

請掀開經本，第三十八面倒數第三行，從當中看起：

「若斷除諸見煩惱之時，善能覺了，除諸虛偽，不損真正善根，名除覺分。」這是七覺支的第四，「除」，跟第五「捨」，除跟捨的意思很接近。它的內容，除是對內，捨是對外，這樣子區別就比較容易。「諸見煩惱」這四個字就是一般經論上所說的見思煩惱，也叫做見思惑，惑是迷惑。這是煩惱的總稱，也是佛給我們說的三界六道的根源。六道輪迴從哪裡來的？佛告訴我們，是從見思煩惱裡面變現出來的；換句話說，這個東西沒有了，見思煩惱要是斷掉了，六道輪迴也沒有了。正如同永嘉大師所謂「覺後空空無大千」，前面一句說「夢裡明明有六趣」，覺後空空無大千。換句話說，你有迷惑，就好像在作夢，惑沒有了就覺悟了。這是說明不但常說的人生如夢，整個六道說穿了，也就是個夢境而已，不過它的延續時間長一點而已。

「見」是錯誤的看法，裡面第一個就是身見，一般人總執著身是我。第一個執著身，這都是五種錯誤的觀念。佛經裡面講「我」字這個定義，細說很多，通常說得最普遍的就是有主宰、自在的意思，這兩個意思比較上最普遍。試問問，我們自己能不能做得了主宰？在這個身裡面確實找不到主宰，不但身裡頭找不到主宰，心也找不到主宰。由此可知，身、心確實是虛妄的。如果自己能做得了主宰，諸位想想看，誰願意老、誰願意生病、誰願意死？換句話說，生老病死我們就做不了主，哪來的主宰？主宰沒有，自在就更不用談了，我們現在日子過得很苦，哪來的自在！所以實在沒有我。沒有我，自己以為有我，這個觀念就錯誤，這個見解就錯誤，這叫

做身見。執著身是我，是錯誤的。

身既然不是我，它是什麼？說實在話它是我所，它不是我。「我所」就是我所有的，譬如房子，房子是你所有的，衣服是我所有的，身體也是我所有的，不是我，我們常講叫身外之物。實際上我有沒有？有，有真我，真我是真正主宰，真正自在。什麼時候你才把那個我找到？大乘佛法裡頭常講明心見性，真如本性就是真我，它能變現十法界依正莊嚴，它做主宰，它是能變。所以真我是本性，這才是真我。沒有見性的人，雖然有真我，迷了，把我迷失了，把假的、我所有的當作我，這個錯誤太大了。譬如這個衣服是我所有的，我把自己忘掉了，把衣服當作我，就跟這個例子差不多，這是個很糊塗的人，把所有的當作我。我們迷惑的時間太久，無始劫以來一直到現在並沒有覺悟，都把這個身當作我，所以就帶來許多的痛苦。錯認了。

第二叫邊見，邊是二邊，確實凡夫所有見解都是執著在二邊，二邊就是相對的。有我就有別人，有自就有他，它都有個對面的，有大就有小，有長就有短，有生就有死，總是有個相對的觀念，沒有辦法超越這個邊際，這也是錯誤的見解。在佛法，實在講也沒有辦法離開相對，離開相對沒辦法說法。比方佛法說凡夫、說聖，凡聖就是相對的，眾生跟佛也是相對的，世間跟出世間亦是相對的。所以佛教我們，佛是用這個方法做為教學的手段，你可不能執著，你一執著的話就錯了。執著是什麼？落在邊見裡頭，雖然學佛還落在邊見裡面，你想想看你怎麼能斷見思煩惱？要怎樣才不落在邊見裡面？佛給我們說得好，教我們離言說相，不要執著言語；離名字相，所有這些名詞術語不要執著；離心緣相，心裡頭不要去胡思亂想，那就不落在邊見裡頭。所以佛說法，說而無說，不落在邊見裡。你看說、無說是二邊，聽、無聽也是二邊。所以聽而無聽，無聽

而聽，二邊都不落；說而無說，無說而說，說法的人也是二邊都不執著。不得已說一個中道，如果你又執著中道，中道跟二邊又對立，這就麻煩了。所以佛法要我們領悟，決定不能夠起心動念，起心動念就錯了。

