

摩诃止观  
第一讲  
(大乘止观是修道最重要的法门)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店  
二〇一五年四月十九日

各位法师！各位师兄！阿弥陀佛！

我们今天开始介绍《摩诃止观》。我们大家都说自己在修道，那什么是道，各位讲得出来吗？什么是道？在修道，修了半天，什么是道？说说看，你们是在修什么道？大师兄，道是什么？修了几十年，道是什么？道就是我们的菩提自性。不是说菩提自性本自具足吗？本来有，为什么要修呢？虽然本自具足，但是因为不修，它不显现，所以要修。

那怎么修呢？修什么法门，才能够让我们的菩提自性最快显现？什么法门？你们修了这么多的法门，能够说得出来吗？什么法门是让我们菩提自性最快显现，最快速、最有效、最方便的法门是什么？终于有答案了，小乘止观吗？小乘也是止观，小乘止观可以吗？不可以，有人摇头了，那就是大乘止观了，所以大乘止观是修道最重要的法门。

那问为什么？为什么修大乘止观是修道最重要的法门呢？开显菩提自性最快呢？为什么？再问！为什么？因为修止观可以成就定慧，成就定慧就能够得寂照。寂照就是我们自性里面本有的性德，藉由修止观能够成就定慧，有了定慧，我们本有的那个寂照才能够显现。所以我们心有两个部分：一个是寂，一个是照。

就好像镜子一样，镜子的本体不动，但是它有映照的功能，那我们的心也是一样。我们的自性本自不动，但同时又可以起观照的功能；本体不动是寂，观照是照；所以能够让这个性德，这个寂照本有的性德显现，就是要透过定慧。那定慧又是从止观来，所以我们才会说：修习大乘止观是修道最重要的法门。

那为什么小乘止观不可以呢？一定要大乘止观呢？那我们就先要知道大乘跟小乘，它的差别在哪里。修习小乘止观可以成就什么？可以证果，对不对？可以证阿罗汉果、辟支佛果，可以解脱轮回，但是可不可以见性？小乘止观可以见性吗？不可以，啊，有人点头！不可以，为什么？为什么不可

以？为什么小乘止观只能解脱，不能够见性？因为小乘没有发菩提心。所以什么叫大乘？你发菩提心就叫大乘，什么时候退失菩提心，你又回到小乘了。所以大乘人修习任何的法门，都是先发菩提心再成就这个法门，所以他绝对不是为了利益自己、为了自己解脱，然后才修学任何的大乘法门。

所以任何的大乘法门想成就的话，一定是发菩提心之后才修学的。所以这个菩提心，也是我们本自具足的性德，本来有的，也是不修不显，你不发菩提心，不练习发心，它也是不能显现。什么时候真正显现？也是开悟的时候、你见性的时候，你那个胜义菩提心才能够真正的显现。之前发的都是世俗菩提心，因为我还在，带着我执、法执，发的菩提心也是长时熏修，希望能够哪一天空性的智慧现前，这个时候就世俗菩提心转为胜义菩提心。

所以胜义菩提心一定是跟无我的智慧相应的时候才是，这个时候我们的性德才能够真正的显现。所以胜义菩提心的另外一个名称是什么？也称为心性，也是菩提自性。所以心性的另外一个名称，也可以称为菩提心，菩提心也是心性另外一个名称。这就说明了为什么一定要修学大乘止观，才能够让我们本有的那个寂照显现。

我们再问：定慧怎么来？修止观来，刚才说过了，很简单。再问：为什么修习止观能够成就定慧呢？为什么不是成就其它的？为什么一定是定慧呢？谁说得出呢？为什么定慧的成就一定要修习止观呢？为什么修习止观成就的一定是定慧，而不是其它的呢？那是因为本有的，还是要讲到我们这个本有的性德，就是寂照。我们的心性本来寂照，心性的本体就是寂照，因为本寂，所以你修止才能够成就定，对不对？本来有的，你本来没有的，你修半天还是没有。因为本照，所有你修观就能够成就慧力；本来有寂照，你修止观才能够成就定慧。

就好像我们佛性是本来有的，所以你修行才能够成佛，如果众生没有佛性，你怎么修也不能成佛啊！所以我们修的一定是本来有的，就是因为本来有寂照，所以我们修止观才能够成就定慧，这个就是全性起修。寂照是心性本来有的，我们修这个本来有的，修显，让它显现，这个是全性起修，所以你修的一定是本来有的。

那修止能够成就定力，这个契乎本寂，对不对？修观能够成就慧力，要合乎本照，所以你修习止观一定要合乎寂照。重点来了！这个叫做全修是性，

刚才是全性起修，现在是全修是性。「全修」就是修习止观，全部要合乎你心性本有的寂照，这是你修止观的目的。这样才可能让本有的寂照显现，我们的菩提自性才可能开发，才可能见性。所以一定是全性起修、全修是性。

