

看得破

放得下一真止真觀（三止三觀、五止六觀）（第七集）

2008/3/15 香港佛陀教育協會（節錄自華嚴經12-17-1934集） 檔名：29-129-0007

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，第二小段，南方一切慧菩薩。

我們學習到十首偈頌裡面的第三、四、五、六這四首偈，四首偈給我們講真觀、真止。天台、華嚴三觀我們用了不少的時間，還是簡單的介紹，這一堂我們要學「真止」，然後再對照經文就很容易明白了。《小止觀》裡面說，這天台家的，「若夫泥洹之法」，泥洹就是涅槃。涅槃不僅僅是佛法，在印度幾乎所有宗教希求終極的目標就稱之為「般涅槃」。這句話是印度梵文的音譯，翻成中國的意思是不生不滅，在四諦裡面，「苦、集、滅、道」，翻成滅。滅是什麼意思？滅就是滅煩惱、滅生死，就是煩惱沒有了，生死沒有了，這叫泥洹。可是每個宗教都在那裡追求，有沒有真的達到？沒有，不但是一般宗教裡頭沒有，在佛法裡面的二乘也沒有，達到的是什麼？叫相似的涅槃，很像，不是真的。在一般宗教，大概到什麼程度？佛法裡面講，六道裡面的四空天。四空天的天人連身體都不要了，確實跟老子所講的很接近，老子所說的，「吾有大患，為吾有身」。他說：我有最大的憂患，是什麼？我有個身體，要沒身體多好！你看欲界有六層天，有身體、有煩惱、有習氣、有生死；色界天，色界四禪十八層天，欲斷掉了，沒有欲了。沒有欲，也就是說煩惱沒有了，煩惱不是完全沒有，我們講情執沒有了，在佛法講見思煩惱，但是他的分別沒有斷，見思煩惱是沒有了，塵沙煩惱還在。他逐漸一步一步再往上提升，到第四禪，到第五、第六，

這禪定一共是八個階級，叫八個等級，愈往上去功夫愈深，他能夠把煩惱習氣伏住，並不是真斷，有定功，煩惱習氣都不起作用，好像是沒有了，誤以為這就是涅槃境界。達到最高，非想非非想處天，這是四空天裡面最高的，壽命多長？佛給我們說，八萬大劫。八萬大劫究竟多長，這要懂得，至少要有這個概念。一個大劫，我們不說整個宇宙，就說太陽系，我們這個星球太陽系成住壞空一次，這是一個大劫。換句話說，八萬大劫，我們這個地球太陽系成住壞空八萬次，這個時間多長！他有這麼長的定功，定功就是他的壽命。所以把這個境界當作般涅槃，許許多多宗教都是這樣的。

佛慈悲，如果那些宗教真正可以達到真的般涅槃，佛就不來這個世間了，來世間有什麼意思？這個世間最高的境界你們都可以達到，還來幹什麼？看到這些人想求大般涅槃達不到，佛來教這些眾生，這才是佛出世教化眾生的對象，其餘的就是附帶的，真正教化眾生是教這種人，他們要追求永恆的生命。一般宗教講永生，但是都把四禪天、四空天誤會以為是永生，所以佛出現在世間是為這個。世間人能解決的，佛絕對不會多事，佛家多一事不如少一事，少一事不如無事，你們能做得到，我來幹什麼？佛來出現，就是你們想做而做不到，佛這就出來，教你，有沒有永恆不生不滅的生命？有，不是沒有，是真有。大小乘教裡面佛都講得很多，相有生滅，相是物質，色法，我們這個身體有生滅，動物有生老病死，植物有生住異滅，山河大地有成住壞空，這個星球的成住壞空一次就是一個大劫；但是靈性不生不滅，身有生死，靈性沒有生死。靈性不是靈魂，很多宗教把靈魂誤以為是靈性，這錯誤，靈魂有生滅，靈性沒有生滅，這個要知道。在六道裡面有靈魂，如果什麼時候覺悟靈魂不是自己，這問題解決了。靈魂不是自己，靈性是自己，大乘教裡面叫明心見性，性不生滅。

《六祖壇經》裡面惠能大師講得好，他自己見性了，把見性的樣子說出來，這太難得！釋迦牟尼佛見性了，沒有用這種最簡單的言語把見性的樣子說出來，他老人家說在哪裡？《大方廣佛華嚴經》就是的，這就是自性智慧德相圓滿的流露。能大師講得簡單扼要，他只講了二十個字，「何期自性」是一句問話，沒想到自性，自己的本性，自己的靈性，第一個他說「本自清淨」，從來沒有染污過。那我們現在有沒有染污？沒有，染污的是識，是妄心，真心從來沒有染污過。第二句說「本不生滅」，泥洹就是不生不滅。第三句說「本自具足」，什麼都是現成的，具足無量智慧，具足無量的德能，具足無量的才藝、無量的相好。相好我們今天講福報，無量的福是你自己本來有的，外頭找不到，外面找都是假的，自性裡面是真的。華藏世界自性現的，西方極樂世界自性現的，本自具足你就看到了。第四句說「本無動搖」，我們現在的心，就是念頭，念頭是妄心不是真心。你看念頭，前念滅了後念就生，念念都是生滅，生滅是動相，波動；真心沒有這個現象，永遠是平靜的。末後一句說「能生萬法」，宇宙現相從哪來的？是自性裡面本自具足，遇到緣它就變現出來，就這麼回事情。二十個字，把這個宇宙、生命、萬物、性相、理事、因果說得清清楚楚、明明白白，這不容易。細說就是《大方廣佛華嚴經》。所以六祖惠能大師講的二十個字，是《大方廣佛華嚴經》的綱領，「大方廣」講什麼？就是講他這二十個字。所以泥洹之法，「入乃多途」。用什麼方法可以能夠證得般涅槃？佛說的八萬四千法門，四弘誓願裡面講的無量法門，哪一個法門都能夠證得。所以佛在《金剛經》上才說，「法門平等，無有高下」，你只要能夠如理如法的去學習，必定證得，這就是入乃多途。

