

千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經（第二次宣講）  
悟道法師主講（第四十一集）2014/3/7  
台灣華藏淨宗學會 檔名：WD15-005-0041

《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》。諸位同修，及網路前的同修，大家晚上好，阿彌陀佛。請大家翻開經本第二十六頁，我們從第一行看起：

【觀世音菩薩說此咒已。大地六變震動。天雨寶華繽紛而下。十方諸佛悉皆歡喜。天魔外道恐怖毛豎。一切眾會皆獲果證。或得須陀洹果。或得斯陀含果。或得阿那含果。或得阿羅漢果者。或得一地。二地。三地。四地。五地。乃至十地者。無量眾生發菩提心。】

我們昨天這段還沒有講完，昨天我們學習到『一切眾會皆獲果證』。這是觀世音菩薩說大悲咒說完之後，在會得到很殊勝的瑞相，大地六種震動，這是個瑞相。『震動』不是地震，這個六種動、湧、震、擊、吼、爆，六種，這六種的震動我們一般凡夫看不到，感覺不到。我們雖然看不到，但是在冥冥當中我們會感受到安詳，就是我們一般講的磁場很好，身心感到非常的安穩、輕安。這個震動大地它有在動，但是我們沒感覺，就像小孩在搖籃，這搖籃在搖動，但是小嬰兒他沒有感覺在動，他感覺很舒服，就好比這種情況，這個瑞相眾生都得利益。在惡道的眾生也能夠暫停受苦，在善道的眾生他能感受到一些好的磁場瑞相。善根深的人他這就證果了，修行修到一個階段，得到觀音菩薩說大悲咒神力的加持，把他的功夫向上提升一倍。還沒有證須陀洹的幫助他證得須陀洹果，還沒有證得阿那含、斯陀含、阿羅漢，乃至菩薩從初地到十地，都幫助大家提升這個果位，證得果位。已經證得果位，提升果位，還沒有證

果的幫助他證果。所以非常殊勝，非常不可思議。十方諸佛聽到觀音菩薩說大悲咒都生歡喜心，歡喜讚歎。因為這個咒能夠利益無量無邊的眾生，十方諸佛都歡喜讚歎。『天魔外道恐怖毛豎』，天魔外道他感到恐懼，感到不安了。

這些瑞相最殊勝的就是證果，昨天我們講到，「一切眾會皆獲果證」，『或得須陀洹果』，昨天我們講到這裡。「須陀洹」是梵語的音譯，音譯就是把我們中文的發音，跟梵文的音接近的，用中文字發音譯那個梵音，梵文，古代梵文的音。就像我們現在翻外國的人名也是這樣，像美國總統歐巴馬，我們寫中文就歐巴馬，那就是根據他那個英文發音，我們用中文發音跟它接近的，沒有翻它的意思，只翻這個音，叫音譯。須陀洹也是印度的梵語，翻成中文是叫預流，須陀洹叫預流，預備的預，流水的流，預流。預流的意思就是初遇聖人之流，他已經入了聖人這一流，流就是流類，這一類的，他不是凡夫。又云入流，謂超凡入聖也。

初果須陀洹，在所有的果位來講是最低的，就好像我們念書他是小學一年級，但是他已經入學，開始念書了。但是他不是凡夫，他是聖人了，雖然還沒有了生死出三界，但是他這個了生死出三界時間是可以預期的，可以預定、預期的。所以在三不退裡面他證得位不退，雖然是小小果，但是非常可貴。我們凡夫沒有辦法脫離六道生死輪迴，就是我們生生世世修行從來沒有一次證得初果。如果有一次證得初果，大概我們今天最少也證阿羅漢，因為證得初果，天上人間七次往返就必定證阿羅漢，這是超越輪迴時間可以預期。我們修行還沒有能夠斷三界八十八使見惑，這個出離六道的時間是沒有預期的，所謂遙遙無期。證得初果雖然沒有超越六道，在六道裡面他只有在人天兩道往返七次就必定證阿羅漢。所以叫入流，又叫預流。

初果的聖人他就是必須把三界八十八使見惑斷乾淨。在還沒有斷八十八品見惑之前，在修行這個過程叫初果向，就是向著這個初果的目標，但是還沒有達到這個目標。見惑又叫見煩惱，我們三界六道生死輪迴它的業因就是我們有見煩惱、有思煩惱。見煩惱就是對理迷執之惑，對理就是道理，對道理他迷惑，那迷惑他的見解錯誤，執著他那錯誤的見解以為是對的，對理迷執，也就是我們通俗講的不正確之知識。就說他所知道的、他所認識的是不正確的，對宇宙人生的看法他看錯了，他的見解不對了。這個就是見解上的迷惑執著，有八十八使，一般我們講說八十八品，照《佛學辭典》是八十八使，使就是大使的使。使在古代也是一個官吏，使就是我們被官府監視、監督、控制，我們就不得自在，取這個意思。就是我們有這八十八種見惑，我們就不自在，我們有煩惱，有這個煩惱驅使我們去造業受報。所以它的根本就是有十大煩惱，貪、瞋、痴、慢、疑、身見、邊見、見取見、戒禁取見、邪見這十種，這十種都是不了解苦集滅道四真諦而起的迷惑，也就是說不知道這六道的事實真相怎麼來的，不知道。不知道就起惑，就造業。所以有八十八使。因為稱為使，就是以其能使役心神，陷於生死苦海，驅使我們心神去造業。那造業，有業因就有果報，就造成六道生死輪迴的苦海。

