

地藏菩薩本願經—羈提波羅蜜音      悟道法師主講      (第  
六集)      2016/6/17      英國倫敦英國華藏淨宗學會      檔  
名：WD14-007-0006

請大家合掌，我們來念開經偈：「南無本師釋迦牟尼佛，南無本師釋迦牟尼佛，南無本師釋迦牟尼佛。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。

《地藏菩薩本願經》。諸位同修，請大家翻開經本第二頁，倒數第三行，我們看經文：「又出種種微妙之音，所謂檀波羅蜜音，尸波羅蜜音」，昨天我們學習到這一句，就是六度第二度持戒度。波羅蜜是到彼岸的意思，也就是布施、持戒六度萬行修學圓滿了，就叫波羅蜜。意思就是已經到彼岸，我們現在話講到位了、圓滿了、畢業了，這個意思。持戒，昨天也跟大家講了很多。實在講，每一條都是無量義，我們只能舉出現前跟我們在生活上相關學習的方面提出來。戒，它涵蓋所有的教誡，凡是佛的教誡也都屬於戒。還有我們世間法，各地的風俗民情、人情世故，以及我們辦事的一些正當的規則，種種都必須遵守，這些統統屬於戒的範圍。所以這個戒，我們也不能只有把他看作律儀戒。戒有三大類：律儀戒，有戒律條文的、明文規定的，像三皈五戒，有條文，這叫律儀戒；攝善法戒，凡是屬於善，與十善相應的，我們也要去做、也要去遵守，像一些善良的風土民情，我們也要遵守不能違背，這個都屬於攝善法戒；第三大類，饒益眾生戒，對眾生有利益的事情，必須要去做，這是慈悲心，如果不做就有違背菩薩的慈悲心、利益眾生的心。所以戒有這三大類。

我們現前能夠學習的，先從《弟子規》、《感應篇》、《十善業》，從這個基礎來學。這個基礎有了，要提升到三皈五戒，再高

層的戒才能做得到。如果沒有這個基礎，連三皈五戒都做不到，更高的戒就談不上，這些我們也要明瞭。現前我們生活起居種種的規律，合乎自然，合乎我們生活上的規律，這個也都叫戒。所以這個戒，它是廣義的，不是狹義的。如果講到究竟，回歸自性，戒也就圓滿了。在《六祖壇經》，六祖大師講，「心地無非自性戒。」我們的自性本來就清淨，本來無一物，這就圓滿了。所以持戒要持到明心見性，才叫尸波羅蜜。這講到第二個，六度第二個。第三：

【羼提波羅蜜音。】

『羼提』也是印度梵語的音譯，翻成中文的意思是忍辱。古印度這個忍，它沒有辱這個字。一般外國大概都是講忍耐，有一些我們中國的辭彙外國是沒有的，在外國的文字語言你也找不到相對的這種辭彙來翻譯，一般就是忍耐的意思。做什麼事情要有耐心、要能忍，忍就是要去承受種種的責任、義務，現在人講承受一些壓力，事情才能做得成。如果不能去承受這些義務、責任，不能承受一些壓力，那什麼事情都做不成。所以《金剛經》佛給我們講「一切法得成於忍」，一切法要成就都必須忍。

辱這個字是針對我們中國古代讀書人，現代讀書人也沒有了，是中國古代讀書人。古代讀書人有志氣，所謂「士可殺，不可辱」。士就是讀書人，我們現在講知識分子，可以把他的頭殺掉，但是你侮辱他，他不能接受，他受不了，不可以受到侮辱，寧願殺頭。所以把這個辱看得很重，過去讀書人把這個辱看得很重。翻譯經典的法師到中國來，知道中國讀書人把辱看得這麼重，所以翻譯經文就翻成忍辱。你最難忍的都能忍，其他就沒有什麼不能忍，是取這個意思。你最不能接受的都能接受，其他還有什麼不能忍受的？也都可以了。所以翻譯經典的法師就採用這個字，是針對中國古代讀書人。

