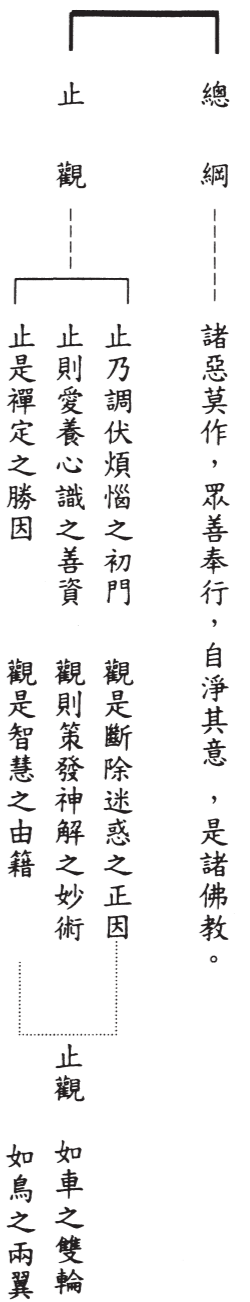
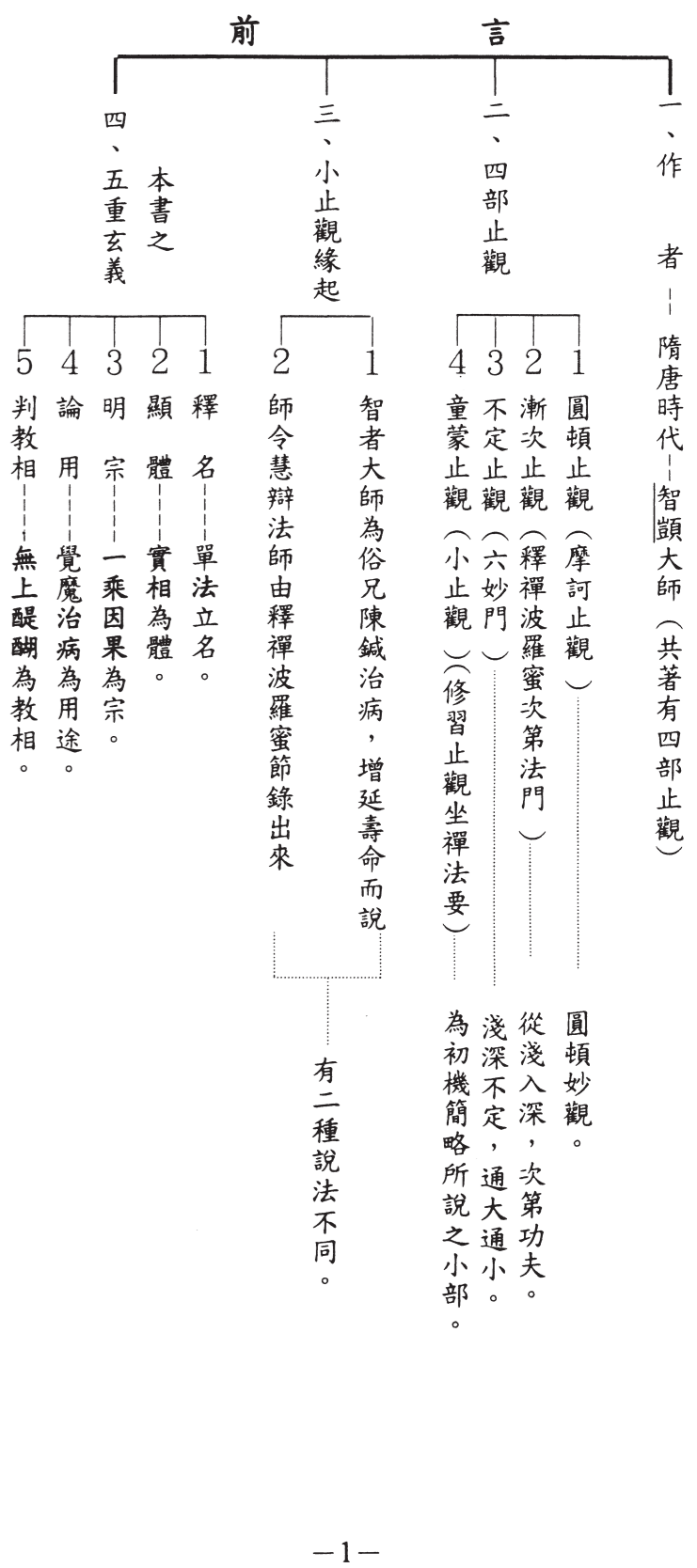


天台「童蒙止觀」編列表

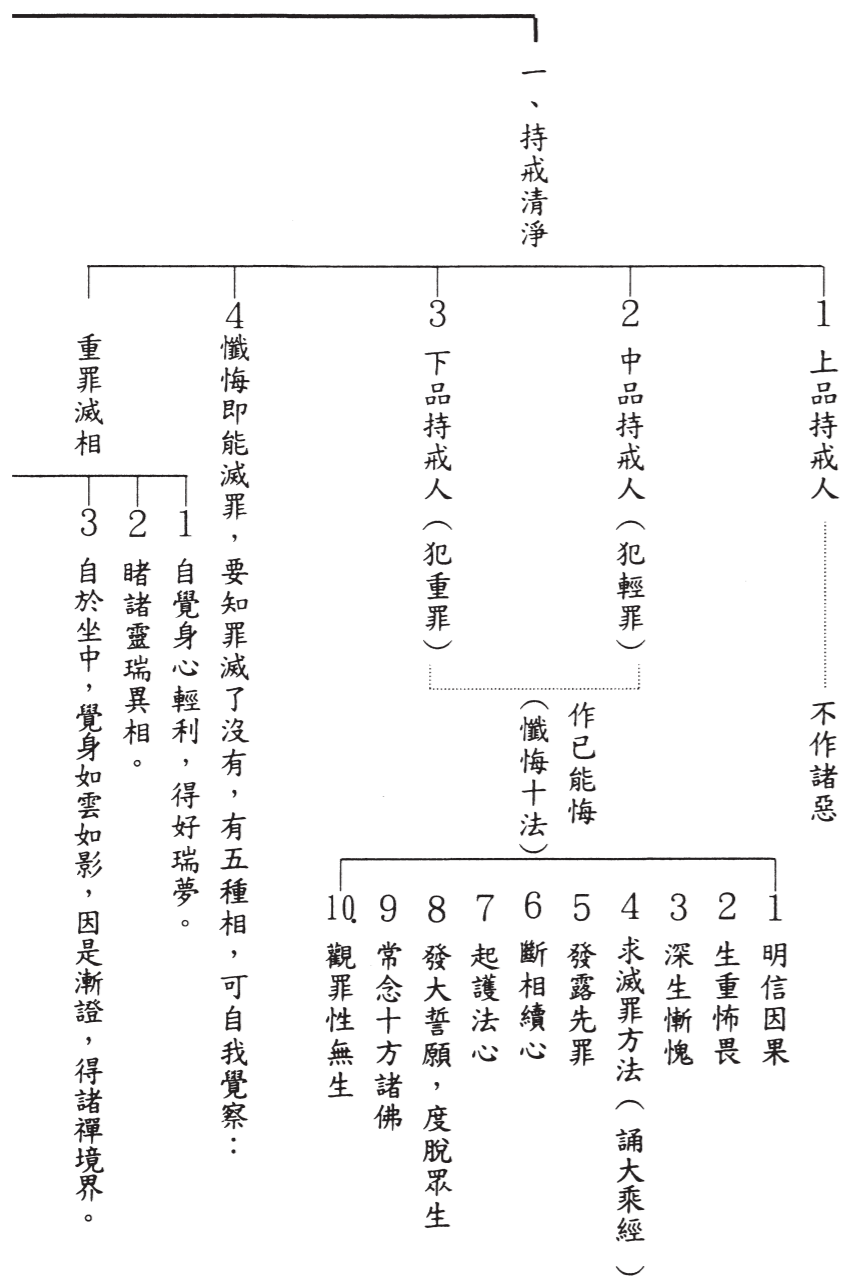
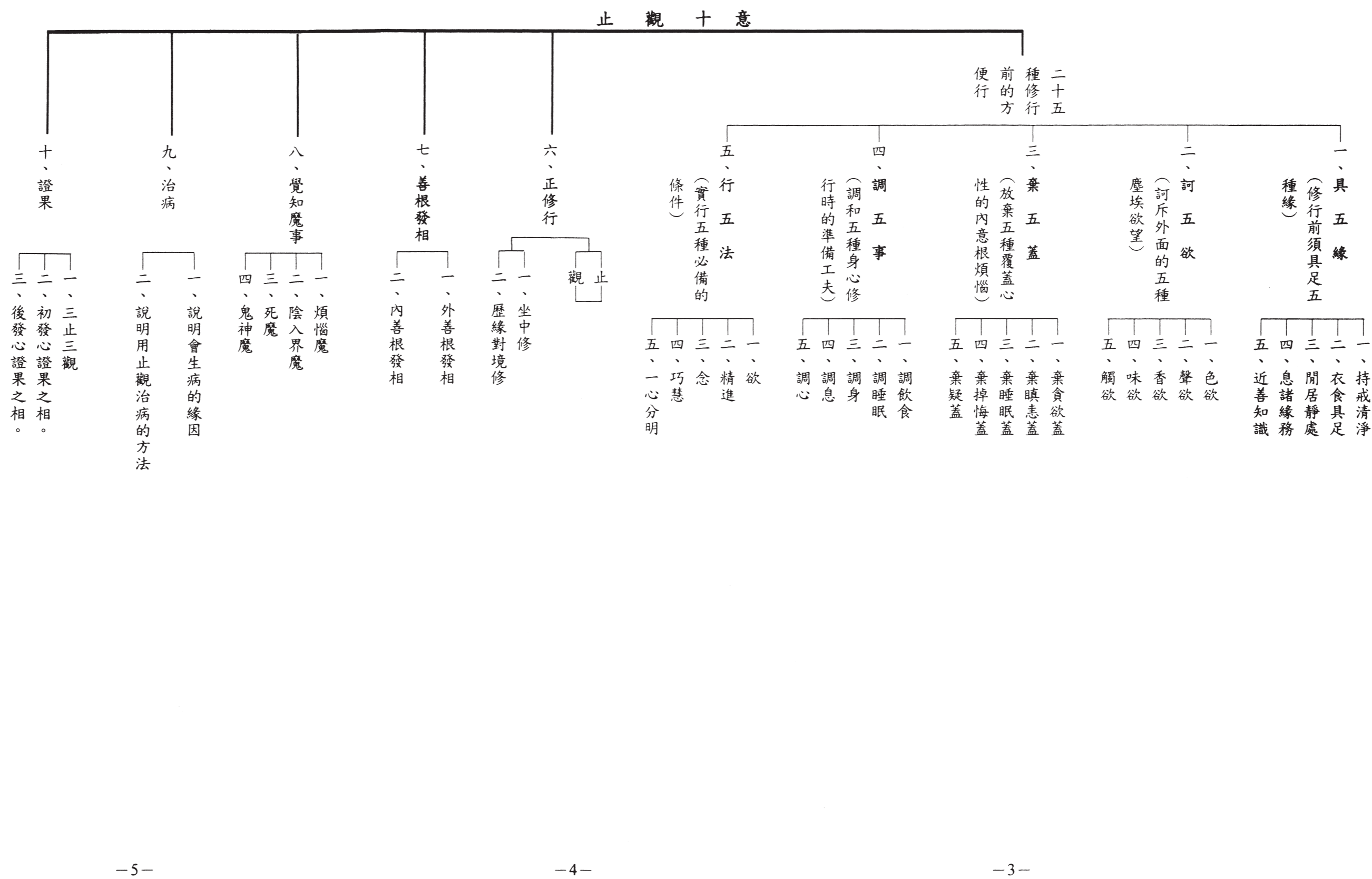
釋達忠 編列

