

天台

十乘觀法



(一)觀不思議境

1. 即觀凡夫於日常所起一念心中，具備人生所有一切，三諦相互一體化為不思議之妙境。

2. 不思議境：所觀之境

觀不思議境：

觀現前陰妄剎那之一念心中具足三千諸法，此陰妄之心即空、即假、即中，為三諦不思議之妙境。



3. 天台宗所立十乘觀法之第一。

4. 凡欲修觀行，必先定所觀之境，然萬法盡具三千三諦，互為融攝，無因果、迷悟之別，皆為不思議之妙諦。故雖悉以(三千法)為所觀之境，而因萬法唯心，故特以.....
現前之一念妄心為所觀之境。
5. 上根之人修此一法，
自具十境十觀，得登初住真因之位。



6. 中、下根之人猶不能進其行，
故更令修.....
十乘觀法中第二以下之觀行



(二)發真正菩提心

1. 又稱起慈悲心

2. 修行者依初觀未成功時，改發圓教
無作之菩提心，為求菩提救度眾生，
立四弘誓願。

《法華玄義・卷九上》云：

二發真正心者，



一切眾生即大涅槃，云何顛倒？

以樂為苦，即起大悲，興兩誓願：

令未度者度，令未斷者斷。

一切煩惱即是菩提，云何愚闇？

以道為非道，即起大慈，興兩誓願：

令未知者知，未得者得。

無緣慈悲，清淨誓願。

慈善根力，任運吸取一切眾生也。



(三)善巧安心止觀

又稱巧安止觀。

善巧用止觀，使心安住於
真實之本性。

《法華玄義・卷九上》云：

三、安心者，

既體解成就發心具足。



豈可臨池觀魚，不肯結網；
裹糧束腳安坐不行。
修行之要不出**定慧**。
譬如陰陽調適萬物秀實，
雨旱不節焦爛豈生。
若兩輪均平是乘能運，
二翼具足堪任飛升。



體生死即涅槃名為定

達煩惱即菩提名為慧

於一心中巧修定慧

具足一切行也



(四)破法遍

即破除遍於一切諸法
有所執著之心。



三惑

(1)見思惑：是凡夫的惑，見思惑中的**見惑**是知見上的迷惑錯誤，如身見邊見等五不正見是。**思惑**是思想上的迷惑錯誤，如貪瞋痴慢疑等五煩惱是，聲聞緣覺行人若斷了此二惑，即能証得阿羅漢果，出離三界。

(2)塵沙惑：是菩薩的惑，菩薩化度眾生，如果不通達如塵如沙的無量法門，則不能完成教化眾生的事業，故名塵沙惑



(3)無明惑：係根本無明，能障蔽中道實相之理，斷盡即成佛。

【小結】

此三惑中，見思為粗，塵沙屬於中等，無明為細，其性質各不相同。



(五)識通塞

【通】即通達，謂菩提、涅槃、六度，而能顯發實相之理，名為通。

【塞】即蔽塞，謂生死、煩惱、六蔽（1. 慳貪2. 破戒3. 瞋恚4. 懈怠5. 散亂6. 愚癡）其性昏暗，能蔽塞實相之理，令佛性不能顯發，皆名為塞。



(五)識通塞

*由破法遍中，若修之未悟，恐於通起塞，於塞無通，所以立此通塞一門，令於塞得通，於通無塞，故名識通塞

【小結】故，於能破之觀知通塞，識別情智之得失。



(六)能安忍

對於內外之障礙，心不動
搖能安忍，成就道事。

《法華玄義・卷九上》云：

善安忍者，

能安內外強軟遮障，不壞觀心



若觀生死即涅槃，

不為陰、入、境、病患、業、
魔、禪、二乘、菩薩等境所動
壞也。

若觀煩惱即菩提，

不為諸見、增上慢境所動壞也。



(七)知次位

雖居凡位，然不起已登聖位之慢心，了知自己修行之階段。即自善分別識知修證之分齊。



(八)對治助開

又稱助道對治。修一切具體之善法，以利去除障礙之幫助。即開闢三解脫門，以對治障礙所謂「三解脫門」即指得解脫到涅槃之三種法門。



三解脫，即：

(一)空門：觀一切法皆無自性，由因緣和合而生；若能如此通達，則於諸法而得自在。

(二)無相門：又稱無想門。謂既知一切法空，乃觀男女一異等相實不可得；若能如此通達諸法無相，即離差別相而得自在。



(三)無願門：

若知一切法無相，
則於三界無所願求；
若無願求，
則不造作生死之業；
若無生死之業，
則無果報之苦而得自在。



《法華玄義・卷九上》云：

善修對治者，
若正道多障應須助道。
觀生死即涅槃，
治報障也。
觀煩惱即菩提，
治業障、煩惱障也。



(九)道品調適

又稱修道品。即一一檢討三十七道品，而修其中適合行者之能力性質者。

「三十七道品」

1. 即為追求智慧，進入涅槃境界之三十七種修行方法。
2. 循此三十七法而修，即可次第趨於菩提，故稱為菩提分法。



三十七道品，即：

(一)四念處：又作四念住

- (1)身念處：即觀此色身皆是不淨。
- (2)受念處：觀苦樂等感受悉皆是苦
- (3)心念處：觀此識心念念生滅，更無常住。
- (4)法念處：觀諸法因緣生，無自主自在之性，是為諸法無我。



