

諸位法師，諸位同學，請坐。請看《大乘無量壽經解》，第四百二十六面第三行，《箋註》裡面所講的煩惱：

「惱，心所名，小煩惱地法之一」，小煩惱地法有十個。為什麼稱為小隨煩惱？因為這十種法是各別起故，它的範圍不大。不像中隨，中隨它遍所有的不善，全都有。大隨它是遍染一切心，也就是八識五十一心所。我們先看看小隨這十個，這是依照《教乘法數》的順序。第一個是忿，我們常講忿怒，講忿。第二是恨，它的嚴重性相彷彿。第三個是惱，我們常講，你恨某個人，惱某個人，有時候惱、恨連在一起，有時候忿、恨連在一起。覆是掩藏，自己做了不善事情，盡量的掩飾，不讓別人知道，這叫覆。第五個是誑，誑是狂妄，也是欺騙的意思。第六個是諂，我們通常講巴結。第七個憍，驕慢。第八個是害，或是有意或是無意，傷害到別人。第九個是嫉妒。第十個是慳吝，自己有的捨不得給人。它跟貪常常連起來講，慳貪。貪是貪求，沒有得到的希望得到，得到的捨不得幫助別人。這些稱之為小隨煩惱。

不要看到小隨就好像輕視它，其實它的障礙都非常大，臨命終時如果這些煩惱起現行，念佛就不能往生。所以像這些，在日常生活當中很容易觸犯的，最好在日常生活當中就很謹慎的把它伏住。這些煩惱起來的時候，用一句佛號把它就取而代之，正是古人所講

「不怕念起，只怕覺遲」，覺悟要快。淨宗，覺悟就是提起佛號，這是淨土宗的正覺。實際上，這是說煩惱心所二十六個，善心所亦如是，無論是善、是惡，念頭起來，都用這一句佛號把它伏住，這是平常訓練。諺語所謂「練兵千日，用在一朝」，平常要不練，到

臨命終時沒有把握，有善友給你助念都靠不住。善友的助念，還得要你平常有功夫，真正把煩惱能伏住，這才決定得生。真正求生淨土，對這個事情不能不重視、不能不留意。

臨終隨煩惱走了，這個麻煩就大了。那叫什麼？隨業流轉，自己做不了主，六道裡面去了。善念，那是善心所，臨終時善心所出現，三善道去了，煩惱心所起現行，就是三惡道去了。所以這是很麻煩的事情。無始劫以來我們在六道，這種煩惱習氣非常之深。外面境界，所謂是境界風動，把境界比喻作風，心就比喻作水，風一動，水即被吹起波浪。不善的心所，這個波浪就是這二十六類的煩惱心所，肯定跟著根本煩惱起來，所以它叫隨煩惱，隨著根本煩惱它起作用。這些用現代的術語來講，這是屬於心理現象，唯識法相可以說是佛教的心理學，講得非常的透徹、非常的細緻。大學裡面心理學系所研究的，比不上法相宗所講的，法相講得細、講得清楚。

中隨煩惱有兩個，遍不善故，所有一切不善肯定有它，第一個叫無慚，第二個無愧。無慚、無愧就是我們諺語當中講，這人沒有良心，良心泯滅了。無慚，用佛家通常講的話，不知道懺悔。造作一切不善，沒有懺悔心，這屬於無慚，俗話說沒良心，有良心他就會懺悔。雖然控制不住煩惱習氣，做錯事情了，做錯之後他後悔，那就是慚。愧是輿論的指責，別人的責備他不能接受，這是無愧。做錯事情別人指責，我們常常講慚愧。慚愧，簡單說就是良心還未泯，這人還有良心，還有救，回頭快。如果良心沒有了，無慚無愧，非常難回頭，做錯一切事情，在他認為是正常的，他沒有感覺得他有過錯。所以這兩個叫中隨。

大隨，遍染心故，染是染污。八個心，阿賴耶、末那、意識、眼、耳、鼻、舌、身，叫八識，八識叫八心王。任何一個，這八種

，這一個，八心統統都被它染污，所以稱為大隨。第一個，「不信」。這個不信是不信善法，他信惡不信善，他認為自私自利是對的，損人利己是對的，他相信這個。他對於倫理、道德、因果，聖賢人的教誨，佛菩薩的教誨，他不相信，我們一般講他善根沒有了。人心本善，怎麼會變成這個樣子？連他自己都不相信他是善人，善人是騙人的。由此可知，這與教育關係大了。現在不信是時尚，這個社會上有幾個人信佛、信聖人？外面人都說你迷信，你怎麼信這些東西！

