

## 2026-03-14 佛法开示 - 定嚴法師 - 欣然分享功德 - 佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經

早上好，下午好，晚上好。今天我希望能够早点结束。这样我们才能够继续做一些分享的时间。今天能分享我们前两次的经书是如何修习的。我收到了一些问题，关于前两次分享的问题。在我们今天要学习的这个经书实际上是最难的一部经。这个经是要真正的能够了解大乘里面的般若波罗密经。我们有一些特殊的佛法词汇在里面。如果我们看这个原文的话，这个经是佛陀最早的一个经。最原初的佛法是由佛陀自己来亲授的。那么在多少年以后我们才有了后来的一些经书和不同的传统。发展出了有24个各种不同的传统。那么如果我们回到原初的佛法。那么最早的这个佛法呢，它是由不同的传统佛陀的弟子继续的来修行佛陀所教导的传统。那么当时也有很多其他的佛法传统。那么这种不同的佛法传统后来慢慢的就学习这种不同的经书。就是不同的传统对佛陀的教导有不同的理解。那么在公元前，那个时候有一个比较大的传统出现，也就是大乘佛教的出现。那么大乘佛教的出现是融合了多种的传统。那么这个是一个很大的一个运动。大乘佛教的出现之所以被称为大乘，一开始的时候也是受到很多的反对和阻碍。当你说大乘的话，那么你就意味着说你是大乘的话，可能就会有小乘。所以没有属于大乘的那些传统，他们就不喜欢这种所谓的大乘的说法。那么大乘佛法就不断的在调整自己，他们不仅仅要自己的修行，而且还要救众生。那么因此就有很多的辩论，在佛陀所在的时候，那个时候有很多的辩论。那么佛陀教导我们如何能够转变痛苦，这种的教法是非常的实际的。但是呢，他的弟子有一个趋势，就是会去分析佛陀的教法。佛教徒非常注重如何去解释佛陀的教法。那么随着时间的推移，所以才会出现了各种不同的解释，跟佛陀原初的教法有不同的解释。那么佛陀的弟子和在家众一起共同的来修持，来编写这个佛经。那么当时有一个年轻的弟子，他有机会能够用一个比较科学的方法来解释佛法。那么一行禅师当年在索邦大学的时候，他有机会研究了佛法，他研究了佛经的原着。那么他发现有一个非常深入的研究，他做了非常深入的研究，来发现哪些经书是在什么时候出现的。那么他发现了其实所有的经书最早都是根据佛陀的教法来编写的。通常都是佛陀对着一个非常多的弟子讲法。那么阿难弟子呢，他当时在场，所以他会说，后来在编写他会说，如是我文作为经书的开头。那么是阿难，阿难他记住了教法，然后把它编成经书。但是也有不少的经书并不是由阿难弟子编写的。因此一行禅师也发现了一些不是由阿难弟子编写的这种佛法的经书。那么在佛陀圆寂之后，阿难弟子可能会说，啊，我曾经听到佛陀讲过这个法。那么这样的话，如果在经书里有写上如是我文的话，那么就是比较确切的是从佛陀那边的教法。那么今天，我们在读这些经书的时候，我们要从经书里面看到是不是有这个

如是我文的这个说法。如果是的话，我们才知道是从佛陀的教法，所以这个变成了一个传统。那么现在，真德法师也接过这个传统，他研究异形禅师是不是曾经讲过一些话。如果有的话，他就会说这个是异形禅师讲过的，所以真德法师现在也在接受这个传统。根据他的说法，根据真德法师的说法，如果是异形禅师说过，那么这个就是确切的是来自异形禅师。那么在第三课里面，我曾经也讲过，我会很具体的讲到某一个经书是来自哪一个传统。如果是来自原初的佛法，那么我就会指出这个是原初的佛法。在最早的经书里面，他们不用菩萨这个词，后来才出现了一个趋势。慢慢慢慢在创建大乘佛教的时候，才有了菩萨这个词的说法。菩萨是能够帮助众生减少痛苦的人的觉者。就像观音菩萨或者等这些先贤，他们是真正要救众生的，所以他们就是大菩萨。