(二)四正勤：又作四正斷

(1)已生惡令永斷。

(2)未生惡令不生。

(3)未生善令生。

(4)已生善令增長。

(三)四如意足：又作四神足

(1)欲如意足：希慕所修之法能如願滿足。



(2)精進如意足：於所修之法，專注一心，無有間雜，而能如願滿足。

(3)念如意足：於所修之法，記憶不忘，如願滿足。

(4)思惟如意足：心思所修之法，不令忘失，如願滿足。

(四)五根：根，即能生之意，此五根能生一切善法。



- (1)信根：篤信正道及助道法，則能生出一切無漏禪定解脫。
- (2)精進根：修於正法，無間無雜。
- (3)念根：乃於正法記憶不忘。
- (4)定根：攝心不散，一心寂定。
- (5)慧根：對於諸法觀照明了。



(五)五力：力即力用，能破惡成善

(1)信力：信根增長，能破諸疑惑。

(2)精進力：精進根增長，破身心懈怠

(3)念力：念根增長，能破諸邪念，成
就出世正念功德。

(4)定力：定根增長，能破諸亂想，發
諸禪定。

(5)慧力：慧根增長，能遮止三界見思
之惑。



(六)七覺分：又作七覺支、七覺意

(1)擇法覺分：能揀擇諸法之真偽。

(2)精進覺分：修諸道法，無有間雜。

(3)喜覺分：契悟真法，心得歡喜。

(4)除覺分：能斷除諸見煩惱。

(5)捨覺分：能捨離所見念著之境。

(6)定覺分：能覺了所發之禪定。

(7)念覺分：能思惟所修之道法。



(七)八正道：又作八聖道、八道諦

- (1)正見：能見真理。
- (2)正思惟：心無邪念。
- (3)正語：言無虛妄。
- (4)正業：住於清淨善業。
- (5)正命：依法乞食活命。
- (6)正精進：修諸道行，能無間雜。
- (7)正念：能專心憶念善法。
- (8)正定：身心寂靜，正住真空之理。



(十)無法愛

1. 又稱離法愛。
2. 去除對非真菩提之執著，
而進入真正之菩提位。

《法華玄義・卷九上》云：

愛若滅已，破無明，
開佛知見，證實相體。



觀生死即涅槃，故證得**解脫**；

煩惱即菩提故，證得**般若**；

此二不二證得**法身**。

又云：

雖聞是諸聲，聽之而不著，

其意等六根，皆言清淨若此

又云真淨大法，即無法愛也。



十境

為天台宗十乘觀法所觀之境。次第觀此，遂生圓教實相之智解。即：

1. 陰界入境：即以五陰、十二入、十八界為對象作觀。以現實日常之心動為對象，而觀其即空假中之理。因行人所受之身為五陰、十二入所成，常自現前，特以為初境，故十乘觀法必先以此為觀

- 2. 煩惱境：**即對貪、瞋、癡等惑所引起之境地作觀。五陰、十二入等係隨煩惱而起，故須觀其原因
- 3. 病患境：**又作病境。由四大不調或修觀而起病患，以之為對境，觀病患之病相、病因與治病方法等。
- 4. 業相境：**略稱業境。觀以上三境，皆由往昔自己所作善惡等煩惱所現之業相，故對之無須喜悅，亦無須恐怖，明朗作觀，其相自然消除。

- 5. 魔事境：**略稱魔境。觀業相而滅惡之際，即令天魔畏懼而加以擾亂故須以死之覺悟作觀。
- 6. 禪定境：**作觀除魔事，而真智猶未生時，將起四禪等禪，若耽著於此，將為止觀障礙，故須次第觀諸禪。
- 7. 諸見境：**隨觀法或聞法之進境，生出相似真理妙悟之見解，但此皆屬邪見、偏見，究非真理，將成為止觀之障礙，故須進而觀諸見。

8. 增上慢境：觀前諸見而知錯誤

之際，將誤以此等狀態即為涅槃，遂起慢心而成為止觀之障礙，須觀

9. 二乘境：見與慢靜止之際，將產生滿足於卑小志之心，而偏執空寂之理，遂無法趨入大乘，墮落於二乘，故須更觀二乘。

10. 菩薩境：當二乘之心靜止時，同時會產生藏、通、別前三教菩薩之心，此皆為止觀障礙，故須觀此境。