第三個是見取見，第四個是戒取見，這兩個實在講就是我們中國人所講的成見，說某人成見很深。你有了成見，所謂先入為主，自己有了個標準，你見到、聽到都會拿這個標準來衡量，這個標準是錯誤的。怎麼知道標準是錯誤的？《金剛經》上說得很好，「凡所有相，皆是虛妄」，「一切有為法，如夢幻泡影」，哪來的標準！佛說得好，真妄沒有標準，邪正也沒有標準，善惡、是非都沒有標準，你怎麼可以執著一個標準來衡量？所謂標準是臨時假設的一個現象，在此時此地適用，換一個時間、換一個空間，它就不適用。這種情形，我們現在比較容易懂，譬如時間，我們這個地方現在是十點半，離開這個地方，我們飛行一、兩個小時，就知道有時差了。那個地方現在時間跟我們這裡不一樣，拿我們這個時間標準到那裡去不適用。可見得這個標準只能在這個地區、這個時候適用，過了這個地區這個時候它就不適用，所有一切標準都是臨時建立的。我們今天學佛，我們的目的是要明心見性，心性裡面可不能有標準，有了標準決定見不到心性。所以拿世間法去學佛法，是決定得不到佛法的。一定要離開一切世間法，那佛法也就不必學了，佛法就在面前。離開妄就是真，不要再去找真，找真，你又立一個標準，那就又錯了，沒有真；沒有真，就是真。

所以見取見，為什麼說成見有兩種？一個是果上的，一個是因上的。見取見講的是果上，這是因；換句話說，一個是我們把果報看錯了，一個是講的修因看錯了。佛在經上為我們舉了一個例子，我們從這個例子上能夠體會。古時候印度的外道，印度外道修行，

說實在話，比我們現在所見到的，在西方常見的基督教、天主教，乃至於伊斯蘭教、猶太教，比他們的確高明。為什麼？印度外教都修定，都有相當的定功。我們知道定能發神通，人修定的時候能夠得天眼通、天耳通、他心通，看你定功的淺深，能力大小不相同。他在定中看到牛，耕田的牛，牛死了，牠的靈魂生天了，他在定中親眼看到的。人死了墮三途，牛死了生天，他看到這樁事，於是他就誤會了，牛會生天，我們學牛，我們將來也就會生天。這叫什麼？持牛戒。他去幫人耕田，他也去吃青草，這是我們前面講無益的苦行，這是他錯了。他不知道做牛是果報，死了以後牠能夠生天是牠過去生中累積的善因，是那個因緣生天的，絕對不是做牛這一生有什麼功德可以生天，這就產生很大的誤會。所以印度奇奇怪怪的一些戒律，它的來由都是他在定中親眼見到的，這是誤會，這是錯誤的見解。叫非因計因，生天不是這個因，他以為是這個因。

再講到果報，定功深的人見到天上果報殊勝，壽命長遠，以為天上就是永生。我們這邊宗教稱永生，在印度一般宗教稱涅槃，佛家涅槃的意思，就相當於基督教裡面講的永生，意思很接近。涅槃翻成中國意思就是不滅，不滅就是永生，所以這個意思很接近。其實他的功夫並不到家，天人壽命雖然長，縱然生到非想非非想天，壽命八萬大劫，到時候他還要墮落。不但這些修定的人見不到，即使生到四禪天、四空天的人，他們也產生了錯誤的觀念，認為他已經證大涅槃，已經不生不滅，到後來還要墮落，於是對於傳說當中佛講的不生不滅就懷疑，就毀謗。這個毀謗叫謗法，謗法的罪過是墮落得很重。所以生天不是真正的果，誤會認為是真實的果報，這叫非果計果，不是真實的果報，誤會以為它是究竟的果報。三界當中決定沒有真實的，包括四禪天、四空天，都不是真實、都不是究竟，這是我們一定要曉得的。大乘學人為什麼不願意生天，道理就

