

認識觀世音菩薩・如何如理如法誦持大悲咒 悟道法師主
講 (第六集) 2014/12/1 台灣華藏淨宗學會
檔名：WD21-065-0006

諸位同修，及網路前的同修，大家晚上好，阿彌陀佛。我們今天接著繼續來學習第五段，我們上一次學習到這一段。這一段是大梵天王請問觀世音菩薩大悲心陀羅尼的相貌，觀世音菩薩給大梵天王講了十種心。大悲心陀羅尼的形貌狀相，貌是外表，我們表現在外面的，我們一般講容貌、相貌。佛法講一切法從心想生，這個容貌、相貌好不好都是從心所生的。一般看相算命的也知道這個道理，所謂相由心生，外面的相貌是從心所生的，我們看到外表的相貌就知道這個人他是什麼心、什麼樣的心態，從這個相可以明瞭一個人他的存心善還是不善，這個當中也是很大的一個學問。

所以佛在《十善業道經》也給我們講，一切眾生相貌好醜、粗細、大小，就是我們一般講富貴相、莊嚴相，很醜的相、很不好看的相，那都是相。最圓滿的相是佛相，再其次是菩薩，再來羅漢，再來天、人、修羅、畜生、餓鬼、地獄。每一個法界的眾生他的相又千差萬別。佛說《十善業道經》是在龍宮說的，龍宮，佛就舉出，跟龍王講的，就是水族的眾生種類差別來跟龍王講。雖然是跟龍王講，但是我們一定要知道舉一反三。佛是舉出畜生道，畜生道當中水族類，這一類的眾生就無量無邊了。同樣是水族類，那些魚類有比較漂亮的，你看金魚，還有大鯊魚。你去水族館看，那覺得就種類很多了。水族館只是大海當中的一小部分，如果你去大海看，那就更多了，可以說無量無邊的眾生。眾生相貌都不一樣，為什麼有的比較好、比較莊嚴，有的比較差、不好？水族類的眾生是這樣，其他的眾生也是一樣的。

再看看我們人類，同樣是人，皮膚顏色也不一樣，有白人、有黑人，這是比較強烈對比的；我們是黃種人，比較折衷的，還有其他膚色的。在我們地球上人類的皮膚顏色也好幾種，身材骨架、五官相貌也不完全一樣，不一樣。每一個族群的人他的相貌又有不同，有的有福報的相、莊嚴相，有的就比較差，你一分析千差萬別。這麼多的相，最圓滿的是佛，最差的是地獄，這個當中全包了。佛在《十善業道經》，一句話就把這個事實真相給我們說清楚了，為什麼眾生的相差別那麼大，有好、有不好？都是由於眾生的心造善不善這些果報所導致的，修善他的相就好，造惡相就不好。所以算命先生也知道這個道理，所謂「相由心生」。過去我們淨老和尚早年印「觀音籤」，後面再加上《五種遺規》裡面陳希夷「心相篇」，這是儒家的，看什麼心態，他表現在外面就什麼相貌。「心相篇」常常看，你不學看相算命，看得一定比看相算命的要準。因為看他的因行，他修什麼因，存什麼心、做什麼事、講什麼話，就知道他將來是什麼樣的果報。

大悲心陀羅尼形貌相狀，觀音菩薩講的是大慈悲心、平等心、無為心、無染著心、空觀心、恭敬心、卑下心、無雜亂心、無見取心、無上菩提心，講了十種心。後面給我們講，「當知如是等心，即是陀羅尼相貌」，這個等就是還有，要講還有很多，舉出這十種，以此類推，舉一反三。這個心，我們有其中一種心修成就了，那就具足其他的心了，我們一定要知道這個道理。《華嚴經》講「一即是多，多即是一」，它是一而十，十而一，舉出十就是代表圓滿的意思，像《華嚴》以十代表圓滿，這裡舉出十種心，也是代表圓滿。這一段經文最關鍵的一句經文就是「汝當依此而修行之」，我們要修大悲心陀羅尼應當依這十種心來修，這個是一個關鍵的。如果能夠修這十種心，這個心跟觀音菩薩是一樣的心，心一樣那當然

就相應，在我們念佛人講，所謂「一念相應一念佛，念念相應念念佛」，就相應了。

我們現在看到這樣，那怎麼樣來修這十種心？這是我們大家都一定想要知道的一個事情，要怎麼修。我想大家看到這個經文都想修，但是不曉得該怎麼修，也不會修，不知道從哪裡下手。這十種心修學也有它的一個層次，每一個人根器不一樣，這十種你可以先挑一種來修。比如說修恭敬心，恭敬心就是對一切都恭敬，這個恭敬心要一切恭敬，這個你修成了，那其他九種都圓滿了。所以印光大師跟我們講，佛法從恭敬當中求，所謂「一分恭敬得一分利益，十分恭敬得十分利益」。這個恭敬是平等的，所謂平等恭敬，一切恭敬，在一般佛門的拜懺都講一切恭敬，就對一切人事物，不但對人恭敬，對物也恭敬，對事也恭敬。

