

中華佛學學報第 19 期 (pp.271-292) : (民國 95 年),
臺北 : 中華佛學研究所, <http://www.chibs.edu.tw>
Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 19, (2006)
Taipei: Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies
ISSN: 1017-7132

天臺五停心觀之探討

陳英善
中華佛學研究所研究員

提要

佛教本以慧為主，以此來觀破生死達到解脫、圓滿佛道。但往往藉由禪定以輔助慧之觀照，有所謂的二甘露門（數息觀、不淨觀）、五停心觀，以作為修禪定之法門。此等雖為修禪定之法門，亦可視為是種對治法門，針對不同問題所施設之法門。所以，將之視為修禪法門或對治法門，是一體兩面之說法而已。

對天臺而言，五停心觀除了具備上述之意義外，往往將其運用於修證階位上，以呈現出五停心觀之豐富內涵。同樣地，以作為見道前之方便的五停心觀，於四教本身是各有所不同的。本文即是基於此，各別來論述四教之五停心觀。

關鍵詞： 1.五停心觀 2.四教 3.十乘觀法 4.四種三昧

【目次】

[一、前言](#)

[二、藏教之五停心觀](#)

[三、通教之五停心觀](#)

[四、別教之五停心觀](#)

[五、圓教之五停心觀](#)

[六、結語](#)

p. 272 ↴

一、前言

二甘露門（數息觀、不淨觀），乃至五停心觀（數息、不淨、慈心、因緣、界分別或念佛觀），向來為佛教所關注。^[1] 佛教本身雖然重視「智慧」，認為解脫生死須具備智慧才能斷破見思惑，乃至菩薩之化度眾生亦不離智慧，唯有具備智慧才能入生死而不為煩惱所染污。佛教雖然如此重視智慧，但認為若沒有戒、定之基礎，是難以開啟智慧的。因此，往往藉由種種法門（如二甘露門、五停心觀）之調停，以便智慧之開啟。^[2]

p. 273

所謂五停心觀，是用以對治心之散亂、貪、瞋、癡、遮障等問題，^[3] 由於此等障礙擾亂了吾人心之明靜，致使智慧難以開啟，故須藉由五停心觀之調停以對治諸障礙，以便於修習觀慧。

此五停心觀雖然強調其對治諸障，而實際上其本身即是禪定之法門，且攝一切諸禪。^[4] 由此可知，所謂的對治或禪定，實乃一體之兩面。

本論文對於五停心觀之探討，著重於修習觀慧前之調適。因此，有關於天臺藏、通、別、圓教修習觀慧前之調適，則形成了四教之五停心觀。

有關五停心觀之內容，主要來自於三藏教經論，將其運用於修習四念處觀之前對心的調停。至於通、別、圓教之五停心觀，則是藉用五停心觀之名，配合諸教（通、別、圓）之教理、修證、階位等來加以闡述之。

因此，可看出所謂天臺四教之五停心觀，實已包括了四教本身的基本教理、觀法、修證、階位等。所以，若欲論述四教之五停心觀，實亦不能離其教義、觀法等明之。

也因為如此之故，所以，呈現了五停心觀於四教之多樣性。換言之，四教之五停心觀彼此是有所差別的，

p. 274

為了配合四教本身之教義和觀法，於五停心觀之運用也就自然有所差別，如：三藏教藉由觀生滅道理來修五停心觀；通教藉由無生道理修五停心觀；別教則以聖行（戒聖行、定聖行、慧聖行）來修五停心觀；圓教則藉由觀行五品弟子位、十乘觀法、四弘四種三昧等來明五停心觀。諸如此類，皆顯示了五停心觀之多樣性。

本論文即是依藏、通、別、圓四教一一來論述五停心觀，以顯示四教五停心觀彼此之不同。

二、藏教之五停心觀

有關三藏教之四念處觀，天臺分聲聞、辟支佛、菩薩乘來加以論述之。而修此四念處，基本上須具備某種定心才能修觀，如《四念處》云：

行人聞生滅四諦，發心觀苦諦，欲出生死，為煩惱風，搖動慧燈，照境不了。為除此障，修五停心。……此五停門，復有五意：謂對、轉、不轉、兼、亦對亦轉亦不轉亦兼。對者，數息對覺觀，不淨對貪欲，慈心對瞋恚，方便對我，因緣對癡。對治若成，煩惱不起，又發禪定，禪定持心，安隱出入，故云：五停心也。心既調停，乃可習觀。^[5]

此明行人雖聞知四聖諦之殊勝，且發心觀苦諦以求出離生死，但無奈為煩惱風所干擾無法於境上作觀，於所觀境上亦不明了。此等障礙，不外乎覺觀（散亂）、貪欲、瞋恚、我執、愚癡等五種。因而以五停心觀（數息、不淨、慈心、界分別、因緣觀）來加以對治之。如下圖表所示：

對治

數息門	—————→	覺觀
不淨門	—————→	貪欲
慈心門	—————→	瞋恚
方便門	—————→	我執
因緣門	—————→	愚癡

藉由此五門之分別對治，而令心調停，乃可以修四念處觀。若無法以此五門分別對治障礙，

p. 275

則可靈活運用轉、不轉、兼、亦轉亦不轉亦兼等方式來治障。[6]

由此可知，於貪、瞋、癡等種種煩惱障礙中，並不利於修習四念處觀。因此，先以五停心觀調停之，然後修習四念處觀。即藉由五停心之對治煩惱障，令煩惱不起，又發禪定，以禪定持心，進而修習四念處觀。此顯示了禪定於修習四念處觀之重要性。

