

文化與生活漫談（五） 周泳杉老師主講 （第五集）
2018/7/25 台灣台北市劍潭海外青年活動中心 檔
名：60-010-0015

尊敬的諸位法師，諸位同學，大家早安，阿彌陀佛！我們接著昨天的課程，我們昨天講到禮，講到禮的體是敬，禮的相是儀，禮的作用是和，講到這個地方。我們一貫從第一天講到今天，學人一貫的就圍繞在三生教育，生活、生命、生死。在生活當中歷練生命，了脫生死，這個概念太重要了。因為我們每一天都不能離開生活，而我們不能離開的生活，卻成為我們歷練生命的歷程，那就太精彩了。如果我們的生活不去歷練生命，那就叫浪費生命，那叫浪費時間。一個人活十歲跟活一百歲差別在哪裡？如果他沒有歷練生命，那活十歲跟活一百歲沒什麼差別，都是浪費生命。所以一個懂得在生活當中歷練生命的人，他就不會浪費生命。因為所有的生活每一分每一秒，都讓他在提升生命的素質，而他的生命提升到某一個程度之後，能夠解決生死的問題，這才是真正教育的本質。所以我們一貫這樣子的邏輯，就是學人授課的整個一貫的，大家一定要先把這個抓住。然後禮是提升生命品質的一個重要基礎。

就是我們第一天跟大家講的，八正道裡面，中間那段叫戒，從正語、正業、正命、正精進、正念，那幾個都是屬於禮的範圍。它教我們怎麼說話，教我們怎麼做事，怎麼待人處事接物，在生活當中怎麼去過生活，然後歷練生命。所以這個重點大家一定要先抓住，然後你打開《常禮舉要》每一條，你都能夠往自己生命的歷練上面去做相應的時候，你就學會了。換句話說，除非你不想提升你的生命素質，否則你一定要學這套學問。那你就知道這個不是教條，這不是說誰來壓我、來束縛我、來綁住我，跟那個都不相干，那個

都是誤會。你只要了解這些學問，都是讓我在生活當中歷練生命的一個學問，那你就不会放棄這個學問，你一生都會守住它。因為你一生都想提升生命的素質，而且你最後會希望解決生死的問題。因為我跟你保證，你這一生一定會看到很多的生死，隨著年紀的增加。像學人，你看我們比較年輕的時候，送的都是長輩，長輩死了，我們送的都是長輩。我一天一天年紀老去了，我開始送的是我的朋友，就是我這個輩分的，跟我同樣年紀的人，一個一個走掉，我的同學走了好幾個。我在廬江，廬江的同事大概走了五個，廬江到現在才十年而已。

就是你會看到一個一個離你遠去，你開始會對生死感到急迫，有迫切感。我們在場有很多的十幾歲的孩子，沒有迫切感，他對生死還沒有迫切感，我有迫切感。《論語》裡面講，「父母之年不可不知也。」我的父親快八十歲了，我有迫切感。所以大家要知道，生死一直在逼我們，只是你不想要看這個問題而已。如果你要去看這個問題的話，你會問怎麼辦？怎麼解決？你沒有路了，只有一條路就是提升生命的品質，沒有了。所以怎麼能把這個學問，當成是所謂的教條，所謂的權威、威權，要打倒它，怎麼可以這樣子？這都是害人的法身慧命。所以從這個地方，我們今天在講傳統文化，我要把這些誤會跟大家做一個說明，然後大家知道原來我們誤會太深了，你才能夠轉得過來。所以回過頭來我們再復習，剛剛這一段就是把過去這幾天，我在這幾堂課跟大家談的這些問題，做一個簡單的歸納，然後我們再繼續講禮。

禮的體是敬，所以敬非常的重要，一切的學問都在恭敬上面著力，一切的學問。也就是說，剛剛我們這個大和尚告訴我們，學問是什麼？放心，求放心。就是把放在外面的心收回來，你能收回來，那就叫學問。不是說這個人有博士學位，有多少個社會上的肯定

名譽，那個不是，不一定；著作等身，不一定。看什麼？學問看什麼？看把心收回來的能力，看這個能力。就是說你能夠把心收回來，你叫做有學問。譬如說像剛剛，你看我們和尚跟我們談到的手機，手機是一個什麼？工具。這個工具本身有沒有善惡？沒有。我們在講體相用，我用體相用來講禮的時候，體跟相都沒有善惡，善惡在哪裡說的？在作用，在作用上說的。換句話說，手機這種工具談不上善惡，問題在你怎麼用它？你在用它的時候你能駕馭它，你就有自主權。意思就是說，你有定慧的功夫，你才能駕馭這個東西；如果你沒有定慧的功夫，你會被它駕馭，你就不得自由。也就是你的心就黏在上面，你心黏在上面的時候，你的心放出去了。請問，你的心放在手機上面，你會不會隨著它起舞？會，你的心就會散亂，你的心就會染污。

而我們說智慧怎麼來的？智慧是從清淨心當中練習出來的，從清淨心當中顯出來的。我們昨天不是講有顯、有隱嗎？只有顯隱兩個狀態。怎麼會隱？我們把心放出去了，隨著六塵相波動就隱了，你的智慧就隱了。你能把心收回來，智慧慢慢就顯了。換句話說，一個有定慧的人使不使用手機？使用，因為它是工具。可是他在使用的時候，他有自主權，我想使用我就使用，我不想使用我就放著。就是說我必要使用的時候我才使用，我能駕馭它，我不被它駕馭。就是各位同學，大家要練這樣的功夫，所有的工具才能為你所用，你才能得到自在，你才能得到自由。所以很多人把自在、自由、民主都搞錯了，自由是從哪裡講的？自由是從解脫上來講自由。我們為什麼不得解脫？也就是說，你為什麼沒有自由？因為我爸爸媽媽管我管得太嚴，是不是這樣？這個就是糊塗話，也就是說這個話充滿著愚痴，它不是從智慧流露出來，它與智慧不相應。我們不是講文化就是與智慧相應的生活嗎？換句話說，我們說這樣的話，表

