

諸位同修，今天我們有機會在大覺蓮社來講一部小經，這是前幾天葉居士給我打了個電話，要我到這邊來跟同修們講一部經，結結法緣。我說時間很匆促，這次各地方講經時間都已經安排好了，我說只有今天下午有一點時間，大概兩個小時，他說兩個小時也好。

兩個小時講一部經，正好這幾天，我一部《大藏經》從洛杉磯運過來，翻翻經題翻到一部《佛說清淨心經》，我看這個經文很短，兩小時很合適，就採取了這部小經，我們共同來讀誦。這個題目非常的清楚，內容也不難懂，這是佛教給我們怎樣才能夠得到清淨心，教給我們一個方法。在此地的同修多半都是修淨土的，淨土法門我們都知道，心淨則土淨。由此可知，清淨心對修淨土是特別的重要。翻譯是「施護」，施護是北印度人，他在北宋時代到中國來弘法。我們看經文：

【佛世尊。一時在舍衛國祇樹給孤獨園。與苾芻眾俱。】

這段文上面缺少「如是我聞」的字樣，這是早期翻經沒有依照正規的體例，但是六種成就在這邊同樣的具足。「如是」是信成就，「我聞」是聞成就。『佛世尊』是主成就，『一時』是時成就。『在舍衛國祇樹給孤獨園』是處成就，這個地方我們很熟悉，《彌陀經》是在這兒翻的。『與苾芻眾俱』是眾成就。所以在此地這六種成就具足。

第二段是本經的正宗分，正宗分第一句話是佛說的，這在翻經體例上來講，經題就冠上「佛說」。凡是經題冠上「佛說」，就是正宗分第一句話是佛自己說的，不是別人啟請的。這部經我們一看

，是無問自說，跟《阿彌陀經》完全一樣，沒有人啟請，佛自己說的。凡是沒有人啟請，佛自己說的，這經都相當重要。

在整個佛法的教學當中，實在說清淨心是最重要的一個課題，可以說無論是哪一宗、哪一個法門，我們只可以說它的方法、手段不相同，它修學的目標完全是一致的，那就是要修清淨心。清淨心就是淨土宗裡面講的一心不亂，也就是禪家所講的禪定，教下所講的止觀，乃至於密教裡面所講的三密相應，全都是清淨心的別名而已。所以縱然沒有人來啟請，佛也特別提出來教導。

【佛告諸苾芻言。】

這是對出家眾說的。

【汝等諦聽。】

『諦聽』就是仔細的聽、認真的聽。

【若諸聲聞修習正行。欲得清淨心者。】

這是把教學的題目宣說出來了。『諸聲聞』是小乘的學者，從初果到四果，統統包括在其中。『修習正行』，我們知道小乘人的「正行」是三十七道品，三十七道品的重心是八正道，這是小乘人的成就。實在說，三十七道品不限於小乘，大乘人也不例外。天台大師所著《四念處》是依據藏、通、別、圓四教來講，藏教的四念處是小乘，通教、別教、圓教就是大乘。小乘有四念處，大乘也有四念處；小乘有八正道，大乘何嘗沒有八正道？由此可知，三十七道品通一切佛法，不僅是大、小乘，宗門、教下、顯、密統統圓滿具足。我們從這個角度來看，佛的這個開示既深又廣，不限於小乘的聲聞，這一點我們要特別注意到。

『欲得清淨心』，這是這部經的重點，怎樣才能得「清淨心」？我們的修學也是希望得清淨心，今天這番開示對我們來說就非常的重要。

【當斷五法。修習七法。而令圓滿。】

特別要注意的就是『而令圓滿』，如果到圓滿了，這個教義就達到圓教，就不是純粹的聲聞法了，要達到圓滿。『當斷五法』，佛教我們這個「五法」要斷。什麼叫『五法』？

【一貪欲。二瞋恚。三昏沈睡眠。四掉悔。五疑。此五蓋障應當除斷。】

『蓋』是蓋覆，『障』是障礙。換句話說，這五樣東西把我們的清淨心蓋覆住了，好像茶碗有蓋，蓋住了。清淨心不能現前是被它障礙住了，這五樣東西一定要把它斷掉，我們一一的來說明。第一個『貪欲』，「貪」大多是對順境來說的，在稱心如意的時候，無論是人事環境，無論是物質環境，順自己的意思就起貪愛之心。

「欲」是欲望，佛家講的五欲，世間講的七情，七情五欲，世間人誰不貪愛？正因為貪愛七情五欲，這就出不了輪迴，學佛也不能成就，學禪不能得定，念佛不要說一心不亂了，連功夫成片也不能成功，學教不能開悟，原因在哪裡？就是因為七情五欲放不下。

性德是本性的顯露，本性的起用就叫做性德。本性是圓滿的，性德也是圓滿的，性德裡面的布施供養，性德裡面的戒定慧三學，戒學就是樣樣都如法。所以大乘法門裡面講的戒定慧三學，諸位要知道，說到戒，絕對不是只拘束在五戒、八戒、十戒、比丘戒、菩薩戒，那個範圍太小了。圓滿的戒學是什麼？佛對我們所有的教訓都是戒學，我們都要遵守，那是性德的流露，換句話說，處事待人接物如理如法。貪欲就不如理、不如法，為什麼？他有私心，有私心就不能守法，性德就不能現前，因為這個原因，佛教給我們要把它斷除，這一條說起來滿有道理的。想想佛教給我們很有道理，應當要斷，能不能斷得掉？很難。為什麼斷不掉？我執沒有打破。起心動念為「我」，我貪、我痴，我就迷在欲望上。

