

天台小止觀

隋 智者法師著
淨蓮法師注疏

目錄

原序	p.1
「校訂本」刊行序	p.3
釋名	p.7
造論者	p.7
本文	
具緣 第一	p.7
一、持戒清淨	p.9
(一) 上品持戒	p.9
(二) 中品持戒	p.10
(三) 下品持戒	p.10
(四) 懺罪法	p.10
二、衣食具足	p.12
(一) 衣法	p.12
1、上根衣	p.12
2、中根衣	p.12
3、下根衣	p.12
(二) 食法	p.13
1、上根食	p.13
2、中根食	p.13
3、下根食	p.13
4、下下根食	p.13
三、閑居靜處	p.13
(一) 上根人的閑居靜處	p.14
(二) 中根人的閑居靜處	p.14
(三) 下根人的閑居靜處	p.14
四、息諸緣務	p.14
(一) 息生活緣務	p.14
(二) 息人間緣務	p.14
(三) 息工巧技術緣務	p.14
(四) 息學問緣務	p.14
五、近善知識	p.14
(一) 外護善知識	p.15
(二) 同行善知識	p.15
(三) 教授善知識	p.15
呵欲 第二	p.15
一、呵色欲	p.15
二、呵聲欲	p.16

三、呵香欲	p.16
四、呵味欲	p.17
五、呵觸欲	p.17
棄蓋 第三	p.18
一、棄「貪欲」蓋	p.18
二、棄「瞋恚」蓋	p.19
三、棄「睡眠」蓋	p.20
四、棄「掉悔」蓋	p.21
五、棄「疑」蓋	p.22
調和 第四	p.25
一、調飲食	p.25
二、調睡眠	p.26
三、入定時調身	p.27
四、入定時調息	p.27
五、入定時調心	p.28
六、住定時調三事	p.29
七、出定時調三事	p.30
方便行 第五	p.31
一、欲	p.31
二、精進	p.32
三、念	p.32
四、巧慧	p.32
五、一心	p.32
正修行 第六	p.32
一、坐中修	p.32
(一) 對治初心粗亂修止觀	p.33
1、止有三種	p.33
(1) 繫緣守境止	p.34
(2) 制心止	p.34
(3) 體真止	p.34
2、觀有二種	p.35
(1) 對治觀	p.35
(2) 正觀	p.38
(二) 對治心沉浮病修止觀	p.38
(三) 隨便宜修止觀	p.38
(四) 對治定中細心修止觀	p.38
(五) 爲均齊定慧修止觀	p.39
二、歷緣對境修	p.40
(一) 歷緣修止觀	p.40
1、行	p.40
2、住	p.41
3、坐	p.41
4、臥	p.42
5、作	p.43

6、言語	p.43
(二) 對境修止觀	p.44
1、眼對色	p.44
2、耳對聲	p.44
3、鼻對香	p.45
4、舌對味	p.45
5、身對觸	p.46
6、意對法	p.46
善根發相 第七	p.47
一、外善根發相	p.47
二、內善根發相	p.47
(一) 正明善根發相	p.48
1、息道善根發相	p.48
2、不淨觀善根發相	p.48
3、慈心觀善根發相	p.49
4、觀因緣善根發相	p.49
5、念佛善根發相	p.50
(二) 分別真偽	p.50
1、明邪偽相	p.51
2、辨真正相	p.51
(三) 明用止觀長養善根	p.52
覺知魔事 第八	p.52
一、精魅鬼	p.52
二、堆惕鬼	p.53
三、魔羅鬼	p.54
治病患 第九	p.57
一、明病發相	p.57
(一) 四大增損病	p.57
(二) 從五臟生病	p.58
二、明治病方法	p.58
(一) 用止治病	p.59
(二) 用觀治病	p.59
證果 第十	p.62

天台小止觀

原序

『天台止觀』有四本，一曰：圓頓止觀，大師於荊州玉泉寺說，章安記爲十卷。二曰：漸次止觀，在官瓦寺說，弟子法慎記本三十卷，章安治定爲十卷，今『禪波羅蜜』是。三曰：不定止觀，即陳尚書令毛喜請大師出，有一卷，今『六妙門』是。四曰：小止觀，即今文是。大師爲俗兄陳鍼出。實大部之梗概，入道之樞機。曰「止觀」、曰「定慧」、曰「寂照」、曰「明靜」，皆同出而異名也。若夫窮萬法之源底，考諸佛之修證，莫若止觀。天台大師靈山親承，承止觀也。大蘇妙悟，悟止觀也。三昧所修，修止觀也。縱辯而說，說止觀也。故曰說己心中所行法門。則知台教宗部雖繁，要歸不出止觀，捨止觀不足以明天台道；不足以議天台教，故入道者不可不學，學者不可不修！奈何叔世寡薄，馳走聲利，或膠固於名相，或混淆於闇證，其書雖存，而止觀之道，蔑聞於世，得不爲之痛心疾首哉！今以此書命工鏤板，將使聞者、見者，皆植大乘緣種，況有修、有證者，則其利尚可量耶！予因對校，乃爲序云。

宋紹聖二年（一零九五）仲秋朔餘杭郡釋元照序。

原序的部分，主要是簡單介紹天台四部止觀的內容。

第一部是圓頓止觀，由於是最大的一部止觀，所以也稱爲摩訶止觀，摩訶就是大的意思，這是天台智者大師在荊州玉泉寺時所宣講的，由章安大師記錄，內容分爲十卷。

第二部是漸次止觀，爲什麼稱爲漸次止觀呢？就是從淺入深，很有次第的介紹如何修習止觀的所有內容，這是智者大師在南京瓦官寺時所說的，由弟子法慎記錄爲三十卷，再經章安大師治定爲十卷，就是現今的禪波羅蜜。

第三部是不定止觀，由於它深淺不定、能大能小，所以稱爲不定止觀，是陳朝的尚書令毛喜，恭請智者大師於金陵瓦官寺宣說的，共有一卷，就是現今的六妙門。

第四部止觀，就是我們現在要講的小止觀。這部小止觀是在什麼樣的因緣之下說出的呢？原來是智者大師爲他俗家兄長陳鍼所說的。他的哥哥當時爲中軍參將，在四十歲那一年，遇到張果老，這位八仙之一的張果老，一見面就說：「啊！看你的相貌，陽壽已盡，一個月內必死無疑。」他哥哥一聽嚇了個半死，趕快回去找弟弟商量：「怎麼辦？張果老說我活不過一個月。」智者大師回答：「嗯！沒關係，我教你止觀法門。」這就是小止觀的來由，原本是爲他哥哥延長壽命而說的。他的哥哥很聽話，就按照小止觀的內容認真地修習，結果一個月之後不但沒死，而且還活得很健康。到了第二年再碰到張果老的時候，張果老嚇了一跳，很驚訝地問：「你到

底是吃了什麼長生不死的藥，才可以活到現在的？」他就回答說：「我有一個弟弟，他告訴我修習止觀，我只是按照他教的方法不斷練習，才可以活到現在的。」張果老聽了不禁讚歎地說：「佛法真是不可思議，居然有這種長生不死的妙藥，真可謂希有。」

這部小止觀，雖然稱之為小，而實際上它卻是整個大部止觀（摩訶止觀、圓頓止觀）的梗概、入道的樞機。它既可以稱為「止觀」，也可以稱為「定慧」，可以叫做「寂照」，也可稱為「明靜」，指的都是止觀，只是有不同的名稱罷了。若要窮究萬法的根源，考證諸佛的修證，沒有比研究止觀更恰當的了。天台大師所親承的教法是止觀，他的師父（慧思大師）所妙悟的境界也是止觀，天台所有三昧所修的內容還是止觀，縱橫論辯所說的仍是止觀。所謂的止觀，只不過是說出自己心中所行的法門而已。因此，天台的教觀雖然繁雜，若歸納其要旨，也不出止觀的範圍。若是捨棄了止觀，就不足以說明整個天台的修道；也沒有資格來議論天台的教法。所以，凡是想入佛道的修行人，不能夠不學習止觀；學習止觀的人，也不能不修習止觀。

怎奈現在的世間人，不但福報短少，而且智慧淺薄，大多馳走於名利之間，能夠入門修行的人不多，能夠悟入、實證的更少，不是困在止觀的名相當中，就是混淆於闇證而不自知，致使止觀的書雖然還存在世間，而止觀之道卻無聞於世，又怎不令人痛心疾首呢？

如今將此書重新出版，希望聽到、或是見到這部止觀的人，能夠種下大乘因緣的種子，若是能進一步修證止觀，所得的利益，當然就更沒有辦法衡量了。我因為校對此書，所以寫下了這篇序文。

時為宋朝紹聖二年（二零九五）仲秋朔，餘杭郡釋元照。

「校訂本」刊行序

我國歷代流傳的『天台小止觀』，具多種異本，致使內容參差不齊，近人日本學者關口真大博士，從歷代異本較訂、考證，成為最整然而完善的「定本『天台小止觀』」，誠對佛學界貢獻不少！

我國歷代所流傳的『天臺小止觀』，由於有多種不同的版本，致使內容參差不齊，近代的日本學者關口大博士，從歷代不同的版本中，經過校訂、考證，而成為最完整的一部天台小止觀，對整個佛教界的貢獻真可謂不小。

所謂『天台小止觀』，屬初學坐禪，必須研究的工具書，內容平易而簡單，被稱為天台實踐門的入門書。

『天台小止觀』這部書，是屬於初學坐禪，必須要研究的工具書，內容非常平實、容易而又簡單，因此被稱為天台實踐門的入門書。

本來，智者大師（五三八～五九七），昔日於金陵八年（五六八～五七五）間的弘法中，對於指導實踐坐禪修持法，乃從『大智度論』有關禪學部門，及印度所傳來的坐禪實踐法，蒐集組織，成為『禪波羅蜜次第法門』十卷。後來，為初學者們，方便易於學習起見，遂令其高足慧（淨）辯法師，從該書的第二、三、四卷中，略出概要，就是本書（『小止觀』）。又本書問世的另一緣由是：智者大師為其兄陳鍼的健康延壽而說。內容分為十章，即第一具緣、第二呵欲、第三棄蓋、第四調和、第五方便、第六正修、第七善發、第八覺魔、第九治病、第十證果的次第，如有興趣學習坐禪，本書乃屬非研究不可的基本教材，故本書自古以來，就被中國佛學界所重視！

智者大師（五三八～五九七），過去在金陵八年（五六八～五七五）的弘法中，本來指導坐禪修所用的修持法門，是依據大智度論有關禪學的部分、以及印度所傳來的坐禪實踐法，這樣蒐集、組織，而成的『禪波羅蜜次第法門』十卷內容。

後來，為了初學者們的方便學習起見，就令他的高足慧（淨）辯法師，從該書的第二、三、四卷中，簡略地舉出概要，就是現在的這部小止觀。

而本書能問世的另外一個緣由，是智者大師為他兄長陳鍼的健康，希望能延長其壽命而說的。

小止觀的內容分為十章，第一具緣、第二呵欲、第三棄蓋、第四調和、第五方便、第六正修，由此可見，從第一至第五是前方便，到了第六才開始正式修正觀。我們現在修習止觀，如果覺得有障礙的話，很可能問題就出在這裡。我們現在研讀這本書，可以順便檢查看看，這二十五個前方便，是不是都已經具備了呢？在正式修習止觀時，由於無量劫以來，含藏在第八識的善根種子突然爆發，所以接下

來第七就介紹善根發相。如果能夠好好的精進修行，魔宮便因此震動，魔王就會率領他的魔子魔孫障礙修行人，這時修行人會遇到那些魔障？遇到時又該如何處理？在第八覺魔中都有詳細的說明。在修習止觀的過程中，也難免四大、五臟會發生病患，該如何對治？這就是第九治病中所說的內容。等到一切的魔障都清淨了，一切的病患也都對治了，就可以證果，所以第十是證果。這本小止觀，看來雖然很簡潔，可是卻非常的重要，對於有興趣學習坐禪的行者來說，是屬非研究不可的基本教材，本書自古以來，也一直被中國佛學界所重視。

在唐朝時代，華嚴宗賢首法藏（六四三～七一二）大師，就引用本書於解釋『大乘起信論記』（參照：大正四四～二八三～四）。又淨土宗善導（六一三～六八一）大師的『觀經疏定善義』，也依『小止觀』而解釋坐禪法。還有禪宗四祖道信大師在其著『大乘入道安心要方便法門』；律宗鑑真大師的上足法進律師著『沙彌十戒並威儀經疏』；及韓國元曉大師的『起信論疏』都引用『小止觀』不少！又後唐圭峰宗密（七八零～八四零）大師的『圓覺經道場修證儀』，竟將『小止觀』的大部分抄襲應用，即其卷第十八，分為『道場法事七門』、『禮懺法八門』、『坐禪法八門』，將『小止觀』的「呵欲」、「棄蓋」、「具緣」等納入於「道場法事七門」中；又將『小止觀』的「調和」、「近方便」、「辯魔」、「治病」、「正修」、「善根發」、「證相」，攝入於「坐禪法門」中（參照：卍續經（一二八～三六一）。且圭峰大師的『圓覺經大疏』（卍續經一四～一七五後A）也引用『小止觀』的半數以上。

在唐朝的時候，華嚴宗的賢守法藏大師，就引用本書來解釋『大乘起信論記』。淨土宗的善導大師，在寫『觀經疏定善義』的時候，也依『小止觀』來解釋坐禪的方法。還有禪宗的四祖道信大師在著『大乘入道安心要方便法門』的時候；律宗鑑真大師的上足法進律師在著『沙彌十戒並威儀經疏』的時候；以及韓國元曉大師寫『起信論疏』的時候，都引用了『小止觀』不少的篇幅。到了後唐圭峰宗密大師，竟然也在寫『圓覺經道場修證儀』的時候，將『小止觀』的大部分抄襲應用，在卷第十八的『道場法事七門』、『禮懺法八門』、『坐禪法八門』中，就把『小止觀』的「呵欲」、「棄蓋」、「具緣」等，都納入於「道場法事七門」當中；也把『小止觀』的「調和」、「近方便」、「辯魔」、「治病」、「正修」、「善根發」、「證相」，攝入在「坐禪法門」當中。而且，圭峰大師的『圓覺經大疏』也引用了『小止觀』將近半數以上。

更有華嚴長水子璿（？～一零三零）法師，在其著『起信論疏筆削記』卷十九（大正四四～三九八），即以『小止觀』的全卷十章中的

概要，盡予於引用。由此，華嚴、禪宗、律宗、淨土宗的大德，對於『小止觀』的重視可知！尤其韓國、日本等地更甚！

更有華嚴長水子璿法師，在著作『起信論疏筆削記』卷十九時，把『小止觀』全卷十章中的概要完全引用。由此可知，無論華嚴宗、禪宗、律宗、還是淨土宗的這些大德，對於『小止觀』都非常重視，尤其是韓國、日本等地更是重視這本書！

且我國的道家（參照『道藏』六八九、雲笈七籤五九以下）載：「王真人氣訣」；幻真先生「服內元氣訣法」、「神仙絕穀食氣法」等，及呼吸調息法，都和『小止觀』中的「二十五方便」相似。尤其道教修煉中心的「存三守一」、「觀身守一」，更是受『小止觀』的影響不少！

再說我國的道家，如「王真人氣訣」、幻真先生「服內元氣訣法」、「神仙絕穀食氣法」等，以及呼吸調息法，都和『小止觀』中的「二十五方便」非常相似。尤其是道教修煉中心的「存三守一」、「觀身守一」，更是受到『小止觀』的影響不少！

上述，中國的各宗派，或他教徒及外國佛教徒，都對『小止觀』極表好感！但我國天台宗徒，卻少有人去研究，如宋元照（一零四八～一一一六）大師，在『小止觀』序文說：「……台教宗部雖繁，要歸不出止觀！捨止觀不足以明天台道；不足以議天台教，故入道者不可不學；學者不可不修！……其書雖存，而止觀之道，蔑聞於世，得不為之痛心疾首哉！」殊為可惜！

以上所述，說明中國的各宗派、其他教徒、以及外國佛教徒，都對『小止觀』極表好感！反倒是我國天台宗的徒眾們，很少有人去研究它，這就難怪宋元照大師，要在『小止觀』序文上說：「……台教宗部雖繁，要歸不出止觀！捨止觀不足以明天台道；不足以議天台教，故入道者不可不學；學者不可不修！……其書雖存，而止觀之道，蔑聞於世，得不為之痛心疾首哉！」實在是可惜！

但近代的歐美人士，卻對止觀實踐的坐禪法，極表重視，既於西紀一八七零年，就有『小止觀』的上卷英譯問世。又一九五一年，更有法文『小止觀』的全譯，在巴黎出版。還有德文『小止觀』的全譯本，保存於西德魯魯大學擬出版。又一九七二年，日人岡倉天心，將英文『小止觀』的全譯稿，寄存於美國波士頓美術館。據云：現已有英文『小止觀』的全卷單行本，在市面上出現，這可以說是「天台止觀學」，弘揚世界的好現象！

到了近代，反而有一些歐美人士，對於止觀實踐的坐禪法極表重視，他們在一八七零年就已經有『小止觀』的上卷英譯本問世。一九五一年更有法文『小止觀』的全譯，在巴黎出版。還有德文『小止觀』的全譯本，保存在西德的魯魯大學正擬定出版。一九七二年，日人岡

倉天心，將英文『小止觀』的全譯稿，寄存在美國波斯頓美術館。據說：現在已經有英文『小止觀』的全卷單行本，在市面上出現，這可以說是「天台止觀學」，弘揚世界的好現象！

今秋，恭逢智者大師圓寂一千三百八十年紀念；並能將『小止觀』的校定本印行流通，欣喜而謹寫數語以資紀念！

今年秋天，恭逢智者大師圓寂一千三百八十年紀念；在此能將『小止觀』的校定本印行流通，心中感到欣喜萬分，僅寫下數語，聊表紀念。

中華民國六十五年十一月二十四日慧嶽敬寫於碧潭澹雲精舍。

中華民國六十五年十一月二十四日 慧嶽敬寫於碧潭澹雲精舍。

修習止觀坐禪法要（校定本）

首先介紹總題。「止觀」，梵語叫做「禪那」，翻成「靜慮」。「靜」，是指修止、修定；「慮」是指修觀、修慧。因此修習止觀，就是修習定慧。「法」，是法則，說明所有坐禪時應該注意的法則。「要」，是要道、關鍵。而這個法則，是修行的要道，是超越煩惱、生死，證菩提、涅槃的關鍵。

天台智顛大師所說 慧辯記。

本書是天台智顛大師所說，由慧辯記錄而成。

諸惡莫作 眾善舉行 自淨其意 是諸佛教。

這四句話可說是整個修行的次第。從斷除一切惡，到修習一切善，最後連善也不執著，這才是真正的佛教。

夫泥洹真法，人乃多途，論其急要，不出止觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要，止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術，止是禪定之勝因，觀即智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利、利他，法皆具足。故『法華經』云：「佛自住大乘 如其所得法 定慧力莊嚴 以此度眾生」（大正九～八A）。當知！此之二法，如車之兩輪，鳥之二翼，若偏修習，即墮邪倒。故經云：「偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂」。愚狂之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別。若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果！故經云：「聲聞之人，定力多故，不見佛性，十住菩薩，智慧力多，雖見佛性，而不明了，諸佛如來，定慧力等，是故了了，見於佛性」。此而推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修因之勝路，眾德圓滿之旨歸，無上極果之正體也。

要證入涅槃的法門雖然很多，但是最直接、最緊要的，就是止觀二法。爲什麼？因爲止是降伏煩惱的開始，而最終的斷煩惱則要靠觀。止是滋養心識最佳的資糧（修止後的寧靜，等於在滋養我們的心識），而觀是策發神通、慧解的妙術。止是禪定最殊勝的來源，而觀是智慧最主要的憑藉。一個修行人如果成就了定慧二法，就同時具足自利利他的一切法了。正如法華經中所說：「佛自己就是安住在這個止觀不二的大乘法當中，以自證的定慧力來莊嚴自己，也以這個法來度眾生。」（定力指福德莊嚴，慧力指智慧莊嚴，所以「定慧力莊嚴」。）

定慧二法，就像車的兩輪、鳥的兩翼，缺一不可。若是偏修的話，就會墮入顛倒的邪見當中。所以經中說：「偏修禪定福德，不學智慧的人，稱爲愚癡（修定不修慧，得的只是枯定、枯木禪而已）；偏學智慧，不修禪定福德的人，稱爲狂慧（沒有定力攝持的慧，只是狂慧）。」愚癡和狂慧的過失雖有不同，但因邪見而輪轉三界的結果，卻沒有什麼差別。如果不能均等來修的話，就等於違背了止觀不二、定慧等持

的圓具之道，又怎能快速地證得佛果呢？

又如經中說：「聲聞小乘的人，由於偏於定力，因此不能見佛性；十住位的菩薩，又偏於智慧，雖然已見佛性，卻不能完全明了；只有諸佛如來定慧力均等，才能徹底明了佛性而成就佛果。」

由以上說明，我們知道止觀是通往涅槃最重要入門，是修行人成就菩提最殊勝的道路，也是眾德（福智二德）圓滿的旨歸，無上佛果的正體。（止觀圓滿的時候，就證得佛果，就等於佛果的本身，所以叫正體）。」

若如是知者，止觀法門，實非淺故，欲接引始學之流輩，開矇冥而進道。說易行難！豈可廣論深妙。今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹之等級，尋者，當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也。若心稱言旨於一瞬間，則智斷難量，神解莫測！若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由，事等貧人數他財寶，於己何益者哉。

有了這樣的認知，我們就知道，止觀法門並非淺顯。它是一本接引初學者的好書，可以開啓童蒙，而進入修道。別看它說起來容易，修起來卻很困難，更何況是詳論它的深廣微妙呢？如今，只能簡略地說明十個內容，來啓示初發心的修行人，使他能夠明瞭，登上正道的階梯，進入涅槃的次第。

