

請看《阿彌陀經疏鈔演義會本》，第三五五頁：

鈔【二精進者，修道法時，善能覺了，不謬行於無益苦行故。  
】

七菩提分裡面的『精進』，選擇法門之後，最要緊的事情就是精進。「精進」，一定要專精。菩薩善根就是「精進」這一條。佛給我們講世間善根有三善根，這是世間一切善法都從這三條生出來的，就是無貪、無瞋、無痴。菩薩他的善根就是精進，如果真正做到精進，任何一個法門決定都有成就，成就的大小與他精進的功夫一定是成比例的。如果有進，不知道專精，就免不了要修一些無益的苦行，很精進，但是收不到效果。

演【以擇法後，次即修道，故云修道法時。】

你把法門選定以後，就要專心去修。

演【然外道久受勤苦，精進修行，不成聖果者，以不達真性，惟用妄識修行，名曰精進，實同懈怠。】

這句話的意義非常的深廣，我們學佛的同修大多數犯了這個毛病，所以久修而不能成就。祖師大德說「實同懈怠」，跟懈怠沒兩樣，「不成聖果」，得不到結果。譬如我們念佛，念佛最淺的結果就是功夫成片，我們念了這麼久，沒有得到功夫成片，沒有結果！沒有結果，這裡頭一定就出了問題。這也變成外道，這個外道，佛門裡頭常講「門內外」，自己修行不知不覺修成了外道，心外求法，與法不相應就變成外道。譬如我們修淨土，我們的思想見解行為跟淨土五經所講的不相應，這就是外道。所以念這句佛號一定要念得相應，相應就是與經典裡面所講的教訓不相違背，這就相應了。

念這句佛號，我們心之所思、意之所念不相應，跟經上講的不一樣，那就是外道，念佛也念成外道了。我說這個話會不會過分？實在講，這話不是我說的，慈雲灌頂大師在《大勢至菩薩圓通章疏鈔》裡面講的，念佛念成外道。

如果有這個過失，曉得了，就要把它改過來，一定要相應。這個相應，我們講席當中說得很多，可是我看看還有一些同修們不相信。從哪個地方看到不相信？他還看其他的經論，還沒有真正專心在五經或者專精在《疏鈔》、《要解》之中，這就是不相信。真正相信了，決定是五年之中，至少是三年，會專心讀這本書，絕對不看第二本書；還看第二本書，不專！學了這麼多年沒有結果，毛病就出在這裡。這樣的修學雖然很勤苦，還是等於懈怠，你沒有進步！

學佛這開頭三、五年當中，我們是修念佛法門的人，目標是在念佛三昧，不在其他。功夫成片、事一心不亂、理一心不亂，統統叫念佛三昧。功夫成片是最淺的念佛三昧，理一心不亂是最深的念佛三昧，求這個。要一切放下！不但這世間法，我們不牽掛在心裡，所有一切佛法也統統放下。到三昧成就的時候，最低限度要到功夫成片，心有相當程度的清淨，這個時候還要得老師的同意，老師准許你開放，接觸一切經論，這才可以；老師如果不同意，還是要一門深入。

諸位如果看《大藏經》裡面古大德的《語錄》、《傳記》，你就曉得從前人的修學，五年是最少的，有的根性鈍一點的，五年當中三昧沒能成就，時間再延長，有十年、二十年、三十年的，老師都不准他看其他的經論，為什麼？三昧沒有成就。我們現代人修學要想真正有成就，這是佛法不是世間法，世間法隨著時代進步，方法也得不斷在改進；佛法不是的，佛法沒改進的。佛法一改就錯了

，因為它是古聖先賢、諸佛如來共同走的一條道路，你怎麼能改？這一改就把佛法改成世間法了。換句話說，這一改把覺道改成歪道，把精進改成懈怠，天天努力，還是懈怠。

這一句「無益苦行」，我們想想，我們天天在幹的是不是無益苦行？實在講，檢點並不困難，你每天反省一下，覺正淨天天有進步，那就對了。如果覺正淨這三個字沒有進步，這一天又空過，這就是懈怠。反省一下，我們的煩惱、妄念、分別執著是不是減少？如果沒有減少，還有，還像往常一樣起現行，甚至比從前沒學佛的時候還多，那就壞了，那你學的佛法決定走了岔路。『善能覺了』，「覺」是覺悟，「了」是明瞭，「覺了」是自覺，自己省察自己是不是在菩提道上。念佛也是菩提道，離開菩提道那就是外道。