『斷』是放下，放下的憑依是看破，先要看破，然後自然就放下了。所以學佛，大抵是兩種人決定有成就，一種是非常聰明的人，佛門講的上根利智。這種人一聽佛說，他馬上就覺悟，覺悟之後，他真正能夠依教奉行，這種人能成就，上上根人。另外一種是善根深厚的人，他對於佛菩薩的教訓必然會認真的去奉行。你問他理論，他不見得懂理論，佛教我這樣做，我就這麼做，這就很老實，老實人，這種人能成就。老實人不簡單，往往上上根人都比不上老實人。老實人何以有那樣殊勝的成就？我們念了大經大論才明瞭，原來這些人是過去生中，生生世世修積無量的善根，在這一生遇到緣成熟了，對於佛菩薩的話是不折不扣的依教奉行，他怎麼會不成就？上上根人我們學不來，絕頂聰明智慧不是一般人學得來的，這老實人我們應該學學，可以學得到的。他為什麼那麼聽話，我們為什麼不聽話？我們聽了佛在經上的教訓，總是要打很大的折扣，這個就不能成就了。人家能夠完全依教奉行，這一點我們要記住，我們要認真去學習。

所以貪欲，我們生生世世被這個東西害苦了、害慘了，這一生如果還不能把它捨棄，我們求生淨土必定受障礙。一個人要真正成就，對於世出世間法決定沒有貪心，少欲知足。那個欲望少到什麼程度？不要說世間東西我們沒有貪求，人在這個世間，我吃得飽，穿得暖，有個小房子可以遮避風雨，夠了，這就足了。無量無邊的法門，我只取一個法門，一切經典我只學一部經典，這叫少欲。你看蓮池大師到晚年，就一本《彌陀經》，一句阿彌陀佛，其他都不要了，少欲知足真做到圓滿了，他才能成功。

法門、經典很多，這個也想學，那個也想學，這不行，那就太苦了。我再告訴諸位同修，給你定定心，我給你做證明，我們常聽佛門講一經通一切經通，只聽說這麼一句話，沒見過這個人。一部

經真行嗎？真行。我今天來給你做證明，我也是今年才入這個境界。你看我以前不管在哪裡講經，自己要帶一個經本，經本上有些自己的小註，今年沒有了，今年不要了。所以你們找我講經，《大藏經》上隨便抽一本出來，我就可以跟你講了，我也不要看，也不要預備。這證明古人講的，一經通一切經都通了，這真的不是假的。你要學得很多，那就苦了，恐怕你這一生一部經也通不了，為什麼不把精力集中起來學一樣？一樣通了，樣樣都通了，我現在講的，膽子是愈講愈大了，為什麼？我證實了，確實如此。古聖先賢講的話一點都不錯，不當貪欲。

第二『瞋恚』，「瞋恚」是對於逆境，就是對於不如意的境界，人事也好，環境也好，不喜歡的、不如意的事情，心裡就不高興了。瞋恚不但障礙性德當中大圓滿的慈悲、忍辱，這是本性的性德，而且是地獄道的業因。貪欲是餓鬼道的業因，捨掉貪欲，本性裡面大圓滿的布施、供養、持戒統統現前。如果不能捨棄，不但性德不能現前，還要到餓鬼道裡面去做餓鬼。這個果報實在講，差距沒有辦法去比的，不止天上、地下。斷除了瞋恚，大圓滿性德裡面的慈悲、忍辱自然流露現前，不至於再墮三途惡道。

第三『睡眠』，這個「睡眠」就是懶惰、貪睡、精神提不起來，所謂是意識昏沈，精神不能振作，眼耳鼻舌身，這五根的作用自自然然的衰退。眼見，見能力衰退，耳聽也衰退，這五根的能力都衰退，障礙性德大圓滿的精進。在我們凡夫位，睡眠不能沒有，而且還非常重要，比飲食都重要，一餐飯不吃還沒有什麼，睡眠不好，精神就不振了，沒有精神做事情。睡眠要好，睡眠時間要短，不要太長。

怎樣才能離開睡眠？實在說修行人在修行功夫不得力，得不到法喜，他就懈怠、就懶惰，就有這個障礙。我們俗話常講「人逢喜

事精神爽」，你要是遇到高興的事情，你把睡眠都忘了。我們今天學佛、念佛、修行得不到法喜，覺得修行很痛苦，愈修愈困難，愈學愈覺得苦悶，那他怎麼不墮落？這是一定的道理。為什麼會有這個現象？就是剛才講的，沒有得到法喜。換句話說，你用的功夫不如法，功夫不得力，道理在此地。就以念佛來講，念佛功夫得力是愈念愈歡喜，如果你很疲倦，念幾聲佛號，精神就振作起來了，這是真的不是假的。為什麼？它裡頭有義味。義是義理，味是法味，他得到義理，得到法味，這是最高的營養。

上供念的供養咒，「禪悅為食」，禪悅是禪定裡面得到的法喜，那是最好的養分。清淨心是養分，是最好的營養，得到這個，其他什麼都可以不要了，你的精神飽滿，體力充沛。一個人學佛，實在講，要學得一年比一年年輕，一年比一年強壯，這個學佛功夫得力了，這個如法，這個真正得到佛法殊勝的利益。如果眼前這種利益都得不到，說將來要得什麼好的果報，這很難叫人相信。佛法裡面叫花報、果報，現前得到的是花報，將來是果報。花開得不好，果怎麼會結得好？果好，現前的花一定好。今天這個問題，怎麼樣如理如法？這是當前最重要的課題。

