

諸位法師，諸位同學，請坐。請看《修華嚴奧旨妄盡還源觀》，第十七面，倒數第四行：

【自下依止起觀。】

大師假設個問答來教學。

【問。準上義理。】

『準』就是根據，依據前面所講的『義理』。

【依之修行。足為圓滿。云何更要入止觀兩門耶。】

問，問得很好，大乘教裡，尤其是《華嚴》，處處為我們發明不二的道理，止觀不二，即觀之止，即止之觀，一門成就，一切都成就了。既然前面五止已經相當圓滿，何必還要修觀？這個問題主要就是問這個，意思在這個地方。我們看國師給我們的解答：

【答。起信云。】

《大乘起信論》上說。

【若修止者。對治凡夫住著世間。能捨二乘怯弱之見。】

這是講單修止，止是放下，單修放下，放下妄想分別執著。這個話裡面功夫淺深差別很大，完全放下，乾淨了，絲毫都沒有了，那就成佛，究竟圓滿佛。如果放下沒有完全、沒有究竟，還殘留一點餘習，那叫等覺菩薩，所謂是最後一品生相無明沒有放下。什麼叫生相無明？實際上講，生相無明他也放下了，不起心、不動念了，他還有什麼？還有起心動念的習氣沒有放下，這就是等覺菩薩。習氣裡面殘餘著生相，生什麼相？能生萬法，能生萬法是極其微弱的那一念，而且是習氣，不是真的有一念，那一念是講習氣，它也有現相，現實報莊嚴土。分別執著放下了，分別執著習氣沒放下，

在方便有餘土。如果說是妄想分別執著統統有，那就是六道輪迴；如果是嚴重的執著，那就是阿鼻地獄。你放下一分就提升一分，很現實。佛在大乘教裡把這樁事理講得透徹、講得清楚，我們要明瞭，我們要覺悟。放下，對自己有真實的利益，這一點不假，你要是不放下，那你就永遠搞生死輪迴。

這幾天，我是想用一個月的時間，帶著我們幾位同參道友，每天把美國的魏斯他的著作，我把它節要節錄做成一個光碟，大概四個半小時。我帶著這幾個同學每天看一遍，看一個月，也就是說把它看三十遍。這裡面雖然境界不高，沒有脫離六道輪迴，自始至終處處教人斷惡修善。他是用催眠，從催眠裡面得到啟示，知道什麼？知道確實有輪迴。所以他肯定，人生到這個世間來，靈魂進入這個肉體來幹什麼？來學習的，生生世世都在學習。就像學生上學學習一樣，你能把你的功課都學習完畢，都及格，你就畢業了，離開這個世間；如果要是學得不好，下次再來，留級。魏斯博士大概沒有學過佛經，學過佛經會對他有更大的啟示。這個說法跟佛法裡面講的沒有兩樣，他說學習的功課，佛法叫什麼？叫見思煩惱。我們到這個世間來幹什麼？就是來斷見思煩惱的，把這個東西放下，統統放下了，六道就沒有了。他告訴人一樁很重要的一個信息，肉身有生死，靈魂沒有生死，所以你不要怕生死，身體不是自己，特別強調這樁事情。那個書要是看了之後，對於生死的看法你就不一樣，你完全不在乎了，知道什麼？知道人從來沒有死過，換個身體而已。而且靈魂是永遠不滅的，靈魂是自己。他所講的靈魂，在佛法裡面講阿賴耶識，可是阿賴耶識比它高，它是什麼？阿賴耶迷在見思煩惱裡面就叫靈魂。如果阿賴耶識覺悟了，把見思煩惱放下，六道沒有了，這時候就不叫靈魂，叫什麼？靈性。諸位要曉得，魂是在迷的狀態之下。所以他怎麼樣說，說得再好，沒有離開六道，沒

有講到禪定的功夫。我們這裡講止觀，止觀是禪定，比它高。沒有這一層功夫，他生生世世轉世，縱然在天道，在欲界天，色界、無色界他還見不到。二十八層天他只是最下面的六層，而且六層，實在講，六層上三層很不容易，只有下三層，四王天、忉利天、夜摩天，絕大多數是在四王天跟忉利天這個境界。我們學佛的人拿著經教一對比就曉得，可是那是很好修學的基礎。