尋求佛道的修行人，應當慚愧止觀的難成，不可鄙視本書文章的淺近。如果我們的心，能夠和這本書的內容相應，相信在很短的時間之內，所證得的智德、斷德（修觀能夠有智德，修止能夠有斷德，所以智德和斷德是修習止觀的成果），將不可稱量；所獲得的神通、智慧，更是變化莫測。但如果我們只是按照文章表面的言辭，一味地分別名相，不肯真實懇切地修持，那就只是空延歲月，不會有任何的取證，就像貧窮人數他人的財寶，對自己又有什麼助益呢？

具緣第一。呵欲第二。棄蓋第三。調和第四。方便行第五。正修行第六。善根發第七。覺知魔事第八。治病患第九。證果第十。

本書的十個內容，首先是具緣第一，就是修習止觀必須具備的因緣條件；第二是呵五欲，就是呵責色聲香味觸這五欲，使修行人不受外境的影響；第三是棄蓋，就是棄除貪欲、瞋恚、睡眠、掉舉、疑這五蓋，使內障不起；第四是調和，即外調飲食、睡眠，內調身、息、心；第五是行五法，行欲、念、進、慧、一心這五法，使所修的一切法門都能成就。以上五者，是修止觀的前方便；第六是正修止觀；第七是善根發，在修習止觀的過程當中，會有一些善根開發的情況發生；第八是覺魔事，就是要知道一切魔事的內容；第九是治病患，病是障道因緣，所以要知道如何對治病患；等到一切魔、一切病都去除之後，就能夠證果，所以第十是證果。

今略舉此十意，以明修止觀者，此是初心學坐禪之急要！若能善取其意而行之，可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也。

現在略舉這十個內容，來說明修習止觀的方法，這些內容對於初學止觀的人來說，是非常急切而且重要的。如果我們能善解其意，而依之修行的話，就能非常安心，且可避免一切的障礙發生，等到我們開發禪定而生起智慧時，就能證得無漏的聖果了。

具緣 第一

云何名緣？所謂行者，欲修止觀，必須具足五緣。五緣者：一持戒清淨、二衣食具足、三閑居靜處、四息諸緣務、五得善知識。

什麼是緣？就是修行人在修習止觀之前，必須先具足五緣。所謂的五緣；第一是持戒清淨；第二是衣食具足；第三是要閑居靜處；第四是息諸緣務；第五是得善知識，這五緣具足的話，就可以開始著手修止觀了。

第一：夫欲修止觀，必須持戒清淨。如經中說（遺教經•大正一二~一一一一A）：「依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，是故此丘，應持淨戒」。云何名持戒清淨相，有三種行人、持戒不同。

一、持戒清淨。

要修止觀之前，必須先持戒清淨。遺教經中說：「因為持戒能夠生出各種禪定，以及解脫的智慧，所以比丘應該發心來持清淨的戒律」。

同樣的持戒，卻有上品持戒、中品持戒、下品持戒的差別。

一者：若人未作佛弟子時，不造五逆，後遇良師，教受三歸五戒，為佛弟子，若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作大比丘，及比丘尼，從受戒來清淨護持，無所毀犯，是名上品持戒人也。當知！是人修行止觀，必證佛法，猶如淨衣，易受染色。

（一）上品持戒。

上品持戒的人，在沒有學佛以前，從未造過五逆重罪，到遇見善知識，教導受持三歸五戒之後，就成為佛弟子。若有緣出家，先受沙彌十戒，再受具足戒，成為大比丘或比丘尼。自從受戒以來，能清淨護戒不犯，就是上品持戒的人。像這樣持戒清淨的修行人，修習止觀必定證得佛法，就好像一件非常白淨的衣服，要染上什麼顏色都可以，沒有絲毫的障礙。

二者：若人得受戒已，雖不犯重，於諸輕戒，多有毀損，為修定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨。能生定慧，如衣雖有垢膩，若能洗淨，染亦可著。

（二）中品持戒。

中品持戒的人，在受戒以後，雖然不會犯下重戒，但對於輕戒，卻是多有毀損。現在因為修定，如果能如法懺悔，也算持戒清淨，也能由戒生定，由定生慧。就好像衣服雖然髒了，如果能夠清洗乾淨，還是可以染上各種不同的顏色。

三者：若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒，多所毀犯。若依小乘教門，則無懺悔四重之法。若依大乘教門，猶可滅除。故經云：（大正二一～七二零）「佛法之中，有二種健兒，一者：性自不作諸惡，二者：作已能悔。」夫欲懺悔，必須具足十法。何等為十：一者明信因果、二者生重怖畏、三者深起慚愧。四者求滅罪方法，所謂大乘經中，明諸行法，應當如法修行！五者發露先罪、六者斷相續心、七者起護法心、八者發大誓願，度脫眾生、九者常念十方佛、十者觀罪性無生。若能成就，如此十法，莊嚴道場，洗浴清淨，著淨潔衣，燒香散華，投三寶前，如法修行，一二三七日，至七七日，或一月至三月，乃至經於年歲，專心懺悔，所犯重罪，取滅相方止。

（三）下品持戒。

下品持戒的人，在受戒以後，因為不能堅持護戒，所以不但犯了重罪，連輕的也犯了。若是依據小乘的戒律，殺盜淫妄這四重罪是不通懺悔的，可是依大乘的菩薩戒來說，還是可以通過懺悔而滅除。所以經中說：「佛法之中，有二種健兒；一種是本來就不會造業的人；另一種是造了以後，可以馬上懺悔的人。」

至於懺悔，則必須具足十個條件，才算圓滿。那十個條件呢？

第一是要相信因果。相信善有善報、惡有惡報，造業一定受報，這樣就不會心存僥倖而造業不斷。

第二是生起大怖畏的心。由於相信因果，所以一想到惡因必定感惡果，就會生起大怖畏的心。

第三是深感慚愧。如果相信因果，又對惡果生起大恐怖，就會深感慚愧而覺得應該懺悔。

第四是尋求滅罪的方法。既然應該懺悔，就當尋求一個懺罪的方法來如理懺除。在大乘經典當中，說明了許多懺罪的方法。

第五是發露先罪。過去已經造的叫做先罪，已經造的就要發露懺悔，如果一味地覆蓋自己的罪，只會讓罪性增加，這樣不斷串習的結果，要改習氣就越來越困難，所以發露先罪，是說明不再覆藏自己的過失。

第六是斷相續心。如果我們發露懺悔後，依然再造，就不能真正斷惡，所以接下來還要斷相續心。所謂斷相續心，就是發誓不要再造了。

第七是發起護法的心。就是生起護持佛法的心，希望佛法能夠久

住世間。如何讓佛法久住世間呢？當然自己要先護戒，護戒才是真正的護持佛法。

第八是發大誓願，度脫眾生。就是發四弘誓願，希望能度盡一切眾生。

第九是常念十方佛。就是要時常憶念十方佛。念佛能夠成佛，也能滅罪。

第十是觀罪性無生。觀這個罪的自性也是空的。爲什麼罪的自性也是空的呢？因爲它是因緣所生。凡是因緣所生，自性都是空的；雖說自性是空，可它還是有作用，所以在受報的時候我們還會覺得苦。如果在受苦的當下，我們知道苦是由業來，而業是由心造，但觀心卻了不可得，既然觀心了不可得，故由心所造的業也不可得，因此一切業本來無生，這就是觀罪性無生的道理。

前面九個屬於事懺，第十個屬於理懺，必須理事圓融，才是真懺悔。

具足前面所說的十個條件之後，就正式作懺悔。首先莊嚴道場，將自身洗浴清淨，穿上潔淨的衣服，燒上一切好香，供養種種微妙寶花，在三寶面前，如法修行。這樣經過一日乃至七日；或者二個七、三個七、四個七、五個七、乃至七個七；或者一個月、兩個月、三個月、乃至一年。如此專心懺悔，一直到取得滅罪之相爲止。

云何知重罪滅相？若行者，如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢，或復睹諸靈瑞異相，或覺善心開發，或自於坐中，覺身如雲影，因是漸漸證得，諸禪境界，或復豁然，解悟心生，善識法相，隨所聞經，即知義趣，因是法喜心生，心無憂悔，如是等種種因緣，當知！即是破戒障道罪滅之相。從是以後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定，猶如破壞垢膩之衣，若能補治洗淨，猶可染著。

怎麼知道重罪已經消滅了呢？如果在至心懺悔時，覺得自己身心輕安、快樂，得種種祥瑞的好夢；或見佛放種種光明等靈瑞奇異之相；或覺善心開發；或在坐中，自覺身體如雲如影般的空淨（這是證得欲界定的相狀），從此以後，漸漸證得未到地定，色界四禪、無色界四空定；或者豁然開朗、解悟心生，過去不明瞭的種種名相，現在都能明瞭，隨所聽聞的經典，也可以馬上知道它的義趣所在。從此以後，心中時常生起法喜，不再有憂慮或悔恨的情況發生，這時就知道因爲破戒而障道的罪業已經消滅。

自此以後，只要堅持不犯，還是可以稱爲持戒清淨，也同樣可以獲得禪定，就像是衣服髒了、破了，只要洗乾淨，補一補，還是可以染上各種顏色的。

復次：若人犯重禁已，恐障禪定，雖不別依經，修諸行法，但生重慚愧，於三寶前，發露先罪，斷相續心，端身常坐，觀罪性空，念十

方佛。若出禪時，即便至心，燒香禮拜，懺悔誦戒，及誦大乘經典，障道重罪，自當漸漸消滅，因此尸羅清淨，禪定開發。故『妙勝定經』云：「若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。」是人應當，在空閑處，攝心常坐，及誦大乘經，一切重罪，悉皆消滅，諸禪定三昧，自然現前。

另外一個比較簡單的懺悔的方法，是有人犯了重罪，恐怕障礙禪定不能可開發，雖然沒有依照經典中所說的懺罪方法去懺除，但只要生起深深的慚愧心，先在三寶前，至誠發露先前所作的罪業，斷相續心，發誓以後絕不再造；然後端身正坐，觀罪性本空，念十方佛；從禪定出之後，還要誠心修供養、燒香、禮拜、懺悔，誦戒，以及讀誦大乘經典，這樣修習，障道的重罪也能逐漸消除，等到持戒清淨之後，禪定自然就會開發。所以妙勝定經中說：「若是有人犯下重罪，心生怖畏，就當端身正坐，觀罪性本空，來除滅這些重罪，除了這個禪定的方法以外，其餘的都無法真正的滅除。」因此，懺罪之人應當找個空閑的處所，好好攝心打坐，出定之後，還要多多讀誦大乘經典，這樣修習，一切的重罪都會消滅，種種禪定三昧自然現前。

第二：衣食具足者，今明衣法，有三種。一者：如雪山大士，隨得一衣，蔽形即足，以不遊人間，堪忍力成故。二者：如迦葉等，常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。三者：若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣外之畜百一等物，而要須說淨，知量知足，若過貪求積聚，則心亂妨道。

二、衣食具足。

具緣的第二個條件是衣食具足。

（一）衣法。

衣法方面，也有上根、中根、下根的差別。

1、上根衣。

如果是一個人，在深山裡面修行，不需要別人供養的，我們稱為上根衣。如雪山大士（釋迦牟尼佛）當時在雪山苦行六年，只要一件鹿皮衣，或草編的衣服遮蔽身體就足夠了。因為不再遊行人間與大眾接觸，同時也已成就耐寒的能力，所以能夠行上根衣。

2、中根衣。

就像釋尊的弟子迦葉，常受頭陀法，只要三衣就夠了，不需要再多。

3、下根衣。

有些地方比較寒冷，三衣是不夠的，加上耐寒力也還沒成就，所以如來允許三衣以外，還可以再多準備一點，但是必須「說淨」。所謂說淨，就是把這件衣服供養給三寶大眾，請三寶大眾慈悲納受，既然已經供養給大眾了，就不再是屬於自己，而是大眾所賜給的。雖說

以這種方式可以多蓄衣服，可是仍須知量知足。如果過於貪求而積聚難捨的話，心還是容易被擾亂，而妨礙道業。

次「食法」有四種：一者：若上人大士，深山絕世，藥菓蔬菜，隨得資身。二者：常行頭陀，受乞食法。是乞食法，能破四種邪命，依正命自活，能生聖道，故名聖種。邪命自活者：一下口食、二仰口食、三四維口食、四方口食。邪命之相，如舍利弗，為淨（青）目女說。三者：阿蘭若處，檀越送食。四者：於僧中結淨食。有此等食，名食緣具足。如若無此等緣，則心不安，於道有妨。

（三）食法。

食法方面有四種。

1、上根食。

第一種是屬於上根利智的菩薩，居住在山巖石窟、水邊林下，過著與世隔絕的生活，只靠隨手取得的藥草、松果、野菜就可以活命了，完全不需要別人的供養，稱為上根食。

2、中根食。

第二種中根食，是常行頭陀，就是托鉢受乞食法。這種乞食法能破除四種邪命，依正命自活，由於能生出聖道，所以稱為聖種。所謂四種邪命：第一「下口食」，就是口向下，如耕田種地等；第二「仰口食」、就是口朝上，如仰觀天相等；第三「維口食」，是想種種辦法維持生計，趨炎附勢、結交權貴等；第四「方口食」，是遊走四方，如為人卜卦、算命、治病、看相等。出家比丘，應以弘法為家務，利生為事業，故應遠離這四種邪命。有關邪命之相，正如舍利弗為青目女所說（大智度論）。

3、下根食。

第三種下根食，是住阿蘭若處，由檀越送食。

4、下下根食。

第四種下下根食，是在叢林、僧眾中供齋，以比一鉢飯，供養十方三寶，以及佈施大鵬鳥、曠野鬼神，然後進食。由於已經供養、佈施出去，所以也算淨食。如果有了前面所說的條件，就稱為食緣具足。若是沒有這些食物的來源，心就不能安穩，對於道業也會有所妨礙。

第三：閑居靜處者，不作眾事，名之為閑，無憤鬧故，名之為靜。此有三處，可修禪定。一者：深山絕人之處。二者：頭陀蘭若之處，離於聚落，極近三里，此則放牧聲絕，無諸憤鬧。三者：遠白衣舍處，清淨伽藍之中，皆名閑居靜處。

三、閑居靜處

具緣的第三條件是閑居靜處，就是找一個清淨的地方來修止觀。沒有很多事情要忙叫做閑；遠離憤鬧叫做靜。也有三個地方可以修禪定：

(一) 上根人的閑居靜處。

第一個是深山絕人之處，因為衣食不需靠別人的供養，所以就可以住在人煙絕跡的深山裡，這是屬於上根人的閑居靜處。

(二) 中根人的閑居靜處。

第二個是行頭陀的阿蘭若處，就是離聚落大約三里的地方，主要是為了托鉢的方便，同時也聽不到村落的雞鳴、狗吠、以及放牛、牧羊的聲音，如此才好靜下心來打坐，這是屬於中根人的閑居靜處。

(三) 下根人的閑居靜處。

第三個是遠離白衣舍處，就是遠離在家眾住的地方，而住在清淨的伽蘭（叢林寺院）之中，這是屬於下根人的閑居靜處。

第四：息諸緣務，中有四意：一、息生活緣務，不作有為事業。二、息人間緣務，不追尋俗人，朋友親識，斷絕人事往還。三、息工巧技術緣務，不作世間，工匠技術，醫方禁咒，卜相書數，算計等事。四、息學問緣務，讀誦聽學等，悉皆棄捨，此為息諸緣務。所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。

四、息諸緣務。

具緣的第四個條件是息諸緣務，這其中包括四種緣務：

(一) 息生活緣務。

第一種是止息一切生活上的緣務，就是不從事士農工商等任何治生的緣務。

(二) 息人間緣務。

第二種是止息一切生人間的緣務，就是不再去攀緣大眾，包括不追尋俗人、朋友、親戚、知識，斷絕人事上的來往。

(三) 息工巧技術緣務。

第三種是止息一切巧技術緣務，就是不再去作任何的工匠技術；或者幫人家看病、開藥方；或者從事一些巫術、畫符、念咒等療病的事情；或者幫人卜卦、看相、以及書寫、算計等事。

(四) 息學問緣務。

第四種是止息一切學問緣務，就是世間的學問，不論是讀誦、聽聞、還是學習，都要暫時放下。

以上所說，就是息諸緣務的內容，為什麼一定要這麼做呢？主要是因為緣務過多的話，修道之事就會被廢棄，心也雜亂難以收攝，這樣又如何修習止觀呢？

第五：近善知識，善知識有三種：一者、外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂。二者、同行善知識，共修一道，互相勤發，不相擾亂。三者、教授善知識，以內外方便，禪定法門，示教利喜。
(略明五緣具足)

五、近善知識。

具緣的第五個條件是親近善知識，一般來說，善知識有三種：

（一）外護善知識。

第一種是外護善知識，就是能夠護持你，讓你安心修止觀的一個善知識。這個善知識，必須已經有修止觀的經驗，而如今來護持你，他不但要經營供養你一切生活上的所需，而且同時要保護你，不受別人的擾亂，使你能屏息諸緣，安心地修止觀。

（二）同行善知識。

第二種是同行善知識，就是大家在一起共同修習止觀法門，彼此互相切磋、鼓勵、勤發，而不互相擾亂。

（三）教授善知識。

第三種是教授善知識，就是教導我們修習止觀的善知識，他能以調伏內外身心種種方便的禪定法門，開示教導我們，使我們獲得止觀的大利益。

呵欲 第二

所言「呵欲」者，即是呵責五欲也。夫欲坐禪，修習止觀，必須呵責。五欲者：即是世間色聲香觸，常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近之，是名呵欲。

五緣具足了之後，第二就要進入「呵欲」的階段。呵欲，是使外境不入的意思，外境指的色聲香味觸等五欲六塵，不讓它擾動我們的心。

所謂「呵欲」，就是呵責五欲。在我們想要開始坐禪，修習止觀時，必須先呵責世間的色聲香味觸這五欲。爲什麼呢？因爲它經常欺騙凡夫的心，使我們心生愛著。如果能夠深深了知它的過患，不要親近它，就稱爲呵欲。

那麼，又該如何呵責五欲呢？

一、呵色欲者：所謂男女，形貌端嚴，修目高眉，朱唇素齒，及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色，能令愚人，見即生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王（大正二五～一八一B），以色染故，身入敵國，獨在媼女阿梵婆羅房中。優填王（大正二七～三一四B），以色染故，截五百仙人手足。如是等種種因緣，知色過罪，如摩訶衍中廣說。

一、呵色欲。

色欲的範圍很廣，無論男女老少，高矮胖瘦，只要是形色容貌長得端莊，譬如修長的眼睛、彎彎的眉毛、紅紅的嘴唇、白白的牙齒等，都會引發我們對色欲的貪愛，這是對有情來說。至於無情之物，如世

間的金剛、寶石、珍珠、瑪瑙、琉璃、水晶等寶物，它們所散發出的青、黃、赤、白、紅、紫、藍、綠等種種妙色及世間寶物，也經常讓我們迷失在它的五光十色當中。但不論是有情還是無情，對於貪戀美色的愚癡眾生來說，都是只要見到，就馬上產生愛著，當然爲了得到他，就不免造下種種的惡業了。譬如頻婆娑羅王，因爲貪著美色，而甘冒生命的危險，身入敵國，獨自處在姪女阿梵婆羅的房中；又如優填王，也因爲五百仙人貪染女色的緣故，而截斷了他們的手足。像這一類的例子，就知道色欲害人的罪過有多麼深了，這些在大智度論中都有詳細的說明。

二、呵聲欲者：所謂箜篌箏笛，絲竹金石，音樂之聲，及男女歌詠讚頌等聲，能令凡夫，聞即染著，起諸惡業。如五百仙人，雪山中住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂。如是等種種因緣，知聲過罪。

二、呵聲欲。

一切包括箜篌（古絃樂器，似瑟而較小，古爲五十弦，後改爲二十五弦）、古箏、笛子，絲（弦樂器）、竹（管樂器）、金（鐘）、石（磬）等樂器所發出的音聲（此乃無情之聲）；以及由男女所發出的歌詠、讚頌等音聲（此乃有情之聲），都會令凡夫聽了立即產生染著，因而造下種種的惡業。譬如五百位仙人，在雪山中修定，當他們聽到甄陀羅女（欲界天的樂神）的歌聲時，立即喪失禪定、心醉狂亂。這個例子就是告訴我們，音聲對禪定所造成的過患，所以應該呵責聲欲。

三、呵香欲者：所謂男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，聞即愛著，開（發動）結使門。如一比丘，在蓮花池邊，聞花香氣，心生愛樂，池神即大訶責，何故偷我香氣，以著香故，令諸結使，臥者皆起。如是等種種因緣，知香過罪。

三、呵香欲。

一切包括男女的身香（這種身香，有的是擦了香水，有的是自然散發的香氣，如古代香妃。另外曾有一位比丘尼，因爲誦經的功德，口中常生蘭花香氣；也有一位老比丘，因誦法華經，而滿身發出旃檀香氣，這些都是宿世善因所感得的果報）；世間飲食所發出的馨香；以及一切的薰香（如沉香，檀香，精油、香水等），凡夫愚癡不知道香的自性也是空的，一聞到這些香氣就心生愛著，引發種種煩惱。譬如有一位比丘在蓮花池邊散步，清風徐來，陣陣蓮花香味沁入心肺，不禁心生愛著。這時池神就現身苛責他說：「你怎麼可以偷我的香氣？」恰巧此時有一位在家人闖入池中，不但拔走池中的蓮花，還踏壞了整座蓮池，可是池神卻吭也不吭一聲。比丘不服氣，就責問池神說：「爲什麼這位在家人拔走了蓮花，又破壞了蓮池，你卻沒有責備他；我只是聞了一下香氣，就受你嚴厲的苛責？」池神回答比丘：「在

