

隋

智者大師說
灌頂大師記

唐湛然大師註
明傳燈大師科

摩訶止觀輔行傳弘決

上冊

中華佛學出版社發行

隋·智者大師說
灌頂大師記
唐·湛然大師註
明·傳燈大師科

摩訶止觀輔行傳弘決

冊上

中華佛教文獻編撰社 印行

一九七八年十一月廿四日校訂初版
一九九二年十一月廿四日再版

摩訶止觀輔行弘決

翻印必究

登記證新聞局版台第零肆肆伍號

講述：隋·天台智者大師

筆記：隋·章安灌頂大師

註釋：唐·荆溪湛然大師

增料：明·無盡傳燈大師

出版：中華佛敎文獻編撰社

台北縣石碇鄉吊橋一號

郵政劃撥〇〇一九九九一十二號

流通：天台止觀實踐堂

台北市西寧北路九十二號三樓

電話：五一—一四六四九

五三六一六五九八

玉泉山法濟寺

台北縣石碇鄉吊橋一號

電話：六六三一八八九六

六六三一八八九八

承印：普文企業有限公司

台北市中華路一段76巷23號

電話：三三一—二七一五

三三一—一二三九

概說

世界愈趨於繁榮，人類的「文明病」（腦神經衰弱症），也就隨環境的渲染而增加深重！因今日的人們，處身於現時代的科學、工商社會，必須時時運用高度的智能，配合於體能才能維持，但爲着滿足物質慾，却不顧一切的去追求，致使心理受生理的不堪負擔之影響，遂患身心變質而不平衡的所謂「文明病」！換言說：在不知不覺中，腦神經系統的機能受損，無形中趨於惡化衰老，容易遭受發狂症，或怪病夭折的悲慘下場，這確是無可避免的事實！然欲改善身心的健康，冀能生活的愉快長壽，却非尋求身心的安定不可！所謂身心的「安定劑」，就是要實踐坐禪的功用。

關於禪的思想，乃西紀六世紀頃，由印度菩提達摩禪師傳入中國來，成爲中國佛教的一宗之禪宗。禪宗是專以鍛鍊精神集中，且以正身端坐，依自心的體驗發揮理智的證悟爲旨趣！但一般的禪者們，却是過於注重自心體驗，強調以「不立文字」「教外別傳」爲號召，遂輕視律制、經教的傾向，導致養成晦昧不明的暗證禪師者不少！換言之：唯以日夜不休的端坐，雖得身心泰然的愉快安定，却不能了悟所證的階段，容易變爲增上慢（愚未得認爲已得；未證認爲已證）狂妄自大的暗證禪師，這已患無法自拔的危險！尤其只證初禪的境界，就認爲已證出世大禪，如是錯誤，致使無法真正獲得解脫自在的

了脫生死！尚且一不小心就墮所謂「野狐禪」「邪偽禪」之類的弊害！這早就被天台智者（五三八—五九七）大師道破，為樹立禪學於正道，遂將深奧的禪理語體化，組織整然的體系，成為天台教學中的實踐門——止觀學的特殊法門。

智者大師的止觀教學，乃屬其晚年的思想，因他尚未進入天台山之前，即在金陵的八年間（五六九—五七五），都是以「禪」為主體的傳統講說及著述，如『禪門口訣』『禪門修證（釋禪波羅密）』『六妙門』『修禪要略』等，但從天台再度至金陵時，却脫離於傳統，專精以「止觀」代「禪」而顯揚實踐法的特質！然有關天台止觀學的論書，雖具多種，但其最肝要的當推『摩訶止觀』十卷。

所謂「止觀」，在印度稱謂 *Samatha*（止·奢摩他）*Vipassana*（觀·毗鉢舍那），多散見於諸『阿含經』中，尤其『瑜伽師地論』『攝大乘論』，更將「止觀」兩字成為最被重視的術語，但在『般若經』類中却很少用？然出身受學屬「般若中觀論系」的智者大師，其晚年却超然的專以「止觀」為主體的顯揚實踐修證法，也許是受「攝論宗」「地論宗」，或『成實論』的影響？認為止觀的含義殊勝於禪，故就以「止觀」攝盡實踐修證法，作為樹立天台實踐門的特色。

