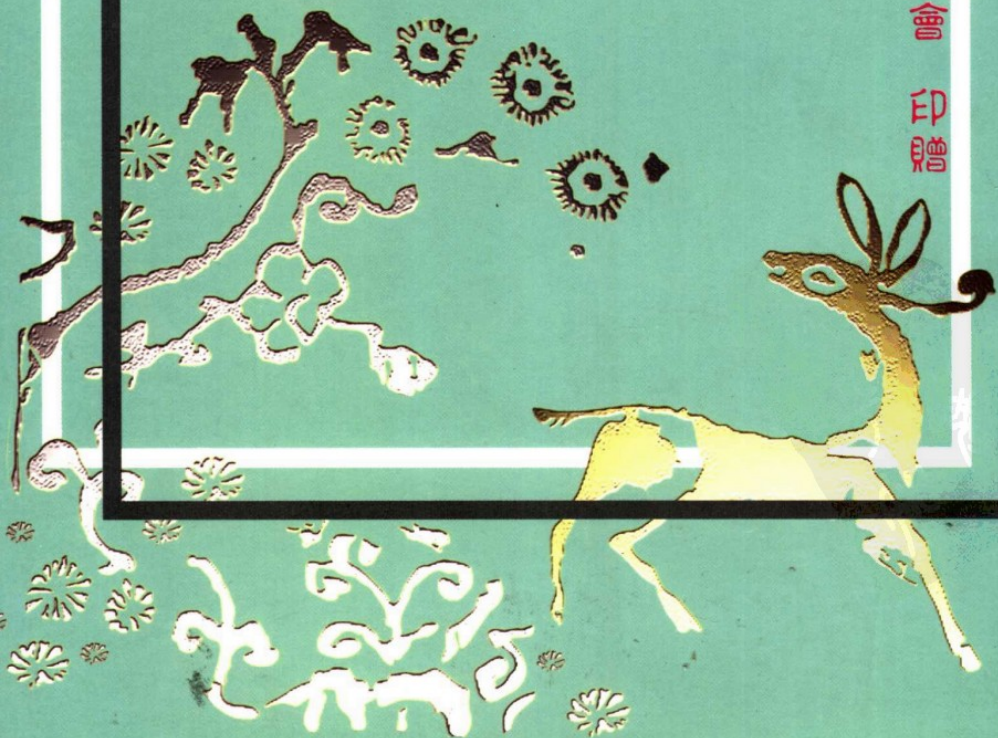


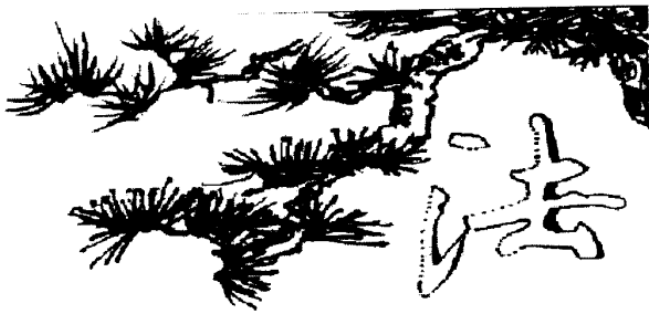
# 止觀大意

— 妙境 述 —

佛陀教育基金會 印贈



# 止觀大綱



## 止觀大意出版緣起

本書內容係妙境長老在一九九五年三月四日開示於美國加州南灣的 Odd Fellow Temple，由菩提學會發心請法。內容精簡扼要，從初學禪應注意之事項，乃至進一步之禪觀，都有清楚地說明。

實在來說，若要完整地敘述大乘佛教之止觀大意，實非易事！因三藏浩瀚，必須參考之典籍繁多，再加上皆以古文敘述，今人研讀短時間實難湊功。但妙境長老遊心法海五十餘年，在短短地時間內，以種種譬喻深入淺出地開示，使令與會者皆法喜充滿，非但可為禪修進一步之依據，亦可為初學禪坐者之指南。

佛法以聞思修為修行的次第，而止觀地修行是重要之門檻，所以當時

同修學者皆認為若能整理成書出刊，必可利益廣大群眾。是故圓明月刊初發行時，即以本書內容為要。本書初稿完成，即面請長老略做修正，但礙於長老法務繁忙，只有在奢摩他章稍事修飾；至於第二章毗鉢舍那的部份，也就依所謄稿件發行。

