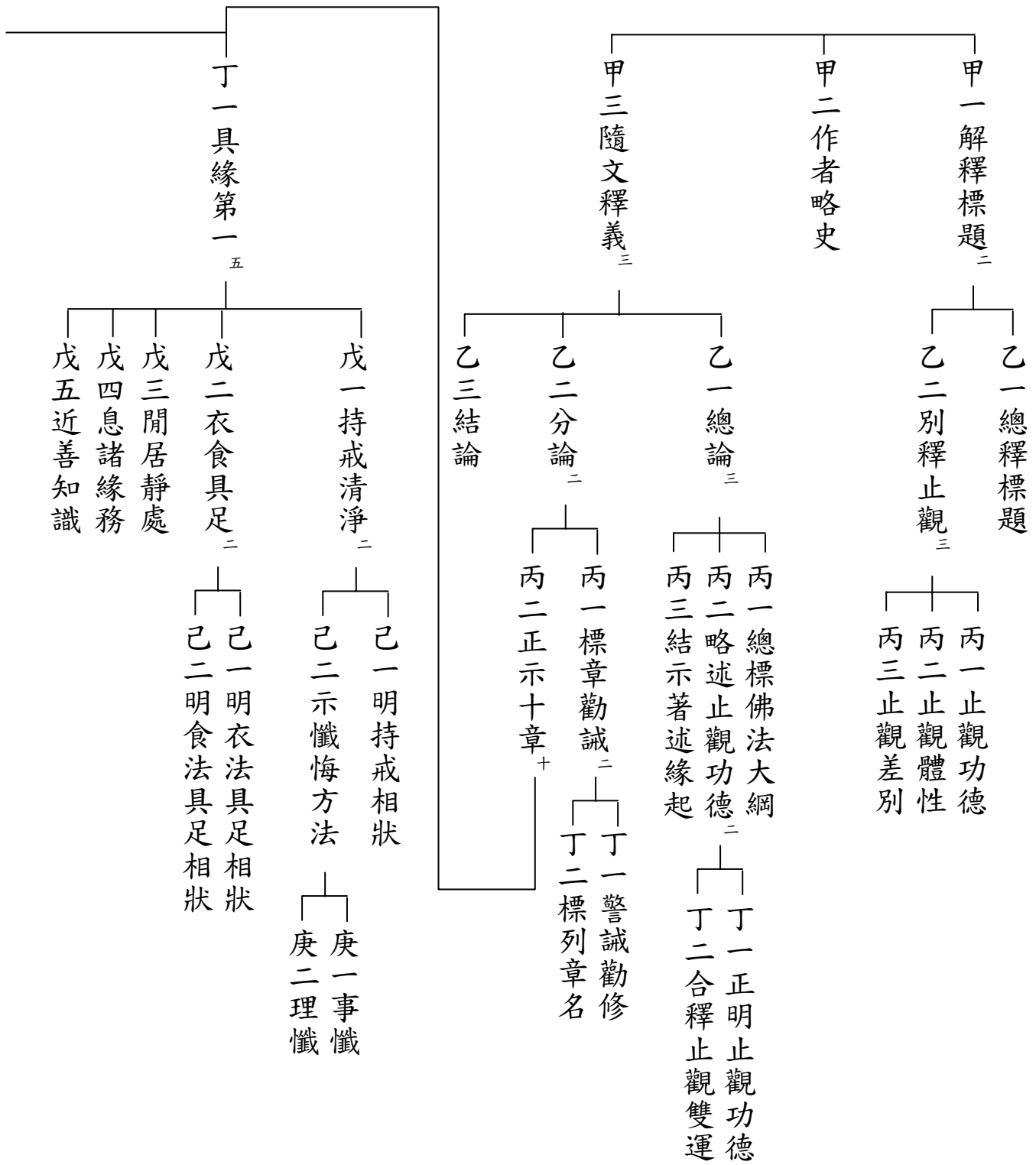
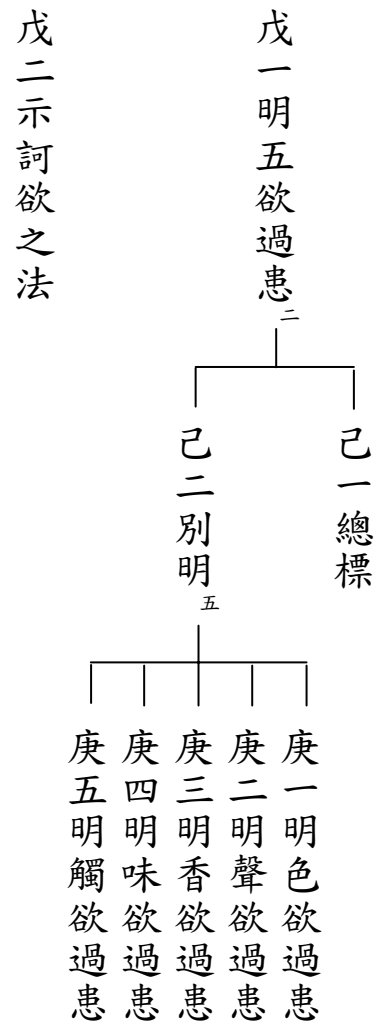


