

看得破

放得下—真止真觀（三止三觀、五止六觀）（第四集）

2008/3/11 香港佛陀教育協會（節錄自華嚴經12-17-1931集） 檔名：29-129-0004

諸位法師，諸位同學，請坐。請看「須彌頂上偈讚品第十四」，經文第三大段第二個小段，南方一切慧菩薩。

十首偈頌裡面從第三首，三、四、五、六這四首偈講到真觀、真止。教下修行總的來說離不開止觀，宗門是講參究，淨土是講念佛，名稱不一樣，實際上它的原理原則、方法完全相同。用最簡單的話來概括，那就是章嘉大師教給我的「看破、放下」，觀是看破，止是放下。在禪裡面，達摩祖師從印度傳過來的禪宗，禪宗所用的方法，就是禪這一個字這個字是印度話，翻成中國的意思是靜慮，靜是安靜的靜，慮是思慮的慮，你看看，慮就是觀，看破；靜就是放下，就是止。你想想看，意思它真的是相同。在淨土裡面教我們念佛，念佛是不是止觀、是不是禪？是的，一點都不錯。世尊在《大集經》裡面告訴我們，念佛是無上深妙禪。這個佛怎麼念法？這一句佛號六個字，「南無阿彌陀佛」，清清楚楚了了分明，這是觀，這是看破。止的是什麼？把妄念打掉，用這句佛號代替一切的妄念。所以妄念放下了，佛號提起了，提起叫觀。通常一般講，就是講禪定，八萬四千法門包括淨土在內，修什麼？修禪定，念佛也是修禪定，用這句佛號來修禪定，方法很多。所以八萬四千法門、無量法門方法很多，方向、目標決定是一致的。看破，了解諸法實相，諸法實相用現在的話來說，就是宇宙人生的真相。放下什麼？放下一切妄想分別執著，你就是如如佛，你就真的回歸到自性。所以這四首偈非常重要。

講到真止、真觀，我們就把天台跟華嚴本宗他們修行的綱領「止觀」略微介紹一下。這兩天我們講的是天台智者大師所傳的修行方法，「三止三觀」，我們再用最短的時間、最簡單的來介紹天台的三觀。「空觀」是講宇宙的本體，「假觀」是講宇宙的現象，空假是一不是二，這非常重要；「中觀」是講作用，我們怎麼生活？怎麼樣破迷開悟、離苦得樂？要行中道，不能偏在空，也不能偏在有。偏空偏有，你們諸位想想，裡面是不是有分別執著？分別執著放下了就是中觀，空有二邊都不執著，為什麼？空有是一不是二，《心經》上說得好，「色即是空，空即是色」。什麼叫空？真難懂，如果空是沒有，什麼都沒有，三歲小朋友都懂。佛法講的空不是這個意思，佛法講空是什麼？有就是空，空就是有，是一樁事情。明明這是擺在我們面前有，怎麼是空？相有性空，事有理空，這就真不好懂。

我剛才進來，有個小朋友問我：「現在存不存在？」這個問題問得很深。我說現在有，過去也有，未來也有，這叫三世，過去現在未來。這是什麼？這是隨順世間說，是不是真的？不是真的，真的是什麼？真的是都沒有，都沒有就不懂了；有跟沒有是一不是二，這就更難懂。所以這個三世，過去現在未來，從現相上講有，從體性上講沒有。我們今天看到《維摩經》上有這麼幾句話，我寫在這個地方，這是《維摩經·弟子品》裡面幾句話，「三世之法」，三世就是過去現在未來，三世之法，「新新生滅，更不相待也」。這話是什麼意思？一切法離不開三世，它有過去有現在有未來。說過去，過去已經過去了；說未來，未來還沒有到；說現在，現在就過去了。所以《金剛經》上說三心不可得，「過去心不可得」，已經過去了；「未來心不可得」，還沒有來；現在？說現在，現在過去了，哪有現在？這是現相，好像是有。好像是有，是新新不住。

新新是什麼？是法，法就是森羅萬象，萬法，萬法永遠是新的沒有舊的，剎那生滅。

前面跟諸位說了很多，這個問題講得很多，也講得很詳細。現相的發生，佛問彌勒菩薩說得非常好，我們重複幾遍也沒有關係，為什麼？你還沒有懂，懂了之後就有受用。宇宙、生命、萬物從哪裡來的？這是哲學的問題，也是科學的問題，大問題不是小問題。從哪來的？佛說得好，從「心有所念」發生的，有念，宇宙就生起了，速度之快我們無法想像。佛這個地方問得非常好，幾個念？幾個相？相是物質現象；幾個識？識是精神，佛法講心法。相就是色聲香味，這屬於現相；識，見聞覺知這屬於識，也就是妄想分別執著，這是識。現在講的是什麼？物質、精神，哲學裡面講唯物、唯心。佛告訴我們，心跟物是一不是二，物裡頭有心，心裡頭有物，物不能離開心，離開心，物就沒有了；心也不能離開物，為什麼？心它生現相。這是法相宗講得很透徹的，心是見分，阿賴耶的見分；物質是阿賴耶的相分，境界相；它的本體，本體是自證分，自證分叫法性。一切萬法，大乘教裡面講「唯心所現，唯識所變」，森羅萬象是識在變，就是妄想分別執著它在變。