在大乘佛教里面，跟小乘佛教不一样的地方就是，小乘佛教主要就是只是为自己而修行。大乘佛教是除了救自己还救众生，那么我们在修习的过程中要有一个平衡。我们不仅仅要救自己，还要救众生。救众生其实也是为了救自己，但是也可能在我们修行的过程中，我们会觉得非常的累。就像社会工作者一样，他们做了很多任务作，但是他们没有照顾好自己，那么这样的话，他就无法继续做社会工作。因此，要不断地回到自己，必须在每一个当下，我们都能够想办法能够回到自己。如果没有修习回到自己的话，并且要不断地休息，不断地巩固自己，我们就没有办法继续地去从事这种救众生的工作。我们的趋势是，往往是会走极端，当佛陀灭寂和进入到涅槃的时候，我们需要百分之百地去休息。我们不要走极端，我们不要被外境所打扰，如果我们要是走极端的话，我们就会出现其他的一些绝对的情况。因为绝对的情况也是相继的。那么，大乘佛教的教法就是，我们要跟这个世界不仅要入世，而且还要回到自己。如果我们发愿要改变自己的痛苦，这是我开始出家的时候的一个愿，就是要解脱自己的痛苦，那么我后来就成为了一个小弥撒。我刚开始的时候看到有其他的esperant,就是他们做了很多服务的工作，对我来说，他们这种服务的精神对我来说有很多的启发。当我当时看到我自己的缺陷，就是我只是为了解脱自己的痛苦而没有去帮助他人，那么在梅村，我每天都得到了禅师的教法的敬圣，他教会了我如何要有大的宏愿。我在梅村的社群里边也学到了很多，从我的兄弟姐妹那里学到了很多很多的滋养，从禅师那里得到很多滋养，我后来才慢慢的发生了变化。那么现在我的修行就是要去帮助其他的兄弟姐妹，对我来说这变成很自然。我看到别人的时候我都是微笑，我休息，就是我当时就是特别有这种要服务于其他兄弟姐妹的这种愿望。但是很多年轻的兄弟姐妹，他们在得到禅师的教法之后，他们就慢慢的成长起来，所以我们必须要不断的回到自己，然后要不断的巩固自己的修习，才能够帮助别人。但是我们的兄弟姐妹中也有一些人离开了僧团，因为他们有其他的事情要去做。而且没有被这样的一个集体围绕着，重要的是平衡。老师总是在这个传统中有不同的一些宗派，有南传的，北传的，

有禅修，有一些唱诵的仪式，我们可以说有很多的唱诵，背诵，念佛号，我们没有那么多，但是我们也仍然唱诵。我们后来念经，培养，理解，还有心经，另外一部经好像是四念处，心经是在第一世纪，后来翻译成了汉文的经典，在第三世纪，是很后来了。有一些，我听得不是很清楚，有一些佛经的翻译，在现在的有一个网站，叫做 Live Gem,活着的珍宝，我不知道有多少人已经知道这个网站了，你们看过吗？最近我们颁布了一个新的网站，它是一个图书馆，一个文库，有老师的教导，所有的这些教导，有英文的，有越南语的，法语的，当你聆听这些教导的时候，旁边就会有字幕，当然也有经文。已经有数千人观看过这个Live Gem的网站了，我们也可以翻译经典，练习最高的理解。因为我们行走在一个道路上，要沉思，然后发现这个经典最高的理解，练习我们的心，我们的意识，走在这样一条路上，带着完美的理解。因为理解是幸福的基础，是智能的基础，在第七世纪的时候，开始见她，开始有女性的形象，女性是所有佛陀的母亲，所有的佛陀菩萨，当有懂得读字生活，我们读经典，我们在有一些经文，你知道为什么呢？因为在佛陀的时代，这样的一些教导，有很多的背诵和传递，当中可能在传送的时候有一些措施，这就是为什么有一些句子。我们开始读第一句。所有菩萨为世间灭除盖障法脑构，发尽信心助寂静，当行至度彼岸行。在第一句，我们可以看到，这是大乘的传统，因为讲到菩萨，菩萨所做的一切都是为了这个世界，而不是为了自己，为了世间的幸福安好，消除所有的障碍和烦恼，这是菩萨的第一首要理想抱负，除了除烦恼还要消除很多的障碍，因为在修行的道路上会遇到很多的障碍，我们讲到烦恼也是障碍，那你执着一些你的境界也是障碍，这是非常大的烦恼，这是所以菩萨的第一个理想就是为了世间的安好，然后就是要消除烦恼。