

諸位法師，諸位同學，請坐。請看「賢首品第十二」，我們接著講法身不朽，涅槃八味，接著看第七。第七是「不動」，寂然不動，妙絕無為。這個意思跟中國道家所說的非常相似，在佛法裡面就是定功。這個定功不是普通的定功，就像《楞嚴經》裡面所說的「首楞嚴大定」，《華嚴經》上所講的「師子奮迅三昧」，都是這個意思。寂然不動，妙絕無為，說明這個大定是自性本定，不是修得的，所謂是性定。你見性之後本來就是這個樣子，如果不是這樣的，涅槃八味如果少一個，你沒有見性。涅槃跟見性是一個意思，法性本來具足的。佛在「出現品」裡面講如來果地上的智慧德能，自性本定是德，確實是如如不動。《金剛經》上所講的「不取於相，如如不動」，還是屬於修定，不是性定，性定是寂然不動。

我們現在迷失太久，佛菩薩慈悲教導我們沒有別的，教我們回歸自性，就像禪宗裡面所說的，把父母未生前本來面目找回來，那就行了。本來面目是什麼？法性身，不是這個肉身，法性身。法性身就叫做法身，法身決定具足八德，八德就是涅槃。我們前面學過的「常住、寂滅、不老、不死、清淨、虛通」，接著看這裡「不動」，最後是「快樂」，涅槃樂。

我們學佛的同學也常常聽說，佛家教學的目的是破迷開悟、離苦得樂。這個話我們聽得耳熟，一般人也都能說得出來，可是得樂到底是什麼樂？是涅槃樂，不是普通的樂，不是人間之樂，也不是天上之樂，也不是四禪天禪味之樂，是如來果地上大般涅槃之樂。這個就很不好懂，為什麼？不要說我們在這一生，可能我們在生生世世許多生中，也沒有遇到一個證般涅槃的人。不但大般涅槃沒有

遇到，連偏真涅槃阿羅漢也沒遇到，你怎麼能體會到涅槃之樂？可是這個地方八個字的形容，實在講是給我們透了一點訊息。

寂然不動也不好懂，古人用比喻跟我們說，像水。深山裡面你見到一潭水，面積不大，一潭。水非常清，因為它沒有污染，從水面上就一直看到水底，清清楚楚，毫無污染。這個水平靜，沒有風。我們的真心、我們的本性就像這個樣子。現在麻煩了，現在是一切時中，就是睡覺也不行，為什麼？睡覺會作夢。夢是哪裡來的？夢是心動來的，所以你心沒有靜下來。如果心靜下來，妄念不起了，你睡覺就沒有夢，睡覺作夢還是妄念在起作用。所以身體是在休息，意識沒有休息過，都還在起作用，這才叫剎那不住；住就是停的意思，從來沒有一剎那停過。停就是不動，停就是定功。

所以世尊跟我們講，世間人修行，修禪定，真正得到禪定，過去諦閑法師告訴我們，諦老在香港住了不少年，常常給我們說，他在晚年八、九十歲的時候，告訴我們。他一生當中，對於中國這些修行人，得禪定的他見過，聽說的當然更多了，親眼見過，開悟的沒有。但是修禪如果不開悟，出不了六道，不開悟出不了。要開悟才算數，才算是成就，不開悟不算成就，那個功夫就很不得了。

三界裡面禪定功夫淺深分八個等級，佛門裡面常講四禪八定。四禪是初禪、二禪、三禪、四禪，果報在色界天；八定就要再加上四種，那就更深一層的定功，果報在無色界天，不是在欲界天。因為得到禪定的人，欲是動的，愛欲，煩惱習氣再多，用這個名詞全都包括。得到禪定，愛欲就被控制了。就像水，愛欲是波浪，波浪有小波浪、有中波浪、有大浪，這是形容什麼？形容我們念頭在起伏。

平常沒有什麼刺激你，你的欲望也不大，很容易滿足，真正做到於世無求、於人無爭，你的波浪就很小，還是動的。這個我們自

己知道，念佛的時候會夾雜妄想，晚上睡覺會作夢，這就是有小波浪。如果我們對世緣分別執著很重，一心一意要去追求，那就於世有求，在這個世間有求，於人當然就有爭，所以競爭。你的波浪就大一些，你跟知足常樂的人比的時候，一比就比出來了，他的心比你靜。如果有更大的欲望，現在人是有更多的事業，你一天到晚都在擔心，你有憂慮、有牽掛，你有許多的事情放不下，那叫大風大浪。