我在台北，有一位開計程車的同修常常來聽經，許秋雄居士，他得的好像是肝癌，年歲大概四十歲左右。得病之後，他就發願念佛，常常跑到杭州南路那個小佛堂。他一念，初念的時候是一天一夜，二十四小時，念一段時期，現在他一念是二天二夜，四十八小時，他跟我講念得精神飽滿。念了二天二夜，再出去開車做生意，他說只需要休息兩個小時；精神飽滿，駕車做生意，這是得法喜。如果不得法喜，決定做不到，念二、三個小時就累了，就想睡覺，那怎麼能談得上精進？

所以我們能夠離開睡眠，現在我們要把睡眠減少，愈少愈好。

佛當年在世，這是對出家人說的這部經，出家人的睡眠是四個小時，就是中夜。古印度一天是六個時辰，分為晝三時、夜三時，中夜就是夜晚十點鐘到兩點鐘，這是他們睡眠的時間，兩點鐘起來就做早課，一天只睡眠四個小時。我們現在業障重，西洋人提倡的是八小時，超過八小時就不如法，如果能夠減少一、二個小時，我想六小時應該很夠了。一分光陰是一分命光，比什麼都重要，一定要把握寶貴的光陰，認真的來念佛，來修行。

第四是『掉悔』，「掉、悔」是兩樁事情。掉是掉舉，就是心不安，心裡面妄想很多，七上八下的念頭，有這個現象。通常坐禪的人，這是兩大障礙。我們念佛人打佛七，一止靜，大家坐在那裡，不是心裡七上八下，就是打瞌睡，打瞌睡是昏沈，心裡定不下來，妄念紛飛，這是掉舉，就這兩種現象。

悔是悔過，就是後悔，如果對於過失後悔，這是好事情，假如你做了些好事情也後悔，那就不是好事情，何況佛教給我們不要後悔，為什麼？後悔一次，實際上你又造了一次。我們要想消罪業，自己把那個罪業又想一遍，想一遍是意業在造，就又多造一遍，這哪裡能消得掉？悔是障礙我們的清淨心，心裡七上八下，這個也後悔，那個也後悔，你的心怎能得清淨？清淨心就是禪定，在六波羅蜜裡面障礙禪定。

凡是學佛的同修，無論是初學、是老修，別的事情總沒有比要求消業障、消災免難這個問題看得嚴重。我有很多業障，我要想盡方法消業障，這個願望是好的，但往往做的是錯誤的。你所用的那些方法是消不了業障，有時候還搞錯了，不但消不了業障，還增加業障，我們要是追根究柢的問一句，原因何在？愚痴、迷惑，沒有找到正法。

所有一切經法皆是消業障的。如果業障很重，所有一切經法都

失效了，消不了，乾隆年間慈雲灌頂法師說過，一切消不了的罪障，最後只有念阿彌陀佛可以真正消除。這句話在《觀無量壽佛經》註解裡面講的，《觀經直指》，慈雲灌頂法師作的。我們才真正了解這句佛號功德不可思議，知道的人很少。

這些年來，我講《無量壽經》，偶爾也看看黃念祖老居士的註解。他的註解很好，他的註解是《無量壽經》大辭典，裡面所解釋的，可以說是古來中國、外國這些祖師大德們所說的。我看到他引用隋唐時代的高僧大德們對於整個佛法的觀察，他的結論說，釋迦牟尼佛一生四十九年所說的一切法，做個比較，哪一部經是第一？比來比去，大家公認《華嚴經》第一。《華嚴經》跟《無量壽經》做個比較，大家承認《無量壽經》第一，這把《華嚴》比下去了。為什麼《無量壽經》是第一？因為《華嚴經》到最後的圓滿是十大願王導歸極樂，不能到極樂世界，《華嚴經》就不圓滿；《無量壽經》就是極樂世界，是《華嚴》的歸宿，這才知道這個第一。古人只比到這裡。

我們接著再追，《無量壽經》有四十八品，哪一品第一？第六品第一。第六品是四十八願，是淨土宗根本的依據，是阿彌陀佛自己說的，全經這一品最重要。四十八願有四十八條，哪一條第一？古德公開承認第十八願第一。十八願是什麼？十八願是執持名號。這一比出來才曉得，原來阿彌陀佛這四個字第一。這一下才知道，為什麼所有經論消不了的罪，滅不了的障礙，這一句阿彌陀佛能滅、能消，這麼個拐彎抹角才把它找到，也把慈雲灌頂法師所講的這句話證實了，他這句話講得沒錯。所以真正念佛人，尤其在這個時代，業障深重，不用這個法門，你用什麼法門？

要知道一句阿彌陀佛涵蓋無量無邊一切法門，宗門、教下、顯教、密宗，統統包括在裡面。這句佛號是大圓滿、大總持的法門，



所以它真的有效果。受持的人依照這個方法要死心塌地，決定不懷疑、不夾雜、不間斷，那個效果非常快。你用功得力的話，三個月就看到效果，什麼效果？面孔不一樣了，用現代的話來講，體質改變了，你的言行、舉止、身體、面貌，統統會改變，快的三個月，慢的半年就見效。

