

諸位法師，諸位同學，請坐。我們接著看第五段「現諸法門三昧門」，偈頌第三首看起：

【或以苦行精進門。或以寂靜禪定門。】

這是二十門裡面第五，『苦行精進』，世尊當年在世就給我們示現，我們要能夠體會到這種教育甚深的義趣。菩薩見性之後，智慧德能相好都現前，為什麼還示現苦行精進？我們要曉得，他是做給我們看的，特別是做給現代人，末法眾生。佛陀的法運一萬二千年，用現在的話說，他的教學影響的時間一萬二千年，正法一千年，像法一千年，末法一萬年。以中國古籍的記載，釋迦牟尼佛滅度到現在是三千零三十五年；但是外國人的說法，今年是二千五百五十一年，差距很大。那麼到底哪一種記載正確？很難講，我們所曉得的總有五、六種講法，各有依據。在我們中國祖師大德說法都是講的三千多年，我們是隨順祖師大德所說。不管是從中國記載，還是外國人的講法，現代都是末法時期。末法時期眾生業障太重，造種種不善感得的果報。

世尊當年在世示現苦行精進，這個意思很深。尤其是在現在，科學技術所謂突飛猛進，是不是個好現象？有人認為很好，但是也有人認為不是好事，英國湯恩比就是這個看法，科技文明帶來一些方便，人們要付出慘痛的代價。慘痛的代價是什麼？湯恩比博士當年說的大家還看不出來，可是現在我們體會到，就在我們日常生活當中，科技發達帶給我們空氣的污染，溫室效應，氣候的反常；飲食、醫藥帶來嚴重的染污，這些化肥、農藥都是科技的產品，基因的改變也是科學技術。所以這些動植物，五穀雜糧看起來是很好看

，養不養人？不養人。不但不養人，三餐飯確實像《無量壽經》上所說的「飲苦食毒」。這就是我們付出的代價，我們的健康，我們的免疫能力與抵抗力年年在下降。

溫室效應現在全世界已經開始重視，地球的溫度不斷上升，將來這個世界上冰沒有了，變成歷史的名詞。南北極、高山這些冰雪全部都融化，海水上升，全世界沿海的城市統統淹沒掉；雪山冰雪融化，河流的水源斷掉，那個造成的是什麼現象？河流裡頭沒有水，長江、黃河如果乾掉，人民的生活靠什麼？你說這個問題多嚴重！這種災難從哪來的？人為的，不是自然災害。科學技術發展到一定的程度必然產生這些現象。我們只知道今天享受科技的方便，不知道來日大患要降臨。所以世尊在當年示現苦行精進，這個意義多深！

世尊滅度的時候，弟子們向他老人家請教：你老人家在，我們都依你為老師，你不在了，我們依靠誰做老師？佛陀沒有指定接班人，但是交代兩句話很重要，第一個是「以戒為師」，持戒；第二句話是「以苦為師」，不要怕苦。這二十門裡面前面第三門「頭陀持戒門」，以戒為師，你看這接著苦行精進。持戒苦行是佛陀教給我們的，我們不能持戒、不能吃苦，那你只能搞佛學，你不能學佛。學佛怎麼樣？要學佛持戒，要學佛苦行，那叫真學佛。能持戒，不怕苦，才能精進，你的功夫才能得力。否則的話，憑什麼成就？今天發心的人很多，退心的人也很多，為什麼？吃不了苦，持不了戒，自自然然他就淘汰掉了。世出世法裡頭，古今中外沒有例外，凡是成功的人，你去看看他的歷史，沒有一個是過著很富裕生活而成功的，沒有，都要吃苦。

過去帝王家，繼承皇位的太子，物質生活雖然是很豐富，他的學習也要持戒，也要吃苦。那個苦行是什麼？求學苦，功課很多，

督促嚴厲。三點鐘就要起床，大概是我們現在講的三點鐘就要起床，不能睡懶覺。每天功課不能間斷，所以他才能成就。王子都是如此，何況民間真正有成就的人！在中國，你看看歷代古聖先王堯舜禹湯，就以我們這個地方所說的「頭陀持戒，苦行精進」，你想他們哪一個不是這樣修出來的？不在位的這些聖賢人，像孔子、孟子、老莊，民間這些聖賢也都是苦學出來的，從小有很好的家教，這就使我們想到五倫裡面夫婦有別，有好母親。母親管教育，父親管家庭的經濟生活，他要外出工作賺錢養家是他的職務，母親在家裡面教養下一代。聖賢不是偶然的，我們在講經的時候也跟諸位提出過，聖賢是教出來的，誰教出來的？母親教出來的。這個諸位要細心去想想，不能夠疏忽。