心就像水一樣，浪愈大，煩惱愈重；煩惱重，智慧就沒有了。諸位要曉得，智慧是自性本來具足的，就跟水一樣，水在起大浪的時候，照的作用都沒有了，水在小浪的時候還能照得很清楚。像我們在香港隔海看九龍，香港這個海不大，是個海灣，有沒有浪？有，小浪。你在對面，看到九龍這些大樓的倒影清清楚楚。如果我們這裡掛上三號風球、四號風球，大風浪來的時候，對面倒影什麼都看不到，又何況是狂風巨浪。我們今天生在這個社會裡面，念佛的人比社會一般的人心要清淨一些。縱然是有很多事情不能放下，你有很多事業，可是比起你的同行，你比他們的心要清淨。為什麼？長時期讀誦經典，接受佛陀的教誨，多少都會有些利益。其他宗教也不例外，真正學經教的人，心都會比較清淨。

經典裡面的意義深廣都是無盡的，你的功夫淺，你所體會到的義理也淺；你的功夫深，你體會到的義理也深。所以同樣一部經，每天念，念一輩子不會感覺到疲厭，這叫經典。世間的這些書籍，往往看一遍、二遍，不想再看了。世界名著，文學的作品，看個十遍、二十遍那不得了，再不想看了。唯獨經書讀不厭，這什麼道理？說老實話，外國人不懂，真正的原因，經典是從這些聖賢自性裡面流露出來的。

自性是寂然不動、妙絕無為，無為而無所不為，無所不為而無

為，這叫妙絕。無為不是什麼都沒有，確實在性裡面什麼都沒有，相裡頭什麼都有。相上雖然什麼都有，再細心去觀察，所有的現象當體即空，了不可得，雖了不可得，它又會興起十法界依正莊嚴。妙絕就是十法界依正莊嚴跟一真法界不一而不異，不能說一樣，也不能說兩樣。這什麼意思？在相上說，不一樣，在性上說，沒有兩樣。古人講水即是波，波即是水。波跟水，一個是靜的，一個是動的，不一樣，可是它的性是一樣的；靜是實性，動還是實性，實性不變。我們要細心去參究、去觀察，一法如是，一切法無不如是。

所以這個不動，我們要知道它是自性本定。那是不是我每天盤腿面壁？不是的。這種定，大乘教裡面所謂行住坐臥都在定中，經上講「那伽常在定，無有不定時」。「那伽」是梵語，意思是龍、是象，龍我們沒有見過，象見過。你看大象，身體也大，腿也粗，牠站著也好，坐著也好，走著也好，牠的動態很穩重，是個定的相。所以佛菩薩為我們說法，常常舉龍象來做比喻。你看牠無論哪個動作，慢慢的，牠不浮躁，非常的穩重。

所以性定跟修定不一樣。修定是我們初學，我們知道我們自己本性都是不動的，像《金剛經》上所說的「不取於相，如如不動」，本來是這樣的。可是今天我們迷失本性，表現在外面是習性，習性是動的。本性裡頭沒有善惡，本性裡面沒有分別、沒有執著、沒有妄想，現在我們有分別、有執著、有妄想。妄想是小風小浪，分別是中浪，執著是大浪；換句話說，妄想是微微的動，分別就起了波浪，很嚴重，到執著是最嚴重，波濤，大風大浪。我們現在是這種情形，那就得修定，不修是沒法子的。怎麼修法？要把我們的欲望放下，心就會定了。所有一切的煩惱習氣，這個不定你去多想想，它的根是什麼？總離不了欲望。欲望的對象太多，世尊把它歸納起來，五欲六塵、名聞利養，世法出世法就說盡了。我們對財色名

