

諸位同學，大家好。我們《十善業道經》接著看經文，七覺支：

【覺支莊嚴故。常善覺悟一切諸法。】

修學十善業的菩薩，若能進而修學七覺支莊嚴自己，就能夠常常覺悟明瞭一切諸法，就是在一切境界當中，都是清楚的、覺悟的。而這個七覺支，哪七條？第一個是「念覺支」，這個念覺支是時時觀照自己的心念，能夠定慧均等。此地的定慧是比較淺的，戒定慧這個定慧，那個功夫比較深。一般講定比較多，慧少，會昏沉，就是打瞌睡。所以在出現昏沉的時候，比較輕的可以用經行繞佛的方法，重一點可能要用拜佛的方法。

所以我們修學過程當中，有自己內在的境界，有外在的境界，自己都要面對、都要突破，都要找方法，才能跨過去。像《西遊記》講的九九八十一關，禮旭想這作者應該也是學佛的人。唐僧應該是代表純淨純善這個佛性；孫悟空可能就代表我們剛學完的四念處，觀心無常，他變得很快，所謂心猿意馬，這個心定不下來；豬八戒就代表我們貪欲的部分，財色名食睡，這個貪欲的誘惑能不能抵得住？沙悟淨他遇到事情比較容易退縮。所以修學道路當中，他們都是我們的善知識，提醒我們這些習氣都得突破。

所以孔夫子在《論語》當中講，「不曰如之何如之何者，吾末如之何也已矣」，這句話我們必須很重視。這個七覺支都是在對治我們很多煩惱境界，用上了才能突破。而孔夫子在《論語》當中好幾句說，吾末如之何也已矣，這句話的意思是說，那我也拿他沒辦法。

法了。這是至聖先師孔老夫子的教誨，等於是假如我們犯了這些問題，那孔老夫子來教也沒法教。所以這些問題是修學道路當中決定不能犯的，這句話就是，如之何就是該怎麼辦。一個人遇到事情，他不主動去想辦法解決突破，孔夫子要幫他也很難。所以從佛法講，萬法因緣生，聖賢、佛菩薩是緣分，因是我們有沒有主動學習，有沒有下決心突破。假如我們這個因、這個主，所謂主伴圓融，我們主就不積極，再好的緣也會當面錯過。所以俗話說扶不起的阿斗，這個阿斗就是比喻，假如我們自己不好學、不主動、不承擔，再好的緣，哪怕是最好的宰相諸葛孔明也沒辦法。所以這個念覺支，它就是在出現昏沉，他要去突破，這個時候是定多慧少，他就要用經行繞佛，甚至嚴重的，拜佛，把精神提起來。

而我們再深入思考，為什麼精神提不起來？我們也看過很多人承擔很多責任，一天睡很少，但精神還是很好。仔細觀察到了，他是父親、母親，他時時有家庭的責任，他對孩子又很有愛心，所以拼命努力，希望給孩子好的生活，好的一些學習條件，所以你看他精神特別足，所以俗話說為母則強。而我們在修道路上，這最重要的是願力，真正心上有父母、有師長，「父母離塵垢，子道方成就」，時時有父母師長，時時能念眾生，念正法久住，這個就容易提起精神。所以我們看儒家佛家都重視發願，佛家四弘誓願，「眾生無邊誓願度」，就擺在第一位；儒家，「古之欲明明德於天下者」，「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」，他都有責任，有願力在。

慧多定少就容易浮躁，念頭止都止不住，一般叫做掉舉。俗話講說抽刀斷水水更流，念頭止不下來，妄念太多，心不安。這個時候用的方法就必須將心念止在一處，不要理會那些妄念，把心專注在一處，我們一般就專注在這一句佛號。像有時候這個掉舉，不只

修學的時候，念經、念佛掉舉，甚至於要睡覺，那個腦子停不下來，那是很辛苦的。這個時候假如真正能專注在佛號上，慢慢心就不會那麼躁動，就容易入睡了。我們從這個掉舉也看得出來，這個習氣，是每一個修行人必定要過的關。儒家的聖賢留了一句話，「為學第一功夫，要降得浮躁之氣定」，這個話有味道。我們心還是浮躁，常常掉舉，真正聽經、讀經，這些好的教理要入心就挺困難的。

所以從這裡我們就想到章嘉大師教學的智慧，當時候師長老人家第一次見章嘉大師，你看老人家問一個問題，章嘉大師要停那麼久，就是在這樣的一個氣氛之下，讓學生能夠心靜下來。所以這一個念覺支，等於是時時要讓自己定慧均等、定慧等持。每一個人的情況不一樣，所以用的方法，這個是要針對自己的情況，對自己的根機，這樣就對了。

當然老人家常常也會觀我們弟子們的學習狀況，有同修談到，他現在比方看老人家十幾年前、二十幾年前講的一部經，因為他說，老人家說一門深入，長時薰修，所以只要一經通一切經通，他什麼都不聽，就聽這套光碟。這個在理上講沒有問題，劉素雲老師，她就一部《無量壽經》這樣學下去，她的念佛功夫，修行功夫很好。但重點是，劉素雲老師她還沒有學佛以前，她做人的基礎，這個我們不能不了解。她真的是無私無我，不管為丈夫、為家庭，甚至於擔任公務員，為國家、為學生，那是真正完全不為自己，所以她有這個根基，在這個根基之上，她專攻一部經能夠入境界。

而老人家講經，他是針對所有的弟子，甚至於是當前的一些問題，都會在一些重要的法會，比方清明法會、冬至法會、中元普度法會，發表重要的開示。所以我跟同修交流到，你一門深入攻一部經，師長的一套光碟很好。但是重要的開示還是要聽，因為老人家