若所修五停心，於四念處觀前，皆可說屬於事觀，未有觀慧，故非理觀。如以具慧性之因緣觀而言，雖具慧性，但四念處觀未成就之前，此所修因緣觀也只是停心而已，是屬事觀而非理觀，如《摩訶止觀》云：

（因緣觀）……三世推尋，雖是慧性，猶名停心。心得停住，如密室無風，可作念處觀也。念處觀成，方名文慧，聞慧乃是理觀，……。此因緣觀在念處前未有是力，故屬事觀。[7]

此顯示了於四念處觀之前的因緣觀只是事觀停心得定而已，未真正具有慧力。於四念處觀之成就時，才具備慧力，此因緣觀才稱之為理觀。

至此，吾人可以明確地得知：所修數息觀、不淨觀、慈心觀、因緣觀、界分別觀等種種觀法，於四念處觀未成就之前，皆可視之為事觀，所修偏重於攝心、停心修禪定上，以此作為修四念處觀之方便，如前所言：「心得停住，如密室無風，可作念處觀也。」[8]

由上之論述，在在顯示了修念處觀慧之前，需運用事觀令心停住，然後得修念處觀慧。換言之，藉由事觀調心得定而後修念處觀慧。

至於事觀停心所得之禪定，為何種禪定而後開始修四念處觀？為欲界定？

p. 276

未到地定？根本禪定？

對此，天臺並未有明確之規定。若依部派佛教而言，其對欲界定與未到地定之界說亦不同，如《成實論》則未設置未到地定，毗曇則有之。換言之，《成實論》之欲界定，可能是毗曇之未到地定，如《摩訶止觀》云：

若依《成實》，無未來禪（指未到地定），故云：「汝說未來禪，將非我欲界定。」毗曇則有。尊者瞿沙、《釋論》具出之。佛備兩說，而論主（指成實、毗曇論師）偏申耳。[9]

此說明了成實論師與毗曇論師對設置欲界定、未到地定之不同看法，另外也提出尊者瞿沙、《大智度論》、佛所說，皆備有欲界定、未到地定之說法。而為何成實論師偏設欲界定、毗曇論師偏設未到地定？對此《摩訶止觀》有加以說明，如其云：

今則逐人判之，自有得欲界定累月住，未到〔地定〕不久，即入初禪，此但稱欲界，不言未到。有人住欲界不久，在未到經旬，故言未到，不言欲界。有人具久在二法（指欲界定、未到地定），故言兩定。不可偏判，今依《大論》備出之。[\[10\]](#)

此說明偏設之不同，可能來自於行者於欲界定、未到地定停留時間長久不同所致。如第一種情形：於欲界定停留時間很長，於未到地定所停時間不長，就入初禪，如此則可能只設置欲界定，而不設未到地定，此如成實論師之主張。第二種情形：可能行者於欲界定停留時間不久，而在未到地定停留時間卻很長，才入初禪，如此則可能只設置未到地定，而不設置欲界定，此如毗曇論師之主張。第三種情形：可能行者於欲界定、未到地定各停留時間皆很長，所以設置欲界定、未到地定，此如尊者瞿沙、《大智度論》之看法。而天臺對此等之採用，則認為不可偏判，所以依《大智度論》之看法，皆將欲界定、未到地定加以備出。但不論主張欲界定或未到地定或兩者皆有之，皆可看出其對禪定之重視。

p. 277

藉由五停心觀之訓練或對治，無非令心調停得定，以便於修四念處觀慧，至於其所須具備之禪定，是欲界定或未到地定或根本禪定，只是對禪定見解看法不同罷了。而可以肯定的是至少於欲界定起觀，如《四念處》云：

行者因停心故，得欲界定，或得對治心，在靜中功德法門起，即便觀之。[\[11\]](#)

由此可知，於欲界定或未到地定起功德法門時，進入修觀慧。

若依《大毗婆沙論》之看法，則認為想於現身入正性離生，則須依根本禪定起煖、頂、忍、世第一法等，如其云：

依根本靜慮起煖等者，現身必入正性離生。所以者何？彼由聖道引煖等故。依未至定、靜慮中間起煖等者，此則不定，所以者何？彼由煖等引聖道故。[\[12\]](#)

此明由根本禪定所起的煖等四加行，現身必入正性離生。若由未到地定、中間定所起煖等四加行，則未必入正性離生。甚至認為欲界定雖有正觀而不能斷結，如其云：

若能正觀亦能斷結，名為靜慮；欲界三摩地，雖有能正觀而不能斷結，故不名靜慮。[\[13\]](#)

此等在在顯示了部派佛教對四根本禪之重視，由四根本禪入四加行乃至斷結。

但對於毗曇所強調具根本禪定共念處才能斷結問題，依天臺之看法，此乃毗曇基於鈍根而說，而實際上利根者則未必如此，如《四教義》云：

問曰：如《雜心》說，共念處斷煩惱非餘，自性念處雖有略境界，彼不具足不能斷結也？

p. 278

答曰：眾生根有利鈍，鈍根結厚，彼不具足，不能斷結；利根結薄，雖彼不具足助道，性念處慧即能斷結。復次，如《雜心》明四念處，法念處斷結，非前三念處；今明如《禪經》說，摩訶迦絺那修身念處，觀成即得初果，何必定至法念處也？[14]

此說明鈍根者結使厚重，須禪定（指根本四禪）之助道才能斷結；而利根者結薄，雖未具足禪定之助道，但可於性念處慧斷結。除此之外，毗曇不僅主張須共念處斷結，且須於法念處之共念處斷結，餘三（身、受、心念處）則無法斷結，對此，天臺進而舉出《禪經》作為反證，認為於餘三念處亦可斷結，如摩訶迦絺那修身念處觀成就時則證得初果。

