

諸位法師，諸位同學，請坐。請看《修華嚴奧旨妄盡還源觀》，經本第十二面倒數第二行，我們將這個文念幾句：

【夫三歸五戒者。蓋是出苦海之津梁。趣涅槃之根本。作毘尼之漸次。為七眾之崇基。萬善藉此而生。寔佛法之平地。】

這幾句話我們在上一節課讀到，這裡面有一個重要的名相，就是『涅槃』。古印度釋迦佛沒出現之前，印度就是全世界宗教文化大國，確實能稱得上，他們的特色就是重視禪定，禪定一般講就是清淨心，真誠、清淨、平等，他注重這個。禪定功夫當然有淺深不同，所以他們把它分為八個層次，四禪八定。確實有人達到最高的境界，就是第八定的境界。禪定當中，時間跟空間都不存在，我們用現在科學的術語來說，突破時空的維次，於是六道裡面的狀況，上面到非想非非想處天，下面到阿鼻地獄，六道裡面可以說他們是親眼看見，親耳所聞，親身接觸到的境界。這是現量境界，這不是比量，不是推想，不是推理，是親自見到的境界。不是一個人見到的，只要你有這種定功，你都能見到。這就符合於科學的精神，真的有人作證。

淺的定，我們一般講未到定，還達不到初禪，他有定，沒有到這個層次，欲界裡面狀況一清二楚。達到初禪，這才提升到色界天，到第五個層次他就到無色界天。雖然能達到最高的層次第八定，往上他就不能突破，為什麼？這裡面產生一個誤會，非想非非想天的境界，無色界最高的境界是什麼樣子？我們沒有這個功夫，沒見到過。這些修定的人告訴我們，他們遇到一個境界，就像中國《幼學瓊林》故事開端所說的，是一個混沌初開的境界，以為那就是宇

宙的起源。這個誤會，他就到此為止，把這個境界稱之為「涅槃」。涅槃的意思我們簡單的說一說，它是古印度話，梵語，完全的翻譯叫摩訶般涅槃那，我們中國人喜歡簡單，就稱之為涅槃，或者加一個大，摩訶是大，大般涅槃。這個術語在經典裡面常常見到的，而用涅槃兩個字是最多的，中國人喜歡簡單，大般涅槃，翻成中國的意思叫滅度。滅是什麼？滅是滅煩惱，度是度生死，生死對面就是不生不滅，所以涅槃就是不生不滅。我們從有生有滅這個生死，能夠度到不生不滅，這是古印度宗教、學術終極的目標，希望能夠回到不生不滅。這個術語很古老，古印度宗教都有，都是他們追求的目標，有沒有達到？沒達到，出不了六道輪迴。

他們的壽命，佛在經上告訴我們，八萬大劫，這個時間可真長！一個大劫是我們這個世界，至少是銀河系，這一個大千世界成住壞空一次，一次成住壞空叫一個大劫。成、住、壞、空是四個中劫，成是一個中劫，住，現在是住，壞、空，四個中劫成為一個大劫。非想非非想天的人他們壽命是八萬大劫，換句話說，我們銀河系成住壞空八萬次，你說這個時間多長，六道眾生裡頭壽命最長的。八萬大劫到了的時候，他的定功失掉，失掉怎麼？他心就亂了，心一亂他就產生懷疑，就毀謗。從前聖賢人講的，我們證得般涅槃之後就不再墮落，不生不滅，怎麼現在又有生滅？懷疑古聖先賢的話有問題。這個懷疑就是毀謗聖賢，對聖賢產生誤會，這個罪業墮阿鼻地獄。真的叫爬得高摔得重，爬到最頂端，掉下去之後就到阿鼻地獄。不要說是到非非想天，凡是到四空天或者是到四禪天，第四禪，往往產生這個錯覺。毀謗佛菩薩，毀謗聖賢，沒有不墮落的。

涅槃有沒有？佛說有，不在六道，六道裡頭沒有。小乘的涅槃，阿羅漢所證的，超越六道了。我們知道有十法界，六道外面還有四聖法界，聲聞、緣覺所證得的是涅槃，就是他們所講的，真的煩

惱斷盡了。什麼煩惱？六道裡面的見思煩惱，《華嚴經》上講的執著，執著就是見思煩惱，這個東西沒有了，斷盡了。說得詳細一點，見思煩惱把它分開來，見、思，見是什麼？看法，看錯了；思是什麼？想法，你想錯了，所以我們也稱為見惑跟思惑，惑是迷惑。見惑裡面太多了，無量無邊，佛為了教學講經說法方便起見，把它歸納，歸納為五大類。我們的見解，第一個是「身見」，把身體認為是自己，這是最大的誤會。身不是自己，什麼是自己？這個世間有很多人講靈魂是自己，比以身為自己高明太多，為什麼？靈魂沒有生滅，靈魂沒有死，把靈魂看作是自己，對身就能放下。靈魂，一般人都叫靈魂，真正有學問的人、明白人知道魂不靈，魂要靈的話，我們投胎到這個人世間，為什麼不投胎到帝王家，到富貴人家去享福，為什麼投胎到貧窮人家？可見得它不靈。

