

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 021

### 目录

【207】出离心是整个菩提心、空正见的基础！ .....	1
【208】临终的正念你要具足两个条件！ .....	5
【209】你要把对三界的爱取降到最低——调伏爱取！ .....	9
【210】你要放弃对娑婆世界的主宰！ .....	21
【211】透过四念处，放弃攀缘，放弃主宰，断除生死业力的相续!.....	26



## 天台《教观纲宗》021

### 三、观行即佛

#### 【207】出离心是整个菩提心、空正见的基础！

诸位法师慈悲！陈会长慈悲！

诸位菩萨！阿弥陀佛！

请大家打开讲义第三十二页，我们看三、观行即佛。这一科主要是说明藏教止观的修学方法。

藏教的止观，整个修学目的就是建立我们一种坚定不可破坏的出离心。



这种出离心并不是说，我们日常生活中遇到了逆境，比方说身体有病痛或者是亲属的背弃，这种痛苦激发产生的出离心。日常生活逆境的刺激，产生的出离心是不坚固的，因为你只能在逆境生起出离心，当你人天快乐现前时，你的出离心就破坏了。

你这个出离心是不全面的，只能在逆境时活动，这种出离心在佛法是不承认的，没有用的。因为你临终时，顺境逆境都会考验你。所以你这种出离心是一个假相。

所以，我们要培养的是一种坚定的、不可破坏的、禁得起考验的出离心。这种出离心的重点在于“诸行无常，是生灭法。生灭灭已，寂灭为乐”。

藏教怎么培养出离心呢？只有一句话，就是“诸行无常，是生灭法”。



藏教人观察人生跟我们凡夫不一样。我们凡夫看人生是攀缘它的假相，人事的相状在那个地方动来动去，然后起任何的妄想；藏教人看人生，是把这些假相拨开来，看到生灭假相后面那个道法。经过佛陀的开导就是——人生种种假相的背后就是无常变化。

也就是说，在三界你得一个果报，你的生命它就不是一条直线，它是一个很多抛物线的结合，是动荡不安的。所以即便你努力地积聚一个善业的力量，在三界得到一个快乐的果报，比方说大国王，比方说大富长者，但是当你享受快乐时，你发觉这个快乐的果报是不安稳的。也就是说，你过去努力积聚资粮，今生在享受快乐时，你也没有办法高枕无忧。所有的快乐都必须夹杂你的担忧跟怖畏，因为它不断地变化，让你非常没有安

全感，所以三界的果报你是要付出代价的。

从这个快乐当中，我们就可以看出，三界没有真实的快乐。它没有给你安全感，这种快乐就不是真的快乐，因为你经常活在“得”、“失”中，今天快乐多一点，明天快乐少一点，你一直受到得失的冲击跟伤害，你根本没有快乐可言。

所以，整个藏教的核心思想，就是从“诸行无常，是生灭法”，一语道破整个三界的真相，所以透过三界的不安稳性而建立的出离心是坚固的。因为无常的相貌通于整个三界，包括我们人间、天上，三恶道，所以我们透过道理思惟，所得到的出离心是不可破坏的。这个出离心的概念，在整个大乘佛法的思想是很重要的，它是整个菩提心、整个空正见的基础。



## 【208】临终的正念你要具足两个条件！

对净土宗来说，它也很重要。因为净土宗的正念，是所有净土宗追求的目标。你为什么念佛呢？你当然不是求今生的感应道交，今生的感应道交不能解决生死问题，你是要求生净土的。而求生净土的关键在于临终的正念。

我们从《弥陀要解》来看，临终的正念你要具足两个条件：

第一个，你必须在临终内忧外患时，建立你心中的佛号，你必须把佛陀现前，也就是佛力现前。当然这个佛力现前，你就必须有两种功德：第一种，你皈依的信仰，你对阿弥陀佛的那种一心皈命。你相信自己业障深重，求出无门，相信阿弥陀佛的弥陀大愿必定救拔，所以你依一种信仰的

