

智顓大師 述／寶靜法師 講

修習止觀坐禪法要講述

佛陀教育基金會 印贈

《二〇〇三年修訂版》

B746.1  
2021

港台書

修習止觀坐禪法要講述

智顓大師 述  
寶靜法師 講

二〇〇三年修訂版

財團法人佛陀教育基金會印贈



普為出資及讀誦受持  
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德  
消除宿現業  
增長諸福慧  
圓成勝善根  
所有刀兵劫  
及與饑饉等  
悉皆盡滅除  
人各習禮讓  
讀誦受持人  
輾轉流通者  
現眷咸安樂  
先亡獲超昇  
風雨常調順  
人民悉康寧  
法界諸合識  
同證無上道

佛曆二五五一年（西元二〇〇七年六月）

修習止觀坐禪法要講述（二〇〇三年修訂版）

CH820-6524

恭印二〇〇本

發行人：林國營

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：<http://www.buddaedu.org>

E-mail：[buddaedu@buddaedu.org](mailto:buddaedu@buddaedu.org)

電話：(〇二)三三九五一一一九八 傳真：(〇二)三三九一一三四一五

劃撥戶名：佛陀教育基金會 劃撥帳號：〇七六九九七九

銀行名稱：台北富邦銀行東門分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

帳號：五八〇二一〇一一九三三一三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨佛陀教育基金會三樓講堂

(二) 利用傳真：(〇二)三三九六一五九九

(三) 網 址：<http://www.buddaedu.org/books/>

(四) 寫信指名：佛陀教育基金會法寶流通股

(五) 撥打電話：(〇二)三三九五一一一九八分機：一一、一二或三三

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量利用前面四種方式請取，若用(二)至(四)項，請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；大量申請，請註明用途，儘量少用電話，以避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤；若用電話，請長話短說，讓本會能順暢服務更多之大眾。

◎本會網站，講經音檔、文字檔。內涵豐富，請多利用本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量  
行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號

五八、〇〇〇元：王婷。

以上共計台幣：五八、〇〇〇元，恭印二、〇〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費使用，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

# 修習止觀坐禪法要講述 目次

序	002
具緣第一	035
訶欲第二	063
棄蓋第三	073
調和第四	095
方便行第五	117
正修行第六	123
善根發第七	177
覺知魔事第八	202
治病第九	217
證果第十	241

# 序

眾生自無始以來，外為天演所驅，內為識情所繫，無日不在顛倒錯亂之中；是故文明愈進，人道愈衰，演成今日之慘劇矣！欲思挽救，捨佛法外，無他術也。然於佛法之中，求其最適當於末世眾生之心理者，莫若念佛法門；而念佛法門，欲求其實修實證，非止觀法門不以為功。蓋淨土與天台，實有密切之關係在焉。非明天台之教觀，不足以修念佛三昧；非從淨土之持行，不足以契天台妙解，所謂相即而不相離也。

甲戌秋，香海蓮社，曾壁山、呂碧城居士等，敦請寶公上人，宣講修習止觀坐禪法要，亦名天台童蒙止觀。此止觀者，乃古藏之精髓，大部之鎖鑰。計有上下二卷，前後十章，其所詮信解行證，五陰煩惱等魔境，詞周而簡，義微而顯，容易省目。法師講時，字字句句，無不以念佛與止觀，互顯為宗要，命

學者等二人記錄，草成後，呈諸寶公詳為斧正，並編述之，始付梓。竊思此書行世，念佛者得之，往生可必；參禪者得之，克證無疑；乃至持律學教者研讀之，靡不戒淨理明者也，爰述端末，聊表欽崇。

寧波觀宗寺宏法研究社學者法慈謹序

## 修習止觀坐禪法要

修習止觀坐禪法要八個字，為本部書之總題。此書全明止觀下手工夫，為天台宗初心入修證入道最為切要之法門。此總題八字，於七種立題之中，屬單法立題。修習止觀是法，坐禪法要亦是法，是為單法立題。止觀法門，為十方諸佛，歷代諸祖，修習坐禪之法要，可謂包括一切。

