

# 天台止觀略論

釋暢懷

天台智者大師，一生所說的止觀法門共有四種：一、圓頓止觀，是發揮圓頓妙理，即今二十卷的摩訶止觀，那是在荊州玉泉山所說。二、漸次止觀，是從淺入深的次第工夫，即今十二卷的禪波羅密門，在南京瓦官寺時所說。三、不定止觀，是淺深不定，可大可小的修法，卻今一卷的六妙門，也是在南京瓦官寺敷陳的。四、小止觀，又名童蒙止觀，此部所以名為小止觀，乃對摩訶止觀之大而言，即今一卷的修習止觀坐禪法要，是大師在天台山為其俗兄陳鍼解說的。天台教義雖繁，但簡括來說，不出止觀二法，捨止觀不足以明天台道，亦不足以議天台教。所以習道之人，不可不學止觀，以止觀卻是登菩提之正道，入涅槃之階梯。

止的意思係止其散動，而觀乃觀其昏暗。修止能止其生死而向涅槃，修觀能觀破煩惱而趨菩提。止如以石壓草，觀似斬草除根，是故非止不能調伏身心，非觀不能開發聖解。止是禪定之勝因，觀是智慧所由藉。在因位上名止觀，在果位上則名定慧，因此欲斷生死煩惱，非定慧雙修不可。如果有定無慧，則是枯定；有慧無定，則是狂慧。止觀二法，如鳥之兩翼，車之兩輪，離則兩傷，合則雙美。古德譬喻止為密室，觀則如燈，燈若處於密室，不論風有多大，亦不易息滅，止觀亦復如是，止在觀中，不墮枯定，觀在止中，不落狂慧。止可發定，觀則生慧，以是止觀雙修，定慧可以齊發。由此可見，外道之定與佛教之定所以不同的，正因外道有定而無慧，雖修生於天界，依舊不能脫離生死

輪迴。佛教由於定慧雙修之故，所以能生出世無漏大禪，斷除煩惱，了脫生死。

又，止觀各有三義，天台家所謂三止三觀。先說三種止相：一、體真止，由於宇宙人生均是因緣和合與因緣瓦解而有生滅，所以凡從緣起的一切事物，莫不互為因緣，若將其親因助緣拆為兩端，則一切事物當體變為空。所謂「此生故彼生，此滅故彼滅」。例如一間大廳，中築兩壁，因牆隔故，變為三屋，是則牆生而三屋存，壁拆而三屋亦滅。以此類推，宇宙人生，一切事物，莫不皆然。若人知其緣起性空，諸法無我之理，則可止息攀緣妄想，安住真諦而不動。

二、方便隨緣止，二乘人祇知空，不知不空。菩薩根利，不但知空，亦知不空。人生如夢中種種見聞，不可言其無幻像，祇是眾生執為實有，故菩薩不得不隨緣，和光同塵，以種種不同方法，善巧方便，喚醒眾生長夜大夢，不令雜念生起，安住俗諦而不動。

三、息二邊分別止，初體真止，依真起行，但偏向於空。次方便止，依俗起行，又偏向於俗，是皆兩偏，不會中道，如夢見聞，若言其空，則有幻像，若言其有，卻了不可得，若人能知空而非空，則空邊寂然不動；知有而非有，則有邊寂然不動，以是可息真俗二邊，安住中諦而不動。

至於觀相三者：一、空觀，不但空其相，亦空其性，性相均離，所謂一念無相謂之空。觀一念心，不在內外中間，故一念心空，則一切皆空，無假無中而不空。由是空能掃蕩見思煩惱；假能掃蕩塵沙煩惱；中能掃蕩無明煩惱；三惑俱斷，名為空觀。

二、假觀。諸法雖空，但其幻像宛然，故空而非空，所謂無法不備為之假。觀一念心，具足萬法，故一念心假，則一皆假，無空無中而不假。由是空立真諦之法，假立俗諦之法，中立中諦之法，三法皆立，名為假觀。

三、中觀。中即中正，不偏不倚，離兩邊，絕對待，所謂不一不異為之中。觀一念心，非空非假，即空即假，故一念心中，則一切皆中，無空無假而不中。由是言空，則空外無法；言假，則假外無法；言中，則中外無法；三皆絕待，名為中觀。

空觀，泯一切法，斷見思惑，開慧眼，見真諦理，證一切智，成般若德。假觀，立一切法，斷塵沙惑，開法眼，見俗諦理，證道種智，成解脫德。中觀，統一切法，斷無明惑，開佛眼，見中諦理，證一切種智，成法身德。

