修習止觀坐禪法要

◎將述此義，大科分四：

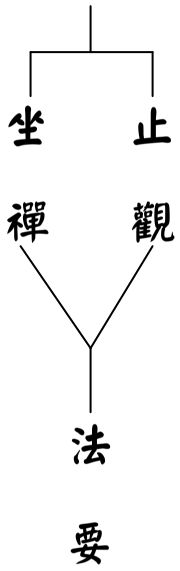
- 甲一、解釋標題
- 甲二、作者略史
- 甲三、隨文釋義
- 甲四、結示勸修

今初。

甲一、解釋標題

乙一、總釋標題

◎修習



乙二、別釋止觀

丙一、止觀功德

一、《解深密經》云：「慈氏，若諸聲聞、或諸菩薩、或諸如來，所有世間及出世間一切善法，當知皆是此奢摩他、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，為智慧水故，善修禪定，令不漏失，是名為定。」

三、《大寶積經》云：「設滿恆沙界，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，悉皆攝為奢摩他品。」

——《菩提道次第略論》——

「獨處空閑，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》——

「又凡揀擇如所有性，盡所有性，諸善妙慧，悉皆攝為毘鉢舍那品。」

——《菩提道次第略論》——

「觀」

「彼由獲得身心輕安為所依故，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、周遍尋思、周遍伺察，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

一大師俗姓陳氏，世為潁川人，因晉時避亂，止於荊州華容。父起祖，於梁元帝時，封為益陽侯。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，鄰人見之以為失火，爭而視之，並無火事。是師產生，欲烹葷作食，以為慶席，時火滅湯冷，為事不成，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，嘆榮會之難久，痛凋離之易及，於長沙像前，發弘大願，誓作沙門，荷負正法，為己重任。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，乃刻檀寫像，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

淨行勤，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，爽利常曰。逮受具戒，律藏精通，先世萌動，而常樂禪悅，怏怏江東無足可問！

四、悟道

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：「昔曰靈山同聽法華，宿緣所追，今復來矣！」即示「普賢道場」，為說「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，是名真法供養。」身心豁然，寂而入定，持因靜發。思師歎曰：「非爾弗

證，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，最為第一。」

五、弘法

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，法王無事者也。」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

：「邊定不深，邪乘闇入，若取若說，定壞無疑！」

濟驚起謝曰：「老僧身嘗得此定，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，雷震動山，諸魔鬼魅，一時俱現，狀甚可畏，師安心空寂，諸魔自退，魔復作父母師僧之形，乍枕乍抱，悲咽流涕，師深念實相，體達本無，一心寂靜，憂苦之相，尋復消滅，強輭二緣，所不能動。至此雲開見日，萬境洞明，妙慧深禪，法樂內充。後於天台山建立道場，並演說《法華玄義》、《法華

文句》、及《摩訶止觀》等三大部。台宗教觀，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

一年六十，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，吾不負言而來也，吾知命在此，故不須進前也。石城是天台西門，大佛是當來靈像，處所既好，宜最後用心。」語已右脇西向而臥，專稱彌陀、般若、觀音，唱《法華經》、《無量壽經》，以為最後聞思，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。初標章勸誡。　二、正示十章。　今初。

丙一、標章勸誡

丁一、警誡勸修

今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹

之等級。尋者當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也。若心稱言旨於一眴間，則智斷難量，神解莫測。若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由，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　證果第十

今略舉此十意，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，證於無漏之聖果也。

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、閑居靜處。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，為佛弟子。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，必證佛法，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，為修定故，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，因是漸證得諸禪境界；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。」是人應當在空閑處，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，堪忍力成故。

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，如舍利弗為青目女說。

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、閑居靜處

第三得居靜處。閑者不作眾事，名之為閑；無憒鬧故，名之為靜。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，此則放牧聲絕無諸憒鬧。

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。不作有為事業。

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。讀誦聽學等悉皆棄捨。

此為息諸緣務所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。

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。五欲者，是世間色聲香味觸，常能誑惑一切凡夫，令生愛著。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，朱唇素齒及世間寶物，青黃赤白，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，以色欲故，身入敵國，在婬女阿梵婆羅房中。優填王，以色染故，截五百仙人手足。如此等種種過罪。

