

諸位法師，諸位同學，請坐。請大家跟我一起皈依三寶：阿闍黎存念，我弟子妙音，始從今日，乃至命存，皈依佛陀，兩足中尊；皈依達摩，離欲中尊；皈依僧伽，諸眾中尊。阿闍黎存念，我弟子妙音，始從今日，乃至命存，皈依佛陀，兩足中尊；皈依達摩，離欲中尊；皈依僧伽，諸眾中尊。阿闍黎存念，我弟子妙音，始從今日，乃至命存，皈依佛陀，兩足中尊；皈依達摩，離欲中尊；皈依僧伽，諸眾中尊。

請看《大經科註》第八百四十四頁最後一行，最後的第二句看起：

「四、輕安覺支，斷除身心粗重，使身心輕利安適」。這個地方所說的斷除身心粗重，粗重我們現在講壓力，身體有沉重的壓力，心理上也有沉重的壓力，妄念多，雜念也多，身心不能夠安適，安是平安，適是很自在，得不到。如果我們把壓力放下，不接受任何壓力，這身心輕利安適就能夠得到。再看下面，「五、念覺支，常明記定慧而不忘，使之均等」。念，念要覺，常是不間斷，明是明白，記是能記住，我們現在講記憶，定慧不忘，並且要讓定慧均等，這就是禪定。如果定多慧少，會產生昏沉的現象，精神提不起來；如果慧多定少，會產生掉舉。掉舉就是心裡妄念特多，平時不修定慧好像還沒事情，真正想修，不知道會有那麼多妄念起來。這是調心調身的方法，定慧均等就是此地講的念覺支，它的反面不是昏沉就是掉舉。有念覺支，後面才有「定覺支，使心住於一境」，不能多，多就亂，你就會產生壓力，「而不散亂」。

念佛人最好把心住於一境，這個一境就是佛號，心裡面除阿彌

陀佛之外，什麼都放下。心裡只有阿彌陀佛，口裡面也只有阿彌陀佛，這就不散亂。縱然達不到一心不亂的境界，功夫成片是決定可以得到的。念佛念到功夫成片，往生就決定有把握。這個功夫，我們真正努力是可以做得到的。至於一心不亂，難，一心不亂是功夫成片的純熟。熟到什麼程度？見思煩惱斷了，這叫事一心；往生到極樂世界生方便土，他不在同居土。同居土是功夫成片往生的，方便土是事一心不亂往生的，實報土是理一心不亂往生的，理一心不亂是明心見性，這是最高的位次。所以說一心不亂難，我們這一生未必能得到，功夫成片是可以得到的。淨宗的殊勝不在上面兩土，是在下面，同居土、方便土得到阿彌陀佛本願威神的加持，他的受用等於實報土。這是淨土的殊勝，十方世界都找不到，只有這一家。所以他得到一切諸佛如來的讚歎，諸佛如來稱讚阿彌陀佛為「光中極尊，佛中之王」，道理就在此地。所以真正希望往生淨土，一定把六道輪迴放棄，這就真相信。修淨土還造輪迴業，這就是信心不堅定，願心不懇切。能不能往生？真的是沒有把握，完全看最後一念。最後一念是念佛，那決定得生；最後一念不是念佛，就又到六道去了。這是我們不能不知道的。所以對於這種功夫，信願不堅定的，助念往往幫很大的忙。真正得到功夫成片，不需要助念，他自己有把握往生，這才是最可靠的。

我們必須要想到，這一生是很不容易，得人身，聞佛法，聞佛法裡面聽到大乘，大乘裡面又遇到淨土，這是無比殊勝當中的殊勝，我們遇到了。遇到淨土，換句話說，你這一生超越六道輪迴、往生極樂世界作阿惟越致菩薩，你就有分，你能掌控得住，你決定成就。很多很多人不能掌控，原因在哪裡？六道輪迴沒放下，留戀現前的境界。留戀裡面最嚴重的是情執，你有喜歡的人，捨不得離開，留戀財產，留戀事業，歸納起來不外乎財色名利、七情五欲，這