由上可知，依五停心觀為對治諸障、得禪定助道之看法，本身即是一相當錯綜複雜的問題。

三、通教之五停心觀

於通教而言，雖得知無生空之道理，若心散亂仍須善修五停心，才能啟開觀慧如《四念處》云：

菩薩觀陰即是，於真更無別理，如薄福者覩金成蛇，為之所害；福人見寶，得而用之。苦諦既然，三諦（集、滅、道）亦爾。眾生不知，沒在於苦，造二十五有，輪環宛轉，無解脫期，菩薩為此而起大悲發弘誓願，拔苦與樂。……觀一切無所有，無所有故空，空故不生，不生故不滅，畢竟清淨。行者雖作此觀，其心浮逸，如犬逐塊；若欲攝散，睡眠昏熟，如得暖。當知不修停心，心不得住。雖作此解，是直作〔非〕善，如有眼無足，不得入池；若善用悉檀修五停心者，即得住觀，如密室無風，

p. 279

照物得了。……既信解已，當修五停。[15]

此明雖信解一切無所有、空、不生不滅之道理，且誓願以此度眾生，亦了知所度、所斷、所安、所滅等皆如空。然行者雖作此觀，但心散亂，如此則無法入

清涼池，猶如有眼無足不得入池。故須善修五停心，才能令心得住而起觀慧。若以不定心修觀慧，此慧是顛倒慧而已。[16]

通教之五停心，其名稱基本上同於藏教之五停心，所不同者，在於「曲、直」、「體、析」、「巧、拙」之不同。[17] 換言之，通教之五停心是以體法空來修之，此不同於藏教以析法空修之。所以，稱通教之五停心觀為直、巧，藏教之五停心觀為曲、拙。

通教如何修五停心？如《四念處》云：

覺觀多者，當觀入息不生、出息不滅。不生不滅，息即是空，無能觀、所觀，皆不可得，不可得即真，真即停心也。[18]

此以息道門對治覺觀多，觀入息、出息不生不滅，而息之不生不滅即是空，空即是無能觀、無所觀，如此則一切皆不可得；不可得即是諸法之如實相。於體達諸法實相而停止散亂之心，此即是藉由觀息不生不滅、空、不可得，以對治覺觀之散亂而達到停心。

此外，於多貪欲、多瞋恚、多著我、多愚癡等諸障礙，則運用餘四停心（不淨、慈心、界分別、因緣觀）來加以對治之，如《四念處》云：

p. 280

多貪欲者，當觀貪欲非垢、無貪欲非淨。非垢故不生，非淨故不滅，不生不滅故即空，空即真，真故停心。[19]

又云：

多瞋者，當觀於慈。慈、恚即不生，亦不滅。不生不滅即是空，空即真，真故停心。[20]

又云：

著我多者，當觀其身如屠牛四分，但見四大、六種、五陰、十二入、十八界，何處有我？即破我見。[21]

又云：

五、愚癡者，對因緣觀。三世因緣破斷常；二世破果報我；一世破性我。[22]

以上四段引文，各別對治四種障礙，以非垢非淨對治貪欲、以不生不滅對治瞋恚、以四大五陰等無我對治著我、以因緣觀對治愚癡。且於此四種對治中，可得知其皆扣緊著「貪、非貪」及「瞋、慈」等皆是空而明之，由此達到停心。

換言之，通教之五停心，是以觀息、貪、瞋、我、愚癡等皆是空，因此而停心。

由此可知，通教之五停心是秉持空、無生而修，即信解無生四諦以修五停心，所以是直善，菩薩以此而發慈悲誓願，故五停心是菩薩摩訶衍，如《四教義》以初賢明五停心位，而以「直善」明賢，由其對「賢」（直善）所作的界說中，可助吾人對通教五停心之了解，故摘錄如下：

p. 281

所言賢者，本是鄰聖之義，亦是直善之名。……

一、釋「直」義者，信解直正異於外人邪僻，又不同拙度之曲，離此二邊（指外道邪僻及三藏教拙曲），名之為直。所以然者？三乘之人同聞無生四諦信解分明故得然也。信無生苦諦者，信五陰、十二入、十八界不生，皆如幻化，如夢響水月鏡像，畢竟空無所有，是則解苦無苦。苦雖無苦，若不知無苦，則為苦所苦，名曰愚夫；若知無苦，此則無苦而有真諦。信無生集諦者，了一切煩惱業行，皆如夢幻響化水月鏡像，畢竟空無所有，無有和合相。若不知無所有，則有結業流轉；故〔若〕知無所有，是則解集無集，是故無集而有真諦。信無生滅諦者，知一切生滅之法皆不可得，設使有法過於涅槃，亦如夢幻響化水月鏡像，本自不生，今亦無滅。若不知不生不滅，則生滅終不自滅；若知不生不滅，則生滅自然而滅，是則有滅而有真諦。信無生道諦者，信一切至涅槃道，皆如夢幻響化水月鏡像，無有二相，是則不見通與不通，若見有二相，有通不通，則無明壅塞；若知不二之相，不見通與不通，則任運虛通入第一義，是則知道有道而有真諦也如。若三乘之人，初入佛法信解此悟分明，名正直心，但菩薩因此無生四諦起慈悲誓願，故名摩訶薩。[\[23\]](#)

