

诸位同修，今天我们有机会在大觉莲社来讲一部小经，这是前几天叶居士给我打了个电话，要我到这边来跟同修们讲一部经，结结法缘。我说时间很匆促，这次各地方讲经时间都已经安排好了，我说只有今天下午有一点时间，大概两个小时，他说两个小时也好。

两个小时讲一部经，正好这几天，我一部《大藏经》从洛杉矶运过来，翻翻经题翻到一部《佛说清净心经》，我看这个经文很短，两小时很合适，就采取了这部小经，我们共同来读诵。这个题目非常的清楚，内容也不难懂，这是佛教给我们怎样才能够得到清净心，教给我们一个方法。在此地的同修多半都是修净土的，净土法门我们都知道，心净则土净。由此可知，清净心对修净土是特别的重要。翻译是「施护」，施护是北印度人，他在北宋时代到中国来弘法。我们看经文：

【佛世尊。一时在舍卫国只树给孤独园。与苾刍众俱。】

这段文上面缺少「如是我闻」的字样，这是早期翻经没有依照正规的体例，但是六种成就在这边同样的具足。「如是」是信成就，「我闻」是闻成就。『佛世尊』是主成就，『一时』是时成就。『在舍卫国只树给孤独园』是处成就，这个地方我们很熟悉，《弥陀经》是在这儿翻的。『与苾刍众俱』是众成就。所以在此地这六种成就具足。

第二段是本经的正宗分，正宗分第一句话是佛说的，这在翻经体例上来讲，经题就冠上「佛说」。凡是经题冠上「佛说」，就是正宗分第一句话是佛自己说的，不是别人启请的。这部经我们一看

，是无问自说，跟《阿弥陀经》完全一样，没有人启请，佛自己说的。凡是没有人启请，佛自己说的，这经都相当重要。

在整个佛法的教学当中，实在说清净心是最重要的一个课题，可以说无论是哪一宗、哪一个法门，我们只可以说它的方法、手段不相同，它修学的目标完全是一致的，那就是要修清净心。清净心就是净土宗里面讲的一心不乱，也就是禅家所讲的禅定，教下所讲的止观，乃至於密教里面所讲的三密相应，全都是清净心的别名而已。所以纵然没有人来启请，佛也特别提出来教导。

【佛告诸苾刍言。】

这是对出家众说的。

【汝等谛听。】

『谛听』就是仔细的听、认真的听。

【若诸声闻修习正行。欲得清净心者。】

这是把教学的题目宣说出来了。『诸声闻』是小乘的学者，从初果到四果，统统包括在其中。『修习正行』，我们知道小乘人的「正行」是三十七道品，三十七道品的重心是八正道，这是小乘人的成就。实在说，三十七道品不限於小乘，大乘人也不例外。天台大师所著《四念处》是依据藏、通、别、圆四教来讲，藏教的四念处是小乘，通教、别教、圆教就是大乘。小乘有四念处，大乘也有四念处；小乘有八正道，大乘何尝没有八正道？由此可知，三十七道品通一切佛法，不仅是大、小乘，宗门、教下、显、密统统圆满具足。我们从这个角度来看，佛的这个开示既深又广，不限於小乘的声闻，这一点我们要特别注意到。

『欲得清净心』，这是这部经的重点，怎样才能得「清净心」？我们的修学也是希望得清净心，今天这番开示对我们来说就非常的重要。

【当断五法。修习七法。而令圆满。】

特别要注意的就是『而令圆满』，如果到圆满了，这个教义就达到圆教，就不是纯粹的声闻法了，要达到圆满。『当断五法』，佛教我们这个「五法」要断。什么叫『五法』？

【一贪欲。二瞋恚。三昏沈睡眠。四掉悔。五疑。此五盖障应当除断。】

『盖』是盖覆，『障』是障碍。换句话说，这五样东西把我们的清净心盖覆住了，好像茶碗有盖，盖住了。清净心不能现前是被它障碍住了，这五样东西一定要把它断掉，我们一一的来说明。第一个『贪欲』，「贪」大多是对顺境来说的，在称心如意的时候，无论是人事环境，无论是物质环境，顺自己的意思就起贪爱之心。

「欲」是欲望，佛家讲的五欲，世间讲的七情，七情五欲，世间人谁不贪爱？正因为贪爱七情五欲，这就出不了轮回，学佛也不能成就，学禅不能得定，念佛不要说一心不乱了，连功夫成片也不能成功，学教不能开悟，原因在哪里？就是因为七情五欲放不下。

性德是本性的显露，本性的起用就叫做性德。本性是圆满的，性德也是圆满的，性德里面的布施供养，性德里面的戒定慧三学，戒学就是样样都如法。所以大乘法门里面讲的戒定慧三学，诸位要知道，说到戒，绝对不是只拘束在五戒、八戒、十戒、比丘戒、菩萨戒，那个范围太小了。圆满的戒学是什么？佛对我们所有的教训都是戒学，我们都要遵守，那是性德的流露，换句话说，处事待人接物如理如法。贪欲就不如理、不如法，为什么？他有私心，有私心就不能守法，性德就不能现前，因为这个原因，佛教给我们要把它断除，这一条说起来满有道理的。想想佛教给我们很有道理，应当要断，能不能断得掉？很难。为什么断不掉？我执没有打破。起心动念为「我」，我贪、我痴，我就迷在欲望上。

