修習止觀坐禪法要

甲一、解釋標題 分二
- 乙一、總釋標題
- 乙二、別釋止觀 分三
  - 丙一、止觀功德
  - 丙二、止觀體性
  - 丙三、止觀差別

甲二、作者略史

甲三、隨文釋義 分三

乙一、總論 分三
- 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 分二
  - 丁一、正明止觀功德：“若夫泥洹真法，入乃多途……定慧力莊嚴，以此度眾生”
  - 丁二、合釋止觀雙運：“當知此二法，如車之雙輪……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……說易行難，豈可廣論深妙？！”

乙二、分論 分二

丙一、標章誡勸 分二
- 丁一、警誡勸修：“今略明十意，以示初心行人……事等貧人數他財寶，于己何益者哉？”
- 丁二、 標列章名：“具緣第一 訶欲第二 棄蓋第三……可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也”

丙二、正示十章 分十

丁一、具緣第一。 分五
- 戊一、<u>持戒清淨</u> 分二
  - 己一、明持戒相狀：“夫發心起行……故經雲：「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 分二
    - 庚一、 事懺：“夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺……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……一切重罪，悉皆消滅，諸禪三味自然現前”
- 戊二 <u>衣食具足</u> 分二
  - 己一 明衣法具足相狀：“第二衣食具足者……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……無此等緣，則心不安隱，於道有妨”
- 戊三、 <u>閒居靜處</u>：“第三得閒居靜處，閑者不作眾事……清淨伽藍中。皆名閒居靜處”
- 戊四、<u>息諸緣務</u>：“第四息諸緣務，有四意……若多緣務，則行道事廢心亂難攝”
- 戊五 <u>近善知識</u>：“第五近善知識。善知識有三……三者教授善知識。以內外方便禪定法門，示教利喜”

丁二、訶欲第二 分二
- 戊二、明五欲過患 分二
  - 己一、總標：“所言「訶欲」者，謂五欲也。凡欲坐禪……若能深知過罪，即不親近，是名『訶欲』”
  - 己二、別明 分五
    - 庚一、明**色**欲過患：“訶色欲者：所謂男女，形貌端嚴……截五百仙人手足。如是等種種過罪”
    - 庚二、明**聲**欲過患：“訶聲欲者：所謂箜篌、箏笛、絲竹、金石、音樂之聲……知聲過罪”
    - 庚三、明**香**欲過患：“訶香欲者：所謂男女身香，世間飲食馨香……如是等種種因緣，知香過罪”
    - 庚四、明**味**欲過患：“訶味欲者：所謂苦、酸、甘、辛、堿、淡等……如是等種種因緣，知味過罪”
    - 庚五、明**觸**欲過患：“訶觸欲者：男女身分，柔軟細滑，寒時體溫……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……數息在禪定 是名行頭陀”

丁三、棄蓋第三
- 戊一、正明棄蓋之法 分五
  - 己一、棄**貪欲**蓋：“所言蓋者：五蓋也…… 得深禪定樂 即不為所欺”
  - 己二、棄**瞋恚**蓋：“二棄瞋恚蓋：瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣……以除滅之，令心清淨”
  - 己三、棄**睡眠**蓋：“三棄睡眠蓋：內心昏闇，名為睡；五情闇蔽……若昏睡心重，當用禪鎮杖卻之”
  - 己四、棄**掉悔**蓋：“第四棄掉悔蓋：掉有三種……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……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……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，棄于五蓋……人心五蓋，亦複如是”

丁四、調和第四 分二 **（食、睡、身、息、心）**

戊一、先明修心之要 （修習止觀的二根本）
己一、真正發心：“夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者……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……乃應如次起行修習也。”
戊二、正示調和之法（調五事：飲食、睡眠、身、息、心）
己一、釋名述義：“雲何名「調和」？今借近譬，以況斯法……多諸妨難，善根難發”
己二、調和五事分三
庚一、調**飲食**：“一調食者：夫食之為法，本欲資身進道……常樂在空閒 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……燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。”
庚三、調三事 分三
辛一、入禪 分三
壬一、調**身**：“三調身，四調息，五調心，此應合用……舉要言之：不寬不急，是身調相”
壬二、調**息**：“四、初入禪調息法者……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……是名初入定時調二事也”
辛二、住禪：“二、住坐中調三事者，行人當于一坐之時……此則能除宿患，妨障不生，定道克！
辛三、出禪：“三、出時調三事者，行人若坐禪將竟……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……義在此也”**（欲、精進、念、巧慧、一心）**

