

徹了真相

身心安樂 (共一集) 2007/7/7 香港佛陀教育協會
會 (節錄自華嚴經12-017-1781集) 檔名：29-089-0001

諸位法師，諸位同學，請坐。請看「無方大用」第八段，「明毛光照益三昧門」。我們看第十五，寂靜光：

【又放光明名寂靜。此光能覺亂意者。令其遠離貪恚痴。心不動搖而正定。捨離一切惡知識。無義談說雜染行。讚歎禪定阿蘭若。是故得成此光明。】

這首偈是說禪定毛光照益，禪定我們前面也說了不少，重要的是要認真去學習。這是佛法無量法門的中心，這一定要記住，無量法門都是修禪定。今天我們來學習這八句偈，第一句是講氛圍，氣氛裡面的名稱，也就是它對我們的影響，是個禪定的氛圍。這個光，也就是說氣氛，『能覺亂意者』，亂意是心不定的人，也就是妄念很多、妄念紛飛，是這種人，在這個氛圍之中他能夠把心靜下來。這個氛圍就是此地講的「寂靜光」，它能起這個作用。從這個氛圍影響這要善根，如果善根不深厚很難起作用。

特別是現代這個社會，跟從前不一樣，從前無論是家庭、社會，你工作的場所，可以說人心都是定的。道場就更不必說了，進入道場，就像古書裡記載，過去唐宋時代這些文人學者遊山玩水，在山林裡面見到寺廟也進去看看，好像是朱夫子朱熹。這個寺廟規模很大，住眾一千多人，去的時候正好他們在用齋，中午用齋的時候，現在所講差不多十一點多鐘，總在日中之前，日中是十二點，日中之前，不過中。他以為這個寺廟這麼大，怎麼沒有人？很靜，沒有聲音。就從齋堂門口到裡面一看，一千多人在裡面吃飯，一點聲音都沒有。他非常驚訝，很感嘆的說，三代之禮原來在佛門當中，

這是說『寂靜』，吃飯的時候沒有聲音。

從這個的地方我們就能夠體會到，古時候道場裡面的規矩，從規矩就想到戒律，所以道場是陶冶人性的地方，造就聖賢的場所。居住在這個地方無論是出家、在家，道場有在家人在道場做義工的，做義工不是現在有，自古以來就有，心都是定的、都是靜的。心思散亂，不必別人說話，他自己在裡面住得就不習慣，就會感覺得跟別人格格不入，不用遷單，他自己就走了。每個人心地都是清淨的，言行都是和善的，所以六和敬那不是口號，是真的做到。現在人做不到，古時候人都做到，確實是名符其實的僧團。

在道場無論在家、出家決定沒有名利心，有名利心不會到這個地方來。名利心尚且沒有，哪裡有爭名奪利的這種行為？這跟現代道場不一樣。所以從前修行能成就，那個原因我們能體會得到，道場裡面住眾，你找不到自私自利，你找不到有是非人我的。這就是說佛門道場的風氣是這個樣子，無論到哪個道場沒有例外。我們想想古時候社會安定，天下太平，人人都守禮、都明義，所謂是禮義之邦。跟現前社會對比，確實差距是一百八十度，所以今天社會怎麼會不亂？這個亂象變成了災難，這是諸位都知道的境隨心轉，環境是隨心念來轉的。日本江本博士想來看我，我很歡迎，他要來了，我請他給大家講一講，他這十幾年水實驗的報告，用科學的方法證明了境隨心轉。這個實驗跟佛在經教裡面常常教導我們的，「一切法從心想生」，我們心想善，這個世界沒有一樣不善，一切人善，一切事善，一切萬物都善；心想惡，一切人都惡，一切事也惡，天地萬物沒有一樣不惡。一念之間！

你看現在人的心不相信世間有善人，你說你行善事、做好事，他懷疑你，他說天下沒有這種傻瓜的人，你肯定有企圖，你肯定有目的，你幹這個事情。早年我住在美國，美國人的思想、邏輯就是

這樣，不相信你是善人，你進入美國，海關盤問你，你必須拿出證明，證明你沒有做過壞事。所以你到美國去，先到領事館簽證，簽證要附一份良民證，就是你在當地公安局給你出一份證明，證明你沒有犯罪記錄。你沒有這個證明，他不相信你。這是我們古人想像不到，世界怎麼會變成這樣子？中國人自古以來就相信人是善人，你看童蒙教學，《三字經》上第一句，「人之初，性本善」。說你不善，你是壞人，那要拿出證據來他做了些什麼壞事，你看跟現在人的邏輯相反。

