

諸位法師、諸位同學，請坐。請看「淨行品第十一」長行第六段看起：

【云何善修習念覺分。擇法覺分。精進覺分。喜覺分。猗覺分。定覺分。捨覺分。空。無相。無願。】

這十句，「云何善修習」是一直貫下來，貫了這十句，下面省略。要是把它念到完整的句子，云何善修習念覺分，云何善修習擇法覺分，乃至於云何善修習空，云何善修習無相，云何善修習無願，這樣的句子大家就懂了。這段經文清涼大師註解不多，但是也說得很清楚、很明白，「修涅槃因」。在大段裡面，這屬於第五段。

「七覺三空，十地品廣說」。所以在此地只是把名目給我們說出來，前面就是七覺支，後面「空，無相，無願」是三空，到下面經文「十地品」裡面會有很詳細的說明。但是我們現在距離十地品還相當的遙遠，因此學習這段我們也要概略的說說。

什麼叫做七覺三空？七覺支是「三十七道品」裡面的一個科目。三十七道品一共是有七科，四念處，四正勤，四如意足，五根，五力，下面就是七覺支，八正道。所以七覺支也是大小乘教必須要學習的科目，都在日常生活當中，通常在大乘教裡面，稱它作助道品。無論修學哪個法門，三十七助道品這是基本學習的科目。八萬四千法門是八萬四千不同的方法，修什麼？總離不開這三十七個科目。

三十七分做七段，我們現在一般講法單元，七個單元，這是其中之一。這個單元裡面有七個科目，第一個是念，『念覺分』，我們怎樣學習念覺分？這很重要。在我們心情沉悶的時候，我們一般

講精神提不起來，念佛，靜坐，我們不講參禪，我們講靜坐。念佛堂裡面，我想很多同學都見過，幾乎念佛堂每天都會出現這個現象，有些人念著佛昏沉了，打瞌睡了；最容易發生的現象，在止靜的時候。繞佛繞了幾圈之後，大家坐下來止靜的時候就有人睡著了，坐在那個地方睡著了，這個現象常常有，這叫昏沉，精神提不起來。這個時候佛就教我們，就是要起這個念，我們要選擇什麼法門來對治，把自己的精神振奮起來。所以七覺支這七條是幫助我們覺悟，幫助我們覺醒，你說它多重要！

我們選擇的方法，這是淨宗方便，我們選擇的方法是念佛。念佛也有方法，當昏沉的時候怎麼辦？大聲的念。你大聲念會不會吵到別人？你把大眾秩序擾亂也不好。所以一般選擇，雖然是止靜，他可以起來在當中拜佛，用這個方法把自己的昏沉打掉；或者是大眾止靜，你還是可以繼續繞佛，用這種方法也行。現在科學儀器很發達，像隨身聽，我們把念佛堂念佛的佛號可以錄下來，為什麼？在念佛堂的時候，大家念佛的聲調、音調都要一致，才不至於混亂，這是莊嚴道場。錄下來之後，我們可以放在隨身聽裡頭，當昏沉的時候我們把聲音開大，自己聽得到，外面人聽不到，不干擾別人，這也是個辦法。這個辦法在現在行，從前沒有這些機器，沒有法子。所以從前人選擇只有拜佛、繞佛，不干擾別人，用這些方法。古大德教導我們，你就用下面「擇法覺分，精進覺分，喜覺分」，你用這三種把你的昏沉打掉；擇法、精進、喜，下面我們一條一條再介紹，用這個方法。

另外一個現象叫掉舉，就是心浮氣躁，跟昏沉恰恰相反，心浮氣躁，妄念紛飛。有很多人說，我不念佛、不靜坐的時候沒有妄念，這一靜坐下來，不知道這妄念從哪裡來的，怎麼會這麼多？嚇得他怎麼樣？嚇得他不敢靜坐。這是錯誤的，一定要曉得，妄念不是

靜坐時候才有的，而是什麼？靜坐時候你才發現，沒有靜坐的時候就是這麼多。因為你心念不集中，你就沒有發現到，這想靜下來之後，這才發現妄念這麼多。我們一般在用功的時候，這兩種毛病常常現前，一個是提不起精神，一個就是心浮氣躁，妄念太多，佛經上叫掉舉。在這種狀況之下，你就可以用輕安、用定、用捨，用這三個覺支來對治。