示你與智慧不相應，你的生活就是沒有文化。不是你父母把你管得太嚴，所以你沒有自由，不是，完全不是。是你的煩惱束縛了你，所以你沒有自由，答案是在這裡。

所以你要得到自由只有一條路，就是解開你的煩惱，叫離縛，脫塵離縛。這個塵指的是六塵，六塵在外會不會干擾我們？不會，它不會招惹你，六塵相不會招惹人。人的七情是自己的煩惱沒有辦法解脫，他面對六塵相才起七情去回應它。如果你能不起七情，六塵相對你毫無作用，這叫功夫，功夫是在這裡練，這是內學。我們講心性的學問就是這個，這就是心的品質，這就是我們大和尚說的一心不亂。所以一心不亂，不是像那個計程車司機說的那樣，紅燈、綠燈分不清楚，載客人，他說我專心在念佛，所以載客人都不知道載到哪裡去，那是什麼？那是愚痴。一心不亂是智慧、是明瞭，他怎麼會分不清楚？所以《大勢至菩薩念佛圓通章》裡面講，「憶佛念佛，現前當來，必定見佛。」他在開車的時候能不能念佛？我換一個問題來問，大家現在在聽課能不能念佛？不可以，你要專心聽課。你看，這就是搞不清楚。

也就是說，學人在這裡上課，大家的心要放在哪裡？對，放在我的身上，不是因為我帥，是因為你要專心。大家的耳朵要豎起來，把學人說的每一句話聽進去流入心田。不是因為我說得多有道理，不是，是因為你專，是因為你恭敬。所以不是老師會教，而是學生恭敬，是這個意思。所以你現在坐在這裡就要專心聽課，不能念佛。你要念佛什麼時候念？下課到念佛堂去念，或者下課在劍潭繞佛，阿彌陀佛、阿彌陀佛，那個時候就是念佛。現在叫什麼？叫憶佛。對，現在叫憶佛，沒錯！也就是說，大家來這裡上課的目的是什麼？是成佛。對，答對了。對，學佛你不成佛，你成羅漢，那你沒有達到目的，你成了菩薩都沒達到目的。就是說你做任何一件事

情，你生活上做任何一件事情，穿衣吃飯為什麼？成佛，這就是憶佛。你所有生活的功德統統迴向往生極樂世界，這就是憶佛。大家在這裡上課，專心聽講有沒有功德？有。為什麼？定慧就是功德。就是當下就要專，這就是敬業，這叫恭敬，這就是禮，禮的本質就在這裡。所以如果我們連這個都不能夠清楚，請問我們怎麼學《常禮舉要》？我們學只是學一大堆的知識而已。

知識是不是智慧？我告訴大家，知識是迷了的智慧，是帶著煩惱的智慧。智慧是去掉煩惱的知識，它是一個東西，不是兩個東西，只是一個帶著煩惱，一個把煩惱拿掉而已。怎麼拿掉？收心，脫塵離縛。難道脫塵是離開六塵相嗎？不是，是在六塵相當中不受干擾，不受誘惑，不受影響。因為相根本不會影響你，是你受影響，答案就是這個。所以不能把責任推出去給別人。為什麼你沒有自由？是你有煩惱，不是因為別人限制你的自由，不是的。那什麼叫民主？民主叫投票嗎？民主是以民為主，為民做主。就是當官的人念念都想到老百姓，為老百姓做主，為民之父母，把老百姓當孩子一樣看，如保赤子，這叫做民主。所以這些觀念我們都要清楚，否則我們怎麼開智慧？你不能開智慧，你的生活就是個糊塗的生活，就不是一個文化的生活。

所以剛剛講到敬，恭敬，恭敬第一個就是專。恭敬就是做什麼，心就在那個上面，做什麼像什麼。我們昨天告訴大家，我們的自性裡面有無量的智慧，有無量的德能（能力），有無量的福報，對不對？那個計程車司機在開車的時候，開車叫什麼？叫做德能。他的計程車，進去的人覺得這個計程車磁場很好，那是他的福報。從哪裡來的？不是糊塗來的，是從專心敬業來的。學人在前幾天跟大家說學佛，學佛沒有第二的，佛法裡面只有第一沒有第二。誰第一？人人都第一，每個人都第一，沒有第二的。就像你的身體裡面五

臟六腑，每個細胞，請問你的身體裡面，哪個細胞第二？哪個器官排名第二的有沒有？如果有，你就生病了。你身體所有的器官都是第一，你就健康；你的身體所有的細胞都第一，你就健康。每一個人第一，可是在某一種因緣之下，某一些因緣之下，有先有後，有主有伴，有沒有？你看大和尚在這裡講課，好像大和尚第一，不是，大和尚是主，我們是伴，叫主伴圓融，這是因緣。所以以誰為主，以誰為伴，那是看因緣。注意！是因緣。有先有後，長者先，幼者後，那是什麼？因緣。佛法講因緣，緣生！但是每個人都第一，這個大家一定要很清楚。

