

《小止觀》之修學次第

大寂法師造

大綱

第一章 前言

第二章 修道次第

第一節 科判表

第二節 二十五方便

第一項 具五緣

第二項 訶五欲

第三項 棄五蓋

第四項 調五事

第五項 行五法

第三章 從正修到證果

第一節 正修

第二節 善根發相

第三節 魔事問題

第四節 治病

第五節 證果

第四章 結語

參考書目

- 一、天台宗典籍
- 二、其餘原典
- 三、當代資料
 - (一) 英文
 - (二) 中文

第一章 前言

這篇論文的寫作緣起，來自於兩年前筆者曾經在台南的湛然寺講授過《小止觀》與《六妙門》，並根據這兩部聖典親自指導學員實際禪修。來學習的人多是知識份子，其中以老師居多。年齡層從已退修的警察到正在讀國小的學童都有。那一次的講授，獲得極大的迴響。所謂的迴響並不是多大的喝采聲，而是學員們從散心到寂靜的改變。

教學相長，學員的改變讓我見識到《小止觀》與《六妙門》的威力，這兩部聖典雖是小部頭，卻言簡意賅地直述天台教法的最高殿堂，從初階到高階，一網打盡。本篇論文不僅全面地介紹《小止觀》的修法，所有的修法都將追溯到印度早期佛教、中期佛教與後期佛教；換句話說，本文除了介紹天台修法外，更重視將中國佛學返本還源，唯有如此，才能更清楚天台修法一脈相承的歷史淵源。

另一個令學員震撼的是：依著止觀禪修，許多生理上的疾病都可以獲得解決，並且在生活中保持高度的敏銳性。這實在是寂靜的功德所致，佛法所說的功德項目非常多，其中大多欠缺「現證性」——當下能觸證的性質，唯有「寂靜功德」是在禪修之後，每個禪和子都能獲得的正受。

從那次的教學之後，讓我深深地領悟到：一般人不是不想學佛，而是摸不著門路，欠缺人引領。為什麼佛陀親自教的法能讓人證果，因為祂自身有成就。現代的人知識水平都很高，「說理的人多，證理的人少」。其實，不管是佛學的領域或者其餘學問的領域，要把學說教得讓人聽得入、聽得懂，總是涉及「能教者」本身有沒有切身的經驗，這切身的經驗落在佛法上，即是「體證」，緣自覺知，不待他人。

我非常同意南傳阿迦曼尊者的一句話：「修習才能保持正法的純淨，……，如果我們只是致力於正法理論的研究，那是起不了作用的……。」^[1]這句話一直印在我的心中，成為我的座右銘。

第二章 修道次第

第一節 科判表

學密的人往往認為密法架構嚴謹，次第井然，事實上，天台教法亦復如是，只是甚少人深入了解。尤其是智者大師的著作，總是分成好幾個層次循序漸進，使人走在修行道上有一種很強烈的紮實感。然而，智者大師說法過程中並沒有先將科判列出，故以下筆者就把《小止觀》的科判表先整理出來，以便進一步的說明。

1 具緣

- 1.1 持戒清淨
 - 1.1.1 三種行人持戒不同
 - 1.1.2 二種健人
 - 1.1.3 懺悔十法
 - 1.1.4 重罪滅相
- 1.2 衣食具足
 - 1.2.1 衣法
 - 1.2.2 食法
- 1.3 得閒居靜處
 - 1.3.1 深山絕人處
 - 1.3.2 頭陀蘭若處
 - 1.3.3 遠白衣處
- 1.4 息諸緣務
 - 1.4.1 息治生緣務
 - 1.4.2 息人間緣務
 - 1.4.3 息工巧技術緣務
 - 1.4.4 息學問緣務
- 1.5 近善知識
 - 1.5.1 外護善知識
 - 1.5.2 同行善知識
 - 1.5.3 教授善知識

2 訶欲

- 2.1 訶色欲
- 2.2 訶聲欲
- 2.3 訶香欲
- 2.4 訶味欲
- 2.5 訶觸欲

3 棄蓋

3.1 棄貪欲蓋

3.2 棄瞋恚蓋

3.3 棄睡眠蓋

3.4 棄掉悔蓋

3.4.1 三種掉

3.4.2 二種悔

3.5 棄疑蓋

3.5.1 疑自

3.5.2 疑師

3.5.3 疑法

4 調和

4.1 調食

4.2 調睡眠

4.3 調身

4.4 調息

4.5 調心

5 方便

5.1 欲

5.2 精進

5.3 念

5.4 巧慧

5.5 一心

6 正修

6.1 於坐中修

6.1.1 對治初心麤亂修止觀

6.1.1.1 修止

6.1.1.1.1 繫緣守境止

6.1.1.1.2 制心止

6.1.1.1.3 體真止

6.1.1.2 修觀

6.1.1.2.1 對治觀

6.1.1.2.2 正觀

6.1.2 對治心沈浮病修止觀

6.1.3 隨便宜修止觀

6.1.4 對治定中細心修止觀

6.1.5 爲均齊定慧修止觀

6.2 歷緣對境修

6.2.1 歷緣

- 6.2.1.1 行
- 6.2.1.2 住
- 6.2.1.3 坐
- 6.2.1.4 臥
- 6.2.1.5 作作
- 6.2.1.6 言語

6.2.2 對境

- 6.2.2.1 眼見色
- 6.2.2.2 耳聞聲
- 6.2.2.3 鼻嗅香
- 6.2.2.4 舌受味
- 6.2.2.5 身受觸
- 6.2.2.6 意知法

7 善發

7.1 外善根發相

7.2 內善根發相

7.2.1 明善根發相

- 7.2.1.1 息道善根發相
- 7.2.1.2 不淨觀善根發相
- 7.2.1.3 慈心善根發相
- 7.2.1.4 因緣觀善根發相
- 7.2.1.5 念佛善根發相

7.2.2 分別真偽

- 7.2.2.1 辨邪偽禪發相
- 7.2.2.2 辨真正禪發相

7.2.3 明用止觀長養諸善根

8 覺魔

8.1 四種魔

8.1.1 煩惱魔

8.1.2 陰入界魔

8.1.3 死魔

8.1.4 鬼神魔

8.1.4.1 精魅

8.1.4.2 堆剔鬼

8.1.4.3 魔惱

8.1.4.3.1 作違情事

8.1.4.3.2 作順情事

8.1.4.3.3 非違非順事

8.2 卻魔

8.2.1 修止卻之

8.2.2 修觀卻之

9 治病

9.1 明病發相

9.1.1 四大增損病相

9.1.2 五臟生患之相

9.2 明治病方法

9.2.1 用止治病相

9.2.2 明觀治病

9.2.2.1 六種氣

9.2.2.2 十二種息

9.2.2.2.1 上息

9.2.2.2.2 下息

9.2.2.2.3 滿息

9.2.2.2.4 焦息

9.2.2.2.5 增長息

9.2.2.2.6 滅壞息

9.2.2.2.7 煖息

9.2.2.2.8 冷息

9.2.2.2.9 衝息

9.2.2.2.10 持息

9.2.2.2.11 和息

9.2.2.2.12 補息

9.2.3 用心坐中治病

9.2.3.1 信

9.2.3.2 用

9.2.3.3 勤

9.2.3.4 常住緣中

9.2.3.5 別病因法

9.2.3.6 方便

9.2.3.7 久行

9.2.3.8 知取捨

9.2.3.9 持護

9.2.3.10 識遮障

10 證果

10.1 初心菩薩因修止觀證果之相

10.1.1 從假入空觀

10.1.2 從空入假觀

10.1.3 中道第一義觀

10.2 後心證果之相

10.2.1 約觀以明果

10.2.2 約止以明果

第二節 二十五方便

從第1具緣到第5方便，^[41]即是非常有名的天台行前基礎——二十五方便。二十五方便智顓不僅在《小止觀》提到，《摩訶止觀》與《釋禪波羅蜜次第法門》通通提到。^[43]二十五方便在這三本裡頭大致相同，不過，本文僅扣在《小止觀》立說。

第一項 具五緣

具五緣的第一緣需持戒清淨，最上根者乃全無毀犯戒律者，為上品持戒人，必證佛果。^[44]次者，只犯輕戒，不犯重戒，只要懺悔，也能持戒清淨。輕重之別，依《四分律》，四波夷法與十三僧伽婆尸沙為重，其餘為輕。

