

《大乘起信論》的「止觀修行法門」探討

林維明

佛教弘誓學院研究部

摘要

本文的主旨是探討《大乘起信論》的止觀修行法門。主要文獻依據是兩本新、舊漢譯本以及古德的註疏及講記。《大乘起信論》的止觀修持是以「信」為出發點而論述的。在修行「信心」上，列舉四種即：信根本、信佛、信法及信僧。而此「信心」的中心是信根本的「真如」法。「止」是證入真如三昧，依於此可深入信心，繼之成就不退而位。為何只要修習「真如法」就可以成就不退之位呢？以及如何修學是本文的問題意識所在。根據本文的剖析，發現元曉法師註疏是以九住心詮釋修「止」。即修真如門，可得根本智；而以四慧行作「觀」，修生滅門，得後得智。真如門和生滅門是「真如」的一體兩面，故稱為止觀雙現。

《起信論》的修止法門是不依據觀呼吸、不淨觀、四大和六遍處，即不假外境，而直觀真如心。而且是能、所雙泯。依此三昧，可了知諸佛法身與眾生身是平等無二的。是為法界一相。此名為「一行三昧」，或「一相三昧」。「真如」是「三昧」的根本，表示可由此生出無量三昧。在「觀」的內容上是從無常、苦、無我、和不淨或是苦、集、滅、道的法相觀入手後，起大悲心，發四弘誓願，而勤修自利利他行，由此助成真如三昧。

從「緣起」觀諸法自性是真如，不生不滅的，這是修止。即為真如門。而從「因果」觀知善惡業不失不壞，這是修觀，是稱「生滅門」。生滅的諸法皆是同一真如，別無自性，這就是一心雙運，也稱為「止觀雙運」。由此可對治凡夫不修善根和住著世間；以及二乘怖畏生死和不普渡眾生的過失，所以在修持上，止、觀是不可偏修的。

值得一提的是筆者發現新、舊譯在有些地方是有差異性的。例如：在「法相觀」方面，舊譯是四念處；而新譯則為四聖諦。在修觀方面，舊譯云：「惟除坐時，專念於止，若餘一切，悉當觀察應作、不應作」。然而新譯曰：「行、住、坐、卧常勤觀察應作、不應作」。兩者是有很大的差別。筆者認為應依新譯。修習者可以隨時隨地不間斷的修習，較易修觀成就。另外筆者也提出「信」與「止

觀」修行的相關性以及如何判別三昧正邪性的討論。筆者發現元曉和法藏兩位法師的註疏在判別正邪三昧方面是採取以定研磨、依本修治、及智慧觀察。類似打鑄真金的磨、打、燒。必須由實修者親自去驗證就會有更深刻的體會「真如門」即「生滅門」的一行三昧修持信心。

關鍵詞：《大乘起信論》、真如門、止觀、生滅門，一行(相)三昧。

一、前言

本論文大綱所呈現的要項，依序為研究主題、問題意識、文獻依據、學界研究概況、研究進路與方法、論述架構及研究的重要性，概述如下：

(一) 研究主題：本文主要探討《大乘起信論》的「止觀修行法門」觀點，所以主題相當明確。

(二) 問題意識及研究動機：本經文論述的重點是：《大乘起信論》的「止觀修行法門」。有關本文的問題意識與研究動機說明如下：

有五種能覆蓋行者本具清淨心的煩惱如：貪欲、瞋恚、睡眠、心躁動及憂惱稱為「掉悔」、及對法產生「懷疑」，合稱為五蓋。修「定」可讓「心性清淨」¹。而在西元三世紀出現「如來藏學說」，不但說人人本具如來藏(佛性)，而且說眾生界(性)、法身、如來藏、法界是同義異名²。由於佛性、如來藏及我的概念，唯有佛能圓滿的了知，一般人只能仰信。不能如實觀察³。經論中唯有使用譬喻加以說明⁴。所以修學者有重信，或重定之傾向。重信者如《大乘入楞伽經》中指出：自性清淨心如琴中妙音聲、伏藏寶、地下水、女懷胎藏，木中火等種種譬喻。「蘊中真實我，無智不能知」⁵，所以只能仰信。重定者如《大乘入楞伽經》云：「內證智所行、清淨真我相。此即如來藏，非外道所知」⁶以及《大乘密嚴經》云：「十方一切佛，皆由此定生，當知最殊勝、非思量所及」⁷。表示若修習止、觀成就，可得內證智，可以成佛，而得清淨真我相，即如來藏。至於如何修學？由於《大

¹ 如《雜阿含 1246 經》T.2,pp.341b25-342a2 及《雜阿含 1247 經》T.2,p.342a3-a21 均有論述冶煉成純金譬喻修定可得「心性本淨」的思想。

² 參見《不增不減經》(T.16,p.467a18-b8)。

³ 同上註，頁 467a10-16。

⁴ 《大方等如來藏經》T.16,p.457a29-459b12。

⁵ 《大乘入楞伽經》T.16,p.637c9-24。

⁶ 《大乘入楞伽經》T.16,p.637b22-23。

⁷ 《大乘密嚴經》T.16,p.775b24-25。

乘起信論》有論述修行止觀門，⁸所以引起本文之研究動機。

(三) 文獻依據：本文主要的文獻依據是馬鳴菩薩造，梁·真諦譯本及唐·實叉難陀兩個漢譯本⁹。還有一些祖師大德的註疏¹⁰。可供研究參考。另外印順法師的《大乘起信論講記》也是一本很珍貴的參考資料。¹¹

(四) 學界研究概況：《大乘起信論》的「止觀修行法門」這個主題似乎尚未引起學界特別的重視或專門的探討。目前只有釋如恒的論文¹²；以及玉城康四郎的文章，¹³其中部份有討論止觀的內容，可供本研究之參考。

(五) 研究進路與方法：《大乘起信論》的止觀修行法門是以佛法的修學實證為根本。所以本研究進路是以仔細的態度對經文進行解讀，和論述「信」與「止觀」修行的相關性，以及如何判別「正邪三昧」？

在「研究方法」上，其義理方面，首先必須精讀文本、練習與文本進行對話、探討、思索及掌握文本的意涵。其次對不理解之處，可參考其他經典或註疏作對比，如此對掌握經文的義理會更有幫助。而對於「名相」疑惑之處，必須從字源上確定每個字的基本意思，和這些字詞在文章脈絡中的真正意涵，以免誤解其意。

(六) 本論文架構：本論文扣緊所關注的「修行止觀法門」的主題上。沿著關鍵詞，逐一打開其意涵、依據和理路。因此在組織架構上，共分為四節。依次為：第一節、前言 是全文的構想與梗概。第二節、《起信論》的「止觀修行法門」解讀 融會貫通論書的脈絡，對其關鍵字詞作適當的理解與融貫，藉以探討修行止觀法門的意含。第三節、綜合討論 本節將就「信」與「止觀」修行的相關性和如何判別三昧的正邪兩個問題進行討論；第四節、結論 總結全文的要點。為便於解讀，圖一列出本論文的組織架構。

(七) 研究的重要性：本文的重要性有下列三項：

1.研究主題所關注的「止觀修行法門」是指引修行者透過止觀的修習，訓練心具有

⁸ 《大乘起信論》T.32,pp.582a12-583a21。及 pp.590b22-591b16。

⁹ 同註 8。

¹⁰ 《大正藏》T.44,no.1843~50,pp.175-465；和 T.85,no.2813~2815,pp.1089-1178 及《續藏經》45 冊,pp.336-516 據村上專精著，印海法師譯(2004)《佛教唯心論概論》頁 185，稱：「印度沒有「起信論」的註書，而上百的註書都是中、日、韓三國所作的」。

¹¹ 印順(2000)《大乘起信論講記》p.359-391。

¹² 釋如恒(2009)〈《大乘起信論》之止觀修持—依「修行信心分」之「止觀門」〉，《正觀》48 期，pp.143-156。

¹³ 玉城康四郎(2005)〈大乘起信論之根本問題〉《止觀方法及其實蹟之研究》，pp.203-245。

覺照能力，開啟本有的智慧，趨向解脫煩惱的成佛之道，所以止、觀在修道上的重要性被肯定的。

- 2.修習止觀能成就對真理及佛、法、僧的信心，對於心靈的提昇是極為重要的。
- 3.修習止觀，若沒有正知、正見，則可能會有見、愛、我、慢之心。勤住於正念，沒有取著，遠離諸多煩惱，對個人的修道上是具有相當重要的意義。

一、前言
二、《起信論》的「止觀修行法門」解讀
(一)止觀的前方便：1.四信；2.五行中的正行和助行。
(二)云何修行「止觀法門」？
1.止、觀之定義：止義、觀義、止觀雙運義。
2.修止內容：初修、正修及揀別。
3.三昧內容：真如三昧、非真如三昧、結說三昧及修習利益。
4.修觀內容：止觀須兼修及修觀方法。
5.總結止觀：對治及勸修。
三、綜合討論
(1)「信」與「止觀」相關性的探討。
(2)如何判別「三昧」的正邪？
五、結論

圖一 本論文的組織架構

二、《起信論》的「止觀修行法門」解讀

《大乘起信論》是馬鳴(Asvaghosha)所造。馬鳴大約出生在佛陀入滅後 600 年代。漢譯有兩本，一為梁元帝承聖三年(554)，真諦(Gunarata)(499-569)譯述，智愷筆錄，俗稱舊譯。另為大周則天，武后聖曆三年(700)，實叉難陀(Cikshananda)(652-710)譯述，沙門波崙玄軌筆授，復禮綴文，稱為新譯。兩譯相隔一百四十六年，舊譯的註疏相當多，據湯次了榮說：「約有七十餘部，而以唐·法藏賢首華嚴宗三祖稱為國師(643-712)的《起信論義記》的說明最穩健精緻」¹⁴。新譯有唐·曇曠的《略述》和明·智旭的《裂網疏》之注疏。相關之註疏可參見《大正藏》和《續藏經》如本文的參考書目中所列。