家人已是滿身的罪惡，就是再多造一些，就好比黑衣點墨，看不出任何的痕跡；而你是清淨的比丘，平時嚴持戒律，精進用功，就像一塊白玉，沒有任何的瑕疵，只要有一點染污就清晰可見。我是不忍心見到你因為貪著香氣，而又落入輪迴長劫受苦，才好心訶責你的。」由此可見，貪著香氣，會使我們含藏在第八識的煩惱種子都起現行。所以修行人應當了知香的過患而遠離它。

四、呵味欲者：所謂苦、酸、甘、辛、鹹、淡等，種種飲食，肴膳美味，能令凡夫，心生染著，起不善業。如一沙彌，染著酪味，於命終後，即生酪中，受於蟲身。如是等種種因緣，知味過罪。

四、呵味欲。

不管是苦的、酸的、甜的、辣的、鹹的、淡的等種種飲食和美食佳肴，都能令凡夫心生染著，而造下殘害生命不善業。譬如有一位沙彌，因為生前喜愛酪味，命終之後就生在乳酪當中當一隻小蟲。有一天僧眾在分酪的時候，他的老師（已證阿羅漢）就說：「小心一點，慢慢來，不要傷到我的愛酪沙彌！」大眾都很驚奇地猜疑這究竟是怎麼回事，老師就開示說：「這位沙彌，因為生前染著酪味，所以死後受於蟲身。」由此可知，味欲也會令人心生愛染而墮落惡道，所以應當遠離。

五、呵觸欲者：男女身分，柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸，愚人無智。為之沉沒，起障道業，如獨角仙人（大正三~七二六B）因觸欲故，遂失神通，為婬女騎項。如是等種種因緣，知觸過罪。

五、呵觸欲。

不論是男女身體柔軟細滑的感受；或者是寒時喜溫熱時喜涼的感覺；以及其他種種好的觸感，都會使愚癡的眾生，沉沒其中而造下嚴重障道的惡業。正如獨角仙人，因為貪著觸欲而喪失神通，讓婬女騎在他的頸子上。這個障道的例子，就是要提醒修行人，了知觸欲的過患，而發願遠離。

問曰：云何呵五欲？**答曰：**呵欲之法，如摩訶衍（『大智度論』）中說。哀哉眾生，常為五欲所惱，而猶求之不已！

有人問：「應當如何呵責五欲呢？」回答說：「呵責五欲的方法，應當如大智度論中所說的：『可悲呀！一切眾生經常被五欲所惱害，卻仍然窮追不捨！』」。

此五欲者，得之無厭，噁心轉劇，如火益薪，其炎轉熾，五欲無益，如狗嚙枯骨。五欲增諍，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐毒蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，亦如假借須臾。是人愚惑，貪著五欲，至死不捨，為此後世，受無量苦。此五欲法，與畜生同有，一切眾生，常為五欲所使，名為五欲奴僕。坐此弊欲，墮

有三途。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，當急遠之！如禪經中偈說（大正一五～三三六BC）：

生死不斷絕	貪欲嗜味故	養冤入丘塚	唐受諸辛苦
身臭如死尸	九孔流不淨	如廁蟲樂糞	愚貪身無異
智者應觀身	不貪染世間	無累無所欲	是名真涅槃
如諸佛所說	一心一意行	數息在禪定	是名行頭陀

這個五欲使人貪得無厭，愛染只會愈來愈強烈，就像猛火中再加木材，只會愈燒愈旺；五欲對我們來說並沒有絲毫的助益，就像狗啃骨頭，一點滋味都沒有；五欲只會讓我們增加紛爭，就像一群鳥在爭食一塊肉一樣；五欲對人的傷害，就像逆風拿著火把，只會燒傷自己；五欲的害人就像踩到毒蛇一樣，隨時會讓我們喪命；五欲並不是真寶存在，就像夢中的境界一樣；五欲不可持久，像電光石火，剎那即逝。愚癡的眾生不知，仍然貪著五欲，到死都不棄捨，致使生生世世在輪迴當中，受無量的苦；五欲之法，和餓鬼、畜生、天人同有，這些眾生常被五欲所驅使，可說是五欲的奴僕。我們若是還耽著在這粗敝的五欲當中，就只有墮三途的份了（地獄是火途，畜生是血途，餓鬼是刀途）。如今既然要修習禪定，就不能再被五欲所蒙蔽，應該視為最大的敵人，盡可能地快速遠離。

正如禪經中的偈頌所說：

「我們為什麼會輪迴不斷，就是因為貪著五欲、嗜好五味的緣故。這就好比終其一生養個冤塚，還帶進墳墓，只是白受種種辛苦罷了。我們的身體就像臭穢的死屍一樣，九孔也常流不淨，如果我們還是愚癡地貪戀色身，就跟廁所裡的蛆，在糞坑裡鑽進鑽出樂不可支，並沒有什麼差別。凡是有智慧的修行人，應該觀身不淨，以去除對五欲之樂的貪染。如果能做到無欲無求無牽掛，這是真正的涅槃。正如諸佛所告誡我們的，內收攝六根，外不攀緣六境，一心一意數息修禪定，這就是真正行頭陀的人。

棄蓋 第三

呵五欲，是讓外境不入，棄五蓋，是使內心不起。為什麼要棄五蓋呢？因為面對外塵境界，雖然可以做到不受影響，但如果我們的內心還充滿貪瞋癡的話，也一樣會障礙禪定，所以必須要棄五蓋。

所言「棄蓋者」，謂棄五蓋也。一、貪欲蓋，二、瞋恚蓋，三、睡眠蓋，四、掉悔蓋，五、疑蓋。

所謂的「棄蓋」就是棄除五蓋。一、貪欲蓋；二、瞋恚蓋；三、睡眠蓋；四、掉悔蓋；五、疑蓋。

第一、棄「貪欲蓋」者，前說外五塵中生五欲，今約內意根生欲。

所謂行者，端坐修禪，心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，令不生長，覺已應棄，所以者何？如術婆伽，欲心內發，尚能燒身，況復心生慾火，而不燒諸善法。復次：貪欲之人，去道甚遠，所以者何？欲為種種惱亂住處，若心著欲，無由近道。如除欲蓋偈說（大正二五～一八三C）：

入道慚愧人	持鉢福眾生	云何縱塵欲	沉沒於五情
已捨五欲樂	棄之而不顧	如何還欲得	如愚自食吐
諸欲求時苦	得時多怖畏	失時懷熱惱	一切無樂處
諸欲患如是	以何能捨之	得深禪定樂	即不為所欺

一、棄「貪欲蓋」。

前面的「呵五欲」，是面對外在五塵境界時，所引發的欲望；現在的「棄五蓋」，是指內在意根所生起的欲望。也就是說，如果我們在打坐的時候，妄念、煩惱不斷的話，善心的種子就沒有辦法生起現行，既然察覺到了妄念、煩惱會覆蓋、污染我們的心，就應該棄捨它。為什麼呢？因為就像術婆伽（當時印度的一位姪女），當她姪欲心發的時候，尚且能夠燒身，更何況我們內心所生起的貪欲之火，那有不燒盡一切善法的？再說，貪欲重的人，是沒有辦法修道的。為什麼呢？因為貪欲是一切煩惱、擾亂的住處；而菩提道是清淨、安穩的住處。一個是污穢，一個是清淨；一個是生死，一個是涅槃。如果我們內心執著欲望的話，根本沒有辦法接近道。就像除欲蓋偈中所說的：

「凡是具足慚愧的修行人，就該持鉢去造福、利益眾生，怎麼能夠放縱於五欲六塵，讓自己沉沒在五根的享受當中？既然已經捨下五欲之樂，就該棄之而不顧，為什麼還繼續窮追不捨？這種情況，不就像已經吐出的東西，再把它吞回去一樣的愚癡嗎？五欲之樂，在追求的時候很苦，得到的時候也苦（時時處在怖畏當中），失去的時候更苦（滿懷熱惱），所以幾乎沒有刹那的安樂可言。五欲的過患，既然如此的嚴重，我們該如何把它棄捨呢？就是深得禪定之樂，那就不會再被它欺騙了。」

第二、棄「瞋恚蓋」者：瞋是失諸佛法之根本，墮諸惡道之因緣，法樂之怨家，善心之大賊，種種惡口之府藏。是故行者，於坐禪時，思惟此人惱我，及惱我親，讚嘆我怨，思惟過去未來亦如是，是為九惱。惱故生瞋，瞋故生恨，恨故生怨，怨故欲加報惱彼，瞋恚覆心，故名為蓋。當急棄之，無令增長！如釋提婆那，以偈問佛（大正二五～一六七A）：

何物殺安穩 何物殺無憂 何物毒之根 吞滅一切善
佛以偈答言：

殺瞋則安穩 殺瞋則無憂 瞋為毒之根 瞋滅一切善
如是知己，當修慈忍，以除滅之，令人清淨。

二、棄「瞋恚蓋」。

瞋是失去一切世間和出世間善法的根本，也是墮三惡道的因緣，是法樂的怨家，是善心的大賊，是種種惡口的府藏（種種惡口都從瞋恚起，所以稱為府藏）。如果修行人在打坐的時候，想到這個人曾經惱怒過，我曾經惱怒過我最親愛的人，或者讚歎我的怨敵，這就是現前的三惱。如果再加上過去的惱我、惱我親、讚歎我怨，和未來的惱我、惱我親、讚歎我怨，就一共是九惱。這九種惱怒，使我們生瞋；若是瞋心不能化解，就轉為憤恨；若是憤恨難消，就形成怨結；形成了怨結以後，就想到怎麼去報復他、傷害他、激怒他。這一連串瞋心的過程，蓋覆了我們的真心，使本自清淨的菩提自性無法開顯，這就是為什麼將瞋恚稱為蓋的原因。既然了解瞋恚的過患，就應當趕快把它棄捨，不要再讓它繼續增長。

正如同釋提婆那以偈頌問佛說：「什麼會殺害我們的安穩（安穩指涅槃）？什麼會殺害我們的無憂（無憂指菩提）？什麼是一切毒的根本？什麼可以吞滅一切善？」

佛也以偈頌來回答：「是瞋恚殺害了我們的安穩，是瞋恚殺害了我們的無憂，瞋恚是一切毒的根本，瞋恚可以吞滅一切善。」

知道瞋恚嚴重的過患之後，就應當修慈忍來除滅它，這樣才能令我們被覆蓋的真心恢復清淨。

第三、棄「睡眠蓋」者：內心昏暗，名為睡。五情暗蔽，放恣肢節，委臥睡熟，名為眠。以是因緣，名為睡眠蓋。能破今世後世實樂法心。如是惡法，最為不善，何以故？諸餘蓋情，覺故可除，睡眠如死，無所覺識，以不覺故，難可除滅。如佛諸菩薩，呵睡眠弟子偈曰（大正二五～一八四B）：

汝起勿抱臭尸臥	種種不淨假名人
如得重病箭入體	諸苦痛集安可眠
如人被縛將去殺	災害垂至安可眠
結賊不滅害未除	如共毒蛇同室居
亦如臨陣兩刃間	爾時云何安可眠
眠為大暗無所見	日日欺誑奪人明
以眠覆心無所識	如是大失安可眠

如是等種種因緣，呵睡眠蓋，警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏覆心重，當用禪鎮，禪杖等卻之。

三、棄「睡眠蓋」。

內在的心識，陷入昏暗叫做睡；五根進入暗蔽，四肢關節隨意放縱睡熟叫做眠。由於在這種身心昏昧、不自在的情況之下，是無法修習止觀的，所以稱為睡眠蓋。睡眠蓋能破除今世真實之樂、後世生天之樂、以及涅槃究竟的安樂。這個惡法，是最不善的。為什麼呢？因

爲其餘的四蓋，一生起就可以立刻察覺、馬上去除，而睡眠卻像小死亡一樣，使人渾然不覺，因此很難除滅。正如諸佛菩薩呵斥他喜歡睡覺的弟子的偈頌中所說的：

「趕快清醒吧！不要再抱著你那臭掉的死屍睡覺。這個臭掉的死屍，只是三十六種不淨物的聚合體，假立一個名稱叫做人而已。我們現在就像得了重病、身中毒箭的人，正聚集各種的痛苦，怎麼能夠安然入眠呢？也像犯人已被綁往刑場眼看災害就要臨頭又怎麼能夠安然入眠呢？煩惱賊一日不滅，禍害就一日不除，就像和毒蛇同居一室，也像臨陣在兩刃之間，這時你如何能安然入眠呢？睡眠使我們癡暗，什麼都看不見；睡眠每天都來欺騙我們，劫奪我們的精明；睡眠覆蓋了我們的真心，使我們不能分辨真實；睡眠有這麼大的過失，又怎麼能夠再安然入眠呢？

因此，我們應該儘量想辦法來呵責睡眠蓋，多思惟念死無常來減少睡眠，不要再被昏睡蓋覆我們的真心。如果昏睡的心還是很嚴重的話，就用禪鎮或禪杖卻除。

第四、棄「掉悔蓋」者：掉有三種，一身掉、二口掉、三心掉。身掉者：身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。口掉者：好喜吟詠，諍競是非，無益戲論，世俗言語等。心掉者：心情放蕩，縱意攀緣，思惟文藝，世間才技，諸惡覺觀等，名為心掉。掉之為法，破出家心，如人攝心，猶不得定，何況掉散！掉散之人，如無鉤醉象，穴鼻駱駝，不可禁制。如偈說（大正二五～一八四C）：

汝已剃頭著染衣 執持瓦鉢行乞食

云何樂著戲掉法 放逸縱情失法利

既無法利，又失世樂，覺其過已，當急棄之！悔者：若掉無悔，則不成蓋，何以故？掉時未在緣中故。後欲入定時，方悔前所作，憂惱覆心，故名為蓋。但悔有二種：一者、因掉後生悔，如前所說。二者、如作大重罪人，常懷怖畏，悔箭入心，堅不可拔。如偈說（大正二五～一八四C）：

不應作而作 應作而不作 悔惱火所燒 後世墮惡道

若人罪能悔 悔已莫復憂 如是心安樂 不應常念著

若有兩種悔 若應作不作 不應作而作 則是愚人相

不以心悔故 不作而能作 諸惡事已作 不能令不作

如是等種種因緣，呵掉悔蓋，令心清淨，無有覆蓋。

四、棄「掉悔蓋」。

掉有三種：第一身掉；第二口掉；第三心掉。所謂身掉：就是身體喜歡東奔西走，專門從事一些閒雜的嬉戲、笑謔等事情，即使是很短的時間，也無法安靜地坐下來。所謂口掉：就是喜歡哼一些歌曲、跟人家爭論是非、從事沒有利益的談笑、或者說一些世俗的言語等。

所謂心掉：就是放縱我們的心情，恣意地攀緣六塵境界。有時思惟文學、藝術，或者世間的才能、技術；有時則胡思亂想，起一些惡念邪思等。掉這一法，專門破壞出家寂靜的心，心一散亂，道業就很難成就。一般人就算專心一意來修禪定，都不能得定，更何況是掉舉、散亂的時候，又如何得定呢？掉舉、散亂的人，就像喝醉了的無鉤大象，沒有穴鼻的駱駝，是無法駕馭牠的。

正如偈語中所說的：「你既然已經剃了頭，也穿上出家人的衣服，就應該持著瓦鉢去行乞，怎麼可以樂著在身口意的掉舉當中？這樣放逸縱情自己的身心，是完全得不到佛法利益的。」如此既沒有佛法的利益，又失去了世間的安樂，在察覺了掉舉的過失之後，就應該趕快把它捨棄。

悔，是後悔的意思。掉舉如果沒有悔在裡面，就不能成為掉悔蓋。為什麼呢？因為掉舉的時候，心並沒有在所緣境當中，而是在我們想要端身正坐的時候，才開始後悔因掉舉所作的種種罪過，這時憂愁、煩惱便蓋覆我們的真心，所以稱之為蓋。一般來說，悔有兩種情況：一種是前面所說，因為身口意的掉舉，而造作種種罪過，之後入定時才生起追悔之心。第二種是過去曾經造過重大罪惡的人，他的心中經常懷著恐怖、畏懼，悔恨的箭，已深深地射入他的內心，堅固地難以拔除。

這兩種情形，就如偈頌中所說：「不應該做的（罪業），我們已經做了（已造重罪）；應該做的（不掉舉），我們反而沒有做（依然掉舉），這些都會讓我們生前常被悔惱之火所燒，死後還會墮惡道。如果在造罪之後能夠懺悔，懺悔之後，就不要生起任何的憂惱了，唯有如此，才能讓自己的心真正得到安樂。如果還有這兩種悔：一種是應該不掉舉反而掉舉；另一種是不應該作惡反而作惡，就是愚人之相。因為那些應該不掉舉的事，不會因為你心生憂惱，就能不掉舉；那些已經做了的惡事，也不會因為你心生憂愁，而能讓它不做，所以說這兩種悔是愚人之相。」

知道了掉悔的種種過患之後，就應該訶責它，這樣才能恢復本自清淨的真心，不再被掉悔所蓋覆。

第五、棄「疑蓋」者：以疑覆心故，於諸法中，不得信心，信心無故，於佛法中，空無所獲。譬如人入寶山，若無有手，無能所取。復次：疑過甚多，未必障定。今正障定疑者，謂三種疑：一者疑自、二者疑師、三者疑法。

一、疑自者：作如是念，我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎，作此自疑，定法終不得發。若欲去之，勿當自輕，以宿世善根難測故。

二、疑師者：彼人威儀，相貌如是，自尚無道，何能教我，作是疑慢，即為障定。欲除之法，如摩訶衍中說（大正二五～七八三取意）：

「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊。」行者亦爾！師雖不清淨，亦應生佛想。此事彼論具明。

三、疑法者：世人多執本心，於所受法，不能即信，敬心受行，若生猶豫，即法不染心。何以故？如疑義偈說（大正二五～一八四c）：

如人在歧道	疑惑無所趣	諸法實相中	疑亦復如是
疑故不勤求	諸法之實相	是疑從癡生	惡中之弊惡
善不善法中	生死及涅槃	定實真有法	於中莫生疑
汝若懷疑惑	死王獄吏縛	如師子搏鹿	不能得解脫
在世雖有疑	當隨妙善法	譬如觀歧道	利好者應逐

五、棄「疑蓋」。

因為懷疑會覆蓋我們的真心，使我們對一切法都喪失了信心，所以在佛法之中，也會由於缺乏信心，而空無所獲。就像有人入了寶山，卻空手而回。疑的過失雖然很多，但未必都會障礙禪定，會障礙禪定的疑，大約有三種：一是懷疑自己；二是懷疑老師；三是懷疑佛法。

懷疑自己，是起了這樣的念頭：我的根性這麼鈍，業障這麼重，有可能禪定成就嗎？如果這樣懷疑自己，是不可能開發禪定的。若是想要去除對自己的懷疑，就不能妄自菲薄、自暴自棄。為什麼呢？因為宿世的善根難測的緣故。

懷疑老師，是說在親近老師的時候，觀察他的威儀和相貌，實在沒有什麼過人之處，於是心想：像他自己都沒有道，又如何能教我？如果起了這種懷疑老師的慢心，就會障礙禪定的開發。若想要去除這樣的過失，就應如摩訶衍中所說：「譬如把黃金放在臭皮囊當中，如果你還貪著黃金，就不能把臭皮囊丟掉，修定的人也是如此。臭皮囊比喻我們的老師，黃金比喻老師所教的法，若是想要獲得佛法的利益，就必須要依止老師。因此，老師雖然看起來好像有不清淨的地方，也應該把他當作佛一樣的來想。」這樣我們不但不會造下輕慢老師的罪業，而且還會有無量的功德。如果能以至誠恭敬的心來親近、承事供養老師的話，則是我們累積福德資糧最快速的法門，也是我們成就最快速的法門。有關這個部分，在論中都有詳細的說明。

懷疑佛法，是指一般的世間人，大多執著先入為主的觀念，因此對於所聽受的佛法，不能馬上相信，也不能以恭敬心來信受奉行。如果我們對於所聽聞的佛法，仍然心生猶豫的話，佛法就不能契入我們的心。為什麼呢？

正如疑義偈頌中所說：「譬如有人走在三叉路上，心中正疑惑不知該走那一條路才好？在我們認知一切法的實相當中，心裡所產生的疑惑，也是相同的情況。因為心中有懷疑，所以不能勤求諸法的實相。這個懷疑，是來自愚癡、無明可說是一切罪惡當中最惡的。在一切的涅槃善法和生死不善法當中，必定有其真實法的存在，因此我們不應

該在這其中生起任何的疑慮。如果你心中還懷有任何的疑惑，就等於被閻羅王的獄卒牢牢地繫縛住，也像被獅子抓住了的麋鹿，想要求解脫是不可能的。我們處在世間，雖然會有種種疑問，但是，當我們踏入佛門，就應該隨順一切善妙之法，就好比我們走在三叉路上，一定是選擇最有利的路先走。」

復次：佛法之中，信為能入，若無信者，雖在佛法，終無所獲。如是種種因緣，覺知疑過，當急棄之。

再說，佛法中唯有信才能契入，如果我們缺乏信心，就算進入佛門，也終究一無所獲。在我們明白了疑蓋的過患之後，就應該立刻把它棄捨。

問曰：不善法塵，無量無邊，何故但棄五法？答曰：此五蓋中，即具有三毒等分，四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。第一貪欲蓋：即貪毒，第二瞋恚蓋：即瞋毒，第三睡眠及疑，此二蓋：即是疑毒，是故具有三毒。「掉悔」即是等分攝，合為四分煩惱。一中即有二萬一千，四中合有八萬四千。是故除此五蓋，即是除一切不善之法。行者！如是等種種因緣，必棄五蓋。譬如負債得脫，重病得差，如飢餓之人，得至豐國。如惡賊中，得自免濟，安穩無患。行者亦如是！除此五蓋，其心安隱，清淨快樂。譬如日月，以五事覆翳，煙雲塵霧，羅睺阿修羅手障，則不能明照，人心亦復如是。