止觀大意初版於一九九七年九月以中英對照成書。現刊行之第二版乃去年(1999年)長老抽空整理出一些資料，以豐富毗鉢舍那地內容，即本書列為甲三部份，今皆整理成書以中文出刊。將來本刊將繼續刊行我空觀、法空觀部份，其中內文更是修觀者成就聖道之階梯。雖然筆者功課繁重，但是仗三寶之光明，相信必可迅速出版。疏漏之處，尚祈見諒！

目次：

第一章：奢摩他

甲一、奢摩他(三)-----

一

乙一、何謂奢摩他——止(二)-----

六

丙一、標-----

六

丙二、釋-----

七

丁一、繫緣止-----

七

丁二、制心止-----

二五

丁三、體真止-----

二六

乙二、止的深淺次第(二)-----

三一

丙一、結前生後-----

三一

丙二、說明止的深淺次第(二)-----

三二

丁一、欲界定——九心住(二)-----

三二

戊一、標列-----

三二

戊二、釋(九)-----

三三

己一、內住-----

三四

己二、等住-----

三四

己三、安住-----

三五

己四、近住-----

三六

己五、調順-----

三六

己六、寂靜-----

三八

己七、最極寂靜-----

三八

己八、專注一趣-----

三九

己九、等持-----

四十

丁二、未到地定-----

四三

乙三、修止的利益(二)-----

五二

丙一、得五神通(三)-----

五二

丁一、標-----

五二

丁二、釋-----

五三

丁三、舉喻——世典婆羅門-----

五六

丙二、結-----

六一

第二章：毗鉢舍那——觀

甲二、毗鉢舍那(三)-----

六六

乙一、說明應如何觀-----

六六

乙二、修觀的深淺次第(五)-----

七四

丙一、不淨觀(觀身不淨)-----

七五

丙二、觀受是苦-----

七八

丙三、觀心無常-----

七九

丙四、觀法無我(二)-----七九 己一、觀察空-----九三

丁一、標-----八十 己二、彼果空-----九三

丁二、釋(二)-----八三 己三、內空(三)-----九四

戊一、有我論-----八三 庚一、徵-----九四

戊二、無我論-----八四 庚二、釋(二)-----九五

丙五、八背捨-----八六 辛一、我(二)-----九五

乙三、修觀的好處-----八七 壬一、問-----九五

壬二、答(二)-----九五

補充教材 癸一、先說假名我-----九五

癸二、釋實體我(三)-----九六

乙一、標-----九一 子一、標-----九六

乙二、釋(四)-----九一 子二、列-----九六

丙一、釋通名-----九一 子三、破-----九七

丙二、別辨相(三)-----九二 辛二、無我-----九九

丁一、空三摩地(四)-----九二 庚三、結說-----一百

戊一、徵-----九二 己四、外空(三)-----一百

戊二、標數-----九二 庚一、徵-----一百

戊三、列名-----九二 庚二、答-----一百

戊四、釋義(四)-----九三 庚三、依答解釋(三)-----一百

辛一、無常想(三)-----	一〇一	丁二、無願心三摩地-----	一二二
壬一、略辨-----	一〇一	丁三、無相心三摩地(二)-----	一二三
壬二、廣說-----	一〇二	戊一、徵-----	一二三
壬三、結論-----	一〇六	戊二、釋(二)-----	一二三
辛二、不淨想-----	一〇六	己一、標相-----	一二四
辛三、苦想(三)-----	一一〇	己二、釋義-----	一二四
壬一、略釋名-----	一一〇	丙三、釋妨難(二)-----	一二六
壬二、廣釋義(三)-----	一一〇	丁一、舉難-----	一二六
癸一、標-----	一一〇	丁二、理釋(二)-----	一二六
癸二、列-----	一一一	戊一、標義-----	一二六
癸三、釋(三)-----	一一一	戊二、引證-----	一二二
子一、八苦-----	一一一	丙四、修毗鉢舍那所得功德-----	一二二
子二、三苦(四)-----	一一四		
丑一、標-----	一一四		
丑二、列-----	一一五		
丑三、釋-----	一一六		
丑四、引經釋疑-----	一一七		
子三、二苦-----	一一九		
壬三、結勸-----	一二一		