所以佛問幾個念？幾個相？幾個識？彌勒菩薩答得好，「彌勒言，舉手彈指之頃」，這個時間太短了，舉手彈一個指頭有多少念？「三十二億百千念」。三十二億百千念是多少？用中國的數字來說，三百二十兆，兆是萬億，也就是三百二十萬億，這麼多的念頭，我們沒法子想像。這就是一彈指，一彈指三百二十萬億分之一秒。我們彈指彈得快，一秒鐘可以彈四次，再乘上四，那一秒鐘有多少兆？一秒鐘，三百二十兆乘上四，一千二百八十兆，一秒鐘。彌勒菩薩回答，一秒鐘是一千二百八十兆。彌勒菩薩跟我們講，「念念成形」，形就是物質，就是現相，每一個念都有現相；「形皆有

識」，每個現相都有見聞覺知。這個形，大是宇宙，小是微塵，大小不二。你不要瞧不起這個很小的微塵，甚至於我們肉眼都看不到，現在用科學儀器觀察出來，原子、電子、基本粒子、夸克用肉眼看不到，它裡面有圓滿的見聞覺知，這個不可思議，有圓滿的色聲香味。為什麼？它是法性變現的，所以再小的物質，它也具足圓滿法性的信息，這不可思議。

由此，佛教我們觀，你要修觀，觀就是你要看，你看清楚，它存在的時間這麼短，這個我們要常常能夠想到是一千二百八十兆分之一秒，它存在的時間，所以簡直不可得。《般若經》上講「一切法無所有，畢竟空，不可得」，你看這九個字是不是真的？但是我們現在看到一切現相都是有，不知道有就是空，有就是不可得。這個現相是什麼？這個現相是相續相。要知道我們在一秒鐘當中，這個概念我們有，一秒鐘的概念，這個相的生滅多少次？一千二百八十兆次，所以相是假的，相不是真的。那個現相跟體性是一不是二，古大德用金跟器做比喻，把金比喻作自證分，就是法性；把現相比喻作器皿，我們一個金的戒指、金的手鐲、金的項鍊，那是器，那是現相。器從哪裡來？器是金做的。金跟器能不能離開？離不開，器要離開金，這器就沒有了；金要離開器，金也沒有了，金跟器是一不是二。這就說明佛法裡面講的，就是阿賴耶裡面講的四分，自證分、見分、相分它是一體，它不能分的。你怎麼知道？它還有一分叫證自證分，證自證分是智慧，智慧也是本有的，不是外頭來的，所以講四分。四分就是一體，決定不能分家，它是個完整的，法爾如是，它本來就是這樣的，這不是哪個人創造的，所以叫性德，自性本具的性德。你要是真的理解、真的明白了，而且真的受用到了，你就叫做佛菩薩；你要是不懂得，迷在這裡面，你就叫做凡夫。那我們想想，這個世界上幾個人真懂得這個？可以說除佛與法

身菩薩之外沒人懂，聽都沒聽說過。念念成形，形皆有識，這是我們應該要知道的。

這後面還有幾句話說，「一切法生滅不住，如幻如電，諸法不可得，乃至一念不住」，一念不可得。一念不可得，給諸位說，念念不可得，你說是真的還是假的？《金剛經》比喻得好，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，跟我們今天講的是一個意思。這是說我們對於「空、有」要認識清楚，有在哪裡？有在空裡；空在哪裡？空在有裡，空有是一不是二，你真的搞清楚、搞明白了。果然搞明白之後，那個妄想分別執著自然就放下了。我們現在為什麼放不下？沒搞清楚，雖然聽佛這麼說，半信半疑不能接受。這個現象可以理解，為什麼？你迷了真相是無量劫，過去生生世世都迷了，今天一說你就能豁然大悟，那是什麼人？在中國只出現惠能一個人。從前我這三個老師都是這樣講，三個老師都沒見過面，跟我講的是一樣的話。在中國幾千年來只出了一個惠能，沒看到第二個；在印度，我們只看到釋迦牟尼佛，真有這個能力，一聽到馬上就放下，馬上放下就轉凡成聖，他就覺悟了。無量劫來所有一切習氣業障統統沒有了，還有一種習氣沒有放下，無始無明習氣，除這個之外全沒有了，見思煩惱的習氣、塵沙煩惱的習氣全都斷盡了，成佛了，這不是假的，這是真的。世出世間一切法，自然通達，不要學，為什麼？心現識變，你見到心，你明白識了，心現識變，你還有哪一樁不知道？那我們的迷，我們迷於空，不知道空，也迷於假，不曉得是假。真正明瞭之後，這才談到第三個，「中觀」，用中，「中即中正，絕二邊對待之謂也」，空假是二邊，對待就是對立，中是什麼？沒有二邊就是中，也就是沒有對立。