食睡還有沒有欲望？有沒有貪求？我們現在有身體，有身體這是不能夠避免的，佛教我們怎麼樣？適可而止，知止、知足，知足就常樂。

財不必積，每天生活費用不多，尤其是修行人，真放下之後，一天吃一餐就夠了。為什麼？飲食是能量的補充，好像汽車要加油一樣，沒有能量它就不會動。人身體是個機器，這個機器需要能量補充。每個人身體體質不一樣，就像車一樣，有的車耗油，有的車省油。我們人的體質也一樣，修行的人就省油，不修行的人耗油，一天吃三餐還不行，還要吃幾道點心，他才能維持他的能量。修行人一天一餐夠了，簡簡單單，他需要的少，為什麼？消耗少！能量消耗到哪裡去？我們不能不知道，大概百分之九十五消耗在妄念上。妄想多，大風大浪，如果他沒有這個補充就沒有法子。修行人於人無爭、於世無求，心地很平靜，心平氣和的人消耗量就很少，所以每天一點點他就行了。工作妨不妨礙？給諸位說，不妨礙。

早年我跟李老師十年，三十一歲到四十幾歲的時候親近他老人家。我親近他那一年三十一歲，他好像是六十九歲。他在台中辦個蓮社，又辦個慈光圖書館，辦兩個幼兒園，辦一個養老院，還辦一個醫院，自己又在兩家大學裡面教書，還在奉祀官府擔任主任祕書，你就曉得他每天的工作量有多少。這個人又非常認真負責，所以一天到晚忙得不亦樂乎。工作、教書，還要講經，還要教我們這些學生。講經是每個星期講一次，教我們這群學生，每個星期也是一次，三個小時。星期五晚上要跟我們上三小時課，星期三晚上講經兩個小時。他的中醫也是一絕，還有很多人去找他麻煩，請他看病。所以李老師當年在台中，我認識他的時候，要想跟他見一面，要一個星期之前預約，他才能把時間排給你，臨時去找他是決定見不到的。三、四天之前跟他約都沒辦法，至少是一個星期前約定。

這個老人一天吃一餐，吃多少？一碗飯或者是兩個小饅頭，不是很大的，小饅頭，很簡單，兩個菜，那麼簡單的生活。他的工作量我們細心去觀察，五個人的工作量，換句話說，一個人要做五個人的工作，他每天吃一餐，就吃那麼一點點，身體健康。七十歲的人，你看他頂多像個四、五十歲的人，八十歲的時候，你看他也不過六十歲。我在台中學他，我工作量沒他那麼多，我學吃一餐，很好！但是我的一餐比他吃的多，他一餐兩個小饅頭，我要吃三個小饅頭，比他多一個。那個時候他的生活費用一天兩塊錢（台灣錢），我一天要三塊錢。當時台灣錢大概跟美金比是一比三十八，一塊美金是三十八塊錢。所以李老師一個月的生活費用不超過兩塊美金，我的一個月生活費用至少需要三塊美金。

這就是說明，我們的能量、我們的營養消耗到哪裡去了，這個你要知道，妄想。不妨礙正念，正念消耗的能量不多，妄想消耗能量太多了，就是這個道理。你懂得這個道理，在飲食方面的攝受，你就心裡有個底子，不能勉強。要是勉強學，你會傷害身體，為什麼？你的身體一天需要消耗那麼多能量，你補充不足，你的身體會衰下去，你就錯了。應該怎麼學？減少妄念。真正能做到於人無爭、於世無求，你的生活自然就淡化了，在這種心態，消耗的能量就愈來愈少。所以，李老師他那個功夫確實是出家人。釋迦牟尼佛當年在世，僧團裡面的人就跟他一樣，每天自行化他，日中一食。每個人都可以做得到，祕訣就是要把妄念減少，你說生活多簡單。

衣服，有幾件衣服常常能夠節儉使用它，至少可以穿十年，十年不要添衣服。居住，一個小茅蓬足夠了，可以遮蔽風雨就行了。生活愈簡單，你的心就愈清淨，心愈清淨，身體就愈健康，為什麼？你的身體裡面五臟六腑起的作用就正常。暴飲暴食，這個對自己講是不自愛。貪吃，口味好，懂得口味的是誰？舌頭，食道咽喉下

面就不知道味道了。可是你吃的東西吃得太多、吃得太雜，甚至於不衛生，對你的腸胃負擔很重，自然影響你的內臟，人的疾病就從這兒來。妄念多決定影響身體兩個系統，一個是消化系統，一個是血液循環系統，這兩個系統都受到妨礙。所以古人講一句話非常有道理，「病從口入，禍從口出」。我們的飲食起居不能不注意，只要自己稍微謹慎一點，可以減少很多不必要的疾病，保持你的健康，身心健康，精神飽滿。

