|  |
| --- |
| 修習止觀坐禪法要 |
| 修習止觀坐禪法要鈔 |
| 修習止觀坐禪法要講述 |

## 目 錄

[修習止觀坐禪法要 1](#_Toc13100)

[修習止觀坐禪法要鈔 27](#_Toc25929)

[修習止觀坐禪法要鈔卷上 28](#_Toc9072)

[天台小止觀序 28](#_Toc29910)

[修習止觀坐禪法要 40](#_Toc24386)

[具緣第一 47](#_Toc20833)

[訶欲第二 61](#_Toc11116)

[棄盖第三 65](#_Toc10744)

[修習止觀坐禪法要鈔卷中 74](#_Toc17144)

[調和第四 74](#_Toc18944)

[方便行第五 82](#_Toc20228)

[正修行第六 84](#_Toc272)

[善根發第七 95](#_Toc14674)

[覺魔事第八 114](#_Toc12362)

[修習止觀坐禪法要鈔卷下 121](#_Toc2903)

[治病第九 121](#_Toc7360)

[證果第十 128](#_Toc6538)

[修習止觀坐禪法要講述 142](#_Toc1548)

[序 143](#_Toc30227)

[修習止觀坐禪法要 144](#_Toc10958)

[具緣第一 158](#_Toc19930)

[訶欲第二 171](#_Toc29161)

[棄蓋第三 176](#_Toc11096)

[調和第四 186](#_Toc26279)

[方便行第五 196](#_Toc13456)

[正修行第六 199](#_Toc26435)

[善根發第七 223](#_Toc26130)

[覺知魔事第八 234](#_Toc8285)

[治病第九 241](#_Toc6918)

[證果第十 252](#_Toc1375)

# 修習止觀坐禪法要

天台山修禪寺沙門 智顗 述

## 序

天台止觀有四本：一曰圓頓止觀，大師於荊州玉泉寺說，章安記為十卷；二曰漸次止觀，在瓦官寺說，弟子法慎記，本三十卷，章安治定為十卷，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，大師為俗兄陳鍼出。寔大部之梗概，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。舍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，或混肴於闇證。其書雖存，而止觀之道蔑聞於世，得不為之痛心疾首哉！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，乃為敘云。

時紹聖二年（1095）仲秋朔，餘杭郡釋元照序。

## 

# 修習止觀坐禪法要

（一曰童蒙止觀，亦名小止觀）

天台山修禪寺沙門智顗述

諸惡莫作 眾善奉行 自淨其意 是諸佛教

若夫泥洹之法，入乃多途，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，觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃“自利利人，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。”當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼。若偏修習，即墮邪倒。故經云：“若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學知慧，不修禪定福德，名之曰狂。”狂愚之過，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。”以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也！

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，於一眴間，則智斷難量，神解莫測。若虛搆文言，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！

具緣第一，訶欲第二，棄蓋第三，調和第四，方便第五，正修第六，善發第七，覺魔第八，治病第九，證果第十。

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

### 具緣第一

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣。

第一、持戒清淨。如經中說：“依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。”是故比丘，應持戒清淨。然有三種行人持戒不同：

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，作比丘、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。

二者、若人受得戒已，雖不犯重，於諸輕戒，多所毀損。為修定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨，能生定慧。如衣曾有垢膩，若能浣淨，染亦可著。

三者、若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒，多所毀犯。依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，猶可滅除。故經云：“佛法有二種健人：一者不作諸惡，二者作已能悔。”

夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：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、常念十方諸佛；十者、觀罪性無生。

若能成就如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著淨潔衣，燒香散花，於三寶前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。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；或復覩諸靈瑞異相；或覺善心開發；或自於坐中覺身如云如影，因是漸證，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，心無憂悔。如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。從是已後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定。猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。

若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經修諸行法，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，即須至心燒香禮拜，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，諸禪三昧自然現前。

第二、衣食具足者，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，如來亦許三衣之外，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。

次食法有四種：一者、若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。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。邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、維口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗為青目女說。三者、阿蘭若處，檀越送食。四者、於僧中潔淨食。有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

第三、得閑居靜處。閑者，不作眾事，名之為閑；無憒鬧故，名之為靜。有三處可修禪定。一者、深山絕人之處。二者、頭陀蘭若之處。離于聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憒鬧。三者、遠白衣住處，清淨伽藍中。皆名閑居靜處。

第四、息諸緣務。有四意：一、息治生緣務，不作有為事業；二、息人間緣務，不追尋俗人朋友、親戚知識，斷絕人事往還；三、息工巧技術緣務，不作世間工匠技術、醫方禁呪、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，則行道事癈，心亂難攝。

第五、近善知識。善知識有三，一、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，互相勸發，不相擾亂；三者、教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。

略明五種緣務竟。

### 訶欲第二

所言訶欲者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。五欲者，是世間色、聲、香、味、觸。常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近，是名訶欲。

一、訶色欲者，所謂男女形貌端嚴，修目長眉，朱唇素齒，及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色。能令愚人見則生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王，以色欲故，身入敵國，在婬女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足，如此等種種過罪。

二、訶聲欲者，所謂箜篌箏笛、絲竹金石音樂之聲，及男女歌詠讚誦等聲。能令凡夫聞即染著，起諸惡業。如五百仙人雪山住，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。

三、訶香欲者，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，開結使門。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，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。

四、訶味欲者，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，命終之後，生在酪中，受其蟲身。如是等種種因緣，知味過罪。

五、訶觸欲者，男女身分柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸。愚人無智，為之沈沒，起障道業。如一角仙因觸欲故，遂失神通，為婬女騎頸。如是等種種因緣，知觸過罪。

如上訶欲之法，出《摩訶衍論》中說。復云：“哀哉眾生，常為五欲所惱，而猶求之不已。此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其焰轉熾。五欲無樂，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，假借須臾，如擊石火。智者思之，亦如怨賊。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱。此五欲法，與畜生同有。”

一切眾生，常為五欲所使，名欲奴僕。坐此弊欲，沈墮三塗。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之。如《禪經》偈中說：

“生死不斷絕，貪欲嗜味故，

養冤入丘塚，虛受諸辛苦。

身臭如死屍，九孔流不淨，

如廁蟲樂糞，愚人身無異。

智者應觀身，不貪染世樂，

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。”

### 棄蓋第三

所言棄蓋者，謂五蓋也。

一棄貪欲蓋，前說外五塵中生欲，今約內意根中生欲。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，況復心生欲火，而不燒諸善法？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。如除蓋偈說：

“入道慚愧人，持鉢福眾生，

云何縱塵欲，沈沒於五情？

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。”

二、棄瞋恚蓋。瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。是故行者於坐禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤；思惟過去、未來亦如是，是為九惱。故生瞋恨，瞋恨故生怨；以怨心生故，便起心惱彼。如是瞋覺覆心，故名為蓋。當急棄之，無令增長。如釋提婆那以偈問佛：

“何物殺安樂？何物殺無憂？

何物毒之根？吞滅一切善？”

佛以偈答言：

“殺瞋則安樂，殺瞋則無憂，

瞋為毒之根，瞋滅一切善。”

如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。

三、棄睡眠蓋。內心昏闇名為睡；五情闇蔽，放恣支節，委臥睡熟為眠。以是因緣，名為睡眠蓋。能破今世後世實樂法心，及後世生天及涅槃樂。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。如佛諸菩薩訶睡眠弟子偈曰：

“汝起勿抱臭屍臥，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？

眠為大闇無所見，日日欺誑奪人明。

以眠覆心無所見，如是大失安可眠？”

如是等種種因緣，訶睡眠蓋。警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏睡心重，當用禪鎮、杖却之。

四、棄掉悔蓋。掉有三種，一者身掉，身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安；二者口掉，好喜吟咏，競諍是非，無益戲論，世間語言等；三者心掉，心情放逸，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，破出家人心。如人攝心，猶不能定，何況掉散？掉散之人，如無鉤醉象、穴鼻駱駝，不可禁制。如偈說：

“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？”

既失法利，又失世樂，覺其過已，當急棄之。

悔者，悔能成蓋。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：

“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。

若有二種悔，若應作不作，

不應作而作，是則愚人相。

不以心悔故，不作而能作，

諸惡事已作，不能令不作。”

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。譬如有人入於寶山，若無有手，無所能取。然則疑過甚多，未必障定，今正障定。

疑者，有三種：一者、疑自。而作是念：“我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎？”自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。二者、疑師，“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《摩訶衍論》中說：“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。三、疑法，世人多執本心，於所受法不能即信，敬心受行。若心生猶豫，即法不染心。何以故？疑障之義，如偈中說：

“如人在岐路，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，

見疑從癡生，惡中之惡者。

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，當隨喜善法，

譬如觀岐道，利好者應逐。”

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。

問曰：不善法廣，塵數無量，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。一貪欲蓋，即貪毒；二瞋恚蓋，即瞋毒；三睡眠及疑，此二法是癡毒；四掉悔，即是等分攝。合為四分煩惱，一中有二萬一千，四中合為八萬四千。是故除此五蓋，即是除一切不善之法。行者如是等種種因緣，棄於五蓋。“譬如負債得脫，重病得差；如饑餓之人，得至豐國；如於惡賊中，得自免濟，安隱無患。行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳：煙、塵、云、霧、羅睺阿修羅手障，則不能明照。人心五蓋，亦復如是。”

### 調和第四

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道。其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命。若成就一切佛法，終不退轉。然後坐中正念思惟一切諸法真實之相，所謂善、不善、無記法，內外根塵妄識一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有。故《十地經》云：“三界無別有，唯是一心作。若知心無性，則諸法不實。”心無染著，則一切生死業行止息。作是觀已，乃應如次起行修習也。

云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，先須善巧調泥，令使不彊不懦，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。行者修心，亦復如是。善調五事，必使和適，則三昧易生。有所不調，多諸妨難，善根難發。

一、調食者，夫食之為法，本欲資身進道。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。若食穢觸之物，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。故經云：“身安則道隆。飲食知節量，常樂在空閑，心靜樂精進，是名諸佛教。”

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，而能令心闇昧，善根沈沒。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：“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。”

三、調身，四、調息，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、出相有異也。

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。若所作麁獷，則氣息隨麁；以氣麁故，則心散難錄；兼復坐時煩憒，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，須善安身得所。

初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。

次當正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牽來近身，令左脚指與右髀齊，右脚指與左髀齊。若欲全跏，即正右脚置左脚上。

次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。

次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左脚上，牽來近身，當心而安。

次當正身，先當挺動其身，并諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異。如是已，則端直，令脊骨勿曲勿聳。

次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麁急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口，鼻納清氣。如是至三。若身息調和，但一亦足。

次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齶。

次當閉眼，纔令斷外光而已。

當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢切爾搖動。

是為初入禪定調身之法。舉要言之，不寬不急，是身調相。

四、初入禪調息法者，息有四種相：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，是風也。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？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲不結不麁，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。坐時有風、喘、氣三相，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障。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。舉要言之，不澁不滑，是調息相也。

