

附錄二：（引自——法華三昧懺儀輔行集註附錄六）

十乘觀法略釋

總說：

十乘觀法，原出智者大師《法華玄義》及《摩訶止觀》中。乃大師根據《法華經》〈譬喻品〉義，並採集《金光明》、《大智度論》及其他大、小乘經論義理，而演繹出來之綜合觀法（屬實踐門），更將此觀法，做為專談修行實踐之《摩訶止觀》的核心思想。（《玄義》與《止觀》皆屬天台三大部，乃大師五十六歲時，於玉泉寺所說）。旨在令行者能於心中，生起如理、如量的「觀諸法如實相」之正思惟，從而體證偏空真理（藏教），乃至三諦圓融的一實相理（圓教）。

釋名：

十乘觀法，又稱「十法成乘」。乘是車乘，以十種方法，合成一車乘；行人乘坐此車乘，得以度生死苦域，而至涅槃安樂界之謂。

示相：

此十乘觀法，分別是：一、觀正因緣境（觀不思議境）；二、真正發心（真正發菩提心、起慈悲心）；三、善巧安心止觀；四、破法徧；五、識通塞；六、道品調適；七、對治助開；八、知位次；九、

能安忍；十、離法愛。此十乘觀法，藏等四教皆有，其名稱除第一、二觀，藏、圓二教稍有不同（括弧中為圓教名）外，其餘名稱皆同。但以四教之教、理、行、果等，各各不同故，此十乘觀法，名稱雖同，而內容（修法）則大異，不可不知！

總釋：

此十乘觀法中，最初「觀正因緣（不思議）境」，是依所觀之「境」得名，「發心」以下九觀，則依所修之「行」得名。又初一乘觀，是餘九乘觀法之根本，乃修觀之主體、常軌，為上中下三根所共修之法。餘九乘是別相，為輔助初觀之成就而設，亦是應病與藥之方便。即從第二「真發心」起，至第七「對治助開」等六法，正輔初觀之如法運作；第八「知位次」以下三法，乃表進趣及離偏失之方法。又前七是正修之理觀，後三乃助道之行事。

再以行相而論，初四觀法，為行門修觀之正軌；次三是為突破修觀之障礙，而隨宜設置的方便法；後三則是進趣成就，所當把握的原則，亦是一種修道過程的位次之表明（在此意義下，則此後三乘並非「觀法」）。此外，上根行者於初觀中，即具足十法；中根行者，則須從二觀展轉至六，隨一二中得具十法；下根行者，須具用十觀方可。

別釋：

由於十乘觀法通於四教，以下別釋，大體依圓教立場解釋，而略涉於下三，至於四教十觀之分別，則於文後以表列示之。

一、**觀不思議境（因緣境）**：即觀察吾人現前的一念虛妄識（了別）

心，具足三千諸法，即空即假即中，舉一即三，舉三即一，不前不後，不動不轉，本自空寂。其相狀超越思議分別，故稱為「不思議境」。然對聲聞人而言，則以觀察現前一念妄心，因執之為「我」故苦，復觀其無常、虛妄、緣起性空，藉此以破除我執、我愛為修觀之目標。（此時所觀之境雖與圓教人無別，然以修觀用心（智照）不同故，此境即不說是「不思議境」，而言「正因緣境」矣）。

以所觀之諸境差別故，此吾人現前一念之妄心，由以下十境所分別攝盡。行者當依自身根性及修行需要，而善加分別。當知，依於不同之緣境，而略有不同之修觀目標。

1. **陰界入境** 或云陰境。陰指色、受、想、行、識的五陰，界是十八界，入是十二入。其中揀去十二入（十二處）及十八界，唯取五陰；更在五陰中，唯取識陰；再於識陰中，獨採無記的第六意識（妄

心)為所觀之境。換言之，則是三科揀境，唯取其中之捷徑。喻如去丈取尺，再去尺寸而擇穴。此外不單是對於所觀之境，且對於能觀之心，仍要揀卻。唯取不思議心，深入圓實不思議的觀智，以作為妙觀的能觀之智。

然以「陰」排在十境之初，具有「現前」與「依經」的兩義。所謂現前：因為凡是人，都必受果報——五陰，因五陰的重擔，時常顯現於眼前，故必先取近而擇觀。所謂依經：因為在《小品般若》經中，處處都曾提示，聲聞人依四念處而行道，而五陰正是四念處所觀之境。

2. 煩惱境 是指觀陰境，而激發無始以來，所積聚的重惑煩惱顯現時，即放棄陰境，而集中精神來諦觀煩惱境，以不令其延續為修觀之目標。

3. 病患境 在實踐行持中，(因身體的四大)所生起的病，會妨礙聖道，故必須觀察病源，而以法將之對治。

4. 業相境 是指病患難棄，此乃留有過去無量劫以來，所造的善惡業所致，終將使行者受報而顯現業果。或在修持的靜心中忽然影現，際遇其時，善不必喜、惡亦不怖，而專仗觀察力用，統一精神，成就一心不亂的妙智，則業相自然消滅。