一觀機，會講我們特別需要的這些教誨。比方去年清明節在台灣，講的是「孝親尊師是成佛的大根大本」，那顯然可能我們在孝親尊師的根基不足。在李炳老圓寂三十週年的論壇，老人家談了他跟李炳老十年學習的因緣。其中我們怎麼當學生，可以從老人家修學的態度，我們得到很多啟發。因為佛法是師道，我們沒有一個恭敬老師學習的態度，學再久，有時候根本都入不了門。包含李炳老他怎麼為人師表，老人家從親近李炳老到現在，這幾十年過程，他老人家是如何依教奉行的，是如何承傳李炳老的願力、精神，這個開示很精彩，這個都是護我們修學的大根大本。包含去年香港清明，因果觀念的專題，因小果大，這個對於我們深刻了解，連一個起心動念，這個因都會感很大的果報。這個專題聽下去，真正聽明白的人，惡念不敢起，都有因果。尤其最嚴重的因果，不孝親不尊師的話，那太嚴重了，還舉了實際的例子。所以這些重要的開示還是要聽，聽了我們可能就能發現，還有哪一些習氣要調伏。

因為老人家就我們當前弟子的根性，有重要開示，希望我們先扎好三根，《弟子規》《太上感應篇》《十善業道經》，這是真正入大乘佛門的基礎。這三個做到了，那等於是到了佛門口要進去，這是第一福，淨業三福第一福。接著才是第二福「受持三皈」，才是做真正的佛弟子，大乘佛法的弟子，「具足眾戒，不犯威儀」。而老人家還指導，你這一生要修學，要弘揚正法，學問要有基礎，所以要認識漢字。文字學要有一定的基礎，還要讀一百篇古文，最好能夠背，那就能看懂，程度好的可以寫文言文。這是學問的基礎。再來是德行的基礎，就是扎好三根，這個就是老人家對於我們這個時代學生一個契機的開示，給我們的指導。所以修學道路上有一些境界，我們要依據師長的指導，經典的指導，來對治習氣，來突破境界。有時候要聽懂老人家的這些開示，進而懂得用在我們的修

學上，我們就少走很多彎路。

七覺支第二是「擇法覺支」，依智慧選擇真法，捨棄虛偽法。我想真法標準，就像六祖大師在講三皈依的時候，他老人家提到，皈依佛是覺而不迷，皈依法，正而不邪，皈依僧，淨而不染。所以這個純正的佛法標準在覺正淨。而我們最初方便下手處，還是在十善業道，十善業都符合覺正淨的標準。而且將我們的身口意歸納成這十條，我們好去掌握，跟十善不相應的十惡要棄捨掉。比方老人家常說，他不看電視、不看報紙，我們聽老人家講經要有一個敏感度，因為我們的根性實在客觀講，遠遠不如老人家，而老人家的修行，他很重視的地方，我們一定要比他老人家更重視。因為我們根機不如他，我們再不重視這些修行的關鍵，那就根本沒有成就的可能。所以很可能是要老人家重視的，我們要做得比他徹底，因為我們的根機不如他。所以老人家說，他跟李炳南老師學守三個條件，我們假如不守，那就很困難了。連他這樣的根性都得守，老人家說他不看電視、不看報紙，這個我們一定要守，這個也是選擇真法，捨棄虛偽法。因為看電視、看報紙，甚至是網路很多訊息，它裡面會讓人起邪念，因為報了很多殺盜淫妄的資訊的時候，我們會被染污。

所以我們這個擇法覺支，最初下手處就還是要依據十善業的標準來做抉擇。所以人要護念好自己的道業，所以很多境界都要抉擇，甚至於一天當中，印光祖師說萬境交集。一天到底有幾個境界？那數不清，這麼多境界我們都要抉擇得對，聖狂之分在一念之間。

《無量壽經》第二品「德遵普賢」，一開頭就說「賢護等十六正士」，賢護，這尊菩薩也是提醒我們，要護念眾生之外，首先要能護念好自己的道業，尤其是自己的道心。所以會讓自己起貪瞋痴的這些境界要避開，會讓自己起覺正淨，起十善的境界，要懂得多親近

。就像西方極樂世界殊勝在哪？它所有的境界都讓我們增長善根，就不會退轉，所以釋迦牟尼佛才勸我們去。我們現在世間退緣比較多，染污的緣多，淨緣少，所以釋迦牟尼佛才勸我們趕緊求生淨土。

包含不貪不瞋不痴，這個是真法，貪瞋痴我們都要捨棄。但這個貪我們不能換對象，師長講經的時候常常提醒我們，佛法是教我們把貪心去掉，不是說你從世間的這些環境，入了佛門繼續貪。貪法不行，「法尚應捨，何況非法」，這《金剛經》上的提醒。而我們假如不更深入的觀照自己的念頭，有時候真的不自知，習氣使然，渾然不知。

像師父常常說，要把名聞利養放下，很多時候我們已經在佛教，在傳統文化單位，我們自己心裡上覺得，世間那些名利我都不想要了，我哪還有要名利？但事實上，假如我們在團體當中好表現，這個也是好勝，這個也是好名，一定要去跟人家爭位置，這個也是好名。其實人家願意做，讓給人家做，有比我們適合的人，趕快讓他做，這個才是不好名。我們有時候在世間得不到成就感，到了佛門來，那個好勝心起來了，一定要跟人家爭表現，這個心念上我們還是在貪名上，這個得要看得很深入才能看清楚。你比方我們今天接了任務，我們帶的底下的人都累得不行了，但是大眾都給我們讚歎，我們也很歡喜，你看多辦一些課程，眾生多受益，結果底下的人累到都生病了。我們身邊的人，我們要不要愛護？我們身邊的人我們都不體恤，然後我們都覺得我們做的事都是利益大眾，這個裡面有沒有摻雜些許的好名？因為人家讚歎很歡喜，這也是名。所以近處不能感動，未有能及遠者，你近的地方都不能體恤到，真的能體恤更遠的眾生嗎？所以我們這個好名不能換團體、換地方、換對象。