有人問：不善法如塵若沙，無量無邊，為什麼只談到棄五蓋呢？

回答說：在這五蓋當中，實際上包含了貪瞋癡三毒、以及三毒的等分在內。若是以這四法為根本，就等於含攝了八萬四千個煩惱門。第一個貪欲蓋，就是貪毒；第二個瞋恚蓋，就是瞋毒；第三睡眠蓋以及第五疑蓋，是屬於癡毒，這樣就包含了三毒。另外的掉悔蓋，是屬於等分所攝（等分，就是貪瞋癡三毒之中，可能具足三個或其中的兩個），這樣加起來就成為四分煩惱。每一分煩惱中，有兩萬一千，四分煩惱合起來就是八萬四千。所以我們若是除去這五蓋，實際上就等於去除一切法的不善法。

因此，想要修習禪定的人，就一定要想盡辦法棄除這五蓋。能去除這五蓋的人，就好像債務還完了，頓覺一身的輕安；也好像大病初癒後，有說不出的輕鬆和自在；又好像非常飢渴的人，走進豐國，心中所抑不住的興奮；也如同雖處惡賊當中，卻可倖免於難而安穩無患。修行人也是如此，只有去除這五蓋，我們的心才能真正的安穩、清淨、快樂。要知道這五蓋的覆蔽真心，就像是日月被五種物體遮蔽一樣。有了煙、塵、雲、霧、羅睺阿修羅手（羅睺阿修羅的手最大，能遮日月之光）的遮障，日月的光明就不能照耀。我們真心被五蓋覆蔽的情況，也是如此。

調和 第四

云何名為「調和」？所謂調五法：一者調節飲食、二者調節睡眠、三者調身、四者調氣息、五者調心。所以者何？今借近譬，以況斯法，如世陶師，欲造眾器，先須善巧調泥，令使不強不軟，然後可就輪繩。亦如彈琴，前應調絃，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。行著修心，亦復如是！善調五事，必使和適，則三昧易生，若有所不調，多諸妨難，善根難發。

具足五緣之後，呵五欲使外境不入，棄五蓋讓內心不起，接下來就要調和五事。

什麼是「調和」呢？就是調和五法：一是調節飲食；二是調節睡眠；三是調身；四是調氣息；五是調心。也就是外調飲食、睡眠；內調身、息、心。

爲什麼要調和這五事呢？我們就近作個譬喻：好比世間的陶師，若是想製造器具，就必先調和泥土，使它不硬不軟，才能夠放在輪繩上，做出種種的造型；也好像彈琴，彈奏之前，應先調和琴絃，使它不鬆不緊，才能撥弄出美妙的樂曲來。修行人修心的情況，也是相同。如果能夠善巧地調和這五事，就容易生起禪定，若是不能調和，不但修定會造成障礙，宿世的善根也很難發起。

第一、調食者：夫食之為法，本為資身進道，食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安，若食過少，則身羸心懸，意慮不固，此二皆非得定之道。復次：若食穢濁之物，令人心識昏迷，若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。故云：

身安則道隆 飲食知節量 常樂在閑處 心靜樂精進 是名諸佛教

一、調節飲食。

飲食的目的，是爲了滋養我們的色身，以便修行各種道業。但若吃得太多，呼吸就會短促，身體也變得粗重，氣脈沒辦法暢通，心更容易昏沉，所以坐的時候，心念很難安定下來；如果吃得太少，身體又會非常虛弱，心也好像懸在半空中，很難安住在所緣境上。因此，這兩種情況，都不是能得定的方法。

另外，若是吃了穢濁的食物，會讓我們的心識昏迷；吃了不適當的食物，又會使舊疾復發、四大不調。所以，修行人在初修定的時候，必須謹慎地觀察，來調和飲食。

如經中所說：「色身安樂道業就會興隆，飲食要知量知足，經常樂處於空閑之處，內心寧靜而且快樂，如此勇猛精進修禪，就是諸佛的法教。」

第二、調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之！若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心暗晦，善根沉沒，當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨。如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云（大正一二～一一一A）：「初夜後夜，亦勿有廢」。無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。

二、調節睡眠。

睡眠是無明的習氣，它會迷惑、蓋覆我們的真心，千萬不可放縱它！

如果睡得太多，不但荒廢了修學聖法，又使功夫喪失，更讓我們心識昏昧、善根沉沒。因此，應當經常修習念死無常來調伏睡眠。如此神清氣爽、意識清明，才能夠棲心於聖境，使三昧境界現前。

經中說：「除了初夜、後夜（不應睡眠的時間）本來就應該用功之外，即使中夜睡眠的時間，也要保持靈明不昧的覺照。」這句話的意思是說，不要因為睡眠，而讓這一生空過，應當念無常的火，經常燒諸世間，沒有片刻的安寧，應早求自度，不要再貪著睡眠了。

第三、調身，第四、調息，第五、調心，此三應合用，不得別說。但有初、中、後，方法不同，是則入住出相，有異故。

外調飲食、睡眠已經介紹過了，接下來是內調身、息、心。因為這三項必須互相調和運用，所以不能各別分開說明。由於有初、中、後方法的不同，因此就有入、住、出三相的差別，下面將詳細解說。

夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審！若所作麤獷，則氣息隨麤，以氣麤故，心則散亂難錄，兼復坐時煩憤，心不恬恬，是以雖在定外，亦須用心，逆作方便。後入禪時，須善安身得所。

凡是想要修禪定的人，在入定之前，必須先調好身體才行，也就是說，身體的行、住、坐、臥都要詳細地審察清楚，調合到最適宜的情況。為什麼要這樣做呢？因為如果我們的動作粗獷，氣息隨著粗獷，氣息粗獷，心就跟著散亂而難以收攝。之後在修定時，便會覺得心煩憤鬧，不能安然恬靜，而成了入定的障礙。因此，平時雖在定外，也必須用心，預先做好準備，調合身體到最適當的狀況，不讓它有粗獷的情況發生。當然，在正式修定的時候，也必須妥善地安身，使它方便入定。

初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨！次當正腳，若半跏坐著，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右髁齊。若欲全結跏，更將右腳置左腳上。次解寬衣帶周正，不得令坐時脫落。次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對安之！頓置左腳上，牽來近身，當心而安。

三、在入定時，應該如何調身。

(一) 坐到蒲團上時，先要調整坐墊的高度，使它坐起來安穩，即使久坐也不會有所妨礙。

(二) 如果是半跏趺坐（單盤），就把左腳放在右腳上，儘量靠近身體，使左腳的腳指與右腳的大腿齊。若是要全跏趺坐（雙盤），就再把右腳放左腳上，也是儘量靠近身體，使右腳的腳指與左腳的大腿齊。

(三) 將衣帶鬆開並放置妥當，不讓它在坐中有脫落的現象。

(四) 將左手的手掌置於右手的手掌上，上下重疊，大拇指相觸，放在左腳上，儘量靠近身體。

次當正身，先應挺動其體，並諸肢節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異，如是已則端直，令脊骨相對，勿曲勿聳！初正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不仰，平面正住。

(五) 搖動身體和肢節七、八次（和最後的按摩法相同），等手腳都調好了之後，就端身正坐，背脊骨打直，身體不彎曲也不高聳。

(六) 頭擺正，使鼻與臍在同一條直線上，頭不偏左偏右，不向左右傾斜，也不下低或上仰，如此平面正住。

次當開口，吐去胸中穢氣。吐氣之法，開口放氣，不可粗急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中，百脈不通處，悉放隨氣而出。出盡閉口，鼻納清氣，如是至三，若身息調和，但一亦足。

(七) 開口吐去胸中穢氣。吐氣的方法，是張開嘴巴吐氣，不可又粗又急，應該綿綿密密緩慢吐出，同時觀想全身百脈阻塞之處，都隨著氣息打開，穢氣也隨之排出。氣吐完之後，就閉上嘴巴，由鼻子緩緩吸納清氣進入體內。如此三次，如果身體和氣息都已經調和，僅僅做一次也可。

次當閉口，唇齒纔相拄著，舉舌向上齶，次當閉眼，纔令斷外光而已。然後當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢，切爾搔動。是為初入禪定，調身之法。舉要言之，不寬不急，是身調相。

(八) 上下嘴唇和牙齒輕輕相觸，舉起舌頭頂住上齶。

(九) 眼睛閉起來，隔斷外面的光線。

(十) 這樣端身正坐，穩如奠石，不要使自己的身、頭、四肢隨意搖動。

以上所說，就是初入禪定時的調身法，重點是要做到「不寬不急」（不鬆不緊）。

第四、初入禪調息法者，調息凡有四相：一風、二喘、三氣、四息。前三為不調相，後一為調相。云何為風相？坐時則鼻中息，出入覺有聲也。云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。云何氣相？坐時雖復無聲，亦不結滯，而出入不細，是名氣相。云何息相？

不聲、不結、不麤、出入綿綿，若存若亡，資神安穩，情抱悅豫，此為息相。

守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息則定。復次：坐時有風喘氣等三相，是名不調！而用心者，復為心患，心亦難定。

若欲調之，當依三法：一者、下著安心，二者、寬放身體，三者、想氣遍毛孔，出入通同，無所障礙。若細其心，令息微微然！息調則眾患不生，其心易定。是名行者，初入定時，調息方法。舉要而言之，不澀不滑，是息調相。

四、在入定時，應該如何調息。

調息有四種不同的相：一是風相；二是喘相；三是氣相；四是息相。前面三種是不調相，後面一種是調相。什麼是風相？就是在坐中，鼻子的呼吸出入有聲。什麼是喘相？就是在坐中，鼻子雖然沒有聲音，但呼吸出入結滯不通。什麼是氣相？就是坐時，呼吸雖然沒有聲音，也不結滯，但出入卻不微細、綿密。什麼是息相？就是呼吸沒有聲音，非常順暢、微細綿密，如此出入綿綿、若存若亡，神情安穩，精神愉悅，這就是息相。

修行人在坐禪時，對於這四種調相，一定要仔細地分辨清楚，否則一直守住風相容易散亂；一直守住喘相容易氣結；一直守住氣相容易疲勞；只有守住息相才容易入定。所以，凡是坐時有風、喘、氣三相就是不調相，如果以它來用心，就會犯心痛的毛病，同時心也難安定下來。

如果想調到息相，就應當依照下面的方法來做，一是把心放輕鬆；二是把身體也放輕鬆；三是觀想氣息周徧全身，隨著八萬四千個毛孔，同進同出，沒有絲毫的障礙。這樣心漸漸變得微細，氣息也跟著微細了。只要息調，一切的毛病就不會發生，心也容易安定下來。

以上所說，就是初入禪定時的調息方法，重點是要做到「不澀不滑」。

第五、初入定調心者，凡有二義：一者、調伏亂念，不令越逸。二者、當令沉浮、寬急得所。何等為沉相？若坐時，心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沉相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沉。何等是心浮相？若坐時，心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念，心則定住，此則心易安靜。舉要言之，不沉不浮，是心調相。

五、在入定時。應該如何調心。

調心有二種涵義：一是調伏心中的亂念、雜念，不讓它超越、放逸；二是將沉浮、寬急調合到恰當。

什麼是沉相？如果在打坐時，心中陷入一片昏暗、無記，頭也經常往下垂，就是沉相（昏沉相）。昏沉時，應該如何對治呢？這時應

當繫念鼻端，使心安住在所緣境上，這樣就可以對治昏沉。

什麼是浮相？如果在打坐時，心時常喜好飄動，身體也坐不安穩，心念總是忙著攀緣不同的境界，這就是浮相（散亂相）。散亂時，應該如何對治呢？這時應當把心念往下放，繫念在臍中，就能制伏妄想雜念，而使心安住。

以上所說，就是初入禪定時的調心方法，重點是要做到「不沉不浮」。

問曰：心亦得有寬急相不？答曰：亦有此事。定心急病相者：由坐中攝心用，念望因此入定，是故氣上向，胸臆急痛。當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。若心寬病相者：覺心志遊漫，身好透迤，或口中涎流，或時暗晦。爾時應當斂身急念，令心住緣中，身體相持，以此為治，心有澀滑之相，推之可知！是為初入定，調心方法。

問：定心中也有寬、急的病相嗎？

答：有的。所謂定心中的急病相：是因為在打坐的時候，用心過度，急於想要入定的結果，就會引氣向上，使胸臆急痛。這時應當放鬆心念，觀想全身氣都往下流，如此心氣急痛的病症自然就會解除。至於定心中的寬病相：反而是因為放逸過度所造成的。坐的時候，只覺得心志遊蕩，身也萎靡不振，有時還會流口水、或六根遲鈍（不明利）。這時應當收斂身體、提起念頭，把心安住在所緣境上，這樣身心相互扶持，就能對治寬病。此外，定心中還有澀、滑的病相，也可以此類推而找到對治的方法，這些都是最初入禪定的調心方法。

夫入定，本是從麤入細，是以身既為麤，息居其中，心最為細靜，調麤就細，令心安靜，此則入定初方便也。

入定時，是從粗入細。由於身是最粗，息在中間，心是最細，所以先調身，次調息，後調心，如此調粗就細，使心安靜，就是入定的最初方便。

第二、住坐中調三事者：行人當于一坐，隨時長短，十二時中，或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應善識身、息、心三事，調不調相。若坐時，向雖調身竟，而今此身，或寬或急，或偏或曲，低仰不俱，覺已隨正，每令安穩，中無寬急，平直正住。復次：一坐之中，身雖調和，而氣或不調。不調相者，具如上所說：或風或喘，或氣急，身中脹滿，當用前法，隨而治之。每令息道，綿綿如有如無。復次：一坐時中，身息雖調，而心或沉、或浮、寬急不定。爾時若覺，當用前法，調令中適。

六、在住定時，應該如何調身、息、心。

修行人在一坐之中，不論時間的長短，或許兩個小時、或許四個或六個小時，必須收攝心念，善用其意。但是在這攝念用心的同時，也應該善於分別身、息、心的調不調相。

在一坐之中，雖然入定時已調好身，但可能因為久坐疲勞，而使身體變得太鬆、太緊；或者頭部有偏斜、低仰等現象。一經察覺，就要立即糾正。一定要讓身心感覺安穩、沒有太鬆或太緊的情況發生。如此平直正住，就是住定時的調身相。

在一坐之中，有時身體雖然調好了，但氣息卻不調和。所謂的不調相，就是前面所說的呼吸有聲（風相）、不順暢（喘相）、太粗（氣相）、太急、身體脹滿等。每當有這些情形發生，就要用前面所說的方法（放鬆心、放鬆身、想息氣徧毛孔出入無障無礙）對治，一定要調到綿綿密密、若有若無，這就是住定時的調息相。

在一坐之中，也可能身、息都調好了，而心卻不調。或許昏沉、或許散亂、也可能太鬆（放逸、散漫）或太緊（用心過度，胸臆急痛）。如果察覺有這些情況發生，就要用前面所說的方法對治（昏沉時繫念鼻端；散亂時繫念臍中；太鬆時收攝身心提起正念勿向外馳；太緊時把心放鬆想氣息皆下流），一定要調和到適中，這就是住定時的調心相。

調此三事，的無前後，隨不調者，而調適之！令一坐之中，身、息、心三事調適，無相乖越。若和融不二，此則能除宿患，障妨不生，定道可剋。

調和這三事，並沒有前後的次序，發覺不調時，就隨即調整，一定要讓一坐之中的身、息、心三事調和適當，不互相違越。如果真能調和融恰的話，不但宿病全消，妨道的障礙也不會生起，如此就可證得禪定了。

第三、出時調三事者：行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想息從百脈，隨意布散！然後微微動身，次動肩膊，及手臂頭頸，次動二足，悉令柔輭，然後以手遍摩諸毛孔，次摩掌令煖，以揜兩眼，然後開之，持身熱汗稍歇，方可隨意出入。若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節疆，猶如風勞，於後坐中，煩躁不安。是故心欲出定，每須在意，此為出定調身、息、心方法，以從細出麤故。

七、在出定時，應該如何調身、息、心。

修行人在打完坐想要出定時，首先應該放鬆心念，離開原先的所緣境；接著開口吐濁氣三口，觀想氣息從百脈隨意流散；然後慢慢搖動身體七、八次，再動肩膀、兩手、頭頸、兩腳，使全身肌肉、關節不再僵硬；再用兩手摩擦全身毛孔（因為在靜坐時，全身毛孔張開，如果不摩擦，風氣進入體內，就容易得風濕症），最後兩個手掌摩擦生熱後，蓋在兩個眼皮上，再張開眼睛。應該注意的是：一定要等到身體發熱、發汗的情況減緩之後，才可以隨意地進出門戶。如果不按照以上的方法出定，由於在坐中定心已久，若出定時快速急促，停留

在身中的細法未散，就會患頭痛之症、全身的骨節也變得僵硬，像是得了風勞（患濕之病）一樣。若是得了這個病，以後在坐中，就會感到煩躁不安。所以，在心想出定的時候，千萬不可粗心暴氣、輕躁妄動。以上所說，就是在出定時，調身、息、心方法，順序是先調心、次調息、後調身，由於這時是從細出粗的緣故。

是名善入住出，如偈說（大正四六～五八一A）：

進止有次第 麤細不相違 譬如善調馬 欲去而欲住

『法華經』（大正九～四一C）云：「此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫，為佛道故，勤行精進，善入住出，無量百千，萬億三昧，得大神通，久修梵行，善能次第，習諸善法。」

若是能夠做到前面所說入定、住定、出定時的調身息心三事，就可稱之為「善入住出」。正如偈中所說：「進止有次第，粗細不相違，譬如善調馬，欲去而欲住。」意思是說，入定的時候從粗到細，出定的時候從細到粗，這樣前後次第、粗細不相違背，就好比有人善於調馬，要停就停，要走就走，來去自在，了無掛礙。

也如「法華經」中所說：「諸菩薩大眾們，為了上求佛道，已經於無量千萬億劫勤行精進，才能在成就佛果的時候，善能入、住、出無量百千萬億三昧，得大神通。這都是久修梵行，能善入、善住、善出，以及修習一切善法的結果。」

方便行 第五

云何名方便行？所謂行於五法，五法者：一欲、二精進、三念、四巧慧、五一心。

前面的具五緣（使具足修道的助緣）、呵五欲（使外塵不入）、棄五蓋（使內障不起）、調五事（使身心適當）都已經具備，如果沒有行於五法，所有的禪定也很難現前。所以還必須加上方便行（使用適宜的方法），才能讓一切的行門成就。

什麼是方便行？就是行於五法。什麼是五法？一欲；二精進；三念；四巧慧；五一心。

一、欲者：欲離世間一切妄想顛倒；欲得一切禪定智慧法門。故亦名為志、亦名為願、亦名為好、亦名為樂。是人志願好樂，一切諸深法門，故名為欲。如佛言曰（大正二五～二四九C）：「一切善法，欲為其本。」

一、欲：是樂欲。包括欲離世間一切妄想顛倒的厭離欲；及欲得一切禪定智慧法門的欣求欲。這個欲，又稱為志（志願修正觀）、又稱為願（發願修正觀）、以及好、樂（好樂修正觀）。一個人志、願、

好、樂修習一切甚深的止觀法門，就稱為欲。如佛說：「一切的善法，以欲為根本。」

二、精進者：堅持禁戒，棄捨五蓋，初夜、後夜、專精不廢。譬如鑽火，未熟終不休息，是名精進。如佛告阿難：「諸佛一心，勤精進故，得三菩提。」何況餘善道法。

二、精進：是不雜、不退。堅固執持禁戒、呵五欲、棄五蓋，使內外清淨，然後於初夜、後夜精進不懈地修止觀，就像鑽木取火一樣，在火沒有生起之前，絕不休息，這就稱為精進。正如佛告阿難說：「一切諸佛就是因為一心專勤精進，才證得正覺的。」何況其他的善法，那有不精進而能成就的。

三、念者：念世間為欺誑可賤，禪定智慧為尊重可貴。若得禪定，即能具足，發諸無漏，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴，故名為念。

三、念：是憶念。念世間五欲之法，是欺騙、誑惑人的，是可賤、可惡的；念出世間的禪定、智慧之法，是可尊、可貴的。若是證得禪定，就能具足無漏智慧、神通道力、成等正覺、廣度眾生，因此說它是可尊、可貴的。

四、巧慧者：籌量世間樂、禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失是輕！禪定智慧之樂，無漏無為，寂然閑曠，永離生死，長與苦別，是得是重！如是分別，故名巧慧。復次行者，修止觀時，善用如下所明，五番修止觀意，安心得所，因是必入法門，故名巧慧。

四、巧慧：是善巧的智慧。就是用善巧的智慧，衡量世間的五欲之樂，和出世間的禪定智慧之樂，它們之間的得失輕重。世間的五欲之樂，是有漏、有為、無常、虛誑不實的，總是苦多樂少，所以是失、是輕。而禪定智慧之樂，是無漏、無為，湛然寂靜、永離生死的，總是和苦長別，所以是得、是重。能如此分別，便稱為巧慧。另外，在坐中修習止觀時，能善巧運用下章五種修止觀的方法來安心，也可稱為巧慧。

五、一心者：念慧分明，明見世間，可患可惡，善識禪定，智慧功德，可尊可貴，爾時應當，一心決定修行止觀。心如金剛，天魔外道，不能沮壞，設使空無所獲，終不迴異，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心，涉路而進，故說巧慧一心。經云（大正一二~五四六C）：「非智不禪；非禪不智。」義在於此。

五、一心：是一心決定修止觀。既然已經明見世間有為法的可患可惡；也認識了禪定、智慧功德的可尊可貴，就應當一心決定修行止觀。堅定的心，要像金剛一樣，不會輕易被天魔或外道所破壞。縱使歷久修行空無所獲，也始終不後悔或半途而廢，這就稱為一心。好比

路上的行人，一定要先知道路的通塞情況，才能夠抉擇該如何走。修行人也是相同，認清涅槃之路是通暢、可行的；生死之路是阻塞、不可行的，決定之後一心驀直走去，就稱為巧慧一心。正如經中所說：「沒有智慧，不能修禪定；沒有禪定，不能生智慧。」想必就是這個道理。

