

請看《阿彌陀經疏鈔演義會本》，第四六七頁：

疏【又此一心，即達摩直指之禪故。】

鈔【尋常說禪者諱淨土，今謂達摩說禪，直指靈知之自性也。此理一心，正靈知自性故。門庭施設不同，而所證無兩心也。善哉中峰之言曰：禪者，淨土之禪；淨土者，禪之淨土也。有味乎言之也。】

佛法傳到中國來的時候，正是世尊像法的時代。佛曾經預言過，正法時期，戒律成就；像法時期，禪定成就；末法時期，淨土成就。佛法傳到中國正是釋迦牟尼佛滅度之後一千年，換句話說，是像法剛剛開端。像法一千年，可以說像法時期的佛法都是在中國度過的，所以中國的禪宗非常興盛。淨土跟禪是同一個時代進來的，說到它的殊勝，其實並不亞於禪宗，到現在末法時期，禪衰了，真正成就確實只有淨宗。過去參禪的人還持淨土，蓮池大師在此地告訴我們，淨跟禪沒有兩樣，是一致的，只是所採取的方法、手段不相同，目的完全相同。《疏》裡面告訴我們，『此一心』就是指的理一心，淨宗講的理一心，理一心就是達摩祖師傳到中國來的禪，這在禪宗裡面屬於上上禪。

下面大師給我們解釋，『尋常說禪者諱淨土』，「諱」是排斥、不願意、忌諱，忌諱說淨土。實在講，他對於禪跟淨都沒有搞通，都沒有真正明瞭，果然真正明瞭了，曉得這是一樁事，不是兩樁事。一個是用信願持名的方法契入這個境界，另外一個是用參話頭或是觀心的方法，也是達到這個境界。可見得在形式、方法上不一樣，它的成就確實是一致的。『今謂達摩說禪』，六祖大師可以說

是直接承傳達摩祖師傳下來的這個宗派，在《壇經》裡面發揮得淋漓盡致。所以大家要問達摩的禪是什麼？你細讀《壇經》就知道了。『直指靈知』，禪宗裡面常講直指人心，「不立文字，直指人心」，文字是指的教，就是一切經典，它不從一切經典下手，「直指人心」，從心地上下手。

這是佛陀當年教學兩種迥然不同的方法。對於上上根人就直指人心，不要浪費那麼多的時間，研教時間浪費太多了；對於中下根性，那就非用教不可，要按著次序由淺而深，次第來教學。實際上就像我們現在的教育，現在教育學生裡頭有兩種學生：一種是天才兒童，一種是一般的兒童。一般兒童，那一定是小學、中學、大學、研究所，這個叫教下。天才兒童不要上小學、中學、大學，直接念研究所，當然這種人很少，在佛門裡面也不多。如果不是天才兒童，你直接上研究所是一無所成。換句話說，不是上上根人，要去學禪，那是決定不能成就的。所以禪宗在中國蔚成風氣之後，嚮往羨慕的人很多，於是乎真的不自量力的人也不少，統統都去學去了。那真正成就的，那不講別的人，單講六祖能大師，跟能大師學的人，何止千人、萬人，決定不止！這幾萬人是最保守的估計。真正學成功的，《壇經》裡面告訴我們四十三個人。這在中國佛教史上，學禪的人，這一會是最殊勝，可以講空前絕後。六祖大師以前，禪宗的大德成就的人數很少，從達摩到五祖都是單傳，一個老師一生教學只成就一個人，到六祖才無比的殊勝，成就四十三位。我們看禪宗史，禪師座下弟子真正大徹大悟、明心見性，大概是一、二個，三、四個。六祖能大師一生當中度的人最多，四十三個人。這就曉得，不是上上根人，沒有分！

禪宗是不是不要經典？不是的。禪宗是先悟，先開悟後讀經典；教下是先讀經典然後再開悟，從經教裡面開悟，所以方法不一樣

。當然開悟之後，讀經就快了，一看就明瞭，用不著學，也用不著人講解。所謂用經典來印心，就是印證，自己對於宇宙人生的知見跟佛對照一下，看一樣不一樣。用經論來證明自己的想法、看法有沒有錯誤，所以它是印心的。不像我們現在是拿著經典在學習、在上課，我們是中下根性的人，不能離開教科書；上上根人不要教科書。

