

千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經 悟道
法師主講 (第十七集) 2011/3/31 台灣華藏淨宗
學會 檔名：WD15-003-0017

請大家合掌，我們來念開經偈，「南無本師釋迦牟尼佛（三稱）。無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義」，請放掌。《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學大家好，阿彌陀佛。請大家翻開經本第二十六頁第一行，我將這段經文念一遍：

【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。】

到這裡是一段，這一段是接上面，我們昨天學習的。觀世音菩薩正式向大眾宣說「大悲心陀羅尼咒」，這個咒說完了之後『大地六變震動』，「六變震動」就是我們前面學習過的六種震動，這是一種瑞相。這種震動我們沒有感覺，不是大地震，這個我們不能誤會。這個震動它是一個瑞相，我們沒有感覺，就像小孩子在搖籃搖來搖去，搖籃有在動，但是小孩子睡得很舒服，他沒有感覺在動，就如同這個情形。所以佛菩薩說法時時刻刻都有這些瑞相，我們眾生並沒有感覺、並不知道，唯有證果的聖人他們知道、他們看到，我們一般凡夫不知道，沒有感覺。我們凡夫業障重，對於這些瑞相我們雖然沒有明顯的見到，但是也會感受到這個氣氛很祥和，身心很安穩，這是冥冥當中佛光的注照。如果我們冷靜的去體會，也能感受到冥益。冥益就是暗中的加持，不是明顯的。

下面講『天雨寶華繽紛而下』，「天雨寶華」，雨它是一個動詞，像下雨一樣，寶花從天而下。『繽紛』就是非常美麗的，就像我們現在看放煙火一樣，形形色色。當然煙火是不能跟瑞相來相提並論，但是我們從現前能看得到的這個景像來想像，可以能夠大概體會一點天雨寶花繽紛而降那種情況。當然我們是要親自見到才能清楚明瞭，我們現在想像總是跟實際情況差距非常之大，我們無法去想像的，唯有自己親自看到，才能夠清楚明白。這些都是瑞相。

『十方諸佛悉皆歡喜，天魔外道恐怖毛豎』。觀世音菩薩宣說大悲心陀羅尼咒，十方諸佛聽到都歡喜讚歎。為什麼「十方諸佛悉皆歡喜」？十方諸佛共同的願望，就是希望一切眾生離苦得樂，早日解脫苦海，能夠在六道生死輪迴早日得到解脫，能夠早日成佛，跟諸佛一樣，這是十方諸佛共同的願望，所謂「眾生無邊誓願度」，這是一切諸佛共同的願望。觀世音菩薩宣說大悲心陀羅尼咒，這個對眾生利益太大、太殊勝了，當然十方諸佛都歡喜讚歎。

「天魔外道恐怖毛豎」，十方諸佛歡喜讚歎，天魔外道就恐怖了，這個毛豎是形容，形容很恐怖，汗毛都豎起來了。「天魔」從狹義的來講，經典上給我們講，在欲界第六層天，有一層天就是天魔住的，在欲界第六層天，有一些天魔就是住在這一層天。天魔他就是放不下控制的欲望，他看到有人有能力修行證果超越三界六道，他心裡就恐慌了，他感覺到他管轄控制的這些眾生又跑掉一個了，他很不喜歡看到眾生能夠脫離六道生死輪迴。因此釋迦牟尼佛示現在我們人間八相成道，天魔就來干擾、來擾亂，要來破壞。所以八相成道有一相就是降魔，降伏天魔。這是從狹義的來講。從廣義的來講，這個魔就是折磨的意思。天魔就是外面的誘惑，外面五欲六塵、名聞利養這些誘惑，讓我們內心起貪瞋痴，這些都是屬於天魔。折磨我們身心不能斷煩惱、不能得定、不能開智慧，所以魔是

折磨。魔這個字在古字，梁武帝以前，下面是石頭的石，就好像我們磨刀那個磨的字一樣，就是折磨的磨。梁武帝看到折磨這個磨，他感覺這個折磨比見到鬼還恐怖，所以他就把它下面改過來，改成鬼這個字，沒有用石頭那個石字，原來是石頭那個石。所以這個字是梁武帝那個時候新加的，就是人受盡折磨比見鬼還可怕，就用鬼字來代替，所以這個字就有改動。我們知道，魔就是折磨我們身心不得安穩的，干擾我們身心，這些統統是魔，這是從廣義的方面來講。

