

本會所提供之電子檔，皆可免費下載。
但不得擅自加註、修改、增刪、販售。



天台教觀綱宗 講記

【淨界法師主講】



天台《教觀綱宗》講記 020

目錄

【189】觀行就是開始跟自己的內心世界溝通！	1
【190】我們在念佛的操作過程中，也要注意調息的問題	6
【191】淨土宗的所緣境是音聲！	8
【192】一個淨土宗的人，起碼的標準，你的佛號要有一定的相續！ ...	11
【193】如果你還貪愛男女的色身，你要多修不淨觀！	17
【194】如果你瞋心、脾氣特別大，你要多修慈悲觀！	21
【195】修平等捨心——是修慈悲觀的道前基礎！	25
【196】如果你認為眾生跟你沒關係，那你就很難對眾生釋放善意！ ...	28
【197】給眾生慈悲，捨我其誰！	31



【198】當你的慈悲胸量是緣眾生而發，你所念的這句佛號就不可思議了！	34
【199】所有的事情你都要看到假相背後的道理！	40
【200】無始的習性干擾你時，怎麼樣能夠不為所動？	45
【201】怎麼不攀緣臨命終現前的人天業果？	50
【202】萬一阿彌陀佛沒有現前接引，那會不會連人天這個業果都沒有呢？	51
【203】如果你對娑婆世界情執很重，藏教最適合你了！	52
【204】修行人臨終蒙佛接引的話，還需要經歷中陰身嗎？	55
【205】如何看待往生時站著走的情況？	57
【206】讓眾生離苦得樂而往生這種心態最好！	58

天台《教觀綱宗》020

三、觀行即佛

【189】觀行就是開始跟自己的內心世界溝通！

請大家打開講義第三十二頁，我們看第三、觀行即佛。

天台宗把藏通別圓四教的修學，都分成了六個次第，所謂的六即佛。前面兩個次第：理即佛跟名字即佛，就是確定一個修行的目標，跟確立一個基本的正見。佛法的修學都是先有目標，然後發心，還要有正見，才能夠踏出第一步的。

在整個藏教基本的正見主要用三句話來表示：第一個，諸行無常；第



二個，諸法無我；第三個，涅槃寂靜。藏教人觀察人生有兩個重點：第一個，人生是變化而動盪不安的；第二個，人生是不能主宰的。

所以，從這兩個無常、無我，我們可以看得出來，人生是有很多的問題。它不是說，你造了善業，就可以安穩地無過失地去享受快樂，沒那麼簡單，這個快樂的本身充滿了很多問題、很多障礙，所以在藏教的觀念當中，娑婆世界的快樂是不可取的。

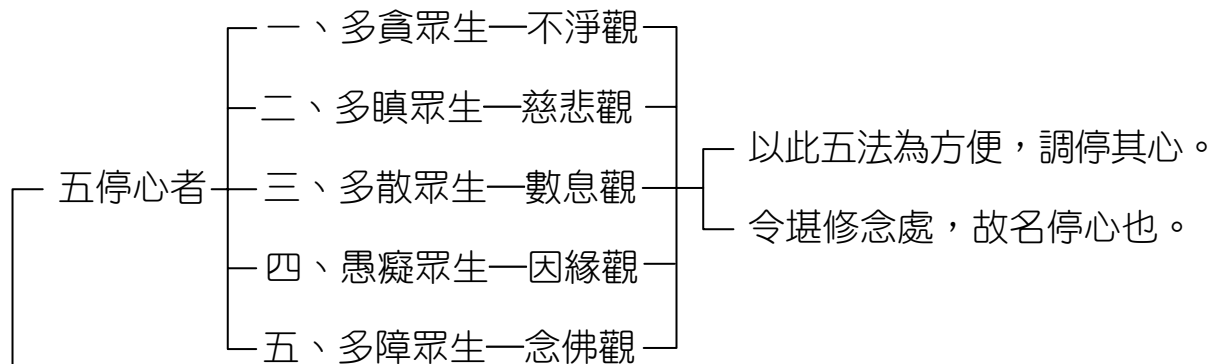
那應該怎麼辦呢？涅槃寂靜！就是他把過去生積集的善業，不在三界裡面得果報，而迴向到一種寂靜的涅槃，是這樣的概念。你有這種基本概念以後，就有資格來修行，就是可以開始來改造自己了。

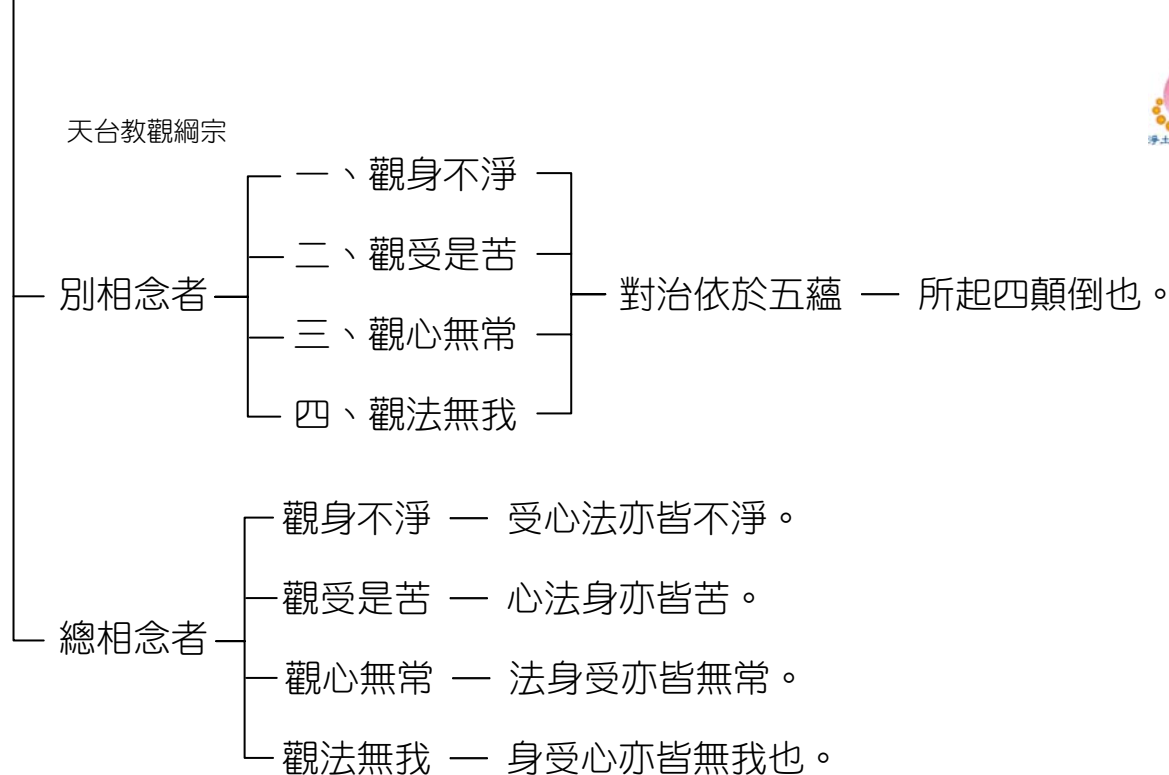
前面只是一個理論概念，設定一個目標，知道它整個思考模式。這以下就正式地透過止觀的力量，來改造心中的顛倒妄想。這個觀行就開始跟

