學釋迦佛
走釋迦路　　劉素雲老師主講　　（第一集）　　2011/12/1
　　澳洲南昆士蘭大學克萊夫柏格佛中心　　檔名：56-115-0001

尊敬的各位大德，尊敬的各位法師，尊敬的各位同修，大家下午好。聽說大家願意聽我講課，所以我就準備了厚厚一大本。來之前好緊張、好緊張，我跟師父他老人家說，我說師父，面對那麼多法師、那麼多同修我說什麼？那不班門弄斧嗎？師父，我就不說了！師父說得說、得說。師父讓說不說這不聽話，所以還得聽話就得來說。香港有同修，我估計可能是咱們澳洲淨宗學會過去的同修，他跟我說，劉老師，妳不用緊張，妳在澳洲淨宗學會有好多好多粉絲。他這麼一說我這心就平靜了，有這麼多粉絲。而且那個小同修告訴我，他說妳說什麼都好，說什麼大家都願意聽，所以這樣現在我就稍微放鬆一點。剛才大家看，我又出洋相了，不知道衝哪面了，這個程序昨天法師已經教我一遍，今天上午還問我，劉老師，妳記住沒有？我說差不多記住了，結果上台又弄錯了。

我昨天就弄個笑話，可能大家都不知道，前面的法師可能看到了。我這兩天，我總是跟在胡老師的身後，我說你在前面走，我後面跟著我心裡踏實，你往哪走我就往哪走。昨天胡老師不講課嗎？我還是跟在他身後，差點沒跟他上台。我倆進來以後，進到那個大門的時候，可能是哪位菩薩慈悲，提醒我往左轉。所以胡老師是往右轉上台，我往左轉不往那面走嗎？那我的位置，我就去找我的位置沒找著。我走到那個頭，我就記著我那個有簾的，但是就沒想我是哪排帶簾的座，到第一排我就去找我這座位去了，一看這牌怎麼都變了？可能有同修和法師大概看見我是找座，人家說劉老師，妳

的座在那面。我看有幾位法師都笑了，就這樣的笑話我是層出不窮，真是這樣的。所以說你們要是聽我講課，一般來說不帶睏的，今天如果要是睏沒關係，因為中午咱們剛吃完飯。剛才我說大家沒吃飽，一邊聽著、一邊吃著都可以，咱們是政策寬鬆。我記得上次在新加坡，給我安排的是晚七點到九點，是最後一節課，大家從早晨八點多鐘開始坐了一天很疲勞，我就跟大家說，今天沒關係咱們政策寬鬆，犯睏了可以睡覺，你今天睡覺保證做好夢，夢著誰？夢著阿彌陀佛。睡著了作夢有的人愛打呼，我說這也沒關係，你還可以打呼，打呼都是唱的阿彌陀佛。所以就這樣咱們政策一寬鬆，你們也輕鬆，我也輕鬆了。我這個人不是那麼太嚴肅的，你看我平時好像挺嚴肅，實際我不是那麼嚴肅的，我覺得我還是比較溫和的。

我給大家講個笑話，上一次是去年的七月份，我到廣州去，去大佛寺去見見那個法師，然後就被那些念佛的同修發現，跟那個法師說，我們看見好像劉居士來了，能不能讓她和我們見見面？這法師就答應了。法師一答應，把我的一頓飯免了，中午那頓飯我就沒吃上，因為我們趕飛機。當時定弘法師還沒有出家，我們都叫他博士，我們一起去的，博士就跟我說劉老師，今天妳應該穿海青搭衣。我說我不會。一個老菩薩說，劉老師我幫妳搭。那就搭！我說沒帶衣服。博士說劉老師，您穿我這一套。我說那好，畢竟博士他一個男同志他高，我穿上他那衣服可想而知什麼樣。我那是受菩薩戒以後的第一次搭衣，是那老菩薩幫我搭上的。因為博士那個衣服我穿在身上，它不是長嗎？又長又寬，我就得提著，不提著腳底下就踩。我就提著這底下，一提下面的時候，這搭衣掉下去了，我就趕快再來抓這個搭衣，一抓搭衣底下那個掉下去了。所以那天那一個半小時可把我忙乎壞了，忙得我一頭是汗。

上台之前，博士知道我一般不上道場，我不懂道場的規矩，博

士就教了我幾招，劉老師，妳從哪面上、從哪面下，還有幾句什麼話告訴我了，別的話我忘了，我就記住三個字，不為禮。我就上去了，上去以後，我上台上對了，我知道從這面上來，上來我就開始講，講完了以後，我下錯了，我又原道回去了。回去了，你下錯就下錯了，我還報告，我說各位同修，對不起，我下錯了，我重下一遍，我又從這面上來，我又從這面下去了。這不是知錯必改嗎？等我下去以後，突然又想起一件事，我說博士還告訴我三個字，不為禮，我還沒說。我就問在座的那麼多同修，我說各位同修我還有三字沒說，不為禮，啥時候說？給大家笑得真是前仰後合。後來我自己找個台階，我說這次沒說就沒說免了，下次有機會再說。我當時心裡想，我下去我得問問，什麼時候說。昨天法師教我今天這程序的時候，說兩個不為禮，上來的時候我怎麼記錯了，好像說大家、說法師如何如何，我得向佛，我不能向大家，所以剛才又告訴我還得向大家，我又補一個，不是我對大家不尊重，方向弄錯了。所以我說不為禮，因為胸前沒有麥克，你們沒聽見，這回我沒忘，那三個字我說了，一會下台的時候還得說一遍，這回我記住了。

所以這個程序，就弄得我直發暈，因為我確實是很少到道場去，我也不太出門。我就屬於在家貓著那夥的，什麼都不知道，就社會上這些事，在我這都像一張白紙，大腦空白，除了念阿彌陀佛，別的我不太會，就是頭腦特別簡單。能簡單到什麼程度？經常把褲子前面穿後面去，後面穿前面來。前兩天在香港，我和刁居士我倆住一個屋，早晨我就要想出去繞佛，我就把褲子穿上了，一個念頭：今天的褲子短，第二個念頭沒有。穿這褲子我就下樓了，結果到樓下，樓下那門鎖著，我就沒開開，沒出去我就回來。回來以後，我一看刁居士滿屋找褲子，完了刁居士就說，大姐，妳是不是把我褲子穿上了？我說沒有，穿我自己的。她說妳褲子不擱這放著的嗎

？我褲子在椅子上放著的，我把她褲子穿上了。因為她個比我矮，她的褲子我穿上自然就小，所以我第一感覺就是今天褲子短，就沒想每天我這褲子長是為什麼。我倆這褲子非常好區別，她那褲子沒帶白槓槓，我這褲子是運動裝帶白槓槓，就這麼的我都能穿錯了。更可笑的有一次我在家，一個小佛友把她兒子褲子給我了，說劉姨，這褲子我兒子穿小了，給妳吧。我誰給我舊的我都可以，我說行留著，我就穿上了，穿上就覺得它怎麼不舒服？沒找著原因。等刁居士還有誰她們去了，我就說，小刁，妳看我今天怎麼穿的。小刁還說大姐，又換新褲子了。我說是，別人給的，怎麼穿著它不舒服？小刁一看就笑了，說傻大姐，妳怎麼把後面穿前面去了。因為男孩子的褲子，它那有一排扣，所以我穿到後面，我一坐它不就硌得慌嗎？所以我要不舉具體實例你們都想像不到，這老太太能天真到什麼程度。

我在哈爾濱住了五十多年了，現在我出門經常找不著家。我坐車我能把它坐倒了，本來我要回家坐往東的車，我能坐往西區的車，等人家一停車說到站了，我說這不是我家，這啥地方？完了，司機說妳上哪？我一說，他說妳坐倒了，妳坐本車回去吧。我們那坐一次車是一塊錢，司機一看老太太挺誠實的，說老太太不用再付款了，妳就坐回去。我說那不行，坐來是一塊錢，回去還得交一塊錢。他說妳太遵守紀律了。我說這個紀律得遵守。就這些熱鬧事在我這真是層出不窮。你看昨天出了個笑話，差點沒跟胡老師上台，今天自己上台又把方向弄錯了，你沒看我回頭瞅你們我都笑了嗎？就是這麼簡單。

剛才有幾個同修說，好像是越南同修，說劉老師，這次我們見著妳本人，覺得妳比以前更年輕了。我說念阿彌陀佛，一念阿彌陀佛就年輕真是這樣的。我自己都感覺到我愈來愈年輕，精神頭愈來

愈足，心態愈來愈好，每天都快快樂樂的。所以我告訴大家，學佛好，念佛好，真是一件好事，就是當你契入境界的時候，你就知道了念佛是人生的最高享受。因為你沒有契入那個境界，可能你還感覺不到。這個咱們就算一個簡短的開場白，咱們今天也政策寬鬆，如果要是睏了可以睡覺，大大方方的。如果你不大大方方睡，你還想老師在台上能看見我，沒關係，我看見你，我也給你助威，好好睡。因為什麼？我今天可能得講三個半小時，你要是睡兩小時，你還聽一個半小時也有收穫。另外你那個假我，這個肉身的我它睡著了，那個真我它在聽，一點不耽誤事，所以你該怎麼睡怎麼睡。我不會想你看我在台上講，你在台下睡不禮貌，我沒有那種想法，我說的都是大實話。

下面咱們就得講正題，我不太習慣用稿，但是這次出來是我第一次來咱們澳洲淨宗學會，你要是啥也不拿，我覺得好像不重視。就包括我穿這個衣服，我給你們講講，今天我穿這個衣服，為什麼要穿這個。我在香港講幾堂課，你們要注意，好像是換了幾次衣服，為什麼？我穿這個衣服，有同修說這個衣服不好。好，第二天我又換一個，又有其他同修說這個也不行，所以那幾天我是顛來倒去的顛倒這衣服。後來我想這怎麼辦？天天琢磨這衣服費勁。我就穿著這衣服，我就問師父，我說師父，你說我上去講課，我穿這個衣服好不好？老人家說，好好好、好好好。六個好好好我定心丸有了，所以我就穿這個衣服，因為師父說好好好了。來到這說因為是十年慶，是不是也得新鮮一點，你們看我裡邊穿個格格紅的，這就代表我來祝賀來了，表示喜慶。我平時很少穿這個鮮艷的衣服，所以這次露個領，也是我的一分心意就是這樣。