修習止觀坐禪法要科表

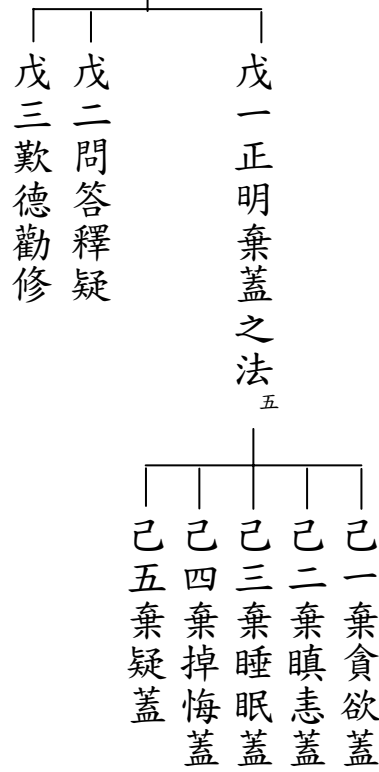
修習止觀坐禪法要科表



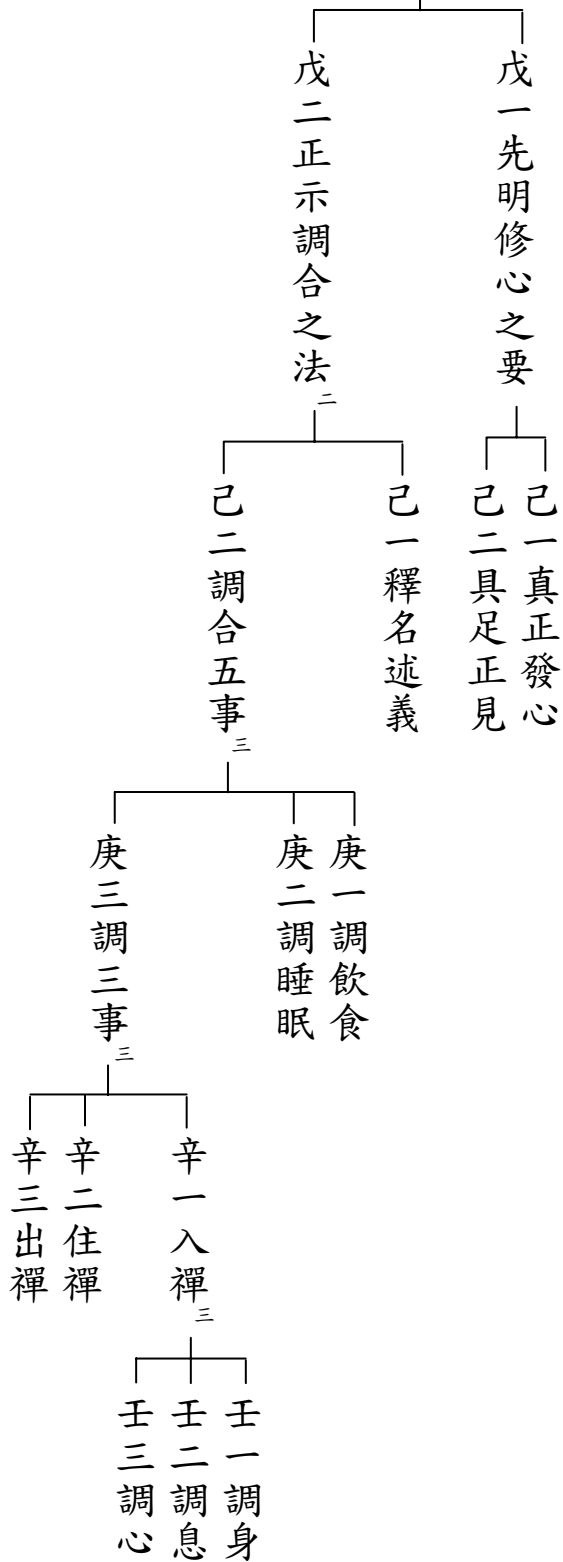
丁二訶欲第二_二



丁三棄蓋第三_三



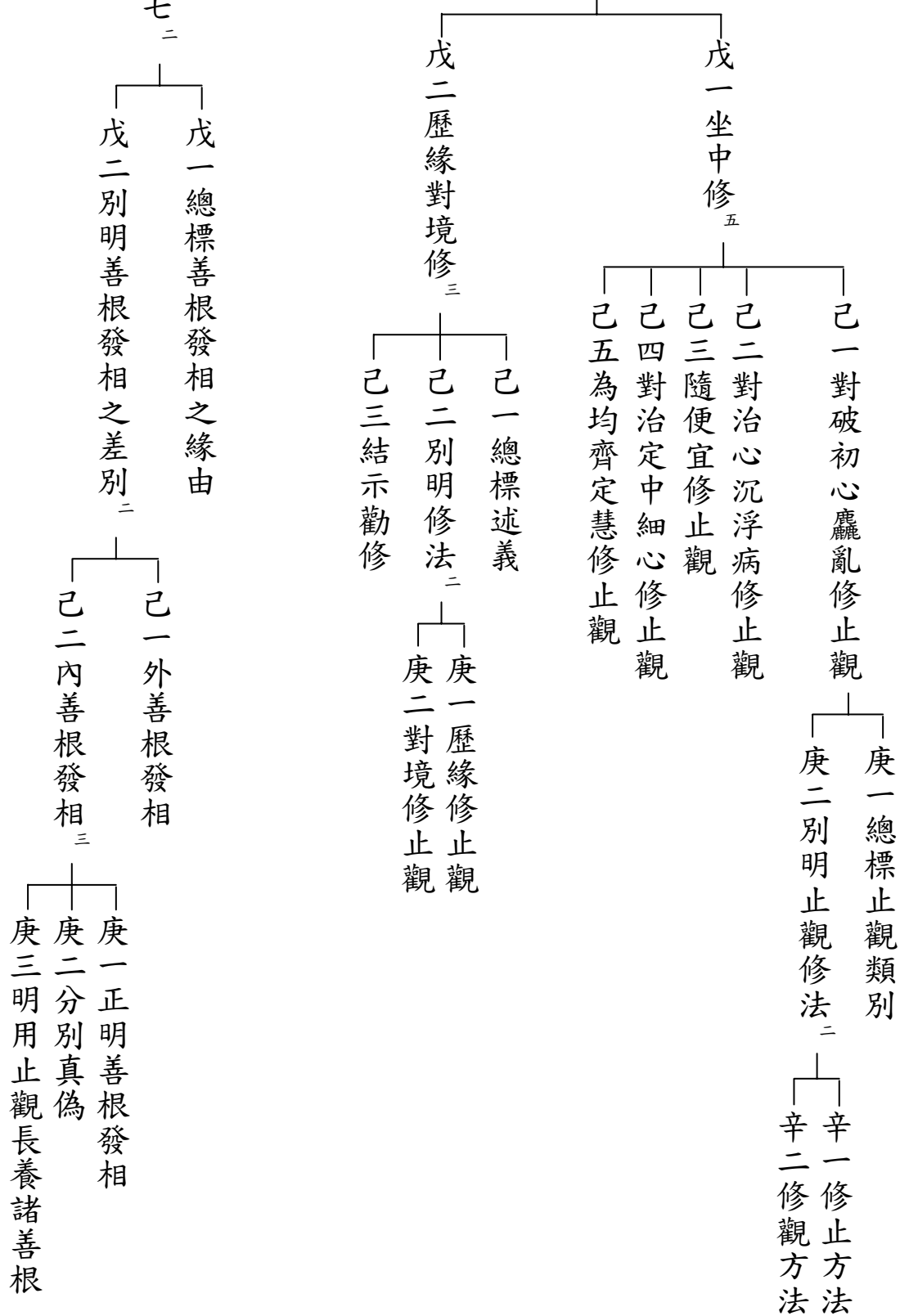
丁四調合第四_二



丁五方便行第五

丁六正修第六_二

丁七善根發相第七_二



丁八覺知魔事第八_三

- 戊一總釋魔境
- 戊二別明魔相
- 戊三除卻之法

丁九治病第九_三

- 戊一明發病之源
- 戊二明發病之相_二
 - 己一四大五臟生患
 - 己二鬼神業報得病
- 戊三明治病方法_三
 - 己一四大五臟治病法_二
 - 庚一明修止治病
 - 庚二明修觀治病
 - 己二鬼神業報病治法
 - 己三結示治病十法

丁十證果第十_二

- 戊一明初心證果之相
 - 己一修體真止成就空觀
 - 己二修方便隨緣止成就假觀
 - 己三修息二邊分別止成就中觀
- 戊二明後心菩薩證果之相

修習止觀坐禪法要

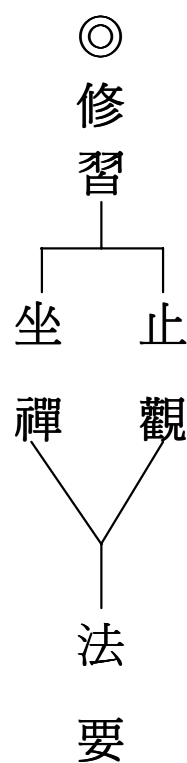
◎將述此義，大科分四：

甲	甲	甲	甲
四	三	二	一
、	、	、	、
結	隨	作	解
示	文	者	釋
勸	釋	略	標
修	義	史	題

今初。

甲一、解釋標題

乙一、總釋標題



乙二、別釋止觀

丙一、止觀功德

一、《解深密經》云：「慈氏，若諸聲聞、若諸菩薩、若諸如來，所有世間及出世間一切善法，應知皆是此奢摩他、毘鉢舍那所得之果。」

二、《佛遺教經》云：「汝等比丘，若攝心者，心則在定。心在定故，能知世間生滅法相，是故汝等常當精勤修習諸定。」

若得定者，心則不散。譬如惜水之家，善治隄塘。行者亦爾，爲智慧水故，善修禪定，令不漏失，是名爲定。」
三、《大寶積經》云：「滿設恆沙界，珍寶供養佛，

不如一日中，出家修寂靜。」

丙二、止觀體性

「止」

「以善緣心，心一境性，諸三摩地，悉皆攝爲奢摩他品。」

——《菩提道次第略論》——

「獨處空閒，作意思惟。復即於此能思惟心，內心相續作意思惟；如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。」

——《解深密經》——

「觀」

「又凡揀擇如所有性，盡所有性，諸善妙慧，悉皆攝爲毘鉢舍那品。」

——《菩提道次第略論》——

「彼由獲得身心輕安爲所依故，即於如所善思惟法內，三摩地所行影像、觀察、勝解、捨離心相。即於如是三摩地影像所知義中，能正思擇，最極思擇、周尋思、周伺察，若忍若樂若慧若見若觀，是名毘鉢舍那。」

——《解深密經》——

丙三、止觀差別

一、小止觀——即今《修習止觀坐禪法要》，亦名《童蒙止觀》。

- 二、漸次止觀——明止觀淺深次第工夫，即《釋禪波羅密》。
- 三、圓頓止觀——明天台「圓頓妙觀」，即《摩訶止觀》。
- 四、不定止觀——明止觀淺深不定，能大能小，即《六妙門》。

甲二、作者略史

一、出生

——大師俗姓陳氏，世爲潁川人，因晉時避亂，止於荊州華容。父起祖，於梁元帝時，封爲益陽侯。其母徐氏，夢香煙五采，縈迴入懷，又夢口吞白鼠，因是而孕。誕靈之時，紅光聳霄，鄰人見之以爲失火，爭而視之，並無火事。是師產生，欲烹葷作食，以爲慶席，時火滅湯冷，爲事不成，有二僧扣門曰，此兒道德所鍾，必當出家，言訖而隱。

二、童年

師眉分八彩，目耀重瞳，有古帝王之相。至年七歲，喜往伽藍，諸僧口授《普門品》一遍，即能成誦。年十五，值孝元之敗，家國殄喪，親屬流徙，嘆榮華之難久，痛凋離之易及，於長沙像前，發弘大願，誓作沙門，荷負正法，爲己重任。年十七，深厭家獄，思滅苦本，然二親恩愛，不容聽許，雖惟將順，而寢哺不安，乃刻檀爲像，披藏尋經，曉夜禮誦，念念相續。

三、出家

年十八，二親殄喪，從兄求去，依果願寺法緒法師出家。後詣大賢山，誦《法華經》、《無量義經》、及《普賢觀經》，歷涉二旬，三部究竟。進修方等懺，心

四、悟道

淨行動，勝相現前，見道場廣博，妙飾莊嚴，而諸經像，縱橫紛雜，身在高座，足躡繩床，口誦《法華》，手正經像，是後心神融淨，爽利常日。逮受具戒，律藏精通，先世萌動，而常樂禪樂，快快江東，無足可問！

至年二十二，遙聞南嶽慧思大師止光州大蘇山，即往禮拜，思曰：「昔日靈山同聽法華，宿緣所追，今復來矣！」即示「普賢道場」，爲說「四安樂行」。於是精勤行道，經二七日，誦至「藥王菩薩本事品」，云「諸佛同讚，是真精進，是真法供養如來。」身心豁然，寂而入定，持因靜發。思師歎曰：「非爾弗証，非我莫識，所入定者，法華三昧前方便也；

所發持者，初旋陀羅尼也。縱令文字之師千群萬眾，尋汝之辯，不可窮矣！於說法人中，最爲第一。」

思師造金字《大品般若經》竟，自開玄義，命師代講，師縱無礙辯，唯三三昧及三觀智，用以諮審，餘悉自裁。思師手持如意，臨席讚曰：「可謂法付法臣，法王無事也。」又云：「余老矣，久羨南嶽，當往居之，願爾宏揚大法，勿作佛法斷種人。」既奉嚴訓，不獲從往，遂同法喜等二十七人，移至金陵。有僧法濟，自矜禪學，倚臥問言：「有人入定，聞攝山地動，知僧詮練無常，此何禪也？」師曰：「邊定未深，邪乘闇入，若取若說，定壞無疑！」

濟驚起謝曰：「老僧嘗得此定，向人說此，即失此定。」由是名聞朝野，聲馳道俗。年三十八，因感徒眾轉多而得法轉少，乃謝遣徒眾，隱居天台，以期深入三昧，令法鏡圓明，淵源流長。師初至頭陀，一日入座，忽於後夜，大風拔木，雷振動山，諸魔鬼魅，一時俱現，狀甚可畏，師安心空寂，諸魔自退，魔復作父母師僧之相，流，師深念相，體本空，一心寂靜，苦之相，尋復滅，二緣，所不能動。至此開見日，萬境明，妙慧深禪，法樂內。後於天台山道場，並說《法華玄義》、《法華文》、及《摩訶止觀》等三大部。台教觀，由是

而完備，門庭從此而光輝，而天台一宗之教觀，始卓然成立也。

六、入滅

年六十，應皇奉迎，演說《法華》，行至石城，乃云有疾，謂智越云：「大王欲使吾來，吾不負言而來，吾知命在此，故不須前進也。石城是天台西門，大佛是當來靈像，處所既好，宜最後用心。」語已右脅西向而臥，專稱彌陀、般若、觀音，唱《法華經》、《無量壽經》，以爲最後聞思，時石佛倍大光明滿山，直入房內，諸僧咸見。智朗請云：「伏願慈留，賜釋餘疑，不審何位？歿此何生？」師云：「吾不領眾，必淨六根，損己利人，只登五品！」又云：「吾諸師友，侍從觀音，皆來迎我。」言訖跏趺