自己的內心世界溝通。

觀行即佛，我們把它念一遍。

◎ 觀行即者：一、五停心。二、別相念。三、總相念。外凡資糧位也。





我們應該怎麼去改造我們對娑婆世界的攀緣顛倒心呢？

以下有三個方法：第一，五停心；第二，別相念；第三，總相念。

五停心就是修奢摩他的止，你的心要先安住下來，有一個所緣境安住；第二別相念跟總相念等於修觀，就是正式修四念處了，你開始對生命會有一種比較全面性的觀察。這三個修行的位次，叫做外凡資糧位。

我們解釋什麼叫外凡。外凡就是「心遊理外，身心有漏」。就是說，這個人雖然明白道理，也修止觀，但是他止觀力薄弱，遇到逆境的衝擊，很容易忘失正念。但是你別忘了，他現在幹什麼？積集資糧！他在栽培善根的資糧，至少他這個資糧已經趨向於涅槃寂靜樂了。就是說，他現在離涅槃寂靜樂還有一段距離，但是他已經走上道，開始上路了，這個就是所謂的外凡資糧位，開始積集資糧。

我們看它的五種方法，來停止我們內心的攀緣跟妄想。按照止觀的次

第，我們是先修「止」再修「觀」。多貪眾生不淨觀，多瞋眾生慈悲觀，還有愚癡眾生因緣觀，這三個雖屬於觀，但這三個觀主要是幫助我們修止的觀。

第三個多散眾生數息觀跟第五個多障眾生念佛觀，這是修「止」。一般我們修止有兩個所緣境：一個是數息；一個是念佛。如果是聖道門，他會修數息，就是把呼吸從一數到十，再從十數到一，心就以這個「呼」跟「吸」為所緣境，把心安住。

【190】我們在念佛的操作過程中，也要注意調息的問題

淨土宗不修數息，我們叫調息。我們真正的修行是念佛，因為念佛法門，有佛力攝受，有彌陀本願攝受，這不一樣。

但是，在念佛的操作過程當中，我們也要注意調息的問題。也就是說，我們淨土宗，不是很贊成一個人在外面忙忙碌碌，回到佛堂就趕快念佛，這樣不是很好，因為你的身心很粗重。很粗重時，佛號會念得亂七八糟，而且你前面的佛號念不好，就產生等流性，後面的佛號也念不好，就是你要有一個好的開始，才能有相續。所以，你的前面幾句佛號很重要。就是說，這句佛號一開始就念得不好，會影響到後面的，它有相續的力量。

按照淨土宗的修學，第一，你靜下來第一件事情先拜佛，不要馬上坐下來，因為你的心太粗，坐下來的境太細，境太細、心太粗，落差太大。所以你先慢慢拜十五分鐘到三十分鐘，一方面調身，讓你身體的氣血柔軟順暢；一方面調息，讓你的呼吸緩慢而有規律。拜完以後稍微經行一下，然後身心狀態達到一定的收攝再提佛號。你前面的佛號念得好，會影響到



天台教觀綱宗

後面的佛號。雖然你可能浪費了前面的三十分鐘、十五分鐘去拜佛，佛號念得比較少，但是你念佛的質量會提昇。

所以一般重質不重量的人，會先調身、調息，先去拜佛、經行一下，把身心從一種粗重的狀態，先調到一種相對寂靜的狀態再提佛號。你數息觀完時，接下來就是念佛了。

【191】淨土宗的所緣境是音聲！

念佛的次第，我們可以分成三個階段。

三個階段之前還有一個前方便，就是善取所緣境的相貌，這第一個。念佛共同的基本認識，首先你要告訴自己你的所緣境是什麼。淨土宗的所緣境是音聲，持名是以音聲為所緣境。有些人念佛時，他觀想「阿彌陀佛」

這四個字，是不對的，這哪是音聲呢？那是你心中創造的法塵，第六意識所緣法塵。

淨土宗的佛號是以音聲為主的。音聲的好處有兩個：

第一個，印光大師說攝心，它容易把心攝住，就是聽到聲音跟看佛像——看到色塵比較，音聲容易攝心；第二個，持久。因為音聲是用耳根，耳根它耐用。你用眼睛試試看，看佛像一個小時，眼睛就發紅了，但是耳根從白天念到晚上它不會累，耳根特別耐用。

所以，這就是為什麼儘管歷代的祖師對淨土宗的詮釋，有專修、圓修不同的概念，但是從持名的角度，每一位祖師都同意持名以音聲為所緣境，沒有例外。十三代祖師都沒有例外，這一點是得到共識的，因為只有音聲最容易悟入彌陀的功德海。所以我們要知道，雖然跟阿彌陀佛感應道交有

很多途徑，但對一個凡夫眾生而言，音聲是一個最好的途徑，音聲是個捷徑。這是第一個，你要知道你的所緣境在哪裡。

你知道你的重點在音聲時，你就可以念佛了。

第一個，心於所緣專一安住。首先你要先創造一個點狀的佛號，就是，你的心中很多的妄想，對不對？你要把妄想先撥一點環境出來，種下一朵蓮花——點狀的佛號。

怎麼創造點狀的佛號呢？簡單地講就是一句彌陀念、誦、聽，三階段。

念從心起，你要有一種作意，生起皈依的心。

聲從口出很重要，要創造聲相。所以念佛人嘴巴要振動，起碼的標準是金剛念。你嘴巴都不動，表示你就不是創造聲相；嘴巴沒動，你的聲相

叫法塵，那你就不是在持名，你只是在觀想佛號的影像而已。持名它的所緣境是一個音聲，即便這個聲音很微小，但還是個音聲，就是嘴巴要振動，這是最低標準，這個聲音在唇齒之間，所以，念從心起，聲從口出。

最後很重要，要把佛號聽進去。再聽回來，就是自念自聽，創造佛號聽回去，這時候你的心中就有一個點狀的佛號了。雖然你這時打妄想也念佛，念佛也打妄想，但起碼你在妄想的心中已經撥開一點空間，讓佛號有一個生存的地方。