智者大師，一生所說止觀有四種：一名圓頓止觀，在荊州玉泉山說，明圓頓妙觀，即今之摩訶止觀是；二名漸次止觀，在南京瓦官寺說，明從淺入深，次第之工夫，即今之禪波羅密門是；三名不定止觀，淺深不定，能大能小，即今之六妙門是；第四名小止觀，即今之修習止觀坐禪法要，亦稱為童蒙止觀也。

此部止觀，雖名為小，實大部之梗概，入道之樞機。言稱小止觀者，對汪洋浩瀚摩訶止觀之大部而言，此童蒙止觀，為初機簡略所說之小部，非是對大而言小，實是小而無外之小，謂一切法趣此小，是趣不過。如摩訶止觀，為大止觀，此大非是對小而言大，乃是絕待無外之謂大。言小，小無小相，小即法



界；言大，大無大相，大亦法界。小大成是法界止觀，大小相融，廣略無異，皆歸不思議之中道止觀。不過對眾生之機宜，所以有大、有小、有廣、有略之不同，故今明之為小止觀也。

夫法不孤起，仗緣方生。須知此部止觀之產生，不無因緣；蓋智者大師有俗兄陳鍼，時為中軍參將，至四十歲時，一日路遇仙人張果老曰：「看汝相，陽壽已盡，期月必死。」陳鍼聞之悚然，乃問計於智者。對曰：「汝聽吾言修持，即可得免。」陳鍼願受教，大師乃述此簡單要略之小止觀，命修止觀工夫。於是陳鍼遵依，切實修持。逾年又逢張果老，果老見而駭然，汝得不死，豈食長生不死之藥乎？曰：「弗也！」吾弟智者，命余修止觀坐禪工夫，故獲如是耳。張乃嘆曰：「佛法之不可思議，能起死回生，可謂希有。」後過數年，陳於夢中見天宮，書有陳鍼之堂，十五年後生此。後陳果於十五年後，與諸親戚辭別，臨終結跏趺座，安祥而逝。是知此止觀者，智者大師，為俗兄陳鍼所說也。

然修止觀者，須認清宗旨。當時陳鍼之所以修止觀，其目的為延壽、為昇天，不過得止觀中之一點皮毛利益，非為止觀之本旨正義。當知大師所說止觀，豈僅特為昇天而已，實欲令成佛道，了生脫死，方是大師之本懷，止觀之真義。所以此書於第十章證果文中詳明，為究竟成佛之果，非為餘事也。

此止觀工夫，四威儀中，均可進修，何以獨稱坐禪？因為靜工夫，勝過一切。初機人於坐中修習止觀，較易得益，如坐中得益後，再歷緣對境，皆可修習矣！梵語禪那，此云靜慮。靜即是止，所謂湛湛寂寂、一念不生；慮即是觀，歷歷明明，萬象森然；靜即是定，慮即是慧。修此止觀，即是靜慮一如，定慧均等，是知此坐禪之禪字，即楞嚴經中妙奢摩他三摩禪那之禪那二字，不可思議之止觀不二法門也。法即法則，執持也；要即要道，關鍵也。此書為修習止觀坐禪之法則，執生物解，任持自性也。因此止觀坐禪之方法，乃為修行之要道，超生死證菩提之關鍵也。故以修習止觀坐禪法要八字，以立名也。

夫吾人之心性，本自清淨，本自光明，楞嚴所謂常住真心，性淨明體。既

言真心，唯是性淨性明，清淨法界，一大光明藏，何須修習此止觀耶？蓋吾等眾生，從無始以來，一念不覺，被無明所障蔽；一念妄動，為生滅所流轉。故轉明為暗，轉靜為動，自心本是靈明徹照，至今成為糊糊塗塗之昏暗。本是不生不滅，而今成為生生滅滅之妄動。日但逐於五欲六塵，將紛擾擾相以為心性。然須知正當暗時，原來是明；正當動時，本自寂靜。何以故？自心本是不動不搖，非明非暗故。若修止觀，即能轉暗動而為明靜。修止，即能止其生死而為涅槃；修觀，即能觀破煩惱而為菩提。我人不欲了生死則已，欲了生死，捨止觀莫由。止觀是藥，種種貪瞋癡之煩惱，種種流轉之生死，皆是病。以止之藥，治生死之病，食之則愈。以觀之藥，治煩惱之病，服之則愈。故修止觀，能治生死煩惱諸病，如阿伽陀藥，無病不治者也。