前兩天有同修給我買了一件新衣服，希望我今天講課穿那個新衣服，為什麼沒穿？因為幾個同修意見不一致，有的說穿這個、有

的說穿那個，我就想你們要意見一致，說讓我穿哪個我就穿哪個，恆順眾生是不是？但是意見不一致怎麼辦？我們刁居士來了點小智慧，給我做兩個紙團團，告訴我，大姐，妳抓鬮，妳抓哪個妳就穿哪個。我說那行，那我就抓妳這個鬮。我一抓就抓著這個，這一套下面是運動褲，下面是運動鞋。我要抓那件衣服，那個叫唐裝，他們說妳這唐裝配運動褲、配運動鞋，它不配套。我說在我這它配套，我這叫多元文化，怎麼穿都好是不是？你看上面是唐裝，下面是運動的，我說這叫多元文化，我這也在表法，大家一聽也沒話可說。但是最後抓的是抓這個，那好，那我就穿這個吧，所以今天我就穿這個上台。這個衣服真是掂量了好幾天，簡直成了難題，實際穿哪個衣服不行？是衣服就行。你們不是看我這衣服，是聽我說啥對不對？

我今天講這個題目，大題叫「學釋迦佛，走釋迦路」。我上次去新加坡和馬來西亞，還有印尼，我講課的題我就自己定了。我沒跟師父說，我不知道應該跟師父說，心裡沒這個念，後來胡老師和博士他們講課的時候，說都經過師父允許，師父給他們定的，我一聽我傻了，我怎麼沒問師父，我這題行不行？但是我就要上去講了，現問來不及，下回再問。所以我這回我就記著，我說師父，過幾天我講這個題好不好？師父說好好好就講這個。就是這樣，所以我這個題就這麼定了。今天看時間，我能講到哪就算到哪，因為我平時沒有稿，甚至連提綱都沒有，今天以示重視，所以我就拿了一大本，不但有稿還有提綱，都有了。在第一個題裡，我想向大家介紹一下我的學佛路，就是我學佛是怎麼過來的。

我先給大家說一說，我請佛的因緣，一九九一年那年我是四十六歲，那個時候我在省政府工作。在四十六歲以前我沒有接觸過佛教，什麼佛經、佛法那更一無所知。一九九一年夏天大約是七月中

旬，來了一個好朋友，我倆就在我們家聊天，聊天的過程當中那前面沒有鋪墊，後面也沒有什麼，就中間我就加了一句，我說婷芝，妳陪我請佛去。因為前面沒有鋪墊，說的是家常嗑，那怎麼就突然冒出這麼一句？我那好朋友就說，素雲，妳怎麼想的，怎麼要請佛？我說我剛才是這麼說的嗎？她說是，妳說讓我跟妳去請佛。我說那今天就請去！就這麼痛快。她說今天下雨，下週去。我說不行，就今天去，上哪請？她說上極樂寺。我說極樂寺啥地方？她說極樂寺就是有師父、有佛、有菩薩，就那麼個地方。我說妳知道嗎？她說我知道。我說那妳帶我去。就那天我倆就去了，去了我記著那個寺院裡，它是一個大木頭架子一排一排的，各種各樣的佛菩薩，我一個也不認識。我那好朋友就說：素雲，妳看哪尊佛瞅妳笑，他就和妳有緣，妳就請他。我還沒等瞅，我就指著就這個，人家工作人員就給我拿去了，擱在櫃台上。當時的感覺就是心裡特別歡喜、高興，我看看我自己都想笑。然後我就問我那個好朋友，我說他誰？就這個佛已經給我拿到櫃台上我不認識，我問他是誰？我那好朋友告訴我說，他是觀音菩薩。我說觀音菩薩聽說過，沒見過。然後那個工作人員就說，他說妳要真心請，我上庫裡給妳出一尊新的，這是樣品已經有灰了。我說不用就這個就可以，不用換。所以就那天我就把觀音菩薩請回家，請回去以後自己都莫名其妙，不知道怎麼回事。

請回去以後供在哪兒？我家沒有那個地方，我就給它供在我那書櫃的最上面。這一夜好像都沒怎麼睡好覺，就心裡美滋滋的，老惦念想去看。第二天我上班，我就迫不及待的去宣傳去了，因為我們委人多，屬於省政府的一個大委，二十四個處室，我恨不能一天我把二十四個處室我都跑到，到各處去，我告訴你們，我請觀音菩薩了，有時間你們都到我家裡去看。我就到處宣傳我請觀音菩薩了

。後來這個事就讓我的主管主任聽著了，因為我宣傳的面太廣，主任能聽不著嗎？主任就找我，他說素雲，妳幹什麼？妳這兩天宣傳什麼？妳知不知道妳是幹啥的？我說主任，我請觀音菩薩，可好！我還想請你上我家去看看去。我給我們主任都宣傳了，我們主任說，保點密，別那麼公開，妳這個工作不允許。因為你看我一在政府，二我又是搞政工的，是不允許這個。在我的心目當中、印象當中，好像沒有什麼允許、不允許，它就好。我跟我們主任說，我說這麼好的事，為什麼我知道了，不讓別人知道？我恨不能全委二百多人全知道。所以我開始請觀音菩薩就是這麼個因緣。當時我自己不知道怎麼回事，後來我一想，可能就那個時候，我學佛的因緣就成熟了，要不我怎麼突然去請觀音菩薩！事先沒有任何人跟我說過這方面的話題。我的請佛因緣就是這樣，可能有人聽了說挺奇怪的，也沒人告訴妳，妳那個條件又不允許，妳怎麼就請了？就是這麼請的。

下面再說說我三皈的因緣，就三皈依的因緣。我請了以後我不知道應該怎麼辦，我就想要有人給我指點指點，所以那段時間我就東跑西顛。人家說哪裡來了個師父，我什麼宗的我都不懂，說是師父，我就去拜去，就向人家請教去，心可誠了，反正那幾年這個事沒少跑。人家說請教師父得送紅包，那我沒有大紅包，也弄個小紅包送吧！那些年我基本就是跑這個事了，沒跑明白。後來我就跟我一個同事老大姐說，我說這觀音菩薩請完了，下一步應該幹啥，我到現在還沒弄清楚。她說素雲，別著急，等一等，妳要有緣就有人給妳指點。我說誰指點？她說快了。就這麼說，我不知道什麼意思，我沒聽懂，過了幾天，這個老大姐就跟我說，她說素雲，來個師父妳去見見。我想我都見了那麼多師父也沒弄明白，這個師父是哪一位？她說是五大蓮池的覺悟法師，然後就給我約了個時間、約了

個地點讓我去見師父。我就去見師父，我想我見師父我不知道我說啥，那就看師父問我什麼，師父問我啥我回答啥，我就這麼想的我就去了。去了見著師父以後，我和師父就面對面坐著，我沒話說我不知道說啥，師父也不說話，就是面對面坐著瞅著我。當時我都不太好意思，我說師父，你咋不問我點啥，就這麼乾坐著。大約坐了半個多小時，師父就說素雲，走，上妳家去看看。我一想上我家看看，我也不知道以前師父是不是這樣？師父說上我家就上我家，所以我就把師父就請到我家去了。

因為我家這個所謂的佛堂，就是你們看我那光碟，可能看就那麼簡單，就是原來的一個書架，叫我改裝成佛堂了。我說師父，你看看，我也不知道別人家佛堂什麼樣，這是我自己想出來的。師父就說，好好好、好好好，妳家是佛化家庭。這詞我都不懂，啥叫佛化家庭？師父說我就聽著，待會師父兩個屋都轉完了，師父說皈依吧，我第一次聽說這詞，我心裡想啥叫皈依不懂。我說師父，咋皈法？師父說點上香，你們幾個跪著。當時就是我、我老伴、我兒子，還有我兒子的女朋友沒結婚，就我們四個在家。說你們四個點上香，以後你們四個跪著，我說啥你們跟著說啥，這就是皈依。師父告訴這麼的，就這麼的，完了我們點上香，我們四個就跪著。那個皈依詞我從來我也沒聽說過，師父是一句一句的念，他念一句我們得跟一句，但是我不知道那詞是啥，我不是跟著師父念下來的，我是哼哼出來的。因為我不知道詞，師父念一句，我就嗯嗯嗯就這樣似的，就整個這三皈依我就是這麼哼哼下來的。完了以後，我說師父，這就叫皈依了。三皈是啥我一直沒弄明白，後來隔了一段時間，師父給我拿了皈依證，我一條條看的才初步有了印象什麼叫三皈依。我弄明白是什麼時候？就是看了老法師的「三皈傳授」，看了那張光碟我才知道什麼叫三皈依，在那之前我不知道。那個時候我

以為皈依佛、皈依法、皈依僧，就這個師父我就皈依他，我真是那麼想的。所以後來聽了老法師的「三皈傳授」，我才知道錯了，不是皈依哪個人，是皈依佛法僧，這個我才把它改正過來。我請佛是那麼個因緣，我皈依是這麼個因緣，所以他們都說我佛緣好。就我第一個接引我皈依的覺悟師父，他是修淨土的，我記得師父告訴我，讀大乘佛法，念阿彌陀佛，這是我第一個師父告訴我的。這就是我三皈的因緣。

下面我想說說，我學佛這二十年，我從一九九一年，如果說我請觀音菩薩就算我開始學佛，到現在整整是二十年，我這二十年是怎麼學過來的，實際這麼說都不準確，應該說是怎麼走過來的。我把這二十年分作兩段，前十年、後十年，前十年我用幾句話給它這麼概括的，一句話是東跑西顛，因為我不知道路，我就得東跑西顛去學、去問；第二句話廣學多聞；第三句話就是收效甚微。東跑西顛、廣學多聞、收效甚微，這就是我對我前十年學佛的概括總結。一個東跑西顛我剛才說了，你都不知道我跑到什麼程度，有人說有哪個在家居士可有本事、可有道行，妳得去拜師父，我都去拜，無論是出家的、在家的，只要說有本事，我都去拜、都去學。但是之後，我自己總結好像始終是沒學明白，究竟這學佛是怎麼回事，沒有弄清楚。沒弄清楚我自己就想了個招，學佛經，所以我就開始讀佛經。我那個時候讀的佛經還真不少，我告訴你們我都讀什麼了，我現在回過頭來看，好像這佛經我還真是叨得挺準，都是大乘經。我第一個讀的是《觀世音菩薩普門品》，我第一個讀的是這個，讀完了這個我接著讀的是《法華經》，應該是一部大經，第三個讀的是《金剛經》，接著我讀的《地藏經》、《佛說阿彌陀經》、《心經》、《華嚴經》、《楞嚴經》、《六祖壇經》，那個咒我就讀的大悲咒。