這個恭敬心怎麼修？我們看到佛像我們都會拜佛，對佛恭敬，看到我們尊敬的師長我們也會恭敬。過去我們淨老和尚常教人，說我們把對佛的恭敬心來對待一切的眾生、一切的事物，那就是真正的恭敬了。換句話說，你對佛是什麼樣的恭敬心，對眾生也是同樣那個心，沒有兩樣。這個心，你看恭敬心當中它就有平等了。但是我們現在一般人他有分別。比如我們常常聽老和尚這樣勸我們一切恭敬，你對佛恭敬，對人要跟對佛一樣恭敬，不但對善人恭敬，對惡人也是要恭敬，那個恭敬心它是平等的，沒有差別。但是我們要修的確還是跟這個標準差距還是很大，師父常常這樣勸我們，但是我們看到師父總是恭敬，看到別人那個恭敬心就差一點了，這個就不是大悲心陀羅尼了。

大悲心陀羅尼，他的心是跟普賢菩薩是一樣的，普賢行，十大願王第一願就禮敬諸佛。普賢菩薩第一願禮敬諸佛，為什麼講禮敬？禮是禮貌的禮，禮節的禮，禮是對外的；敬是恭敬，是內心的。

他為什麼不講恭敬諸佛，講禮敬？這個我們一定要知道，禮是對外，敬是對內，內心的。比如說我們對一切眾生平等恭敬，恭敬心是一樣，沒有差別的，這是內心裡面；外面就是我們表現在外面的言語、行為，容貌、禮貌，你表現在外面就是一個相貌，你什麼動作來對待，像《常禮舉要》講的這些禮節。禮，敬是平等的，禮就不平等，禮在外面不平等，事相不平等，心是平等的。比如說我們看到佛、師長我們頂禮三拜，但是你看到一條狗不能在街上就給牠頂禮三拜，那大概會給人家說你這個人頭腦有問題。看到桌椅板凳也頂禮三拜，看到一隻豬也頂禮三拜，我平等，人家覺得很奇怪！所以我們一定要知道，禮表現在外面的它不平等，禮有分尊卑長幼、親疏遠近，禮不平等。但是內心的恭敬它是平等的，你對動物，你對牠愛護就是對牠的恭敬，桌椅板凳給它擺好、擦乾淨，保持整齊，就是對它恭敬，不是看到它都像拜佛一樣拜三拜，這個我們一定要知道。

所以普賢菩薩十大願王第一願講「禮敬諸佛」，禮，隨順世間法；敬，它是佛心，平等。印祖講佛法從恭敬當中求，「一分恭敬得一分利益，十分恭敬得十分利益」。如果一點恭敬心都沒有，那一點利益也得不到，反而有罪過。這是我們要學的。所以印祖給我們開示，學佛入道有多門，各人的根器不一樣，哪一部經、哪一個法門都好，但是原則就是你要有恭敬心，你就能得利益、就能入得進去；如果沒有恭敬心，那就不行。所以世出世間法能不能成就關鍵在恭敬這兩個字，敬人、敬事、敬物。對人要禮貌、要恭敬，不管善人、惡人我們對他都有禮敬，對善人有讚歎，對惡人沒讚歎，也不去批評他。對事，把事情認真負責做好就是對事的恭敬。對物，動物、植物，對它的愛護，我們日常生活所需的，衣食住行，不浪費、不糟蹋，珍惜，那是對物的恭敬，表現在生活上點點滴滴。

但是心是一個，就是恭敬心。

有恭敬心必定有「卑下心」，卑下就是我們一般講謙虛。《了凡四訓》講「謙德之效」。在《易經》六十四卦謙卦這一卦六爻皆吉，其他的卦都有吉、有凶，只有這一卦完全只有吉沒有凶。所以世出世間聖賢都教我們要謙下，謙卑，這個人就有福了。「無雜亂心」，就是一心不亂。「無見取心」，就是《金剛經》講破四見，前面破四相，前半部破四相，後半部破四見，那是菩薩的境界，明心見性。破四相是阿羅漢，初果須陀洹就破四相了，到阿羅漢就四相都破了。後面破四見就是菩薩了，明心見性的菩薩，破四見。第十個是「無上菩提心」。前面大慈悲心、平等心、無為心、無染著心、空觀心、恭敬心、卑下心、無雜亂心、無見取心、無上菩提心，我們可以取一個來修。我們現在能夠修的從恭敬，或者從空觀，這要學止觀的理論方法，像《金剛經》講的起觀照。如果我們沒有辦法觀照，我們就修無雜亂心，修一心不亂，念觀音菩薩聖號，或者念大悲咒，或者我們現在念阿彌陀佛，不管你念哪一尊佛菩薩的名號，或者念哪一個咒，都是修一心的，從這裡下手。你一種心修成了，其他九種心就具足了。

