

本会所提供之电子档，皆可免费下载。  
但不得擅自加注、修改、增删、贩售。



# 天台教观纲宗 讲记

【净界法师主讲】



## 天台《教观纲宗》讲记 020

### 目录

【189】观行就是开始跟自己的内心世界沟通！ .....	1
【190】我们在念佛的操作过程中，也要注意调息的问题 .....	6
【191】净土宗的所缘境是音声！ .....	8
【192】一个净土宗的人，起码的标准，你的佛号要有一定的相续！ .....	12
【193】如果你还贪爱男女的色身，你要多修不净观！ .....	19
【194】如果你瞋心、脾气特别大，你要多修慈悲观！ .....	23
【195】修平等舍心——是修慈悲观的道前基础！ .....	27
【196】如果你认为众生跟你没关系，那你就很难对众生释放善意！ .....	30



【197】给众生慈悲，舍我其谁！ .....	33
【198】当你的慈悲胸量是缘众生而发，你所念的这句佛号就不可思议了！ ...	36
【199】所有的事情你都要看到假相背后的道理！ .....	42
【200】无始的习性干扰你时，怎么样能够不为所动？ .....	48
【201】怎么不攀缘临命终现前的人天业果？ .....	54
【202】万一阿弥陀佛没有现前接引，那会不会连人天这个业果都没有呢？ ...	54
【203】如果你对娑婆世界情执很重，藏教最适合你了！ .....	56
【204】修行人临终蒙佛接引的话，还需要经历中阴身吗？ .....	59
【205】如何看待往生时站着走的情况？ .....	61
【206】让众生离苦得乐而往生这种心态最好！ .....	62



## 天台《教观纲宗》020

### 三、观行即佛

#### 【189】观行就是开始跟自己的内心世界沟通！

请大家打开讲义第三十二页，我们看第三、观行即佛。

天台宗把藏通别圆四教的修学，都分成了六个次第，所谓的六即佛。前面两个次第：理即佛跟名字即佛，就是确定一个修行的目标，跟确立一个基本的正见。佛法的修学都是先有目标，然后发心，还要有正见，才能够踏出第一步的。

在整个藏教基本的正见主要用三句话来表示：第一个，诸行无常；第



二个，诸法无我；第三个，涅槃寂静。藏教人观察人生有两个重点：第一个，人生是变化而动荡不安的；第二个，人生是不能主宰的。

所以，从这两个无常、无我，我们可以看得出来，人生是有很多的问题。它不是说，你造了善业，就可以安稳地无过失地去享受快乐，没那么简单，这个快乐的本身充满了很多问题、很多障碍，所以在藏教的观念当中，娑婆世界的快乐是不可取的。

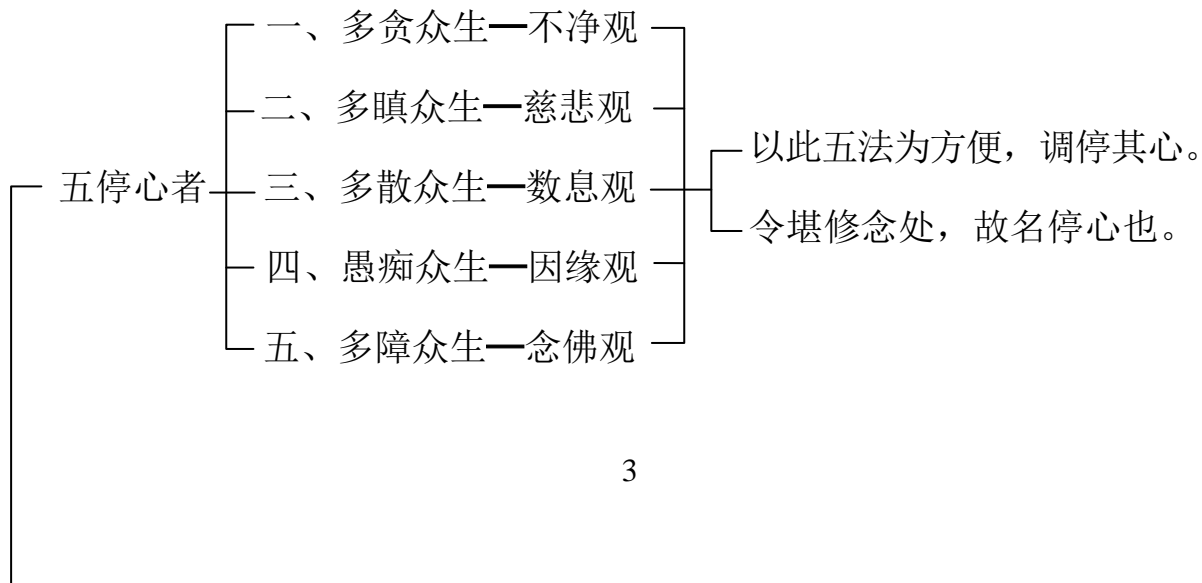
那应该怎么办呢？涅槃寂静！就是他把过去生积集的善业，不在三界里面得果报，而回向到一种寂静的涅槃，是这样的概念。你有这种基本概念以后，就有资格来修行，就是可以开始来改造自己了。