最初我學佛的時候，年輕，在辦公室裡面看佛經，長官、同事看到了，「這個東西可以看看，千萬不要迷了，迷在裡面就錯了」，多少人勸我。以後我放棄工作去出家，多少人惋惜，「你看這某人」，指著我，「迷成這個樣子」！沒有一個說我是走正確路，路走對了，沒有，沒有人說。只有一個，方東美先生。我出家之後，穿著出家衣服去看他，到他家去看他，一見面，「你真幹了！」我說是，老師不是講的，學佛是人生最高的享受，我能不幹嗎？就他一個人，「對！你做對了」。就他說的，其餘沒有一個人知道。到晚年，我們這些朋友都退休了，見到我的時候：你走對了！你看三十年之後他們才覺悟，我這個路走對了。你看他們五、六十歲退休了，我八十五歲還沒有退休。這個行業沒有退休的，愈幹愈起勁。佛門當中常說，和尚愈老愈值錢，大家尊敬。確確實實這是個行業，什麼行業？社會教育，它是屬於教育的，是屬於社會教育這種行業。

孔夫子他也是三十歲學業成就，「十五有志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十隨心所欲不踰矩」，你看他的境界不斷向上提升。確確實實他立下的大志，是為生民立命，為往聖繼絕學，為天下開太平。心中最仰慕的是周公，很想

學周公，周遊列國，希望有諸侯王用他，幫助他治國、平天下。十幾年，沒人用他，這是緣分，也是中國人所講的命運，孔子沒做官的命，求官求不到。到六十八歲年歲大了，沒有知遇之人，把這個念頭打斷，回家去教學，培養下一代。六十八歲開始教學，七十三歲走的，所以他老人家教學實際只有五年。五年的教學，被後世尊稱為大成至聖先師。我說夫子當年在世作夢也沒想到，如果想到有這種成就，我相信他跟釋迦牟尼佛一樣，三十歲就開始教學。沒想到！教育的事業太偉大了。他如果去做官，頂多做到周公，影響不大，影響的範圍也不大，時間也很短。釋迦牟尼佛聰明，他是王子出身，不出家，回去繼承王位，不幹！以佛陀的身分，出現在世間教化眾生。

在這個地方諸位一定要清楚，佛陀、菩薩、羅漢是佛教育裡面學位的名稱。最高的學位稱之為佛陀，佛陀這兩個字翻成中國意思就是覺者，是大徹大悟的人，印度人稱為佛陀。覺悟的人，他不是神，也不是仙，他是人，大徹大悟，稱佛陀。菩薩，玄奘大師翻譯的，覺有情。他是個有情眾生，但是他覺悟了，他覺而不迷，稱菩薩。也就是說，他沒有到大徹大悟，到大徹大悟就稱為佛陀，他覺悟了，沒有到大徹大悟，稱菩薩。所以，菩薩是還在學，還沒有畢業，好像現在我們學校碩士學位，他上面還有博士學位他還沒有學習，或者是還沒有畢業。阿羅漢是第三個學位，阿羅漢翻作中國的意思叫無學，小學畢業了，佛門小學畢業，小學的課程學完，小乘，小乘是小學。小乘的課程學完，畢業了，稱無學。它是三個學位的名稱，所以羅漢、菩薩、佛不是神，也不是仙人。現在一般社會上都把他當作神來看待，搞錯了。連本義都沒搞清楚，如果真正懂得了，你就知道佛教它完全是教育。

通常你稱，這人出家的時候都稱他作和尚，錯了，他哪有資格

稱和尚？和尚，一個寺廟、一個道場，和尚只有一個人稱和尚，其他的不可以稱和尚。和尚是印度話，翻成中國意思叫親教師，等於現在大學裡面的校長，校長稱和尚。還有一個人可以稱和尚，大學裡面的指導教授，他是你的和尚；不是直接教你的，沒有這種尊稱。所以現在對稱呼名字，名義都不知道。一般對出家人稱法師，這是對的，這也是很尊敬、很客氣。像我們一般講稱教授，他是這個學校的教授，教授不一定教我課程的，我們學校教授很多。如果稱阿闍梨那就不一樣，阿闍梨也是教授，這個教授曾經上過我的課的，我跟他學過的，稱阿闍梨；沒有上課的，那個就稱法師。和尚是最尊敬的，親教師。這個我們都要了解，了解你就知道它是一回什麼事情，學習就不會犯錯誤，真的搞清楚、搞明白了。

古人好，古人從小教，他時時刻刻牢牢的記住，尊師重道、孝養父母。對父母不能不信，對老師不能不信，不信老師你就學不到東西，不信父母，你的扎根教育一定不牢靠。能孝順父母，對父母一切都順從，他的根紮得牢。不過現代的教育，對於傳統教育的疏忽，兩百年了。滿清末後的一百年，從慈禧太后執政，對傳統教育就不尊重了，對佛教很不尊重。你看慈禧太后自稱老佛爺，這就是對佛不尊重，這個老佛爺比什麼佛都大。這是做出最不好的一個樣子，讓社會大眾對佛教產生懷疑；換句話說，破壞佛教她開端了。歷朝歷代的帝王沒有不尊敬佛教的，佛門裡面一些高僧大德都封為國師，對這些大德，雖是帝王也自稱弟子；只有慈禧，她跑到佛頂上去了，老佛爺。這個罪造得深，這個端開得不好，不知道什麼人替她出的主意，她採納了。但是，雖不尊重，還沒有破壞它，沒有滅佛法，只是不尊重。滿清亡國之後，到民國年間，國家政策對宗教不支持也不反對，這麼一個政策。就讓你自生自滅，國家不再護持，佛門的支柱沒有了，流弊產生，教學失掉了。滿清時候，清朝

