

諸位法師，諸位同學，請坐。請看《大經科註》第三百九十頁第七行第三句：

「《智度論》曰：五根增長，不為煩惱所壞，故名為力」，五根五力我們學到第三，信力、精進力、念力。第四定力：「謂攝心正道及助道法，若定根增長，則能破諸亂想，發諸事理禪定，是為定力」。這是定根增長，定根產生力量，這個力量就是能夠破除亂想，亂想就是雜念。前面念力破的是邪想，邪想是妄想，貪瞋痴慢這一類的；這亂想範圍很大，是非人我這一類的都是屬於亂想。由此可知，妄念、雜念都障礙禪定，障礙一心。禪定就是一心不亂。這些念頭都不是真實的，全是屬於虛妄。大乘經教裡頭告訴我們，真心沒有念頭，真心離念，妄念、雜念、邪念、正念統統沒有，正念為什麼沒有？佛經上的定義正念無念，無念才是正念。所以講無念也錯了，無念就是無想，無想是世間的禪定，生無想天也在第四禪，他什麼念頭都沒有。什麼念頭都沒有為什麼他不是正念？他有無明。如果真正是正念，什麼念頭都沒有他樣樣明瞭、樣樣通達，那叫正念。那是諸佛如來、包括聲聞緣覺他們的禪定，他定裡頭有慧。這只有定沒有慧，所以這是屬於此地講的事定，發諸事理禪定，這屬於事，事定不能解決問題，出不了六道輪迴。括弧裡頭有個解釋，「事理禪定者，事即色界、無色界禪定」，這屬於事定，這六道裡面的。

釋迦牟尼佛在世的時候，印度婆羅門教，也可以說印度所有的宗教、所有的學派（這些研究哲學的學派）沒有不修禪定的。禪定在當時是很流行的，社會人都知道，不論信不信仰宗教，修的人很

多，四禪八定，釋迦牟尼佛生在那個時代當然接受。四禪八定對六道裡面的狀況，真叫一清二楚，他沒有不知道的。譬如得初禪，初禪以下的全明白，初禪以上的不知道，初禪以下的欲界六層天，下面人道、畜生道、餓鬼道、地獄道，他統統清楚。因為這一部分空間維次他突破，他都看到、都聽到、都接觸到了。到二禪，二禪以下的他知道，三禪他不知道；第四禪的，上面四空天他不知道，下面都知道。最高的非想非非想處天，這四空天最高的四空定，他對於整個六道都清楚。修定的人多，他修到什麼程度不一定，不是每個人都能夠達到四空天。換句話說，初禪、二禪最多，這都是屬於事定，不能了生死，不能出三界。

理定是佛傳的，佛傳的定是斷煩惱，這叫理。事是伏煩惱，有定功煩惱不起作用，沒斷，定失掉了煩惱就起現行，這世間禪定不究竟在這個地方。佛教給你的禪定你得到不會失去，小乘初果他修禪定，他是真正把五種見惑放下，他不是伏，他是斷，知道身不是自己，真放下，身不是我。身是什麼？身跟我的關係是我所有的，身是我所。像衣服一樣，衣服是我所有的，不是我，身也是我所有的。身有生死，要知道我沒有生死，我不生不滅。一般人把靈魂看作我，比把身當作我高明多了，雖然高明不是佛說的。佛說的我，佛家的名詞叫神識，就是阿賴耶識，它把阿賴耶識裡第七末那識認為是我，末那識有四分，見分、相分、自證分、證自證分。阿賴耶是妄心，範圍也非常大，遍法界虛空界，一念不覺這是迷，自性變成阿賴耶，阿賴耶是妄心。凡夫把阿賴耶的末那，阿賴耶的轉相這末那識，末那的相分認為是自己的身，這是末那的相分；末那的見分認為是自己的心，起心動念、受想行識把這東西當作自己的心。其實他全錯了，這一迷就回不了頭，愈迷愈深，迷到六道，到地獄裡面去，地獄那是迷到所以然處，迷得最深。遇不到佛法他沒有覺

悟、沒有回頭的機會。真正會回頭覺悟，那一定要遇到佛法，遇到佛法慢慢修學，了解宇宙人生的真相究竟是回什麼事情，你統統搞清楚之後，你才會知道，要從這個迷幻的圈子跳出去。這就是發出世的心，我要超越六道輪迴，我要超越十法界，我要超越實報土，這才能真正回歸自性。回歸自性就是成佛，跳出六道就是阿羅漢，跳出十法界是菩薩。否則的話，完全迷惑不知道，這個心生不起來，不知道宇宙這麼複雜，這麼回事情在裡頭。