心强迫你自己“不能念要它念，不能专要它专”。

临终时，我们虽然处在病痛当中，处在加护病房，我们凭什么坚持佛号呢？就是靠一种信念——我离开了佛号，可能要到三恶道去了。就是说，你不能离开佛号，你只好念佛！所以我们跟阿弥陀佛之间要建立一种救拔的关系，不是说，欸，我有佛号也可以，没有佛号也可以！这样就不是皈依了。就是说，非它不可，是一种坚定的信仰！

当然，除了信仰以外，你还要面对你无始劫的烦恼习气。我们过去生，在心中所栽培的贪欲瞋恚跟愚痴，这种情执的愚痴它会出来活动，你必须要有智慧的观照，调伏现前烦恼。调伏烦恼，简单地讲就是化解烦恼。我们没办法断烦恼，但是起码你要在烦恼活动时，有本事把它化解掉，让它不





破坏你的佛号。

所以建立心中的佛号，第一个，皈依的信仰；第二个，智慧的观照，缺一不可。你能够有信仰跟智慧的观照，你就能成功地建立心中的佛号，那时你完成了临终正念的第一步。

第二步，就是怎么样引导佛号。我们必须把所建立的佛号，成功地让它厌离娑婆而趋向净土，这就是智慧的观照。前面是止，奢摩他的止；第二个就是观。我们怎么把自己的心态从贪恋娑婆转成厌离娑婆，欣求极乐，这就是我们今天要说的怎样引导佛号。当然你要引导佛号，你必须改变心态，因为佛号是跟着你的心态走的。

净土宗的基本思想——是心作佛，是心是佛。是心作娑婆，你所有的

佛号就往娑婆世界跑；是心作净土，就是心是净土。所以，如果你的佛号，你希望它往净土世界跑，那你就必须要求你的心，先往净土的方向去倾向。

就是，我们过去是贪恋娑婆的心，现在该调整心态了。如果你的心态还是贪恋娑婆，你的佛号是上不去的，因为这个佛号是跑到你的心中才念出来的。它经过你的心加工以后才念出来，如果你是贪恋娑婆的，你的这句佛号只有一个方向——就是往娑婆世界跑。

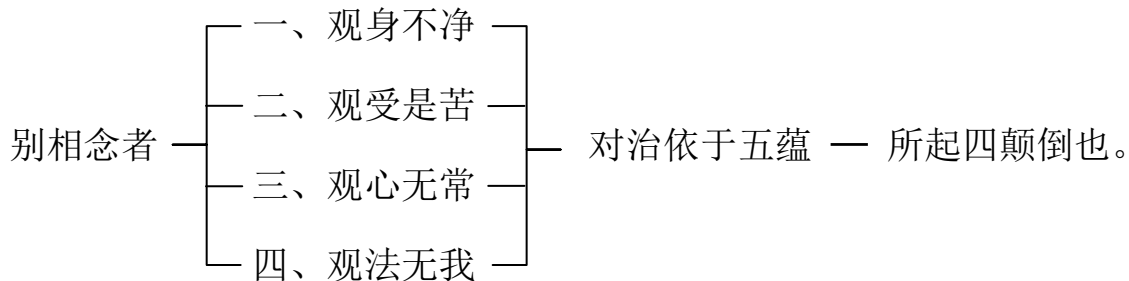
所以，当我们能够建立佛号的时候，现在就是第二个重点——怎样引导佛号。引导佛号之前你要告诉自己：你怎么引导你的内心世界，让它离开娑婆世界的攀缘，而好乐追求净土的功德。