末年講經說法的法師還有幾個，民國更少了，抗戰以後幾乎沒有了。經教捨去了，換句話說，佛教是從教育變質變為宗教。現在講佛教是宗教，我們不能不承認，它的確是宗教。

可是我們學佛的人不能不知道，當前在這個社會上，佛教可以說有六種不同的形式，生存在這個社會。第一個是釋迦牟尼佛傳統的佛教，那是教學，很少。我們一生走這條路，這條路，章嘉大師指示的，我聽話，依教奉行。也正因為如此，我對於它非常有興趣，鍥而不捨。如果是搞經懺佛事，我早就不幹了，可能就還俗了，這不是我理想當中我想學習的，不是。最初跟方東美先生學，受他的影響大概有三年，把佛教完全看成哲學，到以後慢慢發現它超過哲學。方老師到晚年，愈學愈深入，我跟他學的時候他老人家才四十多歲，這個地方一張照片，就是我跟他學的那時候的照片。他告訴我，佛經裡面有高等哲學，有一部分，另外有一部分是迷信，他老人家教我的時候是這麼教的。哪一部分是哲學？性宗是哲學，相宗是哲學，性相兩宗，禪宗是哲學。其他的，他都放在那裡都不理會，專門找這些經典看，天台的、華嚴的、法相唯識的、禪宗的，他看這些東西。所以他有選擇的，到晚年他完全承認了。最初以為是哲學的，這是佛法的大門，富麗堂皇，裡頭沒進去。以後登堂入室了，看到裡頭，那不是迷信，那是更殊勝的佛法，無比殊勝的教學。

我們初學的時候，對淨土宗毫無興趣，認為這個是迷信，認為這是佛教老太婆的，這裡頭沒什麼道理的。沒想到隋唐時代那些祖師大德真有學問，那不是假的，《華嚴》、《法華》統統導歸極樂，我們看到這個地方，真的非常感到驚訝！確實，法相、《華嚴》、《法華》在佛經哲學裡面那評價是最高的，到後來統統歸淨土，這是什麼道理？我們在這個地方認真去研究。最後的結論，淨土是

大乘的歸宿，淨土是大乘究竟圓滿的成就。《華嚴》怎麼成就的？念佛能成就，能入華嚴境界。你不真正去修，你所學得的是知識，哲學、科學是知識，你入不了它的境界。入它的境界，華嚴修法界觀，幾個人能修成？法華修《摩訶止觀》，那都不容易，很難！

所以，這個世界上許許多多大學開這些佛學課程，我還有這個緣分，去參觀英國倫敦，歐洲的漢學。我看牛津大學、劍橋、倫敦大學，訪問他們的漢學系，跟他們的同學交流，跟他們的教授們交流。跟我最初跟方老師前面三年那個時候相同，把佛經哲學當作知識來研究，他們走這個路子。可是真正的佛學它不是知識，它是智慧，它是真幹的。從認知到力行，他能把他所學的東西完全應用在生活上、工作、處事待人接物，佛法表現在這裡。實學，不是玄學，不是空談的，真得受用。我們愈學愈深入，二、三十年之後才發現佛學確實，方先生所說的，世界上真是最偉大的學問，而且是最實用的學問。無怪乎湯恩比博士說，「解決二十一世紀社會問題，只有中國孔孟學說跟大乘佛法」。大乘佛法也在中國，印度沒有了。湯恩比博士修學的淵博、深入，我們不能不佩服他，這個話很不容易說得出來的。

我在英國訪問，我把他的話在漢學系的學生重複了一遍，我連這些同學們，包括他們的教授，我說湯恩比博士說的話你們能相信嗎？英國人說的。沒有人回答我，每個人看著我笑。我反過來說，難道湯恩比是不是說錯了？你們有沒有以為他說錯了？也沒有人回答我。最後我向大家解釋，我說湯恩比博士說得沒錯，非常可能我們解讀錯誤了。為什麼？你們現在所研究的，全是中國傳統文化，儒家的經典、道家的經典、佛家的經典。有個同學告訴我，他寫博士論文就是《無量壽經》。我當時問他，《無量壽經》中文翻譯九種不同的版本，你用哪一個版本？他用夏蓮居的會集本。我說你選

