

始終心要今說

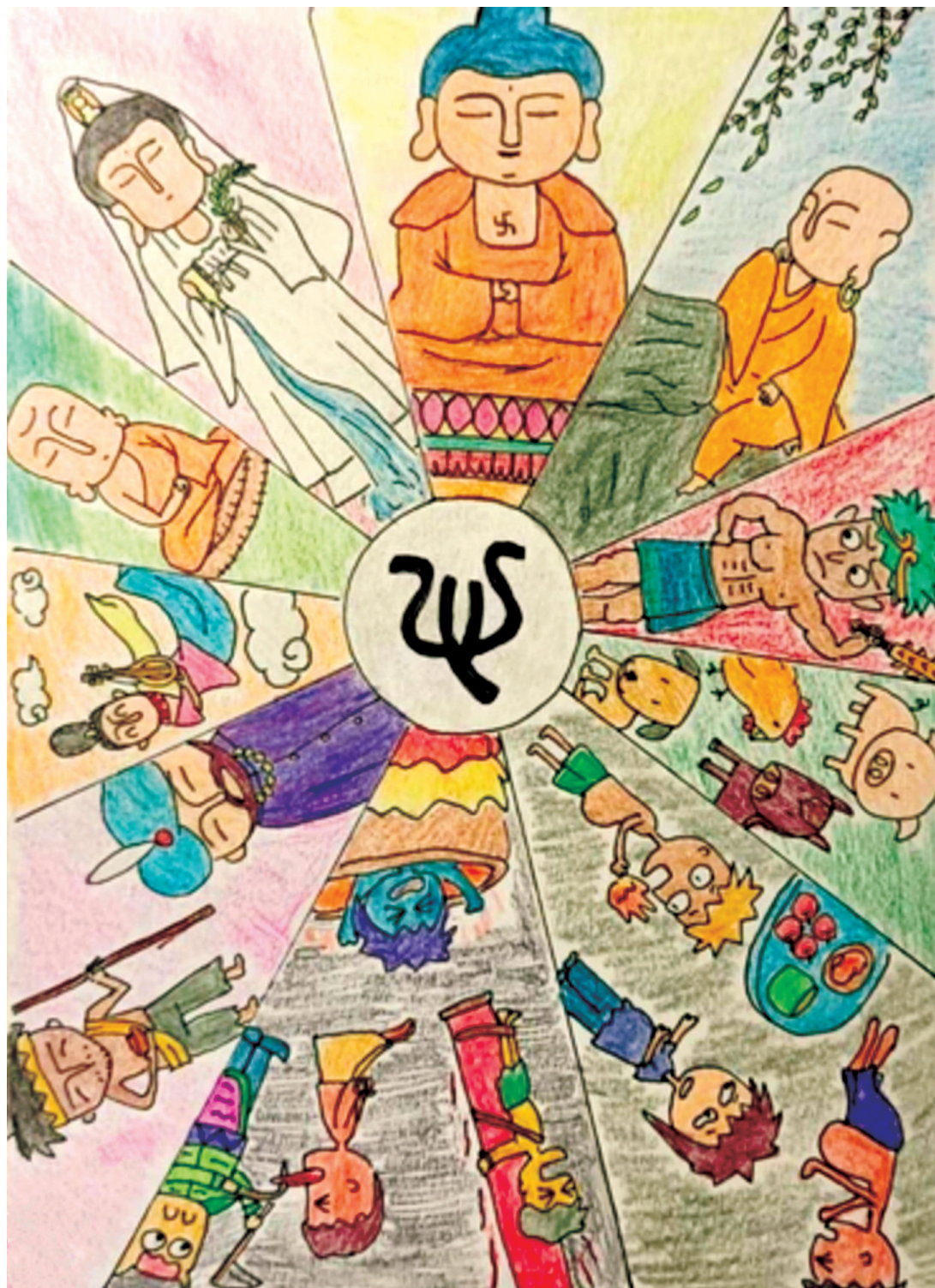
釋見額 著



佛陀教育基金會 印贈



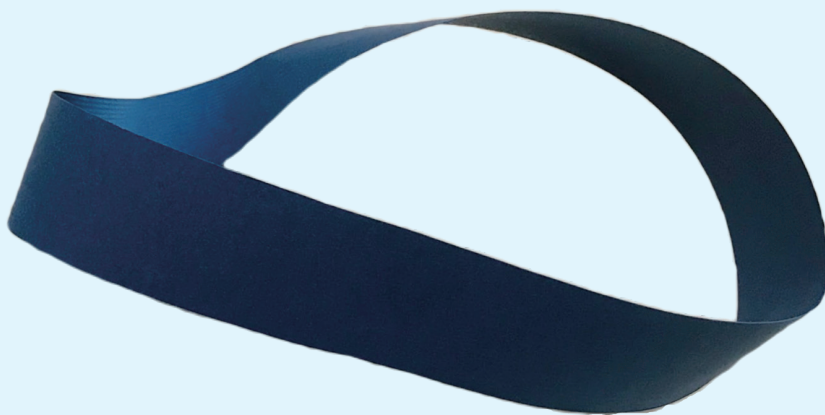
附圖



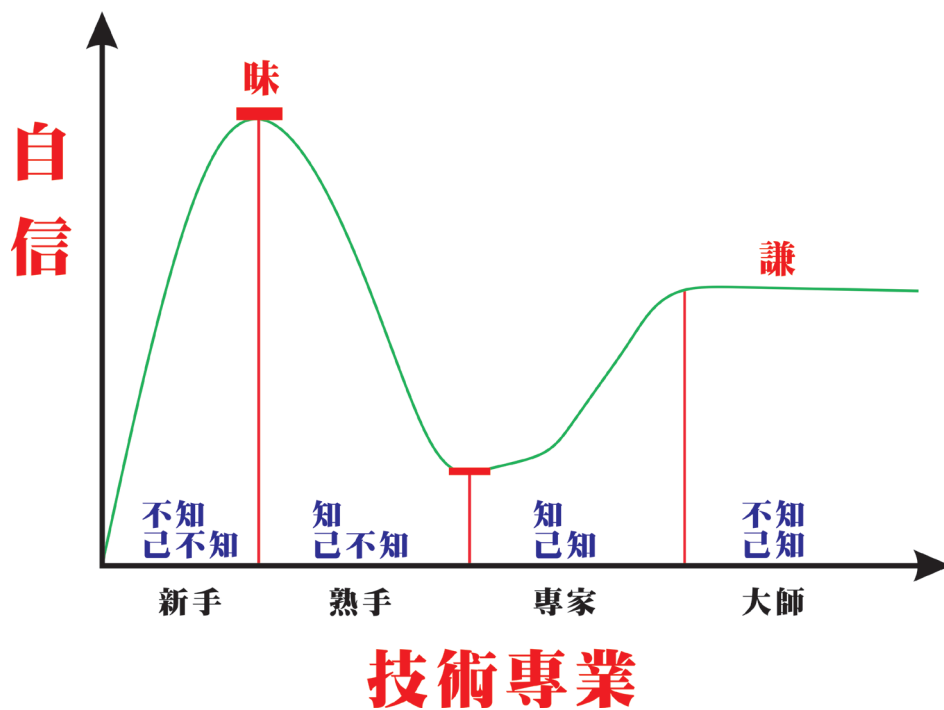
圖一：一心十法界（正）—— 第五堂課



圖二：一心十法界（倒）—— 第五堂課。



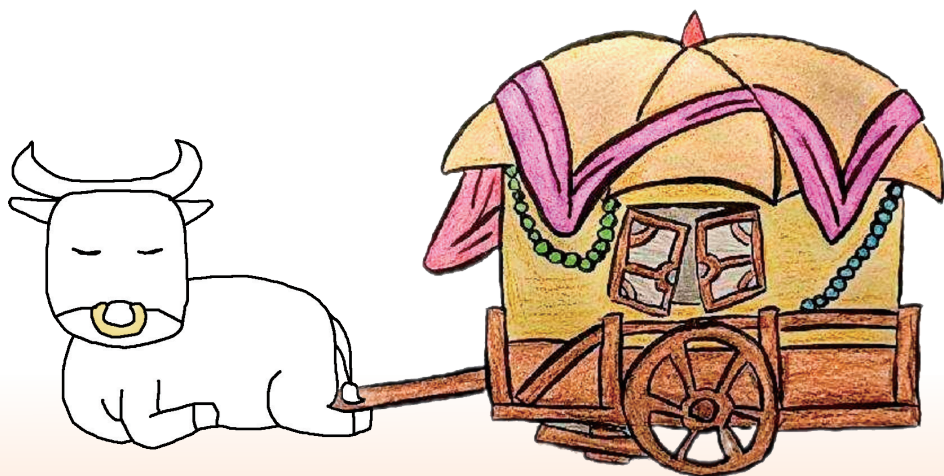
圖三：莫比烏斯環 —— 第五堂課



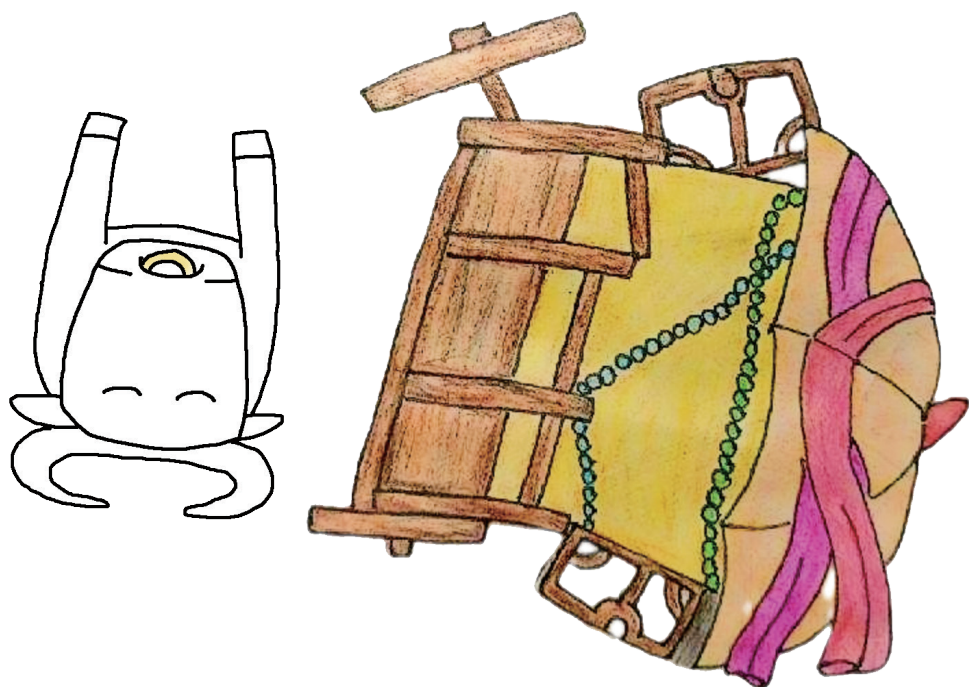
圖四：達克效應 —— 第六堂課



圖五：大白牛車（佛）——第十三堂課



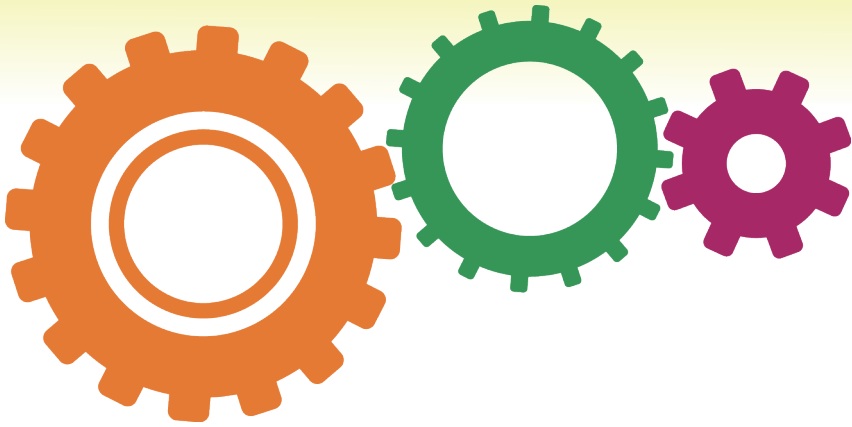
圖六：大白牛車（二乘）——第十三堂課



圖七：大白牛車（凡夫）——第十三堂課



圖八：詩——第二十一堂課



圖九：一心三觀齒輪喻（一）—— 第二十二堂課



圖十：一心三觀齒輪喻（二）—— 第二十二堂課



始終心要今說

釋見額 著

佛陀教育基金會印贈

目次

附圖

序.....	04
第一堂課：緣起與課程簡介.....	06
第二堂課：天台宗法脈.....	30
第三堂課：天台宗在東亞的傳播與思想特色.....	55
第四堂課：一念三千.....	79
第五堂課：始終心要釋題與湛然大師簡介.....	107
第六堂課：始終心要的架構.....	134
第七堂課：真諦.....	162
第八堂課：修觀方法和俗諦.....	191
第九堂課：中諦和三諦.....	217
第十堂課：法法皆具足三諦.....	246
第十一堂課：三諦與諸法的關係.....	269



第十二堂課：自性和圓融三諦·····	299
第十三堂課：三諦·····	328
第十四堂課：三惑·····	357
第十五堂課：三惑和真如平等·····	384
第十六堂課：三觀、三智、三德·····	412
第十七堂課：四性推檢·····	436
第十八堂課：無生空觀·····	463
第十九堂課：假觀·····	487
第二十堂課：中觀·····	513
第二十一堂課：正修中觀·····	540
第二十二堂課：三止三觀和一心三觀·····	561
第二十三堂課：一心三觀和非次第·····	590



序

隋朝智顗大師將佛陀三藏十二部經典整理成嚴謹周詳的天台教觀體系，接著，唐朝湛然大師把天台教理作了大綱式的敘述及精要的詮釋，即是〈始終心要〉。如今筆者再將這部二百八十七字的論著，開展成一本四十多萬字的書。傳承至今二千五百多年的佛法，無論如何延續、開演、詮述，萬變不離其宗。

宗，就是心。任何人想要認識佛法、理解佛法、修習佛法、驗證佛法，都離不開本具的這念心。這念心具足三諦——真諦、俗諦、中諦，因此在修行的過程中能大放光明。同時，三諦也蘊藏在世間的每一個角落——在日常生活中的事事物物裡、在我們的舉手投足之間、更在現前一念心之中，亙古亙今，絲毫無改無差。

二〇二一年一月八日，見額在台北佛陀教育基金會開講「始終心要今說」，由於 COVID-19 疫情的緣故停課半年，最終於二〇二二年一月十四日圓滿整個課程。這門課以詮釋天台教理為主軸，透過研讀〈始終心要〉，與學員們一齊深入天台教觀堂奧，親嘗法味。同時也教授了觀行法門，學習如何將佛法落實到日常生活中，活出法味。並以互動式的教學法，帶領學員一起思惟法理，將佛陀與天台宗等祖師大德的開示，昇華為學人的智慧。

這本《始終心要今說》是一期課程教授的成果。書的內容採用口語方式記述，目的是希望讀者在閱讀每一個篇章時，就如同聆聽場場的開示，從淺顯的文字逐步深入玄妙的佛法堂奧。

由於〈始終心要〉不僅是天台思想的簡介，更是修行成佛——從因至果，從始至終——的殊勝指引。因此，希望讀者能把自己當成是正在聽課的學員，隨著教授師的解說，一步一步學習與修行。再者，筆者選擇保留課堂上教授師與學生的互動對話內容，用意是希望讀者能一齊跟著思惟，透過聞思修的方式，將佛法內化成自己的智慧。

將講課的言語轉化成書面文字並非易事，誠摯地感恩所有幫忙謄稿、修稿、校稿的諸多法師與居士們，感恩法宗居士與黎明文化協助排版，更感恩佛陀教育基金會出版此書。期冀諸位的辛勤付出與無私的慈悲心，轉化成讀者心中的覺正淨；希望讀者的智慧，也能轉化成法輪常轉的動力與不斷的持續力，令諸佛住世度生。

誠所謂開卷有益，祝願打開此書、閱讀文字、體悟上課內容的每一位讀者，都能開示悟入佛的知見，發菩提心，永不退轉！

第一堂課：緣起與課程簡介

大眾請合掌。

南無本師釋迦牟尼佛。南無本師釋迦牟尼佛。南無本師釋迦牟尼佛。
無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義。

1.1 緣起與感恩

諸位法師、居士大德，阿彌陀佛。這是「始終心要今說」第一堂課，我們一起學習天台宗。佛法講凡事都是緣起，緣起就是一個主因和一些次緣，總是有個起頭。師父選擇講授〈始終心要〉，是因為我自己很喜歡天台宗教觀。我是 1995 年（民國 84 年）在中台禪寺出家。既然是在禪宗道場修行，當然很喜歡禪宗心法。但是，從剛出家在佛學院念書時，就對天台教理非常嚮往，和這個法很相應，所以後來一直有教授天台課程，不過沒有教過〈始終心要〉。有些人問師父：為什麼要教〈始終心要〉這麼難的課程？難歸難，師父會盡量講簡單一點，所謂簡單並不是沒有深度，師父所講的內容會難易適中，能配合、適應聽法者的根器。

幾年前，師父在台中一所精舍擔任住持，當時有位居士啓請教授〈始終心要〉這一門課，師父有應允。可是因為時間的關係，還有後來離開精舍，當然就沒因緣教了。由於師父曾應允要教這門課，所以這次來佛陀教育基金會授課，就決定講解〈始終心要〉，一切都是因緣和合。很感恩基金會提供師父這個機會，才能在這裡和大家結殊勝的法緣。為什麼是殊勝的？剛剛我們唸了開經偈「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇」，我們都希望能夠體解、深入如來的真實義理，所以在這裡用歡喜心締結這麼殊勝的法緣。

有句話說：「有因有緣事易成，有因無緣果不生；不信但看寒江柳，一經春風枝枝新。」一件事情有因有緣，一個因（主因），還有眾多

的條件，也就是次要的緣（副緣），事情就能夠成就。如果有因無緣，果就不會生了。倘若有人不相信因果的道理，只要看看江邊的柳樹，就會明白一二了。雖然在寒冷的冬天，不少植物都枯萎，可是春天一到，和風一吹，溫暖的太陽一照，在這麼好的條件因緣下，樹就會再轉綠，花也會再盛開。這個就是無常的道理，也是因緣、因果的道理。

除了感恩基金會，當然再更往前推的話，要感恩的實在是太多了。要感恩什麼？《本生心地觀經》講到四重恩：父母恩、眾生恩、國王恩、三寶恩。「重」字，很多人唸成ㄉㄨㄥˊ（chóng），但師父習慣唸ㄉㄨㄥˋ（zhòng），為什麼？恩重如山，每個恩德都如山重，都是大恩大德。如果讀成四重（chóng）恩，就好像有四層一樣，這不是四層的恩，而是四個恩都很大、很深重，沒有哪一個比另一個大，全部都很重要。

佛教徒通常會說三寶恩最重，這是理所當然，可是如果只有三寶沒有父母，有我們可以聽得到佛法嗎？聽不到。所以感恩父母生我們色身，扶養我們長大，滋養我們的色身，讓我們受教育，提供好的環境讓我們學習、成長。當然，也要感恩所有眾生，像今天有好幾位居士很早就來做教室的準備工作：錄影、報到、清潔等，這些都是需要感恩的。此外，還有基金會的工作人員，以及幾位居士是遠從台中來上課，住在大台北地區的人也要搭公車或捷運，這些是不是都是仰賴眾生給我們的恩德？不僅交通，還有今天非常冷，我們要多加點保暖的衣物。再者，現在是防疫期間，我們要戴口罩、量額溫，還有教室裡的音響和電腦等設備，這些是不是都需要眾生來製造？「一日之所需，百工斯為備。」一切日用都是大眾提供給我們的，所以對於各行各業的人（士農工商），我們都要心存感恩。總之，用真誠心感謝一切認識與不認識的人的辛勤付出。

今天開這門課，大家來聽課，師父要不要感恩你們？有人搖頭。師父要不要感恩你們？

〔學員：要。〕

對呀，如果現場沒有任何學生，只有師父，怎麼上課？沒有學員就開不成課，所以師父要感恩你們來聽課。寒流來，你們還能來上課，表示非常精進。這就是你們對三寶有感恩心，感恩三寶給我們佛法，當然也是感恩師父能夠來這邊教課，師父也感恩你們願意來聽課。畢竟，施者、受者都有福報，都要心存感恩。施者，師父是布施佛法的人；受者，你們是接受佛法的人。

除了感恩一切眾生，還有國王恩。在古代有國王，我們現代是民主制度沒有國王，我們可以把它看成國家恩——國家的恩德。我們自己的國家有好有壞，每個國家不可能十全十美。就像現在防疫期間，政府制定很多政策，我們可能滿意也可能有不認同的地方，但是整體來講，還是一個安定的社會，一個健全、健康的環境，所以還是要感恩這當中有很多人的努力。當然，一件事不太可能十全十美，所以做得好的我們就謝謝，做不好的我們就再改進。至少感恩國家沒有動亂；如果有動亂、恐懼，我們怎麼修行、學佛法？

古代在戰爭的時候，僧眾還要馱著許多經書，四處躲避戰亂，因為在顛沛流離的日子中一樣得讀經、靜坐。台北故宮博物院裡收藏許多文物，也是在兵荒馬亂中從大陸移過來的。師父其實很讚歎，在戰爭的時候他們知道要帶著寶物從北京到四川，再從四川慢慢移到台灣來。姑且不談和文物相關的道德問題或政治，但至少我們要知道，在動亂當中修行或過生活是極其辛苦的。沒有人想要一個不穩定的社會，所以我們能有安定的生活，我們要感恩一切。

話說回來，身為佛弟子最先要感恩三寶。我們在這裡學習殊勝的佛法，如果沒有佛怎麼有法、有僧？所以要恭敬佛法僧三寶。要知道，釋迦牟尼佛不是發明佛法的人，而是發現真理；因為佛法就是正法，正法是永遠存在的。佛自己精進用功，發現真理後，發願把真理流傳下來，傳授給我們。所以我們現在要學習的就是法——正法。有法之

後還要有人才能傳揚，就是佛的弟子，也就是僧寶——出家師父。除了出家師父弘法，還要在家居士的護持。總之，我們要感恩三寶，感恩國家，感恩眾生，感恩父母。感恩也是一種福德，因為心存感恩，我們才有因緣在這裡學習。

1.2 蠲棄門戶之見

除了好樂天台宗，師父的興趣還有禪宗。要提醒大家，雖然我們現在學的是天台宗，並不表示所有的宗派裡只有天台宗最好，所以師父才教天台。這純粹是個人的情懷，師父的宗派情懷是天台宗和禪宗。你們也可以想想，自己有沒有對哪一個宗派特別喜愛。今天大家同聚一堂，就是一起學習無上甚深微妙法，一起修學無為法，這個是最重要的。

天台山螺溪傳教院住持淨旻法師說：「門戶之見不可有，宗派情懷不可無。」師父有一年到大陸作研究，去拜訪淨旻法師，作天台教理的交流，他當時提到這一句話，令我印象深刻。「門戶之見不可有」，門，就是一扇門。一戶一扇門，一扇門就是一個隔閡，把這一戶和其他戶區隔開來。就好像這間教室和另一間教室，當中有道牆，就是隔閡。如果我們有門戶之見，會覺得我比較優秀，你比較差。另外還要講究所謂的門當戶對，我們的眼界就會窄小。我們在這間教室，看不到隔壁教室的情形，因為我們的眼耳鼻舌身和心有隔閡。一旦有隔閡，於是將他人阻擋在外，心量、眼界狹小，這就是門戶之見。我們要學習去除門戶之見，打開心量。

有人可能會說：我沒有門戶之見，我什麼都學。這樣也可以。但是所有法門都學，就只能粗淺地涉獵，無法專精，畢竟我們的心力和精神有限，體力和時間也有限。天台宗創始人智者大師說：一個法門修三十年才能夠近於專精，可是三十年之後就垂垂老矣。中國佛教有八宗，如果一個宗派學三十年，八宗要學二百四十年。除非你像智者

大師一樣，是有高深智慧的「小釋迦」，所有法門都會。可是畢竟大部分人的根器和程度還沒有那麼高，所以儘量做到「宗派情懷不可無」，就是選擇一、二個能夠專精的為主。

這也好像小時候去學校讀書，歷史、地理、國文、自然等，每一科都要學習，這就是門戶之見不可有。如果小學一年級去學校上課，你只要學習數學，其他的科目都不學；或者，你大字不識幾個，卻不肯學國語，這樣的學習態度就不健全了。不認識字怎麼學習任何科目？又，你只會算數，只會羅馬數字，那麼其他學科、其他知識就無法看懂了，所以不可排斥任何一個學科。年紀越來越大，書讀得越來越多，到了高中、大學，甚至到了研究所讀碩士班、博士班，就要選擇一個專業。就像大學生可以選一科、兩科主修，最多三科好了，有人大學專業學十幾科的嗎？很難。所以宗派情懷不可無，在這樣的情況下，學習才能夠會熟巧精，達到爐火純青的地步。

1.3 諸法皆可為入道因緣

再者，我們從另一個角度來看，諸法都可以是入道的因緣。入道，要入什麼道？

〔學員：中道。〕

中道，好。還有入什麼道？

〔學員：佛道。〕

說到佛道，幾年前，有幾位大陸師父到台灣來找我。我跟別的師父說：我今天有道友要來。那位師父就說：道友？你怎麼有道教的朋友？我說：道友就是佛教的朋友。「道」的範圍很廣，有佛教的道，基督教的道，世間的道……各種道都有。道，就是一條道路。在佛教中，每一個法都可以是我們入道的因緣。入什麼道？入佛道，入殊勝道，入中道，入任何正道都可以。就天台來講，我們希望入中道第一義諦這個因緣。任何道只要是正道都可以入。

所謂諸法，「法」簡單來說就是所有的現象，法門也稱作法。每一個法門、每一個現象都可以是入道的因緣。譬如，師父在課堂上講話，聲音就是一個法。大家戴的帽子、眼鏡，手上拿的紙筆，桌上的書，這些也都是法。今天天氣很冷，溫度是一個法，身體有冷的感覺也是一個法。新聞報導說，有些人因為下雪很開心去追雪，雪是一個法，追雪的行爲也是一個法。每一個法都可以是讓我們了解正道的因緣，就看我們怎麼用它。

1.4 諸法皆有安樂性

比如說今天很冷，寒冷怎麼可以讓我們入道呢？《大般涅槃經》說：「一切諸法中，悉有安樂性。」冷有沒有安樂性？

〔學員：什麼叫安樂性？〕

問得很好，什麼叫安樂性？我們先解釋剛剛講的，一切諸法中悉有安樂性。雪是不是法？雪有沒有安樂性？有還是沒有？大家不敢肯定。《大般涅槃經》已經告訴我們諸法皆有安樂性了呀，答案在這裡。問在答處，答在問處。雪是一個法，冷是一個法。「一切」就是所有，諸法的「諸」也是所有，「悉」也是所有，就是全部的意思。所有的法皆有安樂性，把每個法獨立、個別來看也有安樂性。冷的安樂性在哪裡？雪、冷、熱等等，有沒有安樂性？生病有沒有安樂性？只有一個學員回答有，其他人點頭。老有沒有安樂性？有，那還要去做醫美嗎？老有安樂性，做醫美更安樂？雖然老有安樂性，但不妨礙做醫美，是這樣嗎？哈。師父沒有替醫美打廣告喔。所有的法都有安樂性，剛剛講老有安樂性。醫美是不是一個法？醫美有沒有安樂性？女眾都點頭，男眾說沒有，因為錢包會變越來越薄。每一個法都有安樂性，這是無庸置疑的。

什麼叫安樂性？「安」有哪些相關詞？我們一起來造詞。

〔學員：安定、各安其位。〕

各安其位就是類似安住，我說了一個「安住」，還有什麼？

〔學員：安心、安全、安定、安穩、安靜。〕

那樂呢？

〔學員：快樂、歡樂、樂趣、樂活。〕

樂活，活在當下。有一本書《活著活著就笑了》，我們有沒有活著活著就笑了？要活在當下，就能活著活著就笑了。現代人壓力很大，活的人不太想活，性命快要終了的人很想活下去，這是現實問題，我們永遠不安於現狀。

什麼是安樂性？安，就是安然自在、安心、安住，這樣就能平安、安穩，心就能安靜、安詳。樂是快樂、樂活、喜樂、歡樂。我們在佛教中常常祝願別人得到禪悅、法喜。例如，要去打禪七的人，必須禁語七天，可能很痛苦，可是我們還要祝他坐到一支好香，祝他剋期取證，明心見性，見性成佛。從這當中我們能夠看到安樂，安就是定，就是禪定，樂是能夠喜樂。剛剛師父講到法喜，因為法讓我們產生一種智慧之樂，所以一切法都能夠帶給我們禪定，帶給我們智慧，這個就是安樂性。

天台宗強調教理和觀行——教觀。不只天台，整個佛法的理念都是這樣，佛陀教導我們要修禪定和智慧。每一個法我們都可以看到它的安樂性，如果有門戶之見，心有隔閡，心門是關起來的，就只看到自己心裡的小小範圍。如果能夠把心擴大，沒有障礙，就能夠看到一切的安樂性。就好像情人眼裡出西施，你覺得某個人長得不怎麼樣，可是有些人就很喜歡，因為每個人看的角度不同，喜好、緣分也不同。當我們用不凡的心念去看待一個法，就能夠深刻體會它的安樂。

回到剛剛講的冷的例子，冷的安樂性在哪裡？冷或下雪，有安樂性嗎？

〔學員：清明的感覺。〕

很好，冷有清明的感覺，會讓你清醒。「夏日炎炎正好眠」，太

熱了會讓人頭昏。當我們受寒的時候，我們想到冷會讓我清醒，這樣有沒有安樂性？今天有人對師父說：好冷喲，我在台中，你在台北，台北應該更冷。我問：你有開暖氣嗎？她說：沒有，我現在躲在被窩裡面。這就是她的安樂性，因為冷所以躲在被窩裡面有它的安樂感。不過，這是世間法的安樂，不是出世間法的安樂性。每一個法的安樂性在哪裡，大家自己去思惟，慢慢體會。

學習佛法最重要的就是思惟，思惟清楚了就是自己的智慧，並非所有答案都是靠佛菩薩給我們的，也不是所有答案都等著依止的師父告訴我們。唐朝香嚴智閑禪師的師父圓寂了，於是去依止他的師兄潯山老人。他到了潯山禪師的寺院，潯山就問他：聽說你以前在師父那兒，師父問一你能夠答十，那我來問你：父母未生前的本來面目是什麼？父母還沒生你的時候，你到底長什麼樣，你看得到自己嗎？你是什麼樣的一個人？你的本來真心是什麼？香嚴智閑禪師被問得啞口無言，答不出來，他就回去翻他的藏書，房間裡所有書都翻遍了，還是找不到答案。後來他直接去問潯山老人：你可不可以跟我解釋清楚，父母未生前本來面目是什麼？潯山不肯回答他，潯山說：我今天如果為你說破了，以後你會怨我，因為這必須由你自己體會，自己去用心參究。就禪宗來講是參究，如果就天台來講，就是要細細思惟。講白話就是要思考，去想一想為什麼。

於是香嚴智閑就離開潯山老人，自己遊方用功去了。後來走到南陽慧忠國師的墓地，就在墓旁結茅用功獨修。有一天，香嚴智閑在掃地，看到一顆石頭，撿起來，隨手就往竹林一扔，打到竹子，產生聲響，這時候他就開悟了！一個聲音讓他開悟，這個聲音有沒有安樂性？有。那顆石頭有沒有安樂性？有。潯山老人不回答他，這也算是一個法，有沒有安樂性？有。

這些法全部回歸到哪裡？回歸到我們一開始講的因緣，所有都是因緣和合。師父今天能夠在這裡和大家結法緣，要感恩我的剃度恩師

惟覺老和尚；若沒有他，我就沒有法身。我的法身的確是本具的，是永恆存在的，可是若沒有老和尚，我認識不到我自己的佛性，不了解原來我有本具的法身。沒有老和尚，我不知道我還可以讀經典，還可以讀到《大般涅槃經》的「一切諸法中，悉有安樂性。」所以，感恩自己的師父，感恩釋迦牟尼佛講了《大般涅槃經》。

以前師父如果有壓力的時候，就會思惟經典的義理。師父有沒有壓力？有人說，師父沒壓力啦，師父連廁所都不用上。我有位大學同學，很多年前老和尚要去一個精舍開光，我告訴她：老和尚要去開光，你去精舍參加法會，聽老和尚開示。她說好。她沒學佛，也是第一次去道場。法會結束後，我打電話問她：你有沒有去精舍參加開光？有沒有看到老和尚？她說：有呀。我說：你有什麼心得？她說：原來老和尚也要上洗手間喔。她以為老和尚是不用上洗手間的。老和尚是不是人？師父是不是人？你們是不是人？是呀！只要是人都要吃喝拉撒睡。剛剛提到壓力，壓力是來自於哪裡？來自於自己。別人會不會給你壓力？也會呀。但別人給你壓力的時候，你要責怪別人嗎？當然不行呀。如果怪別人，你就沒有安樂性了。不管壓力來自於哪裡，不管是自己製造的或是別人給的，都要看它的安樂性。

說到壓力，師父最近有個小小的壓力，因為要開這門課，就做了很多的準備。師父講經說法已經二十幾年了，我講法其實不會緊張，也不會擔心什麼，反正就是去講呀。我只有第一次要登台說法的時候最緊張，可是一坐到法座上就不緊張了，開始講法。這次要開課我也不會緊張，但是很多人都跟我說：加油，祝你弘法順利。又問我：你會不會有壓力？你會不會緊張？會不會沒有人來上課？很多人一直給我各種關懷，我本來不緊張的，有一天突然想：我需要緊張嗎？好像有人開始給我壓力了。這時候體會到壓力了，怎麼辦？我就特別針對壓力這個法修觀行。大家遇到煩惱事的時候，也可以修觀行來化解，以後會教大家觀行。我們在這堂課，最簡單就是思惟：壓力的安樂性

在哪裡？這是給你們的功課。

每一個法都有安樂性，當我生病的時候，我是不開心的，怎麼從病中找到它的安樂性？我自己的疾病會讓我不安樂，家人生病會不會讓我們不安樂？絕對會，因為我們關心家人，除非你覺得和我無關，不干我的死活，那是自私的。我們要在這當中找出它的安樂性，才能夠活在當下，否則永遠都活在過去，永遠都在思考未來。有人說，老人怎麼講都是過去，年輕人怎麼講都是未來，那中年人是講現在嗎？老人大部分都活在過去，因為怎麼講都是回憶，都是過往。年輕人總覺得有夢最美，開始想未來要做什麼。這些都可以，可是我們不能只活在過去，也不能只活在未來，我們要活在現在，更要活在當下。

所謂現在和當下的差別，現在一下子就過去了，就像師父講「現在」兩個字，其實已經是過去，所以現在在剎那間已經變成過去。活在當下就是：我在每一刻每一秒，不去計算它是現在還是過去還是未來，也不用反問自己有沒有專注在當下。在每一個時刻中，能夠專注、覺察，心保持安樂自在，這個就是活在當下。可是，如果一直籌量我到底有沒有活在當下，當你在計度的過程中，它就已經過去了！那就不是在當下。

1.5 聽法的心、求法的態度

- 《小品般若經》第十四品：「須菩提！菩薩亦如是。於阿耨多羅三藐三菩提有信，有忍，有樂，有淨心，有深心，有欲，有解，有捨，有精進，為般若波羅蜜方便所護故，當知是菩薩不中道退轉，安隱得到薩婆若。」

我們上這門課，用什麼樣聽法的心，和怎樣的求法態度，來學殊勝的佛法，這個很重要。在《小品般若經》裡就有提到學法的態度。般若經包括《摩訶般若波羅蜜經》，大家比較熟悉的應該是《心經》，

還有什麼？

〔學員：《金剛經》。〕

還有什麼？

〔學員：《六祖壇經》。〕

《六祖壇經》是不少人所熟悉的經典，但它不是般若經。般若經包括《摩訶般若波羅蜜經》、《心經》、《金剛經》等。《摩訶般若波羅蜜經》有兩部，都是鳩摩羅什大師翻譯的，分成十卷的是《小品般若經》，有三十卷或二十七卷的是《大品般若經》。還有一部《大般若經》六百卷，是玄奘大師翻譯的。

前不久有位居士說，她花了一年半的時間終於把《大般若經》誦完了，師父很讚歎她。後來，我又聽到另一位居士花了八年的時間誦了一百部《華嚴經》。《華嚴經》有四十華嚴、六十華嚴和八十華嚴之分，她誦的是八十卷華嚴。現場有人發這個願嗎？有。隨喜讚歎一下。那位居士第一次接觸到《華嚴經》就覺得實在很殊勝、很感動，於是發願誦一百部。八十卷乘以一百部等於八千卷。她有鍥而不捨的精進心，最終圓滿了。我們讚歎別人用功，自己也要用功。

師父這門課會提及很多名相，如果你剛接觸佛法，聽到這麼多名相覺得頭大，請按捺住，現在聽不懂沒關係，久了慢慢就會通。師父大學時就讀德文系，大一就學到很多文法，同學都有很多問題。但老師告訴我們：現在老師教什麼，你們就學什麼，書本的例子裡會有很多新的文法，是我們暫時還不會教的，我不可能一次教你們太多，一次講太多你們會混淆。所以老師只能按部就班，該講的文法會先講，其他不懂的我們暫時略過，之後學越來越多你們就會懂了。

師父一直記得這個學習原則，也把它應用到學習佛法上。在讀一部經的時候，不需要把所有名相一次釐清。就好像我們學英文的時候，一篇文章裡懂的字詞不少，可是又有一些不懂的詞彙，你不可能每個不懂的單字都去查。如果是這樣子的閱讀習慣，一篇文章很難一口氣

連貫看完，因此只要閱讀的時候不影響你對這篇文章的理解，就不需要停下來查辭典。如果會影響到你對文章的整體理解，勢必要查單字，有些單字看越久就越來越熟。

佛說：菩薩「於阿耨多羅三藐三菩提有信，有忍，有樂，有淨心，有深心，有欲，有解，有捨，有精進……安隱得到薩婆若。」阿耨多羅三藐三菩提就是無上正等正覺，是成佛時所覺悟的無上智慧，能夠覺知一切真理，簡單來講就是佛的智慧。薩婆若是一切智，在這裡指的也是佛的智慧。菩薩爲了成就佛道、圓滿佛的智慧，應該要有以下的修行特質，應該要有這些心念，包括：信、忍、樂、淨心、深心、欲、解、捨、精進。信，要相信什麼？信佛、信法、信僧，相信自己有佛性，相信佛講的法是真理。

佛講的法，我們可不可以懷疑？可以。佛說：「**有疑當問**」。若有不懂的問題就應該問，這種懷疑（疑惑）是可以的。不應該有的懷疑是什麼？你講每一句話我都要緊盯著，都先假設你講的這句話是錯的。無論你講什麼，我都抱持著懷疑的態度。懷，就是把疑一直抱在懷裡，放在心裡。聽到別人講什麼，你第一個心態就是疑神疑鬼。如果有不正的懷疑心態，法就不能入心。一旦懷疑，就會產生門戶之見，所以我們對佛法要有信心，要有正信。

但是我們也可以有疑惑，就像師父讀經典，經上在講什麼，不懂，這個就是疑。或者，佛在這部經所講和那部經講的好像有衝突，那麼我也保持我的疑惑在，我會再去讀不同的經典，找出它們的義理相通處，看看究竟有無抵觸。還有，同一部經可能不同的法師在翻譯的時候，所用的詞彙不同，所詮釋的也會不一樣。再者，所根據的底本，可能有梵文、巴利文或西夏文等，所持的底本不同，譯文就會不一樣。因此，對於佛法我們絕對可以保持疑惑，但若是疑神疑鬼的懷疑，就會阻礙我們修行。所以，信和疑惑可以同時保持著，沒有矛盾。

我們學佛除了信還要忍。忍，簡單來講就是忍耐，就像今天有寒

流，來上課就要稍微忍一下冷天氣。還有，如果有人對你說：學佛做什麼？沒用啦！那你要不要忍下來？

〔學員：要。〕

說到忍，有一次我和幾個同學在讀《小品般若經》。經中的魔事品提到，如果你在讀《摩訶般若波羅蜜經》的時候，有人要邀你出去玩，那個人就是你的魔。我同學說，有一天她正在讀《摩訶般若波羅蜜經》，有個朋友打電話約她出去逛街。她當時很想去，但是又想：不行，我如果去逛街，朋友就變魔了。所以她就婉拒了。這個就是忍。我們在修行的過程中有很多類似的考驗，這些都要忍下來。除了忍耐，最重要的是把法謹存於心，這種就是真正究竟的忍，忍可於心。這種忍不是忍耐，而是這些法和我是相應的，我和佛法是相契的，這就是忍可於心，把法放在心中，很堅牢地把它保持著。

樂，就是喜樂，有喜樂、好樂的心。樂的意義很深，師父現在只是簡單講。淨心，就是以清淨的心來修行學佛。深心，就是很深切的心，不是很膚淺、隨便的、輕率的心。我來聽法，講得好我就聽，講不好就再也不來了。這個就是沒有發起深心來學法。此外，深心就是我希望能夠證到無上正等正覺，我有深信，信得很牢，我能夠發心求證阿耨多羅三藐三菩提，這個也是最重要的深心。《楞嚴經》說：「**將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩。**」深心，就是深切地、深刻地了解殊勝佛法的心。同時也能有一個很深切的心專求佛道，發願得證像釋迦牟尼佛一樣的一切種智的心。

欲，就是想要。四如意足——欲、念、進、慧——當中的「欲」就是想要的意思。佛法中說要少欲，甚至無欲。這裡的欲有不同的意思，它是一種熱情和發願。看到別人要來聽法，我生起渴求的心，我發願也要來聽法。你有這念好樂的心、想要求法的心，這個是正的欲，不是邪的欲。我們求法是秉持著清淨心，並且有正欲——想要學習，想要廣求佛法、廣學多聞的心。

解，就是理解，就是要去體會、體悟。捨，就是平等，捨去分別心。如果心能夠不分別，就是平等的心。如果我們分別這是男眾法師講的法，我就去聽；如果是女眾法師講的，我就不去聽，或者那位女眾法師會講得比較好……。一味地分別、取捨，就很容易錯失正法，所以要用開放心、清淨心、平等心學習佛法。

當然，還必須精進，就是不斷地往前。有句話說：「勇猛心易發，長遠心難持。」我要去聽課，已經報名了，「唉喲，好冷，師父，今天不去了，不好意思喔。」這就是不夠精進。可是如果知道自已的身體不堪這個冷度，可能會生病，於是選擇不來上課，而是在家裡線上聽法，這也是某種程度的精進。若你覺得自已的身體是 OK 的，你很精進用功，決定來這裡現場聽法，這樣更精進。回去還可以複習的人，更加精進。上課前在家裡先預習看講義，上課時認真地聽法，下課後回去還要複習。最重要還要思惟，這個就是佛法要入心。

我們想要活在當下，但如果佛法沒有入心，就不可能活在當下，因為和法不相應，和佛不相應，和自己的覺、正、淨不相應。覺正淨就是剛剛講的三寶——自性三寶。覺就是覺察、覺照、覺悟、覺性；正就是正法，有正信；淨就是清淨和合。以上所說的信、忍、樂、淨心、深心、欲、解、捨、精進，和覺正淨都有相關。換句話說，菩薩要學阿耨多羅三藐三菩提，等於也要把覺正淨、佛法僧三寶放在心中。

這裡所說的菩薩有沒有很用功？有，可是還不夠。還有一個條件，就是「**為般若波羅蜜方便所護**」。方便就是方法，大家不要以為方便就是隨便。方，就是方法；便，就是便利、便宜（適宜）、適當的意思。菩薩除了有上述的用功條件因緣之外，最重要的必須學習般若波羅蜜，有般若波羅蜜這一個方便來保護。受保護就能「**不中道退轉**」，這裡的「中道」不是中道實相，中道是中途，不會在中途退轉。不會修到一半，說：我不要修了，我要退回。舍利弗尊者的前世，就是一個中道退轉（退悔）的例子。舍利弗尊者在過去世中曾發心：我要當菩薩，

我要修六度波羅蜜，我要成道，我要成佛。他發了菩提心後，天人就來考驗他是不是真的發大心要成道。天人假裝成一個窮苦的人說：我媽媽生病了，需要一隻眼睛，你可不可以布施一隻眼睛給我？想想，如果是向你們要眼睛，你們要不要布施？

〔學員：不要。〕

布施眼睛有沒有安樂性？有安樂性，但是要做到很難，所以要不斷的精進努力用功。天人向舍利弗化緣眼睛，舍利弗當下就想：我要修菩薩行，我要修布施。於是就毫不猶豫地把一顆眼睛挖出來給他。沒想到這個人說：你挖錯顆了，我要的是另外一顆眼睛。左眼、右眼不合嘛。舍利弗就想：菩薩好難當，已經挖一顆眼睛給你了，竟然還挖錯。他又想：好吧，好人當到底。於是再把另外一顆挖出來給他。二隻眼睛都挖出來了，舍利弗還看得到嗎？看不到。這個人聞一聞，就把他的眼睛丟到地上，又踩一踩，說：你的眼睛好臭，根本不能當藥治療我媽媽的病。舍利弗的反應是：唉，實在是好可憐，為什麼好心沒好報，我已經做到極致了，兩顆眼睛都布施給你了，你還嫌棄，這菩薩太難當了，我不要當了。這就是中道退轉。舍利弗在前生就退失了菩提心，退失了阿耨多羅三藐三菩提的精進用功的心，不當菩薩了，走回頭路實在可惜。如果他能夠了解般若波羅蜜，了解到一切都是空性（般若波羅蜜我們以後會講更多，簡單來講就是空性的道理。）這樣子就能夠得到薩婆若，就能夠成就佛智。

1.6 般若三喻：持瓶取水、船載寶入海、老人下病床遠行

在《小品般若經》裡有幾個譬喻，這裡列出三個：持瓶取水、船載寶入海、老人下病床遠行。師父讀這部經典的時候，心想：其實我們聽法的心、求法的態度，也是可以用相同的態度來學法。持瓶取水喻是什麼？好比我們拿著瓶子要去一個地方取水，而這個瓶子才剛進窯燒烤，還沒燒完全。我們知道，燒陶瓶、陶杯需要一定的火候，還

有適當的降溫等方法。還沒燒好的時候，叫做生的瓶子。佛說，如果你拿一個壞的或者生的瓶子去取水，你拿到水了，走著走著，水就把瓶子溶壞了，等於沒有取到水。所以佛說，必須拿一個熟瓶，已經燒好的、燒透的，可以用的、堅固的瓶，才能夠順利取到水。

船載寶入海喻也是一樣。有一艘船，載滿了寶物，必須過海才能把寶物送到另外一個地方。這艘船一定要很牢固，寶物才能安安全全到達，否則中途可能就沉船了。就像我們現在有空運和海運公司，如果在美國 AMAZON 網站上購物，很小的物品用 DHL 空運來台灣就好了，很大的物件通常都是靠海運。貨物從美國的西岸到台灣來，經過太平洋，貨輪一定要造得非常堅固、牢靠，否則貨物在海當中就沒了！同樣的，我們求佛法，從生死的此岸到達涅槃的彼岸，也要有般若智慧。我們去取水——取法水、智慧水——也要有好的瓶子。瓶子是容器，船可以載人、載物品，也是某種程度的容器。

剛剛我們講到般若波羅蜜的方便，是可以讓我們使用的工具，所以般若智慧是非常好用的工具，大家要記得用。在《六祖壇經》中，六祖惠能（慧能）大師要他的信徒常念「摩訶般若波羅蜜多」，就是摩訶般若波羅蜜。但不是一直唸摩訶般若波羅蜜就好了，這個「念」不是用口唸，是要用心來念，把它謹存於心。能夠仔細思惟空性的道理，能夠和般若度相應，就能智慧大開，就可以用般若的智慧讓自己得到安樂性，也讓眾生得到安樂性，我們才能夠和眾生都究竟成佛。

另一個譬喻，老人下病床。如果有位老人已經一百二十歲，又生了重病，那麼這個人很容易下床嗎？很難。就算這病重的老人可以下床走路，也很難走遠。可是佛說，如果有兩個人攙扶他，一人攙扶一邊，他就可以走遠一點了。好比現在要從甲地到乙地，如果有人用轎子抬著我們，就可以走很遠；如果有人開車載我們，又可以走更遠了。轎子、車子就是方便，就是工具。有般若波羅蜜就可以帶我們抵達彼岸。所以我們求法、聽法，也是要有般若智慧心，如此就

能走得長遠。

1.7 授課方式

這門課的教授方式：師父講，你們聽。你們若有問題，當然也可以問。佛在演說各部經典的時候，都是有因緣的。不過，有時候是「無問而自說」，像《阿彌陀經》就是最好的例子；《阿含經》中有很多部小經也是不需要弟子提問，佛自己就會說了。此外還有佛和弟子的問答式講經，很多人都讀過《金剛經》，經中主要是佛和須菩提對話；佛問須菩提，須菩提也問佛。想一想，這部經中是佛先開口，還是須菩提先開口？須菩提。不記得的人要再想一下，這表示我們對《金剛經》還不熟稔，多讀幾回就好了。我們這門課也兼具問答式的互動教學，師父講解，你們也可以適時發問。

1.8 課程大綱

- 簡介天台宗
- 介紹作者荊溪湛然大師
- 講解經題
- 〈始終心要〉概覽
- 〈始終心要〉詳解
- 消文、釋義、顯理、舉證、勸修
- 修習觀行：以空觀為主

今天這堂課先講一些佛法的因緣，和求法的態度等等。下一堂課我們要介紹天台宗，接著講〈始終心要〉的作者湛然大師，他在荊溪這個地方修行，所以也稱作荊溪湛然大師，也有人稱他為湛然尊者。再下一堂課就會講解經題，光「始終心要」四個字就可以講一堂課了。〈始終心要〉只有二百八十七個字，比《心經》二百六十個字長一點點，所以你們如果《心經》背得起來的話，〈始終心要〉應該也不是難事。

如果我們有淨心、信、忍、解、捨、深心、精進，絕對可以背得起來。再來，師父會給大家一個概覽，帶大家讀過一遍〈始終心要〉，了解它的整個架構和重點。之後的詳解用的就是消文、釋義、顯理、舉證、勸修這五個方法。（基本上，天台宗講經是用五重玄義，五重玄義比較難，所以師父只會簡單提及。）這是師父以前跟惟覺老和尚學習的，老和尚教我們：講經、讀經就用這五個方法，比較契合現代人。

消文，把文字一個一個銷解，消化了才能夠理解。除了一字、一詞、一句的消化，了解它的文以外，還要了解它的整體義理，這就是釋義。除了它本身的字面意義以外，還要知道所隱含的道理，把它本來就具有的深層義理發顯出來，這叫顯理。了解了字面上的意義，知道深一點的意義，還有它隱含的義理（佛教的真理），還要再舉一些例子，透過舉證大家更能聽得懂。

大家都已經唸過了〈始終心要〉全文，知道在講什麼嗎？不知道，只看到很多「三」：三諦、三智、三觀、三德和三惑。我們和什麼最相應？惑。「師者，所以傳道受業解惑也。」當老師的人要傳道、授業、解惑。當學生的人也可以說：我要受道。老師傳道，學生受道（接受）；老師授業，學生受業。老師為我們解惑，我們自己也能夠開顯，把義理標顯出來，把我們本具的佛性彰顯出來。師父會儘量舉一些比較現代化的例子讓大家了解，也會分享佛法的故事、公案，這就是舉證、例證。

勸修，勸誰修？勸自己修。自己是指聽法的人自己。其實，師父在教你們，我自己也是在修，這就是為什麼師父喜歡授課、講法，因為教學相長。我從學生身上真的學到非常多，表面上好像是我在付出，實際上我自己的收穫更多。俗諺說：「施比受更有福」，能夠受的人也非常有福報，所以要「活到老，學到老。」師父有一個順口溜：活到老，學到老；學到老，心不老；心不老，活更好。如何活更好？活在當下，樂活、樂活，諸法皆有安樂性。如果能夠用「活到老，學到老」

的心態來修行，我們就會發現：老也有安樂性。

師父很常強調，講法、學法不能只在名相上下功夫，名相背後的修證、修行更重要。中台禪寺惟覺老和尚以前常講：「佛法要生活化」。如果學了三藏十二部經典，卻和自己的生活無關，這些經典只是知識的堆砌，就不是般若智慧。般若智慧是在我們的心中，每個人都有智慧心。〈始終心要〉內文有智和諦，三諦是真諦、俗諦、中諦。我們學真諦，修空觀，為的是去除分別心、執著心。我們修假觀能夠得到俗諦，為的是要有善分別的智慧，能夠有慈悲、方便的智慧。我們學修中觀或者得到中諦、證到中諦，就是讓我們可以「**能善分別諸法相，於第一義諦而不動**」，這是出自於《維摩詰經》。修空觀，證真諦；修假觀，證俗諦；修中觀，證中諦。（這些是名相，師父先簡單講，現在聽不懂沒關係。）

修空觀就是要去除分別的心，去掉執著的心，去掉比較的心。假觀是什麼？剛剛講要能分別，但是這是善分別，然後能夠運用種種方法、種種方便，來利益眾生，而不是利用眾生；有了俗諦，我們就能知道在什麼因緣做什麼事。真正的中觀，就是「**能善分別諸法相，於第一義諦而不動**。」第一義諦，就是中諦。

能夠沒有分別、比較，沒有住著、執著的心，這個就是我們修空觀能夠達到的境界。我們修假觀，就會用圓融心、感恩心、智慧心、慈悲心，去面對自己、善對自己，也能善待眾生、利益眾生。這個就是在自利當中完成利他，也是在利他當中完成自利；自利還要利他，利他也是自利。能夠善分別所有一切法、一切相狀、一切事物，簡單來講，我能善分別一切的人事物。「善分別」不是惡的分別，不是邪的分別。不是去比較：你升遷了，我沒升遷；你一個月賺很多錢，我都沒賺多少錢；大部分利益都是你得的，我都沒分到一杯羹……。心永遠都在計較就會痛苦萬分。我們學中諦就知道：什麼時機可以用什麼法，我如何統合所經歷的人事物，而且我的心還能夠如如不動。

修空觀達到不動的心、無分別的心；修假觀能夠達到種種善的慈悲和智慧；修中觀就能夠統理一切，心湛然不動又能有智慧，這就是真正的安樂性。諸法皆有安樂性，安樂性就是第一義諦，就是真諦、俗諦、中諦，究竟的圓融三諦。我們學了「一切諸法中，悉有安樂性」，面對所有的法，我們就慢慢去思惟：這個法的真諦是什麼，中諦是什麼，俗諦是什麼。之後，師父還會教大家怎麼修觀行。

1.9 始終心要今說

- 今說
- 心要、法要、體要
- 物有始終，妙明真心無始終。

這門課的名稱是「始終心要今說」，為什麼叫做「今說」？就是剛剛講的，佛法要生活化，佛法要用現代的語言來詮述，師父也會用生活實例，帶大家了解〈始終心要〉。這篇是唐朝時期的文章，湛然大師是八世紀的人，距離現在已經一千多年。要盡量用現代的語言和方式來解說，所以叫做今說。

學習〈始終心要〉的重點在於心。這篇簡短的論文是天台宗的教和觀、整個天台哲學的精華。如果說《心經》是般若經的濃縮，〈始終心要〉就好像天台宗教理的濃縮，天台整個宗派的哲學又猶如佛所說三藏十二部經典的濃縮。從這角度去學〈始終心要〉這部論，就能一窺天台宗概要，然後看到整個中國佛教，再慢慢看到整個釋迦牟尼佛留給我們的佛法僧、覺正淨的義理，以及佛所宣說的中道實相和眾生皆有佛性。我們要從這當中去學習開示悟入天台的心要——天台最重要的核心是什麼，天台最重要的法是什麼，天台的理體、精華是什麼。我們希望對這些能夠有個基本的了解，想從這當中有體會，就要能夠開示悟入。

在講開示悟入之前，我們先看「物有始終」，每一件事情有開始和結束。剛剛上課一開始師父提到緣起與因緣和合，等一下我們會下課，有個上課的開始，也有下課的結束。人有始終，事情也有始終，一切諸法都有始終。剛剛講一切諸法悉有安樂性。有始終，有老死病，我們會很害怕；有生有滅，所以不喜歡，因為它有始有終。可是，還有一個沒有始終的，就是我們的真心！從老病死當中，從壓力當中，從害怕、恐懼當中，去念摩訶般若波羅蜜，就沒有恐怖，能夠遠離顛倒夢想，從其中能見到我們無始無終的真心。

1.10 開示悟入佛之知見

- 《妙法蓮華經》：「舍利弗！云何名諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世？諸佛世尊，欲令衆生開佛知見，使得清淨故，出現於世；欲示衆生佛之知見故，出現於世；欲令衆生悟佛知見故，出現於世；欲令衆生入佛知見道故，出現於世。」

修行要開示悟入佛的知見，因為天台宗強調《妙法蓮華經》（簡稱：法華經），這是天台宗所依止的、很重要的一部經典。在《法華經》中，佛對舍利弗說：「云何名諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世？」諸佛世尊，就是指釋迦牟尼佛和其他的佛。所有佛都是因為某一個因緣出現於世，到底是什麼因緣呢？這個大事是什麼？佛就說：「欲令衆生開佛知見，使得清淨故，出現於世；欲示衆生佛之知見故，出現於世；欲令衆生悟佛知見故，出現於世；欲令衆生入佛知見道故，出現於世。」這段我們就把它簡化成「開示悟入佛之知見」。

《法華經》的中心思想是一佛乘：眾生皆當作佛。《華嚴經》也說：「心、佛、衆生，三無差別。」我們剛剛說，修行學佛要像菩薩一樣，有求阿耨多羅三藐三菩提的深心。深心，就是要成就佛道的心。惟覺老和尚說：「心性本具，人皆可頓，當下即是，個個成佛。」《法華經》

告訴我們，眾生皆當作佛，因為眾生本來就有佛性，本來就有佛的正知正見。佛成道以後說：「**奇哉！奇哉！一切衆生皆有如來智慧德相，只因妄想執著，而不證得。**」一切眾生都有如來的智慧德相，有如來的智慧、如來的美德、如來的本心本性、如來的妙明真心（這些名相以後會解釋）。最重要須知道本具的佛性。師父有沒有佛性？

〔學員：有。〕

你們有沒有佛性？

〔學員：有。〕

其他居士有沒有佛性？

〔學員：有。〕

不信佛的人有沒有佛性？

〔學員：有。〕

狗有沒有佛性？

〔學員：有。〕

螞蟻有沒有佛性？

〔學員：有。〕

蟑螂有沒有佛性？

〔學員：有。〕

可見蟑螂也會成佛，以後看到蟑螂時，還要把牠打下去嗎？不要。蟑螂和我同為一體，把牠請出去就好。

佛出現於這世間，就是為了讓眾生開示悟入佛之知見。開：打開、開展、開顯、開發。示：揭示、顯示。悟：體悟、體解、覺悟。入：趣入、深入、證入佛的法界。

什麼是開示悟入佛的知見？打個比方，大家去參訪一座寺院，寺院的大門如果緊閉，就進不去了。所以寺院要把門打「開」。門打開，我們走進去，會看到很多陳列的佛像、羅漢像，以及其他的殊勝法物。「示」，就是展示，讓來訪者看到三寶之物。觀看佛像時，看到佛在

面前，我們要反觀：我看到的是佛，那我自己是什麼？我也是佛。剛剛有學員說是未來佛，對呀。不過，你現在是不是佛？如果你現在就是佛，為什麼不是坐在這邊給大家禮拜？此佛非彼佛。我們也是佛呀，什麼佛？法身佛，這在天台宗義理稱為「素法身」。我們也是佛，但是我們只是法身佛，這法身佛是樸素的，還沒有經過雕琢，還不夠莊嚴，不像諸佛的法身會發光發亮。我們有法身，有覺性，可是仍有無量的疑惑、迷惑，諸多的妄想和煩惱，所以我們才要修觀行，把心中疑惑和煩惱轉化成菩提，再進一步煩惱即菩提。

剛剛說到我們進入一所寺院，看到聖像就要反觀自照。「悟」，就是反觀自照。我是否像佛一樣莊嚴？佛有佛性，我的佛性在哪裡？大家細細思惟、用心體會，慢慢地就會進入諸佛的玄妙法界——「入」佛法界。

1.11 思惟題

- 以自己的職業為例，思惟如何將「開示悟入」融入其中，透過工作以利益他人。
- 以自己在家中所扮演的角色為例，思惟如何將「開示悟入」融入其中，進而增進自己和家人的和合關係。

兩個思惟題讓大家回去想一想。用自己的職業或者你在家裡所扮演的角色為例子，思惟如何把開示悟入融入家庭生活或工作。剛剛師父說般若波羅蜜是一個很好用的修行工具，《法華經》的開示悟入也是很好的工具。假設你是一個行銷人員，你要把產品推銷給客戶，就想：我要打開的是什麼？商品。客戶看到的東西是什麼？示，展示給他看。現代人網購都喜歡開箱，開箱就是打「開」。然後看看箱子裡有什麼東西，一個個拿出來，看它的設計、用途、品質等，這個就是「示」。你還要想這個用品的好處在哪裡，對你的生活有什麼幫助和

提升等等，讓你有所體會、了解，這就是「悟」。「入」是什麼？客戶願意買你的產品。師父不是要你們去賺錢，這只是例子，怎麼把你的職業做到好。當然，我們不可以騙人，這就不夠道德，佛不是這樣教我們的。我們可以用開示悟入這個工具，讓自己的職業能夠做到有德有道，客戶很歡喜，你也很歡喜。

在家裡，如果你是媽媽，或是爸爸，或是小孩，或是阿公，或者是兒子，你要怎麼和你的家人相處？你今天下課回到家裡，如何和你的爸爸、媽媽或小孩分享你今天所學的開示悟入。你會用什麼樣的心態呢？你一回到家裡，門一打開，就開始罵人：你怎麼還在玩手機！學了天台以後，你一看到孩子在玩手機，你就想：孩子也有佛性。你快要生氣的時候，就告訴自己：我也有佛性。大家慢慢練習，這是你們的功課。

我們剛剛說凡事有始有終，所以現在我們一起回向。大眾請合掌，四生九有，同登華藏玄門，八難三塗，共入毗盧性海。祝福大眾都能夠同登華藏玄門，共入毗盧性海，阿彌陀佛。



第二堂課：天台宗法脈

2.1 複習：諸法悉有安樂性

上一堂課我們講了諸法都是緣起，要用感恩心、歡喜心、平常心，來面對緣起法。每一個法都有它各自的緣起（形成的原因和條件）。法，包括一切人事物，不論有形、無形、抽象或者具體的任何現象，如：聲音、風、雨、植物，教室裡的螢幕、機器，人的頭髮、動作，甚至心念，這些都是法。也就是，所有自然和非自然的現象都是「法」的範圍。

除了緣起法，我們也要進一步體悟諸法悉有安樂性。一件事情有好有壞，「塞翁失馬，焉知非福」，就看我們從什麼角度看待、思考和處理。譬如遇到違緣，很多人第一個念頭就是先埋怨別人，或者哀嘆自己為什麼這麼倒楣。如果有負面的念頭生起來，沒關係，因為我們還是凡夫。所謂的「沒關係」，不是替自己找藉口，而是指先安慰自己一下，承認我還不夠好，我還要再更好。一開始的一個念頭，甚至兩個、三個、四個……很多念頭如萬馬奔騰。這麼多複雜的念頭可能很多是負面的，可是我們一定要有覺察力，要趕快提醒自己：我要當菩薩，雖然剛剛起了不好的念頭，現在趕快生起善的念頭，猶未晚矣。

我們用正向的心態，好好去看一件事情的安樂性：當我遇到障礙，它帶給我的安樂性是什麼？發明大王愛迪生，有一天他家著火了，鄰居都替他緊張萬分。他回到家，一看到熊熊大火，說道：喔，火光好美喔！我們看到家裡失火一定是很緊張難過，而且擔心失去財產，可是這位科學家是用另外一種心念來看待它。一切諸法中悉有安樂性，如果看事情的高度夠高，角度夠好，廣度夠大，我們就可以看到它的安樂性。

2.2 複習：開示悟入佛知見

上一堂課還有提到《法華經》中的開示悟入佛知見。釋迦牟尼佛來到這個世間的原因是：「欲令衆生開佛知見」。我們來到人世間，很多都是由於業力因緣而來的。以前我在讀研究所時，有位教授上課時很開心地說，有一天他的孩子向他抱怨：你爲什麼要把我生下來？這爸爸是有學佛的，就說：你怎麼會問我啊，是你自己選擇來找我投胎的。在父母交合的時候，中陰身會自己去尋找父母投胎。所以她爸爸說，你不能怪我啊，是你自己投胎來當我的小孩的。我們都有業力，「萬般帶不走，唯有業隨身」。業，包括善業、惡業、不動業（禪定），還有業力。業不是只有不好的業喔。我們要帶著走的包含善業和惡業，只要不造惡業，我們就不會隨惡業遷流了。

佛出現在世間，是爲了要來度化眾生。所謂開示悟入，對眾生要教導的就是佛的知見，就是一佛乘的道理，也就是眾生都有佛性，最後一定皆當作佛（成佛）。《法華經》說：「**諸佛世尊，欲令衆生開佛知見，使得清淨故。**」眾生的心本來就是清淨的，只是我們在迷惑，所以不知道自己本具的清淨心。所謂的心，並不是把染污和清淨兩個合（混合）在一起成爲一個心，天台講的不是混合的意思。我們的心有清淨也有染污，這是同一個心。這就好像不同時間看到的太陽會是一樣的嗎？白天和晚上看到的月亮是一樣嗎？不一樣。日升、日落，月升、月落，日食、月食，還有從不同的角度或者外太空，看到的也會不一樣。但是，都是同一個月球、同一個太陽的球體，只是它時明時暗。我們的心也是一樣，眾生心本來就是清淨的，只是自己不曉得已經染污、迷惑了，所以佛才要來到這世間，告訴我們正法，讓眾生心能撥雲見日。

上週請大家回去思惟作業，做思惟題時不見得一定要寫下心得，可以在心裡頭好好思考。這個能想的就是你自己，所想的也是你自己

的。我們常說修行要內化，內就是向內，化就是轉化、消化。我們把學到的知識、一切的智慧，學到的佛法義理，放在心中，然後把它消化，就變成自己的。

上週請大家練習開示悟入，用自己在家裡所扮演的角色或者工作為例子去思惟。如果你沒有工作，在家裡當家庭主婦或家庭主夫，也可以練習。或者你什麼事都不用做，一切都是別人做好好的，可是，我們有修行，所以也可以用修行人的角度來想我的開示悟入。身為修行人，修行就是我的正命，我最究竟的、清淨的、該做的事。如果能把這道理想清楚，我們就能時時刻刻把開示悟入的道理，融入日常生活，讓生活、生命更富有智慧。

2.3 開示悟入，例一：開心羅漢

- 打開胸膛
- 展示胸中之心
- 令眾體悟：原來我也有心，我也有佛性。
- 佛入我心，我入佛心；我心、佛心本一心。

現在再舉幾個例子解釋開示悟入佛的知見。例如：開心羅漢。十八羅漢當中，有一尊的衣服是打開的，把胸膛撐開，有一尊佛就在他胸口。開心羅漢是有典故的。在印度，有一位國王想要把王位傳給大兒子。小兒子不開心：為什麼是老大繼承這個國家？我也想當王。老大就對弟弟講：我心中只有佛，對於治理國家和繼承王位沒有任何興趣。老二本來是想叛亂的，聽到哥哥這麼一說，他就有點疑惑，回說：怎麼可能，你心當中只有佛，你不會想要國家？結果老大（哥哥）就馬上把他的胸口打開，弟弟真的就看到一尊佛顯現，就決定不叛亂了，因為他相信哥哥的確心中只有佛，由此也少了殺戮之氣。

現在我們用開心羅漢作為例子，來學習開示悟入。開，打開胸膛。

示，展示我們胸中的佛，或者展示胸中的心。這個心就是清淨心、究竟心，不是染污心。悟，我們展示胸中的佛、心，就是要讓大眾體悟：原來我也有心，原來我也有佛性。入，於是佛就進入我的心中，我也進入佛的心中，我心、佛心本一心，沒有二心。以後如果有人對你說：我對你一心一意，沒有二心。你就問他：你的一心是哪一心？講心很容易，可是真的要我們形容這個「一心」的時候，就難了。一心一意就像上一堂課講到的聽法、求法的心，要有專心、深心、信心和忍心。捫心自問：我有沒有一心一意專注地聽法，一心一意專注地求法、學法？

雖然每個人都說自己有心，但心到底是什麼？肉團心嗎？散亂心？還是真心？如果你說：我只有真心，我從頭至尾就是保持這念清淨、無染、無諍的心，這樣子就是最好了，但是這個不容易啊。我們常說要保持這念心，要專注在當下，可是常常所想的不是過去就是未來。想像未來的時候就覺得很美好，可是真的遇到現實的時候，這個美就像泡沫一樣，很快就消失了。你在想一件事情的時候，想到很專心、很專注，這時候你會發現時間一下子就過去了。因為有夢都很美，沉浸在自己幻想出來的美境，其實就是夢幻泡影。這是不是癡心妄想？

爲什麼要用開心羅漢做例子？當我們進入一座寺院，看到莊嚴的聖像，我們可以用開示悟入來做一個入手的方法，我們可以從聖像上學得一些智慧。如果我們去參訪道場或者宗教博物館、佛教博物館，看到聖像，我可以用什麼樣的心，和佛、聖像來交會？我們常說交心，要用什麼來交心？思惟法就是一個入處，就是一個連結點，可以讓我們交心。

2.4 開示悟入，例二：善財童子

- 開啓善財童子的菩提心
- 示善財各種修行法門
- 令善財體悟佛道、悟己佛性

· 令善財入不退位、入佛法界

另外一個例子就是〈華嚴經入法界品〉中的善財童子。善財童子一出生，就為家裡帶來許多財富，可是這些錢財很快就花光了，因為都被他拿去布施了。所以善財，也是散財。散掉的是有形的錢財，可是他得到的是無形的功德法財，至善之財。這個功德法財，就是他的慈悲、他的智慧、他的功德。有一天，善財童子聽說文殊師利菩薩要進城說法，他生起了歡喜心，便前去拜見菩薩。善財童子雖然年紀很小，卻有發菩提心的大善根，他問文殊菩薩：我要如何才能真正發菩提心，如何鞏固菩提心，如何修行才能夠成就佛道？文殊菩薩就指示善財去參訪善知識。我們常說善財童子五十三參，可是五十三參裡面他總共參了幾位善知識？

〔學員：〕一百一十。

不是，那個是城的數目，他走了一百一十城，但是他真正參的是五十四位，因為其中有一參是同時參德生童子和有德童女。所以，五十三參是五十三個參次，但總共參訪的善知識有五十四位。另外，他一開始拜見文殊菩薩，倒數第二參也是參訪文殊菩薩，（最後一參是普賢菩薩），他總共見過文殊菩薩兩次，所以有些祖師大德就把它當成五十五參，但是一般最常講五十三參。

善財童子所參的善知識，每位都與他分享自己獨特的修行法門。善財童子學了一個修行法門後，就會恭敬老實地把這法門放在心中，從一個地方移到下一個善知識的處所途中，他就是一直思惟，一直修習，一直實踐。上一個善知識教他的法門，他會反覆熏修，直到學習下一個新的法門。

開示悟入的「開」，就是開啓，文殊菩薩開啓了善財的菩提心。善財遵從指導去一一參訪善知識，每位善知識都為他展示、顯示他們自己的特殊修行法門，毫無藏私地慈悲教導他如何修習，這就是

「示」。善財童子聽到他們的修行法門，不僅有很深的體悟，對於每一個法門他都非常契合、法喜，都恭敬地放在心中，而且如實地付諸實踐，這就是「悟」。這些善知識引導善財童子去體悟佛的真實義，去了解如何才能夠成就佛道。善財童子體會到他自己的佛性，也體會到眾生的真性（佛性），不斷地精進、落實，所以能夠真正入不退位，而且最後是入佛法界，這就是「入」。以上講的開心羅漢和善財童子就是開示悟入的運用，大家可以參考仿照、練習。

2.5 思惟題

- ・ 誦佛經或者誦持佛號所蘊涵的開示悟入深義為何？思惟其深義對我的修行會有何助益？

誦經、念佛、執持菩薩聖號或持咒，是不少佛弟子的日常修行法門。我們在誦經或者念聖號的時候，有沒有開示悟入的意義？開，是張口唸佛或誦經。示，念佛號時，顯示出來的聲音內容就是佛號；如果是誦經，顯示出來的聲音內容就是經文。體會、體「悟」到的是什麼？

〔學員：清淨。〕

清淨，很好，但是這有點籠統。如果誦《金剛經》是我的定課，我體悟到的是什麼道理？空性。如果誦《無常經》，體會到什麼道理？無常。如果誦的是《大般涅槃經》呢？佛性，《大般涅槃經》最主要講的是佛性。如果念誦的是《法華經》，就體悟到一佛乘，體悟到眾生都會成佛。《法華經》宣說眾生皆當作佛，可是「佛性」這兩個字並未在經文中出現。《法華經》強調眾生都會作佛，一舉手、一投足（如：師父問你們，你們點頭。）皆當成佛道。所以，對自己的修行要有信心。我們遇到不如意的事情時，一開始的念頭可能是不好的，不過別擔心，修行要把目光放遠，我們絕對會成佛。

誦經或持佛號若有體悟，那麼會入到什麼境界？如果念的是阿彌

陀佛，就是入到極樂世界。如果在念佛的當下還沒西歸（歸西），還沒往生，會入到什麼境界？一樣是入到極樂世界，因為念佛的當下就在極樂世界，不是只有西方淨土才是極樂世界。《六祖壇經》說，不是只有十萬億佛土遠才有極樂世界，當下的心清淨也是在極樂，心若和阿彌陀佛的不生不滅心相應，和阿彌陀佛的無量光、無量壽相應，也是處在極樂中。無量光是無量的光明，所以念佛的心是積極正向的，是具足智慧的。無量壽就是無量的壽命，佛既然是無量壽就是沒有生滅，是最長久不變的真性。

平常在誦經時，記得練習「開示悟入」，誦完一部經，就反問：這部經帶給我的開示悟入的意義在哪裡？思惟開示悟入，就是在反芻經文；越思惟經文，會對經義更加了解，我們才知道如何將經文與日常生活結合。作如此的思惟，才能夠有深刻的體悟，才能夠入佛法界。否則邊誦經文邊打妄想，誦完一部經後，人家問你：你剛剛誦什麼？想不起來了。這樣的生滅有為修行，就太可惜了。

2.6 天台宗名

- 天台山：「台」音同「胎」，字非「臺」
- 宗名始現於唐代典籍《法華經大意》
- 別名「法華宗」（日本）

天台宗名稱的起源是浙江省天台山。中國佛教有八大宗派（律宗、三論宗、淨土宗、禪宗、天台宗、華嚴宗、法相宗和密宗），這些是大乘的，當然還有其他宗派，例如：俱舍宗、成實宗，不過我們就大致歸納為八大宗派。這些宗派中，第一個在中國立宗（成立宗派）的就是天台宗，所以一般稱天台宗為第一個中國化的宗派。除了天台宗是第一個在中國開宗以外，其他七個宗派都是從西天（印度）傳過來的。有些人可能會質疑，禪宗怎麼是從印度傳過來的？禪宗一開始的

確是從印度傳來的，印度本來就有禪，「世尊拈花，迦葉微笑」就是禪宗的起源。達磨（達摩）祖師最早講的禪宗都是禪修，一直到唐朝六祖以後的幾世代，禪就變成了當機棒喝、機鋒相對的公案以及看話禪，這個就是純中國的教法了，印度沒有這類的禪宗公案。

天台宗，「台」字的發音是「胎」ㄊㄞ（tāi），所以正確的唸法是天「胎」宗。可是師父還是發「抬」ㄊㄞˊ（tái）的音，因為我們已經很習慣講天台了，如果師父改口發「胎」的音，大家可能會覺得很怪或不知所云。天台山位在浙江的天台縣（以前的台州），如果到大陸當地，無論是天台縣、天台山或台州的「台」，會聽到本地人都是唸成「胎」的音。可是如果是外地人，大陸非天台縣的人也一樣，很多都唸「抬」的音。我們在台灣，並沒學過「台」有「胎」這個語音，我們只知道它的發音是「抬」。

如果不講究，要唸成天「抬」山也可以，畢竟語言就是要達到溝通的效果，能夠表達清楚最重要。有一個故事，有位老婆婆住在山裡勤唸「嗡嘛呢叭咪牛」，唸到發光。有位老和尚看到山頭發光就想：是誰在山裡頭唸到整個山都紅通通地發光，有如此的瑞相。一探究竟，原來是位老婆婆。老和尚就問：妳都修什麼法門？這老婆婆說：老和尚，我平常都唸「嗡嘛呢叭咪牛」。老和尚就對她說：唉，妳唸錯了，應該是嗡嘛呢叭咪「吽」，是「吽」才對，不是「牛」。老婆婆心想：實在很怨嘆，我已經修行幾十年了，沒想到我這輩子竟然唸錯，幾十年的工夫都白費了，遑論功夫。她說：感恩老和尚教導我。於是，老和尚就離開了。

老和尚後來在另一個山頭，往那座山望去，本來的紅光已經變成一團黑氣，他就想：啊，完蛋了，老婆婆可能心當中有怨氣，修行了一輩子怎麼變成這樣子，很可惜。於是老和尚又再回去找這位老婆婆，問她：妳剛剛唸的是什麼？她說：我唸的是嗡嘛呢叭咪「吽」，可是心中實在是太怨了，一直責怪自己。老和尚就說：哎呀，老婆婆，虧

妳這麼有修行，我剛剛是在跟妳開玩笑的，是在考驗妳的；實際上還是要唸唵嘛呢叭咪「牛」才對。這老婆婆聽了就轉苦爲樂了：原來老和尚是在跟我開玩笑的，在測驗我，好，那我繼續唸唵嘛呢叭咪「牛」。於是，山頭上再度出現紅光了。所以，唵嘛呢叭咪「吽」或「牛」，只要唸到心清淨、一心不亂，怎麼發音都對。

雖然不管唸什麼音，最重要是要有誠心，可是如果我們知道以前錯了，現在學了對的，我們要不要改成對的？當然要啊。但是，有一些其實是不那麼重要。比方說唸阿彌陀佛，有些人就強調要唸成阿(ㄘ, ē)彌陀佛。師父曾去參加一個佛七，我都是唸阿(ㄚ, ā)彌陀佛，他們就糾正我，告訴我一定要唸阿(ㄘ)彌陀佛，不可以唸阿(ㄚ)彌陀佛，他們說：你是要「啊」什麼！但是實際上，要是按照梵文अमिताभ (AMITĀBHA) 的音譯就是阿(ㄚ)彌陀佛，到日本就變あみだぶつ (AMIDABUTSU)。現在我們知道了，如果按梵文的發音法則，就要唸「啊」比較正確。話又說回來，我們唸大悲咒、楞嚴咒等等，很多也都不是梵音，如果誦到很虔誠專一還是有感應的。我們可以正音，就儘量正音；若不行的話，不要在文字上太執著，總之就是用心、清淨心最重要。

另外，「台」字請不要和另外一個「臺」字混淆，天台山、天台宗的「台」不可寫成「臺」，因為古代的台州本來就是用「台」字，不是「臺」字。就繁體和簡體而言，「臺」這個繁體字寫成簡體就是筆畫少的「台」，只有五劃。大陸因為已經廢除繁體字，只用簡體字，沒有「臺」字，可是台灣仍有臺、台之分。所以記得，不可寫成天「臺」山。

「天台宗」這名稱最早出現於唐代的典籍，也就是湛然大師所著的《法華經大意》：「將釋此一部妙典，二十八品，多有諸家，今暫歸天台宗。」此一部妙典就是《法華經》，現代的通行本共二十八品。「多有諸家」，有很多家（宗派）解釋《法華經》，但「今暫歸天台宗」，

現在我（湛然）且依天台宗教義詮釋《法華經》。在典籍中第一次出現天台宗這個名詞的，就是這一部《法華經大意》。

天台宗又別名「法華宗」，但是我們要知道，天台宗在中國沒有法華宗這個別名，這是日本人給它取的宗派名。日本的最澄大師，把天台教理從中國帶回日本以後，就創了日本的天台宗：てんだい (TENDAI)。日本的天台宗別名法華宗，或者別名「天台法華宗」。我們在中國佛教就不稱法華宗，主要還是用天台宗，或者簡稱「台宗」來指稱這個宗教。

天台這個宗派命名為天台，是由於它與浙江天台山的淵源。天台宗的實際創始人是智顗大師，天台山是他很重要的修行處所，因此就以山為宗派名。雖然一般都說智顗大師創天台宗，實際上他自己並沒有公開宣稱要成立一個宗派。就像釋迦牟尼佛是佛教的教主，但是佛也不曾公然說要創立佛教；耶穌也沒說他要創基督教，是他的門徒後來才創教的。

2.7 天台宗法脈

- 龍樹菩薩
- 南北朝：慧文、南嶽慧思
- 隋：智顗、章安

《摩訶止觀》中有提到天台宗的法脈傳承，初祖是龍樹菩薩，他是大概差不多二至三世紀的人，有的說法是四世紀。龍樹菩薩是大乘八宗之祖，所以每一個宗派都會回歸到龍樹菩薩。龍樹菩薩的著作包括《中論》、《十二門論》。八宗裡的三論宗，三論就是指《中論》、《十二門論》和《百論》（百論的作者是龍樹的弟子提婆）。《中論》開演二諦（真諦、俗諦，或：勝義諦、世俗諦）的深義，可是到了天台宗，二諦就演變成三諦。龍樹菩薩的下一位天台祖師，就是南北朝時代，北齊的慧文大師（生卒年不詳）。

二祖慧文禪師讀《大智度論》（智論）有所領悟。《大智度論》是龍樹菩薩所著，由此可見龍樹菩薩在天台宗的重要性。龍樹菩薩被喻為百部論主，有非常多的論著。慧文大師讀《大智度論》體悟到「三智一心中得」的道理：當下現前這一念心，就可以圓滿具足三智——一切智、道種智和一切種智。

一切智是空性的智慧，二乘聲聞人所證悟的空性道理。道種智是菩薩的智慧。道種，我們把它倒過來看，成為「種道」，就會比較明白，如：種種道、種種方法、種種事相、種種差別。菩薩善知一切差別法，所以成就的智慧稱為道種智。佛所成就的智慧就是一切智加上道種智，合起來稱為一切種智，所以佛有二乘聖者的智慧和菩薩的智慧。上一堂課師父提到一切智，那時候指的是佛的智慧。後來有人問師父：一切智到底是誰的智慧？一切智，可能是指聲聞的空性智慧，也可能是指佛的智慧。大家讀經典時要注意上下文，佛的智慧稱為一切智或一切種智，例如：《華嚴經》中的一切智，指的就是佛智。

慧文大師讀《智論》而體悟到：我們雖然是凡夫，實際上，現前的這一念心，不論是染心或淨心，本來就具足這三智。從慧文大師的這個體悟——現前這念心當下具足三智（這個之後再細講）——我們就很清楚為什麼天台宗法脈最遠可以追溯到龍樹菩薩。慧文大師的禪定能力很深，在南北朝時代，北方比較重視修禪觀（南方重義理）。慧文大師當時所修的禪，和禪宗後期發展的那一種禪法不太一樣，二者不可混淆。

三祖南嶽慧思大師（515-577）除了追隨慧文大師習禪，他自己本身也好樂《法華經》，常讀誦《法華經》。幾乎每一位祖師都有他們自己比較喜好的、常誦的、推薦的經典。例如，華嚴宗祖師比較推廣《華嚴經》，天台宗推崇《法華經》。禪宗不立文字，但是他們可不可以讀經？可以。例如，達磨祖師傳《楞伽經》，五祖弘忍大師讚揚《金剛經》，六祖惠能大師也是提倡《金剛經》。可見，每一位祖師都有

自己相應的經典，或者想要提倡、推廣的經典。不管專誦、專修哪一部經典，只要我們願意用功，能夠用心，就能和正法相應，就能得到「開示悟入」的功德。

慧思大師就是讀誦《法華》，悟得法華三昧（三昧：正定）。他最常提及、推廣的就是《法華經》十四品〈安樂行品〉，也有留下著作《法華經安樂行義》一卷（由門人筆記而成）。還有，他也很重視《大品般若經》，而且造了金字《大品般若經》。造金字經是什麼意思？古人會用金粉、金泥來寫經（抄經），還有些祖師大德，是在困苦的時候或者是發了大願時，刺血書經。菩薩戒有講到要「析骨爲筆」（或「折」骨爲筆），把骨頭折下來，削一削當成筆來寫經、抄經。至於刺血，有的人是刺手，有的是刺舌頭。大家別以爲是全身的血都流出來去寫經，不是，就是刺一些血，再混合其他的書寫原料來寫經。

上一堂課提到：《般若經》包括《大品般若經》、《小品般若經》和《大般若經》等。慧思大師造的金字《般若經》就是《摩訶般若波羅蜜經》（大品般若經）。龍樹菩薩爲《摩訶般若波羅蜜經》（大品）註釋造論，就成爲《大智度論》，因爲梵文「摩訶般若波羅蜜」義譯成「大智度」；摩訶是大，般若是智，波羅蜜就是度。慧思大師在河南大蘇山修行，弘法度眾。智顗大師（538-598）去拜訪他，後來就成爲他的弟子，慧思大師就是在河南傳法予智顗大師的。

2.8 智顗大師生平

- 30 歲，奉命至金陵，講《法華》、《智論》、《次第禪門》等
- 38 歲，入天台修行十年，59 歲又回天台。
- 九旬談妙：於湖北當陽玉泉寺講《法華經》
- 57 歲於玉泉寺講止觀法門，編成《摩訶止觀》。
- 遺願建浙江國清寺

天台祖師法脈傳承有不同算法，可以從龍樹開始算初祖，也可以從慧

文開始算初祖，接著是慧思、智顗；若是依第二個算法，智顗大師就會變成三祖。智顗大師又稱為智者大師，是天台宗的創始人，一生勤修戒定慧，說法度眾，也致力於建寺、造像、度僧、放生等佛法事業。南朝和隋朝的皇帝都非常讚歎智者大師，也很希望智者大師能夠到皇宮中受供養，甚至講授佛法。西元 591 年，智者大師為晉王楊廣（後來登基為隋煬帝）授菩薩戒，並為他取了一個法名「總持」——總，是所有、全部；持，就是受持。史書說楊廣暴虐無度，但智者大師希望楊廣把一切佛法都受持在心中，當位慈悲的菩薩君王，所以取名總持。而晉王賜予大師「智者」的封號，所以智顗大師又稱作智者大師。日本人則很常稱智顗為天台大師，不過在中國佛教比較少稱他為天台大師。

智顗大師誕生的時候有瑞相，其實他母親在懷胎前就已經有瑞相感應。有一天，他母親聞到香氣，並且看到香煙裊裊，覺得挺特別的，心想：這是什麼？當她試著把煙撥開，就聽到一個聲音跟她說：這個香煙代表你將會有聖種，你為何要把它撥開？後來他母親又作夢，夢到吞下一隻白老鼠。釋迦牟尼佛要入胎的時候也有異相，他的母親夢到一頭六牙白象，白象一進到她肚子裡就懷孕了。

智者大師俗姓陳。當師父看到大師姓陳其實很開心，覺得我跟他有因緣，我也俗姓陳。他的祖籍是河南潁川，師父也是祖籍河南潁川，我就覺得：好親切喔。要給自己找點快樂，對不對？一切法皆有安樂性。還有，我很喜歡玄奘大師——「遠紹如來，近光遺法」。玄奘大師俗姓也是陳，名字叫禪，又是一位同姓的祖師。不過，這只是一個姓氏而已，這是題外話。

智者大師在入胎之前就有異相，我們自己想想，你母親有沒有告訴你懷孕的時候有異相？在座諸位都沒有，師父也沒有。要不要難過？當然不用，因為我們都有佛性，祖師入胎有異相可以成道，我們沒異相也能成道。那我們更厲害啊，人家是含金字般若（金湯匙）出生的，我們什麼都沒含，我們了無牽掛，也沒帶業，什麼都沒有。

聽說智顗大師是重瞳（兩個瞳孔），過目不忘。師父則是過目即

忘，尤其是現在年紀大了，站起來要拿個東西，突然想：我為什麼要站起來？呵，你們也有這個經驗，我們果然是同一個年代。修行永遠不寂寞，也不孤單，因為都有人跟我們一樣。你年輕的時候有人跟你一樣，老的時候也有人跟你一樣，和你作伴。

智顗大師七歲的時候去到一座寺院，寺院裡的僧眾教他唸誦〈普門品〉。〈普門品〉是《法華經》的一品。有的版本，〈普門品〉是第二十四品，我們比較常唸的版本，是屬於第二十五品。〈普門品〉非常盛行，所以被獨立出來，又稱為《觀音經》，因為和觀世音菩薩有關。寺院的僧眾教智顗讀誦〈普門品〉，教他前半段的時候，僧人們唸過一遍，他馬上就背起來了。而且他突然有一種靈光顯現的感覺，就知道後面的經文內容是什麼了。智者大師七歲時就有一個這麼殊勝的經驗，真是不可思議。

智顗有宿世善根，十七歲的時候想要出家，可是父母捨不得讓他出家，不答應。後來他的父母相繼往生，因為父母不在是以兄長為貴，所以他就徵求哥哥的同意，哥哥也不同意他出家。終於，十八歲時跟著湘州（今日湖北）果願寺法緒法師出家了。滿願出家之後，也受了具足戒，就開始學戒律。

智顗二十三歲時去拜訪慧思禪師，慧思大師一看到他就說：「**昔日靈山，同聽法華；宿緣所追，今復來矣。**」意思是：以前我和你同樣都在靈鷲山，《法華經》就是釋迦牟尼佛在靈鷲山講的，我們倆那時候都在現場聽《法華經》。宿緣所追，就是我們以前的因緣在今日現前了，所以你今天來找我。今復來矣，今天我們又重結這個甚深的殊勝法緣。我們想一想，靈山會上，幾千年前他們同聽釋迦牟尼佛說法，今生又有因緣相聚，一起在大蘇山修行，又再次同修《法華》，殊不殊勝？反觀我們經過了二三千年之後到現在，今日我們能讀《法華經》，能學天台義理，是不是也很殊勝？

大家有沒有想過，也許以前我們曾經也是靈鷲山聽法的其中一分

子？有人不敢想像，那就是對自己的佛性沒信心。這當然是有可能啊！師父有個加拿大同學去大陸敦煌，一到敦煌，他就有一股莫名的感動，突然覺得：我好像以前來過敦煌，我當時在繞佛。師父去到印度的那爛陀大學遺址也有類似的感受，那裡有一個說法台，我就靜靜坐在那裡，一坐上去我就覺得：我以前來過這裡，我就坐在這裡。有時候我們會有一些特別的、難以言喻的印象，在法文是 DÉJÀ VU（似曾相識），這些可能是過去世的經驗，只是我們好似喝了孟婆湯，什麼都忘光光了。現在我們喝了佛陀的法水，記憶又會再回來，希望我們把這些正法，三寶的法、清淨的法，再回想起來。

智顗大師喜歡禪修，所以就跟著慧思大師學禪。慧思也教他《法華經》，教他安樂行等等。有一天智顗大師誦《法華經》，誦到第二十三品〈藥王菩薩本事品〉：**「是真精進，是名真法供養如來」**的時候，當下就有很深的體悟，悟境就出現了。智顗大師有這個特別體悟，就去請教師父，慧思禪師告訴他：你證到的是法華三昧的前方便。剛剛我們說慧思大師證得法華三昧，智者大師則是證得前方便，也就是還沒有完全入到法華三昧，但是已經離這個正定不遠了。智者大師在大蘇山的這個悟境，被後世稱作「大蘇妙悟」。他從二十三歲開始，總共依止慧思大師七年。

智顗大師三十歲時，慧思大師囑咐他到金陵（今日的江蘇南京）去弘法。智者大師其實很不想離開師父，因為他只跟著師父學法七年而已。不過，智顗大師的智慧不凡，善根深厚，他的記憶、知識、智慧、禪修、定力等等都非常突出，所以人稱「東土小釋迦」。慧思大師勸勉他：你的因緣在金陵，你一定要去那裡，和陳國的人結法緣。於是，智顗大師就遵從師命，帶領著一些師兄弟前往京城金陵了。

在京城裡，有一位官員名叫毛喜，大家若是讀《摩訶止觀》或者其他的天台典籍，就會常常看到毛喜這個名字。智顗大師有一些隨眾（弟子），其中一位已經六十幾歲了，名叫法喜。尚書毛喜帶著嘲弄、

輕蔑的心態，對著法喜大師說：你都六十幾歲了，怎麼跟著一個三十歲的年輕人，認他作師父，跟著他學法？法喜大師義正辭嚴地反駁：我跟隨師父是看他的德行，不是看他的年紀。毛喜當場啞口無言，後來也謙遜地皈依智者大師學法。

我們知道，「沙彌雖小不可輕」。悟達國師十四歲就有能力講大經，大家若是曾經禮拜過《慈悲三昧水懺》，就知道悟達國師是人面瘡故事的主角。他五歲的時候，有一天爺爺帶他去庭園裡，當場考驗他的文學程度，叫他做一首詩。悟達看到一棵樹，立刻說：「**花開滿樹紅，花落萬枝空；唯餘一朵在，明日定隨風。**」唯餘一朵在，現在只剩下一朵花，還掛在樹梢，明日定隨風代表的就是無常。爺爺一聽就知道，這個小孩子可能要入空門了。果然，他很小就出家，十四歲就登台講經了。

唐朝詩人李商隱，寫了一首詩形容他：「十四沙彌解講經，似師年紀只攜瓶；沙彌說法沙門聽，不在年高在性靈。」沙彌，是還沒受具足戒的男眾出家人，這裡是指悟達小時候；沙門，是泛指印度各宗派的出家修行人（婆羅門除外），在這首詩裡是指已經受戒的比丘。似師年紀只攜瓶，意思就是一般沙彌年紀還很小，但可以做一些侍者的打掃、倒水等工作，像「驅烏沙彌」就是七到十三歲的小沙彌，負責驅趕烏鴉、鳥兒，不讓牠們奪比丘的食物。

沙彌說法沙門聽，悟達的年紀這麼小，可是就已經有能力、智慧和氣勢，可以闡釋經文給比丘們聽，而且講演的是《大般涅槃經》，這部經可能很多人連看都還沒看過，但是他十四歲就可以講經了。所以，不在年高在性靈，不是年紀大的人就可以讀懂很多經典，也不是戒臘長的比丘就有資格陞座講經說法，實際上最主要是悟達所具有的獨特靈性，他的本具心性，就像天才一樣。智者大師也是一樣，是佛教中的天才，年紀輕輕就可以領眾修行、說法、度眾生。

智者大師三十歲到金陵，差不多三十二歲的時候就移錫到瓦官寺，

在瓦官寺講《法華經》、《大智度論》和《次第禪門》。《次第禪門》主要是講解禪定波羅蜜，後來被編成《釋禪波羅蜜次第法門》。

智顗大師很受皇帝的尊重，陳宣帝甚至還曾罷朝一日，帶著文武百官一起去聆聽他講經。如果大家遇到這麼好的老闆說：今天不用上班工作，去聽經。開不開心？開心。皇帝就是這樣：今天不用上朝，你們去聽智者大師講《法華經》。不過，雖然很多人來聽法，跟著在身旁學法的出家弟子也非常多，可是智者大師發現，這麼多人聽法，真正有體悟的人寥寥無幾。大師心中的感慨，促使他決定入山再去隱修。

其實，智者大師和寂然閑居的修行生活比較相應。不過，雖然他喜歡在幽靜的山裡清修，並不表示他沒有菩薩心，他還是時時心繫眾生。我們若是讀《法華經》，會看到釋迦牟尼佛在說法，無量無邊的菩薩攜家帶眷來聽佛說法，可是當中也有菩薩是「單己樂遠離行」，這種菩薩就是獨自（單己）修行，修「遠離行」就是好樂離群索居，自己欣喜精進清修。所以我們要知道，菩薩絕對是心繫眾生。如果有人遠離眾生而獨自靜修，並不表示他們一定是二乘人，只要阿耨多羅三藐三菩提心一發起來，心念眾生，時時不忘眾生，就算一個人修行，還是可以稱為菩薩。

智顗大師在瓦官寺待了六年，三十八歲的時候，毅然決然移居天台山，隱居天台山修行大約十年。在四十八歲時，再度前往金陵，因為陳後主數次請他出山，無法推辭，於是重回金陵說法。之後，他又再到湖北，還有江西這一帶去遊化，到不同的寺院駐錫、說法、度生。

智者大師一生說法度眾，同時致力於建寺、造像、度僧、放生，所以他這一輩子不只勤修戒定慧，還有修福、培福。大家要知道：修行就是要修戒、定、福、慧，四個都要具足，除了修戒定慧，福報也很重要。如果沒有修福報，我們可能有些善緣就會不具足，會遇到比較多的障礙。

智者大師的放生事業既是修戒也是修福。他在天台山修行時期，

差不多是四十四歲左右，有一天他到台州（天台山附近），看到許多戶人家以養魚維生，就去勸誡漁家不要養魚、不要賣魚、不要吃魚、不要殺生。而且自掏腰包買下一座魚池，幫助村民減少殺業。甚至皇帝後來也下詔，令台州這一帶停止殺生的事業。智者大師不僅勸台州人不要殺生，也親身示範放生，並且說法增長他們的慈悲心，為他們開示《金光明經》。開示，就是為居士們打「開」這一部《金光明經》，揭「示」《金光明經》的法義；現場聽眾「悟」到的就是慈悲、放生和戒德的真義，他們進「入」的境地就是菩薩的法界。由於當地人非常有善根，最後方圓三百里、六十三座魚池，全部變成放生池，很殊勝，當然他們也就改行換業。

《金光明經》的〈流水長者子品〉講的就是流水長者和二個兒子，解救成千上萬的魚群免於一死的放生故事。《金光明經》中還有一品我們比較熟的就是〈捨身品〉，講釋迦牟尼佛過去生的菩薩行。有一世他是太子，和父王還有兩個哥哥出遊，在山裡看到一隻母老虎，生了七隻小老虎，牠們沒有奶水吃，奄奄一息。老大看到這一幕就說：這隻虎媽媽生了七隻小孩，力氣用盡了，又沒食物可吃，牠肯定最後就會吃掉自己的小孩。老二看到就想：這個媽媽如果吃了小孩怎麼辦？很可憐，不知道有什麼方法可以救牠們。不過，這二兄弟雖然有憐憫心，卻也沒採取任何行動，就準備和父王回宮去了。老三生起一念悲愍心，說：你們先回宮，我隨後就到。結果就以大無畏的慈悲力，毫不猶豫地從懸崖上跳下，去餵這一隻母老虎，讓母老虎吃飽了，有力氣餵奶，這個就是「捨身飼虎」本生故事——救生。

我們稍微講一點放生的概念，現在台灣的佛教界還是有在放生，但比以前較少了，因為放生不當導致「放死」，甚至刻意放生毒蛇以致擾民，被太多人撻伐。這是因為沒有掌握放生的真義和精神，所產生的反面結果。放生是以慈悲心救度眾生，當我們看到某個眾生在受苦，即將喪失性命，我們就想方設法解救。師父認識一個美國道場的

法師，他們也做放生，可是他們的放生是護生。在美國的公路上，鹿、兔子、鼬、烏龜等動物被車撞傷，甚至被輾斃，時有耳聞。所以他們捐錢給動物保護協會，讓他們去救護、照顧、治療這些動物。等動物完全康復，準備再野放時，這寺院的法師就會在護生機構，為這些動物舉行一場皈依祈福法會。這樣的護生方式也是一種放生行為，這麼做也很圓滿，可以避免不必要的爭議。

師父有一年去朝禮五台山。在五台，從山下一路往山上走，會看到很多人在販賣動物，他們向朝聖的人推銷：師父啊，居士啊，麻煩你們作作功德，買這些可憐的動物，你們放生就會有功德。其中一個小販也是這樣對我兜售：法師你來買啊，買了，你放生會有功德的。我知道如果我買了，他當場會把這動物放走，但接著一轉身，隨即又抓回來關在籠子裡再賣，那麼這些動物其實就一直在受折磨，受無盡的現世輪迴苦難，享受不到在大自然的自由。我看著那些動物，也只能為牠們皈依，然後我就對小販說：「你說我買了放生會有功德，那要不要功德給你賺，你直接把牠放了就好了嘛，功德全部給你，我不跟你搶。」那個人眼睛瞪著我，氣得說不出話來。這就是假放生之名，行造惡業之事。

我們要知道，放生是我們對所有生命的尊重，也是我們自己的慈悲心的長養、慈悲心的展現。但是我們的修行還要更進一步，理上的放生是要把我們的貪、瞋、癡全部放捨。要放掉的是心中的惡思惡念，不是去造惡業、去傷害別人，要把我們心中的三毒全部放掉、放掉，再放掉。要吸收進來的是慈悲、是善良、是柔和、是清淨、是智慧、是定力，這才是最重要的放生意義。總之，我們放生不是只有放動物而已，還有我們自己的心靈要如何解放，這也很重要。

有一年結夏（一般結夏是九十天），智者大師在湖北當陽縣玉泉寺講授《法華經》。《妙法蓮華經》的經題第一個字是妙，他光一個「妙」字就講了九十天，這次的殊勝宣講，後世稱為「九旬談妙」（一

旬是十天）。如果師父講一個妙字講九十分鐘，大家可能就覺得：好累喔，師父怎麼繞來繞去還一直在講妙。我們看《法華經》中，佛開示時身心不動，一宣講就是好幾劫呢，聽法的眾生也跟著好幾劫保持身心不動。如果我們在這裡，一節課九十分鐘，也能身心不動，就非常、非常了不起。

智者大師五十八歲時（595年），再度回到天台山修行。隋朝開皇十七年十月，楊廣希望智者大師到揚州去。智者大師起初很不想去，但是這是他的因緣，所以還是去了，他知道自己一定到不了揚州的，所以當他在石城這個地方，準備要圓寂時，他就口述遺書，請弟子在他圓寂之後帶給楊廣，表達他的遺願，希望楊廣能夠幫忙建設佛教寺院，為佛教付出並且布施。其中一個願望就是在浙江建一所寺院，寺院建成後命名為「天台山寺」，後來改名為「國清寺」，意思是寺院若建成，國家就能清明太平（「**寺若成，國即清。**」）。智者大師自己還畫寺院的建設藍圖，許多祖師大德真的是多才多藝，這也是他們內心智慧的顯現，為了佛教不遺餘力，運用各種方便弘法利生。

智者大師出生於南北朝（南朝為宋、齊、梁、陳）的梁朝，成長於陳朝，陳朝的宣帝、後主等等都很崇敬、護持他。智者也到陳朝的皇宮裡為太子和皇后授菩薩戒。陳朝被滅，隋朝統一天下，隋文帝也很尊重智者大師，楊廣在大師圓寂後，登基成隋煬帝依然護持天台宗。其實歷代與佛教有緣的皇帝，有的是真心學佛，例如：梁武帝，多次捨身入寺，也建寺、寫經、度僧，陳朝的皇帝（如：陳後主）也曾捨身建寺。有些皇帝是誠心信佛、修法，有的皇帝則是希望和佛教建立一點關係，藉此美化自己，得到一個慈心修佛的名聲，讓子民比較信服。就像現代我們在選舉的時候，就很常看到候選人到宮廟、佛寺等地方去拜拜，藉此拉選票。有些皇帝則可能自己造惡業，想修一點功德彌補，好讓自己將功贖罪，但是其實功過是不相抵的。總之，雖然歷代皇帝崇奉佛教和禮敬法師的原因不同，智者大師是不折不扣的大

修行人，所以各朝的皇帝都非常倚重他、尊重他，甚至都希望請他到宮中去講法、受供。

智者大師圓寂的時候是六十歲。智者大師西元 538 年出生，他圓寂的年份則有兩種說法，一般是講 597 年，現在最新的說法是 598 年，為什麼？智者大師圓寂的時間是隋朝開皇十七年農曆十一月，中國古代不是採用西元年記錄的，開皇十七年簡單的換算成西曆就是 597 年，可是實際上農曆十一月，若仔細比對，已經是西元 598 年的一月份。所以正確來說，智者大師的生歿年是 538-598，只是目前的相關資料最常看到的還是說他在 597 年圓寂。

綜觀智者大師一生行化的遺跡，範圍其實不大。在湖北出生、出家修行，到河南光州大蘇山跟隨慧思大師習法，轉往金陵（江蘇南京）獨力弘法，歸隱浙江天台山修寂靜行（台州）、隨緣度化，再度回到金陵結法緣，再往西南方的江西、湖北一帶遊行弘化，最後又回歸天台山，在浙江石城（新昌）圓寂。

2.9 章安灌頂

智顗大師最卓越出色的弟子應該非章安灌頂（561-632）莫屬了，章安大師的年紀比智者大師小差不多二十三、四歲，也是童貞就出家了。他把智者大師的主要開示編成「天台三大部」：在玉泉寺講的《法華經》經題編輯成《法華玄義》；智者大師五十七歲時，在玉泉寺講的止觀法門，編成《摩訶止觀》；以及《法華文句》。章安大師第一次聽智者大師講《法華經》，就把它記錄下來，一直到智者大師圓寂後，他自己大約六十幾歲，才把它編成《法華文句》。

所以，天台三大部按出版順序，就是：《法華玄義》、《摩訶止觀》、《法華文句》。這三部當中，最易讀易懂的是《法華文句》，如果想要研讀天台三大部，可以先從《法華文句》著手。如果想要學習止觀，接下來可以讀《摩訶止觀》，或者也可以從《小止觀》（《修

習止觀坐禪法要》)開始。最後再來看《法華玄義》，因為《法華玄義》講到本跡、權實、粗妙的深奧道理，對初學天台的人來說比較困難。學習天台教理要循序漸進，由淺至深，不能操之過急，以免因為看不懂而受挫。

章安大師在智者大師身邊的角色就好像他的書記一樣，把所聽到的開示內容都記錄下來，然後再慢慢編輯。智者大師自己寫的註疏很少，他的開示大都是經由章安大師編輯成書的。我們有時候會把一些法師的開示謄寫下來，最後再稍加整理、編排、潤飾，這個就是編註的方法。章安大師和智者大師的關係就有點像阿難尊者和佛陀，阿難尊者一直跟在佛陀身邊，當佛的侍者三十幾年。佛所說的法，阿難用心聆聽、攝持，所以有句話說：「佛法如大海，流入阿難心」。同樣的，智者大師宣講的法也像大海，流入章安心。章安大師一生最主要做的工作就是文字編輯和經論註疏——把殊勝大法留予後世。一般會覺得住持是一所寺院裡最重要的角色，而章安大師雖然不是國清寺的住持，但是我們現在記得的是誰？章安大師。我們記得的是什麼？他所編輯的天台三大部，以及他的個人著作，例如：《大般涅槃經疏》、《國清百錄》。總之，在閱讀天台典籍的當下，我們就覺得好像是諸位天台祖師在對我們開示。

在讀誦佛經的時候，也覺得好像是釋迦牟尼佛在對我們開示。雖然我們不見得能夠親臨靈山會上，可是一拿起經本，把經打開的時候，是不是覺得自己也是在祇園精舍，也是在靈鷲山上？大家有這樣想過嗎？可不可以有這種體會？惟覺老和尚以前曾開示，釋迦牟尼佛講《金剛經》，講到須菩提聽了涕淚悲泣，他就反問我們這些弟子：你們讀經、聽法，有沒有涕淚悲泣？在座諸位，你們有嗎？可能有些人反而覺得：坐得腿好酸喔，好累喔，怎麼法會還沒結束？誦一部經怎麼誦這麼久還誦不完？聽經、讀經涕淚悲泣，不只是一種身心的感動，更是開示悟入，誦經是佛在為我們「開示」，我們和佛、法相應就是「悟入」。

「人有誠心，佛有感應」，所謂感應，就是「眾生有感，諸佛有應」。眾生有感，就是讀者、聽眾有甚深體會，感悟在心；能跟佛同一個鼻孔出氣，這時候就是諸佛有應了。

智顗大師建立了天台教理、止觀系統，把佛的一代時教整理得條理分明，義理闡述清晰巧妙。天台宗的教法弘傳在陳朝、隋朝，也就是智者大師時代，影響力頗大。章安大師在弘法、傳法上的態度也非常積極，再者隋煬帝也是國清寺的大護法。

2.10 唐至清末民初的天台發展

- 唐：荊溪湛然（711-782）
- 宋：四明知禮、慈雲遵式、孤山智圓
- 元：虎溪懷則
- 明：無盡傳燈、（藕益智旭 1599-1655）
- 清末民初：諦閑、倓虛

時序進入唐朝，天台教法的傳播力就漸漸式微了。一直到唐朝中期出現了荊溪湛然大師（711-782，〈始終心要〉的作者），致力於弘揚止觀法門，才使得天台宗可以與禪宗、華嚴宗等宗派分庭抗禮。湛然大師中興天台宗，最主要就是歸功於他對天台三大部所做的詳細註解。

到了宋朝，比較知名的天台大家包括：四明知禮大師（960-1028）、慈雲遵式大師（963-1032）和孤山智圓大師（976-1011）。知禮大師對天台的貢獻在於努力宣揚以及修行天台教觀。「教觀」就是教理（義理）和觀行（禪修）法門。簡單來講，修教理得智慧，修觀行得禪定，天台強調修行要定慧等持，所以後世對天台的讚揚就是「教觀雙美」。知禮大師除了弘揚教觀，他個人也非常著重懺法的修持，因此除了修懺，他也講懺、著述懺儀。他所編著的《千手眼大悲心咒行法》，就

是我們現在流行的《大悲懺》，很多人應該有讀過，也禮拜過。《大悲懺》中有一句：「一心頂禮闡天台教觀四明尊者法智大師」，就是指知禮大師，又稱四明大師、法智大師。不過，我們要知道，這句話是後人爲了尊敬他、感念他寫這部懺法而添加的；知禮大師編著懺法時，怎麼可能把自己的名號寫進去，讓別人禮拜。

同時期的遵式大師也是以修懺爲個人行持的主力法門。有一年，他們所居處的地方（四明）遭逢很嚴重的旱災，知禮和遵式兩位大師就同心協力修《金光明》懺法。結果祈雨成功，他們修到第三天就下大雨了。現在台灣也剛好缺水，不知有沒有人去祈雨解除旱象？話又說回來，也不用等別人祈雨，大家應當不浪費水資源，節約能源、減少碳排放量，避免氣候變遷（暖化）造成極端的天氣，這是最根本的，從因下手。

談到宋朝的天台宗弘傳，免不了要提及「山家山外之爭」，山家派是以知禮大師爲代表，孤山智圓大師還有其他法師則是屬於山外派。山家自稱自己的天台見解爲正統、正宗，是自智顗大師一脈嫡傳而來。他們認爲另一派天台學人的主張並非純粹天台，而是摻雜了其他宗派（例如：華嚴宗、唯識和禪宗）的見解，所以相對地稱他們爲山外——山門之外、正統之外。

山家和山外在教理上的爭執，持平而論並不是權力鬥爭，而是在法義上的辯解，所謂真理越辯越明。當後世用「爭」這個字來形容當時二派見解相佐的情事，會讓人感覺這些天台人好像是在內鬥，彼此不合。無可諱言，他們在爭辯天台法義的時候，有時候所用的言辭會有激動、過熱的情形產生。山家、山外的爭執，就義理來看，山家強調「色具」，不只心，連色法（如：物質）也具足一切法；山外則強調「心具」，唯有心才能具足一切法。再者，就觀行的法門來看，山家堅持妄心（妄想、染污心）也可以修觀，山外則認爲以真心（清淨心）爲主。這裡只是先讓大家知道一些名相和基本概念，細節我們就

先省略。

元朝比較出色的天台大師是虎溪懷則，他最重要的是寫作，沒有特別宣揚天台的貢獻，比較有名的著作是《天台傳佛心印記》。明朝無盡傳燈大師，又稱為幽溪大師，因為他住在幽溪，以地為名，留給後世《淨土生無生論》等天台著作。「明末四大師」之一的藕益智旭大師（1599-1655），被很多天台學人視為天台宗的祖師，師父自己則傾向於不把他納入天台宗門下，為什麼？智旭大師面對許多宗派，想要專心學習、深入研究卻無所適從，不知自己應該專研哪一宗。由於拿不定主意，他就寫了幾個宗派的名稱，放在佛前抓鬮（抓鬮：類似抽籤以作決定），結果抓到了天台宗的鬮。他覺得是佛對他的指示，於是就開始致力研究天台教理。

可是智旭大師曾經明確表示：「**不肯為台宗子孫**」——他不把自己當作天台宗的門人。因此，雖然他著作等身，對天台的義理研究非常精闢，也有知名的《教觀綱宗》等天台著作，可是師父比較傾向於不把他納入天台的祖師法脈中，因為他自己都不想當天台人了，我們怎麼可以把他歸為天台？更何況他後來轉修禪宗，最後也改修淨土，淨土的修行人也把他當作淨土宗的祖師看待。宋朝和明朝天台宗諸位大師的個人修行，許多都是結合淨土思想。換句話說，雖然他們教修天台，修行卻是導歸極樂，希望回向得生淨土。

到了清末明初，最重要的天台人物就是諦閑大師和他的弟子倓虛大師。倓虛大師四十歲才出家，但年紀大也阻擋不了他求法的決心，經過許多辛苦和努力，才把天台教法傳到東北、華北一帶，最有名的著作是《影塵回憶錄》。諦閑大師其他的得法弟子、嗣法弟子，則把天台法門傳到香港、台灣、東南亞、美國等地方。下一堂課我們來講天台宗在東亞的傳播。

第三堂課：天台宗在東亞的傳播與思想特色

3.1 複習

上一堂課講了天台宗法脈和傳承，已經介紹了幾位祖師，現在再稍作複習。天台宗的創始人是陳朝智顗大師，其實他是生於梁、長於陳，也在陳朝時發心修行學佛，且已經鼎鼎大名；一直到隋朝，在京城金陵發心度眾生。他後來到浙江天台山修行，初次入山一待差不多有十年，圓寂前又在天台山修行了幾個月，不到一年的時間。智者大師圓寂前，留了一封遺書，提到希望能夠建一座寺院，晉王楊廣也滿了智顗大師的心願，從此國清寺就成為天台宗祖庭。

天台宗有很重要的三大部著作：《法華玄義》、《摩訶止觀》和《法華文句》，這裡列的書目是按照它們出版的順序。章安大師是智顗大師的弟子，一直跟在師父身邊，就好像他的書記一樣，聽了法就把他的開示記錄下來，然後集結成冊出版。不過，章安大師比智顗大師小二十幾歲，所以之前章安大師沒有聽到的開示，也是有其他人在做記錄，章安大師就把他們做的筆記，再重新整理、出版，例如：《釋禪波羅蜜次第法門》就是智顗大師的弟子法慎大師筆記，章安大師再治。

從宋朝開始，不少天台宗學人，把天台與淨土思想做結合。所以不少修行人評述自己的修行法門時會說：「教學天台，修歸淨土」，修行最終希望能導歸極樂。淨土最主要指的是西方極樂世界，其他淨土還包括：東方藥師琉璃光如來淨土和兜率天彌勒淨土，但是在天台宗比較多的是歸向阿彌陀佛淨土。

3.2 天台宗在東亞的傳播：韓國

- ・三國時代傳入朝鮮半島
- ・新羅玄光從慧思學禪觀，新羅緣光從智顗學教觀。

- 典籍回歸：唐武宗、周世宗滅佛，五代戰亂，故佛典散佚。
錢弘俶遣使至高麗，諦觀帶天台典籍入宋。
- 開宗：大覺國師入華習天台，歸國後創國清寺。

現在我們來看天台宗在東亞的傳播，東亞最主要指中國、韓國和日本，台灣也屬於東亞地區。我們先看韓國的三國時代（高句麗、百濟和新羅），在這時候天台教法就已經傳入朝鮮半島了。朝鮮半島有幾位法師，比較早的是新羅國的玄光法師，他到中國隨著慧思大師修習禪觀。下一位是新羅國的緣光大師，他也是到中國，跟隨智顗大師學習教觀。為什麼一位隨著慧思大師學「禪觀」，另一位隨智顗大師習「教觀」？是因為慧思大師在北方最主要就是修禪。

所謂的教觀，是指智者大師後來創立的天台學之中的教與觀。簡單而言，「教」就是教理、教法，「觀」就是觀行，也就是禪修；而佛法講的就是宗和教。所謂的信仰我們現代稱為「宗教」，但是宗教這個詞也是後來才有的，比較算是現代的名詞。在佛教這個宗教中有很多教派，上一堂課提到八大宗派，其中一個是天台宗，而天台最為知名的就是它的教觀體系。

智者大師也被人稱為「小釋迦」，他把釋迦牟尼佛的一代時教做了完備的整理和解析。所謂一代時教，就是釋迦牟尼佛一生的教法。《法華經》提到佛來到這世間度眾生，但是我們知道的釋迦牟尼佛，不是只有在菩提樹下成道這個過程。農曆十二月初八（臘八）就是釋迦牟尼佛在菩提樹下的成道日。在這之前，悉達多太子（釋迦牟尼佛）苦行了好幾年，出家以後五年尋師訪道，到處去拜訪不同的禪修師父，跟著他們修行，然後六年修苦行。修苦行之後，把自己餓得體無完膚，可是最後遇到牧牛女，（一般人在爭，是牧羊女還是牧牛女，比較有可能是牧牛女，因為印度很多牛，實際上要問悉達多太子。）這牧牛

女看到這個修行人，以為他是樹神，就供養他。悉達多喝了乳糜，就恢復力氣了。他發現自己出家前，過的是很優渥的宮廷生活，出家後修行過的是苦行生活，產生了兩個極端。他把自己餓到日食一麻一麥，甚至沒有進食，如此的苦行意義到底在哪裡？所以在他接受了乳糜供養之後，有力氣了，就在菩提樹下靜坐，並且發願：若不成道誓不起此座。發了這個大願之後，他就用上功，一直到臘八就成佛了。

釋迦牟尼佛這「一代時教」，指的就是從成佛之後開始教法，把所悟到的真理傳給他剛開始的剃度弟子以及之後的人。順道提一下，關於釋迦牟尼佛說法的時間，有四十五年和四十九年二種說法。大小乘、南北傳會有點差異，無論如何，這就是佛的一代時教，釋迦牟尼佛一方面自己修行，一方面弘法度眾。說到修行，佛成道了要不要再繼續修行？要啊！修行是永無止境的。惟覺老和尚曾說：修行是生生世世的累積，不是一生一世的成就。所以悉達多太子成道了以後也要打坐。我們在經典會看到佛上半夜、中半夜和下半夜都是在精進。菩提樹下的悉達多，下半夜目睹明星，因為思惟中道義理所以成道。他不是只有臘八當天才精進用功，而是坐在菩提樹下已經用功四十九天。

以前師父曾想：四十九天感覺很短，怎麼這麼快就圓成佛道了？可是我們來算一算，四十九天是一千一百七十六個小時。如果我們一天靜坐一個小時，那麼一千一百七十六除以一年三百六十五天，我們要靜坐三年多喔。如果佛連續靜坐四十九天可以成道，而我們一天靜坐一小時，我們可能最快也要三年才可以成道。重點是，我們有沒有每天靜坐一小時？就算有，這一個小時中，是不是每一念都非常精進用功、清明、覺醒、寂然不動，也沒有掉舉、也沒有打妄想、也沒有昏沉，決斷力和願心十足，和悉達多太子一樣，有沒有？如果有，我們也可以四十九天成道，或者至多三年就可以成道。問題是，我們與佛的用心、用功相比，差得比十萬八千里更加億萬倍，更何況我們還

沒把悉達多五年尋師訪道和六年修苦行的精進算進來呢。因此，以前我曾經覺得四十九天很短，感覺很快就成道了，後來算一算發現一點都不短。

我們回到智顗大師。智顗大師把佛陀的一代時教，從出家、修行、成佛，以及之後的教法，整理成嚴謹的天台教觀體系。天台的典籍頗多，除了智者大師的著作，還有其他祖師的著作。在唐朝，中國有一些戰亂，而且唐武宗和周世宗滅佛。滅佛、毀佛就是破壞佛像、道場，或者把道場變成學校、政府的機構等，勒令數十萬的出家僧尼還俗，佛教典籍也被燒毀。還有，中國的五代戰亂頻仍，所以很多佛典都散佚了，有的則是被藏起來。古代人爲了保經（保存經典）是想盡辦法，有藏在石室裡的，有藏在牆壁裡的，連埋藏在土裡的都有。

在五代十國，有位吳越王錢弘俶（929-988）是佛教的護法。因爲中土的戰亂，不少天台典籍都不見了。當時天台宗螺溪義寂（義寂）法師向吳越王建議，他說，天台很多典籍都已經散失了，現在要找回來不是那麼容易，原則上應該中土還有，只是不曉得在哪裡，但是朝鮮半島有保存。所以錢弘俶就派使節到高麗國去，希望兩國能夠作交流，把天台典籍帶回中國。於是高麗國的諦觀法師就把一些中土缺乏的天台典籍，歷史有記錄的（像《高僧傳》等就有記載天台書目），帶到中國。

當諦觀法師把天台典籍帶進中國時，已經是宋朝了。也就是說二國開始交流時是五代十國（吳），但是典籍真正回歸時已經是宋朝（宋國）。諦觀法師把天台典籍帶進宋國之後，就地修行，再也沒回家鄉了。他比較有名的著作是《天台四教儀》。所以我們看到《天台四教儀》，這其實是韓國法師寫的。再來，我們看天台宗在韓國的開宗，就是在大覺國師的時代。大覺國師也是到中國學習天台，學習了大概八個月之後他就回到了韓國，於 1097 年創建國清寺，和浙江國清寺的寺名相同。

3.3 天台宗在東亞的傳播：日本

- 天台教法首入日本：鑑真大師攜帶天台典籍等文物至日本
- 最澄師從湛然弟子道邃、行滿，回日本建立天台宗。
- 台密：日本天台宗融合密、禪、律。

天台教法最早傳入日本是在鑑真大師（687-763）時。鑑真大師比較爲人所知的就是「東渡日本」。他爲什麼到日本去？由於日本沒有傳戒法，所以日本的出家人就到中國來禮請鑑真大師，希望他能夠到日本去弘揚戒律、剃度弟子等等，讓日本僧人能夠真正受戒，讓佛法能夠流傳下來。鑑真大師就很慈悲地應允了。

古代的交通和現在差太遠，以前去日本要搭船，那時候還沒有飛機。雖然鑑真大師想去，但他的弟子有些很不想去，甚至還勸他別去，因爲太危險了。他幾經折難，有時候船航行到一半，可能被強風吹倒、吹走，或者甚至受損不堪、必須折返。有些人因爲船難而喪失性命，也有些人退道心，還有政府的管控等等，各種阻礙都有。皇天不負苦心人，最後還是東渡日本成功，試了六次才抵達日本。鑑真大師去日本的主要目的是弘傳戒法，可是他不可能只帶戒律的書，還帶了佛像、文物、佛典等等，其中就包括天台典籍，這就是天台教法最早傳入日本的因緣。

一直到了最澄大師（767-822），爲了深研《法華經》的一佛乘義理，於是西行中國求法。古代日本人學法，要往哪裡去？印度實在太遙遠，最近就是往中國。像中國人要返本溯源，例如：義淨大師、玄奘大師，就是往印度去取經；印度叫西天，中國叫東土。最澄大師到中國後，就跟著湛然大師的二位弟子（道邃法師和行滿法師）學習天台教法。學成歸國後，就在比叡山建立天台宗，本山稱爲延曆寺。

最澄不僅創立了比叡山延曆寺，還將天台宗結合密教、禪法和律法，稱爲「台密」，所以要記得，台密就是天台的密教。日本也有「東

密」，是屬於東大寺空海大師（774-835）的系統，空海大師大家應該不陌生，記得小學時有讀過平假名是空海創建的。空海大師和最澄大師一起去中國求法，回日本後創建真言宗，此外也依照中國字作變化，演變出較完整的日文書寫系統。不過這種說法也有遭到質疑，有興趣的人可以自行考證。另外還有唐朝的密法就叫「唐密」。回到剛剛說的，日本的天台開宗祖師就是比叡山最澄大師。

比叡山在日本非常有名，位於三個城市之間，從京都上比叡山挺方便的。比叡山雖然屬於天台宗，卻也培育出好幾位日本其他宗派的創始人。例如：曹洞宗道元禪師（1200-1253）是在比叡山出家，而淨土真宗親鸞上人（1173-1262）和日蓮宗的日蓮上人（1222-1282）則曾經在比叡山修行。他們在比叡山所修習的當然就是天台宗，但是之後又對其他宗派的教法產生好樂之心，於是自立宗派。

日本後來不是很多出家人都可以娶妻生子嗎？親鸞上人其實是主要的一個起源，為什麼？因為親鸞與他的依止師父淨土宗法然上人，在當時與政府有許多扞格、對立，於是政府把他貶離京城。被貶後，他脫下袈裟還俗、娶妻生子，可是後來政府又允許他回到京都。回京後，他恢復僧人的外貌，著袈裟、圓頂，但是實際上他還是在家人。外表是出家人，但與妻兒一起生活，過著半僧半俗的修行生活。後來，明治維新時期，日本政府就明令允許出家人結婚娶妻生子。簡單來說，日本出家人娶妻生子，最早來自於淨土真宗。

現今很多日本僧人在辦法會的時候，都是現出家相，但其他時間就是回歸家庭，與妻小過世俗生活。日本盛行家廟系統，真正的修行叢林比較少。大家如果有看過永平寺的紀錄片，會以為那是純出家修行的寺院，它在創建初期的確是，但後來其實已經不是了。永平寺是由道元禪師所開創，他在中國學法大約兩年時間，再把所學帶回日本，並且創立曹洞宗（禪宗裡的一個宗派）。紀錄片描述在永平寺的僧人很認真、很用功在修行，非常精進、有紀律。可是實際上，片中僧人

並非真正受過具足戒的出家師父，他們來自於「家廟」（家就是寺廟），是寺廟的管理者或繼承人，可以娶妻生子，爲了要拿到合格的宗教證書，必須接受幾年的嚴格寺廟訓練。每個宗派都有自己可以訓練的叢林道場大本營，永平寺就是曹洞宗的大本營。

另外，還有一個日蓮宗，很重要的一個修行法門就是唸 NAM-MU-MYO-HO-LEN-GE-KYO，是《南無妙法蓮華經》經名的日語發音。《法華經》是天台宗很重要的一部經典，日蓮宗的信徒認爲整部《法華經》的精華就在於經名，只要唸 NAM-MU-MYO-HO-LEN-GE-KYO（南無妙法蓮華經），就是真正的修行，就可以成道。以上所說是天台宗在日本佛教的影響。

3.4 天台宗在東亞的傳播：台灣

現在來簡介台灣當代對天台的推廣，首先，在新竹法源寺有一位斌宗法師，著有一本解釋《心經》的作品——《般若心經要釋》，這本註解在台灣流傳得還算廣。而他的弟子中有一位慧嶽大師，在出版天台教法這方面的貢獻不小。慧嶽大師創辦了「中華佛教文獻編撰社」，出版許多天台三大部的相關書籍，以及湛然大師的註解等等，《天台教學辭典》的編輯就是由慧嶽大師領軍的。再來就是石碇的曉雲大師，一般稱她爲曉雲導師，位於石碇的華梵大學就是由她創立的。曉雲法師經常舉行天台相關的講座或會議，但是如果閱讀曉雲法師的著作，會發現她的修行方向和教學，也融合了禪宗，不是純粹的天台。

再來是台南湛然寺的慧峰法師，推廣《天台藏》木刻影印版，如果大家有去圖書館找經典的話，可能會看到一些過去年代的木刻影印版本，不像現代大部分都是電腦印製很方便。目前爲止介紹的這四位大師已經圓寂了，他們都是直接接續天台的法脈。台南萬佛寺的法藏法師，現在在佛教界非常活躍，大家應該比較熟悉，他常常在講經說法，也有接天台法脈，只是他弘傳的不只是天台，不過他講法有很多

都和天台相關。高雄水月寺覺行法師也主要弘傳天台教法，在中壢、台北佛陀教育基金會等地也有授課。當然，在台灣修習或弘揚天台教法的法師不少，這裡只簡介幾位。

3.5 天台宗主要依據經典

- 《止觀義例》卷上：「一家教門……所用義旨以法華為宗骨，以智論為指南，以大經為扶疏，以大品為觀法。引諸經以增信，引諸論以助成。觀心為經，諸法為緯，織成部帙。」

在天台三大部《法華玄義》、《摩訶止觀》、《法華文句》中，有二部是和《法華經》有關，由此可見《法華》在天台的重要性。如果有人宣稱自己主修天台，可是卻從來沒讀過《法華經》，那就要打一個大問號了。湛然大師在他的著作《止觀義例》中，列出了幾部天台的主要依據經典。他說「一家教門」，指的就是天台宗這一家，天台所用的義理、要旨是「以法華為宗骨」。骨，表示它就像我們人的脊椎一樣重要，是人體的中心、骨幹；宗骨，代表《法華經》是天台教法的中心，最主要的、最根本的依止經典。換句話說，天台教法是以《法華》為骨幹。

「以智論為指南」，如果需要修行上的指南就是找《智論》。智論，就是《大智度論》，在天台典籍中，有時也會被簡稱為「釋論」、「大論」。《大智度論》是鳩摩羅什大師翻譯的，是龍樹菩薩針對《摩訶般若波羅蜜經》（大品般若經）所著的註釋書。《大智度論》就好像一部百科全書，所包含的佛法知識非常廣泛，共有一百卷，前面三十四卷只解釋《大品般若經》的序，等於差不多三分之一的篇幅都是在解釋《大品般若經》的第一品，經文後面的註釋其實就不太詳盡了。

「以大品為觀法」，大品，指的就是《摩訶般若波羅蜜經》，也就是《大品般若經》。因為在《大品般若經》中有許多空觀的教法，

所以需要學習觀法的人，可以把《大品般若經》視為指引。「以大經為扶疏」，大經，指的是《大般涅槃經》，簡稱「大經」。扶疏是什麼意思？扶，就是輔助、輔佐；疏這個字念尸乂、(shù)，主要是闡明經義或對古注的解釋書。像我們讀一些經典會看到某某「義疏」，也就是作為解釋本時，它就成了「註疏」。《大般涅槃經》並不是註釋書，但湛然大師借用「疏」這個字來表達它扶助《法華經》的功能。

「引諸經以增信，引諸論以助成」，增信，經典都是佛說的，也就是天台教理是有所本，是誠實地遵循佛陀教法而成的。智者大師在講法時，所引用的經典數百部。要知道，許多大師的修行不是只有靜坐，他們還要讀經，把教理全部都放在自己心中，去反芻、消化。經典內化成智慧，才能夠真正地發光發亮，因為這是自己內心當中所得的，這就是「引諸經以增信，引諸論以助成」，能夠讓他們圓滿解釋佛的教理。

而天台教觀有一個特色叫「教觀雙美」，教與觀兩個都非常殊勝，而且同等重要。「觀心為經，諸法為緯，織成部帙」，也就是天台的這些教觀、典籍中，最重要的就是觀心法門。諸法，就是它的教義，所以既有觀又有教，編織成完整的天台教學體系。織布的時候，有橫的、豎的絲線，經和緯互相交織，才能夠編成一片布。部帙，不是只有一部書，而是很多的天台典籍。

如果要發心學天台，依據的典籍就是《法華經》、《大智度論》、《大般涅槃經》和《大品般若經》，這四部經論十分重要。《法華經》的中心思想就是一切眾生無論是善是惡都能成佛，《大般涅槃經》是佛將要入滅之前宣說的。佛準備要入滅了，以後大家就見不到佛的金色身，也聽不到佛說法的音聲了，弟子會不會難過？會啊。我們自己的父母親、家人、親朋好友，或是太太、先生、小孩等等，只要是我們認識的人往生了，我們就會很難過，更何況是佛？佛是所有四眾弟

子的光明指引，知道佛即將入滅，弟子們難過萬分、甚至痛哭流涕。

但是佛說：我的色身雖然不在，但我的法身常在。佛告誡弟子們要「以戒爲師」、「以法爲師」、「以四念處爲住」。住，是依止、安住，不是指住在房子裡面。四念處（又稱爲四念住）是觀法，最主要是從身、受、心、法四個面向來修習禪修的法門。佛的色身不在，以後指引大眾修行的人是誰？戒、法。佛說：戒和法就是你們的老師，四念處就是能夠帶領你們修行、成道的最主要觀法，千萬不要忘了，要以四念處爲指引、爲修行的根基，這根基要穩扎實打。

《大般涅槃經》說，佛的法身永遠常在，所以這部經強調的就是常，恆常不變。佛的色身會變化、壞滅，但是佛的法身不變，佛性永遠不變、恆常存在。所以不要以爲佛已入滅，就無所依靠，世界皆暗冥，沒有一絲希望。只要有正法的地方，就有光明、就有希望，因爲佛留給我們的珍寶就是真理，就是無上甚深微妙法。這也就是爲什麼常聽人說「有佛法就有辦法」，因爲佛法總是帶給我們無窮的希望和光明。

3.6 天台宗的思想特色（一）：五時與化儀四教

- 五時：華嚴、鹿苑（阿含）、方等、般若、法華涅槃
- 化儀四教：頓、漸、祕密、不定，依教化衆生的形式和方法而分，猶如藥方。
- 化法四教：藏、通、別、圓，依教法內容而分（應機施教），猶如藥味。

天台宗把佛陀的一代時教，整理成「五時八教」。五時，就是五個時段，依照佛說法的次第，把經典分成五個時期：華嚴時、鹿苑時（阿含時）、方等時、般若時、法華涅槃時。佛陀在菩提樹下成道之後，最先宣說的是《華嚴經》，佛說法的對象其實是大菩薩。我們看「化

儀四教」有頓、漸、祕密、不定，「頓」就是最直接的、頓超、頓入的法門。《華嚴經》開演的是頓法、無上大法。佛花了二十一天講完《華嚴經》，接著就到鹿野苑，開始大轉法輪。

一般說，佛成道後就到鹿野苑度五比丘，五比丘就是曾經與悉達多一起在苦行林修行的那五位同伴，後來受佛度化成為弟子，稱為五比丘。這個時期稱為「鹿苑時」，以四聖諦作為最主要的說法內容，並以小機的初學者為說法對象。第二個時期又可以稱為「阿含時」，是因為佛在鹿苑時，說了很多阿含的經典，包括：《長阿含》、《中阿含》、《雜阿含》、《增壹阿含》。這四部阿含在南傳佛教的相對應經典是「五尼柯耶」（尼柯耶譯自巴利語 NIKĀYA），包括：《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》和《小部》。

第三個時期是「方等時」，方等時期所說的方等經，包括《維摩詰經》、《金光明經》等，最主要就是針對根機比較利的人來說大乘法。第四期是「般若時」，譬如，《大般若經》、《大品般若經》、《小品般若經》、《金剛經》都是屬於般若時的經典，主要宣說般若性空的義理。《心經》也是般若系，我們現在最常讀的流通本是玄奘大師翻譯的；不過，仔細對照玄奘大師和鳩摩羅什大師的譯本，大約九成都挺類似的。最後一個是「法華涅槃時」，涅槃一定是在最後，因為佛在入滅前最後宣講《涅槃經》，倡導法身常住不滅的佛性義理，而《法華經》也是宣揚眾生皆當作佛。

以上簡單列出的五個，稱為「別五時」，五個時期是各別不同的。智者大師依佛陀說法的順序、內容、方式、因緣，以及說法對象的根性等，把經典歸納成五個時期。可是我們要知道，佛雖然一開始先講《華嚴》，並不表示到了後面方等時、般若時、法華涅槃時等，佛就不會提及《華嚴經》中的義理。每一個時期的教法是彼此融通的，這就稱為「通五時」。比方說，我們現在一起學習天台宗的〈始終心要〉，如果將來有一天師父講授般若時的《金剛經》，我在講《般若經》的

時候，有沒有可能引用一些天台教法來闡述般若義，或者複習與般若有關的天台教理？會的。同理，佛首先講殊勝的華嚴奧義，不會是二十一天講完華嚴之後，就絕口不提華嚴的一真法界，不提諸大菩薩的殊勝境界，不可能！只要有因緣一定會再提。

換句話說，「別五時」只是大致的、有系統的區分法，可是當中有義理貫通的部分是需要作複習的，法法是相通的，法義不是截然二分。不會說這個是《阿含經》就永遠是阿含，就不講大乘菩薩。當然，一般不會在《阿含經》中看到大乘菩薩，但也會看到其他菩薩。譬如，釋迦牟尼佛的過去世也是菩薩，佛過去生在因地上修行（本生故事），就被稱為菩薩；還有，當來下生彌勒尊佛是未來佛，彌勒現在也是菩薩。

除了五時，智者大師還把佛的一代時教，依各經典的教義特性或差異分成三種教相：頓、漸、不定，其中的不定教又可再分成「顯露不定」和「祕密不定」。智者大師原本主張的三種教相論，被後世天台學人演變成「化儀四教」，於是「化儀四教」和「化法四教」就合併成為八教；若再加上前面所說的五時，則合稱「五時八教」。

化儀四教：頓、漸、祕密、不定，這四個是依照教育、化導眾生的儀式、形式和方法而分。而化法四教：藏、通、別、圓，是依照佛陀的教法內容來分。為什麼會有不同的說法內容？因為聽眾的根器不同，所以要應機施教；應就是對應，根據眾生不同的根機，施予個別的適合教法。

化儀四教是用形式來分，猶如藥方；化法四教是以內容來分，猶如藥味。藥方和藥味差在哪裡？以看中醫作比方，中醫師診斷病情後，會在一張單子上，寫上治療的方法以及所用藥材的名稱和份量。要抓什麼藥材，需要幾兩或幾錢，要用幾碗水煎，煎多久的時間，可以煎一次或多次，一天喝幾次藥，空腹喝還是飯後喝等等，這個就是藥方子。而藥味，就是所使用的藥材，例如：枸杞、山楂、黃耆、地黃、川七、當歸、川芎和芍藥等等。

如果是看西醫，醫師診斷後，也會告訴病人需要吃藥（吃一天的特效藥或開慢性處方簽），做物理治療，或者打針，做超音波、斷層掃描等檢查，更嚴重的，可能也要做化療或直接開刀。長期服藥就好像「漸」，而立刻進手術房就好像「頓」。總之，各式各樣處理病症的方式，就是醫生開的藥方。而實際服用的藥物、注射的藥品，或其他療法就是藥味。至於有些病，醫生會說：你這個病很簡單，就是吃好、睡好、運動、曬太陽、放輕鬆、不要有壓力，我們用佛教術語，就是要讀經、聽法、打坐、拜懺、修福報。師父認識一位學佛的內科醫生，他常對病人說：「你要學佛、要念阿彌陀佛，你這個病很簡單，我開給你的藥，吃一吃就會好了，可是你的心也要清淨會更有效，這樣子兩個相輔相成。」所以生病除了要看世間的醫生，還要看阿彌陀佛大醫王。

現在有些人去藥局領了藥，也不按時吃藥，導致藥品放到過期，或者根本不吃，把藥直接丟到垃圾桶造成環境污染；還有一種人把藥拿到醫院回收，當然是減少污染，可是也是浪費。愛看病卻又不吃藥，等於有拿到藥方，也真的拿到藥味了，可是沒有服藥，病怎麼能痊癒？所以重點就是，前面只是一個儀式、方式，不管醫生是建議打針、照X光、驗血或吃藥等等，這個叫藥方。最重要的是內容，也就是藥味，作為醫生要能運用適當、正確的藥味，對症下藥。而身為病人就應當遵從醫囑，醫生開的這一帖藥的內容，要願意確實配合使用才行，否則病也難以痊癒。

化儀四教中的「頓」，就是直截了當、不拐彎抹角，就像佛一開始在華嚴時宣說大法。「漸」，到了阿含時就是漸進式地引導，因為眾生的根器還不夠成熟，所以佛慢慢地教；從最簡單、最基礎的開始教，循序漸進地引導受法的聽眾。「祕密」，就是佛說法的時候，聽眾彼此不互相知道對方的領解。譬如，師父在這裡講法，學員甲聽到了，說：「師父今天上課好像都在對我一個人說」，他覺得非常相應，

很受用。學員乙也覺得師父好像是在針對她開示，說：「太好了！今天來上課是對的，解決了我最近的好幾個疑惑。」甲和乙都各自覺得師父是針對自己講的，但他們兩個彼此不認識，下課後各自回家了，他們不會知道彼此心中的體會，以及所得到的法益，這個就是祕密。佛對不同的眾生，有不同的教法，「**佛以一音演說法，眾生隨類各得解**」，佛所說的法，各種眾生都能聽得懂，而且即使聽到一樣的法，也有不同的領悟和理解。另外比方，惠能大師出家前，五祖弘忍半夜私下為他說《金剛經》，這個就是祕密。所以佛說法有可能為誰「祕密」說，但是這個祕密是因為根器的問題，針對眾生的需要而採取的方式。

至於「不定」，就是丙聽到法，有他的體會；丁聽到法，也有她的體會。下課的時候，兩個人就互相分享自己的體會，兩個彼此都知道，但是所得的法益不同，這就是不定。佛為眾弟子說一場法，有時候這樣說，有時候那樣說，有時候用頓，有時候用漸，是不一定的，就看眾生的根機，甚至對同一個人，可能也會採取不一樣的說法方式。

3.7 思惟題

- 如何教育子女、和父母相處、和同事溝通？想一想，如何運用頓、漸、祕密、不定這四個方式，當作自己與小孩、父母、同事（上司、下屬）的相處或教育工具。先觀察對方的根器、個性、喜好等等，再選擇適合的應對方式。

化儀四教是頓、漸、祕密、不定，大家想想，怎麼運用這四個方式來面對自己的子女？如果你是老師，怎麼面對你的學生？身為上司，怎麼樣用這四個方法，去面對你的下屬？或者面對你的同事、朋友、父母等等。我們在日常生活中，待人接物難免會有一些摩擦，難免會思考應該如何和他人溝通、應對，才能和樂融融。我們可以運用這四個方法，幫助自己和別人做有效的溝通。要先觀察對方的根性，他的

個性、他的喜好、他的習慣、他的特殊習氣、他的才能等等。儘量觀察仔細，我們才知道如何選擇妥適的應對方式，就像佛也是針對各個聽法的眾生，用不一樣的方式來教導他們，讓他們得到最大的法益。

3.8 天台宗的思想特色（二）：化法四教

化法四教的藏通別圓，比較複雜一點，師父簡單舉例來解說，簡化是爲了讓大家能有初步的大致理解。「藏教」大部分是針對二乘人（聲聞和緣覺）所說的法，目的是證到無我，無我簡單來講，就是空性。（之後講到三諦的時候，會講到空性，再多加以解釋什麼是無我。）藏教人想要了知空性，可以修析空觀，也就是針對一個法，把它加以分析，然後一個一個慢慢消解，好像減法一樣，化整爲零，最後了解到一切皆無，這就是空性。空性是沒有自性，自性就是「我」，所以，空性就是空自性、無自性、無我。要記得，空性不是什麼都沒有，我們現在先記得重點：空性是空自性，就是空掉一個不變的特性。例如，我們覺得桌子就是桌子、椅子就是椅子、人就是人、地板就是地板、天就是天、地就是地，但是，事實上這些特性並非絕對不變。這個人會永遠活著，不可能？不可能，這個就是無常的道理，也是要了知空性的基礎，這些以後會再多說。

「通教」人是用體空觀——當體即空。體，是法體，例如：身體、物體。體空的意思是，不作任何分析，當下就知道某個法體是空性，當下就知道它是無常，當下就是知道它是苦，當下知道它不具有一個不變的、永恆的本質或本體。前面藏教是用析空證到真諦的義理，通教的體空觀也是證到空性的義理，但後者所證是大乘的空性（這以後我們會再多說）。二者的差別在於，藏教講的就是一切有生有滅，是因緣法；到了通教就講無生無滅、不生不滅。

「別教」是菩薩的根性，前面藏教和通教是二乘根性。通教爲什麼叫做「通」？因爲它通前面藏教的根性，也通後面別教和圓教。說

到根性，就是根器，我們說：你這個人很鈍，或你這個人很利。說你這個人實在太聰明了、一點就通，就是利根；說你很遲鈍、反應慢、學習力差，就是鈍根。大家是鈍根還是利根？

〔學員：利根〕

很好，有自信！就算是鈍根也沒有關係，能夠來修行學佛，就是有善根。師父看過一張圖片，上面畫著佛和菩薩走在前面，有一個人跟在他們後面，圖上的文字是：「沒有慧根也要會跟」。會跟，就是知道要跟隨誰，要選對人跟，如果跟錯人就糟糕了。即便我們沒有慧根也要會跟上而且跟對人，這才是重點。

別教和圓教最主要的教導對象是菩薩。別教與「無量」的概念有緊密關係，從菩薩的四弘誓願就可看出：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」無邊和無盡都是無量的意思，也就是眾生的煩惱無邊，眾生的數量也無邊。菩薩要度的眾生和要化解的煩惱有無量無邊，所以佛菩薩要學的法門也無量無邊。既然法門無量、眾生無量、所要對治的煩惱也無量，不可能一個一個去慢慢對治，所以菩薩要有無量的大悲心、大智慧、大方便來廣度眾生。

別教菩薩已經開始體會到什麼是中道、什麼是佛性，可是對中道和佛性的義理，沒有百分之百了解；必須到了圓教，菩薩才能徹底了知究竟的中道實相和佛性義。別教菩薩體會到的中道稱為「但中」，「但」就是只有、只是的意思。但中，就是離開兩邊找一個中道，好像在求一個平衡似的；而圓教菩薩悟到的中道之理稱作「不但中」或「圓中」，隨處自在。

我們剛剛有提到，悉達多在出家前過著優渥的宮廷生活，出家後卻過著清貧刻苦的修行生活，一個是極樂，一個是極苦，所以他後來體悟的中道，就是不偏向任何一邊的極端，這就是中道。《阿含經》也講中道，也有這個不偏不倚的概念，中道要修什麼？就是修八正道。因此，在《阿含經》中所提及的中道思想，指的就是八正道，而有些

大乘經典也是將八正道稱為中道。

然而，在大乘教法裡倡導的中道，最主要是不二思想，例如：《心經》的「不生不滅、不垢不淨、不增不減」，以及龍樹菩薩《中論》的「八不中道」：不生、不滅，不常、不斷，不一、不異，不來、不去（不出）。這些都是非一非二，取一個中的「但中」。打個比方，講桌這裡有兩支麥克風，一支在左邊，一支在右邊，我們既不偏左，也不偏右，取一個中間點，這個叫但中，也就是離開兩邊取一個中。

「不但中」的意思是，並非僅有中間這個才是中道。譬如，左邊這支麥克風這裡是中道，右邊那支麥克風那裡也是中道，二支麥克風的中間也是中道，不是離開兩邊取一個中間。又好像一個秤或者翹翹板的兩邊，然後取一個中間，保持平衡不動，這就是但中。而真正的究竟中道，是我坐在這邊也是中道，在中間也是中道，在旁邊也是中道，為什麼呢？自由自在，就是圓融無礙的中道，不僅不會偏向任何一邊，而且隨處皆是、隨處自如，因此稱為圓中——最圓滿、最究竟、最殊勝的中道實相。

關於藏通別圓，我們再簡單舉個例子。師父在第一堂課提到「一切諸法中，悉有安樂性」，後來有位居士問：恐懼的安樂性是什麼？恐懼有沒有安樂性？有！大家認為恐懼的安樂性是什麼？

〔學員：警覺。〕

因為恐懼而產生高度警覺心，所以警覺就是一種安樂，是這樣的意思嗎？還有別的看法嗎？

〔學員：刺激。〕

恐懼之後就刺激，為什麼？因為會害怕，然後就尋找刺激嗎？這個是安樂性？

〔學員：去鬼屋玩然後很害怕可是又很刺激，想被嚇一下。〕

所以這個也是一種安樂？這比較像是快樂，世間的快樂是不是真的安穩？沒有！所以它沒有究竟的安樂性，但是也隱含了一些樂在裡

面。還有呢？

〔學員：避免危險。〕

恐懼的安樂性是避免危險，什麼意思？

〔學員：因為你會害怕，就不會去碰一些危險的東西，讓你可以比較安詳自在。〕

很好，這與「警覺」的意思是一樣的。因為我害怕某物，避免去接觸它，就能把自己放在一個安全的地方，於是就找到屬於自己的安樂性。所以雖然它是恐懼，可是從恐懼引申出會有的安樂，這就是「具」的概念。還有嗎？

〔學員：知道無常。〕

很好，因恐懼而知道無常，那為什麼是安樂？

〔學員：因為你知道無常的時候，就必須精進，然後因為精進就產生了安樂。〕

很好。雖然大家剛剛所說的答案，好像都不是恐懼本身的安樂，而是從恐懼衍生出來的安樂，可是我們可以說前後二者完全不相關嗎？它們是有相關的。這個「有關係」就是「具」的意義，既然有關係，恐懼是否具有安樂性？有啊！剛剛所說的各種安樂性，雖然好像是一個一個慢慢推理出來的，但每一個都是有關聯性的，所以不能把二者切斷，強說它們沒關係，認為這些都不是恐懼帶給我們的安樂性。

我們現在分別從藏通別圓來講解恐懼的安樂性。首先，從藏教的角度來講，我會恐懼，我想要安樂，那要怎麼做？要把恐懼滅掉，把它滅除，我就會得到安穩和快樂，再也沒有恐懼。如果是通教，我們用《般若經》來解釋，《心經》說：「**菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。**」重點是「心無罣礙」這句，心中沒有罣礙，就可以遠離恐怖和顛倒夢想。如何才能沒有罣礙？就必須依止般若波羅蜜多，也就是安住在大乘空性——「**不生不滅，不垢不淨，不增不減**」。

還有，「色即是空，空即是色」，這也是前面講的「當體即空」，當就是「就」的意思，就這個法體、色體而言，它本身就是空性，當下就是空性，不用刻意離開這個法體、色體，另外再去找一個空性。同樣地，恐懼本身就是空性，安樂也是空性，所以恐懼和安樂有沒有一個共通處？有，它們的共通點就是空性。因此，感到恐懼時就想，恐懼其實也是一種希望、一種安樂。一言以蔽之，恐懼和安樂都是空性，因此恐懼即安樂。

我們要面對自己、對治自己的恐懼時，可以找出一個自己的害怕點，先問自己：我害怕的對象究竟是什麼？這樣子直接與它面對面，會比較容易。舉個例子，師父有一段時日獨自在關房靜修。有一天，我走進廚房，看到廚房外面有一條蛇，我就幫牠皈依。但是牠一直不走，我突然想到聽人家說：「如果被蛇咬，要把牠的樣子看清楚，要記得被什麼蛇咬，這樣子你就醫時所用的血清才能對症下藥。」我也不知道當時是哪一根筋不對勁，就突然一直看著那條蛇，想要把牠看清楚，記得牠的花色和樣子，看了很久。最後那條蛇終於離開了，於是我準備要動鍋碗瓢盆煮午齋。沒想到，那條蛇又跑出來了，這時候我就開始害怕了。那條蛇走了之後，我開始擔心：蛇會不會跑進來房子裡？因為蛇是軟骨，一個小洞也能鑽，於是我用紙片把所有門縫都塞得好好的。但我不能一直待在房裡呀，我要出去洗衣服，怎麼辦？我就拿了一根棍子，穿上雨鞋，要開門之前，先把門敲一敲，打草驚蛇。走到外面也一直四處望，看看蛇有沒有在旁邊。

其實，那不是我第一次看到蛇。有一次我在關房，腳往後退一步，差點踩到一條大蛇，但也完全沒有害怕的感覺。可能因為那次盯著蛇看太久，所以恐懼感就生起來了。就這樣子過了幾天以後，我問自己：我怎麼是這樣子呢？為何如此害怕？我是修行人，不可以害怕！於是，我在靜坐時就開始去思惟，這個恐懼從哪裡來？我當時用的法門是空觀和慈悲觀。我也問自己：我有佛性，這一條蛇也有佛性，既然我發

願「眾生無邊誓願度」，怎麼可以不度這一條蛇？雖然我有幫牠皈依，可是那只是剛開始的一點小慈悲。又，我害怕那條蛇會咬我，這就是預設立場。我問自己：我怎麼可以看不起牠？覺得牠是一條壞蛇，牠可能咬我、可能攻擊我？從不斷的反思中，我慚愧自己的心不慈悲、不平等。