中國孔夫子說得好，說的跟事實很接近，孔夫子不叫它靈魂，叫它做遊魂。《易經》裡面講「精氣為物，遊魂為變」。物是什麼？物質，物質從哪裡來的？精氣變的。我們人在六道，遊魂，好，「遊」好，為什麼？它速度很大，它沒有空間跟時間的這種障礙，它沒有，速度很大，比電磁波、比光波還快，所以稱遊魂有道理。無論靈魂也好、遊魂也好，出不了六道。出六道就不叫遊魂、不叫靈魂，那是什麼？那就要換個名詞，叫靈性，靈性出了六道。這是什麼？靈性是覺的，覺而不迷，靈魂是迷而不覺，是一樁事情，迷悟不同，迷了叫靈魂，不迷叫靈性。靈性就是法性，就是我們的自性，那什麼？那是真的自己。這樁事情要不是佛出世為我們說出來，世間沒人知道，古印度那些宗教家只講到靈魂就為止，沒有再往上提升。這什麼？他沒出六道。

所以學佛之可貴，頭一個就是認識自己。我們現在沒有明心見性，但是對靈性這樁事情耳熟，聽得太多了。修行修什麼？就是如

何能親證、能證得，把自性找回來。佛在大乘教裡又告訴我們，自性有沒有離開我們？沒離開，我們眼睛能看、耳能聽、鼻能嗅、舌能嘗、意能知，這見聞覺知是什麼？見聞覺知就是我們的自性。要知道，自性怎麼迷了？見聞覺知裡面起妄想分別執著它就變質，就變成遊魂。這也是世尊在《華嚴經》上告訴我們的，「一切眾生皆有如來智慧德相」，這是我們自己本來面目，現在在六道裡面變成迷魂，在六道裡面去投胎，捨身受身，幹這種事情，為什麼？佛說了，「但以妄想執著而不能證得」，這一句話說破了。真的，我們有妄想、我們有分別、我們有執著，就被這個東西害了。自性裡面加上妄想分別執著就變成六道輪迴，我們要出離六道，要把這些附加物去掉。所以佛菩薩、祖師大德教我們放下，首先要放下執著，執著就是見思煩惱，放下執著，六道就沒有了。六道是假的，不是真的，像作夢一樣，你從夢中醒過來。

頭一個身見，一定要知道身不是自己，身是什麼？身是我所有的，不是我，就像衣服一樣，衣服不是我，是我所有的。我所有的放下很容易，我衣服換一件挺自在的，知道它不是我。如果你真的明白這個身不是我，身用了幾十年，用老了，用舊了，不太好用了，換一個，這個身不要了，換一個身體，就像換一件衣服一樣。所以對於生死那種恐怖沒有了，知道生死是換一件衣服，換一個新的身體。這個換，有人換得很好，愈換愈好，有人換得很差，人身失掉了，換個畜生身，換個餓鬼身，那就換錯了。所以六道裡面要重視因果。這個因果就是善惡，善因感善果，你的身體愈換愈好，惡因感惡報，換的身體是愈換愈差，這不能不知道。

佛在六道裡面教化眾生，頭一個是教我們保住人身，再換還是換個人身，或者換個天身，向上提升，不讓你往下墮落。為什麼會往下墮落？貪瞋痴就往下墮落，貪心重的換什麼身？換鬼身，瞋恚

心重的人換地獄身，愚痴重的人換畜生身，換到三惡道的身。我們很不願意去作鬼、畜生，你既然不願意受這種果報，你得把這三種果報的因除掉，這三種苦報的因是什麼？貪瞋痴。所以佛教我們，「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」，這什麼？你決定不墮三惡道，這是真正的佛弟子。我們雖然沒有能力超越六道輪迴，在六道裡面就是人天兩道往返，不斷向上提升，那就是不斷的要放下，不放下不行。身見，這第一個。