『断』是放下，放下的凭依是看破，先要看破，然后自然就放下了。所以学佛，大抵是两种人决定有成就，一种是非常聪明的人，佛门讲的上根利智。这种人一听佛说，他马上就觉悟，觉悟之后，他真正能够依教奉行，这种人能成就，上上根人。另外一种善根深厚的人，他对于佛菩萨的教训必然会认真的去奉行。你问他理论，他不见得懂理论，佛教我这样做，我就这么做，这就很老实，老实人，这种人能成就。老实人不简单，往往上上根人都比不上老实人。老实人何以有那样殊胜的成就？我们念了大经大论才明了，原来这些人是过去生中，生生世世修积无量的善根，在这一生遇到缘成熟了，对于佛菩萨的话是不折不扣的依教奉行，他怎么会不成就？上上根人我们学不来，绝顶聪明智慧不是一般人学得来的，这老实人我们应该学学，可以学得到的。他为什么那么听话，我们为什么不听话？我们听了佛在经上的教训，总是要打很大的折扣，这个就不能成就了。人家能够完全依教奉行，这一点我们要记住，我们要认真学习。

所以贪欲，我们生生世世被这个东西害苦了、害惨了，这一生如果还不能把它舍弃，我们求生净土必定受障碍。一个人要真正成就，对于世出世间法决定没有贪心，少欲知足。那个欲望少到什么程度？不要说世间东西我们没有贪求，人在这个世间，我吃得饱，穿得暖，有个小房子可以遮避风雨，够了，这就足了。无量无边的法门，我只取一个法门，一切经典我只学一部经典，这叫少欲。你看莲池大师到晚年，就一本《弥陀经》，一句阿弥陀佛，其他都不要了，少欲知足真做到圆满了，他才能成功。

法门、经典很多，这个也想学，那个也想学，这不行，那就太苦了。我再告诉诸位同修，给你定定心，我给你做证明，我们常听佛门讲一经通一切经通，只听说这么一句话，没见过这个人。一部

经真行吗？真行。我今天来给你做证明，我也是今年才入这个境界。你看我以前不管在哪里讲经，自己要带一个经本，经本上有些自己的小注，今年没有了，今年不要了。所以你们找我讲经，《大藏经》上随便抽一本出来，我就可以跟你讲了，我也不要看，也不要预备。这证明古人讲的，一经通一切经都通了，这真的不是假的。你要学得很多，那就苦了，恐怕你这一生一部经也通不了，为什么不把精力集中起来学一样？一样通了，样样都通了，我现在讲的，胆子是愈讲愈大了，为什么？我证实了，确实如此。古圣先贤讲的话一点都不错，不当贪欲。

第二『瞋恚』，「瞋恚」是对於逆境，就是对於不如意的境界，人事也好，环境也好，不喜欢的、不如意的事情，心里就不高兴了。瞋恚不但障碍性德当中大圆满的慈悲、忍辱，这是本性的性德，而且是地狱道的业因。贪欲是饿鬼道的业因，舍掉贪欲，本性里面大圆满的布施、供养、持戒统统现前。如果不能舍弃，不但性德不能现前，还要到饿鬼道里面去做饿鬼。这个果报实在讲，差距没有办法去比的，不止天上、地下。断除了瞋恚，大圆满性德里面的慈悲、忍辱自然流露现前，不至於再堕三途恶道。

第三『睡眠』，这个「睡眠」就是懒惰、贪睡、精神提不起来，所谓是意识昏沈，精神不能振作，眼耳鼻舌身，这五根的作用自自然然的衰退。眼见，见能力衰退，耳听也衰退，这五根的能力都衰退，障碍性德大圆满的精进。在我们凡夫位，睡眠不能没有，而且还非常重要，比饮食都重要，一餐饭不吃还没有什么，睡眠不好，精神就不振了，没有精神做事情。睡眠要好，睡眠时间要短，不要太长。

怎样才能离开睡眠？实在说修行人在修行功夫不得力，得不到法喜，他就懈怠、就懒惰，就有这个障碍。我们俗话常讲「人逢喜

事精神爽」，你要是遇到高兴的事情，你把睡眠都忘了。我们今天学佛、念佛、修行得不到法喜，觉得修行很痛苦，愈修愈困难，愈学愈觉得苦闷，那他怎么不堕落？这是一定的道理。为什么会有这个现象？就是刚才讲的，没有得到法喜。换句话说，你用的功夫不如法，功夫不得力，道理在此地。就以念佛来讲，念佛功夫得力是愈念愈欢喜，如果你很疲倦，念几声佛号，精神就振作起来了，这是真的不是假的。为什么？它里头有义味。义是义理，味是法味，他得到义理，得到法味，这是最高的营养。

上供念的供养咒，「禅悦为食」，禅悦是禅定里面得到的法喜，那是最好的养分。清净心是养分，是最好的营养，得到这个，其他什么都可以不要了，你的精神饱满，体力充沛。一个人学佛，实在讲，要学得一年比一年年轻，一年比一年强壮，这个学佛功夫得力了，这个如法，这个真正得到佛法殊胜的利益。如果眼前这种利益都得不到，说将来要得什么好的果报，这很难叫人相信。佛法里面叫花报、果报，现前得到的是花报，将来是果报。花开得不好，果怎么会结得好？果好，现前的花一定好。今天这个问题，怎么样如理如法？这是当前最重要的课题。