此即以無生四諦來說明「直」，亦即以信解無生四諦為通教三乘之入手處，若能秉此無生四諦而發慈悲誓願，則為菩薩摩訶薩。

雖有正直心，則須進一步加以實踐之，此即是善，有直、善，才堪稱為賢人。此善即是五停心之善法，如《四教義》云：

二、釋「善」義者，即是五停心之善法也。此之五法，能發諸禪。禪，名棄惡，亦名功德叢林，止、行二善，無過於禪。禪因五法，此之五法，內善之本也。行人初心信解雖直，但以五種不善，隨其重者，常心馳散，不得暫停，如風中燈，照物豈了？欲知因緣即真，必須一心禪寂，如水澄清，珠相自現。是故覺觀多者，教令修數息，因

數息故，心不動散，得欲界定，住未到地，能發初禪，乃至四禪、四無色定，如明鏡不動，淨水無波，目足備故入清涼池，是名直善。直善之人能發無漏，故說鄰聖曰賢。是以《大品經》云：阿那般那即是菩薩摩訶衍，以不可得故。此約初停心明賢人乾慧地之位。不淨觀對破貪欲明停心入初賢乾慧地之位，

p. 282

亦如是。……慈心、界方便、因緣明停心入初賢乾慧地之位，亦是。[\[24\]](#)

此強調雖信解無生四諦之道理，須進一步修習五停心之善法，因為若為覺觀、貪欲、瞋恚、我執、愚癡等五種不善所牽動，如此則難以照了因緣即空之道理。所以，欲知因緣即空，則須一心禪寂，覺觀重者則修數息治之，貪欲重者則修不淨觀對治之，乃至以慈心、因緣、念佛等來停心，如此若能加以適當治之，則能得欲界定、未到地定，乃至得四禪、四無色定，進而引發無漏慧。

由此可知，通教所謂的五停心觀，是以了知貪、瞋、癡等皆空而達到停心。此不同於三藏教之五停心是緣於生滅事相而達停心，故有巧、拙之別。

四、別教之五停心觀

就別教之停心而言，是以戒聖行、定聖行為停心，如《四念處》云：

於一戒中具足爾許法門，即是別家停心。如前（指三藏教）數息，身命之要；今（指別教）戒為法本，道之根源，故以戒為停心也。[\[25\]](#)

接著，又云：

菩薩雖信佛法常住之理，內解分別，猶自覺觀不住，是直而非善，爾時更學定聖行停心。[\[26\]](#)

引文中，第一段說明以戒為停心，因為戒是法本，亦是道之根源，猶如息為身命之要，故以戒為停心。第二段則說明以定為停心，因為雖然信解佛法常住之理，但心仍然散亂，所以，更須學定聖行以停心。

別教之以定停心，此定涉及了世間禪、出世間禪。換言之，不僅以五停心之事法停心，且運用了觀慧停心，如《四念處》將此修定視為共念處，[\[27\]](#)又如《法華玄義》云：

p. 283

《大經》云：菩薩住禪，得堪忍地。地能持能生，一一禪中，皆有慈悲誓願、道品、六度諸行，無不具足。何者？若於戒、定中明觀慧，即共念處。[\[28\]](#)

何以別教之定中有觀慧？對此，《法華玄義》進一步以觀、練、熏、修禪來加以明之，如其云：

又不淨觀破淨顛倒，是身念處；觀諸禪中，心受苦樂，三世內外受不可得，破樂顛倒，是受念處；觀諸禪心，以有心故造作善惡，無心則無作者，破我顛倒，是法念處；觀心生滅，前後際斷，破常顛倒，是心念處。[\[29\]](#)

此是就不淨觀禪明之，說明於不淨觀禪中已備有身、受、法、心等四念處，如於不淨觀中，觀身不淨，破淨顛倒，此為身念處；又如觀諸禪心之苦樂受不可得，破樂顛倒，此為受念處；又如觀諸禪心無我，破我顛倒，此為法念處；又如觀諸禪心生滅無常，破常顛倒，此為心念處。由此可知，不淨觀禪已有四念處觀慧。至於八背捨、九次第定、師子奮迅三昧、超越三昧等觀練熏修禪，無非是對四念處之觀、練、熏、修，如《法華玄義》云：

八背捨觀四念處；

九次第定練四念處；

奮迅熏四念處；

超越修四念處。[\[30\]](#)

此明以八背捨「觀」四念處，故稱八背捨為觀禪；以九次第定「練」四念處，故稱九次第定為練禪，亦即以無漏練於有漏；[\[31\]](#)以師子奮迅三昧「熏」四念處，

p. 284

故稱師子三昧為熏禪，亦即指行者能入出諸禪，能遍熏諸禪，令其通利轉變自在，猶如師子奮迅入出無礙；[\[32\]](#)以超越三昧「修」四念處，故稱超越三昧為修禪，亦即指於諸禪遠近超出超入自在。[\[33\]](#)

由不淨觀所修之觀、練、熏、修禪中，可得知其於四念處觀慧之運用。而二乘與菩薩同樣修此不淨觀諸禪，但亦有不同，如《法華玄義》云：

二乘為自滅度修此五禪（指不淨觀、八背捨、九次第定、師子奮迅、超越三昧），成四枯念處，不名堪忍地；菩薩為化眾生，深觀四念處，慈悲誓願荷負眾生，成四榮念處，是摩訶衍，名堪忍地。[\[34\]](#)

此明二乘為自度而修不淨觀等五禪，所成就四念處，是四枯念處；而菩薩為眾生修不淨觀等五禪，深觀四念處，所成就為四榮念處。

由此可知，別教菩薩於修五停心時，即已運作四念處觀慧之方便，於五停心成就十信位，故稱此為堪忍地，如《四念處》云：

菩薩修此禪定，內思力強故，住堪忍地，在十信位。[35]

又云：

聲聞法中，斷欲界方得修初禪；菩薩不爾，於十信修共念處觀，學背捨，安忍成就，為眾生修一切護持正法。[36]