對了。還有一個用《孟子》寫論文的。另外一個同學告訴我，他是用王維，唐朝文學家。難得！外國人，一口的北京話，能看中國的古文，讀中國古書，不能不佩服！

我跟他們交流時間只有一個小時，時間不長，我要把握這個時間告訴他，我們現在修學問題出在哪裡？一個是心態、一個是方法。心態非常重要，尊師重道。尊師是尊重你的學術，你對這門功課不尊重，你學它幹什麼？這是第一個條件。第二個條件是方法。方法，《三字經》上講的，「教之道，貴以專」，教與學都是貴以專。現在學校排課，課程是交叉的，上午一個老師上課，下午換另外一個老師，另外一個科目。所以，你學習的精神、意志不能集中，因為你同時學很多東西，學雜了，你心不專，你沒有辦法深入，你所學到的都是些皮毛。中國古人不是這種方法，他就是一部書，這一部書沒有研究完畢不學第二本。他的精力用在一點上，專攻，他能得定，他能開悟。你們今天這個學習，雖然很用功，三昧得不到，開悟得不到。所以學的是知識，不是智慧。在東方，印度跟中國，古人學習最重要的就是開智慧。所以學習的課程，一門深入，那是方法，那就是戒律，叫你遵守這個方法，因戒得定，因定開慧，目的在此地。智慧開了，不但你所學的東西貫通了，你沒有學過的東西你一見也通了，這就是一經通一切經通。不能全部通，至少跟你同類的通了，你學起來不會感覺困難。

他們聽了我的演講，我相信很有受用，把他們學習的觀念、方法指出來了。我們學習的目的，不是知識，是智慧。智慧能解決一切問題，而沒有流弊；知識它有侷限，可以解決問題，是侷限的，不是廣泛的、不是圓滿的，而且有後遺症。

所以，古人那套東西好，現在人不知道、不認識。高僧大德已經過去了，沒有人講學了，更沒有人能把這些典籍、經典做出榜樣



來給我們看。後學，我相信有人，這些人從哪來的？這些人是佛菩薩再來的，是大聖大賢乘願再來的。我們只要把這個傳統文化的道，薪火不滅，代代傳下去，將來肯定會有光大的一天。能夠幫助社會恢復安定、恢復和平，恢復一個正常的幸福美滿的生活，幫助地球化解災變，這不是假的。我們的修學跟地球上災變有什麼關係？真有關係。《華嚴經》講得非常透徹，真的境隨心轉。第一個你得到的效果，就是你的身體、你的身心，你果然能夠把大乘佛法落實在身心上，你身體健康長壽。你不容易衰老，你頭腦清楚，一點不迷惑，你對問題能看得透徹，這些問題它的起因、它的後果統統了解。這就是湯恩比所說的，需要孔孟學說、大乘佛法來解決問題。我們學，學以致用。

我實在講，對佛法產生興趣是相信方東美先生一句話，我把他這句話兌現了，他很開心，「學佛是人生最高的享受」。最高的享受不是地位，不是做大官，不是發大財，是什麼？快樂，快樂人生，這是最高的享受，與古聖先賢做朋友。你展開《四庫全書》，跟中國，真的古聖先賢做朋友，展開《大藏經》，你跟諸佛菩薩做朋友。我們以謙虛的心，追隨諸佛菩薩，追隨古聖先賢，多快樂！這種快樂是你找不到的，不是金錢能買得到的，不是高官厚爵能夠遇得到的，快樂無比。你一生真的會樂此不疲，這個信心愈學愈堅定，願力愈學愈堅固。學了幾十年了，知道自己生從哪裡來，這身體死了之後到哪裡去，一絲毫牽掛都沒有，人生哪有這種快樂的事情！

佛法總結整個宇宙，六個字，性、相，性是體，相是現象；理、事，萬事萬法你明瞭，相你明瞭，道理也明瞭。這個裡頭很複雜的因果，統統知道、統統明瞭，種善因得善果。不但不善的事情我們不會去做，不善的念頭都沒有，你心地清涼自在。六根接觸六塵

境界生智慧不生煩惱，這就是方老師所說的人生最高的享受。所以不信那就沒法子，那真叫大煩惱，這不是小煩惱。聖賢人幾千年的智慧、方法、經驗，總結在這些典籍上，你要是相信，你學習不全變成自己的？你不相信，不要它，那你真孤陋寡聞。你知道的事情太少了，你沒有經驗，靠我們自己人生經驗，活六十年，你只有六十年經驗，活八十年，你只有八十年經驗。古人讀這些聖賢書，幾千年的經驗，你怎麼能跟他比！佛經它涵蓋遍法界虛空界，不是局部的。科學家的侷限，實在講，現在看起來，可以說他侷限在一個大千世界，大千世界外面他找不到，那就相當了不起了。一個大千世界恐怕還沒到，為什麼？一個大千世界是十億個銀河系，現在科學連一個銀河系還沒搞透徹，十億個銀河系，這是佛教裡最小的單位。到華藏世界，那多少個銀河系，無量無邊無數無盡，他們所學習的領域你說多大！大千世界裡頭，無所不包，無所不容，佛經上常用「不可思議」來形容它。