我在台北，有一位开计程车的同修常常来听经，许秋雄居士，他得的好像是肝癌，年岁大概四十岁左右。得病之后，他就发愿念佛，常常跑到杭州南路那个小佛堂。他一念，初念的时候是一天一夜，二十四小时，念一段时期，现在他一念是二天二夜，四十八小时，他跟我讲念得精神饱满。念了二天二夜，再出去开车做生意，他说只需要休息两个小时；精神饱满，驾车做生意，这是得法喜。如果不得法喜，决定做不到，念二、三个小时就累了，就想睡觉，那怎么能谈得上精进？

所以我们能够离开睡眠，现在我们要把睡眠减少，愈少愈好。

佛当年在世，这是对出家人说的这部经，出家人的睡眠是四个小时，就是中夜。古印度一天是六个时辰，分为昼三时、夜三时，中夜就是夜晚十点钟到两点钟，这是他们睡眠的时间，两点钟起来就做早课，一天只睡眠四个小时。我们现在业障重，西洋人提倡的是八小时，超过八小时就不如法，如果能够减少一、二个小时，我想六小时应该很够了。一分光阴是一分命光，比什么都重要，一定要把握宝贵的光阴，认真的来念佛，来修行。

第四是『掉悔』，「掉、悔」是两桩事情。掉是掉举，就是心不安，心里面妄想很多，七上八下的念头，有这个现象。通常坐禅的人，这是两大障碍。我们念佛人打佛七，一止静，大家坐在那里，不是心里七上八下，就是打瞌睡，打瞌睡是昏沈，心里定不下来，妄念纷飞，这是掉举，就这两种现象。

悔是悔过，就是后悔，如果对於过失后悔，这是好事情，假如你做了些好事情也后悔，那就不是好事情，何况佛教给我们不要后悔，为什么？后悔一次，实际上你又造了一次。我们要想消罪业，自己把那个罪业又想一遍，想一遍是意业在造，就又多造一遍，这哪里能消得掉？悔是障碍我们的清净心，心里七上八下，这个也后悔，那个也后悔，你的心怎能得清净？清净心就是禅定，在六波罗蜜里面障碍禅定。

凡是学佛的同修，无论是初学、是老修，别的事情总没有比要求消业障、消灾免难这个问题看得严重。我有很多业障，我要想尽方法消业障，这个愿望是好的，但往往做的是错误的。你所用的那些方法是消不了业障，有时候还搞错了，不但消不了业障，还增加业障，我们要是追根究柢的问一句，原因何在？愚痴、迷惑，没有找到正法。

所有一切经法皆是消业障的。如果业障很重，所有一切经法都

失效了，消不了，乾隆年间慈云灌顶法师说过，一切消不了的罪障，最后只有念阿弥陀佛可以真正消除。这句话在《观无量寿佛经》注解里面讲的，《观经直指》，慈云灌顶法师作的。我们才真正了解这句佛号功德不可思议，知道的人很少。

这些年来，我讲《无量寿经》，偶尔也看看黄念祖老居士的注解。他的注解很好，他的注解是《无量寿经》大辞典，里面所解释的，可以说是古来中国、外国这些祖师大德们所说的。我看到他引用隋唐时代的高僧大德们对于整个佛法的观察，他的结论说，释迦牟尼佛一生四十九年所说的一切法，做个比较，哪一部经是第一？比来比去，大家公认《华严经》第一。《华严经》跟《无量寿经》做个比较，大家承认《无量寿经》第一，这把《华严》比下去了。为什么《无量寿经》是第一？因为《华严经》到最后的圆满是十大愿王导归极乐，不能到极乐世界，《华严经》就不圆满；《无量寿经》就是极乐世界，是《华严》的归宿，这才知道这个第一。古人只比到这里。

我们接著再追，《无量寿经》有四十八品，哪一品第一？第六品第一。第六品是四十八愿，是净土宗根本的依据，是阿弥陀佛自己说的，全经这一品最重要。四十八愿有四十八条，哪一条第一？古德公开承认第十八愿第一。十八愿是什么？十八愿是执持名号。这一比出来才晓得，原来阿弥陀佛这四个字第一。这一下才知道，为什么所有经论消不了的罪，灭不了的障碍，这一句阿弥陀佛能灭、能消，这么个拐弯抹角才把它找到，也把慈云灌顶法师所讲的这句话证实了，他这句话讲得没错。所以真正念佛人，尤其在这个时代，业障深重，不用这个法门，你用什么法门？

要知道一句阿弥陀佛涵盖无量无边一切法门，宗门、教下、显教、密宗，统统包括在里面。这句佛号是大圆满、大总持的法门，

所以它真的有效果。受持的人依照这个方法要死心塌地，决定不怀疑、不夹杂、不间断，那个效果非常快。你用功得力的话，三个月就看到效果，什么效果？面孔不一样了，用现代的话来讲，体质改变了，你的言行、举止、身体、面貌，统统会改变，快的三个月，慢的半年就见效。