# 止觀大意

## 第一章：奢摩他

### 序言

各位法友！

近年來，各地區歡喜「禪」的人多起來，這是值得讚歎的現象！

### 禪——改善自己的思想

坐禪亦可謂「靜坐」、或「參禪」。以佛法而言，坐禪是學習聖道一種非常重要的實踐。實質地說，則是改善自己的思想。我們生活在這世界上，



有許許多多的不如意。原因都是出於內心，而不只是外境。如果，我們能改善自己的思想，所有的問題，都會迎刃而解。

### 瑜伽師地論

各位或許早已讀過有關禪坐之書；在佛法的經論中，能將「禪」介紹得最圓滿，則莫過於《瑜伽師地論》。《瑜伽師地論》是由梵文翻譯而成；為唐朝玄奘大師，西至印度所取來經論中的重要寶典之一。

在中國之古德中，天台智者大師所講說的：

一、摩訶止觀。

二、釋禪波羅密。

三、小止觀。

這三種書也是歡喜修禪的人，必須閱讀的。以初學坐禪者而言，應該先讀《釋禪波羅密》這本書。

**禪的下手處——釋禪波羅密**

「開頭難」是世間任何情事的共同點。前數年有人對我提到：日本鈴木大拙博士將〈中國禪〉翻譯成英文，為數很多，頗為歐美人士所喜愛。其中，有一本書的序文是歐美人士所寫，文中提到：

**禪，使令我們非常歡喜；**

**但是，多少年來，一直不得其門而入。**

明白地說：就是沒有下手處！因為在開始學習禪坐時，應如何用心，總是搞不清楚。而《釋禪波羅密》這本書，卻能告訴我們下手處。使我們在開始習禪時，能知道如何用心，甚至連該怎麼盤腿打坐，也都有詳細說明。

所以從這觀點而言，天台智者大師之《釋禪波羅密》，是初學者所必須先讀的一本書，進一步再閱讀文義幽深的《摩訶止觀》、與《摩訶般若波羅密經》。若能如此地深入學習，不但自己可以曉了如何坐禪，也可以引導他人。現在，所要介紹的是「奢摩他」——「止」、與「毗婆舍那」——「觀」的大意！

## 何謂止觀？

### 一、止分三段說明：

「一、說明何謂奢摩他——止。

「二、說明止之次第——深淺次第。

「三、說明止之果——修止所得之利益。

### 二、說明毗婆舍那——觀。亦分三段：

「一、先說明應如何觀。

「二、說觀之深淺次第。

「三、說修觀所得之果——即是修觀可得何等好處？

甲一、奢摩他(三)

乙一、何謂奢摩他——止？(三)

丙一、標

我們的心，有二種相貌：

「1．散亂(掉舉)。

「2．昏沉(睡眠)。

不睡眠時，東想西想，動亂不停；睡眠時，其心昏昧一無所知。現在修止之時，要求自心明了而不昏沉、寂靜而不動亂，相續地明靜而住：是名為「止」。達成「止」的方法有三：

「1·繫緣止。

「2·制心止。

「3·體真止。

丙二、釋(三)

丁一、繫緣止

何謂繫緣止？一般未成就禪定的人，在日常生活中內心總有很多妄想，想東想西散亂無比。如今約束其心，安住「所緣境」不動不亂，即是「繫緣止」。中國的道家曾言：意守「丹田」，就是以「丹田」作「所緣

丹田：臍下二公分處。

境」，令心安住。這在佛法中，也是同意的，這也應屬於「繫緣止」。但是，此法對年輕女子不太合適，可能會有此問題，不過也有人習之並無問題。

安住「所緣境」的「緣」，是「憶念」的意思，心如何住於「所緣境」？若能時時憶念此境，「心」即得「安住」。

### 心的住處

靜坐的目的在求「心」能安住一處；而「處」即是「所緣境」，是心所安住的地點。因此，靜坐之時，此心將住於何處？住處有二：

「入息。」

「1. 息」

「出息。」

「2. 佛相（取相）」。

### 一、何謂息？

「息」是休息的「息」；人一呼一吸，由「臍」至「鼻」呼出去，接著由「鼻」至「臍」吸進來。

這一呼一吸是人正常、自然的現象，並不是特意造作而來的。我們一呼一吸之中有兩個息：一為「出息」、一為「入息」。



「1·出息——當我們的內氣由臍至鼻呼出去，是名「出息」。

——至不呼之時，而尚未吸氣，於此中間有短暫的休息，

——名「中間出息」。

「2·入息——當「出息」過去了，氣即開始由鼻至臍吸進來，

是名「入息」。

停止不吸時，尚未立即呼氣；此時，名為「中間入息」。

以上二息，人人本具，亦有小異，分別如下：

「1·壯年人——出、入息時間長短相等。

「2·老年人——出息時長，入息時間短。

「3·小孩子——入息時長，出息時間短。