所以，「信為道元功德母，長養一切諸善根」，不信不行，不信什麼都學不到。如果你要信自私自利，你要信名聞利養，信這些東西，信七情五欲，那完全在造罪業。信競爭，不相信禮讓，佛教給我們讓，決定沒有競爭的，學佛就是要學讓。讓會吃虧嗎？不會，愈讓愈多，愈捨愈多。我這六十年經驗很豐富，你要，我統統給你。可是一、二年的時候，我得到的比我捨的更多，經典上講的一點沒錯，財富愈捨愈多。修學的方法，我知道多少，統統都介紹給別人，這是法布施。法布施增長聰明智慧，年年境界不一樣。大家聽我有一些講經的錄音、錄像保存下來，你看看我十年前講的，二十年前講的，跟現在大不一樣。二十年前我講《無量壽經》，從頭講一遍，多少時間？一百多個小時。現在你看，二、三十年之後，我這次講這一遍《無量壽經》，時間是十倍，至少是一千二百個小

時，怎麼會一樣？智慧、見解年年不相同，所以快樂。無畏布施得的是健康長壽。講經教學，這三種布施一次完成。

所以我們現在真正體會到，世間確實真正聰明人，他選擇的行業最好的就是教書。當教員就好，我不願意做校長，做校長操心，有行政業務，當教員自在。待遇雖然不多，生活過得去，愈是簡單的生活，對自己身心愈健康。釋迦牟尼佛一生，日中一食，健康長壽。我現在晚上不吃，早餐、中午吃的都很少，不吃零食。每天沒有任何操心的事情，每天讀經、讀書，四個小時跟大家在一起分享，每天讀書大概四個小時，分享四個小時，多麼快樂！各地方的同參道友來訪問，那就是《論語》上所說的「有朋自遠方來，不亦樂乎，學而時習之，不亦說乎」。我的生活就是「學而時習之，不亦說乎」，這神仙生活，常常接觸我的人都很羨慕。所以，我對老師非常非常感恩，如果不是老師教我，不是老師指點這個道路、這個行業，我得不到這種幸福美滿的生活，得不到。

選擇這個行業，章嘉大師替我選的。那時候我一個人在台灣，沒有後顧之憂，能夠萬緣放下專心在經教上。清苦的生活能培養出道心，道心堅固，對於世出世間一絲毫貪戀的念頭都沒有。為什麼？知道「凡所有相，皆是虛妄」，「一切有為法，如夢幻泡影」。災難對我沒有影響，對一般人有影響。化解災難只有念佛，修其他法門來不及了，要時間。念佛這個法門無比殊勝，所以特別選出這部經來跟大家分享，幫助大家破迷開悟，斷疑生信。你真正相信、真正發願，你的問題解決了，而且是無比殊勝的解決，到極樂世界去作佛去了。到極樂世界是真的不是假的，到那個地方，每天跟等覺菩薩在一起。不是像我們現在讀經典，我們跟他們在一起是在佛經裡頭，到極樂世界不是佛經，真的人。諸大菩薩天天跟他在一起，你說你多自在，你多歡喜！世尊這本書裡頭介紹得非常詳細，這

是西方極樂世界的導覽。

我們再看下面，第二個，「懈怠」。這也是個很麻煩，多少人學習沒有辦法成就，都是懈怠。所以寺廟裡頭，這古時候，現在沒有了，古時候大家在一起學習，依眾靠眾，你不能夠懶散。課程有規定的，早晨三點鐘起床，大家都得起來，三點鐘起床是一般標準。我早年剛剛離開工作，還沒有出家，跟懺雲法師住茅蓬，茅蓬沒有電燈，水電都沒有，在山上。晚上點油燈，跟抗戰時期一樣，點油燈，用燈草、燈芯。一根燈芯，那個光確實像豆一樣，很小的光；換句話說，在房間你不會碰到牆壁就是了。晚上幾點鐘睡覺？八點鐘睡覺，但是早晨兩點鐘起床。起床，在小佛堂裡面只有兩支蠟燭。

早課規定的是三百拜，拜佛，好！運動。我在那個山上住了五個半月，拜了十幾萬拜，一天八百拜，早晨三百拜，中午二百拜，吃過午飯之後經行，然後就拜佛，晚上三百拜。每天功課是八百拜拜佛。大家在一起念誦的時間不多，全天頂多不超過一個小時，有簡單的早課。拜佛各人拜各人的，不要求大家整齊，因為每個人身體狀況不一樣，有的人拜得慢，有的人拜得快。除這個之外，我在茅蓬是照顧五個人的生活，三個出家人，一個老居士，朱鏡宙老居士，我自己一個，我們五個人住茅蓬。那個時候我年輕，三十歲，所以廚房、整個小茅蓬的清潔都是我幹，我還種了菜。因為燒灶，不需要砍柴，山上樹枝落下來的很多，要去撿柴火。這個山上有個泉水，挑水很辛苦，我們想辦法把竹子，砍竹子，竹子裡面節打通，竹子插上，一個插一個，就做自來水一樣，它流下來，很好，用水就方便了。這樣的一個水管，竹子接的水管，常常被野獸破壞，牠們跳來跳去就把那個水管切斷了。所以一、二天都要上山去檢查，再把它接起來，山上有野獸。