睡眠是可以减少的，不要认为睡眠不够，身体不好。有这个念头，你睡眠不够，身体一定不好。什么原因？一切法从心想生。人为什么老？年岁一年比一年大了，老了，他天天在想老，在念老，他一定会老。天天在想死，在念死，他非死不可。一切法从心想生，心里为什么不想健康？为什么不想清净？诸佛菩萨、天人都不要睡眠，精神那么饱满，我们为什么不想他们？首先我们把这个观念换过来。

第五是『疑』，就是疑惑，疑惑里面最大的是对於诸佛菩萨的教训怀疑，不能够深信，不能够决定信，这是障碍智慧。所以佛跟我们讲这五样东西，障碍自性大圆满的布施持戒，这第一个（贪欲），第二个（瞋恚）是障碍自性大圆满的慈悲忍辱，睡眠是障碍自性大圆满的精进，掉悔是障碍禅定，疑是障碍智慧。我们要想得到圆满的六波罗蜜，你有这五样东西存在，六波罗蜜是没分，所以佛跟我们讲应当断除，非去掉不可。我们修行从哪里修？就从这个地方修，这是要断的。另外有七个是要我们学习的，要我们修，要我们习。

【何等七法。一择法觉支。二念觉支。三精进觉支。四喜觉支。五轻安觉支。六定觉支。七舍觉支。如是七法应当修习。】

『修』是修学，『习』是在日常生活当中要把它做到。「习」是实习，叫我们要修习、修学，叫我们要实习，要认真把它做到。这个就是「三十七道品」里面的「七菩提分」，在此地不是跟三十

七道品连起来讲的，所以它的意思也就非常的圆满了，非常的广大。

首先讲『择法』，「择」是选择，「法」是法门。我们今天学佛，学佛的目标是什么？如果是为了身心健康、家庭美满，那选择能够达到这些目标的法门。但是这些法门里面，你要注意，要选择正法你才能达到，你选择的是邪法就达不到。特别在末法时期，《楞严经》上说得很好，我们这个时代「邪师说法如恒河沙」。现在世间人我看十之八九，他学佛什么目的？发财。於是有很多法师大德教给你修发财的法门，修学的结果怎么样？破财，没有发财。听说传法都要钱的，传你一个法要收费的，所以传法的那个人发财，大家破财。

我一个月以前在迈阿密，曾宪炜居士告诉我，他说还有法师，不是密教的，密教法师灌顶收钱，这是大家已经知道的。显教的法师到那里传授三皈，五十块，都有价钱的，受五戒一百块，他们来问我，他说：法师，你到此地来传授三皈五戒，价钱如何？我说：我的价钱比他高多了，不然不值钱。这成什么话！颠倒了。花五十块钱买皈依就真皈依了吗？花一百块钱买五戒，五戒真得到了吗？我看不见得，破了财也消不了灾，冤不冤枉？世法常说破财消灾，财破了，灾消不掉。

选择法门，邪正要特别注意，不要选错了。通常一般的求自己的功德利益，目标更远大的，我想来生生天，人间福报我不愿意享受，我要去享天福，那在经典里面有专门教给你生天的法门。天有二十八层天，每一层天有每一层天修学的方法。眼光更远大一点的人，纵然生到非想非非想天，还是出不了轮回，天福享尽了，还要搞轮回，还要堕落，这个事情不干，不干就出三界。出三界有出三界的法门、方法，凡是一切大乘经典都是叫我们超越三界、了生死

的法门，但是这许多法门决定是平等的，是可以达到同样目标、效果的。但是我们的根性不相同，假如不对根性，这个法门我们修起来觉得有困难，在这一生当中就不见得会有成就，因此要选择法门。这一生当中修行成败关键所在，就看你选择的法门恰不恰当，适不适合自己修学。如果要求生西方净土，你就选择净宗法门。每个法门在今日之下都有邪正、都有真假、都有半满，有的是得一半利益，有的是得圆满利益，这是不能不注意的，你要懂得这些方法。

第二个是『念』，这个「念」是指的用功夫，用功的时候要懂得调心，要懂得调身。每个人的身心状况都不一样，你遇到高明的老师，老师、师父就好像大夫，我们是病人，他给我们诊断，我们要用什么方法来调养身心，使我们得到真正健康，得到强壮，我们修行才有本钱。你没有好的身体，你修行就没有本钱。念佛一天一夜，假如我们没有这个精神，这个修行法就办不到。所以严格来讲，修行要靠年轻，年轻人有体力、有精神，那是真正好本钱的时候。年岁大了，体力衰了，比起年轻人总要差一些，这是真的。

夏莲居老居士给我们会集的《无量寿经》，是五种原译本里面确实做到了精简的集大成，这个难得。他的传人是黄念祖老居士，时时提示后学，今天真正修行，同修贵精不贵多，我们假如要想真正有成就，你要记住这个话。如果说打个佛七念佛，我以前亲近李老师的时候，我还没有出家，还做居士的时候，民国四十七年，李老师当时告诉我，精进佛七绝对不能超过十个人，超过十个人，主七师的精神照顾不过来。他说他在台中办了两次精进佛七都出了毛病，一次精进佛七是一位张老太太，出了事情，李老师自己主持的，第二次佛七就是朱斐的太太，两个人都不在了，李老师告诉我，他用一年的时间才把她调整过来，这个我们讲著魔，从此以后，他再不打精进佛七了。所以他那时候特别警告我，要我小心注意。