5. 魔事境 在實踐修持而未破業惑之前，易惹天魔等的恐怖，因此他們會集中力量妨害行者進道，故在行持當中，必須具備降伏魔境的認識。治魔之法有三：(一)善觀察而呵棄；(二)從頭至尾，善能諦觀身心了不可得，使魔無法侵入；(三)雖用觀法，而魔仍不離去之際，必須強制抵捍，或以死為志，而統一身心地精進以為對治。

6. 禪定境 在禪定中，雖無魔事，但未達到真觀。這是因過去的薰習，依於現世的禪修行持力，而喜好耽著於禪味所致。為欲速能脫離，必須觀禪定境亦如幻不實，藉此慧觀而離耽著。

7. 諸見境 種種的邪見，很容易由禪定，或依聽聞而發。因心靜即能觀智明朗，易於通達妙悟，或一聽聞諸法就能曉悟。但另一方面，過於聰辯，則更容易墮於邪見，故必須以觀行而斷障，以速趨入正見、正道為目的。

8. 增上慢境 或云慢境、增慢境。如能降伏諸見，就能即時息止妄執，但未獲證真道之前，認為降伏諸見就是已證涅槃，即生起憍慢，遂廢去精進，因而退道。故行者對於慢境，必須特別注意，歷代修習禪觀者，因無法破除「增上慢」而墮落者不在少數！

9. 二乘境 若能棄除慢心，則過去世所修習的一切，即能由靜心

中顯現，但容易因此耽溺於空寂，而失去進趨大乘寶所的機會。故智者大師才強調，行者不應墮於二乘，必須努力向上，更修圓觀。

10 菩薩境 雖因根機顯發而息止見慢，呈現藏教等菩薩界的心境，但彼等都非真實寶所之大器。故必須修持圓頓止觀，才能到達寶所（唯一佛乘，無為涅槃），即或已是菩薩（權教菩薩），還是須要善能觀察心境，才不會墮滯於別教障礙的境界。

上述十境，一一皆是十乘觀法中的境界，皆以介爾一念「妄心」為所觀，因觀此一陰境，即能遂現其他九境。換言之，現前一念妄識，能所相伏相成的生起，聚成為十境。然餘九境卻是互發不定，若生起時，必以十乘觀法而修持，使其不生，如獲不生起時，就可息止而免除觀行。反之，陰境卻是時常不停地顯現，故行者不管生起、不生起的境相，都必須修持諦觀，以令智觀純淨為要。

再者，稱為不思議，即指「妙境」和「妙智」的對望而言。觀是針對能觀的妙智而言，而所謂的陰境與妙境，決非別體，由迷情所見，即屬陰境，如能以觀智所照，即成妙境。然而同一物境，是陰境，或是妙境？這卻是由後來的觀察才能知道，如今只是方便的判斷而已。

又「不思議」的含義，具有：性德、修德、化他等三義：

①性德不思議境 是指修觀的行者，能觀照本具的諦理，認明一念心的當體，本具三千法。此一念即三千，三千即一念的理性本具之觀法，謂性德不思議境。

②修德不思議境 行者在觀察性德境時，如生起四性之計，必須至速觀照脫離此四計，而恢復本具的三千。四計是：自生計、他生計、共生計、離生計。

Ⓐ自生計：是指自然生起法性理體的三千法。

Ⓑ他生計：認為三千法，由無明所生。

Ⓒ共生計：認為三千法，是法性與無明的自他所共生。

Ⓓ離生計：認為三千法，離法性與無明所生。

在四計中，如生起一計，即是障礙三千實相的妙境，故行者必須脫棄此四種妄計（自、他、共、離），始能契合著不思議境，此謂修德不思議境。所謂：諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。正是指此！

③化他不思議境 行者自己在實踐修持中，脫離四性計，且能及於化他，仍不忘推檢三千諸法，令其不偏，俾能順應眾生的根機，謂為化他不思議境。

二、**真正發心（發菩提心）**：以聲聞人而言，所謂真正發心，即是發「厭離生死」的決定志願之心。若是大乘行者，則當發上求下化之「慈悲心」，或「菩提心」（亦唯發此心，方能與本懺法之修持相應，願行者知之）。於諦觀不思議境，而未得到證悟的行者，即容易起懈怠心，故必自悲愍觀察：「心佛眾生，無差別體」，因迷才會受種種苦，是以須發心精進，上求下化，此是真正的發菩提心。這是依據法體是任運相資的同體性，不離三千的妙境，且能離修成念，而生起「無作四弘誓願」，既悲愍自己無始劫以來之迷，更能悲憐他人的現味，這種慈悲觀念，是依修觀而達成，由發菩提心而至妙境。