由此可知，七覺支是對治我們用功時候常常起的這兩種煩惱，一個對治昏沉，一個對治掉舉（就是心浮氣躁）。功夫用得力的時候，在日常生活當中也會有這種情形，工作的時候，處事待人接物。昏沉，在日常生活當中，昏沉是精神提不起來，比較少；心浮氣躁，現在幾乎普遍都見到，無論你在什麼地方，你只要冷靜觀察，現在一般人急躁。也就能夠體會到他的妄想多，分別執著多，情緒不穩定，很容易發脾氣，這是屬於掉舉，也就是他心定不下來。像在從前社會，無論是士農工商，一般所見到的人情緒都很穩定、溫和，言語都緩慢，動作也緩慢。我們看看曾國藩的家書、家訓，你看他教導他的子弟，他這個家書、家訓寫得太多了。由此可知，他對這個問題很重視。年輕人要學穩重，穩重從哪裡學起？一切都緩慢，不要叫人看到急躁，無論遇到什麼樣艱難的問題，心地都是如如不動，這有道理。佛在經上講得很清楚，清淨心生智慧，智慧才能解決問題；心浮氣躁生煩惱，煩惱怎麼能解決問題？煩惱只有把問題愈搞愈複雜，不是解決問題的方法。

由此可知，七覺支的宗旨，用一句最簡單的話來說，就是教我們要學穩重，思想、言語、動作。我這一生見到一個人，章嘉大師，這個人給人的印象，行住坐臥都在定中，無論在什麼時候你去看他，他都好像在入定，言語少，速度很慢，動作也少，也很緩慢。你跟他見面的時候，自自然然不敢放逸，他有那個攝受的力量，自

然就會對他尊敬。我這一生只看到這麼一個人，其他的兩位老師跟他不一樣，真正修行人。你們看到照片上他老人家穿的服裝，一年四季都是那個樣子，那個服裝很厚，當然冬天沒有問題，夏天他也是這樣。

有一年，台灣第一次發起印《大藏經》，是用日本《大正藏》做底本，台灣翻印，頭一次翻印。佛教會一些人在台灣做全島的宣傳，希望大家認識《大藏經》，熱烈的來支持、購買《大藏經》。因為這個書很大，成本很高，確實是不容易，就邀請章嘉大師帶這個團環島去介紹。那個時候也有一些年輕的法師陪同，其中有一位年歲比大師輕的，大師那個時候差不多將近六十歲，他們只有四十多歲，看到章嘉大師穿那麼多衣服，就問他：您老人家熱不熱？那是夏天，這些年輕法師都是拿著扇子，章嘉大師沒有，就問他您老人家熱不熱？大師回答一句話很妙，「心淨自然涼」。這些法師們聽到，感覺到非常慚愧。這就是人家心地清淨，冬天他不冷，夏天他也不熱。一般講這是修行功夫，也就是說，你的心有沒有到清淨程度。

永遠沒有昏沉，沒有掉舉，功夫得力的現象。昏沉跟掉舉都是功夫不得力，念佛人對這個要特別的留意，為什麼？有這兩種現象障礙往生。在現前障礙你，不要說一心不亂，障礙你功夫成片，障礙你的悟門，你不能開悟。所以七覺支在修行來講，它是很重要的一個科目，它能幫助你排除昏沉、掉舉，使你真正得到定慧均等。定慧均等，那就是禪。念佛也是禪，它不用參究也不用觀心，它用持名的方法，達到的效果跟禪定沒有兩樣，所以佛在《大集經》上說念佛，特別是講持名念佛，這是「無上深妙禪」，這是佛說出來的。離開禪，不是佛法，只要是佛法，我們就曉得八萬四千法門是八萬四千種不同的方式學禪。這是「念」，正是宗門大德常講「不

怕念起，只怕覺遲」，這個念一起，馬上就覺。此地這個念就是覺，昏沉、掉舉才起來，妄想、雜念才起來，立刻就覺悟，就知道用什麼方法來對治。

第二個擇，『擇法』，擇是選擇，選擇用什麼方法來對治。簡單的說，我們在日常生活當中，六根接觸外面六塵境界，在基本上來講，你要把外面境界看清楚，你不能被這些迷了。《金剛經》在中國佛教經典裡面，可以說知名度排在第一。佛教經典很多，很少有人能說得出來，但是大家都知道有一部《金剛經》。由此可知，《金剛經》在中國社會是多麼受人歡迎。不但是學佛的人必讀，不學佛的人，只要是讀書的人，一生當中說他沒有讀過《金剛經》的，那太少太少，都曾經讀過，為什麼？開智慧的，幫助你擇法的。所以你善能覺了、善能辨別這一切法當中，哪是真的、哪是假的。

