天臺小止觀的介紹

蘇榮焜

一、概說

《天臺小止觀》一卷，乃天臺智顗大師（五三八——五九七）所說，齊國沙門淨辨私記。這本《小止觀》，主要在說明坐禪的行儀，以及坐禪用心的要領。易言之，它是專爲初學坐禪止觀而撰述的。故天臺宗把它列爲新學四書之一，與《菩薩戒義疏》二卷，並列爲天臺觀心門的重要入門經典。不過，在天臺新學四書中，這本《小止觀》，篇幅最少，僅一小卷而已，但它是以平實的內容、親切的口吻，說出修習坐禪止觀的無上法要，在印度乃至中國佛教史上，可說是僅有的、非常罕見的一部。自《小止觀》問世以後，不但華嚴、起信諸家在它闡示的實踐觀門上，全盤抄襲引用，禪宗也在《坐禪儀》、《修禪儀》，乃至《敕修百丈清規》內，直接間接援用《小止觀》的教示。

這一部素負盛名的《小止觀》，不獨爲天臺一家所尊傳，亦爲其他諸宗所弘通，開版流布，傳播不息，迄今達十五種之多。綜觀《小止觀》現行的版本，自宋紹聖年間開版起，經元、明、清各朝，皆以《修習止觀坐禪法要》爲書名，署「天臺山修禪寺沙門智顗述」。所以，凡提到天臺小止觀，即指這一部《修習止觀坐禪法要》。近時日本日光山輪王寺及上野寬永寺等處，陸續發現《天臺小止觀》的古寫本，這些古寫本書名與前述流通本不同，所署作者也有差異。古寫本係以《略明開矇初學坐禪止觀要門》爲書名，以「天臺山顗禪師說，齊國沙門淨辨私記」。不僅如此，再就版本的內容比對，發現其中有多達千餘處的大小差異。例如在〈正修第六〉一章，申論「止」與「觀」的兩種名相，輒見說法不一，令人莫衷一是。要知〈正修〉一章乃《小止觀》的眼目，亦即主要宗趣所在。在如此重要的部分，竟出現說法不一，令人有所懷疑，但究其原因，想必是歷朝開版竄改所致。所幸自唐朝以還，這本《小止觀》已爲華嚴、起信諸家廣泛引用，如唐圭峯宗密於《圓覺經道場修證儀》，禪宗四祖道信於《入道安心

要方便法門》內開示坐禪一段，以及長水子璿於《起信論疏筆削記》等，皆有部分或全部抄襲和引用。不少佛教學者，根據上述諸宗的章疏，比對兩種《小止觀》文字義理的差異，證實在日本發現的《略明開矇初學坐禪止觀要門》，才眞正是智顗所述說。至於現行《修習止觀坐禪法要》，雖流傳數百年，當係唐武會昌破佛之後，經宋、元、明、清各代，一再開版改寫而成的版本。這一發現，對今後有志於研究天臺小止觀者，至爲重要。

另外，有關《小止觀》的作者爲天臺山沙門智顗所親撰一事，復有一段因緣佳話，據隋《天臺智者大師別傳》載：「智者大師有俗兄陳鍼，時爲中軍參將。至四十歲時，一日路遇仙人張果老曰：『看汝相陽壽已盡，期日必死。』陳鍼聞之悚然，乃問計於智者，對曰：『汝聽吾言修持，即可避免。』陳鍼願受教，大師乃命修止觀工夫，於是陳鍼遵依，即實修持云……。」上述因緣，有人認爲這部《小止觀》是天臺大師爲俗兄陳鍼所講授。上述天臺大師親撰《小止觀》之說，近經不少學者研究，咸認實情似非如此。因據《大師別傳》及《摩訶止觀病患境》文的記載，智者大師爲兄陳鍼參軍所命修的，應是《大方等陀羅尼經》的方等三昧行法，而非這部《小止觀》；況自日光山輪王寺等處所發現的古寫本《小止觀》，皆有「顗禪師說淨辨私記」的記載，猶如天臺三大部的筆受者爲章安灌頂，《次第禪門》的筆受者爲大莊嚴寺法愼等一般，俱非出諸天臺大師親撰。淨辨乃大師六大高徒之一，據《天臺山國淸寺智者大師傳》載：「淨辨，强記有瀉瓶之德，於佛隴燒身。」《佛祖統紀》卷第九又記：「禪師淨辨，稟姿聰寤，聞智者開演觀道，默記無遺，如水傳瓶，一滴不漏。後於佛隴，會別大衆，架木成樓，擧火焚軀，用報佛德，煙籠林表，舍利交凝。」準此以觀，淨辨和大莊嚴寺法愼實同列大師六大弟子，且《佛祖統紀》所述「聞智者開演觀道，默記無遺。」可知這部《小止觀》，爲大師所述而由佛隴燒身的淨辨筆受，應無疑議。