利，我們在團體裡要求道義，不能是利害。所以團體當中哪裡有不足，就是我的責任，見義勇為。假如團體有不足，我們都視而不見，根本也不想多付出，去協助，但是還待在團體裡多學點東西，對於團體的需要並沒有上心，他還留在團體當中，因為他覺得他可以學到他要的東西，而對於團體應盡的情義道義，他沒有提起來，這還是利，還是自私自利。所以這個名聞利養不能是換了地方、換了對象。所以我們在選擇真法，真的都要惟從心源隱微處默默洗滌，看自己的心念要看得很深，不然就變自欺又欺人。

剛剛我們還提到，《西遊記》有九九八十一關，修學路上真的很多關卡。一般我自己也有，以前犯，現在也犯，但也還不斷提醒自己的，孟子講的，「人皆好為人師」。好為人師就容易用道理壓人，沒有體恤人心、體恤人情。這個以道理壓人也屬於惡口，因為這個慢心起來，慢心是瞋恚的核心，所以這個瞋起作用也都算是惡口。甚至於是冷嘲熱諷，這個都是虛偽法，造惡的法，這個我們要捨棄。要取真法，不惡口、不妄語、不兩舌、不綺語，純是成就別人的心。所以這個選擇真法就是，時時起心動念，一言一行，我們提醒自己要用心。

而十善業是下手處，我們要先轉惡為善，接著轉迷為悟，轉迷為清淨，這不斷提升，最後入佛境界，入一真法界，時時都是真心、菩提心。轉惡為善的標準，《了凡四訓》講得很清楚，也在積善之方一開始舉了十個榜樣。榜樣舉完，讓我們起信心，接著又提到，善有真有假，有端有曲，有陰有陽，有是有非，有偏有正，有半有滿，有大有小，有難有易，皆當深辨，十六個角度。所以「為善而不窮理」，我們去行善，但是沒把道理搞清楚，就像《弟子規》說的，「但力行，不學文，任己見，昧理真」，「則自謂行持」，自己覺得自己依教奉行，修得不錯，「豈知造孽，枉費苦心，無益

也」，這個就很冤枉了。所以要行善積德，植眾德本，首先要能明辨善惡。十善是個標準，而這十六個角度，也讓我們更深入去看善，什麼是真善，不能似是而非，就不對了。

所以一開始，什麼是真、什麼是假？「利人者公，公則為真；利己者私，私則為假」，「根心者真，襲跡者假。無為而為者真，有為而為者假。」包含善有是有非，那個例子我們印象特別深。子貢去贖人不拿贖金，孔子批評他。子路救了人，人家送他一條牛，子路接受了，孔子讚歎。一般世間的人覺得，子貢救了人不拿贖金很高尚，應該是比子路高尚，怎麼反而孔子是讚歎子路，批評子貢。這一段一分析起來，聖賢他看事情，不論現行而論流弊，不論一時而論久遠，不論一身而論天下，他考慮的深遠寬廣不一樣。所以，我們透過《了凡四訓》這一段教誨，我們就要選真善而不選假善，選利益眾生的，不選會有流弊，會傷害眾生的。

而我們修學上選擇正法很重要，不能學邪了，甚至於是選擇我們自己當生要成就的法門，這個重要，這都屬於擇法覺支。這個覺覺在哪？自知之明。這個法很好，但是我不得力，這個時候有自知之明，就要懂得選契合自己的法門，而不能打腫臉充胖子。而佛慈悲，在滅度以前跟我們講四依法，這個就是選擇正法的標準。包含還有佛的法印，「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，都是法印。而四依法第一個，「依法不依人」，這一條，我們只要看到現在哪一個修學團體，他們所講的跟佛經是背道而馳的，哪怕他打著佛門的旗幟，這個不能依止。只要跟經教不相應，這個就有問題，「離經一字，便是魔說」。就有一些邪教，就說什麼佛的法運已經過了，那就胡說八道了。佛的法運，正法一千年，像法一千年，末法一萬年，現在還剩九千年。所以這四依法重要，依法不依人，「依智不依識」，依智慧，不能依情識，識是妄想分別執著，



不能依這個。「依義不依語」，要依義理，不能只著在表面的言說。所以佛法有講，依文解義，三世佛喊冤枉，要了解它的義理所在。佛經有很多表法，你不能只看表象的文字而已。

最後「依了義不依不了義」，這個在選法門上就重要了。了義是我們這一生最起碼可以了脫生死輪迴，更好是能夠入一真法界，那是最好，當然往生西方這個是我們做得到的。不能依不了義，修了一輩子，不能出輪迴，還要搞輪迴，下一輩子很難保證，因為死魔太厲害了，一投胎，前世修學的忘了太多太多。真正又能做人，能不能又再遇到佛法？不知道。所以我們從很多公案，看到歷史當中一些大修行人，他一轉世就降一級，再轉世就愈來愈差了，所以我們這個退緣太多了。所以要依了義不依不了義。而老人家進一步給我們開解，這個了義可以延伸到，自己得力的，了義。這個方法再好，你用了不得力，那也不了義。這個很能讓我們在修學路上去觀照，不然自己不得力，不知道要浪費多少時間精力。時間精力是太寶貴了，一寸時光，一寸命光，浪費掉了，到時候時間不夠，我們修學還沒得力，可能就又要去投胎了。所以我們看《無量壽經》說，「何不於強健時，努力修善」，很多有成就的人，都是很年輕的時候就證果了，像六祖大師二十多歲就證果了，我們歷代祖師都很年輕就很有成就了。我們假如拖拖拖，年齡愈大，孔子說老者戒之在得，就隨著年齡我們沒有提升，可能還退步、還染著，就更難修行了。

