

諸位法師，諸位同學，請坐。下面十乘理觀第六，「道品調適」，這一段講的是「三十七道品」，我們必須要把三十七道品簡單的做個介紹，然後我們讀這個文就容易懂。我們在《三藏法數》節錄下來三十七道品的簡介，出於「法界次第」。在經論、古大德註疏裡面，常常講的是三十七助道品，幫助的助，三十七助道品。因為修學法門很多，八萬四千法門，而這三十七種，可以說是無論修哪個法門都應該要知道，它是佛法基本的常識，也通達大乘。所以天台大師講三十七道品，四種講法，叫藏通別圓。藏，小乘的講法，通也是小乘，但通於大乘，別就是大乘，最後是用圓教來講，講得非常精彩。可見得佛法不是定法，圓人說法，無法不圓。現在我們簡單，就是把這些名相做個簡單解釋。

「道」，道是道路、門道，門徑、道路，就是能通的意思。「品」是品類。「合四念處等法門為三十七」，四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道，這個合起來三十七門，這叫三十七，三十七是從這來的。「皆是入道淺深之氣類」，淺的藏教講的，深的圓教講的，「故云道品也」，稱之為道品。第一科，「四念處」。在早年，章嘉大師告訴我看破放下，四念處是看破，可以說佛法入門從這開始。念就是想念，「處即身受心法」，就是五蘊，色受想行識。我們想想它，現在人講研究研究，在佛法講參究，參究是用智慧，研究是用知識，不一樣，這裡頭確實有分別。念在此地就是你怎麼個看法，譬如身念處，你對這個身怎麼看法，你對受怎麼看法，你對心怎麼看法，這個完全是觀慧。真的，章嘉

大師講的看破。

第一個，「身念處，謂觀此色身，皆是不淨也」。佛在三千年前，因為佛法首先破身見，這是最難的一關，誰都把身體看作自己，非常愛惜，身放不下。身放不下麻煩就大了，為什麼？小乘須陀洹證不到，大乘十信位的初信菩薩你也得不到。《華嚴經》講菩薩五十一個階級，第一個階級就是初信。初信怎樣證得？身見破了，邊見破了，見取見、戒取見、邪見，這五種見惑斷掉了，你才能證小乘須陀洹，學大乘的人初信位的菩薩。真的，這個地位就叫聖人，雖然不是大聖，小小聖，最起碼的聖，真的他不是凡夫。所以三種不退轉裡頭，他證得了位不退，雖然沒出六道輪迴，他決定不墮三惡道，而且天上人間只需要七次往返，他肯定證阿羅漢果。沒有佛出現在世間，他智慧成就了，他能證辟支佛果，比阿羅漢還高。就是天上人間七次往來，決定超越六道輪迴，這才叫真正的佛弟子。如果這個位次沒有拿到，不是真佛弟子，這個我們不能不清楚。只要證到這個位次，四念處他確實證得了。雖然說他是小小聖，他的能力六種神通恢復了兩種，天眼得到了，天耳得到了。這個通雖然不很大，很管用，天眼能看到六道，我們看不到，他能看到。他能看到鬼道、能看到地獄道、能看到天道，確實我們的智慧能力就不如他。

四念處，第一個身，觀此色身皆是不淨，沒有一樣東西是乾淨的。看什麼？我們看人的身相，他們看一個人身都是細胞組成的。科學家告訴我們，一個人的身體多少個細胞？五十兆，看人是五十兆細胞組成的，堆砌在這個地方。就好像我們看大樓，看到一百層的大樓，很高大。建築師看這個大樓，他沒有看到一百層，他看到什麼？這個大樓有多少鋼筋、多少水泥，他看這個東西，多少建築材料把它堆成這樣子的，那就不一樣了。所以觀慧成就的人，看我

們人身，不是看眼耳鼻舌身，不是看這個，看你的身體多少細胞。每一個細胞，因為他還是小聖不是大聖，大概只能看到細胞。因為佛說，阿羅漢才看到微塵，微塵就不是細胞。微塵大概是什麼？現在所講的粒子，所謂的基本粒子。那就多了，比細胞多，一個細胞是多少粒子組成的？科學家的分析，把細胞分析出來分子，分子再分析出來就是原子，原子再分出來就是原子核、中子、電子，再往下分就分成粒子。阿羅漢的能力大概能夠看到粒子，就是看到微塵，色聚極微跟極微之微阿羅漢看不到。看到極微之微的，大乘經上常講八地以上。那個菩薩位次高了，八地、九地、十地、等覺、妙覺，也就是包括佛在內最高層的五個階級，他能看到極微之微。

極微之微就是我們常講的阿賴耶的三細相，阿賴耶的業相、轉相、境界相。也就是阿賴耶通常講的四分，阿賴耶的相分、見分、自證分、證自證分，八地以上才看到。這是把宇宙的根源看到了。現代的科學家他們，我相信是根據數學，在數學裡面有這個理論，告訴人有這個可能，然後再循著這個線索，用科學儀器去觀察、去搜尋，真找到了。找到宇宙都是什麼東西？宇宙不外乎三樣東西，宇宙無量無邊，構成宇宙的元素就三個東西，第一個物質，第二個信息，第三個能量，這科學家說的。這個東西確實就是阿賴耶，名字不一樣。他說物質，佛經上說境界相；他說信息，就是阿賴耶的轉相。為什麼轉？它轉變成物質，所以物質是信息轉的，信息就是念頭。能量就是業相，阿賴耶的業相。你看從業相起轉相，從轉相變成物質。這十乘觀法裡頭一開端就講清楚了，它講得很簡單，整個宇宙萬法就兩個，一個是色，一個是心。色由心造，全體是心，這個心，真心妄心都在裡頭，真心能現，能變是妄心，真心能現，妄心能變。妄心就是念頭，就是阿賴耶的轉相。