下面說「論其急要，不出止觀二法」，急要就是重要的，我們

迫切想要的。八萬四千法門太多了，有沒有簡單的方法能讓我們立刻就能契入，這是我們所希求的，我們迫切所需要的。有沒有？有。我初學佛的時候，第一次見章嘉大師，那是我一生第一次見出家人，我就向他提出這個問題。我說「方老師把佛經哲學教給我，我知道佛法無比殊勝，有沒有方法讓我很快的契入？」我就問出這個問題。剛剛入佛門，大概看佛經還不到兩個月，章嘉大師對我很了解，初學如果講止觀，那這個話講不完，他變更一個方法來跟我講，還是止觀，他告訴我：有，看破、放下。這個我聽得容易懂。原來是什麼？看破就是觀，放下就是止，他把止觀用看破放下這個字來跟我講。當時我聽了好像懂，其實不懂，這是講真話，好像是懂。我問他從哪裡下手？他告訴我「布施」，第一堂課，第一天見面。我離開的時候，他老人家送我到門口，拍著我的肩膀，那個時候章嘉大師六十五歲，我二十六歲，他大我三十九歲，祖父輩的。拍著我的肩膀告訴我：今天我告訴你六個字，你好好的去做六年。我也真聽話，真的依教奉行。

學布施不容易，沒有接觸佛法真的很吝嗇，那老師教了，教布施，捨，先捨身外之物。實在講，那個時候我們剛剛到台灣，自己生活非常困難，要學布施沒有這個力量。我自己喜歡讀書，能得一點錢財幾乎都買書。買書很小氣，我買的書都是自己讀，別人借看我都不會借給他，為什麼？因為一般人不愛惜書，借去看，亂翻，書被他翻髒了。還有人喜歡看書看到哪個地方，他就把書疊個角，這個我很討厭，你把書疊壞了，他都不能用一個紙片夾起來，他把它疊角，這是很不好的毛病。外面裡面都給我弄髒了，這是我的忌諱，這不借人看，就是很小氣。章嘉大師教我布施，那別人借的時候，就大方一點借給人看，損壞了也不計較，多半是什麼？我看過的書才借給人，新的不肯借給人。到以後慢慢進步了，我買來的書

，人家喜歡看我還沒有看，我可以借給他看，慢慢學布施。真的，學到第五年的時候，認識李炳南老居士，他老人家建立一個佛教圖書館，台中慈光圖書館，那個時候我還有幾套大書，我有一套《大藏經》送給了圖書館，二十五史、十三經、《資治通鑑》這都是大書，我全都捐了，捐給圖書館。

真的把這個放下之後，就有感應了。因為老師教給我，這是章嘉大師替我選擇的，那個時候我希望將來從事哪個行業比較好，章嘉大師給我選擇的是弘法利生，叫我出家。還告訴我，你發心出家，續佛慧命，弘法利生，你不要去找出家人給你剃度。我說那怎麼辦，不找出家人，怎麼剃度？怎麼出家法？他說你要找老和尚給你剃度，那個和尚不答應，你不生煩惱？我說是，那當然生煩惱，那怎麼辦？你求佛菩薩，求感應，這他教我的。果然第六年到第七年的時候有感應了，我心裡就有數，出家的因緣大概是快成熟了。當時我在台中跟李老師學教，有人就問我大概多久會成熟？我想不出半年。沒想到過了一個多月，台北有個寺廟的方丈派人來勸我出家，緣真成熟了，我沒有答應。過幾天他又來，兩個月當中他來找我九次，心很誠懇，劉備找諸葛亮才找三次，三顧茅廬，這個出家人找我九次。我這才跟李老師報告。李老師：你怎麼人家一勸，你就動心？我說：老師，他來了九次，兩個月當中來九次，很有誠意，應該是成熟了。

老師聽了還是難過，他說：你為什麼要出家？我就老實跟他講，老師在台中教學十年了，像周家麟這些同學一開頭就跟他學，他們學了十年，我追不上這些人。我說：我假如出家，我沒有工作，我一天可以學八個小時到十個小時，我相信我用兩年的時間就可以追上，就可以趕上。我提出也很有理由，老師勉強點頭同意了。所以我出家之後，依舊到台中跟老師學習，確確實實兩年超過他們，

不但趕上還超過。我在台中前後住十年，前面一年三個月是在家居士身分跟他學，以後出家之後，在台中跟他九年學經教。所以我這個行業是章嘉大師給我選擇的，我對他老人家非常尊敬。這個行業真的是跟方東美先生指導的原則完全相同，方老師告訴我「學佛是人生最高的享受」，放下世緣一心專攻，這一生當中真的是得到最高的享受。所以我對老師念念都感恩，如果不是老師的指導，我想我現在早都不在人間了，這是真的不是假的。

