

【四如意足（放得下、回首如意、回頭是岸）定、福。】

我們接著講『四如意足』，「足」是滿足，「如意」就是自在的意思，這四個項目就是『放得下』，放下就滿足了，就如意了。所以我們中國人常講『回首如意』，我們做的「如意」，那個頭都是扭轉過來的，在佛門常講『回頭是岸』。所以這四條是修的『定』，是修的『福』，也是戒行、定行、福行的根本。前面兩個項目是「戒」，就是「欲如意足、精進如意足」，後面兩項是屬於「定」，「念如意足、慧如意足」。這四條古今的註解都不好懂，我在此地用最通俗的詞句來解釋這四個名詞，大家一看不難體會。

第一個是「欲」，「欲」是欲望，欲望是沒有止盡的，欲望愈多，你的生活就愈苦，所謂是「欲海難填，回頭是岸」。因此，佛教給我們對於欲望，無論是物質上的生活，精神的生活，財富、眷屬、權位，一定要「知足」。出家修道的人，物質生活更簡單，所謂是「三衣一鉢」，當然這是說世尊當年在世的時候，那個時候的社會型態。在我們今天這個時代，只要我們衣服夠了，能穿得暖，能夠吃得飽，有個小房屋能夠遮蔽風雨，這就足夠了，滿足了就自在了，才真正能做到「於人無爭，於世無求」，心開意解，他怎麼不自在？

精神生活上也不能多求，也要知足。世出世間的學問沒有止盡，一味去追求也增加精神上的負擔，所以佛教給我們修定，要定在「一」。因此無量法門當中我們細心的去選擇，適合於我們的程度，適合於我們生活的環境，依照這個法門修學不困難，沒有障礙，很自在，我們就決定取這個法門來修學，一門深入，一生讀一部經

，學一個法門，這就是於法門知足，精神生活知足。也許有些同修聽到，說「這樣豈不是很枯燥無味？是不是很消極？」其實你錯了，真正在一門上定下來了，定就能開慧，智慧一開，實在是無所不知、無所不能，般若經上講「般若無知，無所不知」，所以一門就是求無知，無知而後才能無所不知。所以「欲」決定不能多，多一定是障礙自己的真如本性，障礙自己的清淨心。所以佛教給我們知足，一切都要知足。

第二個「精進」，「進」是進步，進步要精進，就是精而純的求進步，絕對不是多進，絕對不是亂進，能夠精進就得到「常樂」，「常樂」在佛法裡講「法喜充滿」，確實可以得到，一門深入才能得到法喜。今天年輕的朋友學佛的很多，我看到他們很用功，但是得不到法喜，原因就是學得太多、太雜、太亂，所以雖然是很努力，得不到法喜，他這個進是多進、是雜進、是亂進，而不是精進。所以這個兩條屬於「戒」。

第三條是「念」，念也叫心，「念如意足」實在就是「心安」。心要安於道，什麼是道？知足是道，精進是道，斷惡是道，生善是道，四念處是道，讀誦大乘是道，一心念佛是道，所以你的心能夠安於道上，這就得定了，在淨宗法門就是講你得「一心」了，一心當然不亂。所以一心不亂，有些同修認為很困難，很不容易得到，說實在話，我們這個世間人如果真正做不到的，佛決定不會為我們說出的，凡是佛能說得出的都是我們這個世間人可以做得到的。你為什麼不能得一心？就是你的欲望太多了，妄想太多了，執著太多了，所以你才沒有辦法得到一心。如果我們像前面所說的，無論在物質、精神、生活方面，乃至於修學，我們都歸了一，一就是一心，你的心才能安，心安了以後，智慧就透出來了，所以叫「慧（思惟）如意足」，叫「慧如意足」，理就明白了。這個理是不是學