目錄

前言	1
總綱	2
一、具五緣	6
1、持戒清淨	6
2、衣食具足	7
3、閒居淨處	8
4、息諸緣務	8
5、近善知識	8
二、訶五欲	8
1、色	8
2、聲	9
3、香	9
4、味	9
5、觸	9
三、棄五蓋	9
1、棄貪欲蓋	9
2、棄瞋恚蓋	9
3、棄睡眠蓋	9
4、棄掉悔蓋	9
5、棄疑蓋	9
四、調五事	10
1、調飲食	10
2、調睡眠	11
3、調身息	11
4、調心息	12
5、調心	14
五、行五法	16
1、欲	16
2、精進	16
3、念慧	16
4、巧慧	16
六、正修行	16
5、一心分明	16
止觀	19
1、坐中修	19
2、歷緣對境修	24
七、善根發相	26
1、外善根發相	26
2、內善根發相	26
①明善根發相	26
安那般那門	27
不淨觀門	30
慈心觀門	31
因緣觀門	31
念佛觀門	33
②分別真偽發禪相	34
八、覺知魔事	34
分辨邪為禪發相	34
明白辨真正禪	44
1、煩惱魔	35
2、陰入界魔	35
3、死魔	36
4、鬼神魔	37
九、治病	40
1、說明會生病的緣因	40
2、說明用止觀治病的方法	42
十、證果	46
1、三止三觀	46
2、初發心證果之相	48
3、後發心證果之相	84



以下十種意思，是對修習止觀的人，說明整個概念，初發心學習坐禪的人，應以此書為急切重要的依據，認真實行切實去做，即能安心辦道，契入修行之門。



具五緣

- 二、衣食具足
  - 1 衣
    - 1 如雪山居士，隨得一衣。
    - 2 如迦葉尊者，只有儲畜糞掃三衣。
    - 3 畜百一等物，不過須要「說淨」。
  - 2 食
    - 1 深山絕世，草果隨時。
    - 2 常行頭陀，受乞食法，能破四種邪命。
    - 3 阿蘭若處，壇越受食。
    - 4 於僧中潔淨食。

- 三、閒居靜處
  - 1 深山絕人之處。
  - 2 頭陀蘭若之處。
  - 3 遠離白衣住處。

- 四、息諸緣務
  - 1 息治生緣務。
  - 2 息人間緣務。
  - 3 息工巧治生緣務。
  - 4 息學問緣務。

- 五、近善知識
  - 1 外護善知識——物質上給予供養，精神上給予鼓勵；使之不致有物質上的缺乏和精神上的怖畏，得以安穩辦道。
  - 2 同行善知識——同修習止觀，互相切磋勸發，並不相擾亂。
  - 3 教授善知識——能教導、傳授、調和、訓誡修習止觀之人，使之身心內外皆能得到方便利益，生歡喜心。

二、訶五欲

- 一、色欲——男女色欲，及世間寶物
- 二、聲欲——篳篥笛、絲竹金石及男女之聲
- 三、香欲——男女身香，及一切熏香，飲食之香
- 四、味欲——苦、酸、甘、辛、鹹、淡等味
- 五、觸欲——男女身觸之。

- 五欲之害
- 1 五欲增諍，如鳥競肉。
  - 2 五欲無樂，如狗啃枯骨。
  - 3 五欲燒人，如逆風執炬。
  - 4 五欲無實，如夢所得欲。
  - 5 五欲不久，如擊石火。

蓋：是覆蓋之意。有五種內意根煩惱能覆蓋心性，令善法不生，故當棄之。

一、棄貪欲蓋——謂行者端坐修禪，心生欲念，念念相續，覆蓋善心，覺已應棄。

二、棄瞋恚蓋——偈云：「殺瞋則安樂，殺瞋則無憂，瞋為毒之根，瞋滅一切善」瞋恚覆心，故名為蓋，當急棄之，無令增長。

三、棄睡眠蓋——內心昏闇名為睡；五根闇蔽，放恣支節，委臥睡熟，名睡眠蓋，能破今世後世實樂法心。亦當棄之。

三、棄五蓋

- 一、調飲食
  - 1 食過飽——則氣急身滿，百脈不通。皆不宜，中道為和。
  - 2 食過少——則身羸心懸，意慮不固。
- 二、調睡眠
  - 夫睡眠能令心闇昧，善根沉沒，故應調伏，不可縱之。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨，乃可棲心聖境，三昧現前。
  - 經云：「勿以睡眠因緣，令一生空過，當念無常之火，燒諸世間，應早求自度，勿放逸睡眠也」。
- 三、調身
  - 1 初至蒲團——安敷坐處，令之安穩。
  - 2 正腳——半跏坐——左腳置右腳上，牽來近身，全跏坐——右腳置左腳上。
  - 3 寬解衣帶——令其周正，不使坐時脫落。
  - 4 正身——手先輕放膝上，然後動身，把脊椎骨自然挺直。
  - 5 正頭頸——鼻與臍相對成一條線，不偏不斜，不低不昂。
  - 6 口吐濁氣——開口放氣，使氣任運自然而出，要細要緩，若有若無，綿綿若存，同時觀想身體中百脈有不通的地方，放息隨氣而出，不通之處也感覺通了。
  - 7 安手——牽來近身，左手置右手上，重疊相對。
  - 8 閉口——唇齒自然相合，舌向上齶。
  - 9 閉眼——輕閉兩目，為斷外緣。
  - 10 端身正坐——全身放鬆，坐如鐘。
- 四、棄掉悔蓋
  - 1 因掉後生悔
  - 2 如大罪人，常懷怖畏，悔箭入心，堅不可拔。懺悔本來是好事，但整天在煩惱，就成蓋。「悔已莫復憂，不應常念著」。
  - 3 心掉——心情放逸，縱意攀緣，世間才技，諸惡覺觀等。
  - 4 身掉——身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。
  - 5 口掉——好喜吟詠，競爭是非，無益戲論，世間言語等。
  - 6 疑法——所受之法，不能信行。故雖在佛法，終無所獲。
- 五、棄疑蓋
  - 1 疑自——若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難微故。
  - 2 疑師——作是疑慢，即為障定，師雖平庸，亦應生佛想。
  - 3 疑法——所受之法，不能信行。故雖在佛法，終無所獲。

三、調身

- 1 初至蒲團——安敷坐處，令之安穩。
  - 2 正腳——半跏坐——左腳置右腳上，牽來近身，全跏坐——右腳置左腳上。
  - 3 寬解衣帶——令其周正，不使坐時脫落。
  - 4 正身——手先輕放膝上，然後動身，把脊椎骨自然挺直。
  - 5 正頭頸——鼻與臍相對成一條線，不偏不斜，不低不昂。
  - 6 口吐濁氣——開口放氣，使氣任運自然而出，要細要緩，若有若無，綿綿若存，同時觀想身體中百脈有不通的地方，放息隨氣而出，不通之處也感覺通了。
  - 7 安手——牽來近身，左手置右手上，重疊相對。
  - 8 閉口——唇齒自然相合，舌向上齶。
  - 9 閉眼——輕閉兩目，為斷外緣。
  - 10 端身正坐——全身放鬆，坐如鐘。
- 儼如奠定的基石一樣，兀然不動。就是身體、頭、四肢各部份都不要亂動。

四、調五事

- 四、調息
  - 入定之門徑。宜不澀不滑。息調則眾患不生，其心易定，息：就是呼吸。有四種相：
    - 1 風——坐時鼻中呼吸出、入，感覺有聲音。呼吸短促而淺，僅僅在喉頭呼吸。（守風則散）
    - 2 喘——坐時息雖無聲，但出入結滯不通。氣息出入，由喉頭達到胸部。（守喘則結）
    - 3 氣——坐時息雖無聲，亦不結滯，但出入不細。氣息出入，達到小腹。（守氣則勞）
    - 4 息——靜坐功夫日久年深，呼吸時也沒有聲音，也不結滯，也不入定之門徑。宜不澀不滑。息調則眾患不生，其心易定，息：就是呼吸。有四種相：
      - 1 下著安心
      - 2 放鬆身體。
      - 3 想氣遍毛孔，出入通同無障。

粗燥，一出一入，綿綿細密，若有若無，精神安穩，自己不知不覺，好像入於無呼吸狀態，氣息彷彿從全身毛孔出入，光明暢透，輕爽無比，到此地步，乃達調息的境界。(守息則定)

生慧之因緣，宜不沉不浮。

- 1 調伏心中雜念亂想，將心專注一境，不令超越放逸。
- 2 當令心不沉、不浮、不寬、不急，是調心相。
- 3 此時當繫念鼻端，無分散意。
- 浮相——若坐時心念外緣，飄浮不定，身亦不安，是浮相。此時當安心向下，繫緣丹田，心即定住。
- 急相——坐時非常攝心用功，因此入定，但由於太急，胸口急痛。此時當放寬其心，想氣皆流下，患即會消失。
- 寬相——感覺心志散漫，身好萎拖，有時暗晦。是為寬相。此時當收攝心念，令心住緣中。
- 3 想要入定，從調身，再調息，最後調心。
- 身相——最粗糙
- 息相——居其中
- 心念——最細靜

