

《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。 | | | |
| 云何修行止觀門 | 三昧內容 | 非真三昧 | 為魔所惑 | 現恐怖或端正相 | 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。 | |
| | | | | | 有所言說 | 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。 |
| | | | | | | 現殊勝 | 或現天像、菩薩像，亦作如來像，相好具足。 |

| | | | | | | |
|---|--|---------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 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。 | |
| | | 當依真三昧 | 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。 | | |
| 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 | 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 | | 復次，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。 |
| 云何修行止觀門 | 修觀內容 | 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 | 若修正者，對治凡夫住著世間，能捨二乘怯弱之見。 |
| | | | 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》