在事相上有先有後，有第一、有第二、有第三，有次第；在理體上圓融，不礙，理事無礙，事事還無礙。所以這些道理一定要清楚，你才能夠懂得怎麼修行。所以我們講專心就是敬業，「教之道，貴以專」，上課一定要專心。你要覺得很睏，趴下來睡覺，專心睡覺，睡完再繼續聽。對，這個沒有問題，因為你很睏，那是生理上沒有辦法克服的，我們都可以理解。合理，就是講求一個合理。但是如果你的身體狀況很好，專心，拿出全力來聽講，為什麼？因為這個就是從生活當中歷練你的生命。因為你那個專心就是在提升你生命素質了，你的生命素質已經跟一般人不一樣了。這個時候你的智慧慢慢在開展，注意！你的能力也慢慢在開展，還有你的福報也慢慢在增加。可能你都不知道的情況之下，它已經在增長了。對，這個就是了不起的地方就在這裡。這是指開發智慧、清淨心對不對？再來為眾生付出，為眾生服務，增加德能，增加福報。

所以大家有這樣的觀念之後，你就知道我們用心，用心，怎麼用心。所以禮就是一個恭敬而已。恭敬就是把自己擺低，把心量拓開，把我放下了。我擺低就是把我放下，無我才能忍。所以忍不是壓，忍是無我，沒有我，誰忍？從什麼地方看我？從我所來看我。

我們昨天不是講到自私自利，自私自利是我，什麼地方看出我們的自私自利？從名聞利養，我所，我的名、我的利有沒有？從名聞利養裡面看我，我所當中看我，從五欲六塵當中看我，從貪瞋痴慢當中看我。我們很簡單的跟大家說明，我們今天第一個要練習的是什麼？各位同學，把感受放淡。佛法裡面講五蘊，色受想行識，這是什麼？這是虛妄的，不是真的。愈往前面生命的品質愈低。什麼叫色？色就是物質。生命品質很低的人，很重視物質生活的享受，重視吃、重視肉體的欲望。五欲六塵，你看眼睛想要看好看的，所以你看我們電視的發展，一開始是黑白電視，為什麼黑白電視後來變成彩色電視？因為要滿足什麼？滿足眼睛看的欲望。彩色電視還不夠，還要液晶的，因為解析度比較好。平面的電視已經不能滿足人，所以要3D的，有沒有3D的？現在還有4D，還有5D的，在看那個電影的時候，那個椅子還會搖動有沒有？浪拍過來的時候椅子還會搖動，讓你感覺到臨場感很好。為什麼在追求這個？在物質上追求。

也就是說，這樣的人、這樣的生物形態，他的生命的質量是很差的，這樣了解嗎？所以一開始，我們要從這個當中去捨。也就是說，我們會想要追求眼、耳、鼻、舌、身、意的舒服，舒適感。眼睛想要看好看的；耳朵想要聽好聽的，喜歡聽人家讚美，喜歡聽人家恭維，喜歡聽人家對我們種種的諂媚；身體想要接觸柔軟的。我們坐在跑車裡面的時候，覺得走路有風有沒有？那都是在追求什麼？對，物質上的享受。這種生命形態，是很低級的生命形態。再往上，追求什麼？感受，喜歡好受，討厭難受，這個也很低級。所以學佛一定要學文化，你要開智慧，一定要先把感受捨掉，好受、難受捨掉。你怎麼能捨掉？我所，這不是我所嗎？對，我捨掉。所以不要在意感受，要淡化感受，這是入門的第一步。否則禮，你沒有

辦法學。也就是說，學人講這個都在為講禮做鋪墊而已，我們還沒正式開始講《常禮舉要》，就這只是鋪墊而已。你看為什麼飲食，大家要取食物的時候，為什麼說我們取的食物不能倍於他人？什麼叫做倍於他人？就是我取的食物比他多。一般人會覺得什麼？這我應該的，因為我要享受美食，我怎麼能不比他多！為什麼我不能取得比他多？為什麼？感受，你要放下感受，從恭敬心當中去求智慧的打開。除非你不要智慧的打開，除非你不要能力的提升，除非你不要福報的增加，這樣了解嗎？就是說你懂得這個道理之後，你就必須辦這件事情，你就得做，不做不行。所以戒不是綁我們的，不是把你綁起來，不是，是讓你解脫的，是讓你清涼的，這個話才能聽得懂。

所以如果我們不講這些，我來講《常禮舉要》，等於白講。那講了這些之後，《常禮舉要》我一條都沒講，大家回去都能看得懂，就這個道理。這樣能體會，學人要告訴大家是所以然的道理，那個知其然很容易，所以然很深。所以要把感受捨掉，學佛的人不太重視感受，並不是他不會追求享受，不是的，因為他知道感受是業報。就為什麼我會有難受？因為難受是負面的能量在釋放能量給我們看。我們那天不是講了嗎？為什麼你會覺得好受、舒服，為什麼？是因為正面的能量在釋放能量給你看。而那些能量的釋放都是什麼？都叫業，都是你自己造的，都是你自己過去生造的，然後現在成熟了報給你看，回報給你而已。不作不受，自作自受，就是這個道理。這個道理你懂了，你的心就平了，心平氣就和。問題是心不平，那怎麼辦？怎麼解決？心為什麼不平？因為你理沒有得，你心就不安。所以一定要從這個道理上去體會，為什麼要放下感受？並不是這個人有被折磨的那種，叫做被虐待狂，不是，這是太膚淺的想法。而是什麼？他在訓練自己開發智慧的方法。所以感受要放下