一個人從出生下來，誰教他？這大家都知道，中國諺語常說，先入為主。什麼人第一個教他，那個印象是最深刻的，那就是先入為主。第一個教他是父母，父親常常出門，特別是母親，從朝到暮不離開母親，尤其是三歲之前，跟母親真的是寸步不離，所以母親對他的關係最大。我們學了這麼多年，對這樁事情很清楚、很明白，可以肯定聖賢是母親教出來的。所以中國古諺語所謂「三歲看八十，七歲看終身」，這個話有道理，不是隨便說的。小孩到六、七歲，離開父母上學了，在從前是私塾，私塾是老師來教，私塾的教育是家教的延續，所以家教是父母給嬰兒做好榜樣。做父母的要不要修苦行精進？要，在小孩面前行住坐臥規規矩矩，不敢有絲毫放逸。這個約束得很苦，為什麼？做榜樣給嬰兒看。小孩出生二、三天，眼睛張開了，他就會看，他就會聽，他已經在學習了。所以周邊大人一舉一動、一言一笑都影響他，他都在學習。如果說他看的、聽的、接觸到的全是善的，全是正面的，聖賢的根就紮下去了。

所以今天這個世界的混亂我們很清楚，今天的人把這個教育疏

忽了，走向工商社會，人們的價值觀變了。從前古人的價值觀是道德第一，貧富貴賤不相干，那個不重要，道德重要；現在價值觀是倫理道德不重要了，財富重要，所以把倫理道德教育丟掉了。夫婦兩個人都要去賺錢，小孩交給別人去管去，小孩學什麼自己不知道，這就是父母對於兒女沒有盡到養育的責任。最重要的就是三歲之前，最重要的，根是從這紮下來的。

古聖先賢、諸佛菩薩沒有一個不是修苦行的。我們再看看其他的宗教，你看基督教裡面摩西、耶穌，伊斯蘭教的穆罕默德，再看看西方一些著名的學者，童年、青年時代沒有一個不是苦行精進。我們要想成就，怕苦怎麼行，懈怠怎麼行！成功失敗的關鍵我們明白了，過去這麼成就的，現在還是這樣，將來也不例外。我們要成就就要學諸佛菩薩，要學古聖先賢。物質生活不要緊，吃飽穿暖，我常講有個小房子可以遮蔽風雨，足矣！精神文明的提升那才真正快樂。

真正快樂在哪裡？在學習。孔子說得很好，他十五歲有志於學，認真努力學習，這是智慧，他知道學習重要。學什麼？學聖人，不是學別的。我們今天學什麼？學釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛是大聖，方東美先生當年給我介紹，說佛是大哲，佛是聖哲，所以佛是大聖，向他學習。釋迦牟尼佛好學，孔夫子十五歲立志求學，釋迦牟尼佛十九歲，捨棄榮華富貴的生活，捨棄王位的繼承，出去什麼？出去參學，學道。我們可以從他的身分，他的聰明，能夠想像得到在當時印度這個社會，宗教裡面的大德，學派裡面的大師，哪一個不喜歡這種學生？他學習十二年，各家各派都親近過，這都是做給我們看的，苦行精進。

物質生活很清苦，精進不懈，這所學的全是世間法。世間法跟出世間法我們現在也搞清楚了，實際上世間法跟出世間法沒有差別

，在事相上講完全是一樣的。差別在哪裡？差別在觀念，有妄想分別執著，一切法就叫世間法；放下妄想分別執著，一切法就叫出世間法。這個我們要懂！我們今天學佛，你學的是世間法、是出世間法？妄想分別執著沒放下，佛法是世間法；妄想分別執著放下了，世間法是佛法。所以古大德說得好，真放下的人，哪一法不是佛法？法法皆是！沒有放下的，哪一法是佛法？《大方廣佛華嚴經》也不是佛法，是什麼？佛學。