先前提過別教菩薩要度無量的眾生，所以我也告訴自己要度無量的眾生，這一條蛇是眾生之一，我也要度牠。除了度化外在的眾生，也要度脫內在的眾生（自性眾生）。恐懼感就是心中的苦惱眾生，我也要去面對，度自己心中的煩惱種子。我也思惟自己的色身的空性。我問自己：我怕被牠咬，而害怕的背後隱藏的是什麼？我怕受傷，也怕被牠咬死！可見我很在乎自己的色身。爲什麼要在乎這個色身？如果我死了，只是色身死了，但是法身不會滅；究竟的佛性、究竟的中道法身是不會滅的，那麼我在怕什麼？這個知見就與圓教有關了，法身究竟常在不滅，佛性永遠存在。靜坐反思了之後，我就把門縫中所塞的紙片全部清除，出門也不穿雨鞋、不拿棍子了。

智者大師把佛的教法分成藏、通、別、圓，是爲了應機施教，我們也可以把這四個方法拿來作爲對自我修行的一種檢測。如果心中有煩惱，想要把它斷掉、滅除盡淨，我才能夠成道、證涅槃，那就是藏教的知見、藏教的程度。如果看到煩惱時，知道煩惱也是空性，那麼我的心境、我的修行就是通教。如果知道這個煩惱其實不離開自性、佛性，正在煩惱中的我有佛性，讓我起煩惱的眾生也有佛性，將心比心，這個就是別教知見。再進一層，能夠銷歸到本心本性，能夠看到我們究竟的真心、不生不滅的妙明真心、本心本性，看到本具的菩提心，這個就是不生不滅的法身的圓教知見。總而言之，藏教與生滅有關；通教就是無生，沒有生也沒有滅，這是大乘的空性；別教是但中，知道中道實相、佛性，可是了解得還不夠透徹；圓教，就是不但中（圓中）的圓頓知見，徹底了知究竟的不生不滅性，煩惱即菩提。

舉個例，前幾天有個小朋友在用餐時，夾了很多苦瓜，他不喜歡吃苦瓜，可是他覺得吃一片應該還好，卻不小心失手了，夾太多片。他說吃一片還好，第二片還勉強，再多吃就很苦，他就說不要吃了，要給媽媽吃。師父跟他說：「你知道什麼叫吃苦了苦嗎？你自己夾的苦瓜，你就要把它吃完，吃苦了苦。」我再問他：「你知道吃苦了苦是什麼意思？」他回：「吃苦了苦，就是你吃了苦，你就了解什麼叫做苦。」有道理吧！所以當下我就說：「嗯，你很有體會！」吃了苦就了解什麼叫苦，所以他不要苦，他不要吃苦瓜。

其實，一般講的吃苦了苦，是藉由承受苦把苦了結，把它結束。如果我們是藏教根性的人，以為吃苦了苦就是：把苦吃完、受盡，就沒苦了，這就是生滅、滅除的概念。如果我們是通教根性的人就知道，苦瓜連根苦，苦和樂都是空性，因此苦就是樂。本來也沒有苦，苦瓜根本就不苦，但它為什麼叫苦瓜？是我們賦予它「苦」這個形容詞、這個特性。想想，如果苦瓜真的是苦，為什麼有的人覺得苦瓜好甜、好好吃？每一個人的喜好、感受是不一樣的。你覺得苦瓜很苦，如果把它做成冰鎮苦瓜，它就沒那麼苦了。所以它並沒有一個固定的苦性在，這個就是不一定，不是固定不變的，這個是空性的義理。所以，沒有苦也沒有樂，不苦亦不樂，這個苦不是自己生起來的（以後我們會講解「無生」的知見和觀法）。

別教也是，如果我們不想要吃苦，其他眾生會想吃苦嗎？自己不想吃苦，就說：我不想吃苦，苦給你吃，就好像那個小孩一樣，我不要吃苦，苦瓜給媽媽吃，這樣是不是菩薩？就不是啦！菩薩是願代眾生受無量苦，「代」不要變成「帶」，不要迷茫地帶著眾生一起去受苦。別教菩薩知道，我有苦卻不想要，眾生必定也不想要苦；我要離苦得樂，我希望眾生也離苦得樂，所以我要代替眾生受苦。我知道一切苦都是空性，所以有能力代眾生受無量苦，因此，吃苦了苦，既已了知苦的空性，表示並沒有真的在受苦。可是，如果我們不了解苦的本質，

不了解苦的空性，不僅慈悲心不夠又有邪見，心術不正，我們就會帶著眾生去受苦，以盲引盲。至於圓教就是我們吃的苦其實也不苦，而且所吃的苦當下就是樂，所吃的苦不會損害我們的佛性，因為一切不生不滅、不垢不淨，究竟涅槃。以上是簡單說明化法四教。

3.9 天台宗的思想特色（三）

- 圓融三諦、一心三觀、一念三千
- （互）具：佛在我心，我在佛心；一法界具十法界。
- 性惡：佛法界具惡；佛魔一如：佛即魔，魔即佛。
- 即：煩惱即菩提，生死即涅槃。

天台宗的思想特色，除了五時八教、化儀四教、化法四教、教觀雙美，還包括：圓融三諦、一心三觀、一念三千、具、性惡和即等等。剛剛有提及教與觀，圓融三諦就是教，一心三觀是禪修的法門，屬於觀。具，就是互具，互具互融，上一堂課師父提到的「佛在我心，我在佛心」也是互具的概念。一法界具十法界，則是與一念三千有緊密的關係，下一堂課會詳細解釋。

性惡，就是性具善惡的簡稱，佛性具惡，佛法界具惡，佛也具惡。天台的性惡思想很容易被誤解，有人曾如此批評：根據性惡，佛性也是惡，那阿彌陀佛的血液裡，不就都充滿了毒、都是惡？這是對天台思想的天大誤解！佛性具惡，意思是佛的心很慈悲、很廣大，不管是好人、壞人、十惡不赦者、邪惡的魔，全部都在佛心中，佛不排斥、不貶低任何一個眾生，即便是所謂的「惡人」，佛也慈悲接納，所以稱為性惡。有必要的時候，佛也會以大方便力、大慈悲力，施用惡法來度眾生。更精確地說，性惡是性具善惡，因此佛性非僅具足惡，也具足善，佛法界中也具有善惡，佛心具善惡，佛果也具善惡。

從空性和中道的角度來說，佛與魔都是空性、都是中道，所以佛

魔一如，無二無別，這點以後我們會再詳細說明。即，是「就是」的意思，如：煩惱即菩提、生死即涅槃。煩惱當下就是菩提；反之，菩提當下也是煩惱，這個比較難懂（第二十堂課會解說）。這裡先解釋煩惱即菩提。

就藏教而言，煩惱斷了就成了菩提。通教就是煩惱即菩提，因為煩惱是空性，菩提也是空性，所以煩惱就是菩提。別教就是無論是在煩惱中或在菩提中，都可以看到我們的佛性。在圓教來看，也是煩惱即菩提，但是這個「即」和通教的「即」是不同意義。圓教的「即」是一切法皆中道、皆實相。因此，煩惱是法身，也是不生不滅；菩提也是法身，也是不生不滅。所以煩惱和菩提相即。

一般都說，想要脫離輪迴、解脫生死，就必須「背塵合覺」，因為凡夫總是處在背覺合塵的境界，不識菩提，終日在紅塵中打滾。藏教人的修行就是，背塵合覺或者「滅塵合覺」，也就是背離塵（煩惱）擾、遠離煩憂，消滅塵世間帶給我們的種種煩惱，就能覺悟，與菩提相契合（梵文 BODHI「菩提」譯為「覺」）。

通教人的修行是「無塵無覺」，這是無生的義理，一切皆空，根本就沒有什麼煩惱、沒有菩提啊！「本來無一物，何處惹塵埃」，所以本來也沒有煩惱，是我們自尋煩惱。煩惱不是永遠都存在，它如果永遠都存在，就有個無法變更的自性，怎麼可能變成菩提？事實是，煩惱是空性、沒有自性。菩提也是空性、無自性，根本沒有一個所謂的菩提生起，因此何來「覺」？

別教人的修行就是要「轉塵成覺」，假如心中有煩惱，把它轉過來就好了！轉識成智，把煩惱、染污的識心轉化成清淨的菩提智慧。除了轉塵成覺，還要見到自己的佛性和眾生的佛性，也看到無量無邊的煩惱。雖然塵、惱無量無邊，我們的佛性是最究竟的，也是無量無邊（不可數、無邊際），眾生的佛性也無量無邊，於是能夠對應、調治煩惱的法門也無量無邊，所以佛菩薩運用無量無邊的功德、感恩、

慈悲和方便去對待一切眾生，度己度他。

圓教人的修行是「即塵即覺」，身處煩擾的塵世間和身處覺悟的境界，無二無別，無論處於何地，心境如一。也就是剛剛說到的煩惱即菩提，煩惱的當下就是菩提，不用想方設法去滅除煩惱、空掉煩惱或轉化煩惱，煩惱當下就是清涼自在的菩提，塵即覺。

綜整來說，藏教的滅塵合覺，就是除煩惱、證菩提，發現心生煩惱了，就要把它滅除。再以前面所說因蛇生恐懼感的例子來解釋，心生恐懼了，就要把恐懼感消滅，才能產生快樂和安隱，這就是藏教的「滅」。通教的無塵無覺，就是了知本來就沒有恐懼。恐懼感從哪裡來？恐懼不是永遠都存在，如果是的話，在我看到蛇之前應該就早已有恐懼啊！可是為什麼我看到蛇之前卻沒有恐懼呢？如果恐懼有實在性的話，它應該永遠都存在，可是實際上沒有，這個是通教的空性知見——「無生」。另外，也可以針對這個恐懼感，把它轉過來。恐懼讓眾生的心不安寧，我要把它轉過來，變成給眾生安隱；我自己的心中有害怕，把害怕轉過來，看看我的佛性，看看我的菩提心，不要害怕，這個就是別教的「轉」。至於圓教就是即、無作，不要再去滅、去轉，不用另外造作出一個菩提，當下就是！會起煩惱、生恐懼的心也是這一念心，覺得安樂、安隱的心也是這一念心，沒有別的，此心當下自如如。

下一堂課，師父會再詳細解釋「具」和一念三千。祝福大眾都能健康平安，沒有恐懼。萬一有恐懼、害怕的時候，可以思惟恐懼的安樂性在哪裡？遇到困難的時候，就問問自己是屬於藏通別圓哪一種根性？是否看到自己不生不滅的佛性？是否看到別人也有不生不滅的菩提心？活在當下，隨處皆自在，隨處皆彌陀——光明智慧無量，不生不滅心的壽命也無量！

第四堂課：一念三千

4.1 複習化法四教

上一堂課講解了化法四教——藏通別圓。藏教講的就是生滅法，所謂「諸法因緣生，諸法因緣滅」，一切事物都是生生滅滅。藏教人看待這些生滅法，就是要了解它的無常；既然一切是無常，就不可執著，要放下。通教人則是看一切當下都是空性，「本來無一物，何處惹塵埃。」藏教人和通教人不講佛性，最主要講的是無常、空性。如何體解空性？藏教用析空的方法，通教則用體空觀（這個之後我們會再提到）。

通教，就是通前通後，也就是說通教人（通教根性的人）在修行的時候，可能和前面的藏教會通，也可能會通後面的別教和圓教。換句話說，雖然是修空性，可是有可能從空性——大乘的空性——當中，又體會到佛性義理，根器就會變成別教或圓教。別教就是菩薩法，菩薩相信眾生皆有佛性。別教人的根器，能體會到佛性和中道的諦理。我們上次有提到但中（但：僅、只），意思就是只有中，離開兩邊取一個中間。就好像我們這間教室，有東單的一半座位和西單的另一半座位，是被中央走道區隔開來的，這就是取一個中。

圓教不是離開兩邊安立一個中，而是不管在哪一邊都是最究竟的中道，都是實在的相貌，這個稱作實相。實相，簡單來講，實實在在的相貌。雖然叫做相貌，並不表示一定是外在的樣貌。等一下講解「十如是」，大家就會知道什麼是實相。圓教根器的人在修行時，看到的就是佛性，體悟的也是最圓滿的中道實相（圓中），而不是一定要離開兩邊去認取一個所謂的中道（但中），而是了知當下就是中道。

也就是說，圓教義理是：當下、當處、當體、當相、當用。「當下」是就時間來講，當下（的時刻）就是中道，不用離開過去式，離開未

來式，然後於現在取一個中道。「當處」是就空間來講，也就是一個法的所在位置。「當體」是就諸法本身的體質而言，例如：法體、物體，像我們人有身體，書本是物體。一個法呈現在我們面前，一看到它（不見得一定要看它的外相），它全體就是實相。「當相」是就諸法的相狀而言，我看到任何一個法——每個人事物，每個樣態——它的相狀本身（當相）就是實相。「當用」是從一個法的作用當中去看它的實相。我們常講「天生我材必有用」，人有人的功用，這並不是把人當一個機器來看他（她）的功用。可是每個人在社會中、在宇宙中的生命，從過去到現在到未來，一定都有他（她）的存在意義，也有可以運用、可以做的、可以表現的能力。

總之，我們可以從當下、當處、當體、當相和當用這幾個向度，去了知諸法的實相。也就是說，不管哪一個時間、哪一個空間，或哪一個法體，一切都是中道實相，在在都是佛性的最高顯現，就看我們浮躁的心能不能沉靜下來，雜亂的煩惱心能不能澄明。修行要仔細地觀察，向內反觀，去看我們的本具心性，還要向外看，看什麼？看眾生的佛性，看眾生的心性，看眾生的殊勝之處，看一切物體，看一切事物，看一切諸法的中道實相的存在。

4.2 四教中，以圓教為究竟殊妙。

化法四教當中，圓教是最殊勝的。既然稱作圓，就是最圓滿、最殊勝、最莊嚴、最自在、最圓融的，如果有缺減就不叫做圓教。所謂的「圓」，並非必定是個球體的圓，就算有稜有角，也是中道實相，因為當下、當處、當體、當相、當用，每一個法本身就是最圓滿的。再者，既然圓教在天台宗而言是最究竟殊妙、無上的，我們在解析每一個法，在理解經典，理解祖師的言語、著作時，就盡量從圓教的角度來看待。

我們看一件事物，可以從多個向度去看待。以參觀博物館為例，

在博物館裡，我們看到一尊聖像時，可以從正面看它，也可以從背後看，從側面看，從上面看，也就是從各個角度去仔細看這一尊聖像。爲什麼從各個角度看？博物館收藏的佛像非常莊嚴，正面看是相好圓滿，但是別忘了，他的背面、側面、衣著、身光等等，也有很多雕刻和裝飾。佛塔也是一樣，從上下左右來觀看，可以看到它的微妙、細緻之處，以及每個圖案所代表的特殊意義。

記得我小時候去博物館參觀，每次看到的銅鏡都是有鈕的那一面，總覺得它的設計很漂亮。小時候我常想：奇怪，銅鏡有一顆鈕在正中間，鏡面不僅不平滑，又有豐富的花紋和雕刻，古人到底是怎麼照自己的臉啊？其實，博物館呈現給大眾看的銅鏡是漂亮的背面，但我一直以爲看到的是正面。所以我們看一件事物不要只有看一面。看一個人做事也是一樣，不管是對自己、對別人，或者我們的事業，我們的生活、家庭，都應從各個角度來審視、對待。

4.3 圓人受法，無法不圓。

爲什麼我們要學習藏通別圓？因爲這四種方法教我們如何正確地看待一件事情，教我們如何理解經典以及解讀祖師所教的義理。同樣的，我們也可以用這四種方法來看待我們自己的人生，看待我們的生活，以及處理事情的不同心態。如果我們是圓教根機的人——圓人受法，無法不圓——就會寬心接受（「受」就是接受、納受）、學習各種法門，每一個法在我們眼中都是最圓滿、究竟，富有許多深義的。因爲我們的心態是圓滿光明的，所學習到的智慧也會是圓滿究竟，一切法對我們而言都是最圓融的無上大法。同理，圓人解法，無法不圓；圓人說法，也是無法不圓。因爲學習的心態、看待事情的向度，以及所詮釋、所表達出來的都會是圓滿的。總之，圓人無論學習法、接受法、理解法、演說法或運用法，全部都是最圓融無礙的。

有些人可能會不以爲然：你怎麼說都是你對！是不是這樣？如果

是權威式的父母，怎麼說都是他們對。如果我們看佛經和祖師的言行，尤其是禪宗祖師，怎麼說都是師父對，怎麼說都是弟子錯。爲什麼可以說都是禪宗祖師對？因爲他們已經明心見性，而且知道如何掌握種種機緣以及善觀察根機來教育徒眾。所以無論是突如其來的棒打、呵罵，或者老婆心切的軟語、愛語，一切都對。

唐朝有位俱胝和尚，每當有人請教他禪法的真實義，他就伸出一隻手指頭向上一指，因此人稱俱胝和尚的禪法爲「一指禪」。他身旁的侍者每天都跟著他，看他表演一指神功。有一天俱胝和尚外出，有人要來問他佛法，侍者想，師父不在，怎麼辦？靈機一動，對來請法的人說：師父不在，來，你來問我。來訪者問他：什麼是禪法？他就如法炮製，學師父向上一指。參訪的人也覺得，這個小徒弟好像也有這麼一點功夫。

等到師父回來，小徒弟就很得意地向師父報告。師父心想：你怎麼可以這樣亂套用，依樣畫葫蘆。這徒弟只是模仿表面啊，不見得真的懂佛理，實際上要看你的功力，看你對修行的體悟，對禪心的相應有多深。師父就說：好，現在我來問你，你來回答，什麼是佛法？徒弟就伸出一隻手指頭，師父有夠狠，馬上拿一支刀子把他的手指頭砍斷。手指頭被砍斷，小徒弟痛得呼天搶地。這時，師父把握時機立刻再問他：什麼是佛法大意？他想要伸出手指的時候，有沒有手指頭可以伸了？沒有。他可以換另外一隻嗎？如中指，或者大姆指、無名指、小指？都可以，但重點是什麼？這個徒弟以爲一隻手指頭向上豎起，這個就叫做禪法。可是，一旦手指沒有了的時候，怎麼辦？他的心本來是住著在這一隻手指頭上，現在這一隻手指頭沒了，他的心能住在哪裡？找不到了。這時候他就迷茫了，所以當然會被師父教育！因爲他只看到外相，只學到皮毛，畫虎不成反類犬，沒有觀察到師父對每一個人的用心。

總之，「圓人受法，無法不圓」，圓人學法、解法也都是圓滿的。

不管我們是什麼根器，遇到事情時，就練習從這四個角度（特別是圓教）來解析、處理。但也不見得一定要去判斷我是哪一種根器，因為根器是可以改變的，它是活的。如果根器是死的、不可改的，我們就不可能有成佛的一天。一切都是剎那變化的，所以佛法講無常。無常不是只有負面的，無常更是積極的。如果一切都是固定不變，那麼凡夫永遠就是凡夫，怎麼可能成聖成賢？總之，修行的重點在於是否能秉持正確的心態。

4.4 禮佛的化法四教義理

師父講藏通別圓只是概述，大家略知一二後，就知道怎麼運用，只要不離佛法的中心，不離天台的原意就好。以禮佛為例。在座很多位都是佛教徒，也都會禮佛。所謂「禮佛一拜，罪滅河沙」，禮佛可以消業，禮佛可以增長福德和智慧。這個就是最簡單的禮佛的意義。不少人以為：我一天要幾百拜，拜越多，我的功德越殊勝；拜越多，我消的業障越多。這個就是最基本的藏教意義。那是因為他在拜的時候是用生滅心來拜。禮拜一下，增長的是我的功德力；禮拜一下，滅除的是我一直想甩開的業障。這個就是用生滅心，用比較、計量的心來禮佛。

通教人呢？禮佛的時候，「能禮所禮性空寂」。能夠禮拜的人，還有被禮拜的佛菩薩，本性、真性都是最靈明空寂的，這就是空性——最寂然不動的義理。所以「**能禮所禮性空寂，感應道交難思議。**」禮佛的時候，通教人是用和空性相應的心，用無所求的心，沒有任何計較、得失的心來五體投地。佛不會計較你這個弟子今天拜我比較多，昨天拜我比較少，今天有進步了。或者說，這個人的禮佛姿勢很標準，那個人的禮佛姿勢不夠正確。佛會這樣比較嗎？絕對沒這回事，因為佛平等視眾生、慈心待眾生。我們能和諸佛心心相應、心心相印（相應就是應和、應合，相印就是印證、烙印。），所以在禮拜的時候，

就好像和佛菩薩對話一樣，是用心念在溝通。什麼樣的心念？空性，無所求，沒有計較，沒有計算，沒有好惡，沒有執著的心，這就是和佛相應。禮佛時，就單純地拜下去，不要想我拜多久才能起身、我這一拜下去消了多少業障，用心地拜就是。

別教呢？別教是菩薩法，是無量的概念，菩薩有無量慈悲、無量智慧。禮佛如果只是在修功德，只為自己，而不為眾生，如此的心量就太狹隘了。所以菩薩禮佛是為了解除眾生無邊的苦痛，帶給眾生無量的快樂。別教人在禮佛的時候告訴自己：我禮佛是為了自己，也為眾生而禮佛，那麼我禮佛的作用、意義和力量等等就是無窮無盡的。我要當菩薩，今生是菩薩，來世也是菩薩，所以我現在禮佛，明天也要禮佛，後天也要禮佛，生生世世都要禮佛。禮佛，不是只有動作而已，而是我禮敬的心恆常不變。問問自己：我是用慈悲心、智慧心、恭敬心來禮佛嗎？禮佛，不只是五體投地的禮拜，問訊也是禮佛，我以清淨心和佛相應，也是禮佛。

有一點要提醒大家，之前有人跟師父說，他在禮佛的時候，會想像有很多無形的眾生跟在他旁邊一起禮佛。這樣想像也不是不行，但前提是要有空性的正知見，如果你知道這些無形眾生是空性，那麼你不會有執著、恐懼。可是這個人在禮佛的時候，想像很多眾生跟著他禮拜，他把這些眾生當實在的形像，所以禮拜一次、兩次、三次，他就開始害怕。他覺得越來越多眾生圍繞在他身邊禮佛，他的心一發慌，禮佛時就一直處在黑暗當中，這個就是缺乏智慧的慈悲。因此，如果發願我在禮佛時，所有的眾生跟著我一起禮佛消業，這的確是菩薩的悲心顯現。可是也要同時知道，這些無形眾生是空性，我也是空性，佛也是空性，禮拜的行為也是空性，這才是般若智慧。否則心一直住著在「有」和「相」上，不斷地計量、擔憂，心想：這些眾生跟著我禮拜，那我走到哪裡，眾生是不是也跟著我到哪裡？禮佛本來是善事，結果變得心神不寧，這樣就適得其反了。

有一些知見似是而非，我們自己要能夠判斷。前不久有位居士問師父：我晚上可不可以誦《地藏經》？當然可以啊，誦經沒有分時段。佛上半夜、中半夜、下半夜都在精進，那麼佛可不可以也上半夜、中半夜、下半夜都在說法？當然可以啊。我們在讀經典的時候，就好像佛在對我們說法一樣。不知道大家有沒有這種體會？準備要讀經時，打開一部經典，就覺得是世尊在為我說法，我也是世尊的聽眾之一。我和經典中的常隨眾一樣，和經典中這些來聽法的天人，甚至是和畜生道、鬼道這些眾生一樣，我和他們都是在佛的座下恭敬地聽法。所以不管是任何時間、任何地點，其實都可以誦經，因為二六時中恆吉祥。

可能也有人會說，我們不可以在廁所誦經，這樣不恭敬，因為廁所是不乾淨的地方。以前有位佛學教授學富五車，連上廁所時也把握時間研究經典，這種隨便的態度是不可取的。不過，如果你是圓人（圓教人），廁所本來不垢不淨，也是實相，只要心夠恭敬，夠殊勝，夠澄明，而且具有正知正見，當然隨處都可以是誦經的究竟清淨地。以前也有人說：在廁所裡不可以講「阿彌陀佛」，因為這樣不恭敬，會招罪過。可是，如果有人在廁所往生，躺在那裡，八小時不能動，我們要不要幫他助念，唸阿彌陀佛？要啊！法不是死的，法要活用。

回到剛剛講的禮佛，圓教人禮佛時要想：我以不生不滅的真心禮佛，我和佛以心印心。圓教人深信我有佛性。至於我所禮拜的佛，他的佛性和我的佛性一樣嗎？一樣，無二無別。我的心是菩提心，佛的心也是正知正覺的菩提心，沒有任何改變，沒有任何不同。不可認為佛的佛性比較殊勝，佛的心比較清淨，我的心比較染污。當然，就眾生迷茫的這一面來說，我們的心是染污的，可是就最究竟圓教的真義來看，所有的心都一樣。就像水和波浪一樣，海水有時候起波浪，有時候是平靜的，但是不管它是大的海嘯或細的波瀾，是澄清還是渾濁，實際上同樣都是水，本質沒有變。總之，禮佛的時候就是要告訴自己：用不生不滅的心，禮拜不生不滅的法身佛，也就是用我最究竟清淨的

真心，禮拜最圓滿殊勝的佛性。從中道實相的角度去反觀自照，這個就是禮佛的圓教義理。以上是從藏通別圓四個角度，來教大家看禮佛的涵義。

4.5 情緒、壓力衍生的正向生命意義和力量

另外，我們再用情緒和壓力作例子。沒有人喜歡壓力，不過有的人會覺得有壓力才有動力。想一想，當我有情緒的時候，或者當我有壓力的時候，該如何面對我的情緒和壓力？當然，所謂的情緒很多都是負面的，當負面情緒在醞釀時，是把情緒壓抑下去，把它打垮嗎？當感受到壓力時，要立刻將壓力消滅嗎？還是我們也可以試著思惟：這壓力即非壓力，是名壓力？《金剛經》真的很好用，大家仔細看《金剛經》講的，佛法即非佛法是名佛法，一切法即非一切法是名一切法。什麼叫「非」？就是看它的空性。壓力即非壓力，當我們體會到壓力的空性時，才能夠正向看待壓力這件事，看到壓力的中道實相，看到壓力帶給我們的警示，看到什麼是究竟的妙明真心，這個壓力所具有的安樂性是什麼，情緒帶給我們的安樂性是什麼。

前幾天有位居士說，她家的寵物快要往生了，寵物瀕臨死亡很痛苦，她的心也很痛苦，因為她與寵物是最親的。看到寵物在痛苦當中，她就想：我要不要讓牠安樂死？她來問師父：我可不可以讓我的寵物安樂死？師父有受菩薩戒，受菩薩戒的人不能「教他殺」，所以我不可能告訴她：可以啊，你就讓牠安樂死，早死早超生。其實好幾個月前，醫生就有建議安樂死，但她當時沒有選擇安樂死。已經過了好幾個月之後，現在才要來想這個選擇。這隻寵物大概剩三、四天的生命而已，現在來採取安樂死，這好像有一點說不過去。所以師父建議她：不管牠的生命剩下幾天，我們尊重牠的生命，牠自己該去面對的、該了的業牠要去了。當然我們不忍心見到牠痛苦，所以可以採取其他方法，譬如打嗎啡或是其他止痛藥，可以減少牠的疼痛，而不是再讓牠做更

多的開刀等積極治療，就讓牠安靜地、慢慢地走。就好像我們人一樣，有的人就選擇安寧療法。於是，在牠生命的最後數日，她就在牠旁邊誦經、唸佛給牠聽，作功德回向。

面對死亡的時候，不管是親人的死亡，還是自己的死亡，寵物的死亡，還是陌生人的死亡，我們怎麼用藏通別圓這四個角度，來看待生命的盡頭這個法？就好像現在，因為疫情的關係，全世界感染 COVID-19 的人已經上億了，很多人往生，我們應當用什麼樣的心態去看待染疫死亡？這個是大家的功課，自己去思惟如何從藏通別圓去面對我會遇到的困難和挑戰，還有自己的情緒和壓力，以及別人的情緒和壓力。當別人將情緒、壓力發洩在我身上的時候，如果可以用圓教的心態去接招，這個就是最高的境界，但很難。所以，佛法是平常就要思惟，你可以在靜坐的時候思惟，不要等到被罵的時候，你才在想藏通別圓是什麼，這可來不及。佛法的運用是在一時，可是練習要很久，是需要長時間修行的。

4.6 自在來去，來去皆中道

以下這句是師父自己寫的，和大家分享：「有來有去生滅事，不來不去本無事，來來去去菩薩事，一乘如是皆佛事。」有沒有覺得有藏通別圓在裡面？剛好四個層次。禪宗也有一首偈子：「**見山是山，見水是水；見山不是山，見水不是水；見山又是山，見水又是水。**」剛開始修行的時候，見山是山，見水是水，沒有什麼奇特之處。然後修行有一點體會，有個悟處的時候，見山不是山，見水不是水。等到修行達到更高境界的時候，見山又是山，見水又是水。修行如果再進一步，師父再加一句：見山即是水，見水即是山。

〔學員：這個比較難。〕

剛剛有人說，這個比較難，大家再去慢慢體會。見山是山，見水是水，就是對於一般人而言，喜馬拉雅山就是喜馬拉雅山，黃河就是

黃河。「有來有去生滅事」，黃河會不會有乾涸的一天？喜馬拉雅山會不會有傾倒的一天？會啊。《無常經》說：「假使妙高山，劫盡皆壞散」，妙高山就是須彌山，時節因緣到了，它還是會散壞。世間一切有爲法都是有來有去，有生有滅，這就是生滅事。

可是等到我們稍有體會，就會看清楚很多事其實是庸人自擾。就像承天禪寺開山祖師廣欽老和尚說的：「嘸來嘸去嘸代誌」（台語），也無來也無去，什麼事也沒有。體悟到空性的時候，就了知湛然不動的境界，任何事本來都沒有來去、生滅，因此「不來不去本無事」。

菩薩有來有去，所做的都是佛事、菩薩事，都是爲了眾生而奔波，所以「來來去去菩薩事」。那如果是做佛事呢？佛的境界一乘如是。一乘，就是我們在第一堂課提到的《法華經》一佛乘，佛以一大事因緣出現於世。一佛乘，如是，就是我們等一下會講到的十如是，「一乘如是皆佛事」。

師父有位同參道友曾說：「用有限的生命，做無量的佛事。」我們的色身是有生滅的。有人說，買一個電器、一個食物都有它的保固期、保鮮期，人的身體也有使用期限。所以，有限的生命要用來做無量的佛事。這無量的佛事就是我們此生能夠做多少算多少，而且要知道，我們現在做一件佛事，雖然看似一件，但是這一件佛事可以影響周遭的人，也可以影響未來的世代，所以這件佛事是一直延續下去，不會斷滅的。所以用有限的生命、無限的清淨心，做無量的佛事——樂當佛的侍者，當菩薩的千手，當眾生的牛馬。

4.7 一念三千

- 一法界具十法界，則有百法界 ($10 \times 10 = 100$) $(10)^n$
- 一法界具十如是，百界共有千如 ($100 \times 10 = 1000$)
- 一如具三世間，總共有三千世間 ($1000 \times 3 = 3000$)

我們現在來看一念三千，《摩訶止觀》卷五：「夫一心具十法界，一法界又具十法界，百法界。一界具三十種世間，百法界即具三千種世間。此三千在一念心，若無心而已，介爾有心，即具三千。亦不言一心在前，一切法在後。亦不言一切法在前，一心在後。……若從一心生一切法者，此則是縱。若心一時含一切法者，此即是橫。縱亦不可，橫亦不可。祇心是一切法，一切法是心故。」

智顗大師講授圓頓止觀法門，弟子章安大師把說法的內容編輯成《摩訶止觀》。一心具十法界，只要我們這念心一動，它就具足十法界（具，就是具足的意思）。每一個法界又具足十法界，所以十法界和十法界相乘，等於一百法界。一界具三十種世間（一界就是一個法界），一個法界有三十種世間，三十乘以一百就變成「三千世間」。天台宗講一念三千，指的就是一念具足三千種世間，或者說一念具足「三千性相」，性就是特性，相是相貌、相狀。這三千種性相全在一念心。

三千世間，也可以說是「三千諸法」。雖然剛剛我們從十乘以十再乘以三十等於三千，不管是三千性相、三千世間或三千諸法，三千是一個數字，但是它不一定是整整三千。我們看，一個法界具有十個法界，所以總共一百個法界，可是百法界當中的每一法界又具有十個法界，所以十乘以十，再乘以十，再乘以十……，無窮無盡，就等於十的 N 次方。

師父看著你們，你們的影像會在師父的眼睛裡，所以你們全部都在師父的身體裡喔。你們的影像在我的身體裡，你們的眼睛又可以看到其他的東西，其他的東西又在你們的眼睛裡。你們在師父的眼睛裡，其他東西有沒有在師父的眼睛裡？有。雖然師父背後的景物，我自己看不到，可是你們看得到。由於你們在我的眼睛裡，所以我背後的東西是映現在我的眼睛裡的。這就是重重無盡、互攝互融的境界。如果是這樣，當然會是十的 N 次方。由此可知，起一個心、動一個念，不

僅是三千世間，而是無量的世間、無量的性相、無量的諸法，所以牽一髮動全身。

這不是一個譬喻而已，有個理論叫「蝴蝶效應」BUTTERFLY EFFECT，這是氣象上的研究。假設有一隻蝴蝶，輕輕地拍動翅膀，牠可能會造成幾個星期之後的一個大海嘯，或者颶風、龍捲風。同理，我們的一個念頭，會影響到現在自己的事業、自己的家庭，也可能影響到別人，影響到社會，也有可能影響整個世界、整個宇宙。這不是誇大其辭、嚇唬人的。有的人會質疑：你講得太誇張了吧！那是因為我們的心不夠細、不夠靜，才無法感受到一個心念的巨大力量；如果心念夠微細、定力夠強大的話，它可以影響的範圍真的很廣。

因此，我們學習一念三千就要提醒自己：惡念會有很大的力量，善念也會有很大的力量。起了惡念的時候，趕快把惡念轉過來，轉成善念。可是，這不是要我們時時刻刻戰戰兢兢，而是要我們保持覺察、覺照的力量。覺察力就是知道我現在起了惡念，覺照就是馬上用光明智慧把它照一照，讓這個妄想心轉成清淨心，轉成慈悲、有智慧、光明、有希望的心，這就是一念三千教我們的力量。

「此三千在一念心」，這三千諸法在一念心當中，「若無心而已」，如果沒有心也就罷了。可是，有沒有心？我們一定有心，一定有念頭。所以智顗大師說：「介爾有心」，在剎那間，在極短的時間內，只要我們有心念，這一個念頭就具足三千。這個心甚至會創造無量無邊的念頭，一天的念頭其實是多到數不清。每一個念頭有三千諸法，如果一天起一萬個念頭，那就有三千萬的諸法。如果這一念、每一念，一萬個念頭都是善的念頭，那三千萬的善法、三千萬的善事，對世間的影響很大，對自己的影響也很大。所以，不是只有拜佛才能夠消業障、增福慧。拜佛當然可以業消智朗，可是它不是唯一的方法。能夠禪修，修正觀，使心明靜，去看心念的力量，善巧地運用心念的力量，這也是很殊勝的功德！所以圓人學法無法不圓，圓人修法無法不圓。

「亦不言一心在前，一切法在後；亦不言一切法在前，一心在後。」我們剛剛講一心，這裡的一心就把它當成是一念、一念心。不是先有這一念心，然後才產生這三千諸法；也不是先有這三千諸法的存在，等我念頭生起來了，我才去照映這三千，不是這樣。「若從一心生一切法者，此則是縱」，如果從一念心產生一切法，這個就是縱向。「若心一時含一切法者，此即是橫」，如果心在一個時刻中，包含（含就是包含）一切諸法，這個叫做橫。縱也不可以，橫也不可以，「祇心是一切法，一切法是心故」。心就是萬法，萬法就是心。

一心「具」十法界，一心「生」一切法，心一時「含」一切法，祇心「是」一切法，這幾句話用具、生、含、是這四個字，巧妙地點出心和法的關係。智者大師告訴我們的重點是什麼？一心具三千諸法，一心是三千諸法，這兩個都可以。換句話說，一心即三千諸法。百法界即具三千種世間，這個「即」是「就」的意思，在這裡是「就是」的意思。當然，我們如果用天台的「即」的角度來看（即的義理，我們之後會再解釋），也是很好。總之，心即一切法，心具一切法，心是一切法，即、具、是這三種說法都是圓教的知見。

可是，如果我們說，心「生」一切法，有生，相對的就有滅，就不是圓教。如果是「含」一切法，這個心本來就含有一切諸法，這個含（包含）其實就是一種靜態的概念，缺乏動態的意義，積極性不夠。相反地，「具」的知見就是：不管是在靜態或動態，不管是過去、現在或未來，不管是在何方，不管念頭有沒有生起，我的心都是具有三千性相，都是具有一切法的。所以，剛剛師父說，念頭生起，用「生」形容念頭的形成。好像我們現在聽到「給愛麗絲」這首音樂，你就想：每次上課都有垃圾車的聲音。這是不是就是一個念頭生起來了？接著，這個心又拉回到上課的念頭，之前的念頭又滅了，所以它是有生有滅，有起有落。但不是因為有一個念頭生了，這個法才顯現。這個心和念（不管是念頭，還是我們籠統、大致來講的這個心）全部都是最實實

在在的，具足一切。

「具」就是具足的意思，具足一切諸法，不是有哪一個先，然後才來配合它。所以智顗大師才會說：「縱亦不可，橫亦不可」。天台的典籍在提到縱和橫的時候，縱通常是指時間，橫通常是指空間。橫，譬如，師父與你們處在同一個平面，這樣來想就會知道這是空間。縱就是時間，過去、現在、未來，這個就是縱。可是有時候縱和橫剛好反過來，縱指空間，橫指時間。如果心生一切法，這個就是縱，指的就是時間。如果心含一切法，這個就是橫，是指空間。所以，不管是生一切法或含一切法，就是落到時間和空間裡。一旦落入時間、空間，就有一個開始，有一個結束的時間點和地點，這就有限制，就不是最殊勝實妙的圓教道理了。

我們剛剛算了，一法界具十法界，十法界成百法界，這樣子就會成無量無邊的法界。什麼是法界？法界有四聖和六凡，四聖有佛、菩薩、辟支佛和聲聞。辟支佛又有兩種：緣覺和獨覺。緣覺就是因為聽佛講緣起法，或者十二因緣法，思惟緣起法所產生的覺悟，然後成道證果，這個就稱為緣覺。如果是自己獨自覺悟的，（獨，就是獨立、自己），就稱為獨覺。不管哪一種覺悟的方法，都稱為辟支佛。聲聞就是羅漢四果，《金剛經》裡就有提到須陀洹、斯陀含、阿那含和阿羅漢，這是四種聲聞。

至於六凡則有三善道和三惡道。六凡包括天、人、修羅，這是三種善的境界、善的法界，畜生、餓鬼、地獄是比較惡的法界。所謂惡，不是形容他們很邪惡，而是他們的身心在受苦，所處的環境是惡劣的，心的作主力是薄弱的，覺察、覺照能力是比較低的，所以這些是惡道。他們受的苦真的又多又重，因此我們要用慈悲心去看待惡道。

即便是善道也會有苦難，如果我們看到一個人受苦，就說：你一定是業障現前，上輩子做壞事，沒燒好香、積陰德，所以現在果報現前。這種心態連藏教都比不上。藏教人看到他人受苦的時候，會思惟

苦諦，知道這是因緣生，因緣滅，沒有執著。當我們看到別人受苦時，要告訴自己：菩薩要做無量的佛事，要用慈悲心對待他們，要解除他們的苦。而不是說：活該，業障現前，你消了業才能夠了業。不能有這樣子的觀念，一定要起慈悲心面對善道和惡道眾生。

再者，有一個五趣雜居（趣就是趨向），五趣是指天、人、畜生、餓鬼和地獄，在經典中常常提及五趣雜居地。修羅是不含在這五趣裡的，因為天、人、畜生、餓鬼、地獄道裡都有修羅，修羅就是瞋心比較重，但是當我們看到六凡裡的修羅，指的是天界的修羅。修羅和天人一樣，有很大的福報，但可能嫉妒心很強，或者修了善法又後悔。譬如，你今天要修布施，想發心供養三寶，心想：我發願要供養一萬元。你本來打的算盤是：今天買樂透肯定會中獎，那我就有錢可以供養一萬塊。結果，對了獎券，一張都沒中，你就很氣餒，心想：那我不要供養一萬塊了。這是退悔心。或者你今天修了一些福報，去供養三寶，或做了慈善去幫助弱勢家庭，你很開心地和朋友分享。結果朋友說：唉呀，你真愛現。你馬上就覺得：我做好事怎麼被你批評！瞋心起來了，這就是修羅。修羅的主要特質是後悔、嫉妒和瞋恨，所以我們做善事不後悔，做惡事要懺悔。當然最好不要做惡事，可是一旦做了惡事，就要把它改過來，立刻懺悔。懺悔才能得清淨，懺悔才能得清涼。

4.8 一界具十界

一法界具十法界，是什麼意思？具，除了剛剛所說「具足」的意思，我們還可以從「關係」這個角度來了解，也就是說，諸法之間皆有關係，有十分緊密的相關聯性。以佛法界為例：佛法界具有佛界和其他九個法界。首先，佛本身就是佛，所以當然佛法界具足佛法界。再者，佛有沒有佛的朋友？有啊。佛在宣說《法華經》時，多寶佛來聽法。佛在講其他經典時，其他的菩薩也來聽法。佛與佛相見時會打招呼：少病少惱否？眾生易度否？佛有沒有病和煩惱？有，是為眾生

而煩惱，所以那個煩惱不是真的煩惱。佛和佛的打招呼是互相問訊，互相關懷。在經典中提到「問訊」，是問候訊息的意思，不是像我們現在做的合掌，然後彎腰的那種問訊，這是後來的演變。經典中佛和佛，或者誰和誰問訊，就是問候訊息，想知道你好不好的意思。佛也有佛的朋友，佛佛道同。諸佛的世界是無量無邊的，只要一佛在說法，其他佛就會來隨喜讚歎、護持，這就是「一佛出世，千佛護持」。佛旁邊有沒有菩薩？有啊。菩薩是佛的脅侍，菩薩也會和佛一起來幫助佛說法、弘法。

佛和辟支佛有什麼關係？我們想想，悉達多太子在菩提樹下成道之後，起初是不想說法度眾的，他認為：我已經悟道了，但是眾生可能無法理解悟道的境界。但是，後來帝釋天祈請他說法。佛憑著自己的本事在菩提樹下成道，這算是獨覺。他不是聽哪一尊佛來對他說法然後才成道，他是自己獨力成佛。成道後，佛也沒有很想馬上說法，他認為自修自證就好。因為他沒有發願說法度眾，又是自修自證，這種人稱為辟支佛。簡單來講，辟支佛的修行知見通常是以自修自證、自解脫為第一要務，度眾的心十分薄弱。

佛是不是也是羅漢？是啊，應供是如來的十號之一。佛是應供，應受人天供養。佛一定是羅漢的層次，不僅證到羅漢、已斷三毒，他的證境又比羅漢更高。再者，佛和天也有密切的關係。譬如，佛上升忉利天，為他的母親摩耶夫人說法。佛在人世間講法，許多天王和天子也會下來聽法。剛剛不是說了嗎？佛陀成道以後，帝釋天來請佛說法，這就是天界。

佛自己是不是人？是，雖然「佛」這個字形是一個人、一個弗（「不」的意思），人、弗合起來就「不是人」。經典中有記載，有一天，一位外道來問佛。他說：請問佛，你是不是人？佛搖頭說：我不是人。他說：那你是不是天上的什麼天使啊？或者是神啊？佛說：我不是神，也不是天使。這個人又再問：你不是人，也不是神，那你什麼？佛

就說：我是佛，我是覺悟者。佛，就是覺悟的意思，佛是無上正等正覺。但不可否認的，佛還是有人的形象、人的行為，佛也是人。佛是由什麼做的？人做的。人變成佛，可是成佛以後，還是有人的色身，所以佛也具有人的法界。

佛是不是具有修羅的法界？天人和修羅時常在打仗，佛就要去居中調解，勸他們休兵，並且安慰常常打敗仗的天人。所以，佛與修羅也有關係。剛剛講到佛在說法時畜生也來聽佛說法。再者，我們看佛的本生故事，佛很多世都曾經轉生為動物。他過去世有當人，也有當天人，這些都是和佛有關係。我們剛剛講到「介爾有心，即具三千」。一心三千，一心無量諸法，無量的法界都含在一心當中，所以我們看過去、現在、未來都具足在這裡面。再者，佛有沒有度化餓鬼界？有啊。甚至餓鬼要是受苦不堪，也會來請佛開解。佛就像菩薩一樣，也要去地獄度眾生。

佛有個弟子名叫難陀，難陀是佛同父異母的兄弟，長得非常莊嚴，難陀的太太也很漂亮。佛想要度難陀出家，可是他太太這麼漂亮，當然捨不得。為了度難陀，佛特地去他家托鉢，難陀看到佛來非常開心，拿著食物要供養佛，結果佛轉身就走。難陀看到佛走了，他就一直追，喊著：佛，不要走，不要走，我要供養您。結果追追追，追到佛陀的精舍去了。佛陀看到難陀來了，就對其他弟子說：把他抓起來，把頭髮剃了。很乾脆，馬上就剃度了。難陀也很乖順，而且因為佛的威德太高了，他不敢回家，可是心有沒有跟他太太切斷？沒有。一念三千，他已經不曉得動了多少念，每天思思念念就是他的太太。有一天，佛就對他說：難陀啊，你這麼想念你的妻子，走，我帶你到天上去看一下。他到了天上，看到好多美女，開心嗎？開心呀，難陀這個就是「食色，性也」，也就是人的本性。他看到美麗的天女，鬱悶的心情就一下開朗起來了，又看到一些天女在忙進忙出，他就好奇地問：你們在忙什麼？她們說，我們在準備等一個名叫難陀的人來，我們要

服侍他。難陀聽了心花怒放，就想趕快回去精舍，心想：我要好好修行，我將來就會生天。

這個方便也不錯喔，「先以欲鉤牽，後令入佛道。」在回精舍的路上，佛和難陀看到一隻母猴子，佛就問難陀：這母猴與你妻子比，誰漂亮啊？他說：當然我太太漂亮。佛說：那你妻子與天人比呢？難陀：我太太就像那一隻猴子。他看到天女就忘了太太，馬上變心。後來難陀努力修行，一心一意就是要生天去享福。佛覺得他這樣有所求也不行，修行就是要斷欲，欲望這麼強是會妨礙解脫道的。佛就說：難陀，你既然看過天了，我帶你去看地獄吧。難陀就想：好啊，去參觀也好。他看到地獄裡大家都非常忙碌，唯獨一個獄卒在油鍋旁邊打瞌睡。難陀就問他：為什麼大家都在忙，你那麼閒？他說：我現在沒事做啊，我在等著難陀，他從天上墮落以後，就會來這裡讓我伺候了。難陀聽了就很緊張，心想：不行啊，我不想要下地獄。所以他就回去，努力在正法上精進修行，而不是用有所求、不淨的貪欲心來修行，最後他終於成就羅漢果。經過以上這麼一分析，佛是不是和其他九法界都相具、相容、互攝、互融？這個就是一法界具十法界。

4.9 一心具十法界

從一法界具十法界，我們也可以來看一心具足十法界。捫心自問，我的心每天是在哪一個法界？人？修羅？三惡道？什麼時候我們的心會是在佛法界？想一想，我一天起了什麼念頭就會是在佛的法界？佛的定義是「覺」。如果我念念覺察、覺照，當然可能覺悟呀，悟其實是剎那間。悟了，並非就永遠都是開悟喔，除非是像佛一樣，究竟的無上正等正覺，或者是羅漢的正覺。我們要知道，開悟像什麼？就像一扇門打開，看到一束光（悟就是光明），門打開會不會有可能再關回去？會。如果門只開一小縫，我們也不能否定從這一小縫進來的光。

同樣地，一個人如果開悟，大悟幾百次，小悟幾千次。開悟就像

開門一樣，有可能再關起來，除非把門整個大開，它就關不起來。更進一步，連門都沒有，沒有隔閡，沒有限制，這個就是徹底的、通透的開悟。我們如果能夠有覺的心，保持覺性，不隨便起心動念，這個就是佛性的展現。我們起慈悲心要去利益眾生，不僅自己度自己，還要度眾生。譬如，你發心受菩薩戒，當下是否就是菩薩？是菩薩否？

〔學員：是。〕

對，發心菩薩，但發心菩薩會不會遇到違逆的境界？

〔學員：會。〕

也會啊，大家回答「會」都這麼大聲，比剛剛回答「是」還大聲。但也沒關係，我們的菩提心不會滅，永遠存在。

要相信自己的佛性，雖然在菩薩道上會有障礙，但是不在乎，不要怕！修行不經過千錘百煉，是難以圓滿的。前幾天有人問：為什麼在菩薩道上要「不在乎」？我告訴他：所謂不在乎，不是我什麼都不管，不在乎是：沒有執著，沒有戀棧，不會想要去抓著什麼。你越在乎就會越害怕，越害怕你就會越在乎，因為一旦在乎，就會害怕失去。所以師父的六字箴言，不是唵嘛呢叭咪吽，而是「不在乎，不要怕」。越在乎，就放不下；越在乎，就無法面對無常；越在乎，擔心就越多，越難以割捨，於是就被恐懼和害怕的陰霾籠罩，心就沒有希望、沒有光明。所以修行菩薩道要不在乎、不要怕，這樣子我們才能夠繼續勇往直前。對於人家給你的毀謗，不在乎、不要怕；遇到人家對你落井下石，不在乎、不要怕；有情緒的時候，不在乎、不要怕。有情緒，會不會覺得好像自己很差勁？會。所以，告訴自己：這情緒是暫時的，這情緒是假的，是騙人的，它也會過去。但是不可以放縱自己一直住在情緒裡，否則你就沒有體會到不在乎、不要怕的精髓了。

剛剛講到人，我們可能有一個心念會是在佛的境界，或是在菩薩的境界，我們也可能想要覺悟。當我看到飛花落葉，心中有無常感。又覺得：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」所以，「當

勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸」。救頭燃，就是好像頭髮著火了，要不要趕快打火？要。既然如此，就要趕快精進修行，滅除心頭火。聲聞人也要見到無常的義理，徹底了知空性。如果我想要修十善，那麼我就是在天道。我是人，有善有惡，這個本來就是人法界。起瞋心，就是修羅法界。有貪求，有計較的心，我就是在畜生道。有貪婪、恐懼、害怕，心被黑暗籠罩，就是在餓鬼道或地獄道。如果我們每天很多念頭生，很多念頭滅，永遠就是在六道裡煎熬。

4.10 十如是

- 如是相，如是性，如是體，如是力，如是作，如因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟等。

根據一念三千的義理，每一法都具足十如是。十如是出自於《法華經》，而剛剛講的十法界是出自於《華嚴經》，大部分的經典是講九個法界，因為少了修羅，《華嚴經》講的是十個法界。《法華經》卷一：「佛所成就第一希有難解之法，唯佛與佛乃能究『盡』諸法實相。所謂諸法如是相，如是性，如是體，如是力，如是作，如因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究『竟』等。」「盡」和「竟」兩個字很像。盡，是全部，究盡就是達到極致的意思，例如「盡頭」，走到路的盡頭就是極致。佛與佛，意思就是只有諸佛才能夠完完全全看到一切法的實相。「如是本末究竟等」的「究竟」，就是最高的境界。究盡、究竟這兩個詞的意思不盡相同，但是其實還是相通的。因為佛不僅能了知一個法的全體，而且能徹見一切諸法的全部面向，沒有遺漏（究盡），當然這也表示最圓滿究竟的無上境界。

十如是就是相、性、體、力、作、因、緣、果、報、本末究竟等。如是相，「相」就是外相，我們用肉眼直觀，或者直接聽、直接感觸，用我們的五官可以直接感覺到的，這個就是「相」，外表顯而易見，

一看就知道。如是性，「性」指的是隱藏的部分。譬如，一個人的個性，你可以看得出來嗎？除非仔細地觀察他的動作，看他說話、做事的方式，不然第一眼看到這個人，無法立刻知道他有什麼個性。相是顯現於外，性是內在的，看不到的。「體」，就是體質、物質、材質，它是由什麼東西所構造而成的。「力」，就是能力、力量，或者有任何的功能。「作」，就是作用。

「因」，就是主因、主要；也就是一般常說的原因，最主要的因。

「緣」，就是助緣，是次要的條件。二者合起來就是因緣。「果」，就是結果。「報」，就是報應、應對、酬對，包括好的和不好的報應。所謂因緣果報，「有因有緣事易成，有因無緣果不生。」從因和緣產生果，還有報。果，可以通指果和報，果報常常合在一起講，但不少人會把果和報混淆。簡單來說，「果在現在，報在未來」。再者，報也是剛剛講的報應，意思就是，我用何種心態面對我所承受的果。假設我被倒了一千萬，這是果，應當如何面對現在這個果？我可以說：沒關係，人家幫我修了布施。這樣想就很了不起，因為有錢沒得花、沒處花，人家幫我花了，那就放下了。修行就是要練習放捨，無執、無著、無懼，所以倒了一千萬，也不在乎，不要怕。如果你真的被倒一千萬，又能不在乎、不要怕，這樣的修行境界真的是很豁達，不容易啊。有的人被偷了一千元，都要東罵西罵了，更何況是被倒了一千萬。遇到狀況，用不同的心態去面對它（果），這個叫做報。總之，果是事實，報是面對果所抱持的心態——報應，應就是應對、酬應。

再打個比方，我去參加馬拉松，得了第一名，就是果，很開心。那報呢？我認為：嘿，這個是我自己得來的！還是：感謝所有幫助我成就的人，辛苦的教練，每天煮飯給我吃的媽媽，一直鼓勵我的兄弟姐妹，陪我一起練跑的朋友。如果是用感恩心去回報、面對這個果，就有很不一樣的「報」。

最後一個「本末究竟等」。所謂「物有本末，事有終始」，本，

就是一個開始，在這裡指第一個「相」（如是相）；末，就是結束，指最後一個「報」（如是報），也就是，有始有終。「本末究竟等」，表示這前面九個，從頭到尾都是最究竟、圓滿、平等的，也就是說，前面九個沒有哪一個比較殊勝，超越其他八個。換句話說，第十個貫通了前面九個。

我們舉例來解釋十如是。譬如，有一個人出國去參加運動會比賽，他是舉槓鈴的舉重選手。舉重選手有什麼特別的「相」？有肌肉，比如說很壯，這就是外相。也有可能看到一位瘦小的選手，畢竟人不可貌相。不過，他的相通常會看起來很強壯，肌肉非常結實。「性」是什麼？他的個性、性向。練舉重的人，要去比賽的人，他要有什麼個性？

〔學員：堅持。〕

還有什麼性？

〔學員：挑戰。〕

對，堅持性、挑戰性，他的耐性要很強、持久，要很精進。以前師父在一所美國大學當助教的時候，我看到班上幾位運動員在學業上都很認真。會運動，又會很認真地作功課，成績又很好，每次都考九十幾分。師父就問一位學生說：奇怪，你每天都訓練很久，一天游泳要游好幾個小時，怎麼有時間寫功課？她說：時間是自己排出來的。他們又常常去外州比賽，必須坐長途巴士，一坐就好幾個小時。她說：我已經練會在巴士上寫功課。運動員該做的功課沒有比一般學生少，端看自己怎麼利用時間用功，這個就是要有堅忍的耐性以及紀律。

再來，「體」，就人來講，體就是以色心為體。色心就是五陰——色受想行識。人有色身——色體，也有心——心體。講桌上這支麥克風是什麼做的？金屬，上面還有塑膠，所以它的體是金屬和塑膠，體就是構成一個物品的材質。「力」，就是力量。舉重選手有沒有很大的力氣？絕對有，他有力氣可以舉起好幾百公斤，是不是？沒有

一百，最少也有五十吧。比賽時一直加重，一直挑戰，他們具有可以舉起幾百公斤的大力量。「作」，就是上舉的這個動作，他真的要付出行動。如果一個人說自己有能力，人家問他：你可以舉多少？他說：我可以舉三百公斤。但是他的手連動都動不起來，那就沒有這個作用了。

「因」是什麼？如果這位舉重選手得了第一名，因就包括比賽前要付出很多時間、體力，注意營養等等，要不斷地接受嚴格的訓練。最重要的因是他要相信自己做得到，如果沒有這個主因，也沒有喜好舉重這一個條件，他就做不到了。所以第一，我要發心、發願，我願意去做。其他的助「緣」是什麼？他有好的教練，懂得安排時間，他有朋友支持和加油，還要注意自己的營養調配、充足的睡眠、以及控制體重等條件因素。還有他去比賽的那一天，這個運動會能如期舉行。像現在因為疫情的關係，東京奧運就可能停辦了，那這樣有沒有「緣」？他可不可以去比賽得名？這樣就沒辦法。所以，天時、地利、人和，種種條件都要聚合起來，這個就是旁邊的助緣。不是只有我想要做什麼，我就可以達成。你想要，這是主因，其他的條件因緣也必須具足。

「果」就是結果，就是他把這支幾百公斤的槓鈴舉起來了，撐住的時間也夠久，他就得勝了。得到第一名，就是果。「報」就是後面得來的。果在現在，報在未來。報，可能就是 he 風光地回來了，粉絲們熱烈歡迎，記者圍著 he 拍照，想採訪他：你是怎麼成功的？你成功想要感謝誰啊？你能得到多少獎金？這就是後來的報。甚至有人可能要聘請 he 當學校的教練，這也是後來的報。可是，如果他的果是失敗呢？報，就不一樣囉。他可能比賽結束後，一踏進國門就面對許多罵聲：你不是要為國爭光嗎？你怎麼失常？你是不是發生什麼事了？接著，批評的聲浪就一波一波地湧現，意想不到的酸言酸語都有。而這位選手從一開始發心練舉重，加上中間的訓練、參賽等，一直到賽後的種種情況，就構成了「本末究竟」。

十如是就是告訴我們，這十個從頭到尾，全部都是最究竟平等——「如是本末究竟等」。「**唯佛與佛，乃能究盡諸法實相**」，意思就是：每一件事情，我們可以從十個角度來看待它；我們向佛學習，慢慢地就會見到每一個法的全部相狀，體悟它的實相。每一個法都有如是相，如是性，如是體，如是力，如是作，如因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟等。十個全部都是空、假、中圓融三諦（這個以後我們會解釋），如是本末究竟等。

佛說諸法實相，就是在告訴我們人生最究竟的真理，以及我們所處世間的實際樣態。當我們看待一件事情時，不可只採取一個角度。雖然我們的所見所思不可能面面俱到，無法像佛的知見一樣究盡、究竟，只要細心、靜心，我們仍然可見少分實相。例如：當我們看到一個人成功時，就去想想他背後所付出的心力。看到一個人失敗，他有沒有付出過很多心血？也有啊。成功和失敗，只是果，前面所付出的因有很多。也許他條件沒有那麼好，可能先天不好，或者他很努力認真，可是就像現在疫情一樣，時機不好。有的人因為疫情而發財，有的人因為疫情而失去工作，有的人因為疫情而生病許久，有的人因為疫情而孤獨，不知道如何面對自己的內心。受到違緣的衝擊時，我們應該轉換心態，以正知見、正思惟從各種角度來應對一切法，避免片面地看待事情，以致妄下論斷，招致更多苦。

4.11 靜坐的十如是

這裡給大家一個功課，做一件事情時，要去看看它的相、性、體、力、作、因、緣、果、報、本末究竟等是什麼。譬如，你今天要打坐，你就檢視打坐的「相」。打坐的相是什麼？雙腿盤起來，然後坐得正正的，絲毫不動。還是坐著坐著，頭就垂下去，身子就歪了？相不一樣，果也會不一樣。我打坐的「性」是什麼？有沒有深深體悟到本具的佛性？有沒有好好安住在覺性上？前面有提到，人的「體」包括色

和心。我在這裡打坐，是用清淨的色心，還是染污的色心？我是想到腿在痛，在酸，在麻？還是想到把這雙腿熬一熬就會有成就？打坐可以形成什麼「力」？智慧力、定力和覺悟力，是不是也是打坐隱含的力？我打坐的這個「坐」姿就是一個行為嗎？我有沒有真的花時間，盤腿，手結印，並且好好地用功、作觀行？這個就是我的「作」。我是出於什麼「因」心來打坐？是我想要得神通，還是想要成道證果、度眾生的因心？我今天能在這裡打坐，要不要感謝天時、地利、人和？世界沒有戰爭，我的房子又很安穩，也沒有地震，我不用打坐到一半跑出去避難，這些就是好的條件、助「緣」，讓我能夠心無旁騖地用功。我這三十分鐘、四十分鐘就坐到好香，有點體會了，這就是「果」。不斷地靜坐，慢慢累積禪修的功德，我真的定力夠了，也許將來就生色界天、無色界天，這就是之後的「報」。培養了甚深禪定力，又能廣修智慧，也許所圓滿的就是出三界的羅漢果。

自始至終，不管打坐的樣態是什麼，都要知道：**「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔畢竟化為塵，一念淨心成正覺」**，這個就是對「本末究竟等」的體悟了。也許我是散亂心，就像《法華經》所說：**「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」**即便以散亂心修行都必定成佛道。如果我打坐老是打瞌睡，可不可以成佛道？有人說：不可以。沒錯。但是我願意打坐，真的將腿盤起來，這樣是不是發了一念用功的心？是。所以，雖然是散亂心，雖然是昏沉心，也許我這一輩子不會成就，可是一點一滴，來世一定會成就。

師父不是鼓勵大家放任自己打瞌睡，只是，如果習慣一打坐就打瞌睡，不要氣餒，不在乎，不要怕。這好像兜不上？也可以啊，因為你一直在乎，就會有失落，最後放棄靜坐。有些人打坐，就很在乎外相。曾經有人對師父說：我以前都會打坐，都會去道場上課，後來我就不去了，因為聽課、打坐都會打瞌睡，那我打坐有什麼用？上課有什麼用？那就乾脆別做了。這個就是一遇到困難就退悔。

以前師父在精舍，有位居士來學打坐，有一天他就說他不能盤腿，我說：沒關係，你坐在禪凳上，腿放在地板上就好。一兩次以後，他就不來精舍了，問他為什麼不來，他說：因為我不能盤腿。我鼓勵他：別在意，靜坐不一定要盤腿。他說：不要，不好看。這就是太在乎形象，覺得別人可以盤腿，只有自己不能盤腿，跟別人比較。所以我們在乎的是面子。我們看佛像，有不少也是把腿放下來的呀，彌勒菩薩不是還交腳？誰規定打坐一定要雙腿盤起來？當然，雙盤的身子是最穩的，可是沒盤腿也無妨。要記得，不管是什麼樣的因緣，只要我們用心，最終一定會有善的果，接下來就看我們怎麼去面對果，這個就是報。果報，就是用什麼心態去面對它。

我們繼續看一念三千。一如具三世間，三世間就是眾生世間、國土世間和五陰世間，這是出自於《大智度論》。眾生世間是有情，國土世間是無情，五陰世間是色受想行識五蘊。剛剛講十乘以十，再乘以十，然後再乘以三。也就是，十法界乘以十法界，乘以十如是，再乘以三世間，等於三千世間。一念三千世間，一念三千諸法，一念三千性相。十如是包含相和性等等，簡稱三千性相。一念三千，「介爾有心，即具三千」。

4.12 思惟題

- 一念心具足三千諸法，本週試以一念三千為修行法門，觀照自己的起心動念；當負面念頭生起時，思惟這一個念頭可能造成的具大影響，以此警誡自己，將不善念轉成善念，讓心發光發亮。

這週的功課，就是把一念三千當成自己的修行法門，來提醒自己，觀照自己的起心動念。當善的念頭生起來時，告訴自己：千萬不可執取、得意忘形。有不好的情緒、不好的感覺出現了，告訴自己：不要起惡念，趕快止斷。心攀緣、散亂了，提醒自己：我要趕快回到佛的

法界，保持覺性、正念。我今天看到別人喜逢好事，在享受成功、成就的滋味時，我竟然起了嫉妒心，沒有隨喜功德，這個就是修羅法界。我今天覺得世界好暗冥，生命沒有意義，死了算了，這是墮到地獄法界。我一整天和別人比較、競爭，拚得你死我活，陷入痛苦中，這就是畜生的弱肉強食法界。我今天貪求這個、渴望那個，貪得無厭，就是鬼的法界。我今天想要幫助眾生，起了一念悲心，就是菩薩法界。我今天發心精進用功，悟到無常並且知解空性，我就是在聲聞和辟支佛的法界。

我們這一週儘量用這個方法，提醒自己：起了惡念，不要害怕。「不在乎，不要怕」不是口頭語、口頭禪。遇到事情能不在乎，不要怕，你要有真本事，能知道用光明的心態去面對境界，並且要付出行動。如果起了惡念，不在乎，不要怕，趕快把它轉成善念。甚至再進一步運用圓教知見，思惟惡就是善，善就是惡。其實本心是不生不滅的，不要因為有起心動念，就以為自己一直都在生生滅滅中，而被這個一時生起的惡念（假相）給騙了。馬上回到自己的真心，銷歸空性，銷歸本心本性，這個才是最究竟的修行。

4.13 心能地獄，心能天堂

智者大師說：「**心能地獄，心能天堂**」，也就是告訴我們，起心動念可以是在地獄或天堂，未必要等到來世。在日本，有位白隱禪師，他是現代人。有一天，一位武士去找白隱禪師，他說：禪師，請問這世界上，到底有沒有天堂和地獄？白隱禪師問他：你是做什麼的，什麼職業？他說：我是武士。禪師說：你是武士，看起來就像乞丐一樣，怎麼這麼愚蠢來問我天堂和地獄的事情。武士聽了怒火中燒。以十如是來看，忿怒的「相」現前了，職業的殺「性」也蠢蠢欲動，整個躁動不安的身心就是染污的「體」，那他的「力」是什麼？爆發力、衝動力、瞋恨力也生起來了。「作」是什麼？趕快拔出他的劍，想要殺

了白隱禪師，說：你敢說我笨，敢說我像乞丐！白隱禪師緩緩地說：你看，地獄門打開了。武士馬上就想：對，這個就是現前的地獄。他起了慚愧心，向白隱禪師鞠躬說：對不起，禪師，我不應該這樣子粗魯對待您。於是他趕快把劍收起來，然後誠心懺悔。禪師接著就說：你看，天堂門打開了。

隋朝智者大師，在一千多年前就告訴我們：「**心能地獄，心能天堂**。」二、三千年前釋迦如來也早已告訴我們：「**心如工畫師，能畫諸世間**」（出自《華嚴經》）。我們的心就好像畫家一樣，可以畫彩色明亮的圖，也可以畫黑白相間的，可以畫很恐怖的景象嚇唬人，也可以畫很美的景色愉悅眾生。《大智度論》也講：「**三界所有，皆心所作**」，這世間的一切都是心念所成。我們前面講過，心生一切法也不可以，心造一切法也不可以，是：心具一切法，心即一切法，心是一切法。

所謂「心生」和「心造」不可以，「不可以」的意思是說，這二個不是圓教的概念。但是心本來就會生出一切法，心本來就會創造一切法，諸法都是心的顯現、心的呈現。因此平日的修行，就要善觀察自己的起心動念，練習「**已生善念令增長，已生惡念令斷除**。」這念心千萬不可落到貪瞋癡的境界中，在憂悲苦惱中輪迴不已。相反地，我們試著去生起和戒定慧相應的心念，創造真善美的和諧環境和光明的法界。更進一步，時時保持無念、正念，讓心清明自在，與聖者法界相應，不與六道凡俗法界相應。

第五堂課：始終心要釋題與湛然大師簡介

上一堂課講解一念三千，我們有作數學： $10 \times 10 \times 10 \times 3 = 3000$ 。一心具十法界，一個法界又具足十法界；每一個法界又具有十如是，就是千如。千如乘以三世間，所以一念有三千世間、三千性相。雖然一法界具足十法界，實際上它是可以一直不斷地相乘，等於有無量法界，不過簡稱為一念三千。

5.1 複習：一心具足十法界

- 自受用：智慧，正念觀照己心。
- 他受用：慈悲與方便，隨處應機示現度衆。

一心具足十法界，人的心可能有時現佛法界，有時現菩薩法界。有位學員說，平常都現修羅法界比較多。這表示貪、瞋、癡、慢、疑中，我們最容易起瞋心。瞋火快點燃時，提醒自己：「一念瞋心起，百萬障門開」，星星之火可以燎原。我們若是生氣、罵人家一句話，對方會把罵他的這句話記一輩子。傷人的話，總是放在心上。可是若對他說一句好話，他可能高興一兩天，就忘記你曾經稱讚他。

師父看過一個小故事，「把煩惱寫在沙灘上，把感恩刻在石頭上」。煩惱不需留，把煩憂的事寫在沙灘上，海水一沖過來，這煩惱就不見了。同理，我們也可以把煩惱寫在空中，無論怎麼用力寫，字也無法成型。對於應當感恩的事則要牢牢刻在石頭上，我們不見得要找一顆石頭來刻，但是最深的感恩之情，要永遠放在心底。放在心底不是讓它沉下去都找不到，而是讓它永遠存在。知恩、感恩、報恩，這是最基本的修行態度。

既然一心具十法界，平常就要檢視自己：我的心，到底現在是屬於哪一個法界？聽法的時候，我的心是在哪一個法界？心是和二乘法

界相應嗎？是和佛法界相應？還是和菩薩法界相應？如果我邊聽法邊昏沉，那我和哪一個法界相應？我邊聽法邊比較這位法師和某個人講的有什麼不一樣、好不好。或者我心想：怎麼講這麼難的，聽不懂，很煩惱。不過呢，如果講太簡單也很煩惱。靜靜審視一下，我們自己的心是在哪一個法界。

我們看兩張十法界圖。**圖（一）**，中間的圖案是「心」字。當我們的心是正的，就是在佛、菩薩、辟支佛和聲聞，四個正的法界。例如，圖中的辟支佛（分為獨覺、緣覺）坐在石頭上，旁邊有飛花落葉，象徵獨覺行者靜觀世間無常。對比之下，**圖（二）**，中間的「心」字是倒置的。如果心倒了，我們顯現出來就是六凡的樣貌。天法界雖然是善道，仍然是凡的法界，如果和四聖相比，也算是（顛）倒。旁邊是修羅法界，他手上拿一根狼牙棒，代表猛戾之氣。人法界中，一個是有錢人，另一個人拿著鉢。我們可以說他是窮人在乞討，但是某種程度來講，也類似沙門。看他的粗敝穿著，而且手上拿著乞食器具，這就是乞士。其實，沙門、乞丐一線間，就看乞的是不是佛法。底下有地獄法界，有拔舌地獄，有銅柱、油鍋。再來，餓鬼有著大肚子，旁邊一個人手比著食物要給他吃，結果食物一放進口中就化成火了，象徵餓鬼吃不到食物。另外還有畜生道——動物界。

我們的心倒了，就是處在凡夫的法界；如果心正了，就是在聖者的法界。然而不論是倒還是正，都是同一念心。剛剛有居士問：天台宗說一念三千，這一念心到底是染心，還是清淨心？究實而言，它也是染心，也是淨心，因為是同一念心；它同時具足染污和清淨，這才叫做「具」。如果把染和淨分開，就不可以稱為具足一切了。因為是同一念心，所以心端正了就是聖人的境界，心顛倒了就是凡夫的境界。十幾年前師父寫過一篇文章〈心是顛倒的煮飯鍋〉，大家如果有興趣讀，可以上網找。把煮飯鍋放正，有鍋子，有米，有水，只要插上電就可以煮熟飯了。可是，如果把煮飯鍋倒過來放，就無法煮飯了。雖

然是同一個煮飯鍋，但是它的正和倒不同，作用就不同了。

「心佛眾生，三無差別」，眾生的心和諸佛的心都是一樣的。可是，我們的心是顛倒的，一旦顛倒，它的作用就會是錯的、偏的，顯現的相也是染污相。雖然它是邪的用、錯誤的用，顯現的相是染污相，但是本質沒變，還是同一個心。講同一個心，這又落入「一」，但是語言是有限制的，我們別無選擇，因為不用語言就無法詮述、了解。大家要知道，心正？心倒？心倒了，再把它導正過來就好。電鍋放倒了不能煮飯，再把它擺正回來就好。這個叫反邪歸正，這就是心的妙用。

一念心具足十法界，分為自受用、他受用。自受用是從智慧的角度來說，他受用是從慈悲、方便的角度來說。當然，方便也是含有智慧，「方」就是方法，「便」就是便宜、適宜，如果所採用的方法是離開智慧的，就不是真正的方便。大家去便利商店買東西，需不需要智慧？

〔學員：要。〕

什麼樣的智慧？

〔學員：區隔、分別。〕

還有什麼智慧？

〔學員：那個叫聰明。〕

有人說區隔和分別是聰明，不叫智慧。聰明和智慧差在哪裡？我們在世間學習很多知識，一直吸收、累積、記憶資訊，這就是聰明。智慧是把吸收的資訊內化，內化了之後，隨時要用都可以用得來，而且是打從自己心底生出來的。真正的智慧是從清淨心生出來的，於是所採用的方法都是慈悲，都是為了利益眾生。如果了解一心具足十法界的道理，就知道如何運用正念去觀照、思惟，好好照顧自己的心，否則就走偏了。

修行要覺察、覺照才能覺悟，師父今天就做了一件沒有覺性的事情。我早上去一個機構辦事，需要影印文件，準備要投幣時，看到一

個洞，一塊錢就直接投下去。心想：通常投幣機會「叩」一聲，怎麼沒有聽到聲音？我再仔細看一眼，原來那個孔是要插悠遊卡的。犯錯了，怎麼辦？趕快去跟服務員說：不好意思，我弄錯了。還好沒把機器弄壞，搖一搖，錢又吐出來。重點不是怕那一塊錢被吃掉，而是我怕機器故障。我當時沒看清楚，就投了硬幣，這就是沒有覺性。但是要要知道，覺性是本具的，所以不可能沒有覺性。當我們說一個人沒有覺性的時候，是指他沒有覺察性、警覺性，意思是覺察力沒有用出來。如果心的覺察力低，覺照力就更弱了。覺照力是需要智慧才能去映照的，如果沒有智慧，顯現出來的用很可能就不是正用，而是染用、邪用。

想要了解一心具足十法界，就要知道「一法界顯，九法界隱」。如果我們的心每天都在佛的法界，保持正念，人在哪裡，心在哪裡，清清楚楚、明明白白，覺性很強，就能不受人家的威脅，也都能夠慈悲地對待眾生，保持覺察、覺照、覺悟的心，清明自在，沒有任何罣礙。當這念心是顯現在佛法界時，其他九法界就隱沒了。隱就是隱藏，既然是隱，表示沒有完全消失不見，它還在，這個就是「具」的概念。具就是具足，絕對都在，恆常都在，只是看哪一個法界現前罷了。就佛的法界而言，如果釋迦牟尼佛自己一法界顯，其他九法界仍在，只是沒有發揮作用；如果佛想要施用佛以外的任何一個法界來度眾也可以。菩薩柔和低眉是慈悲，現憤怒相也是慈悲。當菩薩現怒目金剛的時候，還是菩薩，不能說他就變成地獄或餓鬼眾生。

修行要用正念觀照自己的心，依據「一法界顯，九法界隱」的原則，時時去觀察自己是哪一個法界最明顯。如果是在修羅法界，趕快把嫉妒心、瞋恨心收回來，靜下來告訴自己：覺察、覺照、覺悟，這就是平常的練習。打坐是在靜中修，生活中就要動中修，動中修時覺察力一定要很強，不然就會像今天師父做的那件糊塗事一樣，就是覺察力還不夠。

師父很喜歡《梁皇寶懺》裡的一句話：「**若心生疑，非難成難；心若無疑，是難非難。**」這裡的疑是貪、瞋、癡、慢、疑的疑，是不正的，這個疑不是一般的疑惑（因不了解而產生困惑），師父在第一堂課就分析過疑惑和懷疑的不同。如果心產生種種疑惱——偏邪的懷疑，那麼本來不是障礙、不是困難的事情就變成很困難了。因為懷疑東、懷疑西，一旦懷疑就開始擔心、害怕，本來沒有的障礙就被自己創造出來了。相反地，如果心沒有疑的話，「**是難非難**」，本來它是一件難事，因為我們的心保持正念，沒有任何狐疑（有疑就是顛倒，沒有疑就是正），既然心是正的，遇到的困難就不是那麼難了，也不會把我們困住。即使遇到困難也明白危機就是轉機，把困苦的经验、考驗變成良機，就可以扭轉乾坤。

《梁皇寶懺》又說：「**心邪故，輕難成重。**」如果我們的心是偏邪的，本來只是一個小小的困難，就變成很大的障礙了。「**心正故，重難無礙**」，心保持清淨、澄明，起心動念端正，就算遇到天大的困難，對我們而言都不是障礙。這並不是說心正了，這個重難就不見了，而是它對我們而言，沒有妨礙。一切都是相對的，比方說，一位懷孕的婦女，挺著大肚子，她會一直喊重嗎？不會，她知道那是她最愛的寶寶，要照顧她的寶寶。可是如果叫你每天抱著三公斤的東西，二十四小時喔，十個月都不能放下來，你會不會痛苦？會啊，雖然是同樣的重量，但是心態不同。

「**心正故，重難無礙**」，這種心態就是用覺察、覺照來自受用。自己能夠用得出來，自己能夠承受的，自己受這個利益，所以叫「自受用」。「他受用」，是讓他人接受利益，運用慈悲和方便，隨處應機示現度眾，像觀世音菩薩一樣，「應以何身得度，即現何身而為說法」。《楞嚴經》和《法華經》都有提及觀世音菩薩，三十二應身或者三十三應身，這個就是一法界具十法界很好的例子。這樣解釋，大家應該知道一法界具十法界怎麼運用了。

5.2 始終

以下我們從七個方向探討「始終」這二個字的涵義。一、始凡終聖，始迷終悟。二、文有始終，義無始終。三、修有始終，證無始終。四、事有始終，理無始終。五、時間無始終。六、修行的起始處、目的地均無始終。七、身命有始終，心命無始終。

一、始凡終聖，始迷終悟。始終，顧名思義就是有始有終。從事上來看，有一個開始和一個結束，但是從理上來看沒有開始，也沒有結束。什麼是事上、理上？事就是事情，就是表象看得到，用感官接觸得到的；理就是道理、義理，真理是無形無相的。始從凡夫，終至成佛，所以叫始凡終聖。師父沒有說「始凡終佛」，是因為修行是從凡夫到聖者，所謂六凡四聖，任何一位覺悟聖者的境界都算「聖」。就大乘來講，當然是要成佛，但就二乘而言就是成辟支佛，或者聲聞、羅漢果。

始迷終悟也是就修行來講，我們現在都還是在人的法界，佛是為人說法、為眾生說法，因為我們需要佛法。「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法。」佛說這麼多法是為了要調治我們的種種心，這些心其實就是染污的念頭。一切心其實就是這一個真心，可是真心顯現出來都是千變萬化。就像剛剛講的「一法界顯，九法界隱」，我們看自己的心常常是落在哪一個法界？可能四聖的法界都顯現不出來，心都是在六凡境界中跑來跑去，甚至有時候可能天界還不見呢。

「若無一切心，何用一切法」，如果眾生都沒有染污的念頭，都不會做錯事、造惡業，那就不需要佛法來轉化了。這就是為什麼我們需要佛法的滋潤。再來，始迷終悟，因為我們有一切心，這個就是迷，這就是為什麼要修行；修行了以後最終的結果就是悟，就是覺悟。

二、文有始終，義無始終。文就是文字、文句、文章等等。〈始終心要〉全文二百八十七個字，從第一個「夫」字到最後的「矣」字，

文字有開始和結束，可是它的義理是沒有始終的。當我們在詮釋〈始終心要〉的時候，哪一個義理叫做開始？哪一個義理叫做結束？其實沒有。當然它一開始講的是三諦之理，因為這是文字，總是要有一個敘述的起始點，一個下手處，可是包含的義理前後互相連貫、前後相容、前後融通，所以義理是沒有開始和結束的。就好像釋迦牟尼佛在菩提樹下成道，佛最先體悟到四諦的道理，看起來好像有一個開始，可是就圓教的角度來看，佛所悟到的第一個道理，不論是無常、空性，還是中道實相，每一個道理都含具一切，所以一即一切，一具一切，這才是究竟的道理。

天台宗強調「不得離具說即」，意思就是不可以脫離「具」的知見來論述「即」的深義，因此「一即一切」和「一具一切」這二個道理是相通的。華嚴宗常講一即一切，可是就天台來講是一具一切。當然，在天台藏通別圓四教中的通教，也有即的概念，所謂「煩惱即菩提」。即，「就是」的意思，因為煩惱是空性，菩提也是空性，所以煩惱就是菩提。圓教也說「煩惱即菩提」，意思是：煩惱是佛性，也是中道；菩提是中道，也是佛性，所以兩個相即，無二無別。這個之後我們會再多解釋，現在很多名相都先講一個基本的概念就好。

三、修有始終，證無始終。修行總是有一個開始，就好像剛剛有位居士說，他修行二十八年了。很不容易哦，這表示，二十八年前他開始修行，可是今天千萬不要是終（最後一天），還要繼續修下去。如果已經發了菩提心，受持了菩薩戒，就是生生世世修菩薩行。我們知道，菩薩的戒體現在在，下輩子不管我有沒有受菩薩戒，戒體一樣都在。我們常說「不退菩提」，是因為菩提心雖然人人本具，可是我們用不出來。這就是回應最前面講的一心是正還是倒？如果是倒，它就是染用、錯用，就是邪用、偏用，我們必須將它導邪歸正，有正念才不會被邪念牽著跑，才不會做錯事。

修行有一個開始和結束，就像釋迦牟尼佛，無量劫以前生生世世

都在修行，可是總是有一個開始修行的時候，然後一直到最後的成佛，就看似結束了。雖然他成佛已經是最後一步，但是並不表示就不再修行，佛還是要繼續修行，一則爲眾生的榜樣所以精進不退，二則修慈悲行濟眾的誓願沒有窮盡。

以打坐爲例，我從兩點開始打坐坐到四點，有明確的開始和結束的時間點，所以修有始終。可是我打坐的時候，是不是用清淨心、不生不滅的心爲本修因在用功？如果是的話，我就知道本來具足的不生不滅心，它是沒有開始和結束的。修行看起來好像有一個開始，證道也看起來有一個結束，可是釋迦牟尼佛成道證果以後還是繼續修行。佛當初在菩提樹下證果、成道的那個時刻，好像是結束的時間點，可是實際上真正的證道是回歸他本來就有的菩提心，所以根本就沒有結束和開始。如果證道的果有一個開始和結束，就是造作的，是做出來的。既然有受時間和地點（空間）的限制，是有形有相，有規範的，那麼它就會壞滅。所以真正的證，是要印證我們本具的菩提心，一旦了悟，就知道無成無壞，我成佛了，卻也成而無成。《四十二章經》說：「修而無修」，同理，我們修行要成道，也是成而無成，證而無證。

四、事有始終，理無始終。師父和大家分享我的心得：「一念成佛念念佛，不見本性自蹉跎；四處尋罷歸故鄉，如來早在家中坐。」如果我生起了一個念頭是佛的法界，而且一念到底，念念都是佛，那就是「一念成佛念念佛」。梁朝傅大士（497-569）說：「夜夜抱佛眠，朝朝還共起。」夜夜抱佛眠，我每天晚上都是抱著佛入睡，不是抱著玩具熊睡覺，抱著佛睡覺表示我是正念入睡。朝朝還共起，每天早上還是和佛一起醒來。不是晚上我入睡的所有正念，到了早上一醒來，已經什麼都不記得了，那樣就是沒有朝朝還共起。「不見本性自蹉跎」，如果看不到自己的本心本性，那就枉費了我們本來就有的菩提心，不斷地虛擲光陰，一下找東一下找西，所以看不到自性。

有些人還沒見到自己的菩提心，還沒明心見性，還沒究竟了解什

麼是真性，可是仍然知道修行。既然是這樣，就乾脆到處去學法，有的人就是到這裡聽法，去那裡拜懺，去那裡受戒，做了很多所謂的修行事，可是都是心向外求。不論聽法、受戒、拜懺、禮佛、朝山、訪聖都很好，可是我們做這些事要和出世的義理、真理相契合，這樣子的修行意義更加深遠，也才是究竟的解脫道。例如，去印度朝聖，如果只是事上的、表相的修行，兩週後，很快樂地歸來，一段時日後朝聖時的感動就幾乎忘光了。可是，如果在朝聖的第一刻直到最後一刻，出發和回來，都是用一個恭敬的心，用一個返本溯源的心，用一個想要成道證果，想要和佛心相接軌、相應的清淨心的話，那麼這個朝聖的意義就更大了。而且在印度時所得到的體悟會一直延續下去，成為修行道上的豐富資糧。

所謂：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有座靈山塔，好向靈山塔下修」，無論身在何處都要知道，我們本來都有這座本具的靈鷲山，這個就是佛說法的地方。在誦經的時候，如果與經的義理相應，當佛進舍衛城去乞食，我們好像也跟隨去托鉢；佛陀收衣鉢，洗足已，然後敷座而坐，我們好似也在現場合掌聽佛說法。如果有這種感受，誦這部《金剛經》，真的就是與佛心融為一體。否則，佛在講經，我們在誦經，誦完了經，從最剛開始的「如是我聞」，一直到結尾的「信受奉行」，人家問我們《金剛經》開頭是什麼？最後一句是什麼？卻怎麼也想不起來。事上（形式上）誦經有始有終，有如是我聞，也有信受奉行，可是我們有沒有解經——在義理上無始無終？這個我們自己可以檢討。

「四處尋罷歸故鄉」，就是經過了很多時日，卻找不到本心本性，好像修行沒有什麼成就，於是只好結束浪跡天涯式的修行。一回到家裡，才驚覺「如來早在家中坐」。一旦徹見本心、體悟自性，我們就會知道：如來其實本來就在我家，我為什麼要費盡心思出外尋找、疲累不堪？如來在我家，我家在哪裡？家是我的心。心在哪裡？大家想

一想。

五、時間無始終。當然我們修行有個開始和結束，假設有一個人二十歲開始修行，五十歲往生，是不是就有一個修行三十年的時間？這個就是有始有終。可是真心沒有始終，無法以時間衡量。本具的真心從無始劫以前就存在，即使經過多生多世的累劫修行，每一世都有一次修行，有時間相上的分齊和界限，但無形的真心是無法被切割成片段的。因此即便成就佛道了，依然是同一恆常真心，所以並沒有結束的時間點。

六、修行的起始處、目的地均無始終。時間沒有始終，空間也不例外。我們用 MÖBIUS STRIP (MÖBIUS BAND) 作例子，來看為什麼起始處、目的地無始終。德國數學家 AUGUST FERDINAND MÖBIUS (1790-1868)，發明了一個數學理論：莫比烏斯環（莫比烏斯帶）。一條直的帶子，把它轉一百八十度，然後兩端連在一起，就像圖（三）一樣，如果這樣看的話，哪一個是內？哪一個是外？可以分得出來嗎？分不出來。而且轉彎處可以一直換，所以看起來好像有一個開始點，有一個結束，但如果我從某一個點作為起始點開始走，不管怎麼走，走到最後可以看到哪一個是開始、哪一個是結束嗎？根本沒有一個真正的開始和結束。

我們之前提過《法華經》：「唯佛與佛乃能究盡諸法實相，所謂諸法如是相，如是性，如是體，如是力，如是作，如是因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟等。」只有諸佛才能夠究盡了知什麼是諸法實相。每一個法具有這麼多的實相，十如是只是一個概說，實際上是更多的無量相，這麼多的相只有具足無上智慧的佛才能夠明了通達。師父用莫比烏斯環作例子是要告訴大家，任何事情一定是可以從多方面去看，我們不要只有看一面，不要以偏概全。

前幾天有位居士說，她的朋友專修淨土宗，所以就覺得其他宗派不好。我們以前說過：「門戶之見不可有，宗派情懷不可無。」你喜

歡淨土宗，可是不可以批評別人：你不念佛，你會生不了西方；你不念佛，修行沒功德。說到念佛，我讀過佛光山星雲大師的一篇文章，有人問大師：爲什麼念阿彌陀佛功德這麼大？星雲大師說：這四個字力量當然很大，如果我罵你「笨蛋」，那你會不會很生氣？他說：會啊。大師說：說笨蛋兩個字，你就這麼生氣，力量就這麼大，阿彌陀佛四個字當然力量更大！大師真的有智慧。之前我們講到智慧與聰明的區別，如果了解佛法的義理，人家問你問題，你馬上就知道如何回應，而不會說：等我回去翻閱三藏十二部經典，再來回答你爲什麼阿彌陀佛功德這麼大。這個答案是大師自己內化，從心發出來的一種體會。

我們的思惟要轉彎，轉個一百八十度，看到的就截然不同。所以之前師父才會說，我們看一尊佛像，要從正面看、側面看、背面看。看一個人也是一樣，我們從背後看到這個人，不要品頭論足，從前面看這個人，也不要沒禮貌地上下打量。看事情不要被它的一個面向牽引就一面倒，還要去參考它的其他面向。可是我們很容易聽到別人談論一件事，就跟著講八卦。講八卦真的很要不得，不僅傷害別人，也損了自己的口德，所以千萬不要人云亦云，人家說個一二，就接著加油添醋，口沫橫飛。謠言止於智者，八卦止於慈悲者，有慈悲心就不會去胡亂論人是非。

修行要練習內和外一如、不二，例如，當我獨處時（慎獨），我是如此保持正念，我在眾人面前也是保持正念，這就是內外一如。所謂「誠於中，形於外」，反觀自照，自己的心是清淨的，自然而然顯現在外的言語、行爲、形象也是清淨的。我如果修觀法，修內觀，也是正念；修外觀，也是正念。在天台有內觀和外觀（或者觀內、觀外），這是不同的修法，在這裡師父就不多作解釋。重點是我們內在的清淨心，還有顯現在外的言行全部都要合一、如一。

七、身命有始終，心命無始終。人有生老病死，這就是一個開始和結束，一個人能活一兩百歲已經很了不起，可是心的生命，不生不

滅的本修因，不生不滅的清淨心、菩提心，是沒有開始或結束的。修行如果能夠安住正念，每天都是「嚐鮮日」，每天都是最好的日子，「二六時中恆吉祥」，沒有保存期限。一般物品有保固期，食物有保鮮期，人身也有使用期限，但是我們的真心、我們的正念不僅沒有期限，更是無量光、無量壽，就如《法華經》、《金光明經》所宣唱的如來法身一樣，壽量無盡，不可思議。

5.3 心

〈始終心要〉的「心」，到底是指哪一個心？看我們怎麼用都可以，在這裡師父列出幾點，讓大家多方了解「心」的涵義：一、能觀之心、能修之心。二、所觀之心：現前介爾一念心，一念三千。三、能成道證果之心。四、圓具三諦之心（一境三諦）。五、菩提心。六、具足佛性之心。大家可以花些時間，仔細思惟、探究。

「心」有能觀之心、能修之心，就天台來講，就是修空、假、中三觀的這念心，尤其是要一心三觀，三觀具足、圓融。空觀、假觀和中觀是三個不同的修法，而天台更強調的是一心三觀，這是圓頓止觀。這裡師父先強調一個「能」，一個「所」，能觀之心和所觀之心，有時候我們會說，能觀之心和所觀之境。譬如，我現在起了一念瞋恨心，因為某人罵我：「你怎麼這麼笨！」剛剛我們說罵人家「笨蛋」二個字力量很大，當我們被罵笨的時候，就去思惟：「笨」的空假中在哪裡？這個人罵我笨，他有沒有具足空假中？人家罵我笨，他有沒有佛性？我是被罵的人，我有沒有佛性？他罵我了，我的佛性會變少嗎？不會。如果我們被罵的時候覺性這麼強，我們就不會生氣了。無奈現實生活中，我們通常覺察力、覺照力很弱，這就是為什麼平常就要靜坐用功，不能總是臨時抱佛腳。

古代祖師說：「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」在獨處、禪修的時候，一念心不起，絲毫不動，保持清明自在，這個叫任運自在的

心。在動當中，我們可以修布施，做助人的慈悲行，圓修六度萬行，圓滿所有的菩提善行，所以萬善圓彰（彰，就是彰顯）。靜則一念不生是自利，動則萬善圓彰是利他。

師父出一個功課，大家自己去細細思惟，師父把上面這句話作了一些微更改：「動」則一念不生，「靜」則萬善圓彰。靜的時候一念不生，是相對容易的，然而，動的時候也可以達到一念不生嗎？我們可以試試看。如果能夠在日常活動當中，心專注、不散亂、不昏昧，依然保持清楚明白的最高覺性，這個就是更高的境界，動則「一念不生」。

祖師告訴我們，動的時候要做種種善行，但是當我在靜修的時候，身子是靜止不動的，我如何能夠萬善圓彰？這看似很矛盾，其實也不太難。因為我們是菩薩，心中有眾生。我們前面講了一心具十法界，能做到靜則「萬善圓彰」，表示我雖然是在靜修（不管是靜坐也好，或是在寧靜的狀態下），可是我的心包含三千大千世界，所有一切有情都在我這一念慈悲善心當中，不會因為我在靜坐，就把眾生丟到天邊海角去了，我的心中具足了所有的慈悲萬行。

我們再繼續解釋「能所」。能是主詞，所是受詞，能、所是相對的。例如，師父是「能」說法的人，你們是我「所」說法的對象。我們也可以把主客對調，你們是「能」聽法的人，師父是你們「所」聽的對象。能是主動，所是被動。例如：我是能打掃的人，這間是被我打掃的房子；我是能夠發菩提心、發慈悲心助人的菩薩，這個被我幫忙的人是我所幫的對象。我在靜坐的時候，我就是能靜坐的人、能修觀的人、能修觀的心，那我就有所觀的境界。所以有能觀的人、所觀的境界。人怎麼能觀呢？就是因為有能觀的心，我是用心來修行。所以，我們也可以說：能觀心、所觀境。天台宗一心三觀，就是以圓具三諦之心（能），觀一境三諦（所）。換句話說，用能觀的心，觀所觀的心。

剛剛講了，不管能觀、所觀，同樣都是心。譬如，你在靜坐，結果心昏昧了，在打瞌睡。這個昏沉的心就是你要觀的境界，要去破除

的境界。想要看破這個昏沉心，可以告訴自己：昏沉即非昏沉，是名昏沉。你把思惟的心提起來，開始去思惟空假中，瞌睡蟲就會跑掉了。因此，所面對、調治的境，就是昏沉的心。

又譬如，你覺得肚子好餓，看到弟弟那個很好吃的素糕，馬上起了貪心，明明不是你的，你就想拿來吃。你明知道如果吃了素糕，弟弟肯定會非常生氣，可是受貪心驅使，心想：不管啦，還是先吃好了。但是如果你能克制自己，知道不可以隨便拿不屬於自己的東西，這個素糕就是你所對的境，起貪的心是能貪，想要拿取的素糕是所貪，能、所相對。這個素糕是被動的，它是所。其他的例子，包括：我所說的話，我所同意的內容，我所簽的證件，我所繪的一幅畫，我所銷售的桌椅，我所承諾的事情等等，這就是能和所的關係。

能觀之心和所觀之境（所觀之心），其實都是同一念心，因為一心具足十法界，這以後會再說。現在的重點是先讓大家知道，能和所看起來好像是相對待，實際上能所合一，不是相對立的、不相融的二個。還有，我們最重要的心，就是菩提心，而且是具足佛性的心，我們的心是不離開佛性的，「心佛眾生，三無差別」。

5.4 思惟題

- 日本企業家經營之聖稻盛和夫（INAMORI KAZUO）受佛法啓發，體悟出「人生皆為自心映照」。想一想，我的人生是不是自心映照所呈現？為什麼？又，我希望自己的人生所呈現的是什麼樣態、境界？

日本企業家稻盛和夫被稱為經營之聖，為什麼是「聖」而不是神？因為他做任何事都是以利他為出發點，而不是自私自利。不管是創業、經營公司或者牟利，他都要先思考：我做這件事情會不會利益我的員工？可不可以利益我的國家？他總是以幫助別人為出發點，因為利他的善意，所以自己事業有成、賺很多錢，這就是從利他當中完成自利

的一個實例。

他受到佛法的啓發，體悟出：人生都是自心的映照。一個人的生命是好、是壞，是成功、是失敗，有意義、沒意義，很快樂還是很憂悲苦惱……，在在都是自心的顯現。「人生皆為自心映照」的這一個理念，與一心具足十法界、「一法界顯，九法界隱」，完全相呼應。我們想要創造什麼樣的生活，什麼樣的生命，一切都取決於自心——擁有什麼樣的心，就會有什麼樣的人生結果。

以上是稻盛和夫的體悟，我們自己也想，我的人生是不是自己的心所呈現的？是不是我自己創造出來的？還是，我這輩子的路都是爸媽幫我鋪設的，我這輩子都是老師害的，我這輩子都是國家害的……。壞的結局，我們都會說是別人害的；好的結果，都會說是自己努力來的。一般人就是這樣啊！如果我們的修行進步了，就會打從心底生起感恩心、責任心：好事、榮耀歸功他人，壞事自己承受、負責。總之，我們靜心想想，我的人生是不是自心所呈現的？如果是，為什麼？既然自心能夠呈現出我的人生，我要如何呈現？要達到什麼境界？我應當秉持什麼態度？應該如何做？如果想要擁有充滿正能量的生命，想營造豐富和樂的人生，就要用正確的方法、造良善的業。

回歸到最前面講的心正和心倒，如果我這輩子困難很多、障礙很多，記得運用上次講的六字箴言——不在乎，不要怕。越在乎，就越放不下；越割捨不了，就越害怕。不在乎，不是我不認真，而是更要盡本分。要先盡分，積極努力修菩薩道，已盡了本分，一切就隨緣，這就是「盡分隨緣」。學佛的人最怕就是把「唉呀，隨緣啦」掛在口上，講「唉呀，隨緣」，還加個唉呀的語氣，意思就是：隨便啦，不要想那麼多啦。這種人通常沒有積極的心力，所以就跟你說隨緣啦。可是真正修行就是要當菩薩，先積極，努力了以後，就是平常心，隨緣，不伎不求。反過來，我們也可以先隨緣再積極，也就是無論處在什麼狀況、條件下（不同的因緣），先順著因緣走，把握住這些因緣，

接著就可以積極努力進行了。這種順應時勢、掌握當下因緣的隨緣，和那個「唉呀」的隨緣是不一樣的。盡分隨緣，隨緣盡分，又再盡分隨緣……沒有哪一個先開始，哪一個後結束，無始無終，它是一個良善的循環概念。

要記得，佛教講循環不是只有六道輪迴而已，很多都可以用莫比烏斯帶的概念去套用，無始無終。有個開始，有個結束，就會害怕失去，也會猶疑什麼時候才是最好的下手點。不要害怕、猶豫，直接去做就對了。做了之後，就不要再回想我開始的時間點對不對，也不要一直憂心什麼時候才會結束，盡力、一心到底就好。稻盛和夫說：「凡事皆起於心，也終於心」，這個就是我們講的始和終的概念，始終、始終，最後還是歸到這一念心。雖然我是（有）能觀的心，我所觀的也是心，能成道的也是這念心，證道的也是同一念心，無二無別。

稻盛和夫所寫的人生方程式，十分值得我們參考。他的方程式是：人生、工作的結果＝思惟（+/-）× 熱情 × 能力。請看清楚，這個方程式用的是乘法，不是加法。稻盛認為，思惟是零到一百，也是零到負一百，它有正有負。在佛法裡有正思惟、邪思惟，我們可以想入非非，可以想歪，更可以想正，可以有正念去幫別人。反省一下，我的思惟通常是心正還是心倒？思惟力是正值或負值？熱情與能力就是積極度與技術層面，這二個都是正值，不是負值。因此，即便我們的熱情和能力都是正值，而且數值很高，一旦思惟是負值，所乘得的結果就一定是負的。

從這點來看，邪精進最可怕，不少人做壞事都很盡力，這就是邪精進。假如四十分鐘給你玩電動，四十分鐘給你吃大餐，四十分鐘給你看電視，四十分鐘給你坐在那裡，無所事事，你都覺得四十分鐘很短。可是建議你把腿盤起來，打坐四十分鐘，你就覺得很痛苦煎熬，感覺像坐了四個小時。各種人生都是自心映照，因此覺得打坐很快樂，這是自心映照；覺得打坐是折磨的苦差事，也是自心映照。我們想要

什麼樣的人生，想要什麼樣的工作結果，是成，是敗，是好，是差，是有價值，是無價值？成功或失敗沒有一個特定的衡量標準或框架，重點在於我們思惟的心、思惟的力，是正向還是負向。

5.5 心要

- 像心臟一樣重要
- 天台教觀修行的核心、精要
- 天台教法的綱要、概覽
- 心的要理：具足三諦之心

〈始終心要〉的「要」字有多重意思，包括：重要、精要、核心、精髓、要旨（宗旨）、綱要和大要。而「心要」就是像心臟一樣重要，因此〈始終心要〉這篇文章就好像天台宗的心經。《心經》言簡意賅，才二百六十個字，是《般若經》的核心。我們能以小窺大，讀《心經》就可以知道《般若經》所要闡述的空性知見，所以《心經》是所有般若經系的濃縮版。同樣的，〈始終心要〉就好像天台宗所有教觀義理的濃縮，羅列許多重點，揭示出天台教觀修行的核心與精要。這部論也是天台教法的一個綱要、概覽，所以〈始終心要〉最後一句說：「大綱如此，綱目可尋矣」。

再者，「心要」就是心的要理，關於這念心的重要道理，就是要了解具足三諦的心。我們前面已經條列了各種心：能觀的心、所觀的心、成道證果的心、菩提心、具足佛性的心，以及具足三諦的心等等。最殊勝的心要就是具足三諦之理，因為我們具足三諦之理，也是具足三諦之心。這個要點在〈始終心要〉開宗明義「**夫三諦者，天然之性德也**」，起首的這一句話，就把三諦的特色完全彰顯出來了。

我們可以從事上、理上、事理兼具這三個方面，探究湛然大師使用「心要」這個詞的各種淺深用意。就事相上，「心」是指肉團心，

這個是物質的心。心臟可以是健康或不健康，如果我的心臟嚴重生病，又及時得到善心人士捐贈，我可以進行器官移植手術，換一顆心臟。曾經有位法師告訴我，她體內有動物的成分。我不明白她的意思，她接著說，因為小時候做過心臟手術，使用豬瓣膜，所以她的身體有一部分是豬。她一直對那頭豬充滿感恩，若不是牠，她也活不到今天，甚至能夠出家修行。從這裡來看，我們就知道肉團心之於人體的重要性，〈始終心要〉也像心臟一樣重要，所以命名「心要」。

就理上來講，心要是修心要道、依止要道和出要之道。要道，就是最重要的道理、最重要的道路（修行方法）。〈始終心要〉告訴我們許多修心要道，最根本的就是能知能覺的心。換句話說，這篇極短論文著重的修行方法，就是依止覺知心而修。

覺知心就是能覺的心、能知的心、能觀的心。這回扣到剛剛講的能和所，能覺、能知、能察、能觀、能照、能悟的心。除了修行的要方、修行的依止處，〈始終心要〉也點示出要之道。要就是重要、主要的意思。出要之道就是出離煩惱、出離六道，最後證得解脫的最重要道理。以上這些是理相上的「心要」意義，等我們之後解釋正文時，大家就會更加清楚了。我們已分別從事和理二方面來看心要，但最重要就是事、理兩個都要具足、融通，不能偏重任何一邊，如此才能符合天台圓教的中道精神。

5.6 湛然大師生平

湛然大師（711-782）是唐朝人，出生在荊溪常州，也就是現在的江蘇宜興，宜興最爲知名的就是出產陶壺。他十七歲的時候，跟著金華方（芳）巖法師學習天台止觀，二十歲的時候，就成爲左溪玄朗大師的入室弟子。在《六祖壇經》中，五祖大師告訴惠能（那時候他還沒有出家，還沒有成爲大師）：晚上到我的房間來，我爲你解說《金剛經》。這個就是入室的概念。所謂的入室弟子就是能夠陪伴在師父

身旁，常常聆聽他說法，甚至也是他的得法弟子，隨侍在側。湛然二十歲時還沒有出家，所以他是在家的入室弟子。

我們來讀《宋高僧傳》中所記錄的玄朗大師和湛然的一段對話：「（玄朗：）汝何夢乎？然曰：疇昔夜夢披僧服、掖二輪，遊大河之中。左溪曰：嘻！汝當以止觀二法，度群生於生死淵乎。乃授以本師所傳止觀。」

有一天，玄朗大師對湛然（這時候他還沒出家）說：「汝何夢乎？」你做了什麼夢嗎？湛然回答：「疇昔夜夢披僧服、掖二輪，遊大河之中。」疇昔，就是以前、昔日，我曾經有一天晚上作夢，夢到我穿著袈裟（出家人的衣服）。他還是在家人，但是他夢到自己披著僧服。掖二輪（掖，就是扶持）的意思是，他手抓持著兩個輪子。在大河當中遊，好像抓著兩個游泳圈在河裡頭遊。這個夢境有何隱喻？「左溪曰：嘻！汝當以止觀二法，度群生於生死淵乎。乃授以本師所傳止觀。」嘻，是讚歎的意思。當，是將的意思，像當來下生彌勒尊佛的「當來」就是將來的意思。左溪大師預言說，湛然將來必定會用止、觀這兩個法門來利益眾生。「度群生於生死淵」，是協助眾生從生死的苦惱出離，把眾生從生死的深淵當中提上來。

湛然在夢中是身披僧服，表示他是以出家的身分度眾，而且他是扶持著兩個輪，兩輪象徵止觀二法。天台宗有個譬喻，止觀就好像車子的兩輪，好像鳥的雙翼。鳥必須有兩個翅膀才能飛，只有一個翅膀，一定是很難飛啊。古代的車子是兩輪的，不像我們現代是四輪車，大家就想像現代的兩輪自行車，只有一輪是不是很難騎？除非我們騎的是獨輪車。所以天台宗說一定要有兩個輪子，車子才會平衡、平穩。湛然手扶兩輪遊大河之中，大河象徵生死淵，我們是從煩惱的此岸，過渡到解脫的彼岸。我們常講，從生死的此岸，度過煩惱的中流，到達涅槃解脫的對岸。湛然在夢中是遊大河，表示他將來有重責大任，而且他在大河之中是自由自在的。湛然將來會以出家的身分，用止和

觀這兩個法門，悠遊於大河、大海之中，來來去去，做度眾生的菩薩事業。

他的師父說：「**度群生於生死淵乎**」，乎，可以有二種解釋：一、是不是這樣啊？這是問號。二、是這樣的吧！應該是吧！就是肯定、驚歎的意思。無論我們把玄朗大師的這句話當作疑問句或肯定句，他要表達的意思都是對湛然的正向肯定。因此他才會「授以本師所傳止觀」，本師就是玄朗的師父慧威大師。慧威大師把天台止觀法門傳給左溪玄朗大師，而左溪玄朗大師聽了湛然的夢境，知道這位在家弟子是可造之材，將來也會發大菩提心，是發願要來度化眾生的菩薩，所以他就把止觀法門傳授給湛然。

湛然二十歲成為玄朗大師的在家弟子，而且是入室弟子，但是他並未隨著玄朗大師出家；他一直到三十八歲才回到自己的出生地，在宜興的淨樂寺出家。《宋高僧傳》說：他出家後的修行生活是「**大布而衣，一床而居。以身誨人，耄艾不息。**」大布，就是粗糙的布，他沒有穿質料很好的衣服，就好像我們出家人生活所需都很簡單，一件衣服就可以穿個十幾、二十年。還有，有些在家人只穿名牌的衣服，但湛然大師的衣服是用粗布簡單製作，而不是很細緻的綾羅綢緞之類的上好衣服。

「**一床而居**」，大師的臥室就只有一張床而已，別無長物。有句話說：「**眼中有塵三界窄，心中無事一床寬**」，我們眼中有翳，眼中有塵，有許多煩惱塵事、俗務纏身，那麼三界在我們眼裡看起來就變得很小，嫌棄三界不夠大。這就是小鼻子、小眼睛，就好比我們遭逢一個違緣時，就覺得被全世界的人背叛、虧欠。可是，如果心念端正的話，心中沒有任何罣礙，即使是睡在一張簡單的小床上，我們的心也覺得很寬裕。如果一天到晚煩煩惱惱，就算給我們高樓大廈、豪宅，甚至整個三千大千世界，也會覺得好窄迫，因為眼中有塵，大也變成小了。相反地，我們心中無事，能夠知足，即便躺在地上，連床也沒

得睡，也會覺得睡得很安穩。

湛然大師的修行之德是「**以身誨人**」，他一生都是以身作則來教導弟子。誨，就是教誨，孜孜不倦地教導，而且他那誨人子弟的精神是「**耆艾不息**」。耆艾是老年人，意思就是，一直到他年老都不停歇。他活了七十幾歲，出家三十多年，弘法的心不曾歇息，因為他發了大心要度眾，於是持續努力，無始無終。

湛然大師矢志中興天台。我們之前說過，智者大師生於梁，在陳朝的時候發跡，到隋朝時受皇帝重用，四處去修行、講經，自己也在天台山靜修前後差不多十年。到了章安大師的時候，還有不少人在修習天台教法，雖然一代傳一代，可是天台宗的影響力就漸漸式微了。所以，到唐朝時，湛然大師就發了弘誓要中興天台，讓天台宗的教法能夠再次發揚光大。他的出發點不是要讓天台宗變得很光榮、氣派，他的本意是要利用天台的教法利益眾生、滋潤眾生的心靈，所以矢志中興。

有一天，湛然大師告誡門人：「**道之難行也，我知之矣。古先至人，靜以觀其本，動以應乎物，二俱不住，乃蹈于大方。今之人或蕩於空，或膠於有，自病病他。道用不振，將欲取正，捨予誰歸？」「道之難行也，我知之矣**」，修道這一條道路，弘法這一條路真的很困難，我非常了解。自古以來，哪一位大師的弘法志業是很容易、輕鬆的？玄奘大師西行求法，難如上青天；悉達多太子出家，到成為釋迦牟尼佛四處弘法度眾，所經過的困難和挑戰也不可勝數。就連在家居士的修行也很難啊。

「古先至人」，以前的這些聖人呢，「**靜以觀其本，動以應乎物，二俱不住，乃蹈于大方。**」靜以觀其本，本就是自己的本心本性，在靜的時候，要靜如處子，就是一念不生，所以禪修的時候須反觀自心，觀自己的本心本性。靜中修的結果是自受用，「**動以應乎物**」是動中行，目的是要利益眾生，所以他受用。「物」，在這個語境是指眾

生，不是指東西、物品。「物」這個字在經典中有可能指萬事萬物，包括一切有情、無情。依「動以應乎物」的上下文來看的話，物指的是有情物（有情眾生），不是無情物。總之，我們在靜的時候要反觀本心本性，要用心認真修行直至成道證果；我們在日用的動境當中，做任何事情都要利益眾生。動以應乎物的「應」就是回應、順應的意思。我們知道要採取什麼正確的方法、恰到好處的方式來回應眾生、隨順眾生。所謂「人有誠心，佛有感應」，「眾生有感，諸佛有應」，佛知道如何適時回應眾生，所以動以應乎物。只要知道眾生的需求是什麼，眾生遇到何種困難，眾生對法的體會到什麼程度，我們就知道如何合宜地應對眾生。

「靜以觀其本，動以應乎物」這一句話是動與靜的概念，類似前面講的「靜則一念不生，動則萬善圓彰。」但是，湛然大師進一步提醒我們，「二俱不住」，無論是靜或動，都不可有取捨、住著。譬如，你在家裡靜坐，小孩吵你，一直叫你爸爸、爸爸，你被他干擾，起了瞋心，這就是住在靜境裡面。有一個笑話，一個阿嬤在念佛，口中不停地唸阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛。她的孫子就在她旁邊一直叫：阿嬤、阿嬤、阿嬤。阿嬤聽了很生氣，說：我在唸阿彌陀佛，你不要吵我。他說：阿嬤，妳唸阿彌陀佛，阿彌陀佛都不會煩；我叫妳阿嬤，妳就覺得很煩。這是笑話，但也是事實啊！她在唸阿彌陀佛，旁邊有人干擾，她就覺得不耐煩，認為被打閒岔。

因此，湛然大師告誡我們，不可以耽著在靜的境界中。就好比有的修行人喜歡靜修，覺得住在關房最好，任何人都別來打擾我，我也不想出去和眾生結緣。相對地，有些修菩薩道的人就會看不起那些長住關房的出家人，認為：你們自私自利，只爲了自己的修行，都不出來度眾生。可是，我們想想，如果度眾生的心是散亂的，那麼何來能力度眾？憑什麼應乎物？所以也不能一直處在動的環境，沒有沉澱自心的時間和空間。所以要動靜一如，動靜兼具，不要隨動的環境飄移、

浮動，也不沉浸在靜謐的境界裡，不想發菩提心。不住，就是不執著於動、靜的任何一邊，這樣才能夠「蹈于大方」。大，是通達；方，是方向、道路的意思，大方就是四方通達。意思就是每條路都是我們可以自由自在走的，所有方向、處所都隨我們闊步走，任運自如。

「今之人或蕩於空，或膠於有，自病病他」，蕩就是遊蕩的意思，就好像花在空中飄浮，沒有根，不斷地飄來飄去。現在人蕩於空，就是對空的義理不清楚，以為空就是什麼都沒有，於是什麼都抓不到，每天就是這樣子虛無飄渺地過日子，這就是對空性的誤解。「或膠於有」，膠就是膠著，一旦執著有，就會對所執的對象（人事物）產生膠著之心，就不知道該怎麼處理、應對，誤以為自己所住著的這個才是最重要的。

現在的人不是偏空就是落有。喜好靜修的人，一心一意只想打坐，只要顧好自己的這一念心就好了，其他什麼都不管，這就是蕩於空，否定外在一切。好動的人，就一天到晚往外跑，主張要馬不停蹄地度眾生，只有六度萬行才是真正的修行，否定其他法門，無法靜下來觀心。當我們的心中產生執著時，就和所執的境黏住了，無法拆開。

「自病病他」，自己生病就算了，還害別人生病。也就是自己的心生病了，然後又害別人的心生病，自己受損了、得不到法益，也害別人受損、錯失法益。這就是「一盲引眾盲，相偕入火坑。」自己眼盲看不到方向，竟又帶著其他盲人往火坑裡衝，所以有句諺語說：「懵懂傳懵懂，一傳兩不懂，師父下地獄，徒弟往裡拱」，這是以盲引盲的悲哀。因此，湛然大師教誨我們，千萬不要自病病他，自己走錯路了，還害別人走錯路，後果是很可怕的。

他又說：「道用不振，將欲取正，捨予誰歸？」佛道的用，本應該是非常殊勝，而且很多人都想學佛。可惜呀！現在佛道已經是萎靡不振了。「將欲取正」，想要把它扶正、匡正，讓它繼續放光、發光發亮，誰才能做啊？湛然大師當仁不讓地說：「捨予誰歸」，捨就是

除了，予就是我，除了我，誰能夠做這件事情呢？只有我湛然啊！只有我才能夠擔當這個大任，就讓我來再次興盛天台的教法，甚至是讓整個佛法能夠再度發光發亮，再更加殊勝地廣度眾生。這個就是他自己發的大願。湛然大師因為中興天台，後代人就尊他為天台第九祖。

5.7 湛然大師著作

湛然大師的重要著作，主要是註解天台三大部：《法華玄義釋籤》（簡稱：玄義釋籤）、《法華文句記》（文句記）和《摩訶止觀輔行傳弘決》（輔行）。智者大師講述三大部、章安大師編輯三大部都很难不容易，要再註解三大部也很不容易，我們要學三大部更是困難，真的是「道之難行也，吾知之矣。」大師還有〈十不二門〉，以色心不二、內外不二、依正不二等十個方面闡解不二的義理。其實這部小論是從《法華玄義釋籤》裡特別節選出來的。湛然尊者大部分的著作都是註解，但是〈始終心要〉和〈金剛錚〉（錚，讀音「皮」ㄆㄧˊ）不是純粹註釋書，而是單篇的獨立論文。

〈金剛錚〉也是短篇論文，但比〈始終心要〉長很多倍，這部論的中心思想是無情佛性。湛然大師在《輔行》裡說，提到眾生有佛性，大家都覺得非常贊同、深信。可是一旦聽到無情佛性這個知見就「**惑耳驚心**」，意思就是一聽到人家說無情也有佛性，我們就感到惶恐不安，說：別來干擾我的思想，聽到這惑亂人的知見讓我很恐懼害怕，我是不是該去洗耳朵了？師父告訴你：教室的牆壁有佛性，你的眼鏡有佛性，電風扇有佛性，桌子有佛性，麥克風有佛性，口罩也有佛性。如果口罩有佛性，那我們要怎麼面對、對待口罩？垃圾也有佛性，那還要把垃圾倒掉嗎？

說到無情佛性，和大家分享一則真人真事。有一天，一個三年級的小學生，在學校下課時間去上廁所。這小男孩上完大號，發現馬桶壞了，沒辦法沖水，他就用手去抓這個便便，把便便拿到另外一間的

馬桶沖掉。其他同學看到了，就嘲笑他說：哎喲，好髒喔，你竟然用手去抓大便。這小男生才三年級，相當有智慧，也不生氣，就說：你們不要笑，大便也有佛性。我相信他一定沒讀過〈金剛鐺〉，可是他的慧根高於常人，而且他的動作充滿了慈悲心。他知道上完廁所，沒有沖便便會臭，其他同學進到廁所看到可能會覺得噁心、不高興，他又有「不在乎，不要怕」的精神，當下就手抓便便拿去別的廁間沖掉。就是因為他心裡明白便便有佛性，所以他不會覺得便便是噁心、髒臭、不能用手碰的，這小男孩的悟性真的很高。

無情佛性是一個很重要、獨特的天台思想概念，一般大乘佛法都說有情眾生才有佛性，這無庸置疑。只是，無情為什麼也有佛性？師父的博士論文主題就是無情佛性，有一天有位法師問我：「你的博士論文要寫什麼主題？」我回說：「無情有佛性，無情佛性。」他一聽，馬上說：「邪知邪見，你趕快換主題。」我就說：「不要，我不要換。」我當初為什麼要選這個題目，正是因為我完全不了解為什麼無情有佛性。以前我讀到的經典都是說眾生才有佛性，可是當我一接觸到天台宗湛然尊者宣說無情有佛性的時候，我很訝異，乍聽之下根本無法理解，我又實在很想把這觀念釐清，徹底解除我的疑惑，所以下定決心以這個作為論文的研究主題。我很想了解祖師到底要告訴我們的義理是什麼，我如何藉由如此殊異的知見增益自己的修行，而不是一聽到與自己所學相悖的論述，就立刻判定是邪知邪見。大家一定要記得，「門戶之見不可有，宗派情懷不可無」。

5.8 湛然大師遺教

我們來讀一段湛然大師的遺教：「道無方，性無體。生歟？死歟？其旨一貫。吾歸骨此山，報盡今夕，要與汝輩談道而訣。夫一念無相謂之空，無法不備謂之假，不一不異謂之中。在凡為三因，在聖為三德。熱炷則初後同相，涉海則淺深異流。自利利人在此而已。」

有一天，湛然大師即將要圓寂了，於是把弟子召集起來，對他們開示：「**道無方，性無體，生歟？死歟？其旨一貫**」。道，就是修道的道路；方，就是剛剛講的方向、方位、處所。修道沒有一個特定的方向或處所，但是這個「道」字不只是意謂修道的道路（方法），它還意指菩提道、涅槃道。菩提和涅槃當然沒有方向，沒有框架，沒有齊限，沒有四維十方，因此「**道無方**」。「**性無體**」的性，我們可以解讀成空性或菩提自性，也可以看作本心本性，空性、自性、本性三者合一，而且空假中三者合一。所以性無體，沒有一個可以指得出來的有形實體、樣態，就和佛性沒有形體是一樣的道理。「**生歟？死歟？**」大師在世的時候，他一生所秉持的修行理念是道無方，性無體。現在即將性命終了，他的觀念知見還是一樣，道無方，性無體，從生到死「**其旨一貫**」，這個修行意旨沒有絲毫動搖。

接著他說：「**吾歸骨此山**」，此山就是天台的佛隴道場，他說：我今天即將要離開這裡了，你們要把我埋葬在這裡。「**報盡今夕**」，我今天晚上就要捨報了，所以要藉這個機會「**與汝輩談道而訣**」，我今天要跟你們說再見，怎麼說再見？談道 SAY GOOD-BYE！不是像一般人，快要離世了，就趕快交代遺囑：我的財產都留給子孫，你們誰可以拿我的存款，誰應該繼承我的房子……，你們不要爲了分財產而不合吵架，你們要好好照顧某某某，你們誰要負責這，誰負責那……。臨終所交代的的就是這類俗人身後事。湛然大師不同，他在生命最後時光是要談道而別，說再見的時候也是依然講道、談法，無別事。生的時候也有道，要死也有道，其旨一貫。就像孔子所說：「吾道一以貫之」。

湛然大師臨終談道的內容是：「**一念無相謂之空，無法不備謂之假，不一不異謂之中**。」他要講的真理正是空假中，三觀、三諦的道理（再過兩個星期我們會進一步解釋空假中）。「**在凡為三因**」，三因就是三因佛性（正因、緣因、了因），意思就是說：我們雖然是凡夫，

也有佛性。可是「**在聖為三德**」，當我們成為聖人的時候，我們的證果有始有終，就是三德——般若德、解脫德和法身德。因上修行是佛性，成道證果就證得這三德。但是三因佛性與三德，不相捨離，全部都在這一念心中，這一念心具足三諦、三因、三德、三智、三觀、三惑，一即三，三即一（這以後會細說）。

他接著說：「**爇炷則初後同相，涉海則淺深異流。自利利人在此而已。**」爇炷，「爐香乍爇」，爇就是燒的意思。焚燒一炷香，「初後同相」，剛開始燒的時候是這一炷香，燒到後面也是同一炷香。「同相」指的就是空相、空性，這個是就自修、自利、自受用來說。「**涉海則淺深異流**」，「涉海」就是進入海裡，大海邊比較淺，大海中間就比較深，所以中邊深淺不同；大海流動、洄漩的速度和強弱也不同。這個譬喻是什麼？就是菩薩在修行度眾生的時候，必須適時、適度回應眾生種種不同的需求，菩薩遇到的艱難、挑戰和違緣，遇到的易事、善法和順緣等等也不一樣，所以他說「**自利利人在此而已**」。

爇炷則初後同相，修行須解悟空性的道理，這是自利；涉海則淺深異流，這是應眾生根機的利他行。這其實就和我們前面講的「**靜以觀其本，動以應乎物**」相呼應。靜以觀其本，就是爇炷則初後同相。動以應乎物，就是涉海則淺深異流。修行人要知道在什麼因緣說什麼法，在何種因緣運用何種方便度眾生。「**自利利人在此而已**」的「此」字可以指前面說的「道無方，性無體」，也可以是指，一心具足空假中三諦的這一念。因此這個修道意旨，生死一如，始終如一；從生到死都要回歸這一念心，自始至終都要歸到這一念具足十法界的心。

我們這堂課講了一心具足十法界，又講到「始終心要」這四個字的釋義，和作者湛然大師的生平、遺訓，以及他從始至終所秉持的修行道旨。一堂課有一個開始，也有個結束，所以我們現在這堂課到此暫時功德圓滿。向下文長，付在來日。

第六堂課：始終心要的架構

6.1 修行始終不離心

上一堂課講到修行，就事上而言是有始有終，就理上而言是無始無終。事，就是事相，事物的表相；理，就是義理，道理、真理的意思。當然，任何一件事只要有個開始就會有結束，像我們上課是從晚上七點開始至八點三十分結束。但就修行法門、就心念而言，不管是在二乘法，或是在大乘法，不管是講聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘還是一佛乘，佛所講的修行一定是離不開心。如果某個人告訴你，佛法不需要以「心」來修行，這個絕對不是正知正見。

修行最究竟的極果就是佛果，想要成就佛果，是誰來修行？佛法是爲人而說，因爲我們是在人道；但佛法不只爲人而說，也是爲所有眾生而說。無論我們採取哪一種方式的修行，絕對離不開心，如果沒有心要怎麼修行？沒辦法。可能有人會反駁：我修行不需要什麼都從心起，你們講修行都只是在講心法。要知道，心法不是抽象的形而上哲學；從心而起的修行，也並不是摒棄外在有形的修行方式。什麼是心法？心法、佛法和眾生法，這三法的關係是：「心佛眾生，三無差別」。眾生如果想要成佛，肯定離不開這念心。任何人想要在心之外求佛道，是尋找不到的。我們常說：「是心是佛，是心作佛」，成佛的是誰？是心。到底佛是什麼？佛就是心。佛是誰？佛就是覺者，覺悟的人。覺悟的人是已經覺悟了什麼？就是覺悟真理，諸佛的正法。如何覺悟？要在心上覺知、心上了悟。

修行要了解真理，覺察一切世間的森羅萬象、世間的人事物，藉由諸法而反觀自照。修行一定是可以往外看的，往外看不是去看別人的缺點和過失，往外看是去觀察，將外面的人事物看清楚。觀察外在的一切現象，也觀察外在其他人的心，和我們互動的人的心。再來還

要往內看，往內看是看什麼？也是看自己的心。

前幾天，師父和一位居士在討論現代網路和手機氾濫的問題。搭公共交通時，會看到很多人低頭使用手機，很少看到拿一本書在閱讀，或者在車上靜坐的。看著手機的人，活在自己手機的世界裡，觀察不到別人。當然，我們並非一定要去觀察別人，但是如果身邊有危險我們不會知道，周遭的人有需求我們也不會知道，旁邊的人如果有情緒、緊張，我們也感受不到。很久以前，有人傳一張圖片給我看，在一列火車上很多人睡得東倒西歪，可是有一位法師靜靜地端坐著，讓人覺得是一股清涼水，與其他乘客成為明顯的對照。如果我們本來是躺著的那個人，看到有個人這麼端正地坐著，一動都不動，又很安詳自在的樣子，如此的對外觀察是不是也可以反省檢討，讓自己也想要學習、效法？這就是為什麼我們學習、修行就是在正法上實踐，用我們的心去反觀自照。所以學佛絕對離不開心法。

〈始終心要〉的「始終」，就是修行自始至終的事相上歷程，或者就理相上來說是無始無終，無論如何都離不開這一念心。這一念心是什麼心？就是我們的菩提心，本具的覺性，眾生的佛性。在《六祖壇經》中，常常提及「自性菩提」，指的就是這念清淨心。所謂的清淨心，並不是和染污心相對的清淨心。無染無淨、不垢不淨的心，才是究竟的清淨心，這是中道的心，中道佛性的心。從這當中，我們就看到始終和心的關係。始終，是指天台宗從始至終的修行，絕對離不開心，而且也像心一樣的重要，這個知見我們一定要清楚。

6.2 始終與修證的關係

- 修行有始有終，從始覺至究竟覺，如一期一化身。
- 修行有始無終，如具足功德的圓滿報身。
- 究竟修行無始無終，圓契非生滅的自性菩提，如法身常在。

我們現在來補充始終和修證的關係。剛剛說到修行從開始到最後的成就、成道，我們上次也有說始凡終聖。修行從一開始，還是六道凡夫，最終目的是要成就四聖的果。覺，有本覺、始覺和究竟覺。從頭開始修行叫做「始覺」，開始發心修行，走在朝向覺悟的這一條修行道路上。持續地修習覺察、覺照，最後達到究竟的覺悟，叫做「究竟覺」。最主要的是「本覺」，就是本來的、本具的覺性。

本，就是本來、本具、本有、根本，一切眾生從本以來就有的覺悟心，本來就具足的菩提心。既然是本來具有的，就不是別人給我們的，也不是父母把我們生下來之後，我們才有覺悟的能力，而是在父母未生前就有的本能。禪宗常常參究：父母未生前的本來面目是什麼？我們在誕生到這世間之前，本來長什麼樣子，知道嗎？我們自己現在長什麼樣都看不清楚了。許多人在乎的是「我的」皮膚在變皺，「我的」頭髮在變白，「我的」身高、體重在變化……。我們無法見到那無生無滅、不改不變的心，其實也就是現前這一念心。

關於現前這一念心，可以從兩個角度來了解。我們常說起心動念，在某個時刻有一個妄念的形成，這是現前一念心。還有，究竟的、本具的、不生不滅、常住不動的菩提心，也是現前一念心。有些人會爭執：現前這一念心，到底是染心還是妄心？我們常講，修行要保持清清楚楚、明明白白的這念心，這個當然就是究竟的真心。但是，究竟的真心不離妄想心，這個在天台來講，妄就是真，真就是妄。如果說這一念心——本具的佛性，本具的清淨心——是清淨的，沒有一點染污，這樣的講法會有一個問題。因為這寓意著我們想要除掉所謂的不好的染污，想方設法要摒棄它。而這想要去掉染污的意圖本身也是一種染污，而且也是一種把染和淨視為對立的二元化思想。

天台宗有個性惡思想——性具善惡——所以善法和惡法都在佛的心中。佛不會排斥任何一個眾生，嫌你長得不好看，所以沒有成佛的機會；你長得太矮，所以佛性差其他人一截；你的性格善變，與佛道

無緣；你還太年輕，所以不可能成佛……佛不會這樣。不管是什麼種類的眾生，在佛的眼中一律平等。佛菩薩證到「一子地」，把所有眾生都當成他們的獨子。如果你只有一個孩子，是不是會特別珍惜、愛護？佛看我們所有的眾生都是平等無差的，這個就是一子地。修行要看到我們和佛一模一樣、平等，都有一個究竟的真心，這個就是我們本來就有的覺悟的心，能夠知覺的心。

以上所說是修行從本覺到始覺到究竟覺的過程，但是到了究竟覺以後，本覺會不會失去？不會。如果本來的菩提心會失去，那就表示不是本來就有的。好比說，你昨天借我十塊錢，我把十塊錢花掉，那是不是就沒了？你昨天借我十塊錢，將來我必須還你十塊錢，因為這十塊錢根本不是我的。與生俱來的才叫做本來就有，而真正的「與生俱來」是在出生之前也有，到死之後它也都有。所以，「本具」的意思就是：不是父母生給我的，不是朋友送我的，也不是因為我來學佛、聽到佛法，我才有這個本具的菩提心，絕對不是。不管是不是佛教徒都有本覺，都有本具的菩提心，這個才是最究竟的、不生不滅的心。而且，在始覺的修行過程中，是一刻不離本覺的，而圓滿究竟覺的那一剎那和成道之後，也依然不離本覺。

我們可以用三身（法身、報身、化身）來看修行和始終的關係。首先，像前面提到的：修行從始覺到究竟覺，有開始和結束。有始有終就好像一期的化身，例如釋迦牟尼佛從一開始在天上準備要下生南閻浮提，到出生為悉達多太子，一直到最後入滅，這就是一個結束了，一個變化身所經過的歷程。

此外，報身就是一個人已經修行達到極致，身心清淨，究竟成佛了。我們剛剛提到修行有始無終，已經成就妙覺的佛，具足無量圓滿報身的功德，也會持續作佛，不可能退轉或變化，不像釋迦牟尼佛入滅後就沒了化身（人身）。佛的報身是最莊嚴圓滿的，所以修行有開始，可是沒有結束的一天。再者，無始無終的修行就好像真如法身一

樣，是最殊勝的究竟真理，也是非生非滅的自性菩提，這是我們本來就具有的佛性。

自性菩提，簡單來說就是自己的佛性。雖然是自己的佛性，我的佛性和你的佛性是一模一樣的，沒有任何優劣、大小之差。當我們提到本具的佛性、本具的法身，其實是不生不滅，不垢不淨，不增不減。所謂不增不減，就是並非我比你多，也不是你比我好，或者你比我少。也不是我今天心情好，我的佛性就比較明亮；我明天心情不好，我的佛性就少了一部分。無論在哪一個時空，佛性都不會有缺減。

曾經有人用鈔票的價值作比喻，來解釋佛性的不變性。好比你有一張千元鈔票，它的價值是一千元，把它揉一揉，變成皺皺的一團，是不是價值還是一千？是啊。把它弄濕了，價值是不是還是一千？如果把它剪成兩半呢？

〔學員：會被抓去。〕

會被警察抓去？再把它黏一黏就好了啊。如果你把它燒了呢？就沒了。可是如果燒了之後，形狀還完好、可以辨識，聽說拿去銀行還是可以換得一千。這個譬喻要表達的是，不管我們是生在哪一個法界，不管長得圓的、扁的、高的、矮的，或者是年輕的、老的、男的、女的……，佛性都一樣。

昨天有位居士告訴我，曾經有位法師對她說：你們女人喔！然後這位女居士就說：師父，我不是女人，我是人，你不要有分別心。從他們的對話當中，就可以看到我們很常在作分別。當然，我們說「妳是女人」時，不見得有一種貶低的意涵，她其實只是一種相，只要我們在形容這個相的時候，不帶有看不起的意味或者刻意的分別心，那就沒有關係。之前我們提到十如是——如是相，如是性，如是體，如是力，如是作，如是因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟等。如是相，師父我是女眾。當別人說：你是女人，我就要想：女人很好啊。以前我剛出家的時候，聽到一些女眾法師常常張口閉口男人業障少、

男眾最有修行，於是發願要當男眾。可是這輩子已經是女身了，怎麼辦？有女眾的身體，卻一直在妄想：我要當男眾，我要當男眾。

另外，也有居士說：師父，我發願下輩子要當男眾。我問：你為什麼要當男眾？她說：男眾比較好啊，男眾修行少修五百世。我說：對啊，少修五百世，是什麼五百世？他是五百世當小蟲子嗎？還是他五百世當天人？還是五百世當鬼神？其實「少修五百世」這句話我一直參不透。到底是那部佛經講的？我其實找不到，如果有人知道出處，歡迎告訴師父。有一種說法是：女眾比男眾少修五百世，所以才會當女眾，這樣聽起來就好像男眾特別優秀。師父無意貶低男眾或女眾，男女不過就是外相而已，其實是我們的心在分別什麼叫男眾、什麼叫女眾。就像剛剛那位女眾居士講的：我是人，我也是未來佛，我和佛沒有兩樣啊。

針對女眾比男眾少修五百世這個觀念，我就說：妳比人家少修五百世，搞不好他是比妳多了五百世，那五百世他是小蟲子嗎？如果他是一隻小蟲子，一生只有大約七天的壽命，五百世都當小蟲子，要多少天啊？

〔學員：十年。〕

所以，他比你多修十年而已啊，那你今生再多個十年，好好用功，是不是就又可以超越他了？

話又說回來，修行絕對不是和別人比較。有位法師曾經對我說：修行就是在比看誰的煩惱少。這聽起來好像很有道理，但我就告訴她：不用比，不用和別人比較誰的煩惱少，和自己也不用比較，修行是自我反省、自我檢討，看看是否有持續在精進用功，老實修行。《道德經》說：「為學日益，為道日損。」就佛教來看，修道要損什麼？菩提心、佛性絕對不會損，要折損的是我們的習氣、抱怨、驕傲心，要減損的是我們的煩惱心。一切有為法都是可以損，可以有缺減，可以變化的，也可以增加的，例如福報就會有增損。還有，過年吃了很多年菜，有

什麼東西會增加？

〔學員：體重。〕

體重增加了，對啊，可是在過年期間，如果是和家人、朋友歡歡樂樂地相處，是不是善緣就增加了？什麼叫增？什麼叫減？我們要修善法，也要結善緣，這些都是可增可減的有爲法，可是我們還有個不生不滅、不增不減的，那就是本具的常住法身。

我們用三身來總結修行和始終的關係。化身無論是長期或短期，都是會改變的；身有生有滅，生就是開始，滅就是結束，這樣的一期修行是有始有終。報身有生，可是不會壞滅，圓滿的修行成果是有始無終。法身不生不滅，究竟常在，所以理上的究竟修行是無始無終。即便不修行的眾生，法身也是常在不滅。

修行可以有近期、中期和長期的目標。好比剛剛說的，有居士說她想要下輩子當男眾，我就對她說：妳發這個願有什麼大用？就算下輩子當男眾，你也不見得一定會再走修行路，或者修行就一定比較有成就。還有另外一位居士說：我發願下輩子童貞就要出家。我說：很好啊，可是你發這個願，童貞出家後也許兩天你就死了。有沒有可能？有啊。或者你出家一輩子，可是沒有認真修行，荒廢時日，還是無法開悟，無法成道證果啊。或者你修行幾年了，卻決定罷道還俗。和師父同期出家的一位沙彌尼，剃度隔天就回家了。這些都是世間法的無常現象，這樣的修行和願心是短暫的，有始有終。所以，對於那些發願下輩子要當男眾，或者下輩子要很小就來剃度出家的人，我通常會說：這是你的短期目標，聽起來也不錯，但這是會生會滅的，你可以發大願：我要早日成佛。但是成了佛還是要回歸到自性。不生不滅的「是心是佛，是心作佛」，才是究竟的終極目標，眼光不要那麼淺短只看近期。

有人若堅持要發願當男眾，當然也可以啊，因為每個人的願心不同，我們尊重他的願。如果有人發願要成羅漢，很好啊。發願要當菩

薩，也很好啊。像有些人就說：當佛太難了，還是生天比較簡單，我發願下輩子當天人，那也可以。可是下輩子要當天人也沒那麼容易，問問自己有沒有修十善法？如果有修十善，有沒有堅持、不後悔？如果後悔就落到修羅道去了，修羅就是修了善又後悔，或者容易起瞋心。修羅有很多的福報，可是就是常常起瞋念，喜歡打架，佛還要幫釋提桓因和阿修羅作和事佬，要他們休戰。

剛剛提到本覺、始覺、究竟覺，最後還是要回到本覺。法身、報身、化身，最究竟的就是法身。所以修行發願要越大越好，就像撞鐘一樣，大叩則大鳴，小叩則小鳴，不叩則不鳴。發了願不要怕達不到，先發願才會有後續的努力；即便發了大願卻無法圓成也沒關係，至少我們曾經努力，而努力的過程就是一種修行。或者有一種人的修行是先發一點小小的願，慢慢累積，多次發願、持續精進，這也是可行的方式。就看每個人的條件因緣，想要達成的目標是什麼，然後依照自己的個性、相應的法門，去設計個人專屬的修行方式，發相關的願。

6.3 心是諸法之本

- 《華嚴經疏》卷一：「攝末之本……無不從此法界流，無不還歸此法界故。」

我們剛剛提到本覺現前一念心，唐朝華嚴宗祖師澄觀大師註解《大方廣佛華嚴經》時說：「攝末之本」，本就是根本，好像樹根一樣。末就是枝末——花、葉和枝幹。攝末之本，從本（根）旁生出枝幹、葉子和花果，葉子和枝幹等又不離開樹根。所以這個「本」含攝枝末的花花草草，或者說花和枝葉是含攝在「本」裡的。

為什麼本可以攝末？澄觀大師說：「無不從此法界流，無不還歸此法界故。」一切法都是從我們的本心本性中，自然流露出來的，修行的所有法門最後也還是要回歸到自己的這一念心。一切法並不是單

指法門而已，所有的現象、人事物，所有可生可滅、不生不滅的，或者是有爲法、無爲法，全部都稱爲法。「此法界」，在華嚴宗稱作「一眞法界」，指的其實就是本覺，就是現前一念心，也是菩提自性、法身。因爲切入點不同，強調的重點不同，所以才會有這麼多名相，但是這些名相其實都是同義詞。

就好像現在有些人在發展「斜槓人生」，就是一個人身兼多職。例如，某個人可能同時是網紅，又是藝術家，又是小提琴家。當我們提及某一個人是藝術家的時候，這是從一個角度來看她；這個人是媽媽，是從家庭的角度來看她；這一個人又是公司的高級主管，這是從事業的角度來看她。所指的都是同一個人，只是我們從不同向度來看待、陳述。佛法也是一樣，我們常用多個名相來表述或形容同一個概念，這不叫做複雜喔。就像十如是，是從十個向度去看諸法的實相。所以我們看事情、看人，要跳出侷限，要多面向地觀察，才能夠多方學習和肯定一個人。

如果我們只從一個角度來看人，就會像孔子年老時的感慨：「吾以言取人，失之宰予；以貌取人，失之子羽。」宰予就是「宰予晝寢」的主角，宰予能言善道，孔子就以爲他很有德行，將來一定很有成就，沒想到他非常懈怠，大白天竟然在睡覺，於是被孔子批評「朽木不可雕也，糞土之牆不可朽也。」而子羽請求跟隨孔子修學，孔子一看到他其貌不揚，心裡覺得子羽將來應該不會有什麼成就，沒想到子羽在老師身邊完成學業後，去到別的地方，竟然受到很多人的愛戴。孔子先入爲主的觀念和經驗告誡我們：不要聽某人講得口沫橫飛，就立刻相信他，因爲他也許能言卻不能行；更不能以一個人的長相來斷定他的品德和才能。

6.7 修證無始終：無修無證

· 修而無修，無修而修；證而無證，無證而證。

- 《續傳燈錄》卷二十二：「吉州青原惟信禪師……未參禪時，見山是山，見水是水。及至後來，親見知識，有箇入處，見山不是山，見水不是水。而今得箇休歇處，依然見山祇是山，見水祇是水。」

我們繼續講解「始終」的意義。修證是有始有終還是無始無終？最究竟的修行是無始無終，所以我們最常講的就是無修無證。例如《四十二章經》說：「**飯千億三世諸佛，不如飯一無念、無住、無修、無證之者。**」供養十方三世一切諸佛的功德，都不如供養一位無念無住、無修無證的修行者。還有一個說法：修而無修，無修而修。就中文文法來看，修而無修的重點在「而」字後面的「無修」，意思是：雖然有在修行，實際上卻沒有修行。無修而修的重點是「而」字後面的「修」，意思是：雖然看起來好像沒有在修行，實際上有在修行。同理，「證而無證」的重點是什麼？

〔學員：無證。〕

對，要強調的是無證，但同時又「無證而證」。因此，前後兩個句子合起來，不管是修或無修，證或無證，兩個都要兼具。修，我在修行就好像沒有在修行一樣，可是我雖然沒有在修行，實際上我也在修行。這是什麼意思？雖然有在用心修行，可是不執著修行，不算計、不期待，這才是修而無修的真實修行。

前不久有位居士和師父分享，他有位朋友誦了非常多的經，於是覺得自己修行很好，很驕傲。這樣的態度就是在計算自己的修行了，有分別心。他的朋友因為持這樣的態度，於是看不起她身邊的人，覺得別人誦的經都沒有她多，她才有修行。這樣的人並沒有了解「無修」的真義，也可能連無修的知見都沒學習過。因為她沒有銷歸自性，沒有回歸到自己不生不滅的本心本性。如果有，她就不會去計算：我修了多少年，我誦了多少部經，我比別人優秀。修行最怕的是傲慢。有時間和能力誦很多經，這是值得讚歎的。可是，一旦產生了驕傲心，

其實就和修羅快接近了，因為瞧不起別人，自以為是。有比較、嫉妒的心，自讚毀他，於是細微的瞋念就隱含在心中了。當我們輕視別人時，其實心裡是貪自己好，瞋慢他人的程度不佳，卻看不到自己的問題，這就是癡。真正的修行是：我有修，可是不會執著或籌量自己的修行成就，也不會和他人比較高下，這才是真正的修。

再者，無修而修。我們看古代的一些祖師大德，看禪宗公案就知道，有些看起來好像懈怠、不修行，其實是羅漢。某個法師在寺廟裡一天到晚都在睡覺，我們從表相上看會覺得這個人不好好修行、很懶散，可是他有自己的用功法門，是我們肉眼所看不到的。像唐朝牛頭法融禪師，被人戲稱為「懶融」，其實是曖曖內含光的大修行人。這種人表面上看起來好像沒在修行，可是實際上修行功夫深不可測。無修而修的真正重點是：雖然心中不執著修行，可是也照樣要修行，不會因理廢事。

修行最怕的是偏執，所以之前我們有提過：不可落有，也不可落空。如果落到有的話，就是有修行可是沒達到無著無執的境界。如果落到空的話，就是自以為是在無修的層次，可是不見得有真修實證。落到有邊的人就是：我一天要打坐五個小時，我要誦二十部《金剛經》，我要完成多少件善事，這樣子我一天的修行才會圓滿，這個就是有修。這種人強調「有」，所以要算數字，把修行量化了。

落到空邊的人的態度就是：唉，不用修了，一切都不要罣礙啦，一切都不要執著。朋友要誦經，告訴你：今天和你約晚一點喔，因為我要作早課，晚一點再出門好不好？你就回說：不要執著，一切皆空，作什麼早課，早課也是空啦。這個就是濫用佛法來當成自己懈怠的藉口，不是真的在修行，這種人就是「口在說空，行在有中」。有一種人一天到晚嘴巴上說：一切皆空，萬法皆空。可是，實際上心中的執著可重了，這就是「口在說空」，但是所作所為都和空性不相應，依然在「有」中轉來轉去。就好像有人說：哎呀，不要生氣，瞋火能燒

功德林。可是自己一轉身就氣嘆嘆地罵人。總之，講比較容易，做都是最難的。

佛陀教我們回歸到究竟的本心本性，修行就是從心出發，也須回歸到清淨的這念心。《四十二章經》中，佛告訴我們：「**吾法念無念念，行無行行，言無言言，修無修修。**」吾法，我的法——佛所說的法、佛所修的法——我想要和你們分享。佛所要教導大眾的法，重點是什麼？念無念念，這個斷句要注意，不是念無「念念」，而是念「無念」念。換句話說，就是念無念之念，行無行之行，言無言之言，修無修之修。

念無念念，第一個「念」字是動詞，「無念」是名詞當形容詞用，形容第四個字「念」（這個念字是名詞）。同理，行無行行，第一個「行」字是動詞，「無行」是名詞，可是被形容詞化了，用來形容後面那個「行」字（這個行字是名詞）。言無言言、修無修修，同理可知。

古文的文法好像很難，其實仔細解析也不難。昨天有位居士說：師父，有個外國人跟我說中文很難；他說，搞不清楚什麼中華隊大敗日本隊，中華隊大贏日本隊。不管大敗還是大贏，都是誰贏？都是中華隊贏。這就是中文啊，大敗和大贏都是贏的意思，不管是我打敗你了，或者我打贏你了，我都是勝利的一方。

念無念念，修行要念的是什麼？念茲在茲。念什麼樣的念？念「無念」念，念無念之念。無念之念就是無修之修，就是無行之行，無言之言，也是無證之證。證而無證，修而無修，言而無言，念而無念，這幾句的重點都在「而」字後面。念而無念，念無念念，念無念之念，這裡的無念不是和「有念」相對的無，這裡的無念是不執著，而且從不生不滅來說，就是：既非有念，也非無念，這個就是中道的知見了。無念，簡單來講就叫空性，沒有念，沒有修，沒有言，也沒有行。可是若再進一步地用圓教的角度來詮釋念和無念的關係，念就是無念，無念就是念，這個是中道的概念。

圓人學法無法不圓，圓人說法無法不圓，圓人解法也無法不圓。圓人如果要行法，當然也是圓。如果我們是圓教根器的人，能夠以圓教的義理、圓教的契入方式，以及圓教的理解程度來看一切法的話，那麼每一部佛經都是圓教，每一句經文所闡揚的都是中道義理。法無定法，就看我們怎麼用心去看待它。所以，我們可以說，無念、無修、無言、無行和無證，其實就只是講空性、無著而已。可是，再進一步的修行則是，「念而無念」同時還要「無念而念」，兩者兼具，這就是中道。它並非只偏到空性的一邊，空和有二者都具足，就是中道。關於中道，之後我們講到真諦、俗諦、中諦時會再詳細解釋。在這裡，我們只要清楚地知道，修行的真義是無始無終，最後還是要回歸到自己的本心。

之前我們也提過「見山是山，見水是水」。青原惟信禪師說：三十年前我還沒參禪的時候，還沒真正開始修行，看到山就是山，水就是水；可是後來親見知識，我去參訪善知識，對義理也有更深一層的認識，對這念心有更深一層的體會。修行「有個入處」，有一個開始點，有一個下手的地方，知道要怎麼用功了，這時候就見到山不是山，水不是水。以前什麼都看不到，只看到表面，這座陽明山就是陽明山，那條濁水溪就是濁水溪，山就是山，水就是水。然後，修行慢慢有點消息了，知道怎麼下手了，有空性的體悟了，這時候就知道：山不只是山而已，陽明山即非陽明山，是名陽明山。接下來，禪師說：現在得個休歇處，大歇大息。以前還有罣礙，還有不清楚的地方，現在什麼都放下了，真正的大歇大息。

一般都說「放下屠刀，立地成佛」。不過，那是以前，現在是：放下手機，立地成佛。我們常聽到以下的對話：「你有沒有用功？」「哎喲，忙得要命，哪有空。」有一次我聽到兩個人在對話，甲說：你怎麼LINE都不回？乙說：我哪有空看LINE，哪有生命看LINE！一轉身，我就看到乙拿手機，在YouTube上聽音樂。我心想：對啊，你沒空看

LINE，可是你有空聽流行音樂。青原惟信禪師和大眾分享他的修行經驗，這是有層次的：從見山是山到見山不是山，到最後見山祇是山（或者：見山「又」是山）。之前師父也說過，見山祇是山，再高一個層次就是：見山是水，見水是山。大家自己去體會。

6.8 無知與知

剛剛前面提到無修、無證、無念、無言、無行，這個再補充一下。我們常聽到，佛說法四十九年，實際上沒有說任何法；佛度了一輩子的眾生，沒有一個眾生可度。佛不會去算計，自己昨天度了多少眾生，明天預計要度多少眾生，眾生無邊誓願度，（可是我們一直在算，我度了多少眾生），佛度了眾生就放下，不會一直去計量。佛的境界是無知，這才是真正的全知。佛是不是萬能？和我們比，佛是萬能，但實際上佛是不是萬能？佛不曾說他自己萬能，但佛是正遍知，遍一切都知曉、都有正覺，他什麼都知道，而且是正等正覺。

很多年前，師父上課講到正遍知，有一位居士就問：佛是正遍知，什麼都知道，真的嗎？我就說：你去上洗手間，佛需要知道嗎？他知道你什麼時候上洗手間做什麼？除非佛覺得你需要幫忙他才會知道，需要知道的佛才知道，不需要知道的佛不用知道。佛是一切知者、一切智者，佛是全知，該知道的知道，不需要知道的也不用知道，現在應該知道的佛絕對知道。我們講「知」，重點是有沒有和「覺」相契合。在這裡提「無知」，就是要回應最前面講的無念、無修、無證、無言和無行。佛的境界是無知，可是實際上，他是真正的全知。為什麼？因為佛度眾生等於無度眾生，說法等於無說法，修行等於無修行，佛沒有任何執著，一點也不驕傲，佛是最謙虛的大智慧者。

孔子也是這樣教育他的弟子，有一天孔子對子路說：「知之為知之，不知為不知，是知也。」你知道的事你就說知道，知道的不用假裝不知道；不知道的事也要承認你不知道，不要假裝你知道，這個才

是真正的知。我們看不少中國人在表達上會模稜兩可。「你要不要吃這個東西？」「不要啦。」去人家家裡作客，「要不要喝杯茶？」「不用客氣。」你真的不倒茶給他，可不可以？

〔學員：不行。〕

中國人的習慣就是這樣，要一直推辭，好幾番的客氣來客氣去。有一次我告訴居士：你們問師父要不要什麼東西時，師父若說「不要」就是真的不要。如果師父問你們要不要喝水，你們就直接回我「要」或「不要」，不可以和我客氣。你們要是和我客氣，當你們說你們不要，我就會以為你們真的不要，那你們就沒有水喝。結果有位居士就說：我們客氣地跟師父說「不要」的時候，實際上是要看你到底是不是真的有誠意要給我們喝水。說到這個，昨天有位居士說：師父，你知道什麼叫一言九鼎嗎？什麼叫一言九鼎？

〔學員：說話算話。〕

對，說話算話。但是，那居士說，他們對一言九鼎的最新詮釋就是：師父說一句話，居士頂九句話，這叫一言九頂。然後再進一步是：師父說一句話，九個人頂嘴，這叫一言九頂。這就有點類似師父剛剛講的，師父說你們想喝水要跟我明說，別告訴我你不要；你說你不要，我會當成你真的不要，我不會勉強你。這樣不是最乾脆嗎？但是，後來我學到，中華文化和中國人的習慣，不是我想乾脆就乾脆，我還是要入境隨俗，這個世間的「圓融」其實還頗累人的。師父自己知道我沒什麼俗諦，不過，此俗諦非彼俗諦也，以後會解釋俗諦的真正定義。

接下來，我們看達克效應 (DUNNING-KRUGER EFFECT) 四種知的層次（圖四）。第一個層次的人，不知道自己不知道；第二個層次的人，知道自己不知道；第三個層次，知道自己知道；第四個層次，不知道自己知道。DAVID DUNNING 和 JUSTIN KRUGER 這二位心理學家做了一個心理測驗，去問一些人，他們對於自己所擁有的知識（譬如：文法）的自信，這個自信心的程度、層次。他們根據研究出來的

結果，分成四種人。

第一種人是新手「不知己不知」，這些是最不知道的人，但是他們會覺得自己懂很多。他們的自信心很高，明明自己是不懂的，可是他們不知道、不懂，而以爲自己懂，這種人是不懂以爲自己懂。不過，他們不是刻意不懂裝懂喔。實際上自己不懂，卻不知道自己不懂，反而誤以爲自己都已經清楚、明白了，這個叫「不知道自己不知道」，因此他們的愚昧程度達到最高點。