有緣，佛法講緣分，有緣要幫助眾生，佛法裡面幫助，最重要的是教化。實在講教化眾生的工作，大乘修行人，無論在家、出家沒有中斷的。沒有言教，有身教，你自己日常生活，處事待人接物一舉一動都能做別人的好榜樣，這是身教。怎樣才能做別人的好榜樣？佛家講持戒、修定，就是好樣子。所以，我們最近這幾年來特別強調，勸勉同學從弟子規落實，從感應篇落實，從十善業道落實，出家的同學再加上沙彌律儀。所以出家人基本的修學科目，四門，就像一張桌子四個腿，你說多穩當；在家人至少要修三個科目，鼎之三足，它不會傾斜，這是性德。為什麼一定要這樣做？我們本來就是這樣的，到你明心見性的時候你就知道了。

所以這是性德，自性裡頭本來有的，我們迷失了。現在要見性，要跟性德相應，那就大有助於見性。佛菩薩給我們表現的，無論在生活上的表現、工作上的表現、待人接物上的表現，全是性德自然的流露。我們要依照這個方法來學，就是幫助我們明心見性，在淨土裡面講，幫助我們得清淨心。心淨則佛土淨，這個道理不能不明瞭。從這個之後，我們才能夠慢慢向上提升，提升決定要靠經教來幫助，特別是現代的社會。現在的社會染污比過去嚴重太多，超過十倍都不止。不要說很長的時間，我第一次到香港是一九七七年，今年二〇〇六年，剛好三十年，中國說三十年是一世。你看我們

寫這個字，世界的世字是三個十，三十年是一世。三十年前的香港跟今天不一樣，我們想到再往前推三十年，六十年，跟現在比，你就曉得六十年前的人很淳樸。

如果我們捨棄經教，古人所謂「近朱者赤，近墨者黑」。我們不能不接觸社會，社會是個大染缸，沒有能力免疫，決定受染污。如果不接觸這個社會，我們找一個山上去修行，跟大眾脫離，山上蓋個小茅蓬，或者是住在山洞裡面，與外面統統隔絕，離開經教，跟無明接近，不會開悟。所以你想想看，接觸社會就是掉舉，不接觸社會增長無明，都不能成功。所以一定要讀經，要誦經，要聽教，幫助我們明瞭實相，幫助我們開悟，道理在此地。

經教的作用很廣，在我們初學，作用就在此地，幫助我們明瞭理事因果的真相，我們才真能放得下；逐漸的提升，幫助我們悟入真實，它有這樣大的作用。到我們證果的時候，經教又給我們做證明，我們所證得的境界跟經上講的是不是一樣，一樣，正確的；不一樣，那我們走錯路。所以它的作用很多，各個階段都有大用處。現在時間到了，休息幾分鐘。

諸位法師，諸位同學，請坐。我們看涅槃最後的一味，「快樂」，無生死苦，有真常樂。這個八句乍看好像不難懂，實際上它的意思太深，確實不好懂。為什麼？這些事情就在眼前，真的是眾生迷惑而不能夠證得。此地這個快樂，絕對不是我們一般感官裡面所謂的快樂。這個快樂是什麼？就是淨土經裡面講的極樂，苦樂二邊都沒有，那才叫真正的極樂。

大乘教裡面佛常說，樂是壞苦，不是真樂。佛給我們講世間苦，把世間苦歸納為三大類：苦苦、壞苦、行苦，這三大類。這三大類是在三界裡面，欲界眾生從六欲天一直到三途統統都有，有苦苦



，有壞苦，有行苦。什麼叫苦苦？佛舉了個例子，八種，實在講是無量無邊，歸納為八類，這個八類是苦苦。八類前面四個，沒有一個人能免得了的，生老病死，哪個人能免得了？生的時候苦，老苦、生病苦、死苦，這是我們的身命。除這個之外，有「求不得苦」，你欲望很多，求不到，所以求不得苦。有「怨憎會苦」，冤家對頭，你沒有法子，不願意遇到還偏偏遇到。再一類是「愛別離苦」，你所喜愛的東西保持不住，你喜愛的人偏偏在遠方工作，不能常常在一起，你心愛的物也沒有辦法跟你常在一起。