讀大悲咒是什麼因緣？就說我有病以後，外貌特別讓人恐怖。所以我不能見人，我也不能下樓，也不能出門，我就貓在家裡。我那個老大姐就給我送了一個大悲咒，那是我第一次接觸，我記著是一張紙，那個字是豎行的，都是繁體字。她說素雲，妳就讀這個。我說這是幹什麼的？她說這叫大悲咒。我說大悲咒是幹什麼的？她說妳就別問了，問我也說不清楚，妳也聽不明白，妳就當消磨時間。我說每天讀多少遍？她說每天讀一百零八遍。我聽話，不告訴我讀一百零八遍嗎？我當時我這個老大姐給我，她說妳讀讀看，我就從頭至尾，我就把它讀下來了。她非常驚訝，她說素雲，以前妳讀過嗎？我說沒有，這不妳今天第一次給我嗎？她說那妳怎麼會讀？我說這不中國字嗎？我原來是教語文的老師，我說教語文的老師還不認中國字嗎？她說一般的剛拿起來，他是讀不下來的。我說我讀的對不對？她說妳讀得挺好。幾天以後我就完全背下來，我就不用拿著這張紙去讀去，我就背了。手拿著一百零八顆念珠，背一遍撥一個、背一遍撥一個，這一圈撥完了一百零八遍，基本上需要兩個半小時左右。就這個我大約是讀了半年的時間，那個時候我讀自己沒有什麼特殊的感覺，但是就是這個病它就一天天漸好。

在這我再給大家說說我這個病，大家都很關心。你們現在看見的我還可以，基本上不嚇人，你要是十二年前看見我，那你會嚇跑很遠，太嚇人了。十二年前我得的是紅斑狼瘡，系統性紅斑狼瘡病，這種病不但精神上備受折磨，就肉體上那折磨也讓人很難以忍受。我的表現就是那個紅斑基本上臉上是布滿的，沒有這個好肉皮，幾乎沒有，而且都是立體的，紅鮮鮮的。頭髮沒有幾根，全都是那厚厚的大嘎巴，因為長那個斑，它定了以後就變成嘎巴，身上也有。我到夏天的時候，我就穿我老伴那跨欄背心，穿他那大肥短褲，因為穿我的衣服不行，它一磨它疼，那時候我特別嚇人。我就得了

這病以後，我一年多我沒去看病，你們想我該多麼能挺。我是二０００年的二月二十五號住院的，我二十四號還正常上班，一天沒休息過，就我已經那模樣了。從我家到省政府大約有十幾分鐘的路，我後來我都走不到，我只好走到一半，我半道我還有一個辦公室，我先上這個辦公室半天辦公，然後中午吃完飯，我再到省政府那個辦公室辦公，就是十多分鐘的路我都走不到。當時這個手，像現在這樣這正常，那時候手是這樣形的，像雞爪似的伸不直、握不上，整個這個骨節都要挨上了，那個膝蓋腫得就像發麵大饅頭，蹲不下、起不來特別痛苦。

所以我住院的時候，第一次面對醫生，醫生說妳已經是晚期了，妳怎麼現在才來治？妳真是不怕死，他說我不怕死。我說我那麼多工作，脫不開身。他說妳是要命還是要工作？問得我無話可答。當時就給我摁下馬上住院，住院以後，醫生就說老太太，妳這個病是這幾個患者當中，就跟我一樣病的當時四個，我年齡最大。那個醫生說妳的病是最重的，妳現在已經隨時面臨死亡，就已經宣判我死刑。我當時想不就是個死嗎？在那之前我看那本書，我把死看明白了，那個活我沒看明白，我把死看明白了。就是《西藏生死書》，就厚厚那本，我一九九九年得病，一九九八年看的這本書，你說是不是佛菩薩安排的？他給我吃定心丸。我看那是仁波切寫的，他那個語言和咱們語言不完全一樣，我沒怎麼太看懂，生沒看明白，把死看明白了。所以一九九九年我就得這個病，就是要死的病，所以我就不恐懼了。死不就像書上說的那樣嗎？它很美妙，還有什麼恐怖感，所以我就沒有恐怖了。

然後醫生就給我治，我那個時候體重大約是一百斤，我一向是比較瘦的，你們看我現在比較苗條，我現在已經胖了，我現在是一百一十斤體重。當時我很瘦，那時候是九十八斤到一百斤左右體重

，我住院了半個月我又胖了，給我高興得不得了，這麼多年我都沒胖過，上你醫院住半個月把我住胖了，太好了。我不知道是吃激素（類固醇）吃的，那個激素（類固醇）吃了半個月以後，就開始發胖，非正常的胖。我不懂，我以為正常的胖，覺得是一件好事，我還跟人家大夫說，你真有本事，半個月就把我養胖了。人家醫生瞅瞅我，心想：這老太太啥也不懂。但是人家不跟我說，結果後來這胖得不得了，我五十七天長了五十斤體重。五十七天長了五十斤體重，你們說什麼概念？我整個人都橫了，那個肉都是硬的，我晚上睡覺翻身我翻不過去，我得坐起來掉過臉我再躺下，就這麼翻身。那個臉那麼大，胳膊那肉我自己捏都捏不動，就這樣的。為什麼五十七天我就出院了？治不了，醫生說妳不能打針、不能吃藥。我說這一個路全都是阿彌陀佛給我安排的，有的人說，妳就信佛信到那種程度？就那麼重的病妳不去住院。我說不是我不住院，是我不能打針、不能吃藥，打針吃藥就過敏，給大夫嚇得說，老太太什麼藥都不能給妳用，妳要是這樣住院妳就是擱這養著。我說那我別擱你這養著了，還影響你這床位，我回家養著去。

他那有一本書，專門講這紅斑狼瘡，我就跟護士長去借，護士長說，不可以，這主任看見要批評，這本書妳要看沒病得嚇出病來，有病的得嚇死。這護士長跟我說的，我說沒關係，我看這個書就是當小說看，妳借給我。這樣主任晚上下班，妳借給我，今天晚上我一宿不睡覺，明天早上主任上班前我一定還給妳，行不行？我研究研究。我說你們都沒研究明白，那我來研究吧。護士長跟我說，老太太，這個病現在是怎麼得的沒研究出來，那就更沒有治療辦法，只能維持。她說誰現在要把這個研究出來它的病因，誰得諾貝爾獎金。我說那你們都沒得著，看來這個諾貝爾獎金肯定得我得了，妳不借我書我咋研究？借給我，我來研究，將來我得諾貝爾獎金的

時候，我把獎金分給你們。這樣護士長就把這本書借給我了，借給我，我確實看了一宿，我真是以看小說的心態看的，沒有恐懼感。看完了以後有個什麼感覺？真像護士長說的，妳要看了這本書，妳得這個病條條是死路，沒有一條活路，確實挺嚇人。但是它就沒嚇住我，我沒害怕。第二天主任上班之前，我就把這個書還給護士長，護士長問我，老太太妳看了嗎？我說看了。她說妳有啥感覺？我說感覺就像我讀了一部小說。她說老太太，妳心態太好了，別人要看這個書，肯定不是妳這個心態。我說那別人妳就別借給他了，妳別把人家嚇住，妳就借給我看就行了。就是這樣。

我這個病怎麼好的？念阿彌陀佛念好的。你們想想，剛才我告訴你們了，我不能打針、不能吃藥，所以不能賴在人醫院裡，那住在醫院裡不是打針，就是吃藥，只有這個方法。妳既不能打針又不能吃藥，妳住在醫院裡，那不給教授出難題嗎？那教授直拍大腿：老太太，妳說讓我們怎麼辦？妳這病我們也弄不明白。我說你弄不明白，我自己回家弄去。他說妳怎麼弄？我說說不定我就研究出好辦法了，這個時候是半開玩笑。我就這樣住了五十七天院我就回家了，回家這不是醫生都說了，隨時面臨死亡嗎？這孩子也不忍心讓她媽就等死，我姑娘就說媽，我帶妳上北京去看看。我一想，妳再拗著不去看也不好，兒女還要盡一分孝心。我說去吧，上北京中醫院去看了一次，上石家莊去看了一次，就是這一順道就去了這麼兩個地方。看完了以後拿回來兩個月的藥，第一種藥是那面面的，一天吃三小包，一個月的藥量，這一個月的藥量是一千二百塊錢一個月。醫生說以後逐月遞增，說暫時先拿一個月的，看看效果，這是一個月的面面藥。在石家莊拿的藥，就是草藥回家自己熬，你們知道我那一個月的藥多大量？就是裝大米的袋子，四袋子，四袋子草藥是我一個月的藥量，一天一服、一天一服。我姑娘我倆一肩扛兩

袋扛回來的，從石家莊坐火車回到哈爾濱的。這兩個月的藥都吃了以後，結果是愈吃愈重，比原來還重。在這種情況下，我就想所有的藥全停掉，那個時候就應該是二０００年的六、七月份，就把所有的藥都停掉了。

所以後來給我看病的教授問我，妳那病怎麼好的？一開始我不好跟人說，人家搞醫的可能不信。後來又見著，我是帶另外一個同修去看病，她得的和我一樣病。大夫以為我去看病，因為好幾年都沒見著我，所以老教授一看見我，那眼神就非常驚訝，就說了一句：妳還，我一看我就把話接上了，活著。肯定老教授那個眼神就告訴我，他非常驚詫，他就想說妳還活著？那他不好意思說出來，所以他說妳還，我接著說活著，就把這話給他說完整了。老教授就笑了，他說好長時間沒看見妳了，我以為妳，我就接上，死了。是不是？好長時間沒看著，那我以為妳死了，那這兩個話都完整了。老教授說，我見著這麼多患者，沒有見著像妳這麼心態好的。妳怎麼這麼樂觀？我說那有啥不樂觀的，生死不很平常一件事嗎？就像換件衣服、換個房子似的，愈換愈好沒啥可怕的。就是這樣，我這個病逐漸逐漸就好了，它是不知不覺中的。當時我讀大悲咒的時候，我現在回過頭來想，那個時候我不知道那種感覺是怎麼回事，有一種什麼樣的感覺？因為長那個東西，它就像那個土地被太陽曝晒裂開了，非常難受乾巴巴的。晚上我半睡不睡的時候，我就覺得好像有誰在給我往臉上抹什麼東西，潮乎乎的、濕潤潤的非常舒服，睜開眼睛一看誰都沒有，就我自己住一個屋。然後我再摸摸我的臉，還是乾巴巴的那種感覺，當我再閉上眼睛半睡不睡的時候，又是那種感覺，是不是每天都是這種感覺，最後我臉上那個斑它就掉了。我不知道它什麼時候，陸續的它就沒有了。