他講修行，說你「不達真性，惟用妄識修行」，這個境界高了，這是我們做不到的。什麼時候才入這個境界？給諸位說，理一心不亂才入這個境界。在日用平常當中，他可以用六根的根性，不用八識，就是《楞嚴經》上所講的「捨識用根」，那可以說是純正無邪。會捨識用根，你已經是圓教初住菩薩，別教，你就是初地菩薩，這是我們做不到的；做不到，不得已而求其次，我們的心要與經典上的教訓相應，這樣就好。為什麼勸大家要讀誦這個經？你念得很熟，起心動念就會想到佛在經上是怎麼教我們的，我們這樣想、我們這樣做與佛經典上教訓有沒有違背。所以經要熟記！不熟，哪裡會記得？怎麼會想到？

由此可知，學佛從哪裡學起？先從把經念熟學起。如果不熟，沒有法子反省，沒有法子反照，熟透了，才有這個功能，也就是用這個標準來修正我們錯誤的行為。這個標準一定要記得很清楚，時時刻刻這個標準可以現前，我們跟它比一比，合不合乎這個標準，經典就是標準。所以先要把它念熟，要熟透。縱然能背誦，至少還

要背三千遍，透熟！你的思想見解行持自自然然就跟阿彌陀佛一樣。你想想看，這種人哪有不往生的道理？決定往生。捨識用根需不需要捨？不需要捨，久而久之，自自然然入這個境界。如果有心要去求，那就壞了，有心求，你還有個妄念在，有個妄念就不老實。所以不管它，我只老老實實這樣做去，到什麼境界根本就不理會，自自然然就入了境界。所以念佛三昧不求自得，這個很重要。

鈔【三喜者，心得法喜時，善能覺了，不隨顛倒之法而生喜故。】

『法喜』，修法相應，自然有一種喜悅，這個喜悅不是外面境界的刺激。我們一般講苦樂，樂跟苦是相對的，都是受外面刺激而現前的，順自己意思了，樂欲現前；違背自己意思，這就有痛苦，苦惱現前。法喜不是從外面境界刺激來的，是從內心裡面自然流露出來的，這個叫法喜。法喜當然也是有淺深不同，隨著你的功夫，隨著你的境界，法喜程度不相同。不是學佛，世間法裡面也有，為什麼？心清淨的時候就有法喜。孔老夫子《論語》裡面第一句，「學而時習之，不亦說乎？」悅就是法喜，跟後面那個樂完全不一樣，「有朋自遠方來，不亦樂乎？」這個樂是外境，是苦樂之樂。好朋友從很遠的地方來訪問，互相討論學問，很歡喜的事情，但是它那不是法喜。所以第一個悅，喜悅深！是從內心裡面出來的。佛法裡面講喜就是法喜，我們常講「法喜充滿」。

『善能覺了』，這個喜也是從覺了裡面帶來的，他也知道這個喜是真性的流露。『不隨顛倒之法而生喜故』，顛倒之法就是世間法、外道法。世間你得到名聞利養你很歡喜，這是顛倒法生喜。為什麼？名聞利養、五欲六塵都是六道輪迴的因緣，這個樂不究竟的，這個樂的後面有痛苦，而且這個樂決定是短暫，痛苦是長遠，決定如此。人生叫你樂一世，也不過幾十年而已，可是將來苦處在三

