

修习止观坐禅法要

甲一、解释标题 分二

- 乙一、总释标题
- 乙二、别释止观 分三
 - 丙一、止观功德
 - 丙二、止观体性
 - 丙三、止观差别

甲二、作者略史

甲三、随文释义 分三

乙一、总论 分三

- 丙一、总标佛法大纲：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”
- 丙二、略述止观功德 分二
 - 丁一、正明止观功德：“若夫泥洹真法，入乃多途……定慧力庄严，以此度众生”
 - 丁二、合释止观双运：“当知此二法，如车之双轮……众德圆满之指归，无上极果之正体也”
- 丙三、结示著述缘起：“若如是知者，止观法门，实非浅故……说易行难，岂可广论深妙？！”

乙二、分论 分二

丙一、标章诫劝 分二

- 丁一、警诫劝修：“今略明十意，以示初心行人……事等贫人数他财宝，于己何益者哉？”
- 丁二、标列章名：“具缘第一 诃欲第二 弃盖第三……可以安心免难，发定生解，证于无漏之圣果也”

丙二、正示十章 分十

丁一、具缘第一。 分五

戊一、持戒清淨 分二

- 己一、明持戒相状：“夫发心起行……故经云：「佛法有二种健人，一者不作诸恶，二者作已能悔”
- 己二、示忏悔方法 分二
 - 庚一、事忏：“夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏……若能补治浣洗清淨，犹可染着”
 - 庚二、理忏：“若人犯重禁已，恐障禅定……一切重罪，悉皆消灭，诸禅三昧自然现前”

戊二 衣食具足 分二

- 己一 明衣法具足相状：“第二衣食具足者……知量知足。若过贪求积聚，则心乱妨道”
- 己二、明食法具足相状：“次食法有四种：一者若上人大士……无此等缘，则心不安隐，于道有妨”
- 戊三、闲居静处：“第三得闲居静处，闲者不作众事……清淨伽蓝中。皆名闲居静处”
- 戊四、息诸缘务：“第四息诸缘务，有四意……若多缘务，则行道事废心乱难摄”
- 戊五 近善知识：“第五近善知识。善知识有三……三者教授善知识。以内外方便禅定法门，示教利喜”

丁二、诃欲第二 分二

戊二、明五欲过患 分二

- 己一、总标：“所言「诃欲」者，谓五欲也。凡欲坐禅……若能深知过罪，即不亲近，是名「诃欲」”
- 己二、别明 分五
 - 庚一、明色欲过患：“诃色欲者：所谓男女，形貌端严……截五百仙人手足。如是等种种过罪”
 - 庚二、明声欲过患：“诃声欲者：所谓箜篌、笙笛、丝竹、金石、音乐之声……知声过罪”
 - 庚三、明香欲过患：“诃香欲者：所谓男女身香，世间饮食馨香……如是等种种因缘，知香过罪”
 - 庚四、明味欲过患：“诃味欲者：所谓苦、酸、甘、辛、碱、淡等……如是等种种因缘，知味过罪”
 - 庚五、明触欲过患：“诃触欲者：男女身分，柔软细滑，寒时体温……如是等种种因缘，知触过罪”

戊二、示诃欲之法：“如上诃欲之法，出【摩诃衍论】中说……数息在禅定 是名行头陀”

丁三、弃盖第三

戊一、正明弃盖之法 分五

- 己一、弃贪欲盖：“所言盖者：五盖也……得深禅定乐 即不为所欺”
 - 己二、弃瞋恚盖：“二弃瞋恚盖：瞋是失佛法之根本，坠恶道之因缘……以除灭之，令心清淨”
 - 己三、弃睡眠盖：“三弃睡眠盖：内心昏闇，名为睡；五情闇蔽……若昏睡心重，当用禅镇杖却之”
 - 己四、弃掉悔盖：“第四弃掉悔盖：掉有三种……诃掉悔盖，令心清淨，无有覆盖”
 - 己五、弃疑盖：“五弃疑盖者：以疑覆心故……如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之”
- 戊二、问答释疑：“问曰：不善法广，尘数无量……是故除此五盖，即是除一切不善之法”
- 戊三、叹德劝修：“行者如是等种种因缘，弃于五盖……人心五盖，亦复如是”

丁四、调和第四 分二（食、睡、身、息、心）

戊一、先明修心之要（修习止观的二根本）

己一、真正发心：“夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者……若不成就一切佛法，终不退转！”

己二、具足正见：“然后坐中正念思惟一切诸法真实之相……乃应如次起行修习也。”

戊二、正示调和之法（调五事：饮食、睡眠、身、息、心）

己一、释名述义：“云何名「调和」？今借近譬，以况斯法……多诸妨难，善根难发”

己二、调和五事分三

庚一、调**饮食**：“一调食者：夫食之为法，本欲资身进道……常乐在空闲 心静乐精进 是名诸佛教”

庚二、调**睡眠**：“二调睡眠者：夫眠是无明惑覆，不可纵之……烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。”

庚三、调**三事** 分三

辛一、入**禅** 分三

壬一、调**身**：“三调身，四调息，五调心，此应合用……举要言之：不宽不急，是身调相”