統統是輪迴業。要往生極樂世界，輪迴業要全都捨掉。佛教弟子斷惡修善，慈悲一切。這個意思，輪迴裡面一些事，斷惡修善的事要不要做？要做。為什麼要做？幫助自己除去往生的障礙，這是第一個原因；第二，表演給學佛同修看，學佛要像我這個樣子才有成就，不能放下就不能成就。放下，不是在事上講，是在心上講。事上放下，心上留戀，沒用處；事沒有放下，心裡清淨，管用。所以放下是心放下，不是事，這是一定要搞清楚、要搞明白。事是表演，如理如法。記住，佛法無論大乘小乘、宗門教下、顯教密教，無不是以智慧為核心。如果沒有智慧，你在事上常常犯錯誤，你學佛法，把佛法都學偏、學邪了，佛講的中正，你沒有得到。所以在日常生活當中，對人、對事、對物要有智慧，智慧有分寸、有先後、有大小，不逾越規矩，要把世法裡面仁義道德要做出來，給人做個好榜樣，才不至於讓別人看到產生誤會。素食是好，人家問你為什麼素食？為健康。這大家就沒話說。你對那些吃肉的人，你說吃肉將來冤冤相報，你吃牠，牠要吃你，他聽不進去，他認為你在罵他，不但不能接受，反而結了冤仇。你說我為身體健康，這個沒話說，他也希望他身體健康，然後告訴他為什麼肉不能吃。

我在五十年前，方東美先生過世了，他的夫人方師母很孤單，小孩三個都在美國，很少回來，那是在美國讀書，我照顧她比較多，常常去看她。有一次我向她請教，問她，我說我們素食很多年，習慣了，我說現在的豬肉、雞肉乃至於魚，你們吃的這些東西，我們想想現在吃的這些味道，跟二、三十年前有沒有差別？方師母沉默了大概五、六分鐘，告訴我有差別，味道不一樣了。什麼原因？三十年前吃的這些肉，這些動物的肉，牠們飼養都是在戶外，你到鄉村裡面去，農民養的，養的雞鴨都養在外面。牠在沒有被殺的時候，這些動物心情很好，牠很快樂，牠不一樣。現在飼養的，一出

生就關在籠子裡頭，等於坐禁閉一樣。牠一生從來沒有出去逛逛，都關在籠子裡，一直到長大被殺害。牠是什麼情形？像囚犯一樣。心情不一樣，味道當然不相同，怎麼能吃？

現在這些肉是更不能吃，為什麼？用的化學飼料。我大概是，也有六、七年前，齊素萍居士帶我參觀慶雲她的道場，剛剛建好。慶雲那個地方有個養鴨的基地，養鴨子，這個地方養的鴨子供給北京烤鴨三分之一，就是他們那裡養的，量很大，北京烤鴨三分之一是他們提供的。帶我去參觀，我去了，看到這個鴨子在高溫，那個電燈泡很熱很亮，這鴨子不能睡覺，就是叫牠吃東西，吃個不停，要牠趕快長大。裡面工作人員提了一隻鴨子放在我手上，跟我手掌一樣大，這麼長，一樣大，問我，他說法師你看，這個鴨子出生多久？我小時候在農村，看到的鴨子要長這麼大，至少要一個星期到十天才能長這麼大。他告訴我：昨天生的，今天就這麼大。我說：你要拿出去賣，養多久？他告訴我：二個星期到三個星期。這真能吃嗎？這是化學飼料催牠長大，不是自然的，是用人工製造的。當時陪我去的有十幾個人，我就告訴大家，你們看到了，不但這個肉不能吃，連鴨蛋都不能吃，在這個環境裡面養的，你怎麼可以吃牠？

回過頭來看看我們住在澳洲，我住在鄉下，鄉下有養雞、養鴨、養狗，養這些東西，統統都是放在野外，早晨放出去，晚上把牠趕回來，這些動物都認識家、都認識主人。那些雞鴨生蛋都是生在外頭，要到外面去找，不知道牠生在哪裡，不一樣。這麼一分析，現在的肉食真不敢吃。古人講的，「病從口入，禍從口出」。病從哪裡來？吃東西吃錯了。所以素食不但衛生，而且衛性、衛心，性是很好的性情，心是慈悲心、愛心，素食有這三樣好處。世間人講究衛生，真正講究衛生，生是生理，保護生理就不能吃肉食。現在

