

摩訶止觀  
第八講  
(智者大師)  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於臺北新店  
二〇一五年八月二十三日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

一心三觀修得如何？用得上嗎？好用嗎？有沒有試試看？一般就是對你最執著的，這樣的一個對象來練習，看你什麼還看不破、放不下的，這樣的一個對象來觀，他是因緣所生、他是生滅無常、他並不是真實有，不管你最在意的是事業、家庭、子女，還是動產、不動產，都一樣。把它作為你的所觀境，明白它不是真實有的，不是真實有的怎麼觀？就是「空觀」。

只要生滅無常的有為法，都不是真實存在的。所以「空觀」等於是泯一切相，泯就是消除，消除一切相。消除一切相，不是一切相沒有了，而是消除對一切相的執著—以為它是真實的，主要是對「有」的執著，我們用「空觀」來破。所以「空觀」它主要就是泯一切相，可以泯除一切相，也是達到所謂的「無相」。泯一切相，不是什麼都沒有，它還是有事業、家庭、子女、動產、不動產，還是有，只是它不是真實有。所以我們又要從空出假，來一個「假觀」。

「假觀」又是立一切法，立一切相。但是這個時候，立一切相就不是原來的那個以為一切相是真實有的，就不一樣了。所以這個時候再立，是從空中再生出一切法來。所以一切法從哪裡生起？也是從空性當中生起。所以，又能夠立一切相，但是這時候的一切相、一切法，就是幻有、假有，不是真實有。所以在泯一切相的同時，又能夠立一切相，這樣是不是空有不二？就是中了，就是「中觀」。

所以在一切有為法的當下，我們可以泯除一切相，不要把它當作是真實存在的。但是，泯一切相的同時，並不是表示沒有一切相的存在。宛然存在，好像夢境，好像鏡中相一樣的，如幻假有。所以等於是泯一相的同時，又能夠立一切相，是不是空有同時？這樣有沒有比較明白？所以不是說這一切現相界都不是真實存在，然後就都沒有了，不是，如幻假有。如幻假有的同時，又明白它是性空的；性空的同時，又能夠生起一切如幻假有的法，這就是「一

心三觀」。

我們再練習看看，你們就可以把你最執著的對象拿來好好的觀一觀，看可不可以當下把他觀破。當下一念心當中，同時具足空、假、中三觀。

（練習一心三觀）

好，我們練習到這裡。

我們上一堂介紹到慧思大師，他在精進用功了三個月之後，起大懺悔。覺得自己三個月空過時日，然後也沒證果，所以就在他要靠牆壁，還沒靠到的那一剎那，就頓悟法華三昧，徹悟一切大小乘的法門。這一段紀錄是告訴我們什麼呢？

第一個就是精進用功至少三個月才會有效果。就是我們平常每天早上坐一坐，晚上坐一坐，效果才剛剛開始，然後又要去開始忙了。像早上坐完就衝出去上班，或者是忙紅塵俗事，所以效果不是很好。儘管是有一個禮拜能夠好好地用功的話，也是效果沒辦法持續。大家有精進一個禮拜就知道，前面三天就是還在混亂當中，第四天、第五天好不容易好一點，第六、第七天就出來了，所以也是很快又打回原形。所以，至少要三個月，它的原因就是，你要調身調心，還要契入你所修的法門，至少需要三個月的時間。因為前面可能就調身就要調很久，因為我們原來一定是四大不調，五臟六腑也不是很健康，所以前面都在調身調身。然後心也是從那個胡思亂想、妄念紛飛，一直到好像慢慢可以寧靜下來，它也需要一些時間。所以，光是調身調心的時間就已經很長了。身心都調好之後，你才可能契入境界，不管你今天修的是什麼法門。契入境界到跟這個境界相應，也差不多兩個月過去了，三個月，再繼續用功看三個月可不可以有一些小小的成就。所以我們就知道，三個月它是最短最短的期限了。

至於有些是三年，三年的話就是我們全身的細胞死亡再生、死亡再生，全身的細胞，不同部位的細胞，生跟死的、新陳代謝的時間不太一樣，有腦細胞，還是全身的各個的細胞，他的生死的期限是不一樣。可是你要全身的，所有的細胞全部換完，就是需要三年。脫胎換骨，每個細胞都全部轉成新的，全部轉成新的應該是比之前好，然後健康。因為你在專修，你在閉關，所以你要把原來那種生病的、不健康的細胞全部轉換成健康的，然後充滿慈悲智慧的細胞，就需要三年的時間。所以三年為一個期限，也是有他的理由。全

