

摩诃止观  
第三讲  
(空观——体真止)  
最尊贵的净莲上师讲解  
讲于台北新店  
二〇一五年五月十七日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

上课之前我们先回答问题。因为上次下课之后，有很多师兄问了有关止观的问题。因为我们上一次马上就修一心三观，所以就有同学问：修习天台止观不是要依照次第修吗？不是要先持戒清净，然后先修止再修观，不是这样的次第吗？是吗？那要先了解天台止观有三种。

第一种止观，就是渐次止观，就是我们刚刚修完的《释禅波罗蜜》，它是属于渐次止观。那第二个止观，就是不定止观，也是我们修过的《六妙门》，它属于不定止观。那第三种止观就是圆顿止观，就是我们现在正在进行的《摩诃止观》。那《天台小止观》，它是介于渐次止观跟圆顿止观之间，因为《天台小止观》大家也都修过了。它是有渐次止观的内容，按照次第来修，也有圆顿止观的雏形，就是提了一下，所以它介于两者之间。

那为什么要分这三种止观来说呢？那是因为这三种止观都是属于大乘止观，缘的都是中道实相，它缘的都是实相。但是实相不是一说就懂，它并不是那么容易了解，也不是那么容易就证得。所以它没有办法直接就讲了，所以才会有渐次止观的出现，就是它先浅后深，然后有一定的次第，有很清楚的次第。那依照这个次第来修的话，就很容易证得中道实相。所以它的次第，就是第一个是先皈依，然后受戒。皈依之后就是持戒清净，因为戒是定慧的基础，所以一定是先修五戒十善。

那皈依、持戒的目的是什么呢？就是能够止息三恶道，到达三善道。所以只要持戒清净，这一世就算止观没有成就，至少也不会到三恶道去，所以皈依、持戒它的目的就是先止息恶道，然后到达三善道。那第二步就是修禅定，因为欲界的众生太散乱，心太散乱，所以需要修禅定。所以修禅定就能够止息欲界的散乱，然后到达色界、无色界道，所以修四禅八定，这是共外道的部分，就可以到达色界跟无色界，而去除欲界的散乱心，因为我们知道散乱心很难成就止观。不管你是持戒也是，为什么会常常破戒？就是心太散

乱。所以禅定等于是介于持戒跟智慧之间，戒定慧。所以禅定修得好，持戒自然就持得好，然后容易成就无漏的智慧。

所以，光是成就禅定还不够，所以第三步就必须修无漏道，止息三界牢狱，止息三界牢狱就是从三界当中解脱。所以这个时候是修无漏道，也就是我们现在讲的空观，然后到达涅槃。能够到达涅槃道，止息三界的牢狱，到达涅槃道，就是能够从三界当中解脱。那自己解脱还有众生，怎么办呢？就发个菩提心。所以第四步就是修慈悲，不但自己解脱，还要帮助一切众生解脱。所以这个就能够止息自证，而到达菩萨道。

那第五步就是修实相，刚才的第四步修慈悲就是假观，假观的成就你就可以有空观的基础，而再从空出假来做一切利益众生的事情。那最后修实相，就是中观，中道第一义谛。就是止息两边的偏执，空有两边的偏执，而到达中道。这个就是渐次止观，它为什么要按照这个次第来修，然后它的次第的内容是这样一步一步。就好像我们世间爬楼梯，你只要每一步踏得很实在、很安稳，就一定能够到达顶端，然后登高望远，登高望远就比喻中道实相，就变得有可能，因为它有一定的阶梯可以遵循。

那你说渐次止观这样的设定就很好了，有方法、有次第、然后从浅到深，那为什么还要有什么不定止观跟圆顿止观呢？大家就来修渐次止观就好了，都按照次第来修，是不是就很好？那我们今天如果说已经修天台止观好多年了，我们现在已经进入圆顿止观，那后面初学的，对不起！要按照次第来，请等我们下次开班，从头讲《天台小止观》的时候你再来参加，可不可以这样子啊？不可以，对不对？对啊！