1. 『摩訶止觀』的概要

『摩訶止觀』是智者大師，於隋開皇十四年（五九四），講於荊州玉泉寺，其內容分為五略十廣的次序而宣說的。所謂「五略」：即發大心、修大行、感大果、裂大網、歸大處。

首先說到發大心，那是強調初發心時，如若心不純正，則無法進至寶城，故必須闡明邪正，然後斥十種非心，以顯說「四諦」、「四弘」、「六即」等。其次的修大行是：攝盡四種三昧的一切法。感大果、裂大網、歸大處，是因實踐修大行的感召，才能證大果，換言之：即由破除自他的疑網，始能進入涅槃的寶城，得安然的自在。

至於「十廣」是：大意、釋名、體相、攝法、偏圓、方便、正修、果報、起教、旨歸等。

第一大意，即明於五略之中。

第二釋名，乃詳述止觀的含義，分爲「相待」「絕待」「會異」「通三德」的四種，以顯示止觀的廣大。

第三體相，分爲教相、眼智、境界、得失。

第四攝法，是在前章所明止觀之體，廣泛攝持一切法，即事理、解行、因果、自他等網羅一切的顯示。

第五偏圓，是第四攝法的加以補述，因爲雖然攝盡一切法，但是法自有偏圓，故必須再檢討，而分爲「大小」「半滿」「偏圓」「漸頓」「權實」等幾種。

第六方便，是擇取「大」「滿」「圓」「頓」「權」爲進入正觀的途徑，但在實踐門中，首先必須的條件是二十五方便法的闡述。

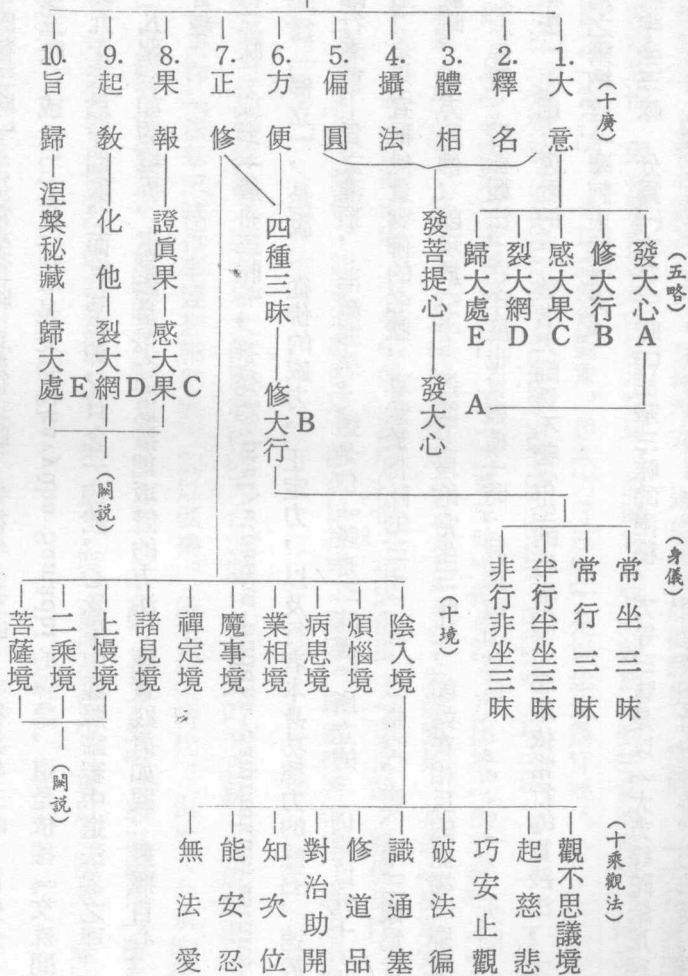
第七正修，是前所述的種種方便，然後才能證入正修的圓觀，故『摩訶止觀』的真面目，也就盡