五、初入定時調心者，有三義：一、入，二、住，三、出。

初入有二義：一者、調伏亂想，不令越逸；二者、當令沈浮寬急得所。何等為沈相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沈相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沈。何等為浮相？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，心即定住，則心易安靜。舉要言之，不沈不浮，是心調相。其定心亦有寬急之相：定心急病相者，由坐中攝心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。若心寬病相者，覺心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或時闇晦。爾時應當歛身急念，令心住緣中，身體相持，以此為治。心有澁滑之相，推之可知。是為初入定調心方法。

夫入定本是從麁入細，是以身既為麁，息居其中，心最為細靜。調麁就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調三事也。

二、住坐中調三事者，行人當於一坐之時，隨時長短，十二時，或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應須善識身、息、心三事調不調相。若坐時向雖調身竟，其身或寬或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱，中無寬急，平直正住。

復次，一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿，當用前法隨而治之。每令息道綿綿，如有如無。

次一坐中，身、息雖調，而心或浮沈，寬急不定。爾時若覺，當用前法，調令中適。

此三事，的無前後，隨不調者而調適之，令一坐之中，身、息及心三事調適，無相乖越，和融不二。此則能除宿患，妨障不生，定道可剋。

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，想從百脈隨意而散，然後微微動身。次動肩、膊及手、頭、頸。次動二足，悉令柔軟。次以手遍摩諸毛孔。次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之。待身熱稍歇，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，百骨節彊，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，以從細出麁故，是名善入、住、出。如偈說：

“進止有次第，麁細不相違；

譬如善調馬，欲住而欲去。”

《法華經》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。”

### 方便行第五

夫修止觀，須具方便法門，有其五法：

一者、欲，欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。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，故名為欲。如佛言曰：“一切善法，欲為其本。”

二者、精進，堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜專精不廢。譬如鑽火未熱，終不休息，是名精進善道法。

三者、念，念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴，故名為念。

四者、巧慧，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，與苦長別，是得是重。如是分別，故名巧慧。

五者、一心分明，明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴。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，終不回易，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：“非智不禪，非禪不智。”義在此也。

### 正修行第六

修止觀者，有二種：一者。於坐中修，二者。歷緣對境修。

一、於坐中修止觀者，於四威儀中，亦乃皆得。然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：

一、對治初心麁亂修止觀，所謂行者初坐禪時，心麁亂故，應當修止以除破之；止若不破，即應修觀，故云對破初心麁亂修止觀。

今明修止觀有二意：

一者、修止。自有三種：一者、繫緣守境止，所謂繫心鼻端臍間等處，令心不散故。經云：“繫心不放逸。亦如猿著鎖。”二者、制心止，所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。故經云：“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。三者、體真止，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。如經中說云：

“一切諸法中，因緣空無主。

息心達本源，故號為沙門。”

行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住，雖用如上體真止，而妄念不息，當反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至，三際窮之，了不可得。不可得法，則無有心。若無有心，則一切法皆無。行者雖觀心不住，皆無所有，而非無剎那任運覺知念起。又觀此心念，以內有六根，外有六塵，根塵相對，故有識生。根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然，生滅名字，但是假立。生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空寂之理，其心自止。《起信論》云：“若心馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。即復此心亦無自相，念念不可得。”謂初心修學，未便得住，抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣。

二者修觀，有二種：一者、對治觀，如不淨觀對治貪欲，慈心觀對治瞋恚，界分別觀對治著我，數息觀對治多尋思等，此不分別也。二者、正觀，觀諸法無相，並是因緣所生。因緣無性，即是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。前後之文，多談此理，請自詳之。如經偈中說：

“諸法不牢固，常在於念中；

已解見空者，一切無想念。”

二、對治心沈浮病修止觀。行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞢，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。是則略說對治心沈浮病修止觀相。但須善識藥病，相對用之，一一不得於對治有乖僻之失。

三、隨便宜修止觀。行者於坐禪時，雖為對治心沈故，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，當知宜止，即應用止安心。若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀。若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。是則略說隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也。

四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麁亂，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。若不知定心止息虛誑，必生貪著；若生貪著，執以為實。若知虛誑不實，即愛見二煩惱不起，是為修止。雖復修止，若心猶著愛見，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。

五、為均齊定慧修止觀。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，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，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時，因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了，不能出離生死。爾時應當復修於止，以修止故，則得定心，如密室中燈，則能破暗，照物分明。是則略說均齊定慧二法修止觀也。

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。能善修故，必於一生不空過也。

復次，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，常修定慧方便，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、作作(下祖臥切)，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。

一、行者，若於行時，應作是念：“我今為何等事欲行？”為煩惱所使，及不善、無記事行，即不應行。若非煩惱所使，為善利益如法事，即應行。云何行中修止？若於行時，即知因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心及行中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：由心動身，故有進趣，名之為行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法。即當反觀行心，不見相貌。當知行者及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

二、住者，若於住時，應作是念：“我今為何等事欲住？”若為諸煩惱及不善、無記事住，即不應住。若為善利益事，即應住。云何住中修止？若於住時，即知因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心及住中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何住中修觀？應作是念：由心駐身，故名為住。因此住故，則有一切煩惱善惡等法。則當反觀住心，不見相貌。當知住者及住中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

三、坐者，若於坐時，應作是念：“我今為何等事欲坐？”若為諸煩惱及不善、無記事等，即不應坐。為善利益事，則應坐。云何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得，則妄念不生，是名修止。云何坐中修觀？應作是念：“由心所念，壘脚安身，因此則有一切善惡等法，故名為坐。”反觀坐心，不見相貌。當知坐者及坐中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

四、臥者，於臥時，應作是念：“我今為何等事欲臥？”若為不善放逸等事，則不應臥。若為調和四大故臥，則應如師子王臥。云何臥中修止？若於寢息，則當了知：因於臥故，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：“由於勞乏，即便昏闇，放縱六情，因此則有一切煩惱善惡等法。”即當反觀臥心，不見相貌。當知臥者及臥中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

五、作者，若作時，應作是念：“我今為何等事欲如此作？”若為不善、無記等事，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。云何名作時修觀？應作是念：由心運於身手，造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名為作。反觀作心，不見相貌。當知作者及作中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

六、語者，若於語時，應作是念：“我今為何等事欲語？”若隨諸煩惱，為論說不善、無記等事而語，即不應語。若為善利益事，即應語。云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心及語中一切煩惱善不善法，皆不可得，則妄念心息，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、齒㗁，故出音聲語言。因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。反觀語心，不見相貌。當知語者及語中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

如上六義修習止觀，隨時相應用之，一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

次六根門中修止觀者：

一、眼見色時修止者，隨見色時，如水中月，無有定實。若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起瞋惱；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，即相空寂。所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識；次生意識，即能分別種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等法。即當反觀念色之心，不見相貌。當知見者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

二、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；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：隨所聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識；次意識生，強起分別，因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲。反觀聞聲之心，不見相貌。當知聞者及一切法，畢竟空寂，是名為觀。

三、鼻嗅香時修止者，隨所聞香，即知如焰不實。若聞順情之香，不起著心；違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念：我今聞香，虛誑無實。所以者何？根塵合故，而生鼻識；次生意識，強取香相，因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌。當知聞香及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

四、舌受味時修止者，隨所受味，即知如於夢幻中得味。若得順情美味，不起貪著；違情惡味，不起瞋心；非違非順之味，不起分別意想，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。因內舌根和合，則舌識生；次生意識，強取味相，因此則有一切煩惱善惡等法。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。

五、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：輕重、冷煖、澁滑等法，名之為觸；頭等六分，名之為身。觸性虛假，身亦不實，和合因緣，即生身識；次生意識，憶想分別苦樂等相，故名受觸。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。

六、意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。

自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。

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》云：“佛告須菩提：‘若菩薩行時知行、坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。’”復次若人能如是一切處中修行大乘，是人則於世間最勝、最上、無與等者。《釋論》偈中說：

“閑坐林樹間，寂然滅諸惡，

憺怕得一心，斯樂非天樂。

人求世間利，名衣好床褥，

斯樂非安隱，求利無厭足。

衲衣在空閑，動止心常一，

自以智慧明，觀諸法實相。

種種諸法中，皆以等觀入，

解慧心寂然，三界無倫匹。”

### 善根發第七

行者若能如是從假入空觀中善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種善根開發，應須識知。

今略明善根發相，有二種不同：

一、外善根發相，所謂布施、持戒、孝順父母尊長、供養三寶及諸聽學等善根開發。此是外事，若非正修，與魔境相濫，今不分別。

二、內善根發相，所謂諸禪定法門善根開發，有三種意：

第一、明善根發相，有五種不同：

一、息道善根發相，行者善修止觀故，身心調適，妄念止息。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，定心安隱。於此定中，都不見有身心相貌。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，八觸而發者，所謂覺身痛、痒、冷、煖、輕、重、澁、滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻，是為知息道根本禪定善根發相。

行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疎，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

二、不淨觀善根發相，行者若於欲界未到地定，於此定中，身心虛寂，忽然見他男女身死，死已膖脹爛壞，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。

或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身膖脹狼藉，自身白骨從頭至足節節相拄。見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。

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

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，即發深定，內心悅樂清淨，不可為喻。中人、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、捨心發相，類此可知也。

四、因緣觀善根發相，行者因修止觀故，若得欲界未到地，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，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰、十二處、十八界中分別亦如是，是為因緣觀善根發相。

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，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相。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。

復次行者因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想，念佛、法、僧、戒、捨、天，念處、正勤、如意、根、力、覺、道，空、無相、無作，六度諸波羅蜜，神通變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云：“制心一處，無事不辦。”

二、分別真偽者，有二：

一者、辨邪偽禪發相。行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時逶迤垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸身毛驚竪，或時大樂昏醉。如是種種邪法，與禪俱發，名為邪偽。此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂。或時諸鬼神等，知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，惑動世人。凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏，而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。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。行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即却之。云何却之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣。

二者、辨真正禪發相。行者若於坐中發諸禪時，無有如上所說諸邪法等，隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅；憺然快樂，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，恒相觸惱；若與善人共事，久見其美。分別邪正二種禪發之相，亦復如是。

三、明用止觀長養諸善根者。若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之。具如前說略示大意矣。

### 覺知魔事第八

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之為惡。魔事者，如佛以功德智慧度脫眾生入涅槃為事，魔常以破壞眾生善根令流轉生死為事。若能安心正道，是故道高方知魔盛。仍須善識魔事，但有四種：一、煩惱魔，二、陰入界魔，三、死魔，四、鬼神魔。三種皆是世間之常事，及隨人自心所生，當須自心正除遣之，今不分別。鬼神魔相，此事須知，今當略說。