第二是「邊見」，邊見是什麼？用個簡單的說法就是對立，二邊，二邊就對立。這個東西是所有煩惱的根，所以我們要認真把它放下。首先放下不跟人對立，無論是什麼人，親人也好，親人當然不會對立，冤家對頭都不對立，他跟我對立，我不跟他對立，跟一切事不對立，跟一切萬物不對立。不對立就統一，把二邊統一，統一到哪裡？統一到自己。《還源觀》裡面跟我們講的，遍法界虛空界一切萬事萬物跟我們是什麼關係？一體，一體裡頭沒有對立，都是一個自性清淨圓明體變現出來的。這個事情不好懂，佛在經裡面常常用比喻來說法，讓我們從比喻當中去悟入事實真相。比喻說得最多的是作夢，夢幻泡影，以夢為主，幻泡影是輔助的，主要就是用夢來做比喻。為什麼？每個人都有作夢的經驗，我們世間人有作夢經驗，欲界天人也有作夢的經驗。佛用這個比喻好，夢裡有沒有？有，真有那麼回事，醒過來之後呢？醒過來之後沒有了。醒過來之後沒有，我們想想，我們當作夢的時候有沒有？當然也是沒有。夢中夢到很多人，夢到很多事，也有樹木花草、山河大地，跟我們是什麼關係？一個關係，一體，發夢的時候全都有，醒過來的時候全都沒有，一體！同時起同時滅，正像《楞嚴經》上所講的，「當處出生，隨處滅盡」，這是事實真相。所以邊見要是沒有了，你就肯定整個宇宙跟自己是一體，這是佛知佛見，你怎麼會不愛人！你

自自然然能捨己為人，為什麼？人跟我是一體。為人真正是為自己，損人是真正損自己，這是事實真相。如果有邊見就有對立，我們知道對立再發展、提升就是矛盾，矛盾提升就是衝突，衝突提升就是鬥爭，鬥爭再提升就是戰爭，問題愈來愈嚴重。要化解戰爭、化解衝突，從哪裡化？放下邊見，問題真的化解了。所以我們對於這一條不能不重視。

除這個之外，我們中國人講成見，某人成見很深，這都是錯誤的，自性裡頭沒有成見，自性清淨圓明體裡頭沒有身見、沒有邊見、沒有成見。成見分為兩類，因上的成見、果上的成見，因上的成見叫「戒取見」，果上的成見叫「見取見」，都是自性裡沒有的。這是什麼？簡單的講，自以為是，嚴重的執著，這才會產生衝突，才造很多罪業。末後一種叫「邪見」，就是除了上面講的這四大類，所有一切錯誤的見解都歸到這裡面。這叫五種見惑。這個東西放下就入佛門了，真入門，入門就稱為聖人，小聖，小小聖。小小聖很可貴，雖然還沒有出六道輪迴，決定不墮三惡道，為什麼？他見解正確。他這種見解能夠控制住貪瞋痴，貪瞋痴雖然沒斷，它不發作，他有這個能力，所以他不會墮入三途。人間、天上七次往返，思惑也斷了，也放下了。

思惑是什麼？錯誤的思想，貪瞋痴慢疑這五種。貪瞋痴慢好懂，那個懷疑，疑是什麼？疑是懷疑聖教，對佛菩薩的經典懷疑，對古聖先賢的教誨懷疑。現在人很多、很普遍認為古聖先賢的東西是過去的，不適合於現代社會，所以他提不起信心，他不知道古聖先賢那些教訓是從自性裡頭流出來的，是性德。凡是性德決定是超越時空，它不受空間限制，它不受時間限制。不受空間限制，無論在哪個地方它都是準確的，在中國是準確的，在外國也是準確的，在這個地球上準確的，在其他星球上還是準確的，永恆不變，這超

空間。超時間是三千年前是準確的，三千年後的今天還是準確的，萬古常新。這叫真理，你怎麼能說它是舊東西，不好使？這是嚴重錯誤觀念。

我們在《還源觀》裡面讀到此地知道，前面講三種周遍裡面我們曾經學過，許多的人見到釋迦牟尼佛，向釋迦牟尼佛請教種種疑難雜症，佛怎樣幫助眾生解決難題？一個字就行，前面舉了一個例子，一微塵，就能把所有問題都解決，這我們前面讀過。我們相信一塵裡面含無量無邊的法門，你不知道！一塵如是，一切微塵皆如是；一法如是，一切法都如是，所以佛說「法門平等，無有高下」。這裡頭最重要的是要把法門的門戶之見突破。法門所以不平等，法門所以解決不了問題，毛病出在哪裡？出在門戶之見。門戶之見是什麼？你想想看，是不是分別、是不是執著？有了這兩樣東西就出不了六道輪迴。天大的學問，解決問題是侷限的，而且留有後遺症，為什麼？不稱性，違背性德。

在中國，你看我們老祖宗，千萬年前雖然沒有文字，不能說他沒有文化，不能說他沒有教育，他有道，他有德、有仁、有義，他與性德相應。留給我們的東西，我們把它歸納起來，歸納成一個字，在中國就是「孝」字。你能說這個孝，幾千年的東西，現在人要不要？不要了，不要就天下大亂，管用！人人都講孝悌，這社會是祥和的，人與人之間不會有相爭的，相親相愛，社會是安定的，社會是和諧的，那怎麼不好？你能說它不管用嗎？在中國有歷史記載，用了五千年，沒出毛病，現在不用，問題出來了。講得詳細一點，古聖先賢教育總不外乎倫理，五倫、五常、四維、八德，講盡了。在佛法裡面，三皈、五戒、十善也就講盡了，比中國講得還簡單。十善業道一擴充、一展開，小乘三千威儀，大乘菩薩八萬四千細行，一展開！八萬四千細行一收起來就是十善業，是綱領，不多。

