”就是我们在人间所受的一个个的苦难，我们受到的很多难加起来就是一个苦。“集”是什么意思呢？就是为什么会受苦，它所生起的因缘，以及为什么会有这个因缘。因为这个世间的因缘，人就有了这个苦的感觉。这两句话师父不知道你们是否听得懂。古时候一个字、一句话就代表很多的道理，古人写信，几个字就解决了。“苦集灭道”这四个字放在一起就是说：苦了之后，知道有苦果了；“集”是你所生起的因缘，就是说你这个苦是怎么来的；“灭”就是要灭度这个苦的果，要把这个苦灭掉，就是要消掉自己的苦因；最后一个“道”字，实际上就是一个灭苦的方法，就是你到底用什么样的方法来灭苦，你用什么方法来离苦得乐，你

是用涅槃来寻找出世间的因呢还是怎么样，那就是修学佛法。有些人为了了解脱人间的苦恼，觉得自己要放下，一生好好修行，修到最后涅槃，就是到天上去了，自己在人间什么都想通了，在人间什么都不求了。涅槃实际上就是自修，修到最后自己完全开悟了，证得无上正等正觉，那么你就涅槃了。

学佛人要懂得修出世间的果，你想灭掉人间任何的苦果、难果，你必须出世间来灭它。也就是说，你在人间，你是永远想不通的，你必须修到境界脱离了人道，达到菩萨的境界——因为只有菩萨能够看到将来、未来——才能脱离人间的苦难。所以，你要灭度这个人间的苦难，你就要修学世出世间的果。师父讲得深了一点。举个简单例子，大学生做中学生的功课，你就会觉得很简单，没有什么好烦的。一个小学生功课做不出来了：“妈妈，怎么办呢？”中学生跑过去一看：“这很简单啊。”那么，我们今天在人间的烦恼我们解决不了，如果靠菩萨的智慧就很容易解决，这样就等于可以灭度人间的苦难和烦恼，然后你就能灭苦得乐。

37. 无明造业 堕落因果

菩萨说，因为众生的心生出种种生死所造的业，也就是说，你今天的生和死都是你的心造出来的。你这个人做了坏事，是因为你的心做了很多恶事，最后你造业了，你一定会有报应的。你今天的心生出种种善的业，那么你就会消除烦恼。今天你的心生出来要学佛了，你是不是就开始解脱了？你今天心生出来要做恶事，要去害别人，你的烦恼慢慢地是不是就会越来越多？

佛法界讲，心生种种法生，心灭种种法灭。今世的烦恼，用现代话讲就是我们人的心病和忧郁症，都是我们自己的心造出来的，修心修的就是你这颗整天像猴子一样的心，心猿意马的心。佛陀当年告诉众生，那些解脱的圣人，他们是没有苦的。佛陀的意思就是说，那些圣人在人间没有苦、没有烦恼，为什么？因为他们找到了离苦得乐的方法。就像一个人，虽然你有苦难，但是你找到了解决的方法，你就不苦了。

实际上，在佛陀还没有来到人间之前，有很多圣人都成为佛菩萨了，这些圣人都修成了，他们靠的是什么呢？师父讲给你们听，这些圣人修成功靠的是十二因缘。

师父现在跟你们讲的佛法已经较深了，师父讲到一句，如果你们不懂，师父就必须解释。就是说，佛陀还没有到人间来的时候，很多圣人能够成佛、能够修到

天上去，靠的都是十二因缘。因为看到人间的因缘，那些圣人觉悟出人为什么会受苦，为什么会轮回，所以明白了苦果的原因。然后佛陀在人间又撒下佛的种子，

“苦集灭道”在《心经》里已经说出来了，实际上就是告诉大家，你们知道苦的因果，苦的因、苦的果，那么苦的因、苦的果是什么呢？苦的因、苦的果来自于十二因缘，十二因缘又跟三世因果合二为一。

十二因缘分成过去的两因（在人出生之前），现在的五果（五种果报），还有现在的三因（三个因缘），以及未来的二果（两种果报），加起来正好是十二因缘。师父只能给大家简单解释一下，把十二因缘的每一个因缘，师父举个小例子，看你们能不能理解。

首先跟你们讲“无明”。一个人来到人间之后，他的无明是出生时就带来的。很简单，一个孩子刚生出来的时候什么都不懂，是不是无明？这是前世的事情，是过去种下的因，因为你投入了，你轮回了，你一到人间来，第一个就是无明。无明里面包括贪瞋痴慢疑：因为你不懂，你一贪，烦恼就来了；你一恨，烦恼就来了；你一做傻事，愚痴了，接下来你的烦恼又来了……这是十二因缘里面的第一个因缘，归类属于迷惑的“惑”字，非常迷惑，什么都不懂。

第二个是“行”。就是说，你在上一辈子造了很多的因，所以形成了你的业，你有了业障，你来到人间，从而决定了你在什么样的家庭投胎，你在人间有多少福德。很多人来到人间之后，跟这个好、跟那个不好，有感情、没感情，投的这个家爸爸妈妈浑身都是病，最后

这孩子身上也全是病……这个全部都是你前世的因和因果报造成的。“行”就是业障行为，就是你前世种的因。

那么到了人间之后有五个果，让你继续在这个因缘当中轮回不休。第一个果叫“识”，就是人的意识，这个也是非常苦的。你来到人间之后，你的业识投胎了，你的第一个感觉、印象就是你的意识。比方说，你一生出来当你很小的时候，爸爸妈妈天天打架、天天骂人，你从小的意识就是这个世界就是骂人、打人。有些小孩子很小就会打人，实际上就是他看见爸爸妈妈打人，自己也学会了，这叫业识投胎，其实也是你的业力。

第二个果叫“名色”。你只要有一个人的形状出来，佛法里面讲的叫有胎形，只要你有一个人一样的形状出来了，你这个人就是六根未净。这是为什么呢？你的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、身体、意识，这六根都会沾染六尘，所以很肮脏。

38. 论五蕴皆空

第三个果叫“六入”。小孩子刚生出来的时候耳朵听不见，眼睛看不见，鼻子闻不出味道，这个就是师父刚才跟你们讲的“名色”。接下去孩子慢慢地长大了，眼、耳、鼻、舌、身、意六根进入到了他的意识当中，六根的人形起来了，耳朵听得见了，眼睛看得见了，开始哭了，为什么？因为看到了就哭了，听到了就哭了，想到了就害怕了。

第四个果是“触”，出胎与外界接触。一个人出胎之后，马上跟社会接触了，苦不苦？你看哪个小孩子生出来不哭？整天“哇哇哇”地哭。天冷天热他都觉得不舒服，跟外界一接触人就不舒服。我们现在很多学佛的孩子，在东方电台待的时间长了，你要他去和外面的人打交道，他会感觉很不自在。所以你们要做好思想准备，你们成为佛的弟子之后，你们的境界越修越高，那么看外面的人会越来越不舒服，觉得他们讲话做事情什么都不太如理如法。要记住，他们不是学佛人，我们只能原谅他们。

还有一个果是“受”，就是由于跟外界接触所产生的苦和快乐，就是感受。这就是三世因果的现在五果。

三世因果的现在有三个因，第一个是“爱”。一个人在人间的爱是最痛苦的，去爱一个人很痛苦，被人家爱也很痛苦，对环境生出爱欲、欲望，就是有了爱的感

觉。举个简单例子，你们对一个事物都会爱，何况对一个人？你们没有养过狗的人很怕狗，但是师父告诉你，当你一旦在家里养了一条狗的时候，你就会慢慢地喜欢它，会跟它有感情的，不要说狗，连鸡都是这样。要懂得，你喜欢这个房子，就是对环境的爱。因为样子很好看，我就喜欢这个房子，我就喜欢这个家具，这也是爱。我很喜欢他，就产生了爱。我觉得跟这个人很容易谈得来，也产生了爱。

接下去是“取”。取就是追求，追求就是取，会造很多的业。去追求某一件事情，去索取它，你就慢慢地成为它的奴隶，会产生业障。业障有善业和恶业。我今天要做这个事情，只要我去追求它了，我就有业了。你今天做好事情，那就叫善业；你今天做坏事，就叫恶业。

还有一个因叫“有”。有是什么意思呢？刚才讲到业已经形成了，因为招来的果报，你已经把这个事情做出去了，已经得到回报了，就是我已经得到它，我已经有了，那么你就有了果报。这是现在的五果三因，还有未来的二果，加起来就是十二因缘。

未来的第一果是“生”。再受到未来的五蕴之身的苦恼，让你不断地受到五蕴之苦。就是说，人死亡之后想不种因了，接下来又投入了，又受到五蕴的苦恼。五蕴是什么？色、受、想、行、识。师父问你们，为什么菩萨说五蕴很苦？因为你在人间的感受、想法，还有色身、行为，以及你的意识，这个五蕴其实都是空的，虽然空，但会让你内心世界痛苦，所以菩萨让我们连五蕴

都不要有。佛在《心经》里面说“照见五蕴皆空”，叫你们不要去想，就是不要有色、受、想、行、识。

师父为什么叫你们不要去想？因为一想，你就会觉得自己活在人间很痛苦，一想你就不敢看别人了，你想得太多了，你听得太多了，你受得太多了，你的意识可能就犯罪了，所以要照见五蕴皆空，就是不要去想，因为这些东西全部都是空的。师父问你们，色是不是空的？看见了有色世界，花花绿绿的花草、房子，漂亮吧？看过了就没有了。受，感受，肚子饿的时候，感受到很饿，吃饱的时候那种饿的感觉一会儿就没有了。想，当你痛苦的时候，越想越痛苦，越痛苦越想。你们小时候痛苦的事情想到现在还有吗？菩萨叫你们照见自己的心要五蕴皆空，要空掉。行，你的行为今天做过了，还有吗？识，就是意识，你的意识想过了，还有吗？

未来还有一个果就是“老死”。因为生和死是连在一起的，出生了，慢慢地老了，最后死了，然后又生。所以十二因缘讲的未来的两果因缘就是生和死。人们说生生死死，死死生生，当你出生了，你就准备死了，当你要死了，你又准备再投胎、再出生了，所以未来之身渐渐又老，又会死掉，这就是因果果报。

39. 智而无智 才是真智

上次和你们讲了“苦集灭道”“五蕴皆空”，接下来师父给大家讲“无智亦无得”。为什么要跟大家先讲这些呢？因为当你们念经的时候，如果你们懂得多一点，可能念起来会很有感悟；如果你们对经文的意思根本不懂，那么，你们就会像小和尚念经一样，有口无心了。

“智”是什么？智慧般若，菩萨的智慧叫般若。有智为妙，有智慧的人，他的心就想得通。过去说你想得通、心里明白，那你就是有智为妙。我们说这个人妙极了，其实就是很有智慧。有智慧的人，什么办法都会想得出来，那就是妙法，所以称为妙智。师父把“智”和“妙”分开来讲给你们听：“智”就是我能去做，因为你有智慧了，你什么都能做；“妙”就是我能够理解和认识它，我觉得这个事物可以转换，让事物变化，这就叫妙法。很多人说没救了、没办法、到底了、死了，实际上都有妙法。只有你的心死了，你这个人才真正地死了；只要你的心不死，你永远会有方法。

在“无智亦无得”里面，“得”是什么意思呢？就是你所证的佛果，你得到的佛果，这是学佛的一种境界。师父把这几个字已经给你们分析了，你们加在一起听，这句话的意思就出来了。“无智亦无得”，就是说，如果你没有智慧，你就会没有妙法，你就不能证得

佛果。

佛果有四种，师父给大家解开来讲。有些人修到后来说：“我学佛了，我成佛了。”你以为你成佛了？佛有四种果位，就是声闻、缘觉、菩萨、佛，这就叫四圣道。人家说你修佛果，修成四圣道，实际上你就是和声闻道、缘觉道、菩萨道、佛道合一，就是说你的缘分、觉悟、开悟完全合一了，你拥有了最大、最有力量的智慧。师父看你们这里的很多人不一定能完全听得懂，师父再分析给大家听。“无智亦无得”，讲的是如果你没有很大的智慧，你就不能证得所有的果德，包括果位和道德、德行。

佛法界讲，智而无智，才是真正的智。一个人有智慧，但是他看上去、他说出来的话好像没有智慧一样，这个人才是真正的有智慧。中国古代有一句话叫“大智若愚”，“愚”是什么意思呢？就是傻傻的一样。想想看，一个人已经聪明到傻掉了，那就是菩萨啊。我们现在坐在下面的很多人，难道你不会吵架吗？难道你不会跟别人争吗？难道你不会跟人家斤斤计较吗？你知道别人在欺负你，你为什么不跟他吵架啊？因为我们大智若愚，我们知道学佛之后没有什么可以争的，人间的一切都是虚幻的，所以我们才叫真正的有智慧。

很多人以为学佛的人傻傻的，骗了他都不知道，他还不知道被骗了，他都不能对别人怎么样。实际上，谁傻啊？当然是骗别人的人傻，人家怎么会不知道呢？现在你们很多人在人间做事情，总以为别人不知道：“我骗骗他，我要耍他。”就像我们小时候以为自己很聪

明，想了半天，开口跟爸爸妈妈说：“妈妈、爸爸，我跟你们谈一下好吗？”因为你只有十五岁的智商，你不是爸爸妈妈五十岁的智商，你的所有的人生经验都不如你的爸爸妈妈，你怎么能够骗得过爸爸妈妈五十岁的人呢？你以为你很聪明，爸爸妈妈说：“好，孩子你说吧。”“妈妈，我不是说弟弟不好，弟弟很好的，他对我很好……”其实，爸爸妈妈在听他讲这些话的时候就知道了，他最后一定会说弟弟不好。道理就是这么简单。

有智慧的人看上去要没有智慧，难道是他真的没有智慧吗？他傻傻的，你欺负他，他也能够忍受，如果他不能忍受，他就闯祸了，就不是学佛人。很多夫妻为什么能白头到老？里边一定有智而无智之人，就是装傻。知道老婆整天地骂我，我不理她，装装傻，看着老婆生气了，过一会儿买个东西送给她，说几句好话，这种人不叫有智慧吗？智而无智才是真正的智，得而无得才是真正的得。你好像得到了，那是没有用的。举个简单例子，在很多人面前，有的人为了面子就是非要争赢这句话，已经被人家讲得很难听了，他最后一定还要骂人，一定要解释，骂得对方当场不响了，他觉得他得了。等他刚刚走出房间，所有的人都觉得他太无耻、太没有修养。他得了吗？得而无得，得不到啊。

师父把这个意思再反过来告诉你们，“得而无得”，就是好像要去得，但是我不要。很多人想要一样东西，嘴巴里先说不要，比方说，过去在一个公司里有一张电视机的票子，这个电视机给谁呢？科室有五个干部，大家都想要，没人敢开口，这个时候，有一个人马

上就讲：“我不要，给你们几个人就好了。”最后其他几个人又说：“什么不要？就给你！”因为那几个人已经吵起来了。你说说看，他得了没有？他就得了。这个哲学就称为“转换学”，因为转换思维失而复得的方法。你说“我不要，你们不要给我”，最后人家就要给你了，对不对？

40. 无得即属无智

本觉就是每个人对事物和人的根本感觉。师父问你们，你们每个人对人和事物的感觉是什么？就是希望真心。你今天感觉到这件事情，不管它发生了什么情况，你要真心对待，心无所谓，归源于智慧本然，就是在内心当中无所得。这是什么意思呢？有智慧的人不是得在表面上，而是得在心里，内心很开心。

有一个人在公司里拿到了五百块钱的奖金，他平时每个月的工资都要交给他的太太，但是在公司里拿到的这份奖金，他回到家里不想告诉他太太，后来他自己花几块钱去买彩票，中了大概三十几块钱，他把买彩票中的钱送给了他太太，他太太开心得不得了，他就把那五百块钱藏起来。这个事情就是告诉大家，虽然先生隐瞒了他太太，但他太太只要感觉心中得到了，就开心了。实际上她丈夫把表面的东西给别人是无所谓的，但也是因为她丈夫开心，因为失去小利，赢回大利。所以学佛人即使你失去了人间的一些物质和语言、感受，对你来讲也没有什么不一样，只要你心里感到满足即可。

去除障碍，你的心中就会显露出对人间事物的一切空性。一切空性是什么？人间的一切事物全部都是空的，有什么意思呢？你今天把老婆骂得一塌糊涂，你今天赢了，你又算什么呢？到最后什么都是没有的，都是空的，过几天你还记得吗？你骂老婆在结婚之前什么事

情怎么样，现在又怎么样，这些都是空性的，岁月流逝，一切空无，没有实体，对不对？然后过几天老婆又把你骂得一无是处。

你们看过《阿 Q 正传》，明明这件事情他很不开心，他就把它想得很开心。师父小时候看过一个三毛的漫画。三毛穿得很破，脏得不得了，几个大亨坐在一辆汽车上，三毛跟那几个人说：“你们能不能带我一段路？”（这是画出来的。）结果有个人“啪”地打了三毛一个大嘴巴，把三毛打得摔倒在地板上，三毛爬起来的时候头上一个大包，眼睛还冒着金花，就是说他被打得眼睛冒金星。过了一会儿，那辆车开不动了，那几个人跑过来说：“你帮我推推车好吗？”三毛把两只手往后面一摆，昂首挺胸地理都不理他们走过去了。

实际上，人活着就是一种乐趣，就是要想开，要自我陶醉、自我解脱、放下，一切都是空的，真如了分明，就是说不管怎么样，不管你是真的假的，一切都会分明的。你到底是好人还是坏人，你用不着跟别人讲：到最后走的时候你能够上天，你就是一个好人；你死的时候下去了，你就是一个坏人；你虽然在人间还没有死，但是你天天做噩梦，你就已经是一个坏人了；你现在活着，天天做好梦在天上，你一定是一个好人。好人一生平安，好人坏人菩萨都知道，不是你自己的嘴巴讲出来的，是用你的行为作证的。

