

《了凡四訓》。諸位觀眾，上一集，我們講到「易為君子謀，趨吉避凶。若言天命有常，吉何可趨，凶何可避？」上一集就是講到這段。這段是引用《易經》的話，《易經》就是教人如何來趨吉避凶，趨向吉祥，避免凶災。如果說天命有常，有常就是固定的，不會改變，《易經》說「趨吉避凶」，吉何可趨，凶何可避？就是說趨吉避凶這個話就講不通了，既然講趨吉避凶，就證明天命是不一定的，可以改變。所以行大善的人，命運拘束不住他；大惡的人，命運也拘束不住他。他有大善，禍會變成福；他如果造了大惡，福也會變成禍，道理就是在這裡。我們再看下面：

【開章第一義。便說積善之家。必有餘慶。汝信得及否。】

這些書了凡先生平常念得很熟，念得很熟，意思不能說不懂，但是了解得不夠深。換句話說，讀那些古聖先賢的書，自己沒辦法應用在生活上，沒法子落實在生活、工作、處事待人接物。所以他的命運絲毫不能改變，雲谷禪師這一提示，他明白了。了凡先生說：

【余信其言。拜而受教。】

雲谷禪師這番話，把了凡先生點醒了。命運確實是自己造的，自己可以改變，一定要懂得自求多福。我們導師上淨下空上人他說，他學佛以後，有很多人來問他，問他什麼？法師，你為什麼要學佛？大家感覺很奇怪。我們導師的答覆很簡單，他說：我學佛的目的很單純，提升自己的境界，這是從果報上說的，從果報來說，從因上說是提升自己的德行。積功累德是修因，因好果當然殊勝，業因果報到你self能夠覺察出來的時候，你就非常歡喜，佛家常講「

常生歡喜心」。這一生都生活在歡喜當中，這多快樂！心裡面沒有憂慮、沒有牽掛、沒有妄想、沒有執著、沒有煩惱，這叫得大自在。經論裡頭常講「常生歡喜心」，一生生活在感恩的世界裡面，這是多麼幸福！所以他給人答覆：我是為了這個才學佛的。事實，這是早年方東美教授教導他的，方教授跟他說：佛學是哲學裡面的精華，哲學裡頭的最高峰，學佛是人生最高的享受。我們導師被他這句話打動了，所以認真學習。他出家之後再去看老師，老師跟他說：你的路走對了！我告訴你，想不到你真的這樣做。所以我們導師他說，確確實實是得到老師的指引，指示引導。他也是像了凡先生一樣，像這裡這句話說的，『余信其言，拜而受教』。方東美先生把佛法介紹給他，章嘉大師替他奠定根基，李炳南老居士用十年的時間把他培養起來，一生得到受用，得到快樂，得到自在。了凡先生明白、覺悟了。下面，真的做：

【因將往日之罪。】

過去所做種種罪惡的事情，種種的過錯。

【佛前盡情發露。】

『發露』，一絲毫隱瞞都沒有，完全說出來。

【為疏一通。】

『疏』是文章。就是自己下定決心，要改過自新，寫一篇文章，求佛菩薩為他做證明，用意在此地。

【先求登科。】

他命裡頭沒有功名。『先求登科』，就是先求考中舉人。他命裡頭只有秀才，秀才到最高只是貢生，可以做到貢生而已。所以他沒有科第，照他原來的命，不能考中科第，用現在的話說，他沒有學位。下面說：

【誓行善事三千條。以報天地祖宗之德。】

真正開始斷惡修善，發了這樣的大心，這個很難得。雲谷禪師看到當然歡喜，真的是孺子可教也。雖然這個時候袁了凡先生已經三十五歲，能夠真正回頭斷惡向善還不晚。在明朝那個時候，功過格在民間很流行。我們在歷史上看到，有很多很多成就的偉人，就是說一生有很大的成就，這樣的人都曾經用功過格這個方法來檢點自己的過失。