唱三寶名，如入三昧，未時入滅，至於子時頂上猶煖。春秋六十，僧臘四十。

——糅合《天台智者大師別傳》——

甲三、隨文釋義分二：初總論。二、分論。三、結論。今初。

乙一、總論分三：初總標佛法大綱。二、略述止觀功德。三結示著述緣起。今初。

丙一、總標佛法大綱

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

丙二、略述止觀功德

丁一、正明止觀功德

若夫泥洹真法，入乃多途，論其急要，不出止觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；止則愛養

心識之善資，觀則策發神解之妙術；止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利人法皆具足。故《法華經》云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」

丁二、合釋止觀雙運

當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼，若偏修習，即墮邪倒。故經云：「若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚。偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。」狂愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別。若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果

故經云：「聲聞之人定力多故，不見佛性。十住菩薩智

慧力多，雖見佛性，而不明了。諸佛如來定慧力等，是故了了見於佛性。」以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也。

丙三、結示著述緣起

若如是知者，止觀法門，實非淺故。欲接引始學之流輩，開蒙冥而進道，說易行難，豈可廣論深妙

乙二、分論 分二：初標章勸誠。二、正示十章。今初。

丙一、標章勸誠

丁一、警誠勸修

今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹之等級。尋者當愧爲行之難成，毋鄙斯文之淺近也。

若心稱言旨於一瞬間，則智斷難量，神解莫測；若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取証無由，事等貧人數他財寶，於己何益者哉？

丁二、標列章名

具緣第一 訶欲第二 棄蓋第三 調和第四 方便第五
正修第六 善發第七 覺魔第八 治病第九 証果第十
今略舉十意，以明修止觀者，此是初心學坐之急要，若能善取其意而修習之，可以安心免難，發定生解，証於無漏之聖果也。

丙二、正示十章

丁一、具緣第一分五：初持戒清淨。二、衣食具足。三、閒居靜處。四、息諸緣務。五、近善知識。今初。

戊一、持戒清淨

己一、明持戒相狀

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣。第一持戒清淨。如經中說：「依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。」是故比丘應持戒清淨。

然有三種行人持戒不同：

一者若人未作佛弟子時，不造五逆。後遇良師，教受三皈五戒，爲佛弟子；若得出家受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼，從受戒來，清淨護持，無所毀犯，是名上品持戒人也。當知是人修行止觀，必証佛法。猶如淨衣，易受染色。

二者若人受得戒已，雖不犯重，於諸輕戒多所毀損，爲修

定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨，能生定慧。如衣曾有垢膩，若能浣淨，染亦可著。

三者若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒，多所毀犯，依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，猶可滅除。

故經云：「佛法有二種健人，一者不作諸惡。二者作已能悔。」

己二、示懺悔方法

庚一、事懺

夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺。一者明信因果。二者生重怖畏。三者深起慚愧。四者求滅罪方法，所謂大乘經中明諸行法，應當如法修行。五者發露先罪。六者斷

相續心。七者起護法心。八者發大誓願，度脫眾生。九者常念十方諸佛。十者觀罪性無生。

若能成就如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著淨潔衣，燒香散華，於三寶前，如法修行一七、三七日或一月、三月乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。

云何知重罪滅相？若行者如是至心懺悔時，自覺身心輕利；得好瑞夢，或復睹諸靈瑞異相；或覺善心開發；或自於坐中，覺身如雲如影，因是漸証得諸禪境界；或復豁然解悟心生，善識法相，隨所聞經即知義趣，因是法喜，心無憂悔，如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。從是已後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定。猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。

庚二、理懺

若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經修諸行法，但生重慚愧，於三寶前，發露先罪，斷相續心，端身常坐，觀罪性空，念十方佛。若出禪時，即須至心燒香禮拜，懺悔誦戒，及誦大乘經典。障道重罪，自當漸漸消滅，因此尸羅清淨，禪定開發。

故《妙勝定經》云：「若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。」是人應當在空閒處，攝心常坐及誦大乘經，一切重罪，悉皆消滅，諸禪三昧自然現前。

戊二、衣食具足

己一、明衣法具足相狀

第二衣食具足者，衣法有三種：

一者如雪山大士，隨得一衣蔽形即足，以不遊人間，堪忍

力戒。

二者如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。

三者若多寒國土及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，畜百一等物，而要須說淨，知量知足。若過貪求積聚，則心亂妨道。

己二、明食法具足相狀

次食法有四種：

一者若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。

二者常行頭陀，受乞食法。是乞食法，能破四種邪命，依正命自活，能生聖道故。邪命自活者：一、下口食。二、仰口食。三、維口食。四、方口食。邪命之相，如舍利弗爲青目女說。三者阿蘭若處，檀越送食。

四者於僧中潔淨食。

有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

戊三、閒居靜處

第三得閒居靜處。閒者不作眾事，名之爲閒；無憤鬧故，名之爲靜。有三處可修禪定：

一者深山絕人之處。

二者頭陀蘭若之處，離於聚落極近三四里。此則放牧聲絕無諸憤鬧。

三者遠白衣住處，清淨伽藍中。皆名閒居靜處。

戊四、息諸緣務

第四息諸緣務，有四意：

一、息治生緣務。不作有爲事業。

二、息人間緣務。不追尋俗人朋友親戚知識，斷絕人事往還。

三、息工巧技術緣務。不作世間工匠技術醫方禁咒卜相書數算計等事。

四、息學問緣務。讀誦聽字等悉皆棄捨。

此爲息諸緣務，所以者何？若多緣務，則行道事廢，
心繫羶鹹。

戊五、近善知識

第五近善知識。善知識有三：

一、外護善知識。經營供養善能將護行人，不相惱亂。

二者同行善知識。共修一道，互相勸發，不相擾亂。

三者教授善知識。以內外方便禪定法門，示教利喜。

略明五種緣務竟。

丁二、訶欲第二分二：初明五欲過患。二、示訶欲之法。今初。

戊一、明五欲過患 分二：初總標。二、別明。今初。

己一、總標

所言「訶欲」者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀必須訶責。出衆味，淨持正念，離一切凡夫，今生愛著。若能深知過罪，即不親近，是名「訶欲」。

己二、別明

庚一、明色欲過患

一、訶色欲者：所謂男女，形貌端嚴，修目長眉，朱唇素齒及世間實物，青黃赤色，紅紫縹綠，種種妙色，能令愚人見則生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王，以色列欲故，身入敵國，在姪女阿梵婆羅房中。優填王，以色列染故，截五百仙人手足。如是等種種過罪。

庚二、明聲欲過患

二、訶聲欲者：所謂笙篴、箏笛、絲竹、金石、音樂之聲，及男女歌聲，能令凡夫，聞即染著，起諸惡業。如五百仙人雪山住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂。如是等種種因緣，知聲過罪。

庚三、明香欲過患

三、訶香欲者：所謂男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，聞即愛著，開結使門。如一比丘，在蓮花池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即大訶責，何故偷我香氣？以著香故，令諸結使，臥著皆起。如是等種種因緣，知香過罪。

庚四、明味欲過患

四、訶味欲者：所謂苦、酸、甘、辛、鹹、淡等，種種飲食，肴膳美味能令凡夫，心生染著，起不善業。如一沙彌，染著酪味，於命終後，生在酪中，受其虫身。如是等種種因緣，知味過罪。

庚五、明觸欲過患

五、訶觸欲者：男女身分，柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼及
諸受觸，墮入諸苦，惡心沉沒，世間難離。若一由三，因觸受故，
遂失神通，爲姪女騎頸。如是等種種因緣，知觸過罪。

戊二、示訶欲之法

如上訶欲之法，出「摩訶衍論」中說。復云：「哀哉眾生，
常爲五欲所惱，而猶求之不已！」

此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其燄轉熾。五欲無樂，
如狗 枯骨。五欲增譴，如鳥斃肉。五欲燒人，如逆風執炬。
。五欲害人，如踐毒蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，
假借須臾，如擊石火。智者思之，亦如怨賊。世人愚惑，
貪著五欲至死不捨，後受無量苦惱！此五欲法，與畜生同有，

一切眾生，常爲五欲所使，名欲奴僕，坐此弊欲，沉墮三塗。我今修禪，復爲障蔽；此爲大賊，急當遠之！如禪經中偈說：

生死不斷絕	貪欲嗜味故	養冤入丘塚	虛受諸辛苦
身臭如死尸	九孔流不淨	如廁虫樂糞	愚貪身無異
智者應觀身	不貪染世樂	無累無所欲	是名真涅槃
如諸佛所說	一心一意行	數息在禪定	是名行頭陀

丁三、棄蓋第三分三：初正明棄蓋之法。二、問答釋疑。三、歎德勸修。

戊一、正明棄蓋之法

己一、棄貪欲蓋

所言蓋者：謂五蓋也。

一棄貪欲蓋：前說外五塵中生欲，今約內意根生欲。謂行者，端坐修禪，心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，

令不生長，覺已應棄。所以者何？如術婆伽，欲心內發，尚能燒身，況復心生欲火，而不燒諸善法。復次，貪欲之人去道甚遠。所以者何？欲爲種種惱亂住處，若心著欲，無由近道。如除蓋偈說：

入道慚愧人	持鉢福眾生	云何縱塵欲	沉沒於五情
已捨五欲樂	棄之而不顧	如何還欲得	如愚自食吐
諸欲求時時	益時多害時	失時懷憂時	一切諸樂處
諸欲患如是	以何能捨之	得深禪定樂	即不爲所欺

已二、棄瞋恚蓋

二棄瞋恚蓋：瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之怨家，瞋心之大賊，種種惡口之府藏。是故行著，於坐禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤；思惟過