这个是开悟之后才做得到的，开悟之前是什么？你们修止观是合乎寂照吗？能成就定慧吗？如果我们今天修习止观，还是为了身体健康，然后要打通气脉，坐起来舒不舒服、搞感受，什么气走到哪里，又走到头、然后一直降不下来怎么办？身体全身乱窜乱窜怎么办？这样有没有合乎寂照？这样可不可能开悟？或者我们修止观是为了——「唉呀！我好烦恼，希望修个止观来对治烦恼，或者伏烦恼，看可不可以藉由打坐，然后我的烦恼全部都不见了！」这样有没有合乎寂照？或者我修止观是为了自己解脱，这样有合乎寂照吗？问问自己：我今天为什么来修学止观，我的目的到底是什么呢？然后我修的所有的止观内容，有合乎本有的寂照吗？

那为什么说开悟才能真正的全性起修、全修是性呢？因为他已经见性了，本有的寂照功能已经显现，已经现前了，所以他所有的修行，止观就是包含所有的修行，因为广义来讲，一切的法门都没有离开止观，只要你能够说出来的，全部都没有离开止观的范围，这是广义的止观的解释。为什么呢？我们刚才讲了一堆就知道，为什么没有离开止观，这样我们才可能见性，不然你所有的大乘法门，离开止观你怎么成就定慧？怎么样让寂照现前呢？要怎么明心见性、要怎么开悟呢？所以只有当他自性现前的时候，他这个时候所有的法门才能够合乎寂照。

所有的修行也都是从体起修，这个体就是寂照，寂照就是心的体，那止观是心的用。所以我们修行如果还认为除了心性之外，一切法是真实存在的，那你不管修什么法门都不可能见性。因为三界唯心、万法唯识，一切都是心性的作用，任何法都没有离开心性。凡夫认为外在的六尘境界是真实有的，不然为什么那么执着呢？那么执着要看好看的、要听好听的、要吃好吃的、闻好闻的，身体的感觉要是好的。如果六尘境界不是真实有的话，你为什么这么执着种种的感受呢？所以凡夫认为六尘境界是实有的，所以这个时候，六尘境界就是束缚他的尘埃。

那声闻人他修学苦、集、灭、道四圣谛，在他的心里四圣谛是实有的吗？不是，很好！本来不是实有的，但对声闻人来讲，他为什么急着要证涅槃？

就是他认为涅槃是实有的，一定要透过苦、集、灭、道四圣谛，才能够证得涅槃。所以我们才会说小乘的法执没有断，这个时候，离开心之外还有四圣谛可得，这时候的四圣谛也是尘埃。

同样的，缘觉人修学十二因缘，希望能够成就辟支佛果。如果他认为十二因缘是心性之外实有的东西，对他来说仍然是一种束缚，这个时候十二因缘也是尘埃。你说我发菩提心、行六度，我就是菩萨了吗？如果你认为有一个真实的我，在发真实的菩提心，有真实的六度可得，我努力勇猛精进地，每天都在布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，不是吗？你干嘛这么认真呢？如果在你的心里还认为发菩提心、行六度，这些法是真实存在的话，这个时候菩提心跟六度也是尘埃。

为什么要学佛？就是我要成佛啊！你认为有佛可成，这个时候的佛也是尘埃。不是说：本来无一物，何处惹尘埃吗？说得好，对不对？所以除非你全性起修、全修是性，你才不会惹任何的尘埃。所以除了心性之外，还有纤尘，像灰尘这么少的纤尘的法可得的话，都是尘埃。包含你心目中想成就的佛，也是同样的道理。所以除非修大乘止观，你才能够真正的明白寂照、定慧、止观，到底是怎么一回事。到底是怎么一回事就是圆悟，依照这个来修就是圆修，成就了就叫做圆证。所以这个时候转的智慧，我们叫做无尘智，就是没有丝毫的纤尘的尘埃可得，叫做无尘智。

那到底怎么修呢？我们很关心！其实刚刚听懂就会修了，可是我们还是再进一步说明，那我们等一下有时间也可以练习一下。其实它是圆悟、圆修、圆证，最快速的大乘止观的法门。我们刚刚说了，寂照、定慧、止观，听起来好像是三件事情，对不对？它是几件事情？三件事情对不对？我挖陷阱给你们跳，你们千万不要点头。

其实它是寂照同时，定慧平等，止观双行。什么是寂照同时呢？就是寂而照、照而寂，无前无后，没有说我先寂，然后再照。像镜子一样，刚才我们说像镜子一样，镜子本来不动，但是它有映照的功能。那你是说镜子先不动、还是先起映照的功能？同时对不对？镜子本身不动，同时有映照的功能，所以说寂照同时。它没有先后，没有先寂后照，还是先照后寂，没有，寂照同时。我们在说怎么修了，寂照同时，怎么修？寂而照、照而寂，无前无后。讲完了，会修吗？不会，再进一步说明。