鬼神魔有三種：

一者、精魅。十二時獸，變化作種種形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，惱惑行人。此諸精魅，欲惱行人，各當其時而來，善須別識。若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兔、鹿等；若於辰時來者，必是龍、鼈等；若於巳時來者，必是蛇、蟒等；若於午時來者，必是馬、驢、駝等；若於未時來者，必是羊等；若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是鷄、烏等；若於戌時來者，必是狗、狼等；若於亥時來者，必是猪等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等。行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅。

二者、堆剔鬼。亦作種種惱觸行人，或如蟲蝎緣人頭面，鑽刺熠熠，或擊櫪人兩腋下，或乍抱持於人，或言說音聲喧閙，及作諸獸之形。異相非一，來惱行人。應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作是言：“我今識汝，汝是閻浮提中食火臭香偷臘吉支，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，應誦三歸五戒等。鬼便却行，匍匐而去。如是若作種種留難惱人相貌，及餘斷除之法，並如《禪經》中廣說。

三者、魔惱。是魔多化作三種五塵境界相來破善心，一作違情事，則可畏五塵令人恐懼；二作順情事，則可愛五塵令人心著；三非違非順事，則平等五塵動亂行者。是故魔名殺者，亦名華箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作種種境界，惑亂行人。作順情境者，或作父母兄弟、諸佛形像、端正男女可愛之境，令人心著；作違情境界者，或作虎狼師子、羅剎之形，種種可畏之像，來怖行人；作非違非順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔。或作種種好惡之音聲，作種種香臭之氣，作種種好惡之味，作種種苦樂境界來觸人身，皆是魔事。其相眾多，今不具說。舉要言之，若作種種五塵，惱亂於人，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。如經偈中說：

“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，自高慢人十，

如是等眾軍，壓沒出家人。

我以禪智力，破汝此諸軍，

得成佛道已，度脫一切人。”

行者既覺知魔事，即當却之。却法有二：一者、修止却之。凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別。息心寂然，彼自當滅。二者、修觀却之。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，尋當滅謝。若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動。知魔界如即佛界如，若魔界如、佛界如，一如無二如。如是了知，則魔界無所捨，佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。

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人，亦未曾見魔化作男女來為夫婦。當其幻化，愚人不了，心生驚怖及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人無智受患，非魔所為。若諸魔境惱亂行人，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呪，默念誦之，存念三寶。若出禪定，亦當誦呪自防，懺悔慚愧，及誦波羅提木叉。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。為有如此等難事，是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜或憂，因是成患致死。或時令得諸邪禪定、智慧、神通、陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後即壞人出世善事，及破壞正法。如是等諸異非一，說不可盡。今略示其要，為令行人於坐禪中，不妄受諸境界。取要言之，若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，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：

“若分別憶想，即是魔羅網。

不動不分別，是則為法印。”

### 治病第九

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、心、息三事，內外有所違犯，故有病患。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，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。一旦動病，非唯行道有障，則大命慮失。

今明治病法中有二意：一、明病發相，二、明治病方法。一、明病發相者。病發雖復多途，略出不過二種：一者、四大增損病相。若地大增者，則腫結沈重，身體枯瘠，如是等百一患生；若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生；若火大增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣、大小便利不通等百一患生；若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹急，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。

二者、五藏生患之相。從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故；從肺生患者，身體脹滿，四支煩疼，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，頭痛眼闇昏悶等，肝主眼故；從脾生患者，身體面上，遊風遍身，㿇痒疼痛，飲食失味等，脾主舌故；從腎生患者，咽喉曀塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。五藏生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知。

如是四大五藏病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，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，而病從二處發者，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，此因內發病相。

復次有三種得病因緣不同：一者、四大五藏增損得病，如前說；二者、鬼神所作得病；三者業報得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

二、明治病方法者。既深知病源起發，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。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？心是一期果報之主，譬如王有所至處，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，經久即多有所治。

有師言：常止心足下，莫問行住寢臥，即能治病。所以者何？人以四大不調，故多諸疾患。此由心識上緣，故令四大不調。若安心在下，四大自然調適，眾病除矣。

有師言：但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？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：“何為病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得。”如是種種說，用止治病之相非一。故知善修止法，能治眾病。

次明觀治病者，有師言：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等六種氣？一、吹，二、呼，三、嘻，四、呵，五、噓，六、呬。此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。頌曰：

“心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，

肝藏熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。”

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：上息治沈重，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，衝息治壅塞不通，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，推之可知。

有師言：善用假想觀，能治眾病。如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。此如《雜阿含經》治病祕法七十二種法中廣說。

有師言：但用止觀檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。

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，世不流傳。又不得於此更學氣術、休糧，恐生異見。金石草木之藥，與病相應，亦可服餌。若是鬼病，當用彊心加呪以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，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，必須善解內心治病方法。其法非一，得意在人，豈可傳於文耳。

復次，用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益。十法者：一、信，二、用，三、勤，四、常住緣中，五、別病因法，六、方便，七、久行，八、知取捨，九、持護，十、識遮障。云何為信？謂信此法必能治病。何為用？謂隨時常用。何為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何為別病因起？如上所說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？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，有損即捨之，微細轉心調治。何為持護？謂善識異緣觸犯。何為遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗。若依此十法，所治必定有効不虛者也。

### 證果第十

若行者如是修止觀時，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，則體真止也。爾時上不見佛果可求，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。故經云：“諸聲聞眾等，自歎言：‘我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。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。”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。

若菩薩，為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅，爾時應修從空入假觀。則當諦觀心性雖空，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無量故，則說法無量；若能成就無礙辯才，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，智慧力多故，雖見佛性而不明了。

菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。故經云：“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。”若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。

云何修正觀？若體知心性非真非假，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。若能於自心見中道二諦，則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》偈中說：

“因緣所生法，我說即是空，

亦名為假名，亦名中道義。”

深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。當知中道正觀，則是佛眼、一切種智。若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴，獲得六根清淨，入佛境界。於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧，安住首楞嚴定，則是普現色身三昧，普入十方佛土，教化眾生。嚴淨一切佛剎，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅蜜，悟入大菩薩位，則與普賢、文殊為其等侶。常住法性身中，則為諸佛稱歎授記。則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎、出家、詣道場、降魔怨、成正覺、轉法輪、入涅槃。於十方國土究竟一切佛事，具足真應二身，則是初發心菩薩也。《華嚴經》中：“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：“初發心菩薩即是佛。”《涅槃經》云：“發心畢竟二不別，如是二心前心難。”《大品經》云：“須菩提，有菩薩摩訶薩，從初發心，即坐道場，轉正法輪，當知則是菩薩為如佛也。”《法華經》中龍女所獻珠為證。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’。

已略說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》云：“殷勤稱歎，諸佛智慧。”智慧則觀義，此即約觀以明果也。《涅槃經》廣辨百句解脫以釋大涅槃者，涅槃則止義，是約止以明果也。故云：“大般涅槃，名常寂定。”定者，即是止義。《法華經》中雖約觀明果，則攝於止，故云：“乃至究竟涅槃，常寂滅相，終歸於空。”《涅槃》中雖約止明果，則攝於觀，故以三德為大涅槃。此二大經，雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。行者當知，初中後果皆不可思議。故新譯《金光明經》云：“前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。”皆約修止觀二心以辨其果故。《般舟三昧經》中偈云：

“諸佛從心得解脫，心者清淨名無垢。

五道鮮潔不受色，有學此者成大道。”

誓願所行者，須除三障五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益。

修習止觀坐禪法要（終）

# 修習止觀坐禪法要鈔

# 修習止觀坐禪法要鈔卷上

## 天台小止觀序

止觀之法，智者得之南岳，南岳本之北齊文師，文師遥宗南天竺龍樹，然龍樹亦本諸佛。不必論《瓔珞》、《仁王》、《妙定》等經，即《法華》已自具足此三昧。如云：“佛放一光，照東方萬八千世界。”一光，即止也；照東方，觀也。東方，動地也，心所彂念，即是東方。如是一光，心心無異，即所謂日月燈明“相継得成佛”也。

此之《止觀》謂之“童蒙”者，非今時下劣童蒙，乃初發大乘心之童蒙也。又謂之《小止觀》者，以其文簡，對《大乘》、《摩訶》等止觀謂之小。然其文，初、中、后善，已自具足，即大乘止觀也。所云大乘心者，即《止觀》中文云：“隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性。當知惟心，無外境界。即復此心，亦無自相。”文雖繁，即此數語，大乘妙義，已盡於此矣。如呵欲、棄蓋、調和、卻病、覺魔等事，皆助緣耳，皆末耳。得其本，則末自治耳。不會其本，而先學調和、卻病等法，豈不昧智者之意哉！

大明崇禎元年（1628）十二月初八日法華山無用比丘釋真一和南謹序

### 天台小止觀序

天台，山名，即智者大師所棲之地，以處顯人，故云天台，具如後记。

《小止觀》，謂對《大乘》、《摩訶》等止觀，稱之为小。以文簡耳，理同大部。猶如《金剛般若》對《大品》等名《小般若》。止觀二字，略如後明。

序，謂緖也。凡繭之抽絲，先抽其緒，緒盡方見其絲。今序在初，如絲之緒也，此說出于《光明文句記》。

### 止觀之法，智者得之南岳，南岳本之北齊文師，文師遥宗南天竺龍樹，然龍樹亦本諸佛。

志磐曰[[1]](#footnote-0)：“佛祖之道，以心傳心，尚何俟于言說？至於当機印可[[2]](#footnote-1)，则必資授受，以為傳道之義[[3]](#footnote-2)。是以金口祖承二十四聖，皆親承口訣，用顯心傳之妙。然則通古今、簡邪正、明境智、辨宗用，其可有遺於言說者也。自夫經論東度，教滿真丹。此土諸師，閔世之不能領，乃專業講說，用通此宗。而得其小者亡其大，執其偏者遺其圓，以故心傳之妙，終未有以敷暢。道之將行，篤生聖哲。北齊尊者，宿稟自然，不俟親承，冥悟龍樹即空即假即中之旨，立為心觀，以授南岳。南岳修之以淨六根，復以授諸智者。智者用之以悟法華，乃復開拓鴻業，以名一家。嘗作言而曰[[4]](#footnote-3)：‘傳道在行，亦在於說。’於是約略五時，開張八教，總括群籍，歸宗《法華》。貫五章以解首題，分四釋以消文句。教理之說既顯，觀行之旨須明，乃復述以《止觀》一論，說己心中所行。先之以六章開解，次之以依解立行，二十五法為方便，十乘觀法為正修。三千事理，即具之談，抗折百家，度越今古，遂為天下明教之本。使天台不生、時教不行、觀道不明，吾必謂之佛法已滅。”“舍天台之學而欲識佛法意者[[5]](#footnote-4)，未足與議也。”