很多人的婚姻很痛苦，但又跑出去到处跟人说“我真幸福，我先生对我怎么好怎么好”，全是说谎的。试想一下，她自己心中痛苦只有她自己知道，别人不知

道，她说谎了并不能有任何改变，所以真如了分明，
“无智亦无得，以无所得故”，你没有智慧，你什么都得不到。为什么你得不到？因为你没有智慧。这句话反过来就是“无智亦无得，以无所得故”，再反过来讲就是“无得来自于无智”，因为你没有大的智慧，所以你就没有真正地获得成果。师父今天一个晚上都在给你们讲《心经》，以后你们念《心经》的时候要好好地念。

41. 学忍辱 去瞋恨

师父接下来讲一些大家感兴趣的佛法哲学观。人都有负面情绪，用现在的话说，人的负面情绪临床表现是什么呢？就是愤怒和仇恨。所以，一个人只要愤怒了、恨别人了，这个人就会有着负面的心态，心已经不正了；一个好的正面心态的人，应该充满朝气，对生活充满希望。“我很恨，我很愤怒。”这样的人已经是负面心态的人了，根本就不可能明心见性。一个明白的人会恨别人吗？人的本性是菩萨，明心见到本性的人，你说他会有负面情绪吗？

师父一直都很法喜，除了你们这些没修好的弟子让师父不开心，师父对人间的的事情都很想得开，发生大的事情师父都能解脱。但你们这些弟子，不是这个心眼小，就是那个情绪不好，想一想，你们就是没有明心见性，因为你们见不到本性，见不到佛性，所以你们就会被贪瞋痴控制。你们怎么会被贪瞋痴控制的呢？因为你们没有找到佛性。想象一下，贪婪的人，他有佛性吗？瞋恨的人，他有佛在身上吗？傻得被骗成这个样子，这样的人有菩萨的智慧在身上吗？他有智慧吗？哪来的智慧啊？这就是丢失佛性后的无明。

贪瞋痴，就是想不到的事情还要去想，没有的事情去想出来难过，过一会儿想通了，“我无所谓了”，意识像神经病一样。人间有些事你就根本不应该去想，想

了就叫愚痴。所以，你见不到佛性，你被这些贪瞋痴控制，暂时失去了佛性，你就会失去忍辱心。你看不到佛性，你是不会忍耐的。你们去看发脾气的人，哪一个人能够忍耐？“你再讲一句！我已经听你讲了一个小时，你还要骂，我告诉你，我是菩萨我都憋不住了！”这是什么话？他说自己是菩萨？如果是菩萨，永远憋得住。师父的这些丰富的语言都是师父给听众看图腾的时候，同修跟师父反馈讲的：“台长，你知道吗？我跟我老公讲，我就是菩萨，我都不能再忍耐他一个小时了。”

忍辱是很重要的，一个能够忍耐的人，实际上慢慢地就能化解冤结。那么，怎么样能够忍耐呢？首先要精进。你要想把忍辱心保持在心中，你一定要有精进心。人有很多恨心，你们知道恨心是怎么来的吗？为什么要恨人家？讲得出来吗？“我就是要恨他。”你们讲不到点子上，师父告诉你们，会恨别人，这就叫没智慧。师父讲给你们听，恨心是和别人比较而来的。你去跟人家比较，一比较你就会产生恨，所以人不能跟人家去比的。

不去和别人比较，你就不会有分别心，分别心就不会出来；你没有分别心，你就不会有不平等心。师父讲的都是佛法。天天念佛的时候都说平等心，你不跟人家去比较，你怎么会不开心呢？平等心是最好的药，这个药是治什么病的呢？师父再把平等心跟你们讲得透彻一点。就是说，你看人家都像自己的兄弟姐妹一样，看见年纪大的都是自己的父亲、母亲，看见小孩子都是自己的孩子，这就会让你的心变得平等。

佛陀看所有的弟子都是一样的。佛陀有一次在天上说法，他看见有些在下面听的小菩萨心神不定，还有的小菩萨左看这个是哪位大菩萨，右看那个是哪位菩萨。在天上很好玩的，大家坐在一起听佛陀讲课，就像你们听佛法课一样，也会看来看去：他是哪一年来的？他是什么地方的？结果佛陀用法力，所有下面的人的脸全部变成佛陀了。你们知道部队里面的人为什么要统一穿军装？学校里的学生为什么要穿校服？就是要一模一样，让你认不出来，不知道谁是谁，你就会没有分别心。

师父跟你们讲，平等心是治疗、去除瞋恨心最好的良药。你恨这个年纪大的人，恨自己的婆婆，你就想想：“要是这个人是我的妈妈呢？如果她是我的妈妈，我会这么恨她吗？”“这个邻居太讨厌了，我真的恨死了这个邻居。”如果是你的孩子住在隔壁做邻居，你会这么恨吗？万物唯心造。

42. 随波逐流失境界

要懂得，人间的一切知见无非就是你自己的妄想。实际上，人间所有人的见解，还有你知道的事情、你自己认为的，都是妄想出来的。有些人怀疑自己的老婆：“她过去从来不化妆，今天怎么又化妆又抹香水的？是不是对我有二心？”你越想越害怕。知见就是你妄想出来的、没有的事情，越想越害怕。所以，人的所有的想法都是想出来的，你不想的话，怎么会有想法呢？所以佛陀叫我们要“五蕴皆空”，色、受、想、行、识的第三个说的就是“想蕴”，你不要去想，整天乱想，神经会紧张、错乱，神经病也是想出来的，你已经在修心了，在佛的净土中，你还要去想，就会蕴想出邪思邪念。

要修成正果，就要明心见性。明心见性是怎么来的？就是要想明白，才能见到菩萨的本性。明心见性之后才能见到“真如本性”，你认为你对人家好是真的，那么为什么还要见法性？法性是什么呢？就是见到自己真如的本性、见到真正的本性之后，你才会见到法性。法性里面包含着法身、报身、应身。

在红尘当中，为什么说晚上“灯红酒绿”？为什么叫“红灯区”？因为人间被称为“滚滚红尘”。汽车从灰尘中开过去，灰尘都出来了，红尘滚滚。在这样的红尘当中，人以污浊之心，就是把自己非常污浊的心当成

净土了。这是什么意思呢？就是不分干净和污垢，以烦恼之心当成自己的本原。“我这个人本来就是这么烦的，我这个人从小生出来就是这么烦的，苦不堪言啊”，其实你已经把菩萨的心忘记了，明明你最大的本原心是佛，你把佛性全部遮住了，你以为你生出来的这个本原就是这么烦恼的，因为你心有病啊，所以你越来越烦恼。

在人间有一句话叫“随波逐流”，一个波浪过来了，你顺着它跑。冲浪的时候，滑板冲上去又滑下来，随着这个浪上去、下来，这就叫随波。在人间也是这样的，今天大家一起这么做，你也跟着去做，过两天大家都倒霉，你也一起倒霉。人家买股票，你也跟着去买，股票一跌，你跟着大家一起亏钱，最后全部亏光了，什么都没有了。为什么很多人跳楼？因为本钱全没了，即使股票下跌了，也没有机会再来买股票、再来发财，什么都没有了，结束了，所以内心难以平静。这就是随波逐流失本性。

人的心为什么难以平静？因为想不通，“为什么这样？为什么那样？”你应该悟出到人间来没有什么想不通的，来到人间就要想得通。没有什么不公平的事，因为每个人修心的境界不一样，障碍不一样，得到的果当然也会不一样。

真正的开悟之人，要理解自己，要知道我到人间来，就是要学会接受、承受苦痛，我是来消业的。一个真修的人修到后来，会有什么想法呢？就是我不需要解脱，因为我本来就没被人家绑住，这就是“菩提本无

树”的高境界了。解脱什么？是你自己把自己套上去的，你自己又想解脱，其实你本来就没有被束缚，你没有把自己捆起来，谁会绑你呢？是你自己绑住自己的。

很多人过去喜欢打麻将，学佛之后，师父说：“你不要再去打麻将了。”然后他说：“师父，我坚决不再打麻将了。”可是，到了打麻将的时间，牌友的一个电话打过来，他吓得都不敢接听电话，心里难受啊，他把自己束缚住了，为什么？他觉得师父叫他不许去，但是牌友们叫他去，他难为情，放不开，他就把自己捆住了，最后还是去了。想一想，是谁绑住你了？是师父把你绑住了，还是你自己把自己捆住了呢？

43. 本性无碍

我们不需要淳朴。很多人一听这句话，瞪着眼睛问师父：“师父，这句话怎么讲？我们不需要淳朴？”请大家听好后面的一句话：有境界的人认为，我们不需要淳朴，因为我们本来就很淳朴。现在明白了吗？如果你是一个好人，你根本用不着说自己是好人，你肯定是好人，你为什么要去跟坏人说自己是好人啊？对人家说自己是好人的人，这个人一定做过不少坏事。所以，师父不跟别人争，高僧大德不跟人家去争斗。哪个高僧大德不被人讲、不被人骂？“你是正法吗？”你用不着跑出去说：“我是正法，你们才是不正的。”面对别人的非议和诽谤，师父什么话都不讲，没有什么好讲的。我没有不淳朴，我本来就是淳朴的，道理是一样的。

就像一个男人，老婆怀疑他在外面有女人了，如果他外面没有女人的话，他会去跟老婆争吗？笑一笑，老婆越是讲你，你越是开心，因为她吃醋就说明她还爱着你，对不对？她如果放弃你，不喜欢你，她问都不会问你，她都不会和你吵，她理都不会理睬你。

要懂得，我不需要妄想，因为我根本没有妄想，我不会颠倒，因为我的心根本没有颠倒，人间有情无情，皆无分别。人间所有的一切，对我们有什么分别呢？都是来也匆匆，去也匆匆。得到了快乐，失去了痛苦。人出生了，最后死亡伴随着我们。一切有了，等到后面那

个字就是“无”。小时候我们有那么多的东西，最后是一个“无”；就算你今天是最有钱的老板，你到死的时候也是“无”，你在人间有，最后不是“无”吗？所以，有无、无有，放在一起没有分别。

不要执著世间情。你执著了孩子，世间的人情、感情，执著了先生，执著了你过去生活中所有的人，人间有情却无情。他离开你了，他狠心抛开了你，你狠心抛开了他，不就是人间有情却无情吗？师父把深奥的佛法拿到现实生活当中来教育你们，这就是白话佛法。所以爱情，爱和恨，情和仇，都是双胞胎。你只要有爱，你一定会有恨，爱得越深，恨得越切，所以夫妻一旦离婚了，恨不得把对方给吃了。

要懂得怎么样出离爱和恨、情和仇。有情了就会有仇，有爱了就会有恨。父母亲对自己生出来的孩子又爱又恨，这些都是冤结啊。佛陀早在两千五百年前就已经用佛法把人剖析得干干净净、清清楚楚，佛陀早就已经把这些道理告诉我们了，只不过我们没有好好地去体会，没有把这么让人受益的佛法用在现实生活当中罢了。所以，远离痴迷，不要发痴，去除无明愁。你们很多人发愁都是因为无明，就是因为不懂，做事才会发愁的。

师父曾经讲过一个故事，一个小男孩跟姐姐两个人相依为命，在他们小的时候，爸爸出车祸死了，妈妈生癌症死了，后来，小男孩的姐姐又生了癌症躺在医院里，这个时候小弟弟就跑去看姐姐，因为他姐姐的血型跟别人不一样，不能输血，所以医生就跟那个弟弟说：

“小弟弟，你爱不爱你姐姐呀？”“我很爱。”那个医生说：“我们要抽你的血给姐姐，好吗？”弟弟想了想，说：“好。”医生说：“好，谢谢你。”然后把他的血输给他姐姐。输完了之后，这个小弟弟眼眶里含着眼泪问医生：“医生，我这点血抽掉了之后，我还能活多久啊？”因为这个弟弟不懂，他以为抽了血之后，他就会跟他姐姐一样活不长了。结果医生告诉他：“你放心，你还会活很长的，跟姐姐一样。”“那再给我抽一点，我要把我一半的生命给我姐姐。”

这个故事就是说明，一个这么小的孩子就这么善良。所以，当你不懂事，你就会发愁，你懂得人间的事情了，你就不会发愁，这就是人。如果你们知道，结婚了，可能有一天会离婚，你们会发什么愁啊？天天享受、开心。一个人算命算出来二十岁结婚，二十五岁就会离婚，所以，就在这个五年内，丈夫对老婆好得不得了，因为他觉得五年之后他们会离婚，结果人家没离婚。为什么？因为他珍惜了，反而消除了冤结。所以不明白道理就会发愁，明心了就会见到本性了。

44. 再谈法身、报身、化身

接下去，师父利用剩下的几分钟把法身、报身、化身跟大家讲一下，这些都是很经典的佛学知识，你们要好好学。法身是什么意思呢？法身就是万法为身，就是宇宙本身的佛性化。也就是说，这个宇宙空间充满着佛性，我们说你证得法身，你就是和宇宙圆满地合二为一了，这个宇宙空间当中充满着佛性和法性，实际上就是你和佛已经合在一起了，你的身上拥有了佛的正能量，你就是法身。法身可以有很多解释，但是很少有人像师父这样讲得这么透彻，不一样的经典，那些高僧大德一听就明白了。

第二个是报身。报身是什么？就是学佛的方法，修行圆满，你就会有报应。你们不要以为“报应”是贬义词，其实它是一个中性词。学佛人修行圆满，你就会有一个果出来，修行的果正就是证果了，而成就的身体就叫报身。你今天学佛圆满了、修成了，你最后的报应和果就出来了，那就是我们说的报身，所以阿弥陀佛又称为报身佛。举个简单例子，你今天在读硕士学位，等你读完了硕士课程，通过了答辩，你就拥有 **Master** 学位；你今天修读博士学位，等你写完论文，通过了答辩，你就拥有 **Doctor** 学位。对于学佛人来说，你证得了果位，就像学生拿到了学位一样。

第三个就是化身。化身跟应身是一样的，就是说，

佛的因缘在成熟的时候，变化降生到人间为众生说法而出现的身体，这个就是化身。观世音菩萨有三十二化身。应身是什么？实际上就是你已经修成了，你已经有一个应身，你的佛身已经出来了。举个例子，学生都很害怕老师，在老师来上课之前很多小朋友都在讲话，在蹦蹦跳跳啊，突然之间一个小朋友跑进教室里说：“老师来了。”实际上老师没来，大家马上全部坐好了，为什么？老师来了吗？没来。“老师”是什么？应身、化身。一听到这声音“老师来了”，大家全部安静地坐下来了，这就是说大家的心里已经有一个感应：我们很尊敬的老师来了，我们要好好地坐下来。

应身就是应随缘变。应是什么？佛度众生，看众生以什么身得度，佛就现什么身度众生。讲到底，化身和应身的特点是什么呢？就是与教化的众生为同类。今天是佛陀的应身也好，是观世音菩萨的应身也好，化身也好，比方说，佛陀出生在尼泊尔，他显化出来的应身和我们人一样高，寿命也跟人差不多，这就是佛陀的应身和化身。

师父讲得有点深了，怕你们不理解，讲得太浅的话，又觉时间拖得太久，师父希望你们平时尽量抽时间多学一点。师父还会慢慢地跟大家讲无明烦恼、灭度寂静、生老病死、轮回之苦，以及因缘生、因缘灭等问题。实际上，佛陀在这些问题上早就给了我们很多的开示。

佛陀有一句话说：你如能分辨出正道、邪道和善恶道，你就懂得正道，你也一定懂得什么叫邪道；如果你

今天不懂得邪道，你就不知道什么叫正道。就是说，你如果是一个好人，你一定知道什么叫坏事，坏事你不能做，你才是一个好人。这就是菩萨告诉我们的。所以学白话佛法要坚持要求得真谛，明人间事理，消红尘恶业。

45. 何所攀缘

今天跟你们讲了“苦集灭道”，下次跟你们讲“八正道”等，这些都是佛学的基本知识，再不跟你们讲，你们以为心灵法门就只是念小房子。很多人出去度人，佛法知识太少了。师父还要跟你们讲《维摩诘经》：

“何谓病本？谓有攀缘。从有攀缘，则为病本。何所攀缘？谓之三界。云何断攀缘？以无所得。若无所得，则无攀缘。何谓无所得？谓离二见。何谓二见？谓内见外见，是无所得。”这些全是经典，因为时间关系，师父把这几句经文简单地跟你们讲一讲。

“何谓病本？谓有攀缘”，就是说，人生病是因为攀缘，就是没有得到的而想要去得到它。“从有攀缘”，就是因为你攀缘了，“则为病本”，这就是你生病的根本。你为什么会生病啊？因为你攀缘。“何所攀缘”，在哪里来攀缘啊？“谓之三界”，你只要人在三界当中，跳不出五行，脱离不了六道，你就会整天地攀缘，也就是说，你在天界上、在人间、在地府，你都会攀。

师父给这里的秘书处小朋友一个小负责人位置坐坐，过两天再换掉，马上就有人不开心了。师父就是要锻炼你们今天上、明天下，能上能下。如果你们觉得无所谓，你们就成功了；只能上、不能下的人成不了大器，成不了很有能力的人。有个大富翁当年是卖塑料

的，人家是怎么坚持下来获得成功的？一个人只有上上下下，才能经得起风浪。不经风雨，怎见彩虹？

接下去“云何断攀缘”，就是怎么样来断攀缘？

“以无所得”，你知道自己到最后什么都得不到。《心经》里面有一句经文“以无所得故”，现在明白了吧？因为你们现在想不攀缘，你就要懂得最后什么都是得不到的，你就不会去攀了。“若无所得到”，如果你什么都得不到，“则无攀缘”，佛经上讲，如果你知道到最后什么都是没有的，都会离开你，就没有什么可以攀的。

“何谓无所得”，什么叫无所得呢？“谓离二见”，就是离开两个“见”。“何谓二见？谓内见外见”，就是说你的内心和外心，你都要离开，不要内心烦恼，外心贪婪，内心外心都无谓了，“是无所得”，你就什么都得不到了，什么都无所谓了，你的内心的烦恼也会没有，你的外心的贪婪也会没有，所以无所得，就没有罣碍了。