忍辱，我們做什麼事情要忍耐，有時候遇到嫉妒障礙、毀謗，還要接受無理的侮辱，這些都要忍受。在《論語》裡面也講，「小不忍則亂大謀」，就是小小的事情如果都不能忍，大的事情就會被破壞了。所以世間聖賢也教我們要忍，才能成就大事。能夠大忍，就成就大事；能夠小忍，就成就小事業。所以我們事業成就大小，關鍵在我們忍辱功夫有多大，大忍成大事業，小忍成就小事業。遇到一些不順心的事情、不如意的事情，都要去排除、要去面對、要去化解。特別你辦一些事情，像海賢老和尚光碟講，「事非經過不知難」，一樁事情你沒有去經歷過，你沒有去實驗過，就不知道它的難處在哪裡，它的問題在哪裡。必須你去做，你才會發現，你才知道，它的困難在哪裡；如果沒有去做，就不知道困難在哪裡。遇到困難，你不忍怎麼辦？遇到小小的困難就不幹，那什麼事都做不成。因此要很有耐心來處理這些事務，像我們這次在倫敦辦法會，事情也很多，大大小小的，這個當中你要有耐心、要能忍辱負重，耐心去處理這些事務問題，如果遇到一樁小小不如意的事情就發脾氣、就不幹了，那這個事情也就做不成。一動火發脾氣，在經上講，「火燒功德林」，功德都被燒光了。所以忍辱是對治瞋恚。這是講「羼提波羅蜜」。忍辱圓滿就叫波羅蜜，羼提波羅蜜。

忍辱要怎麼修才圓滿？我們現在凡夫地修的總是屬於六道裡面的事情，修得再好也是人天福報，如果你修忍，你可以得禪定，可以生梵天，到色界天去，出不了六道。真正忍辱成就，就像《金剛經》講的，釋迦牟尼佛的前生被歌利王割截身體，肉一塊一塊的割，凌遲處死，忍辱仙人他沒有動一絲毫瞋恚的念頭，他忍辱波羅蜜成就了。他怎麼成就的？《金剛經》跟我們講，忍辱仙人無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，他沒四相。沒有四相，他就沒有對立，沒有我跟人的對立，也沒有眾生，壽者是指時間，他四相都沒

有了。所以佛在《金剛經》講，他說如果我還有四相，那跟我們凡夫一樣，遭遇到這種橫逆的境界，必定生瞋恨心。他四相沒有了，透過歌利王的考驗，他忍辱波羅蜜圓滿成就了，就是此地講的羼提波羅蜜音。我們現在凡夫地雖然還做不到離四相，但是我們也是要不斷的修、不斷的提升，達到破四見。《金剛經》前半段講破四相，後半段講破四見，就圓滿了。

談到忍辱，我們在經典上看到，也在祖師大德註解看到，實際上我們老和尚他老人家也真的是都表演給我們看，布施他做給我們看，持戒也做給我們看。他持的是心地戒，菩薩心地戒，以心地戒為主。心地戒比小乘戒難持，看起來小乘戒好像比較難持，實際上菩薩心地戒難持。小乘戒戒條很多，但是比較容易；大乘菩薩心地戒難，一起心動念就犯戒了。小乘戒起心動念不犯戒，你有動身口才犯戒，所以菩薩心地戒難。他老人家，我跟他學習親近，知道他老人家持戒持得圓滿，忍辱也圓滿。以前在圖書館遇到韓館長，早期的我不知道，但是在圖書館我是親眼看到的，真的修忍辱，沒有一個法師能夠做到這樣的。真的是修忍辱，做給我們看，常常在台上講經，韓館長就在台下指著鼻子罵，還有更厲害的，在此地我就不說了，說來話長。真的是修忍辱，那不是講一講沒有去做，也得力韓館長這樣的一種折磨，成就他的忍辱波羅蜜，這是我親眼目睹。下面講：

【毗離耶波羅蜜音。】

這是講精進。『毗離耶』是印度的梵音，『波羅蜜』就是精進也圓滿。精是純而不雜，進是有進無退。我們老和尚在最近這些年，講席當中特別強調「一門深入，長時薰修」，強調這個。因為看到很多人夾雜，雜進、亂進，他不是精進。精進是一門深入、長時薰修，不管你選哪一個法門、哪一部經典，原則就是一門深入、長

時薰修，這樣才會得定。如果修得太多、太雜心散亂，心不容易定下來。現在很多佛門的佛弟子，也可以說都是結緣的，道場跑得多，親近的法師也很多，一下聽這個法師講、一下聽那個法師講，一下學禪、一下學密，又學淨，又學教，接觸很多，學很多，學到最後沒有一樣能成就，就浪費時間了。所以學很多要做通家，這個古時候是有，像龍樹菩薩八宗共祖，八個宗派共同的祖師，大通家，那是菩薩再來，那不是我們凡夫能夠做得到。所以大通家是有，但是很少。

