【天台止觀法門】--天台四部止觀

一、小止觀：止觀，即定慧，曰寂照，同出異名。諸佛修證不出止觀之門。《小止觀》乃大部之梗概，入道之樞機。與《禪門要略》同為禪門修證要略。

二、不定止觀：即六妙門（數、隨、止、觀、還、淨）：不定者，無別階位，約前漸後頓，更前更後，互前更後，…或息觀為止，或照止為觀，故名不定止觀。

三、漸次止觀：即《釋禪波羅密次第法門》

四、圓頓止觀：即《摩訶止觀》。

【天台小止觀】（又作修習止觀坐禪法要、坐禪法要、童蒙止觀。）

隋代智顗述。本書係天台智顗大師為其俗兄陳鍼所述，為有關摩訶止觀之梗概及入道樞機之書。內容謂泥洹之法入門雖有多途，但論其捷便，則不出止觀二法。止為愛養心識之善資，觀即策發神解之妙術，故示此二法必須常均等圓備。次立十科，闡說修習止觀之諸要領。十科即是：具緣、訶欲、棄蓋、調和、方便、正修、善發、覺魔、治病、證果等十章。

【二十五方便】

謂天台家觀心修行之法，分方便與正修二種，方便有二十五種，正修有十乘觀法。二十五方便行分為五科，即：(一)具五緣：持戒清淨、衣食具足、閒居靜處、息諸緣務、近善知識。(二)訶五欲：訶色、聲、香、味、觸五者。(三)棄五蓋：棄貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五法。以五法蓋覆心神，使不能發定慧，故稱為蓋。(四)調五事：調心不沈不浮、身不緩不急、息不澀不滑、眠不節不恣、食不飢不飽。(五)方便五行：行欲、精進、念、巧慧、一心等五法。

(六)、坐中修

1.對治初心修止觀：

修止：(1).繫緣止，(2).制心止（隨心所起便制之），(3).體真止（悉知因緣無自性）。

修觀：(1).以不淨觀對治貪欲，(2).慈心觀對治瞋慧，(3).分別觀[1]對治著我。

正觀：觀諸法因緣無性，即是實相。

2.對治沈浮修止觀：(1).心沈闇修觀，(2).心浮修止。

3.隨便宜修止觀：不拘浮、沈俱可。

4.對治定中細心修止觀：定人細故覺身空寂受於快樂，不著愛見。

5.均齊定慧修止觀：

(七)、六緣中修止觀：行、住、坐、臥、作、語。

[1] 修行者觀察自己身體，分析身體中的各種元素（地、水、火、風等），分析其特性歸屬於何界，從中了解身體是由五陰四大所聚合而成，相互支持，因此進一步了解四諦，了解真實緣起法，最終獲得解脫。

(八)、六根門修止觀：

修止：眼根，見順情不起貪愛，見違情不起瞋惱，見非造違非順，不起無明及諸亂想。

修觀：隨所見即相空，見一切法即是空寂。

【六妙門】

為天台宗所立。妙，指涅槃；入於涅槃之法門有六，故稱六妙門。此處特指六種禪觀，即：

一、第一歷別對諸禪六妙門：

(一)數息門，數息（從一至十）攝心，為入定之要法，故為第一妙門。

(二)隨息門，隨息之出入而不計其數，如此則禪定自易引發，故為第二妙門。

(三)止門，心止而諸禪自發，故為第三妙門。

(四)觀門，觀五陰之虛妄，破種種顛倒妄見，則無漏之方便智可因此開發，故為第四妙門。

(五)還門，收心還照，知能觀之心非實，則我執自亡，無漏之方便智自然而朗，故為第五妙門。

(六)淨門，心無住著，泯然清淨，則真明之無漏智因此而發，自然斷惑證真，故為第六妙門。六妙門中，前三門屬定，後三門屬慧，依此定、慧，即可獲得真正之菩提。

二、第二次第相生六妙門：

數：修數：從一至十攝心在數。

證數：心住息緣，覺息虛微，心相漸細。

隨：修隨：隨心出入，攝心息緣。

證隨：心息相依。

止：修止：自諸緣慮，意慮恬然凝靜。

證止：覺身心泯然入定。

觀：修觀：心識無常，剎那不住。

證觀：覺息出入，得四念處。

還：修還：觀從心生，此即不會本源。

證還：任運而行，反本還原。

淨：修淨：心如本淨。

證淨：無礙方便任運開發三昧正受。

三、第三隨便宜六妙門：隨便宜而用六妙門，不簡次第。隨取一一法試用，若得瘥（癒）者即為藥。

四、第四隨對治六妙門：於坐禪中，若發餘禪深定智慧解脫，當六妙門中善巧對治法。

三明六通，十力、四無畏[2]等自然現前。

五、第五相攝六妙門：

1.六門自體相攝：行者於一數息中任運自攝，隨止、觀、還、淨等五法。

2.巧修六門出生勝進相攝：行者於初調心數息，數中成就隨、止、觀、還、淨等。

六、第六通別六妙門：通別六妙門者，凡夫、外道，二乘菩薩，通觀數息一法，而解慧不同，是故證涅槃殊別。

七、第七旋轉六妙門：

第六通別妙門觀中說，名從假入空觀，得慧眼、一切智，是二乘與菩薩共法。今明從空出假旋轉六妙門，即是法眼、道種智，不與二乘共。

今此旋轉六妙門與今此旋轉六妙門之共與不共。與凡夫二乘不共行。菩薩者當數息時，發大誓願，成就眾生淨佛國土，即當了所數息不生不滅，自即是空空即息成就息念，如夢如幻，菩薩了息，無息可得，從一至十，了了分明。