來的？不是的，是清淨心起作用就是智慧，所謂是「因定開慧」。四如意足實在就是戒定慧三學，戒定慧是真正的福德，這個才能夠「成就一心，不退菩提」。

如果就淨土修學來說，四如意足應該怎樣落實？我們一心一意欣求極樂，這就是欲如意足。所以我們的欲望在哪裡？欲望是求生西方極樂世界，我們的願望是要見阿彌陀佛，除這一個願望之外，沒有其他任何願望。只進不退，這是精進，精進如意足，向著一個目標、一個方向努力精進。念不馳散，這就是心如意足。心決定不散亂，念念就是抓緊了這一句阿彌陀佛，唯有這一念是正念，唯有念佛的心是真心，如果心裡面失掉了佛號，那就是妄心，就是迷心，心自然就不能安了。二六時中這句佛號不捨棄、不忘掉，這就是心如意足；這一句佛號句句分明，字字清楚，這就是慧如意足。這樣的修學怎麼能不往生？既然決定往生，你現前怎麼不快樂！換句話說，「知足常樂，心安理得」這八個字你圓圓滿滿都得到，所以你個人、你的家庭一定是幸福圓滿。

接著我們談「五根、五力」，五根、五力可以合起來講，先說明什麼叫「根」，什麼叫「力」。「根」是「能持、能生」的意思，「持」是保持，就是能夠保持的一種能力。像植物的種子，我們種下去之後，它就生根，這個根能生長，它能夠發芽，能夠成長，最後是開花結果，這整個過程都要靠根，根沒有了，植物必然會枯死，所以根就是根本的意思，能夠保持。「力」是它能產生力量，當然根逐漸長成，譬如它在成長過程當中，像植物發芽，芽還沒有力量，必須長成了大樹，樹就有力量。所以比喻根在成長過程當中，到一個相當的程度，它產生力量，這個力量可以「斷疑、成德」，成就無量無邊的功德。

根有五種，這個五種是「信、進、念、定、慧」，信根、進根

、念根、定根、慧根，五力也是這五個名詞，所以它的名詞（名相）是相同的。信什麼？要信正道、要信助道，乃至於定慧，慧也是以正道、助道這兩個項目。正道跟助道的範圍都非常的廣大精深，今天我們只就淨宗的範圍來說明。淨土宗的正道是什麼？這是我們不可以不知道的。淨宗所依據的是「三經一論」，近代祖師大德們又增加了兩種，成為「五經一論」，這是我們修學的依據。經典上告訴我們「持名念佛，往生不退成佛，一生成就」，這是正道，不但是正道，古德告訴我們這是正道中之正道，這個見地是不可思議的，不是一般人能夠理解，所謂是真正過來人才能夠見到，才能夠說得出來。

淨宗的助道，最近這幾年我們提倡「淨宗學會」，在淨宗學會緣起，我們選擇了五個科目作為我們日常生活的準則，作為我們處事待人接物的標準，這就是助道。這五個科目第一個是「三福」，取自於《觀無量壽佛經》，佛在《觀經》裡面告訴我們，修學淨宗要以這三條作基礎。這三條第一條是「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，第二條是「受持三皈，具足眾戒，不犯威儀」，第三條是「發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者」。換句話說，佛把一個修學淨宗的人，在現前他的生活處事待人接物的標準，全都告訴我們了。我們仔細觀察，它是建立在世出世間倫理的基礎上，確實倫理是人生的大道，是出世菩薩法的根基，孝親尊師，這是必須要修學的。我們中國人都喜歡求福，佛說這三條是福德，修福應該這樣的修學，那你真正是一個有福之人。

對人要修六和，確實「禮之用，和為貴」，「家和萬事興」，家不和，受別人欺負；國家不和，一定受鄰國的侮辱，可見得「和」非常重要。佛告訴我們「見和同解」，就是今天我們所謂建立共識。「戒和同修」，這是勸我們大家都要守法，戒就是法律規章，

我們一定要遵守。「身和同住」，同舟共濟，「口和無諍，意和同悅」，大家各個都是法喜充滿，「利和同均」。這是佛教給我們怎樣與大眾相處。實在講三福、六和，不但是佛法，也是世間法裡面做人決定不能缺少的基本的道德觀念，這個東西要捨掉了，那確實家不成家、國不成國，必定是大亂的根源。

