

摩訶止觀  
第一講  
(大乘止觀是修道最重要的法門)  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於臺北新店  
二〇一五年四月十九日

各位法師！各位師兄！阿彌陀佛！

我們今天開始介紹《摩訶止觀》。我們大家都說自己在修道，那什麼是道，各位講得出來嗎？什麼是道？在修道，修了半天，什麼是道？說說看，你們是在修什麼道？大師兄，道是什麼？修了幾十年，道是什麼？道就是我們的菩提自性。不是說菩提自性本自具足嗎？本來有，為什麼要修呢？雖然本自具足，但是因為不修，它不顯現，所以要修。

那怎麼修呢？修什麼法門，才能夠讓我們的菩提自性最快顯現？什麼法門？你們修了這麼多的法門，能夠說得出來嗎？什麼法門是讓我們菩提自性最快顯現，最快速、最有效、最方便的法門是什麼？終於有答案了，小乘止觀嗎？小乘也是止觀，小乘止觀可以嗎？不可以，有人搖頭了，那就是大乘止觀了，所以大乘止觀是修道最重要的法門。

那問為什麼？為什麼修大乘止觀是修道最重要的法門呢？開顯菩提自性最快呢？為什麼？再問！為什麼？因為修正觀可以成就定慧，成就定慧就能夠得寂照。寂照就是我們自性裡面本有的性德，藉由修正觀能夠成就定慧，有了定慧，我們本有的那個寂照才能夠顯現。所以我們心有兩個部分：一個是寂，一個是照。

就好像鏡子一樣，鏡子的本體不動，但是它有映照的功能，那我們的心也是一樣。我們的自性本自不動，但同時又可以起觀照的功能；本體不動是寂，觀照是照；所以能夠讓這個性德，這個寂照本有的性德顯現，就是要透過定慧。那定慧又是從止觀來，所以我們才會說：修習大乘止觀是修道最重要的法門。

那為什麼小乘止觀不可以呢？一定要大乘止觀呢？那我們就先要知道大乘跟小乘，它的差別在哪裡。修習小乘止觀可以成就什麼？可以證果，對不對？可以證阿羅漢果、辟支佛果，可以解脫輪迴，但是可不可以見性？小乘止觀可以見性嗎？不可以，啊，有人點頭！不可以，為什麼？為什麼不可

以？為什麼小乘止觀只能解脫，不能夠見性？因為小乘沒有發菩提心。所以什麼叫大乘？你發菩提心就叫大乘，什麼時候退失菩提心，你又回到小乘了。所以大乘人修習任何的法門，都是先發菩提心再成就這個法門，所以他絕對不是為了利益自己、為了自己解脫，然後才修學任何的大乘法門。

所以任何的大乘法門想成就的話，一定是發菩提心之後才修學的。所以這個菩提心，也是我們本自具足的性德，本來有的，也是不修不顯，你不發菩提心，不練習發心，它也是不能顯現。什麼時候真正顯現？也是開悟的時候、你見性的時候，你那個勝義菩提心才能夠真正的顯現。之前發的都是世俗菩提心，因為我還在，帶著我執、法執，發的菩提心也是長時熏修，希望能夠哪一天空性的智慧現前，這個時候就世俗菩提心轉為勝義菩提心。

所以勝義菩提心一定是跟無我的智慧相應的時候才是，這個時候我們的性德才能夠真正的顯現。所以勝義菩提心的另外一個名稱是什麼？也稱為心性，也是菩提自性。所以心性的另外一個名稱，也可以稱為菩提心，菩提心也是心性另外一個名稱。這就說明了為什麼一定要修學大乘止觀，才能夠讓我們本有的那個寂照顯現。

我們再問：定慧怎麼來？修止觀來，剛才說過了，很簡單。再問：為什麼修習止觀能夠成就定慧呢？為什麼不是成就其他的？為什麼一定是定慧呢？誰說得出來？為什麼定慧的成就一定要修習止觀呢？為什麼修習止觀成就的一定是定慧，而不是其他的呢？那是因為本有的，還是要講到我們這個本有的性德，就是寂照。我們的心性本來寂照，心性的本體就是寂照，因為本寂，所以你修止才能夠成就定，對不對？本來有的，你本來沒有的，你修半天還是沒有。因為本照，所有你修觀就能夠成就慧力；本來有寂照，你修止觀才能夠成就定慧。