首先你要看到身體，身體不是個乾淨東西，它是念頭跟物質混

在一起的現象。只要是物質，裡面統統有受想行識，四念處就是講色受想行識。身是色，第二個講受，第三個講心，心就是什麼？念頭、思想，想、行在心上，末後一個法念處，法是阿賴耶。所以四念處就是五蘊。觀世音菩薩知道得很清楚，《心經》上講的，你看用「深般若波羅蜜多，照見五蘊皆空」。五蘊有沒有？有，這幻相，觀世音菩薩看得很清楚。這個現象無所有，畢竟空，不可得，這是一切現象的基礎、根本，看得這麼深，看得這麼徹底，觀世音菩薩在等覺的地位。

今天科學的成就，我們也不能不佩服，科學家看到的跟佛看到是一樣，但是性質不一樣。科學家是知識，在佛菩薩是智慧，智慧他得受用，科學家是知識，知識不得受用。明顯的受用是什麼？微塵裡頭有世界，這個科學家不知道。我們在經上讀過，普賢菩薩他能夠到微塵世界裡面去參訪諸佛菩薩、去供養、去聽經聞法，這個現象科學沒發現。現在科學講得最清楚的就是物質，物質他搞透徹了，念頭沒搞透徹。這個念頭他知道，所以現在科學提出「念力的祕密」。祕密是什麼？能量。念力的能量非常非常大，如果能把念力的能量開發，那宇宙就改觀，世界就不一樣，他們走這個路子。

現在第一步從哪裡開始？從醫療開始，就是用自己的念頭治病，先給自己治，自己治好了可以給別人治，這個例子我們也看到了。今天四月了，上個月，上個月二十一號，夏威夷的修·藍博士來看我，這就是用念力替別人治病，他有這個本事。他只要看到你的病歷，你把你的名字告訴他，性別、年齡，你出生的日子告訴他，然後你的病歷。他只要這個資料就行了，人可以不要見面，距離幾千里沒有關係。他拿到你這個資料幹什麼？觀想，把病人的身跟自己的身觀成一個身，這屬於禪定。自他是一不是二，現在我有哪些病，我就用我的意念把病毒的細胞化解，恢復正常。一天做三十分

鐘，就是做這個觀想做三十分鐘，要一個月。一個月真的細胞裡頭的病毒統統化解掉了，那個病人就好了，病就沒有了，再檢查就沒有病了。

他已經做了幾千個例子，所以美國、日本很多人跟他學。我聽說他二十號，上個月二十號在香港辦了一場講演，賣門票的。也是每個人聽他講演都把名字寫上，性別、年齡、出生日期，他有時間慢慢的給你觀想，你沒有病很好，如果有病他就替你治，很難得。聽說他還要到台灣去，大概做兩次，最近在日本也會做兩次。這個好！治病不要醫藥、不要打針。那是什麼？用自己的本能來解決問題，你看解決自己的問題，還解決別人的問題。他來看我，我在之前看到他的一些報告，從網路上看到的，跟佛家講的道理是一個。這四念處也講這個道理。

四念處就是講的五蘊，五蘊皆空。告訴你怎麼？你得放下！放不下，放不下是搞不清楚，沒看破，看破，你就能放下了。所以曉得這個色身不是個乾淨東西，你就不會再執著它，你對它那個執著，你對它那個貪戀，就大幅度的減輕了，減輕了，有這個好處。你看天熱的時候，才做一點小小的一些健身運動，就身上一身都是汗。身體裡面是什麼東西？流在外面就是的，毛細孔流汗、大小便溺，鼻涕口水那吐下來人家都討厭，沒人喜歡。所以如果想的，佛家形容這個身體怎麼？臭皮囊，好像一個皮袋，裡面所裝的全是骯髒東西，沒有乾淨的，沒有寶貴的。用這個來形容，都是教我們觀身不淨。

「受」，受是享受，我們講感受，你所受的全是苦。你說我很樂，樂是假的，苦是真的。從得這個身，這個身就是個病身。為什麼？你每天要吃三頓飯，你不吃就感覺到餓，餓了就好苦。那就說明你這個身是個帶病的身，飲食是藥，一天服三次藥維持著，覺得

