

本會所提供之電子檔，皆可免費下載。
但不得擅自加註、修改、增刪、販售。



天台教觀綱宗 講記

【淨界法師主講】



天台《教觀綱宗》講記 021

目錄

【207】	出離心是整個菩提心、空正見的基礎！	1
【208】	臨終的正念你要具足兩個條件！	4
【209】	你要把對三界的愛取降到最低——調伏愛取！	8
【210】	你要放棄對娑婆世界的主宰！	19
【211】	透過四念處，放棄攀緣，放棄主宰，斷除生死業力的相續！	24

天台《教觀綱宗》021

三、觀行即佛

【207】出離心是整個菩提心、空正見的基礎！

諸位法師慈悲！陳會長慈悲！

諸位菩薩！阿彌陀佛！

請大家打開講義第三十二頁，我們看三、觀行即佛。這一科主要是說明藏教止觀的修學方法。

藏教的止觀，整個修學目的就是建立我們一種堅定不可破壞的出離心。

這種出離心並不是說，我們日常生活中遇到了逆境，比方說身體有病痛或者是親屬的背棄，這種痛苦激發產生的出離心。日常生活逆境的刺激，產生的出離心是不堅固的，因為你只能在逆境生起出離心，當你人天快樂現前時，你的出離心就破壞了。

你這個出離心是不全面的，只能在逆境時活動，這種出離心在佛法是不承認的，沒有用的。因為你臨終時，順境逆境都會考驗你。所以你這種出離心是一個假相。

所以，我們要培養的是一種堅定的、不可破壞的、禁得起考驗的出離心。這種出離心的重點在於「諸行無常，是生滅法。生滅滅已，寂滅為樂」。

藏教怎麼培養出離心呢？只有一句話，就是「諸行無常，是生滅法」。藏教人觀察人生跟我們凡夫不一樣。我們凡夫看人生是攀緣它的假相，人

事的相狀在那個地方動來動去，然後起任何的妄想；藏教人看人生，是把這些假相撥開來，看到生滅假相後面那個道法。經過佛陀的開導就是——人生種種假相的背後就是無常變化。

也就是說，在三界你得一個果報，你的生命它就不是一條直線，它是一個很多拋物線的結合，是動盪不安的。所以即便你努力地積集一個善業的力量，在三界得到一個快樂的果報，比方說大國王，比方說大富長者，但是當你要享受快樂時，你發覺這個快樂的果報是不安穩的。也就是說，你過去努力積集資糧，今生在享受快樂時，你也沒有辦法高枕無憂。所有的快樂都必須夾雜你的擔憂跟怖畏，因為它不斷地變化，讓你非常沒有安全感，所以三界的果報你是要付出代價的。

從這個快樂當中，我們就可以看出，三界沒有真實的快樂。它沒有給

你安全感，這種快樂就不是真的快樂，因為你經常活在「得」、「失」中，今天快樂多一點，明天快樂少一點，你一直受到得失的衝擊跟傷害，你根本沒有快樂可言。

所以，整個藏教的核心思想，就是從「諸行無常，是生滅法」，一語道破整個三界的真相，所以透過三界的不安穩性而建立的出離心是堅固的。因為無常的相貌通於整個三界，包括我們人間、天上，三惡道，所以我們透過道理思惟，所得到的出離心是不可破壞的。這個出離心的概念，在整個大乘佛法的思想是很重要的，它是整個菩提心、整個空正見的基礎。

【208】臨終的正念你要具足兩個條件！

對淨土宗來說，它也很重要。因為淨土宗的正念，是所有淨土宗追求

的目標。你為什麼念佛呢？你當然不是求今生的感應道交，今生的感應道交不能解決生死問題，你是要求生淨土的。而求生淨土的關鍵在於臨終的正念。

我們從《彌陀要解》來看，臨終的正念你要具足兩個條件：

第一個，你必須在臨終內憂外患時，建立你心中的佛號，你必須把佛陀現前，也就是佛力現前。當然這個佛力現前，你就必須有兩種功德：第一種，你皈依的信仰，你對阿彌陀佛的那種一心皈命。你相信自己業障深重，求出無門，相信阿彌陀佛的彌陀大願必定救拔，所以你依一種信仰的心強迫你自己「不能念要它念，不能專要它專」。