前面只是一个理论概念，设定一个目标，知道它整个思考模式。这以

下就正式地透过止观的力量，来改造心中的颠倒妄想。这个观行就开始跟自己的内心世界沟通。

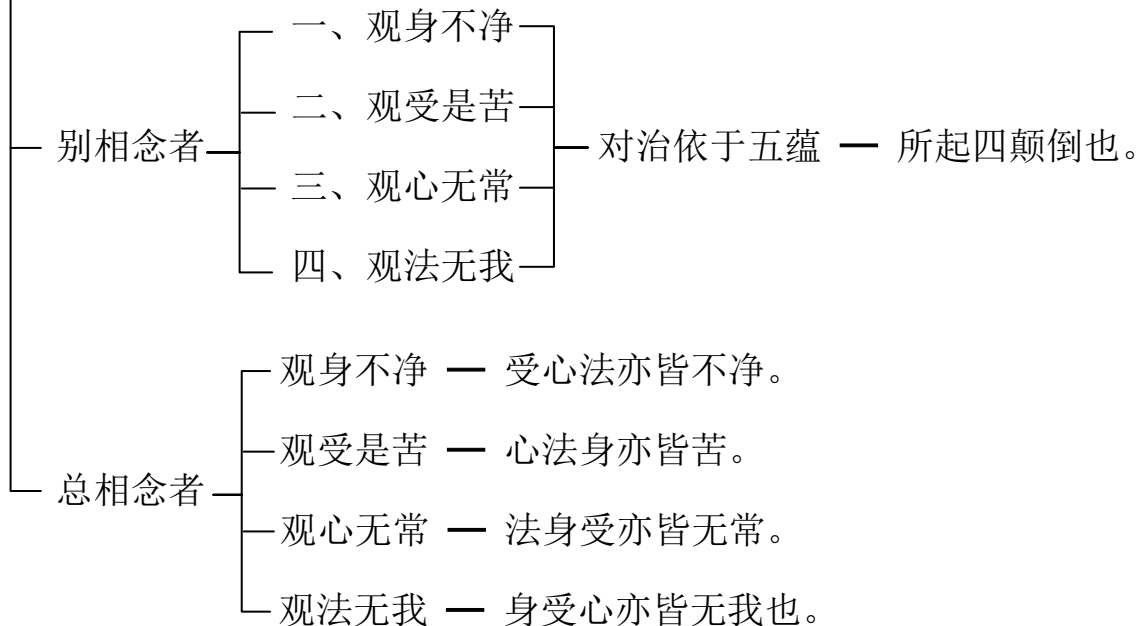
观行即佛，我们把它念一遍。

◎ 观行即者：一、五停心。二、别相念。三、总相念。外凡资粮位也。





天台教觀綱宗



我们应该怎么去改造我们对娑婆世界的攀缘颠倒心呢？



以下有三个方法：第一，五停心；第二，别相念；第三，总相念。

五停心就是修奢摩他的止，你的心要先安住下来，有一个所缘境安住；第二别相念跟总相念等于修观，就是正式修四念处了，你开始对生命会有一种比较全面性的观察。这三个修行的位次，叫作外凡资粮位。

我们解释什么叫外凡。外凡就是“心游理外，身心有漏”。就是说，这个人虽然明白道理，也修止观，但是他止观力薄弱，遇到逆境的冲击，很容易忘失正念。但是你别忘了，他现在干什么？积集资粮！他在栽培善根的资粮，至少他这个资粮已经趋向于涅槃寂静乐了。就是说，他现在离涅槃寂静乐还有一段距离，但是他已经走上道，开始上路了，这个就是所谓的外凡资粮位，开始积集资粮。





我们看它的五种方法，来停止我们内心的攀缘跟妄想。按照止观的次第，我们是先修“止”再修“观”。多贪众生不净观，多瞋众生慈悲观，还有愚痴众生因缘观，这三个虽属于观，但这三个观主要是帮助我们修止的观。

第三个多散众生数息观跟第五个多障众生念佛观，这是修“止”。一般我们修止有两个所缘境：一个是数息；一个是念佛。如果是圣道门，他会修数息，就是把呼吸从一数到十，再从十数到一，心就以这个“呼”跟“吸”为所缘境，把心安住。

**【190】我们在念佛的操作过程中，也要注意调息的问题**



净土宗不修数息，我们叫调息。我们真正的修行是念佛，因为念佛法门，有佛力摄受，有弥陀本愿摄受，这不一样。

但是，在念佛的操作过程当中，我们也要注意调息的问题。也就是说，我们净土宗，不是很赞成一个人在外面忙忙碌碌，回到佛堂就赶快念佛，这样不是很好，因为你的身心很粗重。很粗重时，佛号会念得乱七八糟，而且你前面的佛号念不好，就产生等流性，后面的佛号也念不好，就是你要有一个好的开始，才能有相续。所以，你的前面几句佛号很重要。就是说，这句佛号一开始就念得不好，会影响到后面的，它有相续的力量。

按照净土宗的修学，第一，你静下来第一件事情先拜佛，不要马上坐下来，因为你的心太粗，坐下来的境太细，境太细、心太粗，落差太大。



所以你先慢慢拜十五分钟到三十分钟，一方面调身，让你身体的气血柔软顺畅；一方面调息，让你的呼吸缓慢而有规律。拜完以后稍微经行一下，然后身心状态达到一定的收摄再提佛号。你前面的佛号念得好，会影响到后面的佛号。虽然你可能浪费了前面的三十分钟、十五分钟去拜佛，佛号念得比较少，但是你念佛的质量会提升。

所以一般重质不重量的人，会先调身、调息，先去拜佛、经行一下，把身心从一种粗重的状态，先调到一种相对寂静的状态再提佛号。你数息观完时，接下来就是念佛了。

### **【191】净土宗的所缘境是音声！**



念佛的次第，我们可以分成三个阶段。

三个阶段之前还有一个前方便，就是善取所缘境的相貌，这是第一个。念佛共同的基本认识，首先你要告诉自己你的所缘境是什么。净土宗的所缘境是音声，持名是以音声为所缘境。有些人念佛时，他观想“阿弥陀佛”这四个字，是不对的，这哪是音声呢？那是你心中创造的法尘，第六意识所缘法尘。

净土宗的佛号是以音声为主的。音声的好处有两个：

第一个，印光大师说摄心，它容易把心摄住，就是听到声音跟看佛像——看到色尘比较，音声容易摄心；第二个，持久。因为音声是用耳根，耳根它耐用。你用眼睛试试看，看佛像一个小时，眼睛就发红了，但是耳

根从白天念到晚上它不会累，耳根特别耐用。

所以，这就是为什么尽管历代的祖师对净土宗的诠释，有专修、圆修不同的概念，但是从持名的角度，每一位祖师都同意持名以音声为所缘境，没有例外。十三代祖师都没有例外，这一点是得到共识的，因为只有音声最容易悟入弥陀的功德海。所以我们要知道，虽然跟阿弥陀佛感应道交有很多途径，但对一个凡夫众生而言，音声是一个最好的途径，音声是个捷径。这是第一个，你要知道你的所缘境在哪里。

你知道你的重点在音声时，你就可以念佛了。

第一个，心于所缘专一安住。首先你要先创造一个点状的佛号，就是，你的心中很多的妄想，对不对？你要把妄想先拨一点环境出来，种下一朵



莲花——点状的佛号。

怎么创造点状的佛号呢？简单地讲就是一句弥陀念、诵、听，三阶段。

念从心起，你要有一种作意，生起皈依的心。

声从口出很重要，要创造声相。所以念佛人嘴巴要振动，起码的标准是金刚念。你嘴巴都不动，表示你就不是创造声相；嘴巴没动，你的声相叫法尘，那你就不是在持名，你只是在观想佛号的影像而已。持名它的所缘境是一个音声，即便这个声音很微小，但还是个音声，就是嘴巴要振动，这是最低标准，这个声音在唇齿之间，所以，念从心起，声从口出。