智者，唐梁肅《智者大師碑》云：“大師諱顗，字德安，號智者。其先頴川陳氏，世居荊州之華容。感緣應迹，載在《別傳》。夫治世之經，非仲尼則三王四代之制，寢而不彰；出世之道，非大師則三乘四教之旨，晦而不明。昔如來乘一大事因緣，菩薩以普門示現，自《華嚴》肇開，至雙林高會，無小無大，同歸佛界。及大雄示滅，學路派別。世既下衰，教亦陵遲。故龍樹大士病之，乃用權略，制諸外道，乃詮《智度》，發明宗極。微言東流，我惠文禪師得之，由文字中入不二法門，以授南岳思大師。當时教尚簡密，不能廣被。而空有諸宗，扇惑方夏。及大師受之，於是開止觀法门。其教大略，即身心而指定慧，即言說而詮解脱。大中一實之宗趣，無證真得之妙旨，自發心至於成道，行位昭明，無相奪倫。然后誕敷契經而會同之，焕然氷释，示佛知見。窥其教者，修焉息焉，盖無入而不自得焉，大師之教也如此。若夫馳張用舍，開闔默語，高步海宇，為两国宗師。大明在天，光被四表，大雲注雨，旁施萬物。繇是言佛法者，以天台为司南，而殊塗異論，往往退息（云云）。”（碑之全篇，出《佛祖統紀》第五十[[6]](#footnote-5)，及《唐文粹》第六十一。○大師事迹，詳見《續高僧傳》第二十一、《佛祖統紀》第六及《别傳》等。《續高僧傳》本三十卷，今開為四十卷，行于世是也，後凡引之者效之。）

南岳，《佛祖統紀》第六曰：“三祖南岳尊者慧思，姓李氏，元魏南豫州武津人也。年二十，因讀《妙勝定經》，见讚美禪定，乃徧親禪德，學摩訶衍。常居林野，經行修禪。后謁文師，咨受口决，授以觀心之法，晝則驅馳僧事，夜則坐禪達旦。始三七日，初发少靜，觀見一生善悪業相。轉復勇猛，禪障忽起，四肢緩弱，身不随心。即自觀察：我今病者，皆從業生，業由心起，本無外境，反見心源，業非可得。遂動八觸，發根本禪，因見三生行道之迹。夏竟受歲，將欲上堂，乃感歎曰：‘昔佛在世，九旬究滿，證道者多。吾今虛受法歲，内媿深矣。’將放身倚壁，豁然大悟法華三昧。自是之後，所未聞經，不疑自解。異迹不可勝紀。常示衆曰：‘道源不遠，性海非遥，但向己求，莫從它覓，覓即不得，得亦非真。’又偈曰：‘顿悟心源開寶藏，隐顯靈通見真相，獨行獨坐常巍巍，百億化身無數量。緃令逼塞满虚空，看時不見微塵相，可笑物兮無比况，口吐明珠光晃晃。𡬶常見説不思議，一語標名言下當。’又偈曰：‘天不能盖，地不能載，無去無來無障礙；無长無短無青黄，不在中間及内外。超群出衆太虚玄，指物傳心人不會。’”《續高僧傳》第二十一曰：“自江東佛法，弘重義門，至於禪法，盖蔑如也。而思慨斯南服，定慧雙開，晝談理義，夜便思繹。故所發言，無非致遠，便驗因定發慧，此旨不虚。南北禪宗，罕不承緖。”又曰：“行大慈悲，奉菩薩戒。至如缯纊皮革，多由損生，故其徒屬服章，率加以布。寒則艾納，用犯風霜。自佛法東流，幾六百載，唯斯南岳，慈行可歸！”《佛祖統紀·南岳紀》：“贊曰：南岳以所承北齊一心三觀之道，傳之天台，其為功業盛大，無以尚矣。故章安有曰：‘思禪師名高嵩嶺，行深伊洛，十年常誦，七載方等，九旬常坐，一時圓證。’師之自行，亦既勤矣！至於悟法華三昧、開拓義門，則又北齊之所未知。故荆溪亦云：‘文禪師但列内觀視聽而已。’可不信哉。”

北齊，《佛祖統紀》第六曰：“二祖北齊尊者慧文，姓高氏，夙禀圓乘，天真獨悟。用覺心重觀三昧、滅盡三昧、無間三昧，於一切法，心無分别。師又因讀《中論》至《四諦品》偈云：‘因缘所生法，我説即是空，亦名為假名，亦名中道義。’恍然大悟，頓了諸法無非因缘所生，而此因缘有不定有，空不定空，空有不二，名為中道。師既一依《釋論》，是知遠承龍樹也。師在高齊之世，聚徒千百，專業大乘，獨步河淮，時無竸化。所入法門，非世可知，學者仰之，以為履地戴天，莫知高厚。師以心觀，口授南岳，岳盛弘南方，而師之門人在北者，皆無聞焉。”《編年通論》第八云：“慧聞嘗抽藏經，得《中觀論》，及開卷，妙悟其旨，即遥礼龍樹為師。”（按慧文，《輔行》及《编年通論》皆作慧聞，如《止觀》等乃同今文。《補注》举《輔行》文云：“聞應作文，慧文禪師是也。”）

龍樹，《補註》十一云：“龍樹初生之時，在於樹下，由龍成道，故號之也。亦言龍猛。梵語那伽閼剌樹那，此云龍猛。《法苑》中引奘師《西國傳》云：‘梵音正云龍猛，舊訛略故，云龍樹耳。’或云：龍是華言，樹是梵語，譯為猛也。佛去世後，三百年出，年七百歳。人或不知，誤谓佛滅後七百年出。龍樹菩薩，南天竺人，是梵志種，天聦竒悟，事不再問。為外道時，有三朋友，共學隱身，入王宫内，百有餘日，懷妊者多。王即搜括，三人被斬。龍樹有智，乃近王身七尺得免。由是發心，出家學道，閻浮之中，所有文字，一時通達，自謂已是一切智人。大龍菩薩哀其如此，即以神力接入大海，九十日中，通解諸經。龍王語云：‘天上諸經，過此宫中，百千萬倍。’龍樹由是修行二智，即悟無生。《楞伽經》云：‘如來滅度後，有人持我法，於南天國中，有大德比丘，名龍樹菩薩，能破有無見。為人説我乘，大乘無上法，證得歡喜地，往生安樂國。’”（龍樹事迹，詳見于《付法藏經》第五、大藏《龍樹菩薩傳》、《佛祖統紀》第五等）

### 不必論《瓔珞》、《仁王》、《妙定》等經，即《法華》已自具足此三昧。

《補注》十一云：“天台所談三諦三觀，出乎《仁王》及以《瓔珞》；三智三德，本乎《涅槃》及以《大品》；所用義旨，以《法華》為宗骨，以《智論》為指南。”

《妙定》，即《妙勝定經》也。《補注》十四云：“《妙勝定經》一卷，舊錄或謂疑偽，至唐已來，或刊為正。斯皆人情，自去取耳（云云）。”

《法華》已自具足此三昧，慈雲《教藏隨函目錄》云：“止觀者，定慧之異名，即《法華》之行門也。正是智者說己心中所行法門，自行因果，化他能所，無不具焉。”

### 佛放一光，照東方萬八千世界。

即是六瑞中放光瑞也。《文句》三云：“次明放光瑞，即表應機設教，破惑除疑。放光破闇，表中道生智慧。光照此土他土，表自覺覺他。照東方者，東是方始，表十住是位始。迹門說法，生身菩薩朗然見理，入於十住，開佛知見（云云）。萬八千者，約十八界論百法界、千性相，即有一萬八千。此等境界，佛慧未開，今應當開，故以數表之耳。”《記》云：“次觀解中云‘此等境界’者，即十八界各百界千如，蘊在十八，佛慧未開，故以光照表開，開即別在初住。”

### 東方動地

《法華知音》云：“東方為群動之首。”《說文》云：“東，動也。”《漢志》：“東方陽氣動。”

### 日月燈明“相継得成佛”。

即見《序品》別序之中。

### 童蒙

《淨名疏》第三云：“幼小曰童，情昧曰矇。四種善根微小，為無明惑障，出世解未開，謂之童矇。”（按：矇，《說文》：“童蒙也。”）《易》曰：“童蒙求我。”《本義》曰：“蒙，昧也。”

### 謂之《小止觀》者

《光明文句記》三曰[[7]](#footnote-6)：“《小般若》者，《金剛般若》也。對《大品》等，稱之為小，理同大部。”是亦此意也。

### 《大乘》、《摩訶》等止觀

《大乘止觀》，亦名《一乘》，亦名《曲示心要》。分為二卷，初卷開止觀之解，次卷示止觀之行。智涌了然述《宗圓記》五卷釋之。

《摩訶止[觀](http://www.guoxuedashi.com/zidian/javascript:gotozi('%E8%A7%80',1);)》，《[輔](http://www.guoxuedashi.com/zidian/javascript:gotozi('%E8%BC%94',1);)行》云：“称摩[訶](http://www.guoxuedashi.com/zidian/javascript:gotozi('%E8%A8%B6',1);)者，有二[義](http://www.guoxuedashi.com/zidian/javascript:gotozi('%E7%BE%A9',1);)故，一者為對俗兄出《小止觀》，二者為存梵音兼含之富。故《大論》云：‘言摩訶者，名含三義，謂大、多、勝（云云）。”

### 然其文，初、中、後善

《法華序品》曰：“演說正法，初善、中善、後善。”又曰：“所可說法，初、中、後善。”《文句》云：“初、中、後善者，即是頓教序、正、流通。”

### 所云大乘心者，即《止觀》中文云

《止觀》，即指此之《止觀》，文乃見于正修行中。

### 大明崇禎

明毅宗年號。

### 和南

《寄歸傳》三云：“和南者，梵本皆云畔睇，或云畔憚南，譯為敬礼。”《翻譯名義》四云：“槃那寐，名出《聲論》，或名槃談，訛云和南，皆翻我礼。或云那謨悉羯羅，此云礼拜。”

天台止觀有四本：一曰圓頓止觀，大師於荊州玉泉寺說，章安記為十卷；二曰漸次止觀，在瓦官寺說，弟子法慎記，本三十卷，章安治定為十卷，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，大師為俗兄陳鍼出。寔大部之梗概，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。舍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。奈何𠦑世寡薄，馳走聲利，或膠固於名相，或混肴於闇證。其書雖存，而止觀之道蔑聞於世，得不為之痛心疾首哉！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，乃為敘云。

時紹聖二年（1095）仲秋朔，餘杭郡釋元照序。

### 天台止觀有四本

今家有三種止觀：一曰漸次，謂解頓行漸，即《禪波羅蜜》是也；二曰不定，謂解頓，行或頓或漸，即《六妙門》是也；三曰圓頓，謂解行俱頓，即《摩訶止觀》是也。此三止觀，對根不同，行相雖殊，俱依圓理而為宗本。唐梁肅刪《止觀》為六卷，文雖簡要，而修相多[闕](javascript:gotozi('%E9%97%95',1);)，覺者宜知。此三止觀，併小止觀為四本也。

