

摩訶止觀
第三講
(空觀——體真止)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一五年五月十七日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

上課之前我們先回答問題。因為上次下課之後，有很多師兄問了有關止觀的問題。因為我們上一次馬上就修一心三觀，所以就有同學問：修習天台止觀不是要依照次第修嗎？不是要先持戒清淨，然後先修止再修觀，不是這樣的次第嗎？是嗎？那要先了解天台止觀有三種。

第一種止觀，就是漸次止觀，就是我們剛剛修完的《釋禪波羅蜜》，它是屬於漸次止觀。那第二個止觀，就是不定止觀，也是我們修過的《六妙門》，它屬於不定止觀。那第三種止觀就是圓頓止觀，就是我們現在正在進行的《摩訶止觀》。那《天台小止觀》，它是介於漸次止觀跟圓頓止觀之間，因為《天台小止觀》大家也都修過了。它是有漸次止觀的內容，按照次第來修，也有圓頓止觀的雛形，就是提了一下，所以它介於兩者之間。

那為什麼要分這三種止觀來說呢？那是因為這三種止觀都是屬於大乘止觀，緣的都是中道實相，它緣的都是實相。但是實相不是一說就懂，它並不是那麼容易了解，也不是那麼容易就證得。所以它沒有辦法直接就講了，所以才會有漸次止觀的出現，就是它先淺後深，然後有一定的次第，有很清楚的次第。那依照這個次第來修的話，就很容易證得中道實相。所以它的次第，就是第一個是先皈依，然後受戒。皈依之後就是持戒清淨，因為戒是定慧的基礎，所以一定是先修五戒十善。

那皈依、持戒的目的是什麼呢？就是能夠止息三惡道，到達三善道。所以只要持戒清淨，這一世就算止觀沒有成就，至少也不會到三惡道去，所以皈依、持戒它的目的就是先止息惡道，然後到達三善道。那第二步就是修禪定，因為欲界的眾生太散亂，心太散亂，所以需要修禪定。所以修禪定就能夠止息欲界的散亂，然後到達色界、無色界道，所以修四禪八定，這是共外道的部分，就可以到達色界跟無色界，而去除欲界的散亂心，因為我們知道散亂心很難成就止觀。不管你是持戒也是，為什麼會常常破戒？就是心太散

亂。所以禪定等於是介於持戒跟智慧之間，戒定慧。所以禪定修得好，持戒自然就持得好，然後容易成就無漏的智慧。

所以，光是成就禪定還不夠，所以第三步就必須要修無漏道，止息三界牢獄，止息三界牢獄就是從三界當中解脫。所以這個時候是修無漏道，也就是我們現在講的空觀，然後到達涅槃。能夠到達涅槃道，止息三界的牢獄，到達涅槃道，就是能夠從三界當中解脫。那自己解脫還有眾生，怎麼辦呢？就發個菩提心。所以第四步就是修慈悲，不但自己解脫，還要幫助一切眾生解脫。所以這個就能夠止息自證，而到達菩薩道。

那第五步就是修實相，剛才的第四步修慈悲就是假觀，假觀的成就你就可以有空觀的基礎，而再從空出假來做一切利益眾生的事情。那最後修實相，就是中觀，中道第一義諦。就是止息兩邊的偏執，空有兩邊的偏執，而到達中道。這個就是漸次止觀，它為什麼要按照這個次第來修，然後它的次第的內容是這樣一步一步。就好像我們世間爬樓梯，你只要每一步踏得很實在、很安穩，就一定能夠到達頂端，然後登高望遠，登高望遠就比喻中道實相，就變得有可能，因為它有一定的階梯可以遵循。

那你說漸次止觀這樣的設定就很好了，有方法、有次第、然後從淺到深，那為什麼還要有什麼不定止觀跟圓頓止觀呢？大家就來修漸次止觀就好了，都按照次第來修，是不是就很好？那我們今天如果說已經修天台止觀好多年了，我們現在已經進入圓頓止觀，那後面初學的，對不起！要按照次第來，請等我們下次開班，從頭講《天台小止觀》的時候你再來參加，可不可以這樣子啊？不可以，對不對？對啊！

