

請看《阿彌陀經疏鈔演義會本》，第三四一頁：

經【飯食經行。】

這經文只有一句，我們看註解：

疏【承上食時，故次言食。經行者，循環不斷義，返已而食，食已而行，徜徉自適也。】

《鈔》裡面舉《無量壽經》來證明：

鈔【飯食者，大本云：諸往生者，其飯食時，銀鉢金鉢，種種寶鉢，隨意現前。】

我們這個世間生活非常之艱難，很辛苦才能得一個溫飽。實在講，在台灣生活比較容易，賺錢容易，外國人看到很羨慕；這個世界上許許多多的地區生活相當的艱難，生活確實不容易。反過來我們看看西方極樂世界，才知道那個世界好在什麼地方。為什麼十方的眾生都希望生到那邊去？一切諸佛都勸眾生念佛求生淨土，確實有它的好處，他方世界所沒有的。

『諸往生者』，就是指十方世界一切眾生，能夠信受佛語，聽佛的勸告念佛，生到西方極樂世界的這些人。『其飯食時』，西方極樂世界，我們在大經裡面看到，那個地方人的身體是「清虛之身，無極之體」，哪裡還要吃飯？實在是用不著，不必靠五穀雜糧維持身體。如果靠五穀雜糧來維持身體，這個身體是污穢的、是會生病的。色界四禪天以禪悅為食，不需要飲食，這還是在我們六道裡面，西方極樂世界難道連四禪天還不如嗎？諸位要曉得，佛在此地所講的，還有吃飯的這個念頭、這種習慣，像我們娑婆世界人生到極樂世界還沒幾天，這個習氣還沒有忘掉，想想「怎麼這麼久沒吃

飯？」，有這個意念；這個念頭一動，境界就現前，西方極樂世界一切受用隨心所欲，變化而作。這是指我們欲界眾生，特別是指我們凡夫、欲界的天人，生到那個地方去，當我們想吃飯的時候，此地你看那個地方飲食之好！『銀鉢金鉢，種種寶鉢』，用現代話來說，就是餐具，這個餐具之美、質料之好，七寶的餐具，隨意現前；心裡面想什麼，它就像什麼樣子，形狀、大小、色彩、花樣、質料，沒有一樣不是隨心所欲，不必經營、不必造作，隨念就現前。

鈔【百味飲食，充滿其中。】

餐具裡面都盛得滿滿的，平常喜歡吃的統統都擺在面前。

鈔【酸鹹甘淡，各如所願。】

味道是最美的、最適合自己的，是自己變化所作。

鈔【不餘不缺。】

所變現的飲食不多也不少，恰如其量。

鈔【不以美故，過量而食。】

我們這個世間遇到好吃的東西，貪吃、多吃一點，西方極樂世界沒有這個現象。

鈔【食已自消，而無遺滓。】

這個食，並不是真正的吃，這東西一現前之後，眼睛一看到，鼻聞到這個味道，意以為食，那當然沒有渣滓。

鈔【或見色聞香，意以為食，自然飽適，無所味著。】

絕對不著相。西方極樂世界住久了，這個習氣沒有，就沒有這回事情；這都是剛剛到西方極樂世界不久的這些人有這個習氣，飲食會應念現前。

鈔【身心輕利，食畢化去。】

吃完之後，自然飽滿，不想要了，這些菜飯、餐具都沒有了，所以不必收拾、不必清洗，一切都是化現的。

鈔【時至復現。】

食時，你再想，它又現前。這是其他世界沒有的，《華嚴經》裡面所講的事事無礙的法界，西方極樂世界，哪怕是下品下生，都是事事無礙不可思議的法界。這是講那邊飲食之好，用不著操心，用不著辛苦去經營。

