

《修華嚴奧旨妄盡還源觀》節要習講—十波羅蜜（一）
（第二十五集） 悟道法師主講 2021/10/1 華藏淨
宗學會 檔名：WD12-001-0025

《修華嚴奧旨妄盡還源觀》。諸位同修，及網路前的同修，大家好。阿彌陀佛！我們在前面我們學習過十度，接下來是十波羅蜜。上一次我們學習到十波羅蜜，第一「布施波羅蜜」，布施是放下，所謂放下身心世界，在念佛堂主七師常常提醒大家的：放下身心世界，提起一句佛號，一直念下去。所以蕩益祖師在念佛開示裡面也講到六度，說一個念佛人，一句佛號六度齊修。第一個就是布施度，祖師他的開示什麼叫布施？「放下身心世界，即大布施」，內捨六根，外捨六塵，這是真正的大布施。所以《華嚴經》講布施波羅蜜，就是身心世界萬緣放下，捨得乾乾淨淨，這叫布施波羅蜜。如果不捨乾淨，我們清淨心不能現前，自性清淨心裡面圓滿的智慧、德能、相好也不能現前，所以首先要捨，布施。

我們這堂課接下來學習，「二、持戒波羅蜜」。經云：「菩薩具持眾戒，而無所著。」波羅蜜是圓滿的意思，沒有執著，戒就圓滿。於世出世間一切法都不執著，你就證得阿羅漢。阿羅漢見思煩惱斷掉，不著相，超越六道輪迴，六道沒有了，戒律就清淨、就圓滿。如果還沒有超越六道，這個戒律還不清淨、不圓滿。超越六道，破了執著，也就是斷見思煩惱，這個戒就圓滿。章嘉大師告訴家師淨老，「佛法重實質不重形式」，不必在形式上斤斤計較，釋迦牟尼佛當年在世沒有那麼多的形式，重實質，實質是從內心裡面放下妄想分別執著，你就成佛，你自性裡面具足的無量智慧德能統統現前。凡夫煩惱習氣很重，我們一定依照戒律的標準來修正我們錯誤的行為。世法裡面，也就是《觀經》三福第一福：「孝養父母，

奉事師長，慈心不殺，修十善業」，這是戒律的基礎。這些統統做到了，做到第一福，做到孝養父母，做到奉事師長、慈心不殺、修十善業，有這個基礎才可以受三皈五戒，受三皈五戒那就是真的善人。這是持戒波羅蜜。所有的戒都從三皈五戒發展出去的，從三皈五戒十善，發展到八關齋戒、沙彌戒、比丘戒、菩薩戒，這些是律儀戒；再推展，攝善法戒，凡是善的都是戒，都要去修；饒益有情戒，對眾生有幫助的，就要去做，這個統統屬於戒。所以基礎就是淨業三福第一福。

「三、忍辱波羅蜜。」經云：「菩薩悉能忍受一切諸惡，於諸眾生，其心平等，無有搖動。」這是舉逆境、惡緣。人生不如意事常八九，你要不能忍，這日子怎麼過？這日子不好過。從早到晚，我們所遇到的一切人事物，順境、善緣要忍，不起貪愛；逆境、惡緣要忍，不生瞋恚。日常生活中修心平氣和，這要靠忍辱功夫。心平氣和，你生智慧，不生煩惱，積功累德。如果能保持三年五載、十年八年，你開智慧了，煩惱輕、智慧長，你這一生生活肯定是幸福美滿，這是從忍辱波羅蜜來的。忍辱怎麼修？無動搖，就是不受這些境界的影響。修淨宗，常常想著極樂世界是我的老家，阿彌陀佛是我們這個家的大家長，諸上善人是我們的親朋好友，到這個世界來是觀光旅遊的。觀光旅遊何必認真？無論是順境逆境、善緣惡緣，過兩天就離開了，無論什麼境界現前都不動心。常常想著家在西方，你就什麼都能忍。唯有什麼都能忍，我們的心才清淨，才不會被外頭境界動搖。你只要學會不憤怒、不生氣，你的身體就健康。可是外面有環境引誘你，叫你生氣，那是你的冤親債主找你麻煩。你也很聽話，一惹你生氣，你果然就生氣，脾氣就發，那你上當了，吃虧了。知道事實真相，他是來讓我生氣的，我偏偏不生氣，我還跟他笑咪咪的，歡歡喜喜的；他怎麼樣引誘我，來逗我，我如