臨終時，我們雖然處在病痛當中，處在加護病房，我們憑什麼堅持佛號呢？就是靠一種信念——我離開了佛號，可能要到三惡道去了。就是說，

你不能離開佛號，你只好念佛！所以我們跟阿彌陀佛之間要建立一種救拔的關係，不是說，欸，我有佛號也可以，沒有佛號也可以！這樣就不是皈依了。就是說，非它不可，是一種堅定的信仰！

當然，除了信仰以外，你還要面對你無始劫的煩惱習氣。我們過去生，在心中所栽培的貪欲瞋恚跟愚癡，這種情執的愚癡它會出來活動，你必須有智慧的觀照，調伏現前煩惱。調伏煩惱，簡單地講就是化解煩惱。我們沒辦法斷煩惱，但是起碼你要在煩惱活動時，有本事把它化解掉，讓它不破壞你的佛號。

所以建立心中的佛號，第一個，皈依的信仰；第二個，智慧的觀照，缺一不可。你能夠有信仰跟智慧的觀照，你就能成功地建立心中的佛號，那時你完成了臨終正念的第一步。

第二步，就是怎麼樣引導佛號。我們必須把所建立的佛號，成功地讓它厭離娑婆而趨向淨土，這就是智慧的觀照。前面是止，奢摩他的止；第二個就是觀。我們怎麼把自己的心態從貪戀娑婆轉成厭離娑婆，欣求極樂，這就是我們今天要說的怎樣引導佛號。當然你要引導佛號，你必須改變心態，因為佛號是跟著你的心態走的。

淨土宗的基本思想——是心作佛，是心是佛。是心作娑婆，你所有的佛號就往娑婆世界跑；是心作淨土，就是心是淨土。所以，如果你的佛號，你希望它往淨土世界跑，那你就必須要求你的心，先往淨土的方向去傾向。

就是，我們過去是貪戀娑婆的心，現在該調整心態了。如果你的心態還是貪戀娑婆，你的佛號是上不去的，因為這個佛號是跑到你的心中才念出來。它要經過你的心加工以後才念出來，如果你是貪戀娑婆的，你的這



天台教觀綱宗

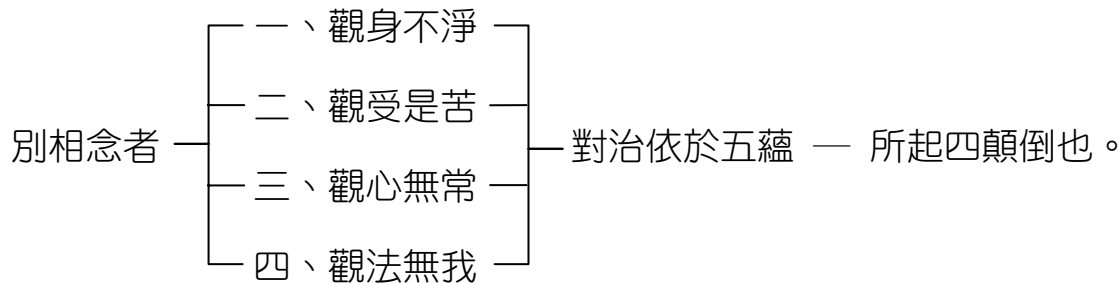
句佛號只有一個方向——就是往娑婆世界跑。

所以，當我們能夠建立佛號的時候，現在就是第二個重點——怎樣引導佛號。引導佛號之前你要告訴自己：你怎麼引導你的內心世界，讓它離開娑婆世界的攀緣，而好樂追求淨土的功德。