，不要再談什麼感受，他讓我好難過，他讓我好沮喪，你太幼稚了。菩薩行菩薩道，請問會不會有挫折感？菩薩有挫折感叫退轉。這樣大家能理解嗎？菩薩會不會有怨言？不會。為什麼？他沒有感受，他哪裡來的怨言。

注意！但是沒有感受，不是沒有敏感度。我們台語有一句話講，沒有神經，怎麼翻譯？兩岸交流，要讓大陸同胞知道，什麼叫沒有神經？就這個人麻木了，叫麻木不仁。沒感受是不是麻木不仁？不是。所以學佛感受力要降低，敏感度要增加，就是他沒有感受，可是敏感度很高，不是沒有神經。敏感度很高的意思是什麼？注意！我們前面不是跟大家講，自受用是什麼？清淨心對不對？永遠是清淨平等覺。他受用呢？是慈悲心對不對？好，我們現在學佛的人，很多人犯一個問題，就是把自受用的清淨心拿來變成他受用，把他受用的慈悲心拿來自受用。什麼意思？我們經常聽到人家說，你不是學佛了嗎？你怎麼還那麼不清淨？就是我們把清淨心讓別人受用有沒有？所以我們就要要求別人都要做好。對，你都學佛了，你怎麼還這樣？好像學佛的人都應該要很清淨才對。你錯了，清淨心是自受用，你不能拿來他受用。再來，你怎麼不對我慈悲一點？你都學佛了你怎麼對我那麼不慈悲？慈悲心拿來做什麼？自受用對不對？不對，都學錯了，完全學錯了。所以我們在這個過程當中，一定要去調整自己這樣的一個思惟。換句話說，我們自己放下自己的感受，但是要不要去體會別人的感受？要。太好了，如妙，好。你看，小朋友很認真，有沒有？要體會別人的感受，你不能說，你都學佛了，你還那麼多感受做什麼？不可以這樣講話，這叫無禮，這個人是不懂禮的人。

所以我們學習傳統文化，應該做到什麼？我告訴大家，要通情達理。色受想行識都是情，我們學佛，最後成佛叫業盡情空。所以

情是好東西還是壞東西？情是好的還是壞的？情是壞東西。對！情很壞，很壞。因為什麼？因為你成佛情要空，情空業才會盡，你要情不空業怎麼盡？這樣理解嗎？所以情是一個壞東西。所以我們在學佛的時候，要不要把情拿掉？要，對。情有無量無邊對不對？無量無邊的情對不對？儒家歸納七情喜怒哀懼愛惡欲，這個要把它拿掉，拿掉這個人不就變木頭了嗎？這個人也沒有喜怒哀樂，這個人都沒有情緒了，那這個人不是變木頭人了嗎？就是我們剛剛講這個人沒有神經了，這個人已經沒有神經了，這個人還是人嗎？這還是個人嗎？這不是木頭、這不是石頭嗎？學佛有沒有教我們學成木頭、石頭？你可不能學成木頭、石頭，學成木頭、石頭，你開車就會紅綠燈分不清楚。你說那不是叫不執著嗎？我沒有執著紅燈，也沒有執著綠燈。你就學呆了，你就學傻了。學佛要學成這樣，那不是變成阿呆嗎？學佛是學什麼？是學智慧，怎麼會不清楚！那請問沒有情，情空了，不叫無情嗎？無情，我們台語講這個人很無情，我們學佛能不能學到很無情？你看，搞混了。

我剛剛講情不好，又不能無情，你到底在講什麼？到底要不要情？情到底要不要？我告訴大家，情不能要。你自己要有情的話，情是障礙，障什麼？障礙你見性，那叫業，業下面就是障，這個大家都要懂。無情，無情有什麼？有慈悲。無情，慈悲就出來了，大家明白嗎？因為慈悲是見性的第一德。為什麼我們沒有慈悲？因為你有情。聽不懂，我看到大家眼神告訴我，我聽不懂。我告訴大家，淘汰自己的感情，那個情就是煩惱。但是，但是你要通眾生的情，注意！你自己沒有情，你要通眾生的情。所以眾生在難過的時候，他在悲傷的時候，你雖然沒有悲傷，你外表要不要同他的情？要。你可不能跟他講都是假的，凡所有相皆是虛妄。人家死了親人，你跟他講凡所有相都是虛妄，不要哭，都是虛妄的，可不可以？不

行，你要先陪他哭，你去弔唁的時候你要先陪他哭，這樣理解嗎？要通他的情，要不然你叫什麼？你叫做不知禮，你是個無禮的人。首先人家就把門給關上，這個人無禮，他不跟你講話。所以佛菩薩來到這個世間，有沒有壞世間法？「佛法在世間，不壞世間法」。不壞世間法，釋迦牟尼佛父親過世了，釋迦牟尼佛還回到俗家幫父親抬棺，抬棺木。所以這個大家都要懂的，就是他沒有情了，可是他能通眾生的情，他能現眾生從情感上能理解的那個樣貌，來幫助眾生回頭。所以禮要不要學？要學，你不要說那是世間法。世間法叫生活，出世間法叫生死，它是一個東西，只有覺跟迷而已。