如不動，這叫真看破、真放下，在佛法講「八風吹不動」。

我們再接著學習，「四、精進波羅蜜」。經云：「菩薩普發眾業，常修靡懈，諸有所作，恆不退轉。」精是不雜、不亂，進是不退。一門深入、長時薰修，這叫真精進。菩薩為我們表現的普度眾生，隨心應量。我們細細觀察，那叫真精進，他做出榜樣來給我們看。他為什麼能精進？他不為名利，他不為自己，念念都為苦難眾生，都在幫助眾生覺悟。世尊當年在世，四十九年都是在那裡表演給我們看，演十波羅蜜、十大願王，這是世尊在世他示範給我們看的，讓我們來學習的，再說貼切一點，世尊在那裡演《弟子規》、《感應篇》、《十善業》。諸佛菩薩、羅漢、祖師大德住世就幹這麼一樁事情，幾十年如一日，一天都不懈怠，精進。我們自己有責任，在家學佛要做在家學佛的樣子，出家學佛要做出家學佛的樣子，我們這個小道場要給所有道場做一個樣子，佛法才能興旺。淨業三福第一個是「孝養父母」，你要把孝道做出來。夫妻之間相處，先生要把先生的本分做好，把做丈夫本分的事情做好，妻子要把太太的本分事做好，要做出來。這是從夫妻開始。

淨業三福、十善業道在家庭裡面落實，就是要落實在家庭裡面，從什麼地方下手？過去我們聽淨老和尚講席中的開示，常常聽到淨業三福很重要，但是早年沒有舉出具體的做法。到了十幾年前，家師淨老他就提倡儒釋道三個根，這三個根一定要從《感應篇》、《弟子規》、《十善業道》下手，在這裡把《感應篇》擺在第一個，也是有他的用意。《感應篇》講什麼？講因果教育，講因果的。現在人如果不認識因果，跟他講倫理道德，他聽不進去。唯有講因果，對現代人他還會比較重視。因此我們也想到，印光祖師為什麼一生當中他極力提倡《了凡四訓》、《太上感應篇》、《安士全書》，這三樣東西祖師一生印了幾百萬冊。當時印刷術不發達，祖師

他的願望是中國十億人口，希望人手一冊，發這個大願。當時印刷術不發達，只印了幾百萬冊。這三部的寶典都是講因果教育，讓我們認識因果。如果不認識因果，勸人斷惡修善就很難，我為什麼要斷惡修善，有人幹盡壞事，他還享受榮華富貴，還做總統、做大官，作威作福，做好事的人好像沒得好報，因此他就不相信因果。實際上因果是通三世，這三部書，特別《安士全書》，這部書印祖是讚歎到極處，《安士全書》主要是「文昌帝君陰騭文」，周安士居士引經據典，讓我們認識什麼是善什麼是惡，善有善報，惡有惡報，這裡面分析得很詳細、很深入。再來就是《感應篇》，道家勸善的經典，它是善惡的標準，好像一部天律一樣。《了凡四訓》就是斷惡修善、改造命運的一個實際的經驗，現身說法。這三部書都是講因果教育。所以印光祖師當年在世，用這個因果教育來補助倫理道德教育。