若分別批判，初二篇（夷、殘）為戒，此第三篇以下，統稱威儀。弘一律師攷云：『佛涅槃時，云捨微細戒者；或即指此而言也。』^[45]

最糟糕的是輕重戒皆犯，依《四分律》，四波羅夷一犯，即被驅擯出僧團，絕無懺悔之法。^[46]然依大乘，「猶可滅除」。^[47]此所謂大乘，當指《大般涅槃經》，因為經文指出，除了一闡提外，犯「四重」、「五逆」之人，只要基於「護法」，仍堪稱為菩薩，堪受供養。^[48]

因此，依據大乘佛法，做出多麼嚴重的惡事已無關緊要，要緊的是：作已能悔。^[49]懺悔之法，共有十個步驟：

明信因果→生重怖畏→深起慚愧→求滅眾方法→發露先罪→斷相續心→起護法心→發大誓願度脫眾生→常念十方諸佛→觀罪性無生^[101]

完成這十個步驟後，在最後階段就能生出「重罪滅相」，心裡掉悔的重擔卸下，心靈再度恢復輕鬆自在。

具五緣之第二緣是衣食具足，追求任何的真理必須能養活自己之後，才有可能進行知識的探尋，即使西歐大哲 Aristototele 於《形上學》中亦如是云：

那是幾乎在所有的生活必需品以及提供舒適和娛樂的事物都已得到保障時，才開始尋求那樣的知識的。^[111]

佛教的出家修行對於物質生活的需求並沒有亞里斯多德那麼高，舒適與娛樂是不需要的，所需的只是能維持生命的食物與遮蔽不淨肉體的衣服即可，何以故？這是佛陀為了令弟子們在修行道上少欲知足，「樂斷樂修」，樂於斷除煩惱，樂於修習佛法，因而說出「四聖種」之法，佛陀曾於《中阿含經》告舍梨子：

猶如王及大臣有宗正卿，諳練宗族。舍梨子！如是比丘、比丘尼以四聖種為宗正卿。舍梨子！若比丘、比丘尼成就四聖種為宗正卿者，便能捨惡，修習於善。^[112]

四聖種之其中兩條即是「隨得飲食，便生喜足」，「隨得衣服，便生喜足」。^[113]記載於《四分律》的比丘、比丘尼戒，幾乎都在界定飲食與衣服如何如法受用，超過者，多是犯戒，反而知量喜足者，全不受戒律所束縛。這是佛陀欲令弟子們不受種種物質的捆綁，於自心中獲得解脫的一番苦心啊！

具五緣之三——閒居靜處，即是遠離人群繁華吵雜之處，到達空曠無人之山野，或稱阿蘭若處。

阿練若，名為意樂處，謂空寂，行者所樂之處。或獨一無侶，或二三人，於寺外造限量小房，或施主為造，或但居樹下空地，皆是也。^[114]

阿蘭若不是寺院，它是在寺院外所另建的小房子，有時候由在家居士建造，有時候，光是露地或樹下，只要行者樂於在此修行，即是阿蘭若處。《大日經疏》在這裡並沒有排斥二三人住在一起，但大部分而言，阿蘭若處是獨一無侶的。阿蘭若繼然在寺院外另建，要隔多遠呢？《有部毗奈耶》云：

在阿蘭若住處者，去村五百弓，有一拘盧舍名阿蘭若處。^[115]

可見阿蘭若住處必須離一般人所住的村莊大約五百倍弓箭的距離，這樣的距離同樣可以在《銅鑠律》^[116]、《摩訶僧祇律》^[117]、《四分律》^[118]、《十誦律》^[119]等見到。《大乘本生心地觀經》則分別了上中下根三種菩薩所住的阿蘭若，換句話說，住在哪一種地方決定了根器的程度。

上根菩薩發是願言：願我未得成佛已來，常於露地長坐不臥。中根菩薩……於樹葉中常坐不臥。下根菩薩……於石室中常坐不臥。^[120]

最上根的菩薩是在露地修，空地與塚間應該都屬於露地，為什麼在這裡修屬於上根呢？因為這種地方沒有任何屏障，直接與任何的危險接觸，若不是上等根機與大無畏的人，是不可能有人有膽量住在那裡的。次一等的是住於樹下，僅有樹葉覆蓋，行者仍大部分直接曝露於大自然。最下等的人在屋內修，也就是說，必須有足夠多的人為的保護，才能夠安心辦道，這種人之所以排在最下等，是積於其貪生怕死的心態。照這樣看來，今日的修行者大多處於室內恬然地修，無不都屬於最下等的菩薩，發心狹小，貪生怕死。中根菩薩與上根菩薩的發心，是我輩修行人所應嚮往與看齊的。

智者大師所說的「閒居靜處」，即是瑜伽師所說的「身遠離」，唯《瑜伽師地論》的說法更加嚴格，連出家人都不能與之共相雜住，要達到絕對的「獨一無侶」。^[121]

具五緣之四——息諸緣務，修行人應該停止世間中的所有事業，專心用功在道業上，即使幫人算命與做學問都不例外。關於卜卦、算命，《舍利弗阿毗曇論》說得很好：

若沙門、婆羅門，邪命自活，謂諛諂詐稱、占相吉凶，為他使命，現相激動，以利求利，以此非法，得衣鉢、醫藥、臥具、所須受用食嗽，以此繫染貪著，陵蔑他人，堪忍非法，不見過患，不知出世。^[122]

在此我們不禁嘆服古老的佛法智慧，即使在科技發達的現代，世間的宗教詐財仍不外上段引文中的內容，若把宗教限於佛教內部，此命題仍然成立，出家人不可不深自反省啊！關於邪命（梵語 *mithya-j'va*，巴利語 *micchE-j'va*），《大智度論》〈釋初品中三十七品義第三十一〉舉出了五種邪命，行者應深自警惕：「一者若行者為利養故，詐現異相奇特；二者為利養故，自說功德；三者為利養故，占相吉凶為人說；四者為利養故，高聲現威，令人畏敬；五者為利養故，稱說所得供養，以動人心。」^[123]這五條的每一條都針針見血，直說身為一個宗教師所易犯的弊端。然而，如何才算正命，而非邪命，論中說：

若比丘離如是等邪命，如法得衣鉢、醫藥、臥具、所須受用食噉，不以此繫染貪著，不陵蔑他人，不堪忍非法，深見過患，知出世，是謂斷邪命、行正命。^[24]

關於離諸學問緣務，這一點筆者就深感慚愧，自嘆沒做到，因此，沒有資格對這點多作說明。

具五緣之最後，是親近善知識，善知識有三種，從上到下分別是：教授、同行、外護。^[25]教授善知識是教導佛法的老師，同行善知識是與自己同樣修行的道友，外護善知識是在自己閉關修行時，負起護法責任、供養衣食的善友。從世間法來說，朋友對人是有決定性影響的，出世間法亦不例外，修行人如果能常常與比自己德行高的善知識在一起，不但能增廣見聞，對於法上的疑問，亦頗有幫助。《舍利弗毘曇》云：

持戒賢善，斷貢高放逸，忍辱成就，自調自減，自入涅槃，欲離欲、欲盡，乃至欲離癡、癡盡，應染處不染，乃至應癡處不癡，應止處不止，應受處不受。身口意業清淨，正命清淨，行信慚愧，多聞精進，命慧修行，八道具足，戒、定、慧、解脫、解脫知見，衣食知足，是謂善知。何謂識：若識善識知共行、慈重行、慈究竟行、慈常敬不離，是名善知識。^[26]

當我們親近這樣的善知識，還怕行為不正而邪嗎！善知識是一個已經走過的人，他不僅理論上懂，更重要的是他的經驗，他來到了一個頂端，他俯看著大地。善知識經過人生各式各樣的驚濤駭浪，但每一次的巨浪都被他調伏了，從調伏自己的過程中累積解脫資糧與解脫知見。人們親近他，只有毫無選擇地往善的方向發展，如《阿毘達磨毘婆沙論》卷第九，「若人喜親近善知識，樂聽聞法者，如此人疑，能生正決定；有人不喜親近善知識，不樂聞法者，如此人疑，能生邪決定。」^[27]