修小乘的初果他要修到阿羅漢也有一個過程，這個過程，我們念佛人不是修一般的法門，我們全部都去了解這也不一定，看個人。有的人年紀比較輕，精神比較好，他頭腦也好，可以研究經教，研究經教講經說法，對這些佛學的術語名詞是有必要去了解，這個專有名詞有必要去了解，斷證的層次、功夫、品位是有必要了解。如果我們真能老實念佛，放下萬緣求生淨土，這個有沒有了解這就不重要。特別年紀大的老菩薩，也沒有精神體力再去學這些東西，

一般講超過四十歲以上的人，感覺上就比較吃力了，五六十歲、六七十歲再來學這個就很難。一般學教都需要在年輕，年輕他比較有時間、比較有精神、比較有體力，來學習就比較容易。所以年輕人，我們鼓勵他們多學習一點，年紀大的人我們勸他放下。

他要從還沒有證得須陀洹果之前，必須要有個修學的過程。後面修八聖道、四諦、斷見思惑，我們一般是比較困難，這是小乘的修法，小乘的。我們念佛人是不用修得那麼多，但是我覺得羅漢的位次有分五個階段在修學。第一個是資糧位，資糧位就是三賢位，就是還沒有證得初果之前要學習的。第二個叫加行位，又名四善根位，這個已經從資糧位再加強修行，再提升了。第三個是見道位，修七覺知，我們念《彌陀經》講「七菩提分，八聖道分」，七菩提分就是七覺知。如實覺知四諦，以八忍八智，頓斷三界見惑，見我空所顯之真如，證須陀洹初果。

你要證得初果須陀洹，第一個資糧位，資糧位就要一開始修五停心位，它有三賢位，就是第一個是五停心位，第二個是別相念處位，第三個是總相念處位。第二個加行位，又名四善根位，有煖位，修四正勤，觀四諦境，得相似解；頂位，修四如意足，觀四諦境，得更勝解；忍位，修五根，於四諦堪忍樂欲，有下中上忍，頗難索解，這個比較繁瑣。那有季聖一居士他有編一本書叫《七十五法略解》，這屬於百法，《唯識論》裡面的百法、七十五法。再來就是世第一位，修五力，於四諦無間，必發無漏。這是加行位。加行位修圓滿就進入見道位，就是修七覺知，如實覺知四諦，以八忍八智頓斷，這見惑一下子八十八品斷掉，見到我空真如，證得須陀洹。在大乘圓教就初信位菩薩，斷證功夫跟小乘一樣，但是神通、智慧、道力那小乘初果遠遠不如大乘初信。

第四個是修習位，又名修道位，修八聖道，八聖道也叫八正道

，重緣四諦，再重新修四聖諦，漸次修習，進斷欲界思惑。第四個修習位要證得兩個果位，就是斯陀含二果，阿那含三果，證得兩個果位，這是修習位他要證兩個果位，證得二果跟三果。第五個是究竟位，又名無學位，無學就是我們現在講畢業了，你這個階段修學畢業了。斷盡上二界思惑，成五分法身，不受後有，證阿羅漢四果。小乘它最高的學位就叫阿羅漢，阿羅漢叫無學，翻成中文叫無學。

修教、修止觀的，天台、華嚴、三論這些教下，一般的修行法門都是這樣修的。天台宗他有修止觀，小止觀（童蒙止觀）、摩訶止觀，童蒙止觀就是小止觀，修小乘法，摩訶止觀修大乘的。教下就根據經典分藏通別圓來修學，天台宗它這個修學的一個次第。這些佛學的專有術語名詞，你要去修，它不是念一念就好了，不是說懂這個意思就好，你要根據這個去取觀、去修，才能夠斷煩惱證果位。這些我們就看小乘的，大乘的我們就先不提了，看到這麼多，我看我們記都記不住，怎麼修？連記名相記都記不住了，你怎麼修？所以念佛法門還是最殊勝、最方便的，你就不用那麼麻煩。但是有一些人他就是喜歡麻煩，佛也恆順眾生，好，你要麻煩就來，我們慢慢來；你不想麻煩的，告訴你比較直接的。

