

《大乘起信論》之止觀修持

——依「修行信心分」之「止觀門」

香光尼眾佛學院 釋如恆

一、前言

「止觀」是佛教的一種修行法門，事實上它們是二種不同的修法——止與觀，屬於三學中定、慧的範疇，而且具有相互增長的作用。人的心有無限潛能，人們常在一生當中，只使用了它的百分之五左右，其他的百分之九十五，就隨著生命的逝去，失去這一生開發覺性的機會。這所謂超乎想像的能力，可以說是人的覺性，也就是清淨本然的佛性；但覺性並不是什麼都不做就會自然增長，它需要方法來啟動，方能引發。修行者可以透過止觀的修習，訓練自己的心，讓心發揮覺照的功能，開啟本有的智慧，並趨向解脫煩惱的成佛之道，因此，止觀在修道上具有相當重要的地位。

二、修學佛道的次第

「止觀」並不是在一開始修學佛法時，就即刻進入；修行，有它的次第。為了能使發心修學佛道的人，漸次地認識、了解、體驗佛法，因此，佛陀教導了一套修行次第——戒、定、慧三學。三學又稱「三無漏學」，書玉律師在《梵網經菩薩戒初津》與《毗尼日用切要香乳記》中都提到：「三無漏學：三者，戒、定、慧也。因戒生定，因定發慧，戒出三途，定超六欲，慧脫三界。三法相資，煩惱

淨盡，不漏落生死故。學，猶飾也。器不飾，則無以成美觀；人不學，則無以成聖果也¹。」如果修行者能夠依這三種法修學，必定能斷煩惱——漏即煩惱，證得無漏聖果，脫離生死之苦。「學」與修飾的意思相同，器物如果不修飾，就不會美觀、好看；人如果不學，就無法證得聖果。此外，「三學」又可各自稱為增上戒學、增上心學、增上慧學，這三種是修行者通學的範疇，它有次第性；因為三學具有強的、殊勝的力量，能夠增上出世正道，所以稱為「增上」。

三學可說是通往聖道的階梯，在許多經論中，都可看到三學的痕跡，而對三學的解釋，也是大同小異。戒學，也就是戒律的學習；指止惡行善，不斷維護、提升身口意業的端正與清淨，所以稱為戒學。定學，也就是禪定；能收攝散心，澄心靜慮，克服精神的散亂、昏沈，而達到精神的凝定與專一，所以稱定學。慧學也就是智慧；以能斷除煩惱，顯發本性，了解諸法的真實相，所以稱為慧學。三學的次第，即是戒、定、慧。《瑜伽師地論》云：「問：何緣三學，如是次第？答：先於尸羅善清淨故，便無憂悔；無憂悔故，歡喜安樂；由有樂故，心得正定。心得定故，能如實知，能如實見；如實知見，故能起厭；厭故離染，由離染故，便得解脫。得解脫故，證無所作究竟涅槃。如是最初修習淨戒，漸次進趣，後證無所作究竟涅槃。是故三學，如是次第²。」先有戒清淨，心得安樂——戒學；心安樂後，能得正定——定學；修習正定，便得如實知見四聖諦——

¹ 清 比丘書玉箋記，《梵網經菩薩戒初津》卷一，《卍續藏》冊 39，頁 78，a5-8。

清 比丘書玉箋記，《毗尼日用切要香乳記》卷 1，《卍續藏》冊 60，頁 182，a21-24。

² 《瑜伽師地論》卷 28，大正藏冊 30，頁 436，a17-24。

慧學；而後生起厭離，便能離欲，最後證得究竟解脫。「止觀」的修習，應屬於定學與慧學；有戒律的基礎後，便能進而修學止觀。

止觀的修習，天台宗的經論很多，如：《摩訶止觀》、《修習止觀坐禪法要》（又稱《小止觀》、《童蒙止觀》），因為天台宗正是以止觀作為修持法門，它又被稱為止觀宗。又，被稱作佛教的百科全書的《瑜伽師地論》，對於止觀內容的詮釋，也是非常完整。這些教導止觀的經論，由於解釋得很廣泛、詳細，因此篇幅都不小。