下次再跟你们讲，菩萨是怎么调伏其心的，是怎样断生老病死的。师父每次上课在教育你们什么呢？就是在教育你们做人要做好人，不要去伤害别人，做人要有智慧，要懂得自己的心，要对得起自己的本性和良心。你们不要管别人怎么想、怎么看。你们要好好地管好自己的善念和良心；好好地管住自己的这个贪心，不要贪得无厌；好好地管好自己的这个恨别人的心。不要愚痴地以为自己做什么都很聪明，以为人家都不知道，得不到的事情，还要拼命地想去得到。管好你们的这颗痴心吧，不要再去妄想了，否则你们一定会堕落。多少

人跟警察搞，以为自己做得天衣无缝，最后怎么被警察抓住了？因为他以为自己很聪明，他以为警察不会找到他的，这就是愚痴。

想一想，一个小孩子二十岁的智商能跟五十岁的人比吗？你以为自己讲话天衣无缝了，人家五十岁的人一听就听得出来。你以为你是很聪明了，但是你这个聪明是建立在你二十岁的基础上，你永远达不到五十岁的基础。所以做人要谦虚。有些年轻人高傲、自大、狂妄，这也是愚痴。有句话说，很多人吃的盐比你吃的饭还多，走过的桥比你走过的路还多。走路时越是年纪大的人越怕走错，而年轻人不怕。年轻人遇事拼命往前冲，上了年纪的人碰到事情就往后躲，因为他遇到过烦恼，所以他才不去惹烦恼。

我们做人学佛也是这样的，有句话叫“初生牛犊不怕虎”，师父希望你们在学佛当中，在人的生命轨迹当中，千万不要走偏差，不要出轨，不要自己害了自己。每个人都回忆一下，你们过去做错的事情，是谁害你们的？全部都是你们自己在害自己，讲话、眼神、动作、思维，哪个不是你们自己在害自己？谁逼着你们这么想的？谁逼着你们去做这种行为的？全部都是你们害死自己的。事情做错了才恨自己：“我早知道就不要说这句话。”这就是人，是因为你不圆满。希望大家好好地学佛，多听佛经，你们会增长很多佛的智慧。

46. 学佛学根本 心中有道场

今天见了专门从欧洲来看师父的两个人，一个妈妈和她女儿，女儿结婚十年生不出孩子。她们在新加坡拜师的时候，师父已经特别给她女儿加持过了，她们要相信菩萨才行，可是妈妈回去逼着女儿做了一次人工受孕，结果又失败了，又死了很多受孕的胚胎。过了一段时间，女儿自然怀孕了，那就是菩萨加持给她的，因为她们做功德，念了一千多张小房子。怀孕三四个月的时候胎儿又死了，她们问师父为什么胎儿会死掉。师父看图腾看到有二十多个打掉的小孩子，那就是女儿人工受孕死掉的孩子。本来菩萨给她的这个孩子是完全可以生下来的，她们真的是很不懂事情，自作主张，到现在还不停地去参加一些给孩子的祭奠仪式。

师父跟她们说，妈妈的命很硬，一直会克女儿，女儿一直以来已经患有严重的忧郁症。妈妈自己又不懂事情，过去还跟菩萨许愿说，她情愿折寿十年让女儿有一个孩子，她现在六十六岁了。很多人就是因为不懂才会出事情。很多事情你们都不懂，要好好学，你们一个个连人都做不好，怎么学佛？你们在学佛以前哪里懂这么多的规矩？走出去做事经常被人看笑话。人只有在学佛之后才会懂得很多的道理。

学佛人不要去嫉妒别人，人家任何的成功和你自己的成功都不是偶然的，都是有人家的道理，哪一个人的

成功没有付出自己的艰辛？所以成佛之道并非一修就成，也就是说，虽然你今天磕头了，你已经吃素了，你开始念小房子了，这些都不能代表你就能修成功。所以，老老实实地修心，实实在在地修心，才是修学佛法的根本之道。学佛的根本之道就是老老实实，学佛来不得半点的虚伪和作假，来虚假的一套到后来是你自己吃苦头。如果你作假，你跟菩萨来假的一套，菩萨难道会不知道吗？

学佛修心的人，会受到有形和无形物质感应的影响。有形物质就是看得见的东西，有形状的一些物质。无形的想蕴是思维当中的物质，它影响着我们的思想。就是说，你脑子里想的什么虽然人家不知道，但是你想错了，你实际上就是错了。你今天看见这件事情不应该做的，你去做，那是有形物质，而无形的是属于思维，思维错了，就会影响你的行为错误，行为出来的错误一定是来自你的思维。

人的一举一动都是受环境影响的。一个小孩子对父母很孝顺，很认真地听取父母亲的劝导，这个孩子就会健康地成长，就会有光明的前途。等到哪一天，这孩子在外面交了坏朋友，他把父母的话不当回事了，爸爸妈妈再怎么叫他不要抽烟、不要喝酒、不要乱交男女朋友，他都无所谓了，这孩子就离开了父母。不尊敬师长的孩子，一定不会成为一个好孩子的。

要懂得，平时和你相应的物质和思维一定要正。就是平时你做的事情一定要公正，做的事情一定要大大方方，你做的这种行为都是要看得见的，没有偷鸡摸狗的

事情。然后，你的思维出来全部都是正能量的，把人家都往好的地方想，看得起别人，用平等心待人，那你的思维就慢慢地跟菩萨相应了。如果你今天怀疑这个，明天恨那个，后天去贪这个，当你的思维出了偏差之后，你的行为会怎么样呢？你看见好东西就要拿，看见人间的名利就想贪，看见别人都觉得讨厌，那你不就是思维和行为都出偏差了吗？

如果日常生活中和你经常相应的物质和思维都是正的，你就会产生正能量，你就会产生正思维和正物质。你今天到商场去买东西，人家不当心多给了你一个东西，如果你脑子里是正思维，“这个不是我的，他多给了我一样东西，我还给他”，然后动作就出来了，你把人家多给你的东西还给人家。你们看师父有一次去买东西，给了人家五十块，人家找给师父两张二十块的钱，还有大概十几块钱，超过了五十块，这个时候师父想都不想，立即把多给的钱还给了人家，这就是正思维。人家马上看着你，用那种非常感恩你的眼光看着你，你就满足了。这是一个正人应该做的事情，你们有这种正思维吗？

不管做什么事情，要多为人家想一想，做的、想的都是正的，你就会产生正能量。如果你接触到邪的思维、邪的念头，你就会产生负能量。邪的思想是什么？不该想的去想了。你们在马路上看人的时候，你们的脑子里就一直在作孽，看到这个想这个东西，看到那个想那个事情。人经常是自己控制不住自己的意念，看见一些东西，念头马上就出来了。要知道，你们已经犯罪

了，这叫意念犯罪、意识犯罪。你们要懂得这些道理，看见各种各样的环境，要把人家往好的、往正的方面来想，如果总把别人往邪的方面想，你就会产生负能量。人的五脏六腑的病都离不开因果，因为是因果造成了你的生理和心理疾病。很简单，长期忧愁的人，什么病都会得。

47. 意念的灵 行为的感

我们的祖先虽然已经没有肉体了，但是他们的意识还常存在我们的记忆当中，这就是为什么叫“灵”。人虽然死了，但是你们爸爸妈妈曾经在世时讲过的某一句话，你们还记得。这句话会影响你们吗？会影响。会影响你的一生吗？会影响。这就是因为他们的意识没死。所以人不会死就是这个道理，肉身死了，而精神永存。反之这个精神也会给你造成伤害，而且也是一直存在。很多人的爸爸过世了，他说“我爸爸过去就是这样的”，所以他也继续这样，然而因为当时他父亲的某项决定是错的，然后他现在就在精神上吃他爸爸的苦头了。

要懂得把你意识当中存在的东西分成善和不善，不善的东西一定要拿掉，不拿掉的话很快就变成恶了。今天脑子里有“爱众生”的意识，很好；如果你现在有不善的意识，“我觉得有些人很讨厌”，那么这个意识很快就会变成意念，你会恨他们，又转换成了恶念。所以你的心里绝对不能有恶念。在家里也是这样的，你对老婆，要经常想一想过去你爱她的时候，现在你觉得她很讨厌，实际上这是业障现前，这个时候你无论如何要懂得这个道理，思想中必须善念现前，你要觉得老婆很辛苦，照顾家庭、养孩子都很不容易，这样你才会可怜她。我们看别人都要保持一个观点，就是要多看看别人

不容易的地方，你才会可怜别人，生出慈悲心。

师父看到母女两个人为了解决争斗，坐飞机赶到澳洲来看师父，师父很心疼她们。她们跪在菩萨面前哭，师父也很难过。吵架时相互诅咒对方折寿，其实她的妈妈没有去掉十岁，下面只给她去掉了五岁，师父都看到了，但是师父一定要让她明白这个道理，以后不能再乱讲话。而且她妈妈克女儿的命也相当硬，女儿已经跟师父当场说了，只有师父最了解她，她妈妈一讲话她就胸口闷，她就讲不出话来，她就难过，她就想哭，看看这孩子已经被压到什么程度了。

在人的意识当中经常存在的东西实际上就是“灵”，而“灵”又可以化作意识，意识就是你的“灵”。“灵”后面还有感觉，有灵感、灵性，各种灵异事件的发生，都离不开一个“灵”字。所以，当一个意识出来，实际上就是有灵感。有时候你想一件事情想通了，就是灵感来了。所以，当你想不通的时候，就是意识卡住了自己：“为什么人家对我这样？”好了，意识卡壳了，实际上这就是灵性病。灵性病是怎么来的？就是因为你的意识想不通，你的意识受到阻碍，你的意识受到外界影响后，意识转变成负能量。灵性病就是人们常说的精神病。

一旦精神上受到折磨，灵性上身也是自己造成的，那么这种灵性病就会循着因果循环。因果循环就是因果轮回。想不通就会难过，难过了之后会更想不通，想不通更难过，那就一直在轮回。每件事情做不好，恨自己，再做不好，又恨自己；看这个人不顺眼，越看越不

顺眼，然后开始嫉妒别人，今天我嫉妒你了，过两天我还是想不通，那么再嫉妒，再想不通……就是走进了精神领域的死胡同。人的念头一直在自己的意识当中存在着，如果你不改恶念，不把恶念修正，你这个不好的念头就会一直存在于你的意识当中，如果你把它改正了，你的善念就会显现出来。

学佛人一定要放开自己，必须要觉得你是为自己在修，希望自己开悟你要这么想：“菩萨在上，我某某在下，观世音菩萨，我所做的一切菩萨全部观见，我是真心真意地学佛修心。”如果你们跑到观音堂来还搞假的一套，师父真的不要你们来了，师父要你们真修，假的有什么用？假修是没有任何功德的，假修的人自己一定會在修心上出偏差。

48. 简单的原理 深奥的因果

师父跟你们讲，因果得的病就是因果病，因为种因了，就得果了，就是自己因为做某一件事情不如理不如法，然后让自己难过、想不通，结果就更难过。夫妻两个人吵架的时候，只要有一个人省一句不讲了，这个果就慢慢地没有了，只要有一个人不讲话，接下去这场争吵就会结束。只要你还要讲一句，他肯定还会讲一句，吵架就是因为你一句，他一句，停不下来，就越吵越凶。只要有一个人收口了，这个果就没有了，因为有一个人不造因，那么后面的果就没了。

要解决因果病，就要靠慈悲喜舍和修行来去除业障。大家都知道慈悲，就是心疼别人，看着人家很可怜。欢喜心就是说，我今天还很好，我今天还没有生恶病，我今天脑子还很清楚，我心里很开心。舍是什么呢？看到人家很可怜，想对人家好一点，舍去一点恨，舍去一点自私，多爱别人一点，多可怜人家。人的毛病就是不能原谅别人，如果能多原谅别人一点，多一点舍心，那你就会多一点慈悲心和欢喜心。

举个简单例子，一个老板雇了一个临时工，这个临时工在干活的时候，老板希望他最好一分钟都不要停，老板心里就会很舒服，如果老板看见他停了下来，心里就会难过，这就是因果病。实际上，老板付给工人一个小时十几块钱，工人花出来的精力根本不止十几块，但

是老板给了人家这十几块之后，一旦看见工人停下来歇一会儿，他就不舒服，所以去帮小生意老板打工真的是很辛苦，老板不让工人歇着的，对不对？所以做老板的要想一想，就给员工这么点钱，有时候人家休息一下、偷偷懒，只要大的事情过得去就算了，想开一点。台长经常给老板开示：“你做员工之时，偷过懒没有？”如果老板能这样想，说不定还能挽留一个人帮他这么干活，这个就是心态。生意做得越大，人越要想得开，心态好的人，烦恼就会少。

很多人因为老婆没身份，觉得老婆是靠他想留在澳洲，所以在家里天天欺负老婆，然后心态越来越不好。他的老婆一直憋着，等到哪一天拿到身份了，她一定会离开你。如果你真的把她当老婆疼爱，等到她拿到身份之后，她还是对你这么好，她也不会离开你的。因为你觉得她在依靠你，所以你就责骂她，对她不好，憋得住的人憋到拿到身份，憋不住的人就会去相关机构投诉你了。澳大利亚政府有一个机构专门收留被家庭暴力的女子，因暴力受到侵害，可以马上拿到移民。师父讲的都是真话，所以一个人不要把自己这种慈悲的心去掉，不要把这种欢喜心去掉。男人女人都一样，不要把人家当傻瓜，很多人吵架就是因为把别人当成了傻瓜。

要想去除业障，就要消业障，消业障的方法就是要清静心，就是身体要清静，心也要清静。身体不做那些邪淫的烂事，心才能安静。你如果心态不好，做了很多不该做的事情，例如偷了别人东西，看看你的心静得下来吗？你去做一件邪淫的事情，做完了之后，你的心

静得下来吗？举个简单例子，一个小偷去偷了人家的东西，你要他安静点，他静得下来吗？他偷了东西之后，他心里会不平静，他担心会有人看见他偷东西，会有人来抓他。

说人家坏话的人说过话之后，他的恐惧心马上就来了，恐怖心就来了，他想着会不会有人把话传给那个人。会有人传话吗？肯定会有人传话的，这个世界没有不透风的墙，除非你不做，你做了一定会被人家知道的，恐怖了吧？你们去看吧，凡是嘴巴在背后讲人家不好的人，都是跟人家说一句：“我告诉你，你不要去告诉人家。”然后这个人再告诉别人说：“我告诉你，你不要告诉人家。”你说可能不告诉别人吗？你最好不要讲，那就是真的没有人告诉谁了。讲过的话可能不被人知道吗？讲出来的话就是漏出去的气，怎么可能不传出去呢？

49. 保持正念 三不可得

要让我们的心去和菩萨相应，这是最重要的。跟菩萨相应，你的心就会安静，就会干净；和菩萨相应，你就会明心见性，你就会明白佛的大慈悲和大愿力的能量。

佛的大慈悲是什么？只是可怜别人不称作慈悲，真正的慈悲是一种从内心拥有慈爱的悲愍。例如，不是自己的儿子有病，觉得这个人的儿子很可怜，大慈悲不是这样的，而是要感觉到，这个世界上怎么还有这么多的孩子都在受苦受难？我要好好地念经，我不但让自己的孩子好，我要让世界上成千上万的孩子都能够脱离苦难。当你看自己儿子在家里身体不好的时候，你怎么不到医院里去看看，还有那么多的孩子躺在病床上呢？都心疼他们，这才叫慈悲。为了自己的利益，为了求自己的私欲而跑到这里来学佛修心，那叫大慈悲吗？把自己家里快要过期的东西送给别人吃，那叫喜舍吗？要自己吃快要过期的东西，给别人吃最好的东西、新鲜的东西，那才叫喜舍。

大愿是什么？我要发大愿：“观世音菩萨，我真的要救全世界的有缘众生，观世音菩萨，您给我机会让我多救人，多赐给我一点智慧吧，您多给我一点力量。”救人救得满心不欢喜，救得天天不开心，救得嫉妒这个、嫉妒那个，救得恨这个、恨那个，你能救谁？你连

喜舍这点都做不到，你还能学菩萨救人吗？如果你学佛后什么都放不下，你能救谁？你连老婆都救不了，连你的家人都救不了，你还能普度众生？发大愿的人要把所有的小事情全部忘记，别人对我不好无所谓，就算别人对我再不好，也没有关系，我只要好好救人就可以了，我只要能够救人，给别人骂就骂了，给别人说就说了，个人的事情再大都是小事，弘法的事情再小都是大事。

心态要常保持正念，什么事情都无所谓，我不恨别人，恨心永除，不要让恨在自己的心中留存，因为当你恨别人的时候，你心中恨的种子会慢慢地发芽、长大。今天你恨他一分，明天会恨他三分，大后天恨他五分，再大后天又增加了，加到一定的时候就会吵架。你们去观察，吵架的人都不是一天两天的冤结，“冰冻三尺，非一日之寒”，所以千万不要让仇恨的种子在心里发芽，否则最后伤的还是你自己，因为这颗仇恨的种子会让你的心破碎。所以不要去恨别人。

要多感恩别人，师父今天指出你们的毛病，你们要开心地、欢喜地接受师父的批评，你们要感恩师父。有的弟子就很好，当他觉得自己有很多事情想不通、走不出来的时候，他就要师父说说他，师父给他点拨一下，他马上就想通了。很多人不要师父讲他的毛病，师父不讲你，你就对了吗？你就能成功？不要师父讲你的毛病，你会更糟糕，你更会吃苦头。不要师父讲的人最可怜，因为他把自己的苦全闷在心里，他连一个诉说的人都没有。要知道，没有明师的指导，要想走出心灵的暗室是多么地困难啊。