這是第一個，創造點狀的佛號，雖夾雜很多的妄想，但心於佛號專一安住。

【192】一個淨土宗的人，起碼的標準，你的佛號要有一定的相續！

第二個很關鍵。念佛的成敗，第二個就很重要了，心於佛號相續安住——成片。

一個淨土宗的人，起碼的標準，你的佛號要有一定的相續。因為臨終時，你對妄想沒有一點的調伏力，你這句佛號就禁不起考驗了。也就是說，你的佛號要有一種抗拒妄想的力量。

有人問印光大師說，我念佛時，我怎麼抗拒妄想？印光大師說：不能念要它念，不能專要它專，妄想不能斷要它斷。簡單地說就是堅持。

現在有個問題了，我為什麼能夠堅持佛號呢？有些人念佛時，他不堅持的，反正打妄想就打它的，打完妄想以後再念佛，佛號跟妄想混在一起，那完全是念得亂七八糟，因為他沒有堅持。堅持來自於皈依，這時你要修皈依了。

如果你覺得你那句佛號抓不住，你的佛號力量很弱，就是你的佛號沒有根，妄想一來佛號就沒了，表示這是沒有善根的佛號，悠悠泛泛。這時你要跟佛號建立一個關係，你要靜下心來修皈依了，你要想兩件事情：

第一個，業障深重，求出無門。就是說，你現在不是一個業盡情空很快樂的人生，而是造了很多三惡道的業，已作地獄業，云何安穩住？你要想想，我們過去造了很多殺盜婬妄的罪業，而這個罪業都還沒得果報，所以我們是即將墮落的生死業障凡夫，而這種業障我們自己沒辦法處理。這是第一個概念，業障深重，求出無門。

所以，我們首先要瞭解自己，看到自己過去所造的罪業是如此的深重，而我們不可能在短時間去處理這麼多罪業，這第一個概念，先讓自己看清楚內心是怎麼回事，而不是只是看到暴風雨來前一時的平靜。暴風雨不是

沒有，是即將到來，你最好早一點知道這件事情。

第二個，你要瞭解彌陀。彌陀大願，必定救拔！阿彌陀佛有四十八願，他一定有足夠的能力救拔你。你自己業障深重，求出無門，而彌陀本願廣大，他一定救拔你。這時你才能夠對佛號通身靠倒，產生不共的皈依，因為它是你唯一的出路！

諸位！一個人能把佛號念得好只有一種情況，因為他深深地知道，他離開佛號就完了！如果你有很多選擇，覺得佛號對你來說是可有可無——我沒有佛號，我依止我今生的福報力，我來生也可以過得很好，那你這輩子這句佛號就永遠念不好了，因為你對佛號沒有一心歸命，你的選擇太多了。

一個人把佛號念好，只有一種可能，就是背水一戰！你要封住你所有

的可能，要把你所有的出路都截斷，你別無選擇！你不念佛，就準備到三惡道去了，就算來生不去，以後也得去。

所以，這種皈依是帶一點怖畏的。就是說，我現在已經是走投無路了，只有阿彌陀佛可以救我，這時你還敢打妄想？這不合理。離開了佛號，你就陷入到一種業障深重的狀態，所以這時你修皈依以後，你的心自然就能夠——不能念要它念！不能專要它專！妄想不能斷要它斷！這時你再念佛，跟前面的悠悠泛泛不太一樣了，因為你多了一種堅持。

諸位！妄想敢欺負你，它就看準你不堅持。反正妄想就這麼回事，你要是怕它，那麼它就越來越大；你要對它無所畏懼，它就消失掉，妄想是完全欺善怕惡的。你一堅持，它就不是你對手了。

所以，我們在從一種點狀的佛號到相續的佛號，這個很關鍵！就是到

底這個佛號在你的生命中，你自己認為它扮演什麼角色。你一定把它當作你自己生命中唯一的依靠，只有這種情況——背水一戰，我別無選擇！你不是到臨終才有這種概念，你平常就養成這種概念。

第三個，心於佛號，堅固安住。

這個地方是最困難了，也影響到臨終佛號的一種相續。

我們前面講到心於佛號相續安住，大概你的堅持把一些表層妄想都破壞了，日常生活柴米油鹽醬醋茶這些妄想，它禁不起你佛號堅持的。但是有些妄想例外，《楞嚴經》稱它為堅固妄想，因為它是你無量劫來的數數熏習，深生好樂養成的一種習氣，煩惱習氣。

一般來說，你把表層妄想調伏以後，它深層妄想才會出來活動。所以

你一旦看到自己內心深處的煩惱時，其實你念佛已經有點功力了。一般人都活在表層妄想，因為他沒有堅持。

表層妄想撥開以後，你會看到你的內心有三種習氣：有些人貪愛重，這種人過去生福報相對都比較大；有些人瞋心重；有些人愚癡重。這個時候你就要對治了。

你能夠把無始劫的習氣逼出來，已經是念佛念得不錯了。這時你就不能夠只是念佛了，因為這種妄想習氣你用佛號壓它是不行的，你壓它一段時間，它又會出現，它會跟你輾轉纏繞，你揮之不去。所以這時你就要對治了，要面對它了。

【193】如果你還貪愛男女的色身，你要多修不淨觀！

我們來看第一個，多貪眾生——不淨觀。

當你念佛把貪愛的煩惱逼出來時，要把佛號暫時放下，因為你這一關得過，你要去思惟你的身心世界的不淨。首先你要知道，你為什麼貪愛它呢？因為你把男女的色身，假想是莊嚴美妙的，這是我們的錯覺。

所以，佛陀的意思就是說，你要看到真相。不是說，欸，我不准起這個煩惱，不可能！你壓不住它的。你要把它從根拔起，你要知道它這個煩惱是怎麼來的。是它起顛倒了，它假設男女色身是莊嚴美妙的，才起這個煩惱。所以偉大的佛陀告訴我們，從根對治，修不淨觀，對治我們的淨顛倒。

我們在觀察色身時，有三種觀法：

第一個，內相不淨。按照蕩益大師的看法，是說「饒你會莊矜，畫囊盛糞」。就是說，這個美妙就只在那一層皮，我們把一個人的皮膚剝開來，把肉剝開來，這時你會看到五臟六腑都是膿血屎尿，看不到一個乾淨的地方，內在的身體是不乾淨的。

宗喀巴大師說，把我們的身體拿到大海去洗，洗到只剩下一顆微塵還是不乾淨。也就是說，身體的內部結構沒有一個東西是乾淨的，都是膿血屎尿種種不淨物所構成，這第一個。

第二個，看看我們的外相，「膿血交相潤，臭穢常無盡。」就是我們外表雖然暫時是乾淨的，但是它九孔——兩個眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵這個九孔，經常流出不淨的膿血屎尿，所以外相也不淨。