我這一生，未出家之前，過出家生活半年，很有受用，生活非常簡單樸實。山上清靜，沒有聲音，周邊的人家，距離農村裡面人家至少是三里路，所以聽不到聲音，真叫清修。半年之後，懺雲法師鼓勵我學教，他說你教書很適合，你到台中去親近李老師。李老師剛剛開了個班，培養講經的人才，台中蓮社經學班。這個班有二十幾個人，我到台中就參加這個班，這就走上學經教。參加這個班，懺雲法師提議，實際上李老師給我最大的鼓勵。想學，不敢，這個東西太難，這哪是我們能學得會的。老師善巧方便，叫我經學班上課的時候你去看看。我說好，去參觀，坐到最後一排。這一堂課聽完之後，我就跟老師講，行，我可以參加這個班。原來去一看，這班上大概三分之二的同學，國文程度不如我，我信心就足起來了。

他這個班開了兩年，訓練大概有二十個人，能講經的。台中蓮社在台北的北部分支機構有二十幾個，他們有念佛班，我們這些學生就輪流到這些機構去講經，一個月一次，長年不斷。這得練習，講經不能中斷，最好是天天講，你就不會懈怠。天天講，天天有聽眾，你要不認真準備，預備你的功課，你上台講不下去。所以，聽眾在督促你，你一定要很認真去準備。最初學講經，一個鐘點，大概我自己的經驗，需要四十個小時準備，上台講一個小時。我進步很快，一年之後，我上台講一個小時，大概兩個小時、三個小時準備就夠了。講個五、六年之後，我一天八個小時準備就可以講一個星期。愈來愈輕鬆，輕鬆就容易懈怠，怎麼辦？講大經，講深的，那就需要長一點時間去準備。

我現在講經，你看每天我讀四個小時，但是我讀四個小時的東西可以講一個星期。一天四個小時，有這麼好的效果，所以有時間見客。經，決定不能中斷，天天要讀，天天要學習，養成一個學不

厭、教不倦，這孔老夫子說的。從事於教育工作的人，這兩句話要做到，樂在其中，真快樂！年輕的時候確實，體力好、精神好，有時候讀經讀到天亮了不知道，怎麼時間過得那麼快，怎麼一下天亮了。像這個事情一個月當中至少有二、三次，忘掉了，不知道疲倦。所以懈怠，我的方法是上台講經對治懈怠，逼著你非幹不可。不用這個方法，太難了，我想不出第二個方法。懈怠的反面就是精進，我們精進不敢談，但是懈怠是治好了，就用這個方法。

下面，「放逸」，前面我們說過了。第十六，「昏沉」，昏沉是精神提不起來，打瞌睡。聽經打瞌睡，念佛的時候，甚至於繞佛他都打瞌睡。這很有本事，一面走著他一面睡覺，站著睡覺都難得，他走著睡覺。這種現象多，常常看到。對治昏沉最好的方法，讓他活動，活動最好的方法讓他拜佛。拜佛的時候，口裡面念佛不出聲，出聲傷氣，不出聲，所謂是金剛持，口動，不出聲音，拜佛。懺除業障，也得到佛力加持。

下面，「掉舉」，掉舉是身心不定，妄念太多。平常自己不知道，我沒有在打坐好像沒事情，怎麼一打坐，妄念這麼多，止不住。這種情形，不是平常沒有妄念，平常有妄念，你粗心大意，你沒有發現，現在讓你靜下來，你發現了。讓你在這邊聽經，靜下來了，發現了，妄念多。念佛堂裡面念佛，止靜的時候，坐下來，這個時候發現了。這都是煩惱。為什麼？障礙你用功，障礙你修定，當然障礙你開悟。

下面一個是「失念」。失念什麼？忘掉了。你發心在這裡念佛念一支香，道場裡面，長香是一個半小時，短的香是一個小時，但是用長香的時間多，都是一個半小時。念個十幾分鐘，忘掉了，去想別的東西去了，不知道什麼時候忽然想起來。失念的時間長，失念的次數多，功夫不得力，嚴重的妄想夾雜在裡面，你想修都修不

成。這個事情，我年輕的時候有，常有。用什麼方法對治？跟對治懈怠一個方法。所以，我研究經教不會失念，我念佛、念咒都會失念。研究經教，你精神注意到每個字，字裡行間，你不會失念，這個方法好。這個方法，幾個小時過去就好像一剎那一樣，很快就過去了，有的時候到天亮，常常幹這種事情。精神好，第二天工作不耽誤。