現在人相信科學，他是個科學家，有科學的數據做他的依據。譬如這個人受了催眠，知道過去生中是在哪個國家，投胎在那個地方，這個地方他從來沒去過，可是他對那裡就很熟悉，機緣成熟了，他到那個地方去找，真找到了。有一位婦女，前生在愛爾蘭鄉下，是個農民，過著很辛苦的生活，生了八個小孩，最後一個小孩出世，她併發症不幸死亡了，所以這八個小孩都變成孤兒。她在催眠當中知道得很清楚。以後到她三、四十歲，經濟環境好一點，她就到愛爾蘭去找，真的找到了，還有五個小孩，分居在各個地方。把他們找來，這些小孩年歲都大了，都七十五歲了，她自己才四十歲，前世的兒子、女兒，女兒六十九歲，找到了。跟他講她在世的時候的狀況，兒子、女兒聽了之後想想是真的，真的是他母親再來。這是用科學的方法來做證明，真有其事。所以他這幾本書看了，你就真正相信有輪迴，真正知道有過去世、有未來世，也曉得人在這一生目的是什麼，這個可不能迷了，但是大多數的人到這個世間來都被染污，不知道到這個世間來幹什麼。在佛法裡面講，到這個世間來就是斷見思煩惱的。見惑，頭一個就是身見，真正知道身體不是自己，身體是個工具，假的，佛門講借假修真，那就對了，一點都沒錯。借這個假身體提升自己的靈性，消自己的業障，修自己的功德，我們將來不就提升、升級了嗎？這就對了。如果自己這些不好的習氣還是保留，不願意放下，那你就沒法子，來生如果再到人

間，學得不錯，留級，還是要學。什麼時候你能夠把見思煩惱統統丟掉，升級了。佛法講得細，太微細有的時候我們記不住，特別是年歲大的人，中年以上的人，愈簡單愈好。佛法有簡單的，它的東西真的是適合一切眾生的根性，這叫圓滿，這叫殊勝，佛法裡面叫勝義，能適合一切眾生根性。我們東方人，中國人不喜歡麻煩，可是印度人很喜歡繁瑣，確實很適合西方人的口味。

知道身體不是我，我要好好利用這個工具，成就自己的道業，頭一個把身放下。身不是講捨掉，不是的，它是工具，我需要這個工具。千萬不要把工具看錯了，認為是自己，那就大錯特錯。他也舉個比喻很有意思，他說你要記住，身體就像汽車一樣，不是你，你是什麼？你是駕駛汽車的人，你不要把自己駕駛汽車的人也當作工具，那你就錯了。汽車不好用，壞掉了，換一部，換個身體一樣。汽車壽命短，你看到它有生滅，人的壽命長，你就沒有看到生滅；這就是說身體是工具，駕駛這個工具的是什麼？是我們的靈魂，他說你要知道靈魂是自己。他只到這個階層，把靈魂看作自己，認為靈魂不生滅。人死離開身體，漂浮在空中，他很清楚，靈魂很清楚，他也沒有痛苦。他看到自己的身體，離開他的身體，也看到周邊的人，親戚朋友在照顧他，甚至於醫生在照顧他，他看得很清楚。他很想跟這些人談話，但是他說話人聽不見，他去摸摸他，人沒有感覺，他可以從他身體這樣穿過，他也沒有感覺。瀕死經驗，這個案例很多，提出許多證據來說明。

我們一定要知道，到這個世間來這一生，我們是有哪些功課必須要做的，這佛家講得透徹。你要把身見放下，不要再執著身是我，身是我的工具，要不要愛惜它？需要，要照顧它。放下身見，放下邊見，我們講對立，記住不跟任何人對立，人緣關係就好了。無論什麼人，跟你家人和睦相處，陌生人也能和睦相處，不同族群的

人、不同信仰的人、異族人，甚至於修到最後這個境界好，毀謗你的人、侮辱你的人、羞辱你的人、傷害你的人，冤親債主統統可以和睦相處，那是佛菩薩的境界。你知道那些冤親債主是什麼回事情？他們在迷惑，他沒有覺悟，他要覺悟就跟我一樣。修行在哪裡修？順境裡面修、逆境裡面修，順逆都是修行最好的場所，最殊勝的緣分。順境裡面學什麼？學沒有貪戀。逆境裡面修，修沒有瞋恚、沒有怨恨，無論受什麼樣的災難、病苦，不怨天不尤人，修這個。所以，災難、病苦、折磨不是壞事，好事！你在這裡面通過了，確實沒有一點怨恨，你畢業了，成功了。