在此地，生天白白浪費了許多的時間，浪費自己修行的功夫，到頭來依舊還要輪轉。

除了上面四種錯誤的見解之外，所有一切其他的錯誤見解都叫做邪見，用這個就統統都包括了。這五種叫「諸見」，諸見就是把它歸納成五大類，這五大類叫見惑。

煩惱是思惑，就是錯誤的想法，你想錯了。這裡面也有五大類，就是大家很熟悉的貪、瞋、痴、慢（慢是傲慢）、疑（疑是懷疑），這個懷疑是專指對於諸佛菩薩聖教的懷疑，不是指其他的懷疑。尤其是諸佛菩薩、祖師大德給我們指點的淨宗法門，信願念佛，求生淨土。藕益大師前面講得好，這的確是諸佛如來真實教誨，我們對這個產生懷疑，那實在是非常大的錯誤。這是五種錯誤的思想，貪瞋痴慢疑，合起來叫見思惑，也叫見思煩惱，就是此地所講的諸見煩惱。這都是我們內在的，不是外面的，我們要把它斷除。

說斷除，實在講說得容易，做起來太難了。小乘人專在這上做功夫，釋迦牟尼佛比喻他們修學的困難說「如斷四十里急流」，急流是瀑布，很大的瀑布，這瀑布多大？四十里。我們世界上沒發現這麼大的瀑布，四十里這麼長的瀑布沒有發現過。這樣大的瀑布，你把它攔阻起來叫它不流，這是比喻小乘人斷見思煩惱的艱難，真正不容易。經上告訴我們，從初果，初果就是見惑斷掉了，思惑還沒斷。見惑斷掉了，就是這五種斷掉了，證小乘初果，就是須陀洹，那就很不容易，很難，錯誤的見解沒有了，還留著有錯誤的思想。從證得初果這天起，天上人間七次往返，才能把思惑斷掉。這兩種錯誤，斷見解比較容易，斷思想難，這個思想，所謂是藕斷絲連，很難斷。天上人間七次往來，人間壽命不長，天上壽命長，七次往來，諸位想想這是多麼長的時間，才能把這個問題解決。

經典裡面也常常說，我們修行成佛，時間需要三大阿僧祇劫。

三大阿僧祇劫從哪一天算？從斷見惑起那天開始算。因為見惑一斷，一般講這就是聖人，就不是凡夫，雖然沒有出三界，但是他決定不墮三惡道。所以小乘初果叫入流，須陀洹翻成中國的意思叫入流，入聖人之流，他不會墮三惡道。沒證果之前，他是人天兩道，不會落三惡道。從這一天算起，要經歷三大阿僧祇劫才能夠成佛，成佛就是禪家講的見性，明心見性。從這個地方我們也能夠體會到，小乘人修行的方法確實很笨拙，不是個聰明的方法，要吃這麼多苦頭、要用這麼長的時間，才能把這個問題解決。他是有意在做，所以小乘不如大乘。大乘的方法巧妙，因此修學的時間縮短，不需要那麼長，大乘比小乘巧妙。大乘裡面，禪宗尤其巧妙，超過其他大乘的法門。禪宗雖然巧，也得要有巧人才能夠修學這個法門，不是一般人都能夠修學的。這就所謂是上根利智，他才行，普通根性的人還不行，還沒有能力修學這個法門，因此就遠不如淨宗。

淨宗的修學，一定要依據《無量壽經》跟《彌陀經》上講的這些理論。《彌陀經》我們很難看懂，在經文裡頭不容易看懂。但是蓮池大師的《疏鈔》跟蕩益大師的《要解》，我們得這兩位善知識的引導，接受他們的教誨，我們對於《彌陀經》的義理可以明白個幾分。依照這個理論、依照這個方法老實念佛，只要念佛功夫深，禪宗裡面所說的境界我們也能得到；換句話說，他們用參究的方法，我們用一心專念的方法。一心專念，任何人都可以做得得到，但是參究的方法不是一般人都能做到，可是效果、境界完全相同。這是淨宗又勝於禪宗之處。

此地底下這兩句話非常要緊。當我們斷除諸見煩惱的時候，善能覺了，關鍵就是善，非常的善巧，他覺悟到了除諸虛偽，並不損壞真正的善根。善根，世法善根是無貪、無瞋、無痴，叫三善根。三善根是世間法的，假如我們把諸見煩惱都除掉，貪瞋痴沒有了，