## 【209】你要把对三界的爱取降到最低——调伏爱取！

离开娑婆世界的攀缘这一块，我们看第二个，别相念。这是藏教法门就专门在告诉你，怎样把一个攀缘娑婆世界的心，带到厌离娑婆的心，这个法药就专门治这个病的。

我们先把它念一遍。





我们对娑婆世界之所以贪恋，有两个问题：第一个，就是爱取；第二个，就是我见。爱取的烦恼，就是由观身不净跟观受是苦来对治；我见的颠倒，由观心无常跟观法无我来对治。

从佛法的角度，我们今天对娑婆世界的问题，来自于爱取的烦恼跟我见的颠倒这两个观念。爱取的烦恼，其实取就是爱。我们前面说过，“取”是比较坚固、比较严重的，非得到不可的爱就叫“取”，它的本质还是一种贪爱。

我们贪爱的东西有两个：一个是色身；一个是感受。这两个是有关系的，其实就是一种感受——一个是所感受，一个是能感受。我们所要去攀缘的感受是什么呢？第一个是“身”，“身”广义来说是整个依正二报，三



界依报的山河大地、房子、草木，这一切所受用的资具都叫“身”。但是狭义来说，我们最贪爱的还是自己的色身。

唯识学上说，我们跟我们的正报色身是同一个感受，你把房子破坏了，你不会有痛苦的感受，因为你的感受跟房子是不同感受。但是，人家破坏你的身体，你的感受很强烈，因为色身跟我们的心是同一感受。

所以，在整个攀缘当中，色身最严重，所以重者先治。佛陀对治我们对男女色身的攀缘，是从不净观下手。这个不净观前面讲很多，我们简单地讲，它有两种观法：

第一种，从空间上观察。就是由内而外，内相的不净，种种不净物充满身内，我们的这个色身是种种的脓血屎尿所构成；第二是外相不净，它

这个脓血屎尿不是在里面一直待着，它白天晚上透过九孔流出种种的不净物，外相不净。这是从空间上观察。

第二种从时间。我们的色身透过时间的迁流，它会老病死，会从一种庄严慢慢变成丑陋，变成死亡，最后膨胀破裂，变成腐败，最后变成一堆白骨。

所以，我们透过这种空间跟时间的观察，可以知道，我们对色身的攀缘是不合道理的，因为它不是一个美妙的东西，那是我们自己一厢情愿的想象。就是说我们自己把它想成美好，而不是它本身美好，这叫颠倒。观身不净是对治我们对这种感受、所感受的一种攀缘。

但是真正的问题在于观受是苦，这个是调伏爱取烦恼的最重要的根本。



比方说，有一个人喜欢吃榴莲，其实你不是真正喜欢吃榴莲，你是在吃榴莲时，因为过去的习气，会给你创造快乐的感受，其实你要的是那个快乐的感受。有些人喜欢睡觉，其实他也不是真的想睡觉，而是他每次睡觉时都会莫名其妙出现一种快乐的感受，他要的是那个感受，他只是假借睡觉让它出现。所以，你看，如果他真的喜欢吃榴莲，那榴莲吃多了，他产生痛苦厌恶的感受，怎么就不想吃了？

所以诸位，我们在攀缘时，真正的病根不在于物质本身，其实我们要的是满足心中那种感受。我们希望那个感受再一次出现，所以去做同样的事情，这个病根在于感受。

这种感受的追求有两种情况：第一个，今生的感受；第二个，是来生



的感受。我们一般有两种追求。第一种人福报比较大，他今生的果报是善业起现行，所以他身体健康，眷属也特别如意，财物也充足，所以他感受的追求，可以在今生尽情地开展出来，追求他的感受。

追求今生的感受有什么问题呢？无常败坏！就是“饶汝千般快乐，无常终是到来”。因为你这样子追求下去，到死亡到来时你会受不了，因为你踩不住刹车。就是当你把今生的福报花完时，你对感受的期待还是这么大，你死亡到来时会进入一种非常大的恐怖跟挫折，这种情况就很可能让你今生堕到三恶道去了。如果你到晚年不收心、不刹车的话，等到福报尽的那一天你就很惨。