釋迦牟尼佛在因地做忍辱仙人，修忍辱波羅蜜，遇到歌利王，暴君，碰到他，歌利王把他殺了，凌遲處死。什麼原因？歌利王在休息的時候睡著了，旁邊那些宮女有一個發現忍辱仙人在山洞裡面修行，向他請教，他給她講開示，非常歡喜。消息一走漏，這些宮女全部都到忍辱仙人那裡聽他說法。歌利王看到這個情形生氣，他說你這個修行人不是好人，你引誘我的宮女，殺掉。真是冤枉！凌遲處死。忍辱仙人不但不生氣，沒有怨恨，還感激他，成就他忍辱波羅蜜，真正圓滿了。臨死的時候跟歌利王說，我成佛第一個來度你，你看看。所以境界現前，看你有沒有智慧？有智慧去用它，沒有一個境界不是好境界。順境裡頭歡歡喜喜，心裡乾乾淨淨一塵不染，畢業了；逆境裡頭也是歡歡喜喜，一絲毫怨恨沒有，圓滿了，忍辱波羅蜜圓滿，提前成佛。本來釋迦牟尼佛成佛在彌勒菩薩之後，彌勒菩薩排名第四，釋迦牟尼佛排名第五，因為忍辱波羅蜜先成就，所以釋迦牟尼佛提前，提到第四，彌勒菩薩延後。從這個地方你才曉得，人人是好人，事事是好事，無非都是成就自己、提升自己。你這些境界要是疏忽，把這個機緣放棄掉，你這一生在這個世間白來了，修行都不及格。那怎麼辦？來生還要來，這些問題都要

在人道裡頭修。

魏斯博士說了一句話很有趣味，這個世界人口增加什麼原因？這個地方，他講這個地球，就是修行的學校，這個學校裡面的課程很熱門，許多的靈魂都想到這個世間來投胎。為什麼？學的功課很多，順境逆境、善緣惡緣，很多！成就很容易。所以人口不斷上升，還有許多靈魂都往這邊擠，都想到這個學校裡面來學習。他這個話說得有道理，我覺得是真的，不是假的。這個地方修行真的叫大起大落，你要修得好的，大幅度提升，可以提升到西方極樂世界實報莊嚴土，真厲害。如果用蕩益大師的話來說，凡聖同居土下下品往生就無比殊勝，這個世界有。這個地球環境是好環境，真正想成佛、想成為法身大士，一生當中能夠脫離十法界，這是個修行非常理想的地方。首先，放下自己所有一切不善的行為，與一切眾生和睦相處。從哪裡開始？從家庭開始，先對你父母、對你的兄弟姊妹、對你的親戚朋友，一層一層擴大。培養你的慈悲心、你的真誠心，真誠的慈悲。擴大到（這是大乘佛法）對所有的動物、對花草樹木、對山河大地、對遍法界虛空界裡面的一切眾生，我們今天講不同維次空間的眾生，唯一真誠清淨平等的愛心。這是我們的功課，我們能夠學到這一點，畢業了，這個畢業不是小學畢業，不是中學畢業，這是博士班畢業；換句話說，一生當中，大乘教的博士你就拿到了。博士是什麼？法身菩薩，分證即佛，我們要幹這個。在環境裡面隨緣，順境隨順緣，善人隨善緣，逆境隨逆緣，惡人隨惡緣，處處順，順這個字不得了！所以中國人講孝，什麼叫孝？順就孝，沒有反抗，沒有迴避。面對著境界，人事的境界、物質環境的境界，用智慧決定不用煩惱。

我們喜歡簡單，我提出來的最簡單，「真誠、清淨、平等、正覺、慈悲」，這是無上菩提心。這個心怎麼能生得起來？在中國，

自古以來就教孝悌忠信，古人沒有不愛父母的，沒有不敬老師的，你能把所有的一切都看作是我的父母、是我的老師，用這個心來對待，真誠心生起來，恭敬心生起來，古時候中國教育。現在麻煩了，我們的傳統教育丟掉將近一百年，忘得乾乾淨淨，現在學西方人，小孩不知道孝順父母，這個就難，太難太難！真誠心到哪裡去找？找不到。從前父母能把你的真誠心引發出來，因為父子那種親愛那是真的，沒有摻絲毫假，純真無妄。現在做父母的念念不忘他的兒女，可是兒女不孝父母。做父母的人修行比兒女容易，為什麼？你能把常常心裡念著兒女的那種心，給你說那種心是真心，兒女不孝你，還是掛念他，還是常常想他，能夠把你的真誠心引出來，你的性德。可是現在年輕人難了，因為他不孝父母。他愛妻子嗎？不愛。為什麼？一不高興就離婚，他對妻子的愛那叫情，情愛，不是真愛；情會變的，是無常的，性德真常。他愛自己嗎？他不愛自己，作賤自己的身體。這個是現在人修行難，太難太難！染上社會上不好的風氣，每天接觸電視、網路，社會的風氣是暴力、色情、殺盜淫妄。在這裡面天天增長什麼？自大、自私自利、傲慢、貪婪、瞋恚、耍脾氣、狂妄，全都是負面的，都是跟性德完全相違背的。所以在這個世間，真正學，真正覺悟，快，快速！也就是你能禁得起考驗，快速的成長，快速的成就。如果敵不過環境的誘惑，禁不起環境的折磨，你就被淘汰，淘汰得也很快。這是地球這個學校現前的狀況。