【209】你要把對三界的愛取降到最低——調伏愛取！

離開娑婆世界的攀緣這一塊，我們看第二個，別相念。這是藏教法門就專門在告訴你，怎樣把一個攀緣娑婆世界的心，帶到厭離娑婆的心，這個法藥就專門治這個病的。

我們先把它念一遍。



我們對娑婆世界之所以貪戀，有兩個問題：第一個，就是愛取；第二個，就是我見。愛取的煩惱，就是由觀身不淨跟觀受是苦來對治；我見的顛倒，由觀心無常跟觀法無我來對治。

從佛法的角度，我們今天對娑婆世界的問題，來自於愛取的煩惱跟我見的顛倒這兩個觀念。愛取的煩惱，其實取就是愛。我們前面說過，「取」是比較堅固、比較嚴重的，非得到不可的愛就叫「取」，它的本質還是一種

貪愛。

我們貪愛的東西有兩個：一個是色身；一個是感受。這兩個是有關係的，其實就是一種感受——一個是所感受，一個是能感受。我們所要去攀緣的感受是什麼呢？第一個是「身」，「身」廣義來說是整個依正二報，三界依報的山河大地、房子、草木，這一切所受用的資具都叫「身」。但是狹義來說，我們最貪愛的還是自己的色身。

唯識學上說，我們跟我們的正報色身是同一個感受，你把房子破壞了，你不會有痛苦的感受，因為你的感受跟房子是不同感受。但是，人家破壞你的身體，你的感受很強烈，因為色身跟我們的心是同一感受。

所以，在整個攀緣當中，色身最嚴重，所以重者先治。佛陀對治我們對男女色身的攀緣，是從不淨觀下手。這個不淨觀前面講很多，我們簡單

地講，它有兩種觀法：

第一種，從空間上觀察。就是由內而外，內相的不淨，種種不淨物充滿身內，我們的這個色身是種種的膿血屎尿所構成；第二是外相不淨，它這個膿血屎尿不是在裡面一直待著，它白天晚上透過九孔流出種種的不淨物，外相不淨。這是從空間上觀察。

第二種從時間。我們的色身透過時間的遷流，它會老病死，會從一種莊嚴慢慢變成醜陋，變成死亡，最後膨脹破裂，變成腐敗，最後變成一堆白骨。

所以，我們透過這種空間跟時間的觀察，可以知道，我們對色身的攀緣是不合道理的，因為它不是一個美妙的東西，那是我們自己一廂情願的想像。就是說我們自己把它想成美好，而不是它本身美好，這叫顛倒。觀

身不淨是對治我們對這種感受、所感受的一種攀緣。

但是真正的問題在於觀受是苦，這個是調伏愛取煩惱的最重要的根本。比方說，有一個人喜歡吃榴槤，其實你不是真正喜歡吃榴槤，你是在吃榴槤時，因為過去的習氣，會給你創造快樂的感受，其實你要的是那個快樂的感受。有些人喜歡睡覺，其實他也不是真的想睡覺，而是他每次睡覺時都會莫名其妙出現一種快樂的感受，他要的是那個感受，他只是假借睡覺讓它出現。所以，你看，如果他真的喜歡吃榴槤，那榴槤吃多了，他產生痛苦厭惡的感受，怎麼就不想吃了？

所以諸位，我們在攀緣時，真正的病根不在於物質本身，其實我們要的是滿足心中那種感受。我們希望那個感受再一次出現，所以去做同樣的事情，這個病根在於感受。

這種感受的追求有兩種情況：第一個，今生的感受；第二個，是來生的感受。我們一般有兩種追求。第一種人福報比較大，他今生的果報是善業起現行，所以他身體健康，眷屬也特別如意，財物也充足，所以他感受的追求，可以在今生盡情地開展出來，追求他的感受。

追求今生的感受有什麼問題呢？無常敗壞！就是「饒汝千般快樂，無常終是到來」。因為你這樣子追求下去，到死亡到來時你會受不了，因為你踩不住剎車。就是當你把今生的福報花完時，你對感受的期待還是這麼大，你死亡到來時會進入一種非常大的恐怖跟挫折，這種情況就很可能讓你今生墮到三惡道去了。如果你到晚年不收心、不剎車的話，等到福報盡的那一天你就很慘。