佛將一切法給我們歸納六樁事情，性、相、理、事、因、果，這六個字把一切法統統包括盡了，沒有一法能超出其外。你曉得什麼是真的，什麼是假的，所以你才不會錯誤選擇，把假的當作真的。本性就是清淨心，就是真心，本來具足無量的智慧德相，大乘經佛常說「本來具足」，這是真的。但是眾生很不幸，無始劫以來，一念無明迷失了真心，迷失了本性，隨順外緣起無量無邊的煩惱。諸位要曉得，無量無邊煩惱就是無量無邊智慧德相迷惑以後產生的現象。迷悟之體是一，迷悟的相不一樣。我們講性相，迷悟，性是一不是二，悟的是性，迷的也是性，性沒有迷悟。但是迷了之後，相就是十法界依正莊嚴，覺悟的相是一真法界，不一樣。覺悟了，在《華嚴經》上講是四十一位法身大士，迷了的相是十法界依正莊嚴，六道迷得深，四聖法界迷得淺，這要知道、要認識清楚。

《金剛經》上說「凡所有相，皆是虛妄」。不要被這些幻相（虛妄的相）欺騙，你執著這些虛妄的相，堅固不捨，這個錯了。堅

固不捨這些虛妄的相，這就是六道輪迴的根本。為什麼你出不了輪迴？生生世世，你出不了輪迴，就是你對於這個虛妄的東西執著，你把它當真，錯在這裡；不知道凡所有相皆是虛妄，不知道我相、人相、眾生相、壽者相是假的不是真的。所以佛教菩薩要把這四相放下，可不能執著，不但不能執著，分別都不可以。執著，這就變出六道輪迴；分別，這變出十法界。所以離分別執著，不但六道沒有了，十法界也沒有了。

這個道理大乘教裡頭講得太多太多。佛為什麼千言萬語，苦口叮嚀？我們迷得深，雖然聽佛講經，這一下覺悟，像閃電一樣放了一下光明，時間很短暫，離開講堂，馬上就迷了。佛知道這是眾生的老毛病，這是眾生的習氣，怎麼教？必須是千遍萬遍、無數遍的提起，讓這個經教長時期的薰習他，密集的薰習他，會產生作用。諸佛菩薩就是這麼成就的，長時密集的薰習，覺悟了。我們學佛，你就知道「一日暴之，十日寒之」，功夫不能成就。統統講薰習。世間人不是善薰習就是惡薰習，學佛的人不是佛法薰習就是世俗薰習。世俗薰習，那就是輪迴的薰習；佛法的薰習，那就是涅槃的薰習，不一樣。

今天我們想想一天二十四個小時，我們接受佛法的薰習是幾個小時？我們接受世法的薰習是幾個小時？到什麼時候功夫才得力？給諸位說，每天要是能夠做到二十個小時佛法薰習，四個小時世法薰習，你這一生肯定成就。怎麼知道？我們從世尊當年在世教學明白了，釋迦牟尼佛他帶著這批學生，每天跟他們講經說法、研究討論，幾乎都沒有休息，他不累嗎？在我們想像當中，他不會累，為什麼？學而時習之，不亦悅乎，法喜充滿，他怎麼會累？每天休息，中夜（中夜就是四個小時）這四個小時睡眠。可是他們這些人是用打坐代替睡眠，我們一般人講不倒單，他用入定。定，恢復體力

，真的是萬緣放下，一念不生，比我們睡覺的效果還要殊勝。因為睡覺，昏沉，入定不昏沉。七覺支就是調整你入定，幫助你進入禪定的境界。禪定境界是定慧等持，定跟慧是平等。如果慧多於定就浮躁，定要是多於慧就昏沉，這是初學的人往往沒有法子避免的兩種現象。

所以懂得選擇法門，這個意思深廣無際。在我們整個修學過程當中，一定要知道自己的根性，知道自己現前生活的環境，學習的環境，哪個法門比較適當。在今天這個環境之下，我們一般的根性，持名念佛是最方便的，也最快速，也最穩當、最殊勝，選擇這個法門。選擇之後，法門選擇了，接著底下要選擇老師。沒有一個老師幫助你、指導你，法門選對了也很難成就，也不容易。我們一生能不能有成就，老師的關係太大！有了老師，還要選擇同學，很重要。如果有老師沒有同學，好比你走路，你一個人沒有伴侶，你會走得很辛苦，同學互相切磋琢磨，菩提道上有伴。老師是指路的，不是陪你走路的，同學是陪你走路的，不一樣，這不可以不知道。

另外就是選擇修學環境，每個人一生福報不相同，根性不相同，緣分不相同，所以都不是一樁容易事情。果然是利根，那就方便多了，為什麼？他淡薄，天性就柔和，於人無爭，於世無求，不論是順境、逆境，他都能保持身心的平靜，這是修道最好的條件。中人以上，中等根性以上，如果遇到好的老師把這些道理講清楚、講明白，你能夠聽得懂，能理解，能依教奉行，這就好，能夠把你中上根性在這一生當中提升到上上根性，這我們在歷史上看到很多。