但是我們這個資糧位、加行位、見道位、修習位、究竟位這五個，資糧位後面那個四個我們可能也沒辦法修。前面資糧位，別相念處位、總相念處位，這個我們有一些人是可以修的。念處就是修四念處，它有總跟別，總跟別的修法。可能我們一般念佛人也沒辦法修到這個程度，但是有少數的人可以修。前面第一個三賢位的五停心位，這個五停心就是有五種，這個五種可能我們不老實念佛的人需要看看自己屬於哪一種，可能起碼要修一種來對治自己的煩惱習氣。為什麼？因為你不對治自己的煩惱習氣，你對這個世間你放

不下，對這個身心世界你放不下。你為什麼放不下？因為你沒有看破，嘴巴講放下是不算的，心裡真放下才行。如果老實念佛的人，他什麼觀都不用修，他一句佛號什麼觀都有了，念到明心見性，見性就成佛了，什麼佛法都在裡面。關鍵我們不能老實念佛。所謂老實念佛就是真信發願，念佛求生淨土。

我們想想，你現在念阿彌陀佛，你真想去西方嗎？我常常問同修，你真想去嗎？我很想去。但是沒有生病的時候是很想去，一生病，不行，趕快找醫生，我還要多活幾年，拜託拜託，我現在還不想去。為什麼不想去？我事情還很多沒做完，孫子還小，還沒有帶大，怎麼可以去？起碼要活到一百二十幾歲，那還差不多，現在還不行，就不想去了。這個說明平常在發願都是在騙阿彌陀佛，有口無心，你心裡不是真的要想來，一天到晚跟我說願生西方。佛也知道這個一天到晚在騙我。你真想去那就相應！但是我們念佛的同修，就是我也很想去，但是這個地方又放不下，大部分是這樣，也很想去，又放不下，兩隻腳踩兩條船，不曉得上哪一條船，要上這一條，這一條放不下；要留在這一條，這一條又放不下，很多念佛人是這樣的一個情況。

這是跟大家講到一個嚴肅的問題，那什麼叫發願？因為我看到很多同修聽經，他沒有真正體會到什麼叫發願、什麼叫願生西方，他沒有真正體會到。聽的是大概明白，但是他沒有真正怎麼樣才叫真正你有願要去西方。真正有願要去西方，你對這個世界絕對毫不留戀，你隨時都可以走，隨時都放得下，那是真發願。現在我們問自己，我們這個願發了嗎？所以我現在在佛前，念願生西方，念了有點不好意思，跟阿彌陀佛說願生西方，現在好像又還放不下這個世界，這個願沒有真發，是口頭上發，心裡不是真發願。真正願生西方的人他必定是放下萬緣，這個世間的一切他都不會放在心上，

也不會牽掛、也不會捨不得、也不會貪戀、也不會留戀，這樣才叫願生西方，這樣才去得了。所以要跟大家講清楚、說明白，你是不是真的想去？真的想去，統不要，一句佛號就太多了，成佛就有餘。你不想去，就要有一些補助的！

所以弘一大師在《演講錄》勸淨宗道侶兼持誦《地藏經》，我看一看覺得很有道理。他的《演講錄》裡面講，淨宗道侶，念佛的人，說實在話，真放下人不多，總是貪著這個世間的名聞利養、五欲六塵，尤其親情的情執，你放得下嗎？你要了生死，因為這些就是生死的因素，造成生死的因素。那你修任何法門都是要斷的，淨土是不用斷，但是你要放下。願捨娑婆，願生極樂，這樣到極樂世界可以帶業往生。所以帶業往生也必須要放得下這個世界，是不用斷煩惱，那是省事多了。但是這世界，不但這個世間法要放下，連佛法都要放下，連修行的法門你都要放下，那才去得了。放下了到極樂世界再跟阿彌陀佛學，換個環境再去學，換個世界去學，真放下才行。你有一樁事情放不下，就是我們往生西方的一個障礙。所以弘一大師勸淨宗道侶兼持誦《地藏經》，做一個補助是很有道理。如果我們還沒有真正放下，《演講錄》給我們講，淨宗道侶不是真正看破、放下，你就有必要《地藏經》來補助。還有觀音菩薩，觀音、地藏來補助，因為你還不想出離六道，還不想離開娑婆世界，那這兩位菩薩就很重要。萬一掉到地獄去，要找地藏菩薩，不然這個麻煩大！遇到災難那要觀音菩薩，這是一個很實際上的問題，也是比較很嚴肅的問題。

所以我們淨老和尚講經常講，今天我又聽他老人家講，過去，六十年前，台中蓮社李老師那時候講經，他說台中蓮社的蓮友二十幾萬人，有登記的二十幾萬人，六十年前。他說真正念佛往生，真正有瑞相的，一萬個人當中大概三個，最多五個，三、五個，甚至

