

念坐脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐。反观坐心，不见相貌！当知坐者及坐中一切法，毕竟空寂！是名修观。

四、卧者，于卧时应作是念：我今为何等事欲卧。若为不善放逸等事，则不应卧；若为调和四大故卧，则应如师子王卧。云何卧中修止？若于寢息，则当了知，因于卧故则有一切善恶等法，而无一法可得！则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念：由于劳乏，即便昏闇放纵六情，因此则有一切善恶等法，即当反观卧心，不见相貌！当知卧者及卧中一切法，毕竟空寂！是名修观。

五、作者，若作时应作是念：我今为何等事欲如此作。若为不善无记等事，即不应作；若为善利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时，即当了知，因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得！则妄念不起，是名修止。云何作时修观？应作是念：由心运于身手造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。反观作心，不见相貌！

当知作者及作中一切法，毕竟空寂！是名修观。

六、语者，若于语时，应作是念：我今为何等事欲语。若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语；若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心及语中一切烦恼善不善法，皆不可得！则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念：由心觉观，鼓动气息，冲于咽喉唇舌齿腭，放出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。反观语心，不见相貌！当知语者及语中一切法，毕竟空寂！是名修观。

如上六义修习止观，随时相应用之，一一皆有前五番修止观意，如上所说。

庚二、对境修止观

次六根门中修止观者：一、眼见色时修止者，随见色时，如水中月，无有定实！若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起

瞋恼；若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想，是名修止。云何名眼见色时修观？应作是念：随有所见，即相空寂！所以者何？于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法。即当反观念色之心，不见相貌！当知见者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

二、耳闻声时修止者：随所闻声，即知声如响相。若闻顺情之声，不起爱心；违情之声，不起瞋心；非违非顺之声，不起分别心，是名修止。云何闻声中修观？应作是念：随所闻声，空无所有！但从根尘和合，生于耳识，次意识生，强起分别，因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声。反观闻声之心，不见相貌！当知闻者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

三、鼻嗅香时修止者：随所闻香，即知如焰不实。若闻顺情之

香，不起着心；违情之臭，不起真心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观？应作是念：我今闻香，虚逛无实！所以者何？根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。反观闻香之心，不见相貌！当知闻香及一切法，毕竟空寂！是名修观。

四舌受味时修止者：随所受味，即知如于梦幻中得味。若得顺情美味，不起贪着；违情恶味，不起瞋心；非违非顺之味，不起分别意想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念：今所受味，实不可得！所以者何？内外六味，性无分别。因内舌根和合，则舌识生，次生意识，强取味相。因此则有一切烦恼善恶等法，反观缘味之识，不见相貌！当知受味者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

五身受触时修止者：随所觉触，即知如影，幻化不实！若受顺情乐触，不起贪着；若受违情苦触，不起瞋恼；受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。云何身受触时修观？应作是念：轻重冷暖涩

滑等法，名之为触；头等六分，名之为身。触性虚假，身亦不实，和合因缘，即生身识，次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触。反观缘触之心，不见相貌！当知受触者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

六意知法中修止观相，如初坐中已明讫。

自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨。

已三、结示劝修

行者若能于行住坐卧，见闻觉知，等一切处中修止观者，当知是人，真修摩诃衍道。如《大品经》云：「佛告须菩提，若菩萨行时知行，作时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍。」

复次若人能如是一切处中，修行大乘，是人则于世间最胜最上，无与等者。如释论偈中说：

闲坐林树间	寂然灭诸恶	澹泊得一心	斯乐非天乐
人求世间利	名衣好床褥	斯乐非安隐	求利无厌足
衲衣在空闲	动止心常一	自以智慧明	观诸法实相
种种诸法中	皆以等观入	解慧心寂然	三界无伦匹

丁七、善根发相第七

戊一、总标善根发相之缘由

行者若能如是「从假入空观」中，善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知！

戊二、别明善根发相之差别 分二：初外善根发相。二、内善根发相。 今初。

己一、外善根发相

今略明善根发相，有二种不同：

一、外善根发相：所谓布施、持戒、孝顺父母尊长、供养三宝

及诸听学等善根开发。此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不分别。

己二、内善根发相窃

庚一、正明善根发相

二、内善根发相，所谓诸禅定法门，善根开发。有三种意：

第一、明善根发相，有五种不同：

一、息道善根发相：行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隐，于此定中，都不见有身心相貌。于后或经一坐二坐乃至一日二日一月二月，将息不得，不退不失，即于定中，忽觉身心运动八触而发者。所谓觉身痛痒冷暖轻重涩滑等，当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐清静，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相。行者或于欲界、未到地中，忽然觉息出入长短，鑿身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓，见诸麻豆等。心大惊喜，寂静安快，

是为随息殊胜善根发相。

二、不净观善根发相：行者若于欲界、未到地定，于此定中，身心虚寂，忽然见他男女身死，死已³⁸胀、烂坏、虫脓流出，见白骨狼藉，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相。或于静定之中，忽见内身不净，外身³⁸胀狼藉，自身白骨，从头至足，节节相挂。见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不着我人，此是背舍善根发相。或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽走兽，衣服饮食，屋舍山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。

三、慈心善根发相：行者因修止观故，若得欲界、未到地定，于此定中，忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相。即发深定，内心悦乐清净，不可为喻，中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是。从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。悲喜舍心发相，类此可知也。

四、因缘观善根发相：行者因修止观故，若得欲界、未到地，身心静定，忽然觉悟心生，推寻三也无明行等，诸因缘中，不见人我。即离断常，破诸执见，得定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴十二处十八界中。分别亦如是，是为因缘观善根发相。

五、念佛善根发相：行者因修止观故，若得欲界、未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好，不可思议！所有十力、无畏、不共三昧、解脱等法，不可思议！神通变化，无碍说法，广利众生，不可思议！如是等无量功德，不可思议！作是念时，即敬爱心生，三昧开发，身心快乐，清净安隐，无诸恶相。从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善根发相。

复次行者，因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想，念佛、法、僧、戒、舍、天，念处、正勤、如意、根、力、觉、道，空、无相、无作，六

度诸波罗密，神通变化等一切法门发相，是中应广分别。故经云：

「制心一处、无事不办！」

庚二、分别真伪

二分别真伪者有二：

一者辨邪伪禅发相：行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时透迤垂熟，或时煎寒，或时壮熟，或见种种诸异境界，或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种邪法与禅俱发，名为邪伪。

此之邪定，若人爱着，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂；或时诸鬼神等，知人其念其法，即加势力，令发诸邪定邪智，辩才神通，感动世人，凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏。而其内心颠倒