第二項 訶五欲

五欲即指色、聲、香、味、觸欲，^[28]這五欲在《小止觀》中，智顛以女人為喻而作廣說。對一個比丘而言，最難對付的敵人不是魔王波旬，比他更厲害的是女人風情萬種的恣態、女人百般嫵媚的聲音、女人撲鼻的乳香、飲食的美味、女人肌膚柔軟細滑的接觸。總之，比丘所要克服的最大煩惱即是來自於女人身上而產生於自身的淫欲。

修行人對於女人的警覺，其實最早可溯源至原始佛教的不淨觀，一直到《俱舍論》〈分別賢聖品〉，都還把「二甘露門」之一的不淨觀當作修行之初入手處：

入修要二門 不淨觀息念^[29]

為什麼修行不能捨棄「不淨觀」，主要是對治「男根」之熾盛，使之漸漸具足「馬陰藏相」。如來的龜頭，絕對是藏於包皮內的，這顯示如來全然降伏淫欲，不再為女人所擾亂，故能相續地維持馬陰藏相。由此可知，時下流行的割包皮與某些宗教在嬰兒初生時就把包皮割掉，實是嚴重錯誤的做法，一旦割除包皮，龜頭終生露於其外。而龜頭是男人最敏感的部位，露於外頭，想修到不為淫欲干擾的「不動心」，勢必破滅。馬陰藏相，更是了不可得。只能祈求來生，生對地方，不再與愚癡的社會共業。

佛陀對於遠離淫欲的要求，甚至連睡覺的時候都不允許，如《四分律》中，有一次佛陀巡視比丘們的寮房，發現許多露地上的臥具都沾有「不淨」——即精液，以此因緣而集比丘僧，訓斥他們：

若比丘念不散亂而睡眠者，無有此事，況阿羅漢。^[30]

在家居士過著夫妻生活，比較沒有這方面的問題，但也由於這樣，較難成就。比丘僧中，不乏年輕氣盛者，一旦儲精囊滿溢，就容易「夢遺」。夢遺的「不淨」汙染了臥具，被佛陀看到了，趁好藉此因緣向比丘宣說睡眠法，必須正念不散亂，這也是為什麼《瑜伽師地論》的瑜伽師要講「憇寤瑜伽」^[31]——一起光明想——的理由，它對一個修行人保潤內在的能量，起著無比的作用。假如處理好睡眠的問題，那就絕無「漏失明點」的問題了。

從《俱舍論》過渡到大乘佛法，仍不捨棄警覺於女人所造成的過患。來到中國很重要的譯經師鳩摩羅什，在飽受女人之害後，也語重心長地寫出《菩薩訶色欲法經》，直說女人之種種過患，修行人若不能遠離之，無異於投入地獄，受極大苦：

女色者，世間之衰禍。凡夫遭之，無厄不至。行者既得捨之，若復顧念，是為從獄得出，還復思入。^[32]

在《涅槃經》裡，對女人的小心，更是毫不保留地闡明：

一切女人皆是眾惡之所住處。^[33]

佛陀貶斥女人的最大因素，不外是「淫欲難滿」^[34]，假如有恆河沙數的男子，共與一女人辦淫事，這個女人猶不滿足。^[35]這樣的說法，與現代生理學、心理學、醫學，乃至與某些神祕主義者的說法，若合符節。男女每次的做愛，男人很容易達到高潮，為時不長，換句話說，男人的淫欲心，很容易獲得滿足；反觀女人，有可能做愛兩年了，都還沒發生過高潮，甚至有為數不少的女人終身未嚐過高潮的滋味，顯示佛陀的說法非常準確，女人的淫欲心，實在不容易滿足啊！許多女人在自己的男人高潮後，由於尚未滿足，很不慈悲地要求男人馬上再次與她行淫。說真的，即使恆河沙數的男人與她共淫，她仍是得寸進尺啊！女人實是眾惡之所住處。

這也是為什麼《涅槃經》的佛陀鼓勵修學佛法的眾善男子、善女人，於生生世世中，一定要許願求得男子身，不得女子身。^[36]成佛需有大丈夫相，如經云：

諸善男子、善女人等聽是大乘《大涅槃經》，常應呵責女人之相，求於男子，何以故？是大經典有丈夫相，所謂佛性。若人不知是佛性者，則無男相。^[37]

「佛性」成為是否具足丈夫相的標準，或許會有人問：「既然以佛性為標準，那麼女人心中有佛性的話，也具足丈夫相了啊？」答曰：不要忘了引文的上一句話，「常應呵責女人之相，求於男子」，「男身」是先決條件，有了男身後，才進求內含性之「丈夫相」。其實，從「是大經典有丈夫相，所謂佛性。若人不知是佛性者，則無男相」這段話，可以得知：男相與丈夫相是可以劃上“=”號的。以符號邏輯分析如下：

1. 有大丈夫相 → 所謂佛性

P → Q

P

Therefore Q.....M.P. 肯定前件

^[38]

2. 若人不知是佛性者 → 則無男相。

$$\begin{array}{ccc} \sim Q & \rightarrow & \sim R \\ & & \sim Q \\ \hline \text{Therefore } \sim R & \dots\dots\dots & \text{M.P.} \end{array}$$

而第 1 式 $(P \rightarrow Q) \equiv (\sim Q \rightarrow \sim P) \dots\dots\dots \text{Trans. 轉變律}$ [1391](#)

$\sim Q \rightarrow \sim P$ 與第 2 式 $\sim Q \rightarrow \sim R$ ，Q 是共同的項目，因此可以得知： $P = R$ ，丈夫相 = 男相。

第三項 棄五蓋

棄五蓋即是棄貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，^[40]這五蓋從古印度佛學以來，一直是修禪定者，入未到定與否的判斷標準，因此，底下將回到印度經論來說明棄五蓋，比較清楚。

《舍利弗毘曇》云：

障礙法謂五蓋也，如佛說五蓋是心煩惱，損智慧法；又如佛次說，若在家、出家人，有五蓋覆心，若自知義，若知他義，若知自他義，若過人法，若離欲知見增進，若知若見，無有是處。五蓋遮礙善法，纏縛汙染，生起結使，故名障礙法，若修行清淨，去障礙法，清白明了，是名離障礙法。^[41]

入定的關鍵點在斷除五蓋，五蓋不除，縱使懂得再多的佛法，仍無法趨入禪定。如果不是走在斷五蓋的路上，即使關於「離欲」的知見有所增加，也是沒有用的。即使知道自己、知道他人、知道自己與他人，乃至有超越別人之處，若與降伏五蓋無關的話，佛皆呵斥為「無有是處」，這句話說白了，就是沒有用的意思。「要離貪欲等五蓋，不可以五蓋來求正受（三昧）。修禪要先離五蓋，是佛法中修禪的一般定律。」^[42]又為什麼要離五蓋？因為它是障礙法，五蓋「遮蔽」^[43]了種種善法，並且挾帶了大量與之相應的汙染，這些汙染進而令我們生起無窮無盡的煩惱與結使，如《大智度論》卷一：「一切眾生為結使病所煩惱，無始生死已來，無人能治此病者。」^[44]其實，無始煩惱只是五蓋的變現，若能善加對治五蓋，必使無始來的煩惱大大地削弱，終至寂滅、清涼、沒、止息。

《大毘婆沙論》指出，何故名蓋？共有六義，其中第一義為「障義」，「謂障聖道及障聖道加行善根」^[45]，五蓋能障礙行者向上努力的能力，故應善加對治，使不令起。睡眠 middha，是諸煩惱中的其中一種現行——纏，它能在四季中一而再、再而三地現行。《瑜伽師地論》卷第八十九說，當行者修習增上戒學時，無慚、無愧是最大的學習障礙；修習增上心學時，昏沈與睡眠則為最大的障礙；修習增上慧學時，由於思惟與簡擇法，故掉舉、惡作是最大的障礙^[46]。然而，昏沈與睡眠有何差異呢？《大毘婆沙論》卷第四十八說，「耽求諸欲是貪欲相，憎恚有情是瞋恚相，身心沈沒是昏沈相，身心躁動是掉舉相，令心昧略是睡眠相，令心變悔是惡作相，令心行相猶豫不決是疑相。」^[47]這段話把五蓋的一一自相都講出來了，昏沈比較屬於身心彼此的感覺，是一種沈沒的感覺，而睡眠比較屬於內在核心的能量不振。另外，宗喀巴大師的《菩提道次第略論》極力區別「昏沈」與「沈沒」的差異，論云：「不應誤解昏沈、沈沒為一事，昏沈雖不向餘境流散，而俱無明、淨二分。沈沒則有淨分，而無明分。如云：『沈沒謂於所緣，心力放緩，不能明瞭緣取所緣。雖有淨分，而無明瞭取境之力，即成沈沒。』」^[48]