所以大家一定要從這裡去體會、體會，就是為什麼儒家是基礎，我們學佛，如果沒有儒家的基礎，你為什麼學不出來？因為我們不會生活，因為我們不通人情世故。你不能通人的情你怎麼教化眾生？可是你自己能不能有情？不能。你要有情，你就跟他攪煩惱，你怎麼度化他？所以你要隨順他的情，可是你自己又要沒有情，難就難在這裡。因為你要隨他的情的時候，如果我們有煩惱，你會迷進去。所以大家從這個地方去認識禮。所以感受淘汰掉，但是當你在感受淘汰掉的時候，你的敏感度會增加，你不會變成一個麻木不仁的人，眾生的苦在哪裡你都會懂。所以學佛，不忍眾生苦，不忍聖教衰，是故於其中，緣起大悲心。眾生的苦你能不能理解？以苦為師，聖教衰眾生才苦，如果聖教不衰，眾生就不苦。所以為什麼會有經香？經的香從哪裡來的？因為經能救苦、能拔苦，它就有戒定真香。為什麼世間的書沒有？世間的書是破壞禪定的，它怎麼會有香？

所以大家從這裡去體會，就是說我們把感受放下，但是你要去體會別人的感受，眾生還有感受。所以眾生，你看他在受苦的時候，你不捨他受苦，你就想盡辦法怎麼幫助他。貧窮苦不苦？貧窮很

苦。好，怎麼救貧窮？怎麼救？他沒有一碗飯吃，我給他一碗飯能不能救他？我告訴大家，只能救他這一餐而已，因為那一碗飯沒有辦法轉他內心的顛倒。所以你就會進一步的思考，怎麼轉他內心的顛倒？他貧窮，為什麼貧窮？果上能不能解決問題？不能。你那一碗飯給他，是在果上解決他的問題。怎麼辦？教他布施。我都已經貧窮到這樣，你還叫我布施，我已經沒有辦法布施了。一毛錢有沒有？一塊錢有沒有？大家聽到這個好像很熟悉有沒有？老和尚見到章嘉大師，章嘉大師教他什麼？「看得破，放得下」。據說這六個字等了多久？等了一個鐘點還半個鐘點對不對？講完之後就結束了嗎？沒有，講完之後老和尚請問從哪裡下手？那才是重點。從哪裡下手？章嘉大師給他兩個字，「布施」，答對了。布施就是捨，就是恭敬的第一步，你要不捨怎麼能恭敬？捨什麼？捨財嗎？捨那一毛錢、捨那一塊錢嗎？不是，捨慳貪，透過我所把我捨掉，把我捨掉才叫波羅蜜。沒有把我捨掉不叫波羅蜜，就是你沒到家，你那個布施叫不清淨布施，與般若是不會相應的。

所以這個都是很純粹的佛法告訴我們的道理。所以一定要向自己的心裡面去求。因為學人講這個，我告訴大家，不是深淺的問題，你只要專心，你就聽得懂；你只要閃神，你就聽不懂了，我跟大家保證。就你只要有一點點不專，你一定聽不懂，不是深不深的問題，因為沒有深淺。深淺不是佛法，因為深淺是二法，佛法是不二法，一心你才能跟佛法相應。所以這個道理，大家一定是從這個實驗當中得到，就為什麼大和尚在這裡告訴我們，手機收了之後第一天很抗拒，第二天有點抗拒，第三天就不抗拒，第四天就轉了，第五天就一百八十度轉過來，為什麼？因為他專，能專就能契入。就是說你愈早能夠專，你的人生就愈快翻身。你要是不能夠專的話，你的人生不能翻身，你會耽誤了這一生得到人身的機會，耽誤了。

所以感受要捨掉，但是不是叫你去捨掉別人的感受，你要去體會別人的感受，自己要不要感受？不要。所以以後不要跟人家講，你讓我很難受，那你不是一個學佛的人；你讓我很挫折，那你不是一個學佛的人。你為什麼會有挫折感？因為你想要讚歎，你想要恭維，你的感受還在那裡，就是說你的感受還很強烈，那你決定入不了門。不要說入不了門，你的生命的品質很差，已經跟三惡道有點相應，可能自己都還不知道。所以這是心的品質。

再往上，想，心的品質再往上提升。哲學家、科學家，我自己研究所的時候，我是學科學的，我念生物化學，我在中央研究院待了兩年，我的碩士論文是在那裡完成的。我認識、我看到的，我的老師他們都是科學家，這些科學家在不在意物質的享受？不太在意。他們中午吃飯就是一個便當，有時候都不吃，為什麼？投入研究。他們在不在意感受？他們也不太在意感受，每天都關在實驗室裡面。他們浸泡在哪裡？想，他們浸泡在這裡。就是我看到的這些大多數的科學家都是這樣，因為他如果要在科學上有成就，他不能夠分心。任何事情都是這樣，在學術上要有成就，他不能分心。所以這些人生命的素質，那就比追求肉欲，追求身體的那種感官的刺激，追求感受的那種人的生命形態還要高了。這就是外國的哲學家說的，「我思故我在」。請問，他認為的那個我是什麼？是想。想是不是我？不是，是我所。他還沒看到我，事實上，他還早得很，就他連行跟識都沒有看到，他怎麼看到真我？真我是常、是樂、是我、是淨。所以我是什麼？我就是常，我就是樂，我就是淨，涅槃四德才是真我。所以哲學家看到什麼？看到想。你看，還沒看到，但是不錯了，生命的品質，已經比一般追求肉體的那種刺激，追求感受的刺激的人還要高了，還要高明了。所以他們能夠開發出，這個世間人覺得比較新穎的科技，比較吸引人的思惟，比較能夠說服人