念力能量極大不可思議，物質環境是從念力變現出來的，這是宇宙的奧祕。佛在三千年前雖然說了，說了很多次，佛說「相由心生」，相就是物質現象，它是從心生出來的。「色由心生」，佛常常用色代表物質，色跟相都是講的物質，從心生。「一切法從心想生」，這些話佛在大乘經上常說，告訴我們，「凡所有相，皆是虛妄」。相怎麼來的？相是色變現出來的，不是真的。這樁事情最近三十年，量子力學家研究的成果令人讚歎。專門有一幫研究物質的，我們知道德國普朗克，愛因斯坦的老師，這是量子物理學家，一生專門研究物質到底是什麼，他這一生把這個問題揭穿，這揭祕，宇宙的奧祕他把它揭破了。

八十年前中日抗戰的時候，科學發現原子，在當時科學家認為原子是物質裡頭最小的單位。以後隨著科技的進步，儀器愈來愈精密，對他們研究幫助很大，把原子打破了，原子還可以分裂，打破之後，發現有原子核、有中子、有電子這樣構成的。再把原子核打破，電子打破，中子打破，都是物質現象，看到粒子叫基本粒子，基本粒子有幾十種不同的現象。再把這些東西打破，還有辦法把它打破，看到夸克，夸克也有幾十種、上百種之多。繼續不斷的把這些小的物質打破，看看到底物質基本單位是什麼，繼續不斷的找，真正找到最小的，科學家才叫它做微中子。微中子的體積多大？科

學家告訴我們，一百億個微中子，單位是億，一百億個微中子聚集在一起，它的體積等於一個電子。換句話說，原子裡頭的一個電子，這最小的，把它分成一百億個，其中的一個叫微中子，這是物質現象最小的。再把它打破，打破物質沒有了，物質不見了，發現是什麼？是念頭波動的現象。這就肯定了一樁事情，物質是假的，物質是念頭波動產生的幻相。這就是物質是從念頭生出來的，證明了佛經上所說的，「相由心生」、「色由心生」、「一切法從心想生」，證明佛經上這句話。科學家感到非常驚訝，三千年前釋迦牟尼佛說的，那個時候沒有這些科技，他怎麼會知道？這不可能知道的，但是經上說得這麼多，現在被證明。

佛不但說物質是假的，念頭也是假的。科學家現在發現了念頭，念頭從哪裡來的？念頭沒有理由，沒有原因，突然發生的，立刻它就消失，這個現象他看到。這個現象《楞嚴經》上說過，「當處出生，隨處滅盡」，你看佛都說在先，被他看見。這當處出生、隨處滅盡，我們學經教的人始終都有疑惑，有這麼個概念，事實真相是完全不曉得。我們只可以說，佛不妄語，不敢說佛說得不對，但是我們雖然認為，佛所說的都是真的，總有懷疑，為什麼？沒見到。佛告訴我們誰能見到？這大乘經上說得很多，八地以上。《華嚴》講菩薩的階位五十二個等級，最高的是佛，從最初到五十一都稱菩薩，總共五十二個階級。八地以上，最上面的五個階級，八地、九地、十地、等覺、妙覺，妙覺是佛，最高的五個階位都看到，都知道這個事情，你要問物質是什麼他知道，念頭是什麼他知道，能量是什麼他知道。

科學家看到這些現象，認為人有一種本能，現在的人把本能失去了，對於宇宙奧秘，人本來都知道。這個說法跟佛經上講的一樣，佛說「一切眾生本來是佛」，那佛怎麼會不知道！哪有不知道的

道理？本來是佛，但是現在迷了，迷失了自性，變成眾生，這不叫佛。怎麼迷了？有起心動念、有分別、有執著。起心動念叫無明煩惱，這是最初極其微細的波動，這一動就壞了。真心離念，真心沒有念頭，真心不動；它這動了，動了叫妄心，從真心就變成一個妄心，妄心叫阿賴耶。中國古時候道家解釋宇宙，說「道生一，一生二，二生三，三生萬物」。從八卦上說，「太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，八卦生萬物」，道家說的。雖然說得不具體、不清楚，但確實是這個意思，跟佛講的接近。說這些話的人他要不是佛，他也是高等的菩薩。