攝於此。換句話說：前五章是以教相說明止觀，第六的方便，即以實踐觀法的方便爲前提，至第七正修章，正是大師在天台華頂峯，作頭陀苦行的妙證境界，爲當時及未來的學習禪學者們，盡其心血所吐露的微妙法門，成爲空前絕後，禪學實踐門的依據。

關於第八的果報、第九的起教、第十的旨歸三者，唯列章目而無解釋，其理由何在？自古以來，卽有兩種不同的說法，一是：智者大師，於西紀五九四年，在荊州玉泉寺，結夏安居中所說，講至第七正修的諸見境時，適以結夏安居的期間既到而停講，故後之三者，無法講完而結束，此乃根據歷史的觀點而下定論的。另一是：後三者的諦義，不關行者們修持時期的需要，故罷講，認爲證道以後，自然而然會知道的境界，故不須講及！這是從十境中第七的慢境、二乘境、菩薩境等，以及後三者，整然沒有敘述的原因爲着眼點而論述的。筆者認爲此兩種看法，都甚具道理。

綜上所述，『摩訶止觀』五略、十廣的組織，其結構的廣大圓滿，教觀雙資的完備，使人驚歎不已！茲將其組織，圖示於次：

摩訶止觀大綱



茲將其中最受重視的「四種三昧」、「十乘觀法」、「世界觀」略述於次：

(A) 四種三昧

所謂「四種三昧」，是常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧。首先是：

①常坐三昧 或云「一行三昧」是梵語 *Ekavyūha-Samādhi* 的譯語，這是依據『文殊問般若經』等所立，以九十天為一期限，而專意坐禪，口念一佛號，心意集中觀照諦審中道法界之理，克期了達迷悟不二，凡聖一如的境界，這是智者大師以按期取證的方法，應實踐真如觀，對照自心，證三諦三觀妙境為旨趣。

②常行三昧 或云「般舟三昧」，是梵語 *pratyutpanna-buddha-Sammukhāvasthita-Samādhi* 的略語，譯為「佛立」，是說：從佛的威力、正定力，以及行者本身功德力的感召，速於定中，能得諸佛降臨行者前，為之灌頂，消滅罪業。這是依『般舟三昧經』所立的。仍是以九十天為期，精進旋繞行道，步步宣稱無量壽佛的名號，專意於佛陀的三十二相，以修空、假、中三觀為旨趣。如果此三昧成就時，十方諸佛，即現於空中。這與上段的常坐三昧法，即站在相反的立場，屬唯觀無量壽佛的佛陀之念佛觀。這種觀法，在印度也曾盛極一時，我國廬山慧遠（三三四—四一六）大師，就是依此「般舟三昧法」而創立蓮社的。智者大師為不善常坐的行者們，必須依常行的實踐法，才能深入妙諦，故特為之攝納於『摩訶止觀』之中。

③半行半坐三昧 分為(一)方等三昧(二)法華三昧的兩種。方等三昧是以『大方等陀羅尼經』為依據所立的修法，一期以七天為限，期滿，還可以繼續七天為一期連續不斷的修持。方法是：在修持的七

天當中，必須素食，且每日沐浴三次，著淨潔衣，端坐如佛像的靜坐，宣稱：「大秘要遮惡持善眞言」的專志持誦思惟，因秘要眞言是中道正空理，故誦它念它，就能得到三寶的護持，便能速得消滅魔障等。前段之「常行」，是以念佛爲對象，但「方等三昧」是以念咒爲旨要。

(一)法華三昧，是梵語 *Saddharma-puṇḍarīka-Samādhi* 的譯語，以三個七、二十一天爲一期的嚴肅行道誦經，且心必諦觀中道實相行門。這「法華三昧」的名詞，乃出於『法華經』之『妙音菩薩品』與『妙莊嚴本事品』。修持法：是由南岳慧思（五一五～五七七）大師開始，其著『法華安樂行義』（大正四六～四九七C）說「法華經者，大乘頓覺，無師自悟，疾成佛道，一切世間，難信法門。」所以智者大師強調，凡是新學菩薩們，如欲速成佛道，即須以持戒、忍辱、精進修習禪定，專志學習「法華三昧」爲經緯。