的所謂的思想，很多人會跟著他們的思想去營造人生，但是他還不是智慧。這樣大家能體會嗎？

再往上，行跟識，那是到什麼程度？我告訴大家，行，那是世間的禪定才能看得到，四禪八定。在欲界天未到定，可是到了欲界天第三層的時候，已經是空居天，第二層是忉利天，四王天、忉利天，忉利天還是地居，地居天表示什麼？沒有禪定。我們依地而居，為什麼？因為我們沒有禪定。到了第三層夜摩天他就有禪定，只是還沒有到家，因為他還有欲望，但是他欲望薄。六欲天愈往上欲望愈薄，福報愈大，能力愈強，靠什麼？未到定。有沒有見到行？還沒有。一直到色界天是初禪，欲界往上就是色界，為什麼叫色界？色就是代表它只有物質。他有沒有欲望？沒有，不是沒有是伏住，如石頭壓草，根沒有斷，他伏住而已，暫時伏住。把什麼東西伏住？男女、睡眠、飲食伏住了，沒有男女的欲望。所以色界天有沒有男女的形相？沒有，只一個性別。那怎麼生殖？化生。他不是透過胎生，男女交媾而生，不是，化生。我們人就是色界天來的，所以人為什麼長成這樣？色界天人就是這樣，就長得這個樣子。只是他的身體是透明的，我們的身體污濁，有血肉，裡面有膿血，你如果一口氣不來就長蟲，就有屍臭。色界天人身是透明的，為什麼？禪定，他能看到行。再往上就是無色界，連這個形相都不要，定功更深。所以四禪定、四空定叫八定，八定不能了生死，他還沒看到妄識。再往上，九次第定就把六道給捨掉，他就出六道了，哪個階位？阿羅漢的階位，小乘阿羅漢，大乘七信位的菩薩，就是他相當於大乘的七信位菩薩。他出三界了，出六道了，這個時候他用什麼？他還用妄識，但是他用得正，他用妄心。什麼人才把妄心捨掉？圓教初住，就是十信後心把這個念頭一斷掉，妄識就沒有了，就轉妄歸真。這個時候識才沒有，才叫做捨識用根，多難！就是說我們

生命品質的提升多難。這大家能理解嗎？這叫學習，就是我們一生學習的目標，你一定要看清楚生命品質的提升，怎麼提升。但是注意，都沒離開禮，都沒離開戒。所以戒是無上菩提本，全部都沒有離開戒，就你離開就不行，離開你就不會成功。

所以大家一定要了解到，這是個很深的學問，值得我們用一生去學習，去提升你生命的品質。而隨著你生命品質的提升，你的福報愈來愈大！福報愈來愈大，你看到了四禪，三災達不到，沒有辦法到四禪，火災、水災、風災達不到，福報多大，大到那種程度，但是我們一般人不能理解。就像你跟螞蟻講，你跟螞蟻講有一群人在這裡開兩岸三地中華文化青年學術研習營，螞蟻會懂嗎？螞蟻會說，騙肖ㄟ（你當我白痴），就是牠不能相信，大家知道嗎？因為牠的福報沒有到這種程度。所以大家要去了解到，就是說大家現在的福報，跟你生命的品質是有關係的。所以就是說，你看我們大和尚在這裡告訴我們那麼多的故事，有很多人會覺得說，為什麼古人都遇得到？我怎麼都沒遇到？鬼都會來通知告訴他，有一個驛使有沒有？驛使他起了一個邪念，鬼都會來通知他，然後他有起慚愧心，一早就收拾行李就趕快跑了有沒有？起慚愧心。為什麼鬼都沒來通知我？我的邪念那麼多怎麼沒來通知我？為什麼？對，福報不夠，答對了，太好了。我們現在的人就叫算總帳。古代德行很高的人，有一點點邪念就有惡報，立刻報就是讓他有警惕，一方面那個報就把它消掉了，它不會累積。我們現代的人都叫算總帳，臨終算總帳，都是這樣子的，他不通知你，為什麼？因為你聽不懂。其實通知你的人太多了，但是因為你看不懂，所以當面錯過。所以統統都算總帳。

我們在這裡辦這個活動，有沒有在給我們信息？有，都在給信息。為什麼有人懂，有人不懂？為什麼有人入心，有人觸目驚心，

有人卻依然故我？福報的不同。學人跟大家講，真的是福報的不同。福在哪裡？福田心耕，福在你的心，你願不願意耕耘而已，不在別人。所以從這個地方就告訴我們，我們通眾生的情，但是要達諸佛的理。也就是說，我一方面要對眾生的情要通達，可是你不能隨波逐流對不對？你通他的情，就是昨天學人跟大家講的，我同理你，同理就是通情，可是我不能同意。你這個東西錯了，我不能同意你，為什麼我不能同意？因為我要達諸佛之理。所以我對諸佛之理要清清楚楚、明明白白，可是對眾生不計較，完全不計較。我們能夠做到這樣子的一個態度，這是修行。因為我們修行，大家要知道，有好幾個過程。我自己是這樣，就是說一開始什麼都不知道，也不知道怎麼計較，就是糊裡糊塗，也不知道怎麼計較。以後學了佛，學了《弟子規》，學了《感應篇》，學了《十善業道經》，開始計較了。就是說糊裡糊塗不知道怎麼計較，那是因為愚痴；開始知道了，就開始計較了，為什麼？這個人違反《弟子規》，這個人違反《感應篇》，這個違反《十善業道經》，很計較，愈清楚愈計較。進一步呢？再把計較捨掉。不是把清楚捨掉，把清楚捨掉又變愚痴了。就是還很清楚對不對？可是已經開始怎麼樣？不計較了，你就一層一層在進步。