「外道」是心外求法，他不懂得往內求，一昧的向外攀緣去求，這個就叫外道。所以外道也不是罵人的話，就是說一般世間人他不知道要向內心去求，都是向心外去求，這是錯誤的。向心外求都沒有結果，錯誤的；如果向內心求就能解決問題。向內心求，求成佛都能做到，何況世間的這些人天福報？當然這個就很容易，可以求得到，關鍵要懂得往內心求，不能往心外去求，就是我們一個改造命運，你也不能往外求。不但佛法講向內心求，就連儒家、道家，我們中國儒家、道家都是教我們往內心求。中國儒道，這是世間的聖賢，他們都懂得往內心求，求人天福報，求仁義道德、人天福報。所以我們連改造命運，像了凡居士一樣，改造命運，不往內心求，往外求求不到。雲谷禪師給了凡居士開示，也是給我們開示，你往心外去求，那是「求之有道，得之有命」。求之有道，這個道就是方法，你有求的方法，方法很多，譬如說求財富，經營各行各業都是要求財富的，從事士農工商，求財富、求名利有這些方法，但是能不能求得到？就要看你命中有沒有。譬如說你命中有財庫，那你能求得到，像《了凡四訓》講的，譬如說你這一生當中命中有一百萬的財富，你用什麼方法去經營，你一定可以得到這個錢財；你有一千萬的財富，不管經營什麼事業，你也可以得到；你有一億

的財富，你命中有的，不管經營什麼事業，用什麼方法都可以得到，這是命中有的。命中沒有，你用什麼方法去求都求不到。

世間財富，哪一個人不想發財？世間人，人人都想發財，一天到晚在努力工作，忙忙碌碌的，為了什麼？就是為了財富名利，為了這些。但是有些人他求到了，有些人他求不到，求不到的人並不代表他頭腦不好，求得到的人並不代表他就很聰明，這個不一定。有的人他並不是很聰明，但是他做什麼事業他都能發財；有的人很聰明，但是他做什麼都賺不了錢，甚至還虧本、還負債，這個我們在現實社會上看到很多。你說賺不了錢的人，他頭腦就比賺到錢的人差嗎？也不一定，這個也不一定，這是什麼原因？佛法講得清楚，他命中有。命中有他是怎麼來？過去生修的。過去生修財布施，這一生得財富，過去生財布施修得多，這一生得到的財富就多；過去生財布施修得少，這一生得到就少；過去生如果都不修布施，這一生真的窮得連吃飯都成問題。財布施得財富，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽，這是佛在經上給我們講的。我們要得財富就要依照佛教導的，向內心去求，要修布施。如果心外求法，那就求之有道，得之有命，你有求的方法，但是能不能得到？要看你命中有沒有，過去生有沒有修，如果過去生有修，求得到。這個求得到，其實也不能說是求，他不求他也會得到，因為過去生有修。

怎麼樣才叫求得到？就是你命中沒有，你過去生沒修，這一生命中沒有。譬如說財富沒有，你賺不了錢，你這一生知道向內心求。怎麼向內心求？自己修布施，施捨。你這一生努力的修，修個三年、五年，你的命運就改了，原來是沒有財富的，這一生努力修學求到了，求到這個財富了。這一生頭腦很不好，很不聰明，過去生缺乏修法布施，這一生我們懂得的方法、技術，世間法有利益社會大眾的，我們無條件的、很樂意的去教導別人，不吝法，只要人家

願意學習，我們都不保留、都會教給他。你在世間法，看教哪一方面的，將來你這一方面的聰明智慧就比一般人要高。譬如說現在我們看到有一些天才兒童，五歲打珠算就很厲害，他的智商很高，大家覺得很奇怪。如果學佛知道這個三世因果，一點都不奇怪。有的人四、五歲鋼琴就彈得很好，那天才。其實沒有什麼天才，都是過去生修的，過去生帶來的習氣。過去生怎麼修？他樂意教人，沒有條件，只要人家願意學，他不保留，歡歡喜喜教別人。看他教什麼，他在這方面，他就會有卓越的成就。還有些醫生醫術比較高明，也是這樣，過去生他喜歡教人，不保留。

所以現在我們看到有些祖傳祕方，那些人不懂得法布施，唯恐人家學過去他賺不到錢，他的祕方、祕訣都不肯教人。這在《太上感應篇》講，這是要記過的，「壅塞方術」，這要記過的。他這一生得到一點利益，來生這方面的聰明智慧就沒有了。這個為什麼沒有？業障，自己造了這個惡業，把自己的智慧障礙住了。這是世間法，看哪一方面的，你樂意教人、樂意布施，只要人家願意學，你就樂意教。當然他不願意學的，你要教他還不接受，當然那是沒有辦法。人家肯學習的，你不吝法，看你教哪一方面的，你都會有卓越的成就。佛法也是如此，佛法你樂意做法布施，像我們現在道場做這些法寶流通，唯恐人家不聽，希望大家都有成就。

如果吝法，像周利槃陀伽，他過去生就吝法。過去生他是什麼身分？三藏法師，經律論三藏都通達，那不容易！你能通一藏就不容易，何況三藏？但是他有個習氣，人家要向他求學，他都保留一點。為什麼保留？怕人家學去了比他高，講經說法學得比他好，他就保留，吝法。所以死了一轉生一投胎，投到釋迦牟尼佛的會下變成其笨無比，連「掃帚」兩個字都記不住，記前面那個字後面這個字忘了，記後面這個字前面那個字忘了。跟佛出家，他哥哥罵他，