《大乘起信論》的主旨在以一心、二門、三大、四信及五行。其目的是使迷

¹⁴ 湯次了榮著，豐子愷譯(1981)《大乘起信論新釋》台北：天華，pp.6-18。文中所列譯述者的一生時間係參考村上專精著·印海法師譯(2004)《佛教唯心論概說》台北：嚴寬枯文教基金會，頁 8 及 178。

界的眾生充分理解「大乘」義理，以及兼具信仰與實現，則可轉迷成悟。「一心」是眾生心。「二門」為心真如門和心生滅門。前者為一心的「體」，是站在絕對界觀染淨，真妄、佛凡、物心等都是平等無差別的；而後者為一心的「相」，是站在現象界觀察萬物，具有相對的染淨，真妄的差別。「三大」是體大、相大、和用大。宇宙萬法皆為一心二門之法，故曰「體大」。具有無量功德，故說「相大」。而能攝化眾生是為「用大」。「四信」是信仰「真如」及「佛寶」，「法寶」和「僧寶」。而「五行」是「六度」中將「禪定」與「般若」兩項合為止觀一項，而成施、戒、忍、進和止觀的五行。總結一心、二門、三大就是說眾生具有佛性，皆可成佛，這是「大乘」的思想，是一種理論的哲學說明。而四信和五行是說相信真如、佛、法、僧，並依施、戒、忍、進、和止觀的方法去修行，是一種「起信」的宗教實踐說。

「一心」又稱真如、法性、心性、法界、佛性、圓覺、實相、如來藏、妙心、涅槃、密嚴或本來面目，是一種理論的哲學名稱。而「眾生心」是宇宙萬法的倫理宗教名稱。「心真如門」是實相論，而「心生滅門」是緣起論。所以大乘起信論所述理論的哲學和實踐的宗教信仰，以及實相和緣起是不可分離，是一體兩面的。

根據上述，本文所論述的「止觀修行法門」是屬於《起信論》中的四信及五行，是對信心尚未成就的行者說明實際的修行方法。所以可分為兩個小節：(一)止觀的前方便：主要討論四信和五行中的正行和助行；(二)云何修行「止觀法門」？是綜合討論止、觀的修行。概述如下：

(一)止觀的前方便

在本節中，將就修行「止觀」的前方便，即四信，和五行中的正行和助行兩個主題，進行討論。

1.四信

信仰所涉及的，不只是相信存在的事物或真理，同時對所信仰的對象也是要充滿信心。宗教信仰是相信至善的力量可以改變或提昇個人及社會的生活、並保護自身抗拒內外世界的邪惡。所以它具有淨化和解脫的功能。「大毗婆沙論」說「信是心的清淨相，信以心淨為性」¹⁵。學佛的完整過程包括信、解、行、證其中「信」是首要的，「信」以心淨為本性。因為信心一生起，心地自然歸於平靜。

¹⁵ 《大毗婆沙論》T.27,p.534c。

佛教重視信與慧合一。「智慧」為「信仰」帶來辨別能力，和可信賴的引導。若沒有「信仰」上的信心、虔誠和熱誠，則智慧將停留在理論上的理解和知識上的領悟而已，並非在實際生活中去體證的¹⁶。《起信論》在論述修行信心的對象是為那一類眾生說的呢？《起信論》說：「是中依未入正定聚眾生，故說修行信心」¹⁷。意思說其中所論述修行信心是為尚未進入「正定聚」的眾生說的。那麼什麼是「未入正定聚」呢？智旭法師說：「統論眾生，有三種類，一、邪定聚：謂未種出生善根，不信出生正法；二、正定聚：謂初發心時，便能正覺，畢竟不退凡夫二乘地；三、不定聚：謂已種出世善根，信出世法」¹⁸。其中的「不定聚」就是「未入正定聚」眾生。其「不定聚」的眾生是具有宿世以來，內因體薰和外緣用薰的善根力量，所以能深信因緣果報，可以生起行十善業，具「世間善根力」；生厭離生死苦，具「二乘善根力」；欣求無上覺，具「菩薩善根力」。由此三善根力以為勝因，又遇到諸佛、菩薩為勝緣，可以親近和奉承服事，以此勝因緣修行信心，經過一萬劫長時間的修習，故可得到信心成就¹⁹。等到十信心修行成就，一念心中就具足十信功德。也就是「十住位」的「初發心住」。這種「初發心」有些是藉諸佛、菩薩所教，令他發心的。也有藉大悲眾生苦或以護持正法久住為緣，能如是信心成就而發心者，就可以進入「正定聚不退位」(十住位)，稱為「住在如來種中」。則會與真如的正因相應，表示一定可以成佛的。²⁰

《大乘起信論》對信心的分類，指出：「略說信心有四種：云何為四？一者，信根本²¹，所謂樂念真如法故；二者，信佛有無量功德，常念親近供養恭敬，發起善根，願求一切智故；三者，信法有大利益，常念修行諸波羅蜜故；四者，信僧能正修行，自利利他，常樂親近諸菩薩眾，求學如實行故」。²²引文中明確指出

¹⁶ 參見向智尊者(2011)《法見》嘉義：香光書鄉，p.347-349；印順(2003)《學佛三要》台北：正聞，p.83-89；以及印順(2005)《華雨集(二)》台北：正聞，p.40-47。

¹⁷ 《大乘起信論》T.32,p.581c7 或 p.590a19。

¹⁸ 《大乘起信論裂網疏》《大正藏》T.44,p.453a8-11。

¹⁹ 如《大乘起信論》云：「所謂依不定聚眾生，有薰習善根力故，信業果報，能起十善，厭生死苦，欲求無上菩提，得值諸佛親承供養。修行信心，經一萬劫信心成就故，諸佛菩薩教令發心，或以大悲故能自發心，或因正法欲滅，以護法因緣，故能自發心，如是信心成就得發心者，入正定聚，畢竟不退名住如來種中，正因相應」。(T.32,p.580b19-26)。

²⁰ 修行大乘信心，名為十信位。如《仁王護國般若經》說：「初發心相、有恆沙等眾生見佛、法、僧，發於十信，所謂：信心、念心、精進心、慧心、定心、不退心、戒心、願心、護法心、迴向心……習忍以前，經十千劫，行十善行」。《大正藏》T.8,p836b18-841b11。

²¹ 元曉《起信論疏》說：「真如之法，諸佛所歸、眾行之原，故曰：根本」(T.44,p.221c)法藏《大乘起信論義記》亦云：「真如之法，諸佛所師，眾行之源，故云根本」(T.44,p.282a)

²² 《大乘起信論》T.32,p.581c8-14 及 p.590a20-25。

信心有四種，即：信真如、信佛、信法和信僧。「真如」是宇宙萬有的根本，隨喜願求，念念不忘真如法。玉城康四郎指出：「從了知到樂念真如之事，是信心的中心」。²³的確對「真如」義根本，確實了解到能念念不忘，確實是建立信心的主要重心，真如是根本真如的人格理想表現是「佛」；哲學理論表現是「法」，而倫理實際表現是「僧」。所以智旭法師亦說：「真如體大是法寶，相大是佛寶，用大為僧寶」。²⁴究竟證此一心三寶名之為佛。因佛具有無量功德，所以應該親近。恭敬供養諸佛以發起自己的善根，發願求得與佛一樣圓滿的一切智。「信佛」是以佛的功德為理想目標，要求自己去做實現；「信法」不但是信法具有大利益，還要依「信」起精進和欣求。欲常念修行六波羅蜜；而「信僧」是不但相信僧是能自利利他的「菩薩行者」²⁵，更要常常想親近他們，而不懈怠，以便求學大乘的四攝²⁶和六度的菩薩行。

《大乘起信論》是真常唯心論。重在真如、如來藏心、以「真如」為三寶的根本，所以在三寶之上加一「信根本」成為四信。而《雜阿含經》是初期佛教，著重在依戒而住，所以其四信是信戒、信佛、信法、和信僧²⁷，密宗在歸依三寶外，又加上歸依上師，成為四歸依。上述信仰對象有四項，是期望鼓吹「真如」信心的實現。

2.五行中的正行與助行

由上述知，修信者為「不定聚」。而「信」是信真如、佛、法、僧四信。那麼應如何修行才能成就「信」呢？《起信論》說：「必須依施、戒、忍、進、及止觀五行而修，則能成此信」²⁸。此五門即菩薩所行的布施，持戒、忍辱、精進、禪定及般若等六度。將其中禪定及般若合併為「止觀」²⁹。所謂「布施」是財施、

²³ 玉城康四郎著，印海譯(2005)〈大乘起信論之根本問題〉《止觀方法及其實踐之研究》關口真大編。台北：嚴寬祐文教基金會，頁 230。

²⁴ 《大乘起信論裂網疏》T.44,p.425a40。

²⁵ 印順(2000)《大乘起信論講記》p.347。云：「約大乘的三寶說僧，通指一切修行大乘佛法的，不應揀別在家與出家」。也就是說僧是菩薩行者是依修行大乘佛法者不論他是在家或出家。

²⁶ 四攝法是：一、布施：使生親愛之心；二、愛語：善言、慰喻；三、利行、起身口、口意、善行、利益、眾生；和四、同事：示現相同身份，引導眾生修學。

²⁷ 參見《雜阿含經》T.2,p.216b-c。

²⁸ 《大乘起信論》云：「修行有五門、能成此信，云何為五？一者施門，二者戒門、三者忍門、四者進門、五者止觀門」(T.32,p.581c14-16,p.590a25-26)。

²⁹ 法藏說：「止觀合修、雙運不二」(T.44,p.282a)，即止觀俱行。而印順《大乘起信論講記》頁 348-349。說：「止是令心安住一境、觀是分別觀察，止觀不是證德的名稱，比禪定、般若輕淺，與初學者相應，所以修行信心，但說止觀」。也就是說十信位菩薩、信心未成就只能說止觀，而不能說禪定與般若。