《舍利弗毘曇》云：

若比丘，於晝或結加趺坐思惟，或經行，心離障礙法；初夜若經行、若思惟，心離障礙法；中夜右脅著床，累腳而眠，思惟起覺想；後夜若思惟經行，心離障礙法，是名勤精進不睡眠。^[49]

在此我們得到一清晰的結論，不管是打坐、經行、右脅而睡，行者皆不斷地保持在思惟中，這恰恰符合八正道中的「正思惟」，這是很常被人忽略的小細節，小細節卻是大關鍵，往往只差這麼一著，就離正道十萬八千里。即使已經累腳而睡了，行者仍不能放棄思惟——起覺想，更細微的問：如何起覺想呢？《瑜伽師地論》的「覺寤瑜伽」談到：「住光明想，正念正知，思惟起想，巧便而臥」這段話仍顯出不離思惟，但我們仍覺說得不夠，瑜伽師告訴我們只要「巧便」而睡就行，每個人有各人的巧便，勉強不得，大方向有了，小細節就得靠行者自己用功體會了。然而，大乘佛法多是貶抑覺想的，如《楞伽經》卷三：「……遠離一切虛妄覺想，降伏一切外道眾魔，緣自覺趣光明暉發……」^[50]覺想在大乘法中是一種虛妄，大乘法是偏愛直觀的——當下即是。

第四項 調五事

調五事即調食、睡眠、身、息、心，調這五事，重點其實在調伏自心，調前四事，不外是爲了使最後的心調到最極寂靜。使心不高不下，是謂「心調相」。這種原理同樣也可應用於外在的飲食方面，不吃過多，不吃過少，多與少恰恰好，是謂「食調相」，如智者大師於《摩訶止觀》云：

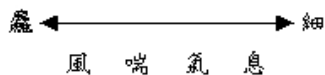
不飢不飽是食調相。^[51]

調睡眠已於棄五蓋之睡眠蓋說過，不再贅述。身、息、心三者，息恰恰處於中間，心則爲一抽象的概念，它可遍於一切法中，由於心過於抽象，初修者難以一下子唯心而修。若要觀身，身太羸重，意易隨轉而羸，故以息最爲恰當，通過觀息，身體與心皆可輕易地掌握與明瞭。息粗心就粗，息細心就細。息羸身羸重，息細身輕安。通過息，身滋潤心，心滋潤身。身是假，心是空，息是方便，藉著觀息，易直接從身心的體會中領悟從假入空之真諦。爲什麼呢？慧思大師的《隨自意三昧》中說：

息由心遍色，處中易知。^[52]

爲什麼不直接觀色與觀心呢？因爲肉體相對於心靈而言，是一種比較羸糙的結構，取之爲所緣境的話，心易隨轉成羸，反失修行的本意。那末直接觀心呢？除非是薄塵行者，否則心太沈細，一開始就取之爲所緣境的話，整個人會變得太沈，精神顯得恍恍惚惚不明了，或經常陷入昏沈的狀態。是故取息爲所緣境，既不太沈，也不太羸，又可兼控色心二者，是修行者的最大方便法門，是佛陀開出的二甘露門之一。^[53]

真正地知道一法的實相，則諸法實相全了。若知出入息實相，則身心實相亦了。從出入息的觀照中，我們可以發現，心越是動盪不安，則息往往越急促，心越平靜安穩，則息往往越平穩，甚至在四禪的情況下幾乎停止呼吸。這種出入息的變化，智者大師曾以「風喘氣息」名之，愈前者愈羸，愈後者愈細，^[54]



整個修行的目標就在於使息變細，以致於心終致於滅、沒、捨離、畢竟空寂。心動息就動，心不動息就盡，舉要言之，「息由心故有」^[55]。將心息調空，則身寂滅。

第五項 行五法

行五法即行欲、精進、念、巧慧、一心。^[56]阿羅漢是一個無欲的聖者，那麼這裡的欲是什麼呢？「欲離惡法，欲修善法。」^[57]修行如果都不爲了什麼，只是無所求的修行，對現代人是說不過去的，尤其現在「功利主義」(utilitarianism)^[58]流行於世，修行如果沒有一些些的好處，實在無法打動人心。「善法欲」(kuṣalo dharma-cchandaū)正好解決這個問題，使人的能量轉向更高的精神層次：

若緣無漏，便非過失，如善法欲，不應捨離。^[59]

世親認爲只要目的是爲了「無漏」，則對於無漏功德的欲求是可被允許的。但是大乘卻認爲連「善法欲」都不可以有，否則內心即成染汙，如窺基於《成唯識論述記》云：

薩婆多師緣無漏貪，是善法欲；今大乘說，愛佛、貪滅，皆染汙收。^[60]

大乘法批判有部緣取「無漏」之所緣，是帶有染汙心的，修行必須保持全然的無所求。但吾人要進一步地對此批判加以料簡，試提出問難：如果不是爲了涅槃的功德，如果不是爲了開發種種人體潛能，爲什麼我們要修學佛法？如果自始至終，修學佛法皆是無所得，那末，有修者與無修者的差別在哪？這兩問難並不是爲了反駁空宗，而是爲了彰顯「空中之有」，其重要性不能被忽略。般若經雖講「畢竟空」，但這樣的境界仍然須有「因緣」來成辦，並不是從本以來就空叫畢竟空，而是精進努力後所呈顯的空性智慧，此智具有「畢竟空」的性質。同理，不是所有的人在一開始修行的時候，就能保持「無欲」，相反地，「欲望」是不可扼抑的，所應作的是將它的能量轉向另一個方向，而上面《俱舍論》正是要處理這個問題，故不能隨隨便便看它被評破了，就一味地認爲它是錯。任何的「理」或「見」都是如此，沒有絕對的是非對錯，皆是「因人因地而制宜」罷了！窺基屬唯識宗的人物，其所宗之經論中又以《瑜伽論》爲最強，但《瑜伽論》卻徹徹底底地肯定「善法欲」，因爲善法欲爲出家之正因，^[61]窺基居然於此義全然不知，令人遺憾，他已忘記他自己是爲「『欲』求真理、『欲』求解脫」而出家了！

對真理有適度的追求欲，追求真理的過程則維持著正確的生活方式，我們的心將漸漸地平息下來，掉動心、貪心、瞋心、舉心、散心……等等都會因爲我們無間的加行而緩和下來，終致寂滅、沒、清涼、安樂、止息。衝著「寂滅」這一點，宋明理學家，乃至當代新儒家，對佛法有一強烈的誤解，以爲佛教追求「到彼岸」，是一種捨離世界的態度，儒者藉此來呈顯自己「生生不息」^[62]肯定世界的態度。殊不知佛法所謂「度彼岸」的真義，在龍樹菩薩(Nāgārjuna)的《大智度論》中解釋得非常好：

若能直進不退，成辦佛道，名到彼岸。復次於事成辦，亦名到彼岸。天竺俗法，凡造事成辦，皆言到彼岸。^[63]

原來印度人言「到彼岸」，是指所作的事業成就了，就叫作「到彼岸」或「波羅蜜」。因此，「到彼岸」非但沒有消極捨離世界的意義，反而積極地指出在世間的事業成就了，才叫「到彼岸」，這是何等的積極入世啊！儒者一知半解，妄加批判，實是罪孽深重，若不勤求懺悔，當墮三塗惡道，受極大苦。