睡眠是可以減少的，不要認為睡眠不夠，身體不好。有這個念頭，你睡眠不夠，身體一定不好。什麼原因？一切法從心想生。人為什麼老？年歲一年比一年大了，老了，他天天在想老，在念老，他一定會老。天天在想死，在念死，他非死不可。一切法從心想生，心裡為什麼不想健康？為什麼不想清淨？諸佛菩薩、天人都不要睡眠，精神那麼飽滿，我們為什麼不想他們？首先我們把這個觀念換過來。

第五是『疑』，就是疑惑，疑惑裡面最大的是對於諸佛菩薩的教訓懷疑，不能夠深信，不能夠決定信，這是障礙智慧。所以佛跟我們講這五樣東西，障礙自性大圓滿的布施持戒，這第一個（貪欲），第二個（瞋恚）是障礙自性大圓滿的慈悲忍辱，睡眠是障礙自性大圓滿的精進，掉悔是障礙禪定，疑是障礙智慧。我們要想得到圓滿的六波羅蜜，你有這五樣東西存在，六波羅蜜是沒分，所以佛跟我們講應當斷除，非去掉不可。我們修行從哪裡修？就從這個地方修，這是要斷的。另外有七個是要我們學習的，要我們修，要我們習。

【何等七法。一擇法覺支。二念覺支。三精進覺支。四喜覺支。五輕安覺支。六定覺支。七捨覺支。如是七法應當修習。】

『修』是修學，『習』是在日常生活當中要把它做到。「習」是實習，叫我們要修習、修學，叫我們要實習，要認真把它做到。這個就是「三十七道品」裡面的「七菩提分」，在此地不是跟三十

七道品連起來講的，所以它的意思也就非常的圓滿了，非常的廣大。

首先講『擇法』，「擇」是選擇，「法」是法門。我們今天學佛，學佛的目標是什麼？如果是為了身心健康、家庭美滿，那選擇能夠達到這些目標的法門。但是這些法門裡面，你要注意，要選擇正法你才能達到，你選擇的是邪法就達不到。特別在末法時期，《楞嚴經》上說得很好，我們這個時代「邪師說法如恆河沙」。現在世間人我看十之八九，他學佛什麼目的？發財。於是有很多法師大德教給你修發財的法門，修學的結果怎麼樣？破財，沒有發財。聽說傳法都要錢的，傳你一個法要收費的，所以傳法的那個人發財，大家破財。

我一個月以前在邁阿密，曾憲煒居士告訴我，他說還有法師，不是密教的，密教法師灌頂收錢，這是大家已經知道的。顯教的法師到那裡傳授三皈，五十塊，都有價錢的，受五戒一百塊，他們來問我，他說：法師，你到此地來傳授三皈五戒，價錢如何？我說：我的價錢比他高多了，不然不值錢。這成什麼話！顛倒了。花五十塊錢買皈依就真皈依了嗎？花一百塊錢買五戒，五戒真得到了嗎？我看不見得，破了財也消不了災，冤不冤枉？世法常說破財消災，財破了，災消不掉。

選擇法門，邪正要特別注意，不要選錯了。通常一般的求自己的功德利益，目標更遠大的，我想來生生天，人間福報我不願意享受，我要去享天福，那在經典裡面有專門教給你生天的法門。天有二十八層天，每一層天有每一層天修學的方法。眼光更遠大一點的人，縱然生到非想非非想天，還是出不了輪迴，天福享盡了，還要搞輪迴，還要墮落，這個事情不幹，不幹就出三界。出三界有出三界的法門、方法，凡是一切大乘經典都是叫我們超越三界、了生死

的法門，但是這許多法門決定是平等的，是可以達到同樣目標、效果的。但是我們的根性不相同，假如不對根性，這個法門我們修起來覺得有困難，在這一生當中就不見得會有成就，因此要選擇法門。這一生當中修行成敗關鍵所在，就看你選擇的法門恰不恰當，適不適合自己修學。如果要求生西方淨土，你就選擇淨宗法門。每個法門在今日之下都有邪正、都有真假、都有半滿，有的是得一半利益，有的是得圓滿利益，這是不能不注意的，你要懂得這些方法。

第二個是『念』，這個「念」是指的用功夫，用功的時候要懂得調心，要懂得調身。每個人的身心狀況都不一樣，你遇到高明的老師，老師、師父就好像大夫，我們是病人，他給我們診斷，我們要用什麼方法來調養身心，使我們得到真正健康，得到強壯，我們修行才有本錢。你沒有好的身體，你修行就沒有本錢。念佛一天一夜，假如我們沒有這個精神，這個修行法就辦不到。所以嚴格來講，修行要靠年輕，年輕人有體力、有精神，那是真正好本錢的時候。年歲大了，體力衰了，比起年輕人總要差一些，這是真的。

夏蓮居老居士給我們會集的《無量壽經》，是五種原譯本裡面確實做到了精簡的集大成，這個難得。他的傳人是黃念祖老居士，時時提示後學，今天真正修行，同修貴精不貴多，我們假如要想真正有成就，你要記住這個話。如果說打個佛七念佛，我以前親近李老師的時候，我還沒有出家，還做居士的時候，民國四十七年，李老師當時告訴我，精進佛七絕對不能超過十個人，超過十個人，主七師的精神照顧不過來。他說他在台中辦了兩次精進佛七都出了毛病，一次精進佛七是一位張老太太，出了事情，李老師自己主持的，第二次佛七就是朱斐的太太，兩個人都不在了，李老師告訴我，他用一年的時間才把她調整過來，這個我們講著魔，從此以後，他再不打精進佛七了。所以他那時候特別警告我，要我小心注意。