三皈是什麼？三皈是覺正淨，三皈是聞思修，三皈是戒定慧，一體，一樁事。三皈、五戒、十善講一樁事，就是講的自性清淨圓明體的體相用。世出世間法沒有例外，都是講的當人自己，這是我們首先要把它搞清楚、搞明白的。所以不要看輕這個東西，三皈五戒是離苦得樂的津梁（工具），是趣向大涅槃的根本。

大乘經裡面把涅槃的意思講深了，不是當時印度各個宗教跟學術裡面所說涅槃的含義。佛把它擴充，講得更圓滿，大講的是法身，大般涅槃，滅講的是解脫，度講的是般若，這講得好。釋迦牟尼佛出世給涅槃下了三個定義，法身、般若、解脫，這是我們學佛人終極的目標。我們希望證法身，法身裡面有圓滿的智慧，法身裡面沒有苦，離一切苦厄，無苦那就是樂。佛這種解釋就是大乘教裡面講的三德祕藏，法身、般若、解脫這三德，性德，祕藏藏在自性裡頭。惠能大師開悟時候說，「何期自性，本自具足」，具足什麼？就是具足三德祕藏。人人都有，一切眾生沒有一個沒有。這個眾生的意思非常廣，凡是眾緣和合而生起的現象，肯定具足三德祕藏。眾緣和合生起的現象，動物是眾緣和合而生，植物也是，礦物也是，自然現象也是，我們抬頭看到空中的雲彩，雲彩也是。有沒有三德祕藏在裡頭？有。一片樹葉裡頭有沒有？有。一粒塵沙裡頭有沒有？有。一滴水裡頭有沒有？有。統統都有，平等平等。而且還有個祕密，它為什麼叫藏？部分裡頭有全體的祕藏，這是我們一般人不知道的，一微塵裡面有遍法界虛空界的信息。所以佛說「一即一切，一切即一」，一跟一切是平等的，一切不多，一不少，多跟少是一不是二。這很不容易理解，它是事實真相。

《大涅槃經》給我們說涅槃有四種大樂。我們為什麼要學佛？學佛就是要證大般涅槃。為什麼要證大般涅槃？大般涅槃有四種大樂，我們要不要？這很誘惑人的。這四種大樂，第一種「無苦樂」



，我們這世間太苦了，他沒有苦。簡單的解釋，「無苦樂者，謂無世間之苦樂也」。世間之苦是什麼？三苦、八苦，這佛經上常說。三種苦是苦苦、壞苦、行苦，佛把所有一切苦分為三大類。苦苦裡面講了八種，八苦，實際上八苦只是三苦裡的一種，苦苦。八苦是什麼？「生、老、病、死」，哪個人能夠避免！除這四種之外還有四種，「求不得苦、怨憎會苦」，冤家對頭，你不喜歡的事情偏偏碰到；「愛別離苦」，你親愛的人，你喜歡的事物，你控制不住，常常會失去；最後一個，「五陰熾盛苦」，五陰熾盛是什麼？煩惱，內有煩惱，外面有誘惑，你沒有辦法控制，起心動念，《地藏經》上講的「無不是業，無不是罪」，這是一切苦的因。八苦前面七種是果，後頭一種是因。

壞苦是講色界天。色界天人把七情五欲控制住了，為什麼？他得到禪定，定功雖然不能夠把煩惱斷掉，他能夠把煩惱控制住，不起作用，所以他八苦沒有。雖沒有八苦，他有壞苦，為什麼？他還是有壽命，壽命雖然長，壽命到了，定就失掉，苦又現前，這不是辦法。行苦是對無色界講的，因為無色界他連這個身都不要了，真的是高級凡夫。我們在《老子》裡面讀到，老子就曾經說過這麼一句話，「吾有大患，為吾有身」，我最大的憂患是什麼？因為我有個身體。沒有身體多好，沒有身體省很多事情。無色界天就是沒有身體，沒有身體他不需要飲食、他不需要居住的房子。色界天有身體，他不要財色名食睡，這個東西他放下了，他有身體，有身體就有居住的環境，就有宮殿，宮殿會壞，壽命到了身體會失掉，所以他有壞苦。無色界沒有身體，不需要宮殿，好！為什麼說行苦？他不能永久保持。我們前面說過，非非想處天，這壽命最長的，八萬大劫。八萬大劫是很長，它一定還會到，八萬大劫到了怎麼辦？到了他煩惱又起現行，他控制不住，叫行苦。所以佛講三界統苦，這