在佛法裡面講，善根福德深厚的，遇到這個環境一生可能成就，一生就圓滿。根性劣的，禁不起考驗的，也很好，馬上淘汰，淘汰也是學習，再來！你要不經過折磨，你回不了頭。阿鼻地獄是什麼？阿鼻地獄也是在那裡學習，把你的這些惡業、惡業習氣在那裡面消除，消掉了你就離開。你不造地獄的業，沒有地獄現前；你造

地獄業，它就會現這種果報。所以，佛在經典裡面說得好，世間所有一切法都不是真的，幻化。為什麼幻化？業力幻化的，你沒有這個業就不會有這個境界出現。你造地獄業，地獄現象你看到了，沒有造這個業的他看不到。民國初年，章太炎先生做過東嶽大帝的判官，這是真的，不是假的，朱鏡宙老居士告訴我的。朱老居士是章太炎的女婿，章太炎是他的老岳丈。他在東嶽大帝那邊做過一個月的判官，判官就是我們現在講的祕書長，地位很高。東嶽大帝管五、六個省，大鬼王。他有一次向東嶽大帝建議，他說地獄裡有一種刑罰叫炮烙，鐵的柱子火燒得很紅，罪人去抱那個柱子，他說這個太殘酷，慘不忍睹，希望東嶽大帝能下個命令把這個刑罰廢除。東嶽大帝聽了笑笑，你先去看看，派兩個小鬼帶他到炮烙地獄去看。走一陣子到了，小鬼指示章太炎先生，你看地獄在那邊，他看不見，恍然大悟！他是個學佛的，佛經上講業力現前，他沒有這個業，他看不到。他才曉得不是閻羅王設的，是自己業力變現出來的，夢幻泡影。他把這些事情講給朱鏡宙，朱鏡宙是他的晚輩，是他的女婿，講給他們大家聽。是真的，不是假的。

我們要是了解事實真相，就肯定，我來到這個世間幹什麼的？是來消業障的。佛經上講得好，它講「隨緣消舊業，莫更造新殃」，這兩句話就把魏斯這四本書做了個總結，佛法兩句話就講盡了。隨緣，順境逆境、善緣惡緣，隨緣，隨緣消業，不要再造業。如果你隨緣，順境就生歡喜、生貪愛，逆境裡有怨恨，那麻煩大了，你隨緣不是消業，你隨緣造業，造業怎麼樣？你還要受更苦的果報。好，叫你造了消，消了造，到什麼時候你覺得太苦了，我真的要放下，你覺悟了。所以，六道輪迴的現象是幫助我們消業障，我們了解這個事實真相，才知道六道輪迴對我有好處、有利益，我在這裡頭要成就自己。無論是順境、是逆境，天堂是順境，阿鼻地獄是逆



境，這是講順逆達到極端，在這兩極，順境有沒有樂受，有沒有貪戀？樂受可以，沒有問題，你可以受，有沒有貪戀？如果生起貪戀，你造業了，這不是佛教你的意思。你在阿鼻地獄受苦受難，你受了，有沒有怨恨？有沒有不服？如果你要是不服，你有怨恨，地獄裡面的苦夠你受的。什麼時候畢業？吃盡苦頭沒有怨恨，真服了，沒話說了，就畢業了。畢業什麼現象？地獄不見了，好像作夢夢醒了，不見了，你畢業了。兩極端的如是，在中間的統統要學，好事，不是壞事。十方世界，這是魏斯博士講的，其他星球沒有像地球上這兩極差異這麼大的。所以在這裡面學，快速，成功也快，失敗也快，大起大落。對於真正修行人來講是好事，在大起大落裡頭你不落，只是起，幫你提升，你不會墮落，那就太快了。

所以要學什麼？你看他那個裡頭幾乎是個核心，四本書裡講得最多的一個字是「愛」，這個愛字幾乎你每一、二分鐘就聽到他講一個愛。我們錄的節錄四個半小時，你在一、二分鐘就看到，這個愛超過一百次都不止，我估計可能有二、三百個愛。他說愛是宇宙的核心，愛就是上帝，愛就是神，愛就是真正的自己。為什麼要愛別人？為什麼要愛樹木花草、山河大地？它跟自己是一體，這個佛法裡講得透徹。你看看我們這本《妄盡還源觀》，第一段「顯一體」，一個自性清淨圓明體。從一體「起二用」，二用，一個就是依報，一個是正報，依報是宇宙、萬物，正報是自己，一個自性裡現的。就是佛家講證得法身，證得法身是承認、明白了、肯定了整個宇宙是我自己。像我們自己一個人，如果我們覺悟了，覺悟什麼？這個人身體整個是自己，頭是自己，眼睛是自己，耳鼻舌也是自己，手足是自己，身體是自己，身上每個細胞是自己，每個汗毛是自己。再像科學家那樣分析，細胞分成分子、分成原子、分成電子、分成基本粒子，全是自己。如果你要再擴大一點，整個宇宙、一切