直指靈知，「靈知」就是一心、就是真心、就是本性，此地講自性，指這個。

演【直指靈知者，波羅提云：在眼曰見，在耳曰聞，在手執捉，在足運奔，悟之則為佛性，迷之則為精魂是也。】

這是世尊在世的時候一位大德。其實《楞嚴經》裡也講得很清楚，跟這個地方的意思相彷彿。指六根根性就是靈知，就是佛性。六根的根性，『悟之則為佛性』，佛性就是靈知、就是自性；『迷之則為精魂』，迷了，就是中國人所講的靈魂，佛法裡面叫神識，就是阿賴耶、八識，迷了就叫八識。悟了就是佛性，也叫四智菩提，它起作用的四種智慧：大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智，悟了起這四種作用；迷了就變成八識，八識就製造六道輪迴。這利害關係確實是很嚴重的，不可以不知道。佛教給我們，無論是宗門教下，大乘佛法大主意就是轉識成智，把八識轉成四智，我們的修學成就就圓滿，就在這個地方。小乘為什麼不說？小乘用阿賴耶識，沒有離開阿賴耶識，所以小乘的成就最多只能成就九次第定，這個能超越三界，不能見性。不能見性就是沒有法子轉識成智，必須迴小向大，再從大乘佛法裡面才能證得自性，才能達到我們本宗所講的理一心不亂的境界。

演【又荷澤云：知之一字，眾妙之門。】

荷澤是禪宗第七代祖師，就是神會，六祖的學生，也相當有成

就。「知之一字，眾妙之門」，「知」是覺，就是覺悟，就是前面講的靈知，不是普通的知。普通這個知，實在講很不妙，不是眾妙。普通這個知，成了所知障，變成成見，變成障礙。這是靈知，靈知就是般若裡面所講的無所不知，「般若無知，無所不知」，是那個知，不是普通的知。

演【永嘉云：不須知知，但知而已等。】

「不須知知」，第一個知是根本智，第二個知是後得智；換句話說，第一個知是知之本體，第二個知是知的作用，就是知的對象。不須知知，不需要知道這些亂七八糟的東西。「但知而已」，你有那個靈知就行了，你只要守住這個體，那個體就是真知。他的意思在這裡，這很妙很妙。你確實有靈知，但是這個知不起作用，那就是諸佛菩薩。我們壞在哪裡？壞在這個知它就偏起作用，作用是什麼？分別、執著，它起這個東西。諸佛菩薩眼見色、耳聞聲，清清楚楚明明白白，他不分別、不執著。所以底下這個知是分別、執著；上面這個知，一切明瞭，一切明瞭不需要分別、執著。你只守住這個一切明瞭，這就叫佛性。一落到分別、執著，就落到八識裡面，就迷了。所以第一個知是覺、靈知；第二個知就迷了，就變成情識。如何能保持著第一個知，這個是功夫，禪宗裡面專門用這個功夫。我們淨土宗只用這一句佛號，把所有妄想分別執著念掉，念念就專精在這一句佛號上，念到純熟，一切妄想執著沒有了，這句佛號就變成靈知。所以，方法、技巧跟禪不一樣。我們不是上上根，那個方法我們不能成功，換這個方法能成功，這個要知道。這個方法在一生當中達不到理一心，理一心就是成佛了，明心見性、見性成佛了。達不到這個功夫不要緊，古來大德說得好，「但得見彌陀，何愁不開悟」，那個悟就是直指靈知。我見了阿彌陀佛，那就不用愁了，在彌陀會下決定成就。這就是說，往生到西方極樂世界