調粗就細，令心安靜，是入定的最初方便。

### 五、調心

#### 1 入

- 1 調身——已在靜坐中，身體或寬、或急、或偏、或曲，或低、或昂、身不端直，自己警覺了，隨時調正，可以稍微動一下，使之安穩放鬆，正直平住。
- 2 身雖調和，而息不調和：
  - 有風、喘、氣、息四相，當依三法而調。
  - 心或沉、浮、急、寬不定，自己警覺了，當依三法而調：
    - 1 下著安心
    - 2 放鬆身體
    - 3 想氣遍毛孔，出入通同無障。

#### 2 住

- 3 身、息都能調和，可心不調和：
  - 心或沉、浮、急、寬不定，自己警覺了，當依三法而調：
    - 1 下著安心
    - 2 放鬆身體
    - 3 想氣遍毛孔，出入通同無障。

#### 3 出

- 修習止觀之人，出定時應注意事項：
  - 1 散放其心，想想事情，或念佛，或持咒，然後開口放氣，想氣從百脈隨意而散。
  - 2 兩手搓熱，放置兩眼，覺得舒適之後，將手放下，方開兩眼。
  - 3 再以雙手摩遍全身。(頭、頸、胸、腹、背、手、腿、足)。
  - 4 然後輕輕動身：I 輕搖肩部。II 膊部。III 手部。IV 頭部。V 頸部。
  - 5 上部份都動過了。再動兩足，使之全部柔軟，不要僵硬。
  - 6 靜坐時，全身會有發熱現象，有時出汗，必須待身熱稍退，出汗稍歇，才能隨意行動。
- 靜坐本對身心有益，但是出定時如果不照以上注意事項去做，反而有害。因為在靜坐期間，心細安靜。出定時，急促頓速，此時細法尚住在身體，沒有散開。就會產生頭痛，風溼等痛。如果得到此病，以後每次靜坐，就會煩躁不安。對於修行止觀，便生障礙。治療的方法，就必須再靜坐一次，然後如法出定，此患即能消滅。所以修行止觀坐禪之人，心要出定時，一定得注意。這是出定時調身、調息、調心的方法。

### 行五法

- 一、欲——非五欲之欲。是人志願好樂一切諸深善法門的推動力。
- 二、精進——堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜，專精不廢，是名精進善道法。
- 三、念——念禪定為尊重可貴，若得禪定，即能具足發諸無漏智。
- 四、巧慧——籌量世間樂與禪定智慧樂之得失輕重。
- 五、一心分明——即信心具足，一心決定修行止觀，設使暫時空無所獲，亦不動搖其心。

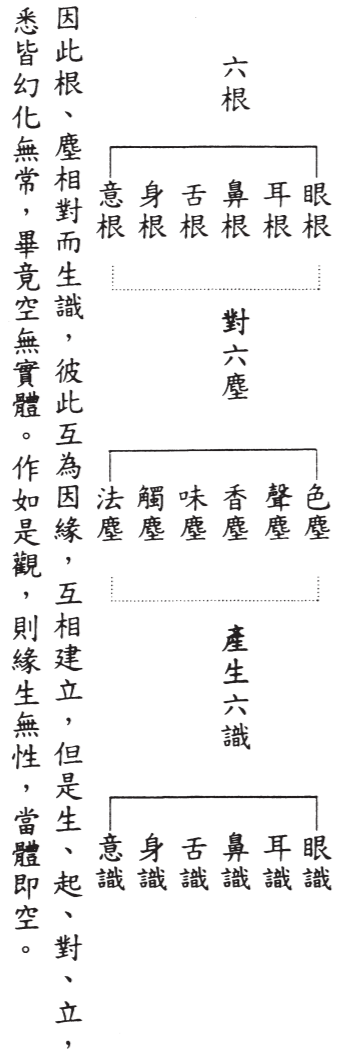
### 止

- 1 繫緣守境止：把心守放在一處，觀看呼吸，令心不散。
- 2 制心止：隨心所起之念頭，如貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等都令放下，把心制之一處(下著安心)，不要令其散開。
- 3 體真止：隨心所念一切諸法，悉從因緣和合而生，因緣聚則生，因緣散則滅，當體即空，無有自性，則凡所有相皆因緣散則滅，當體即空，無有自性，則凡所有相皆是虛妄，既然知道所有相都不真實，都是幻象，心就不應取著。若心不取著，則妄念之心自然息滅，經云「一切諸法中，因緣空無主，息心達本源，故號為沙門」。觀一切法空，故名體真止。

初坐禪時，妄想很多，相續不斷，雖然用前面三種方法，還是止不住，應當怎麼用功呢？

- 1 此時當反觀所起之心，就是反觀這妄想心，過去已滅，現在剎那不住，未來還沒有到，就三際(過去、現在、未來)來追究此心，既然三際都得不到此妄想心，則由妄想心所生的一切法，一切境界也就沒有了。但是心與法雖然了不可得，卻不是像枯木般的無知，應如明鏡，明明白白，覺性自然，任運覺知一切有情無情的境界。所謂「心生則種種法生，心滅則種種法滅」。
- 2 繼續反觀此心念，由何而起？

因為我們內有六根，外有六塵，根塵相對，才會產生六識。根塵未對，識就不生。



因此根、塵相對而生識，彼此互為因緣，互相建立，但是生、起、對、立，悉皆幻化無常，畢竟空無實體。作如是觀，則緣生無性，當體即空。

- 3 反觀能生之心，既如此，所滅之境，也是這樣。觀心不生，觀法也不生。觀心無常，觀法亦無常。生生滅滅，滅滅生；生滅之名，都是假名，以其緣生緣滅，幻妄相稱而已。
- 修習止觀坐禪之人，如果善用其心，反觀內視，不但可以照見一切諸法悉從因緣生，無有自性。就是能觀的心念，亦本無自性，了不可得。到此能所雙亡，心境俱寂，是所謂涅槃空寂之理，達此境界，妄心自止。初發心學習止觀坐禪之人，未必就能止住煩惱妄念，住於正念，若是強行壓抑，勉強令住，往往發狂，所以不可不慎重小心。但如果循序漸進，絕對無此弊病。不必因此而生畏懼不前之心，障礙自己向前修行之路，堅固信心，久久用功，自然能攝心，住於正念。

修觀有兩種：

觀

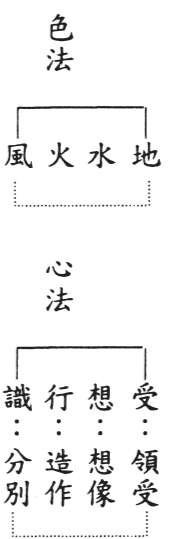
1 對治觀

- 1 多貪眾生不淨觀
- 2 多瞋眾生慈悲觀
- 3 多癡眾生因緣觀
- 4 多障眾生念佛觀
- 5 多散眾生數息觀：數息，就是數的自己呼吸，看著自己的呼吸，一次呼吸數一，從一數到十。呼時數，吸就不數，吸時數，呼就不數，從一至十之間，若有妄想進來，就必須從一再開始，如此反覆練習，自能產生覺性，捉住起心動念，止住散亂煩惱。

專門對治執著「我」特別嚴重的人。

要知構成「人」的世界只有「身」「心」二種法，合稱五蘊。但是此身卻是四大假合，本來無我。只是色心二法和合，才成一種相貌，而色心二法，卻各有界限，故名界分別觀。

界分別觀



於此八類，分別觀察，何者是我？既然不知何者是我，則覓我了不可得。便知此身只是眾緣和合，其實五陰本空，四大非我，果真如此觀法，則著我之念，自然消滅矣。

四念處觀  
觀身不淨  
觀受是苦  
觀心無常  
觀法無我

2 正 觀：觀諸法本無自性，也無有相，一切皆是因緣所生，因緣既無自性，則先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起，所謂「觀念念即住，覺妄妄皆真」。即是正觀。

1 對治初心粗亂修正觀

修正——初發心學習修正觀的人，心往往非常粗亂不定，這時應修「止」來破除。

修觀——如果修「止」不能破除粗亂之心，就應修「觀」。

2 對治心沉、浮之病修正觀

修正——若於坐中，其心浮動，輕躁不安——應修正——止能治浮病。修觀——若於坐中，其心悶塞，無記散亂——應修觀——觀能治沉病。

若心有沉病就不可再用止。若心有浮病，更不能再用觀。此二種藥，不可用錯，否則必適得其反。

3 隨便宜修正觀

就是不論修正、修觀，不必拘泥那一種方便，那一種適合，就用那一種。

止——如果按前面沈浮病修正觀的方法來修觀，卻也得不到修法的利益，就可試修「止」來止。如果修正，能夠覺得心中明淨安穩，就知道自己適合用「止」來安穩其心。

觀——對治心浮動而修正，也不能安住，無法得到法益，此時就應試著修觀，若於觀中，心神明朗，寂然安穩，就知道自己適合修觀，就可用修觀的方法來修。

4 對治定中細心修正觀

初修正觀的人，必須必對治「粗亂的心」，粗亂心既然止息。就會進入禪定的境界，此與前面不同之處，在於本段所說是在破禪定之中的微細過失。

定中——定中心識微細，自己感覺身心空寂，非常快樂。此時如果不知道定心的作用，在止息虛誑之心而已，就生貪著心，以為殊勝實在，這樣就落入邪見了。覺知——所以必須了知一切法都是虛誑不實，不應生執著。這樣對於愛與見二種煩惱來了，就能產生覺性，當下放走，是為修正。

假如在定中仍猶迷於事、理之惑，以愛、見為根本，造業不休，這時就要修觀，觀什麼呢？就是觀定中微細的心識，了不可得，一切皆空，如此則愛、見二種煩惱皆不可得，是名修觀。

5 為均齊定慧修正觀

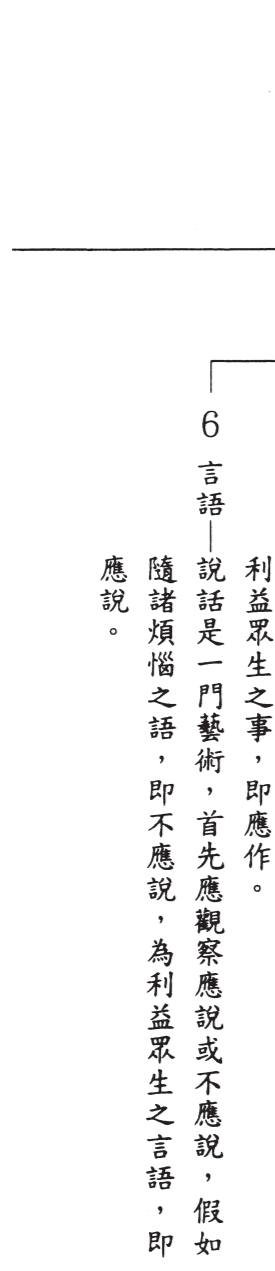
修觀——修習止觀的人，於坐禪中，因修「止」的原故，而深入禪定，但難得入定，而沒有觀察「智慧」，所以只能算是「痴定」還不能斷除煩惱，這時應修「觀」來破除煩惱，使定慧均等，證圓頓法門。