第十九，「不正知」，不正知是邪見。這裡有什麼東西？多半是成見，自以為是，這個很麻煩。凡夫知見，與性德完全相違背。對治不正知有一個好方法，聽經、讀經，研究古大德的註疏，從這個裡頭建立正知正見。學習，確實沒有人指導非常困難，我們不曉得從哪裡讀起，尤其是什麼東西都想讀就壞了。為什麼？你雖然不是不正知，你是知道的太雜太多了，也把你正知見破壞了。不錯，都是經典，都是古大德的註疏，可是你要曉得，佛說法對的對象不一樣。你知道的很多，你度不了自己，你也幫不上別人，你不能得三昧，你不能開悟。剛才說了，沒有開悟，你所得到的是知識，經論的知識，而不是經論的智慧，這個差別太大太大了！經論的智慧是正知正見，知識不是，知識你會用錯，智慧不會用錯。知識用錯的時候，後遺症麻煩透了，不是自利利他，是自他都不利，這很不是一樁容易事情。真正善知識，指你的路是正路，不是真正善知識，你去求他，可能他把你指到岔路去了，指到彎路去了。這個都是很平常的事情，我們見得很多，這背因果責任。孔子說得好，「知之為知之，不知為不知」，不能充面子，不知以為自己知道，這害自己害別人，這要背因果責任。我知道給你講，不知道的，沒有關係，我再學，我再去蒐集資料，我搞清楚了再給你講，不丟人。這是做學問正確的態度。

最後一個，「散亂」。散亂就是精神、意志不能集中，就是妄

念太多、妄想太多，這個在現在社會上非常普遍。我在這十幾年當中，發現大學生，因為跟大學接觸多，到學校看到學生心散亂，真正讀書求學的人不多，多半都是應付考試。應付考試很容易，現在的教授很好講話，考試題目都可以預先告訴你，所以你分數都會及格。老師也很清楚，你們來讀書目的在哪裡？拿文憑的，幫助你順利拿個文憑，你到底有沒有學到真實東西，老師不負責任。各取所需，老師需要的什麼？需要鐘點費，需要一個工資養家活口。各取所需，互助合作，現在學校是這樣的。這就是當年方老師，不過那時候還好，已經有這種現象，不普遍，現在非常普遍。現在的學生教不了，沒法子教，你不敷衍，學生向學校建議不聘請你，那你連生活都成問題了。從前是學生尊重老師，現在是老師尊重學生，顛倒了。所以嚇得我不敢到學校去，連佛學院我都不敢教。我大概好像是教了三、四年佛學院，以後不再教了。

這是二十種隨煩惱，介紹完了。如果諸位要想詳細的了解，可以參考《三藏法數》，《三藏法數》裡，每一條都有註解，是一部修學佛法很好的參考資料。

我們把這一段的註解念下去。「《箋註》曰：惱，心所名」，就是小隨煩惱，「小煩惱地法之一」，十個小隨煩惱其中之一個。「無明、放逸、懈怠、不信、惛沈、掉舉此六者，名為大煩惱地法。」大隨有八個，這裡只舉六個，我們八個都介紹出來了。「謂自己因自身知惡事為惡事而不改，執著至飽」，這個飽是滿的意思。這大隨煩惱，自己不是不知道，知道，知道怎麼樣？明知故犯，做不到。知道這八個不好，這是自己的惡事，可是還是隨順，改不過來，執著什麼？執著到圓滿。「不用他人之諫言」，別人勸告你，你不能接受。在過去還有人勸告，現在沒人勸告了，為什麼？現在勸告的時候你跟他結怨，你恨他，所以沒有人敢勸告。我們今天只



有在講經，講到這個地方，把它講清楚、講明白，也是勸告大家，不是指定某個人。說的人沒有過失，聽的人也不會責怪我，經上這麼說的，祖師這麼說的。就像念老註這部《大經解》，裡面所引用的一百九十三種經論，他可以說這都是古聖先賢說的，不是我說的。他用心良苦，也是在做註解的集大成，讓我們從這本書裡頭可以看到許許多多古人的開示、教誨。「但自懊惱煩悶也」，果然自己還有懊惱煩悶，換句話說，這個人還有一點良心，良心未泯。只是自己貢高我慢，在外表上不接受任何人勸告，自以為是，還是有一點良心，良心未泯。「又為二十隨煩惱之一」，這是小隨煩惱。

下面，「貪、瞋、痴、慢、疑、惡見，名為根本煩惱。從根本煩惱流出者，名為隨煩惱。」隨煩惱是從根本煩惱延伸出來的。「謂追想過去之行事，或由現在之事物不滿於意，自懊惱之精神作用也。」這是說這隨煩惱到底怎麼回事情，大概就是這種情形。想過去、想現在、想未來，而不知道佛在《金剛經》上告訴我們，「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，你想這些幹嘛，過去已經過去了。連孔老夫子處事待人接物，他有一句名言，在現前這個時代非常值得我們學習的。就是「成事不說」，這個事情已經做成了，不要再批評，不要再說。這些事都是指不好的事情，不說，不提了。好事情當然可以讚歎，那沒有話說的，不好的事情不要講了，講了結怨仇。「遂事不諫」，雖然這個事情不好，但是他在做，而且他決定做成功，你就不必勸了，這裡頭很有道理。「既往不咎」，一切不善已經過去了，不必提，不必去追究。你能跟人和睦相處，你能夠得到人的信任，人家真的是個好人的話，有良心的話，他遇到不能解決的事情他會向你請教，你就可以勸告他；他不來向你請教，你最好別提。最重要是以德服人，以德去感動別人，幫助人回頭向善。