我們要做大通家，實在講也不容易。特別我們現代人，大家時間都有限，一個法門、一部經典，實在講你時間都很少，何況學很多，哪有那麼多時間？一個法門都學不好，學那麼多能學得好嗎？這個我們都可以理解。所以在我們現前這個時代，的確是要一門深入、長時薰修，我們才有成就的希望。要廣學多聞，往生西方之後，再去跟阿彌陀佛學，那就沒問題。為什麼？因為到西方極樂世界，我們壽命是無量的，沒有限量的，無量壽。無量壽，有的是時間，要學什麼都沒問題。我們現在在六道裡面，現在這個人生，我們現在是在減劫當中。佛出現在世的時候是人壽平均一百歲，三千年前。我們現在是處於減劫，不是增劫，減劫就是過一百年減少一歲，地球人類的平均壽命減少一歲。佛出現在世是平均壽命一百歲，過了三千年到我們今天就減少三十歲，所以我們現在地球上人類平均壽命是七十歲。有的人也還活不到七十歲就往生的也不少，五、六十走的也很多，像我兩個師弟，一個悟銘師，一個悟弘師，兩個師弟，小我一歲，一個前年往生，一個去年往生，一個六十三，一個六十四。這是講我們現前在人道壽命有限，沒有時間學太多，真的一門就夠我們學了。所以我們淨老常常勸大家一門深入、長時薰修，把時間精神力量集中起來，我們修淨土法門，不管你讀哪一

部經、修哪些功德，統統迴向求生西方。一個方向，迴向發願求生淨土，統統能往生西方。所以我們現前這個時代，精進就特別的重要，愈精進功夫就愈能夠得力。

現在我們聽淨老和尚講經，淨老和尚再勸我們看海賢老和尚的光碟，看一千遍。海賢老和尚跟諦閑老法師的徒弟鍋漏匠，都是示現不認識字，只會念一句南無阿彌陀佛。鍋漏匠是念三年就站著往生，海賢老和尚大概也是念三年就能往生，就功夫成片，但是佛留他在世間表法，所以他二十歲念到一百一十二歲才往生。也是不認識字，師父只是教他念一句南無阿彌陀佛，他就能老實念，這個是最典型成功的例子。我們做不到這兩位高僧大德的老實念佛，那就必須要聽經聞法。所以我們現在淨老和尚的經教也夠我們聽了，聽一輩子也聽不完。一部《大經科註》也就夠我們聽，真正聽明白了，放下萬緣，一心念佛，沒有一個不能往生的，個個都能往生。我們修淨土，往生到極樂世界，精進度也就圓滿了，「毗離耶波羅蜜音」就圓滿了。如果在這個世間修，不曉得要修到哪一劫才能圓滿？這個是第四度，有布施、持戒、忍辱才能夠精進。有了精進，才能得禪定，所以下面講：

### 【禪波羅蜜音。】

『禪』也是印度梵音的音譯。我們中國人使用語言文字喜歡簡要詳明，如果是具足的翻譯叫禪那，祖師大德根據我們中國人的習慣，就簡要一個「禪」。禪那翻譯中文的意思是靜慮的意思，靜就是安靜的靜，慮就是考慮的慮，中文的意思是定，心定下來，心靜下來。儒家也是修這個功夫，你看《大學》裡面講，「慮而後能得」，也是修這個功夫。所以我們世間的聖賢、出世間的佛菩薩，用的功夫是一樣。所以佛法傳到中國來，普遍受到中國人的歡迎接受，它的道理就是中國本土的儒道也都修定，過去讀書人也都練打坐

，修定。佛教更是講究定，禪定你修到圓滿就叫禪波羅蜜音，修到家，到彼岸了。

禪，不是說禪宗才修禪定，其他的宗派法門就不用修禪定，不是的，禪這個字是共同的。我們一般講三學，戒定慧，因戒生定，因定開慧，戒定慧三無漏學。持戒的目的就是讓我們心定下來。我們生活當中，這些生活的小細節，這些方方面面如果沒有規律，縱然你受了戒、持了戒，這個戒也持得不圓滿，為什麼？你的心得不下來。因此我們現在看到過去台中蓮社李炳南老居士，他晚年編一個小冊子叫做《常禮舉要》，我也建議我們同修大家要用《常禮舉要》來補助《弟子規》，《常禮舉要》它是從《禮記》節錄編成現代人能夠用得上的。他為什麼編這個？他在《常禮舉要講記》講，看到台中蓮社的蓮友（他在台中教學三十八年，從大陸來到台灣，他就一直住在台中，辦了這個蓮社，還有慈光圖書館，還有一家菩提育幼院，還有一個菩提醫院），他教學前十年往生西方的人比較多，第二個十年就比較少，第三個十年（就是教學三十年）往生的就更少，後來發現為什麼念佛的人愈來愈多，往生的人愈來愈少？發現後面都沒有基礎，沒有戒的基礎。