像佛經上說的，有八地那個定功，他在禪定裡頭見到、看到這個事情，比科學用儀器來觀察更清楚。不用外力，完全用自己的定功、念力，你就能看到，八地見的要跟妙覺如來來比，當然有差距，見是見到，不是很清楚，九地就清楚一點，十地就更清楚，到十一地應該可以看到真相，到妙覺究竟圓滿，七地以下的菩薩都沒有見到真相。這是大乘教裡所說的諸法實相，一切法的真相。看到這一法的體相，就是性相、理事、因果，這六方面統統看得清楚、統統看明白，這明瞭了，這叫大徹大悟，圓滿成佛。佛告訴我們，這定怎麼修？定，功夫由淺而深，開始修就是放下執著，於世出世間一切法不執著。因為執著是染污，清淨心沒有了，真心是清淨一塵不染，是不動。所以惠能大師開悟，他明心見性，性是什麼樣子，他用五句話去形容，第一句他說「何期自性，本自清淨」，自性就是真心、就是本性，本性是清淨的，覺悟的時候不染，迷的時候也不染。我們今天講染污，染污不是真心，是第七識末那識，叫染污意，八識五十一心所有染污，自性沒有染污，這要知道。這是第一個清淨。

第二個它不生不滅，一切法有生有滅，整個宇宙，一切法是無

常的，無常就是它不是長久住世的，它有生滅，而且生滅速度非常快，我們沒有辦法覺察，它就在我們面前。我們的心染污了，我們的心動了，這種微細的狀況我們完全不能覺察。這個我們能夠體會得到，我們能夠承認。譬如我們玩過以前用幻燈片的這種電影，我玩過這個東西，這個電影是幻燈片，今天我們講動畫。這就是從前電影底片，一張一張的幻燈片，照相說這叫正片，現在能沖洗的叫負片。這個幻燈片在放映機裡面，它的速度是一秒鐘二十四張，也就是說，它的速度是二十四分之一秒。我們在銀幕上看到這個色相，就好像是真的一樣，其實它是一張一張在移動。我們只讓它有一張，其他的都把它抹掉，就是一張放在放映機裡面，它在銀幕上出現，它的時間是二十四分之一秒。我們想一想，二十四分之一秒我們有沒有看到？有，看到什麼不知道，只看到光一閃就沒有了，光裡頭的內容不知道，這個可以實驗出來。

現在我們看到這個宇宙，它是多高頻率在播放這個幻燈片？一個念頭就等於一張幻燈片，一個念頭。沒有兩個念頭是相同的，跟這個底片一樣，張張不一樣，沒有相同的。所以這個東西在放映機裡面是相續相，實際上叫相似相續相，相續相是張張相同，叫相續相，它不同，每張都不同。這頻率多快？我們看到經典裡面，彌勒菩薩跟釋迦牟尼佛的對話，講到這個事情，佛問彌勒菩薩，「心有所念，幾念幾相識耶」，這是經文。我們把它用現在的話講清楚，釋迦牟尼佛問彌勒菩薩，我們凡夫起個念頭，這一個念頭裡頭有幾念，有幾多念？我們一般人聽不懂，這一個念頭裡頭還有幾念，是的，多少念頭產生的？有幾相？相就是物質現象。有幾識？識就是心理現象。彌勒菩薩回答說一彈指，這一彈指時間很短，「一彈指有三十二億百千念」，單位是百千，一百個千是十萬，就是說三十二億乘十萬，三百二十兆，一彈指有三百二十兆個細念念頭。我們

怎麼能知道？這些在哪裡？就在現前，就在眼前，一點都不知道，睜大眼睛看不到。

我們睜大眼睛看銀幕上二十四分之一秒，只看到一個光閃過去，一閃就沒有了，這個光裡頭的內容完全不知道。要能看出內容的時候，這一個不行，要連續大概半秒鐘，二分之一秒，也就是說，十二個畫面重疊疊在銀幕上，我們眼睛還來得及看它還沒滅，一張一張的大概差不多看到十二張，看到有個東西立刻就不見，半秒看見了，沒有了，但是那是十二張。現在這一彈指不到半秒，我們一秒鐘能彈幾次？我相信彈得快的，年輕有力氣的至少彈五次，那就再乘五，三百二十兆再乘五，一千六百兆分之一秒。就是一秒鐘它這個鏡頭開關多少次？就像我們看電影，開關多少次？一秒鐘開關一千六百兆次。我們現在的電影是一秒鐘二十四次，把這頻率加到一秒鐘一千六百兆次，就在面前看不見，真看不見。為什麼？二十四分之一秒，我們只看到一個閃光就沒有了。它再大的聲音在面前聽不見，太快了，這個耳朵還沒起作用它沒有了。這叫事實真相，這就是宇宙的奧祕，佛知道，彌勒是等覺菩薩他知道，他們是八地以上的。科學家今天才發現，不能不佩服釋迦牟尼佛。