第三個，究竟不淨。這個是帶一點無常觀來看，就是我們一個人變老

變死，死亡到來時，身體開始膨脹，膨脹、膨脹，啪！破裂。破裂以後流出膿血，然後蟲就去咬膿血，最後變成白骨。白骨最後被風一吹就散掉了，連形狀都沒有。這個是究竟不淨。

所以，我們的色身，經過內相不淨、外相不淨、究竟不淨的觀察，我們可以看出，我們把色身假想成莊嚴美妙，這是錯誤的判斷。其實這個貪愛，如果我們暫時先撇開藏教的業感緣起，從唯識的角度來看，人跟人之間互相貪愛，除了業力以外，還有一點妄想的意思，各打各的妄想。

就像天台智者大師說，一隻狗，牠去追求一個沒有肉的枯骨，結果牠去吃骨頭時，把自己的嘴巴咬破了，流出很多血，牠卻說這個骨頭很滋養，其實吃到的是自己的血。就是說我們在攀緣眾生的男女色身時，其實不是它給你快樂，而是你自己的妄想打出來的。這個包括業力，包括妄想。

當然業力它互相吸引，就像懺公師父說的，這條公蛇看到母蛇：哎呀，這條蛇很有曲線美；公豬看到母豬：哎呀，這隻豬很豐滿，它就是業力的吸引嘛。所以，你看業力消失時，吸引力就沒有了。所以，攀緣它除了顛倒以外，就是業力跟妄想的結合，各打各的妄想。

很多東西你看到真相以後，就不難對治了，佛法對治煩惱，不強調用強壓的。當然你用佛號壓它，也可以，但是斬草不除根，春風吹又生，你沒有從根本上對治它，它以後還會再出來，總有一天你壓不住它。所以佛法處理問題就是用智慧看到真相。這個叫做不淨觀。

【194】如果你瞋心、脾氣特別大，你要多修慈悲觀！

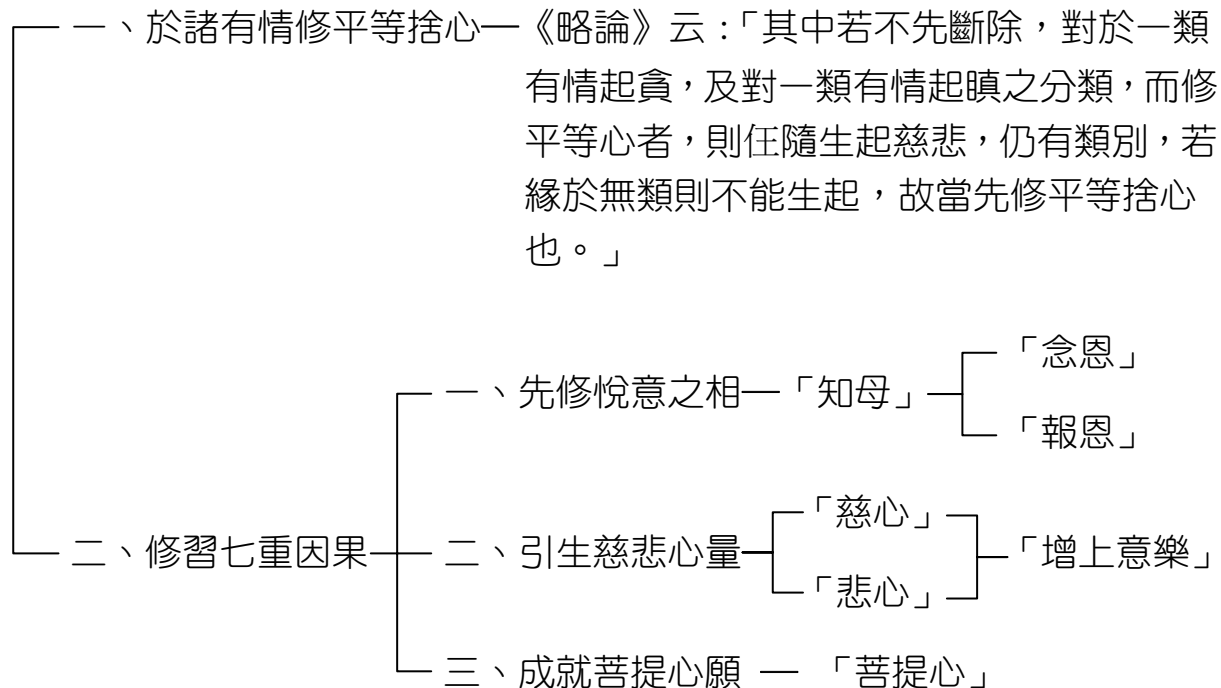
我們看第二個，瞋心。

有些人貪愛薄弱，但是他的瞋心、脾氣特別大。當然瞋心的問題來自於對立了，那我們應該怎麼辦呢？就是，他在念佛時經常會產生一種不好的念頭，經常跟眾生搞對立。這時當然也必須要面對，這個問題出在哪裡，應該怎麼辦？

我們看附表第四，慈悲觀。

首先我們把它念一遍。

此中依阿底峽尊者所傳「七重因果法」教修。如《菩提道次第略論》云：「七因果者，謂圓滿佛果從菩提心生，彼心從增上意樂生，意樂從大悲生，大悲從慈生，慈從報恩心生，報恩從念恩生，念恩從知母生，如斯次第，說為七也。」



頌曰：「所緣盡有情，次第總別修，
行相須明了，決定心不動。
智悲德速圓，伏滅諸我見，
成佛之始基，亦頓超十地。」

— 能海大師 —

在慈悲觀中，宗喀巴大師認為，七重因果是最為基礎、最為重要的方法。這七重因果按照《菩提道次第廣論》的說法，什麼叫七重因果呢？就是我們所追求的圓滿佛果是因為有菩提心，有上求佛道下化眾生這種廣大的發心。

菩提心是怎麼來的呢？因為你心中有增上意樂，有一種使命感，有一

種願力；你的願力從什麼地方來呢？你有大悲心，有一種想要拔除眾生痛苦的悲心；大悲從什麼地方來呢？因為有慈心，你想給眾生快樂；慈心從報恩而來；報恩從憶念眾生的恩德而來；憶念眾生的恩德，是由於知道這些眾生是我們過去的母親而來。如斯次第，說為七重，這是前前引生後後，乃至於七重因果。就是說，它這個因果法則是有道理的，所有菩提心的生起有七個次第。知道七重因果的名稱以後，就有資格來看看怎麼修七重因果。