爲什麼要作這一層說明，這是爲了避免中國人受儒家的洗腦後，而以爲佛法求「寂滅解脫」是遠離人群，導致不敢修學佛法。實在地說，只有在「寂滅解脫」後，內心才真正獲得統一，才正式能隨心所欲地成辦事業，否則事業的成功往往只是偶然、只是湊巧、好運，非完全發自於主體的意志。相反地，心寂滅下來後，外在的一切就能隨自心而轉，^[64]想要事業往什麼方向走，它就能如意而行，這正是創造力的極致表現。

行五法之二——精進，即努力於持戒、棄五蓋、初夜後夜晏坐經行、中夜勤行惜寤瑜伽，都已經於前文交待過。而念與一心分明應放在一起講，念世間欺誑可賤，明見世間可患可惡；念禪定尊重可貴，善識定慧功德。^[65]

巧慧是運用智慧去籌量世間法與出世間法的利害得失，結果發現世間樂少苦多，虛誑不實；出世法寂靜之樂，無漏無為，永離生死，與苦長別。^[66]

第三章 從正修到證果

第一節 正修

既然修行前所應具備內在心理環境已經妥善處理好，就該進入真正的修行。正修行時分為兩大點：於坐中修、歷緣對境修。坐中修牽涉到實際的打坐，必須直接指導，較欠缺理論性，在此略過。本節將直接從歷緣對境修下手。

歷緣，歷的是六種緣；對境，對的六種境。六種緣指：行、住、坐、臥、言語、作作；^[67]六種境指：色、聲、香、味、觸、法，有所對境，就有能對境之物——眼、耳、鼻、舌、身、意，^[68]因而衍生出《雜阿含經》的「十二入處」。

歷緣的部份，無論在實踐上經歷諸善、惡、無記，隱藏於背後的修學理路乃從「四運心」入手，四運即：未念、欲念、念、念已。^[69]此四運是從時間流上區分出來的。「未念」是還沒有起念頭的狀態，「欲念」是即將起念頭之際，「念」是起念頭的當下，「念已」是念頭謝去的狀態。^[70]可以把它歸納得出一公式：

未 x ，欲 x ， x ， x 已。 x =行、住、坐、臥、言語、作作

以行為例，四運心的觀照即是觀察「未行、欲行、行、行已」的心，其餘的住、坐、臥、言語、作作亦復如是。

這四運心平常的時候，沒有人會去關注它，但一個修習歷緣的入門者，由於對意念還沒有深入的認識與把握，故先從四運心修起，就能一窺心念運動的全貌，以致於在實際生活中經歷諸因緣時，能鮮明地觀照意念的生起與消滅。

由於四運心在時間流中做一種專注而無間的觀照，故透顯出過去、現在、未來三世的時間觀。然而，從《大般若經》與《金剛經》看來，過去心、現在心與未來心都是不可得的，^[71]也就是說，空觀行者在深觀之中，時間的前後關係消失殆盡，毫不殘留。表面上看來，似乎與四運心有正相衝突之處，其實，四運之修法只是作為歷緣的方便，並不以此為究竟，最究竟處仍與般若空觀相符。

行者既知心有四相，隨心所起善惡諸念，以無住著智反照觀察也。……四運心皆不可見，亦不得見。^[72]

「以無住著智反照觀察」恰好與《金剛經》的「應無所住而生其心」不謀而合。故知歷緣雖以四運觀開始，最後仍是不離不執著、無所住的觀照諸念，乃至四運心名存實亡，名實雙亡。《摩訶止觀》曰：

觀行若明，能歷緣對境，觸處得用。^[73]

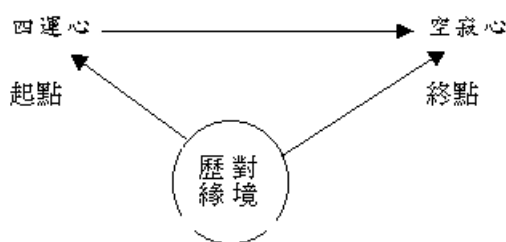
修行的重點就在於六根「觸」六塵的那一剎那，好壞善惡諸法皆由之得生，故歷緣與對境訓練行者在「觸」的當下勤修觀行。歷六緣——行、住、坐、臥、言語、作作——的修持，主要是讓心無法懈怠，令心在一切二六時辰中，意起即修。不放走任何一個念頭，如經中云「頭頂著油，不準低下任何一滴」的例子。

智者大師講的六緣，主要由四威儀演化而來。四威儀遍存於大藏經的各種經典中，不勝枚舉。大部分的新學比丘，都要遵守「行如風、坐如鐘、立如松、臥如弓」的規範，以顯出沙門威儀。更具體細微的操作，可看道宣律師的《教誡新學比丘行護律儀》^[74]與安世高譯的《大比丘三千威儀》。^[75]至於為什麼在四威儀外又增添了言語、作作，不得而知，或許是智顛自己的體會。

六緣的每一緣都要運起四運心來修持，譬如「行」時，有未行、欲行、行、行已，歷觀此四行而不見有「行心」可得，念念趨入空寂。^[76]餘五緣之觀法亦復如是。總之，空寂之覺受是最後之歸依處。

既然一切皆空，則不管修什麼都是空，有人會問：如果一切皆空，諸受一開始就空的話，還需修底下的「對境」嗎？答曰：是需要的。因為不修觀行的話，「無量煩惱生死因緣」^[77]得由生起，以觀恆照故，彼不得起。由此可見觀行確實有它必要的作用。

其實，只要了解了歷緣修持之原理，對境就能自然通達。因為兩者都是以四運心為起點，而以空寂心為終點，如下圖：



舉眼見色為例，根塵相觸時，有未見色、欲見色、見色、見色已四種情況，歷觀「見色心」而不可得，念念趨向寂滅。^[78]餘五對境，亦復如是。

第二節 善根發相

正修不斷加行後，將產生許許多多的覺受，因人而異，無有定相。但可總攝為兩大種——外善根發相、內善根發相。^[179]外善根發相比較單純，專指在肢體語言上變得彬彬有禮，待人處事比較和順，孝順父母，恭敬師長……等等。^[180]

內善根發相分成五類，剛好是「五停心觀」所發之相，五停心觀為：數息觀、不淨觀、慈心觀、因緣觀、念佛觀。數息觀成就之發相源自於：觀呼吸的專注力止息了妄念，漸漸入定，最初可達欲界定或未至地定。也可藉由十六特勝的修習，而漸入佳境。^[181]

不淨觀已經在訶五欲的地方述過，其發相乃因成就此觀法，確定地生起徹底厭離世間的決定見。「無常」把一切事物——不管是苦是樂——都看為無常，「不淨觀」把一切事物——不管是可愛不可愛——都看為不淨。若不是深入研究的話，許多人易對佛教產生誤解而認為佛教相當偏激。不淨觀在大乘佛教之前，也就是原始佛教時期與部派佛教期間，對於一個修行者相當重要，如印順導師在《說一切有部為主的論書與論師之研究》講：

真正的修行，開始總不外乎二甘露門：或不淨觀，或持息念，令心得定。^[182]

所有初入門的行者，一定要經過這兩關的修練，才能真正上道。這種風氣即使到世親《俱舍論》的時代，依舊如是，如論云：

正入修門要者有二：一不淨觀、二持息念。^[183]

《俱舍論》是一部相當著名的論典，義淨到印度時，仍然發現寺院中許多人都精勤地學習，可見它的重要性了。這麼重要的經典，在修法上，仍然把不淨觀當作入道之初門，相對地，今日的行者多是大略懂得不淨觀，卻未真正實修，實是可惜。為何一定要修不淨觀呢？修學它的原理在哪裡呢？這就要借助耆那教的「七諦說」來說明了。

七諦分別為：命我(j'va)、非命(aj'va)、漏入(Āsrava)、縛(bandha)、遮(saṃvara)、滅(nirodha)、解脫(mokṣa)。「命我」指人的主體或靈魂，耆那教承認人有靈魂，命我本來是清淨無染的，但人生於這個世界，勢必接受種種外在業物質(karma pudgala)的漏入，業物質就是一種「非命」，這些非命「漏入」後，本淨的命我即受到染汙，原本解脫自在的主體也因此而受到「束縛」。如果要重新獲得自由與清淨，必須先「遮止」外在業物質的漏入，這就相當於原始佛教的「根律儀」。當外在的業物質停止漏入後，必須進一步「消滅」內在殘餘的業物質，如此一來，人就能獲得全然的「解脫」。^[184]