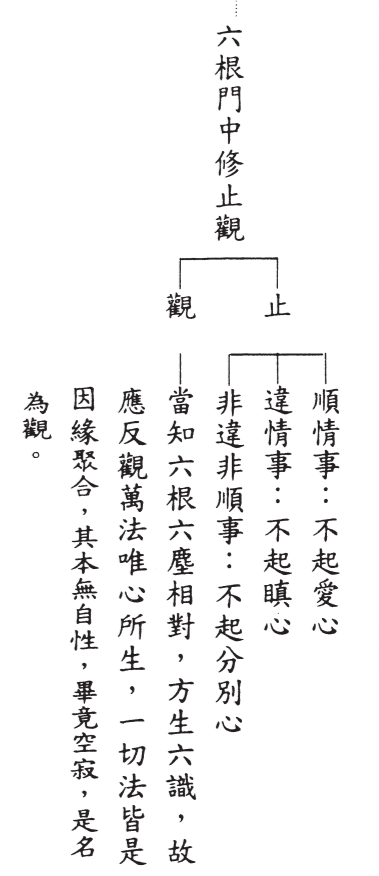
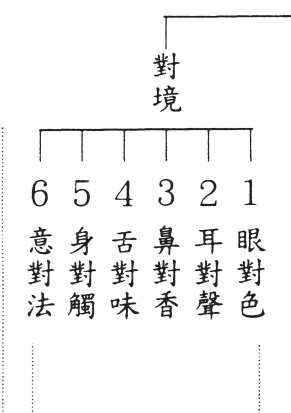
修正——修習止觀之人於坐禪時，因修觀的原故，心情豁然開朗悟道，智慧分明，但是定心不夠，容易動搖散亂，如風中燈，閃爍動搖，這樣有慧無定，也不能出離生死，這時應當修正，以取得定心。此時定中有慧，則如密室中的燈，能破諸暗無明煩惱，照見心中了然分明。

### 六、正修行

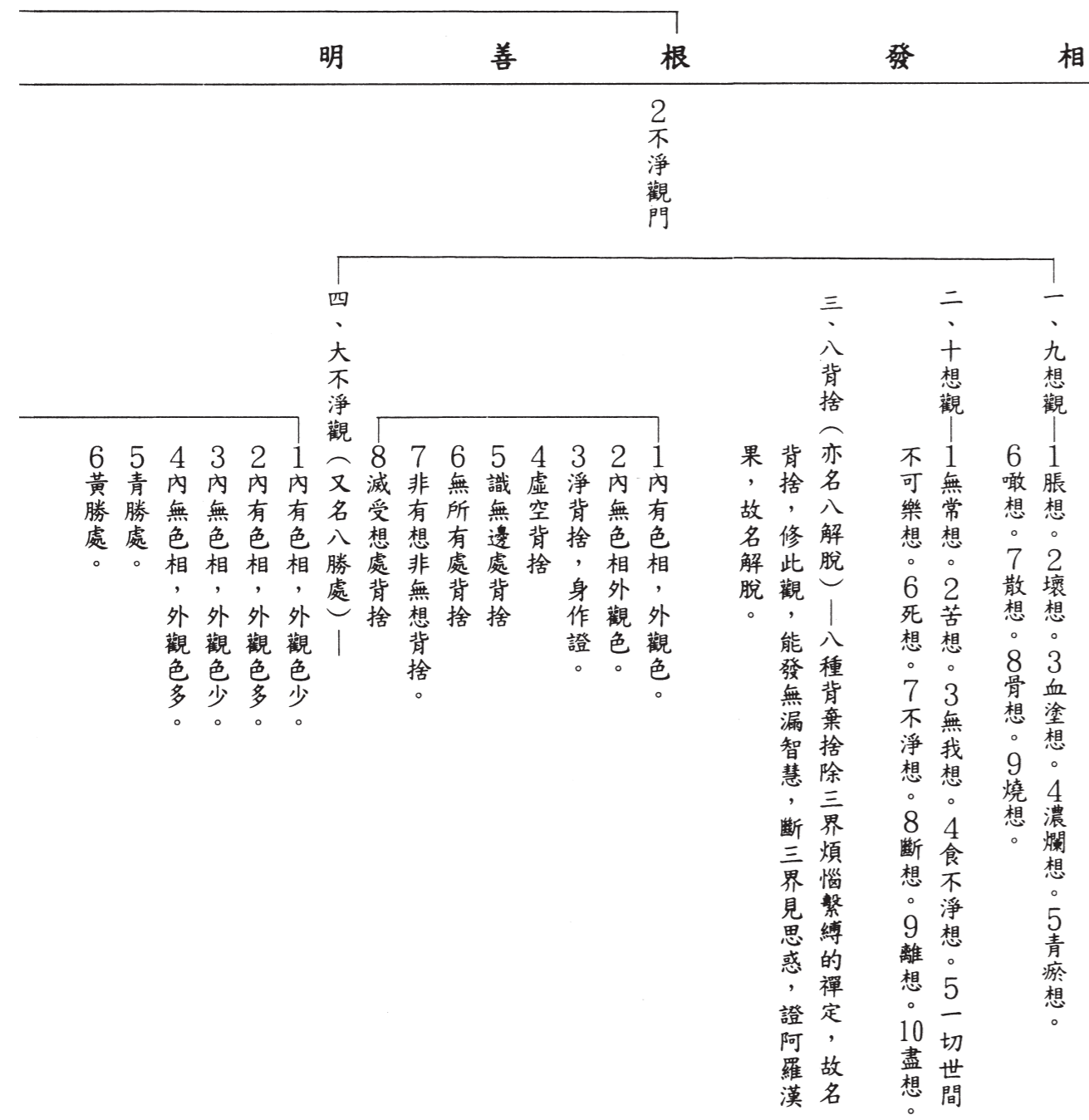
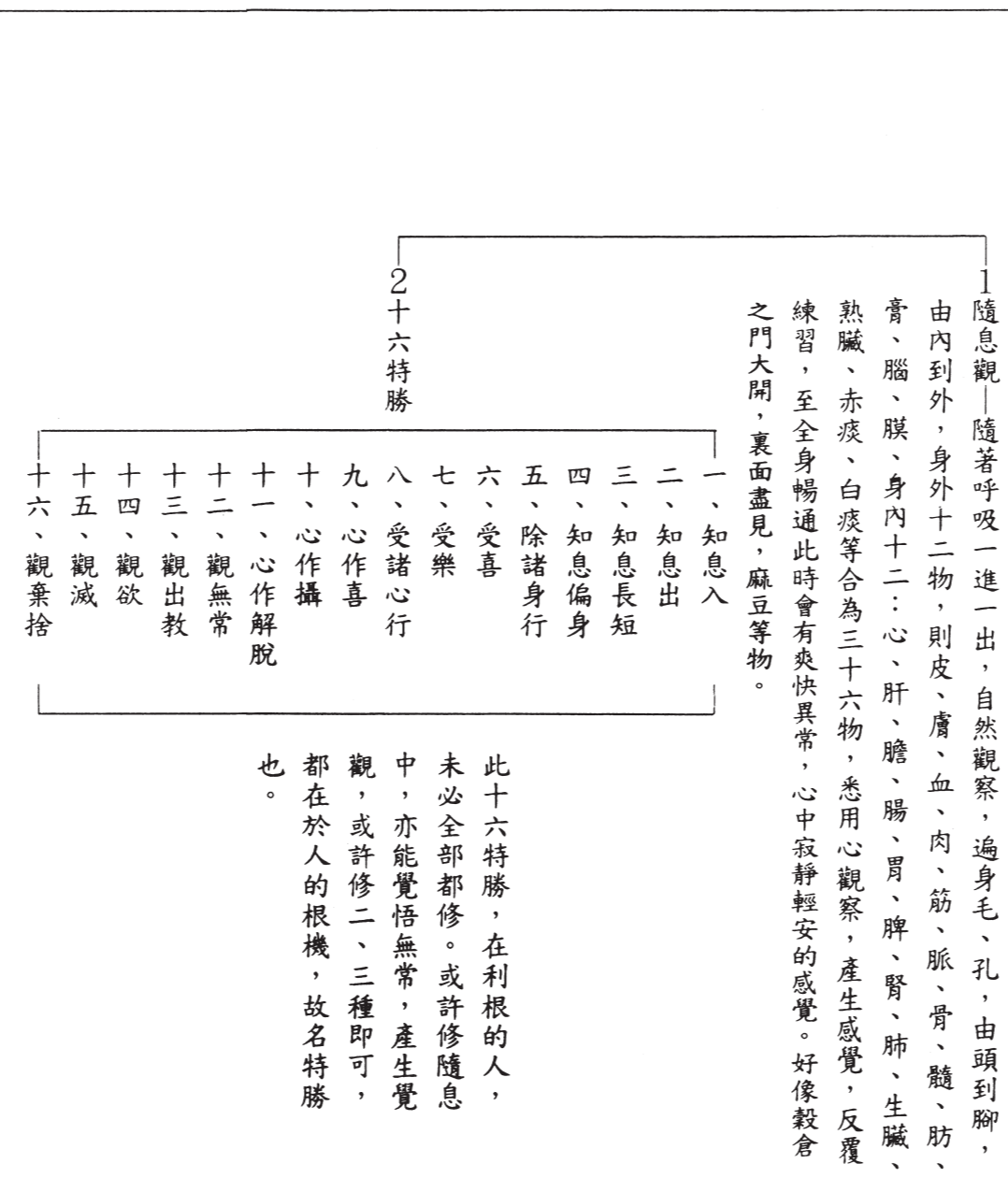
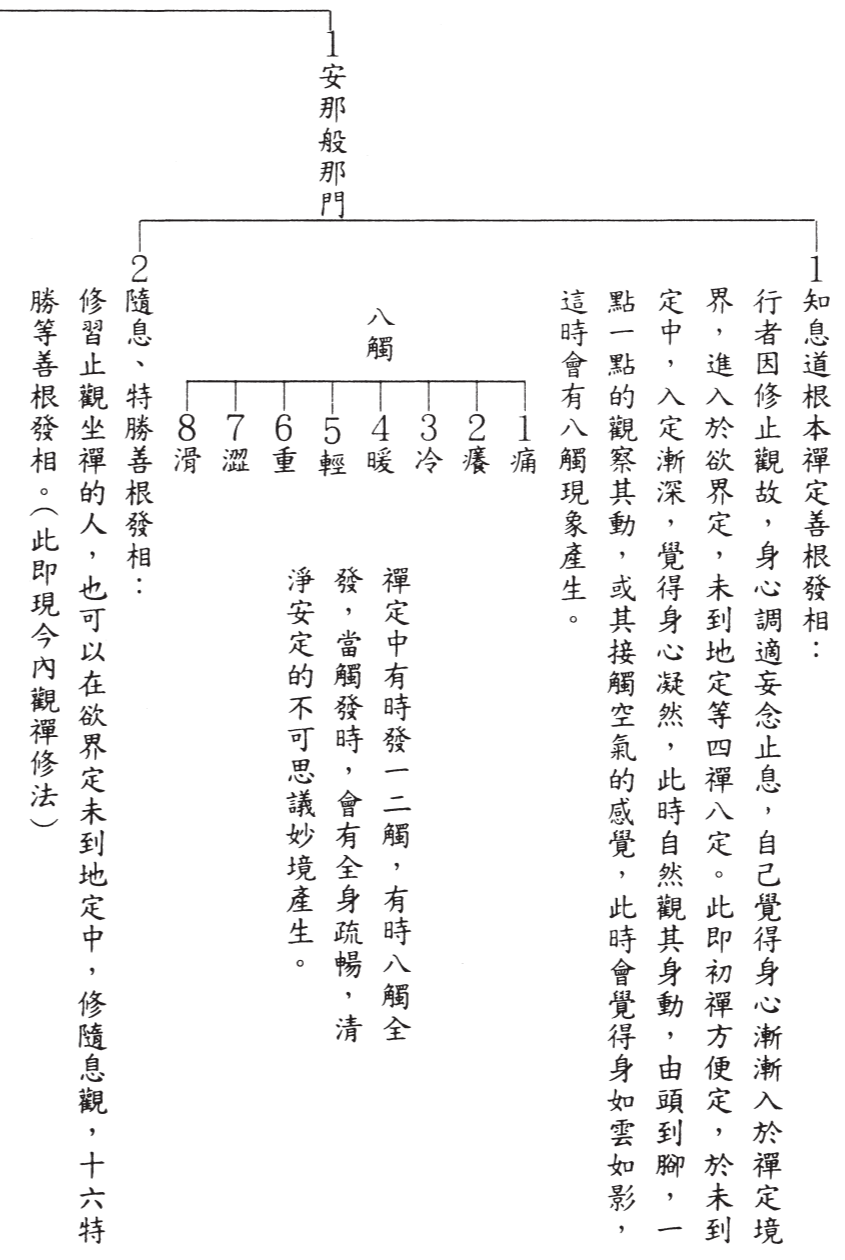
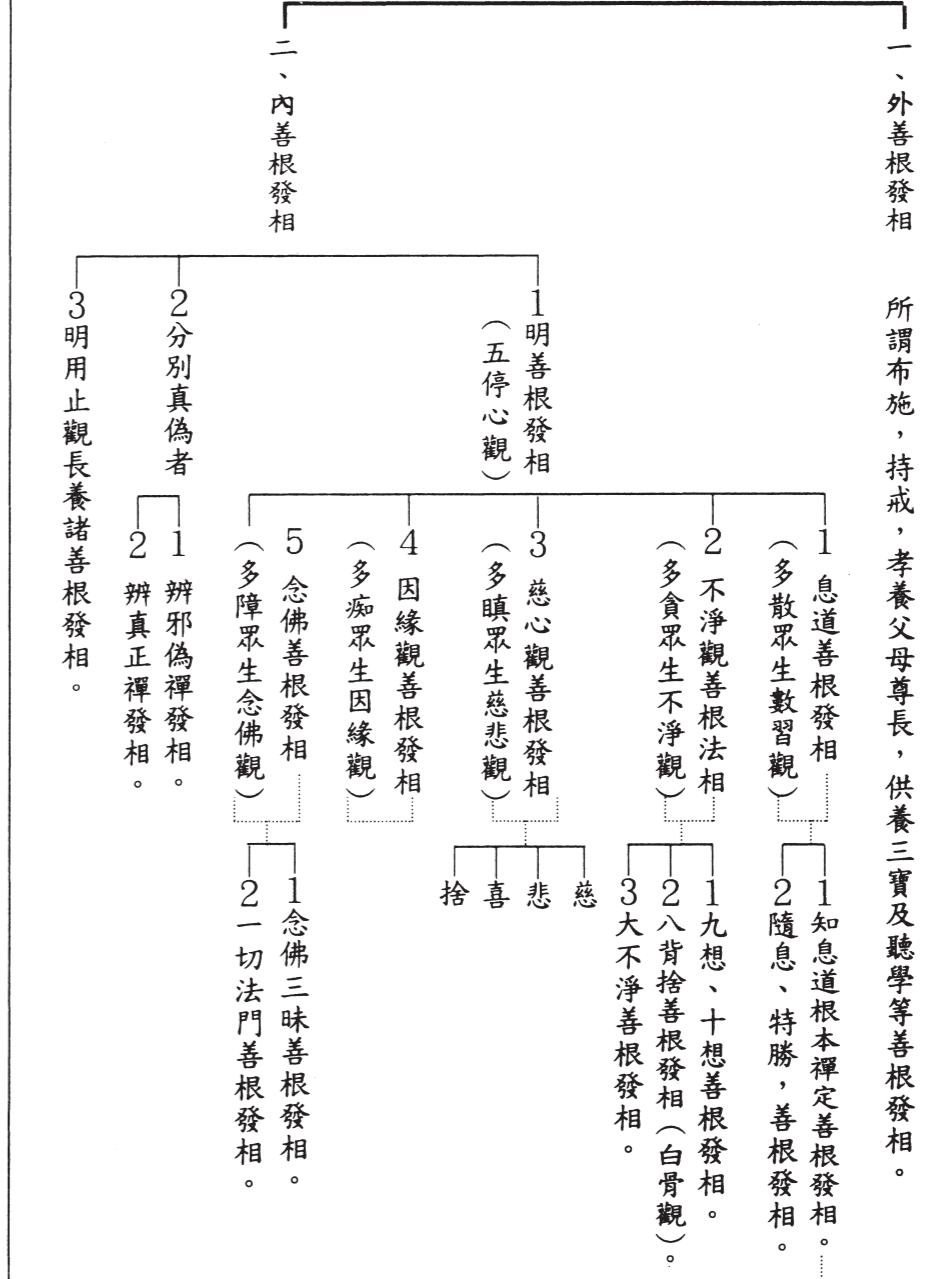
一、坐中修