萬法都是同樣細胞組成的，我身上這個基本粒子可以跑到樹木花草裡頭，可以跑到山河大地，山河大地裡面基本粒子可以跑到我身上，是一不是二。然後才曉得，原來遍法界虛空界是自己，這叫法身，你肯定了，你認識了，你不再分別，證得清淨法身。這個時候自性裡面的愛就遍法界虛空界，沒有一樣不愛，那個愛是真愛，它不是假的。真的關心、真的照顧、真的尊重，全心全力幫助一切眾生離苦得樂、破迷開悟，這叫法身菩薩。

自他不二，自他不二對兩種人，對你最親愛的人自他不二，對你的冤親債主、你最痛恨的人、最討厭的人，自他不二，兩極端。兩極端不二，當中全包容了，這是你的功課，修圓滿了，你在這個階段畢業了。這個階段是六道，六道裡面畢業你提升了，恭喜你，你生到方便有餘土。方便有餘土裡面還是要修，修什麼？還是修放下。在六道裡面放下不少了，粗重的全放下，還有微細的煩惱習氣你還沒放下，到方便土再放下，方便土裡頭徹底放下，它有四個階層，聲聞、緣覺、菩薩、佛。放下見思煩惱的習氣，見思煩惱放下你才出得了六道輪迴，習氣放下，升級了，升到菩薩、佛。菩薩再放下塵沙煩惱，那是分別，那個不是執著變的，是從分別裡面現的，把這個放下。然後再放下起心動念，起心動念就是生相無明，就是無始無明，這一放下，十法界沒有了。這個提升真的提升到諸佛如來實報莊嚴土，這叫做淨土，真正的淨土。可是，無始無明的習氣還在，這個習氣太微細，你自己知不知道？不知道，自己以為沒有了，佛說有。聽佛的話，佛說的話哪能有錯，你好好修，修更深的禪定。到八地菩薩，看到了，起心動念微細的波動發現了，九地、十地更清楚，到十一地等覺菩薩，把它放下，無始無明習氣斷了，這個時候常寂光現前，真正還源，妄盡還源，回到常寂光。你看到佛多好、多殊勝，其他的宗教、學術裡沒有講到常寂光，知道有

光，有藍色的光、紅色的光、紫色的光，有講到有光。所以，幽靈看到的這些光都是自性的光，隨他的煩惱習氣變換不同的顏色。真正寂光是白色的，光是柔和的，不刺眼睛。到常寂光，跟這個光融成一體，自己的身也沒有了；不但身也沒有了，身是物質，物質沒有了，精神也沒有，受想行識都沒有了。受想行識沒有，可是它有見聞覺知，見聞覺知是性德，不生不滅，受想行識有生滅，見聞覺知沒有生滅，這是性德圓滿的現前。

修止就是修定，『對治凡夫住著世間』，凡夫的心是散亂的，妄念很多，出不了六道，這就是住著世間。這個世間是假的，不是真的，你應該要放棄。前面講的五種止是五大類的放下，你真能放下，世間就沒有了。同時『能捨二乘怯弱之見』，二乘是聲聞、緣覺，這個人不錯了，他能脫離六道輪迴，但是菩提心沒有發起來；也就是說，無條件的幫助一切苦難眾生這個心沒有發起來，所以叫小乘。修止也要把這種心放下。

【若修觀者。對治二乘不起大悲狹劣之過。遠離凡夫不修善根。】

所以要修觀，看破，看破才知道遍法界虛空界一切眾生跟自己是一體，要不要幫助？要幫助，一體！沒有任何條件，無緣大慈，同體大悲。凡夫看破了能修善根，二乘人看破了能迴小向大。所以經上講小乘人，阿羅漢不發菩提心住偏真涅槃，也不是永恆的，佛講兩萬大劫，辟支佛是一萬大劫。時間到了他會回頭，迴小向大，他知道、發現，廣度眾生與一切眾生感應道交，對自己有沒有妨礙？沒有妨礙，不但沒有妨礙，對自己有大利益！這個利益就是在六道、十法界裡去磨鍊，磨到怎麼樣？磨到真的不起心、不動念。你出來了再跳進去，如果說跳進去又被染污，你馬上墮落，跳進去不染污，那是真的，那不是假的。他為什麼到六道、到十法界他不染

污？他對於六道、十法界裡的狀況他真的了解。他了解什麼？都是幻相，凡所有相皆是虛妄，一切有為法如夢幻泡影，他怎麼會起心動念？起心動念尚且沒有，怎麼會有分別執著？不會起來的。他來應化，來幫助眾生破迷開悟、離苦得樂，他有沒有起心動念？如果有，他墮落了，他沒有。所以才說他們作而無作、無作而作，他真做，他沒有起心動念，等於沒有做。做得那麼圓滿，做得那麼自在，這什麼道理？我們細想想江本勝博士的水實驗，水是礦物，我們凡夫動個念頭，我喜歡你，我愛你，水的結晶那麼樣的美，它有沒有起心動念？水有沒有起心動念，有沒有分別執著？全沒有！自然的反應，這是什麼？性德。