### 圓頓止觀

即《摩訶止觀》也。

### 荊州玉泉寺

《止觀》云：“智者大師，隋開皇十四年（594）四月二十六日，於荊州玉泉寺，一夏敷掦，二時慈霔。”（志磐曰：‘此早晚兩講之明據。’）

荊州，《釋籖》云：“江陵，即荊州也。漢南曰荊，自漢南至衡山之南。”

玉泉寺，《輔行》云：“隋開皇十一年[[8]](#footnote-7)（591），旋荊置寺，以答地恩。初名一音，後改玉泉，泉色如玉，因以名焉。至十四年，時年五十七，於彼玉泉，而說《止觀》。”

### 章安

《佛祖統紀》第七云：“五祖章安尊者灌頂，字法雲，姓吳氏，臨海章安人。始生三月，能隨母称三寶名。有僧過門，謂其母曰：‘此子非凡。’因以為名。七歲入攝靜寺，依慧拯，日記萬言。年二十，受具戒，天縱慧解，一聞不忘。陳至德初，謁智者於修禪寺，稟受觀法，研繹即久，頓蒙印可，因為侍者。随所住處，所說法門，悉能領解。禎明元年（587），隨智者止金陵光宅，聽講《法華》。隋開皇十三年（593）夏，受《法華玄義》於江陵玉泉。十四年夏，受圓頓止觀於玉泉。至於餘處講說，聽受之次，悉與結集。大小部帙，百有餘卷，傳諸未聞，皆師之功也（云云） 。吳越王請諡為總持尊者。”（又見《續高僧傳》第二十三。）

### 漸次止觀

一名《次第禪門》，亦名《禪波羅蜜》。即《禪波羅蜜序》曰：“《禪波羅蜜》者，《輔行》云：‘次第禪門。’《目錄》云：‘大師於瓦官寺說也。’大莊嚴寺法慎私記，章安頂禪師治定為十卷，開十大章，一大意，二釋名，三明門，四詮次，五法心，六方便，七修證，八果報，九起教，十歸趣。但至修證，餘三略無。於修證中，又開四別，一世間禪，二亦世間亦出世間，三出世間，四非世間非出世間。四中，唯至第三。出世[復](javascript:gotozi('%E5%BE%A9',1);)為二，一對治無漏，二緣理無漏。但至對治。又為九，謂九想、八念、十想、背[捨](http://www.guoxuedashi.com/zidian/javascript:gotozi('%E6%8D%A8',1);)、勝處、一切處、九次第定、奮迅、超越。然修證之相，豈可盡具？《傳》曰：‘大師嘗在高座云：“若說《次第禪門》，年可一徧。若著章疏，可五十卷。”’”《大師別傳》云：“先師停瓦官八載，講《大智論》，說《次第禪門》。蒙語默之益者，略難称記。”

### 法慎

《佛祖統紀》第九曰：“禪師法慎，初居金陵大莊嚴寺，從智者稟受三觀，豁然深證，因定發持，一聞能記。陳大建三年（571），智者於瓦官說《次第禪門》，師於聽次，私記為三十卷。尚未修治，不幸入滅。其後章安治定為十卷，即《禪波羅蜜漸次止觀》也。”

### 不定止觀

《山家教典志》云：“《修禪六妙門》一卷，名不定止觀，智者為陳尚書令毛喜撰。”《六妙門》者，妙名涅槃，門名能通。修此六法，則能通至涅槃，故名六妙門。前三是定，後三是慧，一數息門，二隨息門，三止門，四觀門，五還門，六淨門，具如《法界次第》上卷。

### 毛喜

《佛祖統紀》九云：“毛喜，字伯父，[陽](http://www.guoxuedashi.com/zidian/javascript:gotozi('%E9%99%BD',1);)武人。少好學，善草隸，陳宣帝時為五兵尚書。瓦官法會，獲預聽眾，懇求禪要，躬執弟子禮，受《六妙門》及《四十二字法門》，旦夜研習，不因事廢。大師在石像，欲往天台營道場，喜致書勸回，謂‘鐘嶺攝山，亦足棲心’。而大師志願有素，不[復](javascript:gotozi('%E5%BE%A9',1);)可挽。”（毛喜本傳在《南史》，《別傳注》引之。）

### 陳鍼

《佛祖統紀》九云：“陳鍼，智者之兄，為梁晉安王中兵參軍。年四十，仙人張果相之曰：‘死在期月。’師令行方等懺，鍼見天堂牌曰：‘陳鍼之堂，後十五年，當生於此。’果後見鍼，驚問曰：‘君服何藥？’答曰：‘但修懺耳。’果曰：‘若非道力，安能超死？’竟延十五年而終。智者甞為其撰《小止觀》，咨受修習，夙夜不怠。”（按：陳鍼事，又見《輔行》八，但“鍼”作“箴”，“年四十”作“年知命”，與此小異。）

### 大部之梗㮣，入道之樞機

《止觀》三云：“大途梗㮣。”《輔行》釋云：“梗，略也；㮣，平也。只是粗略出其大綱。”按：㮣，或作概。《史記·伯夷傳》曰：“其文辭不少概見。”《索隱》曰：“按：概是梗概，謂略也。”

樞機，《系辭》曰：“言行，君子之樞機。”《十不二門》曰：“觀心，乃是教行樞機。”《文心解》曰：“樞，謂戶樞；機，謂弩牙。戶樞之轉，弩牙之發，皆為要也。”（按：此解本出于《易正義》。）

### 曰止觀，曰定慧，曰寂照，曰明靜，皆同出而異名也

《止觀》云：“止觀明靜。”《輔行》釋曰：“止觀二字，再示聞體[[9]](#footnote-8)；明靜二字，歎體德也。謂止體靜，觀體明也。”《止觀統例》云：“照昏者，謂之明；駐動者，謂之靜。明與靜，止觀之體也。在因謂之止觀，在果謂之智定。”《止觀》又云：“法性寂然名止，寂而常照名觀。”

同出而異名，此乃《老子》經語也。

### 靈山親承，承止觀也；大蘇妙悟，悟止觀也

《佛祖統紀》云：“陳文帝天嘉元年（560），（《輔行》作乾明者誤，时年二十三。）時思禪師止光州大蘇山，即往頂拜。思師曰：‘昔日靈山，同聽《法華》，宿緣所追，今復來矣。’即示普賢道場，為說四安樂行。昏曉苦倒，如教研心。切柏代香，柏盡継之以栗；卷簾進月，月沒燎之以松。經二七日，誦經至‘是真精進，是名真法供養如來’，身心豁然，寂而入定，持因靜發。（《妙樂》云：‘圓門三昧、陀羅尼，體同名異。三昧從定，陀羅尼從慧。’靜者定也，即法華前方便也。持者空持，初旋陀羅尼也。）照了法華，若高暉之臨幽谷；達諸法相，如長風之遊太虛。將證白師，南岳更[為](http://tool.httpcn.com/Html/KangXi/29/PWXVXVUYXVMEAZBA.shtml" \o "点击显示注释)開演，凡自心所悟，及從師咨受，四夜加進，功逾百年。南岳歎曰：‘，非汝弗證，非我莫識。所入定者，法華三昧前方便也。所發持者，初旋陀羅尼也。縱令文字之師千群萬眾，尋汝之辯，不可窮矣。當於說法人中，最[為](http://tool.httpcn.com/Html/KangXi/29/PWXVXVUYXVMEAZBA.shtml" \o "点击显示注释)第一。’”《賢首五教章》云：“只如思禪師、智者禪師神異感通，迹参登位，靈山聽法，憶在於今。諸餘神應，廣如僧傳。”

### 三昧所修，修止觀也

即見上也。《止觀》二云：“三昧者，調直定也。《大論》云：‘善心一處住不動，是名三昧。’法界是一處，正觀能住不動。”《輔行》云：“論云：‘一切禪定心，皆名三摩地，秦言正心行處。是心無始，常曲不端，入正行處，心則端直直直。如蛇行常曲，入筒則直。’今文存略，故云善心一處住等（云云）。”

### 縱辯而說，說止觀也

《別傳》云：“大忍法師，梁朝檀德[[10]](#footnote-9)，養道開善，不交當世。時有義集，來會蔣山，先師觀慧縱橫，聽者傾耳。忍歎曰：‘此非文疏所出，乃是觀機縱辯（云云）。’”《玄義序》歎大師德中云：“能無文字，以樂說辯，晝夜流瀉。”《止觀》又云：“樂說不窮。”《輔行》釋云：“辯有四種，謂義、法、辞、樂說也。義謂顯了諸法之義，法謂称說法之名，辭謂能說名之語言。雖有此三，必須樂說，說前三也。謂於一法中說一切法，於一字中說一切字，於一語中說一切語，皆入實相而無差謬，故知皆是樂說力也。”

### 故曰“說己心中所行法門”

《止觀》一云：“此之《止觀》，天台智者說己心中所行法門。”又曰：“行《法華經》，發陀羅尼。”《輔行》云：“言說己心中所行法門者，即章安密說從大師得所行之法也。故舉所行，以顕所傳。”慈云《隨函目錄》云：“止觀者，定慧之異名，即《法華》之行門也。前《玄義》《文句》，皆明佛世當機得益，縱有托事、附法觀心之文，非部正意。今《止觀》正是智者說己心中所行法門，自行因果，化他能所，無不具焉。”

### 台教宗部雖繁，要歸不出止觀

《止觀統例》曰：“噫，止觀其救世明道之書乎？非夫聖智超絕，卓尔獨立，其孰能為乎？非夫聰明深達，得意忘象，其孰能知乎？”《重刊刪定止觀序》曰：“奇哉，救世明道之書，不圖復行於今也！使王公大人知有此書，必不至信讒以廢毀；使縉紳先生知有此書，必不至立論以觝排；使啟禪関者能讀此書，其肯以教外别傳自欺乎？使尋經論者能讀此書，其肯以分別名相自困乎？”鎧菴“觀山谷詩，讚美《宗鏡》，有‘從此永明書百卷，自公退食一鑪香’，因閱及兩函。寶積實云：‘此書無規矩，不若看《止觀》，令悟境觀二字，以為几杖服味。’既而果有悟入，因曰：‘至哉規矩之說，所謂至方以方天下之不方，至圓以圓天下之不圓，識者取二書以究之，則規矩有無，自有可見。’”（《吳克己傳》，見《統紀》十七。）清獻公云[[11]](#footnote-10)：“智者才辯窮化元，時為演說開迷昏，河沙佛法雖紜紜，俱入天台止觀門。”（《法智大師行業碑》，見《名文光教志》。）

### 𠦑世寡薄

𠦑與叔同。末世曰叔世。《左傳疏》云：“國衰為叔世（《韻會》）。”《輔行》一下云：“像末情澆，信心寡薄。圓頓教法，溢藏盈函，不暫思惟，便至冥目，徒生徒死，一何痛哉！”