世間壞事當然不做了，好事也不做，你的善根就損壞了。那就又錯了，路子又走偏掉了。不能損壞三善根，換句話說，世出世法裡面的斷惡修善天天還在做。沒有惡，沒有惡故意做一點惡，沒有善，故意修一點善，做什麼？這是遊戲神通，做給那些迷惑顛倒還沒有覺悟的人看，表演給他們看。什麼意思？幫助他們覺悟，啟發他們覺悟，這就是作而無作，無作而作。在自己，真的清淨，諸見煩惱斷乾淨了，可是在生活中照常還在做，還在表演，這就是善能覺了。善是善巧方便，空有二邊都不墮，真正是自利利他，自利是無作，利他是有作；作而無作，作是利他，無作是自利，這個我們一定要清楚，一定要明白。不是說學佛之後什麼事都不要做，那完全消極了，這就把佛法破壞了。這樣消極，佛法在世間沒有意義，沒有價值，必然被社會所唾棄。這是我們應當要曉得，佛法永遠是積極的，永遠是幫助一切眾生破迷開悟、離苦得樂。菩薩善根就是精進，三善根是世間的，精進是出世間，出世間的善根只有這一條精進，勇猛精進，不疲不厭，無有疲厭，永遠在精進。所以不損害真正的善根。

「除諸虛偽」，這句我們也不能夠疏忽。凡是一切個人的欲望、享受，所謂是名聞利養、五欲六塵的享受，統統是虛偽的。世間人斷惡修善他有目的，如果沒有目的，沒有利益可圖，他就不會去做了。佛告訴我們，這些是虛偽的，不是真實的。佛菩薩利益一切眾生沒有企圖，絕對沒有個人的得失利害在其中，因為得失利害是假的。這也是佛菩薩跟我們凡夫不相同的地方，經上常說，諸佛菩薩是同體大悲，無緣大慈，悲是拔苦的意思，看到眾生有苦難，幫助他解決，這叫悲；慈是與樂，給與眾生安樂，幫助他得安樂，這叫慈。慈悲上加個大字，就是沒有條件的，無條件才叫做大，有條件就不能稱為大慈大悲。我們凡夫幫助別人多少都還有條件，不像

佛菩薩完全是無條件的。我們在此地可以用這個來解釋，一切有條件的就是虛偽，要把這些統統除掉。換句話說，我們喜歡的人，我們要幫助他；我們不喜歡的人，我們也要幫助他；對我們善意的人，我們要幫助他，甚至於對我們有惡意要害我們的人，我們也要幫助他。沒有條件，一視同仁、一律平等，這叫大慈大悲，這個才不損真正的善根，這叫除。

「若捨所見念著境時，善能覺了所捨之境虛偽不實，永不追憶，名捨覺分。」捨是對外境的，是對外面來的境界，也就是我們常講身外之物。身外之物要放下，內要放下見思煩惱，外要放下五欲六塵，捨就是捨五欲六塵，要捨名聞利養。所見念著境時，境是境界，經上把境界歸納，我們五根所對的，眼所見的統統叫做色，佛經裡面的色意思很廣泛，眼能夠見的都用這一個代名詞全部都包括了；耳所聽的都叫做聲；鼻所聞的都叫做香，用這一個代名詞。香，臭也包括在這個字裡頭，就用一個字代名詞；乃至於意，意是我們念頭，念頭所對叫法。六根對六塵，六根是眼耳鼻舌身意，六根對外面色聲香味觸法，對外面六大類的境界。這六大類的境界是虛幻不實的，換句話說，它不是真實的存在。佛法裡面凡是講到真實，它的意思就是永遠存在、不會改變的，這是真實的。如果它會改變，那就是假的，就不是真實的。我們人的身體有生老病死，它時時刻刻在起變化，這就不是真實的。一切萬物也是如此，植物有生住異滅，礦物有成住壞空。

天親大師將一切法歸納成一百大類，稱之為百法，相宗有個入門的小冊子，叫《百法明門論》，這是法相宗入門的。對於這一百類的法，你要明瞭、你要明白，這叫「百法明門」，你明白了，你就可以入大乘之門，那是大乘入門的一本書。這一百大類裡面又分成兩大類，有為法跟無為法。所謂有為就是有生有滅的，就是生滅



