

# 《修習止觀坐禪法要》補充講表

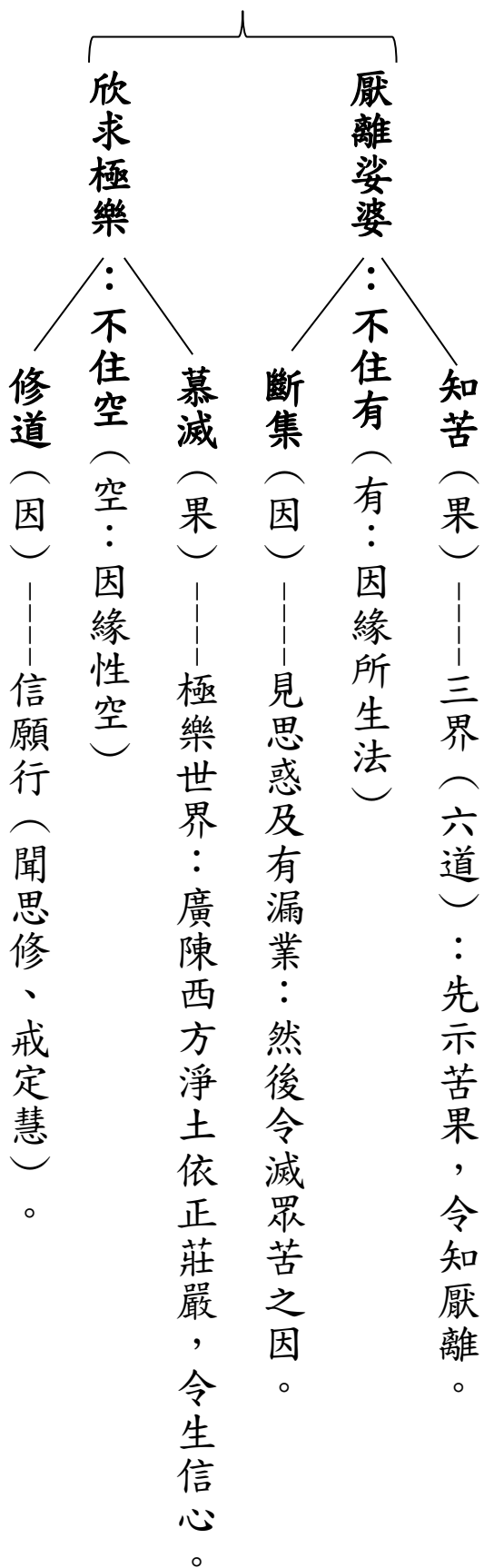
◎附表一：

## 前言

○壹、略述學習《修習止觀坐禪法要》（《小止觀》）之目的：

一、能夠啟發厭離娑婆，欣求極樂之心。※諦閑大師於《大乘止觀述記》云：

「道心之發，實由欣厭；然眾生久在迷途，若無佛法常為薰習，欣厭即無從生起。」



※《八大人覺經》云：「乘法身船，至涅槃岸；復還生死，度脫眾生；以前八事，開導一切，令諸眾生，覺生死苦，捨離五欲，修心聖道。」

二、不僅能夠斷疑生信，而且有助於般若智的增長（轉迷為悟，乃至轉識成智）。

※《靈峰宗論》卷第四之二·（妙安說）云：「夫煩惱火與智慧火，體一而異名者也。非煩惱滅，而智慧生；以無智慧時，煩惱決不滅故。亦非智慧生，而煩惱滅；以有智慧時，煩惱已先謝故。如暗時無明，明時無暗；暗不障明，明不破暗。二法從不相到，以明暗無體，同以虛空為其體故。如是智慧、煩惱無體，同以心性為其體故。」

三、有助於一切善法的生起：所謂「心生則種種法生」

※《靈峰宗論》卷第二之三（示巨方名照南）云：「諸法無性，盡隨心轉（內心迷悟的生起）。

心為名利，一切趨名利；心為菩提，一切趨菩提。」

○貳、《小止觀》之緣起

◆智者大師為其兄陳鍼的健康延壽而說。

※靈芝元照大師於《小止觀》之序文云：「台教宗部雖繁，要歸不出止觀，捨止觀不足以明天台道；不足以議天台教，故入道者不可不學，學者不可不修！」

### ○天台山 智顛大師 造

◆智者大師：十八歲投相州果願寺法緒法師出家，二十歲受具足戒。不久，跟隨慧曠律師學習律藏，兼通大乘方等經典。師二十三歲，至河南大蘇山，親謁慧思禪師。初會面時，慧思禪師即歎曰：「昔（指前世）在靈山同聽《法華經》，宿緣所追，（你）今復來矣！」

◆大師幽棲天台山前後十年，以《法華經》為宗骨，以《大智度論》為指南，以《涅槃經》為扶疏，以《大品般若經》為觀法，並傳承慧文禪師的「一心三觀」、慧思大師的「法華三昧」，加上自己修學的體證，建立「教觀並重」、思想體系博大精深的天台宗。

◆大師重要著作如天台三大部：《法華經文句》、《法華玄義》、《摩訶止觀》等。

○「修」：修持也。修持即是依文字般若，起觀照般若，具有依體起用，用還照體之意。

○五般若：以下糅合懺雲老和尚開示法語

一、文字般若：即指經律論，有佛說的、菩薩說的、祖師說的。由於透過聞思修，文字能夠生長般若、生長理智，所以叫做文字般若。

二、觀照般若：依著文字般若起觀照，就是觀照般若。例如如何處世為人，並常常觀照起心動念的心，不被起心動念的心所蒙蔽，即是能夠不住六塵生心。

三、境界般若：境界即指正報的五蘊身心，與依報環境。觀照境界如世界、國家、社會、家庭都是「因緣所生法」，隨緣盡分，是俗諦。並且體會到「因緣性空」的真諦理。

四、實相般若：體會真俗二諦都不離我這念心，就是中道第一義諦。如鏡子以玻璃為本體，實相般若就是見到（悟解或悟證）本體，而實相般若所現的森羅萬相，是生滅相，而不生不滅的心，即是本體。

五、眷屬般若：即前五度都是實相的眷屬般若。即藉實相般若，而起的六度萬行。即所謂依體起用，用還照體。