所以我們依此而修行之，那在我們念佛法門來講，我們就修無雜亂心，念佛就是修一心不亂。雜亂，心就亂了。我們現在是雜亂心，用念佛念到一心不亂，雜亂心用念佛這個方法念到不亂心，那就成就了。在一般法門，要了生死出三界、明心見性，那要斷見思惑、破無明惑。我們淨土法門只要有一點點功夫能夠伏見思惑，一品沒斷，但是我們念到把這個惑、煩惱控制得住，讓它暫時不要發作，我們在淨土法門修學就成功了，可以帶業往生，往生到西方，再到西方極樂世界那裡去斷惑。我們修學淨土法門可以從這個地方來修學，所以現在我們淨老和尚勸大家多念佛。中峰國師三時繫念

，國師也跟我們講，「念佛投於亂心，亂心不得不佛」。我們修無雜亂心就用念佛這個方法來修，把這個雜亂心用這句佛號念到不亂心，那就成就了。這是我們以念佛法門來講，我們修這個。這個你修成功了，其他九個心都具足了，這個是一而十，十而一，一定要懂這個道理。所以「汝當依此而修行之」。你念大悲咒也是這樣原理，大悲咒你念到伏惑、斷惑，斷見思惑、塵沙惑、無明惑，這樣就成就了，跟大悲心陀羅尼就相應了。這是我們這次這個講題，這一段是一個很關鍵的，修學的一個關鍵，非常重要。希望大家多用心在這個地方去體會、學習，我們從恭敬心、無雜亂心這些方面來下手。

我們今天接著來看第六段，「六、觀世音菩薩說如何如法誦持大悲咒」，這講到我們這一次這個講題的一段主要經文。請大家翻開經本二十八頁第二行。

【觀世音言。若善男子善女人。誦持此神咒者。發廣大菩提心。誓度一切眾生。身持齋戒。於諸眾生起平等心。常誦此咒。莫令斷絕。住於淨室。澡浴清淨。著淨衣服。懸幡燃燈。香華百味飲食以用供養。制心一處。更莫異緣。如法誦持。】

這一段是我們這次講題的一段主要的經文，就是如何如理如法誦持大悲咒，這一段就是給我們講怎麼樣來誦持大悲咒。觀世音菩薩講，『若善男子善女人』，這個地方，「善男子善女人」這個善也是關鍵的一個字眼。我們淨老和尚在講席當中常常提示，常常給我們提醒開示，經典上講到「善男子善女人」這是我們要留意的，這個善就是有善根的男子、有善根的女人。我們一般會來學佛的人都是有善根的，如果沒有善根他不來學了，他不會來學，來學總是有善根。但是這個善根，每個眾生他這個善根淺還是深，這個當中差別很多，有的善根比較少，有的善根比較多。你看《彌陀經》佛

給我們講，「不可以少善根福德因緣，得生彼國」，這個善根福德因緣都有，但是少了不行，少就是不夠、不足，不足，那麼這一生還是不能往生西方；換句話說，那必須要多善根、多福德、多因緣，這一生才能到西方極樂世界。

現在回頭想想我們自己，我們自己到底是少善根、少福德、少因緣的人，還是多善根、多福德、多因緣的人？或許我們自己也不知道到底自己善根多還是少。善根肯定有，來學佛了，特別又來修念佛法門，這個善根肯定有的，但是夠不夠經典上講這個標準？如果夠了，那我們這一生往生西方決定沒問題了。我們可以從海賢老和尚這個光碟來對照，以他這個標準來對照我們善根是多還是少。這海賢老和尚，他一出家，二十歲出家，他師父什麼也沒教他，就教他念一句南無阿彌陀佛。跟那個諦閑老法師的徒弟鍋漏匠一樣，都是一樣不認識字的，就教他念一句佛號，念累了就休息，休息好了再念，教他一直念下去，一定有好處，什麼好處也沒講。他們真的就是聽師父的話，師父這樣跟他開示的，他就謹記在心，老老實實就是這樣一直念。鍋漏匠他師父教他念一句南無阿彌陀佛，他真的念累了就休息，休息好了趕快接著念，念了三年，站著往生，成功了。

海賢老和尚他念的時間九十二年。根據我們淨老和尚的分析，海賢老和尚應該也是頂多五年他就功夫成片，跟鍋漏匠一樣，二十幾歲他就有資格往生了。但是佛要他留在這個世間表法，所以沒有很早就接他往生，留他在這個世間給我們表法，做榜樣。他是行住坐臥，做什麼事情，他有工作，念佛從來不間斷。特別是在文革那個時代，不准念佛、不准拜佛，不准拜佛，他就趁人家睡覺的時候偷偷拜；那紅衛兵不准念佛，他不念出聲，他心裡默念他不知道，他心裡默默的念，對他就沒有妨礙。在那麼惡劣的環境之下，僧人

都要被逼還俗的，他在那個環境，他一句佛號還是沒有間斷。經過幾個朝代，清朝末年，光緒二十六年出生的，後來到了民國，又到軍閥割據，又到抗日戰爭、國共內戰，幾個朝代。這個當中受的心酸，我們現代人是很難去想像跟體會。從這個光碟當中看，我們大概也能體會到一點，真的是非常難得，這樣給我們一個表法。

