

《修華嚴奧旨妄盡還源觀》節要習講—令歸正路，迷徒安心  
悟道法師主講（第九十九集）2023/1/19 華  
藏淨宗學會 檔名：WD12-001-0099

《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！請翻開《修華嚴奧旨妄盡還源觀》第十八頁倒數第三行，從當中「問」這個地方看起。我先將這段經文念一遍，對一對地方。下面就是：

【止觀兩門既為宗要。凡夫初學未解安心。請示迷徒令歸正路。  
。】

《華嚴經》上的比喻，比喻如來教化眾生，要用『止觀兩門』來教化眾生。下面我們今天這堂課學習第二個問答，上面已經學習過第一個問答，這堂課是學習第二個問答。『止觀兩門既為宗要』，就是修止、修觀這兩門既然是我們修學的「宗要」，宗要這兩個字就是最主要的、最重要的，「止觀兩門」是佛法修學最主要的科目，就這個意思。止觀展開來就是八萬四千法門，八萬四千法門總綱領就是止觀，八萬四千法門再擴展開就是無量無邊的法門。法門再多，不離止觀，總是不離止觀的原理原則，無論你修哪個法門，都不離止觀。放下是止，看破是觀。止觀，用比較淺白的話就是看破放下，止就是停止，放下，給它止息了；觀是看破，看清楚事實真相，明瞭事實真相，這是觀。明瞭之後，放下分別執著，這個就是止。『凡夫初學未解安心』，我們是凡夫，是初學，剛剛發心來學這個《華嚴奧旨》，「未解安心」，還不能理解怎麼安這個心。就像《金剛經》講的，這個心要安住在哪裡？如何降伏其心？須菩提問了這個問題，這個也是有同樣的、相同的意思。「凡夫初學未解安心」，這個是重要的問題，這個心要安在哪裡？不知道。學佛

的人很多，能夠抓到核心的人太少！這是真的，抓到核心，抓到最重要的，安心。這個心安在哪裡？怎麼安心？真的抓到這個核心的人很少，不知道。

達摩祖師初到中國，達摩祖師在我們中國南北朝，梁武帝這個時代來到中國。他也拜見了梁武帝，跟梁武帝談到佛法，梁武帝不能夠認識理解達摩祖師，所以後來也就沒有去護持。梁武帝見到達摩祖師就請問，我蓋了四百八十座的大寺廟，安置出家僧眾二十多萬人，我這個功德大不大？用國家的資源來護持佛教，這個功德大不大？而且我們中國佛教的素食運動是梁武帝提倡的，他讀到《楞伽經》，菩薩慈悲，不忍食眾生肉，不忍心吃眾生的肉。他讀了這段經文，深受感動，他就發起吃素。所以在中國佛教，第一個提倡素食運動是梁武帝，這是他的功德，提倡素食運動。皇帝提倡了，當然他的影響力是全國，下面文武百官，第一個響應的當然就是出家人。因為皇帝是在家人都吃素了，那出家人還不吃素嗎？當然全國寺院的僧眾也都一律改為素食。在梁武帝之前，出家人也是跟現在外國人的出家人一樣沒有吃素，只有不殺生，吃三淨肉（不聞殺、不見殺、不為我殺），沒有吃全素。梁武帝提倡之後，全面就素食了。印光祖師對這個功德是非肯定讚歎的。所以中國佛教有素食，是從梁武帝開始。

他建寺，建了四百八十座。問達摩，建了這麼多寺院，我這麼護持佛教，功德大不大？達摩祖師也很直接，給他回答他說「並無功德」，你並沒有功德。梁武帝聽了當然心裡就不舒服，為佛教做這麼多事情，你還說我沒有功德。說功德不多都好像不對，還說我沒有功德，當然話不投機就半句多。因為梁武帝不了解達摩，達摩對梁武帝的回答也是很誠實的回答，我們也可以說，也沒有給梁武帝面子，我們用現在話講。當然談到這裡就談不下去了，並無功德