菩薩觀息、通達四諦，菩薩了息、空通十二因緣，菩薩了息、無性通達六蔽、六度。

八、第八觀心六妙門：此為大根性行人，善識法惡，不由次第，懸照諸法之源。六妙門觀心法：

數門：知一切世間、出世間，皆從心出，離心之外，更無一法，當知心者，即是數門。

隨門：當觀心知一切數量之法，悉隨心王，心王動故心數亦動。

止門：行者當觀心時，知心性寂，諸法亦寂，即不念故不動，即止。

觀門：行者當觀心時，覺了心性猶如虛空，無名無相。

還門：行者當觀心時，不得所觀之心，能觀之智。

淨門：雖分別一切法，不著一切法。成就一切法，不染一切法。

九、第九圓觀六妙門：圓觀數息門：行者觀一心，見一切心，及一切法。觀一法，見一切法，及一切心。行佛行處、住佛住處，此身得六根清淨，開佛知見，普現色身，成等正覺。

十、第十證相六妙門：從前九種妙門，皆修因之相，義兼證果。

1.次第證，2.互證：第三隨便宜、第四對治、第五相攝、第六通觀，此四種妙門修行方便無定次第，故證亦復迴互不定。3.旋轉證：息中互發六門禪相，前後不定隨、止、觀、還、淨，一一互證相亦如是。

[2] (一)正等覺無畏，以十智為性，與十力中之第一處非處智力同體。(二)漏永盡無畏，以十智中苦、集、道、他心等四智以外之六智為性，與十力中之第十漏盡智力同體。(三)說障法無畏，以道、滅等二智以外之八智為性，與十力中之第二業異熟智力同體。(四)說出道無畏，以滅智以外之九智為性，與十力中之第七趣行智力同體。

【釋禪波羅蜜次第法門】

凡十卷。隋代天台智顗述，法慎記，其後灌頂再加編整。略稱禪波羅蜜。又作漸次止觀、次第禪門。其內容乃於三種止觀中，詳說漸次止觀。

凡分十大章：(一)修禪波羅蜜大意，(二)釋禪波羅蜜名，(三)明禪波羅蜜門，(四)辨禪波羅蜜詮次，(五)簡禪波羅蜜法心，(六)分別禪波羅蜜前方便，(七)釋禪波羅蜜修證，(八)顯示禪波羅蜜果報，(九)從禪波羅蜜起教，(十)結會禪波羅蜜歸趣。

其中：(一)修禪波羅蜜大意，係敘述全書之大意，略論十非心，並明菩薩之四弘誓願。(二)釋禪波羅蜜名，就禪波羅蜜之翻譯，作種種解釋料簡。(三)明禪波羅蜜門，說禪有色心二門，及世間禪、出世間禪、出世間上上禪等三門之別。(四)辨禪波羅蜜詮次，說自初發心至佛果等修禪之次第階級。(五)簡禪波羅蜜法心，明法心分為有漏、無漏、亦有漏亦無漏、非有漏非無漏等四種，及說佛以四悉檀之因緣說此法。(六)分別禪波羅蜜前方便，為欲開發內心、安心習學者，示修禪之前方便。初說外方便定外用心之法（即二十五方便），次明內方便定內用心之法。(七)釋禪波羅蜜修證，謂禪有世間禪、亦世間亦出世間禪、出世間禪、非世間非出世間禪等四種，並詳說九想、八念、十想、八背捨、八勝處、十一切處、九次第定、師子奮迅三昧、超越三昧等九種禪波羅蜜。而緣理無漏一段及非世間非出世間禪修證之相，及後之果報、起教、歸趣等三章，則闕而不述。

【摩訶止觀】

凡十卷（或作二十卷）。天台大師智顗（538～597）講述於隋代開皇十四年（594），弟子灌頂（561～627）筆錄。又稱天台摩訶止觀。略稱止觀。與法華玄義、法華文句合稱法華三大部。本書為智顗晚年所講述，亦為其著作中體系最圓熟之論書。書中詳說圓頓止觀之法，闡述智顗獨特之宗教體驗與宗教實踐。智顗為敘說以禪觀思惟體得超常識之宗教境界之蘊奧—圓頓止觀，故將其具體實踐法分成總論略說（五略）與別論廣說（十廣），詳加解說。

五略，指發大心、修大行、感大果、裂大網、歸大處等五段；

十廣，指大意、釋名、體相、攝法、偏圓、方便、正觀、果報、起教、旨歸等十章；二者並稱五略十廣。

本書之注釋書頗多，有湛然之止觀輔行傳弘決四十卷、止觀義例二卷、止觀大意一卷，及梁肅之刪定止觀三卷等。

止觀大意：釋「心」：菩提者道，「質多」:「心」

發心：四種四諦與菩提心、四弘誓願與菩提心、四種發心，六即與菩提心：含圓教發心與六即。

修大行：常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧。