

諸位同學，大家好！請掀開《十善業道經》第十六面，倒數第二行：

【覺支莊嚴故，常善覺悟一切諸法。】

這一段是講三十七道品裡面的七菩提分，「七覺支」。七覺支一共有七條：第一條是「念」，第二條是「擇法」，第三條是「精進」，第四是「喜」，第五是「輕安」，第六是「定」，第七是「捨」。從這些道品裡面，我們能夠體會到佛說一個名相，譬如說「精進」、說「念」，許多科目裡頭都有，名稱相同意思不一樣。所以我們平常讀經，特別是講經，一定要知道這個名相它是用在哪一個項目裡頭，一定要清楚，才不會把它的意思搞錯了。譬如七覺支裡面的「念」：四神足裡頭有「念」，五根五力裡頭都有「念」，這個地方又有「念」，這個名詞在四科裡面都相同，但是它的講法、意義完全不一樣。在佛經裡面這種情形很多，不能夠不留意。

七覺支的作用，它的效果，經上在此地一句話給我們點醒，『常善覺悟一切諸法』。不僅是覺悟一切諸法，「善覺悟」。通常我們用來對治我們的昏沉跟掉舉，採用這個方法。修行人，古今中外這兩種可以說是通病，個個人都有的。一種是「昏沉」，精神提不起來，坐在那裡，甚至於站在那裡，他都打瞌睡。我們常常遇到的，講經，聽眾裡面有打呼的，睡著打呼的。打佛七當中也常常有這個，在止靜的時候，人真的就睡著了，甚至還站在那裡經行的時候，他也會走，可是他在打呼。這是屬於昏沉的現象，這是障礙，這是很嚴重的煩惱。另外一種「掉舉」，掉舉是心裡面妄念太多，平常不覺得，好像沒有妄念，要是止靜一靜下來的時候，不知道哪裡

來的那麼多妄念。所以有人告訴我：「我不打坐的時候沒有妄念，一打坐的時候妄念就那麼多。」其實，不打坐的時候妄念也是那麼多，沒有發覺；到你想靜下來的時候，你才發覺你妄念那麼多。

要懂得對治的方法。通常我們也不說「七覺支」，七覺支說得太麻煩了，真是對於佛法有相當契入，會用經典裡面這些原理原則。在通常我們使用的方法，如果是妄念太多，一定要靜下來，不要照顧妄念；愈怕妄念多，妄念就愈多，決定止不住。妄念起來，用什麼方法？不去理會它，把意志，像念佛，專注在佛號上，無論是善念也好、惡念也好，統統不理會，念頭轉移，專注佛號，久而久之，妄念自然就少了。這是我們通常用這個方法，這個方法很有效。如果是昏沉，輕的昏沉，不是很嚴重的，經行、繞佛；大家在止靜也沒有關係，你只要不妨害大眾，你可以起來繞佛；甚至於念佛堂不太大，沒有地方讓你繞佛，你可以起來到佛堂外面繞佛，這是對治的方法。如果比較嚴重一點的昏沉，最好拜佛。如果拜佛都拜睡著了，沒法子了，那就很難辦了。所以，一定要提起精神。當然，精神與自己的願力有很大的關係，一定要發大願，「願度眾生，願了生死，願成佛道」。凡是有成就的人，沒有別的，願力在那裡推動他，所以他才能勇猛精進。

七覺支頭一條，「念覺支」。小註裡面註的是一般的講法，這是通途講法，在什麼地方用這個講法都行，都可以。「念覺支」：「心沉時」，這是心昏沉，提不起精神來，「念用擇進喜以起之」。這是教我們方法。昏沉的時候用什麼？用「擇法」。像我們剛才講，選擇經行，選擇拜佛，選擇止靜，選擇專注佛號，這就屬於「擇法」，你要知道選擇什麼樣的方法來對治。如果不知道用方法來對治，你的功夫就提不起來。而方法無量無邊，不是一個方法。別人用的方法，我未必用得得力；我用的方法，別人也未必得力。方