所以追求今生的感受你要面臨——總有一天無常敗壞之苦，這第一個。

第二個，追求來生的感受。這種人一般來說，是今生福報比較差——可能身體有病痛，可能今生比較貧窮，或者是眷屬也不如意，他把所有的希望放到來生。他今生努力地積集資糧，懺悔業障，廣修善業，幹什麼呢？他對來生有一種期待跟夢想。

這種情況也有過失。因為你今生在修果報時，就帶著一種攀緣的有所得心，你不是真的為菩提道，為了菩提心而修，為了往生淨土而修，這個發心有問題。所以你來生果報現前時，一定會放逸，因為你前生在修果報時，因地的這個種子就種下了。

所以，你看現實生活，有些人福報很大，他不攀緣他的福報，還是照樣自在地學佛，因為他以前在修福報時，就不帶業力。

怎麼知道你這個福報帶業呢？你看這個人福報很大，但是非常忙碌，



這個福報在因地時就有問題了，是帶業的福報。你看，你福報很大，他福報也很大，但是你的福報是白天做到晚上，他是輕輕鬆鬆，因為你們兩個在修福報善業時，一個有所得，一個無所得。

所以諸位，你今天用攀緣心來造善業時，你是「譬如美食夾雜毒藥」，善業裡面夾雜毒藥，你來生快樂時，根本沒辦法清閒，因為是夾雜了堅定的生死業力的福報。

所以你今天把快樂的感受放到來生，雖然會享受快樂的果報，但是你第三生一定要付出代價了，因為你的放逸會造罪，所以第三生會墮落。

所以結論：觀受是苦，你一直追求感官的快樂是不對的。這個事情你要這樣想，我們凡夫追求快樂是可以理解，因為我們就是想要離苦得樂，才有一種修行的動力，但是快樂有兩種：一種透過感官從六根的攀緣得到



了，這是佛陀要對治的。就是說，你追求快樂這件事沒有錯，但是錯在你的快樂不能向外面去求得，你要從內心產生的「生滅滅已，寂滅為樂」。其實，我們是可以追求一種沒有過失的快樂，更加精緻、更加美妙，而沒有老病死的過失。

我們舉一個例子來說明，為什麼要放棄感官的快樂，而追求我們內心寂靜的快樂？

在《阿含經》裡面講一個公案，兩個兄弟一起學佛，後來哥哥就出家了，跟著佛陀修學，很快就證得阿羅漢果了。阿羅漢是「生滅滅已，寂滅為樂」。阿羅漢在動態時，心中沒有快樂也沒有痛苦，不取亦不捨，無喜亦無憂。但是阿羅漢一旦靜下來，他雙腿一盤，寂滅樂就現前，他只要入三昧，他的身心世界就充滿了快樂。

哥哥走上了修行的路線。弟弟後來沒有修行，但是他學佛了，也深信因果了，做慈善事業到處跑。年紀大時，哥哥就入定觀察他弟弟到底怎麼樣了。一看他弟弟往生了，因為修善的關係，投生到一個大富長者的家庭，有三個人照顧他的生活，從小就有人照顧他吃飯，有人照顧他睡覺，有人陪他玩。其中一個照顧他日常生活的保姆，有一天在抱他時不小心失手，把他摔到地上摔死了。摔死以後，他弟弟想想心不甘：我前生修這麼多善業，就是為了求得今生，結果你把我這個快樂的果報給摔死了，他臨終時起瞋心，就墮三惡道去了，變成一頭牛。

觀察這個因緣以後，哥哥很緊張，就從三昧裡面出來，有一天晚上用神通力飛到那頭牛的前面去，現跏趺坐，放大光明。阿羅漢具三明六通八解脫，不可思議的境界。

這頭牛剛好在正忙碌的時候，膝蓋都磨破流血了。這個阿羅漢哥哥就說了：「你就是我前生的弟弟，前生勸你修行你就不聽，就一天到晚到處跑。你看你現在，累得兩個膝蓋都長滿了膿瘡。」就開始說法，說世間無常，無常苦諦的觀念。他弟弟這頭牛，因為阿羅漢的攝受力，牠起慚愧心，開始不吃飯絕食，就往生了。