普通這種佛七沒有關係，連打七個七也不會出問題，為什麼？那叫佛七法會，熱熱鬧鬧，雜心閒話，不會著魔。真正用功的時候是很麻煩，不是一個過來人在那裡照顧就難，以李老師他自己那樣修行的功夫，照顧十個人還出麻煩，你就曉得這個事情不容易。所以今天我們念佛，念一日一夜大概沒有問題，二天二夜、三天三夜還可以，四天四夜恐怕就要出毛病了，我都不敢保障。我們在一起念佛念三天三夜，我很勉強，再多了我也不敢。所以要懂得調心、調身。

這個法門實在講，真正是方便，真正是簡單，不拘形式。你念佛，你經行念，經行就是散步、繞佛，繞佛是散步。你拜佛念，拜佛念不要出聲音，出聲音傷氣，心裡面默念。坐著念可以出聲音。用這個方法，身不容易疲勞。除這個方法之外，通常我們用七覺支後面的這六條來調心。心在昏沈的時候，要用什麼方法對治？昏沈的時候我選擇拜佛。昏沈時候坐在那裡會打瞌睡，我來拜佛，或者繞佛，精進，法喜充滿，精神就提起來了。如果心裡面妄念很多，我就要放下，把一切的事情暫時放下，什麼都不要想，專注在佛號上，或者坐在那個地方用觀想，觀佛也好，觀西方極樂世界依正莊嚴都好，把妄念息掉，這就是調適身心。

我前幾年在屏東講幾天經的時候，遇到一位老居士，他也八十多歲快九十歲，從前學禪、學密，鍾景德老居士，從前我在佛光山教書的時候，我們住在一起，他也在那邊上課。老居士來看我，我看他紅光滿面，身體很好，我說難得，這麼大年歲。他告訴我，他說：我現在知道了，我從前搞的禪、密，功夫完全不得力，我現在念佛。我說：好！難得。他說：我現在一天念三萬聲佛號。怎麼念？散步。屏東那個鄉下，他每天轉幾個大圈，我走一步念一聲佛號，一天要走三萬步，他身體怎麼不好？老年人運動量非常重要，老

年人最好的運動就是散步。散步念佛，一步一聲佛號，每天念三萬聲佛號，走三萬步，我說：難怪你滿面紅光，精神那麼好。八十多歲快九十歲，聲音洪亮，不減當年，得力於念佛。

第三『精進』，在這個地方，我特別提醒同修們，要把這兩個字看得清楚，「進」是進步，「精」是精純，這樣進步才得力。我們一般人，學佛的人也天天在求進步，他不是精進，他是雜進，因為他學得很多、很雜，雜進、亂進，所以功夫不得力，光陰浪費了，很可惜，不懂得佛跟我們講的精進這兩個字是成功的祕訣。實在講，我很佩服鍾景德老居士，他每天也不要念經，他連經都放下了，真的是萬緣放下，他就一句佛號，一天保持三萬聲，走三萬步，真正名符其實的精進，他怎麼會不成就？他將來往生，我想他一定不會生病，一定預知時至，說走就走。

這是諸位同修必須要記住的，世出世間法的成就都在專精。我們看西方這些大科學家，一生當中也是專攻一科，一點，所以他能夠突破，他有發明，他有發現。他要是學得很雜、很多，決定沒有這樣的成就。能夠成為一代的權威，無不是專攻一個科目。我們學佛也不例外，經論有那麼多，選擇之後就要懂得一門深入。

在中國歷史上，有成就的這些大師們，像清涼大師一生就在《華嚴》上，《華嚴經》他老人家一生講了五十遍，五十遍《華嚴經》怎麼講法？《華嚴》我過去講過十七年，十七年只講了一半，他那個五十遍怎麼講的？我過去講經的經驗，要依照鐘點來說，一部《華嚴經》從頭講到尾，八十卷的《華嚴》要三千個小時。三千個小時，如果每天講八小時，行，一年一部圓滿。從前講經確實是每天講八小時，他在寺廟裡面講，寺廟上課，上午四小時，下午四小時，他上課，一年一部，五十部就是五十年，清涼大師活了一百多歲，長壽，專。

他的學生宗密大師，這是跟他學《華嚴》的，自己不曉得哪一部經契合自己的根性，到《大藏經》面前去拈鬚，求佛菩薩給他指引，結果他一抽，抽到《圓覺經》，他老人家一生就用在《圓覺》上，將《華嚴》用在《圓覺》上發揮。《圓覺經》的註解，《圓覺經大疏》、《略疏》、《大疏之鈔》、《略疏之鈔》，都是他一個人寫的。一直到今天，一千多年，後人講《圓覺經》的註解，都出不了他的註解，真正是權威。專，就是一個專精。

蓮池大師到晚年，我跟諸位報告很多次，一部《彌陀經》、一句阿彌陀佛，而且是念四個字不念六個字。《竹窗隨筆》上有記載，有人問他老人家，你教別人念佛怎麼教法？他說我教人家念南無阿彌陀佛。你自己怎麼念？我自己念阿彌陀佛，念四個字。就不一樣了，別人就問他什麼原因？他說別人未必真的有心在這一生當中求生淨土，所以加個「南無」客氣一點。南無是印度話，中文意思是皈依、禮敬，皈依阿彌陀佛，禮敬阿彌陀佛，這說個客氣話。我自己發願這一生決定往生，所有一切客氣話都不要說了。《彌陀經》上執持名號，名號就四個字，所以客氣話都不要講了。你就想到，愈是到晚年愈精，專精，所以他才有那樣殊勝的成就。