二、歷緣對境修





七、善根發相



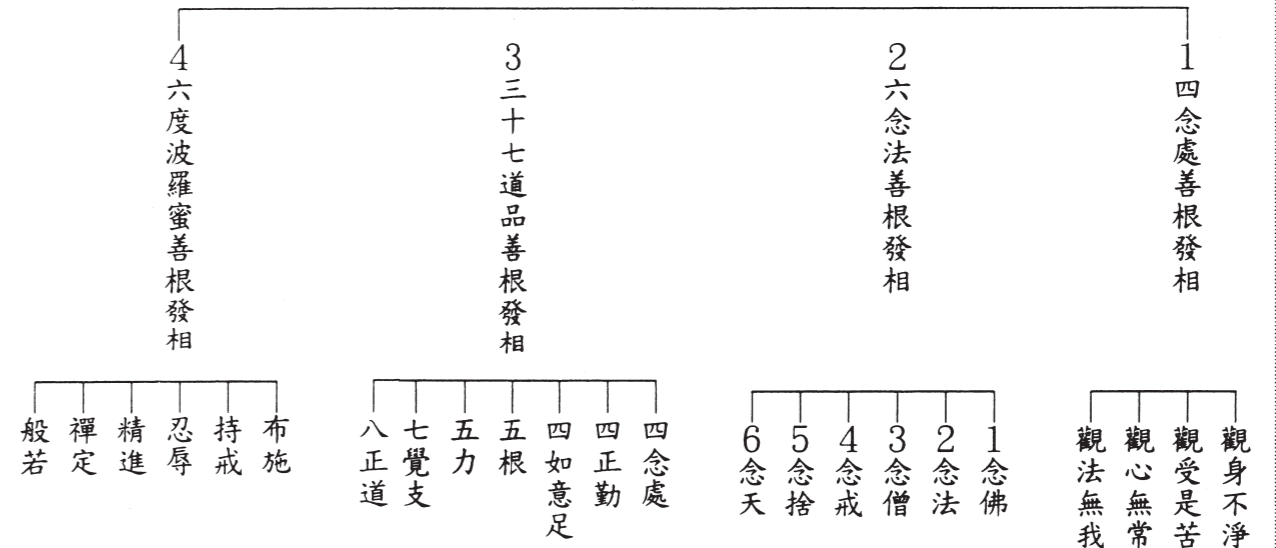
7 赤勝處。

8 白勝處。

3 慈心觀門——慈、悲、喜、捨。  
4 因緣觀門——行者因為修止觀，忽然覺悟由內心生出來，推尋三世十二因緣、五陰、十二處、十八界，繼而不見人我，破諸執見，得安穩定，解慧開發，心生法喜，此是夙世修因緣觀善根發相。

5 念佛觀門——  
1 念佛善根發相：行者因修止觀，假若得到欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好不可思議，有十力，四無畏，十八不共法，三昧解脫等法不可思議，無量功德不可思議，神通變化，無礙說法，廣利眾生，因此即生信心之心，開發身心快樂，清淨安穩，無諸惡相。就算從禪定起，亦能身體輕利，自覺功德巍巍，人所恭敬，是為念佛三昧善根發相。