自性本無煩惱，亦無生死。迷悟本空，修證如幻。如摩尼珠，本是圓淨，但曠劫來，落污泥中，被塵土染覆，將本有清淨光明，不蔽而蔽，今欲顯珠光，非加以磨擦濯洗之功夫不可。所謂修證即不無，染污即不得，所以非用止觀之

修德不為功。然此清淨光明，本是具足，本是有之，非因修而得，不過藉止觀以顯其本有。故六祖云：「何期自性，本自清淨；何期自性，本自光明。」即此義也。又復須知，性修之旨，言修，修無別修，乃全性而起修；言性，性無別性，因修而顯性。全性起修，全修顯性，性修不二，方名為圓修止觀。

然此止觀，理通凡聖，義賅大小。如言諸惡莫作，即是止；眾善奉行，即是觀。又不殺不盜等之止十善，即是止；不但不殺而且放生等之行十善，即名為觀。如修慈悲喜捨即是止；行六行觀，即是觀，是即人天之止觀。再如修析法是止，生空是觀。五停心是止，四念處是觀，是即二乘之止觀。若正明止觀，即所謂三止三觀是。

初體真止空觀，全以空為體。所謂觀一切法，如夢如幻，以為下手工夫。凡所有相，皆是虛妄；為消極出世之法，即心經之照見五蘊皆空是。次方便隨緣止，假觀，全以方便為其相，隨緣為其用。雖觀照一切當體即空，而不妨隨緣隨力以救世，為積極入世之法，即心經之度一切苦厄是。後明中道止觀，所

謂息二邊分別止，中道第一義諦觀，此止觀，最為極則，最為微妙，二諦融通，能所一如。所謂無住生心，生心無住，空有不二，寂照一體，世間出世間，唯是一心，消極與積極打成一片，雖終日度生，了無眾生可度；雖無一眾生可度，不妨熾然度生。雖終日說法，了無一法可說。雖無一法可說，而不妨熾然說法。止處即是觀，觀處原來是止。謂即止即觀，即觀即止之妙觀。然此三種止觀，作如是次第而言者，欲令諸仁者易於明了，其實此三種觀，一即三，三即一，非一非三，而三而一之中道止觀。然於止觀中最難者，為最初步之止觀，故必明坐禪法要。初修止觀，欲空其所有，最為難以相應。因吾儕凡夫，從無始來，執萬法以為實有，欲空不易空，若初步體真正空觀工夫做成功，則其二其三較為易成。

此書有十種義，以明止觀：所謂第一具緣，即是具足五緣；第二訶欲，即訶五欲；第三棄蓋，即是屏棄五蓋；第四調和，即為調和內外身心；第五方便，即是修行五法。此五章，即為初心修止觀坐禪之前方便，方便之助行既成，可

修第六正修正觀。正助既具足，堪修三止三觀，故曰坐禪法要。故此止觀，為我等初學佛人，最易下手之切要。

前來修習止觀坐禪法要八個字，為此部之法題，若以台宗例，無論解釋一切諸經論題，皆有五重玄義以消釋。玄義者，即是將此書中之幽玄難見，深有所以之義提出，提綱契領。提綱則眾目張，契領則襟袖至。今為初學佛人說。略標五玄而已。言五重者：第一釋名，此書則以單法為名，止觀是法，坐禪亦是法，故此經以單法而為其名。第二顯體，前來釋名，名乃假名，今顯體。體即實體，要在尋名得體，因指見月，此題當以清淨實相而為其體，除諸法實相，餘皆魔事，故以實相為體。第三明宗，宗乃宗要，為修行之歸宿，萬行之樞機。此書當以正助二行，圓乘因果為宗要，如書中所明，不外乎十章，前五章為助行，第六正修，方為正行，正助二行，即為圓融一乘之實相因。第十章證果，即為圓乘果，故以正助二行，圓乘因果為宗要。第四論用，用即力用，此書當以覺魔治病為力用，所謂覺一切魔，治一切病，即此中之第八第九兩章是。第