一、於諸有情修平等捨心

【195】修平等捨心——是修慈悲觀的道前基礎！

在修之前有一個道前基礎，就是修平等捨心，我們看第一個。

一、於諸有情修平等捨心——《略論》云：「其中若不先斷除對於一類有情起貪，及對一類有情起瞋之分類而修平等心者，則任隨生起慈悲，仍有類別；若緣於無類則不能生起，故當先修平等捨心也。」

平等捨心就是消除我們對於眾生一種不平等的執著。我們解釋一下，我們有什麼不平等？我們來到人世間是由業力而來，這個業力本身會創造一種不平等的環境，怎麼說呢？現實生活我們看到有些人，我們會覺得是善因緣，你看到他很高興，他看你也很高興，這是現實。但是也可能是惡因緣，你看到他就不歡喜，他看到你也有一種莫名其妙的敵意，這是現實。為什麼？因為業力所構成。

這種外境的不平等時間久了，就會造成我們內心的不平等，我們就會產生一種定位，會認為這個人跟我永遠就是惡因緣，這個人跟我永遠就是

善因緣。我們會產生錯覺，其實這個是錯的。惡因緣通過你的努力，它可以變成善因緣；善因緣由於你一時的失控，它也會變成惡因緣。所以外境的不平等不能影響到你內心的不平等，我們不能改變外境的不平等，但是起碼要消除你內心的不平等。

為什麼要消除心中的不平等呢？假如你直接修慈悲觀，而不先不斷除對一類有情眾生起貪愛，對一切有緣的眾生產生貪愛的執取，對一切結惡緣的眾生生起瞋心的執取，不修平等觀，直接修慈悲心，那麼你這個慈悲心將會有所選擇。你的慈悲心是選擇性的慈悲心，不是平等的慈悲心，這就不是慈悲心的本質了。如果是選擇性的慈悲心，那就別修了。你看你對你的子女有慈悲心，這個不是跟一般的慈悲心相同！

佛法的慈悲心是平等，但問題是，在沒有修之前我們是不平等的。就

像智者大師舉一個例子。說種樹，你不能到一個地方馬上種樹，因為這個地高高低低，有些地方可以種，有些地方不能種，你要把這個地整平了，樹才種得莊嚴。

慈悲心也是一樣。我們要知道雖然業力創造外境的不平等，但是我們要求我們的心是平等的。因為一切法因緣生，什麼事情都可以透過後天的努力去改變的，這是你要知道的第一個概念。即便是一個邪惡的因緣，也可以透過你的努力，而跟他建立一個慈悲的善心。

二、修習七重因果

【196】如果你認為眾生跟你沒關係，那你就很難對眾生釋放善意！

把平等捨心修完以後，我們就有資格來修七重因果。

我們先看第一個，先修悅意之相。

二、修習七重因果。(一) 先修悅意之相——知母，念恩，報恩。

七重因果，阿底峽尊者分成三個道次第，第一個先修悅意之相，就是你對眾生要生起一種珍愛的心情，要知道他對你是很重要的。怎麼說呢？第一個知母，這個很關鍵哪，諸位！

慈悲心的成敗，第一個是知母。如果你認為眾生跟你沒關係，那你就很難對眾生釋放善意。因為他跟你沒關係嘛，他走他的，你走你的。佛法的意思，你要先把自己跟眾生建立一個關係，一定要有關係。

就是說，我們過去有無量的生命，這是事實。每次的生命當然需要有



一個母親嘛，要不然你怎麼來的呢？由母親來生你、養你嘛。所以我們從過去無量生命的這種事實，合理地推論，每一個眾生都曾經做過我的母親，包括天上的飛鳥、地上的螞蟻。

所以第一個，你要很清楚地知道，當我們跳開今生的生命，轉過頭來回顧無量的過去，我們看到了一個事實：就是每一個眾生都跟我有一段因緣，就是母子的因緣。

第二個，你有這種概念以後，就可以去憶念她過去的恩德。就是說，雖然你可能已經不認識她了，但是她過去做你母親的事實是不能變的。她過去做你母親時，她對你可以說是「哀哀父母，生我劬勞」，十月的懷胎把你養大，犧牲她的睡眠，犧牲她的飲食，讓你能夠順利地成長，在獨立之前你完全靠母親的照顧撫養，所以她對你有恩。雖然這是過去了，但是恩

德不能過去。

第三個，我們應該報答她。我們現在開始念佛，開始修行，有資糧了，是你應該回饋她的時候了，應該報恩。

（二）引生慈悲心量

【197】給眾生慈悲，捨我其誰！

我們再看第二個。

二、引生慈悲心量——慈心、悲心，增上意樂。

當我們開始知道眾生跟我們的關係如此密切，是一個母子的關係，我



們就很容易對他釋放兩種善意：第一個慈心，給他快樂。他沒有種種的快樂，我願意把我的快樂跟他分享；他沒有辦法離開痛苦，因為我修持的關係來拔除他的痛苦；最後產生增上意樂，這個很關鍵！這是一種堅定的願力。

很多人慈悲心修到最後失敗了，他沒有把慈悲心提昇到增上意樂。我們做一個解釋。

宗喀巴大師說，世間上很多眾生都有慈悲心，不但是大乘菩薩，你看諸天，只要你到了梵天，諸位！欲界天不談了，欲界天就五戒十善。只要是高級的天，梵天、初禪以上的天，除了修善業都要有慈悲心，沒有修慈悲喜捨是上不了梵天的。這個人胸量狹小，對立心很重，修什麼善業都上不了梵天的。四種梵天，他們在天上也看到眾生在受苦，他也是有慈悲心，

想要幫助你，但是他沒有採取行動，他不認為這是他的使命。

舉一個例子。有一個大富長者，他有一個獨生子。這獨生子掉到糞坑裡面去，很髒，這些路人都有慈悲心，你說一句，我道一句：哎呀，這個小孩真可憐，但是沒有人採取行動跳進去。後來人家把這事告訴大富長者，他過來二話不說馬上跳下去，把他救起來。

就是說，這些路人你不能說他沒有慈悲心，他也釋放慈悲的善意，但是他沒有增上意樂，沒有把給眾生慈悲提昇到是他一個不共的使命。只有菩薩能夠有這種使命感，就是一一給眾生慈悲，捨我其誰！

這是第二個，引生慈悲的心量。

（三）成就菩提心願

【198】當你的慈悲胸量是緣眾生而發，你所念的這句佛號就不可思議了！

我們看第三個。

（三）成就菩提心願——菩提心。

當我們建立一個跟眾生密切的母子關係，而且產生一個堅定的誓願時，我們就能夠有一種成佛的願力了，對我們自己產生增上了。因為我們自己進步，才有辦法有力量去幫助眾生，為利有情願成佛。