尤其在現在這個局勢，災變嚴重，如何度自己？如何幫助別人？實際上，度自己是最嚴重的大事，幫助別人還是其次。方法只有一個，可靠的方法、成功的方法，就是念佛求生淨土，其他的放下了，為什麼？來不及了。多少人勸告我們，連一些科學家都提出嚴重的警告，二〇一一年、二〇一二年、二〇一三年不好過。估計這三年當中，地震很多，而且都是七級以上。可能有大海嘯發生，還有火山爆發，再加上瘟疫，氣候變化，糧食歉收。有糧食危機，有能源危機，還有水資源的危機，就是乾淨的水沒有了。科學家提出，他是有數據的。這些都是眾生造作不善所感得的，是眾生的共業！

我們對這些事情也不必多說，認真努力的念佛。我們讀了這本書之後才曉得，念佛確實有無量功德，念佛真的能解決問題。理論在《華嚴經》，特別是我們曾經學習過的，賢首國師的一篇論文，《修華嚴奧旨妄盡還源觀》，這裡面所講的道理，跟今天量子力學家講的沒有兩樣。我們今天懂得念佛的道理、念佛的方法、念佛的效果，只要我們真幹，它真管用。非常顯然的，讓我們無論在什麼動盪的社會當中，順境、逆境，善緣、惡緣，我們能保持一個平常心，我們能保持住清淨心，這就很了不起。不被外面境界干擾，不受外面境界影響，這個功夫就不是一般人能做到的，那我們的學佛沒有白學。

我們看這一句，後頭一段，「又《唯識述記》」，這本書窺基大師作的，玄奘大師的學生。他是玄奘大師的傳人，法相宗是玄奘傳給他的，他建立了法相宗，大乘，建立這個宗派。所以法相宗的開山祖師是窺基，不是玄奘大師，玄奘大師的學生建立這個宗派。他給我們解釋，「煩是擾」的意思，攪亂、攪和，這煩的意思；「惱是亂」的意思，心裡一團亂糟糟的，這惱。他把這兩個字的形象

解釋出來了。「遠離惱亂之患，故曰無諸惱患。」這個對於人傷害很大，為什麼？一般人不知道，這也是我早年偶爾發現。

我們李老師一生日中一食，生活極其簡單，他能夠一生保持，我們不能不佩服。一個人住一個小房子，在台灣叫十五坪，很小很小的房子。大概他的房子差不多就是我們攝影棚這麼大，客廳、佛堂、臥室、廚房統統都在裡頭，大概就這麼大的樣子，不包括我們前面的這個工作室，住了幾十年。自己煮飯，自己洗衣服，自己照顧自己，九十五歲才答應兩個同學來照顧他。這說明什麼？說明身體好，不需要人照顧。實在講，他是給我們做榜樣，我們這一生辛辛苦苦，沒人照顧，想想老師是這樣的，我們的心就平了。如果老師很早像現在做個當家、住持，三、四十歲的，侍者至少四個人，照顧他日常生活的。我們到八十五歲，一個都沒有，一般說起來大家沒人相信，一個照顧的人都沒有。可是我想起老師很安慰，老師九十五歲才需要，等我九十五歲，再有兩個照顧就可以了。老師做出樣子來給我們看。現在跟從前不一樣，從前有家教，人心厚道，懂得孝順父母，懂得孝敬師長，現在沒有了，沒人教。這樁事情要從小教，成年之後不好教了。所以在台中教學，老師四十歲以上他不教，你修學的時間已經過了。四十歲以前他教你，超過四十歲找他都是客人，貴賓接待。

底下說，「乃至得不退轉，直至成佛，故云：住不退轉，至成佛道」，永離煩惱。煩惱傷害人是什麼？我們的能量消耗，百分之九十五消耗在煩惱上。你如果心地很清淨，工作量再大，消耗能量很少。所以我發現老師一生，吃那麼一點點，他的工作量是五個人做的。我跟他在一起的時候他老人家七十歲，跟他十年，七十到八十。那麼大的工作量，那麼一點點的飲食。所以我得到一個結論，我向他老人家報告。我說我們的身體是一部機器，飲食是能量的補

充，消耗能量最大的應該是妄念。他完全同意，這正確。所以，於勞心勞力消耗的不多，消耗最大的是煩惱。煩惱斷了之後，你就會非常輕鬆愉快，你吸收一點點能量就足夠了今天時間到了，我們就學習到此地。