我們常常講，這是九一一之後，第一次我接受昆士蘭大學的邀請，給他們和平學院的教授舉行一個座談會，討論怎麼樣化解衝突

。我提出一個概念，這是他們沒想到的，化解衝突從哪裡開始？要從自己內心深處把對人的對立化解、對事的對立化解、對萬物的對立化解，要從這裡做起。我們自己本身沒有衝突，身心沒有衝突，才可以做化解外面衝突的工作，才能做得有效！自己內心對於一切人事物的衝突沒有化解，你怎麼能夠調停衝突？這是這些專家學者們從來沒想到的。你看佛法這個化解，真解決問題，問題不在外面，問題在自己。這就是說，肯定宇宙之間沒有對立，沒有對立就和諧了，矛盾、衝突自然就沒有了。所以我們在大乘教裡面看到，極樂世界沒聽說有衝突，華藏世界沒有看到衝突，什麼原因？他們那邊人具足空假中三觀，所以他們的世界只有和諧沒有對立，只有和睦相處沒有衝突，這是真理。

這裡教我們，「觀一念之心，非空非假，即空即假，名之為中」。觀一念之心是什麼？是能生能變。能生能變在哪裡？能生能變就在所生所變，能所是一不是二。所生所變的是什麼？隨拈一法。你看看禪宗的語錄，《五燈會元》一千七百則公案，祖師測驗學人有沒有開悟，問他「會麼？」會，「在哪裡？」隨拈一物。為什麼？法法皆如，法法皆是。不拈一物，舉個手指也行，真的沒錯，為什麼？這是相，這是有，空在哪？空就在裡頭，這就是空。一般人不懂，老和尚懂，老和尚點點頭，點點頭你及格了，給你作證明沒錯，你確實見性。見性的人肯定妄想分別執著放下了，他不放下他做不到。章嘉大師告訴我不用止觀這名詞，用看破放下，那更好懂，看破是觀，放下就是止。

所以心，你要曉得，心什麼都沒有，佛法用圓來表法，法輪，法輪常轉，用一個M A R K，圓。這個意思很深，圓，在幾何裡面，圓有沒有圓心？有，圓心在哪裡？圓心是個抽象的概念，它決定有，為什麼找不到？它不是一根線，它不是一個點，你用個點點一

點在裡面，在放大鏡裡面看，它是面積，它就不是點。所以點是抽象的概念，你不能說它沒有，也不能說它有，非空非有，圓能表這個意思。再明顯的，明顯的是，心是空的，圓周是有的。圓周是依圓心畫出來的，沒有圓心哪來的圓周？圓周是現相，是有，圓心是空，你看空有是一不是二。圓周離不開圓心，圓心也離不開圓周，沒有圓周，它那個心就沒有了。佛用這個東西，用這個圖形來表法。你明白這個道理，你就懂得養生，我們的身是物質，這身體，這個東西有形相；心在哪裡？心在這個形相裡頭。心是什麼？見聞覺知，這個東西是心。可是我們的心很糟糕，心是動，見聞覺知它動，這個動就叫妄心。真心怎麼樣？真心不動，見聞覺知有沒有失掉？沒有。這個情形像水一樣，你看這小池塘的水，水不動的時候，水像一面鏡子一樣，四周圍的風景它照得清清楚楚，這我們見過的。照得清清楚楚，這就是見聞覺知起作用了。如果這個水動了，起了風，它水上有浪了，動了，能不能照？也能照，照得怎麼樣？支離破碎，這個畫面不完整。我們現在的心就是動，照外面的時候，把外面景觀全部都破壞了，所以就產生很多錯誤的見解，不是真智慧。錯誤的見解，我們就會做出錯誤的事出來，那就感受錯誤的果報。

錯誤的果報是什麼？六道三途是錯誤的果報。這從哪裡來的？是從你那個心動了。六道裡頭愈往下，心動得愈大，好像這個水波浪愈大；天道往上面去，波浪愈小，總是有波浪；沒有波浪，六道就沒有了。所以六道從哪來？心在動。佛這個圖案給我們顯示，養心要不動，心裡不能有東西，心裡沒有東西，心裡有東西很糟糕！但是身怎麼樣？身是圓周，那一定要動。所以身要運動，要動，心可不能動。佛教我們怎樣養生？身動心不動，拜佛！拜佛的時候，心裡一念不生，心清淨，身在運動。中國佛教除這個拜佛之外，世

問法也懂這個道理。譬如中國的太極拳，打拳，心是定的，身是動的，這是養生之道。真能懂得這個道理養生，百病不生，健康長壽。現在人真顛倒了，現在是什麼？心動身不動，全顛倒了，不該動的他動，該動的他不動，所以他的健康喪失掉了。不是他沒有，他有，跟佛一樣金剛不壞身，是現在人不懂得養生之道，完全搞錯了，這個道理我們要懂，我們要明瞭。