而淨土法門是廣大無邊，我們看往生正因，在二十五品，三輩往生，二十四品，看到上輩、中輩、下輩，共通的是發菩提心，一向專念阿彌陀佛。而且再開廣大之門，「若有眾生，住大乘者，以清淨心，向無量壽，乃至十念，願生其國。聞甚深法，即生信解，乃至獲得一念淨心，發一念心念於彼佛。此人臨命終時，如在夢中

，見阿彌陀佛，定生彼國」，用定，非常肯定，「得不退轉，無上菩提」，他就往生作佛了。這個不是專念阿彌陀佛的，這個是在大乘佛法當中，不管他修哪一個法門，他是認真修學，把所修學的功德迴向求生淨土，哪怕只是一念清淨的信願求生，都能往生。

而夏蓮居老居士、黃念祖老居士，他們都是禪宗密宗已經入境界的，承傳法脈的人，但他們為什麼最後都強調導歸極樂世界，念佛求生淨土？他是慈悲，他已經感受到眾生的根性，雖然修其他的大乘法門，但是要當生靠自力了脫生死，幾乎不可能。所以他們有這麼高的成就，最後死心塌地念佛求生淨土，就是在提醒我們，一定要淨土為歸才能了脫生死。這是苦口婆心，怕我們當面錯過，又去輪迴。而台灣很有威信的廣欽老和尚，他是修禪，他達什麼境界，我們凡夫沒有辦法判斷。而他修學成就之後，所有的這麼多信眾來請教他，他大部分都是回答老實念佛，他都是講閩南話的。他是禪宗，他怎麼不介紹人家修禪？所以真正開悟的人，他沒有說我的法門，那他還有我，那就不是開悟了。他是隨眾生心，應所知量，哪一個法門跟眾生的根機契合，能成就的，他就說那個法門，這個才是真正入境界。所以我們選擇正法，選擇法門重要。魔軍裡面死魔最厲害，印光祖師用一個字來形容它的厲害，叫「吞」，我們都被無常給吞掉了，這個字用得也太深刻了。所以決定要分秒必爭，在死魔還沒到來以前，我們自己先有消息、先有把握，就是先把西方極樂世界的護照辦好，這個很重要。

擇法覺支再延伸到我們整個人生，那就提醒我們，我們接觸的環境要抉擇。《三字經》講「昔孟母，擇鄰處，子不學，斷機杼」，環境，所以蕩益大師說善友為依，就告訴我們，選擇一個修學環境很重要。我們看的書要懂得抉擇，交的朋友，我們親近的善知識，這個都要抉擇。《阿難問事佛吉凶經》開頭就提到，從明師受戒

，我們要依止明白的老師，就是他是修行的過來人，這個都是抉擇。包含走入婚姻的人要擇偶，從事哪個行業要擇業，你行業選擇錯了，可能要多造很多罪業都說不定了。包含當機緣出現的時候，我們要懂得掌握機緣。像我們在英國辦漢學院，這就是掌握一個重要的機緣。因為老人家從踏上聯合國，這些專家學者聽完他老人家講的，我們中華文化倫理道德、因果教育，他們都說很好，但是他們覺得是理想，做不到。所以都必須做實驗，才能讓世界的人重拾對聖賢佛菩薩、各宗教教誨的信心。包含傳統培養人才的方法，現在都沒用了，現在用的都是比較新的知識性的學習方式了。所以古代你看，一個時代裡面開悟的人不少，現在整個都是知識性的學習，甚至嚴重一點變成填鴨式的，有時候人的悟性，在這個學習過程反而會退步。所以，假如我們用的是不正確的教學方法、教學內容，真的是毀了一代又一代人。

我們不忍心老祖宗五千年教育的智慧方法經驗效果，沒有能讓世間人起信、讓世間人受益，這個太可惜。所以師長老人家慈悲，在很難的情況之下，在英國漢學院辦了這個傳統的教學法。而辦下去之後，海峽兩岸，全球華人都在關注，給了很多信心，現在好多年輕人都往這個方向努力，他們很受鼓舞，這就是老人家懂得選擇機緣，那是帶動多少人的士氣。包含老人家在威爾士大學，支持王子、校長辦和諧博士，幫所有的宗教培養弘法的人才，聽說世界很多地方都非常震動，非常積極想要參與。所以掌握住機緣，給予世界的一種助力非常非常大。而老人家掌握機緣當中他又不攀緣，這個都是我們的學處。你看這個機緣，休斯校長非常積極，因為他是大護法，所以護法高度認同，這個緣才能成熟。老人家一生很多弘法的機緣，大護法假如出了狀況，這個機緣就很難繼續下去。所以我們佛門應對因緣是被動的，這個被動不是不熱情，這個被動裡