三、《大乘起信論》的止觀修持

在闡明如來藏思想的《大乘起信論》中，有一段結構完整的止觀修持，就在「修行信心分」的「止觀門」。論文的篇幅不大，但可說是「麻雀雖小，五臟俱全。」此外，本論詮釋止觀的因緣與內容很特別，一是以成就「信心」為出發點，二是以「判別邪正」的方向，來講止觀。

（一）由「信心」來談「止觀」

「信」在佛法中的地位很被重視。《大方廣佛華嚴經》云：「信為道元功德母，長養一切諸善法³。」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⁴。」此二在在說明了信心是善法增長、培養的源頭，是修學佛法，走向聖道必備的資糧。

³ 〈12 賢首品〉《大方廣佛華嚴經》卷 14，《大正藏》冊 10，頁 72，b18。

〈8 賢首菩薩品〉《大方廣佛華嚴經》卷 6，《大正藏》冊 9，頁 433，a26。

⁴ 沙門慧遠撰，《大乘起信論義疏》卷 1，《大正藏》冊 44，頁 175，b28-c3。

《大乘起信論》明確地指出，信心有四種：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⁵。」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。本論即依「信」為出發點，說明止觀的修持。

（二）由「判別邪正」來談「止觀」

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，重則走火入魔，所以必須非常謹慎。

本論在止觀修持的內容上，採以「判別邪正」的方向來詮釋。說明各種修習上可能遇到的魔障與疑點，作出正確的引導，這對初學習止觀的人來說，有很大的幫助。因為很多時候，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

⁵ 《大乘起信論》卷 1，《大正藏》冊 32，頁 581，c6-16。

以從這些點來檢視自己，不安也會減少。

(三)「止觀」之架構

「止觀門」可分為三大部分：修止、三昧、修觀；細分則可成為五個部分。論文的架構是這樣的：

- ┌1.止觀定義
- └2.修止內容——方法、功德、揀別
- └3.三昧內容——真三昧、非真三昧、結說三昧、修習利益
- └4.修觀內容——止觀須兼修、修觀方法
- └5.總結止觀——對治、勸修

一開始標明止觀，接著說明修止，引入能得真如三昧；三昧——即正定、三摩地內容的說明，占了很大的篇幅；最後說明修觀。每個部分除了標示正確的內容，也列舉不正確的狀況，以及對治方法，尤其在三昧的部分，更是明顯，這就在「揀別邪正」。

下表為「止觀門」的架構與論文對照：

標題		論文
云何修行止觀門		云何修行止觀門？
	止觀定義	所言「止」者，謂止一切境界相，隨順奢摩他觀義故。 所言「觀」者，謂分別因緣生滅相，隨順毘鉢舍那觀義故。
		云何「隨順」。以此二義，漸漸修習，不相捨離，雙現前故。

云何修行止觀門	修止內容	方法	身心所依	若修止者，住於靜處端坐正意，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；一切諸想隨念皆除，亦遣除想。以一切法本來無相，念念不生，念念不滅，亦不得隨心外念境界，後以心除心。		
			馳散與正念	心若馳散，即當攝來住於正念。是「正念」者，當知唯心無外境界，既復此心亦無自相，念念不可得。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。		
		功德	能入真如三昧	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。		
			揀別不能入	唯除疑惑、不信、誹謗、重罪、業障、我慢、懈怠。如是等人所不能入。		
三昧內容	真三昧		復次依如是三昧故，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。若人修行，漸漸能生無量三昧。			
		非真三昧	為魔所惑	現恐怖或端正相	或有眾生無善根力，則為諸魔外道鬼神之所惑亂。若於坐中現形恐怖，或現端正男女等相。	當念唯心，境界則滅，終不為惱。
云何修行止觀門	三昧內容	非真三昧	為魔所惑	現殊勝	或現天像、菩薩像，亦作如來像，相好具足。	能令眾生貪著世間名利之事，又令人數瞋、數喜，性無常准。
				有所言說	若說陀羅尼；若說布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧；或說平等空、無相、無願、無怨、無親、無因、無果，畢竟空寂，是真涅槃。	