心不動，還能辦事，還能解決問題嗎？能，心不動是智慧解決問題；心動是情識在解決問題，這一動就變成識了。情識解決問題會產生很多流弊，為什麼？他是迷，他不是覺，智慧解決問題決定沒有後遺症。所以佛菩薩是智慧解決問題，我們凡夫是情識解決問題，感情、常識。感情本身就是問題，煩惱！知識是什麼？知識是所知障，全是煩惱習氣，沒有真智慧。真智慧從定中來的，不是讀很多書就有智慧，那你錯了，讀很多書是常識豐富，我們今天講知識不是智慧。智慧跟讀不讀書沒有關係，這個話是《六祖壇經》惠能大師說的。惠能大師的示現不認識字，沒有念過書，有智慧，世出世間無論什麼問題，你向他請教，他都給你解答，決定沒有錯誤，這是智慧解決問題。釋迦牟尼佛雖然學了十二年，十九歲出去參學到三十歲，十二年學了不少，最後怎麼樣？最後在菩提樹下統統放下，這大徹大悟。他如果十二年所學的不肯放下，全變成所知障，那就是什麼？全是知識，不開智慧；放下，智慧開了。由此可知，真智慧現前與學跟不學沒關係，與什麼有關係？與看破放下有關係。看破裡頭最重要的，空有不二，性相一如，理事不二，因果一如，這個高，它真管用。

人生在世最難得的、最可貴的，要在這一生當中把宇宙人生的真相搞清楚、搞明白，那就沒有白來了。真正明白之後他用上了，用在哪裡？用在日常生活當中，用在工作裡頭，用在處事待人接物

。那叫什麼？那叫聖人，那叫菩薩，在佛門裡叫菩薩，在我們世間法叫聖人，孔子是聖人，孟子是聖人。孔孟所修的，就是現在大家看到四書裡的《大學》、《中庸》，《大學》是方法，《中庸》是理論。我們講中觀，《大學》是什麼？用中，它的原理原則跟佛法講的是很相似，幾乎沒有兩樣，從哪裡開始？從把煩惱放下開始。你看《大學》在方法裡面，頭一個就講格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下，下手處叫格物。物是什麼？物是欲望，物欲，那是煩惱。欲望愈多，煩惱愈多。所以做學問要清心寡欲，欲望少了心就清淨，欲望太多心不清淨。釋迦牟尼佛給我們的示現，過最簡單的生活，日中一食，樹下一宿，三衣一鉢，什麼都沒有，所以他什麼煩惱都沒有，把欲望降到最低的限度，他得自在！實在講，他早就入不二法門，根本就沒有妄想分別執著，他可以過榮華富貴的生活，他沒有執著，榮華富貴跟他這個三衣一鉢不二，他為什麼不選擇榮華富貴，去選擇托鉢？沒有別的意思，真正的意思就是用這種示現勸別人要放下，放下你才真正得到究竟圓滿。

好像經典裡頭有這麼一段故事，我記得不太清楚，佛當年在世的時候，佛不是講諸佛的報土嗎？極樂世界阿彌陀佛有實報莊嚴土，毘盧遮那佛有實報莊嚴土。有人問：世尊，你的實報莊嚴土在哪裡？佛當時真的示現，他盤腿坐在那裡，他把腿放下來，放下一條腿，把腳指按在地上，整個這個環境變了，金色的世界，樹木花草都是七寶，使人家看到非常驚訝，佛示現的這是他的實報土，給你看一看。那我們想，這可不可能？可能，太可能了，為什麼？境隨心轉。這理論上講得通，確實能示現給你看。由此可知，佛當年在世一切示現，是為了幫助這個世間眾生覺悟，幫助他回頭，為什麼？看到這些眾生迷戀在物欲裡，迷得太深，回不了頭來，所以他做個榜樣給你看。你要是像他這樣子，你的實報土也現前。

這個地方講的是觀一念之心。這句話非常非常的深，我們怎麼觀法？我們怎麼曉得什麼叫一念之心？不是彌勒菩薩這樣詳細的說明，我們完全不知道。一念之心就是自性，具足萬法，能生萬法，體不可得，相也不可得，體是真空，相是幻有。所以這真相，真相只能夠說是非空非假，即空即假。非空非假是說能現能變，即空即假是講所現所變。這裡頭真正的意思就是說，現相有，你得不到，真正的意思是叫你在這裡頭不要起心、不要動念、不要分別、不要執著，好，完全對了。你可以欣賞，你不可能擁有，如果說我想得到、擁有，錯了，那你的煩惱就現前，你就被這個現相欺騙了。我們看電影，知道電影是假的，真的是即空即假，非空非假，我們看電影。可是怎麼樣？你看的人還是動感情，還是被它欺騙，知道它是假的也被它欺騙，它對你產生影響。佛菩薩來看，不產生影響，為什麼？他不起心、不動念、不分別、不執著，看得清清楚楚、明明白白，那叫智慧；不起心不動念，那叫禪定。用在哪裡？就用在日常生活當中，穿衣吃飯。佛那個時候採取的方式，托鉢，人家給什麼吃什麼。有沒有起心動念？沒有。起心動念尚且沒有，哪來的分別執著？一切飯菜在佛的面前統統產生變化，變化什麼？變化真的味，為什麼？境隨心轉。我們做不到，我們是什麼？我們是心被境轉，這個東西好吃多吃幾口，不好吃的就不想吃了、就拒絕不吃了，我們是被境界轉。佛不是的，佛是所有境界隨自己的心轉，好的很好，不好的都變成很好，他有這種能力。這是真的，心轉境界是真的，心被境界轉是假的，完全錯了，你怎麼被人家轉了？所以教下這三止和三觀作用大！你這才真叫學佛。你不懂這個道理，你去讀經聽講有什麼用？那是佛學，學的是佛教的一些皮毛，學的一些常識，真正受用你得不到。