第二種人是熟手「知己不知」，他們的自信心比較低，他們對於技術、專業越來越熟練了，於是就知道自己不足的地方。意思就是：我不知道的，我就會說我不知道，不會誤以爲自己知道。

再進一步，更熟練了，真的是行家了，這第三種人是專家「知己知」，對於自己究竟知道什麼，他們其實是心知肚明的，一清二楚。這種人其實是頗了解自己，也熟知自己的領域。

第四個層次是大師級的人「不知己知」，謙虛到最高點，他們不知道自己知道。爲什麼？因爲他們的所知已經內化了。但是這個不知道不是傻傻的不知道，而是很謙虛。就好像佛度化了許多眾生，可是佛說他沒有度一個人。這是佛的謙虛，也是佛的不執著和大智慧，佛不住在任何一個相上，所以《金剛經》說不住，「應無所住而生其心」，「不住色聲香味觸法」，沒有「我相、人相、衆生相、壽者相」，什麼都不住。住就是住著，如果住在一個地方就黏住了，拔不開了。所以佛度化眾生，不會住著度了多少眾生；佛理解世間的真理，卻不會執著自己理解了多少，佛不會把度眾的事業量化。

其實，佛的層次比這個大師級又再更高，不僅不知道（不執著）自己知道，佛也很清楚地知道自己知道。爲什麼？因爲佛不執著，所以這個不知是「無知」，是沒有任何偏執或貪著、驕慢的知。佛又有正遍知的智慧，不僅看清世間凡俗的愚昧紛擾，也徹底了知出世間的解脫自在境界，因此是「全知」，所以佛是最頂級的無上師、無上士。

師父的「知」也有類似的歷程。師父才二十幾歲，很年輕，就已經在一所精舍當住持。有居士來請教佛法時，如果問到我不太懂的，我心裡想：我是住持，是出家師父，如果直接說「我不懂」，這實在太丟臉了，也可能導致居士對佛法沒信心，這可怎麼辦？於是，我就自以為「很聰明的」，用個小技巧把居士的問題轉過去，並且會再問居士別的問題，讓他們回去繼續用功，自己去找答案，然後下次回來再和我討論。我這麼做從來都沒有破綻，沒有人知道師父根本不曉得問題的答案。我當時不是不知道自己不知道，而是假裝知道；我心裡也很明白自己不知道，但是不敢承認，所表現的自信是虛偽的，只是假象。這就是我愚昧無知的經歷。

學佛修行比較久了，我就有了新的認知：不知道就說不知道，為什麼要假裝知道？就算我懂的知識很多，那又如何？我知道比較多，我的佛性也沒有多一點；我不知道的很多，我的佛性也不會少一點。不知道有什麼好丟臉？還不就這一張臉，也沒比較好看，也沒比較難看，都是同一張臉。自己的本來面目都看不清楚了，不知道就是不知道。所以，修行真的慢慢進步以後，有人問師父問題，我不知道的就會說：「這個我不知道，但是我會去查答案給你。」我會去查資料、找解答，這個就是自己的進步了，這個就是到第二階段，知道自己不知道。那就要慢慢想辦法，讓自己再進步到自己知道，最後還是要回歸到不知道。因為就算知道，也不用太驕傲，有什麼好自豪、炫耀的？我們再怎麼知，都沒有佛的知多；我們誦的經再多，也沒有佛講的經多。我們打坐的時間再長、入的定再深，與佛的甚深三昧相差阿僧祇倍。所以也不需高傲，因為怎樣都不如佛。同時要知道，我們也不是和佛比較、比賽，而是要老實承認自己還有無盡的修行長路要走，不可自欺欺人，要發心繼續用功。

現代有些人自稱是某某佛再來、某某菩薩再世，並且說自己已經證到哪一個菩薩階位了，又說某某山頭、某某寺院的某某法師都沒有

修行，都比不上他們。這是未得謂得、未證言證，還沒證道說自己證道，這很嚴重、危險，是大妄語。以前有位李元松居士，宣稱自己證到羅漢果，可是他不是刻意地假裝、賣弄，而是在第一個階段（不知己不知），他不知道自己還沒證道，卻誤以為自己證道了，所以他就公然說自己證到羅漢。一直到他往生前，他終於清楚，原來自己還不是阿羅漢。於是他寫了一封公開信，向諸山大德懺悔，因為以前他寫書誇耀自己的修行有多強，看不起別的修行人。往生前他還知道反省檢討懺悔，猶未晚矣，讓自己有發露懺悔的機會，有些人是到性命終了都還不知道自己所犯的過錯，甚至斂財騙色等等。我們要記得，修行要有自信，也一定要相信佛，但自信不是狂妄自大，而是要相信自己的菩提心，信佛、信法、信僧，信本具的自性三寶，讓自己更謙虛才能得法益。

6.9 思惟題

- 檢視自己在修行上的「知」屬於哪個層次，應該如何提升和改進？自己的「知」是否與「覺」心相契合？

佛既全知又無知；孔子說：「知之為知之，不知為不知，是知也。」不要假裝，這才是真正的知；達克效應也綜整四種知的層次。大家知道自己的修行達到哪一個層次嗎？很簡單，用苦集滅道來檢視，看看自己是還在苦呢？還是已知道集？有沒有修一點道？有沒有接近滅的境界？滅就是把苦都滅了。要怎麼檢測自己到底有沒有修行？八正道是很好的工具。自己有沒有正思惟？有沒有正見？無常、苦、空、無我，這些是不是都離我很遙遠？看一下自己對於修行的知，檢視自己的知到達哪一個層次。還有，我的知（能知的心）和我的本覺有沒有相契合？本覺是根本，是本具的覺性。我有沒有開始覺悟了？諸位，你們有沒有始覺？會來上課聽法就是開始了呀，只是開始的遠近不同

而已，以及悟的程度有淺有深而已。悟有大悟、小悟，有體悟、開悟、覺悟，層次不一樣。只要願意修行，就是好的開始，邁向究竟覺之道。

6.10 五重玄義與七種立題

- 五重玄義：釋名、辨體、明宗、論用、判教
- 七種立題：單人立題、單法立題、單喻立題、人法立題、人喻立題、法喻立題、人法喻立題

在天台宗，要宣講一部經一般會用五重玄義。五重是：名體宗用教，這是簡稱；嚴格來講是釋名、辨體、明宗、論用、判教。以五重玄義的原則來解讀〈始終心要〉，我們可以歸納為：

- 一、釋名：解釋經題，以法喻為名。
- 二、辨體：辨別所詮體性，以本具圓融三諦為體。
- 三、明宗：闡明宗旨、趣向，以即因即果為宗。
- 四、論用：論說功用，以圓觀、圓斷、圓悟為用——一心三觀為力用，圓斷諸惑、圓證佛果為效用。
- 五、判教：判立教相，以圓頓為教相。

首先，釋名，講經一剛開始就要解釋它的名，就是經題。〈始終心要〉是一部論，不是經，所以我們要解釋論題。關於論題，天台宗設立了七種立題，也就是從人、法、喻這三個來看經名、論名。前面三個是單人、單法、單喻，接下來三個是人法、人喻和法喻，最後一個是人、法、喻三個都具足。

第一，單人立題，「單」是一個的意思，也就是說這個經題只有包括人，譬如阿彌陀佛是一個人，所以《阿彌陀經》是單人立題；如《維摩詰經》，維摩詰居士是古佛再來，維摩詰也是人，所以是單人立題。

第二，單法立題，單單只有就法來立題、命題，如《大般涅槃經》，大般涅槃是一個法，是一個境界，最究竟的涅槃叫大般涅槃。《大般

涅槃經》有分大乘的《大般涅槃經》和小乘的《大般涅槃經》。大乘的《大般涅槃經》主要講佛性和不生不滅的常住法身。佛入涅槃後，我們會以為佛就不存在了，是有始有終。可是實際上，佛的法身常在，所以是無始無終。《大般涅槃經》是一個法，它叫單法立題。又例如《般舟三昧經》、《首楞嚴三昧經》，這也是單法立題，因為般舟三昧、首楞嚴三昧都是三昧，所以是一個法，整部經是以法來命名的，所以是單法立題。

第三，單喻立題，《梵網經》是有關大梵天王的一張網叫梵網，網是一個東西，當作譬喻用，所以《梵網經》是單喻立題。第四，人法立題，例如《文殊問般若經》，文殊是人，般若是法。第五，人喻立題，例如《如來獅子吼經》。如來是什麼？

〔學員：人。〕

獅子吼是什麼？

〔學員：喻。〕

如來說法就好像是獅子吼一樣，所以是譬喻。

〔學員：獅子吼要怎麼解釋？〕

獅子吼就是獅子在大聲嘶吼，獅子一吼會震懾群獸，百獸歸服。佛說法也是一樣，我們常說如來作獅子吼，佛只要一開口，登高一呼，眾生全部都歸服、信服。《如來獅子吼經》主要講佛性的義理，獅子吼是在作譬喻。

第六，法喻立題，例如《妙法蓮華經》，哪一個是法？

〔學員：妙法。〕

對啊，妙法，都有個法字了，不要害怕，沒有陷阱的。那比喻呢？

〔學員：蓮華。〕

對，《妙法蓮華經》的「華」字正確唸法是ㄉㄨㄤˊ (huā)，但我們習慣唸蓮華ㄉㄨㄤˊ (huá)。這部經所說的法非常殊勝，怎麼個殊勝法？就好像白蓮花一樣清淨，所以稱為《妙法蓮華經》。《金剛般若波羅

蜜經》也是法喻立題，般若波羅蜜是法，金剛是喻，般若波羅蜜這個法就好像金剛一樣，非常堅固、非常明亮、非常猛利。有另一種解法是把波羅蜜當成是一種譬喻，這樣也可以，因為般若是法，波羅蜜就是到彼岸，所以它是一種譬喻。但師父自己比較傾向於把「般若波羅蜜」作一個整體來看，因為本來就有六波羅蜜，般若波羅蜜是其中一個法。

第七，人法喻立題，例如《大方廣佛華嚴經》。哪一個是人？

〔學員：佛。〕

哪個是法？

〔學員：大方廣。〕

哪一個是喻？

〔學員：華嚴。〕

同意否？有人不同意，不同意的人請提出你們的看法。

〔學員：華嚴是法。〕

哪一個是喻？

〔學員：大方廣。〕

又大又方又廣，所以是譬喻，是嗎？不是的。華嚴是譬喻，華嚴是用華（花）來莊嚴、裝飾。大方廣是一種法，是大乘法，最方正的、最深廣的法。雖然解錯了，但你們的猜測也不錯。

依照這七種立題方式，我們來看〈始終心要〉的釋名，這部論是法喻立題。我們一起來練習解析。〈始終心要〉，哪一個是法？

〔學員：心要。〕

如果心要是法，那始終是什麼？

〔學員：是比喻。〕

為什麼？如果是比喻，就必須說出它像什麼，畢竟是比喻嘛，例如：我女兒美如西施捧心，我兒子宛如潘安再世，這就是個譬喻。所以，〈始終心要〉中的喻是哪一個？

〔學員：心。〕

對啊，就是心，心要、心要，像心一樣重要！始終就是法，無始無終的法，修行無始無終。這部論要闡明的就是三諦是本具的，不是外來的，不是人家送給我們的，也沒有人可以把它拿走。也不會因為某人成佛了，他的三諦就特別強大、殊勝；也不會因為某人在三塗惡道打滾，他的三諦就特別薄弱，或者他的三諦就少了一諦，不可能。總之，始終是法，心要是喻，〈始終心要〉就是法喻為名。

第二，辨體，我們要辨別一部經論所詮釋的體性，也就是這部經論的體（體性），它的重點是什麼。我們之前講過，體，就是體質，一個物體最主要的組成體質（物質、材質）、結構。〈始終心要〉最重要就是要告訴我們圓融三諦，三諦的義理從開始至結束貫穿這整部論。〈始終心要〉的起首句：「**夫三諦者，天然之性德也**」，一直到最後一段，也是「**然此三諦，性之自爾**」。從頭到尾就是不離三諦，前後都有相呼應。因此，這部論所要詮釋的體性就是圓融三諦。雖然這部論並不包括「圓融」這兩個字，可是湛然大師要講述三諦，就一定是圓融的概念。如果我們不從圓教的角度來解讀〈始終心要〉，可不可以？也是可以，但是它就不夠究竟了，有失大法的核心意義。天台宗最強調的就是圓教，藏通別圓這化法四教當中，最殊勝究竟的就是圓教。雖然圓教是最殊勝究竟、圓滿融通的，並不表示它否定藏通別三教，真正的圓教是含容一切，所以藏通別都含融在圓教裡了。總之，本論最強調的法就是圓融三諦，因此它以圓融三諦為體，它是整個論文架構的體。

第三，明宗，宗就是宗旨，所要講解的這部經論要引導眾生朝哪一個方向去，它真正的宗旨、究竟的宗旨是什麼。〈始終心要〉的宗旨就是即因即果。〈始終心要〉文末：「**從因至果，非漸修也；說之次第，理非次第**」，很清楚地告訴我們，修行是從因至果。始終的修行是什麼？就是從因到果。從因到果的過程中，果即因，因即果。當

我們看到一顆蘋果時，它是因還是果？蘋果就是果啊，是個水果。那它的因是什麼？是種子。從蘋果可以看到它的種子，而且當我們看到一顆蘋果籽，就會知道它可以長成蘋果。所以從因可以見到果，從果也可以見到因。

前面我們有提到澄觀大師的《華嚴經疏》中的「攝末歸本」，枝末是含在根本裡，可是在本裡面也可以知道有末。例如，孵綠豆芽菜，綠豆會長根，我們就知道它的上端可以再長出嫩芽和綠葉。看到一顆桃籽，就知道它可以長成一棵桃花樹，並且結桃子。現在看到一個因，就知道將來的果，這是因果的簡單道理。但是，究竟而言，因就是果，果就是因。因和果不是分開的，也不是從一個因慢慢地變成果，好像剛剛講的一顆蘋果籽，慢慢長大變成蘋果樹，不是這樣子的漸修概念。

第四，論用，就是要論說它的功用。〈始終心要〉的功用，就是運用一心三觀，這是圓觀。天台強調圓教，就義理而言是圓融三諦，就觀法而言是一心三觀，就斷煩惱而言是一斷一切斷（圓斷），就證悟而言是覺悟、圓悟、圓覺或圓證。這部論就是以一心三觀為力用。我們修行要怎麼去修，這個就是用，換句話說，我們的下手處是什麼，要怎麼用功。最後達到的結果，就是修行的功用、效用，因此以「圓斷諸惑，圓證佛果」為效用。

所謂論用，就是怎麼運用這個法、修行如何使力（力用），然後達到什麼樣的結果（用的效果），所以有力用和效用。也就是這部論有什麼功能，怎麼樣去作功、下功夫。修行怎麼下功夫？就是修圓觀。下了這個功夫會達到什麼結果，什麼功德，最後成就的圓滿功德又是什麼。圓斷圓悟，這個就是它的用處（作用）。

第五，判教，一部經論是以什麼為教相。〈始終心要〉是以圓頓為教相。「從因至果，非漸修也」，這句話已經很清楚地告訴我們，它的教法是圓教。我們讀〈始終心要〉可不可以從藏教的向度來讀？也不是不行，但是肯定會失去天台宗的精華，因此最好從圓教的角度

來理解、修習。

師父必須說明一下，以五重玄義來解釋一部經或一部論，其實是見仁見智，釋名、辨體等都可以依各人自行解釋。以上的五重玄義闡釋，其實是依我自己的理解所做的歸納和梳理。大家讀古代祖師大德的〈始終心要〉註解，可能會和師父所說的有出入；當代其他在講〈始終心要〉的法師，一定也有自己不同的解法。沒有哪一個版本是絕對的百分之百正確，這些只是從不一樣的角度來解析，只要言之有理就行。

6.11 始終心要與信解行證的關係

- 信三諦，解三惑，起觀行，證三智、三德
- 三諦 → 三惑 → 三觀 → 三智 → 三德 → 三諦

接著，我們從信解行證這四個角度，來看〈始終心要〉全文的架構。很多人看經或講經，都是一個字、一個字，逐字讀，逐字講。實際上應該是先整體的看它的骨架（架構），然後再去看它的肉（內容），去填它的肉，這樣就比較能夠了解它的綱要。

本論一開始的「**夫三諦者，天然之性德也**」，開門見山就把三諦先提出來。這個就是大乘法和二乘法不同之處，大乘就是要先起「信」，讓大家相信自己本來就有三諦，這樣就會產生不動搖的信心、強大的力量。已經預打一劑強心針了，再來慢慢地實踐，慢慢地修行。一開始先把信心建構起來，相信三諦的道理，相信我們本來就具有三諦這天然的性德。讓眾生相信自己具有三諦，而且是天然的——本來就有的——不是後來別人才給我的，也不是我們不斷地努力修行才把它完成的。接著湛然大師就告訴我們三諦的內涵——中諦、真諦、俗諦。

接下來「解」，信解行證的「解」是了解、認識。本論是要讓眾生了解什麼是三諦理，了解我們本來就具有的佛性。其實，〈始終心

要〉中並未提到「佛性」這兩個字，可是它明確地告訴我們三諦的道理，要切實了解三諦的道理，三諦當中就蘊涵了佛性的義理（之後會再解釋）。一旦深信自己具有三諦理，接下來就要慢慢地作更深入一層的理解。我們要知道，雖然三諦是本具的，無欠無缺，可是我們還有惑業，還有貪瞋癡慢疑邪見。雖然看到自己的貪瞋癡慢疑邪見還很深重，最重要的是，我們要了解這些煩惱是「體相虛妄」。本論一開始就先讓我們相信有三諦，然後提醒我們仍有三惑，接著點出三惑的本質是虛妄的。「然茲三惑，乃體上之虛妄也」，三惑就好像影子和魔術，千變萬幻，都不是實實在在的。《金剛經》告訴我們：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」應該要這樣子去觀，去修行。夢幻泡影的「幻」就是變魔術，魔術是不是真的？不是。

信解之後就要起觀行，「立乎三觀」是爲了「破乎三惑」。佛告訴我們，要信解行，只有了解義理是不夠的，「口在說空，行在有中」，這樣離解脫遙遙無期，所以還要真正地落實修行，要起觀行。要修什麼觀行？修三觀，最重要的是一心三觀，然後才能破三惑。只要有落實修行，知見、方向正確，最後一定會成正果。因此，我們看「由是立乎三觀」之後，就列出空觀、假觀和中觀，接著立刻強調這些「三惑、三觀、三智、三德，非各別也，非異時也。」這就是告訴我們，只要精進一心地修行，就會證得三智，成就三德（成：圓成、圓滿、成就）。

整篇〈始終心要〉的架構，從信解行證來看，一開始就先起信，然後教我們如何去理解它的義理，再來怎麼實踐修行，以及最終會證到什麼果德。整個信解行證的修行歷程，開始於三諦，信三諦、解三惑，到修三觀、證三智、成三德，最後又回歸到三諦。換句話說，修行的方向，必須先正信三諦，然後了解三惑的本質原來是虛妄的，想看破三惑，就必須實修觀行（三觀），然後圓證智德（三智、三德）就是水到渠成，但最後還是回歸到本具的三諦。這就和一切法「無不從此法界流，無不還歸此法界」的義理相呼應。前面有提到，修行就

是從本覺下手，本覺就好像本具的三諦，然後開始修行（始覺），到達最後的究竟覺就是三智、三德，成道之後依然不離開本覺。所以修行沒有一個真正的開始和結束，雖然是從始至終，其實又歸還原點，又再繼續。

6.12 始終心要的談法順序

- 三諦：依重要性而述，中諦 → 真諦 → 俗諦
- 三惑：依惑業輕重而分，無明惑 → 塵沙惑 → 見思惑
- 三觀：依修觀入手處、難易度、次第而言，空觀 → 假觀 → 中觀

接下來我們看〈始終心要〉的談法順序，它開宗明義就先講三諦。一般我們談論三諦的順序是真俗中（或：空假中）。很特別的是，湛然大師並非依照這個真諦、俗諦、中諦的次序，而是先講中諦，因為中諦是最究竟的法，所以他從最重要的諦理著手，再接著講真諦和俗諦。為什麼真諦排在俗諦之前？一般我們會覺得俗諦是菩薩所覺悟的法，真諦是二乘人所體悟的法，那麼菩薩法（真理）不是應該比二乘法更重要嗎？湛然大師所採用的述法順序，提醒我們一個非常重要的知見：俗諦一定要以真諦為基礎。

一般而言，當我們讚歎某人的俗諦很圓融時，其實就是意指這個人八面玲瓏，通達人情世故，懂得世間的應對進退——知俗。可是如果他不了解真諦，沒有體悟空性的話，縱然能夠八面玲瓏，在世情當中游刃有餘，這也只是表象上的圓融。畢竟凡夫眾生的執著很重，由於實際上他還未了解空性，無法做到不執著、放下，沒有了解不住的道理，這就不是真正的俗諦。一言以蔽之，有俗而無諦。俗諦的「諦」（真理）就是真諦，「俗」一定要建立在真諦的空性義理上，才能夠真正稱作俗諦。這就是為什麼湛然大師要先講中諦，把最重要的觀念提點出來，接著把空性的根基打穩之後，再來才講述俗諦的道理。

至於講到三惑（無明、塵沙、見思）時，湛然大師是以惑業的輕重而分。先列出無明惑——最根深柢固、最難斷除，這是我們生生世世的根本無明，然後再講塵沙惑，最後才講到比較輕的見思惑。然而，見思惑再怎麼輕，還是很重，凡夫眾生想斷都很困難。

講三觀時，是依照修觀入手處、難易度、次第而言。修觀的入手處，應該以哪一個為先？先修空觀。再者，就難易度來講，空觀比其他相對容易，所以先講空觀。修三觀也有順序——空觀、假觀、中觀，循序漸進地慢慢修，也就是次第三觀。最後一心三觀，空假中，空即假，假即中，中即空，圓融無礙；一空一切空，一假一切假，一中一切中。修空觀的時候，其實假觀和中觀就圓具在其中，另外二觀也是一樣，這就是圓頓的觀法，毫無次第，這之後會再詳細解釋。

6.13 始終心要與四諦的關係

接著，我們可以從四諦的角度來看〈始終心要〉。四諦就是：知苦、斷集，慕滅、修道。在《阿含經》中，最常用的是：知苦、斷集，證滅、修道。「慕滅」，是欣慕、想要達到滅；「證滅」是證到寂滅涅槃的結果。從大乘的角度來講，〈始終心要〉開宗明義就點出「滅」的道理：「**夫三諦者，天然之性德也。**」天然，是本具的意思。三諦既然是本具的，也就沒有生滅，所以不需要作意去滅除苦，也不需要息滅煩惱，然後才證到寂滅涅槃。先講滅就是先建立信心，和信解行證相呼應，以信為開端，相信我們不生不滅、天然性德的三諦。

講滅之後，再來講「集」——我們的煩惱：「**三惑乃體上之虛妄也**」，煩惱的本體是虛妄的、不實在的。雖然煩惱是空虛的，但我們還是有感受到「苦」，我們的苦就是「**不自證得，莫之能返也**」。心不知跑到哪個遙遠的天邊海角去了，還不知道要趕快騎牛歸家。以前

不知道自己的心牛跑掉了，現在我們開始修行，提高了警覺性，就知道自己的牛去別人家吃草了，要趕快把牛找回來。「道」就是要修的方法，「立乎三觀」，實修三觀。以上就是〈始終心要〉所蘊涵的四諦之理。

6.14 思惟題

- 〈始終心要〉所蘊涵的「聞思修」義理為何？換句話說，如何以「聞思修」解讀〈始終心要〉？

這個思惟題，爲的是讓大家練習如何廣解〈始終心要〉。師父讀〈始終心要〉，是從信解行證、苦集滅道，這幾個角度來爬梳、理解。大家也可以想一想，是否可以從其他向度來解讀這部論。例如，怎麼從聞思修的角度看〈始終心要〉，〈始終心要〉的文句，有哪些是講到聞，講到思，講到修的嗎？此外，也可以套用戒定慧，想一想〈始終心要〉中有哪裡提到戒、提到定、提到慧的嗎？法法皆通，佛法都是相通無礙的，就看我們如何把它們串連起來。有些人不知串連，於是學大乘的人批評二乘法，二乘學人也批評大乘法。如果有諍有執，就很難得到解脫的法益。

再者，佛說每一部經都是經王，每一部經都是最好的，爲什麼？又，這一部經和那一部經有衝突，心裡產生不少疑惑：怎麼佛在這部經講一切皆空（空性），在別部經又說一切都有，佛不是自相矛盾嗎？實際上是我們沒有把佛法圓融地連貫起來，所以我們才會自尋煩惱，在佛法上諍競、比較。修行若真的是圓融了，與正法相契合了，圓人說法無法不圓，圓人解法無法不圓。

〈始終心要〉最後一句：「大綱如此，網目可尋矣」，這一堂課已經講述了大綱，日後我們一起研讀，網目就會一一清楚了。

第七堂課：真諦

〈始終心要〉這部論，從論名可以看到它的寓意：修行一定是從心開始，最終也是要回歸到自己的本心。《華嚴經》說歸依三寶（或：三皈依）：「**自歸於佛，當願衆生，體解大道，發無上意。自歸於法，當願衆生，深入經藏，智慧如海。自歸於僧，當願衆生，統理大眾，一切無礙。**」歸，就是還歸本心、本性。眾生本來就具足佛法僧，也就是覺正淨——自性三寶。所以事相上，我們歸依外在的佛寶，理相上還要再還歸、回歸自己的內在覺性。同樣地，歸依外在的法寶，也要還歸自己心中本具的正知正見。就天台而言，所歸依、依止的正法就是三諦之理；當然，正法含括的範圍很大，但是我們可以用三諦來總括。歸依僧寶，就是除了依止外在的僧團（出家眾），也要與護法居士和合；最終還歸自己心中的清淨、無諍、和合。能夠和覺正淨相應，就是究竟的歸依佛法僧三寶。就像我們之前提到的，一切諸法都是從一法界出生，從一法界向外開展，也要還歸到心中自性清淨的這一個法界。

7.1 〈始終心要〉中的習法順序

· 信三諦 → 解三惑 → 起觀行 → 證三智 → 成三德 → 回歸本具三諦

上一堂課，我們提到〈始終心要〉的架構，開宗明義就點出三諦——本具的性德：「**夫三諦者，天然之性德也。中諦者，統一切法；真諦者，泯一切法；俗諦者，立一切法。**」大乘圓教的用功法門不拐彎抹角，直指人人的本具覺性，也是本具的性德和智慧。「諦」是真實、真理的意思，我們本來就具足三諦，所以一定要起信、要深信這個真理。大乘的修行人，一入門就要信心十足，相信說法的佛是無上正等正覺；相信佛所說的內容（法）是至真至正的，對眾生有極大助

益；相信我就像佛所說的，具足覺正淨，這也是信自己的佛性。再者，也相信和我一起用功的師兄弟以及一切眾生，他們也有佛性。總之，修行須信佛、信法、信僧，信自己、信他人、信覺性。覺正淨，這三者都非常重要，平等一如，沒有輕重高低。

對三諦建立了「信」心之後，我們還要了「解」什麼是三惑。解，在這裡是了解、知解，不是解除。把三惑看清楚、看明白了，才知道如何對治或轉化。修行越來越深入，越有體會了，就會發現：原來，三惑的本體是虛妄的，根本就沒有永遠不變的惑業，它是假的——暫時的虛妄相。真正明白了三惑，我們就知道要修什麼觀「行」，如何修觀行，眾生通常有什麼煩惱、惑業，以及惑業所對應的法門是什麼。以生病為例，頭痛要吃止痛藥，才能減緩頭痛。如果頭痛，卻拿過敏藥膏來擦腳，能止痛嗎？因此一定要對症下藥，這就是佛法常說的應病與藥。因上起觀行、落實法門，有了真修，就會產生果上的實「證」——證三智，最後成就三德。證三智和成三德的意思是一樣的，證就是成。成，是成就、圓滿、圓成的意思。

修行經歷了這「信解行證」的過程，最終還是得回歸到本具的三諦性德。由此看來，修行不是從一開始的第一點，然後一直到整條線的最後終止點。修行不是一條直線，而是像莫比烏斯帶，好似一個無止盡的旋繞。修行似乎有個起始處、下手處，最後再回歸到本具的性德，（又繼續無窮盡的菩薩度生事業）。信解行證，起於信（始），最後還是歸於信（終），自始至終三諦都是圓融具足的。

7.2 〈始終心要〉的述法順序

· 中諦 → 真諦 → 俗諦（大乘圓教）

〈始終心要〉這部論敘述正法的順序，是先說中諦，再說真諦，最後說俗諦。這和我們平常看到的真諦、俗諦、中諦的順序不一樣。

天台的著作，提到三諦時通常是用真俗中，或者空假中。精確地說，真俗中是三諦，空假中是三觀，但是三觀與三諦都是圓滿、不即不離的，所以真俗中、空假中就會交互使用。

湛然大師先從中諦開始論述，就是回歸、回扣到前面講的「信」三諦，換句話說，對於自己本具的覺性要百分之百地徹底深信，沒有絲毫猶豫、動搖、懷疑。「信爲道元功德母」，如果把本具三諦的信根扎穩了，我們的態度、心念都會是很正向的，對於修行這條路就會充滿希望，也不會貶低自己。理上我們本來就具有覺正淨，可是事上我們在六道輪迴中迷失了，暈頭轉向，所以必須有人當我們的導師，才能走出迷茫。因此，誠摯感恩有佛菩薩、經典、出家師父爲我們指點迷津，告訴我們這些「本具」的究竟義理，使我們得以印證正法，感到法喜充滿。

可是，我們雖然明瞭一切性德是本具的，在佛法上的運用還不純熟，因此必須再接再厲，生處轉熟。再者，雖然三諦本具，每個人的心本來都很清淨，就像一輪明月，可是明月的光輝和皎潔卻被烏雲遮蔽了，所以須除去烏雲，月亮才能顯露。但是以天台圓教來看，本來就沒有烏雲，是凡夫誤以爲有烏雲的存在。說穿了，什麼都沒有，所以一旦看清楚了，就知道如何面對不實在的烏雲（惑業），知道應該修什麼觀行，最後能圓滿成道證果。最終的證三智，就是回到自己的本具三諦之理，換句話說就是證三諦，深信真俗中三諦都具足，這個就是最究竟的證。因此，大乘圓教一開始就點出「起信」的重要性，修行上路前，先把中道第一義諦的道理講清楚、說明白，後面所走的路就會是直坦坦的大道，不會迷失、惘措。

在中諦之後，湛然大師接著敘述真諦，因爲俗諦一定是以真諦爲基礎，不得離真說俗，也不可離真行俗。如果我們不明瞭真空的道理，無論做任何俗事或佛法事業，都容易產生執著，計較得失，心情在所謂的成敗上起起伏伏。所以真諦的基礎務必要穩紮穩打，之後再來進

行俗諦的事業，就會非常圓融自在。

然而，就落實修行的方面來看，最簡單、容易下手的是真諦，再依次修俗諦、中諦。就像蓋房子，一定是先打地基，穩固了之後才一樓、二樓、三樓……，依序向上建造。如果有人想蓋一棟二十層樓的房子，因為覺得二十樓的視野最好，所以就從二十樓開始往下蓋，最後才處理地下室、地基，這是不可能的。所以雖然頂樓是如此殊勝，但是我們還是要先把地基打穩，再蓋上面的樓層就非常快了。

7.3 真諦

什麼是真諦？真，就是真空；諦，就是真理。真諦是與真空、空性有關的真實義理。真諦、真空、空性、無自性，其實是同義詞，只是從不同角度來詮釋、形容。無自性就是解脫道所強調的「無我」。自性就是「我」。請注意，這裡所指的「自性」，不是大乘經典中常提到的菩提自性。菩提自性指的是眾生本具的覺性，本心本性。《六祖壇經》講得很清楚，自性就是自己的佛性、自己的菩提心、自己的涅槃性。而諸法皆無自性的「自性」，指的就是「常一主宰」這四種性質。「我」或者「自性」的根本定義，就是常一主宰。換句話說，無我就是無自性，就是沒有常一主宰的特性。

諸法本來空寂，每一個法的當體就是真空，所以說「當體即空」。什麼叫空性？空性，常簡稱為「空」。當我們說「空」的時候，就必須指明是空「什麼」東西，例如：口袋空空，就是沒有錢；公園裡空蕩蕩，意思是沒人；房間裡空無一物，就是沒有任何東西。所以，「空性」就是空（沒有、不具備）某個特性——空自性，也稱作無自性——就是空常、一、主、宰這四種特性。

〔學員：空是動詞嗎？〕

不是，空性的「空」應該看作是形容詞——性是空的，性是沒有的。如果空是動詞的話，就似乎在暗示：諸法本來就有一個實有的「性」

存在著，等著我們去將它「空」掉、除掉，這就會是一個從有到無的過程。然而真理是：諸法從無始以來，根本就不具有所謂不變動的、實存的本性，因此我們不需要將它變成空無，修行就是要仔細看清楚諸法本無自性，也就是「本來無一物」。經典裡常出現的另一個相關名相是「性空」——性空緣起，緣起性空，其實就是揭示諸法沒有一個不變的、實在的本性。我們把「性空」這個詞倒裝，就變成「空性」。性空、空性是同樣意思。

二乘法最常講無我，大乘也會講無我，但更常用的是「空性」這個詞。無，就是空、空無、沒有；我，就是剛剛說的常一主宰這四個特性。所以「無我」的意思，就是無自性，就是空性（空性就是沒有性）。有些人把「諸法皆空」解釋成：什麼都沒有，諸法完全不存在。這樣的講法有很大的問題，因為會落入斷滅見，否定一切，連善法、正法也都變成「零」了。諸法皆空的正確涵義是：一切法都是空性，一切法性是空，一切法都沒有自性，一切法都沒有常一主宰的特性。簡單而言，諸法無自性。

7.4 諸法無自性

所謂自性，自是自己，性是特性。智顗大師說：「性不可改」，「性」的根本定義就是：固定、永遠不變、不可改動。如果一個法有自性，這個法就永遠不會變化、不可改變，自始至終都是同一個樣子。但這不符合事實，因為世間的一切總是遷變不停，所以佛才宣說諸法無自性。諸法無自性，就是：每一個法都沒有它自己的獨特性。舉例而言：杯子沒有杯性，椅子沒有椅子性，門沒有門性，眼鏡沒有眼鏡性，口罩沒有口罩性，電風扇沒有電風扇性，大樓沒有大樓性，眼睛沒有眼睛性，螢幕沒有螢幕性，電腦沒有電腦性……。依這原則來看，人有沒有人性？在座諸位都說：有。可是，我們剛剛說諸法皆空、諸法無自性，人也是「法」，照理人也沒有自性，那麼人也就沒有人性。

既然萬物都沒有專屬於各自的特性，人也不例外，人當然沒有人性。

鬼有沒有鬼性？也沒有啊。說到鬼，有位老和尚住在深山裡獨修，有位居士去參訪這位老和尚，就問他：老和尚，您一個人住在山裡頭，怕不怕啊？老和尚回：怕什麼？居士：您一個人在山上，不怕鬼嗎？老和尚就說：怕鬼喔？你們山下的鬼才多，色鬼、酒鬼、賭鬼、騙鬼，什麼鬼都有。所以，鬼有沒有鬼性？沒有。以後如果看到鬼，不要害怕，要對鬼說：我爲你皈依佛、皈依法、皈依僧，鬼沒有鬼性，鬼不爲鬼，鬼不只是鬼，所以你這個鬼不是只能當鬼，你要去善道投胎，趕快去修行當佛。鬼不永遠都是鬼，鬼不是單單有鬼性，鬼也有佛性，也能成佛。

同理，人爲什麼沒有人性？這不是罵某人泯滅人性、沒慈悲、沒有人道、無天良。人沒有人性，意思是：人並非固定一定都是人。幾年前有一則關於印度的新聞，有民眾向警察通報，看到猴群裡好像有一個小女孩。警察在山裡，果然找到一個小女孩，據推算應該是差不多十二歲的年紀。一般人類是用兩隻腳走路，她卻是用四隻腳（兩隻手、兩隻腳）走路，而且她的頭髮很長，全身赤裸。爲什麼呢？因爲她跟猴子在一起，表現得完全是猴子的行爲。她可能小BABY的時候就被丟棄到山裡，猴群就收養了這棄嬰。

就猴群來講，牠們把她當成是猴子來養，已經是牠們當中的一分子，還強烈抗拒警察把小女孩帶走。就小女孩來講，她知道自己是人嗎？不知道，她住在山裡的時日，一直以爲自己是猴子，也活得像猴子，不會講人類的語言。所以人有人性？並沒有固定的性。有人可能會反駁：這樣也不能否定小女孩是人啊。沒錯，如果否定她是人，她就不可能被警察帶走，被帶回社會後也無法受教育，也不可能教她怎麼講人類的語言，教她怎麼把身子直立起來，教她用雙腿走路。但是，這真實事件告訴我們，一切都是無常。況且，如果小女孩到性命終了時，都沒有被人類發現，她應該也不會知道自己有人的特性了吧，

而是一生中所展現的都是猴性——動物性。

再者，人沒有人性，因為人並非永遠都是人，如果人永遠都是人，普天下的人還可以成佛嗎？當然沒辦法，因為生生世世固定一直是人，怎麼可以改變？就好像我們看到一個小孩子，如果覺得他一定沒出息，他就永遠都沒有出頭日嗎？肯定不是的，他也是有機會可以成長、改變、成功的。所以，當師父說：「杯子沒有杯性」，我的意思是：杯子如果有杯性的話，它就只能是杯子。事實上，一只杯子並非永遠是杯子，杯子也不僅是杯子，杯子還可以作為其他用途，這就是為什麼我們說杯子沒有自性，這就是為什麼杯子有空性，杯子是空的。

當我們用世俗語言來表述「杯子是空的」時，我們的意思是：這個杯子裡面什麼都沒裝，所以是空的。就好像師父講桌上這個杯子，如果我問你們：這個杯子是不是空的？你們可能會反問我：那要看它有沒有裝水，我才能夠回答你是不是空的。不過，在佛法裡，無論杯子裡是否有裝東西，我們都可以直接了當地說：這個杯子是空的，絕對是空性，杯子是真空。不是要把這個杯子裡的空氣抽掉，才叫做真空，「真空」是最真實不變的空性義理。

杯子沒有杯性，杯子不永遠是杯子，杯子不一定是杯子。這個杯子還可以是什麼？

〔學員：花器。〕

很好，杯子裡插一朵花，它就變花器了。杯子還可以是什麼？

〔學員：筆筒。〕

很好，杯子還可以是什麼？

〔學員：碗。〕

當碗，可以。有人說杯子可以是文鎮，這也可以啊。杯子還可以是什麼？

〔學員：裝飾。〕

什麼樣的裝飾？

〔學員：好看。〕

好看，一個相當好看的杯子，把它靜靜擺著，它本身就是個裝飾品，很好。杯子還可以是什麼？

〔學員：古董。〕

杯子的年代久了就變古董了。杯子還可以是什麼？

〔學員：置物器。〕

對，杯子裡可以放各式各樣的小東西。杯子還可以是什麼？

〔學員：武器。〕

很好，如果孔子看到宰予在晝寢，他可以把杯子朝宰予扔過去，就變成武器了。從宰予的角度來看，杯子是傷害他的武器，可是從孔子的角度來看，這個杯子是什麼？

〔學員：教化。〕

對，教化，教育之器，把學生叫醒，這時候它就不是負面的暴力武器，而是正向的提醒。可是這招不能亂用喔，像我們小時候，要是上課打瞌睡，老師會拿粉筆丟學生，雖然是爲了提醒學生，但是這個行爲並不恰當。而杯子更不能亂丟啊，太危險了。

你們前面講杯子可以是花器、筆筒、置物器，這些都是從「容器」的角度來看待它。剛剛講的古董、裝飾品、武器就不一樣了，古董是看它的價值，裝飾品最主要是看它的外相，武器是看它的特殊（負向）功能。可是剛剛大家所講的都是與一個完整的杯子有關，如果杯子打破了，它可不可以有價值？可以啊，剛剛有人講裝飾，如果把杯子的碎片，拼湊在一起，加個黏著劑，它是不是又變成另外一個裝飾品了？所以杯子不是永遠是杯子，它不是一成不變的，杯子可以作爲別的東西。

從我們剛剛在練習思考杯子的不同樣態、用途、功能和價值的過程當中，我們就知道，空性能夠產生無限的可能，這就是真空妙有，也是「性空緣起」的義理。既然一切是空性，諸多的因緣條件就可以

任意組合，巧妙地和合成一個新的緣起法。因為本質是性空，才能生成諸多緣起法，簡稱為性空緣起。正因為空性，所以有無限的可能性，這就是為什麼人類可以不斷地創造新發明。

要知道，一個物品並非永遠就是那個物品本身的特性和固定價值。已逝富豪王永慶，小時候很窮，十幾歲的時候，他到菜市場，看到賣菜的小販，把比較老的、不好看的菜葉扔掉。像高麗菜最外面幾層會被剝掉，丟在一旁，就是毫無價值的垃圾。對菜販而言，要處理這些廢菜葉也是麻煩事，王永慶就好心為菜販處理，撿回去餵鴨，不需耗費任何成本。菜葉本來是攤販眼中的垃圾，搖身變成王永慶眼中的飼料，最後又變成錢，他的事業就慢慢地成長了。我們是否能從一堆垃圾看到它的錢性？垃圾不是只有垃圾性，如果我們看到垃圾只是垃圾，垃圾就是一個固定的相。當我們把它的相打破，自己去思考、創造其他的可能性，就會發現垃圾也具有黃金性。

7.5 常一主宰

從以上例子我們看到，空性就是沒有自性，就是缺乏常一主宰的特性。「常」就是恆常、有持續性、不變、不會更改的意思。一般人渴望恆常、永恆、永遠：我永遠都不會放棄你，我永遠喜歡你，我會永遠照顧你……。有沒有可能？不可能，很難，因為一定會分離，所以佛教講無常。

「一」有幾個定義。首先，一就是一個、單一、有獨立性，如：獨一。一還有完整、整體的意思，如：整齊劃一、一如、一整。一還有一定的意思，就是決定、固定，相反詞如：不一定、不決定。一還有一直、一向的意思，一直、一定是如何如何，這個定義有點類似「常」的概念。可見，當我們在講常一主宰這四種特性的時候，每一個可以分別來看，但是這四個也有相同性、相似性或者相通性。因此，大家在靜坐思惟時，假使把常和一有點混淆了，沒關係，不要邊思惟邊想

破頭，一直在掙扎某個特質應該是歸類爲一或者常。如果花太多時間、心神在分門別類上，這樣的思緒是雜亂無章的，無法有次第地思惟，就達不到禪定的效果，心也無法清明、得智慧。綜而言之，一具有四個定義：單一、一整、一定、一向。

「主」就是主人，我們可以從幾個角度來解釋主。第一，創造主，就像基督教的上帝、天父，上帝創造宇宙間的一切人、動物、光明和黑暗等等。在印度教或婆羅門教，主是指大梵天神，萬物都是大梵天所生、所創造。第二，擁有主，主人就是某個東西的擁有者、所有人，如：這隻小狗是我的，我擁有小狗，我是狗的主人。

第三，不動主，《楞嚴經》裡有個關於不動的譬喻。有一個寄宿的旅亭（客棧），許多來消費的客人來來往往、進進出出，但是旅亭的主人（老闆）不會離開。就好像我們去餐廳吃一頓飯，用餐完畢就離開了，但是餐廳的老闆不會離開。旅店的主人就是擁有主，他會住在自己的旅店。客人吃完飯了，或者寄宿幾個夜晚，最後還是要離開，但是主人不會跟著他們離開，所以主人有不動性，因此「**動者名客，不動名主**」。《楞嚴經》講「客塵主空」，極輕的灰塵在空中浮動，不停地上下飄移，位置會左右變化。客人就像灰塵一樣，來來去去，所以稱作「客塵」。主人做的是迎賓送客的工作，但自己本身不動，一直待在他的旅亭，像空性一樣具有不更動、不變化的特性，所以稱作「主空」。

第四，自在主，我們在經典上常會見到：「**主者，自在義**」，這句話簡明扼要地標示了主的定義——自在。白話就是：隨意，我想要怎樣就怎樣。大家在自己的家裡自不自在？當然自在啊，這是我家，我想要開冰箱就開冰箱，我想要在地上打滾就打滾，沒人理我。可是你媽媽會說：你怎麼可以在地上打滾，你怎麼可以在沙發上跳來跳去？她要管你、約束你，畢竟這房子不是屬於你個人的，你不能隨心所欲。反之，如果你是主人，就可以完全隨你的意。

我們前面說了，杯子缺乏常一主宰的特性。假若杯子有主的特性，那就意味著杯子本身可以完全自由自在。杯子可以很自在嗎？不見得，我們想要把它裝飾成什麼樣，它就變成什麼樣。我們要做一個陶杯，想把一塊陶土捏塑成什麼形狀、樣式，或者塗畫什麼顏色、花紋，它只能任人擺佈。總之，主有四個定義：創造、擁有、不動、自在。

「宰」是宰制、控制、完全掌握的意思。很多人在分析主和宰的時候，會把「主宰」當成一個來看待，這也是可以的。可是，如果我們把主、宰分開來，賦予各自更清楚的定義，對於義理的掌握、知解會更明晰。主與宰的差別，主可比喻成皇帝，整個天下都是他的，不僅擁有天下，也有宰制、管控的權力。可是宰相雖然是一人之下，萬人之上，幫忙皇帝治理國家，依然只有控制、管理、執行的權利，不是天下的主人。再以公司為例，擁有公司的人就是主，可是 CEO（執行長），就是宰，而不是主。如果這公司的擁有人，想要把執行長撤職，他是可以的；如果他想把執行長變成主人，把公司送給他也可以，因為主人是自在的，兼具所有權和控制權。

僧肇大師說：「**地無常主，強者得之。身亦無主，隨事而變。病至則惱，死至則滅，聚散隨緣，不得自在也。**」無常主，就是沒有一個恆常不變的主人。一片土地的所有權人是不可能永遠固定的，整個大地更不可能有恆常不變的主人。有個朋友跟師父說，她的祖先在清朝時就已經移居來台灣，她已經是第五代了。她家非常富有，為什麼？她的祖先聽朋友說，台灣非常好，於是就把大陸的田產全部都賣掉，舉家遷移到台灣。搬到台灣以後，就要想方設法定居下來。當時的台灣，聽說走一段距離就劃一個界線，看你有本事走多遠，那就是你家的土地了，這就是劃地為主。她的祖產也是劃地爲王得來的，就這樣一代傳一代，至今五代還很富有。

再者，一塊土地可以一直被變賣、拍賣，或者你的土地因爲重劃而被政府強制徵收，你就不再是地主了。就算你決意當釘子戶，不肯

搬遷，你性命終了時，這土地權狀上面的所有權人也不再是你的名字了，所以土地根本就沒有一個恆常固定的主人。

我們的色身也猶如一小片土地，無有常主。有人可能會反駁說：我真的是自己身體的主人啊。但是，你能完全控制它嗎？僧肇大師說得很清楚：「**病至則惱，死至則滅。**」一旦生病，我們是無法完全控制身體狀況的，甚至心情受病身影響感到煩惱不已，無法自在。不僅難以永保平安健康無恙，無常殺鬼想帶走我們的色身時，我們也無能為力，何來不動呢？況且，我們根本也無法擁有它，這就是為什麼有人說，我們對自己的身體沒有擁有權，只有使用權。所謂沒有擁有權，就是我們並非自身的主人，我們只是這一世暫時使用它，藉它而存在這世間而已。

當我們把常一主宰這四個定義釐清了，我們就會相信諸法皆空，萬事萬物、有情無情，都沒有常一主宰的特性。

7.6 色身無常

我們現在一起來思惟所謂的沒有常一主宰，師父帶大家練習了之後，你們就可以自己靜坐思惟真空、空性的義理。剛剛說色身如大地，沒有常主，我們就用色身來分析，為什麼色身沒有常一主宰這四個特性。我們人最在意的通常就是自己，你們最在意的是什麼？

〔學員：外貌。〕

如果孩子長得不夠高，就很擔心他會不會永遠都這麼矮。自己變胖了，就會擔心是不是再也無法變苗條了。慢慢變老中，又覺得我越來越不好看了，另一半會不會嫌棄我。對於外貌的擔心可多了。我們在意的自己，通常是指色身，這就是很強的我執，執身為我，把身體當成是自己（我），或者把身體當成是我的（我所）。想一想，身體有沒有「身性」？身體有沒有「我」？身體有沒有「常一主宰」？答案是否定的。

我們來探討一下身體為什麼不是常。

〔學員：會壞掉。〕

〔學員：會生住壞滅。〕

對於物品、環境，我們通常用「成住壞空」來形容，人則有「生老病死」，心念就是「生住異滅」，這些都是變更的過程，所以稱為無常。

〔學員：身體也是和合。〕

這個其實是「非一」的定義，不是無常的定義。師父剛剛有說，一是一個、完整的意思。和合是有幾個不同的成分組合在一起，那麼就不是一。我們回到常的主題，想一想我們的色身可能有什麼變化？

〔學員：外貌變老。〕

外貌還會有什麼變化？

〔學員：變高、變胖、變瘦、變醜。〕

身體會有什麼變化？

〔學員：變衰弱、變輕安。〕

變輕安？你的意思是身體會變得比較輕鬆嗎？

〔學員：對。〕

很好，身體可以變輕安。不過，通常我們講輕安是指心的輕安，禪修的心很輕鬆自在、安然無礙。身體的變化還有視茫茫、髮蒼蒼、齒牙動搖。

靜坐思惟和一般的想，差別在哪裡？一般的想是沒有順序，亂想、隨便想，想到什麼就是什麼，這樣的雜想，心比較容易散漫，胡亂找答案。相反地，思惟是有次序，依步驟作觀、循序漸進就可以避免雜亂，心念能專注、達到定境，思惟清明了也能產生和空性相應的智慧。

思惟身體的變化時，建議大家可以從頭到腳，依眼耳鼻舌身的次第來思惟。我們現在從頭頂開始分析，頭髮可能會變少，甚至禿頭。頭髮也會變白，成為銀髮族。頭髮會變長、變短，這就是變化。頭皮

下的大腦也一直在變化，腦細胞會新陳代謝，今生不知道已經死了多少腦細胞。打從娘胎開始，我們的細胞就一直在變化。根據研究，全身的細胞大約七年左右就會整個循環汰換一次，因為細胞一直在分裂、生長和死亡。如果全身的細胞真的每七年就變化一次，是不是表示今天的我和七年後的我不會是一模一樣的？因此我們的色身徹頭徹尾並非一成不變。

再來，眼睛也有變化。師父出生時有戴眼鏡嗎？沒有。慢慢地近視了，就要戴眼鏡；現在老花了，有好幾副眼鏡。眼睛會畏光，怕得青光眼、白內障，又要戴太陽眼鏡遮擋紫外線。年紀大了對某些音頻特別敏感或者遲鈍，聽力也會變差，甚至可能有重聽。鼻子有什麼變化？

〔學員：嗅覺。〕

前一陣子新聞報導說，有些人感染了 COVID-19 新冠肺炎，嗅覺就受影響，一直感覺聞到惡臭，康復了以後，還是覺得食物的味道聞起來很臭、噁心。有的人則是牙膏的味道聞起來像屍臭味、腐爛的肉味。還有些人染病後食不知味，本來很喜歡的食物，舌頭竟完全嚐不出它的味道。不過也有反例，有位英國人本來有嗅覺障礙，沒想到感染 COVID-19 之後，竟然有正常的嗅覺了，可以聞到食物的氣味。有位居士一直有鼻子過敏的困擾，有細菌就會感染，接著影響到喉嚨，這就是病苦。

不僅色質的身體會變化，你們聽聽看自己的聲音，有沒有變化？青春期的孩子變聲最明顯。二十幾年前，師父唱梵唄很好聽，現在年紀大了，五音不全、聲音變粗糙，已經沒辦法好好唱誦了。我們看有一些歌手為什麼要封麥克風？就是因為身體不行了，沒體力唱跳，聲音也沙啞、不清脆了。

皮膚也有很明顯的改變，年輕時臉的皮膚是白嫩嫩的、有光澤、有彈性，現在的臉卻佈滿皺紋、黑斑，不再細嫩、粉白，也變得乾癟、

粗糙。膚色變暗淡了，就覺得自己醜，看了就討厭、不開心，於是就要進廠維修，美白、雷射去斑，花很多的精神、時間、體力和金錢。爲了讓臉這張面具變美變白，口袋的錢就變少了。有人可能會說：錢變少沒關係，再賺就有，反正錢財就是來來去去。這樣想也可以啊，只是一直在身體、外貌上花心思、作文章，自尋煩惱，終究會導致心累神疲。

思惟了頭部，接著想想肩膀，會不會痠痛？會啊。以前年輕、有力氣，可以承擔很大的重量，揹個大背包一點都不覺得重，現在揹個小背包就覺得好重、好累。從雙肩到背部，到雙手，到上半身、下半身，從上往下思惟。以前走路可以飛快，甚至用跑的，現在卻是舉步維艱、步履蹣跚。

剛剛分析的這些都是老和病的現象，那生呢？從小到大也是一直在變化，從出生到不斷的成長，改變未曾停止。我們剛出生的時候，是不會走路的。但釋迦牟尼佛例外，悉達多太子一降生，就往東南西北各行走七步。我們出娘胎後，從躺到坐，到爬、走路、跑步，到後來又變得行走困難。一出生只會哭，不會講話，後來會笑，慢慢的知道要發什麼音了，然後會講話、溝通了，在在都是變化。講話的聲音本來是稚嫩的，越來越成熟。我們從頭到腳，是不是沒有一處是恆常不變的？

色身並非一成不變，而且有很多變化。譬如，年輕的時候胃口很好，老的時候胃口就可能變了，年輕時很愛吃巧克力、甜點、零食，年紀越來越大是不是就對甜食好像沒什麼太大興趣了？不過，每個人的身體狀況和變化都是不一定的。

色身的無常變化就是經歷生老病死。生，除了出生以外，還有生長的意思。我們剛剛分析人的色身，都是針對一個完整的色身來探討。大家有沒有想到，我們還沒有出生到這世間，在媽媽的肚子裡時只是一個胎兒？比胎兒更早就是胚胎，胚胎再往前推就是受精卵，受精卵

再往前回推就是一個精子和卵子。以上這些全部都是身體的變化過程。所以大家在思惟生老病死的時候，可以從一開始的受精卵，一直思惟到出生，慢慢長大、變化，再到死亡。也可以從現在的狀況往回推，回溯到最初的精子和卵子。我們會發現，自己並非固定不變、永恆不朽。

思惟色身無常的目的，就是告訴自己：珍惜當下。現在的我是我這輩子最年輕的時候，因為明天的我一定會比今天更老，所以今天最年輕，明天還會更老。所以好好珍惜現在就是了，不要一直去想我好老好老，我越來越老，怎麼辦？想這些都是多餘的，於事無補，只是更焦慮憂愁罷了。能夠認識無常、了解無常，以正向開朗的心態接受無常，我們就懂得珍惜當下。除了把握當下，思惟色身無常有什麼好處？

〔學員：不會執著。〕

〔學員：五蘊皆空。〕

五蘊皆空與前面說的「非一」有關。既然有學員提到五蘊皆空，師父就先講一下「非一」的概念。我們人是五蘊（五陰：色受想行識）的組合，色蘊指身，由四大（地水火風）組合而成；受想行識四蘊指心。簡而言之，人是色和心的假合——暫時和合的虛妄相，並非完整不可分割的「一」。

我們剛剛主要分析的是色身的無常，並沒有分析到受想行識心念的變化。當你靜坐思惟無我，思惟「我」沒有常一主宰的時候，就可以用色受想行識來作為你的思惟主軸、思惟的次第。

想一想，你的感「受」會不會變化？你的「想」法會不會變化？師父小時候，在我的鉛筆盒上貼一個 AIRMAN，我夢想長大要當飛行員，可是現在已經不想當飛行員了。特斯拉 TESLA 的老闆 ELON MUSK 也有飛行夢，他的夢想就一直持續著，師父的夢想早就已經斷了、幻滅了，因為我認清事實，視力不好，人又長得這麼矮小，體力

也不好。大家就去思惟，我想要的東西、想做的事情，我的想法、觀念、夢想、想像……是不是一直在改變。「行」就是自己的意志、決志力。我的心意「識」也會不斷變化。

7.7 色身非一

一，有幾個定義：一整（完整）、獨立、一定（決定）等。首先，一有一整、完整的意思。相反的，非一，就是缺乏一整性、整一性。「我」不是完整、不可分割的一個。《金剛經》中的「一合相」，就是指不同的、各式各樣的組合成爲一。人是色受想行識這五蘊的和合，色身是地水火風組合而成一個虛假的一合相。換句話說，人可以拆開成各別的色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊這五個，或者拆開成色、心；色身則可以分解成地大、水大、火大和風大這四個類別。地大，有堅硬的特性，如：骨頭、牙齒、肌肉和皮膚。水大，有溼潤的特性，如：血液、淋巴液、尿液、眼淚、汗水、口水和鼻涕。火大，有溫熱的特性，如：體溫和身體的能量轉換。風大，就是流動性，一般說「呼吸動轉爲風」，如：氣息、腦神經放電和肢體動作，血液（水大）也有流動性。

剛剛說尿液有溼性，屬於水大。糞便是地水火風哪一個？如果便秘，糞便很硬，就歸屬於地大；如果很軟，像拉肚子就是水大。因此有的經典單純把「大小便利」都歸爲水大，有的則是將糞便歸入地大。剛剛有人說，很硬的大便是火大，因爲火大造成便秘，這也是對的，爲什麼？因爲四大的每一個其實都各自含有其他三個特性。譬如血液雖然是水大，也有流動性，所以有風大的特性。

我們繼續以糞便做例子，糞便是不生不滅、不垢不淨，也是空性，所以大家別覺得噁心。糞便如果是很硬的，有堅硬的特性就是地大。可是糞便不是百分之百乾燥的，它也含有一點點水分，所以也有水大的特性。糞便有熱能，所以有火大的特質，印度的牛糞不就是用來作燃料嗎？糞便並不是完全紮實、無縫的，所以它的小小孔縫、間隙就

算是風大（也可算是地水火風空「五大」裡的空大）。這就是一大具足四大。

身體裡的每一個器官，或者一個部位，一定有它專屬的地水火風之一的特性，也就是它最特別突出的地大、水大、火大或風大。可是它不是只有單屬的那一個特性，它也含有其他的三個。我們再以水作例子，水最主要具有溼性，所以稱為水大。但是水會變化，水有三態，可以在氣態、液態、固態當中作轉換。當它是冰塊（固態）的時候，它是堅硬的，就是地大特別明顯，可是我們不能否認它是水，它的溼性也肯定還在。水也有熱能，水本身有溫度，還有水力發電的功能，這就是火大。水是柔軟的，會流動，所以屬於風大。一個冰塊看起來好像是堅硬的，卻也有動性。例如，冰山的冰會位移，只是它移動得非常緩慢，速度慢到讓我們肉眼無法察覺而已。大海很明顯是水大，可是，如果有人從一千公尺的高空跳到海裡，重力加速度，海水在一瞬間就變成好像地大一樣堅硬，整個人跳下來就粉身碎骨了。可見，水雖然是歸屬水大，卻是地水火風四大皆有的。所以每一個物質一定都有它專屬的那一大（特性），這就是它的別性；也含有其他三大，這就是共性。

我們的色身是地水火風四大假合，不是一個完整的、不可分割的個體，如果把身體各部分依地水火風分門別類、作歸納，它就不是完整的一個了。

非一的意思既然是沒有一整性，就不是一個，也就是不獨立。因此，非一的另一個定義就是：非獨立存在。我們的色身可以獨立存在這世間嗎？人可以獨立生存於這世界上嗎？不行。你可能說：魯賓遜漂流記，不就是一個人孤島上生活，他就是一個人、獨立呀。我們想想，他有完全獨立嗎？沒有。有其他動物和他在一起生活，還有那個孤島。如果沒有島，他的立足之地是什麼？他要不要呼吸，要不要喝水，要不要吃森林裡的食物？可見，他並不是完全的獨立存在——非一。

如果能認知到每一個人和整個社會、世界有互依互賴的存在關係，我們就會產生感恩心。我的色身是父母給我的，父母還要努力賺錢把我扶養長大。父母的錢哪裡來？要感恩父母的老闆願意讓他們工作。還有爺爺、奶奶也很照顧我，從小把我呵護到大，買玩具給我，買東西給我吃，所以也要感恩生產食物的人。製作衣服的人，也和我的生命有關：衣服如果是棉做的，要感恩種植棉花的農人；如果是羊毛製的，也要感恩養綿羊的人以及綿羊。

人不可能獨立、獨力存在這世間，我的色身絕對不會獨立存在，因為至少有這個大地讓我站著、在支撐著我，有空氣供我呼吸，有水給我喝，還要有陽光帶給我光明，讓我能見到周遭的一切事物。我們常講要有充足的維他命 D，曬太陽就有維他命 D，要不要感謝太陽？由此看來，如果能夠徹底了知我非一，我們就會產生感恩心，因為我們不可能獨立於外在，我們和整個世界、外在的環境有十分緊密的連結性和互動性。沒有哪一個人可以創造自己的身體，也不可能完全遺世獨立，更不可能獨力完成一件事。

還有，我們的色身和外面環境有沒有相通？我們以呼吸作例子，師父在這邊講話，我吐出來的空氣，你們可能有的人就吸進去，你們吐出來的空氣師父也吸進來，師父吐出去的空氣又被教室裡的冷氣機再循環等等。我們的氣息是不是與身外環境的循環是一體的，沒有明顯的分界點或分隔線？我們要呼吸，鼻子就和外在相通。皮膚和外面也有通，不然怎麼會流汗？皮膚的毛細孔也是有通呀，皮膚也有呼吸作用。二個耳朵、二個眼睛和外界也是有連通。總之，身上的九孔（或十孔）和毛細孔使得我們全身並非一個緊密、封閉的樣態，而是如此的開放，就好像凍豆腐、瑞士乳酪一樣，充滿了孔洞。因此，只要試著去思惟，就會知道我們的身體是無法完全與外在隔絕的。由此可知，「我」缺乏一個獨立不變的、與外在完全隔離的特性。

非一的另一個定義是：不一定、不決定。我的身體有既定的價值

嗎？我這個人在社會上的存在意義是固定、絕對不可改的嗎？《大智度論》說：「**我以為我，彼以為非；彼以為我，我以為非。以是不定故，無實我也。**」我認為我自己是什麼樣的人，別人卻不這麼認為；別人對我的評判、想法，我卻覺得是錯的，相當不認同。龍樹菩薩說，由此可見，所謂的「我」是不定的，沒有一個實在的、絕對的我。我對我自己的看法，以及他人對我這個人的看法，並非一致的。找不同的人來述說他們對我的評價，肯定也會有分歧。這個就是非一：不一定、不一樣、不決定、非絕對。

剛剛我們分析外貌會變，這是無常，其實外貌也是非一。不少人喜歡對他人品頭論足，你的朋友說：這女人長得好漂亮呀。你卻說：哪有漂亮，你看她嘴巴那麼大。以前的台灣人比較喜歡櫻桃小嘴，覺得那樣比較可愛。可是美國影星茱莉亞·羅勃茲 JULIA ROBERTS，嘴巴很大，美國人卻覺得她很美。我們覺得某個人長相好看、身材非常棒，另外一個人卻持相反意見。就好像楊貴妃胖胖的，唐朝人覺得美，但可能就不符合現代人的審美觀。當我們覺得胖比較美，還是瘦比較美，有一定的標準嗎？環肥燕瘦，各朝各代的流行差異頗大，各人喜好也不同。我們看博物館的佛像和菩薩像，有些胖胖、圓圓的，就讓人覺得豐腴圓滿、莊嚴討喜。有些菩薩像身材細細瘦瘦的，還有 S 身形，婀娜多姿，也讓人覺得輕盈柔美。

不只外貌，身體的價值也是沒有定準。鋼琴家的手指頭肯定很貴重，可能價值幾百萬、上千萬，雙手還要保險。相較之下，師父的手指頭價值就沒有那麼高了。你變成鋼琴家之前，會覺得自己的手指頭很貴重嗎？不會。如今你世界馳名，手指頭就變得非常重要了。萬一將來某一天，你的手指頭不幸受了重傷，再也無法彈鋼琴了，或者你得了怪病、重病，十指彎曲，指間無法流出美妙的音符時，還依然有上千萬的價值嗎？沒有了。色身根本沒有一定的價值，它不一定是好

或壞，不一定是美或醜，不一定是貴或賤。

7.8 色身無主

我們的色身有個主人嗎？也可以反過來問：色身自己是主人嗎？當然不是。色身是不是自己創造它自己的？不是，是父精母血和合而來。你的色身是被萬能的上帝創造出來的嗎？也不是。還是送子鳥（鵜鶘）把你銜過來的？

有人敢說百分之百擁有自己的身體嗎？如果有擁有權，你就很自主自在了。剛剛講了「主者，自在義」，你的身體是否總是很自在，還是超級不自在？我們以打坐作例子，你今天想要靜坐兩個小時，雙腿一盤起來，才坐十幾分鐘就開始痛，這時你還覺得渾身自在嗎？希望打坐能得到輕安，甚至入定，但是你腰酸背痛，身體不受控制，更遑論心了。有些人打坐容易產生八觸（動癢冷熱輕重澀滑），一上座沒多久就開始前後搖晃，開始動，覺得冷，覺得熱，汗流不停，渾身不舒服，你真的是自身的主人嗎？如果你是身體的主人，你就可以完全控制它，要變高就變高，要變瘦就變瘦，不用買減肥藥，不用辛苦節食，不用作雷射手術把黑斑打掉，不用買美白聖品，也不用化妝、拉皮就可以變年輕美麗。但這些都與事實相違，你並非自主自在。所以我們剛剛說了，我們對色身沒有擁有權，只有使用權。

再者，色身都不動嗎？看晚上怎麼睡覺就知道了。翻來翻去，滾來滾去，常常在變換睡姿。靜坐的時候，身體動來動去，就算身體沒有不安分，坐得直挺挺的，坐久了頭就開始慢慢往下垂了。可見，色身並非像主人一樣如如不動，而是像客人、灰塵一樣浮動。總之，色身沒有一個創造主，也沒有擁有主，也不是自在主，更非不動主。

7.9 色身非宰

色身可不可以控制自己？你如果去醫院做全身健康檢查，麻醉師

給你打個麻藥，你就意識不清楚、昏睡過去，醫護人員就可以順利進行他們要做的檢查了。如果生病必須開刀，被推進去手術房，一注射麻醉藥，你一樣什麼都不知道了，接著就任醫生擺布、宰割了，這時你對身體的控制權還在嗎？這個就是非宰。

即便是意識清醒的時候，身體也無法完全自我控制。不少女眾到了更年期，身體就開始發熱、潮紅，熱到受不了，你叫它別熱，它偏偏不聽話。感冒發燒到四十幾度，你告訴身體：馬上給我降溫，不然再燒下去我會燒壞腦子。身體系統會自我控制嗎？很難。你遇到傷心事，很難過的時候，眼淚就撲簌直流了。告訴雙眼：不要哭，不要哭。眼睛也不聽你使喚。你叫身體馬上變高、變小、變瘦、變圓、變年輕、變老，甚至叫它立刻死亡，這簡直難於上青天。有位居士和師父分享：她的父親病得很嚴重，在往生前幾個月非常痛苦，他很希望自己趕快死，但是卻死不了，一直在拖磨。親眼目睹父親所受的病苦和折磨，使她對色身無主、非宰這個觀念，感觸非常深刻。

前些天有位居士說，她現在快五十歲了，她計劃老了以後就去住養生村。她還說，養生村有分三種價格，一種是完全好好的人進去，不用被照顧的，最便宜；一種是亞健康的，要價再高一些；一種是需要依賴他人照顧的，最貴。她又接著說，她要在第一階段身體好好的，不用人家照顧時，就住進養生村。接著，她認知到自己一定會到第二階段的亞健康。她說：到了亞健康時，我就要趕快死，我不要讓自己到第三階段。師父聽了，不好回應，只在心裡想：那你也要有本事才能夠趕快死啊。要是有能力、有修行，就像禪宗祖師一樣，兩腿一盤，自由自在地坐脫立亡，那真的就是「宰」了，完全可以作主、放下。現實是，我們不是身體的擁有者，對身體也沒有完全的宰制權，不可能想健康就健康，想活就活，想死就死。

7.10 修觀的法益

我們的身體真的是沒有常一主宰的，這個事實我們務必要認清。之前有學員問師父：思惟這些有什麼好處？了解自己身體的無常性，就會感到知足、珍惜。了解身體的非一性，就會對社會、外在環境，對其他人和眾生，充滿感激之情。了解自己的色身非主，就會學習放下，因為你不曾擁有，那當然要放下；其實既然從未擁有，你又何曾抓過、握過，還談什麼放下？在一個訪談節目中，主持人問一位出家法師：您以前當明星的時候，紅極一時，在演藝圈享有盛名，身價又非常高，請問您當時怎麼放得下去出家？這影星說：我從來沒有擁有過，我要放下什麼？很有智慧的答案。剛剛講的，沒有主，我不是主人，也不曾真正擁有過什麼，哪有什麼是需要去試著放下的呢？

話又說回來，我們長久以來誤以為自己是主人，所以還是需要努力地學習才能「放下」。越執著的、越想要去抓的，就越要放下，因為沒有任何東西我們抓得到，就算抓到也很快會失去。要抓空氣也抓不到，要抓水也抓不得，空氣和水都是流動性的，怎麼能握在手中？空性就是一種動性，所以有一句話說「法性周流」，指的就是空性所隱含的動性（流動性）和變化性。

能徹底了解色身非主，就能放下對色身的執著，不再執著外貌、體型，也不再執著別人怎麼看待我，這也是同時體悟到此身的非一性。當人們讚歎你沉魚落雁、閉月羞花，要不要開心？可以呀，但是開心一下下就好了。師父有個高中同學，長得真的非常好看，她到現在還是一樣優雅、有氣質。我們班同學很常對她說：妳長得好漂亮。她永遠都是很大方，笑笑地說：謝謝。可是她不會因為同學的誇讚而自傲，不像有些人容易得意忘形。當別人說你長得像子羽的時候，不用難過；就算被形容百拙千醜，你也可以反向的開心以對。無論是讚是毀，都能寬心接受。

了解到一切非宰，我們就可以隨緣，因為既然不能控制一切，那就隨緣吧，不論外在的因緣如何，都能順應、接受。我們用心思惟這

個色身的空性，思惟色身的無常一主宰性，就會看到積極面。而不是感慨一切無常、人都會生老病死，所有物質都會成住壞空，心念一直在反覆的生住異滅，哀嘆人生實在太沒意義了。這樣的認知只是粗淺的，並不是無常的究竟義。

無常所隱含的意義，可以是很積極、正向的。因為無常，所以會變化；因為會變化，所以才有希望。變化不是單純變壞、變差，變化也包括變良善。如果我們永遠都是人，那還能成佛嗎？不行。如果永遠都是父母眼中的小寶貝，還能長大、獨立負責嗎？不行。如果總是自認為沒出息、一無是處，還能夠蛻變、有成就嗎？不可能。如果常，一切就固定不變，那就永遠無法更改了。正因為是無常，所以才能轉惡為善。這就是無常的積極意義，佛法總是帶給我們無窮的希望。

這個星期的功課是思惟「無常一主宰」，這是修空觀的方法之一，建議大家主要先思惟自己的色身沒有常一主宰性。剛剛是師父帶著大家練習思惟，你們還是要自己花時間、心力去實地操作。能獨立思惟，心才會越來越清明，老實地作觀，才会有自己的真正體悟，而不是拾人牙慧。

7.11 真諦：緣起性空

- 諸法因緣生，諸法因緣滅；緣聚則生，緣散則滅。
- 不得離俗諦說真諦。
- 萬法皆空，因果不空。因果即空性，因果不無。
- 因緣網：諸法相生共存、互依互賴的緊密關係

接下來講真諦，也就是空性。剛剛師父有提到緣起性空，或者性空緣起。性空，就是空性、真空；緣起，就是種種因緣和合而產生的、而生起來的萬法。所謂「諸法因緣生，諸法因緣滅」，諸法的形成都是由於種種因和種種緣，每一個法的壞滅也是由於各種因和緣所致。

我們要記得：一切事情都不是單因獨緣而有的——不是只有一個因或者只有一個緣而造成的。

「因緣」是因緣果報的簡稱，就是多因、多緣而產生結果、報應。每一個法都是藉由不同的因（主因）和不同的緣（次要條件）而產生的，也是因為各種因和緣而壞滅、終了了。就像我們這一門課，是由於種種因和緣而開設，也會因為各種因和緣而結束。譬如，師父不再想教了，課程就停止了。還有一種可能是，師父發心教課，可是沒有學生來聽課，課程也會被迫結束。另一種可能是師父想教、大家也想學，可是基金會說課程不能繼續了，那也沒有了。總之，種種不同的因和不同的緣，就會有不同的結果。

另外一個說法是「緣聚則生，緣散則滅」。緣聚，就是種種因和緣聚合在一起，產生了一個法；緣散，因和緣分開、離散，這個法就滅了。因此，很多人常從「緣起」的角度來看空性，畢竟緣起而生，緣落、緣散就滅，無有實體常在，所以是空。

有一個非常重要的觀念，大家一定要謹存於心：不得離俗諦說真諦。剛剛師父講得很清楚，緣起性空。緣起是俗諦，性空是真諦。龍樹菩薩在《中論》，強調不可以離開「有」而說空。有就是俗諦，就是有一個東西、有一個存在。有，就是存在的意思，回向文「四生九有，同登華藏玄門」，當中的「九有」就是九種存在、九種生命、九種有情。有情眾生（正報）一定有他們依止的外在器世間（依報），所以九有也可以說是九地（欲界一地、色界四地、無色界四地）。總之，不可以離俗諦說真諦，因為緣起就是性空，性空就是緣起。

我們剛剛分析了，空性就是沒有常一主宰這四種特性。尤其諸法的「非一性」是指由種種因緣條件和合而產生，並非單因獨緣就能成就。例如，色身是由父精母血而來的，色身是地水火風所組成的，一旦地水火風散掉了，就沒有色身了。人的一生到最後會四大分散，死的時候一口氣不來，風大就散了；脫肛就是水大散了；體溫下降就是

火大散失了；到最後細胞萎縮，皮肉腐爛，骨頭也鬆散崩壞了，地大也沒了。一把火燒了，什麼都不留。儘管色身沒了，並不表示一切就此結束，我們還會再輪迴，會幻化成另外一個形象，繼續存在別的空間。又，我們的心會不會死亡？真心不死，佛性不滅。就算形體最後會壞滅，我們還有永不壞滅的本心本性，那個就是我們的菩提自性。只要這麼一想，就會覺得生命很有希望。

談到緣起、空性，常常有人這麼說：「萬法皆空，因果不空」，每一個法都是空性，可是因果不空。因果不空的意思是：因果不無，並非沒有因果；換句話說，因果不空就是有因果，因果是存在的。不空這二個字是雙重否定，二個否定加起來就變肯定，負負得正。結論：有因果。

有些人把這句話誤解了，以為：萬法都是空性，但是因果並非空性。根本不是這個意思。其實如果我們把它解釋成因果「不無」、因果「非無」或者有因果，這樣就很簡單明瞭。只是，為什麼原句用「不空」這二個字以致造成混淆呢？其實只是為了對應第一句的萬法「皆空」罷了。

因果是不是空性？當然是空性！因果定律就是緣起法則，有因有緣，因緣和合而生成一個果。剛剛也講了緣起性空，性空就是緣起，所以緣起當然就是空性，依此推論，因果當然本身也是空性。因緣果報絕對是空性，因為是由種種因緣條件和合組成。假設這不是空性，那會是什麼？千萬不要以為空性就是什麼都沒有，這是對空性很嚴重的誤解、扭曲，這是邪見，這是惡取空。我們要知道萬法皆空，但是不可以偏到空無的一邊，不可以否認一切諸法的存在。因果不空就是有因果，這是就俗諦緣起法來說，所以當然是有因有果。

例如，師父今天讚歎你，你覺得好開心，心想：師父說我很好，說我好用功，說我很有慧根。於是，你就可以開心一整個星期。沒想到，下週來上課，師父說：你怎麼變笨了，上星期你看起來那麼有智慧、

那麼聰明，怎麼今天這麼愚蠢？你聽了，可能就要回去難過一個星期了。這個就是因和果，有因有緣。師父罵你是因，你覺得難過就變成果了，這是簡單的因果法則。可是如果你的悟性很高，你知道：師父批評我，那只是聲音，聲音也是空性，沒有常一主宰性，那我有什麼好在意的呢？師父說你很好，你就思惟：師父的聲音、讚歎的言語也不是固定的，也沒有常一主宰性，我是在開心個什麼勁呢？剛剛有學員說：還是可以開心一下下就好了。沒錯。總而言之，因果法則就是空性的道理，所以「有因有緣事易成，有因無緣果不生」，「諸法因緣生，諸法因緣滅」。我們對於因果的道理要清楚明白，不可以糊糊塗塗的，甚至否定因果法則的存在。

接下來，我們看因緣網——諸法相生、互依、互賴、共存的緊密關係——這就是緣起的道理。剛剛我們分析了諸法「非一」，因為每一個法都是由相關條件、因緣和合聚成的，不是一個獨立的個體。我不可能獨立於社會之外，不可能獨立於世界之外，這個就是緣起，就是一個因緣網。這個概念前面已經解釋了，就不再多說。

7.12 思惟題

- 請反思人類和環境的緊密性，以及心和物質的相互關係。以自己的一個生活習慣為例，想一想，我可以如何修正或稍作變動，讓自己的身心生命更安定祥和、生活更平衡，也對社會或生態環境做出一些貢獻？

剛剛希望大家這星期花些時間靜坐，思惟自己的色身沒有常一主宰，例如，呼吸的頻率不是固定的，嗅覺的能力也不是固定的，體溫也不是固定的。大家每次來上課量額溫，溫度都不同。我們在跑步時會流汗，力氣也時大時小，身體的狀況是一直在變化的，光此刻細胞的新生和死亡都不知道有多少了。上完這堂課，不知你們的細胞是死

了很多，還是活化了很多？

〔學員：活化。〕

很好，細胞活化也是改變。你剛剛來上課時的體重是五十公斤，現在變成四十九點九，因為消耗了一些能量，胃裡的食物也一直在消化中，肚子餓了，膀胱裡的水分也變多了，待會兒下課就要去上洗手間，眼睛越來越乾澀，視力越來越模糊，聽了法的心越來越清明。

越南一行禪師（THÍCH NHẤT HẠNH）說，從一張紙，我們可以看到時間、空間、泥土、雲、雨、陽光、礦物質和人等等。他這麼說是什麼意思？大家看看自己桌上的講義，當你看到這份講義，會想到什麼人？

〔學員：師父。〕

好感動，看到這張紙一定想到做講義的人——師父，還有印講義的基金會，還有電腦，還有影印機、碳粉、電，也可能想到發明、製造影印機的人。再者，這張紙的原料是樹木，那麼是不是有種植樹木的農夫和伐木工人？一棵樹的成長需要陽光、空氣、水、養分、礦物質和泥土等等。那這一棵樹站立的地方有沒有空間？有。所謂「十年樹木」，這棵樹從一顆小種籽或者一株樹苗慢慢長大，到它被砍伐的時候，需要很長一段時間。師父寫講義也要時間。

從一張紙，我們就看到這麼多相關的時間、空間、人事物、大自然……，所以要感恩的真的太多了。作家陳之藩在他的文章〈謝天〉中寫道：「因為需要感謝的人太多了，就感謝天罷。」從這個角度我們可以思惟：人類和整個生態環境的緊密性是什麼？我的心與物質的相互關係是什麼？當我手上握著一張紙的時候，是很輕蔑地看待它，還是用一個珍惜的心態來感恩它，還是完全無感？如果在因地上用一個感恩、知足的心，用一個恭敬學法的心來看待這一份講義、這一張紙的話，所感得的果報就會不一樣了。

這個星期大家除了思惟，還要用一個生活習慣作例子，想一想，

我這個習慣，可以做哪些修正或變動，好讓自己的身心更安定、祥和，生活更平衡，也對社會或生態環境做出一些貢獻？比方說，喝咖啡，我是用電動煮咖啡機，還是用手沖，還是去 SEVEN ELEVEN 或星巴克 STARBUCKS 買一杯？想想，我是可以自己沖一杯咖啡二十塊錢，還是要花一百二十元買一杯 STARBUCKS 咖啡？有的人可能會說：師父，你這個人無法刺激經濟啦。這是題外話。總之，大家仔細想想，什麼生活習慣可以稍微做一點改變，讓自己對社會、環境有些貢獻。



第八堂課：修觀方法和俗諦

8.1 真諦：諸法非常一主宰

上一堂課解釋了三諦（真諦、俗諦、中諦）當中的真諦，真諦是真實的諦理，也是空性的真理。俗諦是世間的真理，真諦則是出世間的真理。世間指的是十法界中的六凡，出世間是十法界中的四聖。然而這並不意謂四聖法界的覺悟者才有空性，空性就是緣起性空、性空緣起，所以世間肯定也是具足真空的義理。但是，爲什麼卻把真諦稱爲出世的真理？因爲必須真正到了四聖的境界，才能夠百分之百地了解、體悟什麼是空性。反過來說，如果我們能夠完完全全與空性相契合，證到空性，就是出世的聖人了。

真諦有不少同義詞，包括：真空、空性、空無自性、無自性、自性空、性空。大家在讀經典，或者古代祖師大德或現代人寫的註解，只要看到這些詞，就知道其實講的都是同一個意思，只是從不同的角度來詮釋或形容而已。這些相關名相所指涉的涵義就是沒有「常一主宰」的特性。所謂空性，就是「空」（無、沒有）常一主宰這四個性。有的人會將主、宰合起來一起看，這樣的確比較容易解釋，但是如果我們把「主」和「宰」分開來看，我們的心會更細微，對一個義理的了解會更清楚、透徹。

面對一件事情時，可以很籠統或很仔細分明地看，也可以宏觀或微觀，就看我們自己的選擇，但結果也會不同。師父看過一本圖畫書，書名是 **ZOOM**（作者 ISTVAN BANYAI），書本一打開，看到一個小小的紅色雞冠，接著不斷 ZOOM OUT 將景物拉遠，每一頁看到的景象就不同，然後看到一隻雞，慢慢地看到一張郵票，然後從郵票再看到一封信，再從一封信看到一個人手上拿著一封信，一直到最後就看到一顆地球。如果我們從書的最後一頁往前翻閱，又會有完全相反的

視覺感受。作者利用鏡頭拉近、拉遠（ZOOM IN，ZOOM OUT）的原理，讓讀者產生微觀、宏觀的震撼感。我們看人事物可以宏觀也可以微觀，這兩個不同的角度，會引領我們進入不同的世界。如果只用一個角度來看事情就很容易偏頗，像 **ZOOM** 這本書，如果有人只看第一頁的雞冠，就把書闔上，怎麼會知道其實最後是可以看到整顆地球。我們從一個小點就可以看到全世界，從全世界也可以觀察到每一個獨立的個體，每一個有情物和無情物。

換句話說，可以「總」的來看，也可以「別」的來看。如果把常一主宰這四個特性分開來看就是別，整體來看就稱作空性——總。想要作思惟修，我們的心就要夠細，不可以粗枝大葉、籠統隨便。因此，思惟真諦的時候，就逐一分別來作思惟。為什麼某個人、某個物體、某個事件……不是常，缺乏一，缺乏主，缺乏宰？把這四個特性一個一個分別開來，除掉、再除掉，一直分……，分到最後就沒了。這個是某種程度的析空觀，可是這個方法不是去分析四大皆空（四大：地水火風），而是從一個法是否具有常一主宰這四個特性去思惟它、了解它，藉此體悟空性。

「常」就是恆常、持續、不變的實體。上一堂課有教大家從四個向度來思惟「一」，但其實是可以從更多不同角度來作觀的，師父只講這四個對你們而言比較容易：一整（完整）、單一（單因獨緣）、獨一（獨立存在）、一定（決定、固定）。一就是一個完整的；或者是只有一個（單一）；或者是獨立的一個個體，和別人沒關係；或者一定是如何如何，如：一定的價值，一定的尺寸，一定好，一定壞。

在空性的原則下，萬法沒有一定性。我們看到一個人，這個人一定是好人嗎？這個人一定是壞人嗎？譬如希特勒，大家都覺得他是惡人，可是對他的家人而言，會覺得他是惡人嗎？不見得。一個十惡不赦的壞人，對他的小孩可能表現出的就是極其親愛的一面。當他對自己的孩子表露出親情的愛護時，小孩會覺得我爸爸是造惡多端的人

嗎？他可能沒有這種感覺。再者，我們看團體、黨派，和自己同黨的就覺得很好，但不同黨的人和你對立，就覺得你很差勁、是敵人。因此，這世間的價值沒有一定。

就像前幾天，師父和一位居士談到世間研究的問題，她說到以前的一些科學研究、醫學研究的結果，我就說：研究都是變來變去的啦！她接著問：這算不算空性？我說：算，因為也沒有「常」，也沒有「一定」！就像以前的研究報告說吃蛋容易造成膽固醇過高，後來的研究又說吃蛋不會導致高膽固醇，一天可以吃兩顆蛋。又，以前專家建議喝牛奶、吃乳製品可以增加鈣，後來的研究又說吃乳製品會使鈣質流失更快。請問到底哪一個研究成果才是正確的？又說喝咖啡會造成骨質疏鬆，但後來又說一天至少要喝一杯咖啡，對心臟很好。一切都是變來變去的啊！有人常對師父說：你要好好照顧自己的身體，這大法船要細心照顧啊。我就說：不照顧就是最好的照顧。當然，這是懶人的說法啦。我想表達的是：每一件事情都是變來變去的，很難單一、固定。

唯一不變不動的是佛性、空性！師父之前講過無情有佛性、眾生有佛性。有居士問：眾生的佛性和無情的佛性是否一樣？當然一樣啊！佛性就是佛性，佛性沒有兩個，空性也沒有兩種。桌子的空性、麥克風的空性、頭髮的空性、眼鏡的空性、冷氣的空性……，全部都是同樣的空性。唯一的差別在於我們對空性的理解程度不同。菩薩證到的空性，佛證到的空性，阿羅漢證到的空性，和凡人了解的空性，都是一樣的空性，只是聖凡體證、解悟的深淺不同。

「主」也可以從創造主、擁有主、自在主、不動主，這四個方向來理解。「宰」就是宰制、控制。

這些道理大家要靜坐思惟，用心體悟。大家來這裡上課，不是走路，就是搭捷運或坐公車，或者自己開車，或者搭火車、高鐵等等。無論搭乘哪一種交通工具，你在來的路上，這一段時間其實就可以用

來思惟了。不是只有兩腿一盤，在靜坐的時候才能思惟。盤腿靜坐當然是最好，可是我們也可以妥善利用其他時間用功。剛剛師父在路上等紅綠燈的時候，我身邊的那些大學生人手一機，每個人都是低頭、很專注地看著手機。在捷運上，我們可以學別人低頭看手機，也可以選擇靜心反照。在走路時，可以專注地走路，或者稍微思惟一下義理。走路的這個人有沒有常一主宰？我在罵人的時候，有沒有常一主宰？有人可能會反駁說：罵人就罵人，哪有空思惟常一主宰！的確是如此，人一旦生氣就不管三七二十一了，這就是為什麼「瞋火能燒功德林」，真的不能縱容瞋的煩惱。

生氣吵架時，心都亂了，無法思惟。可是，吵完架後，氣還沒消，要問一下自己：瞋恨、生氣本身有沒有常一主宰？當然沒有！萬法都是空性啊！你是每天二十四小時都生氣嗎？你也有可愛的時候呀。你生氣發火的程度是固定的嗎？是不是有時候比較強，有時候比較弱？大瞋、中瞋、小瞋、微瞋，不是一定的程度喔！生氣一定是不好的嗎？也不一定啊！如果一個小孩伸手要去玩火，你立刻很兇地大聲罵他、制止他，說：不可以！他嚇到了，手馬上伸回來，那麼你是不是救了他？所以，「瞋」的當下，不見得是惡的。它在不同條件因緣下，是不一樣的，這就是「非一」。

再者，瞋念本身，它自己會作主嗎？不會啊！它不是自己創造出來的。你在起瞋的時候，你會如如不動嗎？氣撲撲的，怎麼可能不動，暴跳如雷呀！你在瞋的情境中，覺得很自在嗎？邊罵人邊微笑邊自在？好像沒有這種人，除非是像古代禪師在棒喝的時候，也可以很自在地棒喝，可是禪師表現出來的瞋就不是我們講的這種惡念的瞋。瞋念它本身可以控制你嗎？它可以控制它自己嗎？也很難！總之，任何事情都可以從這四個角度來分析。

上次要大家回去修觀行，沒有修的人，這星期請補修。佛法是很實在的，有做功課就有得，沒做功課就不容易和法相應。其實，能來

上課聽法也算是做功課，可是如果下課後可以再思惟，那就是好上加好，好還會再更好。

8.2 靜坐修觀

- 調身：跏趺，結印，身正直，收下巴，眼垂簾，舌自然，一絲微笑
- 調息：1) 深呼吸三次
2) 修數息或觀息法數分鐘
- 調心：1) 專注於所修的觀法上
2) 修觀畢，保持心清楚不動。
- 調身：按摩，慢慢放腿

無論所修的觀法為何，都離不開調身、調息、調心。上座後首先要做的就是調身的動作，將身體的姿勢儘量調整到最佳狀態，包括：跏趺，雙手結印，身體正直，收下巴，眼若垂簾，舌自然平放，臉部保持一絲微笑。最好的靜坐姿勢就是跏趺，俗稱盤腿，身體坐穩了，心比較容易進入平靜的狀態。雙跏趺（雙盤）、單跏趺（單盤）和如意坐（散盤），這三種姿勢中以雙盤最能讓身體平穩、平衡，不易偏向身體的左右邊。依照個人身體健康狀況以及腿的柔軟度，大家可以自由選擇雙盤、單盤或散盤。

有位法師爲了練腿功，開車的時候總是將一隻腳盤起來，因爲開的是自排車，若是手排車就不行了。聽他這樣練腿功，我光想就覺得有點危險。經過了二十幾年，有一天我跟他提到這件事，他說：有嗎？他完全忘了這件事。不過，不建議大家開車盤腿，還是安全最重要。可是如果你不是駕駛人，你想在車上練腿功也無妨。或者你搭高鐵、火車的時候靜坐，只要確定自己是在安全的狀況，又不妨礙鄰座的空間，你可以選擇是否盤腿。如果是搭捷運或公車，要盤腿就比較困難，

除非鄰座沒人。不盤腿，可不可以靜坐？當然可以呀！有位居士的腿曾經受傷、不能盤腿，就說他沒辦法靜坐，但這明顯是藉口。因為靜坐姿勢雖然重要，但更重要的是如何在心上用功。

姿勢調整好之後，雙手結印，可以採金剛拳印或禪定印。金剛拳印的方式是右手握著左手大拇指，形成一個拳頭，然後左手其餘四指把右拳環抱起來，手放在腹部邊。禪定印就是雙手掌心向上，交疊平放，右手在左手之上，古代有些聖像的禪定印則是左手放在右手之上，二種方式皆可。雙掌上下相疊，二個大拇指交接，手放輕鬆，自然就好。有些人習慣將兩拇指相觸、撐開、懸空，與其他八指有些距離，這樣也可以，但是比較作意。除了身體保持正直、手結印，還要收下巴。有些人打坐時頭會往上仰，這樣容易導致嘴巴張開，如果把下巴稍微往下收一點點，也可以減少頸部壓力。

接下來，眼若垂簾，就是開三分目（三分眼），也就是半睜半閉。為什麼要這樣呢？前幾天有位居士說他靜坐常常會打瞌睡，問我解決的辦法。我心裡就想他應該是眼睛閉起來在打坐，於是問他：你打坐是眼睛張開還是閉著？還是半睜半閉？他說都是閉眼睛。我就建議他先練習半睜半閉，初學者不要全閉，因為眼前一黑就很好入睡，一上座沒多久就昏沉。以前師父在精舍時，有位居士喜歡來上課，他說：我在家都睡不著，一來禪堂就睡得非常好。有另一位居士也是這樣，平常工作壓力大，練習靜坐的時候，就覺得非常舒服，很快就睡著了。你們要是睡不著，就練習靜坐，不過，這是玩笑話啦。

靜坐時，眼睛若全張看到身邊狀況，受干擾，容易打妄想。但是，如果在搭乘公共交通時靜坐，半睜半閉就比較不會分心，而且可以注意到外面的安全狀況。如果眼睛全閉，就不知道外面發生什麼事。或者去爬山時，找一個安靜的地方靜坐，也可以開三分眼，一方面對周遭環境有警覺，保護自己，一方面又可以在心上用功。總之，在公共區域靜坐時，自己要注意人身安全。有些人說：我只要開三分眼，眼

皮會一直跳動。如果你半睜半閉有困擾的話，可以先把眼睛全閉，然後再微開，（不是張開再微閉）眼皮就不會一直抖了，大家回去練練看。如果靜坐不會昏沉的話，睜眼、開三分眼或全閉，都是可以的。

靜坐中的舌頭要自然平放。不少人建議舌頭頂上顎，這也可以，但是很容易產生口水（生津），所以最簡單就是舌頭自然地平放就好。最後，臉上保持一絲絲微笑，這是提醒自己：打坐是很愉悅的事情。不少人平時都擺著一張臭臉，一打坐臉更臭，因為腿很痛，背很痠，心很煎熬。一直想：我明明剛剛設定二十分鐘，二十分鐘應該已經到了，為什麼我的手錶還沒響鈴？於是內心開始不耐煩、散亂、打一堆妄想，然後痛苦的感受就越來越強。有些人打坐好像很認真，可是眉頭緊鎖，這樣也不見得是用上功。不過，是否用上功那是別人的事，我們不管別人，只是拿來作借鏡，主要是提醒自己、觀照自己的心。

調身好了，接著就是調息：先深呼吸三次，再簡單地修數息或觀息法門，大約幾分鐘的時間。數息方式有兩種。第一種是先靜靜吸一口氣，吸氣時不數數字，接著吐氣的時候，邊吐氣心中邊默數數字，一、二、三、四、五……，從一數到十。氣息長就數到十，氣息較短數到三、四、五都沒關係。所數的數字多寡是依氣息長短而決定，但最多不可超過十。第二種數息法，比較常見於經典的是吸一口氣不數，吐氣的時候數一，再吸一口氣（不數），再吐氣數二，再吸氣（不數），吐氣數三……，一直數到十，然後再重頭從一開始數。換句話說，吐第一口氣數一；吐第二口氣數二，一直到十，然後再從頭自一開始又數到十，這樣周而復始，把專注力放在呼吸上。

數息的原則：數出不數入，數入不數出。如果數出息，也就是吐氣的時候數數字，那麼吸氣的時候就不數，保持專注就好；相反地，如果是在吸氣時數數字，吐氣時就不數。因為如果出息、入息時都數，就少了完全靜默的時間，心比較容易慌亂、急躁，所以呼氣或吸氣的時候數，只能擇一。數數字的時候，以自然平順為原則，不要太快，

快則心急；也不要太慢，以免妄想趁隙而入。

以上這兩個方法都可以，就依個人相應程度來選擇適合自己的法門。第一個方法的好處是比較不容易生起念頭，因為吸或吐一口氣的時候，你在數一二三四……你的心是緊密的，所以比較能專注，不容易散亂、打妄想。不過，有些人使用第一種數息法會變成控制呼吸，想要把氣息拉長。因為我們的氣息長短不一，呼吸的速度也不是一成不變的，畢竟氣息並沒有常一主宰的特性，所以它不一定永遠都是很長，可以讓你數到十。相較之下，若用第二個方法，你會發現不會爲了配合數字而去刻意控制呼吸，好處是心很容易進入平靜的狀態。這二個方法各有優勢，況且各人根機、身體狀況（如：呼吸的方式）也不同，大家可以二種皆試試看，然後選擇比較相應的來修。

除了數息，也可以修觀息，也就是直接照看自己的氣息。看氣息是在入還是在出，也就是在呼和吸之間，保持覺察力、專注力，將注意力放在鼻端或人中，靜靜地觀照氣息，以此幫助自己收心。這是簡單的觀息法，比較詳細的觀息法門，我們就暫時不講。

先修數息或觀息的目的是要調整呼吸，利用這個前方便（預備法門）讓平時散亂、浮躁不安的心先稍微歇止下來。數息、觀息都是能夠讓心平靜的法門，心一旦安靜下來了，就可以開始修空觀這個思惟法門。至於調息的時間要多久，因人而異，而且也不用刻意先訂定要幾分鐘的時間來作調息的功夫，只要調息後覺得心比較平靜了，就可以開始修思惟觀。

修數息和觀息得定，修空觀得慧。修空觀是爲了印證出世的真理，要和出世的解脫法相契合。我們現在是在世間，去聖日遙。話又說回來，其實也不太遙遠，因為佛就在我們心中。但是我們不認識佛，所以才會感覺賢聖遙不可及，這也更激勵我們要修行。

作思惟觀的要點是必須專注在所修的法門上。例如剛剛所講觀空法門，就是要有耐心地思惟生命沒有常一主宰，而且這四個特性要一

個接著一個，細細地思惟。如果靜坐的時間比較短，就不必要思惟全部的常一主宰，可以只思惟其中一、二個特性，重點是要一心一意地專注在所修的觀法上，修觀行是重質不重量。當然，能夠將四個都一一仔細觀照是最好的，但不管是思惟幾個特性都沒關係，修完了以後就要停止思惟。

思惟觀本身就是一個動念頭的法門，然而，起心動念並無所謂的對錯，問題在於我們為何動念，以及動什麼念頭。起惡念，起世間善念，還是起與出世法相應的心念，這些是不一樣的，因心不同所招感的果報也不同。假設我在靜坐思惟身體沒有常一主宰，在作觀的過程中，心念跑掉了，突然想：噢，這實在太累了，我還是去誦經好了，誦經比較簡單，或者我應該要去寺院幫忙煮飯，煮飯對我來講比較得心應手。

想要誦經，想要去寺院發心作義工，這些本來都是善念，可是在修觀來講，就變成是妄念，就不能算是好的念頭了，因為這些妄念、雜念是障礙禪修靜心的元素。在靜坐的當下，如果所起的念頭是爲了將義理一一釐清，那麼在專注思惟的過程中，所起的就是善念，而且是出世善法，因為它們是與出世間聖道相應的心念。

念頭動久了可能使身心疲乏，所以還是必須回歸究竟的無念。思惟觀能幫助我們得智慧、破煩惱，而且如果智慧夠深，肯定可以達到定。可是我們還在練習階段，對於觀法還不夠純熟，所以思惟久了、一直動念頭就容易覺得疲累。這時候我們就停止思惟，保持心清清楚楚、專注不動，把之前思惟的內容全部放下，儘量保持不起念的狀態。老實講，完全不起念頭是極其困難的事，念頭（雜念）可能又會生起來。沒關係，別怕，就把注意力放到氣息上，把心力集中在鼻端，等念頭消滅了，就把注意呼吸這件事情放開，繼續保持單純的專注，不再把鼻端或氣息當作依靠點，這個就是練習不起心動念。

從調身到調息，是一個準備的功夫。真正的用功是調心的部分，

也就是前面提及的修觀方法。修觀時，我們一直在起心動念，雖然是與正法相應的善念，而且也是十分必要的過程，但還是以如如不動心爲最究竟，因此觀行末後還是要回歸到能思惟的人，也就是能思惟的心——我們的菩提心、覺心。之前有提過本覺、始覺和究竟覺，始覺就是開始覺悟之旅，所以我們現在就是要回歸到本覺——本具不動的心。

由於我們還在修行階段，還沒有達到圓滿的究竟覺，因此要練習讓心清楚不動並非易事。但是，一定要有大信心，深信只要保持一分鐘清楚不動，這一分鐘就是和我本具的佛性相應，就是和諸佛的佛性無二無別。只要我能保持一分鐘清楚不動，就是一分鐘的法身佛住世。

「普賢十大願」中的常隨佛學和請佛住世的「佛」，在理上而言，是指自性佛，也是我們本具的法身佛。修觀行能讓心清楚明白，覺性現前，當下就是法身佛住世、自性佛住世，菩提心常在。

從止靜（開始靜坐）到出靜（結束靜坐），準備要下座時，依然要調身、調息，不可以輕忽。下座前，可以先做一至三次深呼吸，接著按摩，先把雙手搓熱，敷一下眼睛，按摩臉，輕搓鼻子兩邊和耳朵。從上往下（肩膀到手掌）輕輕敲手，接著按摩腰、腿和腳踝。

有一個重點，大家要注意，那就是慢慢放腿，建議以雙手扶著腳踝，把腳慢慢放到地板上。有些人可能盤腿功夫很好，會有一點點想要表現的心態，聽到引磬聲一敲「噹～」，馬上就把雙腿鬆開了，接著立刻起身、離座。打坐不需要和別人比，也不是表演，不管你是一個人靜坐或者和其他人一起靜坐共修，最好是慢慢放腿。爲什麼不能快？我們在靜坐之前心很粗，所以必須調身、調息、調心，讓煩惱心、染污心變得越來越清明，越來越澄淨，回歸到我們本具清淨、不生不滅的佛性。在靜坐的狀態中，身體是從動到靜，心是從粗到細。下座時心是從細到粗，身體是從靜到動，這是一個漸進過程，不是突然的變化。所以，上座的時候需要一些調整的時間，下座當然也需要轉換的時間。

可以馬上下座的只有兩種人，第一種是躁動不安的人，根本沒在用功，覺得靜坐是苦差事或者索然無味，很想趕快放腿，所以引磬一敲，或者設定的鬧鐘一響，他就想趕快離座了。另外一種可以很快放腿的是禪修功夫非常好的人，他的心境內外一如，不需要動靜轉換、調節身心，打坐只是外相的表現，實際上他的心恆在定中，身體也是恆在定中。動也禪定中，靜也禪定中，所以放腿很容易。不像我們還要熬腿，還要忍耐腿痛、腿麻、腿痠，下座還需要揉腿很久。

大家可以稍作檢視，看自己是哪一種人？是聖人恆在定中？是躁動不安的人想要趕快放腿？還是就當老實人，慢慢地放腿？放腿的時間長短因人而異，但是普遍來說以三分鐘為宜，如果一分鐘就放腿算是太快。如果你和大眾一起用功，例如打禪七，或半日禪、一日禪，其他共修的人一分鐘就放腿，你要不要急著和別人同步？如果你腿功不行，當然就不要勉強，以免受傷。

8.3 空觀練習

- 本週靜坐，以一個情緒（例如：煩躁、擔憂、悲傷、愧疚、不被理解、渴望、自我感覺良好、子女光榮感）為所觀境，思惟此情緒的無常、非一、無主、非宰。以此看破情緒的虛妄相、不真實性，近則解決情緒所帶來的苦痛，遠則朝向證果解脫之樂。

上星期請大家練習空觀，我們之前講過「能所」，就靜坐而言，就是能觀的心和所觀的境。所觀境就是修觀的對象，以觀自身無常一主宰為例，身就是所觀境。其他例如：我所住的房子，我所尊敬的人，我所拿的筆，我所看的螢幕，我所聽到的聲音，我所誦的經典，我所走的路，我所比劃的動作……這些都有能、所的關係：能是主，所是客。

能夠執行的、有主動性的就是主人；所是客人，是和主人相待的對象，是被動的。例如，我主動邀請朋友來我家，所以我是主人，而

朋友是被我邀請的人，受我招待的對象，是客人。從常一主宰的角度來看，主人有房子的擁有權，主人讓客人留下來，客人就可以留；主人請客人回家，這位客人就得離開。主人有主和宰的特性：有擁有權，有自在意，有決定權，也有掌控權。

在修觀行時，能觀的心要作主。上個星期練習的所觀境是我們的身體（沒有常一主宰），身體能不能作主？很難啊！如果身體能夠作主，現在要變大就變大，想變小就變小，想要馬上飛到太空就能飛到太空，就不需要火箭和太空梭了。覺得皮膚太黑了，想要白一些就馬上變白？身體可以隨意變高變矮嗎？沒辦法！細胞分裂、不分裂，我們毫無控制之力，連呼吸要多長多短或閉氣很久都很難完全掌握，心跳的快慢也無法控制啊！頭髮叫它長快一點或長長一點，不要那麼灰白，或者乾脆整頭銀白色好了，也都不是我們可以控制的。

這個星期的靜坐所觀境是情緒。仔細想想，情緒從哪裡來？

〔學員：想法。〕

因為有想法所以造成情緒，還有呢？

〔學員：外境。〕

外境是什麼？外境是別人或別的事情。譬如：突然聽到一個淒厲的尖叫聲，被嚇到了，不曉得發生什麼事，接著你的心裡就產生莫大的恐懼。是什麼讓你產生恐懼的情緒？是尖叫聲（外境）嗎？雖然這聲音是促使你有不安、恐懼的情緒的一個癥結點，它只是導火線，所以不能完全歸咎於這個外境。如果你本身的心就很平和，完全沒有害怕的煩惱在，還會被引起來嗎？不會。

這星期要修的所對境是情緒，大家可別隨便想一個情緒來作觀。例如：我今天挑「渴望」作為所觀境好了，然後去思惟這個渴望。這樣也是可行，但最好是自己仔細觀察：我今天有沒有哪一個情緒出現的時間比較長？今天干擾我比較多的情緒是什麼？我今天有哪一個情緒，雖然出現的時間很短暫，可是它的干擾力還挺強的？或者，我今

天有哪一個情緒出現之後，很快消失了，卻又重複出現？

也不見得只能觀今天的情緒，因為有可能同一個情緒一直在干擾你，陰魂不散，持續一週、數週，甚至最近幾年中某一個情緒不斷地反覆出沒，也是有可能的。或者小時候曾經遭遇某個悲慘事件，那個恐懼感一直存在。就像之前有個人就跟師父說，他三歲時發生一件事情，現在三十幾歲了，小時候的經驗還在困擾他。也可以用這個經驗作為所觀境，去分析它其實沒有常一主宰。一個經驗能困擾你多年，表示你把它當成實在的，也在心中深化、固化了；如果沒有下定決心想要花時間、心力，認真地去面對並且解決這個問題的話，它可是會伴隨你一生的。

你的心中有煩躁、擔憂、哀傷，或是不被原諒、不被理解的感受，或者很慚愧、內疚，或者極度渴望得到某個東西，或者自我感覺良好，這些都是情緒。前一陣子剛好是大學的學測，如果你的孩子考試成績非常好，你與有榮焉；光榮事蹟的確值得開心，但你每天沉浸在開心的情緒中，逢人便說，是不是該分析一下你的情緒呀？還是你會說：我難得這麼開心，不用去分析什麼情緒啦。人生有開心事當然很好，可是不要開心過頭了，要練習「喜風吹不動，瞋風吹不生」。

師父有個研究所同學，有一天跟我說，他會來讀這所學校也挺奇特的，因為他一開始是接到學校的拒絕信，說他沒有申請上，於是十分難過。沒想到，過沒多久他又收到一封學校的錄取通知信。他自己也莫名其妙，然後就想，反正錄取就錄取，他就來讀了。由此可見，凡事沒有一個固定的常。如果遭遇違逆的因緣，不要讓自己一直陷在哀傷的情緒中，無以自拔。逢苦不憂，逢喜也不要過樂，以免樂極生悲。

話說回來，悲極可以生樂嗎？好像也可以喔！如果悲到一定的程度，到了谷底，反彈了你會突然發現：啊哈！原來悲傷也有安樂性。我們從第一堂課就一直講「諸法皆有安樂性」。大家最難理解的煩躁

有安樂性嗎？擔憂有沒有安樂性？愧疚、不被諒解、被誤會……有沒有安樂性？肚子痛、生病、死亡有沒有安樂性？這些的本質都是苦，好像都頗難有安樂性的，但是肯定有，只是我們還沒體會到。這個之後我們再來練習，現在先練習空觀，慢慢來，不要還沒走到二樓，心裡就已想要跑到幾千萬樓高去了。

總之，先挑一個情緒作為你的所觀境，思惟這個情緒沒有常一主宰。譬如：煩躁，你每天都在煩躁嗎？二十四小時都在煩躁嗎（常）？煩躁的程度，每一分每一秒都是一樣嗎（一）？你是不是一下子煩躁一下子又不煩了，一直起起伏伏？練習作觀的時候，問自己：是情緒在控制我的心？還是我的心在控制情緒（宰）？能觀的心是主人（主），我們知道能觀的心其實是不生不滅的，可是還用得不純熟，所以要反覆熏習。

情緒是我的所觀境，它是客，情緒反客為主了嗎？如果這些哀傷、害怕、恐懼、不開心的情緒反客為主，自己的心被牽著走，這就是禪宗講的心牛跑掉了。你想要去拉這頭牛的時候，這頭牛竟然還把你拖著跑，跑著跑著就跌倒了，甚至在地上打滾。想一想，這個情緒是怎麼起來的？情緒不是自己生起來的，是有心才有情緒呀！電腦有沒有情緒？眼鏡有沒有情緒？原子筆有沒有情緒？都沒有啊！如果你手上拿的原子筆有情緒，原子筆就說：我今天不要給你寫，我要給那一個人寫，它就跑掉了。

這樣的思惟其實是在練習運用四聖諦——苦集滅道。苦是痛苦（凡果），集是煩惱（凡因），有很多種煩惱集合、聚集在一起，所以稱作集。滅就是滅除了痛苦的境界（聖果）。所謂知苦斷集，證滅（慕滅）修道。《阿含經》最常講的就是證滅，就是修道最終必定證到寂滅涅槃果。慕滅就是我希望、嚮往、想要得到這個寂滅的境界。

若要證到滅的境界，就勢必得修道（聖因），道是滅除痛苦的方法。道是走在修行的道路上，因上的道有很多種，譬如菩薩道、聲聞

道。道也有果的意思，如果修三十七道品，以三十七個法門（聖道）修行，或者修八正道，這些修行的法門就是道因，是因地上所必須下的功夫。要注意，「道」這個字除了因上所修、所行，還有另一個意義，指的是結果、道果。例如：佛道，證到了如來的究竟解脫境界，它是一個修證的結果，所以叫做道果；佛道就是佛果。

我們在靜坐思惟時，可以看破情緒的虛妄相、變化性和不真實性，這個就是空性。修空性是要空什麼？空掉它的不實在性！也空掉它的實在性！情緒是最虛無飄渺的，想要抓它卻抓不到。情緒也很會騙人，既空虛又虛妄。我們看演員又哭又笑的，前面演很開心的戲，突然一秒鐘之後就要變成哭戲，他們自己在表演的時候一定覺得非常不真實。我們如果有很開心的事情也是很虛妄，比方說，最近有些人在瘋求開特斯拉 TESLA 的車，開著特斯拉好開心，一開出去就撞到安全島。或者開特斯拉出門採買東西，想說臨停一下就好，買個東西不消幾分鐘，回來後發現車不見了，因為違規被拖走啦！或者下車去辦事，一轉眼特斯拉變顏色了，被惡作劇噴漆，或者窗戶被打破，於是你的心情就從喜樂到悲傷、生氣、憤怒、發狂，這些都是情緒變化。

負面的情緒是相對應於四聖諦的苦，有情緒就會導致痛苦。痛苦會折磨人，損惱人，這就是苦惱。煩惱本身是集，集導致苦；苦果本身又可以變成一個煩惱因，又帶來另一個苦果，不斷地惡性循環。因為有情緒這個因（集），就造成後面的苦果（苦）。譬如，當你很煩躁的時候，你的孩子來找你講話，你會覺得更煩，大聲地叫他走開，甚至開始罵人，再嚴重就是打人，但是千萬不要當暴力爸媽。其實，由於你看起來很苦惱，你的孩子本來只是要安慰你，所以找你講話，沒想到掃到颱風尾，他就開始哭了，看到他哭你的心就更痛了。

因為情緒帶來痛苦，藉由修空觀（道）就能夠滅除苦，得到快樂、寂靜（滅）。想要斷苦，就要找出真正的根本煩惱是什麼。情緒本身是個煩惱，但是我們還可以往回推檢：我這個情緒是怎麼出現的？何

時出現的？造成這個情緒的原因是什麼？要有耐性地回溯，仔細分析。這樣的修觀過程，就近的來看，是做好情緒管理，也會解決情緒所帶來的苦痛、折惱、煩躁、不安，才不會一顆心懸著。就遠的來看，能帶我們朝向證果解脫的快樂境界，這就是四聖諦中的滅。為什麼叫滅？因為它把苦滅了，不就快樂了嗎？滅就是極樂涅槃，就是寂滅的境界，就是安然自在，這個是出世的快樂。

現在修空觀，不可能一支香靜坐結束了，就馬上成道證果。修行成道不是一蹴可幾的，凡夫眾生積習難改，難調難伏，所以我們要一直練習，精進修道，永遠保持最大的希望和信心，將來就可以證到涅槃解脫的境界。

或許有人會說：我修行學佛只想要來世得人天，沒有出世的意願。如果你只想得人天善果的話，當然就不用修空觀，只要修五戒十善就好。但是，如果你深深覺得這人世間實在太苦了，就連天道的樂也會有壞盡的一天，實在不值得貪戀，那麼你就一定要修真諦的法門，否則無法出世。即便你想生到色界天或無色界天，也不能不修禪定法門，然而四禪八定終究還是世間法。如果你決心要出離六道輪迴，肯定要修解脫法門，要和真諦相應。所謂解脫法門並不是勤誦經典、聆聽佛法開示就好，沒有這麼容易，一定要禪坐修出世法，要得般若空性的智慧才行。

希望大家能培養每天靜坐的習慣，很多人喜歡聽經、誦經、聽法，可是真的要他們兩腿一盤靜坐卻沒那麼容易。如果你願意靜坐，就算昏沉個十分鐘、十五分鐘，只要願意把腿盤起來，這就是好的開始了。師父剛出家前幾年也是一直睡，睡到醒不來，當時真的是苦不堪言，這個不騙人的。我不只在禪堂裡昏沉，連在講堂聽課也是半小時後就迷迷糊糊了，睡到亂七八糟。我請那位常常坐我旁邊的師父把我叫醒，她叫了兩次就不叫了，因為實在叫不醒呀。然後我就說：「拜託，拜託啦，請你叫我。」她說：「我才不要，怎麼都叫不醒，等一下我再

叫你，你會生氣。」我說：「真的不會生氣。」她很堅持：「你就自己醒來，我不要叫你。」然後她就讓我一直睡，我能怪她嗎？不行，是我自己沒辦法作主。可是愛睡歸愛睡，卻會讀書，也會考試，我無法解釋，後來我就知道這個真的就是業障。

其實，就連阿羅漢目犍連尊者也會在靜坐時睡著，更何況是凡夫。佛在《中阿含經》的〈長老上尊睡眠經〉中，就親自教導目犍連尊者十種對治瞌睡的方法。有些人一靜坐、誦經，就開始打瞌睡，如果有這個毛病就要努力對治，可以讀這一小部經，試幾個佛所教的方法。

另外，如果你是為人師，看到學生上課打瞌睡，就像宰我晝寢，不要以為他愛睡覺就不會有成就。當然，師父也沒什麼成就，可是分享我自己的經驗是要告訴大家：以貌取人，失之子羽；以言取人，失之宰予。還有，為人父母的你們，一天工作完已經很累，一進家門看到小孩趴在書桌上睡覺，你很不開心，覺得他該寫功課，竟然不好好寫，這麼懈怠。但是，有沒有另一種可能，他已經寫完功課了，因為他實在寫得太認真、太累了，現在稍微休息一下？很多不必要的情緒，都是因為我們自己的心先入為主所引起的。

還有一種，如果你有兩個小孩，或者三四個小孩，他們的學習程度都不一樣。有一個平常就愛讀書，一個偏偏不愛讀書，你看到那個愛讀書的在打瞌睡，你會覺得好心疼喔，他讀書這麼累，竟然讀到打瞌睡。看到那個不愛讀書的在打瞌睡，你就覺得沒救了，這個比宰我還差，宰我至少還能言善道，這小孩不擅言辭，還亂寫字、寫錯字，簡直就是鬼畫符。於是，你一連串負面的情緒一湧而出。

以前師父住在美國，當時有一則新聞報導，登出一張照片，日本國會議員在開會時，打瞌睡的人有一半以上。美國記者嘲笑這些日本議員，說他們實在太不專業、不敬業了，竟然這麼多人公然在國會殿堂睡得東倒西歪。結果，我的日本同學就說：美國人不了解我們日本人的民族性，因為我們實在是工作太盡責、太疲累了，這些國會議員

非常辛苦，已經這麼疲累不堪，還必須開會。大家看，日本人過勞死不是時有耳聞嗎？看到眾多國會議員打瞌睡的照片，我們可以解讀成：即便是工作到睡眠不足，他們也不請假，還是拖著疲乏的身心出席會議，真是盡責。我們也可以說：他們拿納稅人的錢竟然打瞌睡、偷懶、怠職，而且還上美國新聞，實在是讓國人顏面盡失。

同一件事，可以引生出不同的心念，我的心如何看待這個法（一個事件就是一個法），這個就是心和法的關係。還有，當我處在某個事件中，我的直覺反應、我的情緒、我的種種觀點、我的批評……是不是就接二連三地全都出來了。同一張照片，美國人看到的與日本人看到的，解析角度完全不同，同理的程度不同，產生出的評判也不同。當評判不同的時候，接著所衍生出來的損益也會不同，心量也會不同，於是我們和他人、他事所結的是善緣還是惡緣，結果也千差萬別。

總歸一句話，每天儘量禪修，一支香至少十五分鐘，四十分鐘更好。平日忙忙碌碌，總是要騰出一點時間讓自心澄明、平靜，才不會被無端的情緒耍得團團轉；更能培養空性智慧，把發生在自己周遭的事件看清楚，進一步看破，放下執著。

8.4 俗諦

- 假有：諸法的相狀歷歷宛然
- 世俗真理，有安立世界的作用。
- 若不以真諦為基，則有俗無諦。
- 修行當真俗二諦兼具

從真諦、俗諦到中諦，這是修行的過程。凡夫眾生因為被無明煩惱遮障，錯把世間一切的暫時顯現都看成是實有，看成是實實在在不會變化的。我的身體永遠不會壞，我的性命永遠不會結束，我的光環永遠在，我的痛苦永遠在，我的壓力永遠不會減輕、消失或變得更強

大。其實，世間的一切剎那剎那都在變化，只是我們心太粗無法感受到，心也浮動無法靜下來觀察、觀照。

修空觀最主要是自利——破我執、長般若慧，但是要知道，修空觀也可以利他。藉由修空觀，我們深切體知萬事萬物沒有常一主宰，能夠不被外境所迷惑、困擾，心中的智慧增長了，心也比較沉著平穩，我們就可以秉著平靜、不執著的心去幫助他人。或者，當我們的心達到高水平的寧靜狀態，自然而然散發出一種不可言喻的智慧光時，別人看到我們就會覺得：哇，每次看到你都是充滿陽光，有很強的正能量，又很寧靜、安詳、柔和。那麼，我們無形當中就是在利益別人。

這些就是禪修的正向效益，所以禪修看起來好像是在提升自己的修行，它也有附帶的度眾利益。例如，修慈悲觀證到慈心三昧看似自受用（自心沉浸在安然的三昧寂靜境界），可是慈心三昧更可以是他受用。我們看虛雲老和尚的心十分慈悲、平和寧靜，他在山裡禪修，老虎和豹還乖乖地伏在他旁邊，不僅不傷害他、不干擾他，還當他的護法。老和尚就是以禪修的功德力熏染眾生、感召眾生，這就是菩薩在利益眾生。因此，真諦看起來像是自利，其實也有利他的功德。

修行就是從俗有的侷限層次，昇進到空性的境界。但是如果已經到了出世二乘聖人（羅漢、緣覺）的境界，還要再提升，要修俗諦，發願當菩薩度眾生。俗諦就是世間的形形色色，簡單而言就是緣起法；形色各異的森羅萬象就是諸法。我們可以從兩個角度來看俗諦，一個是緣起法，也就是假有——暫時的存在，另一個是世俗真理。

我們先來定義「假有」：諸法體性雖本自空寂（空），但當因緣和合時，法法之相歷歷宛然（有）。我們前面講過，法的體性是自性空。既然諸法的體性是本自空寂（自性空），一旦適宜的條件因緣聚合的時候——仗因託緣（仗就是仰仗、依賴）——因為主因和次緣相聚、結合，時節因緣到了，於是相關的所有事相就會產生。所以，林林總總的萬法，世間的一切人事物，都會相繼形成。體相、體性雖然是空，

可是在適當的因緣時空際會下，諸法的相狀就清楚地呈現出來了。

「歷歷宛然」這個詞大家要學起來，歷歷的意思是一個一個，宛然是很清楚的意思。有個成語歷歷在目，如：往事歷歷在目，是指想到以前的人物、景象和事情，一個一個在心中冒出來。比方說，你要應徵工作，要寫履歷表，履歷的「歷」字指的是你的經歷，包括你所從事過的每一個工作，每一個重要的人生經驗，每一項專長，每一個興趣，每一個才能或技巧……你要逐一地條列。宛然有二個意思：一、清楚、明晰，如：宛然在目，很清楚地呈現在眼前。二、好像、猶如，如：記憶宛然存在，宛若昨日。所以，歷歷宛然就是諸法——歷歷在目，確確實實地擺在眼前，是我們的感官可以接觸到的，也呈現在世間，有各自的定位。然而，這些諸法好像每一個都是存在的個體，卻又相當地不實在。

從「歷歷宛然」這個詞，我們可以看到假有的二個特性：暫時、非真。有，是存在的意思；假有，就是暫時的存在。大家認為，這個暫時的存在，是真的還是假的？

〔學員：暫時的時候是真的。〕

暫時的時候是真的，那麼永久來看就變假的嗎？還是，暫時的時候是真的，而且它也永久是真？真真假假，假假真真，禪宗祖師說：「**但看弄傀儡，線斷一時休**」。傀儡，就是小時候看的傀儡戲，線一斷，看台上的傀儡人偶就散了。傀儡戲偶不是真人，是假的。人身也一樣，是暫時的存有。佛說：「**假借四大以為身**」，色身是四大假合，假合就是暫時和合在一起，我們卻把這臨時的組合當成永久的存在。又既然是假借，借了就只是暫時擁有，終究得歸還，但我們卻捨不得、放不下。每一個人都是假借四大以為身體，時時在把玩傀儡，上演一場又一場的傀儡戲，有朝一日繫綁在傀儡身體的各個關節處的絲線一斷，傀儡人偶就垮下、散壞，沒戲可唱了。

色身不僅暫時存在，還是滴滴答答的有漏身。《大智度論》卷

十四說：「是身為穢藪，不淨物腐積，是實為行廁，何足以樂意！」人身猶如會走動的廁所、流動廁所，因為我們全身汙穢不堪，三十六種不淨，裝了許多大小便穢物。上一堂課我們提到一個小學生說，大便有佛性，而且也用大便為例子解釋四大。下課後，有位居士說：師父今天一直講大便。我反問她：大便有問題嗎？當然沒問題呀，有問題的是我們的心。我們覺得大便很髒、很臭，小時候我常看到狗在路上吃大便，牠們就一副吃得很滿足的樣子。天人看我們吃食物，也覺得我們好像在吃大便，我們還很享受人間美食，還要當美食家，但是天人可能覺得人類都是行動廁所。人身如行廁，是染污的，也如傀儡戲偶，是暫時的、無常的。

暫時的存在就是假的存在——假有。假，有兩個定義，一個是暫時的，一個是虛誑妄，也就是欺騙（虛就是空虛，誑就是欺騙、誑惑，妄就是假的、騙人的、不實在）。師父和你們分享一個關於「假」的真實故事。有兩個小朋友，老大去參加寺院舉辦的兒童夏令營，結束後非常開心地回到家，和媽媽、弟弟一起吃飯。在餐桌上，老大說：夏令營的師父說，一切都是假的。媽媽聽了就問：你現在吃的飯也是假的嗎？讀三年級的哥哥想了一下，說：對啊，這個飯也會沒了，所以它是假的。讀一年級的弟弟就說：既然一切都是假的，那師父說的話也是假的，你幹嘛相信師父！

這兩兄弟真的很有智慧，哥哥對假的定義是「暫時的」，所以當他說食物是假的時候，他的意思是食物是暫時的，因為眼前的食物等一下被吃下肚就沒了嘛，它現在只是暫時的存有，所以是假的。弟弟賦予假的定義是「騙人的」，如果一切都是假的，那麼包括師父所說的話也都是假的——虛誑妄，既然師父騙人，他認為就不應該相信師父的言論。總之，假有兩個定義，一個是「實」的相對，就是虛虛實實的虛，是虛幻的、暫時的，非常脆弱；另一個是「真」的相對，就是真真假假的假，欺騙的意思。

「假」這個字所詮述的意涵是，既不真實也不紮實。一切法（假有）只是暫時的呈現，可是我們凡夫的知見落到「常」這一邊，把諸法當成恆常不變、永遠存在的事實。一旦失去的時候，就產生苦惱，折磨自己。我們以為諸法是永遠存在的，不會變化的，於是就被它的暫時假象矇騙了一輩子。我們沒有看清它的暫時性，把它當成一直存在，一直都如此，一旦它有變化的時候（無常），我們無法接受事實，就放不下，想要一直緊緊抓著，還哭喊：你別走，你別走。有個孩子去外地讀書，媽媽捨不得，一直哭，叫孩子不要走。孩子只是去讀書，怎麼可能叫他不要走。等到孩子真的離開了，過沒多久媽媽的心情又恢復正常了，可見連媽媽的哭泣、情緒、呼喊也是假的——暫時的。

師父要再次強調，「假」這個字有兩個定義，這很重要。很多人只把假看作是「真」的相反面，並沒有看到假的暫時性，於是就偏頗地說：假有就是一切法都不存在，於是造成不必要的誤解。「假有」的正確定義是：暫時的存在，虛誑妄的存在；然而凡夫卻看不到諸法存在的短暫性，因此被騙得迷迷糊糊的。

俗諦除了是緣起法，還有第二個定義：世俗真理（俗就是世俗，諦就是真理），具有安立世界的作用。世俗的真理，例如：語言文字，它的作用就在於安立世間，讓我們的世界可以運轉得順暢一點。有一部印度電影「三個傻瓜」（3 IDIOTS），影片中的教授要求學生們為「機器」下定義。男主角給的定義非常簡單、直截了當，他說機器就是會讓我們方便、省力的東西。教授卻不高興地說，這太簡單了，根本就不構成定義，零分。另一個同學講了一長串，為機器下了完美的定義，教授邊聽邊微笑、點頭，覺得孺子可教也。男主角聽了就和教授辯論，教授很生氣，叫他滾出去。他一出去，想起忘了收拾自己的東西，於是要求進入教室要拿東西。教授問他：你要拿什麼？他說：我要拿東西。教授再問：拿什麼東西？他沒有簡單地說要拿一本書，他其實可以用「書」這個字，簡潔明瞭，可是因為他先前被教授訓了一頓，叫他要

講一長串的定義才是真定義，於是他說：我要拿那個是紙做的東西，有序言，有這個、那個……，他講了一長串的話，來形容他所要拿的東西。教授聽得一頭霧水，非常不耐煩，就問：你到底要拿什麼東西？他說：我要拿書。教授說：你為什麼不簡單說「書」就好了？他說：我剛剛試過了，沒用。其他同學聽了哄堂大笑。

譬如，師父想要請你把麥克風拿過來，我只要講「麥克風」三個字你就知道要拿什麼東西，因為約定俗成。可是如果沒有發明麥克風這個詞，我說：請你幫我拿那個金屬做的、頭圓圓的、下端長長的、重量是幾公克、是銀色的……。我可能講一長串，形容了幾分鐘，你還是一頭霧水，不知道我在講什麼。這樣子的語言就無法達到溝通的效用，人類的互動世界就會比較多障礙。

除了語言文字，社會上的法律、規則，也有安立世界的作用。我們在台灣開車都是靠右，如果你靠左開，和別人不同，就會產生極大的危險；因此，靠右行開車，就是世俗的真理。父慈子孝的倫理，也是世俗的真理。椅子是拿來坐的，桌子是拿來寫字、飲食用的，這個就是我們的世俗諦。憑藉俗諦（世俗的真理），我們彼此有約定的、認同的溝通方式，社會和環境就能比較順利運作。

修行如果不以真諦為基礎，會演變成有俗無諦，修行就不會有成就。俗諦這個名相有個「諦」字，因此，我們絕對不可以輕忽真理（諦），更不可以失去真理。倘若我們對於諦這個真理視而不見，就只剩下俗；一旦離真說俗，就會流俗；一旦流俗，就和世間同流，很難生起出離心。因為知見沒有以真諦作為基礎，修行的理念也和空性不相應，於是所思、所言、所行都非常俗氣，每日周旋於世俗間的交際應酬，被五光十色迷得暈頭轉向，怎麼可能發起出離六道輪迴苦的解脫心，更遑論生起度眾的大悲心。

舉個例，有個人和師父已經十幾年沒聯絡，她獲得了師父的聯絡方式，就打電話給師父。沒想到，一打來就開始講八卦，講一些

五四三。我就跟她說：麻煩你不要跟我講這些，我不想要聽。她說：你怎麼這麼沒有俗諦！我就很直白地說：我本來就沒有俗諦。她就講不下去了，無趣。大家想想，她講五四三就是俗諦嗎？當然不是。她在和我通話時是使用語言（世俗真理），所以我也不能說她完全沒有俗諦，只是她講沒營養的話，如此的內容就缺少了諦（究竟真理），所以我不想和她唱和。其實，因為我的反應很直接、坦白，她認為這樣不婉轉，所以就說我沒有俗諦，而我也接受她的批評。

真正的俗諦是什麼？我們知道用什麼方式和某人溝通是最恰當的，也知道所說的內容要利益別人，講出來的話不是要讓人起煩惱、染污別人的耳根。知道如何妥為運用語言文字，這個俗諦是需要學習、磨練的。我們運用語言文字時是出於什麼心態？是覺得我要看看某人的修行到什麼程度，所以故意講話刺激他，看他會不會被激怒？還是，我是真心誠意要解決事情，所以寫了一段柔軟文字給某人？還是，我藉由閱讀文字來增長我的智慧？如果我寫一個字，講一句話，做一件事，這些對於利益眾生、增益自我修行，都有加分的作用，那麼我就去執行。如果所講的話、所寫的文字、所做的動作或行為，很可能惹惱眾生，只有減分的作用，那就要立刻止斷。

人生已經夠苦了，不要再給自己製造這麼多惡緣和苦果。因此，做任何事情，要看自己的因心，反省檢討一下自己最初的發心。老實講，我們難免會做錯事，假使不小心做錯了、走偏了，就立刻反省、檢討、懺悔再改進。可是如果是惡意為之，這就顛倒了，實在不可取。總之，先誠實地衡量自己的心態，再付諸言行，這就是善用俗諦。

想要修俗諦，切忌離真說俗。真正懂俗諦的人是像菩薩一樣，以慈悲心、智慧力善用語言文字和作為，所做的事情是為了助益眾生離苦得樂，這就是真正的俗諦。《六祖壇經》說：「佛法在世間，不離世間覺。」菩薩是生在我們這個娑婆世間的，我們現在修行也要學習當菩薩，所以我們現在雖然在世間過活，必須練習巧為運用世間法來

度己度他。

例如，看到某個人口渴，就說：你沒有帶水，我有一瓶飲料給你喝，和你結緣。這個就是俗諦，因為這不是單純的你來我往的社會應對，而是蘊藏了慈悲和方便。你知道送給對方飲料會解他的渴，這個就是「俗」。你也知道，這瓶飲料不是永遠屬於你的，你能捨得，這就是「諦」（真諦）。你把東西送出去了，幫助別人了，就放下了；如果對方拒絕，你也不會不高興，不會認為對方不識好歹，這才是真正的俗諦。有些人熱心地送東西給別人，別人不接受，他就不開心，因為被拒絕而心裡受傷。其實，佛說，人家送禮物給你，你不要，他就要自己帶回去。我送禮物給某人，他有權利不接受禮物啊。可惜我們常自以為是，覺得我給的禮物對方一定要收，不能不識人情。

總之，俗諦不是單純的世間應對進退，更重要的是不離開真諦。有一句話說，「凡事要認真，但不要當真。」要認真，就是有俗諦，知道在什麼因緣做什麼事；不要當真，就是有真諦，能見到空性，看到事情的虛妄相、不實在性。如果把它當成真的、不會變的，永遠都有常一主宰，我們就被騙了。凡事認真就是盡分，一切事不當真就是隨緣、放下。雖然不當真，依然要認真。

修行應該要真俗二諦兼具。剛剛說，離真說俗容易流俗，難以生起出離心。相反地，如果離俗說真，就會沉空守寂，很難生起大乘菩提心。譬如，拒絕運用俗諦，認為：俗諦是屬於世間人的，和我沒關係，我只想要當出世間人。有些人修行的心態不正確，認為自己有修行、最高貴，看到別人不靜坐就嗤之以鼻，看到別人不聽經聞法就鄙視之，羞與為伍。這類人守在自己的小世界裡，一心一意只想證寂滅涅槃，認為：我只想要安靜，你們都別來打擾我，外面的風風雨雨，世間的生生死死，一概與我無關。有人跟他說：你支筆借我用一下好不好？他卻認為：筆是空性，借用也是空，你也是空性，一切皆空，不借你。他所認知到的一切皆空，是不是真諦？錯！這是對空性的曲解，濫用

佛法，誤用佛法。

師父在這裡要說明的「離俗說真」就是，我們不能只執著在真諦，而不懂得善用俗諦；究實而言，真正的真諦是不帶一絲絲執著的。如果執意偏守自己的真空境界、寂滅境界，以為這樣最安然自在，不管他人死活，那麼就無法生起慈悲心去照護大眾。當然，我們不是千手千眼觀音，一個人無法照顧千千萬萬的大眾，但至少可以從關照身邊的人做起，先關心與我們有緣的人，這就是大乘慈悲心的初步運用。

這一堂課的重點是不可以離真說俗，也不可以離俗說真。修行有真也有俗，有俗更有真，真諦和俗諦都是真理，二者要兼具，不可偏執，在修行道上就能悠遊自在。



第九堂課：中諦和三諦

9.1 複習：真諦與俗諦

- 真諦（出世間）：1) 真空，空
2) 寂滅涅槃，不生不滅
- 俗諦（世間）：1) 因緣聚散的緣起法，假
2) 世間約定俗成的理法
- 修行應當真俗二諦兼融

真諦是屬於出世間的法門，俗諦是世間的法門。出世間與世間看起來好像是相對，但實際上就種種差別的世間法而言，一切都是緣起法，緣起法本身就是空性。因此師父不斷地強調，緣起性空，性空緣起，這兩個是不可分割的。如果說這世界上有某個法是空性，可是它又不是緣起法，這是不可能的。

之前我們解釋過「萬法皆空，因果不空」這個說法。所謂因果不空，是要肯定、強調因果的存在（不空：非無，也就是有的意思），因果是自然法則。不少人對於佛法的無和空，常常會混淆，誤以為空就是什麼都沒有的空無，於是就否定一切，甚至也否認因果的道理，否定修行和成道證果。「因果不空」，並非意指因果與空性是相悖的，更由於因果法本身就是緣起法，套用剛剛說的「緣起性空」，我們就得到一個結論：因果本身即是空性。因此，「萬法皆空，因果不空」這句話，更精確地說，我們可以把它改成：萬法皆空，因果即空性——萬法、因果、空性三者不相違背。

真諦就是出世間的道理，若想中止六道輪迴苦，就必須修習真空的義理，徹底了知真諦，並且證到空性，也就是不生不滅的寂滅涅槃。師父一直強調緣起性空，緣起法就是諸多因緣和合而生起（形成）的

一個法。既然可以緣起，就可以緣落、緣滅。緣起緣落，緣生緣滅，意謂有個開始和結束，就不是恆常不改，因此世間的一切都會經歷成住壞空。之前我們在解釋「始終心要」論題的時候，就有提過，事上的修行好像有個開始和結束（始與終），可是眾生在理上的本具究竟真性、本心本性是無始無終的。只要我們了解真空的義理，就能與不生不滅、無始無終的真理相應，也就不再隨世間萬象的生滅而起舞、悲歡、苦樂。

俗諦就是世間法，而世間法就是緣起法，經歷因緣生、因緣滅的種種事相。所謂事相，事就是事物，大部分是指六根（眼耳鼻舌身意）可見、可感、可知、可觸的事情或物體，例如：一起新聞事件、一本書、一個玩偶、一個現象、一場夢。相就是相狀、相貌，一個事物的外表，它所呈現的形狀、顏色、尺寸、大小、重量等等，這些都是含在事相的範圍裡。

再者，俗諦就是假有，假有就是暫時存在（假：暫時，有：存在、萬有）的虛誑妄相，而且無時無刻不在變化，最終會有壞滅的一刻，因此諸法假有必定離不開生老病死、生住異滅，或者成住壞空的歷程。例如，人的色身就是暫時存在，我們只是這世間的短暫過客。「有身皆苦，誰得而安？」只要有物質的色身，就難免受病苦、疼痛的折磨，甚至產生罣礙。光要照顧這個身體，就要花不少時間、金錢和心力。像師父對溫度的敏感度比較差，所以每當要出門前就必須先查看今天的氣溫是幾度，才知道衣服要穿多少件。既然一切法都是暫時存在的假相，勢必會經歷變化的過程，體溫有高低，氣候有四季更迭，色身有生老病死，這些都是變化。

色身只是暫時的存在，所以佛說「無我」，也就是沒有一個永遠不變的自體、恆常自在的我。我們卻習以為常地把這個色身當成是我，也把我此生暫時擁有的東西（我所），當成是我的一部分。你撞到我的手、踩到我的腳（我身），你拿了我的東西、毀了我的名譽（我所），

當我、我所遭到侵損時，「我」就苦不堪言。

我們看，有些小孩子很喜歡玩具熊，晚上睡覺都要抱著玩具熊，當你把他的玩具熊拿走，他就會哭得呼天搶地。他覺得：「我」的一部分被拿走了，「我」的一部分缺少了、不見了。我們有時候也會像小孩子一樣，總是忘記其實這些身外之物本來就不屬於我，也更不是我。健忘的我們常常處心積慮地想要把我、我所永遠保留著，殊不知一切只是暫時的現象罷了。如果看不見假有的暫時存在性，我們就會想要抓住，捨不得放開，於是落到世俗存有的騙局中，被虛誑妄想、妄相要得暈頭轉向。

我們以為可以恆常擁有心中想要的，希望它永遠都不會變。然而，當一切不如己意的時候，就沒辦法接受事實，隨之而來的就是心中的痛苦。所以我們一定要把真諦和俗諦學好，一定要看清楚世間相的不實在性、變化性和短暫性。想一想，我們現在所處的這間教室有沒有一直在變？哪裡在變？

〔學員：人不一樣。〕

人不一樣，還有什麼不一樣？

〔學員：座位。〕

對，每次上課前要挪動桌椅，下課又要恢復原狀，還有大家的座位也沒固定。還有什麼不一樣？

〔學員：課程內容。〕

課程內容每週都不同，螢幕上的字都不一樣，背景色也會改變。還有室內溫度不一樣，光線不一樣，連冷氣的流動也不一樣。還有我們每個人一進一出的呼吸，也都不一樣，所以在在的一切都是變化。可是如果我們心不夠細膩，就看不到這些變化相，一定要心靜下來，然後仔細去分析、思惟，才能把世間的假相看破，這就是思惟、靜坐的重要性。

俗諦是緣起法，具有暫時存在的特性，它還有另一個定義，就是

世間約定俗成的理法，包括倫理、法律、規則等。教室有教室的規則，基金會規定在教室裡禁止飲食，以免孳生蟲蟻，大家就共同遵守這規範以維持某種秩序。社會如何運轉，東西如何使用，這些都是約定俗成的。還有文字、語言的發明，方便大家溝通；有些人的生活是需要使用手語，手語也是一種約定俗成，每一個比劃的動作、表情都有它所代表的特定意義，這樣就能達到溝通的效果。

再次強調，真諦和俗諦一定要圓融相合，這樣才能夠稱為「諦」——真實不虛的義理。如果我們把俗諦侷限在世間的人情世故、應對進退，只著重怎麼和別人交際應酬、禮尚往來，也許可以做到八面玲瓏，可以在商場上叱吒風雲，但這種世間上的打滾是「俗」，卻不見得有「諦」。俗諦的「諦」是了知世間的緣起緣落。例如開創一個事業或參加比賽，一定有成有敗，成功了會不會樂過頭？失敗了會不會痛苦萬分，再也無法振作？如果只有快樂和痛苦的感受，卻不知分析成敗的因和緣，從中學習感恩和記取教訓，那麼就只停留在「俗」的層次，沒有體會到「諦」的深層義理。再者，我們在世間上所設定的種種法則以及從事的活動等，這些法是用來助益眾生，還是我們所做的一切都是自私自利的營事，僅爲了自己餬口，爲了自己光鮮亮麗的外表而已？

俗諦雖然是有世間約定俗成的理法，可是就三諦來講，最重要的就是要知道，世間和出世間兩者不可相離。俗諦是假有，我們可以從二個方向來深入了解「假」：俗假與妙假。我們剛剛舉例的世間（俗世）理法就是俗假。我們所處的教室，可見的桌子、椅子、地板、機器、鞋子、背包……，這些全部都是世間的假有，如果我們只看到事物的表相層次，這些就只是俗假——世俗的生滅存有。相反地，如果我們能徹底通達中道實相（我們之後會解釋中道的義理），與本具中道的心相應、相印，那麼所建立的、施設的、成立的、運用的各種暫時存在的緣起法，當下就是玄妙不可思議，就會成爲妙假——非生非滅的

實相。

雖然假有是暫時的緣起法，會變化，會欺騙人，可是如果我們運用假法的出發點是爲了利益眾生（菩薩行），而且是基於中諦的道理來施作運爲，如此一來，假法就由俗假轉變爲妙假，因爲它是殊勝不可思議的三諦圓融，所謂「宴坐水月道場，大作夢中佛事」。例如，坐公車、搭捷運時，看到有需要的人，我們就毫不遲疑地讓座，這樣的行爲就是一個假法。如果，我只是因爲社會秩序的規約而禮讓，知道這個位子博愛座，或者雖然它不是博愛座，可是我一念柔軟心就讓座，它就只是俗假的層次。如果我是本著慈悲心讓位，更進一步知道這個人有佛性，我也有佛性，所禮讓的座位也是無常變化、空性，一切都是空假中，我能夠做到心和三諦相應，那麼我讓位這個行爲（事件）的意義就非常深遠，它某種程度算是妙假了。

9.2 問題：靜坐不是不可以起心動念嗎？為何要思惟修觀？

前幾堂課師父一直鼓勵大家靜坐，也教了空觀，希望大家思惟諸法沒有常一主宰。有位居士提出一個問題：師父教我們修空觀，要作思惟修，可是打坐不是不可以起心動念嗎？大家應該常聽人家這麼說，打坐就是什麼都不要想，心要靜。這位居士講的在某種程度上也有道理，可是他所說只是一部分的道理，並不符合全部的義理。原則上，靜坐不可以起心動念，是指不要有妄念，不可妄想紛飛。一般人靜坐最常犯的毛病就是妄想、昏沉、無聊和無記。一坐下來，若不是覺得好舒服就睡著了，就是想到昨天發生的事情，想到剛剛吃的食物，想到等一下要去某個購物中心，想到要發一則訊息給朋友，或者覺得腿好痛，靜坐沒啥意思……這些都是干擾清淨心的妄念。因此，我們才強調靜坐不可以起心動念，要回歸到本來就沒有生滅的真心。講實在的，初學者（即便是老參也一樣）要達到完全無念的境界很難，所以我們需要思惟修的法門。

爲什麼思惟修很重要？如果不起心動念，那是一種定境，然而真正要能夠出離這個世間的苦，就一定要有智慧。當初悉達多太子想要出家的時候，他的父王（淨飯王）並不答應，因爲希望他將來能夠繼承王位。悉達多就說：父王，您如果可以找出讓我斷離生老病死苦的方法，那麼我就不出家。但是淨飯王根本無能爲力，因爲貴爲國王也免不了生老病死苦。所以悉達多太子毅然決然出家，不告而別。

悉達多離開王宮後，五年尋師訪道，六年苦行。他一開始也是隨著修禪的沙門、仙人學習靜坐的法門。在佛陀時代，甚至在佛陀之前，印度次大陸就有很多修行人，而且都是禪修菁英、禪師。所謂禪師不是中國講的禪師，而是禪修大師、靜坐大師。在禪修的過程中，悉達多的心可以達到非常平靜的境界，已經證到四禪八定。可是他發現，經過了五年的禪修生活，雖然他有能力入定，但心中的煩惱還在，可見自己並沒有解除生老病死苦，所證的禪定不是真正的解脫境界。於是，他就改修苦行去了。

前五年尋師訪道是靜坐修心，接下來的六年苦行是修身，藉由「苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身」，希望能夠達到解脫的境界。雖然禪修練心和苦行練身的入手處不一樣，但是二者的目的都是求解脫。不過，這兩個修行管道都無法讓悉達多達到解脫。最後他才會在菩提樹下發大願：若不成道，誓不起此座。經過四十九天的精進用功（並非完全不起念），在最後一日的上半夜悟到四聖諦，中半夜悟到十二因緣，下半夜悟到中道實相的義理，終於定慧圓滿，一切煩惱盡除，達到究竟解脫，成就無上正等正覺。

從悉達多修行成佛的過程，我們可以看到，佛法十分強調一定要圓滿禪定和智慧。若只修禪定，可以證到欲界定、色界定、無色界定，依然在六道輪迴。即使證到最高的天界四禪八定，還是屬於有出有入的定，無法解脫身和心的煩惱，障礙還是非常多。這就是爲什麼全世界禪定的法門很多，可是佛教的禪修法門卻是特別的殊勝，因爲佛陀

強調智慧的修持和運用，修慧才能斷惑去障，真正達到解脫自在。思惟觀就是修慧的法門，能使我們看清世間相，看清自心相，不被諸法所迷惑。修行如果不修慧，不可能斷煩惱。

9.3 以覺作觀

要怎麼修觀？以覺作觀。前幾堂課師父一直強調覺察、覺照、覺悟，覺就是覺心、覺性，就是菩提心。要用覺心來修觀，修的時候心要保持清明，能夠作主，這個就是覺。悉達多太子出生時說：「**天上天下唯我獨尊**」，這個「我」就是究竟的覺性、佛性，換句話說，天上天下唯佛性獨尊。當他成道了，證到四諦、十二因緣和中道的義理，這是智慧大開，當然就是所有煩惱惑業斷得一乾二淨。修思惟觀時，首先要知道今天為什麼選擇這個觀法來修習，修這個觀法的目的是什麼，如何作觀，修這個觀法的所觀境（對境）是什麼。如果修的是空觀，可以用色身、氣息或所起的念頭當作所觀境，觀身、息、心念沒有常一主宰。這只是舉例，大家一定要自己實際練習。

空觀很好用。假使你今天頭痛，實在痛得很厲害，可以思惟頭痛的人沒有常一主宰。有人可能會說：我都已經頭痛欲裂了，您還叫我思惟，我會越想頭越痛。這也是不無可能，但是如果觀法用純熟了之後，大家還是可以嘗試。佛法是真實不虛的，試了就會發現一切智慧真的是自己的，別人拿不走，我們完全不怕大大方方地分享。智慧是本具的，當我們和別人分享親身經驗時，即便我們是真心全盤托出，毫無藏私，別人也可以體會、學習，但是對方一定要反覆學習才能完全變成他們自己的智慧，否則所學只是皮毛而已。

一般人強調智慧財產權，認為是自己的辛苦成果，他人不可以偷走或者隨意取用，不希望別人不勞而獲，而且也總想把自己的辛勞兌換成錢財或名聲。其實世界上的智慧財產都只是知識的範圍，所以才有可能被用盡或取代的一天，也怕他人複製。但是我們心中本具的智

慧，以及佛傳給大眾的正法智慧，範圍無限廣、無盡深。釋迦牟尼佛講了這麼多真理，取之不盡，用之不竭；真正的智慧是源源不絕的，怎麼會怕人家取用呢？佛法是亙古不變的真理，是公共財，並非屬於任何人。佛說了那麼多法，也沒向他的聽眾收取費用呀，這些法都是佛陀出於慈悲和智慧留給我們的財產（無漏功德法財）。佛非常樂意見到我們讀經典，多引用，多運用，多思惟，多分享。大家也要發心用功讓法能真正入心，而且發願當正法的傳人，把佛法的智慧廣傳，利益更多眾生。

靜坐時如果發大願也是一種默默度眾的方式，至於發什麼願就因人而異，而且簡短發願就好，例如，可以默念《華嚴經》：「**正身端坐，當願眾生：坐菩提座，心無所著**」或者「**若修於觀，當願眾生：見如實理，永無乖諍**」。

開始靜坐修觀時，如果能夠提起覺心，就比較不容易昏沉，因為覺心代表清明的心。如果覺性、覺察力沒有提起來，心一放逸就會暗昧。我們看暗昧這個詞和痴（癡）非常近似，昧就是愚昧、愚癡。昧這個字是日未明，太陽還沒東昇，天仍舊昏暗的時候。佛法中常用昏昧、昏暗來形容眾生的心。痴這個字是部首「疒」，裡面再加一個「知」字，簡單而言就是：知生病了。如果我們的知見生病了，就成痴人，這也是眾生的無知（沒有正知見）。痴的異體字「癡」也是無知的意思，從字形上來解析，「疑」加上「疒」，就是疑生病了，疑心生暗鬼、疑神疑鬼（第一堂課就有比較過懷疑、邪疑、正疑的不同）。無論是有病的知見（痴），還是病態的懷疑（癡），都代表我們的心不健康，心不清楚、不明白，不能作主。

修思惟觀起念絕對不是問題，問題在於我們為何起念，如何起念，起什麼念，以及起念所得的法益為何。剛剛師父講發大願，這也是在起念，起的是慈悲的善念。發大願本身也是念頭，可見有念頭不是問題，不僅不是禪修的障礙，而且心中所生起的善念，是幫助眾生度過

難關的念，是可以讓自己解脫煩惱的念，這種與智慧相結合的起心動念就非常殊勝。還有我們起念思惟作觀，能得到諸多法益，就像剛剛講的，身體不舒服時，就思惟這個色身沒有常一主宰。在靜坐當中，心念一直專注在法上，身體就不再感覺那麼痛了。畢竟「痛」也無自性，痛的感受沒有常一主宰的特性，不會一直固定不變。

此外，靜坐時可能會經驗八觸：動、癢、冷、熱、輕、重、澀、滑。熱觸現前的時候，可以思惟這個熱沒有熱性（熱無自性），熱沒有常一主宰，這個熱不會永遠都是熱的，熱也會變化；這個熱不能左右我的修行，無法掌控我的身和心。所以當我們很專注的時候，身體的熱對我們而言已經不是干擾了。有一種狀況是，熱會消褪；另外一種狀況是，知道身體是熱的，可是這個熱不會讓我們覺得很不舒服，更不會讓人煩躁不安，所感受到的就只是一個溫度而已。

「火不自火，火從心生；心中無火，火不自火」，這句話據傳是六祖大師說的。惠能在黃梅受法，離開五祖後，爲了避難就和獵人隊一起生活作爲掩蔽。有一天，獵人放火燒山林，惠能就靜坐思惟：「火不自火，火從心生；心中無火，火不自火。」火不自火，火並非本身一直是火，如果火一直是火的話，它永遠都會有火，可是這世間不是永遠都有火，不是二十四小時都有火，也並非到處都有火。火也不是無緣無故自己就出現，火不是自己造就自己，不是單憑自己的力量冒出來的，因此說「火不自火」。在第十七堂課我們會提到「四無生偈」，師父會再教另外一種空觀；在學習無生空觀時，大家就會發覺和這個「火不自火」的概念其實是挺相合的。

火從哪裡來？火從心中而來，因爲我們內心有無形的火，所以招感外在有形的火。心中的火是什麼？瞋火、無明火、貪火、癡火、饑火……什麼火都有。有些人肚子一餓就生氣，某件事情稍微不滿他的意也發火，疲累想睡覺卻又不能睡，心中更是一把火，早上起床又有起床氣。我們看小孩子在玩得正開心的時候，到了睡覺時間他明明不

想睡覺，當父母的卻勉強他上床，小孩子肯定也會鬧脾氣。

想一想，一整天裡，我們心中的微瞋在悶燒，或者無明火已經發出來燒到別人，這樣的次數有多少？火氣這麼大，難道我們不需要降火的法門嗎？降火的法門就是告訴自己：火不自火，火從心生；心中無火，火不自火。最後一句「火不自火」和第一句的意義有些不同，意思是：只要我心當中沒有這些莫名的煩惱火，沒有貪、瞋、癡三毒的火，那麼火就再也不是火了。當內在的火已經不是火了（連火苗、熱度都沒有），這時外在的火也就跟著熄滅了。