最后很重要，要把佛号听进去。再听回来，就是自念自听，创造佛号听回去，这时候你的心中就有一个点状的佛号了。虽然你这时打妄想也念



佛，念佛也打妄想，但起码你在妄想的心中已经拨开一点空间，让佛号有一个生存的地方。

这是第一个，创造点状的佛号，虽夹杂很多的妄想，但心于佛号专一安住。

### **【192】一个净土宗的人，起码的标准，你的佛号要有一定的相续！**

第二个很关键。念佛的成败，第二个就很重要了，心于佛号相续安住——成片。

一个净土宗的人，起码的标准，你的佛号要有一定的相续。因为临终时，你对妄想没有一点的调伏力，你这句佛号就禁不起考验了。也就是说，



你的佛号要有一种抗拒妄想的力量。

有人问印光大师说，我念佛时，我怎么抗拒妄想？印光大师说：不能念要它念，不能专要它专，妄想不能断要它断。简单地说就是坚持。

现在有个问题了，我为什么能够坚持佛号呢？有些人念佛时，他不坚持的，反正打妄想就打它的，打完妄想以后再念佛，佛号跟妄想混在一起，那完全是念得乱七八糟，因为他没有坚持。坚持来自于皈依，这时你要修皈依了。

如果你觉得你那句佛号抓不住，你的佛号力量很弱，就是你的佛号没有根，妄想一来佛号就没了，表示这是没有善根的佛号，悠悠泛泛。这时你要跟佛号建立一个关系，你要静下心来修皈依了，你要想两件事情：





第一个，业障深重，求出无门。就是说，你现在不是一个业尽情空很快乐的人生，而是造了很多三恶道的业，已作地狱业，云何安稳住？你要想想，我们过去造了很多杀盗淫妄的罪业，而这个罪业都还没得果报，所以我们是即将堕落的生死业障凡夫，而这种业障我们自己没办法处理。这是第一个概念，业障深重，求出无门。

所以，我们首先要了解自己，看到自己过去所造的罪业是如此的深重，而我们不可能在短时间去处理这么多罪业，这第一个概念，先让自己看清楚内心是怎么回事，而不是只是看到暴风雨来前一时的平静。暴风雨不是没有，是即将到来，你最好早一点知道这件事情。

第二个，你要了解弥陀。弥陀大愿，必定救拔！阿弥陀佛有四十八愿，



他一定有足够的能力救拔你。你自己业障深重，求出无门，而弥陀本愿广大，他一定救拔你。这时你才能够对佛号通身靠倒，产生不共的皈依，因为它是你唯一的出路！

诸位！一个人能把佛号念得好只有一种情况，因为他深深地知道，他离开佛号就完了！如果你有很多选择，觉得佛号对你来说是可有可无——我没有佛号，我依止我今生的福报力，我来生也可以过得很好，那你这辈子这句佛号就永远念不好了，因为你对佛号没有一心归命，你的选择太多了。

一个人把佛号念好，只有一种可能，就是背水一战！你要封住你所有的可能，要把你所有的出路都截断，你别无选择！你不念佛，就准备到三

恶道去了，就算来生不去，以后也得去。

所以，这种皈依是带一点怖畏的。就是说，我现在已经是走投无路了，只有阿弥陀佛可以救我，这时你还敢打妄想？这不合理。离开了佛号，你就陷入到一种业障深重的状态，所以这时你修皈依以后，你的心自然就能够——不能念要它念！不能专要它专！妄想不能断要它断！这时你再念佛，跟前面的悠悠泛泛不太一样了，因为你多了一种坚持。

诸位！妄想敢欺负你，它就看准你不坚持。反正妄想就这么回事，你要是怕它，那么它就越来越大；你要对它无所畏惧，它就消失掉，妄想是完全欺善怕恶的。你一坚持，它就不是你对手了。

所以，我们在从一种点状的佛号到相续的佛号，这个很关键！就是到



底这个佛号在你的生命中，你自己认为它扮演什么角色。你一定把它当作你自己生命中唯一的依靠，只有这种情况——背水一战，我别无选择！你不是到临终才有这种概念，你平常就养成这种概念。

第三个，心于佛号，坚固安住。

这个地方是最困难了，也影响到临终佛号的一种相续。

我们前面讲到心于佛号相续安住，大概你的坚持把一些表层妄想都破坏了，日常生活柴米油盐酱醋茶这些妄想，它禁不起你佛号坚持的。但是有些妄想例外，《楞严经》称它为坚固妄想，因为它是你无量劫来的数数熏习，深生好乐养成的一种习气，烦恼习气。

一般来说，你把表层妄想调伏以后，它深层妄想才会出来活动。所以



你一旦看到自己内心深处的烦恼时，其实你念佛已经有点功力了。一般人都活在表层妄想，因为他没有坚持。

表层妄想拨开以后，你会看到你的内心有三种习气：有些人贪爱重，这种人过去生福报相对都比较大；有些人瞋心重；有些人愚痴重。这个时候你就要对治了。

你能够把无始劫的习气逼出来，已经是念佛念得不错了。这时你就不能够只是念佛了，因为这种妄想习气你用佛号压它是不行的，你压它一段时间，它又会出现，它会跟你辗转缠绕，你挥之不去。所以这时你就要对治了，要面对它了。



## 【193】如果你还贪爱男女的色身，你要多修不净观！

我们来看第一个，多贪众生——不净观。

当你念佛把贪爱的烦恼逼出来时，要把佛号暂时放下，因为你这一关得过，你要去思惟你的身心世界的的不净。首先你要知道，你为什么贪爱它呢？因为你把男女的色身，假想是庄严美妙的，这是我们的错觉。

所以，佛陀的意思就是说，你要看到真相。不是说，欸，我不准起这个烦恼，不可能！你压不住它的。你要把它从根拔起，你要知道它这个烦恼是怎么来的。是它起颠倒了，它假设男女色身是庄严美妙的，才起这个烦恼。所以伟大的佛陀告诉我们，从根对治，修不净观，对治我们的净颠倒。