第四個『喜覺支』，「喜」是法喜，學佛最初得的利益就是這個境界，一定會覺得輕安、自在。平常我們因為煩惱很重，身體就很重，功夫一得力，身體就輕了，煩惱少了，智慧增長了，身體輕了。身體輕了，走路都不累，特別是爬樓梯比別人快。過去我在台中，李老師辦慈光講座，寒暑假大專學生的佛學講座，結業的時候，老師都會辦一次郊遊，像到八卦山去玩玩，帶著學生去。他那時候七十多歲，學生二十幾歲，上山，老師第一個爬上去，學生在後頭喘氣，比不上。什麼原因？老師身體輕。我那時候身體也很輕，能追得上老師，其他同學追不上，輕安。『輕安』、法喜，你一定

會得到這樣的境界，但是要記住，得到這個境界不要生歡喜心，不要生傲慢心，覺得自己有點功夫，很了不起，那就壞了，這是特別要注意的。要真正覺悟，不可以顛倒，不能從這個地方再生煩惱，又墮落了，那就壞了。所以輕安跟法喜可以合起來看。

第六是『定』，「定覺支」，「支」是講的部分，「覺」是講的覺悟。我們這個道場叫大覺，這是覺的一部分，七個覺合起來就是圓滿的大覺，所以每一個法門都叫覺支，是覺的支分。定是修行的樞紐，戒定慧三學，戒學目的是得定，「因戒得定，因定開慧」，慧是目的，是我們真正要求的。慧從哪裡來？慧從定來，所以定才是樞紐；慧是學不到的。要用什麼方法得到定？要守法。你看世間人，一個規矩的人，守法的人，他心安定，他不犯法，他不做虧心事，他的心情是安定的。不守法的人心就不安定，為什麼？天天要想一些點子，如何能逃避法律制裁，他身心不安，佛法修學也離不開這個原理。

所以戒學是手段，很多戒持得很好的人得不到定，原因在哪裡？他戒持得很好，戒學裡面有過失，什麼過失？看到這個人沒有持戒，他很煩惱，看到心裡不痛快；看到那個人破戒，他也很煩惱。或者起貢高我慢的心，我修持比他好，他們這些人不如我，生了是非人我、貢高我慢，所以不能得定。怎樣持戒才能得定？六祖大師講得很好，因為禪宗，修學禪定是他主要的修學目標，六祖教誡學人，「若真修道人，不見世間過」，那個持戒就能得定。為什麼？沒有看到世間人的過失，看到的是自己的過失。別人沒有過失，我自己一身的過失，這種修行人會得定。

如果看到自己沒有過失，樣樣都如法，很好，依教奉行，看到別人都是過失，他怎麼能得定？那個戒律修學的是人天福報，如果人天因緣沒修好，那到惡道裡面去得福報，福報是一定有的。你看

美國的畜生就很享福，你看美國人養的小貓、小狗真有福報，照顧得無微不至，死了之後還有墳墓，還有公墓，常常還到墓上去插個花，這我都看過，真有福報。餓鬼道裡有福報，做這些鬼王，山神、土地，在台灣還有千歲宮、王爺宮，這都是有福報的鬼神，你看多少人去祭拜、供養他，那個福報修了的時候，將來就這樣去享受。這個我們要知道，才曉得如何修定真正能得定。

念佛人這個定就是念佛三昧，也就是《彌陀經》上講的一心不亂，一心不亂就叫做念佛三昧。念佛三昧，古大德幾乎共同承認是三昧中王。我們今天聽這個話不會懷疑，為什麼？因為我們曉得這個法門是第一法門，是無比殊勝的法門，這個法門裡面的定功當然是三昧中之王。尤其世尊在《無量壽經》裡面讚歎阿彌陀佛是「光中極尊，佛中之王」，這是釋迦牟尼佛親口讚歎的，所以念佛三昧是真正不可思議。

怎樣才能得到念佛三昧？念佛堂裡主七師常常有一句口頭禪，我們聽的耳熟，但是沒有真正去做，「放下萬緣，提起正念」，正念就是一句佛號，你就可以做到。換句話說，身心世界什麼都不要去想，統統放下。今日之下，什麼對我們最重要？就是這句阿彌陀佛。除這句阿彌陀佛，什麼都不要，這個世間一切是非人我與我統統不相干，我去管它幹什麼？把你心裡面一切的分別、一切執著、一切憂慮、一切牽掛統統放下，念佛三昧對你就不難了。一定要這樣修學，自己才能得到大自在、大輕安、大法喜，這真正能得到。

念佛三昧以外的種種禪定三昧，實在講都不容易得到。就像過去倓虛老法師所說的，往年我在此地講經的時候，甘貴穗送我一個小的錄音帶，倓虛老法師在香港打佛七的開示。那個帶子我聽了五、六十遍，我現在沒事情還常常聽。這個帶子裡面，他老人家講得很清楚，他一生當中見到過學禪的人，他說得禪定的他見過，大徹