所以慈悲心，它有兩個好處：

第一個，擴大你的胸量。諸位！你的胸量很重要。如果你一直跟眾生保持對立，胸量很小，你修什麼法門，就如印光大師所說「雖修妙法感果

卑劣」。就像你念佛，這個佛號也被你念得變小，因為這個佛號它本來是無量光無量壽，跑到你的心中變成有量光有量壽，你心胸狹小，雖然法性量等虛空，但是眾生發心太小，你的胸量太小了。所以第一個擴大你的胸量，你所修的法門是倍等的增上。

第二個很重要，調伏我執，自我意識能夠調伏。你一天到晚想到眾生，你的自我意識自然調伏。

我們看最後的總結。

頌曰：所緣盡有情，次第總別修，行相須明了，決定心不動。智悲德速圓，伏滅諸我見，成佛之始基，亦頓超十地。

慈悲心的所緣境，是要盡有情，要窮盡所有的有情，不能有所簡別。

包括你的親屬，包括你的冤家，包括你不認識的，中庸的，都是你慈悲的所緣境。

但是下手處是可以次第總別修，它可以次第修。你不能夠說，我修慈悲心一開始找冤家修，那你就失敗了。先找容易的，也給你自己一點信心。先找親屬對他釋放慈悲心，然後再找中庸的，最後再找冤家。

總相、別相。總相是一切有情，別相就是親屬、中庸、冤家，這樣子修。

在修的過程要注意兩件事：

第一件，行相須明了，它有七個過程：知母有知母的行相；念恩有念恩的行相；報念有報恩的行相；乃至於菩提心有菩提心的行相，要清楚分

明。最後決定心不動，要禁得起考驗。不管你今天遇到什麼樣的挫折，要永遠告訴自己，慈悲心對我永遠有利。我今天的痛苦跟慈悲心沒有關係，那是因為我的罪業。慈悲心只會讓我們的功德增上，調伏我們的自我意識。所以我們有這樣的一個認識，對於修慈悲心遇到種種逆境的考驗時，能夠不動，這是講因地。

我們看他的果地：「智悲德速圓，伏滅諸我見。」

當你的慈悲胸量是緣眾生而發時，你所念的一句佛號就不可思議了。不要說念佛操作這麼廣大的功德——無量光無量壽，按照宗大師的說法，你用慈悲的心量廣緣所有的境，就算你今天供養一隻小狗，乃至施於畜生一搏之食，功德都無量。

你今天隨便拿一個東西給眾生吃，用一副很不屑的眼光，你沒什麼功



德的，但是你用慈悲心量去給他，那就不一樣了。就是說，在所有的法門當中，你是快速地成就慈悲跟智慧，這是第一個。

第二個，伏滅諸我見。因為所有的貪瞋癡煩惱都來自於保護自己，我愛執。我們因為過度地保護自己，讓我們的修行變成不莊嚴。所以你在修慈悲心時，會慢慢地把你的私心淡化，因為你開始想到眾生，你那個自我意識自然會被眾生給沖淡了，沖淡以後煩惱自然就輕薄。所以它是成佛之始基，你的無量的功德莊嚴，就從這個地方心態的改變開始了，你在成佛過程當中也能夠快速地圓滿超越十地。

也就是說，佛法的操作往往在你一念之間，因為所有的法門都是由你的心發動出來。就像蠟燭一樣，你今天去念佛號，你想到你自己就是一根蠟燭；你把眾生放到佛號裡面來，讓所有的眾生來分享你這句佛號，你這

根蠟燭就叫做無盡燈，你一點都沒有損失，但是譬如一燈，燃百千燈。

諸位！為什麼我們今天造一個善業叫做快樂的果報，叫因緣果報，我們今天造的善業會落入因緣果報？佛陀去做同樣的善業變成波羅蜜，未來變成讚佛甚深功德海，它變成大海，而我們今天造的善業只是個水滴，因為我們心量太小。

所以同樣的一句佛號操作，你能夠把佛號跟眾生分享，把佛號釋放出來，願一切有情同生西方，同成佛道，這句佛號就是無盡燈的佛號；你把佛號完全 close（關閉），我一個人享受這句佛號，那麼你就是一根蠟燭。這兩個就是不同概念了。所以你一念的心胸開闊以後，這句佛號就真的是無量光、無量壽，你的心跟法是完全相應。

這就是我們在念佛當中遇到了對立心的障礙應該怎麼化解，就是想想



看，他跟你的關係是母子的關係。當你跟眾生有關係的時候，你就很容易去寬恕，去包容對方非理的行為。

四、愚癡眾生——因緣觀

【199】所有的事情你都要看到假相背後的道理！

我們再看第四，愚癡眾生——因緣觀。

因緣觀可能它比較細，不像貪瞋煩惱的活動那麼粗顯，但是因緣觀如果平常你沒有注意，可能臨終時就會比較明顯。如果一個人沒有因緣觀，到臨終時，你這輩子面對這麼多的因緣，不要說到臨命終，到晚年時，你回想你的過去大概就心有千千結了，很多結打不開了，說我對他這樣好，

他如此對我，如此的不義！但是這時怎麼化解呢？

佛法的因緣觀有兩個：第一個，思惟業果。「欲知前世因，今生受者是。」你今天對他這麼好，他竟然如此地背叛你，這個表示你有罪業，你過去生欠他的，你必須認命。因為佛教的因緣觀是隔代受報的，所以你必須用因果的道理，讓你自己知道這個地方一定有道理的。

諸位！每一件事情都有道理的。我們面對人生不要太重視假相，那個假相會刺激你的感覺跟妄想，一定會誤導你。你遇到事情時先靜下來，把那個假相撥開來，看看它後面的道。相狀是欺騙你的，那個道理才是真實義。所有的事情你都要看到它假相背後的道理，一輩子走來，不管順境逆境，你的心中都沒有任何罣礙。這第一個，思惟業果。

第二個，思惟空性。緣生緣滅嘛。它本來就是一個暫時的假相，過去



就好，覓之了不可得。

這個就是愚癡眾生因緣觀。也就是說，當你的佛號受到了無始的煩惱——貪欲、瞋恚、情執、愚癡傷害時，你必須要成功地把它化解掉，折伏現行煩惱。

諸位！所謂把佛號念好，不只是說你在風平浪靜時把佛號操作好，佛號必須有一定的調伏力，雖然你沒有斷煩惱，但起碼你能夠調伏它，至少你要不隨妄轉。我們有煩惱，但是不能把煩惱提昇為煩惱障。那就慘了，會障礙你的往生，障礙你的佛號！淨土宗只能夠有煩惱，不能有障。就是可以有煩惱活動，但是不能構成障礙，你要用智慧來開導自己，跟自己溝通，看看這個問題是怎麼回事，要從事情的本身看到它背後的道理。這時候你才能夠心平氣和地走過貪瞋癡的干擾，叫做折伏現行煩惱。