無畏施及法布施作自利利他工作也就是放下自我的身心世界利益他人；「持戒」是不起貪、瞋、癡，積極的意義是修持十善業；「忍辱」是忍他人的惱害，以及有利益和衰敗、毀謗和稱譽、稱讚和譏毀以及苦痛和快樂，所以是不計是非和我；而「精進」是已生惡應斷，未生惡令不生，未生善應生，已生善令增長，為令惡障消除、善根增長，應精勤修持普賢十大願³⁰，不生懈怠，具大悲，利益眾生，沒有間斷或夾雜，以上僅對五行中的前四門作一概述³¹，智旭在《大乘起信論裂網疏》中說：「今為未入正定聚人，倘以止觀分二門，無由契會真如性故，所以合為一也，當知前四門是助行，止觀門是正行、正助合行，以成福德智慧二種莊嚴，顯發真如」³²。也就是說《起信論》的「信」所發揮的重心是在「真如」，所以其討論的重心是在止觀門。五行即五種修行法門中，以止觀法門列為正行、其他四行列為助行，由於本文論述的主題是止觀法門，所以以下將對止觀法門作較為詳細的剖析。

(二)云何修行止觀法門？

在本小節中，將以：1.止觀的定義；2.修止的內容；3.三昧的內容；4.修觀內容；以及5.總結止觀等五個主題進行討論如下：

1.止觀的定義

從各別的字義而言，止的梵語是'samatha，音譯為奢摩他，意譯為「止」。《大乘義章》說：「守心住緣，離於散動，故為止，止心不亂。故復名為定」及「心住一緣，離於散動，故名為定」³³。而「觀」的音義是梵語 vipassanā 譯為「毘婆舍那」。《大乘義章》說：「於法推求簡擇名「觀」，觀達稱慧。」³⁴所以「止」的意思是繫心於一境上，使心於一境上凝定，不會有散亂馳求的現象發生。而「觀」是對一切有為法作思考、辨析、推求、抉擇的心理作用。

(1)止義：《起信論》新譯說：「息滅一切戲論³⁵境界是止義」³⁶其意思，智旭詮釋

³⁰ 普賢十大願詳見《華嚴經》〈普賢行願品〉云：「應修十種廣大行願，何等為十？一者禮敬諸佛，二者稱讚如來，三者廣修供養，四者懺悔業障、五者隨喜功德，六者請轉法輪、七者請佛住世，八者常隨佛學、十者普皆迴向」(T.10,p.844b24-28)。

³¹ 有關如何修行施、戒、忍、進等四門的論述詳見《大乘起信論》T.32,p.581c17-582a12 或 p.590a26-b22 或其他相關論疏。限於篇幅，本文無法深入討論。

³² 《大乘起信論裂網疏》T.44,p.457b29-c4。

³³ 《大乘義章》T.44,p.665c2-4 及 p.718a14-15。

³⁴ 《大乘義章》T.44,p.665c4-6。

³⁵ 「戲論」是指吾人因虛妄分別心的作祟，對語言和概念世界作無限的擴大，而於不真實的現象產生種種分別。所以「息滅戲論」是指對語言和概念所產生的種種虛妄分別都要息滅。

³⁶ 《大乘起信論》T.32,p.590b22-23。

為：「息滅一切有的境界即見思戲論，一切空的境界即塵沙戲論，以及一切亦有亦空及非有非空的境界即無明戲論，也就是隨順一心真如門」³⁷。引文中「隨順」的意思是不相違背。如云：「若知一切法，雖說無有能說可說，雖念亦無能念可念。是名為隨順」³⁸。「真如」確實是不可說不可念。若說能說、能念就與「真如」義相違反。所以若離於妄念，就得入「真如」。但是要體悟「離於妄心」，就必須聞、思、修慧才能正確的了解隨順真如，而不相違。因此舊譯云：「所言止者謂止一切境界相，隨順奢摩他觀義故」³⁹。因為止一切境界相，是不再現前一切境界，所以是無分別的。但是要達到無分別的自證，必須要觀察一切法無自性才能引發的。所以說不違背觀，也就是隨順觀，即止觀雙運。

(2)觀義：《起信論》新譯曰：「明見因果生滅之相，是觀義」⁴⁰引文很清楚的指出明辨生滅的因緣是依生滅門起修的分別法門，是「觀」的意思。

《起信論》又說：「初各別修，漸次增長，至于成，就任運雙行。」⁴¹其意思是說，對剛開始修習者而言，是個別修的。智旭說：「如此展轉互修、漸令增長，等到修到信心成就時，就是達到十住位的初階「發心住」中，真實止觀成就，自然任運雙行」⁴²。另外法藏說：「依真如門，劇諸境相，無所分別，即成根本無分別智，依生滅門分別說相，觀諸理趣即成後得智，然二門唯一心故，是故雙運，方得名為正止觀」⁴³。也就是說隨方便的修持，「止」名定，「觀」名慧。從實相而言，「定」通止觀，「慧」亦如是，以「止」的無分別和「觀」的分別二義，漸漸修習，兩者不相捨離，雙雙現前，就是止觀雙運。⁴⁴

(3)止觀雙運義：元曉云：「若於九種心住中，心一境性，名奢摩他品。若於四種慧行中，心一境性，名毘鉢舍那品」⁴⁵。其中的九種住心就是心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極思擇、周遍尋思、和周遍伺察⁴⁶。所以說「止」是用九住心，修真如門，而得到根本智。而「觀」是用四慧行，修生滅門得後得智。但是真如門和生滅門以及根本智和後得智者都是惟一「真如」的兩面觀，

³⁷ 《大乘起信論裂網疏》T.44,p.458a2-9。

³⁸ 《大乘起信論》T.32,p.576a21-23。

³⁹ 同上註，p.582a12-13。

⁴⁰ 《大乘起信論》T.32,p.590b23-24。

⁴¹ 同上註，p.590b24-25。

⁴² 《大乘起信論裂網疏》T.44,p.459a18-20。

⁴³ 《大乘起信論義記》T.44,p.282c27-283a2。

⁴⁴ 由於《起信論》是止觀俱行，所以法藏說：「止觀合修，雙運不一」《大正藏》T.44,p.282a19-20。

⁴⁵ 《起信論疏》T.44,p.222a18-20。

⁴⁶ 有關九種住心和四慧行的註解，請參見《起信論疏》T.44,p.222a20-c1

故能雙觀。

2. 修止的內容

在本節中分為初修、正修、及揀別，說明如下：

(1)初修：《大乘起信論》云：「若修止者，住於靜處、結跏趺坐、端身正意。」⁴⁷

引文的意思，若照字面上意思是住在安靜的地方，身體坐端正，心不要有外緣⁴⁸。然而其內涵包括修止的五緣，調身的五事，和調心的訶五欲、棄五蓋、及行五法等「二十五前方便」。⁴⁹依照禪定的座法，結跏趺坐可以使身體端正，而正意則是心專注於禪定，不妄想也問名利。這是修止者所不可缺少的身心準備工作。

(2)正修：有關修止的方法，元曉依《大乘起信論》所示的方法⁵⁰，設定九個階段即九住心⁵¹，概述如下：

- 1 「內住」(sthāpayati)：不依氣息、不依形色、不依於空、不依地水火風、乃至不依見聞覺知。
- 2 「等住」(samsthāpayati)：一切諸相，隨念皆除。
- 3 「安住」(avasthāpayati)：亦遣除想。
- 4 「近住」(upasthāpayati)：以一切法本來無相、念念不生、念念不滅。

⁴⁷ 《大乘起信論》T.32,p.590b24-25。

⁴⁸ 淡虛(2012)《大乘起信論講義》頁94云：「住於靜處者，口業得淨；(結跏趺坐)端坐者，身業清淨，正意者，意業得淨」。是言修習者須屏息外務，具三業清淨，始得入處。

⁴⁹ 《大乘起信論裂網疏》云：「此文雖寂靜處即是阿蘭若處，即攝具五緣也。結跏趺坐，必調五事，端身正意即訶五欲、棄五蓋、行五法也」(T.44,p.459a25-28)。其中五緣是閒居靜處，持戒清淨、衣食具足、得善知識，息諸緣務；調五事是調心不沉不浮；調身不緩不急；調息不澁不滑；調眠不節不恣；調食不飢、不飽，五事均具中庸，訶五欲是不要有色、聲、香、味、觸等欲望，棄五蓋是去除貪、瞋、睡眠、掉悔和疑。行五法是欲離得定、精進、正念、智慧、和一心(參見智顛述《修習止觀坐禪法要》T.46,p.462c3-466c26。這二十五方便具足，則能資助止觀的正修。

⁵⁰ 《大乘起信論》云：「1 不依氣息，不依氣色，不依於空，不依地、水、火風，乃至不依見聞覺知；2 一切諸相，隨念皆除；3 亦遣除想；4 以一切法，本來無相念念不生，念念不滅；5 亦不得隨心，外念境界；6 後以心除心；7 心若馳散，即當攝來住於正念，是正念者，當知唯心，無外境界，即復此心亦無自相，念念不可得；8 若從坐起，去來進止，有所施作，於一切時，常念方便，隨順觀察；9 以心住故，漸漸猛利，隨順得入真如三昧。深伏煩惱、信心增長，速成不退」參見舊譯(T.32,p.582a17-a28)或參見新譯(T.32,p.590b26-c4)。

⁵¹ 九住心詳細內容參見《瑜伽師地論》(T.30,p.450c20-451a19)其要旨為：1 內住(初住)：令心住於內，不外散；2 等住(續住)：續內住，由粗心轉細心；3 安住：雜念生速覺，還住內境；4 近住：數數作意，內住其心；5 調順：調住諸欲過患，攝伏其心；6 寂靜：暫息惡尋思及隨煩惱，令心不散；7 最極寂靜：惡尋思和隨煩惱現起，立即遣除；8 專注一趣：仍需加行，念心專注一境；9 等持(平等、三昧)：不需刻意加行，即能令心專住於一境。相關論述可參見宗喀巴《菩提道次第廣論》p.376-377；印順《成佛之道》p.329-332 釋海順(2008)p.393-395；林維明(2012)p.17-19。