所以止觀二法，止幫助觀，觀幫助止；我從章嘉大師那裡得到的是，放下幫助看破，看破幫助你放下。從初發心到如來地，這兩個方法相輔相成，看得愈透放得愈多，放得愈多看得愈透。以後漸漸深入經藏，才曉得老師說的話就是經教裡面講的止觀，真的是不出止觀二法。為什麼？「所以然者」，為什麼？「止乃伏結之初門，觀是斷結之正要」，這說出了止是放下；這個結就是煩惱，就是煩惱的代名詞，所以你心裡頭有結。早年我在台灣，我是不看電影的，但是看到那個電影廣告在街道上貼的，說那個電影名叫「心有千千結」，那就是結，心有千千結。怎麼樣把結解開？止，止能解開，這個伏是降伏，所以止是降伏煩惱的初門。你要不能放下，你這個煩惱習氣是永遠斷不掉的。到現在，我們學佛學了半個世紀，到今年五十七年，講經也講了五十年，天天在學，天天在看破，天天在放下，放下幫助看破，看破幫助放下，搞了五十年，才真正搞清楚、搞明白。

佛真正的意思教我們放下什麼？放下妄想、分別、執著。這都是從急要上來講的。大乘教裡面告訴我們，大乘佛法所追求的目標是「阿耨多羅三藐三菩提」。這句話是梵文音譯，可以把它翻成中文，為什麼不翻？叫尊重不翻。這是學佛人希求終極的目標，翻成中文叫「無上正等正覺」，所以佛法追求的是智慧，不是別的，般

若智慧。般若智慧不是從外來的，《華嚴經》上講得好，「一切眾生皆有如來智慧德相」，這句話就是六祖開悟的時候所講的五句話當中的第三句，他說「何期自性，本自具足」，就是《華嚴經》上所說的，本自具足如來智慧德相。現在我們自性裡本來具足的智慧德相，就是被妄想、分別、執著障礙住了，這是三大類的煩惱。妄想，大乘教裡面也叫做無明煩惱，分別叫塵沙煩惱，執著叫見思煩惱，這三大類的煩惱障礙住了，所以你見不到，你的智慧不能現前。智慧怎麼？智慧變成了煩惱，德能變成了造業，相好變成了業報，變成六道輪迴、三途，變成這個東西，扭曲了。

佛也告訴我們，如果你能夠把執著放下，對於世出世間一切法不再執著了，執著的念頭也沒有了，那給你說，你就得到第一個，無上正等正覺你就得到「正覺」。得到正覺的人稱為阿羅漢，你就證阿羅漢果，你得到正覺。如果再能夠把分別也放下，止是講放下，不再分別了，世出世間法都不分別，那你就提升一級，你得到「正等正覺」，正等正覺是菩薩。再往上提升，連妄想也沒有了，妄想是起心動念，連這個都沒有了，那你證得的是「無上正等正覺」，稱為佛陀。所以佛陀、菩薩、阿羅漢是佛門三個學位，你得到學位，最低的學位現在學校叫學士，在佛法就是阿羅漢；第二個學位叫碩士，在佛法是菩薩；最高的學位，世間法叫博士，佛門叫佛陀。學位的名稱，不是神，跟神仙完全不相干！神仙還是凡夫。你學佛，這是必須要知道的。所以學佛沒有別的，回歸自性，把自性裡面的智慧、德能、相好完全恢復，如此而已。用什麼方法？放下，放下妄想分別執著就現前了。這是我們學佛的同學要常常放在心上，「我還有沒有執著？」如果還有執著，你一定要很清楚，我還是六道凡夫，自性裡面的智慧德能還是被障礙、被扭曲，你不能不知道，你不能不承認。

佛菩薩希望我們提升自己的靈性，提升自己靈性沒有別的，就是放下。止，這是降伏煩惱的初門，你不放下，你煩惱習氣斷不掉。從哪裡放起？這麼多年來，我們在教學、講經常常勸勉大家，我說了十六個字，這十六個字你能放下，你就入佛門；如果這十六個字沒有放下，你自己一定要清楚，你在佛門外，沒入門。這十六個字，第一句自私自利要放下，名聞利養要放下，五欲六塵要放下，貪瞋痴慢，十六個字。自私自利、名聞利養、五欲六塵、貪瞋痴慢，這十六個字放下了，你入門了，有沒有證阿羅漢？沒有，你才入門，你上了佛教的學校，讀一年級了。阿羅漢是什麼？阿羅漢是小學畢業。這十六個字放不下，你在門外，你沒入門，那勉強說，你現在在念幼稚園，你還沒有念小學一年級；這十六個字放下，你已經有資格上小學一年級。佛法難，難在哪裡？難在就是十六個字難放下。我們要真學佛，那你連這個不知道，你怎麼學法？怎樣放下自私自利？起心動念把念頭轉過來，想，為眾生想，不要想自己；為佛法想，如何幫助正法久住，如何幫助苦難眾生，念念為別人想，不為自己想，自私自利就轉過來了。有一念還為自己想，我為別人想一半，為自己想一半，這個不行，這入不了門；我為別人多想一點，想個六、七分，為自己還要想個二、三分也不行，有一分都不行，為什麼不行？這是迷惑的根本。我們前面說過，你想回歸自性頭一關你要突破，頭一關就是身見，你把你這個身當作自己，你把你的妄想當作你的真心，錯了。《金剛經》上教人，你看你的成就，頭一個就是「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，這是什麼人？小乘須陀洹，一年級。我們原先以為這個應該是法身菩薩不是普通人，你再念念《金剛經》看，須陀洹就不作如是想。這才知道，這要我們放下的、要我們止的。

