

天台智者大師選

天台

附：止觀
 入：最妙
 出：勝定
 息：經
 經：經
 止觀
 定三昧
 門二訣
 止觀
 妙門
 止觀

合刊

中華書局出版

天台智者大師述

天台

小止觀
六妙門
禪門口訣
覺意三昧
止觀大意
附：最妙勝定經
入出息經

合刊

中華佛教文獻編撰社

印行

一九九三年十一月廿四日校訂初版

有 所 權 版

天台
小六禪覺止
止妙門意觀附
觀門口三大
訣味意最入
妙出
勝息
定經
合刊
經

究 必 印 翻

登記證新聞局版台業字第零肆肆伍號

講述：隋 · 智者大師

唐 · 湛然大師

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—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：二五五六—四六四九
二五五八—一五九八

玉泉山法濟寺

台北縣石碇鄉吊橋一號

電話：二六六三一八九八

承印：振文印刷有限公司

台北市中華路一段76巷23號

電話：二三三一二七—五
二三三一—二三九

目錄

天台小止觀概說	一
天台小止觀	七
天台六妙門概說	五一
天台六妙門	五五
天台禪門口訣概說	七九
天台禪門口訣	八一
天台覺意三昧概說	九三
天台覺意三昧	九七
天台止觀大意概說	一二一
天台止觀大意	一二五
附：	
最妙勝定經	一三五
入出息經	一四五

中華佛教文獻編撰社

出版佛教典籍目錄

天台叢書系列

天台大師全集

摩訶止觀

輔行傳弘訣

(一)

法華玄義

釋籤

(二)

法華文句

記

(三)

唯摩詰經

玄疏

(四)

小止觀

六妙門等合刊

天台學辭典

觀心論疏

釋禪波羅密

法界次第初門

天台教學史

智者大師別傳集註

妙法蓮華經玄義研究

天台四教儀集註·集解合刊

教觀綱宗講錄合刊

十不二門指要鈔詳解

諦閑大師全集

華嚴叢書系列

華嚴思想史

華嚴教學之研究

一般叢書

斌宗法師遺集

印度部派佛教哲學史

三論宗綱要

佛教與儒家倫理

菩薩學處 三寶歌廣釋

瞿曇佛陀傳(贈送品)

鳴道集說

彙音妙悟

金剛經心印疏(贈送品)

概 說

『天台小止觀』，具云：『修習止觀坐禪法要』，或『略明開矇初學坐禪止觀要門』，又云：『童蒙止觀』。我國歷代流傳，具多種異本，致使內容參差不齊，近人日本學者關口眞大博士，從歷代異本校訂、考證，成爲最整然而完善的本書——「定本『天台小止觀』」，誠對佛學界貢獻不少！

所謂『天台小止觀』，屬初學坐禪，必須研究的工具書，內容平易而簡單，被稱爲天台實踐門的入門書。

本來，智者大師（五三八—五九七），昔日於金陵八年（五六八—五七五）間的弘法中，對於指導實踐坐禪修持法，乃從『大智度論』有關禪學部門，及印度所傳來的坐禪實踐法，蒐集組織，成爲『禪波羅密次第法門』十卷。後來，爲初學者們，方便易於學習起見，遂令其高足慧（淨）辯法師，從該書的第二、三、四卷中，略出概要，就是本書（『小止觀』）。又本書問世的另一緣由是：智者大師爲其兄陳鍼的健康延壽而說。

內容分爲十章：即第一具緣、第二呵欲、第三棄蓋、第四調和、第五方便、第六正修、

第七善發、第八覺魔、第九治病、第十證果。天台止觀學的特色，便是成就佛道爲旨趣！欲成就佛道，必須斷三惑、證三德才能達成，故本書的劈頭，便引『涅槃經』的七佛通誠偈以資證明！繼之強調：止觀實踐的重要，否則空延歲月，無法證到解脫成就佛道的境界！

關於實踐止觀薰習的基本條件，便是本書的前五科——二十五方便法，首先即：必須嚴持淨戒，因無淨戒，即無法趨入禪定，其他還要助緣，乃選擇處所於適當，衣食的安定，及無諸煩惱，且要親近善知識。繼之訶五欲是：不被外境的擾亂。棄五蓋是：不緣由內心生起貪等染污爲原則。再之調和：調節飲食、睡眠，及身體端正的形態，呼吸的通順。意念：即不患亂想，及被睡眠佔去太多的時間，得意念明淨，精神清朗，專志趨入禪定！復次方便行（欲、精進、念、巧慧、一心）爲輔助實踐行的重要捷徑，以顯趨入「非智不禪，非禪不智」的妙趣！