麻煩，蔬菜有農藥、有化肥，也不健康，水有污染。人類發明科學技術，科技是進步了，對我們的生活威脅同樣也增加了，叫得不償失。一九七〇年代，湯恩比博士常說，我們要恢復健康，必須要回到過去用人工耕種、種植，才能回歸到健康。他對於科學技術有批評，給人類帶來一些負面作用，不能不知道。

所以此地講的七菩提分，七覺分。定，心定在一個境界上，念佛的人定在阿彌陀佛，鎖定的目標是一心不亂。最後一條是「行捨覺支，捨諸妄謬，捨一切法，平心坦懷，更不追憶」。這幾句話就是章嘉大師所說的放下。一切法都不是真的，《金剛經》說得好，《金剛經》在中國知名度很高，因為五祖、六祖都是從《金剛經》開悟的，是《大般若經》的綱要。《大般若經》六百卷，分量太大，能不能找個小本子，把六百卷的重點統統包含在裡頭？那就是《金剛經》。所以讀《大般若經》的人很少，讀《金剛經》的人很多。經上說「凡所有相皆是虛妄」，這一句話很難懂，我們對《般若經》上所說的，雖然不敢反對佛陀，可是疑惑斷不掉。一直到最近這三、四年來，我們看了一些科學報告，知道《般若經》上所講的全是正確的，被現代的物理學家、科學家證明了。第一個為我們證明的，就是物質是假的。我們都把它當真，哪一個人不把物質當真？誰知道物質是假的。物質到底是什麼？科學這四百年到現在，這個問題終於搞清楚、搞明白了，這是科學很大的一個進步。

佛經上講的，我們過去都沒在意，是因為不能透徹了解。佛說「相由心生」，相就是物質現象；色由心生，在五蘊裡頭色受想行識，色是物質，受想行識是心理現象。佛都講了，色心生的，相心生的，又說「一切法從心想生」，又說「境隨心轉」，境界、環境隨著念頭轉，這很重要很重要。現在被科學證明，我們知道，頭一個我們希望轉的就是身體。身體是物質，現在知道，這個物質現象

是隨著念頭轉的。我們的心理健康，我們的心理正常，就是思惟正常，這個身體就不會生病，就能保持健康。為什麼？它聽你的念頭。你的念有很多錯誤的念頭、不善的念頭，會影響你身體得一些疾病，也就是身體的細胞會感染病毒。很有道理。所以出家修行人生活很簡單，特別是過去托鉢的那些人，他們身體真好。佛陀在世，你看他們沒有住在房子裡頭，樹下一宿，日中一食，長年累月，身體不怕風吹雨打日頭曬，他不怕，鍊成金剛不壞身。最重要的心清淨、心平等，清淨平等是最健康的心態，因此他的身體是最健康的身體，道理在此地。

美國修·藍博士去年來香港看過我，他是用念頭治病，用念力。被他治的那個人可以不需要見面，他也不要把脈，也不需要看你。他對病人只要四樣東西，第一個姓名，第二個出生年月日，第三個現在住在什麼地方，第四個病歷，你到醫院檢查的病歷，把病歷給他，只要這四樣東西。治療的方法，治療的原理，我向他請教，你根據什麼理論把人病治好？而且都是重病。我問他根據的理論，他告訴我，清淨心。治病的人，想他自己，必須把心裡面一切的念頭都要清除掉，不善的念頭不能有，善的念頭也不能有，是我們《無量壽經》經題上清淨心，不許可有念頭。清淨心所生出來的是愛心，平等的愛心，真誠的愛心，這是他治一切病患的理論依據。方法呢？他是把病人觀想跟自己合而為一，病人的身跟自己的身融合在一體；換句話說，他就曉得他自己什麼地方有疾病。在一個小房子裡頭，乾乾淨淨的，一個人在裡面修定，像修定一樣的。他有四句偈，就念這四句，對自己念，不是對病人，第一句「對不起」，第二句「請原諒」，第三句「謝謝你」，第四句「我愛你」。自己對自己說，對自己這些病毒細胞就說這四句話。說多久？三十分鐘。每天做三十分鐘，三十天細胞統統恢復正常，病沒有了。他自己