我們舉個很明顯的例子，富貴人家在許多名勝地區，風景優美，建造的別墅。非常喜愛，可是怎麼樣？自己工作繁忙，建造的別墅沒有時間去住，還請兩個工人去照顧房子，給他工錢，讓他看這個房子、打掃環境，那兩個人真正有福報。這兩個人有使用權，沒有所有權。而所有權的這個老闆，一年難得來住一天，這是什麼？愛別離。你喜歡這個地方的環境，喜歡這個房子，可是偏偏就沒有空來住，你在商場上、工作上繁忙。我在年輕的時候還看到有個大財主，那時候我在台灣，他在陽明山建了個別墅，很漂亮，風景優雅，聽說這個主人一生只在那裡住過一晚上。我曾經到那邊去參觀，在那裡面吃過一餐飯，說主人一生只在那裡面住過一晚上，愛別離苦。這都是人難免的。

最後一個，「五陰熾盛苦」。這八苦前面七種是果報，果，這一條是因，所以佛說法總是有因有果。前面為什麼有這七種苦？因就是五陰熾盛。五陰是什麼？色受想行識，換句話說，所有一切的苦果都是我們身心造的業報。色是講身，色身，受想行識是說我們的起心動念。受，我們感受，感受有苦樂，感受苦樂馬上就有反應，樂生貪愛、貪戀，苦生怨恨。好了，你看一接觸煩惱就起來，煩惱起來，苦果又要加深，不會減輕，會加重。想是妄想；行是不能

間斷，念念不斷；識是講含藏，這些業習種子統統都藏在阿賴耶識裡頭。阿賴耶識好像是個倉庫一樣，藏了這些因，來生比這一生更苦，這肯定的，一世不如一世，麻煩可大了。這是苦苦，這一類我們統統都有。

第二種，壞苦，我們有，得要受。壞苦多半是從物質上來講的。我們肉體也是物質，一年比一年衰老，就是一年比一年壞，變壞了，這是我們身體上的壞苦。我們的居住環境、所使用的物品有成住壞空，成住的時候很歡喜，壞的時候就苦了，就感到沮喪。現在最明顯的，一個是你家裡用的傢俱，買來新的很可觀、很歡喜，用上幾年舊了、壞了，得又要換新的。房子住上二、三十年，不是要翻修就是拆了重建，這壞苦。現在人跟中國古人觀念不一樣，古人建一棟房屋最低限度可以使用三百年，換句話說，一代一代傳下去可以傳十代。現在人的觀念跟從前人不一樣，現在要常常換新，所以建築物大概都不可能超過一百年，就要拆了重建。因為現在科技發達，技術比從前進步，從前建得堅固，房子能使用三百年。現在到中國，你還看到老的房屋，我前年去遊覽黃山，順便看皖南。皖南聽說有十幾個舊的村莊還保存著，這個舊村莊裡面的建築都三百年以上。

看看古人居住的環境，用的傢俱是紅漆傢俱，桌子、椅子至少可以用一百年。如果像這樣，做傢俱的生意就沒法子賺錢，所以現在東西做得好看，但是不耐用。為什麼？傢俱商就是希望你常常換，他才能賺錢，所以常常他有新的花樣出來，讓你自然就淘汰掉。這些都是屬於壞苦。什麼叫行苦？行苦是剎那剎那的它在變化，就是你不能夠永恆保持。譬如人十七、八歲很好，你沒有辦法永遠保持十七、八歲，你保持不住。隨著時間它一定就遷流、就變化，這叫行苦，行苦就是環境是不錯，保不住。

欲界這三大類的苦我們統統都有，所以我們心裡要明白，要了解。明瞭之後，我們的欲望降低，我們的苦就減少；如果欲望太多，欲望太高，那就苦不堪言，自找苦吃。所以一個人在這個世間，夫子講得好，「五十而知天命」，他到五十歲的時候明白人有天命。所以說命中富貴，安於富貴，命中貧賤，安於貧賤，只要知足都快樂，不知足，富貴人也苦。這個道理古時候人懂得的比較多，現在人懂得的很少了。

這些年我住在澳洲，澳洲人懂得，他們追求精神上的享受，他們放棄物質的享受，對於財色名食睡沒有貪心，他知足。他只要生活過得去，他不要很多的錢，甚至他所需要的，就是夠他日常生活就夠了，而且生活都非常儉樸，很簡單。他需要有很多休閒的時間，過休閒的生活，很快樂。所以澳洲人開店，早晨大概十點鐘才開張開門做生意，下午五點鐘就關門，就不做生意了，星期假日關門不做生意，去玩了。所以他一個星期賺那麼一點點，他生活夠了，行了，他不需要了。