現在稍述《小止觀》與天臺止觀法門的關係。如所週知，天臺宗是由教相門與觀心門結合而成。教相門是天臺教學的理論部門，而觀心門是大師獨自潛修所體悟的觀心體系，亦即大師依定慧相依相關的原則修習坐禪的止觀法門。大師一生所說的止觀有四種：一、《圓頓止觀》，在荊州玉泉山所說，明圓頓妙觀，即今之《摩訶止觀》。二、《漸次止觀》，在南京瓦官寺所說，明從淺入深之次第工夫，即今之《禪波羅密門》。三、《不定止觀》，淺深不定，能大能小，即今之《六妙門》。四、《小止觀》，即今之《略明開矇初學坐禪止觀要門》，亦稱爲《童矇止觀》。在以上四種止觀中，前述三種爲天臺止觀法門的

主要內容，最後所列的《小止觀》，一般在論大師的著述時才一併兼列。由於《小止觀》與前三部止觀有相當密切的關係，自有探討的必要。據〈元照天臺小止觀序跋〉：「蓋此書者，智者大師元爲俗兄陳鍼，略述止觀旨，理全同摩訶止觀，即四種止觀之其一也。」又云：「實大部之梗概，入道之樞機。」一般皆認爲《小止觀》是《摩訶止觀》的要略，內容相同。但上述說法，經近代學者研究的結果，卻肯定《小止觀》絕不是《摩訶止觀》的要略，而是《次第禪門》十卷的要略。何以言之？其理由有以下三點：一、《次第禪門》共有十大章，乃天臺禪門中最具代表性的名著。就《小止觀》十章與《次第禪門》十章作一番比較，除其中〈正修〉、〈證果〉二章外，其餘八章的內容，幾與《次第禪門》所記述前方便之內容全同。《小止觀》內的〈正修〉、〈證果〉二章，雖不若其他八章的內容與《次第禪門》有相同之處，但其思想內容及相應的文句，皆與《次第禪門》前方便中的第一〈止門〉、第三〈安心禪門〉，以及〈禪波羅蜜修證〉第七等，有諸多相似之處。二、《摩訶止觀》乃在敎示當體實相的圓頓妙觀，而《次第禪門》則在闡釋從淺入深、次第修證的工夫。查《天臺小止觀》內的〈正修〉第六章，於闡述坐禪止觀的工夫時，或說坐中修，或說歷緣對境修，俱以「正觀諸法無相，並是因緣所生」的空觀爲主。即使在〈證果〉第十章，雖曾大略敎示修三觀的次序，亦即必須成就空觀後，再從空入假而修假觀，修習完成方便二觀後，圓修空假不二的中道正觀庶幾可以達成，凡此種種敎示，在天臺三止觀中，仍非圓頓妙觀而屬於次第修證的漸次止觀。因此，不論從文字章句或思想內容來看，《天臺小止觀》是屬於漸次止觀，爲《次第禪門》十卷的要略，甚爲明顯。三、衡諸天臺大師一生修行弘法及撰述，諸如圓頓止觀的《摩訶止觀》，無疑爲大師晚年最爲圓融的著作，以「止觀」二字統攝所有佛敎的行門。《次第禪門》則不然，將佛敎一切法門的行法，用「禪」或「禪波羅蜜」等語予以賅羅。綜此以觀，天臺大師從《次第禪門》的思想心要開悟，直至晚年才完成《摩訶止觀》的圓頓法門，自無可疑。果爾，這一部《天臺小止觀》既以「止」「觀」賅羅一切行門，且從三止三觀而開示漸次止觀的行法，可知《小止觀》不只是《次第禪門》的要略，且在天臺止觀法門的思想體系上，顯然居承先啓後的樞要地位。

綜言之，《天臺小止觀》乃專爲初學坐禪作法，及坐禪用心要領而撰述的，故在天臺大師的著述中，有稱摩訶止觀爲大止觀，小止觀爲童蒙止觀者，自非無因。唯不管大止觀也好，小止觀也好，並非對大而言小，而是小而無外之小。易言之，大小相融，廣略無異，皆歸不思議之中道止觀，可知《小

止觀》既爲接引初學而作，雖不廣論深妙，須知小止觀即具足摩訶大止觀，化城即是到寶所之正路。至願奉讀此書著，務須了知說易行難之理，不要好高騖遠，毋以此文之淺近，正好實踐實修，必可趨入無上菩提之佛道。