以怨心生故，便起心惱彼，如是瞋恚覆心，故名爲蓋。當急棄之，無令增長！如釋提婆那，以偈問佛：

何物殺安穩 何物殺無憂 何物毒之根 吞滅一切善

華嚴經疏

何物殺無憂

何物毒之根

吞滅一切善

殺瞋則安樂

殺瞋則無憂

瞋爲毒之根

瞋滅一切善

如是知己，當修慈忍，以除滅之，令心清淨。

己三棄睡眠蓋

三棄睡眠蓋：內心昏闇，名爲睡；五情闇蔽，放恣支節，委臥睡熟，爲眠；以是因緣，名爲睡眠蓋。能破今世後世，實樂法心，及後世生天及涅槃樂，如是等法，最勝不瞋，可以破？諸餘蓋情，覺故可除，睡眠如死，無所覺識，以不覺故，難可

除滅。如諸佛菩，訶睡眠 偈：

起 臭 臥 種種不淨 名人

如得 入體 諸苦 安可眠

如人 將 殺 害 至安可眠

結賊不滅害 除 如共毒蛇同

如 間 時云何安可眠

眠爲大 無所見 欺 人明

以眠覆心無所見 如是大失安可眠

如是等種種因緣，訶睡眠蓋，覺無常，睡眠，令無

昏覆。若昏睡心，當 禪 之。

己四、棄掉悔蓋

第四棄掉悔蓋：掉有三種：

一者「身掉」：身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。

二者「口掉」：好喜吟詠，諍競是非，無益戲論，世間語言等。

三者「心掉」：心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝、世間才技、諸惡覺觀等，名爲「心掉」。

掉之爲法，破出家心。如人攝心，猶不能定，何況掉散？掉散之人，如無鉤醉象，穴鼻駱駝，不可禁制。如偈說：

汝已剃頭著染衣 執持瓦鉢行乞食

云何樂著掉戲法 放逸縱情失法利

既失法利，又失世樂，覺其過已，當急棄之！

悔者，悔能成蓋，若掉無悔，則不成蓋。何以故？掉時未在

緣中故。後欲入定，方悔前所作，憂惱覆心，故名爲蓋。但悔有二種：一者，因掉後生悔，如前所說。二者，如作大重罪人，常懷怖畏，悔箭入心，堅不可拔。如偈說：

不應作而作	應作而不作	悔惱火所燒	後世墮惡道
若人罪能悔	悔已莫復憂	如是心安樂	不應常念著
若有二種悔	若應作不作	不應作而作	是則愚人相
不以心悔故	不作而能作	諸惡事已作	不能令不作

如是等種種因緣，訶掉悔蓋，令心清淨，無有覆蓋。

己五、棄疑蓋

五棄疑蓋者：以疑覆心故，於諸法中，不得信心，信心無故，於佛法中，空無所獲。譬如人入於寶山，若無有手，無所能取。然則疑過甚多，未必障定，今正障定。疑者，有三種：

一者疑自：而作是念，我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎！自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。

二者疑師：彼人威儀，相貌如是，自尙無道，何能教我？作是疑慢，即爲障定。欲除之法，如「摩訶衍論」中說：「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊！行者亦爾，師雖不清淨，亦應生佛想。」

三、疑法：世人多執本心，於所受法，不能即信，敬心受行。若心生猶豫，即法不染心。何以故？疑障之義，如偈中說：如人在歧道 疑惑無所趣 諸法實相中 疑亦復如是 疑故不勤求 諸法之實相 是疑從痴生 惡中之惡者 善不善法中 生死及涅槃 定實真有法 於中莫生疑

汝若懷疑惑 死王獄吏縛 如獅子博鹿 不能得解脫
在世雖有疑 當隨喜善法 譬如觀歧道 利好者應逐
佛法之中，信爲能入；若無信者，雖在佛法，終無所獲。
如是種種因緣，覺知疑過，當急棄之！

戊二、問答釋疑

問曰：不善法廣，塵數無量，何故但棄五法？答曰：此五蓋中，即具有三毒等分，四法爲根本，亦得攝八萬四千諸塵勞法門。一貪欲蓋，即貪毒。二瞋恚蓋，即瞋毒。三睡眠及疑，此二法是痴毒。四掉悔，即是等分攝。合爲四分煩惱，一中有二萬一千，四中合爲八萬四千。是故除此五蓋，即是除一切不善之法。

戊三、歎德勸修

行者如是等種種因緣，棄於五蓋。譬如負債得脫；重病得差；如饑餓之人得至豐國；如於惡賊中得自免濟，安隱無患。

行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳，煙塵雲霧羅睺阿修羅手障，則不能明照。人心五蓋，亦復如是！

丁四、調和第四分二：初先明修心之要。二、正示調和之法。今初。

戊一、先明修心之要

己一、真正發心

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願：度脫一切眾生，願求無上佛道。其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命。若不成就一切佛法，終不退轉！

己二、具足正見

然後坐中正念思惟一切諸法真實之相。所謂善不善無記法，內外根塵妄識，一切有漏煩惱法，三界有爲生死因果法，皆因心有。故《十地經》云：「三界無別有，唯是一心作。」若知心無性，則諸法不實，心無染著。則一切生死業行止息。作是觀

已，乃應如次起行修習也。

戊二、正示調和之法

己一、釋名述義

云何名「調和」？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，先須善巧調泥，令使不彊不懦，然後可就輪繩。亦如彈琴，前應調弦令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。行者修心，亦復如是！善調五事，必使和適，則三昧易生。有所不調，多諸妨難，善根難發。

己二、調和五事分三：初調飲食。二、調睡眠。三、調三事。今初。

庚一、調飲食

一調食者：夫食之爲法，本欲資身進道。食若過飽，則氣急身滿，百脈不通；令心閉塞，坐念不安。若食過少，則身羸心懸，意慮不固，此二皆非得定之道。若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之

物，則動宿病，使四大違反。此爲修定之初，須深慎之也。故經云：身安則道隆 飲食知節量 常樂在空閑 心靜樂精進 是名諸佛教

庚二、調睡眠

二調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之！若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沉沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨。如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云：「初夜後夜，亦勿有廢。」「無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。」

庚三、調三事 分三：初入禪。二、住禪。三、出禪。今初。

辛一、入禪 分三：初調身。二、調息。三、調心。今初。

壬一、調身

三、調身，四調息，五調心，此應合用，不得別說。但有初、中、後，方法不同，是則入住出相有異也。

夫初欲入禪調身者：行人欲入三昧調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運爲，悉須詳審。若所作羸獷，則氣息隨羸，則散亂難錄，兼復坐時煩惱，心不恬怡，是以雖在定外，亦須用心，逆作方便，後入禪時，須善安身得所。

初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。次當正腳，若半跏坐者，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右齊；右腳指與左齊；若欲全跏，即正右腳置左腳上。次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。次當正身，先當挺動其身，並諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異，如是已則端直，令脊骨勿曲勿聳。次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次當口吐濁氣。吐氣之法，開口放氣，不可羸急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中，百脈不通處，放息隨氣而出，閉口鼻納清氣，

如是至三，若身息調和，但一亦足。次當閉口，唇齒纔相挂著，舌向上齶，次當閉眼，纔令斷光而已。當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢，切爾搖動。

是爲初入禪定，調身之法。舉要言之：不寬不急，是身調相。

壬二、調息

四、初入禪調息法者，息有四種相：一、風。二、喘。三、氣。四、息。前三爲不調相，後一爲調相。

云何爲風相？坐時則鼻中息，出入覺有聲也。是風也。

云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。

云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。

云何息相？不聲、不結、不羸，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此爲息相也。

守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息則定。

坐時有風喘氣三相，是名不調；而用心者，復爲心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一者下著安心。二、寬放身體。三者想氣徧毛孔，出入通同無障。若細其心，令息微微然。息調則眾患不生，其心易定。

是名行者，初入定時，調息方法，舉要言之：不澀不滑，是調息相也。

壬三、調心

五、初入定時調心者有三義：一、入，二、住，三、出。初入有二義：一者調伏亂想，不令越逸。二者當令沉浮，寬急得所。

何等爲沉相？若坐時，心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是爲沉相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沉。

何等是浮相？若坐時，心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念，心即安住，此則心易安靜。舉要言之：不沉不浮，是心調相。

其定心亦有寬急之相。定心急病相者，由坐中攝心用念，因此入定，是故上向急。當寬放其心，想氣皆下，患自差！若心寬病相者，覺心散慢，身好，口中，時暗，爾時應當身急念，令心住緣中，身體相，以此爲治。心有澀滑之相，之可知。是爲初入定，調心方法。

夫入定本是從麤入細，是以身爲麤，息其中，心爲細靜。調麤就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調二事也。

辛二、住禪

二、住坐中調三事者，行人當於一坐之時，隨時，十二時，經一時，至二三時，攝念用心，是中應須善識身息心三事，調不調相。若坐時，向雖調身，其身，寬急，偏曲，低昂，身不端直。覺已隨正，令其安隱，中無寬急，平直正住。復次一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，風喘，

或復氣急，身中脹滿，當用前法，隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。次，一坐中，身息雖調，而心或浮沉，寬急不定。爾時若覺，當用前法，調令中適。

此二事，的無前後，隨不調者，而調適之。令一坐之中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二，此則能除宿患，妨障不生，定道可剋！

辛三、出禪

三、出時調三事者，行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脹，隨意而散。然後微微動身，次動肩膊及手臂頭頸，次動二足，悉令柔軟。次以手徧摩諸毛孔，次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之，待身熱稍歇，方可隨意出入。若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節彊，猶如風勞，於後坐中，煩躁不安。

是故心欲出定，每須在意，此爲出定，調身息心方法，以從細出麤

故，是名善入住出。

如偈說

進止有次第

麤細不相違

譬如善調馬

欲住而欲去

《法華經》云：

「此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫，爲佛道故，勤行精進，善入住出，無量百千萬億三昧，得大神通，久修梵行，善能次第，習諸善法。」

丁五、方便行第五

夫修止觀，須具方便法門。有其五法。

一者欲：欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。亦名爲志，亦名爲願，亦名爲好，亦名爲樂。是人志願好樂一切諸深法門故，故名爲欲。如佛言曰：「一切善法，欲爲其本。」

二者精進：堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜，專精不廢。譬如鑽火未熱，終不休息，是名精進善法道。

三者念：念世間爲欺誑可賤，念禪定爲尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是爲可貴，故名爲念。