我们在观察色身时，有三种观法：

第一个，内相不净。按照藕益大师的看法，是说“饶你会庄矜，画囊盛粪”。就是说，这个美妙就只在那一层皮，我们把一个人的皮肤剥开来，把肉剥开来，这时你会看到五脏六腑都是脓血屎尿，看不到一个干净的地方，内在的身体是不干净的。

宗喀巴大师说，把我们的身体拿到大海去洗，洗到只剩下一颗微尘还是不干净。也就是说，身体的内部结构没有一个东西是干净的，都是脓血屎尿种种不净物所构成，这第一个。

第二个，看看我们的外相，“脓血交相润，臭秽常无尽。”就是我们外表虽然暂时是干净的，但是它九孔——两个眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵这个



九孔，经常流出不净的脓血屎尿，所以外相也不净。

第三个，究竟不净。这个是带一点无常观来看，就是我们一个人变老变死，死亡到来时，身体开始膨胀，膨胀、膨胀，啪！破裂。破裂以后流出脓血，然后虫就去咬脓血，最后变成白骨。白骨最后被风一吹就散掉了，连形状都没有。这个是究竟不净。

所以，我们的色身，经过内相不净、外相不净、究竟不净的观察，我们可以看出，我们把色身假想成庄严美妙，这是错误的判断。其实这个贪爱，如果我们暂时先撇开藏教的业感缘起，从唯识的角度来看，人跟人之间互相贪爱，除了业力以外，还有一点妄想的意思，各打各的妄想。

就像天台智者大师说，一只狗，它去追求一个没有肉的枯骨，结果它





去吃骨头时，把自己的嘴巴咬破了，流出很多血，它却说这个骨头很滋养，其实吃到的是自己的血。就是说我们在攀缘众生的男女色身时，其实不是它给你快乐，而是你自己的妄想打出来的。这个包括业力，包括妄想。

当然业力它互相吸引，就像忏公师父说的，这条公蛇看到母蛇：哎呀，这条蛇很有曲线美；公猪看到母猪：哎呀，这只猪很丰满，它就是业力的吸引嘛。所以，你看业力消失时，吸引力就没有了。所以，攀缘它除了颠倒以外，就是业力跟妄想的结合，各打各的妄想。

很多东西你看到真相以后，就不难对治了，佛法对治烦恼，不强调用强压的。当然你用佛号压它，也可以，但是斩草不除根，春风吹又生，你没有从根本上对治它，它以后还会再出来，总有一天你压不住它。所以佛



法处理问题就是用智慧看到真相。这个叫作不净观。

### 【194】如果你瞋心、脾气特别大，你要多修慈悲观！

我们看第二个，瞋心。

有些人贪爱薄弱，但是他的瞋心、脾气特别大。当然瞋心的问题来自于对立了，那我们应该怎么办呢？就是，他在念佛时经常会产生一种不好的念头，经常跟众生搞对立。这时当然也必须面对，这个问题出在哪里，应该怎么办？

我们看附表第四，慈悲观。

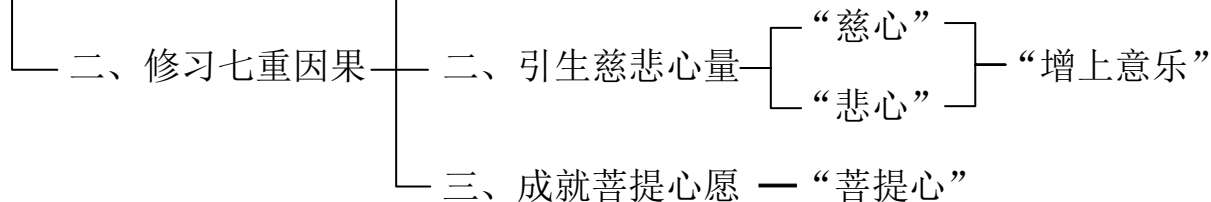
首先我们把它念一遍。



此中依阿底峡尊者所传“七重因果法”教修。如《菩提道次第略论》云：“七因果者，谓圆满佛果从菩提心生，彼心从增上意乐生，意乐从大悲生，大悲从慈生，慈从报恩心生，报恩从念恩生，念恩从知母生，如斯次第，说为七也。”

—— 一、于诸有情修平等舍心——《略论》云：“其中若不先断除，对于一类有情起贪，及对一类有情起瞋之分类，而修平等心者，则任随生起慈悲，仍有类别，若缘于无类则不能生起，故当先修平等舍心也。”

—— 一、先修悦意之相——“知母”——  
    ┌ “念恩”  
    └ “报恩”



颂曰：“所缘尽有情，次第总别修，  
行相须明了，决定心不动。  
智悲德速圆，伏灭诸我见，  
成佛之始基，亦顿超十地。”

— 能海大师 —



在慈悲观中，宗喀巴大师认为，七重因果是最为基础、最为重要的方法。这七重因果按照《菩提道次第广论》的说法，什么叫七重因果呢？就是我们所追求的圆满佛果是因为有菩提心，有上求佛道下化众生这种广大的发心。

菩提心是怎么来的呢？因为你心中有增上意乐，有一种使命感，有一种愿力；你的愿力从什么地方来呢？你有大悲心，有一种想要拔除众生痛苦的悲心；大悲从什么地方来呢？因为有慈心，你想给众生快乐；慈心从报恩而来；报恩从忆念众生的恩德而来；忆念众生的恩德，是由于知道这些众生是我们过去的母亲而来。如斯次第，说为七重，这是前前引生后后，乃至七重因果。就是说，它这个因果法则是讲道理的，所有菩提心的生



起有七个次第。知道七重因果的名称以后，就有资格来看看怎么修七重因果。

### 一、于诸有情修平等舍心

#### 【195】修平等舍心——是修慈悲观的道前基础！

在修之前有一个道前基础，就是修平等舍心，我们看第一个。

一、于诸有情修平等舍心——《略论》云：“其中若不先断除对于一类有情起贪，及对一类有情起瞋之分类而修平等心者，则任随生起慈悲，仍有类别；若缘于无类则不能生起，故当先修平等舍心也。”

平等舍心就是消除我们对于众生一种不平等的执着。我们解释一下，

我们有什么不平等？我们来到人世间是由业力而来，这个业力本身会创造一种不平等的环境，怎么说呢？现实生活我们看到有些人，我们会觉得是善因缘，你看到他很高兴，他看你也很高兴，这是现实。但是也可能是恶因缘，你看到他就不欢喜，他看到你也有一种莫名其妙的敌意，这是现实。为什么？因为业力所构成。

