

天台小止观表解

壹、二十五方便（修行定慧之必要条件）

- 一、具足五缘
- 1、衣食具足
 - 2、持戒忏悔：(1) 严持净戒 (2) 犯则忏悔
 - 3、如法静处：(1) 深山 (2) 兰若 (3) 伽蓝
 - 4、息诸缘务：(1) 职业 (2) 人事 (3) 技术 (4) 学问
 - 5、内外二护：(1) 外护檀那 (2) 内护师友
- 二、外诃五欲
- 1、色……
 - 2、声……
 - 3、香……
 - 4、味……
 - 5、触……
- (1) 正报 (2) 依报
- 三、内弃五盖
- 1、贪…… { (1) 五不净观 (种子、生处、相、性、究竟)
(2) 九想观 (青、肿、坏、血、脓、蛆、散、骨、烧)
 - 2、嗔…… { (1) 三忍 (生忍、法忍、无生法忍)
(2) 三慈 (生缘慈、法缘慈、无缘大慈)
(3) 四无量心 (慈、悲、喜、舍)
 - 3、昏…… { (1) 食
(2) 时
(3) 心
 - 4、散…… { (1) 身：甲游走、乙戏玩
(2) 口：甲吟咏、乙诤辩、丙戏论、丁俗事
(3) 意：甲文艺、乙才技、丙妄念
 - 5、疑…… { (1) 自
(2) 师
(3) 法
- 四、调和五事
- 1、食…… 不饥不饱，不食五辛煎炸硬物。
 - 2、睡…… 不节不恣，逐渐减少。
 - 3、身…… 不宽不急，半跏全跏。
 - 4、息…… 不涩不滑，吐浊纳清。
 - 5、心…… 不沉不浮。
- 五、方便五行
- 1、乐欲…… 欲 { 离世妄想颠倒
得出世定慧法门
 - 2、精勤…… 坚持禁戒，勤修止观。昼夜精勤，不惜身命。
 - 3、正念…… 念 { 世间为欺诳，可轻可贱
定功可尊为贵，出生智慧神通种种功德
 - 4、巧慧…… 筹量 { 世间乐为轻，虚诳不实
定慧乐为重，解除诸苦 } 如是分别是名巧慧
 - 5、一心…… 明见 { 世间俗事可患可恶
定慧功德可尊可贵 } 应决定修持止观心如金刚

贰、正修止观

一、坐中修

甲一、对治初心粗乱修

乙一、止

丙一、系心守境止

事修

- 1、脐间
- 2、莲座
- 3、依正庄严
- 4、弥陀圣号

丙二、制心止……

- 随心所起，即便制之，不令驰散
- 遗教经云：此五根者，心为其主，是故汝等当好制心
- 又云：制事一处，无事不办

丙三、体真止

理观

丁一、正修

正行

戊一、释名

体

- 儒** { 亲也，连结也，接纳也
体察，设身处地省察之也
- 佛** { 体会，体察领会之也
知因缘假合，幻化性虚，故名为体。
体者，解知、观行之意也。

真 { 若知诸法缘生性空，攀缘妄想随即止息，空即真也。（有心为妄）
经云：一切诸法中，因缘空无主，息心达本缘，故号为沙门。

戊二、释义

- 随心所念，一切诸法（色心、五蕴），悉知从因缘生，无有自性，则心不取，若心不取，则妄念心息，故名为止。
- 因……亲能生起为因
- 缘……疏能助成为缘

丁二、反观 **助行**

戊一、三际观心

过去已灭
现在不在
未来未至

三际穷之了不可得，如是则妄想止息，一切皆空。但非无任运觉知之念。

戊二、观十八界

- 1、观此心念，内有六根、外有六尘，根尘相对，故有识生，根尘未对，识本无生。
- 2、观生如是，观灭亦然，生灭名字，但是假立。
- 3、生灭心灭，寂灭现前，了无所得，是为涅槃空寂之理，其心自止。起信论云：修行如学射，久习方中的。