丁六、正修行第六 分二
戊一、**坐中修** 分五：
己一、對破**初心麤亂**修止觀二（初心：初學止觀之心）
庚一、總標止觀類別：“修止觀者有二種：一者于坐中修……故雲對破初心麤亂修止觀”
庚二、別明止觀修法
辛一、修止方法：“今明修止觀有二意：一修止……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……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、對冶心沉浮病修止觀……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：行者于坐禪時……煩惱患息，證諸法門也”
己四、對治**定中細心**修止觀：“四對冶定中細心修止觀……但以破定見微細之失為異也”
己五、為**均齊定慧**修止觀：“五為均齊定慧修止觀：行者于坐禪中……必於一生不空過也”
戊二、**曆緣對境修** 分三
己一、總標述義：“複次：第二明曆緣對境修止觀者……故名為曆緣對境修止觀也”
己二、別明修法
庚一、曆緣修止觀：“一、行者，若于行時，應作是念……畢竟空寂，是名修觀。
二、住者，若于住時，應作是念……畢竟空寂！是名修觀。
三、坐者，若于坐時，應作是念……畢竟空寂！是名修觀。
四、臥者，于臥時應作是念……畢竟空寂！是名修觀。
五、作者，若作時應作是念……畢竟空寂！是名修觀。
六、語者，若于語時，應作是念……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……當知見者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。
二、耳聞聲時修止者……當知聞者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。
三、鼻嗅香時修止者……當知聞香及一切法，畢竟空寂！是名修觀。
四、舌受味時修止……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……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”
己三、結示勸修：“行者若能于，行住坐臥，見聞覺知……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……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
己一、外善根發相：“今略明善根發相……若非正修，與魔境相濫，今不分別”
己二、內善根發相三
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：（配合五停心）

1、息道善根發相

2、不淨觀善根發相

3、慈心善根發相

4、因緣觀善根發相

5、念佛善根發相

複次行者，因修止觀故，若得身心澄凈……故經雲：「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……應用正觀破之，即當滅矣！

二者辨真正禪發相：行者若于坐中……分別邪正二種禪發之相，亦複如是”

庚三、明用止觀長養諸善根：“三 明用止觀長養諸善根者……則以觀修之，具足前說。略示大意矣”

丁八、覺知魔事第八。 分三

戊一、總釋魔境：“梵音魔羅，秦言殺者。奪行人功德之財……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……說其名字訶責，即當謝滅。

二者堆惕鬼：亦作種種惱觸行人……並如禪經中廣說。

三者魔惱：是魔多化作三種五塵境界相……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……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……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……佛法自當現前，魔境自然消滅。

複次若見魔境不謝，不須生憂；若見滅謝……不動不分別　是則為法印

丁九、治病第九 分三

戊一、明發病之源：“行者安心修道，或四大有病。因今用觀……非惟行道有障，則大命慮矣”

戊二、明發病之相 分二

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，病發雖複多途，略出不過二種：

一者四大增損病相：若地大增者……當于坐時及夢中察之。

二者五臟生患之相：從心生心者……而致二處患生，此因內發病相。

己二、鬼神業報得病：“複次，有三種得病因緣不同……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、四大五臟病治法二

庚一、明修止治病：“二、明治病方法者：既深知病源起發……故知善修止法，能治眾病”

庚二、明修觀治病：“次明觀冶病者：有師言：但觀心想……與病相應，亦可服餌”

己二、鬼神業報病治法：“若是鬼病，當用強心加咒以助治之……得意在人，豈可傳于文耳”

己三、結示治病十法：“複次，用心坐中治病，仍須更兼具十法……所治必定有效不虛者也”

丁十、證果第十 分二

戊一、明初心證果之相（分空假中三觀）

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……此即定力多故，不見佛性。”

己二、修方便隨緣止成就假觀：“若菩薩為一切眾生，成就一切佛法……雖見佛性而不明了”

己三、修息二邊分別止成就中觀：“菩薩雖複成就此二種觀……已略說初心菩薩因修止觀證果之相”

戊二、明後心菩薩證果之相：“次明後心證果之相：後心所證境界……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】雲……雖勤用功，終無所益”

甲四、結示勸修

----------修習止觀坐禪法要竟----------