这种外境的不平等时间久了，就会造成我们内心的不平等，我们就会产生一种定位，会认为这个人跟我永远就是恶因缘，这个人跟我永远就是善因缘。我们会产生错觉，其实这个是错的。恶因缘通过你的努力，它可以变成善因缘；善因缘由于你一时的失控，它也会变成恶因缘。所以外境的不平等不能影响到你内心的不平等，我们不能改变外境的不平等，但是



起码要消除你内心的不平等。

为什么要消除心中的不平等呢？假如你直接修慈悲观，而不先不断除对一类有情众生起贪爱，对一切有缘的众生产生贪爱的执取，对一切结恶缘的众生起瞋心的执取，不修平等观，直接修慈悲心，那么你这个慈悲心将会有所选择。你的慈悲心是选择性的慈悲心，不是平等的慈悲心，这就不是慈悲心的本质了。如果是选择性的慈悲心，那就别修了。你看你对你的子女有慈悲心，这个不是跟一般的慈悲心相同！

佛法的慈悲心是平等，但问题是，在没有修之前我们是不平等的。就像智者大师举一个例子。说种树，你不能到一个地方马上种树，因为这个地高高低低，有些地方可以种，有些地方不能种，你要把这个地整平了，





树才种得庄严。

慈悲心也是一样。我们要知道虽然业力创造外境的不平等，但是我们要求我们的心是平等的。因为一切法因缘生，什么事情都可以透过后天的努力去改变的，这是你要知道的第一个概念。即便是一个邪恶的因缘，也可以透过你的努力，而跟他建立一个慈悲的善心。

## 二、修习七重因果

**【196】如果你认为众生跟你没关系，那你就很难对众生释放善意！**

把平等舍心修完以后，我们就有资格来修七重因果。

我们先看第一个，先修悦意之相。



## 二、修习七重因果。（一）先修悦意之相——知母，念恩，报恩。

七重因果，阿底峡尊者分成三个道次第，第一个先修悦意之相，就是你对众生要生起一种珍爱的心情，要知道他对你是很重要的。怎么说呢？第一个知母，这个很关键哪，诸位！

慈悲心的成败，第一个是知母。如果你认为众生跟你没关系，那你就很难对众生释放善意。因为他跟你没关系嘛，他走他的，你走你的。佛法的意思，你要先把自己跟众生建立一个关系，一定要有关系。

就是说，我们过去有无量的生命，这是事实。每次的生命当然需要一个母亲嘛，要不然你怎么来的呢？由母亲来生你、养你嘛。所以我们从过去无量生命的这种事实，合理地推论，每一个众生都曾经做过我的母亲，

包括天上的飞鸟、地上的蚂蚁。

所以第一个，你要很清楚地知道，当我们跳开今生的生命，转过头来回顾无量的过去，我们看到了一个事实：就是每一个众生都跟我有一段因缘，就是母子的因缘。

第二个，你有这种概念以后，就可以去忆念她过去的恩德。就是说，虽然你可能已经不认识她了，但是她过去做你母亲的事实是不能变的。她过去做你母亲时，她对你可以说是“哀哀父母，生我劬劳”，十月的怀胎把你养大，牺牲她的睡眠，牺牲她的饮食，让你能够顺利地成长，在独立之前你完全靠母亲的照顾抚养，所以她对你有恩。虽然这是过去了，但是恩德不能过去。



第三个，我们应该报答她。我们现在开始念佛，开始修行，有资粮了，是你应该回馈她的时候了，应该报恩。

## （二）引生慈悲心量

### 【197】给众生慈悲，舍我其谁！

我们再看第二个。

#### 二、引生慈悲心量——慈心、悲心，增上意乐。

当我们开始知道众生跟我们的关系如此密切，是一个母子的关系，我们就很容易对他释放两种善意：第一个慈心，给他快乐。他没有种种的快乐，我愿意把我的快乐跟他分享；他没有办法离开痛苦，因为我修持的关



系来拔除他的痛苦；最后产生增上意乐，这个很关键！这是一种坚定的愿力。

很多人慈悲心修到最后失败了，他没有把慈悲心提升到增上意乐。我们做一个解释。

宗喀巴大师说，世间上很多众生都有慈悲心，不但是大乘菩萨，你看诸天，只要你到了梵天，诸位！欲界天不谈了，欲界天就五戒十善。只要是高级的天，梵天、初禅以上的天，除了修善业都要有慈悲心，没有修慈悲喜舍是上不了梵天的。这个人胸量狭小，对立心很重，修什么善业都上不了梵天的。四种梵天，他们在天上也看到众生在受苦，他也是有慈悲心，想要帮助你，但是他没有采取行动，他不认为这是他的使命。



举一个例子。有一个大富长者，他有一个独生子。这独生子掉到粪坑里面去，很脏，这些路人都有慈悲心，你说一句，我道一句：哎呀，这个小孩真可怜，但是没有人采取行动跳进去。后来人家把这事告诉大富长者，他过来二话不说马上跳下去，把他救起来。

就是说，这些路人你不能说他没有慈悲心，他也释放慈悲的善意，但是他没有增上意乐，没有把给众生慈悲提升到是他一个不共的使命。只有菩萨能够有这种使命感，就是——给众生慈悲，舍我其谁！

这是第二个，引生慈悲的心量。

### （三）成就菩提心愿



## 【198】当你的慈悲胸量是缘众生而发，你所念的这句佛号就不可思议了！

我们看第三个。

### （三）成就菩提心愿——菩提心。

当我们建立一个跟众生密切的母子关系，而且产生一个坚定的誓愿时，我们就能够有一种成佛的愿力了，对我们自己产生增上了。因为我们自己进步，才有办法有力量去帮助众生，为利有情愿成佛。

所以慈悲心，它有两个好处：

第一个，扩大你的胸量。诸位！你的胸量很重要。如果你一直跟众生



保持对立，胸量很小，你修什么法门，就如印光大师所说“虽修妙法感果卑劣”。就像你念佛，这个佛号也被你念得变小，因为这个佛号它本来是无量光无量寿，跑到你的心中变成有量光有量寿，你心胸狭小，虽然法性量等虚空，但是众生发心太小，你的胸量太小了。所以第一个扩大你的胸量，你所修的法门是倍等的增上。