名聞利養，這是煩惱習氣裡面最嚴重的，貪名貪利，貪圖如何



要保養身體健康，如何保護我的名利不要失去，你看哪個人不是這樣想法？這全錯了。所以世尊真的很慈悲，真的是布施一切眾生無量的恩德，他老人家在世做出樣子給我們看，他過的是什麼生活？日中一食，樹下一宿，三衣一鉢，他過這個生活，這是給我們看，這是名聞利養真放下了。每天吃飯外面托鉢，給什麼吃什麼，沒有挑選的；穿的衣服叫糞掃衣，別人舊衣服丟了之後撿起來，看還有可以用的布剪下來，一塊一塊拼湊起來做一件衣服，佛穿這個衣服。他不是不能過好日子，他的家庭很富有，他不要，他捨棄，他要過這種生活幹什麼？做樣子給我們看，就是名聞利養、五欲六塵他真捨掉了，真放下了，過那麼簡單的生活。我們今天讀到《釋迦譜》，讀到《釋迦方志》，不能不佩服，為什麼？你就曉得他身體多健康。他如此，他的學生也如此，經上我們常常念到的一千二百五十五個學生，常隨眾，生活方式跟釋迦牟尼佛一樣的，一絲毫差別都沒有。這就是說，佛能做到，他所有學生個個都能做到。

當然印度是屬於熱帶，所以衣服不需要多，三衣足夠了，佛教傳到中國來就不行，中國有四季，春夏秋冬，三件衣沒有辦法。到中國，佛法是活活潑潑，它不是死呆板的，到中國怎麼樣？可以隨中國的緣分，隨緣，中國人的衣服有春夏秋冬，所以到中國來完全穿中國人的衣服。諸位要知道，我們這裡面是中國衣服，佛的衣服是什麼？外頭這一件，這一件是佛的三衣，你看我們把佛的三衣搭在中國衣服上面做個紀念。我們這個衣服長袍大袖子，叫海青，海青是漢朝時候的禮服，這是中國衣服，印度這些出家大師來到中國也穿上中國的海青。出家跟在家差別在哪裡？在家人這個邊上都繡的有花紋，出家穿的是素色的，不繡花紋，就這麼一點差別。而中國的衣服叫章服，這個章服繡的花紋是代表他的身分，士農工商不一樣，一看就曉得你是什麼身分，代表階級。做官的，這九品官每

一品繡的花紋不一樣，一看就曉得他的品級，便於行禮，上下尊卑那就分得清楚。不像現在，現在分不出來，分不出來就沒大沒小，社會秩序就亂了。在世間法，一定要講求這些規矩，長幼有序，尊卑他有禮，便於行禮。所以諸位現在看戲，要看平劇，中國舊社會裡面這些戲劇，表演的人他穿的那個服裝那是章服，你能夠看出來你就懂得。

所以斷煩惱是在日常生活當中，要把生活降到最簡單。佛教到中國來，穿中國衣服，不再樹下一宿，住房子了，在印度沒有住房子的。因為到中國來，最初來是皇帝把他請來的，佛教不是自己到中國來的，是中國帝王禮請，派特使到西域，遇到印度出家人摩騰、竺法蘭把他們請到中國來。到中國來之後，皇帝把他看作老師，哪有學生讓老師天天去托鉢，那不是被人家罵死了？中國人尊師重道，怎麼可以叫老師到外面去托鉢？怎麼可以叫老師住在樹底下？所以給老師建這個居住、教學的場所都跟皇宮一樣，宮殿式的，對老師的尊敬，上行下效。皇帝，帝王孝父母，帝王尊敬老師，所以全國的人民沒有不孝父母，沒有不尊重老師的，上行下效。但是這些出家人講經教學的場所是宮殿，富麗堂皇，那是什麼？是帝王建立的，出家人住的地方叫方丈，住的地方依舊是很簡陋、很簡單，不住他這個宮殿。宮殿後面蓋寮房，寮房是平房，宮殿是帝王建的，講經教學的場所可以，還是分得很清楚。但是現在的方丈不一樣，現在方丈有樓，方丈樓，使我們立刻就能想到古來這些祖師大德，他住的方丈確實只有一方丈，他的臥房就是一丈，一丈房，就那麼大地方。裡面擺個床鋪，很多的時候他擺一個蒲團，他打坐不倒單，確實很簡陋、很簡單，人不能不佩服，他做樣子，放下了。

佛教還要回到古時候那樣的生活方式，正法才真正能久住世間，為什麼？修行人確實把貪瞋痴慢放下了，你心才能入道，才能契

入。否則的話，你沒有放下，你心不在道上，心在哪裡？心在自私自利，心在名聞利養，心在五欲六塵，心在貪瞋痴慢，那是什麼？那叫輪迴心，輪迴心學佛還是輪迴業，輪迴裡面的善業。果報在哪裡？果報最高也出不了欲界天，為什麼？你名聞利養、五欲六塵沒放下，這個放下才能夠到色界天，所以在六道裡面，在欲界。六道裡頭有三界，你出不了欲界，你就知道要不要真修。要真修，你得真放下，真放下好處多，煩惱輕、智慧長。