身要全部新陳代謝，全部走完一遍，需要這麼長的時間。這是第一個告訴我們的重點，就是有機會的話，專修或者是閉關，是比較能夠快速成就的一種方法。

第二個告訴我們的是什麼？「大懺悔」。為什麼起大懺悔之後，馬上就徹悟法華三昧，頓悟一切大小乘的法門呢？重點就在這個「大懺悔」。它是最快速的消滅我們業力的種子，讓業力的種子最快速清淨的方法，就是「大懺悔」。所以這個懺悔，不是「大懺悔」，「大慚愧」，講錯了，起大慚愧心。當然這個「慚愧」跟「懺悔」它有直接的關係，像我們都知道，做錯事情要懺悔，可是會不會很快又犯了？聽說懺悔可以重報輕受、長報短受，所以我做錯事情，身口意三業有違犯的時候，我就趕快懺，是因為能夠怎樣？做生意的心理，能夠長報短受、重報輕受，這樣子效果也是不好的。就算沒有這個做生意的心理的話，也是你懺悔完不久以後還是犯同樣的錯誤。那你就會說，我也不想這樣啊、我也沒辦法呀、我的習氣太重、我的業力太重，然後又唬弄過去了，可是還是一樣，效果不好。我們現在就知道，原因出在哪裡了。出在哪裡啊？為什麼懺悔懺完了又犯了？問題出在哪裡？（沒有起慚愧心）是的。重點就在我們現在講的一沒有起大慚愧心。就想說我做錯我就懺，懺就是懺以前已經造的，我懺希望它能清淨；悔就是我不要再犯，不要重覆犯同樣的錯誤。所以我懺過去已經造的，因為已經造的來不及了，然後我再提高警覺，不要再犯同樣的錯誤。可是，如果效果還是不好的話，就是沒有起慚愧心，沒有真正的起慚愧心。

什麼叫慚愧心呢？大家唸完百法都知道，什麼叫慚愧心？慚自愧他，慚是對自己，覺得對自己交代不過去；愧就是愧對他人。我對不起自己，又對不起別人。我對不起自己的修行，或者是我雖然是很努力想要持戒清淨，但是我還不斷不斷地會犯。那是因為我的無明也沒破，然後我的見思煩惱，然後塵沙煩惱都還在，慚愧自己沒有除這個三惑。雖然學佛修行這麼久，但是我的修行今天自己檢查一下成果怎麼樣呢？我是不是很愧對自己的修行？那我要愧對誰呢？慚自愧他，他是佛陀、釋迦牟尼佛，這麼慈悲說法四十九年。他老人家就是所有的法門都傳完了，小乘、大乘、金剛乘全部都講完了，上根、中根、下根，不管你是什麼根性，三根普被、利鈍全收，所有的法門都傳完了，可是為什麼我們還是沒辦法證果？沒辦法成就？所以我就是愧對

佛陀這麼樣的慈悲說法。也許我也沒有真正地發菩提心，然後也沒有真實地生起出離心，所以我也是愧對，從佛陀、諸佛、菩薩，到善知識、上師、師父都有愧。如果我們這樣想的話，能夠比較快速地清淨我們那些業力，或者是煩惱的種子，它效果會比較好。可是我們都是說，我懺悔然後就完了，也沒有說對自己交代不過去，然後也沒有說佛陀不好意思。就是我不管修什麼法都沒有成就，那是不是要有一些慚愧，生起慚愧心。

所以這一段故事，就是告訴我們這幾個重點。就是長時薰修，能夠閉關或者是專修的效果會比較好。然後當我們破戒，或者是有違犯的時候，我們要起慚愧心，真正的起慚愧心，消滅業力種子的效果會比較快速一點。

在成就了這些法門之後，就開始專弘大乘。起先就是在河北一帶宣說大般若經為主，以大乘的止觀為修行的法門。我們也說到，他不斷不斷受到北方論師的毒害。除了這個法門的關係，就是他宣說的是大乘止觀的法門，跟當時的聲聞乘的法門是不同之外，說的是大乘般若性空的思想跟當時小乘的思想不同之外，還有一個很大的原因就是慧思大師的徒眾日益增加，雖然戰亂不斷。因為我們知道慧思禪師他在弘法的這段期間，他有一個轉折點，就是在大蘇山，還有光州，到大蘇山，這個前後的十四年當中，也就是公元554年到568年，這十四年當中是慧思禪師佛法事業，還有止觀學說一個很重要的轉捩點。