很快樂；一餐不吃就病了，兩餐不吃就更嚴重，一天不吃就要命了。所以一定要曉得這身不是好東西。真的好東西，不要飲食多好！佛給我們講苦是真的，樂是假的。佛說得很好，為什麼說樂是假的？樂會變成苦，苦不會變成樂。樂極生悲是真的，沒有說悲極就快樂，沒聽說過。吃東西很好吃，吃得很歡喜。歡喜，你吃，你如果一下吃個二十碗、三十碗，就要你命了，你就苦了。所以樂它會變成苦。苦，打你，打你很痛，打一棍子痛，打十棍更痛，不會打到最後會快樂起來，不會，不可能。苦是再苦下去不會變成樂，樂決定變成苦。有人喜歡跳舞，跳舞很快樂，叫你跳上七天七夜，你得跪在地下求饒命。這就說明樂是有一定的限度，超過這個限度它就變成苦。苦沒有限度，永遠苦到底。苦是真的，樂是假的，所以叫你細心去觀察，「領受好惡等事」，全是苦，樂也是苦，這個要承認。

「心念處，謂觀此識心生滅無常」。這是彌勒菩薩講的，我們聽了之後終於明白了。這段經文出自《菩薩處胎經》，世尊問彌勒菩薩，「心有所念」，我們一般人心裡起個念頭，佛問彌勒這一個念頭有幾念。你要把它分析，這一個念頭有多少念，多少個細念合在一起變成這個念頭。多少個念頭，幾念；幾相，相是物質現象；幾識，識就問得深，一般講六識，眼耳鼻舌身意。要用這個角度來說，那就是六根、六塵、六識。佛所問的，這一念裡頭有幾念、有幾相、有幾識。相，根塵都是相，識就是講的六識。彌勒菩薩回答世尊說一彈指，一彈指，一念大概比一彈指時間還要長，一彈指一念還做不到，一個念頭裡頭不止一彈指的時間，他說「一彈指有三十二億百千念，念念成形，形皆有識」。換句話說，一彈指是三十二億百千念，單位是百千，百千是十萬，三十二億乘十萬，我們說三百二十兆，一彈指三百二十兆個微細念頭；念念成形，形是物質

現象，每一個念頭裡頭都有物質現象，就是都有色；而形皆有識，每一個物質現象裡頭都有識，六識具足，眼耳鼻舌身意統統具足。這是什麼？物質的基本，基本物質，所有一切物質現象都是這一個物質組成的。《金剛經》講「一合相」，一就是彌勒菩薩講的這個一念，細念，這一念，全是它組成的。

我們現在科學是用秒做單位，一秒鐘可以彈多少次？我現在彈，大概還能彈三到四次，比我年輕的，身體強壯的，彈得快的，我估計一秒鐘至少彈五次。如果一秒鐘是五次，那就是一秒鐘裡頭一千六百兆，乘五，三百二十兆乘五，一千六百兆。一秒鐘，一千六百兆個生滅，這叫做無常，生滅無常。所以這個地方的心就是指的念頭，在五陰裡面講想、行。行是什麼？行就是生滅無常，那叫行。你看前面念頭滅了，後面念頭又生了，前念滅後念生，前念滅後念生，永遠是這樣的，它不斷的。不斷叫行，受想行識的行，行是不斷。想就是一個念頭，行就是這個念頭不斷，雖然這個念頭很快滅了，但是第二個又起來了，第二個滅了第三個又起來，一個接著一個，永遠不斷。識是阿賴耶識，識心生滅無常，速度太快。彌勒菩薩後頭有句話說得好，他說「念（念頭）識極微細，不可執持」，不但我們凡夫不能執持，連阿羅漢都沒有辦法執持。

這種現象八地以上才看到，那麼樣深的定功，他看得清楚了。看什麼？遍法界虛空界所有現象無不如是。所以他所有現象放下，不執著了，為什麼？假的。自己身相假的，外面所有現相都是假的，所以不執著我，也不執著外頭境界。《金剛經》上講的，「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」，四相都破了，小乘境界，不高，阿羅漢、辟支佛都證得。《金剛經》後半部意思就深了，不是破相，破見。你看後半部講的，「無我見，無人見，無眾生見，無壽者見」，見是什麼？念頭。前面相破了，念頭還有，還有我、人

、壽者。後面破乾淨了，念頭都沒有了，那是大乘菩薩。大乘一定從小乘修成的，沒有小乘的基礎，怎麼能修到大乘。

四念處末後一條，「法念處，謂觀諸法從因緣生」。所有一切法，世間法、出世間法都是因緣生的。因緣生沒有自體，因緣生是假的，假和合。和合時間長久全是因緣，緣聚，這個相成了；緣離開，相沒有了。有沒有生滅？沒有生滅，這個要知道。念頭沒有生滅，我們物質的身體也沒有生滅，這個一定要懂。物質是什麼？是細胞。細胞大概還有生滅，我們講到最小極微之微，現在科學家稱它作微中子，不能再小了，就是佛經講的極微之微。怎麼知道？這個東西一分就沒有了，物質現象就不在了，不存在了。不存在，看到什麼東西？看到是念頭的波動現象。所以我們知道這個就是佛經上講的極微之微，佛說這不能再分，再分就沒有了。科學家這一分果然沒有了，看到是意念的波動現象。所以這才恍然大悟，物質從哪來的？物質從念頭來的，有念頭就有物質，沒有念頭決定沒有物質，所以念頭跟物質是一不是二。