「由觀一念中故，一中一切中，無空無假而不中，以三觀當處

皆能絕待故也」，這個絕待就是沒有對立。空、假、中三個對不對立？不對立。空在哪裡？空在假裡頭，空在中裡頭；中在哪裡？中在假裡頭，中在空裡，一即是三，三即是一，這是真正的佛法。佛法跟你說的永遠是圓融，永遠是一體的，給你說三方面，你才能夠理解，你才知道它怎麼回事情。大，叫你看整個宇宙，小，叫你看一微塵，無論是人是事是物，沒有一個例外，你才真正能看到它的事實真相。大乘法裡面叫「諸法實相」，諸法是萬法，是一切法，一切法的真實相。

我們如何能真正懂得性空相假？性相不二就是中，知道一切法是自性變現出來，就好像在作夢一樣。所以佛經裡面用夢做比喻是用得最多，為什麼？大家都有這個經驗。你夢中作夢的時候，你的意識模糊，不知道是作夢，你夢裡面有山河大地，有居住的房屋；夢中有很多人與事，很複雜！夢裡面有喜怒哀樂，有快樂也有苦難，醒過來之後有沒有認真去想一想，在夢裡面這事從哪來？夢裡面這些人物從哪來？夢裡面的山河大地從哪來？夢中的虛空法界從哪來？現在科學家告訴我們，全是意識變現出來的，這話講得沒錯。我們學佛，夢中見到阿彌陀佛，阿彌陀佛是我們自性變現出來，自性彌陀；見到釋迦牟尼佛，自性釋迦，絕對不是外面的，是我們自己意識心變現出來的。夢中的世界也是如此，夢到極樂世界，唯心淨土；夢到我們現在這個娑婆世界，唯心娑婆。整個夢境，心外沒有夢境，夢境外，整個心就變成夢中境界，這不就是阿賴耶的自證分完全變成現相了嗎？性就是相，相就是性，性在哪裡？性在相裡頭，相在哪裡？相在性中，是一不是二，然後你才真正體會到整個宇宙原來是自己，是一體。你要是能從這個地方省悟過來，恭喜你，為什麼？這叫你證得法身。法身是什麼？一切法是自己。證得法身之後，你自性裡面的智慧現前，慈悲現前，所以慈悲是性德。宇

宙之間所有一切萬事萬物你會尊重，你會敬愛，為什麼？一體。就像我們一個人愛惜身上每個細胞、每根汗毛，你都會愛護它，你都不會傷害它，你曉得整個宇宙是一體。

佛在大乘教裡面講，「同體大悲，無緣大慈」，慈悲就是愛心，同體是原來我們是一體。山河大地是我心變現的，所有一切人物也是我自性變現的。這個愛，這種慈悲，無緣就是沒有條件，同體還有什麼條件？左手這裡癢了，右手去給它搔搔癢，還談條件嗎？為什麼不談？同體，誰明白？佛菩薩明白了，阿羅漢明白了一半，不徹底，算是不錯了，算是個明白人，菩薩才真正明白，究竟徹底的明瞭叫做佛。那我們要問，這個宇宙當中到底是明白的人多，還是糊塗的人多？給諸位說，明白的人多，糊塗的人不多。宇宙太大，我們這個地球上糊塗的人多，你要到華藏世界，都是明白的人，沒有一個糊塗，個個都明白，到極樂世界也是個個都明白。所以要曉得，我們這個小地球就像小村莊一樣，非常閉塞，對外面的事情知道得太少，我們不可以坐井觀天，宇宙太大。

這裡教我們觀法，「由觀一念中故，一中一切中，無空無假而不中」，中在哪裡？中在空裡頭，中在假裡。「以三觀當處皆能絕待故」，說一就是三，說三就是一，說空也行，說假也行，說中也行；說空是體，說假是相，說中是用。「蓋言空則空外無法」，假跟中都在空裡頭；「言假則假外無法」，空跟中都在假裡；「言中則中外無法」，空假都是中；「三皆絕待，即為圓中，是名中觀」。我們能這樣學習，都是在日常生活當中，在穿衣吃飯，在待人接物，常常能作如是觀，這是真修行，這是真佛弟子，真正在修行。這天台家講的，在中國教下非常普遍，但是在近代天台家沒落了，沒有人信佛。