天台宗的修持方法，總的說來，不出十乘觀法。若修此法，可以了生脫死。

如所週知，乘是運載之義，有如世上車乘，能從此地區，運載人物至彼方。修行的人，如依此十乘觀法，亦能由苦海此岸，去到涅槃彼岸，故名為乘。

觀法雖言為十，但主要是第一觀不思議境，餘九則為資助觀法，以便直達如來佛地。觀即照了的義思，自己的無明煩惱，有如千年暗室，經智慧的光明一照，無始的煩惱黑暗便頓時消滅。觀是能觀，境是所觀。所觀的法不出色心二種。色即宇宙人生一切諸法，是指諸法雖有萬殊，但均由一念心所造，萬法既由心造，則全體不離心，所以經說：「三界無別法，唯是一心作」，並非指其他奇異特別之心所作即現前日用一念妄心便是，因其全妄即真，全真即妄，終日隨緣，終日不變，故雖不能定言真妄，然此心便具足一切色心萬法。是心即一切法，一切法即是心，非一非異，不前不後。若觀一切法即一法，則是空觀，屬真諦。觀一法即一切法，則是假觀，屬俗諦。觀非非一切，而一即一切，則是中觀，屬中諦。觀一念心，卻具三諦，故觀心即觀不可思議境。

一切有情，除非無心，祇要是有心，即不能無念，凡起一念，必落一界，若起一念上品十惡，即地獄界。一念中品十惡，即餓鬼界。一念下品十惡，即畜生界。一念戒善兼落懷瞋慢，即修羅界。一念樂善好施受持五戒，即落人界。

一念四禪八定修上品十善，即登天界。一念知苦斷集慕滅修道，即成聲聞界。一念順逆二觀十二因緣，即為緣覺界。一念自行化他，即為菩薩界。一念無緣大慈同體大悲，即是佛界。於此十界中，一界現起，餘九界冥伏，冥伏為理具，現起為事造，正因理具，方有事造。又理為念之體，事是念之用，由於體不離用，用不離體之故，凡有事用，莫不是理，以是義故，理事均在一念心中圓具。

由於一念圓具十界，是故個個不能孤立，一一界中，必與餘九界互攝，十界互具，則成百界。又於百界中，各具十如是法。如者不異，是者不非。一如是相，即外顯的形相。二如是性，即內具的理性。三如是體，是所具的體質，四如是力，是從體發生的力用。五如是作，是依業所起的造作。六如因，從所習因而有的業種。七如是緣，因為生果的助緣。八如是果，由因緣發生的結果，九如是報，從因緣而召感的果報。十如是本末究竟等。以上初相為本，後報為末，言具本末，同一實相，究竟平等，無二無別。以百界各具十種如是，由此相乘，乃成千如是法，所謂百界千如，即是此義。

再於千如是中，各各更具四聖六凡之假法，即屬有情眾生，而眾生之自分本來空，乃由五陰組和而成，故不能缺少五陰的實法。有了五陰眾生的正報，必有山河大地的依報，故於千如是中，有眾生一千，五陰一千，國土一千，合共三千，所謂一念三千，即是此義。此三千諸法，並未離開現前一念心，故一念心任運具足三千諸法。這一念心若起，三千諸法一時頓起；這一念心若滅，三千諸法也一時頓滅。三千諸法起滅，不在一念心之前，亦不在一念心之後。而一念心起滅，不在三千諸法之前，亦不在三千諸法之後，一念三千，同起同滅。由是而觀，三千即一念，一念即三千，離念之外，實無三千諸法，離法之外，亦無一念之心。

今觀一念心空，則三千諸法皆空。觀一念心假，則三千諸法皆假。觀一念心中，則三千諸法皆中。三千之性為能

具，三千之相為所具。能具即體，所具即用。全性起修，即三千之相，全修在性，即三千之性。所通之理，即性。能通之門，即相。相由性造，性由相顯。離性無相，離相無性，性相不二，是為不思議境。妙境本無空、假、中之可得，但亦不離空、假、中之三諦。雖言空、假、中有三，實乃一空一切空；一假一切假；一中一切中；成圓三觀，觀圓三諦。以三諦即是觀，三觀即是境，境觀不二，所以稱為觀不思議境。