本書的中心思想，即置於第六科的「正修行」章，強調實踐止觀，於坐中修及歷緣對境爲原則！因四威儀中，坐爲最勝！故在坐中，針對：初學者的粗亂，及意念的沉浮病，繼之方便修持，若止若觀，以開朗安心爲旨趣。止有三種：一、擊緣守境止（攝心於鼻端、臍間）。二、制心止（攝持五根於一處）。三、體眞止（根、塵由識而生起，了知一切諸法，緣生無性，即妄念自滅）。

其次，觀有二種：一、對治觀（不淨對貪欲，慈心對瞋恚等）。二、正觀（了知所緣境無實，即顛倒想斷，發真實慧，永離生死）。展開五門，所謂對治初心粗亂，對治靜心沉浮，對治定中細心（摧滅愛見煩惱），得均齊定慧，一切隨心方便而實修，即獲大利的禪定益。

第二明歷緣對境修止觀，乃針對端身常坐，遠離一切事緣爲勝要！所謂事緣，即六根對六塵，日常生活中的語言、動作、思想的一切，由禪定力所得智慧而判別是非，了知應作、不應作的分明眞像曰觀，不被惑亂即稱爲止。

第七科的善根發章：即由正修止觀的得益，了知宇宙眞空相，遂能放下物質慾，作好世間一切善事，從凡入空的泰然自在！因此，由之得善根發相，顯現體壯莊嚴，健行輕快，爲外善根發相。又：由未到地禪定力，息諸妄念，身心泯然空寂安穩，由身發生八種運動，謂八觸（動、痒、冷、煖、輕、重、澀、滑），在八觸發動時，身心安然，悅樂清淨的境界！又依禪定力，能見自身內臟三十六物；或觀內外一切不淨；或發慈悲喜捨四無量心；或觀因緣，破諸邪執，心生法喜；或憶念佛功德相好等，爲內善根發相之中心妙益。

又入禪定同時，如覺自身時熱、時冷、輕重、鎮壓等，諸異惡覺觀等，與禪俱發，即屬已患邪僞定！若不認識，反而愛好，即遂墮與九十五種鬼神法相應，俾使內心顛倒虛狂，專行鬼法，則墮惡趣，故實踐禪修的行者們，當應慎重！

第八覺知魔事：發心修習止觀，如道力愈高，魔擾就愈盛！魔有四種：煩惱、陰入界（五陰）、死、鬼神魔等，前三種魔，由自心而生，於實踐止觀時，心正即無，不足爲患！所謂鬼神魔，有三種：精魅、堆剔、魔羅鬼等。精魅屬十二生肖，且按時變化種種相而來，行者能說破其獸名，並訶責之自滅。二、堆剔鬼，即夜叉鬼。三、魔羅鬼，最能適合人心，而現出違順境，俾使愛着、厭棄，惑亂行者！卻魔法是：端心正念，觀諸法實相；出禪時稱揚三寶，虔誠誦大乘經典，親近善知識，則魔境自滅。

第九治病患章：本來，修道者應知病源及治病方法！一切病不出，四大不調，五臟生患，致使精神不安等，凡初患者易醫，若經久即難治！故患病應當慎重就醫！又有鬼神作弄成病，及業報病，若患鬼病，即虔誠誦咒，鬼遂退卻！若業報病，應重修福、懺悔等爲妥！

所謂一切病，若勤修實踐止觀，則無病不能治，故天台止觀的實踐修持，即能健康長壽，得獲解脫，深證涅槃的妙法。至第十證果章，也是強調實踐止觀的重要！且引經據典的敘述，最後攝持於中道正觀爲歸宿。

上述，如有興趣學習坐禪，本書乃屬非研究不可的基本教材，故本書自古以來，就被中國佛學界所重視！

在唐朝時代，華嚴宗賢首法藏（六四三—七一二）大師，就引用本書於解釋『大乘起信論記』

（參照：大正四四—二八三—四）。又淨土宗善導（六一三—六八一）大師的『觀經疏定善義』，也依『小止觀』而解釋坐禪法。還有禪宗四祖道信大師在其著『大乘入道安心要方便法門』，律宗鑑真大師的上足法進律師著『沙彌十戒並威儀經疏』，及韓國元曉大師的『起信論疏』都引用『小止觀』不少！又後唐圭峯宗密（七八〇—八四〇）大師的『圓覺經道場修證儀』，竟將『小止觀』的大部份抄而應用，即其卷第十八，分爲「道場法事七門」、「禮懺法八門」、「坐禪法八門」，將『小止觀』的「呵欲」、「棄蓋」、「具緣」等納入於「道場法事七門」中；又將『小止觀』的「調和」、「近方便」、「辨魔」、「治病」、「正修」、「善根發相」、「證相」，攝入於「坐禪法門中」（參照：卍續精一二八—三六一）。且圭峯大師的『圓覺經大疏』（卍續精一四—一七五後A）也引用『小止觀』的半數以上。更有華嚴長水子璿（？—一〇三〇）法師，在其著『起信論疏筆削記』卷十九（大正四十四—三九八），即以『小止觀』全卷十章中的概要，盡予於引用。由此，華嚴、禪宗、律宗、淨土宗的大德，對於『小止觀』的重視可知！尤其韓國、日本等地更甚！