我們知道光州就是在陳，還有北齊兩國的邊境，邊境就是戰火不斷，雖然戰火不斷，可是學子慕名而來的這些佛子，勇猛地躲過炮灰，就是炮火，不斷不斷地投奔在慧思禪師的門下。因為他們都認為是重其法、輕其身，輕其身而重其法，就是他可以輕視自己的生命，但是他最重視的就是佛法，我一定要聽聞到佛法，聽聞到正法，聽聞到大乘法，就是這樣的一個決心。就是忽夕死、慶朝聞，就是傍晚突然就這樣子走了，可是我很慶幸早上能夠聽聞到佛法。就是這樣的一個心情，所以從各地不斷不斷地越過邊境到慧思禪師的門下。人數有多少呢？書上形容充滿了整個山林這麼多的徒眾，也是因為信眾那麼多，所以北方論師他的徒弟愈來愈少，都跑到慧思禪師的門下去，所以他才會想要毒害慧思禪師。

這個時候二十三歲的智者大師，他也是慕名前來親近慧思大師，一見到慧思大師，慧思大師就讚歎說：「你我昔日同聽《法華》，宿緣所迫，今復來

矣！」你我在過去世一同在靈山會上同聽《法華》，我們是同學，一同聽佛說《法華經》。就是這樣的一個宿緣，宿世的因緣所迫，你現在又來了，就是說我們又見面了。這個就是靈山親承的，我們說天台的傳承，這是靈山親承的由來就是這樣子來的。

智者大師親近慧思大師最主要學習的就是般若的「一心三觀」，還有《法華經》的「法華三昧」，以這個為主。所以有一次，智者大師誦《法華經》，誦到：「是真精進，是真法供養如來。」恍惚之間，還看見靈山法會，儼然未散，然後就進入一種說不出的境界來，微妙的境界。這時候慧思禪師就說：「非汝莫證，非吾莫識，此乃法華三昧的前方便，此乃初旋陀羅尼。」這段話的意思就是說，這麼多莘莘學子當中，只有你最有資格證到這樣的一個境界—法華三昧的前方便。所以是「非汝莫證、非吾莫識」，這麼多的禪師當中也只有我最有資格，因為我是過來人，我曾經徹悟法華三昧。所以我現在才能真正識得你真的是什麼境界，就是法華三昧的前方便。就是非你莫屬，也非我莫屬這樣的意思。

什麼叫「初旋陀羅尼」呢？「陀羅尼」我們都知道，它是「總一切法，持無量義」，叫做「總持」。「陀羅尼」就是「總持」的意思，它能夠總攝，然後憶持，憶念保持無量的佛法，在你的心中不會忘失，它就是一種念慧力的成就。像我們一聽完「一心三觀」，回去就忘失了，那是因為我們沒有證到「陀羅尼」。所以只要證到「陀羅尼」的人，他能夠總攝一切佛法，不管你說的是小乘、大乘、金剛乘，還是任何的法門，他全部能夠總攝到他的心中，而且還可以憶念保持不會忘失。我們從學佛到現在，聽了多少佛法，有沒有辦法憶念保持不忘失呢？沒辦法。也是因為我們沒有證得「總持」，是正常的。所以不但能夠總攝一切的佛法，還能夠憶念保持無量佛法的義理不會忘失，這個我們就稱為「陀羅尼」。

為什麼叫做「旋陀羅尼」？它叫做初步的「旋陀羅尼」，這個「旋」的意思就是說一切法可以總攝到你的心中，然後你又可以旋轉出一切法，為眾生來宣說。無量的妙義，佛法任何的義理，也可以旋轉到你的心中，就是總攝憶念保持到你的心中，然後再旋轉出來。所以你就能夠對不同的對象宣說不同的法門，絕對不會錯誤。你知道他的根性，然後現在當下的因緣最適合什麼法，這個就是「旋陀羅尼」它的效果，它的成效。所以智者大師他有這