自性有見聞覺知，就是遍法界虛空界統統有見聞覺知，不要說是有物體，沒有物體的空間，空間也有見聞覺知。我們講磁場，中國人講氣氛、氛圍，這個氛圍非常好，你一進入這個氛圍，你感到很安全，感到很舒服，沒有一點浮躁，這是真的。我在年輕初學佛的時候，非常喜歡去看章嘉大師，總想在他的客廳多坐一會兒，為什麼？磁場好。陪他坐坐，不說話，那種感受無法形容。一個有道德的人，長者，他居住那個環境，進大門就不一樣。有些人感受不出來，心浮氣躁，沒有恭敬心，也是印祖的一句話，一分恭敬一分感受，十分恭敬有十分感受，沒有恭敬心感受不到。話說回來，這一切感受還是出於自性，一切法從心想生，不是別人心想，我自己的心想，我自己那種誠敬，老師也是誠敬，誠敬跟誠敬交感，那個感受就很微妙，真的是沒有法子形容。所以修觀，幫助小乘人發心，迴小向大，幫助凡夫修善根。光是止不夠，止很好，你心定下來，定下來之後要修善根。善根妨不妨礙修止？不妨礙。所以止，你真能止住才行，怕的是你止不住，你功夫不到家，境界現前煩惱又起來。煩惱是什麼？貪瞋痴慢又起來。順境，貪心起來，逆境，瞋

惹起來，這不行，這沒止住。真正止住，在一切境界裡面不生煩惱，初步功夫，雖然是初步，它很管用。

【以此義故。止觀兩門。共相成助不相捨離。】

這個是諸佛菩薩、祖師大德教人，為什麼這兩門都說？章嘉大師當年教我看破放下，看破是觀，觀是了解事實真相，放下是止，不起分別執著。放下起心動念我們做不到，先從哪裡起？先從不分別、不執著，從這裡下手，真幹，那叫真修，管用。你要是真的這樣修，在哪裡修？在人事環境裡修，為什麼？人事比物質更尖銳。人事裡面最初下手挑兩種人，一種最喜歡的人，一種最討厭的人，這兩個極端。最喜歡的人不生貪戀，你能保持自己清淨平等，最討厭的人不生怨恨，也能保持清淨平等。修什麼？《無量壽經》的經題上講得好，「清淨平等覺」，真誠，清淨平等覺就是真誠，真誠是體，清淨平等覺是相，慈悲是用，體相用。你要不在這兩方面修，那就很難，很難修得成功。這兩樣擺平了，對其他的都容易，對萬事萬物你常常用的心是清淨平等覺，這是什麼？真心，這不是妄心。真心就是菩提心，用這個心念阿彌陀佛才會相應，一念相應一念佛，念念相應念念佛。大師在此地告訴我們的，底下兩句話講得太好了：

【若不修止觀。無由得入菩提之路。】

我們要是疏忽了，修行實在講，八萬四千法門，四弘誓願裡面講的無量法門，修什麼？就是修止觀。通常我們也講禪定，禪是什麼？禪是觀，定是什麼？定是止。禪定是從印度翻譯出來的名詞，止觀是中國人的，意思是一樣的。觀中有止，止中有觀，禪裡頭有定，定裡頭有禪，活活潑潑，它不是死的。定裡面沒有觀叫無想定，果報在哪裡？在四禪天裡面有一種天叫無想天，佛法裡面叫外道天，心外求法。四禪有九天，五種是修行人，就是道場，叫五不還

天。哪些人？將要證阿羅漢的人在那邊修行，也就是見思煩惱還有一分沒有放下，他在第四禪，不再下來，就在那裡修行。見思煩惱斷盡，他就證阿羅漢果，在第四禪五不還天就斷盡，這叫利根阿羅漢。根性差一點的，他還要通過四禪四空天，才能證阿羅漢果。根性利的不必要，就在第四禪就行了。我們了解這裡面的一個訣竅，關鍵的所在是什麼？就是放下。學佛沒別的，從初發心到如來地，修什麼？放下，捨，捨後頭有個得，捨得。得怎麼樣？得也要捨，所得的也要捨掉，你就回歸自性。如果你捨，捨的目的是什麼？捨的目的是要得，你出不了三界，出不了六道輪迴。捨財得財，捨法得智慧，捨無畏得健康長壽，有捨就有得。世間法好，對世間人來講「佛氏門中，有求必應」，這應一點都不假。可是，如果在得裡面起了貪心，麻煩就大了，立刻就墮落，再就不能夠提升。所以，徹底放下，為什麼？真的要常常想到，凡所有相皆是虛妄，一切有為法如夢幻泡影，《大般若經》的結論，「一切法，無所有，畢竟空，不可得」。

