

天台宗十乘觀法

智海上人主講

弟子聖雨記錄

再講十乘觀法的第三個觀，叫做「善巧安息止觀」。我們學佛修行下手的功夫就是要安這個心，要想安心是不容易的，誰都想安心，平常說學佛修行，叫做安心辦道。你不安心就辦不了道，你心裡的雜事忙不過來，怎麼辦得了道呢？所以要安心。但是安心的功夫你得善巧，善巧就是你要會安這個心，要是不會安，左安也安不了，右安也安不了，那就是不善巧，不會運用。

這裡的善巧安心不同禪宗初祖達摩給二祖安心，要用什麼方法呢？是修止觀！修止觀這是第三個修行的方法。善巧安心止觀也有藏教、通教、別教、圓教，淺深的不同。比如說：藏教修五停心法

門，好像我們說調息、數息觀，這是屬於初步修的，但是也可深可淺。那通教修止觀怎麼修呢？要用如幻如化的智慧去修，來對治自己的昏沈散亂。

那別教呢？修「止」，在一切境界上要不起分別，修「觀」，是觀一切因緣生滅。這兩種法門，都要善巧去修，修到把自己的心安下來才是真的。

到了圓教，這個就難修了，但是我們也要解釋一下。它說我們所起的無明煩惱當體，就像做夢一樣，根本就沒有自體，無明煩惱當體就是法性理體，起的時候也是性；滅的時候也是性，它的本體其實是沒有起、也沒有滅，所以法界真理沒有起、也沒有滅，因為它是不生不滅的，這是圓教的修行方法。如果在圓教裡修止觀法門，不但自己修，還要教人家修，要自利利他。在天台宗有部摩訶止觀，修到最高的時候，這個境界也叫圓頓止觀。那裡面說：「若離三諦無安心處，若離止觀無安心

法」。若離三諦，三諦是什麼呢？就是真諦、俗諦、中諦。這三種諦是所觀的境界，你要離開這三種諦，就沒有安心的地方，因為除了三諦，世間上沒有東西了。可是你要離開止觀呢？你就沒有安心的法，你用什麼安心呢？沒有方法。換句話說：要想找一個安心處，就在三諦上找；要想找一個安心法，就用止觀的方法修，就這麼一句話，這是說修止觀時善巧的重要。

我記得第一天好像講過，在【華嚴經】中，智首菩薩問文殊菩薩，菩薩應該怎麼樣才能沒有過失，怎麼樣才能得到功德。文殊菩薩最後一句答，菩薩摩訶薩要「善用其心」，修一切的功德。所謂善用其心，就是要會運用自己的心，修行也要會運用，甚至做一切事，例如：我們走路、說話、吃飯、睡眠，一舉一動都要善用其心。我們學佛的人，尤其是我們出家眾，在受大戒的時候，要接受

嚴格訓練你的威儀教相，在行、住、坐、臥四威儀上，站有站相、坐有坐相，做什麼像什麼。我們受過這個訓練真是會改變的，如果不受訓練，或者平常沒有注意去學就不同了，唯有善用其心的人就會學到，所以修行要善巧安心止觀。

第四個觀法叫做「破法徧」，也就是要普遍的破除我們所執著的法。比如說：在藏教裡要破除我們的見思二惑，這是初一步。要怎麼破呢？就是修五停心、四念處這些法門，其實法門都是通的，他分析來分析去，還是運用的問題。談到這兒，如果我們念一句阿彌陀佛，你不要想其它的微妙法門，一句阿彌陀佛就是微妙法門。萬緣放下一心念佛是最好的，念佛也能斷見思二惑，不但斷見思二惑，到了西方極樂世界，還能證無生法忍，無生法忍比斷見思二惑更高了，對不對？那是大乘法。到了通教的破法徧，要用如幻如化的智慧破見思二惑，觀

一切法當體即空，煩惱就沒有了，這是比藏教的修法難一點。

那別教呢？又進了一步，要修次第三觀而破三惑。三觀就是空、假、中，但是不能同時修，要先空、次假、後中，修這三觀而破見思惑、塵沙惑、無明惑。那到了圓教的破法徧，破與不破都不可以有相對的分別。因為眾生有種種顛倒才說要破，如果在前面你把善巧安心止觀修好了，你不起顛倒了，那還破什麼呢？就沒得破，也不用破了。所以是不破而破，那要有真正的智慧，把前面安心止觀修好。換句話說，如果沒修好還是要破，那怎麼破呢？要用三種方法去破。第一要修從假入空觀來破，第二要修從空入假觀來破，第三要把前面這兩種方便觀修好了，而入中道觀來破，就能一破一切破了，這是圓教破法徧的修法。

第五個觀法叫「識通塞」，識是認識，認識什

麼呢？好像走路一樣，那一條路是通的，那一條路不通；通的路才能走，不通的路就塞住了，所以要識通塞。如果路中間塞住了，那就要把不通的地方，想辦法讓它通。這比如佛法，在我們修止觀的途中，那些地方是通？那些地方是不通呢？例如：四諦法門，苦諦和集諦就是不通，塞住了！塞住了我們就出不去三界；滅、道二諦就是通，通什麼地方去呢？通到涅槃，修道可以通涅槃。其他的十二因緣，流轉門是塞；還滅門是通。修大乘法門的人，如果不修六度就是塞，那叫六弊，就是六種弊病，若勤修六度法門就能通過六弊，而達到彼岸，這叫識塞通。

到了第六個觀法叫做「道品調適」，什麼叫道品呢？就是指三十七道品說的。三十七道品最好把它背過來，三十七道品有哪些品類呢？有四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八聖

道分，總共三十七個。三十七道品也就是三十七種法門，是指修道的品類不同而說的。當你修的時候，要修的身心適當，叫做調適。調是調停、適是適當。按字眼說：你在修每一個道品時，要把身心調停的適當，那就不容易了。我們在修行當中有了障礙，就是因為沒有調好，其實也就是在前面的善巧安心止觀沒修好。所以「道品調適」也就是說：修三十七道品的時候，你要會調。換句話說，如果一個人初發心，道心好，但是他用功不會調，硬修，甚至於勇猛精進、拼命修行、不睡覺、不吃飯、弄得身體出了毛病，就是你沒有調好。應該要休息的時候就休息，要吃飯的時候就吃飯，但是你不要貪心吃太多，也不要不吃，佛教講中道，所以要道品調適。

第七個觀法叫做「對治助開」。對治助開是什麼意思呢？就是前面這些法門都經過了，還有問題

不能開通，不能得到功夫相應，需要有一種方法來幫助他，叫做「助」，幫助他開圓解，得到功夫相應自在，那就要修一個對治的法門。修對治的法門時，根性也不一樣，比如說：在修行的時候，他的貪欲心重，在佛教裡講：所謂貪心，就是貪欲心，因為眾生都是由貪欲而來投胎的，所以貪心重的人，就要修不淨觀來對治。怎麼樣觀不淨呢？如觀九孔常流不淨，或者修九想觀，觀想種種的不淨，然後貪心就會減輕，減輕了以後你再修行就沒有貪欲心的障礙。如果是執著某一種法，那就觀一切法緣生無性、緣起性空，如幻如化等，把自己的執著去了。或對於法有執著，多念金剛經，誦金剛經也有幫助的。所以這些法門，叫做「對治助開」，對治助開修好了，就會幫助你得到佛法的好處。

第八個觀法叫做「知位次」。「知」是知道。「位次」是修行到那一個位次，自己要知道。這個

很重要，為什麼呢？就是說我們修行的時候，得了一點好處，在佛法裡講：我們眾生不是這個毛病、就是那個毛病，富貴有富貴的驕，學問有學問的驕，修行也有修行的驕。看人家都不如自己修行的好，看這個人是業障鬼，看那個人也是業障鬼，看自己最修行。這個我們都見過，那他這樣不修行好嗎？不是！他不修行可能更不好。這一種眾生，若依弘一大師說：最好律己不要律人。應當先把自己律好，在禪堂裡有二句話，「油瓶倒了不要扶，各掃門前雪」。這些話在現代講是不受人歡迎的，為什麼呢？人家的油瓶子倒了，你也不幫忙扶一扶，你各掃門前雪，人家的門前雪你也不掃，這不是太自私了嗎？其實不是這個意思，意思就是說：人家的事情你不要管。你掃你自己的門前雪，旁人的門前雪人家不讓你掃，你不要掃！就是說修行的人，不要多管別人的閒事。但是這裡也要分開解釋，如