所以方東美先生當年把佛教介紹給我，高等哲學。方老師沒有看到現在的科學報告，他要看到現代科學報告，一定會告訴我，不但是高等哲學，還是高等科學，是真的不是假的。現在大家批評佛教，我有理由相信二十年到三十年之後，佛教變成全世界高等科學。到那個時候你才後悔：我是看錯了、說錯了。所以我們看這些報告，別人問我，佛經講什麼東西？釋迦牟尼佛四十九年講什麼？這五個科目倫理、道德、因果、哲學、科學，五樣東西都講到登峰造極，講到究竟圓滿，真正是了不起的大學問！我們這一生也差一點錯過，我感激老師，不是老師教導，怎麼知道世界上這麼好的東西

！

當年我向老師請教，向方東美先生請教，我說佛經哲學，你從哪裡學來的？學校裡沒有這個課程，從哪裡學來的？他告訴我，他是二十幾歲就是大學教授（很有名的教授）。抗戰期間他在中央大學教書，有一次生病，朋友們給他介紹到峨嵋山去養病。成都離峨嵋山不遠，峨嵋山環境非常幽雅，他就到峨嵋山去住了幾個月。他告訴我，山上沒有報紙、沒有雜誌，那個時候山上沒有電燈，點油燈、點蠟燭，過的原始生活，沒有自來水。現代化東西統統沒有，交通要走路，頂多是騎馬、騎驢，那時候交通工具。山上什麼都沒有，只有佛經，所以拿佛經當消遣，沒有東西看，看到佛經。他有智慧，愈看愈有興趣，真的下功夫去研究。從這之後，病好了下山之後，他沒有一天不讀佛經。我要找證明，因為他教我，學生就我一個，每個星期天兩個小時課，我的課是在他家裡學的，小客廳一個小圓桌，我們這一個學生、一個老師。哲學概論沒書，他說我聽，我有問題隨時提問，他就給我解答，課是這麼上的。他沒離開經本，我就看看他的書房，他書房裡有寫字台，真的每一次去看的時候都有經本，所以我相信他的話真的。

台灣第一次翻印《大藏經》，日本的《大正藏》，第二次翻印日本的《卍續藏》，他都買了。告訴我，真正發心講經，《卍續藏》是最好的資料庫，歷代祖師的註解都收在這套書裡頭。所以我就知道有這麼一份東西。我學佛之後我也買了一套，現在這套書在澳洲，就放在那裡。因為台灣現在又印，福峰又印了，過年之後，我們這個地方住定了，這些參考資料把它買齊。他真幹、真讀，比出家法師高明，他跟我講佛經重要的地方，他那個經文一段一段他都能背，他能背得下來。他教我的時候，那個時候的年齡大概五十多歲，不到六十歲，我二十六歲，他那個時候總有五十歲的樣子，七



十九歲過世的，晚年我親近他二十多年。一九七七年走的，走的時候我正在香港講經，我這邊講經圓滿，回台灣正好趕到他的告別式。他入大殮火化，他留下的遺囑，他的骨灰撒在台灣海峽。空軍派了一架飛機，把骨灰撒在台灣海峽，這痕跡都不留。所有的圖書一萬多冊捐贈給圖書館。

老師真用功，沒有人指導，他是以哲學的基礎、以哲學的觀點來看佛經，到最後完全接受。他看得很廣、很博，各宗各派的典籍他都看。如果他要是一門深入，長時薰修，我相信方老師會得定，會得三昧，會大徹大悟。我們今天講五根五力他都具有，他心地清淨，真的是勇猛精進，沒有一天不讀書。雖然他讀的那些東西自受用，在學校裡面講，學生聽不懂，所以他就不講！我想到學校旁聽，他告訴我，你到學校去聽課你會大失所望，現在的學校先生不像先生，學生不像學生。學校我去過一次，台大他上課我去看過一次，輔仁大學上課我也去看過一次。

所以這個定力關係太重要，佛法自始至終就是修禪定。章嘉大師告訴我的「看破、放下」，看破是觀，放下是止，佛學名稱叫止觀。那個時候我們初學，老師講止觀，我聽不懂；他講看破放下，我好像懂，其實不懂，那裡頭內涵太深，好像聽懂。告訴我，從初發心到如來地，看破幫助放下，放下幫助看破，就這兩樣東西相輔相成到如來地。像上樓梯一樣，五十二層的高樓，你從第一層樓往上爬，知道上面還有一層，上去了，把下面這層放下，提升一層；上面還有一層，再上一層，這一層又放下了，不斷向上爬。不要爬到一個地方，可以了，你就達不到目的，要一直爬到最高峰。