法一定要契機，不是契大眾的機，是契我個人的機。

根機與習氣有關係，也就是說，過去生中你所修學的法門。如果現在所修學的跟你過去所學的是一致的，你就學得很舒服、很順利，接著再幹；如果現在學的法門跟過去生中完全相違背的，就學得非常辛苦、非常艱難，不熟。所以每一個人的根機，與過去生中的修行有密切的關係。佛與菩薩、阿羅漢，他們教化眾生為什麼容易？他能看得出你過去，所以東西非常契機，知道你過去生中所修學的。我們凡夫，這些善友就沒有這個能力。沒有這個能力要小心觀察，從經驗當中去揣摩、去觀察，然後再做試驗。譬如說經教，我們的根性，在大乘法裡面這八個宗派當中，我們適合於修學哪個法門，都與過去生中有密切關係。如果契合根性，你這個法門學起來很容易，一帆風順；如果與過去生中修的不相應，你學得很辛苦，不容易成就，容易退轉。所以觀機非常重要。可是自己也要幫助自己，初學的時候是可以多涉獵一些法門，那是什麼？了解。了解之後，我自己細想想來選擇。

我以我自己做一個例子。我最初接受的是方東美先生介紹我《華嚴經》，我讀了清涼大師的《疏鈔》，非常歡喜，但是不敢學。為什麼？這經太大了，我受不了。所以那個時候跟李炳南老居士，我一心一意想學《法華經》，我蒐集了十幾種《法華經》的註解。我蒐集了十幾種，帶到台中，跟他老人家要求：「我想學《法華經》。」那個時候正好他開講《大佛頂首楞嚴經》。他就跟我說：「你為什麼要選擇這部經？」我說過去我跟他學的，這是沒有出家之前，我在台中住了一年三個月，十五個月，我跟他學了十三部小部經。我頭一部學的是《阿難問事佛吉凶經》。我們那個時候的進度是一個月學一部，標準是會講，上台能講。一個月學一部，士氣高昂，有成就感，一個月就會講一部了，所以學習的心、學習的氣非

常旺盛，這在一般佛學院學不到的。我在那裡學了十三部經，以後出家去教佛學院，一個學期教一部，佛學院三年畢業我才教六部，我十三部一半沒用到。那個地方效果非常之高，學習風氣非常的濃厚。所以我學小部經，自己有了把握，但是想學一部大部經。他說：「你目的在這裡！那很好，現在我講《楞嚴經》，《楞嚴》的分量跟《法華》差不多是相等的。」他說：「你就學《楞嚴》好了。跟著我學，免得我還要另外找時間來教你。」我也曉得他的時間非常寶貴，所以我就聽從他的教誨，把《法華經》放下，跟他學《楞嚴》。

《楞嚴經》手上註解只有一種，圓瑛法師講義。所以為了要學《楞嚴經》，趕緊跟香港佛經流通處聯繫。流通處是志開法師在負責，我跟他沒有見過面，所以我稱他作老法師，寫信給他，非常恭敬，求他幫助，給我蒐集《楞嚴經》的註解。大概不到半年，他給我找到二十多種註解，都是線裝書，非常名貴的。志開法師對我的幫助太大了。我出家的時候非常窮，沒有錢，書買不起。志開法師只要找到，書先寄給我，什麼時候有錢，什麼時候再付給他。那時候有一些在家居士護持，他們說：「法師，我們想供養您。」我說：「好！現在我買了幾本書，多少錢，你趕快給我寄去，你這樣供養我就好了。」

就在台中認真用了三年的功夫，跟李老師學《楞嚴》。他老人家每一個星期講一次，他星期三講，我星期四覆講，講小座。我們在台中經學班停了之後；經學班只辦了兩年，培養了二十多個學生，大概有二十七、八個學生，都能講經，個個都能講經，所以台灣的中北部，台中蓮社建立了十七個佈教所，這些學生就輪流在各個地方講經，對於台灣的佛教影響很大，這個班兩年成就這麼多人。班停辦之後，連我七個同學，我們七個同學不散，每一個星期我們

自己在一起做三個小時的研究討論，由一個同學來覆講。這三年他們很慈悲，把時間全部給我，我覆講《楞嚴經》。所以李老師講一遍，我也講了一遍。我講一遍給六個同學聽，這六個同學都是講經的，都是內行的，對我幫助很大。我講的有缺點、有毛病、有詞不達意的地方，統統提出來幫助我修正。