又云：

p. 285

初以五停心遮煩惱風，善直成就，慧燈照了，陰身不淨，五種穢惡；受有百八，悉皆是苦；介爾違順，念念無常；善中無我，惡中亦無我，非善非惡，何處有我。別相、總相〔念處〕循環宛轉，寂入涅槃。此觀成時，開五停成十信，亦名外凡，亦名乾慧地，亦名善有漏五陰，能伏界內淨等四顛倒。[37]

此等明別教菩薩於十信位修共念處，能伏界內之常、樂、我、淨等四顛倒，而此十信共念處之修是沿續著五停心而來，直就五停而成十信共念處。除運用此十信共念處之方便外，菩薩亦不於此取證，故稱為堪忍地，以此顯示菩薩與二乘之不同。

若菩薩於觀練熏修等諸禪中修四念處，若未與性念處慧相應，此仍然屬於五停心之初賢位，如《四教義》云：

菩薩住背捨、勝處諸禪定中，修四無量心、六波羅蜜、四攝法、神通變化，即是共念處；又因受持、讀誦大乘方等，於禪定中思惟名義修四無礙辯（辯），即是緣念處。若念處成就，得住堪忍之地，是名菩薩修定聖行。此二念處（共、緣念處），若未與性念處相應，猶屬停心初賢位也。[38]

此明未與慧相應為初賢位，若性念處成就則住十信位，如《四教義》云：

修慧聖行者，即是四諦。……此即先觀生滅四諦，調伏界內見思煩惱，修性念處，即是正觀生滅苦諦，若觀是苦集、是苦滅、是苦滅道，如是正觀生滅四諦，謗（旁）觀無生、無量、中道佛性之理，而正用生滅四諦伏界內屬見愛一切煩惱結集，皆是性念處智慧力

也。……若菩薩得是性念處，與前共、緣念處合，及於堪忍地智慧善根增長，從初信心乃至願心，十心成就，即是鐵輪、外凡、乾慧地、伏忍也。[39]

由此可得知，別教菩薩於修慧聖行，以生滅四諦調伏界內見思惑煩惱，即是運用性念處智慧。

p. 286

從上述之探討可知，別教是以戒、定為停心於所修之四念處，若未與性念處相應，皆可視之為停心。

五、圓教之五停心觀

圓教之五停心觀，以觀行五品弟子位或四弘四種三昧來明之。即以觀行五品（隨喜、讀誦、講說、兼行六度、正行六度）分別配屬於五停心，如《四念處》云：

五停心者，……初教（指三藏教）以數息事停散動，圓家以信理除疑惑；又信是道元，故當初品；又信是功德母，如彼氣命；又信順不動，即是停心。故信品是一停心也。[40]

此即以圓教觀行五品之初「隨喜品」對圓教教理的信受，配屬於五停心觀之數息觀。強調隨喜品之信理除疑惑，藉由信受教理，所以能信順不動，此即是停心。即圓教以信理成停心，此不同於三藏教數息觀之事修攝散亂心達到停心。

再者，圓教之第二停心，是觀行五品之第二「讀誦」，如《四念處》云：

初教以不淨事觀停貪欲，圓家以讀誦除穢染。若著文字，染污法性，是為染法，非求法也；文字性離即是解脫，解脫清淨，是第二停心也。[41]

此明藉由讀誦除穢染達到清淨，即是停心，類似於三藏教以不淨觀之事修除貪欲達到停心，但彼此仍是有別的。

其次，圓教之第三停心，是藉由觀行五品之「講說」而達到，如《四念處》云：

初教以慈停瞋，圓以慈故有說，說無祕悋，悋有秘恚，則非慈相。當知！慈故能說，第三品停心也。[42]

p. 287

此明說法是種慈心之表現，因為慈心故有講說，所以能治瞋。反之，若捨不得將法說出予人，此是種秘悞，而秘悞則是種潛在之瞋恚，與慈心相違。所以，藉由講說能治瞋恚。

復次，圓教之第四停心，即是藉由觀行五品之第四「兼行六度」達之，如《四念處》云：

初教以因緣觀停癡，圓以六度，度於六蔽，闇去明生，是第四品停心也。[43]

此明六度能除六蔽闇，蔽除則明生。所以，類似三藏教以因緣觀治癡而達停心。

最後，圓教之第五停心，是以觀行五品之第五「正行六度」之即事而理達停心，如《四念處》云：

初教以念佛停逼迫，圓以即事而理，理即法佛，法佛豈逼迫佛法，無能逼、所逼，無逼、無逼者、無逼法，是第五停心。[44]

此明三藏教以念佛調適境界之種種逼迫，而圓教以正行六度之即事而理能停止種種逼迫，因此而達停心。

由上可知，圓教藉由對事即理之教義的信受隨喜，因信順而停止諸疑惑之散亂，此即停心，以信理治散亂。再藉由「讀誦」諸經典以開發所信「事即理」之道理，此可治種種染著，即是第二停心。其次，以「講說」對治瞋恚，即是第三停心。復次，以「兼行六度」對治六蔽之癡闇，即是第四停心。最後，以「正行六度」之事即理對治種種逼迫，此為第五停心。所以，《四念處》對圓教五停心加以總結，云：

當知！信事即理，文字即解脫，慈即寬弘，度蔽彼岸，一切平等。是圓家五停心也。[45]

p. 288

將此以圖表整理如下：

- 1.信事即理——隨喜——第一停心
- 2.文字即解脫——讀誦——第二停心
- 3.慈即寬弘——講說——第三停心
- 4.度蔽彼岸——兼行六度——第四停心
- 5.一切平等——事即理——第五停心