世人若能如是起觀，以境繫心，以心繫境，心境念念，相續不斷，自因至果，不移一念，必見法性，證大涅槃。

三昧即三摩志，亦名三摩提，意譯是定，正受，調直定，正心行處，息慮凝心等等意義。定則使心定於一處，令不散動。正受是離於邪亂，使觀法得到相應。此一念心常曲不直，今令其端直，如蛇入筒，故名調直定。舉心動念行於正，名為正心行處。息止緣慮，凝結心念，是為息慮凝心。

三昧名數甚多，廣說約有一百零八種，但撮要言之，不出常坐、常行、半坐半行，非坐非行四種三昧。此四種修習方法，均以諸法實相為所觀之境，最終目標，以開大圓解，證法性常樂為極致。

一、常坐三昧，亦名一行三昧。此法出於文殊問般若經。一行即是專一行持，不兼其他事務。身開常坐，不可以行住臥，多人或一人，居於一靜室，或閒靜處，各安一座，傍無餘床。端身正坐，猶如磐石，不寬不急，切莫搖動。出入呼吸，不粗不結，令息細微，若存若亡。心不攀緣外境，不沉不浮，專心一意，繫緣法界，即是修習止觀，以九十日為一期。除食飯、便利、說法、可以行住以外，餘不得開緣。若坐疲極，或疾病所困，或宿障發作，不易消除，唯一專念佛名，以求加護，終竟三月，安住法界。法界即法性，名異體同，法即諸法，界謂界分，雖然相有萬差千別，但由於諸法不離法性，故界法與性法，均是實相。實相之體，非有即空，非無即假，亦空亦假，非空非假，不一不異，名為三諦圓融。若人能悟三諦相即之理，便可入如來室，坐如來座，與佛無異。

二、常行三昧，亦名佛立三昧，此法出於般舟三昧經。修持此法，能有三力，一佛威力，二三昧力，三行者本功德力，仗此三力，能於空中，見十方佛，如明眼人，清夜觀星，以是義故，名為佛立。

身開常行，二六時中，不可以住坐臥，除飲食、便利、說法之外，餘不許開緣，亦以三個月為一期，專誠常念阿彌陀佛。念時需要唱念俱運，或先唱後念，或先念後唱，以此調心，可免昏寐。舉要言之，步步聲聲，念念唯在，阿彌陀佛，現在念佛，將來成佛。

意修止觀，回光返照，念佛成佛，試問：是誰成佛，心成佛耶？身佛耶？以我身心，如鏡中像，水中月，本無所有，佛之色心亦了不可得，內無能得之身心，外無所得之佛果，自他皆空，態所雙亡，見二空理，寂滅現前，若人能如是起觀，於此坐不運神通，便可見佛聞法，得大總持。

三、半行半坐三昧，亦名方等三昧，方是方正，等是平等。此是天台大師，依大方等陀羅尼經，制立一種三昧法門，可以均益利鈍之機，故名方等。修法仍於一閒靜處，專誠念誦陀羅尼咒，以七日為一期，共修人數，不過十人，著新淨衣，燒香供花，以至誠心，迎請三寶，禮拜懺悔，然後旋遶百二十匝，繞一匝誦一咒，旋遶咒竟，卻坐思維，諸法實相，坐竟更起旋咒，旋咒竟再坐思維，如是周而復始，終竟七日，可見十方諸佛。

意修止觀，陀羅尼譯曰總持，意即總一切法，持無量義。又名無盡藏，佛地論云：「於一法中，持一切法，於一文中，持一切文，於一義中，持一切義，攝藏無量諸功德，故名無盡藏」。一法攝一切法，一切法不可得。一切法復容一法，一法亦不存。由此便悟，所誦之咒既無，能誦之人亦空，行者若能如是起觀，佛便乘六牙白象，現其人前，摩頂授記。

四、非行非坐三昧，亦名覺意三昧。意即隨念生起，反照覺察，意之根源終末，來處去處。以意乃為生死之根，

諸惑之源，若將意照破，無明網便壞，以是之故，名為覺意。

天台智者大師，釋摩訶般若波羅密經中，有覺意三昧一卷，曾有意示修持方法。其中大意，要人於一切時，一切處，不拘期限，隨緣對境，修習止觀。歷緣對境修，有十二種。外作有六種：一行，二住，三坐，四臥，五作，六言談，內受有六：一眼受色，二耳受聲，三鼻受香，四舌受味，五身受觸，六意緣法，是為十二觀境。若人一一觀審，四運心相，皆不可得，便能通達實相，獲證菩提。