就好像我們佛性是本來有的，所以你修行才能夠成佛，如果眾生沒有佛性，你怎麼修也不能成佛啊！所以我們修的一定是本來有的，就是因為本來有寂照，所以我們修止觀才能夠成就定慧，這個就是全性起修。寂照是心性本來有的，我們修這個本來有的，修顯，讓它顯現，這個是全性起修，所以你修的一定是本來有的。

那修止能夠成就定力，這個契乎本寂，對不對？修觀能夠成就慧力，要合乎本照，所以你修習止觀一定要合乎寂照。重點來了！這個叫做全修是

性，剛才是全性起修，現在是全修是性。「全修」就是修習止觀，全部要合乎你心性本有的寂照，這是你修止觀的目的。這樣才可能讓本有的寂照顯現，我們的菩提自性才可能開發，才可能見性。所以一定是全性起修、全修是性。

這個是開悟之後才做得到的，開悟之前是什麼？你們修止觀是合乎寂照嗎？能成就定慧嗎？如果我們今天修習止觀，還是為了身體健康，然後要打通氣脈，坐起來舒不舒服、搞感受，什麼氣走到哪裡，又走到頭、然後一直降不下來怎麼辦？身體全身亂竄亂竄怎麼辦？這樣有沒有合乎寂照？這樣可不可能開悟？或者我們修止觀是為了——「唉呀！我好煩惱，希望修個止觀來對治煩惱，或者伏煩惱，看可不可以藉由打坐，然後我的煩惱全部都不見了！」這樣有沒有合乎寂照？或者我修止觀是為了自己解脫，這樣有合乎寂照嗎？問問自己：我今天為什麼來修學止觀，我的目的到底是什麼呢？然後我修的所有的止觀內容，有合乎本有的寂照嗎？

那為什麼說開悟才能真正的全性起修、全修是性呢？因為他已經見性了，本有的寂照功能已經顯現，已經現前了，所以他所有的修行，止觀就是包含所有的修行，因為廣義來講，一切的法門都沒有離開止觀，只要你能夠說出來的，全部都沒有離開止觀的範圍，這是廣義的止觀的解釋。為什麼呢？我們剛才講了一堆就知道，為什麼沒有離開止觀，這樣我們才可能見性，不然你所有的大乘法門，離開止觀你怎麼成就定慧？怎麼樣讓寂照現前呢？要怎麼明心見性、要怎麼開悟呢？所以只有當他自性現前的時候，他這個時候所有的法門才能夠合乎寂照。

所有的修行也都是從體起修，這個體就是寂照，寂照就是心的體，那止觀是心的用。所以我們修行如果還認為除了心性之外，一切法是真實存在的，那你不管修什麼法門都不可能見性。因為三界唯心、萬法唯識，一切都是心性的作用，任何法都沒有離開心性。凡夫認為外在的六塵境界是真實有的，不然為什麼那麼執著呢？那麼執著要看好看的、要聽好聽的、要吃好吃的、聞好聞的，身體的感覺要是好的。如果六塵境界不是真實有的話，你為什麼這麼執著種種的感受呢？所以凡夫認為六塵境界是實有的，所以這個時候，六塵境界就是束縛他的塵埃。

那聲聞人他修學苦、集、滅、道四聖諦，在他的心裡四聖諦是實有的嗎？

不是，很好！本來不是實有的，但對聲聞人來講，他為什麼急著要證涅槃？就是他認為涅槃是實有的，一定要透過苦、集、滅、道四聖諦，才能夠證得涅槃。所以我們才會說小乘的法執沒有斷，這個時候，離開心之外還有四聖諦可得，這時候的四聖諦也是塵埃。