底下講「經行」，經行是非常好的一種修學方法，經行就是散步。飯後百步，對於幫助消化、身體健康有很大的幫助。佛門裡面，像打佛七，過堂之後就繞佛經行，繞幾周再結齋，大家才散會，這叫經行。經行好處很多！行，為什麼叫經行？古時候天台家，他們是一面散步走著一面背誦經典，所以叫經行。我們現在多半是走著念佛。這種方式，不但可以幫助消化，它是一個非常好的運動，這個運動不急不緩，非常調和。經行也能對治昏沈，譬如坐久就昏沈，精神提不起來，甚至打瞌睡睡著。佛門裡面無論哪一宗、哪一派的修學，經行、禮拜、跏趺而坐，這些方式互相調適，我們的身體就不會疲倦。

昏沈重的人，最好能多走、多繞佛，年歲大的人用這個方法就更好。前年我在屏東講經，遇到鍾景德老居士，他告訴我他八十多歲。他從前學密、學禪，很用功，學了幾十年。前年碰到，告訴我：不行，那些功夫用不上力，我現在老實念佛，一天念三萬聲。年歲大了，他也不看經，就是念佛。三萬聲怎麼念？屏東鄉下他到處走，走一步念一聲，每天念三萬聲，走三萬步。念到八十多歲，滿面紅光，聲音宏亮，對身體的確是有幫助。念佛心清淨，經行，運動身體靈活，這是應當努力來學習的。

鈔【循環者，如經貫緯，絡繹連綿，往來無已也。】

這是形容經行。

鈔【食已而行，一以調身，使無凝滯。】

這就是幫助消化的意思，吃完之後經行。

鈔【一以調心，使不放逸也。】

另外一個作用，調心，心得清淨。因為你經行的時候，不是念經就是念佛，心裡面沒有妄念。

鈔【徜徉者，優遊自得意。】

悠然自得，形容這裡面有真正之樂，清淨的樂趣在裡頭。

鈔【世人食已。】

這是講一般世間人。

鈔【非奔走塵務，則增長睡眠。】

世間人吃飯之後忙著工作；沒有工作的人，吃完之後他睡覺。學佛的人，吃飯之後經行。

鈔【彼國飯食經行，解脫之風，逍遙之狀，可想見也。】

這是描繪西方極樂世界大眾日常的生活，多麼的悠然自在。

疏【唯言飯食，不及衣等，唯言經行，不及坐等，亦文省故。】

《彌陀經》文字很少，所以生活狀況只略略提一提，說得不詳細，這省了很多。衣食住行，說了食，衣省掉；講經行沒有說到禪坐，坐也省掉。這些在《無量壽經》裡面就說得詳細。

鈔【衣者，大本法藏願云：我作佛時，我剎中人，所欲衣服，隨念即至，不假裁縫擣染浣濯；又復有無量上妙衣服，寶冠環釧，耳璫瓔珞，華鬘帶鎖，諸寶莊嚴，百千妙色，自然在身。】

這是《無量壽經》四十八願裡面的願文，這個願文是阿彌陀佛自己宣說的，釋迦牟尼佛轉告給我們的，釋迦佛的轉告就等於阿彌陀佛親自宣說沒有兩樣，決定真實。這是講西方極樂世界，生到那邊的大眾，『所欲衣服，隨念即至』，真是「思衣得衣，思食得食」，前面講飲食，這是講衣服。衣服不要裁縫，衣服不會骯髒，不

須洗換。天衣無縫，沒有裁縫的，全是變化而作，你喜歡什麼樣的料子，它就是那個料子。西方的衣都是七寶的。我們這邊的寶，它的體性堅硬，不能做衣服；西方極樂世界金銀琉璃七寶都是軟的，很薄就跟布一樣，可以做衣服。所以，他『有無量上妙衣服』。『寶冠環釧』，環釧，就是手鐲這一類；『耳璫』，耳環；『瓔珞』，掛在胸前的裝飾品。我們常看到佛菩薩塑像、畫像，胸前配的有瓔珞。『華鬘帶鎖』，華鬘，寶花穿成一串一串戴在身上的；「帶」是衣帶，衣帶裡面佩的七寶叫「帶鎖」。