科學提出了一句話，「以心控物」，要用念頭來控制物質現象。頭一個實驗的就是疾病的治療，用意念把疾病恢復正常，他們做實驗從這做起。這些年來到處調查，調查那些重病患，像癌症這一類的，醫院放棄治療了，認為他能夠存活只有一、二個月，去調查這些人。這些人，確實有些他的病自己好了，多半這些人都是信仰宗教的教徒。他被醫院宣布死刑了，等於說宣判死刑了，他沒有任何指望，回家去之後，他是宗教徒，把心全部都放在神、上帝那裡，每天做祈禱求上帝、求神帶他到天國。他把這個世間，把這個身體放下了，每天他不想身體，他不想他的病，專門想上帝、想天國；我們學佛的人是專門想極樂世界、想阿彌陀佛，不再想身體了。

我們有沒有這個人？有，劉素雲居士就是這麼好的。她得的紅



斑狼瘡，狀況比癌症還嚴重。癌症，醫生還告訴你，你還可以活二、三個月。紅斑狼瘡，醫生告訴她，妳心理上要有準備，妳隨時有死亡的可能。她得到這個宣布，她也不驚不怖，反正要死，死就算了。遇到了佛法，聽《無量壽經》，一天聽十個小時，除聽經之外就念阿彌陀佛。她沒有想自己的身體，也沒有想病的狀況，什麼都不想，就想《無量壽經》，就想阿彌陀佛，想了二、三個月再檢查，沒有了，病完全好了。醫院裡開始對她調查，奇蹟發生了。我們曉得一點都不稀奇，就是念力，你轉變了。這個裡頭最重要的，你可不能想身體，你可不能想病，你要想身體、想病，病就擴大、就嚴重了，根本就不要理它，把念頭轉個彎。你看想阿彌陀佛、想極樂世界，愈想愈快樂，每天歡歡喜喜，二、三個月檢查的時候，不但紅斑狼瘡沒有了，病毒沒有了，連痕跡、疤痕都沒有。所以醫生覺得非常奇怪，是有好的，很少很少，一萬人當中找不到一個，但是決定有疤，這個瘡好了之後有疤痕，他說妳怎麼連疤痕都沒有？她是個老實人，一生不妄語，所以她說的話醫生相信。她跟醫生說，我也不知道它怎麼好的，反正我就沒有想身體，也沒有想病，我天天想阿彌陀佛，天天聽《無量壽經》。這幾個月就幹這個事情，其他的什麼都沒有，飲食完全跟平常一樣，沒有吃補的東西，也沒有吃藥物。這個裡頭的祕訣就是把身體放在一邊，別去理它，把念頭轉過來，向一個健康的方向、目標，想極樂世界多好，想阿彌陀佛多好！

科學家最近這二、三十年來，蒐集這個資料也非常豐富，證明念力不可思議。從這個地方去推論，不但可以治療你的身體，而且念力可以改變我們地球的狀況。今天我們地球上災難這麼多，用意念可以能化解，水災可以化解，地震可以化解，地球上一切災變我們的意念都能化解。這個事情佛在《楞嚴經》上講過，佛說了幾個

例子，水災從哪來的？佛說水災是貪心所感得的。我們能夠把貪放下，於一切世出世間法不貪，水災就沒有了。火災，火山爆發，地球溫度上升，怎麼來的？瞋恚來的，不瞋這個災難就沒有了。愚痴感應的是風災。我在上個星期看到一個報導，美國很大面積，一天當中發現有兩百多個龍捲風，過去從來沒有過的。風災怎麼形成的？愚痴形成的，像颱風、颶風都是這個，能化解。傲慢感得的是地震，人要學謙虛、謙卑，地震可以化解。最後一個懷疑，懷疑是最大的麻煩，比前面都嚴重。懷疑是什麼？沒有自信心，對自己來講，自己免疫能力完全喪失，等於說是你對於病菌的抵抗力沒有了，你很容易感染疾病。這懷疑，對自己。對外面山河大地是山崩地陷，人到懷疑的時候山會倒下來、地會陷下去，現在這個事情真多，常常有報告地陷下去了。

所以佛經上講的災難，個人的、居住環境的，總離不開貪瞋痴慢疑。能把這五毒，在佛經上這是五毒，這個五毒化解，我們於一切法，世出世間一切法不貪、不瞋、不痴、沒有傲慢、沒有懷疑，你什麼災難都沒有，你身體健康，你不會有疾病，真的，不是假的！佛在經上講的這些事情，被現代量子力學家發現了，他們現在全心全力在蒐集證據，證明念力的能量，可以治病，可以化解地球上的災難。念處，佛門頭一句話叫看破，身受心法，一切法不是真的，是一合相，因緣生就是一合相。《金剛經》說一合相，大乘教裡面講因緣生，因緣生沒有自體。我是主宰的意思，自在的意思。因緣生法，沒有我，沒有主宰，沒有自在。

第二段，「四正勤，正謂不邪」，我們中國人講不偏不邪，這叫正。勤是不怠，不懈怠，就是精進。這裡頭有四句，已經生的惡永遠把它斷掉。勤奮，我努力精勤，在哪一方面？斷惡，斷惡要勤奮，已生惡一定要把它斷掉。善惡的標準，佛法是以十善業道，殺