關於「法華三昧」修持法，雖智者大師圓寂後的天台教團，也特別的受重視，故唐朝湛然（七一～七八）大師，更作『法華三昧行事運想輔助儀』加以弘揚。降至趙宋時代，由於天台宗的復興，而「法華三昧」也跟着恢復起來，如四明知禮（九六〇～一〇二八）大師，其一生中，即以修持「法華三昧」爲常課。更在『大藏經史傳部』的記載裡：唐、宋、元、明、清的朝代中，專以「法華三昧」爲畢生的修持者頗不少！

④非行非坐三昧 是不分身儀的如何，更不必限定期限的長短，也不論行坐臥的規定，即是以平常的生活行爲安然就是三昧。這是以注重意識心思，無時無刻的互照心源，俾能統攝三學爲旨趣。

綜上所述，四種三昧中，前三種，必具有嚴格規定的方法設施，唯後的「非行非坐」，即不必規定，專依仗自己的智慧力，觀察自心不墮於不軌而努力實踐為原則，這由表面看來，似乎比前三種容易修持，可是由於過份的方便，除非上根上智者，怕有墮落偏邪的危險，是以智者大師才強調行者們，如無自信者，還是依前三種法修持，比較安當。行者，當各自慎重！

又在實踐修習止觀坐禪，還必具五種（食、眠、身、息、心）輔助條件的調和，始能易於深入三昧定。人之身體雖是幻軀，但必須依之修行，方能證道，解脫生死，故在靜坐之前，不能食得過飽，如貪食過飽，則氣上昇，百脈因之不能暢通，且容易被睡魔乘機擾攪，更會成爲懈怠而廢棄精進。但也不能過於減食飢餓，即身軀會瘦弱，精神受損，致使意志不能集中，則無法專心修習止觀。因此，過飽、減食，都是障礙修道的條件。

其次是：睡眠也要調節好，否則精神迷惑，無法認清邪正，故調伏睡眠，也不能放鬆的重要。

再次的是：實踐修習靜坐時，必須預先調適身體的所宜，然後才將左脚放置於右脚之上，復將右脚再磬於左腿之上，更把雙肩的力氣放下，以雙手重累相對，然後整然挺動其胸腹，開口吐出濁氣，閉口由鼻而納入清氣於丹田，不讓身體彎曲，必須挺直，不將頭低垂，或過於仰高，舌尖向上齶而閉眼三分，以防外色的干擾，且安置身體如石柱，才不會致病，故智者大師才強調凡欲修習實踐止觀者，祈勿忽略！

又靜坐時，還有很重要的是呼吸問題，呼吸必須綿綿的若存若亡，且資助精神安穩爲原則，心即

專注於一境的不雜念，否則易傷心臟，故智者大師指導行者們說（大正四六、四六六A）：「一者下著安心，二者寬放身體，三者想氣，徧毛孔出入，通同無障，若細其心，令息微微然！息調則衆患不生，其心易定。」

上述是智者大師針對爲深入三昧，方便導引的準備條件所說，故其實際之『摩訶止觀』的中心思想，仍是以心爲對象的「十乘觀法」爲根本觀念。

(B) 十乘觀法

所謂十乘觀法，即觀不思議境、起慈悲心、巧安止觀、破法徧、識通塞、修道品、對治助開、知次位、能安忍、無法愛等。

(一) 觀不思議境

因人們的一念思想當中，具三千諸法的超越思議分別，才稱爲不思議的。且其境所含的十種境界，即：陰界入境、煩惱境、病患境、業相境、魔事境、禪定境、諸見境、增上慢境、二乘境、菩薩境等。茲略述於次：

1. 「陰界入境」 陰是指色受想行識的五陰，界是十八界，入是十二入。但現在唯取五陰，更在五陰中，只取識陰，再於識陰中，獨採無記的第六意識爲所觀之境，智者大師這種選擇，是在根、塵、識的陰界入中，特選其中之捷徑爲對象。因爲凡夫的日常生活，處處都不離五陰的重擔，故將眼前所緣而生起的前五識（眼、耳、鼻、舌、身），當爲妥善的納入觀境作對象，即就能深入圓融無礙的觀