惡道，三惡道那個時間就太長了，這是很可怕的一樁事情。所以菩薩善能覺了，他的喜是真實的歡喜，絕對不是顛倒，絕對不與三界六道相應，他是與諸佛菩薩相應，所以才有法喜。

這一條真的，我們要覺了！而且要記住，善能覺了這個「善」字很可貴！為什麼要這樣特別加強的提醒？這樁事情，往往我們把它忘失，迷在顛倒法喜裡面，這個過失就大了。說老實話，我們為什麼不能精進？就是迷在顛倒法喜裡，與聖教不相應。譬如我們初學，為什麼我們不能用五年時間專注在一部經上？還要去讀誦其他的經論？修學其他的法門？這是被境界所迷惑。好像看到別人都念，人家什麼都知道，我是什麼都不曉得，以為自己不如人，應該要跟人家學，殊不知，這是大錯。一開端就博學多聞，根本智破壞了，沒有根本智，哪來的後得智？你學一輩子，學了什麼東西？世智辯聰，這是你學得到的。兩種真正的智慧，根本智、後得智，你這一生決定得不到。

你要想真正得到這兩種智慧，只有一個方法，老老實實把一本書念五年。這五年，不是叫你解義的，是叫你最好什麼都不知道。

《般若經》裡面講「般若無知」，我現在學什麼？我用五年的時間學無知，不是學有知。五年的時間學無知的般若是根本智，五年以後我心真正清淨，一切知見統統都息掉，然後再博學多聞，就善財童子五十三參，那是後得智，那個時候學東西快！六根接觸六塵境界，一接觸就通達就明瞭，為什麼？他與如來相應，他心清淨，世出世間法一接觸，沒有不通達，沒有不明瞭的。我們在講席裡一再苦口婆心的勸導諸位，相信的人少，不信的人多！業障很重，他不相信。

鈔【四除者，除諸見煩惱時，善能覺了斷絕虛偽，不損真正善根故。】

「除」跟「捨」，乍看起來意思好像是相通，其實是兩樁事情。『除』是斷除，除一切見解，除一切煩惱。這一句我們一看就明瞭，叫見思煩惱，見就是見惑，煩惱就是思惑，必須把見思煩惱捨掉。

演【既得法喜，即斷諸見煩惱。】

見惑雖然猛利，容易斷。見惑要是斷了，這就證果。以小乘來講，須陀洹果；如果你是圓教根性的人，那你就是圓教初信位的菩薩。證得這個地位就入聖流，不會再退轉做凡夫。煩惱是思惑，貪、瞋、痴、慢、疑、惡見

演【然貪等昏煩之法，體是虛偽，故須斷除。】

這些見思煩惱，「體是虛偽」，不是真的。怎麼說它體是虛偽？我們讀《百法》就曉得，見思煩惱全是有為法，這東西都是心所法，在五十一心所裡面。心心所、色法全是有為法，《金剛經》上說的「凡所有相，皆是虛妄」、「一切有為法，如夢幻泡影」，你看，體是虛偽，故須斷除。如果它體是真常的，那就不應該斷除它。體是虛妄的，怎麼斷法？是不是我們不要了？不是的，是心裡面永遠不去分別它、不去執著它，是斷這個。所以佛家講斷證的功夫，絕對不是講事相，事相裡頭斷不掉的，是在心裡面斷妄想執著。我真正覺悟了，真正曉得它是一回什麼事情，曉得它的真相，從此以後再不執著了。但是在日常生活當中，我們還要不要用它？有時候還是要用它，用它好辦事。

菩薩覺悟這一切法，自己做了主人，這一切法都是我的手下、都是我的佣人，我派它去替我工作。凡夫很可憐，不知道這是家裡的佣人，以為是自己的頂頭上司，一切要聽命於他，這顛倒了，主人是自己！心心所是應當為我所用，不是我的主宰。所以菩薩也用這些東西，不用這些東西怎能教化眾生？他要用這個東西教化眾生

，這就是說，把這許許多多東西統統變成後得智，自己有根本智，根本智做主宰，使一切歸我所用。凡夫沒有根本智，很可憐，自己的真如本性被妄境所轉，自己在境界裡面做不了主，這很可憐！這個地方講「除」，或者底下講「捨」，都是覺了。