『諸寶莊嚴，百千妙色，自然在身』，這是講衣飾，衣服裝飾，隨心所欲，自然在身。西方世界是個平等的世界，所以人的相貌是一樣，生活起居衣著都是隨心所欲。當然他斷惑證真的程度不相同，也有不一樣的地方，就是每一個人光明大小不一樣；惑斷得多，他的光明大，這光有一由旬、十由旬到百千由旬。

鈔【又云：復有無量如意妙香，塗香末香。】

『塗香』，包括的範圍很廣，像香水這一類，塗在身上的，這叫塗香。『末香』，粉末類，香粉可以擦在身上，檀香末可以燃燒。

鈔【其香普熏彼佛國界。】

這句話要注意，阿彌陀佛的國界在哪裡？給諸位說，阿彌陀佛的國界沒有邊際，盡虛空遍法界就是阿彌陀佛的國土。這個很奇妙，為什麼？如果我們這個國土在阿彌陀佛之外，咱們怎麼能往生呢？阿彌陀佛的教化又如何能達到我們這個地方呢？我們這個地方有《無量壽經》，有《阿彌陀經》，換句話說，經典所在之處就是西方極樂世界達到的地方。所以我們不算是在阿彌陀佛國界之外，是在阿彌陀佛國界之內的。盡虛空遍法界十方三世一切諸佛都稱讚阿彌陀佛，都講《無量壽經》，都勸一切眾生往生西方極樂世界。由

此可知，說其他的佛國土有邊界或許還能講得通，阿彌陀佛的國界沒有邊際，的確是廣大無邊。他這個香普薰法界！光明遍照，寶香普薰。底下解釋《彌陀經》為什麼省略：

鈔【故不言衣，以食攝衣，及一切資生之具故。】

衣、食，說一個其餘就包括在其中。『資』是資養，『生』是生命，換句話說，就是一切物質的生活，統統包括在飲食裡面，說一個就夠了。飲食是我們生活資生之具，就包括所有的物質生活。

鈔【不及坐者。】

只講經行，沒有講坐。實在說，修行還是以「經行」為主，特別是老修；初學的人要坐，比較容易攝心，老修就不重視這形式上的坐。六祖大師講坐禪，不是說盤腿面壁打坐，他是取「坐」的意義，坐是不動的意思。什麼不動？心不動，不是身不動。心在五欲六塵當中不動，這叫做坐。所以他說「外不著相」叫做禪，「內不動心」叫做坐，他那個坐禪是這樣坐法的。所以他是行住坐臥統統叫坐禪，而不是盤腿面壁。實在講，六祖大師當年在黃梅八個月，從來就沒有進過禪堂，他在後院作苦工，舂米破柴，他那個叫坐禪，他外不著相、內不動心，他是真正在坐禪，沒有形式的在坐禪。禪堂裡面那是形式上在坐禪，未必有禪定！如果心還攀緣、還著相，那個沒有禪定。所以這是跟《華嚴經》鬻香長者所說的完全相同。

鈔【教開四種三昧。】

『三昧』就是禪定，禪定有四大類的修法，第一種：

鈔【一曰常行。】

『常行』，就是經行，特別適合年老的人。第二種：

鈔【二曰常坐。】

『常坐』，是要年輕的時候修學，年歲大了不行，年歲大體力

不夠，坐久了受不了。常坐，二、三十歲年輕人行，因為這個時候他這腿子比較軟，他坐到功夫真正得力，他血脈能貫通不至於麻木，三十歲以上就比較困難。像我們年歲人，盤腿坐，坐不久腿就麻，這就證明不行。一般老和尚他能坐幾個鐘點不下座，他腿不發麻，那是年輕時候練出來的。我們中年以上學佛不行，不要勉強去學，我們學常行三昧，不學常坐。第三種：