《弟子規》講的是什麼？講的就是孝養父母、奉事師長，具體要怎麼做，一條一條列出來，怎麼樣做才是孝養父母、奉事師長。慈心不殺，就講到因果，這《感應篇》講的，用《感應篇》來落實慈心不殺這一句。修十善業，用《佛說十善業道經》來落實修十善業。這三部典籍是儒釋道三個根，所謂根，我們不能疏忽。學習的前方便，暖身，就是我們開始要進入學習因果教育，我們淨老和尚提出，還沒有學《感應篇》、《弟子規》、《十善業》，包括《安士全書》之前，暖身，先學《了凡四訓》、《俞淨意公遇灶神記》，這是前方便。印祖也是用這個來做為前方便，所以《了凡四訓》他擺在第一部，第二部就是《太上感應篇》，第三部就是《安士全書》。印祖為什麼把《了凡四訓》擺在第一個？《了凡四訓》後面都有附帶《俞淨意公遇灶神記》，這一篇也非常重要，這篇可以說是補助《了凡四訓》的，等於是《了凡四訓》的補充說明，非常好

，都是講現世改造命運的經驗談。所以我們過去印《了凡四訓》，後面都有附帶《俞淨意公遇灶神記》。在二〇〇六年，我也請北京陳曉旭居士她們的公司來協助，幫忙拍攝《俞淨意公遇灶神記》，拍了八集的連續劇，一集四十五分鐘，拍了八集。這個片子拍出來，也得到很多學校老師、同學的歡迎。前幾年潮州謝總還把這個片子做為道德講堂的一堂功課。他辦一期的道德講堂是七天，我們是八集，也剛剛好，有一天聽個兩集，剛好七天下來，這堂課就圓滿，非常好。

有了這麼好的基礎，就是你有這些倫理道德因果教育的基礎，這些基礎具備了，你在佛法裡面隨便拈起一部經論，一門深入，長時薰修。這就是選擇大乘經典，你要選擇哪一部經或者哪一部論，自己如果不能夠選擇，就用拈鬮的，至心在佛前祈禱，請佛菩薩給我們指點，這是一種方式。看拈到哪一部經就一門深入，比如說你拈到是《金剛經》，你就一門深入；拈到《彌陀經》，你就一門深入。所以這個經典，你可以做很多鬮，就是用紙寫，包起來，好像抽籤一樣，至誠在佛前念佛、拜佛，禮拜完了之後，至誠求佛菩薩指點，拈一個鬮，拈出來看是哪一部，你就從這一部一門深入、長時薰修。有前面倫理道德因果教育的基礎，再選一部經論，一門深入，長時間的薰修，快則三年，如果比較快的三年；慢則六、七年，如果時間比較慢，六、七年的時間，你就有相當的成就。自己成就必定能感化人，頭一個感化你一家，家和萬事興。在一個道場，首先要感動你這個道場的同修。不能感動，問題不在別人，問題在自己沒有修得好，自己真修好了，哪有不感動別人的道理。這是講到精進波羅蜜。

「五、禪定波羅蜜。」經云：「菩薩於五欲境無所貪著，諸次第定悉能成就。」禪定，佛法修行的樞紐在禪定，離開禪定就不是

佛法。所以佛法離不開定，戒定慧三學，這是修學的總綱領、原則。世尊教導我們，因戒得定，因定開慧。戒就是前面講的，你有《弟子規》、《感應篇》、《十善業》、《了凡四訓》、《俞淨意公遇灶神記》，包括《安士全書》，印光祖師以及我們淨老和尚用這個來代替戒律。現在的人不懂戒律，所以受了戒也不知道怎麼去持戒，把這個戒給誤解、曲解了。所以沒有這個基礎，就沒戒了；有這個基礎，戒就有了。有戒，你才能得到定。戒，它是幫助你得定，沒有戒，心就是亂的，得不到定。戒就是守規矩、規則，傳統文化的教學就是教這個，《弟子規》、《感應篇》、《十善業》，包括《了凡四訓》、《俞淨意公遇灶神記》，你要善學。