諸位要曉得，佛學是世間法，學佛是出世間法。學佛學什麼？學放下！我常常勉勵同學們要真幹，佛門怎麼入？先把障礙除掉，我講十六個字，障礙，這十六個字你要是有，你永遠在門外，你進不了佛門。即使講經講得天花亂墜也沒進入佛門，為什麼？佛學，你沒有學佛，這個要知道。不是說我受了三皈、我受了五戒、我出了家，假的，不是真的；真的，把妄想分別執著放下了，你沒有受三皈，也沒有受五戒，佛承認你是真佛弟子。所以我初學佛的時候，章嘉大師告訴我，佛法重實質不重形式。這個道理不能不知道。

我這十六個字不知道講多少遍了，第一個是自私自利要放下，名聞利養要放下，五欲六塵要放下，貪戀五欲六塵的享受這要放下，貪瞋痴慢要放下，十六個字。你能把這個放下了，你才能入佛門，你才有資格學佛。這個放下，你不要以為那我就是聖人了，差得遠！你不過是，妄想你沒放下，分別你沒放下，執著裡頭才放下這麼一點點，這一點點你才入門。如果能把世出世間一切法都不執著了，不錯，你證阿羅漢果。證阿羅漢果是真佛弟子，你不是假的，那才行。

所以我講放下自私自利，放下名聞利養，放下五欲六塵，放下貪瞋痴慢，才入門。好像我們佛教小學，你才進入一年級。到一年級去上課，一年級及不及格？那還是另外的。這個一年級要怎樣才

及格？還得要放。照佛經上講的，《華嚴》就是初信位的菩薩，你是剛剛入門，初信位，是一年級的學生。一年級也要念一段時間，在我們世間學校那才念一年，一年考試及格才能升二年級。你只是今天頭一天上課，你進了門，你還得認真幹。要把八十八品見惑放下了，一年級及格了，你可以升到二年級；十信位的菩薩你可以升到二信位，從初信升到二信。

八十八品見惑，佛在經教裡面把它歸納為五大類。第一類身見。身見是什麼？凡夫都執著這個身是我。你看破了，你知道身不是我，《金剛經》裡面講的「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」。這是什麼階級？大乘初信位的菩薩，圓教，《華嚴經》上講的，四相破了才是初信位，真佛弟子。在小乘須陀洹，小乘四果你證須陀洹。你從這個標準來說，我們現在只在小學一年級，我剛剛講的這十六個字放下了，你才在小學一年級上課，這個課程要一年，你現在才頭一天。你這十六個字放不下，你根本沒有資格報名，你進不去；這十六個字放下之後，你有資格報名。現在我們講，這十六個字放下不容易，確實是不容易，為什麼？煩惱習氣太重。這叫什麼？業障！障了你不能入佛門。你想入佛門，先要把這個障除掉，那怎麼辦？沒有別的辦法，只有什麼？慢慢放，學習放。

現在我們從哪裡學起？從《弟子規》學起。《弟子規》學起就是學習放下，放下所有不善的念頭、不善的言行。《弟子規》頭一句，「父母呼，應勿緩」，你先把父母叫你，慢吞吞的，沒有恭敬心，愛理不理，要把這個不善的放下。父母是舉個例子，對父母要尊重，對一切眾生亦如是。任何一個人叫你，你對他要尊重，不能用愛理不理的態度。你要明白這個道理。絕對不是說《弟子規》裡面的戒條只有三百六十條，那你就錯了，三百六十條一展開無量無邊。那是什麼？那是性德自然的流露，字字句句遍法界虛空界，這

叫聖學。

所以把一切錯誤的想法、說法、看法、做法統統改正過來，這是苦行。為什麼？養成壞習氣了，改過很不容易，不容易也得要改。不改，你永遠搞六道輪迴，這些壞習氣，起心動念、言語造作都是在造業。造業所感的果報，善業三善道，惡業三惡道，出不了六道輪迴。地獄變相圖常常要看，為什麼？警惕自己，我要不能夠改過來，將來就是地獄。想到地獄苦，現在受一點苦不要緊，我將來不受地獄苦；現在不肯受苦，你將來要受地獄苦。現在不精進，要懶散，將來就墮落，你說這個多可怕！你要是想通了、想清楚了，你就會感謝釋迦牟尼佛為我們做這麼好的榜樣，絕不貪圖物質的享受，修清淨心重要，真誠心、清淨心。