庚二、明聲欲過患

二、訶聲欲者。所謂箜篌、箏笛、絲竹金石，音樂之聲，及男女歌詠讚誦等聲，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，在蓮華池邊，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，臥者皆起。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，命終之後，生在酪中，受其蟲身。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，及諸好觸，愚人無智，為之沉沒，起障道業。如一角仙，因觸欲故，

遂失神通，為婬女騎頸。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，常為五欲所惱，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，如狗嚙枯骨。五欲增諍，如鳥競肉。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，常為五欲所使，名欲奴僕，坐此弊欲，沉墮三塗。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之。如禪經偈中說：

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　如廁蟲樂糞　愚人身無異
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，今約內意根中生欲。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。貪欲之

人，去道甚遠。所以者何？欲為種種惱亂住處，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
諸欲求時苦　得時多怖畏　失時懷熱惱　一切無樂處
諸欲患如是　以何能捨之　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，法樂之怨家，善心之大賊，種種惡口之府藏。是故行者於坐禪時思惟，此人現在惱我，及惱我親，讚歎我怨；思惟過去未來亦如是，是為九惱，故生瞋恨，瞋恨故生怨，以怨心生故，便起心惱彼，如是瞋恚覆心，故名為蓋。

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

佛以偈答言：

殺瞋則安樂　殺瞋則無憂　瞋為毒之根　瞋滅一切善

如是知己，當修慈忍，以滅除之，令心清淨。

己三棄睡眠蓋

三、棄睡眠蓋。內心昏闇，名為睡；五情闇蔽放恣支節，委臥睡熟為眠。以是因緣，名為睡眠蓋。能破今世後世實樂法心，及後世生天及涅槃樂。如是惡法，最為不善。何以故？諸餘蓋情，覺故可除；睡眠如死，無所覺識，以不覺故，難可除滅。如諸佛菩薩訶睡眠弟子偈曰：

汝起勿抱臭屍臥　種種不淨假名人

如得重病箭入體　諸苦痛集安可眠
如人被縛將去殺　災害垂至安可眠
結賊不滅害未除　如共毒蛇同室居
亦如臨陣兩刃間　爾時云何安可眠
眠為大闇無所見　曰曰欺誑奪人明
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，警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏睡心重，當用禪鎮杖卻之。

己四、棄掉悔蓋

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，競諍是非，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，名為「心掉」。

掉之為法，破出家人心。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
云何樂著戲掉法　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。後欲入定時，方悔前所作，憂惱覆心，故名為蓋。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，掉悔蓋，令心清淨，無有覆蓋。

己五、棄疑蓋

故，於佛法中，空無所獲。譬如有人入於寶山，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，自尚無道，何能教我？作是疑慢，即為障定。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：

如人在歧路　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　見疑從癡生　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　如獅子搏鹿　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，信為能入；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，四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。一、貪欲蓋，即貪毒。二、瞋恚蓋，即瞋毒。三、睡眠及疑，此二法是癡毒。四、掉悔，即是等分攝。合為四分煩惱。一中有二萬一千，四中合為八萬四千。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，三界有為生死因果法，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，前應調絃，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。夫食之為法，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。此為修定之初，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，此三應合用，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，動靜運為，悉須詳審。若所作麤獷，則氣息隨麤，以氣麁故則心散難錄，兼復坐時煩憒，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，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，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，不可令麤急，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，唇齒纔相拄著，舌向上齶。次當閉眼，纔令斷外光而已。當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢切爾搖動。

是為初入禪定，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。前三為不調相，後一為調相。

云何為風相？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、不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。

守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。

坐時有風喘氣三相，是名不調；而用心者，復為心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一者下著安心，二者寬放身體，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。何等為沉相？若坐時，心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沉相。

爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沉。何等為浮相？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，心即定住，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，是故上向胸臆急痛。當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣！若心寬病相者，覺心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或時闇晦，爾時應當斂身急念，令心住緣中，身體相持，以此為治。心有澀滑之相，推之可知。是為初入定，調心方法。

夫入定本是從麤入細，是以身既為麤，息居其中，心最為細靜。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，隨時長短，十二時，或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應須善識身息心三事，調不調相。若坐時，向雖調身竟，其身，或寬或急，或偏或曲，或低或昂，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，或風或喘，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。

此三事，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，想從百脈，隨意而散。然後微微動身，次動肩膊及手頭頸，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，此為出定，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，為佛道故，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。亦名為志，亦名為願，亦名為好，亦名為樂。是人志願好樂一切諸深法門故，故名為欲。如佛言曰：「一切善法，欲為其本。」