且我國的道家（參照『道藏』六八九、雲笈七籤五九以下）載：「王真人氣訣」；幻真先生「服內元氣訣法」、「神仙絕穀食氣法」等，及呼吸調息法，都和『小止觀』中的「二十五方便」相似。尤其道教修煉中心的「存三守一」、「觀身守一」，更是受『小止觀』的影響不少！

上述，中國的各宗派，或他教徒及外國佛教徒，都對『小止觀』極表好感！但我國天台宗徒，卻少有人去研究，殊為可惜！如宋元照（一〇四八—一二二六）大師，在『小止觀』序文說：「……台教宗部雖繁，要歸不出止觀！捨止觀不足以明天台道；不足以議天台教，故入道者不可不學；學者不可不修！……其書雖存，而止觀之道，蔑聞於世，得不為之痛心疾首哉！」

但近代的歐美人士，對止觀實踐的坐禪法，卻極表重視，即於西紀一八七〇年，就有『小止觀』上卷的英譯問世。又一九五一年，更有法文『小止觀』的全譯，在巴黎出版。還有德文『小止觀』的全譯本，保存於西德魯魯大學擬出版。又一九七二年，日人岡倉天心，將英文『小止觀』的全譯稿，寄存於美國波斯頓美術館。據云：現已有英文『小止觀』的全卷單行本，在市面上出現，這可以證實「天台止觀學」，弘揚於世界的好現象！

今秋，恭逢

智者大師圓寂一千三百八十週年紀念；並能將校訂本印行流通，欣喜而謹寫數語以資紀念！

一九七六年十一月廿四日慧岳敬寫於法濟寺澹雲精舍

修習止觀坐禪法要

（校定本『天台小止觀』）

天台 智者大師說 弟子慧辯記

前言

諸惡莫作 衆善奉行 自淨其意 是諸佛教『法句經』（大正四—五六七B）

夫泥洹眞法，入乃多途，論其急要，不出止觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要！止則愛養心識之善資；觀則策發神解之妙術，止是禪定之勝因，觀即智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利、利他，法皆具足。故『法華經』云（大正九—八A）：佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度衆生。當知！此之二法，如車之兩輪，鳥之二翼，若偏修習，即墮邪倒。故經云：偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。愚狂之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別。若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果！故經云：聲聞之人，定力多故，不見佛性，十住菩薩，智慧力多，雖見佛性，而明白了，諸佛如來，定慧力等，是故了了，見於佛性。以此而推之，止觀豈非泥洹大果之

要門，學人修行之勝路，衆德圓滿之旨歸，無上極果之正體也。

「若如是知者，止觀法門，實非淺故，欲接引始學之流輩，開矇冥而進道，說易行難！豈可廣論深妙？今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹之等級。尋者！當愧爲行之難成，毋鄙斯文之淺近也。若心稱言旨於一晌間，則智斷難量，神解莫測？若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由，事等貧人數他財寶，於己何益者哉。」（註：『略明開矇初學坐禪止觀要門』無本段一百二十六字。）

具緣第一

呵欲第二

棄蓋第三

調和第四

方便第五

正修第六

善發第七

覺魔第八

治病第九

證果第十

今略舉此十意，以明修止觀者，此是初心學坐禪之急要！若能善取其意而修習之，可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也。

具緣第一

云何名緣？所謂行者，欲修止觀，必須具足五緣。五緣者：一、持戒清淨，二、衣食具足，三、閑居靜處，四、息諸緣務，五、得善知識。

第一：夫欲修止觀，必須持戒清淨。如經中說：（『遺教經』：大正一二、一二一A）依因

此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，是故比丘，應持淨戒。云何名持戒清淨相？有三種行人，持戒不同：

一者：若人未作佛弟子時，不造五逆，後遇良師，教受三歸五戒，爲佛弟子。若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘，及比丘尼，從受戒來，清淨護持，無所毀犯，是名上品持戒人也。當知！是人修行止觀，必證佛法，猶如淨衣，易受染色。

二者：若人得受戒已，雖不犯重，於諸輕戒，多有毀損，爲修定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨。能生定慧，如衣雖有垢膩，若能洗淨，染亦可着。