演【若信等五根】

信進念定慧五根、五力、七菩提分、八聖道分，乃至菩薩所修六度萬行、十大願王，這些是真正的善根，也就是說，這是性德，真如本性的性德。如果我們不談佛法，我們講世間法，仁義禮智信、孝親尊師、倫常八德，這是性德，這是真的，這個不是虛妄的，體是真性，不像前面體是虛偽，這是性德流露。我們今天迷失了自性，體是真實的，我們沒瞧得起它，往往背著它來做，不孝父母、不敬師長、不仁不義，這是違背性德，去搞貪瞋痴慢，與一切虛偽法、煩惱法相應，這才製造六道輪迴。佛菩薩與凡夫的差別就在此地，除這個之外，有什麼差別？凡夫穿衣吃飯，佛菩薩也要穿衣吃飯，沒有兩樣！凡夫有應酬，要待人接物，佛菩薩也要應酬！示現在這世間，哪有兩樣？兩樣的，用心不一樣！一個人思想見解行持與真性相應，一個人思想見解行持與見思煩惱相應，這就是一個覺、一個迷，就是這一點不相同。

演【若信等五根，及發宿世善根，乃出世真正善根，若亦斷除，錯謬非小，故須覺了真偽，勿錯謬故。】

真假從哪裡辨？從它體上去辨。它體是真性，這是真的，一切要順性；它體是虛偽的，這決定是假的，決定不要把它放在心上。取捨斷除的標準在這個地方。

鈔【五捨者，捨所見念著之境時，善能覺了取捨虛偽，永不追憶故。】

除跟捨，在這一句裡面把它的定義分得很清楚。「除」是除能

，「捨」是捨所；「除」是斷除本身的煩惱，「捨」是對外境不執著。「除」是對內心的心心所，就是八識五十一心所不執著，叫做除，斷除；「捨」是外面的境界，五欲六塵，這外境不執著。一個是從「能」邊說的，一個是從「所」邊說的。

『捨所見念著之境』，對於這些境界不要去念它，不要去執著，也就是不要把它放在心上。境界現前，清清楚楚，有沒有受用？有受用。境界走了之後，乾乾淨淨，像一面鏡子一樣，決不染一塵，這是對的，心不能染著。染著，說得通俗一點，就是牽掛，心裡還老牽掛著，這個不得了！有些人說，要是不牽掛，這個人好像絕情寡義。實在講，這是他錯誤了。要知道，沒有牽掛心，你的心是光明的，境界照了，反而真正關心得到，無論他在哪個地方，你照得清清楚楚；你這一牽掛，心就迷了，想照顧的時候，能力喪失了。佛菩薩對於一切眾生沒有牽掛，我們一切眾生起心動念他都知道。如果佛菩薩也像我們一牽掛，那什麼都不知道了，擺在他面前的事情他都迷惑顛倒，心不清淨！

這樁事情說起來容易，做起來難！你能夠不牽掛嗎？為什麼放不下？實在講就是咱們用這迷惑顛倒的方式，從無量劫以來用到今天用成習慣，捨也捨不掉，明明曉得這是不對的、是錯的，想把它改過來，改不掉！習氣就起現行，這怎麼辦？我們這個法門好，這法門叫第一方便，還用牽掛，不要牽掛別的，牽掛阿彌陀佛，牽掛《無量壽經》。把你的習氣轉一轉，換一個方向、目標，你這樣牽掛，依舊用牽掛，給諸位說，這叫帶業往生，生凡聖同居土。如果一下覺悟了，我這個也不牽掛了，那好，你生實報莊嚴土。所以牽掛還能往生，這個好，這個難得！這是八萬四千法門其他法門裡頭沒有的，唯獨淨土法門有，所以淨土法門人人能修得成功就是這個道理。但是，你要把牽掛的方向目標換一換才行；你要不換的話，



一面牽腸掛肚世間法、牽掛其他法門，一方面念佛求往生，這是做不到的，這一生不能成功，前面講還同懈怠，你得不到結果。所以真的要轉，不轉不可以！要時時刻刻警惕。聽經就是警惕，提醒你，三天不提醒，忘掉了，老毛病又犯了，要時時刻刻提醒。