2 一切法善根發相：所謂「制心一處，無事不辦」，修行的人，因修止觀的緣故，假如得到身心澄淨的境界，即能發起一切善法：



### 分別真偽禪相

分辦邪偽禪發相

- 1 身騷動不安
  - 2 重如物壓
  - 3 身輕欲飛
  - 4 如縛
  - 5 透迤垂熱
  - 6 煎寒
  - 7 壯熱
  - 8 種種諸異境界
  - 9 心闇蔽
  - 10 起惡念
  - 11 念外面散亂雜事
  - 12 憂愁悲思
  - 13 惡觸身毛驚豎
  - 14 大樂昏醉
- 此乃隨著坐禪所發之邪偽現象，如果心生貪愛，染著，就會與九十五神鬼法相應而產生：
- 1 失心顛狂
  - 2 內心顛倒專行鬼法，惑亂世人。但此種人命終，即墮鬼神道中，永不得遇佛。
  - 3 坐時若心常起惡念，即墮地獄。
- 破除之法：假如知道虛誑不實，應正心不受不著，此種現象當即滅謝！

明白辨真正禪——坐時覺與定相應，沒有上面所說邪偽現象，內心喜悅安穩，善心開發，信敬增長智慧分明，身心柔軟，無為無欲，出入自在，是真正禪。

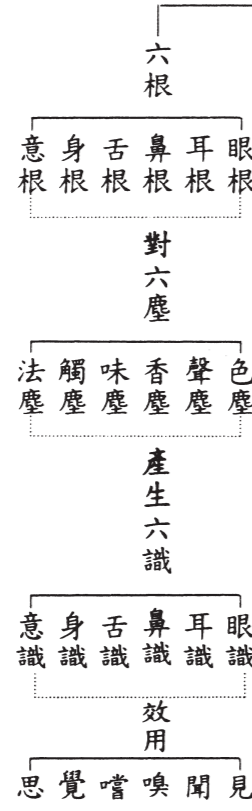
真正修行之人，應該要覺知在修行時，會生起什麼樣的魔障，才能對治破之。

一、煩惱魔

- 1 六大本煩惱：貪、瞋、癡、慢、疑、邪見
  - 2 二十隨煩惱
    - 1 大隨煩惱（八）：不信、懈怠、放逸、昏沈、掉舉、失念、不正知、散亂
    - 2 中隨煩惱（二）：無慚、無愧
    - 3 小隨煩惱（十）：忿、恨、惱、覆、誑、諂、諂、害、嫉、慳
- 因其能生種種愛欲苦惱，故名為魔

二、陰入界魔

- 1 五蘊：色、受、想、行、識
  - 六根：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根
  - 六塵：色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵
- 六根對六塵產生六識名十八界，每一界的根塵、識，必須同時具備，才能產生作用。



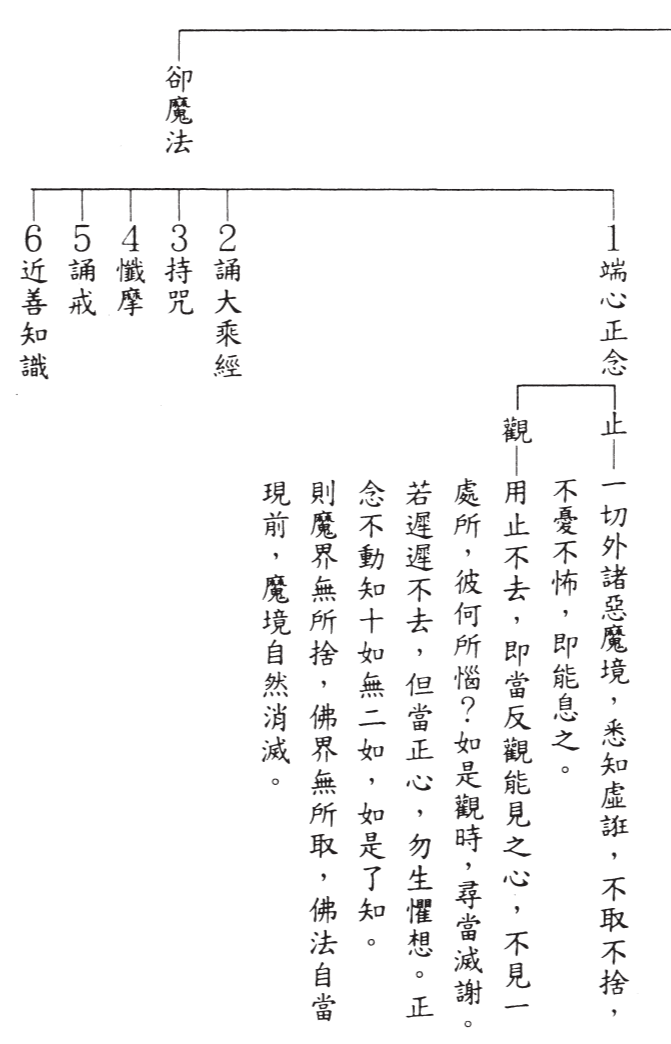
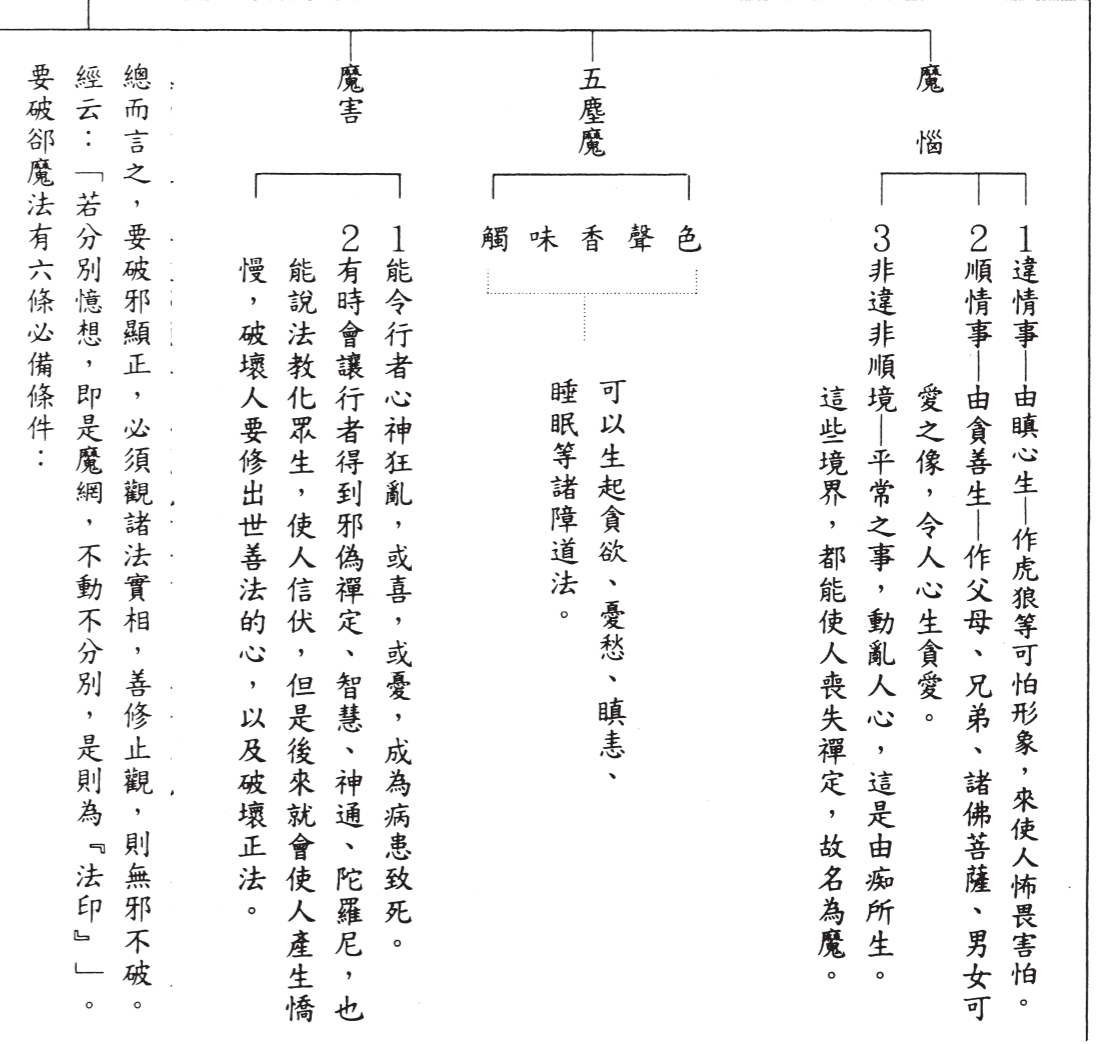
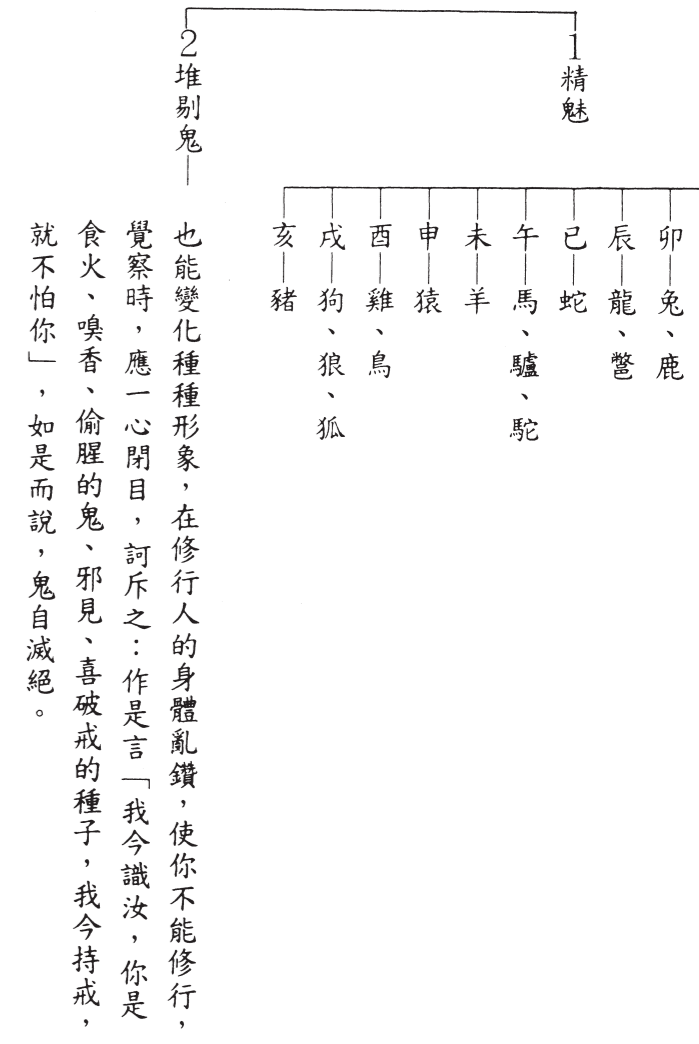
### 八、覺知魔事