樣一個證悟了之後，從此以後在大眾當中能夠自由自在地佛法，口若懸河，辯才無礙，我們就知道，他是這樣子來的，他是證得「旋陀羅尼」來的。

智者大師他是出生在梁武帝時代的人。梁武帝那時候最盛行什麼？我們大家都很清楚，就是做功德，建廟、度出家人。所以他是公元 538 年，梁武帝的那個時候出生的，出生在湖南華容縣。出生的時候一定要不一樣，所以他出生的房間就放光。書上記載的就是光明滿室，就是說光充滿了整個房間，房間能夠放大光明，就說出他出生跟一般的小孩是不一樣的。七歲的時候就能夠背誦《普門品》等等的經，所以大家都叫他小神童，這麼小就能夠背經。在十八歲的時候，就在湖南長沙的果願寺出家，隨慧曠律師受具足戒。這個時候學習的就是《方等》《攝大乘論》《唯識論》《金光明經》等等這些經論。

在受具足戒不久就到大顯山去專修，閉門專修《法華經》《無量義經》《普賢觀經》，所以就有一些體悟在心中。當他二十三歲親近慧思禪師的時候，為什麼馬上得到慧思禪師的讚賞的原因就是除了宿世因緣所追之外，他也在大顯山對《法華經》閉門修行，也是有一些心得在裡面，所以才會得到這樣的一個讚歎。

智者大師親近慧思禪師七年之後，慧思禪師就囑咐智者大師下山，就是說希望他能夠傳燈化物、續佛慧命，繼續弘揚大乘佛法，還有大乘的止觀。第二年，慧思禪師也到南嶽衡山，從此以後他們師徒就很少見面。所以我們就知道，智者大師從慧思禪師那邊傳承的，是他早期的思想。在南嶽衡山之後，因為很少接觸，他弘揚的是主要是前期的止觀的思想，然後他也在慧思禪師那邊學習到了北方禪師那種堅毅篤實的實踐風範。

北方就是以禪坐、禪修為主；南方義學，義學就是講義理的，用講的，學佛修行比較偏重在講義理，比較忽略實修。北方就是沒有跟你講這麼多，就是打坐修行，也跟他們的氣候有關係。他們秋天收成之後，一個寒冬這麼長，要到第二年的春天才再耕種，所以這麼長的時候做什麼呢？打坐最好。所以北方重禪修的原因，也是跟氣候有關係。外面在下雪，裡面在禪修也是身心很溫暖，然後也容易有一些證悟。所以北方這種篤實的禪修的風範，智者大師就是在慧思禪師身上學到了這種堅毅，然後篤實實踐的止觀風範。智者大師是南方人、湖南人；慧思大師是河北人。一個南下，一個北上，也是

開創了南北學風統一的先河。

說到他們師徒倆分開之後，智者大師就應當時陳宣帝的邀請，進入瓦官寺來說法。這個時候說的主要是《大智度論》，還有《法華經》，以這個為主。我們剛才說了，南方重義學所以忽略禪修。所以這個時候智者大師也想為這些南方的學者，告訴他們怎麼很有次第地來修習止觀，所以這個時候智者大師說的是《釋禪波羅蜜》。

《釋禪波羅蜜》就是以禪為主，釋禪就是解釋禪定，禪定波羅蜜就是《大智度論》裡面講到禪定波羅蜜。主要是講禪定波羅蜜怎麼來實踐，所以他就是以禪為主。那《釋禪波羅蜜》我們也剛剛修完，也講完，我們就知道整個《釋禪波羅蜜》的架構就是以禪為中心。它分成「世間禪」、「亦世間亦出世間禪」、「出世間禪」，還有「非世間非出世間」，這個部分智者大師是沒有講的，但是他當初的架構是把禪分成這四個內容，他只說了三個內容。「世間禪」就是四禪、四無量心，還有四空定，這個我們都修過了；「亦世間亦出世間禪」，我們也修過了，就是六妙門、十六特勝、通明禪；「出世間禪」，我們也修過了，對不對？觀禪、練禪、薰禪、修禪。有沒有？從八背捨一直到超越三昧，這全部的內容是屬於「出世間禪」。我們就知道，智者大師是很有次第地來介紹禪法，大乘的禪法。

那為什麼說《大智度論》？《大智度論》我們才講了一點點，還沒講完。《大智度論》就是他主要是有般若的系統、般若的學說在裡面，又有止觀的實踐在裡面。所以我們看《釋禪波羅蜜》大部分的八背捨、八勝處，到十一切處，《大智度論》裡面都有，《大智度論》裡面把所有的止觀的內容也是說得非常非常地清楚。所以我們就知道，智者大師他是一面講《大智度論》，一面帶大家修習止觀。這個就是智者大師在金陵瓦官寺弘法八年，就這樣過去了。

