

始終心要今說 (十五)

授課教師: 見額法師

地點: 佛陀教育基金會

日期: 1/7/2022

一、一心三觀

1. 《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。」

2. 《摩訶止觀》卷一：「論云¹：因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」

二、修習一心三觀

1. 調身、調息

2. 調心：心中念一遍因緣四句²：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」

3. 保持無想、不動，一念不生。

4. 念頭生起時，立刻作觀，思惟此念頭具足三諦。

5. 思惟完成後，放下能觀之心、所觀之境，保持不動、覺知。

三、次第三觀與一心三觀的不同

¹ 《中論》卷四：「眾因緣生法，我說即是無，亦為是假名，亦是中道義。」

² 亦稱三是偈。

1. 假觀以空觀為根基，中觀以空觀、假觀為根基，一心三觀以次第三觀為根基。

2. 次第三觀：隔歷不融

- 1) 分隔：空、假、中三觀分隔開來，不相即、不相融。
- 2) 經歷：空、假、中三觀，一一皆須修，且依順序而修。
- 3) 明明歷歷：空、假、中三觀，每一觀是獨立的，個別不同。
- 4) 所體知的中道是但中，非圓中；對於中道佛性尚未了了。

3. 一心三觀：圓融三觀

- 1) 三觀齊修：從空至假至中，看似次第，卻非隔歷不融，實則為圓頓。
- 2) 一心中圓修三觀：三觀非離、非個別，一觀具足其他二觀。
- 3) 修一觀具足三觀的效用、效力、功德。
- 4) 每一觀皆可作為直接的下手處，不必依次第。
- 5) 可只修任何一觀，不必經歷全部三觀。
- 6) 齒輪喻：修一觀即同時運轉其他二觀
- 7) 一空一切空，一假一切假，一中一切中。
- 8) 一心即空即假即中
- 9) 體知的中道是不但中 (圓中)，圓滿了知中道佛性。

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（內在成人）和父母自我（內在的批判者）。想一想，這些人格相狀與三諦有何關係？當無以名狀的情緒出現時，試著用一心三觀，分析這情緒的空假中三種內涵，幫助自己緩和情緒所帶來的傷害和壓力，並從中學習愈來愈能夠作主。