

我們的身心
總是向外追求刺激享受
順著自己的煩惱習氣
造作種種不善行業
佛教我們
以戒調身 以定調心
斷煩惱要從遠離一切不善
克服自己的煩惱習氣開始
在日常生活中
不是必要看的，不必去看；
不是必要聽的，不要去聽；
不是必要說的，不必去說，
我們的心自然就清淨。

阿彌陀經疏鈔演義 (第一九九集) 1984/12 台灣
景美華藏圖書館 檔名：01-003-0199

【調伏諸根身心柔軟。】 我們今天「調伏」，以戒調身，以定調心，這就曉得戒定的重要。一心繫念是調心，持戒念佛是調身，「身心柔軟」就是身心自在！我們比不上菩薩，原因在哪裡？我們不知道諸法的實相。換句話說，不認識自己，也不了解環境。所以我們縱然是很認真的去調，得的結果還是相當有限，比不上菩薩對於宇宙人生的真相他是真正通達明瞭。其實這些真相，佛並沒有祕密，並沒有含藏，他給我們說出來了；說出來了，我們也會講，但是那個意思體會不到。《金剛經》上講「凡所有相，皆是虛妄」

，佛說穿了，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，後頭一句是佛勸我們要把眼前的人生宇宙看作是夢境、幻影。看作夢境、幻影，我們就不執著了；不執著，這個妄想也就沒有了，這是大乘修學，這是很巧妙的方法。

我們今天所有一切痛苦顛倒，是因為把人生宇宙看作是真的，壞就壞在這裡，所以在這裡面患得患失。你如果看眼前境界都是夢、都是影，你得失心就沒有了。得失心沒有了，煩惱至少去除百分之八十，你怎麼會不自在！現在科學家發現，沒有物質，一切物質是人的錯覺，事實上他說是光波的震動。這個話，就是六祖大師在《壇經》裡面講的「仁者心動」。科學家知道這一切物質現象是從波動產生的，但是那個波動從哪裡來的他不曉得。所以他所認識的是第二義，不是第一義。波從哪裡來？波從真如本性裡面來的。六祖說「仁者心動」。見了性，那是第一義。必須認識第一義，「調伏諸根身心柔軟」才能做到圓滿。

佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經 (第二十集) 1991/
6 加拿大 檔名：02-009-0020

【調伏諸根。身心柔軟。深入正慧。無復餘習。】這是講到所斷的，所斷的是煩惱，四弘誓願裡所說「煩惱無盡誓願斷」。極樂世界菩薩還學這些，我們現在就要很重視，要學。『根』是講的六根，六根要調和，要把它伏住，『伏』就是我們今天講要克服，不要讓它放逸。我們眼想看，就要限制它，正當的可以看，不正當的不准它看，叫伏，調伏，就把它伏住。耳要聽，法音可以聽，世間靡靡之音不可以聽，要把它伏住。六根裡頭最重要是意根，意根胡思亂想，意根要伏住了，外面的五根，眼耳鼻舌身，自然就伏住。所以說擒賊先擒王，王是什麼？王是意根。

會修行的人從根本修，根本是什麼？根本是心，修心。修

心怎麼個修法？你每天去讀經，每天念佛，二六時中想阿彌陀佛四十八願度眾生的功德，我想這個，想西方極樂世界的美好，種種莊嚴。經念熟了就想，想這個經，就想西方極樂世界，這樣就不胡思亂想了。你要不想經中的境界，你決定胡思亂想，胡思亂想的果報是六道三途。你想西方極樂世界依正莊嚴、想阿彌陀佛宏願功德，決定生西方，要這樣的調伏諸根。

身，我只要有時間我拜佛，我專拜阿彌陀佛，這是調伏身根。口，一天到晚念佛，勸人念佛，不說雜話，為什麼？除了念佛這一句佛號是真言，其他的都叫假話，都叫廢話，說不說都沒有關係，廢話。所以真正念佛人，真正想生西方極樂世界的人，不管人家問你什麼問題，你回答「阿彌陀佛」，不管什麼人跟你講話，「阿彌陀佛」，這個人決定往生西方。為什麼？口口是真言，沒有一句假話。你想西方極樂世界，念西方極樂世界，這叫正念，就是八正道，正念、正思惟，你沒錯。所以，調伏諸根要曉得怎麼個調伏，從哪裡調伏起。