所以追求今生的感受你要面临——总有一天无常败坏之苦，这第一个。





第二个，追求来生的感受。这种人一般来说，是今生福报比较差——可能身体有病痛，可能今生比较贫穷，或者是眷属也不如意，他把所有的希望放到来生。他今生努力地积集资粮，忏悔业障，广修善业，干什么呢？他对来生有一种期待跟梦想。

这种情况也有过失。因为你今生在修果报时，就带着一种攀缘的有所得心，你不是真的为菩提道，为了菩提心而修，为了往生净土而修，这个发心有问题。所以你来生果报现前时，一定会放逸，因为你前生在修果报时，因地的这个种子就种下了。

所以，你看现实生活，有些人福报很大，他不攀缘他的福报，还是照样自在地学佛，因为他以前在修福报时，就不带业力。



怎么知道你这个福报带业呢？你看这个人福报很大，但是非常忙碌，这个福报在因地时就有问题了，是带业的福报。你看，你福报很大，他福报也很大，但是你的福报是白天做到晚上，他是轻轻松松，因为你们两个在修福报善业时，一个有所得，一个无所得。

所以诸位，你今天用攀缘心来造善业时，你是“譬如美食夹杂毒药”，善业里面夹杂毒药，你来生快乐时，根本没办法清闲，因为是夹杂了坚定的生死业力的福报。

所以你今天把快乐的感受放到来生，虽然会享受快乐的果报，但是你第三生一定要付出代价了，因为你的放逸会造罪，所以第三生会堕落。

所以结论：观受是苦，你一直追求感官的快乐是不对的。这个事情你



要这样想，我们凡夫追求快乐是可以理解，因为我们就是想要离苦得乐，才有一种修行的动力，但是快乐有两种：一种透过感官从六根的攀缘得到了，这是佛陀要对治的。就是说，你追求快乐这件事没有错，但是错在你的快乐不能向外面去求得，你要从内心产生的“生灭灭已，寂灭为乐”。其实，我们是可以追求一种没有过失的快乐，更加精致、更加美妙，而没有老病死的过失。

我们举一个例子来说明，为什么要放弃感官的快乐，而追求我们内心寂静的快乐？

在《阿含经》里面讲一个公案，两个兄弟一起学佛，后来哥哥就出家了，跟着佛陀修学，很快就证得阿罗汉果了。阿罗汉是“生灭灭已，寂灭

为乐”。阿罗汉在动态时，心中没有快乐也没有痛苦，不取亦不舍，无喜亦无忧。但是阿罗汉一旦静下来，他双腿一盘，寂灭乐就现前，他只要入三昧，他的身心世界就充满了快乐。

哥哥走上了修行的路线。弟弟后来没有修行，但是他学佛了，也深信因果了，做慈善事业到处跑。年纪大时，哥哥就入定观察他弟弟到底怎么样了。一看他弟弟往生了，因为修善的关系，投生到一个大富长者的家庭，有三个人照顾他的生活，从小就有人照顾他吃饭，有人照顾他睡觉，有人陪他玩。其中一个照顾他日常生活的保姆，有一天在抱他时不小心失手，把他摔到地上摔死了。摔死以后，他弟弟想想心不甘：我前生修这么多善业，就是为了求得今生，结果你把我这个快乐的果报给摔死了，他临终时



起瞋心，就墮三恶道去了，变成一头牛。

观察这个因缘以后，哥哥很紧张，就从三昧里面出来，有一天晚上用神通力飞到那头牛的前面去，现跏趺坐，放大光明。阿罗汉具三明六通八解脱，不可思议的境界。

这头牛刚好在正忙碌的时候，膝盖都磨破流血了。这个阿罗汉哥哥就说了：“你就是我前生的弟弟，前生劝你修行你就不听，就一天到晚到处跑。你看你现在，累得两个膝盖都长满了脓疮。”就开始说法，说世间无常，无常苦谛的观念。他弟弟这头牛，因为阿罗汉的摄受力，它起惭愧心，开始不吃饭绝食，就往生了。