二、三個。那現在六十年後，我們老和尚講，一萬個人當中難得有一個、二個。我看這個一個、二個恐怕還沒有，老和尚講的是多一點，我看是還沒有。因為真正放下這個身心世界，真正要去西方的人，還是很稀有。

最近我們看到一個海賢老和尚，這老和尚介紹的，現在這個光碟做出來，一百十二歲往生，這個人真放下。他一個師弟海慶八十幾歲往生，比他早往生，留了肉身，也是真放下。他們都不認識字，也不會念經，就他剃度，他的師父教他念一句南無阿彌陀佛，他就是二六時中一面工作一面念佛，工作的時候心中佛號，這個佛沒有忘記。我們念佛人就常常間斷，常常忘記。他念了九十年，不是短時間，二十一歲出家，一百十二歲往生，整整念了九十年的佛。也沒有做經懺佛事，就是種地、割草做這些苦工，就是拜佛、念佛，持戒念佛。身體很好，臨終往生前三天，一百十二歲還爬到樹上去剪樹。這個有錄影帶，這個我們現在正在做，做出來跟大家分享。老和尚說勸我們最少要看三十遍，現在我是看了三遍。因為他講那個河南有個鄉音，我們聽不大清楚，老和尚現在要把整個做成文字檔，再請一個講普通話，國語比較標準的播音員來配音，還有廣東話的配音。他說如果聽個一千遍，大概可以效法這個老和尚，真正是老實念佛的人一個榜樣。

老實念佛的人他表現在生活當中，就是菩薩的六度，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，所以老和尚做苦工、做苦活、受人欺負都能忍受，都能安忍。真正要往生，有信願念佛往生的人，他在生活當中待人處事接物的表現一定是這樣的，跟菩薩六度一定是相應。如果不是這樣，就是說明沒有放下，沒有放下就會計較，就怕吃虧，我做得太多，那個人怎麼少做一點，我怎麼多做他一點，怕吃虧。真正修行人他很樂意吃虧，因為吃虧就是佔便宜，他的便



宜是什麼我們也看得很清楚，就是身體健康，壽命很長。壽命長是福報，壽命長要身體健康才是真正福報，如果壽命長身體不健康，躺在那邊給人家服侍，那也不是真正福報。所以壽命長要健康，你看一百十二歲還能爬樹，還能去樹上去剪樹。這個我們真的是遠遠不如，不要說自嘆不如，是遠遠不如他。這是我們學佛修行人很好的一個榜樣。他一生吃的是苦，穿的是補，就是吃苦，穿的衣服都補補釘。住一個小廟，不出名的，鄉下小廟，沒有什麼香火，真正修行人。修行人如果怕吃苦，諸佛以苦為師，以戒為師，如果怕吃苦就不能成就。這是佛在《戒經》上一再的勸勉我們，諸佛以苦為師。真正要修行，真正想要了生死，必定是以苦為師，以戒為師，必定是這樣。如果不能以苦為師，以戒為師，不是真正修行人，也不是真正的念佛人。

我們對這個世間為什麼會放不下？因為有貪愛。《四十二章經》佛給我們講，六道輪迴的根本原因就是愛欲，貪愛、欲望。對這個世間有貪戀，就捨不得離開，就放不下，放不下就是要受六道輪迴的果報。為什麼放不下？因為沒看破。所以佛法八萬四千法門，不管修哪個法門，它主要重點在修觀，觀就是觀念，你的觀念，錯誤的觀念要轉過來。你看清楚事實真相，叫看破，看破之後你才真放得下。我們不是那種上上根，或者是下下根那種人，上智與下愚不移，上智的人一聞千悟，沒有問題，他很容易做到；下愚他老實，他也容易做到。當中這個上中下比較麻煩，我們現在講所謂的知識分子，這個很麻煩，妄想多，問題多，講一樁事情，他懷疑一直出現，這就很難。所以這必須要修觀去對治。

下面，後面那些我們就不講。這個五停心位我覺得是有必要講一講，如果你是真放下了當然也不需要，你信願念佛就好，聽一聽就好。如果對這個世間還有放不下，這五種觀想，看看我們自己哪

一種比較嚴重，就採取哪一種來對治、來修觀。這樣對我們看破放下、念佛求生淨土是有幫助的，也是有需要的。五停心位，第一個是多貪眾生，作不淨觀。什麼叫五停心？五停心觀這個五是五大類，停就是停止，停止這個妄心。它的意思就是發願學佛，心不安定，這個心定不下來，定不下來先以五法調停之，先以這五種方法來調停。這五種方法就要看我們自己哪一種煩惱習氣比較偏重，自己去觀察，然後這五種看屬於哪一種，你就先修這種。第一個是多貪，多貪的眾生要作不淨觀。這貪的方面也很多方面，貪名、貪財、貪色、貪利，財色名食睡，地獄五條根。比如說食肉，比如說貪吃肉，這條我是很嚴重，這條現在這個五停心觀我還沒有觀起來。那一天偶爾打開電視，看到人家在電視在演桶子雞，那個雞滷得油油的，想起以前在吃雞肉那種情況，那習氣又被勾引出來。現在吃是吃不下，但是那種習氣實在是很難斷，就是看到以前那種習氣滿重的。