往下這是佛法，「三學、六度、十大願王」，這些統統建立在三福、六和的基礎上，沒有三福、六和就決定沒有戒定慧三學，也沒有菩薩「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若」的菩薩行。當然普賢十大願王那是高級菩薩所修的，不是普通人所修的，我們在《華嚴經》上所見的是四十一位法身大士們所修的。

所以這五個項目是以三福、六和為根基，這兩條做不到，連世間人的資格都失掉了。佛法講六道，講十法界，六道裡面人道，取得人道的資格就是三福、六和，相當於中國的五倫、五常、八德。倫常道德要捨棄了，人格就失掉，人格失掉那將來往哪裡去？必定是三途，地獄、餓鬼、畜生，必墮三途。所以我們不希望墮三途，希望在人天之中享福，不但今天我們做人，希望來生還生天，天福比人間福報大，天人比人間壽命長。怎樣才能夠生天享天福？那一定要真正遵守倫常道德，在佛法裡面三福、六和是必須要修學的，這是助成心願解行都能夠同佛。所以這是五根、五力，我們要信、要進、要念、要定在正道、助道，要有慧解理解正道、助道。

【七菩提分（又名七覺分）於一切法善能覺了，功夫也。】

我們再談談『七菩提分』，「七菩提分」也叫做『七覺分』。「菩提」是梵語，翻成中國的意思就是覺悟，這就是說明這七種法是覺悟的方法。它的作用是叫我們對一切世出世間法『善能覺了』，能夠覺悟，能夠明瞭，這是屬於修學的功夫。它是從四念處的慧，五根、五力的慧力所發出來的，這是真正無漏的智慧。「漏」是

煩惱，煩惱去除之後，這個智慧是真正的智慧。

【擇法—善別真妄正邪是非善惡，不取虛偽法。】

起的這些大用，第一個是『擇法』，「擇」是選擇，「法」是方法，它包括的範圍非常廣。譬如在生活當中飲食起居，他善於選擇，對於自己的身體，對於自己的環境，非常舒適，這也屬於擇法。修學的法門，無量無邊的法門，他也善於選擇他自己非常適合的法門，修學起來簡單容易，快速的成就，能夠達到圓滿，諸位想想這樣的選擇，若不是智慧的選擇是做不到的。所以它包括生活處事待人接物、修學，所以他『善別真妄正邪是非善惡』，如果對於一切法裡面哪是真、哪是假不能辨別，你就沒有法子選擇。一切法裡面哪個是正法？哪個是邪法？什麼是是？什麼是非？什麼是利？什麼是害？如果對這些事實的真相沒有能力辨別，你如何抉擇？這是我們不能不知道的。唯有心地清淨，智慧現前，對於世出世間法的真相覺了不迷，你當然不會取虛偽之法，你在生活當中一定選擇幸福美滿，絕對不會自尋煩惱，凡是自尋煩惱，這確定沒有智慧，不善於擇法，這是第一條。第二條：

【精進—常勤於真正，不取無益苦行。】

無益的苦行，不僅僅是用在修道上，我們日常生活當中，固然古聖先賢都教導我們生活清苦一點好，為什麼？能夠防止貪心的增長，對於物質生活、精神生活的滿足，「知足常樂」，確實是有很大的幫助。但是也不必過分的苦行，過分的苦行傷害了身體，妨害了精神生活，這對於健康是不利的，這是佛不主張的，佛並不是教我們這樣做。在修行過程當中，身心的健康一定注意到，所以不取無益的苦行。我們精進，精進要正常的精進，真正的精進，這是對的。