鈔【三曰半行半坐。】

一半行一半坐。我自己念佛是經行的時間比坐下來念的時間長，經行走，走得很累的時候坐下來念，坐一會兒恢復了，再走動。第四種：

鈔【四曰非行非坐。】

這是佛家常講的四句。這就是說明，三昧的修學不重形式，重在真實的功夫。真實的功夫，最簡單的說法就是心地清淨。大乘佛法修學的綱領就是覺正淨。覺正淨是一而三、三而一，這三個字，你得到一個，那兩個必然同時得到；不可能說我心清淨了，我還迷惑顛倒，我還邪知邪見，沒這個道理。真正覺悟的人，心一定清淨；大開圓解的人正知正見，必定是覺悟、必定是清淨。所以的確是一即是三、三即是一。下手功夫最方便、最容易，無過於求淨。所以淨宗特別重視清淨心，一心不亂、功夫成片，著重這個。心真正清淨下來，煩惱少，智慧就增長；智慧增長就是「覺」，就不迷，迷是煩惱，覺就是智慧，自自然然覺而不迷、正而不邪。所以這個法子確實在一切法門裡面來講，它有特別殊勝之處，容易學。

鈔【就此文中，則唯第一。】

在這個經文裡面，四種三昧他取的是第一常行。可見西方極樂世界的人，一般修行採用第一種方式的佔多數。

鈔【然二部中，皆言往生者，坐蓮華中。】

『二部』就是大、小二部，大部經就是《無量壽經》，小部經就是《阿彌陀經》，經上都講，往生的時候是坐在蓮花裡面往生。這就說明確實那邊是有坐的，不是沒有坐，有坐。

鈔【般舟三昧則復言立，當知以行攝坐，及四威儀故。】

經上說得簡單，說一個「行」，行住坐臥都包括在其中，那邊的人的確生活悠閒自在。

演【教開四種三昧，一曰常行者，出般舟三昧經，亦名佛立三昧。成時，見十方佛在空中立，以九十日為一期。】

這是《般舟三昧經》所說的。諸位同修讀了這個經不要執著，不要一看到這個，「我要發心去修」，你修不成功的，不要去勉強，不要去學好看，不可以自欺欺人，每個人根性不相同。般舟三昧的修學，說老實話，總在十幾、二十歲，三十歲以後修學就相當困難；九十天不睡覺，不但不睡覺，不可以坐，可以站、可以走，不能坐下來，當然更不可以躺下來，這叫「佛立三昧」，也就是專念阿彌陀佛。不准坐下來、不准睡覺，日夜不斷九十天，這叫般舟三昧。你想想看，這是什麼人修的？修成之後，他看到十方諸佛站在空中，這是感應。

現在有很多人說「某某人真正發心閉關修般舟三昧」，我聽了合掌恭喜，難得，為什麼？我做不到，我一天一夜就要睡覺，九十天，三個月不睡覺，難！這不是平常人。如果說是三十天睡大覺念佛，這個我相信，一般人都可以做得得到；三十天不睡覺、不坐下來，這個你給我講，實在是半信半疑，這說得好聽的；說得不好聽的，我根本就不能相信。諸位同修要知道，這確確實實是有，這是什麼人才能修？心地相當清淨，心地清淨的人睡眠就少。色界天人得到禪定，沒有睡覺的，財色名食睡，五欲他統統沒有了，所以他不要吃東西、也不要睡覺，那當然沒問題，不要說九十天，九百天、



九十天也沒有問題。可是你沒有這種功夫，你做不到！你這樣會把身體搞壞，決定不能勉強。所以佛門裡，像這個不能勸人。

李老師一生在台中講經說法四十年，他老人家不勸人吃素，勸你學佛、勸你皈依，不勸你受戒，他有好幾種不，為什麼？你功夫不夠。吃素都不勸了，更不勸人持午，像這些不能夠勉強的，是他自動發心。尤其持午，日中一食，那是要到心地相當清淨，煩惱少了，他自然可以做到，因為心地清淨，他消耗量少了。飲食是能源，我們身體這溫度、體溫的能源，飲食到腸胃它就產生能量來供應我們身體的消耗；身體是一部機器，你要不加燃料的話，它就出毛病。但是這身體每個人體質不相同，有人消耗得多，有人消耗得少，消耗多的，他補充就要多，消耗少的，他補充自然就少。