個要知道。

知道三界苦，那我們一定要發個心，我脫離三界，我永遠離開三界，求出離三界，這是對的、正確的。脫離三界就是脫離六道輪迴，世間苦樂就沒有了。世間苦是真苦，世間樂叫壞苦，這個樂他不能保持長久。所以「世間之樂，即是苦因」，這個話是真的，一點都不假。中國古人講修養，君子求淡泊，那就是苦樂二邊都捨掉。道家特別重視這種修為，不但名利淡泊，一切受用無不是求淡泊，修養自己的天性，保持自己的純善純淨。在佛法裡面很像小乘的修行，著重自利，不願意去利他，跟大乘不一樣，大乘是主動去利益眾生。可是要知道，大乘在小乘之上，如果你心裡不能夠淡泊名利，你學大乘，你學得肯定有偏差，不但不能利他，也不能自利，那你就錯了。

所以世尊教人，先學小乘，後學大乘，有道理！先放下，徹底放下，七情五欲統統放下，然後你才有能力、有德行、有定功、有智慧，你才能幫助一切苦難眾生，你可以跟一切眾生和光同塵。外表看是一樣，裡面看完全不一樣，裡面什麼？凡夫他染，你不染，你永遠保持著清淨平等覺，一絲毫不染著，這叫大乘菩薩。與一切眾生和光同塵，對你有沒有傷害？一絲毫傷害都沒有，為什麼？你永遠住在「凡所有相皆是虛妄」。這樣人才能夠學大乘菩薩普度眾生，在普度眾生當中消除自己業障，這個業障是習氣，提升自己的境界，不是這種修行不能證得圓滿。

《華嚴經》末後五十三參裡面所示現的就是這樁事情，菩薩怎樣修成究竟圓滿的果德？不能離開眾生，天天跟眾生在一起，歷事鍊心。歷是經歷，你不經歷這個事，你怎麼曉得你真的成就？歷事鍊心的時候，知道事是假的，心是真的，那不是妄心，是鍊真心，真心起作用，不是妄心起作用，他才能達到究竟圓滿的境界，我們

一般凡夫看不出來。所以《華嚴》這部經真正是究竟圓滿，有究竟的理論、有周圓的方法，後面還做出樣子來給我們看，帶表演。方東美先生早年把這部經介紹給我，他說這書編得太好，全世界找不到第二種，帶表演。我學了佛以後看四書就有這個感覺，朱夫子編四書那個靈感可能就是從《華嚴經》上得來的，這很可能，因為他親近佛門這些祖師大德。你看四書的編輯，「中庸」是理論，「大學」是方法，《論語》，孔夫子當善財童子表演，《孟子》是孟夫子也當善財童子表演，把學庸的理論方法落實在日常生活當中，做出來給我們看，很像五十三參，它跟《華嚴經》太相像了，所以成為最好的教科書，幾乎在這一千多年的時間當中變為中國讀書人主要修學的課程。

下面他引經書，「故經云，不斷樂者，則名為苦。以斷樂故，則無有苦。無苦無樂，乃名大樂，此即涅槃之大樂也」。這個話我們很不好懂，世間這種樂要斷，為什麼？我們一定要知道，世間人所有的樂是從外面來的，自性裡面的真樂，《論語》第一句話就說出來，「學而時習之，不亦說乎」，聖賢之樂、涅槃之樂從哪裡來的？是從學習來的，是從內裡面往外發的，不是外來的，外來的是什麼？外來是刺激，譬如像現在的打嗎啡，服毒，他找刺激。他為什麼要服毒？他認為那個樂。那個東西有副作用。今天世間人不懂得，尋求外面的樂確實就像打嗎啡、就像服毒，樂之後苦就來了，所以樂是苦因。我們把世間這種享樂，五欲六塵之樂把它捨掉，你苦就沒有了。為什麼會這樣？我們再想想，享受五欲六塵之樂裡頭會不會勾起貪瞋痴三毒煩惱？如果在享樂裡面會引起貪瞋痴慢的煩惱，那就不是真樂，貪瞋痴慢煩惱在造業，你有沒有想到將來的果報？這些例子，講經教學的大德們，我常常聽他們引用生活上實際的例子。現在人吃喝玩樂，他認為這是樂，他不知道病從口入，禍