所以人生在世，有很多人問我，人生在世的意義是什麼？價值是什麼？問的人很多。我也是老老實實告訴他，我覺得人生最有意義、最有價值，不是升官發財，不是今天在這個社會上有地位、有權勢，不是的，而是什麼？提升自己的境界，能不斷提升自己的靈

性，這個有意義、有價值。我們知道人不是這一生就完了，任何一個人有過去、有未來。過去已經過去了，造作一些善惡業自己雖然不知道，忘掉了，但是阿賴耶裡面習氣種子在，沒有斷，它不但影響這一生，而且影響來世，這是個麻煩事情，不能不知道。這一世時間短，縱然活一百歲，一彈指就過了，有什麼意義？可是來世的時間長，六道裡頭，哪一道都比人道的時間長，這個事情我們不能不知道。

可是有人要問，畜生的壽命沒有人長，尤其像我們講低級動物，牠的壽命只有幾個小時，所謂朝生暮死，很多，這怎麼說法？佛給我們說，這些動物愚痴，畜生愚痴，所以牠有堅固的執著，牠執著那個身形就是牠自己，於是怎麼樣？死了之後，投胎又是那一類，像螞蟻，死了以後又做螞蟻。佛經上有一段故事，是釋迦牟尼佛當年在祇樹給孤獨園，祇樹給孤獨園那個時候有工程，釋迦牟尼佛看到一窩螞蟻，看了之後笑起來。旁邊這些弟子就問佛，你看了螞蟻有什麼好笑？佛就說：這窩螞蟻，七尊佛出世，都過去了，牠還沒有離螞蟻身。不是說螞蟻壽命那麼長，七尊佛出世，這多長的時間！這螞蟻死了之後還到這個窩裡面又做小螞蟻，生生世世都做螞蟻，不知道脫離螞蟻身，畜生道。

佛這些話給我們很大的警惕，那就是三惡道不能去，進去很容易，出來非常困難。你說這些畜生道裡面有沒有佛菩薩的教誨？肯定有的，諸佛菩薩大慈大悲，哪個眾生有感，他就到那裡去應現、示現。可是牠們有堅固的執著不能接受正法，那就好了，讓牠去受苦，受到什麼時候牠真正覺悟，佛才能幫上忙。畜生再能變成人要經歷很長的時間，不是那麼很單純的，這我們應當要曉得。

所以擇法不能不謹慎，這要智慧，沒有智慧你就選錯了。智慧，我們初學的人沒有智慧，要依老師，依靠老師幫忙，智慧不開，



不能離開老師。這是從前跟一個老師修學，什麼時候畢業，你可以出師，從前叫出師，現在人叫畢業，什麼時候能出師？你有智慧，有能力辨別真妄、邪正、是非、善惡、利害，有能力辨別，老師會點頭，你可以畢業了，沒有這個能力畢不了業。所以有人跟老師跟一輩子，有人跟老師跟二、三十年，不一樣。當然也有很聰明智慧的，時間短，三年、五年就離開老師。可是我們看到跟老師二、三十年，甚至於一輩子不離開老師的也比比皆是，怕走錯路。

『精進覺分』，精就是專一，精而不雜，進而不退，你才進步，所以加上精進。特別在修道，修道最重要的是要有能力辨別是非、善惡、邪正，如果連這個不能辨別，你的修行決定產生障礙。真正用功的人往往浪費很多的時間去學習沒有利益的苦行，那很可惜。佛讚歎苦行，苦行能夠幫助你戒定慧。如果這個苦行不能幫助你戒定慧，這個苦行，佛法講無益的苦行，沒有利益，這不能不懂。所以必須對於，我們現在的話說一切人、一切事、一切物，對於人事物，對於世法、佛法，邪正、是非、善惡得有能力辨別，那你的精進就是覺不是迷。世間精進迷的也不少，我們要精進覺。這七個都是覺，要精進覺不可以精進迷，才能真正得受用。

我們修淨土，希望在這一生當中能成就，那是無比的殊勝。真的像彭際清居士所說的，無量劫來希有難逢之一日。我們是無量劫來希有難遇的這一生，怎麼樣念佛才能往生？這才是我們一生當中，唯一的一樁大事情，其他事情統統不要緊。為什麼？世間法裡頭沒有一樣是真實的。儒家講人的一生要立功、立德、立言，沒錯，是教你做好事，教你做好人，這在教育上一定要懂得。聖賢人教人，目的就是教你做好人，教你做個善人，絕對不是教你升官發財，不是的；不是教你得名聞利養，不是這個，為什麼？升官發財是要有命，你沒有那個命，求不到。命裡有的一定有，命裡沒有的不要