現在很多人學了傳統文化，學得不對，學偏了、學錯了，標榜在學傳統文化，但是自己本身就沒有依照《弟子規》、《感應篇》落實在生活上。包括現在我們淨老和尚在聯合國教科文組織優先推廣的，首先推廣的《群書治要 360》，這些基礎都沒有。學是學了，聽是聽了，沒聽懂，沒聽懂就是有業障。聽錯了、理解錯誤了，表現出來，形式上是在學傳統文化，表現出來是完全違背傳統文化，變成似是而非，甚至很離譜的情況都有，讓一般沒有學的人看了就敬而遠之。你學了傳統文化，怎麼這個樣子？不敢來學了。這是過去蔡老師（成德法師）在講《群書治要》、《弟子規》這些開示都說得很詳細。所以現在我們要學這個戒，還是要聽講，我推薦的是聽蔡老師，現在成德法師，聽他的《弟子規》，還有《群書治要》。特別《群書治要 360》，那是非常重要。這個也是在馬來西亞漢學院，在十幾年前講的，我現在都帶一些同修來學這一部，真的非常重要。這個沒有聽懂，你去受了三皈五戒，統統得不到戒。你講《了凡四訓》也不到位，你講的根本也都沒有辦法去落實，所以這個非常重要。你有這些基礎，因戒就得定，心慢慢就定下來

。心定到一定的程度就開智慧，因定開慧。

佛法修學終極的目標是在開智慧，智慧從禪定來的，禪定從持戒來。我們再講得根本一點，持戒從淨業三福第一福來的，「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，這個做到了，你去受戒，受三皈五戒，才是真正持戒。淨業三福第二福，「受持三皈，具足眾戒，不犯威儀」。你看佛給我們講得這麼清楚，你沒有第一福的基礎，哪來的三皈、具足眾戒？這個都沒有了。所以我們一定要明白，我們去戒場受個戒，以為自己就在持戒，大錯特錯了。像現在學傳統文化，你在開始聽講，在學習，甚至也講給別人聽，自己有沒有去做到？為什麼做不到？你對那個沒有真正理解，連解門都還沒有，何況行門，你當然不知道怎麼做，自己做錯了，還以為自己是做得很對，那就大錯特錯了。

所以禪定波羅蜜，得到禪定，於欲無貪，對五欲六塵的這些境界，也就是我們一般講財色名食睡五欲沒有貪戀，這些要放下，放下五欲，他才能夠修定。不然我們一天到晚受外面這些欲望的誘惑，心怎麼能定下來？所以放下這些才能修定，諸次第定。四禪八定，四禪八定是世間的禪定，先從這裡開始。這是一般法門修學的次第，一定通過世間禪定，然後再提升超越世間，證得九次第定，就阿羅漢的定。證得九次第定，就超越六道。四禪八定還在六道，色界天、無色界天。所以修定，一般的法門都是通過這些次第。念佛法門是特別法門，念這句阿彌陀佛也是修定。你看《彌陀經》講「一心不亂」，一心不亂就定了，心不定，怎麼會不亂？不亂就是定。所以念佛也是修定，要怎麼修？順境，貪戀起來了，「阿彌陀佛」，把這個念頭打掉，回歸到阿彌陀佛。這個家師淨老在講席當中常常講，我們過去也聽了不少，但聽了怎麼樣？這些境界現前的時候還是貪，自己喜歡的，比如說喜歡吃的、穿的，或者哪一種欲望

，個人的興趣、嗜好不一樣，碰到了，碰到自己喜歡的，貪戀心馬上就起來了。起來是正常的，如果不起這個念頭，我們就不是凡夫，凡夫肯定會起。起來也不要緊，古大德跟我們講「不怕念起，只怕覺遲」，念頭起來不怕，怕我們察覺太慢了。念頭剛剛一起，就發現到了、覺察到了，趕快用「阿彌陀佛」這一念給它轉過來，讓我們心恢復到平靜。如果覺察太慢，我們警覺心不夠，那就隨這些境界轉了，順境，順我們的、喜歡的，我們就起貪戀心。