總的來說，煩惱無量無邊，就是這個東西障礙。佛將這些煩惱分為三大類，第一類叫見思煩惱，最粗的。我們對於許許多多的事情，看錯了叫見煩惱，想錯了叫思煩惱，我們的看法、想法全是錯

誤的。沒有接觸佛教育不知道，不承認，我錯在什麼地方？深入之後，所以這個佛法麻煩，近代四百年的科學影響了我們，科學的學習第一個教你懷疑，懷疑才能發現問題，然後去找答案解決問題，這是科學上一套方法。可是用在物理上行，中國傳統文化，跟大乘佛學、宗教這些東西，它不是科學，它是心理學。心理學不能懷疑，懷疑就要生病，只要有絲毫懷疑，你就沒有辦法進去，門都進不去。所以它的入門要真誠、要恭敬，真誠心、恭敬心、信心才能入門，沒有這三個條件你入不了門。我們跟老師學習，老師特別給我開這個門，讓我到他家學習，憑什麼？就是那點真正尊師重道的心，對老師真正的信心，他給你講；你不具足這個條件，給你講了沒用。學校為什麼不講？學校學生對老師沒有恭敬心，沒有信心，大學裡面去混文憑而已。老師要生活費用，學生要文憑，這兩個很好，分數打寬一點讓你都及格，老師靠這個生活，沒有辦法，真東西沒有了。六十年前，現在恐怕愈往下降！

中國的學校我沒有去上過課，早年我教過五年在台灣，以後在外國，我也偶爾到學校去上幾堂課，因為學校聘請我當教授。我們的同行朋友告訴我，淨空法師，你跟同學上課不要超過十五分鐘。我一聽一堂十五分鐘講什麼？他說十五分鐘之後學生心不在焉了。我到上了課，果然如此，大概十分鐘之後交頭接耳，眼睛都看窗子外面，心不在焉了。我說那你們怎麼講？講故事、講笑話，大家歡歡喜喜就了了！反正他不想學東西。老師敷衍學生，學生敷衍老師，考試的時候把大概的題目都告訴學生，所以個個分數都很好。現在聽說學生給老師打分數，顛倒了，學生認為這老師不好，下個學期就不聘請你，你的飯碗就丟了。這還能出得了人才嗎？學生批評老師，這個教育就全盤失敗了。尊師重道，現在要讓老師掉過頭來尊重學生，道哪裡去了？向上一著沒有了。整個世界的動亂其來有

自，不是沒有原因，今天把教育疏忽，教育失敗，是全世界的事情，不是哪個國家、哪個地區，全盤失敗。世界這麼混亂，大家對於和平喪失信心，每天活在恐懼之中，動盪不安，這不是人過的日子。

可是我們生活在這個時代，我們讀這部《無量壽經》集註，看到夏蓮居有兩句話，這是一副對聯，「濁世無如念佛好」，濁是染污，今天的世界染污，環境染污非常嚴重，心理染污更嚴重。這五濁惡世染污到極處，生在這個世界裡頭，所以沒有比念佛更好，把一切放下老實念佛。下聯說，「此生端為大經來」，這夏蓮居老居士自己的兩句，他的一生來到這世間幹什麼？就會集這部《無量壽經》，就為這個來的。我們有幸加入這個小班，黃念祖老居士專門為這個經做註解來的，我們是專門來學習這部經跟註解來的，沒有別的事情，這是我們到世間來，主要來的意思、目的。看到世界動亂不安，有緣我們盡一點綿薄之力，沒有緣老實念佛求生淨土。今天我們有個特殊的緣分，利用科學的工具，我們講堂雖然很小，只有幾個人聽，可是我們同步傳播出去，全球都有同學在收看。只要你打開這頻道，隨時都能看到，雖然我們不見面，實際上我們天天都在一起。真正具足真誠、恭敬、真信、真願，我知道都能入《無量壽經》的境界，都能得到阿彌陀佛的加持，將來必定往生淨土。講到定力，我們要把心定在《無量壽經》上，定在這一句佛號上，放下一切妄想雜念，這就是念佛三昧。

後面一條，第五「慧力」，定一定開智慧。「謂四念處之慧，照了一切諸法，若慧根增長，則能除一切邪妄之執，破一切偏小之慧，故名慧力」。四念處是智慧，它是看破，你看看一入佛門，首先教你修這個「觀身不淨」。一定要曉得，觀身不淨，不要愛這個身體，過分執著愛這個身體是錯誤的，身體不乾淨的。「觀受是苦