後來這個老教授見著我就說，妳那個臉上的斑是怎麼掉的？妳

擦了什麼東西？我說我什麼東西都沒擦過。我就告訴他，我說我化妝品從來沒用過，結婚的時候我記著買了兩瓶雪花膏，我們那時候叫雪花膏，沒有現在這個化妝品。我那兩瓶雪花膏沒擦臉上，擦腳了，所以我現在六十七歲，我臉上從來沒擦過任何東西。那老教授就說，怪了，我接觸患者這麼多，他是專門研究這個病的，六十多歲老教授。他說妳這個命能維持一段時間都好不錯了，怎麼臉上這斑還掉了？他就自言自語。他說誰讓妳掉的？我說有人讓我掉。他說妳告訴我誰給妳治的？我說告訴你你也不信。他說妳說說我信。我說阿彌陀佛。我就告訴人家阿彌陀佛讓我掉的，那你說我沒別的理由，我不能編瞎話騙老教授，我就是念阿彌陀佛，半夜誰給我擦的，我也不知道，所以現在我就好到這種程度。師父講經的時候不說嗎？說我臉上現在沒有斑痕。原來你們看我，和現在就是兩個人，現在我就恢復到這種程度。所以我就想從一九九九年得病，到現在十二個年頭了，我的感受就是愈來愈健康，精神頭愈來愈足。就是現在如果說走路，好像你們一般年輕人跟不上我，不信咱們可以比一比，我不跟老年人比，我跟年輕人比。跑，我不行，我服你們，走，我估計你們跟不上我。因為我現在繞佛繞了三年多，每天我是繞三十圈，一個半小時，我繞佛的速度還是快的，就是這個節奏阿彌陀佛、阿彌陀佛，兩步一句阿彌陀佛就這個。所以我現在走路，你們要是注意看我走路，好像沒有體重輕飄飄的。不像人家老年人走路那個腳離不開地，踏、踏、踏，我沒有那個，我特別輕。

因為很多同修都知道我得過這個病，師父在講經的時候也多次提到這個。那個時候，我記得我第一次上香港，我面對同修我就說，如果我不直接面對你們，你們可能半信半疑：能這樣嗎？因為得這個病它的死亡率是非常高的，沒有幾個能活下來的，這都實實在在的說。因為我的兩個學生就是這個病走的，他們那個時候就維持

了半年。因為當時醫生跟我說，如果能挺妳大約還有六個月的時間，那也就是半年，但是現在你看事實證明十二年已經過來了。可惜我沒有照片給你們看，如果我有病的時候那個照片，它有個對比，沒有，我不知道為什麼，是不是阿彌陀佛不讓看見那個我，讓你們看我這個我。我那時候照沒照照片？我照了洗不出來，不是照一次、兩次洗不出來，好多次洗不出來。譬如說那時候我不告訴你們，我一天沒休息嗎？我一直在上班。譬如說國家來人，我得陪客人，陪客人逛太陽島，逛太陽島就得照相，我說我現在這麼漂亮，我就免了，我不照，你們照。客人就說，妳不照我們照有啥意思？妳就這麼漂亮才照。那沒辦法照吧，凡是我參與照的照片，一個洗不出來。

後來有幾次我也覺得莫名其妙，有一次就上北京看病的時候，我姑娘帶我去到那個雍和宮，買了一卷膠捲，說媽媽，我給妳照相。我說媽這麼漂亮還照嗎？我姑娘說漂亮也得照，完了就給我照了一卷膠捲，回來一張沒洗出來。後來大慶那來了一對老夫妻到我家，說劉居士，可不可以跟妳照個相？那來到家了要照相，不好意思，我說那照吧，就擱我家裡廳裡照、屋裡照，老倆口挺高興的。照完了回去就沒信了，過了大約快一年，給我來個電話，說劉居士，實在是對不起。我說怎麼了？他說那天擱妳家照那照片，不知道為什麼，它怎麼一張也沒洗出來。我說那正常。他說不對，不正常。我說怎麼不正常？他說我那一卷膠捲，是前半段已經照了，咱們照的是中間那一段，回來以後，我把後一段也照了，整個膠捲是滿的，洗的時候前面的洗出來，後面洗出來，就擱妳家照的那些一張沒洗出來。我說那正確。所以現在我就拿不出來證明，證明當時我那個模樣有多麼漂亮，漂亮到極處了。你看我那些老同事、老同學，他們要看我，我一概謝絕，我說不行，我現在實在是太漂亮，這個

漂亮會讓你們嚇著的，等我不漂亮你們再來看。他們都說，素雲，我們就想看看妳現在漂亮這個模樣，行不行？我說不行，保密。所以也就這個，我外緣基本我就斷了。

那個前十年，除了沒得病之前，我是東跑西顛，得病以後我基本就是讀經，頭十年就是這麼過來的。所以這十年過來以後，我自己掂量掂量、總結總結，我就想說讀了這麼多經，還都是大乘經，妳讀明白沒有？我實實在在告訴你們沒讀明白，我讀是讀了，沒讀明白。說妳煩惱輕了沒有？沒輕，我煩惱沒輕。說妳智慧長了沒有？你看煩惱沒輕它能長智慧嗎？所以這三條我都沒做到，就是沒讀明白，煩惱也沒輕，智慧也沒長。我不但讀了這些經，我還都手抄了，手抄一遍。你想那個《楞嚴經》，它是一個大部頭的經，就這樣的經我都從頭至尾抄過。就剛才我讀過的這些，我讀過這些經，包括這個咒我全都手抄過，頭十年我就是這麼過來的。所以我前面總結那三句話，你們給我對對號是不是能對上？東跑西顛、廣學多聞、收效甚微，這是我的前十年。

下面我再給大家說說我的後十年，後十年也用幾句話來概括一下，我是這樣概括的是一門精進，長時薰修，受益匪淺，和第一個十年是一個對比吧。後十年我應該是這麼說，我找著門了，我找著那個正路了，這個路我就走對了。前十年我是沒找著門，也沒找著路，是瞎碰，所以那十年真是浪費了，想起來都挺可惜的。我是怎麼找著這個門、找著這個路？遇到了《無量壽經》，這就是我找著門的開始，因為在這之前，我不知道還有《無量壽經》。就在一個偶然的機會，我記得是我姐給我一本《無量壽經》的經本，好像是台灣版本的，是豎行的字，繁體字是藍色的，好像布面的皮，就給了我這麼一本《無量壽經》。那是我第一次接觸，回去一讀心生歡喜，就愛不釋手，這可能就是緣分，可能我和《無量壽經》這個淵

源比較深，一讀就喜歡，這是我拿到經本。後來不長時間，我又得到了一套光碟，這套光碟，是師父他老人家一九九四年在台灣講的，七十片的光碟，我就這七十片光碟，我是反覆的看。因為那時候也不能出屋，這也是給我創造了這麼一個好的機緣，每天我就是和光碟、和佛經作伴，天天這麼聽。

再後來我又遇到，師父講的細講《無量壽經》，我記著當時是出了二百六十四片光碟，我都把它請回來了。我們那邊當時的光碟據說價錢比較高，好像一片光碟是兩塊五毛錢，然後請了二百六十四片，就是凡是出來的我都請回來了。那個居士給了我四十片結緣的光碟，我當時什麼叫結緣我還不懂，我不知道結緣是什麼概念。所以人家說，劉老師（因為我以前是當過老師，他們都習慣稱我老師），說劉老師，這二百六十四片是妳請的，這四十片碟光碟是給妳結緣的。我沒聽明白，我就把這四十片也都按二塊五一片、二塊五一片，如數的給人家付款了。後來有居士說，妳怎麼這麼傻，人結緣的是不要錢。我說那我不知道，該給人錢就給人錢。就這樣我就得到了這個光碟。得到細講光碟，一開始我是怎麼看的？從頭至尾一片一片的看，第一碟看完了看第二碟，就這麼看的。等我把所有的碟從頭至尾看了一遍以後，我就改成每天看一片光碟反覆的看，最多的時候每天能看八次到十次，這是最多的時候，最少不低於四次。因為那時候我不出門，我有時間，所以我就整天的看這個。有時候一天看進去的時候，好像吃飯、睡覺都忘了似的。可能有的同修說，那個時候妳已經有病了，妳怎麼還能黑天、白天的看這麼多光碟？它有個因緣，所以我說逆境有時候是增上緣，這我都親身經歷了。為什麼我能看光碟看得那麼多？就是因為當時我得病，這是一個因素，已經讓人很痛苦，但是因為我心大，所以我沒感覺到怎麼太痛苦。這可以說也是一個磨難，除了這個磨難，就幾乎在那

同時，那麼多磨難鋪天蓋地的都來了，我想這真是對我一次嚴峻的考試。

當時我不知道那是考試，心裡非常痛苦，就想怎麼能這樣？為什麼？所以我在香港講的時候，我曾經說那時候我給我自己起了個名，叫「十萬個為什麼」，因為想不通。想不通到什麼程度？痛不欲生。我那時候有兩個想法，第一個想法，自殺，我曾經想過自殺；第二個想法出家，那個時候我要是出家，肯定是逃避、逃脫。不是說我知道怎麼回事了我要出家，我怎麼度眾生，沒有，我就想逃避，這地方太苦了趕快讓我走，我離開這兒，就是這種想法。所以後來我聽有同修告訴我，說我在香港講到這的時候，師父他老人家在另外一個屋裡看我講課，說師父是一臉的嚴肅。我心裡想多虧我沒自殺，我要自殺就見不著師父了。現在我為什麼非常感恩老法師？因為那個時候我晚上睡不著覺，我失眠，就總想這個為什麼解不開，這疙瘩愈結愈大，內心那痛苦別人就是很難能理解，所以我就黑天、白天的看光碟。我是這樣想的，正是這些光碟是師父他老人家救了我的身命，給了我慧命，這是我最貼切的總結。老人家救了我身命，給了我慧命，我才能夠活到今天。如果那時候我自殺了，你們可能就看不見今天這個快樂老太太，那也是一件很遺憾的事。我和老法師我是這樣想的，我不知道對不對，多生多劫師父他老人家就是我的老師，我就是他的學生。但是這個學生不爭氣，老也畢不了業不合格，所以這麼多時間了，還在六道裡晃蕩，這一生讓老師遇見了，所以師父是緊緊的揪住我，這回我可得讓妳回家。