，那還談什麼？接下去就不談了。梁武帝就送客，把達摩祖師送走了。所以達摩祖師沒有人認識他，也找不到志同道合的，他講的人家聽不懂，當然也就不能接受了，只好去面壁。面壁了九年，到河南省嵩山少林寺打坐，坐了九年，他是等傳人，有善根福德因緣的人，他能夠把這個直指的佛法（禪宗）傳授給他。所以面壁九年，遇到一個慧可這個年輕人，這個出家人。他聽到印度來的達摩祖師，在嵩山少林寺打坐面壁九年，他知道這個人不是一般人，所以就一個很恭敬的心去向他求法。這個也是緣分，以佛法來講還是一個緣分，離不開因緣。達摩祖師來，其他的人沒有緣分，不認識他，他講的也聽不懂，不能接受，無緣，只有慧可有緣。

慧可的求法，那種真誠心是不得了的。那個時候冬天北方（河南算北方）下雪，他在石洞外面跪著，向達摩祖師求法，跪著向他求法。跪了多久？跪了三天三夜。實在講，古人那個身體體力、抵抗力也大，我們現在人跪三天三夜就被凍死了。跪了三天三夜，那個雪已經累積到膝蓋了，整個膝蓋都積滿了雪。達摩祖師也不理他，跪了三天三夜，還是不理。不理，他就拿身上佩的戒刀把胳膊砍掉一隻，供養達摩。達摩看到他，就問他，你何苦？為什麼要把胳膊砍掉？你來找我有什麼事情？你為了什麼事來找我？慧可就說，我心不安，求和尚給我安心。達摩祖師他就伸出一隻手說，好！你把心拿來，我替你安。大家看到現在那個木雕的達摩祖師，有一隻手伸出去的，那個就是他要慧可你心拿來，我幫你安。你拿出來，我幫你安。所以我們現在到藝術店、精品店，看到達摩祖師的像，有伸出一隻手的，那個就是達摩祖師要慧可把心拿出來，拿來我幫你安。慧可聽到這句話，回頭，回光返照一找，我一直想要安心，心在哪裡？去找，找不到。他說「覓心了不可得」，覓就是尋覓，就是去找，說我找心找不到。達摩祖師再回他一句話，「與汝安心

竟」，我把你的心安好了。你的心不是找不到嗎？既然心都找不到，你說不上安不安，不都安好了嗎？他在這一句話當下就覺悟過來了，就悟入了，真的心安好了，因為覓心了不可得。

原來我們一天到晚心很亂，希望把這個心安，結果這個心也不知道在哪裡？也找不到這個心。所以這個當中要去悟，悟入這個境界、這個道理。所以在六道裡面，尤其是我們在欲界，心浮氣躁。我們一般這個心，心浮氣躁這個心叫妄心，所以心都是浮動，都不安。因為妄心，妄心就是「觀心無常」，這個心是無常的，生滅變化，剎那不停，這個心是動的。所以什麼叫無明？就是心動了，一念不覺，就是那個心動了，起心動念，就不安了。最初一念，當下一念，起心動念，就有了無明，就不安了，真心變成妄心。其實真心是不會變的，是迷了，起心動念，所以就不安了，就像水上的浮萍，隨波逐流。可見得安心不容易。古人所謂「心安理得」，心安是定，定生慧，智慧開了，事理就通達明瞭。心不定是妄心、妄念，妄念不定，障礙我們自性的般若智慧；心定下來，沉澱下來，自性般若智慧就現前，對一切事理就通達明瞭。這是戒定慧三學，修學的一個總原則，因戒生定，因定開慧。

『請示迷徒』，就是請你指示這些心不安的人，『令歸正路』。這個問答就是問這個問題，「請示」，請開示還在迷惑顛倒的人，請你指示這些心不安的人，「令歸正路」，怎麼幫他安心？指示他一條正路。這個就是這篇論文的題目「妄盡還源」，幫助他還源。妄是迷，迷破了才還源，還到本源了。這是問這個問題，要怎麼修？止觀既然這麼重要，凡夫初學也不知道怎麼安心，請開示，讓這些還在迷惑的人他回歸到一個正路，找到安心之路。下面大師為我們解答，我們看這個答：