所以这个地方，佛陀说苦的意思就是说，没错，你用善业的力量，你



可以在三界里面换取快乐的果报，善业招感安乐的果报这也是佛陀说的，但是这个快乐是有问题的快乐。第一个你享受快乐时，躁动不安，你看福报愈大的人他心愈不安，不是他故意的，因为他追求的快乐就是动荡不安。第二个他容易造罪。

所以，佛陀意思就是说，观受是苦，你应该放弃由六根攀缘六尘所产生的快乐，应该追求更精致更美妙而没有过失的快乐。比方说“生灭灭已，寂灭为乐”，就是你在佛堂里面拜佛打坐念佛时，你心中有一种寂静的快乐，而这种快乐是你可以尽情享受的没有过失的快乐。

所以，这个地方就是说，我们追求快乐的心态没有错，但是你应该把眼光放远一点，你把快乐的诉求要跟净土的功德结合。就是说追求快乐是



一种修行的动力，但是你不能够把快乐依止在娑婆世界，这个地方问题严重，因为你要付出惨痛的代价。

所以，我们透过这种对感受的追求，慢慢地放弃娑婆世界的爱取，这是讲到对治感受的爱取。

### **【210】你要放弃对娑婆世界的主宰！**

第二个，我们对娑婆世界，除了追求快乐以外，还有第二个问题，我们想要主宰娑婆世界。作为母亲的想要主宰子女，作为太太的想要主宰先生，就是我们一直想要去主宰外在的人、事，这个也是生死的一个业缘。

我们看佛陀怎么对治。



“观心无常，观法无我。”这个“心”就是五蕴里面的想蕴，第六意识的想象分别。这个“法”，在《阿含经》的意思，法叫五取蕴相。就是你所追求的色受想行识，落谢到第六意识产生的一个影像，简单地说就是法尘，就是第六意识的想象所缘的境界，所以关键还是在这个“心”，因为你能主宰的就那一念心。佛陀意思就是说，从无常而看到无我。

就是说，我们的心是刹那刹那生灭变化，这生灭变化当中，其实我们是不能主宰自己，也不能主宰他人，你连自己的心都主宰不了。你看，我们的心遇到快乐的人事，遇到你喜欢的人，你自然产生快乐，快乐相貌慢慢地消失到回复平静。然后你转眼出门以后，遇到你不喜欢的冤家，你自然产生痛苦，而痛苦的感受也是一下子生起，最后消失。你整个过程完





全不能主宰，只能够完全听从命运业力的主宰。就是外境给你什么讯息，你内心只好出现什么相貌，你没办法主宰。

西藏的上师有一句话说，怎么叫作人生不能主宰？他说，这个人、这件事情，当然他是变化的，如果他注定要往好的方向变化，你就不要操这个心了，是吧？他往好的方向走，你操心有什么用？他如果注定要往不好的方向变化，你操心也没用。如果他变好，你就不需要操心；如果他变坏，你操心也没用，因为你也没办法去主宰，所以你是白操心了。

不过，这个地方我们要讲一下。小乘的思考跟大乘的思考不太一样。小乘的思考是放弃主宰，然后就没了；但是大乘佛法是放弃主宰，他还要发愿，他有所放弃所有承当。就像忏公师父常常说，随缘尽分，尽分随缘。



这句话的操作是怎么回事呢？对于结果你要放弃主宰，因为结果不是你说了算，你的子女最后会变成什么结果，不是你可以决定的，他有他的业力，但作为过程你可以主宰，你可以怎样去影响他、去引导他，凡事尽心尽力，成败交给业力。所以大乘佛法是，过程必须要尽分，尽最大的努力，但是结果要放弃主宰，它是分成因跟果。

总而言之，这个观念，不管是观身不净、观受是苦，还是观心无常，观法无我，它主要的目的只有一个，就是断除生死业力的相续。生死业力的可怕，不是说它今生给你什么痛苦，重点还不在这里，而是它辗转相续，它没有一个止境。一个人堕入大海，问题不是说他现在怎么了，而是这个大海没有边际。