今天早晨上海來了一位老居士，今年八十一歲，給我們做了個表演，背誦《無量壽經》。他告訴我，他用一年的時間把這部經從頭到尾背下來，他說他在這裡給我們大家做個榜樣。這麼大的年歲，憑什麼能背？他講就憑真誠清淨。我們背不下來，我們的心不真誠，我們的心不清淨。真誠清淨心就能做到。一般講，年輕記憶力好，年紀大了記不得，八十一歲。真正是古德所謂「天下無難事，只怕有心人」，有真誠心、有清淨心。我相信他背這部經是苦行精進，他才能背得出來。我們要怕苦、要懈怠，這就不行。確實給我們做了個好榜樣。

當年李老師叫我學講經，我不敢接受，講經多難！以後為什麼就答應？答應老師我就可以學了，是林看治居士給我做了個榜樣，她也是我們經學班裡面的同學，年歲最大，六十歲。我那一年三十一歲，她六十歲，她的孫女兒已經做小學教員了。她自己什麼程度？小學畢業。六十歲，小學畢業，發心學講經。經本很多字不認識，她是到處問人，坐在那個地方，隨便拿個冊子：師兄，這個字怎

麼念？這句什麼意思？真的是學無常師，每個人都是她的老師，對每個人都恭敬，那真叫苦行精進在學，日夜不間斷！她學成了，上台講講得不錯，法緣殊勝，她講經聽眾特別多。我看到這個現象，受到她的鼓勵，我三十一歲，她六十歲，我是初中畢業，她小學畢業，她能，我為什麼不能？我就是因為看到這個樣子，我才跟老師講：行，我可以接受。我看到林看治這個老同學，因為她學經的時候常常來問我，問我這個字怎麼念，意思是什麼，我講給她聽。這個力量太大了，如果沒有林看治居士給我做這個榜樣，我不敢發心。所以今天上海這位老居士跟大家做了一個很好的榜樣，說明什麼？學佛不難，給我們帶來莫大的鼓勵。

最重要的，苦行精進裡頭最重要的，就是把自己的煩惱習氣放下。這個的確是不容易，不容易也要做。不能一下放下，一下放下，那是頓修頓斷，這是什麼？佛門講上上根人。釋迦牟尼佛給我們示現的是頓修頓斷，他修學十二年，覺得這個不究竟，不究竟原因就是妄想分別執著沒放下，這不究竟。所以他到恆河旁邊大樹底下去打坐，把十二年所學的統統放下，就是妄想分別執著一下斷了。這一下斷，大徹大悟，明心見性。

在中國禪宗裡面，六祖惠能大師他沒有參學，不認識字，沒念過書，在黃梅做義工做了八個月。由神秀大師一首偈子引出來，五祖把衣鉢傳給他。他是頓修頓悟，跟釋迦牟尼佛示現完全相同，釋迦牟尼佛之所悟跟惠能大師所悟是同一個境界。所以我們讀了《壇經》就曉得世尊當時的境界，我們就明白了。我們不是這個根性，我們可以從哪裡？漸修漸悟，慢慢來。我就是這樣的根性，從認識章嘉大師到今年五十六年，這五十六年當中，年年放下，年年提升，漸修漸悟，半個多世紀在經教裡頭能看得出佛的境界，能看得出佛的慈悲。好，現在時間到了，這句我們就學到此地。



諸位法師，諸位同學，請坐。我們接著看下面一句：

【或以寂靜禪定門。】

『寂靜禪定』在現前也非常重要，東方，在中國、在印度自古就提倡「靜、定」，儒家總的綱領，實在講古聖所傳，《中庸》是理論，《大學》是方法。《大學》裡頭三綱八目，三綱就是明明德、親民、止於至善；八目，格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下。平天下的意思，天下人都得到公平，也就是我們今天所說的平等對待，和睦相處，就是平天下的意思。方法裡面最重要的，這書上說得很好，知止而後有定。由此可知，這個定是個關鍵。定是從哪裡來的？定是知止，也就是我們一般人所講的知足，知足，心就定了。釋迦牟尼佛給我們示現的，日常生活，日中一食，樹下一宿，知足。知足，心是定的，定生慧，慧才能夠學習。所以沒有定慧，不但出世間法你學不到，世間法也學不到。世間法也要靠定慧，小定得小成就，大定得大成就。世出世間法成就的關鍵就在定，你說這個多重要！