所以這個地方，佛陀說苦的意思就是說，沒錯，你用善業的力量，你可以在三界裡面換取快樂的果報，善業招感安樂的果報這也是佛陀說的，但是這個快樂是有問題的快樂。第一個你享受快樂時，躁動不安，你看福報愈大的人他心愈不安，不是他故意的，因為他追求的快樂就是動盪不安。第二個他容易造罪。

所以，佛陀意思就是說，觀受是苦，你應該放棄由六根攀緣六塵所產

生的快樂，應該追求更精緻更美妙而沒有過失的快樂。比方說「生滅滅已，寂滅為樂」，就是你在佛堂裡面拜佛打坐念佛時，你心中有一種寂靜的快樂，而這種快樂是你可以盡情享受的沒有過失的快樂。

所以，這個地方就是說，我們追求快樂的心態沒有錯，但是你應該把眼光放遠一點，你把快樂的訴求要跟淨土的功德結合。就是說追求快樂是一種修行的動力，但是你不能夠把快樂依止在娑婆世界，這個地方問題嚴重，因為你要付出慘痛的代價。

所以，我們透過這種對感受的追求，慢慢地放棄娑婆世界的愛取，這是講到對治感受的愛取。

【210】你要放棄對娑婆世界的主宰！

第二個，我們對娑婆世界，除了追求快樂以外，還有第二個問題，我們想要主宰娑婆世界。作為母親的想要主宰子女，作為太太的想要主宰先生，就是我們一直想要去主宰外在的人、事，這個也是生死的一個業緣。

我們看佛陀怎麼對治。

「觀心無常，觀法無我。」這個「心」就是五蘊裡面的想蘊，第六意識的想像分別。這個「法」，在《阿含經》的意思，法叫五取蘊相。就是你所追求的色受想行識，落謝到第六意識產生的一個影像，簡單地說就是法塵，就是第六意識的想像所緣的境界，所以關鍵還是在這個「心」，因為你能主宰的就那一念心。佛陀意思就是說，從無常而看到無我。

就是說，我們的心是剎那剎那生滅變化，這生滅變化當中，其實我們是不能主宰自己，也不能主宰他人，你連自己的心都主宰不了。你看，我

們的心遇到快樂的人事，遇到你喜歡的人，你自然產生快樂，快樂的相貌慢慢地消失到回復平靜。然後你轉眼出門以後，遇到你不喜歡的冤家，你自然產生痛苦，而痛苦的感受也是一下子生起，最後消失。你整個過程完全不能主宰，只能夠完全聽從命運業力的主宰。就是外境給你什麼訊息，你內心只好出現什麼相貌，你沒辦法主宰。

西藏的上師有一句話說，怎麼叫做人生不能主宰？他說，這個人、這件事情，當然它是變化的，如果他注定要往好的方向變化，你就不要操這個心了，是吧？他往好的方向走，你操心有什麼用？他如果注定要往不好的方向變化，你操心也沒用。如果他變好，你就不需要操心；如果他變壞，你操心也沒用，因為你也沒辦法去主宰，所以你是白操心了。

不過，這個地方我們要講一下。小乘的思考跟大乘的思考不太一樣。



小乘的思考是放棄主宰，然後就沒了；但是大乘佛法是放棄主宰，他還要發願，他有所放棄所有承當。就像懺公師父常常說，隨緣盡分，盡分隨緣。

這句話的操作是怎麼回事呢？對於結果你要放棄主宰，因為結果不是你說了算，你的子女最後會變成什麼結果，不是你可以決定的，他有他的業力，但作為過程你可以主宰，你可以怎樣去影響他、去引導他，凡事盡心盡力，成敗交給業力。所以大乘佛法是，過程必須要盡分，盡最大的努力，但是結果要放棄主宰，它是分成因跟果。

總而言之，這個觀念，不管是觀身不淨、觀受是苦，還是觀心無常，觀法無我，它主要的目的只有一個，就是斷除生死業力的相續。生死業力的可怕，不是說它今生給你什麼痛苦，重點還不在這裡，而是它輾轉相續，它沒有一個止境。一個人墮入大海，問題不是說他現在怎麼了，而是這個