三、死魔——死能斷人命根，故名魔。

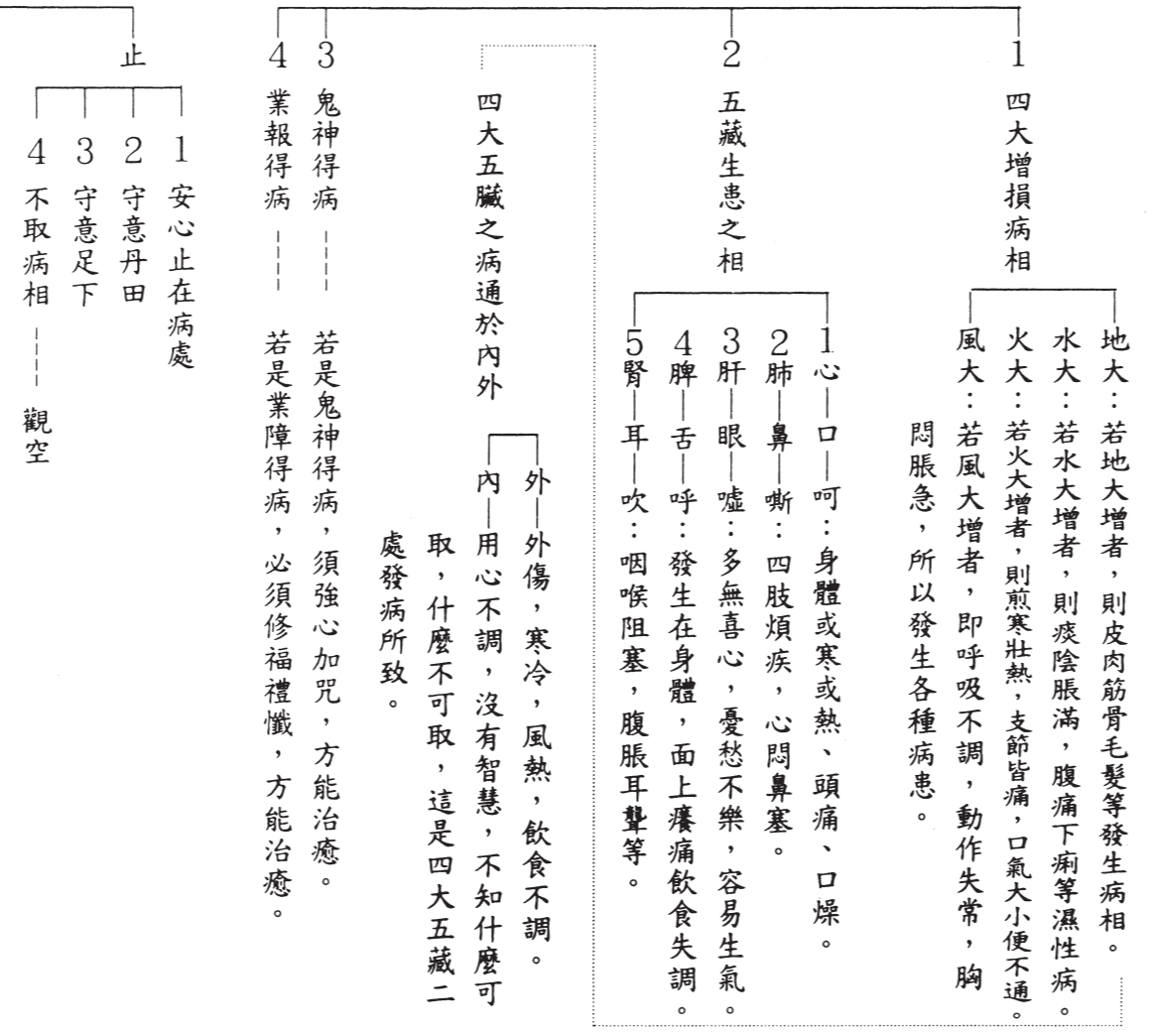
十二時獸，常變化做種種形或人來惱亂修行人，只要對其時辰，即知其是什麼獸精，用其名字來訶斥，就會消滅。

- 子——鼠
- 丑——牛
- 寅——虎

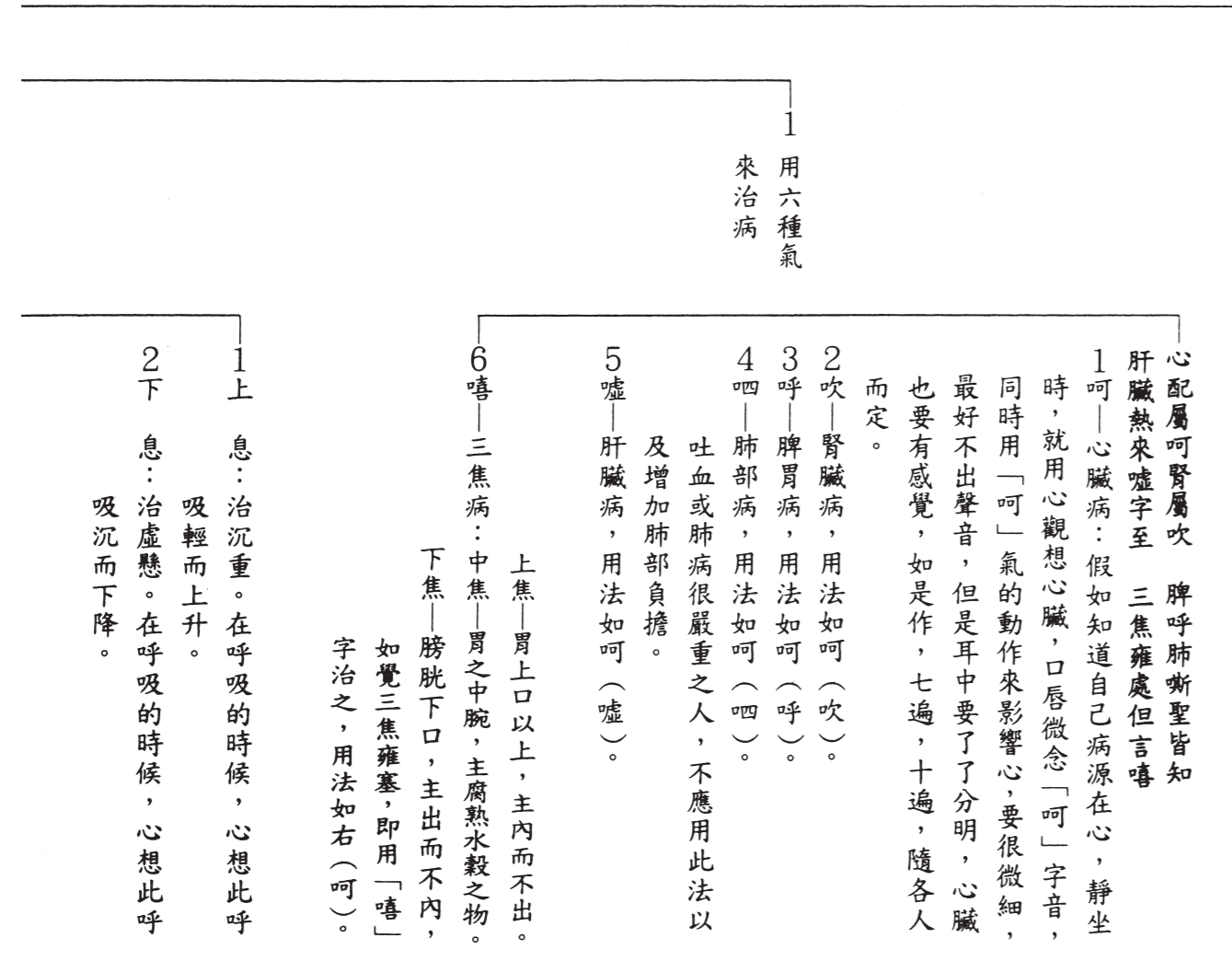
四、鬼神魔



一、明發病相



二、明治病方法



九、治病



觀

2 十二種息  
(就是用十二種呼吸來治病)

- 3 滿息：治枯癆。在呼吸的時候，心想此呼吸充滿全身。
- 4 焦息：治腫滿。在呼吸的時候，心想此呼吸焦灼其體。
- 5 增長息：治羸損。在呼吸的時候，心想此種呼吸可增長氣血。
- 6 減壞息：治增盛。在呼吸的時候，心想此呼吸可以減壞機體，減少肥滿。
- 7 暖息：治冷。假若身體感覺寒冷，心想此呼吸出入時，偏身溫暖。
- 8 冷息：治熱。假若身體患熱，心想此呼吸出入時偏體清涼。
- 9 衝息：治壅塞不通。心想此呼吸出入時，能衝過壅塞不通之處，使其暢通。
- 10 持息：治戰動。假若肢體有戰慄不寧時，就心想這呼吸的力量，能鎮定它。
- 11 和息：治四大不和。心想這呼吸出入綿綿，能調和身心，使它舒暢。
- 12 補息：資補四大衰弱。心想這呼吸善於攝養，可以資補身體氣血。

3 假想觀——是一種對治法

若冷時，想身中有火氣起。若熱時，想身在冰水之中。

4 體真止——觀想一切病，空無所有，了不可得。

若熱時，想身中有火氣起。若冷時，想身在冰水之中。

治病需具足 50法

- 1 信：相信這種方法必能治病。
- 2 用：隨時常用。
- 3 勤：專精修行，不懈怠。
- 4 常住緣中：細心念念依法，不攀外緣，不雜亂用心。
- 5 別病因法：分別得病因緣，就是說知道病從那裏來，才好對症下藥。
- 6 方便：隨息作觀，繫心緣中，都要善巧方便，才能有效果。
- 7 久行：用止觀法門治病，必須日以月計，常習不廢，要有恆心、耐心、長遠心，必能治病。
- 8 知取捨：修止觀法門治病，所用的方法，有益則取，無益則捨，不可粗心大意。
- 9 持護：善於觀察知道一切禁忌，行住坐臥皆能調護，不使觸犯，以利道業。
- 10 識遮障：修止觀的人，若得到法益不要向外宣揚，必須老實修行，謙虛恭敬向大德請法。