強求，這個道理要懂。現在時間到了，我們休息幾分鐘。

諸位同學，請坐。我們接著再看七覺分裡面第四：

【喜覺分。】

這個『喜』非常重要，中國古諺語有所謂「人逢喜事精神爽」。所以我說喜是人生真正最好的養分，無論對於身體，對於容貌，對於精神，都是非常完善、完美。無論世法、佛法，凡是修學契入境界都會得到。歡喜，我們現在人所謂「成就感」，他學習的一樣東西有了成就，特別是有了很可觀的成績拿出來，佛法講法喜充滿。儒家，你看《論語》第一句，第一句就說的這個問題，「學而時習之，不亦說乎」，那個悅就是我們此地講的「喜覺分」，佛法稱為法喜充滿，他的精神怎麼會不好！

世間人，中年以上都很重視自己的健康，這是真的。中年以上什麼叫福報？健康就是福。你有再高的地位，再大的權勢，再富有，身體不健康，那不是福。我早年在台灣，台灣大家知道有個煤礦大王李建興，我跟他很熟悉，晚年他得老人痴呆症，十幾年睡在床上。那真是享福，每天三班護士侍候他，就是一口氣不斷，什麼都不知道，家裡的兒孫、親人都不認識。這能算福報嗎？這能算享福嗎？

他的二媳婦是虔誠的佛教徒，曾經問過我，怎樣幫助她的公公？我說方法是有，妳們家裡人不會接受的。什麼方法？佛法裡講得很清楚，修福，修福是布施供養，妳們家裡有的是財富，多做一些社會福利事業，幫助一些苦難的人。諺語所謂「捨財消災」。妳看看妳公公一年的醫藥費用要多少，妳能把這些醫藥費用捐獻出來，他老人家就會產生兩個效果，一個他還有壽命，他慢慢就好起來，健康就恢復，捨財消災；如果壽命沒有了，他就早走了，走的時候大家都平安。家裡老人長年生病，一家人都勞累。他壽命沒有了，

但是什麼？他福報沒有享盡，所以躺在那裡享福，在那裡花錢，他錢沒有用完，就這麼個道理。你要真正想通，你想想看一年需要花這麼多錢，十年需要花多少，你把這個錢拿去做好事。可是家裡人不信佛，只有她一個，講不通。那講不通，只好隨他去，自己念佛，天天給他迴向；除這個之外，幫不上忙。

喜覺分很重要，無論是世法、是佛法，這個喜是正法不是邪法。讀聖賢書得到法喜是正法，學佛得法喜是正法，這裡頭沒有副作用。現在世間人天天去尋找喜樂，全都是負面的。現在過年接近，我們所聽到，一般人（同學告訴我的）狂歡，狂歡是喜，不覺。他不是喜覺分，他是喜迷分，迷惑顛倒，不覺悟，這裡頭有副作用。狂歡裡面造很多罪業，折福不是增福，這些我們不能不清楚。佛教導我們，昏沉的時候用這三法來對治。當我們浮躁的時候，下面有三個方法用來對治浮躁。第一個是輕安，「輕安覺分」。我們這個經上叫：

### 【猗覺分。】

諸位要知道『猗覺分』就是輕安覺分。這個字我們要把它認識清楚，「猗」有婉順的意思，有柔和的意思。在一般翻譯裡面都翻作輕安，意思都相同。斷除身口粗重的煩惱，言語柔和，行為穩重，這樣你自然就遠離煩惱，顯出柔和，遠離粗暴。這在日常生活當中，我們同學包括我們自己本身時時刻刻要反省，為什麼？這個毛病常犯，尤其是言語，言語的粗暴不知不覺，有意無意，到底什麼原因？我們曉得煩惱習氣造成的，從小沒有學過聖賢教育，這不能怪我們。《無量壽經》佛說得很好，「先人無知，不識道德，無有語者」，佛講得好。

我們脫離了聖賢教育至少有三代，不是短時間。三代，可以說把這樁事情忘得乾乾淨淨。我們今天從小到大所接受的家教沒有了

，學校教育，社會教育，學校裡面沒有倫理道德，社會教育，那大家更清楚，這不用說了，所以養成這些毛病習氣。現在學佛接受到聖賢教誨，接受之後，我們要認真學習，要認真的懺悔，改惡向善。一般宗教裡面說，這才能得救。所以因果教育非常重要。人要是能相信因果教育，這個人就有救，就能得度。你看看袁了凡先生、俞淨意先生他們的回頭，從哪裡回頭？說實在話，都是從因果裡頭回頭。