【答。依起信論云。若修止者。住於靜處端坐正意。】

這個就回答了，初學凡夫不知道怎麼安心，要怎麼修，心才會安？請祖師開示。祖師回答，依據《大乘起信論》這個論文裡面說的，『若修止者』，如果你是修止，你真正要修行，「未解安心」，不知道怎麼樣修清淨心。《起信論》裡面有告訴我們，你要想修清淨心，首先要『住於靜處』。「住於靜處」就是要找一個清淨的環境，這個是對初學來講，必須你要找一個清幽，很清淨的環境，因為初學心浮氣躁，心不定。因為心不定，外面環境會影響我們的身心。我們是凡夫，沒有辦法不受影響，能不受影響的是聖人，那就不是凡人了。聖人他就沒有障礙了，沒有這個問題了，在任何環境他都不受影響，他有真功夫，那個功夫就是看破。為什麼他不受影響？因為他看清楚事實真相，看清楚了當然他不受影響，不會在這些境界上起心動念、分別執著。所以那個不受影響的聖人，他真功夫就是看破，沒有別的，就是看破。

所以在《金剛般若經》上講的「凡所有相，皆是虛妄」，都是假的。譬如電視屏幕，什麼都沒有，乾乾淨淨，這叫清淨心。但是頻道打開，信息傳過來，那裡面有聲音、有形相，有說有笑，有打、有罵、有哭，種種的都有了，千差萬別，什麼都有。凡夫著了這個相，著相，這些幻相能引起凡夫的煩惱情緒，就是隨這個相去轉，受這個相的影響。順自己的心，他就生歡喜，這個我喜歡看的看了很歡喜；不順自己的心，就厭煩、就討厭，生煩惱。你的心就是跟著這個幻相去轉，這個就是我們凡夫，就是這樣的，凡夫就是會受境界影響。不受境界影響，那不是凡夫，是聖人，他真的看破了，那是假的，什麼相在他眼前，他心都是如如不動，「不取於相，如如不動」。

所以修行人，有功夫的人知道那是假相，屏幕上面它什麼都沒有，就好像照鏡子也是一樣。我們現在大家常常在看電視，像手機

，現在人手一機，幾乎每一個人都有手機，手機也是有屏幕，屏幕上它什麼都沒有，但是它能夠現相。不管它現什麼樣的相，好的相、不好的相，我們講十法界依正莊嚴的相，從佛法界到地獄法界所有的相，不管什麼相，都是虛妄。真正看破的人，他就不取於相，他不去取那個相，心如如不動，見如不見，看見跟沒看見是一樣，他心沒動。他有沒有見？見了，見得清清楚楚、明明白白。什麼叫不見？他心裡沒有分別執著。沒有喜歡的就生貪心，不喜歡就生瞋恚心，沒有，他的心完全能夠平靜，就是《金剛經》講的如如不動，不動就平靜。不取於相，才能如如不動；你取相，你就動了。他笑，跟著笑；他哭，跟著哭，被他影響、被他轉了。如如不動，看得非常清楚，但是心不動，沒有分別執著，這個叫功夫。能不起一個念頭，雖然不起念頭，但是清清楚楚、明明瞭瞭，你問他，他統統知道；你不問他，他心裡乾乾淨淨，一塵不染，確實痕跡都不著，不落印象，不著痕跡，的確是這個境界，要有這個功夫！

我們凡夫沒有這個功夫，碰到境界，分別執著就來了，心裡就受影響了，這個你就要遠離。所以小乘的修學，要遠離塵囂，就好像小學生，你的程度是小學，一個階段的你要避開；等到你小學有個基礎了，再提升到學大學的，就是大乘，大乘就要接觸了，因為你要度眾生。你不接觸這些社會大眾，不接觸這個紅塵，你怎麼度眾生？怎麼弘法利生？那必須要接觸。接觸，你自己本身要能夠做到「不取於相，如如不動」，這樣才能度眾生。不然的話，都被眾生度走了。還沒有這個功夫，那就沒有辦法出來度眾生。有了這個功夫，或者修到一定的程度出來磨鍊，在境界上提升，前面總是要有一個階段性的基礎訓練，這個也是需要的。特別是我們凡夫心還不定。