【雲谷出功過格示余。令所行之事。逐日登記。善則記數。惡則退除。且教持準提咒。以期必驗。】

雲谷禪師就拿出功過格來給了凡先生。了凡先生，真的他是凡夫，他是初學，而且根性不是上根利智，可以說是中下根性的人。所以雲谷禪師就用功過格來幫助他。功過格，現在在台灣、在香港也都有流通，都可以找得到，過去我們道場也曾經翻印過。功過格，過去在景美華藏圖書館，也曾經印單張出來流通，也有附在《了凡四訓》這本書後面，附帶在後面，印出來流通，這也有。還有，我們佛門裡面淨宗八祖蓮池大師，他也是明朝時代的人，他也有編一本《自知錄》。《自知錄》就是功過格，我們念佛的同修、學佛的同修，可以依照《自知錄》這本功過格來修學。這個我們淨宗學會也曾經印出來流通，大家可以來參考。功過格每天要登記，就是到晚上要睡覺之前就要登記，今天早晨起來一直到要睡覺，今天這一天當中做幾件好事，做幾件壞事，好壞都要登記，每天反省，反省過失。所以過失也要記下來，這樣善惡做個對比、做個比較，到底今天這一天當中，我做善比較多？還是惡比較多？開頭在做的時候一定善惡混雜，就是有善也有惡，而且是惡多過於善，譬如惡念、惡行、惡言，惡的方面比善的還多。有功過格來記錄，自己就可以提高警覺，提醒自己還要再進步，否則惡比善多將來就會受惡報。天天努力認真去做，每天改進，希望改到有一天功過格一打開是

純善無惡，你就成功了。這是教他從事上去改。這個方法不是一個高明的方法，但是對普通人來講是非常有效果的方法。

雲谷禪師又再教他持準提咒。佛法裡面參禪、持咒、念佛，方法雖然不同，目標功效完全是一樣的，目的是收心。一般人不可能沒有妄念，只有佛菩薩、大修行人沒有妄念。妄念對我們的傷害非常大，我們要知道妄念不但破壞我們的清淨心，對我們身體健康也產生不良的效果。我們看釋迦牟尼佛當年在世一天吃一餐，日中一食，而且吃得很簡單、吃得很少。我們現在人會想，這營養怎麼夠？我們不明白道理，真正道理清楚明白，恍然大悟，原來營養是我們體能的補充。身體就像個機器一樣，這個機器二十四小時都在運作，我們在睡覺的時候也沒有停止，心臟還是在跳動，脈搏還是在跳動，血液在循環，這當然需要能量。飲食是能量的補充，像汽車一樣，你要加汽油。沒有汽油，車子就不會跑，不能動了。車子，我們知道，有的車比較耗油，有比較省油的車。我們的身體也一樣，身體對於能量的消耗，有人消耗能量比較省，有人消耗的能量就比較多。

我們會問，我們身體的能量，營養的補給，到底消耗到哪裡去？大部分是消耗到哪裡去？百分之九十五消耗在妄念上面。就是說我們一天到晚胡思妄想，妄念很多，所以能量大部分是消耗在這個上面。從這裡我們才明瞭，為什麼真正在修行的人一天吃一餐就可以，我們吃三餐還不夠？人家他吃一餐就可以，就是他心清淨，他妄念少，他消耗能量就少，身體健康。凡夫妄想多、雜念多，每天補充三次還不夠，還要吃宵夜、吃點心，一天到晚都在補充，消耗得太多。消耗太多對於身體決定有不良的影響，所以你如果想要保持身體健康要減少妄念，妄念減少了，你的飲食自然就減少。最健康的身體是不需要飲食，為什麼？飲食再少，也沒有辦法完全做到

沒有污染；沒有飲食，那就決定沒有污染，你的身體才真正健康。所以吃東西，實際上講不是好事情，東西吃多，髒的東西如果不能排盡，你身體的器官污染機會就比別人還多，以我們現在的話講，你生病的機會就多了。古人說「病從口入，禍從口出」，這個話一點都沒錯。

教人念咒，念咒就是修清淨心。人決定有雜念，你把念頭集中在咒語上面，你的雜念就沒有了。用一個念頭代替一切妄念，道理在此地，效果非常顯著。所以你用參究的方法行，用念咒的方法也行，用念佛的方法也行，方法很多很多。佛家常講八萬四千法門，法是方法，門是門徑，方法門徑太多太多了。你可以選擇用一、二種，幫助你攝心，幫助你把妄想打掉，心地清淨，智慧就現前，真心就現前，這是一種修行的手段與方法。雲谷禪師教他念準提咒，又跟他說：