四者巧慧：籌量世間樂，禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失是輕；禪定智慧之樂，無漏無爲，寂然閒曠，永離生死，與苦長別，是得是重。如是分別，故名巧慧。五者一心：一心分明，明見世間可患可惡；善識定慧功德可尊可貴。爾時應當一心決定修行止觀。心如金剛，天魔外道不能沮壞；設使空無所獲，終不回易，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進，故說巧慧一心。經云：「非智不禪，非禪不智。」義在此也。

丁六、正修行第六 分二：初坐中修。二、歷緣對境修。今初。戊一、坐中修 分五：一、對破初心麤亂修止觀。二、對治心沉

浮病修止觀。三、隨便宜修止觀。四、對治定中細心修止觀。五、爲均齊定慧修止觀。今初。

己一、對破初心麤亂修止觀

庚一、總標止觀類別

修止觀者有二種：一者於坐中修。二者歷緣對境修。一於坐中修止觀者，於四威儀中亦乃皆得，然學道者坐爲勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：一、對治初心麤亂修止觀。所謂行者初坐禪時，心麤亂故，應當修止以除破之；止若不破，即應修觀。故云對破初心麤亂修止觀。

庚二、別明止觀修法分二：初修止方法。二、修觀方法。今初。

辛一、修止方法

今明修止觀有二意：一者修止。自有三種：

一者「繫緣守境止」：所謂繫心鼻端，臍間等處，令心不散故。經云

：「繫心不放逸，亦如猴著鎖。」

二者「制心止」：所謂隨心所起，即便制止，不令馳散故。經云：「此五根者，心爲其主，是故汝等，當好制心。」此二種皆是事相，不須分別。

三者「體真止」：所謂隨心所念，一切諸法，悉知從因緣生，無有自性。則心不取，若心不取，則妄念心息，故名爲止。如經中說云：

「一切諸法中 因緣空無主 息心達本源 故號爲沙門」

行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住。雖用如上「體真止」，而妄念不息。當反觀所起之心：過去已滅，現在不住，未來未至，三際窮之，了不可得！不可得法，則無有心；若無有心，則一切法皆無。行者雖觀心不住皆無所有，而非無剎那任運覺知念起。又觀此心念，以內六根，外有六塵，根塵相對，故有識生。根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然！生滅名字，但是假立，

生滅心滅，寂滅現前，了無所得！是所謂涅槃空寂之理，其心自止。

《起信論》云：「若心馳散，即當攝來住於正念。」是正念者：當知唯心，無外境界；即復此心，亦無自相，念念不可得！謂初心修學，未便得住，抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣！

辛二、修觀方法

二者修觀，有二種：

一者對治觀：如不淨觀，對治貪欲。慈心觀，對治瞋恚。界分別觀，對治著我。數息觀，對治多尋思等。此不分別也。

二者正觀：觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性，即是實相。先了所觀之境，一切皆空；能觀之心，自然不起。前後之文，多談此理，請自詳之。如經偈中說：

「諸法不牢固 常在於念中 已解見空者 一切無想念」

己二、對治心沉浮病修止觀

二、對治心沉浮病修止觀：行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞶；或時多睡，爾時應當修觀照了。若於坐中，其心浮動，輕躁不安，爾時應當，修止止之。是則略說對治心沉浮病修止觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治，有乖僻之失。

己三、隨便宜修止觀

三隨便宜修止觀：行者於坐禪時，雖然對治心沉故，修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時應當試修止止之。若於止時，即覺身心安靜，當知宜止，即應用止安心。若於坐禪時，雖爲對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀。若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。

是則略說隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，証諸法門也！

己四、對治定中細心修止觀

四對治定中細心修止觀：所謂行者先用止觀，對破麤亂，亂心既息，即得入定；定心細故，覺身空寂，受於快樂。或利便心發，能以細心，取於偏邪之理！若不知定心止息虛誑，必生貪著。若生貪著，執以爲實。若知虛誑不實，則愛見二煩惱不起，是爲修止。雖復修止，若心猶著，愛見結業不息，爾時應當修觀，觀於定中細心，若不見定中細心，即不執著定見，若不執著定見，則愛見煩惱業，悉皆摧滅，是名修觀。

此則略說對治定中細心修止觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破定見微細之失爲異也！

己五、爲均齊定慧修止觀

五爲均齊定慧修止觀：行者於坐禪中，因修止故，或因修觀，而入禪定。雖得入定，而無觀慧，若無觀慧，是爲痴定，不能斷結；或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門，爾時應當修觀

破析。若於定中，智慧開發，則定慧均等，能斷結使，証諸法門！行者於坐禪時，因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了。不能出離生死。爾時應當復修於止，以修止故，則得定心；如密室中燈，即能破暗，照物分明。是即略說爲均齊定慧二法修止觀也。

行者若能如是於端身政坐之中，善用此五審修止觀意，取捨不失其宜。當知是人善修佛法；能善修故，必於一生不空過也！

戊二、歷緣對境修 分三：初總標述義。二、別明修法。

三、結示勸修。今初。

己一、總標述義

復次：第二明歷緣對境修止觀者：端身常坐，乃爲入道之勝要，而有累之身，必涉事緣，若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應。若於一切時中，常修定慧方

便，當知是人必能通達一切佛法。

云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一、行。二、住。三、坐。四、臥。五、作作。六、言語。

云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境：一、眼對色。二、耳對聲。三、鼻對香。四、舌對味。五、身對觸。六、意對法。行者約此十二事中修止觀，故名爲歷緣對境修止觀也。

己二、別明修法

庚一、歷緣修止觀

一、行者，若於行時，應作是念：我今爲何等事欲行。若爲煩惱所使及不善、無記事行，即不應行；若非煩惱所使，爲善利益如法事，即應行。云何行中修止？若於行時，即知因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心及行中一切法，皆不可得！則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：由心動身，故有進趣，名之爲行。

因此行故，則有一切煩惱善惡等法，即當反觀行心，不見相貌，當知行者及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

二、住者，若於住時，應作是念：我今爲何等事欲住。若爲諸煩惱及不善、無記事住，即不應住；若爲善利益事即應住。云何住中修止？若於住時，即知因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心及住中一切法，皆不可得！則妄念心息。是名修止。云何住中修觀？應作是念：由心駐身，故名爲住，因此住故，則有一切煩惱善惡等法。則當反觀住心，不見相貌！當知住者及住中一切法，畢竟空寂！是名修觀。

三、坐者，若於坐時，應作是念：我今爲何等事欲坐。若爲諸煩惱及不善無記事等，即不應坐；爲善利益事，則應坐。云何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得！則妄念不生，是名修止。云何坐中修觀？應作是念：由心所

念壘腳安身，因此則有一切善惡等法，故名爲坐。反觀坐心，不見相貌！當知坐者及坐中一切法，畢竟空寂！是名修觀。

四、臥者，於臥時應作是念：我今爲何等事欲臥。若爲不善放逸等事，則不應臥；若爲調和四大故臥，則應如師子王臥。云何臥中修止？若於寢息，則當了知，因於臥故則有一切善惡等法，而無一法可得！則妄念不起，是名修止。云何臥中修觀？應作是念：由於勞乏，即便昏闇放縱六情，因此則有一切善惡等法，即當反觀臥心，不見相貌！當知臥者及臥中一切法，畢竟空寂！是名修觀。

五、作者，若作時應作是念：我今爲何等事欲如此作。若爲不善無記等事，即不應作；若爲善利益事，即應作。云何名作中修止？若於作時，即當了知，因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得！則妄念不起，是名修止。云何作時修觀？應作是念：由心運於身手造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名爲作。反觀作心，不見相貌！

當知作者及作中一切法，畢竟空寂！是名修觀。

六、語者，若於語時，應作是念：我今爲何等事欲語。若隨諸煩惱，爲論說不善無記等事而語，即不應語；若爲善利益事，即應語。云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心及語中一切煩惱善不善法，皆不可得！則妄念心息，是名修止。云何語中修觀？應作是念：由心覺觀，鼓動氣息，衝於咽喉唇舌齒齦，放出音聲語言，因此語故，則有一切善惡等法，故名爲語。反觀語心，不見相貌！當知語者及語中一切法，畢竟空寂！是名修觀。如上六義修習止觀，隨時相應用之，一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

庚二、對境修止觀

次六根門中修止觀者：一、眼見色時修止者，隨見色時，如水
中月，無有定實！若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起

瞋惱；若見非違非順之色，不起無明及諸亂想，是名修止。云何名眼見色時修觀？應作是念：隨有所見，即相空寂！所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識，次生意識，即能分別種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等法。即當反觀念色之心，不見相貌！當知見者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

二、耳聞聲時修止者：隨所聞聲，即知聲如響相。若聞順情之聲，不起愛心；違情之聲，不起瞋心；非違非順之聲，不起分別心，是名修止。云何聞聲中修觀？應作是念：隨所聞聲，空無所有！但從根塵和合，生於耳識，次意識生，強起分別，因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲。反觀聞聲之心，不見相貌！當知聞者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

三、鼻 香時修止者：隨所聞香，即知如燄不實。若聞順情之

香，不起著心；違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念：我今聞香，虛誑無實！所以者何？根塵合故，而生鼻識，次生意識，強取香相，因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌！當知聞香及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

四舌受味時修止者：隨所受味，即知如於夢幻中得味。若得順情美味，不起貪著；違情惡味，不起瞋心；非違非順之味，不起分別意想，是名修止。云何名舌受味時修觀？應作是念：今所受味，實不可得！所以者何？內外六味，性無分別。因內舌根和合，則舌識生，次生意識，強取味相。因此則有一切煩惱善惡等法，反觀緣味之識，不見相貌！當知受味者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

五身受觸時修止者：隨所覺觸，即知如影，幻化不實！若受順情樂觸，不起貪著；若受違情苦觸，不起瞋惱；受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止。云何身受觸時修觀？應作是念：輕重冷暖澀

滑等法，名之爲觸；頭等六分，名之爲身。觸性虛假，身亦不實，和合因緣，即生身識，次生意識，憶想分別苦樂等相，故名受觸。反觀緣觸之心，不見相貌！當知受觸者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