智！換言之，十境中的陰境，乃屬凡夫的根本正報，其他的九種，係隨之所生起的餘報。

2. 「煩惱境」 是從久遠劫來所積聚的業惑，若於靜坐時顯現，即必遂陰境而放棄，集中精神來諦觀中道，不讓煩惱隨便延續。

3. 「病患境」 是在實踐坐中，若生起病來，必須至速觀察病源而對治。

4. 「業相境」 是指行者們，雖無病患，但還留有過去世所積聚來的善惡業，如在靜坐中影現，即善不必喜，惡也不怖，專仗觀察力用，更加精進成就一心不亂，則業相自然消滅。

5. 「魔事境」 在實踐修持，未破惑業當中，容易惹惱天魔等的不安，因之他們會集中力量來妨害行者的進道，故在實踐坐禪中，必須具備降伏魔境。治魔之法有三，即：①是善觀而呵棄；②是從始至終，善能諦觀身心皆不可得，使魔無法侵入；③是雖用觀法，而魔仍不離去之際，必須強制抵抗，或以死的堅志，作統一身心的精進。

一般所謂的天魔，是指欲界最高的他化自在天的魔王及其眷屬，但依現代的學說，絕不允許有魔王的存在！然所謂「魔」，即指在靜坐中，所影現的種種幻覺、異覺狀態等不如意為魔 (Māra)，正譯為障礙 (參照：『望月佛光大辭典』(6) 四七二〇A-C)。

6. 「禪定境」 在禪定中，雖無魔事，但尚未達到理想，是因過去的薰習，致依現行的行持力配合，喜好耽着於禪味定縛所弊，欲其迅速的脫離，即必須依深禪定的力用為旨趣。

7. 「諸見境」 種種的邪見，很容易由禪定，或依聽聞而發生！因心靜即觀明朗，易於通達妙

悟；或聽聞諸法就能曉悟。但另一方面：過於聰辯，還更容易落邪見，故必須依觀行而斷障，俾速趣入正道爲目的。

8. 「增上慢境」 或云：慢境、增慢境。如能降伏諸見，就能即時息止妄執，但未獲證眞道者，認爲降伏諸見，就是已證涅槃，即易生起憍慢，且遂廢棄精進，致使退道，故行者們，對於慢境，必須特別注意！因歷代的修習禪定者，爲無法破除「增上慢」的緣故而墮落者不少！

9. 「二乘境」 能棄除慢心，即過去世所習的一切，由靜心中得能顯現，但容易耽溺於空寂，而失去進趨大乘寶所的機會！故智者大師才強調不得墮於二乘，必須以努力向上爲旨趣。

10. 「菩薩境」 雖因根機得能息止見慢，且獲呈現藏教等菩薩界的心境，但彼等都非寶所的大器，必須修持圓頓觀，才能到達寶所（無餘涅槃），故雖是菩薩（權教菩薩），還是須要善能觀察心境，才不會墮滯於障礙的境界。

上述十境，一一皆是十乘觀法中的境界，因觀一陰境，即能呈現其他的九境。換言之：一念是能所相輔相成的生起，聚成爲十境，但九境却是互發不定，如若生起，必依十乘觀法爲修持，使其不生，如獲不生起時，就可息止而免除觀行。總之，陰境乃時常不停的顯現，故行者們，不必管於生起的影現，唯依嚴持諦觀，令其純淨爲上乘要訣。

再說：稱爲不思議，即指「妙境」和「妙智」的相望，觀是針對能觀的妙智。所謂陰境與妙境，決非別體，由迷情所見，即屬陰境，如能以觀智所照，即成妙境。且同一物，有時是陰境，或由妙境