譬如食肉，念及雞鴨豬羊，居處不潔，飲食污穢，血肉淋漓，蠅菌聚集。貪吃肉那就要去觀，觀雞豬鴨鵝住的地方都不清潔，吃的東西，牠們吃的東西也比較污穢。一般以前，我小時候我們家有養雞、養鴨，跟我母親都要去挖蚯蚓餵鴨子，那個蚯蚓活的都丟給鴨子吃，雞牠也會吃蟲，鴨子也吃蚯蚓，那就是牠的飲食也是不好的。上個月到廣東揭陽去看謝總那個寶樹園，他有那個長生雞，那個雞都吃素的，吃白菜。那一天晚上他請我吃火鍋，他說悟道法師，我們長生雞這個雞都吃素。他帶我去看，雞都吃那個大白菜，雞都吃素，沒有吃蟲，也沒有吃什麼飼料，都吃素。真的他拿那個雞蛋現下的，那個拿來吃了一點腥味都沒有，吃素的雞蛋都沒有腥味。一般這種雞都吃飼料，這個都不乾淨。我們要斷這個食肉，這個也是一個方法，這個方法，大家可以參考，如果有人喜歡吃肉，做

這樣的觀想，觀不乾淨。這個觀要能夠深入的觀察才起作用，觀察到你就不想去吃了，這個觀就有效果了。

又如美女，念其涕吐大小便利經信等，種種不潔，則貪心自滅矣。這是貪色，貪色也要去觀他的不淨，這在經典上有不淨觀，這裡是提出一種，不淨觀是一種觀法。另外一種觀叫白骨觀，觀白骨。這個觀想也有好幾種，自己可以看看自己哪一種比較有效果，只要能夠對治這個貪心，讓這個貪心息滅下來那就可以了。這個法門就像藥一樣，這個藥對治我的病有效，我就採用這種方法。這裡提出一個原則，所以不淨觀它一個總原則，看你貪哪些方面比較嚴重，用不淨來觀察，讓我們這個貪心放下，這個功夫就得力了。

第二種多瞋，作慈悲觀。凡遇不如意事，易起瞋怒之念，而對於親怨，尤難平等待遇。須以生緣慈悲應付之，則隨在歡喜，瞋心自息矣。這個慈悲觀，就是比較容易發脾氣的人要修慈悲觀，就是貪瞋痴他瞋的煩惱比較嚴重，比其他的煩惱嚴重，這一類的眾生要先作慈悲觀。慈悲觀，凡是遇到不如意的事情就很容易生起瞋怒之心，一點點不如意，脾氣馬上就來，而且對於親怨就很難平等對待。這樣必須以生緣慈悲應付之，這叫眾生緣慈悲，要把眾生看作一家人。這在《了凡四訓》也有提供我們一些道理做一個觀想補助，《了凡四訓》它是用一個好像憐憫心去看待，比如說有些人他很無理，想想他也很可憐，那些人真的想想也很可憐。本來我們遇到這樣的人對我們忤逆，甚至毀謗、攻擊，一般是要生氣的。但是想想這個人，他是無知才會做這樣的事情，他一時迷惑顛倒，憐憫他的無知，我們這個心就能夠平衡下來。

另外方面，有時候我們就看看別人他的好處，就不要去想他的缺點，就想他的好處。他起碼也有一點點可用之處，這樣就好了，其他你就不要去管他了。你要去管他，你一定要要求他怎麼樣、怎

麼樣，如果他不能符合你的要求，你又要生氣了。你有幾條命去氣？沒辦法。所以這些《了凡四訓》講「明理以遣之」，明白道理把它排遣掉。所以我常常看看古人的古書，因為老和尚常常說我們要學老祖宗、老祖宗，老祖宗都教我們這些，我們現在遇到的所有的人，古時候都有，不是現在才有。現在遇到的事古時候也有，只是社會型態不一樣而已，都是一樣的。所以我就常常去看這些書，這些道理。