- 5「調順」(damayati)：亦不得隨心，外念境界。
- 6「寂靜」('samayati)：後以心除心。
- 7「最極寂靜」(vyupa'samayati)：心若馳散，即當攝來，住於正念。是正念者，當知唯心無外境界，即復此心亦無自相，念念不可得。
- 8「專注一趣」(ekotīkaroti)：若從坐起，去來進止有所施作，於一切時，常念方便，隨順觀察，久習淳熟，其心得住。
- 9「等持」(samādhatte)：以心住，故漸漸猛利、隨順得入真如三昧，深伏煩惱、信心增長，速成不退。

以上是元曉附加於《大乘起信論》諸階段的名稱⁵²。從引文可以發現：

第一、「不依氣息，乃至不依見聞覺知」

這是在揀別所觀之境。由於本論是直觀「真如心」，不假諸境，故言：「不依氣息，形色」。因為「氣息」就是呼吸，不見其體。而「形色」分析至極微，為無所有。「空」是虛空，「空」是對「色」而言的，即然無「色」，云何有「空」？而地、水、火、風是四大種，是「形色」的組成元素。即然無色，當然亦無地、水、火、風了。所以上列諸相皆為心外的色相、心若依此，名為「邪見」。故「不依見聞、覺知」是指不依色、聲、香、味、觸、法的六境。眼見色是眼的習種性。與如觀世音菩薩以一耳聞、反聞自性是與真如相應的性種性不同。不依見聞覺知是不依六根的習種性。⁵³

第二、「一切諸相隨念皆除」，以及第三、「亦遣除想」

這是揀別能觀之心；「一切諸相，是依元曉疏本，而真諦舊譯是「一切諸想」新譯是「一切分別想」。因為「一切諸相」是外境，除相即遣除妄境。而「一切諸想」或「一切分別想」是莫思量有善惡、聖凡之分。若有一「能觀」的心存在，則粗垢雖清除，但細垢猶存。所以能除妄境的「想心」也要一併遣除。如掃地，垢已淨，不可再存已經掃淨的想法。

第四、「以一切法本來無相、念念不生、念念不滅」

此句為上述「所觀境」及「能觀之心」雙遣的釋義。因一切法，其體為真如，本無「所想的境」及「能想的心」。能、所性空，皆無自體，無體則不生，

⁵² 詳《起信論疏》T.44,p222c27-223b12。

⁵³ 習種性是凡夫迷執諸法之性，非理性的習性；性種性是聲聞、獨覺和菩薩三乘聖者不住於空，能分別一切法性，教化眾生的習性。

不生則滅。以妄見隨生滅境，故有生滅心。若以智慧，知其實性，本無生滅，則生滅的妄想自除。

第五「亦不得隨心外念境界」及第六「後以心除心」

此句的意思是外境有諸過患故不得隨心外念境界而令心放逸妄念，即為調順心。後以真如心除妄垢心令諸分別想不起，是為寂靜。在新譯的第五是「前心依境、次捨境」。表示「不依氣息，乃至不依見聞覺知」的「所觀之境」的總結，是一種調順心。而第六「後念依心復捨於心」是「一切分別想念皆除，亦遣除想」的「能觀之心」的總結是一種寂靜狀態。

第七「心若馳散，即當攝來，住於正念。是正念者，當知唯心無外境界，即復此心亦無自相，念念不可得。」此句表示初習者，若心馳散於外境，即當收攝回來，令安住於正念。所以除心，唯除其馳散，而非心外有心可除。住於正念是止於當止之處，「正念」是遠離內心及外境一切諸念的心。「無所念」即為正念」妄境都無，內心亦寂靜，故曰：「復此心亦無自相」；而在新譯是：「以心馳外境、攝住內心；後復起心，不取心相；以離真如不可得」。這是對修止門的結論。「攝境歸心」的意思是外境皆為分別想念所現，本非實有，故無可依。而「觀心無相」表明應觀一切妄念沒有自相，其體是真如，若離開「真如」，則無「所觀之境」亦沒有「能觀之心」。故知一切法不生不滅，即入真如門，也就達到極寂靜之境。

第八「若從坐起……久習淳熟，其心得住。」表示修止，不但坐時如是，日常生活的行、住、臥亦應如是。於一切時，應常以正念攝心。「常念方便」即常在收攝妄心上加行用功。方便止，隨順正止。方便觀，隨順正觀。又在止境界相上觀察心境無自相，能、所雙泯。修習日久，定心自然會相續無間斷。如是正念由生轉熟名為「淳熟」。故其心很自然地就妄念不起，安住在「真如」中。這是「專注一趣」。的功夫，在新譯為：「行住坐臥，於一切時，如是修行，恆不斷絕」。即表明依上述所說勤修，必得成就。

第九「以心住，故漸漸猛利……信心增長，速成不退」。這是說明證入「真如三昧」，由於久習淳熟，其心得住、其行不退，是故虛妄分別念心漸離，平等法身的「始覺」(本覺、真如)心漸漸增強，以隨順止觀，摧伏一切境相，故可

證入「無分別定」的「真如三昧」⁵⁴。微細的煩惱，可以暫時潛伏而不現行，故對「真如」的信心增強，速成十信位，登初住不退位。

(3)揀別不能修止者：上述討論修習止的方法，但也有修習不能成就的情形，例如(1)疑惑者：對「真如法」仍持懷疑態度者；(2)不信者：是根本不相信者。如斷諸善根的「斷善闡提」，會起大邪見，斷一切善根的人；(3)誹謗者：外道誹謗修止者；(4)重罪業障者：即五逆四重者，五逆是殺父、殺母、殺阿羅漢，出佛身血和破和合僧的業障深重者，而四種是殺、盜、淫、妄；(5)我慢：是指自以為是利根者、不肯虛心受教的人。《圓覺經》云：「彼修道者，不除我自，是故不能入清淨覺」⁵⁵；(6)懈怠：是放逸不勤者。修習者如果有上述六種障礙的任何一種，都不能入修習止成功的⁵⁶。是故修學「止」，必須先持清淨戒、生慈悲心，慚愧懺悔，以消除宿業。

3.三昧的內容

在本節中將討論真如三昧，非真如三昧，結說三昧及修習利益等，概述如下：

(1)真如三昧：「法界」是指現象界的一切事物，各有其不同的自相，此稱為「事法界」。「事法界」包括地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人及天的「六凡」和聲聞、緣覺、菩薩和佛的「四聖」。合為十法界，這是具有凡聖、染淨差別之相，當然是不平等的，然而就理體而言，雖諸法外相有差異。然依三昧力，知法界僅有一相。法界與法性、真如、法身、實相等都是同體異名，是為「理法界」。總觀一切諸佛的法身與眾生身是平等無二的，故稱為「一行三昧」⁵⁷。其中「一行」是指在實踐上只擇取「守住本來的清淨心」。而在新譯，則稱為「一相三

⁵⁴ 三昧是梵文(Samadhi)的音譯或稱三摩地，接頭音節sam為平等義。adhi為持住，握持。故字面的意思是平等的持住，譯為等持。心完全住持在所緣，空、無所有上，故又稱為正定。由於以正念摧伏一切邪念，不受諸受，故又叫「正受」。

⁵⁵ 《圓覺經》T.17,p.919c28-29.

⁵⁶ 參考《大乘起信論》T.32,p.582a27-29及p.590c4-60；本文所列六種障礙是通說，但也有將疑惑與不信合併為不信，故為五種如（《續疏》續藏經45冊，p.438b21~c1）或將重罪與業障分開而成七種；如《略述》言：「重罪者，十惡等人，心不淨故；業障者五逆之人心極惡故」（T.85,p.1118b2-8）。

⁵⁷ 《文殊師利所說摩訶般若經》說：「云何名一行三昧？佛言：法界一相，繫緣法界是名一行三昧……如是入一行三昧者，盡知恆沙諸佛法界無差別相」（T.8,p.731a26-b9）。《六祖壇經》曰：「一行三昧者，於一切處行、住、坐、臥，於一切法，勿有執著，不起妄心，不行諂曲，行直心是也」（T.48,p.352c25-353a1）。亦言：「若於一切處而不住相……此一相三昧」（T.48,p.261a28-b1）。《大乘起信論》云：「依是三昧故，則知法界一相，謂一切諸佛法身與眾生身平等無二，即名一行三昧當知真如是三昧根本」（T.32,p.582b1-3及p.590c7-9）。亦可參考柳田聖山(1992)頁76。故知一行三昧即一相三昧。

味」。「一相」即表示眾生與佛一樣，只有實相心，而沒有二相。故「一相」是所證。而「一行」是能證，能所雙泯，故「一行」與「一相」等同。智旭說：「《文殊般若經》所示的「一行三昧」，正與此(一相三昧)相同，亦即大佛頂首楞嚴王三昧，亦即法華三昧，此為三昧中王」⁵⁸，是故若人修行，得真如三昧，在不斷修習過程中，就會不斷地顯發相當多名稱的三昧。⁵⁹