修心修行到底是修什么？就是修过去、修现在、修未来。只有修今天才能得平安。修心忙了半天，就是要把自己过去做的那些烂事全部修掉，过去的就过去了。过去做错很多事情，对不起很多人，伤害了很多，过去业障深重，现在回想起来就难过、恨自己，如果你现在诚心念诵《礼佛大忏悔文》，好好地忏悔，祈求菩萨原谅你，只要你把毛病改好了，你的业障就修掉了。修现在是什么意思呢？就是说，你做人越来越像人，不去讲别人的不好，不去嫉恨别人，不做愚痴的事情，过去做错的事情现在决不会再去做。修未来是什么意思呢？因为我们现在修的全是对的东西，所以我们才能拥有美好的未来。犹如你今天读书非常地认真，你一定会考上大学，那就是你的未来；你今天把自己修得很纯洁、很清静、很坦荡、很慈悲，你一定会拥有光明的未来。

50. 实修是根本

师父告诉你们，你们最后走的时候菩萨都会给你们计分的。你身上的业障很重，你上得了天吗？最后能否上去，不是你们说了算，不是人间的任何一个人说了算，而是取决于你们自己的业力，这个业力跟别人没有任何关系，全靠你们自己修。就像我们在读书的时候，班级里有一个人的表现好得不得了，人家下课了都出去玩，他还在教室里做功课，像真的很用功一样，可是没有一次考试考得出好成绩。因为他想在放学之前，把作业都做完，回家后就不用再做功课了，而我们回到家里之后，拼命地做功课，我们在背后花了很多时间学习，所以我们的考试成绩都比他好。

这就是说，你们修心不要表面上做给人家看，而是要实实在在地让自己种的因能够结成善果。你们今天来到观音堂是做给人家看的吗？让人家觉得你这个人真虔诚，你这个人真好？不管你如何做表面文章，最后上不去的话，你还是要再轮回。师父讲过“不争人间天下事，试看谁能天上行”，到时候看结果，到最后看谁能够上去，谁上不去。你们会说：“师父，上去了的人、上不去的人，我看不见，怎么知道他上去没上去啊？”做梦看不见吗？能托梦给你的人，你看不见吗？修心是为自己修，而不是为人家修。有些人傻得不得了：“我不开心了，我不好好修了。”你不好好修，你是害自

己，不是害别人，这种人就是没智慧。现在你们这些弟子很多人都是这样的，没智慧，要好好地忏悔。因为你修成了，你才会平安。

学佛法要先学佛理。我们今天学佛，要先学佛理，你连佛的理论都不懂，你怎么能够学佛？很多人嘴巴里讲得好：“我要学佛。”师父问你们，佛理是什么？佛的理论就是要有慈悲心，要有忍辱心。你们能够忍耐吗？老婆讲你几句话，你马上就跳起来了，发脾气了。很多夫妻的冤结大到什么程度，你们知道吗？老婆怀孕了，然后这个男的跟她吵，她私自跑到医院去把这个孩子打掉。师父碰到好几个这种事情，女的和丈夫吵架说：“我不帮你生孩子，我有了孩子也去打掉！”老婆说不帮老公生孩子，咱们暂且不说这个女的是多么地自私，孩子也是你的呀。那个男的也是活该受报应，不给你家留后代。看见了吗？这就是因果。

希望你们要懂得佛的道理，佛的道理有两个最重要的基本点：一个是因果，一个是轮回。什么叫轮回？不停地受报就叫轮回。婚姻失败了，重新谈了一个刚刚要结婚，又崩掉了；感冒伤风好不容易好了，过了一阵子肠胃又不好；这里生癌症，好不容易化疗、放疗，没了，过一阵子那边又长出来了：这就是轮回。骂人家年纪大的人：“你这个老不死的！”自己很快就变老了，自己也要被人家骂，人老得很快的，这不叫轮回吗？很多年轻人说人家满脸皱纹，自己很快就会满脸皱纹了，这不叫因果、轮回吗？

什么叫佛理？佛理就是要让我们说出来的话有佛性

道理，做出来的事情有理智。佛理就是让我们言之有理，你们现在很多人说出来的话都没有道理。修心修行要坚持、忍耐，就是要吃苦。修心如爬山，越往上走越难，如果不努力，很多人就会掉下去，接着不修了，很多人就此与佛无缘了。不能坚持修，这个人就修不好。师父告诉你们，想一想百年之后，你们还有什么？什么都没有，只有骷髅头一个。要懂得，坚持学佛，你就能开悟。一个能够坚持的人，他一定会开悟的；坚持不了的人，一定不会开悟。开悟的人，就是能够解脱自己的人。

你们有师父管着你们，这是你们的福气。现在这个社会谁愿意去管谁？谁来管你？你花钱叫人家管你，人家都不愿意管，你被抓进去都跟别人没关系。你的坏脾气不改，当你碰到什么事情你都不买账，你以后一定会出事情，你牛好了。很多男人当初在家里多霸气啊，最后不就离婚了吗？最后一个人苦得不得了，连端茶送水的人都没有。如果他早一点听师父的话，早一点能够学忍辱，明白一切都是因果，他就不会离婚了，自己现在就不会吃苦头。

51. 圆满次第的修心

学佛人要开悟，有一个“圆满次第”的修行方法。一个人修心要想修得圆满，它有一个程序、顺序，犹如先修小乘佛法，当小乘佛法修到一定的时候，再修大乘佛法。师父现在教你们的就是直接学大乘、修小乘。小乘佛法是把自己先修好，叫自度，大乘佛法是救度众生，叫度人，所以自度度人，实际上就是由小乘佛法上升到大乘佛法。菩萨是度人的，所以能够度别人的人，他一定是自己已经修过小乘佛法的。

如果今天想去帮助别人的人，他一定是拥有善心的人。修小乘佛法可以说明这个人有善良的本质和慈悲的根基，但是社会上很多人都有善良的本质、慈悲的根基，但他们不一定给别人用，不一定肯帮助别人。一个人从来不跟人家吵架，从来不说人家坏话，虽然他家里很平安，但是他从来不去想帮助邻居，也不肯帮助别人，虽然小乘佛法他学得不错，也只是自度。等到他肯出来帮助别人的时候，那就是因为他已经觉得除了自己觉悟更应该去帮助别人，虽然自己平安，但他想让众生都跟他一样，家家平安，所以他才会去帮助别人。其实这个次第，就是由自度开始度人了。

圆满次第的意思就是要循序渐进。修行一定要有次第，就像爬台阶一样，要一步一步地往上走，走得太快会摔下来。有的学佛人把别人逼得太快，就像小孩子学

走路一样，他就这点水平，你一下子把他拉着往前走，让他快点走，小孩走几步就会跌倒。你们拉过孩子吧？跟着妈妈走，来不及了，电影快开始了，汽车马上要开了，火车要开了，妈妈拉着孩子往前走的时候，孩子的两个小脚拼命走，也走不了几步，就摔跤了，这叫不圆满的次第。

学佛要有境界，有境界才会让自己的悟性释放出能量。悟性释放出能量，就是因为你开悟了，你明白了，你想通了，你无所谓了，你的这种力量就出来了。没有开悟的人，他想不通，他就没有一种力量来让他解决很多现实生活问题。

实际上，修行的循序渐进就是两个字：懂佛。你们到底懂不懂佛？“懂佛”这两个字很难理解。你们懂不懂妈妈的心？你们懂不懂爸爸的心？你们懂不懂佛？有一首流行歌曲就两个字，叫《懂你》。你懂不懂对方的心？你不懂对方的心，你就会失去对方。你不知道人家对你好、人家为你好，你连人家对你真心都不懂，你这种人活在世界上是一个麻木之人，没有悟性之人。

举个简单例子，小孩子都不愿意剃头，看着头发长得不得了，爸爸妈妈说：“你干净点，去剃头呀。”小孩子就是不愿意去剃头。“你懂不懂爸爸妈妈的心啊？你剃得干干净净多好啊。”又例如，妈妈说：“你脸上干干净净的，但这里有一颗饭粒，你把它弄掉，好吧？”“我就不弄！我要你讲？它自己待会儿会掉下来的。”这不就是不懂爸爸妈妈的心吗？这不就是精神上有病态吗？

胸中有佛，你才能懂佛理。你今天要想学佛理，你首先心中要有佛。如果你的心中没有佛，你所学的理论再好，你讲出来的理论都是空洞的。“哎呀，我要慈悲。”因为你根本没有佛的慈悲，你讲的这个“慈悲”是空的。“哎呀，我要忍辱。”因为你没有佛的忍辱，你不能开悟，所以你到最后憋不住了，会跟他吵架、打起来。学佛到后来要把观世音菩萨放在心中，观世音菩萨在你身上，这个时候你说“忍辱”就不一样了，因为你有了菩萨的慈悲：“观世音菩萨，这个事情我要忍辱，感恩您帮我化解。”想一想，菩萨碰到事情怎么会生气呢？菩萨会觉得他很可怜，会帮助他化解冤结，这样的话两个人就不会吵架了。

如果你胸中无物，而想要言中有物，也就是说，如果你的心中没有佛，而你语言当中想要说出佛菩萨的理论知识，就好比水中捞月——一场空。所以对佛法要用“融”字来定，“融”就是融化、化解。今天不管碰到了什么事情，我要用一个“融”字来化解，化掉它，其实这就叫宇宙意识。“融”是什么？融化掉，解决掉。师父告诉你们，碰到问题，或学佛法，到最后问题都解决掉了，连佛法学到你的心里，你最后都要融化掉，融化后什么都没有了，就进入了空性。

52. 无漏的智慧

你们过去年轻时造下的一些恶业，虽然当时觉得事情很大，现在通过学佛修心，通过忏悔，大事化小、小事化无，融化掉了，变得没有了。你们现在面对的很多苦痛，几年之后也会融化掉，最后没有了。所以，你们现在受的这些苦难，从长远来说都是白受的。师父就不会受这种苦，师父该讲你们的毛病就要讲，讲过了心里就踏实，因为师父一会儿就会把对你们批评的话全部融化掉。你们听从师父的教导，改掉自己的毛病，改正了就会没事了；如果你们不听，你们心里会罣碍。如果融化不掉，那就是块砖头，说小一点就是粒石子，把它放在心中，撞到哪里，哪里就会痛。所以，不能化解感情挫折、不能融化痛苦烦恼、不能消除困境磨难的人，他就等于拿一粒石子、拿一块砖头、拿一把剪刀放在自己的心口上，碰到哪里、剪到哪里，哪里就会痛。

想一想你们年轻时候，那些想不过来的事情多痛苦，但现在还有那种感觉吗？你们现在觉得很痛的事情，几年之后还会有这种痛感吗？小时候拔牙疼得不得了，现在那种疼痛还有吗？没有了，事情过去了就结束了。所以理解“融”字很重要，“融”就是融化、化解，把自己心中的不开心全部化解掉，那么你的境界就跟宇宙空间的气场衔接上了。师父问你们，一片白云在天上，你刚刚还看见它在你的眼前，过一会儿你就看不

见了，那是为什么？因为白云已经融化在蓝天之中。

菩萨的佛光会照到每个角落，师父讲的每个角落不是指房子的每个角落，而是照到你心田的每个角落。菩萨的佛光要让你的眼睛看清事物，让你的鼻子闻干净的气味，让你的嘴巴说善良的语言，让你的耳朵听美妙的声音，要让你的心田像莲花一样绽放，让你的腿脚经过太阳的照射之后生出更多的钙质，所以缺钙的人应该多晒太阳。太阳给人灌注一种强烈的正能量，对人的身心健康大有裨益，万物生长靠太阳。

师父跟你们说的佛法，里面富有深奥的哲理，你们要好好地学。所以，佛光普照要照到你全身的血脉，先普照你的肉身，然后照到你的法身，再照到你的清净之身，等到你有了清净之身，你的慧命就会慢慢地显现出来。当一个人很安静、很干净的时候，他的慧命就出来了。慧命是什么？就是智慧。定能生慧，有定力、冷静的人就会生出智慧。

很多人做功德有漏，那是怎么漏的呢？有些人做一件好事非要搭一点贪心，做一点功德非要搭一点私心，这都会有漏。例如，因为我跟某个人比较谈得来，我就愿意跟他一起学佛，这也会有漏；因为这个人怎么样，我就恨他，又有漏。你这么左漏右漏，漏到后来就漏光了。所以，学佛修心，无漏实际上就是正思维的释放，也就是说，我做每件事情都是正信正念正思维的释放，这样才不会有漏。举个简单例子，不管碰到什么事情，你先跟菩萨讲：“观世音菩萨，我今天没有任何私心，我今天真的是为了度他，我跟他接触不是因为他有钱，

不是为了以后想得到他的帮助，观世音菩萨，您看得见我的诚心。”你敢这么讲吗？你们有几个人敢这样讲？如果你这么讲了，而且实实在在地去践行，那就是无漏的功德。

漏分为器官上的漏和神漏。耳朵、眼睛、鼻子都会有漏，比方说，鼻子流鼻涕，眼睛流眼泪，这些叫器官上的漏，经常打喷嚏的人是漏气。器官上的漏不是最可怕的，那么，最可怕的漏是什么？是神漏，就是精神上的漏。虽然你身体很好，可是你经常担心、难过，从而导致你的气血不通、心神不宁，这就是漏了。你跪拜观世音菩萨的时候，脑子里还在想：“我的孩子怎么办？”只担心了一下子，气全部跑光了。很多人精神上一漏，思想就不集中；很多人精神上一漏，接下来身体就不好；还有人精神上一漏，人马上像傻瓜一样。就算你跪拜菩萨，脑子里却胡思乱想，这就叫神漏，就是精神漏掉了。要懂得，精神影响着你的身体，身体影响着你的精神，精神好的人身体会好，身体好的人精神会好，有修为者要合二为一。

师父经常跟你们讲要修一体双慧，一个身体要有两种慧，一个叫身慧，一个叫命慧。做出来的动作很有智慧，档次很高，从来不做下流事情，不做烂事，这叫身慧；命慧就是讲出来的话、思考出来的问题都是非常高尚并且很有智慧的。学佛人就是要修身心，如果你修一体双慧的话，你的身体就会健康，你的精神就会充满智慧。

53. 净信才能静定

学佛人要净信。我今天相信某个人，就要很干净地完全相信他，相信他绝对不会做坏事。如果你的孩子一直很好，你相信自己的儿子会做坏事吗？“不会，儿子真的不会做坏事。”你相信你的老婆对你好吗？“相信，老婆对我很好。”你相信你的老婆不会出格吧？

“我相信她，她不会红杏出墙的。”如果你在心理完全相信某个人或某件事，你就是拥有了一颗永久之心，因为这颗永久心像一粒定心丸一样，能够把你的心定住，你的心定了，你才有智慧生出来。孙悟空有一根定海神针，就是波浪来了，他都能把大海定住。跨海大桥为什么能够在海上任凭风吹雨打而不垮掉呢？就是因为它有桥墩，墩就是它的柱子和支撑。

你的心中如果经常有一颗永久心，因为你相信他是好人，因为你相信他不会伤害你，你的心就有了定力。很多人为什么会怀疑别人？因为自心不定。怀疑别人的人就是心不定，心不定的人，眼睛会贼溜溜地转，眼睛转久了，心就在“砰、砰”地跳，跳到后来就难过了。现在人的想象力非常丰富，很多人都有胡思乱想的毛病，想一个事情会越想越糟糕，看一个人会越看越怀疑：“这件事情我看就是他做的。”你越想越会觉得是他做的，你看他所有的动作都会觉得这件事情像他做的，然后就怀疑对方，因为你的心飘忽不定。心不定的

人，哪来的智慧？

学佛人除了要净信，还要有诚心。诚心是什么？就是实证之心，实实在在证得佛法之心。也就是说，我今天相信观世音菩萨是实在的，因为我实在太相信观世音菩萨，我没有任何理由离开观世音菩萨，我没有任何理由不学佛、不修心，这就是观世音菩萨的实证之心。证得佛心就要开发自己身心的宝藏，这个宝藏是什么？就是我们的悟性，也是我们的智慧之心，就是永久心、实证之心。当你完全相信，你有诚心，慢慢地你就会显现出自己的宝藏，然后你就可以用自己身心的宝藏去医治自己灵魂和身体的疾病。

一个有智慧的人会很快地治愈自己的心灵创伤。为什么有些人在心灵受到创伤后，他能够很快地走出阴影，而有些人却难以走出呢？因为走不出心灵创伤的人，还是属于没有智慧的人。想不通的人，就是对某一件事情执著不放，他就是没有挖掘出自己身心的宝藏，所以他医治不了自己的身体疾病和精神疾病。

我们学佛，就要认识佛、懂佛，就要懂得佛的道德，拥有佛德。佛德是什么？就是佛的品德、佛的道德和佛的性德。师父分开来讲给你们听。

第一，佛的品德是什么？高尚，从来不跟别人斤斤计较。一个不跟别人斤斤计较的人，就具有佛的品德。现在几个人有佛的品德？

第二，佛的道德是什么？帮助众生，普度众生，慈悲众生。你们有几个人具备佛的道德？有些人具备两个，有些人具备三个，但是很少有人能具备佛的这四个

道德。

第三，佛的性德是什么？佛的性德就是佛的本性能，佛的本性是善良的，佛的本性是人伤我痛，佛的本性是愿意替众生吃苦。妈妈就有母亲的性德。很多母亲愿意为孩子吃苦，这就是“母德”。妈妈真的很伟大，她肯为孩子吃苦，而我们现在有几个人肯为众生吃苦？秘书处有些小朋友接听咨询电话，回答听众几个问题后就不耐烦了，马上就没有耐心，这样的人具有佛的性德吗？如果现在是观世音菩萨在接听电话，观世音菩萨会这样没有耐心吗？妈妈对孩子苦口婆心，不停地讲：