老和尚請江老師畫「地獄變相圖」，我跟江老師往來的機率也就比較多了。到台中去跟他談事情，總是吃飯，他總是講講過去跟李老師在台中蓮社的一些情況，有一些情況我們老和尚沒有講到，他講到。他說李老師因材施教，他說他是什麼樣的人，他有哪方面的專長，就用他那方面，不是他的專長你不要去用他。他說有個退伍軍人，這退伍軍人我也領教過，大陸來的退伍軍人有讀書、有學養的人不多，很多去火車站抓來的。我當兵，我們當炮兵的班長都是老粗，都是在火車站被抓來當兵的，他一肚子氣，把我抓來這裡，離鄉背井。現在我們台灣很多台灣的人不能原諒大陸來的那些軍人，為什麼？來的他們很無理，不講理，印象很不好。但是我這個台灣人學了佛懂一點道理，知道說他的背景，他從小就沒有教，他又被抓來的，我就會想說，如果我被抓來，我看我也是跟他差不多，一肚子氣，離鄉背井，拋家拋子，這樣過來，那種心情他怎麼會好？你這樣去想你就會去原諒他。如果你一直想他不好的，你保證會氣死，氣死是我們吃虧。

所以李老師說退伍軍人，那些老粗他什麼也不會，你叫他做什麼，他不但給你做不好，可能給你帶來更多麻煩。但是李老師就問，你在當兵當什麼？他是喊口令的，起立、坐下，立正、稍息。他說好，那你就來當我講經的時候，我進來，你就喊大家起立、問訊

，然後講完就起立、問訊、坐下、解散，就叫他做那樁事情就好，其他你不要叫他做，愈做就愈幫愈忙。所以從這些地方我們多去觀察，就可以把我們的瞋恨心，彼此設身處地的去為他想，然後我們遇到一些無理的人對待我們，我們也就比較容易去原諒他，就不會跟他計較。

所以蔡老師講《弟子規》，有一次我也偶爾聽到一句，聽到一句這也是很有受用的。他說小孩從小沒教，然後長大給父母忤逆，然後這個時候再要求他，他說他的拳頭比你粗，你要打也打不過他。你小沒有教，現在他給你忤逆你再去要求他就變仇人，說不可以這樣教他。要怎麼辦？要去跟他溝通，慢慢去跟他誘導。你小不教，大了他已經固定，你不能再像小時候這樣去要求。因為他長大成人也有自尊心，所以你就不能像小孩子這樣去要求他。你要教就要從小就要教，大了那可不行。這些道理多聽《弟子規》，也都是對我們修行都有很大的幫助。

我們眾生緣慈這就是要觀察、觀想，從這個道理上去觀察，我們的瞋恨心就能夠平息下來。瞋恨心平息下來，對我們往生西方這個障礙才能排除。你說貪心、貪戀不能往生，你瞋恨心也是不能往生。瞋恨心，遇不到不如意的事情，或者報復心很強的，他死了那一口氣都嚥不下去的，死不瞑目的，他那個心糾結在心裡放不下，不能往生，而且還會墮地獄，這很可怕的事情。所以在大乘是修忍辱，在小乘是修慈悲觀，慈悲就對眾生慈悲。生緣慈就是說，我們一般講愛緣慈，愛緣慈就是你要提升到眾生緣慈。因為這慈悲有四種，愛緣慈、眾生緣慈、法緣慈、無緣大慈這四種，無緣大慈是你明心見性，法緣慈是菩薩，眾生緣慈就是二乘，我們要提升到眾生緣慈。一般凡夫是愛緣慈，我親愛的人我愛他，可以接受他，像自己的兒女他就比較，再怎麼不好，總是兒女，他總是會原諒他的；

但是別人的兒女就不行，他就不原諒。你要從愛緣慈提升到眾生緣慈，就要把所有的人看作自己的兒女，那樣的心態去看，你這個念頭就能轉得過來。比如說看到別人的兒子犯錯你很不能原諒，非置他死地不可。如果想想，這個如果換作是我兒子我會這樣對他嗎？想一想應該不會，你就把他想作是我兒子，你的心就能轉得過來。這是應付瞋恨心的。

第三個多散眾生，作數息觀。散就是這個心很難集中，很散亂。數息，數息之法，即將呼吸自一至十，周而復始，數出不數入，則心雖散亂，自然漸定矣。呼吸說從一到十，周而復始，數出不數入。比如說我們吸進來，呼出去，一，吸進來不要數，呼出去，二，這樣計數，這叫數我們出息。數息你數久了這心會定下來。以前老和尚教我們一大早起來喝三百口水，那也是屬於跟數息同樣的一個這種方法。一杯水睡覺前放在床鋪，放一杯水，然後第二天早上起來，還沒有刷牙漱口，先面向東方太陽出來的地方，看在哪個方位，然後向那邊喝一點點，然後在喉嚨潤滑一下再吞下去，這樣一數到三百，那一杯水就是一定要三百，喝到最後一口是第三百這樣。數這個也是要有耐心，要有長遠心，我那個三百口水，我大概喝了半個月，麻煩！後來師父問我，有沒有在喝？我說不好意思，沒有在喝了。師父說沒有耐心，怎麼會成就？所以這個喝三百口也是跟數息是一樣的。也有人用數息念佛的，也是說對治散亂心。這個數息，如果你剛開始數還功夫不得力，你必須要有一段時間，三個月，最少三個月。三個月你天天密集的這樣修，你這散亂的心漸漸就定下來。如果這個妄念很多，心定不下來，用這個數息。