同樣地，我們也可以把這句話用來對治身體的熱觸。師父把這句話稍作修改：熱不自熱，熱從心生；心中無熱，熱不自熱。除了熱觸，如果打坐的時候有動觸等等，也可以套用這句話，運用相同的原理提醒自己：動不自動，動從心生；心中無動，動不自動。師父不是在講天方夜譚喔，如果大家真的嘗試了，就會發現思惟修法門的好用之處。

任何法門都是等著我們去練習，只要實際運用，就會有最直接的切身體驗與感受，肯定可以從中得到法益。大家要實修，用功了，智慧、解脫就是自己的。天下沒有白吃的午餐，想要得到佛法的利益、佛菩薩的加持（他力），本身的實際付出（自力）是絕不可少的。就好像大家來現場上課，有些人在線上聽經聞法，這個都是很用功的表現，而且我們還可以更用功、再進步。

9.4 止觀明靜

《摩訶止觀》第一句話開宗明義：「**止觀明靜**」，修止觀能得到明靜的功德，也就是有定有慧。明，代表清明、充滿智慧的心，「明」這個字，有日有月，就能顯出光和明亮，明亮就象徵智慧，有了智慧就沒了愚癡，沒了昏暗。靜，就是安定、靜謐、寂靜，心處在寧靜、禪定的狀態時，就沒有任何擾動，如一潭止水。一盆水裡面有雜質，如果晃動盆子，整個水就是混濁的。有在下廚房的人就知道，洗米、

洗菜的時候，手在水中不停地攪動，水就是混濁的；若停止攪動，讓它放著，雜質就慢慢沉澱。雖然水慢慢清了，但盆底的雜質還在。要想把雜質去掉，就要採用一些方法。修止是讓心水停止擾動，修觀就是去除心中雜質的法門。修止能得到禪定（如：四禪八定），但是煩惱尚未斷除，務必要再修觀才能真正除惑業、開智慧。

總之，修止得定，修觀得慧；更進一步，就要知道止和觀相輔相成，不能把這兩個分開；最究竟則是止觀不二，止觀一如。想要斷除煩惱，不想要動不動就生氣，不想要成天被煩惱纏心，不想操煩躁動，不要再墮落六道，只想要沉靜清明的心，要有自由自在的真生命，我們就要培養智慧。發心要幫助眾生，至於何時、何機、用何方便度眾生，也是需要開慧為前導的。智顗大師說得好，「**止觀明靜**」，因中修止觀能導至果上的定慧、明靜，利己又利生。

9.5 中諦

- 非真非俗，亦真亦俗；非空非有，亦空亦有；不一不二，亦一亦二。
- 諸法不離不即二邊，究竟圓融無礙之不二法門。
- 但中：離有無、真俗、染淨、能所等二邊。
- 圓中（不但中）：當下、當處、當體、當相、當用皆圓。
- 不思議中道實相，大中至正之佛道。

中諦也就是中道第一義諦，相對於兩端（兩極），就有一個中。好比在數線（數軸）上有正數和負數，中間有個零，如果我們用零來表示中，負數和正數就是二邊。又好像三線道的馬路，相對於內線道、外線道，就有一個中間道。也好像三層的三明治，上層和下層的麵包之間，夾著一個中間層。離開上，離開下，取一個中；離開左，離開右，也可以取一個中。

也好像一個圓形，直徑兩端的中間點就是圓心，圓心和圓周上的

每一點都是等距的，圓心（正中心）也是離開兩端取個中的概念。雖然說「取」，並不是要執取，如果執著、取著，就不是中道了，中道心是不執著的心。所謂「取」是離開相對、去除對立的意思，因為眾生常常會陷入對峙、對立的矛盾情境裡，所以佛要我們遠離相對的兩邊，離二邊安立一個中。

所謂二邊，譬如：有無、真俗、好壞、善惡、染淨、能所、身心、增減、前後，這些詞全都含有相對的意思。當我們說，凡夫執著兩邊，是意指我們落到兩邊的其中一邊，時而這一邊，時而那一邊。就像一支天平，有時左盤比較重，有時右盤比較重。很多小朋友最愛玩蹺蹺板，有時候你坐下去，有時候我坐下去，就看誰先翹起來，如此二邊交換就覺得很好玩。

我們的心常常會落到一邊，住著在其中一個極端，無法達到中道。佛法中常說要離有無（或：離有離無），離就是離開，也就是不要住著在任何一邊，如果我們住著在一邊，就會失去（或者看不清）相對的另一邊，真正的中道是不住任何一邊。例如，看到別人擁有某個好東西，我卻沒有，在比較之中，就產生痛苦。我們常常抓著這邊，就忘記另外一邊，顧此失彼；或者看一個好，就討厭另外一個，喜新厭舊。活在你我、彼此、新舊、喜惡的天平上，生命中的蹺蹺板，一直起起落落，遊戲不止。

有一個小故事，大家應該都很熟悉。有個媽媽，她有兩個女兒，一個賣雨傘，一個賣麵線，二個人都是靠天吃飯。製作麵線需要仰仗大太陽，好天氣才能曬麵線；下雨，大家才會需要買傘、撐傘。晴天時，她就擔心那個賣傘的女兒沒生意而感到憂愁；下雨時，她就擔心那個賣麵線的沒辦法曬麵線。她的心永遠落到一邊，不論晴雨都很苦惱。如果心與中道相應就會有正思惟（正向思考），今天天氣好就想，賣麵線的女兒可以安心地曬曬麵線；今天下雨就想，賣雨傘的女兒今天生意會好得不得了。這樣不管是何種天氣，不就每天都會很開心了嗎？

人生實在太痛苦，永遠都看自己少了什麼，這樣的生活還有任何喜樂可言嗎？當然這個是世間的樂，可是如果我們連基本的世間樂都無法享有，我們就每天活在哀怨裡，如何能有心思再進一步了解出世間的樂？佛陀告訴我們有三種層次的樂：世間之樂、出世之樂，和最究竟的證果之樂。我們修行不就是爲了離苦得樂嗎？要得究竟解脫，出生死輪迴，自由自在，最終極的目標就是證到佛果的樂。想要成佛，非修中諦不可。如果故事中的媽媽能夠了解中道的話，就會相應我們一直在說的，諸法皆有安樂性。心在中道，看晴天和雨天都很美麗，生意好、工作不順也都很安樂、平心靜氣，這也是活在當下。

天台宗的中諦有二種：但中和圓中。「但」的原義是：只有、唯有，但中就是只有「中」才是最佳的，左邊不究竟，右邊也不究竟，拒絕這兩邊，不要偏到任何一邊，唯有中間最好。圓中，有圓滿的意思，它是最殊勝的圓妙法門。圓中又稱爲「不但中」，不是唯有中才是最好的，並非中間才稱作中道，左邊也是中道，右邊也是中道。譬如，警察在國道上執行一項緊急公務，就有最高權利，要走左邊的內線道（超車道）也可以，要走中間道也可以，要走最右邊的路肩也可以，警車可以自由地馳騁在任何線道上，這個就好像圓中的道理——隨處自在。

圓中，就是法法不即不離，即這個字是「就」、「就是」的意思，離是離開、捨離。即左——就是左；即右——就是右；即中——就是中。圓中的意思是：也可以左，也可以右（亦左亦右）；也不是左，也不是右（非左非右）。相反地，但中的知見是，既非左端，也非右端，只能安住於中間（非左非右）。對照但中和圓中，以真俗爲例，我們就得到一個結論：但中非真非俗，圓中是非真非俗、亦真亦俗。因此，圓中是究竟中道，圓滿、圓妙、圓融、圓頓的中道，既不偏向真的這一邊，也不偏向俗的這一邊；而且，「真」的當下也是中，「俗」的當下也是中。

總之，在二邊的基礎上，見到二邊的不究竟、不圓融和偏頗，因此而安立的中道知見稱為「但中」。圓頓的知見則不需要倚賴二邊作對照，不用去作意看破二邊的相待與極端，直接體悟當下每一個法都是究竟中道，這就是圓滿的「不但中」知見。簡而言之，但中是捨離兩邊取一個中——捨邊取中，圓中不需要離開兩邊——即邊而中，中與邊相即。

我們再以真、俗為例，進一步解釋中道。真空就是涅槃境界。很多人學佛了，就覺得涅槃最殊勝，出家修行，斷惑證真，證得羅漢果才是最佳目標，這是真空的境界。另一類人就主張，世間多快樂啊，六道輪迴挺有意思的，人生就是要充滿刺激，不要求解脫。不過，這是針對人道而論，但我們不能保證來生必定當人，更何況當人的苦樂經驗也是百般不同。萬一來世投生到地獄，那裡的生活景況肯定也很刺激，可是就不見得是我們想要的刺激了。當我們還沒體會那個極苦的境界時，可能就會說大話，認為六道都很有意思，總是要到處走一圈。可是真正陷入慘境時，生活充滿了哭喊、痛楚、折磨、刀山、劍林，就後悔萬分了。修行的非真非俗境界，就是我既不住著在涅槃境的這邊（非真），也不住著在六道輪迴的俗事、塵世這邊（非俗）；換句話說，不會耽著二乘的解脫空境，也不會執染三界四生九有的束縛境。

菩薩的中道是什麼？可以隨時從涅槃裡出來，到人世間度眾生；在人世間度眾生，也可以自由自在地入涅槃。菩薩不取真或俗的任何一邊，不住在真，也不住在俗，這就是但中。圓中比但中更進一步，強調諸法之理不能偏向任何一邊，每一個法本身是即空即假，空假都是圓融的。因此，具有圓中知見的菩薩就沒有所謂的出入涅槃或世間了。在這裡，我們可以把「即」這個字當成「就是」——就是不偏向任何一邊。所謂「法法不即不離」，即就是偏向、執著某一邊，離就是離開、捨棄另一邊；不即不離就是既不偏執也不捨離。

其實，每一個法本身當下就是中道，是我們一直在分別，把這個法稱作好，那個稱作壞，這個是無，那個是有，這個是清淨的，那個

是染污的，這個是很莊嚴的，那個是很敗壞的……。我們自己的心不斷地分別、取著、厭惡，所以才會有相對應的痛苦產生。在取捨、分別的過程，就是煩惱心、我執在作祟，所以才會產生憂悲苦惱。實際上，每一法本身當下就是即空即假，當下就是真諦（空），當下就是緣起法（假）。認清了緣起法，我們就盡自己的本分事就好；體會了一切皆空，我們就知道沒什麼好執著的，心中的罣礙該放下的就放下，外在的人事物該放手時就須放手，這時候就可以隨緣盡分，盡分隨緣。

我們學習圓中，可以用的入手處就是只看每一個人事物的當下、當處、當體、當相、當用，都是最圓融無礙的，這個是不思議的中道實相。思就是用心念去思想，議就是用言語文字去談論；我們是用凡人的心在思考，也是用凡人的語言文字在論說，凡心、世語都是有侷限的。經典中有句話：「**言語道斷，心行處滅**」，言語道斷就是不可議，心行處滅就是不可思。言語就是議論，心有念頭的起滅，這個就是思（思考、思想、思念）。一句話一旦講出來了，它的相關用字遣詞、發音、字義等一定有限制（斷），這就是不圓滿，所以稱為言語道斷。道，在這裡作動詞用，是「說」的意思。

道當作名詞用時，例如：佛道、菩薩道、無上道。又例如《道德經》：「**道可道，非常道**」，第一個「道」字是名詞，是真理的意思；第二個「道」字是動詞，可道就是可以敘說、表達、詮述的意思。第三個「道」字，一般都被視為名詞，常道就是永恆不變的道理。整句話的意思就是：道如果可以說，這個道就不是常道；這意謂著，道是可說的，可是一旦說出來就不是真常之道，換句話說，真常之道是不可說的，也就是不可言詮（不可議）。

言語道斷的「道」字，很多人會把它當成名詞來看，於是就解釋成：我只要一開口講話，道就斷滅了。這樣的解釋其實有些問題，因為正道是不會斷滅的。在不少佛典中都有引用這句話，大家如果仔細看引句的上下文，就會明白，「道」是當動詞用，說、講的意思。我

只要開口說話（使用語言），或者訴諸書面的文字敘述，這就有限制，無法表達到極致，所以是屬於斷滅（斷就是有邊界、圍限、結束）。

「言語道」可以看作是「道言語」的倒裝，這樣大家就比較容易理解。也可以詮釋為：一旦使用文字語言（言語），所欲表達詮釋（道）的就有限制（斷），也就是，凡有言說皆不究竟。

心行處的「處」字是名詞，處所的意思，不是動詞（如：處理、處治），因此上下二句的詞性並不對等。心只要一動（行），就是念頭生起，既然有生就一定會有滅的時候。不僅世間的語言有限制和生滅（開始、結束），凡夫的起心動念也是落在三世中，有過去心、現在心、未來心。換句話說，可議者，言語道斷；可思者，心行處滅。所以祖師告訴我們，聖人的境界不可議，是無法以世間的語言文字詮釋清楚的；究竟真理也不可思，無法以凡情忖度。真理、正道沒有滅絕的一天，菩提心性（不生不滅的眞常心）也不會壞滅。

中道實相不可思、不可議，這個究竟法周遍一切，沒有時空的障礙。天台教法強調圓中——最圓融、圓滿的中道，其他的宗派不太講圓中，而是直接講中諦——中道第一義諦。很多經論提到中道第一義諦時，其實指的就是二諦中的眞諦（眞，不二的意思）。二諦是眞諦、俗諦，但天台強調三諦。（二諦我們就不多作解釋。）眞諦、俗諦、中諦，這三個名相在佛經裡本來就存在，但智者大師做了一番統整，並且加以獨特的詮釋和發揮，所以圓中是天台特立的殊勝法。

所謂圓中就是法法不即不離，即空即假，當下、當處、當體、當相、當用皆圓，皆是不思議中道實相，大中至正的佛道。每一個法當下就是即空即假即中。當下，是就時間來講，此時此刻我們在這間教室，現在這個「當下」，不是過去也不是未來，當然也不是現在，因為一講到現在，現在馬上就變成過去了，我們無法停留在所謂的現在。「當

處」是就地點、處所來講，法法當處即圓，當處即中，不需離此就彼，也不需要四處尋覓中道。

「當體」就是每一個法體的本身（個別之體）。體有兩個意思：法體、性體。法體是指某物本身，如：身體、物體、球體、發光體；性體又可稱作體性，本性的意思。「法」泛指任何的人事物、現象等，法體可以是具體或抽象的事物，性體則是抽象的。天台宗的通教有個「當體即空」，這個「體」就是法體的意思；當體即空的意思是：某物本身就是空。譬如，麥克風當體即空，意思是：就麥克風這個物體（物質體）而言，它當下就是空性。麥克風本身就是空性，不可以離開麥克風去求一個空性，也不用另外去尋找任何條件因緣、事實等等來證明麥克風是空性，也不用分析這支麥克風沒有常一主宰的特性，通教人看到這物體的本身就是空，何勞分析。

很多人把通教的「當體即空」解釋成：法的性體是空，這是錯誤的解釋。雖然諸法的性體的確是空性，但是當體即空的「體」，在這個特定觀法中，並非指不可見的體性，這一點大家要特別注意。話又說回來，針對圓教的當體即中、當體即圓這個圓中的概念而言，「體」這個字在這裡雖然它的究竟意義是法體，如果我們把它解讀成性體也是可以的，因為諸法的法體、性體二者本來就是圓滿無礙的中道。有了圓中的知見，我們就知道，諸法不僅當體即空，更是當體即圓。

「當相」，就是法本身的外在相狀、相貌等等。一個法的外相可以是漂亮、不漂亮，圓潤、粗糙，刺眼、柔和……這些只是我們對表相作了分別後所賦予的形容。就實相而言，無論外相為何，當下的相狀都是圓滿殊勝的——當相即圓。前幾天有位居士生了孩子，她把照片拍給我看。我聽說小BABY一出生，臉的皮膚像小老頭，紅紅皺皺的，非常粗糙。可是她的BABY看起來皮膚真的很細、很滑嫩。我就

問她，怎麼跟我聽到的不一樣。她很開心地說：我以前也是聽人家這麼說，可是大家也說爸爸、媽媽眼中的小BABY都是最漂亮的，我也覺得我的小孩真的是最莊嚴漂亮的。這個就是相，一般說相由心生、相隨心轉，然而，不是只有由自己的心生出自相而已，而是我們在看外在的相時，是用什麼心去看待它。就像這位居士看到她的小孩，覺得他是最好看的，所以「當相」對她而言，就是最殊勝、最圓滿的，畢竟她很開心自己終於為人母了。

「當用」也是最圓滿的。用，就是善用。我們發願要當佛菩薩、要修大乘行，那麼所使用、運用的一切善巧方便，就是如何適當地作抉擇，一切所用都是至善圓滿——當用即圓。因此，真正的圓融就是當下、當處、當體、當相、當用，全部都是最究竟的中道實相。

有人問師父：到底什麼是實相？實相就是實實在在的相貌。師父剛出家前一兩年，有一次聽惟覺老和尚開示，他把實相解釋成：「實實在在的相貌」。當時我的心中充滿疑惑：只要有相貌就是不究竟、不圓滿啊，實相怎麼可能會有相貌？這個疑惑放在心中很多年，後來自己一直在探究、思惟佛法，慢慢地就發現：真的，實相就是實實在在的相貌！這個相貌並不違背空性。以前我所認知的相貌，只是外在表象，並未看到它的內在實質意涵，所以才會覺得有形的相貌和無形的空性是相違悖的。仔細想想，實實在在的相貌，不離內涵，不離究竟義，所以外表相狀是實在的，它的無形內涵也是真實的。因此，當我們把實相定義成實實在在的相貌時，並非否認它「無相」的義理；如果否認它無相的這一邊，表示我們還不了解真諦，於是落到俗諦「有相」這一邊，也就體悟不了真正的究竟中道實相。

中道實相「亦相亦非相」，意思就是也有相也無相，也是相也不是相。所以剛剛師父說的，實實在在的相貌就是描述「亦相」的特性，

有相就是事相，是外在的俗假，這是從「有」的向度來詮釋實相。它又有真空的內涵，因此就是「亦非相」，這是從「空」的向度來詮釋實相的另一個特性。爲了不使這樣的詮述方式落入一邊，於是我們又從反面來闡述實相，所以可以說：非有相非無相。於是，我們可以如此定義實相：亦有相亦無相，非有相非無相。既是「亦」（肯定的描述）也是「非」（否定的描述），雖然看起來好似在玩文字遊戲、戲論，實際上它不是戲論。我們剛剛說「言語道斷，心行處滅」，我們畢竟還是在人世間，還是要假借世間的語言文字來幫助我們了解出世間的義理。透過語言文字（世俗諦）這個方便法，使我們達到真實不虛的究竟法。

相對於剛剛詮釋的圓中——雙重肯定、雙重否定，我們只用雙重否定的方式來詮釋但中：非有相、非無相，這是爲了離開有、無二邊，不偏向有、無的任何一方，這就是前面提到的去邊取中、捨邊取中。對於某一個法，不能說它是有相，也不能說它是無相，這就是但中。圓中則是說無相也對，說有相也對，只要是有智慧的人說什麼都對；沒智慧的人說什麼都錯，都會讓別人起煩惱，甚至自己也起煩惱。總之，圓人說法無法不圓，圓人解法無法不圓，圓人證法也無法不圓，就看我們是否真的了解不思議的中道實相和三諦的義理。

我們可以套用「大中至正」這四個字來簡述中諦的義理——大中至正之道。儒家講大中至正，意思就是不偏不倚的中庸之道，當然，儒家在演進的過程中，歷代的思想家對這四個字的演繹也會有所不同，我們就不深究。以大中至正形容中道第一義諦，我們可以說：大而無外，中而無邊，至而無極，正而無邪。

大的相對就是小，只要說到「大」，就有個尺寸，就有邊際、外圍。如果我們形容某物是「大」，它卻還有一個外邊、外面的話，

那麼這個大就不是真正的完全的大。我們看宇宙有多大？它大到我們無法想像，也無法用語言形容。宇宙有沒有邊？科學家至目前為止還找不到它的邊。外就是外面、外邊的意思，相對於外面就有個裡面，於是就會有個空間，有界限。就好像我們這間的教室，差不多十坪大，它也有外面，所以這個大就不是究竟的大，它的大小只是個比較級。真正的中道實相是不受空間限制的——大而無外。

剛剛講但中，是相對於二邊、捨離二邊，取一個中，唯有這個中才是真實的。然而，真正的圓中是中而無邊，無邊不是不要二邊、離開二邊的意思，因為每一邊、每一端的本身都是中，這裡是中，那裡也是中，沒有比較或相對，也沒有取捨。換句話說，即邊而中，中邊不二，邊已然成為中了，所以說中而無邊。圓人自由自在，所見的每一個法都是最究竟的中道，不需要捨二取一。

「至」是到達，「極」是極端、頂點，至而無極就是所到達的處所不是相對的極頂之處。我們常說佛是最究竟圓滿的聖者，因此成就佛道理應是修行人的最究極目標。雖然成佛是至極之道，成佛之後並非什麼都不做了，佛還要再繼續度眾生，佛的中道修行和度眾生的慈悲事業是沒有際限、極致的——無極。再者，雖然佛陀是十法界之首，「心佛眾生，三無差別」，佛不會自視甚高，不會覺得自己是至極無上的，其他眾生無法超越，或者無法和佛平起平坐，因此佛是究竟的圓滿（至），卻不是一個人高高在上（極）。

正的相反是邪，一般而言，邪正不兩立。但是，就圓中來看，法法皆實相、皆端正，何來偏邪呢？因此，所有一切法都是最究竟的真，都是真實正法。以前師父有稍微提過性惡法門，就是佛性（或者佛道）具有善法和惡法——性具善惡。佛是最慈悲的，佛不是惡人，佛性也不是惡法，但是，佛的心能夠涵容、納受一切善人、惡人、善法、惡法。原則上，對佛而言，根本沒有所謂的善惡對立。雖然沒有善惡可

言，卻不是沒有道德準則，也不是眉毛鬍子一把抓，全部混合在一起。而是像剛剛說的，佛心慈悲平等，佛眼等視眾生，佛證到「一子地」，視所有眾生都是他唯一的孩子，因此集合所有的慈愛在這個獨子身上。

正而無邪就是一切都是最圓滿的法，沒有劣法、惡法或邪法。我們看看釋迦牟尼佛和提婆達多的關係，提婆達多是邪惡之人，三番兩次想害佛，但是佛卻感恩提婆達多幫助他成佛，稱提婆達多為善知識。正是因為有邪惡之人的存在，使得佛更快速地精進成道。由此看來，所謂的邪惡不僅並非邪惡，更是助善的良方，也變成了善法，因此智者大師說：「**提婆達多邪見即正**」，又說：「**央掘摩羅彌殺彌慈**」。央掘摩羅跟錯師父了，他聽信師父的話，以為只要殺了一千人就可以解脫成道。他總共殺了九百九十九個人，還差一人就可達成目標，於是計畫去殺自己的母親。佛在路上阻攔他，最後他受了佛的教化，慚愧懺悔、皈依三寶，出家後非常精進用功，最後證到羅漢果。

「**彌殺彌慈**」不是指殺生這件事是慈悲法，而是因為央掘摩羅殺生（殺生是邪惡法），甚至殺了近千人，也想殺母（五逆罪之一），由於這個邪惡的法罪大惡極，導致佛現慈悲智慧引導他步上解脫道。本來他的重罪是要下地獄的，最後的結局竟然整個大逆轉，他變成以最大的慈悲心、精進力來修行、度眾生。正是因為他罪大惡極，所以他的慚愧懺悔力異常地深重殷切，所以才促使他收攝身心、勇猛修行，並且很快成道證果，再以慈眼視眾生。智者大師的本意並不是讚歎殺生法，更非鼓勵我們做壞事、造惡業。如果殺生可以增長慈悲，讓一個人成道的話，佛怎麼還會制不殺戒呢？智者大師是要告訴我們，就算是壞人，再怎麼罪大惡極也有成道的一天。

愛爾蘭詩人 OSCAR WILDE 說：“EVERY SAINT HAS A PAST AND EVERY SINNER HAS A FUTURE.”（每位聖人都有過去，每個罪人都

有未來。) 當我們看到聖人，我們看到的是他們的現在，深深覺得他們實在很完美。就好像我們景仰佛陀，認為佛是最圓滿無瑕的。可是，我們想想，佛也有諸多的過去生，他雖然留下很多修六度的本生故事，可是他肯定也曾做了很多壞事。罪人現在看來是十惡不赦，可是他將來也有可能行善，成為聖人。我們從佛教的角度來講，佛曾經是凡夫，凡夫也會成佛。所以我們不要看到壞人，就覺得他一定永遠都是壞人，因為無常，所以惡可能會變善。因此達磨祖師告訴我們，不可以睹惡生嫌，不可以觀善動措。

回到大中至正之道這個圓中概念，當下、當處、當體、當相、當用都是究竟圓滿，這很重要，也是我們日常該做的練習。師父現在坐在這個位子，你們坐在你們的位子上，當處就是最究竟圓滿。現在在上課的這個當下，就是最究竟圓滿。大家手上所拿的筆，當體、當相、當用也是最完好的。我們常常說「活在當下」，如果我們可以體會到中道實相的義理，實實在在的相貌，每一個法體、每一個相貌、每一個時間、每一個處所、每一個事件的發生，在在都是最圓滿最究竟，那麼就的確是活在當下。

前幾天有人和師父分享一禪小和尚的視頻。下雨天，一禪抱怨說：下雨溼答答的。師父就說，下雨很好啊，還要他靜靜地聽。師父說：一禪啊，你聽一下現在下雨的聲音。現在既然是下雨，你就靜下心來好好體會、細細聆聽雨落的聲音。除了下雨聲，師父還要叫他再聽，問他有沒有聽到別的聲音。一禪閉上眼，聽到蛙在叫的聲音，他的心再更細一點、再靜一點，他聽到竹筍從地上冒出來的聲音。能夠聽到竹筍冒出的聲音，這樣的心已經很細微了，如果我們再更寂靜一些，可不可以聽到自己內心的聲音？再更澄淨一點，可不可以聽到別人的需求聲音？當一禪在抱怨下雨的時候，師父告訴他，雖然下雨阻擋了我們前進，讓我們要在這裡躲雨，可是你可以在每一個讓你狼狽不堪

的因緣中，看到你不狼狽的那一面，看到你殊勝可愛的那一面。這個就是自在隨順每一個時節因緣，看看自己能不能活在當下。

同樣地，我在痛苦的時候，怎樣才能見到這個痛苦當下的中道實相？師父不斷地提點大家：諸法皆有安樂性。既然大中至正，沒有外、邊、極、邪，這就是天台所說的「**邊邪皆中正**」，如此一來，是不是一切都是最圓滿究竟？既然一切都是中道實相，痛苦當然也是中道實相，也具安樂性，於是我們就能夠活在當下。

9.6 思惟題

- 當自己苦思、苦求不得時，想想如何讓自己活在當下。

如果今天陷在一個境界中，我能不能跳出那個痛苦，並且告訴自己，諸法皆有安樂性，不要苦思苦求？現在的社會，失業的人很想要找工作，找不到工作就很痛苦不安，找不到合適的好工作更痛苦。有工作的人覺得工作壓力好大，一心想著要退休。有的人想要退休，可能講個十年都還沒退，因為一直在掙扎，都在痛苦。我們常常是落在一邊，一擁有了什麼就又看自己所缺乏的。沒工作的想要工作，有工作的就覺得退休多好，可以雲遊四海，可以做自己想做的事，可是其實很多就是僅止於想一想，未曾實踐。

有一位居士跟師父講，她有一個朋友，年輕的時候夢想要開一輛跑車，一直在努力工作賺錢。一直到她差不多六十歲時，她真的如願以償，買了一部價值幾百萬的跑車。開了一次車以後，她再也不想開了，為什麼？那是她年輕時的夢想，幻想開起跑車非常帥氣，非常開心，涼風吹來舒暢無比。那輛跑車的底盤很低，座椅往後傾斜，她六十歲了，開車時感覺骨頭都快散了，完全沒有享受的樂趣可言。年紀大了，好不容易才實現年少的夢想，卻發現這個夢一點都不美，因為沒有活在當下。當然，她六十幾歲也可以買一部跑車來開呀，只是

要想辦法訓練自己的體能，那她就可以去馳騁了。

活在當下，師父要強調的是，我們有什麼就感恩什麼，然後把自己的生活、人生意義發揮到最大。所謂的最大並不是要去比較，而是自在、自然就好。電影 SOUL 裡面有個對話情節：

一條小魚在水中游啊游，看到一條大魚說：我在找大家說的大海。

大魚說：你要找大海？你現在就正在大海裡啊。

小魚說：這個？這是水啊，我要的是大海！

小魚成天在大海裡游，可是牠不知（或者忘記）其實牠就在大海裡面，於是一心一意渴望去追求那個聽說的美麗大海。牠不甘心每天都處在最平凡的世界裡，實際上，這最平凡的水就是最不平凡的大海洋。當我們看不到海的廣，看不到海的深，看不到大海中的所有美景，只看到它是平淡無奇的水時，就會覺得自己的現況沒什麼特別，毫無驚豔之處，我要的是稀奇！我要的是突出！然而，生活中的平凡就是美，就是妙，就是莊嚴的實相。禪宗祖師常常說要保持平常心，這就是平常、平凡的美。

我們看《金剛經》第一分，世尊過的也是平淡的生活。入城，乞食，再還至本處，用齋，洗鉢，洗足，敷座。《金剛經》第一分的重點就在這個「還」字。我們的心是不是常往外跑？是不是知道要歸還到本心本性的這個家？還是妄想心牛一直在外流浪，四處吃別人家的草？我今天出城去辦事，懂不懂得要再入城回來？早上出門工作，我是不是要再回到我自己的家？日常生活有出有還，有離有歸，真正的「還」是要還歸本心本性。當我們的心往外攀緣去了，要趕快再把它找回來。

講到平常心、平凡心，我想到夏丐尊和弘一大師的對話。夏丐尊和弘一大師（李叔同）是莫逆之交。為什麼李叔同最後會決定出家，就是因為夏丐尊跟他說：「這樣做居士究竟不徹底。索性做了和尚，倒爽快！」因為李叔同不教書，都待在虎跑寺裡，夏丐尊只是講氣話，

不是真的鼓勵他出家。沒想到無心插柳，柳成蔭，一句話促成了李叔同的果斷，毅然決然出家。

他出家之後，夏丏尊還是偶爾會去探望他。有一天，夏丏尊看到弘一大師吃的食物，一副非常鹹的樣子，吃完菜，也沒有茶可以喝，只有白開水。他看到好友過這麼清貧的日子，心中很是難過。弘一大師就跟他說，這個鹹菜很鹹，可是鹹有鹹的味道，白開水很淡，淡有淡的味道。所以鹹和淡對大師而言，既不偏鹹，也不偏淡，就是活在當下，所以當下對他而言就是中道實相。

我們不知道弘一大師當時是不是如此詮釋自己的心境，但是我們可以用這個角度來看待這個事件，心得體會就是我們自己得到的法益。若得到好的食物，我們就以感恩心、知足心享受它。倘若吃到的食物並不美味，也同樣以歡喜心享受這看似不美味的東西。佛有上味相（三十二相之一），所以口中的任何食物都是人間美味。我們人呢？可能只有下味相，吃到什麼都嫌東嫌西，覺得不夠好，即便吃到好吃的，心中又覺得：好還要更好，貪得無厭。有些人爲了買有名氣的麵包，願意排隊三、四個小時；一心一意爲了所謂的美食，願意大老遠開車從北到南去買。如果你邀他去道場聽法，他可能會說：搭車要半個小時呢，好遠。爲了食物，大排長龍、舟車往返都是值得的，幾個小時根本不算什麼，這就是世間人。我們也是身在世間，對於日常的生活，我們可以檢視看看，自己是在水裡，還是在海裡。

9.7 三諦：空假中

三諦，常簡稱爲空假中。湛然大師說：「夫一念無相謂之空，無法不備謂之假，不一不異謂之中。」（引自《宋高僧傳》）一念，在這個語境是指心；一念無相，心沒有形狀、大小、相貌、色彩等，這就是空性。假，是無法不備（備：具備、具足），也就是具足一切諸法；一則，世間的諸法皆是假的範疇，二則，沒有哪一個法不包括在心當

中。一，是相同、一樣；異，是不同、差異。不一不異的意思是：既非相同也非不同。一念（心）是空，萬法是假，心和萬法的關係不是相同，也不是不同。如《心經》所說：「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」於是，我們也可以如此描繪心和法的關係：法不異心，心不異法，法即是心，心即是法。心、法不一不異，就是中道。

唐朝梁肅在他的著作《天台止觀統例》中，為三諦作了一段很清晰的註腳：「夫三諦者，何也？一之謂也。空假中者，何也？一之目也。……所謂空也者，通萬法而為言者也。假也者，立萬法而為言者也。中也者，妙萬法而為言者也。」梁肅是湛然大師的在家弟子，很用功修行也很有成就，我們來看他對三諦的詮釋。「夫三諦者，何也？」什麼叫做三諦啊？「一之謂也」，一，就是整體、統稱的意思；意思就是，整個合起來看統稱為三諦。「空假中者，何也？」空假中是什麼？「一之目也」，目，就是細分的小項；三諦這個詞是一個整體的統稱（「一之謂也」），把這一個整體分開來看，就有空、假、中這三個細項。總稱是三諦，別稱就是空假中；一即三，三即一。

什麼是空？「所謂空也者，通萬法而為言者也。」講到空就是通萬法，法法都相通；萬法相通的共理（共同的道理）就是空性。動物、植物、山水等一切諸法，所具有的共相（共同的相）或者通相就是空性。簡言之，有情、無情的共相（通相）就是空性，也就是〈始終心要〉所說：「真諦者，泯一切法。」

什麼是假？「假也者，立萬法而為言者也。」立是設立、成立、建立。講到假呢，就是把一個一個的法各別建立起來，於是就有了千差萬別的諸多之法（萬法），這就是我們之後會讀到的「俗諦者，立一切法。」

什麼是中？「中也者，妙萬法而為言者也。」〈始終心要〉說：「中諦者，統一切法。」既然中諦能統一切法（萬法），當然就是最殊勝圓妙的，不偏不倚是為妙。總之，萬法的通相是空，萬法的別相是假，萬法的妙相（圓妙、殊勝）就是中。

9.8 三諦與其他佛理的關係

- 三諦與三般若：文字般若 — 俗諦
觀照般若 — 真諦
實相般若 — 中諦
- 三諦與佛性：衆生本具三諦性德

我們看三諦與其他教理的關係，目的不是比較高下，而是透過對照讓大家知道法和法是相通的。有些居士（甚至出家人也是）認為世尊所說的法互相矛盾，大乘經和小乘經的義理彼此相違、不一致。其實佛法沒有矛盾，有矛盾的是我們的心，是我們自己的見識不廣、知見不融通，於是就把矛頭指向世尊，認為經典說法有矛盾、有落差。只要我們把心靜下來、虛心學習，具足了定慧，就知道法法相通，大小相通，頓漸相通，古今相通，何來不通？我們的心有阻隔、有障礙，所以才不通。我們不懂得要還至本處，因此所見所往都是阻礙；如果有還至本處的眞功夫，一切都是通融無礙。

第一，三諦與三般若：三般若是文字般若、觀照般若、實相般若。以誦經為例，誦經這個行爲或者經文內容，例如：「**如是我聞，一時佛在舍衛國……**」這個就是文字般若。我在誦經的時候隨文作觀，邊誦邊思惟義理，如：《華嚴經》的涵義是什麼？《法華經》的中心思想是什麼？《央掘摩羅經》的主旨是什麼？《大般涅槃經》的深義是什麼？思惟經文的意義和道理，就是觀照，也就是了解它的眞髓，「願解如來眞實義」，更進一步藉文觀心，返照自己的眞心，這就是觀照般若。實相般若就是體悟法法皆實相，我在誦經的當下、當處，與眼前這部經有關的一切：讀經的眼、翻頁的手、誦經的口、聽誦經聲的耳、觀經的心、手持的經書、經文內容……全部都是當體、當相、當用最殊勝圓妙，這個就是實實在在的相貌 — 實相。簡單來說，文字般若

是俗諦，觀照般若是真諦，實相般若是中諦。

第二，三諦與佛性：眾生本具三諦性德。之前有提過，中諦的其中一個定義是中道佛性。佛性，也是眾生本具的三諦性德。我們看《六祖壇經》中五祖和惠能非常經典的一段對話：「**五祖：『汝是嶺南人，又是獼獠¹，若為堪作佛？』**惠能曰：『**人雖有南北，佛性本無南北。獼獠身與和尚不同，佛性有何差別？**』」惠能去黃梅參見五祖大師，想跟隨他學習佛法、修行。五祖一看到他就說，你是嶺南人又是獼獠（南蠻之人），你怎麼能夠成佛呢？「若為堪作佛」，「若」是「你」的意思，「為」是「如何」，你如何能成佛？

順道一提，「若」這個字在經典中有很多意思，譬如，《金剛經》：「**若是經典所在之處，即為有佛若尊重弟子。**」第一個「若」字是假如的意思，第二個「若」字是「或」的意思。這整句話是說，只要有《金剛經》的地方，就是佛或者他的弟子所在之處。「尊重弟子」就是尊貴、值得被尊敬的阿羅漢弟子。還有，《阿彌陀經》說：「**執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂**」，這七個「若」字也是或者的意思。

表面上來看，惠能一見到五祖就被他鄙棄、看輕，實際上五祖很有可能是在試探惠能的根機，或者測驗他想作佛的信心是否真的很強、很堅定。惠能也絲毫不屈服，不會自貶身價，他的回答真的很有智慧，至今一千多年傳唱不絕。他說：「**人雖有南北，佛性本無南北。**」南北就是地域的兩邊，是相對的假法。嶺南是一個假法，獼獠也是一個假法，佛也是一個法（某種程度而言，佛也叫做假法）。人雖然有南方人、北方人之分，佛性有沒有分南北？當然沒有！剛剛說的「通」，佛性是通的。如果佛性不通，它就不是真正的體性，所以佛性本來就沒

¹ 一版本作「獼獠」，意思是獵人；另一版本為「獠」。

辦法分南北、左右、上下、大小。佛性不會因為人的出生地點不同，而被區域化，或者被貼上優劣的標籤。惠能接著說：「**獼獠身與和尚不同，佛性有何差別？**」獼獠與和尚，這兩個身分也是假法，一切都是暫時的（假），獼族人如果出家修行，不是也能作和尚嗎？再者，難不成出家前、出家後的佛性會有所不同嗎？佛性就是佛性，佛性不分出家、在家，佛性也不會因為不修行或者修行有成就而有任何的差異。

南和北都是相對的假法，比方說，地球分為南半球、北半球，東半球、西半球。我們認為台灣是在北半球，南半球有澳洲、紐西蘭。現在我們所看到的地圖、地球儀，北方都是在上面，南方在下面。所謂的北半球、南半球，那也是古人劃分而來。以前的強國大都位在北邊，因此北半球在上，南半球在下。如果以前澳洲是強國，現在的澳洲可能就是位在北半球，台灣就變成在南半球。甚至於我們看地球的角度可以旋轉九十度，東半球可能就變成北半球或者南半球。世間法就是相對法、對立法，如果我們以中道實相的眼光來看世界，一切就成為融合的境界，沒有對立、相待的衝突。

大家自己再仔細思惟三諦和佛性的義理。還有，我們已經學了真諦、俗諦和中諦的義理，大家回去分析、思惟《金剛經》第一分的經文，有哪些義理是在講真諦、俗諦和中諦的，如果是，為什麼？



第十堂課：法法皆具足三諦

10.1 中諦

這一堂課繼續講解中諦。中諦就是中道第一義諦，簡稱為中道。我們可以用下列幾點來解釋中道：一、不偏不倚，不落二邊。二、中道即正道（非邪道），如：八正道。三、究竟圓融的不二法門。四、大中至正之道。五、中道實相：無相無不相。六、不生不滅的中道佛性。

簡而言之，中道是不偏不倚，不落兩邊。所謂「落」就是侷限在某一個點，一旦落在某一個點上，就很容易住著，因而產生偏見。因此，修中道就要離開兩邊，不可偏執任何一邊。佛法裡的中道，最具代表性的就是釋迦牟尼佛不放逸、不苦行的修行方式。釋迦牟尼佛在出家前是迦毗羅衛國的悉達多王子，過著非常優渥的王宮生活。一切生活所需都有人服侍，不管吃的、穿的、用的，最上等的東西都是給他，常常歌舞昇平都是很有可能的。宮中的生活極盡奢華，但是他為了解決生老病死的痛苦，毅然決然離家去尋找解方，開啓了五年尋師訪道、六年苦行的清貧修行。

悉達多拜師修禪定之後，發現自己雖然證到了甚深的禪定，依然無法解脫自在，因此轉而修習苦行。他接著又發現即便勞其筋骨、餓其體膚，依然無法解脫。他最後在菩提樹下發願、靜坐，在第四十九天時，上半夜、中半夜、下半夜依然精進不懈，終於在下半夜豁然大悟中道實相義理，明見心性。總之，不論是大乘法或是二乘法，只要談到中諦或者實相，（當然在二乘法比較不會用「中諦」這個詞）一定會用中道這個詞。中道就是不傾向任何一邊，以悉達多的親身修行經歷而言，就是遠離不放逸、不苦行這兩端。

悉達多成就正覺之後被稱為釋迦牟尼佛，佛有一位弟子名叫二十億耳。二十億耳誕生那天，家中有異相，全家歡慶迎接新生兒，

他的父親準備二十億金給他，所以他的名字就叫做二十億耳。

二十億耳是佛陀座下很精進的弟子之一。在佛陀時代，靜坐和經行是很重要的行門，因此二十億耳一整天常常不是在禪坐就是在經行。以前沒有鞋子穿，他非常精進地經行修心，甚至走到雙腳起水泡、破皮、流血。由於有血腥味和血跡，便招引了烏鴉啄他的腳，但他並不因此放棄修行，不過心中有疑：我已經這麼專心一致地在精進用功，為什麼絲毫沒有解脫的消息？有一天他非常洩氣，生起了退悔心：我出家精進修行，毫無用處，無法證果，倒不如還俗。因為他出身大富人家，既然出家修行無法解脫，乾脆回家去修布施，至少還能得大福報，也許來生就有大因緣可以修行證果。

佛陀知道他的心念就去開導他，佛問：二十億耳，你是不是想要罷道還俗？他一時怔住了，頓時覺得很慚愧：佛陀怎麼會知道我的心念？佛對他說：你覺得自己這麼精進，可是沒有得到相對應的果，於是退失了道心。大家想想，我們的修行是不是也會有類似的退悔情形？我們可能遇到境界，例如，我捐了許多錢給寺院，常常去幫忙助念，或者做了許多誦經、點燈、助印、持戒等功德，為什麼我的家人沒有好報？我們如果這樣想，就有點類似對價關係。修大布施，就一定不會病、不會死，有可能嗎？不可能。悉達多太子出生七天，他的母親就往生了，這算是厄運嗎？不一定。摩耶夫人由於生了一個佛子，逝世後就投生到忉利天。死亡看似不好，可是對她而言，卻是現世的解脫，可以到天上再去好好修行。可見，很多事不能只看表面。

佛就對二十億耳說：你想要罷道還家，可是讓我問問你，你出家修行前喜歡做什麼事情？他說：我喜歡彈琴（弦琴）。佛問他：你彈琴一定要調琴，弦如果太鬆，聲音好聽嗎？不好聽。如果弦調得很緊，會不會好聽？也不好聽。弦如果太鬆其實也彈不出聲音，反之，弦太緊的聲音就會十分刺耳。不僅弦琴，像鋼琴等樂器，也是常常要調音。《四十二章經》說，如果琴調得適宜，就「諸音普矣」，所有的聲音

都剛剛好。佛於是對二十億耳說，琴弦要調到剛剛好，不能太鬆也不能太緊，才能奏出悅耳的美妙音樂。太鬆就好像悉達多出家前放逸的宮中生活，太緊就好像他出家後的苦行林修行，過於苛刻。

修行的心態要不鬆不緊，就像靜坐時，身要放鬆、不緊繃，心也不能太鬆懈或緊張。身放鬆、息自然、心專注，這三個是打坐的要領，大眾要把它記起來。所謂息自然就是不要控制呼吸，有些人誤以為吸氣越長越好，越慢越好，於是刻意把呼吸拉得很長，其實不需要，自然呼吸就好。不過，不少人曾經向師父反應，他們無法完全做到自然呼吸，還是會控制呼吸。其實，我們在打坐時，多多少少難免會控制呼吸，這是沒關係的，只要別刻意控制氣息的長度就好。師父也遇過有些人因為聽說打坐一定要自然呼吸，但是實在無法完全不控制呼吸，於是就乾脆放棄靜坐這門修行，那著實太可惜了。有一點稍微的控制沒關係，只要別過度作意就好，這個就是修行的中道，不要偏頗任何一邊。

此外，在二乘法中，一般講到中道就會提及八正道。特別是《阿含經》中，佛所說的中道之法，指的就是八正道。八正道為什麼稱作中道？因為中道就是正道，而非偏道。不偏不倚就是不偏向某一邊，如果偏到一邊就是邪道、旁門左道。既然不是正道，就不是中道，就不是大中至正之道了。

上一堂課我們有提及「大中至正」：大而無外，中而無邊，至而無極，正而無邪。這個中道和不偏不倚、不落兩邊、究竟圓融的不二法門，是一樣的義理。所以當有人批評小乘和大乘彼此不相融的時候，我們就可以對他說，所有佛法都是相通的，因為小乘法可以演進成大乘法，而在大乘法中也可以採用小乘法來度眾生。其實，大和小只是人心的刻意分別，信仰大乘的人就說小乘不究竟，信奉小乘的人就認為大乘非佛說，兩派人於是爭執不休。法本無諍，有諍競的都是人，是人心在作祟、計較。只要是偏向大乘一邊，或偏向小乘一邊，紛諍

就無有了期。

前幾天我在網路上聽到一位法師開示：釋迦牟尼佛講了這麼多經典，講東講西，完全沒有連貫，根本就是互相矛盾嘛，經典都是騙人的！法師說出這番話，我聽了不只替他捏一把冷汗而已，而是汗如大海，很恐怖啊！他學佛已經學偏了，身為出家人，坐在說法台上，竟然斬釘截鐵地告訴底下的在家信眾，經典是騙人的。自己不了解經義，卻大放厥詞，毀佛謗法。

三寶是佛、法、僧，是大眾的皈依處與指引明燈，如果法是騙人的，為什麼要信要學？又，法是佛所說的，如果否定法，等於同時否定佛了，那麼僧的存在就沒有任何意義了。如果沒有佛、沒有法，何來僧？於是，這位身相是「僧」的出家人，對聽眾所開示的「法」，以及所唸的南無本師釋迦牟尼「佛」就全部崩解了。如果我們對佛法還不明了，這無可厚非，但是不可以因為自己讀不通佛法，就轉而怪罪佛、罵謗法，反造身口意三惡業，罪過罪過。

再者，上次也提到中道就是中道實相。實相，無相無不相，既是相，也非相。最究竟的佛法就是中道實相，一切都是最實實在在的心境，實實在在的諸法，沒有哪一法有偏頗。再來，就是第六點不生不滅的中道佛性，之前師父一直強調，天台宗所講的中道，除了中道實相以外，另外一點就是中道佛性。

上一堂課出了一個回家功課，請大家分析《金剛經》第一分是否含三諦的義理。其實《金剛經》的每一分都可能具有三諦，就看我們是否能用心理解它。剛剛上課前有居士說，他們幾個朋友一起分析《金剛經》第一分，發現有真諦、俗諦，但是找不到中諦。中諦是什麼？其中一位在和師父分享自己的作業心得時說，佛如何如何……。我說，你自己已經把答案講出來了啊——佛。佛是無上正等正覺者，佛所做的一切、所說的話語，以及他的心念，當下都是中道，這就是中諦。

悉達多經歷過極度優渥的在家生活，也嘗試過極端嚴苛的出家苦

修，最後證到的就是中道實相。因此，一旦成佛了，所言、所行、所思，全部都是中道。佛保持默然的時候就是中道，開口說法度眾生也是中道實相，因為他做任何事都是出自於本心本性的智慧與慈悲，絲毫不離開究竟不生不滅的心性，這不就是最究竟的中道實相嗎？凡夫眾生也有佛性，可是我們做出來的就與佛相差十萬八千里，談不上圓融、殊勝，所以還要繼續努力再努力。

10.2 練習題

- 當聽到某個令人激動的言論或消息時，先靜心守口，保持中道，勿馬上加入批評（避免語言暴力），學習不偏任何極端的一邊（避免心念暴力），再以慈悲智慧作判斷與回應（行正道）。

前幾天有位居士說，公司同仁常常在背後批評長官，這讓他很困擾。只要聽到別人在閒聊、八卦，他就趕快把經本拿起來，同事知道他在誦經，所以不參與批評、討論是 OK 的，可是這招不能用太久啊。當別人在批評的時候，他其實很不想加入，但是若不參與又怕自己被排擠在外，被邊緣化。這種困擾相信不少人都有。當我們想要參與八卦的時候，馬上提醒自己，我要當觀世音菩薩，否則就變成三姑六婆之一了。我們聽到的八卦是音聲，可是如何把這個傷人的音聲轉成慈悲和愛語的音聲，就要靠自己練習了。如果真正了悟中道，心一定是慈悲的，就會講柔軟語，避免閒言閒語，搬弄是非。

當我們聽到別人的中傷言論，或者看到一則令人憤恨的新聞，我們的心水就開始波動了。媒體的報導很多都會讓人情緒激動，緊接著心上的刺激就是無法守口了，於是罵東罵西、怪天怪地，失去理智的謾罵就出來了，在社交網站上參與攻訐、撻伐，甚至還要走上街頭抗議。這些反應並非必須完全被壓抑，只是我們在表達這些激烈的言行之前，是否有考慮清楚了？還是旁人一煽風點火，就馬上隨眾起舞？

當我們遇到會讓自己激動的情況時，試著先靜心守口，先不要馬上跟著討論。一旦跟著討論，我們的情緒就會被牽著四處暴走，就會忘記中道是什麼，所以先保持默然的姿態是基本功。《維摩詰經》告訴我們，默然是很殊勝的。保持默然，就猶如先保持中道，意思就是先維持中立的立場。不馬上加入批評，就是避免語言暴力。社會上有越來越多的霸凌現象，就是因為心中三毒熾盛。某個人說甲醜，其他人就跟著說甲醜；某個人說乙笨，旁人也跟著說乙笨、輕視乙；某個人說丙愛現，許多人也不明就理地跟著附和……。這種說三道四的狀況會讓人無法招架，所以不要馬上加入批評，才能避免語言暴力。

再者，不要偏向任何一端（極端的一邊）。社會上，特別是政治傾向，常會聽到人們說，我是保守派，你是激進派，他是溫柔派……，一旦被劃分、歸類的時候，想要不選邊站都很難。不過，當你看到有些人是牆頭草（騎牆派），你就說，我就是要選邊，他們那些牆頭草才沒道德。如果這樣想，是不是又落到另外一邊了？

修行千萬不可倒向任何極端的一邊，我們的心念才不會有暴力。真正的暴力，不是只有行為的暴力，語言、心念都有可能充滿暴力。有些時候，雖然我們沒有講出口，可是心中一直在掙扎，內在的自己一直在和自己對話，甚至內在的自己一直假想在和某人對話，別人給我們的回應內容根本就是自己捏造的想像。

總之，遇事時，先將心沉靜下來，口保持緘默，經過一番仔細觀察、分析、判斷，再決定如何回應，這才是正道，這是需要下功夫練習的。中道並非遙不可及。我們本來就具有中諦，具有中道，就看我們如何在日常生活中練習，讓它大大彰顯。

10.3 原文：「夫三諦者，天然之性德也。」

從這堂課開始，我們逐字逐句解釋〈始終心要〉的原文。「夫三諦者，天然之性德也」，天然，就是先天、自然。天然有幾個意義：一、

本自具足，非後天培養。二、非假借而來，非他人給予。三、不假造作，非修成所得。

第一，本自具足，也就是本來就有，如果是後天培養就是他人給予的。譬如：我一出生，我不知道什麼是微積分，長大後我去學習微積分，這就是後天培養。

第二，既然是本自具足的，就不是假借而來。譬如六書——象形、指事、會意、形聲、轉注、假借——當中的假借，就是本來沒有這個字，卻假借別的字來使用。既然是假借的，便不是本來就有的。我們之前講過，「假」有一個意義：暫時的。凡是暫時借的終究必須歸還。不少人會錯用「假」這個字。譬如，我假中山堂辦一場法會或一場文藝活動，這樣的用法是可以，因為中山堂不是我的，是我暫借的場地（假就是借）。可是，如果我是中山堂裡的行政人員，使用中山堂來策畫一場演講，就不能說我假借中山堂，因為我本來就有權利使用，不用租借，且使用後不需歸還就不能叫做假。

總之，既然是天然的，就不是假借的，也不是別人給予的。如果是別人送給你才有的東西，那麼別人可以決定要不要給你、何時給你、如何給你，而不是你想要就一定能得到。向他人借東西也是一樣，不是你想借就一定借得到，也要看人家是否願意借你。還有，人家可能會先評判你一番，看值不值得借你，或者如何借給你。如果我本來就有，我就不需要看別人的臉色，乞求他人施與了。

第三，也不需要努力去取得，什麼都不用做就有了，所以不假造作。造就是製造，作就是製作，也就是形成的意思。不假造作就是非憑藉的意思，不需要藉由製造、創作而來，所以也不用刻意修什麼法。道教講修煉成精、成仙，佛教不談修煉，尤其禪宗講修無修修、修而無修。既然三諦是天然、本來就有的，就不是透過修而得來的，所以非修所得，和非後天培養其實是一樣的道理。

〈始終心要〉文中很多地方都講到天然的義理，只是用字遣詞不

同。例如，「**夫三諦者，天然之性德也**」，這是就法而言，每個法的本身必定具有三諦的性德。「**含生本具，非造作之所得也**」，這句是就有情眾生而言。含生本具，就是剛剛說的本自具足；非造作，就是前面所說的不假造作；非造作之所得，就是並非修成而獲得的。「**天然之理，具諸法故**」，這個天然就是再重複前面所說的。最後面它又講到「**然此三諦，性之自爾**」，爾就是如此，自就是自然；自爾，本來就是如此——如是。法爾如是，諸法本來就是這樣，就是實相。天然、本具、非造作、自爾，這幾個詞有很強的關聯性。總之，無論有情眾生、無情物，每一個法都有三諦。

因為三諦的義理是性之自爾，本來如此，我們可以得出一個論點：有佛無佛、有修無修皆如是。既然每一個法都具有天然的三諦性德，表示無論是有佛在世的時代，或者是無佛出世的世界，三諦一定存在。二三千年前釋迦牟尼佛住世的時候，是有佛之世；雖然我們現在看不到如來金色身，也仍是屬於有佛之世，因為我們還在釋迦牟尼佛的教化時代。佛法的存在時期，分為正法、像法和末法；現在雖然是末法時期，但我們還沒離開佛，還能聽聞佛的法。幾十萬年前沒有釋迦牟尼佛住世，就已經有三諦了；幾十萬年後世界滅了，三諦依然不滅。

再者，含生本具，於是一切眾生（含生），無論是有成就的大修行人、不修行的人、出家師父、在家居士、不信佛的人，都是具有三諦的，沒有等差。又，既然是本具的，不會因為我昨天懈怠，我的三諦就少一點；我今天拜了五部懺，我的三諦又多了一點。三諦本自具足，是沒有增減的。

10.4 性德

- 本具性德不生不滅、不垢不淨、不增不減、不一不異、不常不斷。
- 性修二德，相輔相成。

三諦是天然的性德，「性」這個字就說明了是本心本性具足的美德、德性、德相。由此可見，它和修德恰巧相反——性德不是父母生給你的，不是人家暫借給你或施捨給你的，也不是後天的栽培。不是因為信佛，佛就送給你，也不是師父在這裡說法講給你聽，你才有三諦，更不是湛然大師賜予的。性德是《心經》說的不生不滅、不垢不淨、不增不減，也是龍樹菩薩說的八不中道：不一不異、不常不斷、不來不出（不來不去）、不生不滅。這就回歸到中諦，不偏任何一邊的不二法門。不二的意思是：並非不同的兩邊。例如，生和滅是極端的兩邊，師父現在活著叫生，我死了就滅了，到下世投生之前還有一個中陰身。

順道一提，有人問師父：從佛一直到地獄，中陰身算十法界當中的哪一界？有人說中陰身是人法界，為什麼？如果一隻狗死了，牠的中陰身會是人嗎？中陰身又稱為中有，「有」就是一種存在（生命的存在）。回向偈的四生「九有」，就是九種生命的存在，有情眾生的九種居住處所。就師父的理解，中陰身不屬於任何一個法界，因為它介於兩個法界（此生和下一生）之間，所以才稱作「中」陰身。師父現在是在人法界，我剛死亡的時候，我的神識還是人的身形，但已經不屬於人法界了，由於還沒投生到下一世，是在等待業力形成的模糊不明地帶，所以稱為「陰」。假設我將來要投胎當天人，我的中陰身可能慢慢慢慢變成天人的樣子；假設我會投胎成一隻豬，我的中陰身就會慢慢有小豬的樣形出來了。這中陰的色身既然是介於兩世的中間，就應該不屬於任何一個法界，因為還不曉得下一世會投生到哪一個法界。

我們再繼續講解性德。明朝蕩益智旭大師所著的《楞嚴經玄義》，當中一段話可以幫助我們理解什麼是眾生本具的性德，什麼是心。「蓋如來頂中所現化佛，亦名無為心佛，正表眾生本具性德。而此性德，本極尊貴。如轉輪聖王，夢為蟻子，雖昏妄顛倒，尋羶階下，而床上王體，依然如故。」

眾生本具的性德本來極其珍貴，就像轉輪聖王，擁有很多兵將、大象、錢財、眷屬，更有美德、威德，才可以統治國家、統攝諸大洲，所以轉輪聖王本來就十分尊貴。然而，有一天「夢為蟻子」，如此受人尊敬、有威權、富貴的轉輪聖王，竟在夢中變成一隻小螞蟻。然後「昏妄顛倒」，作夢的時候都不知道自己是在夢中，他的心是在昏昧、顛倒、不明的狀況下。於是「尋羶階下」，牠一聞到腥羶的味道，就從床上往下爬，爬到階梯底下去尋找食物。但是「床上王體，依然如故」，雖然晚上夢見自己變成一隻螞蟻，而且去找尋有腥臭味的下等食物來吃，可是躺在床上這位國王的身體，一樣沒有變，還是國王。

聖王夢為蟻子的譬喻，最早出自於宋朝淨源大師所集的《華嚴普賢行願修證儀》卷一：「一切衆生，從無始來，迷妄不知無盡法界是自身心。於中本具帝網無盡色心功德，即與毗盧遮那身心齊等。卻將自家無障礙佛之身心，顛倒執為雜染衆生。譬如金輪聖王，統四天下，身智具足，富樂無比。忽然昏睡，夢為蟻子，於夢位中，但認己為蟻子，不覺本是輪王。是故欲求成就究竟佛果，切須悟此毗盧法界。若未悟此法界，縱經多劫脩習萬行，徒自勞苦，不得名為真實菩薩也。」

眾生雖然本具法身、佛性，但卻迷失無量劫，不知自己的身心和毗盧遮那佛的身心一樣清淨，具足無邊的功德，還自慚形穢以為自己只是染污不堪的凡情眾生。迷茫的眾生就好像一位金輪聖王（轉輪聖王分為金銀銅鐵四種等級），因為昏睡，就在夢境（夢位）當中，以為自己是一隻不起眼的小螞蟻，絲毫不知不覺自己本來是輪王。

淨源大師這個譬喻是在提醒大眾，如果想要圓滿究竟佛果就一定要證悟到毗盧法界，毗盧法界就是毗盧性海（回向偈：四生九有，同登華藏玄門，八難三塗，共入毗盧性海）。換句話說，修行最終必須證到本具的性德，如同清淨法身毗盧遮那佛一樣的法界，悟到自己本具的心性、法身，不生不滅、不增不減，也就是佛性。如果沒有體悟到這個法界，縱使在億萬劫中修習六度萬行（修德），也是徒自疲勞

辛苦，不能稱作真正的菩薩。由此可見，修菩薩行一定要體悟毗盧法界（性德）。

就天台宗而言，要證悟這個法界就必須深信自己有三諦性德，若不透徹根源，僅僅費時費力在修德上作功夫，也只是枝末的修行，唐自辛苦。花了很多時間、精力，從事種種修行，例如：布施、拜懺、靜坐、誦經、聞法、當義工等等，這些都是修德。要知道，修德未必等同於漸修，然而性德一定是頓。如果沒有悟到自己心性本具的道理，只是拚命地修六度等加行，就是漸修；如果悟到本具的三諦性德，所修的六度就成為頓修了。例如，沒有在心上用功的打坐就是漸修，倘若有體悟到心性的道理，那麼打坐就是圓頓的法門。

圓人說法，無法不圓；圓人解法，無法不圓；圓人修法，也無法不圓。性德是本具，修德是後天，但是如果能夠深深體悟到性德本具的義理，凡事都從本具的中道實相出發，修德也會成為圓修，就不是漸修了，而是圓解、圓頓的修行。這裡要強調的就是，修行不可以離開本具的性德，因為如果不明了心性的道理，一切就只是盲修瞎練。

就大乘而言，不了解自己本具的心性，再怎麼修還是修表皮，沒有修到骨髓。如果是就二乘法而言，猶如二十億耳的例子，修行偏到一邊，沒有體悟八正道（中道）的義理，所以才會產生痛苦。經過佛的開示以後，二十億耳掌握了要領，心不偏向任何一邊，當生就證得羅漢果了。

「修德有功，性德方顯」，性德是本具的，如何才能讓它彰顯（彰就是明白），明白地顯示出來？本具的性德，是隱而不顯的。譬如，一個陌生人有著非常善良的心地，這是他的性德，但是光從他的外表是不容易被看到的。除非他對我們說了一些愛語、柔軟語，或對我們做了良善的舉動，那麼我們就會很清楚地感受到他的善心。內在的性德透過言行舉止就能外顯。

以前我們提過《法華經》的十如是，「諸法如是相，如是性，如是體，如是力，如是作，如是因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟等」。相在外，性在內。《法華經》也說，佛洞悉眾生的種種「性欲」，所以知道如何巧度眾生。性，就是個性、特性、性質、性格等；欲，就是眾生想要的是什麼。只有佛才真正了解眾生的性欲，也知道如何圓滿地度化眾生。

同樣地，我們修行也要分析自己的性欲。我的個性是什麼？我比較喜歡的是什麼？我與什麼行門比較相應？對自己有更深刻的了解，在選擇修行法門的時候，比較能夠得心應手。如果摸不清自己的個性，不了解自己的喜好、興趣、根器等等，修行就好像隔靴搔癢。但是要記得，根器不是固定的。有些人認為自己天生就是小根小機，這可不見得。某個人以前沒聽過大法，現在終於聽聞大法而且非常入心，是不是就變成大乘根器的人了？只要用心相應，就能回小向大。

什麼是修德有功？功，就是作功，功夫做出來了，有成就了。以前師父聽人家講「練武不怕苦，練功不放鬆」，這就是武功的祕訣。修行一定要老老實實地下功夫，性德才能夠真正地彰顯出來。知道自己有本具的性德更要實踐，所以要知行合一。如果只有知沒有行，「口在說空，行在有中」就是偏向一邊。口口聲聲自稱是佛、我有佛性，可是所言所行卻與佛法背道而馳。性修二德一定是相輔相成的，我們在因地上本來就具有三諦性德，因此修行才能夠有果地上的成就，如果因中什麼都沒有，怎麼修呢？又因為我們在正道上再加以修德，性德就會完全顯現出來，性修圓滿。

10.5 法法皆具三諦

- 花開滿樹紅，花落萬枝空，唯餘一朵在，明日定隨風。
- 一色一香無非中道

既然每一個法都本具三諦性德，我們現在就用唐朝悟達國師的一首詩來練習什麼叫做具足三諦。「**花開滿樹紅，花落萬枝空，唯餘一朵在，明日定隨風。**」悟達國師（陳知玄）五歲時和爺爺在花園散步，爺爺以一株樹為題，要他吟詩，他才走沒幾步就做出了這首詩。爺爺聽了十分擔心，這小孩子才五歲就懂得無常的道理，將來可能會遁入空門。因體悟到無常，而遁入空門，可見無常和空有關係。空性的定義就是缺乏四個特性：常、一、主、宰。

第一句「**花開滿樹紅**」，花盛開時，整株樹都是紅色的，這是世間的現象，所以花開、樹紅，是假、俗諦。第二句「**花落萬枝空**」，花落、枝空，象徵空、真諦。其實，花落、萬枝、一朵花、風，都是大自然的現象，所以也是俗假。而師父把花開看作俗諦，花落看作真諦，是特意要作一個對比。

「**花開滿樹紅**」是世間人所愛的，春天見到櫻花開，趕快去和櫻花拍照，三月杜鵑花開，也要去陽明山賞杜鵑，現在是桃花季，接下來就是油桐花季，金針花開時還要站在滿滿的金針花叢中享受「數大就是美」的景色。不少人總是逐花拍照，開開心心地留下美好的回憶。看到菱花凋零，就覺得無趣，甚至心中頗感淒涼無奈。「**花落萬枝空**」，看到原來滿樹的紅花已經退場，歡愉之情也已消逝，剩下孤單的枯枝，空蕩蕩的，所以花落和枝空代表空性。這只是一種譬喻手法，空性不是什麼都沒有，而是以相表法，揭示無常的道理，花開也會花落，花落之後又會再花開，這就是四季更迭的樣態。

「**唯餘一朵在**」，唯一，只剩下一個，這個就是但中——不偏左，不偏右，安立一個中，只有中間唯一。樹上這一朵花不在左，不在右，不在天，不在地。那麼，它在哪裡？就在這樹上！它就是究竟的中道，頂天立地的大中至正之道。

「**明日定隨風**」可以看作圓中。有些人可能會質疑：明日定隨風不就是無常嗎？因為今天這一朵花還掛在樹上，可是明天被風一吹就

落地了，什麼都沒有，這肯定是無常。但是爲什麼師父把它看成圓中呢？這就是我們一直強調的：圓人說法無法不圓，圓人解法無法不圓。這一首詩本來要傳達的是無常、真諦、空性的意旨，可是我們不妨用一個全新的視角、不同的心境來看待它。當我們把不生不滅的法，把妙明真心的真性帶進這首詩的意境，所見到的就是圓滿的大乘佛法，就是一佛乘，就是不生不滅的修行法門。

「明日定隨風」，並不是隨風飄逝就一切結束了，它還可以再繼續。隨什麼風？如果隨的是無常風，就是被動式的隨業力風吹風轉，業力帶著我們到哪裡就是哪裡，無常帶著我們到任何處所，我們卻也無法自主選擇。相反地，如果我們所隨的是禪悅風，隨法喜風，隨圓融中道風，這個就是一種自由自在的主動力，這是妙風，是積極的作主，不同於被動式的隨業遷流。

「花落萬枝空」，花落不完全等於幻滅，我們若把這情境做不一樣的延伸，就會體會它的特殊意義和價值。近代龔自珍說：「落紅不是無情物，化作春泥更護花。」花開滿樹紅，紅花在樹上是紅色，飄落到地上還是紅色啊，只是可能色澤暗淡罷了。「天若有情天亦老」，落紅不是無情，它也是有情。曹雪芹的名著《紅樓夢》中，女主角林黛玉有一首詠花詩：「儂今葬花人笑癡，他日葬儂知是誰」（另一版本：他年葬儂知是誰）。林黛玉說，我今日葬花，別人笑我癡傻。花落謝了就算了，花落了什麼都沒有了啊，爲什麼要費心把花埋起來呢？葬花是一種哀傷之情的投射，林黛玉把花擬人化，想像成是她自己，於是就變成：我今天埋葬你，將來埋葬我的會是誰？葬花的行爲是一種情感的寄託和表達，也是感慨人生無常的情緒和痛苦的抒發。看到無常的人事物時，我們可以用情緒來面對生死無常，也可以用大愛賦予它不同的意義——「化作春泥更護花」。

修行就是要發大心、發大願，不管我們是在人道還是其他法界，都要慈悲度眾，將來如果生到天上也不能只爲自己享福。性是內在的，

相是外在的，雖然外在的形象有生有滅，可是真心本性不生不滅。我們發願生生世世都是爲了一切有情眾生而存在。

智者大師說：「**一色一香，無非中道。**」一切法可以歸納爲色和心。心法是指十法界清淨的本心本性，或者是眾生的雜染心念、情緒、感受等。色法大部分是指有形象的物質，譬如人的身體、櫃子、書畫、眼鏡、電視和電燈，一切都是色的範圍。然而「**一色一香**」所指的「色」不單單指肉眼可見的形體，色還包括顏色、粒子等。「香」是鼻子可聞的氣味，包括怡人的香氣、令人掩鼻的臭味、刺激的氣味（如農藥），以及不香不臭的味道。一色一香，狹義來看，就是任何有顏色或有氣味的色法；廣義來看，則包括一切六塵：色、聲、香、味、觸、法。「**無非中道**」就是每一個法都是中道，這就與「**夫三諦者，天然之性德也**」相應和，法法都具足三諦，法法都具有中道，法法當下即是中道。

一切色法和心法，無論有形、無形，當下、當處、當體、當相、當用，全部都是最圓滿究竟的中道。既然一色一香無非中道，那麼桌椅、風扇都是中道，所穿的黃色衣服、戴的粉紅色口罩也是中道。所以，買衣服時不用區分純藍色不好看、橘色不好看，多彩的顏色才好看，有小碎花的才美。眼中所見、心中所知的每一個法都是中道，所以根本不需要分別。

如果不了解一切法是中道，就會分別這個是好，那個是差；這個是應該的，那個是不應該；這個是老的，那個是少的；這個是柔嫩的，那個是粗糙的。一旦開始區別，就會把他們（它們）歸類；歸類之後，我們就會開始一一貼上標籤。沒有人喜歡被貼上標籤、作記號，這就是爲什麼師父說，聽到八卦不要馬上參與、隨之應和，聽到激動的言論或消息，不要馬上做出未經思慮的反射動作。遇到事情時，心要先靜下來，否則容易偏到一邊。

一色一香無非中道，所以樹是中道，花盛開時是中道，花凋萎了也是中道，凋零也有凋零的美啊。曾經有一位文化人如此評論作

家蔣勳，她說常常聽蔣勳形容這個好美喔、那個好美喔，有一天蔣勳對幾個朋友說，台灣南部有一個地方，現在花正盛開，美得不得了。他們聽蔣勳對那景色的形容與誇讚，大家都非常心動，趕快約了一群朋友去南部看花賞景。沒想到，到現場一看，大家非常失望，一致認同一點都不美，卻被蔣勳形容成美得不得了。藝術家羅丹 AUGUSTE RODIN 說，我們最缺乏的就是能發現美的眼睛。對於周遭的一切事物，是用什麼角度、態度、高度去看待它，一切取決於我們的知見和心念。

昨天有位居士說，他不了解什麼叫做「人生皆是自心的映照」。
《心。人生皆為自心映照》的作者稻盛和夫說：「人生的模樣，皆源於自心的編織勾勒，眼前出現的一切事物，皆來自自心的吸引招喚。」人生的一切經歷全部都是自心的映照，這個看法和佛陀所說的義理一致，因為「三界唯心，萬法唯識」，一切外在的萬事萬物都是我們自心的顯現與投射。當我們的心是光明美麗的時候，所見的人事物都很美。當我們的心情不好時，看身邊的人都覺得厭煩。對外在的評語全部都是我們自心的映現，所以首先要把自己的心照顧好。把心照顧好的根本條件，就是回歸到最中道殊勝的菩提自性。心若處在中道，我們所見到的、觀察到的、體會到的，全部都是中道。所以花開、花落，滿樹、萬枝、一朵，在、空，不論是多是少，不論繁盛、落謝，不論是紅花還是綠樹，一切明日定隨風。

修行就在當下，因此也不用等到明天，禪悅法喜風今天就可以輕輕吹拂。微風吹來，也可以是馨香的戒風。《戒德香經》中，佛說根香、枝香、華香，這三種世間上的香只能在順風時才聞得到。當我們站在某個定點時，如果有一棵樹在面前，當時若是逆風，樹的氣味就能撲鼻而來。如果是順風，風從身後往樹的方向吹，就聞不到它的味道了。若背對著樹站立，結果又不同了。所以順風、逆風，以及能否聞到香氣，取決於所站的位置，以及樹、花和我們的相對應位置。佛又說，唯有持戒所散發出的德香，在順風、逆風時肯定都能聞得到。其實不

僅戒香，定香、慧香也是，這三種出世間的德香隨處、隨時、順風或逆風皆能聞。

順向、逆向，今日、明日，有風、無風，有氣味、無氣味，在中道實相的境界裡是沒有任何相對的。過去、現在、未來是中道，此處、彼處皆是中道，生而爲人是中道，在非人的法界也是中道。風本身是一個法，所以是中道，隨風飄揚的動作也是中道。《六祖壇經》中記載著一則膾炙人口的公案，風吹幡動，有二位僧人在爭執究竟是風動還是幡動？吵得不可開交時，惠能評說：「**仁者心動**」。管他風在動還是幡在動，是你們的心在動——有爭執的心、有取著的心、想要分勝負的心在浮動。

我們也可以再進一步地想，風在吹拂是中道，幡在飄搖是中道，心思浮動也是中道，見幡的眼是中道，感受到風吹的皮膚是中道，爭辯的言論也是中道，全部都是中道，有什麼好爭吵、好分別的？法隨人解，所謂隨人解不是胡解亂解、恣意套用，而是真的要從三諦出發，從不生不滅的中道佛性出發，如此的修行才符合「修德有功，性德方顯」，就不會偏離中道。如果能了解到一色一香無非中道，法法處處都是殊勝的，在在都是最美麗的，這時候我們不僅有美麗的眼睛，更有恆常莊嚴的心，時時處於最殊勝、最安然自在、快樂無礙的清淨涅槃境界。

10.6 思惟題

- 法法皆具足三諦，我是不是可以隨舉一法來解釋其所含的三諦？如：色身的三諦、疾病的三諦、老化的三諦、死亡的三諦、貪欲心的三諦、倒楣事的三諦、被無端中傷的三諦、事業成功的三諦、換工作的三諦、助人為快樂之本的三諦、聽法的三諦、讀經的三諦……。又，了解三諦的義理，對自己的修行有何助益？

悟達國師小時候所作的詩可以看成單講真諦，也可以看成是在述說中諦，更可以把它看成是三諦皆有，就看我們如何解析。同樣地，每一個法本身必定具足三諦，但看我們是否能體會到它的義理。法是什麼？「法」的梵文是 DHARMA，在巴利文是 DHAMMA。在印度，法這個字的本來定義是責任、義務、律法，或者規矩、規範、規則，凡是必須遵循的原則、應該要做的事等等都是法的原始定義。狹義而言，法就是方法、教法、教義，例如木匠師傅把製作木椅的方法教給徒弟，這就是傳法。佛教裡的教法就叫做佛法，佛所說的戒律就稱為律法，而基督教、伊斯蘭教、猶太教、道教等宗教也有自己專屬、信仰的教法。總之，教化的內容、教學的方式就是法。《華嚴經》說：「**自皈於法，當願衆生，深入經藏，智慧如海**」，這個「法」指的就是正法，就是佛法（佛說的法）。

廣義而言，一切有形、無形，具體、不具體，抽象、不抽象，全部都是法。所以，眼、耳、鼻、舌、身、意，色、聲、香、味、觸、法，這些都是法。影子、聲音、味道、香、臭、風、文字、念頭、語言、動作，也全都是法。師父在這裡上課講話的聲音是法，旗幟隨風飄揚的動作也是法，在顯微鏡底下觀測血液流動是法，紅血球、白血球也是法，大家現在點頭贊同也是一個法，眨眼睛的動作也是法，我「聽到」聲音是法，我的手往上舉、放下來也是法。

一切法包括有爲法、無爲法。壓力、恐懼、情緒、哭、笑、生、死、冷、熱、食物、植物、動物等等，或者不可歸為植物或動物的病毒、細菌等也是法，人、事件、物品等等都是「法」。總之，十「法」界的情有眾生、無情事物皆是法。

法界的「界」就是一個範圍，有界分、有界限區隔的，例如：楚河漢界。十法界中有情識的眾生（正報）、無情識的山河大地（依報），都是法。看得到的、摸不到的，可感受到的、無法感知到的，不管有形、無形都是法，可思議的是法，不可思議的也是法。

既然每一個法都具足三諦，我們就要用心練習和真理相應，看我們可不可以隨意取一個法來解釋它所包含的義理。想一想，我的身體是地、水、火、風所組合而成的，那麼這個色身（色法）的真諦、俗諦、中諦是什麼？

今天早上有位道友告訴我，她因為時常生病跑醫院而很痛苦，沒想到身旁的朋友就和她開玩笑：生病這麼苦，這身體就不要了啦，你趕快去投胎就好了。她立刻回說：我的修行有這麼厲害就好了，色身說不要就不要，可就沒這本事啊。我們的修行力如果很薄弱，就只能任業力牽引，完全無法自己作主。師父若是有真功夫，兩腿一盤，眼睛一閉，當下就和這世間道珍重了。問題是我就沒這功夫，我等一下還是要下座、下課。

那位道友一直說她的病痛真的很折磨人，我就建議她：你常常躺著，把心放在疼痛上也不是辦法，你可以試著躺在床上禪修。躺著怎麼禪修？正常的禪修是採取坐姿，這才好用力，才不會睡著。可是如果一直在生病的狀態，完全沒元氣打坐或經行，躺著的時間比較多，即便是臥姿，也可以作觀想。

如何思惟病痛的三諦？以受傷為例子。跌倒、瘀血了，這件事就是俗諦、俗假。看到膝蓋瘀血，你告訴自己：一切皆無常。我剛剛本來走路走得好好的，現在卻瘀血、疼痛，這就是無常。瘀血可能幾天或一二個星期後會化散，這也是無常。我跌倒是因為自己不小心、沒有專注，剛剛邊走路邊想某個人的事情，心散亂了。心一旦跑掉的時候，就很容易跌倒、絆倒、撞到人。如果能看到這些因緣性，我們就對空性更加理解了。因緣和合，種種條件的聚散離合，就是空的道理——緣起性空。為什麼會受傷，其來有自，仔細想想原因在哪裡？

譬如，媽媽帶著孩子在公園玩耍，小孩子跑著跑著，踢到一塊石頭絆倒了，於是坐在地上哇哇大哭。虎媽可能會指責孩子：誰叫你不好好走，要用跑的，跌倒了吧，快爬起來！對照之下，溫柔的媽媽心

疼孩子，也爲了止孩子哭泣，就打那一顆石頭，說：都是石頭害你的，不哭不哭，不痛不痛，我們打打石頭就好了。怪誰？怪石頭。可是如果媽媽轉個心念對孩子說：不是你的錯，也不是石頭的錯，沒關係，跌倒了爬起來就好，把身上的土拍一拍，把痛痛的腳呼一呼就好了。這樣教孩子處理事情、面對傷痛，是不是爲他們建立了不同的人生觀、價值觀？

當父母的如果從小就教孩子怪石頭，長大後如果受傷了、失敗了，就會把過錯投射到他人身上，怪別人，怨社會，恨世界，甚至反過來怪父母沒有把他教好。有句台語俗諺說：「細漢偷挽瓠，大漢偷牽牛。」孩子小時候沒把他教好，放縱他去偷人家的瓜，長大了他就會大膽地偷別人的牛，也可能殺人放火、作姦犯科。要記得，一切都是因有緣，當我跌倒的時候，不要抱怨：是誰把東西放在這裡讓我跌倒？不要大喊：是誰把地板擦得這麼溼，害我跌倒？跌倒的時候要反省，是自己不夠專注、不夠小心。這就是覺性跑掉了，沒有覺性。沒有覺性並非本具的覺性不見了，而是沒有覺察性，也就是沒有把覺察力提起來，警覺性太低了。

受病痛折磨時，提起心力細細思惟俗諦。我這個色身是假的，是暫時的存在，色身的變化須臾不停。爲什麼會生病？可能是沒照顧好自己，也可能是我的心念跑掉。因爲心跑掉了，有顛倒夢想，所以就生病了；生病後，隨之而來的就是障礙。所謂病由業生，業由心生，這是惑、業、苦三者的因緣關係。惑就是心，業就是行爲、言語或心念的流動，苦就是後面產生的果報，從惑到業到苦這是流轉的過程。想要離苦得樂就要反觀，病由業生，病苦來自於身口意三業；業由心生，不清淨的業行和讓人苦惱的業障，來自於染污心，來自於無法覺察、覺照的心。

再進一步想，雖然色身會變化，身病來自於心，可是我們還有不會變的本心本性——菩提心、佛性。《楞嚴經》中，波斯匿王和佛對話，

佛問他：你三歲時看的恆河，和你現在六十二歲看的恆河是不是一樣？國王說：一樣。實際上有一樣嗎？當然不一樣。小時候看到的河叫做恆河，年老時看到的同一條河依然有著恆河的名，所以他覺得看到的同一條河，還是恆河，名字沒改而且也是在同一位地理位置。可是恆河是一直在變化的。

古希臘哲人 HERACLITUS 說：“NO MAN EVER STEPS IN THE SAME RIVER TWICE, FOR IT’S NOT THE SAME RIVER AND HE’S NOT THE SAME MAN.”（沒有哪一個人可以踏進同一條河兩次，因為河已不再是同一條河，人也不再是同一個人了。）河一直在流動，河的寬度、漲落也會改變，河裡的泥沙數、垃圾量也不同，人的色身和心情、想法也不會維持一樣，這個改變的道理就是空性的道理。

波斯匿王說他三歲看到的恆河和六十二歲看到的恆河是一樣的，事實上此恆河已今非昔比。佛又問他：那你能看恆河的心一不一樣？他回答：一樣。國王還頗有智慧，知道能見的心是不變的。其實，三歲時候看到恆河的心念、感受，和六十二歲時看到恆河所產生的心念、情感並非一模一樣。不過，國王要強調的是他的真心本性沒變，那個就是恆常的、不生不滅的真心。色身會病、會痛、會老，可是我們的本心本性始終如一，這個就是中諦的義理。

當我們躺在病床上痛苦的時候，只是一直在昏昏醒醒，醒醒昏昏，不斷地在床上輪迴迷茫。因此，有病痛時可以嘗試作以上的思惟。一方面，它可以轉移注意力，心就不會一直想著病痛。再者，如此的思惟會讓自己看破色身的不實在性，看清心性，增長智慧。如果因為生病而臥床許久，就要試著把這個時間用來和佛法相應，三諦是隨手可得的法，止觀也是可以練習的法。

除了病痛的三諦，我們也可以思惟老化的三諦，當很多條魚在眼睛旁邊遊戲的時候，不要太訝異，不要像《楞嚴經》裡的演若達多一

樣，一早就起床照鏡，發現自己的頭不見了，就往外衝，一直喊著：我要找我的頭，我的頭不見了！而你卻是喊：怎麼樣才能讓我的魚尾紋不見？如果起了貪欲心，想想它的三諦。或者，TODAY IS NOT MY DAY. 我今天實在太倒楣了，怎麼老是被罵，怎麼吃飯也會咬到舌頭？我被人無端中傷、詆毀，怎麼運用三諦來調整自己的心情？我的事業失敗了，我今天投資的股票漲了，股票又跌了，我好像買錯、賣錯了。我今天多少客戶來煩我，要不要換工作？不如意事，十常八九，於是一直在苦境中掙扎浮沉。或者，助人為快樂之本、誦經、聽法、經行、吃飯、穿衣……，這些都有三諦。如果了解三諦的義理，就會對自己的修行有更深層的體會，若想要有深切的體悟，一定要付出心力實修才行。

我們一直強調，只要解圓了，行就會是圓，修就會是圓，所以修行要大開圓解，以解起行，以行發解，解行一如。前面解釋過性德和修德，解就是圓解——徹底了解我有本具的三諦性德這個義理，沒有障礙。既然已經了解本具的性德，就要開始實行，依照本具的性德、不生不滅的心性來實修，這就是以解起行。行就是修德，修德是以性德為基，所以我們要了解自己有本具的性德（解），依照這個基礎來修行（行），也就是用圓教的圓融義理來思惟、解析，來開始修行並且落實。如果能夠修行有成，就是修德有功；性德方顯，就是發解了，這就是以行發解。修行越來越有成就，功德益發彰顯，於是心中所理解的圓教道理就會越來越清明，沒有絲毫疑惑，最後就可以達到解行一如的境界，解的當下就是行，行的當下就是解。

10.7 練習題

- 本週靜坐時，針對心中所起的念頭，分析其三諦理。在思惟義理的過程中，一則令心專注得定，止斷妄想；二則令心開慧，對法

理的知解更加深刻。思惟完成後，將心回歸平靜，不思想、不昏昧，保持中道清明的心。

法法都具有三諦，念頭也是一個法，所以我們這週要練習的就是用一個念頭或是一個想法，作為所觀境，來思惟它的三諦。比如說，靜坐時修數息觀，結果數著數著就突然想到讓自己心煩的一件事，這就是念頭。又譬如，想到今天早上在菜市場遇到的一個人可憐不堪，他今天不知道有沒有飯吃，等一下靜坐完應該要去幫他。當我們發覺心中所起的這些念頭時，其實已經是無數念頭遷流而過了，只是我們把它看作很粗的一個念頭來作觀，這樣比較容易。靜坐時起心動念，念頭一起，立刻針對這個念頭去分析它的三諦理，中諦是什麼，俗諦是什麼，它的真諦又是什麼。也就是暫時離開本來所修的數息法，改思惟三諦。

在思惟的過程中，心會越來越專注、越來越細密，這是某種程度的定境，也可以使妄想止斷。雖然一直在思惟就是在起心動念，可是這是起善的念頭，善念會幫助我們了解義理、開智慧，我們對佛法就更加相契、入心。思惟修是很重要的解脫之道，也是正確的修行方向。反之，如果東想西想，胡思亂想一通，不僅得不到法益，還可能造惡業，更向下沉淪。分析完了三諦之後，要作「還」的功夫，也就是「還至本處」，本處就是本心本性。因此，思惟完畢以後把心回歸到平靜無波的境界，不再去思想、思考了，儘量保持清楚明白、中道明徹的心。

如果有人不喜歡靜坐，在搭捷運通勤的時候，在公司午間休息的時候，花一、二十分鐘把三諦義理稍作思惟，總是聊勝於無。祝福大眾都可以大開圓解，解行一如。

第十一堂課：三諦與諸法的關係

11.1 還至本處與十牛圖

之前說過，《金剛經》第一分最重要的是「還至本處」這四個字，也強調還至本處就是還歸到我們自己的本心本性。有位居士問：還至本處不就是回到你本來的地方嗎，為什麼師父說是回到本心本性？沒錯。我們在讀經典、學教理的時候，要知道佛法有事有理；事就是事相上、表面上的字面意義，理就是理相上、深層中所蘊涵的真理。從字義來看，佛和眾弟子居住在舍衛城外的祇園精舍（祇樹給孤獨園），中午前要入城托鉢乞食。進了城，托了鉢，獲得了食物，就還至本處，準備用午齋。本處就是祇園精舍，回到他們本來的修行處所。就好像今天早上大家離開自己的住家，可能去上班，出門辦事，或者上學等等，然後晚上再來基金會上課。下課後，各自再回到自己的家，這個就叫還至本處。我們每天來來去去，有出有入，這是事上的還至本處。

理上的還至本處就和這念心有關了。我們的身體在不同地方移動，這雙腿往外走，又走回家，同時我們的心也一直往外跑，六根向外攀緣已經成了習慣。每天做完這些世間俗事，可能覺得滿身滿心的塵勞。即便是做佛事可能也會覺得疲憊，因為如果我們在修布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若的當時，心卻是一直往外看、浮動不停，這樣也會有某種程度的塵勞。

例如，有些人去寺院做義工幫忙煮飯、打掃、布置等，由於不知如何適當地待人接物，於是在與其他法師或居士接觸、應對的過程中，難免會有點罣礙；或者可能工作量頗大，或者做事效率不佳，也會讓身心感到疲累；或者看到其他義工的行為不如法、做事不夠認真而心生厭惡；甚或認為自己修了不少福報而沾沾自喜。雖然是做佛事，畢

竟我們的身還是處在塵世間，因此難免沾染一些塵勞。

如果我們可以時時覺察、覺照，就能「巧把塵勞作佛事」，而不是反把佛事染塵勞了。無論出門去工作，去購物，去銀行、郵局辦事，去和親友聚會，或到國外旅遊，辦完事了我們最終必須還至本處。做完這些事後，心要收回來，收回到本心本性，也就是我們的本具清淨心。平常的原則就是：人在哪裡，心在哪裡，保持正念。就算在做事的當時，心中有些煩惱、塵埃，過後的補救方法就是慚愧、懺悔、靜心、收心、觀心返照、發願，這就是理上還至本處的練習。

老實講，我們不管是做佛事或塵事，心多多少少都會渙散，因為畢竟還沒有成道。我們的心經常由內往外放（散），所以要透過修行再從外往內收（攝）。佛入城乞食只是一個外在形象的入城，佛的心是如如不動的。可是我們的心會動，所以我們一定要做收攝的功夫。找到心了，把心帶回家，這念心就是菩提心。其實，真正的菩提心是不會跑掉的，可是我們誤以為菩提心跑掉了，心不見了。因為我們還是凡夫，所以做事有內有外、有進有退，心也有收有放、有出有歸，才要練習還至本處。如果是聖人，心就永遠都在本處，始終清淨如一，不來不去；由於自心不曾離開本處，又何來的還歸呢？

禪宗十牛圖的修行意境也和「還至本處」有關。十牛圖代表十個修行的階段（過程）：尋牛、見跡、見牛、得牛、牧牛、騎牛歸家、忘牛存人、人牛俱忘、返本還源、入塵垂手。牛，象徵我們的心。我們常用心猿意馬形容浮躁的心，心像好動的猿猴攀來攀去，心也像脫韁野馬不受控制地胡亂奔馳。心跑掉了，就要立刻去「尋牛」。在找牛的時候，牛還不知道在哪裡，只是先看到牠留下的影子（也就是牠的足跡），這就是「見跡」。循著牛的足跡，最後就會看到牛的身影，這就是「見牛」。接下來，試著去抓住牠，抓住了就是「得牛」，不會是得馬，你如果見牛得馬，那修行如何是好呢？把牛抓到了，還要能讓牠乖乖聽話，就是「牧牛」，接著就能自在地「騎牛歸家」了，

把心牛帶回家就是初步的還至本處。我們再稍微講解一下十牛圖。

一、尋牛，這個心就像一頭牛，會去偷吃別人的草；自家的草才可以吃，跑去吃別人家的草是不對的，所以要把牠拉回來。這頭牛不僅偷吃草，可能還會破壞人家的莊稼，這就像我們去做壞事一樣，不僅六根往外攀緣，眼耳鼻舌身意都會犯錯，身口意犯錯就要修正。尋牛就好比開始學佛，以前不知道自己的心會往外跑，自己造了善業、惡業或者無記業也都不知道，現在開始修行就要去尋牛，也就是開啓尋心的一個過程，去看自己的心流浪到哪裡去了。

二、見跡，慢慢地，修行有點體會了，看到一點點跡象了，什麼跡象？發現：原來我有心，原來我有煩惱心，原來我有意識心一直在作用，原來我有這麼多的煩惱、習氣要對治。

三、見牛，你看到你自己的心——菩提心。禪宗說悟有大有小，所謂「大悟幾百次，小悟幾千次」。同樣地，雖然你看到菩提心了，但見的層次也有深淺。你可能只看到牛的一小部分，看到牛尾巴，或者看到牛背，或者看到牛角。前面的見跡只是看到牛的足跡，現在是真的見到牛身了，也就是見到自己的菩提心。

你聽師父說每個人都有佛性，每個人都有本心本性，覺得自己好像有那麼一點體會了，可是這個體會很快又沒了，因此看到的牛只是一小部分，還不是全面的。就好像你禪修用功有一點點體會，就知道什麼叫清涼、輕安，什麼叫做光明、豁然開朗，障礙都沒了。那只是一點點暫時的體會，維持不久，就好似見到部分的牛身，甚至可能一見到牛，一轉眼牛又不見了。這就是才有一些些體悟，有一點點發明心地的感受，馬上心又迷茫了。因此修行要一直努力，努力，再努力。

四、得牛，你跟自己的心奮鬥，掌握到你的心就是得牛了。雖然已經得牛了，在這個階段還不敢放鬆、大意，因為怕牛又跑掉，所以要不斷地鞭策自己，一直有作意的功夫。

五、牧牛，這時候才是真的把牛完全控制住了，可是管控牛的鞭

索還在，還不能放掉，仍必須緊緊地看住這頭牛。

六、騎牛歸家，這一張圖通常是畫牧童騎在牛背上，完全不需要鞭索了，他很輕鬆自在地騎著牛往回家的路上。修行也是一樣，歸家就是還至本處。

七、忘牛存人，這頭牛就是我們所要尋覓的心，所要修習的法門，所要觀照的境界，這些通通都放下了（忘牛）。人就是這念能尋牛的心、能觀的心，「存人」就是能觀之心還存在，可是已經沒有所觀之境了。

八、人牛俱忘，人和牛就是能和所的關係。前面的階段還有一個我在修行的人（能），而我所要修習的、所要對治的境界（所），已經歇下來了。到了這個修行階段，人牛俱忘，不僅所觀境已放下，連能觀的心也已放下，這就是已經徹底體悟能和所的境界全部都是空性。

九、返本還源，也就是真正究竟的大徹大悟。第六階段的騎牛歸家，感覺好像已經回到家，可是此家非彼家，因此還沒完全百分之百到家。要到真正的返本還源，才是回到本心本性的家，這時已經究竟體悟清淨心、菩提心，了悟到你和山河大地都是一體的，你的心與外在的境界從來沒有分離過。往外跑的心牛、四處尋找牛的心、已經回到家大休大歇的心，原來無二無別，這才是真正的返本還源。

十、入塵垂手，你已經覺悟了，但是自悟還不夠，還要發願度眾生，希望眾生也一樣體會到覺悟的法喜，親嘗解脫的快樂，這時候就要入塵垂手。塵，就是市場、城市，垂手就是把手放下來。開開心心地到市場去混跡，和光同塵，與大眾一起修行，廣度眾生。

十牛圖中的騎牛歸家和返本還源，與還至本處的義理是相呼應的；不僅「歸」和「還」的用心修行要相一致，所歸還的「家」、「本」、「源」也是一樣，最終還是回溯到源頭。還至本處有事有理，因此我們每天外出，記得最後都要回到自己的家，修行也是，終究要回到自性菩提之家。

當然，菩提心根本就沒有所謂的來來去去。《六祖壇經》說：「**身來身去本三昧**」，身在動但是心不動，心一直在三昧中，沒有來去。就佛而言，如來也如去，不來也不去，所以來來去去都是佛事，全都是爲了濟度眾生的菩薩事。廣欽老和尚說：「**嘸來嘸去嘸代誌**」（台語），不來不去什麼煩惱事也沒有，而我們修菩薩道就是來來去去皆佛事，而不是來來去去塵勞事，所以修行終究要能夠還至本處。

和大家分享師父寫的一則順口溜：「人生兩條路，一條煩惱生死路，一條菩提涅槃路，問君選擇哪條路？」我們的心不安分守己，所謂「**真如不守自性**」，心會一直想要往外跑，接著就是生煩惱、生是非，就是無盡的生死輪迴路。往外跑就與別人比較輸贏，鬧得不愉快，跟別人爭得你死我活。或許不見得和別人有關，然而只要我們的心往外流浪，一直在渴求，一直在追尋，即便追求到了想要的，也得到了滿足和快樂，可是這個樂可能撐不久。更何況如果追不到、求不到，又是另外一種痛苦。還有一種是，自己已擁有的，捨不得、放不下，無法和別人分享，這也是煩惱生死。

如果不想受生死煩惱的折磨，就要踏上另外一條菩提涅槃路。修行了就知道，原來除了煩惱生死，還有我不曾認識的菩提涅槃。以前的我只知道要吃喝玩樂，要吃飯睡覺，要工作賺錢，要考試，要準備升遷，要做的事實在太多了。現在既然知道有這條修行路了，我是要繼續走煩惱生死路呢？還是要回頭是岸，走上菩提涅槃路呢？大眾都能夠來這邊修行學佛，或者是在線上聽經聞法，這就是已經走上了菩提涅槃路。可是我們走這條路，是不是走得平穩妥當？是不是走得夠正、夠直、夠精進？心有沒有偏執？這些就留待大眾反觀自照，這就是還至本處的功夫。

剛剛講的還至本處、菩提涅槃、煩惱生死，這些其實都和〈始終心要〉有關。剛剛講的還至本處，就是以心爲本，以菩提心爲本，而〈始終心要〉告訴我們修行絕對不可以離開心，從始至終都離不開現前一

念心性，也就是菩提心、涅槃性。

11.2 原文：「中諦者，統一切法。」

- 統合、統一、統整：色心、自他、真妄、善惡、生佛……圓融和合，不可分割
- 統攝、具足：無增減、缺漏。一即一切，一切即一。
- 無諍、無礙：泯、立和合，真、俗和合，諸法彼彼無礙，不障己他，助己助他。

我們之前一直強調「夫三諦者，天然之性德也」，既然天然之性德是眾生本具的，就不需要念書才能得到，也不需要考試滿分了才有，更不需要學歷證明才有，而是每個眾生都恆常具足三諦，不是經過某種程序、行為才能得到。

「中諦者，統一切法；真諦者，泯一切法；俗諦者，立一切法。」我們從文法的角度來分析這句話，中諦、真諦、俗諦是主詞，統、泯、立是動詞，一切法是受詞。這三個諦理（主）和一切法（受）所各自具有（動）的關係是：統、泯、立。「中諦者，統一切法」，我們可以從三個方面來定義「統」這個字：統合、統一、統整；統攝、具足；無諍、無礙。

第一，統有統合、統一、統整的意思。我們看統一超商裡面的販售品是不是擺得很整齊，顧客要找東西就很容易，我們的心也一樣需要統整、齊一。剛剛有人跟師父說，一旦開始常常翻包包，就知道什麼叫年紀大了，因為不記得東西放哪裡了，一下子找手機，一下子找筆，一下子找錢包，包包是雜亂的，心也是混亂的。如果心能夠組織得井然有序，就能看清本具的智慧德相，也能將一切法運用自如。

中諦就是中道實相的真理，中諦和諸法的關係就是要去統合、統一、統整諸法。統整就是一整、一整個的意思，具有完整、不可分割

的意思。大家要注意，「一」在這裡不是單獨一個的意思，如果是一個，它又可以再變成兩個、三個、多個，那就是可分開、可切割，就好像一個麵包被切成好幾小片一樣。這個「一」並不是和「其他」相對，不是和「零」相對，也不是和「多」相對，它是絕對的一。因此，雖然湛然大師用「統」這個字，感覺好像有不同的部分才能夠組合、整合起來，我們要承認這是不得已的語言限制，他所要表達的是「具」的概念，只是用「統」這個動詞，它的主動性會更突出。在天台教理中，「具」這個字是具足、完具的意思。中諦能統合、統一、統整諸法萬有。所有我們想得到的一切有形、無形諸法，色心、自他、真妄、虛實、善惡、生佛（眾生和諸佛）……在在都似乎是相待、對立的。實際上，諸法無對、無礙，不相違悖。統是統一，是絕對，因此沒有相對的兩邊。

中，就是不落兩邊（不傾向、住著於任何一邊）、最究竟圓滿的真理，每一個法的本身是圓滿清淨的中道實相。中諦和一切法的關係是圓融無礙、不衝突的，法和法之間也是圓融和合、緊密不可分割。

《摩訶止觀》卷一：「**一色一香無非中道**」。一幢房子、一棵樹、一陣風、一場雨、一道彩虹、一個音符、一縷芳香、一絲苦味，每一個法都是中道，只是我們自己看不到而已。因為我們還是以凡夫心看世界，被凡夫情所左右、牽絆，所以在看待人事物、處理事情的時候，都是從凡夫染著的角度出發，很難超越世間的偏執。於是，就產生世間的對立念頭：這是我的，那是你的，你不要踰越我的界限。話又說回來，某物明明是別人的，我卻又覺得我可以拿走，世間人就是這樣，大多以自私的角度來看事情，因而產生爭端、苦惱。

我喜歡這個人就覺得他很好，我不喜歡那個人就覺得他很糟糕；這個東西很好吃，我就吃得很多，我不見得願意與有需要的人分享。這讓我想起一件事，甲和乙一起吃飯，甲看到便當裡有一道自己不喜歡的菜，就馬上夾到乙的便當盒裡，說：我知道你最愛吃這個了，給你。這個看似無傷大雅的小動作也是一種偏執。我們如果能夠深刻地體悟

中道實相，就不會以私心區分，那是你的，這是我的；這是我的範圍，那是你的範圍。實際上諸法都是圓滿清淨的中道實相，都是佛性的顯現，只待我們細心觀察、體會。

第二，統有統攝、具足的意思。其實，這個定義和第一個定義是差不多的概念。只是，第一個定義的核心觀念是，不要劃分二邊，不要作意切割，沒有所謂的楚河漢界一分爲二。而第二個定義所要表達的意思是，涵容、包括、納受一切，因此沒有增減。中道佛性本來如是，不會隨因緣變強，也不會隨因緣變弱，不會有缺減，也不會有任何遺漏。你的佛性不會比我的良善，我的佛性不可能比你的圓滿。不可能因爲他是男眾，她是女眾，他修行比較久，她的戒臘比較高，或者是他讀了整部大藏經，她可以完整背誦幾十部大乘經典……於是某人就比較圓融。也不會因爲某個有情眾生是動物，是魑魅魍魎……於是佛性就差人一等。不是的。在「統」的概念下，一就是一切，一切就是一，從一就可以窺見全部，從全部也可以歸回到一。

我們回到剛剛說的還至本處，佛進入舍衛大城去乞食，表面看起來好像是爲了長養色身，實際上佛是在修行。在僧眾乞食的過程中，城裡的居士有機會供養佛和大比丘們飲食，居士就是在修福報。同時，佛引領著出家弟子出去托鉢，因爲他們接受居士的供養，以慈悲心與眾生結緣，這些出家弟子自己也是在修福報。更何況他們是次第乞食，對供養人不存一絲分別心，不貴富賤貧或者擇貧捨富，任何人來發心供養，他們都淨心接受，一視同仁。因此，次第乞食這個修行，就世間法來講就非常圓融。居士看到佛和聖弟子們沒有分別心，於是居士也學習捨棄自己的分別心。

托鉢乞食這件事在世間人看到的是俗諦，就出家眾而言卻是真諦的修行，並且兼含俗諦，因爲僧尼們知道世間沒有哪一個眾生願意被輕視。從某個方面來看，佛從他的一心起大慈悲，安詳自在地出門（進城）做一切佛事，因此一即一切。從另一個方面而言，我們看到佛的

種種行爲——出門、入城、托鉢、回精舍、用齋、收衣鉢、洗足、舖坐具、就座、講法——從每一個不一樣的動作，就可以看到佛的清淨心和端正莊嚴的身行，因此一切即一。總之，佛的一念清淨心（內在莊嚴），可以展現出無量的慈悲佛事（外在莊嚴）；我們從佛所做的無量佛事，也可以了知佛的清淨正念。

雖然身爲凡夫，我們也和佛一樣，我們的本處是一，所以要有大信心。但是，我們也要反省，自己能否和佛一樣每日進出皆安詳寂靜，舉止能安然自在，才是真正的「出入平安」。捫心自問：我的心清淨嗎？還是我有一堆煩惱的心念？如果我有煩惱心，可不可以看到一即一切的殊勝？當然可以，因爲一切不離本心。

有一個觀念很重要，大家一定要記得，那就是「真妄和合」。大家別誤會以爲有一個真心和一個妄心，二個合起來變成一個心。真妄和合的意思是，煩惱心就是菩提心。當我們被煩惱所困、所擾的時候，這念煩惱心並沒有離開我們的無上菩提心。

佛法有個譬喻，我們每個人都有一輪最清明的月亮，只是被烏雲遮蔽了，不過，月亮依然高掛天空（只是我們看不見罷了，就誤以爲它消失了），而且光芒也不會減弱。其實看清了、看透了，連烏雲也是假的——暫時的，只有清淨心是實在的，不會失去。白天、黑夜都是同一個月亮，從初一到月底也都是同一輪明月，只是我們習慣地以爲農曆十五日的月亮才是圓的，八月十五日中秋節的月亮又是一年之中最圓的。可是，根據師父的肉眼觀察，我總是覺得十六的月亮比較圓，後來才知道「十五的月亮十六圓」這句俗話，而且天文學家也講通常十六的月亮比較圓，反正依「望」日而定就是了。有句話說：美國的月亮比較圓，師父住在美國時，晚上看月亮也覺得美國的月亮比較大、比較圓。真的嗎？這個叫感覺，而且觀看的角度、緯度不同應該也有關係。美國的月亮、台灣的月亮，還不是同一個嗎？無論如何，看月亮的圓缺、大小都是妄想，但是這個妄想心卻沒有離開本心，能

見月亮的心還是同一個，我能夠知道十六的月或是十五的月比較圓，還不是同一念心！就算我不想看月亮，那「不想看」的心也是同一念心。

在迷的心就如同剛剛講的尋牛，當你覺得自己的心跑掉了，所以必須去找回來，其實是妄想心才會跑掉，真心哪裡會跑掉呢！跑掉的心、能尋找的心，迷途、知返都是同一念心，所以說真妄和合。而且，當你最後找到自己的心，把心牛帶回到你的家，這還是你自己的菩提心之家，返本還源也是同一個家，因此真妄不離就是一統的境界。

第三，無諍、無礙。既然中道是統一，還會有爭吵嗎？還會有障礙嗎？就沒有了。剛剛師父有提到三個動詞：統、泯、立。泯是去除、除掉，立是建設、設立，泯和立看起來好像是相反詞，其實這兩個是沒有對立的。泯和立是和合，真諦和俗諦也是和合，沒有障礙，如此才能夠真正的統一，這樣才能稱為中諦。如果真、俗有對立，由於可能偏在任何一邊，就不叫中諦了；只要是不相融的兩邊，就不是絕對的中道。

就中道實相而言，一切法當中，沒有任何的對立、矛盾、衝突、障礙、不悅、瞋恨……這些全部都沒有。一切法彼彼無礙，不障己他。彼彼就是彼此（這個和那個，此處和彼處），你與我完全沒有障礙。因此，如果我們能夠體解中諦，我們看所有的人事物都是中道，都是實相，都是圓融，無雜無礙無著。

如果能以中道眼觀看世間，我們就會覺得什麼都很好，便能助己助他。這個人需要被幫忙，很好；那個人那樣做也很好；這個是壞人，也是需要被幫忙，很好。剛開始修行時，我們還會覺得有壞人、好人之分，修行久了就會知道，其實也不需要刻意區分壞人或好人。達磨祖師說：「亦不睹惡而生嫌，亦不觀善而勤措。」不睹惡生嫌，不要看到某人很糟糕、惡劣，就嫌棄他、厭惡他，覺得他沒有用。例如，看到你自己的小孩不長進、撿角（台語），你就對他失望，放棄他。

想一想，你的小孩還可以撿角，說不定你自己連角都撿不到，竟然還自以為已經圓了。一切都是我們自己的妄想，所以不睹惡生嫌，不要看到所謂的壞、不好，我們就嫉惡如仇。師父讀小學時就會替同學討公道，一直到大學都還覺得我是正義的一方，總是要替弱勢的人打抱不平，這是嫉惡如仇。

當你在嫉惡的時候，你自己也是屬於惡的這一方了，因為嫉和仇的本身也是惡呀。十惡——身三、口四、意三——當中的意三，就是嫉、恚、癡，心中的三種惡。因此，當我們生起嫉惡如仇、憤世嫉俗的心念，把對方歸類為惡人，對方的行為是惡行，實際上，我們自己心中已經產生了惡念卻不自知，畢竟憤、嫉就是憎恨、瞋惡。我們把對方當成仇人，好像一般說的「殺父之仇不共戴天」，還自以為正義，看不起惡人、小人，這就是自以為是。在不知不覺中我們就造了惡業，還堅持自己是最好的、對的、良善的，在堅持的過程中產生比較、執著、偏頗、邪曲。然而這並不是說，我們把所有的「惡」都當成良善，眉毛鬍子一把抓，什麼都混雜在一起，這樣就什麼都看不清楚，是非不明了，如此也不是真智慧、真慈悲。

《華嚴經》言：「**自歸於僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙。**」有些人在解讀三皈依的時候，誤以為「皈依僧」就是要發願統理所有眾生，要有能力管理眾人。所謂統理大眾，並不是說僧眾是高高在上的，身為出家師父就要負責管理在家居士。在家居士都是皈依弟子，都是三寶弟子，不是皈依來被僧眾管控的。在家人皈依了，就自以為和三寶平起平坐，所以有能力管理其他人，或者應當發願管理眾人嗎？當然也不是。能夠與大眾統一、和合，無諍、無礙，彼此一心，你我同心，這才是真正的統理大眾。我看到每一個人都覺得很歡喜，大家都和我一樣，沒有障礙。不僅能和其他人和合地應對，也知道如何適時地幫忙彼此，這就是統。

我們之前說過，三皈依有事上和理上的皈依。皈依僧的「僧」字，

在事上而言，是和合無諍，在理上而言，就是覺正淨的「淨」，因此，僧代表和合、清淨。既然皈依佛法僧三寶，我的心就要有統一的觀念，我的心具足、涵容所有眾生，一切有情、無情的世界全部都含納在我的心中。因此，我和大眾之間沒有任何的不愉快、衝突、對峙、阻礙、分歧、口角。相處時能清淨、和合、圓滿、融洽、和諧，這才是真正的統理大眾。我深信、深知，我的心和對方的心是一樣的，都是菩提心，都是清淨心，都有佛性，如此一來，我與別人就沒有障礙，所以統理大眾就可以一切無礙。

11.3 原文：「真諦者，泯一切法。」

「泯」這個字，我們可以從四個角度來看它：泯除、融泯、不立、不可得。

一、泯除：泯除法的自性，而非泯除法本身。

二、融泯：融泯諸法的差別相。

三、不立：不施設、不建立任何法。

四、不可得：法本無生，故無自性、不可得。

第一，直接從字面上來看，泯就是斷除、去除、消除、泯除。因此，真諦最簡單的定義就是把一切法全部都泯除掉。但是這樣子的定義會有問題，因為法如果被消掉、消除，都沒有「法」了。我們之前在講到空性的時候，曾經強調所謂諸法緣起，是指任何一個法都是由諸多條件（緣）在適當的時節所組合而成（起）的假象，「法」是暫時存在的現象，但是這個緣起法的存在並不能被否定。另一方面，一切法又缺少獨立自主、恆常不變的自性，因此每一個法都是空性，也就是無自性。緣起與空性，合起來說就成為緣起性空（或性空緣起）。例如，桌上有一本書，桌子和書本既是緣起法，也是空性。我不能手指著桌子和書，硬說這二樣物品不存在；但同時，這二樣東西並不是一成不變的，所以是空性。再次強調，空性並不是什麼都沒有，不是把諸法

消滅掉。

禪宗典籍裡有個故事，一位小沙彌在讀《心經》，「**無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法**」，他就摸摸自己的眼睛、耳朵、鼻子，這些我都有啊，怎麼佛說沒有眼耳鼻舌身意呢？這個「無」字是指無自性，不是指六根、六塵不存在。空性是什麼？就是空自性。空掉自性，意思就是沒有常一主宰的特性。世間上所有法一直在變化，沒有一定是如此這般，如：這支筆一定是漂亮的，這一幢房子一定是最有價值的，這個管理方式一定是最佳的，這個設計一定無法得到廣大的回響。我們上一堂課提到一首詩：「**花開滿樹紅，花落萬枝空；唯餘一朵在，明日定隨風。**」這個「定」字就是告訴我們，無常是世間的「常態」，無常是世間的特性。

這塵世間的一切人事物肯定是無常，不可能有任何一個世間法不受無常制約，所以我們也可以說無常就是「常」，是很正常的事。《六祖壇經》說，佛性是無常，善惡諸法是常。然而，經典告訴我們，眾生皆有佛性，就體性而言，佛性是常，佛性遍一切處。六祖說佛性是無常，他的意思是：雖然眾生皆有恆常不變的佛性，但是仍然會造作諸多善惡法，眾生仍在世間的生死輪迴中，難以發起無上菩提心，或者已發了菩提心卻又退失。

從另一個角度來說，正因為我們有佛性，所以我們才能夠從凡夫變成聖人再變成佛，就這個「變」而言，所以說佛性是無常。如果是固定的、不能改變的，凡人就永遠是凡人，凡人就不可能成佛了，如果真是這樣的話，修行就毫無意義了。

六祖為什麼說善惡諸法是常？佛陀告訴我們諸法無常，六祖卻把無常說成常。他的意思是：一切有情都蒙受生老病死之苦，一切無情都會經歷生住異滅、成住壞空的遷變，無一例外。因為世間中沒有哪一個有情眾生或無情物得以逃脫所謂的生滅，既然無一倖免者，所以是常。無常是我們人世間（娑婆世間）的一種常態，簡單來說，無常

是常。

對空性有了正確的認識之後，我們對於「**真諦者，泯一切法**」這句話就不會產生誤解了。真諦是要泯除法的「自性」（某事某物自己本身所持有的固定不變的特殊性、常一主宰性），是要否定諸法有一個潛在不變的自性，而不是要把一切法都除掉。如果把法斷掉、抹滅掉，那是消滅、滅絕的概念。真諦絕對不是斷滅的知見，佛說真諦是要讓我們看清楚諸法其實是沒有自性的，一切法是空性的，只是我們誤以為有一個固定不變的性質，誤以為有一個潛藏的恆常自體，因為這個誤解而產生偏差的想法和執著、好惡。總之，真諦泯一切法，是要泯除一切法的自性，不是泯除法的本身，不是泯除諸法存在的現象。

再強調一次，如果把真諦誤解成泯除一切法，容易落入邪空（惡取空），撥無因果（因果也是法）。諸法是假有，也就是暫時的假象，只要一個法是以某種形式呈現在這世間，那怕它只是出現一秒鐘，我們就不能否認它的存在。如果把真諦誤解成去除一切法，或者一切法都不存在，那就變成毀滅一切的偏邪、偏執（斷滅見），陷落到虛無的境界裡了。我們想想，因果本身是不是法？佛性是不是法？菩提心是不是法？菩薩道是不是法？這些全都是法。那些誤解真諦（或空性）為一切皆無的人，就很容易否認佛法的道理，否認出世修道的行為，而變成虛無主義者了。

佛教導大眾透過修習四聖諦、十二因緣、無常等道理來修習真諦，並非要我們毀棄一切。四諦、十二因緣都是法，連真諦本身也是法，假使把這些法都泯除掉，那何來真諦的存在？更何況，如果什麼都不要，堅執一切皆虛無，要把一切法消除殆盡，心已經偏到一邊，已經不清淨了，那還叫做「真」嗎？大家要記得，千萬不可泯除（除掉）一切法，否則很容易變成惡取空，惡取空就是以偏邪的心（惡）執持（取）空性的義理，強力主張一切都沒有。

修行真諦最怕落到惡取空，那會撥無因果（撥：撥開，無：沒有），

也就是否定因果的存在。慈航法師告訴我們：「法性本來空寂，因果絲毫不少。」一切法的本性不會隨著因緣而變化，法性自無始以來（本來）就是寂然無為的空性；而因果是實實在在的法則，絲毫不會因為法性空寂就被否定、排斥或者有所減損。因此，修行要信仰空性、深信真諦，但是所言所行還是依據因果法則，這就是百丈禪師所說的大修行人「不昧因果」，並非「不落因果」。不昧因果，就是對於因果定理非常清楚明白，絲毫無差，做任何事情皆符合因果；不落因果，就是自以為是，誤以為不需遵循因果法則，不受因果規範。總之，「泯一切法」不是要泯除萬法，否則就不用修行了。

〔學員：剛剛講十二因緣，十二因緣的自性是什麼？〕

十二因緣的自性？

〔學員：我們要泯這個法的自性。十二因緣的自性，或者是四聖諦的自性，菩提心的自性是什麼？〕

剛剛說的一切法無自性，是指萬事萬物沒有自性。當然，剛剛講的這些佛法真理，也算是法。你如果要這樣來解釋「一切法」的話也不是不行，畢竟「法」涵蓋一切，森羅萬象是法，真理也是法。如果要說四聖諦的自性是什麼，我們可以這麼說：四聖諦本身也沒有所謂的常一主宰。我們可以從天台的藏通別圓來看待它，就發現它沒有一個固定不變的自性。天台宗把四諦分為生滅四諦（藏）、無生四諦（通）、無量四諦（別）、無作四諦（圓）。不過，我們在看一切法的自性時，通常是針對世間的事相，例如一個物品、一件發生的事情，來說明它不具有一個固定不變的潛在特質，而不是說佛法無自性。我回去好好想想怎麼講比較圓融，下次再跟大家解釋清楚一點，好不好？

第二，融泯。剛剛講的第一個定義，是泯除法的自性，也就是不可執著哪一個法有固定不變的體性。師父自己比較傾向於從融泯的角度來看「泯一切法」，也就是融合諸法的差別相。在俗諦來講，諸法是「有」（存在），如：佛像是一個法，經書是一個法，地板是一個法，

時鐘也是一個法，這四個法都是不一樣的，時鐘是拿來看時間的，不是拿來吃的；地板是讓我們可以在上面站立、行走的，不是拿來計算時間的。每一個東西都有它特別的體性、作用，有它的外在形狀、顏色、大小……這些不一樣的樣貌叫做差別相。說到差別相，我們就會注意到這個法和那個法的不同處，可是實際上諸法都有一個相同的相，那就是空性，或稱為空相。

「法相」這個詞有好幾個定義，其中一個定義就是差別相，另外一個定義是空相。《心經》：「**是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。**」這個「不」字指的就是空性，空相就是空性。一切法看起來好像都不一樣（不一樣就是多樣，就是差別），可是全部都有一個共同的特性——空性，這個叫總相。總之，一切法的諸多差別相已經融泯，融通無礙了，所以唯有一相（空性），又稱作總相、共相、空相、無相。

《摩訶止觀》：「**初觀三事皆融，證時三事皆一，故名如心覺。覺於真諦，色息心泯一無異。**」（這句是講修習觀行的部分。）「三事」指的就是色、息、心。之前師父有跟大家提到靜坐的口訣——身放鬆，息自然，心專注——就包含了色息心這三個。在剛開始修觀的時候，色息心這三者都是圓融的、融合的，沒有衝突，這是因上的修行。證，指的就是果，也就是證到果的時候，色息心這三個成為一，不可分。開始修行時，有很明顯的三個，但這三個是融合、無礙的，最後證道的時候三者合一。覺悟到真諦的境界時，色息心這三個「泯一無異」，這個「泯」字就是三事皆融的「融」，這個「一」字就是三事皆一的「一」。因此，泯一無異也可以說是融一無異，色、息、心，沒有不一樣。智者大師在這裡點出因和果的關係，因即果，果即因，因果一如。師父這裡特別引用《摩訶止觀》，就是要告訴大家，泯這個字有融泯的意思。

第三，不立。泯一切法，就是不立一切法，不施設、不建立任何

一法。立就是設立、建立。施設，施就是施作，設就是設立。我們說一座公園、一棟房子，或一個機構的設施，設施是名詞，倒過來就變施設，施設是動詞。談到真諦，我們就要知道不可以施設、設立任何法，這一切都不用。

禪宗祖師說：「實際理地，不受一塵。」另一種說法是「實際理地，一法不立」，一法不立和不受一塵的意思是一樣的。立就是設立，有設立才會有所謂的收和受，如果沒有設立當然就沒有所謂受的部分。不受就是不住、不著。例如，你蓋了一幢房子，這就是設立，你認為這房子是「我」蓋的，於是你的心中就立了一個法，你很可能就會執著自己蓋了這麼好的房子，有堅固想像認為自己很優秀。或者買了一個貴重的物品，產生極大貪愛，戀戀不捨的心住著在這物品上。實際理地，指的就是真諦；就真諦而言，一法不立，沒有哪一個法可以在空性中有立錐之地，換句話說，無有一法可住著。

禪宗祖師又說：「佛事門中，不捨一法。」這就是要修種種俗諦，也就是我們剛剛講的作佛事，藉由作佛事結善緣、度眾生。眾生來道場參訪，我們有點心就招待他們；想來學禪，我們也有禪堂、禪凳等很好的設備，提供給他們體驗打坐；眾生口渴了就奉茶；來借洗手間，就大方讓他們用。眾生有求，只要我們能力可及的就協助，所做的每一件事都是佛事，所有慈悲事都應該做，不能有分別取捨，挑三揀四，想做這件事，不想做那件事，而是要把握機會結善緣、清淨緣。這就和前面所講的「法性本來空寂，因果絲毫不少」是一樣的道理，我們作佛事就是符合因果法則，種善因得善果，和廣大眾生結佛緣、結法緣。

現在因為疫情的關係，無法去道場共修，很多人都是在線上聽開示、一起誦經或參加法會。今天有居士問師父：我在線上聽佛法，是不是以後就不用去寺院了？不是的。線上聽法、習法是很好的，這是現階段的特殊因緣。如果疫情解除了，寺院廣開大門，當然就要去寺院，因為可以修福報，與大眾結清淨的善緣和法緣。就像剛剛有位居

士進教室時，師父問她：你大老遠從別的縣市來聽課，爲什麼不在線上看直播就好了？她說：現場聽法的感受是不一樣的。她的心態就和另一位居士之前和師父分享的不同。那位居士說：師父，我在家裡看直播真的很好。我問她：好在哪？他說：我可以起來上個洗手間，還可以去喝個水……。如此，聽法的恭敬心就打了折扣，因爲貪方便，心就會有些鬆散。像你們現在在教室裡聽法，有這麼多法友一起用功，心是不是就比較專注？一個人在家裡聽法，聽到一半還可以電腦關起來，去開個冰箱，吃點餅乾，喝杯果汁，還覺得很舒服、很方便，不用正襟危坐。然而，正是在這個方便的過程中，學習佛法的因心和態度就有一點點不一樣了。

剛剛說「佛事門中，不捨一法」，重點就是：我們在寺院裡有很多機會實踐戒定福慧。一個人在家，要修戒就沒那麼容易。雖然慎獨也是某種程度的戒，可是少了和眾生直接面對面的考驗，況且要真的做到慎獨也不容易。所以你要修定，是可以一個人在家裡靜坐的，可是如果與大家一起禪修，一天靜坐五個小時甚至十個小時，修定的效果又不一樣了。至於修福，則是在大眾當中最好修的，因此，雖然線上聽法可以修慧，但不能只選擇線上聽法，就不再去寺院發心、學習。相反地，如果認爲去寺院發心學習才是正確的，在線上聽法是錯誤的，這也是另一種偏見。如果我們把線上、現場這兩個分開，執一非他就是落到兩邊。

我們既然已學了中諦，就要避免落入任何一邊。有去寺院習法的因緣，就把握因緣，這就是活在當下。有線上聽法的因緣，就線上好好專心聽法，人在哪裡，心在哪裡，這也是活在當下，這就是中道。不用勞心費神去爭執究竟是線上學法還是現場學法好，不用比較何者利益大。我的功德力比較大，你的功德力比較小；你的功德持續短暫，他的功德比較永久，他的功德比較……功德不是這樣較量的。一旦落入表面上的比較，就有爭端和偏執，就是一種分別心。大家想想，如

此不善的分別心，有功德嗎？

11.4 隨立隨掃，隨掃隨立

我們看一段《六祖壇經》的內文：「見性之人，立亦得、不立亦得……自性無非、無癡、無亂，念念般若觀照，常離法相，自由自在，縱橫盡得，有何可立？自性自悟，頓悟頓修，亦無漸次，所以不立一切法。諸法寂滅，有何次第？」剛剛師父解釋真諦時說，泯一切法就是不要設立任何一法，可是六祖大師告訴我們，立也可以，不立也可以。只要見到本心本性，了知自性菩提無邪非、愚癡、散亂，那麼說話也對，保持緘默也對。

六祖又說：「念念般若觀照，常離法相，自由自在，縱橫盡得，有何可立？」剛剛有說，法相的其中一個定義，就是法的差別相。這句話的意思就是要離開法的差別相，換句話說，切不可落到差別相當中。不僅不貪執或厭鄙外相，不住著在差別法上，而且心心念念都與般若空性相應，常寂常照，就可以「自由自在，縱橫盡得」。你要到這裡也可以，去那裡也可以，說過去也可以，說現在、未來其實也都一樣。如此一來，有什麼好立的？沒有啊！一切都在自己的掌握之中。

「自性自悟，頓悟頓修」，沒有漸次。六祖大師強調頓，所以說頓悟、頓修。在天台宗來看，解悟已圓，一切就是圓法，大開圓解。同樣的，你若頓悟、了知菩提自性，那麼你修任何法門，無論是在道場誦經共修，幫忙清掃寺院的洗手間，或者獨自線上聽法，在在都不離菩提自性。

大家想一想，掃地是不是漸修？掃地可以是漸修，也可以不是。悟到自己的心，知道我是用什麼心來掃地，承認我是以煩惱心掃地，這就還是在漸修，因為認為還有許多實實在在的煩惱要去除。相反地，你徹底了知掃地的心、煩惱的心、清淨的心，都是現前同一念心，無二無別，這時候的掃地就不是漸修，而是頓修，因為是秉著圓頓的心

念、圓頓的知見在做掃地這件事。拜懺也是，可漸可頓。有的人說拜懺是方便，這個法門不究竟，而對它嗤之以鼻，那是因為他們不知道可以用圓教的心來拜懺。我們之前有提過藏通別圓，四種層次的拜佛。如果用圓教的心拜佛，就不是漸次了。同理，如果用圓頓的心掃地、吃飯，做任何事，這些事就都變成圓法。如果離開自己的菩提心，心和中道不相契合，那麼所做的一切事情都成漸次，都不是究竟圓融。

六祖大師要教導我們的是圓頓的知見，毫無漸次，因此他說：「**亦無漸次，所以不立一切法**」，既然一切皆頓，就不需設立任何一法。假使有一個開始的「立」，立了一個、兩個、三個……許多個，接著可能就是許多的「去除」，這就是漸次。因此六祖又接著說：「**諸法寂滅，有何次第？**」諸法寂滅就是慈航法師說的「法性本來空寂」，一切法都是空性、寂滅，根本就沒有分層的次第和順序。

禪宗有一句話「隨立隨掃」，只要設立了一個法，就馬上把它掃除。《六祖壇經》中提到六祖大師的三十六對，對（相對）就是「立」的產物，有立就有對，有對就有立。只要有人膽敢設立一個法，無論是概念、原則或想念等等，就立刻把它掃掉！他說「無」，你就說「有」來應對他。他說：今天好冷哦；你就說：不會啊，好熱。他說：現在的天色很暗；你就回：我看到的是白天。他講某一個，你就對上另外一個。這不是故意跟別人唱反調，如果是故意唱反調，就變成另一種偏執，也是戲論，這完全不可取。

六祖大師教的三十六對，是要我們放下執著，打破敵對。當你對某人說現在是黑夜，他可以反說是白天。為什麼？地球另一端的某個國家正是白天，所以我們不能說他認知有誤，也不能說他惡意作對。不過，我們運用這對立法去破除自己和他人的執著時，在使用上要很謹慎，我們的發心本意也要正。否則一個不小心，所用的佛法就變成戲論。有些人自以為是，我永遠是對的，凡事一定要爭個是非對錯，爭個輸贏，一直要立於不敗之地，這個就是戲論，也製造不必要的紛

爭。一切皆空，一切皆如，一切如是、如實，沒有什麼法可以另外再建立，一法不立，一塵不受，所以隨立隨掃。

再進一步說，如果是修菩薩行的人，隨掃之後還要隨立；換句話說，即立即掃，即掃即立，即立即掃……。只要設立或提舉一個法，就立刻把它否定，這就是真諦，不落有；否定了以後又再立一個法，這就是俗諦，不落無。每一個法一旦設立了，就是我們最好的試煉與考驗，所以仍然需要立法，並且隨立隨掃，才能破執著。

另外一個意義，譬如我去道場發心當義工，去參與了一些佛事，這就是立；立了以後不執著，這就是掃。我們看藏傳佛教中，用有色的細沙雕造壇城（曼陀羅），花了許多時間和心力畫了一座非常莊嚴的壇城，法會結束後馬上將它毀壞，這就是設立了之後緊接著掃蕩，為大眾上了一堂無常的課。很多人會說，壇城這麼莊嚴，為什麼不留著？正因為我們會執著，以為它要永久存在，因此要隨立隨掃，把我們的執愛掃掉，把捨不得的心掃掉，把分別、對立的心掃掉。

除了即立即掃、即掃即立，天台宗也講隨說隨默、隨默隨說，即說即默、即默即說，說默自然、說默一如。說與默，我說法也可以，我不說法也可以。《維摩詰經》裡，諸位菩薩和維摩詰居士在討論不二的義理，許多菩薩針對不二的概念，抒發己見。輪到文殊師利菩薩時，他也陳述了什麼叫不二，然後他就問維摩詰：居士，你認為什麼是不二？結果維摩詰完全保持沉默。文殊師利菩薩於是在眾菩薩面前讚歎居士說，你真的就是了解到什麼叫入不二法門。

表面上來看，不說話的贏了，說了長篇大論的反而輸，是這樣嗎？不是。文殊師利菩薩和維摩詰居士，其實是平起平坐，智慧是一等的，只是一位是用說來表達不二，一位是用不說來詮釋不二。並非所有的不說都是最有水準的。有些人自知不懂，所以一語不發；有些人知道卻故意不說；有的人是很想說卻啞口無言，不知如何是好，這全部都是不說。相較於文殊師利菩薩的「立」，維摩詰的不說，並不是他說

不出來，而是即立即掃，不說就是某種程度的掃。而且，居士的不說，其實是有正念的、保持覺性的默然與智慧，超越說、不說的對立，所以才堪得文殊菩薩的稱讚。

默這個字有很多意義，在律法裡有「默擯」，默擯就是一個人做了壞事，大家都不理他，默默的、無聲的把他擯除、趕出去。大家在家裡要是和誰吵架，我就偏偏不和你說話，這就是某種程度的默擯，這會讓家人很痛苦的。有個媽媽說，她兒子跟她冷戰了一個星期，讓她很難過。他說：我是男子漢，我就不講話。有一天，兒子有個東西壞掉了，就寫字條給媽媽，請她送修，媽媽就乖乖照辦。我就跟那媽媽說，你怎麼不寫字條回他：男子漢，自己不會去修東西哦？那媽媽就說：師父，不可以這樣啦，人家願意寫紙條給我，我已經要很感動了，我要是不幫他修，他可能會一輩子都不跟我講話。那時候我想，果然是媽媽，師父沒子女，不知道小孩的心態。大家就知道當媽媽多辛苦。默擯是很殘忍的一件事，所以對家人不要默擯。總之，隨立隨掃、隨掃隨立，即立即掃、即掃即立，即說即默、即默即說，都是一樣的意涵。

第四，不可得。真諦泯一切法意思就是，我們要知道一切法不可得（得，就是得到），不可以執捉，不可以去抓取，所以《金剛經》說：「**過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。**」其實就是回扣到前面所說的把自性泯除。法本來就是不生不滅、不垢不淨，因此何來一個法可以讓我們執取？沒有。前面也講不可立，什麼法都沒有，那麼我們能夠得到什麼？想要抓的那一剎那，它其實已經不見了。一切法雖然了不可得，我們也要知道，「除病不除法」，這就是回歸到前面師父一直強調的，泯一切法不等同滅除一切法。

修行為什麼是除病不除法？法本無過，過失在於心。新買了一個清潔用品卻覺得不好用，要把它當垃圾扔掉；事情處理不得當，這員工該被革職；這座公園蓋得不好，須拆除；那棟建築物前人蓋得不完善，要把它作廢，當蚊子館。法本身沒有過錯，過錯在哪裡？是我們自己

的心。一切都是我們的心在分別、妄想，頻頻惹是生非的是我們的心，並非哪一個法本身有是有非，有對有錯。我們處在娑婆世間，只因我們對萬事萬物的看法都是比較、相對待的，所以造成這世間一切都是相對的假象。這個顏色比較鮮艷美麗，這個外型很奇特，那個比較不吸引人，那個比較有收藏價值……在在都是凡夫心在分別，不是諸法本身在作分別、對待。因此，法沒有過錯，有過錯的是我們一直在計量、比較的心，這就是心生病了。

再者，本心本性無過，須除心病，非除本心。本心本性是究竟清淨的，當然不會有任何過失，一切的過錯在於我們不認識自己的心和外在諸法，也看不清這二者的關係。由於認不清，我們就產生了煩惱、造了罪愆。因此，要除的是心中的病，也就是煩惱病，而不是滅除生病的心。要除的是犯錯的這個心，然而所謂除去犯錯的心，並不是把心滅掉，因為屢屢犯錯的心和我們的真心（本心本心），是同一個心。所以不能試圖去除滅本心，畢竟本心恆常如一，也無法被去除，該除的是病，這個病就是誤以為我沒有心，或者誤以為我自己的心很差勁的錯誤知見。

有位居士堅稱自己是完美主義者，他認為每件事情一定要做到百分之百的好，於是給自己很多壓力。後來他聽師父上課，聽到師父說：我們凡夫跟羅漢比，我們是惡人；羅漢跟菩薩比，羅漢是惡人；菩薩跟佛比，菩薩也變惡人。他於是體會到：我跟佛菩薩等聖人比，我就是惡人啊，那我所做的事也不算完美呀，我還要求什麼完美呢？不用求了。這時候他自己的心就比較放下、輕鬆了。其實，我們認定完美的標準，在他人眼中並不見得是完美。而且，當我們過度要求、不斷比較的時候，已經是有偏頗了，怎麼可能完美？但我們卻活在狹窄的世界中，自以為是完美的人，只做完美的事。

前不久有位道友跟師父分享，她覺得修行就是一切都要做到非常圓滿，但卻達不到目標，心裡很痛苦，生起退道心。諸位想想，在娑

婆世間怎麼可能什麼事都做到最好？究實而言，煩惱的體性是虛妄的，爲什麼要費力去泯除呢？所謂惑業苦，就是我們的心起惑（煩惱），接著造作身口意三業，於是就須承受種種苦果。惑、業、苦，這三者都是法的範圍，既然法無過失，這三者本身就是虛妄不實的，又何須泯除惑業苦呢？本來就沒有的東西，我們到底想去除的是什麼？

《六祖壇經》：「**菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？**」這句偈中的二個「無」字和一個「非」字，要表達的都是空性的知見。既然諸法皆空，當然就沒有一個實在的東西被塵埃沾染。沒有一事一物能夠惹塵埃，是因為找不到一個真實、固定、不變的處所，找不到一個固定的法。沒有固定的樹、固定的鏡面、固定的鏡台，一法不立。對照惠能的偈子，神秀大師說：「**身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃**」（或者「莫使惹塵埃」，這句話有幾種版本），這偈子乍看之下像漸修，因為修行就是要一直時時勤拂拭。

很多人在解讀以上二個偈子時，認為惠能的修行是頓，神秀是漸，所以惠能（後來的禪宗六祖）的悟境勝過神秀。我們若要如此解析當然也可以，只是，後人怎麼能知神秀大師的境界？或許他已經悟道了，因為他既然在五祖弘忍座下學法，他有可能不懂菩提心嗎？他肯定懂的，更何況他還是教授師。因此，他寫這個偈子的時候，我們很難斷言他當時的修行方式一定是漸修。他說時時勤拂拭，他的心如果二六時中保持中道，他所做的拂拭的這個動作本身是不是也是中道？是啊。所謂莫使惹塵埃，有可能是他已經悟到菩提心，悟到頓的概念，他的心究竟清淨，所以當然毫無纖塵，而不是因為心上有塵埃、穢垢需要消除。更何況如果是在中道的境界，也不會鄙視塵埃。總之，每一個境界（法），我們可以從藏通別圓，可以從頓、漸、不定等各個角度來看待；一切就看我們自己的心，畢竟心是主導者，所以法沒有過錯，過失在於心。

11.5 原文：「俗諦者，立一切法。」

- 一法能引出諸衆生的不同心念
- 心生、心造、心攝、心含萬法
- 心具一切法：三諦是天然性德

和真諦剛好相反，俗諦是要立一切法，因此我們必須知道心和諸法的關係。不同的眾生對同一個法，會有不同的意見、想法、對待方式，有一些想望、喜歡、不喜歡等等，然後加以各種想像或者賦予不同的評價。同一個法能引生不同的心念，譬如，不同的眾生看到水，所產生的感受是不一樣的。人看到水，覺得就是水；可是餓鬼看到水，它就變成膿血；天人看到水，卻變成琉璃宮殿。水在不同眾生的眼中，所呈現的概念和印象是不一樣的。以前我們曾提過，人看到好吃的食物，覺得是美食；但是人間美味在天人看來卻像是糞便一般；而廁所裡面的蟲在享受牠的美食時，人看到會覺得好噁心。同一個法界中的諸多眾生，對於同一個法有著不一樣的心念，更何況是不同法界中的有情，針對同一個法所產生的想法肯定不同。

心與法的關係是什麼？它可以是心生萬法，心造萬法，心攝萬法，或者心含萬法。心能夠產生、創造諸法，就是猶如由內（心）向外（法）的單向關係，而心能夠攝、包含諸法，就好似從外往內的單向關係。然而天台宗強調，心具一切法。我們要知道，天台祖師講心具，並不是否認心生、心造、心攝、心含這四種作用，而是要告訴我們，這些還不夠究竟。真正的究竟法是一心能夠具足一切法，反過來說，也正因為心本來就是具足一切法，所以才能夠產生、創造、攝受、含納一切諸法。

有一句話說，「真空生妙有」，千萬別誤會以為是從真空裡面產生出一個妙有出來。真空就是空性的別名，而妙有就是緣起法。因為

有空性，所以才會有緣起法——性空緣起；因為有緣起法，所以我們才能夠了解一切都是空性——緣起性空。因此，從空當中產生妙有，並非空性裡面突然冒出一個妙有（法）。正確的知見是：每一個法都是因緣和合則生，因緣散壞則滅，這就是空性的義理。因為真空，所以才成就種種現象（緣起法）。以前師父曾經說過，因為空性所以才有很多機會，因為空性才會有無限的可能性。空性能成就無限的可能性，指的就是「真空生妙有」這句話。如果我們的修行還沒證到真空（空性），就會有很多障礙，就無法隨意自在地演變出許多的善法來度眾生了。

宋朝蘇軾（蘇東坡）和佛印了元禪師的互動，留給後世很多膾炙人口的公案，大家耳熟能詳的就是這兩位方外之交一起打坐用功的故事。蘇東坡問佛印禪師：大師，你看，我現在打坐像什麼？佛印禪師說：我看到一尊佛在打坐。蘇東坡聽了很得意，認為自己打坐的樣子好像佛，「八風吹不動，端坐紫金蓮。」禪師反問蘇東坡：那你看我打坐像什麼？他回答：你打坐像一坨大便！佛印禪師聽到自己像一坨大便很開心，那蘇東坡更是開心得不得了，以為自己的靜坐境界很高超。他回家後就跟妹妹說：平常我和佛印禪師交手總是輸他，今天我終於贏了！蘇小妹問了緣由，馬上就說：哥，你又輸了。為什麼？因為你的心不清淨，你的心中只有汙穢的糞便，所以眼前看到的也只是大便。相較之下，佛印禪師的心是清淨、慈悲的，所以他眼中所見的一切都是佛，所有眾生都像佛一樣，眾生歡喜，諸佛歡喜。蘇東坡聽了恍然大悟：原來我又輸了。

我們的心是什麼特性，映現在外的就是相對應的相狀。所以下次我們看到什麼不開心的，看到什麼不好的，就要先還至本處，問一下自己：我的心念是什麼？為什麼我看到的景象不是賞心悅目的？為什

麼我看到的是不良善的，是紛爭？爲什麼我不能統理大眾，一切無礙？三皈依就日常的修行而言非常好用。我們學了很多佛理，但是不見得能用得上。可是，如果記得一兩句經典中的要義，在日常生活中隨拈就可以運用的，那麼我們的煩惱一定很快就能夠平息了。

之前有人說：「師父，你講的課實在很難耶，〈始終心要〉有夠難的，你有沒有比較簡單的課程？」難與易也是分別，不難也不易，就算難，也沒關係。我們承認它是難，不用欺騙，知道它是難，我聽一句，是一句的功德；我聽兩句，有兩句的相應；我聽三句，有三句的法喜，不是都很好嗎？如果聽了九十分鐘的課，心能歡喜九十分鐘，超級殊勝；如果聽九十分鐘，卻只聽懂九分鐘的內容，也很好啊，十分有一分的收穫也不容易。其實，這些都是比較，我們不用去比較，聽法的心當下認真恭敬就好了。

接下來，〈始終心要〉的內文並不包括「心」這個字，卻深深蘊涵現前介爾一念心的修行密義。這就是我們常講的要保持當下一念心，活在當下，也就是還至本處。剛剛講隨立隨掃，隨掃還要隨立。立什麼？就是要立一切法。如何立？廣修六度就是在立一切法，而且是立一切善法。菩薩「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，所做的無量佛事就是立一切法。可是我們要知道，這些佛事只是隨緣的創建、暫時的現象，就像夢一場。雖說如此，菩薩依然要大作夢中佛事，以熾然的慈悲心，積極努力地做度眾的事業。

所以，修行人要勤耕一座菩提園，不執一棵菩提樹。修行人的心量要廣大，以弘毅的精神勤耕一座無有邊際的大菩提園，這就是大作佛事，也就是立一切法的俗諦。可是不要耽執一棵菩提樹，意思就是要泯一切法，對於任何一個法（無論是不是自己創造的）都無絲毫執著。

前面講過，我們可以由四個角度來定義「泯」字：泯除、融泯、

不立、不可得。修行爲什麼不能執取一棵菩提樹？因爲一切都了不可得，所以即便我種植了許多的菩提樹，根本就沒有種過任何一棵啊；更何況若只種了一棵，那有何好貪戀、自豪的呢？這也好像佛陀說法，說而無說；佛說了一切法，卻等於連一個字也沒說；佛度了無邊的眾生，卻也沒度任何一個，因爲佛陀說法度生——立，卻完全不執著——泯。這也和前面所講的即說即默、即默即說，有異曲同工之妙。

11.6 三諦：統、泯、立

我們來大致統整三諦所蘊涵與彰顯的心、法關係。從法的角度看三諦，則每一諦的本身就是一個法。

（一）中諦：中諦這個法，當體具足、圓融統攝一切法。徹底解悟中諦者的心，能統合一切法，證入不二法門。若從心的角度來看中諦，我們就要相信《大般涅槃經》所說的：「**凡有心者，定當得成阿耨多羅三藐三菩提。**」每個眾生都有心，所以一定可以成佛。

（二）真諦：真諦這個法，當體融泯諸法，不與任何法違和、衝突，也沒有矛盾、扞格。徹底解悟真諦者的心，能融會、泯合諸法，一切無諍。就像《金剛經》裡所提到的，阿羅漢證到無諍三昧，因爲羅漢已經離欲了，無我、無人，所以不會想要和任何眾生有爭執，在他們眼裡沒有哪件事可以變成爭端。反觀我們凡夫，一點小事就可以鬧得不可開交，只因還看不破、放不下，就離「泯」的境界還差十萬八千里。

（三）俗諦：俗諦這個法，當體有建立一切法的功德。徹底解悟俗諦者的心，能善知、善用諸法，以慈悲力和方便智，廣利群生。

我們若想廣用諸法、善用諸法，最重要必須能夠先善知。所謂欲念進慧（四如意足），欲就是想，念就是有正念，以正念爲前提才能夠有正知，有正知爲引導才能夠有正念，然後要精進地巧用諸法，最後就能產生智慧。

菩薩誓願以慈悲和方便廣度眾生，可是不貪執任何一個眾生。所以顯明大師說：「真諦自性清淨，一法不可得。」了悟真諦的人，他的心清淨無礙、無諍，因此能夠泯一切法，因為諸法不可得，完全沒有讓人耽執的餘地。一切都是空性，有什麼好抓的，想抓也抓不到。就像虛空，是讓人抓不到的。當然，空性是無為法，不等同於有為法的虛空，而且空性也不意味什麼都沒有的頑空，這些我們以前說過，就不再重述。

顯明大師又說：「俗諦百福莊嚴，一善不可廢。」因上廣修六度萬行，果上就能百福莊嚴。剛剛師父有解釋，大家在線上聽課，可以修真諦也可以修俗諦和中諦。可是如果能夠去道場親近同參道友，或者是在工作環境中和同事互動，或者出外辦事、採買等等和別人應對進退，甚至連和家人談話，這些都是在真正落實俗諦。行善不分大小，只要是善法就要去做，所以一善不可廢。因此，生生世世沒有哪一個地方不是菩薩捨身命之處，捨身命不是只有不貪惜性命而已，還要把執著全部捨棄、放掉。爲了眾生而捨一切執著，這就是真正的捨生命爲眾生。

《金剛經》說：「初日分以恆河沙等身布施，中日分復以恆河沙等身布施，後日分亦以恆河沙等身布施。」無論白天、黑夜，不管什麼時候都能夠布施像恆河沙一樣多的色身。曾有人問師父：如果我初日分已經布施掉色身，那就死了，中日分怎麼還有色身能再行布施啊？大家想想，可能嗎？有學員說可以布施心念，很好。重點是菩薩修布施不挑時間的。例如，有居士家中有親人往生，需要一些法友、蓮友幫忙助念。如果你收到助念的請求時，一看，現在是半夜十二點，不去助念，如果是白天我就去。如果爲人助念或者修其他布施行，竟然還分白天、晚上，這個就不是菩薩的心。當然，我們不能責怪他，因爲他本來就可以選擇要不要幫忙。只是，就菩薩的角度來講，初日分、

中日分、後日分，二六時中都是應該修布施的時間。

我們也可以用另一個向度來看《金剛經》這句話。初日分時，我修身布施，不見得一定布施成功啊。因為我有願意捨身的心，可是也許沒有捨身成功。或者雖然捨身，也不見得整個性命都沒了，譬如捐血、捐骨髓、捐器官也算是一種捨身。總之，如果可以把自己的生命捨掉，菩薩是毫不吝惜的。菩薩修布施，不挑時間也不挑地點，而且布施了一次，還願意再布施第二次、第三次、第四次……第N次，生生世世都沒問題、毫不猶豫。

11.7 思惟題

- 自己的內心與外在世界（萬法）的關係為何？仔細檢視自己的心比較常處於以下哪一個狀態：統一切法？泯一切法？或者立一切法？

我們自己的心和外在的世界（形形色色的萬法），二者的關係是什麼？當我遇到一個境界的時候，遇到一個人事物的時候，就反省檢討：我現在的心的狀態是在統一切法？還是泯一切法？想要把這些外境全部都消除嗎？還是我能夠用融合的心態來看待它？或者現在是我應該要修善、立一切法的時機？我們常說藉境練心，想要練心就必定離不開觀心。這個思惟題是大家這週的功課，無論順境、逆境、非違非順境，都可以用統、泯、立這三個字，來檢視自己當下所處的心法關係，讓自己的心更安定，增智慧。

第十二堂課：自性和圓融三諦

12.1 諸法無自性

「真諦者，泯一切法；俗諦者，立一切法；中諦者，統一切法。」上一堂課已經解釋了三諦，我們講到真諦的時候，師父說真諦泯一切法，「泯」的一般定義是泯除、去除、否定。可是，不是把法除掉；法沒有過失，法沒有問題，有問題的是我們的心如何看待它。所以要泯除的是自性，因為我們誤以為某個法有自性，所以才會執持，產生偏見。但是佛告訴我們，諸法沒有自性，所以說泯一切法不是把法除掉，不是把法斷滅掉，而是要把法假有的這個自性去除。也就是說，根本就沒有自性，因此泯一切法是泯除法的自性。它所強調的就是否定諸法有自性，是要導正「法具有自性」的這個錯誤知見。

既然佛教否定諸法有自性，究竟什麼是自性？首先我們要知道，自性這個詞在佛陀時代的印度文化背景。在那個時空背景有很多教派，我們知道在佛教中偶爾提及九十六種外道，所謂的「外道」是心外求道，這不是罵別人旁門左道，而是他們在心之外尋求某種解脫。但是在佛法中，不論聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘、佛乘，或任何宗派的法門，一定都是要回歸到心。

法沒有過失，所以唐代龐蘊居士說：「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞」，萬物就是萬事萬物，就是諸法。形形色色的諸法是一直環繞在我們身邊的，我們只要不去注意它，就不會被它干擾；一注意到它，它就變得越來越顯著。比方說，你現在聽到有一個人講話的聲音，因為你有注意到，就會一直去聽他在講什麼。一切都是你自己的心，因為你去專心聽別人在講什麼，這就是有心於外物，放心於萬物（放心，就是心散了）。

如果是我們討厭的聲音被我們聽到了，或者討厭的事情被我們看

到了，那麼我們就會覺得很煩，這些障礙就放在我們的心中，縈繞不去，不斷地干擾。所以龐蘊說，只要我們無心於萬物，不把身外一切放在心上，那麼，就不會在乎圍繞著我們的人事物了。外面的人再怎麼看不起你，外面的人再怎麼批評你，你都不會在意。不在乎，不要怕，你完全不受影響。

回到我們剛剛說的佛陀時代背景的「自性」這個詞。在印度文化中，他們認為萬事萬物都有自己固定不變的、獨立存在的特性。自性可以解釋成：自己有的特性、自己所擁有的固定性質。每一個法都有它的自性，簡單來講，每一個法都有常一主宰的特性。印度有一派的觀點是：萬事萬物是固定的，不可能變更。因此，如果你這輩子是人，你下輩子也會是人；你這輩子是窮人，下輩子也是窮人；你這輩子是動物，下輩子還是動物。

然而，所謂「每一個法都有它的自性」，這個觀念在佛教來看其實是錯誤的知見。佛說世間一切都是無常，都是會變更的。假使一切是固定的，我們就無法修行增上，無法脫離苦海了。正因為一切無常，所以才可以修正、修行。沒有任何一個法可以常一主宰，可以恆常不變。如果說，某個法是一定的，是決定的，是不會有任何變化的，或者它可以自己作主，可以自我控制，這都是不可能的。諸法無自性，這個正知見我們一定要有。

12.2 法的定義

什麼是法？「法」有三個定義。第一個是法則、律法、規則等等；第二個就是佛說的真理、正理；第三個，萬事萬物也都是法。因為萬事萬物沒有常一主宰的特性，所以諸法沒有自性。

以前師父舉過一個例子：杯子不是一直是杯子。杯子的形狀、用途、功能，乃至於它的價值等等，不是一成不變的，每個人所喜歡的都不一樣。有人看到印有 HELLO KITTY 圖案的杯子就覺得很可愛；

但是也有人覺得幼稚。看到飛機外殼塗上 HELLO KITTY 的圖案，有人覺得很新鮮、很高檔，便興致勃勃地非得去搭那班 HELLO KITTY 飛機不可；但是也有人嗤之以鼻。所以 HELLO KITTY 一定是可愛嗎？一定是好嗎？

又例如，有位居士認為師父前幾堂課講得太簡單了，後來他越聽越多，有一天又反應：師父，太難了。另外也有人說，師父講的內容很深，上課有壓力。壓力也是一個法，壓力究竟有沒有自性呢？實際上只要徹頭徹尾把壓力看破，知道它沒有自性，就不會有壓力，因為壓力也是虛妄的。師父講的內容雖然很多，都是為了讓大家思惟，因此邊聽課邊思惟的同時，就很容易卡住而覺得跟不上了。其實，課程內容難易的認定，關鍵在於我們自己用什麼心態來習法。如果上課時想著：師父所講的內容與我的生活經驗有哪些相關聯？一直固著在自己的想法內容，這樣子就會跟不上課程的進度。所以如果心中有想法和疑惑，可以先做個記號，等整堂課聽完了，再到網路上重聽，這樣試試應該會比較好。還有一些居士，覺得師父的課很容易理解，他們說，只要把那些聽不懂的名相暫時放到一邊就好了，這樣的方式也可以。這麼看來，上課的內容也是一個法，也沒有自性。

12.3 問題：正法（如：四聖諦、十二因緣、八正道）的自性是什麼？

剛剛講到自性就是常一主宰。現在來回答上一堂課傳尚居士提的問題：「正法的自性是什麼？」正法本身有什麼特質？正法就是為了讓我們無煩無惱、解脫、成道，乃至成就佛果。以四聖諦為例，四聖諦就具有以下四個特性。

- （一）常：有佛無佛、有修無修皆常存不壞的真理。
- （二）一：一定是殊勝的聖理，其功德、價值不變。
- （三）主：自在解脫法，四諦法不動不遷。

（四）宰：體悟四諦法就能作主，掌控自己的心。

《佛遺教經》說：「月可令熱，日可令冷，佛說四諦，不可令異。」一般我們覺得月亮是冷的，也可以把它轉過來，於是「月可令熱」；所謂物換星移，每一顆星球都有成住壞空的過程，這就是無常，都是可以改變的。可是「佛說四諦，不可令異」，四諦之法不可更改，既然不可更改是不是常？有沒有常的特性？有。因為有佛無佛、有修行沒修行，真理永遠都存在，始終是亙古常存，所以四諦之法具有「常」的特性。