【喜—住真法喜，不依顛倒之法而喜。】

第三，『喜』，「喜」是歡喜、喜悅，『住真法喜』。這個喜悅是從內心裡面生的，不是受到外面的刺激，譬如外面五欲六塵這種誘惑，在這個裡面得到一點喜悅、安慰，那是假的，是不真實的，為什麼？外面境界沒有了，你的苦就又來了，所以佛說那種樂不是真樂，那叫壞苦；樂是壞苦，壞是它沒有了、離開了，你的苦就來了，所以真正的歡喜是從內心裡面生出來的。內心裡面怎麼會生喜悅？儒家四書裡面開頭第一句就說，「學而時習之，不亦說乎？」那個「說」就是佛家講的法喜，那不是外面的刺激，不是五欲六塵的刺激，是內心的喜悅。從哪裡喜悅？「學而時習之」。什麼是「學」？「學」是覺的意思，「習」就是生活習慣，對於宇宙人生，對於自己以及自己生活的環境，完全覺悟，徹底明瞭，般若經裡面講的「諸法實相」，你證得了諸法實相哪有不快樂的道理？這個叫真法喜。除此之外，外面種種五欲六塵的誘惑，使你產生喜悅，那叫顛倒之法，那不是正法，所以絕不依這些『顛倒之法』而喜，是「住真法喜」。

【除一斷除諸見煩惱，不損真正善根。】

第四是『除』，「除」是『斷除諸見煩惱，不損真正善根』。真正的善根是什麼？是戒、是定、是慧，這是「真正善根」。因此這一類必須要斷除種種的邪見、妄想、執著，要把這些東西斷掉，恢復到自性的清淨心，清淨心中自然具足戒定慧，所以戒定慧是性德。我們的性德不能現前，所以佛教給我們許多的方法來修學，依修德恢復我們的性德。所以戒定慧三學絕對不是約束我們的，不是釋迦牟尼佛創造的學說、方法來拘束我們，是我們本性裡頭本來具足的。

【捨一捨所見念著境，永不追憶。】

第五，『捨』，「捨」是對外，外面『所見念著境，永不追憶

』，「捨」拿現代的話來說就是捨外面環境的誘惑。實在講「除覺支」跟「捨覺支」就是《金剛經》上所講的兩句話，「不取於相，如如不動」。「除」是內斷煩惱，如如不動；「捨」是不取於相，外面的境界不執著；可以不可以受用？可以受用，可以受用而不執著它。換句話說，對於外境沒有得失之心，沒有好惡之心，離開一切分別、執著就對了。佛不是教我們不要去受用它，佛是教我們不要去執著它，執著就生煩惱，執著就迷惑顛倒，正知正見就喪失了。不但現前不執著，過去的不要去回憶，未來的不要去希求，你的心才能夠永遠住在正定上，有正定才有真正的智慧，有智慧才能得到真正的法喜，你的生活才充實、才美滿，這是佛法教給我們修學的，也是自性圓滿功德的流露。

我們接著講七菩提分最後的兩個項目，第六是「定」，這個地方的定跟前面所說的定，意思都不相同，可以說這個「七科」裡面「定、念」的名稱相同的很多，但是它的含義不相同，這是我們要注意到的。

【定—於諸禪定境界，不生愛見妄想。】

七菩提分裡面的『定』是「於一切禪定的境界，不生愛見妄想」的意思。禪定有淺深不同，淺的像世間的四禪八定，初禪比二禪就淺，二禪比三禪就淺，出世間的禪定層次就更多。定中都有境界，往往初學的人得到一點點相似的境界，他就貪愛了，就在那裡打妄想，就執著了，這是錯誤的。這樣一來，他這個禪定很容易失掉，不但失掉而且很容易招魔障，那受害就大了。所以佛在此地特別教導我們，所有一切境界現前，要記住「凡所有相，皆是虛妄」。所以禪定當中不管什麼境界現前，不要去理會它，決定不能貪愛，決定不能執著，也不要去生種種幻想，這就對了，這是七覺支裡面的「定」。