四多痴，作因緣觀。因緣有十二，即惑業苦互相倚伏之謂，茲姑從略。與之凡事均有因緣，方得生起。遠則為因，近則為緣，能知生死之原因結果，則心雖愚痴，必有開悟矣。痴就是沒有智慧，

沒有智慧就迷惑顛倒了，這要作因緣觀。因緣有十二，就十二因緣，這個緣覺辟支佛修的方法。聲聞是修四聖諦，緣覺修十二因緣，來斷見思惑，用十二因緣。這個因緣，十二因緣法，有它修學的一個方法，這裡就簡略。我們根據因緣這個原則，我們把它從其他方面來看，凡事均有因緣，方得生起。遠則為因，近則為緣。我們看看我們每天從早到晚接觸的這些人事物，其實都是因緣，都是緣生緣滅。因緣就是，我們現在的話講，各種條件聚在一起，這個現象就產生；時間到了，這個緣散，這個現象就沒有。

我們每天從早到晚，我們接觸的一切人事物，無非是緣生緣滅、緣生緣滅，緣聚緣散、緣聚緣散。像我們在這裡講座一個半小時，大家坐在這裡，緣聚，聚在一起，現在聚在一起，等一下九點我們就散了，現在是緣聚，等一下就緣散。你常常這樣觀，我們每樁事情都是這樣，沒有一樁事情是固定，都是無常，緣生緣滅的，都是因緣生法。知道這個因緣生法，我們就會開智慧。為什麼？因為不會去執著，你就開智慧。為什麼開不了智慧？因為執著，把一切事太認真了，把它當真，我們就有苦可以吃了，你就有得受。其實有的人他想得開，他的身體有病痛他恢復也快；有的人他就想不開、放不下，有病很難治。所以我們道場有兩個義工老菩薩，都是中風，一個比較想得開，恢復得很快；一個就比較想不開，就比較慢。這些都是我們在生活當中可以去觀察的。因緣觀，比較愚痴的人多作因緣觀。

五多障眾生，作念佛觀，這是業障太重了，第五個念佛觀是總結念佛。謂業障深者，如多昏睡，則觀應身三十二相；多惡念，則觀報身無畏智慧；多逆境，則觀法身空寂無為，自可漸入無礙佳境。或作界地觀，謂一切事物，皆由地水火風空識六大而成，亦得離我及我所有，此最初修行之法也。五停心觀，最後一個是念佛觀，

念佛觀是總結，可以說前面那四種你都不行，最後一種只好念佛了。業障最重的什麼觀也觀不起來，愈觀他的貪心不但不能減輕，反而增長，這就業障比較重。所以過去我剛出家，日常法師就跟我們講修不淨觀、修白骨觀，對治這個貪心。有一個法師去，他修白骨觀，他有個徒弟叫如道，就拿好像醫院那種解剖塑膠做的白骨，吊在那裡晃來晃去的。後來日常法師給我們講，說有一個出家人修白骨觀，他在美國說一個出家人修白骨觀，對治這個貪心。他說修到最後，不但沒有對治貪心，他說愈觀，看到白骨也滿可愛的，愈觀貪心不但沒有減少，還是一樣的。這就是說這個法門對他就沒有效果。如果愈觀愈可愛，那乾脆就不要觀了，那不要觀還好一點，乾脆就念佛就好了，用念佛來總結。

念佛也是廣義的，其實什麼法門都叫念佛法門。狹義的，就是我們淨宗講的，實相念佛、觀想念佛、觀像念佛、持名念佛，我們現在用的是持名念佛。這裡有觀想念佛。如果昏沉蓋比較多，一坐下來就要打瞌睡的，要觀佛的三十二應身，就是三十二相八十種好，那比較能提得起精神。觀三十二應身，我建議就是觀這尊我們這個圓滿佛，我在新加坡，以前館長往生，老和尚叫我印一萬張，這個都沒有銷路，沒銷。後來我去新加坡居士林講經講到這一條，我就說你要昏沉蓋多，就要觀這一尊，這一尊如果印得比較莊嚴的，很清晰的，然後看他眼睛，看了你比較不會昏沉。我還有印一張很大的，好像從這個上面到下面的，很大的，你看了就不會想睡覺。所以經過我一推薦介紹，生意就來了，庫藏的佛像，新加坡說寄過去大家都要請，一下就被請光了。所以佛像印出來，我還得要負責說明介紹。我們持名念佛，用陶瓷的那個眼垂下可以，因為持名念佛我們不用看，這個可以。