為什麼要修不淨觀的道理就在其中，當我們認為有「淨」的東西時，內心就會對那樣東西起「貪愛」、「染著」，這時候心就被彼物所束縛而不得自在。因此，對一切事物修「不淨觀」，正好對治這種傾向，使得內心相續地保持在清淨、自在、無汙染的狀態。換句話說，表面上「不淨觀」的名稱給人一種錯誤的印象，以為把這個世界全體地、消極悲觀地看成是罪惡的世界，因而對生命冷淡。錯！修不淨觀不但不產生這種問題，還令內心持續清淨，當內心持續清淨時，依「萬法唯心造」的原理，由內心所變現出的世界就是佛國淨土了，這不僅理論上如此，在真實的修法裡頭就是如此地發生，如《達磨多羅禪經》曰：

謂於不淨緣 白骨流光出 從是次第起 青色妙寶樹 黃赤若鮮白 枝葉花亦然 上服珠
瓔珞 種種微妙色 是則名修行 淨解方便相 於彼不淨身 處處莊嚴現 階級次第上 三
昧然慧燈 從彼一身出 高廣普周遍 一切餘身起 莊嚴亦如是^[185]

不淨觀修到最究竟的境界，就是達到「白骨觀」的境地^[186]，但諸多經論到此就沒有進一步的消息。而《達磨多羅禪經》的說法是相當令人振奮的，原來依著白骨觀的基礎，白骨本身可以產生光芒而造出佛國淨土的景象，行者不必等到來世才能進入極樂世界，當世夠努力而成就的話，直接就能於修法中證入。這是佛法奧妙之處，以「不淨」為起點，卻製造出「淨」的終點，任誰也想不到，我們不禁對佛法的偉大深奧感到欽佩萬分。

佛陀的智慧不是任何人可以想像的，他教導弟子修學「無常」、「不淨」，不管是「無常」還是「不淨」，表面上都是給人負面的印象，哪知道一修下去卻發生「寂滅『常』樂」^[187]與「極樂『淨』土」的效果，如果沒有腳踏實地去修，將令人無法置信。要知道，「無常」與「不淨」乃歷三界一切所緣而修。

慈心觀之發相乃是修了四無量心所得之成就，關於四無量心的修法，《大智度論》記載得很清楚，必須先緣狹小有情境，再把有情境漸漸擴大到無量無邊。如果根據《法蘊足論》，四無量心的成就，必須分別進入——慈心定、悲心定、喜心定、捨心定。以慈心定來說，《大智度論》的要求在《法蘊足論》是不合格的，不能構成慈心定的要素。換句話說，想幫助眾生的心，或是願眾生快樂的心，乃至實際去幫忙眾生，這都是不夠的，不能稱為慈心定。真正的慈心定必須在具足「第三靜慮」的根本下而發出對眾生的善心：

若有此生近曾現入第三靜慮，取彼樂相，起如是心，發如是言：願諸有情皆得如是如是勝樂。彼心言及勝解，皆是勝善，淨妙隨順，乃至資糧，乃可名慈心定加行，亦名入慈心定。^[188]

唯有具足禪定所發的慈心相，才夠穩定、確定。否則，只要任何一個善心人士熱心於社會的急難救助（包括許多佛教慈善團體），都能稱作慈心發相了！禪定，尤其三禪，是不可缺乏的發相要素。

因緣觀發相乃指觀十二因緣或緣起法後所得的成就，^[189]這項修法與見法身佛有相當密切的關聯。《中論》云：「若見因緣法，則為能見佛」^[190]，解釋它的《般若燈論釋》也說：「若見因緣法，是人能見佛。」^[191]見緣起法，若據《中阿含經》，可以直接縮減為「見法」。^[192]這麼一來，《佛藏經》講「若人見法，是為見我（佛）」^[193]的「見法」，其實就是見到緣起法。

傳統上，除了見法空與見緣起的方法外，中國禪宗五祖弘忍有一獨特的教學法，他每每向弟子提出問題，讓弟子自己去參，底下就是一例：

佛有三十二相，瓶亦有三十二相不？柱亦有三十二相不？乃至土木瓦石亦有三十二相不？^[194]

其實弘忍的意思在於打破一般人的執著，佛不是特定的佛，佛法身遍存於整個存在界裡，有點類似西洋的泛神論，^[195]雖然泛神論在西洋宗教中不受討好，然在佛教裡，它代表了萬物平等的主張，山林河川無非廣長舌。如果肯定萬物皆具三十二相，接下來就進入另一個問題，無情或器世間能否成佛？這裡不作深入討論，僅以註腳說明。^[196]

見法空、見緣起法，乃至見所有相皆是相好，都為我們開啓了入佛法身之門。雖然後者迥異於印度佛教，但也代表了佛法生生不息的創造力，使死水再度成為活水。

念佛發相乃指專心稱名念佛、觀佛相好^[97]或作了《觀無量壽佛經》中的十六觀法後，^[98]親眼見佛相好。念佛是最重視佛身的法門之一，早期淨土法門所依的一部重要經典——《般舟三昧經》——卻直指心性，念佛不外是念心，念佛使得自己內心成為具有三十二相的潛能，三十二相不是向外尋覓，更不是等待相好的佛陀來接引，在念佛的當下，心就是佛。

自念佛無所從來，我亦無所至。自念欲處、色處、無色處，是三處意所作耳。我所念即見，心作佛，心自見，心是佛心，佛心是我身。^[99]

一切的顯現只是意念的造作罷了，這種唯心佛身觀也可於《華嚴經》看到，「一切諸佛，隨意即見」^[100]，《華嚴經》甚至把念佛的心與諸佛推到皆如夢幻不可得。比《般舟三昧經》晚一點的《觀無量壽佛經》也援用了「是心是佛」的觀點，由於心即是佛，念佛之心也就具備三十二相了。^[101]

而這一切除了須要稱名念佛外，還要憶念佛的相好，換句話說，以憶念佛的生身為起點，無間加行後，佛的法身進入行者心中，行者的心就能產生如佛的相好了。

念佛生身——► 生佛法身之概念 ——► 法身入心 ——► 心生相好

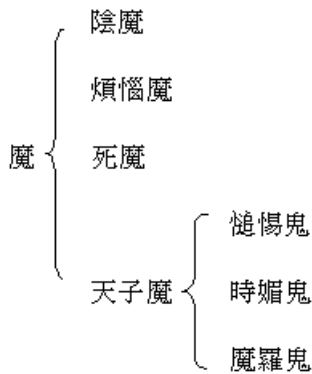
然而，眾生心中生出三十二相，只是方便的說法，並非眾生真得有三十二相，^[102]否則一切眾生都應有佛身了，^[103]事實卻不然。在這裡，本質義與現實義必須劃分清楚。念佛能使心具備三十二相之美德是本質義，但並非真得有三十二相是現實義。至於為什麼念佛能使心漸漸具足三十二相，也許從如來藏較容易解釋這個問題：

如來藏自性清淨，轉三十二相入於一切眾生身中，如大價寶，垢衣所纏，如來之藏常住不變，亦復如是。^[104]

人人本有自性清淨心，自性清淨心本自具足三十二相，只因被煩惱垢衣所纏，不見天日。因此，只要念念令心寂靜、清淨，找回本自具足的法身，三十二相就能表現於生身了。此為念佛善根發相。

第三節 魔事問題

有時候禪修所生之境，未必全是善根發相，也有可能是魔在搗亂、搞鬼，故善分辨魔是非常重要的。魔可分為四大類，最後一類又可分為三種，今依《摩訶止觀·觀魔事境》整理成下表：^[105]



《瑜伽師地論》稱陰魔為蘊魔，稱天子魔為天魔，其餘相同。^[106]《小止觀》則稱天子魔為鬼神魔，而把時媚鬼稱作精魅，把憊惕鬼稱為堆場鬼，把魔羅鬼稱作魔惱。^[107]今製成下表以利互相參照：

《摩訶止觀》	陰魔	煩惱魔	死魔	天子魔	憊惕鬼
					時媚鬼
					魔羅鬼
《小止觀》	陰入界魔	煩惱魔	死魔	鬼神魔	堆場鬼
					精魅
					魔惱
《瑜伽師地論》	蘊魔	煩惱魔	死魔	天魔	