面有理智，知道要衡量因緣具不具足。所以不攀緣，又掌握機緣，這個就是我們的學處所在了。

我們六根接觸六塵，對一切人事物都要會判斷，「見人善，即思齊。縱去遠，以漸躋。見人惡，即內省。有則改，無加警」。假如他的行為是錯的，你分辨不出來，你還佩服，甚至還不知不覺受到影響，這個就沒有擇法的覺悟了。我們都遇過，有朋友，小時候他父親打他打得太凶了，他自己還期許自己，我以後當父親不能打成這個樣子。後來他自己當父親了，他很痛苦，他說我雖然不願意這樣，可是我還是常打孩子，克制不住脾氣。所以有時候覺得不好，但是我們自己還不見得能夠不受影響。所以雖然是說「己所不欲，勿施於人」，我們不希望人家對我們惡口，但是有時候我們可能也在對人家惡口。所以你看子貢，有一天提到說，我不希望人家這樣對我，我也不會這樣去對別人。結果孔子說，你還沒達到這樣的境界。但是我們得有警覺性，好的效法，不好的不能學。也要提醒自己，自己覺得不對的，我們決定要常常鞭策自己，不能再用這個不對的方法對別人。

第三是「精進覺支」，就是修學佛法時，善能覺了正行不正行，不謬行，也不做無益的苦行，於正行精進，他努力的方向都是正確的，他也有正知正見指導他修行。他不會太過，也不會不及，他會很勤奮，不會懈怠，因為精進就對治懈怠。而夏蓮居老居士註解精進，「以調伏習氣為精進」，這個註解得太好了，因為佛法重實質不重形式。實質是我們習氣放下多少，就好像持戒，你真正完全不惱害眾生，這個殺戒你持好，就是不殺戒你得戒了，重這個實質，不能重形式。比方我們受戒，是透過這個形式提醒自己要依戒律去修學。但假如說我們受了菩薩戒，受了五戒，反而自己覺得自己有優越感，這個反而不是精進，是退步了。包含像讀經，一天讀八

部十部，從相上講是精進。但是假如好勝，假如跟人家攀比，這個就不是真正的正行，不是真正的精進了。

無益的苦行也要放下，佛陀讚歎苦行，老人家涅槃前也交代八個字，很重要的教誨，「以戒為師，以苦為師」。以苦為師，強調的生活簡約，他們那時代的精神是日中一食，樹下一宿。但畢竟現在生活環境，甚至包含修行人的身體狀況都不一樣了，但精神要保持。生活愈簡單愈好，重要的是提升自己的精神層面。所以不能又偏到無益的苦行，到時候把身體給弄壞了。所以不能過，不能不及，所以要借假修真，也要借這個四大和合的假身，成就我們的道業。而假如我們精進到常常熬夜，這個也不妥當，我們時時都要考慮到表法，為人演說。今天我們看起來精進，結果熬夜，把身體搞壞了，這個副作用就出來了，人家說，那修行人怎麼那麼執著？修行人怎麼把身體搞壞了？那不是讓人家不敢修學嗎？這個都屬於無益的苦行，甚至都是沒有顧及到給大眾影響，負面的影響，這個都是沒有擇法覺支，沒有精進覺支了。

第四是「喜覺支」，心得法喜，善於明瞭，不隨喜顛倒之法。他能判斷邪正真偽，什麼該取，什麼該捨他很清楚，他都能抉擇真法、正法，往這個方向一直努力、一直精進，必然會覺得很歡喜、很慶幸，自己走對路了。而人一般短處自己看不到，當局者迷，不知道去掉；別人的長處不能效法，這個嫉妒心不能去掉就效法不了。所以前面我們提到四無量心，「慈悲喜捨」，喜莊嚴故，見修善者，心無嫌嫉，見到人家善行、人家的優點，沒有嫉妒心，這個才能隨喜。我們要分辨，去邪去偽，其實是師長老人家常講經說到的，就是離妄想分別執著就對了。尤其是要離十六個字，其實這都屬於執著，離「自私自利，名聞利養，五欲六塵，貪瞋痴慢」。這也是老人家就我們嚴重的習氣，一再慈悲提醒，一定要先對治這十

六個字。

再來第五，「輕安覺支」，是能除去身心粗重煩惱，而得輕安快樂，我想大家都很希望得輕安快樂。這個境界就像儒家講的，「學而時習之，不亦說乎」，而這個喜悅它不是外面刺激的，從內自自然然流露出來了。但時習之是個關鍵，他學了，然後習是去落實，而且那個時是能時時保持，那就是解行相應了，自然這個法喜輕安就出來了。身口這些粗重的煩惱，所謂欲令智迷，利令智昏，這個不得不調伏。司馬光先生教人修學要從不妄語下手，佛家講口業也是從不妄語，而我們想想，妄語出去了，那還要用很多言語來掩飾，找藉口，會讓身心很大的負擔，甚至於常常怕人家看破了，這個不可能輕安。我們俗話講的，「平生不做虧心事，夜半敲門心不驚」，孟子講的，「仰不愧於天，俯不忤於人」，這個才能輕安。所以司馬光先生他的榜樣，「事無不可告人言」，這個風範我們也可以。從前種種譬如昨日死，我們當下不妄語，能做到他這種心境、這種行持，我們下了決心，一定可以做得到的。

而不妄語確實也不容易，因為有時候我們看自己也看不清楚。比方說拍著胸脯，我一定能怎麼樣，但有時候可能我們遇到境界了，自己還是做不到。所以言語應該是謙退保守，不能講大話。一般禮旭自己有時候起個念頭，好像最近沒有發什麼脾氣了，可能當天就有一個境界讓我動情緒了，所以這個忍辱不瞋有深淺。但禮旭想一想，起了這個念頭，就有境界告訴自己還差得遠，禮旭覺得這個是福報。假如今天，自己覺得自己好像不發脾氣了，伏得住瞋恨、瞋恚了，沒有被提醒，那麻煩，就覺得自己真的是這樣，真的很厲害了，那就偏。這個念頭一偏，你就不知道回不回得來。