【念一定慧均平。】

第七個是『念』，此地的「念」是講求『定慧均平』，定慧平等，定不能超過慧，慧也不能超過定，定慧均等，這是正常的現象。如果定慧不平等，那個現象就不正常了。譬如當我們的心在昏沈的時候，也就是常說提不起精神，容易疲倦，這個現象就是七菩提分裡面所說的定多慧少，所以它這個定不是講禪定。我們要用什麼方法來對治？這要用擇法、要用喜、要用精進這三種方法來對治，不能讓自己老是昏沉下去，一定要把精神提起來。還有一種現象，心浮動，也就是說妄念非常多，自己想靜下來就發現自己的妄想、念頭一個接一個，自己沒法子控制得住，這種現象在七菩提分裡面講就是慧多定少，那也就應該用除、用捨，就是內除妄想，外捨境界，把心定下來，用這三種方法來節制，使身心能夠達到正常。定、慧要是適中，功夫就上軌道了，也就是功夫才能夠得力。

我們念佛的同修，特別在止靜的時候會很容易發現，譬如念佛，通常在儀式裡面，我們繞念，繞念一會兒之後坐下來念，這個時候這兩種現象很可能就發生了。一種昏沈，我們常常在佛七當中看到同修們有坐下來的，坐下來幾分鐘他就打瞌睡了，甚至於打呼了，垂頭喪氣，這就是定多慧少，精神提不起來，當然他就不能用功了。另外一種人在止靜的時候，心裡頭七上八下，許多的妄想伏不住，佛號怎麼念也伏不住。所以在止靜的時候有這兩種情形常常發生，發生之後不曉得怎麼辦，有不少人來問我，這就是不知道擇法。所以在昏沉的時候精神提不起來，大家止靜，你不妨起來經行，或者地方小，經行不方便，你起來拜佛。拜佛是一種運動，一心一意拜佛，拜佛的時候想佛、念佛，這是懺除業障。昏沉跟掉舉，就是心裡頭七上八下，統統叫業障，這業障很重，所以功夫不得力。

如果是掉舉這種情形，就是心裡面七上八下，你要用除、用捨

，要把一切妄念摒除，一心專注在佛號上。妄念起來，不要去理會它就好，愈理會就愈多，愈想把妄念斷掉，妄念就愈斷不了，所以乾脆就不要去想它，不要去理會它，把你的精神集中在佛號上，專注在佛號上。佛號跟妄念同時起，這不要緊，一個注意，一個不理會，時間久了，妄念自然就少了，妄念少的時候，功夫就得力了。所以從這個地方我們能夠覺察到自己功夫得不得力，也能夠觀察到別人的境界好壞。所以主七和尚打佛七當中指導大家修行，他憑什麼觀察？就憑這個，看到同修們用功如法不如法，得力不得力，他在那裡指導，幫助大家調適。因此佛七如果人數多了，主七師也就是形式了，為什麼？他照顧不到。

所以從前李炳南老居士在台中常常教給我們，如果打佛七，決定不能超過十個人，超過十個人，主七師決定沒有辦法照顧。就是同學有昏沉的時候，主七師要想方法來警覺他；這個心妄念太多的時候，主七師也要用手段幫助他把妄念伏住，要叫每個人念佛用功要如法，功夫要得力，這是主七師的責任。所以大家念佛，他不是念佛，他在那裡觀察哪一個如法、哪一個不如法，如法，照顧他，不如法要幫助他改進，這才是真正主七師。現在我們所看到打佛七當中人數很多，主七師沒有辦法照顧每個人，變成佛七法會，真正達到剋期取證的目標幾乎都疏忽了。所以功夫得力，煩惱就輕了，智慧就增長了，這些功夫統統是在日常生活當中去鍛鍊。

底下最後一個科目講「八正道」，也就是「八聖道分」：

【修學成就，正智現前，覺而不迷，正而不邪。】

這是八正道。天台家說有四種，見思煩惱重的，這就跟他講藏教的四諦三十七道品來對治，見思煩惱輕的就給他說通教四諦三十七品，無明重的給他說別教四諦三十七品來對治，如果無明輕的那就給他說圓教四諦三十七品來對治，由此可知，三十七道品是通於

藏、通、別、圓種種不同的說法。