像過去潮州廣東揭陽謝總，他辦的道德講堂，這是我們現代的

。辦道德講堂，它的時間一期是七天，初學的七天。七天，他提供吃住免費，有義工老師在帶，輔導。每一天上課聽光碟，聽傳統文化，這些講得比較好的老師他的DVD光碟，按照這個去排課程。我們過去請北京陳曉旭拍的，台灣王導去導演的《俞淨意公遇灶神記》，也列在他們晚課的一堂功課，當時拍了八集，一集是四十五分鐘，列為一堂功課。每一天從早上起床到晚上睡覺，都有它的課程。去參加，不用收費，他都供養，但是唯一的條件，收手機。手機要交到櫃台，櫃台幫你保管，就是你來這裡學習七天，不能看手機，不能跟外界聯絡。剛開始很多人很不習慣，天天看手機，現在突然不能看了，難免情緒上會有騷動，就有質疑等等的，這個情況都有。謝總他也有方法，帶這些義工老師去安撫這些人的情緒，勸他們先把心靜下來聽聽這些老師講的。第一天、第二天，心還是很浮躁的，剛來，又不習慣。到了第三天，這個心慢慢沉澱下來了。第四天、第五天，開始進入狀況，聽懂了，嘗到法味，得到法喜了。到了第七天，還是意猶未絕，欲罷不能，時間到了，想要繼續再聽，時間到了。嘗到法味，得到法喜了，有很多人他就很想再留下來繼續聽，但是後面還有一批人要進來，所以還有些人他就發願留下來做義工了。辦得非常成功！我們淨老和尚過去對他辦這個光碟的道德講堂非常讚歎，的確這個是我們現代教學很好的一個模式。那就是七天。

如果有些老同學，他境界提升了，他提升了，進階班是二十一天，就是三個星期，這個層次就比較高了，能夠定二十一天不看手機；如果能定到四十九天，那就更不得了。可以從七天，或者從三天，甚至從一天開始，慢慢漸進式的，這樣放下。關鍵，這個手機很關鍵，手機收起來，你心無旁騖，你才能專心聽經、聽課，你才能吸收。如果你一面聽課，一面看手機，你的心都在手機上面，沒

有心去聽那個課，老師在講什麼你都沒聽到，那就沒有效果了。所以我去參觀，他跟我說收手機，我就知道這個效果出在收手機。收手機就是先隔離，像現在疫情，你要隔離才不會被污染。你有功夫，你有免疫力，那就不用隔離，它對你不會有影響。你沒有免疫力，你就會受影響，你就要遠離。所以這些道理我們要知道。所以要『端坐正意』，「端坐」調其身，「正意」調其心。像謝總那邊上課，大家規規矩矩坐在那裡聽課，這些形式、規矩能夠幫助你把心定下來。但這些規矩就是要收手機，如果不收手機，大概這個效果也有限。下面這一句：

### 【不依氣息。】

『氣息』是呼吸。有人修數息觀，坐在那裡注意呼吸，用這個方法來攝心，慢慢的把妄念放下。數息就是數一、二、三、四，你數出息或者是入息，就是說因為我們一個氣呼出去、一個吸進來，呼吸，你要數呼就不能數吸，不能說呼吸同時都來數，這樣不行。你要數吸就數吸，數呼就數呼，一到十、一到十，這樣數，這個是數息。也有人用數息念佛的，根據這個呼吸在念佛，比如說呼就念一句阿彌陀佛，吸就停一下，呼再念一句阿彌陀佛，這個叫數息念佛。如果沒有念佛，叫數息觀。其實數息念佛就是數息觀的一種，就是注意呼吸，心專注在呼吸上面，用這個方法來攝心，慢慢的把妄念放下，這個是初學。功夫得力了，就不需要用數息，他就很自然了，自然心就定下來了。

### 【不依形色。】

『依形色』屬於觀想，《十六觀經》裡面就是觀形色，第一觀「落日懸鼓」，就想太陽下山了，像鼓一樣，慢慢的落到山下。這是《佛說觀無量壽佛經》第一觀，十六觀的第一觀，觀落日懸鼓。太陽快要下山了，紅紅的掛在天邊，黃昏那個時候陽光已經不刺眼



了，就是看一個紅紅的，就好像一個鼓懸掛在空中一樣，叫落日懸鼓。那個太陽就像個鼓懸在那裡，你的眼睛注視，看那個太陽，專注那個太陽。所以這是依照淨土宗的。這裡講『不依形色』，觀空了；依形色就屬於觀想，觀想念佛。觀想很多種，《十六觀經》就是修淨土，還有你看不淨觀、白骨觀，這也是一種觀想。你觀空，「不依形色」，觀空也是一種觀想，那是屬於觀空。依形色就是觀想，有一個形色來觀，觀想；不依形色，觀空，一切法皆空。