所以這一年多，師父真是的老提溜我，這你們都有感受。如果《大經解演義》你們都跟著聽了，隔幾天師父就得提提那個劉居士，隔幾天提提劉居士。後來我都跟師父老人家商量，我說求求您老人家，別再說我了，你已經把我說成世界名人了，你再說我還能名

到哪去？師父說好好好、好好好，師父就說好好好。我說你再說人家都妒忌我了。有的同修人家說，這麼多年我去見師父，供養師父，師父怎麼沒說說我？怎麼沒把我說出名？你說妳成天擱家貓著大門不出，二門不邁，像繡女似的，連樓都不下，師父怎麼就給妳說成世界名人了？我說誰願意當名人，我跟他換換，我特別留戀我不是名人那個時候。你們知道這名人多難當，身不由己，我現在我自己啥事我也做不了主。我就念阿彌陀佛我能做主，除了念阿彌陀佛，別的事都歸別人管了，不歸我管，是不是這樣？你看我為什麼去年我上廣州住了半年？累的，累趴下了。因為我一出名以後，師父是正月初一講的我，在網上，現在我都弄不清這網它怎麼這麼厲害，擱網上一講，正月初一講的，我正月初四出的名，之後我家那客人從早晨四、五點鐘開始上，到晚上九、十點鐘也不斷，整個一天我就是接待、接待、接待。你說哪夥來了我不得說話，我能說你們來都擱這坐著，我瞅著你們就行？不行！來了妳不願意理人家，我就得說。所以那個時候，我一天如果能吃上一頓飯，阿彌陀佛，我今天終於吃上了一頓飯。我沒有時間做飯，我老伴真是不錯，我特別感恩他，就跟著我捱著餓，他一看客人來得多，所以他也不追我做飯。後來有些同修一看實在不行，去給我家做飯，這我老伴有飯吃了。我吃不上，那時我牙不好咬不動，吃一次飯非常費時間，所以我乾脆免了，我就不吃飯。佛友來他是一撥一撥的，這一撥來沒走，那撥來了，那撥沒走那撥來了，互相都是交叉的。後來有同修說，妳能不能妳就說我先吃點飯，你們先坐會。我說不好意思這麼說。所以我就一天一天從早上到晚上，我就不能吃飯，體重連續下降，降了十七斤。

後來我為什麼到廣州去？我估計這可能是和定弘法師報告有關。因為去年的六月十九日，定弘法師到哈爾濱極樂寺去受菩薩戒，

我倆一塊受菩薩戒，是師父他老人家安排的。我當時不知道怎麼回事，我沒想受菩薩戒，我覺得，我三皈五戒還沒弄明白。六月十八日師父打來電話，說今天博士飛哈爾濱，妳去接他，明天六月十九日，你倆去極樂寺受菩薩戒。說完了我就開發矇，受戒是不是得有手續？我啥手續沒有我咋受？我就趕快找佛友打聽，這受戒得怎麼辦手續？後來我一著急這沒有時間，你看頭一天接電話已經是快中午了，第二天就要去了，半天時間我得把這事聯繫成。沒辦法，我就給極樂寺的靜波法師打了電話，我說師父，明天我和鍾博士上你那受菩薩戒可不可以？靜波法師說，當然可以了，歡迎歡迎。我說師父那得咋辦手續？師父電話裡說，你倆來受戒還需要手續嗎？我說師父這個也可以走後門，那我就走走後門。所以我倆受菩薩戒就是這麼走後門受的。我估計，這個我沒跟定弘法師交流過，可能是我估計那次定弘法師看見我挺瘦，大概回來跟師父報告了，所以後來就一個因緣成熟了，我就到廣州來住了正好六個月的時間，我就是這麼來的廣州。現在我又從廣州回到哈爾濱七個月了，我是四月十五號從廣州回哈爾濱的，回哈爾濱以後我現在屬於閉門謝客，潛心念佛，屬於隱居。所以現在我住的地方誰都不知道，讓我自己說妳住那地方叫啥名，我自己還說不全，就祕密到這種程度。但我沒有電話，昨天有同修管我要電話，我說我沒有電話，他不信，還說妳別打妄語。我說我真沒有電話，要聯繫都跟刁居士聯繫，就是這樣。

我從廣州回到哈爾濱，是半夜十一點多鐘下飛機，同修們把我直接就接到這個祕密的地點，我一看這啥地方？曲裡拐彎的，也不是往我家那邊去。後來說給妳找個地方，妳就擱那貓著吧，我就到那個祕密的地方去住了。第二天我姑娘來了說：媽，可不得了。我說咋不得了？妳昨天是半夜到家的。你看我下飛機十一點多，我到

家就得十二點多、一點來鐘。我姑娘告訴我，今天早晨不到五點有居士就來敲門。她說我們想這麼早誰來敲門？開門問說你有什麼事？完了居士就說，妳媽昨天半夜到家了，我們來見見。我說這消息怎麼這麼靈通，這一切都很祕密，他怎麼就知道我昨天半夜到家？所以到現在為止我原來住的家，我都沒回去，不敢回去，回去就被包圍。所以現在，我上次講給大家笑的，我老伴願意出去溜達，他老讓我跟他一起去，我們家還有個小狗叫劉優祕，我們三個一起出去溜達。我說不行，來到這個地方不能出去，出去被認出來又住不下了，就不知道又轉移到哪去，居無定所。

我老伴說，沒關係我給妳化化妝。這妝給我化得，給我戴個鴨舌帽那麼長的帽沿，告訴我往下拽，往下拽，完了還給我整個大蛤蟆鏡給我戴上它，穿他的衣服，說這回怎麼樣？我照照鏡子，我說行吧。妳要不跟他出去他還不高興，所以那既然化妝了咱們就出去，我就跟他出去。你說我這出一趟門都這麼難，你們還羨慕名人嗎？千萬別當名人，現在我才知道這名人多麼苦。我跟師父說，過去我就聽說有追星族，現在我就體會到了，這追星族是怎麼回事。現在師父您老人家把我造就成了一顆老星，我也不知道我那追星族有多麼多了。現在新名詞又叫粉絲，一開始我還不會叫，我叫粉條，現在我才學會那叫粉絲。我給你們說的真是都是大實話。所以你說學佛好不好？好。但是你學你別出名，默默的念阿彌陀佛，成佛是真的，這個出名真不是我所希望的。剛才我說是師父救了我的命，給了我慧命，所以我就寫了四句話，我是這樣說的，「遇恩師迷茫不再，讀經典智慧頓開，念彌陀堅定信念，回極樂指日可待」。我特別珍惜，我這一生又遇見了我的老師。

下面我想跟大家簡單說說，我是怎麼樣一門精進，長時薰修的，簡單概括一下，就是五個一和兩個不離。這五個一是哪五個一？

第一，一部經就是《無量壽經》；第二，一句佛號阿彌陀佛；第三，一個老師淨空老法師，就是聽一師之言；第四，一個目標西方極樂世界；第五，一生成就。我現在我自己沒有退路，我就是要往生極樂世界，因為得了這個病，我沒有走，是阿彌陀佛把我留下的，那我將來一定要回到阿彌陀佛的身邊。現在這五個一我說了，兩個不離是什麼？一不離《無量壽經》，二不離阿彌陀佛佛號。有同修可能問，說劉老師，那妳的日程妳怎麼安排？因為有好多同修這麼問我，妳的早課、晚課是什麼？我實實在在的告訴大家，我沒有什麼正規的早課、晚課。就是我知道同修們早課念哪些、晚課念哪些，這個我沒有。我跟你們說我是怎麼安排時間的，在這之前，我是每天早晨兩點鐘起床，到現在也是這樣，我每天早晨兩點起床。你們不用驚訝說起那麼早，我睡得早，我每天晚上八點多鐘我就睡覺。可能有些年輕人說，妳兩點鐘起床，我們還沒睡覺。正好咱們顛倒了，我的生活規律就是這樣，我特別有規律，八點多鐘、九點之前我睡覺，兩點鐘起床。我起床幹什麼？磕頭四個小時，我是沒有數，我是連續磕四個小時，按著這個時間。

磕完了頭以後，基本上是早晨六點左右，我和我老伴我們兩個吃飯比較早，六點多鐘我磕完頭，我就做飯。我倆吃得非常簡單，現在我老伴已經非常習慣了，因為我也不會做什麼，麵條拌點香其醬，饅頭片拌點香其醬。有同修問我，妳老說那香其醬，香其醬那麼好吃嗎？好吃，哈爾濱特產有香其醬，等以後有機會我再來，我給你們背了點香其醬。不用做菜，簡單，弄點飯就可以了。人家都說一飯幾菜幾湯，我是一飯一湯就滿不錯了，很多時候是一飯無菜無湯，你們看我不照樣很健康嗎？不在吃的什麼，在清淨心，清淨心是最好的營養。吃完飯收拾完屋，因為我有個怪癖，我喜歡乾淨利索，所以他們上我家都說，妳家真乾淨、真利索。我說這是媽媽

傳下來的。因為我家是滿族人，滿族人都比較講究，家裡特別乾淨利索。所以我做完飯，吃完飯再把屋都收拾完，大約也就八點鐘左右，這時候我老伴願意看電視他看他的電視，我不干擾，我進屋聽我的光碟，這就是八點多鐘就開始了。一直到晚上，我和我老伴我倆是兩餐，一天兩餐，不是過午不食，這兩餐譬如說中午，一般來說就我倆在家十二點左右吃飯，如果有客人來，也可能是一點多，也可能是兩點多，反正一天是兩餐，一直到現在都是這樣。吃完飯以後，到八點鐘之前，我就是看光碟、讀書就是這個，這是我原來的日程。