在中國自古以來，教因果教育的就是城隍廟。我常常講，支撐中國民族五千年而不墮落，沒有在這個世間消失，靠什麼？靠教育。三種教育，從小家教，父母表現的倫理教育，就是《弟子規》。《弟子規》是父母對兒女的身教。父母都做到，小孩從小看著父母，上行下效，那個根紮得穩，他就學會了。學校教育，道德的教育，這是夫子提倡的（孔子提倡的）。孔子教學四個科目，第一個德行，道德教育，第二個是言語，第三個是政事，第四個是文學，文學放在最後。《弟子規》上講，實在《弟子規》是夫子在《論語》裡的一句話，行有餘力，你才能學文。就是前面三樁你都做到，你可以學一些文藝；前面三個沒做到，不行，前三個正事。第三是因果教育。

所以倫理教育，道德教育，因果教育，這個民族是世界上最優秀的民族。這句話不是我說的，胡秋原先生跟我講的，全世界老百姓，中國老百姓是全世界最優秀的。我想是有道理，為什麼？自古以來就受這三種教育的薰陶。這三種教育非常普遍，你看每個縣市都有祠堂，祠堂是教倫理，教孝悌；都有孔廟，孔廟是教道德，五倫八德。孝悌忠信、禮義廉恥、忠孝仁愛、信義和平，儒家教的是這些東西。城隍廟可不能輕視，城隍廟教因果。

晚近，在民國初年，印光大師就看清楚。他是我們佛門淨土宗

一代的祖師，一生當中幾乎全心全力提倡因果教育。儒、佛他也提倡，但是沒有因果教育那麼積極，這是什麼原因？世界已經亂了，倫理的教育雖然好，要很長的時間，救急來不及了；佛法的教育好，也要長時間的薰陶，不能救急；救急只有因果。如果人人了解因果的理論與事實真相，我相信他起心動念、言語造作自然會收斂，道理在此地。

所以他老人家一生全心全力的提倡三本書，《了凡四訓》、《感應篇彙編》、《安士全書》，一生提倡這三本書，這三本是因果教育，大量的印送。可是這三本書都是文言文寫的，現在大量的印送，人家看不懂。他老人家那個時候寫的，那差不多是一百年以前，那個時候讀書的人還讀文言文，沒有問題，可以能夠流通。現在一般中文程度一落千丈，這三種書看不懂。我們想一想祖師這番苦心，這個苦心是救世，在中國來講是挽救這個國家民族，讓五千年傳統文化不至於中斷，要靠這個東西來救濟。所以我們能夠體會到祖師的苦心、用意，那在現在怎麼樣把因果教育普遍的來發揚？還是他的三本書，所以我就想現在最普遍的連續劇，我就在大聲疾呼要把這三本書拍成連續劇。

《了凡四訓》連續劇二十集，大概明年二、三月間就可以推出來，電視台可以播放。接著還有六集的《俞淨意公遇灶神記》，跟它合在一起，這樣一共二十六集，好。下面接著我們要做的，《太上感應篇》三十集，《安士全書》三十集。《安士全書》它一共是四個部分，我們現在考慮《欲海回狂》是戒淫，《萬善先資》是戒殺，《文昌帝君陰騭文》跟《感應篇》性質差不多。那裡頭因果報應的故事太多，能夠把它用三十集拍出來，對全世界流通，這是印祖濟世的弘願。我們繼承祖師的教誨，一定是全心全力來推動。

除這個之外，我請江逸子老師畫了一張地獄變相圖，這很多同

學你們都看過。這個地獄變相圖是城隍廟裡頭，因果教育最重要的一部分，閻王殿。我受這個教育，印象就非常深刻，影響一生，我知道它的好處。小時候，這都是十歲以前，母親每年都會有幾次到城隍廟燒香，帶著我們兄弟到城隍廟燒香的時候，看閻王殿，告訴我們，幹什麼樣的壞事，你看受什麼樣的果報，刀山、劍樹、油鼎，印象非常深刻。一生當中，起心動念不敢害人，對學佛很大的幫助。一生當中，處事待人處處都是忍讓，從來沒有跟人家競爭過，都是讓。可是很奇怪，愈讓愈殊勝，才真正體會到古人所講的「吃虧是福」，吃虧不是真吃虧，有後福，「難得糊塗」，這兩句話很有道理。從我們這一生當中體驗到，所以對於這些理論跟事實深信不疑。