大悟、明心見性的，他一個也沒見到。得禪定就相當不容易，盤腿面壁一入定，一個星期、二個星期，幾個月不出定的，這個功夫就相當深了，他見過。他們將來結果在哪裡？老法師說，結果在初禪、二禪、三禪、四禪，在色界天。色界天沒出三界，還要搞六道輪迴，那已經相當不容易了。真正得初禪的人，諸位要曉得，初禪天是色界不是欲界，前面跟我們講的五蓋障，五欲這裡頭有不少條，財色名食睡，他確實不動念，心裡頭沒有這個念頭才能到色界天。假如他雖然有禪定功夫，能夠坐上一、二個星期，還有財色名食睡的意念，還沒有斷乾淨，那麼他將來的結果是在欲界天，不在色界天。

欲界天上面四層都要有禪定的功夫，單單憑五戒十善只能夠到忉利天，欲界的第二天。再往上面去，夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天，這四層都要有禪定。得禪定，但是他的欲沒有斷乾淨，還在這個境界裡頭，你就想這是多麼難的事情。我們自己冷靜想一想，自己有沒有能力來修這個法門？財色名食睡擺在面前，真的不動心了嗎？真的不起念頭了嗎？這一反省，才知道這個法門，我們學非常困難，回過頭來念阿彌陀佛，這個法門是帶業往生，有這個念頭也能往生，這是我們真正可以修學的，真正可以依靠的，真正在這一生可以成就的，這才選擇這個法門。所以三昧有無量三昧，定有無量的禪定，你要有智慧，能夠辨別，能夠選擇，選擇了一門，要修精進，要一門精進，這個才行。

最後一條『捨覺支』，「捨」是什麼？當然世間法要捨，出世間法也要捨，我們自己修學得到的境界還是要捨。譬如你得到法喜，法喜要捨；你得到輕安，輕安要捨，為什麼？你如果不捨，在這裡就生貪愛、起執著，那就是麻煩。譬如我們上一個高樓，我們上到第一層了，你要捨掉，捨了怎麼樣？我才會上第二層；上了第二

層，第二層捨掉，我才可以上第三層，就這個意思。等覺菩薩要不捨他證入的境界，他就不能圓滿成佛，所以佛跟我們講捨得。平常你們都說你捨得、捨不得，捨得是佛教的名詞。你捨就得了，捨了一層，一定得到上面一層，再捨一層又得上面一層。我們念佛念到功夫成片，功夫成片就決定往生，功夫成片是最淺的念佛三昧。假如我們把念佛三昧分做九品來講，下下品的念佛三昧，這就決定往生，你只要得到，往生就有把握。功夫再稍微增進一點，往生就能自在，那個自在就真的了生死，想什麼時候去就什麼時候去，想多住幾年絕不礙事。

凡聖同居土裡面，四土每一土都有九品，我們講最低的，凡聖同居土上三品就往生自在了，這就是說明我們每個人都可以修得到的。方便土、實報土，實在講我們未必有能力，我們這一生未必能成功，但是凡聖同居土我們是絕對有能力，絕對可以做得得到。李老師以前教導我們、勉勵我們，他就跟我們說，他說：我可以做到，你們也可以做到。他說：我沒有學佛，跟你們完全一樣。他老人家現身說法，拿自己來給我們做證明，這就不是假的，也證明佛在經上教給我們的話句句真實。問題的癥結就是我們今天能不能將萬緣放下，關鍵在此地。誰要能捨，誰就得到；誰要不肯捨，那就得不到。得到、得不到，這個權在自己手上，不在別人手上，不在佛菩薩手上，在我們自己手上。捨得愈乾淨愈好，為什麼？愈乾淨愈專、愈精，得到成功的成分就愈大。

抉擇之後絕不後悔，我今天選擇念佛法門，我就選擇這句阿彌陀佛，其他的什麼都不要了。假如佛來了，佛告訴你，我還有個法門比這個法門還要好、還要快，成就還要大，你見到佛也謝謝佛，我已經決定了，我就這個法門好了，再好的法門我也不要，要有這樣的信心才決定成功。能放下，絕不後悔，絕不追憶。

這個七法，佛教給我們應當修習。修，通常我們講修行，修行就是修正錯誤的行為。我們過去不會選擇，現在我們學到會選擇，把不會的變成會，把不能的變成能，這就是擇法。這就是修正我們這個錯誤的想法、看法、做法，這叫修行。從今以後，依照正確的想法、看法、做法去實行，這叫習。所以讀經，讀誦大乘，這個在我們初學也是相當重要的一個科目。為什麼要讀誦大乘？因為我們自己一身的毛病，自己不知道，讀了佛經這才發現，自己對這樁事情也看錯了，那個事情也想錯了，這才發現自己的錯誤。所以你讀經會開悟，悟什麼？悟自己一身的錯誤，這個是開悟了。絕對不是見鬼見神叫開悟，見鬼見神就壞了，那就完了，沒救了。幾時見到自己想錯了、看錯了、做錯了，這開悟了，這是真正佛弟子。知道錯了就改，改就是修行，我把它改過來，修正，修正之後要保持，永遠不會再錯了，這叫修習。所以修習跟修持的意思完全相同。這是佛把修清淨心的方法全都說出來了。我們再看底下第三段：

【諸苾芻。所言清淨心者。】

這是佛跟我們講什麼叫『清淨心』。

【當知即是心解脫增語。慧解脫增語。】

這兩句話用最簡單、最淺顯的言詞來說，「清淨心」就是心裡解脫了，心解脫了，慧解脫了。心怎麼解脫？解脫是形容、是比喻，譬如我們一個人被重重繩索捆綁，這個不自在、不自由，現在有人把它解開，我們得自在了。你現在心不自在，心為什麼不自在？就好像有很多繩索把你捆綁起來，哪些繩索？妄想是一條繩索，煩惱是一條繩索，憂慮是繩索，牽掛是繩索，你這個心裡頭不曉得被多少繩索捆綁起來了，你的心怎麼會自在？慧是心的作用，心不自在，慧就沒有了，心得自在，慧就現前。