(2)非真如三昧：

在禪修期間會出現種種境界。如果不能正知，很容易被邪魔所惑亂。所以修習者必須要明辨而且加以降伏。魔是梵語 Mārā(魔羅)的簡稱。義譯為能奪命、障礙、擾亂和破壞。也就是會害人命、障礙、擾亂和破壞他人為善。在「止」中的魔境有三種，即：惡魔、善魔和雜魔三種。首先討論惡魔的引魔原因、魔現的境界以及破魔方法。

i.惡魔的現起與對治：魔的現起是因為行者過去沒有廣集福智資糧；動機不正；或戒行不清淨，就是沒有善根力之故。「諸魔」是會障礙修行者修「止」的。

「外道」是使用咒力、術力誑誘的邪教師所修持的，它是一種心外取法、以邪亂正者。而「鬼神」是怨業之鬼和不正之神。諸魔、外道和鬼神想惑亂行者主要的方法是利用軟誘和硬迫。例如出現醜惡之形相、令生恐懼怖畏。或對男眾現出端正的女眾相；而女眾反之，讓修行者起貪欲心。例如釋尊成道前、魔王曾以魔軍刀槍逼害及變為魔女以媚態誘惑。對治方法是行者應該憶念一切境界都是由心所現起的。能了知唯心所現，外境本空，魔鬼外道等皆我心妄現的境界。如是思念，則魔境自滅、終不為所惱害⁶⁰。故《圓覺經》云：「非彼所聞，一切境界皆不可取，此為通遣之法」⁶¹。因為修三昧者，若與三昧相應就是善相，否則就是魔境，以此方法來辨別遣除。

ii.善魔的現相說法和顯通起辯：上述所現惡形，以怖其心是魔為恐怖心重者所為；而以美色迷其意者，是為貪愛習重者所為；另亦有現出諸天、菩薩或佛的

⁵⁸ 《大乘起信論裂網疏》T.44,p.460a21-23。

⁵⁹ 《起信論續疏》云：「首楞嚴王具足萬行……密嚴偈云：如飯一粒，飯其餘皆可知，諸法亦如是，知一即知彼，故知萬法」(續藏 45 冊 p.438c5-11)。宗密也說：「一行三昧是一切三昧根本，若能念念修習，自然漸得百千三昧」(T.48,p.397b2-4)。由引文可知為得真如三昧會顯發無量的三昧。

⁶⁰ 《起信論捷要》指出：「此三昧中所現妄境，意令微少善根眾生，修習真如三昧得離業障，善獲其心，出邪慢網，故先顯明魔業之相，以令知賊所在，方可除滅。然一切外境因心所招，若念唯心，境則自滅，所謂主人若正、客不能便也」(續藏經 45 冊, p.397c21-24)。引文指出修習者應離惡業善獲其心，一切唯心造，雖在修習過程中可能出現一些妄境，但終不為所惑。

⁶¹ 《圓覺經》T.17,p.921a29-b16。

形相來欺誑的，這是為智慧力薄弱者所現的。修行者在修持「止」時，應知是修根本真如三昧而非念佛或禮懺，所以不是佛菩薩現前，不應作感應道交的妄解，而蒙受其迷惑。因此修三昧者，當先明法理，了解諸法空相，否則見到相好莊嚴必生羨仰之心、魔就會乘虛而入。其次還要辨別假佛菩薩的說法，因為正修真如三昧者，應觀一切妄念無相，其體即真如。所以有些修行者，見到有說種種咒語的或說六度的，法性無二，三解脫門，以及無怨無親，無因無果離諸二邊畢竟空寂是真涅槃的其實這是一種斷滅見。這些都是魔鬼的伎倆，順應修行人願求的心，而作種種的示現讓修習者真偽難分，邪正莫辨，易受其惑，心若取著，便墮邪網，行者應動心即不生滅，即得真如，作為辨識之原則。最後還有一種現象是得神通，能辯才無礙的為人說法者出現，神通是指知過去事是宿命通未來是天眼，現在是他心現形是神境如上述，另有天耳是能聞一切聲。而辯才無礙是指四辯即法、義、詞及演說能通達。魔也有五通和四辯，能令行者貪著世間名利，以邪為正若無智慧識破，則可能沉溺在名利之中，智旭說：「如提婆達修得五通，遂造三逆可為殷鑒」⁶²。引文中之三逆是指破和合僧出佛身血和以拳殺蓮花色比丘尼，殷鑒是指入地獄⁶³。

iii 雜魔所現的情形：上述現形說法和得通起辯是指出似善根相，而修習者應以息滅無明，證無漏智不應希求佛現前或五通四辯。另外也有雜染不定的諸魔相，首先是起惑造業的現象，例如魔會令人有時生起瞋恨或歡樂心，即喜怒無常，或愛人如己，或多睡多病；其心懈怠，放逸不精進。或忽然生起精進心，然後又停止，不進修了。甚至生起不信所修法門，其信心動搖或捨棄本來修習的殊勝行如不取相修「止」。而去修其他的雜事，貪愛染著於世事，沉溺於所好，如是顛倒錯亂都是魔令修習者，改其所習，令以為新奇或順其所習，令不能捨而起惑造業所致。其次是得定亂食的情形，例如邪魔也會使人得到許多似是而非的三昧，譬如令行者於七天坐在定中不起，或得到天人送供自然香美的飲食令人心身舒適愉悅，不會感到饑渴，使人愛在定中的樂境或是飲食不分早、中、晚的段食；或多或少無有規定，還有可以轉老為少、轉弱為強、轉白髮變為黑髮等顯異惑眾的現象出現。定本不惡、著定成魔、無所著即名清淨。行者應不著身相、不離身相，是故《起信論》云：「若為諸見煩惱所亂，即便退失

⁶² 《大乘起信論裂網疏》T.44,p460c8-9。

⁶³ 法雲比丘注《大乘起信論》台南妙法講堂，頁368。

往者善根。」⁶⁴即總結上述非真如三昧必須辨別，不被似善根相及雜染不定的魔相所染才不會退失曾種下的善根。

(3)結說三昧：在此章節中可分為對治和辨別兩項加以說明：

i.對治：對治法有三：一為正修：念一切法皆是唯心，心外無法，不離「真如一行三昧」；二、住於正念：經常以智慧觀察，住於正念，不取不著，若取著，則失去正念。取著即業障，不取者即遠離業障；三、戒行清淨：自念善根不足業障深重、反躬責己、悔過遷善。印順法師說：「如想修正習禪必先勤修正行，懺悔惡業如能戒行清淨，知見純正，沒有取著心，否則即使結壇遣召，持咒、結印亦難出魔網」⁶⁵。由引文可知修習止禪必須戒、定、慧三者併用，才是最佳的對治方法。

ii.辨別：所謂「外道三昧」內則不離見、愛、我慢之心⁶⁶，外則貪著世間的名、聞、利、譽。因此絕對不能對治煩惱。而「真如三昧」則因無能緣之心，故不住見相，又無所緣之境，故不住於得相。能、所；主、客盡皆泯亡。故可漸斷煩惱，入於如來種性的初住不退住。倘若已修得四禪及四無色等世間禪，但不能離我執，則仍墮入外道的三昧中，真如三昧是見相、得相、但不住相，從定中出來，也經常保持無懈慢的心，勤住於正念，無取著，遠離諸多業障⁶⁷。

區別三昧中之邪正，在元曉曾提出依古德相傳可以三法檢驗一、以定研磨，二、依本修治，三、智慧觀察，如欲知真金則以燒、打、磨三法試之，定譬如磨，本治猶打，而智慧觀察類似燒。以此三法驗，邪正可得知⁶⁸。法藏法師繼續說此三法⁶⁹，概述如下：

- 1.「以定研磨」：真如三昧是不取不捨平等而住，若是善性所為，一旦加深三昧力，漸有善性出現，若是魔所為，則不久即消失。
- 2.「依本修治」：如「本」修不淨觀禪，今則依之修持，若境界增明，知其為真，若次第消滅，就知是邪。玉城康四郎指出：「說本是指真如罷！」⁷⁰所以依本修治應作依「真如」修習，不是如法藏法師所說得不淨觀，因為信根本是信真如，

⁶⁴《起信論》T.32,p.590c24-25。

⁶⁵印順《大乘起信論講記》頁376。

⁶⁶印順法師說「見是思想上的錯誤如見取、戒禁取、邪見等、愛是情感的錯亂，如貪變取者等，我慢是意志上的錯誤如高舉、傲慢、自是等」如前揭書，頁377。

⁶⁷《大乘起信論》T.32,p.582b22-c1。

⁶⁸元曉撰《起信論疏》T.44,p.224a9-11。

⁶⁹法藏撰《大乘起信論義記》T.44,p.284c-285及宋、子璿修記《大乘起信論疏記會閱》頁648-649。

⁷⁰玉城康四郎《大乘起信論之根本問題》頁237。

不淨觀是緣外觀，兩者修持方法不同。

3.「智慧觀察」：觀所發相，推驗其根源，不見生處，深知空寂，心不住著，則邪執自然消滅，真三昧自然就現前了。然而上述三種檢驗方法，必須自己從實修上去體證。

(4).**修習利益**：如果眾生知道修習三昧有好處，自然會樂於修學，所以在《起信論》中列舉十種利益，鼓勵已修或未修者能持續的修持，而事實上凡是修習過止觀的人都可以從自己身心的體驗印證修前和修後的轉變。個人身心的所感受到的好處是人們願意持續修持的動力，這十種利益包括：

- 1.修真如三昧，能知諸佛法界平等相，故能常為十方諸佛菩薩之所護，得以順緣而勇猛的進修。
- 2.能不住於相，故不再因諸魔惡鬼現形而生恐怖。
- 3.外道是心外求法，真如是空性。《中論》云：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生」⁷¹。故知諸法因緣生諸法因緣滅，一切法係因緣和合而成，外道對諸法從何而生，有各種思量，但未明諸法之真理，修習真如三昧者，已了知諸法無生，故不為諸妄計所惑亂。
- 4.佛法之深奧，莫過於真如法，即信真如法，自然不會有毀謗此甚深的佛法之罪。即行正法，則宿世所造之重罪業障，雖不能頓盡，但可日漸減少，如鹽水加入純水，其鹽份濃度會減少一樣。
- 5.粗的心中分別名為覺(尋)，而細的分別稱為觀(伺)，惡覺觀是指貪、瞋和害。疑是對「佛法」懷疑，修行者以信除疑，而觀妄念無相，諸法本空，則惡覺觀自滅，故可去除內心的惑業。
- 6.如來境界是知一切如來法身與眾生身平等二，皆是一實相。故修此三昧者，相信只要精進修學，會愈接近如來境界，故信心愈增長。
- 7.「憂」是意識相應的不可意受，而「悔」是惡作，即對自己所作之事，懊悔樂惱，心生憂苦。修習真如三昧，由於信心增強，故可免除憂悔，而在這一生中可以精進勇猛無畏怯的努力修學。
- 8.修此三昧者知一切眾生皆有佛性，定當作佛故遠離「驕傲」和「自高我慢」之心，如常不輕菩薩，視眾生如佛，不加以輕視，雖曾被人打罵亦不輕視他們⁷²，最