現在中國人慢慢也給外國人同化了，也不相信這個世間有善人。真的，他連他自己都不相信，為什麼自己都不相信？自己禁不起外面境界誘惑，是想做好人，是想做善人，外面這些境界一誘惑，不知不覺就跟著走了。你就曉得，環境影響人是多麼的大，古人所謂是「近墨則黑，近朱則赤」，這個意思就是說你在哪個環境時間久了，一定受它的影響。

今天社會風氣不好，為什麼不好？相信科學，不相信聖賢的教誨，真正的原因出在這個地方。科學講什麼？科學講證據，沒有證據我就不相信。外國人帶頭相信科學，不再相信宗教了，幾千年來外國社會靠宗教教育維繫的。中國的社會這大家都知道，自古以來我們傳統的教育，儒釋道三家，以這個為社會行為道德的標準，帝王提倡，以身作則，上行下效。這在中國五千年歷史當中，形成長治久安的效果。這個歷史是證據，現在人不相信歷史的記載，那就沒有法子，今天受這麼多的災難，果報現前，不知道這果報的原因在哪裡，而是用科學去探討。科學家告訴我們的原因是什麼？原因是溫室效應，這是人為的。

科技發達之後，飛機、輪船、汽車、工廠燒的這些石油、煤炭，這些煙霧排放在空氣裡面，染污了大氣，造成溫室效應，科學家

這麼說法。科學所講的，在佛法裡面講因緣果，科學只講緣，因不知道，所以他沒有辦法根治，能夠收一點點效果，這是他不曉得真因。真因是什麼？佛法說居住在地球上這些眾生，人類（不算畜生），人變成什麼？倫理道德喪盡了，起心動念貪瞋痴慢，行為造作都是損人利己，都造這個，這是因。惡念、惡心、惡行這才是真因；換句話說，只有少數學佛的人，不是多數學佛的人，多數學佛的人還在迷信這個層次裡。真正學佛在經教裡面薰習，接受經教的薰習，你就得到佛菩薩的氣氛，這個地方講的毛光照益，就是佛菩薩的氣氛、佛菩薩的氛圍。我們接受了，接受之後要進一步認真的去求解，把你所能夠理解到的落實，你要做到！變成你自己的生活、行為，你就真正得受用，你就是學佛了。能得受用，能化解災難，現在所講的天災人禍統統都能化解。如果你所解的不能落實，你知道災難的因素，你也沒有辦法化解。化解要行證，這個道理要懂！

現在不要說是一般人，真的，有許多專家、學者、修行人，對於聖賢教誨沒有能深入，他的學習得不到受用，這樁事情太多了。從前李老師告訴我，甚至於出家人念佛、誦經、拜懺，學了一輩子到最後還是業力主宰，出不了生死輪迴，這是什麼原因？都沒有能做到依教奉行。你看看每部經最後的一句話，那句話很重要，開頭的一句話「如是我聞」，最後的一句話「信受奉行」。你想想這意思，這個經讀完、聽完，生起信心，佛陀在經中的教誨，我完全接受，接受之後我要落實，要變成我自己的思想行為，那就管用。

證是什麼？證對自己來講法喜充滿，這是證；對環境來講風調雨順，災難不興，這是證。再說得高一點，轉凡成聖，我們這凡人，凡聖，轉凡成聖，這是證；轉娑婆世界為極樂世界，這是證。這裡頭關鍵就是個轉；淺而言之，轉惡為善，轉迷為悟，這是真正學佛，真正得受用。所以我們常常要反省，反省才是真正的懺悔，是

懺悔的基礎。你每天不知道反省，你那個懺悔是假的，不是真的，念個懺悔文不是真懺悔。每天要反省，我今天聽佛法的教誨，我的境界有沒有轉？佛在經上教我們寂靜，我有沒有把煩躁轉變成寂靜？現在人真的都是心浮氣躁，心浮氣躁又有程度上的差別，嚴重的，你一下就看清楚了、清楚了；微細的往往自己都不知道，都不覺察到。從什麼的地方能夠發現？境界一現前，態度不好，所以說脾氣不好，言語不好，這就出來了。這就是什麼？他心浮氣躁潛伏。從這個地方曉得我們的心不寂靜，所以念佛功夫不得力。