我們再想想彌勒菩薩的開示，遍法界虛空界，無量無邊的森羅萬象，是什麼一回事？是一千二百八十兆分之一秒的波動現象，哪有真的！菩薩慈悲告訴我們，性識太微細，不可執持，你根本想都不能想，你想動個念頭，這個念頭彌勒菩薩就跟你講，那一個念頭，一彈指三十二億百千念，這一彈指，你怎麼能控制？你在這上打妄想，物質世界、精神世界就出現，一時頓現。如果你能把妄想整個息掉，這虛空世界全沒有了，什麼東西現前？常寂光現前。常寂光沒現前，證明你的妄念念念相續，六道輪迴沒有滅掉，還在你眼前。那說明什麼？你念念與起心動念、分別執著相應，每一念都有。所以現在這個境界，六道輪迴境界，我們常常談到，是一種虛幻不實、相似相續的境界相，幻相，不是真的，沒有真實。這個相千

變萬化，為什麼？心在變，它跟著心變，心善你看到善境界，心不善你看到是惡境界。外面有沒有境界？沒有！佛說得好，「一切法從心想生」，既然一切法從心想生，我們為什麼不想極樂世界？想極樂世界就現極樂世界。現在極樂世界為什麼不能現前？我們想六道輪迴想得太多，想極樂世界想得少，所以極樂世界不能現前，六道還在面前，對這個想太多了。一百個念頭裡面，九十九個想六道，只有一個念頭去想極樂世界，所以極樂世界不現前。我們明白這個道理，了解這個事實真相，如果把所有的念頭統統想極樂世界，你就成佛去了。

在現在，這個世間災難很多，好不好？對修行人來講好，為什麼？逼著你不能不多想極樂世界，你要不多想極樂世界，這個世間災難你得受。真正覺悟，我現在把這個世間放下，過去念佛堂堂主口頭禪，天天都要說的，在念佛堂勸大家「放下身心世界，一向專念」，這是堂主的口頭禪，時時刻刻提醒大家。你念佛功夫不成就，什麼原因？這個世間沒放下，世間一切人事物你常常念著，口裡沒有念著，心裡念著，心上真有！雖念佛，佛生疏，心上沒有真有，佛會常常忘掉；如果心上真有，他就忘不掉。諸位想想看，貪財的人他什麼時候把財忘掉？沒有忘掉。情執很深的人，講從前，媽媽忘不掉，遇到大災難、大危險的時候，他口裡第一個叫什麼？他叫媽。你就曉得心裡真有，平常沒念，到急難的時候他會叫媽。學佛的人無論在什麼時候，遇到急難的時候，一開口阿彌陀佛，這行，你心上真有，叫念佛。念，你看中國文字，念什麼意思？今心，今是現在，現在心上他有阿彌陀佛，這叫念佛。不一定掛在口上，口上那是形式，實質是你心裡真有，一切時、一切處，境緣突變的時候，他第一個就是阿彌陀佛。所以我們要學，煩惱才起，古大德講不怕念起，念起是煩惱起來，就是貪瞋痴慢起來，就怕覺遲，覺

是什麼？覺是正念，念佛人的正念就是這一句佛號。經要熟、要多聽，能多講更好，為什麼？這一句阿彌陀佛是題目，它裡頭有內涵。在經典上，阿彌陀佛的德行、阿彌陀佛的修持、阿彌陀佛的弘願、阿彌陀佛度化眾生的功德，這一句佛號全包了。這一句阿彌陀佛就是《無量壽經》的經題，無量無邊、無有窮盡的功德利益，十方諸佛都說不盡。這是什麼？性德，是自性裡頭本來具足，能大師給我們說得好，能生萬法。

所以，修止就不能不修觀，這兩個是一體的兩面，是分不開的。止是定，觀是慧，方法就叫做戒律。方法不是一定的，八萬四千法門，八萬四千種不同的方法，統統修的是戒定慧。要活活潑潑落實在日常生活當中，落實在日常工作當中，得大利益、得大受用。下面大師引用《華嚴經》上經文來比喻：