在这两句，看起来没有什么特别的，因为在很多的经典之中都会有这样的句子，所以这两句好像没有很特别的意思，可是在那时候佛陀之前的那个世纪，那是关于菩萨这个概念，那菩萨是什么呢？是什么意思呢？那菩萨是发愿为世间的安好而存在，没有为个人利益而存在，他们所做的一切都是为了这个世间的安好，世间的幸福。那我们读这个经文的时候，你知道在那个时代，这个经文所说的时代，这句就非常的重要，因为很多人都是第一次听到菩萨，他们听到障碍，听到烦恼，在第二句，也没有什么特别，我们知道佛陀的教导有十圣谛，有关于苦谛，苦极灭道，都会有这些的词汇，佛教的词汇。那当我们回到自身的时候，我们每天观察自身，那即使是我，我也可以看到，当我迷失的时候，在身团感到迷失的时候，我跟我的自己的心同在，我会想到我的愿望是为我们的身团的安好而存在，可是如果我不够安稳的时候，我的理念，我的理想都会有所改变。我在身团之中，可能我会想，我想这样做，我想那样做，我希望是按照老师所指导的传统，可是我感到愤怒，可能我跟我的师妹们会有矛盾。我想赢了对方，赢了我的师妹，那这样的时候，我就失去了我的初心，那我会看到我的情绪

的起伏，我的愤怒。我想希望在我们对辩论的时候，我希望我赢，那我就失去了我的初心，然后我就会受苦，所以这是非常的重要的。我们读到这一句，然后我们回到自心，观察自己，我的内在正在发生什么，我们不能只是在脑、知识层面，我们必须去观察，看我的生活，我的生命，问自己，我还记得自己的初心吗？是什么让我开始受苦？那这样，会在这一句，发尽信心助济尽，这一句的意思是，我们有完全的信任，有时候在我们的家庭，在生存之中，我们会以为我们的另一半不会改变，我们的妻子、丈夫不会改变，可是，如果我们这样的话，那就是意思我们不相信有涅槃济尽，我们不相信会改变，那我们不相信无常，我们不相信人是会改变，我们不相信每个人都有佛性，我们不相信涅槃济尽，所以菩萨他们有这样的理想，就是让自己投入这个当行制度比安行最高的智能，就是要觉醒，没有其他的路，所以，在这一两句，就好像一个定义，一个指出关于菩萨的意思，关于菩萨的定义是什么？就是什么是菩萨，还有就是大乘佛教的定义，因为菩萨是大乘佛教产生的，那我们再继续现在已经一个小时过去了第二诵在这个法的结束之后，其实有一些角度的，但是可能在中文里面没有越南文里面是有的，我们还有法文版和英文版当我编这本经书的时候，当我不了解其中的一些词的时候，我会去看英文版，来了解他们的解释，是如何的解释他们的这些词的含义那么现在也许我想听听大家有什么分享那么首先，我再先总结一下，在今后的两个星期里面，我们会休息，如何关照自己来发现，我们是不是像这个经书里面的第一诵里面所说的，像菩萨一样的去修行，来关照我们的意愿，我们的最优先的愿是什么？我们的最重要的愿就是要消除所有的痛苦和烦恼我们对涅槃有深厚的信心一堂课，有一位朋友提出了一个问题当我们在学习中观的经书，因为有此即有彼因为我们有做出了这个行为，我们就会对他人造成后果和痛苦在佛教里面，有一些其他的教法，他们会说我们回到这个自然的法则，而不要去烦恼那么如何我们才能够超越这种烦恼呢？这个问题可能是跟中观有关如何才能够修习中观？我们必须要学会不要执着主要的还是要正念，所有的一切都是通过正念来修习同时，我们可以对这个随性这个词有不同的理解随性这个词是这个问题的一个内核随性这个词对有些人来说，就是不假思索地说话或者做事没有正念地说话和行为但随性这个词也意味着自然的流露当我们休息的时候，我们会去思考一些教法或者会想到我们的祖先，会想到我们的老师我认为很多的这种老师，他们的这种随性是像孩子一样的那种很自然的表现出来因为对于这些大师来说正念对于他们来说就是一种生活的方式正念并不是一种他们需要专门去修习的方法而是成为他们生活的一部分所以正念对于他们来说也是一种自然的流露所以他们才会做出，他们才有正见才能有做出的行为都很正确这就像人正道一样当你有正确的正念的时候，你就会有正语，正行就我来说，当我随性的时候我有的时候做不到因为我有的时候会失念我没有办法一直保持着正念因此需要有更多的休息才