的病好了，對方的病就好了，不需要見面，隔幾千里都有效，念力。

現在有不少年輕科學家都非常認真在學習，在探索念力的祕密。不但能夠化解我們身體上的疾病，得到身心健康，更進一步可以化解我們居住這個地方的災難，用念力來控制。這個地區人心善良，沒有邪思，沒有惡念，起心動念都是善的、都是清淨的，他住在這個地區，這個地區不會有災難。如果在這個地區，能有個幾十人、二三百人真正修行，這個地區不會有災難。甚至於科學家告訴我們，整個地球需要多少修行人？他提出的數字是人口總和百分之一的平方根。要照這個算法，現在地球人數大概差不多七十億，七十億百分之一的平方根不到一萬人，大概八千多人。八千多人如果真的是達到念力修學的標準，雜念沒有，妄念沒有，心地純淨純善，這些人集合在一起來念阿彌陀佛，整個地球上的災難都能化解。我們聽了還是有疑惑，真有這麼大能量嗎？七十億人造作不善，不到一萬人造善就能把這些業障控制住，這樣大的能力。科學家告訴我們，是真的，不是假的，真有這麼大能量。

二〇一二古代馬雅的災難預言沒爆發，沒有出現。是不是在那個時期，因為這個預言傳了幾百年，大家都知道，所以我相信每一個宗教的信徒都會在這個時候特別祈禱。佛門，我們淨宗同學，在那段時間裡頭非常認真念阿彌陀佛。這些修行人功力雖然比不上科學家要求的這個水平，但是人多，我相信決定超過百分之一，一百個人至少有一個，甚至於還有多的，所以這個災難沒有了。是不是化解了？未必，有時候它延遲。能不能化解？能，我們真的斷惡修善，真的改邪歸正，後不再造，這個災難就沒有。為什麼？一切法從心想生。如果災難沒有了，我們產生了誤會，認為這是假的，這不是真的，預言都不可靠，沒有人能知道明天會發生什麼事情。這

個大家都相信的，對它產生嚴重懷疑，而排斥這種人是迷信，繼續再造作惡業，那就很難講了。善惡的果報是從善惡念頭產生的。我們學佛學了這麼多年，這樁事情總算搞清楚、搞明白了。善的念頭，善的言語，善的行為，決定有好處，沒有壞處。人生在世應當要為人類，更殊勝的，人類之外還有許許多多的有情眾生，還有植物，花草樹木。所以佛提出來要為一切眾生離苦得樂，不能為自己；為人類，為一切眾生，這個世界就可以比美極樂世界。極樂世界阿彌陀佛願力成就的。我們效法阿彌陀佛，向阿彌陀佛學習，能不能把地球造成極樂世界？答案是肯定的，問題是我們自己肯不肯幹。

總結一句話，全都是教育。佛法，智慧的教育，純淨純善的教育。他很踏實，從自己做起，釋迦牟尼佛完全做到了，他所說的字字句句他統統做到，他沒有欺騙世人，他真幹。真正向他學習的，決定得利益。這個世界眾生業力重，我們沒有這麼大的智慧、能量把它轉過來。但是佛告訴我們西方有極樂世界，我們個人學習阿彌陀佛，往生西方極樂世界，這是真的，這不是假的。極樂世界純淨純善佛國土，那個地方是最殊勝的生活環境、最理想的學習環境，在那個環境裡居住、修行，沒有一個不成無上菩提，人人都有究竟圓滿。成佛，成什麼樣的佛？跟阿彌陀佛完全相同。阿彌陀佛是我們的榜樣、是我們的典型，在極樂世界成就的跟他一樣，比十方剎土成就的要殊勝多多。我們要下定決心，要真正放下。

行捨覺支就是放下。捨一切法，一切法絕對不要放在心上，心上只放阿彌陀佛。你看到阿彌陀佛的像，你喜歡哪一尊像，你天天看它、時時看它，到臨命終時，阿彌陀佛來接引你，就跟你平常看的、想的是一模一樣，天天看他，天天想他，終於他來了。所以特別親切，不要常常換佛像。我供養的一尊，就是外面，他們現在放大了，藍底白瓷的。這尊像，早年在台北有個老居士趙默林，他送