【華嚴云。譬如金翅鳥。以左右兩翅鼓揚海水令其兩闕。觀諸龍眾命將盡者而搏取之。】

這是佛在經上講的，『金翅鳥』吃龍，喜歡吃龍。在經文裡面我們看到，動物裡面牠要捕捉，獵食，牠要吃的，都有規則，決定不能夠吃小的動物，你要讓牠生長。動物都懂得這個規矩，不傷害小動物，牠要捕捉什麼？捕捉那個命將盡的，壽命快要終了了的，牠捕捉這些，牠都有道德觀，上天有好生之德。這些動物牠靠這個生活，牠不能不捕捉小動物，小動物裡面有命將盡的，牠們能看得出來，能認識。『兩翅』，這個翅膀就是比喻止觀，一個是止，一個是觀，用這個來做比喻。來鼓動海水，讓海水分開，看到裡面的龍，看看這個龍，如果是小龍，牠不吃牠，看看是大的，再看看牠是不是老弱，老弱是優先，金翅鳥牠要搏取的是老弱。現在災難這麼多，讓我們讀這個經文想起來，人現在沒有道德，在海裡面捕魚，現在的網很密，小魚都打盡了，這是違背天理。連動物牠都能遵守



這個道德觀念，人為什麼沒有？海裡面的動物有沒有靈性？當然有靈性，牠是畜生道，我們這樣態度對牠，牠會不會報復，這不能不知道。

佛在經典上有個故事，是他們家裡的事情，琉璃王滅釋迦牟尼佛這一族。釋迦佛有沒有辦法救他？沒救。目犍連尊者有神通，用他的鉢把釋迦族的人救了五百個人，放在鉢裡，把這個鉢放在天上，等這個災難化解，戰爭結束，再把救起來這五百人再放回來。他跟釋迦牟尼佛說，佛就跟他講，你去看看你的鉢。結果一看鉢，這五百人已經化成血水。目犍連感到很訝異，就向釋迦牟尼佛請教，這究竟怎麼回事情？佛說這是業報。在過去世，琉璃王是一條大魚，釋迦族是一群捕魚的人，這次捕魚的手段很殘酷，把這個塘堤掘掉，水完全放掉，所以整個池塘魚就全部被他們殺了，吃了。釋迦牟尼佛看到這個大魚，小孩嘛，釋迦牟尼佛是童子，在魚頭上敲了三下，所以釋迦牟尼佛頭痛了三天，果報。現在到這一生，這一群魚就是琉璃王這一族，所以這是冤冤相報，沒法子救。佛知道業因果報，冤冤相報沒完沒了，佛、神仙都不能救。這樁事情、這些開示給我們很大的啟示，決定不能跟人結冤仇。你看世尊在魚頭上敲了三下，好玩，小孩嘛，敲三下，頭痛三天。我們知道這是釋迦族的大災難，有逃出來的人，逃到西藏，後藏，從前章嘉大師告訴我的。逃出來的這些人以後就沒有再回去，在後藏就落戶，所以釋迦牟尼佛這一族後代在中國的後藏。跟人結怨，不要說有行動，心裡起這個念頭就不好，都要受果報，何況還有行為。佛菩薩非常慈悲，常常提醒我們，隨緣消舊業，我們對那個人歡喜，一見面就有緣，對另外一個人一見面就討厭，統統過去生中有緣。這一生當中遇到了，舊業，舊業不要復發，舊業要懂得把它化解，這是智慧，這是真正覺醒。不知道化解舊業，依舊還要造新業，那個麻煩大了，

這出不了六道輪迴。為什麼？他是你冤親債主，你走的時候他來障礙，他要報復。

我們現在學佛同學都知道，過去生中的冤親債主要給他供牌位，要來化解，眼前為什麼不知道？眼前冤親債主更要化解，這個道理要懂。所以我學到了，這一生當中毀謗我的人、侮辱我的人、陷害我的人，我感激，我給他們立長生牌位。你到我講經的攝影棚去看，我給他們統統立長生牌位。為什麼？感謝他，他造業障，替我消業障，我怎麼能不感激？他毀謗我、侮辱我是替我消業障，他造業。我們將講經、念佛功德迴向給他，希望他造的業障能夠減輕、能夠化解，我們用這種心對他。時間久了，總有一天他知道，他知道我們是這樣對待他，他就回意了，怨化解了，他對我們就好意了。這是不跟人結怨的修學方法。

我教過許多同學，他們很想學，很想把心量拓開，問我怎麼做？你把你最怨恨的人供他的長生祿位，每天我們早晚課都給他迴向，都祝福他。有人真做，告訴我，他說我已經做了三年，可是想起來還是恨他，問我怎麼辦？繼續再做下去，為什麼？你功夫還不到，一定要到任何時候想起來決定沒有怨恨心，而且還祝福他生活能夠過得更好、更幸福、更美滿，如果他修行，祝福他道業能成就。我們這樣用心，對自己的利益多，真正把我們真誠的愛心發掘出來，那是我們的性德，這個發掘出來會起很大的作用。所以我們今天看到這段經文，我們很有感觸。畜生在覓食的時候，牠有德行，牠有規矩，牠能遵守，不是隨隨便便牠就抓來吃，不是，體現出上天有好生之德。現在是人不懂，人不如畜生，這很遺憾，所以有這麼多災難。今天時間到了，我們就學習到此地。