佛學問答　　悟道法師主講　　（第一集）　　2018/6/29　中國大連　　檔名：WD21-111-0001

問：您好師父，我有三個問題。第一個就是怎樣能止住雜心雜念？就是心不被外境所轉，能夠常懷歡喜心？第二就是我很幸運，我媽媽信佛。我們住在一起，我媽媽都好多年了，天天堅持，每天早上三點多誦經念佛。我很敬佩，我也想像我媽媽那樣子，但是就是懶惰，做不到。就是怎麼能克制那個懶惰的心？第三個就是，由於我媽媽信佛，我也信佛，吃素。就是懷了二胎，懷孕的時候，人都說誦《地藏菩薩本願經》好，我也誦。但我誦的時候，我那時候也學傳統文化，傳統文化六不教一說就是，懷孕的時候說美好的、聽美好的、做美好的，就是要接觸正面的，不要接觸反面的。但我誦《地藏菩薩本願經》的時候，裡面經常描述地獄、鬼道、業報，我就是老有一個解不開的疑惑，不衝突嗎？謝謝。

答：誦這個經沒有關係的。《地藏經》有講到，懷孕誦《地藏經》，給孩子種善根。所以還是以經典講的為標準。

第二個問題，懶惰習氣，我也是很嚴重，這個習氣我們都有。我是建議，地方上有什麼小佛堂共修的，妳多多參加，依眾靠眾，在家裡可能會比較容易懈怠。所以佛堂、道場的功能就是提起，大家互相勉勵，依眾靠眾，防止懈怠。在家裡，真的很容易懈怠，像我這個根器也是一樣，我在家裡也是提不起來，所以到道場，大家互相依靠。古大德提倡依眾靠眾。我是建議，如果有時間，縱然是一個星期一次都好，去共修一次，對妳這個懈怠會有幫助的，會改善的，這個很重要。像我們今天這些，也是依眾靠眾。今天如果大家不來，我也會去忙其他的事情，也不會說在這邊我們做什麼功課，聽什麼課。所以定個課，大家約個時間來共修。或者妳約幾個到

妳家去共修，妳不修，他們來了，妳也就不好意思了，就修了，對不對？

這個妄念太多，我比妳多。我自己都比妳多，我怎麼能教妳沒有妄念？妄念實在講，我們凡夫都是免不了的。妄念要怎麼去降伏？因為佛法講的，包括儒、道講的，都是降伏妄念的方法。我們念佛也是降伏妄念的方法，就是用念佛這一念來代替所有的妄念。但是我們也常常會感覺到，念還是很多，有時候甚至於好像沒念佛沒感覺有妄念，念了佛好像感覺妄念比沒念佛還多。實在講，本來就那麼多，不是因為念佛才那麼多，是因為念佛，你才發現妄念那麼多。所以古大德教我們不理會，妄念起來，不要去在乎這個妄念，不要擔心這個妄念，不要去回憶這個妄念，就是不理會，我們把這個心理會到念佛上面，這樣我們慢慢妄念自然它就會減少。

妄念，我們有一個原則就是說，因為它是妄念，妄念就不是真的；不是真的，我們就不要去理會它。你愈理會，妄念就愈多。比如說我們發現，怎麼妄念那麼多？又起個妄念；我要念到什麼時候才一心不亂？又起個妄念；我昨天怎麼，那個念頭那麼不好？怎麼那個念頭又起來了？真懺悔！又起個妄念……那個沒完沒了，是不是？

但是要止住這個妄念，有時候念佛念的不得力，誦經也不得力。以前，老和尚提倡讀誦《無量壽經》，那是三十年前了，有一個居士跟我講，他說悟道法師，我這個《無量壽經》，我可以從後面最後一個字倒背過來不會錯。但是他跟我講，我止不住妄念，他說我可以一面背，一面同步起妄念。我說你功夫了得，真的自嘆不如。這個就是說明，對妄念是一點辦法都沒有。為什麼一點辦法都沒有？因為我們不知道它是妄念，把它當作真的，你就妄念愈來愈多，永遠斷不掉。

斷妄念，我有一個方法可以介紹給妳，不過給妳參考，這是我個人的經驗，我也是跟妳一樣，念佛念這麼久，怎麼妄念還這麼多？後來有一天，我有一點悟道了，因為師父給我取法號叫悟道。我父親給我取的名字叫正道，我弟弟叫正德；我父親沒讀書，但是說做人要有道德。我大哥叫正棟，二哥正梁，三哥正忠，我叫正道，我弟弟叫正德，棟梁忠道德。我出家，師父說剛好，你就叫悟道，悟字輩，你爸爸給你取正道，出家叫悟道。我有一點悟了，有一點悟是為什麼？就是跟妳一樣，真的，我有煩惱這個方面，想斷斷不掉。念佛，一直在念，還是不行。後來我忽然想到，過去師父不是講過《金剛經》嗎？他講江味農老居士的《金剛經講義》，以前也聽師父講《金剛經》。後來我就把《金剛經講義》請出來，我再仔細看。以前聽師父講，我都耳邊風，這次真的是自己碰到瓶頸了沒辦法，《金剛經》請出來。《金剛經講義》，我看江味農老居士講，真的，我就是這個毛病。《金剛經》破妄念的，一把金剛，但是這個關鍵，就是你要會起觀。因為念佛也是觀，《十六觀經》，我們持名念佛是第十六觀，你要會懂得起觀，不要隨著妄念轉。所以剛才講的就是你不理會妄念，那個就是觀，就是我只是照顧這個佛號，不管那個妄念。但是往往我們還是在乎那個妄念，實在也是沒辦法。後來不得不去看看《金剛經》，不然我說，不是一句佛號念到底就好了嗎？一方面我也很懶惰、很懈怠，就妳講的，跟妳一樣，我也是一樣的，我也沒有比妳強。我是實話實說，不要說我出家就比妳高，沒有，沒有比妳高，可能甚至都還不如在家人，跟你們講真話。同參道友不要講那些恭維的話，講實在話。