在念佛的時候也能夠測驗出來，一面念佛、一面打妄想，這心浮氣躁。讀經也是如此，一面讀經、一面生妄念，都是心不寂靜，這種人多！有人問過我，其實這些事情在古大德的開示裡面都常常講，《印光大師文鈔》裡面就說得很多。有人向他老人家請教，念佛的時候心定不下來，問他怎麼辦？老和尚說這個事情是一切念佛人的通病；換句話說，每個人都有，也是輕重差別不同。對治的方法是不要去理會，就是說讀經、念佛照常，妄念隨它起，不要去管它，要把精神集中貫注在你佛號上。念頭隨它起去，只要你不理會，時間久了妄念就少了。你可不能照顧它，你照顧它，愈照顧它就愈多、愈嚴重。若無其事，可以同時一起來，不要理會，照顧佛號。禪宗裡面講照顧話頭，我們的話頭就是佛號，照顧話頭，妄念由它起去，這是習氣，自然會冒出來，只要不照顧。

大概一般善用功的人、會用功的人，就是專心專注佛號，大概三年到五年，你看這麼長的時間在一支香裡面，一支長香一個半小時，還會有三、五個妄念就說很少了，念佛、誦經一個半小時，還會有三、五個妄念，就功夫很不錯了。如果到完全沒有妄念，你就想想還不是要七、八年到十年的功夫，你在一支香，就是一個半鐘點念佛、誦經裡面不起一個妄念。真正會用功的人，一般講要十年

功夫，你的念頭純了。這個自己好好想想。功夫念到這樣純的時候，一個半小時不起一個妄念，往生就有把握了。所以念佛求往生自己有沒有把握，清楚得很，不要去問人，別人不知道，別人說你怎樣，那是讚歎你，不是真的。真正的實際狀況一定是自己清楚，這個道理不能不知道。

那我們真的要修寂靜，偈頌裡面教給我們，『令其遠離貪恚痴』，這是前方便，為什麼？這個東西不除掉，就是你心不定的根源。你心為什麼不定？心本來是清淨的。能大師說得很好，「何期自性，本自清淨」，這個清淨就是寂靜，為什麼現在不清淨？你起了煩惱。什麼煩惱？貪瞋痴。你貪心沒斷，瞋恚沒斷，愚痴沒斷，你怎麼能沒有妄念？這是妄念的根。所以，你要想恢復性德，要想清淨心現前，我們修淨土法門的同學，你看《無量壽經》經題上「清淨平等覺」，你一個得到全都得到，一個沒有得到統統沒有得到。你心得到清淨，平等、覺都得到。得不到原因就是心裡有這些東西，有貪瞋痴，貪瞋痴是根本煩惱。

佛跟我們講「煩惱性空，了不可得」，在平常的時候，煩惱嚴重應當多用一點觀照的功夫，粗心叫覺，細心叫觀，用覺觀的功夫去觀照貪。貪在哪裡，瞋恚在哪裡，你就觀這兩樁事情，心裡貪，心在哪裡？你這個身體裡，到底是哪個起了貪？觀到最後你會像慧可大師一樣，我找貪找不到！「覓心了不可得」。我找貪了不可得，不知道貪在哪裡？真心裡頭找不到，妄心裡頭也找不到，它是個抽象的概念、妄想，你把妄想放下就沒事了。為什麼不肯放下？不肯放下有外緣。外面什麼緣？外面有名、有利、有財、有色、有食、有睡，五欲。不知道外面這些緣也不是真的，《般若經》上講的「一切法無所有、畢竟空、不可得」，外緣也是假的。

這個外緣你真的得到嗎？別說身外之物，身體你都得不到。怎

麼得不到？我們在《華嚴經》上做了多次的報告，這個身的真相是什麼？真相剎那生滅，念念不住。你怎麼能叫你這個身停住，不再起變化？要停住那真的講年年十八，十八歲停住你永遠十八，二十歲停住永遠二十，你能不能停住？停不住。停不住，這在佛家講苦，三種苦裡頭叫行苦，人的衰老不是一年比一年老，不是一天比一天老，剎那剎那老化，誰都沒有辦法停住的，這行苦！