同樣的，緣覺人修學十二因緣，希望能夠成就辟支佛果。如果他認為十二因緣是心性之外實有的東西，對他來說仍然是一種束縛，這個時候十二因緣也是塵埃。你說我發菩提心、行六度，我就是菩薩了嗎？如果你認為有一個真實的我，在發真實的菩提心，有真實的六度可得，我努力勇猛精進地，每天都在布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，不是嗎？你幹嘛這麼認真呢？如果在你的心裡還認為發菩提心、行六度，這些法是真實存在的話，這個時候菩提心跟六度也是塵埃。

為什麼要學佛？就是我要成佛啊！你認為有佛可成，這個時候的佛也是塵埃。不是說：本來無一物，何處惹塵埃嗎？說得好，對不對？所以除非你全性起修、全修是性，你才不會惹任何的塵埃。所以除了心性之外，還有纖塵，像灰塵這麼少的纖塵的法可得的話，都是塵埃。包含你心目中想成就的佛，也是同樣的道理。所以除非修大乘止觀，你才能夠真正的明白寂照、定慧、止觀，到底是怎麼一回事。到底是怎麼一回事就是圓悟，依照這個來修就是圓修，成就了就叫做圓證。所以這個時候轉的智慧，我們叫做無塵智，就是沒有絲毫的纖塵的塵埃可得，叫做無塵智。

那到底怎麼修呢？我們很關心！其實剛剛聽懂就會修了，可是我們還是再進一步說明，那我們等一下有時間也可以練習一下。其實它是圓悟、圓修、圓證，最快速的大乘止觀的法門。我們剛剛說了，寂照、定慧、止觀，聽起來好像是三件事情，對不對？它是幾件事情？三件事情對不對？我挖陷阱給你們跳，你們千萬不要點頭。

其實它是寂照同時，定慧平等，止觀雙行。什麼是寂照同時呢？就是寂而照、照而寂，無前無後，沒有說我先寂，然後再照。像鏡子一樣，剛才我們說像鏡子一樣，鏡子本來不動，但是它有映照的功能。那你是說鏡子先不動、還是先起映照的功能？同時對不對？鏡子本身不動，同時有映照的功能，所以說寂照同時。它沒有先後，沒有先寂後照，還是先照後寂，沒有，寂照同時。我們在說怎麼修了，寂照同時，怎麼修？寂而照、照而寂，無前

無後。講完了，會修嗎？不會，再進一步說明。

什麼叫定慧平等？定慧既然平等，就不會偏在定多慧少，還是慧多定少，這樣就不平等，對不對？定慧平等表示它不偏不倚，沒有偏在定比較多、或者是慧比較多，或者定比較少、慧比較少。止觀雙行，它就不講次第了，因為是圓修、圓證，一定是不講次第的。止觀雙行，修止就是即止即觀，修觀就是即觀即止。

什麼意思呢？就是止觀雙行的意思，也不是先修止再修觀，或者先修觀再修止，不是。止中有觀、觀中有止，非一非異。非一，就不能說止跟觀是同一件事情，雖然它雙行，但是你不能說止就是觀；一個成就定力，一個成就慧力，你不能說止就是觀。那它是兩個東西嗎？它又同時作用，止中有觀、觀中有止，好像又密不可分。所以我們只能說它是非一非異，不能說它是一個，又不能說它是兩個。

因為止觀雙修，這樣有沒有更清楚一點，會修了嗎？寂照同時，性本寂照，所以寂照同時的時候，一定定慧平等、止觀雙行，對不對？那我修止觀的時候，雙行，是不是也一定寂照同時、定慧平等，是不是？這個就叫性修不二，性本寂照，同時平等、雙修。修的時候，止觀雙修，同時又寂照、平等，所以叫性修不二，體用齊彰。

我們剛剛說體是什麼？本來寂照是體，什麼是用呢？止觀是用。寂照是心的體，止觀是心的用。先要明白我們剛剛所說的所有內容，叫做圓悟；你當下就明白，當下就會修了，叫做圓修；然後就能夠圓證，這個就是大乘止觀最重要的法門。我們今天講完了，所以我們《摩訶止觀》也可以結束了，當下都菩提自性現前，多麼希望是這個樣子！所以沒關係，我們先開始練習。