“孩子，你要好好地吃饭，你不吃怎么长大？你这么吃一口，这里会胖出来的，再吃一口吧，你是个好孩子。”妈妈为了孩子好，自己肯吃苦，非常有耐心，这是妈妈的本性、性德。

佛的本性是救度众生，看不得别人受苦，可现在人的毛病却是看见别人开心，他就难过，看见别人伤心，他就开心，没有性德，缺乏慈悲，离佛的本性相差甚远。我们学佛，就是要学习佛的慈悲，拥有佛智佛德。

54. 去除杂念 知行合一

学佛人要懂得佛果。佛果是什么？就是具有佛的果报。我们学佛人要学会拥有佛的果报，这句话反过来就是说，如果你想拥有佛的果，你必须要种佛的因。今天你心疼别人，别人以后一定会对你好；今天你帮助了别人，别人一定会感恩你；今天你学佛了，就会有佛的果报出来。果位是你果报的再现，你怎么会有这个果位呢？因为你一直在做善事和学佛，你就会慢慢地拥有相应的果位。举个简单例子，有一个人在公司里天天帮助别人，他从来没想到过自己要做经理，他就是不停地帮助所有的人，别人不愿意做的事情，他主动去做，做到最后，他当上了总经理，总经理就是这么做出来的。机会是靠你自己做出来的，因为你种下了佛的因，你就会有佛果，你就会得到佛的果位。

我们天天学佛，帮助别人，“我不执著人间的事情，我就做好人、做好事、学菩萨”，到了最后，菩萨会给你果位的。你修到什么程度，你就会得到什么果位。佛果到最后有一个叫“无我果”，这个果位很大。

“无我果”就是没有自己，做什么事情把自己都忘记了，脑子里只有众生。修到这个果位的人，会觉得做好事不是自己做的，帮助别人是自己应该的，吃点亏也无所谓，还能够承受苦难，认为苦难是自己的业报，只要吃苦，就会有苦尽甘来的一天，这就是无我的果位。

学佛人把自己肉身的的光芒和自性智慧之光契合在一起，就会拥有佛光。因为人的心灵干净之后，他的肉身也会干净，这就是为什么会有舍利子。如果一个人修到最后拥有了舍利子，就说明这个人的肉身已经很干净、有光芒，再加上这个人很有智慧，拥有智慧之光，肉身之光和智慧之光合在一起，这个人就会拥有佛之光。

师父再跟大家讲“知行合一”。知道的道理要用行动去实践。你的行为和你知道的佛理合二为一，那你就是在学佛的路上前进了一大步；学习佛法知识再多，如果你的知识和行为没有合在一起，那你就是在退步了。所以在修行当中要寻求知识。你们现在是不是在修行当中寻求知识？学佛学知识，用心记下来不就是知识吗？师父现在教给你们的佛法知识，如果你们能够记住佛理，这些知识就变成你们自己的了，你们就是拥有了这些知识。有些弟子年纪大了，师父讲了这么多，他记不住，他就很难融会贯通，他就是没有把师父讲授的知识变成他自己的知识，因为他听过就忘记了。如果你们听过了能够记住，并且能够落实到你们的修行当中，那么，你们就拥有了这些佛法知识，而且能够用其来指导自己的现实生活，这就是知行合一。

一个人即使知识再多，如果不用在自己学佛的行为上，这个人就是无知。“我知道不能骂人，憋不住了还是要骂人。”这个人就是没学到佛法。“我知道学佛人应该慈悲，可我就是恨他。”这样的人有知识吗？无知。佛曾经说过，佛法不是纯理论，要实实在在地去做才会相应。如果佛法都是像学校里学的那些书本知识，

那么怎么能够运用到现实生活中去呢？又怎么能帮助众生解脱苦难呢？佛陀释迦牟尼佛到人间弘扬佛法的目的，就是要帮助众生解脱苦难，解脱生老病死，解脱离别之苦、求不得苦、爱别离苦等一切人间苦难，菩萨是为了帮助我们来解脱的，不是让我们学了这个理论后还是在实际生活中受苦、迷惑。

学佛人不能对某一件事情只有一个见解，不能死钻在某一个事情里面出不来，否则就会执著，执著的人就会愚痴。“我觉得他很讨厌，我就不喜欢他”，“我觉得这工作太枯燥了，我就不喜欢它”，“我觉得我儿子一定要考上精英中学”……这些都是执著。很多人学了一点佛法知识就自以为是，也听不进师父讲的佛法，关于这一点，让我们听听佛陀是怎么说的：“凡执著于某一个见解，而藐视其他的见解，为卑劣。”“卑劣”这两个字不轻，智者称之为“缠缚”，有智慧的人把它叫作“缠缚”。因为你不想去听别人的意见，因为你总以为自己的意见是对的，实际上你就是被某一件事情绑住了，你就不可能产生智慧。

人应当自做皈依，只有当人自做皈依的时候，人才会非常地清静，因为人本身具有佛性。也就是说，一个人不管碰到什么样的艰难困苦，他必须冷静下来，用佛性好好地想一想自己有没有做错事情，做错了什么事情，只有这样觉悟自身，他才能产生智慧克服烦恼，这就是转烦恼为菩提。

55. 无有烦恼 一心不乱

修心要直修佛心，一直修到找到你内心的佛性。学佛人修心，首先你必须要排除五欲，不要被六尘所染，因为只要你有欲望，你纯洁的心地（内心深处）就会被污染。《华严经》说：“佛土生五色茎，一花一世界，一叶一如来。”后来我们学佛人把这句话用来指花花世界，来形容这个世界非常地繁华。菩萨把这个世界称为尘世间。我们人为什么要在这个红尘世界修行呢？因为我们要修一种苦行，这种苦行能够让我们断除因人间欲望而产生的烦恼。比方说，你觉得自己穿的衣服不够漂亮、吃的东西不够美味、居住的地方不够舒适等烦恼，全部都是你的欲望造成的，如果你能够排除自己心中的五欲，坚持吃苦，使自己生活变得艰苦点，你就会增长一颗慈心（慈悲的心）和一个加持的心（恒心和修持心）。修持心就是说一个人一直在困苦的条件下坚持修心。

一个人的烦恼和贪著是连在一起的，烦恼来了就是因为有贪心，贪心来了就会有烦恼，所以烦恼和贪心就像一对双胞胎一样。如果你有烦恼，你一定是有了贪心；今天你这个人贪心一起，你的烦恼就来了。就像衣服和灰尘一样，你把衣服放在房间里，如果房间里有灰尘，那么衣服上就一定会粘上灰尘。佛法中讲，我们在人世间要精神抖擞地活着，要让烦恼去离贪著。精神要

抖擞就如同衣服要抖一抖一样，经常把衣服抖一抖，就能够抖掉衣服上的灰尘。你们观察一下，就算一件衣服天天在穿，穿之前人总会习惯性地衣服抖一抖，抖一下之后，穿时就会感觉衣服比较干净了。

我们今天做某一件事情，如果把自己的精神振作起来，抖擞一下自己的精神再去做，会觉得这件事情我又可以重新开始，我又有新的希望了，这个时候你的信心就足了，你的愿力就来了。用人间的话来讲，愿力就是一种志向。很多人活到今天，一生没有什么志向。有一个理发师跟佛友说，他在理发店二十五年了，这二十五年里他就是从早上站到晚上给别人理发，他没有志向，他的一生毫无作为，他没有想过如果哪一天不能继续理发了，他该怎么办。佛友说，等到哪一天他清醒了，明白了人生苦空无常的道理，他可能已经躺在医院里。

要记住，人要有志向，人要精神抖擞。抖擞是什么？就像衣服抖灰尘一样，衣服会变得干净。那么，我们人靠什么抖擞呢？就是经常要学习佛的理论和佛的智慧，这样的话你就会振作起来，改掉自己的毛病，重新做人。你们弟子现在必须要看师父的《白话佛法》，看了之后你们会懂得很多佛的道理，你们的精神就会抖擞振奋起来。我们有时候觉得活在这个世界上很累，因为心里会难过、感情会出问题、工作有压力等，但是只要你想到“我到人间来只是一个过程，我不想在人间拥有什么”，你是不是抖了一下自己身上的灰尘？接下来，你的心里是不是很轻松？你是不是就会有心愿了？那么你就会发愿，发什么愿？就是自度度人，广度有缘众生。

的菩提大愿。

经文中说的“打佛七”是佛教的一个仪轨。“打佛七”说的就是发菩提心，让你坐在那里发菩提心，让你制心一处。很多法门，比如禅宗，就是叫你坐在那里，什么都不要想，把所有的一切都放下，脑子里空空如也，禅宗师父就在前面慢慢地讲法：“宇宙星空，一切如空空无色……”所有的弟子在那里边听边打坐。实际上这就叫禅坐，这是一种修心的方法。你们现在坐在这里，可是你们的心放在哪里了？你们脑子里没有想其他事情吗？比如：家里的门有没有关？车库的灯有没有灭？学佛人的心就是要放在学佛上面，要把生活中琐碎的事情全部忘记、放下，只有这样，修心才能有成就。

“打佛七”就是叫大家的心要放在一处，集中一段时间，认真念佛，以求克期取证。学会办道修行，克服我们身口意的毛病和习气，取道证实，期望得到佛法的真谛。“打佛七”来自于《佛说阿弥陀经》：“闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱，其人临命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，现在其前。”所以，念佛法门也好，持咒法门也好，禅定法门也好，都有相通的地方，大家了解一下还是有益处的。

为什么师父叫你们念“佛教经典组合（小房子）”、念经要念七遍（张）、二十一遍（张）、四十九遍（张），都是以“七”为基数的？因为“七”是一个圆满数字，一个星期七天就轮回了，实际上就是叫我们每天早晚都要念经、念心，把自己的心要静下来。在

人的一生当中，有两个时间是最重要的：一个是早上，一个是晚上。如果一个人在晚上不能把当天的烦恼消除，他身体的整个血液循环就会不好，他就睡不好觉，身体机能就会产生病变，这个人就会生病。如果一个人早上爬起来就倒霉，就不开心，就听到不好的事情，这个人整天都会精神萎靡不振。我们要把握好生命中的每一个早上和晚上，让自己每天都精神抖擞地学佛修心，发无上菩提心，广度有缘人。

56. 心念要如如不动

俗话说：“一日之计在于晨，一年之计在于春。”春耕秋收是自然规律，在春夏秋冬四季之中头尾都很重要，所以我们做任何事情都要有头有尾。学佛做早课就是让大家要好好地跟菩萨请安：“求观世音菩萨保佑我今天平平安安。”到了晚上，做晚课就是感恩观世音菩萨：“观世音菩萨，我今天一切都很顺利，感恩观世音菩萨大慈大悲加持我，保佑我一天平平安安。”这样学佛人的一天就算圆满了。

修心不在于形式，而是要打开心门。好比你要去车行修车，你要先把车盖打开一样，如果你不把车盖打开，别人怎么来修你的车？你今天修心，就是要打开自己的心门，就是要和自己的内心对话：“我今天做错了什么？在我的心灵里还有多少肮脏的事情，尽管我知道自己的毛病，但是我还没有忏悔？”只有打开自己的心门，好好地把内心肮脏的东西清洗干净，你才能见到自己的佛性，这就是自性如来。虽然太阳天天有，外面的阳光很明媚，你今天待在家里，如果你把家里的门窗全部关上，你再怎么看，你也是看不见阳光的。只有当你把门窗打开的时候，你才能看见外面的阳光，窗外灿烂的阳光才能照射进你的家。学佛修心也是这样，我们只有把自己的心门打开，才能感受到菩萨的佛光普照，我们的内心才会充满光明。

即心即佛。你这个心只要学佛到位了，佛就会出现。你今天的这个善念只要到了，菩萨就来帮助你；你今天的恶念到了，魔和灵性就会来找你。举个简单例子，只要你们偷偷地动一个坏脑筋，你们试试看会有什么结果。师父相信你们修到今天，已经有这种感应了。如果你动心要把别人的东西悄悄拿走，看看你会不会有感应。你马上会觉得自己神志不清、心慌意乱。因为我们已经是一个修心的人，因为我们的的心就是佛——即心即佛。

不修心的人业障难消、慧命难增。什么叫慧命？就是智慧的生命。理解自己、理解别人的人就会拥有慧命。现在的人很自私，只理解自己，不能理解别人，所以人和人之间才会产生很多矛盾。你能够理解自己的妻子吗？你能够理解自己的孩子吗？你能够理解单位里的老板和同事吗？人是靠着心智活在这个世界上的，如果学佛人连心智都不懂，那你哪来的慧？没有智慧的人，就是因为自己的业障太重。

师父讲来讲去要讲到人的根源是什么，人的根源就是人的心，叫直指人心。人的心是最重要的，你的心想什么，你才会有相应的行为和语言出来。人的行为和语言只是一种缘分，而不是根本。人真正的根本是什么？根源是什么？就是人心。过去经常讲“身是客，心是主”，身体只是你的客人，想来就来，不想来就不来，心才是你自己的主人，所以修行就是修心。

菩萨说过，至高无上的法就是自己的心。在你的心中，如果经常想一想自己不能破戒，那么你就已经拥有

了至高无上的法。如果你吃素的人突然之间吃荤了，是不是违法破戒了？这个时候你的内心会是什么感觉呢？恐惧和害怕，怕有报应。当你的心中拥有了至高无上的法，你的心就是证悟的心，你就不敢再做坏事。今天你一个男人很喜欢一个女人，如果你的脑子里动了一个坏的意念，接下来的报应你自己一定会知道。因为你动心了，你就是没有证悟，你就是偏离了自己纯洁的心灵；没有纯洁的心，你根本就不可能拥有未来涅槃的心。涅槃的心就是完全彻悟（彻底开悟）的心。

“起心动念，无不是业，无不是罪。”动一个念头，你都会犯罪，所以有智慧的人修到可以止念，连念头都没有，更不会信口胡言。如果一个人有脏语言、坏行为出来，这个人一定是“垃圾”。学佛人能够骂人吗？骂人的人会是真修之人吗？你们现在要修到什么境界呢？例如，你的心中有了一个不好的想法，你马上就要知道自己已经犯了大罪、造了大业，这就叫修心，这才称为“觉”，把心修好称为“悟”。

直指人心就是说，你的心不能起心动念，连念头都不能动，因为一切都是业障，有业（带罪的业）就有罪，所以叫罪业深重。一个人的念头一错，身体上、精神上所有因果全部开始变化，果报就来了。师父问你们，你们的心想到哪里，你们的身体是不是就会有反应？举个例子，你到商场里去买东西，如果你手上拿着某样东西，柜台没有给你计算钱，而你并不知道这件事情，你的心是不是不会动？当你知道这样东西没有算钱的时候，你的心就会慌了吧？怕了吧？担心万一查出来

了，会被别人抓住吧？要被别人打了吧？所以你的因果就开始动了。

要自查于行、自查于心。自己每天要检查自己的语言、行为和心念，要走正道，不要堕落。堕落是什么？就是放纵自己的身口意。堕落的人会自毁慧命。学佛人要有一颗证悟的心，要证悟佛性。你知道自己今天做的事情是对的，是善良的，是慈悲的，是菩萨的行为，那你就是证悟了佛性，你就会得到佛法的真谛。

57. 神清产生正思维

成佛的人实际上就是心已经成佛了，一切唯有心造。一个人成佛成魔不是在于自己的外表行为，而是取决于自己的心。过去马路上有些流氓，打人骂人，他们的行为就像着魔一样疯狂，因为他们的心已经成魔了。心能够造如来，也可以变魔；心可以显佛，也可以显魔。学佛要用真心，你才能得到佛法的真谛。人心和佛心本是一心，只要人的心不去妄动，不去起妄念，人的心和佛心没有差别。所以，有佛心的人一定拥有真心，没有佛心的人就会有魔在心。当你拥有了和佛一样的心之后，你的心就会不生不灭，因为你的心总是想着佛，所以你做的事情就是佛做的事情，所以称为心即是佛。

佛法讲，佛身相已入我心，就是佛的智慧、身体和相貌，已入我心，那你就是心佛合一。念经如果念到佛的身相都进入到你的心田，那么，你的心就跟佛一样了。佛是什么？就是觉者，心念有佛。身是什么？身是自己的身体洁净。相是什么？相好庄严，菩萨之相即是我相。所以，念佛可以成佛。为什么净土宗讲，只要一念“阿弥陀佛”，就能成就你的佛果？因为你已经把阿弥陀佛的形象、阿弥陀佛的行为、阿弥陀佛的思维念到你的心里去了，你已经念到心佛合一。如果你的心中无佛，说明你离佛太远，所以你的心中无佛，才会无果。

如果今天碰到一件事情，你不知道是否要去做，你

不知道怎么做，你这个人就是魂魄不全、神识不清，你就是一个不能明心见性之人。如果你是一个头脑清醒、精神正常的人，你完全知道自己应该做什么。正常人如果看见红灯是不是要停下来？如果你看见红灯，你在想自己是冲过去还是停下来，你的魂魄会齐全吗？你的神识会清醒吗？所以说，你的心非皮、非肉、非骨、非髓，而是指你的心啊，直指你的心，你才能看到自己的本性。人伤我痛，你看见别人痛了，你很难过，这就是人伤我痛，你就是在直指你的本性了，因为你的心就是性，本性是佛，所以，心性要一如。心是外心，本性是你九识田中的佛性，如果心性一如，如如不动，你就可以见到自己真实的本性。

学佛人要想见到自己真实的如来本性是很不容易的，要想了解佛性，就要自修自行，就是自己一边修心、一边行佛，用佛的理念和境界来约束自己的语言行为。要见到自己的法身，至少要从内心见到自己的佛性。你们的法身是什么？就是你们内心的正思维和善念头。碰到一件事情了，你想着：“这件事情我要去帮助他吗？不用了，已经有人在帮助他。”这个就不是你的法身，而是你的劣根性在运作。如果你今天战胜了自己的懒惰，想着：“我是学佛人，我要去帮助他。”那你就是见到了自己的法身。因为法身是光明的，就像佛性照耀着人的精神和灵魂所散发出的光芒一样，你见到了自己的法身，你就是见到了自己的光明佛性，就是见到了自己心中的佛。你自度自戒，你自己度了自己，自己又在守戒，自己度、自己戒，你才对得起自己的慧命和