講到戒，現代的人也不懂。去戒場受了戒，有沒有得戒？也沒有。在生活當中怎麼做？也不知道。所以編這個《常禮舉要》，實在講也是屬於戒。《常禮舉要》就是給我們講生活的一些規範。其實戒律威儀裡面，你看《沙彌律儀》講的也是這些。《沙彌律儀》上篇十條戒，這是根本，後面二十四門威儀就是生活當中的細節，包括你穿衣、擺衣物要怎麼擺，這個都有規矩。所以李老師在講《常禮舉要》，他說古時候小商店的商人，你拿什麼東西用完了要歸到原位，你不能換來換去，一下擺這裡、一下擺那裡，到時候你忘記了，你就找不到。現在人沒有這種生活教育，家裡面東西擺得亂

七八糟的，有些人的家裡面，我們進去是不能看，亂七八糟的，好像經過戰爭一樣，東西亂擺亂丟，做父母都沒教，學校也沒教，老師也沒教，社會上也沒人教，所以他生活習慣養成很亂，襪子丟一雙在東邊、丟一雙在西邊。我們看生活上的這些方面，我們就知道這個人他的心定還是亂，你一看就看得出來。心定的人，他生活是很規律、很整齊的，規律的生活、整齊的生活幫助我們的心定下來。所以是因戒生定。

這個在外國我看是看不到，現在在中國我還看到。我在雲南雞足山，向小莉她那個道場，一個大士閣，一個報恩寺。還有佛塔寺，道興法師是我們台灣的一位女眾法師，本來是在廣欽老和尚的妙通寺，現在去那邊主持道場。他們在那邊修，生活都很有規律的，像以前我當兵時候一樣，在訓練中心，內務各方面都要很整齊，棉被要摺得像豆腐一樣，四四方方的。如果摺得稍微有一點不好，就要被罰，拿著棉被要全副武裝，戴鋼盔、帶槍，然後手捧著棉被，中午人家休息，我們就不能休息，在操場跑五千公尺，而且一面跑還要一面喊，「棉被我對不起你」，跑三圈，累得要命。所以就要摺得很整齊。

我前年到雲南去，看到小莉這個道場，她管得不錯，男眾的出家眾都十幾歲，女眾的出家眾也十幾歲，一、二十歲上下的就有幾十個，一共七、八十位。我們吃飯，男眾的出家眾都會煮得很好的素齋，他的內務我去看，棉被摺得像豆腐角一樣，稜角稜線都有。我去做法會，我就跟他們這些出家眾講，我說這個我好久沒看過了，這個是我以前當兵在訓練中心看到的，以後也沒看過這樣的，到了這個道場，才看到內務這麼整齊。所以去那邊看到，她辦《無量壽經》學習班，聽光碟的，包括生活規範這些規律，有很多人去參加，都很有受用。



上個月，我到福州阿彌陀佛大飯店去做法會，剛好碰到蔡老師跟李越老師去講課，講兩天，我去聽了半天，聽李越老師講《常禮舉要》，教人家在生活上怎麼整理東西，待人接物這些方面。她教了很多年，現在也很有心得，所以她那個光碟滿實用的。上個月五月底我在吉林，接到蔡老師打電話給我，他說他被派到英國來，到威爾士去長住，問我住在哪裡？我說我住倫敦。他說開車要多久？我說沒塞車四個半小時，塞車就不知道了。他說那麼遠！他說以後到英國，希望我們多多去給他護持護持。我就問他，馬來西亞馬六甲那個漢學院現在蓋好了，花了幾千萬美金蓋好了，那個交給誰？他說交給我們台灣也是一位傳統文化的老師，周泳杉，講健康飲食的，他去接，還有新加坡一位梁偉居士，兩個人去接。他跟我講，當初老和尚是說請一個老師要去做漢字、文言文老師的（這三十個人到五十個人，去學校先培訓師資，將來做老師的），請一個人去教他們生活，也就是像我們學校講的訓導主任一樣，教生活的。他就推薦李越老師，因為她在教常禮。推薦李越老師，老和尚同意了。他說老和尚同意，他也把她派過來。所以六月二十二號老和尚來，他們會一起來。他跟我講，他們來就要長住。所以我們這邊貝居士發心做《弟子規》，還有一個崔學鋒老師要辦《弟子規》。我就建議，因為蔡老師被派過來，你們多多向他請教請教，因為他畢竟在廬江湯池文化中心做得很成功，在海南監獄做得很成功，現在有這個因緣到這裡來，我們當然也要向他學習，這方面他做得比我們好，我們就要向他學習。所以學無常師，「三人行，必有我師焉」，孔子都向一個七歲的小孩學習。這是我們一個學習的態度，人家比我們好的，比我們有長處的，值得我們學的，我們就要向他學。這些就是幫助我們得定。