所以它有因緣，還有不同的根性，然後不同的情況，不同的機緣，所以它會有不定止觀，不定止觀《六妙門》我們大家都修過，就知道它每一門都可以通向實相，對不對？它為什麼妙？《六妙門》的「妙」就是因為每一門，一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，每一門都可以到達涅槃，都可以通向大乘的實相。這個就是不定止觀，你只要隨修一門就可以成就。隨不同的機宜來修學，所以它不一定按照次第來修。

更何況止觀不一定這一次才開始，也許我們過去宿世已經修很久的止觀，不然為什麼這麼相應？也許我們過去修學過，搞不好成就過。所以現在說從頭來好像有點冤枉，對不對？搞不好過去已經修學很久了，熏習了很

久，然後也有一些成就，所以就不一定按照次第來修。因為還要再加上過去世的熏修，還有過去世善根的栽培的情況來決定。所以說不定就可以直接什麼？就圓頓止觀就直接來了，也說不定可以。因為過去修得太好了，對不對？這一次，嗯！一聽就悟了。

所以，什麼叫圓頓呢？「圓」就是圓滿無缺，但是我們的菩提自性，它其實是從來就是圓滿成就的，從來也沒有什麼缺少過的。雖然我們好像在輪迴當中，好像上上下下這樣飄泊很久了，或者還有我們所謂的煩惱障、所知障，可是並不會障礙我們的菩提自性的開顯。因為它一直都在，而且它從來都是圓滿成就的，所以那個「頓」的話，就表示說我們的菩提自性，它不是漸漸成就的，因為本自具足，本來就圓滿。所以所謂的悟，就是當下就悟了，不是說我慢慢，所以說「理須頓悟，事須漸修」。那個功夫的問題，在事相上功夫的問題，那可以慢慢、慢慢，功夫慢慢純熟，可是你悟就是悟了。

就好像燈一開就看得見了，不是說我慢慢看見，不是。所以講到我們的菩提自性，它是本來就是圓滿成就的。只要你當下可以現前，因為它本自具足，只要你當下能夠讓它顯現，那你當下就成就，這就是屬於圓頓止觀。那我們這次《摩訶止觀》就是要把這個部分詳細地把它說清楚，希望也可以同時證得。所以要不要按照次第來，是看各位，從宿世善根深不深厚到這一世的因緣，還有你自己所好樂的，來決定你修的是哪一種止觀，都可以的。

那還有同學問到：修空觀是要在坐中修，還是在日常生活當中修？你們的答案是？坐中修，還是日常生活當中修空觀？（答：日常生活當中修）。日常生活上修，有沒有不同意的？搖頭？要在坐中修？是嗎？（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當中修，兩個都很重要！因為散亂心修得話，效果不好。就是偶而想一下，「哦！因緣所生、無自性、空」，可是一回頭馬上又執著有了，所以它沒有辦法產生很好的效果，所以在坐中修的好處就是你非常的專注。

那也有同學問說：那我現在要坐中開始修習了，那我如果心很散亂，怎麼辦呢？那就是都可以，看你會數息，還是隨息，還是任何一個，先讓你的心能夠安靜下來，等你心比較安靜了，然後你再從……得止之後或者得定之後，你再從定中起觀，這樣的效果是最好的。所以剛開始打坐，如果心很散亂，你也可以用……不管用什麼方法，讓你的身心先安穩下來，最好是從定

中來起觀，它的效果特別好。理由是？誰來說說看，為什麼得止之後在定中起觀效果會比較好呢？它跟我們平常那樣子想一想有什麼差別呢？

平常沒有得定就是想到說「啊！因緣所生、無自性、空」，就這樣子，然後它就過去了。所以效果就沒有你在定中，起空觀效果這麼好，為什麼？佛教我們要聞、思、修。不是聽聞完就修了，中間還有一個什麼？思惟，所以修禪也叫思惟修，就表示說這個思惟修非常重要。你聽聞完，然後直接就想下手修，一般都是怎麼樣？知道做不到，大家經驗都有。理論都知道，可是事情來的時候，就是不行。原來的習氣跑得比較快，名言的習氣，那個執著的習氣，它總是跑得比我們功夫還要快。