正修行 第六

若修學止觀，應當細意思取！修止觀，有二種：一者於坐中修、二者歷緣對境修。

具足了前面所說的二十五種前方便，就可以正式來修止觀。但是在修學止觀的同時，也應該詳細分辨修止觀的內容。一般來說，修止觀有二種的不同：一是坐中修止觀；二是歷緣對境修止觀。

第一、坐中修止觀者，於四威儀中，乃皆得學道，坐為最勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：一者對治初心，麤亂修止觀，二者對治心沉浮病修止觀，三者隨便宜修止觀，四者對治定中細心修止觀，五為均齊定慧修止觀。

一、坐中修止觀。

本來修習止觀，在行、住、坐、臥四威儀當中，都可以來做，但是對於一位初修的人來說，還是在坐中修習比較殊勝。因此，首先說明坐中修的五種情況：一是對治初心粗亂修止觀；二是對治心沉浮病修止觀；三是隨便宜修止觀；四是對治定中細心修止觀；五是為均齊定慧修止觀。

第一、云何名為對治初心，麤亂修止觀？所謂行者，初坐禪時，心麤亂故，應當修止，以除破之！修止不破，即應修觀，故曰：「對治初心、麤亂修止觀。」

（一）對治初心粗亂修止觀。

什麼是對治初心粗亂修止觀呢？修行人在最初坐禪的時候，難免會心粗散亂，這時應該修止來破除它；如果修止不能破除的話，再用修觀來破除。這樣用止觀來對治初心時的粗亂，就稱為「對治初心粗亂修止觀」。

今明修止觀，即為二意：一、先明修止，二、次明修觀。

既然談到修止、修觀，就應該詳細介紹止觀的內容：一、先說明修止；二、再說明修觀。

止有三種，一者：繫緣守境止，所謂繫心隔鼻，臍間等處，念心不散。故經云（大正一二～一一一零A）：「繫心不放逸，亦如猴著鎖。」二、制心止者：所謂隨心所起，即使制之，不令馳散。故經云（大正一二～一一一零A）：「此五根者。心為其主，是故汝等，當好制心。」

此二種，皆是事相，不須分別。第三、體真止者：所謂隨心所念，一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取，若心不取，則妄念心息，故名為止。如經中說：

一切諸法中 因緣空無主 息心達本源 故號為沙門

1、止有三種：

(1) 繫緣守境止。

所謂的繫緣守境止，就是把心念放在鼻端、臍間等處，使心不馳散，以達到專注一境的目的。正如經中所說：「若將心念繫在一處，就能使它不放逸，好比把活蹦亂跳的猿猴鎖住，自然就安靜下來了。」

(2) 制心止。

所謂的制心止，就是心念一起，馬上制止，不讓它向外馳散。正如經中所說：「我們的眼、耳、鼻、舌、身五根，是以心為主，所以應當把心制止好。」但如何制心呢？就是念頭一起，就立刻放下，制止它攀緣外境。因為一攀緣外境，就會產生分別執著，一產生分別執著，煩惱就跟著來了。

以上這兩種止，都屬在事相上修，所以不須另加分別

(3) 體真止。

所謂的體真止，就是隨心念所起的一切諸法，都當下了知它是因緣所生、空無自性。這樣心念自然就不會取著，不取著則妄念自息，所以稱之為止。正如經中所說：「對於一切因緣所生的諸法，若能了知它的性空無主，則妄心自息而達心的本源，這樣的修行人，可以稱之為勤修戒定慧，息滅貪瞋癡的大沙門。」

第三種體真止，是在理體上作觀察，所以必須多加思惟、分別。

夫行者，初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當發重誓願，度脫眾生，求無上道。其心堅固，猶若金剛，精進勇猛，不惜生命！若不成就一切佛法，終不退轉。然後於端坐中，正念思惟，一切諸法，真實之相。所言一切諸法者：即是約心，明一切法也。如一切善法、不善法、無記法，一切有漏煩惱法，一切三界有為，生死因果法，皆因心有。故十地經云(大正二六~一六九A)：「三界無別法，唯是一心作。」若行者知心無性，豈有諸法之實，若諸法不實，即是虛誑，則空無有主，則不可取，若不取著，即妄念心息，得寂然無為！夫無為者：即是諸法之本源，若能安心本源，則無染著，若心無染著，則一切生死業行止息，即證泥洹。故經云(大正一三~九零三A)：

有心不知心 心者不見心 心起想即癡 無想即泥洹

若能如是，修體真止，當知是人必得泥洹，名大沙門。是則略說，修體真止相。

初學坐禪的人，若是想修學十方三世一切諸佛的法教，就必須先發大誓願：上求無上道，下度化眾生。所發的願心，要像金剛一般地

堅固，而且還要勇猛精進，永不懈怠，就算犧牲自己的生命，也始終不退轉。

這樣發完誓願以後，就端身正坐，以正念思惟一切諸法的真實相：所謂的一切諸法，是以「心」的立場來說明它的存在。爲什麼呢？因爲不論是善法、不善法、無記法；一切有漏煩惱法；三界有爲法；生死因果法，都是因心而有。正如十地經中所說：「三界並沒有另外的真實法存在，只有一心所作。」也就是說，一切法都是從心而起。如果修行人了知心的空無自性，就知道並沒有諸法的真實存在；若沒有諸法的真實存在，就說明它是虛妄不實的；既然是虛妄不實的，就空無有主；既然空無有主，就不可取著；既然是不可取著，則妄心自息而到達寂然無爲的境界；這寂然無爲的境界，就是諸法的本源；安住在這種本源當中，心自然就不染著；心不染著，則一切的生死業行就會止息，這就是證得涅槃。所以經中說：「一切凡夫都有真心，但卻渾然不知；妄心起時，是不見真心的；要待妄心息滅後，真心才會顯現。因此心起妄想是愚癡；無想無念是涅槃。」如果修行人能夠這樣來修體真止，就一定會證得涅槃，而被稱爲「大沙門」。以上就只簡略地說明修體真止的相貌。

第二、云何名修觀？觀有二種：一者對治觀，二者正觀。

2、觀有二種：

一、對治觀者：如不淨觀，對治婬欲，慈心觀，對治瞋恚。如是等觀，皆名對治觀。今不分別也。

(1) 對治觀。

如修不淨觀對治婬欲；修慈心觀對治瞋恚等，都屬於對治觀，但在此並不特別作說明。

二、正觀者：即是現諸法實相智慧，如經中具說（大正一三～九零六A）：

諸法不牢固 常立在於念

已解見空者 一切無想念

(2) 正觀。

正觀，就是觀察諸法實相的智慧。如經中說：「一切法是不牢固的，完全依於想念而有，一位已經解悟空性的人，是不起一切想念的。」

若行者初坐禪時，隨心所緣，一切諸法，念念不住，雖用如上「體真」之止，而妄念不息，爾時應當隨心所緣，一切諸法，若善、若惡、若無記、若三毒貪瞋癡等。若念一切世間之事，即當反觀，所起之心。如是等心，為是有耶？為是無耶？若是無者，無則無心。云何有心？若謂心是有者，為在是過去、未來、現在耶？若在過去，過去已滅，何得有心？若在未來，未來未至，何得有心？若是現在，現在不住，則不可得，若不可得，則無有心。復次：若言心在現在，即當諦觀，

現在之心，有何等相貌，諦觀不見相貌，則心不可得，若不可得，則無有心。

若是初修坐禪的人，已經用了以上所說的止觀，但妄念還是不停息，就應當隨念能起一切法（不論是善、惡、無記法；或是貪瞋癡煩惱等法）的心，究竟是何相貌？它是有呢？還是沒有？如果是沒有，就是沒有心；既然沒有心，又怎能說它是有呢？假若心是有的，那麼它是屬過去、未來、還是現在呢？如果是屬過去，過去已滅，怎麼會有心？若屬未來，未來還沒有來，又怎麼會有心？倘若說屬現在，但現在念念生滅不住，又怎麼能說是有呢？

就算現在的心是有的，但它應該是什麼相貌？是方的、圓的？還是青的、黃的？在內、在外、還是中間？觀察的結果發現：它既不是長短方圓，也不是青黃赤白；它不在內、不在外、也不在中間。既然在一切的形色、顯色、處所上，都覓心了不可得，可見並沒有心。

復次：若以生滅為心相者，心為即是生滅，為不即是生滅。若為即是生滅，一切草木，皆有生滅，亦應即是心相。若非心相，豈得以生滅，為心相耶？當知！心相不可得；心相無故，則無有心。

心雖然不能說是現在，但能以「生滅」作為它的形相。假設以生滅作為心的形相，那麼，心等於是生滅？還是不等於是生滅？如果心等於是生滅，一切的草木都有生滅，也應該都是心相；如果心不等於是生滅，又怎麼能以生滅作為心相呢？由此可知，心相無論等不等於是生滅，都不可得；既然不可得，就證明沒有心。

復次：若謂因現在剎那生滅，成於心者，今諦檢生滅，尚不可得，何能成心？若言現在有生滅者，為當過去心滅，現在心生，為不滅而生？若過去心滅，現在之心生，從何處生？若不滅而生，即應有二心並住，而實不然，云何言不滅而生？若非滅生，亦非不滅生，當知則無有生，若無生，則無滅，若無生滅，何得以生滅成心？故知心不可得！

如果你說：是因為現在剎那生滅才形成心的。但如今我們檢驗的結果發現：生滅不可得。即不可得，又如何形成心呢？就算你說的對，現在有生滅，那麼請問：是過去的心滅了之後，現在的心才生？還是過去的心不滅，而有現在的心生？如果說過去的心滅了之後，現在的心才生，請問它是從何處生？若是過去的心不滅，而有現在的心生，那就等於有兩個心，但事實並不是如此，所以你怎麼能說是不滅而生呢？既然不是滅生，也不是不滅生，就證明它沒有生，沒有生就沒有滅，這樣沒有生滅，又如何形成心呢？由此可知心不可得。

復次：若謂定有現在心者，心為從自生，為從他生，為從自他生，為不從自他生。若言從自生，未對境時，何故不自生？若言從他生，他法若是心，則為他心生他心，不應計他心為己心，他法若非心，非

心何能生於心？若言因自他合，故有心生，此亦不然。若自他各有心，不待合故有心生，若自他各無主，合亦不能生。若言不因自他生者，應從虛空中生，而實不然，從因緣生，尚不可得，何況無因生。如此種種因緣，推檢現在心中生，畢竟不可得。

如果你說，就算不是以生滅來形成心的，也一定有現在心的存在。如果是這樣的話，請問：這個現在心，是從自生？從他生？是自他共生？還是不從自他共生（無因生）？如果說它是自生，在沒有對境的時候，它為什麼不自生？若說是從他生，那麼他法是心？還是不是心？如果他法是心，應該他心生他心，不應該把他心當成是自己的心；倘若他法不是心，不是心又如何生心？如果說是自他合（共生）才能生心，這也是不合道理的。為什麼呢？因為自他如果都各自有心，就不用等待相合後才能生心；若是自他都各自無心，就算和合了也不能生心。如果說是不因自他共生（無因生），那麼就是從虛空中生了，但虛空不能生心。再說，從因緣生都不可得了，更何況是從無因生。從以上種種推論來分析，便可得知：從現在心中生，也是畢竟不可得的。

若不得所觀之心，豈得能觀之智！若不得能觀、所觀心，則一切心，皆不可得；若一切心不可得，則一切法，亦不可得；若一切法不可得，則心無所依；若心無所依，則無所憶念；若無所憶念，則顛倒想斷；若顛倒想斷，則心無分別；若心無分別，則諍論心息；若諍論心息，則無愛恚；若無愛恚，則覺觀攀緣不起；若覺觀攀緣不起，則身心寂然；若身心寂然，即得正定；若得正定，則發真實智慧，永離一切生死。故釋論偈云（大正二五～一九零B）：

般若波羅蜜 實法不顛倒 念想觀已除 言語法皆滅
無量罪滅除 清淨心常一 如是尊妙人 則能見般若
是則略說，對治初心麤亂修止觀竟。

既然所觀的心不可得，那麼能觀的智慧也同樣不可得。如此能觀、所觀的心不可得，則一切心不可得；一切心不可得，則一切由心所生的法也不可得；一切的法不可得，則心就無所依；心無所依，則無所憶念；無所憶念，則顛倒想斷；顛倒想斷，則心無分別；心無分別，則諍論心息；諍論心息，則無愛恚；若無愛恚，則攀緣心不起；攀緣心不起，則身心寂然；身心寂然，就得正定；若得正定，便能開發真實智慧而斷生死。所以，釋論的偈頌中說：「般若波羅蜜，是真實不顛倒的智慧；一切想念都因般若正觀而完全除滅（心生處滅），言語尋伺也不再生起（言語道斷）；無量生死重罪到此真正除滅，清淨心也恆常如一現前；像這樣尊貴善妙的修行人，是真正能見般若實相的人。」

以上是簡略說明「對治初心粗亂修止觀」的內容。

第二、對治心沉浮病修止觀者：行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪懵，或時多睡，爾時應當，修觀照了。若於坐中，其心浮動，輕躁不安，爾時應當，修止止之。是則略說：對治心沉浮病修止觀相。但須善識藥、病相、用之，如一一不得於對治，則有乖僻之失。

（二）對治心沉浮病修止觀。

如果在坐禪時，內心昏沉、無記、多睡，這時應當修觀來對治；若是在坐中，內心浮動、輕躁不安，就應當修止來對治。這是簡略說明「對治心沉浮病修止觀」的相貌。總而言之，就是要善分別病相與用藥的情況。昏沉時用修觀對治；散亂時用修止觀對治，若是得不到適當的對治，就會有乖違、偏邪的過失。

第三、隨便宜修止觀者：行者於坐禪時，雖為對治心沉故，修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時當試修止止之。若於止時，即覺身心，安靜明淨，當知宜止，即應用止安心。若行者於坐禪時，雖為對治浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀，若於觀中，即覺心神明淨，寂靜安穩，當知宜觀，即應用觀安心。是則略說：隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安穩，煩惱患息，證諸法門也。

（三）隨便宜修止觀。

修行人在坐禪時，雖用修觀來對治昏沉，但心仍然不能安詳、明利，也得不到修法的利益，這時應當嘗試用修止來對治。如果改修止後，反而覺得身心安靜、明利，就知道應當用止來安心。

若是散亂時，雖用修止來對治，但心仍然不能安住，也無法獲得修法的利益，這時應當嘗試用修觀來對治。如果改修觀後，反而覺得心神明淨，寂靜安穩，就知道應當用觀來安心。

以上是簡略說明「隨便宜修止觀」的相貌。總而言之，必須隨自己的方便、適宜來修止觀，而不拘限於一定的形式，如此才能心神安穩地止息一切煩惱、證得一切的三昧。

第四、對治定中細心修止觀者：所謂行者，先用止觀，對治麤亂，亂心既息，即得入定，定心細故，覺身空寂，受於快樂。或利便心發，能以細心，取於偏邪之理。若不知定心虛誑，必生貪著，若生貪著，執以為實。若知虛誑不實，則愛見不起，是名修止。雖復修止，而心猶惑著，愛見結業不息，爾時應當修觀，觀於定中細心，若不見定中細心，即不執著定見，若不執著定見，則愛見煩惱業，悉皆摧滅，是名修觀。此則略說，對治定中細心修止觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破「定見」微細之失，為異也。

（四）對治定中細心修止觀。

修行人在坐禪時，已經先用止觀對治了粗心亂想，亂心既然息滅，就能漸入禪定之中，這時微細的心念，有時感覺自身是空寂的、有時又覺受到快樂、甚至能在定中變化種種境界，此時很容易走入偏

邪的道路上去。如果不知道定中的境界是虛誑的，就會產生貪著；一旦產生貪著，就會執著這些境界以為真實。

如果了知定中的細心，只是法塵分別影事（是虛誑不實的），就不會生起分別執著；不生起分別執著，則愛見不起；愛見不起則心地清淨，這就是修止。

若是修止，自心仍然迷戀貪著種種境界，愛見煩惱也不曾停息，這時就應當修觀來照破。反觀定中這一念細心。究竟是何相貌？發覺它了不可得。既然定中的細心了不可得，就不再執著定中所見，不執著定中所見，則愛見煩惱不生，這就是修觀。

以上是簡略說明「對治定中細心修止觀」的相貌。其中修止、修觀的方法，和前面所說的相同，唯一不同的是：以破除定中細心所見的過失為主。

第五、為均齊定慧修止觀者：行者於坐禪中，因修止故，或因修觀，而入禪定，雖得入定，而無觀慧，若無觀慧，是為癡定，不能斷結。或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使發諸法門，爾時應當修觀破析！若於定中，智慧開發，那定慧均等，能斷結使，證諸法門。若行者於坐禪時，因修觀故，或因修止，即發智慧，而無定心，智慧既多而心豁然開解，智慧分明，而不得定心，定心少故，則心動散，故如風中燈，照物不了！故釋論云：若無定心，雖有觀空、無相等智慧，是為顛倒智慧，是為狂智慧，不能出離生死。爾時應當復修止，以修止故，即得定心，得定心故，如密室中燈，則能破闇，照物分明。是即略說：為均齊定慧二法修止觀相。

(五)為均齊定慧修止觀。

修行人坐禪時，因為修止或修觀入禪定。雖能入禪定，卻沒有觀慧，這種沒有觀慧的定，叫做「癡定」，不能斷煩惱。由於觀慧很少，因此不能發起真實的智慧；沒有真實的智慧，就不能斷除一切的煩惱結使，不能證得種種的止觀法門。這時我們應當修觀破析，使他在定中能開發智慧，成為定慧均等，如此就能斷除一切煩惱結使，證得種種止觀法門。

修行人坐禪時，因為修觀或修止得以開發智慧。雖然心能豁然開解、智慧分明，但卻不得定心。因為不得定心，所以容易散動，就像風中的燈，照物不能明了。如釋論中所說：「若是沒有定心，就算有觀空、無相等智慧，也是顛倒的智慧。這種顛倒的狂慧，是不能出離生死的。」這時我們就應當再次修止來獲得定心。有了定心，就像密室中的燈火，不但能夠破除黑暗，而且還照物分明。

以上是簡略說明「為均齊定慧二法修止觀」的相貌。

行者若能如是於端身正坐之中，善用此五番修止觀意，取捨不失其宜，當知！是人善修佛法故，必於一生不空過也。

修行人在坐禪時，如果能夠善用這五種修止觀的法門，並且取捨適當得宜的話，就是善修佛法的人，在這一生當中，絕對不會白白空過。

第二、明歷緣對境修止觀者：端身常坐，乃為入道之勝要，而有累之身，必涉事緣，若隨緣對境，而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應！若於一切時中，恆修定慧方便，當知！是人必能通達一切佛法。云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作（音：佐，意：勞動）作、六言語。

二、歷緣對境修止觀。

能常於坐中修止觀，對於一位初入道的人來說，雖然最為殊勝、切要，但對於有世俗之累的凡夫來說，每天一定有許多的俗務纏身，未必就有時間在坐中修止觀。如果在隨緣對境的時候又不修止觀，修行的心便有了間斷，在面對塵境的時候，就難免會心生煩惱，這樣又如何快速與佛法相應？若是能在一切時、一切處，任何歷緣中對境之中，恆常修習止觀的話，一定能快速地通達一切佛法。

什麼是歷緣修止觀呢？所言的緣，有六種：一行；二住；三坐；四臥；五作；六言語。

云何名對境修止觀？所言境者：謂六塵境，一眼對色、二耳對聲、三鼻對香、四舌對味、五身對觸、六意對法。行者約此十二事中，修止觀，故名為歷緣對境修止觀也。

什麼又是對境修止觀呢？所謂的境，就是六塵境界：一眼對色；二耳對聲；三鼻對香；四舌對味；五身對觸；六意對法。

修行人如果在這十二緣境當中修止觀，就稱為歷緣對境修止觀。

行者若於行時，應作是念，我今為何等事欲行，若為不善、無記事，則不應行，若能善利益，為如法事，即應行。云何名行中修止？若於行時，即當了知，因於行故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何行中修觀？應作是念，由心運身故，有去來往反，因此，則有一切善惡等法，故名為行，反觀行心，不見相貌，當知！行者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。行中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

（一）歷緣修止觀。

1、行。

修行人在行路的時候，應該這樣來作觀察：我現在為什麼要去做這件事，如果是為了不善、無記的事，就不應該去做；若是為了善、利益、如法的事，就應該去做。

如何在行中修止？就是在行路的時候，了知因為行的緣故，才有一切善、惡等法的產生。但不論是能起這一念行的心（行心），還是

行中的一切法，都是了不可得的。既然是了不可得，則妄念不起，這就是修止。

如何在行中修觀？就是在行中觀察：由於心念的推動，才能運作身體的往返動作，而有一切善、惡等法的產生，這叫做行。但是反觀這一念能行的心，卻不見相貌。既然不見相貌，那麼由心念推動而行的人（行者）、及行中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這行中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次：若於住時，應作是念，我今為何等事欲住，若為不善、無記事，即不應住，若為善利益事，即應住。云何名住中修止？若於住時，即當了知，因於住故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何住中修觀？應作是念，由心制御，豎身安立，因此則有，一切善惡等法，故名為住，反觀住心，不見相貌，當知！住者及一切法，畢竟空寂，是名為修觀。住中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

2、住。

修行人在止住的時候，應該這樣來作觀察：我現在是爲了什麼事情而住？如果是爲了不善、無記的事，就不應該住；若是爲了善、利益的事，就應該住。

如何在住中修止？就是在止住的時候，了知因爲住的緣故，才有一切善、惡等法的產生。但不論是能起這一念住的心（住心），還是住中的一切法，都是了不可得的，則妄念不起，這就是修止。

如何在住中修觀？就是在住中觀察：由於心念的駕御，才能豎身安立，而有一切善、惡等法的產生，這叫做住。但是反觀這一念住的心，卻不見相貌。既然不見相貌，那麼由心念駕御而住的人（住者）、及住中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這住中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次：若於坐時，應作是念，我今為何等事欲坐？若為不善、無記事，即不應坐，若為善利益事，即應坐。云何名坐中修止？若於坐時，即當了知，因於坐故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何坐中修觀？應作是念，累腳安身，由此則有，一切善惡等法，故名為坐，反觀坐心，不見相貌，當知！坐者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。坐中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