⁷¹ 《中論》 T30,p266-7

⁷² 《妙法蓮華經、常不輕菩薩品第二十》 T.9.p.45b25-26 云：「眾人或以杖木互石而打擲之，避走遠

後為人所敬信歸仰是一種心存柔和忍辱的修持。是故修此三昧者，其心柔和，捨棄憍慢不為他人所惱。這是無人、我相及順、逆境之想的具體表現。

9.一切世間的煩惱包括邪見、愛欲和我慢。「定」是離分別的寂靜心體，也稱為「三昧」。「真如」是寂滅無戲論，它是一切三昧之本。「未得到定」就是未得到真如，實相的意思。修習三昧者，雖尚未得到「真如」，但因已了知諸法無相，所以不論在任何時間和空間，對世間的愛欲不厭求，新煩惱不生，無始以來的煩惱也會日減。

10.音聲是最能動亂修定者的心，入定時五根俱閉，唯耳根尚在。常人多為音聲所轉，讚我則喜、罵我則怒。得定者，不論在定中或出定後都不為音聲所惱亂。

綜觀上述十種利益即獲佛護念、離怖畏、除惑亂、遠謗業、減諸疑，信僧長，得精進、避惱害，減煩惱和常安靜。印順法師說：「當然其利益不止此十種，只是略說以利引起初學者對修習真如三昧的興趣」⁷³。從以上剖析可獲十種利益，故對修習真如三昧者，內心已充滿信心了。

4、修觀內容：

《起信論》在論述「止」後，接著說：「若人唯修於止，則心沉沒，或起懈怠，不樂眾善，遠離大悲，是故修觀」⁷⁴這是指修觀的緣由。引文的意思是若只修「止」而不修「觀」，則因為修真如無相，離於諸緣，故心容易陷入於空寂之境而生懈怠心，所以不樂於修眾善，利他、恐墜入凡夫外道，又失去大悲心，雖見眾生有苦，但不去拔濟利他而將墮二乘，是故建議應該兼修觀。智旭法師指出：「善修止者，即止即觀，不沉不掉便入真如根本三昧獲十利益，乃至入正定聚、不復退轉，何勞更明修觀法耶，今為不得意人」⁷⁵。其意思指出真正修止觀者，止觀不二，真止必明淨，真觀必寂然。既不昏沉也不掉舉，很自然地進入真如三昧中，因而可獲上述修習的十種利益，甚至入「正定聚」，必定可以證悟，不再退轉的。根本不需要再說明修觀的方法，如今是為尚未入正定聚者而說的。

在修觀的內容方面概述如下：

1.《起信論》說：「(1)修習觀者，當觀一切世間有為之法，無得久停，須臾變壞；

往，猶高聲唱言：我不敢輕於汝等，汝等皆當作佛，以其常作是語故……號之為常不輕。」

⁷³ 印順《大乘起信論講記》頁 382。

⁷⁴ 《起信論》T.32,p582c14-15 及 591a16-17。

⁷⁵ 《大乘起信論裂網疏》T.44,p.461c18-20。

(2) 一切心行，念念生滅，以是故苦；(3) 應觀過去所念諸法，恍惚如夢，應觀現在所念諸法，猶如電光，應觀未來所念諸法猶如於雲忽爾而起；(4) 應觀世間一切有身，悉皆不淨，種種穢污，無一可樂」⁷⁶。

這一段引文法藏法師判為法相觀，復可分為無常，苦、無我和不淨，如引文中所標(1)、(2)、(3)及(4)，因一切有為法無常，故不可保；因有苦逼迫感，故不可忍；而無我，故不自在；另觀見不淨則不可愛。是故深厭世間而求出離，樂修善，以備將來、夙興夜寐，無敢怠惰⁷⁷。

而智旭法師則依新譯本，將此段類似的引文判為四聖諦中的苦諦。如云：「此先明苦諦觀也，一切生滅不停是無常行；無常故苦即是苦行；苦故無我。過去如夢，了不可得，現在如電，剎那不住，未來如雲忽起，無所從來，即無我行；諸蟲穢污等，即不淨行。此四行觀對治凡外一切見愛無不盡也」⁷⁸。引文即闡釋無常、苦，無我和不淨與上述的法相觀相同。

2. 《起信論》新譯，另有一段，是舊譯中沒有的，如云：「①觀諸凡愚所見諸法，於無物中妄計為有；②觀察一切從緣生法，皆如幻等畢竟無實。觀第一義諦，非心所行，不可譬喻，不可言說」⁷⁹。引文中①是集諦觀，因為妄計就是迷感，就是苦因，是為集諦；而②是滅諦觀，因為一切有為法都是緣生法，如幻化泡影，不是實相，真如實相是不可言說的。必須親身由「觀」中得到的，一旦體證，即可滅苦，是為滅諦。
3. 《起信論》曰：「如是當念：一切眾生從無始世來，皆因無明所薰習故，令心生滅，已受一切身心大苦，現在即有無量逼迫；未來所苦，亦無分齊，難捨難離而不覺知，眾生如是甚為可愍」⁸⁰。這一段引文，法藏法師判為「大悲觀」，謂一切眾生，無始以來，皆被無明薰習，而受生死苦報。現在，未來皆有無量苦痛，而不知解脫之道，甚為可愍⁸¹。而智旭法師則判為「道諦觀」即眾生未覺察無明因果度脫之道，而三世常在「苦」迫中，眾生如此愚迷，甚為可愍，行者如是思惟，生起如何滅苦之道，故為道諦。
4. 《起信論》言：「作是思惟即應勇猛，立大誓願，願我心離分別故，遍於十方，

⁷⁶ 《大乘起信論》T.32,p582c15-21 及 p591a17-21。

⁷⁷ 《大乘起信論疏記會閱》頁 662-665。

⁷⁸ 《大乘起信論裂網疏》T.44,p.461c28-462a4。

⁷⁹ 《大乘起信論》T.32,p591a21-24。

⁸⁰ 《起信論》T.32,p582c21-25 及 p.591a24-27。

⁸¹ 參《大乘起信論新釋》頁 308-309《起信論疏記會閱》頁 665-666。

修行一切諸善功德，盡其未來，以無量方便救拔一切苦惱眾生，令得涅槃第一義樂」⁸²在此引文中，古德皆將所標的、及判為四弘誓願即為欲救濟如此苦惱的眾生，使得涅槃，故立此大弘誓願。「作此思惟」在新譯為「如是觀已，生決定智，起廣大悲」也就是依據依四聖諦觀眾生苦後，發四弘誓願，上求佛道稱為「決定知」，而生起下化一切眾生，則名為「廣大悲」。而心離分別即誓斷煩惱，遍修諸善是誓學法門。救拔一切，為誓度眾生。另外令得第一義⁸³，即是得實相，真如，也就是誓成佛道。倘若度生未盡，拔苦不究竟，或有類似世善，需求善報的欲求則非真實的大願。

- 5.《起信論》舊譯云：「以起如是願故，於一切時，一切處所有眾善，隨已堪能不捨修學，心無懈怠，惟除坐時，專念於止，若餘一切悉當觀察應作不應作。」⁸⁴而新譯說：「作是願已，於一切時，隨已堪能，修行自利利他之行，行、住、坐、卧常勤觀察應作不應作，是名修觀」⁸⁵。此兩引文都是在論述精進觀，表示已立四弘誓願後，必須依願修行，願無邊，行也是無邊。無處不修，無時不行、勤勇匪懈，心不厭捨、自然能成就自利和利他。若是「應作」，則隨順真如而作，倘若「不應作」則不可違背真如而作。在舊譯中「唯除坐時，專念於止」是指在修止時，不作觀想，「若餘一切」是指在平時行住坐卧，語默動靜間都應當修觀。「所有眾善」是指所行的眾善，守培法師指出是：「此行眾善，非為度眾生，乃培植自己善根為將來度生之因緣」⁸⁶但是子璿法師《修記》則說：「一切善法，勤而行之……自然成就自利利他益也」⁸⁷不如新譯中所說「修行自利利他之行」，較為清楚明白。引文中，在舊譯：「唯除坐時，專念於止若餘一切當觀察應作不應作」；但在新譯則是：「行、住、坐、卧常勤觀察應作不應作」。印順法師說：「因止是遠離一切妄境的真修，坐時專修止的時候，不能修觀，餘時修也是不離止而修」⁸⁸。這是照舊譯所作的詮釋，但如果依照新譯則「觀」是在一切時處都可以運作的。所以印順法師又說：「本論的修觀及雙

⁸²《起信論》T.32,p582c25-29 及 p.591a27-b30。

⁸³ 法雲比丘注《大乘起信論》頁 385 云：「第一義即無上甚深之妙理，其體湛然，其性虛融，無名、無相、絕義絕思。」《大集經》云：「甚深之理不可說第一義諦無聲字。」（無聲字：離語言，文字相）由引文可見「第一義」即是離戲論的實相，真如。