既然菩提自性本自具足，菩提自性本自具足就是本來有的，對不對？所有都不要往外面找。菩提自性本不動搖，本不動搖是什麼？剛才說的什麼？寂，我們的心性本不動搖，我們的心性的體是寂照，寂是本體不動，像鏡子一樣。我們心性的本體不動，就是寂，本來不動，菩提自性本不動搖，為什麼要一直重複？就是現在不要動了，意思就是現在我們的自性，本來不動搖的，像鏡子一樣，本體不動，我們的心性本體不動，這個是寂。

剛才說寂照同時，對不對？所以是不是本體不動，然後我通通不清楚？是不是都清楚？我講每一句話，都聽得很清楚；旁邊多麼美麗的花，也很清

楚；我的前後左右看是誰坐，也很清楚；多麼莊嚴的道場，也很清楚；是不是本來就有映照的功能？本來就有觀照的功能，是不是你心不動的時候特別清楚？對不對？

你現在睜著眼睛，全部看清楚了，但是你的心沒有動，為什麼這麼清楚？所以是不是要用我的第六意識比量，我的心才會清楚、才能夠分辨是非、善惡、對錯、你我，是不是這樣子？沒有，寂而照、照而寂，寂照同時。所以我心不動的時候，我看得更清楚。因為鏡子本體不動，然後它擦的很亮，所以照得很清楚。為什麼很清楚？就是我們剛才講的，它沒有纖塵的塵埃，沒有纖塵的塵埃在鏡子上面，所以如實照見，清清楚楚。這個是照的功能，是本來有的，寂而照、照而寂，本來不動，但是又清清楚楚。

平常就是這樣用功的，你吃飯、睡覺、喝茶、聊天的時候，都是寂而照、照而寂，我們現在就在練習寂而照、照而寂。當然你平常有時間打坐，打坐的時候練習也很好。那沒有時間打坐，從此以後都不是藉口，因為你在平常面對六塵境界，你就是寂而照、照而寂，你會更清楚，然後沒有分別、執著、妄想在里面，對不對？所以覺知是不是更清楚，對不對？這時候就不用再跟你說：保持覺知、安住在當下，不落入二元對立，是不是就做到了？本來就是寂而照、照而寂，本來就沒有二元對立，是不是？

本來就在每個當下，你的心不動，時間相不可得，就是每個當下，說當下又過去了。所以過去、現在、未來也沒有什麼意義，本來沒有意義，只是我們很執著時間相而已，它就變得有意義了。所以是不是寂而照、照而寂？這個就是禪宗的默照禪，就是這麼容易而已。你保持不動，然後照得很清楚，所以禪宗的默照禪，也是默而照、照而默，同樣的意思，就是寂照同時。可是他不會跟你講這麼多內容，他就叫你就面壁，你就對著牆壁，然後你就是一直坐就對了，只管打坐就對了，那哪一天悟道，就看過去的善根有多深厚，其實就是寂照同時。

那平常為什麼沒有辦法保持呢？就是因為我們的心動了，我們沒有辦法維持在本來不動的狀態。我們心一動，真心就變妄心了；真心是離念的，真心裡面沒有念頭，為什麼？本來不動，哪來的念頭？所以真心是離念、真心是無念，可是我們心一動，就變成妄念了，真心變妄心，無念變有念。無念就是無妄想、念真如，就一直在真如的自性當中，真如自性本來現前的，就

是因為你一念妄動，它就不見了，它就變成妄心，然後無量的分別、執著、妄想就這樣顯現了。

那我們每天就靠著分別、執著、妄想過生活，所以我們現在往回追，問題到底出在哪裡？就是我們忘記寂照同時，忘記寂照是我們心性的本體，我們的心性本來不動的。本來不動，是我們自己起了妄動，無明妄動，也是從這裡開始的。所以我們用第六意識的比量，越想把事情弄清楚，就越來越不清楚，對不對？因為這個時候沒有照，沒有觀照的功夫，觀照功夫是從寂來的。就好像鏡子，你擦得很乾淨，你才能照得很清楚，可是真心變妄心的時候，你心動了以後，就是剛才講的，所有的塵埃都惹上去了，所以你怎麼照都照不清楚了。