「四句偈你都記不起來，你還能出什麼家？」就趕他回家了。他哭哭啼啼的去見佛，佛把這個因果說出來，教他掃落葉，掃除心地的污垢，教他念這首偈，很簡單的，天天掃樹葉就天天念這首偈，到最後心定了，智慧開了，也證阿羅漢果。這是說吝法，他得到這種愚痴的果報。佛法、世間法都是有因果。

所以法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽，你要去修。從內心發心去修，從內心去求，從自己內心去做調整改變，那外面的境界就改了。所謂境隨心轉，外面的環境是隨我們的心在轉變的，你心好了外面環境就轉好，心不好外面環境就轉不好，境界是隨人心在轉變的。如果你不知道從內心求，一直往外要怎麼改變、怎麼改變，那真的就像《了凡四訓》講的，「求之有道，得之有命」。你不知道那個原因是從你內心製造出來的，你不從內心去調整，一直要從外面去調整，你怎麼調都沒有用，那就叫心外求法，叫外道，錯了！所以過去有人說看地理風水，一天到晚去看風水，如果你心地好，你去看可以得到好的風水。如果心地不好、心地不善，縱然得到好風水，那你去住了沒多久，那個好的風水也被破壞了，變得不好了。反過來講，不好的風水，一個好心的人，行善積德的人去住，不好的風水它也會變成好的，這是境隨心轉。這是內學，佛法叫內學，經典叫內典，這個意思就是告訴我們，你不能往心外去求，要往內求，從我們自己內心做個調整。

所以《了凡四訓》裡面雲谷禪師的一段開示，我們也跟大家念念。這裡是講到觀音菩薩說這個神咒，我們想持這個咒要有靈驗，《了凡四訓·立命之學》雲谷禪師有給了凡居士開示這一段，我們要常常讀一讀、常常去體會，才知道怎麼念。我把這段文念一遍：「雲谷出功過格示余，令所行之事，逐日登記，善則記數，惡則退除，且教持準提咒，以期必驗」。這一段雲谷禪師拿出功過格給了

凡居士，教他記功過格，就是每一天做多少好事、做多少壞事都要記，逐日登記。善則記數，惡則退除，我們今天做幾樁好事把它記起來，做幾樁惡事也要記起來，譬如說做了十樁好事，但是也幹了九樁壞事，這個十要減掉九，剩下一件；如果做了九樁好事，幹了十樁壞事，那倒貼了。它這個善是這樣記的，不能只有記善的，你那個過不記。記功過格的標準，一般是以《感應篇》，《太上感應篇》。在佛門裡面蓮池大師也根據道家修仙的功過格，把它改編為佛門三寶，「自知錄」，我們道場也印過。明朝蓮池大師有編的「自知錄」，就是功過格。我們同修要學習這個也可以參考蓮池大師的，這是以佛門我們學佛的同修來記可能比較相應。除了記功過格，且教持準提咒，以期必驗。準提咒在佛門裡面也很有名的，也是觀音菩薩講的，大悲咒比較長，準提咒很短。

「語余曰：符籙家有云，不會書符，被鬼神笑，此有祕傳，只是不動念也，執筆書符，先把萬緣放下，一塵不起，從此念頭不動處，下一點，謂之混沌開基，由此而一筆揮成，更無思慮，此符便靈」。這是雲谷禪師教了凡居士持準提咒的方法，他根據符籙家（道教畫符籙的，道士畫符的）有一句話講，「不會書符，被鬼神笑」，就是說做一個道士，你不會畫符就會被鬼神看笑話，這是符籙家他們講的話。也就是說做一個符籙家，做一個道士畫符籙的，你不會畫，鬼神就笑話你了。「此有祕傳，只是不動念也」，符籙家這裡面有一個祕密的傳承，這個祕傳就是祕訣，我們一般講祕訣，這個祕訣傳下來了。這個祕訣是什麼？只是不動念也，就是你心裡的念頭不動，那就靈了。

「執筆書符，先把萬緣放下，一塵不起」，這是講符籙家他畫符。畫符，以前我小時候、年輕的時候也去看過一些道士畫符，畫符很快很快。什麼收驚的符，小孩子受到驚嚇不安，以前像我母親

她都會帶我們去給這些符籙家畫一畫符，然後安神，不然你會受到驚嚇。廟裡面都有人會畫，小時候我母親也常常會帶我們到行天宮，民權東路的行天宮，去給那些穿著長袍的神職人員，去給他們畫一畫；然後受到驚嚇的，胸口給你拍一拍，就回家，就平安了。符也有畫一畫，化成灰然後放在開水裡面，去攪一攪讓灰沉澱，讓你喝下去的，這個我也都喝過。道士畫符，他要畫這個符之前，要先把萬緣放下，一塵不起，心裡也不能想事情，不能想等一下做什麼、等一下做什麼，不能想。所有的萬緣都要放下，一塵不起，心裡意地裡面打掃得乾乾淨淨。