《常禮舉要》李老師講，你學十分之一，對你念佛功夫真正都

會有幫助。他說念佛要念到一心不亂，一心不亂表現在哪裡？表現在你生活上。你生活方方面面亂七八糟的，表示你心很亂。你說念佛念得功夫多好，但是生活上亂七八糟的，那肯定沒有一心不亂。所以這個都叫戒。所以戒，我們要知道它是廣義的。要學戒，學《弟子規》、《感應篇》、《十善業》，加上《常禮舉要》，如果再加上《格言聯璧》，加上《菜根譚》，加上《延壽藥言》，那就更好，《延壽藥言》也很實用。這些中國外國的古聖先賢，他們好的言行我們都要學習，這些統統屬於戒。有了戒，才能得定，禪才有，不然你一天到晚要修禪定也修不成。

禪波羅蜜音，每一個法門都是修禪定，不是說禪宗才修禪定，密宗就不修禪定了嗎？淨土就不修禪定了嗎？教下也不修禪定了嗎？不是的，不管大乘小乘、顯宗密教，統統修禪定。但是禪定的層次很多，大乘禪、小乘禪，達摩祖師傳到中國叫祖師禪，一乘禪，那是最高的。念佛要念到一心不亂，一心不亂就是禪定，名詞不一樣，意思是一樣的。所以修任何法門，統統是要修定的。修定的方法當然很多，讀經是修定，持咒是修定，念佛也是修定，你修止觀也是修定。教下的止觀，方法也很多，有大乘止觀，小乘的止觀。小乘有人修，像不淨觀，觀身不淨，觀察我們這個身體不清淨，修不淨觀。有的人修數息觀，數息就是數呼吸，看你要數出息還是入息？就是從一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。但是你只能選擇一種，不能呼吸同時數，比如說你數呼，就是我們這個氣呼出去，你就記一，等一下吸進來，再呼出去就記二，這個叫數息。也有人用數息來念佛，幫助心定。數息觀，讓心定下來。

還有一種，也是修定，我們老和尚教我們的。這個大概在二十幾年前，在台北景美華藏圖書館，他老人家不曉得聽誰講的，修喝水的。不過不是像我現在這麼喝，那個喝水要怎麼喝？你晚上大概

用玻璃杯（這麼高的），裝一杯開水，放在床頭，晚上睡覺前裝的，然後第二天起床的時候面向東方，還沒有刷牙洗臉，起來先站著，從你床鋪起來面向東方，面向太陽出來的方向。這一杯水用三百口喝完，三百口就一點一點的喝，還要吞下去，記數，三百口。你數到三百口，如果那個水還剩的比較多，那就一口把它喝完。這個三百口，我大概喝了三天就沒再喝，我都忘記了。師父給我們講，教你們這個方法，又修定，又內臟（五臟）運動。用這個方法修，幫助身體健康，心得定，如果持之有恆，這個方法也是幫助我們修定的。

我們那個時候有一個同修，是台灣大學的謝教授，我們老和尚有一些文字稿常常請她幫忙校對。她來學佛，她先生沒學佛，她先生看到她學佛就生煩惱。她在家裡供的佛像、香，她先生把它丟掉了，統統把它丟掉，不准她拜佛念佛。不准拜佛念佛，她聽到老和尚教這個喝水三百口，她早上起來就喝三百口。她先生看到又生煩惱，「現在不學佛這個法門，現在學喝水的法門」，又生氣了。真的，冤親債主，沒有辦法。但是這些障礙，我們看到海賢老和尚，真正懂得修行，一樣是可以修。像海賢老和尚，文革的時候不准念佛的。不准念佛，他在心裡念。心裡念，別人不知道，別人聽不到，他一樣可以念。修這些禪定的方法，因個人的根器不一樣，自己可以選擇適合自己的根器、自己的生活還有生活環境。如果你選對法門，我們修行功夫得力就很快；如果選的不對，可能也沒效果，耽誤時間，沒效果。

在佛陀的時代就有一個公案。佛的弟子去教兩個人，教一個打鐵的修不淨觀，教一個在埋葬屍體的人修數息觀，兩個人修很久都沒效果。後來去請教釋迦牟尼佛說：佛，你的弟子教我們修這個方法，我們都不得力，沒效果，心還是定不下來。佛就問他們，你們