二、全文大意

《小止觀》由十大章構成，全文同一般佛經，具足「序」、「正宗」、「流通」等三分。序「緒論」是敍述全書之起要，正宗「本論」是正說全書，流通「結論」是大師最後至囑，茲依次說明如下：

㈠序分

初序分由「諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意，是諸佛敎」四句說起。此四句幾包括全部止觀，且賅羅一代佛法，文淺義深，不可等閒視之。「諸惡莫作」即是止，「衆善奉行」即是觀，「自淨其意」即是止觀不二，而止觀不二即是諸佛之聖敎，於佛法中最爲重要。何以言之？如序分說：「若夫泥洹之法，入乃多途，論其急要，不出止觀二法。」至若止觀之妙能，修止能息自心之煩惱，不令散亂，是知止爲禪定之勝因。然修止畢竟能伏，而不能斷，是則仍須正觀慧照，亦即用觀慧以斷除，以斬草除根，永不再生。序分末後又說，草此一部《小止觀》之動機，非從止觀的本體上廣論深妙，僅就發心初學坐禪止觀者，略示急要的十章，俾供遵循而已。何謂十章？具緣第一，訶欲第二，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。以上十章即屬「本論」，是正宗分的部分。

㈡具緣第一

此爲《小止觀》之第一章，名爲具緣，意謂凡欲修止觀做工夫者，要先外具五緣，然後進修，方克有效。何謂五緣？一爲持戒清淨。須知如果持戒不清淨，禪定無由發生。行者即使受戒，一旦不能堅心護持，於輕重諸戒多所毀犯，必須發露懺悔。本章復依大乘敎門，詳述十法的事懺，以及大乘無相理懺兩種。不管是事懺或理懺，只要從是懺悔，即能以堅固心，精持諸佛禁戒，絲毫無犯。二爲衣食具足。因爲衣食乃助道之資糧，若衣食不具足，何以能修行？然衣食不可過求於奢華，奢華則增長欲念，反爲障道之因緣。三爲得居靜處。閒居靜處，即阿蘭若處。所謂水邊林下，山巖石窟，獨自用功，境空則心易空。小止觀有這三種處所，可修禪定。四爲息緣務。須將世緣俗務，屏去無遺，方能進修道業。若身雖住茅房，仍是忙忙碌碌，所謂有名無實，還是無益。五爲近善知識。佛言善知識爲得道全因緣，所言善知識者，謂善知一切衆生病，善

識一切衆生藥，所謂知病識藥，應病與藥。至於善知識有三，一者外護善知識，二者同行善知識，三者教授善知識。

㈢訶欲第二

凡欲坐禪修習止觀者，必須訶去色聲香味觸五欲，內收攝於六根，外不攀攬六塵，只須一心一意而行，久之妄念才能歸一，自心即能清淨。所謂五欲？包括眼所見之好色，耳所聽之好聲，鼻所嗅之好香，舌所嘗之美味，身所貪之好觸在內。以上皆令人貪著，常能誑惑一切凡夫，令生愛著。一切凡夫衆生，無量劫來，常處於六道輪迴，生死不能斷絕者，無非是常爲五欲所使耳。爾今，《小止觀》在〈訶欲〉第二章，諄諄告誡，如欲修禪，此爲大賊，急當遠之。

㈣棄蓋第三

《小止觀》於闡釋具五緣、訶五欲等二章後，接著以棄五蓋爲誡。五蓋者，即貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。上述五法，具能蓋覆我人自性清淨心，一旦覺已，應棄。前訶五欲，則外塵不入；今棄五蓋，則內心不起。如是則意地清淨，清淨則堪儲道器。此中，一棄貪欲蓋者，乃約意根中生欲而言。此實爲修行者一大障礙，須早覺悟，宜急棄之。二棄瞋恚蓋者，瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，乃行者當急棄，無使令其生長。三棄睡眠蓋者，如人端坐，自心不生貪欲，亦不瞋恚，但終日六識昏昏，貪著睡眠，亦能破後世生天，及涅槃等樂。《小止觀》訶睡眠蓋，警覺無常，當勤精進。四棄掉悔蓋。掉乃是坐立不安，心口不能專一。掉有身掉、口掉、心掉等三種，皆能破出家人心，使道業終難成。悔者懊悔，亦即悔恨之謂。須知悔固然是好，但將此悔放在心中，朝夕憂惱，因此蓋覆眞心，所以戒蓋，故須棄之。五棄疑蓋。疑者疑惑，猶豫不決之謂。有此疑心，於諸法中不得信心，於佛法中空無所獲。以上五蓋，即具有三毒等分。是故除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。