他經常感歎，隨著時間一年一年的過去，他感歎什麼呢？學習的人愈來愈多，但是能夠領悟的人愈來愈少。他是覺得如果是這樣下去的話，效果並不是很好，你要利他的話，可是領悟的人這麼少，效果不好，再加上忙碌對自己的修行也有一點點的擔誤。不過朝野上下大家都挽留，毅然決然決定到天台山去隱居修行。所以他弘法了八年之後，就進入天台山。天台山他待了九年，主要是做什麼事呢？白天為大眾宣說佛法，晚上帶領大眾，大家一起

來修正觀。

所以在這個期間，就是金陵弘法八年，到天台山隱居這個中間，第一個講的是《釋禪波羅蜜》，第二個講的就是《六妙門》，它是不定止觀。《釋禪波羅蜜》是漸次止觀，它是很有次第地來介紹止觀，是以禪為主。第二部不定止觀—《六妙門》，他就是以止觀為主，有止有觀。為什麼會有《六妙門》的產生呢？最主要就是早期傳入聲聞乘的安那般那數息法，然後再加上《法華經》的開權顯實，所以他就把不定止觀，這個《六妙門》每一門都可以進入實相，就是受到了《法華經》開權顯實。開權法，權法就是方便善巧，最後的目的是什麼？全部都要歸在實法，中道實相。受了這樣一個《法華經》的影響，所以他就宣說了《六妙門》。以早期的聲聞安那般那為基礎，加上《法華經》的思想進入在裡面，所以《六妙門》的每一門都可以證果的原因在這裡，都能夠趨入實相，這就是第二部講的《六妙門》。

第三部他講的是小止觀，《天台小止觀》，小止觀就是介於《釋禪波羅蜜》跟《摩訶止觀》中間，所以思想上他是《釋禪波羅蜜》為主，但是形式上是《釋禪波羅蜜》的那種修行。思想上有《摩訶止觀》、圓頓止觀的思想芻形在裡面，也是以止觀為主。所以我們就知道，《六妙門》跟《天台小止觀》是以止觀雙修，定慧等持，為主要宣說的內容。

在天台山苦修，為什麼說他苦修呢？就是白天宣說佛法，然後晚上帶大眾來修習止觀，過的是頭陀行，就是苦行的生活方式。所以九年等於是在修頭陀行，頭陀苦行。過著跟猿猴為友，白雲為伴的苦行生活，書上是這樣記載的，這樣子過了九年。那為什麼會離開的因緣呢？就是朝廷不斷不斷地召請智者大師，說你天台山也待了這麼久了，都快十年了，你再回到京裡來弘法吧！這樣請一次，他拒絕了；請兩次，拒絕了；三次、四次，都拒絕了；五六七八次，終於答應說好吧！就再回金陵弘法。這個時候他說的還是《大智度論》，還有因為朝廷，又多講了《輪王經》之類，所以還是以《大智度論》為主，主要宣說的內容。

這樣子一直弘法到他四十八歲，一直到五十六歲，所以又過了八年。智者大師有三大部，你們聽過嗎？《法華文句》《法華玄義》，還有《摩訶止觀》，這個又稱為智者大師的三大部。所以他第二次到金陵弘法，他還講了《法華文句》，文章的文，句子的句。之後，他五十六歲的時候，到湖北揚子江附



近有一個玉泉山，在玉泉山建了玉泉寺。在那邊繼續講《法華玄義》，還有《摩訶止觀》，是在這個時候講的，他晚年的時候講的。據說，玉泉寺現在還留有毗盧殿、大雄寶殿、東西禪堂，還有智者大師說法台，據說現在還可以看到這些。

等到五十七歲的時候，智者大師就到揚州講《維摩經》，五十九歲的時候回到天台山，六十歲的時候就圓寂，所以他享年只有六十歲。五十六歲、五十七歲在玉泉山玉泉寺。五十八歲到揚州講《維摩經》，五十九歲回天台山。六十歲也就是公元 597 年，因為他是 538 年出生的，597 年剛好六十歲，十一月二十四日，他為大眾宣講觀星論，講完之後，他就在石城寺，石頭城的石城寺，也就是天台山的西門，在彌勒聖像的面前結跏趺坐，就這樣子安詳地圓寂，這就是很簡單地介紹智者大師。因為我們現在學習天台止觀，就要對天台的每一位祖師有一些認識，然後知道他們是怎麼用功，對我們的修行也會比較有信心一點。

我們今天時間到了，就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。