



妙觀初機

靜修法師遺著

夫修觀習禪，原通四儀，唯初心修觀，以坐為宜。是以略明坐儀，而作初心習觀之前方便。若欲修觀，須預置坐位，坐下時須寬衣帶，再用衣包兩腿，使無緩急之敝。然後脊樑挺起，不可伸腰仰首，亦不可垂頭曲背，必端坐其身，俾無偏邪之敝。次則兩手結三昧耶印，印近身置於臍下。即將自身上下搖動數次，使週身血脈融通，不致發生其餘諸病，是為略明調身之相。

次宜調息，即開口吐氣，想身中所有濁氣，隨之而出。次乃閉口舌點上齶，遂於鼻中納三口清氣。若氣息和順，可不勞調息，倘氣息不順，須以數息方法調之令順，是略明調息相也。

息既調已，次乃調心，即將兩目收起，斷絕外緣。復不可緊閉，閉緊則易昏，略開三分而

已。即觀己身自來執為我身者，今日觀之，唯有四大，所謂地水火風。即三十六物中，凡是質礙之物，莫非地大。周身融流，上而涕吐痰涎，下而大小便利，總屬水大。周身上下，所有暖氣，悉歸火大。息氣上下，以及渾身毛孔氣分出入，筋轉脈搖等，都是風大。作是觀已，乃知從來誤認四大為身，因之起惑造業，招苦無窮。今日始知非我所有，一概放下，所謂內放四大根身是也。然後即將身外，凡是動用器物，房廊屋舍，遠洎山河大地，以及男女異類，若依若正，六塵等事物，向計為我所者，今日乃知與我心無甚關係，亦一切放下，所謂外放世界是也。內外既已放棄，復將能放之心，亦以放下。放下而再放下，當是時也，覺知略有湛寂，昏散雙遣，浮沉

均調。此乃略明調心之相，是為習坐之前方便，初心之人，不可忽也。

次明進修妙觀者，須預先明識定境，而後始可論其進修妙行。然境若不立，趣向無由，入路無門，從何而修定慧耶？然止觀中先明揀境，次明揀妙觀。揀境略如止觀中，茲不煩述。然五陰界入，皆可為觀境，而何獨立識陰耶？蓋第六意識者，乃吾人之妄想，日常現前故。惑業由是濫觴，生死以此為本，罪福之主宰，衆病之根源。喻如斫樹伐根，灸病得穴，根伐則枝條自枯，穴得則衆病皆癒。立識陰為境者，意在斯矣。且識陰者何？即吾人諸緣放下，湛湛寂寂時，歛然介爾念起，此中便有三法俱起，所謂內而意根、外而法塵、中有意識。分別塵之長短方圓者，即意識之妄想也。行者即於能分別處，當下回光一照，則湛寂不動。雖湛寂不動，實乃陰蓋，自性闡然，無所明了，但有對塵不對塵之殊，原是一妄心耳。古德云：「參禪之人不識真，錯在從前認識神，無量劫來生死本，痴人認作本來人」是也。首或認此為真，乃自塞斷起觀之處、入理之門，更從何處下手而修止觀耶？是以初心之士，不可不明真妄源頭，以作返妄歸真之階漸也。

上來觀境既定，始可從境以修妙觀。復應知有性德、修德之殊。所言性德者，指一念三千，

即空假中，性自本然，非因修有。即現前一念介爾心起，於十界中，必落一界，一界必具十界，界界互具，乃有百界。而百界各有因果，因果無非十如，百界即有千如。而復各有五陰實法世間、衆生假名世間、依報國土世間，乃有三千世間。此三千世間，攝法界諸法無遺。吾人日用之間，介爾有念，三千具足，無欠無餘。所言具者，非心能生三千為具，亦非心含三千為具，非一念在前三千在後，復非三千在前一念在後。全心是法，全法是心，即法即心，即心即法，猶如一塵，具十方分，豈有前後之可辨哉，是名性德不思議境，任運即空假中，非是推檢而成也。