三、**善巧安心止觀**：善巧安心，或云巧安止觀。是指能以法性自安其心，將心安住於法性之理而修止觀，即以巧妙方便之觀法，而將無明迷心，依寂照德而安住於法性的殊勝法。換言之，依據前述三千妙理為體，而得常恆寂然為定，更以寂而常照為慧，即定是止，即慧是觀。則前者是離爭執而安住於德；後者是將心常照於理的妙觀。

再者，於法性中，眾生因迷而生起無明，故必須使無明不生

起為要。然而如何才能使無明不生起？那就要依賴止觀明靜的實踐，始能安住真心於寂然，故稱為善巧安心。

若就聲聞乘的修法而言，所謂的善巧安心，就是以「五停心觀」來止五障（修「止」）；以「四念處觀」來觀察我執的虛妄性（修「觀」）。如此止、觀兼修，定、慧均等，心便能安。行者若於法華一實相觀（如前略示者），一時不能得力、得益，而為現前粗重煩惱所惑、所障，可先修此聲聞止觀以對治之。迨煩惱稍輕、稍伏，心得輕利時，再修一乘實相之止觀亦得。

四、破法徧：實踐止觀，能獲安心，雖是定理，然觀行未成熟的行者，尚未能離開法、我二執的緣故，是以必須依融照一切的智慧，而隔別情執，遣盡一切妄執，是為破法徧。換言之，即依一心三观，而破三惑的情執，融照中道與空假二邊以達一致，從而趨入無生之理。

以一佛乘的立場說，破法徧應是指徧破見思、塵沙、無明等三惑；然以聲聞根機說，則但指徧破見、思惑而言（此為三界內生死的根本因，聲聞人厭離生死、急求解脫而不求大菩提故，但破此惑以為足）。

五、識通塞：識通塞，或云知得失。識是分別了知之謂，稱道於理曰

「通」，不適合於理謂「塞」。換言之，稱理至菩提涅槃謂通，墮落生死煩惱謂塞。如行者在破法徧中，仍未悟入無生之理，則必須檢討其得失，時時得護持真如心於六度正軌，以能契合實相觀智為目的。

又依聲聞法說，四諦中的苦、集二諦；十二因緣中的順生門；和慳貪、破戒、瞋恚、懈怠、散亂、愚痴（違於六度）的六蔽等，都是「塞」。而四諦中的道、滅二諦；十二因緣中的還滅門；和布施、持戒等六度，都是「通」。行者於通，皆當護持，令彼增長；於塞者，皆應破除，令彼不生。（以四正勤對治之）

六、道品調適：道品調適，或云修道品。即將三十七道品中，一一調適，如能契合於自己的實踐，應即採納，俾其速證道果。然雖知道法門的通塞，而仍無法進道的行者，即是所修持法門不適合自己的根器、宿習，故必須銓擇調停，以俾道業的精進。

又如「五停心」一法門中，便可具足三十七道品，其他法門中，亦一一各具三十七道品。修三十七道品（遠因），便可趣入三解脫門（空、無相、無作（願）三門，為涅槃近因），從而到達涅槃城。

七、**對治助開**：在實踐行持中，如生起障道，無法開啟圓理時，必須藉助道品的事行，而除去事惑，如以六度對治六蔽等，作為開顯正觀力量之資糧。

又利根人，修三十七道品，便可入於三解脫門；若鈍根行者，更須修種種的方便對治門。如（以聲聞人說）：不淨觀、八背捨、八勝處、十一切處、四無量心、四無色定等，以此來幫助開發正見，以親證諦理。

八、**知位次**：修行者若不知修行的位次，很容易患著「未得認為已得」；未證認為已證」的增上慢通病，也因如是而失去功德，甚至有墮落的危險。故悉知所證的位次，亦是修行人很重要的解門項目。

九、**能安忍**：在實踐觀法，而漸漸有所進展與成就時，必定會引起內外諸障的現前以為考驗。如內在的煩惱、迷惑、疾病；外來的名聞、利養、譏、毀等八風，乃至水、火、刀、兵災難等。行者於此，必須安心忍受，不動、不退、不轉，逆來而順受，無怨無惱。以期早日由「五品」位，策入「六根清淨位」為目標（約一佛乘說）。

十、**離法愛**：或云無法愛。既能安忍於內外諸障，更必須於修行所得

之「相似道（未證上位）」中，不生愛著之心。若生愛著，則易得少為足，不能更上一層境界，乃至證得究極佛果。

就圓教說，即是執著十信相似位（六根清淨位），而不能進趣初住的「真實位」。蓋證得圓初住之後，即能契入中道，自然流入「薩婆若」海，不待指導、不由他悟，任運修持，直至妙證無生法忍——究竟成佛。