止觀二法，假如人能善用其意，則無病不治也，修行人要自己體會，不可執著語言文字，要在自己心地上用功夫，所謂「運用之妙，存乎一心」而已。

但是現代的人，因為心不專一，所以雖用上述方法，亦不能成就，所以慢慢就失傳了，如果修習止觀之人，不能用心專一，以止觀治病，也可服用中藥所製成的藥來治病，這些藥與病相應，也能治病，不用去學氣功、斷食。因為學佛貴有正知正見，一旦學這些旁門左道恐怕會錯亂用心，產生異見，並為邪門外教所誤導，防礙道業，到後來不知如何收拾善後，而導致身體出現不可治癒的病變。所以修行學佛之人應具正見，慎重選擇調和身、心的修行之路。

1 三止三觀

體真止——從假入空觀——二諦觀——慧眼——一切智

方便隨緣止——從空入假觀——平等觀——法眼——道種智

息二邊分別止——非空非假觀——中觀——中道正觀——佛眼——一切種智

若行者進行以上九種方法(具緣第一——治病第九)來修習止觀，則能了知一切諸法，皆由心生。因緣所生『法』，本來是空，所有名字皆是假名，由於知其本空，即不得一切諸法名字相，是名體真止。這時，上不見佛法可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀。若住此觀，即墮聲聞僻支佛等地。以此定力多，慧力少，不見佛性故。

若菩薩為了一切眾生，能成就一切佛法。就不能取著無為，自己享受寂滅境界。這時，應修從空入假觀。就是說：要諦觀，心性雖然是空，但是緣對境時，也能生出一切萬法，所謂真空生妙有，雖然知道一切諸法畢竟空寂，也能於空中修種種行，也能深入世間，分別眾生不同的根器，說無量法門，若能成就無量辯才，則能利益六道眾生，是名方便隨緣止。住此觀智慧力多，雖然見佛性，但還不夠明了，所以也非正觀。

以上兩種止觀，皆為方便觀門，真正修行必須修『息二邊分別止』，行於『中道正觀』。

若能體知此心性，非真非假，非空非有。進而消滅這顆會攀緣真假，攀緣空有的心。名之為『正』。

空(真) 有(假) 此二邊皆不立，是名中道。

諦觀：心性雖然非空非假，但卻不壞空有之法，如果能夠如是觀照修行，此心性就能通達中道，圓照二諦(真諦、俗諦)。若能於自心中見中道二諦，則能見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得，是名中道正觀。如中觀論云：「因緣所說法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義」。

若住此觀，則定慧力均等，了見佛性，覺性自然，安住大乘，行步平正，自然流入薩婆若海。開、示、悟、入佛之知見，行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來坐，以如來莊嚴而自莊嚴，獲六根清淨，入佛境界。於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧，安住首楞嚴定，普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生。嚴淨一切佛刹，供養一切諸佛，受持一切法藏，具足一切諸波羅密行，悟入大菩薩位，為諸佛稱嘆授記，具足法身應身二身，是為初發心菩薩也。

2 初發心菩薩修止觀證果之相——華嚴經云：初發心時，便成正覺。

3 後發心菩薩修止觀證果之相——後心所證境界，則不可知，但是終不離「止觀」二法。

總結：般舟三昧經中偈云：

諸佛從心得解脫 心者清淨名無垢  
 五道鮮潔不受色 有學此者成大道

智者大師，名智顛，為隋朝時人，字德安，姓陳，世居潁川，祖先因晉時避亂，遷居荊州。梁武帝大同四年（西元五三八年）于荊州華容縣出生。母親徐氏，因夢見五種彩色香煙入懷中，又夢見口吞白鼠，因而懷孕，誕生之時，屋頂紅光衝天，鄰居以為失火，爭相探視，結果是智者大師出世。師之相貌奇特，眉可分出八彩，眼睛光燦有神，雙重瞳孔，可說是具有帝王之相。在嬰兒時，就能合掌，坐的時候，一定面向西方，七歲時到寺廟，有僧侶口授觀世音菩薩普門品，一遍就會背，至十七歲時，發心出家，父母不許，十八歲時，父母相繼逝世，於是就跟著舅舅法緒法師出家於衡州果願寺，二十歲時受具足戒。凡是戒品、戒相、戒法，乃至開遮持犯，微細戒行，無不精通。同時更兼通大乘方等經典，後於隋文帝元喜元年，聽說南岳慧思大師來到光州大蘇山，遂前往禮拜，思曰：「你以前與我一同在靈山共同聽聆佛陀宣說法華經，因為宿世的因緣的驅使，今日再來相見」，於是就命令師精勤誦持法華經，所謂「一切柏代香，捲簾進月，身心精進，不怠不輟」不起妄妄想分別，只有專誦法華經，經十四天，誦到藥王菩薩本事品：「是真精進，是真法供養如來」，身心寂然入定，於定境中，親見靈山一會，儼然未散，這一驚非同小可，乃將證悟的境界，稟明慧思大師，思歎曰：「假如不是你，也沒有別人可以證到這個境界，假如不是我，也沒有別人可以識別印證你這種境界」，然後再指示師更加增進工夫，師則加功用行，日夜精進，當時慧思

大師告訴師曰：「你所得的，乃是法華三昧的前方便，所發的功德，乃是初旋陀羅尼，可以獲得四無礙辯，從今以後，縱使有研究經教的文字之師，像千群萬眾那麼多，也不能和你辯，你當於說法人中，最為第一」。所以隋煬帝賜與師「智者」之稱號，更有人稱師為「東土小釋迦」可見師之智慧與辯才，無人能及。

師依止慧思大師約七年，陳光大元年至金陵（現今南京）弘法，陳大建七年九月，才進入天台山，從此在天台山講經度眾，遂成一家。後於隋文帝開皇十七年（西元五九七年）在天台山石城寺示寂，享年六十歲。師所著甚豐，所講止觀就有四部：

- 一、摩訶止觀。
- 二、釋禪波羅蜜。
- 三、六妙門。
- 四、小止觀。

其中小止觀就是我們今天的編列成表的一本，其緣起有二種說法不同。有人說小止觀的產生，是因為智者大師的哥哥陳鍼生病，師為了要其兄用功修行，用止觀來治病，而專門為哥哥所說的。另一種講法是，智者大師令其弟子慧辯法師由釋禪波羅蜜中節錄出來的。

二種說法，眾說紛紜，都不重要，重要的是這本書給後人，想學習修止觀坐禪之人，在啟蒙時期有個絕對正確的入道之門，才是後人之福。

### 編者簡介

釋今智，號達忠，出生於台灣省宜蘭縣。一九八四年禮上妙下然和尚尼于台灣曹洞宗祖庭——苗栗大湖法雲禪寺披剃出家。

翌年就讀於台北陽明山「蓮華學佛園」，親近上曉下雲導師，從此發願以師志為己志，開始專研天台教觀，般若禪修，同時稟承蓮華學佛園的「般若思想，菩薩精神」之圓訓為依，以「持戒為本，般若為觀，念佛為修，方便為用」等四大宗旨為前導，報著「教學天台，行歸淨土」的目標，立下志願。一九九〇年畢業後，回法雲寺常住擔任職事。于一九九一年受具足戒於高雄日月禪寺。一九九五年恩師圓寂，遂出外雲遊參學。

一九九六年，初至五台山朝禮文殊菩薩，九七年至美國，親近二位天台宗第四十五代的耆老宿德；上樂下渡老法師及上顯下明老法師。二〇〇二年，因緣所成，在上樂下渡師父的鼓勵指導下，回台灣著手編輯僧伽教育用的補充教材。但願將自己千海一滴的微薄之力，循著普賢菩薩的行願，奉身心於塵刹。虔誠的依教奉行而已！現已著有蓮雲文集：（一）『天台「童蒙止觀」編列表』。（二）『天台「始終心要」之研究』二書流通。

### 編後語

佛法本不分宗派，但八萬四千法門，以各人所學不同，所以出現修行上的分門。止者，為止住煩惱，觀為觀照。凡一切能攝住正念的修行方法，皆為觀門。而現代人以念佛居多，但是真正行者，也不能離開止觀的觀照工夫。古德有言：「口念彌陀心散亂，喉嚨喊破也徒然」。所以說念佛之人，要能定心念佛，一心不亂，也必須先修止觀法門，調伏心中妄想雜念，世事塵勞。進而產生覺性，來抓住心中起心動念的乖張。因此凡是淨土宗念佛的祖師，大都先具足止觀禪修的先前準備工夫，而後導歸淨土，則一日千里。所以說，止觀法門其實為所有修行人所共修。佛陀時代有比丘問佛，最穩當的修行要修何法門？佛言：「安那般那」；安那般那就是止觀，梵文（舍摩他）止（毘婆薩那）觀。這種非常好的修行法門，早在中國隋唐時代，就已經為智者大師所發揚傳授，今日編者因深深獲得止觀的妙用法益，也希望能因此與有心學佛修行之人，互相勉勵。故而將其編成表格，做重點式的摘錄，出版結緣，以凝能添為小止觀的補充教材。

天台「童蒙止觀」編列表能付梓出版，感恩於上樂下渡老師父的鼓勵支持。蓮雲禪苑師兄弟及諸位護法居士的護持。由於編列期間，疏漏難免，在此懇請十方大德，惠賜指南，不吝指正，則無限銘感是矣！

編者 達忠于台北 蓮雲禪苑  
佛曆 二五四六年 四月

普為出資及讚誦受持  
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  
讚誦受持人  
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  
法界諸含識  
同證無上道

佛曆二五六年/西元二〇一八年十月  
天童童蒙止觀編列表  
發行人：簡豐文  
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  
電話：(02) 23951198  
傳真：(02) 23951198  
郵局劃撥帳號：07694979  
銀行名稱：台灣銀行城中分行(請於電匯或轉帳後告知本會用途)  
銀行帳號：0450004597503

本會經書免費結緣之請取方式如下：  
(一)親臨本會三樓講堂。(二)利用傳真：(02) 2395969  
(三)撥打電話：(02) 23951198 分機：11、12  
(四)網址：http://www.buddaedu.org/books。(五)寫信指定：本會法寶流通股。  
為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、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，若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。  
◎本會交通：歡迎翻印(請勿增刪)，贈送流通，功德無量。  
◎本會交通：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。  
※捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。  
※公車站牌：會計部路-212、289、232、205、276、605、257、262  
台北商業技術學院-253、297、237 仁愛路一段-297、253 關南商工-208  
仁愛、杭州南路口(紹興路口)-430、270、263、245、621、651、37、261  
行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號



流水號：16160  
書號：0826-16