你要曉得，疾病、生死都是從煩惱來的，煩惱輕智慧長，你病就沒有了，真的能轉我們的業報，壽命自然延長了。這是一般世間人夢寐所希求的，希望什麼？健康長壽，佛門的生活方式是最健康的，真的得長壽。「佛氏門中，有求必應」，不應都是煩惱障礙，你有煩惱，你有業障，所以你所求不應；業障要是消除了，有求必應。佛門裡面常講，求功名得功名，求富貴得富貴，求男女得男女，沒有求不到的，連求作佛都能求得到，何況那些世間小事？世法裡頭，這李老師常講雞毛蒜皮，哪有求不到的？佛法裡面的求，這也是章嘉大師教我的，因為年輕的時候太苦了。「佛氏門中，有求必應」，我第一次聽到的是章嘉大師教我的。他教我三種布施，財布施得財富，所以你不要怕捨，愈捨愈多，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽，他教我一生要認真去做。我也真幹，確實把命運轉過來了，我轉得比了凡先生徹底，了凡先生延壽二十一年，他的壽命是五十三歲，他活到七十四歲，延壽二十一年；我的壽命四十五歲，今年八十二歲了，我延壽三十多年。沒有求延壽，沒求壽命，我們學佛一生所求的就是求智慧，其他的統統都沒有求，沒有這個念頭，求消業障，煩惱輕智慧長，依照老師教的方法放下，天天放，真有效果。

觀是斷結之正要。你看前面止只是定，只能伏，石頭壓草，它

不起作用，就是煩惱不起現行，沒斷。要怎樣才能斷？觀就斷了，觀是智慧，轉煩惱為智慧，煩惱就沒有了，不是伏在那裡，是真斷了。所以要斷煩惱，那要開智慧，你就曉得戒定慧三學的重要。現代人修行可以說，至少可以講這半個世紀以來的修行，無論在家出家跟從前人比差太遠了，原因是什麼？原因是我們把戒疏忽掉了，所以想止止不住，止是定，佛教給我們因戒得定，因定開慧，止觀是定慧。這是什麼原因？我們也認真去思考，認真的去觀察，這才明白我們的基礎教育，就是扎根的教育疏忽了。

中國人說實在，在全世界是最優秀的族群，這個話是外國人講的。我第一次接受沈家楨老居士邀請到紐約去講經，一九八三年第一次到紐約，沈老請我吃飯，同桌差不多三分之一是美國人，當地的這些人士。吃飯的時候，有個人站起來問我一個問題，他說過去我們對中國、對東方不了解，產生很多誤會，他說現在我們知道、明白了。一個一個比，全世界這些族群一個一個比，中國人第一；兩個兩個比，猶太人第一；三個三個比，日本人第一。這是當時美國社會他們的看法。末後他問，中國人為什麼不團結？一個一個，中國第一。我當時也就答覆他一句話，我說是上帝的安排。他很吃驚，怎麼是上帝安排？因為他們都信基督教，我就說是上帝安排。他問為什麼是上帝的安排？我說中國人要團結起來，你還有飯吃嗎？大家一笑了之。真的，你看外國人在諷刺我們中國人不團結，一個個的自私自利，不像日本人，日本人真是團結。我給他答覆沒錯，所以西方人對中國的看法不一樣。

通過湯恩比這些人，西方的學者專家，大師級的人，通過他們平常所說的、所論斷的，對於中國傳統文化評價很高。湯恩比是直截了當的講，解決二十一世紀社會問題，需要中國孔孟學說跟大乘佛法。諸位要知道，大乘佛法在中國，全世界其他地方沒有。這是

真正出自於英國第一流的學者專家之口。所以我常常也說，也討論這個問題，中國孔孟學說能救得了這個世界嗎？四書五經、十三經管用嗎？學這些的人很多，大學裡頭有這個課程，有這些學系。大乘佛法能管用嗎？在全世界各地講經說法的法師很多，能救得了世界嗎？我也曾經參加過聯合國的國際和平會議，我見到的這些學者專家，東西方學術都能通達的很多，這個世界是愈來愈亂，使這些學者專家都有嚴重的疑惑，疑惑什麼？這世界還有和平嗎？這世界還有前途嗎？這不是出自於普通人的口。

湯恩比的話有沒有說錯？我們要深入的去反省，我說湯恩比的話沒說錯，而是一般人對於孔孟、大乘了解不夠透徹。我常常講，四書五經、十三經是儒家的花果，大乘佛法是佛法裡面的花果，花果從哪裡來的？從根生的；你不要根只要花果，那怎麼能得到？我們從這個地方才得出一個結論，儒釋道的根在哪裡？把儒釋道的根找到了，我們從根來培養，將來就會有花果；不從根上去培養，那個花果是插在花瓶裡面，很好看，死的，沒有生命的。儒的根，我們找到《弟子規》，道的根，我們找到《感應篇》，佛的根，找到《十善業道》。那我們要問，現在學儒，哪個人去學《弟子規》？現在學道，哪個人去學《感應篇》？現在學佛的，哪個人去學十善業？這樣一觀察，你就恍然大悟，為什麼孔孟救不了世界？為什麼大乘佛法也救不了社會？不是孔孟、大乘之過，是我們錯認了。我們今天迫切需要的是什麼？迫切需要是要根，我要好好的來栽培，十年、二十年、三十年之後，花果就現前，世出世間聖賢人就培養出來了，有聖賢，社會才有救，沒有聖賢是不行的。所以有這三個根，紮這三個根，這就有聖賢的條件，有聖賢的基礎。我們今天從這個地方去培養，從這個地方去學習。這些年來，我們在全世界每個地方都大聲疾呼，希望大家把三個根紮穩，從根本上學習，然後