就是说，诸位！你现在对今生的果报觉得很痛苦，其实这个痛苦，你只是看到一部分而已。三界的痛苦就是说，它没完没了，最可怕就在这里。你说你今天身体不舒服，肚子痛，不是暂时的吗？你牙齿痛也是痛个几天就过去了，但是你在三界得果报，这个业力，只要你不处理这个问题，它怎么样？辗转相续，无有止境，问题在这里。

就是说，“此生故彼生，此有故彼有”，当你这个业缘结束时，它来生又创造一个果报，所以你要是不处理它，未来就是无止境的痛苦在等着你了。

现在的问题是，我们今生受了痛苦也就罢了，关键在哪里呢？就是我们从此要把这个痛苦结束。结束痛苦有两个方法：第一个，你要把你对三



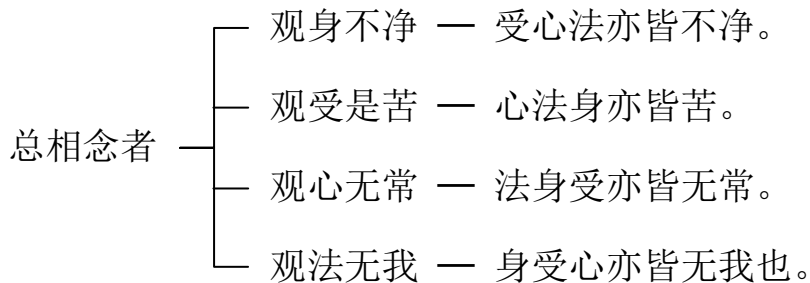
界的爱取降到最低，调伏爱取；第二个，你要放弃主宰，这两个重点。一个是调伏爱取的烦恼，一个是调伏我见的颠倒。

从净土宗角度来看，这个也是很重要。就是说，你要带业往生，当然要把生死业力的势力降到最低，所以要观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我，就是对治我们对五蕴的爱取跟主宰所产生的四种颠倒。

这个是别相念。

**【211】透过四念处，放弃攀缘，放弃主宰，断除生死业力的相续！**

我们看第三段的总相念。



前面的观察我们的身受心法，是个别个别的，以下是一个总相。就是当我们观察身体时，它是不净、苦、无常、无我，乃至受心法都是不净、苦、无常、无我。

我们看《阿含经》或者看现在南传比丘的修行，其实它的重点更多还是在总相念，别相念只是一个前方便。就是你在没有熟悉这个总相念之前，先有一个基本的功夫。真正在操作时，它是用总相念来操作的。



比方说，我们对于三界的爱取跟三界的主宰，比较偏重在色身这块。每一个人的烦恼各式各样，他爱取的活动跟主宰的活动范围——他不管别人怎么样——他对自己的色身、对他人的色身这块特别重视，就必须集中在这一块观身。

在目前的南传佛教是怎么观呢？它也是从无常下手。它观察你的色身，譬如说你坐着，坐几分钟以后，你的手要动一动，你的头部要动一动，然后你的脚也要动一动，你自然想动。为什么？可见你的身体有一种力量在逼迫你。如果没有力量逼迫你，你怎么会想动呢？如果你的身体是如此的寂静安稳，谁会想动？我们要不动，是要刻意让它不动才行。

也就是说，自然的状态，你不管站着，不管坐着，你有一种过一段时



间想要动的这种倾向，所以无常故苦。你身体会想动，表示你的身体受了某一种力量的支配跟逼迫，这个很合理。因为如果身体很寂静安稳，没有人会想动的。

苦即无我。既然你的身体受到逼迫，表示你不能主宰你的身体。如果你能够主宰你的身体，你怎么可能让你自己有这种痛苦呢？肯定除了你自己的思想妄想以外，有一种业力在主导你，而这个业力是不归你控制的。

