

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