能够始终保持正念 即使我随性的时候也能做到正念 这个才是我要努力的方向 因此, 休息正念是非常重要的 并不是说我不去做任何事情 而是它实际上体现了一种非常高深的修行状态 当你啥都不做的时候 你的灵在和你的能量仍然能够被别人感受到 叫 Stephanie 敬举手 谢谢定言法师的开示 我的问题是, 在哪里我们能够找到异形禅师的所有开示 是不是到梅村的网站上就能找到 你当然要到梅村的网站 现在有一个新的网址叫做 这个网站的名字中文应该是叫做 活着的珍宝 这个是新开设的一个网址 在里面能够找到所有一形禅师的开示 你首先要注册, 然后你才能进去, 才能看到 回头我把这个链接提供给大家 网址应该就是英文的梅村 Plum Village 然后斜杠就是 Living Jain 如果没有其他问题的话 我们可以接着换下来解释这个经里面的其他几诵 有三个人举手要提问 我在听 如果可以的话我就可以开始提问 非常感谢你的开示 我不见得是一个问题 而是我的一个想法 对我来说 你分享了你是怎么修习 你是如何解脱自己的痛苦 如何回到自己的内心 回到当下 有的时候当我们遇到挑战 有的时候我们在生活中遇到的挑战 我们首先要回到自己 首先要能够照顾好自己的痛苦 所以我非常感谢你提醒了我们 我们首先要从自己开始 才能够帮助别人 这样子的话 我们不要感到有什么不好意思 如果我们要先回到自己 先减少自己的痛苦 才能去帮助别人 我听到你的声音 你在哪里 其实这是一个很好的问题 我是在哪里 你的名字是什么 是我的名 谢谢你 那么请下一位 来提问 现在能听得见吗 亲爱的太亲爱的朋友们 谢谢 定言法师的开示 我的一个问题是 在第一诵里 我一直有一个个人私人的问题 很久想问 刚才你讲到了 佛法最早开始的时候的一些故事 你讲到了整个佛法的演变的过程 那么今天我们如何 我们是要回到最初的佛法去修行呢 还是 根据我自己的经验 我认为 我们并不是只是根据一种 或者两种传统来修习 我们是要跟别人说 我们是修行大乘还是修行小乘 因为其实大乘和小乘之间 他们也是有相互关联的 所以我觉得只要对众生有帮助 这个就是我修习佛法的愿望 当然也是 要对自己有帮助 我们才去修行 那么大乘和小乘之间的这种差异 我们是要了解 当我们开始修习的时候 我们可能需要知道怎么去做 那么到后来我们慢慢也许会知道 在帮助自己解决痛苦的同时 也许可以去帮助众生 但是有的时候 我们没有意识到自己的痛苦 除了我们自己能感受到 自己身体上的疼痛之外 有时候我们内心的痛苦 并不完全能够了解 比方说我们的一些心理的痛苦 有的时候会感觉 不见得是自己还是别人 那么有的时候是在一些情境中 能够发现一些冲突 或者说在跟家人在一起 发生的一些冲突 有时候我们会认为是 我们家里的人 其他人有痛苦 比方说我跟我的姐姐 我的兄弟之间发生了一些冲突 有时候会觉得是他们的痛苦 因此我今天了解到 这种佛法传统上的 有不同的传统 那么在实际的修习过程中 我们其实不仅仅是要救自己 也会去救众生 我不太清楚 是我把这两种传统混在一起 混而一谈呢 还是说别人也有这个问题 我们会在分析问题的时候 做出分类 我们会去区分这个教派 和另外一种教派的差异 那么在我过去几十