《仁王經》上講的例子我們都很熟悉，一彈指六十剎那，一剎那九百生滅。我們的能力彈指彈得快，一秒鐘可以彈四次，就用這個數字來算，四乘六十再乘九百，剛好兩個十萬八千；換句話說，一秒鐘二十一萬六千次的生滅，這是事實真相。念念不住，哪裡有「我」？我是個妄念，不是真的，知道內外都不可得，還貪個什麼！財是一切眾生所貪的，貪不到就生瞋恚，從這個地方我們就能夠體會到，佛所說的「煩惱性空」。貴在能明瞭，明瞭是看破，看破之後你才能真的把內外放下，內，貪瞋痴放下，外面五欲六塵放下。放下不是你不要了，放下是不要放在心上，這叫放下，心寂靜了。心只要一寂靜，外面的境界也寂靜，這妙不可言！

佛告訴我們，我們在世間與一切眾生和光同塵，生活在一起，我心寂靜了，我的境界寂靜；他心沒有寂靜，他的境界不寂靜。我心寂靜我住淨土，他不寂靜他住穢土，同樣在一起，排排坐手牽手，兩個不同境界。這也是古人常講的，所謂「公修公得，婆修婆得，不修不得」，修什麼？看破放下而已。你想貪瞋痴造成我們的損害是多麼大，無量劫來生生世世，不要說出六道輪迴，出欲界，這個東西出不了欲界；六道裡面有欲界、色界、無色界，有這三界，出不了欲界，你說這東西多苦。貪瞋痴嚴重，佛講得很明白，輪迴裡面決定是三惡道的時間長。為什麼？貪是餓鬼道，瞋恚是地獄道，愚痴是畜生道。這個東西太強烈了，你怎麼能脫離三惡道？現在

雖然得人身，心裡面繫念的是三惡道，這還得了！

貪瞋痴嚴重的人是心繫在三惡道裡頭，你跑不掉。算你幸運，你到人間來轉一圈，馬上就回去了，像《地藏經》上所說的，所以貪瞋痴一定要放下。你貪的對象是名聞利養、五欲六塵，對名聞利養、五欲六塵要看破。釋迦牟尼佛給我們做最好的榜樣，他老人家將名聞利養、五欲六塵徹底放下，現身說法，讓我們後人看到這個示現，深深體會到，慈悲到極處。他做出這樣的示現，祖師大德世世代代，也給我們做這樣的示現。『心不動搖而正定』，這與性定相應，自性本無動搖，這恢復了，慢慢恢復了。不動搖，平等性就漸漸恢復了。

下一首偈意思也好，『捨離一切惡知識』，這句太重要了，前面講的是從你自己本身上講的，這句是講外緣。外緣什麼？會影響你、會干擾你，那對於一切惡知識要遠離。今天誰是善知識，誰是惡知識，我們很不容易辨別，真正學佛的人要有能力辨別，也不是一樁容易事情。所以古時候老師教誡學生，就像母親教育嬰兒一樣，母親的恩沒有人能比。母親至少是三年，就是小孩從出生到三歲，全心全力照顧，日夜關懷，怕小孩出事情，心上只有這個小孩。三歲他自己能走路了，可是他一舉一動，母親的眼線都關注他，太小怕他出事情。母親的恩，你不從這上去觀察、去思惟，不知道父母的恩在哪裡。嬰孩的時候就像一棵小樹苗，很容易被摧毀掉，雖有根，不牢固，小樹苗。

老師教誡學生亦復如是，也像慈母照顧嬰兒一樣，要照顧多久？五年。就怕他親近惡知識，要看五年。五年當中給他培養戒定慧，戒定慧有了根，有了一點智慧，這智慧不大，就是有能力認識善惡，老師就放心了。為什麼？你一定能夠離惡近善，捨離惡知識，親近善知識，你有這個能力去辨別！這是老師的恩德。沒有這五年

基礎的教學，你就沒有能力辨別，這是老師對學生用心良苦，老師對學生真的是負責任。也像棵小樹一樣，慢慢的幫他培植到根深蒂固，慢慢看著他茁壯、開花、結果，來培養他，非常不容易。在我們現代這個時代，母親要忙著她自己的事業，不照顧小孩，小孩交給保母，交給家裡佣人去帶，不照顧了。保母、佣人對待小孩，跟自己的母親決定不一樣，到小孩從小養成不善的習氣，長大之後不聽話，父母後悔就晚了，來不及了。這在現前社會就非常普遍，到處你都能看到，尤其是現代的小孩。