生命。

举个简单例子，假如医生告诉你，你已经患上了肺癌，你肯戒烟吗？有的人肝脏已经不好了，他能够戒掉喝酒的习惯吗？他没有守戒，他怎么对得起自己的身体、良心和本性？如果你是有家庭的人，你就会对不起自己的孩子和家眷。对学佛人来说，你还对不起自己的阴阳五行。因为这个阴阳五行可以帮你调节身体，你硬是把自己身体上的阴阳五行破坏了，你应该好的时候却没有好，实际上就是破坏了你的阴阳五行之身，所以，你的假合之身在人间就会吃很多的苦，受很多的磨难。

要懂得，我们的肉身来到人间是阴阳缘分所为，我们的肉身人间吃尽了苦头，我们不能再让自己的心灵受苦。学佛人要想心灵不受苦，就要学会有智慧，要心佛合一，要做无相忏悔，心中要无非无恶，无有嫉妒，无有劫害。只有精神能够看到未来，当你的精神充满着佛性和正能量，你才能让自己的肉身变得越来越干净，你就不会去利用自己的身体换取物质的享受。现在的年轻人结婚后就要拼命赚取钱财，不就是拿自己的身体在换取物质的东西吗？不就是在伤害自己的肉身吗？因为你已经被外境外尘所污染，你就会丢失智慧、失去慈悲，你就会自性有碍，在人间要名要利到最后什么都没有，枉在人间走一遭。

58. 戒法自然 智慧随缘

学佛做人要诸恶不作、勤修善行，不要执著任何事情，不要攀缘。什么叫攀缘？攀缘和随缘是相反的概念，攀缘就是不该你得的你硬要去得到它。攀就是往上爬，我好了还要更好，我有钱了还要更加有钱，我做官了还想官更大，攀到最后的结局就是掉落下来。而“随缘”，就是随顺因缘。一切不去强求，这样心就不会有贪欲。所以，一个人不执著、不做恶事、尊敬别人、不攀缘，他的境界就会慢慢地提高，最后就会不思善、不思恶，自空无碍。

学佛不思恶容易理解，很多人不理解的是，学佛学到最后怎么连善都不思呢？因为做善事已经成为你的一种习惯，思善行善已经是你的本质，你不用专门去想自己要行善，只要去行，自然你一定就是行善了。你已经是菩萨，你还要说“我是菩萨，我要行善”吗？你已经天天在大学里上课，你还要说“我是一个大学生”吗？你已经是一个行善之人，天天在做好事，你还要去想“我要做好事”吗？你是一个好人，你做出来的自然都是好事，所以叫“好人做好事”。人是怎么自空无碍的呢？对世间无所攀缘就会自空无碍。就像母亲为孩子做事一样，她从来没有想过要孩子回报，她的意念是空的，心中没有罣碍，就只知道对孩子好，她根本用不着去想什么，无所攀缘、不思善恶。

学佛人要多接近善知识，要识自本性，不要已经有了金饭碗，还要到处找宝贝。你们现在学习心灵法门，就好比已经找到了一个金饭碗，就要一门精进，不要再东瞧瞧、西看看。举个例子，一个声乐老师要收三十个学生教唱歌，同一个老师教，三十个学生都能够学出好成绩吗？那是不可能的，因为每个人的嗓音条件不一样，有高音、中音、低音之别，每个人的个人条件不一样，学出来的效果也就不一样。真正的学佛就要识自本性，就是认识自己的本性，然后通达佛理，无我相、无人相，直到菩萨的境界，这才是真性不移——本性不改变。

怎么样才能让自己的本性一直延续下去而不移动呢？首先要做到心中没有是非。你今天说这个事情是对的，接下来，你就会说别人是错的。你今天心中不知道这个事情是对还是错，你怎么知道别人是错的呢？经常去责怪别人的人，就是因为他自己心中认为这是“是”，所以他才会指责别人是“非”，“是非”就是这么出来的。

第二，要在心中觉得自己没有守戒，这叫戒法自然。不抽烟的人难道要天天去讲自己今天没有抽烟吗？你不是一个打妄语的人，难道你要讲自己今天没有打妄语吗？今天你没有偷东西，你是一个好人，你本来就已经守戒了，你已经是戒法自然，你已经到了不用去想自己是否已经守戒了，其实你一直在守戒。学佛人心中要有一道“防火墙”，要经常检验自己的“防火墙”是否有效果，这道“防火墙”就叫境界。经常检验自己的境

界高不高，就像电脑经常要更新软件一样，学佛人也应循此法，才能因戒生慧。

很多人一辈子都改不掉一些毛病，是因为他们没有及时调整自己的境界，把小时候的境界用到中学、大学，到了结婚的时候还是用自己小时候的境界。比方说，上小学时她就在学校里说：“你对我好，我就对你好；你对我不好，我就对你不好。”到了中学、大学，她还是这个境界，人际关系一塌糊涂。等到结婚之后，她冲着老公说：“你对我好，我就对你好；你对我不好，我就对你不好。”结婚之前，老公对她很好，她对老公也很好，结婚后老公对她没有先前那么好了，她也就对老公不好，恶性循环，最后的结果就是离婚。在现实生活中，你必须提高境界，也就是说，结婚前你是一个境界，结婚后你要明白，大家都要为这个家多努力、多付出，你要多花一点时间来照顾家庭、解决家庭问题，这个时候你的境界提高了，你的家庭就会更和睦，你的婚姻才会幸福，你才能成功，才能开悟。

学佛人要知道什么叫境界，什么叫理解境界。境界是什么？境界是一个人的觉悟程度，也是一个人的自我修持能力。就是说，世界上的一切善恶，你要认为都只是一种缘分，今天缘分来了就来了，缘分去了就去了，没有什么可惜的，只是当缘分在的时候要珍惜，缘分去了也不要太伤心，不要让世界上的种种善恶影响到自己的心境，这样的话，你的智慧才会圆满，你的福德才会充盈。这就是不思善不思恶。

学习佛法知识，首先要理解，第二要实践，第三要

转换思维，这样你才能心无罣碍、增长智慧。师父问大家，人间再多的苦痛，菩萨和佛是不是能够解决？因为佛菩萨拥有超越人间的智慧，从而产生出无量无边的能量来解决人间烦恼。佛教说，智慧是广大无碍的。如果一个人充满智慧，就是拥有了般若智慧，他就能战胜人间所有的困难险阻。

人为什么有这么多的苦痛，得不到解脱？因为我们太多的心，我们有嫉妒心、瞋恨心、贪婪心、愚痴心，有痴心就会妄想、乱想：“我能做这个，我以后能够成为那个……”一个人满脑子都是痴心，就不会得到解脱。真正想解脱是有真义的，真义就是真正的含义、真正的意义，就是要懂得和佛光融合在一起，佛光在你的心中，你就会融合佛光。佛光是什么？就是智慧。当你有智慧的时候，你是不是能够去除很多烦恼？作为一个学佛人，你今天烦恼了，你是不是应该拥有智慧去化解烦恼？智慧就是菩提，所以说烦恼即菩提，随缘度化众生就是一种智慧的表现。

59. “五盖”之浅释

佛教中的“五盖”是什么呢？“五盖”就是指覆盖众生心性，令我们心中善法不生的五种烦恼。“盖”是烦恼的别名，即覆盖之意。五盖包括贪欲盖、瞋恚盖、昏沉睡眠盖、掉举恶作盖和疑盖。

第一盖叫贪欲盖，就是贪爱人间的五欲。这种欲望会使我们的身心迷惑，可以让我们的心，善法永不生起。也就是说，贪欲盖会把我们心中的善良永远抹去，因为我们贪图了人间的名利，就会令自己心中不再拥有善法。

第二盖叫瞋恚盖。“瞋恚”就是瞋恨、发怒。因为一个人很容易恨，你每天恨，每天难受，每天令你不开心，或者你感受到不适合你、违背你意愿的事情，你就会有现实的境界上生起怨恨。你们记住了，怨和恨是相续的，你只要怨某个人，“我跟他讲好了的，而他每一次都这样”，时间长了，你就会由怨生恨，你就会恨他。比方说，在家里，老婆每次红烧萝卜的时候都烧得太咸，老公跟她讲了很多次“菜太咸”，可是老婆下一次烧这个菜还是咸——“我跟你讲了多少遍了，这个菜太咸了”，老公再怎么讲，老婆依然是我行我素，“你去讲你的好了”——老公就会有怨气，然后就产生瞋恨。过去皇宫里的深宫怨妇就是这么来的，一个女人总是怨天怨地，时间长了，她一定会恨别人，一恨，心里

就会难过、愤怒，然后相续。这些瞋怨、恚恨情绪会覆盖人们清净的心性，所以就叫瞋恚盖。

第三盖叫昏沉睡眠盖，也可称为睡眠盖。师父问你们，整天昏昏沉沉想睡觉的人，是不是脑子不清楚？你问他什么事情，他都回答：“啊？”师父看你们没有人能逃得了这个盖。很多人念经的时候容易打瞌睡，思绪不知飞到哪里去了，就是进入了这个盖。“昏沉”是指心性昏沉，经常睡不醒的人，就会情绪昏沉，忘失正念。贪睡的人就会没有正念，所以说贪睡无正念。学佛人不要贪睡，要规定自己每天睡六七个小时，严格按照计划执行就会提起精气神。

为什么贪睡的人会没有正念呢？如果一个人总是说“我明天早点起来锻炼身体”，可是第二天早上到点了，他就是睡不醒、起不来，他有正念吗？如果一个人想要改变自己，就不能昏睡，因为人的心性在昏沉睡眠中容易变得阴沉。有很多人晚上害怕睡觉、不敢睡觉，这是为什么呢？因为阴身（阴的身体）的人，尤其是女人，晚上一睡觉就会做噩梦，她们很害怕睡觉，所以师父让他们晚上睡觉之前先念七遍《大悲咒》。昏沉睡眠盖就是说，你已经被烦恼痛苦迷惑了，被它盖住了，你搞不清楚什么叫对、什么叫错，心识疲惫、昏昏欲睡，迷失了自己的本性。

第四盖叫掉举恶作盖。“掉举”两个字是指心躁动不安，心情一会儿掉落下去，一会儿又举起来了，心情掉下去的时候沉默寡欢，心情好起来的时候开心欢喜。就是说，经常想起自己的过去就会难过、痛苦、不开

心，妄念纷飞，想起正在开心时又高兴得不能自制。很多人都有这个毛病：“这个世界是我的，我很开心”，一会儿开心，一会儿又难过，情绪不稳，心绪忽上忽下，跟神经病患者一样喜怒无常。“恶作”是什么？就是厌恶自己所做的不好的事情，有悔恨的意思。但过去做错的事情、恶的事情把你的心盖住了，让你已经没有良心，这些会狠狠地刺伤你的心灵，让你悔恨交加。

如果一个人经常去回忆自己过去做错的事情，心情就会一会儿好，一会儿不好，时间长了，就会泯灭自己修道的道心。道心是什么？就是自己修道的坚定信心。有些人很可怜，一会儿修心，说“菩萨保佑我蛮好的，很灵的”，一会儿又说“怎么求菩萨不灵？”这种人是修不好的，因为他没有坚定的信心和恒心去修心修行。

第五盖叫疑盖，就是怀疑。怀疑之后，人会生出很多的烦恼。如果你怀疑佛法的真实和灵验，你就不可能持之以恒地修持佛法；如果你怀疑“这个世界还有好人吗”，你就会活得很沮丧。很多自杀的人都会说：“我待在这个世界上干吗？一辈子碰到的人都是坏人，都在害我。”很多女孩子就是这样觉得的：“怎么男人个个都这么坏，个个都这么恶？”难道这个世界上真的没有好人吗？不是，这个世界上当然有好人。师父就是一个好人，师父不要命地在救人、度人，不只是师父一个，你们也是好人，你们都在精进学佛，忘我地救度众生。

疑心生暗鬼，心中有鬼的人才会怀疑别人。整天怀疑别人的人会有朋友吗？如果生意人整天怀疑别人，别人会跟他合作做生意吗？又如：你娶了一个老婆，你整

天怀疑她会做出格的事，这个老婆会跟你长久过日子吗？你整天怀疑你的老板，你老板会喜欢你吗？你整天怀疑领导在搞你，这个领导会用你吗？你整天怀疑自己要生癌症，你的心情、身体会好吗？这就是疑盖。怀疑会加深一个人的业障，阻碍其修心。学佛人不能多疑，要积极用善法对治这五盖，才能有所成就。

60. 去除五盖 对治不净

五盖是修行的大敌，师父跟大家简单讲一下怎么样来对治五盖、克服五盖，从而让自己的心灵得到真正的解脱和寂静。

第一，要用不净观和布施行来对治贪欲盖。不净观是什么？不净观是禅定修持的重要方法，就是要想到人间的一切都不干净，从而去除自己对欲望的贪恋。这个人间有什么好贪的？贪来的钱财要倒霉。现在多少人出事情不都是因为贪钱吗？很多人一辈子努力，到了最后不都是栽在钱财、男女之色上吗？你要用不净观去看待事物，就是说，贪来的钱财都是不干净的，不是自己的不要拿。中华传统文化讲“君子爱财，取之有道”，你要有道理才可以拿钱，没有道理的钱财不要去拿，拿人家的手短，吃人家的嘴软。很多女孩子跟男人做坏事，就是因为拿人家的太多，吃人家的太多，这样的女人就会不值钱。女孩子自己一个人也可以活得挺好的，为什么要去贪男人的钱财呢？今天这些钱财，你要看到它会污染你的心灵，让你堕落，所以你要把它看作是不干净的东西，你不能去贪，不能去拿，这样你就克制了自己的贪欲。

一个不贪的人，就是能够经常布施的人。一个能够经常把自己的东西拿出来送给别人的人，他还会去贪别人的东西吗？一个经常帮助别人的人，什么都愿意布施

给别人的人，你说他会贪吗？“这个我也要，那个我也要”，这种人才会贪钱财、贪名利、贪色相。用不净观和布施行去修、去行，你就能够成功地克服自己的贪欲盖。

第二，对治瞋恚盖，要用慈悲观和忍辱行来治疗自己的恨念和罣碍心。比方说，你老公骂你的时候，你恨得不得了，这时候你要用慈悲去对治自己的瞋恚。你要想一想：“老公也蛮可怜的，他为这个家也做出了很大的奉献，他也是一个人在心里话没地方去说，也有内心的痛苦、压力，他也不容易，一辈子打工，也没穿过什么好衣服，也没享受过什么，现在的家庭矛盾是夫妻双方造成的。”当你以慈悲之心去思考，当你没有恨念、没有瞋恚的时候，你自己会感到很舒服。如果一个人恨别人，你不会对方造成任何伤害，只会给自己造成痛苦。当你恨别人的时候，别人是不知道的，你自己恨得难受，恨到最后咬牙切齿，伤害自己的心。

此外，当一个人恨别人的时候，还要学会忍辱行。不管碰到什么事，“我忍耐一下吧，对方也曾经对我好过，他现在的恶行以后会有报应的，他以后会吃苦头的”。当你忍耐、忍辱的时候，你就是在对治自己的瞋恚。

第三，怎么样来对治自己昏昏沉沉、整天想睡懒觉的毛病呢？以无常观、持戒行对治昏沉睡眠盖。无常观是什么？就是叫你要经常看到这个世界是无常的，没有永恒不变的事物，人说走就会走的。当你哪一天身体病了，查出来生了重症，哪一天你的这个劫过不去，你就

死掉了，你还睡什么懒觉？不要再昏睡了，你要抓紧时间精进修行，多做功德，做好人、做好事，这样你才能上天，你才能做菩萨。

不管做什么事情，要持戒。戒是什么？就是戒律。戒律是修行的基础和规范，守戒的人，不该听的不听，不该说的不说，不该看的不看。经常想：“我没有时间跟别人吵架，没有时间去恨别人，我念经的时间都不够，经文组合都来不及念呢，人间有什么好吵好闹的？一切均无常。”

学佛人至少要持五戒，五戒就是戒杀、盗、淫、妄、酒。如果能守持自己戒行的话，你还会昏睡吗？持戒就是说，我今天要成佛，我必须守戒，持戒必须要有恒心和毅力，计划早上五点钟起床，就五点钟起床，计划六点钟起床，就六点钟起床。很多人五年前就说要减肥，五年过去了，怎么越减肥越肥胖？这种人还解释说自己的身体喝水都会胖。如果一个人真下决心减肥，会瘦不下来吗？减肥要有耐心，学佛更是需要恒心，能够守戒的人就有恒心。一个人说减肥就能控制自己不乱吃东西，就是很有决心。很多人想戒烟，说“等抽完这一支烟再去戒烟”，这样能够成功戒烟吗？有决心的人说不抽就不抽。戒酒也是这样的，哪有说“等我把这一箱酒喝完了，我再去戒酒”的？这些都是没有信心的人。说戒马上就要戒，说停就停，这就是守戒。

第四，以数息观、禅定行对治掉举恶作盖。菩萨教我们一个方法，当一个人心情不好，老想过去难受事情的时候，要用数息观去消除自己的杂念和悲伤。什么叫

数息？就是数自己的呼吸，坐在那里数“一、二、三……”脑子里意念集中在某一个点上，身心保持禅定的状态，不去散乱，不去想过去的事情。你们现在坐在这里两个小时，就是专心听师父讲佛法，在这两个小时里，你们脑子里非常干净，你们没有想过去，也没有想未来，更没有去想乱七八糟的事情，什么烦恼、杂念都没有，不但没有感觉累，而且还很法喜，你们就是在禅定之中。