「從此念頭不動處」，他要先收攝念頭，讓它不要動，念頭不動的時候點一筆，一直畫畫畫，畫到這一道符完成，畫的這個過程當中不起一個妄念。這第一筆點下去叫混沌開基，「由此而一筆揮成，更無思慮」。混沌開基這一筆點下去沒有動念，這樣畫下來，這個過程都沒有起一個念頭，更無思慮就是沒有思考。畫這道符的過程沒有起一個妄念，「此符便靈」，這道符它就靈了。所以以前我看道士畫符，收驚符，還有化骨符的，吃雞腿被雞骨頭，還有吃魚，被魚刺卡到喉嚨，以前醫院沒這麼發達，都靠這些。還有止血符，這個止血符我也看過一個道士他持三炷香，念念有詞，「急急如律令」，然後血就止了。但是那個道士有講，他說這個是小動脈才行，大動脈就不行了，這個止不住。這個符這樣畫下去，更無思慮，此符便靈，這個符就靈了；如果在畫符的過程，你動一個妄念，這道符就不靈了，沒效果，關鍵在這個地方。

「凡祈天立命，都要從無思無慮處感格」，凡是你要祈天立命，祈是祈求，天有天然的意思，立命，我們要建立自己的命運。「命自我造，福自己求」，你要立命，你要求什麼，你求不能一天到晚打妄想去求，那求不到。你發一個願，這個願發了之後，你就不

能再去想，要從無思無慮處去感格，你心要打點得清淨才會有感應。你一天到晚在那邊打妄想就造成障礙，佛菩薩要加持也加不上。立命之學在儒家就講，你看「孟子論立命之學，而曰：夭壽不貳。夫夭與壽，至貳者也。當其不動念時，孰為夭，孰為壽？細分之，豐歉不貳，然後可立貧富之命；窮通不貳，然後可立貴賤之命；夭壽不貳，然後可立生死之命。人生世間，惟死生為重，曰夭壽，則一切順逆皆該之矣」。孟子是儒家的，我們中國稱孔子是至聖，孟子是亞聖，孟子是孔子私淑的弟子。孔子過世了，他把孔子留下來的著作拿來學習，不懂的地方請教孔子的學生，後來他也學成就了，成為一代聖人，繼孔子之後成為亞聖。所以我們現在一般講孔孟、孔孟，孔子、孟子代表儒家，代表中國儒家。孟子他就懂得立命之學，怎麼建立自己的命運這個學問。

「而曰：夭壽不二」。實在講，中國儒家這些學問，真的超過佛教的小乘，你看立命之學它跟大乘教義就相應了。你看大乘講不二，不二法門，你看孟子就能悟到不二，夭壽不貳，夭是短命、夭折，壽是長壽，夭跟壽怎麼不二？「夫夭與壽，至貳者也」，我們世間人看，短命就短命，長壽就長壽，這是兩碼事，怎麼會不二？不二就是一不是二。下面他有解釋，「當其不動念時，孰為夭，孰為壽？」為什麼有夭、有壽這種現象？這現象從哪裡來？從你的妄念分別執著來的，當你心裡念頭都不動了，有什麼夭、有什麼壽？沒有了。沒有叫什麼大家知道嗎？你不動念的時候，不動念的時候就是我們常常在念《無量壽經》，就無量壽了。你不動念不都無量壽了嗎？個個都無量壽。那現在我們凡夫為什麼看到有短命的、有長壽的？你有分別執著，你起心動念。原來是無量壽，變成有夭有壽，這從妄想分別執著，是分別執著產生的。不分別、不執著，這些都不存在，從這個地方建立命運，它理論基礎就從這個地方建立

的。所以你不動念的時候，哪有什麼天、哪有什麼壽？沒有了，這些都是虛妄的。你不動念，你才能見到事實真相；你動念，你見到都是虛妄的相，假的不是真的。

「細分之，豐歉不貳，然後可立貧富之命」。這是舉出過去農業社會，五穀豐收，這是豐年收成好，大家都有好日子過。歉就是歉收，歉收這個季節不好，大家生活就比較艱苦了。你能夠豐歉不貳，也不動念，然後可立貧富之命。「窮通不貳，然後可立貴賤之命」，窮就是說不得意，沒有人提拔；通是通達，有人提拔，得到名望地位，這是通。窮就是沒有人認識他，窮途末路。但是窮跟通不二，你不起心、不動念，你窮也好，通也好，都如如不動，然後可立貴賤之命。立就是什麼？操縱在自己，貴賤自己就能作主了，你自己可以求，可以改變。「夭壽不貳，然後可立生死之命」，夭壽，長壽、短命，你不動念、不二了，然後你可以立生死之命。生死之命是怎麼立？你要求長壽也可以，你要早一點走也可以，這個在佛法講，你就能夠生死自在了。