」，我們一切的受用不能稱心如意，這就是苦，到這個世間來就是受苦。「觀心無常」，心是念頭，前念滅後念生相續不斷，這在五蘊裡面叫行苦。行是什麼？一個接一個它不停，止不住，無論是善念、是惡念、是無記，總是念念相續一刻都不停。「觀法無我」，看看一切萬事萬物，我是主宰的意思，是自在的意思，一切法裡頭沒有主宰，沒有自在。這是智慧教你看破，看破怎麼樣？放下了。前面兩句看破，放下我執，後頭這兩句明白，你能放下法執，我法兩種執著都放下，大乘就可以入門，所以它是看破。

四正勤是精進的方向目標，它的內容是斷惡修善。惡要努力把牠斷掉，善要努力好好去修，你看大乘它不是消極的，它是積極的。四句，已經生的惡要斷，還沒有生的惡要制止，不讓它生；已經行的善要繼續，沒有生的善要把這個善生起來，這是四正勤。四如意足是教我們放下，你看這個名稱有味道，如意，放下就如意，不放下不會如意。中國古時候地位高的人、有大財富的人（大富大貴）手上常拿了個如意。如意什麼意思？提醒自己，如意頭是轉過來的，回頭就如意。就是說這富貴到該的時候要回頭，不要再往上去爭，你就如意了。教導我們人生一切適可而止，這就快樂人生；一定要做多大的官、發多大的財，那個不如意。地位、財富可以得到，不快樂，這是真的，不是假的。財產多了，在這個社會患得患失，沒有得到的想得到，得到的不夠想更多。可是得到之後又怕丟掉，想盡方法怎樣去保存它，這何苦來？一天到晚提心吊膽，錯了，人生過這個日子不值得。

人生在世應該是大自在，無拘無束得大自在。得大自在的真的做學問，無論是世間法、出世間法專攻一門，行道。古來的典籍一生專搞一門成為專家，成為學者，到處都有人請你去講學，雲遊現在講不是四海，五大洋，這自在，這很快樂。佛法是好東西，學一

部經，一個地方講一個月就走了，換個地方再講一個月。我相信各地方邀請你的人，你講得好，都喜歡聽你的，旅費有人家出，到哪裡有人招待，自己身上一分錢不要放，雲遊四海，這日子好玩，真自在。所以我感謝我的老師，叫我走這條路，雖然一生雲遊居無定所，非常自在，身上什麼都沒有。我到八十五歲，才接受香港有個老同修供養我一個小房子，我點點頭，八十五歲了叫我不要再跑，自己有個小房子可以定下來。沒有，我才不要！

所以人要想通，要做個快快樂樂的人，無憂無慮、無牽無掛，貪瞋痴慢疑統統放下。我五十多年沒看過電視，不看報紙，我們這個團體沒有報紙，沒有電視，什麼信息都不知道，這是什麼？每天天下太平。人家說這是亂世，我住的這個地方天下太平。生活過得有規律，正常，每天我們有四個小時分享面對全世界，這怎麼不快樂！我們要把快樂做出來。《論語》是孔子弟子記載夫子一生的言行，要認識孔子一定要念這部書。《論語》裡頭第一句話，「學而時習之，不亦說乎」，真的不是假的，夫子一生做到了；「有朋自遠方來，不亦樂乎」，朋友從遠方來都是志同道合。不亦悅乎是內心的法喜，與外頭境界不相干，內心法喜充滿；志同道合的朋友來訪問，快樂，「德不孤，必有鄰」。「人不知而不慍，不亦君子乎」，沒有人知道你，你活得很快樂、很自在。

不以為我自己有道德、有學問，可惜沒有人知道。知道、不知道，沒關係，那個不重要，我們自己的德行天天向上提升，天天都有小悟處，非常快樂，積小悟成大悟，積大悟就可能到徹悟。每天讀經跟佛菩薩相聚，尚友古人，跟古人做朋友，都是聖哲不是凡夫。這個快樂，名利場中人他體會不到。真正讀書人，要讀古書才能體會到，讀現在的書體會不到，這裡頭有至樂。我們感謝方老師，人生最高的享受我得到！這與地位不相干，與名利不相干，與財富

不相干，必須把這些東西統統扔掉，統統放下，你才真正能得到最高的享受。這就是照了一切諸法，能除一切邪執，剛才講了我執跟法執，還能夠破一切偏小之慧，小是小乘，偏是三乘聲聞、緣覺、菩薩，還有些偏見，這些偏邪小乘，超過他們之上，不會被他們影響，這叫慧力。