當然每個人的煩惱不一樣。貪欲重的就加強不淨觀，瞋心重的多修慈悲觀。有些人對世間的事情執著特別重，事情過去了，他心還沒過去，肯定你心中執著一個影像，你要想辦法把那影像放掉。影像已經過去了，是你自己沒過去。

所以，一個人會受傷害，都不是別人傷害你的。別人傷害你，只是暫時的，是你自己傷害你自己。你執著一個影像不斷地去思惟它，弄得自己心有千千結。所以，我們必須要有一些法寶來化解自己的問題，因為它們在臨命終都會出現。

所以這句佛號必須要從專注到成片，到一心不亂。一心不亂，按照蕩益大師跟蓮池大師的說法，它的核心思想在於不亂。不為煩惱所亂——這個是核心的思想。因為煩惱一定會來干擾你，我們沒有一個人念佛是一輩



子風平浪靜的，那煩惱它放得過你嗎？不可能！真妄交攻，你遲早要面對它的。但是煩惱有一個問題，因為它來自一種錯覺，你對人事產生錯誤的判斷。你只要把這個錯覺扭轉過來，從根本上去對治煩惱，不要從枝末上去壓它，你也壓不住它的，煩惱你越壓它，它越反彈。所以佛陀要你從根下手，看到事情的真相，它自己就不活動了，因為所有的煩惱都跟愚癡有關，就是你對人生產生錯誤的判斷。

它的意思就是說，五停心，就是這個佛號操作，必須要心於佛號專一安住，心於佛號相續安住，心於佛號堅固安住。你要保證你的佛號能夠走出貪瞋癡的干擾。雖然我斷不了它，但是我能夠不隨妄轉，這個五停心就是這個意思。

我們今天先上到這裡。

這個地方都是修止，只是面對我們內心的問題。下一段的觀，就開始面對整個娑婆世界的身心世界，你要怎麼面對你的娑婆世界來做出選擇。

今天有沒有問題？請說。

【200】無始的習性干擾你時，怎麼樣能夠不為所動？

【學員提問】尊敬的師父！阿彌陀佛！今天您提到說臨終時中陰身現出快樂的果報……

【師父答疑】是的，如果你是善業強的話，因為中陰身會把來生的果報事先顯出來。如果你今天有善業，你應該到人天去，中陰身會先現出來，這是花報。



【學員提問】很多的時候，通常我們都知道是現出可怕的，（師父：那可能這個人就是罪業先起現行。）那我們造很多的善業，這一點我就……

【師父答疑】但是你造的善業沒有消失掉，可能你罪業的勢力強大，它先出來。但是不管罪業起來善業起來，你都不能動，都不能攀緣它。有些人是快樂果報出來，有些人是罪業果報出來，那就不一定了。看你在臨終時，第八識是善業起現行或者罪業起現行，但是大方向都不能動。所以，這句佛號要有一點觀照、有點止觀的佛號，你自己要穩得住腳。

第二個，要知道你的方向要去哪裡。你不能夠說，看到旁邊有一朵小花，你就一頭栽進去了，你要的是後面的珍寶，這個小花算什麼？所以你必須要有一個宏觀的視野。

我們今天還沒有談到宏觀的視野，今天只是說怎麼樣把佛號安住。在

心中的這種波動、妄想干擾你，你無始的習性干擾你時，你怎麼樣能夠不為所動，就是五停心，是這個意思。

我們一個人要先穩住腳，才有資格談未來的方向：厭離娑婆，欣求極樂。這個方向的問題就是觀照。就是說，你要先把佛號創造出來，你才能夠為佛號引導一個正確的方向。這個佛號要往哪裡去？當然你可以把無量光無量壽的功德在人天換取人天的快樂，也可以，因為四十八願裡面講到人天的快樂也很多；當然你更可以把這句佛號送到極樂世界，變成七寶池、八功德水功德莊嚴。

但是關鍵來了。娑婆世界你有太多生命經驗，你不是今生才有生命，它放不過你的，你過去生累積的感受妄想，它會產生很多的假相來誘惑你，所以你必須要有一套方法面對你的過去。過去一些曾經是你人生美好的回

憶，現在可能變成你往生的障道了，你怎麼面對它？

就是第一個，穩住腳。你必須把佛號穩住——心於佛號專一安住，心於佛號相續安住，心於佛號堅固安住。然後怎麼引導佛號讓它厭離娑婆、欣求極樂，這是下一堂課的課程。

如果佛號是大海中的船的話，就是說，這個通往往生的船不是風平浪靜的，但是你只要掌好舵，風浪傷害不到你。但是你不能大意，你必須有正確的方法。我們的優勢只有一個。雖然感覺上妄想是這麼的多，感覺上它的勢力很大，但是我們最大的優勢在哪裡？因為它是虛妄的，它本來就不存在的，這是我們最大的優勢。

當然本來就清淨這個觀念，在藏教還沒有這個傳承，到後面會說明，你會有更好的方法跟藏教結合。最大的優勢就是說，它是如夢如幻，你可

以說它有，你也可以說它沒有。你要攀緣它，它就有，夢裡明明有六趣；你要是把人生看透了，醒後空空無大千。

到底臨命終這一條路好不好走，答案是很難講。你要糊里糊塗地過一生，臨終這一關對你來說就不好走，因為你把它當真，那就慘了！妄想你一當真，那你就四面受敵了。你用短短的念佛的力量，要去處理無量劫來所留下的生命的記憶跟感受，那你就很難去「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」了，你就很難，你不能當真。

藏教的佛法是比較在事相上，但是後面的通教跟別教會加強你的系統，你把藏教這一塊先想起來，先想好，它的中心思想是——先把它想成是痛苦的，是過失的，先遠離它，這第一個。

後面會告訴你，不但遠離它，你最好先看破它，後面的系統會越講越

精緻。但是你基本概念要先遠離它，先討厭它，跟它保持距離，然後佛陀會告訴你，你要進一步看破它，最高的境界是真如，是你還得要借它，借相修心。它不但不是一個毒瘤，它還是幫助，轉逆緣成菩提道。到了一念心性時，所有的逆境都是你往生的增上緣。你不但是遠離它，你還得要利用它借相修心，當然這種系統就更高級了。

我們現在談藏教，首先你要看到它的過失，先遠離它，我惹不起你，我不攀緣你，總可以吧？這第一個概念，我跟你保持距離。所以整個藏教思想就是調伏你的攀緣心，是這個意思。

請說。

【201】怎麼不攀緣臨命終現前的人天業果？

【學員提問】師父慈悲！那臨命終，如果人天的業果現前時，如果我們不要去攀緣它，繼續……

【師父答疑】關鍵是你怎麼不攀緣它呢？你要有道理。因為你一定會感受到它釋放給你的快樂，它會激發你的欲望、習氣。現在的問題是，你怎麼不攀緣它，要有一個道理，你心中要有個道法，或者無常或者無我或者怎麼回事，是吧？你心中沒有道理，你就一定會攀緣它的。