澳洲，也許同學們都知道，他們納稅很重，差不多自己的收入百分之四十五要繳稅。但是政府對人民照顧很周到，確實這些稅收做公益事業，大環境建設得好。澳洲人常常出去玩，地大人少，沒有競爭，所以比起其他地方，生活則悠閒自在。我們看其他的大城市，競爭激烈，那個很痛苦。你要問有沒有必要？實在講沒有必要，為什麼？一個人生活所需並不多，何必操那麼多的心，要付出那麼多的代價。你要是想通了，你就會覺得那個不值得，應當要知足常樂，不跟人競爭，過得非常悠閒自在，生活是愈簡單愈自在。

欲界，我們現在在欲界，佛這麼一提，我們細想想都能體會到。色界天是禪悅為食，所有一切需要用的，變化所現的，這個不要說是色界，欲界就能做到。你看欲界第五天化樂天，樂是快樂，

化是變化，他想住個房子，房子就能在面前。這個不是幻想，這是我們現在科學家所講的能與質的轉變，現在科學家懂得這個，這是真的。科學家可以把物質轉變成能量，原子彈就是這個道理發明的，少量的物質，一轉變成能量就是很大的能量。可是如何把能量轉變成物質，就不會了，不知道怎麼變。由此我們知道，化樂天人他們懂得，他們能夠把能量轉變成物質，跟極樂世界一樣。我們想要一件什麼衣服，衣服已經在身上了，不要裁縫；想吃東西，吃的東西在面前了，不要了，不要就沒有了，不需要收拾，不需要洗碗筷。想要住什麼樣的房子，這房子立刻現前，要大一點它會擴大，要小一點它也會縮小，隨心所欲，你說這個多快樂。

但是怎麼樣？苦苦他沒有，他有壞苦，他有行苦。壞苦是什麼？因為他有物質，他有形相，形相都會變壞，會隨著時間它會變壞。尤其是壽命，壽命他是在定功，定功是有一定期限的。期限到了，定功就會失掉，失掉的時候往上升很不容易，多半往下墜落，這時候痛苦。我們講色界天人他有生死，雖然是化生，他到那個時候還有死。這就是說色界天人他有壞苦，有行苦。再往上去無色界天，無色界天好，身體不要了，我們講靈界，一般人講靈魂，他不要身體，不要身體就沒有壞苦。他也不需要居住的宮殿，沒有壞苦，可是怎麼樣？他有行苦，行苦就是他這個境界不能永遠保持，他有期限的。期限雖然長，總有到的一天，到那一天的時候，他的定就失掉。無色界人定功失掉，多半是墮在地獄，所謂真的是爬得高摔得重，這個一定的道理。不能永遠保持，所以叫行苦。

到什麼時候這三種苦才完全斷絕？那個定功再加功，超越六道輪迴了，六道裡面這些三苦、八苦、生死全都沒有了，那就有真常樂。這個真常樂，佛給我們說是相似的，還不是真的。佛法裡面有個比喻叫化城，好像是變化的一個城，中途站，沒有到究竟，究竟

還要往上去超越。超越十法界，就是我們講破一品無明、證一分法身，那個時候無生死苦，有真常，真常樂就現前，那是真的不是假的，所以這個快樂。

小乘阿羅漢也證得涅槃，那個涅槃不是究竟的，所以佛講偏真涅槃，出離了六道，沒有出離十法界。大乘涅槃是超越十法界，回歸到一真法界。一真法界是法性土，到一真法界，所證得是法性身，叫法身，涅槃八味圓滿具足。佛常講眾生是兩種生死，一種是分段生死，一種是變易生死，六道裡面的眾生這兩種生死都有。超越六道，分段生死沒有了，有變易生死。你看它上面還有四個階級，阿羅漢上面是辟支佛，辟支佛上面是菩薩，菩薩上面是佛。每升一等就好像起一個變化，從阿羅漢變成辟支佛，從辟支佛變成菩薩，從菩薩變成佛了，這個修行要功夫。所以他們那個苦跟我們的苦的感受完全不相同，他們的苦是好像我們念書一樣升級，他在這個班上念的課程念得很好，升級了，這叫變易。今年是三年級學生，明年是四年級學生，不是三年級學生，就產生變化；四年級升五年級，變化了，是這麼個意思。到一真法界就沒有了，變易也沒有了，這是先我們明瞭苦樂。