他那種惡劣的環境，他佛號都不間斷，我們現在的環境那比他好太多太多，那我們現在說不能念佛、沒時間念佛，都沒有理由，沒有任何理由。我很忙。我們不會比他忙，他從早幹到天黑還在做事，他也不是一天到晚閒著沒事幹。我們任何人都沒有任何理由說沒時間念佛，念佛一定要在什麼環境才能念得好，這些理由都不存在了。關鍵你能不能老實念。他能老實念，他在什麼環境他都沒有什麼影響。如果不能老實念，你去找一個環境，找這裡、找那裡，還是念不下去，念個幾天不想念了，念了幾天又生煩惱了，不老實，妄念伏不住。所以像海賢老和尚、像鍋漏匠這樣的，真的是多善根、多福德、多因緣。那我們想一想，我們是不是那一種人？你們我不知道，那我自己不是那種的，我是那個不老實的那種的，是少善根、少福德、少因緣這種的。那少了怎麼辦？我們淨老和尚他也是一個表法。海賢老和尚他表這個一句佛號，他什麼經教、什麼咒他也不懂，就會念一句佛號，他成就很高，明心見性了，不認識字，能老實念佛。

我們淨老和尚他表知識分子，知識分子妄念就多了，疑問就多了，你教他念一句佛號，到西方極樂世界，他也沒看到，他沒有那麼容易就接受、就相信。所以他在講席當中常常提到這個事情。早年跟懺公住茅蓬，懺公也介紹他修淨土，他也不反對，他也看《彌陀要解》、《疏鈔》。後來懺公介紹他到台中蓮社跟李老師學經教，李老師是常常勸他修淨土，也介紹他看《印光大師文鈔》。但是

看了之後，基本上也不反對，但是還是很難去接受，還是喜歡大經大論，特別他跟方東美教授學「華嚴哲學」，特別喜歡《華嚴》這個大經大論。還是表面上也不反對，但實際上心裡並沒有真正去接受死心塌地修這個法門。到了民國六十幾年，我記得是在天成飯店旁邊的一個補習班，以前連國棟居士他們的房子，租給人家做補習班，晚上沒有上課，那時候還沒有買圖書館，去那邊講《華嚴》，還有台北火車站那邊，李月碧講堂，這幾個地方我都去聽過。

後來，我們師父上人他修淨土，大概是接了佛陀教育基金會之後，大概三十年前，剛剛接的時候，那個時候也有講《華嚴》，講到善財童子五十三參，還有看這個文殊、普賢。有一天他想到文殊、普賢、善財童子他們，因為《華嚴經》講這個修行的法門講兩千多個，他們是修哪一種法門？後來仔細一看，他真的是非常驚訝，發現他們都是念佛，文殊、普賢都是念佛，那普賢菩薩更具體了，十大願王導歸極樂，很明確的。善財童子第一參參德雲比丘，教他念佛；最後一參，第五十三參，普賢菩薩十大願王導歸極樂，一頭一尾，他看了嚇呆了。以前老師勸他念佛，他都沒有真正去接受，看到《華嚴經》，原來文殊、普賢、善財自始至終都是修念佛。他那個時候悟入這個道理，看到這個事情，那個時候才真正接受淨土法門。所以現在講難信之法，他老人家常講，我是過來人，我知道這個很難信，特別是知識分子，很難相信，你不講一個道理讓他真正能夠心服口服的，他不可能去接受的。

從這個地方我們就知道，我們這個娑婆世界眾生，真正老實的人還是非常稀有，很少，不老實的還是比較多數。所以釋迦牟尼佛出現在世間，天天講經說法講了四十九年，為誰講的？為我們這些不老實的人講的。如果我們是老實人，像海賢老和尚、像鍋漏匠，那佛一定不用那麼麻煩，佛也會教我們，你一句南無阿彌陀佛念到

底就好了，一直念下去準有好處。我們就老老實實的念，念個沒幾年就明心見性了，那多簡單、多直捷、多快速，何必那麼囉嗦、那麼麻煩？關鍵我們不老實，不老實是什麼情況？疑問很多，妄念、疑問很多，他的懷疑一直出現，那就沒辦法。如果有懷疑，有疑惑，那必須要學經教。講經說法，聽經聞法，目的在哪裡？幫助我們斷疑生信。釋迦牟尼佛四十九年講經說法，就是為幫助我們斷疑生信。如果大家都有信心了，不懷疑了，那佛就什麼話也不用講了。像禪宗大德講的，這個禪你參透了，那就不用講了，舌頭掛牆壁，那個舌頭掛在牆壁，意思就不用再說了。如果我們懷疑很多，還有疑惑，必須要聽經，不聽經不行。我們不老實，也不能裝老實，這也裝不來。因此佛講了這麼多經就是針對各種不同根器的眾生來講的。