所以一定是寂照同時，所以我們看怎麼保持，本不動搖，菩提自性本不動搖，它本來不動搖，你就安住在沒有動。譬如說現在地震來了，要不要管它？所以下次地震來，你試試看，菩提自性本自不動，我安住在不動，然後地震動它的，我那個能知道地震動的那個沒有動，對不對？是不是？所以你隨時都是自性現前，隨時都是寂照同時，不會落入分別、執著、妄想，這個就是功夫，靠定慧平等。

所以你寂照同時的時候，是不是一一定定慧平等？你不動就是定，你清清楚楚就是慧，是不是定慧同時？有沒有止觀在裡面？不動就是止，清清楚楚的就是觀，一切是如實的了知，再明白不過了，所以要開顯那個無塵智也是非常的快速。所以我們今天講的這些道理，我們一定要先明白，先聽懂它，然後剩下就是功夫了。功夫就是隨時提醒自己，本不動搖的自性，能夠安住，它同時就起照的功能。只要寂照同時，就一定是定慧平等、止觀雙行。

好，我們再自己練習五分鐘好了，看可不可以安住在本來不動的自性當中，只要能夠安住的很好，你會發覺你的頭腦越來越清楚，不用等睡飽了才清楚，平常就很清楚，就是因為有寂照的功能。它是我們心性的本體，本來就有這樣的功能，它的功能是藉由止觀才能夠開顯的。所以我們這樣來修學的話，應該是自性最快現前，因為是本來有的。

好，我們現在練習。

（座中練習）

我們練習到這裡。有沒有感覺那個不動的，有一個不動的？因為外在的

境界是生滅的，只要是生滅，就一定是動搖的。我們每天生活在六塵境界當中，在紅塵裡面，紛紛擾擾、動動盪盪。不過，沒有關係，你只要知道有一個那個不動的就好了，你只要安住在那個不動的，儘管外面的境界生滅、無常、變化，但是你只要把握你那個不動的心性就可以了，這樣聽明白嗎？

聲音來了就聽，你能夠聽聲音的那個它沒有動，懂嗎？那個它一直都在，它如果不在的話，你聽完聲音，你那個心也不見了，對不對？所以有一個能聽的，你聲音儘管來，沒關係，我就聽，聽完就沒有了。還有一個不動的；聽完就沒有了，那個是生滅法，是聲塵，是生滅法。我儘管看，但是有一個不動的，有沒有？境界來來去去，沒有關係，我儘量看；但是我的心在看的時候，沒有動，你就是要找到這個不動的，你就很好用了，很輕鬆自在的過生活。

你看完那個境界，色塵就沒有了，但是還有一個沒有隨著色塵就消失的那個東西，就是我們不動的心性，對不對？它就是作用，作用完了，作用沒有了，但是那個本體還在。它一定要在，不然它跟著那個看完就沒有了的話，那我們的心也沒有了。我聽完就沒有了的話，我的心都沒有了，所以我看完、聽完，還有一個剩下，它不會跑掉的，那個就是我們本來不動的心性，就是這麼簡單。

你只要能夠安住在那個不動當中，儘管一切有為法生滅、無常，但是你的自性本來是沒有動搖的，這樣你才不會隨著境界跑。境界來了，我們就跟著境界跑，就是因為我們的心動了。所以如果你可以安住的很好的話，你的心不動，境界儘管來，你的心不會隨著境界跑，那就表示你有安住的很好，這樣應該講得很清楚了。

那我們今天就把大乘止觀，最厲害的、圓悟、圓修、圓證的法門講完了，希望各位回去可以好好的練習，隨時都可以練習，你只要安住不動就練習了。它非常的方便，不用盤腿的，所以沒有時間打坐沒關係，那個不是重點，每個當下都可以練習。

好，我們今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。