從口出，到災難來了，病苦來了，後悔莫及。

涅槃之樂凡夫不知道，跟凡夫講也講不清楚，為什麼？他從來沒有感受到。真正能感受的人確實不多，什麼人？真幹的人，學習聖賢的教誨認真落實的人他能體會到。愈是認真，我相信他體會得愈深，體會得愈多；不是認真去學習、從內心裡發真誠心來學習，他體會不到，縱然天天讀誦、天天聽講，聽佛菩薩來講，他感受都是有限的，為什麼？他有障礙，他障礙沒去掉。障礙總的來說還是分別執著，分別執著除掉，他感受到真樂，不是假的。常樂我淨，這是自性裡的四淨德，那個樂是什麼？涅槃之樂。大修行人都是世間絕頂聰明智慧的人，他不傻，你們看他是傻瓜，世間這麼樂不會享受，要去修苦行，你不知道他那裡面有大樂，你們這些樂怎麼比都比不上。你要是曉得，你會跟他一樣，你也把世間歡樂全部捨掉，這裡有真樂。

經裡面說，「不斷樂者，則名為苦；以斷樂故，則無有苦。無苦無樂，乃名大樂，此即涅槃之大樂也」。無苦無樂這叫大樂，這還是不太容易理解，我們舉個明顯的例子，釋迦牟尼佛入了這個境界，無苦無樂，清淨寂滅，這是涅槃境界。自己確實對一切境緣，境是物質環境，緣是人事環境，面對著這些，不起心、不動念、不分別、不執著，這是自性的真樂。有人來向他請教，問題一提出來，他以自性智慧來解答，能把提問的人，讓他聽到這個解答的時候豁然大悟。這個樂的現象就被你看到了，你看到智慧，你看到善巧方便，你真正在此地看到他自行化他是那麼樣的圓滿、那麼樣的殊勝，從哪裡來的？從自性來的，不是從外來的。第一個是無苦樂，這都有次第的，告訴我們依次第來學。

第二，「大寂靜樂。謂涅槃之性，是大寂靜。以其遠離一切憤鬧法故。以大寂靜名為大樂，此即涅槃之大樂。」清淨寂滅，我們

世間人講享清福，寂靜裡頭的樂就是大乘教裡面常講的禪悅，悅是喜悅。這喜悅從哪裡來的？從禪定當中來的，寂靜就是禪定，這是中國的文字，印度梵文叫禪定。禪悅是樂、是歡喜，不從外頭來的，中國諺語裡面有所謂「人逢喜事精神爽」。我們知道在六道裡頭，色界四禪，色界天天人他沒有飲食，五欲沒有了，財不要了，色不要了，沒有了，名不要了，吃也不要了，睡也不要了，他沒有睡眠，他也沒有飲食，他用什麼養身體？禪悅。諺語有所謂人逢喜事精神爽，人要遇到快樂的事情特別有精神。這個喜事，最殊勝的喜事是禪悅，禪定裡面的歡喜，那種養分不從外頭來，這種養分是從自性裡頭像泉水一樣流出來。

大乘佛法確實不可思議，連我們人身需要的養分都不需要從外頭求。真的行嗎？我們試試看。近代禪宗的大德虛雲老和尚還有很多人知道，住在雞足山的人就更明白，他老人家在那裡住的時間相當長。虛老和尚坐禪入定，這大家知道的，常常一入定半個月、一個月，這麼長的時間裡面他沒有喝水，他沒有吃東西，出定之後精神飽滿。而且常常告訴人，好像我坐沒有一會兒我就出定了，一問別人，半個月了、一個月了，他自己感覺時間很短，所以時間不是真的。他在定中感覺一頓飯的時間，我們人間可能就是十天、半個月，他的感覺就是如此。從這個地方我們能夠體會到禪悅為食，這佛家語，寂靜。

第三種樂是「大知樂。謂諸佛如來有大智慧，於一切法悉知悉見，名為大樂」，這也是涅槃樂。智慧、德能、相好不是從外頭來的，全是自性裡頭本來具足的。佛法裡面常講隱現，沒有緣的時候它隱，隱在哪？在自性裡頭。可是自性什麼都沒有，自性不是精神也不是物質，所以精神現象跟物質現象在自性裡頭找不到的，但是有緣，它能生萬法。佛法講萬法是緣生，有緣它就現萬法，沒有緣

它就不現。不現不能說它沒有，現了不能說它有。現的相，相都是幻相，為什麼？它從妄想生的。經上說「一切法從心想生」，那個心想是妄想。為什麼？真心離念，真心沒有妄想，也就是說真心裡沒有念頭，只要是念頭都是妄念，正念無念，無念叫正念。一切法從妄想生，妄想生出的法哪有真的？哪有這種道理！所以一切法確實是夢幻泡影，佛跟我們講真話，《金剛經》上講得好，「凡所有相，皆是虛妄」、「一切有為法，如夢幻泡影」，它存在的時間，「如露亦如電」，佛教我們「應作如是觀」。你能這樣看法，那正確了，你就沒有看錯。所以一切法能不能執著？不可以，不能執著。為什麼不能執著？它不是真的，包括自己身相也不是真的。