一門深入，專攻一門，古人講的「十載寒窗，一舉成名」，十年專攻一樣就變成大聖大賢，你才能自行化他。

前年我們從巴黎聯合國總部辦了這個活動之後，我就訪問英國，去看牛津、劍橋跟倫敦大學，特別去看他們的漢學系，我把我這個理念介紹給他們。因為他們還是搞的佛學、儒學、道學，我為他們說出，把這個翻過來，學佛、學儒、學道，這是走聖賢的路子。如果是佛學、道學、儒學，自己得不到真正的利益，你也不能幫助苦難眾生。之後就有很多人問我，他說你能不能把學佛、佛學，學儒、儒學，學道、道學講清楚一點？我也做了很多次的解釋。因為有正確的認識，我們才有正確的行為，行為就是修行，還是講到止觀，要從根本上下手。所以我們要把《弟子規》、《感應篇》、《十善業》看作中國傳統文化儒釋道三家基本的戒律，必須從這裡學起。

在古代這個課程是在小學，不是學校，是家教。人生在這個世間，從你出生，你睜開眼睛，你豎起耳朵，你已經在學習了，雖然你不會說話，你已經看在眼裡，聽在耳裡，阿賴耶識裡頭就落印象。所以弟子規、感應篇、十善業是做父母、大人做出樣子來給嬰兒看，讓他看到的、聽到的、接觸到的都是傳統文化的正面，負面的東西決定禁止讓他看到、聽到、接觸到。這個樣子把他養到三年，他就學了一千天，根深蒂固，就把他養成聖賢的根基，聖賢的條件了，然後再上學。所以每個人第一任的老師是父母，這要知道，父母教得好，樣子做得好。送到學校，以前學校是私塾，老師做學生的榜樣，也就是老師必須把這三個根做出來給學生看，加強學生的信心。除這個之外，再教他讀誦聖賢的典籍。只教讀誦沒有講解，為什麼？這個時期也就是十歲以前，記憶力最好，古聖先賢東西需要記住的，這時候天天念、天天背有好處。天天念、天天背是什麼

？他戒定慧三學都完成了，守規矩，這是持戒；專心念一部書是修定；念得清清楚楚、明明白白，沒有念錯，沒有念漏掉，沒有念顛倒，這是根本智；以後遇到老師給他講解的時候，一講就明白，叫後得智。沒有根本智，你決定沒有後得智，有根本智，後得智很容易啟發，它是智慧的教育。

現在我們這個時代疏忽了，至少疏忽了一百年，所以現在變成亂世。亂世之由來，我們很清楚、很明白。怎麼樣來拯救？拯救就是我們首先要拯救家庭，家庭再恢復到古時候那是不可能的，那家庭的功能我們如何來補救，這是現前的大事業。中國古代家庭不是小家庭是大家庭，一個村莊、一個聚落往往就是一個家族，一家人口少的是幾十人，六、七人是少數，多的二、三百人，這個家族。一個家族就是社會，所以能齊家就能治國。齊家、治國、平天下，這很有道理。不是像現在小家庭，小家庭沒有能力治國，要大家庭。可是現今都是小家庭，大家庭不可能了，那我們如何來組織大家庭？所以我們想到老人樂園，人老了，回家，這是社會，這是大家庭，把過去家庭的功能恢復，養老。小孩，現在父母不教了，三、四歲就可以入幼兒園。父母不教了，那我們怎麼辦？我們做育幼，小孩從三、四歲，我們可以辦幼兒園、辦幼稚園、辦小學。幼兒園的學生太小了，他還離不開父母，跟父母合作，跟家庭合作，來傳授他倫理、道德、因果教育。到小學就應該住在學校裡面，老師肩負起家教的責任，老師把《弟子規》、《感應篇》、《十善業》表演給學生看，三、四歲還行；教到六、七歲他上小學，小學繼續要教倫理、道德、因果。社會上這些小學課程的功課也可以同時來教學，但是教學的方式要改變，不能一天上很多堂很多科目，學生學了都學亂掉了，要遵守古人的一個原則，「教之道，貴以專」，一門一門的學。譬如小學六年，六年都有國語，都有算術，我把六年

國語的這個課程一年教完，這一年當中是一年全部學國語，學語文，他每天想的是一樁事情，成績決定比現在學生好；第二年全年學數學，他一年就是一門功課，他想的是一門，他能得定，他開慧。第一堂學國語，第二堂學數學，第一堂還沒有吸收完，換了一門功課，他什麼都學不到。同樣這麼多課程，我們用同樣的時間，我們教學的方法不一樣，一門一門的教，同時不學第二門，心是專心，學的人很快樂，不複雜，學的人會很歡喜，讀書樂！很多功課混雜在一塊，讀書不樂，他沒有吸收。這種方式我都跟劍橋大學的漢學家麥大維教授談過，我說中國古老這種教學方法比你們現在大學好，這裡頭有戒、有定、有慧。所以教跟學都要一門深入，決定不能同時混雜很多科目，那是決定錯誤的。調劑學習的情緒可以摻雜什麼？書法、繪畫、音樂，這可以能調劑，主要功課就一門。所以副科是調解情緒的，使他裡面有樂受。