消耗能源最多的是什麼？給諸位說，是妄想。我們的飲食百分之九十五都是消耗在妄想上，如果你沒有妄想，你的消耗自然就少；真正勞心、勞力的消耗很少，妄念消耗得多。阿羅漢得九次第定，他沒有妄念，他消耗得少，他一個星期吃一餐飯，夠了；辟支佛定功比阿羅漢更深，消耗更少，半個月吃一餐就夠了。我們平常一個人一天吃三餐，還要吃零食，晚上還要吃宵夜，這證明什麼？妄念太多，不補充不行，非補充不可。所以李老師不勸人持午。為什麼不勸人吃素？因為有很多人想學佛，就怕吃素，一聽到吃素他就不來了。李老師說不必吃素，都來了，廣招來眾，他有他的方法，所以他不勸人吃素。這個樣子學佛就方便了，曉得學佛不一定要吃素，大家就不害怕。

佛門裡頭有這種修行法，我們要曉得，但是這種方法絕對不是普通人能夠修學的。這個三昧修成了，那個心是真正清淨，煩惱輕、智慧長，這是必然的。所以我們學佛的人頭腦要清醒，不能隨隨便便就被人騙。某人一說「我曾經在什麼時候修過般舟三昧」，當

然你對他佩服得五體投地，他那個般舟三昧是真的九十天沒有坐下來？還是九十天坐在床上、躺在床上修的？我們不曉得。不曉得，從哪裡看？看他的思想、看他的言語、看他的行持就知道了，這個東西騙不了人。真正有過這樣的功夫，這個人是聖人不是普通人。因為般舟三昧跟別的三昧不一樣，縱然退，退的不會很多，他這功夫下得太深，心要是不清淨，信心要是不堅，決定支持不了九十天，可以說他信願行三資糧是達到相當的境界，這九十天下來之後，說一句老實話，他對於往生西方極樂世界是決定有把握。如果對這個世間名聞利養、五欲六塵還有貪戀、還有迷執，那麼他如果說是修過般舟三昧，我不敢相信，為什麼？與他的言行不相符，這是我們應當要曉得。

演【二曰常坐者，出文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經，亦名一行三昧，唯專念法界故也，亦以九十日為一期。】

般舟三昧是只可以走、只可以站，不能坐下來。《文殊般若經》裡面所講的修行方法，它不是走、不是站，它是坐，說老實話，坐下來九十天比般舟三昧容易，這九十天真正入了禪定。你們看《虛雲老和尚年譜》，老和尚有的時候一入定，定半個月、一個月、二個月常有的。有一次他入定，是冬天過年的時候，過年前他煮一鍋芋頭，芋頭放在鍋裡之後，火生起來，他老人家在旁邊打坐就入定。這一入定，他也什麼都不曉得，年老早過去；過了年之後，有幾個朋友來給他拜年，拜年的時候看老和尚在打坐，再看看他那鍋裡的芋頭都長毛了，用個引磬在他耳朵旁邊敲，他馬上出定了。「你們來得正好，我鍋裡的芋頭一起吃」。老和尚，你什麼時候煮的芋頭？「我哪一天煮的，剛剛煮的」，年早過去！他一定定了半個多月，在他感覺當中只有幾分鐘。虛老和尚一生沒有修過般舟三昧，但是他常坐三昧的確是常修的。真正有定功，這是可以，它也是