3、坐。

修行人在坐的時候，應該這樣來作觀察：我現在是爲了什麼事情而坐？如果是爲了不善、無記的事，就不應該坐；若是爲了善、利益的事，就應該坐。

如何在坐中修止？就是在坐的時候，了知因為坐的緣故，才有一切善、惡等法的產生。但不論是能起這一念坐的心（坐心），還是坐中的一切法，都是了不可得的，既然是了不可得，則妄念不起，這就是修止。

如何在坐中修觀？就是在坐中觀察：由於心念的牽引，才能壘腳安身，而有一切善、惡等法的產生，這叫做坐。但是反觀這一念坐的心，卻不見相貌。既然不見相貌，那麼由心念牽引而坐的人（坐者）、及坐中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這坐中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次：若於寢臥時，應作是念，我今為何等事欲臥？若為不如法，放逸等事，即不應臥，若為調和四大故應臥，臥時應如師子王臥。云何臥中修止？若於寢息時，即當了知，因於眠故，則有一切善、惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何臥中修觀？應作是念，由心勞乏，即便昏闇，放縱六情，因此，則有一切善惡等法，故名為眠，反觀臥心，不見相貌，當知！臥者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。臥中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

4、臥。

修行人正當寢臥時，應該這樣來作觀察：我現在是爲了什麼事情而臥？如果是爲了不如法、放逸等事，就不應該臥；若是爲了調和四大，就應該臥。（臥時應該如獅子王右脇而臥。）

如何在臥中修止？就是在寢息的時候，了知因為睡眠的緣故，才有一切善、惡等法的產生，但不論是能起這一念臥的心（臥心），還是臥中的一切法，都是了不可得的。既然是了不可得，則妄念不起，這就是修止。

如何在臥中修觀？就是在正要臥的時候觀察：由於心的疲勞困乏，才會昏闇，放縱六根，而有一切善、惡等法的產生，這叫做睡眠。但是反觀這一念能臥的心，卻不見相貌。既然不見相貌，那麼由心念的勞困而臥的人（臥者）、及臥中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這臥中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次：若於作時，應作是念，我今為何等事欲作？若為不善、無記事，即不應作，若為善利益事，即應作。云何名作中修止？若於作時，即當了知，因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何作時修觀？應作是念，由心運身手，造作諸事，由此則有，一切善惡等法，故名為作。反觀作心，不見相貌，當知！作者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。作中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

5、作。

修行人在工作勞動的時候，應該這樣來作觀察：我現在是爲了什麼事情而作？如果是爲了不善、無記的事，就不應該做；若是爲了善、利益的事，就應該作。

如何在作中修止？就是在工作勞動的時候，了知因爲工作勞動的緣故，才有一切善、惡等法的產生。但不論是能起這一念作的心（作心），還是作中的一切法，都是了不可得的。既然是了不可得，則妄念不起，這就是修止。

如何在作中修觀？就是在作中觀察：由於心念的牽引，才能運作身手、造作種種事，而有一切善、惡等法的產生，這叫做作。但是反觀這一念能作的心，卻不見相貌。既然不見相貌，那麼由心念牽引而作的人（作者）、及作中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這作中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次：若於語時，應作是念，我今爲何等事欲語？若爲欲論說，不善、無記事，即不應語，若爲善利益事，則應語。云何名語中修止？若於語時，即當了知，因此語故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何語中修觀？應作是念，由心覺觀，鼓動氣息，衝於咽喉，唇舌齒齶故，出音聲言語，因此則有，一切善惡等法，故名爲語。反觀語心，不見相貌，當知！語者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。語中亦預有，五番修止觀意，如前分別。

6、語。

修行人在言語的時候，應該這樣來作觀察：我現在是爲了什麼事情而言語？如果是爲了論說不善、無記的事，就不應該言語；若是爲了論說善、利益的事，就應該言語。

如何在語中修止？就是在言語的時候，了知因爲言語的緣故，才有一切善、惡等法的產生。但不論是能起這一念言語的心（語心），還是語中的一切法，都是了不可得的。既然是了不可得，則妄念不起，這就是修止。

如何在語中修觀？就是在言語時候觀察：由於心念的分別，才能鼓動氣息、衝於咽喉、唇、舌、齒、齶發出音聲言語，而有一切善、惡等法的產生，這叫做言語。但是反觀這一念能言語的心，卻不見相貌。那麼由心念鼓動而發出言語的人（語者）、及語中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這語中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次、云何名眼見色時修止？隨見色時，即知如水中月，無有定實，若見順情之色，不起貪愛，若見違情之色，不起恚惱，若見非違非順

之色，不起無明，及諸亂想，是名修止。云何名眼見色時修觀？應作是念，隨有所見，即無見相，所以者何？於彼根塵，空明之中，各各無見，亦無分別，和合因緣，出生眼識，眼識因緣，即生意識，意識生時，即能分別，種種諸色，因此則有，一切善惡等法，即當反觀，念色之心，不見相貌，當知！見者及一切法，畢竟空寂，是名為觀。眼見色中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

（二）對境修止觀。

1、眼對色。

如何在眼見色時修止？修行人隨眼見種種色相時，了知它如空中華、水中月一般的不真實。若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起恚惱；若見非順非違之色，不起無明、亂想，這就是修止。

如何在眼見色時修觀？修行人隨眼見順、違、非順非違之色時，了知其相本自空寂。爲什麼呢？因爲我們若是尋其根、塵、空、明等相貌，發覺它了不可得，也無法分別。雖然各無所見，也無分別，但卻是生起眼識的助緣。也就是說，必須根、塵、空、明等因緣和合，才能生出眼識。在生起眼識的因緣當中，還必須要有意識，才能分別種種色相，而有一切善、惡等法的產生。但是反觀這一念能見色之心，卻不見相貌。既然不見相貌，那麼由這心念所發起能見的人（見者）、及見中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這眼見色中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次、耳聞聲時修止者：隨所聞聲，即知聲如響相，若聞順情之聲，不起愛心，聞違情之聲，不起瞋心，非違非順之聲，不起分別心，是名修止。云何聞聲中修觀？應作是念，隨有聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識，耳識生故，次生意識，強起分別，因此則有，一切善惡等法，故名爲聞。反觀聞聲之心，不見相貌，當知！聞者及一切法，畢竟空寂，是名為修觀。耳聞聲中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

2、耳對聲。

如何在耳聞聲時修止？修行人隨耳聞種種聲相時，了知它如谷響一般的不真實。若聞順情之聲，不起愛心；若聞違情之聲，不起瞋心；若聞非順非違之聲，不起分別心，這就是修止。

如何在耳聞聲時修觀？修行人隨耳聞聲時，了知其相空無所有。爲什麼呢？因爲根、塵和合而生起耳識。有了耳識，次生意識，有了意識之後，強起分別，才有一切善、惡等法的產生，這叫做聞。但是反觀這一念能聞聲之心，卻不見相貌。既然不見相貌，那麼由這心念所發起能聞的人（聞者）、及聞中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這耳聞聲中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次、鼻嗅香時修止者：隨所聞香，即知如燄不實，若聞順情之香，不起著心，違情臭氣，不起瞋想，非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何聞香中修觀？應作是念，今所聞香，虛誑不實，所以者何？根塵合故，即生鼻識，次生意識，強取香相，因此則有，一切善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌，當知！聞者及一切法，畢竟空寂，是名為修觀。聞香中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

3、鼻對香。

如何在鼻嗅香時修止？修行人隨鼻嗅種種香相時，了知它如暘燄一般的不真實。若聞順情之香，不起著心；若聞違情臭氣，不起瞋想；若聞非順非違之香，不生亂念，這就是修止。

如何在鼻嗅香時修觀？修行人隨鼻嗅順、違、非順非違之香時，了知其所聞之香虛誑不實。爲什麼呢？因爲是根、塵相合而生起鼻識。有了鼻識，次生意識，有了意識之後，強取香相，才有一切善、惡等法的產生，這叫做聞香。但是反觀這一念能嗅香之心，卻不見相貌。既然不見相貌，那麼由這心念所發起能嗅的人（嗅者）、及嗅中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這鼻嗅香中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次、舌受味時修止者：隨所受味，即知如夢中得味，若得順情美味，不起貪著，違情惡味，不起瞋心，非違非順之味，不起分別憶想，是名修止。云何名舌受味時修觀？應作是念，今所受味，實不可得，所以者何？內外六味，性無分別，因內舌根，舌根本無知，和合生舌識，次生意識，強取味相，因此則有，一切善惡等法，反觀緣味之識，不見相貌，當知！受味者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。舌受味中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

4、舌對味。

如何在舌受味時修止？修行人隨舌受種種味相時，了知它如夢中得味一般的不真實。若得順情美味時，不起貪著；若得違情惡味時，不起瞋心；若得非順非違之味時，不起分別憶想，這就是修止。

如何在舌受味時修觀？修行人隨舌受味時，了知其所受之味實不可得。爲什麼呢？因爲舌根在受酸、甜、苦、辣、鹹、淡等六種滋味時，本來無分別，是在因緣和合，生起意識之後，強取味相，才有一切善、惡等法的產生。但是反觀這一念能受味之心，卻不見相貌。既然不見相貌，那麼由這心念所發起能受味的人（受味者）、及味中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這舌受味中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次、身受觸時修止者：隨所覺觸，即知如影幻化不實，若受順情樂觸，不起貪著，若受違情苦觸，不起瞋惱，受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止。云何身受觸時修觀？應作是念，冷、煖、澀、滑、輕、重等，名之為觸。頭等六分，四大和合，名之為身。觸性虛假，身亦不實，誰能受觸，和合因緣，即生身識，次生意識，憶想分別，苦樂等相，故名為受觸。即當反觀，緣觸之心，不見相貌，當知！受觸者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。身受觸中，亦預有五番修止觀意，如前分別。

5、身對觸。

如何在身受觸時修止？修行人隨身所受種種覺觸時，了知它如影一般的幻化不實。若受順情樂觸時，不起貪著；若受違情苦觸時，不起瞋惱；若受非順非違之觸時，不起憶想分別，這就是修止。

如何在身受觸時修觀？修行人隨身受種種觸時，作以下的觀察：冷、煖、澀、滑、輕、重等，稱之為觸；頭、身、兩手、兩腳等六分，是四大和合的，稱之為身。但是反觀觸的自性虛假、四大假合之身也不實，那麼是誰在受觸呢？所謂的身識，只是因緣和合而有，次生意識，才能憶想分別苦樂等相，這叫做受觸。這時反觀這一念能觸之心，卻不見相貌。既然不見相貌，當知由心念所起受觸的人（受觸者）、及觸中的一切法也畢竟空寂，這就是修觀。

在這身受觸中，也包含有五種修止觀的方法在內，應該如前面所說的來詳加分別。

次、意知法中修止觀相，如初約坐禪中明。修止觀相，五番之意，是中應廣分別，今不重辨。

6、意對法。

如何在意知法中修止觀，前面五種坐中修止觀的內容當中，已有詳細的說明，這裡就不再重複分辨。

行者若能於行住坐臥，見聞覺知等，一切處中，修止觀者，當知！是人真修摩訶衍道。如大品經中（大正二五～四零二C）：「佛告須菩提，若菩薩，行時知行，坐時知坐，乃至身服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知！是名菩薩摩訶衍，以不可得故。」

修行人如果能在行、住、坐、臥等六種事緣當中；以及見、聞、覺、知等六根相對的六塵境界上，時時修習止觀，就是真修大乘的人。如大品般若經中所說：「佛告須菩提！若菩薩行時知行，坐時知坐，乃至穿衣吃飯、揚眉瞬目之間，皆安住在禪定之中，當知此人就是菩薩中的大菩薩，因為實在不可多得的緣故。」

復次：若人如是，一切處中，修行大乘，是人則於世間，最上最勝，無與等者。如釋論中偈說（大正二五～一六一A）：

閑坐林樹間 寂然滅諸惡 澹泊得一心 斯樂非天樂
人求世間利 名衣好床蓐 斯樂非安穩 求利無厭足
納衣行乞食 動止心常一 自以智慧眼 觀知諸法實
種種諸法中 皆以等觀入 解慧心寂然 三界無倫匹

若能於一切處中修行大乘，就是世間最尊貴、最殊勝的人，再沒有人能和他相等。正如大智度論的偈頌中所說：「空閒安坐林樹之間，寂靜安然息滅諸惡，內心澹泊一心清淨，這種快樂不是天樂所能比擬。世間之人追求名利，講求好衣好床蓐，那裡知道這種快樂並非真正的安穩，因為欲望永遠沒有滿足的時候。出家人穿著布納衣沿街乞食，無論動靜都在禪定之中，常以智慧的眼目，觀察了知諸法的實相，故能視一切法平等，而寂然不為一切境界所動。這樣的修行人，在三界之中，是無人能與他相比的。」

善根發相 第七

今明善根發相，則有二種不同。

由於善巧修習前面所說的止觀，所以經常會發動宿世的善根，修行人應當一一分辨清楚，才不致因為認識不清而誤入邪道或退失道心。

一般來說，有二種不同的善根發相。

一者、外善根發相：所謂布施持戒，孝順父母尊長，供養三寶及讀誦聽學等，諸善根發相。此是外事，與魔相濫，今不分別。

一、外善根發相。

如果在修習止觀時，突然發起一種喜歡布施、持戒、孝順父母、恭敬尊長、供養三寶，讀誦經論、聽經學教的心，就是所謂的外善根發相。這些善根的開發，是由於宿世曾經薰習過布施、持戒、孝順父母……等善根，而現在由內心中開發，和用功修行並沒有直接的關係，所以說它是外善根發相。外，是屬於外表事相的意思。這種情況，如果不是正修，很容易和魔境相混淆，相關的內容，在此並不作分別。

二者、內善根發相：所謂諸禪法門，善根開發也。即為三意：一正明善根發相、二分別真偽、三明用止觀長養善根。

二、內善根發相。

這是由於修習止觀的緣故，而開發宿世修習禪定的善根。其中內容分三：一、正明善根發相；二分別真偽；三明用止觀長養善根。

第一、云何名內善根發相？有五種善根，發相不同：一、息道善根發相；二、不淨觀善根發相；三、慈心善根發相；四、觀因緣善根發相；五、念佛善根發相。

（一）正明善根發相。

什麼是內善根發相呢？這裡有五種善根發相的不同：一是息道善根發相；二是不淨觀善根發相；三是慈心善根發相；四是觀因緣善根發相；五是念佛善根發相。

一、云何息道善根發相？行者善修止觀故，身心調適，妄念不起，因是自覺其心，漸漸入定，發於欲界，及未到地等定，身心泯然空寂，定心安穩。於此定中，都不見身心相貌，於後或經，一坐二坐，乃至一日二日，一月二月，將息不得，不退不失，即於定中，忽覺身心運動，八觸而發。八觸者：所謂覺身，痛痒冷煖，輕重澀滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻！是為數息根本禪定善根發相。

1、息道善根發相。

什麼是息道善根發相呢？由於善修止觀的緣故，調身、息、心適當，因此妄念不起，自覺其心由粗住、細住而漸漸入欲界定、未到地等定，這時身心泯然空寂，定心安穩。在此定中，不見身心相貌，如此經過一坐、二坐，乃至一日、二日、一月、二月，息漸微弱、不退不失，就在定中，忽然感覺身心運動而發動八觸。所謂的八觸，就是身體有痛、癢、冷、煖、輕、重、澀、滑等八種感覺。當八觸發動時，應當了知是身中四大調整的一種過程，就不會以為是魔境現前而退失道心。當八觸發過之時，身心頓覺寂然安定、清明愉悅、快樂清淨，這種覺受，實在很難用言語來形容。這就是數息根本禪定善根發相。

復次行者，或於欲界未到地中，忽然覺息，出入長短，遍身毛孔，皆悉虛疏，即以心眼，見身內三十六物，猶如開倉，見麻麥穀豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

或者行人在欲界未到地定當中，忽然覺得鼻中的氣息，不但經由鼻中出入，也從全身八萬四千個毛孔中同時出入。心眼能清楚看見身內的三十六物，就像打開倉庫能看見麻、麥、穀、豆等一樣的清清楚楚分明。這時不禁心中驚訝、喜悅、寂靜、輕安、快樂。這就是隨息特勝善根發相。

二、不淨觀善根發相：行者若於欲界，未到定中，身心虛寂，忽然見他男女身死，死已臃脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。

2、不淨觀善根發相。

修行人在欲界未到定中，身心虛然寂靜，忽然見到男、女死亡，死後身體由腫脹、青淤、爛壞，血塗、膿爛、蟲噉、散壞、見白骨交

錯狼藉，心中頓時悲喜交加、倍感厭惡，不再貪愛男女身分(屬外貪)。這就是九想善根發相。

或於初禪定之中，忽然見內身外身不淨，臃脹狼藉，自身白骨，從頭至足，節節相拄，見是事已，定心安穩，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨止觀發相。

或者在靜定當中，忽然見到自身、他身的不淨相。或見臃脹狼藉；或見自身白骨，從頭到腳節節相拄。見到這些境相後，定心安穩，驚悟無常，厭患五欲，不再執著人、我之相(屬內外貪)。這就是背捨善根發相。

或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸，衣服飲食，房舍山林，皆悉不淨，此為大不淨善根發相。

或者在定心當中，見到自身、他身、以及一切的飛禽走獸、衣服飲食、房舍山林，都是充滿不淨的(屬徧一切處貪)，這是大不淨善根發相。

三、慈心善根發相：行者因修止觀故，若得欲界未到地定，於此定中，忽然發心，慈念眾生，或緣親人，得樂之相故，即發深禪定，得內心清淨，悅樂不可為喻！中人(非親)怨人、乃至十方，五道眾生，亦復如是！從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和，是為慈心善根發相。悲、喜、捨等善根發相，類此可知。

3、慈心善根發相。

修行人在欲界未到地定中，有時突然發起慈念眾生的心，或緣親人得樂之相而發深禪定，這時內心的清淨、喜悅，實在很難用言語來形容。其他或緣中人(非親非怨)、怨敵、乃至十方五道眾生得樂之相的情況都是相同。出禪定之後，內心充滿喜悅快樂，不論見到任何眾生，神情都是柔和慈善的。這就慈心善根發相。其他如悲、喜、舍等善根發相，也可模擬得知。

四、因緣現善根發相：行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心靜定，忽然覺悟心生，推尋三世，無明行等，諸因緣中，不見人我，即離斷常，破諸邪執，得定安穩，解慧開發，心生法喜，不念世事，乃至五陰、十二入、十八界中，分別亦如是！是為因緣觀善根發相。

4、因緣善根發相。

修行人因為修止觀證得欲界未到地定，有時在身心靜定當中，忽然心生覺悟。這時推尋無明緣行、行緣識……這三世十二因緣的關係，發覺它只是三世相續因緣和合而有，若要尋求人、我則了不可得。這時自然破除以為有我、有人的邪見；也能離斷、常兩邊(三世遷謝故不常，三世相續故不斷，過去破常、未來破斷、現在雙破斷常)。由於得定安穩，所以能開發智慧、心生法喜。從此不再緣念世間的事，也不再分別五陰、十二入、十八界等事。這就是因緣觀善根發相。

五、念佛善根發相：行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念，諸佛功德相好，不可思議，所有十力、無畏、不共、三昧、解脫等法，不可思議，神通變化，無礙說法，廣利眾生不可思議，如是等無量功德不可思議。作是念時，即敬愛心生，三昧開發，身心快樂，清淨安穩，無諸惡想，從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是為念佛三昧善根發相。

5、念佛善根發相。

修行人因為修止觀證得欲界未到地定，有時在身心空寂當中，忽然憶念諸佛功德相好（應身佛）的不可思議；所有十力、四無畏、十八不共、三昧解脫等法（報身佛）的不可思議；還有神通變化、無礙說法、廣利眾生（法身佛）的不可思議。在憶念這些無量功德不可思議的同時，心生敬愛、三昧開發、身心快樂、清淨安穩，沒有一切的雜心惡想。出禪定之後，自覺身體輕安便利、功德巍巍，同時也為眾人所敬愛。這就是為念佛三昧善根發相。

復次：行者因修止觀故，若得身心澄靜，或得發無常、苦、無我、不淨、世間可厭患、食不淨、死、斷、離、盡想、念佛、法、僧、戒、捨、天、念處、正勤、如意、根、力、覺、道、空、無相、無作、六度波羅蜜、神通、變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云（大正一二～一一一一A）：「制心一處，無事不辦。」

除了以上所說五種內善根發相以外，也可能在身心澄淨當中，得「無常、苦、無我、不淨、世間可厭患、食不淨、死、斷、離、盡想」十想的善根發相；或「念佛、法、僧、戒、捨、天」六念的善根發相；或「四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道」三十七菩提道品的善根發相；或「空、無相、無作」三三昧的善根法相；或六度波羅蜜、神通、變化等一切法門的善根發相，這其中的內容，應該詳細作分別。所以經中說：「只要做到制心一處，是沒有一件事不能成辦的。」

第二、分別真偽者，即有二意：一明邪偽相、二辨真正相。

（二）分別真偽。

內善根發相的第二部分，是分別真偽。內容有二：一、明邪偽相；二、辨真正相。

云何名邪偽相？行者！若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身手紛動，或時身重，如物鎮壓，或時身輕欲飛，或身如被縛，或時透迤垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或時時見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外，散亂諸雜難善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸，身毛皆驚豎，或時大樂昏醉，如是等種種邪法，與禪俱發，名為邪偽。此之邪定，若人愛著此，即與九十五種鬼神之法相應，多好失心顛狂，或時諸鬼神等，知人念著其法，即加勢力，