### 或膠固於名相，或混肴於闇證

《止觀》第十云：“夫聽學人，誦得名相，齊文作解，心眼不開，全無理觀。據文者生，無證者死。夫習禪人，唯尚理觀，觸處心融，闇於名相，一句不識。誦文者守株，情通者妙悟。兩家互缺，論評皆失。”膠固，執滯也。唐《馬周傳》[[12]](#footnote-11)：“君宰間不膠漆而固。”混肴，肴，通作殽，錯雜也。前漢《董仲舒傳》：“賢不肖混殽。”

### 得不為之痛心疾首哉

楊倞《荀子序》云：“譚說者，又以慎、墨、蘇、張為宗，則孔氏之道幾乎息矣。有志之士，所為痛心疾首也。”

### 紹聖

宋哲宗年號。

### 元照

《佛祖統記》三十云：“律師元照，餘杭唐氏。初依祥符鍳律師，十八通誦《妙經》，試中得度，專學毗尼。後與擇暎從神悟謙師[[13]](#footnote-12)，悟曰：‘近世律學中微，汝當明《法華》以弘四方。’復從廣慈才法師受菩薩戒，戒光發見（詳見《才法師傳》），乃博究南山一宗頓漸律儀。常布衣持缽，乞食于市。主靈芝三十年，眾至三百。義天遠來求法，為提大要，授菩薩戒，會幾滿萬。增戒度僧，及六十會，施食禳災，應若谷響。所至伽藍，必為結界。每曰：‘生宏律範，死歸安養，平生所得，唯二法門。’政和六年秋，九月一日，集眾諷《普賢行願品》，趺坐而化，湖上漁人皆聞天樂。葬於寺之西北，諡大智，塔曰戒光。常謂其徒曰：‘化當世無如講說，垂將來莫若著書。’乃述《資持記》(釋《事鈔》)、《濟緣記》(釋《羯磨疏》)、《行宗記》(釋《戒疏》)、《住法記》(釋《遺教疏》)、《報恩記》(釋《蘭盆疏》)，《觀無量壽佛經》、《小本彌陀》皆有《義疏》，刪定《尼戒本》，凡百餘卷，雜著《芝園集》二十卷。”

序鈔畢

## 修習止觀坐禪法要

#### (一曰《童蒙止觀》，亦名《小止觀》)

### 修習止觀坐禪法要

修習，即修行也。故荊溪曰：“若傳而不習，有言無行。”《起信論》曰：“修習止觀。”又曰：“云何修行？止觀門是也。”《禮記注疏》曰：“初習謂之學，重習謂之修。”《論語集註》曰：“習，鳥數飛也。學之不已，如鳥數飛也。”

止觀者，《摩訶止觀》釋名之章，約待絕等以釋其名，文義詳悉，今略採之。

初相待者，止觀各三義。止三義者，息義、停義、對不止止義也。諸惡覺觀，妄念思想，寂然休息，是止義也；緣心諦理，繫念現前，停住不動，是停義也；無明即法性，法性即無明，無明亦非止非不止，而喚無明為不止，法性亦非止非不止，而喚法性而為止，此待無明之不止，喚法性而為止，是對不止止義也。

觀三義者，貫穿義、觀達義、對不觀觀義也。智慧利用，穿滅煩惱，是貫穿義也；觀智通達，契會真如，是觀達義也；無明即法性，法性即無明，無明非觀非不觀，而喚無明為不觀，法性亦非觀非不觀，而喚法性為觀，是對不觀觀義也（云云）。

二絕待者，即破前相待止觀也（云云）。絕待止觀，亦名不思議止觀，亦名無生止觀，亦名一大事止觀。故如此大事，不對小事。譬如虛空，不因小空名為大空也。止觀亦尔，不因愚乱名為止觀。無可待對，獨一法界，故名絕待止觀也。若得意亡言，心行亦断，隨智妙悟，無復分別，亦不言悟不悟、聖不聖、心不心、思議不思議等。種種妄想，緣理分別，皆名為待。真慧開發，絕此諸待，絕即復絕。若尔，絕待乃是聖境，初心無分？今以六即望之，初心無所失，聖境無所濫（云云）。

坐禪者，即正修章謂修止觀者，有二種，一者於坐中修，二者歷緣對境修。一於坐中修止觀者，於四威儀中亦乃皆得，然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀是也。禪乃三昧也，秦言思惟修，一切法攝心繫念，學諸三昧，皆名思維修也。禪有二種，一者世間禪，即是凡夫所行禪。二者出世間禪，復有二種，一出世間禪，亦名二乘共禪；二出世間上上禪，亦明不共禪，不與凡夫、二乘共也。若菩薩以質直清淨心，修如是禪，名之為禪，具如《法界次第》並《禪波羅蜜》。

法要者，法，方法也；要，簡要也。《遺教經》曰：“為諸弟子，略說法要。”彼則依涅槃時迫，此乃為初學始行也。是以略示法要，讀者宜盡心焉。

### 一曰《童蒙止觀》，亦名《小止觀》

“童蒙”與“小”，義已見序中。按：一本題云“略明開矇初學坐禪止觀要門，天台山顗禪師說，齊國沙門淨辨私記”。然《山家教典志》云：“《小止觀》，智者為兄陳鍼參軍親撰。”又陳了翁為之記云：“此書智者親造。”而未考淨辨私記，見者擇之。

## 天台山修禪寺沙門智顗述

### 天台山修禪寺沙門智顗述。

天台山，即大師棲身入定之所。此山上應天之台星，故曰天台山也。亦云天梯山，謂此山高險如梯，可以登而升天，故曰天梯山。（詳見《輔行》並《集解》。）按：《三才圖會》云：“天台山在天台縣西一百一十里。”《臨海記》：“天台山有八重，視之如一，高一萬八千丈，周廻八百里。”又云：“以高大之故，上應天之三台星，故稱台嶽。”《文選》孫綽《天台山賦》：“天台山者，蓋山嶽之神秀也。涉海則有方丈、蓬萊，登陸則有四明、天台，皆玄聖之所遊化，靈仙之所窟宅也。”

修禪寺，唐梁肅《智者大師碑》云：“天台山西南隅一峯，曰佛隴，蓋智者大師得道之所，前佛大教重光之地。梁陳崇之，置寺曰修禪。及隋創國清，廢修禪號，號為道場。自大師入滅一百八十餘載，長老大比丘（然公）光昭大師之遺訓，以啟後學。門人安定梁肅聞上，易名禪林（見《唐文粹》六十一）。”

沙門，出家之統稱，梵云沙門那，華翻勤息，謂勤勞息斷煩惱故。或翻乏道，故《大經》云：“沙門名乏，那者名道，斷一切乏，斷一切道。以是義故，名八正道為沙門那。從是道中，獲得果故，名沙門果。”是故沙門之名，通乎因果。又經云：“如世下人，能作上人，是名沙門。”今名沙門為上人者，無乃有憑乎？又應言“釋”，方為盡善。何者？有是沙門非釋者，如西方外道；有是釋非沙門者，如西方釋種；非釋非沙門，如二土之俗；是釋是沙門，如二土之僧，是故須云沙門釋也。然此方外道絕沙門之號，俗士無釋迦之種，單言沙門，或單言釋，亦巳簡濫，故今但稱沙門耳（見《顯性錄》一）。

智顗，即大師之名也。《輔行》一云：“智者幼名光道，亦名王道，此從初生瑞相立名。法名智顗，顗，靜也，即出家後，師為立號，從德為名，故用靜義。”（又見《集解》《補註》等。）《顯性錄》云：“名諱即別称也。且西方以稱名為尊，故子名有兼於父母者，而後世稱之。中夏以避名為尊，父母既亡，聞名則心瞿（音句，驚悲也）， 故人與諱之。然廟中不諱，臨文不諱。”

述者，真諦云：“佛説經曰撰，菩薩造論直申佛經曰述。”亦如仲尼“述而不作”也。朱子曰：“述，傳舊而已。”

△初序分二，初引四句明大綱

偈云：諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

### 偈云

《玄義》二云：“又七佛通戒偈云：‘諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。’四趣相性，即是諸惡；人天相性，即是眾善；自淨其意，即有析體淨意是二乘相性，入假淨意是菩薩相性，入中淨意是佛界相性（云云）。”

《釋籤》云：“七佛通偈者，過現諸佛皆用此偈以為略戒，遍攝諸戒，故名為通。如《增一》第一：‘迦葉問阿難：《增一阿含》具三十七品及以諸法，《四含》亦出乎？阿難言：且《四含》一偈，盡具佛法及聲聞教。所以然者，如諸惡莫作，是戒淨；諸善奉行，是意淨；自淨其意，是除邪；是諸佛教，是去愚。當知一期廣教不出此也。’小乘既尒，例大亦然。”（按：此偈又出《涅槃經》十四、《大論》十八等。）

△次正序述本部之起緣五，初略敘止觀之急要

若夫泥洹之法，入乃多途，論其急要，不出止觀二法。

### 若夫

發語辭也。《曲禮》云：“若夫坐如尸，立如齋。”又李師政《內德篇》首云：“若夫十力調御，運法舟於苦海；三乘汲引，坦夷途於火宅。”同《空有論》首云：“若夫如夢如幻，如響如泡，無一法而不尒，總萬像而俱包。”（見《廣弘明集·辨惑篇》。）

### 泥洹

即涅槃也。具云摩訶般涅槃那，此云大滅度，大即法身，滅即解脫，度即般若。《大經》云：“涅言不生，槃言不滅，不生不滅，名大涅槃。”《楞伽》云：“我所説者，妄想識滅，名為涅槃。”肇公云：“泥洹盡諦者，豈直結盡而已？則生死永寂滅，故謂之盡矣。”或名泥曰，如嚴佛調云：“佛既泥曰，微言永絕。”《二教論》云：“涅槃者，常恒清涼，無復生死。心不可以智知，形不可以像測，莫知其所以名，強謂之寂。其為至也，亦以極哉。”（備見《名義集》第五） 《涅槃經》第二十三云：“若見佛性，能斷煩惱，是則名為大般涅槃。以見佛性，故得名為常樂我淨。以是義故，斷除煩惱，亦得稱為大般涅槃。善男子，涅者言不，槃者言滅，不滅之義，名為涅槃。槃又言覆，不覆之義，乃名涅槃。槃言去來，不去不來，乃名涅槃（云云）。”

△二贊止觀之妙能

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，觀是智慧之由藉。

### 止乃伏結之初門

止，梵言奢摩他。《涅槃經》云：“奢摩他名為能滅，能滅一切煩惱結故；又名能調，能調根惡不善法故；又曰寂靜，能令三業成寂靜故；又曰遠離，能令眾生離五欲故；又曰能清，能清貪欲、嗔恚、愚癡三濁法故。以是義故，故名定相。”

結，《文句》云：“結者，即二十五有生因也。”東春云：“煩惱闇惑，結縛行人，故名為結。又能縛心，故名為結。亦能結集一切生死，故名為結（云云）。”

### 觀是斷惑之正要

觀，梵言毗婆舍那。《涅槃經》云：“毗婆舍那，名為正見，亦名了見，名為能見，名曰徧見，名次第見，名別相見，是名為慧。”