【不依於空。】

『空』是什麼都不想，如果什麼都不想，修成功就是到無想天去了，無想定，果報在第四禪的無想天，你修偏了也非常麻煩。所以修禪定也不簡單，必須要有好老師在旁邊看著你，你稍稍錯了，馬上給你糾正過來，如果不糾正，你很容易著魔。修禪定，的確要有善知識，真正對禪定功夫有修有學的人，他能夠指導你，你要跟這樣的人學才不會出差錯。如果自己盲修瞎練，恐怕出問題，不修還好，修到最後變神經病，神經不正常。所以修禪定，必須好老師來指導，自己也要依老師指導來修，依教奉行，才不會出問題。不像學教，學教有經典的依據；不像念佛，念佛就念一句阿彌陀佛，這個就比較不會出亂子，這個比較穩妥，比較穩、比較妥當。下面講：

【不依地水火風。乃至不依見聞覺知。】

這裡就講得究竟了。所以清淨心不能依外面的依靠，外面『地水火風，乃至不依見聞覺知』，清淨心不能依外面，你有依外面這個依靠就不清淨，就是著了相，就不清淨了。有依靠，你很容易被破壞，我們一般講依賴，不能有這個依賴。「不依地水火風，乃至不依見聞覺知」，地水火風是外面我們看到的這些物質現象，見聞覺知是我們的精神現象，不依這個。

【一切諸想隨念皆除。亦遣除想。】

前面講依什麼都是執著，執著要放下，『一切諸想』就是分別，分別也要放下。『亦遣除想』，起心動念也要放下。

【以一切法本來無想。念念不生。念念不滅。亦不隨心外念境界。】

『一切法本來無想，念念不生，念念不滅』，為什麼？幻相，它不是真的。一切法，那個法它自己有什麼想法？沒有，它本來就沒有想。想，現在有想都是我們的妄想。法，它沒有想。「念念不生」，它也沒有生；「念念不滅」，它也沒有滅。為什麼？因為它是幻相，不是真的。念念是緣，緣生，緣聚則生，緣散則滅。生的是幻相，生出來的這些事相、這些形相，都是虛幻的幻相。譬如電影放映機一秒鐘開關二十四次，一開一關，那個就叫念念。我們的念頭一個生一個滅，就像老式的電影，那個開關一秒鐘開關二十四次，就是生滅二十四次，那個開關就是念念，一念接著一念，影像投射在銀幕上，那就是生滅。

為什麼說「不生」？時間太快了；不能這個說法，這個講法講不通。不生是什麼意思？銀幕上沒有留下痕跡，這叫不生。我們不能說時間因為太快所以說它不生，這個說法是講不通，你看到明明有生。所以這個不生的意思，銀幕上沒有留下痕跡。你看電影打在銀幕上，銀幕上有留下痕跡？有印上去嗎？沒有，所以這個叫不生。我們眼睛的速度趕不上放映機的速度，如果我們眼見東西的速度跟放映機的速度是平等的，那我們看到是一張一張的底片。就是這個速度不一樣，我們沒有看到一張一張的，是看到它一張一張連續的相似相續相，連續，雖然連續，它確實是不生，銀幕上一絲毫沒有沾染，不生。不生，哪來的滅？

所以說念念不滅是假的，不是真的。放完了，銀幕上一片空白

，沒放也是一片空白，我們用這個銀幕來比喻，會很清楚體會它是怎麼一回事。用這個銀幕比喻我們的自性本體，就像銀幕一樣，一切都是空白的。但是我們自性能現依正莊嚴，我們現在看到整個世界山河大地，是我們自性這個銀幕現出來的，跟這個道理完全相同，只是頻率不一樣，我們自性裡面的頻率簡直不可思議。頻率有時候快、有時候慢，譬如水，水是液體狀態，水蒸氣是氣體的狀態，冰是固體的狀態，它是同樣一個東西，它的分子都是水，為什麼會有這樣三種狀況？頻率不一樣。頻率很慢，變成冰；頻率快，它就變成水；再快，它就變成氣，水蒸氣。現在我們知道，不管它的頻率快慢，都是念念不生、念念不滅。八地菩薩看這個不生不滅，極微細的波動他能感受到，他看到事實真相，這個念頭念念在動。