六意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。

自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。

已三、結示勸修

行者若能於行住坐臥，見聞覺知，等一切處中修止觀者，當知是人，真修摩訶衍道。如《大品經》云：「佛告須菩提，若菩薩行時知行，作時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。」

復次若人能如是一切處中，修行大乘，是人則於世間最勝最上，無與等者。如釋論偈中說：

閑坐林樹間	寂然滅諸惡	澹泊得一心	斯樂非天樂
人求世間利	名衣好褥	斯樂非安隱	求利無厭足
衲衣在空閒	動止心常一	自以智慧明	觀諸法實相
種種諸法中	皆以等觀入	解慧心寂然	三界無倫匹

丁七、善根發相第七

戊一、總標善根發相之緣由

行者若能如是「從假入空觀」中，善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種善根開發，應須識知！

戊二、別明善根發相之差別 分二：初外善根發相。二、內

善根發相。 今初。

己一、外善根發相

今略明善根發相，有二種不同：

一、外善根發相：所謂布施、持戒、孝順父母尊長、供養三寶

及諸聽學等善根開發。此是外事，若非正修，與魔境相濫，今不分別。

己二、內善根發相

庚一、正明善根發相

二、內善根發相，所謂諸禪定法門，善根開發。有三種意：
第一、明善根發相，有五種不同：

一、息道善根發相：行者善修止觀故，身心調適，妄念止息，因是自覺其心漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱，於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐二坐乃至一日二日一月二月，將息不得，不退不失，即於定中，忽覺身心運動八觸而發者。所謂覺身痛痒冷煖輕重澀滑等，當觸法時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可爲喻，是爲知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界、未到地中，忽然覺息出入長短，身毛孔皆悉虛疏，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉，見諸麻豆等。心大驚喜，寂靜安快，

是爲隨息殊勝善根發相。

二、不淨觀善根發相：行者若於欲界、未到地定，於此定中，身心虛寂，忽然見他男女身死，死已 脹、爛壞、蟲膿流出，見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此爲九想善根發相。或於靜定之中，忽見內身不淨，外身 脹狼藉，自身白骨，從頭至足，節節相挂。見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸，衣服飲食，屋舍山林，皆悉不淨，此爲大不淨善根發相。

三、慈心善根發相：行者因修止觀故，若得欲界、未到地定，於此定中，忽然發心慈念眾生，或緣親人得樂之相。即發深定，內心悅樂清淨，不可爲喻，中人怨人，乃至十方五道眾生，亦復如是。從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和，是爲慈心善根發相。悲喜捨心發相，類此可知也。

四、因緣觀善根發相：行者因修止觀故，若得欲界、未到地，身心靜定，忽然覺悟心生，推尋三也無明行等，諸因緣中，不見人我。即離斷常，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰十二處十八界中。分別亦如是，是爲因緣觀善根發相。

五、念佛善根發相：行者因修止觀故，若得欲界、未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好，不可思議！所有十力、無畏、不共三昧、解脫等法，不可思議！神通變化，無礙說法，廣利眾生，不可思議！如是等無量功德，不可思議！作是念時，即敬愛心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相。從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是爲念佛三昧善根發相。

復次行者，因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想，念佛、法、僧、戒、捨、天，念處、正勤、如意、根、力、覺、道，空、無相、無作，六

度諸波羅密，神通變化等一切法門發相，是中應廣分別。故經云：「制心一處、無事不辦！」

庚二、分別真偽

二分別真偽者有二：

一者辨邪偽禪發相：行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時逶迤垂熟，或時煎寒，或時壯熟，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸身毛驚豎，或時大樂昏醉，如是種種邪法與禪俱發，名爲邪偽。

此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂；或時諸鬼神等，知人其念其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，感動世人，凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏。而其內心顛倒

，專行鬼法惑亂世間。是人命終，永不值佛，還墮鬼神道中；若坐時多行惡法，即墮地獄。

行者修止觀時，若証如是等禪，有此諸邪偽相，當急卻之！云何卻之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣！

二者辨真正禪發相：行者若於坐中，發諸禪時，無有如上所說諸邪法等。隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅，澹然快樂；無有覆蓋，善心開發，信敬增長，智鑒分明；身心柔，微妙虛寂，厭患世間，無爲無欲，出入自在，是爲正禪發相。

譬如與惡人共事，恆相觸惱；若與善人共事，久見其美。分別邪正二種禪發之相，亦復如是！

庚三、明用止觀長養諸善根

三明用止觀長養諸善根者：若於坐中，諸善根發時，應用止觀二法，修令增長。若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之，

具足前說。略示大意矣。

丁八、覺知魔事第八 分三：初總釋魔境。二、別明魔相。

三、除卻之法。 今初。

戊一、總釋魔境

梵音魔羅，秦言殺者。奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之爲惡魔事者。如佛以功德智慧，度脫眾生，入涅槃爲事；魔常以惡法相續，令其退失。故佛以功德智慧，度脫眾生，入涅槃爲事；魔常以惡法相續，令其退失。盛，仍須善識魔事。但有四種：一、煩惱魔。二、陰入界魔。三、死魔。四、鬼神魔。三種皆是世間之常事，今不分別。鬼神魔相，此事須知，今當略說：鬼神魔有三種：

戊二、別明魔相

一者精魅：十二時獸，變化作種種形色。或作少男少女老宿之形及可畏身等非一，惱惑行人。此諸精魅，欲惱行人，各當其時而來。

，善須別識！若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兔鹿等；若於辰時來者，必是龍等；若於巳時來者，必是蛇蟒等；若於午時來者，必是馬驢駝等；若於未時來者，必是羊等；若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是雞鳥等；若於戌時來者，必是狗狼等；若於亥時來者，必是豬等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等；行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅！

二者堆惕鬼：亦作種種惱觸行人，或如蟲蝎緣人頭面，鑽刺熠熠；或擊壓人兩腋下；或乍抱持於人；或言說音聲喧鬧及作諸獸之形，異相非一，來惱行人。應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作如是言：「我今識汝！汝是閻浮提中，食火嗅香偷臘吉支，邪見喜破戒種。我今持戒，終不畏汝！」若出家人，應誦戒本；若在家家人，應誦三歸五戒等，鬼便卻行匍匐而去。如是若作種種留難惱人相貌及餘斷除之法，並如禪經中廣說。

三者魔惱：是魔多化作三種五塵境界相，來破善心。一、作違情事，則可畏五塵，令人恐懼。二、作順情事，則可愛五塵，令人心著。三、非違非順事，則平等五塵，動亂行者。是故魔名殺者，亦名華箭，亦名五箭，射人五情故，在名色中作種種境界，惑亂行人。作順情境者：或作父母兄弟，諸佛形像，端正男女，可愛之境，令人心著。作違情境者：或作虎狼師子，羅刹之形，種種可畏之像，來怖行人。作非違非順境界者：則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名爲魔。或作種種好惡之音聲；作種種香臭之氣；或作種種好惡之味；或作種種苦樂境界，來觸人身；皆是魔事，其相眾多，今不具說。

舉要言之，若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍。以能破壞平等佛法，令起貪欲、憂愁、瞋恚、睡眠等，諸障道法。如經偈中說：

欲是汝初軍 憂愁爲第二 饑渴第三軍 渴愛爲第四

睡眠第五軍 怖畏爲第六 疑悔第七軍 瞋恚爲第八
利養虛稱九 自高慢人十 如是等眾軍 壓沒出家人
我以禪智力 破汝此諸軍 得成佛道已 度脫一切人

戊三、除卻之法

行者既覺知魔事，即當卻之。卻法有二：一者修止卻之。凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別，息心寂靜，彼自當滅。二者修觀卻之。若見如上所說種種魔境，用止不去，即當反觀能見之心，不見處所，彼何所惱？如是觀時，尋當滅謝。若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動。知魔界如即佛界如，若魔界如佛界如，一如無二如，如是了知，則魔界無所捨，佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。

復次若見魔境不謝，不須生憂；若見滅謝，亦勿生喜。所以者何？未曾見有人坐禪，見魔化作虎狼來食人；亦未曾見魔，化作男女來

爲夫婦，當其幻化。愚人不了，心生驚怖，及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人無智受患，非魔所爲。

若諸魔境惱亂行人，或經年月不去。但當端心正念堅固，不惜身命。莫懷憂懼！當誦大乘方等諸經、治魔，默念誦之，存念三寶。若出禪定，亦當誦自防，懺悔慚愧，及誦波羅提木叉，邪不干正，久久自滅。魔事眾多，說不可盡，善須識之！

是故初心行人，必須親近善知識，爲有如此等難事。是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜或憂，因是成患致死。或時令得諸邪禪定智慧神通陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後即壞人出世善事，及破壞正法。

如是等諸異非一，說不可盡！今略示其要，爲令行人於坐禪中，不妄受諸境界。取要言之：若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，無邪不破。故釋論云：「除諸法實相，其餘一切皆是魔事。」如偈中說：若分別憶想 即是魔羅網 不動不分別 是則爲法印

丁九、治病第九 分三：初明發病之源。二、明病發之相。

三、明治病方法。 今初。

戊一、明發病之源

行者安心修道，或四大有病。因今用觀，心息，鼓擊，發動本病；或時不能善調適身心息三事，內外有所違犯，故有病患。夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病自然除差；若用心失所，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。一旦動病，非惟行道有障，則大命慮矣！

戊二、明發病之相分二：初四大五臟生患。二、鬼神業報得病。今初。

己一四大五臟生患

今明治病法中有二意：一、明病發之相。二明治病方法。一、明病發之相者，病發雖復多途，略出不過二種：

一者四大增損病相：若地大增者，則腫結沉重，身體枯瘠，如

是等百一患生。若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣大小便痢不通等百一患生。若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹急，嘔逆氣急，如是等百一患生。故經云：「一大不調，百一病起；四大不調，四百四病一時俱動。」四大病發，各有相貌，當於坐時及夢中察之。

二者五臟生患之相：從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。從肺生患者，身體脹滿，四肢煩疼，心悶鼻塞等，肺主鼻故。從肝生患者，多無喜心，憂愁不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇昏悶等，肝主眼故。從脾生患者，身體面上，遊風身，痒疼痛，飲食失味等，脾主舌故。從腎生患者，咽喉噎塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。五臟生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知！