諸根調伏，身心當然柔軟，身心自在，健康長壽。看看人家往生，不生病，預知時至，可以站著走、坐著走，我們念佛往生要是躺下來往生，就很慚愧了。那些人是榜樣，我們要向他看齊，他有什麼本事？本事都在這個幾句，人家能調伏諸根，一天到晚不胡思亂想，不胡作妄為，不胡言亂語，這個重要，非常重要。『深入正慧』，你能夠每天讀經念佛，思惟經義，自然就入了正慧。深是功夫，功夫一天一天加深。『無復餘習』，習是習氣，其他的習氣慢慢統統斷盡了。習氣都沒有了，當然煩惱是完全沒有了，你習氣都斷了。

無量壽經 （第十三集） 1988 美國達拉斯 檔名
：02-020-0013

『調伏諸根，身心柔軟，深入正慧。』調伏這就是講的修行，根是指六根，如果不入甚深法藏，我們諸根就不容易調伏。《金剛經》上須菩提尊者向世尊所請教的一個問題，「云何降伏其心」，調伏諸根實在上說就是降伏其心。心，實在講就是意根，眼耳鼻舌身意，六根裡面是意根做主，意根是主宰，其餘的五根可以說都是意根的作用，幫助意根起作用。由此可知，調伏諸根裡面最重要的就是調伏意根，也就是《金剛經》裡所強調的「降伏其心」，因為意能調伏了，其餘的五根自然不成問題。所以佛法律儀戒是調伏前五根的，眼耳鼻舌身，是調伏這個的，定慧就是調伏意根的，這是戒定慧它的功能。「身心柔軟」，這是諸根調伏之後身心柔軟了，輕安、解脫，也可以說像經上常講的大自在，《心經》裡講的觀自在，身心柔軟就是大自在的意思。「深入正慧」，正慧是指般若智慧，般若智慧不現前，無明煩惱就斷不盡，微細的無明煩惱，需要智慧觀照它才能夠消失的。

淨土大經科註 (第三八一集) 2012/6/15 香港佛
陀教育協會 檔名：02-037-0381

「調伏者，《探玄記》」，這是賢首國師《六十華嚴》的註解，「調者調和，伏者制伏。謂調和控御身口意業，制伏除滅諸惡行也」。意思就是「調制三業，令離惡行」，三業是身口意，用什麼來調伏？用定慧。我們再說得具體一點，就是用本經經題上所講的「清淨平等覺」，清淨平等是定，覺是慧。只要求清淨平等，果然契入清淨平等，智慧自然就開了，身口意三業就遠離十惡。身不但不造殺盜淫，口離四種過失，決定沒有妄語、兩舌、綺語、惡口，乃至於意裡面也沒有貪瞋痴了。這是貪瞋痴慢疑惡見統統斷乾淨，連習氣都沒有了。這『調伏諸根』，得到的是『身心柔軟』。「諸根，眼耳等六根。調伏諸根即調制身心，令離塵垢邪惡」。塵垢是

染污，遠離塵垢得清淨，遠離邪惡得平等，邪見沒有了，惡念沒有了。「柔軟，謂心柔和而隨順於道」，就是賢首國師《還源觀》上講的四德第三種「柔和質直」。表現在外面柔和，裡面，質直就是真誠，內心真誠，外面言態柔和。而隨順於道，與性德完全相應。

淨土大經解演義 (第四五六集) 2011/6/17 台灣
高雄 檔名：02-039-0456

調和控制這個方法好用，都用在日常生活當中，你要控制自己煩惱習氣，不要讓它發作；你要調和身口意三業，不讓它造惡業。底下講，「調制三業，令離惡行也」，不能作惡。「諸根者，眼耳等六根」，就是眼耳鼻舌身意，前面五根是色法，意根是心法。「調伏諸根即調制身心」，身有五，眼耳鼻舌身，心就是意，「令離塵垢邪惡」，塵垢是比喻染污，染污裡面第一個就是自私自利。我們自私自利的心將我們身心都染污了，名聞利養、五欲六塵都跟這個起來了。如何去控制它、如何去防範它？今天世間的災難怎麼起來的？為什麼會有災難？我們將經典對照一下，為什麼極樂世界沒有災難？極樂世界的人那麼樣的和睦，他們的生活那麼樣的美好，幸福自在。為什麼這個世間人過得這麼痛苦？同樣都是人，何以有這麼大的差別？原因就是一個覺悟、一個迷惑。極樂世界人人覺悟，我們這個世間人人迷惑顛倒。他為什麼覺悟？剛才我們講了，他懂得教育。