我現在的日程，我再跟大家說說，現在我的日程還是兩點鐘起床，起床以後我是拜佛三百拜，磕三百個頭。三百個頭按光碟的速度是一個半小時，這三百拜拜完了之後，我就是拜《淨修捷要》，大約需要四十五分鐘。這個都拜完了以後，稍微消消汗，因為我三百拜拜完了以後，那個汗從頭髮都往下滴的，拜《淨修捷要》的時候速度比原來慢，所以汗就往下消一消，等拜完了以後汗也消得差不多了。反正我這個人比較，按我們北方話說，就結實堪折騰，就是滿身大汗我立刻就出去繞佛，都不帶感冒的，我已經五、六年沒感冒過，汗消得差不多了我就出去繞佛。

在這裡我想再給大家介紹介紹繞佛，好多次你們聽我講，究竟怎麼個繞法。一開始是我和刁居士我們兩個，因為小刁她腿疼，膝蓋老腫，我就想出去溜達溜達我倆繞。現在就是我從哈爾濱到廣州去之前，我們繞佛的隊伍已經發展到三百多人，這三百多人的繞佛隊伍基本上這個圈是滿的，就沒有間隙了，就是一個挨一個、一個挨一個，就這麼大一個龐大的繞佛隊伍。我們是怎麼繞？就是剛才我跟大家說，兩步一句阿彌陀佛，就是這樣，阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，就這個節奏、這個速度。有些老同修們身體不太好，

怎麼辦？我讓他們在小圈，外面是大圈，裡面是小圈。比如說還有坐輪椅的，有的腿腳不太利索的，這樣都在裡圈。我告訴外圈的同修們，每當你們路過他們身邊的時候，一定要給他們加持，心念要想祝他們早日恢復健康。你繞一圈，碰見他一次你就加一次，碰一次加一次，像三百人一圈就加三百次，你說我們繞十圈那就三千次，所以大家都法喜充滿。都到什麼程度？好多人都是早晨搭車過來繞佛。我告訴他們，我說就近，你們家住那附近找個地方，幾個人湊在一起就可以了。他們說不行，上這來這個磁場特別好。他說我們來一個是高興，另外一個身體舒服。

所以有一位老菩薩家庭生活不是太富足，他又離得挺遠，他就每天拿十一塊錢怎麼分配？十塊錢搭出租，這十塊錢到哪跳到十塊，他就擱哪下車，剩下那些路程他走過去。剩下那一塊錢，繞完佛有公共車了，他用它坐公共車回家去，這老居士一天不落。我們給他起個名叫小企鵝，為什麼？高興的給我們跳舞，跳那企鵝舞。他原來是什麼狀態？是中風，腦中，風嘴斜眼歪，胳膊也不好使，腿也不好使，就這麼種狀況他來繞佛。繞了一段時間以後，嘴也不斜，眼睛也不歪，胳膊、腿都好使了，他愈繞愈高興，所以他就一天也不落，他就是這樣。還有的兩夫妻，是在我們那個道外住，那離我們那是好遠的。天天兩點多鐘開始搭車，因為我們繞佛是早上三點鐘就開始繞了，天還黑的，北方冬天天還黑的。現在我告訴他們挪成白天，改成白天來繞，就這樣。後來人家搭車那個司機就問，你們這麼早搭車幹啥去？說我們繞佛。繞佛是怎麼回事？這老倆口就給人介紹，說我們身體不好，有什麼病，繞佛我們把病繞沒有了，我們現在可高興，所以這麼老遠天天搭車來繞。那個司機好奇，我也去看看，人家司機也不開車、也不拉客，跑我們那去看繞佛去了。真是感動了好多人，就到現在為止，這個繞佛隊伍是愈來愈壯

大。但是現在是化整為零，不是原來那三百多人大家一起繞，現在他們是就近來繞了，就比如說這個小區有十個、八個的，那就在這繞，那個小區又有多少又在那繞。現在繞佛在我們哈爾濱已經是遍地開花，這個效果特別好。我現在這是先是拜佛，然後出去繞佛，我現在繞佛沒有大部隊，兩個，一個是我，一個是我家小狗劉優祕，我倆繞。因為祕密，住個祕密地方，不敢找同修跟我一起繞，所以現在是我帶著我家劉優祕我倆繞。每天我是在我那小區繞三十圈，繞三十圈大約是一個半小時，所以現在我就覺得愈走愈輕鬆。這個我建議大家試一試，老年人老容易從腿上老，你們想是不是這樣？人腿要是不老，你就解決好大的問題。所以咱把咱們這個腿腳練得利索點，到時候真阿彌陀佛來接咱們，上蓮花台快是不是？你別絆絆磕磕上不去。

我現在大約早晨八點多鐘，還是八點多鐘我開始聽經，我現在主要聽這幾種都不離開《無量壽經》。第一個我聽《無量壽經》，第二個聽《大經解演義》，第三個聽師父現在講的《科註》，第四個聽《還源觀》，第五個聽師父的一些最新開示，我現在聽經基本上是聽這些，這是第一個。第二個我是讀書，我現在是讀書和聽經，交替進行，為什麼大家都看我戴這眼鏡？這個眼鏡是老花鏡，我這老花鏡是怎麼戴上的？我這好奇也不好。我記得四十多歲的時候我沒眼睛花，我們那老書記要去配眼鏡，就說素雲妳跟我去。我說幹啥去？我配眼鏡，妳看熱鬧去。我說那去看去，我就跟他看熱鬧去了。老書記配了兩個眼鏡，一個花，一個散光，好像是。配完了說，素雲，妳也買一個。我說我買這幹啥？他說戴著玩。我說那我就買一個，我記著就是類似這樣的小鏡子，十八塊錢，我也不知道什麼度數不度數，我說就買這個，我就買了一個，十八塊錢。買回到辦公室我就把它戴上了，戴上看著報紙，我說這挺好玩，它怎麼

這字還能大？我們那書記就說怎麼樣？買合適了！妳看妳要摘下去字小，戴上字大。我說這挺好。戴了一個禮拜摘不掉，我這個眼鏡就這麼戴的。後來我就埋怨我這書記，我說你看你要不讓我看熱鬧，我能買這眼鏡嗎？我要不買這眼鏡我能眼睛花嗎？你看挺漂亮兩個大眼睛跑鏡片後面去了。我們書記說，戴眼鏡照樣看見妳這雙漂亮的大眼睛。開玩笑！所以我這鏡子就提前了應該說十多年，如果不是這樣，我應該最起碼五十五歲以後戴差不多，我估計，結果四十多歲我就戴上了，一直到現在我就拿不掉，所以就得戴上。

現在我戴這鏡子，有一天我看書看入迷了，我看十二個小時，看完了以後把眼鏡一摘，書一放，我們家那棚轉的，地也轉的。第二天小刁去了，我說小刁，昨天不知道為啥，我家棚也轉、地也轉。她說妳都幹啥了？我說我看書來著。她說妳看多長時間？我說好像十二個小時。她說妳哪有這麼個看法，那不都看暈了嗎？後來我就想這麼看不行，這麼看暈，那我就看兩個小時，我就把鏡子摘下來，把書放下，我開始聽經，聽到三、四個小時我再放下，我再看書。所以現在我是看書、聽經相交替進行，哪個也不耽誤。我看書都看什麼書？這些事我不知道咱們在座的關不關心，反正我周圍的同修都很關心，甚至我走路，先邁哪個腿、後邁哪個腿都關心，所以我就把我這個如實告訴大家。我看什麼書？《大經解演義》，我現在手中是九本，是九本《大經解演義》。第二個是《演義要選》，這個最近出來不長時間，我是手裡是四本。還有《還源觀》兩本，老法師的《學佛答問彙編》五本，還有《無量壽經講記》四本。我現在看的書就是這些，除了這些書以外，我別的我沒看。

那大家可能問，那妳念佛呢？念佛我是隨時隨地的念，你讓我說我還說不明白。我給你們說個笑話，有同修問我說，劉老師，師父說妳得念佛三昧，念佛三昧什麼樣？我說我不知道，你等我去香

港問問師父。我來香港我就問師父，我說師父，您老人家說我得念佛三昧了，那三昧是啥樣？人家問我我回答不上。師父說好好好、好好好。六個好好好我沒拿著答案，我心不能再問了，自己琢磨，我就沒再問。後來有居士告訴我說，妳沒問明白，我們問明白了。我說你們怎麼問明白的？他說我們問，師父，您說劉老師得念佛三昧，她怎麼得的？師父回答非常簡潔，她傻，就兩字她傻。完了居士們說，那我們什麼時候得念佛三昧？師父說，你們都傻到她那分上，你們個個得念佛三昧。我說這回答案有了，你們就向我學吧，師父不讓我給大家做個好樣子嗎？你們就學我傻，這個我贊成，我確實是傻。就這麼可笑你說我簡單不簡單。

我沒有固定的，我一天非得念多少聲佛號，沒有固定的數。有同修問，那妳究竟怎麼念的？我說這個怎麼說？就是它隨時隨地念，就是我跟別人說話的時候，這個阿彌陀佛它也沒斷，至於誰在念，我說那我不知道，反正它不斷。我晚上睡覺也在念阿彌陀佛，因為什麼？我睡覺之前念著阿彌陀佛，不過沒有聲，等我早晨一醒阿彌陀佛接著，所以我就想，是不是我整個睡覺都在念阿彌陀佛。我有沒有不念的時候？那我不知道，我晚上睡著了，有沒有不念的時候我說不清楚、說不準，我不能騙你們。我為什麼說這麼的？因為現在我不知道我晚上在幹啥，因為現在晚上我經常辦公，我不知道我辦的是什麼公。因為什麼？我老伴跟我我倆是一家一屋，後來有一段時間，說老伴，妳還上我那屋。我說為啥？他說我那屋有鬼，有鬼妳來了，我就不怕鬼。我說那行，所以他住他的床，我住沙發，我那屋空著，我就給他治這鬼去了。完了過兩天就說老伴，妳還回去吧。我說你咋又讓我回去了？他說沒有鬼了妳回去，晚上也不讓我睡覺。我說你睡你的、我睡我的，我怎麼不讓你睡覺？他說妳老講課。我說那我講的什麼課？他說妳清一色說外語，我一句沒聽