所以順境起來，回歸到阿彌陀佛；逆境、惡緣現前，心裡有一點不高興，我們要覺察得快，趕快念阿彌陀佛。但是念這句阿彌陀佛，你要能轉得過來也不容易，我們聽淨老和尚的開示就能轉過來，這個人根器也相當利，起碼也是上根的人。中下根的人還不行，為什麼？你知道是知道，但是控制不了這個煩惱習氣，控制不了。我們無始劫以來的煩惱習氣力量很強，沒有辦法一下轉過來，因此需要修一些觀行來補助，觀就是觀念。如果能夠直接用一句佛號轉過來，當然最直截了當，就不需要那麼麻煩。但是如果你轉不過來，就得要麻煩一些，要修一些觀行來補助。我們現在聽的《群書治要》，這個就是觀行，觀念，《弟子規》，還有過去雪廬老人在台中蓮社講的《論語講記》，這些對念佛人來講，幫助我們念佛得定的。在生活當中碰到的順境逆境，你怎麼辦？說轉就轉這是上根人，中下根做不到。你必得要有這些，這些都屬於戒學，來幫助。你要修《弟子規》，也要觀；修《感應篇》，也要觀；《了凡四訓》、《俞淨意公遇灶神記》、《安士全書》。

你看佛講「五停心觀」，停是停止，還有四念處觀，這個重要。四念處是三十七道品第一個部分。觀幫助我們放下，觀就是看破，看破才放得下，我們觀念轉過來了。五停心觀講「多貪眾生不淨觀」，貪欲多的，要修不淨觀。這個貪不但是男女色，貪飲食、貪

華麗的衣服、貪種種的好色，都是貪，你要觀這個不淨，它是不清淨的。這個觀念轉過來了，對事實真相看清楚，你就放下了。我們現在還放不下，就是這個觀沒深入，沒有深入去觀察，所以還放不下，也就是說沒有真正看破。真正認識清楚，真正看破，那才放得下；沒有看破，放下很難，這是一般人。「多瞋眾生慈悲觀」，脾氣很大，動不動就發脾氣，一點不順心就發脾氣，修什麼？修慈悲觀，對眾生要有慈悲心，天下父母心，對自己兒女都有慈愛的心，用這個心去擴展到對一切人、一切物，這個慈悲心就生起來，對治瞋恚。所以蔡老師在《群書治要》講，有人對學習傳統文化的老師很反感、很厭惡，對他很生氣。為什麼？因為學習傳統文化，學不好，沒有做到，還是處處去妨礙人，然後又標榜他是學習傳統文化的老師，所以有的人看了就很難過，心裡很不高興，學好多年了。蔡老師講，要憐憫他，他也是煩惱習氣很重，業障很重。但是他學了好多年，怎麼還這樣？蔡老師又講，就是他學了好多年才更可憐，比沒有學的還糟糕。沒有學的人，說他沒有學，他無知，沒辦法，他很可憐。但是你學了，學了好多年，學了五年還這個樣子，一點改變都沒有，所以更可憐。如果以這個心態憐憫他，不跟他計較，憐憫他的無知，這個慈悲心也就起來了。憐憫心就是慈悲心，從道理上生起這個慈悲心。所以這是每一種觀法對治每一種煩惱習氣。「多散眾生數息觀，愚痴眾生因緣觀」，愚痴心很重的，修因緣觀。所以這個觀法，也是我們的補助功課，這個也不能缺少，特別對中下根器的。上上根人，當然他不用。上上根跟下下根，他們真的一句佛號念到底，他就成功了，他真放得下，這樣的人可以。這樣的人畢竟是少數，上上根跟下下根是少數。中下根性的佔絕大多數，所以佛才要講經說法講那麼多，對治各種不同的煩惱習氣、毛病。包括現在的《群書治要》、《弟子規》、《感應篇》等等，這