這個善男子、善女人，這有善根深厚的男子、女人。如果我們善根少、不夠，怎麼辦？可以補的，你有耐心來聽經聞法，來念佛，或者念大悲咒、念觀音菩薩聖號也可以，慢慢來補充、來累積，增長我們的善根福德因緣，由少累積到多。像我們淨老和尚示現給我們看，六十年經教一天不中斷，疑惑不斷的排除，信心不斷的增長，現在是堅定信心了，不會再有絲毫的疑惑了，這是也可以給我們表法，示現給我們看的。我們是哪一種人？自己去衡量，自己衡量。如果是老實人，那學海賢老和尚就可以，學鍋漏匠，這可以；如果不老實，我們還是要聽淨老和尚講經，因為他給我們表法是表這個，因為開始他也是不相信的。我們要聽經、讀經，甚至一部經還不夠還要其他經來補充，這樣才能幫助我們斷疑生信，增長善根。

所以善這個字是一個關鍵的字眼。所以經典講到善男子、善女人，就是具足多善根、多福德、多因緣這樣的男子、女人。像《地

藏經》講，《地藏經》的經文比較明顯，一般經典我們只看到「善男子、善女人」，《地藏經》佛有講「善男子、善女人」，也有講「男子、女人」，這個經文差一個字，往往我們這樣囫圇吞棗念過去。後來聽我們淨老和尚開示，我再仔細看，對，他那一段經文講「男子、女人」，在那是「善男子、善女人」。原來講「男子、女人」，那個經文都是造惡業的，所以佛就講「男子、女人，臨命終時神識昏昧」，造惡業，臨命終的時候就糊裡糊塗，心顛倒，也不醒人事了，這個講男子、女人。善男子、善女人，那就不一樣了。這些地方我們一定要了解。

所以誦咒也是要具備善男子、善女人，具有多善根、多福德、多因緣的男子、女人。為什麼？因為這樣的善男子、善女人他才能『發廣大菩提心，誓度一切眾生』。如果沒有這麼深厚的善根，他怎麼會發這個心？「發廣大菩提心，誓度一切眾生」，我們四弘誓願第一願就是「眾生無邊誓願度」，為什麼要發這個心？實在講這個還是要有《般若經》的一些基礎我們才能看得懂這些。如果沒有《般若經》的基礎，實在講這個文字我們是看得懂，但是它的義理、境界我們體會不到。這個「廣大菩提心，誓度一切眾生」我們會念，但是不知道怎麼修，不會修。在《金剛經》，佛教破相，就先講胎生、卵生等四生，要度盡這一切眾生，而實無眾生得滅度者，他發這個心，這個當中他就有觀照功夫在裡面。發心度眾生，無量無邊，眾生無量無邊，要發這個心去度，所謂「眾生無邊誓願度」。

發了這個心，度了之後怎麼樣？實無眾生得滅度者，這個是破相的一個方便法。你看廣大的眾生，眾生就是眾緣和合而生起的現象叫眾生。我們度了很多眾生，無量無邊，胎生、卵生、濕生、化生，統統要把它度到無餘涅槃，發這個願。我們也這樣在做，做這

些度眾生的事情，但是度了之後怎麼樣？實無眾生得滅度者，實在講沒有眾生得滅度。這個就是度而無度，無度而度，叫你去觀空。觀空又不執著空，因為度眾生，你就不執著空，因為你要度眾生，要修六度萬行，就不會落在執著空這上面。那你度了眾生，也不執著有眾生可以度，因為實無眾生得滅度者，也不執著有眾生可以度，終日度生，終日無生可度，他二邊都不執著了。所以《般若經》不好講，也怕人家產生誤會，給人誤導，所以從宋朝以後就很少人講《般若經》。但是這個經不講，我們很難理解大乘經怎麼發心來修學，很難理解。像這裡講，發廣大菩提心，廣大菩提心怎麼發？下面這一句就是，「誓度一切眾生」就是發廣大菩提心。我們度眾生必定要度而無度，無度而度，那才是跟菩提心才相應。如果說我能度眾生，很多眾生被我所度了，那能所都在，能所是對立的，四相都存在，這個就不是廣大菩提心了。

所以《金剛經》佛給我們講，「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩」，那不是真的菩薩，權教菩薩，不是真的菩薩。真的菩薩，四相沒有了。你有能度、有所度，四相都存在，四相存在就有對立，就有分別、有執著。他四相沒有了，整天在度眾生，但心裡一點痕跡都沒有，不著相，不著度眾生之相。不著度眾生之相，天天度眾生，時時刻刻在度眾生，從來沒有休息，身語意三業統統在度眾生，穿衣吃飯也在度眾生。前面這兩句如果你懂了，那下面像五祖跟六祖講《金剛經》，講到「應無所住，而生其心」，下面就不用再講了，他開悟了，他全懂了，下面他全懂，不用再講了。我們如果像六祖那種根器的，念到這兩句，大概就大徹大悟了。「發廣大菩提心，誓度一切眾生」，上上根人，他開悟了，他開悟以後，下面就統統明白了，不用再講了。但是我們這部講一遍還是不明白，講兩遍還是不明白，我們還是要講第三遍，可能還