云何修行止觀門	三昧內容	非真三昧	為魔所惑	知過去未來	或令人知宿命過去之事，亦知未來之事，得他心智，辯才無礙。	
			自心障礙	心懈怠	或多慈愛，多睡、多病，其心懈怠。	亦能使人得諸三昧少分相似，皆是外道所得，非真三昧。
				多疑慮	或卒起精進，後便休廢；生於不信，多疑多慮。	
				修雜業	或捨本勝行，更修雜業。	
				著世事	若著世事種種牽纏，	
		為魔所惑	愛著	或復令人，若一日、若二日、若三日，乃至七日，住於定中，得自然香美飲食，身心適悅，不飢不渴，使人愛著。		
			眩人眼目	或亦令人食無分齊，乍多乍少，顏色變異。		
		結說三昧	應善觀察		以是義故，行者常應智慧觀察，勿令此心墮於邪網；當勤正念，不取不著，則能遠離是諸業障。	
			分別	外道三昧	應知外道所有三昧，皆不離見、愛、我慢之心，貪著世間名利恭敬故。	
				真如三昧	真如三昧者，不住見相、不住得相，乃至出定，亦無懈慢。所有煩惱，漸漸微薄。	
當依真三昧			若諸凡夫不習此三昧法，得入如來種性，無有是處。以修世間諸禪三昧，多起味著；依於我見，繫屬三界，與外道共；若離善知識所護，則起外道見故。			
修三昧的十種利益		復次，精勤專心修學此三昧者，現世當得十種利益，云何為十？ 一者，常為十方諸佛菩薩之所護念。 二者，不為諸魔惡鬼所能恐怖。				

云何修行止觀門	修觀內容	修觀方法	三昧內容	修三昧的十種利益	三者，不為九十五種外道鬼神之所惑亂。 四者，遠離誹謗甚深之法，重罪業障漸漸微薄。 五者，滅一切疑諸惡覺觀。 六者，於如來境界，信得增長。 七者，遠離憂悔，於生死中勇猛不怯。 八者，其心柔和，捨於憍慢，不為他人所惱。 九者，雖未得定，於一切時、一切境界處，則能減損煩惱，不樂世間。 十者，若得三昧，不為外緣一切音聲之所驚動。
					止觀須兼修
			修觀方法	觀有為法無常	修習觀者，當觀一切世間有為之法，無得久停，須臾變壞，一切心行，念念生滅，以是故苦。
				觀過去法如夢	應觀過去所念諸法，恍惚如夢。
				觀現在法如電光	應觀現在所念諸法，猶如電光。
				觀未來法如雲起	應觀未來所念諸法，猶如於雲，忽爾而起。
				觀不淨	應觀世間一切有身，悉皆不淨，種種穢污無一可樂。
				念眾生苦	如是當念：一切眾生從無始世來，皆因無明所熏習故，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。

云何修行止觀門	修觀內容	修觀方法	立大誓願	作此思惟，即應勇猛立大誓願，願令我心離分別故，遍於十方，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。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。
			揀別止觀修習時機	唯除坐時，專念於止；若餘一切，悉當觀察應作、不應作。若行、若住、若臥、若起，皆應止觀俱行。所謂：雖念諸法，自性不生。而復即念：因緣和合，善惡之業、苦樂等報，不失不壞。雖念因緣善惡業報，而亦即念，性不可得。
		總結止觀	止觀對治	止
	觀			若修觀者，對治二乘不起大悲狹劣心過，遠離凡夫不修善根。
	勸修		以此義故，是止觀二門，共相助成，不相捨離；若止觀不具，則無能入菩提之道。	

(四) 架構之分析

從上表可以清楚看到整篇「止觀門」的架構，對於止觀的認識，比起逐一閱讀長行式的論文，要來得容易，且尋找部分內容也很方便。標題與論文對照的表示法，正是能對本文一覽無遺，從標題點出文字要旨，也由文字對標題作詳細解釋。接著將介紹「止觀門」的細節。