【語余曰。符籙家有云。不會書符。被鬼神笑。】

畫符念咒的專家常常說：你『不會畫符，被鬼神笑』。鬼神不但跟你開玩笑，有時候還讓你受不了，他會來戲弄你，給你找麻煩。所以畫符要會畫，你不會畫就會被鬼神笑。這個裡頭有祕傳，就是說有它的祕訣。

【此有祕傳。只是不動念也。】

這個『祕傳』是什麼？『不動念』。畫符、念咒、念佛，確實有異曲同工之妙，那就是方法、形式不一樣，它的原理、目的完全相同，都是要用真心，就是你一個妄念都沒有，你畫這道符就靈。

【執筆書符。】

就是說我們這個筆，古早的朱砂筆，畫符大部分都用朱砂筆。筆拿起來，要開始畫符之前：

【先把萬緣放下。一塵不起。】

你要把所有一切妄念統統放下，一念不生，心中不能有一個雜念。

【從此念頭不動處。下一點。謂之混沌開基。由此而一筆揮成。更無思慮。此符便靈。】

畫符，筆拿起來點一點，第一點點下去，從那個點開始一直畫到這道符完成，這個當中沒有起一個妄念，這樣這道符就靈驗了。畫符，那道符靈不靈，你要看畫符的人。所以平常要練習，要練得很熟，不是正式在畫的時候，平常就要先練習。練習到正式在畫的時候，一定是這一道符，從第一點那支筆點下去開始，一直畫畫到這道符完成，沒有一個妄念，心是清淨的，這道符就靈。由此可知，念咒亦復如是。念的咒這裡頭不能夾雜一個妄念，夾雜一個妄念，這個咒就不靈了。所以我們看到有些人念咒很靈驗，有些人念咒不靈驗，原因就是在這裡，這個原理都一樣。由此可知，念神咒不容易，咒愈長就愈難念，因為咒語愈長時間就長，要長時間不起一個妄念，這就比較困難。所以佛家常講，念經不如念咒，念咒不如念佛。為什麼？經的經文總是比咒語還長，你要念一部經從頭念到尾不起一個妄念，這相當不容易；咒語就比較短，咒語比經文還短，在短時間要達到無妄念，這就比較簡單；但是咒跟佛號比起來，咒語又相當長。實際上，你能念一遍咒不起一個妄念也相當不容易，一句佛號這個時間比較短。不起一個妄念，這道符就靈。佛號也是這樣，念佛你如果不起妄念，念佛就靈。阿彌陀佛、阿彌陀佛，這四個字，這四個字裡頭也是不能夾雜一個妄念，相同的意思，這樣這句佛號就靈了。如果你一面念佛一面打妄想，佛號就不靈，邊念邊打妄想就不靈。念佛必須你念這句當中不起妄念，這句就靈了；念二句，二句不起妄念，這二句就靈。

過去台中李炳南老居士教人，早晚課念一百零八聲的佛號，就

是我們大串的念珠剛好念一圈，中間的隔珠不算，剛好一百零八顆，念一句撥一顆，念珠撥一圈，剛好一百零八句的佛號。早課念一百零八句，晚課念一百零八句，我們一般聽起來，這一百零八句的佛號時間不長，很簡單。但是李老師他有個條件，就是說你念這一百零八句佛號當中不能起一個妄念，就是跟雲谷禪師教了凡居士持準提咒的原則一樣。如果你念到一百零七句起一個妄念，前面念的不算，從頭再來，再開始念，一定是念到第一百零八這當中都沒有起一個妄念，這樣你這堂功課才算做完。所以過去李老師教人這樣做早晚課，我們才知道，原來一百零八句的阿彌陀佛是有條件的，不是我們邊念邊打妄想念一百零八句，這個功課就做完了，不是這樣。我們要是能這樣來念，如果你念十念法，也是同樣的道理。一百零八，這時間比較長，這當中做到沒有一個妄念，要訓練一段時間。像四十八願第十八願說十念，念十句阿彌陀佛。你如果保持這十句的阿彌陀佛念完不起一個妄念，先從這裡訓練，先念十句，慢慢再增加，這也可以，由少而多，由少慢慢再增加到多一點。一百零八，也是一個圓滿的數字。