「人生世間，惟死生為重，曰夭壽，則一切順逆皆該之矣」。我們人生在這個世間，哪一樁事情最重要？就是一個死、一個生，你想想是不是這個最重要？最重要的講夭壽。我們人生在世間，譬如說你很有錢，很有地位，很有名望，你的產業很多，像現在的大企業家，你要有壽命才能享受。你壽命一旦終止了，這一切都不歸你的了，你的名望，你的地位，你的財富，你的產業，你的親情，包括自己的身體，沒有壽命，死了，沒有一樣帶得走，都不歸自己的。所以壽命在一切享受當中它擺在第一個。因此《無量壽經》西方極樂世界把無量壽擺在第一個。為什麼把它擺在第一個？你有無量的壽命，才能享受無量的快樂。如果沒壽命、短命，那你一切都落空了。像我們人在世間，你有壽命才能享受你的財富、地位，享

受這些；你死了，這些都享受不到，就落空了。所以所有的無量，無量壽是第一個。

我們人在這個世間也是一樣，你每天忙忙碌碌的，買房子、建立事業，你想一想，我們還能活幾年？有沒有算算這個？所以這次在大陸，我給同修講，現在忙著營造怎麼建、怎麼建。我們到澳洲去，也看到很多台灣的同修，公司的大老闆，他們去買別墅，很多都空在那裡，人回來台灣，都請我去參觀。我們看一看，花了那麼多精神財富，花下去，他一年能夠去住幾天？恐怕那個房子買了住不了幾天就再見。那帶得走嗎？壽命沒有了，這一切都用不上了。所以講一個天、講一個壽，把所有的順逆、所有的全部都包括了，這是最重要的。所以這個是祈天立命，你要怎麼去求？就是不能起心動念，起心動念就變打妄想，妄求，你要用清淨心去求，要有願，沒有妄求的念。

譬如了凡講，他起個心，動個念，他要求兒女。這個願發了之後，他就不能一天到晚想兒女什麼時候來，一天到晚在想這個，這就不行。譬如說你要想求財富，「怎麼還沒有賺到錢？到底什麼時候才會賺到？」一天到晚在打妄想，這自己又產生障礙。你發這個願，我要求財富，在佛菩薩面前發了願，你就放下萬緣不要想，心地清淨，多做好事，只問耕耘，不問收穫，到最後果報它就自然現前，你不求它就自然會現前。今天澳洲墨爾本一個居士打電話給我，他說現在在修懺悔，他說還沒有學佛之前，他也造了很重的業，就是墮胎，他跟女朋友懷孕了，勸女朋友墮胎，他說最少墮六個，最少有六個。然後現在這個果報報在他兒子身上，他的兒子變得很不正常，他知道這個是他的報應。所以說他也懺悔要改過，現在學佛知道錯了，問我有什麼具體的做法。我就勸他學了凡，我說你先學了凡在佛前發願修三千件善事，迴向給你兒子，迴向給你殺害的

嬰靈，這樣會有感應，勸他這樣修。我也勸他依照「自知錄」去修，就是功過格，這樣去修比較有具體的效果。這是舉出一個例子。修的過程當中，你就不能一天到晚，「我這個兒子到底是再過幾天會好？」如果是這樣就有障礙。所以他要把這個放下，感應就很快，它的祕訣就在這個地方。但是我們現在求的人，他都不懂這個祕訣，一天到晚，「到底什麼時候才會有感應？」一直在打妄想，自己造成障礙，佛力加持自己障礙住。

「至修身以俟之，乃積德祈天之事。曰修，則身有過惡，皆當治而去之」。修，修身以俟之，俟就是等待的意思，我們修正自己錯誤的思想言行，好事盡量去做，這個是積德祈天的事。曰修，則身有過惡，皆當治而去之。修就是修什麼？我們修行就是我們身口有過失、有惡業，皆當治而去之，治而去之就是把它去掉，要改過來。身就是我們平常日常生活。這次我到大陸去，有幾個同修百七都來參加護持，北京也有幾個居士來，到杭州上海來，陪同去做法會。一個居士他的同修在演連續劇的，年紀輕輕的，每天早上我起來吃飯，他還在睡大覺。我就跟他講，我說我們修行就是要修什麼？你的生活習慣要調整。我就跟他講，不能說師父起來吃飯了，徒弟還在睡大覺，這個就不像話了。後來他也很受教，也改過來了，聽到我要起來吃飯，他就急急忙忙的，還剩下十分鐘就趕快來。我都訂個時間，七點或者七點半吃早餐，他趕快下來，這個就是修。我們講了，如果他不能接受，對他就沒有幫助。所以修行，實在講就是修我們這個生活習慣。以前我在家的時候，生活習慣也不好。在當兵的時候生活比較正常，幾點睡覺，幾點起床，照表操課，身心都比較健康。一般如果去部隊當兵，平常在家裡身體不好，去當兵身體反而好。為什麼好？因為他生活有規律。在家裡生活沒有規律，該睡的時候不睡，該起來的時候不起來，違反自然，你身心就