【202】萬一阿彌陀佛沒有現前接引，那會不會連人天這個業果都沒有呢？

【學員提問】弟子的問題就是說，如果不要攀緣它，萬一阿彌陀佛沒有現前接引，那會不會連人天這個業果都沒有呢？

【師父答疑】你這個問題不是藏教問題，是你對淨土法門的信心不夠。你要去讀讀四十八願，我覺得你要把四十八願再讀一讀。阿彌陀佛怎麼不來？阿彌陀佛他會跟你說法，六方諸佛出廣長舌相跟你證明：汝等眾生當信是稱讚不可思議功德。六方諸佛跟你證明，不只是釋迦牟尼佛說呢，六方諸佛現前，釋迦牟尼佛所說的話是真實的，對不對？你這個問題，是你對阿彌陀佛的信仰就有點問題了。

【203】如果你對娑婆世界情執很重，藏教最適合你了！

【學員提問】師父！弟子還有另外一個問題。上堂課師父就說到小乘的聖人，他相信業果是真的，所以他們果然是會受這個業力。師父也常常說，你不要老是認為你的業障很重，如果你是這樣的話，你果然是業障會

很重。這個道理是什麼道理？可不可以請師父解釋一下？

【師父答疑】業力。你看有些人他遇到事情，諸位，我們看，就是你的智慧層次。有些人有障礙，他很久才能過去；有些人有障礙，他很快就過去了，就是你的思想的層次。

業感緣起，這個人就是執著心很重，其實很多人都是。你不要小看藏教，很多人的個性就是藏教的。你的執著心很重，你就必須要用藏教。藏教的法用得很重，你有沒有覺得？它把娑婆世界的無常苦剖析得很清楚，治亂世用重典！

如果你把每一件事情都看得很嚴重，你非常適合藏教，藏教人就是情執重。那麼對你來說業力的因素就很重要了，那就不是思想的問題。我覺得你不一定要把自己定位成：欸，我就是圓教。不要這樣子，你要務實，

你是怎麼回事就怎麼回事。

就是說，欸，我是藏教人，我藏教藥多拿一點就好了，反正能夠往生是最關鍵了，你不能往生，你欺騙自己有什麼用？你說你是圓教，結果過不去，是吧？你如果是見思病重，藏教對你來說就是妙法。什麼是妙法？治病就是妙法，契機就是良藥。

所以，你要先瞭解自己。如果你對娑婆世界情執很重，我跟你講，藏通別圓四教中藏教對你最適合了，這幾堂課對你最好用了。越到末法時代，藏教的法越重要，因為它就帶你怎麼樣務實地面對人生，它把娑婆世界的相貌講得清清楚楚的。

到了通別圓的時候，業力就比較少談了，它開始強調心力，用心力來引導業力，這種人智慧就要高了，心量也開闊一點，他對娑婆世界的情執

也比較淡薄。

到底有些人是業力重要還是心力重，就看個性。所以到了別教，它覺得業力是受心力影響，心轉業就轉了。但是有些人不適合這句話，有些人轉不過來。轉不過來，那就乖乖地業感緣起，懺悔業障，持戒，修無常觀。你可以遠離它，你沒辦法化解，先遠離它，保持它，把它打包起來，帶業往生，讓它不活動就可以了。

最後一個，你請說。

【204】修行人臨終蒙佛接引的話，還需要經歷中陰身嗎？

【學員提問】阿彌陀佛！師父慈悲！想請問一下，就是如果修行人他是臨終蒙佛接引的話，他還需要經歷中陰身嗎？



【師父答疑】你大概遇到佛陀現前時，前面這一關都走過了。你前面的臨終這一塊的妄想關、生死關都走過去了，才有辦法。因為臨終時阿賴耶識會先出來。阿賴耶識有兩個時候會出來：第一個，你剛來的時候；第二個，你要走的時候，去後來先嘛。

阿賴耶識出來時，你要先處理好你過去的妄想、業力這兩個大問題。你不是把它斷，起碼你得要不受干擾。你要走出阿賴耶識所創造的這種虛妄的風暴，你這個佛號的船，走過阿賴耶識的風暴以後，問題就不大了，後面阿彌陀佛就會處理了。

【學員提問】師父！您說的阿賴耶識出現，是說四大分解以後的阿賴耶識出現，還是在沒有分解之前的阿賴耶識？

【師父答疑】大概在你臨終時，這個我們不能做很微細的定量分析，

大概就是死亡以後八個小時，就是斷氣後八個小時。所以印光大師對臨命終的定義，就是一個人斷氣後八個小時，正式進入阿賴耶識的臨終狀態，斷氣後八個小時。

【205】如何看待往生時站著走的情況？

【學員提問】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著走，站著走這些？

【師父答疑】站著走的這種人不簡單。

【學員】就是好像有一些老婆婆，洗完澡，然後就坐在那邊就走了。

【師父答疑】這個人大概沒有證得念佛三昧，也差不多了。這種人跟



我們一般帶業往生不一樣了，這種人都是修到一定的層次，業力對他來說都不是問題了，大概都處理得差不多。我們講的是生死凡夫，你講的是大修行者。

【206】讓眾生離苦得樂而往生這種心態最好！

【學員提問】OK！不好意思，師父，還有最後一個問題，我想問一下，就是上一次師父說觀照念佛，如果那個修行人他是已經證空性以後，他就是好樂阿彌陀佛依正莊嚴，如果他是比較注重於慈悲的，就是他是發願要普度一切眾生。

【師父答疑】那你也要先到淨土去一趟，你自己要先成就不退轉。

就是說，我們有這個慈悲的願力，但是你的 schedule（時間表）要往

後挪。因為現實問題是，你先要有自己的不退轉的功德，才能夠迴入娑婆。

你的慈悲心、理想抱負很多，都能夠當作一種願菩提心，要把它放在求生淨土以後，你要先到淨土去。

【學員提問】對，我就是說，可不可以把慈悲心當作是往生西方極樂世界的動力？

【師父答疑】可以。

【學員提問】因為您說是用好樂西方極樂世界依正莊嚴的那種好樂的心態，但是可不可以用慈悲心？

【師父答疑】更好，你為了讓眾生離苦得樂而往生這種心態最好。

【學員提問】OK！其實當時我想問，但是最後又不敢問，就是這個問



天台教觀綱宗

題我想清楚一下。OK！阿彌陀佛！謝謝師父！

我們今天先到這裡，其他的問題下次再回答。

向下文長，付在來日。迴向！