我們在此地學的是《華嚴》，也講講華嚴家教我們怎麼修行，

華嚴也有三觀，「法界三觀」。這是出自華嚴法界觀，「法界三觀者」，先介紹一下，「乃帝心尊者依華嚴經而立也」。帝心是杜順和尚，他是國師，是華嚴宗的初祖。我們現在讀的《華嚴經》是清涼大師的《疏鈔》，清涼是第四代，這是第一代，杜順和尚是第一代。他教我們修行方法是依《華嚴經》而建立的。「法界即所觀之境，三觀即能觀之觀」。這是把法界觀，法界就是我們今天講的宇宙，但是它比宇宙的範圍大，清楚，因為它包括一真法界，包括十法界依正莊嚴，所以他講得很清楚。「此三種觀，雖自下升上，漸次深廣，然修之者，但一道豎窮，展轉圓妙，非初觀外別有二三」。這也就是先告訴我們，這個三觀是圓融的，但是給你講的時候是有次第的。次第也從真空觀開始，這個真空觀是觀本體，本體確實無論哪個宗派說法都相同，體是空的，體不可得。空不是無，它有，為什麼說空？我們六根接觸不到，你眼看不見、耳也聽不到，你也聞不到，你也摸不到，你也想不到，你去用想的，想也想不到，所以叫做空。它能現，它能變，這真空觀。

我們看第一個，「真空觀，謂非虛妄念慮曰真，非形礙色相曰空」，這把真、空兩個字的定義說出來了。由此可知，念頭，顧慮、憂慮，慮是念頭，只要有念頭都是假的。什麼叫真？不是虛妄的念慮，有念即妄，無念即真，真心裡頭沒有念。念頭一起就迷了，所以念叫妄念。你看那個名詞就用得很好，念頭是妄，不是真的，真心沒有念頭。宗教裡頭，宗是禪宗，教是教下，宗門教下有說「真心離念」，沒有念頭的時候是真心，有念頭的時候是妄心。那我們念頭沒有，什麼念頭也沒有，是不是真心？不是的，為什麼？你還是有念頭，有什麼念頭？「我沒有念頭」，沒有念頭還有個念頭，這還是妄心；連「沒有念頭」的那個念也沒有，真心才現前。有個我沒有念頭了，沒有念頭是墮在無明裡頭，是沒有念頭，但是什

麼都不知道。如果是真的沒有念頭，什麼都知道，那個心像鏡子一樣，照見，大而宇宙，小而微塵，沒有一樣不明瞭，透視，那叫真沒有念，這境界就現前了。

所以有念是妄念，妄把真障礙住，你的明瞭，明沒有，瞭也沒有，明是大光明沒有黑暗，瞭是樣樣清楚，沒有一樣不清楚。所以佛他要學？他不要學，你問他什麼他都給你講，他清楚，什麼障礙都沒有，無所不知，無所不能，這是你的本能，佛說了，每個人都是這樣，一切眾生都是這樣的，一切眾生本來是佛。現在為什麼變成這個樣子？就是因為你有妄念，妄念就生起分別，分別就生起執著。這個雖然是有次第的，那個速度太快了，也可以說這三種東西，一即是三，三即是一，念頭才起，分別就起來，分別才起，執著就起了；也可以說是，一念它就圓滿具足。一念，我們知道，這一念裡頭有一千二百八十兆的生滅，這些生滅的是念念成形，形形有識，這叫不可思議的境界，你沒辦法想像，太微細了。所以你能夠離開妄念才叫真，這真就太難了。這真是從真心上說的，能現能變上講的。

下面言空，非形礙色相曰空。形是物質，有形狀的，有大小、有方圓、有長短、有形相，有形相它就有障礙，色相色法它有障礙。不是形礙色相，這叫空。這些形礙色相到底有沒有？沒有，它是幻色，它不是真的。形相，形相也是假的，也不是真的，所以「夢幻泡影」。我們現在把這形相看作是真的，那是什麼？是你的分別執著以為它是真的，其實它不是真的，這是什麼？我們看錯了。如果曉得所有一切形相都不是真的，你就不會執著它，你不執著它，見思煩惱就沒有了；你不分別它，塵沙煩惱就沒有了。所以佛教我們凡夫從哪裡下手？放下，放下愈多、放下愈徹底，愈自在，為什麼？跟你的自性愈來愈相近。《三字經》上的話很有味道，「性相

近，習相遠」，放下了跟性就相近，你不肯放下，那你跟自性愈來愈遠。我們為什麼不肯放下？就是以為這是真的，以為這個確實是我所擁有的，我所得到的，這錯了。頭一個錯誤的觀念就是身見，認為身是我，不知道身是個幻相，身是假的。所以佛法的入門，大乘佛法入門從哪裡入門？你三觀功夫得力，知道身不是我。