是做什麼事業？修數息觀的這個說：他是在做殯葬業的。現在叫殯葬業，就是專門埋死人的，一天到晚在看死人的。印度埋葬，也有一種葬法叫屍陀林，就是人的屍體放在森林裡面吊起來，讓他自動腐爛。不像中國入土為安，埋在地下。他一天到晚看死人，就像現在在殯儀館給死人洗身體、擦身體、化妝，他是做這個行業的。做這個行業，佛的弟子教他修數息觀，他修很久沒有效果。另外一個打鐵的，打鐵要抽風箱，要一推一拉風才出來，他修不淨觀，他修很久也是沒有效果。佛問他做什麼事業？他說他做打鐵的，一天到晚要拉那個風箱，讓火很旺，鐵才能燒得軟。

佛聽到之後，就跟他們講，你們兩個人方法對調一下，做殯葬事業的修不淨觀，打鐵的修數息觀。結果這兩個人方法對調，沒多久兩個人都證阿羅漢果。為什麼？跟他做的行業相應，他修起來就方便。做殯葬業的，他一天到晚看死人，修不淨觀，跟他這個行業就相應。打鐵的一天到晚要抽風箱，修數息觀，拉一下就數一，拉兩下就數二，這樣跟他的行業也相應。所以修禪很多方法，看個人的根器，個人的生活環境。如果持之以恆，有耐心來修，都能成就。所以多貪眾生修不淨觀，散亂多的修數息觀，多瞋眾生修慈悲觀。慈悲就是有憐憫心，要去觀眾生可憐，眾生對我們無禮，甚至加害我們，你修慈悲心，生起慈悲心，你多瞋的煩惱就降下來、就降溫了。常常為眾生想，去憐憫這一切眾生，多瞋眾生慈悲觀，脾氣不好的人要修這個。

早年，也是二、三十年前，我們老和尚講經：要修忍辱，不要發脾氣，發脾氣就是火燒功德林。有一個同修，他瞋恨心的煩惱很重，動不動就發脾氣，控制不了。特別是想到他很討厭哪一個人，一想到那個人，他那個無明火就起來了。有一天去請問老和尚：聽經，知道發脾氣不好，但是他控制不了。老和尚就教他一個方法，

就是你最恨哪一個人，就把那一個人的名字寫一個牌位供在佛前，就像拜佛一樣拜，看你怎麼樣恭敬佛、拜佛，你就怎麼拜你最恨的這個人。他真的依教奉行，去寫了這個牌位，拜了三個月，又來跟老和尚講：沒效，一樣生氣。這些方面我們就知道，他這個方法如果沒有效果，可以換一個方法；換一個方法，你要修慈悲觀。所以，他拜當中沒有修這個觀，效果就不好。任何法門，不懂得止觀的原理，你修得會沒味道，修得枯燥無味，你就退心了。包括我們念佛也是一樣，你念得沒有味道，你不懂得用止觀來調整，你就念不下去，念到生煩惱，或者心裡悶，或者身體不舒服，你要懂得調。所以佛的十種通號，其中有一個通號叫調御丈夫。我們從凡夫到成佛，修學過程要不斷的去調，調適、調和。所以要懂得觀這個道理，方法要懂。所以拜牌位，他如果沒有這個觀，他就不得力。

怎麼觀？慈悲，我也很想慈悲，怎麼叫慈悲？《感應篇彙編》有一個公案，也可以值得我們參考。《太上感應篇》後面講，經文快圓滿的時候講，「夫心起於善，善雖未為，而吉神已隨之；或心起於惡，惡雖未為，而凶神已隨之。」就是我們起心動念，起一個善的念頭，善事還沒有做，吉神就跟著你了，你跟吉神就相應了；起一個惡的念頭，壞事還沒幹，凶神就跟著你了。舉出一個公案，一個叫元自實的人，一元二元的元，自己的自，實在的實。這個人有一天他要去報仇，他帶了一把刀子要去殺一個姓繆的，一大早他就要到那個姓繆的家裡，要把這個姓繆的殺死。路途當中經過一間軒轅廟，軒轅廟是供奉黃帝，三皇五帝的黃帝。漢族都是黃帝的子孫，炎黃子孫，軒轅廟是供養黃帝的。看廟的這個廟祝，一大早起來也有誦經，就像佛門做早課一樣誦經。一大早三、四點起來要誦經，看到廟門口一個人走過去，後面跟著好幾百個凶神惡煞，跟在他後面走過去。沒多久，看到這個人又回頭，又從他的廟門口經過