1. 止觀定義

文中的「奢摩他」與「毘鉢舍那」，華譯即是「止」與「觀」。對「止」的解釋，《起信論纂註》是這麼說的：「所言止者，謂

觀察諸法，從緣而生，俱無自性，唯是一心。如是而觀，自然於法無住，久久不息，則外境自亡，內心亦寂，是則心境俱空，聖凡齊泯，故云止一切境界相⁶。」由於諸法是緣而生起，沒有自性，只是心的現起；能夠這樣觀察，並有所認知，對於一切法就能不執著而住，相續不斷，捨去了對外境的執取，心中便現起寂靜之相，所以稱為止一切境界。那麼，要怎麼做呢？《起信論續疏》云：「忘塵息念之謂止。謂不念世間一切諸法，獨念唯心也⁷。」此中標明「止」的修法，即是專心一致在心這個所緣上，不去緣念其他。

「觀」在《起信論纂註》的解釋則是：「所言觀者，謂雖觀諸法自性無生，而復即觀因緣和合，業果不失。故廣修諸善，廣化眾生。如是則染淨齊彰，心境俱現，故云分別生滅因緣相。此依生滅門隨緣起滅義，以修觀也⁸。」前面雖然說要觀諸法是自性無生，但法也是因緣和合，有業果關係的，所以才要修習種種善法，並渡化眾生。這是由分別生滅的因緣而作觀。那麼，實際的修法又是如何？《起信論續疏》云：「分別生滅之謂觀。謂觀察身受心法，生從何來，滅從何去也⁹。」這裡說明「觀」是去分別諸法生滅，觀的對象是身、受、心、法的生滅。

2. 修正內容——方法、功德、揀別

論中說明修正方法的描述很特別，它以簡短扼要，但顧及全面的方式而說，例如：在標題「修正方法」的「身心所依」，

⁶ 《起信論纂註》卷2，《卍續藏》冊45，頁363，a1-4。

⁷ 《起信論續疏》卷2，《卍續藏》冊45，頁437，c3-4。

⁸ 《起信論纂註》卷2，《卍續藏》冊45，頁363，a8-11。

⁹ 《起信論續疏》卷2，《卍續藏》冊45，頁437，c4-5。

先說身體應安住處——「住於靜處端坐」；後說心安住處——「正意」，揀別修習時不應依何者——「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。」；出現某些狀況時要如何對應——「一切諸想隨念皆除，亦遣除想。」；最後再說明它的道理——「以一切法本來無相，念念不生念念不滅，亦不得隨心外念境界，後以心除心。」這對於在修持前的憶念很方便，因為它很簡短，可以記下來，一步一步地進入。

次說修止的功德，就是能進入真如三昧¹⁰，煩惱得以漸漸微薄，信心能得增長，乃至不退轉的境界。但是，能夠證得真如三昧也有條件，不附合的人就無法到達這個境界。《起信論續疏》提出五種——不信、誹謗、重罪、我慢、懈怠；《大乘起信論義記》提出六種——疑惑、不信、誹謗、重罪業障、我慢、懈怠。此處所揀別的對象，是依《大乘起信論略述》提出的七種：「此中即舉七種障人：一疑惑者，凡愚之人懷猶豫故。二不信者，闡提之人不希望故。三誹謗者，外道之人起邪見故。四重罪者，十惡等人心不淨故。五業障者，五逆之人心極惡故。六我慢者，自高之人不屈學故。七懈怠者，放逸之人心縱蕩故。於此七中隨有一者，即不能入¹¹。」