給我供養，那時候我們華藏圖書館剛剛成立，沒有佛像，他從大陸帶來的，告訴我這尊佛像有三百多年，瓷的。難得的是什麼？我們看到阿彌陀佛像，看到童子像很少，這一尊阿彌陀佛像是童子，很難得，你愈看愈歡喜，很少見的童子像，塑得真好。我們常常到國外旅行，不能帶在身上，所以想到照相，做成照片，這樣攜帶就很方便。現在照相技術也進步，放這麼大！他原來的像大概只有一尺高，只有這麼高，現在放得跟人一樣大，甚至於比人還要大，放得好。像供一尊就可以，不要供很多，供很多，我們的心是亂的，一尊像。

早年我到蘇州印光大師的道場去參學，看到印祖的關房，關房非常簡單，兩間房子，一個臥室，一個小佛堂。佛堂裡面就供著一尊阿彌陀佛像，一對蠟台，一個香爐，一盞油燈，一個小木魚、引磬，其他的什麼都沒有。佛像背後，老和尚寫了一個大字「死」。天天想到我就要死了，還有什麼牽掛的？想到死就萬緣放下。這裡講「捨一切法，更不追憶」，什麼念頭都斷了，只念阿彌陀佛。我們看到印祖的道場，印光大師十方供養很多，他沒有拿這個錢去改善他的生活，沒有，完全用在弘法利生上，在當時算是最先進的方法，就是印書。他用十方供養辦了一個印刷廠，就是弘化社。自己印，鉛字排版，書印出來，字大，很大方，讓你看到生歡喜心。流通，它分三種，一般的成本流通，不賺錢，這個書工本費多少，收這個錢；如果家境困難的，喜歡讀書的，那就免費供養，用這個方法，一方面收回一點再印，讓這個經書永遠不間斷。我看到它的版權頁，有十幾版、二十幾版的，大概一版至少是一千冊，多半流通比較廣的，大概是五千冊到一萬冊。老和尚用文字弘法。

現在科學技術進步，我們應該用網路、用衛星電視。這樁事情是六十年前方東美先生告訴我的，他說這個工具好，要會用它。用

它來教學，教傳統文化，可以復興國家，可以帶給世界安定和平；用它來宣揚殺盜淫妄，可以把地球整個毀滅。這是方老師告訴我的。在那個年代，老師是這樣說，我們不敢想，成本太高了，費用是秒算的，哪有這種力量？真的是沒辦法想像。我們居然用上了，我們用網路大概有二十年，用衛星電視十一年，明年十二年，確實產生很大的效果。所以建道場，建不建？我覺得沒有必要，建廣播電台重要，廣播電台是現代化的道場。特別是現在網路電視成本低，發射衛星成本高，現在網路電視效果跟衛星電視差不多，成本是大幅度的下降，應該要向這個方向發展。每個寺廟不管大小，不能沒有網路衛星的電視台，有這些設備，少數講經教學的法師能發揮不思議的能量，教化全世界有緣眾生。有緣是什麼意思？他收看，到時候他就收看，這叫有緣。這些眾生真得利益，真誠的擁護。出家人沒有收入，這電視台怎麼維持？靠大家、靠聽眾少許的捐獻，在國外，人家支票寄給你，五塊、十塊、二十塊、三十塊，寄到你銀行戶頭，它就夠用。這一點費用，人人可以拿得出來的。這麼多年來，我們對這樁事情有了信心。可是這樁事情要真正發心，發普度眾生的心，不為自己求名利，這就是菩薩事業。如果用這個求個人的名聞利養，那就錯了。事是一樁好事，頭一樁，你不能往生。為什麼？你的心量很小，跟阿彌陀佛極樂世界不相應，所以你去不了。極樂世界那邊一定要真正發菩提心。這經上講得清楚，往生的條件，上中下三輩，包括一心三輩，無一不是「發菩提心，一向專念」，這樣往生的。沒有發菩提心，一向專念，不行，去不了；一向專念，沒有菩提心，也去不了。所以這二句是一句，要發菩提心一向專念，你才能夠往生。