這個地方講的涅槃是大乘涅槃，十信位菩薩就已經有這個味道。我們大乘教裡面講，他現在是接近徹悟的邊緣，大徹大悟、明心見性已經靠得很近，非常接近，只要把這一品無明斷掉，他就超越了。無明在《華嚴經》上講就是妄想，妄想是什麼？起心動念。只要真正放下，於世出世間一切法裡頭不起心、不動念就超越了，十法界就沒有了，他就到一真法界。一真法界涅槃八味圓滿具足，這就是證得法身。

法身是什麼意思？我們也不好懂，以為什麼？到那個地方還是有個身，那個身就叫法身，其實不然。什麼是法身？身是講體，他

有個體；法是自然運動的規律，它不是亂走的，它有規律的；換句話說，有規則的物體就叫做法身。我們想想大的，我們看到太空當中的星球，它在宇宙裡頭運行，這我們都知道。沒有一個星球是靜止的，全都是在動，它動都有一定的軌道，一點都不亂，那是不是叫法身！它有物體，它有規則，不亂，法身是這個意思。法就是規則，這是自然的規則，不是哪個人安排的。你要明白這個道理，我們身是不是法身？是法身，因為我們這個身是個物體，它確實有規則，這個規則也是自然的，不是人造的。外面眼耳鼻身手足，是自然的，裡面五臟六腑，每個器官它的活動都有一定的軌則，也是一點都不亂。你要是真正明白，你就曉得這就是法身。法身這兩個字講的是整個宇宙萬事萬物，包括我們自己身體在此地。你真正覺悟了，這個身就是法身。

所以有人說，道家有這個說法，人是小宇宙，外面環境是大宇宙，小宇宙跟大宇宙是一不是二，佛法也是這個講法。所以佛證就是證這個法身，但是我們是不是證得法身？沒有，為什麼？真正證得法身，前面講的涅槃八味圓滿具足。我們今天這八個一個都沒有。我們今天說我們這個身體是法身，聽說的，聽佛這麼說的，跟佛、菩薩所證得的法身完全不一樣。不要說大乘，小乘阿羅漢，阿羅漢所證得的身，他有能力突破空間維次；換句話說，他能夠回到過去，也能夠進入到未來。能力雖然不大，佛跟我們講，他知道過去五百世、未來五百世，我們沒有這個能力。我們連昨天都沒有辦法再回去，明天我們也沒有辦法，想看看明天看不到。

這就是法身的定義我們曉得，我們沒有證得。為什麼不能證得？佛說得很好，哪個人沒有法身？一切眾生都有法身，為什麼不能證得？實在講不能證得就是你不能證得大涅槃，大涅槃就是我們前面所講的這八樣。這八種實在講太殊勝了，真正殊勝是無量無邊，

佛不過是略舉八種說說而已，我們聽了之後非常羨慕。佛告訴我們，你只要把對世出世間一切法的執著放下，你就證小涅槃，阿羅漢的涅槃；你再能把分別放下、把妄想放下，你就能證跟如來一樣的大般涅槃。

我們今天的麻煩，这三樣東西真有。佛說这三樣東西是假的不是真的，自性裡頭沒有，告訴你法身裡頭沒有，涅槃裡頭沒有，這是迷。妄想分別執著是迷惑，迷惑不是真的，不是真的你就應該放下，你老還留戀它幹什麼？這是大乘教裡頭佛常講，放下屠刀，立地成佛，屠刀就是比喻妄想分別執著。經上又常講回頭是岸，你面對的是妄想分別執著，一回頭就是圓滿的自性。為什麼不放棄？為什麼老是念著這些東西？世間人貪瞋痴慢疑這種習氣，對於五欲六塵的執著分別，我們今天犯的病就是這個，所以要徹底放下。