九十天為一期。

演【三曰半行半坐者，出法華方等二經，法華三七日為一期，方等不限時節。】

這裡面就是有坐也有行，就像我們現在打佛七，繞佛、止靜就是採取方等這個方法，並不限定期限的。但是《法華經》裡面是三七，二十一天為一期。

演【四非行非坐者，亦名隨自意，意起即觀故也。方法出請觀音等諸大乘經，通於四儀，及諸作務。】

六祖大師在黃梅就是修這個，舂米破柴，非行非坐，他在工作，工作也是三昧。這是行住坐臥統統有，它沒有侷限。實在講，這種方法我們來修學是非常恰當，尤其在現代這個社會，大家工作非常繁忙，壓力很重，採取這種方法來修行是最方便的。

通常佛七當中，行策大師是淨土宗第十代祖師，他用的方法是「半行半坐」。他把念佛人分成三班，每一班有四個出家眾來帶領，帶領就是一班經行，兩班止靜；經行的人要念出聲，止靜的人不念，止靜的人在休息，專門聽，聽經行的人念佛的聲音，心裡專心聽，那就不打妄念，聽佛號，不念。這樣子它是一班念一千聲，念一千聲這第一班止靜，第二班經行，叫換班念；第二班一千聲念完，第二班止靜，第三班經行；第三班念一千聲，再輪流到第一班。他用這個方式，他這是常年念佛，白天、晚上都用這個方法，像佛七，一七為期，或者是二七，或者是三七，用這個方法。這個方法好，人不累，他念一千聲，他有一個適當的時間來休息，恢復體力，輪到他再念。因此，他這個精神能提得起來，時間能夠持久，採取這個方法。念佛堂裡面，給諸位說，只有一句佛號，沒有其他東西。我們現在這一般佛七，說老實話叫佛七法會，為什麼？裡面有唱讚、誦經、迴向，甚至還有念疏文，名堂很多！在念佛人來講，

這叫夾雜，夾雜很多東西在裡頭，這個不專、不精。

真正念佛堂，二六時中只有一句佛號。蘇州靈巖山，印光老法師在世的時候，他的念佛堂，這一句阿彌陀佛的佛號，從早到晚、從初一到臘月三十，日夜都不間斷。日夜不間斷怎麼念法？白天就像這樣大家輪班念；晚上輪值，四個人一班，大概一班是念兩個小時。當班的人，那是非去念不可；不當班的人就可以隨喜，你有精神喜歡去念，你就跟著念，你要是不念，你回到寮房去休息。念佛堂規矩是這個樣子。

所以進念佛堂，經都不看；念佛堂外面的大眾，那就要按照早晚課誦去念誦。大雄寶殿裡面的課誦就跟平常完全一樣，楞嚴咒、十小咒、大悲咒，念這些，念佛堂裡頭沒有，進念佛堂那是專修淨土，就沒有這些拉拉雜雜的。它以一七或者七七為期，七個七打完之後有一個大迴向，這個算是很特殊的，這是一般佛七。常年念佛堂裡頭，沒有迴向，為什麼？他的目的都是求生淨土，所以這個法門叫不迴向法門。其實不迴向乃是無上迴向，念念嚮往西方極樂世界、念念想見阿彌陀佛，所以那個迴向都在念念之中，不要再做迴向。

我們現在在國外開念佛班，所使用的方法是採取第四種「非行非坐」，這就是採取隨意，隨你自己意思。我在國外勸勉同修們，每個月至少念一天佛，這一天是二十四小時，一個月念一天，二十四小時佛號不中斷，但採取隨意的。念佛的時候可以經行、繞佛念，可以坐著念，可以拜著念，什麼時候行、什麼時候坐、什麼時候拜，隨你的意思，不必跟大眾一起；大眾一起受約束，他就不自在。