另外，亦以四弘、四種三昧來明五停心，即以四弘成就前四種停心，以四種三昧成就念佛觀停心，如《四念處》云：

以五品為停心，其義已顯，更重舉四弘、四三昧。[46]

接著，則對四弘、四種三昧與五停心之關係加以明之，如其云：

生死苦諦即是涅槃，無二無別，此則信事順理，道元功德母，未度苦諦，是初停心。煩惱即菩提，無二無別，是為未解集諦，令解集諦，即是第二讀誦解脫停心。大悲拔苦兩誓願。未安道諦，令安道諦，即是以無恚之慈而說法，第三停心也。未入滅諦，令入滅諦，即是兼行六度，度蔽彼岸。大慈興兩誓願。又，指四三昧為第五停心也。[47]

此明信順生死即涅槃、煩惱即菩提，由此而興「未度苦諦，令度苦諦；未解集諦，令解集諦」之大悲拔苦兩誓願，也由此成就了初停心與第二停心。亦生起「未安道諦，令安道諦；未入滅諦，令入滅諦」之大慈兩誓願，以無恚之慈而說法，以兼行六度除諸蔽，如此成就第三、四停心。最後，以四種三昧成就第五停心。

何以修四種三昧能成就第五「念佛」停心？因為四種三昧皆修念佛，以此破障道罪，如《四念處》云：

p. 289

此四三昧皆修念佛破障道罪，自有人數息，覺觀不休；若念佛、若稱佛名，即破覺觀，帖然心定。故《普門品》云：若有眾生多於貪欲，常念觀音，即便得離，破根本無明。《淨名》云：一念知一切法，是為坐道場。皆是念佛法門也。常行〔三昧〕出《般舟》，諸佛倚立現前，都法界佛也。常坐〔三昧〕，出《文殊問般若》，繫緣法界，一念法界，而念佛也。半行半坐〔三昧〕，出《方等》、《法華》，如是作已，卻坐思惟諸佛實法，《法華》云：當成就四法，一、為諸佛護念，云云。此語初心行人。久行道者，如〈安樂行〉，常好坐禪，在於閑處，修攝其心，觀心無心，法不住法，我心自空，罪福無主，作是懺悔，名大懺悔。非行非坐〔三昧〕，通四法：一、通眾經；二、通諸善；三、通諸惡，如賢者軍戎家業等不妨用心；四、通無記，行住坐臥語默皆是摩訶衍，以不可得故。[48]

圓教之五停心，是以觀行五品或四弘四種三昧來成就之，所強調的，是以理觀修五停心，此不同三藏教以事修五停心，如《四念處》云：

前三藏中，以事緣事，謂數息、不淨，乃至念相好等；今（指圓教）則不爾，以理觀緣理。[49]

此以「以事緣事」和「以理觀緣理」來對比三藏教五停心與圓教五停心之不同。換言之，三藏教之五停心，皆以「事」修之；而圓教之五停心是以「理」修之，此從觀「生死即涅槃、煩惱即菩提」可得知，以「生死即涅槃」對比於數息停心；以「煩惱即菩提」對比於不淨觀。[\[50\]](#)亦可從所念佛不同得知，如《四念處》云：

行四三昧皆是念佛，破障道罪。前教（指三藏教）念生身應相好，今（指圓教）

p. 290

念法身相好，事理永殊大異。[\[51\]](#)

此明三藏教以念生身佛達停心，偏重於事修；而圓教以念法身佛達停心，偏重於理觀。所以，彼此於事、理上有極大差別。如下圖表所示：

藏教與圓教五停心觀之比較

藏教	圓教			
	觀行五品位		四弘四種三昧	
1.數息觀	隨喜	信事即理	未度苦諦 令度苦諦	四弘誓願
2.不淨觀	讀誦	文字即解脫	未解集諦 令解集諦	
3.慈心觀	講說	慈即寬弘	未安道諦 令安道諦	
4.因緣觀	兼行六度	度蔽彼岸	未入滅諦 令入滅諦	
5.念佛觀	正行六度	一切平等	四種三昧	
事	理			

若圓教之觀行五品位是依十乘觀法來修之，那麼以觀行五品位成就五停心，其實亦不離十乘觀法。因此，《四念處》以十乘觀法來成就五停心。以十乘觀法成就一停心，五停心則有五十觀法。同樣地，以十乘觀法成就一品，五品則有五十觀。

六、結語

在天臺四教中，皆有所謂的五停心觀，以此五停心觀對治諸障礙，以便智慧之開啟。且由於五停心觀之修習，除了對諸障外，亦發起諸禪定，所以，五停心觀亦即是五門禪。

雖然四教皆有五停心觀，但於五停心觀之修習，四教彼此是不同的，其主要不同在於所依之教義，如三藏教以息、身等生滅事相修習停心；通教以息、身等不生不滅道理修習停心；別教則依戒聖行、定聖行來修習停心；圓教則以觀行五品弟子位配合十乘觀法修習停心，

p. 291

或以四弘、四種三昧修習停心。

諸如此類，皆顯示了五停心觀於修道上之重要性。雖然佛教重視智慧，認為須具備智慧才能達到解脫、圓滿佛道，但智慧之開啟，往往須藉禪定助之，五停心觀即是扮演著此角色，不僅是三藏教之修學如此，通、別、圓教亦不例外，尤其是象徵著圓頓止觀之圓教，其觀行五品弟子位，亦可說是五停心觀之翻版，即藉由隨喜、讀誦、講說、兼行六度、正行六度等配合十乘觀法之運作，以達六根清淨進而斷破無明。所以，五品弟子位之修習，可視為對心之調適，此即是五停心觀。

p. 292

A Discussion of the Five Types of Calming Meditation in Tiantai Buddhism

Chen Yingshan
Researcher, Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies

Abstract

In Buddhism, wisdom is important, because it is necessary for attaining liberation and buddhahood. Concentration supplements wisdom, and can be further subdivided into the “two ambrosias” (meditation on breathing and on the charnel yard) or the five types of calming meditation. Although these are considered to fall under the category of “concentration,” these can also be seen as expedients, each counteracting different problems.