現在小孩最大的物質是什麼？跟諸位說，電腦遊戲機、電視，甚至在這些玩具裡面都不是善知識，也就是說他所看到的、所聽到的、所接觸到的，這裡頭沒有倫理、沒有道德、沒有因果，這太可怕了。所以有很多人在問，社會為什麼會變成這個樣子？青少年的行為為什麼會背離倫理道德？你說為什麼？沒有別的，《三字經》上說得好，「性相近，習相遠，苟不教，性乃遷」。不就答覆得圓滿滿嗎？你沒有教，他就會被社會惡習染污，到染污嚴重的時候回不了頭，叫積重難返。今天整個社會的現象我們看到了，有人問還有沒有救？救非常困難，但不是沒有希望。要從哪裡救起？要從教學。教學絕對不是課堂裡上課，課堂上課救不了！要做什麼？要做等於說做模型、做示範。

我們這兩年在湯池做個示範鎮，我也聽說聯合國有意思在這個世間建示範城，這是對的、正確的，要做示範。用網路、用衛星來宣導，做宣傳，鼓勵大家到示範點去參觀、去學習。然後把示範點再普遍推廣，每個國家有幾個示範點，每個地區有幾個示範點，這樣做法才有救。這是社會亂了，這一點不亂；這個地區染污了，這個地區沒有染污。然後教學才能產生效果，你跟人家講倫理、道德、因果，人家不相信，你到那邊去看看，他就相信。除這個辦法之

外，我們想不出第二個辦法，這個示範點就是「捨離一切惡知識」。一切惡知識，一切兩個字包括的範圍太大，裡面包括人事物，違反倫理的，違反道德的，不信因果的，全都包括在這五個字當中，一切惡知識統統要捨離。

所以我們讀到這句，我就會想到方東美先生的一段談話，那是對台灣教育部官員講的。台灣提倡復興文化，搞個復興文化運動，不是真的，是口號，這個運動最後是失敗的。當時教育部的官員向方先生請教：要怎樣把復興文化的工作做好？方先生所講的就是這句「捨離一切惡知識」。但不是這麼一句話，他老人家說的第一個，台灣那時候三家電視台關閉，它是惡知識；無線電廣播電台關閉，報紙雜誌停刊，都是惡知識。教育部這些官員聽到之後搖頭，他說：老師，這事做不到的。老師說：這些東西天天在破壞中國傳統文化，只要有它存在，談不上復興。這真的，一點都不假！

那個時候還沒有網路，網路網吧沒有，現在網路網吧對於青少年的傷害，超過電視十倍都不止。這社會這樣下去還有救嗎？真的是叫人懷疑，這些網路網吧為什麼取締不了？利潤太厚，賺錢！真的，是我們中國古人講的一句成語，「謀財害命」。你看多少年輕人，這個年輕人沒有成年的，兒童，中國成年是二十歲，不到二十歲。多少兒童自殺，小學生自殺，初中學生自殺，你去調查，凡是自殺的，沒有不玩網吧的。開網吧就是謀財害命，因果不得了，他不相信因果；他要是相信因果，決定不敢搞這個行業，這個行業再賺錢也不幹。搞這個行業不但是殺人身命，是斷人的慧命。

青少年是一個人一生當中的黃金時代，這個時候是他成就一生學業、道業基礎的時期，你把他誘惑到網吧去搞遊戲去了，這是斷人法身慧命，果報在地獄，地獄出來之後生生世世愚痴，這是性罪。除這個之外還要還債，人家為這個而死的，你要還命。為這個而

做違法的事情，偷竊偷錢來幹什麼？偷錢去玩網吧，他犯了盜戒。為什麼要犯盜戒？你在那邊誘惑他，你被他拖下水，你要負債。所以真正懂得因果的人不敢。現在一般人說因果是迷信，要破除迷信，可是我們常常看到報紙雜誌裡面刊出因果報應，科學沒有法子解釋的，也常常報導！我不看報紙雜誌，有些同學真難得，他們把這些報導剪下來，貼在一個本子裡面，這麼厚的本子貼滿兩本送給我。各地方報紙登的這些訊息，從這訊息證明輪迴真的有，報應真的有，看了之後叫你不能不相信。所以惡的人、惡的言論、惡的行為，決定不可以親近。