不健康了。

佛陀規定我們十點睡覺，能夠照佛陀這個規定去睡是最好，所以我們台北雙溪山上十點睡覺，四點起床。以前佛陀時代規定出家人是睡到兩點就要起床，十點到兩點，中夜睡眠。中夜睡眠也符合中醫講的，晚上十一點到凌晨一點，子時是肝臟休息的時間，要讓它休息。所以子時你能睡得到，比吃補要好。所以有些人熬夜，超過這個時間睡，肝臟都不太好，第二天睡得很晚，爬不起來，身體就不好。所以佛規定十點到兩點中夜睡眠很符合中醫的理論，剛好子時都在當中，他睡到兩點起來，精神很好。但是我們現在出家人體質不如佛陀時代那個時候的出家人，遠遠不如，不要說佛陀時代，跟古人、跟五十年前的人都不能比。現在人體質差很多，所以必須要加兩個小時，要睡六個小時。六個小時如果你睡得好是夠了，有的人他睡眠比較少，他四個小時睡得很好、睡得很沉、不作夢，他四個小時也足夠。如果睡不好要加兩個小時，最多八個小時，超過八個小時，睡太久了反而不舒服。這些都是修身，我們身體有些過惡、有些不好的習慣，把它修正過來，這個叫修。

「曰俟」，俟就是等待。但是我們等待，你不能一天到晚在那邊打妄想，在那邊起心動念，那個不是叫俟。俟是什麼？「則一毫覬覦，一毫將迎，皆當斬絕之矣」。覬覦就是你有非分的念頭想要得到；將迎，還沒有來的事情，一直去想，這個念頭，起心動念想過去、想現在、想未來，妄念紛飛。譬如說你要求財富，你不能一天到晚起心動念，「要怎麼樣賺到錢，怎麼樣得到錢」，不能起這個念，這個念頭要起來趕快把它斬掉。將迎是希望，一天到晚盼望著，這個念頭起來也要把它斬掉，你這個心收拾得乾乾淨淨，像俞淨意公這樣，收拾得乾乾淨淨。皆當斬絕之，一起來馬上斬掉，不要讓它起來。「到此地位，直造先天之境」，如果你到這個地位，

直接造先天之境，你歸到先天。先天是什麼？我們本來的心就是沒有念頭，起心動念那些都是妄念，那是假的，你要回歸到原來的清淨心，我們修淨土講清淨心，大家比較容易明白，先天就是回歸到清淨心。你的心本來沒有念，現在起的念是妄念，它是虛妄的，它不是真的，我們不能去執著那個妄念，不能去回憶那個妄念，也不要再去擔心那個妄念，統統放下。

「即此便是實學」，如果做到這樣，就是真實的學問，真實的學問就是這樣。但是要做到這樣，當然我們說一說，這個也不容易，因為我們的妄念無始劫以來起得太多了，現在心要靜一靜都靜不下來，它自己會跑出來，我們也沒有刻意去想，它自己就跑出來。雲谷禪師也知道了凡，他這樣跟他講，他是明白了，但是一下子也沒有辦法做到，所以再教他持準提咒。「汝未能無心，但能持準提咒，無記無數，不令間斷，持得純熟，於持中不持，於不持中持，到得念頭不動，則靈驗矣」。這一段是雲谷禪師教他持準提咒的祕訣。他說你還未能無心，你現在還做不到無心，叫你不要起心動念，那是辦不到。那怎麼辦？但能持準提咒，但就是說你只要能夠持準提咒。這個怎麼持？持就是一個提手旁，一個寺，侍候的侍，就好像我們拿茶杯，你不持，不持它就掉下去了，你持咒也是這樣。持準提咒，雲谷禪師教他無記無數不令間斷，就是說你持這個咒不用計數。一般我們持咒念佛都會記數，像念珠也是一種記數的方式，現在還有人用記數器。這些方法都可以，你要記數也可以，不記數也可以。雲谷禪師教了凡是不用記，你不要刻意的去記，你只要一直念。

不令間斷，關鍵就是不要讓它間斷，嘴巴沒有念出來，心裡念頭還是都在念那個咒。關鍵在那個念頭，你口沒有念，心要念。持就是保持，你這樣一直念要保持，不要讓它中斷。持得純熟，你持

到很純、很熟了。「於持中不持，於不持中持」，就是你持到純熟，你持咒的時候於持中不持，你在持咒的時候沒有刻意的去持；於不持中持，雖然沒有刻意的持，但是綿綿不斷，心裡念頭都是這些咒語。「持到念頭不動，則靈驗矣」，這個咒語念到你那個念頭不動了，這個咒一提起來所有妄念都控制住了，這個時候你念的咒就靈了，跟畫符的道理是一樣的。畫符念咒是這個原理，我們念佛也是這個原理。現在我們念佛大部分都會夾雜，都會夾雜進去妄念，大概有一句、兩句不夾雜。但是我建議大家可以採用印光祖師這種十念，十句記數，他念一句南無阿彌陀佛，心裡默記一，你一直從一到十，然後不能記太多，記到十，再重覆一到十、一到十。如果一到十還嫌太長，可以三三四，一到三，四到六，七到十。如果能數一到十，念一句數一，念兩句數二，這個幫助我們伏妄念也很有效果，時間不長，這個方法我們可以參考。