，這次回來看到後面也是跟著好幾百個，但是這跟剛才不一樣，都好像天上的天使，都非常的善良，也是好幾百個跟著他，走過這個廟門口。

這個廟祝看到就覺得奇怪，這個人到底剛才去做什麼事情？怎麼有這種現象？剛才過去凶神惡煞跟著一大堆，現在回來，跟了很多善神，就把他找來問，問他尊姓大名，他說他叫元自實。他說，你剛才是去哪裡？去做什麼事情？元自實就跟廟祝講，他說，我剛才，實在跟你講，我要去殺一個姓繆的，這個姓繆的對不起我，要準備把他殺死。後來走到他家門口，他突然起一個念頭，想到這個姓繆的，他家裡還有一個老母親八十幾歲，還有妻子兒女，兒女也小。他就想到，對不起我的人，只是姓繆的一個人，但是我如果把這個姓繆的殺死了，他的老母親誰來奉養？他的妻子兒女誰來撫養？我殺了他一個人，不是等於殺了他一家人嗎？對不起我的人，只有姓繆的一個人，他的家人是無辜的。他起了這個善念，就把報仇的念頭放下，算了，不報仇了，放下，就回去了。

廟祝聽到元自實這麼講，他說：那我明白了。他說：我跟你講，剛才你怒氣沖沖要去殺那個姓繆的，你從我這個廟門口經過，你知道嗎？你後面，我看到跟著好幾百個凶神惡煞。為什麼跟著凶神惡煞？因為你生瞋恨心要去殺人，這個是惡念，不是善念，是惡念，所以你惡念感應惡神跟著你。惡神跟著，那肯定沒有好事，都是不好。難得，你到他家門口，你能夠念頭轉過來，能夠為他的家人想，去憐憫他的家人，你慈悲心生起來，放下報復的念頭，你回來的時候，你後面跟著很多的善神、吉神。廟祝跟他講，他說，你現在好好斷惡修善，將來你的前途無量。後來元自實聽到廟祝這麼一講，滿身大汗，原來動念頭，動個好的念頭，馬上就跟吉神相應；動個惡的念頭，馬上跟凶神相應，起心動念感應同時。所以他就發

心努力斷惡修善，後來官也做得很大。

這個公案也可以提供我們修慈悲觀的一個參考，就是常常為別人想，憐憫別人、原諒別人，那我們這個瞋恨心也就可以降溫了。如果不這樣去想，只想他不好的地方，愈想你就愈氣，愈想你就愈生煩惱。破壞禪定的第一個就是瞋恨心。你看，色界天人就沒有瞋恨心了。如果你還有瞋恨心，你那個定功達不到色界，還在欲界裡面；你要達到色界禪定，不能有瞋恨心，才能生到色界天。你修定，這個相輔相成，你心定下來，幫助你降溫，又幫助你得定，功夫相輔相成。

多障眾生念佛觀，業障很重的，修什麼都不行的，那就要念佛。念佛還是念不下去，念不下去用聽的；聽的也聽得很煩，沒關係，聽習慣就不煩了。所以業障重，除了念佛，其他也沒有什麼好的辦法，修什麼都不行。所以念佛是對治業障深重的，因此這個法門針對我們現前這個時代眾生的根器是最適合的。所以小乘的五停心觀，我們也要明白，對我們念佛法門也有幫助。這個觀你可以修一種，也可以附帶兼修，有的是不需要的，這隨各人的根器。不要說看到別人怎麼修，我們就一定要跟他一樣，那也不一定。他修這樣的方法可以，不一定你就可以，你自己要斟酌。

總之，我們深重的業障還沒有排除之前，先讀經、念咒、念佛，念到業障比較減輕了，你再嘗試用這些方法來修，那就很容易了。所以法無定法，沒有一定的方法。要修到禪波羅蜜，必定要回歸自性。實在講，大家知道禪宗參禪是最高，密宗三密相應最高，但是不知道念佛的這句佛號是無上深妙禪，很多人不知道。如果知道，他會認真念佛，因為這句佛號就是無上深妙禪，這是古大德講的，講得一點都沒錯。這是講禪波羅蜜音。第六個：

【般若波羅蜜音。】

六度的第六度叫『般若波羅蜜』。實際上，前面五度修的就是要開般若智慧，前面的五種，布施、持戒、忍辱、精進、禪定，如果沒有般若就不能叫波羅蜜，也不能叫度，就沒度。度是什麼？度生死。從生死的此岸，度到涅槃的彼岸，這要有般若才可以。如果沒有般若，前面這五種就不叫波羅蜜，也不叫六度。不叫六度，沒有般若，修前面的布施、持戒、忍辱、精進、禪定，得的果報是什麼？人天福報。不能出三界，不能了生死，不能破無明，不能明心見性，因為沒有般若。有了般若，才能了生死出三界、破無明，超越十法界，明心見性，大徹大悟，成佛了。見性就成佛，需要有般若。我們修學不管什麼法門，都不能離開般若，離開般若就不是佛法，就變成世間法。所以五度都有般若在才叫度，沒有般若就不能叫度，也不能叫波羅蜜。所以修主要是開啟自性的般若智慧，般若智慧是我們每一個人本來都具足的。