『無義談說雜染行』。這句話就更普遍，你稍微留意一點街頭巷尾，你看看他們想的是什麼？他們談論的是什麼？他們幹的是什麼？這經上說得太好了，雜染行。無義，沒有道理的，義是義理，遵循道理這是義，無義是不遵行道義，沒有道義，西方人講不合邏輯。那是隨順自己的煩惱習氣，隨順眾生的煩惱習氣，這種的存心可怕，這種見解、言行對社會善良的破壞太大了。古時候或者有那麼幾個人，極少數；現在不是少數，現在有很多集團，集團的目標是什麼？牟利。牟利可以不擇手段，那不擇手段在我們現前最顯著的，像賭場，這個不善！我們剛才提那些網吧性質跟賭場差不多，規模小一點，像這種雜染，雜是雜亂，染是不清淨。佛法教導我們佛弟子的生活，佛常講正命，命就是維持生命，現在講維持生活，維持生活要正當的職業，你這個行業是對社會服務的，而不是帶著有傷害的。帶有傷害的這就邪命，不是正命。

可是現在很麻煩，為什麼？心邪則什麼都邪，心正什麼都正。我們講生意買賣，古人做生意所謂經商，商業有商道，它有道德在裡面，貨真價實，童叟無欺；童是小孩，叟是老年人，絕對不欺騙。現在這個標準沒有了，現在買東西，我聽說很多是假的。最令人

不能忍受，就是醫藥是假的，你說這還得了嗎？人生病，醫藥是救命的，怎麼可以賣假藥？你說多麼可怕。再有什麼？飲食，飲食裡面有假的，非常可怕。我過去在外國，外國是比較好一點，也有，有個速食餐廳，就是快餐，門庭若市，生意好極了，去吃的人沒有不想到這一家。以後被人發現，他用什麼東西來號召？你進入這個餐館它有冷氣，冷氣裡面有興奮劑，讓你進入那個餐廳，你就感到很快樂，就常常想到他家去，別人家沒有這個氣氛，興奮劑。吸毒，用這種方法招徠顧客，這真叫不擇手段，所以以後被檢舉了。飲食裡面也加這些東西，讓你吃了還想吃，吃上癮了，非到他家去不可，別人家東西不合口味，那多可怕。所以現在日常生活當中很不安全。

無意義的雜心閒話，這是我們佛門佛禁止的，這叫戲論。雖然沒有什麼大的傷害，消耗你的能量，現在所說的消耗你的精神，浪費你的時間。古人講得好，「少說一句話，多念一聲佛，打得念頭死，許汝法身活」，這話說得有道理。所以明白這個道理，我們對於雜心閒話自然就禁止了。你要想心定，你看現在我們有些念佛堂，長年在裡面念佛的人，身上掛個牌子，「止語，禁語」，你看了這個牌子不跟他講話，他不跟你說話。老修行不但不說話，看都不看你一眼，他眼睛是閉的，或者眼睛睜開一點點只看前面的路，他不看人的，也不跟人打招呼，決定不是傲慢，我們看到要尊重他。為什麼？他在修定，他在修清淨心，他正在用功，你去跟他打招呼，你去跟他說話，把他的功夫破壞。不但如此，我們平常做功課的時候，誦經也好，念佛也好，靜坐也好，有人打閒岔功夫就破壞了。

現在住在都市，生活極不寧靜，找不到一個安靜的環境，自己做功課一定把電話拔掉，為什麼？它會來破壞你。家裡有門鈴，最

好把門鈴也關起來，門鈴上安個像電燈開關一樣，用的時候打開，不用的時候關起來，避免別人來吵你。你在讀經、念佛時間雖然不長，半個小時、一個小時你能得到寧靜，這樣做功課就能得力。所以自己心靜下來，環境還是要照顧到，不要受環境的干擾。無義的這些閒話少說，多說不如少說，少說不如不說，非不得已的長話短說。尤其現在用手機，聽說手機這電波很容易傷人的頭腦，常常用手機，我在訊息上看到有這樣的報導，常用手機用了幾年之後，他半邊頭腦麻木了，用手機用得太多。所以還是從前沒有電話的時代好，你看人省多少事。