法，無為法就是沒有生滅的。無為法有六種，有為法有九十四種，九十四種包括心法、心所法、色法，換句話說，整個宇宙人生都包括在其中。無為法裡面第一個是虛空無為。虛空好像自古至今沒有改變，老樣子，它沒有起什麼變化，虛空是無為的。現在在我們感觸當中，只能夠見到虛空是無為的，除虛空之外，你想哪一樣東西不變？都在變化，變化就是假的，就不是真的，既然不是真的，你就決定不能執著。你執著，叫自找煩惱，煩惱本來沒有，是你自己找的，你自己不找，哪來的煩惱？煩惱，實在講就是從妄想、執著裡面生出來的，人要是把妄想、執著破除，你就永遠都沒有煩惱，你的心才會得清淨、得自在。這是講我們「所見念著境時」，著重在執著，你執著境界的時候，「善能覺了所捨之境虛偽不實」，這個境界不是真的。

既然曉得它不是真的，也應當要知其所以然，你才會真正把它放下，那就是這些境界從哪裡來的？佛在大乘經上告訴我們，這些境界，不但我們眼前所見的，就是十法界依正莊嚴，是我們真心本性的相分，是從它來的。本性是能變，相分是所變，由此可知，能變是真的，所變是假的。所變是假有，佛經裡也叫作妙有。能變是真空，本性是真空，六祖所說「本來無一物」，心性裡頭什麼都沒有，但是它能夠變現一切法，它能夠現相分。所以，本性是體，相分是現象，是這麼來的。《華嚴》上為我們說的，一切法是「唯心所現，唯識所變」。相裡頭會有變化，為什麼有變化？識所起的作用。識是什麼？分別、執著。譬如本性現相，這個相叫一真法界，一真法界裡面為什麼會又變成六道輪迴？是你分別、執著變現出來的，見思的分別、執著變現出六道輪迴。由此可知，不但六道輪迴是自己本性變現之物，十方無量無邊諸佛世界、一切諸佛菩薩也是我們自性變現之物。不要只聽說「唯心淨土，自性彌陀」，我們此

地又何嘗不是「唯心穢土，自性釋迦」？一樣道理。離開心性，無有一法可得，這是善能覺了，把這個事情統統搞清楚、搞明白了。

何況佛在經上更明白的告訴我們，「一切法從心想生」，這句開示實在是了不起。一切法從心想生，我們心想什麼就變什麼，這才是真正的主宰。大多數人死了為什麼墮三惡道，我們這才恍然大悟。他想貪，貪是餓鬼，他就墮鬼道去了；他想瞋，瞋是地獄，他就墮地獄；他想痴，痴是邪正、善惡、是非、利害都辨不清楚，糊裡糊塗，這就是畜生道。念佛、想佛，他怎麼不成佛？念天、想天，他會生天，基督教、天主教講生天堂，我們同意點頭，真的不是假的。但是他真的念天、想天才能夠生天，打著天的招牌還想貪瞋痴，那不行。我們念佛也是一樣，一天到晚念阿彌陀佛，心裡也想貪瞋痴，三惡道還是有分，西方極樂世界去不了。一切法從心想生，這個道理搞清楚了、事實真相搞明白了，我們就會一切放下，死心塌地念這句阿彌陀佛。我們自家的事情，自己這一生真能夠超越三界，一生作佛。對於別人隨緣隨分，盡心盡力幫助別人開悟，幫助別人離苦得樂，這是發自於大慈悲心，並沒有什麼條件，也就是我們本分上應當要做的。為什麼？一切眾生與我同體，同體大悲，這裡面產生的無緣大慈，這個慈悲就像父母愛護子女一樣，無條件的。「永不追憶」，捨，離開了，永遠不取，沒有後悔，也不要去想它，這叫「捨覺分」。這是真正放下，真正能捨。

「若發諸禪定之時，善能覺了諸禪虛假，不生愛見妄想，名定覺分。」做功夫，前面這兩種要做到有真實效果，一定得禪定。因為「除覺分」是內心清淨，離開一切分別執著；「捨覺分」是決定不會被外面境界所動，可見得定自然就現前，禪定就現前了。定的淺深，實在講就看你前面除、捨功夫的深淺，你除、捨功夫深，你的定功也深。定現前的時候，要知道禪定不是我們究竟的目標，它