我現在不但是把這個介紹給我們同學，在許多場合當中，我還介紹到許許多多國際上的這些名流學者，我把這個東西介紹給他們。地獄變相圖展開，他們都很歡喜，藝術品，有收藏的價值。現在我們把它做成光碟，這太方便，成本又很低，有文字又有解說。像過年期間，你們一家人看看這個光碟，看看《了凡四訓》，真受利益，那叫大福報；使你身心安穩，跟一般這些娛樂決定不相同，這你真正受利益。所以時時刻刻我們都要得到輕安，那是真正的受用。下面一個是：

### 【定覺分。】

這個字，無論在佛法、在世法都很重視。儒家修學方法，最高指導的一部書是《大學》，《大學》是方法，《中庸》是理論。《大學》一開頭「知止而后有定」，它很重視，說得很好。佛家沒有說知止，但是佛法教人放下。知止跟放下說的不一樣，意思相同。定是真心，定的反面是亂，亂就胡思亂想，那是妄心。怎樣捨棄妄心，恢復到真心？真心生智慧，所以佛法這三無漏學，因戒生定，

因定開慧，慧才能夠解決問題，定是其中的樞紐。我們持戒，持戒是為什麼？持戒是為了幫助得定。戒就是放下，就是《大學》裡頭講的知止，然後才有定，「定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得」。

在佛法，這個「定」梵語稱為三昧，三昧翻成中國的意思翻定，翻禪定，也翻作正受。三是正，昧就是受，從意思上翻正受，正受是正常的享受。正常的享受就是真心現前，妄心不是正常的享受，妄心裡頭雜念太多。什麼人有正受？現在說是真正修行功夫得力的人有正受，他沒有雜念，沒有亂想，所以他的心是定的。念佛念到功夫成熟的時候，妄念不生，二六時中，都能夠與佛號相應，念念當中就是一句佛號，他心是定的，心是清淨的。無論什麼境界現前，順境逆境他都是一句「南無阿彌陀佛」，這是正確的，這叫念佛三昧。這種正受是從念佛得來的。

念佛三昧，在佛法裡面講是無比的殊勝，諸三昧中之王，比修其他的三昧容易，只要你肯念，念的時候放下萬緣。放下萬緣就是知止，知道世出世間一切法都不是真實的，只有念佛三昧是真實的，你能夠帶得去的；其他的這個世間所有一切法帶不去，帶不去不是真的。帶不去的，趁早放下，不要說等我臨終時再放下，來不及，臨終時未必肯放下。放不下，還是依舊去搞六道輪迴。所以要在現前放下，不要再執著。而日子怎麼過？隨緣。隨緣是最快樂的，不要攀緣。攀緣是我想怎樣怎樣，那是攀緣；隨緣，沒有自己的想法，隨著大眾，隨著環境，沒有一樣不好，這怎麼說？你統統不分別、不執著，就都好；有分別、有執著，就有好壞的境遇，沒有好壞，那就沒有一樣不好，對修行都有很大的幫助。逆境裡面學不瞋恚，逆境裡頭不生瞋恚，順境裡面不起貪愛，這都是修行。

佛教我們「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」，我們就用這一句佛號

息滅貪瞋痴，這個重要。凡聖的差別，聖人他沒有貪瞋痴，他有戒定慧；凡夫沒有戒定慧，只有貪瞋痴。貪瞋痴搞六道輪迴；戒定慧，了生死出三界。所以念佛人要記住，世尊教導我們持戒念佛，經教裡頭教導我們，佛不在世，以戒為師，以苦為師。不怕受苦，我們受苦受難，這一生算什麼？時間很短，應當要受苦。常常受苦，你對於這個世間不生貪戀。如果福報大，侍候的人多，你就不想離開世間，你會起貪心，你會生煩惱，所以生活清苦一點好。

現在過年了，中國人重視舊曆年，年夜飯，你看都是滿滿一桌十多個菜，我看有二十多個菜的。我們學佛的人，學佛的人最多六個菜，沒講究。三德六味，平常我們吃飯的時候，說老實話，三個菜就很好，最多不可以超過六個。我們供佛，供佛是三德六味，供佛少的三個菜，最多六個菜，我們要學佛，不要跟這些凡人學。現在國際上，我常常參加國際會議，國際會議那個宴席、國宴都是三個菜。我參加過布希總統的宴會，晚宴也是三個菜，三德六味。可是我們中國人的宴會菜比較多，不只三個，差不多，我在北京參加過人民大會堂正式的國宴，我陪同印尼的宗教團訪問中國，好像有六、七道菜。這是學佛，現代的事應當要懂得。