沒有一個不成佛的，統統成就了。這是說禪跟淨沒有兩樣，是一樣的。

『門庭施設不同，而所證無兩心』，門庭是講宗派，施設是方法、手段。宗派不一樣，教學的方法、手段不一樣，而所證是一樣的。

演【門庭施設不同者，淨土法門，有淨有穢，有佛有生，是約建立門。禪宗法門，則淨穢雙非，生佛不立，是約掃蕩門。】

這是講「有」門，淨土宗是從有門進去。西方確確實實有極樂世界，極樂世界確確實實有阿彌陀佛，我們信心從這個地方建立。有佛、有眾生，眾生念佛決定得生淨土。《彌陀經》上講了兩個有，「有世界名曰極樂，其土有佛號阿彌陀」，「阿彌陀佛今現在說法」，兩個有，一個現在，這從有門入。所以它是「建立門」，它是指方立相，指示方位、建立形相，從有門進。禪宗跟這個恰恰相反，「禪宗法門，則淨穢雙非，生佛不立」，它是無佛無眾生，無穢亦無淨。所以確確實實是難，它當下心地就清淨，一塵不染，六祖講的「本來無一物」。我們不行，我們心裡不知道有多少物，一樣都丟不開，太多太多了。所以那兩種方法，教學的技術不相同。我們心裡亂七八糟東西太多，想學禪學不來。禪必須心裡乾淨，一塵不染，那個可以。這是門庭施設不一樣，而所證是一樣的。

演【所證無兩心者，彼一切盡掃者，頓除妄想，直顯靈知；此一切建立者，使成三昧，亦悟靈知。】

禪宗目的，一切妄想分別執著統統捨掉，清淨心、靈知本性恢復了，它用這個方法。我們這個宗派呢？「此一切建立者，使成三昧，亦悟靈知」。他是頓悟，我們是漸悟，我們慢慢也走到這條路上去了。念佛的功夫分為三個等次，第一個等次是「功夫成片」，這個實在講，每個人在一生當中一定做得到，能做到這個功夫就決

定往生，所以古來祖師說這個法門叫萬修萬人去，就是這個道理，沒有一個不成就的。中等功夫，「事一心不亂」，那就少，有這樣功夫的人不像第一種那麼多。最高一個層次是「理一心不亂」，就是此地說的上上乘功夫，當然人數就更少了。實在說，我們現在這個時代（末法時期）要達到事一心不亂幾乎不可能，為什麼？見思煩惱斷了，今天哪一個念佛人能有這樣的功夫？可是諸位要曉得，禪如果不是到大徹大悟、明心見性，他就不能出三界，還要搞六道生死輪迴，既然要搞六道，必定墮落三惡道。所以禪要上乘功夫才算成就，中下沒有結果。可是淨，下下功夫就能往生，生到西方極樂世界，得阿彌陀佛本願威神的加持，我們就永遠不退轉；不但不退轉，經上講得很清楚，下下品往生圓證三不退。換句話說，生到西方世界所得到的利益跟禪宗上上乘人是相同的，甚至比他還要殊勝，這個不可思議。這兩個比較一下，禪是「難行道」，念佛是「易行道」，兩者仔細比較，淨宗快，比禪還要快，容易、簡單、穩當，樣樣都超越禪宗，這是不可以不知道的。末後他引古人所說：

演【故古云：參禪本為超生死，念佛亦因脫死生，但向一邊挨得入，兩條門路不多爭。】

「參禪本為超生死」，學禪人目的就是要超越六道輪迴，了生死、出三界，「念佛亦因脫死生」，可見目的是相同的，「但向一邊挨得入，兩條門路不多爭」，這就好像這個屋子兩個門，在門外不要爭，隨便從哪個門進去都可以，目的都達到了。何必學禪要排斥淨，學淨要排斥禪呢？用不著相爭。要知道方法不相同，目的沒有兩樣，完全是一致的。

『善哉中峰之言曰』，中峰禪師是元朝時候人，「三時繫念」佛事儀規是他編的。他雖然是禪宗的大德，「三時繫念」都求生淨土，所以中峰禪師臨命終是念佛往生淨土的。他說『禪者，淨土之