我們看看現在人，現在這個社會，我們看過許許多多國家地區，從兒童、少壯到老人，細心去觀察，絕大多數心浮氣躁。為什麼心浮氣躁？不知止，不知足。不知足，貪而無厭；不知止，一定雜亂無章，他怎麼會成就？我們再看看近代這些科學家的成就，符不符合這個原則，寂靜禪定？符合。科學家一生研究，真的一門深入，他不學很多，一門，知止，止於這一門，止於這一個科目，他心是定的，所以他能成就。如果他不曉得止於一，心裡面還有妄求，貪多嚼不爛，他就不能成就。世法尚且如此，何況聖賢大法？佛法是大聖大賢，你怎麼能成就？

尤其是「寂靜」，寂靜不但能成就世出世法，寂靜對養生是祕訣。中國的醫學，從前李老師跟我講過，他是很好的中醫，他告訴

我，他的醫術一生沒有害過人。他做過司法官，他說我在做司法官的時候，也有可能冤枉別人，但是我的醫術沒有誤過人。告訴我，中國的醫學第一個目標不是治病，那是做什麼？養生。中國醫學的目標是要一個人長生不老，依照中國醫學的理論，人的壽命應當活兩百歲。也就是人是個機器，這個機器你要是會保養，小心謹慎使用它，不要糟蹋它，可以用兩百年。不到兩百年，都是你不曾使用，你錯用、誤用、糟蹋了這個機器，它的壽命就縮短了。這個道理我們要懂。中醫這是第一個目標。第二個目標還不是治病，防止疾病；換句話說，教你怎樣不生病，這是第二個目標。第三個目標，生了病，再講怎樣治療，所以治病是中國醫學第三個目標，這我們要知道。外國醫學裡頭沒有這個說法的。

那麼到治病也有三等，第一等的醫生不必問話，一看你，看你氣色、看你動作、聽你的音聲（你說話的音聲），就知道你有什麼病，這是治病的時候，第一等醫生，叫望；第二等的，第二等是望了之後還要問你，問問你的狀況，這二等的；第三等，問了之後還要把脈。所以那個真高明的不需要把脈，把脈在治病的時候是第三等的。我們聽了老師這些話之後，看到把脈的醫生叫三等三的醫生。中國的這個醫學玄。

養生之道，心要寂靜，身要運動，這個會養生。為什麼？心它本來是清淨的。心在哪裡？找不到！所以佛法用圓來表法，圓，這個是圓的，圓有圓心。在幾何裡頭，圓有沒有圓心？有，在哪裡？找不到。圓心是抽象的，不能說它沒有，也不能說它有。佛家講心，真的是如此。所以心是什麼？心是空，心不能有。心起作用就變成圓周，圓周是動的，圓周是個輪子，它要動；它要不動，它就壞了。所以養生，養心要清淨，心要寂靜，身要運動。

佛家運動用什麼？用拜佛，拜佛是運動，一天至少也要拜一百

拜。一般初學多半一天拜三百拜，這也是遇到的境界不相同。我在年輕的時候跟懺雲法師住茅蓬，我沒出家，還在認識李老師之前。三十歲那一年，我辭掉工作，在懺雲法師茅蓬裡面做義工。法師規定每天拜八百拜，早晨拜三百拜，中午吃過午飯之後拜二百拜，晚上拜三百拜，每天八百拜。既是修身也消業障，拜佛是懺悔。拜佛的時候心是靜的，沒有妄念。做不到的時候就念佛，拜佛的時候心裡面只有阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外，什麼念頭都沒有，無念，這個心地清淨。身體依照規矩，動作統統做到，你全身都運動到，非常好！

那時候茅蓬在山上，山上沒有電，也沒有路，我們自己開一條小路。沒有電，點蠟燭，所以晚上睡得很早。因為茅蓬裡面是過午不食，晚上都不吃飯，所以就簡單。晚上六點鐘就開始做晚課，先拜佛，三百拜拜完之後打皈依，做個三皈依，很簡單；接著休息，八點鐘休息，睡覺。早晨兩點鐘起床，起床之後，洗了臉先去拜佛，拜三百拜，然後再開始工作。我在那裡做義工，做廚房，準備大家的早餐。