什么叫定慧平等？定慧既然平等，就不会偏在定多慧少，还是慧多定少，这样就不平等，对不对？定慧平等表示它不偏不倚，没有偏在定比较多、或者是慧比较多，或者定比较少、慧比较少。止观双行，它就不讲次第了，因为是圆修、圆证，一定是不讲次第的。止观双行，修止就是即止即观，修观就是即观即止。

什么意思呢？就是止观双行的意思，也不是先修止再修观，或者先修观再修止，不是。止中有观、观中有止，非一非异。非一，就不能说止跟观是同一件事情，虽然它双行，但是你不能说止就是观；一个成就定力，一个成就慧力，你不能说止就是观。那它是两个东西吗？它又同时作用，止中有观、观中有止，好像又密不可分。所以我们只能说它是非一非异，不能说它是一个，又不能说它是两个。

因为止观双修，这样有没有更清楚一点，会修了吗？寂照同时，性本寂照，所以寂照同时的时候，一定定慧平等、止观双行，对不对？那我修止观的时候，双行，是不是也一定寂照同时、定慧平等，是不是？这个就叫性修不二，性本寂照，同时平等、双修。修的时候，止观双修，同时又寂照、平等，所以叫性修不二，体用齐彰。

我们刚刚说体是什么？本来寂照是体，什么是用呢？止观是用。寂照是心的体，止观是心的用。先要明白我们刚刚所说的所有内容，叫做圆悟；你当下就明白，当下就会修了，叫做圆修；然后就能够圆证，这个就是大乘止观最重要的法门。我们今天讲完了，所以我们《摩诃止观》也可以结束了，当下都菩提自性现前，多么希望是这个样子！所以没关系，我们先开始练习。

既然菩提自性本自具足，菩提自性本自具足就是本来有的，对不对？所有都不要往外面找。菩提自性本不动摇，本不动摇是什么？刚才说的什么？寂，我们的心性本不动摇，我们的心性的体是寂照，寂是本体不动，像镜子一样。我们心性的本体不动，就是寂，本来不动，菩提自性本不动摇，为什么要一直重复？就是现在不要动了，意思就是现在我们的自性，本来不动摇的，像镜子一样，本体不动，我们的心性本体不动，这个是寂。

刚才说寂照同时，对不对？所以是不是本体不动，然后我通通不清楚？是不是都清楚？我讲每一句话，都听得很清楚；旁边多么美丽的花，也很清楚；我的前后左右看是谁坐，也很清楚；多么庄严的道场，也很清楚；是不

是本来就有映照的功能？本来就有观照的功能，是不是你心不动的时候特别清楚？对不对？

你现在睁着眼睛，全部看清楚了，但是你的心没有动，为什么这么清楚？所以是不是要用我的第六意识比量，我的心才会清楚、才能够分辨是非、善恶、对错、你我，是不是这样子？没有，寂而照、照而寂，寂照同时。所以我心不动的时候，我看得更清楚。因为镜子本体不动，然后它擦的很亮，所以照得很清楚。为什么很清楚？就是我们刚才讲的，它没有纤尘的尘埃，没有纤尘的尘埃在镜子上面，所以如实照见，清清楚楚。这个是照的功能，是本来有的，寂而照、照而寂，本来不动，但是又清清楚楚。

平常就是这样用功的，你吃饭、睡觉、喝茶、聊天的时候，都是寂而照、照而寂，我们现在就在练习寂而照、照而寂。当然你平常有时间打坐，打坐的时候练习也很好。那没有时间打坐，从此以后都不是借口，因为你在平常面对六尘境界，你就是寂而照、照而寂，你会更清楚，然后没有分别、执着、妄想在里面，对不对？所以觉知是不是更清楚，对不对？这时候就不用再跟你说：保持觉知、安住在当下，不落入二元对立，是不是就做到了？本来就是寂而照、照而寂，本来就没有二元对立，是不是？

本来就在每个当下，你的心不动，时间相不可得，就是每个当下，说当下又过去了。所以过去、现在、未来也没有什么意义，本来没有意义，只是我们很执着时间相而已，它就变得有意义了。所以是不是寂而照、照而寂？这个就是禅宗的默照禅，就是这么容易而已。你保持不动，然后照得很清楚，所以禅宗的默照禅，也是默而照、照而默，同样的意思，就是寂照同时。可是他不会跟你讲这么多内容，他就叫你就面壁，你就对着墙壁，然后你就是一直坐就对了，只管打坐就对了，那哪一天悟道，就看过去的善根有多深厚，其实就是寂照同时。