第二个很重要，调伏我执，自我意识能够调伏。你一天到晚想到众生，你的自我意识自然调伏。

我们看最后的总结。

颂曰：所缘尽有情，次第总别修，行相须明了，决定心不动。智悲德速圆，伏灭诸我见，成佛之始基，亦顿超十地。





慈悲心的所缘境，是要尽有情，要穷尽所有的有情，不能有所简别。包括你的亲属，包括你的冤家，包括你不认识的，中庸的，都是你慈悲的所缘境。

但是下手处是可以次第总别修，它可以次第修。你不能够说，我修慈悲心一开始找冤家修，那你就失败了。先找容易的，也给你自己一点信心。先找亲属对他释放慈悲心，然后再找中庸的，最后再找冤家。

总相、别相。总相是一切有情，别相就是亲属、中庸、冤家，这样子修。

在修的过程要注意两件事：

第一件，行相须明了，它有七个过程：知母有知母的行相；念恩有念



恩的行相；报念有报恩的行相；乃至于菩提心有菩提心的行相，要清楚分明。最后决定心不动，要禁得起考验。不管你今天遇到什么样的挫折，要永远告诉自己，慈悲心对我永远有利。我今天的痛苦跟慈悲心没有关系，那是因为我的罪业。慈悲心只会让我们的功德增上，调伏我们的自我意识。所以我们有这样的一个认识，对于修慈悲心遇到种种逆境的考验时，能够不动，这是讲因地。

我们看他的果地：“智悲德速圆，伏灭诸我见。”

当你的慈悲胸量是缘众生而发时，你所念的一句佛号就不可思议了。不要说念佛操作这么广大的功德——无量光无量寿，按照宗大师的说法，你用慈悲的心量广缘所有的境，就算你今天供养一只小狗，乃至施于畜生

一抔之食，功德都无量。

你今天随便拿一个东西给众生吃，用一副很不屑的眼光，你没什么功德的，但是你用慈悲心量去给他，那就不一样了。就是说，在所有的法门当中，你是快速地成就慈悲跟智慧，这是第一个。

第二个，伏灭诸我见。因为所有的贪瞋痴烦恼都来自于保护自己，我爱执。我们因为过度地保护自己，让我们的修行变成不庄严。所以你在修慈悲心时，会慢慢地把你的私心淡化，因为你开始想到众生，你那个自我意识自然会被众生给冲淡了，冲淡以后烦恼自然就轻薄。所以它是成佛之始基，你的无量的功德庄严，就从这个地方心态的改变开始了，你在成佛过程当中也能够快速地圆满超越十地。



也就是说，佛法的操作往往在你一念之间，因为所有的法门都是由你的心发动出来。就像蜡烛一样，你今天去念佛号，你想到你自己就是一根蜡烛；你把众生放到佛号里面来，让所有的众生来分享你这句佛号，你这根蜡烛就叫作无尽灯，你一点都没有损失，但是譬如一灯，燃百千灯。

诸位！为什么我们今天造一个善业叫作快乐的果报，叫因缘故报，我们今天造的善业会落入因缘故报？佛陀去做同样的善业变成波罗蜜，未来变成赞佛甚深功德海，它变成大海，而我们今天造的善业只是个水滴，因为我们心量太小。

所以同样的一句佛号操作，你能够把佛号跟众生分享，把佛号释放出来，愿一切有情同生西方，同成佛道，这句佛号就是无尽灯的佛号；你把



佛号完全 close（关闭），我一个人享受这句佛号，那么你就是一根蜡烛。这两个就是不同概念了。所以你一念的心胸开阔以后，这句佛号就真的是无量光、无量寿，你的心跟法是完全相应。

这就是我们在念佛当中遇到了对立心的障碍应该怎么化解，就是想想看，他跟你的关系是母子的关系。当你跟众生有关系的时候，你就很容易去宽恕，去包容对方非理的行为。

#### 四、愚痴众生——因缘观

**【199】所有的事情你都要看到假相背后的道理！**

我们再看第四，愚痴众生——因缘观。



因缘观可能它比较细，不像贪瞋烦恼的活动那么粗显，但是因缘观如果平常你没有注意，可能临终时就会比较明显。如果一个人没有因缘观，到临终时，你这辈子面对这么多的因缘，不要说到临命终，到晚年时，你回想你的过去大概就心有千千结了，很多结打不开了，说我对他这样好，他如此对我，如此的不义！但是这时怎么化解呢？

佛法的因缘观有两个：第一个，思惟业果。“欲知前世因，今生受者是。”你今天对他这么好，他竟然如此地背叛你，这个表示你有罪业，你过去生欠他的，你必须认命。因为佛教的因缘观是隔代受报的，所以你必须用因果的道理，让你自己知道这个地方一定有道理的。

诸位！每一件事情都有道理的。我们面对人生不要太重视假相，那个



假相会刺激你的感觉跟妄想，一定会误导你。你遇到事情时先静下来，把那个假相拨开来，看看它后面的道。相状是欺骗你的，那个道理才是真实义。所有的事情你都要看到它假相背后的道理，一辈子走来，不管顺境逆境，你的心中都没有任何罣碍。这第一个，思惟业果。

第二个，思惟空性。缘生缘灭嘛。它本来就是一个暂时的假相，过去就好，觅之了不可得。

这个就是愚痴众生因缘观。也就是说，当你的佛号受到了无始的烦恼——贪欲、瞋恚、情执、愚痴伤害时，你必须成功地把它化解掉，折伏现行烦恼。

诸位！所谓把佛号念好，不只是说你在风平浪静时把佛号操作好，佛



号必须有一定的调伏力，虽然你没有断烦恼，但起码你能够调伏它，至少你要不随妄转。我们有烦恼，但是不能把烦恼提升为烦恼障。那就惨了，会障碍你的往生，障碍你的佛号！净土宗只能够有烦恼，不能有障。就是可以有烦恼活动，但是不能构成障碍，你要用智慧来开导自己，跟自己沟通，看看这个问题是怎么回事，要从事物的本身看到它背后的道理。这时候你才能够心平气和地走过贪瞋痴的干扰，叫作折伏现行烦恼。

当然每个人的烦恼不一样。贪欲重的就加强不净观，瞋心重的多修慈悲观。有些人对世间的事情执着特别重，事情过去了，他心还没过去，肯定你心中执着一个影像，你要想办法把那影像放掉。影像已经过去了，是你自己没过去。