要講幾百遍才會真正明白。

下面再給我們舉出來這些具體的修學方法。『身持齋戒，於諸眾生起平等心』。這裡講到齋戒，齋戒在佛門是很重要的，在其他宗教也有齋戒。在我們中國儒家也重視齋戒，你看《論語》，孔老夫子，夫子三慎，「齋、戰、疾」，第一個就是齋，持齋。古代凡是要祭祀，這個帝王，或者負責祭祀的這個人，必須齋戒三天，這三天像閉關一樣。比如說我們現在講祭祖，這個主祭官，主祭的人，要三天齋戒，像佛門閉關一樣，然後觀想祖宗的這些種種的事蹟、容貌，觀想祖先在生的時候的一些生活情況。放下萬緣，他這三天就是專心的觀想，到了正式祭祀他就感應，跟祖宗有感應。現在我們祭祖，都是只有形式。現在你找一個主祭官，叫他去齋戒三天，他也很難，他沒時間，他能來就不錯了。叫我齋戒三天，他沒有辦法。縱然能夠齋戒三天，那手機要收起來，手機不收起來，在關房裡面一直滑手機，那也是跟在外面也差不了多少，心還是會有雜亂，不清淨。所以儒家有這個齋。

佛門更重視這個齋戒，我們大家都很熟悉的八關齋戒。齋這個字是清淨的意思，清淨叫齋，就是身心清淨，就是齋。身持齋戒目的在哪裡？就是讓我們這個心清淨，不要接觸一些外緣，讓我們的心回歸到清淨。所以佛制定在家佛弟子一日一夜八關齋戒，二十四小時，你受這個齋戒，八條戒，一條齋。這個齋，在八關齋戒是過中不食叫齋。中不是午時，是中，中午那個時刻。比如說今天中午是十二點，十二點零一分你就不能吃了，你要十二點之前要吃完。每一天的日中時間都不一樣，這個是可以查天文日曆，天文台的日曆，每一個地區它日中的時間都不同。現在科技發達，查這些資料，電腦上都可以查得到，也很方便。如果你要持齋，最好就這個日曆要看看，過那個時間，果汁，有沉澱物的，牛奶、豆漿，都不能

喝，只能喝茶，或者蜂蜜，蜜水，水果、餅乾統統不能吃。有人說持齋，就是持午，他不吃飯，但是喝牛奶、配餅乾，那乾脆吃飯算了。

所以我去受戒，在民國七十四年，在妙通寺，高雄妙通寺，我們上廣下欽老和尚那裡受戒，他老人家在生就傳那麼一次戒，傳完他就走了。晚上他都有準備吃的，我都報名去吃，我們有很多戒兄他就不吃。當時我們去受戒有五、六百個戒子，擠在一起，就是打地舖，一個人大概兩尺寬，如果起來上廁所，隔壁一翻身，我們回來找不到位置睡。旁邊這個戒兄戒弟，他們都表現要持午，但是我看枕頭上面又有餅乾，又有什麼奶粉，我說你這樣齋都破光了。晚上休息的時候再來吃，不如去齋堂，我說齋堂菜還滿多的，何必去吃那個？我們不但吃三餐，吃五餐，上午當中還有點心，下午當中還有點心，五餐。我就學師父，師父以前受戒，說人家都報名持午，他沒有報名，他說受戒要體力，要多吃一點，所以我吃五餐。所以你要持齋，你就如理如法來持，不然不如理、不如法，根本你就沒有持齋。

八條戒，一條齋，這個是我們一般講八關齋戒。這個是小乘戒，當然它也通大乘，這個約束我們身，身口部分的。如果延伸到大乘，大乘也有齋戒，大乘的齋戒它就不注重在這個身口，注重在心地清淨，那個難度比較高，這個身口比較容易持。這個戒心地，那個齋戒難度比較高。但是這個經是大乘經典，它不是小乘經典，雖然持小乘戒，發的還是要發大乘心。所以「身持齋戒，於諸眾生起平等心」，這句是很關鍵的。於諸眾生起平等心，平等就是什麼？不分別、不執著，不分別、不執著它就平等了。要怎麼樣才能真正平等？實在講，最少要《金剛經》講前半部那個破四相，最少，最低；後半部是要破四見，要破四相又破四見。你有四相在，你心怎

麼樣修你也不會平等。因為你有我執，有我就有人，我的對面就是人，有人就有眾生，有眾生就有壽者，我相、人相、眾生相、壽者相四相具足，從我相發展出來。如果你還有我執、還有我相，你這個心怎麼會平等？真正平等，起碼要破四相，這才能平等。

我們現在講的平等只是在一個事相上一些講求，但是怎麼講也還是不平等，無法完全很平等。我們一般講公平一點就好了，比較公平一點，但是能不能做到很公平？那也很難。因為你有四相，你怎麼會做到很公平？有四相，我們講簡單一點，你有我相、人相、眾生相、壽者相，你必定有私心，我們凡夫都有這個私心。佛法它是要斷，把這個私欲斷乾淨。儒家它是世間法，它不要求斷，它要求要節制、要克服，不要讓它增長，所謂格物致知，格除，把這個物欲，這種自私自利這種心，把它格除掉。那要下一番功夫，對治我們內心的這些私欲。如果你沒有我相，它那個根就拔除了，真正就平等了，對眾生真的起平等心。所以現在我們修行沒有達到這個層次，不要說沒有達到這個層次，儒家的那個我們都達不到。如果儒家那個可以達到，那世界也可以大同，雖然是世間法，沒有出六道，但是在這個人天道他可以享受這個太平盛世。佛法這個標準高。