五判教相，教乃聖人被下之言，相即是分別異同之致，因教有大小偏圓權實頓漸之相不同，故須分明以判別之。此書以何為教相？當以圓實一乘大教為教相，即無上醍醐為教相也，正與法華同。蓋摩訶止觀為法華之一佛乘，此書雖為小止觀，而即為摩訶止觀之要略，修此即能證入實相之理，所詮一一無非實相；言其名，以單法為名；言其體，實相為體；明其宗，一乘因果為宗；論其用，以覺魔治病為力用；判教相，以無上醍醐為教相。此準台宗之五玄釋題之例，略說如此，以其不甚至要，毋須繁述。

### 天台山修禪寺沙門智顛述

天台山至智顛述共十一字，為此部止觀之述主。此止觀係天台山智者大師所作，天台山，為浙江著名之山，山有修禪寺。言修禪者，因大師住台山時，即於此修觀坐禪，造寺成，即名謂修禪寺。沙門者，釋子之通稱，息心達本源，故號為沙門。大師駐錫於此，述是止觀，言述者，正顯大師之謙辭，述而不作之義。然此雖是小止觀，實法華之精髓，亦為摩訶止觀之撮要。大師法名智顛，

字德安，為天台宗第四代祖師。其師為南嶽，南嶽師慧文，慧文師龍樹大師，龍樹為西天第十三祖，為天台宗第一祖。但最初數代，並未稱天台宗，至第四祖智者大師，發揚光大。因智者駐錫於天台山，故號天台宗，而獨又稱龍樹為初祖者，何也？則如達摩東渡，傳授心法，為震旦禪宗第一祖同也。台宗橫宗龍樹為高祖者，為飲水思源故。龍樹著有中觀論，流至東土。北齊慧文，讀中觀論，至因緣生法，悟一心三觀，徹顯三諦之理，遂授之於南嶽；南嶽受持，因是了悟，遂弘大法，普度群迷。後遇智者，亦以此心觀授之。大師妙悟後，即將一心三觀，從而發揚光大，拓開法華一宗，抗敵諸家，超乎群傑。故天台橫宗龍樹，豎宗智者，即此義也。今此止觀，乃智者大師所著，故於大師之歷史，不可不知。

大師乃五代時陳隋人，姓陳氏，世為潁川人，因晉時避亂，止於荊州之華容。父起祖，於梁元帝時，封為益陽侯；其母徐氏，夢香煙五采，縈迴入懷，又夢口吞白鼠，因是而孕。誕靈之時，紅光聳霄，鄰人見之以為失火，爭而視



之，並無火事。是師產生，欲烹葷作食以為慶席，時火滅湯冷，為事不成。有二僧扣門曰：「此兒道德所鍾，必當出家。」言訖而隱。師眉分八彩，目耀重瞳，有古帝王之相。父母視如掌珠，在襁褓即能合掌。坐時面必向西，七歲至寺庵，僧教其普門品口授一遍，即能成誦；至十七歲時，欲發心出家，父母不允許，時作夜夢，身至一高山，下臨大海，上有僧，舉手招之。復伸臂，至山麓，接師入伽藍。僧復謂曰：「汝後當居於此，當終於此。」此山即天台山是也。故智者之後住天台，蓋有宿緣焉。年十八父母相繼逝世，即辭兄陳鍼，出家於衡州果願寺，依舅氏法緒出家。至二十歲，進受具戒，精研戒律，凡開遮持犯，微細戒品，無不通達，並兼通方等大乘經典。後誦法華、無量義、普賢觀經。歷二旬誦通三部，進行方等，勝相現前。一夜夢諸經像雜亂滿室，覺自身處高座，足躡繩床，口誦法華，手則整理經書。此即表師後來，秉如來本懷，判五時八教，所有大、小、頓、圓，分別清楚，無混濫之弊。後聞南嶽慧思大師，止光州大蘇山，即往禮拜。思曰：「爾昔與吾，同在靈山，共聽法華，宿