這些方法都是幫助我們攝心，都是幫助我們達到清淨心。清淨心是真心，心裡頭有妄念，這個心叫妄心。妄心有生滅，真心不生不滅。真心裡頭沒有念，所以它沒有生滅。如何能夠把生滅斷掉，恢復到不生不滅？這是佛家修學功夫最高的目標，到不生不滅就是最高的。這個道理，難得雲谷禪師為我們說出來。下面他說：

【凡祈天立命。都要從無思無慮處感格。】

『感格』就是求感應。於心性求感應，於上天求感應，都要用真誠心，所謂「誠則靈，不誠無物」。你如果要『祈天立命』，都是要從這裡去求，這樣才有感應，就是無思慮、無妄想、無雜念，這個心恢復到清淨，就是真誠心，自然就有感應。下面又說：

【孟子論立命之學。】

『立命之學』，最早是孟子說的。

【而曰。夭壽不貳。夫夭與壽。至貳者也。當其不動念時。孰為夭。孰為壽。】

孟子這個話說得高明。『夭』是短命，一般說夭折，壽命很短，年紀輕輕就過世了。『壽』是長壽，壽命長。短命跟長壽，我們看起來是二，它這裡說，短命跟長壽是一，不是二。這個話一般人聽不懂，明明就不一樣，兩個差別太大，怎麼說是一，都一樣？因為我們看到是二，看到的是差別太大。為什麼有這個差別？我們用什麼心去看？分別心去看，執著心去看，所以本來是一，我們看起來就變成二。如果你的內心不動念頭，你的心不動，一個念頭都沒有，這個時候什麼是長壽、什麼是短命？你沒有這個念頭了，這時確實是夭折長壽是一不是二。為什麼？沒有分別。有分別才有二、才有三，沒有分別哪有二、哪有三？分別就有差別出來。

什麼人不分別？聖人沒有分別心，佛陀沒有分別心，菩薩沒有分別心。凡夫有分別心，所以把世間一切法都變成對立，大跟小對立，長跟短對立，善跟惡對立，真跟妄對立，全部都變成對立。對立，就是科學家所講的相對論。我們是生活在相對的世間，這個相對，佛跟我們講是虛妄的世間，不是真實，《金剛經》上講的「夢幻泡影」。這不是宇宙人生真相，宇宙人生真相叫一真，那就是這裡所說的，決定沒有相對，是一不是二，這才是真的。有相對不是真的，是虛妄的。六道裡面是相對的，十法界裡頭還是相對的，到一真法界相對就沒有了。我們講相對沒有，是不是有絕對？絕對也沒有。因為絕對跟相對兩個又是互相建立的，又變成相對了。所以相對沒有，絕對也沒有，這個境界佛經裡面講「不可思議」。思是用我們的心，我們的頭腦去思惟。你不能思，你思想達不到，你一

思（去想）就錯了。那個境界，你沒有辦法去想，想你就落在意識心裡面。議是議論，用我們的口來說，說也說不出來，也不能說，說就錯了。所以「開口便錯，動念即乖」。那是真實的一真法界，那是真平等。孟子說這些話不簡單，他如果沒有契入這個境界，他說不出來。所以孔孟雖然跟佛法沒有接觸到，如果用佛法的標準來看孔子、孟子，他們也是大菩薩，也不是普通人。我們看看他們的言論、他們的觀察，在佛法裡面講的是大乘圓教七地菩薩以上的境界。

【細分之。】

詳細你再把它分析，就是說再把它推廣。

【豐歉不貳。然後可立貧富之命。】

『豐』是豐收，這是舉出農夫耕種，今年豐收，收成很好；『歉』就是收成不好，歉收。收成多，豐富，今年可以過得較富足；今年如果歉收，日子就過得很艱苦了。如果你能懂得「豐歉不貳」，就是貧富不二，你就可立貧富之命。

【窮通不貳。然後可立貴賤之命。】

『窮』是處在困境，辦什麼事情都艱難困苦，不能成就。『通』是通達，想做事情助緣很多，非常順利。你要是不懂這個道理，就不能立貴賤之命。我們要問：世間有沒有貧富？有；有沒有貴賤？有。要怎麼樣立命？貧者安於貧，富者安於富，貴者安於貴，賤者安於賤，各得其所，這叫立命。彼此互相尊重，互相敬愛，互相合作，這是真正知天命。所以這個世間永遠是太平的，社會決定不可能有動亂。為什麼？知命，知道自己的命。知道自己的命，我們就安分守己，守住我們的本分，不去胡作亂為，這就是立命。這是學問，這是實學，真真實實的學問。接著說：