後面還有一段參考資料，是《佛學大辭典》節錄下來，「三十七道品之一」，「五根增長，有治五障之勢力」，對治五種障礙，「信力，信根增長，破諸邪信」。信心堅定永遠不會動搖，所有一切錯誤的信念你都有能力辨別，自己的信心堅固如如不動，念佛一定要有鍋漏匠的信力，一生可以證得究竟圓滿。「精進力，精進根增長，能破身之懈怠」，每天作息時間要有規律，對身心健康有幫助，該休息的時候要休息，該起來的時候起來，養成跟著太陽走的習慣，太陽下山就休息，太陽出來就工作，跟著太陽走。住山，我在早年沒出家的時候，跟懺雲法師住過茅蓬，茅蓬裡面設備很簡單，沒有電燈，沒有自來水，山上有泉水，點油燈、點蠟燭，晚上八點鐘就睡覺。晚課做完了之後，法師要我拜三百拜，去睡覺，三百拜大概四十分鐘差不多，拜完了休息。早晨二點鐘起床，起床拜佛，拜完佛之後自己做早課，茅蓬只有五個人住，自己做早課。早課做完之後，我在山上是做義工，照顧這四個住山的，三個法師、一個老居士，給他們燒飯。山上晚上不吃飯的，我每天要燒兩頓飯中午、早晨，生活有規律。

現在這住在大都市，大都市的鄉村也很方便，有電、有自來水、有瓦斯，方便多了。可是我們的習慣晚上十點鐘睡覺，早晨四點半就起床，自然醒過來不需要鬧鐘，一覺睡醒大概就是四點到四點半，睡醒了就起來，早晨讀書好！我還有個小院子種菜，蔬菜全是自己種的，沒有化肥、沒有農藥，吃得很安心。一年前我還有個手

機，很少用，我跟諸位說過了，我的手機三個月充一次電，你就曉得一個月用不到一次，現在不要，手機不要了，麻煩。要念佛，念佛好，什麼都沒有念佛好，讀經、念佛，跟同學們在一起分享，這多快樂、多自在！所以精進對懈怠。

「三、念力，念根增長，能破諸邪念」。我們修淨土只有一個念頭念阿彌陀佛，除念阿彌陀佛之外什麼念頭都放下，什麼念頭也不接受，就這一個念頭，一個念頭念到底。「定根增長，能破諸亂想」，邪念、亂想都沒有。「慧根增長，能破三界諸惑」，欲界、色界、無色界，我們都清楚、都了解那是不究竟的，色界、無色界壽命雖然長，沒有出離輪迴，再長的壽命都會到，到的時候多半是往下面墮落。為什麼？阿賴耶裡頭有不善的種子，那些種子會起現行，自己做不了主。所以這三界財色名利徹底放下，一心向佛，一心向道。佛法是講真實智慧，這一部經講三個真實，真實利益、真實之際，真實之際是從體上講，哲學裡頭所說的本體，能生萬法；真實智慧跟真實利益是從事相上講的。總而言之說，破迷開悟。

《智度論》第十九卷，「五根增長，不為煩惱所壞，是名為力。又曰：天魔外道不能沮壞，是名為力」。這是解釋力字，遠離一切煩惱，天魔外道不能破壞我們的信心，不能改變我們的願望，我們的願望就是求生西方極樂世界。任何典籍（這經教）我們尊重、讚歎，不學了，我只學《無量壽經》、只念阿彌陀佛。凡是佛所講的，我們都尊重、我們都讚歎，我只選擇這一門，在這一門成就。

我們再回到念老的註解，「又念力者」，這個地方也都有了。念力，科學家給我們做證明，念力的能量不可思議，佛在經上常常教我們，「制心一處，無事不辦」，大小乘經上都有。那就是我們的念頭集中在一個地方，會產生巨大的能量，對我們現前來說，頭一個讓我們的身心健康。我們今天把這念頭完全聚集在阿彌陀佛這

一點，其他的念頭統統沒有，我們的身心就很健康。為什麼？身體裡面器官細胞的變化，統統是念頭做主宰，我們的正念它的現相好，我們一個惡念它就又變壞，常常在變動。現在我們善念、惡念都沒有，只有一個佛念，這最健康的。這對我們眼前這個身心來說，因為身心這些法統統是念力在主宰，我們的念頭好，居住的環境沒有災難，四周有災難，這個地方沒有災難。我們自己的念頭正，就是佛念，勸這個地區學佛的同學統統念佛。沒有學佛的這些居民，我們跟他長期往來，他看到我們學佛的人快樂，學佛的人健康，學佛都是好人，他會羨慕、他會模仿，慢慢他就會學習。十年八年，他就真的跟著我們一起來學佛，潛移默化！