年的修习过程中 我们会说 如果我们是走的 我们如果是引用 佛陀最早的教法的话 我们就是要说明 在我学习 在过去四十五年学习佛法的过程中 如果我们只是执着于某一个教法 或者某一个说法 我们很难区分说某一种说法 某一种教法是原初的佛法 因为所有的这些教法 都是让我们不要执着 同样的 一旦我们开始区分 我们把它分成不同的类别 我们就必须要记得 这是只是为了学习的方便 但并不是真实的实相 即使对于佛陀来说 他也很少分得这么清楚 这种画风 不见得都能够 只是为了帮助我们更好的学习 那大乘佛法里面的所有教法 都是在早期的佛法里面 那么在小乘佛法里面 也是有很多都是原初的佛法里面都有 那么我们要 今天这个佛法里面所说的 所有的教法都是来自于佛陀 这个从今天的 我们所学习的这个经文里面也能看出来 所以没有什么明确的划分 过去呢有人会 执着于 某个教法 那么其实造成了很多的痛苦 我们应该要知道 我们的老师 太一心禅师 都是去经过研究之后 从不同的教传统里面 不同的教法里面 找出最好的来 跟我们分享 大乘佛法呢 可能是从来到了中国来到了韩国 那么小乘呢去了泰国 但是一心禅师从这种大乘和小乘佛法里面 去做研究之后呢 把最好的精华告诉我们 那他主要是跟我们展示 最重要的这种般若 般若就是最重要的智能 现在很清楚 我们修习的基础是最基础的 佛陀的教法 一个就是 两个最基本的 佛法就是 一个是关于呼吸 的那个经书 还有一个关于独处的经书 这两部呢是我们最基本的 梅村里面最基本的修习的基础 那么我们说我们到底是在修习哪个传统呢 我们只能说 我们是修习由佛陀所开创的传统 然后又结合丹夏 形成了一个路式的佛法 这就是我们现在梅村所修习的佛法 我也许不太清楚我的这个回答 对你的问题是不是有一定的 使你的问题能够更清楚了 谢谢 谢谢 老黄刚才提出的这个问题 亲爱的太 我是来自香港的僧团 我叫叶子 谢谢定言法师的开示 我有个问题 我们的僧团里面有很多成员 有很多痛哭 我们邀请了不少的人来参加我们的修习 但是他们会说 他们经常会感到很羞愧 尤其是他们在半夜醒来的时候 他们常常会感到很羞愧 那这种想问问看定言法师 就我们经常会跟这些朋友 分享一心禅师的一些说法 他们说 白天的时候 他们已经非常的繁忙 只有在晚上 他们可以去经过自己的这种修习 也许才 我没有听清楚 你刚才说这些人是谁 为什么他们会感到羞愧 可能是他们 就是成敏于一些 我知道有一些朋友 他们也许可以通过一种修习的方法 来帮助这些人 不成敏于这种感到羞愧的状态 每天晚上在上床睡觉之前 也许我们会有一些消极的想法 比方说 我们老觉得自己做错事的这种羞愧的想法 他们可以拿出一个笔记本 把自己白天所有的事情 写三件事情 写一两件事情 我们真正能够感到快乐的事情 今天我们所做的事 或者我们所做的事情 或者我们所想到什么事情 能够让我们自己感到快乐 或者让我们自己能感到骄傲的事情 把它写下来 我们需要很具体的一些事情 如果我们感到快乐 或者感到骄傲的 很具体的事情 我们要把它写下来 当我们写下来的时候 然后我们去反思之后 把这样写下来 这个就能够进入到我们的身心 这样就能够不断的 能够进

入到我们的意识里边 能够停留在那里 能够与我们的自信和快乐的总之连接 而不是去看电视啊 或者说去玩手机啊 或者玩游戏啊 而是花五分钟的时间 不是很多的时间 来真正的确认 这种积极的美丽的事情 发生在我们自己的身上 那么我们把它写下来 当我们在睡觉的时候 我们所写的这些 让我们快乐的事情 能够在我们睡觉的时候 也能进入到我们的意识中 能够接触到我们的这种快乐的种子 使我们的这种快乐的种子能够生起 然后我每天晚上都这么做 我相信会出现