禪；淨土者，禪之淨土也』，這就說明禪淨是一不是二，『有味乎言之也』，這句話很有味道。單單看「禪」跟「淨」兩個字，你愈看就愈有味。禪是不著相，六祖大師在《壇經》裡面解釋禪定，「外不著相就是禪」，換句話說，不會被外面境界所動，不為外境所擾亂，就叫禪；心不向外面攀緣，這是定。心不向外緣是定，外面境界不能干擾這叫禪。淨是清淨心，如果被外面干擾，心不清淨了，這個心要是向外攀緣也不清淨了。所以你說，淨跟禪是一還是二？確實是一樁事情。中峰禪師這個話，說得就很有味道。何況釋迦牟尼佛在《大集經》裡面告訴我們，「念佛是名上上禪」，不是普通的禪，上上禪就是明心見性的禪，揀別不是四禪八定，不是九次第定，那都不叫上上禪，念佛是上上禪。

鈔【或謂：直指之禪，不立文字，今持名號，若為會同？】

假設有人提出這麼一個問題，說明禪跟淨不一樣，為什麼？禪宗是直指人心，不立文字；淨土宗是執持名號，名號是阿彌陀佛，有四個字在！一個不立文字，一個是建立在文字上，怎麼會一樣？這個問也問得很高明，也很有根據。

鈔【不知傳法以四句之偈，印心以四卷之經，較之四字名號，文更繁矣。】

答得很妙！祖祖傳心、傳法，有沒有文字？有！達摩祖師到中國，傳法給二祖慧可，就用四卷《楞伽經》來印心，四卷《楞伽經》比「阿彌陀佛」四個字多太多了。

演【傳法四句者，初祖云：吾本來茲土，傳法度迷情，一花開五葉，結果自然成。】

這是達摩祖師傳給二祖慧可的，這二十個字比阿彌陀佛四個字那就多得太多。

鈔【蓋非以斷滅文字為不立也。不即文字，不離文字，達著契

之。】

末後的結論很重要，禪宗號稱為「不立文字，直指人心」，禪宗的文字比任何一個宗派都多。你們看《大藏經》就曉得，禪宗祖師的語錄，六祖大師還有一部《壇經》，那《壇經》是不是文字？它那個文字比我們《彌陀經》還長。不立文字，諸位要曉得，是不執著文字，不是不要文字，他還是要文字。就是馬鳴菩薩在《起信論》裡面教給我們的原則，「離言說相，離名字相，離心緣相」，參禪要這樣參才行。實在講，學教也要遵守這個原則。參禪能離相就能開悟，學教的人能離相就能大開圓解，念佛的人能離相就能得一心不亂。問題是：離很難。說得很容易，離很難！這就是說，不是說沒有文字，不是說沒有言說，言說、文字統統都有，你不能執著，執著是病。言語、文字沒有病，沒有毛病，執著是病，分別是病。分別是所知障，執著是煩惱障，你不分別、不執著，你去應用它，哪來的障礙？清涼大師在《華嚴疏鈔》給我們講的「理事無礙，事事無礙」，那就叫一真法界，得大自在，一切障礙都沒有。障礙從哪裡生的？障礙從妄想分別執著生的。你要是妄想分別執著沒有了，恭喜你，你就成佛了。佛跟眾生的差別，眾生有妄想分別執著，佛沒有妄想分別執著。《華嚴·出現品》講得很清楚，「一切眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著而不能證得」，佛一語道破，我們的病根就是妄想分別執著。

禪宗裡面講的參，怎麼參？離心意識參。第六識分別，第七識執著，第八識落印象。離心意識就是你不要分別、不要執著、不落印象。不落印象，就是不要把它記在心裡，事情過去了，忘得乾乾淨淨，像什麼？佛法裡面常講，我們用心要像鏡子一樣，鏡子，現前照得清清楚楚，走了之後，痕跡都不落。我們用心要像鏡子，鏡子照東西沒有分別、沒有執著，不落印象。我們凡夫用心像照相機



的底片一樣，有分別、有執著、落印象，無始劫以來，這心裡是一塌糊塗，落的污染太多了；佛心像一面鏡子。所以經典有鏡子的意思，我們每天早晚都要照鏡子把臉洗乾淨，為什麼經典打開像是一面鏡子？心裡那個骯髒東西也要把它洗刷乾淨，離心意識就洗乾淨了。禪宗是用「參話頭」、用「觀心」的方法洗心易行，我們這個宗派用的方把就是四字名號，或者是六字洪名，用這個方法洗心易行，這是《無量壽經》上講的。學佛，學佛要真做，真做叫學；每天誦經念佛而不做，那個不叫學佛，而是佛學。佛學不是學佛，佛學沒用處，對自己了生死、出三界不相干，求往生西方極樂世界也不可能。一定要學佛，佛是什麼心，我要學，學跟他一樣；佛怎麼待人接物，我也要學跟他一模一樣，這才行。佛的心、佛的行都在經典上，所以了解經典的意思，依照它的話去做，這叫學佛，那才管用。