师父经常要看你们能不能定下来。你们坐在下面的人如果眼睛左看右看，这种人是定不下来的人，这种人是没有出息的人，这种人是学不了菩萨的。心定不下来念经，叫小和尚念经——有口无心。数息观就是告诉大家，如果有不开心、心情不好的时候，安静地坐下来数一数自己的呼吸，你仿佛能够感觉到自己的一呼一吸，把自己的思想集中在这一点上，脑子不散乱，就不会想过去、未来和烦恼的事情。禅定是说，能够让自己散乱的心专注在一个境界上，坐着就坐着。你们去看，坐立不安的人，是不是有烦恼？一个人碰到了问题，是不是会坐立不安？你们坐在这里听师父讲课，能够坐得稳的人，就是定得住，就是有禅定心。有时我们去社区里开会，大家讲话吵得烦，静都静不下来，每次主持会议的人总是说：“大家安静一点，大家好好听领导讲话，大家不要讲话了……”大家比较一下，师父在这里给大家讲佛法，有没有吵闹的声音？你们坐在这里听课，连自己的呼吸都听得见，这就是数息观、禅定行。

第五，对治疑盖，用什么方法呢？要以坚信三宝对

治疑惑。坚信三宝是什么？你要相信佛法僧，要相信菩萨，在这个世界上，真的是有菩萨存在的。你坚信三宝，菩萨就在你身边，这样的话，你就能逢凶化吉、遇难呈祥。坚信三宝，你就不要去怀疑，没有什么好怀疑的，菩萨说了，因果报应丝毫不爽。你今天怀疑你老公在外面有女人，你相信菩萨有眼看得见，护法神会惩罚他的，这样一想，你心里就会舒服很多。如果你境界高的话，你会想，“菩萨会指点他，不让他做坏事的，我也不要怀疑，他不会背叛我的”。就算他有这种出轨的行为，你也要坚信三宝，要相信我替他求菩萨一定会改变他，要相信菩萨一定不会让他太过头。这样的话，你就会对自己的婚姻充满信心，你就会正确地对治自己的疑惑。

怀疑是一件很痛苦的事情，也会产生业障。师父问你们，你们怀疑老板对你们不好，明天要把你们开除了，你们害怕不害怕？你今天做错一件事情，你跪在菩萨面前念诵《礼佛大忏悔文》的时候，祈求菩萨说：

“菩萨，您会原谅我吗？”你害怕不害怕？你一定会害怕。你做了一个噩梦，感觉今天要出事了，百分之两百你会害怕的。一个道心坚定的学佛人，他一定能去除疑惑，终有一天能够明心见性，达到解脱、涅槃的境界。

61. 证悟佛性 实相实修

学佛修心有一个非常重要的方法，就是观想。实际上，一个人除了眼睛可以看，他的内心也可以观，叫自观。自己可以看到自己的心，可以看到自己内心的思维和想法。观想必须要“理路明白”，就是说一定要明白佛法的正道。你经常想的某一件事情，你觉得它是对的，如果你天天这么想，那么你就熟悉了这件事情。在观想当中，除了佛理明白之外，还有非常重要的一点，叫“观境熟悉”。观就是看、注意，境就是境界。就是说，你已经能够很有境界地想到，比方说，你经常想到“我以后要超脱六道”，那么超脱六道的这个道，你就会非常熟悉，所以，你才会没有躁妄欲速之心。因为你非常熟悉这条道路，你知道到某个地方去开车需要多长时间，你很专注、全神贯注，那么，你就不会急躁了。

举个简单例子，当你们坐飞机旅行的时候，如果有人告诉你们到达目的地飞机要飞行多长时间，你们可能会觉得坐的时间很长；但是，如果有人告诉你们要坐四个小时就可以到达目的地了，你们心中有数了，那么，你们坐在飞机上可能就不会急躁。你们现在学佛了，懂得超脱六道是一条非常漫长崎岖的道路，你可能就不会很急躁，你就会天天坚持好好地修心。如果你不知道这条路会走多长时间，可能你就会很急躁，这叫“躁妄”。因为烦躁之后，你的这个躁妄欲速之心就开

始了：“为什么老板还不给我升迁呢？”“为什么我还没有到达呢？”所以，你的心就会不坚定，你的愿力就会不坚固，你就会离开实相。实相就是实实在在正在进行某件事情的真实之相。实相是很重要的，实实在在地看到正在进行的一些事情，用实相来念佛、来学佛、来拜佛，你就是达到了妙行，你才能成佛。

“妙行”是什么？你能解决现实问题就是妙行。很多人念了很久的佛经，学了很久的佛法，天天还是烦恼，天天还是痛苦，他就是没有妙行。如果行为上能够解决你的烦恼，就叫妙行。所以，实相念佛、自性真佛，如果你是实实在在学佛的人，你自己的本性流露就是真佛出来了。如果你们天天真的很善良，很愿意帮助别人，那你是不是像菩萨一样慈悲？你内心的真佛是不是出来了？你是不是再不愿意跟别人去争斗、去吵闹了？天天跟别人去争斗、去吵闹，其实这个不是实相，因为你看到的是虚假之相。修心的“修”非常重要，因为这个“修”字会引出另外一个字——“证”。佛法界经常讲“证悟”，证悟是很重要的，“证”就是证得，因为我验证了，我得到了，然后悟性就出来了。对于学佛人来说，想证悟也是非常地难，只有实证妙行，才能证悟佛性。

很多人学佛的时候是学得非常坚定、非常开心，但是当他们真正碰到难题的时候，就不知道怎么样用佛法去解决实际问题。想一想，学佛要学到真正碰到事情的时候也能够放下，你说难不难？就像现在的大学生一样，毕业之后，不知道怎样去把大学所学的知识运用到

社会实践当中。为什么你去某个公司应聘的时候，公司会要你提供工作经验证明呢？就是说工作经验很重要，没有工作经验的人，很难找到好的工作。所以，我们学佛除了修（修学）之外，还要证（验证）。怎么样去验证呢？你们学佛念经后，觉得念经很灵验：“哎呀，我一念经后就梦见菩萨了。”“我一念经，身体就好多了。”这就叫证悟。

证悟很难，但是证悟是有方法的。方法是什么呢？就是要自己观照自己。观照自己什么呢？就是观照自己心中的观世音菩萨。心中常住观世音菩萨，你就能够经常这样观照自己的内心。实际上就是亲证，你心中有佛，你就会亲自证得佛性，而不是听别人说的。要想亲证佛性的人，最好的方法就是一法精进。我们都知道“一门精进”，“一法精进”就是说，我今天学什么法门，我就精进什么法门，这就是一法精进。举个例子，很多家庭的妻子，什么菜都会烧，可是什么菜都烧不好。她会缝补衣服吗？会。她会做包子吗？也会一点点。缝衣、做饭，都会一点点，最后，十八般武艺，样样稀松。同样，要想证悟，就要一法精进。

师父跟你们讲，如果一法精进的话，有烦恼马上就会断除。人的烦恼是不断的，天天有烦恼，如果你有智慧，烦恼一出来，你马上就能用智慧把烦恼断掉。断烦恼是由浅入深的，一个烦恼来了，先是一点点地断，断到后来，越断越深，不管什么烦恼都能断掉，那么，你这个人就是拥有深层次断除烦恼的能量。很多人碰到麻烦事情了，就会说：“无所谓，没有关系的，我会想通

的。”这是浅层次的断烦恼。深层次的断烦恼是什么？当一件不好的事情发生了，你要在自己的深层意识当中想到：“只要是人，只要活在这个世界上，什么事情都会发生，这个事情会过去的。”那么，你就是在深层次上已经断掉了这个烦恼。高层次的断烦恼是，在深层意识上只知道有这件事，想过就放下了。

62. 是心作佛 是心是佛

学佛人要懂得将凡心入佛心，就是让我们凡人的心要进入到佛心的境界。佛法有八万四千法门，法门就是解决人类心灵和精神问题的各种方法，师父告诉你们，将凡心进入佛心就是一大法门。比方说，你们平时想的都是人间的事，做的是凡夫的事情，如果你们突然之间用菩萨的境界去想问题、做事情，那么，你们是不是拥有了一个法门？这就是找到了你们的实相，实实在在的学佛后的人间解脱之相。我们学佛修心就是要修出人间的真实如来相。

人间的实相是什么？佛陀已经告诉我们，人间的真谛就是苦空无常。人活在这个世界上，苦了一辈子，死了就空掉了，最后什么都得不到，在这个人生过程中，不停地有无常出现，世上任何东西都是不长久的。如果你想修出实相的话，那你就要懂得你的这个实相是怎么来的。只有当你认识佛法之后，你才会得到这个实相。什么叫认识？我们平时经常说“我认识你”“你认识我”，实际上，我们要得到实相，首先要认识佛法。你们天天磕头，很多人都不知道佛是干什么的，你们天天对着观世音菩萨磕头，你们不知道观世音菩萨在干什么，这就叫认识肤浅。深层意识的认识就是认识到佛法的实相，完成法界的真佛实相。我们现在生活的这个世界就叫法界。真佛实相是什么？就是让大家离苦得乐，

就是让大家最后能修回到天上去。

佛经上讲：“是心作佛，是心是佛。”你的心只有放在佛的位置上作佛，你的心就是佛。如果一个人有佛心，这个人一定会有佛念、佛智和佛的意识存在，所以，“是心作佛，是心是佛”。如果想作佛，你观想佛像、忆念佛德、口称佛号，你当即就是佛。很多人问师父：“我怎么样能成佛呢？”这就是告诉大家怎么样成佛。观想佛像，看着佛的像，恭敬佛；忆念佛德，想着佛的道德、品德，感恩佛慈悲救度我们众生；然后口念佛号，虔诚念经。你拜佛的时候就是在作佛，那么，当你跪在佛像前磕头的时候，你基本上已经是佛了。

那么，具体观想什么呢？观想佛的相好庄严。看看佛像、菩萨的像好看吗？相好吗？常常有人说：“这个人的相貌好啊！”就是相好，相好就庄严了。如果一个人的模样凶神恶煞一般，这个人怎么成菩萨？福德智慧，福德如果有智慧，那么神通就有法力。神通有法力是什么意思呢？就是我们说的在人间你具有超出人间的意识，拥有解决人间问题的方法。实际上，人间的法力就是我们拥有超人的智慧。我们在观想的时候，要让这些全部进入到自己的意念当中。所以人的意念很重要：你天天有不好的意念，时间长了，你就会变成一个坏人；你天天拥有好的意念，时间长了，你就是一个善良的人。所以，观想要观到自己的意念当中，要有道德，要有福德。

要观想到自己的内心，因为你的心可以制造你的六道。经常观想自己的心，你的心就可以知道哪一道可以

去，哪一道不可以去。如果你的心天天想着“我要作佛”，那么你在人间的思维就超出了六道；如果你天天为自己自私地活着，那你就还是一个自私的凡夫俗子；你天天都是为人间的温饱活着，天天都是人间的算计，那你还是在六道当中轮回着；如果你天天在人间享受，那你就是在天道：这些都是你心里观想出的六道。

师父要你们观想到心是大乘和小乘。大乘就是说，你的心要懂得救度众生；小乘就是好好地自我修心，管住自己。戒定慧实际上也可以作为小乘，因为你守戒，你就会有定力，那么，你就会有智慧生出来。如果你没有智慧，你就会有善恶在心中，有智慧的人心中不会有善恶。因果也就在每个人的心中，你的心可以化出菩萨、佛，你的心也可以化出魔和地狱，所以心中恶多善少的人就会很痛苦，天天活在地狱当中，心怀善良、慈悲的人，就是活在天堂。

人的意念，就是我们说的观想，可以随心所现。你的心想什么，你就能够观到什么。你在心里想的都是善良、慈悲的人和事，你就能够看到自己的善良和慈悲，因为我们的本性相同，我们的原始佛性相同，我们九识田中的本体相同，阿摩罗识相同。所以，处境造成的不同因果，取决于你不停地观想什么和你的心处在什么位置上。

63. 烦恼即菩提

小乘佛法和大乘佛法是佛教的两大基本派别。小乘佛法的修行者，内心还存有一些我执，还存有对众生的分别。修小乘佛法，主要是断除自己的烦恼，是追求自己个人的解脱，是了脱自己的生死，所以也被称为“自了汉”。修小乘佛法的人，观念上不去和别人有争斗，只管好自己、修好自己，“我不跟别人去搞，别人的境界高不高，这是别人的事情，我就自己修得很干净，我自己修得好就可以”，这是纯净的出世法。此外，修小乘的人还有一些我相，“我修得好、我自己好就可以了，但是，众生跟我没有特别大的关系”，这个就是我执。

我执就是我自己的执著。世间的每一个人其实都很执著。执著是什么？实际上，执著就是业障，有我执的人 would 认为每件事情我都是对的，执著于我这个观点，执著于我这个概念。所以佛法界讲，小乘佛法修行的觉悟是不彻底和不究竟的。但是，如果一个人小乘佛法修得好的话，他也能超出六道，进入四圣道前面的声闻道和缘觉道。一个想要彻悟的修行人，不但要救自己（自度），还要去救别人（度人），这就是大乘佛教提倡的“不二法门”观念。什么叫不二法门？佛教讲的不二法门，就是学习大乘佛法，广度众生。

任何一个人只要在人间有烦恼了，他就会有道场。

什么叫道场？就是因为你有烦恼了，你才会在心中去找寻自己原始的根，也就是佛性。换言之，凡是令你烦恼的人和事，都是帮助你学佛修心的道场。想想看，你们过去小的时候，没有学佛，你们哪知道什么心中还有佛？没有佛，哪来的道场？其实道场就是凭良心讲话、做老实人和做诚实事，这个良心就是佛性的一种表现。

要懂得，如果你今天没有苦痛，你就不会想到学佛、拜佛和求佛，你今天没有烦恼，你的心中就没有道场，你就不会把菩萨放在心中。你们平时开心的时候，一切都顺利的时候，会想到拜佛求佛吗？不会想到的。等到你们吃苦的时候、有烦恼的时候，就会想着求菩萨：“菩萨，我好苦啊，我好烦啊，求菩萨救救我！”菩萨闻声就来帮助你了。你们现在学佛了，菩萨时刻都在你们的心中，不管有事没事，你们都会欢喜地礼佛拜佛，因为你们的心时刻都有一个学佛的道场。

无我一念，众生是道，烦恼也是道。一个人如果没有自己了，那么心中就会想着别人，一个妈妈没有私心，什么事情都会为孩子着想。所以，十方三世一切的诸法，就是说我们在这个世界上做任何事情，包括学佛学法，包括宇宙、人，一切人间的方法也好，事物也好，实际上都是因缘所生的现象。因缘所生是什么意思呢？今天你跟他结婚了，你们组成了一个家庭，这就叫你们有个家。你离婚了，你这个家庭破裂了，你就没有这个家。那么，有这个家的时候，夫妻就有在一起的这个缘分；没有这个家的时候，夫妻在一起的缘分就没了，你就变成了你一个人，一个人独立的一个缘分。实

际上，家就是缘分的一种表现形式，有了就有了，没有了就无缘了。

所以，菩萨让我们把这个世界上的一切都要看破、放下，就是叫我们不要去执著，因为这个世界上很多东西，到了最后会没有，现在没有的东西，到了最后也许会有，这就是“色即是空，空即是色”。要懂得均是虚空，就是说在这个世界上，你认为有的东西，其实都是空的。你们感觉一下，你们小时候有过多少东西，现在是不是空了？小时候的东西还有谁藏在身边的？除了照片，还能收藏什么？很多人到最后连照片都丢失了，要找一张小时候的照片都很难找到，没有一个存在的实体，一切都是虚空的。师父告诉你们，这就叫虚空。

每个修行人自身就是一个道场，这个道场是什么意思呢？就是说，你心中有这么一个道场，你就可以评判自己今天做的这件事情是对还是错，因为有菩萨在这个道场里边，所以你自身就是一个道场，这个自身的道场最接近你的佛性。道场是不是可以请观世音菩萨来？如果这个道场是你们的自心，而且清静，是不是观世音菩萨就会到你的心里来？

有道场，你可以请各种各样的菩萨来，好比你家里开了一间诊所，你可以聘请各种各样的医生过来坐诊，道理是一样的。道场到了最后也会空，也会没了，因为当你彻悟后，你心中已经有菩萨了，有没有道场都无所谓。这就是讲给你们听，今天这个医生坐在诊所里边，诊所是有医生的，但是以后诊所里的这个医生随缘到处去医治病人，他还要诊所干吗？他走到哪里，他就救人

救到哪里。所以，学佛人要借道场来成就自己的佛道。就是因为有这么一个道场，所以菩萨会来，菩萨来到你的心里之后，菩萨就住在里边了，你这个道场有没有都不再重要，所以说道场也是虚空的。

举个简单例子，你们哪个人读书的时候不要有个学校？你们读中文、认汉字，都要有个学校去学习，等到你把小学、中学、大学都读完了，文化知识全部读进你的脑袋里去了，那你还要把这个学校背在身上跑吗？你是不是就不需要学校了？学校没有了，是不是就虚空了？但是文化知识已经装在你的脑海里。对于学佛人来说，这个“学校”就是一个道场，这个道场在你心中，所以你在内心拜佛求佛，就是把菩萨请到你的心中，等到菩萨住在你心中了，你还要道场干吗？这个道场是不是也是虚空的？犹如机场的跑道，它是帮助飞机起飞用的，当飞机飞上蓝天之后，难道飞机还要把跑道拖在后面，到了下一个降落的地方，把跑道先放下去吗？

一切法均是道场。在人间不管学什么、做什么，人间的一切都只是一个道场，道场指的就是学佛的一个环境。任何一个地方的人和事物，修行人都要把它当成是一个学佛的道场。烦恼就是道场，其实道场是一个产生烦恼和化解烦恼的环境，有了烦恼，即进入道场解决，用菩提智慧去解决。师父问你们，烦恼来的时候你能逃避吗？你只能用菩萨的智慧来理解和化解它。为什么说“烦恼即菩提”？菩提就是菩萨的智慧，因为有了烦恼，你必须用菩萨的智慧去化解烦恼，那就叫烦恼即菩提。你今天有烦恼，你克服了烦恼，你的智慧就生好