要破四相，實在講最簡單的方法，念佛是最簡單的。但問題我們不能老實念，妄念、疑惑一大堆，放不下，克服不了。如果我們能夠念佛念到伏惑，也就有感應了，這個相似的平等心就有了，因為惑已經伏住了，雖然沒斷，還不是真平等，相似的，相似的在淨土來講就算及格了。在其他法門講不及格，在淨土法門講及格了。這個我們雖然現在做不到，但是還是要修，這是一個標準。我們修行就是把我們凡夫這個極不平等的心愈修正愈靠近平等，愈修正愈靠近平等，我們現在漸修。另外，求佛力加持，你誦大悲咒，或者

念觀音菩薩聖號，或者念佛號都可以，求佛力加持，讓我們這個障礙排除，很快的回歸到自性平等心。自性它本來就平等，它沒有分別執著，沒有四相，也沒有四見，它本來就是平等的，是我們迷了，起了無明了，起了分別執著，產生的不平等。不平等是虛妄的，平等才是真實的，才是事實真相。

念咒，它的效果感應關鍵在這個身心，身要持齋戒，心要與諸眾生起平等心。這樣『常誦此咒，莫令斷絕』，「常」就是不間斷，跟我們念佛的原理是一樣的，不懷疑、不夾雜、不間斷，「莫令斷絕」就是不要讓它斷了。『住於淨室，澡浴清淨，著淨衣服，懸幡燃燈，香華百味飲食以用供養』。這個「住於淨室」，就像我們講閉關，這個就像我們打佛七一樣，閉關，打佛七，所謂剋期取證，剋定一個期限，要證得這個目標。這裡講的就是要「住於淨室」，這個淨是清淨的屋子裡面。在有形相的，在這個事相上，我們可以找一塊乾淨的地方，清淨的地方，一個場所，在市區、在山區、在郊區也都可以，總是這個地方適合我們來自修的，不受干擾的這樣一個環境。「澡浴清淨」，這是在淨室裡面誦持大悲咒，在這裡修行要洗澡洗乾淨。在占察懺，還有大乘其他的懺法裡面，這個條件比較嚴格，你上一次廁所就要洗一次澡，這個就要常常洗。

「著淨衣服，懸幡燃燈」，這在事相上做到清淨。最重要還是要起清淨心。如果你這個事相，身體洗得很乾淨，但心不乾淨，還是不相應，還是不能感應，一定要明白這個道理。所以身心還是以心為主，心清淨了，你外面自然它就會清淨。如果只有身清淨，心不清淨，因為相應是心在相應，不是身，是心在相應，所以心它是關鍵。這個事相我們能做到多少就盡量，盡量做，有的人他條件比較好，有的條件比較差，各人的福報不一樣，你只要盡心盡力做到，就算圓滿了，盡心盡力就算圓滿。有些事相，在這個事相上比較

缺乏一點，盡心盡力，也可以，也就算功德圓滿。所以在這「懸幡燃燈，香華、百味飲食」，用這個來供養，看各人的條件，財力、各方面的。如果這些都沒有，沒有辦法去準備這些，那你一杯清水也可以。要知道這些供養是表法，菩薩不是要吃你那些百味飲食，菩薩他不是沒得吃，要你來供養他才有得吃，那不是那樣的，是表我們的一個恭敬心，另外一個表法的用意。

下面這個是關鍵了，能不能成就就是下面這三句，『制心一處，更莫異緣，如法誦持』。這個在經典上我們常常看到「制心一處」這四個字，所謂「制心一處，無事不辦」。這段經文那這一句是一個關鍵，你前面準備得都很好，你那個心沒有辦法給它制伏在一處，那就前功盡棄。所以有很多人他修行沒有抓到要領，在枝枝葉葉去弄去弄，那個最重要的他卻把它疏忽掉了，這個修了半天，出來還是沒有成就。我們看到很多人去閉關，閉閉閉出來，他還是沒有成就，沒什麼效果。甚至還有一些人不善用心，不閉關還好，一閉關就出問題了，著魔了，這個也大有人在。

在十幾年前，我在休士頓淨宗學會，有一個居士她也叫阿桃，岡山那個阿桃會長一樣，叫阿桃。她的兒子也滿聰明的，讀哈佛大學二年級。阿桃居士，我們達拉斯打佛七，她都會來做義工，從休士頓開車開到達拉斯，大概也要開四、五個小時，大概我們台北到高雄這麼遠，都是在德州地區。她這個兒子跑到奧斯汀去跟人家學密，那學了半年，神經不正常，學了半年，後來沒辦法讀書了。我看他那個沒辦法，我就問阿桃，我說妳兒子到底是修什麼，修到變成這樣？她請我到她家去。我說我也沒辦法，這個我也沒辦法幫得上忙。妳請我去，我只能帶幾個人去妳家誦一部《無量壽經》給他迴向迴向，止此而已，其他我們也幫不上忙，非常嚴重。後來我問她，他是怎麼修的？他到奧斯汀跟一個人念咒，念咒念晚上的，那