所以貪瞋痴要調伏都不容易的，你說貪色，世間的漂亮，你看過的，可能還有更漂亮的現前，你不見得能抵得住。甚至人間的你

抵得住，那天上的抵不抵得住？這個都有很多深淺的境界，包含忍辱，人家罵你一次你忍得了，罵你一天呢？罵你一個月呢？罵你三年呢？所以都不能輕易就覺得自己一定能怎麼樣，這個就變自欺欺人了。所以要輕安，要能夠從身口這些習氣要放下。再來，一切的不善不能放在心上，俗話講不走心。心上只放人家的善，只放人家的恩，人家的不好不放心上。師父教導，人家把你當仇人，你要把他當親人，這個才是真正要不再造新殃，真正要把這一生當最後生，不再搞輪迴的一個處世的態度。而且也要放下固執的成見，不能固執己見，這個也不容易輕安。因為自以為是，不知不覺就會強勢，言語就會比較衝。

我們古人都教我們，「調劑人情，發明事理」，調劑人情在前，發明事理在後。比方說他做這個事不大恰當，我們假如一句話過去，你這個事不行，錯的，你要背很重的因果，你這麼一講，他很難接受。你先跟他說，你能發心做這個事，這個心很可貴，這調劑人情。你怎麼做得更好，積更大的功德，不會有流弊的問題。你這麼講，他覺得你為他好，他就比較容易聽進去。但是你一下子批評他，我講的理也對，但他接受不了。但根源上還在我們不能自以為是，覺得自己的看法都是對的，首先這一點要調，不然我們很容易產生一種要求、控制，甚至嚴重變對立，自己不得輕安，也要跟人結怨了。

還有這個固執是固執自己的分別執著，像老人家在新加坡幫助其他宗教，有佛教的人就有意見了，你幹嘛把佛教的錢拿去幫助其他宗教，他自己的見解就有他的執著點。老人家他是不分別不執著，其他宗教也是眾生，眾生無邊誓願度。而且我們宗教徒都談慈悲博愛，我們自己之間都不相愛，那沒有信宗教的人能相信宗教嗎？他一看我們這些修行的人說，你們都是講一套做一套，這慈悲博愛

喊那麼大聲，你們彼此之間還互相分別、互相指責、互相對立，甚至嚴重的很多都產生戰爭都有，那還讓世間人怎麼相信宗教？所以我們的分別執著，就造成宗教之間不能團結，不能表法，那這個罪業就重了。再來，要得輕安，得要能夠隨緣順受，學忍辱。這個在家庭裡面，我們為人子、為人媳，孝順孝順，要懂得順受，還要柔和，決定沒有暴躁，這才能輕安。

再來是「定覺支」，一切法門都是修禪定，像我們持名念佛，能到功夫成片，不受境界的干擾，自己做得了主，伏得住煩惱，這個就有把握往生了。我們下手處，就是我們六根接觸六塵境界，我們還不能到不動，才動，不管是善念惡念，提起佛號。所謂不怕念起，只怕覺遲，一定是從這裡下功夫。常常一動就能覺照，慢慢才能不受境界的干擾，才能達到不取於相，不著相了，如如不動，內心不動了。而這個定覺支，善能覺了定中之種種境界虛假，不生見愛，攝心一處而不散亂。修禪定，得禪定還出不了三界，為什麼？因為他在這個禪定的境界當中，產生歡喜，產生貪愛了，他就上不去。我們常說禪悅為食，那這個境界他捨不掉了。所以不執著，什麼都是好境界，一執著就變成障礙了。所以這個見愛兩個字，愛是煩惱障，見是所知障。他在禪定的境界當中，這個煩惱障、所知障起來了，他就上不去。所以他不能不生見愛，因為他知道，連禪定中的境界也是虛妄的，不能貪，所謂凡所有相皆是虛妄。包含我們修學過程有一些好的境界，也不要到處跟人家講。禮旭有遇過，有同修他一些好境界拍成照片，見人就給人看，這個也會產生執著。所以師長常常提醒我們，不管什麼境界，不執著就是好境界。

第七，「捨覺支」，捨所緣境界時，善能覺了取捨虛偽，不生追憶故。捨是放下，當然一般初學要從事上先放下，從事上斷惡修善，所以要先持戒，持五戒，儒家強調的守禮。也不能一下子就說



心上沒有就好，那是講大話，我們在這個世上貪瞋痴都起來了，那可不能講大話。所以在魯國有一個柳下惠，他面對一個女子要進城門，城門關了，天氣又很冷，他抱著那個女子，怕她凍死，這叫坐懷不亂。後來魯國有另外一個讀書人，剛好他隔壁有一個女子，遇到暴風雨，結果那個房子倒了，那個女子過來敲他的門，趕快讓我進去，在大半夜，他不開門。那女子說，讀書人不是都知道柳下惠嗎？結果他說，我知道我的功夫不行，所以不能開門。後來這個情況傳到孔子那裡，孔子說，這個人是學柳下惠學最像的。孔子這個點評太精闢了，這個人從相上講，他的行為跟柳下惠不一樣，一個是坐懷不亂，一個是不開門。但是他存心是一樣的，他都為了那個女子好，他開了門，自己毀了，那個女子他也傷害了，那還得了？所以從存心上是一樣的。而且這個讀書人精神孔子很讚歎，他真正在境界當中，他知道自知之明。所以先從事上要嚴持淨戒，做不了主，不能打腫臉充胖子。而能調伏這些習氣下手處，捨掉自私自利，念念為他人著想，念念為佛法、為眾生。