了，你积累了经验，以后再碰到这种事情，你就不会有烦恼。

64. 修净信 种福田

现在求财的人很多，尤其是农历新年初五迎财神，大家都喜欢求财。但是很多人不懂，并不是你求财神了，财神就来，你求发财了，你就能够得到财富。你不能迎到财神来，能不能够发财，都是看你自己过去有没有种下发财的因。财神有天财神和地财神，因为财神也要看你过去有没有种善因，包括你的今生今世、你年轻的时候有没有种善因，所以，有没有种下财布施的种子很重要。你今天求财神菩萨给你一点财，你必须在过去已经把自己要拥有财富的种子种下去了。比方说，一个很小气的人，跑到庙里去求菩萨：“菩萨，求您保佑我发财吧！”你以为这样一求，你就发财了？你发得了财吗？任何果实都是从种子里长出来的，没有种子是长不出来果实的。没有财布施的因，就不会有发财的果。

财富就是一个人的福报。一个人想要有福气，一个人想要现在有财，就要看他以前或者前世有没有种下这个发财的因，因为有因才有果。所以佛法界讲，要在自己心中种上一块福田，就是有福气的田。如果你没有种下这个福田的种子，不管你给土地浇水、施肥，还是给它阳光，因为没有种子，土地是不会长出果实的。经常有人问师父：“为什么有些人一生很幸运、财源滚滚？”要知道，这些幸运有福报的人，是因为他们前世种了布施的因，所以今世就会得到布施的果，因为福报

的果是从布施的因得到的。

佛法界把福气分成三种，叫“三福田”。福田可以生出福的缘分，如果你自己有福的缘分，那么就会拥有三个福田。这些知识师父过去都讲过，因为你们很多佛友第一次来，所以师父再跟你们讲一讲在自己心中如何种三个福田。有了这三个福田，你的下辈子就会有有很多的财运，求财神菩萨的时候就会一求就灵。

第一福田是供养佛法僧，这叫“敬田”。你今天看见菩萨，你磕头吧？磕头了，恭敬。你对佛法尊敬吗？尊敬。你对法师尊敬吗？尊敬。那么，你就拥有了敬田，这个敬田会给你生出福气。

第二福田叫“恩田”。要想有福气，就要懂得孝顺，要多供养父母、师父和自己的老师，就要懂得感恩，要有报恩的心，这叫恩田。

第三福田叫“悲田”。“悲田”是什么？就是说，你看见贫苦的人，看见生病的人，看见残疾人，你都要产生感觉他们很可怜的悲心。为什么在公共交通上要给残疾人让座？停车场要给残疾人留车位？很多老妈妈、老伯伯腰不好、身体不好，你对他们好，你就是在种悲田。供养贫困的人、贫苦的人、生病的人、残疾人，你主动对他们好，你以慈悲心去供养他们，你就是在给自己种悲田。用一颗慈悲心去对别人好，你们学的是谁呢？学的是大慈大悲观世音菩萨。你们的心跟观世音菩萨一样慈悲，你们不就是观世音菩萨吗？

很多人想不通：别人怎么那么有福气，而自己却没有福气？师父告诉你们，一个人要想得到福气，回报最

快的就是种上敬田、恩田和悲田三福田。你们看这个“田”字是一个方块，对不对？其实，把人整个身体的上面分成四块，就是心、肺、肝和脾，这四个器官是在一起的：做人不要有脾气，保护好你的肝，让心脏快乐一点，你的肺才能通气，这样的人就是有福气。

有一个成语叫“肝肠寸断”，如果你想念一个人，或者嗔恨一个人，你都会肝肠寸断。肝和肠子在一起，和脾又在一起。想想看，一个人的脾气大，他是怎么会脾气大的？肝功能会影响脾脏，肝不好的人很容易发脾气，为什么？因为肝火旺啊。肝火一旺之后就会烧上面的肺和心，心会感觉火烧火燎的。心脏是人的“主机”，如果一个人的“主机”不好、坏掉的话，人的呼吸就不畅通。人的肺像一个风箱，生气的时候“扑哧扑哧”地响，人在生气的时候，气郁在肺这里，整个肺部动不了，血上不来，脸憋得通红。很多人生气的时候话都讲不出来，只会说“你！……你！……”就是这个道理。

师父跟你们讲过一件事情，沈阳一个老伯伯上了公交车后，他叫别人让座，跟这个人说：“你这个年轻人怎么不让座？”这个年轻人阴他，讲话讲得很阴毒，这个老伯伯很生气，上去抽了这个年轻人一个嘴巴，抽完嘴巴之后，老伯伯因为气得太厉害，一下子就死在车上了，这就是因为气郁在肺部了。如果你有这三福田的话，面对年轻人的羞辱，你会懂得感恩，感恩他让你学会忍辱，这种年轻人骂你、阴风吹吹你，你就把他当成是一种增上缘，你还会这么生气吗？那么，你也不会就

这么死了。“这种孩子一看就是没有父母教养的，这种孩子以后有吃苦的时候”，你心里这么一想，你的气不就化解了吗？

学佛修心要一心净信。一个心要干净地去相信菩萨，如果你信菩萨信得不干净、不彻底，你就修不好心。干净地相信是什么意思呢？就是我今天相信观世音菩萨，我没有半点私心和怀疑，我完全相信，“观世音菩萨一定会救我的”，这就叫净信。如果你一边跪在那里求菩萨，一边在想：“观世音菩萨，您听到我的声音了吗？您会救我吗？”这个就不是净信，因为你还有疑虑。你求菩萨，菩萨怎么会听不到呢？即便你不讲话，你往观世音菩萨面前一跪，菩萨都知道你在想什么。有些人还觉得好像观世音菩萨听不见，怎么可能呢？当你求菩萨的时候，你的心中可以响亮地叫菩萨：“观世音菩萨！”这样护法神都开心，因为你是净信，非常坚定地、干净地相信观世音菩萨。

净信之后，要专心修佛。“专心”这两个字很重要。你们有时候学佛不专心，这是学不好佛的。“修”指的是什么？修自己的心，修自己心中的佛。有一个故事说，有一个人跟老和尚到庙里去，老和尚问他：“你来干什么？”他说：“我来修佛。”老和尚说：“我庙里的佛很好，不要你修。”要懂得，修佛是修你心中的佛，把你心中的佛性修回来，只有把心安住，心不妄动，方可修出自性佛。

65. 修悟证道 回归本原

大家要管控好自己的心，心勿贪奇，就是不要去看稀奇古怪的东西。很多人就是爱打听奇闻轶事，一看见别人窃窃私语，就赶紧凑过去：“哎哟，是吗？从没听说过这种事。”好了，你去贪了，你一贪稀奇怪异的东西，你的心就会乱动，守不住你的心，你就造业了。

心勿贪灵验邪术。邪术是什么？不正就是邪。有些人整天乱讲，就是邪说。师父看图腾看了这么多年，听众问什么就说什么，其他从不多讲。如果师父进房间冲你们一看，就说：“你要当心啊，你背后有一个人。”有些事情是不能随便讲的，有时候你偶然看见了灵界的事，你都不能去讲，讲了就叫邪，因为你在动邪。只能讲身体、灵界提示、意念等。我们学佛要把别人的正能量激发出来，要传递正能量：“我看见菩萨了！佛光普照！”大家听了是不是法喜充满？

心勿贪多，什么事情多了就会出事。师父问你们，吃得多了，肠胃会出事吧？想多了，脑子会出事吧？拼命地打工赚钱，身体透支太多了，健康会出问题吧？抽烟多、喝酒多、生气多，会出事吧？你们记住师父的一句话，什么东西都要适中，太多了就不好。痛苦太多了，好吗？很多人幸福太多了，也不好。打麻将不停地赢，到最后“海底捞月”，开心过头，血冲了上去，人一下就中风了，这种事情有没有？什么东西都不要贪

多，少一点死不了，太多了就会出毛病。钱多了会出事吧？很多人有钱了被绑架，各种投资最后拿不回来，是不是出事了？钱少一点，没人来绑架你。

师父曾给你们讲过一个笑话，在悉尼中央火车站附近的公园里，一名女士戴着的一根金色项链被小流氓拉掉了。如果她戴一个观世音菩萨的吊坠，小流氓看见了，他才不会来拉呢。她的项链被别人拉掉后，自己吓得赶紧逃跑了。第二天，这名女士打工又经过火车站，那些小流氓可是天天在火车站活动，他们看见这名女士就说：“下次不要戴假项链啊！”这是贪图漂亮惹的祸。

师父叫你们不要幻听幻视。幻听幻视就是好像听到了，又好像看见了一些事情，实际上并没有听到和看见。就算听到了、看见了，也不要乱想，当心一点就好。师父告诉你们，人的眼睛会出毛病，人的耳朵也会出毛病，包括人在人间听到不应该听的事情，看到不应该看的东西，这些都是属于幻觉。有时候眼睛明明看不见的，却说“哎哟，我看见了”，有的时候看见了，却说“我看不见”。如果有人对你说：“过来，我告诉你一件事。”你先不要去听他的，这样的话，你就不会去幻听幻视，你就会少听很多别人对你的诽谤，你也不会盲目地去迷信。

学佛学得好的人是不会迷信的，你们跟师父学佛这么久了，师父从没叫你们去迷信。师父从没统一规定说，你们今天来听师父上课，全部要穿一样的衣服，要戴一样的眼镜，头发全部都去染一下。师父就是教你们

规规矩矩地学佛，你们爱怎么磕头就怎么磕，你们的心在菩萨这里就可以了。盲信就是盲目地去相信。如果你不迷惑而相信，那叫正信；如果你迷进里面了去相信某个人的话，那就不是正信。一个不迷信的人，心中才会慢慢地生出正信。

只要是人，都会有所求。最富有的人和最贫穷的人，实际上都有贪求的一面，每个人都有贪心。正因为人间有贪求，所以才会蒙蔽我们的良心和本性。而贪求是无止无境的，一个人贪得多了，就会蒙蔽自己的心，使自己丢失自性。所以学佛之人要舍弃人间的贪求，才能超凡入圣。就是说，我跟别人不一样，我不贪，我要成为内心干净的人，成为一个圣人，我要真心忏悔。要懂得心包太虚。心包太虚是什么意思？这个世界本来就是空的，即便你拥有了一切，最后也是一无所有，所以你的心要包容整个宇宙空性。小的时候，你跟兄弟姐妹在玩游戏的时候拼命地抢玩具，你现在还抢吗？在学校里的时候，你和同学抢这个、争那个，你现在还争吗？过去的不可得，2019 年有过很多事情，你们现在还要得到吗？没了，过去的就过去了。

宇宙空相就是让我们得到修悟证道之法，证悟后知道来也空空、去也空空。所以，一个人到最后要回归本原，就是人要善良，不要去害别人，害别人的人终有一天会被人害。人生是空，繁华是假。你这会儿开心吗？开心，但是开心是假的，因为它一会儿就结束了。很多老妈妈想想看，你们年轻结婚的时候，也是蛮有排场、很有面子的吧？结婚的时候小姑娘一个，老公来迎娶你

的时候还不好意思呢，现在想一想是不是空的？如果你的记性好，你应该记得自己老公在你面前讲了多少甜言蜜语，可是，现在那些甜言蜜语到哪去了？没有了。人生的真谛就是空空如也。

要明白，我们看到的不是真实的，听到的也不一定是真实的。有个笑话，有一个老婆在电话中跟她在外地的老公说：“老公，我减肥成功了。我结婚时穿的衣服，现在居然全部又能够穿了！”因为结婚后人都会发胖。结果她老公提醒她说：“你要注意啊，你跟我结婚的时候已经怀孕八个月了。”虽然是个笑话，也就是说，那个时候他太太已经是穿着很肥的衣服，现在还能穿上去，说明人还是胖啊。现在的人就是在笑话里讽刺别人，揭示的却是生活真实的一面。

很多人看起来很风光，有名有利，其实这些只是人生中的一粒沙。爱你的人，离你而去了，恨你的人，天天还在你身边，天天上班看到不想看的人，天天吃饭看到不想吃的菜，对不对？天天看着自己，照着镜子都不想看：“我怎么变成这样了？我年轻的时候挺帅气的嘛！”生活就是这样，你必须接受现实，因为它最后是回归本原，就是什么都没有，就像一粒沙一样，很快地被掩埋在泥土里一样。举个简单例子，有一个画家，他用一生的心血画了一幅画，随着时代的变迁，这幅画在很多人的赞叹声中很快地销声匿迹了：“哦，好画”，“哦，很好，这幅画很有名”，但是这个画家还不一定很有名，这幅画就没了。很多人的一生都是在赞美声中度过的：“你这个人很好，你这个人很成功！”

最后开追悼会的时候，就是参加的人多一点，内容都一样。

所以，千万不要在自己的生命结束之前浪费时间。你们在墓碑上的前面几个数字已经有了——“××年出生”，就缺后面的，谁熬到最后走，谁就是有本事。就算生了癌症也不走，并不是说好死不如赖活，而是要求菩萨帮助自己消灾延寿，以后能救度更多众生。所以师父叫你们不要经常想不通，要懂得，人生就这么短暂，为什么还要想不通呢？“为什么我的孩子对我这样？为什么我老公对我这样？为什么单位里同事对我这样？”你去想好了，当你一直想不通，你很快就会有墓碑上给自己划上一个句号，你的一生就结束了。你想得通，你就会天天开心，精神永远不死，犹如活在人间天堂。

66. 舍去贪心 平衡身心

学佛人要想得开，要明白人生的真谛就是苦空无常。那么，空的究竟是什么？什么叫究竟？请记住，人生的究竟就叫轮回因果。究竟了、到底了，就是轮回。比方说，你生了孩子，孩子再生孩子，子子孙孙那是没有穷尽的。你烦恼了，你解决了，又烦了，又解决了，再烦恼，再解决……人的一生一直烦到你死，都是烦不完的。你们在座的有烦得完的人请举手。没有一个人举手。其实，没有一个人会相信这辈子会烦得完。烦得完吗？烦不完。那么，既然你们现在学佛修心了，就好好念经吧，想通了就不会有烦恼。人生短短的几十年光阴，很快就会过去，唯有珍惜，珍惜生命中的每一天，珍惜自己身边的每一个人，珍惜佛法，这一生才是没有白活。

现实社会人的思维中已经有太多的贪欲，贪已经掌握和控制着很多人的心。你们告诉师父，现在哪个人不贪？房子有了还要更大，车子有了还要更好。所以师父叫你们要学会，不管碰到什么事情，都要想到自己已经够了，自己要节约一点。师父一直在培养和告诫所有的心灵法门弟子们，你们要学会节约，钱多也不要乱用，因为浪费会损耗你们的福气。不能浪费粮食，在家里也好，在饭店也好，吃东西不要剩了就倒掉。别人今天给了你食物，你倒掉了，你就有业障，你就会消福。如果

别人自己倒掉，没给你，就是别人自己的业障，和你没关系。师父有时候带秘书处小朋友外出吃饭，吃不完就要他们打包带走，绝对不能剩下扔掉，或者点菜的时候就不要多点。有时候，你们吃不了那么多，就要直接告诉别人：“不要点那么多了，我够了。”这就是不贪。

学佛人要学会不被自己的贪念所控制，自己的心要学会不争，就是不去跟自己的私心、贪心争。因为贪婪之心、欲望之心、烦恼之心，你不去跟它争，这个心就空空如也，就空掉了。所以，学会感恩每一天、珍惜每一天、修行每一天，你才能快乐每一天。要感恩这个世界上的一点一滴，都是菩萨的赐予，就是菩萨给你的。要明白，今天让你开心是菩萨给的，给你东西吃也是菩萨给的，给你一个板凳坐都是菩萨给的，这样的话，你的心态就不一样了。要懂得一个理念，那就是自己终有一天会离开这个世界，所以不要再去贪。谁都不要去贪，懂得珍惜现在的人，就是一个有智慧的人。

一个人不要被欲望遮住了心，对于自己已经拥有的东西，你们一定要感到知足，不要总是羡慕别人所拥有的东西，这个在学佛当中称为视有相无相为空。今天这个事情，不管你是看见了、听到了，还是去做了、开心了，最后都是空的。不管别人告诉你一件什么事情，你都要把它看成是空的，因为这件事情还没有实现，也没有过去，就算今天来了，到明天也会成为过去。如果你把什么东西都视为空，就叫空相，即有相无相为空相。

人间有因果，所以世界有轮回。你今天种下了跟别人吵闹的因，等果报来的时候，你就会被别人打得一塌

糊涂，然后上法庭审判，接下来，你打赢了这场官司。那么，你打赢官司之后，如果对方再上诉，是不是又轮回了？你刚刚还在开心：“我打赢了官司！”紧接着，他又开始告你了，你说有完没完？这是不是轮回？这就是因果导致轮回的道理。

佛陀曾经说过，佛教是无争的，佛法是无争的。很多西人一听说某个人是学佛的人，他们就知道这个人不会跟别人去争斗。你们看看，我们心灵法门的佛友都不会去跟别人争斗，我们就是正法。师父教育了你们十几年，师父什么时候跟你们讲过，叫你们跟别人去争斗？师父永远叫你们要学会谦让、回避和化解。

学佛人要有无争斗之心，要善于平衡自己的身心。平衡是什么？就是碰到利益得失的时候，永远要想到自己够了，自己已经很满足了，心里要装着别人，多替他人着想，经常想一想，还有很多人比我们还苦呢。懂得平衡自己身心的人，才会拥有宽广的心量。如果一个人只是为了金钱、名誉或者地位去学佛法，那么，这个人绝对没有办法使自己的身心获得安宁和解脱。所以，要想解脱自在，做任何事情都要用无为法。无为法是什么？就是你今天做每一件事情，你都不带个人自私的目的，也不会从自己的利益出发，你心里装的都是帮助别人，想的都是为别人好。这样的话，人间的任何利益都束缚不了你，你不就是得到了解脱吗？

后序

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。

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！

2011年12月于悉尼

后记

卢军宏台长曾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。

卢台长本人及曾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