所以只有在定中起觀，它才能夠進入思的階段，思惟的階段。所以，所謂的思，或者是思惟修，它是在定中起什麼？像譬如說我們的空觀，就是平常你聽聞了很多，「只要是因緣所生的，自性都是生滅的，只要是生滅就是無常，無常就是無我，自性就是空的。」聽了很多，一直熏、一直熏、一直熏。那你現在來修止，得定之後，你空觀的那個自然就現前。你聽聞，曾經聽聞到「一切因緣所生，無自性、空」的那個，自然從你的心中現出來。

不是你去想，想跟思不一樣！想是你去想它才有，沒想就沒有。思，它是一直都在，有沒有？第七識不是恆審思量、執八識見分為我？恆審思量，那個思是一直都在，叫做思。所以，我們一定要把這個空觀的種子種到我們的第八識，它一直都在我們的第八識。那境界來的時候，種子就生現行了。那你如果只是想一想，它沒有種到第八識成為空觀無漏的種子，事情來，它也沒有種子生現行啊！是我們的煩惱的種子生現行，業力的種子生現行，就是沒有一個空性的智慧、無漏的智慧可以生現行。

所以我們說長時熏修，熏什麼呢？就是要把這個你所要熏修的內容，譬如說現在空觀的內容，一直熏，熏到我們的第八識成為種子。而且它要夠快，比你習氣、業力的種子還快才行。所以事情來的時候，怎麼樣？就因緣所生，沒什麼好執著，都假的，如幻假有的！你才用得上。好，所以在坐中修是希望達到這樣的目的，把這些熏習的種子種到第八識。經常這樣熏熏熏，那你的種子那個力量就越來越強了，強過你那個煩惱的力量、業力的力量，它才能夠來得及反應。境界來的時候、事情來的時候才來得及反應。

所以只是想一想，想一想是什麼？第六意識的比量分別，想一想，就沒

有了，就過去了。像我們學校考試，有沒有？背、背、背、背、背，考完就忘了，為什麼？因為它沒有熏到第八識成為種子。它只是第六識的記憶作用，我們說記憶作用是第六識，比量的記憶作用，所以過一段時間就忘記了。記憶沒有辦法持久，是因為它不是種子，種子你只要熏到第八識它就很安穩，它一直都在，只是看有沒有機會現前而已。你常常修的話，它就常常現前。

所以長時熏修也是很重要，先把這個空觀的種子種到第八識，然後再加上長時熏修，那就一定很快就證果了。證果，對不對？證什麼果？阿羅漢、辟支佛的果，然後成就一切智，我們上一堂講的。然後開發的是慧眼，然後斷見思，見思惑。它為什麼能夠斷見思惑？因為你空觀的種子種到第八識，它的種子是什麼？無我的種子，對不對？空觀就是講無我，一切因緣所生法，空無自性就是無我。所以，本來第七識恆審思量，念念有我，現在變成什麼？恆審思量無我，這樣明白嗎？

就是你的觀念裡面，沒有「我」的觀念。那個是初果羅漢才做得到，就是破薩迦耶見，破我見或者是叫做身見。這個破見惑怎麼來的？就是你修空觀來的。你念念熏熏熏，熏那個無我，成為無我的種子之後，你第六意識保持現量，第七識就能夠念念恆審思量無我。我們講過唯識就知道，第六識跟第七識它們之間的關係。你只要第六意識能夠保持現量無分別，第七識就是什麼？然後你這個空觀的種子再現前的話，它就是恆審思量無我。那在這個之前是念念恆審思量有我，就是執八識的見分為我。

所以，為什麼能夠破見惑，它的理論在這裡，它是藉由修空觀來的。所以你空觀不成就，你就是念念有我，你怎麼壓都沒有用，說不要執著、不要執著，還有一個我說不要執著，所以那個我真的還很難，很難把它丟掉。除非你念念無我了，恆審思量是無我了，才可以破那個見惑。那至少你在修空觀，在坐中修的時候，你是至少可以保持。雖然一下座，馬上那個我就現前也沒關係，因為你要常常坐，長時熏修。它就變成那個無我的力量慢慢大過那個有我的力量，那個我執的力量。