所以，一个人会受伤害，都不是别人伤害你的。别人伤害你，只是暂时的，是你自己伤害你自己。你执着一个影像不断地去思惟它，弄得自己心有千千结。所以，我们必须要有有一些法宝来化解自己的问题，因为它们临命终都会出现。

所以这句佛号必须要从专注到成片，到一心不乱。一心不乱，按照藕益大师跟莲池大师的说法，它的核心思想在于不乱。不为烦恼所乱——这个是核心的思想。因为烦恼一定会来干扰你，我们没有一个人念佛是一辈子风平浪静的，那烦恼它放得过你吗？不可能！真妄交攻，你迟早要面对它的。但是烦恼有一个问题，因为它来自一种错觉，你对人事产生错误的判断。你只要把这个错觉扭转过来，从根本上去对治烦恼，不要从枝末上



去压它，你也压不住它的，烦恼你越压它，它越反弹。所以佛陀要 you 从根下手，看到事情的真相，它自己就不活动了，因为所有的烦恼都跟愚痴有关，就是你对人生产生错误的判断。

它的意思就是说，五停心，就是这个佛号操作，必须要心于佛号专一安住，心于佛号相续安住，心于佛号坚固安住。你要保证你的佛号能够走出贪瞋痴的干扰。虽然我断不了它，但是我能够不随妄转，这个五停心就是这个意思。

我们今天先上到这里。

这个地方都是修止，只是面对我们内心的问题。下一段的观，就开始面对整个娑婆世界的身心世界，你要怎么面对你的娑婆世界来做出选择。



今天有没有问题？请说。

## 【200】无始的习性干扰你时，怎么样能够不为所动？

**【学员提问】**尊敬的师父！阿弥陀佛！今天您提到说临终时中阴身现出快乐的果报……

**【师父答疑】**是的，如果你是善业强的话，因为中阴身会把来生的果报事先显出来。如果你今天有善业，你应该到人天去，中阴身会先现出来，这是花报。

**【学员提问】**很多的时候，通常我们都知道是现出可怕的，（师父：那可能这个人就是罪业先起现行。）那我们造很多的善业，这一点我就……



**【师父答疑】**但是你造的善业没有消失掉，可能你罪业的势力强大，它先出来。但是不管罪业起来善业起来，你都不能动，都不能攀缘它。有些人是快乐果报出来，有些人是罪业果报出来，那就不一定了。看你在临终时，第八识是善业起现行或者罪业起现行，但是大方向都不能动。所以，这句佛号要有一点观照、有点止观的佛号，你自己要稳得住脚。

第二个，要知道你的方向要去哪里。你不能够说，看到旁边有一朵小花，你就一头栽进去了，你要的是后面的珍宝，这个小花算什么？所以你必须要有有一个宏观的视野。

我们今天还没有谈到宏观的视野，今天只是说怎么样把佛号安住。在心中的这种波动、妄想干扰你，你无始的习性干扰你时，你怎么样能够不

为所动，就是五停心，是这个意思。

我们一个人要先稳住脚，才有资格谈未来的方向：厌离娑婆，欣求极乐。这个方向的问题就是观照。就是说，你要先把佛号创造出来，你才能够为佛号引导一个正确的方向。这个佛号要往哪里去？当然你可以把无量光无量寿的功德在人天换取人天的快乐，也可以，因为四十八愿里面讲到人天的快乐也很多；当然你更可以把这句佛号送到极乐世界，变成七宝池、八功德水功德庄严。

但是关键来了。娑婆世界你有太多生命经验，你不是今生才有生命，它放不过你的，你过去生累积的感受妄想，它会产生很多的假相来诱惑你，所以你必须要有有一套方法面对你的过去。过去一些曾经是你人生美好的回



忆，现在可能变成你往生的障道了，你怎么面对它？

就是第一个，稳住脚。你必须把佛号稳住——心于佛号专一安住，心于佛号相续安住，心于佛号坚固安住。然后怎么引导佛号让它厌离娑婆、欣求极乐，这是下一堂课的课程。

如果佛号是大海中的船的话，就是说，这个通往往生的船不是风平浪静的，但是你只要掌好舵，风浪伤害不到你。但是你不能大意，你必须有正确的方法。我们的优势只有一个。虽然感觉上妄想是这么的多，感觉上它的势力很大，但是我们最大的优势在哪里？因为它是虚妄的，它根本就不存在的，这是我们最大的优势。

当然本来就清净这个观念，在藏教还没有这个传承，到后面会说明，



你会有更好的方法跟藏教结合。最大的优势就是说，它是如梦如幻，你可以说它有，你也可以说它没有。你要攀缘它，它就有，梦里明明有六趣；你要是把人生看透了，醒后空空无大千。

到底临命终这一条路好不好走，答案是很难讲。你要糊里糊涂地过一生，临终这一关对你来说就不好走，因为你把它当真，那就惨了！妄想你一当真，那你就四面受敌了。你用短短的念佛的力量，要去处理无量劫来所留下的生命的记忆跟感受，那你就很难去“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”了，你就很难，你不能当真。

藏教的佛法是比较在事相上，但是后面的通教跟别教会加强你的系统，你把藏教这一块先想起来，先想好，它的中心思想是——先把它想成是痛



苦的，是过失的，先远离它，这第一个。

后面会告诉你，不但远离它，你最好先看破它，后面的系统会越讲越精致。但是你基本概念要先远离它，先讨厌它，跟它保持距离，然后佛陀会告诉你，你要进一步看破它，最高的境界是真如，是你还得要借它，借相修心。它不但不是一个毒瘤，它还是帮助，转逆缘成菩提道。到了一念心性时，所有的逆境都是你往生的增上缘。你不但是远离它，你还得要利用它借相修心，当然这种系统就更高级了。

我们现在谈藏教，首先你要看到它的过失，先远离它，我惹不起你，我不攀缘你，总可以吧？这第一个概念，我跟你保持距离。所以整个藏教思想就是调伏你的攀缘心，是这个意思。





请说。

### **【201】怎么不攀缘临命终现前的人天业果？**

**【学员提问】**师父慈悲！那临命终，如果人天的业果现前时，如果我们不要去攀缘它，继续……

**【师父答疑】**关键是你怎么不攀缘它呢？你要有道理。因为你一定会感受到它释放给你的快乐，它会激发你的欲望、习气。现在的问题是，你怎么不攀缘它，要有一个道理，你心中要有个道法，或者无常或者无我或者怎么回事，是吧？你心中没有道理，你就一定会攀缘它的。