大海沒有邊際。

就是說，諸位！你現在對今生的果報覺得很痛苦，其實這個痛苦，你只是看到一部分而已。三界的痛苦就是說，它沒完沒了，最可怕就在這裡。你說你今天身體不舒服，肚子痛，不是暫時的嗎？你牙齒痛也是痛個幾天就過去了，但是你在三界得果報，這個業力。只要你不處理這個問題，它怎麼樣？輾轉相續，無有止境，問題在這裡。

就是說，「此生故彼生，此有故彼有」，當你這個業緣結束時，它來生又創造一個果報，所以你要是不處理它，未來就是無止境的痛苦在等著你了。

現在的問題是，我們今生受了痛苦也就罷了，關鍵在哪裡呢？就是我們從此要把這個痛苦結束。結束痛苦有兩個方法：第一個，你要把你對三



天台教觀綱宗

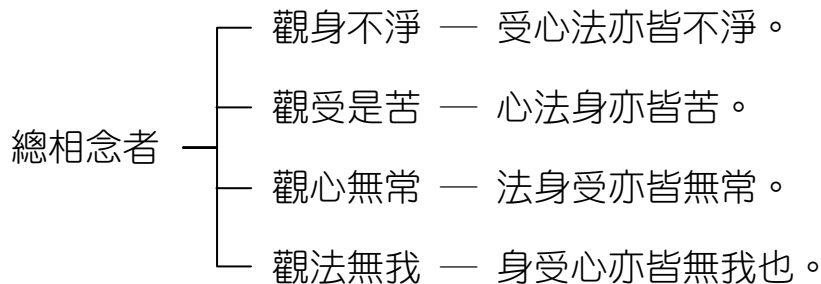
界的愛取降到最低，調伏愛取；第二個，你要放棄主宰，這兩個重點。一個是調伏愛取的煩惱，一個是調伏我見的顛倒。

從淨土宗角度來看，這個也是很重要。就是說，你要帶業往生，當然要把生死業力的勢力降到最低，所以要觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我，就是對治我們對五蘊的愛取跟主宰所產生的四種顛倒。

這個是別相念。

【211】透過四念處，放棄攀緣，放棄主宰，斷除生死業力的相續！

我們看第三段的總相念。



前面的觀察我們的身受心法，是個別個別的，以下是一個總相。就是當我們觀察身體時，它是不淨、苦、無常、無我，乃至於受心法都是不淨、苦、無常、無我。

我們看《阿含經》或者看現在南傳比丘的修行，其實它的重點更多還是在總相念，別相念只是一個前方便。就是你在沒有熟悉這個總相念之前，先有一個基本的功夫。真正在操作時，它是用總相念來操作的。

比方說，我們對於三界的愛取跟三界的主宰，比較偏重在色身這塊。每一個人的煩惱各式各樣，他愛取的活動跟主宰的活動範圍——他不管別人怎麼樣——他對自己的色身、對他人的色身這塊特別重視，就必須集中在這一塊觀身。

在目前的南傳佛教是怎麼觀呢？它也是從無常下手。它觀察你的色身，譬如說你坐著，坐幾分鐘以後，你的手要動一動，你的頭部要動一動，然後你的腳也要動一動，你自然想動。為什麼？可見你的身體有一種力量在逼迫你。如果沒有力量逼迫你，你怎麼會想動呢？如果你的身體是如此的寂靜安穩，誰會想動？我們要不動，是要刻意讓它不動才行。

也就是說，自然的狀態，你不管站著，不管坐著，你有一種過一段時間想要動的這種傾向，所以無常故苦。你身體會想動，表示你的身體受了



某一種力量的支配跟逼迫，這個很合理。因為如果身體很寂靜安穩，沒有人會想動的。

苦即無我。既然你的身體受到逼迫，表示你不能主宰你的身體。如果你能夠主宰你的身體，你怎麼可能讓你自己有這種痛苦呢？肯定除了你自己的思想妄想以外，有一種業力在主導你，而這個業力是不歸你控制的。