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，是名精進善道法。

三者念：念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴。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，是為可貴，故名為念。

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，無漏無為，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、為均齊定慧修止觀。　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，然學道者坐為勝，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，亦如猿著鎖。」

二者「制心止」：所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。故經云：「此五根者，心為其主，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，故名為止。如經中說云：

「一切諸法中　因緣空無主　息心達本源　故號為沙門」

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，以內有六根，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：「心若馳散，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　己解見空者　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，無記瞪瞢，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，雖為對治心沉故，修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時當試修止止之。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，雖為對治心浮動故修止，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，證諸法門也！

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，執以為實。若知虛誑不實，則愛見二煩惱不起，是為修止。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為異也。

己五、為均齊定慧修止觀

五為均齊定慧修止觀：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，是為癡定，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，證諸法門。

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。是則略說均齊定慧二法修止觀也。

行者若能如是於端身正坐之中，善用此五番修止觀意，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，乃為入道之勝要

，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，故名為歷緣對境修止觀也。

己二、別明修法

庚一、歷緣修止觀

一、行者，若於行時，應作是念：我今為何等事欲行？若為煩惱所使及不善、無記事行，即不應行；若非煩惱所使，為善利益如法

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，名之為行。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：我今為何等事欲住？若為諸煩惱及不善、無記事住，即不應住；若為善利益事，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，故名為住，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：我今為何等事欲坐？若為諸

煩惱及不善無記事等，即不應坐；為善利益事，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，故名為坐。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：我今為何等事欲臥？若為不善放逸等事，則不應臥；若為調和四大故臥，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，因此則有一切煩惱善惡等法，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：我今為何等事欲如此作？若為不善無記等事，即不應作；若為善利益事，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，故名為作。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：我今為何等事欲語？若隨諸煩惱，為論說不善無記等事而語，即不應語；若為善利益事，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，衝於咽喉唇舌齒齶，故出音聲語言，因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。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，是名為觀。

三、鼻齅香時修止者。隨所聞香，即知如餤不實。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：輕重冷煖澀滑等法，名之為觸；頭等六分，名之為身。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。

己三、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，坐時知坐，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。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　名衣好床褥　斯樂非安隱　求利無厭足
衲衣在空閑　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，不可為喻，是為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，遍身毛孔皆悉虛疏，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，是為隨息特勝善根發相。

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，死已逢脹、爛壞，蟲膿流出，見白骨狼籍，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。或於靜定之中，忽見內身不淨，外身脹狼籍，自身白骨，從頭至足，節節相拄。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，此為大不淨善根發相。

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，不可為喻，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。是為慈心善根發相。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，推尋三世無明行等諸因緣中，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。是為因緣觀善根發相。

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，即發愛敬心生，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，是為念佛三昧善根發相。

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，名為邪偽。

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，惑動世人。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，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即卻之！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，身心柔軟，微妙虛寂，厭患世間，無為無欲，出入自在，是為正禪發相。

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，修令增進。若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之，具如前說。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，是故名之為惡魔。事者，如佛以功德智慧，度脫眾生，入涅槃為事；魔常以破壞眾生善根，令流轉生死為事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，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，及隨人自心所生、當須自心正除遣之，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，乃至可畏身等非一，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，必是龍鱉等；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，必是雞烏等；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。

二者堆剔鬼。亦作種種惱觸行人，或如蟲蝎緣人頭面，鑽刺熠熠，或擊櫪人兩腋下，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，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、羅剎之形，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，故名為魔。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　憂愁為第二　饑渴第三軍　渴愛為第四
睡眠第五軍　怖畏為第六　疑悔第七軍　瞋恚為第八
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，息心寂然，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為夫婦。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，非魔所為。

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、治魔呪，默念誦之，存念三寶。若出禪定，亦當誦呪自防，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，為有如此等難事。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，為令行人於坐禪中，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　是則為法印

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，則大命慮失！

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，遊風徧身，痼癢疼痛，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、明修止治病

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、煖息。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；

煖息治冷；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，可以徧治眾患，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。此如雜阿含經治病祕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，世不流傳。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。若都不知，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。云何為信？謂信此法必能治病。何為用？謂隨時常用。何為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何為別病因起？如上所說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？謂若用之未即有益，不計日月，常習不廢。何為知取捨？謂知益即勤，有損即捨之，微細轉心調治。何為持護？謂善識異緣觸犯。何為遮障？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、證果第十　分二。初明初心證果之相。二、明後心證果之相。今初。