所以它有因缘，还有不同的根性，然后不同的情况，不同的机缘，所以它会有不定止观，不定止观《六妙门》我们大家都修过，就知道它每一门都可以通向实相，对不对？它为什么妙？《六妙门》的「妙」就是因为每一门，一数、二随、三止、四观、五还、六净，每一门都可以到达涅槃，都可以通向大乘的实相。这个就是不定止观，你只要随修一门就可以成就。随不同的机宜来修学，所以它不一定按照次第来修。

更何况止观不一定这一次才开始，也许我们过去宿世已经修很久的止观，不然为什么这么相应？也许我们过去修学过，搞不好成就过。所以现在说从头来好像有点冤枉，对不对？搞不好过去已经修学很久了，熏习了很久，

然后也有一些成就，所以就不一定按照次第来修。因为还要再加上过去世的熏修，还有过去世善根的栽培的情况来决定。所以说不定就可以直接什么？就圆顿止观就直接来了，也说不定可以。因为过去修得太好了，对不对？这一次，嗯！一听就悟了。

所以，什么叫圆顿呢？「圆」就是圆满无缺，但是我们的菩提自性，它其实是从来就是圆满成就的，从来也没有什么缺少过的。虽然我们好像在轮回当中，好像上上下下这样飘泊很久了，或者还有我们所谓的烦恼障、所知障，可是并不会障碍我们的菩提自性的开显。因为它一直都在，而且它从来都是圆满成就的，所以那个「顿」的话，就表示说我们的菩提自性，它不是渐渐成就的，因为本自具足，本来就圆满。所以所谓的悟，就是当下就悟了，不是说我慢慢，所以说「理须顿悟，事须渐修」。那个功夫的问题，在事相上功夫的问题，那可以慢慢、慢慢，功夫慢慢纯熟，可是你悟就是悟了。

就好像灯一开就看得见了，不是说我慢慢看见，不是。所以讲到我们的菩提自性，它是本来就是圆满成就的。只要你当下可以现前，因为它本自具足，只要你当下能够让它显现，那你当下就成就，这就是属于圆顿止观。那我们这次《摩诃止观》就是要把这个部分详细地把它说清楚，希望也可以同时证得。所以要不要按照次第来，是看各位，从宿世善根深不深厚到这一世的因缘，还有你自己所好乐的，来决定你修的是哪一种止观，都可以的。

那还有同学问到：修空观是要在坐中修，还是在日常生活当中修？你们的答案是？坐中修，还是日常生活当中修空观？（答：日常生活当中修）。日常生活上修，有没有不同意的？摇头？要在坐中修？是吗？（答：都要），都可以？都要！太好了。功夫不好的在坐中修，功夫好的在日常生活当中修，两个都很重要！因为散乱心修得话，效果不好。就是偶而想一下，「哦！因缘所生、无自性、空」，可是一回头马上又执着有了，所以它没有办法产生很好的效果，所以在坐中修的好处就是你非常的专注。

那也有同学问说：那我现在要坐中开始修习了，那我如果心很散乱，怎么办呢？那就是都可以，看你会数息，还是随息，还是任何一个，先让你的心能够安静下来，等你心比较安静了，然后你再从……得止之后或者得定之后，你再从定中起观，这样的效果是最好的。所以刚开始打坐，如果心很散乱，你也可以用……不管用什么方法，让你的身心先安稳下来，最好是从定

中来起观，它的效果特别好。理由是？谁来说说看，为什么得止之后在定中起观效果会比较好呢？它跟我们平常那样子想一想有什么差别呢？

平常没有得定就是想到说「啊！因缘所生、无自性、空」，就这样子，然后它就过去了。所以效果就没有你在定中，起空观效果这么好，为什么？佛教我们要闻、思、修。不是听闻完就修了，中间还有一个什么？思惟，所以修禅也叫思惟修，就表示说这个思惟修非常重要。你听闻完，然后直接就想下手修，一般都是怎么样？知道做不到，大家经验都有。理论都知道，可是事情来的时候，就是不行。原来的习气跑得比较快，名言的习气，那个执着的习气，它总是跑得比我们功夫还要快。