我們把佛堂劃三個區域，在佛像當中這個地方，這是拜佛區，你喜歡拜佛，你就到這裡拜；拜佛後面這個區，這是止靜的，坐在

那裡念佛的；旁邊這是繞佛的，你喜歡繞佛，你到旁邊去繞佛，繞累了，你到後面去坐；坐到累，你想拜，你到前面來拜。所以把一個佛堂劃分為三個區域，完全隨意。不必大家一起拜、一起坐、一起經行，這樣一來，他們就覺得很自在，都歡喜，沒有拘束！你遲到也沒有關係，你早退也沒有關係，不與任何人打招呼，進了念佛堂就是一句阿彌陀佛，見任何人都不打招呼，就是一句佛號念到底。你有重要的事情要早一點走，你愛什麼時候走什麼時候走，走的時候也不要跟人打招呼；你有事要遲一點來也沒有關係，念佛堂門是開的，自由進出，大家就方便，都歡喜。

這個方法在此地就是第四種非行非坐，「亦名隨自意」。這個方法「通於四儀」，四儀就是行住坐臥。有些人初學的時候體力不行，二十四小時不睡眠沒有辦法，很疲倦的時候可以去打個瞌睡，但是不能躺在床上，海青不可以脫，你可以坐在沙發上睡一下，睡半個小時、一個小時，一驚醒再跟著念，採取這個方法。念久了心清淨，的確他愈念精神愈好，就不會有睡眠了；還有睡眠，換句話說，他的功夫還沒有真正上軌道，真正上軌道的時候不會有睡眠，二十四小時決定精神很飽滿。你頂多休息一、二個小時，體力就恢復，不會覺得很疲勞，這是你功夫真正得力；覺得很疲勞，還要去睡八個小時，這都是沒上軌道，功夫不得力。

「及諸作務，公私忽遽」，公家的事情、私人的事情，忽遽就是很忙碌，「亦不礙脩」，用這種方式不礙，這個方式就是持名念佛。持名念佛，行住坐臥，只要不要用思考、不要用頭腦的事情，工作也可以念。所以這是四種三昧裡面第一方便。

疏【稱理，則自性常定，是飯食義。自性常慧，是經行義。】

《疏鈔》最大的特色就是將這全部的經文句句消歸自性，『稱理』就是消歸自性，這是經文讀了能夠與真如本性相應，我們讀《

疏鈔》一定要明白這個事實，要學習。我們將來讀一切經也像蓮池大師一樣都能消歸自性，那你就有大受用。佛家講消歸自性，儒家講心得，你讀了之後心裡真正得到，消歸自性就真正得到；沒有消歸自性，你沒有得到。所以心得不容易。我們看過很多人讀書心得報告，東抄西抄，那是筆記、雜記，那不算心得；寫得最好的，也不過就是讀了一點感想。心得是真正有所體會、有所領悟，在此地就是「稱理」，就是他有體會、有領悟。他從這個經文上悟出來，飯食是『自性常定』，常定是禪悅為食；經行是『自性常慧』。

演【自性常定者，那伽常在定，無有不定時。又云：心地無散自性定。】

「那伽」，這是梵語，翻成中國的意思是龍象，龍咱們沒有看見過，象看見過，大象好像常常在定中一樣，走起路來，牠是四平八穩慢慢的走，像在定中，行住坐臥統統都在定中，無有不定時，這是舉這個比喻。所以不必是盤上腿打坐才叫定，他走路也是定，他站在那裡是定，躺著睡覺還是定。所以行住坐臥都在定中，無有不定時。

又說「心地無散」，散是散亂，這是講自性本定。我們的真心從來沒有散亂過，諸位念《楞嚴》就明瞭。實在講我們今天這個散亂心是意識心、是八識心，不是真心！真心從來沒有散亂過。釋迦牟尼佛就一切眾生真心本性上說，「一切眾生本來成佛」。從你真心本體上來觀察，你跟佛沒有兩樣。你今天不如佛的，就是你不用你的本性，你要用八識，這個很糟糕！所以凡夫出毛病就出在這裡。

如果這個不容易體會，我們再說個簡單的，但是簡單的只能說到彷彿，很難說到恰到好处。我們今天常講感情、理智，感情就好像是八識，理智就好像是真如本性。你不用理智偏用感情，這個麻