是我們中程的目標，是中途站，不是究竟的目標。而且禪定淺深層次無量無邊，萬不可以得少為足，得一點禪定，有一點小通現前就覺得很了不起，炫耀於人，那就大錯特錯。所以禪定現前也不能夠執著，也要把它放下，就是「不生愛見妄想」。世間禪定，我們講的四禪八定，他為什麼不能夠達到九次第定，不能證得阿羅漢，不能超越三界？他的病根就是愛見妄想，他對定中的境界非常喜歡，就安住在裡面了；妄見是以為甚深的禪定就是佛所講的般涅槃，他誤解了，以為自己證入大涅槃。這是他的妄想，完全看錯了，我們要曉得。如果不生愛見妄想，禪定就生智慧，因定開慧，就生智慧。得定而智慧不能現前，毛病就發生在這個地方，這些都是我們這一生當中修學過程可能會遇到的。

念佛人念到功夫成片，就接近禪定，心地就清淨。念到事一心不亂，就是禪定，這個時候決定不能生起愛見妄想，這句佛號要老實念，一直念下去，那就對了。常常想著諸佛菩薩，就是我們要跟諸佛菩薩比，不要跟凡夫比，跟凡夫一比，自己貢高傲慢都起來了，都覺得自己很了不起。跟佛菩薩一比我們還差得遠，才會勇猛精進，永遠保持自己謙虛，一切恭敬。這就是我們要拿上面的標準來看，不可以往下比。這是「定覺分」。

「若修出世道時，善能覺了，常使定慧均平，或心沉沒，當念用擇法精進喜三覺分以察起之。」我們先看這一段。這是說七菩提分應用在我們平常修行的功夫上，如果用得很妥當，對於修學有很大的幫助。學人無論是學哪一個法門，任何宗派，這個毛病的現象總不外乎兩種，一種就是昏沉，這一段講的。昏沉是提不起精神，打瞌睡，用功的時候他就疲倦了，精神提不起來。這種現象我們看得很多，我們雖然不是參禪，念佛的時候也有這些現象，甚至於這種現象都發生在自己身上。當我們念佛，一止靜坐下來念的時候，

念了沒多久就打瞌睡，佛號也忘掉了，這個現象叫做昏沉，就是此地所講的。功夫一定要保持「定慧均平」，定慧平等就沒有這個現象。定要是多了就昏沉，慧要是多了，這個慧不是講智慧，慧多了心裡頭浮躁，妄念七上八下。好像我不念佛、不靜坐的時候沒有這些妄念，一打坐，妄念特別多，那就是慧多定少，用這兩個名詞來做代表。如果遇到昏沉的現象，我們就要選擇法門，擇法、精進、法喜，用這三個方法來調整。譬如我們在念佛堂止靜的時候，打坐念佛的時候打瞌睡，精神提不起來，這個時候我們可以換個方法，我們起來繞佛，用這個方法，或者我們起來拜佛，功夫不間斷就是精進，用這個方法來調整。或者用觀想，想阿彌陀佛因地上那種修行，勇猛精進，我們自己得這個鼓勵，見賢思齊，他能做，我為什麼不能做！用這些方法。

所以念佛堂，古時候依眾靠眾容易，有很好的修學環境。現在難，現在大的道場是有，都是觀光旅遊，一聽說哪個地方有大道場，大道場一定建立在風景很好的地方，每天遊覽車不曉得有多少，接應不暇，哪有時間去用功！看到這麼多人往往來來，擾亂情緒，沒有辦法用功。今天真正用功，實在講還不如在自己家裡，這是現在修學環境不如從前。但是說到方便，比從前又要殊勝，現在我們可以利用錄音帶、錄影帶，把佛號提起來能不使它中斷，這是從前沒有的。我們現在用念佛機，佛號二十四個小時都可以不間斷，我們要請個法師幫助我們念佛，二十四小時人家還做不到。所以，發明念佛機這個人是很大的功德，帶給我們許多的方便。

在古時候祖師大德們就想到輪班念佛的方法，這個方法非常適合於現代人。我在達拉斯、在台北，我勸同修們念佛，我們的道場不大，從前需要法師領導，敲法器領導，在現在找不到人，就利用念佛的錄音帶，念佛機比錄音帶還好。幾個志同道合的人在一起共