所以只有在定中起观，它才能够进入思的阶段，思惟的阶段。所以，所谓的思，或者是思惟修，它是在定中起什么？像譬如说我们的空观，就是平常你听闻了很多，「只要是因缘所生的，自性都是生灭的，只要是生灭就是无常，无常就是无我，自性就是空的。」听了很多，一直熏、一直熏、一直熏。那你现在来修止，得定之后，你空观的那个自然就现前。你听闻，曾经听闻「一切因缘所生，无自性、空」的那个，自然从你的心中现出来。

不是你去想，想跟思不一样！想是你去想它才有，没想就没有。思，它是一直都在，有没有？第七识不是恒审思量、执八识见分为我？恒审思量，那个思是一直都在，叫做思。所以，我们一定要把这个空观的种子种到我们的第八识，它一直都在我们的第八识。那境界来的时候，种子就生现行了。那你如果只是想一想，它没有种到第八识成为空观无漏的种子，事情来，它也没有种子生现行啊！是我们的烦恼的种子生现行，业力的种子生现行，就是没有一个空性的智慧、无漏的智慧可以生现行。

所以我们说长时熏修，熏什么呢？就是要把这个你所要熏修的内容，譬如说现在空观的内容，一直熏，熏到我们的第八识成为种子。而且它要够快，比你习气、业力的种子还快才行。所以事情来的时候，怎么样？就因缘所生，没什么好执着，都假的，如幻假有的！你才用得上。好，所以在坐中修是希望达到这样的目的，把这些熏习的种子种到第八识。经常这样熏熏熏，那你的种子那个力量就越来越强了，强过你那个烦恼的力量、业力的力量，它能够来得及反应。境界来的时候、事情来的时候才来得及反应。

所以只是想一想，想一想是什么？第六意识的比量分别，想一想，就没

有了，就过去了。像我们学校考试，有没有？背、背、背、背、背，考完就忘了，为什么？因为它没有熏到第八识成为种子。它只是第六识的记忆作用，我们说记忆作用是第六识，比量的记忆作用，所以过一段时间就忘记了。记忆没有办法持久，是因为它不是种子，种子你只要熏到第八识它就很安稳，它一直都在，只是看有没有机会现前而已。你常常修的话，它就常常现前。

所以长时熏修也是很重要，先把这个空观的种子种到第八识，然后再加上长时熏修，那就一定很快就证果了。证果，对不对？证什么果？阿罗汉、辟支佛的果，然后成就一切智，我们上一堂讲的。然后开发的是慧眼，然后断见思，见思惑。它为什么能够断见思惑？因为你空观的种子种到第八识，它的种子是什么？无我的种子，对不对？空观就是讲无我，一切因缘所生法，空无自性就是无我。所以，本来第七识恒审思量，念念有我，现在变成什么？恒审思量无我，这样明白吗？

就是你的观念里面，没有「我」的观念。那个是初果罗汉才做得到，就是破萨迦耶见，破我见或者是叫做身见。这个破见惑怎么来的？就是你修空观来的。你念念熏熏熏，熏那个无我，成为无我的种子之后，你第六意识保持现量，第七识就能够念念恒审思量无我。我们讲过唯识就知道，第六识跟第七识它们之间的关系。你只要第六意识能够保持现量无分别，第七识就是什么？然后你这个空观的种子再现前的话，它就是恒审思量无我。那在这个之前是念念恒审思量有我，就是执八识的见分为我。