第二個特性「一」，意思是一定、無上的殊勝，換句話說，真理一定是不可改異的、固定的，它不會有任何變動。第三個特性「主」，以前提過，主有好幾個定義：創造主、擁有主、自在主和不動主。而在這裡，四聖諦是不是能令眾生得自在解脫的法？是。當中有沒有自在的涵義？有沒有不動不變的特性呢？有。所以四聖諦具有主的定義。

最後，我們想一想，四聖諦有沒有「宰」的特質？其實，只要體悟四聖諦的義理，我們就能夠作主，進而掌控自己的心。或許有的人會反駁：這不是四聖諦在作主，而是我們自己在作主。可是歸根結柢，四聖諦它本身就是有這個特質，所以才能讓我們學會作主，並掌控自己的心念，而不會受外境所影響。因此四聖諦就有常一主宰這四個特性，所以四聖諦是有自性。

針對「正法的自性是什麼？」這個問題，其實就某種程度來講，也許我們會覺得是根本不用問的問題。因為既然諸法本無自性，所以四聖諦或者其他正法也是沒有自性的。但是師父現在是用大乘的「自性」（自性就是菩提自性、佛性），來作另外的詮釋。

12.4 問題與討論：先有佛？先有法？

綜合剛剛所說的，正法（以四聖諦為例）具有常一主宰的特性，所以正法是很殊勝、不變的真理。既然它是常一主宰，這裡就有一個

問題，大家可以思惟一下。先有佛還是先有法？

〔學員：先有法。〕

〔學員：（手比著自己的心）因為我們有覺性，本來就是佛，所以先有佛。〕

很好，他說，我們有覺性，眾生有覺性，而覺性就是佛性，所以先有佛。

剛剛有人講先有法，為什麼？

〔學員：萬法就是萬物，所以有萬物就一定有法，每個物都是法。〕

所以先有這些物，然後有情的佛才會出現，你的意思是這樣嗎？意思是先有無情物才有有情？很好啊！還有沒有別的答案？

〔學員：釋迦牟尼佛在菩提樹下證道成佛，因為他證了道，所以應該是先有那個道，他證了才會成佛。〕

你的意思是：佛在菩提樹下證道成佛，因為他悟到四聖諦理，悟到十二因緣，悟到中道之理；先有這些道理，他先悟道，最後才成佛；所以表示是先有這些法，然後才有佛。很好。

〔學員：這個問題有問題。〕

很好，問題在哪裡？

〔學員：有二才會去談一的問題。可是如果沒有那個一，佛跟法都是一個方便、一個名相，就像心、佛、眾生等無差別的狀態的時候，就不需要去分心、佛、眾生，所以不需要分佛跟法的先後。〕

好，不要區分佛和法的先後，他說，有二才會有一，有一才會有二，其實都是一樣，只因不同角度來講，這個見解很好！

〔學員：釋迦牟尼佛悟到的是本有的性德嗎？〕

對，本具的性德，沒錯。

〔學員：不是證道。說證也可以，說悟也可以。〕

對，你的意思是先有法嗎？還是同時？

〔學員：應該同時。〕

其實，到目前為止，你們每一位都講得很好。因為佛不管是證到的或者悟到的，都是他自己本具的性德，既然是本具的就是佛和法同時啊！師父從一開始講〈始終心要〉，就一直強調始就是終，因就是果；從因可以看到果，從果可以回歸看到它的因，所以因、果是同時的。剛剛有人講先有佛，有人說先有法，有人說這個問題有問題，有人說是同時。這些看法都很好。現在來看師父條列的答案，大家就會覺得自己剛剛的回答很有智慧。

- （一）先有法：法是真理，有佛無佛之世，法皆存在。
- （二）後有佛：眾生體悟法的真實義，故而成就佛道。
- （三）先有佛：佛成道之後度眾生所說的正法，被整理成經典。
- （四）無先後：佛的法身即是法，佛、法一如，恆常不變。
- （五）不可論先後：佛法不說第一因，一切無始無終，不縱不橫，非前非後。

第一，先有法，為什麼？法是真理，有佛出世或者無佛在世的時候，法都存在。這就是剛剛傳憶居士說佛在菩提樹下證到的法，是本來就存在的真理，佛只是體悟到這個真理，所以先有法。

第二，既然先有法，就是後有佛了，因為有某個眾生體悟到佛法的真實義，然後才成就佛道，這就是後有佛。

第三，先有佛，為什麼？因為佛已經成道了，為了度眾生，才講法給弟子聽。所說的法剛開始都是口傳的，乃至到最後聖弟子們慢慢在集結三藏十二部經典的當時，也還是口傳。以前都是口傳的時代，一直到佛入滅幾百年後才有文字記載的經典。現在我們看到的三藏十二部經典是不是法？是啊！所以，第一點講的法是真理，無論有佛無佛，法都存在；真理不需要文字，它本來就存在，是本具的。而第三點講先有佛後有法的這個「法」，就是釋迦牟尼佛所流傳下來的，已經被整理成三藏十二部經典。這些法是真理，可是如果沒人說，我

們就很難知道或相信，誠如《華嚴經》所說：「佛法無人說，雖慧莫能了。」或許有些人是天才，能像悉達多一樣獨力體悟到本具的真理，而自悟自證。然而更多的人都是因為聽到佛說的法而成道。打個比方，如果現在傳源居士聽到釋迦牟尼佛說的三藏十二部經典，然後去修行，證悟成佛了，這樣就是先有三藏十二部經典，之後才有了傳源所成就的這尊佛，這就是先有法後有佛了。

在《法華經》中記載，佛為弟子們授記成佛，他們都是聽聞《法華經》的當機眾。這《法華經》本身是不是法？是啊。不論你是否信仰這部經典，它始終都是真理，本來就存在的真理——眾生皆有佛性，眾生皆當作佛——這是本來就有的法，所以佛在靈鷲山上說：你們這些聽眾將來都會成佛。因此，既是先有法後有佛，也是先有佛後有法。

第四，沒有先後。佛的法身就是法。大乘一般講佛有三身：法身、報身和化身；南傳大部分說二身：色身和法身。色身是指釋迦牟尼佛，或者是其他佛、過去七佛的樣貌。法身，就是指佛所說的這些法，因此佛的法身就是法（真理），佛和法是同時存在，恆常不變的。剛剛真寂居士說：本具啊，根本就沒有先後。這個看法是對的！佛的法身就是法，是本具的；佛和法同時存在，恆常不變。

再來，剛剛傳堊居士說：「這個問題有問題。」她的看法就是師父所列的第五個答案——不可以論先後。佛法不講第一因，一切都是無始無終、不縱不橫、非前非後，這是圓頓的概念，所以根本就沒有必要論所謂的時間先後了。

話又說回來，我們還是可以論個先後的。因為所有佛法都可以從各個角度來看到它的真實性，這也就是為什麼我們要學習真諦、俗諦和中道第一義諦的道理。如果就俗諦的角度來講，一定有先或後。但是若從真諦和中諦的角度來看，根本就不需要辨別先後。事實上，只要能將道理講得清楚明白，那麼論個先後也沒問題，不說先後也可以。所以先有佛還是先有法都一樣；可以說二者同時存在，沒有先後；也

可以說不能論先後，因為只要一講到先和後就落入時間的框架，就是
有問題。

再回歸到前面那個問題——正法有沒有自性？我們也可以說，這
個問題本身就有問題。這個問題雖然本身有問題，但是我們肯定可以
再從三諦的角度來探討它，這就是它更深的意義了。

所謂的正法，都是釋迦牟尼佛所說的出世法。而出世法的特性是
要引導我們去解析、去審察、去覺悟世間法的不究竟，是要指引我們
走上出世解脫的道路。所以現在我們來看出世法的特性。

12.5 出世法的特性：常、樂、我、淨

出世法的特性就是常、樂、我、淨這四個特質，而一般世間的諸
法是沒有自性的，也就是缺乏常、一、主、宰這四個特質。接下來給
個功課，如果讓你們把常、一、主、宰和常、樂、我、淨連連看，你
們會怎麼連？回去思惟思惟，有一點難，但其實也不太難。

佛為什麼要說這些法？因為眾生在迷，所以佛要把我們從迷的境
界中拉拔出來，讓我們往解脫、醒悟的道路去；佛希望我們都能夠覺
醒，有一天都能夠像他一樣成佛。

癡迷的凡夫眾生有四種顛倒，以為世間都是常、樂、我、淨，所
以無法出離。最主要就是因為貪圖世間享受和名聞利養，於是有人說：
我下輩子還要繼續當人，當人很好啊，有吃有喝有玩，有這麼多愉快
的事，為什麼不當人？這一類的人並不想要解脫。大家若下輩子要繼
續當人，也不錯，只是，這一世就要認真修行，至少要持五戒才行。

世間的本質是無常、苦、無我、不淨，但是凡夫誤以為世間的一
切是常、樂、我、淨，以致無法出離六道輪迴苦，這就叫做凡夫四倒。
既然是顛倒，佛為了導正我們錯誤的觀念，就告訴我們世間一切是無
常、苦、無我、不淨。無常的相對就是常。眾生以為一切是恆常，一
切都不會變；爸爸永遠是爸爸，小孩永遠是小孩，年輕貌美永遠是年

輕貌美，一個國家永遠都是一個國家……這一切都不會變，可能嗎？一定會變！譬如存款，你在銀行存了一萬元，它永遠都會是一萬元嗎？不會吧，要是遇到通貨膨脹的時候就不一樣囉！以前在戰亂時代，拿了一麻布袋的錢才換取一點點食物，那就是通貨膨脹的問題。正因為眾生以為一切都是常、不會變，所以佛告訴我們，天底下沒有不變的人事物，一切都是無常。

此外，眾生也享受、耽溺於這世間的快樂，佛就告訴我們，這些樂是會變壞的，它不是真正的樂，它有苦的涵義在裡面。比方說，你很喜歡戴著全罩式耳機聽重金屬音樂，邊聽邊唱，手舞足蹈，聽個幾小時都不厭倦，徜徉在音樂的快樂世界中。可是如果讓你連續聽二十四、四十八小時，本來很高興、享受的心情就一直衰減、變化，到最後可能會抓狂、崩潰，很想把耳機摔了，這就是樂中有苦。

接著佛又說，眾生也以為一切都是我、我所（如：我所擁有），這個色身是我，這棵樹是我親手種植的，這個人是我所摯愛的，那個人是我所討厭的……把這些都當成是「我」和「我所」，一切都是以自我為出發點，我想要的東西、我的想法……。以前師父曾在一個會議上發表一篇論文，可是後來那篇論文的觀點，卻被另外一所大學的研究生拿去用了，而且沒有作說明引用出處，便把在會議上所聽到的觀點，變成了她自己的觀點。後來被我的教授發現，教授很不開心地說：你的 IDEAS 被她拿去用，竟然沒有說明所引用的是你的觀點！我回說：沒關係啊。教授說：她怎麼可以這樣？這是不符合學術倫理的！就俗諦而言，教授說的沒錯，那位研究生的行為有違世間倫理與道德，這完全不可取。但從真諦來看，這其中也隱含我們的執著，執著哪個是我的、是我所應該擁有的，別人不能拿走，這就是強烈的我、我所的表徵。為了對治眾生的我執，佛說：一切法皆無我。

眾生還有第四種顛倒，以為世間一切都是清淨的，因此而起執著。實際上，世間沒有一法是清淨的，於是佛慈悲開立甘露法門——不淨

觀，藉由修習觀身不淨，我們知道色身是髒污的，進而對一切法不再起愛著心。《大智度論》形容每個人都像「行廁」（行動廁所）。佛和龍樹菩薩如此明白地指出，世間一切其實都是不清淨的，於是只有如實觀察一切法，我們才能夠漸漸跳脫無常，離苦得樂。

只要用心修行，我們會慢慢察覺到世間原來是這麼無常！世間原來是這麼苦！山會崩，地會裂，海會枯，石會爛。像台灣最近遭逢嚴重的乾旱，這就是無常的現象。不少人平常就習慣浪費水，現在要節約用水了，於是痛苦、抱怨，這就是無常。因為經歷了無常，於是感受到苦，最後就會發現沒有一法是我所能主宰的，一切法都是無我，進而明白我及我所擁有的一切都是不清淨的。既然如此，何苦一味執著世間的榮華富貴、名利地位呢？凡夫誤以為有常、樂、我、淨而顛倒夢想，所以無法出離三界。因此佛陀教我們學習觀察思惟無常、苦、無我、不淨的道理，來對治凡夫的常、樂、我、淨這四種顛倒。

然而，想要出離三界六道的二乘行者，學習到如何對治凡夫執著常、樂、我、淨這四種顛倒的法門之後，就深刻體解到一切都是無常、苦、無我、不淨。可是對這一層的體悟和深信，卻又成為二乘人的一種執取；他們住著在無常、苦、無我、不淨的這個層面上，稱為二乘四倒。

一般人看到常、樂、我、淨都會覺得很光明、很自在，會覺得世間這麼好，這麼快樂，怎麼有人會傻到不懂得享受呢？然而想要解脫的二乘行者卻是望世間興嘆：不好，不好；他們眼中只見到無常、苦、無我、不淨。於是佛對二乘聖者說：你們雖然了悟一切都是無常、苦、無我、不淨，你們以為這樣就解脫到涅槃岸了嗎？其實你們的修行已經產生另一種執著了。而且，如此的成就只是自己解脫，因為你們並未想要積極度生；還有很多眾生等著被救度，你們必須再發菩提心去幫助眾生。

二乘聖者沒有看到最究竟的常、樂、我、淨這四種境界，也就是

之前所講的出世法的特性，其實當中有著常、樂、我、淨的大乘深厚底蘊。而二乘所要修習的出世法是無常、苦、無我、不淨的真理，這些同時也是世間的特質。能夠體解、了悟，徹底看清這世間，就能出離束縛。雖然出離了世間，但是因為還不了解常、樂、我、淨的真理，因此沒有發起大菩提心，無法上求下化、自利利他、修菩薩道，也就無法成就佛菩薩的果位。以上所說的凡夫四倒和二乘四倒，合起來共有八倒。倒就是顛倒了、倒過來，以倒為正，誤把顛倒的知見視為正確的知見。

既然大乘出世法的特性是常、樂、我、淨，那麼我們就從這個向度來看四諦、十二因緣、六度。四諦、十二因緣通常是被歸為小乘法，但其實不見得是小乘法。師父一直強調，圓人說法無法不圓，圓人解法無法不圓。從這原則來看，四聖諦也可以是大乘法，如何解析、修習，「運用之妙，存乎一心」。

總之，所有的正法都有常、樂、我、淨的特質，端看我們能不能見到其中的奧妙。在《大般涅槃經》中提到涅槃四德（四種特質、美德）——常、樂、我、淨。每一個正法都具有這四德，可以帶我們到解脫的涅槃岸，而且是究竟的解脫涅槃岸。總之，正法的自性就是有常、樂、我、淨這四種特性。

12.6 三法印

三法印是諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，我們可以用三法印來印證一切法。之前有居士提問：如果我想要跟隨某位法師學法，我怎麼判定這位法師所說是正法，是否真的可以跟他學習？我回答他：簡單，你就看他的開示內容是不是符合三法印；如果他說諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，這個就是正法；如果他告訴你要修戒定慧，他講的法也是正法。

所謂諸行無常，行就是行動，行就是可以形成、可以造作的，這

些就叫做諸行。簡而言之，萬事萬物都是無常，我們一直強調諸法沒有自性，換句話說，諸法無我，一切都是無常、無我。

世間的特性是無常、苦、無我、不淨，世間的真實相狀就是無常、苦、無我、不淨，怎奈凡夫看不清、心有迷惑，就誤以為一切是常、樂、我、淨。譬如，我手上有一塊素糕，素糕是不是常？當然不是，因為吃下肚就沒了，或者放太久也會壞掉。前幾天有位居士說，他和家人兩個人很開心地在吃一大條素糕，一直吃到剩下最後一小塊的時候才發現發霉了，因為離開冰箱太久了！可是極大部分其實都已經被吃掉了，這不是叫無常嗎？那個素糕看起來很漂亮、好吃，可是它已經變質了，這就是無常。

素糕也含有苦受。如果你吃了變質的食物，會不會拉肚子？會不會過敏？這就得看你的健康狀況而定。也許其實是有影響，只是你沒感覺，因為你抵抗力太好；假使你抵抗力不好，很可能馬上就拉肚子。就算沒拉肚子，你看到發霉時的心境，是不是一種苦受？是啊。這種苦的感受是很細微的，因為你已經開始擔心自己會不會生病了。

素糕也是無我。素糕沒有常一主宰，它自己不能作主；素糕能說：我要給你吃，我不要給那個人吃嗎？不可能。素糕會永遠一直存在嗎？也不會，所以是無我。素糕一定是你的嗎？那可不一定。你買了以後，走在路上卻被人家搶走，不就沒了？或者你很開心地提著素糕回家，結果一跌倒，素糕全部都送給大地吃了，它還真的是美味可口的素糕嗎？不是了。還有素糕是清淨的嗎？不一定，為什麼？

〔學員：看它用的材料，或者製作過程。〕

的確，這樣也算。

〔學員：做的人手不乾淨。〕

做的人手不乾淨，所以素糕也不乾淨。還有什麼？

〔學員：吃了以後排出來就不是乾淨。〕

台北市長柯文哲在一次演講中，提及他去參加一個同學會，與師

長聚會。他們每一個人花了八千元，吃完那一頓後，隔天早上在上廁所時，看到自己排出來的那一坨，心裡就想這一坨價值八千元，於是他體會到世間的榮華富貴就像是一坨糞便。其實在吃的當下，那頓飯就是無常、苦、無我、不淨，可是他是一直到隔天上廁所才發現它是八千元的價值。如果主角換成是你，你看到那一坨糞便時，會想到它價值八千嗎？如果你是負責清理廁所的員工，你可能也不會想到它價值八千。總之，素糕也是不淨。但是我們眾生執著食物一定是美好的，是常、樂、我、淨的；總是認為它非常乾淨，吃了美食就很快樂！體會了諸行無常、諸法無我的道理後，就知道食物也是無常，也是無我。

一切有為法都是無我，而有作為、可以造作、可以製作出來的就叫做有為法。涅槃和佛性是無為法，因為本來就是存在的。不是刻意製作出一個涅槃，或者使用東西裝飾一下，涅槃的境界就會出現；佛性也不是被製造出來的。師父曾看過一位自稱已成就最高聖道的在家人於聯合國演講的小冊子，她說她發明了一台涅槃機器，任何人只要躺在機器上面，聽她所提供的音樂，就可以舒舒服服地進入涅槃境界。這是很明顯的錯誤知見，因為涅槃不是製造出來的；如果這麼容易，那就不用花時間和精力，辛辛苦苦地盤腿靜坐，努力讀懂三藏十二部經典，還要精進地修戒定慧，還得看清什麼叫煩惱。只要聽聽音樂就可以入涅槃了，多麼輕鬆容易啊！如果這麼簡單，介紹給我，我也要。大家要清楚，涅槃和佛性是無為法，不是做出來的，也是無法被破壞的。

三法印的第三句「涅槃寂靜」，我們曾經提過「**一切諸法中，悉有安樂性**」，這是出自於《大般涅槃經》。諸法都有安樂性，一切正法也有安樂性。前面講過，正法有常、一、主、宰和常、樂、我、淨的特性，因此它一定也有安樂性。什麼叫做安樂性？菩提覺法樂，涅槃寂靜樂。三法印其中一個是涅槃寂靜，也就是最高的涅槃寂靜樂。常、樂、我、淨就是涅槃四德。

所謂「菩提覺法樂，涅槃寂靜樂」，我們的真心、佛性是最究竟的，是最安然自在的法，這些就是正法所具有的特性。佛講的正法具足常、樂、我、淨的特性，因此必定能引領我們到菩提覺法樂的境界，可以帶我們到涅槃寂靜樂的境界。其實這些都是我們本有的、本具的，只是我們不了解，因此佛為我們開示正法。法是我們本來就具足的，所以先有法；只是因為我們在迷，還不清楚，所以佛把這些法介紹給我們學習。

12.7 藏通別圓

這些法理都可以各自從四個角度來讓我們反觀自照、提升修行、開擴心量，最後我們一定可以修行成佛，一定會成就道業。哪四個角度？藏、通、別、圓。就好比上個星期我們有提及，可以從藏通別圓四個角度來看待正法的自性。講藏通別圓這四種不同的觀念角度，並不是有四種道理；道理只有一種，只是因為人的根器不同、心量不同，能理解、接受的程度不同，所以有不同層次的說法內容。就四聖諦（苦集滅道）來分的話，就有所謂的生滅四諦、無生四諦、無量四諦和無作四諦。

生滅四諦就是苦集滅道。因為如果沒有苦集，你還會達到滅和道嗎？不會。你如果證滅修道，也就沒了苦和集。所以苦、集生，道和滅就滅了；道、滅生，苦和集就滅了，這就是生滅四諦的概念。簡單來說，法有生有滅，這個叫生滅四諦。比如無常，就是一種生滅的概念。

無生四諦，意思是本來就沒有生滅。之前講過六祖惠能大師的悟偈：「菩提本無樹，明鏡亦非臺；本來無一物，何處惹塵埃？」法本來就沒有生和滅，是我們強加給它一個生和滅的概念。

無量四諦就是煩惱無量無邊，苦也無量無邊。如果你想要把無量無邊的苦去除，斷盡無量無邊的煩惱，就要學會無量無邊的法門，才可以成就無量無邊的聖果，這就是無量的概念。

無作四諦，四聖諦法本來就是真理，就是本具的。不是我們去創造、去做出來的，不是捏造出來的，不是去想辦法讓它形成的，這就是本具的概念。藏通別圓，這化法四教的義理比較難，我們大致解釋一下就好。

我們現在用唐朝永嘉玄覺大師〈證道歌〉中的偈子來解釋，「**從他謗任他非，把火燒天徒自疲，我聞恰似飲甘露，銷融頓入不思議。**」意思是說，如果有人罵你，就想「**從他謗，任他非**」。「**把火燒天徒自疲**」，就好像一個毀罵的人點了一把火要燒天空，任他怎麼燒都燒不壞天空的；反而是自惹麻煩，讓自己疲累不堪。這寓意著一切就是空的境界，其實就是無生。本來就沒有生、沒有滅，你看到人家毀謗自己，說你哪裡不好，這個都是生滅的境界。

所以下次聽到人家說你哪裡不好，說你如何如何，說你表現很差，把你批評得一無是處；這時候你就要從他謗、任他非，因為這些都是生滅的境界。他的聲音是生滅，他所講的情況也是生滅，一切都是無常，就用生滅的角度去看待它。然後更進一步要思惟，他所講的這一切，其實都是不生不滅，無生的境界。雖說把火燒天，其實沒有任何一個東西生出來給他燒、讓他毀，一切都是無生的境界。

「**我聞恰似飲甘露**」，我聽到毀謗，聽到不好的，實際上，我就把它當成是好的。這就是以菩薩心看待這個境界，也是回歸到前面講的諸法皆有安樂性。把這些不好的語言當成安樂，它是好喝的甘露，不僅自己喝這個甘露，還能夠善用它，灑甘露以度眾生，這個就是菩薩的無量境界。為什麼無量是菩薩的境界？就是因為眾生有無量的煩惱，所以菩薩有無量的慈悲心，要幫助眾生度過煩惱境，所以菩薩有無量的法門來度眾生。我聞恰似飲甘露，我們也可以講這除了自利的境界，也是可以把它轉化成我的甘露，並且與大眾分享，用它來度眾生，所以這是無量的境界。無作的境界就是「**銷融頓入不思議**」，中道實相不可思、不可議的境界。

12.8 衆生對法的認知不一、不定，故空

針對「正法的自性是什麼？」這個問題，後來我去請教一位善知識，他給了我兩個角度，他說：從真諦的角度來講，四諦的性質就是要幫助我們，令所有眾生解脫，也就是前面師父一直講的，我們的看法一致。可是他還提出另一點，他說，有的人會誤解四聖諦，以為佛教講苦就是悲觀主義，尤其很多西方人就認為佛教都在講無常、苦、無我、不淨，實在是很悲觀；他們覺得這是太消極的宗教。還有的人以為涅槃就是什麼都沒有，這是斷滅見，這個也是毀謗佛教。他們誤以為空就是什麼都沒有的空，就是斷滅。實際上，涅槃是最殊勝的空性境界。

這位善知識說，如果有人有這樣子的執著和認知，他們就沒有辦法解脫，反而毀謗佛法，這個就是在造惡業。所以他說，四諦的這個性質是不定，所以就是空。意思就是說，四諦沒有一定的性質；四諦的性質原本是要幫助我們解脫，結果適得其反，反而讓誤會的人造口業，無法得到解脫的利益。因此，這樣的性質是不定。我們前面講的沒有常一主宰，它就是少了「一」的這個部分，所以他說四諦也是空的，這個觀點就和前面師父講的常一主宰就會有點不一樣。

他又說，從俗諦的角度來講，眾生聽到四聖諦而得解脫的機率，其實是大於毀謗的機率，所以這一個出世因果還是應該要建立。他的分析其實正是與「**真諦者，泯一切法；俗諦者，立一切法**」相應，是從二諦的角度來解釋的，可是他沒有講中諦。大家仔細回想，前面師父講的是不是和中諦比較相呼應？我告訴大家，常樂我淨、菩提覺法樂、涅槃寂靜樂，這些不可思議的法都是中諦的境界，可是並沒有違反真諦和俗諦。剛剛講，生滅和無生就是真諦，無量就是俗諦，無作就是中諦。可見，我和這一位善知識是從不同的角度，來看待正法有沒有自性這個問題。

其實簡單來講，這位善知識的意思就是：眾生對法的認知不一、不定，所以叫做空，也就是沒有自性的意思；而師父是由正法有自性（大乘的角度）這個知見為立基點來解析問題。我們倆的觀點其實是沒有衝突的，只是從不同的角度來解而已。這就是為什麼之前師父有舉例過《六祖壇經》，六祖大師說，佛性是常？還是無常？他說，佛性是無常，因為如果是常的話，眾生永遠是眾生，佛永遠是佛。相反地，無常是常，因為無常是一種常態。總之，不管從哪個向度來講都可以，只要你能了解這個佛法是要幫助你解脫才是最重要的。

12.9 原文：「夫三諦者，天然之性德也。」

現在回歸到〈始終心要〉的第一句話「夫三諦者，天然之性德也。」這是很重要的一句話，因為圓融三諦是本具的性德，所以正法的自性、自己本具的性德、法法都是具足三諦。所以剛剛結論就是：不管是哪個正法都是殊勝的，也都具足三諦。每一個正法的自性都是什麼？自性就是自己本具的性德，自己本具的特性。前面長篇大論在解釋正法的自性，最後我們可以用一句話來總結——正法的自性就是圓融三諦。

前面所說，其實都是在幫大家回顧之前師父一直講的，什麼叫做三諦，什麼叫圓融三諦，只是我再從另外一個角度來詮釋而已。就好像你們在煮菜，就算它的材料一樣，都是青菜、蘿蔔和豆腐；可是同樣的材料，用不同的組合、不同的裝飾、不同的煮法，煮出來的菜色就不一樣。

〔學員：請教師父，每個正法的自性就是圓融三諦，那如果那個「正」拿掉的話，就變成「諸法的自性是圓融三諦」？〕

是的。

〔學員：是不是所有的法都有圓融三諦？〕

對，沒錯，諸法都有圓融三諦。

〔學員：都有安樂性？〕

對，每一個法都有安樂性，因為是天然的性德，所以每一個法都有圓融三諦。

〔學員：正法與一般世事諸法都有？〕

沒錯，諸法都有圓融三諦，正法也有圓融三諦。之所以要在這裡強調正法，是爲了回應傳尙那天問的問題：正法的自性是什麼？你的問題很好，大家回去再仔細想一想。

12.10 練習題

- 日常生活中，我們難免會被上司、同事責罵，被家人數落，被朋友嘲笑，成為八卦的主角……。遇到此類情況時，想想「從他謗，任他非，把火燒天徒自疲。我聞恰似飲甘露，銷融頓入不思議。」以此思惟「惡言」的安樂性，回歸自心本具的常樂我淨。

這週大家要練習的就是，如果有人罵你、打你、欺負你，如何面對這些違緣？拾得告訴寒山：「只是忍他、讓他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他、再過幾年你且看他。」再過幾年你且看他，不是暗示詛咒對方，等著對方遭天譴。也許有人會說：你看，就是一定會因果自負！不是這個意思。

遇到各種違逆的境界時，我們就想一想，逆境的安樂性在哪裡？剛剛講「從他謗，任他非」，它有生滅的特性。「把火燒天徒自疲」就是空性，不生不滅，無生的特性。「我聞恰似飲甘露」深含菩薩無量的修行，無量的慈悲心。「銷融頓入不思議」，有中道實相的境界、安樂性在其中。其實我們難免都會遇到不愉快的事情，被罵、被怪罪、被陷害，都有可能；甚至可能連走在路上都有小朋友嘲笑你。所以聽到一些不好的聲音，我們就要想一想它的安樂性在哪裡，最後要銷歸自性，回歸到自己本具的常樂我淨涅槃境，這是本具的性德。

12.11 為什麼要學習三諦

- 修習真諦 — 真，對自己好一點（由外向內）
- 修習俗諦 — 善，對別人好一點（推己及人）
- 修習中諦 — 美，對自己和萬物（情、無情）都很好

我們為什麼要學習三諦？有些學員認為三諦聽起來很複雜，以前根本沒學過。以前你們只是聽過覺察、覺照、覺悟，還有四聖諦，但是很少聽到真諦、俗諦、中諦，因此我們要學習三諦。

首先，學習真諦是爲了對自己好一點。我們有四倒，每天都在顛倒昏妄中，因此要對自己好一點，要把心由外向內觀，看看怎麼樣讓自己更加地成長，不要再繼續沉淪。對自己好一點，我們要做的工作就是洗心滌慮發虔誠。「解結解結解冤結，解了多生冤和業，洗心滌慮發虔誠，今對佛前求解結。」《藥師經》的解冤偈不是只有解開自己和別人的冤結，我們心中千千萬萬無量的苦、無量的結，更要解開，所以要洗心滌慮。曾經有位在家眾，他不是佛教徒，他對師父說，你們佛教老是講那麼多法，都是在幫人家洗腦。師父就回答他：不是洗腦，我們佛教做的是洗心的工作！就是要洗心滌慮發虔誠，把虔誠心發起來。

再者，爲什麼要修習俗諦？爲了要熟知一切善法，然後運用一切善法，推己及人，對別人好一點。前面修習真諦主要是斷自己的煩惱惑業，把心洗淨，回復到最清淨本然的狀態；這個就是由外向內觀，反觀自照，對自己好一點。然後再進一步對別人好一點，把我們的良善發揮出來。每個人都有良知良能，這是本具的善法，所以我們要慈悲應物，「物」就是萬事萬物、所有的眾生。我們要用慈悲心回應一切眾生，用慈悲心對待一切眾生和事物。

最後，爲什麼要修習中諦？就是要對自己以及外在的一切萬物，

也就是有情、無情都要很好。真諦是對自己好一點，俗諦是把別人擺第一，修中諦就是對自己、別人、萬物都一樣好，內外一如；已經超越推己及人、由內向外的修行。一切平等無差，有情、無情皆平等，自己和他人也平等。所以萬事萬物都平等，內和外也平等，人和眾生都平等。所以法界圓明就能夠共存共榮，這個就是真正的和平境界。

如果我們能夠學習三諦、了解三諦，就可以看見當下、當處的眞善美。什麼叫眞善美？師父不是指電影眞善美（THE SOUND OF MUSIC）。我們佛教也有眞善美——真諦、俗諦、中道第一義諦。佛法很有意思，能夠多思惟，就會發現日常使用的文詞，其實和佛法都有相通之處，只是我們沒有想到而已。

大家既然已經知道了爲什麼要學習中諦、俗諦和眞諦，就要好好用心學習。要對自己好一點，不要再虐待自己了！常常放任煩惱佔據我們的心，不就是在虐待自己嗎？所以要看清楚這些佔據我們自心的煩惱，對自己好一點！把心由外向內觀，做好洗心滌慮的工作，讓自己能夠更加地成長，不再繼續沉淪！

12.12 原文：「舉一即三，非前後也。」

- 水波不二：水即波，波即水
- 清濁不二，動靜不二，堅柔不二
- 海、波、水、溼性、H₂O 是一

「舉一即三，非前後也」，這是要強調「即」，即就是「就是」的意思。我們可以用在經典裡很常見到的水波喻來解釋「即」的義理。首先，我們要知道水波不二：水即波，波即水。水就是波，波就是水；水和波不是二種截然不同、毫不相干的現象。由此可見，離水無波，離波無水。如果要離開水去找波浪，肯定是找不到的；離開波浪去找水，也找不到。換句話說，全波是水，全水是波；波浪的整體就是水，

水的全體也是波浪。

譬如，地球上有太平洋、大西洋、印度洋……很多海洋。大海會不會產生波浪？會。大海平常看起來很平靜，可是一旦有地震、火山爆發，地殼在震動的時候，甚至還會發生 TSUNAMI（海嘯），這是相當巨大的波浪。如果去享受衝浪的快感，就是比較小一點的浪了。若是很有詩情畫意地，踩著海灘邊的浪花兒，那就是更小的波浪。浪有大小，形狀不同，樣式不同，力量不同，作用也不同。TSUNAMI 會摧毀很多東西，把建築、樹木等破壞殆盡，也會造成人和動物的傷亡，衝擊經濟。像幾年前日本的 TSUNAMI，就把核電廠破壞，造成巨大的損失和傷害。比海嘯再小一點的波，就可能把船淹沒了；再更小一點的波，就可以衝浪讓人玩得很開心；沙灘邊再小一點的波，人們能以手輕撥浪花或踏浪，覺得很愜意、優雅；乃至再小一點的小泡泡，小朋友都會覺得很有趣。

不管是大波浪、小波浪，同樣都是波，也同樣都是水。所以看到海（水）的時候，就知道一定會有波。只要因緣條件形成，不管是風在吹，或者是地殼變動，它就會形成波浪。當我們看到波浪時，還會覺得沒有水嗎？不可能，因為波浪來自於水，波和水其實是同一個。所以當祖師大德講水即波、波即水的時候，是在告訴我們，波浪有很多種不同的形式；可是無論什麼形式的波浪，一定都是水，波浪是由水組成的。

他們所要強調的是，水是溼的，這是水的性質，就叫做溼性。看到地上溼溼的，就知道一定是有水。原來剛剛有人拖地，或者是剛剛下雨，所以地才會溼，這就是溼性的概念。如果你不要水，要離開水另外去找波浪，找得到嗎？例如，想在乾燥的沙漠中找波浪是不可能的，畢竟波浪是水形成的。反過來說，若要離開波浪去找水，也難。意思是，你看到波浪卻拒絕承認它是水，有水性，這也不對。譬如，你在尋找水，一位路人指著遠方的大浪，告訴你：那邊就有水。你卻

回答：我不是要找浪，我要找的是水。這樣的反應肯定讓人啼笑皆非。

波、水的關係有點類似一個空間和整個虛空的關係。我們這間教室是一個空間，而這個空間是不是宇宙、大太空的一部分？是啊！整個大太空或虛空可以分割成很多個空間。我們這間教室可以離開這個虛空嗎？離不開！或者說我只看虛空，而不要這個小空間可以嗎？也可以，但是你就看不出有虛空的存在了。爲什麼？因爲一個小空間離不開虛空，虛空也離不開小空間。而且看到這間教室，我們會說虛空少掉一塊小空間嗎？不會。虛空沒有改變，只是這一區塊被有形的物體佔住了。

就像這邊有個杯子，在這間教室的空間裡面，杯子的體積佔據了一小塊空間，可是我們可以說這間教室少了這一小塊虛空嗎？不行，因爲它還在，只要把杯子挪到旁邊，就可以看到剛剛它所佔據的空間還在，絲毫不改。所以與宇宙大空間相比，這間教室就是小空間；教室與杯子所佔的空間相比，教室又是大空間，杯子成了小空間。教室的空間在這裡，並不會對整個虛空有一點破壞；我的杯子在這裡，對這間教室的空間也沒有損傷。虛空沒有絲毫的增或減，換個位置，就知道它還在；不是因爲我在這裡，所以虛空就少一塊。虛空的特性是不會被改變的。

同樣地，水的溼性也是恆常存在的，不會因爲波浪的大小、強度不同而有所變異，所以不僅波水不二，更是清濁不二，不會因爲波浪是乾淨或者骯髒而有所改變。以前師父住密西根湖旁邊，在夏天時，密西根湖非常湛藍、很漂亮，湖上有各式各樣的船帆，人們也在岸邊悠閒地跑步、遛狗或看書。然而等到大雨過後，整個密西根湖就是渾濁一片；本來是藍天映照成藍色的湖面，這時候卻變成渾濁的泥色，而且有很大的陣陣波浪，看起來就像海一樣。等到嚴寒的冬天到來，就看到一片都是冰，超過百分之三、四十的湖面都是結冰的狀態。眼根所看到的，不管是渾濁的水、白皚皚的寒冰，還是湛藍的湖面，這

些不同型態的呈現，同樣都是密西根湖。從這角度來看，不管水是澄明的、乾淨的，或是渾濁的，其實同樣都是水。無論是波浪在擾動，還是像風和日麗時的平靜，安然地映照著湖邊的景色，不管怎麼樣都還是水。

水不僅動靜不二，也是堅柔不二。水由液態變成固態的冰是很堅硬的，可是水也有柔和、軟性的一面；不管它表象的呈現如何，全部都是水，只是不同的形狀和樣態罷了。波浪有好多樣態，乾淨與渾濁是不同的樣態，或動或靜也是不同樣態。雖然外表看起來不一樣，本質是一樣的；所以不管是海洋、波浪、水，或是 H_2O ，都有它的溼性存在。古人講溼性不變，指的就是水的「體」不變。我們可以用現代的語言 H_2O 來說明，不管是冰塊還是水，是氣態、液態、固態等等，它們的化學式都是 H_2O 。再者，水可以是河水、井水、池水，或是臭水溝水，其實都一樣；這些名相都是我們在分辨的，但是它們的溼性不變， H_2O 的結構不變。

「舉一即三，非前後也」，用水波來作譬喻，最重要的就是讓我們知道水的本體就是溼性的特質，溼性就是它的「體」。而水的「相」可以是一條河流，可以是一片湖水、海水，可以是一口井水，也可以是一杯茶水。水的「用」也有多種，可以利用水力發電，可以用水清潔、打掃，用水養植物、動物，也可以喝水止渴，水能載舟亦能覆舟。水的相狀、作用、功能再怎麼不同，實際上都不離開它的溼性——體，這就是「即」的概念。

12.13 俗假：迷妄凡夫順世隨業遷流

接著，我們來談三諦裡的俗諦。之前師父講過俗假的概念，什麼叫俗假？我們剛剛有講到，在世間的凡夫有四倒——常樂我淨這四種顛倒的知見。如果我們渾渾噩噩地活在俗假的世間裡，我們就是迷茫的眾生、枉然的凡夫。我們昏頭轉向地、被動地隨順世間，隨業遷流、

飄移，這就是俗假。假，就是煩惱，世間的煩惱。你們有煩惱嗎？

〔學員：有。〕

師父也有煩惱，若沒煩惱就成道了。人的煩惱來自於難以跳脫自己內六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）的制約，很容易受制於六情根，所以遇到事情就以爲一定是「我看到」的那樣子，可是實際上不見得眼見爲憑。再者，我們又耽溺於外六塵（色、聲、香、味、觸、法），以爲在在都是恆常不變的，都是美好的，值得貪戀的。所以剛剛師父才講，我們凡夫有常樂我淨這四種顛倒。

俗假的人生就是執著心內和心外的諸法以爲實有，在這當中產生痛苦而不自知。因爲我們以爲一切是不變的，或者期望一切都如我們的意，不會有任何不適悅的改變。然而，一切總是事與願違，一切人事物瞬息萬變，當我們招架不住時，心中就免不了憂悲苦惱。

杯弓蛇影的故事大家應該都很熟悉。牆壁上懸掛著一把弓，弓的影子映射在客人前面的那杯酒裡，於是他以爲有一條蛇在杯底。雖然心中厭惡、恐懼，很不想喝卻又不敢不喝，只怕有違主人的心意。喝了以後，認爲自己喝下了有蛇的酒，心中的擔憂懼怕導致生病了很長一段時日。

他的朋友想：這人怎麼這麼久沒來我家坐坐了？就問他：你怎麼了？那麼久沒來。他才告訴朋友：我在你家喝了一條蛇，嚇到生病了！他的朋友覺得莫名奇妙，杯子裡怎麼會有蛇？回家觀察後發現，原來是牆壁上的弓，讓他誤以爲是條蛇。於是，再次把這位生病的朋友邀請到自己家裡來，再讓他坐在同一個位子，要他往杯裡看、朝牆上看。這時，定睛、定神，仔細一看，看到的就是弓的影子，不是蛇，於是就心開意解，病也痊癒了。那位客人以爲所看到的心外諸法是真實的，所以就生病了，這不是苦嗎？其實一切都是虛妄的。

另外，佛教常用的一個譬喻，就是認繩爲蛇。在天很明亮的時候，我們仔細看地上，只是一條繩子。可是，如果在黑暗的狀態下，我們

看到一坨繩子可能就以為是蛇了。但是當我們把燈打亮的時候，一看還有蛇嗎？沒有了。暗，譬喻我們的無明。我們在煩惱無明狀態下，所接觸到的外六塵就會被扭曲；一旦被扭曲，就疑心生暗鬼，接著痛苦萬分。

相反地，明，譬喻我們智慧。如果知道把燈打開，這就是有智慧了，看到的就是繩子，不會是蛇。蛇有沒有存在？本來就沒有蛇，本來就只有繩。一旦有光明，有智慧，看清楚了，就知道：哈！原本就是一條繩而已。有句俗諺：「一朝被蛇咬，十年怕草繩」，這個就是我們的煩惱已經形成了，非常的堅固，不太容易改。

我們可以用山和水的概念，來看看俗假。當我們有強烈分別心的時候，一是一，二是二，一二不同；山是山，水是水，山水不通。在凡俗的境界裡，一切都是不通，不通，永遠都不通。不通就是障礙，就是困苦。因為我們落入分別，分別這個是河，這個是海，這是乾淨的，這是髒的。

今天有一則新聞，報導高雄人喝的水是來自於屏東那條屎尿河。自來水公司就立刻聲明說水是乾淨、衛生的，使用、飲用都不成問題，要民眾放心。可是有人質疑，雖然水質看起來是乾淨的才提供民生使用，可是它的根本源頭就是屎尿河，因為那條河已經被豬的糞便污染了。

從這則新聞報導我們看到了大家的執著，執著什麼叫乾淨，什麼叫不乾淨。政府覺得所提供的水是乾淨的，然而民眾說不是，它是來自於屎尿河；可是政府一再堅持，經過處理後的水就是乾淨的水。就這麼各執一方，落入分別，永遠都是在不通的境界，因此產生不悅、痛苦。總之，如果是在俗假的狀態，山是山，水是水，山水不融，山水非一。

12.14 真空：逆世翻轉的自我覺醒修行

我們前面提過，修真諦是爲了要對自己好一點，不要隨波逐流；所以我們要修行，就必須逆勢翻轉。相反地，俗假是順勢，隨波逐流。想要跳出輪迴苦，現在就要逆勢翻轉人生，這要靠自己去修行、去覺醒。如何逆勢翻轉？就是要在心上用功，反觀自照。如同前面所講的，對自己好一點就是要由外向內觀；在紛紛擾擾的外境中，就要練習藏六如龜，收攝六根。因爲我們在俗假的境界中，無法跳脫六根的制約，把自己的六根、六識境界當成真實，也把所經驗的塵境當成真實，把外在一切全部都當成是真實的，難免會有很多煩惱。

在俗假的生活中，我們就是一直不斷地向外看、往外追求；當擁有了一百萬，心裡總想著還要再有兩百萬，還要再兩千萬，還要再二億，還要再二十億……心永遠都不滿足。好還要更好，要有上進心，這固然沒錯，可是如果一味在物質、物欲上打轉，心受到物質的制約，不得自在，這就不叫做好了。修行就是要內收內照，不要再一直往外看，追逐聲色犬馬。龐蘊居士說：「**但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。**」在五光十色、熙來攘往的紅塵中，就是要把心收回來，才能不受萬法箝制、約束，不會被帶得團團轉。

佛陀爲了策勵弟子修行，曾經做了一個譬喻。如果一隻烏龜遇上一隻想吃牠的野干（狐狸），烏龜要怎麼保護自己才不被吃掉？要當縮頭烏龜。所以如果有人罵你，說你當什麼縮頭烏龜時，正好練習收攝六根。被人家罵縮頭烏龜的同時，不僅做到了「從他謗，任他非，我聞恰似飲甘露」，還可以「銷融頓入不思議」。頓入哪裡？頓入自己的中道實相龜殼裡。「藏六」就是把頭尾和四隻腳都縮進來，藏在龜殼中，就能達到自我保護的效果。

佛在《法句譬喻經》中說：「**藏六如龜，防意如城；慧與魔戰，勝則無患。**」當我們遇到一些患，就是煩惱、危險的境界時，就要立刻把六根收回來，便能免於擔心、禍患、苦痛。防意如城，就是好像一座城堡，有強盜要進城搶劫、燒殺擄掠，我們就要緊關城門，不讓

他們進來。一旦收攝六根，我們就能夠用智慧對抗外在的魔擾，以及自己的心魔。一般人都覺得魔來自於外面，實際上魔是自己心當中創造的，就像看到繩子以爲是蛇，這不正是自己心當中創造的煩惱魔嗎？一切只是自己的妄想。

我們要練習真空的修行，前面是俗假，這裡是真空，二者所對應的是空和假，真諦和俗諦也含在裡面了。俗假，俗就是真俗中的「俗」，假就是空假中的「假」。真空，真就是真俗中的「真」，空就是空假中的「空」。雖然我們是在俗假的境界，只要肯用心修行，就會進入真空的境界，這就是從假入空。真空修行的第一步就是要內收內照，藏六如龜。

下一步就要轉凡成聖，轉染成淨，轉生死成涅槃，轉束縛成自在，轉煩惱成菩提。如此逆勢翻轉的修行生活，就是達磨大師告訴我們的：**「智者悟真，理將俗反。」**這個「俗」就是前面所說的俗假，有智之人就懂得運用真理，反俗道而行。世間人覺得瘦比較漂亮，你就說：我胖也很可愛。《金剛經》說：**「凡所有相，皆是虛妄。」**有一次師父就聽人家講，「凡所有胖，皆是虛妄。」看看自己也胖得很可愛啊，所以不用跟流行實施一六八減肥法。

想要當智者就要悟真，真就是真空，要去了解、體悟真空的道理，所以我們要理將俗反。理，就是真理，真空的道理。將，就是用，將理反俗倒裝就成「理將俗反」。俗就是俗假；巧用真空的道理，把俗假反過來。這個就是逆勢翻轉的修行，不再隨波逐流。於是，世間人以爲的正常，我們就要把它反過來變成不正常；世間人以爲的常樂我淨，我們就要把它倒過來變成無常、苦、無我、不淨。這就是清淨的正修行，要看破相的虛妄性，**「凡所有相，皆是虛妄。」**

能夠看到一切沒有實在的相，就見到如來，就見到法身，這個就是覺悟的境界。所謂相妄性真——相是妄，性是真。性就是空性，也可以說性就是覺性；所有外在的一切相狀都是虛妄的、不實在的，都

是誑騙眾生的，只有我們自己本具清淨的眞性，這才是最眞實、眞切的。

修行就是要從假入空。前一個迷茫的階段，順勢的生活就是俗假，我們要從這個俗假入到眞空的修行，從俗假到眞空就叫從假入空。這樣的境界，就是見山非山，見水非水，山水皆空。見到山知道它不是純粹的山，見到水也知道它不是純粹的水，看破山水的外在假象，就能了知山水都是空性。

12.15 中道（但中）：慈悲利他施設妙假（妙有）

天台宗把中道分爲但中、不但中（圓中），我們先講但中，但中就是不落兩邊。不僅心要不落兩邊，還要再慈悲利他。菩薩有無量的慈悲心，用無量法門度無量眾生，出無量苦，解無量煩惱。前面所講的假是俗假——世間的假法，就是虛妄相，都是煩惱，所以「假」的另一個意思就是煩惱。菩薩因爲證到了中道，也了解佛性的道理，到了大作夢中佛事時，就能巧妙地運用諸多「假」的法門，慈悲應世度生。不管菩薩跟你說，我來幫你，或者我帶你去拜懺，或者我帶你去誦經，或我帶你去修布施……這些行爲都是妙假，因爲都是要引領眾生解脫的善方便，所以是妙有。菩薩雖然對於一切法是悠然自在的，山水對他來講也沒有障礙，可是他所見到的理、所證到的境界，還沒有完全究竟，還不夠圓滿，所以還是但中的境界。

修行的一開始是要從俗假到眞空，所以是從假入空；然後再從二乘的境界進入到菩薩的境界，就是要從空入假，或者從空出假，入假、出假都是妙假。從空入假，就是從空入到妙假裡面，要還入娑婆度眾。菩薩從眞空的境界出來，不執著在三昧的境界；不會像聲聞人一樣飲三昧酒，耽溺在三昧酒的醇美，就不想出來。另外也可以說是從空出假，不僅不住著在眞空當中，能夠從空出來，更要運用（出）假法，出假就是用假。從空出假就是慈悲應物，巧妙地使用種種方便法廣作

佛事。

前一陣子，師父和一位中文系教授談到一些文字運用的問題，他說：「文字是虛假的符號，就看誰用它。」我聽到這句話，當下就想到菩薩運用假法、運用語言的慈悲與智慧。之前我們講過，語言是一種假法，透過文字語言這個法，我們才能溝通。所以師父對你說：「站起來」，你就不會往外跑，因為你知道站起來是什麼意思。師父說：「麻煩你把筆拿給我」，你就不會把電風扇打開，因為我們有共同的語言，所以是可以溝通、彼此理解的，這個就是文字語言的運用。

所謂「文字是虛假的符號，就看誰用它」，如果是一般人，他可以吧這個文字拿來互相攻擊，拿來罵人，它就變惡語；拿來自我讚歎時，它就是自我標榜。現在很多網紅就用這些方式包裝自己，可是這一切都是虛假的。如果是聖者、菩薩用文字，可以用愛語攝、無畏攝，用種種真誠良善的方法，講正向的語言鼓勵人。

上個星期花蓮發生火車災難的不幸事件時，不少人去幫忙救難，也同時安撫受傷的小孩，安慰難過的家人，安慰那些應該要被了解、被輔導的人，這個也是語言文字。雖然是虛假的符號，可是他們在使用的時候是出自於慈悲心，這時所講的語言就是菩薩的語言了，功德和效用就大大提升。所以文字雖然是虛假的，端看我們如何用它，看誰來用它。就山和水的境界而言，山就是山，水就是水，山沒有任何的增添或減損，它就是實相的境界。實相境界是騙不了人的，這個就是但中的道理，下堂課我們再來講解圓中的道理。

這堂課的重點是為什麼要學習三諦。目的就是要對自己好一點（真），對別人好一點（俗），對自己和別人以及一切有情、無情都非常好（中）。希望大家每天都能夠藏六如龜，至少要對自己好一點，阿彌陀佛。

第十三堂課：三諦

13.1 俗假：順世遷流，隨業迷惘

上一堂課提到俗假，世間一切萬事萬物都是虛妄的假象。我們一直強調「假」有兩個意思：暫時和欺騙。一般世間人的習性是隨波逐流、順勢遷流，所謂「萬般帶不走，唯有業隨身」，眾生就是隨業迷惘，隨業所牽；看業力把我們牽到哪兒，就往哪兒去行動，來世也是隨業力而投胎轉生。《心經》說：「**照見五蘊皆空**」，如果能夠明瞭身心只不過是五蘊（色受想行識）的暫時和合，就能「**度一切苦厄**」。可是還無法了解的時候，我們甚至連什麼是身、什麼是心都不清楚。我們不斷地執著自己的想像、感受、情緒、好惡、起心動念，把這些都當成是實在的。只要五蘊不空，我們就會受一切苦厄；只有當我們看破五蘊的時候，才能度一切苦厄，從所有苦厄中解脫出來。

當我們的內六根（眼耳鼻舌身意），接觸外六塵（色聲香味觸法），就會產生感受、想法、觀念、需求，或者厭惡等等。一旦有了種種想像、種種念頭生起來，就會進一步採取相對應的行動。所謂採取行動有可能是我們真的做出身和口的行為，另外一種行動就是在內心開始作規畫。所謂六根對六塵，譬如：你看到電視上在播報新聞，現在某一個事業非常熱門。你的眼睛看到影像，耳朵又聽到聲音，甚至身邊的人也鼓勵你，你就產生種種美好的感受、想法，覺得這行業好像很賺錢，值得投資；你躍躍欲試，心中就開始規劃。採取行動就是五蘊裡的「行」，行可以是真的付諸行動，也可以是心中有一個「我決定想要做」這樣子的意志力，這就是一種內在的行。

當某個事業看似大有前景時，不少人就跟風投入，結果有的人運氣很好，有的人就運氣不佳。譬如，台灣有不少重度咖啡因沉溺者，於是黑金產業就大爆發，還出現了「整個城市就是我的咖啡館」的廣

告詞。有人覺得賣咖啡獲利高，也跟著去開一間咖啡店；然而看別人開店都賺錢，自己開店卻賠錢、倒閉。遭逢失敗，心中就產生痛苦。這一切的外在現象只是暫時性的，然而有人卻把這個好像會賺錢的事業，當成是真實的、永恆的去執著，接著產生種種限制，以致難以跳脫。

如果無法脫離五蘊的桎梏，身和心都必須再輪迴。身的輪迴是什麼？這輩子死了，下輩子還會再投胎，因為還在三界裡輪轉不停。心的輪迴是什麼？例如，我很喜歡一個東西，就想方設法要抓取，就像現在流行的語辭「控」（情意結 COMPLEX），如：動漫控、美食控。相反地，如果很討厭某個東西，我們就極力想要把它推開，讓它在自己眼前消失。這些全部都是念頭的生生滅滅，一個念頭生，一個念頭死，一個念頭生，一個念頭死……永無了期，這不就是輪迴了嗎？

因此，不僅是這輩子性命終了，投胎到下世，一世又一世不停地生死才是輪迴。想一想，我們每天在心念上輪迴了多少次？算得出來嗎？絕對算不出來，因為實在是太多了！有無量無邊的心念，所以才有無量無邊的煩惱，才有無量無邊的法門要學，也有著無量無邊的佛菩薩一直想要度脫我們。但是我們不能等著別人來度化，而是自己要在心上用功，這才是最究竟的度脫。佛無法單方面度化眾生，而是說法讓我們聽聞，我們自己要願意修習、運用，才能夠得度。

如果不知道什麼是五蘊，就無法了解身和心的輪迴，甚至不肯承認自己在輪迴。有時候我們學習到了，可是很難真的承認我們在輪迴；或者只是學習、認識了，但是沒有真正的知道。我們看「知道」這個詞，這是要知什麼道？知佛道，知八正道，知菩薩道，這些正法都知才是真正的知道。所以要學習正道，而且知道了還要深入心中，我們才能跳脫俗假。否則，永遠都在輪迴的摩天輪裡轉不出來。

我們的心習慣向外不斷地分別，所產生的一切就都是隔歷不融。「隔」就是隔開，歷就是經歷、歷歷在目。隔開，譬如我們這一間教

室和另外一間教室，兩個是分開的，中間有隔礙；歷就是經歷，像我們去找工作，面試者問你有什麼經歷，歷任什麼職位？你的工作是從一個到下一個再到下一個，一個一個是分開的，不融，不相融的。因為心有分別，所以所看到的一切外在，每一個都是獨立的，在這錯誤的知見和耽執之中產生痛苦。

13.2 真空：逆世翻轉，自心覺醒

如果想要從俗假的妄境中跳脫出來，並且達到真空的無縛境界，我們就要翻轉。以前是被動地隨波逐流，現在要主動地逆勢翻轉，也就是達磨大師所說的「理將俗反」。當內六根和外六塵相對時，就會產生種種煩憂、苦痛、罣礙，所以我們要藏六如龜。遇到困難，遇到種種境界考驗的時候，要把六根收回來，向內觀照，平心靜氣地在心上用功。

心上用功就是要一直收、一直收，因為我們的心一直往外跑；在靜的時候，就很想出去動一動，動久了又會覺得好疲累。就好像很多人平常週一到週五上班覺得很累，然後六日就要出去玩，連假更是要出去玩；玩回來會不會很累？會。可是還要不要出去玩？還是要。雖然色身疲累，可是一出遊，你就會覺得心是一種放鬆。同樣地，我們在六道中轉啊！轉啊！會不會覺得疲累？

〔學員：會。〕

既然在六道中會疲累，要不要轉回來？轉回到哪裡？就是要返本還源，回到自己的本心本性，所以要藏六如龜，收攝六根，也就是理將俗反。世間人以爲一切都是常樂我淨，這是四種顛倒，所以我們要把這四倒再倒過來。我們可以把顛倒的心譬喻成是顛倒的煮飯鍋，煮飯鍋倒置還可以用嗎？不行，但你若把它導正過來就可以煮飯了。所以我們要洞察分明世間的一切根本就不是常樂我淨，世間諸法的特性就是無常、苦、無我和不清淨。我們必須將世間這些煩惱、現象轉

過來，變成出世間。

一般人都想要離苦得樂，以為吃好、住好、健康、財富、家庭和諧，就是樂。但是這種世間樂無法持久，而佛法講的離苦得樂更究竟，也就是要離世間苦，得出世間樂——解脫自在。樂有很多種，世間樂、出世間樂、解脫樂、究竟涅槃的常樂我淨。世間人的常樂我淨和涅槃的常樂我淨（涅槃四德）不一樣。世間的常樂我淨是虛假的，是眾生錯誤認知的產物，而出世間的常樂我淨是究竟、真實不虛的。

13.3 思惟題

· 娑婆世界的一切正常現象，正嗎？常嗎？

世間的一切乍看之下都是正常現象，但是當我個人所認為的正常，與大多數人公認的正常不一樣時，它就會被判屬為不正常。古代愚公移山的故事，大家耳熟能詳。愚公的行為是有違常理的，一座堅固的大山怎麼可能靠人力移動？可是他就不信邪，所以成功了，因此他根本不愚。又好像數千年前，絕大多數人以為地球是扁平的天圓地方，但西元前六世紀哲學家畢達哥拉斯（PYTHAGORAS）主張地球是圓體，他的看法和別人不一樣，可能就被歸屬為不正常。古代哲學家、科學家的言論與眾人相左時，容易被冠上妖言惑眾的罪名，甚至慘遭賜死。再例如，十六世紀的焦爾達諾·布魯諾（GIORDANO BRUNO）因為捍衛哥白尼的日心說，宣說宇宙以太陽為中心，和天主教會堅信的地心說唱反調，就被視為異端邪說而活活燒死。這些先知因為他們的思想遠遠跑在前端，以致主張和眾人不同時，就被判作不正常。

佛教修行人與一般人也是不一樣，所以我們也不正常，是嗎？就好像師父出家，周遭的人就會說你長伴青燈，不結婚生子，沒有傳衍下一代，沒有工作，沒為社會國家付出……可以列出很多罪狀來指責，

並認為這樣是不正常。可是真的是不正常嗎？現在越來越多人開始反思，一定要走常規路線嗎？一定要走結婚生子這條路嗎？或者人家都說哪一個行業最好，我就一定要走那條路嗎？所以我們可以不斷地反思，看看自己生命的價值在哪裡？所要追求的理想是什麼？同樣地，我們可以反省到底什麼是正？什麼是常？世間一切就是假象、假相，我們要把它看穿、看透、看清，徹底看破了，就知道什麼都沒有，了不可得。提不起來，那你當然要放下了。什麼都沒得提，不是就必須放了嗎？真正的放下才是解脫自在。

唯有不受限於凡夫的身分，才能夠脫離俗假的桎梏。通常我們會覺得既然身在世間，心也要在世間，這才叫做正常。如果認為就該像一般正常人一樣，過所謂的正常生活，如此一來我們就會與大眾一樣，無法反俗——理將俗反。理將俗反就是將理反俗，這是倒裝句，將是動詞，是用、拿的意思。我們以真理、用真理來反俗，要先知道這些世俗都是無常、苦、無我、不淨，要把它看清楚！所以要把俗世的常樂我淨，反正、扭轉過來，變成無常、苦、無我、不淨；一旦看破假相，了解真相，就體會到什麼都不值得留戀，這時候才能夠真正放下。否則，我們會把身外之物一直抓著不放。要知道，我們有佛性所以有能力修行，也務必要修行！因此不能甘做一介凡夫，要再超脫，這樣才能夠真的脫離俗假，不然會永遠在六道裡團團轉，受無量苦。

13.4 中道（但中）：慈悲利他施設妙假

- ・菩薩於法自在，山水於己無礙，但所見理、所證境尚未究竟。
- ・從空出假：真空生妙有，運假作佛事。
- ・山就是山，水就是水。實相境界，不誑衆生。
- ・一花一世界，一葉一如來。

我們要如何脫離俗假？修行就是要從假入空，要破除一切外在的

虛妄相，知道外在一切都是空性，只是暫時的因緣和合假象。世間人是在俗假的花花世界裡打轉；二乘人通達真諦所以能理將俗反；更進一步證到了中道就是菩薩，不偏左、不偏右，不偏前、不偏後，不偏上、不偏下，不執真、不執假，所以菩薩大發慈悲，以方便、智慧施設各種法門利益眾生。

但是我們也要知道，菩薩的層次、位階很多。之前講過有 BABY 菩薩、幼稚園的菩薩、小學的菩薩、大學的菩薩，還有已經解脫的菩薩，還有入地的菩薩（一地、二地、三地到十地），這些都是菩薩。所謂五十二個位階，十信、十住、十行、十回向就是四十個菩薩位階，再加上十地、等覺，前面五十一個是菩薩的位階，最後第五十二個妙覺，就是成佛了。

我們前面講理將俗反，這個理是二乘的真諦。而菩薩發慈悲心要救度眾生，所見到的、所體會到的真理，是中道的道理。不過，菩薩所證的中道境界還沒有完全究竟，也就是還沒成佛，所以菩薩要從空入假。二乘人是從假入空，離開俗假然後證悟真諦，進入涅槃真空境。相反地，菩薩就是二乘人住到涅槃境後，想要發大心，不永遠住著在涅槃境，所以要從空境出來，然後進入俗假的世間普度眾生，這是從空入假。或者說從真空入到假法，入到娑婆世間，假就是世間。

從空入假又稱作從空出假，「出」不只有出去的意思，不是只有從空出來，出還有用的意思，包括：運用、出生、產生。例如，我們說某個人出手很重、出錢很大方，「出」可以產生出一種運用的意味在其中。所以從空出假，就是以真空為基礎，不離真諦地巧為運用假法（妙有）以利益眾生。菩薩能真空生妙有，換句話說，也就是運假做佛事，運就是運用、使用的意思，菩薩要使用假法來做種種清淨事業廣度眾生。

實相境界，絕對不誑眾生。因此，在菩薩的眼裡，山是山，水是水，不經過扭曲造作，也不需要再使它更漂亮，也不用讓它有任何改

變。就好比一座金礦山，我們不需要用工具去挖掘，然後再採取方法將雜質和金子分離。對菩薩而言，全部都是實相境界，都是最美好的，菩薩就是以這樣的平等心、無分別慧來度眾生。

《梵網經》說：「一花百億國，一國一釋迦。」一朵花就蘊涵了一百億個國土；一個國土就會有一尊佛住世，所以「一國一釋迦」。例如，西方極樂世界就是一個國土、淨土，而娑婆世界是凡聖同居土，也是一個淨土。「一花百億國，一國一釋迦」，於是一朵花中就有一百億尊釋迦佛，就看我們能不能見得到。如果能見得到其中的奧妙，以後我們在欣賞一朵花的時候，就不會覺得它只是漂亮而已，我們的境界就再提升了！

現在是繡球花盛開的季節，繡球花有多少花瓣，不容易計算。下次你去賞繡球花的時候，請用美麗的心情欣賞花，拍拍照並且謝謝它帶給世界這麼多的美好。就像作家蔣勳說的：「雖然現實生活裡，花看起來如此脆弱，沒有力量，但是有沒有可能，花會成為救贖一個社會的重要力量？」同時也可以想一想，一朵花有一百億個國度，就有一百億尊佛，如果花兒上面有一隻小蟲子，牠是不是佛？再看看，欣賞這朵花的人是不是佛？旁邊和你一起賞花的人是不是佛？如果看到某個人惡意踐踏花，他也是佛，哪一尊佛？提婆達多佛。想一想，身邊的人有哪些是佛？

所謂「一花一世界，一葉一如來」，一葉可以說是一片葉子，也可以解釋成一片片的花瓣。剛剛講「一花百億國，一國一釋迦」，一朵花如果有很多花瓣，那麼每一片花瓣就是一個國度，每一國度就有一尊釋迦佛，因此一葉一如來，一葉一釋迦。從一朵小小的花，就可以看到全世界。越南一行禪師說：看到一張紙，你就可以看到如此多的美好！眼前的一張紙是怎麼製成的？有砍樹的人，有種樹的人，有把它製作成紙張的人。而這一棵樹的長成，需要陽光、空氣、水、藍天、雲雨、大地、養分等等，所以是不是有許多事物，都含在這一張

紙當中？

以前師父曾經用一份講義做過比喻，當你們看到這講義會想到什麼人？你會看到設計講義內容的人是師父。製作講義的過程中，是不是要有人打成電腦檔？用電腦打成文字，是不是還要有發明、製造電腦的人？於是，很多科技人所付出的心血也在裡面。還要有銷售電腦的人，以及是誰花錢買了這台電腦，這些人是不是也都在這份講義的因緣裡面？還有基金會的工作人員使用影印機幫忙列印講義，因此從一張紙就可以看到有製作碳粉、墨水、機器的人。「一日之所需，百工斯爲備」，一份講義是很多人的付出所成就的。

再打個比方，最近有個行業叫城市金礦，就是回收廢電腦、廢手機。因爲電腦和手機是用一點點金子去造它的面板，所以就有人回收3C廢料，用環保的方法把金子提煉出來。想都想不到，會從電腦或手機去提煉金子，而且可以做出99.9%的純金，這是一個新興的行業，是一種資源再循環，像2021年的東京奧運就以100%金屬廢棄物回收製成獎牌。之所以會提及這個，就是說我們看一個人事物，不要只有看一個面向，這是師父一直強調的。若只從一個角度看事物，眼界絕對會被侷限住，所以一定要跳脫出來。看到一張紙可以看到全世界，就取決於如何看。如果眼光不夠遠，不夠廣，不夠深，我們看不到真諦，看不到緣起法，看不到衆多人辛辛苦苦在背後付出。當看不到這些假法時，所看到的一張紙就永遠只是一張紙啊！

之所以需要知道這麼多，就是要認識這世間與我的關係。生命真的一眨眼就沒了，不要白白來到這世間！既然已來到這世間，我想要做什麼？想要完成什麼？有一部美國電影叫做THE BUCKET LIST（中文電影名譯爲：一路玩到掛、遺願清單），BUCKET LIST就是往生之前想完成哪些遺願，也可以說是這輩子的人生目標清單。有一天有位居士說：「師父，我的BUCKET LIST是……，我一定要趕快把這些做好。」大家知道自己有什麼想要做的嗎？常常有人問師父：「師父，

你有需要什麼嗎？」我就說：「我需要戒定慧。」然後他們就無言以對，因為戒定慧不是靠別人贈予的，而是要自己實修，不能像《楞嚴經》中的阿難一樣，以為如來會恩賜他三昧。如果你的遺願清單也是要具足戒定慧，那就要自己付出實踐。從這一張清單可以看到，如何把自己的心量擴大。

13.5 中道：圓中

我們可以由四個向度來認識圓中。

（一）山水相融相即。

（二）法法相即無礙：不僅外在山水一如，所見法與能見心也一如。

（三）一色一香無非中道：法法皆中道實相，究竟圓妙。

（四）法法皆如是、佛性。

首先，以山水為例，凡夫是見山是山，二乘是見山不是山，菩薩是見山又是山。此處師父要強調的是：山水相融相即，山中有水，水中有山；見山即水，見水即山。換句話說，見山有水，見水有山，見山就是水，見水就是山。山與水並非隔闕、不融、互異，而是相融無礙的。所以山水相即，「即」就是「是」的意思。山的特性是堅、靜、乾。山一般是安安靜靜的，可是如果山崩的時候，它就不安靜了。山裡還會有雪崩，甚至雲崩。由此看來，山的特性是很堅固、堅牢不動的嗎？

大致而言，水的特性是柔、動、溼，和山的特性恰恰相反。水是柔軟的，會流動，具有溼性，但水結成冰時，卻也堅硬無比。以前我們提過四大——地水火風。山的特性就地大來講，山裡有蟲子，有動物，有人，有樹，有花……這些都有堅硬的特質，屬於地大。再者，山中有溼氣，如：霧、嵐，雖然都是在山裡頭，可是它是歸屬於水大的部分，因為溼氣算是水性（更何況山中巨石裡也含有水分）。所以，山也有水的特性，水也有山的特性。這些例子告訴我們，不要把一個跟一個分開得很清楚，所謂不分開清楚，並非要放任全部成混亂的一

團，而是我們不要認為一就是一，二就是二。如果一味地認定一是一，二是二，那麼一和二就不通了。

第二，法法相即無礙。在華嚴宗來講叫做事事無礙，華嚴宗講四種法界：理法界、事法界、理事法界、事事法界。所謂理和事無礙，這比較容易理解；可是事和事無礙就不容易理解，例如：師父與你們彼此無礙，大家可以理解嗎？如果就空性來講，我們都是空性，當然無礙啊！就佛性來講，我們都有佛性，不是也無礙嗎？就法性而言，我們都有真如法性，彼此的法性都是無礙的，所以是法法相即無礙。同樣地，山、水是一如的，山和水都是中道實相的顯現，不要把二者隔開。有了隔礙就會產生痛苦。

再進一步我們要了知法法相即，這不是純粹指外在的萬事萬物這些事相，比方說山和水、物品和物品之間的一如。另外還有我們身外的諸法，也就是所見的外在現象界，與我們能見的心，二者之間的關係。好比一張紙就是外在所見的法，而我們之所以能夠看到這一張紙，是用眼根去看，但最重要的是我們有心。如果說我死了，我雖然有眼睛，但是我還能看嗎？不能看。正因為有覺性，再加上這念心的種種功能和運用，所以我才得以看到外在一切法，因此必須用心觀察、觀照。看到一朵花的當下，我可不可以看到一個世界，或者一百個，甚至一百億個世界？還是我看到一朵花就是很討厭？諸位可以仔細想一想。

師父年輕的時候很不喜歡花，看到花就覺得跟我不合。可是學佛了以後，慢慢地就會試著欣賞這些不喜歡的東西，看看它們的美在哪裡。雖然我的努力還不究竟，可是已經慢慢發現自己有所進步。大家要慢慢去體會，不是只有看到一朵花很美，看到小草也是很美；你看到人家走在公園遛狗，沒有隨手清狗大便，你看到地上有狗狗大便，會不會覺得很美？不會。也許心裡又開始在想：是誰這麼缺德！然後就有罵人的衝動。可是當我罵人的時候，吃虧的是誰？真的是自己。

所以下次你要是看到公園裡有狗糞便時，就要想一想三諦的道理，狗的三諦是什麼？狗主人的三諦是什麼？糞便的三諦是什麼？這公園草地的三諦是什麼？我看到這麼不清淨的事，我這個人的三諦是什麼？我正在觀看的心，心的三諦是什麼？這些都是自己的功課。

我今天遇到一些看似不美的人事物，當下也許會不開心；可是如果有練習三諦的話，第一念雖然起了不善念，卻不能一味地責怪自己，因為我們還是凡夫，可是更有佛性，還有菩薩性、二乘性。第一念不善，但第二念知道立刻「理將俗反」，我們就會一直進步；進步到從第一念的不開心，馬上在第二念時就試著把它轉過來，接著轉念的速度越來越快，越來越純熟。

曾經有居士說，她去銀行辦事情時，覺得櫃台人員處理的方式和態度很不合理，所以當下她就生氣了，一副不甘心的臉馬上就表現出來。可是事後又覺得自己怎麼這樣子失態！我們常常會做這種反悔的動作，反悔不見得不好，因為我們還有自我覺察的省悟在，這是些微可喜之處。有一位居士跟師父說：「師父，我沒學佛前，都覺得我會升天堂；我學佛後，老是覺得自己會下地獄。」沒學佛前都覺得自己是最好的嘛！老王賣瓜，自賣自誇，總是隨波逐流而不自知。學了佛之後便會檢視自己的身口意三業，並且懂得修正。

爲什麼學佛以後覺得自己容易下地獄？那是因為我們有反省、慚愧、懺悔的心。可是要知道，地獄與天堂就在一念間。智者大師說：「**心能天堂，心能地獄**。」修行就是要覺察、覺照，在日常生活中要把覺的功夫用出來。當我們第一念起的是惡念、是地獄念，是扮演提婆達多的角色時，第二念就要趕快提醒自己要當釋迦牟尼佛，不要再繼續當惡人了。

過去曾經有一個人總是會一直給師父境界。有一天我就問她：「你怎麼老是給我境界？」她說：「我是你的提婆達多，你要感謝我才對啊！」是這樣子嗎？我們不要給別人境界，可是當別人給我們境界的

時候，我們就感恩他是提婆達多，來成就自己的修行。相反地，如果我們故意給別人製造逆緣，然後惡言或者戲論說我當你的提婆達多，除非你真的是菩薩，真的有能力來度化他，你真正的心量很廣大，否則不要隨便當別人的提婆達多。

言歸正傳，法法相即就是我們能見的這念心，和我們所見的任何法也是一如的，沒有障礙。如果能夠體會到圓滿的中道、圓融的中道，看什麼都會是十分地自由自在。所以僧肇大師說：「**天地與我同根，萬物與我一體**」，同根就是同樣的生命。莊子也說：「天地與我並生，萬物與我爲一」，生，就是生存；一，就是無分別。僧肇大師跟隨鳩摩羅什大師學法之前，讀了頗多老莊思想。這「天地與我同根，萬物與我一體」的感悟是說，所有的天地都與我一樣，都是同樣的生命。三國時代曹操的小兒子曹植，受到哥哥曹丕的迫害時就曾感傷地說：「煮豆燃豆其，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急。」

其實，僧肇大師在這裡要講的是：天地與我都有同樣的生命，一同在天地間生存著，於是萬物與我其實是相融合一、無二無別的。如果我們能用這樣的心態看待一切，就會覺得天地真的是無限廣闊；就不會自怨自艾，覺得我怎麼這麼可憐，都沒有人了解我，爸爸媽媽不理解我，小孩子不聽我的話，同事也跟我八字不合，老闆永遠都是偏心、無腦，伯樂一直不出現，覺得自己好孤獨。孤獨好不好？好啊，有孤獨才能夠靜下來洞察自己的身心。《菜根譚》說：「**風流得意之事，一過輒生悲涼；清真寂寞之鄉，愈久轉增意味**」（或：寂寞清真之境，愈久轉增趣味），是有它的深義的。

第三，一色一香無非中道，法法皆是中道實相，究竟圓妙。香，包括一切的氣味，不是只有好聞的味道才叫做香。譬如，吃素的人經過菜市場，覺得：哎喲，這些魚好臭！這時候就要反省檢討：我怎麼覺得魚好臭，我應該趕快爲牠們皈依啊！有一些素食者會嫌棄吃葷食的人，看到別人吃魚肉、蔥蒜，就脫口而出：你們好臭哦！千萬不可

以這樣說，因為每個人有各自的因緣，釋迦牟尼佛與他的弟子不也是沒吃素嗎？佛陀時代是以平等心托鉢，居士供養任何食物都要接受，他們沒有分別心，隨緣、不揀擇。

我們自己吃素，當然也希望很多人也吃素，可是不能因此就以爲自己很高尚、清淨，看不起肉食主義的人。你吃素，聞到了五辛、腥羶味會不舒服，自己就反省檢討一下；這個不舒服的感受是因為我把味道當實在了，所以要把這些聞起來不舒服的味道，再把它轉掉，再把它空掉，一切都是因緣性，心不住外境。經過菜市場時，看到俎上肉、釜中魚，就先爲那些可憐的眾生唸三皈依、往生咒，不要馬上覺得好臭、好臭，然後就掩著鼻快速離開。皈依、持咒是一個方法，再來要告訴自己：一色一香無非中道，在在都是中道的顯現，只是我還沒有看清楚而已，因為法法都是佛性，法法皆如是。

我們之前提過《法華經》的十如是：相、性、體、力、作、因、緣、果、報、本末究竟等，這些全部都是實相，因為每一法都是實相。所以三千性相、三千諸法，都是如來藏妙真如性的顯現。天台宗強調一念三千，一法界具足十法界，十法界再乘以十法界就是百法界，還有十如、三世間（五陰世間、眾生世間、國土世間），這些相乘之後就是三千性相，山林水域都是如來藏、真如、實性。

看到不怎麼漂亮的山，它也是如來藏的妙真如性；看到髒臭的水，也是如來藏的妙真如性。以前高雄最有名的水就是很臭的愛河，臺北最有名的臭河是淡水河，現在再去看淡水河、愛河，還會不會那麼臭？不會了。還有，印度最有名的河是恆河，雖然受了極大的污染，又髒又臭，但是在虔誠的信仰者心中，恆河永遠是最乾淨的聖河。外人不理解，看到就覺得可怕、好髒喔；然而對於有信仰的人，就會覺得它很神聖。這同一條恆河又可以喝，又可以上廁所，又可以刷牙，又可以洗臉，又可以在那祈禱修行，人和動物的屍體又可以投入河中，林林總總都在裡面。曾經有一位法師覺得自己一身都是罪孽，很不清淨，

她跑到了恆河邊就說：我第一件事就是要跳下去洗清我的罪業。所以能見的心、所見的法能不能一如，端看我們的心怎麼對待、理解這一切法。

13.6 舉例釋三諦

我們再舉清末民初虛雲老和尚的公案作例子，進一步理解三諦。虛雲老和尚要去高旻寺打禪七，因為那裡有安靜的環境，他想要在靜中用功，讓修行更上一層樓。途中過河的時候不慎落水，被水沖走，還好命大被救起來。老和尚拖著非常虛弱的身體，終於抵達高旻寺，表明來意想要報名打禪七，但是知客卻叫他領執事，老和尚拒絕，一心一意只想要進禪堂打七。由於老和尚無法遵守寺院的規矩，就被打了好幾大板，他吭都不吭一聲，也沒說自己落水生病的事，受處罰之後就滿願進禪堂用功。

在大陸禪宗，「住禪堂」就是禪修、吃飯、喝水、睡覺都在禪堂，長時間在禪堂裡用功。台灣好像沒有這種住禪堂的，大都是短期的，打個半日禪、一日禪、七日禪、七期禪七而已。大陸的住禪堂，不少是住頗長的時間，有的禪人一住就好幾年，有的人則可能住幾個星期或幾個月都有。

虛雲老和尚在高旻寺打七，用功了好幾梯次的禪七。有一天，行堂幫他倒開水的時候，不小心燙到他的手。手被燙到時，通常人的直覺反應是馬上放掉杯子，就在杯子掉落的當下，老和尚豁然醒悟：「**杯子撲落地，響聲明漚漚；虛空粉碎也，狂心當下息！**」在這偈子裡，我們可以看到三諦。大家覺得偈子裡的俗諦是什麼？

〔學員：杯子。〕

杯子是俗諦，還有？

〔學員：聲音。〕

聲音也是俗諦。我們一句一句來分析好了，俗諦是哪一句？

〔學員：杯子撲落地。〕

好，那「響聲明漚漚」是什麼？也是俗諦。「虛空粉碎也」是真諦。「狂心當下息」是什麼諦？

〔學員：中諦。〕

爲什麼是中諦？

〔學員：當下。〕

當下，很好。「杯子撲落地，響聲明漚漚」是俗諦，你們都知道，很有智慧。「虛空粉碎也」，連虛空都可以粉碎，這是「空空」——連空性也要放下。要知道，這只是譬喻，虛空可以粉碎嗎？本來就沒有虛空，當然沒辦法粉碎。空的層次包括我空、法空，再進一步就是空空，意思就是連空也要把它空掉，不可以執著空；如果還執著空，所體會的空就不是真正的空。因爲所謂的空就是要放下，要不執著。

佛經裡有一則抓蛇喻，抓蛇時，如果我們抓蛇的頭，就不會被牠咬；如果抓牠的尾巴，就很容易被咬傷甚至死亡了，因爲蛇頭會反過來咬你一口。龍樹菩薩在《大智度論》中，曾把空性譬喻成一條蛇。蛇可以是很危險的動物，然而若是抓蛇的頭，就能避免被咬，就不會危險了。空性也是一樣，我們對於空性不僅要有正解，還要運用得宜。如果運用得當，就不會落到邪空；相反地，運用不當，就傷害自己，甚至害人。修行要證空，但千萬不可耽執空，連空也要放下。也就是從人空、法空到空空的境界。所以「虛空粉碎也」，連空也空掉了，就是空空的境界。

下一句「狂心當下息」。《楞嚴經》說：「**狂性自歇，歇即菩提**」；藕益大師則說：「**狂心頓歇，歇即菩提**」。頓，表示當下，因此當虛雲老和尚說「狂心當下息」，他所表達的境界就是「狂心頓歇，歇即菩提」。這也可以說是「煩惱即菩提」，煩惱歇息的當下就是菩提的顯現。「當下」是中道的涵義之一，所以「當下息」就是中道的境界了。

虛雲老和尚接著講：「**燙著手，打碎杯，家破人亡語難開。春到**

花香處處秀，山河大地是如來！」我們也可以用三諦來看這個偈子。

「燙著手，打碎杯」，是哪一諦？

〔學員：俗諦。〕

俗諦，很好。「家破人亡語難開」呢？也是俗諦嗎？「春到花香處處秀」就是中諦。那「山河大地是如來」呢？

〔學員：中諦。〕

如果「山河大地是如來」是中諦，那「春到花香處處秀」是什麼？

〔學員：是真諦。〕

爲什麼是真諦？「家破人亡語難開」應該看作真諦，因爲家破人亡後什麼都沒了！以前師父講過我空（人空），「人亡」就是意指人空。「家破」，家是你所建立的、所擁有的，家是屬於你的，這個就是「所」。一般人不是執著我（我的身、心），就是執著我所（我所擁有的一切）。「人」是我，「家」是我所，所以「家破」也就是指法空。這一句「家破人亡語難開」，師父覺得它應該可以算是真諦，因爲「家破人亡」就是一切空無的境界。「語難開」，什麼都不用講了，不可思、不可議，言語道斷，心行處滅，我們也可以這樣詮釋。

「春到花香處處秀」，一切都是實相，都是自在。前面講過「一花百億國，一國一釋迦」，一切都是如來真性所顯現的，所以山河大地是如來。以上是師父自己的詮釋，當然你們也可以有不同的詮釋。或許你也可以說，「燙著手」，燙而無燙；「打碎杯」，碎而無碎，那就是空、真諦，而不是俗諦了。我們這是從最言簡意賅的悟偈當中，來分析探討真諦、俗諦、中諦的境界。當然，如果你是圓人說法，每一字、一句都是圓，都具足三諦，那也是解釋得通的。

蘇東坡有一首詩大家應該耳熟能詳，「溪聲便是廣長舌，山色豈非清淨身；夜來八萬四千偈，他日如何舉似人？」溪水流動的聲音，就好像佛的廣長舌遍覆三千大千世界在說法一樣。廣長舌是佛的三十二相之一，蘇東坡聽到這溪水聲，覺得是佛在爲他說法的音聲；

看到深山一碧千里、山明水秀的景色，就好像是如來的清淨色身、清淨法身一樣。「夜來八萬四千偈」，佛說八萬四千法，但是為什麼蘇東坡卻用八萬四千偈來敘述？因為佛教的經文很多就是一個偈子接著一個偈子，諸多偈頌串連而成的。所以蘇東坡說，我晚上聽到了來自四面八方的各種音聲，就像佛陀唱演著八萬四千偈。

「他日如何舉似人」，在那天明以後的日子裡，教我如何能夠把夜裡聆聽到的所有殊勝音聲，毫無差謬地轉述給別人聽呢？想要一五一十地複述，這是很不容易的，畢竟我們是凡夫身，還沒有證到清淨法身，也沒有廣長舌相（淨色身）。這首詩主要就是想表達，一切山河大地，一草一木全部都是如來的實相境界。我們剛剛用三諦解析了虛雲老和尚的偈子，大家也可以自己嘗試解析蘇東坡這首詩的三諦義理。

13.7 思惟題

- 佛菩薩以及祖師們修行、弘法、度生，皆具足圓融三諦。想一想，我要如何建構自己的人生，使自己的生命或生活能儘量映現本自具足的圓融三諦。

佛菩薩以及祖師大德們（如：虛雲老和尚）弘法度眾生，都能運用圓融三諦。我們剛剛用三諦的義理探討過虛雲老和尚的偈子，當然有人可能會反駁說，虛雲老和尚不是用三諦義理來作偈子，或者說很多宗派祖師的修行也和三諦無關。即便祖師大德們在說法中並沒有運用三諦的義理，但是法法相通，我們當然可以用自己能夠理解的方式，用已經學習的一些義理來了解佛法，增益自己的修行。人生苦短，只有幾十年，了不起一百多年，細想想自己的這一期生命，應該如何運用自己的生命？要怎樣活在當下，才能讓自己本來就有的圓融三諦能夠不斷地顯現，然後發光發亮？

13.8 原文：「舉一即三」

- 一諦即三諦，一諦具足三諦。
- 一三三一：一即三，三即一。

「舉一即三」，隨意拈舉一諦，必定具足三諦。舉，就是舉出、列舉、提出的意思；一，就是任何一個；即，就是的意思；三，是三諦。一諦就是三諦，一諦即三諦，一諦具足三諦。所以提舉任何一諦必定含具三諦，三諦全部都包含在其中。這也和最前面講的「**夫三諦者，天然之性德也**」相呼應。當我講到真諦的時候，它同時也蘊涵俗諦和中諦的義理，這個叫做「舉一即三」；當我講俗諦的時候，實際上真諦和中諦也都蘊涵在其中；我講中諦，真諦、俗諦也肯定含在裡面。如果哪一個有缺，它就不圓融，就不是圓頓法了。「舉一即三」，一三三一，一即三，三即一；三個就是一個，一個就是三個。

我們來看一段唐朝梁肅的《天台止觀統例》，就能對「一三三一」有更清楚的認識。「**空假者相對之義，中道者得一之名；此思議之說，非至一之旨也。至一即三，至三即一，非相含而然也，非相生而然也。…… 破一切惑莫盛乎空，建一切法莫盛乎假，究竟一切性莫大乎中。舉中則無法非中，目假則何法非假，舉空則無法不空。**」

空、假、中，這三個是三諦。空與假就是空假相對；簡單來說，空就是無，假就是有，因此有和無是相對待的，所以說：「**空假者相對之義**」。「**中道者得一之名**」，離開空，離開假，就得到一個中間。但是，這樣的看法、說法還是可思議的——「**此思議之說**」。思議就是可思可議，可以用世間凡情去認知，可以用我們凡人的口來說的。離開空、假二者的相對待法，安立一個絕對的中（中道），這是還不夠究竟的思議之解、思議之說。「**非至一之旨**」，這樣的中道不是真正的究竟中道，還不能完全表達出圓滿中道的意旨。以前我們有講過

中道就是大中至正，所以梁肅說離開二邊所取決的中道並「非至一」，至，就是最高的、究竟的。

真正的至一是什麼？他說：「至一即三」，達到極致的一就是三，所以一諦即三諦。「至三即一」，達到極致的三，其實就是一，所以三諦即一諦。任何一諦達到極致，就具足了三諦；如果能夠把這三諦闡演到極致，它就是圓融的一諦法了。圓融三諦其實就是一諦，不需要分成三個，所以三個就是一個，一個就是三個。

這三諦本自具足，所以「非相含而然也，非相生而然也」，不是一諦包含其他一諦或二諦，也不是一諦生起另外一或二諦。「破一切惑莫盛乎空，建一切法莫盛乎假，究竟一切性莫大乎中。」破一切惑，就是〈始終心要〉的「真諦者，泯一切法」；建一切法，就與「俗諦者，立一切法」相呼應；又，究竟一切性的意思是，沒有哪一個法比這些更殊勝，也就是「中諦者，統一切法」。

因此「舉中則無法非中」，當列舉、講到中諦時，則沒有哪一個法不是中諦；全部的法都是中道，全部的法都是中諦。「目假則何法非假」，目就是列，一個一個把它分門別類開來，也就是一個一個地把它舉出來、陳列出來。「目假」，舉出這麼多的無量無邊的假法，這裡把「目」當成可以數的，可以量化的數字，所以說目假。只要列舉任何一法，哪一個不是假法呢？「舉空則無法不空」，倘若要說真諦，則隨意列舉任何一個法都是真諦。總之，空假中這三法，每一法當下就是空假中，當體具足空假中。

13.9 原文：「非前後也」

- 如梵文伊字三點，非 𠂔（縱），非 𠂔（橫）。
- 如摩醯首羅天王三目。
- 圓頓，圓融，非漸次。

- ・時間上無先後，空間上非前後。
- ・重要性、功德同等。

「舉一即三，非前後也」，非前後就是沒有前面和後面，這是就空間來講；如果就時間而言，也沒有先和後。例如，我們說前輩、晚輩就是依時間的先後來定位輩分，日語先輩（せんぱい，SENPAI），就有前輩、學長、先進的意思。「舉一即三，非前後也」，不是真諦就是特別好，或者俗諦特別好，或是中諦特別好，三諦沒有前後、好壞之分。也不是先有真諦，再有俗諦，再有中諦；就圓融三諦而言，隨舉一諦即當下圓滿具足其他二諦。

這三諦非縱非橫。之前有提過縱橫，縱大部分是就時間而言，依縱軌來講；橫大部分是就空間來講。「非前後也」，在經典和天台宗也常常有個譬喻來形容三諦像伊字三點。《大般涅槃經》說，三德就像伊字三點。梵文字 ，這是一個字，上面兩個圈圈，下面一個小圈圈勾起來，這三點構成的字，發音如同中文的「伊」，所以稱作伊字三點。這三點，一，二，三，我們無法指出哪一個是前，哪一個是後。意思就是說，在一個 2D 平面或 3D 的立體空間，一點、兩點、三點，不管從哪一個方面來看，即便倒過來看，左邊看、右邊看，它都一樣。

梵文「伊字」不是像中文的水字部首「氵」這樣子三點，從上到下，不是縱的概念。它也不像火部「灬」，橫的四個點，在空間上橫向排開，陳列開來。所以非縱非橫，不是前也不是後，它就是三，猶如三足鼎立。一口鼎有三支腳，每一支都是同等重要，鼎才能穩穩立著。

三諦非縱非橫的詮釋，還有另外一個譬喻，就是像摩醯首羅天王三目。摩醯首羅天也就是色究竟天，色界的最高一層天。我們一般人有兩隻眼睛，但是摩醯首羅天王有三隻眼睛，也就是在額頭上另開第三隻眼。這三眼同時並立，沒有哪一個前，哪一個後，哪一個上，哪一個下；既然沒有前後，這就是當下的概念。

我們以前解釋過當下當處的概念，當下是時間，當處是空間；既當下又當處，就是最圓頓、圓融，而不是一個一個各別獨立存在的。如果有前有後，有誰比較早，誰比較晚，這些都是漸次的概念。譬如：你怎麼早到，他為何晚到；或者，你應該先處理這件事，之後再處理那件事。就好像根據營養學，有人主張用餐應該先吃蛋白質，然後再吃其他食物；有的人則主張飯前三十分鐘應該先吃水果，這就是有次第、漸次。然而，也有不少人認為，歡喜就好，不用分別順序。

「非縱非橫」，在時間上沒有先後，在空間上沒有前後左右，既然沒有前沒有後，又何來中呢？因此，真諦、俗諦、中諦的重要性和功德都是同等的，無二無別。就好像三腳架，它的三支腳都一樣重要，少了一支腳，它就無法站穩，所架上的攝影機就會傾倒。剛剛講「舉一即三」，當我們用手提起三腳架的其中一支腳時，整座腳架就可以一併提起來了；明明只是舉一，其實三個是一起舉起來的，所以這三個是一樣的、同等的概念。

13.10 原文：「含生本具，非造作之所得也。」

- 《華嚴經》卷五十一：「如來智慧無處不至。何以故？無一衆生而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著而不證得……『奇哉！奇哉！此諸衆生云何具有如來智慧，愚癡迷惑，不知不見？我當教以聖道，令其永離妄想執著，自於身中得見如來廣大智慧，與佛無異。』」

「含生本具，非造作之所得也」，含生的意思是含有生命。達磨大師《四行觀》講到理入時有提到含生：「理入者，謂藉教悟宗，深信含生同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了。」含生，指的就是蠢動含靈含有靈性、性靈，所以含靈也稱作有情。還有，不少懺文中有個對句：「大慈大悲愍衆生，大喜大捨濟含識。」含生、含靈、含識、

有情、眾生，這幾個是同義詞。

本具，就是本自具足，從古至今，這是就時間來講。再者，就地點來講，不管在哪個地方，三諦都具足，它不是虛假或者刻意製造、創作出來的，因為我們本來就具有三諦，這是最究竟的。我們的心本來也具足三諦，所以「**含生本具**」。要知道，一切佛法都不離開這一念心，在這一念心中，本來就具足三諦，在聖不增，在凡不減。

《華嚴經》：「**如來智慧無處不至。何以故？無一衆生而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著而不證得。**」這幾句話是普賢菩薩說的。為什麼如來的智慧遍一切處？因為沒有哪一個眾生不具有如來智慧。雖然眾生都具有如來智慧，可是為什麼又叫做眾生呢？因為凡夫眾生仍有諸多妄想、顛倒、迷亂，執著太重所以無法證道。接著，普賢菩薩就述說如來所證的境界。

然後如來就說：「**奇哉！奇哉！此諸衆生云何具有如來智慧，愚癡迷惑，不知不見？**」眾生都具有如來智慧，可是卻迷茫不知，不曉得自己本來就有如來的智慧，所以佛就發起大慈悲心說道：「**我當教以聖道，令其永離妄想執著，自於身中得見如來廣大智慧，與佛無異。**」意思就是我們現在雖然是凡夫身，當下也具有佛性，具有如來的智慧，具有三身、三德。縱然現在還是一身的臭皮囊，還是一身的不清淨；可是這臭皮囊也有它的大功用。當我們學習聖道、認識到中道，就會知道臭皮囊也是深藏著佛的清淨法身，密藏著與佛無異的廣大智慧。

13.11 原文：「悲夫！祕藏不顯，蓋三惑之所覆也。」

前面講過，「**含生本具，非造作之所得也。**」所有眾生的心本來都具足三諦，都具有如來智慧，可是眾生卻渾然不知不覺。於是湛然大師為這些眾生感到惋惜，就說「**悲夫**」，實在很悲哀啊。在《華嚴經》中，佛說「奇哉！奇哉！」是讚歎一切眾生都具有如來智慧。可是眾

生有煩惱、障礙，無法見到自己本具的如來智慧。這是為什麼呢？於是湛然大師在感嘆之後說出原由——「祕藏不顯，蓋三惑之所覆也。」這祕藏其實指的就是三諦祕藏三諦。在最前面明明講「舉一即三，非前後也，含生本具」，為什麼此處卻又說「祕藏不顯」？本具就是藏的意思。祕藏ㄘㄨ ㄘ（cáng），「藏」可以是動詞，祕密地含藏著三諦的道理，隱而不顯。若把「藏」當成名詞的話，就是祕藏ㄘㄨ ㄘ（zàng），三諦就猶如所擁有的祕密寶藏。

藏當名詞時唸ㄘㄨ ㄘ、，藏當動詞時唸ㄘㄨ ㄘ。大家唸大藏ㄘㄨ ㄘ、經還是大藏ㄘㄨ ㄘ、經？

〔學員：大藏ㄘㄨ ㄘ、經。〕

是唸藏ㄘㄨ ㄘ、經閣，還是唸藏ㄘㄨ ㄘ、經閣？

〔學員：ㄘㄨ ㄘ。〕

為什麼叫藏ㄘㄨ ㄘ、經閣？

〔學員：動詞。〕

其實師父喜歡念藏ㄘㄨ ㄘ、經閣，為什麼？唸作藏ㄘㄨ ㄘ、經閣，當然沒錯，就像藏ㄘㄨ ㄘ、書很豐富的圖書館一樣。可是實際上，藏ㄘㄨ ㄘ、經閣裡面的經典，你如果只有藏ㄘㄨ ㄘ、之而不去讀之，就十分可惜了！圖書館裡面其實最主要是有很多的藏ㄘㄨ ㄘ、經，三藏ㄘㄨ ㄘ、十二部經典。這就是為什麼師父喜歡唸作藏ㄘㄨ ㄘ、經閣的原因，當然要讀作藏ㄘㄨ ㄘ、經閣也可以，最重要是看它所隱含的意義。

含生都具有三諦，在《大般涅槃經》裡有提到，一切眾生都有本具的佛性。一般而言，佛性、如來藏是同義詞。但請注意，這裡的祕藏，師父並不把它解釋成如來藏（佛性），而是指全部的三諦。可是為什麼師父要用眾生本具佛性，來舉例說明祕藏三諦？因為三諦裡的中諦就是佛性——中道佛性，既然一切眾生都含藏有這三諦（含生本具），

那麼他們有沒有含藏佛性？當然有啊。所以我們所擁有的這個祕藏，在某種程度來說，就是我們眾生本具的佛性。

《大般涅槃經》中有貧女寶藏喻和力士額珠喻，這兩個譬喻主要在說明眾生本具佛性。第一則譬喻說，有一個人到了一個女眾的家裡，對她說：你來幫我除草。那女人說：爲什麼要幫你除草？你如果可以告訴我說，我家有很多金子，那我就幫你除草。然後這個人就對她說：真的啊！你家真的有很多金子，所以你要幫我除草。她回說：怎麼可能，我在這個家住這麼久，家裡的人也不知道我家有埋藏黃金啊。然後那個人就說：不信我帶妳進到妳家，把妳這個地板下的土地挖一挖妳就知道了。結果一挖真的挖到黃金了，這時候她就異常開心。她以爲自己痛苦可憐，是最貧窮的女人，可是這時候突然發現，自己是富家女。富有的寓意就是有佛性。所以，諸位，不要再說自己很貧窮了。記得，如果哪一天有人笑你怎麼那麼窮，你就有自信地回說：我一點都不窮，我是富家女。你是富家女，我也是富家子弟，因爲我有佛性啊，我們每個人都是最富足的。

《法華經》中有個窮子喻，這個窮子的爸爸富可敵國，但是無知的兒子卻離開家，一直在外面流浪，不知道自己原來很有錢，落魄他鄉的孩子最後終於回到自己的家，認祖歸宗並繼承遺產。因此，他根本不是窮子，而是有錢人的孩子；我們每一個人也都是最富有的，因爲我們都有一個富爸爸，那就是佛陀。「一花百億國，一國一釋迦」，我們甚至有百億個富爸爸，自己卻毫不知情，就像《涅槃經》中的貧女一樣，就在她發現了她的寶藏之後，也就是所蘊藏的這個佛性祕藏，她便逐開心顏。

第二則譬喻說，以前有位大力士，他的額頭上有一顆明珠。有一天在角力比武的時候，雙方的額頭互相撞擊，結果把他額頭上的明珠

深嵌到皮肉裡了，但他自己並不知情。然後受傷的皮肉就慢慢地開始化膿，這使他覺得不舒服而且很痛苦。於是他去看醫生，醫生檢查完傷口後對他說：你這化膿的傷口，應該要處理，而且傷口裡面有一顆珠子。大力士回答：珠子，沒有啊！我本來的確是有一顆珠子，可是我在與別的力士角鬥的時候，珠子就不見了。醫生就說：不是的，其實珠子是被嵌到你額頭的皮肉裡面去了，現在我要幫你清理化膿的傷口，並且把深陷皮肉中的珠子夾出來，等一下你就會看到。當醫生處理好傷口後，拿了一面鏡子給他，一照果真看到自己額頭的明珠不但還在，而且光芒四射。這個譬喻是在表達：我們的佛性不會失去，即使受傷了、生病了、窮苦了，佛性依然還在。

曾經有位道友問了我一個問題，她說：老年癡呆了以後，佛性怎麼辦？如果老年癡呆了，那麼死後的中陰身還會是癡呆的狀態嗎？

〔學員：不會。〕

有人馬上說不會。想想看，如果有一個人受傷、不能動了，你覺得他中陰身不會動嗎？生前得了老年癡呆，中陰身還會是老年癡呆嗎？

〔學員：不會。〕

即便得了阿茲海默症，佛性還是在的！貧女寶藏的譬喻就是告訴我們佛性本具，而力士額珠的譬喻就是告訴我們，無論在任何景況佛性都不會失去。總之，眾生本具一佛乘，這一佛乘就是最究竟的圓融三諦理。我們要知道，在《法華經》中有三車喻——羊車、鹿車、牛車。而大白牛車是融會羊、鹿、牛這三車的一佛乘，就像圓融三諦一樣，舉一即三，三即一，一即三。大白牛車喻並不是用來強調前面三種車都不好，如果我們把二乘、三乘的修行法門都貶低、去除，這是不對、偏頗的知見，因為佛說的修行法門都是融通無礙的。

〔學員：會三。〕

對，會三歸一。雖然知道有這輛大白牛車，但是我們現在祕藏不顯；眾生都有這個祕密藏，可是為什麼無法彰顯？為什麼我們還是名為眾生呢？是因為我們有三惑——見思惑、塵沙惑、無明惑，這三惑下一堂課再來講解。

眾生本具一佛乘，眾生都有大白牛車。請看（圖五），這輛是大白牛車，我們都有這個祕密藏的莊嚴境界。車子的窗戶、鈴鐺等裝飾是完好的、漂漂亮亮的，顏色很鮮明。拉著車的這一頭牛好像有點在微笑，因為牠拖著這輛莊嚴的車，牠要去度眾生，牠有大力用，而且牠是最清淨、莊嚴、慈悲的，這是佛的境界（一佛乘）。看看（圖六），車子的門、窗都有一點歪斜，裝飾也有些破敝，顏色也沒有（圖五）那麼漂亮。這一頭牛在休息，就像二乘聖者一樣。二乘聖者也有佛性，可是他們在修行旅途上遇到了化城，進城後就不動了，就在他們的涅槃境界裡面休息。

（圖七）的牛四腳朝天，車子也翻倒了，就好像以前講過的跛驢壞車。雖然牛、車都傾倒了，但卻還在，因此只需花精神和力氣把二者翻正，然後再加以裝飾，原來的鮮豔與莊嚴的樣貌就又恢復了，這就是還復清淨。雖然我們有大白牛車，但是牛隻的體型、力氣、毛色都和拉一佛乘的牛不一樣，車子的尺寸、色澤也遠不及佛的牛車，但是只要牛、車還在就有希望。要記得，我們是十分富有的，只是我們的錢是存在哪一個銀行？是業力銀行還是心的銀行？在心的銀行中，我們的存款是不可思議的。

13.12 破惑顯真

修行要破惑顯真，把倒牛壞車變成大白牛車。唐朝古靈神贊禪師跟著師父出家以後，覺得修行好像沒有什麼進步，所以他就到處行腳參方，在遇到百丈懷海禪師以後開悟了。神贊禪師一心想要報師恩，

所以就又回到剃度恩師的寺院。師父問他：你在外面參方那麼久，學到了什麼？他回答：什麼都沒學到。師父又問：你有沒有什麼成就？又回答：沒有成就。因為他證到空性、真諦的道理，所以他說什麼都沒有——無修無證。他的師父心想：出去那麼久卻什麼都沒學到，算了，那你打雜好了。

有一天，師父洗完澡，他幫師父擦背時，就說：「**好所佛殿，而佛不聖。**」好所佛殿，就是比喻師父的身體像一座莊嚴的佛殿，師父也有大白牛車，可是殿堂裡的佛陀（比喻師父的心、修行境界）一點都不聖不靈。什麼意思？我們常常覺得自己有佛性，但是我們不能驕傲，雖然我們在理上是佛，但是事上還沒達到聖境，還差得遠。他師父心想：這徒弟在講什麼？於是回頭看了他一眼，他馬上就說：「**佛雖不聖，且能放光。**」看他一眼就是放光，指的是心的作用。他師父聽了以後就覺得，這個弟子有點不太尋常。

又有一天，師父正在房中讀經，神贊禪師在旁邊當侍者。剛好飛進來一隻小蜜蜂，在紙窗上轉啊轉，嗡嗡地叫，飛不出去。他就說：「**世界如許廣闊不肯出，鑽他故紙，驢年去得。**」古代的窗是紙糊的，小蜜蜂一直在紙窗上反覆地亂撞，怎麼也鑽不出去，這就是「**鑽他故紙**」，故紙就是很老舊的紙了。那隻小蜜蜂什麼時候才能夠出得去呢？要到驢年。有沒有驢年？沒有，因為十二生肖根本沒有驢這個生肖，意思是說小蜜蜂根本不可能出去。

「**鑽他故紙**」是在影射師父一直專研經書，拘泥表面文字，可惜不了解佛法的義理，沒透得本有的心性。所以他說「**驢年去得**」，一直拘泥經典文字，卻不了解道理，直待驢年才能夠成道啊，意思就是他師父不可能成道。世界如此廣闊，如果沒有打開心胸，一直在表面文字上打轉，這還是俗假。師父聽徒弟這麼一說，想想也頗有道理，

直覺得他有大修行，應該是開悟了。於是師父就很大氣地請徒弟升堂說法，自己隨眾坐在底下聽他說法。

這則公案當中的偈子後來有一個演變，就是神贊禪師講的「**世界如許廣闊不肯出，鑽他故紙，驢年去得。**」變成了一首詩：「**空門不肯出，投窗也太癡，百年鑽故紙，何日出頭時？**」雖然是那一隻蜜蜂飛不出去，實際上就是影射他師父的心，在文字上打轉，沒有徹悟本具的心性、本具的菩提心。所以要出空門，不要一直在俗假的文字上打轉，否則即使讀了一百年的經典，想要究竟解脫也只是癡心妄想，走修行的冤枉路。

另外還有一則公案，也是和本具心性有關。宋朝有一位禪師名叫茶陵郁，一直住在茶陵這個地方，不曾外出參方。有一天，從外地來了一位募化的僧人，這僧人指導郁禪師如何參公案，禪師從此很認真地一直在公案上參究。有一天，禪師騎著一頭小毛驢外出，正在過橋的當時，那座橋因為太老舊了而突然崩塌，一瞬間連人帶驢一起掉落橋，就在這一剎那間他開悟了。悟後他就做了一首詩偈：「**我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。**」

前面講過大力士額頭上那顆未曾丟失的明珠，現在這位茶陵郁禪師也講自己有一顆最珍貴的寶珠，但是這顆寶珠久被塵勞關鎖。塵勞象徵三惑；我們本來有最珍貴的、無比光明的摩尼寶珠，有無比莊嚴的佛性，可是卻被塵勞關鎖，就好像本有的一顆寶珠被塵封已久。比如你覺得要把錢存放在銀行最妥當，所以你就把它鎖在銀行的保險箱，束之高閣後，卻永遠不去看它，不去用它，那不是很可惜嗎？

雖然久被塵勞關鎖，「今朝塵盡光生」，所有的塵埃都已拂去，煩惱都已漏盡，原有的寶光重現，光芒四射，照破山河萬朵雲彩。這個就是破惑顯真的境界，把三惑破除盡淨，就能顯發真如自性。破惑

顯真的「真」不是單指真諦而已，當然也可以說是真諦，可是從圓頓的角度來看，它就是圓中、三諦圓融的道理，最究竟的真心本性、妙真如性的道理。只要我們把三惑破盡，這些都能夠顯現出來。

13.13 思惟題

- 還記得曾經有哪一件事讓你生氣很久很久嗎？回想一下，當初自己是用什麼方法消氣的。又，在生氣的期間，自己的心生命有被磨損嗎？日後若再遇到會讓自己怒氣沖天的事，該如何處理？

大家靜下心想一想，還記得曾經有哪一件事，讓你生氣很久很久很久很久很久嗎？「很久」要乘以N次方。如果有讓你生氣（或生悶氣）很久的經驗，當初你是用什麼方法消氣的？還是，你到現在還在氣？你當時在生氣的時候，自己的真心生命有沒有被磨損？生氣會不會很耗損、很疲憊，甚至氣到心情極度鬱悶而吃不下飯嗎？還是氣到越吃越多，用吃來發洩情緒？還有，以後如果我們再遇到會讓自己氣急敗壞的情況，該怎麼面對，怎麼處理？

前些天有人問師父有關法鼓山聖嚴法師對於解決困境的主張：「面對它，接受它，處理它，放下它」。初次看到這「四它法則」時，我第一個想到的就是四聖諦。大家回去連連看，這十二個字和四聖諦有什麼關係嗎？面對它，接受它，處理它，放下它，哪一個是在講苦？哪一個講集？哪一個講滅？哪一個是講道？四聖諦是最基本的佛理，但我聽過不少人覺得四諦在日常修行生活中並不實用。其實如果大家對四諦有深刻的認識，就很容易用上手了。這十二字箴言在我看來，其實就是四聖諦的白話版，聖嚴法師把它生活化了。因此，如果大家能懂得它的意義，並且進一步運用得當，就能夠理將俗反，與真理相應了。

第十四堂課：三惑

14.1 四它法則與四聖諦

- 面對它 - 苦 - 果 - 世間
- 接受它 - 集 - 因 - 世間
- 處理它 - 道 - 因 - 出世間
- 放下它 - 滅 - 果 - 出世間

上一堂課請大家想一想「面對它，接受它，處理它，放下它」與四聖諦的關聯。不曉得聖嚴法師在開示時，是否曾將「四它法則」與四聖諦作結合，不過我初次聽到這十二字箴言時，直覺反應這就是四聖諦的白話版。大家覺得呢？如果與四聖諦苦集滅道對應來看的話，「面對它」應該會是什麼？

〔學員：苦〕

「面對它」為什麼是苦？

〔學員：因為我們現在所有接觸的東西都是苦。〕

一切都是苦，所以你遇到的一定會是苦，很好。

〔學員：集〕

「面對它」是集（煩惱），為什麼？

〔學員：要面對苦的因，不去面對它永遠都在受果報。〕
很好。

〔學員：面對它就是找因，去找它的因。〕

因為你要面對，而不是逃離，很好。「接受它」呢？

〔學員：苦，覺得要接受苦啊。〕

〔學員：我覺得是去接受因。〕

是嗎？想一下。那「處理它」呢？

〔學員：道。〕

道就比較容易，因為處理要方法。「放下它」就是什麼？

〔學員：滅。〕

為什麼「放下它」是滅？滅是什麼意思？

〔學員：滅，寂滅涅槃。〕

是的，寂滅之境。大家一致認同「處理它」是道，「放下它」是滅。至於面對它和接受它，大家有不同的看法。師父自己覺得面對它是苦，為什麼？就像剛剛有位學員所說的，第一個遇到的全部都是苦。的確，苦諦所說的就是人生是苦，世間一切皆苦。

四它法則是聖嚴法師解決困境的主張。想一想，我們所遇到的境界和考驗本身是苦，所以我們才要想辦法解決問題。然而不少人是一遇到事情就會先試著逃離，根本不想直接面對它，就像鴛鴦一樣，也像小狗，一聽到鞭炮聲就把頭藏起來，以為就聽不到了。一般人遇到棘手的事情也是如此，心想把頭轉開，眼不見為淨，不去正視問題就不苦了。看似逃境安心，其實問題還在，苦也在。

為什麼師父覺得「接受它」是集（原因）呢？是因為當我們承認有困難、有苦，且誠實地面對它之後，必須進一步找出苦的原因，找到了以後才會真的願意接受它。為什麼？因為一切的苦都是來自於自己，或許來自於自己一意孤行，或許源於自詡為完美主義者的過度要求，或許因為總是怯弱、不敢承擔、懈怠、拖延……。總是要反觀、反省、檢討，才能找出造成困難的根本原因。因此，我們必須承認「其來有自」，接受因果法則。當我們將事發的背後原因挖掘出來後，就要接受它，一則接受原因，一則更加能承認、承受所面對的苦境。從一開始的先面對它，再看清楚原因並且承認它，然後就要接受所遭遇的困境；這也符合四聖諦的由果知因，才能斷集（煩惱因）。

凡夫大都是後知後覺，嚐到苦頭了才來找原因，很少人是一開始先看到苦因，然後再去看苦果的。打個比方，你開了一家公司，所出

售的產品被客戶投訴，說產品有瑕疵，這就是苦果。你必須去面對產品有瑕疵這一個事實，然後調查造成瑕疵的原因。找出原因之後，還能承認是公司的生產問題，你就真的是接受它了，而不會認定一定是客戶在惡意挑剔。眾生是先見果，後知因，這是世間的煩惱。

當然，如果有人認為，面對它就是面對因，而接受它就是接受果，這樣也是說得通，見仁見智。不過，這樣的看法就會變成是從因來看果。師父在問大家問題之後，通常會提供答案，但不見得只有一個標準答案，因為每一個人的修行狀況和體會不同。

修行就是要知苦斷集，想要處理問題就務必要先清楚原因所在，然後才知道要用什麼有效的方法「處理它」，這些處置的方法就是道；四聖諦的「道」是方法，就是要修八正道。當我們把事情都處理圓滿了，那就「放下它」滅。四諦的「滅」是解脫，是涅槃寂靜之樂；既然事情已處理完畢，問題或困境不復存在，那不就是快樂嗎？不過，有時候處理的結果無法盡如人意，可是我們已經努力處理了，既已盡分，那就一切隨緣，這就是放下。不要再自困於先前的苦惱境界中，不要在境界裡猛鑽牛角尖，這樣就是真正的放下。

14.2 原文：「故無明翳乎法性，塵沙障乎化導，見思阻乎空寂。」

- 無明惑：不知中諦，不能通達法性、實相、佛性，難發阿耨多羅三藐三菩提心。
- 塵沙惑：不知俗諦，無能力化導眾生，難起大悲心。
- 見思惑：不知真諦，無法通達諸法空寂的道理，難生出離心。

上一堂課講到三諦是祕藏，每個人都有這個祕藏，只是被遮蓋了，因此「故無明翳乎法性，塵沙障乎化導，見思阻乎空寂」。無明，是無明惑；塵沙，是塵沙惑；見思，是見思惑，總稱三惑。無明，就是無所明了，就是對種種法不清楚、不了解、不明白，迷迷糊糊的；對

於世間的一切法、出世間的一切法，我們都不明瞭，其根本原因就是不知道中道第一義諦的道理。無明惑，就是不了解中道第一義諦，不能通達法性、實相與佛性的種種義理。既然對中道實相、佛性等義理不能明了通達，就很難發起菩提心。阿耨多羅三藐三菩提心，就是無上正等正覺，也就是成佛的心、成佛的願，如果我們沒有發起成佛的心，就不會付諸實踐。所以修行一定要先發心，心提起來了，就會有想要實行的驅動力。「欲念進慧」四如意足，欲是「想要」，如果連想要做的第一步都沒有，後續怎麼可能真的採取行動呢？

塵沙，不是形容菩薩的煩惱像塵沙一樣多，而是形容世俗間的一切人事物等狀況，多如大地的塵土，也多如恆河中的細沙，數也數不清楚。塵沙惑，就是不知道俗諦，不了解世間的種種現象、待人接物。眾生有千奇百怪的樣態、個性，有數不清的煩惱，也有各自的需求，以及所遇到的諸多障礙等等，而世間的一切森羅萬象也是形形色色各不同。菩薩若不能細察世俗中的諸多人事物，也無法辨析、洞察這些差別法（不同的、差別的相狀），便不知該使用何種相對應的有效法門來幫助每一個眾生，這就是塵沙惑。如果不知道俗諦，就無法發起大悲心，一切善根無從增長，也難以度化眾生，所以如果要當菩薩，一定要發大悲心。

如果不知道世間的各種差別相狀以及方便法門，對於化導眾生這件菩薩志業是無能為力的。所謂化導，化就是度化，導就是教導；想要度化、教導、引導眾生，仍然必須借助種種方便法門。像前面所說的四聖諦，除了要知道眾生有什麼苦之外，也要知道眾生的煩惱因，還要知道能運用的方法有哪些，才能夠引導眾生到達寂滅的涅槃境。可見，苦集滅道不是二乘人的專修，菩薩也要修苦集滅道。如果有人說，四聖諦是專屬於聲聞人的修法，這絕對不是圓滿的知見。因為不論是二乘還是菩薩乘，都是要修四聖諦的，只是修的方式和目的有異而已。

見思惑，就是不知道真諦，無法通達諸法皆空的道理，因此就不知道寂滅涅槃的境界。既然無法了達諸法皆空，就會把一切當成實在、不變。把一切當實有，就會住著在那個實有的境界，不想離開。《金剛經》說：「不住色聲香味觸法」，可是我們世間人會把色聲香味觸法當作實在的；只要住著在色聲香味觸法這些虛妄境，我們就無法安住在禪定、無法安住在智慧的境界，於是不斷地居住在三界裡，難以生起出離心。

14.3 覆、翳、障、阻

- 凡俗境界：三惑覆、翳、障、阻眾生的三諦祕藏
- 理將俗反（出塵、出纏）：藉由開、破、融、通的精進修行，回復本具的三諦祕藏。

〈始終心要〉：「祕藏不顯，蓋三惑之所覆也」，眾生本有的三諦祕藏隱而不顯，是因為被三惑所覆蔽。茶陵郁禪師說：「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」本具摩尼寶珠不僅被關起來，還牢牢地鎖住，無法散發出一絲光芒。一旦打「開」了鎖，塵封已久的明珠就能大放光芒，照「破」一切山河大地等景象，勢不可當。覆、關、鎖這幾個字所要表達的，是世間眾生的本具清淨心被塵勞、三惑所覆蓋、屏蔽。

「無明翳乎法性，塵沙障乎化導，見思阻乎空寂」，這句話中有三個動詞：翳、障、阻。翳，是薄膜，是一種眼疾；眼睛被一層薄膜覆蓋住了，所以翳也作動詞，覆蓋的意思。障，是阻塞、遮擋。我們生活中最常遇到什麼障？

〔學員：路障。〕

比方說，你走在騎樓走得很快，因為在趕時間，但是前面有一個人邊走邊看手機，走得慢吞吞地擋住你的去路，這時候你就會覺得他

是你的路障，心裡恨不得要超過他。阻，和「障」的意思相近，是防礙、隔斷。

翳、障、阻這幾個字都是遮止的意思。見思、塵沙和無明這三種惑，遮障我們對世間和出世間一切法的理解和體會；就像被一個東西屏障住，阻礙了我們的視線或去路。三惑把我們的空、假、中，把我們的真諦、俗諦、中諦，把這些本然的真理遮蓋住了，這是凡夫境界。想想，我們是不是三惑都具足？如果沒有，就成道了。

修行要理將俗反；將，就是用，用真理來反俗。反不是反對，而是反轉過來。現代人常說想要翻轉人生，就看我們怎麼翻轉。如果轉了三百六十度，有效嗎？無效，轉三百六十度還是回到原樣啊！所以翻轉要轉一百八十度，而且要自己去轉；要理將俗反，要返璞歸真。能夠理將俗反就能夠出塵，不受塵世裹挾。塵就是塵勞，紅塵世間的俗事實在太多了，塵勞厚重，使得身心疲乏困頓。再者，理將俗反也可以出纏，脫離煩惱纏縛。

纏，是煩惱的異名，煩惱又稱為惑、垢、染、漏、結、無明、蓋等等，這些都是同義詞，泛指煩惱。「垢」，就是骯髒、汙垢；我們的心本來是清淨的，結果有垢穢、雜「染」。「漏」，形容煩惱就像漏水一樣滴滴答答，如果屋漏又偏逢連夜雨，怎一個「苦」字了得。好比說記憶，我想要努力記得什麼，可是記不得；又或者好不容易記住了，沒多久又都忘光光了。又好像功德法財，想要把它留住卻也留不住，因為我們的戒定慧修得不好，好不容易修得的，全部又被漏光光。

一旦有了煩惱，心就有千千「結」，長久糾結打不開。還有「無明」，就是不明白，無所明了。師父早期就讀佛學院時，有一天不知道為什麼就不想要上課，不上課要寫假單而且要說明理由。當時不想去上課的我就寫一個「無所明了」，就將假單交出去了，這是不是真的就是無明？是啊，為什麼不想上課，也不知道，所以就是無所明了。

總之，這些染污、蓋障遮蔽了本具的心性，致使善心、清淨的信心不得開發。雖然以上所提及的大致而言是同義詞，但是它們所意指的煩惱程度不盡相同。就像我們剛剛講的三惑就有三種了，實際上它們都是煩惱。可是我們從它的輕重程度來分，它所能夠生起的狀態不一樣，還有它對我們所造成的影響也不一樣。

既然已經認識了「在纏真如」，就是佛性好像被三惑等煩惱給糾纏住了，心被千萬煩惱絲纏縛，我們就要修行「出纏」。我們看蠶寶寶的成長過程，因為自己吐出的絲而把自己包纏住，成了一顆動彈不得的繭。到了最後階段，如果牠要變成蛾，就必須自己「破」繭而出。而我們修行也是要出纏，知道煩惱都是暫時的假相，只是極其細薄的一層翳，把我們的心眼覆蓋住了，掀「開」這一層薄翳就好了。也就是說，既然我們的心性只是被三惑覆蓋住了，把它掀開就好了。沒有什麼困難的！有個蓋子蓋起來了，把蓋子打開就好；有一層薄膜把它遮住了，把薄膜挑掉，把薄膜穿破，這樣就好了；如果管道阻塞了，把它疏通就好；如果有障礙物在我們前面，把它打通或撥開就好了。如此看來，修行還是難如上青天嗎？

〔學員：還是很難。〕

是的，修行很難，但是要學會使用動詞。如果修行只是一直停留在名相上鑽研，背得許多名相，聽了很多佛法的道理，可是沒有學會動詞，也就是不知道怎麼付諸實行，那會很可惜！因為我們只是把佛法智慧看作知識記憶，所有的資料、大數據，全部都牢牢記住，可是不會用，那就枉然了！運用、修、行都是動詞，可見落實是很重要的，不能紙上談兵。修行透過開、破、融、通，就能夠回復本具的三諦祕藏。正如南宋普潤大師的六即頌所說：「從來真是妄，今日妄皆真；但復本時性，更無一法新。」出纏、在纏，其實是同一念心。

以下是幾年前師父寫的，和大家分享：「煩惱如火花，短暫而不實；煩惱隨風而逝，則喜樂隨緣而至。」經典上有一個譬喻，煩惱猶如火

花，就像打鐵時會產生火花，還有在焊接時也會有火花四濺，路人經過時就會很害怕想要躲開。可是做焊接的工人卻不怕火花，他們有做防護，也知道要怎麼拿捏，並且知道火花是暫時的，不認為自己會受傷，因為他已經做好萬全的準備。佛告訴我們，煩惱就像火花一樣，一下子其實就沒了，所以它是不實在的，不是固定不變地一直在障礙我們。

那麼，會一直障礙的是什麼？是我們自己的心，固著的想法把煩惱當成實在的，在認知上出了問題，覺得它是實實在在不會變的，所以才會一直反覆地煩惱。有時候一件事情，會煩惱個一年、兩年、三年。當有人勸我們不要生氣時，我們還會大聲回說：我哪有生氣？不要再講了，你再講我真的就要生氣了！或者知道不應該生氣，可是偏偏放不下！把自己折磨老半天，這就是苦。苦是「放不下」的好同伴！甚至有的人到臨終都還一直回想為什麼當初那一個人要這麼對我？或許我們會覺得，唉呀！你怎麼那麼愚癡，想不開！可是實際上真正輪到自己的時候，也不一定能夠做到放下。

曾經有兩個人結了冤仇，其中一個人才三十幾歲就往生了。另一個人知道他往生，就說：「都死了，算了，不要跟他計較。」如果因為人死了才不跟對方計較，這不是真的放下；而且實際上他的心還是有罣礙的，心結仍在，下輩子說不定還要繼續糾結下去。俗話說：「欠錢不可欠過年」，我們和人家結了冤仇，記得不要帶到下輩子，不要帶到明天，也不要帶到下一秒，放寬心胸。與一個人有冤仇，不帶到隔天就很厲害了，但是我們還要努力練習百分之百不計較。所以師父之前說過，放下不是遺忘，而是不計較。

剛剛講的這些是修行過程的心境。師父寫了個順口溜：「覺性好，沒煩惱；沒煩惱，定慧高；定慧高，成佛道。」有的人會說，健忘的人就是覺性不好。這其實也不見得，要看遺忘的是什麼。如果有冤仇、被人欠債，一轉頭就忘了、算了，這種記不得最好。但是有一種人是，

別人欠我五元就一直惦記不忘；而自己欠人家五十元，卻說：想不起來了，我有欠你嗎？一般人都是寬以待己，很容易原諒自己的過錯；而別人做的錯事，卻總是牢記在心。

雖然我們的煩惱可多了，仍然得一一去面對、接受，要接受自己、承認自己有煩惱，很多人是不敢承認自己有煩惱的。大家現在都在修行，表示我們承認自己有煩惱，但是能不能承認得很誠懇，把自己的假面具都完全卸下？再接再厲！

14.4 見思惑

- 見思二惑：見惑、思惑
- 界內惑：招感三界內的分段生死
- 通惑：聲聞、緣覺、菩薩三乘所共斷

見思惑，就是見、思二惑。見思惑是界內惑，界就是三界，修行會有界內與界外之分：三界內、三界外。三界內就是欲界、色界、無色界；像我們人就是在欲界，要是證到四禪就會到色界，若是證四空定就到無色界。所以色界四禪加上無色界四空定，合稱四禪八定，這上二界（欲界上面兩個界：色界和無色界）是與禪定力深淺程度有關的。

凡夫在欲界當中就是煩煩惱惱，所謂「愛不重不生娑婆」，在意的大都是欲愛、色愛的事，喜歡的、討厭的，多得數不清，統稱為界內惑。也就是說，有這見思二惑就會一直在三界六道中，不斷地招感輪迴生死，死了又生，生了又死。所經歷的每一期生命的形體和壽命長短不一，像人類的一生可能幾十年、上百年，小蟲子的一生可能數十天、最多數年，有些動物則一活幾百年，所以稱為分段生死。

前不久師父看到一個蛞蝓類的生物影片，那是一種小型低等動物，雖然被人類稱為低等動物，有些行為卻也超乎人類的想像。影片中的

生物生病了，牠的身體受到細菌感染；牠自己知道身體有問題，結果就把自己的頭部以下切斷，只留下頭！身體切掉以後，頭底下的傷口就開始慢慢結痂，癒合了以後，牠的下半身又開始一點一點地慢慢長出來了。

牠為什麼敢自戕求生？第一，牠自知有能力讓身體再生；第二，牠捨得，覺得這不夠好，我要把它去掉。反觀我們一般人要是受了傷，醫生說這隻手指頭要切掉。然後就會哀求：一定要切掉嗎？可不可以不要切？有的人就用種種方法不切；有的人就像這隻蛞蝓類的低等動物一樣勇敢。然而蛞蝓雖然低等，牠還是很有智慧的，知道不能執著已經壞掉的下半身，如果執著，最終會被細菌侵蝕而死。想一想，人類自稱是高等動物，我們有沒有這種大魄力面對自己的見思惑？敢不敢發願此生一定要破除我執，對自己狠一點，置之於死地而後生？願不願意放下煩惱、執著以重生，還是讓煩惱不斷鯨吞蠶食，消耗殆盡？

此外，見思惑屬於通惑；通，就是通聲聞、緣覺、菩薩三乘都必須斷除的惑，所以見思惑是三乘所共有、共斷的煩惱。而通惑的相反，就稱作別惑。界內惑的相反就叫做界外惑。

14.5 見惑

- 見惑：見理時能斷惑，屬見道上所斷的惑。
- 見假：煩惱本身是虛妄顛倒相。
- 意根對法塵所起的邪見，是迷於知見所起的煩惱。
- 六大根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、惡見。
- 惡見：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。

見惑是迷理之惑，由於不了解真理，懷有錯誤的見解而產生的煩惱。聽聞了佛法的正知正見，不僅信受又能依教奉行，就能斷除所有的錯誤知見，一個都不留。斷了見惑，就證到見道位，也就是證到四

果羅漢中的初果須陀洹聖位。羅漢又稱作「殺賊」，賊就是煩惱，殺煩惱賊是把見思惑全部殺個精光。總之，見惑是見道（見到真理）時所斷的惑，與知見有關。

見惑又稱為見假。世間的一切，凡夫俗情的苦和煩惱全部都是假的、暫時的虛誑妄相，一直在欺騙我們。我們可能覺得被人家騙了好多年，等到看清楚了才知道，是自己騙自己好多年；被自己的愛恨心騙了很多年，被自己的愚癡、執持、無知騙了很多世。究竟是誰在騙誰？是自己騙自己。因為見惑本身就是虛妄顛倒的相狀，因此稱為見假。

見惑是意根對法塵所起的邪見，邪見就是不正見，是迷於知見所起的煩惱，所以見惑的「見」字所指的就是知見。如果產生的知見、觀念或認知有問題，這些煩惱就是和見惑有關。佛法中常用「見」這個字，事相上是用肉眼見，有光明就能見物；理上是用心眼見，有智慧（光明）就能夠明辨一切。若缺乏正知正見的心眼，就處於無明癡暗中，長夜受大苦惱。「長夜」是形容眾生愚癡不明，就像恆處在黑暗的世界裡；長夜受輪迴，也就是受苦惱很久很久意思。一旦建立了正確的知見，心就能大放光明，豁破癡闇。

見惑的種類包括貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，這六大根本煩惱中的「邪見」又稱作「惡見」，惡見又可再細分為身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見，這五個。因此，見惑可開為六大根本煩惱，再開則總共是十個煩惱。剛剛提到煩惱有許多別名，如：漏、垢、結等；十二因緣第一支是無明，所有的煩惱統稱為無明。把無明開展，就是貪、瞋、癡三毒；再開展就是六大根本煩惱；如果再繼續開展出來，就變成貪、瞋、癡、慢、疑、身見、邊見、邪見、見取見、見禁取見。前五個：貪、瞋、癡、慢、疑，是五鈍使；後五個：身見、邊見、邪見、見取見、見禁取見，稱為五利使。五鈍使、五利使合起來就是十使。

五鈍使的「鈍」就是遲鈍、混沌，因為它們的性分是比較遲鈍，

想要養成需要長時間，想要改正過來也很不容易，所以來得慢，去得也慢。五利使的「利」是非常猛利、快速的意思，因為它們的性體銳利，這些錯誤知見很快就能養成，相對地要斷除也快，所以來得快也去得快。五鈍使和五利使，這十使全部都是見惑，必須在見道位時才能斷除。

我們先解釋貪瞋癡慢疑五鈍使，這些也都可以是與知見有關。佛陀時代，有一個人名叫摩訶俱絺羅，是舍利弗尊者的舅舅。舍利弗是釋迦牟尼佛十大弟子中，智慧第一的阿羅漢。舍利弗是梵文 ŚĀRIPUTRA 的音譯，義譯是舍利子，因為他的母親姓舍利，他是舍利的孩子，所以叫舍利子。《心經》中的舍利子指的就是舍利弗。

摩訶俱絺羅是舍利弗母親的弟弟，每當姐弟兩人辯論法義時，弟弟總是能辯贏姐姐。可是自從姐姐舍利懷了舍利弗以後，不管怎麼辯論，摩訶俱絺羅總是辯輸。這樣一反常態的結果，讓他意識到姐姐所懷的孩子很不一樣，可能是聖種。他心想：現在這個外甥還在母胎裡，我就辯不贏他媽媽了，等到小孩子出生那還得了！於是他就離開家鄉，去學習很多外道經論，一心想著要學成歸來，和這個外甥辯論，並且一定要辯贏他。由於他非常精進，沒時間剪指甲，所以被稱為「長爪梵志」，梵志就是修清淨行的修行人。等到他回鄉時，沒想到這個外甥已經跟隨佛陀出家了。他心想：佛陀是誰？怎麼堪當外甥的師父？這種心態就是五鈍使中的「疑」。

長爪梵志迫不及待要向佛陀下戰帖，佛也接受了他的挑戰。他向佛拋出一個立論：「我一切法不受。」什麼意思呢？對於所有的一切法，我都不相信也不接受。我不接受，我就不受染污；只要不受，我就是清淨的，立於不敗之地。有智慧的佛陀，四兩撥千斤，反問他：你說一切法不受，請問你自己所說出的這一句話（這個立論），你受不受？因為他如果說，我接受一切法不受的立論，是不是有一個「受」了？只要他接受就等於是搬石頭砸自己的腳，所以他說：不受！佛說：

既然連自己所下的理論都不接受、不承認是真理，請問何來立場呢？自己所說的話，又被自己反駁，那如何是真理？他主張自己的理論最正確，一切法不受，結果現在卻說不接受自己這一句話，那也是自打嘴巴！長爪梵志無論回答「受」或「不受」都是站不住腳的，自相違背；當他發現自己進退維谷，卡在一個知見的死境中時，他就心服口服了，甘願做佛弟子。佛爲他開示，使他斷了邪見，最終成就阿羅漢果。

我們來分析長爪梵志有哪些煩惱。貪，他貪愛自己的地位、名聲，不想辯輸姐姐、外甥和佛陀。輸了不好看、沒面子，所以貪贏這件事情。當他辯論輸給姐姐時，不高興就是「瞋」；當他去向佛陀挑戰的時候，心中肯定也有微瞋在。剛剛說過，他懷疑佛陀怎麼可能有能力作爲外甥的師父，這是「疑」。他覺得自己一定會贏而斗膽向佛挑戰，是因爲他「慢」心很強，認爲自己已經學了無量的知識，所向無敵。還有他根本就不了解正確的因果法則，也不明白空性的義理，更遑論佛性的道理；他在如此對真理不清楚、不明白的狀況下向佛挑戰，這就是「癡」。大家想想，這些貪瞋癡慢疑是不是都與他的知見有關？每一個煩惱其實都含有錯誤的知見，這就是見惑。

接下來，我們來講解五利使：身見、邊見、邪見、見取見、見禁取見，這五個知見偏頗、不正，所以總稱爲邪見（惡見）。身見，以爲色身是永遠存在的，貪愛自己的色身，付出許多心力照顧它，不肯放不。一個人最大的苦惱來自於認爲有一個我。身見就是我見，因爲有身見，就會在乎：我怎麼老了？我怎麼變醜了？我怎麼生病了？八苦中的生苦、老苦、病苦、死苦都與色身息息相關。「**有身皆苦，誰得而安？**」只要有色身就會有苦，會在乎爲什麼變瘦了？爲什麼變胖了？頭髮爲什麼變白了？爲什麼得到高血脂？……在這色殼子上作文章而產生很多苦惱。這一切都因爲不了解身體其實就只是地水火風四大假合的色法。不僅看不清色身，也看不清心，不知道我們的心有四蘊——受想行識四種心理狀態。換句話說，人的身心只是五蘊所積集

聚合而成，但我們卻一無所知。

由於不了解這個道理，所以依著身見產生了邊見；邊見就是常見和斷見，二者是相對的偏執。斷見，就是以爲我死了，就什麼都沒了。有的人在極度痛苦的時候選擇自殺，就是認爲死了以後什麼都沒有，一了百了；哪有什麼下一輩子？什麼都沒有！就算沒有下一輩子，可是對得起留下來的這些親人嗎？自殺不是根本解決問題的方式。自殺屬於斷見，是以爲一切終將斷滅的錯誤知見而產生的錯誤行爲。

而常見恰恰相反，就是認爲我這輩子當人，下輩子還會當人。有些人講輪迴的故事，回憶自己過去世在哪些地方投胎當人，說也奇怪，這些輪迴者幾乎每一輩子都是在當人。師父肯定是相信輪迴的，只是爲什麼這些人永遠都是當人，大家有沒有想過？所以這也是落到常見。這輩子是人，下輩子保證投胎當人嗎？那就不一定了，因爲六道當中的每一道我們都有可能投生，一切依個人所造的善惡業而定。總之，邊見就是落到一邊，不是常就是斷。

五利使中，最大的邪見就是不相信因果的道理，主張沒有因果就是邪見。這和佛教所說種善因得善果，種惡因得惡果，完全相悖。見取見，取是動詞，執取的意思。見取見就是取見見，執取自己的知見，認定自己的看法才是對的。戒禁取見就是取戒禁，認爲自己的修行法門和境界才是對的。剛剛前面講的邪見是不相信有因果，而見取見雖是相信有因果，卻是非果計果，執持錯誤的果，當成了真正究竟的果。戒禁取見也是相信有因果，可是它是非因計因，也就是把不正確的修行的因，錯當成正確的修行的因。

譬如，佛陀時代有個殺人魔名字叫央掘摩羅，爲什麼他會成爲殺人魔呢？央掘摩羅很想求解脫，他的師父指導他：只要你殺了一千個人，你就可以解脫了。央掘摩羅信以爲真，依了這戒禁取見，就去做了恐怖的殺人事業，共殺了九百九十九個人，最後得到佛陀的救度，導正知見，成就阿羅漢。央掘摩羅雖然想修行解脫，但他誤信邪師，

第一個認知就錯誤了，導致造了殺生惡業，這就是非因計因，非道計道，誤以為殺人是生天之因，殺人是解脫之道。

大家發心修行一定要正信三寶，依止有正知正見的師父，以免誤入歧途，害人害己。另外，如果有人邀你吸毒，告訴你吸了毒你就會快樂似神仙，這也是見惑，因為他用錯誤的觀念、想法幫你洗腦。這世界上的訊息、觀念實在太多了，大家聽到了一定要有能力判別是正是邪，別被誤導。五利使中，後面四個不正見都是來自於第一個「身見」，因為有「身」就演變成後面這四種苦。

我們再以龍樹菩薩的弟子提婆菩薩作例子解釋見惑。提婆非常有智慧，他所信奉、講說的主張就是空性的義理，屢次辯贏外道，總是立於不敗之地。古代印度人如果在辯論大會上輸了，就甘願做贏家的弟子，甚至願意捨生命把頭砍下來，總之為了自己的信仰與理論，就是豁出去了。這些人都是對自己的知見有很大的執著，就某種程度來說就是一種「貪」。可是他們知道辯輸了就放下，願意歸順當他人的弟子，繼續學習。我們看舍利弗和目犍連也是，一聽到殊勝的佛法，就帶著弟子們去追隨、歸順佛陀了。

提婆菩薩戰勝很多外道，這些外道就帶著他們的弟子歸順提婆。其中有一個外道的弟子不服氣，他覺得：我的師父這麼優秀，怎麼可以當你的徒弟，那我不就變成徒孫了嗎？其實他的傲「慢」心很強，他氣不過去，也有「瞋」恨心在。有一天他趁著提婆外出經行時，拿刀狠狠地從提婆背後捅下去。提婆倒下，躺在血泊中，內臟已經跑出來了，斷氣前還對他說：你現在趕快離開！因為我的弟子都還沒有成道，他們還有身見，沒有證到五蘊皆空，看到你殺了我，絕對會找你報仇。可是提婆已經證到五蘊皆空，所以他不覺得自己死了是個問題，他不在乎！他沒有任何的瞋恨心，反而起大慈悲心對外道說：你趕快逃離，不然我的弟子會對你下毒手；因為你殺人要償命，如果他們沒有對你怎麼樣，至少也會把你抓去官府，結果這個外道兇手就趕緊逃

命去了。提婆的弟子們看到師父奄奄一息躺在地上，就悲憤地問師父到底是誰做的壞事，在那邊哭哭啼啼。提婆就說：證到空性本來就沒有我，你們現在到底在哭什麼？本來無我！

大家想一想，提婆菩薩是不是也具有空假中三諦？真諦絕對有，因為他已徹底了知無我復無人，哪有一個我在？而且他起了慈悲心，他知道弟子們的瞋恨還在，復仇的心是不會斷的；他想要保護殺他的人，沒有一絲絲計較，反而要兇手趕快離開保命要緊；所以他有俗諦，因為他起慈悲心，有菩薩心腸。再者，他知道雖然色身死了，佛性永遠在，這中道第一義諦，他肯定不會忘失的，他對自己的修行和信仰有大信心。

我們之前也用虛雲老和尚的悟境解釋三諦。這些祖師大德的修行真正就是三諦圓融。反觀這個外道弟子，因為「貪」自己的名、貪自己的知見、貪自己的地位，心中有「瞋」恨、不服輸，嚥不下一口氣，也無法放下，所以他愚「癡」。為什麼說他愚癡？因為他不知道因果的道理——有「邪見」，在世間殺人就是要償命；而在佛法裡，殺人更是逃不了因果法則，會墮落三惡道。他也有「斷」見，以為殺了提婆一切就結束了；就算殺了提婆菩薩，提婆菩薩的佛性會不會被他給殺了？不會，佛性是不可壞的，但是他不了解。

其實這些知見本身，說穿了也是空性，是暫時的。世間上很多理論，不也是一個一個不斷地被推翻？才說某個定理不會變，過了幾十年、幾百年這定理又被推翻了，所以世間的知見是不可靠的，不是究竟的真理，不是能讓眾生解脫的正知正見。

14.6 思惑

- ・修惑：見道後，數數修習聖道才能斷除，是修道上所斷的惑。
- ・思惟惑：因精進思惟而斷惑
- ・思假：煩惱本身是虛妄顛倒相

· 五根對五塵、五欲，產生貪瞋癡慢。

不同於見惑是與知見有關，思惑是和情緒、感受、態度等有關。思惑是「修惑」，也就是先見道（證初果）了以後，要再慢慢慢慢修習才能斷除的惑。初果就是見道位，證到初果時，所有與知見相關的煩惱都已經清除了，剩下該面對的就是思惑和習氣了，所以要數數修習聖道才能夠斷除，這個就是修道上所斷的惑。

見惑是徹底明見真理就能斷除，而思惑則必須精進不懈地修行，才能夠去除盡淨。所以《楞嚴經》說：「**理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。**」當別人指出我們的錯誤想法，我們一聽豁然開朗，馬上就改正了，正知正見就確立了；可是如果是自己的貪瞋癡慢等煩惱，積習難改，要很長時間慢慢地一一對治。

比方說，癮君子戒菸，極少人是說戒就戒，從此不再碰菸的；很多人是需要時間慢慢戒除，有的甚至戒了一輩子，反反覆覆戒了很多次。即便是說戒菸就馬上戒的人，由於有決斷力、毅力、自制力，所以才不會再度拾起一根菸，但在戒菸的初期並不表示心中完全不會想抽。可見，當思惑變成習氣的時候更難除，所以要數數修習，不斷地勤勞修行。修行真的是生生世世不斷地積功累德，而不只是一輩子的事而已。

再者，思惑又稱作「思惟惑」，因為要透過不斷地精進思惟才能斷惑，這就是為什麼我們一直強調：要修禪，要修止觀。在因上正修止觀，果上才能夠得到定慧。當我們得到定和慧，智慧清明了，就能永遠秉持正知正見；不過，知見雖然正確了，還有許多煩惱習氣、習慣已成了氣候，要全部修改是需要長時間的，要重慮緣真，不斷地琢磨，重點就是要不放棄，堅持到底。

前面說過，見惑稱為見假，思惑就稱為思假。假就是騙人、暫時的，思惑本身就是虛妄顛倒相，非常的短暫；既然如此短暫，為什麼

還想要把它抓住？煩惱如流星，速度實在太快了，看到流星的時刻，想要許願都還來不及許。所以被思惑所纏時，別把它當實在，要看到它的暫時性。

思惑的種類有哪些？思惑就是眼耳鼻舌身五根對色聲香味觸五塵（或者對財色名食睡五欲），產生了貪、瞋、癡、慢這四種煩惱。先前所說的十使全部都是見惑，而其中的貪瞋癡慢這四個煩惱（鈍使），除了是見惑，也可以是思惑。大家認為見惑還是思惑比較難斷？都很難斷啊！但相較之下，思惑更難斷。因為思惑總是與我們糾纏不清，死纏爛打的功夫很強，一直賴著不肯走，生生世世撇不清。不過，是它糾纏我們嗎？歸根究柢是我們把它抱住，怎麼樣都不肯放！

有什麼煩惱是屬於貪瞋癡慢的？大家最貪的是什麼？

〔學員：貪吃。〕

愛吃什麼？

〔學員：美味的東西。〕

看到造型可愛的點心——眼見色，聞到撲鼻的香氣——鼻嗅香，用手輕輕觸碰點心，感覺好軟Q呀——身覺觸，聽到旁邊的人說：肯定很好吃喲——耳聞聲，於是咬了一口，覺得真的是人間美味啊——舌嘗味。然後自己一直吃不停，也捨不得和別人分享，甚至想著：明天還要再去買來吃。這就是五根對五塵產生的貪。

可是我們覺得美味，別人不見得認為是美味；就像有人喜歡吃乳酪，有的人反而覺得乳酪好臭；有的人說榴槤很難聞，有的卻愛不釋手。更何況，同一個人對味道的感受也會改變，就像師父小時候吃臭豆腐，覺得很香、好好吃，可是長大後竟覺得臭豆腐好臭。師父有位美國友人，她剛到台灣時，覺得臭豆腐的味道實在令人難以忍受，然後不知道怎麼的就吃上癮，覺得臭豆腐好香。到底是香還是臭？「如人飲水，冷暖自知」，就修行面來講，不在其位就不知道別人的感受與體悟。

另外，大家會因為討厭什麼而起瞋心？

〔學員：討厭吵鬧。〕

〔學員：被批評很討厭。〕

〔學員：被按喇叭。〕

被按喇叭會生氣，接著可能罵髒話，吐出詛咒的話，這樣就變成惡口了。

癡，例如：愛書的書癡，甘願當書奴；喜歡收藏古董成癡，甚至散盡家財也不在乎；愛喝茶成癡，一天不喝個幾回肯定不行。癡迷已成強烈的習慣，難除。第四個思惑是慢，從癡當中會產生慢心。例如，因為事業成功而傲慢，因為智商高而每每自誇，輕視他人。

煩惱統稱為無明，若開展來看，也可稱作三毒、五利使、五鈍使、十使、見思惑、塵沙惑、無明惑，也可以說是八萬四千煩惱。以上的分類是開合的問題，開就是展開，合就是合併，端看從哪個角度來說。

14.7 思惟題

- 在貪瞋癡慢四種思惑中，最困擾自己的是哪一種？本週試以此煩惱為所觀境，每天於動中、靜中，細心觀察、觀照此煩惱的起滅。

在貪瞋癡慢這四種煩惱中，最困擾大家的是哪一種？靜心反省，如果自己是瞋煩惱最嚴重，那麼就要進一步找出最容易讓自己起瞋心的是什麼。仔細想一想，誠實面對自己。

這個星期的功課就是挑出自己最煩惱的是哪一個，就等於是面對自己的最大弱點，然後無論是在日常的活動當中，或者是獨處靜中的時候，或者和別人交談的時候，走在路上的時候，在工作環境裡，和家人相處的時候，都要仔細注意這個煩惱有沒有生起來。如果它生起來，就要審視它是在什麼情況下生起來；還要檢視自己有沒有很快地注意到煩惱生起了？還有當自己注意到煩惱生起了，有沒有想辦法趕

快把它降伏？

我們看上二界，色界、無色界，其實是沒有瞋心的困擾的，但還沒有完全斷瞋，因為他們有禪定力所以能伏瞋，暫時制伏瞋心，如石頭壓草，但草的生命力仍在。定力夠的人不容易生氣，反之，容易生氣的人通常是定力薄弱。不過，我們可千萬別測驗別人的定力，故意刺激對方使他生氣，畢竟「寧動千江水，莫擾道人心」。

14.8 塵沙惑

- 不能了知界內、界外如恆河沙塵數之多的法門。
- 不能了知衆生的煩惱，不知如何教化衆生對治煩惱——不能知病、識藥、授藥。
- 著空惑：住著於空性之理
- 別惑：塵沙惑為菩薩所斷

塵沙惑有界內、界外之分，就是三界內和三界外。例如，二乘人斷見思惑，證到空性、出三界；見思惑又可再分為八萬四千細相（貪、瞋、癡、等分，這四分煩惱各有二萬一千相狀），雖然二乘人不知這些細相，卻也不會阻礙他們證到羅漢果，因為他們只要知道四分煩惱的總相，就可以斷盡見思惑。然而菩薩發心從空入假，為了當眾生的導師，引導眾生修行，就必須徹底了知八萬四千細相煩惱的分別，若不了知就稱為「界內塵沙惑」。

塵沙惑又稱為「著空惑」，住著在涅槃空性中。二乘人的修行目的是了脫三界，因此把所有的修行心力都放在解脫上，對於世間的知識毫無興趣，也不認為有學習世間法的必要，而且堅信證到空性之後就等於已圓滿了修行，這就是著空惑。二乘人停留在無為空寂的境界，並未發起大悲心度眾，所以缺乏學習世俗諦的意願，因此仍有著空惑；而菩薩為了發心入世度眾，就必須破著空惑。再者，塵沙惑又稱為「智

障」，障阻得到佛智；菩薩的修行最終目標就是成佛，因此也必須破智障。

塵沙惑，又稱作別惑。見思惑是通惑，「通」就是共同、共通的意思，三乘人共同都有、都要斷除的就是見思惑。而塵沙惑就是菩薩特別必須斷的惑，所以稱為別惑。因為眾生有無量無邊的煩惱，猶如塵沙一樣多，所以菩薩要特別用心學習相對應的如塵沙之多的無量無邊法門。

眾生受諸多煩惱病所纏所苦，菩薩的大悲修行就是要知病、識藥和授藥。如果不知病，遑論對症下藥、應病與藥。煩惱就是一種病態，病由業生，業由心生。每個人未成佛前，心中都有病，所以我們是健康還是不健康呢？即便身體健康，心理不健康，有煩惱不就是病嗎？可見每個眾生都是病人。菩薩如果不認識眾生的諸多煩惱，就是不能知病；不知道怎麼指導眾生對治煩惱，也就是不懂得識藥和授藥。所以菩薩首先必須知道眾生受何疾病所纏，就好像現在你是醫生，患者來看病，你要先知道他的病灶在哪裡。

既然作為醫生，就要有許多醫學知識，例如：生理解剖學、流行病學、病理學、藥學等。當有人來求時，醫生就會知道他得什麼病（苦）、造成疾病的原因（集），並知道應該開什麼藥方給病患治病，識藥就是知道方法（道），然後教導眾生如何使用這些方法，這個就是授藥。眾生如果肯服用菩薩所開的藥，在正道上如法修行，就能夠恢復健康（滅）。煩惱沒了，苦痛也沒了，苦的果報也沒了，就不會在三界中輪迴。

菩薩發心度眾生就必須廣學多聞，也就是要向五明處學。實際上菩薩要學的多過於這五個，「五明」只是概括的總稱。五明中最重要、最根本的是內明，菩薩必須學習佛法三藏十二部經典中的智慧，才能度眾究竟出離世間苦海。第二個因明就是邏輯學，第三個聲明是語言文字。有一位法師出國時，飛機座位旁坐著一位美國人，那美國人看

到她覺得很好奇，問她：你是哪一個宗教？事後這位法師說：真希望自己的英文可以很好。因為她在被問的當下講不出幾句話，很難向外國人解釋什麼是佛教，什麼是修行，什麼是出家人。可見，懂聲明也是弘法度眾的方便之一。

第四個工巧明就是技術，譬如：唱梵唄以音聲度眾，懂建築，籌劃法會活動等等。不少高僧大德發願蓋道場時，懂得察看地理環境，也知道怎麼蓋殿堂（室內和外觀設計）和設計庭園景觀，我們以前說過智者大師還親自畫了國清寺的設計藍圖。雖然不見得每位大師都能畫設計圖，但至少他們知道如何指導他人作設計和規畫，可見只要有度眾的願心和實行力，智慧就大開了。

第五個醫方明，就是醫藥知識。有身皆苦，因為有色身就會經歷生老病死苦，特別是病苦十分折騰人。如果懂得醫學、藥學、病理學等，當生病的人來求時，菩薩就能為他們解除病苦，甚至解決因病所導致的心苦。綜合來看，內明是佛法，其他四明是世間法；菩薩若能學習五明，就有諸多度眾的善巧工具可以出假利生。

度眾的法門如此之多，一生肯定是學不完的。所以根本要從心性上來把握，這一念心清明了，心中具足了戒定慧、覺正淨，明瞭佛性的意義與重要性，又能發起大悲心，保持覺性，學習作主。本心本性沒有生滅，不會被破壞，更不會腐敗。