生是惡，不殺生是善；偷盜是惡，不偷盜是善；邪行是惡，不邪行是善；妄語是惡，不妄語是善，十善是標準，身三、口四、意三。意是不貪、不瞋、不痴，這是善，貪瞋痴就是惡，用這十個標準，如果要有，要斷。若已生者，已生惡，「若已生者，當精勤一心決剔」，把它挑剔掉，「令其永斷除也」。斷一切惡要努力、要精進，勤於斷惡修善。「未生惡」，十惡自己知道沒生，沒生你要好好的把它控制住，叫它永遠不生。這個意思在這裡還有個解釋，「謂一切惡法，若未生時，當精勤一心遮止」，遮就是把它制止住、控制住，「令其不復萌生也」，讓它永遠不再生，能夠控制得住。這個要看破，你才能放下。把善跟惡、因果利害搞清楚、搞明白，這才真能做得到。是惡決定要斷，是善決定要修，斷惡修善開頭學的時候著相，有分別、有執著，逐漸慢慢提升，提到最後不著相，功夫圓滿了。這兩條是惡，已生惡要斷，未生的惡要把它控制，不讓它發生。

善也有兩條，「未生善」，十善業道我們學過了，這十條有沒有？沒有，沒有要趕快叫它生出來，「令生」。「謂諸善法，若未生時，當精勤一心勇猛，令其發生」。希望善能出現，像諸佛菩薩、像阿羅漢一樣。已經生的善，日常生活當中，身，不殺、不盜、不淫；口，不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語；起心動念沒有貪瞋痴慢疑，這善！已經有的要叫它增長，「謂諸善法，若已生者，當精勤一心修習，令其增長」，這就是善。善沒有生，趕快讓它發生；已經生的，要讓它不斷向上提升。四正勤，它的大意是教我們斷一切惡，修一切善。這就是什麼？這叫真幹，成功的祕訣。劉素雲居士，許多人問她，妳怎麼成就的？她說我只有六個字，老實、聽話、真幹。聽誰的話？聽佛菩薩的教誨，這些經教裡頭教我做的我真做，像斷惡我真幹，修善我真幹。沒有生的惡，真能把它控制住

，叫它永遠不生；沒有生的善，我一定要做，要真幹，落實在生活，落實在工作，落實在處事待人接物，斷惡修善要這麼幹法。

第三段講「四如意足」，四如意足就是放下，放下就如意了。中國古時候富貴人家手上常常拿個如意，你看古人的畫，做大官的手上拿個如意，大富長者手上也拿個如意。如意什麼意思？你看如意的頭彎過來的，那叫回頭，回頭就如意了。他拿在手上常常看到回頭、回頭，就是提醒自己要回頭，回頭是岸，回頭就如意了。就是幹什麼別過分，見好趕快收，這就對了，不能有貪心；不善的，見好也收，不再有瞋恚心。所以如意是表法的，這個要懂，它代表什麼意思，叫回首如意。你看，「謂所修之法，如願滿足」，這個如意也代表知足常樂，很容易滿足。釋迦牟尼佛一生給我們做實驗，你看他老人家的生活，一生生活，每天出門去托鉢，吃飽了就滿足了，不想明天，明天沒事，還沒到，也不想過去，活在當下。想前也想後，煩惱太多了，那消耗能量太大了，你當然有痛苦、有煩惱。過去、未來統統不想，這當下多快樂！

你看人的快樂從哪來的？完全控制在自己手上，只要前後都不想了，現在怎麼會不快樂！為什麼不要想？因為是虛妄的。你想過去，過去已經過去，再也不會回來；未來，未來還沒來，你想它幹什麼！你不叫白操心嗎？諸佛菩薩沒有過去，沒有未來。生到極樂世界好，為什麼？時間空間沒有了。時間沒有了，沒有過去，沒有未來。我們講三世，三世就在當前，就在當下。換句話說，你能看到過去，也能看到未來，全是幻相。空間沒有了，空間沒有是距離沒有了，你想到哪裡，那就在眼前。在極樂世界要想回到娑婆世界來看看，他馬上就看到，而且就親身在此地。我相信回來觀察的人很多，我們見不到他，他能見到我們，他跟我們的身體不一樣，極樂世界是法性身，居住的是法性土。

四種如意足，第一個是欲，謂希求、羨慕所修之法，「如願滿足」。我們今天所希求的是極樂世界，我們所仰慕的是阿彌陀佛，我們所修的這個法是信願持名，真滿足了，不要再搞別的了，一門深入，長時薰修，沒有一個不成就。我們看到、我們聽到阿彌陀佛這四十八願，可以說四十八願成就的極樂世界完全為我們，你要這樣想法，為我自己，不是為別人，我們對於阿彌陀佛感恩的心就生起來了，不是為別人，是為接引我到極樂世界，成就我去作佛的。我們為什麼對阿彌陀佛的感恩生不起來這個心？不知道阿彌陀佛對我們是什麼心，不知道。四十八願真學，體會到了，才曉得，原來阿彌陀佛念念沒有捨開我，沒有離開我。我現在要不聽他的話，不依照這個法門修，怎麼對得起他？他不是為別人，我們這個想法是百分之百的正確。很多人沒有這個想法，那是什麼？他煩惱習氣太深了，妄想太多了，所以他沒有想到彌陀為我，他沒有想到。夏蓮居老居士說，彌陀念我，我要念彌陀。現在跟你說個老實話，彌陀念我是真念，我念彌陀是假念。我不是真心念，阿彌陀佛是真心，阿彌陀佛沒有妄心。所以一定要知道，要感恩，要認真努力的去學習。這是欲，如願滿足。