懂。我說你這瞎胡扯，我哪會啥外語？他說妳真的，妳說的全都是外語，我一句沒聽明白。我就想我睡得好好的，我說什麼外語？後來就在廣州住的時候，有一天刁居士跟我住一個屋，第二天早上告訴我，大姐，妳晚上講課。我說怎麼妳姐夫說我講課，妳也說我講課，我說的啥？她說聽不清楚。

前兩天我來香港之前，先到的廣州，擱廣州有同修家住的，晚上我倆是住兩個屋，中間有一個門，她住這個屋的這面床，我住那個屋的那個床，中間有老大一段距離。晚上她又聽我講課了，她後來第二天跟我學，她說大姐，我一聽妳講課了，我心想這回我得好好去聽聽我大姐都說啥。她就上這個門口，她還沒敢過來這個門檻，她在她這屋探著頭就想聽聽我說啥，就在她探頭的時候，我就說了一句：妳站這幹啥？不該妳聽的妳別聽。就給她吆喝回去了，我不知道，第二天早上起來說，大姐，妳昨天晚上吆喝我了。我說我睡覺我吆喝妳幹啥？她就給我學，我說那我不知道。就好多次都是這樣的，所以現在我說我挺忙，這你們應該相信了。我白天在工作，我晚上也在工作，完了我還不累得慌，我還精神頭這麼足。我覺得我睡眠質量非常好，我一般的不作夢，偶爾的做一次夢，醒了我就忘了，我還記不著，你看不挺好的嗎？什麼事我都不耽誤。有時候自己也覺得挺有意思，沒有煩惱，現在是成天樂樂呵呵的。所以誰一見我，我覺得大概你們都會心生歡喜的，我到哪都給大家帶來笑聲、帶來快樂，我就是大家的開心果。所以你們不用記我名，你們就記著，東北的哈爾濱有個開心果老太太就行了。不說我有那麼多粉絲嗎？我估計我來了一趟淨宗學院，可能我回去以後，這面的粉絲又會增加一些，我下次再來，我講課就不緊張了。總結一下，你看我每天是六小時睡眠，足夠了，八點到兩點六小時，睡眠質量又好，我中午不休息。你們看，我挺有功夫，我這功夫是什麼？不

吃飯不餓，不喝水也不渴，還不上廁所，什麼事都省了，真是挺好、挺好的。

我學佛這二十年的後十年，就是這麼過來的，一部《無量壽經》、一句阿彌陀佛佛號，不懷疑、不夾雜、不間斷十年如一日，沒有換題目。所以十年下來情況怎麼樣？就像我前面總結的那樣，受益匪淺真是這樣，這就是一門精進，長時薰修的好處。我的目標在哪裡？我的方向在哪裡？這個你一定要立得正確，愈單純、愈專一成就就愈快速，千萬不能貪多，一定要專一。同修們可能問，劉居士，妳說到這我們就想知道，妳說妳十年受益匪淺，那妳給我們舉舉例子，妳都哪些方面受益了？咱們得用事實來說話，不能光戴個帽。我就給你們叨咕叨咕，我哪些方面受益了，第一個益處，聽經明理了，因為我這十年，我要總結說最大的受益是哪方面？我告訴你們是聽經，我這十年聽經沒間斷，而且每天是那麼個聽法。老法師為什麼強調，一個片子最好是反覆聽十遍？它確實作用不一樣、效果不一樣，你們要試試就知道。當你切身經歷體會到，你嘗到甜頭你就知道什麼叫法喜充滿。明白了什麼道理？明白宇宙人生真相，我是從哪裡來的，我到這幹什麼來了，我將來到哪裡去，這個明確了。明確了這個以後你說你還有什麼放不下的！明明白白的放下了。

我記得我曾經說過，我二００五年得過一次病，就那一次我是準備走了，但是阿彌陀佛沒批准，還是沒走了。我記著我給我的孩子們寫了一個遺囑，我那遺囑就是半頁原稿紙，你想半頁原稿紙這個遺囑多麼簡單。我這麼寫的，我說孩子們，媽媽一生沒有任何財富留給你們，如果說媽媽能留給你們什麼，就是四個字阿彌陀佛，如果你們認識了，這是無價之寶。如果你們不認識，媽媽什麼也沒給你們留。這就是我二００五年我準備往生前的遺囑，就這麼簡單

。後來我見著一個企業家四十多歲，這企業家我們就是在說話的過程當中，他就說劉大姐，我太羨慕妳了。我說你羨慕我什麼？因為這個企業家很富有，至於人家有多少錢我不知道，這個咱們不能問。我說你幹嘛羨慕我？他說我看光碟，看到妳那個遺囑的時候，我就羨慕妳，這老大姐太瀟灑了。我說你也可以瀟灑。他說大姐，我瀟灑不了。他就拿出一本這麼厚一本打字的、裝訂的，他說這就是我的遺囑，一本打字的，我還沒囑完，就一本打字的遺囑還沒囑完。我說你都囑些啥？他說囑遺產分割。我不知道遺產分割怎麼這麼難，就這個時候這個企業家已經是癌症晚期。當時我心裡真是好難過，我想太可憐了，人到這個時候還沒囑完，啥時候能囑完？你就是囑完了，這分割能不能分得那麼公平，大家都滿意？我看夠嗆吧。還不如我這啥也沒有，我這遺囑一小篇我囑完了，我走的時候孩子們不會老早把我整冰櫃裡去，因為啥？沒啥分的了。到時候我，阿彌陀佛一來我上蓮花走了，剩下這臭皮囊，你們願咋折騰咋折騰，你要說你媽這臭皮囊還能賣點錢，你們就拿去賣去，隨便，多瀟灑、多自在！

我就覺得那天師父說，胡老師現在契入境界了，我說契入境界的這個感受，只有契入境界的人你才能知道，說不明白。你說怎麼叫契入境界？就是美滋滋的法喜充滿，一天樂呵呵的。昨天胡老師講課，我說真棒，講太好了，我就覺得胡老師這境界又提高了，我見他一次提高一次，見一次提高一次，真是。你們昨天聽了吧？那胡老師課講太好了，我昨天是從頭到尾聽完了。另外我也想看看胡老師上台這個程序是怎麼的，我先見習一把，昨天晚上我回家又去默誦了好幾遍，結果今天上台還是出錯了，腦袋裡裝不了事。所以契入境界的狀態、那種感受太微妙了，真是美。這是第一個，聽經明理，你看明理了你就解決問題，你就放下了，放下就輕鬆！

第二個收穫，心清淨了，我覺得現在我的心愈來愈清淨，甚至可以說一天比一天清淨，愈來愈清淨，外面的境界基本干擾不了我。在這我得向大家檢討，我前些日子沒來之前，犯了個錯誤。不說我心清淨了嗎？外界的境界干擾不了我了嗎？我說了以後，我是當著佛友面說的，我說完了，我們刁居士就跟我說，劉大姐，妳犯錯誤了，妳吹牛了，妳說外面的境界干擾不了妳，妳瞧著吧，考試馬上來了。說著考試這考試就到了，前兩天我又搬家了，我不說我居無定所嗎？我隨時準備搬家。我又搬家了，我告訴我老伴，我說你需要啥拿點就可以了，別的東西就放著不用拿。我老伴說行。我說我給你收拾行不行？他說不用，我自己收拾。收拾完了，我一看十個包，我老伴自己收拾出來十個包。我說老伴這太多了，明天來一部車它拉不進去。咱們不用的留下好不好？我再給你歸類歸納。他說妳給我歸納可以，但是妳別給我往下減。我說那行，我給你往一堆歸納。我就給他這十個包歸納成三個包大包，小包變大包了。我說這回行不行？我老伴說行，這回行。

這不是那天到晚上了嗎？睡覺了，第二天早上起來我到那屋一看，我的媽，我老伴又收出來七個包，加起來還是十個包。你看前十個包我給他歸到那三個包，第二天早上又收出七個包，加起來還得等於十。我說老伴你這真是圓滿，你看十不是圓滿嗎？我當時這火就蹭、蹭、蹭往上竄，當時心裡想別冒火，念阿彌陀佛，念阿彌陀佛、阿彌陀佛，拿手指頭數著十句阿彌陀佛，剛念完這火咚一下冒出來。我說你怎麼回事，你還有多少東西？哪有你這麼的，怎麼跟你說你也聽不懂，我說外語你聽不懂，我這中國話你也聽不懂。給我老伴好一頓訓斥，因為我老伴也不吱聲，反正我這包照樣擱著，到時候妳還得給我拿著。人家也不反駁，到時候人家會慢慢悠悠說一句：妳還名人，師父還講妳，就給妳講這分上。人家諷刺我！

後來等小刁她們去的時候，我正跟我老伴發火，小刁說妳看看，我說妳吹牛了吧，剛吹完牛這火就發了。我說真犯了一次錯誤，外面這個境界把我的心轉了，我就沒如如不動！

所以有的時候，有的同修一開始說，劉老師，妳是不是有神通？一開始我聽這話我生氣，我說我既沒神，我也沒通，我也不追求這個東西，我也不懂這個東西，我怎麼就有神通？人家說為什麼別人不知道的事情，妳知道？這個我還回答不上，真是有的事別人不知道，可能我就知道。為什麼我知道？我現在明白了，我心清淨。我就舉個什麼例子，就現在咱不有普通電視嗎？現在又出一種叫高清電視，我可能就屬於那種高清電視，我信號靈敏，阿彌陀佛一發什麼信號，我立馬收著了，所以我就知道你們不知道的事。你要是心不清淨像一團漿子似的，那信號不靈敏你就接收不著。所以現在我還說，我沒有什麼神通。為了這個問題我都曾經問過師父，我說師父，我有沒有神通？我不懂我就問。師父說妳那是至誠感通。師父給我起了個名叫至誠感通，我想這個我讀經的時候讀了，是有這個詞，那師父告訴我的，不能騙我吧。我就給師父舉了幾個例子，我說怎麼回事、怎麼回事，我說師父，你告訴我這是真的假的？我這一輩子我不說假話，可別讓我犯錯誤，讓我打妄語。師父點點頭，是真的、是真的。所以我才再一次聲明，你們別認為我有神通，我也不希望你們求神通。