令發諸染，邪定邪智，辯才神通，感動世人，見者謂得道果，皆悉信伏，而其內心顛倒，專行鬼法，是人命終，永不值佛，還墮鬼神道中，若坐時多行惡法，即墮地獄。

1、明邪偽相。

什麼是邪偽相？修行人如果在修止觀時，發了以上所說的善根相，伴隨著所發的相，或者身手搔動、或覺身重如有物鎮壓、或覺身輕欲飛、或覺身如被縛，有時精神不振、有時感覺酷寒、有時感覺燥熱、有時見到種種怪異的現象、有時其心昏暗覆蔽、有時心起惡念邪思、有時憶念諸亂雜事、有時心情歡喜躁動、有時心情憂愁悲思、有時突感惡觸身毛驚豎、有時突感喜觸大樂昏醉，只要有以上種種邪法，和禪一起發，就稱為邪偽，並不是真正的禪發相。這些邪定境界，修行人一旦愛著，就會和印度九十五種鬼神法相應，每每令人失心顛狂。這些鬼神都有他心通，知道修行人的貪愛，所以就隨著他的愛著，來增加他的勢力，使他發邪定、邪智、辯才、神通。修行人不如，以為是好境界，於是心生貪著；凡夫愚癡，也不知是著魔，還誤認他已證得道果，對他更是信仰崇拜，完全心服口服的依之而行。那裡知道他的內心顛倒，只是專門行鬼法來惑亂世間。這個人命終之後，不但會墮在鬼神道中，而且永遠不能遇佛，如果生前多行殺、盜、姪、妄等種種惡法的，還會墮在地獄中。

行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即卻之。云何卻之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅，若不謝滅，應用正觀破之，即當滅矣。

若是修行人修止觀，遇到這些邪偽相時，應當立刻卻除，千萬不可貪著。如何卻除呢？了知這些邪定、邪慧、邪辯、邪通都是虛誑不實的，端正其心不受不著，這些境界就自然消滅。如果還是不消滅，就用正觀來破，最後一定能滅除。

二、次明正禪發相者：若於坐中，發諸禪時，無有如上所說諸邪法等，隨正禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅，澹然快樂，無有覆蓋，善心開發，信敬增長，智鑒分明，身心柔軟，微妙虛寂，厭患世間，無為無欲，出入自在，是為正禪發相。譬如：與惡人共事，恆相觸惱，若與善人共事，久久逾見其美，分別邪正二種禪發之相，亦復如是。

2、辨真正相。

什麼是真正禪發相？如果在坐中善根發相的時候，並沒有上面所說的種種邪定境界，反而覺得與定相應、空明清淨，內心喜悅，澹然快樂，無有覆蓋、善心開發、信敬增長、智慧分明、身心柔軟、微妙虛寂、厭患世間、無為無欲、出入自在，這些就是真正的禪發相。這

種情況，就好比和惡人共事，總是互相觸惱；如果和善人共事，久而久之，反而愈見其美，分別邪正二種禪發之相的情形也是如此。

第三、明修止觀長養諸善根者：若於坐中，諸善根發時，應用止觀二法，修令增進。云何修令增進？若宜用止，則以止修之！若宜用觀，則以觀修之！略云大意如此。

（三）明用止觀長養善根。

內善根發相的第三部分，是說明如何用止觀來長養善根。

修行人在坐中，開發內、外善根的時候，應當修止觀來使它增進。如何使它增進呢？就是適合修止的時候，就以止修之；適合修觀的時候，就以觀修之。至於止觀的內容，前面第六章中已經詳細介紹過，這裡就不再重復說明。

覺知魔事 第八

當修行人的功夫漸深，魔王就會乘機破壞他的道行，因此，對於所有魔事的內容，不得不加以覺知。

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺智慧命故。云何名魔事？如佛以功德智慧，度脫眾生，入涅槃為事。魔以破除眾生善根，令流轉生死為事。若能安心正道，方知道高魔盛，故須善識魔事。但魔有四種：一煩惱魔、二陰入界魔、三死魔、四鬼神魔。前三種魔，皆是世之常事，今不分別。鬼神魔相，此事須知，今當略說：鬼神魔有三種：一精魅鬼、二堆惕鬼、三魔羅鬼。

所謂的魔，就是魔羅，秦譯殺者。為什麼稱為殺者？因為他會奪取修行人的功德法財、殺修行人的法身慧命。

為什麼稱為魔事？因為佛經常用功德、智慧來度脫眾生，專門以入涅槃為事；而魔卻常以破壞眾生善根，令流轉生死為事。

修行人若能安心於正道，道高時，魔則愈盛，這時務必善於分辨魔事。一般來說，魔的種類有四：一是煩惱魔；二是陰入界魔；三是死魔；四是鬼神魔。前面三種，是屬於世間常有的事，也是隨我們自心所生的，如果用正念遣除，大多能息滅，所以在這裡就不特別作分別。至於第四種鬼神魔，則必須詳加分別了知。

鬼神魔略說有三種：一是精魅鬼；二是堆惕鬼；三是魔羅鬼。

一、精魅者：十二時獸，變化作種種形色，或作少男少女，老宿之形，及可畏身相等，種種非一，以惱惑行者。此諸精魅，飲惱行者，各當其時而來，善須別識。若多於寅時來者，必是虎豹等，若多於卯時來者，必是兔麋鹿等；若多於辰時來者，必是龍鼈等；若多於巳時來者，必是蛇蟒等；若多於午時來者，必是馬驢駝等；若多於未時來者，必是羊等；若多於申時來者，必是猴獾等；若多於酉時來者，必

是雞鳥等；若多於戌時來者，必是狗狼等；若多於亥時來者，必是豬豕等；若多於子時來者，必是鼠等；若多於丑時來者，必是牛犢等。行者若能善占則知！恆用此時來者，即是其獸精魅，呼其名字，而呵責之，即當謝滅。

一、精魅鬼。

是屬於十二時獸，能變化種種形相，或作少男、少女、老男、老女的形貌；或作可愛、可怖的身相來惱亂、迷惑修行人。這一類的精魅，會按照一定的時辰前來，所以只要清楚知道十二時辰所屬的三十六獸，就能不受其干擾。

於寅時來的，必是狸、豹、虎。

於卯時來的，必是狐、兔、貉。

於辰時來的，必是龍、蛟、魚。

於巳時來的，必是鱗、鯉、蛇。

於午時來的，必是鹿、馬、驢。

於未時來的，必是羊、雁、鷹。

於申時來的，必是狄、猿、猴。

於酉時來的，必是鳥、雞、雉。

於戌時來的，必是狗、狼、豺。

於亥時來的，必是豕、獮、豬。

於子時來的，必是貓、鼠、伏翼。

於丑時來的，必是牛、蟹、鼈。

修行人在清楚分辨，每一個時辰所出現的精魅後，只要直接叫喚它的名字，再加以呵責，就會馬上消失。因為這些精魅，都害怕被別人識出其形、以及名字，所以一旦叫出它的名字就已經不敢前來，更何況是識得其形，當然就更不敢胡作非爲了。

二、堆惕鬼者：亦作種種惱觸行人，或如蟲蝎，緣人顏面，鑽刺瘡瘡，或擊樞人兩腋下，或乍抱持行人，或言說音聲喧鬧，及作諸獸之形，異相非一，來惱行者，應即覺知，一心閉眼，陰而罵之，作如是言：我今識汝！汝是此閻浮提中，食火嗅香，偷臘吉支，邪見喜破戒種，我今持戒，終不畏汝。若出家人，應誦戒本，若在家人，應誦三皈、五戒、八戒等，鬼便卻行匍匐而去。如是等種種留難，惱人相貌，及餘斷之法，並如禪經中廣說。

二、堆惕鬼。

修行人在坐禪時，堆惕鬼也會時常作出種種惱亂行人的事。有時如蟲蝎（木中的蛀蟲），緣著人的頭面內外鑽刺；或者擊樞人的兩腋下；有時突然抱住修行人；有時則言說啾啾音聲喧鬧；或者作種種不同的獸形來惱亂修行人。有以上這些情況發生時，應該立即提高警覺，一心專注，閉上眼睛呵斥他：「我知道你的名字！你是閻浮提中，

專門食火嗅香偷臘吉支，因為邪見專門喜歡破戒的人，但我如今持戒清淨，所以一點都不怕你。」這時出家人應誦戒本；在家人應誦三皈、五戒、八戒等，堆惕鬼便會退卻匍匐離去。其他有關種種惱亂修行人的內容、及如何斷除的方法，禪波羅密經中有詳細的說明。

三、魔羅：擾亂行者，是魔多化作三種五塵境界相，來破人善心。
一、作違情事，即是作可畏五塵，令人恐懼。二、作順情事，即是作可愛五塵，令人心生愛著。三、作非違非順事，即是作平等五塵，動亂行者。是故魔名殺者，亦名華箭，亦名五箭，射五情故。

三、魔羅。

魔羅擾亂修行人的方式，大多是化作三種五塵境界相，來破壞修行人的善心。一是作違情事：就是化作可怕的五塵境界相，令行人心生恐懼；二是作順情事：就是化作可愛的五塵境界相，令行人心生愛著；三是作非違非順情事：就是化作一般的五塵境界相，令行人心生動亂。所以，魔羅又稱為殺者（殺修行人的法身慧命）、也稱為華箭（如飛來的一朵花，其實是箭，能傷身命）、也名為五箭（專門射人的五根）。

在名色中作種種境界，惑亂行者，作順情色者：或作父母兄弟，諸佛形像，端正男女，可愛之境，令人心著色中。作違情境界者：或作虎狼獅子、羅剎之形，種種可畏相，來怖行人。非違非順者：但作平常之形，動亂人心，令失禪定，故名為魔。或化作種種好惡音聲，或作種種香臭之氣，或作種種好惡之味，或作種種苦樂境界，來觸人身，皆是魔事。其相眾多，不可具說。

究竟魔羅是如何射人的五根呢？總的來說，就是在名色中，化作種種境界來惑亂修行人。別的來說，是化作以下三種境界：一是作順情境界：即化作父母兄弟、諸佛形像、端正男女等可愛之境，令人心著色中；二是作違情境界：即化作虎狼獅子、羅剎夜叉等種種可畏的形相，來驚嚇修行人；三是作非違非順境界：只化作平常的事物，來動亂修行人的心，使他失去禪定，所以稱為魔。

或者化作種種好、惡的音聲；香、臭的氣味；好、惡的滋味；苦、樂的境界來觸人身。有以上所說的這些情況，當知都是魔事。除了這些以外，其實還有很多不同的魔事，在此無法一一舉例說明。

舉要言之！若作種種五塵，惱亂行人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍。以能破壞平等佛法，令起貪欲憂愁，瞋恚睡眠等，諸障道法故。如經偈中說（大正二五～九九～一六九引用）：

欲是汝初軍	憂愁為第二
飢渴第三軍	渴愛為第四
睡眠第五軍	怖畏為第六
疑悔第七軍	瞋恚為第八

利養虛稱九 自高蔑人十
如是等軍眾 厭沒出家人
我以禪智力 破汝此諸軍
得成佛道已 度脫一切人

總而言之，只要是化作種種五塵境界，來惱亂修行人，使他失去善法、生起煩惱的，都稱為魔軍。它不但會破壞平等的佛法，還會令修行人起貪欲、憂愁、瞋恚、睡眠等障道法。正是經中的偈頌所說：

貪欲是你第一個魔軍，憂愁則是第二個魔軍，
飢渴是你第三個魔軍，渴愛則是第四個魔軍，
睡眠是你第五個魔軍，怖畏則是第六個魔軍，
疑悔是你第七個魔軍，瞋恚則是第八個魔軍，
利養名稱第九個魔軍，貢高我慢第十個魔軍。
這些眾多邪惡的魔軍，專門誑惑沉沒出家人，
我以禪定智慧的力量，摧破降伏了這些魔軍，
就能成就無上的佛道，圓滿度脫一切的眾生。

行者！既能覺知魔事，即當卻之！卻法有二：一者、修止卻之！凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取捨，妄計分別，息心寂然，彼自當滅。二者、修觀卻之！若見如上所說種種魔境，用止不去，即當反觀，能見之心，不見處所，彼何所惱，如是觀時，尋當謝滅。若遲遲不去，但當正念，勿生恐懼，不惜軀命，正心不動，知魔界如，即佛界如，若魔界如佛界如，一如無二，則魔界無所捨，佛界無所取，即佛法自當現前，魔境消滅。

知道了魔事的內容之後，當然更重要的是，該如何退卻它？退魔的方法有二種：一是修止來退卻：只要見到一切外來的惡境界，當下都要知道它是虛誑不實的。如此心中不生憂慮、不生恐怖、不生取著、不生棄捨、不生分別、不生計度，只是息心寂然，魔境界自然消滅。二是用觀來退卻：若是用止的方法，不能退卻種種魔境，就反觀這一念能見的心，究竟是在何處？四處徧尋不著，可見它並無處所。既然沒有能見的心，又怎麼會有所見的魔境界呢？既然沒有魔境界，又是誰被惱亂呢？如此觀後，魔境界很快就會滅去。

如果還是遲遲不去，就把心安住在正念當中，不起絲毫恐懼之想。觀察四大本空，五蘊非我，不再貪戀，愛惜自己的身命。如此正心不動，思惟魔境界的自性本空，佛境界的自性也空，在空性當中，無論是魔境界還是佛境界，都是平等一如的。沒有魔境界要捨，也沒有佛境界要取，安住在這不取不捨的平等法性中，魔境界自然消滅。

復次：若見魔境不謝，不須生憂，若見滅謝，亦勿生喜，所以者何？未曾見有人坐禪，見魔化作虎狼來食行者；亦未曾見魔化作男女可為

夫妻也。當知！皆是幻化，愚人不了，以生驚怖，及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人，無智受惠，非魔所作。

實際上，見到魔境界不消失，不需要心生憂愁；見到魔境界消失，也不需要心喜悅。爲什麼呢？因爲並沒有一個真實的人在坐禪；也沒有真實的魔化作虎狼獅子來吃修行人；同樣地不曾看見有魔化作男女來做夫婦……，這些都是幻化不實的。只有愚癡、不了解它是虛妄的人，才會心生恐怖、貪著、失心、狂亂、以及喪失禪定。這都是自己缺乏智慧所造成的過患，並非魔所作。

復次：若諸魔境惱亂，或經年月不去，但當端心，正念堅固，不惜身命，莫懷憂懼，當誦大乘方等，諸經治魔咒，默念誦之，存念三寶。若出禪時，亦當誦咒自防，懺悔慚愧，及誦波羅提木叉戒，邪不干正，久久自滅。魔事眾多，說不可盡，善須識之！是故初心行人，必須親近善知識，爲有如此等難事故，是魔入人心時，能令人心神狂亂，或憂、或喜，因是成患，乃至致死，或時令得諸邪禪定，智慧神通陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後則大壞人出世善事，及破壞正法。如是等諸異非一，不可說盡！今略示其要，爲令行者，於坐禪中，不妄受諸魔境界。取要言之！若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，是則無邪不破！故「釋論」云：除諸法實相，其餘一切，皆是魔事。如偈中說（大正二五～二一一A）：

若分別憶想 即是魔羅網 不動不分別 是則為法印

如果種種魔境惱亂修行人，經年累月不去的話，除了端正其心，正念堅固、不惜身命、不懷憂懼之外，還需誦大乘方等經（楞嚴、維摩等經）以及治魔咒（楞嚴、大悲等咒）。若是在禪定中被魔惱亂，就立刻默念誦之，心中存念三寶；如果是出禪定後，也應誦咒來自我防護，加上深切地懺悔慚愧，以及誦一切戒。如此則邪不勝正，久久魔境自然消滅。魔事的內容實在很多，一時也說不盡，總而言之，修行人應該善於辨識才好。

初發心修習止觀的行人，最好親近善知識，因爲善識是善於辨識魔事的人。否則當魔入心時，往往令人心神狂亂，呈現時憂、時喜的狀況，若日久成病，還會令人喪命。有時更令行者得邪定、邪智、神通、陀羅尼，能說法教化眾生，人人對他信仰折服，這樣的結果，不但破壞了出世間的善事，也同時毀壞了正法。

魔境界的相貌不一，種類也很繁多，在此只能簡略地舉出一些重要的例子，使修行人在坐禪中，不會妄受魔境界的干擾。最有效的方法是：若要遣邪歸正，就當觀一切諸法的實相，如此善巧地修習止觀，則無邪不破。正如「釋論」中所說：「除了諸法的實相以外，其餘的一切都是魔事。」也如偈頌中所說的：「若作分別憶想，就會墮入魔羅網中；如果能不動不分別，就是諸佛的法印。」

治病患 第九

行者安心修道，或四大有病，因今用觀，心息鼓擊，發動本病。或時不能善調適，身、息、心三事，內外有所違犯，故有病發。夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病，自然除差，若用心失所，則動四百四病，是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心，治病方法。若不知治病方法，一旦動病，非唯行道有障，亦則大命可憂。

修行人在修道時，或許原本四大有病，現在因為修觀，心息鼓擊，因此發動宿疾；或許在修正觀時，不善調適身、息、心三事，以致內外有所違犯而發病。若是善用其心，就能治癒四百四種病；但如果不善用心，反而會發動四百四種病。所以修行人若是自行化他，就應當善於辨識病發的來源，以及坐中如何治病的方法。否則一旦發起病來，不但修道會有障礙，性命更是堪慮。

今明治病法中，分為二意：一明病發相，二明治病方法。

如何治病的内容中分二：一是明病發相；二是明治病方法。

一、明病發相者，病發雖復多途，略出不過二種：一四大增損病、二從五臟生病。四大中病發者，若地大增者，則腫結沉重，身體枯癢，如是等百一患生。若水大增者，則痰癢脹滿，飲食不消，腹痛下痢等，百一患生。若火大增者，則煎寒壯熱，支節皆痛，口氣鼻塞，大小便皆不通等，百一患生。若風大增者，身體虛懸，戰掉、疼痛、肺悶、脹急、嘔吐、嘔逆氣急，如是等百一患生。故經云：一大不調，百一病起，四大不調，四百四病，一時俱動。四大病發，各有相貌，當於坐時，及夢中察之。

一、明病發相。

病發的種類雖然很多，但簡略來說不過二種：一是四大增損病；二是從五臟生病。

（一）四大增損病。

我們的身體是由四大所組成，如果一大有增減會生病。若是地大增於其他三大，就會身體腫結、沉重、枯癢等，如是百一種病產生；若是水大增於其他三大，就會有痰癢脹滿，飲食不消，腹痛下痢等，如是百一種病產生；若是火大增於其他三大，就會全身發熱，骨節酸痛、氣虛鼻塞、大小便不通等，如是百一種病產生；若是風大增盛，就會身體虛懸、戰掉、疼痛、肺悶、脹急、嘔吐、氣急，如是等百一種病產生。所以經中說：「一大不調，就有百一種病起；四大不調，就有四百四種病同時產生。」當四大病發時，各各都有它的相貌，應當在坐時及夢中詳細觀察，了解發病的根源，才知道用什麼方法對治。

次、明五臟生患之相，從心生患者，多身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。從肺生患者，多身體脹滿，四肢煩疼，心悶鼻塞等，肺主

鼻故。從肝生患者，多無喜心、憂愁不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇等，肝主眼故。從脾生患者，身體頭面上，遊風偏身，痒悶疼痛，飲食失味等，脾主舌故。從腎生患者，或咽喉噎塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。五臟生患眾多，各有其相貌，當於坐時，及夢中察之，自可得知。

（二）從五臟生病。

五臟生病的相貌：若從心生病，大多身體寒熱、頭痛及口乾舌燥等，因為心主口的緣故；若從肺生病，大多身體脹滿、四肢煩疼、心悶鼻塞等，因為肺主鼻的緣故；若從肝生病，大多無喜心、憂愁不樂、悲思瞋恚、頭痛眼闇等，因為肝主眼的緣故；若從脾生病，身體頭面上，遊風偏身、癢悶疼痛、飲食失味等，因為脾主舌的緣故；若從腎生病，大多咽喉噎塞、腹脹耳聾等，因為腎主耳的緣故。五臟生病的情況很多，各有各的相貌，應當在坐時及夢中觀察，自然可以得知。

如果四大五臟病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者！若欲修止觀法門，或有患生，應當善知因起。此二種病，通因內外發動，若外傷寒冷風熱，飲食不消，而病二處發者，當知！因外發動。若由用心不調，觀行違僻，或因定法發時，不知取與，而致此二處患生，此名因內發病相。

雖說四大、五臟生病的起因非一，病相也很複雜，實在很難說得完整。但是想要修習止觀法門的行者，在病發時，還是應當善知起因。四大、五臟生病的起因，有內外二種：若是外感風寒、濕熱、飲食不消化等，這就是外因發動，使得四大、五臟生病；如果是因為用心不調，觀行違僻、禪定發時不知取捨等，當知這就是內因發動，致使四大、五臟生病。

復次：有三種得病因緣不同，一者、四大五臟增損得病，具如前說。二者、鬼神所作故得病。三者、業報故得病。如是等病，初得即治，甚易得差，若經久則病成，身羸治之則難愈。二、略明治病方法，既深知病源，因緣起發，當作方法治之。治病之法，乃有多途，舉要言之：不出止觀二種方便。

另外，還有三種不同得病的原因：一是因為四大五臟的增損得病；二是因為鬼神所作而得病；三是因為業報而得病。這三種病，如果一得到馬上對治，就很容易治癒，若是拖延不治，日子久了，身體會變得虛弱，就算治療也很難痊癒。

二、明治病的方法。

知道了病發的根源之後，就應該想方法來對治。治病的方法雖然很多，但是說到最重要、最有效的，不出止觀二種。

云何用止治病相？有師言：但安心止在病處，即能治病，所以者何？心是一期果報之王，譬如國王，有所至處，群賊迸散。次有師言：臍下一寸，名憂陀那，此云「丹田」，若能止心，守此不散，經久即多