㈤調和第四

訶五欲則外境不入，棄五蓋則內心清淨，內心清淨則可安心修習止觀，然而須調和得所，方能得益。如何名爲調和？本章以製陶弄琴爲喻。如世間陶師，欲造衆器，先須善巧調和其泥土；又如彈琴，前應調絃，令寬急得所。行者修心，亦復如是，能於五事中調和停適，當則三昧易生，道業益成。何謂調五事？第一要調飲食。古德云：「法輪未轉食輪先。」足見飲食爲人身之需要。但調食在知量知足，此爲修定人調食之最初方便。第二調睡眠，若過眠則心識昏暗，若過少則身體有虧，切須調之。第三調身，第四調息，第五調心，此三應合用，但有初中後不同，是則在著手坐禪時，行坐禪中，

乃至出禪時，皆有不同的調三事可言。端正身體的姿勢叫做調身。調身於坐前、坐時、坐後都要注意。身體的動作，四威儀間，動靜運爲，悉須詳審。有關初入禪的調息法，須知息有四種相：一風，二喘，三氣，四息。前三爲不調相，後一爲調相。然則云何息相？不聲不結不粗，出入綿綿。初入定時，調心亦有三義：一者調伏亂想，二者當令沈浮寬急得所，三者去其異緣。總之，能令心不沈不浮，是名心調之相。二住坐中調三事者，謂行人始從入定，終至出定，於其中間所經或長或短。此中務須善識身、息、心三事，調不調相，明了清楚，此即能除宿患，防障不生。三出時調三事者，謂行人若坐禪將竟，欲出定時，須由細至粗，乃先須放心異緣，以舒暢其心。次則開口放棄濁氣，呼吸清氣，再動身手，以手遍摩擦全身諸毛孔等，然後方開雙目，待身體發熱稍歇，如是方可自意進進出出。以上這一段調身、調息、調心的教示，自古以來，爲各宗各派修禪者奉爲南針，傳誦不息。

(六)方便第五

凡大小乘一切法門，概稱方便。修一切禪觀，亦非進行五法方便不可。所謂五法方便者，謂欲、進、念、慧、一心。一者欲。欲是樂欲、歡喜之異名。今擬修止觀法門，若存好樂、歡喜之心，則決定成就。二者精進。堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜，專精不廢。三者念。念世間爲欺誑可賤，念禪定爲尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智。四者巧慧。凡用功之人，須以善巧之智慧，籌量世間之快樂，及出世間禪定智慧之快樂。凡此須明了清楚，方能出生厭下欣上之心，長別三界苦輪。五者一心分明。即須一心一意修止觀，此一心乃是決定之一心，非是入定之一心。心如金剛而不被他人所誘，亦不爲魔外所壞，縱使空無所獲，終不更易。

(七)正修行第六

上述五章，皆爲正修之方便，自本章〈正修行〉第六起，闡示正式修行做功夫。所謂正式修習止觀，有二種不同：一者坐中修習止觀，二者歷緣對境修習止觀。初心行人，於坐中修習爲最殊勝。本章首先於約坐中，說明止觀之大要。唯最初坐禪修止觀時，由於止觀的行門繁多，故本章又分：一對治初心粗亂修止觀，二對治心沈浮病修止觀，三隨便宜修止觀，四對治定中細心修止觀，五均齊定慧修止觀等五種。此中，在第一對治初心粗亂修止觀一節，特別針對止與觀的原理與原則，有相當詳細的說明。最初坐禪修觀之時，倘若心念粗獷，散亂不休，爾時應受修止以除破之，止乃止其散動。但若修止不能除卻粗心散亂之病者，即應修觀以破除之。修止又分三種，一者修止，二者制心止，三者體

眞止三種。倘行者於上三種止，不得利益，則須反觀所起之心，此即修觀。所謂修觀？觀即觀其昏暗。觀分二種，一者對治觀，如不淨觀對治貪欲，慈心觀對治瞋恚，界分別觀對治著我，數息對治多尋思等。以上對治觀乃屬於止觀。二者正觀，觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性，即是實相，亦即先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。其次，於說坐中修習止觀後，又再說明歷緣對境修。須知吾人生於世間，終日爲衣、食、住等所逼迫，必涉世事塵緣。若修行與世事成爲兩局，則修止觀即不能作事，作事即不能修止觀，欲期高登淨域，速證不退，豈可得哉？因此，本章在開示靜態的坐中修後，又開示動態的歷緣對境修。何名歷緣對境修？緣者，謂有六種緣：一行，二住，三坐，四臥，五作作，六言語。何名對境修止觀？境者，謂有六種境：一眼對色，二耳對聲，三鼻對香，四舌對味，五身對觸，六意對法。行者若能於此二六一十二事中，推究此境緣，從何處來，往何處去，時時觀察，推其究竟，原無實體，當知是人在塵不染塵，即世諦是佛法，即塵勞爲佛事，是則眞俗融通三昧時，凡此生心無住，即是隨緣對境而修止觀。