所以，为什么能够破见惑，它的理论在这里，它是藉由修空观来的。所以你空观不成就，你就是念念有我，你怎么压都没有用，说不要执着、不要执着，还有一个我说不要执着，所以那个我真的还很难，很难把它丢掉。除非你念念无我了，恒审思量是无我了，才可以破那个见惑。那至少你在修空观，在坐中修的时候，你是至少可以保持。虽然一下座，马上那个我就现前也没关系，因为你要常常坐，长时熏修。它就变成那个无我的力量慢慢大过那个有我的力量，那个我执的力量。

所以就是能够先破除那个见惑，我们说五不正见。所以空观修得好的话，它会常常那个无我的种子能够现前，就是那个萨迦耶见，那个习气会越来越薄弱，我的那个力量会越来越薄弱。然后也不会那么执着我的看法、我的想法，那就是见取见。所有主观的见解，属于见取见，这个时候也会没有这么

重要了。我很尊重你的看法、你的想法，我都可以容纳，都 O.K.没有问题，我不会一定要跟你辩到说我是对的，你是错的。这种情况会慢慢减少了，是因为见取见怎么样？也慢慢随着我见没有之后，见取见由「我」来的，我的看法、我的想法、我的思想也没有这么重要了。

边见，那个是非善恶一定要把它弄清楚，那个就是边见还蛮严重的。就是……不是说要断恶修善吗？所以那个恶一定是怎么样？我们要唾弃的，一定要绝对是排斥的。所以一想到还会造恶，我的瞋心就来了，对不对？然后我执着要行善，那个善又会引发我的贪，然后我要累积功德、我要行善、我要怎样、怎样，那个都是「我」来的。你说没有功德，你要不要行？不要了！一般，你们都不会，一般人。说你要去放生，一定要跟我讲放生有什么功德，我才要放生，要不然我干嘛放生，对不对？你去供养，为什么要供养？供养有很大的功德，所以要供养，那就对我好，所以那个边见也是从我来的。

如果无我了，好跟坏好像也没有这么大的差别，我都可以，而且善恶的自性也是空的，善恶业的自性也是空的，没有什么那么执着。然后看到人家还在造恶就……啊！业障深重！然后就很生气。没有必要嘛，对不对？那个也是随着你的空观成就，这种情况也会慢慢地减少。萨迦耶见、见取见、边见、还有什么？戒禁取见，戒禁取见就是错误的持戒。以为这些禁忌、规矩、这些规范能够达到解脱，或者是开悟，或者是能够通向涅槃的正确因跟果。

空观修得好的人，他没有这么多规矩，懂不懂？没有所谓的地雷，你不要踩到我的地雷，然后我有很多很介意的事情，你千万不要恼怒我。譬如说：我吃素吃得很清静，所以你到我家来，绝对不可以带荤食！你虽然没有在我家煮，但是你也不准带进门，这是我的规矩！举例，这样印象比较深刻。我们很多，每个人都有很多的规矩，你如果犯了我的规矩，我就会很生气，然后我可能就会跟你交恶，还是怎么样。反正这个都是属于戒禁取见的范围。

随着你的空观成就，没有什么规矩，都 O.K.！哪来这么多地雷可以踩呢？没有那么多禁忌！因为所有的禁忌都是要保护自己的，现在没有「我」要保护，就无所谓了，对不对？我吃素，你不吃素，我跟你在一起，我怕共业障碍我修行，现在没有「我」被障碍，没关系，你高兴到我家煮也 O.K.，欢迎来我家煮荤食。所以这所有戒律的范围，其实只是为了要保护自己，怕自己造成障碍。那既然没有那个「我」的观念的话，就没有什么规矩了，都

可以，然后大家相处愉快，没有压力，因为你家没有很多规矩。

还有，每个人都很注重他的形象，为了要维护自己好的形象，是多么一件辛苦的事情。然后人家要求我帮忙，我不好意思说不，因为我就怕你对我的印象不好。我所有在亲朋好友里面周旋的，都是希望大家说我好，然后我也希望维护一个很好的形象在各位的面前，为什么要维护形象？就是「我」，我的形象很重要。所以我不允许别人在背后批评我，然后说我的不好。所以我就要活得很辛苦，为了要维护我美好的形象，我也很在意别人对我的批评。