所以，我们可以从身体的变化活动，认清楚色身是逼迫不安的。从逼迫不安，结论：我们没有主宰性，所以无我；无我就趋向空性。所以这个身体不值得你攀缘好乐。因为第一个，你控制不了它；第二个，它本身的本质就是痛苦的，你改变不了事实。

本质是痛苦，为什么我这色身有时候也会享受到快乐呢？

佛陀讲一个譬喻。佛陀在《阿含经》上说，一个人的身体长了一个脓疮，这个疮如果你用火去烫它，它是很痛的，就表示这个人的色身，罪业起现行时，老病死；你如果用冰块去敷这个疮，你暂时会有快乐的感受，但是你用冰去敷这个疮时，这种暂时的快乐它是一时的假相，因为你的本质还是疮，这样懂吗？

就是说，欸，佛陀说色身是痛苦，但是有时候我透过种种的活动造作，我的色身有时候给我快乐啊！那是这个疮暂时把痛苦停止了，因为你的善业力量，在疮的基础之下出现一种快乐的感受。就像西藏的上师说的，这个疮你去挠它的痒，挠痒时有一种快乐的感受，但是你没有疮的时候更好，





是吧？

所以，首先我们要知道，佛陀说观身是苦，就是说身体的痛苦，它的本质是痛苦，这是不能改变的。你只有放弃色身，才能改变这个事实。你在色身里面活动，所有的快乐都是暂时的假相。按照佛陀的意思是这样讲，因为它的本质是痛苦的。就是说，当你的身上长上疮了以后，这个疮就是一个事实。

这个就是总相念。

当然，你说，欸，我年纪大了，我对色身已经不执着，我就一天到晚打妄想。欸，你就观心。观心也是一样，先从无常，无常故苦，就是说你这个心从白天到晚上，它不是一条线，它是变来变去的。你接触到欢喜的



人，你就开始快乐；你接触不欢喜的人，你就开始痛苦。所以 you 从这种情绪的变化，知道你的心是不安稳的，你心中没有安全感——弟子心不安，无常故苦。所以结论：你也是没办法控制你的心。

“苦即无我，无我故空”，所以它这个操作就是说，真正的四念处的操作都是总相念，你这样慢慢地观察以后，自然对身心世界那种攀缘的爱取慢慢地就淡化了。

为什么我们今天无始劫养成的习气，可以慢慢地在几年当中产生淡化呢？理由很简单，因为佛陀说我们的身心世界是不净、苦、无常、无我，这是个事实；而我们自己认为身心世界是快乐的，是常乐我净，这是一种错误的假相。



就是说，我们一路以来活在错误的判断，即便你这种错误的判断，经过了几百万劫，但是当你认清事实的时候，你不需要那么多的时间，因为事实就是事实，所以你了解事实的时间可以很短，因为佛陀说这个是一个真相。

佛法在调伏烦恼不是说用压抑，不是，欸，我起烦恼了，我起贪念了，用佛号去压它，不可以！这样你并没有解决问题，佛法意思就是说你要找到病根。就是说，他为什么会去攀缘？他为什么想要去主宰人生？他打那么多妄想，他这就是有病根哪。因为他有爱取有主宰，他对人生产生错误的判断，他以为人生是可以追求的，是可以主宰的。

所以，我们透过四念处观，看到人生的真相，自然地会放弃攀缘放弃



主宰，而把烦恼淡化。而烦恼的淡化，就表示你背后的生死业力也慢慢在沉淀当中，它是有关的，因为十二因缘的爱取被你破坏了，所以十二因缘转不下去，这个生死流就转不下去了。

所以我们讲，带业往生就是这样来的，业力在你一念心中，你要攀缘它，你就是生死业障凡夫；你要放下它，你就是一个净土的功德庄严，就在一念之间而已，就是看你是颠倒还是觉悟。

我们休息十分钟。