你心是定的，身是動的，這個人身就健康。現代人恰恰相反，心是妄念太多，心在動；身喜歡舒服，身不動，你想想看，他怎麼不生病？完全顛倒了，該動的不動，不該動的偏要動，恰恰相反，這是錯誤。東方聖人懂得這個道理，東方的教誨，一般人也明白養生之道。你看看許多鄉下人很貧苦，長壽，八九十歲、一百多歲的常有，你去調查，他吃的粗茶淡飯，一般人看起來沒什麼營養，為什麼健康長壽？怎麼研究也沒有研究出一個道理出來。實實在在它有道理，它不是沒道理。鄉下人生活簡單，他什麼都不想，雖然他沒有修過寂靜禪定，他心裡什麼妄念都沒有。一天簡簡單單的工作做完了，什麼事都沒有。所以那些人一定早睡早起，妄念很少，工

作勤勞，活動的時間也多，這是長壽真正的原因。

思慮很多，我們現在講說它是最消耗能量的。我跟李老師報告我自己學習的心得，我認為消耗能量最多的是妄念，妄想太多、雜念太多、顧慮太多、疑惑太多，消耗你的體能應該是在百分之九十以上；你真正工作，無論是勞心、勞力，所消耗的能量是百分之幾，不到十。我向李老師報告，李老師同意，這正確的，是這個樣子。所以不該想的不要去想，不該顧慮的不要去顧慮，盡可能保持你的心常常是清淨的。還是有妄念，保持不了，你可以用一個對治的方法，念佛。把你的精神意志集中在佛號上，用這一句佛號把妄念統統打掉，這是好方法，既是養生之道，又真正在修淨土。不念佛呢？不念佛他妄念就起來。每天能夠念佛八小時到十小時，一生都不間斷，決定得生淨土。

這個念佛一定要記住，叫淨念相繼，也就是覺明妙行菩薩所說的，「不懷疑，不夾雜」就是寂靜禪定，「不間斷」就是功夫成就。如果每天能夠念八個小時，一生不中斷，做為自己的定課。如果信心不足，還有疑惑，聽經，每天能夠聽兩個小時到四個小時，念八個小時佛，你決定生淨土。如果念佛的時候還有妄念、還有夾雜，你的功夫就破壞了，這個念法往生沒有把握。真的做到不懷疑、不夾雜、不間斷，在一般講三年，頂多五年，你就得念佛三昧。什麼叫念佛三昧？你的心清淨，妄念少了，智慧增長了，往生西方極樂世界你就得自在了，你想去，隨時可以去得了。所以諸位看《淨土聖賢錄》、看《往生傳》，許多念佛的人三年就往生了。

曾經有很多人問我，這些人念佛三年往生，是不是壽命都到了？我給他們的解答，我說不可能是壽命都到，哪有那麼巧的事情？這個講不通！那是什麼原因三年都走了？他功夫成就了，雖有壽命，不要了，這才能講得通。真的得念佛三昧，往生就自在，可以提

前走。我們在《淨土聖賢錄》裡面看到宋朝瑩珂法師，他念佛真的把阿彌陀佛念來，阿彌陀佛告訴他，他陽壽還有十年，叫他好好的修行，十年之後，壽命到的時候，佛來接引他。他跟阿彌陀佛說他十年壽命不要了，現在就去。佛也答應他了，告訴他說：這樣好了，三天之後我來接引你。他三天後就往生。所以功夫到的時候，這個世間可以多住幾年不礙事，也可以隨時走，這叫自在！這種例子太多太多。

前年深圳黃居士，年歲很輕，三十幾歲，黃忠昌，給我們做了個示範，他就試試看三年是不是真的行？他閉三年關，念佛。念了二年十個月他就走了，預知時至，沒有生病，這做樣子給我們看。他這個示現，他就是有意的，試試看，能成功，他走了，也給大家做個證明，這是真的不是假的。在佛法講三轉法輪，他是作證轉，給我們做個樣子，你看信不信。這個世間常講災難很多，你要是用念佛這個方法，三年能成就，你什麼都不在乎！你每天會生活得很快樂，決定沒有憂慮，決定沒有煩惱。三年時間不長，肯定能成就。古人成就的太多了，現在人做出樣子來給我們看。