惑，《大乘義章》云：“能惑所緣，故称為惑。”

### 止則愛養心識之善資

心識，《光明文句》五云：“‘心識二性，躁動不停’者，《釋論》云：‘心意識，一法異名，對數名為心，能生名為意，分別名為識。’又言：‘有異，前起為心，次起為意，後了別為識（云云）。’”《 記》云：“對數名心者，對通大地等一切數故，名曰心王也。能生名意者，意是依義，依之能起一切因果，以具三性故也。分別名識者，以能了別所緣之境，故名為識也。又言下，雖秪一識，約三時異而立三名，不同前釋秪約一時有對，如能生分別之義也。前是橫釋，此乃豎釋。初起極微，次起漸著，後起彌顯，豈非豎耶？”

### 觀則策發神解之妙術

神解，《瓔珞經》云：“神名天心，通名慧性。”慧，即解也（廣韻）。《世說》云：“荀勗解音聲，謂之闇解；阮咸妙達八音，謂之神解。”

### 止是禅定之胜因，观是智慧之由藉

《止觀統例》云：“在因謂之止觀，在果謂之智定。”

△三明止觀之勝益二，初正明

若人成就定慧二法，斯乃“自利利人，法皆具足”。

### 自利利人，法皆具足

此二句乃《遺教經》文，自利者，修因得果；利人者，說法化生。

△二引證

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。”

### 《法華經》云

此一偈即《方便品》文，《文句》云：“佛自住大乘，以此度眾生，頌上唯以佛之知見示悟眾生。”

△四明止觀偏缺之弊二，初正明

當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼。若偏修習，即墮邪倒。

### 車之雙輪，鳥之兩翼

《涅槃經》第十三云：“猶如車有二輪，則能載用；鳥有二翼，堪任飛行。”

△二引證

故經云：“若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學知慧，不修禪定福德，名之曰狂。”狂愚之過，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？

### 經云：若偏修禪定福德，不學智慧

《大論》云：“佛有二種道，一者福德道，二者智慧道。如月能潤物，日能熟物，二事因緣故，萬物成就。福德道、智慧道亦如是，福德道能生諸功德，智慧道能於福德道中離諸邪見著（云云）。”智慧、福德，是名二種莊嚴：一、諸菩薩從初發心，乃至究竟，無明淨盡，佛性現前，所有智慧，能顯法身，是名智慧莊嚴；二、諸菩薩修行六度萬行，具足所有福德，能顯法身，是名福德莊嚴。（《涅槃經》又“若偏”等文，更撿。）

### 狂愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別

若狂慧者，高推聖境，非己智分；若愚定者，起增上慢，謂己均佛。此其所以雖小不同，而無差別也。無機子曰：“癡禪任性，濫上聖以矜高；狂慧隨情，居下凡而自屈。”《金光明》曰：“狂愚心故，不能覺知。”《玄義》八云：“若無定慧，若單定慧，若不均調定慧，皆不名賢人。若多智寡德名狂人，多德寡智名癡人，狂、癡皆非賢也。”

邪見，《淨名疏》一云：“邪見有二，界內、界外。界內六十二等，皆屬有無；界外種種諸見，亦屬有無。”

△五引經明止觀並運之切要二，初正引經示要

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。”以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也！

### 經云：聲聞之人

《涅槃經》第二十八云：“十住菩薩，智慧力多，三昧力少，是故不得明見佛性；聲聞緣覺，三昧力多，智慧力少，以是因緣，不見佛性；諸佛世尊，定慧等故，明見佛性，了了無礙，如觀掌中菴摩勒果。”又同第八云：“譬如遠觀虛空鵝鴈，為是虛空？為是鵝鴈？諦觀不已，仿佛見之。十住菩薩，於如來性，知見少分，亦復如是。況復聲聞緣覺之人，而能知見（云云）？”

△二明說止觀之所以

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！

### 若如是知者，止觀法門實非淺故

是結前生後也。法門者，《光明文句記》云：“佛所師故，名之為法；智由茲入，故名為門。”

△二正宗分二，初總述止觀十意示勸誡三，初勸勉

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。

△二示警诫

若心稱言旨，於一眴間，則智斷難量，神解莫測。若虛搆文言，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！

### 一眴

眴，或作瞬。瞬者，目動也。律云：“二十瞬名一彈指。”

### 智斷

《止觀》第五云：“《大經》舉十五日月光增，正喻智德，十六日月光減，正喻斷德。月無增無減，約白論增，約黑論減。實相無智無斷，約照明智，約寂論斷。”

### 事等貧人數他財寶

《華嚴經·菩薩問明品》云：“如人數他寶，自無半錢分，於法不修行，多聞亦如是。”

△三標章示意二，初標列章名

具緣第一，訶欲第二，棄蓋第三，調和第四，方便第五，正修第六，善發第七，覺魔第八，治病第九，證果第十。

△二明列章之意

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

△二依章別釋十，初具緣第一五，初持戒清淨分二，初總明持戒之要

## 具緣第一

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣。第一、持戒清淨。如經中說：“依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。”是故比丘，應持戒清淨。

### 如經中說

《遺教經》云：“戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉。依因此戒，得諸禪定及滅苦智慧，是故比丘當持淨戒，勿令毀缺。”《遺教經論疏節要》云：“依戒得生定慧者，四禪八定由戒而生也。戒出三途，定出六欲，慧出三界，故滅苦果也。[補注]《首楞嚴》云：‘因戒生定，因定發慧。’正此意也。然彼但說戒能生定，慧自從定而生。今則戒能生定，戒能生慧，與彼稍別，蓋贊戒之至也。”

△二別明三品持戒之相三，初上品持戒

然有三種行人持戒不同：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，作比丘、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。

### 五逆

一、殺父母，謂父母養育，恩同天地，為子者當竭力孝養奉事，以報其恩，況行殺逆？若行此事，是為逆罪，即墮地獄。《四分律》云：“若殺父母者，不許出家受具足戒也。”

二、破和合僧，謂比丘集眾行布薩時，和合作法。若後來者，當隨順寂然，或當出避。若以嗔惡之心，破其法事，令不和合，是為逆罪。律云：“破和合僧者，不許出家受具足戒也。”

三、出佛身血，謂佛是一切眾生慈父，能令眾生悟明自心，出離苦趣。眾生歷劫供養，不能報其恩德萬一，而況出其身血？若行此事，是為逆罪。《興起行經》云：“提婆達多推山擲佛，山神接之，迸一小石，傷佛足指，即有血出。以此因緣，後墮地獄。”

四、殺阿羅漢，梵語阿羅漢，華言無學，謂無法可學。又名應供，應受人天供養故也。眾生即當供養恭敬，以為種福之田，況行殺逆？若行此事，是為逆罪。律云：“殺阿羅漢者，不許出家受具足戒也。”

五、破羯磨僧，梵語羯磨，華言作法辦事。謂比丘受具足戒，或行懺悔法時，當依和尚阿阇黎，行羯磨法，作法成就，方為得戒。若有人見者，當隨順寂默，或當出避。若以恶心，破其作法，令不得戒，是為逆罪。律云：“破羯磨者，不許出家受具足戒也。”（出《華嚴孔目》。） 《天台四教儀》云：“殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血。”《集注》云：“殺父下，明五逆罪。殺音試，下殺於上也。”（具如《疏記》八引《俱舍》悉釋。）

### 三歸

具云三歸依，謂如來初成正覺，因為提謂長者，開受三歸之戒，翻邪歸正，以為入道根本。是故三乘行者，修因證果，皆以此為道也。《華嚴經疏》云：“三寶吉祥，最勝良緣，有皈依者，能辦大事。生諸善根，離生死苦，得涅槃樂，是名三皈依。”

一、皈依佛，梵語佛陀，華言覺，自覺覺他，故名佛也。歸者，反還之義，謂反邪師，還事正師也。依者，憑也，憑佛大覺，得出三途及三界生死。故經云：“皈依於佛，終不更皈依其餘外道天神也。”

二、歸依法，法即軌則之義。謂佛所說，若教若理，可為眾生修行軌則，故言法也。歸者，反邪法還修正法也。依者，憑佛所說教法，得出三塗及三界生死。故經云：“皈依於法者，永離於殺害也。”

三、皈依僧，梵語僧伽，華言和合眾，謂出家三乘之人，其心與佛所說事理之法和合，故名僧也。歸者，反外道邪行之侶，歸心出家三乘正行之伴也。依者，慿信出家正行之伴，得出三塗及三界生死。故經云：“歸依於僧者，永不復更歸依其餘外道也。”

### 五戒

一不殺戒，謂人若於彼眾生，妄加殺害，而奪其命，死墮惡道，或生人中，亦壽命短促。若不作是事，名不殺戒。

二不偷盜戒，謂人若於有主物，不與而竊取之，死墮惡道，或生人中，亦受貧乏報。若不作是事，名不偷盜戒。

三不邪婬戒，謂人若婬泆無度，好犯他人妻妾，死墮惡道，或生人中，妻妾亦不貞良。若不作是事，名不邪婬戒。

四不妄語戒，謂人若妄造虛言，隱覆實事，誑惑眾聽，死墮惡道，或生人中，亦口氣臭惡，為人所憎。若不作是事，名不妄語戒。

五不飲酒戒，謂人若飲酒，則縱逸狂悖，昏亂愚癡，無有智慧。若不飲者，是名不飲酒戒。（出《增壹阿含》第十二。）

### 沙彌十戒

梵語，沙彌，華言息慈。初受十戒，名為沙彌。後受具足戒，名為比丘也。

一不殺戒，謂常念有情，皆惜身命，應當憐愍，慎勿傷害，是名不殺戒。

二不盜戒，謂物各有主，雖一針一草，亦不當攘竊，是名不盜戒。

三不婬戒，謂清淨自守，不犯色欲，是名不婬戒。

四不妄語戒，謂言說誠實，不以虛言誑他，是名不妄語戒。

五不飲酒戒，謂酒能昏神亂性，增長愚癡，應當絕飲，是名不飲酒戒。

六離高廣大牀戒，謂所坐之牀，高不過尺六，廣不過四尺。若過此量者，名高廣大牀，則不當坐，是名離高廣大牀戒。

七離花鬘等戒，謂不著花鬘瓔珞，不用香油塗身，是名離花鬘等戒。

八離歌舞等戒，謂不自歌舞，亦不輒往觀聽歌舞，是名離歌舞等戒。

九離金寶物戒，謂金銀錢寶，不當蓄積，亦不許手執， 是名離金寶物戒。

十離非食時戒，謂佛制午時為食時，若過午則不當食，是名離非食時戒。（出《沙彌十戒法》婦字函。）

### 具足戒

即二百五十戒也。謂波羅夷法，凡四條，梵語波羅夷，華言極惡；僧伽婆尸沙法，凡一十三條，梵語僧伽娑尸沙，華言僧殘，謂犯此戒，如人被他斫殘，命雖未盡，形已殘廢故也；不定法，凡二條，謂比丘犯非法語，或以波羅夷法治之，或以僧伽婆尸法治之，或以波逸提法治之，故名不定也；尼薩耆波逸提法，凡三十條，梵語尼薩耆，華言捨，謂因財物等，犯貪慢心，令捨入僧眾故，梵語波逸提，華言墮，謂不捨當墮地獄也；波逸提法，凡九十條；波羅提提舍尼法，凡四條，梵語波羅提提舍尼，華言向彼悔，《僧祇律》云：“此罪應對眾發露”，故名向彼悔；眾學戒法，凡一百條，此等戒法，令比丘眾皆學，故名眾學也；滅諍法，凡七條，謂有諍事起，即應除滅，故名滅諍法。此二百五十戒，是出家比丘所持，是名出家具足戒。與前十戒，是称出家二戒。（出《集註》下卷等。）