所以我們要覺悟，我們每天要睡覺，睡覺應該做什麼樣的想法，作如是觀，我天天睡覺的時候都想著什麼？死了，你睡著不跟死了一樣嗎？第二天早晨又醒過來了。你想想睡著的時候，不但這世間沒有一樣東西是你自己的，身體也不是自己的，你到另外一個境界去了，夢中去了。夢中也是個境界，你到那裡去了，你已經換了環境。常常作如是觀，生死就看破了，生死來的時候你不驚不怖，你一點不害怕，為什麼？很正常，我每天都幹一次，沒有兩樣。同時警覺自己，世出世間一切法都放下了。放下是正確的，你要想貪求是假的，為什麼？決定貪不到。如果真正能夠得到，可以，佛也贊成你去爭取，得不到！這才是真話，事實真相。所以一切境緣，物質環境、人事環境都是緣分。佛陀教導我們要結緣，要結善緣，要結法緣，不要結惡緣，不要結世間的情緣，這個不好，結法緣、結善緣。

佛菩薩、祖師大德給我們的教誨句句真實，真的明白，真的相信，你就回頭了。向哪裡求？向自性當中求，所以佛法稱為內學，外面東西不重要。世尊當年為我們做的示現，我們要細心去觀察、

去體會，他老人家示現什麼？我們現在所講的知識分子，好學、求知，有求知的欲望。他從十九歲離開家庭，連王位他都捨棄了，到外面去求學，印度所有宗教、所有學派裡面這些大德他都親近過，都跟他們學過，學了十二年，統統都參訪過，再沒地方學了，可是問題沒解決。六道是搞清楚了，當然他也學過四禪八定，六道從哪裡來的？為什麼會有六道？六道以外還有沒有世界？這都是我們普通一個好學的人免不了的問題。這三個問題在當時宗教跟學術都沒有辦法解答。宗教裡面把四空天當作涅槃，誤會，把非想非非想處天當作宇宙的源起，這誤會了。所以釋迦牟尼佛放棄了，十二年所學的東西放下了，在菩提樹下入更深的禪定。我們知道四禪八定只是把執著放下，禪定功夫把它伏住，分別暫時放下，起心動念也放下，這是我們在大乘法裡面明瞭的，所以它不是究竟法。

佛放下十二年所學的，入更深的禪定是什麼？不但執著放下，分別放下，連起心動念都放下了。我們知道這就是妄盡還源，回歸自性，自性裡面的般若智慧現前了。就像惠能大師一樣，惠能大師為我們示現的，不認識字，沒念過書，一旦開悟之後，就是放下了，放下就開悟了，釋迦牟尼佛四十九年所講的一切經，你念給他聽，他全懂。我們會念，不懂，他給我們講解，我們也能開悟。這就是說什麼？真實智慧不一定要從書本上得來，書本是一個方便法；真實法，真實法在自性，必須把自性的障礙除掉，這教你放下。所以放下執著，於世出世間一切法不再執著，你就成正覺，稱你作阿羅漢，六道就沒有了，你超越六道。你再能把分別放下，也就是說對世出世間一切法不分別，你就成正等正覺，稱你作菩薩。如果你再能夠真正做到於世出世間一切法不起心不動念，你就成無上正等正覺，人家稱你作佛陀。就像能大師說的，這個與認不認識字、與學不學經教不相干，這叫教外別傳。

凡夫成佛在理論上講是一念之間，哪有什麼時間，只要你肯放下。所以我這一生很感謝我的老師章嘉大師，這樁事情是他老人家早年教給我的，「看破、放下」。可是怎麼樣？我不懂，我把他的意思體會到是最淺的，不知道這裡頭有密義。可是通過這五十八年，我學佛五十八年，五十八年年年不斷從經教裡頭提升，現在才搞清楚、搞明白，這叫解悟。搞清楚、搞明白，我還不能入這個境界，什麼原因？沒有徹底放下，是放下很多，沒有徹底，還是不乾不淨。現在要做的功夫？做的功夫是要徹底放下，還得要求生淨土。徹底放下還要求生淨土，才真正能保得住，要不求生淨土的話，還在六道十法界裡頭，怕自己保不住，生到極樂世界就保全了。道理懂得了，事上就得真幹。