修，共修比自己個人修行好，個人修行懶惰，自己原諒自己，很容易懈怠，大家在一塊共修就不太好意思了。我們在達拉斯就有這個現象，有幾位老居士參加，老年人看到年輕人精進，自己就想我年歲這麼大了，還不努力嗎？老年人精進，年輕人一看，老年人念佛都沒有停止，年輕人就更不好意思。所以彼此互相警策，互相的勉勵，收到很好的效果。

我把念佛堂分做三個區域，使大家進念佛堂之後會非常歡喜，法喜充滿，沒有一絲毫的壓力，統一的就是一句佛號。你喜歡坐著念，你就坐著念；喜歡走著念，繞佛，那你就走著念；喜歡在佛前拜佛，你就拜著念。這裡面沒有法師在領導，我們只用念佛機播放佛號。進佛堂就一句話不要說，見人也不打招呼，任何人都不打招呼，他心都是定的。佛堂裡面，我們這個地方供佛像，佛像前面這個位置拜佛，這旁邊是繞佛，這一邊是止靜，這是坐著念，這是走著念。把佛堂分成三個區域，彼此互相大家都不干擾。喜歡拜佛，到中間去拜；喜歡繞佛，到旁邊去繞；繞累了，喜歡坐下來念，到旁邊去坐，所以把佛堂分成三個區。不必說他在繞佛，我跟他繞，不必。你個人覺得你喜歡採取哪個方法就採取哪個方法，就是擇法、精進、法喜。

這個方法我們提倡以來，參加念佛的都歡喜，沒有壓力。拜佛各人拜各人的，也不要引磬同時拜，同時拜怎麼樣？年歲大的人跟年輕人體力不一樣，年輕人拜得很快，年老的人就氣喘跟不上，又要生煩惱；年紀大的人拜得很慢，年輕人跟著慢慢拜，他也生煩惱。所以，各人拜各人的，你拜得快就快拜，你拜得慢就慢慢拜，這樣子一點壓力都沒有。你什麼時候覺得累了，精神實在支持不住要睡覺，你自己走，也不要招呼別人。隨時可以進來，隨時可以離開，只是進到佛堂一句話都不說，完全跟著佛號念佛。用這種方法

來把昏沉、掉舉都能夠收到良好對治的效果。在美國這個地區，法師人數少，缺乏領導，這個方法實在很理想。

「或心浮動，當念用除捨定三覺分以攝持之」，心浮動就是掉舉，心裡七上八下妄念很多，這是個毛病。跟前面那個恰恰相反，「當念用除捨定三覺分以攝持之」，就採取這個方法。心裡妄念很多的時候，我們就要定下來，把念頭統統放下。妄念雖然有，放下就是根本不要理會它，隨它去就好了。不要想到我妄念這麼多、業障這麼重，愈想愈多，不想慢慢它就沒有了，自然就沒有了。昏沉、掉舉兩種現象是很普遍的，自古以來每個修行人都有這個經過，我們遇到不要害怕，知道這是正常，這是無始劫以來的習氣在作祟，只要不理它就好。把我們的精神、注意力注意在佛號上，集中精神在佛號，這些事情不理它就好。這些功夫都要在日常生活當中去修鍊，不但在念佛堂，就是日常生活處事待人接物，都是我們修鍊的場所。

「調和適中」，時時刻刻要懂得調和，要知道調整，就是自己的定慧要平等，時時刻刻注意這個，我們功夫才能夠延續不斷，真正做到不間斷、不夾雜。昏沉、掉舉都是夾雜的現象，雖然一時不能除盡，不怕，慢慢的去除，慢慢的去斷，不能夠操之過急。用功的人很多人失敗都是操之過急，欲速則不達，功夫要慢慢的進展、逐步的進展，不可以太勉強、不可以太快。總而言之一个大原則，就是我們修學一定要身心歡喜，身心舒暢，舒暢、歡喜這就是修學的收穫。如果在現前得不到舒暢、歡喜，那就錯誤了。經上常講，咱們修行是離苦得樂，愈學愈苦，這裡頭就有問題。愈學愈快樂，愈學心愈清淨，愈學煩惱愈少，智慧增長，這就對了，這就沒有錯誤了。如果與這個效果相反，我們就要認真去反省、去檢點，來改正，這就對了。

我們今天就講到此地。