所以一般的社會大眾是糊塗，也不知道怎麼計較。學佛的人，清楚了之後，開始很計較，就會看這個不順眼，看那個不習慣，這個人也沒學佛，那個人也要下地獄，那個人要墮畜生，好像全世界的人沒有他看得上眼的，那是傲慢，那不可以的，之後還要怎麼樣？通情。也就是說，為什麼我們會計較？因為你還是在結果上看；為什麼你可以通他的情？因為你會在他的原因上去理解他，所以這都是層次上的提升。所以不是叫你不清楚，而是叫你不計較。所以放下不是叫你放棄，隨緣不是叫你隨便，自由不是叫你散亂，這些

都要很清楚的體會。所以在一方面通眾生的情，一方面達諸佛的理。所以你不會隨波逐流，你達諸佛的理，你就有定慧；你通眾生的情，你就有妙用，隨緣妙用無方德就能出來，你不會隨波逐流。你看到眾生的煩惱，看眾生的苦，你就有方案，你能拿方案。那這個是什麼？這個就是禮的作用。

所以我們第一天，我第一天跟大家講到善惡。這第一個層次，我們學習的第一個層次，是轉惡為善。什麼東西轉？心。我們不是說歷事練心嗎？在生活當中歷練生命，生命就是心。所以當我們用一個惡心的時候，我們的正報會產生依報的環境，就叫三惡道。當我們的心轉成善心的時候，我們的依報就變成三善道。你看我們昨天，大和尚在跟我們講公案的時候，不是說到有一個人怒氣沖沖要去殺人嗎？去殺人的時候，他後面跟了一大群什麼？凶神惡煞對不對？那個凶神惡煞是什麼？他感召的，是他那個殺心，他想要殺人那個心感召的凶神惡煞。他到了門口，他想到什麼？跟我有仇的只有這個人，他的老母親也跟我沒仇，他的兒女也跟我沒仇，算了、算了，我把他殺了不是等於殺了他全家嗎？不要，不要殺他了。你看，他的一念心轉過來有沒有？善神、吉神就跟在他後面了。這都是真的，不是假的。

我再講一個公案，有一個人他從北京要回到南方的蘇州，以前都搭船，這個人是一個富家子弟。所以那艘船是他私人的船，他從北京，因為他父親在北京當官，他要回到他的故鄉蘇州。有一個鬼，我們看不到他，這個鬼看不到，但是他能發出聲音。我們台語講，有聽到聲音沒看到影子，就是能聽到聲音，但是不能看到影子。這個鬼就請求說，他就表明他的身分，他說我是一個鬼，因為我的家鄉是在蘇州，所以今天要搭公子您的船，搭便船，可不可以順便讓我回到蘇州？但我不會打擾你們，我會在船的一個角落躲在那裡

，我不會打擾你們。公子就答應了，說可以，反正要回去，搭便船，鬼也要搭船。然後船開沒多久，這個鬼就說，請你們停一下船，因為岸邊有觀世音菩薩在施食，就是做法會，在放燄口。他說，我去吃一餐再回來，你們可以行行好嗎？這個公子說可以，好，可以，就讓他上岸了。可是沒有多久他就回來了，公子就問他，你怎麼這麼快就回來了？他說觀世音菩薩主壇，我因為生前食牛肉，所以吃不到。你看就有障礙了，施食他還吃不到，為什麼？生前吃牛肉。這個公子一聽，桌上一拍，因為他聽他說吃牛肉不好，他桌子一拍，我從今天開始不吃牛肉了。這個鬼就開始哭了，他說你哭什麼？他說你不知道，公子，你這麼一拍說你不吃牛肉了，這就是發願。你這個心願一發，護法神就來了，你護法神一來，你的船我就不能待了，他就必須走路了。你看他這個心念一發出來，護法神就來了，你說感應快不快？非常快。這就是我告訴大家，感應是沒有時間差距的，感應同時。換句話說，我們在這裡念阿彌陀佛，你就受到佛光的注照。佛光不是不注照我們，佛光一直注照我們，因為我們有障礙，因為不相應。所以念佛在什麼地方？在相應。念佛不在多，在相應，這個道理大家要懂。所以這是講善惡，轉惡為善。我們所有儒家的學問，所有佛家講基礎的這些，像《十善業道》都在講這些，都在幫助我們斷惡修善，這是第一個層次。

第二個層次，轉迷為悟。因為善惡都是什麼？都是迷。善惡迷在哪裡？迷在我，因為我作惡，我作善，我能作善。所以帶著我，注意！帶著我，你作多大的善都不能離開六道。注意！作多大的善都不能離開六道。所以《金剛經》裡面有較量，有沒有？滿恆河沙的七寶布施，恆河沙有多少？不要說恆河沙，就是這間房間裝滿七寶，我都沒看過。這樣大家理解嗎？他現在拿滿恆河沙世界的七寶來布施，都不如四句偈，為什麼？因為恆河沙的七寶布施不能超越

六道，四句偈可以，所以它的較量就是這樣來的。所以善惡都是迷，離開善惡就是悟；善惡都是染，離開善惡就是淨。所以我們現在講淨業，淨業就是不思善不思惡。你看我們念一句阿彌陀佛，這句是善還是惡？都不是，因為這句阿彌陀佛，在這個六道裡面沒有相對應的果報。這樣大家能理解嗎？就是說你念阿彌陀佛，在這個六道裡面，你是找不到相對應的果報的。