⁸⁴《起信論》T.32,p582c29-583a3。

⁸⁵《起信論》T.32,p591b3-5。

⁸⁶ 守培著疏《大乘起信論妙心疏》頁 301。

⁸⁷ 唐法藏述疏，宋子璿修記，清續法會編《大乘起信論疏記會閱》頁 667。

⁸⁸ 印順《大乘起信論講記》頁 388-389。

運說，與其他經論不同，大乘一般的共義，起初別修止，別修觀，久久淳熟即能止觀雙運修止，固不限於專坐，而坐時也還是可以修觀，可以雙運，總之本論專重於止，擴大了止，不但修觀被局限於四念處而無關於無分別觀；連雙運道也被局限於行住坐卧，不通於坐，這是偏重於修止者的教授」⁸⁹。如果我們將新舊譯相關的經文作一對比，會發現新譯的「觀」並未侷限在四念處如上述，它是以苦、集、滅、道四聖諦作為修觀的行相。而「四聖諦」是佛陀在初成道時初轉法輪度五比丘和臨入滅時度最後一位弟子須跋陀羅所教示的修道方法。雖然舊譯是以四念處為修觀相，但是「四念處」的詳細內容可參見《中部》第10經〈念住經〉和《長部》第22經〈大念處經〉。佛陀並指出：「諸比丘！若欲為淨化有情，超越愁悲，消滅苦憂為得正理，為證涅槃，有是一乘，即四念處」⁹⁰也就是說「四念處」是淨化有情內心的貪、瞋、痴，超越憂悲惱苦，獲得圓滿的智慧證悟涅槃的直接之道，當然不會有「無關於無分別觀」的現象。其實四念處包括安住於身隨觀身體；安住於受，隨觀感受；安住於心，隨觀心識；安住於法，隨觀諸法，即：五蓋、五取蘊、六內入處和六外入處、七覺支和四聖諦。四念處可作「止」(無分別觀)和觀(分別觀)的所緣處，根據《大念處經》的內容「身、受、心、法」四個念住涵蓋在行、住、坐、卧當中，一般而言，行禪、立禪以及對日常生活動作的關照都是動態的修法。

綜合上述《起信論》對修「觀」方面的詮釋是不論從四念處或四聖諦的法相觀入手後，會起大悲心發起大弘誓願，並由大願而勤修自利利他行，由此可助成真如三昧。

5. 總結止觀

在本節中，首先詮釋止觀雙運，其次是結論。在「止觀雙運」方面，《起信論》云：「若行、若住、若卧、若起、皆應止觀俱行」⁹¹。引文中很明確的指出修行者在行、住、坐、卧都應該不可偏於止，也不得偏於觀。而是於一法中同時修行止觀。但並未說明為何要同時修止觀？在新譯中，則言：「若唯修觀，則心不止息，多生疑惑，不隨第一義諦，不出生無分別智，是故止觀應並修行」⁹²。智旭法師的詮釋是：「善修觀者，即觀是止。念念與菩提心相應，便

⁸⁹ 同上註。

⁹⁰ 如江鍊百譯（2009）《原始中部經典》頁 59-66 及江鍊百譯（2010）《長部經典》頁 372-386。

⁹¹ 《起信論》T.32, p.583a3-4。

⁹² 《起信論》T.32, p.591b6-8。

契第一義諦不思議境，此觀便是無分別智。今為不得意人，散心緣四諦境，雖發弘願而不知四諦只是一心，多生疑惑，故於本來無二法中，巧示雙行方便」⁹³。其意思是說善於修觀的行者，觀就是止，每一念住都是與真如心相應，這種觀就是具有無分別的智慧，而如今是為尚未進入「正定聚」的人，因為這些人散心攀緣苦、集、滅、道四聖諦，所以雖然已經發了四弘誓願，但他們不了解四聖諦只是一真如心，而產生疑惑，所以本來只有真如法，並沒有二法，因此為他們開示止觀併行的方便道。

那麼什麼是止觀俱修呢？《起信論》說：「所謂雖念諸法自性不生，而復即念因緣和合、善業之業、苦樂等報，不失不壞，雖念因緣善惡業報，而亦即念性不可得」⁹⁴。引文中諸法自性不生，即《中論·觀因緣品》云：「諸法不自生、亦不從他生、不共不無因，是故知無生」⁹⁵。今舉其中之一，故云自性，也就是諸法無我，無造者及無受者，諸法自性就是真如，不生不滅，這是修止，即所謂「真如門」。而復即念諸法由因緣和合，假名無實，眾生在三界中作善惡業，受苦樂報因必感果，是不失不壞的，這是修觀，是所謂「生滅門」。雖念因緣善惡業報是修觀，而同時也念一切法性不可得是修止，這種情形同時俱修止觀，所以是說依真如，而有生滅；而知諸法生皆同一真如，別無自性，這就是一心雙運。在《起信論》中，修止是修真如門是勝義觀而修觀是修生滅門是世俗觀，真如觀是知諸佛法身與眾生的法身平等無二；而「世俗觀」是觀因緣果報有差別的，所以止即觀，觀即止，即平等又是差別，差別即平等，真如是涅槃，所以亦可說生死即涅槃、涅槃即生死，故十界差別皆是心生滅門，皆依真如門，所以說：「即見一切諸法無生、無性乃至涅槃」⁹⁶是一種圓頓的修持。

綜合以上，可歸納《起信論》說：「然修行止者，對治凡夫住著世間，亦治二乘執著生死而生怖畏之見，若修觀者，對治凡夫不修善根，亦治二乘不起大悲狹劣心過，是故止觀不具，必不能入菩提大道」⁹⁷引文指出修止觀的好處，修「止」，即修真如三昧，知生死本空，所以世間不值得戀著，而且生死無自

⁹³ 《大乘起信論裂網疏》T.44,p.462b27-c2。

⁹⁴ 《起信論》T.32,p.583a4-7。

⁹⁵ 《中論》T.25,p.2b6-7。

⁹⁶ 《起信論》T.32,p.591b11。

⁹⁷ 《起信論》T.32,p.583a7-11 及 p.591b11-16。

性，故不必怖畏生死。而修「觀」即修生滅門，因緣果報是必然的，所以怎能不修善而可得善果呢？眾生在迷感中，怎能不普渡呢？故修止觀可對治凡夫和二乘的過失。但是一心二門，本不相離，故一心止觀，絕對不可偏修，為了成就無上菩提，故止觀二行，作一門說。

而「止」與「觀」必須相互助成，不可或缺，即：「止觀二者之關係如同車之雙輪或鳥之雙翼，合則雙美、離則兩傷，不可偏修」⁹⁸，另外《大毘婆沙論》亦引《法句經》說：「慧闕無靜慮(止)，靜慮闕無慧，是二具足者，去涅槃不遠」⁹⁹。所以在修持上，止觀是不可偏修的。

三、綜合討論

在綜合討論上，筆者將以信與止觀相關性的探討，和如何判別「三昧」的正邪？兩個主題進行剖析

(一)「信」與「止觀」相關性的探討

「信仰」對於所有宗教，乃至非關宗教的各種世間志業、事行，都是重要的。因為信仰可以帶來內心的純一、清淨、歡喜、踴躍，一向、堅決，從而引生無比的行動力量(如說信受、奉行)。佛教自然也是強調信仰的，「信」的梵語'sraddha，是指淨信、澄淨、明淨、信仰、淨心；巴利語：saddha，為信、信仰、信心、信用之義¹⁰⁰。「信」在五十二心所中，是屬於遍一切美心所(隨一切善法而起的心所)¹⁰¹，在南傳《攝阿毗達磨義論》¹⁰²中所下的定義更清楚：

- (1) 「特相」：對當信心事有信心；對當信之事有信仰與信心。
- (2) 「作用」：使相應名法對當信之事清楚。
- (3) 「現起」：相應名法對當信之事不迷濛、無疑、無不如理作意，以及不猶豫地確定當信之事，或使對當信之事作出決定。
- (4) 「近因」：當信之事。

從「信」的特相、作用、現起、近因中，可知「信」是有對象或對理念的堅持與確定，進而執行它。而佛教所謂信仰又是指什麼？

⁹⁸ 《修習止觀坐禪法要》T.46,p462b13-21 及《大乘止觀法門》T.46,p661b20-c17。

⁹⁹ 《大毘婆沙論》卷 134；T.27，pp.693b28-29；南傳《法句經》372 偈：「無慧者無定，無定者無慧。兼具定與慧，彼實近涅槃。」(了參法師譯，2006，p.134)

¹⁰⁰ 水野弘元，《巴利語辭典》(東京：春秋社，1991 年)，頁 288。

¹⁰¹ 心所：梵語 *caitta, caitasika*，巴利語 *cetasika*。菩提比丘英編，尋法比丘譯(2003)《阿毗達摩概要精解》頁 57-58 指出心所是與心同生同滅，所緣與所依處皆相同。

¹⁰² 釋明法編，《攝阿毗達磨義論表解》(嘉義縣：法雨道場，2008 年)ch.2-5 頁。

例如《大乘起信論》明確地指出：信心有種：信根本、信佛、信法、信僧。而修行止觀，正是得以成就這四信的其中一種方法。論云：「是中依未入正定聚眾生故，說修行信心。何等信心，云何修行？略說信心有四種：云何為四？一者，信根本，所謂樂念真如法故；二者，信佛有無量功德，常念親近供養恭敬，發起善根，願求一切智故；三者，信法有大利益，常念修行諸波羅蜜故；四者，信僧能正修行，自利利他，常樂親近諸菩薩眾，求學如實行故。修行有五門，能成就此信。云何為五？一者施門、二者戒門、三者，忍辱門，四者進門，五者止觀門。¹⁰³」從這裡就可以知道，修習止觀能夠成就人對真理與佛、法、僧的信心，這正是身心力行所獲得的心靈的昇華。故《大乘起信論》即依「信」為出發點，說明止觀的修持。