第二個，「精進如意足」。為什麼不說別的，六度只講精進不講別的？精進是菩薩唯一的善根。凡夫的善根三個，不貪、不瞋、不痴。世間所有一切善法，從這三善根裡頭生的。換句話說，世間所有一切惡法，都從貪瞋痴裡頭生的。今天我們是修菩薩道，菩薩善根只有一個精進。從哪裡看出來？從極樂世界看出來。你看我們讀這部經，釋迦牟尼佛給我們介紹的，阿彌陀佛在極樂世界說法沒有停止過，真精進！沒有說阿彌陀佛哪一天放假，沒有，永遠在說法；也沒有說阿彌陀佛哪一天領導我們打個佛七、念一天佛，沒有；參一天禪，也沒有。那個修行是你個人的事情，佛只是把方法傳

給你，道理講清楚，方法講清楚，幹不幹是你自己的事情。可是在極樂世界你不能不幹，為什麼？每個人都幹，都幹得那麼認真，自己在那裡不好意思不幹。那我們今天娑婆世界，縱然講得再多，現在有電視二十四小時不斷的在傳播，也都像二十四小時不中斷的講，這世間人都不幹。所以你要真幹，別人還譏笑你，學佛可以，別那麼迷。這就是我們的修學環境跟極樂世界相比，差很遠！

這個精進如意，「所修之法，專注一心，無有間雜」，不間斷、不夾雜，你看這多重要！跟大勢至菩薩教導我們，方法完全相同。大勢至菩薩教導我們的，「都攝六根，淨念相繼」，就是此地精進如意足。都攝六根是萬緣放下，淨念相繼，淨是清淨心，不懷疑、不夾雜這叫淨念，只有這一句阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外什麼也沒有；相繼是不間斷，佛號一句一句不間斷，這真念佛人。有沒有例子？例子很多，我們都不在意，都疏忽了。哪些人？鄉下那些阿公阿婆，你看他一天到晚拿著念珠，掐著念珠，阿彌陀佛、阿彌陀佛，沒看到他斷過的。你跟他講話，他對你笑咪咪的阿彌陀佛、阿彌陀佛，也不知道聽進去沒聽進去，反正他就一句阿彌陀佛對付你，那叫淨念相繼。那是真念佛人，真做出榜樣來給我們看，我們沒有看懂。看懂了，那對他佩服得五體投地，我們自嘆不如；沒有看懂，沒有在意，也就不會理會他，當面錯過，你沒有看到一個真正精進如意足的，你沒有看到。實際上看到當面錯過，我們不會看，說得難聽的話，有眼無珠，這很難聽。真實的榜樣在你面前，你怎麼沒有看到！

第三個，「念如意足，謂於所修之法，記憶不忘，如願滿足」。統統要放下，你只記你所修之法，不是所修之法可別去記它，你要記那些東西，記那些東西對你妨礙。世間世世代代多少聰明人，古人有句話說「聰明反被聰明誤」，這話說得有道理。為什麼？他

學得很多、很雜，他那個念不如意，他那個念不圓滿，足是圓滿。他學得太多、學得太雜，涉獵範圍太廣，這是忌諱！為什麼？他一生所搞的全是知識，今天人的讚歎廣學多聞，後面的話就不好聽了，不講了。聖賢人教給我們的方法是什麼？一門深入，長時薰修。你看那個阿公阿婆，他就一句阿彌陀佛，一門深入，長時薰修，那個厲害，頂多三年，很多三年不到的，他就預知時至，自在往生，往生的瑞相稀有。他預知時至，他不生病，站著走的，坐著走的，很多！我們所看到的。確確實實我們所看到的都是不認識字，沒有文化，年歲大了，也不能工作，家庭還勉強能過得去，他一天到晚就抱住一句佛號，二、三年功夫成就了，跟這個經上講的理論、方法、境界完全相應。所以世間聰明人，確確實實是被聰明誤了，真可惜！不能記東西記得多。

這一次修·藍博士來跟我見面，我覺得我最大的收穫就是他提醒我，要把記憶，他的話說清除，把我們的記憶清除掉，讓這個頭腦空空的。不好的記憶清除掉，好的記憶也清除掉，清淨心就現前了。他說清除，我們佛法說放下，清除跟放下是一個意思。要放下，好的記憶放下，別去想它；不好的記憶也放下，也別去想它，專想阿彌陀佛，專念阿彌陀佛，你就成功了，你到極樂世界了。你想過去甜蜜的回憶，你回不到過去，過去境界不會再來；你想過去不好的，就算了，別再想，愈想愈傷心，愈想愈煩惱，你何苦！統統別想，想阿彌陀佛，對治我們的煩惱，我們確實有方法。

我大概總在應該有二十多年前，我還住在台灣的時候，差不多三十年前的樣子。過年，有一個老居士常來聽經，但是有一段時間沒來了，總有半年多沒看到她。過年的時候來拜年，很歡喜，告訴我，他說法師，我現在妄念沒有了。我說那好！一心專念彌陀。她說是。她說現在就一樁事情放不下。我說什麼事？孫子放不下，統