末後一條「不壞樂」，好！「謂如來之身，非煩惱無常之身，猶如金剛，不能毀壞，身不壞故，名為大樂」，這是涅槃第四樂。所謂是金剛不壞身，那個金剛是比喻。如來之身是什麼身？煩惱無常之身是我們六道眾生的業報身，六道裡頭的人統統是業報身，無色界天不講，他沒有身相，從色界天一直到阿鼻地獄都有身相，這身相是從哪裡來的？從執著來的，煩惱就是分別執著。無常，剎那生滅，不是永恆存在。所以一定要曉得，事實真相是剎那生滅，我們感官世界裡面是這種剎那生滅的相似相續相，不是真的相續，相似相續。為什麼？每個念不一樣，念念不相同，於是它現的相，相相不相到。確實就跟我們看電影銀幕上現的相一樣，銀幕的速度很慢，一秒鐘二十四個生滅，就是一秒鐘銀幕上的底片換了二十四張。我們凡夫眼見的速度沒有它快，以為它是個真的，以為它是個動的，其實什麼？張張都不動，幻燈片放出來張張都不動，它換得太快了，我們以為它在動作，沒有一張是動的。

現在彌勒菩薩告訴我們，釋迦牟尼佛問得好，凡夫心有所念，



這個念很粗，我們起心動念想一樁事情，念一樁事情，佛問這一念裡頭有多少個細念？這個念是你能覺察到的，細念是覺察不到的。彌勒菩薩告訴我們，我們現在一計算，概略的計算，一秒鐘一千二百八十兆的生滅。你看電影銀幕一秒鐘二十四，彌勒菩薩告訴我們，我們現前這個境界一秒鐘是一千二百八十兆。你要記住，念念都不一樣，每個念都有一個相分，都出現境界相，這個境界相隨念頭生滅，念頭起它起，念頭滅它滅，第二個念頭又起來了，念念不相到，所以它的境界相也是念念不相到的。這個事實真相要懂得，對我們修行有大好處，各個相都是獨立的，所以不能執著。

彌勒菩薩就勸告我們，他說念頭太微細了，不可執持。我們在這個幻相裡面生起執著的心、控制的念頭、佔有的念頭，錯了，不可以。那個什麼？你生起這個念頭就造業，就像《地藏經》上所說的，閻浮提眾生起心動念，無不是業，無不是罪。不起心、不動念是佛，佛境界；有起心動念，沒有分別執著，菩薩境界；有起心動念、有分別，沒有執著，是阿羅漢的境界；在境界裡面有起心動念、分別執著，那是六道凡夫。你看佛在經典上講得這麼清楚、這麼明白，我們要想超凡入聖，要想恢復性德，性德裡面的智慧、德能，連相好都是圓滿的，不用到外面求，外面是決定求不到，這要知道。外面你所求得的還是你自己在造業，業報裡面有副作用，業報裡頭有無量苦。

這個地方說的身不是肉身，為什麼？肉身有生有滅，這什麼身？我們一定要知道，法身。對的，法身才是我們自己的真身，法身沒有妄想分別執著。法身有沒有相？有相就有毀滅，就有生滅，沒有相，所以他沒有生滅。沒有相他不能毀壞，他是真身，他能現一切相。像觀世音菩薩三十二應，那個三十二不是數字，是代表圓滿，大圓滿，三十二類，應以什麼身得度就現什麼相，你看多自在。

因為法身無相，他能現一切相，如果有相，他就不能現。有相什麼？他有執著，他就不能現，他沒有相，能現一切相。怎麼現？隨眾生心應所知量，眾生心裡想什麼相，他就能跟他起感應道交現什麼樣的相，所以眾生歡喜心。

淨土宗講四土三輩九品，法身是什麼？法身是常寂光淨土。常寂光，大乘經裡面也把它翻成大光明藏，一片光明。這個光明是自性的，是性光，光柔和，不會刺眼。這個光的磁場非常美妙，那是享受，那是安樂，充滿了智慧，無時不在，無處不在。我們今天起起了妄想分別執著，就是常寂光前起了一種障礙，好像是起了一層霧一樣的，雲霧一樣的，障礙住了，常寂光不能現前。不能現前變什麼？變成黑暗，叫無明。我們今天看到是，如果太陽沒有了，星星沒有了，燈光沒有了，一片黑暗，叫大黑天，這叫無明。無明從哪裡來的？一念不覺發生的。無明破了的時候你永遠見不到黑暗，一片光明，這是法身，這是真正的自己。起心動念它就現，現萬法，就現宇宙、就現森羅萬象，我也現前，就跟作夢一樣。你們諸位想想，哪一次作夢沒有自己？我什麼時候來的？我跟宇宙同時發生的，沒有先後。這個道理很深，這是事實真相。你契入這個境界之後，你就知道永遠不壞。你看他講的，無苦、寂靜、大知、不壞，這是自性，這是禪宗講的「父母未生前本來面目」。學佛沒有別的，妄盡還源，還源是歸還到大涅槃，圓滿成就。歸還到大涅槃，起作用真正是不可思議，十法界的眾生，哪個地方眾生有求，你哪裡就有應，像觀世音菩薩一樣，千處祈求千處應，不止千處，你就能做種種示現，普度眾生，你說這個多樂！涅槃的四樂我們就學習到此地。