信在佛教中更深一層的意涵。信是一種願力，一種背後的支持力量，帶領我們朝向目標前進，進而達到目標。如《大方廣佛華嚴經》云：「信為道元功德母，長養一切諸善法。¹⁰⁴」又，《大乘起信論義疏》云：「信心如手。有手之人，入海寶藏，隨意拾取；無手之人，雖遇寶藏，不得拾取。信心亦爾，若有信人，入佛法寶，隨分修行，得解脫樂；若無信人，雖遇佛法，空無所獲。故要起信。¹⁰⁵」另外《起信論》也說：「以心住故，漸漸猛利，隨順得入真如三昧，深伏煩惱，信心增長速成不退，惟除疑惑，不信……等人所不能入」¹⁰⁶由此三則引文說明佛法是以信為修善的根本，能令佛弟子願意行善及修學止觀這是走向聖道必備的資糧。

另外智(*paññā*)和信(*saddhā*)是兩個相互協助、支持與平衡內在成長的因素。倘若沒有信仰上的信心、虔誠和熱誠，智將會停留在理論上的理解和知識性的領悟。佛教的教義必須要在生活中去體驗，並非只用來思惟或論說的。若沒有信仰，智識就會失去引導人在人生道路具有堅定信念；沒有這種內在的信力，當要認真、貫徹決定與命令時，就會產生猶豫。

在活力和持續精進的支持下，具有協助特質的信仰，能夠為智識添翼，使得智識克服不實用知識的貧瘠及概念思考的空泛論爭。換言之，智識為信仰帶來具有辨別力的判斷及可信賴的引導；它避免信心耗盡，防止因無益的情感流瀉及錯誤方向的努力而浪費信仰的精力。因此會信仰和智識應協調一致，以正念來保持

¹⁰³ 《大乘起信論》T.32，頁 581c6-16。

¹⁰⁴ 《大方廣佛華嚴經》卷 14, T.10，頁 72b18。《大方廣佛華嚴經》卷 6, T.9，頁 433,a26。

¹⁰⁵ 慧遠撰，《大乘起信論義疏》T.44,頁 175b28-c3。

¹⁰⁶ 《起信論》T.32,p.582a25-29；p.590c2-6。

二者平衡，將證明兩者是理想的同伴。藉由它們的通力合作，才能處理解脫道上的任何危險和困難。

(二)如何判別「三昧」的正邪？

修行需要有善知識的引導，方能走在正道上，不誤入歧途；尤其是止觀的修習，不僅有別於世間所學的法，更深入地探索人的內在世界。當修行者修習止觀時，遇到這種種未知的狀況，如果沒有正確的知見，或經驗豐富的老師引導，輕則徒勞無功，重則走人入魔，所以必須非常謹慎。

《起信論》在止觀修持的內容上，採以判別「三昧」的正邪加以詮釋。說明各種修習上可能遇到的魔障與疑點，作出正確的引導。這對初學習止觀者而言是有很大的幫助的。因為在很多時候，修行者可能只注意到要怎麼修；但是修習後，由於對禪修的陌生，不知道自己做得對不對，出現的情況是正常或不正確的，而自己又該怎麼做，造成內心的不安。有了對修習止觀正反面的了解，就多幾分保障可以從這些看法上來檢視自己，不安的情況也就會減少了。

外道的三昧是為了貪著世間名利故有見、愛、我、慢之心，而真如三昧是無所得心，平時亦勤修正念不取著遠離諸業障，元曉和法藏的判別正邪三昧方法是以定研磨，依本修治和智慧觀察，值得修行者自己去體驗。

四、結論

《大乘起信論》的止觀修持是建立在「信」的基礎上。其重心在信真如。真如是空性、是法身、也是宇宙萬有的根本。法界一相諸佛的法身與眾生身平等無二，故稱為一行三昧或一相三昧。《起信論》對「心真如」實踐的焦點是在修「止」上。關於修止的程序元曉以九住心作為考察。依之修持，可了知諸佛身與眾生心平等無二，可由此而生無量三昧，依止證入真如三昧深入信心而成就不退之位。

在修止的過程中會出現有各種幻相，元曉和法藏提出三種方法：一、以定研磨：深入三昧，不取不捨、平等而住，加深三昧力，漸有善性出現即為真三昧，若善性消失則為邪三昧；二、依本對治：依「本」修真如，若明其境為真則為真三昧；三、智慧觀察：推驗三昧的根源不見生處，知其空寂，正見現前則為真三昧。在修觀上於一切時處平常生活中行、住、坐、卧都應隨順真如而作，違背真如則不應作。止觀應俱行，雙運不二，不應偏修。修止是真修真如門，依緣起法，觀諸法自性是真如。而修觀是修生滅門依因果觀知善惡業不失不壞，而生滅諸法是世俗諦皆同一真如為勝義諦。故一心開二門真如與生滅是同體兩面。此為

止觀雙運。是故修止一行三昧可對治凡夫和二乘的毛病。多行自利利他以助行真如三昧。

建議修習者應多參考同本異譯及諸註疏，從中可獲取諸多義理上和修行上的經驗，但最重要的還是要親身去實踐才能體證其中的妙境。

參考文獻

1.原典文獻

- 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》。T.2，no.99。
- 梁·曼陀羅仙譯《文殊師利行說摩訶般若經》。T.8，no.232。
- 唐·不空譯《仁王護國般若經》。T.8，no.246。
- 姚秦·鳩摩羅什譯《妙法蓮華經》。T.9，no.262。
- 唐·般若譯《大方廣佛華嚴經》。T.10，no.293。
- 東晉·佛陀跋陀羅譯《大方等如來藏經》。T.16，no.666。
- 元魏·菩提流支譯《佛說不增不減經》。T.16，no.668。
- 唐·實叉難陀譯《大乘入楞伽經》。T.16，no.672。
- 唐·不空譯《大乘密嚴經》。T.16，no.682。
- 唐·佛陀多羅譯《圓覺經》。T.17,no.842。
- 龍樹造，青目釋，姚秦·鳩摩羅什譯《中論》。T.30，no.1564。
- 唐·玄奘譯《瑜伽師地論》。T.30，no.1579。
- 梁·真諦譯《大乘起信論》。T.32，no.1666。
- 唐·實叉陀譯《大乘起信論》。T.32，no.1667。
- 隋·慧遠撰《大乘起信論義疏》。T.44，no.1843。
- 新羅·元曉撰《起信論疏》。T.44，no.1844。
- 唐·法藏撰《大乘起信論義記》。T.44，no.1846。
- 明·智旭述《大乘起信論裂網疏》。T.44，no.1850。
- 唐·曇曠撰《大乘起信論略述》。T.85，no.2813。
- 隋·慧遠撰《大乘義章》。T.44，no.1850。
- 隋·智顓述《修習止觀坐禪法要》。T.46，no.1915。
- 元·宗寶編《六祖大師法寶壇經》。T.48，no.2008。
- 唐·宗密述《禪源諸詮集都序》。T.48，no.2015。
- 明·真界《起信論纂註》續藏經 45 冊，no.762，p.336-366。
- 明·正遠註《大乘起信論捷要》續藏經 45 冊，no.763，p.367-400。
- 明·通潤述疏《大乘起信論續疏》續藏經 45 冊，no.764，p.403-440。
- 明·德清述《大乘起信論直解》續藏經 45 冊，no.776，p.485-516。
- 唐·法藏述記，宋·子璿修記，清·續法會編(2012)《大乘起信論疏記會閱》

台北：佛陀教育基金會。
宗喀巴著，法尊譯(2012)《菩提道次第廣論》台北：佛陀教育基金會。
唐·實叉難陀譯法雲注(2012)《大乘起信論》台南：妙法講堂。
智者大師述釋法雲注(2011)《修習止觀坐禪法要》台南：妙法講堂。
千瀉龍祥日譯，江鍊百漢譯（2009）《中部經典》，台北：慈善精舍。
江鍊百據日譯本重譯（2010）《長部經典》，台北：慈善精舍。

2. 中日文專書、論文、網路資源等

玉城康四郎著，印海譯（2005）。〈大乘起信論之根本問題〉。《止觀方法及其實踐之研究》。台北：嚴寬祐文教基金會。頁 203-245。
向智尊者著，香光書鄉編譯組譯（2011）。《法見》。嘉義：香光書鄉。
印順（1998）。《華雨集(三)》。台北：正聞出版社。
印順（2000）。《大乘起信論講記》。台北：正聞出版社。
印順（2003）。《學佛三要》。台北：正聞出版社。
村上專精著，印海譯(2003)。《佛教唯心論概論》。台北：嚴寬祐教育基金會。
林維明（2012）。〈《成佛之道》〈第五章大乘不共法·禪度〉解讀〉《第五屆探索佛陀的世界學術研討會論文集》頁 1-23。台南：圓覺佛學院。
柳田聖山著，毛丹青譯(1992)《禪與中國》。台北：桂冠。
陳兵(1992)。《佛教禪學與東方文明》。上海：人民出版社。
湯次了榮著，慧子愷譯(1981)《大乘起信論新釋》。台北：天華出版社。
釋守培著疏(2005)。《大乘起信論妙心疏》。台北：佛陀教育基金會。
釋如恒（2009）。〈《大乘起信論》之止觀修持—依「修行信心分」之「止觀門」〉。《正觀》48期，pp.143-156。
釋如覺(2009)。《大乘起信論新譯》。台北：大乘精舍。
釋常實（2007）。〈「信的修證歷程」〉。《青松萌芽》43。頁 42-55。嘉義：香光書鄉。
釋倭虛(2012)。《大乘起信論講義》。台北：佛陀教育基金會。
釋圓瑛(2011)。《大乘起信論講義》。台北：佛陀教育基金會
釋海順(2008)。〈「奢摩他」與「毘鉢舍那」之研究—以《瑜伽師地論·聲聞

地》為主>《第十七屆全國佛學論文發表會論文集》p.389-413。台北：華嚴專宗研究所。

釋慈舟述，妙燈、二埋記(2009)《大乘起信論述記》。台北：佛陀教育基金會。