這裡頭有個關鍵，關鍵是什麼？你能不能放下，你要放不下，那去不了。你對這個世間還有貪戀，那就壞了；要對這個世間毫無貪戀，真放下了，念佛的功夫就得力。你對這世間有貪戀，你念佛決定有夾雜，夾雜把你念佛功夫破壞掉了，這樣一來，這一生當中只跟阿彌陀佛、極樂世界結個善緣，這一生不能成就。你要問：什麼時候成就？什麼時候你把這個世緣看破，沒有一絲毫貪戀，沒有一絲毫怨恨，你心是定的，你那個時候就有成就。

這個法門實在講是易行道，八萬四千法門裡頭沒有比這個法門更容易。大乘教裡教我們放下妄想分別執著，說得很容易，幾個人能做到？萬萬人當中難得有一個，不是容易做到。可是念佛往生淨

土，真能夠把這個世間法放下，一心專注就是念佛三昧，就是此地講的寂靜禪定，沒有一個不往生。善導大師講得很好，萬修萬人去。這個法門要求的條件很簡單，信、願、行，真信，懇切的願望，行就是老實念。行這個字，大勢至菩薩講的「都攝六根，淨念相繼」。都攝六根，收心，我們凡夫心都在五欲六塵上，把心收回來，收回來不再受五欲六塵的誘惑，不再受五欲六塵的影響，這心收回來了。

心裡頭想什麼？專想阿彌陀佛。怎麼個收法這個要懂，看到好看的、喜歡的，阿彌陀佛，佛號就起來，阿彌陀佛，不要貪戀外面的色相；看到不好的、討厭的，阿彌陀佛，不生瞋恚。一切時一切處，念頭一起是阿彌陀佛，絕不攀緣外面的境界，色聲香味觸法，不貪求這個，也不怨恨。念念都是阿彌陀佛，這就是都攝六根，不是叫你眼不看、耳不聽，不是這個意思。眼見、耳聽、起念頭統統是阿彌陀佛，淨念！淨是清淨。對念佛不懷疑，念佛的時候不夾雜，這是淨；後頭一句重要，不間斷，沒有一個不成就的。你看就這麼簡單，就這麼容易。你要真正肯幹，你要真正捨得。你喜歡的要放下，你討厭的也要放下，讓你的心恢復清淨，清淨就是寂靜；寂靜的程度深，清淨淺，清淨跟寂靜相應。清淨心跟定相應，心定在佛號上，大勢至菩薩講得好，「憶佛念佛，現前當來，必定見佛」。現前見佛是感應，當來見佛是將來，你一定在阿彌陀佛的身旁，在極樂世界一生證得究竟圓滿的佛果。所以這個法門叫一生成就。

這個法門沒有生死，你往生的時候活著去的，不是死了去。你看念佛往生的人，他走的時候告訴旁邊大眾：我看到佛來接引我了，我跟他走了。活著走的，走了，身體不要了，臭皮囊，六道輪迴裡面的不乾淨東西丟掉了，真能成就。為什麼不幹？出世間八萬四千法門放下了，你要學這個東西浪費時間，來不及，不幹了，又何

況世間這些拉雜事情！身心世界一切放下，你就與寂靜禪定相應。不容易！選擇一生成就的法門，又能有一個真正的毅力決心，要在這一生決定成就，這樣子沒有一個不往生。

所以念佛人不能往生都是放不下，誰障礙你？自己障礙自己，不是外緣。外面的緣障礙不了，全是自己障礙自己，這個道理一定要懂。外緣是什麼？你受外緣的影響，是你自己受它影響。你自己要不受它影響，外緣再多對你不產生效果。所以關鍵還是自己，中國古人所說的「行有不得，反求諸己」，問題決不在外面，決定是在自己身上，這個話是真理，這個話是事實。這是說到念佛。