所以就是能夠先破除那個見惑，我們說五不正見。所以空觀修得好的話，它會常常那個無我的種子能夠現前，就是那個薩迦耶見，那個習氣會越來越薄弱，我的那個力量會越來越薄弱。然後也不會那麼執著我的看法、我

的想法，那就是見取見。所有主觀的見解，屬於見取見，這個時候也會沒有這麼重要了。我很尊重你的看法、你的想法，我都可以容納，都 O.K.沒有問題，我不會一定要跟你辯到說我是對的，你是錯的。這種情況會慢慢減少了，是因為見取見怎麼樣？也慢慢隨著我見沒有之後，見取見由「我」來的，我的看法、我的想法、我的思想也沒有這麼重要了。

邊見，那個是非善惡一定要把它弄清楚，那個就是邊見還蠻嚴重的。就是……不是說要斷惡修善嗎？所以那個惡一定是怎麼樣？我們要唾棄的，一定要絕對是排斥的。所以一想到還會造惡，我的瞋心就來了，對不對？然後我執著要行善，那個善又會引發我的貪，然後我要累積功德、我要行善、我要怎樣、怎樣，那個都是「我」來的。你說沒有功德，你要不要行？不要了！一般，你們都不會，一般人。說你要去放生，一定要跟我講放生有什麼功德，我才要放生，要不然我幹嘛放生，對不對？你去供養，為什麼要供養？供養有很大的功德，所以要供養，那就對我好，所以那個邊見也是從我來的。

如果無我了，好跟壞好像也沒有這麼大的差別，我都可以，而且善惡的自性也是空的，善惡業的自性也是空的，沒有什麼那麼執著。然後看到人家還在造惡就……啊！業障深重！然後就很生氣。沒有必要嘛，對不對？那個也是隨著你的空觀成就，這種情況也會慢慢地減少。薩迦耶見、見取見、邊見、還有什麼？戒禁取見，戒禁取見就是錯誤的持戒。以為這些禁忌、規矩、這些規範能夠達到解脫，或者是開悟，或者是能夠通向涅槃的正確的因跟果。

空觀修得好的人，他沒有這麼多規矩，懂不懂？沒有所謂的地雷，你不要踩到我的地雷，然後我有很多很介意的事情，你千萬不要惱怒我。譬如說：我吃素吃得很清淨，所以你到我家來，絕對不可以帶葷食！你雖然沒有在我家煮，但是你也不准帶進門，這是我的規矩！舉例，這樣印象比較深刻。我們很多，每個人都有很多的規矩，你如果犯了我的規矩，我就會很生氣，然後我可能就會跟你交惡，還是怎麼樣。反正這個都是屬於戒禁取見的範圍。

隨著你的空觀成就，沒有什麼規矩，都 O.K.！哪來這麼多地雷可以踩呢？沒有那麼多禁忌！因為所有的禁忌都是要保護自己的，現在沒有「我」要保護，就無所謂了，對不對？我吃素，你不吃素，我跟你在一起，我怕共業障礙我修行，現在沒有「我」被障礙，沒關係，你高興到我家煮也 O.K.，歡迎來我家煮葷食。所以這所有戒律的範圍，其實只是為了要保護自己，怕

自己造成障礙。那既然沒有那個「我」的觀念的話，就沒有什麼規矩了，都可以，然後大家相處愉快，沒有壓力，因為你家沒有很多規矩。

還有，每個人都很注重他的形象，為了要維護自己好的形象，是多麼一件辛苦的事情。然後人家要求我幫忙，我不好意思說不，因為我就怕你對我的印象不好。我所有在親朋好友裡面周旋的，都是希望大家說我好，然後我也希望維護一個很好的形象在各位的面前，為什麼要維護形象？就是「我」，我的形象很重要。所以我不允許別人在背後批評我，然後說我的不好。所以我就要活得很辛苦，為了要維護我美好的形象，我也很在意別人對我的批評。