這個上面所說的七覺支，是大乘經上通常所說的。下面黃念祖老居士又在《會疏》裡頭節錄出來這一段。《會疏》是日本淨宗的

祖師寫的，《無量壽經》的註解，《無量壽經會疏》。我們看看他對於這段經文怎麼解釋的，七覺聖道。「七覺支者，一、擇法覺分。智惠（慧）觀諸法時，善能簡別真偽」。這個惠，古時候恩惠的惠跟智慧的慧常常通用，所以這個地方的智慧，括弧裡頭這個慧，我們現在都是用這個慧字，是一個意思。要智慧觀察諸法，有能力辨別這個法是真的還是假的，這比什麼都重要。初學沒有能力辨別，早年間老師教給我，你沒有能力辨別，有一個絕對的標準，那是什麼？《大藏經》。你看看這個書《大藏經》裡頭有沒有，如果有，那是正法；如果《大藏經》裡沒有，最好不要學它，看都不必看。《大藏經》是個絕對的標準。當年編《大藏經》的時候，叫入藏，入藏的條件，是要當代的高僧大德他們都承認，統統贊成，沒有人反對，負責會集的人才將這部經典或者是註解送給那個時候皇帝看，最後決定權在皇帝，皇帝下命令入藏。這樣慎重！這就是個標準。

老師還特別囑咐，最好是用古人編的《藏經》。古人編的距離我們最近的，是清朝乾隆時候編的《龍藏》。乾隆那個時代確實高僧大德很多，在家、出家修行證果的。乾隆以後到民國，民國就沒有人重視這個了，民間也有一些善心人士編一套《民國大藏經》，當年這些大德居士、老和尚們發起的，標準就沒有從前那麼嚴格，大家看到歡喜，這個本子講得不錯，也都把它收進來了。所以李老師教我們還是用《龍藏》做標準，《龍藏》以前有二十幾種版本，那都是沒有問題的。現代人編，現在人沒有古人那麼樣清淨，沒有古人那種智慧，那種負責任的心理。今人著作，特別是白話註解，我們容易看得懂。如何來應用這些東西？做參考資料。古註裡頭這一句看不懂，看看這一句現代這些法師他們怎麼講的，我只採用他這一句，我不能採用他全篇，全篇一定要用古大德。黃念祖老居士

這個註解，我們最佩服的，這是真實智慧，他沒有自己的意思，他完全是取經論、取祖師大德的註疏來註這一部經典。而且每一小段，他都有把出處說明了。你看底下這一段，《會疏》；前面我們看到的，《大智度論》、魏譯的原本，統統有出處；我們這邊最後一行，引用的《彌陀疏鈔》，蓮池大師的，全都有出處。這是非常謙虛負責任的一種做法，讓我們後學的人看到這部註解不生懷疑。這就是真實智慧。

能夠辨別真偽，就不會錯取一切虛偽法，這叫擇法。一切虛偽與五欲七情、名聞利養相應，那就不是真實的。古人的確五欲七情很淡薄，沒有名利心。這是我們現在學佛要注意的。如果我們有名利心，我們這一生不會成就。好名好利，七情五欲沒有斷掉，那就是搞現代人所說的人間佛法。古人講佛法講三乘，聲聞、緣覺、菩薩。現在人講五乘，五乘加什麼？人乘、天乘。換句話說，人天二乘，出不了六道輪迴。如果我們的志趣是要脫離六道輪迴，我們取人間佛法那就錯了，來生還搞輪迴。我們現在冷靜觀察，真正捨棄人天，真正修學三乘的人，幾乎找不到了。我們相信有，但是這些人不搞名聞利養，多半在深山裡面，人跡不到之處，他在那裡修行。他傳法可能也一個人、二個人，與他有緣的，不能說沒有，我們不容易遇到。這叫擇法。

「二、精進覺分，精進修諸道法時，善能覺了」，這是剛才我們念過的。善能覺了，「不謬行於無益之苦行，常勤行在真法中，故名精進」。精是純而不雜，進是進步，沒有退轉。精就是一門深入，進就是長時薰修，不退轉。對一般知識分子來說，落實在讀書千遍，其義自見。這是什麼道理？感應。跟誰感應？跟諸佛如來感應。我們一定要知道，不能懷疑，諸佛菩薩就是自己的真心，心真誠到極處，跟諸佛菩薩就是同一個體，諸佛菩薩全就加持。真心像