多惡念就是妄念多，掉舉，那個心惡念、雜念亂七八糟念頭，



要觀報身，佛的圓滿報身。報身這個觀法必須依照經典講的理論方法，要觀報身恐怕要去修《十六觀經》，《觀無量壽佛經》那十六觀，觀佛的報身，佛他每一相。你沒有辦法觀一個完整的佛像，你觀其中一相也可以。像《觀經》講，你觀白毫那一相也可以，你那一相觀成了，其他也就容易觀成，可以先單取一相來觀。多逆境、恐怖境界，種種的擾亂身心，要觀法身空寂，因為法身他沒有相。

《金剛經》講，「凡所有相，皆是虛妄」，都歸到虛妄，好相、壞相統統是假的，這是觀法身。修觀總是很多方面，我們自己可以採取一種。我們現在持名念佛也是一種修觀，這是比較方便。因為觀想，你心要很靜、心要很定，才觀得起來；如果心沒有很安靜，能夠定下來，這觀想很難觀得成就。

現在的人心浮氣躁，不要說什麼定，你說靜下來就很難。我們內心妄念就很多了，再加上外面的干擾又非常多，整個磁場都干擾我們身心不得安寧。電話、手機、電腦，現在老和尚講手機是干擾最大，要修定最好丟掉。所以我從來不拿手機的，因為我知道手機一拿就大概一支就不夠了，恐怕要二、三支。那不拿手機就已經夠忙了，再拿手機，我看就不用睡覺了，的確干擾。所以這些都必須放下。所以揭陽謝總他那個方法、那種方式，我覺得也可以採取。他上課，上《弟子規》只是看光碟，大家去七天住在他那個地方，手機都收起來，七天不准打手機，都收起來。剛開始大家很不樂意，但後來這七天下來感受到他的法喜，後來大家就再發心修二十一天的。看這個光碟，能夠把一個壞人變成一個好人，也得到這麼好的效果，很值得我們去推廣。我們念佛人這五種觀想，我們各人的煩惱習氣不一樣，每個人可以根據自己的煩惱習氣來做個調整，對我們看破、放下是有幫助的。這講須陀洹果。

『或得斯陀含果』，「斯陀含」叫一來，翻譯中文叫一來，第

二果，已經在修道位中，斷欲界上上品至中下品等六品思惑，還有上下品三品沒有斷，所以必須一次生到欲界天，再來人間受生一次，這樣才證阿羅漢。因為斷思惑，這個思惑又名愛煩惱，乃對境迷執之惑，別名修惑。貪瞋痴慢諸惑須在修道位時時加功修鍊，而後能漸次伏斷故。思惑就是我們通俗講的，即虛妄之感情是也，就是我們一般講的情執。念佛人這情執不用斷，但是要伏，要先控制住，先把它壓住，這樣才能往生，一般法門都要斷。

『或得阿那含果』，「阿那含」翻譯作不來，或稱不還，就是三果阿羅漢。證得這個果位的聖人他就不會再到欲界來受生，在三界他到色界。根器比較利的，在色界有一個五不還天，他在那裡修道他就直接超越三界。根器比較鈍的，他執著，比較喜歡定的境界，他必須再通過四空天才超越三界，出離六道。這有兩種根器，三果阿那含叫不來，他不會再到欲界來，從色界就超越三界了。

『或得阿羅漢果者』，「阿羅漢」翻成中文是無學，就是小乘果位。舊的翻譯有三種，第一個應供，第二殺賊，第三無生。應供就是證阿羅漢果應該接受人天供養，殺賊就是殺煩惱賊，他不會再受生死輪迴，所以就無生了。沒有生死輪迴，他斷煩惱，把生死的因斷掉，就證得不生不滅的涅槃果位，證阿羅漢，不再受六道生死輪迴之苦。在果地叫應供、殺賊、無生，在因地就是比丘，出家比丘，三個意思，這個因果相對應，就是乞士，證果叫應供，在因地叫乞士；在因地叫怖魔，比丘叫怖魔，證果叫殺賊，煩惱賊殺了；第三個，因名破惡，比丘有破惡的意思，證果叫無生，就是沒有生死。以這個戒定慧來搭配，羅漢梵行已立，因修戒學，果名殺賊。所作已辦，因修定學，果名應供。我生已盡，是盡智；不受後有，是無生智。因修慧學，果名無生。所以有一首偈講，「梵行已立，所作已辦，我生已盡，不受後有」，這就證阿羅漢，得解脫！證阿

羅漢好處很多，能夠飛行變化，六種神通，他的壽命曠劫不受生死。

今天時間到了，我們先講到「獲得阿羅漢果」，明天晚上我們再把下面這一段給它講圓滿，今天講到此地。祝大家福慧增長，法喜充滿，我們明天晚上同一時間見。我們來念佛迴向，阿彌陀佛。