我們之前說了，煩惱會覆、翳、障、阻我們的三德祕藏，可是真心可曾因為被屏蔽而斷壞過？當然沒有。有沒有失去過？肯定沒有。因為它是本具的，所以就不斷、不壞、不失。由此可見，阻擋只是暫時的。更何況，我們以為有一道厚牆擋住我們成道，其實它只是一層透明的薄膜，不費吹灰之力就破了。更甚者，定睛一看，根本就沒有牆。

總之，菩薩爲了眾生，所以要盡力學習各法門，只是學無止境，所以最重要的是把握這一念真心，其他的一切就能迎刃而解。永嘉大師說：「但得本，莫愁末」，我們的根本就是心，度眾的大悲根本也是心，清清楚楚的這一念本具三諦的心把它掌握好，其他的都是枝末。就像樹一樣，樹的根向下扎穩了，枝幹直立起來了，枝葉花果自然就能成就。向外學習與向內觀心，二者不僅不相違悖，而且能相輔相成。

14.9 無明惑

- 對一切法無所明了
- 不能了知實相、中諦
- 別惑：二乘人不知此煩惱的存在
- 界外惑：此惑不招感界內生死
- 《摩訶止觀》卷五：「夫法性與一切法，無二無別。凡法尚是，況二乘乎。離凡法更求實相，如避此空，彼處求空。即凡法是實法，不須捨凡向聖。」

無明惑，總的來說，是對一切法不清楚、不明白；特別來看，是對中道、實相的智慧完全無知。無明惑是別惑；別，就是特別，有別於二乘，二乘人只知道見思惑，不知道無明惑（和塵沙惑）的存在，所以叫別惑。換句話說，只有菩薩才知道無明惑、塵沙惑，才知道必須了斷這兩惑，所以稱作別惑。此外，無明惑屬於界外惑，因為如果有無明惑並不會招感三界內的生死。像二乘阿羅漢、辟支佛已經斷了見思惑，在三界之外，可是仍然有無明惑（和塵沙惑），因此無明惑是界外惑。

〈始終心要〉說：「無明翳乎法性」，因為我們有無明惑，所以遮蔽了我們對法性的了知。智者大師進一步告訴我們：「夫法性與一

切法，無二無別」，法性和一切法其實毫無區別。法性，是佛性、實相、中道的同義詞，由此可見，一切法都是實相，一切法的特性即是安樂，一切法即是中道（一色一香無非中道）。

「凡法尚是，況二乘乎」，凡法，就是世間法。先前已說一切法與法性相同，因此世間法與法性是無二無別，「凡法尚是」，連世間的凡俗法都是如此了，更何況是二乘法，難道可以說二乘法不是法性嗎？當然不行。再強調一次，一切法包含世間法（凡夫）和出世間法（二乘法含括在出世間法中）；既然一切法即是法性，那麼凡夫法也是法性，二乘法也是法性，無二無別，既不是不同的二個也無差別。

「離凡法更求實相，如避此空，彼處求空。」倘若離開凡夫法——俗事凡情的世間，再另外去尋找實相，渴望求得實相，就好像身處一個空間裡，卻又離開這個空間再奮力找尋另外一個空間。這是多此一舉，因為所在之處就是空間，為什麼還要離開這個空間再去找另外一個空間？空，是空間的意思。這裡的空和那裡的空，不都同樣是空嗎？為何要白費力氣捨近求遠？唯有無知的人，不知道自己已經是身處虛空，才會另尋虛空。

「即凡法是實法，不須捨凡向聖」，即，有「就是」和「當下」二個意思；實法，就是實相、法性。凡法即是實法，凡法當下是實法，凡法就是法性。既然凡法與實法相即不二，就不需要捨棄凡法而趣向聖法。捨凡向聖，就是捨世間向出世間。如果我們不明瞭無二的道理，便會以為凡塵是世間法，二乘是出世法，世間、出世間格格不入，彼此相悖。

《六祖壇經》也說：「離道別覓道，終身不見道；波波度一生，到頭還自懊。」惠能大師勸諫大眾不要離開本具的道再去尋尋覓覓另一個道，不要離開清淨本然的菩提自性之道，在心外求道。任我們一

生如何積極、努力往外找，終究是白費工夫，到頭來懊惱不已，悔不當初沒有在本心上用功、契悟。

惠能大師又說：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」兔子沒有長角，捨此求彼的修行，就好像要找一隻長角的兔子（或找兔子的角），根本找不著。佛法就在這塵世間，覺悟並非離開世間才有的證境，想要覺悟，證得佛法、菩提法，是萬萬脫離不了這世間的。從以上來看，就知道智者大師與惠能大師所說是相呼應的，都是強調不二、實相之法，當下當處就是菩提，不得另尋求。

佛法在世間，覺悟在世間，我們現在是不是在世間？是。要不要修行？要。能不能離開這一念心修行？不能。捨本逐末，離開本具的心性是無法修行覺悟的。我們本具的心是即空、即假、即中的心，是三諦圓融的心；這一念心具足一切法，所以這一念心本身就是法性，這一念心、一切法、法性實相，三無差別。

14.10 三惑與二障

- 煩惱障：因我執，障涅槃真寂之理，輪轉於三界六道中，身心恆受煩擾、惱亂。
- 所知障（智障）：因法執，障所應知的諸法事相、實性，障能知的菩提智慧。
- 見思惑：煩惱障
- 塵沙惑、無明惑：所知障

在談論三惑與二障的關係之前，我們先解釋二障：煩惱障、所知障。因為我執這個大煩惱而阻障我們了解空性、證涅槃，就稱為煩惱障。我執，就是執著五蘊和合的身心是我。前面已解釋了身見，眾生不僅極度貪愛色身、愛惜身命，更誤以為這個身體就是「我」，不了

解一切都是因緣和合，不了解色身只是地水火風的假合（暫時組合）。有的眾生則是十分在乎自己的心念、情緒、感受、想像、記憶等，錯把心的受、想、行、識這四蘊當成是「我」，不了解這四蘊的每一蘊也是苦、空、無常、無我、不得自在。

由於執身為我、執心為我，這個強烈的執著就成為我們了解涅槃、寂滅真境的一大阻力。導致我們一直在三界中輪轉，不得出離，身與心不斷地受到煩擾與惱亂，這就是煩惱障。總之，因為有我執，所造成的身心不悅、不快、焦躁、不安等憂悲苦惱，就是煩惱障，阻障我們證涅槃、出三界。

眾生不僅有我執，更有法執。法執就是以為一切有為法、無為法等現象都是實有、不變的，不了解一切諸法都是空性、沒有實體。這法執會障蔽眾生所必須知道的一切事相（包括世間和出世間的事相），無法證到菩提智慧，所以稱為所知障。所知，就是所應該知道的。我們對於諸法的實在特性一無所知，這種無知之惑阻障了我們所應知的事，簡單來說就是障所知，倒過來說就是所知障。有不少人以為我們所知所學的知識太多了就成為障礙，因此稱為所知障；甚至認為若學五明就有過多的知識，會變成修道上的障礙，這些完全是誤解。大家要了解，所知不為障，實際上是法執障所知，因此稱為所知障。

這個煩惱不僅障我們所應該知道卻又不知道的法門，又把我們能知的菩提智慧心矇蔽了。障礙我們證得菩提智慧，簡稱障智，倒過來就是「智障」。現在我們對智障這個名相有清楚的認識了，日後若被別人罵智障，還要不要生氣？當然不要，我們要承認自己還有所知障，所以仍有智障，因此對方所罵所言是事實。不過，雖然凡夫眾生都仍然有智障，但我們可不能罵別人智障。修行就是嚴以律己，寬以待人，可是我們常常是嚴以律人，寬以待己，這就顛倒了。

再者，被罵智障也不要介意，若在意又成為煩惱障，因為一味執

著是「我」被公然侮辱，「我」被瞧不起，「我」遭到言語霸凌，「我的」顏面盡失……許多的「我」冒出來攪局。再者，我們的煩惱障也還沒斷除，如果有人批評：你怎麼一天到晚愛起煩惱？聽到這類的評論，也不用生氣，因為所言屬實。若因為別人的批評而悶悶不樂，甚至懷恨在心，這又重增許多煩惱，自討苦吃。

大家現在對二障已有概略的了解，我們可以來看二障與三惑的關係。煩惱障是阻障證得涅槃，而二乘聖者已經去除我執、斷盡見思惑、證到涅槃境，可見已經沒有煩惱障。因此，見思惑約略等同於煩惱障。所知障是阻障菩薩所應該知道的世間事、出世間事，所應該知道的眾生煩惱病，以及所應該知道的療惑法藥，因此塵沙惑、無明惑，屬於所知障。

這一堂課我們花了不少時間講解三惑（見思、塵沙、無明），三惑又有別惑、通惑，界內惑、界外惑之分。我們看「惑」這個字是由「或」和「心」組合而成；「或」就是或這個、或那個，游移不定，我們的煩惱心不正是一直舉棋不定、四處游移嗎？一般發心修行就是想要去除煩惱，要知道，煩惱不離開我們的心。三惑來自於自己的心，所以當我們審視自己有哪些煩惱時，實際就是要謹觀自心，看心的生起、浮動與落下，看起心動念的生與滅。

把自己的心看管好，心散亂了，趕快把它收攝回來。起煩惱的心，好像在煮開水一樣，有一點點冒氣泡的時候，就要覺察到它已經開始加熱，再聽到咕嘟咕嘟的聲音，就知道快沸騰了。這就好像生氣一樣，不要等到氣都快炸開了才來面對它、處理它。一旦火冒三丈就很難收拾了，因此常覺察、常覺照的功夫要持續運用。這星期請大家仔細審視自己最大的煩惱是什麼，練習把心收回來，回歸到本具的三諦，回歸到清淨不動的真心。祝福大眾都能早斷三惑，既無煩惱障也無智障。

第十五堂課：三惑和真如平等

15.1 見惑

- 見惑：迷於知見所起的煩惱——見理斷惑
- 五利使：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見
- 五鈍使：貪、瞋、癡、慢、疑

上一堂課講了三惑：見思惑、塵沙惑、無明惑。見思惑顧名思義就是見惑和思惑，見惑是對於知見不清楚不明白，某種程度而言就叫做邪見、不正見，因為是不好的、錯誤的知見。這個錯誤的知見本身就叫做煩惱，而且因為根本的知見不正，又導致其他煩惱的產生。見惑有六大根本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、邪見（惡見）。邪見又開成五個，就是身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見，加起來總共是十使。大家要注意，貪、瞋、癡、慢這四種煩惱，既是見惑也是思惑。

修行務必要有正知正見，這是根本。如果發現自己的知見有誤，就一定要正視它，看清楚到底錯在哪裡，進而把它糾正過來。一旦具有正知正見，再也沒有迷惑了，就是斷見惑。知見有誤是什麼意思？譬如，前不久一位法師說，她有一位信徒得了癌症，於是十分煩惱。他覺得：我明明已經學佛了，怎麼還會得癌症？大家想想，學佛會不會得癌症？

〔學員：會。〕

不是一定會，所謂的會是有可能。如果學佛一定會得癌症，那誰還敢學佛？對那信徒而言，已經皈依三寶，又常常到寺院做義工，行善就叫做好人，好人怎麼還會得癌症！這樣的觀念有沒有問題？

〔學員：有。〕

哪裡有問題？

〔學員：只有這一生。〕

那上輩子呢？

〔學員：惡業果熟。〕

不管今生有沒有做壞事，一切是我過去惡業果熟，因此並非好人就不會生病。那位居士由於得癌症就怪學佛沒有用，對佛法失去信心，於是對道場的法師說：我再也不學佛了。這樣子的見解和煩惱就是見惑。他不知道我們的色身是四大假合而成，五蘊身心如果出問題一定會生病。不是好人就不會生病，如果好人都不會生病，那麼壞人都就會生病囉？俗話說：「好人不長命，禍害遺千年」，如果真的是這樣，大家都要當禍害才會長命百歲了，事實不是這樣。釋迦牟尼佛有沒有生病？

〔學員：有啊。〕

佛不只色身會有病痛，還有金槍馬麥報。馬麥報就是有一年佛與弟子們結夏安居，靠吃馬麥過了九十天。在印度結夏安居時，僧眾不能外出托鉢，以免踏傷蟲蟻，或者因為夏天大雨致使衣鉢被大水沖走。因此有一些大功德主請佛和弟子到某處安居，他們就發心供養僧眾飲食，讓僧眾可以在三個月中精進修行。有一年夏天，阿耆達王表明要供養，佛就慈悲應允了。日子一到，佛與弟子們準備開始結夏，功德主壓根兒就忘了這件事，於是佛和他的弟子就沒飯吃。這下可怎麼辦呢？有位馬夫知道了，就把本來要餵馬的麥子拿來供養這些僧眾。

諸位，佛和他的弟子們，難道會說：修行一點用處也沒有，我們這麼認真修行，竟然得靠吃如此粗糙的麥食過活？聖僧的修行層次是我們遙不可及的，我們只是去道場做做義工，去修福報、聽法而已。如果質疑，學了佛怎麼還會生病？那是不是供養幾千萬幾億的人就不會生病了？當然不是。如果是的話，金錢就可以買健康了，不可以這樣劃上等號。大家知道目犍連是怎麼往生的？

〔學員：亂棒打死。〕

對，被外道亂棒打死的。目犍連尊者已經證到羅漢果，有一天竟被外道打得整個人都像肉餅，癱扁了。舍利弗看到可憐的目犍連已經被打成爛餅，就像小嬰兒一樣無助地躺在地上，就把他抱回精舍，放在大殿中央，大家看到奄奄一息的目犍連都好難過。

國王一聽說目犍連受重傷就非常生氣，問：是哪個可惡的外道？馬上派人把他抓起來，準備要把他殺了。目犍連聽到以後，還請人傳話給國王：請國王不要殺他，那是我與他的前世因緣，我該承受的業報。尊者自己被打到半死，還起了大慈悲心救打他的人免於一死。而且，受了重傷的尊者爲了安慰國王，竟然還一副沒事的樣子照常出城托鉢。國王和他的臣子看到目犍連有力氣去托鉢，非常訝異，便以爲他的傷病已經痊癒了。實際上他沒有康復，那只是他的神通方便示現，好讓國王安心。目犍連知道自己即將不久於人世，於是發大慈悲心，先回自己的家鄉度了很多入受三皈依，最後才入涅槃。

大家想一想，佛與他的弟子（已經成羅漢或者證到初果以上）都還會餓肚子，神通第一的目犍連竟被外道打死，蓮華色比丘尼（女眾阿羅漢）則是被提婆達多一拳打死。這些修行人都已經出了三界，所謂出三界是色身還在三界中的欲界，他們還有人身所以還是必須經歷老病死，可是他們的心、精神、知見已經超脫三界。所以不是學佛就不會生病，如果是這樣子，那是不是沒學佛的人都活該要生病？肯定不是這樣。那位得癌症的居士就是知見有問題，不明白自己的生命意義，甚至產生邪見，認爲沒有因果。他把在道場裡發心當義工、護持三寶當作因，結果換來的是得癌症，這就是因果倒置，不懂因果，甚至會否定因果定律。

見取見是什麼？他耽執自己的看法，懷疑三寶，認定學佛沒用，產生退悔心和慢心，法師怎麼勸導都沒用。從這個癡衍生的就是瞋，氣學佛毫無用處，氣佛法救不了他的命，於是瞋心就起來了。因爲貪

愛自己的色身，不想要生病而起瞋心、埋怨、憤恨、懷疑，這些全部都與他的知見有關係。不正見的殺傷力很大，可以誤導人，致使產生無邊的痛苦和煩惱，甚至毀謗三寶，造更大的身口意三惡業。

前兩天我聽到一個詞，「非對稱洞察力錯覺」。有位加拿大人寫了一本書叫做 *TALKING TO STRANGERS*（與陌生人對談，中文書名譯為：解密陌生人），書中提到這個心理學名詞。非對稱洞察力錯覺是 ILLUSION OF ASYMMETRIC INSIGHT 的直譯，意思是非對等的認知，這個認知有錯誤。就好像我們與陌生人應對，和這陌生人在初次交談的過程中，心裡覺得我好像懂得比他多，這個叫做非對稱洞察力錯覺，也就是我的認知有偏差。

當我自認懂得比對方多的時候，如果是在討論一件事情，我就沒有耐性聽對方說話，會想要把我知道的全部都告訴他，因為我比他好。這就是貪自己的水平比對方高，甚至因為這樣而有慢心，看不起對方。要知道很多時候並非惡意的瞧不起，而且自己都沒察覺到這個很微細的慢心。煩惱不見得一定是很粗重的，例如生氣罵人、憤恨不平。覺得有點難過，有點焦躁，有點不安，小小的貪心、傲慢心、榮譽感，或者一絲嫉妒心、小小的壓力，這些全部都是煩惱。

話說回來，當我以爲比別人更好時，不僅沒有耐心聽對方講話，甚至會想要努力地表達我自己，當對方在陳述己見時，我會一直打斷他的話，這個就是非對稱的、不對等的洞察力的錯覺，因為誤以爲我比對方好，甚至還覺得我比對方了解他自己。

這種不對等的錯覺和偏見並非只會發生在和陌生人的對話中，我們也可能對自己的家人這樣子。最常見的就是父母覺得很了解自己的小孩，孩子們不了解他們自己，父母看他們一清二楚。或者，我們當父母的也有年紀大的爸媽，爸媽覺得他們比我們了解我們自己。那到底是誰了解誰啊？其實彼此都不了解，還常常誤解彼此。甚至有的人覺得，我是你肚子裡的蛔蟲，我了解你比了解我自己更清楚。有的人

認為雖然我不了解自己，可是我一眼就能看穿別人的心思，這個就是「非對稱的洞察力錯覺」。

為什麼叫「非對稱」？因為覺得我比你好，覺得自己高高在上，這個知見本身就是錯誤的，然後又會衍生口角、不愉快等等。如果我們與陌生人交談，自覺比陌生人優秀，陌生人大都會不開心，因為每一個人都有貪心、瞋心、癡心，還沒有斷惑的時候絕對有。對方可能認為你這個人不值得交往，或者覺得你這個人很粗魯、不懂得尊重，與你無法溝通。和家人的關係也是一樣。修行就是要練習消弭不正見，把錯誤的知見導正過來。

15.2 思惑：貪瞋癡等分煩惱

- 於世間事物生顛倒想念——修道（修真）斷惑
- 貪瞋癡慢

我們常常聽到貪瞋癡等分煩惱，等分煩惱是什麼？等分煩惱就是貪瞋癡三個都有。貪，例如：貪名聲。網紅、影歌星、政界人物等等，一定是喜歡名聲，喜歡被追捧，想要有很多粉絲。粉絲破百萬了！要熱烈慶祝，這不就是貪名嗎？粉絲破百萬，結果被別人批評是造假的，被攻擊當然會生氣，於是瞋就起來了，甚至要採取法律行動提告等等。當我們看不到一切都是因有緣，看不開，於是運用各種手段來維護名譽時，就是一種癡。甚至演進成在暗地裡採取一些不道德的行動以做反擊，惡意與對方爭論、互相攻擊，種種過節就產生了。從這當中我們就看到等分煩惱，因為一個事件具有貪瞋癡三種煩惱。

再打個比方，小孩子喜歡吃糖果，這就是一種貪。為了不讓他蛀牙，把他的糖果拿走，他會不高興，這就是瞋。接著他一定會哭鬧，這個就是癡，因為他在迷。不知道這個糖果不是屬於我的，錯把糖果當成是我的，這個也是癡，是錯誤的想法，錯誤的觀念。這和前面所

講的見惑的癡是不是很類似？都是因為不清楚、不明白，不知道東西不是我自己的，因而產生的煩惱，就是見惑。如果是因為貪愛糖果而產生的癡迷心（對糖果著迷不已），這時候的煩惱就算是思惑。

我們曾經舉過長爪梵志的例子，他覺得自己的理論是最好的，貪我的想法、貪我的理論，這種貪和知見有關，就屬於見惑。貪巧克力、貪糖果、貪名聲、貪睡……這些是思惑。就好像你做了一道菜要給朋友吃，結果朋友不喜歡吃，你就不開心了，這個也是貪人家的讚歎。如果朋友稱讚你煮的菜很美味，你就很開心地回家去，想要做更多再送給朋友，結果人家就吃到受不了。

以前師父與一些師父共住，其中有一位師父喜歡煮紅豆，結果大家都不吃，只有我肯賞光。於是她以為我愛吃，她就每天煮，連續煮了二週，吃到我受不了。有一天，我就說，妳可以不要煮紅豆了嗎？她說，妳不是愛吃嗎？我說，是因為沒有人要吃，我只好一直幫忙吃啊。一方面是缺乏仔細溝通，一方面是觀念、想法有誤，因為她覺得有人喜歡，我就要一直做一直做。這也是某種程度的微貪，貪看對方吃得很高興就心滿意足，貪對方喜歡我煮的菜，貪自己手藝好而求表現。以上是一些貪瞋癡的例子，如果三者都有就稱作等分煩惱。

15.3 斷惑出三界

想要出三界，就必須先斷除見惑，斷見惑就證到初果；再來就是斷思惑。見惑就是因為對知見不清楚所以有煩惱，如果能夠建立正確的知見，沒有一丁點兒迷茫，就能很容易地把這些煩惱斷掉。我們看經典，世尊開示，以前的人善根、慧根很強，一聽明白就馬上證初果了，不像我們要修三大阿僧祇劫，慢慢斷惑。可是證二果、三果、四果就沒那麼容易了，因為思惑難纏難捨。思惑就是對世間的人事物，一切現象、事情等等，產生了種種顛倒的想法、顛倒的念頭。斷見惑稱作「見理斷惑」，徹底明見真理就是斷惑的時刻。要斷思惑就要努

力修道，把對於世間事物所產生的顛倒想念轉過來，所以叫「修道斷惑」；又稱作修真斷惑，真就是真理，也就是必須修種種真理，修種種正道才能斷思惑。

15.4 三惑的通別與界內外之分

- 見思惑：煩惱障－通惑－界內惑
- 塵沙惑：所知障－別惑－界內惑、界外惑
- 無明惑：所知障－別惑－界外惑

見思惑相當於煩惱障，因為它會障礙我們證到涅槃的境界；塵沙惑、無明惑相當於所知障，或者稱為智障，就是會障我們所應該知道的菩提真理，障我們所應該知道度眾生的種種善巧方便法門，因為煩惱這麼多，我們就不知道別人需要什麼協助。比方說，現代人有不少都活在自己的世界裡，公車上、捷運上，人手一機，不少人在路上邊走邊使用手機，連紅綠燈都會提醒行人過馬路時不要看手機。和家人相處時，也是各看各的手機。有一次，我看到兩個人坐在一起，他們倆人拿著手機在對話，我說：你們不是就坐在一起，為什麼不直接交談，要用手機講電話？他們倆就咯咯笑個不停。我們已經把手機當成一種依賴、一種習慣，難免會產生溝通上的誤解和不必要的障礙。如果一直活在手機的世界裡，怎麼知道身旁的人想要什麼，旁邊的人需要被照顧到的是什麼？

所謂通惑和別惑，通就是通三乘（聲聞、緣覺、菩薩乘），三乘的修行人通通都可以斷的。通又叫共通，見思惑是三乘人共同斷的惑，沒有區別。不過，二乘聖者並不知道塵沙惑、無明惑；就只有佛菩薩才能斷的，專屬於菩薩應該要斷的惑，所以叫別惑。

界內和界外的差別就是，只要斷了見思惑就是出三界，所以見思惑是屬於界內惑，因為有煩惱就會招感在三界中長夜生死輪迴受苦，

一直作夢。塵沙惑則有分界內、界外。三界中有眾生在受苦，三界外也有眾生在受苦，菩薩在三界內、三界外都是要度眾生的，所以有界內惑、界外惑。無明惑就只是界外惑，因為即使還沒有斷無明惑，也不會招感界內的分段生死，也就是不會在三界內輪迴，但仍會招致界外的變易生死，所以稱為界外惑。就二乘而言，雖然已經出了三界，可是還有界內塵沙惑、界外塵沙惑，和界外的無明惑。

15.5 斷惑與證果

- 凡夫：三惑具足
- 二乘：斷見惑證初果（須陀洹），斷盡思惑證四果（阿羅漢）。
- 菩薩：進斷塵沙惑、無明惑，終證佛果。

我們看斷惑與證果的關係。凡夫有沒有斷惑？當然，凡夫的層次有很多，但統稱來說，凡夫就是三惑具足。既然身為凡夫，就要想辦法修行，要正念相續，惡念止斷，把「已生惡念令斷除，未生惡念令不生，已生善念令增長，未生善念令速生」當作自己的座右銘。如果起了善念，就讓善念相續；更進一步地，看到自己的善念有時候竟是雜念。譬如，現在在上課，你突然想到等一下要去做某件善事，這就算雜念。雖然是善念，可是不是正念，因為心沒有在當下。有正念的時候，要想讓正念持續並不容易，常常都是維持不了多久，可能幾秒鐘吧，不過，有幾秒鐘的正念也很不錯，可是惡念就會一直相續。

有正念就要讓它相續，有惡念就要趕快止斷，怎麼止斷？以念止念。當起了一個惡念時，就再起一個善念來替代它，這是最簡單的方法。如果起惡念時，告訴自己：不要再想了，可是它偏偏就不聽話，實在很難不動心，因為我們已經動習慣了。我們就利用喜歡動念的這個特性，可以趕快想一想師父上課說的見惑、思惑是什麼，想想三皈依，把心拉回來與三寶相應。或者默念〈始終心要〉，即使背得零零

落落，前後文倒置也無妨。這叫做以（善）念止（惡）念。

二乘人修行斷了見惑就證到初果須陀洹，然後再慢慢地斷思惑，（如：斷欲界的前六品思惑就證二果斯陀含），再繼續斷欲界的後三品思惑就證到三果阿那含，最終把三界的思惑斷除盡淨，就證到四果阿羅漢。也就是斷見惑八十八使、思惑八十一品，這些比較繁細，我們就不多說。只要記住，斷見惑證初果，斷盡思惑就證阿羅漢果，出三界，入涅槃，不再輪迴受苦。

菩薩除了斷見思惑還要斷塵沙惑，然而並非所有菩薩都已經斷了見思惑，因為菩薩的階位不同，有的菩薩斷見思惑的程度還比不上聲聞人。菩薩若再進一步斷塵沙惑、無明惑，無明惑全部斷盡就證得無上正等正覺，也就是成佛。菩薩要發大菩提心度眾，才能最後三惑漏盡。二乘聖人也有發菩提心，可是發的不是像菩薩的這種大菩提心。菩提的定義就是覺，想要斷惑非覺不可；修行就是要把所有障礙涅槃的煩惱斷除乾淨，然後連阻障我們證到菩提的煩惱也要斷除。菩薩發大菩提心就是要發無上正等正覺的心（阿耨多羅三藐三菩提心），誓願不捨一眾生，誓願證得無上菩提。

所謂「修行不發菩提心，猶如耕田不下種」，如果想要有收成卻不播種，是不可能會有收穫的。可是如果有播下種子，卻不拔雜草，不好好看顧田園，一樣是會荒蕪的。這就好像發願要成正覺，卻不好好修行，不願付出心力拔無明草。元朝清珙禪師寫了一首山居詩，提到「**心田不長無明草，覺苑長開智慧華。**」虛雲老和尚也曾引古人的話說：「**心田不長無明草，性地常開智慧花。**」耕田如果不下種，只管努力地去灌溉田地，那就是浪費水了。從另一個角度來看這一句，沒播種卻耕田其實也會有一些利益的，因為有墾土掘地、拔雜草、把一畝田整理得乾乾淨淨的，有活動筋骨可能也讓自己身體健康一點。但終究沒撒下種子，無法生長、開花、結果實，因此絕大部分所做都是白工。

《華嚴經》卷七十八說：「菩提心者，猶如種子，能生一切諸佛法故；菩提心者，猶如良田，能長衆生白淨法故；菩提心者，猶如大地，能持一切諸世間故。」這句話是普賢菩薩對善財童子說的，菩薩勸發善財修行就是要發菩提心，接著解釋菩提心就像種子，能夠產生佛法；菩提心像良田，不是劣田，能夠增長衆生白淨法，也就是善法、清淨法；菩提心也像大地，能夠維持、支持一切世間法。這就是告訴我們發菩提心的重要性。

15.6 斷相續心

我們剛剛提到修行，如果還是凡夫，就要勇敢承認自己是凡夫，身為凡夫沒什麼好丟臉的。師父也是凡夫啊，但並不認為當凡夫很沒面子，否則我走到哪兒都要把臉遮起來，那麼每天戴口罩就好了。話說回來，也是挺丟臉的，因為還沒成佛嘛，可是我不會氣餒，依然繼續修行，不會因為是凡夫就貶低自己。

修行除了承認自己是凡夫，還要相信自己有佛性，這點很重要。承認是凡夫，才會再精進用功，以斷惑為目標；相信有佛性，在修行路上就更有大力量，加滿了智慧油。若相信自己有佛性，也是發菩提心，因為佛性就是菩提心。既然發心要成道、要證果、要度衆生，現在就要練習斷相續心。前面說正念要相續，這樣的相續心是不可斷的。這裡的斷相續心是要斷起惡的心，斷的是惡念。一起惡念，立刻止斷。凡夫很容易起惡念、雜念，起了亂七八糟的念就趕快止斷，這是我們日常的觀心修行。

宋朝提倡看話禪的大慧宗杲禪師曾說：「先聖云：瞥起是病，不續是藥。不怕念起，唯恐覺遲。」有句話說：「不怕念起，只怕覺遲」，意思是一樣的。先聖是指唐朝洞山禪師。有位僧人問洞山：「如何是病（什麼是病）？」洞山回答：「瞥起是病。」瞥，是突然、忽然的意思，例如：驚鴻一瞥，就是突然看到。衆生的起心動念，就像風突

然一吹，然後馬上起了波瀾。心一動就是病，所以說瞥起是病。心念有生滅、起落就是一種病，不是得癌症、皮膚病、感冒這類身體上的病才是病。

這位僧人繼續再問禪師：「**如何是藥？**」既然有病就要找藥醫，要應病與藥，應就是相對應，有什麼病就給相對應能治癒的藥。有見思病、塵沙病、無明病，就要服用各種相對應的藥來對治心病。洞山禪師直截了當地說：「**不續是藥。**」簡單，生了病不要讓病繼續下去就好。

明代文學家方孝孺的〈指喻〉說明了防微杜漸的重要性，以免釀成大禍。有個人的手指頭長了一個疹斑，小小病不醫，最後就演變成很嚴重的病，本來一天可以治好的病，最後花了三個月才痊癒。因此發生一件小事，就要立刻著手處治，不然最後一發不可收拾。就好比手上有一點小傷口，趕快消毒、擦藥水、貼 OK 繃，很快就好了。若沒及時處理，放任它化膿、二度感染、破傷風等等，最後皮膚潰爛了，還可能變成全身是病。

同理，也要正視自己的心病，不要放任它相續、蔓延。起心動念就是病，所以說「**瞥起是病**」。當下止斷是最佳良藥，所以說「**不續是藥**」。因此，不怕念起，保持覺性，發現一起念頭，立刻止斷。最怕是缺乏高度的覺察力，因此「**唯恐覺遲**」。凡夫起念已經是習氣，你起了第一念，不怪你，因為還是凡夫。可是若放縱它第二、第三、第四、第五念，一直念念相續，今天也相續，明天也相續，不知道要趕快把心拉回來，那就是自己的錯了，不能怪佛，說：佛啊，您怎麼不拉我一把？不是佛不慈悲，是我們自己覺遲，覺察、覺照力太薄弱了。

15.7 練習題

- ・本週於日用中練習覺察、覺照的功夫。當不好的想法、感受或者雜亂的念頭生起時，立即提醒自己「斷相續心」，以此為簡易的

觀照法門。

這個星期在動當中要把覺察、覺照的功夫提起來。不少人容易有負面的想法、覺受，心念繁雜、混亂。平時其實也不是有什麼大惡念，就是覺得煩躁、浮動、壓力大，很多的煩惱事在心上輪迴打轉。因此，雜亂的念頭生起來時，提醒自己：斷相續心——就用這四個字提醒自己，提醒本身就是一種最簡單的觀照法門。斷相續心就是以念止念，如果心中都是善念，就沒有空間留給惡念了。

譬如早上刷牙，邊刷牙邊想：我要刷牙刷到幾點，小孩子才要起床？會不會我刷完牙了，他都還沒起床，還要我再去叫他？不好好刷牙就一直想這些事，這就是雜念。而且可能越想越生氣，昨天叫他叫了五分鐘才起來，今天會不會要和他奮鬥十分鐘？一直打妄想，苦不苦？等一下如果看到小孩子真的還在睡覺，你的無明火就起來了。因此，刷牙時儘量保持不動心，一旦發現有念頭了，就告訴自己，斷相續心，把心拉回來，專心刷牙，等刷完牙再去看孩子起床了沒。千萬不要人在洗手間，心卻跑到孩子的房間。人在哪裡，心在哪裡，這就是簡單的觀照法門。

15.8 原文：「然茲三惑，乃體上之虛妄也。」

- 煩惱無自性，本來虛妄。
- 煩惱如空中花，無需破。
- 說「破」是方便說，有豁破方有醒寤之時。

「無明翳乎法性，塵沙障乎化導，見思阻乎空寂。」三惑雖然有翳、障、阻的惡功能，但是這三惑的體性是虛妄的。「然茲三惑」，然，就是然而，是轉折語氣。雖然三惑能夠遮蔽、障礙、阻隔三諦，可是它的體性、性體，它本身的體質是虛妄的。惑是空虛的，不是實實在在不會變的；惑也是騙人的，不是真的。

這些煩惱相雖然是不好的、惡的相，我們不要被它的表相矇騙。因為三惑本身就是三諦，就算三惑纏心，三諦也不會消失。剛剛講凡夫三惑具足，貪瞋癡慢疑邪見六大根本煩惱，每個都很堅強，冥頑不靈。慶幸的是，「**夫三諦者，天然之性德也**」，凡夫還是有本具的三諦祕藏，就算被煩惱遮蓋住了，三惑也無法破壞三諦，三諦永遠長青。

三惑的本體，它自己本身就是虛妄的，所以根本不需破。諸法無自性，沒有常一主宰，因此煩惱也沒有常一主宰，本來就是無自性，是空性。既然三惑是虛妄、是空性，根本就沒有惑了，連個惑的影子都找不到。「**本來無一物，何處惹塵埃？**」什麼都沒有，還要斷什麼惑？完全不需要拂拭心塵。

惑，又稱作漏、垢、結，漏就是滴滴答答，持續不停。佛有三十二相，其中一相是他的手指有網縵相，象徵佛無漏。就好像鴨子的腳掌有蹼，水就不會穿過去，便能順利划水。凡夫有很多煩惱，一直漏，漏個不停。屋頂破洞，我們就想趕快修補以免下雨漏水。同樣地，煩惱就是漏，我們也想趕快補破網；煩惱就是垢，我們就想用刷子努力刷，還要用強力清潔劑、漂白水徹底去除髒污；煩惱就是結，心糾結了、打死結了，我們也想盡辦法努力解結。就圓教而言，煩惱本來是空性、是虛妄，更是中道實相，所以不需要破，不需要清潔，不需要止斷，不需要補，不用採取任何對策。

煩惱就像空中花。實際上，空中根本沒有花，可是我們眼睛有病，「**眼中猶有翳，空裡見花紅**」，眼睛有一層薄膜就誤以為有一朵花在空中。有飛蚊症的人就會很有感觸，尤其特別明亮的時候，眼前許多蚊子都在陪伴我們一起讀經，陪著開車，甚至還看到閃電。看到一片白色的牆壁時，也是成群的蚊子飛來飛去，揮之不去。眼前真的有蚊子嗎？沒有啊。那些蚊子從哪裡來？只因眼睛有毛病。視網膜有問題因此產生蚊子、閃電的假象。如果不想成天看到蚊子，就要把眼睛的病治好。同理，我們因為有煩惱而產生苦受和苦報，這些就是我們的

障礙。最徹底的方法就是回歸到本心，根治心中的煩惱病。要看破煩惱，它像空中花沒有實體，不是實實在在的，別被它騙了。

我們可以從二個向度來看「體上虛妄」。第一，三惑本身（體）、本體是虛妄的，這是它的空性義。第二，三惑本身就是真如，這是它的中道義。三惑就是三諦，只因三諦顛倒了，才變成三惑。假使真的要斷三惑，那不就等同於斷三諦了嗎？可是，湛然大師又說「立乎三觀，破乎三惑」，因為有豁破才有醒寤之時。

不過，要知道「破」只是方便說，這是要讓我們承認自己的煩惱，要真誠發心斷煩惱。實際上，「但復本時性，更無一法新」，究竟的破惑就是回到本具的三諦而已。經典上有個比喻，告訴我們煩惱是空性，本來是虛妄。就好像月黑風高的夜晚，走到外面，尤其是走在樹林裡更恐怖，就在此時我們看到一條草繩，誤以為是條蛇，差點嚇破膽。等到天亮，再定睛、定神一看，哪來的蛇？只是一條繩子罷了。

《大智度論》也有一個類似的譬喻：「夜見杌樹以為人」。杌樹就是一棵樹。黑漆漆的夜晚，某個人走著走著，突然看到光禿禿的一棵樹，有主幹，沒什麼枝葉，就以為是一個人站在那裡，把他嚇壞了。心想，黑暗中怎麼有人，會不會是壞人？夜晚象徵我們的無明煩惱，有煩惱就是心中有病，知見有問題就會看錯。在黑暗中錯看繩為蛇，錯把樹當作人。相對地，白天象徵智慧，只要有智慧，知見端正了，就清楚地知道其實只是草繩、杌樹，原來只是自己眼花了，不用恐懼。總歸一句話，三惑的性體是空虛的，是騙人的，別被它耍得團團轉。

15.9 一心三惑

前面我們解釋了見思惑、塵沙惑、無明惑，是逐一地、有層次地來看待三惑。就輕重來分，最輕微的是見思惑，最重的是無明惑。煩惱可開展成貪、瞋、癡三毒，可以開成六大根本煩惱，可以開成十使，可以開成八萬四千煩惱，更可以開成無量無邊的煩惱，合起來就是惑。

因此煩惱是一是多？就只是開合的問題罷了。

就圓教來說，其實三惑就是一惑，惑體無二無別。我們一念心中的惑就只有一種，惑就是惑！可是因為粗細不同，所以被分成三種，甚至無量無邊的種類。以粗細來分，見思是粗惑，無明是細惑，非常微細，介於二者中間的是塵沙惑。

由於三惑只是一惑，斷惑的時候就不是一個一個，依次序地慢慢斷，而是一斷就全部都斷光了，沒有先後之別。前面我們說過先斷見惑，再斷思惑，再斷塵沙，再斷無明，那個是漸修的法門。根據圓教的不思議頓修法門，斷惑不需要經歷次第，因為一切的對待、分別都已經消融了，所以再也沒有三惑的區別，於是斷一個煩惱就等同斷所有的煩惱，因此一斷一切斷。又，既然三惑體上是虛妄，一切皆空，那麼何來斷？無明即法性，煩惱即菩提，生死即涅槃，三惑即三諦，把這道理看清之時就是斷惑之時。

三惑本來就是三諦，只因為我們的心在迷，所以三諦轉成三惑，修行就是把三惑再轉過來，就恢復原來的三諦了。三惑就像顛倒的大白牛車，三諦是跑得飛快的大白牛車。眾生和佛都有一模一樣的大白牛車，只是我們的牛四腳朝天，我們的車歪斜了，把牛和車翻正，就是佛的境界。

15.10 無明即法性

- 修行如煉金除雜質
- 了知三惑當體即三諦，則不須除礦煉金、披沙揀金。

有個關於修行的譬喻，煩惱像礦，佛性像金子，佛性與惑的關係是如金在礦。除礦煉金，把礦煉一煉，把雜質去掉，金子就出來了。像台灣北部的九份是銀山，金瓜石是金山，去礦區採礦，礦中一定有許多雜質，用特殊的方法把雜質和金子分開，到最後雜質都除乾淨了，

得到的就是金子。除了煉礦得金，還有一種披沙揀金，就像美國加州十九世紀中期的淘金熱（CALIFORNIA GOLD RUSH），就是在溪流中或者河床撈沙子，然後把沙和金子分開來，這叫披沙揀金。

金子有金的相狀，金的光芒，價值很高，這就是它的利益、大力用。因此修行如金在礦，煉礦就能得金。無明惑是非常堅固的，好像不會動，但還是可以被撼動的。眾生有無明惑，更有本具的三諦，修行就像煉金除雜質，就能回復到我們本具的佛性。

再進一步，如果我們有圓教的知見，當下就了知三諦與三惑，無二無別，就不需要除礦煉金。因為徹底明瞭無明即法性，煩惱即菩提，生死即涅槃，那麼三惑即三諦，當體即是，不用再去轉化。煩惱當下就是金子，不是先把煩惱的雜質移開，然後再把金子顯現出來。假使是如金在礦，金與其他的礦物質還是二個，不是一個，只是表象看起來一個，實際上還是要有執行分離的動作。如果是圓教，無明當下就是法性，法性當下就是無明；煩惱當下就是菩提，菩提當下就是煩惱。不僅不用做分離的動作，也不用轉化的功夫，因為它當下就是，這是最究竟圓融的修行法門。

換句話說，起煩惱的是我們的心，成佛的也是我們的心，同一個心。不是一個心分成左半邊是黑的，右半邊是白的，左半邊是魔，右半邊是佛，要把這個魔改掉、清掉，就只剩佛的存在。成佛、為聖、作凡，全體都是自己這一念心，並非有兩個心，三個心，四個心，好幾個不一樣的心。並非十法界十個心，而是同一念心。

所以《摩訶止觀》卷五說：「無明癡惑本是法性，以癡迷故法性變作無明，起諸顛倒善不善等。如寒來結水變作堅水，又如眠來變心有種種夢。……不信顛倒起滅，唯信此心但是法性。」無明癡惑本來就是法性，法性就是佛性、法身、菩提的意思。只是因為癡迷，所以法性變成無明。眾生在迷，不認識本心本性，佛性就變成煩惱，接著就起各種顛倒，就有所謂的善與不善，這些二分法就出來了，這就不

是中道。

智者大師說，起無明、起癡迷，就好像「寒來結水變作堅水」，堅水就是冰。在寒冷的條件下，這個就是癡迷，因為癡迷導致我們無法開悟、醒覺。就好像寒冷的天氣到來，在低溫的條件下水就變成了冰，本來水是很柔順，可以滋潤的，結果現在變成頑強的堅冰。癡迷又像睡眠，「眠來變心有種種夢」，只要一睡覺，心就胡思亂想。白天也想，晚上也想，白天看到的比較多色彩，晚上的夢有彩色的也有黑白的。心跑掉了，所以才有各種奇怪無聊的夢。會作夢是因為有心，如果不想作夢要怎麼辦？把心導正就好。

如何導正？譬如，頭痛是一種病，吃了藥，頭痛就會好了。如果面對這麼多心病（惑）的策略是把它一一砍斷，那我們頭痛不就要砍頭了？聽起來好像很可笑，頭痛砍頭，對嗎？砍了頭，不僅痛沒了，連頭也沒了。眼睛痛就把眼睛挖掉，牙齒痛就把全口的牙齒拔光，手痛就把手剝斷，這樣的對治方式就是因為一個病又再重增另外一種病。要看清楚是什麼讓我手痛，是什麼讓我牙痛、眼睛痛、頭痛，是什麼讓我會胡思亂想，是什麼讓我誤解別人，是什麼讓我貪求別人的讚歎，是什麼讓我一直對別人有這麼多的無理要求……。把這些仔細想一想，它的真正原因是什麼，然後對症下藥。不是看到不好的，就急於把它切斷、割除，一刀兩斷。今天作夢很討厭，就是因為有心才會作夢，難不成把心砍斷？會作夢就是因為在睡覺，所以不要睡覺嗎？你若有本事都不要睡覺，那也行。寒來結冰，它的條件就是因為冷，所以只要除去冷的條件，水就不會變成冰了，而不是把水去掉。

所以智者大師教我們，不要相信顛倒起滅的錯妄外相，煩惱就是有生有滅，凡夫心總是生生滅滅，起起落落，不要相信顛倒心。要相信的是什麼？「唯信此心但是法性」，相信我起煩惱的心當下就是法性，相信我會造惡業的心本來就是佛性，這個就是最高的圓教法門。但是圓教的教法不是要我們否定前面講的對治三惑，只是我們要知道

還有更頓超、更圓融的修法。當下我們從最究竟的來下手，起煩惱時就問自己：起煩惱的是誰？為什麼起煩惱？這些都是修行的過程。最終要勉勵自己，我雖然起煩惱，本具的佛性不會失去，佛性不會壞滅，只管深信這念心就是法性！

15.11 三惑的空假中

- 空：三惑體性虛妄，無堅固的實體，不可得。
- 假：三惑是三諦理體的暫時虛妄相呈現
- 中：三惑當體即三諦

由於心在癡迷，所以三諦變成三惑，又三惑即是三諦，一切法都具有三諦，所以三惑也深含空假中義理。從空來看，三惑的本體虛妄，不是堅固不壞的，沒有不變的實體，所以了不可得。得，就是能的意思，不可得就是不可能，意思就是我們想要抓住三惑是不可能的任務，想要它永遠存在也不可能，這就是三惑的空性義理。

從假來看，三惑只是三諦的虛妄相，它是暫時存在的假相。三諦理體只是暫時好像變成了三惑，就是寒來結冰，眠中有夢。因為心迷茫，所以六根變遲鈍，然後各種夢境就出現了，煩惱事就在夢中出現了，這些都是暫時呈現的假象。

從中來看，三惑的當體就是三諦，無明即法性，這個就是中道不二的義理。如果心中生起煩惱，就坐下來思惟它的空假中。

譬如，覺得壓力好大，就去想壓力的空性是什麼，它的體性是虛妄的，我不是永遠都有壓力。我今天有壓力，昨天有壓力，每天都有，在媽媽肚子的時候有沒有壓力？應該也有，只是沒什麼太大的感覺。在吃東西很開心的時候，有沒有壓力？結帳付錢時可能就有壓力，也有怕變胖的壓力。不過，我是很開心地享受美食，還是邊吃就邊有壓力？即使在吃的時候就有壓力，它也不是全然的壓力，而是壓力和歡

喜的混合。一切先吃再說，只要明天上廁所時解得出來就好，不過如果解不出來就很苦。反正，減肥從明天起。但是修行是從當下起，當下就是修行。

所以有煩惱、有壓力的時候，告訴自己：壓力是空性；壓力是暫時的假相，因為今天有壓力，昨天不見得有壓力，明天也不見得會有壓力。而且今天的壓力可能與昨天的壓力不同，壓力的程度也不一樣。又，壓力當下就是法性，這就是中道，承受壓力的當下就去思惟壓力的安樂性是什麼。總之，壓力當下就是三諦，當體就是三諦。雖然要理解很不容易，但是還是要嘗試去思惟，讓自己開心減壓。

15.12 原文：「於是大覺慈尊，喟然歎曰：『真如界內，絕生佛之假名；平等慧中，無自他之形相。但以衆生妄想，不自證得，莫之能返也。』」

南宋普潤大師針對六即佛所做的六即頌，能幫助我們理解這句話。第一個頌：「**動靜理全是，行藏事盡非；冥冥隨物去，杳杳不知歸。**」運動、打掃、拍照、吃飯，這就是動；打坐、坐著聽法、誦經，這就是靜。「**動靜理全是**」，無論是在動或靜，就理上而言，全體是佛性。身體靜靜坐著聽課，拿著筆不斷地抄筆記，眼睛看著螢幕上的字，耳朵在聽師父說法，每一個都是佛性的顯現，無論做什麼都沒有離開佛性。

雖然就道理上而言，我們有佛性，是未來佛，而且當下就是佛，但是怎麼做都不像佛，怎麼看都不像佛，所以「**行藏事盡非**」。行就是動，藏就是靜，二個對仗。行就是行動、在做事，行住坐臥；藏就是藏起來、收起來。「動如脫兔，靜如處子」。做事情或者不做事，一切事盡非，做了也是錯，不做也是錯，都是迷迷糊糊，都是煩惱心在作祟。所以理上我們是佛，事上怎麼做都是一介凡夫。

因此，雖然道理上人人都有佛性，可是眾生總是「**冥冥隨物去**」。

冥冥、杳杳就是迷迷茫茫的意思，迷迷茫茫地就隨著外在的環境、人事物散亂去了，心往外跑掉了，沒有藏六如龜，這就是冥冥隨物去。看到某個人長得好漂亮，眼光就投射過去了；看到身邊一群人突然騷動往某個方向跑，也不自覺地立刻拔腳就跑；聽到巨大的聲響，就探頭看發生什麼事了。

人就是很好奇，我們看歷史，像屠殺、斬首之類的殘酷事件，還是有不少人好奇圍觀。古代斬首都是在東市，東邊的菜市場叫東市。在菜市場行刑，就是利用人的好奇心理，讓大家圍觀，一則指責犯錯的人，一則有警惕作用。還有屠殺事件，明明是自己的同胞在受難，卻有許多人湊熱鬧，這些都有歷史照片為證。這就是我們的慈悲心不夠，好奇心太盛，很少是抱持著警惕心去看的。無論是喜事、哀事，總之就是六根往外跑了，冥冥隨物去。一出去就忘失了，迷茫了，「杳杳不知歸」，不知道要回歸到自己的本心。

「真如界內，絕生佛之假名；平等慧中，無自他之形相」，這句話就是動靜理全是，理上我們全部都具有真如、平等慧，正因為我們三諦具足。可是事上我們有妄想，於是行藏事盡非，冥冥隨物去，杳杳不知歸，莫之能返也。心無法返回到本具的三諦，無法反璞歸真，任它妄想遷流。

15.13 原文：「大覺慈尊」

大覺，就是覺察、覺照、覺悟，三覺圓滿的聖人，也就是佛。五十二位階包括十信、十住、十行、十回向、十地、等覺、妙覺。第五十一個位階等覺，差一等就是成佛了，就像彌勒菩薩一樣，現在是等覺，他就是下一尊佛。第五十二個、最高的位階是妙覺，無上正等正覺，也就是佛。

佛也被稱為大仙或者金仙。經典中有時會提及金人（金色的人），因為佛有三十二相、八十種好。永平十年後漢明帝「夜夢金人」，皇

帝晚上作夢，夢到一位金色的人出現，金人就是佛。當我們指稱佛陀的時候就直接用大覺，或者如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊，這些就是如來十號。大慧宗杲禪師說：「**佛者覺也，為其常覺故，謂之大覺，亦謂之覺王**」，佛是大覺、覺王，因為佛恆常在覺中。反觀眾生只是美其名叫覺，但是行藏事盡非，所以常常不知不覺。

慈尊，慈就是慈悲，慈能予樂，悲能拔苦。佛是最慈悲的尊者，最慈悲的聖者，最慈悲的世尊，所以湛然大師稱佛為大覺慈尊，究竟覺悟的慈悲世尊。大慈大悲的佛陀引導眾生出離苦海，怎麼引導？不是替我們把煩惱打掉，不是賜給我們三昧，不是送給我們快樂，佛不會說：你來信佛，我就把快樂、智慧送給你。佛陀猶如良醫，開了種種有效藥，讓我們自己服用；佛也像導師、有豐富經歷的嚮導，能引領我們走出迷宮、步上正途、離開三界。

因為眾生被三惑所障迷，所以佛慈悲說法，讓我們能開示悟入佛的知見，讓我們回復到本具佛的境界。《大般涅槃經》說：「**菩薩摩訶薩修慈悲喜已，得住極愛一子之地。……視諸眾生同於一子，見修善者生大歡喜……見諸眾生為煩惱病之所纏切，心生愁惱，憂念如子。**」菩薩摩訶薩修慈悲喜捨四無量心，在圓滿了慈無量、悲無量、喜無量這三心的時候，就能夠住在極愛一子之地，也就是一子地。子，是譬喻眾生，菩薩愛眾生如子，而且如獨子。父母看到自己的孩子很健康，就很心滿意足，這就是愛。菩薩就像父母親，把所有眾生當作自己的孩子，所以當菩薩看到眾生在修善法，他就起大歡喜心。因為修善是一種正法，能產生福報，所以菩薩就替眾生感到歡喜，畢竟眾生歡喜，諸佛歡喜。

為什麼菩薩的境界叫做一子地？小嬰兒哭哭鬧鬧的時候，父母就

想是不是哪裡不舒服、生病了，心很焦急。小孩子很容易發燒，於是半夜爸媽就想辦法趕快幫他退燒，或趕快送急診，以免腦子燒壞。孩子去上幼稚園常常互相感染腸病毒、流感，當爸媽的看了就會很心疼，甚至恨不得生病的人就是自己。即使孩子長大成人了，遇到困難、生意失敗、婚姻不幸福，父母依然擔憂、難過。菩薩也把眾生當成自己的孩子一樣，見到「**衆生為煩惱病之所纏切**」，菩薩也會萬般著急，心痛如刀割。切，就是很緊的意思，眾生有煩惱病，被煩惱纏裹得十分緊迫，幾乎快喘不過氣來，菩薩也替眾生感到憂愁。

總之，見到眾生修善法，菩薩就感到歡喜，這就是極愛。眾生造惡業、有煩惱，心生病了，菩薩就備感憂愁。這就是修慈悲喜之後證到的極愛一子地，這是菩薩的慈悲，也是佛的慈悲。佛有沒有慈悲？一定有啊。曾經有人問師父：菩薩要度眾生，還要修六度，佛怎麼好像都閒閒沒事做？佛當然也要度眾生，佛說法開示就是在度眾生，佛也可以千變萬化，有千百億化身去度各個法界的眾生。

15.14 原文：「喟然歎曰」

喟然，就是嘆息、嘆氣，例如喟然長嘆，就像這樣：唉，你們這些眾生啊，沒用，無藥可救。大覺慈尊就嘆了很長一口氣，不過，嘆氣並非表示失望，佛對眾生還是很有信心的，這就是為什麼佛還要說法度眾。歎這個字也和「嘆」相通，歎有悲、喜兩個意思。在古代，嘆通常是用在比較負向的形容，例如：哀嘆、悲哀的嘆息。歎則通常是正向的讚歎，因此「**真如界內，絕生佛之假名，平等慧中，無自他之形相**」這句話是讚歎，這就像「**奇哉！奇哉！一切衆生，皆有如來智慧德相**」，這就是佛對眾生的讚歎。下一句「**但以衆生妄想，不自證得，莫之能返也**」，這是哀嘆，就像前面湛然大師說：「**悲夫！祕**

藏不顯，蓋三惑之所覆也。」悲夫，唉，實在悲哀呀，你們這些眾生總是煩煩惱惱，不得自在。佛也是這樣，唉，喟然嘆曰：趕快回來吧，快回歸到佛的懷抱。

15.15 原文：「真如界內，絕生佛之假名。」

- 真如界：法性、佛性、實相、一真法界。
- 十界皆真如，——界本具真如，——界即真如。

「真如界內，絕生佛之假名；平等慧中，無自他之形相」，絕、無，是「沒有」的意思。「真諦者，泯一切法」，泯，有泯除的意思，意思也與絕、無相通。「真如界內，絕生佛之假名」，意思就是沒有眾生與佛的名稱。生佛，指的是眾生和諸佛。就十法界而言，佛是佛的法界，其他九法界從菩薩到地獄有情，全部都叫做「生」——眾生。菩薩是菩提薩埵的簡稱，也就是大道心眾生。菩提就是大道心，薩埵就是眾生，所以菩薩還是屬於眾生的一部分，只要還沒成佛都叫做眾生。

什麼是真如？真，就是真實、真切、真確，不是騙人的，不是造假的，不是虛妄的。有些人覺得自己鼻子太塌就去隆鼻，你看到自己的同事本來是扁鼻，請假一陣子回來上班就變高鼻，你就很不識相地問他：你這鼻子這麼高，是真的還假的？真的，就是爸媽生的，沒有造假騙人；假的，就是醫美製造出來的。

如，就是如常、不改、不異，如實之道、如實之相。不會壞掉，不會改變，恆常如此；不異就是不會變化，不會改動，沒有絲毫變易。《大般涅槃經》和天台宗典籍頗常看到「性者，不改故」。性，就是不改的意思，真如也不改、不遷變，所以是如實之道、如實之相。

這裡為什麼不是單純用「真如」二字，而是用「真如界」，多了

一個「界」字？因為我們是就十法界來看，所以用「界」這個字來講什麼是生佛。真如界就是法性、佛性、實相、法身、一真法界、實際等等。十個法界都是真如，每一個法界本來就具足真如、法性的意義，而且每個法界當下就是真如。真如這個名相有多重意義，真如有時單指真諦、空性，有時是指實相、實際，有時是指佛性、法身，都不一定。在經典裡，有可能一詞多義，也有可能一義多詞，所以讀經時要仔細看上下文、脈絡，這很重要。

15.16 原文：「絕生佛之假名」

- 凡夫心尚未與真如相應，無平等心、般若智，故仍須恭敬諸佛，方達生佛一如之境。

「真如界內，絕生佛之假名」，十法界的一佛九生，名稱都不同，但這些只是暫時的稱呼，實際上沒有生佛可言。真如界當中諸法不可得，所以也就沒有佛、魔、天、地獄等可以顯現，沒有發心度眾的菩薩，沒有應該被救度的受苦眾生，沒有聖者的境界可求，沒有什麼可執取的，沒有什麼可毀厭的，也沒什麼好貪求的。

所以《維摩詰經》說：「夫求法者，不著佛求，不著法求，不著眾求。……若求法者，於一切法應無所求。」這是維摩詰居士對佛的諸多羅漢弟子們的教誡，告訴他們「求法」的真實義就是不著佛、法、眾求。不著佛求就是不求佛，不著法求就是不求法，不著眾求就是不求僧；也就是以無住著的心隨佛、隨法、隨僧，求而無求。師父這邊要特別強調，「不著眾求」不是不求眾生。眾，就是僧，佛法眾就是佛法僧，這個是古代翻譯的問題。僧這個字的梵文是 SANGHA，音譯就翻成僧、僧伽，義譯就翻成眾，因為 SANGHA 的原義就是群眾、大眾、和合眾的意思，所以鳩摩羅什大師將不著僧求譯成不著眾求。

一般人修行總是想求個什麼：求成道，求證果，求佛法，求知，求智慧，求福報，求莊嚴相好，求世界和平……這些都是有所求。維摩詰居士教導聖弟子眾，不要祈求三寶。有所求的心態，就像前面提到的那位得癌症的居士一樣，質疑為何學佛還會得重病。為什麼我會生病？為什麼生病的人是我，不是別人？我們對佛法有所求，想要得到回饋，修行就淪為一種對價關係。我來道場發心當義工，來捐錢護持道場，就應該得到相對應的良善回報，應該要增長福報才是，這就是有求有得的心。求法，不是要去求三寶，三寶也是空，無所得，根本不能求。真正的求法是應無所求，求而無求。一切都是本具的，有什麼好求！於一切法應無所求，不著、無執。

就佛、菩薩的境界而言，真如當中沒有眾生與佛菩薩的區別。可是就凡夫來說，一切都有分別，因為心還沒徹底了悟三諦，還沒證到真如、空性的境界，總覺得一切都是這麼真實，做的夢很真實，吃的食物很真實，臉上的痘痘也很真實，增長的肥肉、油脂更真實。一切看來就是如此真實，而無法把它觀空、看破。所以我們還要恭敬向佛，還是要向三寶求，隨三寶學，還是要三皈依。

如果我們以狂妄的心，每每稱自己本來就是佛，所以不需皈依佛法僧三寶，不需勤修戒定慧，不用出家修道、成道，那是天大的誤會、不正見。因為凡夫行藏事盡非，所為所言所思全部都是偏差的，所以要改正過來。修行的基本功還是要練的，一開始先禮敬三寶，恭敬聞法，反觀自照本具的覺正淨、本具的佛法僧，最後回歸到無所求，體達如此的知見義理，才是真正的生佛一如。

如果不了解的話，就會以「動靜理全是」為口頭禪，認為自己何時何地都是佛，這個就是高估自己，自誇可以「一口吞盡西江水」。淡水河一口都不想喝呢，還大言喝盡西江水！這類人還會宣稱：我跟諸佛同一鼻孔出氣。以自己的鼻孔呼吸可能都還會塞住，連呼氣都不知道怎麼呼了，還想要跟諸佛同一鼻孔出氣，這叫癡人說夢，句句都

只是口頭禪，修行千萬不要落入口頭禪，太冤枉了。我們要相信自己的佛性，但也不能過於高估自己，還是要承認自己的眾生性。凡夫經常冥冥隨物去，杳杳不知歸，像鳥放出去就飛不回來了。

另一方面，也不可貶低自己，看不起自己，喪失自信心。起了煩惱，就覺得我怎麼這麼骯髒齷齪，怎麼這麼沒有用；為什麼學佛幾十年了，我的還心沒辦法安定下來；打坐幾十年了，我為什麼還無法坐到一支好香……？修行哪有這麼多的怎麼、這麼、為什麼。一切皆如是！起煩惱的時候，提醒自己快斷相續心，勸勉自己煩惱即菩提，告訴自己但信此心即是法性，不要被這些顛倒煩惱給牽著走了。

眾生性千萬種，有些人缺乏自信，有些人妄想東、妄想西，想要成仙、成佛，有些人則自稱是釋迦牟尼佛再來，這些都是心中的波浪。我們的心本來像水一樣平靜，這是本具的佛性、法性，心田本來就沒有無明草，長出來的草是虛妄的。因此，如果我們有任何冥冥杳杳、杳杳冥冥、迷迷茫茫的境界，全部都是生和滅的境界，這就不是不生不滅的如如境，也不是真如的境界。

15.17 原文：「平等慧中，無自他之形相。」

- 《大般涅槃經》：「菩薩摩訶薩修捨心時，則得住於空平等地，如須菩提。……不見有父母、兄弟、姊妹、兒息、親族、知識、怨憎中人，乃至不見陰界諸入、衆生、壽命。善男子！譬如虛空，無有父母、兄弟、妻子，乃至無有衆生、壽命。……菩薩摩訶薩見一切法，亦復如是，其心平等，如彼虛空。何以故？善能修習諸空法故。」

平等慧，就是以空智之捨心，等視萬物的智慧。簡單來說，平等慧就是空性的心。我們前面說到菩薩修慈、悲、喜三種無量心證到一子地，這裡的平等心就是捨無量心。如果見到空性，能了知一切皆平

等，那麼對待一切眾生與任何事物就能心無差別。

《大般涅槃經》說，菩薩摩訶薩修捨心的時候能夠住於空平等地，因為已經徹底了知一切皆空。我們想想，歐洲的虛空會比美洲的虛空更空嗎？我們這間教室的空間會比隔壁教室的空間更加的空嗎？不會，虛空就是虛空，無論在何地都一樣是空，沒有哪一個空更空，每一塊虛空都一樣，其實虛空中根本無法劃分區塊和界限。由虛空的譬喻來看，我們就知道為何心能住於空平等地，而且了知一切皆平等空性。「**如須菩提**」，這就像是須菩提所證的境界，因為須菩提在佛陀的十大弟子中，是解空第一。

菩薩摩訶薩修捨心的時候，沒有父母、兄弟、姊妹、夫妻、子孫、親戚、朋友、同事，甚至怨憎中人的分別，也沒有一切的五陰、十二入、十八界，沒有眾生，沒有壽命，沒有我相、人相、眾生相、壽者相。「**怨憎中人**」就是怨人、憎人、中人，在修慈觀這個禪修法門時，思惟的對象（對境）就是親、怨、中這三類人。中人就是中間人，就是介於親與冤的中間，和我們既沒有親愛和平的關係也無冤無仇，路上的陌生人就屬於中人。有的觀法是把對象分成七等，有的分成九等，差別就在於中間人。上親、中親、下親，上冤、中冤、下冤，還有中間人這是七等，如果把中間人再分三等，總共就會有九等人。

剛剛說虛空都是平等的，不能區分好壞、大小、輕重、厚薄等等。同理，在空性的境界中，自然就沒有父母、兄弟姐妹、妻子兒女等的愛憎、親冤，所以菩薩面對一切法時，心就像虛空一樣平等。虛空不會說，你是壞人，不要走到我的虛空裡面來；你是男人，請到另一片虛空去；妳是女人，歡迎你來到我這虛空的世界。虛空來者不拒，所有好的、壞的、善的、惡的、漂亮的、拙劣的、健康的、虛弱的……，一律平等，全部納受。為什麼菩薩能夠證到這個空平等地？因為菩薩「**善於修習諸空法**」，圓滿修習空性，所以眼中所見、心中所受，一

切皆平等。

既然修空性能得一切平等的智慧，當然就沒有自與他的形相了，因此「**真如界內，絕生佛之假名**」（無生佛之假名）；「**平等慧中，無自他之形相**」（絕自他之形相）。因為一切皆平等，所以沒有你我他之分。但是眾生在苦，菩薩就發大願：我是菩薩，我要度眾生。菩薩雖然有自有他，實際上是無自無他。眾生認為有我，我在受苦受難，我需要菩薩來幫我；對菩薩來講，眾生覺得有他自己，所以菩薩要把眾生看成是他，然後再來度眾生。然而自、他只是暫時的假名，實際上菩薩不分你我，以空性的捨心平等視眾生。這是具有平等智慧的聖者，才能夠達到的境界。

雖然我們還是凡夫眾生，還沒證道，也不要太氣餒，對自己的佛性要有很大的信心，祝福大眾能夠早日返璞歸真。最近 COVID-19 的疫情比較嚴重，請大家保護好自己，照護好身邊的人，該做的防護要做，也希望大家能夠多用功，回向給全世界受苦受難的眾生，希望大眾都能夠身心安康，一切平安，吉祥如意。



第十六堂課：三觀、三智、三德

16.1 原文：「平等慧中，無自他之形相。」

「真如界內，絕生佛之假名；平等慧中，無自他之形相。」真如界是真如法界，也就是佛法界。在佛的眼中，眾生和佛是平等的，無二無別，佛不會瞧不起眾生，佛視所有眾生都是佛。我們如果還沒證到真如法界，看一切都會不一樣、有等差；佛是佛，眾生是眾生，十法界條然而分，各個清楚有別。佛心等視一切，並非把所有現象混亂地摻和在一起，而是佛的心非常平等清淨；對佛而言，眾生全部都有佛性，都是未來佛，當下就是佛。

佛陀宣說《法華經》，以平等大慧教菩薩法，教導所有眾生，這就是平等慧；智慧既然都是平等，就沒有自己，沒有他人。其實，真如界內不僅絕生佛之假名，而且也沒有自他不同的形相；同理，平等慧中不僅無自他之形相，也沒有眾生、佛、自己、他人這些假名。真如一切平等，如就是如如，如一、一樣、平等。平等慧就是一切菩薩所具有的平等智慧。一般眾生總是習以為常地區分我喜歡你，我討厭你，這是你的，那是我的，於是你、我、他的分野就成了必然的結果。我們在對話、溝通的時候，用了許多的我、你、他、我的、你的、他的、我們、咱們、你們、他們。

有我才有你、有他，這些全部都是相對，是眾生心不平等的產物。在菩薩的心中，大家都一樣，因此沒有自他之別，所以才能夠以慈悲喜捨的心廣度眾生。雖然所有眾生一如，菩薩卻仍然有自利利他、自度度他的志業要做，為什麼？只因為眾生的心中、眼中仍有強烈的你、我、他之分。菩薩必須站在眾生的立場來觀察事情，菩薩知道眾生認為有個「自己」被菩薩度，所以才有所謂的身為菩薩的「我」要來度化「你」。菩薩假借俗諦的語言來度眾生，因此看似有你我他，但實

際上菩薩的心是沒有分別的。

上一堂課提到佛菩薩視眾生為平等，一旦證到一子地（又稱極愛一子地），就視每一個眾生都是他們最慈愛的獨子。眾生沒有見到諸法都是空性，所以會有自他、親冤之分，橫生人我是非、好惡貪厭，才有我喜歡、我討厭，親人、怨人、敵人，甚至你和他是同盟國，他和你是敵對國。這些就是由於自他相待、親與怨的分別，而產生種種人我、是非、煩惱。我們看這個社會上，或者是同黨、結黨、結派，你是某某幫，我是某某派。國際上，國與國之間會有同盟國、敵對國，就會有地域之分的出現。修行就是要打破區域，去除限制，突破框架，把許多的小框框、小圈圈一一打破。

16.2 平等超然的心

- 《少室六門》：「心心心，難可尋，寬時遍法界，窄也不容針。亦不覩惡而生嫌，亦不觀善而勤措；亦不捨智而近愚，亦不拋迷而就悟。達大道兮過量，通佛心兮出度。不與凡聖同躔，超然名之曰祖。」

以上這句話出自於達磨祖師的《少室六門》，充分表達出平等的智慧與超然無偏無私的修行境界。為什麼叫少室？相傳達磨大師在河南少林寺後山的少室山靜坐，面壁九年，這就是他的開示集結成《少室六門》的由來。第一卷中提到：「心心心，難可尋，寬時遍法界，窄也不容針。」我們這個心，達磨祖師連講三遍，實在是太難尋找了，怎麼找都無法知道它到底在哪裡，實在是摸不清楚。心非常寬廣的時候，跟天地一樣寬，甚至能夠遍一切法界；心很狹窄的時候，連一根針都容不下，比芝麻粒還要小。

凡夫的心恆常在計較、分別中，因此達磨祖師告訴我們，修行要「亦不睹惡而生嫌，亦不觀善而勤措。」措，就是措置、放置的意思，

修行不要試圖去把放什麼。全句意思就是，看到邪惡的不要生起嫌惡心，看到美好的表象，也不要趨之若鶩，想要依附、攀比。大家可能會有疑問：我們不是要跟隨善人學習嗎，為什麼要「不觀善而勤措」？沒錯，我們要效法佛陀、聖者和善人，可是達磨祖師教我們更進一步要超然平等。如果我們覺得某人很好就盲目跟從，或者在向善時產生了貪執，心中的惡就顯露出來了，這是相對的問題。我們容易落到一邊，看到好的爭相攀附，看到惡的避之唯恐不及。達磨祖師要我們超然以對，不要偏向任何一邊，這個就是中道。

一般人的理解是要去接觸善法，要嫌棄惡法。更深一層的修行，是要打破善與惡的相對。仔細想想，惡人一定是惡人嗎？不見得，今天看到這個惡人，或者這個人做壞事，我們就把他祖宗八代都找出來罵了，實際上，吃虧的是誰？是自己，因為我們造了很多口業。看到一個善人就不斷地稱讚他，然後過了二十年才發現原來這個人是偽善，於是開始懊悔以前看錯人了。因此，不要看到善人，就覺得這個人從始至終都是善的；不要看到惡人，便覺得這個惡人沒有一丁點兒善。

達磨祖師又說：「亦不捨智而近愚」，不要捨棄、離開有智慧的人，反而接近愚癡的人。「亦不拋迷而就悟」，拋，是捨棄、拋棄；就，是親近、靠近的意思。唐代詩人孟浩然有一首詩：「待到重陽日，還來就菊花」，「就」就是親近。不要捨棄癡迷的人，也不可執著一定要與開悟的人在一起，這就是要打破我們對於什麼是迷、什麼是悟，什麼是智慧、什麼是愚癡的截然二分法。

當我們把這句話運用到家庭生活中，就會知道，不要看到自己的小孩很聰明，就很喜歡他，看到很笨的孩子就很討厭他。例如，發明電燈的愛迪生，小時候也是被老師評為愚笨，愛迪生的媽媽就把孩子帶回家親自指導，結果教出了一個天才。愛迪生是從愚笨變天才嗎？還是他是被埋沒的天才？修行千萬不可偏向某一邊，因為一旦把一切都絕對化的時候，就沒有翻身的餘地了，所以不要捨智近愚，不要拋

迷就悟。

「達大道兮過量，通佛心兮出度」，達和通是一樣的意思，大道和佛心則是最高的境界。能夠究竟通達出世的大道，就是佛道。如果一個人徹底通達了大道，他的境界是無法被衡量的。過量和出度是對仗，過就是超過，出就是超出，量就是衡量，度就是度量。量和度，是一樣的意思，我們可以測量某個物品的重量和長、高、寬等尺寸，像度量衡就是計量參數的標準值。度也可以是觀察、揣度，例如：思忖，就是揣度、思考，在心中衡量也是一種度量。

從語法的角度來分析這個對句，達與通，大道與佛心，過與出，量與度，這四組是相對應的詞語。因此，過量是不可被衡量，出度是超出可以思度的範圍。要注意，「量」在這裡是動詞，不是名詞。若看作名詞的話，過量就是太多的意思，例如我這一餐吃太飽了，吃得過量；通達大道怎麼會是過量——太多？因此這樣的解釋就會和原義不相符合。

我們看三皈依的「自皈依佛，當願眾生，體解大道，發無上心」。如果通達了究竟的佛道，這樣的境界就是「過量」——超過世間人的心意識可以衡量的範圍。因為能夠通達佛道的心就是最究竟慈悲智慧的心，就是阿耨多羅三藐三菩提心，凡情是無法解知、衡量的。諸佛的大道（道是道法、道路），就長度、廣度等等而言是無法被衡量的，也就是不可議。通佛心兮出度就是不可思，只要體解大道，我們和佛就是同一鼻孔出氣，任何人都無法衡量聖者的境界，如此的大道和佛心的境界就是不可思、不可議。

「不與凡聖同躔，超然名之曰祖」，躔，是走、踏、運行、行徑的意思；意思就是不和凡人走在一起，也不和聖人走在一起，也就是不與凡聖為伍。「躔」字的另一個版本是「纏」（可能是別字），有些人於是把它解釋成不要跟凡聖糾纏，如此解釋不太通達，所以應該是「躔」比較正確。真正的祖師、聖者的心態是超然不偏的。修行要

學習超然的境界，不要落到一邊，落到迷、落到悟，落到智、落到愚，落到善、落到惡，落到嫌棄、落到喜愛，無論偏執哪一邊都不行。

達磨祖師告訴我們不可執著任何一邊，因此在日常生活中要常常警誡自己：不要遇到不喜歡的，就嗤之以鼻；遇到很喜歡的，就一直想接近，看到別人接近，就心裡不高興，認為這是我的，不可與我爭奪。我們看，很多明星不是都有自己的粉絲嗎？你的粉絲，我的粉絲；這個明星是屬於我的，不是歸你的，就產生強烈的分別心了，緊接著就是競爭、比較的不悅與苦痛。

16.3 練習題

- 當自己嫉惡如仇或者想錦上添花時，試著運用「不睹惡生嫌，不觀善勤措」，以增長平等心、平等慧。

有些人生性嫉惡如仇，覺得自己是正義的一方。師父小時候看科學小飛俠、無敵鐵金剛卡通，看到入迷時總是期待正義的一方趕快出現，痛快地打敗壞人，把惡魔驅逐出境，這就是嫉惡如仇的心態。如果我們嫉惡如仇，就應該反省檢討，因為當我們討厭惡的時候，心中的討厭本身也是一種煩惱、惑業。當我討厭、瞧不起惡人，自詡為好人的時候，實際上我也變成邪惡的一方了。

因此看到邪惡、令人反感的人事物時，或是看到別人的成就而想錦上添花時，就提醒自己：不睹惡生嫌，亦不觀善勤措，藉此增長自己的平等心和平等的智慧。

16.4 真如界、平等慧與三諦的關係

真如法界、平等大慧，指的就是三德祕藏、三諦祕藏、圓融三諦，這也是妙諦、妙明真心。三諦既不是虛名也不是假名，更不是虛假的相，它是實在的究竟真理，最究竟的實相，真正是不可思不可議。如

果能達到真如界與平等慧的境界，就是「達大道兮過量，通佛心兮出度」。修行若用三諦來看待一切凡俗聖賢，就沒有凡聖的隔礙，沒有優劣之分所導致的好惡情緒。有了如此的平等心就不會看到這個很討厭，這個很髒，這個很噁心，不容易生起嫌惡的心。

如果知道一切都是最究竟、最平等的，當我們看到所謂的惡人時，也會告訴自己，惡人也有佛性。我們也能深深體會到，原來凡人不是很低俗，聖人也不是非常崇高。這並不是意味我們可以輕視諸佛菩薩，也不是過於抬高凡人的身價，而是我們的心不可落入極端或偏見。雖然身為凡夫，但不要自屈、自貶身價，覺得自己一無是處。「唉，我就是業障重」，不少學佛的人很喜歡把業障掛在嘴邊，遇到困難、不順遂的事情，就推說是自己業障重。業障到底重不重？重啊。佛性重不重？當然更重。佛性比業障更重，佛性根本就是無以度量的。

前不久有位居士得了重病，有人就告訴他：你業障重，你要懺悔。師父卻提醒他：「我們每個人都有業障，因為我們有三惑，三惑就是業障。但是你已經聽聞了不生不滅的法，也學習了妙明真心的知見，這個是最究竟、最崇高、最殊勝的法。不管你的業障有多重，今生已經認識了不生不滅的心性之理，表示你有很大的福報，要感恩，也要把這心性之理掌握住，病中也要繼續練習作主，不可讓病苦、業障戰勝你的真心。」業障這玩意兒的體性是虛妄的，一旦我們把它的底細摸清了，看破了、看透了，什麼都沒有，何來能障的業？然而不生不滅的菩提心、菩提自性是生生世世永遠都在的，不會消失或殞落。

當我們以肯定、積極正向的態度，憑著一股大信力把心掌握住時，這輩子再怎麼苦、怎麼病、怎麼痛，我們都無所畏懼，因為本具的真心真性永遠存在，這就是我們累生累世的最大資糧。當我們覺得自己業障重的時候，反省檢討然後改進，最後一定要回復到最殊勝的佛性。我們是世界上最有福報的人，因為我們聽到了無上大法，現場在同一個教室上課的人也都聽到了，而世界上許多眾生還沒機會聽到或接受

無上大法，但他們一樣也有佛性。我們秉持著這個正知正見去看待身邊的同行善知識，以及有緣無緣的一切眾生，心中就沒有自己與他人的等差了。心常受平等大慧的潤澤，就是一大福德。

16.5 練習題

- 本週練習用真如界、平等慧的義理和他人相處，學習恆河的寬容平等。每日回向時，將心量擴大，回向真如實際、法界平等。

這星期我們練習用真如法界、平等大慧的道理來與別人相處。不少經論以恆河譬喻寬容平等。印度恆河幾千萬年來總是能容納一切，它可以承載屍體、動物、鳥糞、垃圾，來者不拒。不管大隻的動物還是小螞蟻，不管聖人還是凡夫俗子，是骯髒、汙穢、罪業深重，是慈悲的大善人，還是自認為具足無上珍貴佛性的人……都可以親近恆河、跨越恆河。恆河不會有分別心，認為你是清淨的人才可以過我這一條恆河，你是齷齪下流的眾生所以不能踏入我恆河。人們也可以在恆河中刷牙、洗臉、沐浴、修行，想做什麼都可以。恆河的寬宏大量和平等無差的特性，可以作為我們修行的提醒和學習的對象。

大家如果每天有在正法上用功一定要回向，一天總回向一次就可以，不需要很多次，當然多次回向也無妨。功德回向的時候，可以回向自己的家人身體健康、世界和平等等，可是最重要的是要有大回向——回向真如界、平等慧。回向自己能夠證到真如平等的境界，也回向所有眾生與我一起成就佛道。不需發願我比眾生早成佛，也不用謙虛禮讓所有眾生比我早成就，沒有先後次序，沒有你我之分，大眾一起共成佛道。

16.6 原文：「但以衆生妄想，不自證得，莫之能返也。」

眾生雖然都有真如界、平等慧，但不可否認還是有許多業障，最

重的業障就是三惑，有三惑就是障礙。眾生有煩惱，妄想紛雜，多到實在數不清，尤其打坐的時候妄想特別多，靜下來才猛然驚覺自己妄想紛飛。不只靜坐，掃地、吃飯、洗碗時也在打妄想。連和別人講話也同時在打妄想，於是聽不清楚對方所講的內容，或者聽錯話、會錯意了，因此產生不必要的誤會。我們煩惱多、執念也重，才會有種種分別、種種名、種種形、種種相，各種好惡都出現了。

眾生本具真如法界和平等大慧，但是因為有三惑妄想所以看不見本有的真如性，無法證道。不自證得，就是不得自證的倒裝，「得」是能的意思，凡夫的心力非常薄弱，若僅憑藉自己的力量就想要證到聖人的境界，難如上青天。說到凡夫力量很薄弱，經論中有個詞「博地凡夫」，博地是廣袤的土地，意指廣博大地上的凡夫眾生多得數不清。有時我們會看到「薄地」而非「博地」，那就變成很薄的土地，這樣就解釋不通了，所以「薄」應該是錯別字。

眾生若單靠自己的力量，不能達到證悟的境界，仍然必須仰仗他力，因此修行要自力、他力兼具。如果全部都只靠阿彌陀佛來救度（他力），當阿彌陀佛在我們面前出現時，卻沒能力判別他是不是阿彌陀佛——缺少自力，如何能和佛相應？更何況如果單靠阿彌陀佛或釋迦牟尼佛來救度我們，我們還需要努力修行嗎？不用，躺著無所事事就成道了。如果佛全部都幫我們完成了，成道如此輕而易舉，世上就不會有癡迷的凡夫眾生了。

只要認真用心地學佛，就會發現，佛說法給我們聽，教我們解脫之道（他力），重點是要自己增長智慧（自力），自己解決問題，自己消弭苦痛，而不是依賴佛菩薩賜予智慧。這個「自己」是從哪裡來的？因為有本具的佛性，所以我們可以靠自力。但是我們又在迷惘中，自力無法完全發揮出來，所以要靠佛力加持，慈悲地推我們一把，靠佛力提醒我們、給我們指引，指出我們的過錯在哪裡，指出我們現在修的這些善法好在哪裡，我們走的道路和方向是否正確。修行上所需

的自力與他力是相輔相成的，二者缺一不可。

十法界生佛有各別的名稱，如來與九界眾生（從菩薩界到地獄界）不同，四聖的境界與六道的境界差異極大，三善道和三惡道染著的程度也不同，種種呈現的特徵有別，苦痛、快樂的感受不一樣，心清涼或束縛的程度也不一樣，智慧高低也有很大的落差。雖然十法界正報有不同的外在名字、相貌等等，也就是形相都不同，但是本具的圓滿三諦、真如理體、平等大慧沒有任何差異，也絕對不會改變。

我們剛剛一直強調，要承認自己是凡夫，也要百分之百地相信自己的佛性是不折不扣的，並且安住在心性之理上，但是二六時中我們還是妄想繁雜，無形中每每受煩惱裹挾，我們才會無法回頭是岸。回到哪一岸？解脫涅槃的究竟岸。其實這是我們本具不生不滅的本修因，不生不滅的心性，只因為我們釐不清楚自己的方向和定位，才會誤上賊船，在六道中旅行，四處遊玩而不知回家。所以佛以大慈愍心指出眾生的家在哪裡，敦促我們要趕快回歸涅槃家、菩提自性之家，不要在外面流浪，否則我們就是長夜在生死輪迴中一直煎熬，暈頭轉向，不得自在。

16.7 原文：「由是立乎三觀，破乎三惑，證乎三智，成乎三德。」

修行最終目的就是要返本歸源，如何才能夠返本歸源？天台祖師依據經典已經把佛傳授的修行方法和訣竅整理好了，也就是「**立乎三觀，破乎三惑，證乎三智，成乎三德**」。眾生都有本具三德，可是三惑實在太重，壓得我們喘不過氣來。病由業生，業由心生，業障來自於癡迷的心，正因為還沒開悟才會一直在煩惱的迷宮中。眾生不知道自己本來就具有這個寶藏，所以大覺慈尊只好巧妙地設立空觀、假觀和中觀，以這三觀幫助我們破惑、證智、成德（成：成就）。三觀就是修行的方法，能夠修習三觀就可以破除三惑，可以得到三智。換句話說，修德有功，性德就彰顯了，三德能夠具足圓滿。

眾生想要清醒、覺悟，就不得不修行。第一步要先自認是有三惑的一介凡夫，承認了以後不是坐在地上耍賴就好，而是要馬上起身，邁上正法的大道。這時候就要修三觀，修了觀就可以圓滿三智，成就三德。「立乎三觀，破乎三惑，證乎三智，成乎三德」這句話和下文的「惑破藉乎三觀，觀成證乎三智，智成成乎三德」是相呼應的，眾生正因為有惑，受苦所逼迫所以必須修觀，才能證智、成德。佛說四聖諦（苦、集、滅、道），也是先點出眾生的苦，如：生老病死、愛別離苦等八苦。八萬四千法門就是為了解除八萬四千苦，無量無邊的法門意味著有無量無邊的苦，因為「佛說一切法，為治一切心」，這些心就是煩惱心，也就是苦。身為凡夫就要先認知到自己有苦，然後發願斷除煩惱，如果真的想要達到寂滅境界就要修道。

修什麼道？就是修觀。既然要修觀，就要看清楚自己的煩惱在哪裡。看清楚煩惱不是抓著煩惱不放，是要把煩惱放下。廣欽老和尚說：「我們自己要了生死，才是最要緊的事，不要去理會別人在演什麼戲。」老和尚的開示淺顯易懂，卻句句是真理。世間人一天到晚都在演戲，家人、親戚、朋友、同事、同學都在跟我們演戲，有時候自己還跟自己演戲。這世間一切真的很虛假，來到這一世就是在演戲，但千萬別在意生活演藝圈裡的戲碼或角色。

常聽人家說，要把自己的人生角色扮演好，的確，要清楚自己的家庭責任和社會責任，並且演好角色，但可千萬不能假戲真做！凡事要認真，可是不要太當真。人生就是一齣齣連續劇與一場場遊戲的組合，在劇中我們扮演各種角色，要知道這些是空、假、中的假（假法），演戲就是在演假法，不能當真。要看破、放下才能夠了生死，不再裝模作樣。

了生死，是了脫我們在三界中長夜輪迴的分段生死，當我們不再承受有形有相的生死時，就出了三界。最究竟的了生死，就是把生生滅滅的念頭，不斷地又生又死的諸多心念，把這個生死的過程了結。

人生最苦的事莫過於一直起煩惱，動心起念沒完沒了。了生死才是最該關注的事，其他一切人我是非、得失榮枯都無關緊要。

什麼是放下？如何放下？很多人說，時間是最好的良藥，久了一切不愉快的事就會自然淡忘。可是放得了一世，放不了生生世世。以為這輩子放下了，實際上又帶到下輩子去。因此真正的放下不是選擇遺忘，而是要學習不再計較。「平等慧中無自他之形相」，如果我們真的要放下，就要有平等的智慧，沒有自他之分就不會斤斤計較你欠我多少，我要把你要回來，我若討不回來，就叫我的子孫來向你要債；這輩子若討不回來，下輩子要你加倍償還！這就是不斷的計量、比較，實在是苦不堪言。我們都知道苦，還是會計較，那怎麼辦？繼續修行呀，再接再厲。

美國前國務卿希拉蕊（HILLARY RODHAM CLINTON）說：“TAKE CRITICISM SERIOUSLY, BUT NOT PERSONALLY. IF THERE IS TRUTH OR MERIT IN THE CRITICISM, TRY TO LEARN FROM IT. OTHERWISE, LET IT ROLL RIGHT OFF YOU.”（如果批評中藏有真理，富有價值，那麼，請試著在其中學到東西。如果沒有，就隨它去吧。）

遭受批評的時候，要認真看待別人對我們的批評，但不可把它當成是對我們個人的惡意攻擊。別人批評我們，很多時候其實是就事論事，但是我們卻把事論成人，於是不好的感受、想法、行為就一一冒出，傷害自己。例如：當老闆說你某件事情沒處理好時，他只是就事論事，希望你改進，但是你卻認為他在欺負你，踐踏你的自尊心，於是我執的武裝就變得非常強硬，接著產生不必要的苦。你開始討厭老闆，開始思考是否該換工作，又埋怨為什麼父母沒有把你生聰明一點，為什麼不是出生在一個富貴人家就不用辛苦工作受氣。常常別人的話只是單純的評論，我們就開始衍生很多的煩惱、妄想。

有健康心態的人能夠正向地面對別人的批評，不把它當成人身攻擊，而有智慧的人更能進一步地認真看待批評。所謂不經一事，不長

一智，如果別人對我們的批評符合事實也很有意義，並有隱含真理，就該虛心接受，從不悅境當中學習成長。相反地，若因為別人的批評而自我貶低，喪失信心或氣到失去理智，則很容易一蹶不振，導致一事無成。我們看很多成功的人在面對批評的時候，會把它當作警誡，惕勵自己要更好。還有一種人時常被欺負、嘲笑，於是覺得自己真的很差勁、一無是處，不懂得用更寬廣、堅強的心去看待這些批評。總之，任何批評的言論只要是對我們有助益的話，就把它當作自我改進的警句。如果是毫無意義的，或者是他人故意要找麻煩，沒有一丁點正向的意義，就趕快把這些批評甩開，別放在心上。

日本經營之聖稻盛和夫對年輕人有一些建議：「我站在一樓，有人罵我，我聽到了很生氣。我站在十樓有人罵我，我聽不太清楚，我還以為他在跟我打招呼。我站在 100 樓有人罵我，我根本聽不見，也看不見。一個人之所以痛苦，是因為他沒有高度。高度不夠，看到的都是問題。格局太小，糾結的都是雞毛蒜皮。放大你的格局，你的人生將會不可思議。」我們站在一樓，別人罵我們的話，我們聽得一清二楚，不只火冒三丈還要用力回罵。當我們站在十樓，看到地上的人比手畫腳，甚至對我們比中指，我們還看不出來，開心地以為對方在打招呼。如果站在一百樓，即便一群人站在一樓謾罵，根本聽不見也看不見，無關痛癢。稻盛和夫的意思是要提高我們自己的高度，因此他說，人的痛苦和糾結來自於高度不夠、格局太小。只要擴展眼界的格局，以及增加見識和知識的高度，甚至心量的廣度、深度，人生的光明就無可限量了。

真心真性沒有界限。達磨祖師說：「**超然名之曰祖**」，想要當一位有道德有智慧的祖師，心態要超然，不落到任何一邊。想要成就三德、三智，就要學習三諦、平等慧與真如界。這也是廣欽老和尚提醒我們的，不要跟著別人演戲，自己了生死才是最重要的。別人罵我們、打我們、批評我們，我們就反省檢討。反省檢討了，是正向的，就把

它當成逆增上緣，改進、成長。不要把批評放在自己的心當中，和自己過不去。

有個小實驗，一位小學老師對她的學生說：如果你生氣，就放一顆馬鈴薯在你的書包裡面，每生氣一次就放一顆。一週後，很多小朋友的書包變得很重，有的甚至書包都快裝不下了，因為他們常吵架，每吵一次、生氣一次就放一顆馬鈴薯。我們也在不知不覺中，把沉重的無形物（如：在意、執念、貪求、壓力）馱在自己身上，負荷不是別人給我們的，而是自己看不開、放不下所招惹的苦惱。

16.8 禪修的重要性

- 《釋禪波羅蜜次第法門》卷一：「如無六通四辯，以何等法而度衆生？若修六通，非禪不發。故經言：深修禪定，得五神通。欲斷煩惱，非禪不智。從禪發慧，能斷結使。無定之慧，如風中燈。欲知法門，當知一切功德智慧，並在禪中。」

禪修可以幫助我們提升心靈的高度、放大格局。智者大師在《釋禪波羅蜜次第法門》中，說明禪修的重要性：「如無六通四辯，以何等法而度衆生？」如，就是如果，如果沒有證到六通、四辯，我們拿什麼來度衆生？六通就是天眼通、天耳通、他心通、神足通、宿命通、漏盡通。漏就是煩惱，漏垢結完全都沒了，證到漏盡通就是羅漢的境界。「若修六通，非禪不發」，發，就是發起、啓發、產生，如果沒有達到禪定是不可能六神通的。得到神通有幾個方法。第一，過去生就有神通，這輩子還有一些餘通，這是報通。第二，修禪定也能產生神通。經典告訴我們要深修禪定，意思就是禪定要甚深，不是很粗淺的，打坐時心好像不動，沒有煩惱，實際上，還有很細微的煩惱潛伏著。

「欲斷煩惱，非禪不智」，如果想要斷煩惱，若非禪定功夫了得，

很難得到智慧。智者大師接著又說：「**從禪發慧，能斷結使**」，從禪定（甚深禪定）當中，可以啓發智慧；智慧產生了，就可以斷除結使。使，就是煩惱，驅使我們在三界中流轉，例如：八十八使、五利使、五鈍使。

智慧如何產生？聽經聞法當然也可以得智慧，可是具有禪定力的智慧才是最深妙的，從平靜、清淨的心中得到的智慧才能夠斷除煩惱，得漏盡通。因為「**無定之慧，如風中燈**」，如果智慧不是從禪定引發出來的，就像風中的燈。古代的燈是油燈、蠟燭、煤燈之類的，和現代的電燈不一樣，所以燈火會動。禪定就像一個密閉的空間，蠟燭或煤燈的火在密室裡燃燒，會很平穩。可是，如果是在戶外，風一吹，燈火就很容易搖曳不停，或被吹熄了。因此無定之慧就像風當中的油燈搖晃不停，在禪定中產生的智慧才是最平穩、究竟的。

而且「**一切功德智慧，並在禪中**」，從修禪的定力就可以引發出各種智慧和功德。若不是從禪定當中產生的智慧，很容易變成狂慧、狂妄，因為心不夠平靜、澄明。我們看，有些人理解力很強，卻不肯修禪澄心靜慮，只有表面上的聰明才智而已。這不是內心自發的，也不是從本具的三諦當中產生出來的平等智慧。

智者大師強調禪修的重要性，以及一度具足其他五度（六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若）。廣欽老和尚也曾開示「六度總修」：「做得要死，就是很賣命做事，這表示『布施』；就是拼了最後一口氣也在所不惜，這要非常『精進』；結果又被人嫌，這就是修『忍辱』；人家開口嫌，我們心沒有動、難過，這是修『禪定』；沒有動心、動口對他回嘴，這是『持戒』；如果想得開，將那口氣壓下來，這表示『智慧』。這就是六度總修！」如果被人嫌罵，我們能夠忍得下來，或者心能夠如如不動，甚至還要對他更好，這個就是六度齊修。

《金剛經》中的忍辱仙人專修忍辱度，他的忍辱度其實也具足其

他五度。仙人的肢體被砍了，這就是以身修布施。國王砍他手腳的時候，肯定疼痛萬分，但他並沒有咒罵國王，也沒反擊國王或殺傷國王，任何惡言惡行都沒有，這就是持戒。我們被小刀劃一下都唉唉叫了，被人家踩一腳，也要罵他一句，或者回踩一腳。可是仙人被國王誤會、被刀割，一切忍心不動，這就是大忍辱。他就坐在那裡，不斷地任王宰割，也不退縮或反悔，就是精進。禪定也是，他的身子沒動，心也沒浮動，而且修了忍辱大定、大慈悲心，甚至還發大願要度國王。而且他還有般若空性的智慧，知道色身是五蘊和合，能看破這暫時的假相，對色身沒有一丁點執著，所以能保持正定、正念。由此可見，仙人在修忍辱的時候，同時也具足其他五度。

大家也可以練習一下，自己平常修布施時怎樣具足其他五度。譬如，你常常去道場布施錢財，旁人就妒忌你，說：哎呀，你好有錢，上次才布施一萬，今天又布施了十萬，你是不是有個金主老公？人家這麼挖苦你的時候，你的心會不會動，會不會不高興？或是你看到某個人需要幫忙，就趕快過去伸出援手，結果旁人就說你愛現、做給師父看的。就像小學生會說，你做這個是要給老師看的，你要討好老師。在公司則是：你在討好老闆，狗腿。我們在做善事的時候，可能會被批評，這時候衡量一下這批評有沒有值得我們採納的？有沒有值得我們改進的？如果沒有，要怎麼面對它？是選擇用忍辱來面對別人的批評，還是用持戒——忍心不動，持口不犯，打不還手？我們如何從一度具足五度，這都是要去慢慢修習的。

四辯，或者稱為四無礙智或四無礙辯，在道場用齋的時候通常會念「施者、受者俱獲五常，色力命安，獲無礙辯」就是這個。四辯包括：法無礙辯、義無礙辯、辭無礙辯和辯無礙辯（樂說無礙辯）。法無礙辯就是對所有一切世間的種種現象、事理，都能夠清楚分析，觀察入微。義無礙辯就是對佛法的真理、法義能夠清楚明白的一種智慧。辭無礙辯，辭就是言語，知道語言如何運用得宜，如何講話才能得當

得體，也稱作辭無礙智。辯無礙辯，或者樂說無礙智，就是擅於說法，懂得邏輯，可以向別人解釋佛法而且解說得很清楚，言之有物、言之有理。回到最前面說的，智者大師告訴我們，如果沒有六通、四辯，很難像菩薩一樣巧度眾生。

16.9 三觀

- 空觀：體知諸法空無自性
- 假觀：善知諸法的實用性，巧為運用
- 中觀：妙知融具諸法的中道佛性

我們看空假中三觀，空觀就是要體知諸法無自性，也就是沒有常一主宰，一切都是空性。假觀就是要善觀察諸法的外相，明白它的功能和實用性，所以菩薩要巧用諸法廣度眾生。中觀就是深知一切都是中道實相，妙解一切都是佛性的顯現；修行中觀，就不會偏到自他，不會偏到任何一邊，每一邊的當下就是最究竟的圓中，中邊不二。

我們看「知」這個動詞，體知、善知、妙知諸法。從法的體性當中去體悟、體知，然後要善知、善用諸法的假相。之前我們曾經強調，修行就是要掌握住動詞，才知道怎麼修，才能夠運用得宜。若只是熟悉名詞，就是光聽而已，無法活用。進一步要妙知一切都是中道實相的圓融顯現。

以上是用「法」來講三觀，體知諸法，善知諸法，妙知諸法。以下則是用「心」來詮釋三觀。

- 空觀：體知此心的不變性（無生，不生不滅）
- 假觀：運用此心的隨緣性
- 中觀：統合此心的不變和隨緣

這裡所運用的解釋是我們常聽到的「隨緣不變，不變隨緣」。空觀就是要體知我們這一念心的不變性，因為真心不生不滅，它本來如

是，一切無生，所以是不變。假觀就是能善巧運用此心的隨緣性。每一個事物都有它的實用性，知道如何善用某個藥、某個物品、某某事件等等來度眾生，這個是外在的諸法。我們心當中也有法，要巧用空假中三觀去觀察、體知、體悟自己的心，了知真心究竟不生不滅。總之，假觀就是要運用這念心能夠隨緣的特性，中觀就是要統一切法（心內的法與心外的法），要統知我們的心能夠不變又能夠隨緣，把不變和隨緣二者統合圓融無礙。

以上是師父自己的整理，大家在讀經典時，也可以試著用自己的想法去思惟，然後爬梳、整合，就會感受到佛法的妙用。而且會發現為什麼人家常說「一經通，百經通」，也就是把一部經的真髓、精神掌握了以後，再去讀其他的經典，就能運用、套用，舉一反三。但是所謂一經通百經通，也是要讀上百部經才能夠通達，而不是只靠讀誦一部經，三藏十二部就能了然於心。當然，如果是至高無上的佛法天才，也有可能都不用讀經典，因為自己就可以覺悟成佛創造經典了。

16.10 三智：一切智、道種智、一切種智

第一，一切智，這是聲聞的智慧。智這個字是由「知」和「日」組合而成。要知道諸法都是空，諸法不可得，不要住著，不要喜厭，不要取捨，不要拋迷而就悟。

第二，道種智，這是菩薩的智慧。種，就是種種、種類的意義。菩薩向五明處學，要學習無量無邊的法門。因為這世間有形形色色的眾生，眾生又有無量無邊的苦惱，爲了教無量無邊的眾生就須學無量無邊的法門。學了法門還要知道怎麼運用，所以要善知、巧用諸法，要掌握緣起，因緣時機到了，該進就進。惟覺老和尚曾說：「該進不進，失去機會；該退不退，自取其辱。」這個就是進退取捨之間，自己要拿捏，至於何時該前進、何時該後退，也要有智慧才能夠拿捏穩當。能掌握緣起就知道何時因緣生，何時因緣滅，以及掌握恰當的時機來

幫助眾生。

在利益眾生的過程中，其實也是在利益自己。以禪修為例，很多人認為禪修是自身得到定慧，感覺好像只有利益自己，實際上也是在利益他人。六度中有一個禪定波羅蜜，菩薩修任何法門都是爲了要度眾生的，所以修禪定也是爲了度眾，修禪定不是僅僅自利而已。常聽人說，一天到晚打坐是自私自利的自了漢，小心量的小乘人。這是不對的知見。禪定有出世間禪、世間禪，禪修也有大乘禪修、小乘禪修。不能說修禪的人就是自私，也只能成就羅漢。這絕對是錯誤的觀念。

《法華經》說，菩薩從他方世界來到娑婆世界聽法，很多菩薩帶著非常多的眷屬，有些菩薩則是「單己樂遠離行」，喜歡自己一個人，一個人獨修也叫菩薩。菩薩不是永遠都有許多眷屬在身旁。有的菩薩有無量無邊的眷屬，有的菩薩只有一些常隨眾，有的菩薩就是自己一個人。雖然外相是一個人，但是真心是海納百川，心當中有眾生，眾生在心裡，眾生不是只有在身旁而已，這才是真菩薩。

以前師父讀《法華經》就很納悶：爲什麼獨修者也是菩薩，菩薩不是應該要去度眾生嗎？菩薩就是爲了眾生而存在，爲了眾生而修行，離開眾生怎麼可以稱作菩薩？有一陣子我在關房靜修，晚間下了一場大雨，隔天清晨水泥地上全部都是蝸牛，我把牠們一隻一隻撿起來，放到溼軟的土地上，以免太陽出來被曬死。我撿了很久，蝸牛真的太多了，沒有到無量無邊，只是太難數，就像我們白髮三千丈那麼多，借用一下誇飾法。

那時候就問自己：這算不算菩薩行？我在救生，這不就是菩薩行嗎？我雖然一個人在靜修，我的心當中有沒有眾生？有，那算不算菩薩？算。雖然有的菩薩「單己樂遠離行」，是一個人在修行，可是他的心是不離開眾生的。不要以爲一定要去道場做義工，一定要去人群當中，那才是修菩薩行，而在禪堂裡靜坐就不是菩薩行，這絕對是錯的觀念。

國外有越來越多和禪修相關的研究，藉由修正念、修禪定等等，不僅使自己的心平和，其他人也受益。有個實驗利用儀器作測量，一個有禪修習慣的人，他靜靜地在外面坐著，別人的心接收到的就是很平和、寧靜、安定的感受。我們看慈心三昧也是，佛和阿羅漢修慈悲觀，心一旦慈悲軟化了，都有感應，可以降龍伏虎。虛雲老和尚和廣欽老和尚在山裡修行，不是也降龍伏虎嗎？本來是一隻老虎在護持廣欽老和尚用功，後來就變成全家三隻老虎都在幫廣欽老和尚守衛，當他的護法。有慈心、有禪定才可能有這個功夫，這個就是菩薩的道種智。菩薩能夠了知一切因緣，然後知道要如何度眾生，所以要向五明處學。

第三，一切種智（或一切智智），這是佛的智慧。一切智有時指佛的智慧，比如《華嚴經》裡的一切智就是佛智。有時爲了與聲聞人的一切智作區別，佛的一切智就可被稱爲一切智智。一切種智就是能夠了知一切有情、無情、色、心等等，深諳種種法的空性、中道和佛性，全部都能掌握無礙。

《金剛經》中有提到五眼，佛有沒有五眼？有。我們有沒有五眼？最多兩個——天眼、肉眼，我們的肉眼看別人的過錯時，眼睛都張得特別大，因此更多時候我們有小心眼。其實眾生都有本具的五眼，只是還沒彰顯。梁朝傅大士是在家居士，雖然身沒出家，心的修行境界卻很高。《傅大士頌金剛經》：**「天眼通非礙，肉眼礙非通，法眼唯觀俗，慧眼直緣空（或：慧眼了知空），佛眼如千日，照異體還同，圓明法界內，無處不鑒容。」**鑒，就是照鑒、照耀，像鏡子一樣看清楚，所以有另一個版本是「無處不含容」。

五種神通之一的天眼通，可以看透事物，毫無障礙。對比之下，肉眼看什麼都是障礙，牆壁在眼前絕對看不到另一面是什麼景象，有時連人家站在眼前，我們也看不清楚。師父就讀國中的時候有近視，有一天我戴著眼鏡在找眼鏡，客廳都被我翻了一遍了，找得氣急敗壞，

一直喊：我的眼鏡在哪裡？誰把我的眼鏡藏起來了？後來我母親說：你不是戴著嗎？還有一次，我明明沒戴眼鏡，卻以為有戴眼鏡，然後手一戳就戳到眼睛。

法眼就是道種智，菩薩的智慧心、智慧眼，能夠觀察種種世俗法，運用俗諦度眾生。所以法眼就是俗諦，了知俗諦。慧眼就是了知空性，了知真諦。佛眼就是能夠了知俗諦和真諦，二者不相妨礙，這是中道。佛的智慧眼就像千日在天上。「**照異體還同**」，一千顆太陽看起來好像不一樣，實際上是同樣的。照異就是「唯觀俗」，俗法都是不一樣的；體還同，全部又同樣都是空性。千顆太陽照耀的時候看起來好像不同，猶如菩薩慈悲以不同的法門度眾生，可是所體悟的真性（真諦的義理）是一樣的，所以照異體還同。「**圓明法界內，無處不鑒容**」，這就是佛的最高的境界。

我們要學習的，就是練習這五眼。肉眼也要練習，為什麼？因為眼睛沒保護好，就有老花眼、青光眼、白內障。還有飛蚊症，眼前許多蚊子（黑點和條狀物）飛來飛去，每天都要看空中花。近視很深的人就知道，眼鏡一拿下來，月亮就變兩顆、三顆、四顆，很多重影。第一月看不清楚，還看到第二月去。

16.11 三德：般若德、解脫德、法身德

- 因上修空觀，培養不分別心，成就果上般若德。
- 因上修假觀，培養善分別心，成就果上解脫德。
- 因上修中觀，培養「能善分別諸法相，於第一義諦而不動」的心，成就果上法身德。

三德就是：般若德、解脫德、法身德。般若是空性的智慧，羅漢所圓滿的就是般若智慧，因此稱為般若德。解脫就是沒有束縛，自由自在的境界。菩薩所圓滿的智慧、德行就是解脫德，菩薩不僅自己解

脫，也幫助眾生出離苦海。法身就是以法性爲身，法身是無形無相的，究竟清淨無垢染，法身德指的是佛的法身。其實眾生也有法身，眾生的法身與佛的法身無二無別，只是眾生還不清楚，法身還未完全彰顯，所以仍要修行才能圓成自己的法身德。

爲什麼般若德、解脫德、法身德，都稱作「德」？佛在《大般涅槃經》宣唱涅槃四德——常、樂、我、淨，經中提及，這四德中的每一個德本身都具足常、樂、我、淨。而三德的每一德也具足常樂我淨的特性，因此稱爲三德。

我們在因地上要修空觀，培養無分別、不計較的心，果地上所成就的就是般若德。前面講到三諦、三惑、三觀、三智、三德，還有法眼、慧眼和佛眼，大家要把這些串連起來。修空觀能夠破見思惑，成就般若德，回頭是岸，回什麼頭？回頭去看自己本具的真諦。真，就是智慧，因此空性的智慧稱爲般若德。既然有空性的智慧，有般若的德行，就不會有分別你、我的心。如果成就菩薩的道種智，就能夠自在解脫，度眾生沒有任何的障礙，每個法門運用都是很自由自在的，而且能夠善用，所以叫善分別心。

修中觀就是要培養不分別的心和善分別的心，兩者都有，這個就是《維摩詰經》所說的「**能善分別諸法相，於第一義諦而不動。**」能善分別就是修假觀，這個善分別的心能夠安住在第一義諦上，絲毫不動，不動就是前面講的不分別心。修中觀就是真諦和俗諦二者兼具，而且不偏向任何一邊。修空假中三觀，能培養不分別心（不動的心），長養善分別心，明了通達諸法實相，果上就可以成就般若德、解脫德和法身德。

16.12 修觀、見諦、破惑、證智、成德

- 修從假入空觀，見真諦，破見思惑，證一切智，出三界，了分段生死，成就般若德。

- 修從空入假觀，見俗諦，斷伏塵沙惑，證道種智，成解脫德。
- 修中道第一義諦觀，見中諦，分破無明惑，證一切種智，成法身德。

我們來綜整修觀、見諦、破惑、證智、成德，這些是這幾堂課一直在重複的。第一，修從假入空觀（簡稱：空觀），假就是煩惱，如見假（見惑）、思假（思惑），從假（俗假）入到空性，能夠見到真諦，破見思惑。見惑是迷理之惑，思惑是迷事之惑。迷理就是對真理、道理不清楚，知見上有許多不明白之處。迷事就是對於人事物等種種相狀不清楚、不明白。

見惑和思惑差別在哪裡？全部都是煩惱，不清楚、不明白，但因煩惱的對象不同而分見惑、思惑。比方說，我看到櫥窗裡的巧克力很好吃，就是迷事之惑——思惑。我相信這個宇宙一定有個邊際，我要去尋找它的盡頭，這個就是迷理之惑，知見有問題——見惑。修空觀見到真諦，破見思惑，就證到一切智，出三界，了分段生死。修行不僅要了分段生死，也要了念頭的生死，這是成就般若德。

第二，修從空入假觀（簡稱假觀），就可以見到俗諦，能夠斷塵沙惑或者伏塵沙惑。一般簡單就說破塵沙惑，但是菩薩的位階不同，斷惑或者伏惑的程度也不同。伏就是把煩惱壓下來，表面上看起來好像沒煩惱，實際上還是有，只是好似潛沉在水底看不清楚。就好像台灣最近嚴重缺水，南投日月潭整個乾涸了，湖底的垃圾就全部出現了。以前看日月潭好美，現在沒湖水了，放眼望去很多髒東西，因為以前它們伏在底下我們看不到。證道種智（菩薩智），便能成就解脫德。

第三，修中觀，中道第一義諦觀，就見到中諦，分破無明。所謂「無明分分破，法身分分證（或：分分現）」，所以分破無明，證一切種智，成就法身德。

16.13 三觀、三智、三德

我們引用宋朝從義大師的《始終心要注》來複習三觀、三智、三德。「一念無相謂之空，無法不備謂之假，不一不異謂之中。知一切法空寂一相名一切智，知十法界諸種差異為道種智，知於二邊無非中道名一切種智。照明為般若，解縛名解脫，清淨名法身。皆具常樂我淨，謂之德。」

什麼是空假中？「一念無相」稱為空性，沒有形，沒有相，這個就是空。「無法不備」，一切俗諦都具足，這個叫做假。真假不二，真俗不二，因此「不一不異」就是中。什麼是三智？知道「一切法空寂一相」，這個一相就是空性的意思。《心經》：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨」，空相也就是一相。能夠了知一切法的空性，就證到一切智。能夠知道「十法界諸種差異」是道種智，種就是種類、類別，很多種類就有不同的形體、相狀、樣式等等，又因為知道諸法各種不同的用法、用處、利益，所以叫道種智。

〈始終心要〉一開頭就說：「中諦者，統一切法；俗諦者，立一切法；真諦者，泯一切法。」具有知道十法界諸種差別的道種智，就能建立一切法。至於真諦，一切都是空寂一相，泯除差別相後就只剩一相，所以叫做泯一切法。「知於二邊無非中道」，意思就是能夠圓滿了知二邊即是中道，換句話說，不是離開兩邊取一個中道，而是每一邊的當下就是中道，兩邊是平等無二的，都是中道，這種智慧就稱作一切種智。

什麼是三德呢？照明是般若德，因為是空性，空性有大力用。就像《金剛經》所表彰的般若智，金剛的特性是體堅、相明、用利，它的體質是最堅固的，它的相會散發大光明，它的作用是最銳利的，有大利益、大力用。解縛就叫做解脫德，解脫就是自在，沒有任何煩惱束縛與障礙。法身德就是最清淨圓滿的，是我們常常在念的清淨法身

毗盧遮那佛。每一德都具足常樂我淨，所以叫做三德。以上是三觀、三智和三德的關係。

16.14 經典依據

三觀、三諦、三智、三德都是有經典依據的，因為天台宗把這些義理做了整理，一定是有所本，而不是隨便編造出來的。三諦是出自於《菩薩瓔珞本業經》（簡稱：瓔珞經）和《仁王般若波羅蜜經》（簡稱：仁王經）。三觀也是出自於《瓔珞經》。三惑在《大品般若經》、《大智度論》中都有提及。三智出自於《大品般若經》，三德則是出自於《大般涅槃經》。

最後，我們互相勉勵，此生一定要了生死，學習放下，放下不是選擇遺忘，放下是學習不再計較，真心發願努力證得五眼。



第十七堂課：四性推檢

雖然眾生有本具的三諦——最究竟的性德，因為心在迷，不清楚、不明白，心常常混亂不堪，所以佛慈悲教導我們修觀行。天台宗的教學法是教觀雙美，天台的教理非常完整、系統化，最重要就是它的觀行法門非常殊勝。學天台如果只有學教沒有學觀，就無法通達修行的核心，一定要有觀行來輔助、深化教理才能破煩惱，最後成道證果。因此，雖然三諦本具，還是要立訂三觀，藉由勤修三觀才能破三惑，體證相對應的三智，最後成就相對應的三德。

17.1 原文：「空觀者，破見思惑，證一切智，成般若德。」

這一堂課要講解的是「空觀者，破見思惑，證一切智，成般若德。」修空觀能破除見思二惑，出三界，得一切智，證到羅漢果，成就般若德。德，就是美德、德行、功德。般若就是性空，一切諸法的本質都是空性，這是最重要的義理，大家一定要知道。因為世間的特性就是苦、無常、無我、空性，可是世間人在迷，所以今天的課我們一起學習如何修空觀，打破迷思。

天台宗修的空觀是「從假入空觀」，假，是思假和見假，也就是必須破除的見思惑。見惑和思惑都稱為假，煩惱就是假，所以見思惑又叫做見思假，見惑就稱為見假，思惑又稱為思假。眾生在世間一直被見假所迷，被思假所惑。

眾生每日煩煩惱惱，沉浸在三苦（苦苦、壞苦、行苦）中，這三苦各自相對應的就是苦受、樂受和中庸受，中庸受又稱為捨受、不苦不樂受。眾生一方面被身心的感受裹挾而不得自在，一方面又把每一個感受當實在，所以無法離苦，一直活在假的世界裡。海濤法師曾說，一切都是假的，眼睛看到的都是業障、都是假的。從某種程度來講，他說是假的，這是沒錯的，因為我們錯把一切經驗當真實不虛的，其

實一切原是假名。

17.2 空性：修空觀的必要知見

- 《肇論》：「本無、實相、法性、性空、緣會，一義耳。何則？一切諸法，緣會而生。緣會而生，則未生無有。緣離則滅；如其真有，有則無滅。以此而推，故知雖今現有，有而性常自空。性常自空，故謂之性空。性空故，故曰法性。法性如是，故曰實相。實相自無，非推之使無，故名本無。」

修空觀之前必須建立一個正確的知見，這個知見稱為空性。這裡引用姚秦僧肇大師的一段話，來幫助我們理解空性。僧肇大師在鳩摩羅什大師的譯經場裡，是他很重要的左右手。僧肇大師是如此定義空性的：「**本無、實相、法性、性空、緣會，一義耳。**」本無，本來什麼都沒有；實相，最實實在在的相狀、實實在在的性相；法性，諸法的特性；性空，自性是空；緣會，因緣聚會。本無、實相、法性、性空、緣會，這五個名相「**一義耳**」，全部都是相同的意義，也就是同義詞。為什麼？「**一切諸法，緣會而生。緣會而生，則未生無有。緣離則滅；如其真有，有則無滅。**」前面列了五個名相，但是僧肇大師從最後面的「緣會」往前來逐一解釋。

為什麼這五個具有相同意義？首先，所有的法都是「**緣會而生**」，會，就是相遇、相會，緣會而生就是我們常說的緣聚則生。諸法因緣生，諸法因緣滅，所以緣聚則生，緣散則滅。所謂「有因有緣事易成，有因無緣果不生」，佛教強調因果定律，凡事有因有果，一定會有主因還有很多其他的、附帶的、次要的條件因緣。當特定的因和助緣（因）聚會在一起的時候就會產生法（果）。例如：一場法會的產生、一個事業的推廣、一個教學計畫的實行，都有賴於眾人的付出和天時地利等條件，這個叫緣會而生。因緣聚會就能產生諸法，諸法就是一

切有爲法，世間的人、事、物，森羅萬象都包括在內。一個法是因緣聚會而生的現象，將來若緣散了，這個法就不存在了。

再者，既然是緣會而生，時光倒推回去就是「**未生無有**」。由於因緣聚會才有，在這些因和緣聚合在一起之前，這個法原來是不存在的，還沒有產生因此是沒有，所以稱作未生無有。將來，如果已聚合的條件因緣拆開了——緣離散了，那麼「**緣離則滅**」，本來所形成的這個法就會滅除了。例如，一位作家花了二年的時間，終於出版了一本書，今天舉行了新書發表會（緣會而生）；結束後觀眾各自散去，場地也恢復原狀，明天這場發表會就不存在了（緣離則滅）；回溯到五年前的此時此刻，這場發表會根本還未形成（未生無有）。

「**如其真有，有則無滅**」，其，指的就是這個法。因為眾緣離散了，這個法就滅了。可是，如果這個法本來就是真實有，真正存在的話（有：存在），「**有則無滅**」，那麼所存在的這個法就會一直持續下去，就不會有滅掉的時候，因為它是真的有。佛法講的「真」就是恆常不變，而我們所處的這虛假世間是新新不住，才會有生有滅，這個就是生滅變易的有爲世間。這世間的特性就是無常，可是許多人都想要恆常不變，無法完全接受無常這事實，所以才有許多困擾。想要和親人永遠在一起；今天事業成功也想要永遠一直興盛下去；希望每日的天氣都是風光明媚、和煦暖人，可是一定會有四季更迭，更何況現在氣候變遷影響很大，所以一切都是會有變化的。

《雜阿含經》說：「**無常即苦，苦即非我**。」非我，就是無我。因為世間諸法都有苦的特質，所以諸法也是無我。我，就是常、一、主、宰，無我就是空性；我的另一個定義是自在，因此無我就是不自在。所以僧肇大師說，如果是真的有的話，有就無滅；事實是，它並非真的有，因為它是滅掉的。

「**以此而推**」，依照如此來推論的話，就會知道「**雖今現有，有而性常自空**。」現在我看到的這個法，雖然有所存在，但是它的特性、

本性，本來就是一直是空的，意思類似於前面所說的「無有」。「性常自空，故謂之性空」，因緣聚會才有，因緣如果散滅就沒有了，所以這個法不是恆常有，它的特質是恆常空性的，所以叫做性空。「性空故，故曰法性」，諸法的特性就是空性，所以簡稱法性。

「法性如是，故曰實相」，諸法的特性就是這樣——如是，本來就如是。我們看經典常常一開頭就是「如是我聞」（或：我聞如是、聞如是），其實這些是有相關聯性的。眾阿羅漢在集結經典的時候，要複誦佛陀說過的法，必須老老實實、一五一十地陳述，我們所聽聞的就是如此這般，不能有任何的扭曲，就是最忠實地把佛說的法留下來，所以如是我聞。「法性如是」，諸法的特性、相狀、性相是不能被扭曲的，可是我們常常會不自主地扭曲它、修改它。這就是以前說過的，錯將草繩作蛇，繩被扭曲後就變成蛇。「故曰實相」，諸法本來是最真實的相狀、樣貌。

什麼是實相？般若系列的經典主要是闡述空性，只要提到般若性空，一定會有實相這個詞，諸法的實相就是空性。般若實相和天台宗講的實相並非完全等同，《般若經》強調的實相是空性，所以才會說「實相自無」，自，就是本來，從本以來就是空的。「非推之使無」，不是我們去推測、推敲、推算，才讓它變空，因為本來就是這樣，所以「故名本無」。

早期在翻譯經典的時候，會用無這個字，那是因為假借道家的名相，所以使用「無」字就常常引起誤解，將無和什麼都沒有劃上等號，實際上不是。「本無」實際上要形容的是空性義理。我們以前有提過緣起性空，因緣而起（緣起），這個就是緣會而生。雖然是緣起，可是緣散盡就沒了，可見本質是性空，或者空性。綜合以上所說，本無、實相、法性、性空和緣會，這五個詞和空性都是同義詞。

17.3 無生（大乘空義）：非自生

- 龍樹《中論》：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」
- 青目釋《中論》：「不自生者，萬物無有從自體生，必待衆因。復次，若從自體生，則一法有二體；一謂生，二謂生者。若離餘因從自體生者，則無因無緣。又生更有生，生則無窮。」

前面講緣會則生，緣散則滅，顯然有一個生和滅，但是真正的般若空性義是無生無滅。眾生活在生滅的世間，卻誤以為一切是恆常不變，也很希望一切不滅，很不容易看到它的生滅相狀。但是二乘聖人就能從這世間的假有，去看到它的無常性和生滅性，知道一切都是無我。天台化法四教——藏、通、別、圓，藏教就是生滅的義理，通教是無生，別教是無量，圓教是無作。

藏教義理最重要的就是：世間都是變化的，都是無常、苦、空、不清淨，然而眾生卻有著一切都是恆常不變的假想，因此我們必須從這迷思中跳脫。真正的涅槃是常、樂、我、淨，而世間的特性就是無常、苦、無我、不淨，我們卻執著地以為一切都是常、樂、我、淨，所以要洞察真相。藏教人在修行的時候，就見到世間的生滅性。既然一切都是生滅，都會變化，就不可執著它現在有的這個形相，於是就脫離了假有的束縛。

譬如，花開花落是一種生滅的現象，但是佛說一切只是緣聚則生，緣散則滅，沒有所謂的法生或法滅，只是聚散離合罷了。因此我們要從恆常不變的執著，進一步見到諸法的因緣離合。再進一步見到實際上它不是一個法的產生、一個法的壞滅，它只是因緣條件聚合而產生的法，與因緣條件散開而產生的滅。所以到底有沒有生和滅？也沒有，只是因緣的合與因緣的分罷了。

通教人所見的空性又更進一步，不是去觀察法的生滅相。也沒什麼法生法滅，也沒什麼緣聚緣散，一切都是無生，根本就無所謂的生

和滅了。無生所隱含的也是無滅，因為既然沒有生怎麼還會有滅？別教的無量就是菩薩法，菩薩有無量慈悲，學無量法門，度無量眾生。至於圓教的無作義理就是無行，也沒有起，也沒有落，沒有任何的造作，一切都是最圓滿究竟的中道實相。

我們可以用四句話來學習無生，這和修空觀有關，大家要把它背下來：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」這是出自於龍樹菩薩所作的《中論》，裡面有四個「不」字，表示有四個錯誤的知見。修行必須否定這四個不正見：自生、他生、共生、無因生，也就是去見到它的錯誤性、扭曲性。這四個否定學會了，就能夠證到後面的結論——無生。我們能不受這四個不正見的束縛，就可以看到諸法的實相。僧肇大師不是告訴我們嗎？實相本無、法性、性空、空性、緣會，這些都是同樣的意義。

什麼是諸法不自生？我們看青目大師的解釋：「不自生者，萬物皆無有從自體生，必待眾因。」萬事萬物沒有哪一個是自己生起來的，所以「無有從自體生」。「必待眾因」，待，是仰賴、依靠的意思（不是等待），一定是要憑藉種種條件因緣，所謂「法不孤起，仗境方生」，眾因眾緣和合時，法就會生起。

青目大師再解釋另外一個原因，「若從自體生，則一法有二體；一謂生，二謂生者。」如果這一個法，它是自己生起來的話，那麼這個法就有兩個法體：一個叫做生，另一個叫做生者。「生」是指能生的這個法體（能），「生者」，是指被生出來的這個法體（所）。譬如，師父有個身體，我的身體是不是自己生的？我是不是自己生自己？我不是從自體生，我不是自己生自己出來呀，我是經由其他條件因緣，如爸爸、媽媽等等，才有我。如果我是自己生自己的話，就會看到有兩個師父，因為同一個師父，卻有一個能生的我自己，以及被我自己生出來的這個師父。所以就形成同一個師父，既是能生又是被生。這麼說來，應該會看到兩個師父，可是怎麼只有一個師父呢？師父自

己生自己，那麼應該要有兩個呀，可是這樣就會有問題。所以他說，如果是自體生，一法就會變成兩個體，法就是指這個法體。我們用師父的身體來做解釋，於是師父的身體就會有兩個體，一個叫能生的體，一個是被生的體，可是再怎麼看，還是只有一個，不是兩個。這個知見就被我們打叉叉了，所以就不是自生。

「若離餘因從自體生者，則無因無緣」，餘因，就是其他的條件因緣；如果完全離開其他的因緣，是自己獨立生成的話，那麼就無因無緣，師父一個身體，自己生一個身體，以邏輯來講是不成立的。「又生更有生，生則無窮」，如果自己可以生自己的話，那麼能夠生一個，就可以再生第二個，再生第三個，生成無限多，無窮無盡。師父可以生一個師父，再生一個師父……可以生無量無邊的師父，都是同一個師父，生則無窮。我們看科學真理，就是有重複性、可驗證性，才稱為真理。現在講的真理也是一樣，如果自生這個條件是對的話，它就可以一直生一直生，但事實並非如此。

17.4 無生（大乘空義）：非他生、非共生、非無因生

- 青目釋《中論》：「自無故他亦無。何以故？有自故有他。若不從自生，亦不從他生，共生則有二過，自生、他生故。若無因而有萬物者，是則為常；是事不然，無因則無果。若無因有果者，布施持戒等應墮地獄，十惡五逆應當生天，以無因故。」

「自無故他亦無」，前面我們已經把自生否定掉了，所以叫做自無。自無故他亦無，既然沒有自生，也不會有他生，為什麼？因為有自故有他，自與他是相對的。師父和你們的關係，師父是「自」，你們對我來講是「他」，有自才有他，如果沒有自，還會有他嗎？當然沒有，因為是兩個相對，有自己才會有別人。比方說，你坐在一個空間裡面，你說這裡有我自己，而且還有他人；如果沒有你自己，還會

有所謂的他人嗎？沒有。而對其他這些他人來講，他們就是自己，所以如果你們是自，師父就是他，這是自他的相對關係。

佛法常講自利利他，自度度他，就是自己和他人。只是在很多語言用法會更加細分，於是就有我、你、他等等，否則就統稱自他就可以了。「若不從自生，亦不從他生」，前面已經否定了自生，於是他生一定也連帶否定掉了，因為根本沒有自，自己已經沒有了，當然他也沒了，就不會有他生。這個是推理，我們現在做的是推理的工作。

接下來，既然自生、他生都被否定了，怎麼可能還會兩個自他再度相合而生呢？「共生則有二過，自生他生故」，如果自生是錯的，他生也是錯的，現在卻堅持有個共生，這樣就會有兩個過失，為什麼？因為根本沒有自生，也沒有他生，怎麼還會有一個共生？如果把自生當成零的話，他生也是零，零加零還是零。沒有自，沒有他，怎麼還會有共？如果沒有我（自）和你們（他），卻突然說我們一起去逛街，我們一起來讀經，根本沒有自，沒有他，何來一起？所以共生則有二過，哪二過？就是自生和他生，前面已經被否定掉，你現在又說有共生，那就是犯了兩個錯誤了。這個是邏輯推理的過程。

「若無因而有萬物者，是則為常」，根本不需任何條件因緣就會有萬物，這就是恆常存在。如果無因而有萬物，是則為常，這是不會變的真理。不過，「是事不然」，這件事是錯的，不是這樣子，它與事實不合。無因必無果，既然沒有因，就不會有果的形成，怎麼還會有任何的森羅萬象，任何的人事物等諸法產生呢？不可能。

「若無因有果者」，若，就是倘若、假設，在推理時常常會有假設，先假設然後再把不適當的、不合理的一一否定掉。像做科學實驗時，會先假設一些條件，如：操縱變因、控制變因、應變變因等等，這些條件因緣一個一個去設立，然後再看它的結果。哲學辯證法也是一樣，有正（THESIS）、反（ANTITHESIS）、合（SYNTHESIS）的分析推理過程。

再者，如果無因有果的話，「布施持戒等應墮地獄」。如果沒有因卻產生結果，譬如，某人修布施、持戒等善法，結果竟墮到地獄了；或者某人修十惡五逆等惡法，反而生天享福去了。爲什麼？因爲違背因果，「以無因故」就是違背因果。其實青目大師這個推論有一些不合理，按照邏輯不應該這樣推演，因爲他的預設立場是承認因果、承認因緣和合，他已經把佛教講的因緣和合放進來了。若只是單純就這四句話（諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生）來推析，照理是不會把因果的概念套進來的。

概括以上所說，我們要否定的有四個：自生、他生、共生、無因生。後面解釋就是告訴我們，無因有果是不對的，因爲會導致因果不相符。

「以無因故」，意思就是因果不相符合。因和果本來應該要符合的，造善因就要得善果，造惡因要得惡果。可是修布施、持戒等六度，結果墮到地獄，這個就是因果不相合。造五逆十惡，結果生天去享樂，也是因果不相符。如果是這樣的話，根本就沒有因果，所以這是錯誤的知見。

17.5 釋疑

剛剛講了四個生：自生、他生、共生和無因生，無因生就是沒有任何原因就生起來。剛剛已經說了，師父不是自生，我不是自己生自己。大家認爲師父是他生嗎？

〔學員：是。〕

這個等一下再來詳細分析。師父是不是共生？如果共生，就要師父和另外一個他加起來，一起產生師父，才叫共生，自和他一起共生。師父是不是無因生？我又不是孫悟空。孫悟空也是某種程度的有因而生，因爲他是從石頭裡蹦出來的，所以就很像是他生，因爲石頭是他，生起孫悟空，有點類似。

以下幾個疑問，我們一起來探討。

問題一：細胞分裂算不算自生？

有人曾經問師父：你說沒有自生，那細胞分裂不算是自生嗎？

〔學員：不算。〕

爲什麼不算？

〔學員：本來它就有細胞。〕

本來它就有細胞，什麼意思？

〔學員：對啊，已經是細胞才會分裂，沒有細胞怎麼分裂？〕

很好，本來就有一個細胞，然後才會分裂，沒有細胞就不會有分裂的現象。想一想，我們把某一個細胞稱爲 A 的話，它進行細胞分裂，分成兩個：B 和 C。B 細胞、C 細胞，與 A 細胞是什麼關係？

〔學員：A 還存在嗎？〕

A 已經分成 B 和 C 啦，細胞分裂。

〔學員：B 和 C 同樣含在 A 裡面。〕

很好，B 和 C 都是 A 的一部分，因爲 A 產生了 B 和 C。如果我們把 B 當作「自」，自己、自體這一個細胞，由於相對關係，A 就變成他了。自和他，這個是過去式的他，因爲過去式的 A 已經不在了，A 已經分成 B 和 C 兩半了。C 是不是也是 B 的「他」？因爲 B 是自，C 就是他。不過，這個問題本身就有問題。

〔學員：我要問草履蟲分成兩隻的問題。〕

一隻單細胞的草履蟲分成兩隻草履蟲，這是無性生殖，那麼分成兩隻，牠是自生嗎？

〔學員：不是。〕

牠不是。剛剛講了，不是 B 生 B，B 是從 A 分成兩半而來，所以不是 B 生 B，必須 B 生自己才叫自生。

〔學員：這個過程沒有滅，A 並沒有滅掉。〕

對，A 沒有滅掉，但是 A 已經分成兩半，A 已經不在了，已經變成

B 和 C 了。

〔學員：A 應該還是存在。〕

A 已經存在過去式了，現在是以 B 和 C 的形式存在。我們講細胞分裂，A 是自己生自己嗎？不是。B 是不是自己生自己？也不是。但是 B 和 A 有沒有完全脫離關係？

〔學員：沒有。〕

也沒有。C 也不是自己生自己，所以細胞分裂真的就是自生嗎？不是，所以自生就說不通。而且也不是他生。

問題二：我是父母所生，這算是他生嗎？

師父是父母所生的，父母對我來講是「他」，那麼師父算不算他生？我們前面已經把自生、他生都否定，剛剛師父也說了，我不能生自己，那麼如果自生已經打叉叉了，沒有自，根本就不會有他，因為自他是相對的，這是邏輯推理的問題。但是有些人可能會認為：父母就是他，應該是他生。可是父和母是兩個人，就是二個條件因緣，那就不是單因獨緣。要知道，「他」所強調的是單因、單一，與佛法所宣說的多因多緣完全不一樣。再者，即使把父母當成是一個他，既然是他生，那麼我的父母是不是就有能力一直生，生很多個很多個見額師父出來，因為他生有重複性，他有能力生。可是他每次生出來的還會是見額師父，同一個人嗎？不會，這就對了，所以就不可能是他生。

問題三：根和塵相對產生識，這算是共生嗎？

這個應該是大家比較可能有的疑惑。佛教講根塵相對，識生其中。我的眼根對色塵，產生眼識；師父的眼根看到你們，你們就是我的色塵；我產生眼識，就是我能夠辨別你們，知道有形體在我面前。眼識只是知道有形體，不見得知道這是學生甲，這是學生乙，這是學生丙……，

那個能分別的是後面接著生起的意識，一直在造作。所以根塵相對產生識以後，既然是根和塵兩個合在一起，那麼根就好像是自，塵就是他，自和他合起來（共），接著產生識。這樣算不算共生？不是。

滿益大師把《楞嚴經》中的「非和合」，拆成兩個：非和、非合。和，在大師的解釋是摻和的意思，例如：麵粉與水可以攪和在一起，不是指甲「和」乙在一起的概念；因此，「非和」就是否定可以相混在一起。合，就是兩個接合、連合在一起，例如：合掌；「非合」就是否定可以結合、連結、聯合在一起。滿益大師就是用這兩個方向來解釋《楞嚴經》的「非和合」。

我們看「共」的時候，某種程度也可以這樣子來想。根塵和合，它既不是和，也不是合的概念，所以它不是共生，它是條件因緣相符的生成。以佛法來講，根塵相對產生識也不具有重複性，為什麼？因為所產生的識不見得永遠不會變，它是一直在變化的。

問題四：很多事情的發生，我們都找不到其原因，這算不算無因生？

你說：師父，很多事情我都搞不清楚，就這樣發生了，這樣算不算無因生？不算。這一題最容易解答，因為你找不到，並不表示它沒有。我們前面一直講諸法因緣生，諸法因緣滅，緣聚則生，緣散則滅，不就是一直在講生和滅嗎？眾生以為有個生，有個實體產生，實際上只是條件因緣的聚合，散了就沒了。所以師父出生，我活生生一個人在這裡，是條件因緣聚合師父才產生了，師父將來也會滅掉。師父的存在也只是五蘊和合而已。

我們順帶一提五蘊皆空，「色如聚沫，受如水泡，想如陽燄，行如芭蕉，識如幻事。」色如聚沫，色就是一個色法，一個色體。就像師父的身體，是八萬四千戶蟲堆砌起來的，聚合在一起的。經典說，人就像八萬四千戶蟲堆（或八萬戶蟲），每一戶裏面有很多小蟲。又

例如，海邊的浪花是諸多泡沫聚在一起的，最後也是會退散掉，所以色如聚沫。

受如水泡，感受分成苦受、樂受和不苦不樂受三種，感受就像一個水泡一樣，「曝」，一戳就破啦，沒了。剛剛的感受還很好，我好開心，買了一支很好的手機，現在正想要享受，研究怎麼使用的時候，不小心，啪啦，掉到地上。有人可能會說，摔下去還可以用。那掉到水裡呢？之前有一位居士說他的同事到大陸出差，因為上廁所（蹲式的）不專心，在玩手機，手機就啪啦掉到一大片糞池裡。手機裡有很重要的聯絡訊息，工作上要用，怎麼辦？他就趕緊找人去打撈，還真的給他撈到了。我們的感受就像水泡一樣，邊上廁所邊玩手機覺得很開心，那是樂受，結果手機掉進糞池就轉為苦受，所以樂受不是完全實在、不變的，很容易幻滅，樂轉為苦。好不容易把手機撈回來了，又可以破涕為笑，所以苦受也是不長久的。

想如陽燄，想就是心中的想像。陽燄，就像大熱天開車在路上，前面地上會看到好像暗暗的一灘水，那個就是陽燄。行如芭蕉，行就是種種心念的造作，就像芭蕉的主幹一樣，一層一層的很容易就把它剝開，它是很脆弱、不實在的。

識如幻事，幻事就是變魔術。識在佛法裡一般是講六識，如果是大乘的話，就是八識，甚至還有主張九識的。一切識都像變魔術一樣，不是真實存在的，是騙人的、虛幻的，也是會一直變化的。

問題五：「諸法因緣生」不就是「生」嗎？為何說諸法無生？

前面說諸法因緣生，感覺應該有一個法，一個事件的形成。我們一起來這邊上課，條件因緣聚合，不就有一堂課產生了嗎？為什麼卻又說諸法無生？

我們先從藏教、通教的知見來解釋諸法因緣生。眾生以為有一個

法的形成，所以執著這個生滅法，眾生會把生滅的誤以為不生滅。所以二乘聖者就再進一步看清楚，這些都是生滅的。因此前面說無常故苦，苦故無我，無我就是空性。

藏教的觀行法門之一是析空觀，藉由分析的方法，來了知諸法的空性。以析色歸空觀為例，師父的身體是地、水、火、風四大假合，我以前昏昧無知，誤以為有一個實實在在的身體，現在運用空觀的法門，把它拆開了就是地、水、火、風而已。我的頭殼是堅硬的，骨頭就是地大；血液是液體，有溼的特質，就是水大；我的體溫是熱性，就是火大；還有，我的呼吸有流動性，就是風大。地歸地，水歸水，火歸火，風歸風，就這樣逐一分析，原本以為是完整的一個色身，分析到最後就歸零了，沒有一個實在的色體，最終就了知色身的空性。

通教的空觀是體空觀，如：人的色身當體即空，這個身體當下就是空，不用再去層層分析，分門別類，作歸納。這就是前面僧肇大師所說的「**非推之使無**」，不是要一個一個去慢慢推理、分析，才把一個法空掉，它本來就是空。因此，通教的般若正見是當下就知道、當下就看到法的空性。當體即空就是無生。僧肇大師說「**一切本無**」，而且我們也已經否定了自生、他生、共生和無因生，所以一切是無生。

再者，《法華經》說：「**諸法從本來，常自寂滅相。**」每一個法從以前到現在，一直到未來都一樣，也不管從哪裡來、往哪裡去，自始以來一直都是寂滅的相狀。滅，就是解脫，就是最寂靜的；寂滅就是無生的概念，因為沒有生，沒有滅，所以究竟寂滅，這就是無生。大家不要以為把某物滅除才叫寂滅，不是，一切法的性相本來就是空寂。

一般人的認知是有一個所謂的生滅，先有一個法生起，然後再滅掉。如：我昨天有一個歡愉的感覺，現在有一個很差的心情，我要把這個壞心情滅掉，不是的，不能用廝殺的手段。常常有人會問：可是明明就有一個東西生起來啊，這個是什麼？祖師大德、智者大師，還有其他的菩薩都告訴我們，它叫假名。名字是假的，生起來的東西是

假的，這叫假名施設。我們的肉身就叫做身體，它只是一種假的名稱，只是爲了讓我們溝通，所以叫假名施設（暫時的設立）。實際上這身體就是實相，就是空性、本無，實際上就是寂滅，究竟無生。

師父知道大家還有很多疑惑，真理是越辨越明的，如果越來越糊塗，表示還不相應，那就要繼續修。老實講，師父自己修空觀也修很久了，有時候我也是挺糊塗的，還是沒有完全清楚。雖然是在修習真理，可是理沒有百分之百入心，沒有完全證到般若性空，難免會有迷惑、疑惑的時候。《金剛經》說：「如人有目，日光明照，見種種色。」然而，只要眼前的霧還沒完全散開，就算現在出大太陽，日光照了，我們還是無法把周遭的景象看得一清二楚。日光就是我們在修觀行，心開始寂寂照照，在這裡作寂照的功夫，可是霧實在太濃了，沒那麼快散盡，還是會有迷惑的。沒關係，這個惑的體是虛妄的，一切都是假的，所以別怕。

17.6 無生：四性推檢

- 《摩訶止觀》卷五：「龍樹云：諸法不自生，亦不從他生，不共不無因。更就譬檢。為當依心故有夢？依眠故有夢？眠法合心故有夢？離心離眠故有夢？若依心有夢者，不眠應有夢。若依眠有夢者，死人如眠應有夢。若眠心兩合而有夢者，眠人那有不夢時？又眠心各有夢，合可有夢；各既無夢，合不應有。若離心離眠而有夢者，虛空離二應常有夢。四句求夢尚不得，云何於眠夢見一切事？」

我們看智者大師如何解釋無生。「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因」，這是龍樹菩薩說的。「更就譬檢」，檢，就是推檢、檢視，智者我就再進一步，用譬喻教大家推檢。前面講自生、他生、共生、無因生，這四個不正見要否定。智者大師用作夢當例子，教導我們怎

麼否定這四生，上面這段引文中的心、眠、合、離，其實就是自、他、合、離（或：自他共離）。

第一個，「**依心故有夢**」，是因為你有心，所以產生夢嗎？只要有心的眾生就一定會有夢？第二個，「**依眠故有夢**」，依就是依憑、憑藉，你是因為睡覺才有夢嗎？睡覺就一定會有夢？第三個，「**眠法合心故有夢**」，眠法指的就是睡眠，睡眠和心這兩個條件合在一起，就有夢嗎？這個合就是前面講過的「共」。第四個，「**離心離眠故有夢**」，也不是心，也不是眠，夢的產生與這兩個都無關嗎？無因生就是「離」。以上就是自他合離的概念。

智者大師一個一個慢慢推析。「**若依心有夢者，不眠應有夢**」，如果只是單一、單純地因為有心就能夠作夢，那麼不睡覺的時候應該要有夢。事實是不是這樣？有些人可能會說：是啊，我整天也都在作夢。這裡的夢指的不是白日夢，也不是人生夢想，而是指夜夢，夜長夢多。如果純粹因為有心就會作夢的話，那麼人沒有在睡覺時應該也會有夢。大家現在在上課是不是清醒？對。你們有沒有心？

〔學員：有。〕

那你們現在有沒有在作夢？

〔學員：沒有。〕

沒有，有認真在上課，很好。

前面依心有夢，不眠應有夢，智者大師已經否定了自生。如果按「**諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生**」這個原則來推論，而智者大師又是以作夢為例子，那麼「法」在這個語境下，所指的應該是夢才對。以「諸法不自生」來說，夢應該就是諸法所含括的其中一個法，那麼得到的結論會是：夢不自生——並非夢自己生夢。換句話說，按前面的推理，原則上應該是要用夢本身來分析夢不自生、不他生、不共生、不無因生。然而智者大師卻是用「心」，為什麼？

修行要面對的、要豁破的是心中的煩惱，這是最主要必須著手處

理的棘手事情。雖然智者大師用夢來做例子，但他的本意是讓我們認識自心，要知道一切都離不開心。無論我們是開心、不開心，或者唯識講的一切唯心造，一切唯心所現，修行絕對不能離開心。因此，他才會用「心」來反覆教我們怎麼修觀行。畢竟能修觀的是什麼？還是我們的心！

前面依心，我們已經把「自」打叉叉了。接下來，依眠就是「他」的概念。「若依眠有夢者，死人如眠應有夢」，如果單純認為睡眠就有夢的話，死人好似在睡覺所以應該會作夢。死人指的是已經斷氣、沒有心意識活動的軀體，死人躺著一動都不動，看起來像在睡眠中。所以智者大師說，死人好像在睡覺，也應該要作夢。可是死人會不會作夢？死人只剩無情的色身，是一個色殼子。

有人可能會有疑惑：一個人剛死的時候，神識還沒離開，不就是心還在嗎？可是智者大師的用意是，死人是指已經可能死了一段時間了，他不是把一個神識還在的概念再放進來。如果神識還在，表示這個人心還在，就不會只有單純的睡眠這個條件。心是自，眠是他。心是剛剛分析的第一個「自」，如：一個人只有心，沒有在睡覺；所以非自生。第二個，眠是他，所以非他生。因此，既然只講眠的話，是不可以把心的條件再加進來的；假使把心加進來推析，就變成自和他二者都有。然而，死人只有「他」這個條件，所以說「死人如眠應有夢」，可是事實不是如此。

「若眠心兩合而有夢者，眠人哪有不夢時？」前面已經說明了，既不是只有心就可以有夢，也不是只有睡覺就會有夢。現在再假設，如果眠和心兩合，一個人有心而且又在睡覺，就一定會作夢，這個叫做共生。如果這麼說是對的話，那麼睡眠中人一定分分秒秒在作夢，哪有不作夢的時刻？問問大家：有沒有人睡覺不作夢的？應該有。如果說只要一睡覺就一直在作夢，這不是事實，還是有清醒的時候。我們想一想，聖者有心吧，聖者有沒有睡覺的時候？有沒有一直在作夢？

莊子說：「古之真人，其寢不夢」，真人沒有妄想，所以睡覺時完全不作夢。如果有人認為心加上睡眠一定有夢，就想一下「至人無夢」，聖人睡覺的時候是無夢的。這樣就可以理解智者大師的推理了。

接下來又說：「眠心各有夢，合可有夢；各既無夢，合不應有。」這就是前面講的自他相對，有自才有他，如果沒有自，就沒有他。如果單單有心就可以作夢，這是自生；如果僅僅有睡眠就可以有夢，這是他生。那麼，必須自生和他生二者都成立，合起來才能夠共生。如果自不生，他也不生，合起來還是不會生。

有個譬喻，兩沙不出油。一堆沙會不會出油？沙會不會變成油？你說：裡面有石油啊。裡面有石油，不是那個沙，石油是石油，沙是沙。一堆沙不能榨出油，兩堆沙也榨不出油。第一堆沙是自，第二堆沙是他，自和他兩個都是不會，都沒有這個能力，合起來依然不會。這就好像一個人沒有生育能力，另一個人也沒有生育能力，這兩個不會生的人，合在一起會生嗎？還是不會生。總之，必須是自他各有夢，二者相合才可以有夢。如果自他都沒有夢，合不應該有夢。意思就是說，一個人有心，而且又在睡覺，不見得一定會有夢。前面這三句話，已經把自生、他生和共生都否定了。

最後，要否定無因生，就是用「離」這個字。「若離心離眠而有夢者，虛空離二應常有夢」，離開心，就是不要把心當條件；離開眠，也不要把夢當條件，那麼這樣子應該常常就會有夢。什麼是沒有心、沒有眠的？智者大師舉虛空為例子。如果離開心、眠這二個條件，結果會有夢的話，虛空這兩個條件都沒有，「**虛空離二**」，就是虛空沒有心也沒有睡眠，那麼虛空應該一直在作夢。這是要我們推演，否定心和眠這二個條件，虛空不具有這兩個條件就是最好的例子。

如果有人主張，沒有心沒有眠就會有夢，這麼說來，虛空應該常常有夢啊。我們看到虛空有夢嗎？你說，我不了解虛空，也許它有夢。太空有沒有夢？你說你不了解太空，也許太空也有夢。我們這個教室

是不是一個空間？這個教室有沒有睡眠？這個教室有沒有心？沒有。假使虛空有夢的話，它的夢是什麼顏色？什麼形狀？什麼樣子？看得到嗎？看不到。剛剛說諸法有生，應該有某物顯現出來才是，可是沒看到，所以就否定了離的部分。

智者大師最後作總結勸修：「**四句求夢尚不可得，云何於眠夢見一切事？**」四句就是「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」這四句一定要背起來，打坐修觀才會用。「**四句求夢尚不可得**」，我們在分析推求，尋求探究的過程當中，有沒有看到夢？沒有啊，這個夢是了不可得的。既然如此，為何「**於眠夢見一切事**」？為什麼要執取夢中所見的一切快快樂樂的事情，或者恐怖的景象？有些人很愛作夢，夢了以後就想：我昨晚做的夢是什麼徵兆，是不是神要告訴我什麼，或者我最近會有大災難？夢見賺了大錢，或者夢見房子倒塌了，或者夢到地震，或者夢到什麼不尋常的事，就開始猜測最近會有什麼大事。所以智者大師說，夢是了不可得的，為什麼要執著夢中的任何虛幻景象？一切只是幻事而已。

17.7 從假入空觀

- 四句：諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。
- 四生：自生、他生、共生、無因生
- 四性：自性、他性、共性、無因性
- 無生：非自、非他、非共、非離

從假入空觀就是運用「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生」這四句來作觀。四生是自生、他生、共生、無因生，這四生被否定了以後，我們就知道是無生。四性是自性、他性、共性、無因性，也要把這四種特性否定。為什麼能夠自生？正因為有自性的緣故。為什麼能他生？有他性才能他生。還有共性、無因性，這四個

全部都要泯除。一切非自他共離，或者無自、無他、無共、無離，因此是無生。靜坐的時候，我們可以用四句推檢無生來修從假入空觀，簡稱為空觀。

什麼是假？《金剛經》說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，一切都是假的。這句話的「應作如是觀」是重點，我們有沒有常常作如是觀？剛剛前面講諸法不自生、不他生、不共生、不無因生，我們已經把自生、他生、共生和無因生否定了，看清楚了，看破了，因此就知道沒有自他共離這四生。一切都是無生，沒有自生，沒有他生，沒有共生，沒有無因生，都是沒有，沒有就是什麼？無，無這四生，所以無生。

當我們看到一個所謂的生——有為法的形成，這只是因緣聚合而生，再仔細推敲，就知道實際上，「諸法從本來，常自寂滅相」。「本來無一物，何處惹塵埃？」一切是空性所以本來無一物，只是我們把它當成實在的，把眼根當成實在的，眼根所見的色塵也當成實在的，眼根見色塵相對產生的眼識也被當成實在的，所以會有很多塵垢煩惱來困惑我們。眼睛所見就會有眼垢，耳朵所聽就會有耳屎，鼻子所聞就會有鼻屎，舌頭所嚐就會有舌苔，身體所感觸到的會有汗、油垢，意根（心）當中所產生的就是煩惱垢，滴滴答答一堆漏。我們要不要這些塵埃？

身體髒了，我們都知道要擦眼屎、挖耳屎、擦鼻涕、刷牙、漱口、洗澡，心髒了要不要打掃？還沒有破惑的時候，就要掃塵除垢；破惑了，就知道根本不用打掃，因為心當中的垢是虛假的，一切都是假的。一切有為法都像夢幻泡影露電，都是無常，都是不實在，是虛假，是欺騙人的，所以一切有為法都是假法。前面講到假——見假、思假，現在修行就要從假入空觀。假，有兩個定義，一個是暫時的、不長久，另外一個是它會欺騙人，不是真的，不是實在的。因此，不要被萬法的假相所迷惑。

大家若有因緣讀般若經系列的《小品般若經》、《大品般若經》，或《大般若經》，就會看到經中一直反覆告訴我們世事如幻，一切諸法如幻、如化。化，就是變化，例如：佛能產生種種變化——化人，所以佛有化身。釋迦牟尼佛在他方世界的無量分身佛，都來娑婆世界聽他開演《法華經》，分身佛也算是他的化身。

如幻如化，就是無性。《大般若經》說：「一切諸法，以無性為自性。」法的特性就是無性，無性就是空性，換句話說，諸法的自性是空。大家如果遇到困難、遇到痛苦，想要處理它，就去看它的無性，看它的不實在性，看破它的虛假性、欺騙性。這就是般若空的正知見。

既然一切都是無性，都是如幻、如夢、如泡、如影，因此就了不可得。想抓也抓不到，要看也看不清楚到底在哪裡，根本就不存在，它不是實在的，它是虛假的。既然一切皆假，為什麼要執著？我們可以再進一步深深體悟不執著的功德。修從假入空觀（空觀）會證到一切智，成就羅漢，圓滿般若德，破見思惑。如果能夠這樣老實作觀，就能從虛幻和憂悲苦惱當中解脫出來（從假），就可以「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」，回到常自寂滅相（入空）。

17.8 空觀練習：四性推檢

例一：以貪為例，已婚卻愛戀某位同事，產生極強烈的愛意、執著。

我們來一起練習空觀，四性推檢。愛戀同事，產生強烈的愛意執著，這個是見惑還是思惑？見惑是和知見有關，思惑是貪瞋癡。

〔學員：思惑。〕

思思念念，愛戀不斷，糾纏不清，一直藕斷絲連，當然就是思惑。好幾年前有位居士來找師父，他說：「師父，我已經結婚了，才剛結婚幾個月。可是我現在愛上我的同事，怎麼辦？」很掙扎。我問：「你為什麼愛上你同事？」他說：「因為我同事長得很漂亮。」我說：「那

你以前爲什麼愛你太太？」「因爲她那時候長得很漂亮，我就是喜歡漂亮女人，我太太以前很漂亮，我愛上她，就娶了她。現在這位同事也很漂亮，一看到漂亮女人我就無法自拔。」我說：「你的同事很漂亮，將來會不會變老變醜？或者你將來看到一個更漂亮的，是不是又要移情別戀？」大家想一想，愛上一個不該愛的人，那怎麼辦？