光，光光互入。你得到一切諸佛的加持，自然通達，沒有學過的經教，你一接觸就明瞭，一聽就懂，一看就懂。這是什麼？智慧現前。智慧是自性裡頭本有的，不是從外來的。為什麼以前智慧不現前？以前有障礙。障礙就是自私自利、名聞利養、五欲七情，這些障礙，這些東西把你的自性智慧德相統統障礙住了。你能把這些東西放下，用什麼方法放下？用讀誦。讀誦是手段，為什麼？不讀誦就會打妄想、就有雜念，讀經的時候妄想沒有了，雜念沒有了。讀，只要讀一部，不要讀太多，太多了會生雜念。一部念熟，熟透了，雜念就沒有了，再繼續不斷努力，慢慢就得三昧。三昧是什麼？得定，用我們的經題來講就是清淨心現前，平等心現前。清淨、平等心生智慧，你讀的東西全明白，沒有學的東西也全明白，一聽就會，一看就會，這就叫真實利益。這部經上講的三個真實，真實之際，那是本體，那是真心，真心現前；真實智慧現前了，真實之利是將你的真實之際、真實智慧應用在日常生活，應用在對人對事對物，那是真實利益，佛菩薩度世。這是真的，不是假的。佛菩薩所說的我們只要相信，如法修行，決定能得到像佛菩薩一樣的受用。

「三、喜覺分，若心得法喜，善能覺了此喜，不依顛倒之法而生歡喜，住真法喜，故名喜」。法喜充滿，也就是《論語》上所說的，孔子講的「不亦說乎」。悅就是法喜，這個法喜是從內心生的，不是從外來的。現在人內心生煩惱不生法喜，他的喜樂要從外頭來，要刺激，不是從內心的。中國古時候讀書人法喜，修行人有法喜。

「四、除覺分」，除就是輕安，「若斷除諸見煩惱之時，善能覺了，除諸虛偽，不損真正善根，故名除」。這個境界高。斷除諸見煩惱之時，這個見，五種見惑，身見、邊見、見取見、戒取見、邪見，這些東西你能夠斷除，能把它放下，這個時候你就能夠覺了。

，能覺悟，能明瞭，覺悟、明瞭一切法。一切法裡頭有真有假，相是假的，性是真的；事是假的，理是真的。你都能通達明瞭，你不會被它欺騙，你不會因它造業，所以你不會損壞真正的善根。《彌陀經》上講得很好，「不可以少善根福德因緣得生彼國」，要生西方極樂世界，必須具備善根、福德、因緣。善根是什麼？根是比喻，像植物它有根，根它能生長，這個根生長一切善法。佛給我們說的，世間有三善根，生長一切世間的善法，這三善根就是不貪、不瞋、不痴，我們要記住。如果我們還有貪瞋痴，我們就得要想到，想到什麼？我們常常會生惡法，不是善法。貪裡面生愛，瞋裡面生怨恨、生傲慢、生嫉妒，痴裡頭是非邪正顛倒，貪瞋痴生煩惱，生種種不善。一定要把貪瞋痴放下，於世出世間一切法都不貪、不瞋、不痴。

大乘佛法裡頭，菩薩善根只有一個，精進。精進這兩個字，就是一門深入，精；長時薰修，進，精進。一門通了，門門都通，全通了。這個道理不能不知道，這個道理是真的不是假的，關鍵就在你是不是真的通了。真的通了，不是學來的，學來了，不是通，真的通是自己悟出來的。這種智慧叫無師智，沒有老師；叫自然智，實際上是你自性裡頭本具的般若智慧，它不是從外頭學來的。大乘佛法，心外無法，法外無心。從哪裡求？從內心求。所以佛法叫內學，佛經叫內典，它向內不向外。向內是真的，向外是假的。向內是自性本具的，佛跟我們是一不是二。初學的時候，我們也把佛看作外，佛不如是示現就沒有辦法為我們做增上緣，種種示現都是為我們做增上緣。親因緣自己的，所緣緣自己的，無間緣是自己的，只有一個增上緣是外頭的，外面幫助我們。如果自己不足前頭的三種緣，增上緣再好，不起作用。阿彌陀佛，極樂世界，都是給我們做增上緣；親因緣是自心本具阿彌陀佛，自心本具的極樂世界。