統放下了，就是孫子放不下。我就告訴她，妳把妳孫子想成是阿彌陀佛，妳的問題就解決了。天天不是想孫子嗎？孫子就是阿彌陀佛，阿彌陀佛就是孫子，妳將來就到極樂世界去了。要把自己的毛病統統清除掉，要想善巧方便。這個方法會不會褻瀆阿彌陀佛？輕視阿彌陀佛？不是。你用這個方法，你會往生到阿彌陀佛那裡去，阿彌陀佛歡喜，不會說你錯誤，你不錯，要懂這個道理。阿彌陀佛在哪裡？阿彌陀佛在我家裡。阿彌陀佛誰？阿彌陀佛是我孫子。你愛他，你心裡放不下他，他變成阿彌陀佛，你念佛就成功了，善巧方便。總而言之，幫助我們在正道上，這就通了，不在正道上就塞了，前面我們講過識通塞。這是通極樂世界的、通阿彌陀佛的，這是真的，不是假的。

下面第四是「思惟如意足」，思惟講心，「謂心思所修之法，不令忘失，如願滿足也」。這是第四個，此地講思惟，有的地方用心，心如意足。心常常念著，跟前面念如意足意思大同小異。常常想著所修之法，不令忘失，也就是一門深入長時薰修，就這個意思。

看下面一段，「五根」。「根」，比喻像植物，植物的根，「能生之義。謂此五根，能生一切善法也」。第一個，「信根」。信為道元功德母，世出世間法都建立在信這個字的上面，如果不信一事無成，一法不立，一事無成，信比什麼都重要。「謂信於正道」，這不是叫你信別的，信佛法，信大乘，在今天釋迦末法時期要信淨土，這是世尊教導我們的。佛在《大集經》上說得很清楚，他說正法時期戒律成就。正法是釋迦牟尼佛滅度之後第一個一千年，人心淳厚，持戒就能證果。像法時期持戒不行，人心逐漸浮躁，戒的力量薄弱。實際上不是戒的力量有薄弱，人持戒的心，比不上正法時候的人一心真誠持戒，以後持戒得勉強，沒有那種真誠，所以戒



不能成就，修定。像法禪定成就，像法一千年，一千年之後是末法，末法有一萬年，他說末法時期淨土成就，念佛往生極樂世界就是成就，這是佛說的。我們今天生在末法，末法一萬年，已經過去一千年了。照中國人的算法，釋迦牟尼佛出現在這個世間周昭王二十四年，滅度是周穆王，照這個算法，釋迦牟尼佛滅度到今年是三千零三十九年。也就是釋迦牟尼佛的法運一共是一萬二千年，已經過了三千年，我們是在末法一萬年第二個一千年開端，淨土成就。我們今天要信，信於正道，正道就是淨宗。

第二個，「精進根，謂修正法無間無雜」。我們今天信、願、持名，在一切法門裡面最簡單、最容易、最穩當、最可靠，而且成功是我們意想不到的成就。往生到極樂世界，無論你是什麼品位，凡聖同居土下下品往生，到了極樂世界就蒙阿彌陀佛本願威神加持，你的智慧、神通、道力跟法身菩薩差不多。這個果報多殊勝，不可思議！換句話說，等於六祖惠能大師大徹大悟，明心見性。我們是帶業往生，生到西方極樂世界，阿彌陀佛把他的四十八願、五劫修行功德加持給我們，我們就突然變成阿惟越致了。阿惟越致是法身菩薩，果德不可思議，太殊勝了！所以這個法門叫難信之法。一般講，哪有這樣便宜的事情？菩薩修無量劫才修到這個位次，你怎麼念幾天佛就念到了！這就是他不知道念佛功德不可思議，他小看了念佛，不知道念這句阿彌陀佛是大功德，無量無邊的功德他不知道，他不肯念，他以為他修的那個功德比念佛高，錯了。這些話是釋迦牟尼佛說的，我們是釋迦弟子，不能不聽老師的話。

「念根」，這個信進念定慧它有根，根第一個是信根，從信根增長就變成精進根，精進根再增長就變成念根，「謂於正法記憶不忘」。從哪來的？從四如意足裡頭念如意足來的，增長了，變成有根了。淨宗經典少容易記憶，實在記不得，你只記住南無阿彌陀佛

六個字就行了，就成功了。有例子，諦閑法師鍋漏匠那個徒弟，不就是六個字，念了三年，你看人家往生，站著走的。而且往生還站了三天，等諦閑法師替他辦後事。死了以後站三天，沒聽說過，真的給念佛人做出好榜樣，這不是假的。誰有本事死了以後站在那裡站三天？所以念根這個方法要記住。