(八)善根發第七

上節〈正修〉一章，旨在詮釋坐中修，及歷緣對境修須與空觀相應，而本章謂一旦善修從假入空觀，則於安坐功用中得身心明淨，當有種種善根開發之相，乃須好好識知。至於善根開發相，有二種不同：一爲外善根發相。如於坐中修習止觀時，忽於心中發一種歡喜布施之心，或忽發心歡喜持戒。二爲內善根發相。有關內善根發相，本章自第一息道善根乃至第五念佛觀善根法相等，皆有詳細說明。值得注意者，禪定善根發時，固然可喜，仍須好好辨別眞僞才行。此中，一者辨邪僞禪發相，二者辨眞正禪發相。辨邪僞禪發相者，謂吾人於正修止觀，加功用行時，眞心與妄心交共，致內魔與外魔羣起，須分辨清楚，否則若不以正慧分明，少有不愼，其害無窮。所謂辨眞正禪發相者，謂行者於坐中發諸禪時，心中不愛不憎，不驚不怖，即覺與定相應，無爲無欲，出入自在，是爲正禪發相。行人若於坐中，內外一切善根開發時，應修止觀，令其增進。所謂宜止則止，宜觀則觀。

(九)覺知魔事第八

行者之功夫，略加純熟，則魔王乘機破壞，故魔來務須覺知。魔有四種：一者煩惱魔，二者陰魔，三者死魔，四者鬼神魔。前三種魔皆是世間常事，隨人自心所生，須自心正除遣之。唯第四鬼神魔，則須深識。鬼神魔有三種，一者精魅鬼，二者堆剔鬼，三者魔惱。本章對上述三種魔之形相，皆有極詳盡之描述。至於卻魔之方法，一者修止卻之。

謂凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別，息心寂然，彼自當滅。二者修觀卻之。謂若用止不去，即當反觀能見之心。誰爲能見，不見有所之相，內外尋求，了不可得，彼何惱，尋當滅謝。綜之，若不動不分別，是則爲法印，即是妙有實相，以作爲結語。

㈩治病第九

行者若不能善調適身心息三事，內外有所違犯，則有病患。是故自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。說到治病法，有二意，一明病發相，二明治病方法。所謂病發相，不出二種，一者四大增損病相，二者五臟生患之相。以上初得治之甚易，久之則病成，如樹之根深柢固，欲拔之甚不易也。再說到治病方法，不出止觀二種。云何用止治病相？即安心止在病處，即能治病，所以者何？心是一期果報之王，譬如王有所至處，羣賊並散。用觀治病者，即用六種氣治病，一吹，二呼，三嘻，四呵，五噓，六呬等是。所謂心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝藏熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。本章於最後詳述，用心坐中治病，如兼具十法，必有良驗。此十法爲：一信，二用，三勤，四常住緣中，五別病因起，六方便，七久行，八知取捨，九持護，十識遮障。

㈠證果第十

前九章既以正助二行爲眞因，必有所證之果位，故第十章明證果。有關證果部分，本章係分初、後心證果之相，予以分別說明。先說初心證果之相：一爲體眞止，了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空。斯爲從假入空觀，若住此觀，則墮聲聞、辟支佛地。二爲方便隨緣止，雖知一切諸法畢竟空寂，緣對之時，亦能出生。斯爲從空出假觀，若住此觀，則爲菩薩地。三爲息兩邊分別止，諦觀心性，非空非假，而不壞空假之法。斯爲中道正觀，若住此觀，則是定慧力等，了了見於佛性。次明後心證果之相：後對前言，即是最後之一心也。要知後心所證境界，則不可知，但不離止觀二法。如《大般涅槃經》名常寂定，這是約止明果。又如《法華經》中，殷勤稱嘆諸佛智慧，這是約觀以明果。唯以上兩經，雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。

㈡流通分

《小止觀》全文，最後「誓願所行者，須除三障五蓋，如或不除，雖勤用功，終無所益。」此段得視爲流通分。此一行文乃智者大師最後至囑。略謂除三障及五蓋才不致造種種業而感生死苦報，否則雖勤用功，則終無所益，足徵大師悲心懇切已極。