過去台中李炳南老居士教人念一百零八句，他教念一百零八句是做早晚課，早課一百零八句，晚課一百零八句。當初我們乍聽，早晚課才一百零八句阿彌陀佛，那這個很快就做完了。後來聽他們說明才知道，那也很不容易。就是這一百零八句念的過程當中你不能起一個念頭，你起一個念頭，那就不算，重來；念到一百零七句起一個念頭，那一百零七句不算，重來。這個早晚課也不容易做，這個剛開始的時候，恐怕這個早晚課要做的時間，不曉得要做多久才及格。這一百零八句是時間長，印光祖師這個十句，這是時間比較短，比較短控制念頭不起來，在短暫的時間控制不起來比較容易，時間太長你要控制不起一個念頭，這個比較困難。所以你念一部經從如是我聞到信受奉行，這一部經念下來不起一個妄念，那一部經就靈。那一部經，我們念《彌陀經》最快的要十五分鐘，這十五分鐘你能不能不起一個妄念？大家可以試試看。如果念《無量壽經

》最快也要一個半小時，一個半小時你能不能從頭到尾不起一個妄念？那難度更高了。

經文長，長時間你要不起妄念，這個難度高。當然這麼長的時間你都不會起心動念，當然它的效果很好。你愈長的時間不起心動念，它的效果就愈好，這是一定的。但是不容易做到，特別我們初學不容易做到，不要說初學，老修都不容易做到。所以過去老和尚講經也常講，以前老同修打佛七，念了幾十年的佛，他說這一枝香下來還會起一、二個妄念，一枝香下來。一枝香，大概我們一般的香是一個半小時，就是一個半小時當中念佛還會起一、二個妄念，這是念了幾十年的。可見得收心就是要下功夫。當然天下無難事，只怕有心人，它訣竅就在這個地方，你念到念頭不動，它就靈驗了。念準提咒是這樣，念大悲咒也是一樣，我們要舉一反三。不管你念哪一個咒，這個原理都是一樣的，只是個人選擇念哪個咒不一樣，但是原理原則統統一樣，沒有例外的。包括念佛也不例外，念經、念咒、念佛都是這個原理，念到你念頭不動，它就靈了；你念得不靈，就是你還在打妄想。所以念大悲咒也是這樣的，我們要從這個地方來學習，從這個地方來練習。

我們也聽到古大德講，「念經不如念咒，念咒不如念佛」。經有長有短，當然你要攝心，長經就不如短經。譬如說你念一部《無量壽經》，能夠不起一個妄念，這一個半小時下來，相當不容易，念了幾十年的同修都還會起一、二個妄念，一個半小時。我們先要求念一部《彌陀經》十五分鐘，不要起妄念，我們現在三時繫念做的CD，念的速度也不快不慢，十五分鐘，你先練習十五分鐘不起妄念，這樣慢慢時間再加長就有進步。你這個十五分鐘不起妄念，這個十五分鐘就有十五分鐘的效果；你念十句佛號，十句佛號時間就一分鐘，一分鐘有一分鐘的效果。當然時間愈長效果愈好。但是我

們從短時間先練習，再慢慢加長，能夠念到像雲谷禪師講的，念到念頭不動則靈驗矣，它就靈驗了。現在不管你念哪個咒，都是這樣的原理，你念藥師咒也好，念楞嚴神咒也好，但是楞嚴神咒，五會楞嚴神咒，那等於是一部大經，五會楞嚴神咒念下來不起一個妄念，這個也不容易。大悲咒它不是很長，也不是很短，剛剛好，一般我們受持的人還比較容易，楞嚴神咒就不容易了。這是講持咒的原理原則，我們要念這個咒，必定把了凡這一段，雲谷禪師教的這個祕訣，要常常提起來。

這是講天魔外道恐怖毛豎，觀音菩薩念了這個咒，天魔外道都起恐怖，汗毛都豎起來了。為什麼天魔外道恐怖？下面講了：『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』。這是講證果了，聽了觀音菩薩大悲神咒他就證果了，有的獲得「須陀洹果」，有的人他證須陀洹。須陀洹在小乘來講是初果，證得位不退，我們只要證得須陀洹果，雖然還沒有了生死出三界，但是在六道裡面，你在人天兩道七生七死，七生天上，七次再下來人間，七次生死往返，你必定證阿羅漢，這是講時間最長的。有的根性比較利，時間他還可以縮短，但是最長不會超過七次，這是佛在《四十二章經》給我們講的。也就說你只要證得須陀洹果，你了生死這個時間就可以預期了，好像我們念書，一年級我們入學了，你可以預定時間，念了六年你一定畢業。如果你還沒有上學，那學的時間再長都不算，不算學分的。你證果就算入學，正式入學。這是佛法它的學位，它修學成就的地位，證得位不退，要斷三界八十八品見惑。