有對治。又有師言：常止心足下，莫問行住寢臥，即能治眾病！所以者何？人以四大不調，故多諸病患，此由心識上緣，故令四大不調，若安心在下，四大即自然調適，眾病除矣。又有師言：但知諸法，空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治！所以然者，由心憶想，鼓作四大，故有病生，息心和悅，眾病即差。故『淨名經』云（大正十四～五四五A）：「何謂病本，所謂攀緣，云何息攀緣，謂心無所得。」如是種種說，用止治病之相非一，故行人須知善修止法，能治眾患。

（一）用止治病。

如何用止來治病？有的法師說：只要把心思放在生病的地方，不向外馳散，就能治病。爲什麼呢？因爲心是一期果報之王，就像國王，無論走到那裡，群賊都會迸散。心如王，病如賊，心王止在病處，病賊自然就會消亡。

又有的法師說：臍下一寸，叫做憂陀那，就是丹田的地方，如果把心念放在丹田，久久不散，疾病也大多會好。

又有的法師說：經常把心念放在腳底，無論行住坐臥都這樣守著，就能治許多病。爲什麼呢？因爲生病的原因，大多是四大不調，而四大不調的原因，又是因爲心念向上攀緣的緣故。如今將心念放在腳底，四大自然調適，眾病也就去除了。

又有的法師說：只要了知一切法都是因緣所生、空無所有、不執取病相、寂然安住，就能對治。爲什麼呢？理由是因爲心念憶想，鼓動四大，才會生病。而現在止息一切的心念，寂然和悅，當然病患就能痊癒。因此，『維摩經』中才說：「什麼是疾病的根本？就是攀緣心。如何止息攀緣心？只要做到心無所得，就能止息一切的攀緣。」

以上所說，是用止治病的方法，方法雖多，只要善修就能對治眾病。

次：明觀治病者，或師云：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等為六種氣？一吹、二呼、三嘻、四呵、五噓、六呬。此六種息，一一皆於唇之中，想心方便，轉側而作。若於坐中，寒時應吹、熱時應呼。若以治病，吹以去寒，呼以去熱，嘻以去痛，及以治風，呵以去煩，又以下氣，噓以散痰，又以消滿，呬以補勞。若治五臟，呼吹二氣，可以治心，噓以治肝，呵以治肺，嘻以治脾，呬以治腎。次有師言：若能善用觀想，運作十二種息，能治眾患。一上息、二下息、三滿息、四焦息、五增長息、六滅壞息、七煖息、八冷息、九衝息、十持息、十一和息、十二補息。此十二息，皆從觀想心生。今略明十二息對治之相：上息治沉重，下息治虛懸，滿息治枯瘠，焦息治腫滿，增長息治羸損，滅壞息治增盛，煖息治冷，冷息治熱，衝息治壅結不通，持息治戰動，和息通治四大不和，補息資補四大衰，善用此息，可以遍治眾患，用之失所，則更生眾患，推之可知。次有師言：

善用假想觀，能治眾病，如人患冷，想身中有火氣起，即能治冷。此如『雜阿含』中，治禪病秘法，七十二法中廣說。次有師言：但用止觀，檢析身四大中，病不可得，心中病亦不可得，眾病不治自差。如是等種種說，用觀治病不同，善得其意，皆能治病，必有差理。當知！止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人，根機淺鈍，作此觀想，多不成就，故世不流傳。又不得於此更學氣術休糧，恐生異見。如金石草木之藥，能與病相應，亦可服餌。

（二）用觀治病。

如何用觀治病？有的法師說：用心觀想，以六種氣治病，就是用觀治病。那六種氣呢？一吹；二呼；三嘻；四呵；五噓；六呬。這六種息，都是在唇口之中，用心觀想，呼氣帶聲，綿密微細而出。

若在坐中：寒時應吹；熱時應呼。

若是治病：吹以去寒；呼以去熱；嘻以去痛、及以治風；呵以去煩、又以下

氣；噓以散痰、又以消滿；呬以補勞。

若治五臟：呼吹二氣，可以治心；噓以治肝；呵以治肺；嘻以治脾；呬以治

腎。

又有法師說：如果能善用觀想，來運作十二種息，就能治眾病。那十二種息呢？一上息；二下息；三滿息；四焦息；五增長息；六滅壞息；七煖息；八冷息；九衝息；十持息；十一和息；十二補息。這十二種息，都是從心觀想而生。現在就簡略地說明十二息所對治的病。

1、上息：治沉重。

2、下息：治虛懸。

3、滿息：治枯瘠。

4、焦息：治腫滿。

5、增長息：治羸損。

6、滅壞息：治增盛。

7、煖息：治冷。

8、冷息：治熱。

9、衝息：治壅結不通。

10、持息：治戰動。

11、和息：通治四大不和。

12、補息：資補四大衰。

若能善用這十二種息，可以治癒一切的病患，但如果用之不當，反而會增加疾病，所以務必要詳細觀察疾病的來源，才不致錯用。

又有的法師說：如果善用假想觀，也能治病。譬如有人患冷，假想身中有火氣生，就能治冷。如『雜阿含』治禪病秘法的七十二法中，

就有詳細的說明。

又有的法師說：如果用止觀的方法，分析身中的四大，發覺病不可得（如身中的地大有病，外在的山河大地也應有病；身中的水大有病，外在的河川海洋也應有病……）；推求心中的病相也不可得（反觀自心了不可得，又是誰來受病），如此則一切的病患自然消除。以上這些，都是用觀來治病的方法，只要能善知一二種，就能治病。

無論是止，是觀，若能善用，幾乎是無病不治。怎奈現今的修行人，根機比較淺薄、愚鈍，觀想大多很難成就，所以世間已多不流傳這些方法了。又不能鼓勵修行人去學一些道家吐納、服餌、辟穀等方法，恐怕因此走入歧途。只能說如金石草木之藥物，如果和病相應，也可以服用。

若是鬼病，當用強心，加咒以助治之。若是業報病，必須加助修福懺悔，患即自滅。此二種治病之法，若行人善得一意，則可自行，亦能兼他，況復具足通達。若都不知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有虞！豈可自行教人。是故欲修止觀之者，必須善解內心治病之法。內心治病方法眾多，豈可具傳於文耳。若欲習知，當更尋訪！上來所出，只是示其大意，正依此用之，恐未可承案。

已經說明四大五臟增損得病時，須用止觀及金石草木等治病的方法。

如果是鬼病，就當用堅強的心，加上咒力來幫助治病。所謂的咒力，包括大悲咒、楞嚴咒、往生咒、及三十六獸咒（咒曰波提陀。毘耶多。那摩那。吉利波，阿違婆。推摩陀。難陀羅。憂陀摩。吉利摩。毘利吉。遮陀摩）。

若是業報病，必須修福、懺悔，病患自然消滅。

治療鬼病和業報病的方法，修行人只要能夠善解其一，不但可以自利，還可以利他，更何況是兩種都通達，豈不更方便？但如果兩種都不知，則不只是廢修正法，生病時更可能有生命的危險。像這樣連自己的性命都堪虞了，又如何教人？所以，想要修止觀的行者，必須善解內心治病的方法。

有關內心治病的方法，其實還有很多，以上所說的，只是其中的大概，依照這些方法來對治，雖說不無小補，但真正的對治重在用心，是無法完全具傳文字的。因此，想要進一步認識治病的修行人，應當更尋訪善知識學習，才能完全掌握其中的精髓。

問曰：用心坐中治病，必有效否？答曰：若具十法，無不有益！十法者：一信、二用、三勤、四恆住緣中、五別病因起、六方便、七久行、八知取捨、九善護、十識遮障。何謂為信？謂信此法，必能治病。何謂為用？謂隨時常用。何謂為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何謂為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何謂別病因起？具如上

說。何謂為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何謂為久行？謂若用之，未即有益，不計日月，常習不廢。何為知取捨？謂知益即勤用，損則捨之，微細轉心調治。何謂知善護？謂善識異緣犯觸。何謂識遮障？謂得益不向外人論說，未益不生疑謗。若依此十法所治，必定有效不虛也。

有人問：用心在坐禪中治病，一定有效嗎？

回答說：若能具足十法，必定有它的利益。十法是：一信；二用；三勤；四恆住緣中；五別病因起；六方便；七久行；八知取捨；九善護；十識遮障。

什麼是信？就是信這個方法一定能治病。

什麼是用？就是隨時常用。

什麼是勤？就是用時專精不息，一定等到病好了才停止。

什麼是恆住緣中？就是心恆常住於所緣境中，而不攀緣其他。

什麼是別病因起？就是分別病因的起處。

什麼是方便？就是用呼吸吐納運心緣想，如此善巧成就而不失其所宜。

什麼是久行？就是用的時候，未必立即見效，但仍須不計日月地恆常修習，不可輕言休廢。

什麼是知取捨？就是有益的時候就勤用；有損的時候就棄捨，用微細的心念來調治。

什麼是知善護？就是善能將護。不同因緣時，要知所取捨、善識禁忌，不使它有所觸犯而損害道業。

什麼是識遮障？就是護益的時候，不輕易向外人洩露、論說；未獲益的時候，也不心生懷疑、毀謗。

修行人如果能依照這十法來對治，則一定有效，絕不虛言。

證果 第十

若行者！如是修止觀時，即能了知，一切諸法，皆由心生，因緣虛假，不實故空，以知空故，即不得一切諸法，名字相貌，即「體真止」也。爾時，上不見佛可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。若住此觀，即墮聲聞、辟支佛地。故法華經云：諸聲聞等。自歎言（大正九～一八B）：

我等若聞 淨佛國土 教化眾生 都無欣樂

所以者何 一切諸法 皆悉空寂 無生無滅

無大無小 無漏無為 如是思惟 不生喜樂

是故當知！若見無為入正位者，其人終不能發三菩提心。此即定力多故，不見佛性。

第一到第五章是助行，第六到第九是正修，有了正、助二行為因，則必定證果，所以第十章是證果。

修行人依照前面所說的方法修正觀，就能夠了知，一切法皆由心生、皆因緣和合、皆虛假不實；既是虛假不實，就知它的自性是空；既然是空，一切法的名字相貌不可得，這就是「體真止」。這時，上不見佛果可求，下不見眾生可度，稱為「從假入空觀」（從生死之假，入涅槃之空）；也稱為「二諦觀」（觀真諦，泯除一切法；觀欲諦，建立一切法）；也稱為「慧眼」（慧眼了知一切法空）；也稱為「一切智」（了知一切法空相的智慧）。若是住著在此觀中，就會墮在聲聞、辟支佛的果位。正如法華經中所說：「諸聲聞眾等，都自己歎息說：我們聽聞佛說諸佛淨土、教化眾生時，心中都不曾欣喜、快樂。為什麼呢？因為已經了知，一切法都是空寂，本來無生無滅、無大無小、無漏無為，這樣思惟的結果，就對菩薩法不生喜樂。」由此可知，修行人若是修「從假入空觀」，因此見無為、入正位以為究竟的話，就不能發起無上正等正觀的菩提心。這時因為定多慧少的緣故，所以始終不能見佛性。

若菩薩為度一切眾生，成就一切佛法故，不應取著無為，爾時應修，從空入假觀。即當諦觀，心性雖空，緣對之時，亦能出生，一切諸法，猶如幻化，雖無定實，亦有見聞覺知等相貌，差別不同。行者如是觀時，雖知一切諸法，畢竟空寂，能於空中，修種種行，如空中種樹，亦能分別眾生，諸根性欲，性欲無量故，則說法無量。若能成就無量辯才，則能利益六道眾生。是名「方便隨緣止」，乃是從空入假觀，亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此觀中，智慧力多，雖見佛性，而不明了。

如果菩薩想要度盡一切眾生，成就一切佛法，就不能取著無為涅槃。這時應該從空入假，諦實觀察：心性雖空，但在歷緣對境的時候，也能生出一切諸法；雖然猶如幻化，並非真實，但也有見、聞、覺、知等種種相貌的差別。如此觀察時，雖知一切法畢竟空寂，但卻能在空性中修種種行，就像空中種樹一樣地不著痕跡。同時也能分別一切眾生的根性和欲求，眾生的根性欲和欲求既然無量，當然說法也就無量，如此成就無量辯才，廣為利益六道眾生，這就是「方便隨緣止」（雖方便隨緣行種種事，卻了無一法可得，故妄念不止而止）。修的是「從空入假觀」（由涅槃之空，入生死之假）；也稱為「平等觀」（不偏於空、不偏於有，空有不二，真俗平等）；也稱為「法眼」（法眼了知一切法幻有）；也稱為「道種智」（了知一切法差別相的智慧）。若是住著在此觀中，就會慧多定少，雖然能見佛性，仍不能明了。

菩薩雖復成就，如此二觀，猶是方便觀門，非正觀也。故『瓔珞經』

云（大正二四～一零一B）：「前二觀為方便道，因是二空觀，得入中道第一義觀，雙照二諦，心心寂滅，自然流入，薩婆若海。」

菩薩雖然已經成就空、假二觀，但還是屬於方便觀門，而並非正觀。所以『瓔珞經』中說：「空、假二觀只是方便道，藉由修空觀可以證入空、修假觀可以證法空，有了這二空觀，才能契入中道第一義觀，這時雙照二諦（雖說是有，但當體了不可得；若說是空，而萬法森然歷歷在目），自然心心寂滅，念念流入薩婆若海（諸佛的大智慧海）。」

若菩薩欲於一念中，具足一切佛法者，應修「息二邊分別止」，行於中道正觀。云何修正觀？若能體知心性，非真非假，息緣真假之心，名之為正。諦觀心性，非空非假，而不壞空假之法，若能如是照了，則於心性，通達中道，圓照二諦，若能於自心中，見中道二諦，即見一切諸法，中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性，不可得故，是名中道正觀。如中論偈說（大正三零～三三B）：

因緣所生法 我說即是空 亦名為假名 亦是中道義
深尋此偈意，非唯具足分別正觀之相，亦是兼明前二種方便觀門。當知！中道正觀，即是佛眼一切種智。

如果菩薩想在一念之中，具足一切佛法，就應該修「息二邊分別止」，行於中道正觀。如何修正觀呢？若是能了知，現前這一念的心性非真非假，就能止息緣真、緣假的心，這就是「正」。諦實觀察這一念心性，雖然非空非假，但卻不壞空、假，用這樣的智慧來觀照，就能明了心性：雖然熾然分別，而體卻常寂；體雖常寂，卻又不妨其緣起分別，如此自然通達中道、圓照二諦。若能於自心之內，見中道二諦，就能見一切法無不是中道二諦。雖見一切法無不是中道二諦，但也不取著於中道二諦。為什麼呢？因為一切法畢竟不可得故。如此二邊不立、中道不存，就是中道正觀。正如中論的偈頌所說：「一切由因緣所生的法，自性都是空的，卻不妨以種種假名幻妄稱相；如此不落兩邊、不離兩邊，就是中道義。」這首偈頌所含的深意，不但具足了中道正觀的相貌，也同時說明了前兩種方便觀門的旨趣。這個中道正觀，就是「佛眼」、就是「一切種智」（同時了知一切法空相及差別相的智慧）。

若住此觀，即是定慧力等，了了見於佛性，即是安住大乘，行步平正，其疾如風，即自然流入薩婆若海，即是行如來行；即是入如來室；即是著如來衣；即是坐如來坐；即是以如來莊嚴而自莊嚴；即獲得六根清淨；即是入佛境界；即於一切法無所染著；即一切諸佛皆現在前，成就念佛三昧，安住「首楞嚴定」；即是得普現色身三昧；即能普入十方佛土，教化眾生；即是嚴淨一切佛剎，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏；即能具足一切諸行波羅蜜；即入頓悟大菩薩位，與普賢、

文殊共為等侶，常住法性身中；即為十方諸佛稱歎授記；即是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎、出家、詣道場、降伏大力魔怨、成等正覺、轉正法輪、入般涅槃，於十方國土究竟一切佛事；具足真應二身，即是初發心住菩薩也。故『華嚴經』云（大正九～四四九C）：「初發心時，便成正覺，了達諸法，真實之性，所有慧身，不由他悟。」亦云：「初發心菩薩，得如來一身，作無量身。」亦云：「初發心菩薩，具足八相成道。」亦云：「初發心菩薩，即是佛。」『涅槃經』云（大歷一二～八三八A）：「發心畢竟二不別，如是二心先心難。」『大品經』亦云：「須菩提！有菩薩摩訶薩，從初發心，即坐道場轉法輪，當知！是菩薩為如佛。」『法華經』中，童女以獻珠為證。如是等經，皆明初心具足一切佛法。即是『大品經』中「阿字門」，即是『法華經』中，為令眾生開佛知見，即是『涅槃經』中，見佛性故，住大涅槃。是已略說，初心菩薩，因修止觀，證果之相。

若住在此中道正觀中，就是定、慧力均等，了了見於佛性；就是安住於大乘，定慧不二，稱性而修，快速入於無功用道；就是自然流入諸佛智慧的大海；就是行如來行；就是入如來室（大慈悲室）；就是穿如來衣（忍辱衣）；就是坐如來坐（諸法空坐）；就是以如來莊嚴而自莊嚴（福慧二莊嚴）；就是獲得六根清淨（六根互用）；就是入佛境界；就是對於一切法無所染著；就是一切諸佛皆現在前，成就念佛三昧，安住於首楞嚴定中；就是得普現色身三昧；就是能普入十方佛土教化眾生；就是嚴淨一切佛刹，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏；就是能具足一切諸行波羅蜜；就是入頓悟大菩薩位，與普賢、文殊同為伴侶，常住法性身中；就是為十方諸佛稱歎授記；就是莊嚴兜率天、示現降神母胎、出家、詣道場、降伏大力魔怨、成等正覺、轉正法輪、入般涅槃，於十方國土究竟圓滿一切佛事；就是具足真身（真智與法身合，故名真身）、應身（隨其心量，現種種身）；就是圓教初發心住的菩薩。所以『華嚴經』中說：「初發心時，便成正覺，因為已經了達一切法的真實性皆自性本具，因此所有的慧身，不由他悟。」也說：「初發心的菩薩，已證得如來一身（法身），也能化作無量身（應身）。」也說：「初發心的菩薩，能具足八相成道。」也說：「初發心的菩薩，就是佛。」另外，『涅槃經』中說：「初發心的菩薩，和畢竟成佛，雖說沒有什麼差別（同證法身故），但若比較這二心的話，還是初發心比較困難。」『大品經』中也說：「須菩提！有大菩薩從初發心，就坐道場、轉法輪，要知道這位大菩薩就是和佛一樣。」『法華經』中，也有童女以獻珠為證，示現成佛的例子。以上這些經典，都是說明發心住的菩薩，能具足一切佛法。也是『大品經』中最初的「阿字門」；『法華經』中的「為令眾生開佛知見」；

『涅槃經』中的「見佛性故，住大涅槃」。以上已經簡略說明初心菩薩，因修止觀證果之相。

次、明後心證果之相：後心所證境界，則不可知！今推教所明，終不離止觀二法。所以者何？如『法華經』中，「慇懃稱歎，諸佛智慧」，智慧即是觀義。此即是約觀以明果也。『涅槃經』中，廣辨百句解脫，以釋大涅槃者，即是約止明果也。

至於後心證果之相，則不可知，只能依聖教量推論得知，最終也不離止觀二法。爲什麼呢？因爲『法華經』中說：「殷勤稱歎，諸佛智慧。」這裡所指的智慧，就是「觀」的意思，這是以「觀」來說明證果；而『涅槃經』中，世尊以百句來廣辯解脫，解釋大涅槃的真義，這是以「止」來說明證果。

故云（大正八～二五六A）：「大般涅槃，名常寂定」，定者即是止義。『法華經』中，雖約觀智明果，即攝於止，故云（大正九～四四九C）：「乃至究竟涅槃，常寂滅相，終歸於空。」涅槃雖約止明果，亦攝於觀，故以三德爲大涅槃。此二大經，雖復文言，出沒不同，莫不皆約「止觀二門」辨其究竟，並據「定慧兩門」以明極果。行者當知！初、中、後果，皆不可思議。故新翻『金光明經』云（隋寶貴合、合部金光明經·大正一六～三六二C）：

前際如來 不可思議 中際如來 種種莊嚴 後際如來 常無破壞

如是皆約修止觀二心辨果。故『般舟三昧經』中偈云（大正一三～九零九A）：

諸佛從心得解脫 心者清淨名無垢

五道鮮潔不受色 有解此者成大道

誓願實行者，須除三障、五蓋等，如若不除，雖勤用功，終無所益。

所以說：「大般涅槃，稱爲常寂定」，這個「定」，就是「止」的意思。『法華經』中，雖以「觀」來說明證果，但是這個「觀」中，實際上包含「止」在內。如經中說：「乃至究竟涅槃，常寂滅相，終歸於空。」這三句話，都是「止」的意思。另外『涅槃經』中，雖以「止」來說明證果，但是這個「止」中，也包含「觀」在內。因此才會以三德爲大涅槃（般若德是圓淨涅槃；解脫德是方便淨涅槃；法身德是性淨涅槃）。這兩部經，雖說有明顯、隱密的不同，但都以「止觀二門」辨其究竟，並且根據「定慧二法」來說明證果。（在因爲止觀，在果爲定慧。）

最後，修行人應該知道的是，無論初果（初發心住）、中果（二住至等覺四十位），還是後果（妙覺位），都是不可思議的。因此新譯的『金光明經』中說：「前際如來，不可思議；中際如來，種種莊嚴；後際如來，常無破壞。」階位雖然有三，但都是以修止觀來說明

證果。在『般若三昧經』中的偈頌也說：「十方三世一切諸佛，都是從心得道到解脫；這個心是本自清淨，沒有垢染的；雖然暫時輪轉於五道，但仍是鮮潔、不受污染；有解此心而志於修習止觀的人，一定能成就無上的大道。」

發願修學止觀的人，必須先除三障，去五蓋。爲什麼呢？因爲煩惱障，會障般若德；業障，會障解脫德；報障，會障法身德；而五蓋，更會蓋覆我們清淨的真心。所以，如果不去除三障、五蓋的話，即使我們不斷地精勤用功，最後也終究無所獲益。