修了空觀之後不一樣，你高興怎麼說就怎麼說，反正那個不是我！你說的某某某，名字相不可得。你批評的某某某也是因緣所生、無自性、空。五蘊的假合，四大假合，你批評的是哪一大？你批評的是地大、還是火大、還是水大，還是風大，還是什麼？你批評的是色、受、想、行、識哪一蘊啊？無所謂了，對不對？是不是現在開始可以很輕鬆自在的過生活了？你高興怎麼講就怎麼講，反正無我，對不對？我們現在在分析五不正見的改變。

為什麼修空觀可以破見思惑？首先講，空觀為什麼可以破見惑？見惑就是五不正見。薩迦耶見、邊見、見取見、戒禁取見、邪見。有「我」是大邪見，你現在念念無我都 O.K.了，見惑就破了。那思惑的話，思惑就是貪、瞋、癡種種的煩惱，也會因為修空觀，就變得越來越淡薄，因為沒有我喜不喜歡。我喜歡就生貪，我不喜歡生瞋，沒有特別喜不喜歡就是愚痴無明。那我現在都把我的心，安住在因緣所生，無自性、空，就是因緣生、因緣滅，因緣生滅、因果相續的展現這樣而已。

沒有一個真實的我，也沒有真實的法，你的煩惱會不會少生起很多，對不對？因為煩惱就是「我」來的，我們也講過。為什麼會有煩惱？因為有我，有我才有了煩惱，有煩惱造業，有業就輪迴。所以思惑怎麼破，也是從無我來。你只要常常修空觀，念念無我，就沒有貪、瞋、癡那些，減少它的熏習。所以煩惱業力的習氣也會慢慢、慢慢地減少。所以修空觀可以破見思惑，然後成就一切智，一切智就是明白一切因緣所生法，自性是空的智慧就叫做一切智，然後可以證得小乘的果位。

我們說到坐中修，對不對？坐中修的重要。好，平常要不要修？平常要修，也很重要！因為我們一天不曉得有多少時間打坐，所以散亂的時間多，

打坐的時間少。如果你只有在打坐的時候才修空觀，平常都沒有來自我提醒的話，效果也不好。畢竟是散亂的時間比較長，修空觀的時間比較少。所以我們在日常生活當中，如果也可以不斷不斷地提醒自己，尤其是在自己起執著的時候，起執著的時候就是你忘記它是因緣所生、無自性、空的道理了。對不對？所以你才會又執為真實存在，然後又開始，啊！不可以了，境界來不可以了，為什麼？因為沒有空觀的安住，沒有空觀的提醒，所以在日常生活當中也是非常重要。

所以空觀修得好不好，就是境界來的時候就知道了。小孩子不聽話的時候，功課不好的時候，夫妻吵架的時候，鬧離婚的時候，事業失敗的時候，被炒魷魚的時候，生病，生到快病死了，得癌症的時候，空觀在哪裡？找一找，來得及抓回來嗎？只要你生煩惱，就是空觀不見了。空觀在，怎麼會有煩惱呢？沒有「我」就沒有貪、瞋、癡。所以煩惱就是從「我」來的，那「我」怎麼來？就是忘記空觀了，才有「我」。空觀生起，那個無我的空性的智慧又現前了。

所以日常生活的提醒，非常非常的重要，尤其當你生煩惱的時候。那個就是你執著的時候，你就是忘記那件事情，它是因緣生、因緣滅，不管你執著什麼，太多了，對不對？我們看不破、放不下的事情太多了。所以只要你生煩惱，你就知道空觀不見了，趕快去找，趕快分析，然後趕快破執著。這樣才會思惑越來越少。所以思惑越來越少，也是因為你不斷不斷地自我提醒：不要再執著任何因緣所生的有為法，一切法無我，不斷不斷地熏修，空觀自然就能夠成就。