底下講，「止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術」，這個話好。止是定，定他就有慈悲，這個愛是慈悲；養心，這個心是識心；善是最好的，這個資就是滋養。所以止是養心，我們今天講最好的養分。這句話要是不好懂，換句話大家就懂了，養心莫善於少事，事情愈少，你的心就愈清淨；事情愈煩，這個心愈煩，心就得不到滋養，你的心就很苦、很煩躁，心神不定，古人講「多事不如少事，少事不如無事」。所以修行，儒釋道都不例外，養心要靜。你真的能靜下來，靜下來，那你一定要放下，你放不下，你的心怎麼能靜得下來！到什麼時候你才能肩負起繁雜的事業？你定慧成就了，雖然遇到很複雜的事情，你心不煩，你是用很冷靜真實智慧來處理，沒有一樣做不好。所以做事情，小定做小事，大定辦大事，沒有定不能辦事。沒有定，心是浮躁的，叫心浮氣躁，你辦事不會把事情辦好，裡面產生的副作用很多，你自己也不知道，別人知



道也不敢跟你講，這是肯定的。所以心一定要定，一定要靜。

觀，觀是慧，策發神解之妙術。這裡頭著重一個解，解是明瞭，對於世出世間一切事通達明瞭，叫神解。用什麼方法？觀，觀是什麼意思？觀是看，怎麼看法？裡面沒有分別執著就叫觀。我們今天眼看耳聞有分別、有執著，不叫觀，可以叫看，你的看法怎麼樣，你聽了怎麼樣，不叫觀。觀是裡面沒有分別執著才叫觀，有分別執著就不是觀，他那裡面是生煩惱，就是你有很多意見、見解摻在裡頭，不是真實智慧。沒有分別執著，你看你聽，你跟一般有分別執著的人決定不相同。有分別執著，他的見解是複雜的、是錯誤的，沒有看到問題真正的因素，看不出問題。只有放下妄想執著，你才能看出問題的根源，你才能解決它，你才不至於看錯。這是策發神解的妙術。這句話簡單來講，就是你得到真實智慧的方法，六根接觸六塵境界，眼見色，耳聞聲，不分別、不執著，你心是定的。不要像現在，一看馬上就反應，反應得好快，那個反應是什麼？是煩惱，是習氣，往往是錯誤的，這是現代人跟古人不一樣，古人確實他是靜的。

你看看近代的，不要說太遠，清朝末年曾國藩先生，他的家訓，他的家書，他是怎樣教導他的下一代，他自己的兒女，他的姪子們（兄弟的兒女），每一封信、每個教訓你去看，幾乎大部分都是教他要學靜，要學緩慢，走路要慢，說話要慢，樣樣都教你慢。跟現在人怎麼？現在講效率、講快，快裡頭有錯誤；慢，他心是定的，心是靜的，他沒有錯誤。我看老一輩的這些人，我只看到章嘉大師一個人，真的像佛法裡面所說的，「那伽常在定，無有不定時」。你看他這個照片，他就是這樣的，就在定中，他走路很慢，說話很慢，言語動作都慢，我們跟他在一塊，感覺到我們太快了，速度太快了。我講經教學這麼多年，就有很多人說：法師，你說話太慢

了！還嫌我太慢，我覺得我已經很快了。你要是遇到章嘉大師的話，恐怕你就不耐煩，一個小時講不了幾句話，你就掉頭而走了，你不願意接近他，真善知識。

所以我們遇到任何事情不能忙，忙中有錯，要定，愈是重要的事情愈是冷靜、愈是定，才能處理得非常恰當。稱自己心意的要控制住，不能生歡喜，歡喜會出錯誤；不合自己的意思，不能有瞋恚，瞋恚往往會無意跟人結了冤仇，要冷靜。稱自己意思的時候，不小心會被人利用，只有保持心平氣和，無論在什麼境界裡面，佛法裡面講順境逆境、善緣惡緣，都要保持心平氣和。這裡頭最重要的就是沒有自私自利，有自私自利不容易保持，沒有自私自利、沒有名聞利養，很容易保持。世間人忘不掉的，利害，佛法頭一個就是捨自利，自利捨掉了，自然就不會遇到災害，所有一切災害與自私自利有密切關係。這是真智慧從觀來的。

下面就說得更清楚，「止是禪定勝因」，勝是殊勝。你要先修禪定，先要學放下，放不下的人決定不會得定。我前面跟大家講這十六個字，有一個字放不下，你決定不能得定，就是自私自利、名聞利養、五欲六塵、貪瞋痴慢。這個放下，你才真的心定下來，有一個字放不下都是障礙，你得不到禪定。所以放下是止，你才能得定。「觀是智慧之由藉」，止到一定的程度，六根起作用，生智慧不生煩惱。煩惱是什麼？七情五欲。七情是喜怒哀樂愛惡欲，這叫七情，他不生這個；五欲是財色名食睡，他不會起這個念頭。這一點我們要留意，我們六根接觸外面境界會不會起這些念頭？如果有這些念頭，那你就曉得，我們是道道地地的凡夫，一點功行都沒有。從哪裡做起？從《弟子規》做起，《弟子規》裡面許許多多的教訓都是幫助我們降溫，煩惱要先伏，先降溫，要想斷，一下斷斷不了，再慢慢來。所以有《弟子規》的基礎，有《感應篇》的基礎，