般若，佛講了六百卷《大般若經》。在我們中國佛教般若最流行的經典，一部是《金剛般若》，一部是《般若波羅蜜多心經》，這兩部經在我們中國佛教是最流行的，講到這兩部經大概沒有人不知道。沒有時間看六百卷《大般若經》，這兩部經你懂得修，你就能成就般若智慧。在我們近代，民國初年，在中國佛教界有兩位居士大德，一個是江味農老居士，他講《金剛經》都在上海、江浙一帶。他有《金剛經講義》，我們淨老和尚以前講《金剛經》都採用他的《講義》，他的《講義》可以說是集歷代《金剛般若經》註解的大成，他用了四十年的時間深入一部《金剛經》，他也是念佛往生淨土。他講他是「教宗般若，行在彌陀」，教就是教下、教理；宗就是他修學的宗旨，般若；行，他是念佛。他念佛當中有般若，求生淨土，幫助他念佛功夫得力。

我們念佛功夫為什麼不得力？原因就是沒放下。為什麼放不下



？因為沒看破，對這個世間的事實真相不知道。世間的事實真相是什麼？《金剛經》跟我們講，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」什麼叫有為法？有生有滅的就叫有為法。在《唯識論》裡面講，把宇宙間萬事萬物歸納為百法，一百條，分成物質的、精神的。精神的部分叫心法，物質的部分叫色法，還有不相應行法，一共有九十四種有為法。就是心法、色法、不相應行法，九十四種都是有為法，有生有滅的，有生有滅那是假的。六種無為法，六種無為法裡只有最後一個真如無為，那才是真正無為。六種當中有一個虛空無為，像我們看到的太虛空，三千年前也是這樣，三千年後還是這樣，這個虛空它沒有變化、沒有生滅，這個叫相似無為，不是真正無為。真正無為是真如無為，我們的真如自性，其他相似的無為法都如夢幻泡影。所以《楞嚴經》講，太虛空在我們自性當中就像我們現在看到天空的一片雲彩，這些都是假的。我們能夠起這個觀照，功夫得力，我們就放下了。

江老居士他在《講義》裡面講，他用這個功夫用了二十年沒有什麼感覺。後來有一天他覺悟到了，他怎麼修、怎麼觀，觀了那麼久也沒什麼效果，忽然他就想到，就在生活當中點點滴滴，順心的事情、不順心的事情，再小的事情，都用這首偈去觀，這些都是假的，順心是假的、不順心也是假的。這樣認真的去觀，觀了一段時間，他感覺效果出現了，念佛也得力了，看經的眼睛也亮了，他就告訴我們他的經驗是在這樣修。這個我們可以參考。但是觀，你要「不怕念起，只怕覺遲」，要快。不要我們煩惱一直起來，控制不住，就太慢了。就是剛剛要起來，還沒有起來，你要提起觀照，讓它平息下來，功夫就得力了。如果沒有時時提高警覺去觀察、觀照，境界一現前，我們不知不覺就又隨境界轉。「般若波羅蜜音」，我們就說到這裡。

般若是非常重要的，江味農老居士在《金剛經講義》講得非常多。另外《心經詮注》，周止菴老居士他的註解，也是四十年功夫作這部《心經》的註解。所以民國初年，佛門這兩位大德，這兩本註解是權威，一個是江味農老居士的《金剛經講義》，一個是周止菴老居士的《心經詮注》，都是四十年用在一部經上，真的是一門深入、長時薰修。所以他們都有成就，大成就！這些都是值得我們效法學習的地方。好，今天時間到了，我們六度就講到此地，下面還有「慈悲音，喜捨音，解脫音，無漏音」，這些音也都是從六度發展出來的。明天是假日，上午十點，下午兩點，看這個時間大家不方便，如果不方便，我們可以隨時來調整。假日大家可能比較有時間，就是十點，如果大家有事情，我們也可以商量，改在晚上也可以。如果沒有，我們就明天上午十點，下午是定兩點，中午大家在這裡用個午齋，看看光碟。如果你沒有事情，有事情先去忙你的，有空再過來。

好，我們今天就學習到此地，下面的經文，我們明天上午再來學習。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。