所以求學，無論世出世間法，要有師，要有友。單單有老師沒有友，很難成就。老師是指路，同學是走路當中的幫助。好像我們旅行，結伴走，互相照顧。所以友非常重要，師跟友恩德都厚！我們七個人在一起十年，十年如一日。都是在家人，都有家庭，都有職業，每一個星期聚會一次，星期四。每個星期四我們聚會，由我來覆講，這六個同學來幫助我。我們自己解決不了的問題，再去向老師請教，自己能解決，就不必麻煩老師，這個進步很大。三年這一部《楞嚴》講完，我在學講經基礎上真正奠定了。以後再學其他的大部經，輕而易舉。《法華經》我沒有學過，沒有聽過，可是李老師講過《法華經》，筆記在。你們看《弘護小品》裡頭有，筆記在。我拿到他那個筆記，我能講《法華經》。我曾經用了六十個小時講《法華》大意，那個有錄音帶。《華嚴經》，我到台中去聽一卷，第一卷，我聽聽他怎麼講法。第一卷聽完之後，我就在台北講《華嚴經》，後頭我都會了。

諸位學教，你一定要懂得這個訣竅。古人講：「一經通，一切經通。」這個話一點都不錯。所以你要想有成就，決定得「一門深入，長時薰修」。所謂是，我們不敢講開悟，開竅了，訣竅你找到了，你懂得了。所以任何經典到手上來，都沒有困難，都不會有障礙，充其量在經文遇到困難的地方，參考古德的註解；這一家註解看得不太理解，再找另外一家。所以我蒐集的參考書很多，現在這些參考書都運到澳洲去了。我收集的《大藏經》，不同版本的《大

藏經》一共有十種，現在這十種跟《四庫全書》，統統都運到澳洲。

要有能力讀古書。所以我現在才要求住在澳洲的同學們，你們很多都認識，悟字輩的他們都去了，他們在那邊修學比你們這邊辛苦。為什麼？我要求比你們這邊多，他們跟我十幾年，如果沒有成就，對不起我。這是長時間跟我的，我要求他們現在每一個星期背兩篇古文。一年當中要背一百篇古文，要能背、能講、能寫。為什麼？這是《大藏經》、《四庫全書》的鑰匙，你沒有這把鑰匙，《四庫全書》沒有門你進不去，書擺在那裡看不懂！古書連標點符號都沒有，你連句子都斷不下來。所以，用一年的時間讀古文。古文，我從《古文觀止》裡面選一百篇，請楊老師在教。他們在外國，外國英文非常重要，所以我請悟琳法師跟一個劉居士，從美國來的，他們兩個負責教英文。那邊的功課，一、三、五英文，二、四、六中文。五年當中我規定的七門功課，加上這一百篇古文，八樣東西一定要完成，所以拚命念書！

這幾天為了紀念韓館長往生四周年，山下打佛七，山上人他們都下去了。我打個電話問悟道：「是不是你們打佛七，佛堂裡人手不夠？」他說：「人手夠。」「人手夠，為什麼讓山上這些人下山？」悟道說不出話來。「趕緊讓他們回去念書，不可以藉這個機會放假！」哪有這種道理？讀書要緊！佛七是個形式，真正報佛恩，成就自己的德行，成就自己的學問，拿這個來報答韓館長。我們要有實際的行為，實際的修為，這個才可以。所以對法門之選擇，關係我們這一生成敗。

這一條首先就在「念覺支」裡面給我們提起來。心昏沉你就用擇法、精進、喜以起之。「心浮時」，浮就是掉舉，心不安，妄念太多，「念用輕安、定、捨以攝之」，用這三個方法攝心，「覺令

定慧均等」。一定要達到定慧均等，這是正常的。定多慧少就昏沉，慧多定少就掉舉、就胡思亂想。這個地方講的定慧意思很淺。所以要曉得，名詞一樣，說法不相同。這是我們凡夫統統都有的，跟佛經裡面「戒定慧」的定慧完全不一樣。它這個是完全在平常用功的時候，攝心、降伏昏沉的一種方法，所以應當要懂得。好，今天時間到了，我們就講到此地。