你才能持戒，什麼戒？小小戒，像不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，你才能做到；你沒有這個基礎的話，不容易做到。現在中國傳統文化真的是到了危急存亡之秋，快要斷滅了，或者是已經斷滅了，怎麼樣幫助它復甦，幫助它再活過來？那就是要真幹，從《弟子規》、《感應篇》可以把中國文化起死復興，叫它再醒過來，再生出來。

末後這一句話，「若人成就定慧二法，斯乃自利利人法皆具足」。沒有定慧，自利都談不到，你怎麼能利人？這是真話，一點都不假，很重要。該放下的應當放下，該提起的應當要提起，提起是什麼？觀慧所照，佛法講照見。放下是自利，提起是利人，自利利他最基本的就是釋迦牟尼佛為我們所做的示現，給社會大眾做一個好樣子，做出來給他看。現在人不孝順父母，不知道尊敬尊長，我們要做出孝順父母、尊敬別人，做出樣子給別人看，這叫自利利他。父母在，要常常去看看父母，要照顧、要關懷、要幫助他；父母不在了，念念不忘，家裡面不能供一個牌位，也要供照片。見到父母的照片，早晨在他面前深深的一鞠躬，晚上睡覺之前，也在照片前一鞠躬，養成這個習慣，教你的下一代，下一代會孝順父母，底下一代一定是以上一代為榜樣。

尊重聖賢，佛弟子供佛菩薩的像，意思一定要懂，不能迷信，供佛菩薩的像是尊師重道，佛是我們的老師，菩薩也是老師，表法的。釋迦牟尼佛是根本的老師，這個教學是他老人家傳下來的，他是始祖，所以有報本反始的意思，報答根本的老師，我們得到這麼好的教誨，念念不忘老師的恩；見賢思齊，看到老師希望我這一生能做到像老師一樣。菩薩就非常具體，觀世音菩薩代表慈悲，所以供養觀世音菩薩怎麼供養法？把自己的慈悲心供養出來，像觀世音菩薩一樣慈悲一切眾生，那你真的就變成觀世音菩薩；供養地藏菩

薩，地藏菩薩代表孝親尊師，如果不孝父母、不敬老師，供養地藏菩薩叫白供了；供養文殊菩薩代表智慧，求智慧，所以你要懂得他表法的意思，你就沒有白供。供，早晚要不要禮拜？要，至少也要對他行九十度的鞠躬禮，這是什麼？這是尊重道。拜觀音菩薩，我尊重慈悲，學習慈悲；拜地藏，我是尊重孝敬，我要學習孝敬，是這個意思。看到佛菩薩的形像，聽到佛菩薩的名號，如同老師在面前一樣，肅然起敬。這就是你自已這樣做，就是利他，別人看起來，從前看起來點頭讚歎；現在人看見你這麼做覺得奇怪，他一定會問你，他問你，你給他解釋，他就明白了，機會教育。這是把修行契入佛菩薩境界的方法，簡單扼要的介紹出來。

觀，前面我們將天台三觀、華嚴的法界三觀說出來了，雖然沒有詳細說，也講得相當清楚。說到止，有三止，天台大師「對於三觀而立三止」，也有三種，三止講三種放下。第一種，「體真止，諸法（一切法）由因緣而生，因緣假和合之法，體為性空」。這是在三止裡面的第一止，體真止。因為第一觀是真空觀，這是修行最基本的一個概念，那就是你一定要知道一切法都不是實在的。所以三觀裡面，觀真空，觀假有，然後你才能用中。止也是建立在這個基礎上，首先曉得萬事萬法是因緣和合而現的現相，這個現相不是真的。相是有，叫幻有、假有，體是真空，體是真的不是假的，相是假的不是真的。體是空，為什麼？六根接觸不到，但這個空不能當無講，空有，它是有，它不是沒有，它能生，它能現，它能變；能生、能現、能變，那我們就能夠覺察到，我們六根可以覺察到。但是所現所變的這些萬法，六祖講的「能生萬法」，這些萬法是假的，你不能說它沒有，它有，但是它「當體即空，了不可得」，這是《般若經》上所說，你必須要知道。因為你知道這個，你自然會放下，根本不存在，幻有，妙有，你自然就很樂意的像諸佛菩薩一

樣，自然放下了。

真正懂得透徹的，他一下就放下了，妄想分別執著一時放下，那就立刻成佛。所以從理上講，凡夫成佛需要多少時間？一念之間，念頭一轉變就成佛了。有人做了榜樣給我們看，釋迦牟尼佛在菩提樹下夜睹明星，大徹大悟，明心見性，做了樣子，一下放下了；在中國，六祖惠能大師給我們做了一個好榜樣，他也是聽五祖講《金剛經》，講到「應無所住，而生其心」，他把妄想分別執著一下放下，這一放下就成佛。所以凡夫成佛不難，難在看破，這是章嘉大師告訴我的，佛法是知難行易，我們一般講行難，它不是的，它知難行易。為什麼？放下就是，放下執著就成阿羅漢，放下分別就是菩薩，放下妄想你就成佛了，這是真話不是假話。為什麼放不下？事實真相沒搞清楚，搞清楚自然放下了。今天時間到了，我們就學習到此地。