為什麼念佛一百種果報，第一種是墮阿鼻地獄，為什麼？因為沒真念，這樣理解嗎？你要真念的話，那個真念佛的念在六道裡面沒有相對應的果報，他的果報在哪裡？在極樂世界。這大家一定要懂，你才會有信心！所以淨就是離開善惡。所以這個地方是在哪裡？注意！這個地方是六道對不對？這個地方就是四聖法界，加起來，六加四等於多少？十法界。所以善惡這個地方叫做凡聖同居土，淨這個地方叫做方便有餘土。可是不管是淨還是染，迷還是悟，都叫什麼？都叫妄，因為他都用阿賴耶，都用妄心，都用識。所以十法界是什麼變的？是唯識所變，答對了，是識變的。所以只要能把識放下，十法界在哪裡？十法界就不見了，因為它是妄的。所以凡所有相皆是虛妄，連四聖法界都是虛妄的。所以這個道理我們要懂，這就是生命的品質一直在提升。生命的品質從惡提升到善，從善提升到淨，但是他還是妄，只是他在這個四聖法界裡面他用得正，他用妄心用得正。三善道用偏了，三惡道用邪了，只是這樣子而已，用心不同而已，都沒離開這個妄識，都是這個識所變的。

它為什麼會變？因為你用得不一樣，你要是用得正，現出來就叫四聖法界。所以四聖法界跟我們現在的六道，有沒有隔閡？大家聽不懂，好，我舉一個例子。你為什麼看到六道？我們現在為什麼看到六道？因為我們用偏了，我們用邪了，你就看到六道。當你偏邪放下，要不要離開這個境界？不要，這個境界立刻變成四聖法

界。當你把念頭放下，注意！這個境界立刻叫做一真法界。所以如果釋迦牟尼佛還在世，我們跟釋迦牟尼佛手牽著手走在一起，我活在哪裡？我活在凡聖同居土，他活在常寂光淨土，環境有沒有變？沒有。所以不要去改變環境，不要去找好環境，因為福地福人居，福人居福地。也就是說，我們要去尋找那是攀緣，就是那是錯誤的理念，那是你的知見錯了。你依照錯誤的知見，只會下降你生命的品質，不會提升你生命的品質，因為邪思惟怎麼會變成正的生活？所以這些道理大家一定要很有信心，就是說你認識得愈深，你才會起信。如果你不起信，你怎麼能夠深解義趣，你不深解義趣你怎麼落實？你怎麼修行？你不落實、不修行，不在生活當中磨練，你怎麼證明？所以這個都是很重要的觀念。

所以不管是染還是淨都是妄，有念皆妄。所以十法界怎麼來的？念頭來的，念頭變現的。所以《妄盡還源觀》裡面講念頭有三種特性有沒有？第一個「周遍法界」，第二個「含容空有」，第三個「出生無盡」，出生無盡就是我們現在看到的森羅萬象。請問，我們現在看到的宇宙怎麼來的？一念。注意！一念，不是大爆炸漸漸漸漸變成的，不是，一念。請問，一念多長？一彈指裡面有三百二十兆念，念念成形，物質現象；形皆有識，精神現象。換句話說，一念就是三百二十兆分之一，就具足了整個宇宙的物質現象跟精神現象，統統具足了，時間這麼快。我們怎麼知道念念是不相到的，我們不知道。就它的那個投影片放映的速度太快了，我們以為是連續的，其實是相似相續，就是前一念不是後一念，後一念不是前一念。這樣理解嗎？很難理解，但是佛經講得太清楚了。而前一念滅了，後一念生，這就叫相續；而前一念滅了，後一念生，這叫生死。而前一念是後一念的因，後一念是前一念的果，這叫因果的相續不空，轉變不空，循環不空，所以因果不空。

如果你前一念滅了，後一念能不生，如果你有這個本領，請問你叫做什麼名字？你沒有名字，強名曰佛，強名曰應供、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師，你就是了。就是這麼一個道理，那個生命品質最高，他把念頭放下，叫真，妄已經沒有了。因為凡所有相皆是虛妄，所有念都是妄，因為自性裡面沒有念頭，真就出來了。所以這裡叫什麼？這叫一真法界，叫諸佛如來的實報莊嚴土，這裡面的人接受聖賢教育。那一真法界怎麼來的？老和尚告訴我們，起心動念的習氣，習氣。所以從這個地方以下十法界，念頭產生的。所以我們在這個過程當中，你看放下執著六道輪迴沒有了；放下分別，四聖法界；放下起心動念回歸真心，這叫明心，這叫見性。他明心見性的第一德是什麼？是慈悲，就是一體。所以這些道理我們都要懂，雖然我們還沒有這個程度，但是要懂這個道理。

你說太難、太難、太難了，有捷徑，捷徑在哪裡？你從這裡，從善這裡可以直接跳到極樂世界，就通到這裡。因為極樂世界是法性土，不是法相。妄全部是法相，因為凡所有相皆是虛妄，法相唯識，真是法性。所以有一個捷徑，可以讓我們直接從善跳到法性，那就是念佛。所以你要提升你生命的品質，最快的捷徑是念佛。但是念佛要持戒、守禮，還是以禮為基礎。因為什麼人能往生？具足信願的人。而淨業正因，三世諸佛的淨業正因叫淨業三福，第一福「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」。這是世間福，這個人叫善男子、善女人，從這裡開始，從善開始做。我們不要把標準提得太高，放下妄想我們先不要談，放下分別先不要談，放下執著，執著要放下。我們不能進入到小小聖，至少要從初果向的地方，往初果向的地方走。所以大家要把對立、控制、佔有的念頭放下，不要去執著這些東西，不要計較。不執著就心裡面沒有，不計較

它，所以心量一定要擴大。今天時間到了，我們下午再繼續，謝謝大家。