諸佛跟我們有什麼兩樣？實在講沒有什麼兩樣，就是他把這個東西放下了。阿羅漢放下執著；菩薩放下執著，也放下了分別；佛是妄想分別執著統統放下了，就這麼回事情，放下就是。所以在中國，難得，禪宗六祖大師給我們做了個示範，示範得好。你看沒念過書，不認識字，在社會上他也沒有錢，沒有地位，沒有身分，是個樵夫。山上砍柴到市鎮裡面來賣，賣幾個錢，買一點米回家去養他的老母親，樵夫。年輕，二十四歲，居然在五祖會下大徹大悟、明心見性，他憑什麼？沒有別的，放下。神秀不如他，神秀在五祖會下不少年，還擔任五祖的助教，跟惠能不能比。原因在哪裡？沒放下。你看那首偈子，「身是菩提樹」，沒放下；「心如明鏡台」，也沒放下；還要「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，妄想分別執著統統沒放下。六祖偈子一聽你就明白了，「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃」。你仔細把兩首偈子念念，你就曉得。所以不能不放下，放下就是。

凡夫跟成佛在理論上講就是一念之間，我們在能大師的一生修行當中看到證明，轉凡成聖是一念之間，惠能大師做了好的榜樣給我們看。你為什麼不放下？放下原來就是。你看一放下，全通了，為什麼？自性裡面本來有的智慧、德能、相好全都現前了，所以那個不是修得的，它是性德。如來證就是證這個法身，確實統統都是法身，法身就在面前，沒有一樣不是。就是因為你有妄想分別執著，就這個東西礙事，在面前，跟你講你也沒辦法。跟你講你是知道了，是的，但是你得不到受用。得不到受用不能怪別人，怪自己有障礙，這個障礙不是別人給的，與佛菩薩、與上帝、與閻羅王統統沒有關係，真的叫自作自受。所以搞清楚、搞明白了，趕快放下，把貪瞋痴放下。

我教同學入門從哪裡入？放下自私自利，放下名聞利養，放下五欲六塵，放下貪瞋痴慢，你就能入門。如果這十六個字沾到一個，入門就沒分，這個東西害死人，我們過去生中無量劫來生生世世都被它害了。這一生幸虧遇到善友，遇到大乘法，我們明白了，把這個害我們的東西看穿了，你現在還要不要受害？你只要能放下就不受害，不但不受害，它還能幫助你，還能成就你。

佛在經上講的比喻很好，自己是主人公，五欲六塵、貪瞋痴慢是我們的僕人、佣人。迷的時候，佣人做主，主人變成僕人，顛倒了，主人很苦，僕人在造業，主人要背因果。覺悟了之後，自己恢復自己做主人，那些統統都是你的奴僕，它來伺候你，它來替你服務，你看你多自在。所以要知道，羅漢、菩薩、佛，證就是證這個東西，講也是講這個東西、修這個東西，教化眾生也是教這個東西。真正悟了之後，確實這些人都來幫忙建道場，道場是什麼？水月道場。道場再莊嚴，決定沒有一絲毫貪戀的心，絕對沒有一個念頭，這是我建的道場，沒有。就像空花水月，成就性空世界，整個世



界一切萬物都為你服務。

這個裡頭你要懂得能所平等，彼我都是佛經上講的妙有。妙有就是真空，真空就是妙有，真空不空，妙有非有。我們今天所看見的依正莊嚴，妙有，妙有非有，《般若經》上講的。這是你真正入了這個境界，一切法無所有、畢竟空、不可得，在不可得裡面建道場，在不可得裡面修萬行，修六度萬行，在不可得裡面度化眾生，得大自在。大經裡面講，佛菩薩應化在十法界，有個比喻說「遊戲神通」，哪能夠當真！一當真全錯了，決不能當真。所以古人講菩薩應世「遊如幻之法雲，生唯心之淨土，修空花之妙行，施谷響之善財，降鏡裡之魔軍，作夢中之佛事，度如化之眾生，證無乘之菩提，總歸不二之門，同聽一音之法」。

這幾句是形容覺悟的人，最低覺悟的人是阿羅漢，你沒有能力超越六道輪迴，你沒有覺悟。這些，像凡人是聽聽而已，很羨慕，但是自己沒分。放下就是！放下對一切人事物，世間、出世間人事物統統不要再執著。這個話說得容易，真正功夫在哪裡練？就在日常生活當中、在工作當中、在處事待人接物，一切時、一切處都是你練功夫的道場，或者我們換句話說，都是你學習的課堂。學習什麼？學習放下，學習不執著，學習不分別。妄想是難斷，現在只在這兩項上下功夫，最重要的是不執著；能夠到不執著，再提升一步，不分別，我們的菩提路上就一帆風順。你看十信菩薩修學十地的科目，你才能體會到一點味道。好，今天時間到了，我們就學習到此地。