念頭在動，一動它就現出這個相。相，我們今天講物質現象，其實物質現象是假的，不是真的。物質現象裡面同時還有精神現象，精神現象是見聞覺知，這是性德。這個讓我們了解一個事實真相，就是所有的現象，無論是精神現象、是物質現象、是自然現象，全是心波振動所現的境界，心裡波動所產生出來的幻相。所以佛家講「心外無法，法外無心」，「一切法從心想生」，法從哪裡來？法是心現的。心怎樣現這些法？心在振動時候，它就出現。這個念就是心動，念頭動。動，它就出現；不動，它不出現。動的時候，不能說它有，它不生不滅；不動的時候，不能說它無，它一動就能生萬法，依正莊嚴立刻就現出來了。我們今天見的這個相是念念的相續相，這個相續相的所有一切現象都是幻相。《金剛經》上比喻「如夢幻泡影」，好像作夢一樣，幻是幻化的，好像水泡，好像陽光下的身影，它是虛幻的。你不能執著，你要執著，你就錯了，你就迷了。不但不能執著，最好也不要分別，沒有分別的必要。

『亦不隨心外念境界』，心外沒有境界，境界是從念產生的，

是幻相，所以心外無法。但是我們今天迷了，我們會受心外這個境界所轉。本來是境隨心轉，迷了之後妄心就隨境轉，這就壞了。我們要知道事實真相，不被外境所轉。

【然後以心除心。】

前面這個心是真心，後面這個心是妄心。『以心除心』，我們用真心，不用妄心。什麼是真心？真心就是他沒有念頭，有念就是妄心，那不是真心。你會用真心，你就是佛；你知道用真心，你就是佛，你就不是凡人。十法界全部用的是妄心，阿賴耶識是妄心，八個識，識心，那是妄心。十法界的佛、菩薩、緣覺、阿羅漢、天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄，這個十法界。十法界，六道法界加上四聖法界，統統還是用妄心，不是用真心。四聖法界的聖人，他妄心用得正，相似即佛，很相似，但他不是用真心，接近了，還不是真的，他還是妄心。只有入一真法界的這些大菩薩，他用的是真心。所以這個十法界全用的是妄心。

交光法師註《楞嚴正脈》，他提出來，世尊的本意是教人捨識用根，識是妄心，我們講八個識是妄心。根，根是真心，就是「以心除心」，根是六根的根性。我們六根，根中之性。識是六根的分別，眼識，眼見色，分別色法；耳識，耳聞聲，分別音聲。根性是了別，它不是分別。根性是了別，了是明瞭，明瞭它沒有分別。根性像鏡子一樣，鏡子照外面景像照得清清楚楚、明明白白，它沒有分別。沒有分別，那是見性，用見性見色；用聞性聞音聲，用鼻性嗅香，用舌性嘗味，沒有分別、沒有執著，這是用真心。我們見色，眼睛一張開，第一念接觸的是見性見，那是第一念。第一念我們不知道，很快第二念就變成眼識見，第一個是見性，很快就變成眼識了。如果你永遠保持第一念，不落在第二念，那你就前後際斷，就是法身菩薩了，就入一真法界。

【心若馳散即當攝來令歸正念。】

我們的心是散亂的，胡思亂想，前面一個妄念滅，後面一個妄念又生，止不住，怎麼辦？得要用善巧方便把它止住，『歸正念』，正念稱性。下面一段：

【常勤正念唯心識觀。一切魔境自然遠離。】

這個唯心識觀，在《占察善惡業報經》有提到這個觀法，這是給凡夫根性比較鈍的，修這個觀法比較能得力，有下手處；根性利的，在《占察經》講，可以修真如實觀，用真心。

好，這一堂課我們就學習到這裡。我們壬寅年快過去了，再過兩天就過年了，『常勤正念唯心識觀，一切魔境自然遠離』，我們就留在明年繼續來錄製。祝大家新春吉祥，福慧增長，法喜充滿，闔家平安。阿彌陀佛！