如是四大五臟病患因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，應當善知因起。此二種病，通因內外發動。若

外傷寒冷風熱，飲食不消，而病從二處發者，當知因外發動。若由用心不調，觀行違僻，或因定法發時，不知取與，而致二處患生，此因內發病相。

己二、鬼神業報得病

復次，有三種得病因緣不同：一者四大五臟增損得病，如前說。二者鬼神所作得病。三者業報得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

戊三、明治病方法 分三：初四大五臟病治法。二、鬼神業報病治法。三、結示治病十法。今初。

己一、四大五臟病治法

庚一、明修正治病

二、明治病方法者：既深知病源起發，當作方法治之。治病之法，乃有多途，舉要言之，不出止觀二種方便。云何用止治病相？有師言：但安心止在病處，即能治病。所以者何？心是一期果報

之主。譬如王有所至處，群賊迸散。

次有師言：臍下一寸名憂陀那，此云丹田。若能止心守此不散，經久即多有所治。

有師言：常止心足下，莫問行住寢臥，即能治病。所以者何？人以四大不調，故多諸疾患。此由心識上緣，故令四大不調。若安心在下，四大自然調適，眾病除矣！

有師言：但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？由心憶想，鼓作四大，故有病生。息心和悅，眾病即差。故《淨名經》云：「何謂病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得！」如是種種說，用止治病之相非一。故知善修止法，能治眾病。

庚二、明修觀治病

次明觀治病者：

有師言：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等六種

氣？一、吹。二、呼。三、嘻。四、呵。五、噓。六、。此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。頌曰：

心配屬呵 腎屬吹 脾呼肺 聖皆知

肝臟熱來噓字至 三焦壅處但言嘻

有師言：若能善用觀想，運作十二種息，能治眾患。一、上息。二、下息。三、滿息。四、焦息。五、增長息。六、滅壞息。七、暖息。八、冷息。九、衝息。十、持息。十一、和息。十二、補息。此十二息，皆從觀想心生。今略明十二息對治之相：上息治沉重；下息治虛懸；滿息治枯瘠；焦息治腫滿；增長息治羸損；滅壞息治增盛；暖息治冷；冷息治熱；衝息治壅塞不通；持息治戰動；和息通治四大不和；補息資補四大衰。善用此息，可以治眾患，推之可知。

有師言：善用假想觀，能治眾病。如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。此如雜阿含經治病秘法七十二種法中廣說。

有師言：但用止觀檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。當知：止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人根機淺鈍，作此觀想，多不成就，也不流傳。又不得於此更學氣術休糧，恐生異見。金石草木之藥，與病相應，亦可服餌！

己二、鬼神業報病治法

若是鬼病，當用彊心加咒以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法。若行人善得一意，即可自行兼他，況復具足通達。若都未知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有虞，豈可自行教人。是故，欲修止觀之者，必須善解內心治病方法，其法非一，得意在人，豈可傳於文耳！

己三、結示治病十法

復次，用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益。十法者：一、信

，二、用，三、勤，四、常住緣中，五、別病因法，六、方便，七、久行，八、知取捨，九、持護，十、識遮障。云何謂信？謂信此法必能治病。何爲用？謂隨時常用。何爲勤？謂用之專精不息，取得差得度。何爲住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何爲別病因起？如上所說。何爲方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何爲久行？謂若用之未即有益，不計日月，常習不廢。何爲知取捨？謂知益即勤，有損即捨之，微細轉心調治。何爲持護？謂善識異緣觸犯。何爲遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗。若依此十法，所治必定有效不虛者也。

丁十、証果第十分二：初明初心証果之相。二、明後心証果之相。今初。

戊一、明初心証果之相

己一、修體真止成就空觀

若行者如是修止觀時，能了知一切諸法，皆由心生，因緣虛假不實故空；以知空故，即不得一切諸法名字相，則「體真止」也。

爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名「從假入空觀」，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。

若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。故經云：「我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。所以者何？一切諸法，皆悉空寂，無生無滅，無大無小，無漏無爲。如是思惟，不生喜樂。」當知若見無爲入正位者，其人終不能發三菩提心。此即定力多故，不見佛性。

己二、修方便隨緣止成就假觀

若菩薩爲一切眾生，成就一切佛法，不應取著無爲，而自寂滅。爾時應修「從空入假觀」。則當諦觀，心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化，雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。行者如是觀時，雖知一切諸法，畢竟空寂，能於空中修種種行。如空中種樹。亦能分別眾生諸根，性欲無量故，則說法無量。若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生，是名「方便隨緣止」。乃是「從

空入假觀」，亦名平等觀，亦名法服，亦名道種智。住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了。

己三、修息二邊分別止成就中觀

菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非政觀也。故經云：「前二種爲方便道，因是二空觀，得入中道第一義觀。」雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海。若菩薩欲於一念中，具足一切佛法，應修「息二邊分別止」，行於「中道正觀」。

云何修正觀？若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之爲正。諦觀心性非空非假，而不壞空假之法。若能如是照了，則於心性通達中道，圓照二諦。若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得故，是名「中道正觀」。如《中論》偈中說：

因緣所生法 我說即是空 亦名爲假名 亦名中道義

深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二方便觀門旨趣。

當知「中道正觀」，則是佛眼，一切種智。若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴。獲得六根清淨，入佛境界，於一切法無所染著，一切佛法皆現在前。成就念佛三昧，安住首楞嚴定，則是普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生；嚴淨一切佛刹，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅密，悟入大菩薩位，則與普賢文殊爲其等侶。常住法性身中，則爲諸佛稱歎授記。則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎，出家，詣道場，降魔怨，成正覺，轉法輪，入涅槃。於十方國土究竟一切佛事，具足真應二身則是「初發心菩薩」也。

《華嚴經》中：「初發心時，便成正覺。」「了達諸法真實之性，所有慧身不由他悟。」亦云：「初發心菩薩，得如來一身，作無

量身。」亦云：「初發心菩薩即是佛。」

《涅槃經》云：「發心畢竟二不別，如是二心前心難。」

《小品經》云：「須菩提！有菩薩摩訶薩，從初發心，即坐道場，轉正法輪，當知則是菩薩爲如佛也。」

《法華經》中，龍女所現珠爲証。

如是等經皆明初心具足一切佛法。即是《小品經》中阿字門，即是《法華經》中爲令眾生開佛知見，即是《涅槃經》中見佛性故住大涅槃。已略說初心菩薩因修止觀証果之相。

戊二、明後心菩薩証果之相

次後心菩薩証果之相：後心所証境界，則不可知。今推教所明，終不離止觀二法。所以者何？如《法華經》云：「殷勤稱歎諸佛智慧。」則觀義，此即約觀以明果也。《涅槃經》廣辯百句解脫以釋大涅槃者，涅槃則止義，是約止以明果也，故云「大般涅槃，名常寂定」。定者

即是止義。《法華經》中雖約觀明果，則攝於止，故云「乃至究竟涅槃，常寂滅相，終歸於空。」《涅槃經》中雖止明果，則攝於觀，故以三德爲大涅槃。此二大經雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。

乙三、結論

行者當知，初中後果皆不可思議！故新譯《金光明經》云：「前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。」皆約修止觀二心以辨其果故。