有人很羨慕，你羨慕我，你怎麼辦？老老實實念阿彌陀佛。你把阿彌陀佛念明白，你心清淨了，我不知道的事，你都能知道，那時候你就體會到，我現在說這句話是不是真的。確實是，我這麼長時間，我沒有追求過神通，因為我自己壓根就不知道什麼叫神通。但有些時候真是我知道一些事，這是事實，但是我就心大，知道了有時候都當開玩笑。後來有人告訴我說，妳不能胡說，不能跟別人

說，說了那叫洩露天機，這個詞我也新學會的。後來我就說，那我知道的時候，誰告訴我的，他咋沒告訴我說這一條是天機不能洩露，這一條不是天機妳可以說，沒告訴我這個。所以後來我就說，一概劃到天機那個範疇，誰我也不說了。我那時候上班，上我辦公室我報告新聞，人家問這幾條新聞是哪個台廣播的，我說劉素雲廣播電台廣播的。他們說我們怎麼沒聽著？我說是劉素雲廣播電台廣播的，我現在不在給你們廣播嗎？後來因為有人告訴我，天機不可洩露，所以我再也不報告。隔幾天我那些老同事們說，素雲，妳那時候經常報告新聞，妳這兩天怎麼不報告了？我說天機不可洩露，從此以後沒有新聞了。是不是沒有了？我告訴他（我不會撒謊），我還說是不是沒有了，不是，有，有我不能說了。所以到現在我就守住這條祕密，天機不洩露了，這是第二個受益的地方。

第三個受益的地方，長智慧了。這我都如實跟你們說，我覺得我要用那個通俗的話說，就是我說我聰明了，要用術語我說我智慧長了。我不騙你們，我怎麼智慧長了？過去為什麼、為什麼，十萬個為什麼我找不著答案，現在有什麼問題自然很快我就知道了，而且還能落實，說得真對。所以我想這是不是一種，說大點叫自性的流露，還是怎麼回事我不知道，現在可以說煩惱輕了。不能說沒有煩惱，我要是告訴你們說，我現在沒煩惱，那我騙你們，現在是煩惱輕，那煩惱輕智慧自然就長了。這是第三個受益的地方。

第四個受益的地方，健康了。這個不用我說，你們看就知道了，不健康我能跑這麼遠？你們能看著這麼精神老太太嗎？我真健康了，愈來愈健康，一年比一年健康，精神一年比一年好。所以剛才有同修告訴我說，今天因為照相耽誤點時間，可能講三個半，我說夠了。說如果聽眾要不允許怎麼辦？我說我解釋，本老太太一萬天往生不了，以後還有機會見面，所以你們不用著急。因為聽經明理

了以後，你的心態就愈來愈平和，不和人對立，不和事對立，也不和物對立，沒有對立。也不再較真，過去我是一個死較真的人，非一就是一、二就是二，現在不再較真、不再較勁，也不再計較，心態平和，就是《還源觀》上所說的「柔和質直」。是不是這樣？這個我給大家供養，應該說是兩首偈子，一首是「靜坐常思自己過，是非不必爭人我，彼此無須論長短，寬容豁達真學佛」。第二首是「念佛改過相結合，今生必定見彌陀，彌陀本是你自性，自性現前去佛國」。這都是我自己的真實感受，我覺得對我自己很有幫助，所以我把它供養給大家，供大家參考。

你這樣做，你身體內不健康的細胞，它就逐漸變成健康的細胞了。譬如說我有病的時候，我這個病換一個名叫什麼？叫血癌。醫生說我這個病的病毒都在血液裡，人的血液是十八秒鐘在人體循環一周，你想一天這血液循環多少周，那個病毒不是滿身都是嗎？但是現在我心態平和了，這個不健康的細胞就變成健康的細胞，細胞健康了我的身體自然就健康。所以現在十二年後的我，和十二年前的我沒法比較，那個時候是我隨時面臨死亡，後面有幾次身體狀況不是太好，就是愈來愈平和，所以現在身體健康狀況愈來愈好。剛才我說要是走路，我真是不服氣，年輕人和我走走不過我，你速度你都跟不上，我是不帶放慢的，我現在走路我得壓慢腳步。譬如說有時候和師父老人家一起走，師父他走得就夠快的，有時候走走突然我就走前面去了，一想不對趕快壓下腳步，就這樣的，我走快都走習慣了。所以人健不健康不在你吃什麼、不在你喝什麼、不在你用什麼營養，而在於你的心態平不平和。心態平和是最好的健康東西，一切營養品哪個也超不過清淨心。這是第四點我健康了。

第五點快樂了，你們應該感受到我的快樂，我剛才不說嗎？我到哪就把快樂帶到哪，把笑聲帶到哪，我就給大家當開心果。為什

麼快樂？放下，放下就快樂。我現在基本上說無牽無掛，沒有什麼罣礙。但是我跟你們說，什麼最難放？親情最難放，其他的都好放，親情實在是太難放了，一定要經過具體的事，才能看出來你放沒放下。現在我所有的方面，我覺得比較起來，親情我放得不徹底，還得繼續放。這次去香港有同修說，劉老師，妳一來，我們香港的天都晴了，太陽都大了，我們的心特敞亮。我說是嗎？要這樣說明老太太還不煩人，那我就多來幾次，讓香港永遠是晴天。因為我跟大家在一起，我比較隨和，看起來我好像嚴肅，實際我很隨和，大家有說有笑，挺高興的。我有個主張，我說應該快樂學佛，快樂學佛的概念不是說，就是不嚴肅，挺沒正事的，不是那種快樂。如果是你曲解了，那我也沒辦法。我不主張學佛學得好累得慌，因為我覺得有些同修學得唉聲嘆氣、老氣橫秋的，愈學小臉愈抽巴。那人家沒學佛的，人家看說學佛人咋這樣？人家不敢學佛了。咱給大家做個好樣子健健康康的、樂樂呵呵的，人家一看學佛真好。你不用說，來來來，我度度你，你那樣一說，人家一看你那小抽巴臉，你都那樣還度我？人家跑遠遠的是不是？他一看你樂呵、健康，他不就靠近你了嗎？你說的他願意聽，那不就是在度人嗎？不用重那個形式，咱們應該重實質。所以我說看破是智慧，放下是功夫，簡單四個字看你會不會？就這個看破、放下，就這四個字多簡單，就是你會不會？會了你就成功，不會你就六道輪迴。你們看看自己學佛學到什麼程度，你給你自己的家人、給你的左鄰右舍、給你的親朋好友，做出好樣子沒有。所以說咱們學佛人，現在你自己學得好不好，你不要想是你一個人的事，真是關係到續佛慧命的事，佛法能不能再興起來，人家看的是我們這些學佛人。一看你們這個學佛學得好，樣子給大家做得好，自然後面的人就跟上來了。看你學得不好，人家想學，人家也不學了。

我可以給大家舉個例子，我們幾個同修在一起都很公開，我們沒有什麼祕密。我們在廣州的時候，我帶了幾個同修我們在一起修，後來我有一個學生去廣州看我，滿心高興到廣州來看老師，好長時間沒看著老師了。那也是我的粉絲，那是我七０屆的一個學生，粉絲到什麼程度？那時候沒有這個詞。我當時上班，我教小學一年級，他是高年級的學生，後來他告訴我，他說妳第一天到我們學校來上班，我一看我就想：我們學校怎麼來這麼一個漂亮的老師，她要給我們當班任有多好。所以一打下課鈴、上課鈴，他第一個跑到教室門口幹啥去？迎我去，送我去，看著我從哪個教室出來，又到哪個教室去。這是後來他跟我說的。後來過了一年多，他們的班主任調走了，恰恰就讓我去當他們的班主任，這下給他高興得回家跟他媽媽報告：那個漂亮老師現在是我們班主任了。他媽說什麼樣個老師，讓你這個羨慕？後來弄了一個笑話。我那時候穿衣服比現在還土，因為我上省政府工作以後，人家沒看見過我這個打扮的。那時候我啥打扮？這個頭型四十五年一貫制沒變過，剪頭都我自己剪，我從來沒上過理髮館，你們看我不也剪得挺好的嗎？錢也省了，事也省了，一切從儉。

那時候我上省政府穿一件什麼衣服？撿我老伴一個灰的卡上衣，這領子磨破了一圈，我還不會做針線活，拿線給它繚上了，擱外面一看，大針腳一個挨一個、一個挨一個。我穿上以後我自己看不著，我自己看不著我就認為別人也看不著，掩耳盜鈴。所以我就穿上這個衣服就上省政府上班去了，穿一個大氈底鞋，燙了絨的，帶五眼繫帶的，穿個大布褲子，我那個褲子雖然舊，但是沒補補丁，就這麼一身打扮上省政府上班。過了幾天我處長就跟我說，說妳看沒看著上下樓有人瞅妳？我說沒有。因為我走道二目平視腰板溜直，我誰也沒看著，我說別人看我我不知道，怎麼回事？我們處長說

，人家問我，你們基層處從哪挖出個出土文物？人家確實是省政府，沒有我這打扮的，尤其女同志，哪有我這個打扮？我說那出土文物就出土文物！有一次我跟師父說，我說師父，想當年我是省政府的出土文物，現在您老人家把這出土文物給挖出來了。師父就說好好好、好好好。講起來都像笑話似的。

再說那時候教我這個學生的時候，我那兩個膝蓋大補丁多大？一尺多長，一個膝蓋一塊。我從來沒覺得那是怎麼回事，我不知道別人怎麼看，我穿了挺舒服的，我就想這舊的補補還能穿，扔了可惜，我就穿著那個大補丁褲子。我去給我這個學生當班任以後，我這學生有一天回家跟他媽媽說，媽媽，給我找兩塊大補丁。他媽媽說幹什麼？他說我把我褲子補上。他媽媽說，這褲子好好的你補它幹啥？他說我們老師補了兩塊大補丁，穿在身上可漂亮了，我也得補上。就這樣當年的粉絲就粉到這種程度，我說這傻孩子。是七０屆畢業的學生，比我小，大概小七歲，我在他們跟前，就像大姐姐似的，我也沒把我當個老師。所以現在和這些學生見面，這些學生可愛回憶當年我教他的那些事了，他說那時候太有意思。那就是說三、四十年前，我就開始有粉絲了，我已經超前了。