若尋《雜阿含經》，從第 1084 經到第 1103 經，可以歸納為〈魔相應品〉，然而，由於此經屬於佛教早期之著作，那個時候還沒有如上表的分類，因此在這幾經中，四種魔混雜於其中，換句話說，有時候，比丘所現起的魔確實是前三種魔，有時候確實是天魔來干擾行者，在《雜阿含經》裡，所謂的天魔即是魔王波旬^[108]，他總是變化成種種的身分來迷惑行者，令之難以悟入法要，並且總是在緊要關頭處出現於行者前。

兵分三路的天魔，即精魅、堆場鬼、魔惱，各個有各自擾亂的手段。精魅是十二時獸，智者大師將十二生肖的獸類配上中國的十二時辰，就成了精魅這個系統。《摩訶止觀》更將每一時分成初、中、後，這麼一來，每一時所對的獸就有三種了，十二時辰就配上了三十六種獸^[109]，茲將之整理如下表：

時辰	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
初	狸	狐	龍	蟬	鹿	羊	狢	鳥	狗	豕	貓	牛
中	豹	兔	蛟	鯉	馬	雁	猿	雞	狼	兪	鼠	蟹
後	虎	貉	魚	蛇	鱉	鷹	猴	鳩	豺	豬	伏翼	鼈

這十二時獸常會變化成少女或老宿的形貌來惱亂行人。第二種堆剔鬼亦是化作不同的形貌來惱亂行者，有時候攻擊人的兩腋，有時候把人抱住，有時候發出喧鬧的聲音。^[110] 有人有過被鬼壓的經驗，或許就是這種魔的傑作。第三種魔惱是魔化成五塵的境界來破壞行者的善心，五塵之境不外三種，即違情事、順情事、非違非順事。在順情之境下，魔化作父母兄弟或諸佛菩薩，令人心生貪著；在違情境時，魔化作令人怖畏的形相；在非違非順境中，魔化成平常的事物，動亂人心。^[111]

無論如何，以上都只是從狹義的魔來說，若從廣義的範圍來看，一切使行人退失道心的阻礙都是「魔事」，如本來應出離的，卻對諸欲產生耽著；本來應密護根門，卻樂於趣入可愛之境；本來應該飲食知量，卻貪著於美味；本來應修懺寤瑜伽，卻安樂於睡眠；本來應正知而住，卻對盛年的美色與諸妙好事，心樂趣入；或者對三寶與四聖諦產生疑惑；或者在獨一靜處時，心生驚恐；或者愛樂於他人的利養恭敬。^[112] 事實上，魔事無法盡舉，但絕對不超過四種魔的範圍。

如果僅僅學會認出魔，是沒有多大效用的，因為如果沒有更進一步地學會如何驅魔，那麼任何的行人都將被魔王玩弄於股掌之間，所以，最重要的是學會退魔的方法，諸經論中所呈顯出來的方式，不外乎兩種，一者直觀，二者分析。

分析破魔的方面：天台藏教對於魔的破法，屬分析破。鬼神魔中的精魅，破之必須善識其相，也就是說，在哪一個辰出現什麼樣的獸，必須清楚楚，如於寅時的初時，須知是「狸」獸，接下的一個步驟是重點：

說其名字訶責，即當謝滅。^[113]

只要把狸的名字大聲喊出，並深深呵責，它就會寂沒不見。堆剔鬼的對治法稍有不同，方法也比較多，可以閉著眼睛對之呵責；出家人可以誦具足戒本，在家人可以誦三歸五戒。那麼鬼便會退卻而去。^[114]

最後是魔惱，卻法有兩種，分別是修止卻之與修觀卻之。修止的重點是以無分別心來駕御他：

息心寂然，彼自當滅。^[115]

這種方法不只是用於卻魔，天台整個修止的重點就在這裡。另外，若修止無法奏效，則必須修觀來退之：

反觀能見之心，不見處所，彼何所惱。

反觀能見之心而不可得，魔王原本欲惱亂行者的功用也就消失了，因為魔王所欲惱亂的是行者的寂靜心，令之與相反方向走，然而若無心可得，焉有寂靜心與急躁心之區分。如果沒有心的存在性，魔王就無處可惱了。然而，這終究屬於分析破的方法，因為這種方法必須反照能觀心，分析它為不可得，故屬分析破。

直觀破的部份：天台圓教中，智者大師以一種非常圓頓的修法來驅魔，是一種理上的修法：

知魔界如、佛界如，一如無二如，平等一相，不以魔為戚、佛為欣，安之實際。若能如是，邪不干正，惱亂設起，魔來甚善也。^[116]

若魔界如、佛界如，一如無二如，如是了知，則魔界無所捨，佛界無所取。佛法自當現前，魔境自然消滅。^[117]

這是抽象性的修法，把魔界的實相與佛界的實相抽象出來，發現兩種實相自身沒有任何差別，無二無別，在這樣的情況下，行者就直接地安住於實相中而無所罣礙，因為在自心中，再也沒有邪、正的分別，佛來很好，魔來也不錯，佛與魔的界限已被打破。當然，這種修法相當上乘，一般人若無甚深的般若空性智慧，很難運起此法。故了知分析破的方法是相當重要的。

第四節 治病

除了魔會來擾亂修行者之外，其實，修行絕大部分的問題乃「四大不調」，四大不調即生病。在智者大師看來，所有的病都可以透過禪修技巧的掌握而一一逢凶化吉。由於這裡的內容涉及中醫學，恐怕本文生出許多枝蔓，所以，重點只放在治病之法，病發相留待因緣成熟時再講。又治病之法不出止觀二法，^[118]篇幅有限，本節著重在「用止治病相」。

用「止」治病共有四法，第一：把所緣境或專注力放在身體出毛病之處，相續地把注意力放在上面，久而久之，病即能癒，何以故？群賊怕王法，帝王將至，群賊自散。心即是王，賊即是病。^[119]

第二：意守丹田，這個方法被使用得相當廣泛，不僅佛家使用，道家、道教、氣功都使用。就連南傳內觀葛印卡的師祖——馬哈希比丘，在他一生的歲月裡，就是只教人觀注腹部，不過，他不是意守丹田的某一點，而是動態地觀照肚子的起伏，縮——脹——縮——脹。^[120]

第三：於行、住、坐、臥中，把心安止於足下，即能治病。四大之所以不調，是因為心識太過於集中在身體的上半部，因此，反其道而行，把心安止於足下，四大自然調適。^[121]

最後一種方法是把心安住在空性中，讓空性把所有的病痛消融掉。^[122]事實上，空性是最上乘與最好的方法，它不僅能解決生理上病痛，也能消融心理上的煩惱。由這一點就可以知道佛法為何講空性講得特別多，實在是它能最普遍性地解決一切問題。

第五節 證果

就二乘而言，已成就四果的阿羅漢，當祂看到世間事物的荒謬與人們的愚蠢時，會發出會心的微笑。

^[123]修大乘法的菩薩證果時又如何呢？智者大師從三觀的進路來為菩薩的證果加以界定，歸納得出：

從假入空觀 = 二諦觀 = 慧眼 = 一切智

從空入假觀 = 平等觀 = 法眼 = 道種智

中 道 正 觀 = 佛眼 = 一切種智 ^[124]

事實上，證果是最難以語言描述的，苦、集、道都可用語言加以言詮，而滅幾乎很難言詮。佛陀對於涅槃甚至也沒辦法多作解釋，雖然佛典中有一部《大般涅槃經》，內文卻不是涅槃的釋義，而是處理佛陀即將涅槃時所衍生的諸多問題，「涅槃」本身終究是語言碰觸不到的，或許就是所謂的「如人飲水，冷暖自知」，禪宗所說的「言語道斷，心行處滅」。就連智者大師也無能為力地說：

後心所證境界則不可知。 ^[125]

第四章 結語

很清楚地，《小止觀》從行前準備——二十五方便，到最後的證果，都作了極明確的交待。其中，正修的重點在於打坐與歷緣對境修；正修後所發之相、可能遭遇的魔難以及生理疾病的對治，智者大師一個也沒遺漏掉。雖然智顛講授的緣起是為了俗兄，也正是如此，行文深入淺出，《小止觀》的文章不像《摩訶止觀》艱澀難消，但在深度上，絕對能與之並駕其驅，不分上下。