所以祖師大德說出來了，「我心即是阿彌陀佛，阿彌陀佛即是我心；此方即是淨土，淨土即是此方」。經典裡佛常說，就在當下，當下即是，沒有距離，沒有先後。

所以要學捨，從哪裡學起？先捨身外財物。能捨，看到別人有需要的，你能幫助他。如果這個需要是大眾的，趕快幫助他，根本就不需要考慮。這是「若捨所見念著之境」，念著是什麼？你很喜歡，你很愛它，這個居住的環境、這個道場，人家要是要，你能不能給他？他要，他做得比我更好，我趕快給他。他要，他要去做得不如法，但是在事實上有環境逼著我們不能不給他，譬如這個道場，在法律上說主權是他的，他有權，我們沒有權，他要讓我們走，我們要趕快走。如果到法庭裡面去打官司解決，這不如法，這是釋迦牟尼佛不許可的，我們遇到過。所以方方面面都要看得清楚，做出最好的決斷。不要怕捨，因果律上說，這是因果的定律，愈捨愈多，捨財，你得的財富更多。六十二年前，章嘉大師教給我的，我就依教奉行，行了六十二年，給大家做證明，真的愈捨愈多，愈多愈捨。將來走的時候，一文錢帶不去，到那個時候不捨也得要捨，那就毫無意義了。為什麼不在我現在頭腦清醒的時候，我捨去做好事？這就對了。法布施得聰明智慧，不要吝法，吝法得的果報是愚痴，沒智慧。要歡喜法布施，一絲毫都不吝嗇，不保留。無畏布施，果報得健康長壽。無論是法、是財物、是人事環境，必須要捨的時候，就要下定決心，要放下。「善能覺了所捨之境虛偽不實，永不追憶」，這是捨的意思，真捨得乾淨。

「六、定覺分，若發諸禪定之時，善能覺了諸禪虛假，不生見愛妄想」，這是真正的三昧。禪定裡頭有境界，這個境界裡頭快樂，如果執著這個禪定不肯捨它，你就不能再向上提升。禪定的等級，在《華嚴經》上，我們看到菩薩五十一個階級；換句話說，禪定

有五十一個不同的層次，愈在下面的愈淺，愈往上面禪定的功夫愈深。像我們上樓梯一樣，你不捨下面一層，你就不能上去，你懂得這個道理，我盡量捨，才不斷向上提升，走到頂樓。所以捨的作用太大了！捨就是放下，捨，能對一切善法不生見愛妄想，所以它屬於禪定。

「七、念覺分，若修出世道時，善能覺了，常使定慧均平」。這你才能順利上升，定慧不等，會產生掉舉、昏沉，這都是修行人的大障礙。「若心沉沒，當念用擇法、精進、喜」。這是在我們日常用功的時候，心沉沒就是精神提不起來。我們常見到，打佛七的時候繞佛，你看到有人繞佛還打瞌睡；止靜的時候坐在那裡，他就睡著了，打呼了，這是昏沉現象。這時候怎麼辦？這時候最好叫他起來，他去繞佛，或者去叫他拜佛，叫他運動來克服昏沉。另外一種掉舉，掉舉就是心妄念非常非常多，心定不下來。那就要用除，就是心浮動的時候，用除、用捨、用定來對治。「故念覺常在兩楹之間」，這個七覺支常常應用在兩楹之間，就是兩邊，昏沉跟掉舉。它這個地方講的是浮動，一個是沉沒，一個是浮動，也很好。現在年輕人確實心浮氣躁，心浮氣躁是掉舉的現象，要「調和中適」，要讓定慧均等，這個容易精進，這叫念。

「此七通名覺分，能到菩提一分故。」它跟菩提道相應，能幫助你證得菩提，所以叫做七覺分。七覺分，實在是修行的時候，這兩種障礙最常見，如何能調伏，要把它學會，應用在昏沉的時候、雜念多的時候，它管用，讓我們恢復正常，不急不躁，安安穩穩向上提升境界，這就對了。今天時間到了，下面是八聖道，也叫八正道，我們下一堂再學習，繼續學習。