做了之後也要捨，要作而無作，這個時候就要強調心上要放下，事上可以做，心上要放下。梁武帝見達摩祖師，他就問達摩祖師，我建了四百八十所寺廟，護持幾十萬人出家，朕有沒有功德？他做了之後心上有，還有求人家讚歎，還有求未來果報的話，這個是福德不是功德。而且福德了不了生死，六祖大師說，生死大事，福不能救。得要修《無量壽經》的清淨平等覺，才能了生死。所以要作而無作，有別人願意做了，我們隨時可以放下。而且在做的當下，只要有更適合的人，都可以讓位於賢。在做事當中很清楚，這都是因緣，真的不是我們的能力能做的，所以師長老人家都說，是佛菩薩加持、祖宗加持，不是人可以做的，不可以邀功。而且要帶動風氣，不為師，不為先，不能說我先做的，就貪這個名，就好像自

己是老大，這不行的。

所以剛剛講到的不生追憶，你做過的事，常常都在別人面前提，炫耀，這個就不是捨覺支了。所以《金剛經》說，「菩薩若著相布施，即不名菩薩」。甚至包含在做的過程，時時都要能度德量力來做，比方說自己跟團隊，做到都陷到事相上，煩惱很多，還硬在那裡攀緣，這就不妥當，不懂得取捨。要度德量力而為，好事還是應該做，得調整。而且表法又不在要做多大，要多強，是要表出法來。麻雀雖小，五臟俱全，哪怕只有十個人，十個人見和同解，十個人都是依照《群書治要》，依照《無量壽經》，依照十善業道去做，你的接待、你的教學，你的甚至廚房，統統可以表法。人家來了都學到東西就好，幹嘛一定要做多大？那不還是名聞利養嗎？到最後，跟著我們，信任我們的人都不得法喜，甚至生煩惱，甚至對傳統文化對佛法有意見，那我們不是壞了人家的法緣了嗎？

所以面對境緣，善能覺了取捨虛偽，我們所取所捨的境界，凡所有相皆是虛妄。可以取可以捨，因為取捨是事，事事是沒有礙的，沒有障礙，重要的是不能執著，執著就錯了。而不能生追憶，《金剛經》講的，「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」。所以我們做事的時候會追憶過去，這個是妄心、煩惱；會擔心未來，攀求未來，都是煩惱。所以我們修學能不能是覺悟的狀態，能不能是正念，《金剛經》這句三心不可得，是很好的一個標準，讓我們時時觀照，時時把過去煩惱、現在煩惱、未來煩惱能夠放下，提起正念，提起佛號，這就是捨覺支。不生追憶，我們也可以聯想到，《太上感應篇》講的與人不追悔。所以動念則萬善相隨，靜則一念不生，這個就是很好的境界，這都屬於捨覺支。也就是我們《十善業道經》最重要這一句，「晝夜常念善法，思惟善法，觀察善法，不容毫分不善間雜」。而我們談到的取捨，事實上利益眾生的

可以取、可以捨，可以給眾生做好榜樣的，可以取，也可以捨。

像師長老人家他出家人，他不需要外在的這些名，但是澳洲政府請他參加聯合國會議，能把老祖宗這些教誨利益全世界，那老人家該取，他取了榮譽教授、榮譽博士。面對人家無禮要道場，老人家可以整個道場捨掉。老人家強調佛法是沒有爭的，儒家也說君子無所爭，哪有佛門打官司的道理？甚至於歷史當中三武滅法，面對當時的朝廷錯誤，在破壞佛法，佛教徒都是恆順，決定沒有爭的。很快的下一個皇帝一上來，佛弟子連迫害於他們，他們都不爭，他們都不反抗，這麼好的佛弟子，這麼善良，趕緊把佛法恢復起來。這個都是覺悟有智慧，考慮流弊問題。

我們看下面：

【正道莊嚴故。得正智慧。常現在前。】

我們修行十善業道，若能進而修習八正道莊嚴自己，就能得到真實智慧恆常現前。其實就是我們真的依照八正道，像一開始，「正見、正思惟」，正思惟就是正知，我們有了正確的知見指導我們，能夠在身口意下功夫，正思惟是意，「正業」主要是指身體的造作，還有「正語」，身口意都是清淨業，還有「正命」，從事選擇的行業都是非常好的，然後又很精進，方法目標都正確，還正念分明，最後是「正定」，這種修學定到一定程度，自然開智慧，就能夠得正智慧常現在前。

我們先看正見，在《教乘法數》上說到，「明見四諦，無有錯謬故」。因為正見是對宇宙人生萬事萬物正確的看法，正思惟是正確的想法。而一切萬事萬物從理上講不離心性，從事上不離因果。而四諦就是講世出世間的真相，諦就是俗話講的真理。諦實之理，指它是實實在在的，決定是真相，不是虛妄的。有四種，世間因果跟出世間因果，四諦就是苦集滅道。在李炳南老師整理的《佛學十

四講》，當中講到這個苦，「身心酬業，患累逼惱」，這八個字把六道眾生說得清清楚楚。師長老人家在講解《佛學十四講》提到，人生的意義價值是酬業，因為過去造業，現在來酬償，叫還債。所以人生酬業這是真相，善業得善報，惡業得惡報。人這一生所遇到的家親眷屬，所遇到的有緣的人大分四種關係，報恩、報怨、討債、還債。看清楚這個真相，他覺悟了，想在這一生當中把這些東西都擺脫掉，逆來順受，他更要求超越這樣的輪迴，這個人生就是真正有意義了。不然一般都是愈來愈苦，都是往下墮落多。因為一個客觀的現象，光是畜生道的數目，都不知道是人類的幾倍了。