我在年輕的時候，這電話是奢侈品，一般人家沒有電話。一條街上有個公用電話，一般家庭裡頭沒有電話，政府官員裡面，商業裡頭老闆家裡頭沒有電話，商店裡頭沒有電話。電話普遍大概在二次大戰之後，逐漸的多起來了。現在太普遍，每個人身上都有好幾支，你說這怎麼得了。這麼多電話談些什麼？就是這句話，講些什麼？「無義談說雜染行」。你們想想對不對？所以，我覺得手機也不是善知識，應當要捨離。親朋好友往來，還是自己真正有修行、真正有德行，一年見個幾次面會產生感化的作用。他跟你一見面，就覺得沒有法子跟你相比，你的心為什麼那麼清淨，想想自己這麼雜亂，你的面色有光彩，你的身體健康。一段時期沒有見面，看你完全不一樣，他會生羨慕的心，會向你討教，會向你學習，這個產生作用大。實在講用不著天天電話聯繫。我們讀經讀到這些都有無限的感慨。

下面一句『讚歎禪定阿蘭若』。這句特別是我們現前環境當中，我的感慨就很深很深。因為去年我從巴黎、倫敦回來之後，就希望能有真正幾個志同道合的人，不超過十個人，我們搞個小型的書院。這個書院就是此地講的「阿蘭若」，阿蘭若是梵語音譯的，意

思是寂靜處。就像閉關寂靜的地方，不受外面環境干擾，找這麼一個地方，大家在一起修行。我們先把基礎紮穩，這個基礎就是我們常講的《弟子規》、《感應篇》、《十善業》、《沙彌律儀》，這四門東西百分之百的做到，盡形壽永遠保持，我活一天我就做一天，盡形壽的保持。

這四樣東西可不能看輕，昨天秦教授來這裡訪問，我們談的這個問題，談到《弟子規》，《弟子規》是什麼？人家講到儒家都知道四書、五經、十三經，《弟子規》的分量跟四書五經十三經平等，去秤一秤一樣重。這是很多人不懂，這哪裡能跟它相比？確實是一樣重。為什麼？四書五經十三經，古人教學裡面講的博學、審問、慎思、明辨，搞這一套，那就是四書五經十三經。《弟子規》是篤行，你看看分量是不是相等？四書五經十三經你怎麼做法？《弟子規》是它的做法，所以這重量是一樣的。你有這邊，你缺少《弟子規》，就是說你四書五經十三經怎麼落實到生活？怎麼落實到你日常處事待人接物？你要是不能落實，你不就白念了嗎？那有什麼用？那不就變成玄談了，談玄說妙，無濟於事。這篤行，《弟子規》是四書的落實，是五經的落實，是十三經的落實，兩邊都有這才叫學儒。有《弟子規》，你沒有學四書五經十三經，這是你儒家的根有了；沒有《弟子規》，學四書五經十三經，沒根。

諸位想想，我這樣講法對不對？道家亦復如是，道家的根是《太上感應篇》，沒有《太上感應篇》，道家那些老莊、列子、韓非，那都不行，那都不能落實，根在《太上感應篇》。佛法的根在《十善業道》，這佛講得很清楚，十善業道是人天的根本；是聲聞菩提的根本，這出世法，聲聞是阿羅漢；緣覺菩提的根本，那是辟支佛；乃至無上菩提的根本，無上菩提是究竟圓滿佛。換句話說，世尊說法四十九年落實在生活就是十善業道。十善業道是全部佛法的

落實，你說這多重要。沒有十善業道就沒有佛法，佛法從哪裡學？佛法在十善業道上學，有十善業道就有佛法，你說這東西多重要。

現在我們要問，這也是很多人問我的，為什麼學佛，你們這麼重視弟子規？這是使我這些年來，常常在反省、在檢討、在觀察，為什麼我們現在佛門弟子，無論出家、在家十善業做不到？十善業做不到；換句話說，六道輪迴裡面人天兩道沒有分，因為它是人天的根。人天沒有分，到哪裡去？那不就到餓鬼、地獄、畜生了嗎？你說多可怕，這是真的不是假的。

那想想從前人為什麼能做到，這我們想到從前人從小受到家教。縱然母親在懷孕的時候疏忽胎教，這很多，這不是每個人都能懂得。但是嬰兒出生之後懂得教導，知道小孩睜開眼睛會看，豎起耳朵會聽，大人在他周邊的氛圍他能夠感受得到。所以在嬰兒面前無論是什麼人，言談舉止都要端莊，決定不可以用負面的；你不高興不可以讓小孩看見，心裡有憂慮，不要接觸小孩，懂這個道理。