從念根再進一步變成定根，「謂攝心不散」，心定了，定在你所修學的法門。印光大師傳心法要十六個字，我把它刻在一枚印章上。他老人家一生做人，這十六個字就行了，完全說出他是什麼樣的一個人。「敦倫盡分，閑邪存誠，信願持名，求生淨土」，這十六個字。敦倫是什麼意思？跟一切眾生和睦相處，叫敦倫。敦是敦睦，相親相愛；倫是同類。我們是人，所以天下所有一切人都是我同類，我們要相親相愛、和睦相處，叫敦倫盡分。盡分是什麼？盡自己本分，為大眾服務。第二句，閑邪存誠。閑是什麼？閑是防禦；邪是邪知、邪見、邪行。我們要有高度的警覺心，要防著它，不能讓它侵犯我，我對它要有認識，對它要有高度的警覺性。什麼東西是邪知邪見？貪瞋痴慢、名聞利養，這個東西很厲害，一不小心入了它的圈套可就麻煩了，你回不了頭來。所以要小心謹慎，要知足常樂，絕不求榮華富貴，不求這個，我跟它保持距離，你才能真正防範它。存誠，心裡面誠，存真誠。用真誠心信淨土，願往生極樂世界。持名，老實念佛求生淨土，就圓滿了。十六個字。這十六個字確確實實是印光法師一生的寫照，印光法師是個什麼樣的人？這十六個字就是的。

我在年輕的時候，李老師教了我幾年之後，他跟我講，我只能教你五年。五年之後我到哪去？我給你介紹個老師。介紹誰？印光大師。印光大師不在世了，《文鈔》在，你就依照這部《文鈔》好好的學習，你就是印光大師的弟子。我明白了，私淑弟子。這種修

學法，中國第一個是孟子，孟子學孔子，孔子過世了，孔子的書在，他就依照孔子的遺教認真學習。有不了解地方找孔子的弟子，那時候孔子弟子還有不少人還在世間。他學成了，他成就可觀，超過孔子所有弟子。你看後人稱孔子為至聖，稱孟子為亞聖，沒有在孔子弟子裡頭找個人做亞聖，孟子是亞聖。這就是真心學，真誠恭敬，孔子的東西他真得到了，這叫私淑弟子，他不在世了。

後人有，你看唐朝韓愈，唐宋八大家第一個大文豪，唐宋兩代傑出的文學家。他從哪學來的？他學司馬遷的。司馬遷是漢朝時候人，有一部著作留給後世，《史記》。他專門學《史記》、讀《史記》，學《史記》的文章，真學成了。其實司馬遷也是私淑古人，司馬遷學《左傳》，就是左丘明，左丘明跟孔子同時代。司馬遷是漢朝人，距離孔子好幾百年，專門讀《春秋》、《左傳》，成為一代文豪。這些人都是跟古人學的，所以李老師介紹我學印光法師，印光法師距離我們近，他的東西非常適合於現在社會，去我們不遠，學他的東西格外踏實。所以學東西一定要找一個榜樣，有個樣子在我們好學，叫典型，沒有樣子不好學。印光法師，在近代大家公認的，最近一百年第一位大善知識，真善知識。所以把心定住，決定不能夠散亂。

第五個，「慧根，謂於諸法觀照明了」。這慧有根了，能把世出世間法都看清楚，什麼是真的、什麼是假的，什麼是正、什麼是邪，什麼是利、什麼是害，最重要。現在人對這個完全不知道，沒智慧，把害當作利，把利當作害，真正好東西決定他不碰，他排斥；不是好東西他非常喜愛。不是好東西，貪瞋痴慢這不是好東西，他偏偏愛，愛不釋手。貪瞋痴慢疑這些東西，佛說了地獄五條根，你只有一個地獄就有分，五個都具足還得了！你將來到哪裡去？肯定在地獄。那個地方去很容易，出來可不容易。翻過來不貪、不瞋

、不痴、不傲慢、不懷疑，這是五善根，世出世間的善法都從這生的，積功累德。你念佛可以成佛，你不念佛將來一定生天，福報太大了，人間沒有那麼大的福報，到天上去享福。這是多大的利益，凡夫不知道，排斥這些。

尤其這一句阿彌陀佛無與倫比的福報，世出世間一切法都沒有辦法跟它比，八萬四千法門它是第一門，無量法門它也是排在第一門。一切諸佛如來讚歎彌陀為「光中極尊，佛中之王」，這我們常常念到過的。這一句佛號還得了！他這個不念，不但不念還不讓別人念，還要妨礙別人念，念佛的人站在一邊，遠遠去，這是什麼？這是把修福的門路給斷絕了。他現在有福報，他那些福報都是過去佛門當中修的，他太大的福報，現在享福不修了，把修福的門路斷絕，福享完了怎麼辦？麻煩就來了。

前兩天深圳那邊鄭居士，第一次來看我。這兩天都來聽經，前天、昨天在尖沙咀聽經。我就告訴他，唐太宗有一個信息、有一句話重要，你曉不曉得？他告訴我們的，只有念佛能化解災難，除了念佛之外，什麼方法都來不及了！他是不是這樣說的？是的。你就曉得念佛功德有多大！念佛人把理搞通了，方法搞正確，你百病不生。你能夠用彌陀這個意念調整身心，你健康長壽，你居住的環境沒有災難，這個功德多大！怎麼可以不要？怎麼可以不讓人念佛？念佛的人愈多愈好，大災難來，這個地區沒有災難。所以很多人搞什麼，幾千人念佛大會、萬人念佛大會，來告訴我。好事，我贊成，我不能參加。為什麼我不能參加？年歲太大了，八十六歲可以不參加。雖不參加，我講經不中斷，我在攝影棚裡面跟諸位一起學習《無量壽經》也是念佛，憶佛念佛，現前當來，必定見佛。今天時間到了，我們就學習到此地。