《金剛經》上說「無我相」，我是假的，人也是假的，森羅萬象也不是真的，然後告訴你時間、空間也是假的。你看，「無我相」，我是假的，知道了，不執著；「無人相」，我是假的，人跟我一樣也都是假的；「無眾生相」，眾生是森羅萬象，山河大地、花草樹木，那就是屬於眾生；「壽者相」是時間，過去現在未來全沒有，這就入門了。誰能證得？須陀洹就證得了。這可不是小乘須陀洹，小乘須陀洹沒這個能力，大乘，不是小乘，四相空了入大乘之門。大乘之門是什麼？叫不二法門，性相不二，理事不二，因果不二，生佛不二，自他不二，真妄不二，不二可多！你才真正悟入整個宇宙是一心，是一體，不能分割，不能獨立，它是一體，你才真正入了法界。《華嚴》末後一品叫「入法界品」，那入法界是誰？我們現在學的這一品經十住品，初住菩薩入法界了。所以《金剛經》講的須陀洹可不是小乘，那是大乘，小乘到不了這個境界。四相空了，再向上提升，四見空了，「無我見，無人見，無眾生見，無壽者見」。這四見空是什麼？四見空了是起心動念沒有了，真清淨，這才真正是到了真空觀。

它下面說，「故簡情妄以顯真性」。簡是揀別，把情妄，情是煩惱障，妄是所知障，把這兩種障礙都把它剔掉，也就是把它放下，真性就現前。所以你帶著有情，就是你帶著有煩惱，七情五欲，這情是什麼？喜怒哀樂愛惡欲，我們中國人叫七情；妄是外面的境界，凡所有相，皆是虛妄，你能把這個放下，真性現前。真性在哪

裡？真妄不二，就在其中，只要你見到真性，煩惱就變成智慧，你那個七情五欲就變成智慧。所以說「煩惱即菩提，生死即涅槃」，你才真正得到解脫，真正得大自在。

我們用科學家一句話說，宇宙之間科學家肯定相信有許多不同維次的空間，但是不知道用什麼方法能突破。佛法用禪定，只要放下妄想分別執著，這個空間維次就沒有了。由此可知，空間維次從哪裡來？是從妄想分別執著裡頭變現出來，就是它造成障礙，障礙了自性。佛教給我們，我們慢慢放，沒有能力一下放掉，一下放掉怎麼樣？上上根人，那不是普通人，我們慢慢來，先從最粗（粗細的粗），最粗的煩惱開始放。最粗的是什麼？執著。分別比這個執著微細，起心動念更微細，盡可能的不要執著。佛、祖常常勸導我們初學，可以不執著的就不要執著，這是教給我們什麼？就是執著也要慢慢放。先要放的是什麼？可以不執著，真正要執著的還是要執著，為什麼？凡夫！可以不分別的盡量不要分別，也就是古人所謂是「多一事不如少一事」。到最後怎麼樣？「少一事不如無事」。這個無事是什麼？無事是心裡頭沒有妄想分別執著。事情來了怎麼樣？事情來是智慧解決，不是煩惱，與煩惱不相干。智慧解決是根本一絲毫妨礙都沒有，為什麼？你沒起心動念，沒有分別執著。譬如，釋迦牟尼佛當年在世每天給人講經說法，實在說，釋迦當年在世開口就是講經，你把它記錄下來就是經典。對一個人他也說，對兩個人他也說，對幾千幾萬人也說，他有沒有起心動念？沒有，有沒有分別執著？沒有，所以他沒有疲勞，沒有厭倦。我們為什麼會疲勞？我們講經講了幾個鐘點，累了，境隨心轉，我們身就會累。他根本沒有個累的念頭，沒有起心動念，說而無說，一天說十幾個鐘點，一點不累，沒說，說跟不說是一不是二。我們今天說跟不說是二不是一，說不是不說，不說不是說，我們是對待，他沒有對

待，所以他永遠不會疲勞，永遠不會厭倦。這是什麼力量？這是性德自然流露。

佛告訴我們，我們每個人都是這樣的，體質是什麼？都是金剛不壞身，相好都是三十二相八十種好。三十二相是什麼？這是我們世間人說的；佛在經上給我們講，「身有無量相，相有無量好」，這是什麼？這是你自性本來的樣子就是這樣，佛的報身，身有無量相，相有無量好。佛告訴我們，人人都是一樣的，沒有差別，就是佛佛道同，佛佛智慧同，佛佛相好同。我們在前面念過好幾次，佛在這個經上告訴我們，「十方三世佛，共同一法身，一心一智慧，力無畏亦然」，我們已經念過好幾次了。為什麼看到他們有受用，我們為什麼得不到受用，變成這樣？佛說得很清楚，「但以妄想執著而不能證得」，一句話把我們的毛病說破了。我們由於有妄想、有分別、有執著，所以自性裡頭本自具足的智慧德相不能現前，道理在此地。