倫理、道德、因果這種教育，在中國是非常普遍，連鄉村裡面都受到感化。從硬體設施那大家就更清楚、更明白，譬如祠堂教倫理，每家都有祠堂；每個縣市都有孔廟，孔廟教道德；每個縣市都有城隍廟，城隍廟教因果。地獄變相圖是根據城隍廟閻王殿畫出來的，這屬於道教的。所以，逢年過節家家都知道祭祖、祭孔，城隍廟去的人就更多，祭孔一年一次，祭祖一年兩次，城隍廟決定不止去兩次。所以，過去從小就受倫理、道德、因果的薰陶，他有根，他來學佛接受十善業，接受沙彌律儀的學習，一點都不困難。現在為什麼變成這麼困難？現在因為我們從小，這個倫理、道德、因果的教育沒有了，這下就很難了。

所以我才想起「淨業三福」，你看淨業三福我們念了多少年，從學佛就開始念，這大家都知道、都很熟，第一條「孝養父母，奉

事師長，慈心不殺，修十善業」。念了這麼多年，從來也沒有想到《弟子規》，也沒有想到《感應篇》，現在我們一反省，為什麼十善業做不到？孝親尊師沒做到，慈心不殺沒做到，所以後頭十善業你做不到。孝親尊師是什麼？《弟子規》講孝親尊師。《感應篇》講因果報應、講慈心不殺，你殺生決定有報應。還有個吃肉，尤其是吃這些野生動物，吃野生動物，尤其是殺害野生動物手段很殘酷。有特異功能的人、有天眼的人能看到，看到這些被你殺害的、被你吃的那些眾生的幽靈都在你身上，你自己不知道，等到你自己知道的時候來不及了。

這些年來我們常常遇到受眾生附身，在我們這個道場，我們就見到好幾次，冤親債主附身。居然有一次我們看到身上有一百多個眾生，通常我們見到一個，二、三個的很多，幾十個、一百多個不多見，我們也見到好幾個。如果你曉得因果報應，你就不敢了。我學佛是二十六歲，我學佛大概半年我就吃長素，為什麼？怕因果報應，這是真的。但是我們在外面不能這個說法，說了人家說我搞迷信，我有另外一套說法，說得人家也很歡喜、也服，我從衛生，你看一般人飲食講究衛生，保護生理。

我是很早，在初中念書的時候，我就接觸過伊斯蘭教，伊斯蘭教飲食裡頭，除衛生之外有衛性，性就是性情，要培養一個好的情緒，性情，所以他對於飲食他有選擇。譬如動物凡是性情不好的，他都不吃，奇奇怪怪的動物決定不吃，他選擇最多的是牛羊肉，牛羊溫馴，性情好。這給我印象很深，有道理。佛法選擇素食養慈悲心，這就更圓滿！所以我說我吃素衛生、衛性、衛心，保護慈悲心，這個說法很合理，大家能夠理解。我要說是我怕因果報應，人家一聽，你怎麼這麼迷信？但是那是真的，不是假的。確實佛經上常講，你吃牠半斤，你來生要還牠八兩，你說這個事情多麻煩。《楞

嚴經》上講的「人死為羊，羊死為人」，生生世世互相吞噉，你說這個多可怕，你吃牠牠並不甘心，牠不甘心就向你來討債。這一隻羊的羊肉許多人吃了，將來哪個都逃不了，你吃多少都要還牠多少，你看事情多麻煩。所以，學佛之後一定要懂得不跟一切眾生結冤仇，從哪裡做起？不食眾生肉，要從這裡做起。

所以「讚歎禪定」，讚歎禪定就是讚歎整個佛法，因為八萬四千法門統統都是修禪定，只是方法、門徑不相同，讚歎禪定就是讚歎法門。我們是用持名念佛的方法來修禪定。而且禪定是一切法門的總樞紐，現在我們講總的原則，因定開慧。佛法終極的目標是開智慧，但是慧從哪裡來？慧從定來。所以「淨極光通達」，淨到一定的程度智慧就開了。智慧開，不是突然大徹大悟，也是小悟，所謂積小悟就成大悟，再積大悟才能到徹悟。累積的，這就是大乘教裡面漸修法門。那個頓悟我們做不到，我們從漸修，逐漸的遠離惡知識，逐漸的把心定下來，這樣子清淨心得到了，很有受用，智慧開了，對於世出世間法通達明瞭。寂靜光，我們就學習到此地。