〔學員：不淨觀。〕

很好，修不淨觀，這是一個對治的方式。如果你們要用空觀的四性推檢（不自生、不他生、不共生、不無因生），會修嗎？我們先假設自生、他生、共生和離生。我這個愛意、愛戀，是我自己心當中產生的嗎？如果是，不就是自生了？

假設師父喜歡法念好了，這樣比較容易分析。師父是自；法念就是他；我和她合起來就叫共；我和她分開，我也沒有，她也沒有，就叫離。如果完全是師父自心產生愛意的話，我不認識她之前，我有沒有產生對這個人的愛意？

〔學員：沒有。〕

這就對了。我不認識她之前，我的心在不在？

〔學員：在。〕

如果自生，我不認識她之前，我應該要產生對這個人的愛意。我有沒有這個愛意？沒有啊，所以不會是自生。如果她到了天涯海角，與我完全沒有關係了，或這個人已經不在這世界上了，我還會一直喜歡她嗎？如果自生，就要具有重複性，那麼我應該要一直喜歡她。我昨天有沒有喜歡她？今天有沒有喜歡她？明天有沒有喜歡她？晚上在睡覺時，我的愛意應該也要在，因爲它是常，二十四小時分分秒秒都應該在。不管我到哪裡去，我的心都還在，我這個愛意應該也要在，因爲我的心會一直產生這個愛意。前面講過自生，如果是自體產生，它會一直生一直生，生則無窮，那麼我應該要一直喜歡她，這個愛意要一直產生。可是事實並不是如此。

如果說，不是我的心生，是法念產生這個愛意，那麼她所產生的愛意，與我有何關係？因為完全都是他生，跟自無關；我們已經把自否定，就和師父的心沒有關係了。那麼她所產生的這個愛意，怎麼會是在感覺喜歡她，而不是她喜歡師父，對吧？因此，他生也不成立。不是單純法念會產生師父喜歡她這樣子的愛意，所以也不是他生。

再者，是共生嗎？是不是師父看到她所以就喜歡？這就回到前面講的，根塵相對產生識。師父因為認識法念，師父就產生了愛意，聽起來好像對，那就叫做合了。可是師父每次看到她一定會有愛意嗎？就像剛剛講的那個愛上同事的男眾居士，以前他看到他太太，這個男生的心是自，太太是他，自他相遇就喜歡了，可是婚後沒多久又厭倦了。如果真的是自他和合會共生的話，這男生應該要永永遠遠長長久久一直 I DO，因為我喜歡你就娶妳了嘛。你願不願意終身照顧這個人？我願意，IDO。然後，IDO 都不知道 DO 到哪裡去了，就 DO 到別人去啦，變心了。所以，不見得兩個和合就一定共生。如果說師父喜歡這個人，我看到她就一定會喜歡的話，就是共生。如果我看到她變醜了，或者我看到她和別人嘻嘻哈哈很開心，我還會有很強烈的愛意嗎？也可能愛恨交織，就不是單純執著的愛戀了。所以不是自生，也不是他生，也不是共生，不是自和他兩個條件相合就一定共生，一定會有變化。

所謂無因而生，就是與自無關，與他也無關，自然而然就有喜歡某一個人的愛意產生。就像智者大師講的，整個虛空是不是都是愛意，整個虛空是不是都是愛的感覺，很多愛心在虛空，有嗎？沒有。同理，如果和師父無關，和她也無關，怎麼還會有師父喜歡這個人，如此的一個心念產生，會不會？或者那個男眾居士和他同事都無關，怎麼會有喜歡、暗戀對方的這件事情產生？當然不會，因此也非無生。

例二：以瞋為例，只要一聽到某位同事的聲音，就會生起厭惡心，很想離開辦公室。

有位女眾居士說：師父，我在辦公室，聽到某一位同事講話的聲音，我就會想要抓狂，很想趕快逃離。如果大家遇到這種狀況，怎麼辦？你就想：是自生嗎？要注意，自生的成立，必須完全排除「他」這個條件。問問自己：我那瞋恨厭惡的心，是我自性生起的嗎？不是。還沒認識同事之前，你有沒有這樣子的厭惡瞋恨心？沒有啊，所以它就不叫自生。

那麼，會是他生嗎？他生的成立，必須排除「自」這個條件，完完全全只要考慮「他」的存在條件而已，這一點很重要。你的同事在和別人講話時（你沒聽到他的聲音）會引起你的厭惡感嗎？如果會的話，那就是他生。如果不會，那就不是他生。更何況，如果是純粹的他生，那麼他所產生的厭惡感就和你沒有任何關係了。因此我們可以下結論，他生根本不可能成立，畢竟他的聲音所導致的厭惡感並不會變成你心中的感受。一旦有你這個條件存在，就不完全算是單純的他生了。

如果你說，我聽到他的聲音才會厭惡，沒聽到他的聲音就不會有厭惡感，那個就是合了——共生。你同事的聲音一定會讓你產生厭惡心嗎？你可能會說：對啊，我聽到他的聲音就討厭。可是想想看，如果你同事今天跟你說：欸，我有一輛 BENZ 才剛買幾個月，可是我現在不想要，因為我想要換另外一輛車，我免費送你。你聽了會不會開心？才不呢，因為聽到他的聲音就不高興。如果連聽到這個也不高興，這樣才叫合理。再譬如，你同事告訴你：欸，我剛剛看到一則消息，你中樂透了，中了三億元。你聽到「中樂透三億元」這聲音，你開不開心？還是你一樣討厭？如果你一樣覺得厭惡，那就有道理，可是不見得，因為這時候你的心念、心情已經不一樣了，因此你的耳根與他的聲音相接觸時，並非百分之百一定會讓你產生厭惡感。如果是的話，那才叫做共生。

或者和我無關，和他也無關，一切無因，我就是討厭。如果和他無關，怎麼還會討厭這個人，怎麼還會有聽到他的聲音就討厭的這種狀況呢？結論：不是離生，不是無因生。這樣分析以後，就知道自他共離根本說不通；既然說不通，就是智者大師告訴我們的：了不可得。既然一切了不可得，何來聲音？何來厭惡感？何來想逃離的衝動？那就別在意，放下吧。

一切要如理思惟，順著真理去作觀行，要實修才能和法理相契合，才能產生一切智，才能和般若性空相應。我們在思惟的過程中，要把義理釐清，要知道困難在哪裡，要知道究竟有沒有自性，要知道厭惡的感受真的一直存在嗎？愛戀永久存在嗎？愛恨情仇不會有絲毫變化嗎？一切都沒有常一主宰，所以你討厭的這位同事的聲音是沒有常一主宰的，你喜歡的這位同事的樣貌也沒有常一主宰，一切都是無性，一切都是無生。

你越認真思惟越會發現自己挺可笑的，自己還挺愚蠢的，怎麼這麼多的執著，把一切都當實在，實際上都是夢幻泡影罷了。在思惟過程中，你的知見會越來越正確、清晰，心就會比較明靜，這就是心安靜寂。要把所經歷的種種人事物徹見得一清二楚，才能夠看破、放下，才不會執著，就能避免造惡業，甚至能業消智朗。愛上一個不該愛的人，這不是很麻煩嗎？有人可能笑說：台灣都已經通姦除罪化了，哪有什麼不該愛！不管世俗的法律如何，我們的所言所行還是要對得起良知良能，要避免造惡業。

惡業有很多種，譬如，我很討厭某個人，討厭到很想打他。這社會已經變調了，爲了落實防疫，好心勸人戴口罩，結果竟被人拿刀砍死。你今天很討厭同事的聲音，如果討厭到有一天你真的失去理智，後果不堪設想。學佛之人不見得會走到傷人的地步，但是你又要是和他一起共事，無法離開那環境；若無法共事，又影響到自己的業績；就算不會影響業績，也影響到心情，整天痛苦萬分，這就是一種束縛。

有沒有解脫自在？肯定沒有，每天都在痛苦。

17.9 練習題

- 本週靜坐時，以貪、瞋二種思惑為所觀境，修四性推檢無生觀。

例：想實現的夢想卻遙不可及（貪），孩子的成就達不到自己的要求（貪、瞋），家人說了一番令自己不開心的話，同事間的相處模式帶給自己壓力、恐懼，被他人妒忌、栽贓而傷心、憤恨不平。

前面講的就是貪和瞋的例子，已經帶著大家稍作思惟，現在要讓各位自己回家練習。把貪和瞋這兩種思惑當成靜坐中的所觀境，也就是要去分析的對境，就用這四句推檢或四性推檢（自性、他性、共性、離性）來分析。雖然說分析，這不是像析空觀的那一種分析，這個是在推理，要去檢驗、檢視它是否有真實性，由此明白一切根本就是究竟無生無滅，是我們自己的執著在掙扎而產生的生滅。

師父這邊列了幾條讓大家參考。想實現的夢想遙不可及，算不算貪？算啊！夢想達不到也可能會生氣，瞋就含在裡面了。你對孩子有很深的期待，結果他無法達到你的要求，你對他的期待就是一種貪。

「望子成龍，望女成鳳」，可是子女無法滿你的願，你會不會又討厭又氣憤又落寞，然後很痛苦？有可能，瞋就含在其中了。其實連癡也有，因為看不清楚一切都是夢幻、無常一主宰、緣起性空，那就是癡了。或者你的家人講了一番話，讓你不開心、生氣、覺得好氣餒，這個就比較屬於瞋的部分了。

或者辦公室裡的人際關係帶給你很大的壓力、恐懼感，你就分析這個恐懼感是什麼。恐懼感是完全來自於我的心（自）？還是純粹來自於同事（他）？還是來自於我和同事（共）？還是和我、和同事都無關（離）？在推演的過程當中，真理越思惟越清楚，你就可以脫離

煩惱束縛。或者別人對你的妒忌心很強，胡亂栽贓，給你冠上莫須有的罪名。以前是講抹黑，現在都是抹紅，哪一天可不可以抹彩虹？你就傷心、難過、憤恨，覺得這世界太不公平。

試著把這些心念（煩惱）當成所對境來思惟，思惟的方法就是用前面講的四句推檢，有點困難，但是要練練看。大家第一次聽到這個觀法絕對是很迷惘，這很正常，不怕的。師父學了很多年了，也還沒完全清楚，大家自己在家裡靜坐修修看。



第十八堂課：無生空觀

上一堂課講解了四句推檢（四性推檢）無生，這個是頗困難的，佛法是正知正見，要確立是需要時間、需要花心力的。然而也不可操之過急，我們常說要反覆熏習、聞熏聞修，以及重慮緣真——「重」就是不斷地重複，「慮」，思惟、思慮；「緣」就是依靠、依止，「真」就是真理——把心依靠在真理上，對這個法門就會越來越清楚、熟稔。

正知見建立了，在禪修的時候，這個法已經與我們的心相契合，之後要應用時就會非常地熟稔，就不會覺得佛法與我好像沒什麼關係，思惟的時候也不會覺得不順。我們先把正見建立起來，對教理越來越熟悉之後，法就會變成自己心當中的一部分，甚至是我們心的全部，就不會覺得法是在我的心之外，我要努力去認識它，要花很多時間、很多精力，好像在與它搏鬥一樣，跟它拉拔，作拉鋸戰，很辛苦。

18.1 複習：四句、四性

四句就是龍樹菩薩告訴我們的：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」前面三句都是推理的過程，重點是「無生」這二個字。這裡所說的推理，不是像世間哲學的推理，而是我們的正知見，從正知見著手。在推理之後就會發現，原來我們還有這麼多的不清楚不明白，還有這麼多的執著、取捨與不正見。因此在學習、推理、研究的過程當中，就會越來越清楚。如果心中仍有許多疑問，也不要害怕。尤其禪宗主張「大疑大悟，小疑小悟」，如果在思惟時產生疑問，這也是好現象，表示我們真的有想要把它釐清，因此才會遇到困難。如果沒有努力想要釐清的話，是不會有疑問或困難的。只要把以上這四句的義理確立了，就知道怎麼作觀。

從這四句又衍生出四性，也就是自性、他性、共性、無因性（簡稱自、他、共、離），諸法少了這四種特性，所以諸法沒有自性、他

性、共性、無因性，諸法也沒有自相、他相、共相、離相（或無因相）。換句話說，一切皆空。這個空不是斷滅空，也不是因為無常、緣起緣滅才空，它本來就是空性。

一般迷亂凡夫妄想執著深重，見不到世間的無常、變化和生滅。即使看到四季更迭與人的生老病死，也只是暫時地看到，並不是完完全全地承認一切真的就是無常、生滅，是不可執捉的。我們知道萬事萬物在變化，也覺得有一個生滅，然而這種看法是表面的，也只是很粗淺的感受，心還沒有真正承認無常，所以才會執著有個所謂的常。例如，生命中所經歷的得與失，就是一種生和滅，於是心就在生滅相上掙扎，痛苦不已。

有智慧的二乘聖者就知道，一切都是因緣聚散，不是某物生起、某物消滅。何來生？只是因緣聚而已。何來滅？只是因緣散而已。一切的現象只不過是因緣聚散離合罷了。再進一步，大乘聖者見到的空理是非集非散、不生不滅。非集非散、不集不散、非聚非離是《大般若經》告訴我們的。我們都會念《心經》：**「不生不滅，不垢不淨，不增不減」**，卻是念過就忘記。如果把般若空性牢牢地放在心中，就知道《心經》告訴我們的也是無生的義理，只是以前不了解法法相通，所以沒有把這些知見作連結。現在學到了四句無生，就可以和《心經》、《金剛經》的般若義理相結合。

無生，也是無來無去。廣欽老和尚說：「無來無去無代誌（台語）」，一切本來就沒有來去，沒來去就沒有是非，沒來去就沒有生死，沒來去就沒有憂、悲、苦、樂。凡夫看到來來去去、生生滅滅，好和壞、崛起和沒落、日升月落等等，才会有痛苦。學了大乘佛法，就知道一切是無生無滅，一切都無所得。

換句話說，諸法了不可得。了，就是完全的意思；什麼都無法得到，既然得不到，就沒有所謂的失去。想要徹見空性，沒有絲毫模糊的空間，就要依心起修，最後還要回歸到本心本性，不生不滅的菩提自性。

因此修行就是從心開始，從心出發，最後還歸本自具足一切的心性。我們要把四句、四性、不生不滅、不常不斷這些與無生相關的知見謹存於心，「不」、「無」這兩個字很重要，不可忘記。

18.2 釋疑

· 修四性推檢時，若只思惟「不自生」，內心就已平靜清明，還需要繼續思惟其他三種「生」嗎？

有學員問：如果我靜坐修無生觀，才思惟完第一個「不自生」，就覺得心已經非常平靜了，還需要繼續思惟另外三個（不他生、不共生、不無因生）嗎？大家覺得需不需要？

〔學員：要。〕

爲什麼？

〔學員：因為多學習。〕

多學習，很好，把這個觀法學好，真正釐清。有沒有人覺得不需要？如果現在心裡很煩躁，或者心中起了一些念頭，感到很困擾，馬上就用四性推檢幫助自己面對念頭。如果才思惟不自生，心就已經沉靜了，這時候可以選擇放下，不用再觀其他三個。因爲已經達到讓心平息、有些惺惺寂寂的效果和目的了，就可以不用再作觀，練習保持無念就好。

另外一個就是再繼續修，因爲把其他三個理路思惟清楚了以後，會發現，我們的心會更加地寂寂照照，這個功德更深。在不同的情況下，就看自己怎麼取決，就依靜坐時的狀況，決定是否繼續修下去。以上兩種方法都可以，自由選擇。

再舉例來說，修數息，數一數，覺得心比較平靜了，就可以放下，不要再數，可以改修觀息；或者數一數，就一直保持平靜；或者數息完，可以繼續修無常觀或不淨觀。法門都是可以交互運用的，就看當下的

心境為何。四念處觀身、受、心、法，也是看自己當時心的狀態是什麼。善法很強還是惡法很強？心很平和還是很煩躁？就看自心的狀態如何，來採取相對應的、可以讓心清明的一個法門。

《摩訶止觀》一開始就說：「**止觀明靜**」，意思就是修止、修觀，能夠幫助我們的心澄明、沉靜。明，代表心清清楚楚、明明白白，清楚明白就是智慧；靜代表的就是定。修止是讓心平息下來，止和靜應該要相對應，觀和明是相對應。修止會達到寂靜，修觀達到慧明，這是常見的說法。可是智者大師不是說止觀靜明，他說的是止觀明靜，意思是修止和觀不是截然不同的。在修止的過程中，可以達到照的功能，而且得到慧；修觀可以達到寂，達到三昧的定。二者是相輔相成的，也就是定中有慧、慧中有定。因此前面講，如果在修的過程當中，心能夠平靜又清明，已經寂寂照照、惺惺寂寂，可以選擇不用繼續修，要再繼續修也可以，就看個人。

18.3 無生空觀：以 COVID-19 新冠肺炎為例

接下來我們看如何用空觀面對遇到的困難。以 COVID-19 為例，當我聽到新冠肺炎病毒在蔓延時，心中產生了緊張、憂慮，我會不會得病？我的家人會不會得病？病毒到底要干擾世間多久？愛旅行的人會說，我已經悶了兩年了，想要出國玩都沒辦法。從 2019 年底發現第一個病例，一直到現在病毒仍然在困擾著全世界。今天聽到病毒蔓延，尤其現在有 OMICRON，我們心當中產生了憂悲苦惱，怎麼用四性推檢來觀察、觀照心中的煩惱？

大家現在對病毒應該已經都疲乏了，是不是已經沒有像剛開始那樣緊張了？有的人在點頭了。聽到新的變種 OMICRON 出現，有沒有開始又緊張一點點？也沒有，所以已經完全無感了。

〔學員：因為台灣把它擋在境外，進不來了。〕

可是萬一有漏網之魚進來，會不會又開始緊張？就像半年前情勢

緊張，要加快打疫苗的速度。在這之前有沒有緊張過？有。不過，有些人不是怕染疫，不會害怕、緊張，而是覺得很煩悶。病毒到底要干擾我的生活多久？爲什麼沒有辦法過正常的生活？還要每天戴口罩，很不舒服。不管我們有什麼樣的心念，大部分都是負面的。

我們接到許多的訊息，感受到病毒的威脅、襲擊，心中產生煩惱。這個煩惱到底是不是自己心當中所生的？諸位好好想想，是不是我的心自生？上次我們引用智者大師夢的比喻，他說：爲什麼會作夢？是因爲我們有心，所以會作夢？還是因爲我在睡覺，所以會作夢？還是因爲我有心又是在睡覺的狀態，才会有夢？還是和我的心與睡眠都沒有關係，所以有夢？這個例子當中的「法」是夢，但智者大師是用「心」來探討自生，因爲一切的憂悲苦惱都和我們的心有關。

我們推想一下，這是我的心當中產生的嗎？憂悲苦惱是我自己的心本來就有的嗎？同理，兩年前新冠肺炎還未對台灣構成威脅時，當時有感到異常緊張嗎？還沒。如果它是心自生，我的心應該不管任何時候都會有緊張恐懼感，因爲它是我自己的心所生。自生，表示我有能力產生它。其次，它就是常，應該會一直有的。可是我們對病毒已經開始無感，不怕了。如果是自生，我的心應該二六時中、每分每秒都會產生對病毒的緊張恐懼感。既然是自生，表示我有能力讓它生起才對，可是事實不是這樣，並不是我說要緊張就緊張。如果我們現在正在開心享受一頓大餐，突然被要求產生一個緊張的情緒，可以馬上轉換嗎？恐怕也沒那麼快。我們看，演員要哭、要笑、要生氣，還需要時間培養情緒才能入戲。同樣地，憂悲苦惱的心情，並不是百分之百自生。

既然不是自生，那麼是不是他生？是病毒讓我產生憂悲苦惱嗎？也不是。聽到有病毒的時候，我已經變得很冷漠了，已經變得沒感覺了。如果病毒會產生煩惱的話，照理說病毒應該不僅會讓我產生煩惱，還會讓每一個眾生都產生煩惱，因爲病毒自己有這個能力。既然有這

個能力，就可以讓所有的眾生都煩惱，但是並不是所有人對病毒都有這樣的感受。這就表示病毒根本就沒有這個能力，所以也不是他生。

不是我自己心當中生起來的；也不是病毒所生；也不是我看到病毒，或者我接觸到病毒，或我聽到病毒消息的時候，二者相和合而共生。同樣地，我們講根塵相合，如果是共生，我的心和病毒和合所生，表示我兩年前聽到病毒，和一年前、和一個月前、和昨天、和現在、和明天、和後天，只要我一聽到病毒兩個字，就會生起這種恐懼、緊張感。事實也不是如此，因此共生又被否定掉了。

如果它是無因生，和我的心無關，和病毒也無關，怎麼還會有所謂對病毒的恐懼感？怎麼還會有病毒造成的恐懼感？智者大師說，如果是無因生的話，虛空沒有心，虛空也沒有在睡眠，虛空中不就充滿了很多的夢嗎？同理，假使和病毒無關也和我的心無關，桌子是不是有恐懼感？這空間是不是有恐懼感？電腦是不是會充滿了恐懼感？通通都不是。

我們在推理的過程中就會發現，病毒引起的恐懼緊張感，不是完全由我一個人的心當中就可以產生的，也不是單單病毒就能產生的。如果病毒有恐懼感，病毒本身就應該具有恐懼性和緊張性，可是病毒有嗎？這是人賦予它的。病毒如果感染到動物身上，又是不一樣的情況。病毒附著在書本上、鞋子上，還會有恐懼性、緊張性嗎？沒有。如果病毒的恐懼性是本具的，應該要有才對呀！事實卻不是這樣。

由於自、他、共、離，全部被我們否定了，不是自生、他生，也不是共生、離生，因此我們得到一個結論：無生。非自、非他、非共、非離，非就是不，就是無。因為不是這四種生，這四種生都沒有，所以稱作無生。病毒無生，我心當中的緊張、恐懼、害怕、煩惱、浮躁……也是無生。本來就沒有生，本來就沒有滅，這麼一來，我們就能以平常心面對病毒。現在更多的人是因為流行病已經持續太久了，所以改用疲乏的心去面對病毒，這樣不夠究竟，為什麼？因為如果病毒又再

變種、又開始蔓延，不是又開始緊張了嗎？

18.4 無生空觀：以颱風為例

我們再以颱風作例子。看到新聞報導颱風快到了，有的人就開始緊張。如果是農人，會擔心他的作物受到損傷；如果是家庭主婦，會開始擔心菜價又要上漲了；如果是小朋友就會很開心，不用去上課了；如果是上班族就很期待，等著放颱風假。同樣看到一則颱風新聞，大家的反應不一。既然反應不同，就表示颱風不具有某種固定的特性。

如果，你明天有一場很重要的會議，颱風來了，就沒辦法去參加會議，或者是會議被取消，因此感到很可惜，就會有這種擔憂產生。雖然這是你心當中生起的擔憂（自生），但你並不是二六時中都有擔憂，所以心不常自生。心不常自生，不是永遠、長久都會生起這樣的擔憂。

另外，如果是颱風會產生擔憂（他生），為什麼有的人是開心？有的人是緊張？有的人是想要慶祝？有的人還很期待？小朋友就會期待，很久沒有玩水了。如果颱風本來就會導致緊張，台灣的人聽到颱風會緊張，在美國的人聽到台灣有颱風新聞的消息，他們會覺得緊張嗎？應該沒有什麼太大的感覺，所以不是他生。

或許有人會說：當我聽到颱風，我一定會有這種感覺（共生）。是這樣嗎？也不一定，因為你所處的時空不同，反應會不同。若其他的條件、因緣不同，你的反應也不盡相同。如果你現在有很大的病痛，可能光忙病痛都來不及了，怎麼還有空擔心颱風？再者，這個煩惱是無緣無故一直冒出來的嗎？如果是這樣的話，那麼根本和颱風完全無關了。結論：也不是無因而生（離生）。

不論什麼境界出現，讓我們起煩惱心，都可以用這四生來幫助我們脫離苦惱，看透苦惱的不實在性。到底有沒有苦惱的生起？有人可能會說：有，而且很實在，我還是很煩惱。只要還沒有斷惑，還沒有

成道證果，一定有煩惱。可是在面對煩惱的時候，如果可以把真理套用上去，可以運用上的話，就能面對我們的煩惱，看清楚了煩惱的自性，就會覺得其實也沒什麼大不了，其實也沒有這麼實在的感受，這些感受是很虛妄的，就不會再去取捨，不會繼續痛苦，或者至少可以減少痛苦。

18.5 四性推檢的人生啓示

- 非自：非單憑己力、不自傲（不自責）
- 非他：非他人賜與、不自屈（不怪他人）
- 非共：多因多緣、感恩（虛心檢討）
- 非離：不懈怠、主動積極（不絕望）

四性推檢無生，除了在靜坐當中修，也可以在生活當中練習。當然最重要是我們在靜坐思惟的時候，能夠得到一個智慧，進一步把它運用到人生當中。

非四性就是非自、非他、非共、非無因（或非離）。有些人有了成就，覺得是自己的成就，一切都是自己努力得來的，就容易變得高傲，而忘了事情不是單憑一個人就能成就的。例如，建築師蓋了一棟房子，感到很開心：瞧，這房子，我蓋得多好！房子完全是你一個人蓋的嗎？不是，你只是設計的人。如果沒有其他人出力，房子可以形成嗎？設計只是紙面上的計畫，無法真的變成一棟立體的房子，因此它是多因多緣的，不是僅憑一個人的力量就可以成就的。如果我們能了知一切法非自性，就不會自視甚高。

同樣地，如果失敗了，了解一切非自性，就不會一味地自責。例如，接受別人的委託，結果把事情搞砸了，或是我應該要成就什麼事情，結果失敗了，完全責怪自己，這也是偏到一邊。有些人會問：師父，我們不是要負責任嗎？這不是逃避責任、推卸責任，而是要提醒我們

不要完全只看一面。有的人很容易自責，認為自己沒有做好、沒有盡全力、自己一無是處，從此一蹶不振，甚至覺得人生沒有希望，有可能自責到無以復加，不知道該怎麼辦，這就是偏到一邊去了。

另外，如果能夠看到「非他性」，就知道成就也不是別人送給我的。例如，我開一家素食餐館生意很好，客人也都很開心，整個營運狀況都非常好，如果你覺得都是別人的成就，那你自己的努力呢？要知道，成就不是別人送的，你覺得全部都是別人，和我毫無關係，這是不可能的。如果和你無關，怎麼會是你開的餐館？如果全部的成就都是別人，那你自己的地位在哪裡？惟覺老和尚常說：「功德歸三寶，好事給他人，壞事自己承擔」。雖說好事給他人，但那又是另外一種修行涵義。

我們所要練習的是：不要認為我的主張、做法才是對的，一切都是我獨得的榮耀（非自生）；也不要把榮耀完全歸別人，是別人就可以送給你的，你自己不用努力（非他生）。同樣地，遇到失敗，也不能一味地怪別人。一般人最喜歡找代罪羔羊，最喜歡指責，有的人一失敗就推說和自己無關，都是那個誰誰誰害的，這就是從「非他」當中學到的一個教訓、一種啓示。

至於「非共性」，我們就要了解，不是只有單純我和某一個人合作，或是我和某一件事情所產生的成就，或者我和某一個物體產生的一個失敗。我們要看到多因多緣多面向，從各個角度去看所謂的失敗和成就，就可以用感恩心面對諸多條件因緣所促成的一件事情。如果失敗了，也可以反省檢討問題出在哪裡。

什麼是「非離性」？有些人認為，和我自己無關，和別人也無關。若是這樣的話，什麼事都不用做，躺著就可以有成就了？有這種心態就容易產生懈怠心，不夠主動積極。大家應該都讀過明朝的《了凡四訓》，算命師告訴袁了凡他幾歲會功成名就，幾歲會娶妻，五十三歲時壽終正寢，無子嗣。袁了凡後來發現一生的禍福榮辱都是命中注定

的，既然命是定數，乾脆就不用努力了。這就類似「非離」。再者，如果和自己無關，和別人也無關，既然我的命自然而然就是如此，就不需要太認真了。失敗也是一樣的，既然注定失敗，再怎麼努力也沒用，反正就是沒有任何原因，我一定會失敗。這樣不就走到絕望的地步了？

從這裡就知道，我們要練習「處中得道」。三藏十二部經典，在告訴我們一切都是中道，不可落到任何一邊。因此，不落到自，不落到他，不落到共，也不落到離，這也是某種程度的中道。把一切看破、看清楚了，不走任何的極端路線，從這裡見到諸法本自空寂的特性，就明白得與失也了不可得。得到，了不可得；失去，也了不可得。何來得失呢？既然沒有得失，何來苦樂呢？人生就是要對自己好一點。之前常提到，諸法皆有安樂性，我們看到無生，無生的法應該帶給我安樂性，如果在思惟無生法的過程當中，覺得還頗苦惱的，那就慢慢練習，慢慢和無生交朋友，最後無生就變成自己的一部分，就是心當中的全部。

18.6 四性推檢

- 《摩訶止觀》卷一：「次祇觀根塵相對，一念心起。能生、所生，無不即空，妄謂心起。起無自性、無他性、無共性、無無因性。起時不從自他共離來，去時不向東西南北去。」

我們看智者大師教我們如何用四性推檢來觀無生。「祇觀根塵相對，一念心起」，根塵相對時，識生其中。六根對六塵，就會看到我們起了心念。接下來，「能生、所生，無不即空，妄謂心起」，我們要去觀察、觀照，去思惟根和塵相對的刹那所產生的那一念心，這念心到底是能生嗎？還是這念心是所生？

這念心，指的就是念頭。以剛剛的 COVID-19 例子來說，耳根聽

到病毒又在全世界蔓延的消息，這個消息就是塵。耳根聽到新聞，新聞是塵，根塵相對，擔憂的念頭生起，這就是一念心。這個擔憂的念頭，到底是能生還是所生？是我心能生？還是我所產生的念頭？不管是哪一個，當下告訴自己要破破它。「無不即空」，能夠生的心，和所生的念頭，當下都是空，「即空」就是空的意思。「無不」沒有哪一個不是，意思是能和所全部都是空。根本就沒有所謂的生起，也沒有能生和所生。沒有一個主動生起的，也沒有一個被生起的，是「妄謂心起」。

我們的心在無明、迷惘當中，誤以為有一個所謂的念頭生起。起無自性，無他性，無共性，無無因性。以為有一個起就是生，可是有沒有起？有沒有念頭生？有沒有念頭起？沒有。智者大師說，你以為有個起，實際上沒有。起來的這個念頭，它沒有自性、他性、共性、無因性。「起時不從自他共離來」，它根本就沒有生起，也就是前面所說的非四性。所以，起的時候既不是從自性而起，也不是從他性，也不是從共性，更不是從離性而起。念頭既然沒有起就沒有落，沒有生就沒有滅。

智者大師接下來告訴我們：「去時不向東西南北去」，起就是念頭的生起形成，到底怎麼形成的？也不是自、也不是他、也不是共、也不是離，既然都沒有形成，還會有所謂的散去嗎？就沒有了。假使有一個形成，它就會有落謝的時候，落謝的時候去到哪裡？智者大師說，你仔細檢視它到底往哪裡去了？既然有個去，就是有一個方向，方向有東西、南北、上下、四維，它到底往哪裡去？找不到它往哪裡去！我剛剛還在擔心某一件事情沒有做好，或者它的結果到底會怎麼樣，擔心完了，這個擔心到底往哪裡去？往東邊？往西邊？往上面？往下方？不知道。

就像我們在學無生這個法門，覺得還頗頭痛的，這頭痛的感覺，是怎麼生起的？是完全自己生起？還是單純因為師父的聲音生起？還

是因爲我聽到師父解釋，所以我生起？還是我這頭痛的感覺與師父無關，與我自己也無關，這就是自他共離。大家越聽越頭痛嗎？沒關係，我們就是學個基本教理，懂多少算多少。天台宗的教理非常深妙，不少人都很喜歡天台教理，可是這只是嚮往，覺得天台小釋迦智者大師智慧很深。一旦進到奧妙殿堂的時候，卻又覺得太深奧了，有時候就會打退堂鼓。剛開始覺得很好，我們就會去親近、學習，一覺得有點難就馬上退縮了。諸位可以堅持聽課到現在已經很了不起，不只是了不可得，是真的要讚歎大家。

- 《摩訶止觀》卷一：「此心不在內外兩中間，亦不常自有。但有名字，名之為心。是字不住，亦不不住，不可得故。生即無生，亦無無生，有無俱寂。凡愚謂有，智者知無。如水中月，得喜失憂。大人去取，都無欣慘。鏡像幻化亦如是。」

智者大師接著說：「此心不在內外兩中間，亦不常自有」，我的緊張、我的壓力、我頭痛的感覺、我的迷惘……只是一個虛假的名字，這些念頭不在內外中間。什麼叫做內外中間？內就是內六根，外是外六塵，中間是根塵相對產生的六識。這個壓力的感受不是在六根當中，也不是在外在的六塵，也不是在我的六識，根塵相對，識生其中；所以中間，智者大師把它解釋成是這個識。它不在內外兩中間，也不是常常自有，意思是它不是一直存在。壓力不是分分秒秒都有，快樂也不是分分秒秒都有，糊里糊塗的思想也不是二六時中都有……我們把這些稱作煩惱心。

「但有名字，名之為心，是字不住，亦不不住，不可得故。」所謂的煩惱心，只是一個名字，假名施設。之前有講過假法，世間的俗假，我們要作判斷，就要給它一個名字，才知道一個指稱，有指稱性、指向性，才知道彼此想要表述的是什麼。你現在要告訴別人，我今天

非常開心，或是我今天不太開心、我今天有一點點煩躁、我想要生氣……這些都是心情的形容詞，你講了，別人才知道你要表達的意思是什麼。所以智者大師說，這只是一個名字而已。這名字不會恆常住在那裡——「不住」，它不是永遠不變的；它也不是一直在變動當中——「亦不不住」，也非不住。無論我們怎麼去求這個心，都是了不可得，意思就是不要偏向任何一邊。

一般人總是以爲有一個心念生起，但智者大師說：「**生即無生，亦無無生**。」前面已經否定自他共離這四生，得到一個結論叫做無生，到底有沒有一個煩惱心的生起？沒有，所以答案是無生。如果說一切是無生，我們又住著在無生，那又是另外一重煩惱，我們不走兩邊的極端路線，因此「**亦無無生**」，既不住著在無生當中，也不住著在否定無生這一端。「**有無俱寂**」，有和無都了不可得，本自空寂。

執迷不悟的凡夫，還有癡暗無明的心，因此錯認世間的一切顯現爲真實有（存在），「**凡愚謂有，智者知無**。」凡愚以爲有一個所謂的無生，有一個所謂的四生，有一個所謂的無無生，總是偏執有某一個法。有智慧的人不會執著任何一個法，所以無生也是無，無無生也是無，生也是無，都是否定。執著有的時候，佛就告訴我們一切皆空；一旦執著空，佛又說空也應該要被空掉，從有到空，再到空空。如果又再執著一個空空，佛又會再教我們，尤其是龍樹菩薩，教我們破除執著。

「**如水中月，得喜失憂，大人去取，都無欣慘，鏡像幻化亦如是**。」我們的心念就像水中的月亮一樣，水中的月亮不是真的月亮，它只是倒影。我們看到這個倒影就很開心，想要去取得這個月亮。得喜，得到了就非常喜悅；失憂，失去了就擔憂。這些心念、這些諸法、這些成就，其實都像水中月。所以，要脫離得到就喜歡的心態，也要脫離失去就憂悲苦惱的心態，不住在任何一邊。

因此，智者大師說：「**大人去取，都無欣慘**。」大人，不是指成

年人，指的是誰？不少人都讀過《八大人覺經》，大人就是指佛菩薩，也可以把二乘聖者囊括進來，但最主要是指大乘。佛菩薩去取水中月，會很開心或覺得很憂愁嗎？不會。李白撈水中月，可是佛菩薩大人，根本連取的動作都不會有，他沒有執著，知道這是水中月，怎麼會想要去取？就算有必須去取的因緣，也不會有任何的「欣慘」。欣，就是欣喜、喜樂；慘，就是悲慘、慘澹憂愁。大人不會落到兩邊，因為知道一切都是空無。

「鏡像幻化亦如是」，我們的心念就像水中月，煩惱心就如鏡像。我們看《般若經》的時候，經常看到如幻、如夢、如泡、如影、如空、谷響、如像，如像指的就是鏡中像。你每天照鏡子，對著鏡子刷牙、梳頭髮，鏡子當中的影像是不是真的你？如果是你，出門的是鏡子裡面的這個影像出門，還是你自己出門？所有的煩惱就像鏡中像，就像幻事，只是魔術而已，騙人的，就像變化出來的，都不是實實在在的，亦不常自有，不是固定有的。

〔學員：師父，我們可不可以一開始就把它當所有相皆是虛幻？〕

可以，凡所有相都是虛幻，這個就是從假入空，知道凡所有相都是虛幻，從這假當中，把它看破了，實際上就是空的，沒有實實在在的存在。

下一堂課會講假觀，假觀就是「從空出假」，知道一切諸法是假的，還要運用假法。出，就是出手。知道什麼時候要出手，如何出手度眾，這時候就是從空出假。修假觀，一定要有空觀為基礎。大乘說不生不滅，如幻、如化、如夢、如泡、如影、如谷響，諸法都不是實在的，了不可得，都無所得。有了這個基礎之後，才能夠修假觀。因為知道一切是夢幻泡影，更進一步要運用夢幻泡影來度眾生。譬如，法鼓山的農禪寺又叫水月道場。當初啓建的時候，聖嚴法師說：「空中花，水中月」，希望設計師、建築師秉持這個理念、原則去設計道場。所謂「菩薩宴坐水月道場，大作夢中佛事」，夢中佛事就是如幻、如化、

如鏡中像。水月道場，就是水中月，它是假的，不是實在的，是變化的，想要抓卻總是撲個空，可是我們還是要去運用它，這就是菩薩用的假觀、假法。

菩薩一定要先洞悉空性，運用假法時才不會有任何的住著。《金剛經》也說，修布施要三輪體空：布施的人、接受布施的人和所布施的財物，三者皆空。修布施就是假法，菩薩要修布施，六度之一這個假法，如果沒有以空性為基礎，把布施當實在，就會產生取捨，而不是真的假法了，因為這些假法是有惑業的假，不是妙假。

以前講過俗假和妙假，見惑、思惑都是假，是不實在的，是虛妄、騙人的，讓我們煩煩惱惱。現在就是要突破這個煩惱帶給我們的障礙，突破以後就會發現根本就沒有障礙。這個努力的過程一定要有，否則佛不會告訴我們要修精進。六度當中有一個是精進度。修了以後才會知道，精進也是如幻、無所得。《大般若經》說，精進也了不可得，連佛的一切智、一切智智也了不可得。

什麼是一切智智？二乘是一切智。如果我們讀《華嚴經》，裡面提到的一切智，很多是指佛智。菩薩是道種智，玄奘大師把它翻譯成「道相智」。「種」和「相」，就是指各種形相。另外，佛成就一切種智，玄奘大師把它翻譯成「一切相智」。《大般若經》中多了一個一切智智，就是指佛的智慧。《華嚴經》也有一切智智。這些不同的名相，其實就是不同的翻譯所致。

我們繼續解說四性推檢。一般人以為根塵相對產生的一念心生起來，實際上，這個生起來的念頭，沒有生也沒有滅，沒有來也沒有去，不是自生，也不是他生，也不是共生，也不是離生。這樣去探討它，就會明白根本就沒有煩惱可言。大家要去練習才會知道，如果沒有實修都只是在文字上研究。所以，一定要真正地靜坐思惟。遇到境界的時候，你去面對它，會覺得真的很好用。

18.7 觀心無生：無生住異滅四相

- 《絕餘編》卷二：「現前介爾一念，不自生、不他生、不共生、不無因生。未生無潛處，欲生無來處，正生無住處，生已無去處。心無心相，則其性無生。無生故，無住、無異、無滅。無生住異滅，即真法性，橫遍豎窮，不可思議。」
- 心的四運：未念、欲念、（正）念、念已

修習無生觀，除了運用四句推檢，也可以用觀心四運（未念、欲念、念、念已），以及心的四相（生住異滅）來作觀。藕益大師教我們：「未生無潛處，欲生無來處，正生無住處，生已無去處」，請大家把這四句背起來。

「現前介爾一念」，以前我們講解一念三千的時候，提過「介爾有心，即具三千」，在剎那之間，現前這念心中就產生一個念頭，要去觀照這個念頭。龍樹菩薩和智者大師教我們，它根本就不是自生、他生、共生，也不是無因生。

接下來，藕益大師說：「未生無潛處」，念頭還沒有生起來的時候，到底是潛藏在哪裡呢？是藏在某一個地方嗎？「欲生無來處」，欲，就是將要。念頭快要生的時候，是從哪裡來？它有一個來的起始點嗎？

「正生無住處」，念頭正形成的時候，有一個住著點嗎？有沒有一個地點？「生已無去處」，生已，是指已經結束了。念頭滅掉了以後，往哪裡去？

前面我們已經解釋了智者大師的「起時不從自他共離來，去時不向東西南北去」。生起的時候沒有一個生起的原因，「不從自他共離來」是它形成的方式，它根本就沒有自他共離這四種方式。既然沒有形成，就不會有消殞的時候。假設有消殞的時間，或消殞的一個節點，那它消了往哪裡去呢？總是有一個地方去，但也找不著，因此「去時

不向東西南北去」。

從這裡我們可以看到，「此心不在內外中間，亦不常自有」，就可以對上這四句「未生無潛處，欲生無來處，正生無住處，生已無去處。」「不在內外兩中間」是「正生無住處」。根塵相對產生識，識在兩中間，到底煩惱心是在我的心內還是在外？還是在兩中間？智者大師還有另外一個配法，在內就是自生，在外就是他生，兩中間就是共生。這樣也可以。

「未生無潛處」，它還沒生起的時候，想要找它也找不到，其實就是「不常自有」。如果它是一直常常有的話，它就有一個潛在之處，有一個祕密基地，它一直在那裡，可是它「不常自有」，所以「未生無潛處」。既然不常自有，就不是恆常永遠都存在；如果永遠都存在，它肯定有一個潛藏的處所。潛，就是非常深層的地方。可是它有嗎？沒有，所以「未生無潛處」。

「欲生無來處」，它有個形成的方式、形成的時間點嗎？我們剛剛已說沒有自他共離，還會有一個來處嗎？沒有。智者大師告訴我們，「去時不向東西南北去」，所以是「生已無去處」。我們現在覺得有點緊張，這緊張感在哪裡？是在我的六根裡面嗎？還是在外面？還是在我的識心呢？想要找它到底在哪裡，找不到，因此「正生無住處」。

「未生無潛處，欲生無來處，正生無住處，生已無去處」這四句真的非常好用，如果大家不太會運用自他共離的道理，用這四句比較容易一點。假使起了煩惱，自己問自己：我現在有什麼煩惱？好像沒煩惱。心裡覺得很煩躁時，就問：正生無住處，我煩躁的心到底在哪裡？

「未生無潛處」，譬如大眾一起共修，你坐得腿很痛，想放腿又不敢放，在這裡掙扎。痛苦感生起了，這時就問自己：這個痛苦感有潛藏在哪裡嗎？我在這裡坐了一個小時，那兩個小時之前，這個痛苦感藏在哪裡？藏在我的眼、耳、鼻、舌、身、意根當中的哪一根嗎？現在覺得我的腿很痛，那兩個小時之前，我的腿有覺得很痛嗎？沒有。

那時候沒有在打坐，如果它真的是我的身根裡本來就有的話，照理來說兩個小時前應該有痛的感受，可是沒有，去找它也不在我的六根，到底它是怎麼來的？是因為時間？因為坐太久？因為師父？因為這個活動、這個禪修？是別人讓我產生痛苦的嗎？

「欲生無來處」，現在的痛苦不是瞬間生起的，一定是慢慢累積而來的。你就去找，是從哪裡來的？一樣是從六根來的嗎？是從我的內臟來的嗎？是從我的大腦來的嗎？是從我的心來的嗎？是從我的六識來的嗎？是從第七意識來的嗎？還是一直潛藏在第八意識裡面……你就去找它到底是從哪裡來。再者，它有一個開始的時間點嗎？其實找不到一個開始點。它是從哪一個處所來的？你也找不到，眼耳鼻舌身意都找不到。

你現在覺得它很痛苦，到底痛苦是在你的身嗎？是在你的心嗎？是在你的感受嗎？到底在哪裡？它「正生無住處」。現在正在感受到痛苦，因為禪修而腿痛等等，整個心很煩躁，甚至覺得很熱，不知該怎麼形容的痛苦，「正生無住處」，這痛苦到底有沒有一個住止的點？等到引磬敲了，終於放腿了，你很開心，焦躁、痛苦的感覺已經沒有了，對不對？

「生已無去處」，它到底往哪裡去了？往引磬去了嗎？往空中去了嗎？還是往隔壁的那個人去了？一直往東西南北上下十方，往西方極樂世界去了？你找不到它本來還沒生、還沒痛苦之前的起點——無潛處。痛苦的感受到底從哪裡來？你知道它正要開始感受到痛苦嗎？心沒那麼細，也找不到。正在痛苦，到底是住在哪個痛苦點？痛苦結束了，又往哪裡去呢？找不到，無來也無去，也沒有苦和樂，無所得。

如果大家覺得這比四句推檢容易練習就可以用這四句，一旦生處轉熟，就會發現這四句和四生（或四性）是有關聯性的，大家可以從這裡下手。但是要講這個之前一定要先講四生，若不先講四生就很難把這個闡釋清楚。

接下來，滿益大師告訴我們，「**心無心相，則其性無生**」，心沒有一個固定相狀，前面講「不常自有」，所以「其性無生」，既然「無生」就沒有接下來的住、異和滅。既然念頭沒有生住異滅，這就是真正的「法性常寂」的義理。諸法從本來常自寂滅相，「**橫遍豎窮，不可思議**」，橫代表的是空間，豎代表的是時間，「橫遍十方，豎窮三際」，三際就是過去、未來、現在。橫遍十方、豎窮三際都不可得，所以不可思議。

智者大師又告訴我們心的四運——未生、欲生、（正）生、生已，或者稱作未念、欲念、（正）念、念已。四運的運，就是運作、運轉的意思。這個也是我們平常在動當中可以練習的觀心法門，但比較難一點。未念，就是念頭還沒生起來；欲念，就是念頭將要生起的時候；念，或者正念，正念是正在念、正有念頭的時候，但是爲了避免與我們常講的保持正念（覺性）混淆，所以有時候就只有用「念」；念已，念頭消殞了之後。

我們的心從還沒開始，還沒念、未念的時候，有沒有一個潛藏之處？欲念，有沒有將要來的地方？正在念，有沒有恆常住著？住，就是持續。有沒有持續的地方或者持續的時間？結束了以後，有沒有去的地方？我們有時候在動當中，就要想：譬如我舉足下足，腳抬起來又落下去，抬起來落下去……我的念頭有沒有一直跟著生起落下、生起落下，這是比較細微的，大家在動當中可以練習。

18.8 覓心了不可得

- 《景德傳燈錄》卷三：「神光：我心未寧，乞師與安。達磨：將心來，與汝安。神光：覓心了不可得。達磨：我與汝安心竟。」

慧可（原名神光）與達磨大師的對話也在教我們如何觀心。神光初次拜見達磨大師，說：「**我心未寧，乞師與安**」，我的心非常不寧靜，

煩煩擾擾很痛苦，乞求師父幫我安心。達磨大師說：「將心來，與汝安」，將，就是拿，你把心拿來給我看，我就會為你安心。神光說：「覓心了不可得」，我去找我的心，找了半天找不到。大家想一想，他說了不可得，了不可得指的是什麼？覓心了不可得，找不到什麼？

〔學員：找不到心。〕

找不到心，所以了不可得的是「心」。再把它擴大來講，了不可得指的是「覓心」，在找心的這一件事情，這個動作、這個行為，是不是也是了不可得？心是一個法，它是了不可得；去找心的過程，也是了不可得。我們尋找自己的心：「未生無潛處，欲生無來處，正生無住處，生已無去處」，這是不是就是一個找心的過程？就是在覓心，我的心到底在哪裡？它還沒生之前在哪裡？

持續（住就是持續的狀態），是以什麼狀態呈現？有沒有一個讓它支撐的地方？一個東西要持續，總是要有一個支撐，好像一個東西可以裝著，或者是讓它靠著的地方。它不見了到底往哪裡去？神光說：「覓心了不可得」，我找不到我的心。我們不知道他指的了不可得，是指心？還是覓心？如果套上天台用法，就可以知道，不只心了不可得，覓心也了不可得。他這樣回答以後，達磨大師就說：「我與汝安心竟。」竟，就是完成，我已經把你的心安好了。

禪宗告訴我們：三心了不可得。禪宗也是脫離不了般若的，我們看《金剛經》：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」任我們尋尋覓覓自己的心，卻也找不到，了不可得。

從達磨大師與神光的對話，我們是看不到神光到底怎麼找心的，可是既然已經得到這個答案，「了不可得」，都沒有，怎麼還會有他前面講的未寧的心？他要找的心了不可得，這個心指的是，「我心未寧」，不寧的心、不安的心、不寧靜的心，是找不到的。他本來要表達的是我的心是不安的，所以才要找達磨大師。達磨大師說，你既然不安，給我看看你不安的心在哪裡。不安的是什麼？他找不到就是沒

有，既然沒有不安的心，怎麼還會有不安的感受？所以達磨大師說：「我與汝安心竟」。是達磨大師幫他安心，還是神光自己安心？是神光自己安心嗎？

〔學員：他悟了。〕

他悟了，很好，悟了是不是也是安心？對。但完全是神光自己的能力嗎？不是。我們前面講的不自生，不完全是神光自己。是不是都是達磨大師的？不是，也不是他生。是不是兩個一起同時的？也沒有。達磨大師引導神光一步一步去思惟，最後印可他，對不對？那是不是和達磨大師也和神光大師也完全沒任何關係，零、無因，沒有任何來由，他的心就安了，是這樣嗎？也不是。所以非自他共離，我們也可以套用到這裡，來解這個公案。

覓心了不可得，覓心的過程就是剛剛講的未生、欲生、正生、生已，你要去找都找不到，既然沒有一個開始點，會不會有結束？你的煩惱心沒有一個開始，會不會有結束？沒開始會有結束嗎？當然沒有，所以無始無終，不在內也不在外。既然無始無終，有沒有一個中間點？沒有，所以不在內，不在外，不在中間。沒有一個開始，就沒有一個「欲生」；沒有一個結束，就沒有一個「生已」；沒有一個中間點，就沒有一個「正生」。既然沒有欲生、正生、生已，還有原來的未生嗎？也沒有，這就是「尋心」的過程。在找心的過程，找到最後就會發現：「本來無一物，何處惹塵埃。」

往東西南北去找也找不到，往過去找也找不到，往未來去找也找不到，現在在這裡找也找不到。神光大師到底花多少時間、怎麼找，我們不知道，他用什麼方法，我們也不知道。但是他是上根利智的人，他說覓心了不可得，一定有他思惟的一個過程，至於他是怎麼去思惟，從這邊看不到，我們看到這個對話，可以把所學的方法用上去。

18.9 本來無一物，何處惹塵埃？

- 無生：非自、他、共、離這四生
- 無性：無自、他、共、離這四性
- 當體即空：一切了不可得，無由得生
- 無生住異滅：無起無滅，畢竟空寂

假使打坐的時候，心非常不寧，或是在日常生活當中遇到一個狀況、一個事件，讓心非常惶恐不安，這時告訴自己稍微靜一靜，開始尋心的過程，開始來覓心，看看這個惶恐不安的心，到底從哪裡來。

「本來無一物，何處惹塵埃？」這一物是什麼？如果煩惱心生起來了，就問：這個煩惱心是從哪裡來？是自他共離，從哪裡生起來的？煩惱心有沒有自的特性？他的特性？共的特性？還是離的特性？有沒有哪一個固定的形相？

你去探察、推究，這個就是推檢。把它看清楚，看破了，就什麼都沒有，所以無生。它也是無性，沒有一個固定的、不變的特性。既然什麼都沒有，還有煩惱嗎？何處惹塵埃。我們慢慢練習思惟這個道理，就會知道一切了不可得，既然了不可得、無所得，就「無由得生」。得，有得到和能這兩個意思。了不可得，就是不能得到。既然得不到，表示它本來就沒有。由，就是一個方式、一個原因。「無由得生」，沒有任何原因、任何理由、任何方式能讓它生起來，所以當體即空。

再者，既然知道一切當體即空、一切都是無生，就不會有接下來的生住異滅。一個念頭沒有生起，就沒有持續。住，就是持續。沒有持續，就沒有會變化的過程，也沒有落下、幻滅的過程。在尋心、探究的過程當中，就可以看清世間塵勞苦相，看透六塵的相狀，一切都是如夢幻泡影，如露亦如電，如水中月，如鏡中像，如乾闥婆城（幻城）。或是像陽燄，例如大太陽底下，地上有一灘水，實際上它只是反射，它根本不是一灘水。

看清楚外在的塵勞都只是假象，也看清楚心中的貪瞋癡等煩惱是

不實在的，不常自有，不是恆常自己一直都存在的，把它看清楚了，就能夠像《金剛經》所說的，不驚、不怖、不畏，能夠破除對所有法的執取、執念，破除了這些住著，才能夠回復到本具的正念。

18.10 練習題

- 靜坐起妄念時，立刻用「制心止」，令妄念止息。也就是「放下」妄想，不令相續；不理會妄想，妄想自息。
- 妄想一止息，接著作觀：妄想從哪裡來？運用蕩益大師所說：「未生無潛處，欲生無來處，正生無住處，生已無去處」，了知妄想無實性，不被妄念制約、困擾，不重增妄想。

在靜坐時，一起念頭馬上用制心止來止息妄念，不讓妄想相續遷流。「制」的意思不是控制心念，也不是刻意去制止、制伏心念。比方說，突然起了一個想要吃泡麵的念頭，就馬上責怪自己：不可以，現在是靜坐時間，怎麼可以想到吃泡麵？怎麼可以起貪心？如果一直在責怪自己，覺得都是我的錯，就落到自生。而且，不停地自責等於再新增妄念。

「止」也不是想辦法對治念頭來讓它停止，而是自然而然地不理它，不理它就是不讓它相續。你一直想要吃泡麵，又一直在掙扎，和它拔河，不就是有念頭一直相續了嗎？煩惱心就會越來越大，所以要學習不理會妄想。念頭來，知道念頭來，任它過去，就能馬上止息妄想。這種止是不止而止，不用想辦法斷掉它，這就是放下妄想。

妄想停了以後，就接著作觀，觀照我的妄想從哪裡來，就是前面講的「未生無潛處，欲生無來處，正生無住處，生已無去處」，看看我的念頭到底是從哪裡生起的。如果是已經生起了以後，有沒有一個持續的時間、相續的狀態？念頭無始無終，也沒有一個中間段，既然沒有開始，沒有持續，也沒有結束，我到底執著的是哪一個念頭？執

著的是什麼樣的念頭？還要在意這個念頭嗎？我們慢慢看清楚一切都無生，就可以知道，這些妄想沒有實實在在的不變性，就不會因為起了念頭而感覺很痛苦。像有的人打坐，會覺得我怎麼這麼離譜，明明打坐就是要沒有念頭，我怎麼一直起妄念，一直責怪自己。或者就洩氣了，然後就說我不要打坐了，一直在這邊動念頭，倒不如去做義工、倒不如去誦經，還比較來得實在。念頭來，不要害怕，就是用制心止，然後接著作觀。

在觀的過程中，因為我們的思惟是和佛理相應，就會得定開慧。如果對這四句沒有按部就班來作觀，就是亂想一通，那就不是思惟。思惟是有次第的，一個義理接著一個義理，不是亂七八糟的想東想西、想南想北，這樣的想是不會讓心清明的。把知見一個一個釐清，才能夠達到止、達到定，所思惟的對境、所思惟的佛法才會清楚明白，才會產生智慧。假使在作觀時，能想能思的心是雜亂無章的，跳來跳去，表示我們的心像猴子一樣，一直在浮動，就無法釐清真理。一旦了悟真理，就會知道，根本也沒有妄想。



第十九堂課：假觀

19.1 原文：「假觀者，破塵沙惑，證道種智，成解脫德。」

空觀的功德力用是「破見思惑，證一切智，成般若德」，如果我們能建立空性的智慧，就可以成就般若德。修空觀主要是自利，目的是求自己解脫。如果希望眾生也能夠解脫，不但自己快樂，也希望別人能夠快樂，自己和眾生都能夠解脫的話，必須再修假觀。「假觀者，破塵沙惑，證道種智，成解脫德」，假觀是菩薩所修的法門，修了假觀，就能破塵沙惑。

塵沙惑會障阻化導眾生。由於我們對世間相、出世間相都不了解，就無法洞悉出世間和世間的種種相狀，也不知道用什麼法門度眾，這樣的惑業會讓自己覺得很洩氣。想要幫助別人，卻不知道要怎麼幫；或是明明好心幫助別人，結果別人不領情。在這整個過程當中，想要利益眾生，心裡又萬般著急，不知如何是好，這就是一種障礙。修假觀這個菩薩行門，就能夠破除塵沙惑。

塵沙惑又稱為不染污無知，因為它不能夠潤澤三界當中的生死。意思就是，雖然我們還有塵沙惑，但因為已經斷了見思惑，出了三界；即便還有塵沙惑，也不會再到三界當中受生，就叫做不染污。經典中記載，有一位阿羅漢不知道什麼是赤鹽，也不知道原來鹽還有種類之分，因此被村莊裡的婆羅門瞧不起。不懂得這類世間小常識，就屬於塵沙惑。即使缺乏常識，只要斷見思惑，此生依然可證四果，解脫三界染污。

惑，就是不清楚、不明白。有這個不清楚、不明白的煩惱，就叫做無知，因為不知道如何度眾。就像剛剛說的那位羅漢一樣，當被問及「何名赤鹽」時，只能沉默以對，無法解決提問者的困擾，缺乏度眾的智慧，這就是無知。我們讀天台論典，如果看到「無知」這個詞，

要注意，有時候它指的是菩薩的塵沙惑。

菩薩破了塵沙惑，能夠證到道種智。道種智，就是對於世間的種種法門、相狀，對於眾生的煩惱，以及眾生的根機、需求和種種惑業苦都了然於心。因為眾生很多，煩惱也很多，所以菩薩才要學習無量無邊的法門。如果菩薩能夠通達無量無邊的法門，就證得道種智。有了道種智，自己和眾生都能解脫，所以菩薩成就的美德，就是解脫德。自己與眾生再也沒有這些業障、阻礙，一切都是自在，這就是真正的究竟解脫。

以前我們提過，修空觀或是了解真諦，就是要對自己好一點；想要對他人好一點，就要深諳俗諦，或是修假觀；徹底了知中諦或是修中觀，是對自己和對他人都很好。修空觀最重要是了斷自己的煩惱，然而修假觀不是爲了自己的解脫，而是爲了眾生而修觀，這點很重要。雖然是以眾生的解脫爲第一要務，自己也會解脫，因此，修假觀不只對眾生有利益，也能利益自己。

19.2 二種假

- 俗假、生死假：見假、思假
- 妙假、建立假
- 《金光明經玄義拾遺記》卷五：「假有二種：若在空後，即建立假；若在空前，即生死假。」

我們要修假觀，就要先清楚假觀的「假」到底是什麼意思。假有兩種：俗假和妙假。俗假，就是見惑、思惑，是世間的種種煩惱。這一堂課我們再學習兩個名相：生死假和建立假。俗假，就是世俗間的煩惱。每一個與身心有關的煩惱生，每一個煩惱又滅，就是一次的生死。在三界中輪迴的眾生都有分段生死，這一世活了幾十年，最多一百多年，如果沒有解脫，下輩子還會再去投胎，所以還有下一世，

這就是分段的生命。我們每一天都有念頭生、念頭滅，「**念念遷謝，新新不住**」。念頭 A 一生起，新的念頭 B 接著又起，A 已成舊念；新的念頭 C 一生起，B 又成舊念；C 之後又有 D、E…… 新舊念一直接替，念頭也是無量無邊的生死，這就是生死假。總之，生死有兩個意思，一是在三界當中輪轉的色身生死，一是念頭生滅的生死。這二種生死是俗世間的惑業苦，所以又稱作俗假。

什麼是妙假？就是有善巧妙用。菩薩要學習很多法門，又有道種智能夠明辨，所以菩薩有法眼，能夠看清楚世間相和出世間相。把世間的種種煩惱相，以及利益眾生的法門、相狀，都洞察清楚了，就知道要用什麼方便法門度眾，何時度眾，怎麼度，應該先度誰，這就是妙假——菩薩的錦囊妙計。

有些人可能會問：度眾生怎麼還會有先後呢？一定有的，因緣深、因緣淺，時節因緣成熟了，所講的話眾生才會聽，這個人就先度；如果你和他因緣不好，即便努力地想盡辦法要度化他，也很難達到效果。你和他的因緣很差，但別人和他因緣好，就委託別人去幫忙，這就是菩薩有善巧方便的運用，所以叫妙假。

妙假，又稱作建立假。既然要度眾生，需要有方法，所以菩薩要建立種種方法。假，就是各式各樣的方法。菩薩有神通妙用，能夠建立、設立種種方法來度眾生。「**俗諦者，立一切法**」，菩薩發心度眾生，必須巧設種種法門，就是建立假。而「**真諦者，泯一切法**」，就是要破除見惑、思惑，破除對世間假法的煩惱執著。

假，有不同面向。譬如，你很喜歡吃臭豆腐，會讓你一直思思念念，每天都很想要吃，這就是一種煩惱生死，所以它是生死假。但是，如果菩薩知道你喜歡吃臭豆腐，他爲了要度你，想要跟你說法，就說：「我請你去吃臭豆腐。」你吃了臭豆腐，很歡喜，就願意聽他說一點點佛法，這就是建立假。同樣是臭豆腐，同樣一個假法，不同的人來用它，不同的時節因緣來看它，就不一樣。當它是生死假時，作用是

負向的；作為建立假時，就有正向的功德與意義。

宋朝四明知禮大師說：「假有二種：若在空後，即建立假；若在空中，即生死假。」「在空後」的意思是證到空性之後，已對空性了然於心，所運用的假法，就叫做建立假。「在空中」，在證到空性之前，如果我們還沒有證到空性，是不是還有一堆煩惱在和我們糾纏？其實不是煩惱在和我們糾纏，是我們自尋煩惱，這就是生死假。

同樣一個假卻有兩個不同的面向，重點在於我們對空性是否認知清楚；認知清楚了，再來運用，就不受它所牽絆。很多菩薩爲了要度眾生，眾生邀請他，他是不是就要歡喜去做一些隨順眾生的事情？這就是俗諦。菩薩因爲有空性的知見而且心念清楚明白，因此而建立的俗諦就是妙假，這是特別爲了眾生而建立的；如果不了解空性而施行的俗諦，就是輪迴的生死假。

19.3 空觀與假觀的關係

- 《摩訶止觀》卷六：「菩薩本不貴空而修空，本為衆生故修空。不貴空故不住，為益衆生故須出。」

我們看空觀與假觀的關係。空觀是假觀的根基，如果沒有先修空觀、沒有證到空性，就直接修假觀，可不可以？可以，只是會搖晃不穩，而且由於對空性還不夠清楚，假觀無法修得圓融。既然修得不夠好，自己也會煩煩惱惱，甚至會產生其他的執著。因爲缺乏了不可得、無所得的知見，不知道一切如夢幻泡影，在度眾生時就無法隨緣、放下。努力去度眾，結果眾生不讓你度。是不是有時候會這樣？別人要幫你，你不想要讓他幫，他又很積極，一直要幫你，你就會覺得很煩。

相反地，我們看到別人，覺得：你怎麼這麼地愚癡？你怎麼這個也不會？你一直在受苦，我爲了要把你從苦的泥淖裡拉拔出來，我就拚命地要去度你，跟你講很多法。這時，對方可能會覺得你們佛教徒

怎麼都糾纏不清，給別人造成壓力？

另外，如果不了解空性，覺得自己是發菩提心、修六度，做很多佛事，其實都還只是俗假，而不是建立假。因為在證空性之前，所用的假法叫做俗假；證到空性以後，才是真正的建立假。這個建立假，已經沒有執著了。更何況，若不懂空性的道理，有時所做的佛事也只是流俗的世間事，不是真正的圓融。

所以，如果沒有以空觀為基礎，雖然可以修假觀，但是第一不穩，就好像把房子蓋在沙地上一樣；第二比較危險，因為容易落入偏執；第三修得不夠透徹。但是還是可以修，畢竟我們還是學生，還在練習階段，而且空觀、假觀、中觀都修習過了，這時候才知道如何修一心三觀。如果沒有這樣練習，永遠都要等待空觀修成了，才能夠修後面的二觀，這輩子就只能修空觀。

《摩訶止觀》卷六，智者大師說：「**菩薩本不貴空而修空，本為衆生故修空；不貴空故不住，為益衆生故須出。**」菩薩修空觀卻不貴空，也就是並非很重視空性，並不是把空當成最究竟、最殊勝、最有價值的法門，才去修空。即然如此，為什麼要修空？是為了眾生而修空。

前面提到，修空觀主要是為了自己，可是菩薩修假觀必須有一個很穩固的空觀基礎，因此菩薩修空觀是出自於不捨一眾生的大悲心而修。如果是為了自己不要有煩惱，而練習去除自己的執著，或者是為了不要讓別人起煩惱，才學習空性的法門，二者的出發點並不相同。修同一個法門，只要發心不同，得到的利益就不相同，因此一開始的發心非常重要。

智者大師告訴我們，菩薩是為了眾生而修空，不貴空故不住，因為他不是把空當成至高無上的，所以不會住在空當中。既然不住著在空當中，就是要一直利益眾生，因為菩薩是貴眾生、不貴空。菩薩既然把眾生擺在第一，還要利益眾生，這時候他就「**故須出**」，出什麼？就是不住在空裡，這就是出的意思。

再進一步，菩薩因為修空觀見到真諦，不住涅槃城，就是剛剛說的出。如果菩薩像二乘聖者一樣，住在涅槃城，享受自己的究竟清淨解脫，還會想要出來度眾生嗎？娑婆世界很苦的，但是菩薩必須難行能行、難忍能忍。菩薩為什麼能夠度一切苦厄並且代替眾生受無量苦？因為菩薩證到空性，才能夠代眾生受無量苦；如果菩薩沒有證到空性，他所看到的眾生苦、所親身經歷的苦，都會當成實在的。看到別人苦，自己也很苦，如此一來，是無法完全消化這些苦的。所以，菩薩發願代眾生受無量苦，當證到空性的時候，苦就不是真的苦了，因為心中已經了知一切苦都是如幻如化。

《心經》說：「**觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。**」深，是甚深的意思，在這裡作為形容詞，形容波羅蜜是無上甚深微妙法。深，不是「行」這個字的副詞，所以「**行深般若波羅蜜多**」，並非表示修般若波羅蜜修得非常地深切、非常地紮實。深般若波羅蜜多，就是甚深般若波羅蜜。

菩薩修甚深般若波羅蜜，能夠證到般若性空，這時才能夠度一切苦厄；假使沒有證道，所有的苦厄都是真的，障礙也是真的，痛苦也是真的……全部都是最實在的，要怎麼脫離？菩薩一定是證到空性，才能夠度無量的苦，才能夠代眾生受無量苦。譬如有人受傷了，你說：「我替你受苦」，你要有能力和智慧承擔才行，假使沒有能力替他受苦，你也是叫苦連天。

如果我們證到真諦、證到空性，不住涅槃城，而且發大菩提心、大悲誓願，修四弘誓願，行種種善巧方便，還要有這個精進力（精進力是六度之一），這樣才能夠真正地修習假觀。假觀要建立在空觀的基礎上去修，而且是為了眾生而修空觀。也是為了眾生而修假觀，所以不住在三昧當中，不耽執涅槃，因為菩薩把眾生擺第一。

菩薩要修空觀，證般若智。菩薩如果假觀修圓滿了，也能夠證道種智。假觀怎麼修？空觀和假觀的關係非常地緊密，修空觀就是要了

解，一切諸法如夢幻泡影，這個是般若性空。空觀的方法有很多種，簡單來講，修析空觀也是一種空觀；如果是善巧的空觀，就是體空觀。前兩堂課已經教了無生的空觀，這就是善巧的空觀。修空觀，最重要的是無生的空觀，觀一切法都如夢如幻如化，修假觀也是觀一切法如幻如化，兩個都一樣，重點是都要知道空性，可是仍有一些差別。差別在哪裡？修空觀雖然是觀諸法如夢幻泡影，我們知道它只是虛幻的，了不可得的。既然它是幻化、不實在的，並非固定不變，我們就知道諸法是無常、剎那變化，完全不可靠。

從無生的究竟角度來看，諸法不是因為生滅而了不可得，諸法本來如是、本來就是最寂滅的，無生亦無滅。眾生以為一切都是實在的、不變的，二乘聖者進一步看到這些都是無常、生滅，甚至更進一步還看到：一切都是因緣的聚合，何來生？何來滅？如果是更進一步修無生空觀，就知道：也沒有什麼因緣聚合的問題，根本就沒有所謂的因緣聚合，不聚、不散，不生也不滅，所以叫做無生，這就是藉由修最善巧的空觀來了知無生。因此，二乘聖人修的空觀，就要證到一切諸法無所有、不可得。如果完全都不存在，就是無；這裡的無，不是沒有，而是了知諸法如幻如化，就好像沒有一樣，這就是對它的不執著。

如化，化就是變化。在《阿含經》中，佛陀曾對弟子說：如果你們好好修行，就能證到神通，甚至能夠轉變外四大。例如：大地本來是土，可以把它轉變成一片金，整個都是金地，甚至也可以把土地變成一片水——這些是不同的觀法。觀水大、觀地大，這就是某種程度的化。把地板觀成金色的地板，但它並非真的是金色的，它只是一種化現，這是如化。

人生本來就是如夢幻泡影，菩薩修假觀就要知空不住空。前面我們說過菩薩不貴空，這並非意味著看輕空性，而是不把空性當成最高的究竟法門，所以不貴空。既然不貴空，所以知空而不住空；不僅知空不住空，還能建立假法。所以善知諸法的假有生起相，能夠知道一

切就好像宛然存在的夢事。

修空觀和假觀雖然都是觀諸法如幻如化，二者還是有差別的。修空觀知道一切如幻如化，既然如幻化，就不是實有，所以諸法是無所有、了不可得、無所得，於是心中無執著。菩薩修假觀也知道一切如幻化，可是還要起大悲心運用如幻如化的法門。菩薩知道一切是幻化的，所以沒有執著，但是眾生不知道一切是幻化，因此，菩薩要運用眾生不知道一切是幻化的這個弱點，把它當成要去應用的一個法，建立一個善法來度眾生。所以菩薩能運用眾生的煩惱和眾生的弱點來幫助眾生。

二乘聖者觀空，不管任何人修空觀，就是證到無所有、不可得。如果修假觀，雖然是觀如幻如化，但是已經起了大悲心要度眾，就要建立假法，所以能了解、善知諸法的假有生起相。我們現在用「無所有」這個詞作解析。空觀強調「無」——空性，假觀強調「有」——假有，是暫時的有。

以前提過「假」有兩個意思，一個是暫時的有；一個是虛幻的、會騙人的有。菩薩用假法度眾生，不是要誑騙眾生，而是「先以欲鉤牽」，以善巧方便引君入甕。入了這個甕，不是要傷害眾生，而是引導眾生進入佛法的堂奧。我們要淨化眾生、改造眾生，把不好的改掉，讓眾生能夠脫胎換骨，所以菩薩善知諸法的假有，也知道這一切都是假有，宛然存在的夢事，才能「宴坐水月道場，大作夢中佛事」。

菩薩一心一意爲了眾生，所以要設立各種假法來度眾，這就是假觀。因此，假觀不是只有坐著禪修，很多時候，修假觀是要積極主動地去度眾生。因爲菩薩不住在寂靜當中，不住在空性，不住在涅槃城，要走出去，和光同塵，與眾生在一起。

前不久有一位居士問：「師父有沒有發願將來要往生淨土？」師父反問她同樣的問題。她回答：「不要！我要回來娑婆世界。」我問她爲什麼，她說：「因爲我喜歡幫助別人」，所以她就發願要回來娑

婆世界。大家也可以反觀自己要發什麼願。

19.4 假觀別名

- 從空出假觀，從空入假觀，平等觀
- 《摩訶止觀》卷六：「從空入假名平等觀者。若是入空，尚無空可有，何假可入。當知此觀為化衆生，知真非真，方便出假，故言從空。分別藥病，而無差謬，故言入假。」

假觀還有其他不同的名稱，包括：從空出假、從空入假，還有平等觀。平等觀這堂課第一次提到。《摩訶止觀》中，智者大師說：「從空入假名平等觀者。若是入空，尚無空可有，何假可入。」菩薩修假觀之前已經先修了空觀，空觀又稱為從假入空觀。從假入空觀的「假」是俗假，也是生死假。從空入假觀的「假」是妙假，也是建立假。

「若是入空，尚無空可有，何假可入。」我們前面已經說過，菩薩不住在涅槃城，既然不住涅槃城，還有所謂的入到涅槃城，然後再出涅槃城嗎？當然沒有。所以智者大師說：「若是入空，尚無空可有。」第一，空是什麼，是一個實在的境界嗎？不是，一切都是空性，怎麼還會有個實在的空的處所，讓我們入到空裡面？所以，第一不可能入空。第二，菩薩是爲了眾生而存在，因此並沒有進到空裡面、再從空裡面出來。既然沒有入空，也沒有入到涅槃城，因此「何假可入」，沒有在空裡面，怎麼會有從空裡出來再入到假裡面？也就是沒有出和入的問題，畢竟有入才有出。沒有入到空，怎麼會有出空，然後再入到一個假裡？當然沒有。

「當知此觀為化衆生」，我們前面一直強調，假觀是爲了眾生而修，所以修假觀的目的是爲了度化眾生。化，就是度化，與前面所說的如幻如化的「化」是不一樣的意思。假觀是爲了度脫眾生，所以「知真非真，方便出假」，因此叫做「從空」。知真非真，第一個「真」

字是真諦，第二個「真」字是真實存在的意思；菩薩知道真諦不是真實存在的，也不是最究竟的真諦。所謂從空，不是入到空裡面再從空出來，而是已經證到空性了，而且清楚明白這個空性不是真實有。既然不把真空當真實，知道一切都如夢幻泡影，就不會住著在那個境界上。可是，爲了度化眾生，所以要方便出假。如何出假？就是「從空」——從空性的基礎上，以般若智慧運用各種方便。

從空出假，很多人把「出」看作是出來的意思，於是誤解成菩薩從空出來（從空出），然後去面對一個假法或修假觀（假），這樣就會變成是：從空而出的假法、從空而出的假觀。也就是把「從空出」當成形容詞，附加於「假」這個名詞之上，這樣的斷句法是不正確的解讀。我們從《摩訶止觀》的脈絡來看就知道，出和假兩個字是一個複合詞——出假。所以，「從空」是一個詞，「出假」是一個詞。

到底什麼是出假？出是動詞，有出現、出發、出示的意思，也有利用、運用的涵義。譬如，有一個特別的創意或巧思，叫別出心裁。在舞台上表演時，出示某個物品給觀眾看。或者靜靜地觀望時機，看什麼時候出手最恰當，這個出就是一種運用。因此菩薩方便出假，就是能夠產生、建立，能夠生出一個假法，運用假法來度眾生，所以稱作「方便出假」。出，可把它當成「用」，比如剛剛所說的出手，或者說出軍、出兵，這些都含有使用的意思。方便出假，就是以種種智慧方便來運用假法，換句話說，就是方便用假。爲什麼智者大師說：「故言從空」？因爲假觀是不離開真諦和空觀的，必須以空性爲根基來運假，所以要從空出假，這點很重要，大家一定要清楚。

從空出假，又稱作從空入假。菩薩運用假法是出假，而入到虛假的塵世中度化眾生則是入假。就好像倒駕慈航，入到娑婆世界和光同塵，入塵垂手去度眾生，就是入假。明明知道三界如火宅，還要奮力往火場裡衝；明明知道三界是一個很深的泥淖，好像無底洞，偏偏要去；明明知道是虎山，偏向虎山行，這就是菩薩。菩薩知道「分別藥病，

而無差謬，故言入假」，這個我們等一下會再詳細解釋。

19.5 知病、識藥、授藥

- 知假病：知見假、思假等八萬四千煩惱
- 識假藥：識八萬四千法門
- 授假藥：善觀因緣，巧用妙假。
- 《摩訶止觀》卷六：「病相無量，藥亦無量。……欲治一病，一藥即足；欲為大醫，遍須諸藥。」

什麼是「分別藥病」？菩薩修假觀有三個重點：知病、識藥和授藥。知病，知什麼病？要知假病。要清楚眾生有什麼煩惱，有見假、思假，總共有八萬四千煩惱，菩薩都了然於心。如果菩薩不能分辨煩惱的種類、相狀和所招致的苦惱，談何度眾生？所以一定要能夠分別八萬四千煩惱的細相，如果還無法分別見思惑的細相，就是有塵沙惑。因此前面講到道種智就是，有智慧能分別清楚各式各樣、形形色色的煩惱。不僅能明辨假病，菩薩還要識藥，識什麼藥？識假藥。前面說的建立假，這就是假藥。

說到假藥，以前聽過一位禪師提到禪修的殊勝、禪宗的殊勝，他說：「阿彌陀佛賣假藥。」他說阿彌陀佛是騙人的，根本沒有極樂世界，所以阿彌陀佛賣假藥。那時聽了心中頗為震撼，阿彌陀佛賣假藥，所以極樂世界是假，阿彌陀佛也是假。如果這些都是假的話，釋迦牟尼佛告訴我們有西方極樂淨土，釋迦牟尼佛是不是也在編織謊言？聽禪師說阿彌陀佛賣假藥的時候，我就一直在思惟為什麼他會這麼說，而且說得如此斬釘截鐵，阿彌陀佛是騙人的，沒有彌陀，沒有淨土。

我後來想到天台宗所說的假藥，就把它連結起來了，解開心中的疑惑。阿彌陀佛賣假藥是什麼意思？因為佛知道有些眾生需要淨土，所以就提供這個藥給需要淨土的眾生，因此它是不是一種假藥？是啊，

同意嗎？

〔學員：同意。〕

〔學員：那有沒有淨土？〕

淨土，有啊，但是淨土也是假的；淨土是空的，淨土也是真的。如果我們覺得淨土是實實在在不會變的，就落到另外一邊，因為沒有看到它的空性，所以淨土也是真也是假。

〔學員：不落兩邊。〕

不落兩邊，所以既有淨土，又沒有淨土。大家在看天台教理的時候，不要把假法想成是騙人的，而是要明白假法是暫時的。西方極樂世界也是一樣，生到淨土之後，它並不是修行的最後一站，所以它是不是暫時的？是。算不算假藥？算。因為它是一個非常好的度眾方便法門——良藥。這雖然是題外話，但也有連結關係。

菩薩要度眾生，必須知假病、識假藥，才能夠授與眾生假藥。要提供什麼藥？必須善觀因緣，才能夠巧用妙假（建立假），隨順眾生的因緣、眾生的根機、眾生的喜好，知道世間現在是什麼因緣做什麼事，這樣才能夠度眾生，這就是授假藥。

像我們去看醫生也是一樣，要知道自己有什麼病痛，才曉得要去看哪一科。醫生經過詳細問診、檢查，知道病人得了什麼病，才能夠對症下藥。如果遇到經驗不足的庸醫，把病診斷錯了，所開的藥就是錯的，不僅沒有療效反而還使病情加重。身為醫生一定要清楚知道各種病症和醫藥，以及什麼時候給病人什麼藥，應該開外用藥還是內服藥，給的藥劑量要對，吃藥的時間要對，要吃多長時間的藥，要怎麼服用，是用吞的，還是要嚼碎的，這些都要說明清楚。

為什麼菩薩要知道這麼多藥、學習這麼多藥、認識這麼多的藥？智者大師說：「**病相無量，藥亦無量。**」眾生無邊誓願度，眾生的煩惱無邊，所以法門也要無量誓願學。眾生的病症無量，可以療癒的藥也無量。「**欲治一病，一藥即足**」，如果菩薩只要治一種病，會用一

種藥就夠了，可是菩薩要當大醫生、大醫王，「欲為大醫，遍須諸藥」。須，是需要的意思。菩薩爲了當妙醫、神醫，不當庸醫，就要了解各式各樣的藥。菩薩知病就好像是賢聖僧能夠看破世間的假相，沒有執著、煩惱、邪見等，所以能夠不迷，對這世間不癡、不惑、不住、不著、不執，菩薩能夠看清楚，這就是知病。

如果菩薩不知道世間是病的話，會不會產生貪染心？會啊。看到六塵就有所謂的不喜歡，可能生起瞋恨心。迷迷糊糊、不清楚、不明白，就是癡心。菩薩要識藥，就像神農嚐百草一樣，還有華佗和孫思邈都是神醫，也仍然要學很多醫學和藥學，又要嚐百草，又要學習種種針砭的方法、用藥的方法等等。菩薩也是類似這樣，所以菩薩要向五明處學。

爲了廣學多聞，必須付出心力，像神農嚐百草，等於是把自己放在危險當中。看到一種不知名的草，試吃後也許自己就生病了，還要自己想辦法找解藥，這就是爲了大眾。因此菩薩還沒完全解脫之前，在度眾生的時候，自己會不會受苦，絕對會，但是菩薩要提醒自己，是爲了眾生而受苦，還要慢慢地不把苦當成苦，因爲一切如夢、如幻、如化。所以菩薩要廣學多聞，才能夠破塵沙惑。

授藥也一樣，知道有什麼病，看清楚了，你能夠辨別這個病，也知道如何用藥，再來就是要知道如何給藥。像耆婆神醫，爲佛陀和僧團弟子看病。耆婆是神醫，佛陀是不是也是無上大醫王？阿彌陀佛無上醫王，我們看到《藥師經》，藥師琉璃光如來既然叫做藥師，不僅知病、識藥，實際上還能夠授藥。所有的如來，其實都是無上大醫王，不是只有藥師佛和阿彌陀佛才是無上醫王，所有的佛都是一樣的，他們證到的境界是一樣的，佛佛道同。菩薩和佛知道怎麼治療眾生的身病和心病，隨緣隨力導利眾生。

最近有一位居士問師父，他的朋友有憂鬱症，走不出來，最後還被送到精神療養院，怎麼辦？這是現代人的文明病。以前的人應該也

有憂鬱症，可是沒有這麼普遍。現代人想東想西，刺激很多，壓力很大，競爭很激烈。爲了要和他人競爭，工作就會很辛苦，壓力很大，有的人熬夜熬到爆肝，這個就是某種程度的壓力。此外，現代有很多比較，家人對你有不少期待，你對自己也有很高的期待，不懂得善待自己。不僅別人給你壓力，你也給自己製造壓力。

在求好心切的過程中，沒有了解一切如夢、如幻、如化，把這個好當成實在的，求到的好你也放不下，還沒求到的你也死命地苦苦追求，所以全身全力都付出了。一旦付出和所得不相等的時候，就會感到氣餒和失落，甚至自怨自艾，或者埋怨別人，怨天、怨地、怨社會、怨家人，爲什麼我不是出生在一个好的家庭？我如果含金湯匙出生，這輩子都不用工作了。

前幾天有人跟師父說，台灣人洗腎率好像是全世界第一，他說其中一種原因，是喜歡吃營養品，或者因爲健保很便宜，就一直看病吃藥，對腎臟造成極大的負擔。當然，多因多緣，不是只有一個原因。身體爲什麼會生病？有時候吃太好也會生病，古代人吃得很簡單，現代人講求好吃美味，又用許多油脂和人工添加劑。爲什麼會有高血脂、高血壓？吃了太好、太精緻的食物，無法吃到全營養食物的原味。師父自己煮飯菜十幾年了，烹煮時用很少油、很少鹽，就會吃到食物的原味；如果加很多調味料，像印度人烹飪時可以加十幾種香料，這些香料都蓋過食物的原味了。人爲什麼會生病？病從口入。爲什麼會有心病？禍從口出，這也是一種心病。

有了身病和心病，自己要懂得調節。菩薩修假觀是要度眾生，他知病、識藥和授藥。我們今天修假觀，我們也是眾生之一。菩薩度眾，眾生不是在菩薩之外，眾生是在菩薩的心中，菩薩自己也是眾生之一。菩薩學了假觀，能夠知病、識藥、授藥，能不能幫助到自己？肯定可以。所以就要慢慢學習，看清楚自己有什麼煩惱，這是知病。我這個煩惱要用什麼相對應的法門？就要懂藥，然後識藥，甚至要去用藥。

授藥，就是要去用。不能只知道可以用什麼法門，卻不去執行、落實，那就沒有達到授藥的這一部分了。永遠停在知的階段，沒有辦法實行，這樣的修行只是走到半途而已。菩薩就是要知行合一，我們要練習當菩薩。

19.6 應病授藥

- 依病症輕重、根機淺深，授與相應法藥。
- 法藥：世間法藥、出世間法藥、出世間上上法藥

菩薩既然知病、識藥和授藥，就是應病與藥、應病授藥。應，就是相應、適應、因應。要找相對應適合眾生的藥，所以叫做應病與藥。菩薩要知道眾生的煩惱病有多輕、有多重，眾生能夠接受法的程度如何。如果是一個小學生，你對他講很深的量子物理，他聽得懂嗎？除非真的是天才，他就聽得懂，否則一個小一小二學生，你對他講測不準定理、雙縫干涉實驗，他怎麼聽得懂？我們要知道眾生有什麼病，他的根機是什麼。根機淺的，就說他聽得懂的淺白法門；根機深的，對他講深奧一點的。如果是大學生，你跟他講一加一等於二，他就覺得這是幼兒園的數學；你如果跟他講一加一不等於二，一加一等於一，那他可能就有興趣了。所以要應機施教，有世間法、出世間法，還有出世間上上法。

世間法藥有哪些？五常、三歸、五戒、十善、四禪八定、四無量心，這些都算是世間的法藥。五常，就是仁義禮智信。世間的美德還包括：忠孝仁愛信義和平，公誠勤毅，溫良恭儉讓，真善莊敬嚴正，四維八德，青年守則十二條……這些就是世間的德，就叫常德。世間的美德、倫理，雖然不是佛法，可是這些道德都有它的價值與用處，所以它叫世間的法藥。三歸、五戒、十善、四禪八定、四無量心，這也是佛法，可是為什麼叫做世間法？因為我們學了這些法，沒有解脫的話，還是

在三界當中輪迴，所以稱為世間的法門。

出世間法門就不一樣。修戒定慧、四念處、八正道，一行三昧、半行半坐三昧、常行常坐三昧，或者修種種戒定福慧的法門。這些八萬四千法藥，能夠讓我們解開世間束縛、脫離世間生死，這個叫出世間，就是解脫，就不會再輪迴。如果不想要輪迴，我們就要勤修戒定慧、息滅貪瞋癡。

你如果覺得當人就好，那就至少要修三歸、五戒、十善。你說，我修五戒就可以當人，可是要五戒圓滿；假使五戒沒有圓滿，不一定可以再當人，或者你只持下品五戒，下輩子的人身可能就有許多缺陷，或者生活窮苦潦倒。如果能夠再進一步修戒定慧、三十七助道品等，雖然還沒修成功，但是只要有修，也保證下輩子還可以再當人。所以，不是受五戒將來就一定當人，還要用心持戒。

再者，更高的出世間上上法藥，這是最上等的法藥，就是即中藥。即空、即假、即中，下一堂課會講解怎麼修中觀。菩薩要懂得觀察種種因緣、眾生的不同需求、眾生的根機利鈍等，再授與相應的世間法藥、出世間法藥或出世間上上法藥，這些藥都可以使用。

19.7 乳藥喻

- 《佛遺教經》：「我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。」
- 《大般涅槃經》卷二：「王言：汝等不應於我而生瞋恨，而此乳藥，服與不服，悉是醫教，非是我咎。爾時大王及諸人民，踊躍歡喜，倍共恭敬，供養是醫。一切病者，皆服乳藥，病悉除愈。……如彼大醫，善解乳藥，如來亦爾。」

《佛垂般涅槃略說教誡經》（佛遺教經）說：「我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。」佛自喻為一位好醫生，能夠判斷病情，也能夠說藥。說藥，就是授藥。仁心仁術的良醫知道病人得什麼病，

也能夠對症下藥。但是，「服與不服，非醫咎也」，教人服藥或教人別服藥，這不是醫生的過咎。

很多人會把這句話解釋成：無論病人服用這個藥或者不服用這個藥，都不是醫生的錯。生病就醫，醫生開藥給病人，這叫知病說藥。病人服了藥，是不是很好？不服藥、不聽話，就不是好病人，而且浪費資源。去看了一堆病，拿了一堆藥，最後丟到馬桶、垃圾桶，或者拿去診所、藥局回收了。不服藥是醫生的錯嗎？當然不是醫生的錯，而是病人的錯，只看病不吃藥。病人如果聽話吃藥，怎麼會是醫生的錯？

再強調一遍，病人吃藥或不吃藥，都不是醫生的錯，聽起來不是很不合理嗎？病人吃藥怎麼會是醫生的錯？醫生沒有錯，因為他授與你相對應的藥，他知病說藥，那當然是好事，怎麼會是服與不服，都不是醫生的錯？這樣就說不通了。正確的解釋應該是：無論教病人服藥或者教病人別服藥，醫生都沒有過咎。

《大般涅槃經》的乳藥喻，對於應病與藥有非常清楚的詮述。有一個國家有一位御醫，只要人民生病，御醫開出來的藥總是牛奶；牛奶是最好的藥，所以任何人生任何病都是以牛奶為藥，所以叫乳藥。有一天，從別的國家來了另外一位醫生，大家都知道他醫術高明。新醫生對國王說：「國王的御醫不是好醫生，他一直建議你們吃牛奶，牛奶是害你們的，千萬不要吃牛奶，請國王對全國下令，要求大家不准喝牛奶！」國王聽從新醫生的話，下令全國，從現在開始，生病都不准再吃牛奶了。

有一天，國王生病了，這位新御醫就跟他說：「國王，你從現在開始要喝牛奶。」國王很訝異，「你不是叫我不能喝牛奶？我告訴全國人民都不能喝牛奶，結果你現在反而要我喝牛奶，你要害死我嗎？」御醫回說：「不是的，以前那位醫生不知病也不識藥，所以他只能授牛奶這個藥給你們。而我知病、識藥、授藥，十分清楚什麼時節因緣該給什麼藥，現在該給國王的就是牛奶這一味藥。而且這個牛奶和以

前的牛奶是不一樣的，以前的牛奶是牛吃雜草而產生的奶，它是下等的牛奶。我現在開給你的這個乳藥，是吃雪山（喜馬拉雅山）上等的草產生的牛奶，品質相差甚遠。」同樣都是牛奶，實質效用卻不同，這是不是有點類似我們講的妙假和俗假？國王聽了以後就去喝牛奶，病就痊癒。康復了以後，就重新下詔：「從現在開始，全國人民又可以再喝牛奶了。」

大家聽到國王的話，非常生氣：「國王你是欺負我們嗎？」國王回答：「汝等不應於我而生瞋恨，而此乳藥，服與不服，悉是醫教，非是我咎。」這個牛奶藥，剛開始叫你們不要吃，現在又叫你們要吃，不是我國王的錯，是醫生這樣教的。這就和上面所提到的《佛遺教經》：「服與不服，非醫咎也」，是一樣意思。教你吃，醫生沒有錯；教你別吃，醫生也沒有錯。二者都是醫教，醫生的囑咐。服與不服都是良醫所施行的方便法。我國王只是秉醫囑，所以要子民吃也對，要子民別吃也對。

接下來，「爾時大王及諸人民，踊躍歡喜，倍共恭敬，供養是醫。」這時候大家非常歡喜，因為這是好醫生教的，大家就更加地恭敬他，甚至供養這位良醫。「一切病者，皆服乳藥，病悉除愈」，凡是生病的人服用乳藥之後就痊癒了。「如彼大醫，善解乳藥，如來亦爾」，如來善解乳藥，也就是前面講的能夠識藥和授藥。如來大醫王有大慈悲、大智慧、大方便力，因此熟知何時與藥、如何與藥、應該授與何藥，才能治癒眾生的心病。

19.8 靜中修假觀：知病、識藥

- 明辨真諦：深知一切緣起法如幻如化，但為假名假相。
- 明辨俗諦：雖諸法無生，卻又是暫時存在的假有。
- 起大菩提心，行無量慈；起無量悲心，推己及人；觀一衆生喜樂，即願無量衆生皆喜樂。

- 見一種惑，即知有無量惑、業；觀一種苦，即見無量苦相。
- 深知一切惑業苦等皆如幻假有。

到底要怎麼修假觀？修假觀有兩種方法，動中修和靜中修，我們先講靜中修。靜中修假觀，就是要知病識藥。到了動中修，就要實際運用出來，所以叫授藥。靜坐時修假觀，就要明辨真諦，要知道一切緣起法如幻如化，了不可得，只是假名、假相。這就是前面講的空觀。接下來修假觀，就要明辨俗諦，知道一切諸法無生，一切都是了不可得，無所有，一切都是空性，可是又是暫時存在的假有。

修假觀要以空觀為基礎，因此在靜坐時修假觀，可以先思惟真諦，接著再思惟俗諦，因為假觀是要建立在空觀的基礎上。剛剛我們有說明空觀和假觀的關係，同樣都是思惟如幻如化，但是空觀是看一切幻化，所以不可執取；假觀是一一切都幻化，可是菩薩發了大菩提心，要巧妙地運用如幻的法門，來救度如幻的眾生。真諦是看它的空性，俗諦是看它的假有——暫時的存在。因此，菩薩在靜當中修假觀要發菩提心、發大願，於是必須肯定、接受假法的妙功德，知道它有種種殊妙功能和作用，這樣才能妙行無量慈悲。

假法包括世間法、出世間法和出世間上上法。出世間上上法雖然是最究竟實在的，它也可以算是一種假法，因為是暫時用的藥——假藥。因為有病所以吃藥，病若已痊癒，就可以停止服藥了。又，有病才要吃藥，若沒生病為什麼要吃藥？當然不用。

雖然是假法，菩薩發大菩提心、行無量慈。慈能予樂，悲能拔苦。菩薩不僅要起無量的慈心，還要起無量的悲心，推己及人。推己及人，就是知道自己在受苦，眾生也是在受苦。我在苦當中，其他無量無邊的眾生也都在受苦當中。但是菩薩知道空性，不會落到苦的境界裡而不能出離。菩薩起大慈悲、發菩提心要救度眾生，可是菩薩沒有悲情，不會落到苦情裡面，在這裡哀傷、悲憫，他起無量悲心，是要拔除眾

生的煩惱。要去除眾生的煩惱，菩薩自己一定是照見五蘊皆空。

以前說過藏通別圓，別教是無量，（別是各別的意思）。同樣地，我們修假觀，有沒有和別教連起來？別教是菩薩法，菩薩修假觀能夠證到道種智，各式各樣的現象都能夠了然於心，各式各樣的法門（法藥），都能夠看清楚並且善加運用。因此菩薩修假觀的時候，在靜坐當中，看到一種煩惱，就知道有無量無邊的煩惱。

我們剛剛說過，起無量悲心，是體會到我有苦眾生也有苦，我看到一種煩惱，就知道有無量的煩惱。知一，見到一就知道無量，這是別教菩薩的知見。我遇到一種苦，就知道有無量的苦；遇到一個很煩人的眾生，你就知道，不會只有一個人來煩你，會有很多人來煩你。實際上，是自己很煩，所以看別人都很煩。

只要心很細微、很寂靜，看到一種惑時，就知道有無量無邊的惑。有無量無邊的惑，也會有無量無邊的苦。惑、業、苦三者的關係緊密，造無量無邊的業，就要承受許多的苦。菩薩有無量的概念，見一知無量。看到一種惑，就了解無量無邊的惑；看到一種苦，也知道有無量無邊的苦；看到一個眾生很喜樂，也會知道就是要發願，希望無量的眾生也要喜樂。剛剛講的慈悲喜樂，大家有沒有和四無量心連結起來了？

〔學員：捨。〕

對，沒有提到「捨」，為什麼？因為菩薩是平等視眾生，所以「捨」是隱含在裡面的。

不過，前面我們有提到四無量心是世間法藥，為什麼在這邊師父是這樣運用呢？圓人說法無法不圓，圓人解法無法不圓，所以四無量心雖然是世間的法門，我們用圓教的知見，用別教菩薩的慈悲心去看它，然後從中產生無量相、看到無量相，這就是菩薩的慈悲心了，與世間法的慈悲喜捨是不一樣的。我們在修假觀時就可以運用。修假觀的方法有很多，最重要的是，修假觀還是在動中修，這是很重要的。靜中修可不可以修假觀？當然可以，靜中修假觀，若只修一個純粹的

假觀，師父自己覺得沒那麼好入手，如果能夠在三止三觀，或是修一心三觀的架構下去修假觀，會比較容易修。

菩薩了解到空性，然後運用假法度眾生，必須知道一切的惑業苦都是如幻假有，否則容易迷失。菩薩如果沒有體悟般若性空，沒有見到一切都是如幻的假有，菩薩就把自己放到迷宮裡了，轉不出來。

19.9 動中修假觀：授藥

- 時時覺察世間假法如幻如化
- 正思惟：觀緣起法的功德，保持積極心態，常存感恩心。
- 《摩訶止觀》卷三：「隨緣歷境，安心不動，名隨緣方便止。」
- 行六度，令煩惱脂消、功德肉肥。
- 以無所得為方便，發救度眾生之心，隨緣現形度眾。

動中該怎麼修？就是要授藥。在日常生活當中，我們要看清楚人生如夢幻，要時時覺察世間的假法如幻如化。簡單來說，假觀就是要看一切法如夢如幻如化，但這並不表明一切法不存在，而是強調一切法只是如夢幻泡影而已，換句話說，「宴坐水月道場，大作夢中佛事」。

一般人如果只是為了解決自己的煩惱而修一切法，那麼就去觀一切法如幻如化，一旦了知諸法的空性，就不會起執著了，就不會有這麼多的煩惱，不會有這麼多的放不下，在心中不斷地糾結、痛苦、掙扎。

相較之下，菩薩是為了解眾生而修一切法，菩薩知道自己有苦、眾生也有苦，所以要起大悲心出假，要建立假法、運用假法，要適時出手救度眾生。出手不是去傷害眾生，而是要伸出大悲手，像觀世音菩薩的千手普度眾生，這個就是出假——運用假法。出假就是用假，所以菩薩要用如幻的假法來度如幻的眾生。總之，同樣都是觀如幻，如果為了自己解脫，你觀如幻就是空性，不要執著就好了，可是菩薩明知道眼前是虎穴偏向虎穴去，就是要去用假法度眾。

在動當中修假觀，要知道所經歷的人事物都是如幻如化，要觀它的種種功德，保持積極正向的心態去面對一切。這很重要，否則看到惹人厭的事，心會哀愁；看到喜樂的事情，心就迷失了。樂極會不會生悲？會。所以遇到苦的時候，就要告訴自己，這些苦是暫時的假有，我在苦，眾生也會苦，所以要推己及人；我在樂，眾生會不會也想要樂？會，我也要起慈心，我有快樂，也要和別人分享。任何的事物（緣起法），一定有它的正向作用可以運用，一定有它的功德，我們用心地去觀察。這也有點類似以前我們講過的諸法皆有安樂性，安樂不就是它的最高功德嗎？

對所有的人事物，我們要常存感恩心，這就是非常正向的態度。能夠感恩，就能夠知福、惜福、培福；如果不懂得感恩，處在任何境況都會怨天尤人，遇到什麼事情都覺得是不好的，就會覺得我怎麼這麼倒楣？如果能夠換另外一個心態，有正思惟：別人欺負你，你就要更堅強。被人欺負，心裡很難過，你就知道眾生被欺負也會難過，所以不可以欺負別人，這就是同理心。菩薩的同理心是度眾的必要條件之一，這也是一種正思惟。

菩薩修假觀也是在修方便隨緣止，就是要隨緣盡分，盡分隨緣。方便，就是種種善巧方法。能夠利益眾生的、便利眾生的，就是隨便宜，就是隨著方便、適宜眾生的法門。隨便宜，宜就是適宜，隨著不同的方便，以及適宜的時機、適宜的因緣、適宜的方法等，來普度眾生。所以，修假觀要會看因緣；不會觀因緣，就可能錯失良機；不會觀因緣，時間、地點不合宜，所作所為就不會合宜。

智者大師說：「**隨緣歷境，安心不動，名隨緣方便止。**」方便隨緣止，又稱作隨緣方便止。既然叫做止，就是不動。哪裡不動？心不動。隨緣就是隨緣歷境，在什麼因緣做什麼事，這個叫隨緣。佛教徒常常說，一切隨緣。打個比方，朋友很開心邀你聚餐，你就說：不行，我打坐保持正念，你們這叫貪婪。人家在喝下午茶，吃茶吃餅聊禪宗

公案時，你也嗤之以鼻：你們這叫散心雜話。如果作為永遠都和別人不一樣，這就沒有隨緣。當然，如果別人在做壞事，我們就不要去隨這個惡緣，自己要懂得判斷。「隨緣歷境」，歷境就是經歷不同的境界、不同的事情。不管是在什麼境界，善境或是惡境，逆境或是順境，都能夠「安心不動」，這就叫做止——隨緣方便止。不僅安心不動，還能夠運用種種法，而且不住著，這才是究竟的安心不動。

在動當中修假觀，要怎麼授藥？行六度，令煩惱脂消、功德肉肥，如《大智度論》所說：「令諸結使脂消，諸功德肉肥。」一般人常強調身體健康，如果油脂太多是不健康的。而且如果肌肉量夠，就會有力氣，不會有肌少症。要讓煩惱脂消，就是把這些肥滋滋的見惑、思惑油脂，全部消除掉。而且更要有很強壯結實的功德肌肉，如何養成、訓練？不是去健身，而是要行六度，培養福德和智慧。

修空觀才能消煩惱脂，修假觀才能肥功德肉。要長肌肉，甚至練出六塊肌，就要善用緣起法，用慈悲智慧化度眾生，最重要的是要實行六度。所以菩薩最重要的是要發救度眾生的心，要以無所得為方便，這個就是空觀。

我如幻人，我是菩薩，就好像幻化的人。我發的心是菩提心，菩提心是不是也是如幻？是。我是如幻的菩薩，發了如幻的菩提心，施用種種世間、出世間和出世間上上法門，這些也是如幻的法門。我要度無量的眾生，也是如幻的眾生。我要解決無量無邊的苦，這些也是如幻的苦。我所證到的智慧，也是如幻的智慧。我所成就的功德，也是如幻的功德。我們讀《般若經》就知道，連佛的一切智和一切種智也是如幻，連菩提心也是如幻。所以剛剛說，阿彌陀佛是不是也是如幻？是如幻。西方極樂淨土是不是如幻？也是如幻。一切皆是假法，就看我們怎麼運用。用對了，這個假法就是真法（善法）；用錯了，這個假法就是誑騙眾生的惡法，所以發心的本意很重要。

菩薩要修行，就要用普現色身三昧來度眾，就像《法華經》裡的

觀世音菩薩和妙音菩薩一樣，現一切色身三昧（普現色身三昧），就能夠「應以何身得度即現何身而爲說法」，隨緣應現廣度眾生。我們現在還是凡夫菩薩，還沒有成道，連空觀都還沒有完全純熟，要怎麼普現色身三昧？沒有三頭六臂，更沒有千手千眼，也沒有辦法分身，我們可以修同事攝。同事攝，就是善觀因緣、巧用方便法，在什麼因緣做什麼事。

19.10 練習題

- 本週挑一天，開啓自心於動中修假觀的模式，一整天於六作（行住坐臥語作）之中，細觀所見所聞的人事物皆如夢如幻如化，並生起感恩心、慈悲心，隨緣利他。

剛剛講了空觀和假觀，最重要的就是假觀，修假觀要以空觀爲基礎。而且，假觀最重要就是要在動中修，因爲必須授藥。如何在動中修？一週七天，我們挑其中一天就好，在這一天我們開啓修假觀的動中修模式。我們常說，靜中也是修，動中也是修，可是在動當中怎麼保持正念？如果沒有刻意提醒自己，是很難保持正念的。

因此，我們就反省自己現在是在散亂的模式，還是在禪修的模式？我們特別挑一天，從早晨一覺醒來，眼睛張開，就告訴自己：我今天要啓動假觀的動中修模式。從早上起床，就開始不斷地提醒自己，然後一直到晚上入睡。像師父的習慣，早上醒來準備下床，腳要踏到地之前，我一定在心裡默念《華嚴經》〈淨行品〉裡的一個偈子：「從朝寅旦直至暮，一切衆生自迴護；若於足下喪其形，願汝即時生淨土。」念這些偈子，純粹是爲了眾生而念。

在這一整天當中，我們就運用六作去觀察自己。六作就是行住坐臥語作（或：行住坐臥語默）。行，就是走路，搭車也是行；住，就是站立不動；坐，就像諸位現在都是坐著；臥，就是躺著。躺下去的

時候，我有沒有正念地躺下去？語，我要講話的時候，是不是心當中都有眾生？默，安靜不說話的時候，我的心是否有離開眾生？

智者大師教我們，在行六作的時候，心中靜思：我為什麼要走？我舉足、移足、下足，要知道為什麼原因往某處走。我是為了眾生嗎？還是我往這裡走是要去唱卡拉 OK，我往這裡走是要去散心雜話？我往這裡走是準備花大錢購物、刺激經濟？為什麼要走，為什麼往某個方向走？我為什麼停住，我站在這裡是因為有什麼引人好奇的事情？為什麼要站著，站著的用意是什麼？是為了眾生，還是為了自己？是為了行善法，還是為了行惡法？

以前師父讀大學時，不少車子會開進校園。許多學生下課走在校園裡，總是要一直讓道，我就會故意走在車子的前面，讓車子無法超過我，他們也不能怎麼樣，就只能乖乖地慢慢開在我後面，我覺得自己很有正義感。我是為了這些行人，我是正義的一方；你們這些開車的，了不起喔？當時的我自以為是。

總之，要知道我為什麼走路？我為什麼站住？我為什麼要坐下來？我為什麼躺下來？我的出發點是善還是惡？我現在為什麼要說話？我說的內容是什麼？以前惟覺老和尚說，講一句話有加分的作用你再說，如果是減分作用，就別說了。同樣地，我們是為了眾生修假觀，在動當中修假觀。

「作」，或者作作，就是做事情。我今天為什麼要做這件事？我為什麼要去採買？我為什麼要把某個物品移到旁邊去？像有的人看到路上有障礙物，擔心會產生危險，於是把車暫停路旁，再把障礙物移開，這個作作就是為他人著想的善行。我們做任何事情，行住坐臥語作（默），我們停一下，稍微觀察一下，看一下、想一下。

想想所做的這些事情，都是為了眾生而做，可是全部又都是如夢如幻如化；雖然是幻化，我們又要做，因為不捨一眾生。因為每一件事都是幻化，所以做了之後不可執著，不用計算今天做了多少功德、

幫了多少人。在六作中，我們生起感恩心、慈悲心，隨緣度眾、利他。

這週至少挑一天修假觀，如果覺得一天太長，半天也好；半天還是太長，至少一個小時也好，聊勝於無。一定要實際練習，不練就無法完成我們的菩薩願行。否則，口口聲聲說要發菩提心，卻也只是空口白話而已。



第二十堂課：中觀

20.1 從「假」入空觀與從空出「假」觀

從「假」入空觀	從空出「假」觀
見思假是「病」	假法是良「藥」
生死假	建立假
「泯」假法	「立」假法
阻「己」空寂之假	化「他」之假
有漏雜染之假	無漏功德之假
世間俗情虛妄不實之假	真空妙有之假
三假：因成假、相續假、相待假	如夢如幻如化之假

前幾堂課我們已講解了空觀和假觀，空觀是從假入空觀的簡稱，假觀是從空出假觀，又稱為從空入假觀。這一堂課我們再將二者作些比較，上面這張對照表可以幫我們理解這二種觀法中的「假」的涵義和差別。

我們先看對照表的左欄。見思假——見假和思假，也就是見惑和思惑，這些是病。修空觀，要對治的就是生死假——生死界中的假法，又稱為粗假（相對於妙假）或俗假——世俗中的假法。修行必須泯除導致我們流轉生死的粗假。所謂泯除，不是拒絕面對諸法，把法斷除盡淨，而是對法不執著。要看破法的假相、法的不實在相，看破法會讓我們墮落生死、在三界牢獄當中不得出離的這些特性，所以要泯一切法。這就是〈始終心要〉所說的「空觀者，泯一切法。」

由於假法會遮障我們的清淨心、障礙解脫，所以是阻「己」空寂

之假；如果不懂得修空觀，就會屏蔽我們空寂的心。其實空寂的心是本具的，可是眾生在迷、不知道，所以才產生隔障，見不到本自空寂的清淨心。再者，這些假也是有漏的假、雜染的假。雜，就是雜亂。我們在世間紅塵裡打滾，諸多煩惱、雜染事，讓心不得清淨、不得安寧。這些假法也是世間的俗情，這些假法都是虛妄不實的。

另外，我們可以從三個方向來看待假法，也就是三假——因成假、相續假、相待假。所謂事出必有因、其來有自，這就是因成。因成假是有關於一個法形成的原因，也就是主要的因和次要的緣，以及它所形成的方式、方法等等，所以稱為眾因而成的假法。之前我們討論過四性推檢無生，一個法的生成到底是自生？是他生？是自他共生？還是非自非他的離生？這就是探討一個法形成的原因、出現的原因。由於我們可以從形成原因的這個角度來探討、解析某個假法，所以叫因成假。

什麼是相續假？一個法、一個物質、一個事件形成了之後，它會有一個持續性，叫做相續。但是這個持續性是矇騙我們的，所以稱為假；這個持續性也是暫時的，所以稱為假。譬如燃香，一是要有一支香，還要有火去點燃，所以有種種原因和合這支香才能夠燃起來，這是因成。燃起來之後，香的煙會一直往上升，一般人會覺得這個煙是持續地在往上，這就叫相續，它的粒子一個接著一個一直往上，但是它有沒有真的每一個粒子都是完全黏合在一起，無縫接軌？沒有，只是我們以為它是相續的一道煙，所以稱為相續假。

相待假就是相對待，例如，有情眾生相對待的就是無情物，長的相對就是短。有的人比較胖、有的人比較瘦，胖、瘦也是相對待，但是，這個胖瘦實際上也是假相、美醜也是假相。在某些地區，你被稱讚長得像西施，可是換到另外一個國度時，可能又變成東施；有些人的個子在台灣算是很高，到了荷蘭，就變得很矮，因為荷蘭是全世界平均身高最高的國家。

有一年師父在歐洲，看到荷蘭人都長得很高；到了德國，發現當地人就矮了一點；到了奧地利，很明顯地當地人又更矮。每一個國家人民的身高，其實是比較而來的，所以一切都是相待。既然是比較而來，就缺乏真實性，也不是絕對的，不是絕對的清淨、絕對的美、絕對的醜……。因此，整個世間其實就是一大假象，是諸多假相的集合，也就是因成假、相續假、相待假。

所以，我們遇到事情的時候，如果心中產生了煩惱，又無法化解，就要去觀察煩惱的不實在性，可以用它的因成假去分析，用相續假、相待假去看破它。運用四性推檢，細看這個煩惱到底怎麼生成的。煩惱是自生？他生？共生？還是離生？經過仔細分析，結果都不是，於是得到無生的結論。究竟有沒有煩惱？沒有煩惱！

如果這樣觀察，煩惱還是無法消，就想想，煩惱是相續的嗎？昨天也煩惱、今天也煩惱，一年後還會不會煩惱？不一定。煩惱今天是這麼強烈地擾動，明天是不是還是一樣這麼地頑強？也不一定！所以，它是不是會變化的？它所謂的持續不變，其實是欺騙你的，所以不要被煩惱持續存在的假相框限住了。

再者，煩惱是相對的，今天有煩惱，但可能昨天是快樂的；今天的煩惱，明天也許就不是煩惱而是讓你開心的因子。我們都聽過《淮南子》裡塞翁失馬的故事，今天看似厄運，明天可能就變成好運；好運卻又帶來厄運。師父有個順口溜：「塞翁失馬，焉知非福；塞翁得馬，焉知非禍。是福還是禍，管它那麼多！」得失、禍福是不定的、相待的，不需用心比較。

我們可以用三假的道理去看待人生的不順遂。同樣地，如果遇到開心的事情，也可以用因成、相續、相待來看它，這樣才不會得意忘形。所以，佛法告訴我們，儘量保持平靜的心。人逢喜事可以開心，開心一下下就好，但是不要自鳴得意；人生一定會有煩惱、會有苦痛，痛苦一下下就好了，趕快把心拉回來，不要隨波逐流。

接下來，我們看對照表的右欄。眾生受假病折磨，所以需要假藥（法藥）來醫。菩薩修假觀，必須知道眾生的種種煩惱（知病），所以菩薩要熟知許多藥（識藥），才能開藥治癒眾生的煩惱病（授藥），因此所施用的假法實際上是良藥。假藥，不是意指差的藥、錯的藥、會害人的藥，而是暫時的方便藥。這方便藥有大效用，所以是良藥。法藥是爲了度化眾生而設「立」的假法，是化「他」之假，所以稱爲建立假。由此可知爲何湛然大師說：「俗諦者，立一切法。」

前面修空觀，是爲了把阻礙自己清淨心的一切假法看破；修假觀，就是因爲度化眾生需要用到它。因此菩薩的假觀、假法，能產生無漏的功德。修這個假法會讓我們產生種種功德，度眾生也讓我們自己的心清淨，所以它是功德。

此外，菩薩的假法是真空「妙有」。之前我們提過，修假觀是在空觀的基礎上修，因此絕不能離開空性而修假觀，所以說「真空」妙有。妙有是怎麼產生的？因爲菩薩已了解空性，這時候他所建立種種幫助眾生的方法、方便，才會是妙有。如果不是建立在真空的基礎上，也不是在無執著的這個層面上來度眾生的話，所用的假法就不會是妙有，而是帶有欲求的雜染假，這些方便有可能淪爲隨便。因此，一定要在空觀的基礎上去建立假法，這點很重要。

菩薩了知所用的假法如夢如幻如化，雖然一切都是夢幻泡影，還是要運用這些暫時的夢幻泡影來度眾生。以世間法爲例，我們在作實驗的時候，會給兩組對照，一組是用真正的藥，另一組是用安慰劑。可是使用安慰劑的人以爲他所服用的是真藥，由於心理作用，所以對他來說很有效。雖然菩薩知道假法是夢幻泡影，但是眾生卻不知道菩薩所用的法是夢幻泡影，眾生把它當成實在，所以認爲這個是有療效的藥。以上是我們所說空和假的道理。

20.2 空「觀」與假「觀」

空「觀」	假「觀」
生出離心，出三界牢獄	發大菩提心，還入娑婆
不住不著根塵（攝六根）	巧用六根、六塵，不染塵
內觀，安住真空之中	內觀、外觀（觀因緣度衆）
靜中觀、（動中觀）	動中觀、（靜中觀）
觀諸法無自性、無生，當體即空	觀諸法如幻，假相卻有善用
靜則一念不生	動則萬善圓彰
無住	（無住）生心

我們已經對照了修空觀、假觀各自所需對治或運用的假法，現在繼續來比較這二種「觀」的修法。修空觀的目的在於出離把我們牢牢困住的三界牢籠。想要自由，想要解放出來，不要在小小的空間裡受束縛而痛苦，就要發起出離三界的心。既然發起出離心，就不能對三界中的見思假法、這些紅塵俗世有貪染，因此修空觀就要去除對六根六塵的執著。如何去除？要都攝六根，看到外面的美景，把心收回來，這就是都攝六根（收攝六根）。空觀最主要是在修內觀，把心往內收、往內看、往內寂照，使這念心能夠安住在空性中，而不是放縱六根向外去追逐六塵。因此，修空觀最重要的就是要在靜當中作觀，因為禪坐的寂靜時刻最容易培養空觀，也最容易修成。

空觀不是只有在靜坐時才修，在動當中也要修。例如，在人事上有糾葛或紛擾，當下就要細觀一切都是因成假、相續假、相待假。但是在動當中不容易觀，所以我們首先要在靜當中把它練成；靜當中練得熟悉了，動當中才能用得自如。否則，靜當中沒有養成，動當中一

遇到境界，馬上就向煩惱投降了。

天台所說的空觀有析空觀和體空觀。析空觀是拙觀，由於觀法不夠巧妙，屬於拙劣的觀法。相對於拙就是巧，我們之前講的觀無生——四性推檢（四句推檢）——就是一種巧觀，也就是比較巧妙應用的空觀。修行要發起大乘心，所以要觀諸法無自性，更重要的是觀諸法無生，當體即空。剛剛提到，修空觀最主要是靜中修，所以要靜則一念不生，但它也要動中修，所以也要動則一念不生。修空觀要達到的就是無住，沒有執著，這就是《金剛經》所說的般若性空，無住、無著。

菩薩修假觀，就是要發大菩提心，不是像修空觀的人以自己的解脫功德為要務。菩薩要發大慈悲心，還入娑婆來度眾生，所以願代眾生受無量苦。為了代替眾生受苦而入到眾生的世界裡，並不是與眾生一起迷失，而是要巧用六根、六塵。但是在運用的過程中，又知道一切是如幻的，所以菩薩在修假觀時不沾染任何塵埃，沒有貪染、執著、瞋恨、愚癡。當然菩薩的心並沒有完全清淨，可是一定要慢慢學習，把惑業去除盡淨。

菩薩要兼修內觀和外觀，所謂外觀，就是觀察因緣度眾。和空觀一樣，假觀也有動中觀、靜中觀，但是假觀更多時候是在動當中觀，因為菩薩要知病、識藥、授藥，最重要就是要識藥和授藥；然而，想要知病，徹底了解見思惑的八萬四千細相分別，就必須在靜當中作觀。菩薩有大熱誠，為了眾生，一定要勤修六度，所以在動當中去修假觀。怎麼觀？就是觀諸法既如夢如幻又具有種種巧妙的功用。所以，一方面知道假法是如幻的，一方面又要廣為運用。

前面講的修空觀是靜則一念不生，修假觀就是動則萬善圓彰，但是也要靜則萬善圓彰。菩薩在動當中善用假法，所以是萬善圓彰，但是在靜當中也要萬善圓彰，因為所有眾生都在菩薩的心中。修假法是一假一切假——既然已懂一個假法，那麼一切的假法都可以運用；既然已看破一個煩惱病，也能夠看到一切煩惱病是如夢如幻。所以，菩

薩在靜當中也是萬善圓彰，因為心中懷有悲愍眾生的誠心與願行。菩薩當然要生心，生什麼心？生起度眾的大菩提心、慈悲心，可是他不離開空性，所以是無住和生心，兩個都具足。

20.3 原文：「中觀者，破無明惑，證一切種智，成法身德。」

- 《大智度論》卷八十四：「一切種智名一切三世法中通達無礙，知大小、精麤，無事不知。佛自說一切種智義，有二種相：一者、通達諸法實相故寂滅相。如大海水中風不能動，以其深故波浪不起；一切種智亦如是，戲論風所不能動。二者、一切諸法可以名相文字言說，了了通達無礙。攝有、無二事，故名一切種智。」

對照完空觀和假觀，現在繼續來學習中觀，因為既然要講中觀，一定不能離開空觀和假觀。「中觀者，破無明惑，證一切種智，成法身德。」修中觀最主要是破除無明惑，最後成就佛的一切種智，成就的也是佛眼。修中觀也能破除報障，成就法身德，遍一切處，猶如法身無障礙、法性身常住不滅。

一切種智，就是一切智與道種智，二者具足圓滿。為什麼稱為一切種智？就是了解種種形、種種相，也了解所有方法、一切道全部都具足，清楚明白。在《摩訶般若波羅蜜經》中，佛說一切種智有二種相：「一相故……所謂一切法寂滅相。復次，諸法行類相貌，名字顯示說，佛如實知。」意思就是，佛能如實了解諸法的一相與多相。龍樹菩薩在《智論》（《摩訶般若波羅蜜經》的註釋書）中說道：「一切種智名一切三世法中通達無礙」，佛對所有法——十方三世、過去現在未來、東南西北上下——全部都通達無礙。像如來十號之一的正遍知，大事和小事、粗相和細相（精麤），無事不知曉、不精通，什麼都知道。一切種智的「一相」就是能夠通達諸法實相。諸法實相是什麼相？

寂滅相。我們之前提過《法華經》：「諸法從本來，常自寂滅相。」龍樹菩薩說，寂滅相「像大海水，風不能動」，海非常深廣，風吹海的表面，會產生波浪，可是風吹不到海底，所以他說，「大海水中」（意思就是大海水底），風是無法吹動的，「以其深故波浪不起」，所以大海底是沒有風浪、沒有波浪的。什麼風不能吹？戲論風不能動。

戲論風，是相對於下文提到的「一切諸法可以名相、文字、言說，了了通達無礙。」前面第一點提到佛無事不知，因為佛已經徹底了知一切都是寂滅相，所以佛心紋風不動。外在的文字、語言對佛無法產生任何影響，任何人嘲笑佛、輕視佛、毀謗佛，佛的心都如如不動；甚至外道挑戰佛，用種種理論（戲論）要來與佛爭辯，也無法贏佛。從另一個角度而言，雖然是戲論風不能動佛，佛又有慈悲和智慧方便，能運用名相、語言、文字等來度化眾生。

從佛的一切種智（了知種種諸法的一相和多相的智慧），我們就可以了解到，修空觀能證得破假相的智慧，心一切寂然不動，就像佛不被戲論風吹動是一樣的。而修假觀要善用種種假法來度眾生，就像佛可以毫無困難地運用名相、文字、語言來度眾一樣。由此可見，佛具足了一切智、道種智。

什麼是道種智？道就是種種道、種種方法。菩薩不僅了解還能巧為運用各式各樣的方法來度眾生。佛既然能夠證到一切種智，「攝有、無二事，故名一切種智」。有，代表菩薩的假觀和俗諦；無，代表真諦、空性。也就是說，俗諦也具足，真諦也具足，俗諦和真諦都圓滿無礙，這就是佛的中諦。

20.4 何謂中觀

· 中道不二

- 煩惱即菩提，菩提即煩惱；生死即涅槃；涅槃即生死。無明即法性，邊邪皆中正。
- 《維摩經玄疏》：「中以不二為義，道是能通為名。照一實諦，虛通無滯，名中道觀也。」

中觀，又稱為中道第一義諦觀，或者中道觀。想要了解中觀，必須先學習「中道不二」的知見。中道分為但中和圓中。但中，是相對於空和假，安立一個中；離開空假二邊，取一個中。但是圓中，就不安立這個中了，而是兩邊都是中，也就是中邊不二。我們前面講到三假中的相待假，長對短、好對壞、東對西、南對北、有對無……這些都是相對的兩邊。修中道，就是要打破相對性，知道這兩個極端實際上是不二的，從這裡去看它的中道，所以是中道不二。

既然是不二，那麼兩個極端就是一如的，二者之間沒有衝突。很多人都聽過煩惱即菩提，卻不知菩提即煩惱。大家覺得菩提是不是即煩惱？如果不是，就不能稱為不二，因為你只知道一邊，只有在煩惱當中看到它的菩提性，可是沒有在菩提當中看到它和煩惱的不二性。就好比宣稱我和你是不二，所以你的錢財是我的錢財，但我的錢財不是你的錢財，這叫做不二嗎？就不是了。所以既然不二，一定是雙邊雙向互通；如果只有一個方向成立，另外一個方向不成立，就不是真正的不二。

同理，生死即涅槃，可是也必須涅槃即生死，如此才是究竟的即、究竟的不二。無明即法性，反過來是不是法性即無明？我們都想要菩提、涅槃，所讚歎的就是法性，要相應的就是中正，誰要邊邪呢？很多人的修行是離開兩邊取一個中，或者遠離邪道趣向正道，但是智者大師說邊邪皆中正、邊邪即中正。邊就是中，邪就是正。但是倒過來，正即邪、中即邊，這才是完完全全的中邊不二。既然中邊不二，一定

是邊即中、中即邊。

我們常說煩惱即菩提，在煩惱的時候能看到它的清淨性。諸法皆有安樂性，因此如果看到煩惱也是安樂，那麼我們的心還在煩惱什麼？它本身就是快樂。有些人可能會質疑：迷亂的凡夫造很多惡業，常常都在做壞事，被惑業苦所纏，如何能真正快樂？智者大師告訴我們，如果說凡夫成道無分，永無出期，這是不可能的，一定有方法讓凡夫的惡業能夠翻轉。一般人常說翻轉人生，我們要翻轉自己的惡業，變成佛的人生、佛的生命。智者大師說，不要以為惡業是堅固實在、不可破的，它絕對是可破可斷的；凡夫也可以成道，這樣才會有佛的出現，否則凡夫永為凡夫，何來佛呢？所以不要怕有惡業，但也不可以放縱自己，認為反正自己就是這麼差勁，於是一直墮落，這絕對不行，不可給自己造惡業的藉口。

萬一不小心造惡業了，怎麼辦？那就修行、懺悔。天台宗開懺悔法門，最重要的就是《法華三昧懺》；不僅天台，很多宗派都有懺悔法門。事上的懺悔，如：拜佛、拜懺；理上的懺悔就是修觀行。如何觀惡業？智者大師有一個綸釣喻，他說煩惱越大越好、越多越好，就是讓惡人也有機會修行。智者大師說調治煩惱就像釣魚一樣（當然釣魚是殺生我們不做，這只是個比喻），要用魚鈎上面的餌引誘魚，魚鈎的餌被魚含住了以後，魚還會不會跑掉？不會。

可是你不能用力去拉釣繩，必須輕輕地拉、慢慢地拉，魚很快就釣起來了。如果是很大的一條魚，魚線卻是這麼地細，能夠釣上岸嗎？很難，這是比喻我們的惡業太大了，而修觀的能力很薄弱，所以不可以用蠻力，要耐著性子慢慢修、時時修，最後就能夠用一條細絲線把大魚釣起來了。這個比喻是在告訴我們，煩惱是可以斷的。

不要怕煩惱，煩惱越大越好、越多越好，我們的釣魚線雖然很細，但是韌性很強，而且懂得正確的方法，不會硬跟它搏鬥。這就很像我們在修禪定時的口訣——煩惱來，不理它——道理是類似的。煩惱來，

你硬要去對治它，就跟它廝殺，打得你死我活。靜坐的時候一直在看煩惱、打煩惱，打得心很疲累。你說：太好了，我這支香都沒有打瞌睡。其實是你把心力都花在跟你的煩惱對峙、打仗，兩個槓上，最後搞得非常疲累。

其實，煩惱也可以是成道的轉機。就好像你今天有一個煩惱，解決了，就很開心，「哇！我突破了。」明天再有一個煩惱，你又解決了，「哇！我又突破了。」師父自己在修觀行就有這種經驗，有了煩惱，把觀行趕快拿起來修，煩惱很快就轉化了，就會有開心的感覺。有一次我修觀行，我就想，今天要修什麼？好像沒什麼特別的煩惱，到底要修哪一個觀法？突然想到智者大師說的綸釣喻。這個是比喻，不是強調我們一定要有煩惱才能修觀，所以智者大師開演很多修行的止觀法門，告訴我們怎麼去對應。

總之，因為有煩惱，所以有機會知道要解決煩惱，我要修空觀、我要修假觀、我要修中觀，那麼是不是就有更大的機會證到菩提了？明白這個道理了，最後會發現煩惱本身就是菩提，也不用再去尋找。但是反過來，菩提即煩惱，從菩提當中看到這菩提就是煩惱，那麼我還要在乎菩提嗎？也不要了。

前面提到，凡夫一直在迷，因為心中盡是生死、煩惱、無明、邊邪，想要跳脫出來，就要修行。修行為的就是要證到菩提、證到涅槃、證得法性、證得中正，但這時你還有一個強烈的貪求——我想要證道。所以佛告訴我們，想要證道的心也是虛妄。當你「想要」的時候，它就變成另外一重煩惱，所以佛教導我們要徹底跳脫出來。智者大師也告訴我們，雖然煩惱即菩提，我們還要進一步了知菩提即煩惱。同樣地，涅槃就是生死，那我還要去追求一個所謂的涅槃嗎？誰要往生死裡頭跳？就不要了。

以前講過師父自己的六字箴言——不在乎、不要怕，我們試著連連看。既然煩惱即菩提、生死即涅槃、無明即法性、邊邪即中正，那

你還要怕嗎？不要怕。煩惱越多越好、生死越多越好、無明越大越好、邊邪越強越好，因為你看到的煩惱、生死、無明和邊邪，全部都是菩提、涅槃、法性和中正。反過來說，既然菩提就是煩惱，你還會在乎要去得到一個菩提嗎？不會。涅槃就是生死，你還在乎一定要努力證到涅槃嗎？不要。同理可證，法性即無明、中正即邊邪，還要在乎嗎？就不要在乎了。既然不要在乎，就立刻放下；雖然放下，務必要知道煩惱即菩提、菩提即煩惱，它是雙向的真理，不能只有單向。

所以不在乎、不要怕，它是雙向的，雙向融通了、圓融了，這時就可以運用自在，任運自如，不會執著煩惱，也不會執著菩提。煩惱的當下，就知道是菩提。在修證菩提的當下，知道它也是煩惱，有什麼好在乎的？可是越不在乎，越要去修行；越去修行，越要放下。有什麼煩惱，就要去應對它，大家這樣了解嗎？有點痛苦喔。

〔學員：不會。〕

不會，那很好。還沒轉出來的人，就慢慢再去轉一下，轉久了就可以任運自在。有些人把「轉煩惱成菩提」和「煩惱即菩提」劃上等號，這是不對的。因為圓教的中道——圓中，當下即是，根本不需要「轉」的動作；菩提和煩惱，其實就是一如。比方說，一顆橘子，它本來是酸的，把它放到甜了，酸和甜是不是都還是同一顆橘子？它還是一樣。你不要刻意去轉動它，說：我轉一個角度、換一個位置，它就會變了。不是的。

如果不是上根利智的人，一定要一個一個慢慢修，作轉治的功夫，這叫漸次。但是，如果是上根利智的人，不需要漸次地修習或轉化。例如，我們先教大家空觀，再教假觀，最後教中觀，看起來有次第，就像蓋房子先打地基一樣，所以是一層一層地把基礎打穩。我們之後會解說次第三觀和圓融三觀。次第三觀，是一個一個慢慢來修，要依空觀、假觀、中觀的順序。如果是一心三觀，不需要次第。以圓教的

觀念來說，如果空觀修好了，空觀就是中觀、就是假觀。

想一想，自己是屬於上根利智的人？還是覺得自己是拙劣的人？可以自我評斷，看你與哪一個法比較相應。也有可能覺得自己還挺拙劣的，但是沒想到修了幾堂課，覺得自己好像不那麼拙劣了。總之，煩惱與菩提的關係最重要的就是當下、即的概念，不要把它分成兩邊，一切法皆是中道不二。

接下來，我們看《維摩經玄疏》中，智顗大師如何詮釋中道不二。「中，以不二為義」，所以稱作中道不二。「道是能通為名」，道是什麼意思？道能通，就是相通，通到哪裡？我們剛才提到，菩提即煩惱、煩惱即菩提，二者是不是相通？所以道是能通，不是只有通到好的那一邊，而是雙向均通、各向皆通。善惡皆通、善惡皆容、善惡一如，這才是真正究實、究竟的通。中道，道以通為義，不是只有我到你那邊可以，我常常去你家串門子 OK，你到我家來，SORRY，不行，這樣子有沒有雙向的通？就沒有了，這樣也是執著一邊，不是真正的中道。

智者大師又說：「**照一實諦，虛通無滯，名中道觀。**」因此修中道觀就是一切都是通透的，沒有任何遲滯、阻礙；要去學習的、要看清楚的、要去寂照的就是一實諦。一，就是一個，最殊勝、最實在的諦理是一實諦。從某種程度來看，其實就是中道第一義諦，最真實、最究竟的實相義理，所以稱為一實諦。

20.5 中觀：雙遮雙照

- 雙遮空假，不即二邊；雙照空假，不離二邊。
- 非空非假：雙遮生死執、涅槃執，雙離三界、涅槃境，雙破生死假、涅槃空。
- 亦空亦假：雙用空觀、假觀，雙存涅槃空、妙有假，雙照真諦、

俗諦。

我們修了空觀，還要修假觀。把空觀、假觀的基礎建立好了以後，再進一步修中觀。修中觀就是要雙遮雙照，既遮空假也要照空假。遮，就是遮止，不偏向空邊，也不偏向假邊。照，就是運用、實行，要去照了空邊和假邊。既然是遮空假就不要它，所以不即二邊；要照空假，就是不能離開它，一定要運用它，所以不離二邊，如果離開任何一邊就不是中了。剛剛我們說離開兩邊取一個中，這是「但中」，然而這個安立出來的中還不夠究竟，圓滿的中道是不能離開兩邊的，所以雙遮空假就是非空非假，而雙照空假就是亦空亦假。也就是非 A 非 B、亦 A 亦 B，二者都要。

雙遮雙照、非空非假，就是雙遮生死執、涅槃執；我們既要遮止三界、遮止涅槃境，也要遮止生死假、遮止涅槃空性。生死假就是三假——因成假、相續假、相待假，這些都是幻有的假法。我們要修空觀，證到涅槃空。但是修假觀的話，也要知道所證的涅槃空不是實在的，所以不要執著它。把這個空當成是幻有的，就不會執著。所以，非空非假，不住在任何一邊，不住生死、不住涅槃，也不住無明、不住法性，也不住邊邪、不住中正，也不住善、不住惡，兩邊都不住。就像以前說過的「不睹惡而生嫌，不觀善而勤措」，能夠達到不住，才能夠既不生嫌也不勤措。

雙照空假，就是亦空亦假，因為空和假都要運用，所以要雙用空觀、假觀。涅槃空、妙有假全部都要運用。我們前面講不住空、不住有，這時又要運用空、運用有，所以雙存涅槃空、妙有假。不要認為我是菩薩，我不住在空當中，這個空是不好的，要捨棄空，不是如此。菩薩以空觀為基礎，一定是肯定空、肯定真理，但是菩薩不貴空，不把空當成是唯一最好的、最貴重的、最殊勝的、最無上的，所以他才

願意離開空。離開空，並非不要空或者否定空；所謂的離，是看似離，但實際上菩薩有沒有離開空？沒有，他已經證到空性，怎麼還會離開空，只是不執著空罷了，所以我們假稱一個所謂的離。因此，菩薩雖然在娑婆世間度眾生，只要這位菩薩已經證到空性，那麼他的心就是恆常在涅槃空當中。雖然身在娑婆，但是心在真諦、真空，所以是沒有離開真空境的。

然而要知道，有些菩薩是還沒證到空性的。因為只要發大菩提心，想要發慈悲心、要度眾、要修大乘行，就堪稱為菩薩；但是有的人可能是毛毛躁躁的菩薩，還沒成道，連斷一點點惑都沒有，就叫做凡夫菩薩。即便我們還是毛毛躁躁的初發心菩薩，仍然值得冠上菩薩這名稱，只是還沒證到空性而已。既然沒證道，怎麼可以誑言說我不住在涅槃空？不行呀，那是誇大不實。

實際上，真正的菩薩如果已經證到涅槃空性，他既不會否定空性，也不會因為不住著涅槃空，他的心就不在涅槃了。他要雙照真諦和俗諦，對於二個諦理都能夠清楚明白。照，就是明白的意思，因為我們的心有光明，把它照清楚、看清楚了，就是一種智慧。所以能夠修中觀，就能夠雙照真諦、俗諦，把真諦、俗諦都能夠看得一清二楚，運用得很純熟，這就是亦空、亦假，非空、非假，所以兩邊都要具足，又不住著兩邊。不住著，所以非空、非假；兩邊都要運用，所以亦空、亦假。這就是雙遮雙照。如果沒有遮止它，就會落到一邊；如果沒有把它照明的話，就在黑暗當中。修中觀是二者都要具足。

20.6 中觀：任運空假

- ・《摩訶止觀》卷六：「中道第一義觀者，前觀假空，是空生死；後觀空空，是空涅槃。雙遮二邊，是名二空觀為方便道，得會中道。故言：心心寂滅，流入薩婆若海。又初觀用空，後觀用假，

是為雙存方便，入中道時，能雙照二諦。故經言：心若在定，能知世間生滅法相。」

修中觀，不僅不離開空觀和假觀，還能任運空、假二觀，自在無礙。任運，就是任我們自在無礙地運用它，很純熟地轉動這兩個觀法。智者大師是如此解釋中道第一義的：「**前觀假空，是空生死；後觀空空，是空涅槃。雙遮二邊，是名二空觀為方便道，得會中道。**」前觀，是指空觀，因為我們修空假中這三觀有一個順序，前觀是指先修空觀。修空觀就是要把假病（見假、思假）空掉，所以叫「**假空**」（假是名詞，空猶如動詞）。也就是把假法放下、把假法看破的意思，這就是泯一切法，所以稱作假空。空就好像動詞一樣，把生死法空掉——空生死假，所以是「**空生死**」。

「**後觀空空**」，後觀是指第二個觀，也就是假觀。因為是先修空觀再修假觀，所以有前後之別。第一個「空」字，是涅槃空，它是名詞；第二個「空」字猶如動詞，要把涅槃空空掉。所以下文才會說，「**後觀空空，是空涅槃**」，這個空涅槃的「空」字就好像動詞一樣，把涅槃空掉，也就是不住著在涅槃上。總而言之，第一個空觀是要了解到它的功德、它的作用就是假空——能夠把假法空掉。第二個假觀的效用、功德，就是空空——把空法也空掉。所以，假也空、空也空。

菩薩修假觀能夠把空空掉，不住在空中，所以才能夠還入娑婆度眾生；如果把涅槃當成實在的，他不就一直住在涅槃當中了嗎？就是不把涅槃當實在、不貴空，所以菩薩才能夠空空。舉例來說，如果你有很多錢財，又把它當成實在，很珍貴、很寶貝，你還會把它空掉嗎？不會！如果你把錢財當成不好的，都是生死假、染法，不屑一顧，你就會願意把它空掉了。像《華嚴經》中的善財童子小小年紀散盡家財，全作布施供養之用，就是不貴財富。唐朝龐蘊居士把家當全扔進河裡，

也是因爲不執身外之物。菩薩因爲不重涅槃法，所以很樂意、積極地入世度眾。

「**雙遮二邊**」，哪二邊？就是前面提到的，生死一邊、涅槃一邊，把涅槃和生死全部都遮止，所以「**是名二空觀為方便道，得會中道**」，二空觀指的就是前面的假空和空空。「二空」這個詞通常是指人空和法空，強調空性（空是名詞）；但是這裡的二空觀，是強調空的作用（空是動詞）。空觀的作用是假空，假觀的作用是空空，假「空」和空「空」，合起來就是二空觀。

也可以說一個是要空生死，一個是要空涅槃，所以稱作二空觀。能夠空生死，就能夠出三界；能夠空涅槃，就不住涅槃境，又能夠回到三界當中來度眾生。能夠任運自在的話，要在三界也可以，要在涅槃境也可以；又因爲實際上生死就是涅槃、涅槃就是生死，所以法身德可以同時隨處應現，同時又在涅槃境、同時又在生死界，這要到佛的層次才能夠如此完全無礙。凡夫還在生死煩惱中打滾；如果是已經解脫的羅漢，就在他的涅槃境中安然自在，不受眾生的煩惱干擾。

「**二空觀為方便道**」，也就是前面所說的中觀不離開空觀和假觀，這兩觀是方便之道，幫助菩薩修行，能夠達到中道。因此說，以二空觀作為方便道，「**得會中道**」，就進入中道的境地了。譬如，東單、西單兩邊和中央走道，因爲有東單、西單的相對，所以才有中間走道；更究竟是不離開東和西另取一個中，這樣就得會中道。

智者大師繼續說：「**心心寂滅，流入薩婆若海**」，這是引用《菩薩瓔珞本業經》：「**心心寂滅，法流水中，自然流入薩婆若海**。」薩婆若海，就是一切智。這裡所指不是聲聞的一切智，而是佛的一切智，所以又稱為一切智智。爲什麼稱為一切智智？就是爲了和聲聞的一切智作區別，所以就再加一個「智」字，叫做一切智智，實際上這就是佛的智慧。

接下來，他說：「初觀用空，後觀用假，是為雙存方便。」初觀是指空觀，後觀是指假觀。空觀是要運用空，假觀就是運用假，這個叫雙存方便。前面我們解釋過，二空的各自作用是要把假法或空法空掉，避免住在三界或涅槃境，這就是遮止，所以叫雙遮二邊。這裡的雙存則是要運用，又要用空、又要用假，這就是雙照，因此說「入中道時，能雙照二諦」。譬如，禪修時能夠雙遮又能夠雙照，就是永嘉大師說的寂寂惺惺、惺惺寂寂。雙遮二邊，就能夠寂寂；雙照二邊，就能夠惺惺。能夠雙遮，心就不動、無著；能夠雙照，心有智慧，就能看清楚、看明白了。

心同時寂寂又惺惺，所以智者大師才會說：「心若在定，能知世間生滅法相」，也就是有定有慧。這句話引自於《佛垂般涅槃略說教誡經》：「汝等比丘，若攝心者，心則在定，心在定故，能知世間生滅法相。是故汝等，常當精勤修集諸定，若得定者心則不亂，譬如惜水之家善治堤塘。行者亦爾，為智慧水故，善修禪定令不漏失，是名為定。」心在「定」，不是單純的世間禪定而已，實際上這個定是究竟的大定，所以它是惺惺寂寂、寂寂惺惺。心如果在出世禪定中，這個禪定是攝般若智慧的。藉由修禪定，能夠知道世間生滅法相。「知」，就是能夠看清楚世間相；不僅看清楚世間相，還能夠看清楚出世間的相狀，所以世間、出世間都一清二楚，這也就是前面我們提到的一切種智，有和無都能夠看得一清二楚。

20.7 中觀：息二邊止

- 《摩訶止觀》卷三：「息二邊分別止者，生死流動，涅槃保證，皆是偏行偏用，不會中道。今知俗非俗，俗邊寂然；亦不得非俗，空邊寂然，名息二邊止。」

修中觀要任運空、假二觀，除此以外，「觀」相對的就是「止」。《摩訶止觀》一開始就說：「**止觀明靜，前代未聞。**」「止觀明靜」這四個字短而有力地說明了：修止，達到明；修觀，達到靜。修止一般是達到定，相對的就是靜；修觀，要達到明，就是慧。但是智者大師說的是止觀明靜，不是止觀靜明，這就表示修止能得慧，修觀能得定。中道互通才能達到這境界，如果不是究竟圓中，是無法止觀相即、定慧相即的。

惠能大師在《六祖壇經》中也說：「**即慧之時定在慧，即定之時慧在定**」，也就是慧當中有定，定當中有慧，這才是圓融相通。如果定就是定，慧就是慧，截然二分，是不通的。前面我們提過中道的「道」以能通為義，所以修行的道路一定是相通的，不是只有東邊能夠走到西邊，但是西邊不能走到東邊，它必定是雙向的。

修中觀不是只有觀而已，還要修止，也就是修「息二邊分別止」，把兩邊極端都止息。息，就是止息，把它停下來，不偏向任何一邊，因為有二邊就是有分別、相待。分別這個好、那個壞，這個高、那個低……在分別的過程中，就產生取和捨。好的，就要努力爭取；不好的，就想辦法離開、拋棄。想要離開取捨所產生的執著和痛苦，就必須修息二邊分別止，達到不分別，才能夠相通。

《摩訶止觀》中，智者大師解釋息二邊分別止：「**生死流動，涅槃保證，皆是偏行偏用，不會中道。**」生死流動，就是在三界當中輪轉，載浮載沉。有情眾生因為一直在輪迴，所以這一世死了，到下一世是不是又再投胎？投胎生了，是不是又再有死？一直輪轉不息，稱為生死流動。因為我們隨業流轉，心也一直在浮動當中，躁動不安，所以才會生死流動，色身也在生死，心也在生死。十二因緣的最後一個是

「老死憂悲苦惱」，這就是生死流動。

前幾天有人問師父什麼是因緣觀，因緣觀有很多種，我們之前修的觀因成假，就是一種因緣觀；無生觀，就是一種因緣觀；十二因緣，也是因緣觀，例如觀一念十二因緣，能幫助我們出離心念的生死流轉。我們的心一直在動，生滅不停，修中觀就能把它止息，讓它不流動。

息二邊分別止，不僅要止息生死這一邊，也要止息涅槃這一邊；不偏向任何一邊。「涅槃保證」，就是以爲涅槃是最重要的、究竟的，在涅槃當中的心就是穩穩當當的最佳保證，不受任何干擾。實際上，連這一邊也要把它扔掉，就是對涅槃沒有執著。我們剛剛講生死即涅槃，若能止息生死流動，就不住在生死。另一方面，涅槃即生死，若能看破涅槃，就不住在涅槃。

前面有說過，了知煩惱即菩提，就不怕煩惱；了知菩提即煩惱，就不會執持菩提。同樣地，了知生死即涅槃，就不怕生死，因爲不論色身如何輪轉，真心永遠在，佛性也恆在。既然已經徹底了知涅槃即生死，還會不會執著涅槃、一定要住在涅槃境中？就不會了，反而更能發大願去娑婆世界度眾生。總之，偏向生死界、涅槃境的任何一邊都不是中道。

進一步「今知俗非俗」，今，就是現在。我們了解了這個道理，就要知道「知俗非俗」就是「知有非有」，不把有（假法）當實在，把有看破了，還會不會住著在生死的假有？還會不會住著在粗假、俗假？就不會了，因此「俗邊寂然」。雖然不住著在俗假當中，卻也不害怕面對俗假，這就是「不得非俗」，意思是不會否定俗假（非就是否定）。再者，不會住著在涅槃境中不肯出離，所以說「空邊寂然」，意思就是沒有「涅槃保證」的心態，就不會執著空境。知俗非俗、知有非有，就是俗邊寂然；不得非俗、知空非空，就可以空邊寂然。這

就是息二邊分別止。

20.8 中觀：中道實相

- 中道即實相，中道即法性。
- 苦、集、滅、道當體當下即是諦 —— 圓中。
- 修中觀能證佛眼，「於諸法中，皆見實相」，圓照無遺。

修中觀一定要具備中道實相的知見。中道就是實相，中道就是法性；實相即中道，法性即中道。無論從哪個角度來看，一切相狀都是實相，不論是生死雜染法，或者是涅槃寂靜清淨法，在在都是實相、都是法性，這才是真正的即和不二，當下就是。

我們可以用四聖諦來理解「即」的義理。苦集滅道，這四諦當中的每一諦當體當下即是諦，這是圓中的概念，什麼意思？我們提到世尊說四聖諦就是苦諦、集諦、滅諦、道諦。前不久有居士問師父：為什麼苦是諦、是真理？師父告訴他：苦不是真理，是人生有苦、世間有苦，這才是真理。假設苦的本身是真理，修行怎麼還必須斷苦呢？由於那位居士是初學者，師父就只能告訴他苦不是真理；如果苦是真理，那麼大家都要去求苦，可是眾生想要追求苦嗎？不要，眾生一定是想要避苦，但卻又看不清楚人世間是苦，所以我們要告訴一般不了解的人，人生就是苦海，三界當中都是生死流動，這個真理你們一定要相信。要相信三界都是生死流動、處處是苦、時時有苦，所以要出離苦，這就是苦諦。所以苦並非真理，這是從藏教的角度來看。

然而，若是圓教根機的人來看苦諦，就知道苦即樂。四諦的苦本身就是真理，集也是真理，滅也是真理，道也是真理，畢竟諸法皆有安樂性。所以苦集滅道，每一諦的當體是真理，每一諦在當下都是真理，這就是圓中。

由此可知，如何看待苦（生死）？生死即涅槃。如何看待集（煩惱）？煩惱即菩提。如何看待滅（涅槃）？涅槃即生死。如何看待道（菩提）？菩提即煩惱。換句話說，苦即滅，滅即苦；集即道，道即集。苦的當下就是諦，集的當下也是諦，滅當下也是諦，道的當下也是諦，這才是圓教四諦的最究竟真實義；每一諦都是實在的相貌，所以四諦也是中道實相。

修中觀能證到佛眼，「佛眼如千日，照異體還同」。《摩訶止觀》卷三：「於諸法中，皆見實相。」有了佛眼，我們就能夠看清楚世間和出世間相，看到的每一個法全體都是實相，所以才能夠圓照，沒有任何遺漏，一切圓照無遺，這就是中道實相。其實這智慧眼是眾生本具的，可是被遮障，因此我們要讓它再度彰顯，讓它發亮放光。

20.9 中觀：中道佛性

- 別教菩薩所修假觀定多慧少，未見佛性，故須修中觀，方見佛性。
- 《修習止觀坐禪法要》：「當知中道正觀，則是佛眼、一切種智，若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。」

學習中觀，還要先了解什麼是中道佛性。化法四教中的別教和圓教都有菩薩，別教菩薩所修的假觀，定比較多、慧比較少，因為還沒看到佛性，還沒證到佛眼，所以慧比較少。想要見到佛性，非修中觀不可，因此，菩薩除了修假觀還要修中觀，修證才能圓滿。

有些菩薩雖然已經了解到佛性，但是尚未了了，就是還沒有清楚明白、還不夠透徹。就好像我們有沒有了解佛性？有。可是我們有了了？還沒。了了，第一個「了」字是完全的意思，第二個「了」字就是明白。了了，就是完全明白、完全清楚、完全掌握、完全運用

佛性。我們還無法看清楚，還沒有達到百分之百的照了明白。

《修習止觀坐禪法要》（簡稱《小止觀》），是智者大師爲他哥哥陳鍼所作的。智者大師說，中道正觀就是佛眼，就是一切種智。「**若住此觀，則定慧力等，了了見佛性**」，住，在這裡是安住、運用，不是執著的意思。中觀修圓融了，就能夠定慧均等，定力和慧力都是平等的。定慧均等，如鳥雙翼，如車雙輪。鳥一定要一雙翅膀都具足，只有單翅是無法飛翔的。即使有二隻翅膀，如果一隻大、一隻小，或者一隻健康、一隻受傷，也無法飛得很平衡，甚至可能就無法飛了。車子也是一樣，古代的車子有兩個輪子，車子如果只有一個輪子，我們就要費極大的力氣才拉得動。即便有二個車輪，如果一大一小，或者一個安好、一個破敗，行駛起來就東倒西歪，跑不穩也跑不快。因此，修行要定慧均等，定和慧產生的力量也是均等的，要了了見佛性。

接著，智者大師講了一個譬喻，「**安住大乘，行步平正，其疾如風**」，這是《法華經》裡的大白牛車喻。修中道正觀使得定和慧達到均等一如，就能夠見到佛性，就好像乘著大白牛車一樣，安然平穩地坐在車裡，而且這一頭大白牛，行走是很平穩的。凡夫的境界就好像跛驢壞車，一隻跛腳的驢子辛勞地拖著一輛壞掉的車子。如果我們不想要跛驢壞車，就要修行，慢慢得到羊車、鹿車，再來牛車，最後大白牛車。要知道，這部跛驢壞車雖然很沉重，還是有一點用處的；我們假借這個粗弊的色身修行，最後一定會證到大白牛車。

以前師父也說過，不覺不悟的凡夫眾生也有本具的大白牛車，只不過是顛倒的而已——四腳朝天的大白牛和歪斜的車。只要把它再扶正，這部車就不只是 BENZ，也不只是 BMW，這時的大白牛車就會開得很快。「**其疾如風**」，疾，就是快速的意思，像風一樣。這風不是龍捲風會造成破壞，也不是颱風會造成傷亡，它是超音速，沒有任何障礙，十方通達無礙，而且又是良善的風。修中觀「**自然流入薩婆若海**」，自然而然地，最後就能夠入到一切智，也就是佛的智慧。我

們念「自皈依法，當願眾生，深入經藏，智慧如海」，這個海就是佛的薩婆若海。

20.10 中觀：中實理心

- 《法華玄義》卷八：「諸法既是實相之異名，而實相當體。又實相亦是諸法之異名，而諸法當體。妙有不可破壞，故名實相。……覺了不變，故名佛性。含備諸法，故名如來藏。寂滅靈知，故名中實理心。遮離諸邊，故名中道。無上無過，名第一義諦。」

中實理心也是修中觀應該具有的知見。以上這段《法華玄義》引文，說明了中道、中實理心、實相、諸法等等的彼此關係。智者大師說，諸法是實相的異名，所以「**實相當體**」，意思是說，諸法是實相的另外一個名稱。一旦看透諸法，就知道實際上諸法就是實相。實相當體，是當體實相的倒裝句，每一個法的當體（法的本身）就是實相。譬如，一支筆是一個法，當我們看到這支筆就知道，這個法的全體當下就是實相。再者，實相是諸法的異名，是另外一個名稱，所以看到實相，就知道它其實就是諸法，這就是「**諸法當體**」的意義。總之，實相和諸法是同義詞，也可以說，實相與諸法相即。

我們可以用真如的隨緣和不變這二種特性，來理解實相與諸法的關係。首先，諸法是實相的異名，「**實相當體**」的意思是真如隨緣不變——恆常不變的實相；「**諸法當體**」的意思就是真如不變隨緣——隨緣而成的諸法。

