

故，是名善入住出。

如偈说

进止有次第 麤细不相违 譬如善调马 欲住而欲去

《法华经》云：

「此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出，无量百千万亿三昧，得大神通，久修梵行，善能次第，习诸善法。」

丁五、方便行第五

夫修止观，须具方便法门。有其五法。

一者欲：欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故。亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐。是人志愿好乐一切诸深法门故，故名为欲。如佛言曰：「一切善法，欲为其本。」

二者精进：坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废。譬如钻火未热，终不休息，是名精进善法道。

三者念：念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵。若得禅定，即能具足发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。

四者巧慧：筹量世间乐，禅定智慧乐，得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻；禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。

五者一心：一心分明，明见世间可患可恶；善识定慧功德可尊可贵。尔时应当一心决定修行止观。心如金刚，天魔外道不能沮坏；设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。经云：「非智不禅，非禅不智。」义在此也。

丁六、正修行第六分二：初坐中修。二、历缘对境修。今初。

戊一、坐中修分五：一、对破初心羸乱修止观。二、对治心沉

浮病修止观。 三、随便宜修止观。 四、对治定中细心修止观。 五、为均齐定慧修止观。 今初。

己一、对破初心麤乱修止观醅

庚一、总标止观类别

修止观者有二种：一者于坐中修。二者历缘对境修。一于坐中修止观者，于四威仪中亦乃皆得，然学道者坐为胜，故先约坐以明止观。略出五意不同：一、对治初心麤乱修止观。所谓行者初坐禅时，心麤乱故，应当修止以除破之；止若不破，即应修观。故云对破初心麤乱修止观。

庚二、别明止观修法 分二：初修止方法。二、修观方法。今初。

辛一、修止方法

今明修止观有二意：一者修止。自有三种：

一者「系缘守境止」：所谓系心鼻端，脐间等处，令心不散故。经云

：「系心不放逸，亦如猴着锁。」

二者「制心止」：所谓随心所起，即便制止，不令驰散故。经云：「此五根者，心为其主，是故汝等，当好制心。」此二种皆是事相，不须分别。

三者「体真止」：所谓随心所念，一切诸法，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。如经中说云：

「一切诸法中 因缘空无主 息心达本源 故号为沙门」

行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念念不住。虽用如上「体真止」，而妄念不息。当反观所起之心：过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得！不可得法，则无有心；若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住皆无所有，而非无刹那任运觉知念起。

又观此心念，以内六根，外有六尘，根尘相对，故有识生。根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然！生灭名字，但是假立，

生灭心灭，寂灭现前，了无所得！是所谓涅槃盘空寂之理，其心自止。

《起信论》云：「若心驰散，即当摄来住于正念。」是正念者：当知唯心，无外境界；即复此心，亦无自相，念念不可得！谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中矣！

辛二、修观方法

二者修观，有二种：

一者对治观：如不净观，对治贪欲。慈心观，对治瞋恚。界分别观，对治着我。数息观，对治多寻思等。此不分别也。

二者正观：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。前后之文，多谈此理，请自详之。如经偈中说：

「诸法不牢固 常在于念中 已解见空者 一切无想念」

己二、对治心沉浮病修止观

二、对治心沉浮病修止观：行者于坐禅时，其心闇塞，无记瞪瞶；或时多睡，尔时应当修观照了。若于坐中，其心浮动，轻躁不安，尔时应当，修止止之。是则略说对治心沉浮病修止观相。但须善识药病相对用之，一一不得于对治，有乖僻之失。

己三、随便宜修止观

三随便宜修止观：行者于坐禅时，虽然对治心沉故，修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时应当试修止止之。若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。

是则略说随便宜修止观相。但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也！

己四、对治定中细心修止观

四对治定中细心修止观：所谓行者先用止观，对破羸乱，乱心既息，即得入定；定心细故，觉身空寂，受于快乐。或利便心发，能以细心，取于偏邪之理！若不知定心止息虚诞，必生贪着。若生贪着，执以为实。若知虚诞不实，则爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹着，爱见结业不息，尔时应当修观，观于定中细心，若不见定中细心，即不执着定见，若不执着定见，则爱见烦恼业，悉皆摧灭，是名修观。

此则略说对治定中细心修止观相。分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之失为异也！

己五、为均齐定慧修止观

五为均齐定慧修止观：行者于坐禅中，因修止故，或因修观，而入禅定。虽得入定，而无观慧，若无观慧，是为痴定，不能断结；或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门，尔时应当修观

破析。若于定中，智慧开发，则定慧均等，能断结使，证诸法门！

行者于坐禅时，因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了。不能出离生死。尔时应当复修于止，以修止故，则得定心；如密室中灯，即能破暗，照物分明。是即略说为均齐定慧二法修止观也。

行者若能如是于端身政坐之中，善用此五审修止观意，取舍不失其宜。当知是人善修佛法；能善修故，必于一生不空过也！

戊二、历缘对境修 分三：初总标述义。 二、别明修法。

三、结示劝修。 今初。

己一、总标述义

复次：第二明历缘对境修止观者：端身常坐，乃为入道之胜要，而有累之身，必涉事缘，若随缘对境而不修习止观，是则修心有间断，结业触处而起，岂得疾与佛法相应。若于一切时中，常修定慧方

便，当知是人必能通达一切佛法。

云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一、行。二、住。三、坐。四、卧。五、作作。六、言语。

云何名对境修止观？所言境者，谓六尘境：一、眼对色。二、耳对声。三、鼻对香。四、舌对味。五、身对触。六、意对法。

行者约此十二事中修止观，故名为历缘对境修止观也。

己二、别明修法醮

庚一、历缘修止观

一、行者，若于行时，应作是念：我今为何等事欲行。若为烦恼所使及不善、无记事行，即不应行；若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。云何行中修止？若于行时，即知困于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心及行中一切法，皆不可得！则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念：由心动身，故有进趣，名之为行。

因此行故，则有一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌，当知行者及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。

二、住者，若于住时，应作是念：我今为何等事欲住。若为诸烦恼及不善、无记事住，即不应住；若为善利益事即应住。云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心及住中一切法，皆不可得！则妄念心息。是名修止。云何住中修观？应作是念：由心驻身，故名为住，因此住故，则有一切烦恼善恶等法。则当反观住心，不见相貌！当知住者及住中一切法，毕竟空寂！是名修观。

三、坐者，若于坐时，应作是念：我今为何等事欲坐。若为诸烦恼及不善无记事等，即不应坐；为善利益事，则应坐。云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得！则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念：由心所