In Tiantai, the five types of calming meditation are used for the attainment of the various Tiantai stages, and include a wide variety of content. Similarly, as the five types are taken as preparatory expedients to the path of seeing, they would have different contents for each of the four types of teaching. This paper discusses the five types of calming meditation in terms of each of the four types of teaching.

Keywords: 1.Five types of calming meditation 2.Four teachings 3.Meditations for the ten vehicles 4.Four types of samādhi

(English abstract translated by Eric Goodell)

[1] 如《中阿含經》云：「復修四法，云何為四？修惡露令斷欲、修慈令斷恚、修息出息入令斷亂念、修無常想令斷我慢。」（T1.26.491c15-17）此以不淨觀對治貪欲，以慈心觀對治瞋恚，以數息觀對治散亂，以無常觀對治我慢。

又如《雜阿含經》云：「有比丘修不淨觀斷貪欲，修慈心斷瞋恚，修無常想斷我慢，修安那般那念斷覺想。」（T2.99.209c28-210a1）

甚至認為修數息觀可得大果大福利，如《雜阿含經》云：「是比丘！欲求離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘！欲求第二、第三、第四禪；慈、悲、喜、捨；空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處；具足三結盡得須陀洹果、三結盡貪恚癡薄得斯陀含果、五下分結盡得阿那含果；得無量神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者，如是比丘當修安那般那念。如是安那般那念得大果大福利。」（T2.99.208b3-6）此則認為藉由修數息觀可得四根本禪、四無量心、四無色界定，乃至可得三果、無量神通等。

如《五門禪經要用法》云：「坐禪之要法有五門：一者安般、二不淨、三慈心、四觀緣、五念佛。……所以五門者？隨眾生病。若亂心多者，教以安般；若貪愛多者，教以不淨；若瞋恚多者，教以慈心；若著我多者，教以因緣；若心沒者，教以念佛。」（T15.618.325c11-16）

[2] 如《俱舍論》云：「將趣見諦道，應住戒勤修，聞思修所成，謂名俱義境。」（T29.1558.116c2-3）又云：「入修要二門，不淨觀、息念。」（117b6）又云：「如是已說入修二門，由此二門，心便得定。心得定已，復何所修？……依已修成滿勝奢摩他，為毗婆舍那修四念住。」（118c14-21）又云：「修此觀已，生何善根？頌曰：從此生煖法，具觀四聖諦，修十六行相，次生頂亦然，……。」（119b3-6）又云：「世第一無間，即緣欲界苦，生無漏法忍，忍次生法智；次緣餘界苦，生類忍、類智。緣集、滅、道諦，各生四亦然。如是十六心，名聖諦現觀。」（121a23-27）依《俱舍論》之看法，由持戒、勤修禪定及聞思修慧而趣入見道。以上所引數段內容，即在說明藉由不淨觀、息念觀二門修止，進而以四念處修觀，由此生起煖、頂、忍、世第一法，於世第一法觀欲界苦而生起苦法忍、苦法智及上界苦類忍、苦類智等而見道。

[3] 若依《釋禪波羅蜜次第法門》之說法，所治之五種障可開為十五種，甚至是八萬四千種，如其云：「今約略五種不善惡法，開合以辨數量。五種不善法者，一覺觀不善法、二貪欲不善法、三瞋恚不善法、四愚癡不善法、五惡業不善法。若開，乃有八萬四千；論其根本，不過但有三毒、等分。」（T46.1916.501a14-18）又云：「還約五種不善而辨，一不善法中，各自為三，三五則為十五不善法。」（501b8-9）此即於五種障中，各開為三種，則成十五種，如：覺觀散亂，可分為明利心中覺觀、半明半昏心中覺觀、一向昏迷心中覺觀。其餘四種障，亦如此。（詳參 T46.1916.501b~502b）

[4] 如《阿含經》、《俱舍論》等偏重以數息觀、不淨觀等來修習禪定。在《釋禪波羅蜜次第法門》於論述禪門，主要就色（數息、不淨觀）、心（心性門）二門明之，以此攝一切禪門（參 T46.1916.479a17-b7），但於論述內善根發

相，則以五門禪明之，如其云：「二、明內善者，即是五門禪：一阿那波那門、二不淨觀門、三慈心門、四因緣門、五念佛三昧門。此五法門通攝一切諸禪，發諸無漏故，名為內善。……一、阿那波那門者，此通至根本及特勝、通明等諸禪三昧。二、不淨觀門者，此通九想、背捨、超越等諸禪三昧。三、慈心門者，此通四無量等諸禪三昧。四、因緣門者，此通至十二因緣、四諦等慧行諸三昧。五、念佛門者，此通至九種禪及百八三昧。……但說五門則攝一切內善具足，數人所明初賢五停心觀發，與此有相開處。」（T46.1916.494a23-b14）

[5] T46.1918.557c18-28。另如《俱舍論》云：「依已修成滿勝奢摩他，為毗婆舍那修四念住。」（T29.1558.118c14-21）此明於修止而後修四念處觀。