果是寺院裡當職事的人，比如說當維那師父，那他不管不成，這是他的任務，在叢林禪堂或念佛堂裡，維那師坐的位置旁邊桌上有個慧命牌子，上面寫著：大眾慧命在汝一人，汝若不顧罪歸汝身。任務在你身上你要不管、有罪。假如不當職事、不當維那、也不當糾察，你在禪堂、念佛堂裡隨眾修行，那你什麼事都不要管，你只能聽命，不能發令！這個界限就是這樣。聽命令是聽誰的呢？聽維那師父的，叫我做什麼，我做什麼。如果他讓你做什麼，你跟他講理，或者待會兒再做吧！這全是犯規矩的。在念佛堂或是禪堂裡，不能跟維那師父講理，他沒時間跟你講，叫你做什麼，你就做什麼，不要問對不對。在禪堂裡有一句話，他說：「雞蛋是樹上結的」，你不能說不是。這樣講什麼道理？雞蛋明明是雞生的，你說樹上結雞蛋，這樣修行不是糊塗了嗎？草鞋、羅漢鞋倒穿上，也是矛盾的，

他這些話就讓你不要起分別。他說樹上結的你不要反對他，就是叫你在逆境上、順境上都要接受；就像煉鋼鐵一樣，那個鐵燒紅了，初初打的時候，一鎚子下去往外迸掉很多粗的鐵渣子，這些鐵渣子都要被淘汰，讓它不要跟鐵在一起。你說不是啊！原來我這個銹跟鐵我們是在一起的，我是銹，他是鋼，你不能拿鎚把我們分開，他不打，你不成鋼。這就比喻在禪堂裡頭，這叫選佛場。在那兒選佛，讓你成佛，你要成佛不把毛病去了，煩惱障去了，那你怎麼成佛呢？就是要有人在那兒鍛鍊我們，一鎚、一鎚的鞣椎，打掉這些不要的東西，目的是要把鐵煉成鋼。所以說：有鞣椎便成法器，就是這個樣子。

知位次的意思剛才講，不論你修到什麼層次，都不能有驕傲心，也不能起增上慢。佛在世的時候就有這種情形，修到初禪他說證了初果；修到四禪

他說證了四果，他以為自己證果了。結果到臨命終的時候，中陰身現前了，他說佛說有初果、二果、三果、四果，有羅漢果，我才不相信咧！我已經證到初果、四果了，我現在中陰身又現前了。於是他就毀謗佛法，毀謗佛法就會墮入地獄，這一墮落就麻煩了。假如不毀謗佛法，你得到初禪定、四禪定還是好的。

一九三七年我在天津打禪七，真空老和尚開示時說那兩句話很有道味。他說：「道剝千層皮，愈剝愈微細」，什麼叫「道剝千層皮」呢？好像我們吃的大白菜，你從外面剝，剝了一層還有一層、剝了一層還有一層，剝到最後不能剝了，那是什麼？是心！我們的心是不能剝的，我們那些習氣毛病是可以剝的。所以你要剝皮，不要保護皮，你保護它你的心就找不著了，這叫道剝千層皮。也就是說你修行的功夫，你得到一步還有一步，要步步往前進

，你不要以為到家了，這叫知位次而不起驕慢心。

那麼知位次，要是按照判教的位次來講，到什麼時候才可以不用呢？要到圓教初住以上，自然不起增上慢。在圓教初住以前都有這些問題，我們還能說沒問題嗎？所以我們要知道位次。天台智者大師證到圓五品位次，圓五品是什麼？第一叫做「隨喜」，我們說隨喜功德，隨喜很不容易，要沒有嫉妒心的人才能隨喜，有嫉妒心的人不容易隨喜他人的功德。第二是「讀誦」，要讀誦大乘經典。第三是「講說」，講說弘揚大乘經典。第四是「兼行六度」，兼帶著修六度法門，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧都兼帶著修行。第五是「正行六度」，以六度為正行，要正式修行六度法門，圓五品位就要做到這些功夫，那是很不簡單的。那麼圓五品第一個，剛才講的「隨喜品」，你不要看我們平常說：隨喜功德，這一關還不好過呢！不講就不

知道，在隨喜品要修什麼功夫，才能通得過隨喜兩個字呢？要修五悔法門。從這兒才能入佛法的初門，初門最重要，初門要是走的不對，你不能跳班就跌下來了，所以要知道位次才不會走錯。

（下期待續）