「或得斯陀含果」，這是二果，這個還要斷少分的、斷一些思惑，思惑八十一品，這在經典裡面都列得很詳細，斷證位次的品數。斯陀含是二果，二果是一來，他還要再來人間一次。「阿那含」

是三果，三果叫不來，不來就是他在五不還天。在梵天裡面有一層天是凡聖同居土，有凡夫、天人跟證三果的聖人共同住在那個地方。他不用再到人間來，他直接就可以超越三界證阿羅漢，不需要再到人間來，所以叫不來。「阿羅漢果」翻成無學，無學就是我們現在講畢業了，這個階段你學習已經完成了。這個階段完成就是超越六道分段生死，你不會受業力牽引再到六道來受生死輪迴之苦，生方便有餘土。這是小乘四果。

『或得一地、二地、三地、四地、五地乃至十地者』，這是大乘。這當中它省略，翻譯經典省略了，登地的菩薩從一地到十地，十地上去就是等覺，等覺再上去就是妙覺，前面當然包括十住、十行、十迴向、十地。有人證果證到十地，這個地位相當之高，聽到觀音菩薩念大悲咒，他就證得這個果位。『無量眾生發菩提心』，這是講無量眾生沒有證果的他也發了菩提心，這跟佛講完《無量壽經》是同樣的，佛講《無量壽經》講完，有的人就證果了，有的人成佛了，有的人開始發菩提心。每一個眾生根器不一樣，所以聽觀音菩薩講神咒，得到的果證也不同，證得的果位也不同，但總是都得到利益。如果像我們凡夫，有人接觸到了，看到、聽到了，也種個善根種子，這個利益是遠因，現在得不到利益，將來他善根成熟了，他得利益，現在先種善根。天魔外道恐怖毛豎，就是因為這麼多人證果了，超越六道，甚至都快成佛了，這麼多，當然他看了就很恐怖，他管轄的這些子民一個一個都跑掉了，他控制不了，他心就慌了。

像現在我們淨老和尚講經說法，可以說我們當代講經法師，我們淨公老和尚算是當代的大善知識，講的都是正法，幫助人家一生了生死成佛的，這些天魔外道他們也是恐怖毛豎。天魔外道，第六界欲界天那個天魔我們是沒看到，但是在人間這些魔、外道我們看

到了。從哪裡看？來嫉妒障礙那些都是天魔外道，怕信徒跑掉，跑到別的道場去，他就損失了，他這個道場的供養就減少了，又減少一個信徒了，他不恐怖嗎？恐怖！但是淨公老和尚他並不是拉人家信徒，是勸人真正要了生死出三界往生西方淨土、解決現前所有社會家庭問題的。但是天魔外道他心裡的想法、做法，跟佛在經典教的正法不相應，他不聽佛的，有人講正法他就恐怖毛豎了。恐怖毛豎怎麼辦？他就來障礙，那一定的，不然就胡造謠言來毀謗、來污蔑，一定是這些。我們看看經典上講的，天魔看到佛快要成道他來障礙，再想一想這個意思，那你答案就很清楚了。所以講正法的地方都會受到障礙，因為這些人他不喜歡聽。真正要修學的人，他很樂意聽這些法，所謂「良藥苦口、忠言逆耳」，真正要修的人，他就要聽這樣的法，對他才有幫助。這些道理我們都要懂。

這一段我們就先學習到此地，我們講到「無量眾生發菩提心」。觀音菩薩把大悲心陀羅尼咒說完了，很多人證果。我們現在要來學習，根據雲谷禪師教了凡持準提咒這個原理原則來持，必定有感應。所以我們要持這個咒，《了凡四訓》這段「立命之學」雲谷禪師的開示，我們要常常記在心裡，常常提醒，我們這樣才能如理如法來持咒，包括念佛都一樣。下面的經文，我們下次再來學習。下個星期一，因為早上我們淨公老和尚在澳洲打個電話給我，命我到山東泰山，四月五號清明節，去代表淨宗同修祭祖先，早上接到命令，所以又要啟程了。所以我禮拜一又要往山東飛，現在機票是訂禮拜三回來，禮拜三從山東濟南直飛的是早上八點多，很早，回到這裡大概是中午。所以下個禮拜三晚上，如果沒有特別事情，我們下個禮拜三再繼續來學習。下個禮拜三大家可以先電話詢問一下。好，我們今天學習到此地，請大家合掌，我們來念迴向偈：「願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦，若有見聞者，悉

發菩提心，盡此一報身，同生極樂國」。阿彌陀佛，謝謝各位。