普通这种佛七没有关系，连打七个七也不会出问题，为什么？那叫佛七法会，热热闹闹，杂心闲话，不会著魔。真正用功的时候是很麻烦，不是一个过来人在那里照顾就难，以李老师他自己那样修行的功夫，照顾十个人还出麻烦，你就晓得这个事情不容易。所以今天我们念佛，念一日一夜大概没有问题，二天二夜、三天三夜还可以，四天四夜恐怕就要出毛病了，我都不敢保障。我们在一起念佛念三天三夜，我很勉强，再多了我也不敢。所以要懂得调心、调身。

这个法门实在讲，真正是方便，真正是简单，不拘形式。你念佛，你经行念，经行就是散步、绕佛，绕佛是散步。你拜佛念，拜佛念不要出声音，出声音伤气，心里面默念。坐著念可以出声音。用这个方法，身不容易疲劳。除这个方法之外，通常我们用七觉支后面的这六条来调心。心在昏沈的时候，要用什么方法对治？昏沈的时候我选择拜佛。昏沈时候坐在那里会打瞌睡，我来拜佛，或者绕佛，精进，法喜充满，精神就提起来了。如果心里面妄念很多，我就要放下，把一切的事情暂时放下，什么都不要想，专注在佛号上，或者坐在那个地方用观想，观佛也好，观西方极乐世界依正庄严都好，把妄念息掉，这就是调适身心。

我前几年在屏东讲几天经的时候，遇到一位老居士，他也八十多岁快九十岁，从前学禅、学密，钟景德老居士，从前我在佛光山教书的时候，我们住在一起，他也在那边上课。老居士来看我，我看他红光满面，身体很好，我说难得，这么大年岁。他告诉我，他说：我现在知道了，我从前搞的禅、密，功夫完全不得力，我现在念佛。我说：好！难得。他说：我现在一天念三万声佛号。怎么念？散步。屏东那个乡下，他每天转几个大圈，我走一步念一声佛号，一天要走三万步，他身体怎么不好？老年人运动量非常重要，老

年人最好的运动就是散步。散步念佛，一步一声佛号，每天念三万声佛号，走三万步，我说：难怪你满面红光，精神那么好。八十多岁快九十岁，声音洪亮，不减当年，得力於念佛。

第三『精进』，在这个地方，我特别提醒同修们，要把这两个字看得清楚，「进」是进步，「精」是精纯，这样进步才得力。我们一般人，学佛的人也天天在求进步，他不是精进，他是杂进，因为他学得很多、很杂，杂进、乱进，所以功夫不得力，光阴浪费了，很可惜，不懂得佛跟我们讲的精进这两个字是成功的秘诀。实在讲，我很佩服钟景德老居士，他每天也不要念经，他连经都放下了，真的是万缘放下，他就一句佛号，一天保持三万声，走三万步，真正名符其实的精进，他怎么会不成就？他将来往生，我想他一定不会生病，一定预知时至，说走就走。

这是诸位同修必须要记住的，世出世间法的成就都在专精。我们看西方这些大科学家，一生当中也是专攻一科，一点，所以他能够突破，他有发明，他有发现。他要是学得很杂、很多，决定没有这样的成就。能够成为一代的权威，无不是专攻一个科目。我们学佛也不例外，经论有那么多，选择之后就要懂得一门深入。

在中国历史上，有成就的这些大师们，像清凉大师一生就在《华严》上，《华严经》他老人家一生讲了五十遍，五十遍《华严经》怎么讲法？《华严》我过去讲过十七年，十七年只讲了一半，他那个五十遍怎么讲的？我过去讲经的经验，要依照钟点来说，一部《华严经》从头讲到尾，八十卷的《华严》要三千个小时。三千个小时，如果每天讲八小时，行，一年一部圆满。从前讲经确实是每天讲八小时，他在寺庙里面讲，寺庙上课，上午四小时，下午四小时，他上课，一年一部，五十部就是五十年，清凉大师活了一百多岁，长寿，专。

他的学生宗密大师，这是跟他学《华严》的，自己不晓得哪一部经契合自己的根性，到《大藏经》面前去拈阄，求佛菩萨给他指引，结果他一抽，抽到《圆觉经》，他老人家一生就用在《圆觉》上，将《华严》用在《圆觉》上发挥。《圆觉经》的注解，《圆觉经大疏》、《略疏》、《大疏之钞》、《略疏之钞》，都是他一个人写的。一直到今天，一千多年，后人讲《圆觉经》的注解，都出不了他的注解，真正是权威。专，就是一个专精。

莲池大师到晚年，我跟诸位报告很多次，一部《弥陀经》、一句阿弥陀佛，而且是念四个字不念六个字。《竹窗随笔》上有记载，有人问他老人家，你教别人念佛怎么教法？他说我教人家念南无阿弥陀佛。你自己怎么念？我自己念阿弥陀佛，念四个字。就不一样了，别人就问他什么原因？他说别人未必真的有心在这一生当中求生净土，所以加个「南无」客气一点。南无是印度话，中文意思是皈依、礼敬，皈依阿弥陀佛，礼敬阿弥陀佛，这说个客气话。我自己发愿这一生决定往生，所有一切客气话都不要说了。《弥陀经》上执持名号，名号就四个字，所以客气话都不要讲了。你就想到，愈是到晚年愈精，专精，所以他才有那样殊胜的成就。