演【既以除諸見煩惱，則名捨所見境捨所念著境時。然捨，乃對取而言，取既虛偽，捨豈得真。並捨亦捨，弗令追憶故。】

弗是不，就是不要再回憶，這才是真正的捨。如果還追憶，這個很麻煩，追憶是悔，悔也是煩惱，你過去的事情，你每想一次，阿賴耶識裡又增加一次印象。印象加一次，你的業力就又加深一層，臨命終時業力強大，隨著業力牽引，投胎去了，去輪迴。所以佛教給我們，過去的事情統統是虛妄的，不要去追悔，不要去追憶，未來的事情還沒來，不要去想它，過去事情已經過去了，也不要去想它，你的心就清淨了。清淨心就是自己的真如本性，清淨心是真心。這樣念佛才是一念相應，念念相應，未來自有福德因緣，不必多慮。如果要想到將來怎麼辦？你想是沒有用處的，那叫打妄想，妄想豈能解決問題？用什麼方法解決問題？現前修德，修善積德，你將來自然有好果報。現在不修善不積德，想將來怎樣怎樣，全是妄想，將來的事情能跟你預料當中一樣嗎？能跟你想像的一樣嗎？不可能的事，誰都沒有法子預料，世間再聰明的人都無法預料。

從前有學問的人還能預料到將來，現在有學問的人也沒有辦法預料將來。從前人憑什麼能預料？憑社會的秩序有一個常規，大家都能遵守，所以「雖百世可知也」。中國在漢朝以後，國家所推行的是孔孟的教育，以孔孟的教訓做為我們全國的老百姓，上從帝王，下至庶民，我們思想見解行為的一個準則。雖然是有出入，總不太離譜，所以雖百世可知也。大家都遵守這個常規。現在，孔家店打倒，佛法也不要了，把聖人的教誨全部丟棄了，有學問的人也不

知道明天事，也預料不到，為什麼？沒有準則可以做預料的依憑，沒有法子預測！這就是天下大亂。我們今天社會上講「這社會秩序脫序」，這個脫序只是看到表層的一點點；深入一看，序沒有了，還脫什麼？脫序，有序才脫，沒有了，還脫什麼？

像過去，有很多人來問我，老人過世了，我們用什麼樣的禮節？喪禮，祭禮，現在沒有禮了，你愛怎麼做就怎麼做。沒有禮了，你怎能說它合禮不合禮？合禮不合禮是有禮才能夠講，這個合禮、這個不合禮。現在禮沒有了，合與不合都說不上。所以在台灣有一些同胞，老人過世還是披麻戴孝，那是清朝的禮節，有些人穿黑長衫，那是外國基督教的禮節。中國有沒有禮節？沒有了。說個老實話，清朝亡了之後，中國的禮儀就忘了。實在講民國年間最大遺憾的一樁事情，就是沒有能制禮作樂。在中國歷史上，你去看《二十五史》，任何一個朝代，政權建立之後，統一國家之後，五年之內決定把禮樂都做出來，使整個社會恢復正常的秩序，這是全國人，任何一個人無分貴賤都必須遵守的。

古德制禮作樂，他依什麼根據？跟佛法講的非常接近，依性德。換句話說，禮樂都是發揚性德的。這個工作從孔老夫子開始。孔老夫子對中國最偉大的貢獻就是刪詩書，孔老夫子不在位，當然不能制禮作樂。制禮作樂是要在位的，制禮作樂是周公，這是很了不起的。周公是大聖人，一個是在位的聖人，一個是不在位的聖人。但是，孔老夫子以不在位的身分，對於禮樂的傳播、禮樂的教學做出最大的貢獻，周公製作，他來推廣，他來流通。尤其是他周遊列國，處處講學，這個影響不止於一國，因為那個時候國家沒統一，他的教學非常廣泛。實在講，周公的制度普遍到全國，得力於孔子大力的宣揚。孔老夫子，他真正的大德就是在宣揚聖教。聖教不能普遍宣揚，不能普遍利益眾生，再好，得利益的只有幾個人，只有