所言修德者，即於性德不思議境，起三觀之修。修無別修，即性具三千，用橫豎四句，推檢入空假中，乃名修德也。應知性具三千諸法，或心具耶？緣具耶？共具耶？無因而具耶？若云心具，此心不起則已，起必藉緣，設無前緣，心具巨得，何能具諸法耶？心既不具，而緣具耶？緣屬前塵，縱然具法，與我何涉？況緣不自緣，因心故緣。緣無自體可得，何得具諸法耶？既不因心，復不因緣，乃心緣和合共同而具耶？但心緣未共之前，既各不具，共時何由而得具耶？既非因心、因緣、因共，乃無因自然具諸法耶？自然之體，同於虛空，而虛空應具諸法，空若不具，

何得自然能具諸法耶？以是四句推之，尚無一法可得，何三千諸法之有耶？若四句中，應於一句，相應入寂，可不再用餘句推檢，是名橫四句。若俱不入，然後再以豎四句，及雙亦雙非推之，必期入寂而後已。若果能應，則當下湛湛寂寂，凝然不動，了無一法當情，而諸相俱蕩，所謂寸絲不掛，是名一空一切空，假中俱空之不思議空觀，照不思議真諦境也。

恰恰湛寂當前時，即便頓了此中諸法宛然，以出此之外，無復有法可得，即所謂虛空名色相。故云：「法界圓融體，作我一念心，故我一念心，全體是法界。」豈非德無不備，法無不具，而法法全彰耶？是謂一假一切假，空中俱假之不思議假觀，照不思議俗諦境也。

又復恰恰諸法宛然，而恰恰當體全空，即照而寂，乃照空而遮假也。恰恰空寂現前，而恰恰諸法宛然，即寂而照，乃照假而遮空也。是為遮照同時，而二邊絕待，一中一切中，空假俱中不思議之中觀，照不思議之中諦境也。

夫此三觀者，一念圓照，奚有初後之殊。且言不頓彰，而次第歷然。故說時非行時，行時非說時，行起解絕，唯寂唯照，即寂而照，諸法宛然。驀直照去，則三觀任運現前，即所謂：「實心緣實境，實緣次第生，實實迭相注，自然入實

理。」何勞次第安排，而始名三觀哉。是以寂照相應，則終日蕩相，而終日立法，即正雙照，而二邊絕待。舉一即三，言三即一，非一非三，而三而一。唯可以智照，不可以言說，是所謂不思議之妙觀也。

以上所說，特為初心略明一心三觀入手之途徑而已，廣談觀相，非此而盡，當深探《摩訶止觀》十境十乘修證之宏軌，始可探「法華三昧」之妙門也。

編按：天台一家教觀自隋代智顛大師首創以來，諸祖繼承發揚，教觀雙美，以教解修觀、以觀行證教，早成中國佛學一大奇葩。因教易明，而觀難成，後世多「教宗天台，行歸淨土」，紛紛以念佛為課，幾棄圓頓止觀而不修矣。清末四明觀宗寺諦閑大師廣弘教觀，門下龍象輩出，台宗遂有中興之象，其中堪稱「教觀總持」而無愧者，則不多人，靜修法師尤為表表者也。靜師晚年弘法於杭州雲居山聖水寺，鴻篇《教觀綱宗科釋》早已風行宇內，師因慮學者畏修觀為難途而不前，遂草《妙觀初機》一文以應初學，識者皆謂深得台宗真諦之作也。靜師圓寂後，該文亦流通傳抄不已，浩劫之後，恐亦不易得見矣。揚州高旻禪寺德林大和尚壯歲時參學於靜師座下，曾精抄該文，妥善珍藏至今。因緣成熟，乃標點分段刊行之，以作台宗文獻之保存也。全篇文簡而義深，可資有心台宗教觀者之參考。尤於今日教觀隱晦之秋，雖時間嗣法之事，亦無當於聖教之衰，徒流戲論之笑柄而已。刊行斯篇，或可喚起台宗學人重視止觀修習，興滅繼絕，是所厚盼焉。