【夭壽不貳。然後可立生死之命。】

生死這個現象，在六道裡面都有，可怕不可怕？不可怕。生死非常正常，只要你把這個道理了解清楚，明白了，你會不會貪生怕死？不會。生跟死是一樁事情，不是兩樁事情。通達的人，對於捨身受身生死這樁事情，就像我們一個人脫件衣服、換件衣服一樣。我們把衣服比喻作身體，這個衣服穿的時間久了，髒了，破了，我自然把它脫掉。脫掉，就好像我們的身體用久就壞了，不能用了，這個身就不要了，再換一件新的，再換一個身。所以過去有人說：人死是過世，換成另外一個身，不是真的死，實際上是不生不滅，是不會死的。所以生死這個事情，只是捨身受身，就像換衣服一樣。

在這裡面，我們必須要注意到，衣服愈換愈漂亮，這就好；不要愈換愈差、愈換愈壞，那就不好了。如果一個人作惡多端，他這個身體捨掉，來生又再得一個身體，比現在這個身體還差、還壞。像三惡道畜生身、餓鬼身、地獄身，這個身相是比我們現在愈來愈難看。如果這個人一生行善，好善積德，他這個身捨掉之後，他來生生天，天身比我們這個身莊嚴得多了。他得菩薩身、得佛身，愈來愈莊嚴。你了解這個事實真相，懂這個道理，你才真正肯斷惡修善。斷惡修善，雖然是利益別人，利人才是真正利己，這是真理。損人決定害己，世間人常講「損人利己」，這個話有毛病，損人決定害己。利己是你眼前得點小利益，可是幾十年之後，你死了之後，你變畜生、變餓鬼，墮地獄，那真正是害了自己，害慘了自己，到那時候後悔莫及。所以損人的事情決定不能做，真正聰明人、明白的人，決定是做利益一切眾生的事情。

文人，從事於文化教育事業的人。我們今天看到很多出版的東西，有很多人送書。這是我們導師常常講起，有人送書給他看，他第一個先翻版權頁，看後面的版權頁，版權頁如果有寫「版權所有

，翻印必究」，這本書他就不要看。為什麼不要看？他認為這個人寫不出什麼好的東西，因為他的心很自私，他沒有利益大眾的意願。所以我們導師他就說，他不要浪費時間、精神看這些東西，這些東西不值得他看。後面要是印「歡迎翻印，功德無量」，這本書他會仔細從頭看到尾。為什麼？他的心量大，他沒有自私自利的念頭，這個人是好人，這個人是善人，他的東西一定可以讀。所以我們導師說，他讀東西跟一般人不一樣。我們導師他自己的著作，像這些年來講經的錄音帶、錄影帶數量很多，估計很多種，好幾千種，書籍也不少，版權完全都公開授權大眾流通，歡迎翻印，歡迎流通。人家能夠流通翻印，他就很感激，這總是人家看得起。他如果看不起，他為什麼要花那麼多錢去做這個事情？何必要給人限制！不可以翻印，不可以流通，這是心量太小。所以我們導師的著作，歡迎大眾流通。你要怎樣流通都沒關係，免費贈送，還是成本流通，或是一般流通處拿去流通，他都沒意見。他沒有賣版權給人，所以不管什麼人流通，後面都不可以加註「版權所有，翻印必究」，這是他的原則。所以他的版權，都是公開授權大眾，沒有限定什麼人，只要你發心都可以來流通。歡迎別人翻印流通，這是我們導師一生一貫的做法。我們有很多同修，也是受了我們導師大心量的感動，所以也很多人來效法。

因此，對於生死這樁事情參透了、看透了，知道這個事實真相，知道以後對貪生怕死的念頭就沒有了。你要是能像這裡所說，達到『天壽不貳』，你的心不起分別執著，對生死這件事情就沒有恐怖。為什麼有恐怖的念頭？這是妄念，妄想對立，才有貪生怕死，生起恐怖這種念頭。如果到念頭不動，無論在什麼時候、什麼方式死亡，都會歡歡喜喜。為什麼？知道這個身捨掉之後，馬上就換一個比現在的身更好、更殊勝的。