制伏除滅諸惡行，令離惡行，調伏諸根，要修柔軟。賢首大師《還源觀》裡頭講四德，這是修行人，特別是菩薩一定要遵守的。第一個，「隨緣妙用」，就是普賢十願裡面所說的「恆順眾生，隨喜功德」。妙用是什麼？妙用是不著相，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，那就妙了！所有一切的演說，乃至於起心動念，沒有一樁是為自己，都是為如何幫助苦難眾生，如何幫助正法久住。

其他的沒有了，就這麼兩樁事情，我們才真正能把這兩樁事情落實。幫助眾生、正法久住，都是需要教學。經典上佛常常教戒，不需要記憶的，都很熟悉，「受持讀誦，為人演說」，你看《金剛經》上這句話說多少句？說了十幾遍。受是信受，我真相信它，我接受；持是保持，不能把它丟掉，還得做到。具體行法就是為人演說，你做是為人，說也是為人，像釋迦牟尼佛一樣，不是為自己，為自己就不妙了。為自己，為自己裡頭就夾雜著名聞利養，不乾淨，染污了。不能為自己，沒有自己，身心清淨，一塵不染，都為別人，這叫妙。

「威儀有則」，這就具體說出來，演怎麼個演法？行住坐臥、起心動念要遵守戒律、威儀，真幹！第三，這個德的第三句，「柔和質直」。心要柔和，心要真誠，質直就是真誠。表現在外面是什麼？慈悲和藹，沒有人不歡喜跟你接觸。末後一句，「代眾生苦」。我們表演這些很辛苦，為什麼？為眾生，希望眾生看到、聽到、接觸到了，有所感悟，這是代眾生受苦。《還源觀》上講的四德，跟這裡講的「心柔和而隨順於道」，反過來，「反之則為剛強，剛強則難教化」。決定不能用剛強，決定不能用命令、用強迫，那是失敗的。為什麼？表面服從你，心裡不服；要做到人心服口服，你才真的成功了。「《法華經》曰：眾生既信伏，質直意柔軟。」你看這一句跟四德裡頭第三句完全相同。《還源觀》上四德第三句「柔和質直」，你看他這裡「質直意柔軟」，一個意思。質直就是真誠，內心真誠，表現在外面柔和，「即身心柔軟之意」。這是什麼？這是接引眾生的方便。

二零一二淨土大經科註 （第五〇二集） 2013/11/5

台灣華藏電視台 檔名：02-040-0502

【調伏諸根。身心柔軟。】

這最健康的身體，最究竟的智慧，前面究竟明了是究竟圓滿的智慧，這是究竟圓滿的身心健康。『調伏』，調是調理，伏是降伏。《探玄記》裡頭說：「調者調和，伏者制伏。謂調和控御身口意業，制伏除滅諸惡行也。」把一切不善的念頭、不善的行為、不善的習氣完全制伏住，把它滅掉了。表現在外面是調和控御了身口意業，身口意三業決定與十善業道相應，沒有過失。身，不殺、不盜、不淫；口，不妄語、不兩舌、不綺語、不惡口；意，不貪、不瞋、不痴，與十善業完全相應。這個人身心是什麼？身心是盡善盡美。十善達到究竟圓滿，就是成佛。

下面，這幾句是念老說的，「蓋謂調制三業」，調和、制伏三業，「令離惡行」，惡行就是十惡業，十惡業永遠斷掉了。「諸根者，眼耳等六根。調伏諸根即調制身心」，前面五根是身，末後意，意根是心。你看，眼耳鼻舌身這五根是身體，最後一個是意，意是心，調伏諸根就是調制身心。「令離塵垢邪惡」，塵垢是染污，不為外面境界所染污。外面境界，眼對的是色，耳對的是音聲，眼不為色所干擾，這就是眼在色裡面得三昧。色相看得清清楚楚，裡面如如不動，不因它而生煩惱。煩惱是什麼？七情五欲。眼見色起了貪瞋痴，見到歡喜的，貪愛起來了，見到不歡喜的，怨恨起來，這都是被干擾。這是六道凡夫，耳聞聲、鼻嗅香、舌嘗味、身體接觸統統都受干擾。