修了空观之后不一样，你高兴怎么说就怎么说，反正那个不是我！你说的某某某，名字相不可得。你批评的某某某也是因缘所生、无自性、空。五蕴的假合，四大假合，你批评的是哪一大？你批评的是地大、还是火大、还是水大，还是风大，还是什么？你批评的是色、受、想、行、识哪一蕴啊？无所谓了，对不对？是不是现在开始可以很轻松自在的过生活了？你高兴怎么讲就怎么讲，反正无我，对不对？我们现在在分析五不正见的改变。

为什么修空观可以破见思惑？首先讲，空观为什么可以破见惑？见惑就是五不正见。萨迦耶见、边见、见取见、戒禁取见、邪见。有「我」是大邪见，你现在念念无我都 O.K.了，见惑就破了。那思惑的话，思惑就是贪、瞋、痴种种的烦恼，也会因为修空观，就变得越来越淡薄，因为没有我喜不喜欢。我喜欢就生贪，我不喜欢生瞋，没有特别喜不喜欢就是愚痴无明。那我现在都把我的心，安住在因缘所生，无自性、空，就是因缘生、因缘灭，因缘生灭、因果相续的展现这样而已。

没有一个真实的我，也没有真实的法，你的烦恼会不会少生起很多，对不对？因为烦恼就是「我」来的，我们也讲过。为什么会有烦恼？因为有我，有我才烦恼，有烦恼造业，有业就轮回。所以思惑怎么破，也是从无我来。你只要常常修空观，念念无我，就没有贪、瞋、痴那些，减少它的熏习。所以烦恼业力的习气也会慢慢、慢慢地减少。所以修空观可以破见思惑，然后成就一切智，一切智就是明白一切因缘所生法，自性是空的智慧就叫做一切智，然后可以证得小乘的果位。

我们说到坐中修，对不对？坐中修的重要。好，平常要不要修？平常要修，也很重要！因为我们一天不晓得有多少时间打坐，所以散乱的时间多，打坐的时间少。如果你只有在打坐的时候才修空观，平常都没有来自我提醒

的话，效果也不好。毕竟是散乱的时间比较长，修空观的时间比较少。所以我们在日常生活当中，如果也可以不断不断地提醒自己，尤其是在自己起执着的时候，起执着的时候就是你忘记它是因缘所生、无自性、空的道理了。对不对？所以你才会又执为真实存在，然后又开始，啊！不可以了，境界来不可以了，为什么？因为没有空观的安住，没有空观的提醒，所以在日常生活当中也是非常重要。

所以空观修得好不好，就是境界来的时候就知道了。小孩子不听话的时候，功课不好的时候，夫妻吵架的时候，闹离婚的时候，事业失败的时候，被炒鱿鱼的时候，生病，生到快病死了，得癌症的时候，空观在哪里？找一找，来得及抓回来吗？只要你生烦恼，就是空观不见了。空观在，怎么会有烦恼呢？没有「我」就没有贪、瞋、痴。所以烦恼就是从「我」来的，那「我」怎么来？就是忘记空观了，才有「我」。空观生起，那个无我的空性的智慧又现前了。

所以日常生活的提醒，非常非常的重要，尤其当你生烦恼的时候。那个就是你执着的时候，你就是忘记那件事情，它是因缘生、因缘灭，不管你执着着什么，太多了，对不对？我们看不破、放不下的事情太多了。所以只要你生烦恼，你就知道空观不见了，赶快去找，赶快分析，然后赶快破执着。这样才会思惑越来越少。所以思惑越来越少，也是因为你不断不断地自我提醒：不要再执着任何因缘所生的有为法，一切法无我，不断不断地熏修，空观自然就能够成就。