### **【202】万一阿弥陀佛没有现前接引，那会不会连人天这个业果都**



没有呢？

**【学员提问】** 弟子的问题就是说，如果不要攀缘它，万一阿弥陀佛没有现前接引，那会不会连人天这个业果都没有呢？

**【师父答疑】** 你这个问题不是藏教问题，是你对净土法门的信心不够。你要去读读四十八愿，我觉得你要把四十八愿再读一读。阿弥陀佛怎么不来？阿弥陀佛他会跟你说法，六方诸佛出广长舌相跟你证明：汝等众生当信是称赞不可思议功德。六方诸佛跟你证明，不只是释迦牟尼佛说呢，六方诸佛现前，释迦牟尼佛所说的话是真实的，对不对？你这个问题，是你对阿弥陀佛的信仰就有点问题了。



## 【203】如果你对娑婆世界情执很重，藏教最适合你了！

**【学员提问】**师父！弟子还有另外一个问题。上堂课师父就说到小乘的圣人，他相信业果是真的，所以他们果然是会受这个业力。师父也常常说，你不要老是认为你的业障很重，如果你是这样的话，你果然是业障会很重。这个道理是什么道理？可不可以请师父解释一下？

**【师父答疑】**业力。你看有些人他遇到事情，诸位，我们看，就是你的智慧层次。有些人有障碍，他很久才能过去；有些人有障碍，他很快就过去了，就是你的思想的层次。

业感缘起，这个人就是执着心很重，其实很多人都是。你不要小看藏教，很多人的个性就是藏教的。你的执着心很重，你就必须要用藏教。藏



教的法用得很重，你有没有觉得？它把娑婆世界的无常苦剖析得很清楚，治乱世用重典！

如果你把每一件事情都看得很严重，你非常适合藏教，藏教人就是情执重。那么对你来说业力的因素就很重要了，那就不是思想的问题。我觉得你不一定要把自己定位成：欸，我就是圆教。不要这样子，你要务实，你是怎么回事就怎么回事。

就是说，欸，我是藏教人，我藏教药多拿一点就好了，反正能够往生是最关键了，你不能往生，你欺骗自己有什么用？你说你是圆教，结果过不去，是吧？你如果是见思病重，藏教对你来说就是妙法。什么是妙法？治病就是妙法，契机就是良药。



所以，你要先了解自己。如果你对娑婆世界情执很重，我跟你讲，藏通别圆四教中藏教对你最适合了，这几堂课对你最好用了。越到末法时代，藏教的法越重要，因为它就带你怎么样务实地面对人生，它把娑婆世界的相貌讲得清清楚楚的。

到了通别圆的时候，业力就比较少谈了，它开始强调心力，用心力来引导业力，这种人智慧就要高了，心量也开阔一点，他对娑婆世界的情执也比较淡薄。

到底有些人是业力重要还是心力重，就看个性。所以到了别教，它觉得业力是受心力影响，心转业就转了。但是有些人不适合这句话，有些人心的转不过来。转不过来，那就乖乖地业感缘起，忏悔业障，持戒，修无常



观。你可以远离它，你没办法化解，先远离它，保持它，把它打包起来，带业往生，让它不活动就可以了。

最后一个，你请说。

### 【204】修行人临终蒙佛接引的话，还需要经历中阴身吗？

**【学员提问】**阿弥陀佛！师父慈悲！想请问一下，就是如果修行人他是临终蒙佛接引的话，他还需要经历中阴身吗？

**【师父答疑】**你大概遇到佛陀现前时，前面这一关都走过了。你前面的临终这一块の妄想关、生死关都走过去了，才有办法。因为临终时阿赖耶识会先出来。阿赖耶识有两个时候会出来：第一个，你刚来的时候；第

二个，你要走的时候，去后来先嘛。

阿赖耶识出来时，你要先处理好你过去的妄想、业力这两个大问题。你不是把它断，起码你得要不受干扰。你要走出阿赖耶识所创造的这种虚妄的风暴，你这个佛号的船，走过阿赖耶识的风暴以后，问题就不大了，后面阿弥陀佛就会处理了。

**【学员提问】**师父！您说的阿赖耶识出现，是说四大分解以后的阿赖耶识出现，还是在没有分解之前的阿赖耶识？

**【师父答疑】**大概在你临终时，这个我们不能做很微细的定量分析，大概就是死亡以后八个小时，就是断气后八个小时。所以印光大师对临终的定义，就是一个人断气后八个小时，正式进入阿赖耶识的临终状态，



断气后八个小时。

## 【205】如何看待往生时站着走的情况？

**【学员提问】** OK！那有一些人……不好意思，我想清楚一下，就有一些人他就是坐着走，站着走这些？

**【师父答疑】** 站着走的这种人不简单。

**【学员】** 就是好像有一些老婆婆，洗完澡，然后就坐在那边就走了。

**【师父答疑】** 这个人大概没有证得念佛三昧，也差不多了。这种人跟我们一般带业往生不一样了，这种人都是修到一定的层次，业力对他来说都不是问题了，大概都处理得差不多。我们讲的是生死凡夫，你讲的是大





修行者。

## 【206】让众生离苦得乐而往生这种心态最好！

**【学员提问】**OK！不好意思，师父，还有最后一个问题，我想问一下，就是上一次师父说观照念佛，如果那个修行人他是已经证空性以后，他就是好乐阿弥陀佛依正庄严，如果他是比较注重于慈悲的，就是他是发愿要普度一切众生。

**【师父答疑】**那你也要先到净土去一趟，你自己要先成就不退转。

就是说，我们有这个慈悲的愿力，但是你的 *schedule*（时间表）要往后挪。因为现实问题是，你先要有自己的不退转的功德，才能够回入娑婆。

你的慈悲心、理想抱负很多，都能够当作一种愿菩提心，要把它放在求生净土以后，你要先到净土去。

**【学员提问】**对，我就是说，可不可以把慈悲心当作是往生西方极乐世界的动力？

**【师父答疑】**可以。

**【学员提问】**因为您说是用好乐西方极乐世界依正庄严的那种好乐的心态，但是可不可以用慈悲心？

**【师父答疑】**更好，你为了让众生离苦得乐而往生这种心态最好。

**【学员提问】**OK！其实当时我想问，但是最后又不敢问，就是这个问



天台教观纲宗

题我想清楚一下。OK！阿弥陀佛！谢谢师父！

我们今天先到这里，其他的问题下次再回答。

向下文长，付在来日。回向！