所以也就不在意了，但是煩惱妄念就是止不住。後來我看了《金剛經講義》，真是很有收穫。江味農老居士講，宋朝以後，佛門講求般若的就很少，為什麼？怕講錯。所以只有禪門還保留有這個

觀，觀照功夫，其他的法門都不講。他說不講這個觀，你修久了，伏不住煩惱，伏不住妄念，枯燥無味，你就容易退轉、退心。講的有道理，正是我的毛病、我的問題。我就看了江老居士講的，他說宋朝以後的祖師大德都不講，一個怕講錯，怕談般若；也有人在講般若，淺談般若，講得很淺，得不到受用。另外有一類的人妄談般若，亂講。他說這些都不正確，應該深談般若，不能淺談，不能怕談，不能妄談。我看一看有道理，難怪師父以前都是講這一部。所以有機會，我們來講個《金剛經講義》好不好？我這個感想跟大家分享。

後來愈看愈有味道。以前師父講，我都不當一回事，現在自己碰到瓶頸，愈看愈有味道、愈歡喜。你看懂一點，就有一點味道；再深入，那個法味一直出來。江老居士講斷妄念，實在講，這個對任何法門都有幫助。實在講，《金剛經》它也不是說禪宗的專利，是因為六祖在這部經開悟的，變得好像講到《金剛經》就是非禪宗莫屬，實際上不是的，它跟《地藏經》是一樣的。般若是佛法的中心，離開般若就沒有佛法，就變成世間法。所以二十二年般若禪，談了二十二年，講般若。實在講，般若也是共同科目，你修淨土不要般若嗎？不要般若，那《無量壽經》講，「發菩提心，一向專念阿彌陀佛」，發菩提心是般若；你去看《金剛經講義》，般若就是發菩提心。

他後面講到很多觀法，你只要會一句就有用，《金剛經》你只要懂一句，那一句切入，你就成佛了。真的，六祖不是聽到「應無所住，而生其心」，他就大徹大悟，就作佛了嗎？這是其中的一句，那你再另外一句也可以，比如說三心不可得，「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，這句你能悟入，你能去觀，你這句可以先觀看看。現在，你一直在想這個妄念對不對？妄念怎麼這

麼多？想那個妄念。你就想三心，過去心、現在心、未來心。過去心不可得，過去沒有了，也找不到東西了；現在心不可得，現在，說現在，現在馬上過去了，我們老和尚講經不是講，一彈指三十二億百千念，那你找都找不到，你說現在，現在就過去了。未來，未來還沒到；說現在，現在馬上，你還沒說完就跑掉了，對不對？那個三心不可得，你試看看，你觀一段時間看看。你在念頭起來的時候，你說我起個妄念，三心不可得，過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，那妄念就是假的，假的你怎麼那麼在乎它？我們現在吃虧吃在太在乎它了，是不是？這是我的經驗，所以妳講的我有同感。

妳這句觀看看，如果不行，我再挑一句給妳觀，我很多句可以觀的。「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，江味農老居士他就在這句，他觀的得力。他說他知道要修觀，他修二十幾年了，要觀，觀了半天，好像沒什麼效果。後來他忽然，有一天他讀到「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，他對這一句剛開始也在觀，看看一切法，我們身邊這些都是假的，但是也沒效。後來他又想到，那要怎麼樣觀才會得力？他就講，在每一天生活當中，有如意的事情、有不如意的事情，有好的事情、有不好的事情，他都大的不如意、小的不如意，大的好事、小的好事，他統統用這首偈給它印上去，就是好的也是假的，壞的也是假的，大的也是假的，小的也是假的，統統是假的，他就這樣去觀。就是在人事當中，比如今天被人家罵了一句，本來我們又生煩惱，他就用「一切有為法，如夢幻泡影」，假的，他就這樣去觀，他說用了半個月果然有效。這句妳也試看看。

還有一句，「凡所有相，皆是虛妄」，「不取於相，如如不動」，外面的相都是虛妄的。你也可以用這個，遇到如意的事情、不

如意的事情，「凡所有相，皆是虛妄」。一定要跟我們生活上你去觀，才會起作用；離開我們生活，到哪裡修行？這樣你就或許會有幫助。「凡所有相，皆是虛妄」，還有一句，「不取於相，如如不動」，不取於相，這個是比較高一點。因為「凡所有相」，這個在外面看，我們比較容易去體會；「如如不動」，因為我們心本來就如如不動的，我們現在那個動是假的，就是在這個假的當中它有一個不動的，你去觀那個不動的，不要被這個假的騙了。我們就是被這個假的騙了，迷惑、造業、受報，才有六道輪迴。如果你觀那個真的，這個假的當中有一個真的。這個是難度高一點，你也試看看。

還有很多句，《金剛經講義》有幫助我們伏妄念，因為須菩提就問佛，怎麼降伏其心？看江味農老居士這個註解，可以試看看。以後我也很想來講《金剛經講義》，只要給我時間，我很喜歡講，只要有一個人聽，我都講，很有意思的。你聽不懂，才會沒有味道；你聽懂了，叫你不學都不行的。你認識貨，識寶了嗎？這個《金剛經》其實也非常重要，我們也不能疏忽，它也是共同科目。老和尚在講《大經科註》講到這一段，黃念老註解《金剛經》也是這麼講的。所以聽經聽那麼多幹什麼？都是幫助我們降伏妄念的。

好，這節課到這裡。祝大家法喜充滿，阿彌陀佛。