就藏教說，即是不能從「忍位」進趣「世第一位」，而進入「見道位」——初果。

上述十乘觀法中，前七是正道的理觀，第八以下是助道的事行。目的是以普入「初住」的實踐觀行法為旨歸，因能進至「初住」之後，自然而然就能進至寶所。故可以說：十乘觀法的中心思想，正是進修圓教「初住」的實踐薰修之妙法。

（以上參考《天台教學史》頁140、147及《天台宗綱要》有關部份而略作改寫）

〈安樂行品〉與十乘觀法之對應：

因本懺法以誦持、憶念、修持〈安樂行品〉為核心，故將本品經文與十乘觀法相對應，將頗有助於大乘止觀之修習，今且依《法華會義》所舉，略為列出，以為有心行者參考焉——

觀諸法如實相	經	文	所對觀法
於在家出家起大慈心，於非菩薩起大悲心			第一觀不思議境
身、口、意安樂行，各有離惡行、集善行			第二真正發菩提心
觀一切法空，不動、不退、不轉……實無所有			第三善巧安心
亦不行、不分別，但以因緣有，從顛倒生			第四破法徧
四安樂行，斷一切惡，行一切善，成就三學三德			第五識通塞
遠離十種染惡緣，及三業所有諸惡事、惡語、惡心			第六調適道品
夢中所見，從解行位至於究竟位			第七對治助開
住忍辱地，柔和善順，心不暴不驚			第八知位次
於法無所行			第九能安忍
			第十離法愛

上來通說四（身、口、意、願）安樂行具有十觀，若細論之，則一一行中，皆具有十法。當善思惟之！

此十乘觀法，為入佛知見之正行，以四安樂行助成之。十觀導四行之理，無不究竟；四行成十觀之行，必至佛果。始終一貫，四十相成，自行化他，悉得安樂，一乘妙行，盡在於此。初心菩薩依此，措足有地；一切佛子修之，功不唐捐。願行者珍重。（以上錄自《講義》頁 975 ～ 976）

化法
四教 十法成乘表解：（錄自《天台教觀名相表解》）

		十法成乘		化法四教									
十、須離法愛	九、安忍諸障	八、須知位次	七、以事助理	六、調適道品	五、善識通塞	四、徧破諸惑	三、遵修正觀	二、真正發心	一、先明觀境	圓教	別教	通教	藏教
離法愛策於十信，令入十住乃至等妙。	能安忍策進五品，而入十信。	知位次，令不生增上慢。	以藏通別等事相法門，助開圓理。	調適無作道品七科卅七分。 一一調停隨宜而入。	善識通塞：苦集十二因緣、六蔽塵沙無明為塞；道滅滅因緣智、六度一心三觀為通。	以圓三觀破三惑徧三觀一心無惑不破。	善巧安心止觀（體前妙理恆常寂然名為定，寂而常照名為慧）	真正發菩提心（依上妙境，發無作四弘誓願，愍己愍他，上求下化）	觀不思議境（一念具足三千性相百界千如，此境即空、即假、即中）	緣於登地中道之境而為所觀，迥出空有之表。	明觀境：六道陰入為觀境，能觀所觀皆如幻化。	明發心：二乘緣真自行，菩薩體幻兼人、與樂拔苦譬如鏡像。	觀正因緣境：破邪因緣，無因緣兩種顛倒。
離相似法愛，策三十心令入十地。	離違順強軟一賊，策十信入於十住。	善知信、住、行、向、地、等、妙、七位差別，終不謂我叨極上聖。	用前藏通法門助開實相（以事助理）	調適三十七道品是菩薩寶炬陀羅尼，入三解脫門證中無漏。	識次第三觀為通，見思、塵沙、無明為塞，傳傳檢校，是塞令通。	次第徧破三惑。	安心止觀。定止愛、慧觀策。	真正發心普為法界					
不著性地相似法愛，而入八人見地。	安忍乾慧位內外諸障，而入性地。（不忍而忍）	識乾慧等如幻位次，而不謬濫。	體三藏法無常、苦、空，如幻而治。	以不可得心，修三十七道品。	雖知苦集流轉六蔽等皆如幻化，亦以幻化道滅還滅六度等通之。	以幻化慧，破幻化見思。	安心如空之止觀。	菩薩體幻兼人、與樂拔苦譬如鏡像。					
不於似道而生法愛	安忍內外諸障（內四百四病四倒，外名利眷屬諸災）	正助合行，或有薄益，須識位次，凡聖不濫。	若根鈍不入，應修對治事禪等。（助）	調適卅七道品，入三解脫門。（正）	識道滅還滅六度是通；苦集流轉六蔽是塞。	徧破見愛煩惱。	遵修正觀：止者五停心。觀者四念處。	真正發心：不為名利唯求涅槃。					