乙二、观

丙一、对治观

助行

- 1、不净观：对治贪欲
- 2、慈悲观：对治嗔恚
- 3、界分别观：对治著我（痴）
- 4、数息观：对治散乱（念佛）

丙二、正观

正行

- 1、祖云：观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相。先了所观之境，一切皆空，能观之心，自然不起。
- 2、佛云：诸法不牢固，常在于念中，已解见空者，一切无想念。

甲二、对治心沉浮修... { 止...浮动轻躁
观...沉昏瞪梦

甲三、随便宜修... { 一、止...浮 观...沉
二、止...沉 观...浮

甲四、对治定中细心修 { 止 一、知虚诳不实，爱见不起。二、不见不执，爱见即灭。
观 一、觉空寂乐，而起贪爱。 二、或发利便心，取偏邪理，而起执著。

甲五、均齐定慧修... { 1、痴定：全无观慧，不能断结
2、狂慧：全无止定，狂惑无用（说食数宝）
3、观微：如萤火
4、定微：如风中灯
5、定慧均齐止观双运，如密室中灯。

二、历缘对境修

甲一、历缘有六

乙一行 { 一、思维抉择应行不应行。（即戒）
二、了知“行”心诸法不可得故，息诸妄想，是名修止（即定）
三、观察由心动身，而乃有行，反观行心毕竟空寂，是名修观因缘所生性空寂故（即慧）

乙二住 { 一、思维抉择应住不应住。（即戒）
二、了知“住”心诸法不可得故，息诸妄想，是名修止（即定）
三、观察由心住身，而乃有住，反观住心毕竟空寂，是名修观因缘所生性空寂故（即慧）

乙三坐 { 一、思维抉择应坐不应坐。（即戒）
二、了知“坐”心诸法不可得故，息诸妄想，是名修止（即定）
三、观察由心安身，而乃有坐，反观坐心毕竟空寂，是名修观因缘所生性空寂故（即慧）

乙四卧 { 一、思维抉择应卧不应卧。（即戒）
二、了知“卧”心诸法不可得故，息诸妄想，是名修止（即定）
三、观察由心运身，而乃有卧，反观卧心毕竟空寂，是名修观因缘所生性空寂故（即慧）

乙五作 { 一、思维抉择应作不应作。（即戒）
二、了知“作”心诸法不可得故，息诸妄想，是名修止（即定）
三、观察由心运身，而乃有作，反观作心毕竟空寂，是名修观因缘所生性空寂故（即慧）

乙六语 { 一、思维抉择应语不应语。（即戒）
二、了知“语”心诸法不可得故，息诸妄想，是名修止（即定）
三、观察由心动口，而乃有语，反观语心毕竟空寂，是名修观因缘所生性空寂故（即慧）

甲二、对境有六

乙一、眼见色 { 一、如水中月，虚妄不实，故不起贪嗔，是名修止。
二、了知根尘合故，而生眼识意识，妄取色相，生诸烦恼，反观见色之心毕竟空寂，是名修观。

乙二、耳闻声 { 一、如空谷声，虚妄不实，故不起贪嗔，是名修止。
二、了知根尘合故，而生耳识意识，妄取声相，生诸烦恼，反观闻声之心毕竟空寂，是名修观。

乙三、鼻嗅香 { 一、如灯烛焰，虚妄不实，故不起贪嗔，是名修止。
二、了知根尘合故，而生鼻识意识，妄取香相，生诸烦恼，反观嗅香之心毕竟空寂，是名修观。

乙四、舌尝味 { 一、如梦所得，虚妄不实，故不起贪嗔，是名修止。
二、了知根尘合故，而生舌识意识，妄取味相，生诸烦恼，反观尝味之心毕竟空寂，是名修观。

乙五、身觉触 { 一、如幻生影，虚妄不实，故不起贪嗔，是名修止。
二、了知根尘合故，而生身识意识，妄取触相，生诸烦恼，反观觉触之心毕竟空寂，是名修观。

乙六、意知法·如前文所明随意修之，更不重述