[6] 如《釋禪波羅蜜次第法門》云：「明對治者，對名主對，治名為治。如不淨觀主治婬欲，故名對治；如是乃至念佛三昧等，主治惡業障道。今明對治中，自有六意不同：一者對治治、二者轉治、三者不轉治、四者兼治、五者兼轉兼不轉治、六者非對非轉非兼治。」（T46.1916.502b10-15）此等皆顯五停心觀運用之靈活性，除了以五門分別對五障外（即屬「對治治」），亦可採「轉治」等其他法門來加以運用，甚至亦可用「非對非轉非兼治」，如其云：「第六、非對非轉非兼治者，即是第一義悉檀波若正觀，此觀通能治十五種病，亦通能發十五種門禪。」（T46.1916.504b25-27）此即以般若正觀治一切病，具足一切禪門。

[7] T46.1911.126b5-10。

[8] T46.1911.126b5-6。

[9] T46.1911.118c19-22。另於《四教義》亦論及之，如其云：「性、共、緣法念處依六地定，瞿婆沙說：煖法亦依七定。」（T46.1929.738a16-17）

[10] T46.1911.118c22-27。

[11] T46.1918.558c6-8。

[12] T27.1545.32b17-20。又如《俱舍論》云：「此四善根皆依六地，謂四靜慮、未至、中間，欲界中無，闕等引故。」（T29.1558.120a27-28）

[13] T27.1545.411c28-412a1。

[14] T46.1929.735a1-8。對此，《成實論》有不同之看法，如《摩訶止觀》云：「豁爾心地作一分開明，身如雲如影，斐然明淨，與定法相應，持心不動，懷抱淨除，爽爽清冷，隨復空淨，而猶見身心之相，未有支林功德，是名欲界定。《成論》明此十善相應心，閃閃爍爍，不應久住。……又稱為電光者，彼論云：七依外，更有定發無漏否？答云：有欲界定能發無漏。無漏發疾，倏如電光；若不發無漏，住時則久。……因欲界入無漏，無漏發疾，譬如電光，非

欲界定得此名也」(T46.1911.118b29-c12)。此顯示欲界定能發無漏，而於欲界定所發無漏極速，故稱此無漏為「電光」，並非指欲界定為電光。

[15] T46.1918.564a17-b3。

[16] 如《四念處》云：「若不定心中修，此是顛倒智慧，如前說狂愚之人，豈是賢聖善直之意也？」(T46.1918.564b22-24)

[17] 如《四念處》云：「二、五停心者，名數同前(指三藏教)，云何有異？魚目明珠，質同理別，曲直、體析、巧拙，料簡已如前。」(T46.1918.564a13-15)。此即以「曲、直」、「體、析」、「巧、拙」來分辨藏教與通教五停心之不同。

又如《四教義》云：「五停心者，……分別拙巧不同者，三藏所明初賢與通教不同，彼約信解生滅修五停心，今約無生四諦信解修五停心。二種信解既拙巧不同故，入停心之位，目足不同也。」(T46.1929.748b19-24)此明三藏教與通教五停心之不同，在於所信解諦理之不同，三藏教以信解「生滅四諦」修五停心；通教以信解「無生四諦」修五停心，如此則構成彼此修五停心之不同。

[18] T46.1918.564b3-6。

[19] T46.1918.564b6-8。

[20] T46.1918.564b8-10。

[21] T46.1918.564b16-18。

[22] T46.1918.564b18-19。

[23] T46.1929.748b24-c20。

[24] T46.1929.748c24-749a12。

[25] T46.1918.568c2-4。

[26] T46.1918.568c4-6。

[27] T46.1918.568c6。

[28] T33.1716.720a10-13。

[29] T33.1716.720a14-19。

[30] T33.1716.720a19-20。

[31] 如《法華玄義》云：「練禪者，即九次第定也。上來雖得八禪，入則有間，今欲純熟，令從初淺極至後深，次第而入，中間無有垢滓間穢，令不次第者次第，故名次第。亦是無漏練於有漏，除諸間穢，故名練禪。亦是均調諸禪，令定慧齊平無間也。」（T33.1716.719c19-24）

[32] 如《法華玄義》云：「熏禪者，即師子奮迅三昧也。前（指九次第定）是次第無間入，今（指師子奮迅三昧）亦是次第無間入，亦能次第無間出，除麤間及法愛味塵，猶如師子能卻能進奮諸塵土，行者入出此法，能遍熏諸禪，悉令通利轉變自在，如熏皮熟隨意作物。」（T33.1716.719c26-720a2）

[33] 如《法華玄義》云：「修禪者，超越三昧也。近遠超入，近遠超出，近遠超住，是超功德最深，故名頂禪，於諸法門自在出入。」（T33.1716.720a2-4）

[34] T33.1716.720a20-24。

[35] T46.1918.570c4-5。

[36] T46.1918.570c18-21。

[37] T46.1918.571b15-21。

[38] T46.1929.754a4-9。

[39] T46.1929.754a9-23。

[40] T46.1918.574b2-6。

[41] T46.1918.574b6-10。

[42] T46.1918.574b10-12。

[43] T46.1918.574b12-13。

[44] T46.1918.574b13-16。

[45] T46.1918.574b16-18。

[46] T46.1918.574b18-19。

[47] T46.1918.574b19-27。

此外，《四教義》亦以四種三昧為停心觀，如其云：「四種三昧者，……此即代於初停心觀。」（T46.1292.761c8-13）

[48] T46.1918.574b27-c13。

[49] T46.1918.574c15-17。

[50] 如《四念處》云：「生死即涅槃，煩惱即菩提。生死是眾生之息命，涅槃是法身之息命，雖不可數而散動，明寂對於數息也。煩惱是底下之穢惡，菩提是尊極之淨理，對前顯後，故以文字解脫對不淨停心也。」（T46.1918.574c17-21）

[51] T46.1918.574c25-26。