所以三惡道是老家，三善道是觀光旅遊，頭出頭沒，出來透一個氣又下去了，三惡道是老家。所以我們這個世間一看，這個果報就是三苦八苦，這應該每一個人都能夠感受得到。所以苦集滅道，苦是講世間的果報，我們一般都能感受到。集，有苦果必有因，集就是因。果報從哪裡來的？因為起惑造業，招集來苦。種了這個惡因，這個苦是遲早要來，我們集了這些惡因，集到一定程度了，果報現前了。這裡提到很重要的三個字，惑業苦，這是輪迴的原因，因為迷惑，尤其迷惑這個身是我，為了這個身造了很多業，造了很多十惡業，跟人家結了惡緣。迷惑，結果造業了，那鐵定要受苦，受報了。而受報之後又怨天尤人，那又造新的，又迷了，又造新的業。怨天尤人是迷惑，又有念頭，有言語，還有行為，那又造更重的業，又要再受報，永遠這樣輪迴，就沒有出期了。所以集是世間的因，佛教誨我們要覺悟，所以苦的真相應該知道。苦的原因，迷惑造業要斷，要斷這些煩惱，斷這些習氣。

下面兩條是出世間，出世間也是先說果，果是滅，滅煩惱、滅生死，結業已盡，就滅盡了，不再生死了，無生死累，就得到寂靜，得到涅槃，圓寂，都是滅的意思。把惑業苦滅掉，超越三界六道

生死輪迴，這是出世間的果。要得到這樣的果報當然要修因，因就是道，苦集滅道。道就是我們修學的方法，正助雙修，能至涅槃，教我們要正助雙修。我們這一生求生淨土，正修就是念佛，助修就是諸惡莫作，眾善奉行，都是助修。所以植眾德本，一切身口意符合三福六和、三學六度、普賢十願，都是助修。能夠這樣來修持，決定是萬修萬人去。因為十方如來，憐念眾生，如母憶子，子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠。我們的信願是真實的，就一念相應一念佛，念念相應念念佛，決定可以往生。「便就今朝成佛去，樂邦化主已嫌遲」，我們今天去，阿彌陀佛都說，你怎麼這個時候才來？因為我們之前已經發了願，都失信於他老人家很多次了。佛菩薩是比父母更慈悲愛護我們，哪有說我們想去他不來接的道理？所以苦集滅道，就把我們宇宙人生世出世間的道理概括了。

而畢竟我們要修學，還是要從我們的根性來下功夫。佛菩薩教導，下根人一定要從斷惡修善；中根人，幫助他超越輪迴，入四聖法界；上根人，能夠讓他一生連妄想都放下，他就入一真法界。這是正確的看法，那正確的想法就是正思惟。我們都知道要修淨念，但淨念的基礎首先要是善念，我們假如連善都不能保持，心地說要清淨那是不可能的，貪瞋痴伏不住，要清淨是不可能的。而祖師，像蓮池大師，他就指導我們要用功過格。祖師的功夫很高，為什麼他都用《自知錄》，用功過格？其實他那個境界是隨眾生心應所知量，是在提醒眾生。了凡先生寫的《了凡四訓》，他也是用功過格。我們想想，祖師也好，了凡先生也好，他們的根性跟我們比較，應該他們的根性好，他們都要這樣用功，我們不這樣用功能得力嗎？能保得住善念嗎？這個是個必須重視的問題。所以師長老人家重視三根的修學。包含我們淨宗的同修很慈悲，他們還設計出三根的功過格，禮旭沒記錯，那名字應該是《六和敬自知錄》，把《弟子

規》《太上感應篇》，還有十善，做成像功過格，每一天可以反省一次。能下這種功夫，我們對三根的教誨就會愈來愈深刻，在境界當中提得起來，才能受用。

所以我們用善的標準去思惟，這是正思惟。善，老人家強調的，念念為他人著想，這是我們下手最好的一句法語。實在講不從這裡下功夫，貪瞋痴要減少挺難的。因為貪瞋痴的根是我，我貪、我瞋、我痴，而這一句法剛好對治，不要常常想我，念念為他人想，這種我貪、我瞋、我痴，就在落實念念為他人想當中慢慢淡掉了，這個都要用一段功夫。像忍辱仙人，他給我們表演的是，歌利王在割截他的身體，給他凌遲處死，他在念頭當中，沒有瞋恨，沒有報復之外，他還慈悲為對方想，還告訴他成佛之後第一個度他，這個念念為他人，那個是功夫到極點。我們雖然不能馬上做到，也提醒自己，哪怕對方在罵你、在羞辱你，我們當下的念頭能不能也為他想。你回嘴了，他更生氣，你回嘴了，讓他在人群當中沒面子，我們為他想，能忍得住。

確實師長老人家常常強調，功夫要得力，都得在境界當中練。練的重點在哪？老人家說練凡所有相皆是虛妄，萬法皆空，練在境界當中能時時觀照這個真相，一切法無所有，畢竟空，不可得，都是幻相相續，有什麼好著相，有什麼好當真，有什麼好執著，有什麼好對立的？所以這個正知正見就是正見跟正思惟，我們能從這個八正道的前兩項來修學，就是從根本修。從錯誤的想法、看法，把它加以修正，這樣叫修行。而正思惟一定是要隨順經典教誨，不隨順自己煩惱習氣。而正見正思惟，也就是我們能夠見和同解，不是自己的看法想法，是隨順經典的教導，宇宙人生的真相，去看事情，去思惟，這個是能達到見和同解。所以師長老人家說怎麼見和同解？放下自己的想法看法，統統依聖賢佛菩薩的經典為標準，我們

就能見和同解。好，今天先跟大家交流到這裡，謝謝大家。