所以也有同學問：我可不可以觀我的呼吸，或者數息，或者隨息來修空觀？可以的，對不對？所以等一下我們練習，你們可以用任何的對境都可以。像觀呼吸的話，就是你觀你的呼吸，它就是進來，然後呼出去，進來、呼出去。就是呼吸的進出而已，有沒有「我」？找不到我，呼吸也是因緣所生。

那我們這個色身也是，你也可以……像我們修過白骨觀，時間非常的長。你就觀全身的白骨節節相拄，不管它是三百六十五節還是幾節，它就是節節相拄，因緣所生，每一節骨頭觀完，你也找不到「我」在哪一個骨節上，不是嗎？對啊，所以你可以觀全身就是一副白骨，白骨節節相拄，表示它因

緣所生，才可以撐、撐在這裡，一副白骨的形相，就是因緣節節相拄，因緣所生的，所以這中間也找不到「我」在哪裡。

所以我們可以觀呼吸，或者是觀這個色身，或者是感受。像等一下打坐的時候，你有任何的感受生起，你也可以觀感受生起然後它就消失，感受生起就消失。坐一坐就會……現在已經有人一直動了，為什麼？因為身體開始有不舒服的感受了。所以我們等一下坐的時候，不管是痠、脹、麻、痛、還是什麼，舒服還是不舒服，任何的感受你都可以當下觀那個感受，它也是因緣所生、無自性，它也是因緣生滅的東西。

坐在那邊，一個念頭生起來，我們可以觀念頭生起來就消失，念頭生起來就消失，它也是生滅。觀身、受、心、法，就四念處，你都可以觀，它是因緣生、因緣滅，只要是生滅，都是無常，都是無自性，自性都是空的，所以沒有一個真實的色受想行識，都不是真實存在的。

所以也有同學問說：我如果開始修心很散亂，怎麼辦？那就是，我們剛才已經講過，所以這個就應該有答案了。所以等一下練習也是一樣，你覺得心妄念紛飛，心很散亂的話，你可以藉由數息或者是隨息，先讓我們的身心寧靜下來之後，然後再生起空觀。

好，我們現在練習。

（座中練習）

好，我們練習到這裡。先身體動一動，然後按摩，從頭到腳按摩。像藉由修空觀，我們就很容易得止，有沒有？只要觀，不管任何的對境，觀它是因緣生的，自性是空的，因此就可以止息一切的妄念、分別。這個我們就稱為「體真止」，就是「體」達或者是「體」悟因緣生法，自性是空的這個「真」理，叫做體真止。所以修空觀可以得體真止。這個「真」就是空，空性的道理，空性的真理，體達空性的真理叫做「體真」。因此止息一切的妄念叫做「止」，所以「體真止」它是相對於這個空觀來說的。

那同時我們也要知道空觀，它又稱為「從假入空觀」，空觀又稱為「從假入空觀」，這個假就是世俗的假。我們明白世俗是因緣所生的，是假有的，所以從世俗的假入空觀，從假入空觀。因為藉由觀世俗的假，因此能夠入所謂的空觀，所以叫做從假入空觀。這看起來好像是要破一個假，然後去立一個空，對不對？破世俗的假，然後立一個空，那這個假，就是俗諦，空就是

真諦，所以它又叫做「二諦觀」，俗諦跟真諦二諦觀。

所以我們就知道，體真止跟空觀、從假入空觀、二諦觀，講的都是同一件事情，這個我們名稱也要知道，這樣我們看經論才會明白，怎麼一下講空觀，一下又講體真止，一下又從假入空觀，一下又二諦觀，到底在講什麼？現在就很清楚了。所以名相上的這個教理的名稱，我們也是要了解，方便我們看經論；還有，到時候去教別人的時候也不會講錯。

所以藉由修習空觀，我們已經知道它的重要性了，它是後面的假觀跟中觀的基礎。所以一定要好好地去把這個基礎作得比較紮實一點。那我們再從空出假，還是什麼空有兩邊都不執著，這個才可能做得到，先把這個空觀修好。

希望大家回去之後，不但坐中修，日常生活當中也不斷不斷地自我提醒，相信這樣很快空觀就能夠成就。

那我們今天講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。