所以也有同学问：我可不可以观我的呼吸，或者数息，或者随息来修空观？可以的，对不对？所以等一下我们练习，你们可以用任何的对境都可以。像观呼吸的话，就是你观你的呼吸，它就是进来，然后呼出去，进来、呼出去。就是呼吸的进出而已，有没有「我」？找不到我，呼吸也是因缘所生。

那我们这个色身也是，你也可以……像我们修过白骨观，时间非常的长。你就观全身的白骨节节相拄，不管它是三百六十五节还是几节，它就是节节相拄，因缘所生，每一节骨头观完，你也找不到「我」在哪一个骨节上，不是吗？对啊，所以你可以观全身就是一副白骨，白骨节节相拄，表示它因缘所生，才可以撑、撑在这里，一副白骨的形相，就是因缘节节相拄，因缘所生的，所以这中间也找不到「我」在哪里。

所以我们可以观呼吸，或者是观这个色身，或者是感受。像等一下打坐的时候，你有任何的感受生起，你也可以观感受生起然后它就消失，感受生起就消失。坐一坐就会……现在已经有人一直动了，为什么？因为身体开始有不舒服的感受了。所以我们等一下坐的时候，不管是酸、胀、麻、痛、还是什么，舒服还是不舒服，任何的感受你都可以当下观那个感受，它也是因缘所生、无自性，它也是因缘生灭的东西。

坐在那边，一个念头生起来，我们可以观念头生起来就消失，念头生起来就消失，它也是生灭。观身、受、心、法，就四念处，你都可以观，它是因缘生、因缘灭，只要是生灭，都是无常，都是无自性，自性都是空的，所以没有一个真实的色受想行识，都不是真实存在的。

所以也有同学问说：我如果开始修心很散乱，怎么办？那就是，我们刚才已经讲过，所以这个就应该有答案了。所以等一下练习也是一样，你觉得心妄念纷飞，心很散乱的话，你可以藉由数息或者是随息，先让我们的身心宁静下来之后，然后再生起空观。

好，我们现在练习。

（座中练习）

好，我们练习到这里。先身体动一动，然后按摩，从头到脚按摩。像藉由修空观，我们就很容易得止，有没有？只要观，不管任何的对境，观它是因缘生的，自性是空的，因此就可以止息一切的妄念、分别。这个我们就称为「体真止」，就是「体」达或者是「体」悟因缘生法，自性是空的这个「真」理，叫做体真止。所以修空观可以得体真止。这个「真」就是空，空性的道理，空性的真理，体达空性的真理叫做「体真」。因此止息一切的妄念叫做「止」，所以「体真止」它是相对于这个空观来说的。

那同时我们也要知道空观，它又称为「从假入空观」，空观又称为「从假入空观」，这个假就是世俗的假。我们明白世俗是因缘所生的，是假有的，所以从世俗的假入空观，从假入空观。因为藉由观世俗的假，因此能够入所谓的空观，所以叫做从假入空观。这看起来好像是要破一个假，然后去立一个空，对不对？破世俗的假，然后立一个空，那这个假，就是俗谛，空就是真谛，所以它又叫做「二谛观」，俗谛跟真谛二谛观。

所以我们就知道，体真止跟空观、从假入空观、二谛观，讲的都是同一

件事情，这个我们名称也要知道，这样我们看经论才会明白，怎么一下讲空观，一下又讲体真止，一下又从假入空观，一下又二谛观，到底在讲什么？现在就很清楚了。所以名相上的这个教理的名称，我们也是要了解，方便我们看经论；还有，到时候去教别人的时候也不会讲错。

所以藉由修习空观，我们已经知道它的重要性了，它是后面的假观跟中观的基础。所以一定要好好地去做这个基础作得比较扎实一点。那我们再从空出假，还是什么空有两边都不执着，这个才可能做得到，先把这个空观修好。

希望大家回去之后，不但坐中修，日常生活当中也不断不断地自我提醒，相信这样很快空观就能够成就。

那我们今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。