而演變，但這却是由後來的觀察力用才能知道，也屬爲方便的判斷而已。然不思議的含義，具有「性德」、「修德」、「化他」等三義：

①性德不思議境 是指修觀的行者們，能觀照本具的諦理，認明一念心的當體，本具三千法，則一念卽三千，三千卽一念的理性本具的觀法，謂性德境。

②修德不思議境 行者們，在觀察性德境時，如生起四性之計，必須迅速觀照，脫離四計，而恢復本具的三千。四計是：自生計、他生計、共生計、離生計。

A 自生計：是指自然生起法性理體的三千法。

B 他生計：是認爲三千法，由無明所生。

C 共生計：是認爲三千法，是法性與無明的自己共生。

D 離生計：是認爲三千法，卽離法性與無明所生的想法。故在四計中，如生起一計，卽是障礙三千實相的妙境，是以行者們，必須脫棄四計（自、他、共、離），始能契合不思議境，謂修德境。

③化他不思議境 觀行者們，自己在實踐行持中，脫離四性計，且能及於化他，仍不忘推檢三千諸法，令其不偏，俾能順應衆生的根機，謂化他不思議境。

(一)起慈悲心

起慈悲心，或云真正發菩提心。如已諦觀不思議境，尙未得證悟的行者們，却反而容易起懈怠心，故必自悲愍觀察：「心佛衆生，無差別體」，因迷才會受種種苦，是以須發心精進，上求下化，

才是真的發菩提心。這是依據：法體是任運相資的同體性，不離三千的妙境，且能修而離修的理念，生起「無作四弘誓願」，悲愍自己無始劫來之迷，更能悲憐他人的現昧！這種慈悲觀念，即依修觀而達成；由發心而至於妙境。

(三) 巧安止觀

巧安止觀，或云：善巧安心。是指向能以法性自安其心，就能將心安住於法性之理而修止觀，且以巧妙的方便法，將被無明所迷的心，依寂照德用得安住於法性的殊勝法。換言之：依據前述三千妙理爲體，深得常恆寂然爲定，更以寂而常照爲慧，即定就是止，慧就是觀，則止是離爭執而安住於德；觀是將心常照於理的妙諦。

再說：在法性中，因迷惑而起無明業，故必須對無明的不生起爲要徑！但是，要如何才能使無明不生起？那就要依賴止觀明靜的實踐，始能安住真心於寂然，故稱爲善巧安心。

(四) 破法徧

實踐止觀，方能獲安心，雖是定理，但觀行未成熟的行者們，即是尚未離執的緣故，是以必依照一切的智慧，善能隔別情執，遣盡一切妄執，是爲破法徧。換言之：即依一心三觀，作破三感情執的功用，以融照中道與空假二邊的一致，爲迅速趨入於無生之理的妙趣。

(五) 識通塞

識通塞，或云：知得失。識是分別了知之謂，適合於理曰通，不適合於理謂塞。換言之：稱理至

菩提涅槃謂通，墮落生死煩惱謂塞。如行者們，在破法徧中，仍未悟入無生之理，則必須檢討其得失，時時獲得護持真如心於六度正軌，以能契合實相觀智爲目的。

(六)修道品

修道品，或云：道品調適。即將三十七道品（四念處、四正勤、四如意、五根、五力、七菩提、八聖道）中，一一調適，如能契合於自己的實踐，那就應即採納，俾其速證道果。但雖是知道法門的通塞，如無法上進道法的行者們，即屬所修持的法門的不適合，故必須銓擇調停爲俾道業的精進。

(七)對治助開

在實踐行持中，如生起障道，無法開啓圓理時，就必須藉助道的事行來作爲除去事惑，如以六度對治六蔽等，爲資糧的增加開顯正觀而努力。

(八)知次位

修行者們，很容易患着「未得認爲已得；未證認爲已證」的劣性增上慢的通病，也因如是而易失功用，故悉知所證的位次，即是最重要的綱目。

(九)能安忍

在實踐行持觀法時，必能漸漸成就「弟子五品位」，同時也就能顯彰其功德，故必受大眾的尊敬！但另一方面，也容易接受他人的嫉妬，故在順逆同時而來的環境中，必須安然不動，以冀速得由「弟子五品位」策進趨入「六根清淨位」爲旨歸。