不是斷滅文字為不立，「不立文字」不是不要文字、不是廢棄文字，而是『不即文字，不離文字』，對於言語、文字不即不離。不離，我要用它，我要用文字，我要用言語；不即是什麼？決定不執著，知道它只是工具而已。它是工具，用了之後就捨掉，就是《金剛經》上所說的，「法尚應捨，何況非法」，可以用，用完就捨，不要執著，那就完全正確。

疏【又此一心，當知心王心所，無不一故。】

前面淨就是禪、禪就是淨，是跟宗門會通。這一段要跟教下會通，由此可知，淨宗確實通宗通教。禪宗明白這個道理了，專心念阿彌陀佛，成就它禪宗的目的；教下明白這個道理了，一心念阿彌陀佛，達到通教的目的。這個法門真是妙極了。

鈔【王所解見前文，此之八者，及五十一。】

心王、心所前面講過，『王』是自在的意思，『所』是不自在

了。像一個國家一樣，國王跟現在總統不一樣，現在總統受國會的牽制不自在，想做什麼事情，國會不通過他就沒有辦法；從前做皇帝的很自在，什麼人都要聽他的，他一個人發號司令，全國人民都要聽他指揮，不可以反抗的。所以「王」代表自在，「所」就不自在，這是臣民，要聽從王的差遣，聽從他的命令。佛在此地把心比喻作王，心所起的作用比喻作臣民，所以就有王、有所。王有八個，實在講這八個其實是一個，心只有一個，哪裡會跑出八個心？其實這八個統統是阿賴耶起作用，阿賴耶真正是第一個王，像國王一樣，其餘這七個像底下的大臣一樣，好像各院的院長、各部的部長，它也相當自在。心所就不自在，心所是附屬於心王，就不像他能夠獨當一方。八個心王就是八識，阿賴耶識、第七末那識、第六意識，再加上前五識：眼耳鼻舌身。所以，總共八個識。與八個識相應的心所，多少都不一樣，像與阿賴耶相應的只有「五遍行心所」，只有五個，最少的；與第六意識相應的心所有五十一個，最多的，所以它很會打妄想，所有煩惱、妄想都從它出來的。要緊的話在下面：

鈔【紛然不齊，雜然競起，而言無不一者。】

蓮池大師給我們講，理一心不亂就是心王心所無不一，這怎麼說法？相宗裡面那個情況，確實是紛然不齊、雜然競起。

演【紛然不齊者，約善惡無記三性說，以三性自體迥異故。】

這就是不齊。五十一個心所，善心所十一個，惡心所二十六個（根本煩惱六個，隨煩惱二十個），其他屬於無記，無記就是說不上善惡，非善非惡，但是它有作用，它有這些事情。性質完全不同，這就是不齊，紛然不齊。