【人生世間。惟死生為重。曰天壽。則一切順逆皆該之矣。】

『該』是包括，都包括在內了。只要能夠把這一關參透，所有一切相對的境界裡面，你都能夠得自在。一切順逆，順境、逆境，人事環境裡面善緣、惡緣，都包括在其中。包括在其中是什麼？不二，我們要入這個境界。我們在一生當中，免不了遭遇到有些人對我們比較好，照顧我們，這有恩惠；有些人對我們不滿，惡意毀謗、陷害、侮辱，都有。我們用什麼心對待他？用感恩的心對待他。對我好的人，我感激他，他對我很多幫助；對我不好的人，毀謗我的人，侮辱我的人，陷害我的人，我也非常感激。感激他什麼？消我的業障，成就我的德行。也就是說，他用這個手段來對待我，看我的心平不平靜，還有沒有瞋恚心。如果還有一念瞋恚，還有一念報復，我是凡夫，我的功夫沒有進步。他這樣對待，等於說是一個考驗，我及格了，我對他沒有惡意。他對我惡意，我對他沒有惡意，我對他沒有報復的念頭，不但沒有報復的念頭，還感激他、感恩他。這是我們導師教導我們的。

所以他的小佛堂，他都有立個牌位，對這些冤親債主，對他很不好的人，都給他供個長生牌位，天天誦經、拜佛給他們祝福，不管怎麼樣陷害他，還是祝福他們，把他們看作佛菩薩。我們導師說，有很多人會對他不好，就是對他了解還不夠，所以一切都是出自於誤會、誤解，沒有必要去計較。計較就是過失，他不計較，感恩、尊敬，遇到困難的時候，他還會去幫助，全心全力來幫助。這是做人的道理，要做到這裡講的，必須要參透不二法門。不二法門是佛家說的，我們從這個地方來看，孟子這些話來看，儒家也契入不二法門，儒佛是一不是二。然後我們再仔細觀察，世間很多很多宗教的領袖，宗教裡面的典籍，我們導師說他的心目當中，都是一不是二，都是不二法門。所以他進入其他宗教的教堂，他也禮拜，也

恭敬。有許多人看到覺得很奇怪：法師，你是出家人，為什麼去其他的教堂，你也禮拜？這是我們導師他的境界，他現在在講《華嚴經》，《華嚴經》是講一真法界，《華嚴》講的是多元文化的社會，多元化，一切都是一不是二，都是同一體，能夠契入這個境界。所以他對於其他不同的宗教，一律是恭敬禮拜，這就是真正入了不二法門。我們再看下面，雲谷禪師接下來又說：

【至修身以俟之。乃積德祈天之事。曰修。則身有過惡。皆當治而去之。曰俟。則一毫覬覦。一毫將迎。皆當斬絕之矣。到此地位。直造先天之境。即此便是實學。】

這一段話是講到修身。孟子所說『修身以俟之』，這句話是說自己要時時刻刻修養德行，乃至於『積德祈天之事』。「修」是修正的意思，這是屬於存養功夫，「身」有過失、有惡的行為，必須要把它永遠斷掉。「俟」是等待，所謂「水到渠成」。這裡面最忌諱的是不可以有一絲毫僥倖之心、非分之想，也不能讓心裡面的念頭亂起亂動，『將迎』就是念頭的起滅，都要把它斷絕，『皆當斬絕』，這是真正的功夫。果然到這個地位，那就完全恢復性德，這個境界在佛門裡面講，這是大菩薩的境界。『即此便是實學』，是實實在在的學問。孟子說得很好：「學問之道無他，求其放心而已。」放心是什麼？妄想、雜念、分別、執著，能夠把這些東西斷掉，這是真正的學問，這是完全能夠恢復到自性，恢復到本心。自性本來具足無量智慧、無量德能、無量相好，這是有求必應、有求必得真實的原理。原理是真實的，我們一定要有信心。真正肯依這個理論方法來修學，這樣哪有求不到的道理？世出世間沒有一樣求不到的。下文又說：