「慧力者，慧根增長，能破三界諸惑」。我們參考資料裡頭跟這相同。「又靈峰大師曰：念根增長，成就一切出世正念功德，名念力」，不是增長世間法，是增長出世間法，這念力好。「慧根增長，能遮」，遮就是止，止就是放下，放下「通別諸惑，發真無漏，名慧力」。下面，「見思惑為通惑，三乘所同斷。塵沙惑、無明惑為別惑，別屬菩薩所斷」。聲聞、緣覺他不斷這個煩惱，菩薩斷，所以通別兩種不同的迷惑。「慧光止惑，顯發無漏真智，名為慧力」，智慧光明照破迷惑，我們一般講破迷開悟，破迷開悟要靠智慧，定只能伏惑，不能斷，智慧就斷了。所以顯發無漏的真智，漏是煩惱代名詞，也就是說，像經題上講的「清淨平等」，清淨沒有染污，染污是煩惱、是漏；平等沒有高下，沒有分別。沒有分別是大定，平等的大定，這個起作用就是真實智慧，這是慧力。

「如是諸力，悉皆殊勝」，依照佛的教誨去修學，從四念處、四正勤、四如意足生起五根，五根增上就產生力度，這個力度能夠幫助我們斷煩惱，化解習氣；幫助我們提升，通過緣覺、菩薩一直到如來地。「增上者，有強力勢」，很強的力勢，現在科學家說有



很大的能量，就這個意思。「能使它法增長上進」，所以叫增上。增上從哪裡來的？它的根本是願力，通途來說，就是四弘誓願，四弘誓願裡頭是第一願，第一願是動力，眾生無邊誓願度。看到遍法界諸佛剎土裡頭六道眾生迷得這麼深，活得這麼痛苦，不忍心，要幫助他們。為什麼？他們都有佛性，他們本來是佛，現在變成這個樣子。菩薩想到這個地方，勇猛精進，希望自己趕快成就，成就自己才能幫助別人。

今天我們遇到這個法門，從成就來講它是第一，超過八萬四千法門，超過《華嚴》、《法華》。信願持名往生淨土無上道，沒有比這個更高，沒有比這個更快，沒有比這個更穩當，一生決定成就。但是千萬不能迷戀這個世界，這個世界誘惑的力量很大，財色名利都是誘惑，禁不起誘惑的就淘汰。這是快捷成佛的道路，你沾上這個就被淘汰掉，有絲毫放不下你也被淘汰掉。要真放下，要真發精進心，勇猛精進，我們堅定信心，深信不疑，決定成就，你說你多快樂，你多自在、多幸福、多美滿。

「今經中增上，至極殊勝。因所增上者，非是餘法」，不是別的法門，「而是其心」，其心增上。「其心者，當人之自心也」，是我們自己的心，信心天天增長，信心天天向前，向上提升，這是好事情。「《金剛經》曰：應無所住，而生其心。此二經中所標之其心，正是一心」。《金剛經》上講的其心，跟我們此地所說的是一個意思，不是指別的心，是指自己的，自己的心要清淨，自己的心要平等，自己的心要覺悟，不能迷惑，自己的心天天要有進步，我們跟極樂世界走得愈來愈近。所以《金剛經》跟《無量壽經》上所說的其心，正是一心。

「譬如磨鏡，垢盡明現」，因為這些經論都是古人的。清朝早期還沒有玻璃的鏡子，大概康熙年間，外國人發明了玻璃，有玻璃

鏡子，那在中國是非常名貴，這是最新的科學產品。中國人用鏡子是用銅鏡，大家到故宮博物院可以看到銅鏡，銅的這個鏡子天天要磨，磨得很光、很亮能照見人。所以鏡子要常常磨，髒的東西磨盡，鏡子就有光、就能照，用它來比喻「無明惑盡，自心朗現」。我們的心就像一面鏡子一樣，現在有染污，見思煩惱是染污，塵沙煩惱是染污，無明煩惱也是染污，所以鏡子雖有它不能照見。必須要把無明惑斷盡了，無明是最後的；阿羅漢、辟支佛他是見思惑盡了，他的心比我們管用，比我們明亮多了。我們是根本沒有磨，全是髒的，他是磨了一部分，對於三界六道照得清清楚楚。菩薩更進一步，把塵沙煩惱斷盡，菩薩能照見十法界；再向上提升，把無明煩惱斷盡，無明惑盡這就成佛了。這就是中國佛教裡頭所說的，大徹大悟、明心見性，明心見性這就能照到全法界，用現在的話說，能見到全宇宙。全宇宙無論是大小，大是虛空法界，你都能看到；小是微塵，像今天量子力學家看到的阿賴耶，你統統能見到。這叫『增上其心』。今天時間到了，我們就學習到此地。