佛常常在大乘經裡面說到五濁惡世，今天的社會可以說濁惡到

極處。《無量壽經》說，也是指我們現前這個社會，「劇惡極苦」，是這麼一個世界。濁就是污染，我們的心，實在講今天所遭遇的，有史以來沒有像現在這樣的染濁，這個嚴重到了極處。心理的污染，精神的污染，思想的污染，見解的污染，乃至於身體的污染，身體污染是從飲食上來的，這個世界有什麼樂趣！大家都在講環境保護，要環保，能達到目標嗎？我看是永遠達不到，為什麼達不到？佛在經上講「依報隨著正報轉」，環境是依報，人心是正報，人心不清淨，環境怎麼可能清淨？要想環境清淨，先要求人心清淨，要達到人心清淨，唯一的方法，最有效果的方法是佛法。佛法確實能夠淨化身心，教我們心得解脫。清淨心就是『心解脫』的意思。『增語』拿現在話講就是「這個意思」。心清淨了，清淨心起作用就是真實智慧。下面講：

【由貪染污心不清淨。由無明染污慧不清淨。】

這是一語道破，把我們的病根說出來了。我們今天講環境保護，聰明人就知道應當從這裡下手。怎樣把心地的貪染洗乾淨？怎樣把無明的染污去除？那就一定要依照佛前面給我們講的，應當斷除五蓋，應當修習七法，這個非常具體，句句話落實不落空。

【若諸苾芻斷除貪染即得心解脫。斷除無明即得慧解脫。】

前面在修學七法裡面，我給同修們推薦、介紹的是念佛法門，擇法我們擇念佛法門，因為這句佛號不但是斷除五種蓋障，同時也破無明。這句佛號，我專心念佛的時候，五種蓋障都不會現行，一句佛號清清楚楚、明明白白就不墮無明，所以名號功德不可思議。再看末後這一段：

【又諸苾芻。離貪染污得心解脫者。是名身作證。】

身怎麼作證？『身作證』這三個字怎麼講？健康、長壽、不老、不病，這就「身作證」，他真有效果，不需要用吃藥。什麼這東

西補、那個東西有營養，給諸位說，都帶來染污，帶來疾病。什麼東西最有營養？什麼東西最補？清淨心最有營養，阿彌陀佛最補，你們老實念佛就是天天在進補，時時刻刻在進補。夏蓮居老居士，你看在《無量壽經》前面幾首偈子講，「佛說難信真難信，億萬人中一二知」，真的一點都不假，沒人知道，擺在面前也不知道，你說這多可惜！

我今天到這兒來兩個鐘點沒有白來，給你們最好的補品，最好的營養。知道了，最好的營養是清淨心。心清淨、身清淨，身心清淨怎麼會衰老？怎麼會有病？所以淨土法門，我常常講不老、不病、不死，最後真的不死，因為你往生的時候，你看到阿彌陀佛來接，跟大家講拜拜，我跟阿彌陀佛走了，活著走的，不是死的走的。

前年華盛頓D.C.周廣大居士的往生，這次我又到D.C.去，遇到當時一批親眼看到的同修，助念的那些同修告訴我，這一點都不假。人家念多久的佛？三天。因為他從前不信佛，就是在臨命終的前三天才遇到龔振華居士勸他念佛，當時一聽，他就接受，叫他太太、兒子、女兒統統念佛求往生，不要求病好，這個是覺悟，真正覺悟。D.C.那邊同修也派了幾個人幫他助念，念到第三天見到阿彌陀佛、觀音菩薩、大勢至菩薩，他說從雲端裡面下降接他往生，清清楚楚，明明白白。他得的是血癌，三天往生。所以是活著走的，不是死了走的，這不死的法門，這叫身作證。

【斷除無明得慧解脫者。是名無學。】

『無學』就是沒有東西再學了，畢業了，圓滿了，智慧圓滿了，就是我們教下講的大開圓解。大開圓解就畢業了，就叫「無學」了。小乘法裡面的無學是阿羅漢，大乘法裡面的無學是法雲地菩薩（十地菩薩），這叫無學，『慧解脫』了。這是給我們講的果報，修因證果。

【永離貪愛。了知真實正智。】

這句話很重要。『正智』是佛知佛見，《法華經》上講的「入佛知見」，正知正見。現在知道了，什麼東西障礙正知正見？『貪愛』。離開「貪愛」，正知正見就現前。

【現前取證自果。盡苦邊際。】

『現前』是不要到來生，「現前」就證果，證的是圓滿之果。這個證果是講破一品無明、證一分法身。『盡苦邊際』，「苦邊際」是指六道輪迴，永脫輪迴，不再輪迴流轉，超越三界，成為法身大士。末後，佛在此地再勸勉我們：

【諸苾芻。如是所說。汝等應學。】

『如是所說』，前面所講的，如理如法，句句話是真實的，沒有一句是虛妄的。整個佛法跟我們說的什麼？就是講宇宙人生的真相。宇宙是我們生活的環境，人生就是本人，就是說的我們本人，說我們自己生活環境的真相，一切經就說這個。『汝等應學』，應當要好好的學習。《佛說清淨心經》，我們就講到這兒。