所以，我們可以從身體的變化活動，認清楚色身是逼迫不安的。從逼迫不安，結論：我們沒有主宰性，所以無我；無我就趨向空性。所以這個身體不值得你攀緣好樂。因為第一個，你控制不了它；第二個，它本身的本質就是痛苦的，你改變不了事實。

本質是痛苦，為什麼我這色身有時候也會享受到快樂呢？

佛陀講一個譬喻。佛陀在《阿含經》上說，一個人的身體長了一個膿瘡，這個瘡如果你用火去燙它，它是很痛的，就表示這個人的色身，罪業起現行時，老病死；你如果用冰塊去敷這個瘡，你暫時會有快樂的感受，但是你用冰去敷這個瘡時，這種暫時的快樂它是一時的假相，因為你的本質還是瘡，這樣懂嗎？

就是說，欸，佛陀說色身是痛苦，但是有時候我透過種種的活動造作，我的色身有時候給我快樂啊！那是這個瘡暫時把痛苦停止了，因為你的善業力量，在瘡的基礎之下出現一種快樂的感受。就像西藏的上師說的，這個瘡你去撓它的癢，撓癢時有一種快樂的感受，但是你沒有瘡的時候更好，是吧？

所以，首先我們要知道，佛陀說觀身是苦，就是說身體的痛苦，它的

本質是痛苦，這是不能改變的。你只有放棄色身，才能改變這個事實。你在色身裡面活動，所有的快樂都是暫時的假相。按照佛陀的意思是這樣講，因為它的本質是痛苦的。就是說，當你的身上長上瘡了以後，這個瘡就是一個事實。

這個就是總相念。

當然，你說，欸，我年紀大了，我對色身已經不執著，我就一天到晚打妄想。欸，你就觀心。觀心也是一樣，先從無常，無常故苦，就是說你這個心從白天到晚上，它不是一條線，它是變來變去的。你接觸到歡喜的人，你就開始快樂；你接觸不歡喜的人，你就開始痛苦。所以你從這種情緒的變化，知道你的心是不安穩的，你心中沒有安全感——弟子心不安，無常故苦。所以結論：你也是沒辦法控制你的心。

「苦即無我，無我故空」，所以它這個操作就是說，真正的四念處的操作都是總相念，你這樣慢慢地觀察以後，自然對身心世界那種攀緣的愛取，慢慢地就淡化了。

為什麼我們今天無始劫養成的習氣，可以慢慢地在幾年當中產生淡化呢？理由很簡單，因為佛陀說我們的身心世界是不淨、苦、無常、無我，這是個事實；而我們自己認為身心世界是快樂的，是常樂我淨，這是一種錯誤的假相。

就是說，我們一路以來活在錯誤的判斷，即便你這種錯誤的判斷，經過了幾百萬劫，但是當你認清事實的時候，你不需要那麼多的時間，因為事實就是事實，所以你瞭解事實的時間可以很短，因為佛陀說這個是一個真相。

佛法在調伏煩惱不是說用壓抑，不是，欸，我起煩惱了，我起貪念了，用佛號去壓它，不可以！這樣你並沒有解決問題，佛法意思就是說你要找到病根。就是說，他為什麼會去攀緣？他為什麼想要去主宰人生？他打那麼多妄想，他這就是有病根哪。因為他有愛取有主宰，他對人生產生錯誤的判斷，他以為人生是可以追求的，是可以主宰的。

所以，我們透過四念處觀，看到人生的真相，自然地會放棄攀緣放棄主宰，而把煩惱淡化。而煩惱的淡化，就表示你背後的生死業力也慢慢在沉澱當中，它是有關的，因為十二因緣的愛取被你破壞了，所以十二因緣轉不下去，這個生死流就轉不下去了。

所以我們講，帶業往生就是這樣來的，業力在你一念心中，你要攀緣它，你就是生死業障凡夫；你要放下它，你就是一個淨土的功德莊嚴，就



天台教觀綱宗

在一念之間而已，就是看你是顛倒還是覺悟。

我們休息十分鐘。