第四个『喜觉支』，「喜」是法喜，学佛最初得的利益就是这个境界，一定会觉得轻安、自在。平常我们因为烦恼很重，身体就很重，功夫一得力，身体就轻了，烦恼少了，智慧增长了，身体轻了。身体轻了，走路都不累，特别是爬楼梯比别人快。过去我在台中，李老师办慈光讲座，寒暑假大专学生的佛学讲座，结业的时候，老师都会办一次郊游，像到八卦山去玩玩，带著学生去。他那时候七十多岁，学生二十几岁，上山，老师第一个爬上去，学生在后头喘气，比不上。什么原因？老师身体轻。我那时候身体也很轻，能追得上老师，其他同学追不上，轻安。『轻安』、法喜，你一定

会得到这样的境界，但是要记住，得到这个境界不要生欢喜心，不要生傲慢心，觉得自己有点功夫，很了不起，那就坏了，这是特别要注意的。要真正觉悟，不可以颠倒，不能从这个地方再生烦恼，又堕落了，那就坏了。所以轻安跟法喜可以合起来看。

第六是『定』，「定觉支」，「支」是讲的部分，「觉」是讲的觉悟。我们这个道场叫大觉，这是觉的一部分，七个觉合起来就是圆满的大觉，所以每一个法门都叫觉支，是觉的支分。定是修行的枢纽，戒定慧三学，戒学目的是得定，「因戒得定，因定开慧」，慧是目的，是我们真正要求的。慧从哪里来？慧从定来，所以定才是枢纽；慧是学不到的。要用什么方法得到定？要守法。你看世间人，一个规矩的人，守法的人，他心安定，他不犯法，他不做亏心事，他的心情是安定的。不守法的人心就不安定，为什么？天天要想一些点子，如何能逃避法律制裁，他身心不安，佛法修学也离不开这个原理。

所以戒学是手段，很多戒持得很好的人得不到定，原因在哪里？他戒持得很好，戒学里面有过失，什么过失？看到这个人没有持戒，他很烦恼，看到心里不痛快；看到那个人破戒，他也很烦恼。或者起贡高我慢的心，我修持比他好，他们这些人不如我，生了是非人我、贡高我慢，所以不能得定。怎样持戒才能得定？六祖大师讲得很好，因为禅宗，修学禅定是他主要的修学目标，六祖教诫学人，「若真修道人，不见世间过」，那个持戒就能得定。为什么？没有看到世间人的过失，看到的是自己的过失。别人没有过失，我自己一身的过失，这种修行人会得定。

如果看到自己没有过失，样样都如法，很好，依教奉行，看到别人都是过失，他怎么能得定？那个戒律修学的是人天福报，如果人天因缘没修好，那到恶道里面去得福报，福报是一定有的。你看

美国的畜生就很享福，你看美国人养的小猫、小狗真有福报，照顾得无微不至，死了之后还有坟墓，还有公墓，常常还到墓上去插个花，这我都看过，真有福报。饿鬼道里有福报，做这些鬼王，山神、土地，在台湾还有千岁宫、王爷宫，这都是有福报的鬼神，你看多少人去祭拜、供养他，那个福报修了的时候，将来就这样去享受。这个我们要知道，才晓得如何修定真正能得定。

念佛人这个定就是念佛三昧，也就是《弥陀经》上讲的一心不乱，一心不乱就叫做念佛三昧。念佛三昧，古大德几乎共同承认是三昧中王。我们今天听这个话不会怀疑，为什么？因为我们晓得这个法门是第一法门，是无比殊胜的法门，这个法门里面的定功当然是三昧中之王。尤其世尊在《无量寿经》里面赞叹阿弥陀佛是「光中极尊，佛中之王」，这是释迦牟尼佛亲口赞叹的，所以念佛三昧是真正不可思议。

怎样才能得到念佛三昧？念佛堂里主七师常常有一句口头禅，我们听的耳熟，但是没有真正去做，「放下万缘，提起正念」，正念就是一句佛号，你就可以做到。换句话说，身心世界什么都不要去想，统统放下。今日之下，什么对我们最重要？就是这句阿弥陀佛。除这句阿弥陀佛，什么都不要，这个世间一切是非人我与我统统不相干，我去管它干什么？把你心里面一切的分别、一切执著、一切忧虑、一切牵挂统统放下，念佛三昧对你就不难了。一定要这样修学，自己才能得到大自在、大轻安、大法喜，这真正能得到。

念佛三昧以外的种种禅定三昧，实在讲都不容易得到。就像过去倓虚老法师所说的，往年我在此地讲经的时候，甘贵穗送我一个小的录音带，倓虚老法师在香港打佛七的开示。那个带子我听了五、六十遍，我现在没事情还常常听。这个带子里面，他老人家讲得很清楚，他一生当中见到过学禅的人，他说得禅定的他见过，大彻