很小一個範圍地區，不能普及到一切眾生。

釋迦牟尼佛之所以偉大，他老人家在生也是沒有休息的時候。在整個印度，印度幅員相當大，我們在經典裡面看到，釋迦牟尼佛北面自喜馬拉雅山，南面一直到錫蘭，印度有名的城市，佛統統在那邊講過經，真是普遍教化。佛滅度之後，再由他的弟子們把佛法傳播到全世界，這是真實的功德。這都是我們應當要知道的，應當要效法的。我們今天得到佛法的利益，要用什麼樣的方法，使這個利益與一切眾生共享。

鈔【六定者，發諸禪定時，善能覺了諸禪虛假，不生見愛故。  
】

這個修行，不管是正法還是邪法，是佛道還是外道，都會得定。『定』是專心，世出世間法統統有禪定，既得定，確實都會開智慧。世間禪定，生的是世間的智慧；出世間禪定，生的是出世間的智慧。定，世出世間法統統重視，你把能見所見捨掉，心清淨了，很容易得定，定境會現前。

演【既捨所見之境，則能發諸禪定。】

諸是諸多，禪定種類很多。

演【然禪悅資神，能生愛著。】

「資」是資養，「神」是精神。有禪定功夫的人，不需要飲食，不需要睡眠，精神飽滿，禪悅為食！所以對身體滋養滋補，什麼最補？禪定最補。世間什麼樣的補品都比不上禪定，清淨心。清淨心，不但保證你百病不生，你精神飽滿、青春永駐、長生不老，你看多好！但是人一有了這個境界，貪愛，一貪著禪定，這個錯了，為什麼？貪著禪定，定不能發揮，定的功夫不能再往上進展。所以佛特別提醒我們，決定不能貪著。

演【故須覺了禪定虛偽。以定，對動而有，動既是妄，定豈是

真，勿生耽樂故。】

禪定是真樂！那個受用、那個樂，絕對不是我們世間任何享受的快樂能比的。但是這個樂還不是真的，為什麼？沒見性！多少修行人得到這個境界就執著在這個地方，所以功夫不能進展，還是變成懈怠墮落，所以要捨。《楞嚴》「觀世音菩薩耳根圓通章」，講「六結三空」，動、靜、根、覺、空、滅，定是第二個。六層樓才上第二層，他就很滿意，就貪著了。六結解開才是圓教初住菩薩的地位，叫破一品無明、見一分真性，真正不容易！在念佛法門，這六結統統解開了，才是理一心不亂。從定開始，定、根、覺、空、滅，滅沒有破的時候，都叫做事一心不亂；如果勉強講，定就是靜，靜是屬於功夫成片。修其他的法門，這個境界沒有用處的，出不了三界。

縱然是四禪八定到非想非非想天，這叫世間禪定，不能突破，很難成就。定功，人家功夫深，可以盤腿在那裡一坐坐上二個星期、三個星期不出定，甚至坐上二、三個月，功夫更深的坐上二、三年可以不出定。有什麼用？出不了三界。如果是修淨土法門的人，有這樣的功夫是決定往生。這個法門殊勝，這個法門得定的話就是功夫成片。你能把一切動態捨掉，心得到清淨了。所以叫你不要執著，不執著，你的境界可以不斷往上提升，一定要提升到六結全部解開。「生滅既滅，寂滅現前」，這《楞嚴經》上的話，寂滅現前，這是什麼定？這是性定出現，那是真的；生滅沒有滅之前，你的定不出阿賴耶識、第六意識的範圍，這個不是真的。

這就是此地所講的，「動既是妄，定豈是真」，定不是真的，當然它這個定包括《楞嚴經》裡面講的六個結，靜根覺空滅，一個定就包括了，《楞嚴》上說得詳細，說了五個字，這就是定的功夫淺深，但是統統是在意識心裡頭，不是本性，所以它不是真的。到

生滅一滅，寂滅現前的時候，這是性定，那是真的，體是真如，體是自性；它這個體是八識，體是第六意識，所以這個不是真的。這些實在講相當細微，這也就是前面講的標準，與真性相應的，體是真性，性德，這是真的；體非性德，統統是虛妄的。虛妄的，當然要捨，當然不能夠執著。