煩大了！佛菩薩用理智不用感情，凡夫用感情不用理智。所以真心是智慧、真心是不動！唯有不動才有智慧；心一動就叫無明，智慧就沒有了。所以要曉得，我們的真心沒有散亂，真心不垢不淨、不生不滅、不來不去，所以《楞嚴》稱為「常住真心」，我們每個人統統都有，在佛沒有增加一點點，在凡夫沒有欠缺一點點，這是我們的真心，是我們的本性。

我們今天學佛，學什麼？無非是恢復我們的本性而已。使我們從此以後在生活當中、在日用平常當中，用真心不用妄心，這就叫佛、就叫菩薩。凡夫，他有真心他不會用，他用妄心，用妄想分別執著，所以起惑、造業、受報，這很冤枉的一樁事情。明白這個事實，就曉得諸佛菩薩與我們差別在哪裡？差別在用心，他用真心，我們不會用真心。所以佛陀的教化，就是教我們恢復本能，跟佛菩薩一樣用真心不用妄心，這就是佛陀的教學。

演【自性常慧者，一切眾生皆具如來智慧德相，又云：心地無痴自性慧。】

前面這一句出自《華嚴經》，《華嚴經·出現品》裡面世尊給我們說的，「一切眾生皆有如來智慧德相」，所以一切眾生本來成佛。雖有，是真的有，現在不起作用，為什麼不起作用？佛這一句底下經文說「但以妄想執著而不能證得」，這正是把眾生無始劫以來的病根一語道破。我們的病根就是妄想執著，所以不能恢復自性，不能把自己的智慧德相顯露出來。因此，佛法的修學自始至終破執著而已。人我執破了，證阿羅漢果；法我執破了，就成佛。二執就是二障，人我執就是煩惱障，法我執就是所知障，這兩種執著產生出兩大類的障礙，障礙了如來智慧德相不能現前。你明白這個事實真相，我們今天念這句佛號，有什麼用處？要把這兩種障礙念掉、要把這兩種執著念掉，這樣才能往生。

往生是要靠心淨，心淨則土淨，不是在你一天要念多少聲佛號，不是的！一天念十萬聲佛號，這心不清淨還是不能往生，古德所講「喊破喉嚨也枉然」。所以蕩益大師在《彌陀經要解》裡面講的「品位高下，在念佛功夫深淺」，他沒有說多少，深的功夫念到理一心不亂，兩種執著都破掉；功夫淺一點的，念到事一心不亂，破一種執著。由此可知，我們要想在這一生當中真正成就、真正往生、真正得到經典裡面所說這樣殊勝的利益，那就得要認真，一定要把煩惱習氣、妄想執著念掉！這些東西一現行就是業障現前，什麼叫業障？妄想是業障、分別是業障、執著是業障，這個東西一冒出來，馬上就是「我業障現前」。怎樣懺悔業障？「阿彌陀佛」，業障就沒有了。這一句阿彌陀佛提起來就是懺除業障，就是把妄想執著這個妄念用一句阿彌陀佛把它換掉。你真的能換過來，業障就消除。所以，懺除在哪裡作？隨時隨處，在起心動念的時候修懺除業障，這樣修法。絕對不是說我罪業很重，我找幾個法師、找幾個同修來拜個《梁皇懺》，那個沒用處的；一面在拜懺，一面還打妄想，業障照樣現前，沒用處。

所以你要曉得，真修行，不要搞形式、不要搞一個樣子，那樣子是假的，不是真的，不管用。真正的修行是心地功夫，如何使你自己的清淨心能夠得到、能夠保持，這是真功夫。「心地無痴」，無貪瞋痴，真心裡面沒有貪瞋痴，真心裡面只有般若智慧。貪瞋痴是八識裡頭才有，與八識相應的心所才有，六個根本煩惱、二十個隨煩惱，它是心所有法，八識才有，真如本性裡面沒有。所以從自性上講沒有貪瞋痴，沒有妄想分別執著煩惱，唯有智慧。我們今天講到此地。