大悟、明心见性的，他一个也没见到。得禅定就相当不容易，盘腿面壁一入定，一个星期、二个星期，几个月不出定的，这个功夫就相当深了，他见过。他们将来结果在哪里？老法师说，结果在初禅、二禅、三禅、四禅，在色界天。色界天没出三界，还要搞六道轮回，那已经相当不容易了。真正得初禅的人，诸位要晓得，初禅天是色界不是欲界，前面跟我们讲的五盖障，五欲这里头有不少条，财色名食睡，他确实不动念，心里头没有这个念头才能到色界天。假如他虽然有禅定功夫，能够坐上一、二个星期，还有财色名食睡的意念，还没有断干净，那么他将来的结果是在欲界天，不在色界天。

欲界天上面四层都要有禅定的功夫，单单凭五戒十善只能够到忉利天，欲界的第二天。再往上面去，夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天，这四层都要有禅定。得禅定，但是他的欲没有断干净，还在这个境界里头，你就想这是多么难的事情。我们自己冷静想一想，自己有没有能力来修这个法门？财色名食睡摆在面前，真的不动心了吗？真的不起念头了吗？这一反省，才知道这个法门，我们学非常困难，回过头来念阿弥陀佛，这个法门是带业往生，有这个念头也能往生，这是我们真正可以修学的，真正可以依靠的，真正在这一生可以成就的，这才选择这个法门。所以三昧有无量三昧，定有无量的禅定，你要有智慧，能够辨别，能够选择，选择了一门，要修精进，要一门精进，这个才行。

最后一条『舍觉支』，「舍」是什么？当然世间法要舍，出世间法也要舍，我们自己修学得到的境界还是要舍。譬如你得到法喜，法喜要舍；你得到轻安，轻安要舍，为什么？你如果不舍，在这里就生贪爱、起执著，那就是麻烦。譬如我们上一个高楼，我们上到第一层了，你要舍掉，舍了怎么样？我才会上第二层；上了第二

层，第二层舍掉，我才可以上第三层，就这个意思。等觉菩萨要不舍他证入的境界，他就不能圆满成佛，所以佛跟我们讲舍得。平常你们都说你舍得、舍不得，舍得是佛教的名词。你舍就得了，舍了一层，一定得到上面一层，再舍一层又得上面一层。我们念佛念到功夫成片，功夫成片就决定往生，功夫成片是最浅的念佛三昧。假如我们把念佛三昧分做九品来讲，下下品的念佛三昧，这就决定往生，你只要得到，往生就有把握。功夫再稍微增进一点，往生就能自在，那个自在就真的了生死，想什么时候去就什么时候去，想多住几年绝碍事。

凡圣同居土里面，四土每一土都有九品，我们讲最低的，凡圣同居土上三品就往生自在了，这就是说明我们每个人都可以修得到的。方便土、实报土，实在讲我们未必有能力，我们这一生未必能成功，但是凡圣同居土我们是绝对有能力，绝对可以做得得到。李老师以前教导我们、勉励我们，他就跟我们说，他说：我可以做到，你们也可以做到。他说：我没有学佛，跟你们完全一样。他老人家现身说法，拿自己来给我们做证明，这就不是假的，也证明佛在经上教给我们的话句句真实。问题的症结就是我们今天能不能将万缘放下，关键在此地。谁要能舍，谁就得到；谁要不肯舍，那就得不到。得到、得不到，这个权在自己手上，不在别人手上，不在佛菩萨手上，在我们自己手上。舍得愈干净愈好，为什么？愈干净愈专、愈精，得到成功的成分就愈大。

抉择之后绝不后悔，我今天选择念佛法门，我就选择这句阿弥陀佛，其他的什么都不要了。假如佛来了，佛告诉你，我还有个法门比这个法门还要好、还要快，成就还要大，你见到佛也谢谢佛，我已经决定了，我就这个法门好了，再好的法门我也不要，要有这样的信心才决定成功。能放下，绝不后悔，绝不追忆。

这个七法，佛教给我们应当修习。修，通常我们讲修行，修行就是修正错误的行为。我们过去不会选择，现在我们学到会选择，把不会的变成会，把不能的变成能，这就是择法。这就是修正我们这个错误的想法、看法、做法，这叫修行。从今以后，依照正确的想法、看法、做法去实行，这叫习。所以读经，读诵大乘，这个在我们初学也是相当重要的一个科目。为什么要读诵大乘？因为我们自己一身的毛病，自己不知道，读了佛经这才发现，自己对这桩事情也看错了，那个事情也想错了，这才发现自己的错误。所以你读经会开悟，悟什么？悟自己一身的错误，这个是开悟了。绝对不是见鬼见神叫开悟，见鬼见神就坏了，那就完了，没救了。几时见到自己想错了、看错了、做错了，这开悟了，这是真正佛弟子。知道错了就改，改就是修行，我把它改过来，修正，修正之后要保持，永远不会再错了，这叫修习。所以修习跟修持的意思完全相同。这是佛把修清净心的方法全都说出来了。我们再看底下第三段：