些咒語大概都是招使鬼神來的，請鬼神來的。所以他大概念的那個咒，把那個鬼神都請來了，那我們有一句俗話講，「請神容易送神難」，你請來了，你沒辦法給他送走，那找你麻煩。精神不正常，送到醫院也沒辦法。他晚上念咒，都是半夜以後開始念。

我在家的時候，半夜以後開始念咒，我聽過一個人念。那時候我還沒有出家，三十幾年前，因為那個時候我母親出家了，她住在彌勒內院，那常常上去看我母親，有放假，常常騎個機車上去看她，然後就會在那邊掛單，在汐止彌勒內院，就慈航法師往生那個地方，那個現在還是寬裕老法師在當住持。寬裕老法師現在也八十九了，比我們老和尚大一歲，是揚州人，跟星雲老法師是同鄉。他安排一個寮房給我住，那個寮房，剛好我是在家居士，那另外也有一個居士也去掛單。那個居士他就跟我講，他說你晚上跟我一起睡，恐怕你不好睡，我都是晚上半夜開始念咒的。我說沒關係，既來之則安之，就安排我跟你住了，也沒辦法。我就跟他講，我說沒關係，反正你就念你的咒，我就睡我的。真的，那天晚上，因為我這個人睡眠品質也不好，十二點以後就開始念，念念念念，整夜都聽他念，似睡非睡。然後第二天吃過早餐他就跟我聊天，他就給我自我介紹，他說我姓那，那裡那個那，那裡的那，他說他是齊人，就是滿族，滿族的人。給我講了很多佛法，也批評佛教很多法師。他這個口才也很好。講到最後，他說建議我出家。我聽過他晚上念咒的，但是他可能學得比較好一點，沒有像阿桃她那個兒子，學到神經不正常。所以他念那個咒，他沒有跟著真正的善知識（上師）學，不可以隨便亂招請的，請神容易送神難，那也是很可怕的事情。

所以這個閉關，制心一處，這個非常重要。我們念佛也是要制心一處。實在講，古大德講，念經不如念咒，念咒不如念佛，實在講念佛是最簡單、最方便的。但是各人根器不一樣，念咒，有的人

他妄念比較多，他念咒語，他覺得用咒語比較容易伏住他的妄念，這各人根器不一樣。「更莫異緣」，就是放下萬緣，不要再接觸外緣，就放下萬緣。放下萬緣，制心一處，如法誦持，如法這兩個字，主要是心，制心一處，你能夠制心一處，無事不辦。關鍵我們這個心你要能給它制，這個制就是制伏的制，把這個妄心制伏住，制伏在一個處，一個地方。我們《三時繫念》叫繫念，繫就是用繩子，這個心好像猿猴一樣，亂跑亂跳，把它綁在一個地方，不要讓它亂跑，是這個意思。制心一處也是這個意思，這是一個關鍵。修行成敗關鍵就是我們能不能把我們這個妄心制在一處，如果你能夠把這個妄心制在一處，控制在一處，那就成功了。所謂制心一處，無事不辦，沒有什麼事情你辦不成的，這是一個很關鍵的。更莫異緣就是放下萬緣，因為你要放下萬緣才能制心一處。

制心一處，如法誦持，如法這兩個字，這個咒語，佛陀時代是口傳的，密宗很講求這個親口傳授，但是傳了這麼久遠，釋迦牟尼佛傳到現在，多多少少會有一些差異，要念得很標準也不敢保證百分之百，不過盡量。咒語發音，當然我們如果比較正確，這個是最好，關鍵在心。如果這個發音又能準確，心又能制心一處，那是最圓滿的。這個大悲咒也沒有人教，發音最標準是古代那個，釋迦牟尼佛傳的那個是最標準的。那個也不完全是梵音，有一些是六道眾生的語言，不完全是梵音。沒有真正的上師口傳，我們也很難念得很標準，我們現在只能說接近、盡量。不然你說念哪一個標準？台語的念法、廣東話的念法，現在國語的念法，現在有人念梵語的大悲咒，那梵語可能會比較接近一點。不管你用哪一種發音來念，你只要制心一處，這個心相應了，他就有感應，心一了，他就感應了。所以這個是身口意三密相應，你那個咒語念得標準，如理如法的念，咒語念得標準，口密；身密，身結印；意觀想。過去我聽黃念

祖老居士講，他是密宗的金剛上師，他說三密有一密相應就可以，其他那兩密也能相應。所以一而三，三而一，你取一種相應也可以。如法誦持就能得到經典上講的這些種種的殊勝功德利益，但這個關鍵是修行是最重要的。

好，這一段我們就簡單學習到此地。今天時間也到了，我們就學到這一段。下面第七段我們明天晚上再繼續來學習。祝大家福慧增長，法喜充滿，明天晚上見。