說到世出世間法的成就，佛講得好，因戒得定，因定開慧，智慧現前，世出世間法就圓滿成就，它的樞紐、它的關鍵在定。要怎樣才能得定？要持戒。持戒就是你一定要守規矩，依照規矩去做，你才能得定。規矩，哪些不能做的，哪些是應當做的，大概淨戒都是幫助你得定，止持就是不許可，幫助你得定。你看《十善業道》，這是初入佛門必修的課程，佛教給我們不殺生、不偷盜、不邪淫（因為十善是通在家的，所以他講不邪淫）、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪、不瞋、不痴。這是叫止持，修什麼？修定，你的心就清淨，就定了。如果你不守這個規矩，你的心定不下來。作持，這是一定要你做的，要你做的那是跟慧相應，你要不做不開智慧。所以止持幫助你得定，作持幫助你開智慧。戒律有兩門，就是兩大類，先修止持。五戒也是如此，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒都是屬於止持，幫助你得清淨心，你不能不知道。

你要知道這個意思，你想不想得清淨心？也就是我們自性，我們真心，佛說了，一切眾生皆有如來智慧德相。我們有，佛有，眾生有，你有，我也有，他也有，我們現在要不要把自性本性裡面的般若智慧德能相好開發出來？很想！哪個不想？用什麼方法？用戒

定慧就能把自性開發出來。自性一開發出來就本來是佛，你在六道裡頭流浪，現在你算回家了，你本來是佛。你有無量智慧，你有無量的才藝、有無量的德能、有無量的相好。你只要照這個方法，這個地方舉例二十門。這個二十門要是歸納起來不外乎戒定慧三門，它這裡說得比較詳細。二十門展開來無量法門，無量法門歸納起來就是戒定慧，你想這個戒律多重要。

戒從哪裡學起？我們這些年來極力在提倡，從《弟子規》學起，一定要把《弟子規》看作戒律裡頭的根本戒，沒有《弟子規》，其他的都做不到。所以今天我們細心觀察，出家的四眾，《沙彌律儀》做不到，在家同學，《十善業道》做不到，十善業做不到，那三皈五戒都不要談了，都不是真的。什麼原因？這戒律根本的根本沒有修好。根本的根本就是《弟子規》，就是《感應篇》。

佛教從印度，當時世尊滅度之後，他的那些弟子向四面八方去傳播，並不是特別喜歡中國，不是。但是只有傳到中國這一支，在中國生根、茁壯、開花、結果。傳到其他的那些地方，時間短的，二、三百年就沒有，消失了；多的六、七百年，唯獨在中國這一支成功。什麼原因？你現在就曉得，中國有儒的根、有道的根，所以十善業藉著儒跟道很容易生長。你有儒道的根，十善業太容易！我們今天十善業做不到，就是你沒有儒、沒有道的根，諸位想想是不是這個道理？因為中國有儒道，好像植物一樣，這塊土地非常適合它生長，移植到這個地方來，非常適合它。所以它能夠在這裡生根，這個根比在印度的根還要殊勝。藉著儒跟道培養它的根，真叫根深蒂固。我們要認識清楚，要在這上下功夫，要在這裡扎根。

這三個根紮下去，念佛生淨土，增高你的品位，不但是往生有把握，增高品位。因為你的十善、三皈五戒統統會落實，一點都不難，成就念佛三昧。念佛三昧功夫也有三等，淨宗裡面講的，理一



心不亂、事一心不亂、功夫成片。理一心、事一心算是難，不是每個人能做得得到，功夫成片人人都可以做到。功夫成片需要的基礎，就是儒釋道三個根。我們今天念佛念了幾十年，要問起往生，沒有把握，什麼原因？心散亂的，就沒把握。古德講「口念彌陀心散亂」，雖然念佛了，念佛功夫不能成就。功夫就是一心不亂，一心不亂最初級的就叫功夫成片。功夫成片就決定得生，生凡聖同居土；要到事一心，那是生方便有餘土；理一心，生實報莊嚴土。到西方極樂世界品位不一樣。

從這個地方你就了解這三個根多重要。黃忠昌給我們做出示現，他有沒有三個根？有，怎麼知道有？萬緣放下，一心專念，那根就具足了。我們今天萬緣放不下，放不下就要扎根，就要從這裡。真放下了，那你的根就圓滿，為什麼？你心地清淨，一心專注，這個十善自然你就圓滿。這個道理一定要懂。所以世出世間一切法成就的關鍵就在寂靜禪定。佛法裡面叫一心不亂，一心不亂就是寂靜禪定，《彌陀經》上說的。今天時間到了，我們就學習到此地。