我們今天很幸運得人身、聞佛法，遇到大乘，遇到《華嚴》，遇到淨土，不可思議！這真的是百千萬劫難遭遇，真的像彭際清所說的，無量劫來希有難逢的一天，我們遇到了。遇到怎麼樣？遇到要真幹才行，自己真幹，自己才能契入；自己能契入，才能把這個事情講清楚、講明白，幫助有緣人。什麼叫有緣人？你也得人身，你也聞佛法，這算是第一個緣由；第二個緣，你能不能信，你能不能理解，能信能解，這第二個緣由；還有第三個緣，第三個緣真幹，確實把我們的觀念改正過來。這個觀念是什麼？該放下的要放下，該提起的要提起。我們希望在這一生成就，成就的方法是到極樂世界親近阿彌陀佛。那我們該提起的是什麼？阿彌陀佛，信願持名，這是我們該提起的，是我們這一生當中第一樁大事，沒有比這更大。任何事業都不能妨礙我們這個大事情，不妨礙可以做，妨礙就

不做，該放下的？身心世界，一切放下。

所以印祖給我們指導的，那都是不思議的法門，告訴我們志同道合二十個人蓋一個小茅蓬真修。現在在這個時代真修，從前是真念佛就行，現在還要研究經教，每天能有四個小時研究經教，能有十個小時念佛，決定成就。為什麼叫你蓋小茅蓬？容易放下，你不會留戀，你要蓋個寺廟蓋得很豪華，像宮殿一樣，人會留戀，「這地方很好，捨不得到極樂世界去！」所以叫你蓋小茅蓬，生活很簡單、很清苦，對這個世間留戀的念頭沒有了。多長的時間能成就？那我們知道，在古往今來一般真正這樣幹的人，大概三、五年就成就了，二十個人，二十個人統統往生，還得了，太殊勝了。在中國給我們做第一個榜樣的，慧遠大師，我們淨土宗第一代祖師，在江西廬山他建了個念佛堂，東林念佛堂，志同道合的一百二十三個人，個個成就，我們後人認為他是我們淨土宗第一代祖師，到西方極樂去作佛去了。一定要曉得，其他的都不是大事，都是小事，都是什麼？輪迴之事。我們真的能幹，給學佛的同修們做個好樣子，叫自行化他。我們自己沒有真做，不能給別人做榜樣；換句話說，別人得不到利益，充其量只是在阿賴耶識裡頭種一個佛法種子而已，這一生不行。所以我們自己要知道，要真正做一個好榜樣。

這個世間災難多，我們現在為什麼會有災難，我們很清楚、很明瞭，為什麼？境隨心轉。住在地球上的現代人，人心不善，所以業力感召這麼多災難來，這才是災難第一個因素。這科學家沒辦法探測到，我們很清楚。災難能不能化解？答案是肯定的，只要人心轉惡向善，災難就沒有了，這些例子太多！所以消災免難從哪裡消？從轉變自己的心行上去消掉，所有一切災難都是我們錯誤的觀念、錯誤的想法、錯誤的看法、錯誤的做法所造成的。什麼是錯、什麼是不錯？標準是經典。經典念沒用，經典要行，信解行證。念，

信不信？半信半疑，那念總比不念好就是了，轉不了業。轉業怎麼樣？要信、要解、要行，你就轉了，轉過來時候，那就是證了，所以要真幹。從哪裡幹起？這很多同學關心，一定要從《弟子規》、從《感應篇》、從《十善業道》，要從這裡幹起。三止三觀是給我們講總的原則、總的綱領，這非常重要，為什麼？你不明瞭，你學《弟子規》、《感應篇》、《十善業》不圓滿，你做得不徹底，你做的是形相，跟心性連不起來。如果你有三止三觀，你跟心性完全連起來了，那怎麼樣？《弟子規》、《感應篇》、《十善業》原來全是性德圓滿的流露。那怎麼會一樣？不但能轉自己的業，轉眾生的業，那個力量就大了，所以經教不能不學。

再下面講的，「故簡情妄以顯真性」，你只要把這個煩惱，煩惱障，妄是所知障，也就是情就是執著，妄就是分別，你把這兩種放下，真性就透出來了。「使見色非實色」，色是什麼？物質，你看到這個物質世界不是真的，你曉得它是虛妄、虛幻，相似相續的抽象概念，它不是真的，「舉體全是真空」，真空在哪裡？色相就是真空，離了色相找不到真空。「令見空非斷空」，不是說把這色相去掉叫空，不是的，就在色相上看到真空。看到什麼？看到相續相，確實它不是真的，它是相續相。「舉體全是真性」，它就是我們自己的自性，就是法性，就是佛性。「如是則能廓情塵，而空色無礙」，這個廓是放大，情是情識，塵是微塵。情是什麼？情是智慧，真實智慧；塵是什麼？塵是法性，空色無礙。「泯智解」，智是什麼？知識，解是說你對它的了解，這都不要了，為什麼？你的智解都是錯誤的，都不是正確的，你也能把它放下。「而心境俱融」，這個時候你的心跟法界融成一體，跟虛空融成一體，你得大自在！什麼是身？整個宇宙是身，什麼是心？遍法界虛空界是一個心，真空，這是華嚴境界。你真正體會到了，真正認識到了，真正得

受用。今天時間到了，我們就學到此地。