修行在哪裡修？實在講就是六根在六塵上修，叫真修行。你不能不見，不見，我心清淨，不算清淨；接觸清淨，真清淨。眼見色在練什麼？練不執著，從這個練起。用什麼方法？用忍，忍辱波羅蜜，能忍就能得定，能忍是真精進，精進才得到禪定，不接觸不行。這裡頭有智慧，智慧是什麼？凡所有相皆是虛妄，順境、善緣是虛妄的，不必起貪戀，貪愛的心不會生起來，所以叫功夫，不

生煩惱。逆境、惡緣不生瞋恚，用什麼心？平等的愛心，就是慈悲心，看到眾生苦，眾生還有煩惱，我要如何幫助他破迷開悟，離苦得樂。諸佛菩薩示現在人間表法，做樣子給你看。釋迦牟尼佛做了四十九年，他天天接觸大眾，沒有一天迴避的，來者不拒，不拒絕，去者不留。用的是清淨平等覺待人接物，沒有用貪瞋痴慢疑，沒有用七情五欲，這些統統遠離，他成就了。成就是完全用清淨平等覺，這叫真心，這叫菩提心，發菩提心，要用清淨平等覺生活、工作、待人接物，要把它用上。落實在三福、六和，落實在這裡，三福、六和又落實在《弟子規》、《感應篇》、《十善業》，多圓滿！多美好！向上提升，落實在六波羅蜜、落實在普賢十願，那就是極樂世界的法身大士。

解門跟行門都要掌握到總綱領、總原則，一點都不囉嗦、都不麻煩。淨宗的總原則、總法門就是一句佛號，阿彌陀佛四個字，大總持法門，大陀羅尼。生活、工作、待人接物法喜充滿，真的像彌勒菩薩一樣的慈祥，心裡是阿彌陀佛，對外統統是阿彌陀佛，純淨純善，沒有邪惡。

「柔軟，謂心柔和而隨順於道。反之則為剛強，剛強則難教化」。這說誰？說自己，不是說別人。我自己不能夠恆順眾生，個性就顯得剛強，剛強教人，人不服。所以我教人，人不聽，認為那個人剛強難化，錯了，反過頭來是自己剛強難化。我剛強，我難化眾生，不是眾生剛強難化。我柔和，我就能感化他，一天不能感化，十天；十天不能感化，一個月；一個月不能感化，一年。很難感化的人，一、二年都被感化，你得有耐心。柔和質直，質直是用真心，就是清淨平等覺的心去學柔和，就是恆順眾生，隨喜功德。要能隨順人，不能叫別人隨順我，我要隨順人。初學的時候要忍受，不能忍受的也得忍受，為什麼？我修行，我要把我不能忍受的把

它修掉，要像佛菩薩一樣統統都能忍，這個多好。沒有不能忍的，所謂是忍人之不能忍，一般人不能忍的我能忍，我的成就就比人高，你得三昧的時間比人家快，得到的三昧比別人深，不一樣。誰得利益？自己得利益。剛強的人首先不能夠度自己，自己不能成就，你如何能成就別人？佛菩薩、聖賢人跟我們不一樣的，他是首先克服自己，然後再幫助別人。我們把自己忘掉了，完全想克服別人，結果到最後一事無成，跟眾生結怨。得到的是什麼？生生世世六道輪迴的報應，幹這個去了，這個才真正叫剛強難化。

阿彌陀經疏鈔演義 (第二五六集) 1984/12 台灣
景美華藏圖書館 檔名：01-003-0256

一定要萬緣放下，非必要的統統捨棄。不是必要看的，不必去看；不是必要聽的，不要去聽；不是必要要說的，也不必去說，你的心自然就清淨。在家同修個人有事業、有家庭，與我事業、家庭有密切關係的，這個我們要看、要聽、要說；與我事業、家庭沒有太大關係的，我們就可以不聞、不問、不說。換句話說，要把妄想分別執著減少到最低的程度，讓心定下來、心靜下來，那才有成績可言，這才能往生。