再者，實相有很多名稱，其中一個名稱就是諸法，同時也是「**妙有不可破壞**」。實相也是佛性，「**覺了不變**」。為什麼不變？性，就是不變、不改的意思，因此佛性就是不變。又，佛就是覺的意思，因

此佛性就是覺了不變。實相又稱為如來藏，因為「含備諸法」，它包含、具備所有的法。這個和「中諦者，統一切法」的意思是相通的，能夠統一切法，一定要有含備的功德。

中道實相就是中實理心，理，就是第一義諦的諦理；心，就是剛剛提到的覺了不變的「覺」。我們都有覺悟的心、清明的心，這個心能夠照了，所以它是寂滅靈知。寂滅，就是惺惺寂寂的「寂寂」；靈知，就是寂寂惺惺的「惺惺」。定慧均等的心能夠惺惺寂寂、寂寂惺惺，具足圓融，就是最究竟的中實理心。

以上所說的幾個不同名相，每一個都有它獨特的功德、效用和意義，而且彼此又有緊密的相關性。這就是為什麼智者大師要花許多心力告訴我們這麼多名相，而且一一闡釋，讓我們由不同名相的各層意義去看同一件事情，就能得到不同體會，產生不同的智慧光明。

「遮離諸邊，故名中道」，修息二邊分別止有遮離二邊甚至一切相對極端的作用和功德。因此「無上無過，名第一義諦」，無上，是最高最勝的境界。比方說，某人得到全世界的第一名，還有其他人比他更優秀嗎？沒有。無過，就是沒有過失、差錯，不是騙人的，所以它就是真理（諦），稱為第一義諦。

20.11 中觀：別中觀、圓中觀

- 別教：歷經多劫，方破無明。
- 圓教：當生成佛
- 《摩訶止觀》卷一：「圓頓者，初緣實相，造境即中，無不真實。」

中觀有兩種修法：別教的中觀和圓教的中觀。別教菩薩所修的三觀是次第三觀，必須先成就空觀，再接著修習假觀；假觀修成了，才能夠進入中觀。這是有順序的，一個一個地修。如果只有修空觀，而

且還沒修完成，可不可以修假觀？就不行了。如果空觀、假觀都沒修好，就無法再進一步到中觀了。因此，這樣就極難在一輩子當中修好，需要歷經多劫才能夠破無明。如果是圓教，它是當生即證，一生成辦，所以我們說當生就能夠成佛，叫做即身成佛。

《摩訶止觀》卷六：「**祇於是身，即破兩惑，即入中道，一生可辦。**」是，就是這個；身，就是身體。不是指我的這個身體破兩惑，而是指我這一輩子就能破惑。我們稍微解釋一下「身」的意思，譬如，我終身都要當大乘菩薩，實際上，指的是我這一生都要當菩薩。所以即身成佛是指這一生就成佛，不是指我們的身體讓我們成佛，也不是指在色身上成佛。

在這一輩子，我們就能夠破兩惑。兩惑，在這語境指的是見惑和思惑，為什麼？仔細看《摩訶止觀》的上下文就知道了，前文提到菩薩要破空，就是要修空觀，要破見惑和思惑。我們剛剛提到，別教菩薩要先修空觀，要破兩惑，如果空觀沒修成，此生是無法破見思二惑的，就要等到來生。相反地，如果修圓教的觀法，這一生就能破除見思二惑，立刻證入中道。為什麼如此容易？因為，圓教觀法是沒有次第的，是圓融無礙的，所以修一心三觀，就能夠破見惑、思惑、塵沙惑和無明惑，就入到中道，一生可辦。辦什麼？就是成辦佛法的志業，也就是成就佛道。

智顗大師說：「**圓頓者，初緣實相，造境即中，無不真實。**」初，就是一開始。修圓頓止觀的人，一開始初發心，所要圓滿的，要運用、遵循的知見一定是中道實相，所以說「**初緣實相，造境即中**」。境，就是所面對的境界。修行有能觀和所觀，這裡的「境」是指所觀的境界，當下就是中道。修圓教的圓頓止觀，一定和中道實相是不相離的。如果有人自稱修圓頓止觀，卻不懂實相的義理，那他絕對不是修圓頓

止觀。

20.12 綜整：修中觀應有的知見

- 中道不二：中邊不二
- 雙遮、雙照空假
- 任運起空、假二觀
- 息二邊分別止
- 中道實相、中道佛性、中實理心
- 修圓中觀，當生證佛眼。

我們來綜整這堂課的重點。修中觀應該具有的知見，就是要了解中道不二的義理；不僅中道不二，而且還要中邊不二，這才是真正的圓中。再者，要雙遮雙照空假，知真非真、知俗非俗，亦真亦俗、亦空亦有。不能偏向任何一邊，所以是雙遮；也必須運用這兩邊，所以是雙照。既然能夠自在地隨意運用，就是任運空、假二觀——什麼時候該修空觀、什麼時候該修假觀，都能夠自由自在地空和假，當下就是中觀。

修中觀還要了解息二邊分別止，最重要的就是具有中道實相的義理，了知中道佛性、中實理心。中道即實相，中道就是佛性，修中道觀一定不離開佛性，所以要覺了，然後如如不動，這個就是佛性，覺了不動。雖然中觀有別圓之分，我們如果要修圓頓止觀，最重要還是要修圓中觀，當生成辦，這一生就可以證到佛眼。



第二十一堂課：正修中觀

21.1 複習：修中觀應有的知見

上一堂課講解了空觀、假觀、中觀，以及修中觀應該具有的正確知見，我們再稍微複習中道不二。中，不是離開極端的或相待的兩邊去取一個中或安立一個中，而是在兩個極端乃至任何一個地方，都能夠安之如飴，這就是恰到好处。

既然是中道，就是不二。以煩惱即菩提為例，反過來說，菩提即煩惱。如果只有煩惱即菩提的知見，卻不相信菩提即煩惱，只有單向，就不是真正的平等，不是究竟的不二。既然是不二，非左非右，所以是雙遮；亦左亦右，所以是雙照。上次提到非空非有、亦空亦有，為什麼用空和有？因為觀法包括空觀、假觀，諦理包括俗諦、真諦，所以用「空」來意指真諦，用「有」來意指俗諦。

當我們對於世間的一切法不清楚，還在迷惑的時候，我們就是在塵世間打轉，因此一切法都只是粗俗的假法，稱為粗假、俗假。佛菩薩在運用諸法巧度眾生的時候，每一個法都是恰到好处，所以稱為妙假。粗和妙相對，天台宗用粗和妙，尤其是《法華玄義》中用得很多。

既然修中觀，就要任運起空、假二觀。以別教而言，次第三觀是先修空觀，然後再修假觀、再修中觀。空觀修圓融、修圓滿了，破了見思惑之後，才進一步修假觀；修假觀破了塵沙惑之後，再進一步修中觀，這就是次第三觀。就圓教而言，不需要次第。這就是為什麼修圓頓法門，可以當生即證，即身成佛，這一生就能夠成就佛道。

剛剛有居士問：師父教的空觀、假觀、中觀，都是理論，到底怎麼修？修觀就是作思惟修。在靜坐時，可以思惟師父所教空性的內容，去思惟真諦的義理、思惟空觀的義理，這是初學者的練習法。真正實

修空觀的法門，可以運用所教過的四句推檢無生。靜坐時，一個念頭起來，就思惟這個念頭是自生？是他生？是共生？是無因生？這個生起的念頭就是修觀的對境。

修觀一定要有一個對境（所觀境）。例如，早上發生了一件事情，讓我一整天都掛在心上。晚上有一個小時的靜坐時間，靜坐時可以思惟這件事，它就是我靜坐時的對境，我所觀察、觀照的對象，這就是能所關係中的「所」。又譬如，某人說了一番話勾起我的傷心往事，或者某人批評我的音聲一直在腦海中環繞不去。於是我就在靜坐時，仔細地思惟對方講的內容：傷心難過是自生，我心當中獨力生起？還是單純由他生起來的？還是因為我聽到他的聲音，我和他合力生起來的？還是毫無原因就產生這樣的負面心情？如果感到驚喜欲狂時，也可以把這種感受作為所觀境。總之，要有一個對境來分析它是自生、他生、共生或離生。

另一個可以用來修觀的法門是：「**未生無潛處，欲生無來處，正生無住處，生已無去處**」。念頭和情緒是從哪兒來的？正在煩擾我時，它是在哪裡？消失時，又是往何方去？之前提到神光向達磨大師求法的過程，神光心不安，不安的心是什麼？不安的心在哪兒？但覓心了不可得。如何覓心？我們可以用天台的觀法去覓心、作思惟修。修習空觀的法門非常多，大家也可以在靜坐時思惟師父教過的圓融三諦，這樣也會和下一堂課要教的一心三觀接上軌。

所謂「萬事起頭難」，不要因為觀法難修就退縮，這不是菩薩的特質。一般人是知難而退，菩薩不會遇到困難就退縮，而是明知山有虎偏向虎山行。大家要發起勇猛心、精進心練習作觀，才能突破困境；如果不實修，無法得到智慧。

修中觀還要具備另一個知見，就是息二邊分別止。既然是中道不

二，當然不偏任何一邊，於是偏見就停止了。二邊是相對的，相對就是分別、就是對待。三假包括因成假、相續假和相待假。相待假就是一種相對待，我們要去掉分別，在無分別的境界中安住、自在、休息，這是息二邊分別止。因此，修中觀能夠得到一種定，這個定就是息二邊分別止，一種寂然不動的境界。

其他需要具備的知見——中道就是實相、就是佛性，中實理心是最究竟的心境。從空觀到假觀，再到中觀，是有次第的。然而修圓教的中觀，其實就是在修一心三觀，毫無次第。用圓頓的知見修中觀，就可以即身成佛。

21.2 為何應修中觀

- 遠離著空、執有二過失
- 為破無明惑：若證空智、假智便得少為足，則此二智反成智障。
- 修中觀的因緣：為無緣慈悲，滿弘誓願，求佛智慧，學大方便，修牢強精進。

修空觀，是對治我們的煩惱心、散亂心、浮動的心。如果是為了對治煩惱，最後達到寂然不動的境界，這時可能覺得我只想要寂靜，不要有任何人來干擾，也不要與別人有互動。住在這種空境，叫做「沉空守寂」。守住寂寞、寂靜的空境，心沉下去了，並沒有百分之百的智慧，因此還要再進一步修假觀。修空觀，沉空守寂，這是偏到一邊；修假觀時，雖然有空觀的基礎，但對佛性、實相的義理還沒有圓滿契合、了知，心還無法完全達到中道的話，這樣就會有個缺失——本來要運用俗假，卻無法妥善運用，它就不會變成真正的妙假，而且可能產生對俗有的執著。修中觀就可以遠離著空、執有這二種過失，避免沉空守寂或不善巧的執有。

爲什麼要修中觀？不修中觀，無法破無明惑；不破無明惑，就不能圓成佛道。很多人發菩提心，願修菩薩行。行，是道路的意思。既然還走在修行的道路上，就表示還沒有達到真正的目的地（佛果）；不修中觀，則無法達到佛果。想要破無明惑，得一切種智，務必要修中觀。證到空智，就是一切智；證到假智，就是道種智。如果證到空智就得意了，不想再繼續發大菩提心證到菩薩的智慧，這是得少爲足。再者，假使證到空智、假智，便得少爲足，這二種智慧反而成爲無明、智障——障礙我們得到一切種智。

智障，就是障智的意思。障什麼智？障一切種智。只要還沒有成佛，一定都有智障。雖然人人本具佛性，都有法身佛，但是障礙還很多。如果證到空智、假智，就志得意滿、得少爲足，不求再進步，這就叫做無明——當我們把尚未圓滿的證悟當成最高的境界，它本身就變成一種煩惱了。有些人一天誦了很多部經，就得意洋洋，覺得自己很精進；有些人靜坐一坐數個小時，十分自豪。不可否認的，這些都是修行的成就，但是在成就當中產生志得意滿的心，或者覺得自己已經登上高峰了，就變成無明障礙，無法更上一層樓。修行要好，還要更好，這就是爲什麼我們要修中觀。

《摩訶止觀》卷六說明五個修中觀的因緣：爲了無緣慈悲、滿弘誓願、求佛智慧、學大方便、修牢強精進。無緣慈悲，簡單來說就是佛的慈悲，不住在眾生這一邊，也不住在涅槃這一邊，不住任何一邊，既不攀緣眾生，也不攀緣涅槃法。不攀緣眾生，就是無眾生緣；不攀緣涅槃法，就是無法緣。不緣這兩邊，所以叫做無緣。無緣，不是指我和你沒有緣分，而是不攀緣在任何一邊。佛的無緣慈悲是不偏向眾生，也不偏向法。

不攀緣涅槃法，就是不沉空守寂；不攀緣眾生，就是不會一頭熱地要去度眾生，不僅沒有善巧反而產生執著。佛沒有這兩種過失，所

以具有無緣慈悲。如果沉空守寂，表示對眾生不慈悲。如果有不善巧的執著，有眾生緣，卻很焦急地要去度眾生，智慧不清明，這樣是真正的慈悲嗎？不是。有人常說「濫慈悲」，本來出於善意幫助別人，結果變成害人或害己，這也不是慈悲。

菩薩也有無緣慈悲，但是不究竟。菩薩的無緣，是毫無條件地幫助眾生，因為「緣」在這裡是條件的意思。我幫你是因為你將來會有成就，所以我才幫你；我覺得你是可造之材，我才帶你去學佛。如果有條件、有前提，才去做某件善事，這就不是真正的菩薩。菩薩是無緣在度眾生，是沒有條件地度眾生。

〔學員：無緣慈悲是無緣大慈，同體大悲嗎？〕

菩薩的慈悲，是無緣大慈，同體大悲，意思就是沒有條件。佛的無緣慈悲，主要是指既沒有眾生緣也沒有法緣，不偏任何一邊的中道。當然，佛對眾生也是無緣大慈，佛度眾是不談任何條件的，等視一切眾生，而且見到眾生歡喜，諸佛也歡喜。佛也是同體大悲，因為眾生和佛同體無別，佛把眾生當成自己來對待，眾生受苦就好像佛在受苦。

智者大師比喻無緣慈悲「**如慈石吸鐵，無心而取**」。吸鐵石，就是磁石，俗稱磁鐵。假設我們在教室裡放一顆磁石，教室外面有鐵，隔著一道厚牆，室內的磁石能夠吸到室外的鐵嗎？吸不到，因為有障礙。就佛而言，無緣，就是沒有任何阻障，佛就好像一顆慈悲的磁石——慈石，周圍沒有任何的阻隔和障礙，而且佛沒有分別心（無心），所以能自然地攝受眾生、助益眾生。

其他修中觀的原因還包括滿弘誓願，就是四弘誓願。菩薩發四弘誓願度眾生，但還不夠圓滿，所以也要繼續精進。菩薩還要求佛智慧，也就是剛才所說的中道智慧；也要學大方便，才能度眾。雖然有種種方便，但還不夠大、不夠究竟、不夠圓滿、不夠多，所以還要繼續學，修牢強精進。牢，就是堅牢、堅固；強，就是強大的精力、強大的心力、

強大的行動力。要想成就佛道，一定會遇到很多障礙，所以要修牢強精進，不斷地勇猛向前。

修行會有很多障礙、困擾，這些困難有時是別人給我們的，例如，要去寺院學佛，家人可能會反對，認為你只顧別人，卻不肯用心經營家庭。或是去道場當義工，做累了，覺得自己為什麼要自討苦吃？不在家裡好好地看電視、睡覺、休息，跑到寺院做得半死，還要被人家嫌棄……就退縮了。這個退縮、退悔的心是自己給自己障礙，還是別人給你的障礙？

〔學員：別人。〕

如果認為是別人，這就是自他共離四生中的「他生」。大家可以好好思惟，障礙是如何產生的？障礙是不是無生？

以上所說是修中觀的五種因緣。其實，智者大師也告訴我們菩薩修假觀的五種因緣：慈悲心重、憶本誓願、智慧猛利、善巧方便、大精進力。這五個和修中觀的因緣是不是很像？有何差別？菩薩也要修中道，但是所修的中道必須真正地圓滿，尤其是圓教的圓中，才是真正的、究竟的成佛。

21.3 正修中觀

- ・《修習止觀坐禪法要》：「若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為正。諦觀心性非空非假，而不壞空假之法。若能如是照了，則於心性通達中道，圓照二諦。若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得故，是名中道正觀。」

如何正修中觀？天台是教觀雙美。作觀必須以教為基礎、為前導；沒有教，是不可能修觀的。把教理學清楚了，修觀的方法才會正確。

但是，並非等教理學成了再來修觀，教與觀二者一定要相輔相成。學了教以後，要慢慢地思惟、慢慢地用出來，越用越上手。在運用的過程中，就是在作觀；藉由修觀，也對教理有更深的體悟。

剛才提到靜坐的時候，可以把所聽聞的中觀或是中道的義理，細細思惟一遍，這就是初步的修觀方法。好像鸚鵡學語、小兒牙牙學語，就是重複人家說過的話；又好像小孩子還在學走路，就慢慢仿照大人的走路方式。小時候背詩詞、三字經，不也是這樣嗎？在背誦的時候，其實是不懂意思的，但是靠著每天不斷地朗讀、複誦，誦到純熟了，對它的辭義和意境就會越來越了解。

修觀也是一樣，首先從教理入手。思惟教理的過程，就是一種觀。就像師父說過的，找一個對境來修，這就不是在重複師父講的話，也不是在重複智者大師對我們的開示，因為你已經融通教理，心與教法合而為一了，就可以用自己的語言來修觀。

正修中觀，並不是表示前面的空觀、假觀是邪觀。當然，如果要把空觀、假觀，和中觀作比較，稱前兩個為邪觀也可以，因為還沒有達到大中至正。正有二個意思：端正不偏、主要。因此，正修中觀，一個是指中觀本身是正，不偏不倚；另一個是指前面二個觀法都是輔佐的，中觀才是我們真正要修的，才是我們的究竟目的。

《修習止觀坐禪法要》說：「**體知心性非真非假**」，每個人都有一念心性，這念心性不偏在真的這一邊，也不是偏在假的這一邊，因此「**非真非假**」。我們的心本來和佛心一樣，都有本具的究竟清淨心、妙明真心。最究竟清淨的這念心，既不是真也不是假，不偏染也不偏淨才是究竟清淨，它是中道——中實理心。

然而，因為我們還是眾生，所以不斷地「**緣真假**」。緣，就是攀緣，一下子想到東、一下子想到西，一下子想什麼都沒有、一切皆空，

一下又在想這套沙發有創意，你的手錶很不錯、很有設計感，在哪裡買的？我們的心就是這樣攀緣東、攀緣西，所以是「緣真假的心」。修中觀就是要體會我們的心性，本來不是真也不是假。可是我們的心像牛一樣，喜歡到處吃草；像猴子一樣，有時在樹上，有時在樹下，甚至搶奪遊客的食物，這就是喜攀緣的心四處跑。我們了解到這念心不是真也不是假，就是讓它止息，就叫正修中觀。作觀的時候，要「諦觀心性非空非假」，其實和前面所說的非真非假是一樣意思。這念心性沒有空也沒有假，不是空也不是有，同時也「不壞空假之法」。

「不壞空假」，就是亦空亦假。雖然不是空也不是假，但也不需要否定空、假，或者破壞空、假。「若能如是照了，則於心性通達中道，圓照二諦」，二諦，就是真諦和俗諦。我們的心已經清楚明白非空非有、亦空亦有的圓融中道，所以能同時圓照二諦，空和假是圓融無礙的，不需要分別哪一個先思惟、哪一個後思惟。

「若能於自心見中道二諦」，這裡的中道二諦，其實就是圓照二諦，也就是中道。簡單來說，心當中見到中諦，又見到二諦，從某種程度來講，也可以說是圓融三諦。而這裡用中道二諦，是爲了呼應前面講的真諦和俗諦。這裡是強調修中觀，強調要證的是中道，所以稱它爲中道二諦。也就是在修觀的過程中，我們心中所見的中道義理更清楚了。

中道的義理，是含有真諦和俗諦的「一即三」。「若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦」，這裡要特別注意「自心」二字，如果能夠在自己的心當中見到中道二諦的話，必定也能夠看到一切諸法都具足中道二諦。當我們見到自己本具的心性就是佛性，那麼看到別人是不是也有佛性？看到猴子有沒有佛性？看到一頭牛有沒有佛性？心猿、心牛、意馬，都有佛性。此刻心中很火大，就像火龍在翻

騰吐火燒物，有沒有佛性？也有佛性。所以，煩惱即菩提。看到自己心當中的煩惱，無論再怎麼厭惡它，我們都知道，一切心性當下是中道二諦。

心性是本具的，煩惱心並沒有離開本具的佛性，也不離開本具的菩提心。它肯定不會離開，因為一離開就成兩邊了。而且，如果煩惱是在心之外的話，就會變成向外尋找煩惱，然而任憑我們怎麼努力找都找不到。總之，煩惱不在心之外，也不是在心裡的某處——這就是思惟的過程，這就是修觀。

心具一切法。如果我們能夠在自己的心中見到中道二諦，就知道一切外在的法也有中道二諦。外在的法，不是只有剛剛說的，我的心、念，或者看到的人，或者外在的動物、大自然現象、人工產物。每一個法都具足三諦，而且是圓融三諦。修行是從心下手，尤其是從自心下手。因此，見到自心中的三諦，就可以類推外在一切都是三諦。

「亦不取中道二諦」，當自心見到中道二諦，就可以見到一切諸法的中道二諦，而且也不會執取中道二諦，因為我們已經全然了知一切都是本具的中道實相。如果還去執取中道實相，就不是真正的見道，因為還有執著、取捨，就不是真正的中道。

不少人修中觀雖然有所體悟，但是還沒有完全證道（如果究竟證道，就成佛了）。有一點點體會了，就好似看到一束光了，還沒有看到全部通透的光。看到一束光，又不會執取它，第一不會得少為足，第二，不會把一點點光當成是全部的光，這才是老實修行。有的人看到一點光就說：「哇！這就是佛光。」或是產生一點智慧，就以為自己是全世界最無與倫比的聖者，沒有人比我更優秀！這不只是得少為足，這叫做以偏概全。只得到一點點智慧，就錯把它當成是至高無上的智慧，所以是以偏概全，把偏當成正，把少當成多，把一當成全部了。修中觀如果有正知正見，就不會產生執取。

爲什麼能夠徹底體知中道，就不會執取中道二諦？「以決定性不可得故」。意思就是，一切都不是決定。決定性，就是定性。諸法沒有定性！我們不斷強調，諸法沒有常、一、主、宰這四種特性。一，有好幾個意思，其中一個是「一定」。所有的法都沒有一定性，如果有一定性的話，我們現在是凡夫，就永遠不得作佛了。如果有一定性的話，我們發願當菩薩就一定是菩薩嗎？現在發心當菩薩，明天可能就退道心了，因此沒有一定。凡夫界的眾生心總是來來去去，是緣真假的心，一下發願當菩薩，一下覺得算了，我不發願了，菩薩道難行，與我不相應，其他人可以當菩薩，我在旁邊鼓掌就好了。在旁邊鼓掌讚歎也不錯，隨喜功德。如果真能隨喜功德，也是在修菩薩行，只是更多時候的鼓掌心態還不是真正的隨喜心。總之，一切都沒有決定性，既然沒有決定性，有什麼好執著的？這就是真正的中道。

21.4 中觀練習

我們來練習中觀，一個步驟、一個步驟來。惟覺老和尚教過中道實相觀，修這個觀一定要有的知見是：一切都是中道實相、一切都是佛性，所以老和尚在開示中道實相觀時，都會花很多時間解釋什麼是佛性、什麼是中道、什麼是實相。講了很多道理以後，最後說：「狂心頓歇，歇即菩提！」聽眾就會想：到底方法是什麼？唯一的方法就是「注意」兩個字，也就是保持純粹的高度警覺性，不起任何念頭。這就是爲什麼老和尚說「狂心頓歇，歇即菩提」，因爲前面把所有義理都講清楚了，再來就是相信自己有佛性，相信一切都是中道、都是實相。這個相信，是很深切、很紮實的基礎，而且是修行者生命的全部。了解清楚了、體悟了、明白了，這時一靜坐，就知道一切皆實相、一切皆中道，本來如是，不用再想了，不要有念頭，就是保持注意的心。

都不要有念頭，難不難？難！所以我們的心要注意、注意，可能

不到一秒就馬上開始和念頭拔河、作拉鋸戰。所以老和尚說：「念頭來，不理它！念頭來了，隨它來、隨它去。」不跟著它四處跑，不隨著念頭來去。這就是惟覺老和尚所教的中道實相觀。

但是天台宗倡導的中道觀，不是強調靜坐時不思不想，而是要思惟修——觀，這很不一樣。惟覺老和尚教的中道實相觀，是了解中道和實相，唯一要作觀的部分就是注意，就是保持注意，沒有別的。接著，任它念頭來、念頭去，類似天台宗講的制心止。制心止有很多種修法，其中一個就是，念頭來了，不理它。其實老和尚的中道實相觀融合了天台宗和禪宗，以及他自己的體悟。

修天台宗的中道觀，就是要調身、調息和調心。一坐下來，先簡單地調身，端身正坐、手結印。還要調氣息，至於要調幾分鐘，不一定；只要氣息調勻、平穩了，就可以停止調息。調身、調息之後，就要放下，保持無想無念。要做到完全無念是很難的，可是一定要練習。

21.5 中觀調心：制心止與息二邊分別止

- ・制心止：妄想來，不理它，不止而止。
- ・息二邊分別止：觀察妄念生滅
 1. 念頭起落則非常、無自性，故空。念頭雖空，卻宛然存在，故有；念頭是假名、幻有，非真實有。
 2. 反覆觀察念頭，知空非空，不住空邊；知有非有，不住有邊。保持中道不動心。

靜坐時心要專注、不打妄想，這是修觀行的前提。心怎麼保持專注？一般數息是專注在鼻端或是人中，可以把其中一個當作暫時的依靠點。另外，也可以假想自己面前的地板上有一個點，不是用眼睛去看那個點，而是讓我們有一個專注的地方。這個只是假想，讓心能夠

暫時有依靠，不會因為沒得靠而起心動念，這個暫時的依止點就像下錨，以免船漂走。由於不起心動念真的很難，因此，念頭一來，不理它，隨它去，這叫不止而止。不止，就是不要刻意去停止念頭。例如，在靜坐時，突然聽到垃圾車的聲音，覺得非常干擾，這就是念頭。或是覺得怎麼心又跑掉了，去聽垃圾車的聲音，怎麼這麼不專心？責怪自己的時候，是不是又提很多念頭了？只要有念頭，就是擾動，就是攀緣的心在動，這就是緣真緣假的心。所以，就是隨它來、隨它去，不止而止。

接下來的調心，就是觀心，怎麼觀？就是息二邊分別止。觀察念頭的生和滅，生是一邊，滅是一邊。觀察念頭生起時，我的心動了一下，這也是念頭。但是，念頭到底在哪裡？抓得到它嗎？抓不到。念頭似乎生了又滅，滅了又生……到底是有生起還是沒生起？

這就又回歸到以前教的無生觀，這是可以練習的。中觀就是要觀察、觀照，不是不可以起心動念，而是要用心思惟，觀察、觀照自己的念頭。怎麼觀？剛剛說念頭生起來、落下去，有生有滅，這就不是常，沒有自性。念頭生、念頭滅，有一定存在的境界嗎？沒有，它也是非一。念頭生、念頭滅，都不是我們自己作主讓它生和滅的，那是念頭自己跑來的嗎？也不是，所以也沒有一個主人。念頭能控制它自己嗎？也不能，所以非宰。經過一番思惟，就知道念頭非常一主宰。

再者，觀察自己的念頭剛剛起來又滅了，那麼到底是有起還是有滅？如何起、如何滅？其實就可以和我們之前提到的無生——「未生無潛處」的道理相應。大家可能會問：那個不是空觀嗎？沒錯，是空觀，但我們現在是用中觀的心態和知見，去運用這個法門。所以，一開始我們慢慢應用、思惟的時候會發現，念頭也是空。中觀不離開空觀、假觀，不離開真諦和俗諦，因此智者大師教我們，正修中觀要非真非

假、亦真亦假，又不離開空和假。一定要有這樣的一個過程。所以，把念頭的生和滅看清楚了，一切皆空。

雖然念頭是空的，它有沒有存在？還是有。如果不存在，剛剛怎麼會有一個念頭作為所觀境，讓我們觀察、觀照呢？比方說，明明看到自己起了一念「肚子好餓」的心，「剛剛不會餓，為什麼一靜坐就開始餓？」這個念頭就起來了。其實這不是一個念頭，是很多念頭了。因為感到餓，又在想自己為什麼會餓？為什麼靜坐才會餓？剛剛為什麼不會餓？……已經是數不清的念頭。這些念頭已經跑來跑去，在心中翻滾許久。大部分人靜坐時，都是動了很多念頭後，才突然發現：「欸？我怎麼好像動了很久的念頭？」這是因為覺察力不夠。所以，要慢慢練習把心掌握住，這是需要時間的，急不來，也不能太放逸。急了，就給自己造成很多困擾，甚至退失菩提心；若給自己放逸的藉口，沒有牢強精進，怎麼能夠成就中觀？

接下來，看到念頭的空。念頭雖然是空，但它宛然存在。我們知道念頭是假的、暫時的，所以是假名。剛剛覺得肚子餓，這是假的、暫時的、虛妄的幻有，它不是真實有。因此，念頭既是空又是有。雖然這個「有」不是真實有，只是暫時的顯現，念頭生起時，我們依然要把它當成對境，思惟這個念頭本來就是空，只是暫時的假有，這就連結到之前所說的，每一法都有真諦、俗諦和中諦。所以，現在在觀念頭的空和有，也就是在看念頭的真諦和俗諦了。

思惟需要不斷地反熏，反覆地觀察念頭，知道這個念頭既不是有也不是空，因此，就不會執著它一定是空或是有，也就是之前所說的「非決定性」，不住著任何一邊。不住在空也不住在有，保持中道的心，就不要動了，不要再思惟了，這就是息二邊分別止的練習方法。

21.6 中觀調心：以四句推檢了悟無作之圓中理

- 以不生不滅心為本修因，思惟所起的念頭是中道實相，究竟無生無滅，法性寂然。
- 此念頭本如來藏妙真如性，非因緣性、非自然性、法爾如是、當下即是。

如果心還繼續動，可以修數息或觀息。心又再動，還有另一個調心的方法，就是四句推檢。從四句推檢去了解無生，再進一步用大乘菩薩的心、用中觀來看待它，它就成為圓教的無作。所以，四句推檢不是只能作為通教的空觀而已，它可以通別教和圓教。

同一個法門，端看我們如何運用。譬如一支美工刀，可以拿來切割紙張，也可以當作尺劃直線，也可以拿來當紙鎮。雖然作為不同用途，但仍是同一支美工刀。修中觀時，告訴自己，不離本具的心性，不生不滅的心是我的本修因。要去思惟我所起的這個念頭是中道，究竟無生無滅，法性寂然。去思惟息二邊分別止，念頭起來的時候，先思惟這個念頭是空，接著思惟這念頭是假有。所以，既空又有，既非空又非有，不住在任何一邊，這就是直截根源，直接去看這個念頭，不要努力把它歸類為空還是歸類為有，不再劃分兩邊。直截根源，也就是它根本就沒有任何生滅，也就是「無生」。初步來看，一切因緣法都是因緣聚合、因緣離散，因緣生、因緣滅。有因有緣，才產生一個果。進一步看，這個因緣本來無生滅，是我們強加一個所謂的生和滅的現象，為它冠上名稱，其實一切本來寂然寂照。

曾經有位居士說：「師父一直跟我們說本來寂然，一切是空，但我看什麼都是有。」的確，凡夫看什麼都是「有」，所以無法看到諸法的中道和安樂性。所謂苦瓜連根苦，甜瓜徹蒂甜。如果我們認為苦

瓜就是苦，便嚐不到它的甜味；甜瓜徹蒂甜，若只住在它甜的這一邊，就不知道這個甜也會壞。我們在看不生不滅心時，就要知道既然不生不滅，不偏向任何一邊，所以它是中道，這是究竟的無生無滅，不要再去執取它的起和滅了。告訴自己念頭本身就是安樂性，念頭就是佛性、最究竟的法身，就是菩提，不要再想東想西，只管先肯定就對了。

再從另一個角度來思惟，念頭既然是究竟的、無作，那麼這念頭本來就是如來藏。《楞嚴經》說：「**本如來藏，妙真如性**」。《楞嚴經》提到，五陰、十二入、十八界一切諸法本來都是如來藏妙真如性，本來都是佛性。爲什麼叫做如來藏？如來藏有時可當成佛性的異名——佛性，是就它的體性來講；或者就它的法身性，就它的成佛可能性來說，所以稱之爲佛性。又，「藏」就是含藏一切法，所以稱之爲如來藏。所有的功德、所有的真善美，全部都含藏在如來藏中，因此一切法全都收攝在佛性當中，佛性具足一切法，佛性也能顯現一切法。既然一切法本是如來藏、妙真如性，不偏東不偏西，是最清淨、最究竟的真如實相，所以稱爲妙真如性。

接下來，告訴自己，這念頭不是因緣性，也不是自然性，法爾如是，當下即是。非因緣性、非自然性，這是《楞嚴經》所說的，我們在這裡套用它。智者大師並未讀過《楞嚴經》，因爲這部經是唐朝才譯出的，雖然如此，道理是相通的。

什麼是非因緣性？諸法是由因緣所形成的，所謂「有因有緣事易成」，這叫「因緣性」。如果只看到因緣性就停止了，就還在藏教的階段。因此，要進一步看到一切諸法是非生非滅的無生，這就是非因緣性。看到無生性，究竟非生滅，所以稱作非因緣性。

什麼是非自然性？然，是「如此」的意思。自然性，本來如此的特性，和因緣沒有關係，不需要因與緣和合來形成、促成，這就是四性（自性、他性、共性、離性）當中的離性，也就是無因生；無因生

就是自然性。如果以為一切是無因而生，自然而有，就會落入自然外道的知見。所以應該了知，一切諸法非自然性。

關於一個法的生成，首先是看它的因緣性（有因有緣），進一步再觀它的非因緣性，不僅是大乘空性，而且是中道。所以修中觀時，不要再去看念頭的因緣性，不要再去看它是空、是有、是何時生成的、從哪裡來……不要再分析了，這就是非因緣性。念頭也不是莫名其妙，無來由地就突然產生，所以是非自然性。總而言之，念頭當下就是中道、菩提、實性，就是回歸到中道不二，煩惱即菩提、菩提即煩惱，法性即無明、無明即法性。法爾如是，當下即是！

打坐時如果妄想紛飛，覺得自己太糟糕了，心如此亂，根本就是一無是處的凡夫，就要告訴自己：這個癡亂的凡夫還有本如來藏妙真如性，心在煩惱的當下就是佛菩提。一定要有這種肯定和信心。現在講的是理論，靜坐的時候，把它拿出來思惟，就會慢慢與它相應，它真的就變成心的一部分了。思惟中觀時，心很快就平靜，甚至想通道理了，真的會有一種豁然開朗的感覺，覺得實在是太法喜了！這就是某種程度的智慧。

因為想通了，有禪定、法喜，在日常生活中遇到困難，不會那麼快地被牽著走。否則，別人說你兩句，或者只要看你一眼，你就開始對號入座，開始把祖宗八代所有事都想出來了，這就是因為我們的心一直都在攀緣真和假，攀緣粗俗的境界。如果了解中道的道理，人家瞪你一眼，「這個是菩薩，這是一尊佛的眼睛在放光」；人家踩你一腳，「這佛腳踩得剛剛好」。這不是笑話，是真心話。我們還沒達到這個境界，但是一定要先練習，先勸勉自己。別人在罵我們時，就會知道，「這音樂真好聽，比垃圾車的聲音還好聽。」

〔學員：幫我們消業障。〕

不只是消業障而已，再來我們就會說：「喔，這是淨土裡的迦陵

頻伽鳥在對我唱佛法，還不是唱三十七助道品而已，牠在唱中道實相法。」

〔學員：做到這樣早就開悟了。〕

師父沒有胡說喔，大家看許多禪宗祖師公案，都是當下，「啊，我懂了！」到底懂了什麼？自己參！

21.7 中觀練習：覺知、作主

- 無所緣修，能作主，隨順覺性，保持能覺能知的心。
- 回互用功：若心散、心沉，則再修觀以提正念，常寂常照。
- 收攝，還歸清淨菩提自性。

修中道觀的方法，就是先調身、調息，再調心（也就是觀心）。調心第一個就是制心止，第二個可以用息二邊分別止，再來可以用四句推檢無生，幫助我們了解一切都是無作、不生不滅。最後，就要回歸到保持覺知的這念心，不用再去觀察了。掌握能知能覺的心，作主，一有念頭馬上就能夠察知，這是無所緣。

前面所說的觀行是有所緣，「緣」就是攀緣、依靠，但不是亂七八糟的攀緣，不是胡思亂想的攀緣，是心有所依靠、有個依止處。是依靠在中道的知見上，心是在思惟中道義理。換句話說，有所緣修，是緣中道，用的就是我們的中實理心，用的就是我們中道佛性、不生不滅的心去思惟作觀。有所緣修之後，就再進一步到無所緣修。

如果有人說：我不會用不生不滅的心，我用的都是凡夫心，沒關係，因為凡夫心當下就是佛心。我們一定要用凡夫心來修，這是正常的。不要認為：「我的心明明這麼不清淨、這麼煩惱，業障這麼重，哪有不生不滅的心呢？」有的，它是本具的，只是現在還不清楚。

在用凡夫心修觀的過程中，能思能想的凡夫心本身就是佛心，要

有這個信心。那麼修中觀的時候，就會與佛性相應，假以時日必定會豁然開朗。雖說「假」以時日，一切都是假的、暫時的，我們本來就是佛，不需增減，只因為還沒有看清楚，所以才要練習。

從前面的有所緣，到現在的無所緣，把這個依靠放掉，練習作主，隨順覺性。保持覺就好，保持能知的心、能覺察的心。雖然不容易，但沒關係，驀直去！

〔學員：這是菩薩七地。〕

我們還是在初機的修行階段，不用去算幾地，安然在土地上就好了，就在大地上修，就在地板上坐著修。這片紮實的土地，當下也是淨土，不用去分幾地。

從有所緣到無所緣，就是保持能夠覺知的心，如果再起念頭也是正常現象，心一定會反反覆覆的。前面已經作了很久的思惟觀，這時就可以放下；有念頭生起，就用制心止，不要理它，念頭來、念頭去，念頭來、念頭去……。就好像過平交道一樣，知道有火車通過，我們會一直看著火車嗎？不會，就讓火車過去，確定已經安全了，就可以越過平交道，我們的眼睛並不會一直隨著列車走到盡頭。因此，知道念頭來讓它去，念頭來讓它去……不管有多少列火車、多少節車廂，這麼多的念頭一直過、一直過……沒關係，誰怕誰！就繼續回互用功。

如果心又散亂了，或是沉下去了、想睡覺了，就要提觀。心散亂，可以用制心止，或用觀來對治它。心在思惟時，因為有一個專注的所緣境，就比較不容易散亂。在昏沉的時候修數息是不容易的。怎麼說？以前師父靜坐昏沉的時候，一直捏自己的腿或是搓手，還是不會清醒，如果改用觀想就比較容易讓心再提起來。所以說回互用功，調息和調心二者適時交替使用。在調息的過程中，也是某種程度的調心，藉由調息讓心平靜、止息。

修中道觀到最後要常寂常照，收攝還歸清淨的菩提自性。數、隨、止、觀、還、淨，這是六妙門，雖然是不定止觀，最終仍然必須還歸到原來的本具清淨心，不生不滅、無染無淨。大家回去一定要練習。

〔學員：師父，靜坐一段時間心散亂了，之前說再誦《心經》。如果就中道來講，連《心經》也不要誦了，佛號也不用憶念了。〕

如果你靜坐時心散亂了，要用《心經》提振心念，這是可以的。如果是天台的中道觀，不需要誦念《心經》，就是直觀中道。要默念《心經》也行，那是個人的方便。但念《心經》時，要知道《心經》是般若空，因此心念必須和般若空的義理相應。

在天台宗，有一個念佛的法門，叫實相念佛，也是中道觀。念佛的當下，就是即空、即假、即中，這是有方法的。無論是念阿彌陀佛，或念藥師佛等其他佛號也好，念佛了以後，會知道念佛就是空。為什麼是空？它是真諦。接下來就是思惟念佛的假與中；在修念佛的過程中，會和一心三觀相結合，就是實相念佛了。從觀這念佛的真諦，到念佛的俗諦，到念佛的中諦，這是一心三觀，我們之後再說。總之，修中觀就是調身、調息、保持無念，然後再用制心止或息二邊分別止，再用四句推檢作調心的功夫，讓心與中道能夠更相應，最後要保持作主的心。

21.8 思惟題

- 兒童文學作家林煥彰寫過一首極短的詩：「鳥，飛過——天空還在。」如果，起心動念如鳥飛空中，空中鳥跡還在否？想一想，還在的究竟是什麼？

與大家分享一首詩人林煥彰寫的七字短詩：鳥，飛過——天空還在。（圖八）「鳥，飛過——」一切都是中道實相，一切都剛剛好，

鳥飛過去也是剛剛好，鳥不飛來也是剛剛好。「天空」和「還在」之間還空了一行，既不是「飛過天空」，也不是「天空還在」，這留白給予讀者一大空間自己去遐思。

一首詩，可以從詩人的角度來看，也可以從畫家的角度來看。不同的畫家，對這首詩的體會不一樣，畫出來的就是不同的意象。小朋友可能會畫很大的一隻鳥在紙上，什麼都沒有，就只有一隻鳥。一位藝術大家可能會整張紙都留白，連鳥都不畫。我們呢？如果把它當成我們在看真諦、俗諦和中諦，這隻鳥代表什麼？是我們的無明在飛嗎？還是我們的念頭在動、飛過去嗎？還是別人對我一句讚美的話，讓我飄飄然飛過去了？還是別人做了某件事，讓我感到異常地憤怒？還是現在有人誕生了，很歡喜？還是有人生病了，所以掛念？或是有天災人禍，所以很哀傷？

這一切人事物，都是生命中的過客。過客就像鳥一樣，時不時飛來什麼種類的鳥，不知道。是一飛幾千萬里的大鵬鳥？還是嘰嘰喳喳的小麻雀？還是很吵的烏鴉？還是可愛的白文鳥？還是大鵬金翅鳥？是什麼鳥飛進我們的生命？是什麼境界跑到我們的心裡？這些境界是從外進到我們的心中？還是我們自心所幻化出來的？

鳥飛過去了，空中鳥跡還在嗎？所謂「船過水無痕」，春夢也了無痕。哪裡有個痕？是我們自己把它強留在心中，覺得它一定在我的八識田裡，這種子一定很深，絕對不會消失。那是我們自己在幻想。有些人學唯識，便認為一切種子都在八識田裡。要怎麼把種子清掉？不用去清，因為你把它實在化了才要清。種子當然在，這是形容詞，哪裡有真的種子在第八識裡？沒有。卻有人把種子當成實在，就像一顆一顆地在那裡。

想要把一顆一顆的種子從第八識拿開，可是它本身的這些記憶，就像鳥的出現、鳥正在飛、鳥飛的影子、飛過後留下的痕跡……，到

底有沒有痕跡？根本就沒有，一切都是空，都是暫時的。飛過去是不是暫時的？是。鳥是不是也是暫時的、幻化的？所以就告訴自己，這飛出來的鳥兒是化鳥，這一切都是變化、都是空。鳥飛過了，如果我們的心像天空一樣，這麼多的境界跑進我們的心，這麼多的境界跑到我們的生命裡，它最後會不會離開？我們把它強留在記憶裡，它當然就離不開。

其實它已經離開了，可是我們覺得它還在，一直要去抓它。就像剛才所說的，念頭來，我們就想火車已經過去了，目光不需要一直跟著火車走。可是我們往往把火車的影子留著，覺得火車很干擾——事實是我們抓著火車不放，是我們抓著飛過的鳥兒不放。所以，自己要當天空，任何人來，都不拒絕；任何影像來，也不去對治、不去反彈；也可以把自己當恆河，含納一切，沒有分別、取捨，好人可以過恆河，壞人也可以過恆河。假使壞人要來恆河洗清罪業，一樣歡迎。天空也是，我們的心就像虛空一樣，無所緣，無緣慈悲。

前面提過無緣慈悲，不緣任何一件事、任何一個眾生，不緣在空性當中住著。可以把心當成天空或恆河，雖然含納一切，卻沒有留下任何東西。含納一切，就叫做假，就是俗諦。一物不留，就叫做空，是真諦。因此，我們的心就是真空，就是中道真空。那麼，還在的到底是什麼？天也還在，鳥也還在，飛過的也還在。還在的，對我們來說都不是障礙。還在的，可以說是真心，我們的真心還在，就是天空還在。鳥飛過，不需要否定牠曾飛過，所以某種程度牠也是「在」，但對我們沒有絲毫影響，同時感恩牠曾經飛進我們的生命。既然叫詩，它一定有無限的想像空間，大家自己靜靜體會。

第二十二堂課：三止三觀和一心三觀

22.1 三止三觀

體真止	方便隨緣止	息二邊分別止
空觀	假觀	中觀
觀諸法 如夢如幻	當體即空， 方便為相， 隨緣為用	二諦融通，空有不二， 能所一如，寂照一體
出世	入世	世間、出世間，唯是一心
照見五蘊皆空	度一切苦厄	無住生心，生心無住

這一堂課我們先講解三止三觀，天台宗主張一心可以得到三止，止就是定，一心修三觀能得到三智。修三觀就是觀三諦，每一個所觀的對境必須具足三諦，而且三諦圓滿，所以又稱為圓融三觀。三止是體真止、方便隨緣止和息二邊分別止。以上的表格內容是引自寶靜大師在《修習止觀坐禪法要講述》中對三止三觀所做的解釋：修空觀所得到的定稱為體真止，修假觀則證到方便隨緣止，修中觀成就的是息二邊分別止。

凡夫以為世間諸法是真實的存在，是實實在在不變的，實際上一切都是虛妄、無自性的。修空觀最主要必須觀諸法如夢如幻，了不可得，這就是諸法當體即空。「體」，指的就是境，也就是所對的境界，包括我們能夠感知的眼耳鼻舌身意，以及所接觸的色聲香味觸法等一切法體。修假觀則不僅了知當體即空，還能以方便為相，以隨緣為用。空觀是當體即空，假觀因為以空觀為基礎，肯定也是了知當體即空。

修空觀是要思惟、理解諸法都是夢幻泡影，因為一切都是不實在

的，一下就破滅了，所以不可能抓取得到任何一個法。假觀也是觀諸法如夢如幻，但兩者是有差別的。修空觀觀諸法如幻，就能夠了解一切不可得，因此證到的是空性、真諦。修假觀雖然了知諸法都是如夢如幻，但每一個如夢幻的法仍有它的作用存在，仍然可以運用來度眾生，所以方便為相，也就是：事相上，每個法都可以作為度眾的方便法門。至於怎麼度眾則要隨緣，不強求、不勉強，這就是隨緣為用。但也不能錯失機會，當機會現前時，假使不努力、不積極，就不叫做隨緣，因為我們沒有把握機會，如此就不是真正的為了眾生而修的菩薩行。

至於修中觀就是二諦融通，我們前面講到的真諦和俗諦是空有不二，因為中觀是建立在空觀和假觀的基礎上，如果沒有修空觀與假觀，就無法體會中觀。但真正的修中觀不僅止於此，我們能觀的心和所觀的境還是一如的，能所一如才是真正的中，否則再怎麼修都只是離開兩邊，因此修中觀最後要證到的也是寂照一體。

若從世出世間的角度來看三觀，修空觀的目的就是脫離這世間的苦惱，從苦海中解脫，這個就是出世的修行。而修假觀不僅要證到涅槃，還要再入世度眾生，這個就是菩薩的慈悲心。哪裡有眾生，菩薩就往哪裡去；哪裡有苦，菩薩也往哪裡去。相反地，眾生是哪裡有苦就往哪裡去，因為糊里糊塗地錯把苦當成樂，所以就往苦海深淵裡跳。菩薩雖然也是往苦海裡跳，卻是本著慈悲心積極地返入娑婆度眾，和眾生用迷茫無知的心往苦海跳，完全是不同的兩回事。如果修中觀，就要了解世間、出世間其實都離不開。寶靜大師從心的角度來看，強調心具一切法，所以一切世間、出世間不論是善法或惡法，染法或淨法，全部都在心中。

以經典來作對照的話，修習空觀所對應的就是《心經》的「照見

五蘊皆空」。當我們修假觀時，因為有了空觀作基礎，再來積極地入世度眾生，就能「**度一切苦厄**」，這就是菩薩的慈悲與願行。修中觀再進一步就是《金剛經》的無住生心、生心無住，無住其實就是空，就是不執著、了不可得。在了不可得的體悟中，又能生起大乘菩提心來度眾生，所以稱為無住生心。而生心無住則是當我們生起度眾生的菩提心，為了眾生而修行，為了眾生而存在，卻又知道一切了不可得時，就是無住，沒有任何執著。所以無住生心、生心無住，二者其實是合一的。以上是三止三觀的大致解釋。

22.2 一心三止三觀

- 《摩訶止觀》卷三：「**體無明顛倒即是實相之真，名體真止**。如此實相遍一切處，隨緣歷境安心不動，名隨緣方便止。生死涅槃，靜散休息，名息二邊止。體一切諸假悉皆是空，空即實相，名入空觀。達此空時觀冥中道，能知世間生滅法相，如實而見，名入假觀。如此空慧即是中道，無二無別，名中道觀。」

就圓教的觀念來看，我們從一心當中去理解這三止三觀。一心三止三觀，出自於《摩訶止觀》卷三，智者大師說：「**體無明顛倒即是實相之真，名體真止**。」這個「體」字是動詞，和前面講的當體即空不同。當體即空的「體」是名詞，也就是一個法體、物體、身體等境界。這裡的「體」無明顛倒是動詞，我們要去了解、認知，要去體悟、體解無明顛倒的就是我們的煩惱心，而這無明顛倒的煩惱心當下就是實相。當我們能夠了解當下是實相而且是一種真性，就叫做體真止。當下明瞭了，心就停止不動了，因為我們已經徹底體知自己這念起煩惱的心，完完全全就是實相，是最究竟的真性，了解後，就安心了。這個就稱作體真止。

接下來要認知到智者大師說的：「如此實相遍一切處，隨緣歷境安心不動，名隨緣方便止。」前面講到無明煩惱、顛倒的心、顛倒的念頭，顛倒的種種法，不斷地追求顛倒相狀，或生起種種討厭、厭惡等情緒，本身就是無明，就是法性，所以無明當下就是實相的真性；當我們體解到這點，就證到體真止，心就不動了。可是還要再進一步了解實相遍一切處這個道理，因為不是只有當下的這念無明顛倒心才是真性，它其實是遍一切處，不僅只有一個法，而是所有法都是實相。我們以前說過，菩薩修的假法一定是無量相，遍一切處就是無量的概念，因此一切都是實相。為什麼菩薩能隨緣歷境安心不動？因為六根所接觸到的外在種種六塵境界、十八界等等，全部都是實相！

既然一切都是實相，那麼不管我們在哪一個境界，都能夠安心不動，這個是隨緣方便止。從出家的立場來說，如果師父現在有住在山上的因緣，到山中靜修，師父也要安心不動，覺得住山的因緣很好。如果師父現在是在大乘道場裡，每天忙碌地修菩薩行度眾生，師父也要能夠隨緣歷境安心不動。假使師父住在一個小道場裡獨修，也可以隨緣歷境安心不動。那如果是在世間呢？一個人單身，就隨緣歷境，自在快樂。如果結了婚，不管有沒有小孩，都能夠知道一切是實相，隨緣歷境安心不動。又或者自己的工作是好工作，或者不太賺錢的工作；是可以利益很多人，或者只有利益一小群人。不管屬於哪一類型的工作，都要隨緣歷境安心不動，這叫做隨緣方便止。

再進一步講到中道，前面提及的無明顛倒是生死，這是一邊；當我們體會到實相的真，它就是涅槃；但到了菩薩的境界又要隨緣歷境，因為菩薩的出生入死也是一種生死。然而眾生的生死是粗假，是生死假；菩薩出生入死所應用的生死法，則已經達到所謂的妙假。所以前者是粗假，後者是妙假，二者並不相同。當我們在看中道時，不管是生死假的一邊，還是在涅槃寂靜的真這一邊，心都是自如的。

「生死涅槃，靜散休息，名息二邊止。」息二邊止，就是息二邊分別止；當我們把兩邊的極端，兩個相對待、相對峙、相矛盾，不合的兩邊停止下來，就是息二邊分別止。生死法是菩薩入世，涅槃法則是二乘出世。不論是菩薩入世的生死，還是二乘聖者出世的涅槃寂靜，我們的心因為是在中道，所以能夠靜散休息。散，是閒散、悠閒的意思，我們能夠寂靜安閒且悠然自得，放下一切，真正大歇大息，沒有煩惱、沒有對治，就是休的意思。不用再努力去面對二邊的極端，和它們打仗，所以叫做靜散休息，又稱為息二邊止。

接著來看三觀，「**體一切諸假悉皆是空**」，體，是體知、體解，這個「體」字是動詞。前面智者大師在解釋三止時，用到「體」字，這裡解釋三觀也用「體」字。可見，所謂的「止」並不是我們什麼都不修，什麼都不動，不起心動念。相反地，想要證到三止，一樣也要作觀，也要去理解，去體知、體解，所以叫做「體」。我們常念的皈依佛「體解大道，發無上心」就是這個意思。

「**體一切諸假悉皆是空，空即實相，名入空觀**。」假，就是假法。世間一切諸假是粗假、生死假，容易使人產生煩惱，讓心混沌不清，讓我們一直迷惑在這些假法裡，因此我們了解到，其實它本身就是空性。以前我們說過，因緣既無生也無滅，修行要深切體解一切的生死雜染假法，其實當下都是空性。簡而言之，一切皆是無生，所以當下即是空。空性再進一步就是實相，前面講的真性叫做入空觀，或者簡稱空觀。

「**達此空時觀冥中道，能知世間生滅法相，如實而見，名入假觀**。」從空觀再進一步，還要修假觀，所以「達此空時觀冥中道」，前一句話的「體」是動詞，這裡的「達」也是動詞，意思是要體達、了達，而且是達到的達。前面的體是在修的過程，這裡的達是我們已

經到達了一個境界，了解到空就是實相，了解空的真性，已經能夠觀冥中道，「觀」這個字也是動詞。到目前為止，我們已經看到幾個動詞：體、達、觀。冥，就是冥合、契合的意思，當我們在修中觀的時候，能夠與中道實相契合，就能夠知道世間的生滅法相。

能知世間法的「知」是動詞，所以它又與前面的體、達、觀相呼應，因為我們的心和中道緊密相契合，所以能夠知道世間一切的生滅法相。不僅認知到生滅法相是暫時存在的假法，還要能「如實而見，名入假觀」，把它看清楚，毫無差謬。

談到這裡大家可能會有些疑惑：應該是中觀才是中道，假觀為什麼也是和中道相契合？又或者覺得奇怪：中道才是實相，為什麼空觀也是要體知諸法皆是實相？其實這裡正確的解釋應該為圓融三觀。我們在修空觀的時候，不是只有純粹地證到空性，而是能夠了解從空到不空到最後的中道義理。所以在修空的時候，我們也能夠體會到假法和實相法；修假的時候，不僅單純體會生滅法而已，而是也能夠體會到中道法，體會到一切皆實相，遍一切處。也就是前面講的，假遍一切處，能夠如實、沒有絲毫扭曲地看清楚一切相狀，就稱為入假觀。

因為能夠分別、了知、洞悉諸法，就像菩薩所見的是無量法、無量相、無量眾生，所以能夠明察每個眾生的個別需求。例如，這個人現在需要我們給他一句溫暖的話、鼓勵他，那個人現在需要某人稍微對他兇一點，嚇阻他，不要讓他去做壞事。於是，菩薩就會給予適時的、適當的、相對應的方便，因為菩薩有智慧能夠判斷、分別，知道什麼時候要運用什麼假法，這就是假觀。

接著下一句，「如此空慧即是中道，無二無別，名中道觀。」空慧，可以由二個向度來解讀。第一，空，就是入空觀的「空即實相」；慧，指的就是「能知世間生滅法相，如實而見」，因為能如實知、如

實見一切世間法相，就是一種智慧。所以空慧，指的就是前面的真空，還有菩薩入假的智慧。換句話說，空，指的是空性的智慧、真諦的智慧；慧，指的是俗諦的智慧。簡單來說，我們可以把空和慧之間加一個頓號——空、慧。如果空和慧就是中道，當空不再只是空，菩薩的俗諦也不再只是俗諦，而且明白了知這兩個是圓融、不一不二的中道，無二無別，按照這樣來修行就叫做中道觀。

第二種解讀法，因為了解一切法的本身就是空，而空就是實相，又「**達此空時觀冥中道**」，所以空不只是實相。這裡的實相，我們可以把它看成是龍樹菩薩宣揚二諦時所提的真諦實相——不斷不常的實相——所以空本身是實相，不過它還是屬於空觀。了解到「**達此空時觀冥中道**」，於是這個空既是實相也是中道；「**如此空慧即是中道**」，所以在空觀的修行過程中，所體會到的智慧就是中道。這麼看來，「**如此空慧**」，在這裡就可以把空慧當成一個複合詞。總而言之，我們可以把「空慧」看成是空、慧，二者皆中道；或者是一個空的智慧，而且是中道的智慧，不是單純的二乘聖者所體會到的真諦。

以上《摩訶止觀》卷三這段文字中，出現三個「實相」，兩個「中道」以及一個「實」字。因此在這裡雖然講一心三止三觀，看起來有三個止、三個觀，看起來也好像是各別的，實際上，不論是哪一個止或觀，都不離開中道，不離開實相。大家要知道，一心三止三觀是圓融無礙的，不能把每一個分別不同地來看待。

22.3 三是偈

- 《摩訶止觀》卷一：「論云：因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」
- 《中論》卷四：「衆因緣生法，我說即是無，亦為是假名，亦是中道義。」

想要明白一心三觀，並且實修一心三觀，一定要了解「三是偈」：
「**因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。**」這句話裡包括三個「是」字，所以叫做三是偈，這是後人賦予的簡稱。這句話的出處是龍樹菩薩的《中論》：「**衆因緣生法，我說即是無，亦為是假名，亦是中道義。**」雖然智者大師把「衆因緣生法」改成「**因緣所生法**」，其實二者的語義是一樣的。

什麼是衆因緣生法？佛教的因緣法則是多因多緣，一個法的生起一定有它的條件，這些因緣不是只有一個因或者一個條件而已，而是很多的因緣所促成，所以叫做「衆因緣」。而由不同的因緣條件所產生的法、所呈現的法，則叫做衆因緣「生法」。「**我說即是無**」，無，其實就是空，這個純粹是翻譯的問題。至於「**亦為是假名，亦是中道義**」，智者大師則是照實引用龍樹菩薩的話。總之，每一個法都是因緣所生法。

什麼叫做因緣所生法既是空也是假也是中？當我們修一心三觀時，要知道一心三觀所稱的三種觀法，是指空觀、假觀和中觀，並應該配合真諦、俗諦和中諦來思惟。只是就觀法來講叫做空假中，但是就境界的真理來看叫做真俗中，一般都簡稱空假中。

我們以前分析過諸法的「無生」義，以色身為例子，用四句推檢思惟身體不是自生、他生、共生或無因緣而生，而是無生。我們在了解「**因緣所生法，我說即是空**」的時候，知道這個色身就是一個因緣所生法，它當體是空性。我們也解釋過三假——因成假、相續假和相待假。四性推檢，非自他共離而生，就是因成假的概念。我們以為一個法總是有個形成的原因，認為是自己形成，或者是他人造成的等等。但是，當我們把這個假相，假的因緣、不正確的邪因緣破除時，就豁然明白根本不是自他共離，所以修空觀就是要破因成假。

還要破相續假，譬如師父現在的相貌是如此，身高一百五十幾公分，但是我剛出生的時候並不是長這個樣子，在母胎裡也不是長這樣。我從一個小小的受精卵、胚胎、胎兒到嬰兒，慢慢地長大，再從兒童、青少年到成人，接下來，成人還會分成青年、中年、壯年，將來是老年。一個人的色身，從極小的細胞，慢慢一直長大長高，到老了又再縮水。因此大家所看到師父的這個色身，其實是一種相續的假象，因為它每一剎那間都在變化，這叫相續假。我們的色身在 2022 年一月八日的今天是長這樣，然而昨天並不是這樣，前天也不是，但是我們會以為自己還是原先的樣子，這個叫做相續的假象。我們欺騙自己，然而當我們把這相續的假象打破了，就是了解空性的時候。

還有一個相待假——對待，例如我現在有這個色身，但我上一輩子的色身不一定是這樣，死後的下一世也不會相同，甚至投胎前的中陰身也不再是捏了會痛的這種色身，所以一切都是相待。再者，有色身相待於沒有色身，假設師父的修行是下輩子要到無色界去投生，那麼就不會有色身了。所以有色身和無色身，二者是相對待的，只是我們自己還見不到這道理。

當我們還在迷惘中，就會落入相對待的分別，例如我長得好看，他長得不好看；我長得很矮，他長得很高；這就是一種相待。又或者有人認為自己昨天比今天更老，今天比明天更老，這也是相待，因為這些都是我們所認知的假相。如果以年歲來說，正確的理解應該是今天比昨天還要老，因為一般人通常是按照自己的身體健康狀況、精神狀況以及心態等種種假相來判別。然而有的人二十幾歲時覺得自己很年輕，到了四十歲就覺得自己好老，可是到了六十歲，當心態一變，又會覺得好幸福，沒想到現在竟然可以享受到比以前更年輕的時光。由以上這些不同的心態和認知來看，就知道一切是相待假。當我們

了解到一切都是假的，把生死雜染的假法、假相破除了，就能夠證到空性。

我們繼續以色身為例子，解釋「我說即是空」。色身不是一直恆常存在、不變，也沒有常、一、主、宰的特性，所以它是空性。如果要修一心三觀，大家可以按照這樣的思惟去修習。譬如，如果有人很執著自己的色身，就可以去思惟這個色身其實就是三假，就是空性，沒有常一主宰；倘若再進一步，色身當下就是無生，就是空。

色身為什麼也是假名？只因為我們稱它為色身。當我們覺得這個色身是人身，是人的身體時，動物並不會覺得我們這個色身叫做人身，因為這個是我們給它取的假名，有假的相狀，更遑論身體一直在變化，所以這個概念與前面的空也很有關係。假名、假相、假有，這個色身是暫時存在，僅能存在幾十年，最多百年。師父還記得那一天我拿一件袈裟請一位居士幫忙縫補，他說：「師父你這個還要補喔？」我答道：「當然要補啊！要穿到死啊！」然後他又補充：「不是穿到死啦！是穿到百年啦！」雖然講法不同，可是意思是一樣的。所以這個就叫做假名，一切都是名，暫時的名號——假名、假相、假法、假用。

談到身體，既好用也不好。身體健康時，我們會覺得它非常好用；生病時卻恨不得把它扔掉，有時卻又捨不得，還要一直抓著。至於身體好用在哪裡，好用在於像菩薩一樣能夠出生入死，用有限的色身，做無量的諸佛事業。如果能夠善用色身做佛事、做清淨功德事，這樣的色身就是好用。如果把色身侷限在它的老、病、死，我們就只能看到它的生、老、病、死，看到它一直在無常變化，心就會跟著生、住、異、滅。我們看不到這個色身的真實性，這個就是假名。所以剛剛說，要用有限的色身做無量的佛事。

另外一個觀念是色身是中道。以前我們講過，修圓教的觀法、修

一心三觀能即身成佛。身，在這裡雖然不是指身體，但意思是一樣的，畢竟我們藉由這一個色身在修行，這個色身也離不開我們的心在修行。心有來來去去，色身當然也有投胎、輪迴、來去，實際上卻是「**身來身去本三昧**」。如果我們能夠了解實相，那麼每一個因緣就都是最佳的因緣，每一個因緣都是實相，每一個因緣都能讓我們靜散休息，每一個因緣都具足實相而且遍一切處，只是我們還看不到。

儘管還沒有完全證道，但是可以慢慢了解，去和它相識。智者大師告訴我們，中道是呈現在我們面前的，佛告訴我們的佛性、一切諸法實相也在我們面前，只是我們還看不清楚，甚至見面卻不相識。我們現在有因緣讀到這些經論、這麼殊勝的佛法，這是大福報。雖然我們還沒有真正和法冥合、相契，還沒有「**觀冥中道**」，可是沒有關係，不要退縮，不要氣餒。只要多看多練，一回生二回熟，百回熟；再不熟，下一生也要熟；再不熟，幾千萬年後，也一定要和它很熟。要具備這樣的願行和大信心，才能圓滿成就。

一天，有一個女孩子對我說，她只知道普賢菩薩有十大願，一直以爲是大願普賢菩薩，後來才發現原來是大行普賢菩薩。從這個例子可以知道，其實願和行是離不開的，所以我們要發願，要起菩提心，發了菩提心還要落實（行）。當我們先把這些知見端正起來，放在心裡，一直不斷地修行，不斷地實踐（行，就是實踐），慢慢地就會變成是我們自己的。就好像學習一種技藝，不管我們是從事製造業、教育業或科技業，又或是清潔業、運輸業，不管哪一種技能都要不斷地練習，熟能生巧。修行也是這樣，不間斷地重慮緣真，熟能生巧，「巧」就是巧妙地運用，能夠自在任運。

再回頭談色身即實相，我們看到的色身本身就是實相，因爲「**一色一香皆是中道**」。這些聽起來都是理論，可是理論必須透過思惟，

一直重複告訴自己，重複用這些道理來洗滌我們的心（白話叫洗腦，佛教用語叫洗心），就能把理論內化成智慧。因為我們不知道一切都是中道義，不知道一切都是實相，所以才要一直重複佛菩薩和祖師的話語。久而久之，就會發現「一色一香無非中道」，這是真實不虛的，一切都是實相。我們這個色身並非只是會敗壞的物質，這個色身和佛的法身其實無二無別，要有這種見識，有這種膽識，也就是知道後勇於承擔這種見識，最終必能見道、證道。這一堂課提到好幾個動詞——體、達、知、觀，大家要把這些學會並且實際運用，這是修觀行的必經過程。

22.4 不可思議一心三觀

- 《摩訶止觀》卷五：「若一法一切法，即是因緣所生法，是為假名，假觀也。若一切法即一法，我說即是空，空觀也。若非一非一切者，即是中道觀。一空一切空，無假中而不空，總空觀也。一假一切假，無空中而不假，總假觀也。一中一切中，無空假而不中，總中觀也。即中論所說，不可思議，一心三觀。歷一切法亦如是。」

一心三觀是不可思議的，所以如果還是釐不清楚這個觀念，這是很正常的，畢竟我們已經習慣活在一個思議的境界、思議的世界中很久了。而一心三觀這圓教觀法，是唯證相應，因此不可思、不可議。再怎麼用語言來表達，也都是別人在說，也都是智者大師在講述，或是章安大師在寫，所以怎麼講也講不清楚。然而，正因為一心三觀是這麼地玄妙不可思議，所以才要認真學；相反地，如果是容易讓我們墮落生死的粗假，就不用學了。我們要學的是玄妙法，玄妙法不是讓我們一頭霧水，而是讓我們脫離生死苦海，讓我們超越時空的限制。

不僅是超越它、跨過它，而是當下就要知道時間、空間等等的眾因緣生法，當下就是三諦，用圓融三觀的心去了解它，認識它。

接下來，我們看智者大師教導如何以一心三觀思惟因緣所生法。

「若一法一切法，即是因緣所生法，是為假名，假觀也。若一切法即一法，我說即是空，空觀也。若非一非一切者，即是中道觀。」一法一切法，也就是我們先從一個法下手，看到這一個法是眾因緣和合所成，因此了知每一個法都是因緣所生法。為什麼一法一切法叫做假名、假觀？因為剛剛說到無量相，一切就是無量，所以假就是無量的概念。我們在思惟空和假的時候，只要抓住以下這個原則，就容易幫助我們思惟：空就是一，就是無相、空相；假就是多，就是別相、無量相。

在思惟空觀的時候，應當把很多的雜染有別法打破，因為其實一切法都是一樣的，具有相同的空性，這就叫做一相。而假法是從一相當中，我們又能夠再運用、再變化為種種方便，所以它就變成無量法，這個就是多相，有差別相。譬如，小嬰兒需要喝牛奶，我們就不會給他一根紅蘿蔔啃，一個牙齒幾乎掉光的老人，我們也不會拿堅果給他吃，反而會把蔬菜、豆腐等絞碎給他吃。又例如一個牙齒和腸胃都非常健康的人，我們不可能叫他每天只喝牛奶。當我們能夠看清楚這些不同的世間相，知道在什麼因緣要做什麼事，在什麼因緣要說什麼話，這個就是菩薩的智慧，能善知、善用無量諸法的差別相。相反地，若回歸到空性就是共相，諸法本是一相。

「一法一切法」，這個就是因緣所生法從一相演變成多相（一切）。在三是偈中，解釋因緣所生法時，是先講空、再講假、再講中。這裡智者大師則是先講假觀，再講空觀。我們可以用開合來看一和一切的關係。「一法一切法」是開，從一相開展成多相、無量法、諸多因緣法，所以「是為假名，假觀也」；「一切法即一法」是合，把諸

法又會歸到空性、一相，所以「即是空，空觀也」。

一切本來是空寂的，正因為是空性所以具有無量可能性，也能形成無量法。因此，當我們能從一個法見到它的諸多差別相時，就可以了知一切法了，所以稱為「一法一切法」，這就是假觀。從很多法當中，再把它們收收收，一切都收歸到空性，所以稱為「一切法即一法」，這個是空觀。「非一非一切」，既不偏離任何一邊，也不肯定任何一邊；不會因為肯定一而否定一切，也不會因為肯定一切而否定一，這個就是中道觀。

我們前面以色身為例子，一法一切法，色身是因緣所生法，是假名，所以這叫做假觀。人的色身是一法，是假名；動物的色身也是一法，也是假名；桌子、椅子等物體也是法，也都是假名。我們既然已經從一個法知道它是假，那麼所有一切法也都是假，我們從一就能夠看到全部。

〔學員：從一看到一切法。〕

對，從一看到一切，所以一法一切法，這個是假名、假觀。從一切法再收攝回來變成一法，這個就是空。前面提到的都是差別法，可是差別法有一個共性，就好像人的色身、動物的身體、書本、風扇、山、水、樹，還有空氣等等，全部都是空性，所以一切法就是一法。一切法就是森羅萬象，所有的森羅萬象其實就是一法，而一法就是空性法。所以一法一切法，從一知多這個叫做假，假就是無量；從一切法即一法，從多再來看到它們的一性，看到它們的相同點，這個就是空。

再者，「一空一切空，無假中而不空，總空觀也；一假一切假，無空中而不假，總假觀也；一中一切中，無空假而不中，總中觀也。」這裡包括三個「總」字。首先，這段文字所說的不再是純粹的空觀、純粹的假觀或者純粹的中觀，而是總。總，是含具一切的意思，不是

各別的，也不區分 A 和 B 的不同。不是強調空觀和假觀的不同，也不是空觀和中觀的不同……，這是智者大師藉由《中論》告訴我們的不可思議一心三觀。

「**歷一切法亦如是**」，意思就是前面的觀因緣所生法，是拿一個法來修，拿一個境界來修；既然一個法是如此，同理可知，所有的法也都是如此。一般人是舉一反三，我們要舉一知多，所以「**歷一切法亦如是**」，歷就是經歷，一個一個。我們要了解每一個法的全體就是空假中，以此類推所有的法都是空假中，於是得到一個結論：一空一切空。

一般在修空觀的時候，所見到的是真諦，證到的智慧就是一切智，所以修空觀就只是純粹的空觀，不具有其他觀法的功德利益。同樣地，修假觀也是純粹的假觀，所證到的就是道種智；修中觀證到的是一切種智。我們不可能因為修空觀證到一切種智，也不會因為修假觀證到一切智，因為它們都有各別相對應的因果修證關係。正如這堂課一開始用的對照表格所顯示的，每一個觀法都是分別不同的（因），各自所證到的境界也各別不同（果）。但是現在所談的是不可思議三觀，並非 A 是 A、B 是 B，不是分開的，反而是互相交融的。

因此，在修空觀的時候，智者大師說「一空一切空」，不只所思惟、或所經歷到的這個法是空，所有一切法也都是空；「一假一切假」，不僅這個法是假，所有的一切法也是假；「一中一切中」，不僅這個法是中，所有一切法都是中。以剛剛舉的例子來說，不僅師父的色身是空假中，你們的色身也是空假中，動物的色身也是空假中，鬼的色身也是空假中；不僅有情眾生的色身是空假中，其他無情的物質也是空假中。所以我們在修空觀的時候，不僅現前所對的境界是空，其他的境界也都是空。

譬如，我生起了一個很開心的念頭，這個念頭是空性，所以不管是快樂的念頭、悲哀的念頭、無聊的念頭，甚至是莫名其妙的念頭也都是空性，所以一空一切空。師父的念頭是空性，在座諸位的念頭也是空性。更進一步分析，不僅心念是空性，外在的山河大地其實也是空性。我們人法界是空性，其他的九界（佛和眾生）也都是空性，所以一空一切空。

同理可證，一假一切假，色身這個假法有假名、假相、假用，它是暫時的存在，世間的山河大地也是暫時的存在，就像地震可能會造成地貌變形，而火山爆發岩漿噴發，熔漿四溢也會毀壞城鎮、村莊，還有夏天的森林火災也會燒盡屋舍、植物，致使人和動物受傷。一切有形、無形等森羅萬象都是暫時的虛妄假法。

當我們看到一個法是中道的時候，應當知道一色一香無非中道，不只這個法才是中道，不只現前的無明顛倒妄想煩惱才是中道，而是要認知到這一念清明的心也是中道，在哀嚎痛苦的心也是中道，心在猶豫要不要做某一件事情的時刻也是中道，心在計畫一個案子的時刻也是中道。年輕時的念頭是中道，現在年紀大了，念頭也是中道，下一世時的任何一個念頭也還是中道。人的念頭是中道，森林裡的大猩猩的念頭也是中道，一隻小狗、蚊子、蛆，牠們的各種念頭也是中道。

一中一切中，絲毫沒有分別。倘若有分別的話，就會有我、你、他，我最好，你最差；他很優秀，我沒出息……。在佛的境界中，一切都是無二無別，一切都是清淨無染，只是我們自己在刻意分別染淨，於是無法靜散休息。只有當我們的心不分別時，才能夠知道生死、涅槃，靜散休息，才能夠息二邊分別止。

總之，一空一切空，既然一個法是空，那麼所有的法都是空；一假一切假，既然一個法是假，那麼一切的法都是假；同理，一中一切中，

既然一個法是中，那麼一切的法都是中道。

接下來，我們看「一空一切空，無假中而不空，總空觀也。」這個意思就是，我們修空觀時，了知一空一切空，一個法是空，所以一切法都空。不僅如此，我們還更進一步思惟，「無假中而不空」，不只空觀能夠讓我們了解到真諦，修假觀、修中觀，同樣都能夠幫助我們明瞭真諦。「無假中而不空」，把兩個具有否定意義的「無」和「不」字拿掉，就變成：假、中是空。換句話說，修空觀時能夠得到空觀的利益，而且修假觀和中觀也能夠得到空觀的利益，這叫做總空觀。

再者，「無空中而不假」，修假觀時能夠獲得假觀的利益，而且修空觀和中觀也能夠證到假觀的利益，這個叫總假觀。「無空假而不中」，修中觀時能夠得到中觀的功德，而且修空觀和假觀也能夠證到中道的功德，這個就是總中觀。《摩訶止觀》的原文似乎有點繞，但是只要仔細看就知道：假觀和中觀，也能夠證到空的境界，這是總空觀；空觀和中觀也能夠證到假觀的境界，這是總假觀；空觀和假觀也能夠證到中觀的境界，這是總中觀。

我們可以再用另一個方式來詮述「總」的觀行法：假和中是總空觀，空和中是總假觀，空和假是總中觀。意思就是，當我們在修空觀，就等於在修假觀和中觀；當我們在修假觀時，就等於在修空觀和中觀；當我們在修中觀時，就等於在修空觀和假觀。當我們在修空觀、修假觀、修中觀，就等於在修空觀，這個叫總空觀；當我們在修空觀、修假觀、修中觀，等於全部都在修假觀，叫做總假觀；當我們修空觀、修假觀、修中觀，就如同都在修中觀，叫做總中觀。

總而言之，修一個空觀，就是空假中；修一個假觀，也是空假中；修一個中觀，也是空假中。反過來看，空假中就是空觀，空假中也是假觀，空假中也是中觀，這個叫做總空觀，總假觀，總中觀。三者全

部都是相融相即，沒有分別，所以稱爲一心三觀。

綜整以上所引《摩訶止觀》的內文：一切法即一法，這個是空，於是一空一切空；一法一切法，這個是假，於是一假一切假；非一非一切或者非一非異，這個是但中，如果更進一步，亦一亦一切或者亦一亦異，這是圓中，於是一中一切中。修空觀，了知一個法是空，那麼所有的法都是空；既然一空一切空，那麼當然，假法、中道法、假觀、中道觀也必須都是空，否則就不能稱作一切空。因爲一個因緣假法是法、假觀也是法，理當也是空；中道義理是個法、中觀這個法，理當也是空。如此才是真正的一空一切空，而且是總空觀。總假觀、總中觀也同理可知。

值得注意的是，雖然智者大師引用《中論》詮述圓融三諦和一心三觀的義理，但龍樹菩薩只說二諦（真諦、俗諦，或：勝義諦、世俗諦），並沒有提出三諦的論述。在二諦的理論架構之下，真諦又稱作中道。然而，智者大師卻把中道另外獨立出來成爲第三諦，於是創造出天台宗所獨有的三諦理論。

〔學員：龍樹菩薩的真諦是中道第一義諦嗎？〕

是，只是龍樹菩薩和天台宗所說的中道第一義諦，並不完全相等。龍樹主張真諦就是空性，而就空性來看諸法的話，一切對立都已消融了，所以當然是不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不出（或：不來不去）——八不中道，因此真諦就是中道，就是實相。再者，龍樹強調不得離俗說真，不得離真說俗，所以從龍樹的角度來看，「眾因緣生法」的本身就是空性，這緣生法也只是個假立的名言而已，而它所具有的真諦和俗諦二者不相離的緊密關係，就形成了它的中道義。當然，我們說過慧文大師因爲讀《中論》，而體會到「三智一心中得」的義理。可是如果仔細讀《中論》，它其實是闡演二諦的殊勝義理，

然而天台卻將二諦開展成三諦。

天台宗強調圓人說法，無法不圓；圓人解法，無法不圓。同樣是觀察一個法，有的人只見到這個法的空性而已，但是當我們把心量再無限擴大，整個看一切，就會見到一空一切空，一切法都是空性；甚至見到一切法都是三諦。假設你是一位老師，你若有一即一切的觀念，就不會覺得只有某位學生才是可造之材，而是看到全部的學生都是可造之材。如果借用孔子「得天下英才而教育之」來看的話，身為老師，你並非希望全天下的英才都來當你的學生你才會開心；而是，只要能夠讓你教到的學生，你知道他就是英才，所以你的學生每一個都是英才。這兩種心態和認知是不一樣的。

比方說，我有一個同學準備到大學教書，當時有兩所大學聘請她，一所是頂尖的學府，一所是普通大學，她在掙扎要去哪一所任教。她說：「如果我去那所最高學府教書，我會很開心，因為學生都很聰明，一教就會。可是，如果去那所比較差的大學教書，我可以把那些資質不算好的學生教得很出色，我會很有成就感。」到底教育英才是因為他本身就很優秀而來讓你教，還是你能夠把所謂的廢材教成英才？廢材、英才，到底是廢還是英？其實都是相對法，廢材、英才也是空也是假也是中。

如果沒有見到中道，只是看到表面的相對性，我們永遠都在相對假的世界裡掙扎；可是如果能夠體知中道，就不會否定任何一個人的能力，不會輕視任何人。某個人表現得好或壞，我們都不會偏到任何一邊來衡量他，反而會去看他的佛性、他的法身性。既然一切都是中道，那麼就一中一切中。一個人有佛性，於是所有人都有佛性；不僅人有佛性，所有的眾生都有佛性；再進一步，連無情也有佛性，這個就是不可思議一心三觀。

22.5 一心三觀修法

- 調身、調息
- 默念一遍因緣四句
- 保持無想、不動，一念不生。
- 觀心：念頭一起，立刻觀此念具足三諦。
- 思惟後，放下能觀之心、所觀之境，保持不動、覺知。

現在來講解一心三觀怎麼修。修觀要先做好調身、調息的簡單步驟，然後在心裡默念一遍因緣四句：「**因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。**」因緣四句，也就是三是偈，只是說法不同罷了。這四句只有二十個字而已，一定要背起來，背起來了以後，我們修一心三觀時，才會融通、理解。否則在修一心三觀時，還在想：龍樹菩薩說什麼？智者大師說什麼？想老半天，那二十個字卻怎麼樣都想不起來，只記得三是偈，然而連哪三個「是」仍然搞不清楚。

接著要保持無想、無念、不動，這個是最難維持的，因為一坐下來想要無念實在很困難。曾經教過大家，念頭生起來時可以修制心止，不理它，念頭自然就會止息。但在這裡，因為我們要修觀行，如果念頭來時不理它，就只有練習心不動的定，並沒有作觀所達到的慧，所以這裡強調要觀心，而不是用制心止。

前面已經做了調身、調息的前方便，靜坐最重要的是調心，怎麼調？調心就是觀心，練習去觀察自心，要體、達、知、解。也就是念頭一起來，馬上觀照這個念頭具足三諦的義理。剛剛我們用色身作例子，分析「**因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義**」。色身是有形相的物質，現在我們要講的是用心念來分析這四句，這就是觀心的方法。

《法華玄義》卷二說：「衆生法太廣，佛法太高，於初學為難。然心、佛及衆生是三無差別者，但自觀己心則為易。」雖然《華嚴經》說心、佛、眾生，三無差別，但是佛的境界實在太高，我們連佛的真實長相都還不知道，所看到的都是畫像、雕像，就是凡人的作品。就好像耶穌基督，一般人看耶穌基督都是白皮膚，但他是中東猶太人，膚色應該沒有那麼白，比較偏棕一點。我曾經在美國一所黑人教會裡，還看到耶穌基督的畫像有著黝黑的皮膚，因為黑人信徒覺得耶穌就該是黑人的模樣。我們看到的佛像也是，佛像到了中國，形象就比較像中國人。

舉例來說，我在美國遇到一位佛教徒，她是美國畫家、女性主義者，因此她畫的佛像全部都是女眾，她認為佛一定要是女的，不可以是男的。然而，佛隨處化現，你心想要什麼，他就是什麼。總之，「佛法太高」，因為佛處在不生不滅、不可思議的境界，凡夫眾生實在是高攀不起、無法想像，所以初學者很難作觀。

又，「衆生法太廣」，眾生的數量和境界無量無邊，假使外太空的火星、木星等有生命的存在，我們又能怎麼觀呢？光是地球就有幾十億人口，如果再加上海裡游的、天上飛的、地上爬的眾生又更不可數。以前師父住在德州，一個小小的火蟻窩洞裡面就有幾十萬隻火蟻。眾生的數量難以計數，光是眾生的形相、樣態都很難觀了，眾生的需求、眾生的喜好、眾生的性格又更難觀，更何況是眾生的心念。眾生法如此多，初機者實在難以作觀。

心佛眾生三無差別，因此智者大師說，既然佛法、眾生法都難以作觀，就應當觀心法，如此的下手處比較容易修。觀心，不是去觀別人的心，而是要觀自己的心。觀自己什麼樣的心？我們的心常在煩惱惱惱，當然就是觀煩惱心，而不是觀本具的清淨心。一般眾生通常缺

乏自信，感覺清淨心遙不可及。然而即真即妄、即妄即真，我們的煩惱心，眾生心，凡夫心，當下就是佛心，當下就是真心，當下就是法身性。只是我們還沒體悟真妄相即的道理，因此呈現在我們面前的都是煩惱，都是顛倒，都是無明，都是妄想，都是需求、厭惡、恐懼、搞不清楚狀況和猶豫，這些都是我們的煩惱心。所以念頭一生起時，就要觀現前這一念，觀它的空，觀它的假，觀它的中。

打個比方，你在靜坐時突然想吃東西，接著想到自己最愛的某種食物，口中就產生唾液。

〔學員：那半夜爬起來吃東西呢？〕

半夜起來想吃東西的念頭，和靜坐當中起的念頭是不一樣的。覺察力高的人，知道半夜不可以吃東西。像有的人因為有糖尿病，晚上就不能偷吃東西，因為要控制血糖，特別像饅頭、麵包或披薩，這些都是高糖分的食物，這樣子的偷吃就不行。不過如果餓的時候，吃一點其他蛋白質止餓，讓血糖不要過低也不要太高，這樣就可以。當我們難以克制的時候，就要作一心三觀；想吃東西的心很苦，想了會睡不著。

〔學員：對啊，肚子餓了睡不著。〕

肚子餓睡不著，就吃一點再去睡。

〔學員：對啊，所以要吃啊。〕

該吃的時候就吃。智者大師告訴我們要調身、調心、調飲食、調睡眠。調睡眠不是都不要睡覺，而是在靜坐的時候不可以打瞌睡，不可以昏沉，但是晚上累了，還是要睡。飲食也是，日常生活當中什麼時候該吃就吃，但不是在靜坐時想吃的，也不是在靜坐前吃撐了一肚子，太飽是無法靜坐的，很容易昏沉，這樣就不是真正的調飲食。不過，如果想要打餓七，餓個三星期，餓個七七四十九天，也不算是善

調飲食。

前不久有人問我：「什麼叫做修行能用上功？」修行能夠用上功是指我在誦經時清楚地知道在誦的經是什麼內容，而不是誦完了闔起經本，剛剛在誦什麼卻搞不清楚。這是最簡單的、比較基礎的用上功。又或者是誦了經很法喜，也是用上功。此外，在禪修靜坐時，能夠證到「持身法」現前，這是欲界定，也是很好的用上功。持身法就是一種支持的力量，「持」就是支持、支柱。感覺好像有個東西輕輕地把你的身體捧著、持著，給你當支柱，持你的身，一種力量就出現了。所以你在靜坐的時候，如果坐著坐著突然這個身體就覺得很正，也不會彎腰駝背、腰痠背痛，也不疲累，感覺似乎有一股力量在，這個叫持身法現前，這個就是一支好香。不過，要知道，一般的端身正坐並不表示是持身法現前。

所謂坐到一支好香，譬如，打坐的時候，坐著坐著也沒什麼太多的念頭，縱然還是有些微細的念頭，可是這時候並沒有想下座的驅動力，而是一直靜坐下去，而且身體是正的。雖然有一些微細念頭，可是沒有昏沉，心是很清楚的，即便已經跏趺坐很長一段時間了，雙腿卻一點也不痛。這個境界是真的，大家不要覺得好像與我無關，好像不是我的境界，絕對會有的，只要努力一定會體會到。總之，不會覺得想要下座，自然而然想一直靜坐下去，不計算時間，這個也是基本的用上功。

回到剛剛說的一心三觀，當念頭一起來就去觀這個念頭，是空，是假，也是中。當然最主要就是觀心的這個過程通常會花最長的時間，因為要觀空、觀假、觀中，這是需要比較長時間才能完成的。思惟了以後，一定要回歸到能所一如的境界，沒有能觀之心、所觀之境的分別，就是保持不動，保持最高的覺知。這很難，但還是要練習。觀心

是重點，但觀完了以後就不要再觀了，因為再觀可能又會煩惱，或者又會再起更多念頭，這時候就要練習制心止，不理它。

22.6 別教次第三觀：隔歷不融

我們現在來比照一心三觀和次第三觀，先講次第三觀。次第三觀是別教的修法，隔歷不融，所以又稱為別相三觀，它是可思可議的。別，就是各別、很多種不同的相狀，所以它是無量相、多相。既然叫隔歷，隔就是區隔、分隔開來，三個觀法是不同的。王不見王，好像楚河漢界一樣，你就是你，我就是我，互不相關，井水不犯河水。所以三觀是分隔開來的，空假中三者既不相即也不相融，每一個都是獨立、不同，明明歷歷的，也就是清楚有別。空觀就是空觀，假觀就是假觀，中觀就是中觀，就沒有所謂的總空觀、總假觀或總中觀了。

至於隔歷的「歷」就是經歷，就是一個一個，因此我們要修空觀，也要修假觀，也要修中觀。一觀接著一觀，就能破煩惱、破惑業，所以觀觀修觀觀破。而且是要依空假中這個順序來觀，一定要空觀修成了，證到一切智，才能夠再繼續修假觀；修假觀證到道種智圓滿了，才能夠再進一步修中觀，一個接著一個，不可混濫無次。在這個次第三觀所體會到的中道是但中，而且雖然了解到佛性，但還沒有完全明白，所以「尚未了了」。次第三觀就是隔歷不融，不圓融、不相融，沒有雙向的互通，必須是一個接著一個作觀。

22.7 圓教一心三觀：圓融三觀

圓教的一心三觀是圓融三觀，是三觀齊修，看起來好像有次第，可是其實沒有次第，它是圓頓不可思議法門。什麼叫做看似有次第？我們剛剛說一心三觀，要先思惟空，再思惟假，再思惟中。看起來好

像有順序，可是在思惟空的當下，因為一開始思惟就是緣實相的境界，所以是中道。一開始在修一心三觀的時候，所有的體會、體解都是實相，以實相為出發點，那麼我們能夠體會到的境界一定就是中道，這就是《摩訶止觀》所說的「**初緣實相，造境即中**」。因此在修空觀時，這個空觀其實能夠成就的也是假也是中。

這三觀不是分開的，不是各別不同的，所以一觀具足其他二觀，這個就是前面講的「總」。一即一切，一切即一，一觀就能夠具足其他兩觀，修一觀也具足這三觀的功德、作用、功能和效果。每一觀都可以當作直接下手處，不一定要依次第，但如果是次第三觀就一定是要先修空觀。不過，初學者修一心三觀，最好還是先依空假中的順序來修。所以，如果是圓教的一心三觀，一支香的靜坐，會是空假中三個都修，如果是別教的次第就不會是三個都有。而且，圓教可以修任何一個觀法，不必全部觀法都要經歷，因為修一觀等同於修三觀，所以叫一心三觀。

大家可以想像有大中小三個齒輪連結在一起，這三個可以排成一列（圖九），或者呈三角形的狀態（圖十）。（註：相互嚙合的二個齒輪，轉動方向會是相反的，所以第一、第三個不能完全互相緊扣，否則會卡住、轉不動。）我們可以把小的齒輪當作是空觀，中的齒輪當作是假觀，大的齒輪當作是中觀。這三個齒輪大小不同，譬喻空假中三個觀法都不同；三個齒輪連結在一起，譬喻三個觀法的關係緊密，不相離。如果我們從空觀入手，就好像用手去轉動這個最小的齒輪，另外兩個齒輪也會跟著轉。當我們轉中間這個齒輪，就好像修假觀，另外兩個一大一小的齒輪也會順勢跟著轉動。當我們轉動最大的齒輪時，另外兩個也會跟著轉動，這就是譬喻從中觀下手。

我們修一觀，就是三觀齊動，所以叫做三觀齊修。修觀時不管是

從空觀、從假觀或從中觀開始都可以，從一觀下手，另外兩觀會很自然地跟著運轉，所以修一觀等於在修三個觀。所謂三觀齊修，不是說同時在這裡修空假中三個觀，而是我們從一觀下手，修這一觀也具有另外兩觀的功德，所以另外兩觀的成就和效用就出來了。而且我們有圓融三諦的知見，所以不論是主修哪一觀，都等於三觀一起運轉，動一個就是三觀一起動，只是下手處不同。雖然一開始轉動的觀法不一樣，結果卻是三個都有了。運一觀等於運三觀，因為三個是相即的。

再者，一空一切空，一假一切假，一中一切中。所以一個法是空，其他的法也都是空；一個法是假，其他的法也是假；一個法是中，其他的法也是中。當然，一切因緣所生法都是當下即空假中，不是先有空、再有假、再有中，當下就是空假中。再者，修一心三觀所體知的中道就是不但中（圓中），對於佛性的認知體會也是最圓滿的，沒有缺減，與前面的次第三觀只是知道少分佛性是不同的。以上簡單介紹次第三觀和一心三觀的不同處，當然一心三觀就是最圓融無礙、圓頓的法門，所以稱作不可思議三觀。

22.8 練習題

- 心理學將人格區分為幾股不同的力量，包括：內在小孩（陽光小孩、陰鬱小孩）、成人自我（內在大人）和父母自我（內在批判者）。這些人格相狀與三諦的關係為何？當無以名狀的情緒出現時，試以一心三觀分析情緒的空假中三種內涵，幫助自己緩和情緒造成的傷害和壓力，並學習越來越能作主。

心理學把人格分成三個不同的力量：內在小孩、成人自我和父母自我。也就是我們的心態、我們的情緒、我們的性格，我們的心裡有內在的小孩，還有一個內在大人，以及內在的一個批判者。內在批判

者就是父母自我，內在有個無形的聲音好像父母高高在上，指示你做這個、做那個，提醒你太胖了要減肥；告訴你太瘦了多吃一點；要求你要注意自己的容貌，把自己打扮漂亮一點。不厭其煩地問你：你怎麼頭髮也不去染一下？質問你：怎麼這麼晚才回家？爲什麼沒有馬上接我的電話？爲什麼不去接某个工作而要去接另一個？爲什麼不聽我的勸？……這些批判就是父母自我。你的內在會批評自己：孔子三十而立，我怎麼到現在已經三十五歲了，還一事無成？我已經五十歲了，怎麼對自己的人生還是迷迷糊糊？一直在批判自己是不是做得不夠好，這一生是不是失敗的一生？這就是父母自我。

另外一個就是內在的大人，這大人是成人、是很成熟的，不會偏到任何一邊，當然在心理學不用中道這個詞。可是這個心裡的成人，是非常成熟穩重的、知道該怎麼決定事情、知道要怎麼爲人處世，這個就是成人自我。

另外，我們心中還有一個內在小孩，但小孩有兩種類型，一種是陽光型的小孩，看到什麼都很有希望，看到什麼都很開心快樂，遇到任何事情，第一個想法都會是比較正向的，這個就是陽光型小孩。陰鬱型小孩就是很可憐、很痛苦地躲在角落啜泣。美國人有不少小時候就被虐待、家暴、被欺負等遭遇，因此這種小時候受過的傷，在美國會運用很多心理學的方法，尋找心理諮商師或精神分析師，來解決內在小孩引發的心理問題。

在臺灣肯定也有這類心理問題，只是沒有浮上檯面，既然沒有被浮上檯面，自然也不會被廣泛化。有時當越來越多人關注到某一個問題後，就會把它泛眾化，變成另外一個問題，因爲它被擴大了。師父以前讀過一本書，叫做《情緒勒索》。從頭到尾，書中講的都是你的父母在對你情緒勒索，你的老師在對你情緒勒索，你的家人、你的朋友，每一個人都在對你情緒勒索。因此作者鼓勵讀者要學會批判、表

達情緒、發出反對的聲音。一整本書看完，感覺好像所有人都欠我，每一個人都在勒索我。

然而，事實真的是這樣子嗎？它其實已經被泛眾化了，以一概全，就變成另外一個問題。可是這個問題你不把它揭發出來，它又變成陰鬱小孩，偷偷躲在角落裡無助地啜泣，沒有人關照他，沒有人給他關心，沒有人給他陽光。其實，每一件事情一定有正反兩面，就看我們怎麼樣去看它的正反面，從這當中去看到它的中道、它的實相，這需要時間，也需要智慧及定力。

我們可以試著看看自己心當中有沒有內在小孩，有沒有成人自我或父母自我。當這些人格、性格，或者情緒的特徵、相狀出現時，我們可以分析它們和三諦有什麼關係。譬如，此時此刻其實還挺開心的，可是身旁有個人卻說：「我看你修行還很執著喔！」馬上就戳到你的痛點，你就開始回想：我這輩子的修行有多長，我上了什麼課，我讀了什麼經，我打坐修了什麼觀法……一連串的念頭。或者人家說：「我看你這樣子應該要慚愧懺悔！」那個本來很陽光、覺得修行好有成就的自我就消失了，而本來躲在底層的陰鬱小孩就跑出來作怪了，或者批判你的大人也跑出來湊熱鬧了。

然而，如果你是這個很成熟的大人，縱使旁人批評：你修行用不上功！你這樣修行有問題！你學佛學到哪裡去了！你不是佛教徒嗎？你三皈依每天都在念念念，念到哪裡去了呢？當你呈現的是陽光小孩時，你就會想：隨便你講，我還是很棒，我還是天真無邪。然而當你呈現的是陰鬱小孩時，心就開始淌血了。如果這時你很成熟穩重，能夠看清楚人家的批評，就會反思：這個批評有沒有我可以借鏡的地方？有沒有應該反省檢討的地方？如果都沒有，那就儘管人家罵、隨便人家說，反正自己坐得正、行得正。無論如何，我們要自己作判斷，一

且有這些心理的相狀出現時，就要學會分析自己、看清自己，學會作主。

這些莫名其妙的、無以名狀的情緒出現時，就要運用一心三觀分析它的空假中。如果有人看不起你，如果有人把你捧得太高，心飄飄然了，或者人家說了一些莫須有的、中傷的話，讓我們的陰鬱小孩出現時，就要學著去分析這個情緒的空假中。藉由分析的寂靜過程，慢慢與三諦相應，而且最重要的是要見到中道和實相。

不論是修空還是假還是中，全部都不離開中道，不離開實相，這個是最究竟的，是我們要達到的最終目標和境界。我們的起始點是中道實相，目的地也是中道實相，所以始和終是一樣的，無二無別。這就是從一開始的「初緣實相」，最後結果是「造境即中」。這個中道就是實相，實相就是中道。從一開始初發心，就是大菩提心，就是中實理心，到最後終了要達到的目的地，也是中道實相的境界。



第二十三堂課：一心三觀和非次第

23.1 因緣四句

上一堂課教了大家一心三觀的修法，這一堂課我們針對觀心的部分再作比較細微的解說。無論修哪一種觀法，一開始都是先調身、調息，調好了之後就是要調心。以一心三觀來說，調心，就是觀心。先前有告訴大家，如果要學一心三觀，開始準備調心的時候，就默念一遍三是偈（因緣四句）：**「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」**天台宗的典籍，有一些版本是：**「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」**如果是「亦名為假名，亦名中道義」，就不稱作三是偈。無論是何種版本，原則上通稱為「因緣四句」。

接下來，針對我們的所觀境，細心觀察為什麼因緣所生法又是空、又是假、又是中。每一個因緣所生法都必須即空、即假，也即中，這才是圓教義。**「我說即是空」**，即的意思是「就是」。因緣所生法就是空，不需要另外再去安立一個空，也不需要另外再作任何解釋，它當下就是空。同樣地，因緣所生法，當下也是假、也是中。不需要經過假設和層層分析之後，才知道它是空、假、中。它本來就是如此——法爾如是，沒有任何的扭曲或造作，因為它本來的性就是這樣。很多人都知道諸法的特性就是空性，卻很少人知道諸法的特性也是俗諦、也是中諦。

默念了因緣四句，就要開始思惟我們的對境。因緣所生法——世間任何的法，都是因緣所生法。一件事情、一個物品、一個動作、一道光芒、一個念頭……全部都是因緣所生法，都是可以作觀的對象，所以修觀時的對境稱為觀境或所觀境。以天台觀法而言，五陰、十二

入、十八界都是可以觀的境。

《摩訶止觀》卷五說：「若欲觀察，須伐其根，如灸病得穴。」雖然一切因緣法都可以是所觀境，還是以觀一念無明心最為要務，畢竟無明是眾生病的根本。好比一棵樹爛壞了，若要砍樹就必須連根拔除；就好比以針灸治病，要在正確的穴位下針。如果把所觀的範圍縮小，「去丈就尺，去尺就寸」，就是要觀第六意識心。一心三觀是觀心，觀什麼心？觀我們的妄想心。無論是什麼心，最重要的就是念頭一起來，就要作觀。我們在靜坐當中，眼、耳、鼻、舌、身都收攝起來了，只有心會浮動，因此，只要心一動，就要開始作一個觀的動作。這就是心的作觀。

23.2 一心三觀：觀空

- 每個念頭當體即空，究竟真空恆常如是，不可斷滅。
- 念頭的自性、自相皆空，不可取、量、得、執。
- 看清念頭的空相，則不驚恐，保持正定、正念。
- 一空一切空，知空不落斷、無。

靜坐的時候如何觀心是空？就是要知道每一個念頭當體即空。剛剛說念頭是一個因緣所生法，它當下就是空，不用再分析這個念頭沒有常一主宰，這個念頭會生滅、會起落……。當然，如果運用之前講過的無生四句來推檢它是空，也可以。任何法門都叫做方便法，不是因為它不好，所以才稱為方便。方便就是便利、適宜的方法，一個方法用得好就是善方便，會帶我們達到究竟。

在靜坐觀空的時候，可能會起一個貪染的心、一個煩憂的心，想到誰說話惹我不開心，想到誰刺激我，想到誰向我借錢還沒還，想到誰以前看不起我、嘲笑我……平常這些念頭都不會出現，可是一靜下

來就開始想東想西，這些莫名的念頭就如潮來襲。念頭一生起來，就告訴自己，這個念頭當下就是空，不用再去作很多的分析；如果我們再去分析它是生還是滅，這就是藏教法了。因為一心三觀是圓頓法，所以，念頭起來，就提醒自己，念頭當下就是空。

其次，要了解念頭的自性。相，就是它的外相、相狀。相狀其實也是空。既然當下的念頭是空，還要執取什麼？還要衡量它是好、是壞，是清淨、是染污，是良善、是邪惡嗎？不需要再作分析，或是作衡量取決的動作。既然念頭本身是空性，當然是了不可得，想抓也抓不住。不但抓不住，甚至看都看不清楚。剛剛貪染的念頭一起來，剎那間就過去了，怎麼可能抓得住那個念頭？抓不到。因此，即便想要執著，也執著不了。

思惟的時候要告訴自己：剛剛起了這個念頭，實際上它當下就是空性。你覺得它有一個形相，也早就過去了。譬如，你覺得有一個人欠你，當下可能想到他的形影，可是一下就過了。所以，一切都是了不可得。既然了不可得，把這個念頭看清楚了，知道它是空性，就能像《金剛經》、《心經》所說的一樣，「**不驚、不怖、不畏**」，「**心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖**」。由於它當下是空，那麼我起這個念頭，我還會害怕它嗎？根本不需要害怕空性！

有些人小時候可能遭逢家暴，或是身體有缺陷被霸凌，或是因為父母離異而被嘲笑……這些都是痛苦甚至不堪回首的經歷。這些經驗其實已經變成心裡的種子。所謂的八識種子，不是一顆一顆的種子，而是一種記憶，保存在我們的意識田中。既然是記憶，在某一些因緣現前時，它就會出現——種子起現行。這時就要告訴自己，這些念頭、想法，這些過去的經驗，本來就是空性。既然是空，就是不實在的，我在害怕什麼？它能夠對我造成困擾嗎？其實不會。這些記憶看起來好像在（的確也在），但它是虛幻不實的存在。既然是虛幻不實的，

就不要被它騙了。

因此，無論是貪、是瞋、是癡……當這些念頭起來，告訴自己保持正念，一切都是空性。不但現在起的這個念頭是空性，所有的念頭都是空性。昨天的念頭、明天的念頭，這一支香起的念頭、再過二三十分鐘後起的念頭，每一念都是空性。因此，要勸勉自己、告訴自己，這個念頭是空性，那麼等一下如果還有其他念頭生起，我也不怕，因為一空一切空，全部都是空性。這就是一種思惟的過程，就好像是在勸說自己一樣。我們初初開始修習觀法，總是會經過這樣的一段歷程。

如果明白一切念頭本來就是空性，就能「知空不落斷無」。為什麼知道空，就不會落到斷無的境地？既然念頭當下是空，就不會有一個起、一個落。因為有起有落，就是從有到無。所以，一旦徹底了知空性，就不會落到「無」（虛無）這一邊。此外，既然念頭當下就是空性，是最究竟的寂滅境界，它就不是什麼都沒有的「斷」（斷滅）。

一個熟知空性的人，他的心念是很光明正大的，不會有陰暗恐懼。如果有人聽到空性會害怕，表示他誤以為空性就是什麼都沒有。師父最常聽人家說：一切皆空，什麼都沒有，那不是很恐怖嗎？甚至有人還問師父：你說一切皆空，這個杯子也是空、你現在坐的椅子也是空、你住的房子也是空……那不是全部都沒有嗎？可是我真的看到它的存在。實際上，由於一切法的特性是空性，存在我們面前的也只是暫時的虛妄假相罷了。

23.3 一心三觀：觀假

- ・一念心起，有三千性相。
- ・貪染是幻人所做幻事——假名、假有、假相。
- ・一念貪是苦，則所有念皆是苦，苦相無量。

- 我與衆生皆因貪所苦，起慈悲心、同理心。
- 一假一切假，知假不落常、有。

以上我們觀空性是觀念頭的體性，也就是它內在的、潛具的特性是空。因此，下一個階段，我們要觀念頭的外相。念頭究竟有沒有存在？有。雖然存在，卻是虛假的存在。就好像剛剛所說的觀心，在靜坐時生起了一念貪婪心，既然有所謂的「生起」，就是感受到了它的出現、它的存在。這個「有」，其實是暫時的，所以稱爲假有。

我們要知道，一念心起有三千性相。以前我們解釋過一念三千，從十法界、十如是，還有三世間，一個法界又具足十法界，所以是一百法界。十如是、三世間，和百法界相乘就有三千性相，或稱爲三千世間。起一個心、動一個念，就立即牽動三千性相，而不是只有動三千大千世界而已。這裡順帶稍微解釋什麼是三千大千世界。我們所處的世界是以須彌山爲中心，這是一個小世界；一千個小世界合稱爲小千世界，一千個小千世界合稱爲中千世界，一千個中千世界合稱爲大千世界。因此，一個大千世界包括了 1000^3 個小世界，也由於是一千的三次方，因此總稱爲三千大千世界。

剛剛說到一念心起有三千性相，我們雖然是在人道，但是和其他九道（九界眾生）還是有緊密的關係。十法界的每一個法界又具有十法界，所以就是一百法界。從這裡來看，一念心起，三千性相全部都是可以彼此牽動的，只是我們的心很粗所以感受不到。既然如此，表示一個念頭的形成，所具有的力量是無窮大的。有位居士一聽到一念三千的義理就感嘆地說：好恐怖，起一個念頭就有三千諸法，這樣一來，我就不敢起心動念了。如果有這樣的想法、這樣的決心，既然已經知道念頭的力量這麼大，牽動全部三千性相，所以不敢起心動念，那不是很好嗎？可是凡夫還是習慣動念，念頭還是不斷湧現，所以我

們要一直告訴自己，念頭只是暫時的呈現，暫時的假相。

剛才提到種子。我們如果沒有在這裡靜坐，還會突然想到二十年前的那件事嗎？可能就不會。每天吃飯、睡覺，悠哉悠哉。可是一靜坐下來，有時可能是長時間的靜坐（如打七），人就是會沒事找事做，把過去的煩惱事全部翻出來，這就是自惹麻煩，這時還覺得奇怪：為什麼我的念頭一直在跑，以前的種子全都浮現了？其實，只要把自己這些潛在的記憶、潛在的種子看清楚就好。

看到了潛在的種子，不要被它們所騙，要知道這些都是暫時的，這些念頭是存在的幻相，不是真實的存在。如果我們把它當成真的，只會製造無端的痛苦。所以，不要被念頭騙了，也不要被念頭牽著跑。有些人起了一個念頭，就開始害怕、擔心會不會有更多念頭。擔憂的這個心，不也是一種念頭嗎？而且這個擔心不是只有一念，是念念不停的。所以，假使起了貪染心，這時就要問自己：起貪染心的人是誰？是我啊，是我在起心動念，不是坐在隔壁的人在起心動念。那麼，我是誰？我是幻人，只是四大假合。四大假合的本質就是空性，所呈現的一個肉身在這裡，只是暫時的存在。幻人所做的就是幻事，幻事是什麼？就是剛剛所起的念頭。幻人產生幻念，一切全都是假名、假有、假相，都不是永恆實在的。既然是暫時的，還怕什麼呢？

我們還要知道，起了一念貪染心，苦不苦？很苦，尤其很多都是不好的回憶。人很奇怪，通常過去美好的事，都不會記得太清楚；如果是不好的事情，反而會牢記一輩子。舉例來說，你現在還記得一年前吃了什麼好吃的水果嗎？還記得五年前別人對你的美言嗎？人家讚歎你一句話，可能幾天就忘了；但是人家罵你一句，可以放在心上很多年，而且常常翻舊帳。人就是愛自找麻煩。

起了一念貪染心，要知道它是苦；不僅這念貪染心是苦，其他所有的瞋、癡、慢、疑、邪見等，一切觀念、想法、經驗，全部都是苦。

苦的相狀是無量無邊、數不清的，而且我們的念頭也無量無邊。每一個念頭都有它特定的相狀，例如貪染心、洩氣的心、感到迷茫的心，其實都是不一樣的，所以它所代表的苦也不太相同。一念是苦，諸多的念頭也是苦，所以苦有無量相。

同樣地，我因為產生了這個貪念而受苦，別的眾生有了貪念會不會苦？會。別的眾生產生瞋癡慢疑，會不會苦？會。見思惑有八萬四千煩惱。佛經說，眾生有貪瞋癡等分煩惱，稱為四分煩惱。等分，就是貪瞋癡都有。每一個煩惱有二萬一千相狀，乘以四，就是八萬四千煩惱。這麼多的煩惱，讓我們苦不堪言。不過，我們要有同理心，推己及人，我不想吃苦，其他眾生肯定也不想吃苦。因此，我就要發大悲愍心，認知到不僅我苦，眾生也苦；我有病，眾生也有病；我會害怕，眾生也會害怕；我有貪求，眾生也有貪求……因此，我們要起慈悲心，幫助眾生消除痛苦，帶給眾生快樂。

前面觀空，一空一切空；這裡觀假，一假一切假。了知所起的這個念頭，只是暫時的、假的念頭。更深一層要見一知多，知道一個念頭是假的、暫時的，那麼所有的念頭都是假的、暫時的，只是現象暫時的呈現、暫時來干擾我。既然是暫時的，它就不是恆常不變。所以，我知道這個念頭、因緣法的特性是假的，就不會落到「常」的一邊，不會認為它是恆常存在，也不會認為它是恆常真實。所以，因緣法是假有、非真實有。它的確有名有相，因為能被看到、感受到，全部都是有，但它不是真實有，它會欺騙眾生。如果把它當真，我就被它騙了。相反地，如果我知道念頭不是真實的，就不會被它所矇蔽，不會被它牽著暈頭轉向。

23.4 一心三觀：觀中

- 貪染只是捨、淨的相對，不偏任何極端。
- 貪染即中道。
- 貪染即實相，法爾如是。
- 佛性具善具惡，貪染念全是佛性的顯現。
- 無明即法性，貪染心即是法界、實際。法性即無明，能起一念貪染。
- 一切法趣此念，此念遍一切處。此念具一切念、一切法。
- 貪染心即安樂，一切皆是恰到好處。
- 一切念、一切法皆是空假中——任心自在無礙。

觀假的下一步就是觀中，告訴自己：所起的一念貪染心，只是清淨、布施的相對。貪的相對，就是施、就是捨；染的相對，就是淨。我在靜坐中起了一個念頭，我把它定義、歸類為貪染心。眾生有八萬四千煩惱，其實念頭是無量無邊，不是只有八萬四千。這一切都是相對，是我們為它安立的假名。所以，觀中，就要知道貪染是個假名，而且只是一個相對待的境界。能夠看清楚貪染只是清淨的相對待，就不會偏向任何一個極端，而能保持中立，這就是觀中。

「一色一香無非中道」，只要了解所有的念頭當下就是中道，還會害怕嗎？我就是中道，心就是中道，怕什麼！既不怕左，也不怕右，旁門左道都和我無關。即使起了一個貪染的念頭，也清楚地知道這個貪染心當下就是中道、就是實相。實相，法爾如是、本來如是，從以前到現在都是這樣，是我自己給它取一個名，把它作歸類，是我自己為它強加一個特性和定義。

事實上，貪染等念頭從以前到現在到未來都是實相，是我們自己還不了解，還沒見到它的實相。因為我們在凡界，所以分別這是清淨的、那是染污的；這是良善的、那是惡劣的；這是完整的、那是缺減

的……不斷地分門別類，把兩邊的極端全部找出來。不僅刻意地找兩邊的極端，而且是多方地尋找極端，才會讓自己苦上加苦，苦苦相連。心中的念頭時時刻刻在互鬥，自己的念頭和自己的念頭在打仗，一直在作自我攻擊的傻事。

看到心中的諸多念頭就要告訴自己，這些念頭本身也是中道實相、也是佛性——這是最究竟的覺悟之道。我們之前提過，中，就是中道佛性。諸佛有佛性，九法界的眾生也有佛性。佛性本身就具有善、惡，因為佛性具一切。前面提到三千性相，我起了一個念頭，就具有三千性相。三千性相不離開十法界，不是就有清淨和染污嗎？不是就有善道和惡道嗎？聖人和凡夫的境界都有。因此，我起了貪染心，從假的角度來看，它具足三千性相。從中的角度來看，這念貪染心具足善和惡，這是我們把三千性相濃縮成善惡二字來看待它。

佛性既然具有善和惡，貪染的念頭也是善惡的一部分，甚至貪染的念頭當下全體即是佛性的顯現。因為佛性可以現善、現惡，我的惡不就是佛性的一部分嗎？既然是佛性的一部分，它就是佛性。好比我們說虛空中的一小片虛空，這一小片虛空是不是還是虛空？是虛空，它和整片虛空是無二無別的。虛空沒有邊際，所以它不是「一個」虛空，無法被切割。同樣地，佛性也是不能分割的，是我們暫時說你有佛性、我有佛性，實際上一切都是通透無礙的。

再者，佛性和法性是同義詞，佛性既然具足善與惡，法性也具足善與惡，那麼法性即是無明，這是從另一個角度來看中道。貪染心是無明，前面也已說貪染心即佛性，所以無明即法性。總之，貪染心本身就是法界、就是實際、就是實相、就是中道，這些都是同體異名。無明即法性，無明（貪染心）當下就是法界、是實相；法性即無明，法性當下具足無明，實相當下也具足無明。既然法性具足無明，表示它能夠起惡念、起善念、起清淨念，它可以起一切念。

從這裡來看，我們就知道為什麼無明即法性、法性即無明，煩惱即菩提、菩提即煩惱，生死即涅槃、涅槃即生死，意思就是我們要了解中道實相，不要偏到任何極端。一般人都是偏到兩邊：你對我不好，你是壞人；你是好人，我要多和你學習；或者你是有成就的人，我要多和你接觸，我才會有成就。從假法的角度來看，我們要培養基本的善惡因果觀；然而到了中道的境界，就是不住著在善惡任何一邊。

再者，念頭既然是中道，它就是一切的中心。一切的中心是什麼意思？從一個巨大的貪念往外看，可以看到三千大千世界；從一個謙卑的念頭，也可以看到三千大千世界。所以，每一個念頭其實都是三千大千世界的中心。就好像籃球一樣，表面有很多小凸點，無論是從哪個小凸點來看，都能看到一整顆的圓球。所以，每一顆球表面的每一個點，都是這顆球的中心，可以從這個中心去看到它的整體。隨處皆是中心，每一個法皆是中心，這就是中道。

因此，我現在看這個貪念，它是中心，一切法趣此念，此念又能遍一切處，此念具一切念、一切法。什麼意思呢？趣，就是趣向。這個貪染的念頭是中心，因為我的念頭具足一切法，所以一切法都會趣向我這邊來，我能涵蓋一切法，可以收攝一切法。就像剛剛所舉的例子，以籃球表面的一個點為中心，則其他所有的點都以它為中心點，這就叫一切法趣此念。再者，從這個中心點又可以往外去看其他表面的點，所以這個念頭又能遍一切處。我從這個點可以往外看，也可以從外面的其他點往這裡看。就好像用相機攝影時，鏡頭可以拉近、拉遠，又好像一般人常講的宏觀和微觀，都是相似的道理。

這一個念頭由於是中心，當然就具足一切念。不僅所有的念頭都能含融在這個念頭裡，一切法也含融在這個念頭裡。這就是前面所說的一法具足三千性相、一法具足三千諸法、一法具足三千大千世界、

一法具足無量無邊的世界及相狀。當我們強調三千大千世界、三千性相、無量無邊的差別相時，就稱作假觀；但是如果強調的是一法能「具足」一切的功德，因為以它為中心，它圓融具足一切，這就是中觀。

總之，每一個念頭（因緣所生法）的當下就是空性，它是虛幻不定的，簡稱為空。這個法既是虛幻的又是暫時的，但它又好似真實地呈現在面前，就稱作假。此外，這個念頭又具足、涵蓋了所有的念頭及一切諸法，它就稱作中。空假中三者是相即不離的，只是強調的重點不同，所以才會說因緣所生法就是空、就是假、就是中。

我們一直強調，一切諸法悉有安樂性，以此來看，這個貪染的念頭當下也是安樂。只要把它看清楚，就不會覺得自己怎麼這麼糟糕、這麼骯髒齷齪、這麼沒志氣、這麼懈怠……明明已經學佛，也在打坐用功，為什麼還會起這麼多的貪瞋癡慢疑？你不會貶低自己、不會感到絕望，因為心中清楚明白一切都是安樂自在。因此，念頭起來了，你知道當下具足一切、當下安然自在，不用害怕，因為一切都是恰到好處，一切都是剛剛好，一切都是究竟的中道實相。

有以上的信念就是修行的一種自我肯定。剛開始可能會覺得很難，可是一定要先這樣勸說自己。就好比修學淨土法門，雖然還沒有親眼目睹極樂淨土，但是一定要先相信它的存在。有一個笑話，老師問小朋友：你們有見過天堂嗎？你們知道怎麼樣才能升天堂嗎？小朋友說：要等到死了才會見到天堂。同樣地，你還沒死，還沒有生到極樂世界，但是你要先深信有極樂世界，你的信仰、你的心和它連上關係，將來才會往生極樂世界。

當你起了一念貪染的心，可能會覺得明明就是苦，怎麼師父總是跟我們說安樂？那是因為我們待在這個五濁惡世太久了，我們所經歷的、習慣的，大部分都是變動、不安和苦楚。當聽到諸法是安樂的時候，便難以接受。雖然我們的心還沒有和中道百分之百契合，但是在

信仰的義理上先勸說自己，它就是這樣子！因此，作觀的時候，把這些義理想一遍，然後再勸說自己。

雖然說貪染心有安樂性，但是你不可以因此產生很多亂七八糟的念頭，在這裡自得其樂、自得意滿。你說：「既然每個念頭都是中道，實在太好了，我起了這麼多中道的念頭。」這樣的心態就是放縱。儒家孟子說：「學問之道無他，求其放心而已矣。」放心就是散心，因為心會往外放、往外跑，所以要把它找回來，要專注。我們修觀也是要把外放的心找回來，不可以放任自由。如果起了很多貪念，卻告訴自己反正我起了念頭就是安樂，這是騙自己的安樂，是掩耳盜鈴、自欺欺人。和我們之前所說，肯定一切法皆有安樂性，不要被它左右、不要害怕，是不一樣的，因為心態完全不同。

智者大師說：「**噉鹽太過，鹹渴成病**。」《百喻經》有一個故事，有一個人到朋友家作客，朋友煮了一道菜請他吃，他覺得太好吃了！問了以後才知道，原來朋友在菜裡加了一點鹽作為調味，才會這麼美味。他很開心地回去，煮菜時也加鹽，結果他加了很大一把，鹹死了。這樣還會覺得好吃嗎？就不會了。鹽的量必須放得剛剛好，才會可口美味。所以，智者大師告訴我們，假使認為貪染就是實相、就是中道，結果變成放縱，就是「**噉鹽太過**」，吃了太多鹽，又鹹又渴，就變成一種病。所以，一切法皆是實相，不能作為放縱的藉口，認為反正起了貪瞋癡慢疑的心，我當下就是佛、當下就是中道、當下就是實性。由於心態不一樣，最後達到的結果也不一樣。

前面講了很多一空一切空、一假一切假，所以一中一切中。由於我們是在修中觀，如果生起了貪染的念頭，要知道它當下就是中道。不僅是中道，它還具足空、假、中三諦，而不是空的時候只有空、假的時候只有假、中的時候只是中。如果是這樣，就沒有總空觀、總假觀、總中觀，就不是圓融的知見，不是總的、整合的概念。

一個念頭是空假中，那麼所有的念頭也是空假中，十方三世一切諸法、十法界每一法，都是空假中。既然能夠徹底了知空假中，就能夠任心自在無礙，就不是剛剛所說的「放心」——心放掉了、散掉了，而是能夠看清楚，任心自在就能「靜散休息」——安心。以上就是起了念頭以後，去觀心念的空假中。

假使覺得這些太細微，大家也可以運用四句推檢。作四句推檢時，它最主要是空觀；修空觀時又告訴自己，這個念頭也是虛假的，這就是假觀了。雖然它是虛假的念頭，但這念頭本身即具三千性相，當下具足三千大千世界，它又甚至是十法界、百法界當中最主要的一（中心），所以它就是中，這是中觀。先簡單這樣思惟，讓自己有一個下手處、著力點，然後把心從空到假、再到中，當然最後就是把心沉靜、澄明，使心地光明。

23.5 一心常作三觀

- 《四明尊者教行錄》：「說即有三名字，照時不作三一解。只念念見自心性任運，非三非一。亦不用破除身心，亦不要安立境觀，念想斷處，一切時中任運，心常三觀也。」
- 《金光明經玄義》：「從心至心，無不即空即假即中。是則從三諦運至三諦，無不三諦時，是名以運運運。」

四明尊者（知禮大師）說，一心要常作三觀。怎麼常作三觀？「說即有三名字」，三名字，就是空觀、假觀、中觀這三個名字（名相），分開來說就有三個觀，就像我們之前花了不少時間分別講解三觀的義理和修法。「照時不作三一解」，我們在觀照的時候，不需要分得很清楚，現在是修空、是修假，還是修中。當然，在練習的階段，需要分別空假中，然而修到很熟練的時候，就不需要分了。重點是「只念

念見自心性任運」，只要把自己的心看清楚，見到自己本具的心性，並且讓它任運自在，不作刻意的干涉和分別。「非三非一」，就不會有三和一，不是落到這三個觀法其中的一個，也不是一個步驟接著一個步驟地漸修，也不是三個合而為一的總的概念。在實際觀照時，只管保持心的清明，不需要有這麼多的概念與分別。

「亦不用破除身心，亦不要安立境觀，念想斷處，一切時中任運，心常三觀。」剛剛我們說任何的因緣法都是一個境，都可以拿來作為所觀境。例如，在靜坐時起了一個念頭，想到和某人有不愉快的經驗，就可以把這個人或不愉快的事件拿來當成所觀境，觀這個人或事件的空假中。總之，十方三世一切諸法，都可以作為所觀境，這是任由我們自己設立的。但是知禮大師說，如果我們在日常生活中運用純熟了，不用特地找一個境界來觀，只要保持心和三諦相應，這就是任運。任運不容易，因為它就是任心自在，一直在運轉。

上一堂課提到一心三觀的齒輪喻，三觀一直在運轉——運、運、運，這是必須我們的心二六時中都和空假中、真俗中相應，才能夠自然而然地運轉。這也是智者大師在《金光明經玄義》中所說的：「從心至心，無不即空即假即中。是則從三諦運至三諦，無不三諦時，是名以運運運。」「以運運運」的第二個運字是動詞，而其他二個運字作名詞用，也就是以輪轉輪，運運無窮、運轉不斷，好像三個齒輪不停地運轉。由此可知，修觀的過程不可有間隙，不可有妄想、昏沈、無記、無聊，必須連續、持續地一心用功，才能達到會熟巧精的境地。心心念念都是三諦，心在運轉時就是諦觀一念心即空、即假、即中。一心中具足三觀，每個觀心的過程中，心都是與三諦理相應，每一念心的當體即是三諦。

然而，在心還不能完全自在地與三諦、三觀相應時，必須起一個空觀、起一個假觀、起一個中觀，需要有一個起或無起的狀態。什麼

原因？譬如過年的時候，和家人團聚，一起吃年夜飯、吃火鍋，吃得很開心，你還會想到空假中嗎？很難。如果大家都在很開心地吃年夜飯時，你心想：等等，這頓年夜飯，它是空，為什麼它是空？它是假，為什麼它是假？它是中，為什麼它是中？這樣可不可以？也可以。如果平常已經任運自在，就不需要在那裡等一等，慢慢思惟它的空假中。但因為我們還在學習的階段，仍需要有這些歷程。就好像小時候算數學，還沒熟練的時候，就要應用公式一步一步慢慢地解題；如果學會了，一看就立刻知道答案了。所以，這就是純熟與不純熟的差別。

23.6 原文：「然茲三惑、三觀、三智、三德，非各別也，非異時也。」

- 《法華玄義》卷二：「圓三諦者，非但中道具足佛法，真、俗亦然。三諦圓融，一三三一，如《止觀》中說。」
- 三惑一心中破，三觀一心中運，三智一心中證，三德一心中成，三諦一心中照。

對於〈始終心要〉的內文，我們先前已經解釋了很多，大家對義理都很清楚了，後面其實就是小菜一碟。「然茲三惑、三觀、三智、三德，非各別也，非異時也。」這些不是一個一個獨立的，不是彼此毫不相干，它們都是有關聯性的，所以「非各別」。如果空就是空、假就是假、中就是中，三者之間沒有關係、沒有聯繫，或是一個不具足其他兩個，這就叫做各別。

上次提過次第三觀，就是三個觀法各自獨立，各有它的定義、特性、功德，並非一個具足其他二個。所以，三惑、三觀、三智、三德，非各別也，惑、觀、智、德四者，共十二個。這四種類——惑、觀、智、德——不是各別不同的，這是一個看法。另外，我們也可以說，這十二個並非完全不一樣，不是各別，它是一具足十二，或是一具足

四。惑、觀、智、德，既然不是完全不同，是一一具足一切，那麼它也不是一時，也就是並非不同時間。

舉例而言，在靜坐時生起了一念貪染心，這就是惑。接著你開始作觀——空觀、假觀、中觀，你會覺得明明先有惑（煩惱），再來才有觀，觀了以後，才能證到智慧，才能成就功德、美德。你會覺得有這個順序。有順序，就是「異時」，就是不同時間。現在是晚上八點整，我在這裡靜坐，突然起了一個念頭。這個念頭動了很久，經過十分鐘，八點十分，我再開始分析、觀照剛剛起的念頭，那麼是不是一個念頭比另外一個還要快了十分鐘？這是就世間的常識來說，但是就它本來具足的義理來看，它不是分別的，因為起這個煩惱，它當下就是空假中，也就是剛剛所說的「即」。當下就是，只是我們還不知道，所以才要用方法去了解它，和它越來越親近。

《法華玄義》說：「圓三諦者，非但中道具足佛法，真、俗亦然。」圓三諦，就是圓教這三諦；非但，就是不僅。不僅中具足佛法，真也具足佛法，俗也具足佛法。剛才我們已經解釋了中道是一一具足一切，所以圓三諦，中諦具足一切、真諦具足一切、俗諦也具足一切，這三個齒輪中的任何一個轉動，其他二個就跟著轉動。

接下來，「三諦圓融，一三三一，如《止觀》中說。」想要了解什麼是圓融三諦、三諦圓融，一就是三、三就是一，修一個觀法，就等於在修三個觀法；修三個觀法，可以相即成一個觀法，這就是圓融三諦。如果要知道更多，可以去讀《摩訶止觀》。

什麼是「一三三一」？以前面講的三惑、三觀、三智、三德為例，惑、觀、智、德四者，不是四個，而是一即四、四即一。同樣地，三惑本身是一三三一，三觀本身也是一三三一，三智本身也是一三三一；同理可證，三德也是一三三一。以三德為例，一德具足其他二德，從一德就可以見到三德；三德也可以收攝、含融成一德。

既然這些都不是各別、不是異時，而是同時具足存在，所以三惑一心中破，三觀是一心當中可以運轉，三智可以在一心當中得證，三德也是一心當中就能夠成就，三諦於一心當中就能夠寂照清楚明白。前面三惑、三觀、三智、三德，有惑、觀、智、德，然而卻少了諦。因為〈始終心要〉前半段最主要在闡釋三諦是本具性德，可是因為我們不了解性德本具，所以有許多煩惱，才需要佛陀教我們修三觀、破三惑、證三智、成三德。

我們解釋過「三諦者，天然之性德也」、「舉一即三，非前後也，含生本具，非造作之所得」。〈始終心要〉一開始就告訴我們，三諦非前後；沒有前後，當然就是非異時。前後，就是先和後，某一個早、某一個晚。非異時的意思是，並非不同時間的呈現或出現，它本是具足的，所以沒有先後。之前我們分析過，先有佛後有法、先有法後有佛，或是同時具足，或者根本不能論先後。同樣地，我們也可以這樣來看待惑、觀、智、德和諦的關係。

23.7 原文：「天然之理，具諸法故。」

- 三惑、三觀、三智、三德，理上皆是天然的性德，因此具一切法。
- 隨舉三惑、三觀、三智、三德當中的任何一法，皆具足其他一切法，所以非次第、非異時。

「天然之理，具諸法故」，其實就是剛剛提及的「含生本具，非造作之所得也」。天然之理，就是天然之性德。不僅三諦是天然之性德，連三觀、三智、三德，全都是天然的性德。有人可能會有疑問：性德是清淨的，很清涼、很自在，而惑是染污的，怎麼會是性德？實際上，剛剛講惑就是觀、就是智、就是德，它們全部都是圓融互攝的、

有相關的，不可以硬是把它們分開，以為惑就是純粹的煩惱。惑雖然是煩惱，但是煩惱即菩提，所以它不就是天然的性德嗎？既然一切都是天然的性德，那麼就是具足一切法。前面隨舉三惑、三觀、三智、三德任何一法，都具足其他一切法，所以非次第、非異時，這就是回扣前面所說的非各別、非異時也。既然不是各別，就不是次第。

無論舉任何一諦都一樣，都沒有前後。三惑隨舉一個，是不是也沒有前後？同樣地，三觀、三智、三德都一樣，當下就是。不僅沒有前後，它在理上是天然之理，真理如是，當下就具足一切。既然是當下，當然沒有時間上的前和後。起一個貪染念，它當下就是三諦、三智、三德。三智一心當中得，這個貪染心當下就具足三諦、三智，所以沒有次第。不是我出生在美國，才有這個天然之理；移民到澳洲，就沒有天然之理；搬到泰國，天然之理又出現了；或是去佛陀的故鄉——印度——朝聖，才有天然之理……不是的，無論是就時間或空間來講，都沒有次第。前面也提到，「**含生本具，非造作之所得也**」，因為它本來就具足。所以，「**天然之理，具諸法故**」。

23.8 原文：「然此三諦，性之自爾；迷茲三諦，轉成三惑。」

- ・ 雖說三諦之性本來如是，若對三諦不清楚明了，三諦便成三惑。
- ・ 衆生心在迷，非三諦本身在迷。
- ・ 依圓頓理，智諦不被惑所覆，智惑一如，諦惑即一。

「然此三諦，性之自爾；迷茲三諦，轉成三惑。」然，就是然而、雖然。三諦是天然性德，本來如是。「性之自爾」，自，就是從以前到現在；爾，就是如此。雖然三諦是本自具足的，本來就是如此，當下即是，本心如是，但是我們迷失了、不了解三諦，才會「轉成三惑」。

眾生本來就具足三諦，但是因為在迷，看不清楚自己有三諦，無法真正地承認、肯定、相信，也無法因為本有三諦而親嘗法味、感受法喜，所以才會有數不清的煩惱。因為看不清楚，所以就轉成三惑。

三諦的性德本來如是，如是中道、如是實相。如，如此。是，有對與此（這）二個意思。雖然三諦的特性就是本來如此、本來如是，是最實實在在的實相、中道，是對的。但是我們覺得一切都是錯的，因為人活在世間，總是覺得別人對不起自己，覺得造化弄人，覺得自己生不逢時……都是在苦。根本原因就是我們對自己本具的三諦不了解、不清楚、不明白，所以這三諦當下就變成惑了。並不是三諦轉一個性質變成惑，而是我們的心在迷，看不清楚三諦的實質，所以覺得它是不好的、是煩惱。「**迷茲三諦**」，看不清楚三諦，就好像是在走迷宮一樣。並非三諦本身是迷惑，也不是三諦本身變成三種煩惱。三諦會不會變？不會，因為它本來如是。

如果就圓頓、圓教的究竟義理來看，三惑就是三智，三智也是三惑。前面提到惑、觀、智、德、諦，這五個其實都是一如。能夠了解這個道理，還會被煩惱所騙嗎？不會。還會厭惡你自己嗎？不會。還會覺得自己沒出息，明明學佛了，還一天到晚生氣，不僅自己生氣，還惹別人生氣，修行都沒有進步嗎？也不會。一切回歸到「**夫三諦者，天然之性德也**」，所以，〈始終心要〉最後面的幾句話，又回歸到本文的第一句話，前後文相呼應。

因此，如果〈始終心要〉的內文背不起來，把「**夫三諦者，天然之性德也**」這十個字記起來，修行就會很好用，因為你知道自己具足三諦理，這是本來就具有的。再不行，「始終心要」四個字總記得起來吧，大家要是參透這四個字，就能成道了。

23.9 原文：「惑破藉乎三觀，觀成證乎三智，智成成乎三德。」

- 能觀：一心三觀
- 所觀：一心三惑、一境三諦
- 證成：一心三智、一心三德

最後面這幾句話是不是都挺容易的？你說：師父，前面都是坐復興號火車，現在怎麼突然開高鐵？因為搭復興號時，旁邊的風景都一覽無遺了、都看清楚了，你搭高鐵還需要一直去看嗎？不用，因為這些風景都已經收攝到你的心裡了。因此，前面二十二堂課，我們雖然講得很慢，就像坐復興號一樣，慢，才能夠看清楚。我們現在是活在得來速的時代，什麼都要求快、什麼都要頓超。真正的頓是圓，不是快速才叫做頓。快速當然是頓，但實際上，圓融才是究竟的頓。

先前坐復興號，慢慢地一站一站看清楚旁邊的景色，之後再怎麼快都沒關係。坐高鐵速度很快，看不清楚，等哪一天去坐火箭時，速度更快、更看不清楚。但是搭火箭的時候，你已經到外太空了，看到的又是另外一種景象。所以，一個是宏觀，一個是微觀，兩個角度不同。但是要知道，宏觀和微觀所看到的是不是無二無別？外相上雖然不同，但是所隱含的義理是相同的。例如，我在二十公尺以外看一個人，和在一百公尺以外看他，看到的樣子雖然是不同的，但還是同一個人。

我們有煩惱，是因為「**迷茲三諦，轉成三惑**」，所以，對我們來說，惑是最明顯、最亟需解決的問題。明明本具三諦，可是見不到三諦，每天都被煩惱圍繞著。就算沒有煩惱，也會自己找煩惱來惹毛自己，所以我們每天都被這些煩惱所纏。

所謂「團團轉，只因繩未斷；吱吱吱，但因腳下絲」，我們每天

不斷地團團轉，既然團團轉，就要找方法出離這個迷宮，所以要惑破。怎麼樣才能出迷宮？就要修三觀。三觀真的非常重要，修了三觀，就能成就三智。得到智慧了，最後能成就三德。

但是，要告訴自己能所一如。有能觀、所觀和所證到的結果，能觀的是一心三觀，當然能觀的是我們的心，能觀的也是這個一心三觀（法理），因為是心在使用的工具，所以它叫能觀。例如，我拿一把小刀去割一張紙，小刀就是「能」，被切割的這張紙就是「所」。拿小刀的是誰？是我這一個人，也是「能」。同樣地，我的心在修三觀，心就是能觀；我用的工具就是一心三觀，它也是能觀。它的所對境，就是所觀；所對境就是一境，它具足三種諦理，也就是一境三諦。

前面提到，眾生明明有三諦，可是愚昧無知、執迷不悟。所以，要觀照的對境就是我們的煩惱心。根據不思議圓中的知見，煩惱心是一心三惑。什麼叫一心三惑？就是我們一心當中具足三種惑。不僅如此，一心當中也具足三種諦，一心當中也能夠運用三種觀，證到的就是一心當中能夠成就的三種智慧，一心當中能夠圓滿的也是三種德，全部都在心中，全部都離不開自己的心。所以，我能夠一心三觀、三惑、三智、三德、三諦，別人是不是也可以一心具足這十五個？可以，所有的眾生都可以。我們和別人沒有不同，我們和佛也沒有不同。

「惑破藉乎三觀，觀成證乎三智，智成成乎三德。」這句話是在呼應前面湛然大師所說，因為眾生有煩惱，所以「由是立乎三觀，破乎三惑，證乎三智，成乎三德。」如果能夠看到全文的貫串性，就會知道〈始終心要〉的後文只是把前文的道理用另一個角度再作解釋。

23.10 原文：「從因至果，非漸修也；說之次第，理非次第。」

・文字表達有先後，但所詮述的義理從始至終圓頓一如。

- 現前一念心圓具一切，非次第修證。
- 始終心要：從開始修行到最終證道，所貫穿的就是本具的菩提心、覺性。始即終，終即始，此心始終如一、不二。

從因到果，有一個開始和結束。從因開始下手，然後得到一個果。造惡因，得到相對應的果一定是惡果；造善因，相對應的就是善果。如果能夠以因同果，就「澄濁頓入涅槃」，因為因就是果，當下即是。我們能夠了解到這個，就是圓頓法。

〈始終心要〉，始，就是一個開始——「從因」。終，就是終了——「至果」，結束的目的地、到達的果位。從開始修行到圓滿，始終不離開心。「從因至果，非漸修也」，始終，有始有終，看起來好像有一個開始和一個結束，但我的本心如是。從我踏進教室的這一刻開始，就是這一念清淨心，就是這一念中道實相的心、中實理心。一直到我離開這間教室，好像有一個終了、結束，但是我的中實理心絲毫不變。從我踏進教室直到離開教室，有沒有一個進和出，一個開始和結束？有。所以，從因至果，看起來有一個次第、有一個先後，所以它是漸修。我慢慢走進來，坐下來，一個半小時之後，我再慢慢地走出去——好像有一個時間的先後、有一個位置的挪動和變換，但這是就表相上來說。事相上來說，從因至果，它有一個漸修，但是理上來講，從因至果就是始終如一，根本不是漸修，它是圓頓的，當下即是。

既然當下即是，為什麼我們還要學習這麼多？因為眾生不清楚、不明白，所以佛和祖師大德慈悲地依序引導我們，也就是「說之次第，理非次第」。解說是有前後、順序的，但是道理是沒有順序的，因為從始至終都是同一個理——具足三諦的理、最圓融的圓頓之理，這就是一心具足一切。把心掌握住了，我們就具足一切，我們就是最富有的，什麼都不害怕。因為我們有三德祕藏，心具足三德、具足三諦、

具足一切。

我們在講解的過程，從開始的「**夫三諦者**」，一直到最後「**綱目可尋矣**」，全部都有一個順序，所以語言文字的表達是有先後次序的。但是我們所要表述、詮釋的義理，從始至終全部都是圓頓究竟法，沒有改變，所以沒有次第。話又說回來，人有次第，說法的方式也有次第。因為人的根機不同、個性不同、得度的因緣不同、修行學佛的時間不同、內在修行的境界也不同，最後能成就的果位也不同。

譬如，一個小朋友去上佛學班，一定先上兒童佛學班，我們不會讓他馬上就去受菩薩戒。所以，按照他的年齡、按照他和佛法接觸的時間長短，就有一個學習的因緣、得度的不同因緣，所以是有次第的。就法而言，戒定慧、四聖諦、十二因緣、六度……這些無量無邊的法也是有次第。這些次第是根據眾生不同的根性、不同的因緣而設的方便法。所以，修行學佛一定是先受三皈依、受五戒，再受八關齋戒，出家就要受十戒、比丘（尼）戒，最後才受菩薩戒。如果是在家居士，假使先受出家戒，再來受五戒、三皈依，那就是顛倒了。所以，修行學佛就戒律來講，也是有次第。

教授義理也是一樣有順序，先教三皈依，告訴你什麼是佛法僧，然後再教你怎麼打坐，接著再告訴你怎麼修六度，它一定有一個次第。如果一個人剛開始來學佛，我們馬上對他說圓頓大法，除非他是上根利智，已經修行億萬劫，他一聽圓頓大法，馬上就相應，這絕對是可以的，但這種天才少之又少。所以，我們從一開始先學習簡單的名相，慢慢地就會與法越來越相應。所以，就聽眾來說，它是有次第。這是因為依次第解說才會清楚，就像師父講〈始終心要〉，先有一個大概的綱要，然後再從頭到尾逐字解釋，不是隨便挑一個字，如「**喟然嘆曰**」的「曰」，然後再講「也」、「乎」這幾個字……這種跳躍式的說法，會使聽眾容易混淆。爲了要讓聽眾理解、聽明白，一定要按照順序、

要有次第，所以「**說之次第**」。

「**理非次第**」，道理是沒有次第的。爲什麼？圓頓之理，毫無次第，當下就是我們現前一念心性，圓滿具足一切三千性相。現前一念心，就是我當下的心、本具的心。如果我起了一念，那麼也是現前一念。如果不起心動念，我的心也是現前。

之前我們提過「**介爾有心，即具三千**」，這就是剛剛所說的，剎那之間起一個念頭，具足三千性相。同樣地，我在打坐，或在這裡說法，或在這裡聽法，不管我在哪裡，現前一念心、當下這念心就具足一切。我起了任何粗的念頭、細的念頭，或是起了清淨的念頭、邪惡的念頭，當下都還是具足一切，沒有次第。所以回歸到前面講的三諦、三智、三觀、三惑、三德，全部都是一心當中具足。

我們從開始修習〈始終心要〉時就要知道，「**從因至果，非漸修也**」，其實就是一直強調回歸到〈始終心要〉從開始修行到最後成道證果，自始至終，不變的就是本具的心——本具的菩提心、本具的佛心、本具的涅槃真心。這是我們本來就有的清明自在的覺心覺性。起了煩惱，也是這一念心；醒覺了、豁然開朗了，也是這一念心。從始至終，始又是終、終又是始，看起來有一個開始和結束、有一個次第，實際上道理是沒有次第的。尤其這個道理是哪一個理？不是所學習的這些教理而已，最重要的是我們本來就有的這一念心。這念心從始至終都是最忠貞不渝的，不變不二。

我們要知道，從過去到現在、乃至未來，從你開始學佛到將來，或者你學佛以前，不管有學佛或沒學佛，同樣都是現前一念心。這個心，就是心、佛、眾生三無差別的心。只是我們還在凡界，所以有等差。湛然大師告訴我們這麼多道理以後，他說，爲了講給我們聽，所以一定要有次第，「**說之次第**」。但是它全數的道理就是會歸到圓頓之理，所以一具足一切、一切即一，「**理非次第**」。

23.11 原文：「大綱如此，綱目可尋矣。」

- 《大智度論》卷二十八：「佛說三昧門，入一門中攝無量三昧。如牽衣一角，舉衣皆得；亦如得蜜蜂王，餘蜂盡攝。」

接著湛然大師說：「大綱如此，綱目可尋矣。」有些版本是「綱目」，那是不對的，應該是「綱目」才對。「大綱如此」，前面告訴我們，三諦、三惑、三觀、三智、三德，〈始終心要〉這篇短文只能講一個大綱、大要。但是，這個大綱把天台教理的許多核心重點都列出來了。所以他說「大綱如此」，我已經把架構告訴大家了，重點也提示了，知道了以後，自己要繼續修行，不是到此結束，所以「綱目可尋矣」。

什麼是綱目？捕魚撒網的時候，一定先抓綱繩——最主要的大繩，然後撒下去。綱目，就是這片網當中一顆一顆的，那個叫綱目。它就好像眼睛一樣，一粒一粒的。以前師父沒見過魚網，就想這到底是什麼？後來有一天，看到蓋食物的網狀菜罩，要收的時候，就是從頭一抓、一拉，它就收起來；把它張開了以後，那個網子就是一條一條、一格一格的，看得很清楚。綱目可尋矣，大概的架構清楚了，要去找它的細項，就很容易了。

《大智度論》：「佛說三昧門，入一門中攝無量三昧。」佛說三昧門有無量無邊的三昧，可是最主要的就是了解一門三昧，一門三昧就攝無量三昧，這是圓頓的義理。就像我們剛才所說，一具足一切，你學習了一，就可以具足一切，因為舉一即多、舉一即無量，不只是舉一反三而已。有了圓頓的概念，當然一具足一切。

龍樹菩薩舉了一個譬喻：「如牽衣一角，舉衣皆得；亦如得蜜蜂王，餘蜂盡攝。」就好像要拿起一件衣服，只要把它的一角拉起來就可以了。有個成語是「提綱挈領」，「挈領」就是抓領子。什麼是提綱？

剛剛所說的捕魚網，最主要的那根繩就是綱。提綱，整張網就能撒出去。如果只拉著一個角落的網目，就不好拉。衣服也是一樣，挈領，領子一抓，衣服的型就出現了。這個譬喻是告訴我們，做事要抓重點，你就可以清楚明白。

但實際上，一定要先去抓領子嗎？不用，「牽衣一角」，抓它的袖子、抓它的衣角也可以，一抓，整件衣服也能拿起來。所以，「舉衣皆得」。舉，就是全部，整件衣服都能夠拿到。因此，看一件事情，如果有圓頓之理的話，從一就可以知多、知無量、知一切，圓具一切。「亦如得蜜蜂王，餘蜂盡攝。」就像擒賊先擒王，把王抓住了，其他的隨眾是不是就一起抓到了？你抓到了蜂王，其他的小蜜蜂嗡嗡嗡，全部都跟著走了。

因此，〈始終心要〉就是我們把心掌握住了，把「夫三諦者，天然之性德也」這個最根本的義理融通了，甚至全文二百八十七個字的大要都熟知了，那麼「綱目可尋矣」，之後再回頭去讀智者大師的三大部，或是去看湛然大師為三大部作的註解，就能夠很容易地理解了。從今天 2022 年來看，我們也可以讀其他唐宋元明清天台祖師的著作，乃至其他各宗各派的佛法。所以，「大綱如此，綱目可尋矣」。

23.12 〈始終心要〉教我的事

師父和大家分享我看〈始終心要〉，所學習到的是什麼；你們也可以問問自己，學了〈始終心要〉，到底有什麼體會？這就是你們的反思作業。這一堂課是圓滿最終章，〈始終心要〉念了一年，人家問你：「聽說你去修了二十幾堂的始終心要今說，你學了什麼？」你回答：「我學了一句話，『夫三諦者，天然之性德也。』」「什麼意思？」「不可說、不可說，一切不可思、不可議。」人家再問你什麼叫不可思、不可議？

你說，一切只在一念心。到底是什麼心？此心非彼心，此心具足一切行……在這裡繞口令，就變成戲論了。

師父到底學到什麼？第一，我是含寶珠出生的。以後如果有人抱怨：「爲什麼我不是含金湯匙出生的？好歹至少含著銀湯匙出生。」你可以告訴他：「那些都不算什麼，我是含寶珠出生的。」爲什麼？我們有最富有的爸爸。是誰呢？佛陀就是我們的爸爸。無論是窮爸爸、富爸爸，都不算什麼，我們有一個佛陀爸爸，本來就具足三德祕藏、本具三諦，所以我是最富有的，是含寶珠出生的，可以照耀三千大千世界。

第二，不在乎，不要怕。湛然大師又告訴我們：「**三惑乃體上之虛妄也**」，因此從見思惑到塵沙惑、再到無明惑，每一個體性都是虛妄的、不實在的。三惑就是三智、就是三諦、就是三德，那我在怕什麼？起了煩惱要不要害怕？不要害怕。失敗了要不要害怕？不要害怕。所以，不在乎，不要怕，這六字箴言很好用。大家都很勇敢，永遠不在乎，不要怕。

第三，我們學了真諦，就是要告訴自己要撕掉標籤。社會上常常有很多外在的名目加在我們身上。這裡給你貼一張標籤，你是出生來討債的；你是顧人怨的，這也是一個標籤；你是有名望家庭的小孩，所以你不可以做丟臉的事；你的父母都是醫生，所以你也要當醫生；你出生於書香門第，你怎麼可以去做與這個不相關的工作？……是不是有很多標籤在你身上？我們要知道，一切都是真諦、都是空性，把這些標籤撕掉，一切都是無生。不僅是因緣法而已，一切都是無生，哪有所謂的一定呢？以前我們講解過什麼是無自性、沒有常一主宰，所以貼在你身上的標籤一定是這樣嗎？不一定。修行就是要打破這些標籤，看到它們的非常一主宰性。

第四，我們學到俗諦，就是要告訴自己，我有苦，別人也有苦；我會生病，別人也會生病；我會痛，別人也會痛……要將心比心。學了俗諦，就是告訴自己要有同理心。我不想要有煩惱，我也不可以讓別人起煩惱。如果提婆達多出現在我面前，我也要感恩他；如果釋迦牟尼佛出現在我面前，我當然也要感恩他。無論善境、惡境、逆境、順境，或者非善非惡境，一切都要感恩。感恩心就可以讓我們好好過每一天。俗諦，不是要八面玲瓏，那太辛苦了；只要真誠感恩一切就好了，謝天謝地，謝佛陀。

第五，我們學到中諦，就是知道一切諸法悉有安樂性。大家有沒有覺得每一句話都很好用？諸法都有安樂性，一切都是中心，我也是中心，我是天上天下唯我獨尊。釋迦牟尼佛宣說他是天上天下唯我獨尊，我敢不敢說自己也是天上天下唯我獨尊？有沒有這個膽量和信心？如果沒有，就還活在我的想像、還活在我的假法裡。

一切都是剛剛好，一切都是恰如其分，一切都是實相，這就是中道。以前我們講不偏不倚的中道，悉達多太子出家前太享樂、太放縱了，出家後又把自己折磨得不成人形，到最後修中道了，才成就究竟的佛果。所以，一切都要剛剛好，不可以偏向任何一邊。

第六，真俗中就是真善美，空就是真，假就是善，中就是美，大家自己去套用。空為什麼是真？真諦。假為什麼是善？因為剛剛講，俗諦要有同理心，感恩一切因緣，要修菩薩行，所以假就是善。中就是一切都是剛剛好，都是安樂性，都是最好，那不是很美嗎？所以，空假中可以對應真善美。但是，空可不可以也是真善美？假也是真善美，中也是真善美？這就是之前所講「總」的概念，圓具一切。所以一即一切，一具一切。

第七，〈始終心要〉是始終如一、始終一如的心。所以，只要能

夠把我們的本心本性（菩提心）掌握住，那麼修行是快樂的。如果你一直認為修行很苦，什麼時候才能成道？什麼時候才能脫離輪迴，避免孫子娶祖母？什麼時候才可以不要當牛羊被烹煮？這就是還在六道裡打轉的心態，就不是用「我是含寶珠出生的」這種大毅力、大信心、大決斷力、大精進力的心來修行了。

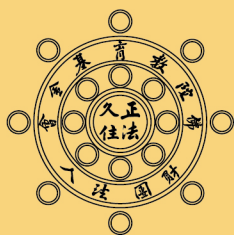
修行要知道始終如一，永遠不變。不變的是我們的真心，不變的是我們本具的三諦。本來就圓滿具足一切，本來就是最至中無上的心，所以我是三千大千世界的中心，在座的諸位也是三千大千世界的中心，現在在聽直播的每一位學生，也是三千大千世界的中心，每一個人都是最至中的中道。掌握住這個信念，修行就勢如破竹。也不用破竹，因為一斷一切斷。斷什麼？斷煩惱。有沒有煩惱？「體上之虛妄也」，一斷一切斷。

感恩大家的發心，從一開始到最後和大家一起學習〈始終心要〉，非常地歡喜。感恩佛陀教育基金會給師父這個因緣、機會，讓師父在這裡和大家結緣。感恩大家能夠從第一堂課一直參與到最後一堂課。這門課有三位大德全勤，有好幾位還從台中來，精進可嘉，有些人幫忙當義工，這些都是師父要感恩的。因為每堂課都有它的條件、因緣，如果沒有大眾的發心，沒有這些善因緣的成就，課程不可能圓滿。

這一堂課是我們一起學習〈始終心要〉的圓滿篇章，師父祝福大眾能夠始終如一，能夠看到自己本具清淨自在的心性，了解自己有一顆明珠，能夠放光照耀三千大千世界！祝福大眾吉祥平安，福慧圓滿，發菩提心，永不退轉。阿彌陀佛！



版權頁



財團法人佛陀教育基金會

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

敬重法寶
請勿棄置

For free



嚴禁販售
絕無募款

Not for sale

CH826-18