與其餘止觀比較起來，如《隨自意三昧》、《覺意三昧》、非行非坐三昧，《小止觀》並沒有側重在「意念」上修，也就是不局限在「理修」，它也把實際的操作描述非常細膩，不致流於紙上談兵。於事修後，它也能將最高的修持放在理境上。總體而言，理事兼顧，上下並濟。是很好的一本修行範本、指南與手冊，有心修學者，應多加利用。

參考書目

一、天台宗典籍

1. 《摩訶止觀》，智者大師說，灌頂記，初版，台南市：智者，民 80。
2. 《釋摩訶般若波羅蜜覺意三昧》，智顛說，《大正藏》第四十六冊。
3. 《隨自意三昧》，慧思撰，台南市：湛然寺倡印，民 90。
4. 《小止觀》，智顛說，《大正藏》第四十六冊。
5. 《禪門要略》，天台大師出，收於《卍續藏經》第九十九冊。
6. 《釋禪波羅蜜次第法門》，智顛說，《大正藏》第四十六冊。
7. 《觀心論疏》，灌頂撰，《大正藏》第四十六冊。
8. 《天台四教儀》，諦觀錄，《大正藏》第四十六冊。
9. 《妙法蓮華經玄義》，智顛說，《大正藏》第三十三冊。
10. 《止觀輔行傳弘決》，湛然述，《大正藏》第四十六冊。

二、其餘原典

11. 《四分律》，佛陀耶舍共竺佛念等譯，《大正藏》第二十二冊。
12. 《大般涅槃經》，曇無讖譯，《大正藏》第十二冊。
13. 《大般涅槃經》，法顯譯，《大正藏》第一冊。
14. 《中阿含經》，瞿曇僧伽提婆譯，《大正藏》第一冊。
15. 《法蘊足論》，玄奘譯，《大正藏》第十二冊。
16. 《大日經疏》，一行記，《大正藏》第三十九冊。
17. 《有部毗奈耶律》，義淨譯，《大正藏》第二十三冊。
18. 《銅鑠律》，南傳一·七五。
19. 《摩訶僧祇律》，佛陀跋陀羅共法顯譯，《大正藏》第二十二冊。
20. 《十誦律》，弗若多羅共羅什譯，《大正藏》第二十三冊。
21. 《大乘本生心地觀經》，般若譯，《大正藏》第三冊。
22. 《阿毘曇毘婆沙論》，浮陀跋摩共道泰等譯，《大正藏》第二十八冊。
23. 《菩薩訶色欲法經》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第十五冊。
24. 《成唯識論述記》，窺基撰，《大正藏》第四十三冊。
25. 《達摩多羅禪經》，佛陀跋陀羅譯，《大正藏》第十五冊。
26. 《中論》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第三十冊。
27. 《般若燈論釋》，波羅頗蜜多羅譯，《大正藏》第三十冊。
28. 《佛藏經》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第十五冊。
29. 《楞伽師資記》，淨覺集，《大正藏》第八十五冊。
30. 《宗鏡錄》，延壽集，《大正藏》第四十八冊。
31. 《大乘玄論》，吉藏撰，《大正藏》第四十五冊。
32. 《景德傳燈錄》，道原纂，《大正藏》第五十一冊。
33. 《古尊宿語錄》，宋蹟藏主集，《卍續藏經》第一百一十八冊。
34. 《佛說觀無量壽佛經》，麻良耶舍譯，《大正藏》第十二冊。
35. 《般舟三昧經》，支婁迦讖譯，《大正藏》第十三冊。
36. 《大方廣佛華嚴經》，佛馱跋陀羅譯，《大正藏》第九冊。
37. 《法華經》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第九冊。
38. 《大般若經》，玄奘譯，《大正藏》第七冊。
39. 《大般若經》，玄奘譯，《大正藏》第六冊。

40. 《金剛經》，《大正藏》第八冊。
41. 《摩訶般若波羅蜜經》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第八冊。
42. 《大智度論》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第二十五冊。
43. 《瑜伽師地論》，玄奘譯，《大正藏》第三十冊。
44. 《菩提道次第廣論》，宗喀巴著，法尊法師譯，台北市：福智之聲，民 90。
45. 《雜阿含經》，求那跋陀羅譯，《大正藏》第二冊。
46. 《阿毘達磨俱舍論》，世親造，《大正藏》第二十九冊。
47. 《阿毘達磨大毘婆沙論》，五百大阿羅漢等造，《大正藏》第二十七冊。
48. 《無門關》，宗紹編，《大正藏》第四十八冊。
49. 《六祖大師法寶壇經》，法海集，《大正藏》第四十八冊。
50. 《解深密經》，玄奘譯，《大正藏》第十六冊。
51. 《道行般若經》，支婁迦讖譯，《大正藏》第八冊。
52. 《教誡新學比丘行護律儀》，道宣述，《大正藏》第四十五冊。
53. 《大比丘三千威儀》，安世高譯，《大正藏》第二十四冊。
54. 《放光般若經》，無羅叉譯，《大正藏》第八冊。
55. 《臨濟錄》，慧然集，《大正藏》第四十七冊。
56. 《出曜經》，竺佛念譯，《大正藏》第四冊。
57. 《佛說大安般守意經》，安世高譯，《大正藏》第十五冊。
58. 《舍利弗阿毗曇論》，曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，《大正藏》第二十八冊。
59. 《楞伽經》，求那跋陀羅譯，《大正藏》第十六冊。
66. 《清淨道論》，覺音造，葉均譯，台南市：收藏家藝術有限公司，二版，民 80。
60. 《阿毗達摩概要精解 (A Comprehensive Manual of Abhidhamma)》，英編者：菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi)，中譯者：尋法比丘 (Bhikkhu Dhammagavesaka)，高雄縣鳳山市：派色文化，1999。

三、當代資料

(一) 英文

61. Copi, I. M., *Introduction to Logic*, New York: Macmillan Publishing Company, 9th ed., 1994.
62. Frankena, W. K., *Ethics*, New Jersey: Prentice-hall, inc., 2nd ed., 1989.
63. Kalupahana, D. J., *A History of Buddhist Philosophy, Continuities and Discontinuities*, Honolulu: University of Hawaii Press, 1992.
64. Radhakrishnan, S., *Indian Philosophy*, New York: Macmillan; London: George Allen & Unwin, 1962, vol. 1.
65. Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*, 1st ed., Calif.: Parallax Press, 1998.

(二) 中文

66. 《智慧與禪定作為佛教神通的成立基礎——從原始佛教至瑜伽行派》，大寂法師著，第一版，臺北縣：水星文化，2002。
67. 《解脫心》，阿迦曼著，曾銀湖譯，臺南市：和裕，1995。
68. 《新刪定四分僧戒本淺釋》，釋妙因編，南投縣：淨律寺，民 81。
69. 《形上學》，Aristotle 著，李真譯，初版，臺北市：正中，1999。
70. 《初期大乘的起源與開展》印順著，正聞出版，民 71。
71. 《倫理學》，William K. Frankena 著，黃慶明譯，臺北市：有志，初版：民 61。
72. 《序卦傳》〈右下篇〉。
73. 《說一切有部為主的論書與論師之研究》，印順著，印順出版，三版，民 70。
74. 《印度哲學概論》，恰特吉 (Chatterjee) and 達塔 (Datta) 著，伍先林、李登貴、黃彬等譯，臺北市：黎明，民 82。
75. 《西洋哲學史》，梯利著，陳正謨譯，臺北市：臺灣商務，1966。
76. 《西洋哲學辭典》布魯格編著，項退結編譯，台北市：華香園，民 78。
77. 《內觀基礎》，馬哈希法師等著，初版，嘉義市：嘉義新雨道場，1997。
78. 《覺之教育》，曉雲法師著，二版，臺北市：原泉，民 87。
79. 《成佛之道》，印順著，修訂版，臺北市：正聞，民 82。
80. 《智慧之光》，帕奧禪師講述，淨法比丘等譯，桃園縣：圓光，民 85。