3. 三昧內容——真三昧、非真三昧、結說三昧、修習利益

此中說明三昧。論文對於真三昧的部分只簡短解釋，說明

¹⁰ 真如三昧：《大乘起信論》卷1云：「真如三昧者，不住見相、不住得相，乃至出定，亦無懈怠。所有煩惱，漸漸微薄。」出自《大正藏》冊32，頁582，b25-27。

¹¹ 《大乘起信論略述》卷2，《大正藏》冊85，頁1118，b2-8。

為「知法界一相」；這一段的重點在「非真三昧」。「非真三昧」說明修習時，可能有的種種狀況有哪些？它的影響是什麼？最後警惕修行者，要以智慧觀察，不要落入邪網之中。在「結說三昧」處，論中特別比較外道三昧與真如三昧的不同，為的就是讓修行者建立對正定的正確知見。在佛門中常會聽到「菩薩畏因，眾生畏果。」身為凡夫眾生的我們，當「果」現前在自己身上時，感觸常是強於「因」地的防犯，無法像菩薩有那麼強的防犯之心，而且，不論是美好或不美好的果，都是如此！同樣的，如果眾生知道了修三昧的好處，也會吸引眾生來修學，所以，修習利益的項度因此產生了。論中舉出十種修三昧的利益，鼓勵已修或未修者，能持續修持；而事實上，凡是修過止觀的人都可以從自己身心的體驗，來印證修前與修後的轉變。個人身心所感受的好處，也會成為人們願意持續修持的動力。

4. 修觀內容——止觀須兼修、修觀方法、揀別修習時機

前面說明修止，現在要開始說修觀，因此，在一開始，論文即先提出這二者的關係：「若人唯修於止，則心沈沒，或起懈怠，不樂眾善，遠離大悲，是故修觀¹²。」這便說明了止觀具有相輔相成的關係，二者可以相互增長，而止觀也必須依禪修時的情況，交錯運作，修習才會圓滿，不致於停滯不前。修觀方法從二個面向來說：一是觀諸法的性質，二是作意思惟。前者為五種觀——觀有為法無常，觀三世法如夢、電光、雲起，及觀世間不淨；後者為作意思惟眾生苦，並依這樣的思惟，發

¹² 《大乘起信論》卷1《大正藏》冊32，頁582，c14-15。

起勇猛心，立願度脫眾生之苦，因而精進修學。最後，為了讓修觀者清楚何時適合修觀，免除疑惑與不安，所以有「揀別止觀修習時機」。

5. 總結止觀——對治、勸修

「止觀門」以對治及勸修，作為圓滿的結束。此段標明全門之要旨，說明修習止觀所對治的項度，也就是所要解決的是什麼。從文中可以看到，是針對二乘人來說，為了去捨怯弱的見，與不起大悲心的過失，這是從回小向大的角度來講對治，在其他經論中，不一定是針對此而說，所以內容也會有所差異。

文末的勸修可說是諸經論所共同有的項度，在一部經的結構上，被稱為流通分。佛陀宣說教法，為的就是利益眾生，讓眾生也能走向和他相同的覺悟之道。但是教法必須有人弘傳，才能在世間流通，並且傳續於後世，讓眾生都能得遇佛陀教法，學習而得解脫。流通分，就是在這樣的因緣下產生的，而它的內容，多有勸修。

四、結語

同樣談止觀，各經論的角度都不同，也都各有特色，除了廣泛學習之外，個人也可以從自己想去探索的方向，來看不同經典中的止觀。《大乘起信論》的止觀修持，由於從信為出發點而談，所以在內容上，可以看到一再揀別邪正的蹤跡。這樣的說明，是很細心的設計，屬於修行歷程的一部分，也是經歷過的人才會明白它的重要性；而止觀是否確實能成就「信」，也將在個人實踐的經驗中，看到事實的印證。

五、參考資料

1. 馬鳴菩薩造；(梁)真諦沙門譯。《大正藏·大乘起信論》冊 32。頁 582-583。
2. 馬鳴菩薩造；(梁)真諦沙門譯；月氏國婆首那王子譯語沙門智；(明)通潤述疏。《卍續藏·起信論續疏》冊 45。頁 437-441。
3. 馬鳴菩薩造；(梁)真諦沙門譯；(唐)法藏造疏。《卍續藏·起信論直解》冊 4。頁 511-515。
4. 馬鳴菩薩造；(梁)真諦沙門譯；(明)沙門真界纂註。《卍續藏·起信論纂註》冊 45，頁 362-366。
5. 曇曠沙門撰《大正藏·大乘起信論略述》冊 85，頁 1117-1121。
6. 明，一如。《三藏法數》。
7. 丁福保。《佛學大辭典》。
8. 藍吉富主編。《中華佛教百科全書》