鈔【七念者，修出世道時，善能覺了，常使定慧均平。】

『念』的意思就是定慧等持，定跟慧要平等。這不平等有什麼毛病？

鈔【若心沈沒，當念用擇進喜三支，察而起之。】

『沈沒』就是我們現在講昏沈，精神提不起來，想用功可是打瞌睡。在佛七當中最容易看得出來，一止靜，很多人睡著了，甚至打呼，那就是昏沈。我們功夫往往不能得力是兩大毛病：一個就是妄念很多；一個就是沒有妄念，他睡著了。經行，一面走一面打瞌睡，甚至拜佛的時候他也打瞌睡，這一拜拜下去，好半天都起不來，他睡在那個地方，睡著了，睡了一下他醒過來才爬起來。昏沈，這是病。你就用『擇法』，選擇另外一個方法，譬如坐在那裡昏沈，我起來拜佛，或者我起來經行，經行走得慢還不行，要快走。『進』是進而不退，『喜』是法喜充滿，因為一有法喜，精神就來了，沒有法喜，不可能有精神。用這三種方法能把昏沈打掉，這是教給我們用方法。所以擇法，法很多，哪一個方法對治我們現前這個毛病，馬上就採取。

因此修行，大眾在一塊共修，要用共同的儀規很困難，為什麼？每一個人，尤其是我們佛門的共修，年齡不一樣，身體狀況不一樣，拜佛，年輕的、體力好的，他就喜歡拜得快，多拜，年歲大的沒有辦法跟，年歲大的拜一拜要拜半天，怎麼能跟得上？所以我們才想了一個方法，雖然在一塊共修，個人修個人的，這個就很自在

。拜佛不要敲引磬，個人拜個人的，你喜歡拜得快的，你就拜快，你喜歡拜得慢，你就拜慢，不必大家一起。一起按引磬來拜的時候，拜快的嫌太慢，拜慢的嫌太快，心裡就起煩惱。所以我們在國外提倡念佛，只提倡同用一種聲調來念佛，經行走的快慢，止靜時間長短，拜佛的快慢，個人隨意，我們一概不用法器。所以每一個人都歡喜，沒有約束了。

原來以為我這個方法是自己想出來的，以後看古人書，淨宗第十祖行策大師就是這個做法，行策是清朝乾隆年間的人。這種方法非常適合我們現代人來修學，現代人工作繁忙，真正修行的人時間都不長，如果有很多儀規、很多約束，我們感覺實在很不方便。所以法門要考慮到現實環境的因素，應該用什麼方法能叫我們身心自在，真正得到法喜，這就是我們選擇的依據。

鈔【若心浮動。】

『浮動』就是妄念太多，不念佛沒妄念，愈念妄念愈多，這也是麻煩事情。

鈔【當念用除捨定三支，攝而伏之，念念調和，使中適故。】

慧多了，定少了。慧多了就是妄念，分別是慧，不分別就是定。定跟慧要拉平，他的功夫就很上軌道，哪一邊偏都不行。慧多過定就是打妄想，妄想很多；定超過慧就打瞌睡，就精神提不起來，這是最常見的兩種毛病。很多同學們都有，都有不要怕，自古以來，釋迦牟尼佛那個時候，弟子也是如此。問題就是我們自己要會調心，譬如在昏沈的時候，經行拜佛是方法，還有一種大聲念佛是方法。妄念多的時候，必須要用定的功夫，或者念佛，我們通常講「追頂念佛」，可以把佛號的速度加快，一句接一句，使妄念不容易起來，這都是方法。種種方法，自己都可以試驗一下，哪一種方法有效，就運用哪一個方法。所以「念」是調整我們修學功夫的，所

採取的方法就是前面七種，前面七種，你用一種行，用二種也行，用三種也行；兩種同時用也行，三種同時用都可以。佛是提供原則給你做參考，使我們在用功的時候不至於昏沈、不至於掉舉。我們今天講到此地。