戊一、明初心證果之相

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，無漏無為。如是思惟，不生喜樂。」當知若見無為入正位者，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

若菩薩為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅。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，亦名法眼，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，非正觀也。故經云：「前

二種為方便道，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，名之為正。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　亦名為假名　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，嚴淨一切佛剎，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅蜜，悟入大菩薩位，則與普賢文殊為其等侶。常住法性身中，則為諸佛稱歎授記。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。」

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

《法華經》中，龍女所獻珠為證。

如是等經皆明初心具足一切佛法。即是《大品經》中阿字門，即是《法華經》中為令眾生開佛知見，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證果之相。

戊二、明後心菩薩證果之相

次後心菩薩證果之相：後心所證境界，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，故以三德為大涅槃。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

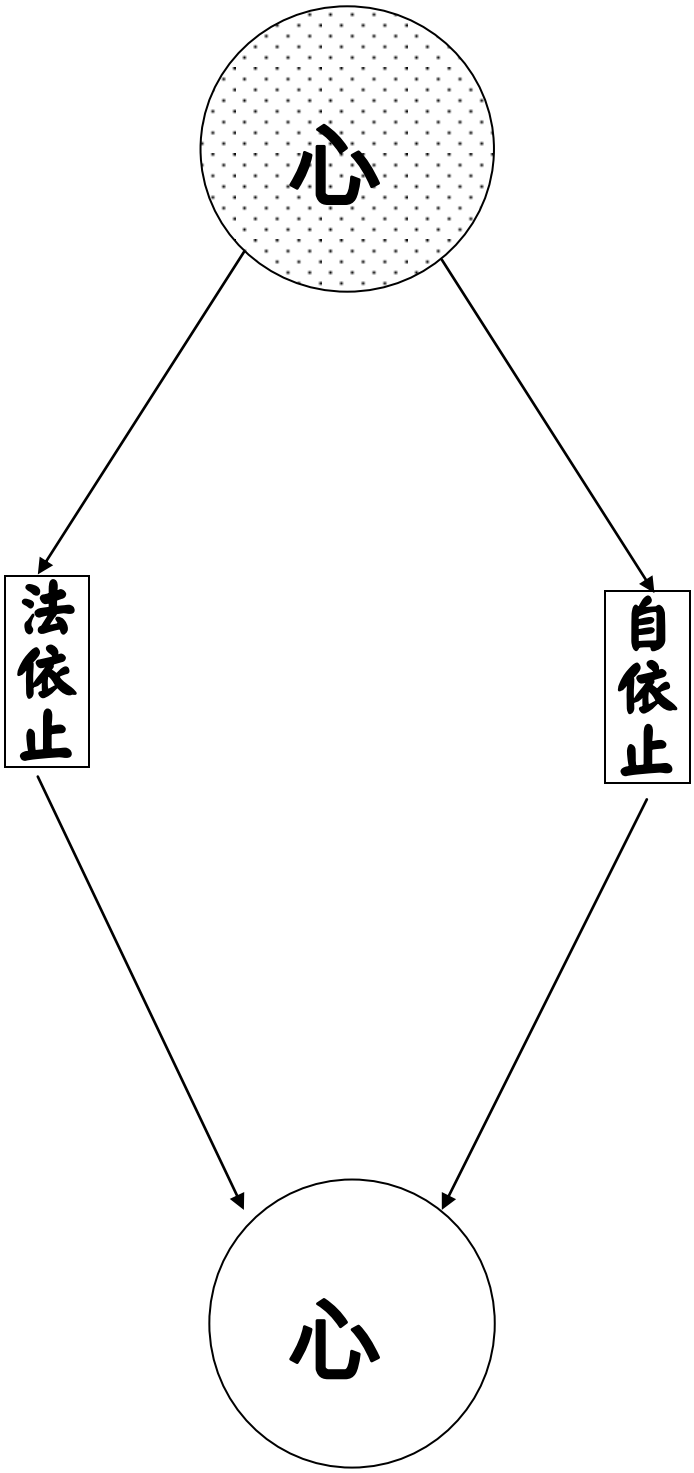
行者當知，初中後果皆不可思議。故新譯《金光明經》云：「前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。」皆約修止觀二心以辨其果故。

《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。


心
法依止
自依止
心