那平常为什么没有办法保持呢？就是因为我们的心动了，我们没有办法维持在本来不动的状态。我们心一动，真心就变妄心了；真心是离念的，真心里面没有念头，为什么？本来不动，哪来的念头？所以真心是离念、真心是无念，可是我们心一动，就变成妄念了，真心变妄心，无念变有念。无念就是无妄想、念真如，就一直在真如的自性当中，真如自性本来现前的，就是因为你一念妄动，它就不见了，它就变成妄心，然后无量的分别、执着、

妄想就这样显现了。

那我们每天就靠着分别、执着、妄想过生活，所以我们现在往回追，问题到底出在哪里？就是我们忘记寂照同时，忘记寂照是我们心性的本体，我们的心性本来不动的。本来不动，是我们自己起了妄动，无明妄动，也是从这里开始的。所以我们用第六意识的比量，越想把事情弄清楚，就越来越不清楚，对不对？因为这个时候没有照，没有观照的功夫，观照功夫是从寂来的。就好像镜子，你擦得很干净，你才能照得很清楚，可是真心变妄心的时候，你心动了以后，就是刚才讲的，所有的尘埃都惹上去了，所以你怎么照都照不清楚了。

所以一定是寂照同时，所以我们看怎么保持，本不动摇，菩提自性本不动摇，它本来不动摇，你就安住在没有动。譬如说现在地震来了，要不要管它？所以下次地震来，你试试看，菩提自性本自不动，我安住在不动，然后地震动它的，我那个能知道地震动的那个没有动，对不对？是不是？所以你随时都是自性现前，随时都是寂照同时，不会落入分别、执着、妄想，这个就是功夫，靠定慧平等。

所以你寂照同时的时候，是不是一一定定慧平等？你不动就是定，你清清楚楚就是慧，是不是定慧同时？有没有止观在里面？不动就是止，清清楚楚的就是观，一切是如实的了知，再明白不过了，所以要开显那个无尘智也是非常的快速。所以我们今天讲的这些道理，我们一定要先明白，先听懂它，然后剩下就是功夫了。功夫就是随时提醒自己，本不动摇的自性，能够安住，它同时就起照的功能。只要寂照同时，就一定是定慧平等、止观双行。

好，我们再自己练习五分钟好了，看可不可以安住在本来不动的自性当中，只要能够安住的很好，你会发觉你的头脑越来越清楚，不用等睡饱了才清楚，平常就很清楚，就是因为有寂照的功能。它是我们心性的本体，本来就有这样的功能，它的功能是藉由止观才能够开显的。所以我们这样来修学的话，应该是自性最快现前，因为是本来有的。

好，我们现在练习。

（座中练习）

我们练习到这里。有没有感觉那个不动的，有一个不动的？因为外在的境界是生灭的，只要是生灭，就一定是动摇的。我们每天生活在六尘境界当

中，在红尘里面，纷纷扰扰、动动荡荡。不过，没有关系，你只要知道有一个那个不动的就好了，你只要安住在那个不动的，尽管外面的境界生灭、无常、变化，但是你只要把握你那个不动的心性就可以了，这样听明白吗？

声音来了就听，你能够听声音的那个它没有动，懂吗？那个它一直都在，它如果不在的话，你听完声音，你那个心也不见了，对不对？所以有一个能听的，你声音尽管来，没关系，我就听，听完就没有了。还有一个不动的；听完就没有了，那个是生灭法，是声尘，是生灭法。我尽管看，但是有一个不动的，有没有？境界来来去去，没有关系，我尽量看；但是我的心在看的时候，没有动，你就是要找到这个不动的，你就很好用了，很轻松自在的过生活。

你看完那个境界，色尘就没有了，但是还有一个没有随着色尘就消失的那个东西，就是我们不动的心性，对不对？它就是作用，作用完了，作用没有了，但是那个本体还在。它一定要在，不然它跟着那个看完就没有了的话，那我们的心也没有了。我听完就没有了的话，我的心都没有了，所以我看完、听完，还有一个剩下，它不会跑掉的，那个就是我们本来不动的心性，就是这么简单。

你只要能够安住在那个不动当中，尽管一切有为法生灭、无常，但是你的自性本来是没有动摇的，这样你才不会随着境界跑。境界来了，我们就跟着境界跑，就是因为我们的心动了。所以如果你可以安住的很好的话，你的心不动，境界尽管来，你的心不会随着境界跑，那就表示你有安住的很好，这样应该讲得很清楚了。

那我们今天就把大乘止观，最厉害的、圆悟、圆修、圆证的法门讲完了，希望各位回去可以好好的练习，随时都可以练习，你只要安住不动就练习了。它非常的方便，不用盘腿的，所以没有时间打坐没关系，那个不是重点，每个当下都可以练习。

好，我们今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。