《般舟三昧經》中偈云：

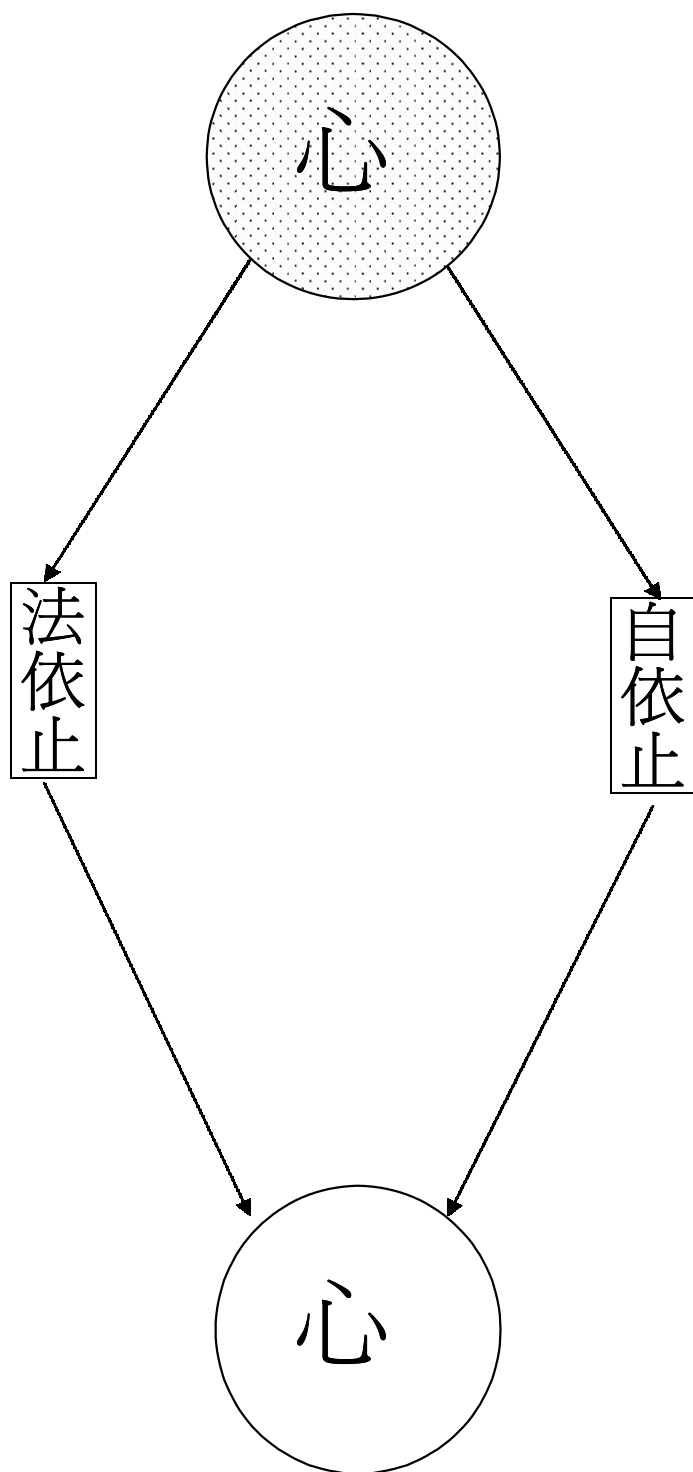
「諸佛從心得解脫，心者清淨名無垢；

五道鮮潔不受色，有學此者成大道。」

誓願所行者：須除三障五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益！

——《修習止觀坐禪法要》講表竟——

甲四、結示勸修

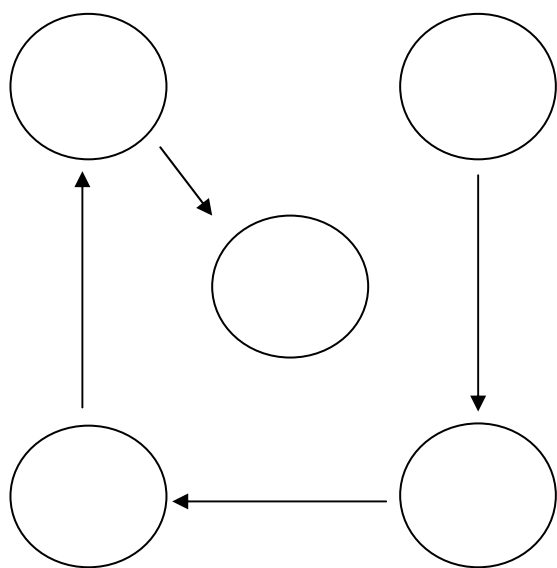


——《修習止觀坐禪法要》講表竟——

修習止觀坐禪法要補充講表

○附表一——「念佛攝心方便法」

都攝六根	一句彌陀念誦聽	專注力
淨念相繼	十句成片三三四	相續力



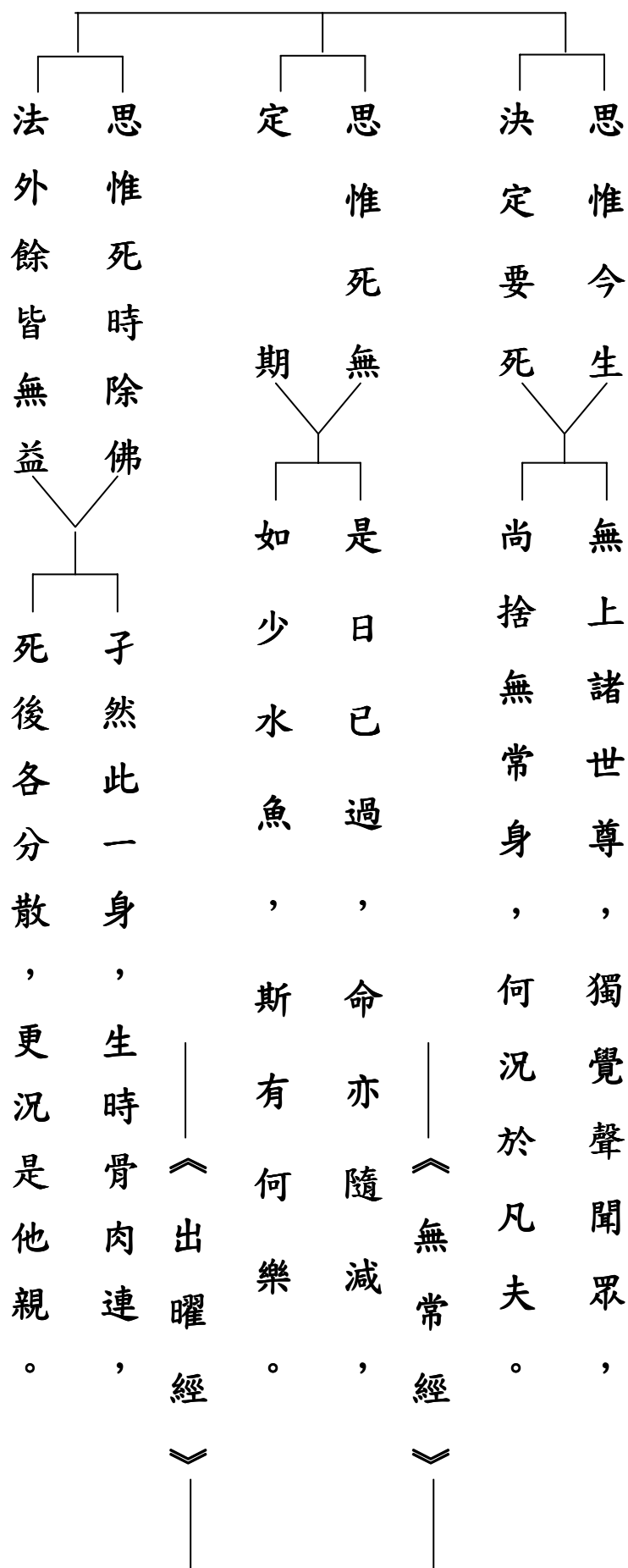
◎「五點記數法」：

安置地輪，令心下沉。
所緣行相，清楚分明。
寧可少念，不可草率。
先依記數，再求圓融。

「一句彌陀法中王，無邊妙義廣含藏；

十念往生成正覺，不在世間論短長。」

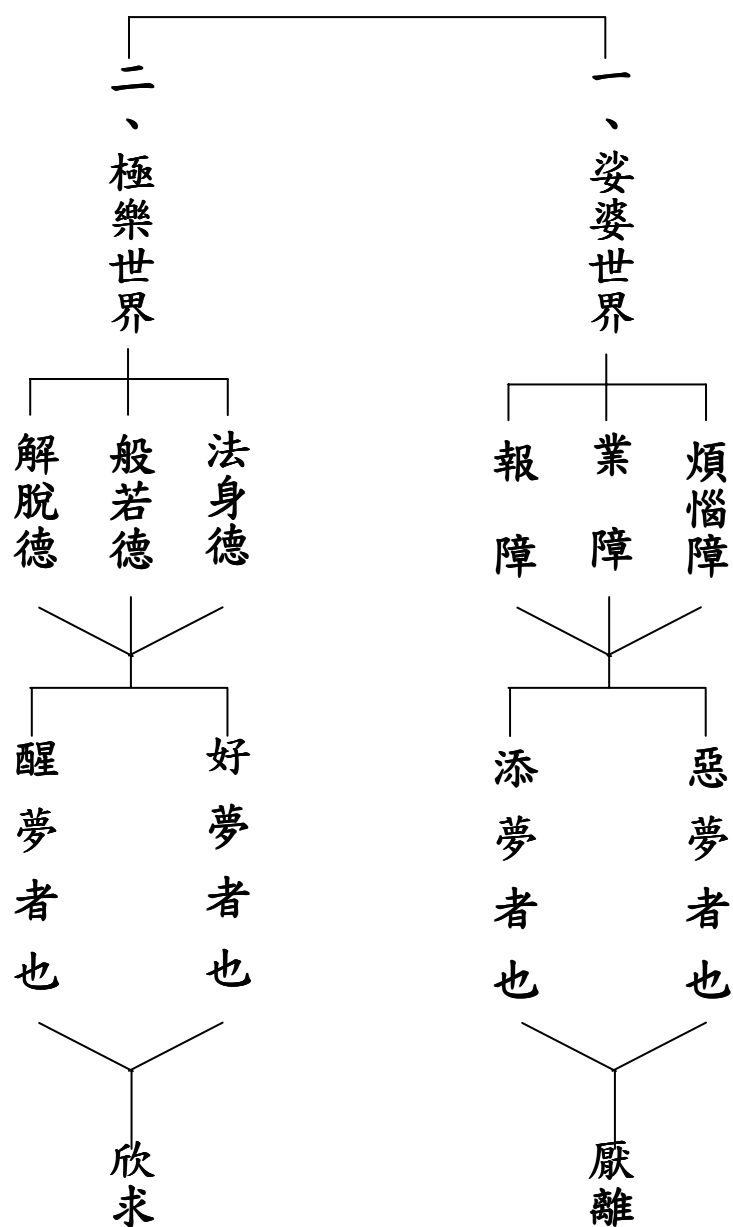
○附表二——死歿無常觀



「死仇決定終須到，容或今日便降臨，死時世事均當捨，速修妙法求加持。」

昂旺朗吉仁波切

○附表三——界差別觀



「委骸回視積如山，別淚翻成四海瀾，
世界到頭終有壞，人生彈指有何歡；
成男作女經千變，戴角披毛歷萬端，
不向此生淨土，投胎一錯悔時難。」

○附表四——修止的方法

壹、念佛方法

「所謂三摩地者，謂心於所緣專一而住，更須於所緣能相續住。此須二種方便：於根本所緣令心不散。於已散未散、將散不散，如實了知。初即正念，次即正知。」

貳、修學次第

九心住（欲界定）

- | | |
|-----|---------------------------|
| 一、內 | 住——於一切外境攝心令住內境。 |
| 二、等 | 住——於內所緣相續安住。 |
| 三、安 | 住——由妄念向外散亂，速當了知，還令安住前所緣境。 |
| 四、近 | 住——於廣大境數數攝心，令心漸細，上上而住。 |

-
- 五、調 順——由思惟三摩地功德，令於正定心生欣善。
- 六、寂 靜——觀散亂過失，於三摩地寂滅不喜之心。
- 七、最極寂靜——謂於貪欲、憂感、昏沉、睡眠等生起時，寂滅令息。
- 八、專注一趣——謂得任運轉故，精進修習。
- 九、等 持——由修專注一趣故，能得自在任運而轉。

近分定（未到地定）

謂由心調柔心輕安性生起之力為所依止，有能引發身輕安風來入身中。由此風大遍全身轉，身粗重性皆得遠離，能對治品身輕安性即得生起，由風勢力，令身生起極大快樂，由此為依，心中亦生最妙歡喜。要生如是輕安，始名有作意，由得第一靜慮近分所攝正奢摩他，乃得定地所攝少分作意。

○附表五——明「無我觀」

若我是五陰	我即為生滅
若我異五陰	則非五陰相
若無有我者	何得有所
滅我我所故	名得無我智
得無我智者	是則名實觀
得無我智者	是人為希有