

十乘觀法

乃天台宗修圓頓止觀於預備條件二十五方便修畢後，為正觀對象之軌範的十種觀法。

用此十法，由因至果，故謂十法成乘觀，略稱十乘觀法。又作十種觀法、十乘軌行、十觀成乘、十法成乘、十法成觀、十法止觀、十重觀法、十乘觀、十乘或十觀。

因能安住眾生心，故以坐處喻之，而有「十乘床」之稱。又以觀法能除去迷妄，猶如風能拂去灰塵，故喻稱十乘風。

智顛之摩訶止觀卷五以下，對此有詳細之說明。即所謂「十乘」，乃因觀不思議境等十法，能運乘修行者至於菩提果之意；圓教之觀法必依之。

十法之中，觀不思議境為觀法之本體之正觀，上根者依此即足；若尚未成功或中根者，進而修第二至第七之觀法；至於下根者，則更修第八以下之觀法，亦即須修備十種觀法。

十種觀法即：

(一) 觀不思議境

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。

對此種觀法，趙宋天台山家派（正統派）之知禮，在十不二門指要鈔卷上說樵砧、淳朴之喻。

觀為觀之主體，三觀相當於「樵」；不思議境為所觀之客體，所觀之三諦相當於「砧」。

此三諦三觀雖有能所之關係，但皆為觀慧之內容，故以觀不思議境智慧之樵砧，來鍛鍊凡夫日常所起之無記六識心（淳朴，即素材）。

以三千三諦為妙體，則須觀六識心，三諦三觀即為所觀。以此而成立兩重之能所關係。

對此山外派認為不思議境乃是真如本身之真心。

又日本天台宗另有異說，認為天真獨朗觀為總無明心之八識觀境。

(二) 發真正菩提心

又稱起慈悲心。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。

(3) 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。

(4) 破法遍

即破除遍於一切諸法有所執著之心。

(5) 識通塞

於能破之觀知通塞，識別情智之得失。

(6) 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。

(7) 對治助開

又稱助道對治。修卑近、具體之善法，以為去除障礙之幫助。即開闢三解脫門，以對治障礙。

(8) 知位次

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

(9) 能安忍

對於內外之障礙，心不動搖能安忍，成就道事。

(10) 無法愛

又稱離法愛。即去除對非真菩提之執著，而進入真正之菩提位。

〔法華經玄義卷八下、摩訶止觀卷五上至卷十下、止觀輔行傳弘決卷五之一至卷十之二〕

（參閱「一念三千」73、「十境」662）《佛光》p640

觀不思議境

不思議境，指所觀之境。

觀不思議境，謂觀吾人現前之一念妄心即具足三千諸法，此陰妄之心即空、即假、即中，為三諦不思議之妙境。

即天台宗所立十乘觀法之第一。又作觀不可思議境、分別不思議境、善識不思議境。或作信解正因緣、信正因緣、善識不思議因緣。

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，一一皆為不思議之妙諦。故雖悉以為所觀之境，而因萬法唯心，故特以現前之一念妄心為所觀之境。

上根之人修此一法，自具十境十觀，得登初住真因之位。而中、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。

〔摩訶止觀卷五上、四教義卷十一〕

（參閱「十乘觀法」640）《佛光》p8691

十境

為天台宗十乘觀法所觀之境。

又作止觀十境、十種觀境。

即：

(一) 陰界入境，

又作陰入境界、陰入境、陰妄境。

即以五陰、十二入、十八界為對象作觀。

正修觀時，唯取五陰中之識陰，即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、十二入等所成，常自現前，故特以為

初境。

(二) 煩惱境，

即對貪、瞋、癡等重惑所引起之境地作觀。五陰、十二入等係隨煩惱而起，故須觀其原因之貪、瞋、癡。

(三) 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、病因與治病方法等等。

(四) 業相境，

略稱業境。觀以上三境，皆由遠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。

(五) 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。

(六) 禪定境，

又作禪門境、禪發境、世禪境、禪境。作觀除魔事，而真智猶未生時，將起四禪、十六特勝、通明禪等諸禪，但若耽著於此禪味，將成為止觀之障礙，故須次第觀諸禪。

(七) 諸見境，

略稱見境。隨觀法之進境，生出相似真理之見解，或聞法而產生相似妙悟之智解，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，

又稱上慢境、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，故須觀增上慢。

(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（即相異於圓教菩薩之境界）之心，凡此皆為止觀之障礙，故須再觀此境。

如上所列，次第觀此十境，遂生圓教實相之智解。

十境之中，陰入境經常自現於眾生前，故十乘觀法必先以此為對象而作觀。

〔摩訶止觀卷五之上、法華經玄義卷三下、四教義卷十一〕

《佛光》p662

觀心

謂觀照己心以明心之本性。天台宗特別常用「觀心」一詞，如一
心三觀、一念三千等皆是有關用語。

修一心三觀即於自己一念妄心之上，觀其為假、為空、為中。
觀察之對象有心、佛、眾生，其中，自觀己心為最容易，且為最
要，因心為一切事物之根本，亦為迷妄之根本，故強調應觀自
心之本性。

妙法蓮華經玄義卷二上（大三三·六九六上）：

「前所明法，豈得異心？但眾生法太廣，佛法太高，於初學為
難。然心、佛及眾生，是三無差別者，但自觀己心則為易。」

〔法華玄義釋籤卷七上、摩訶止觀卷五上、止觀輔行傳弘決卷五
之三〕《佛光》p8691

妄心觀

與天台宗山外派之「真心觀」相對。乃宋代天台宗四明知禮（屬山家派）所盛倡之觀心法。謂於一心三觀、一念三千中，所觀之境若一心一念皆為凡夫心念情識上之微細剎那心，稱為妄心觀；若一心一念皆為實相真如之理心者，稱為真心觀。

蓋知禮認為圓教之觀心，必須就凡夫之微細心念來彰顯三千三諦之圓理；亦即觀迷妄之凡心，以達實相真如之理心。此乃因圓教雖開顯諸法本真之妙解，然尚未離盡無明之妄心，為還源復本，故須達妄以顯真。

蓋此妄心觀乃就初心修觀之機而言，山外派之真心觀則係就利根之機而言。

〔四明十義書、四明尊者教行錄卷二、卷三、卷六、金光明經玄義、摩訶止觀卷五上〕

（參閱「山家山外」1260、「真之觀」5297）

《佛光》p2941

真心觀

天台宗的觀法之一。於天台宗中，當觀一心三觀、一念三千時。

以心為對象之觀法通常分為真心觀、妄心觀兩種，

前者係趙宋時天台宗山外派之源清、洪敏、慶昭等，及山家派之異解者宗昱等所倡，彼等即稱真心家，主張心乃一切事物之本體，亦即真如之理心；

後者為天台宗山家派之知禮等人所倡，稱為妄心家，主張心為凡夫日常第六識作用之無記心。

此二說乃根據智顛、湛然之說而立者，於此二說中，對初觀者而言，甚難達於真心之觀，且真心觀頗近於華嚴宗之唯心緣起說，故歷來之天台家大多不以真心說為正統。然日本之天台宗則以真心、妄心二觀法並存並重。

《佛光》p5297