演【雜然競起者，約八識緣境不同說，以眼識緣色，耳識緣聲，賴耶緣根身器界。】

就是每一個心心所，八識五十一心所，所緣的境界都不一樣，這是雜然競起，怎麼能說它是一？這問題提得很好。下面解釋：

鈔【良繇王所雖多，溯流窮源，不出一心。】

心王、心所，如果追究它的根源，心所不離心王，心王從哪裡來？從『一心』來的，追根究柢追到最後就是一心，都是一心起作用，不是別的。

演【始從清淨心中，無明妄動，轉成賴耶。次從賴耶，轉出前七。心王既起，心所隨行，次第引生五十一種，如從源出流也。】

「始從清淨心中」，這是講心王心所怎麼來的，清淨心就是真如本性，就是自己的真心本性，「無明妄動，轉成賴耶」。相宗的經論說，「無明不覺生三細」，三細就是阿賴耶的三細相，「境界為緣長六粗」。要是用現代話來說，宇宙一切萬物怎麼生成的？追究它的根源，宇宙從哪裡來的？這些萬物從哪裡來的？科學家都在探討、在研究，找不到根源！他們提出《進化論》，說這是逐漸在大宇宙當中演變進化而產生的現象。但是這個理論不能為多數人接受，如果說人類是從猿猴進化而來，現在世界上那些猿猴為什麼不進化成人？怎麼猴子一半進化成人，一半還保持牠的本來面目？這怎麼講也講不通。宇宙人生的真相，憑著科技很難把它的根源找出來，枝葉可以找得出來，根本找不出來，根本太深了。淺顯的，科學能夠印證、證實；極其幽深，這是科學技術達不到的。以科學方法論來說，那就非常的明顯，我們世間所謂理則學、邏輯、辯證法，佛法裡面講的因明，這些都可以算是科學的方法，這些方法來探討宇宙人生，確實給我們帶來很多的方便，許許多多的發明都是從這些方法當中得到的，但是要探討心性，這些東西完全沒有用處。在佛法裡，中下層的佛法可以用因明，高級的佛法用不上，這個東西一點用處都沒有。因明，對禪沒有用，對淨也沒有用，高級的教

也用不上，初級、中級可以用。《楞嚴經》對這個，發明得非常透徹。清淨心中，無明妄動，「無明不覺生三細」，把真心本性這就變成阿賴耶。「次從賴耶，轉出前七」，再從阿賴耶轉出前七識，連阿賴耶，這叫八心王，心王這就有了。心王起作用，那就叫所，「心所隨行，次第引生五十一種」，五十一種是種類，心裡的作用歸納成五十一大類，如果細分那就很繁瑣。彌勒菩薩造《瑜伽師地論》，將一切法歸納成六百六十法。六百六十，我們初學的人就很困難，太多了。天親菩薩將六百六十法再歸納，歸納成百法。換句話說，《百法明門》就是《瑜伽師地論》的大綱。所以任何一法展開是無量無邊，那是真的非常複雜，不是像經教裡面講的那麼簡單，那個簡單都是歸納再歸納，理出個頭緒讓我們有一個入門之處。

演【今溯流及源者。】

我們順著流，像水一樣，找它的源頭。

演【則心所不離心王，心王不起，心所不生故。心王不離妙心，妙心不動，心王不現故。】

「妙心」就是真心，就是靈知。諸位一定要知道這個事實真相，這個事實真相很少人知道，所以佛說眾生在迷。什麼是真知？心不動是真知，是無所不知；心一動，什麼都不知道了。佛在經上把心比喻作水，水在不動的時候，像一面鏡子一樣，外面境界照得清清楚楚，沒有一樣不知道；心一動，水就起波浪，一起波浪就照不清楚，縱然照在裡面是支離破碎，你所知道的就不是真相。學佛的人，用思惟、用想像、用分別去研究經教，這經教裡面的意思他能明瞭嗎？他自以為明瞭，不行！他確實愈研究愈糟糕，愈研究是他的心愈動愈大，本來是小浪，變成大浪，所以把經典變成世間的學術，把佛在經上講的意思全部錯解了，為什麼錯解？因為你用第六意識，用第七識，全就錯了。