壬二、调**息**：“四、初入禅调息法者……举要言之：不涩不滑，是调息相也”

壬三、调**心**：“五、初入定时调心者有三义……是名初入定时调二事也”

辛二、住**禅**：“二、住坐中调三事者，行人当于一坐之时……此则能除宿患，妨障不生，定道克！”

辛三、出**禅**：“三、出时调三事者，行人若坐禅将竟……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……义在此也”（欲、精进、念、巧慧、一心）

丁六、正修行第六 分二

戊一、坐中修 分五：

己一、对破**初心羸乱**修止观二（初心：初学止观之心）

庚一、总标止观类别：“修止观者有二种：一者于坐中修……故云对破初心羸乱修止观”

庚二、别明止观修法

辛一、修止方法：“今明修止观有二意：一修止……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……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……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……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……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……必于一生不空过也”

戊二、历缘对境修 分三

己一、总标述义：“复次：第二明历缘对境修止观者……故名为历缘对境修止观也”

己二、别明修法

庚一、历缘修止观：“一、行者，若于行时，应作是念……毕竟空寂，是名修观。

二、住者，若于住时，应作是念……毕竟空寂！是名修观。

三、坐者，若于坐时，应作是念……毕竟空寂！是名修观。

四、卧者，于卧时应作是念……毕竟空寂！是名修观。

五、作者，若作时应作是念……毕竟空寂！是名修观。

六、语者，若于语时，应作是念……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……当知见者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

二、耳闻声时修止者……当知闻者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

三、鼻嗅香时修止者……当知闻香及一切法，毕竟空寂！是名修观。

四、舌受味时修止……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……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”

己三、结示劝修：“行者若能于，行住坐卧，见闻觉知……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……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

己一、外善根发相：“今略明善根发相……若非正修，与魔境相滥，今不分别”

己二、内善根发相三

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：（配合五停心）

- 1、息道善根发相
- 2、不净观善根发相
- 3、慈心善根发相
- 4、因缘观善根发相
- 5、念佛善根发相

复次行者，因修止观故，若得身心澄淨……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……应用正观破之，即当灭矣！

二者辨真正禅发相：行者若于坐中……分别邪正二种禅发之相，亦复如是”

庚三、明用止观长养诸善根：“三 明用止观长养诸善根者……则以观修之，具足前说。略示大意矣”

丁八、觉知魔事第八。分三

戊一、总释魔境：“梵音魔罗，秦言杀者。夺行人功德之财……今当略说：鬼神魔有三种”

戊二、别明魔相：“一者精魅：十二时兽，变化作种种形色……说其名字诃责，即当谢灭。

二者堆惕鬼：亦作种种恼触行人……并如禅经中广说。

三者魔恼：是魔多化作三种五尘境界相……皆是魔事，其相众多，今不具说。

举要言之，若作种种五尘，恼乱于人……得成佛道已 度脱一切人”

戊三、除却之法：“行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：

一者修止却之。凡见一切外诸恶魔境……妄计分别，息心寂静，彼自当灭。

二者修观却之。若见如上所说种种魔境……佛法自当现前，魔境自然消灭。

复次若见魔境不谢，不须生忧；若见灭谢……不动不分别 是则为法印

丁九、治病第九 分三

戊一、明发病之源：“行者安心修道，或四大有病。因今用观……非惟行道有障，则大命虑矣”

戊二、明发病之相 分二

己一、四大五脏生患：“今明治病法中有二意：一、明病发之相。二、明治病方法。

一、明病发之相者，病发虽复多途，略出不过二种：

一者四大增损病相：若地大增者……当于坐时及梦中察之。

二者五脏生患之相：从心生心者……而致二处患生，此因内发病相。

己二、鬼神业报得病：“复次，有三种得病因缘不同……若经久则病成，身羸病结，治之难愈”

戊三、明治病方法 分三：初、四大五脏病治法。二、鬼神业报病治法。三、结示治病十法。今初。

己一、四大五脏病治法二

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

庚二、明修观治病：“次明观治病者：有师言：但观心想……与病相应，亦可服饵”

己二、鬼神业报病治法：“若是鬼病，当用强心加咒以助治之……得意在人，岂可传于文耳”

己三、结示治病十法：“复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法……所治必定有效不虚者也”

丁十、证果第十 分二

戊一、明初心证果之相（分空假中三观）

己一、修体真止成就空观：“若行者如是修止观时，能了知一切诸法……此即定力多故，不见佛性。”

己二、修方便随缘止成就假观：“若菩萨为一切众生，成就一切佛法……虽见佛性而不见了”

己三、修息二边分别止成就中观：“菩萨虽复成就此二种观……已略说初心菩萨因修止观证果之相”

戊二、明后心菩萨证果之相：“次明后心证果之相：后心所证境界……并据定慧两法以明极果”

乙三、结论：“行者当知，初中后果皆不可思议！故新译【金光明经】云……虽勤用功，终无所益”

甲四、结示劝修

-----修习止观坐禅法要竟-----