【汝未能無心。但能持準提咒。無記無數。不令間斷。持得純熟。於持中不持。於不持中持。到得念頭不動。則靈驗矣。】

這個道理，誠則靈矣，誠則明矣。我們是凡夫，凡夫不能做到無心，就是說沒辦法做到無妄念，凡夫都有念頭。如何把念頭控制住？如何把念頭消滅掉？那就要用方法，雲谷禪師教了凡是用持咒的方法。有人讀了這本書，聽到這些話，過去也有人去請教我們導師說：法師，我們現在是不是要念準提咒，還是要繼續念阿彌陀佛？問這個話的人還不少。大家讀了《了凡四訓》，看到雲谷禪師教了凡先生持準提咒，於是想到我們是不是也要來念準提咒？很多人提出這個問題，向我們導師請教。從這裡也可以知道，提出這個問題就是我們學習還沒有善用心，也就是沒有把這個意思聽懂。

前面就有講過了，道家畫符，佛家參禪、念咒、念佛，異曲同工，就是說這些方法不同，但是目標都是一樣的，原理原則都一樣的，只是方法手段不同而已，目的原理完全相同。雲谷禪師教了凡念準提咒，我們現在念阿彌陀佛，你就念阿彌陀佛就好了，你念阿彌陀佛也是一樣。你可以念到『無記無數』，開頭有的人有記數，譬如念一百零八聲、一千零八十聲，或者是一天念一萬聲的佛號，有人開頭都有記數。你如果念到不用記數，「無記無數」，也不用去記，就是一直念，不要間斷。『不令間斷』，我們念佛的功夫就是在這裡，念到純熟，於念中不念，不念中念。這也是同樣意思，到念頭不動就靈驗了，你念阿彌陀佛也是靈驗。你念什麼咒、念什麼經，用什麼方法，你如果達到念頭不動，統統靈驗，都一樣。

但是底下這幾句話要記住，這是共同的原則。無記無數，這要看什麼樣的人，中上根性的人用這個方法可以，中下根性的人最好是記數。所以我們用念珠，念珠做什麼？記數。一天一定要記多少數，這樣能夠把妄念消除，功夫能夠做到精進而不懈怠，這是初步的功夫。諸位要記住，你如果說用這個方法用幾年，妄念少了，心地漸漸清淨了，你就不要再記數。為什麼？記數還是會分心，這是

在初學的時候用的一個方法，用記數。一天一定要念幾萬聲的佛號，有人一天定十萬聲佛號，這就要去記數，這是初步的功夫。功夫念得純熟就不用記數，就是不要再分這個心，佛號一句一句接著念下去，無記無數，這樣你的心念念在佛號裡頭，妄念自然就不生了。所以念佛的功夫，貴在不懷疑、不夾雜、不間斷。功夫純熟，到『於持中不持，於不持中持』，就是念跟不念合成一，念跟不念是一不是二，你就入了不二法門，你功夫就成就了。所以我們用念佛、念咒都一樣，功夫有很多層次，自己一定要知道。我們今天如果是初學，決定要用記數，記數是最低的功夫，剛剛開始念佛要定一個數，怕懈怠忘記；從記數提升到無記無數；無記數再提升到「持而不持，不持而持」，以我們念佛來說是「念而不念，不念而念」，這是第三層的境界。諸位明白這個道理，這個『靈驗』你自己可以體會到。靈驗的原理是「誠則靈」，靈是講感應，就有感應；「誠則明」，明是講智慧現前。

雲谷禪師教導他的，到這裡告一個段落。下面就是講了凡先生他修持的經歷，如何將大師一番開示，完全落實在自己的思想行為？這是真功夫，值得我們學習。我們再看下面：

【余初號學海。】

我們從他的『號』，也能夠看出了凡的為人。最初他自己有個外號叫做『學海』，「學」就是學習，「海」就是比喻像大海，廣大無邊際。從這裡能夠看出了凡的為人，他喜歡讀書，好學，但是習氣很重。「學海」，這個口氣非常大，很明顯的，我們能覺察出貢高我慢，他確實是這樣的人。

【是日改號了凡。】

聽了雲谷禪師這番開示之後，從這一天起，接受雲谷禪師教誨之後，他就改號『了凡』。把他的外號改了，本來是學海，現在改

作「了凡」。了凡是他遇到禪師，禪師跟他開示之後，他才改過來，不用學海二字，改作了凡，了是明瞭、了脫，凡是凡夫。這一集時間到了，我們就報告到這裡。