怎樣才能真正明瞭？不用心意識就明瞭了。不用心意識，照見！這個心水是平的，平的是照見，一接觸就明瞭；這一研究是起波浪，起波浪怎能照見？這個道理懂得的人不多，特別是現代人。古人懂得，所以古人，不但是禪宗，教下都不例外，都是從定當中入進去的。「因戒生定，因定開慧」，開了智慧這才讀經。宗門要大徹大悟、明心見性以後才讀經，他讀經是印證。教下，不必要那麼高的定功，要有小小的定功才能聽經；一點定功都沒有，不准聽經。《沙彌律儀》裡頭就有，這一出家，五年要學戒，這五年當中不准聽經。寺廟在從前就是學校，有禪堂、有講堂、有念佛堂，你沒有資格去念佛，沒有資格參禪，也沒有資格聽經，做什麼事情？給常住服務，照顧大眾，五年以後才有資格去禪堂坐禪、講堂聽經，五年心定下來了。這五年初步的教育就像現在學校裡新生教育，軍隊裡入伍教育。我們佛門這個入伍教育是五年，比世間教育要長，這個五年就是訓練定心，收心。心定了就開智慧，有了智慧，你聽講經就有悟處，就能領悟；心不定，沒有領悟。有領悟就有受用，換句話說，不但能改善我們的生活，我們處事待人接物會更圓融、更美滿。而且還有一樁是大家意想不到的，它能調理我們的身心，就是現代人所講的改變體質，這是真的。縱然身上得癌症腫瘤，不必要用醫藥，自然就調整，他就好了。諸位要曉得，定能調整身心的健康。定是清淨心！清淨心，生理受心理的影響，心清淨，不適當細胞的組織都會恢復到正常。所以，定對於身體健康有很大的利益。一定是從定開慧。

淨宗這個法門就是直接修一心不亂的，禪是直接修的，淨也是直接修的。但是禪是要自己心裡已經相當清淨的功夫，用這個禪再提升一級，拉到頂點；不是這個標準的，它提不上去。淨宗這個法門，你染污到極處也不怕，它還是逐步把你向上提升。這就是淨比

禪要來得方便，容易成就在此。教就不出於唯識法相，唯識法相把所有教下統統包括了，追根究柢也是一心。千經萬論、無量法門從哪裡出來？從一心裡頭流出來的。所以你得到一心，所有一切法門就都通達了。源頭找到了，綱領抓住了，哪有不成就的？現在的人自以為聰明，對於古聖先賢所說的，他不接受、他不相信，要用現代科學的方法來學佛。這個結果，說得好聽一點，把佛法變成現代科學，結果還搞六道輪迴，就這麼回事情。佛法真實的利益，不講了生死的利益，就是身心健康、生活幸福快樂，這是眼前一點小利益，他都得不到！佛門常講的破迷開悟、離苦得樂。他苦離不開，樂得不到，迷破不了，這個悟也不會開，原因就是他所修學的不如法。不知道古人這個方法用了二、三千年，如果這個方法不好，你說能用這麼久嗎？這三千年當中多少人用這個方法開悟，用這個方法成就了，這方法有價值！不能說這方法太舊、太老了，就不要了，換個新的；換個新的沒用，達不到這個目的。所以要仔細去想想，佛菩薩這個方法超越時空，不會被時間、空間所淘汰，不會！這就是我們世間人所講的真理永遠不變。你依照這個方法去做，決定得好處；你違背這個方法，你想成就那就非常困難。

鈔【今念佛人，初以耳識聞彼佛名，次以意識專注憶念。以專念故，總攝六根，眼鼻舌身，如是六識，皆悉不行，念之不已，念極而忘。所謂恆審思量者，其思寂焉，忘之不已，忘極而化。所謂真妄和合者，其妄消焉，則七識八識亦悉不行，主既不存，從者焉附，其五十一又何論也。當爾之時，巨浪微波，咸成止水，濃雲薄霧，盡作澄空，唯是一心，更無餘法，故云無不一也。】

蓮池大師給我們解釋這個問題，用的文字不多，確實是簡要詳明，說得清清楚楚、明明白白。結論，一句佛號包括了宗門教下，與後來蕩益大師念佛開示完全相同。蕩益是蓮池大師的私淑弟子，

他學蓮池大師，當然《彌陀經疏鈔》是他最重要的一部教科書，這一段蕩益大師一定很熟悉。所以他念佛的開示可以說就是這一段淺顯明瞭的說法。這一段對於教義通達一些的人來看沒有問題，一看就明瞭。如果對於大乘經論讀得比較少的，這一段還是有困難。古德法師雖然有註解，還必須要細細來加以解說，我們才真正明瞭佛號功德不可思議，然後我們才肯死心塌地老實念佛。知道我這句佛號念好了，宗門教下我統統成就了，這是很殊勝的修學方法。你們參禪一生未必開悟，你們研教一生也未必能大開圓解，我這一句佛號念成功了，不但大開圓解，也大徹大悟了，妙就妙在這個地方。今天時間到了。