三者：若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒，多所毀犯。若依小乘教門，則無懺悔四重之法，若依大乘教門，猶可滅除！故經云：（大正二二〇七二〇C取意）佛法之中，有二種健兒，一者：性自不作諸惡，二者：作已能悔。夫欲懺悔者，必須具足十法，助成其懺！何等爲十：一者明信因果，二者生重怖畏，三者深起慚愧，四者求滅罪方法，所謂大乘經中，明諸行法，應當如法修持！五者發露先罪，六者斷相續心，七者起護法心，八者發大誓願，度脫衆生，九者常念十方佛，十者觀罪性無生。若能成就，如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，着淨潔衣，燒香散華，投三寶前，如法修行，一七、三七日，至七七日，或一月至三月，乃至經於年歲，專心懺悔，所犯重罪，取滅相方止。

云何知重罪滅相？若行者，如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢，或復覩諸靈瑞異相，或覺善心開發，或自於坐中，覺身如雲影，因是漸漸證得，諸禪境界！或復豁然，解悟心生，善識法相，隨所聞經，即知義趣，因是法喜心生，心無憂悔，如是等種種因緣，當知！即是破戒障道罪滅之相。從是以後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定，猶如破壞垢膩之衣，若能補治洗淨，猶可染着。

復次：若人犯重禁已，恐障禪定，雖不別依經，修諸行法，但生重慚愧，於三寶前，發露先罪，斷相續心，端身常坐，觀罪性空，念十方佛。若出禪時，即須至心，燒香禮拜，懺悔誦戒，及誦大乘經典，障道重罪，自當漸漸消滅，因此尸羅清淨，禪定開發。故『妙勝定經』（卅續精一五〇册新文豐版）云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。是人應當，在空閑處，攝心常坐，及誦大乘經，一切重罪，悉皆消滅，諸禪定三昧，自然現前。

第二：衣食具足者，今明衣法，有三種，一者：如雪山大士，隨得一衣，蔽形即足，以不遊人間，堪忍力成故。二者：如迦葉等，常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不須余長。三者：若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣外之畜百一等物，而要須說淨，知量知足，若過貪求積聚，則心亂妨道。

次「食法」有四種，一者：若上人大士，深山絕世，藥菓蔬菜，隨得資身。二者：常行頭陀，受乞食法，是乞食法，能破四種邪命，依正命自活，能生聖道，故名聖種。邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、四維口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗，爲淨（青）目女說。三者：阿蘭若處，檀越送食。四者：於僧中潔淨食。有此等食，名食緣具足，如若無此等緣，則心不安，於道有妨。

第三：閑居靜處者，不作衆事，名之爲閑；無憤鬧故，名之爲靜。此有三處，可修禪定。一者：深山絕人之處。二者：頭陀蘭若之處，離於聚落，極近三里，此則放牧聲絕，無諸憤鬧。三者：遠白衣舍處，清淨伽藍之中，皆名閑居靜處。

第四：息諸緣務，中有四意：一、息生活緣務，不作有爲事業。二、息人間緣務，不追尋俗人，朋友親識，斷絕人事往還。三、息工巧技術緣務，不作世間，工匠技術，醫方禁呪，卜相書數，算計等事。四、息學問緣務，讀誦聽學等，悉皆棄捨，此爲息諸緣務。所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。

第五：近善知識，善知識有三種：一者、外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂。二者、同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂。三者、教授善知識，以內外方便，禪定法門，示教利喜。

呵欲第二

所言「呵欲」者，即是呵責五欲也。夫欲坐禪，修習止觀，必須呵責。五欲者：即是世間，色、聲、香、味、觸，常能誑惑一切凡夫，令生愛着！若能深知過罪，即不親近之，是名呵欲。

一、呵色欲者：所謂男女，形貌端嚴，修目長眉，朱唇素齒，及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色，能令愚人，見即生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王（大正二五—一八一B）以色列故，身入敵國，獨在姪女阿梵婆羅房中。優填王（參照大正二七—三二四C），以色列故，截五百仙人手足。如是等種種因緣，知色過罪，如『摩訶衍』中廣說。

二、呵聲欲者：所謂莖葆、箏笛、絲竹、金石，音樂之聲，及男女歌詠讚頌等聲，能令凡夫，聞即染着，起諸惡業。如五百仙人，雪山中住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂。如是等種種因緣，知聲過罪。

三、呵香欲者：所謂男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，聞即愛着，開（發動）結使門。如一比丘，在蓮花池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即大呵責：何故偷我香氣？以着香故，令諸結使，臥者皆起。如是等種種因緣，知香過罪。