些都是。

所以一個妄念起來，我們沒有辦法轉過來，你就要想到經裡面佛講的一些道理；如果你能夠直接把它轉成阿彌陀佛，當然這樣就可以了。你佛號一提起來，比如說貪心起來，貪心就下去了，不貪了；瞋恚心起來，一句佛號提起，瞋恚就下去了，這個也就可以了。但是這個功夫是比較高，我們還是要練習，不斷的練習。所以第一個妄念起來不要緊，就是你換得要快，如果你轉不過來，發展到第二個妄念、第三個妄念就變成業障，要轉得過來，轉不過來就不行。所以希望在第二個念頭就換成阿彌陀佛，用「阿彌陀佛」這句佛號，把所有這些欲念打掉，這叫會念佛。這個也要說明一下，這個欲念，比如說你看到很喜歡吃的，貪吃了，我們發現貪欲的心起來了，要把它換成阿彌陀佛。換成阿彌陀佛，什麼叫換成念佛？念佛就是說，貪吃的心被這句佛號壓下去了，被壓住了不再起來，這才叫會念佛，把這欲念打掉。如果一面念佛，一面欲念還是照樣起來，就伏不住、壓不住，伏不住這個煩惱，沒有功夫，這個也不是真正念佛。所以這也是要「生處轉熟，熟處轉生」，這個功夫還是要練的，這個是很直截了當的。所有的念頭，貪瞋痴這些念頭一起來，「不怕念起，只怕覺遲」，你要覺照得快，你覺照得慢就不是在念佛，就隨妄念了，念佛功夫就不得力。如果是這樣的念佛，這個叫會念佛。

古人修心的方法也有很多種，一種記功過格，在《了凡四訓》雲谷禪師教袁了凡記功過格。另外在《太上感應篇彙編》，古人有用黑豆、白豆的，起一個惡念放個黑豆，起一個善念放個白豆。剛開始黑豆多，白豆一點點，沒幾顆；後來不斷的用功，不斷的加強，惡念起來趕快把它轉成善念，白豆就慢慢增加，黑豆慢慢減少，到最後只有白豆。所以古人這樣修了三年，修成功了，瓶子他就不

用了，他的心回歸到純善，這個就是「生處轉熟，熟處轉生」。古大德教我們念佛的原理原則就是生處轉熟，我們現在念佛很生疏，常常忘記，我們很熟悉的就是這些妄念，煩惱妄想很熟悉，很熟悉的現在把它生疏，很生疏的慢慢讓它熟悉起來，這樣我們功夫就會進步，這才叫真正會念佛。如果這個功夫用得上，從早到晚這樣念，念個三年，你就有能力抵抗這些欲望雜念的誘惑。禪定波羅蜜我們就講到這裡。

我們再講，「六、般若波羅蜜」。經云：「菩薩於諸佛所，善觀諸法，得實相印，普入一切智門。」善是他會看，觀是觀察，我們天天看這些諸法，看到山河大地、樹木花草、芸芸眾生，我們看到的是假相；菩薩他會看，他看到一切諸法的真相。真相是什麼？真相是「當體即空，了不可得」，當下就是空的，你什麼也得不到。像彌勒菩薩所說的，一彈指有三十二億百千念，念念成形，形皆有識，這是善觀諸法得實相印。我們一彈指，多少個念頭過去？三十二億百千念，念念成形，形皆有識。我們念頭剎那剎那很快的，我們凡夫發覺不到。彌勒菩薩看到最究竟了。印，是肯定的意思，印可。他看到真相了，肯定事實真相是這樣的。八地以上的菩薩能看到這個真實相，就是八地以上的菩薩他的定功，他才能觀察到一彈指三十二億百千念。這樣一彈指，三十二億百千念過去了，我們怎麼會有感覺？沒有感覺，而且念念成形，形皆有識。這是八地以上的菩薩，他才能看到這個事實真相，七地以下看不到，聽佛說的。我們不會看，把眼前這些幻相都當作真實的，產生控制、佔有，毛病就來了。知道事實真相，一場空，萬法皆空，因果不空，你對所有一切現象就不會有控制、佔有的念頭，那就跟諸佛菩薩一樣，這樣才能普入智門，用現在話來說，起心動念、言語造作都生智慧，不生煩惱。生智慧，提升自己的境界；生智慧，給一切眾生做好

樣子，普度眾生。

好，今天時間到了，我們這堂課就學習到十波羅蜜的「般若波羅蜜」，下面還有四個波羅蜜，我們下一堂課再繼續來學習。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！