科學技術進步，資源比從前豐富多，所以飲食我們還是要節儉，堅持素食。素食對我們的健康有決定的利益，沒有妨害。我初學佛的時候，很快我就選擇素食，我學佛半年就吃長素。那個時候我還在工作，我的長官、朋友、同學看到我這個樣子，他說你怎麼這麼迷信？學佛可以，吃素不行，營養不夠。可是我依舊堅持。那個時候我也很小心，我每半年去檢查一次身體，檢查出來很正常，那我就堅持下去。大概是這樣三年的時間，以後就成習慣了。我的素食五十四年，形象在此地，大家看到我也都很歡喜，不比吃肉的人身體差，反而比他們好，所以這形象度了不少人。很多國外的朋友



：法師，你身體不錯（聽說我這麼大年歲），你是怎麼保養的？我告訴他，兩個方法，一個是素食，一個是清淨心。我說，我沒有別的，生活簡單，工作也簡單，每天讀經、教學；除這個之外，我沒有操心的事情。萬緣放下，一心念佛，養生之道自然就在其中。所以心要定。

世出世間做學問、修道要想有成就，你看《三字經》上教給我們的，這都是古聖先賢的教訓，「教之道，貴以專」，不能雜，學太多了，不行。一門深入，長時薰修，深入到一定的程度，那就是定。定能開智慧，智慧開了之後，他就旁通。古德說的話不錯，「一經通，一切經通」。我們修學，一個法門通了，所有法門都通。一經通，千經萬論都通；一個法門通，八萬四千法門都通了，這叫捷徑。最忌諱的是你學得太多，學得太雜，智慧不開。常識豐富，智慧不開，不能解決問題；解決問題要靠真實智慧，這是我們不能不知道。對於這樁事情了解最清楚的是古聖先賢、諸佛菩薩，他們了解。這是定。最後一個：

### 【捨覺分。】

『捨』，捨所緣境界時，善能覺了取捨虛偽，不會後悔。捨就是放下，曉得我們在日常生活當中，所緣的這些境界，一般講人事境界、物質境界都是虛而不實。這是《般若經》上講的「凡所有相，皆是虛妄」，不是真的，所以你要放得下。捨，不是說不要了，那你搞錯了。有很多人聽到我們講放下，他聽錯了，他一心一意想學佛，工作也放下，辭職了，不要工作了，家也不要了。過了二、三個月，他寫信給我，他說現在沒有收入，生活成了問題，怎麼辦？佛在哪部經上教你不要家了，不要工作了？佛沒有這樣教人。佛教你捨，是把你心裡面的妄想分別執著放下，是這個，不是事。事要是放下了，那釋迦牟尼佛示現成佛，他就得入般涅槃，他為什麼

還要四十九年辛辛苦苦講經說法，教化眾生？這不是多事嗎？所以說事沒放下。事有沒有妨礙？沒有妨礙，理事無礙，事事無礙。事照做，心裡頭痕跡都不著，這叫「捨覺分」。你要是統統捨掉，捨，你不覺，你還是迷；捨要覺，捨不可以迷，這個道理要懂。

如果是在家，好好的學佛。所以我們這些年來極力提倡《弟子規》，提倡《十善業道》，這是什麼？做人的根本，修行的根本。根本沒有，好像蓋房子一樣沒有地基，你這個房子怎麼能蓋得成功？而且佛法是師道，這一定要懂得，師道是建立在孝道的基礎上，不孝父母，他怎麼會尊師重道？尊師重道的人，沒有不孝順父母。師道是以孝道為基礎，孝道的養成是家教。所以教育的根本是家庭，沒有家教，其他教育都沒有根，很難有成就。

今天科學技術發達，這些科學家們沒有孝悌忠信的家教，發明這些東西，傷害人的，給人帶來的是恐懼。這一次吉隆坡的國際和平會議，就有很多人在呼籲，希望科學家不要再發明大殺傷的武器，不要發明這些東西，多多的把科學技術應當用在人民生活福利這方面，這就好了，不要搞這些戰爭的武器。那麼看看科學家們能不能接受？如果科學家從小都受過孝親尊師倫理道德的教育，他決定不敢。在中國有例子，中國古書裡頭記載，在漢朝時候就有人搞這些科學技術。三國的時候，諸葛亮發明的木牛流馬，機械化的運輸。可是他們在臨死之前把那些技術全部毀滅，不留給後人。有人覺得他們很自私，好東西不肯傳人。不是的，他們看得很遠，這些東西如果在一個沒有倫理道德的人手上，帶給社會、帶給世間是災難，不是好事情，所以寧願把它毀掉，不傳後世。這就是對歷史負責任，對後代負責任，這是倫理道德教育所產生的效果，我們不能不知道。七覺分今天我們就學到此地，後面它還有三空，我們下一堂課再學習。