【诸苾刍。所言清净心者。】

这是佛跟我们讲什么叫『清净心』。

【当知即是心解脱增语。慧解脱增语。】

这两句话用最简单、最浅显的言词来说，「清净心」就是心里解脱了，心解脱了，慧解脱了。心怎么解脱？解脱是形容、是比喻，譬如我们一个人被重重绳索捆绑，这个不自在、不自由，现在有人把它解开，我们得自在了。你现在心不自在，心为什么不自在？就好像有很多绳索把你捆绑起来，哪些绳索？妄想是一条绳索，烦恼是一条绳索，忧虑是绳索，牵挂是绳索，你这个心里头不晓得被多少绳索捆绑起来了，你的心怎么会自在？慧是心的作用，心不自在，慧就没有了，心得自在，慧就现前。

佛常常在大乘经里面说到五浊恶世，今天的社会可以说浊恶到

极处。《无量寿经》说，也是指我们现前这个社会，「剧恶极苦」，是这么一个世界。浊就是污染，我们的心，实在讲今天所遭遇的，有史以来没有像现在这样的染浊，这个严重到了极处。心理的污染，精神的污染，思想的污染，见解的污染，乃至於身体的污染，身体污染是从饮食上来的，这个世界有什么乐趣！大家都在讲环境保护，要环保，能达到目标吗？我看是永远达不到，为什么达不到？佛在经上讲「依报随著正报转」，环境是依报，人心是正报，人心不清净，环境怎么可能清净？要想环境清净，先要求人心清净，要达到人心清净，唯一的方法，最有效的方法是佛法。佛法确实能够净化身心，教我们心得解脱。清净心就是『心解脱』的意思。

『增语』拿现在话讲就是「这个意思」。心清净了，清净心起作用就是真实智慧。下面讲：

【由贪染污心不清净。由无明染污慧不清净。】

这是一语道破，把我们的病根说出来了。我们今天讲环境保护，聪明人就知道应当从这里下手。怎样把心地的贪染洗干净？怎样把无明的染污去除？那就一定要依照佛前面给我们讲的，应当断除五盖，应当修习七法，这个非常具体，句句话落实不落空。

【若诸苾刍断除贪染即得心解脱。断除无明即得慧解脱。】

前面在修学七法里面，我给同修们推荐、介绍的是念佛法门，择法我们择念佛法门，因为这句佛号不但是断除五种盖障，同时也破无明。这句佛号，我专心念佛的时候，五种盖障都不会现行，一句佛号清清楚楚、明明白白就不堕无明，所以名号功德不可思议。

再看末后这一段：

【又诸苾刍。离贪染污得心解脱者。是名身作证。】

身怎么作证？『身作证』这三个字怎么讲？健康、长寿、不老、不病，这就「身作证」，他真有效果，不需要用吃药。什么这东

西补、那个东西有营养，给诸位说，都带来染污，带来疾病。什么东西最有营养？什么东西最补？清净心最有营养，阿弥陀佛最补，你们老实念佛就是天天在进补，时时刻刻在进补。夏莲居老居士，你看在《无量寿经》前面几首偈子讲，「佛说难信真难信，亿万人中一二知」，真的一点都不假，没人知道，摆在面前也不知道，你说这多可惜！

我今天到这儿来两个钟点没有白来，给你们最好的补品，最好的营养。知道了，最好的营养是清净心。心清净、身清净，身心清净怎么会衰老？怎么会有病？所以净土法门，我常常讲不老、不病、不死，最后真的不死，因为你往生的时候，你看到阿弥陀佛来接，跟大家讲拜拜，我跟阿弥陀佛走了，活著走的，不是死的走的。

前年华盛顿D.C.周广大居士的往生，这次我又到D.C.去，遇到当时一批亲眼看到的同修，助念的那些同修告诉我，这一点都不假。人家念多久的佛？三天。因为他从前不信佛，就是在临命终的前三天才遇到龚振华居士劝他念佛，当时一听，他就接受，叫他太太、儿子、女儿统统念佛求往生，不要求病好，这个是觉悟，真正觉悟。D.C.那边同修也派了几个人帮他助念，念到第三天见到阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨，他说从云端里面下降接他往生，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，这不死的法门，这叫身作证。

【断除无明得慧解脱者。是名无学。】

『无学』就是没有东西再学了，毕业了，圆满了，智慧圆满了，就是我们教下讲的大开圆解。大开圆解就毕业了，就叫「无学」了。小乘法里面的无学是阿罗汉，大乘法里面的无学是法云地菩萨（十地菩萨），这叫无学，『慧解脱』了。这是给我们讲的果报，修因证果。

【永离贪爱。了知真实正智。】

这句话很重要。『正智』是佛知佛见，《法华经》上讲的「入佛知见」，正知正见。现在知道了，什么东西障碍正知正见？『贪爱』。离开「贪爱」，正知正见就现前。

【现前取证自果。尽苦边际。】

『现前』是不要到来生，「现前」就证果，证的是圆满之果。这个证果是讲破一品无明、证一分法身。『尽苦边际』，「苦边际」是指六道轮回，永脱轮回，不再轮回流转，超越三界，成为法身大士。末后，佛在此地再劝勉我们：

【诸苾刍。如是所说。汝等应学。】

『如是所说』，前面所讲的，如理如法，句句话是真实的，没有一句是虚妄的。整个佛法跟我们说的什么？就是讲宇宙人生的真相。宇宙是我们生活的环境，人生就是本人，就是说的我们本人，说我们自己生活环境的真相，一切经就说这个。『汝等应学』，应当要好好的学习。《佛说清净心经》，我们就讲到这儿。