### 從受戒來，清淨護持，無所毀犯

《止觀》第四，明持戒相，以十種戒，攝一切戒，其文稍繁，其中文云：不缺戒者，即是持於性戒，乃至四重清淨守護，如愛明珠。若毀犯者，如器已缺，無所堪用，佛法邊人，非沙門釋子，失比丘法，故称為缺。乃至不雜者，持定共戒也。雖持律儀，念破戒事，名之為雜。定共持心，欲念不起，故名不雜。如《大經》云：“雖不與彼女人身合，而共言語嘲調，聞壁外釧聲，見男女相追，皆汙淨戒。”《十住婆沙》云：“雖制其事，而令女人洗拭案摩，染心共語相视，或限尔許日持戒，或期後世富樂，天上自恣，皆名不淨。”若持不雜戒，悉無此等念也。

△二中品持戒

二者、若人受得戒已，雖不犯重，於諸輕戒，多所毀損。為修定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨，能生定慧。如衣曾有垢膩，若能浣淨，染亦可著。

### 若人受得戒已，雖不犯重，於诸輕戒，多所毁损

《止觀》又明犯戒相云：“夫毁滅淨戒，不出癡爱、倒见，是戒怨家，喻二羅刹（爱羅刹，見羅刹）。《大經》云：‘譬如有人，带持浮囊，度於大海。尔時海中，有一羅刹，来乞浮囊，初則全乞，乃至微塵，悉皆不舆。’行人亦尔，發心秉戒，誓度生死，爱見羅刹，乞戒浮囊（云云）。”

### 爲修定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨

《止觀》又明懺淨云：“事理二犯，俱障止觀，定慧不發。云何懺悔，令罪消滅，不障止觀耶？若犯事中輕過，律文皆有懺法。懺法若成，悉名清淨。戒淨障轉，止觀易明。若犯重者，佛法死人，小乘無懺法。若依大乘，許其懺悔(云云)。”

懺悔者，梵語懺摩，華言悔過，華梵兼舉，故名懺悔。又懺名修来，悔名改往，謂修未来之善果，改已往之惡因也。此有二種，一事懺悔，事即事儀，謂身則禮拜瞻敬，口則称唱讃誦，意則存想聖容，三業殷勤，求哀懺悔過去、現在所作罪業，一依事儀，是名事懺悔；二理懺悔，理即理性，謂過現所作一切罪業，皆從心起，若了自心本性空寂，則一切罪相亦皆空寂，是名理懺悔。”（出《補助儀》并《四教儀》。）

△三下品持戒二，初約大乘作法懺三，初約大小乘明可懺不可懺

三者、若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒，多所毀犯。依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，猶可滅除。

### 依小乘教门，即無懺悔四重之法；若依大乘教门，猶可滅除。

《止觀》云：“《普賢觀》云：‘端坐念實相，是名第一懺。’《妙勝定》云：‘四重五逆，若除禪定，餘無能救。’《方等》云：‘三皈五戒，至二百五十戒，如是懺悔，若不還生，無有是處。’《請觀音》云：‘破梵行人，作十惡業，蕩除糞穢，還得清淨。’故知大乘，許悔斯罪。罪從重緣生，還從重心懺悔，可得相治。無殷重心，徒懺無益。障若不滅，止觀不明。”

△二引證能悔即健人

故經云：“佛法有二種健人：一者不作諸惡，二者作已能悔。”

### 經云：佛法有二種健人

《涅槃經》云“二種健兒”是也。謂自不作惡，既作而能懺悔，更不復作。乃是有力量人，故名健兒。一自不作罪，謂此健兒，身口意業，常自清淨，永無過惡，故名自不作罪；二作已能悔，謂此健兒，雖先作惡，後能改悔，更不敢作，猶如濁水，置之明珠，以珠力故，水即為清，故名作已能悔。

△三正約大乘作法懺四，初具約十法助懺

夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：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、常念十方諸佛；十者、觀罪性無生。

### 夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺

此十法者，《止觀》四明順流、逆流之二十心，其逆流十心也。即《止觀》云：“若欲懺二世重障，行四種三昧者，當識順流十心，明知過失；當運逆流十心，以為對治。此二十心，通為諸懺之本。

順流十心者，一自從無始，暗識昏迷，煩惱所醉，妄計人我故起於身見，身見故妄想顛倒，妄想顛倒故起貪嗔癡，癡故廣造諸業，業則流轉生死；二者內具煩惱，外值惡友，扇動邪法，勸惑我心，倍加隆盛；三者內外惡緣既具，能內滅善心，外滅善事，又於他善，都無隨喜；四者縱恣三業，無惡不為；五者事雖不廣，惡心遍布；六者惡心相續，晝夜不斷七者覆諱過失，不欲人知；八者魯扈底突，不畏惡道；九者無慚無愧；十者撥無因果，作一闡提。是為十種順生死流，昏倒造惡。廁虫樂廁不覺不知，積集重累不可稱計，四重五逆極至闡提，生死浩然而無際畔。

今欲懺悔，應當逆此罪流，用十種心，翻除惡法。

先正信因果，決定孱然。業種雖久，久不敗亡，終無自作，他人受果。精識善惡，不生疑惑，是為深信翻破一闡提心。

二者自愧尅責，鄙極罪人，無羞無恥，習畜生法，棄捨白淨第一莊嚴，咄哉無鉤，造斯重罪。天見我屏罪，是故慚天；人知顯罪，是故愧人，以此翻破無慚無愧心。

三者怖畏惡道，人命無常，一息不追，千載長往。迷途綿邈，無有資粮，苦海悠深，船筏安寄？賢聖訶棄，無所恃怙。年事稍去，刀風不奢，豈可晏然坐待酸痛？譬如野干，失耳尾牙，詐眠望脫，忽聞斷頭，心大驚怖。遭生老病，尚不為急，死事弗奢，那得不怖？怖心起時，如履湯火，五塵六欲，不暇貪染。如阿輸柯王，聞旃陀羅朝朝振鈴：‘一日已盡，六日當死。’雖有五欲，無一念愛。行者怖畏，苦到懺悔，不惜身命，如彼野干決絕；無所思念，如彼怖王，以此翻破不畏惡道心也。

四者當發露，莫覆瑕疵。賊毒惡草，急須除之，根露條枯，源乾流竭。若覆藏罪，是不良人。迦葉頭陀令大眾中發露，《方等》令向一人發露，其餘行法，但以實心向佛像改革。如陰隱有癕，覆諱不治則死，以此翻破覆藏罪心也。

五斷相續心者，若決果斷奠，畢故不造新，乃是懺悔。懺已更作者，如王法初犯得原，更造則重。初入道場，罪則易滅，更作難除。已能吐之，云何更噉？以此翻破常念惡事心。

六發菩提心者，昔自安危人，遍惱一切境。今廣起兼濟，遍虛空界，利益於他，用之翻破遍一切處起恶心也。

七修功補過者，昔三業作罪，不計晝夜。今善身口意，策勵不休。非移山岳，安填江海？以此翻破縱恣三業心。

八守護正法者，昔自滅善，亦滅他善，不自隨喜，亦不喜他。今守護諸善，方便增廣，不令斷絕，譬如全城之勳。《勝鬘》云：‘守護正法，攝受正法，最為第一。’此翻破無隨喜心。

九念十方佛者，昔親狎惡友，信受其言。今念十方佛，念無礙慈，作不請友；念無礙智，作大導師，此翻破順惡友心。

十觀罪性空者，了達貪欲嗔癡之心，皆是寂靜門。何以故？貪嗔若起，在何處住？知此貪嗔住於妄念，妄念住於顛倒，顛倒住於身見，身見住於我見，我見則無住處，十方諦求，我不可得。‘我心自空，罪福無主’，‘深達罪福相，遍照於十方’，令此空慧，與心相應。‘譬如日出時，朝露一時失’，‘一切諸心，皆是寂靜門，示寂靜故’，此翻破無明昏暗。

是為十種懺悔，順涅槃道，逆生死流，能滅四重五逆之過。若不解此十心，全不識是非，云何懺悔？設入道場，徒為苦行，終無大益。《涅槃》云：‘若言勤修苦行是大涅槃近因緣者，無有是處。’即此意也。是名懺悔事中重罪也。”（《止觀》明次懺見罪，復約十法，文繁故略之。）

△二示懺法之時間

若能成就如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著淨潔衣，燒香散花，於三寶前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。

### 三寶

《大論》二十二云：“人中寶者是佛，九十六種道法中寶者是佛法，一切眾中寶者是僧。”

△三顯罪滅之相狀

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；或復覩諸靈瑞異相；或覺善心開發；或自於坐中覺身如云如影，因是漸證，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，心無憂悔。如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。

### 或复覩諸靈瑞異相

《淨名疏》五，觀相懺下云：“《菩薩戒》云：‘若見光華種種異相，罪便得滅。若不見相，雖懺無益。’若見好相，無作及性，二罪俱滅。取相心動，則心水不清，珠豈得現？”

△四明懺後堅持名清淨

從是已後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定。猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。

### 尸羅

《法界次第》云：“尸羅，秦言好善。好行善道，不自放逸，是名尸羅。或受戒行善，或不受戒行善，皆名尸羅。”（詳见《名義集》第四卷。）

△二約大乘無相理懺二，初正明

若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經修諸行法，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，即須至心燒香禮拜，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。

### 雖不依諸經，修诸行法，但生重懺悔[[14]](#footnote-13)

《淨名疏》四，觀無生懺释云：“此觀成時，能除根本妄惑之罪。如拔树根，枝葉自滅。《普賢觀》云：‘一切業障海，皆從妄想生，若欲懺悔者，端坐思實相。衆罪如霜露，慧日能消除。’無勞作法、取相紛糺。問：若尔者，诸經説懺，必须生重慚愧，怖畏改隔，何得不须作法、取相？答：人有利鈍，鈍人造罪心重，懺罪心輕，輕心不能除重心罪，故令生重慚愧，怖畏改隔其心，须作法、取相。若利根人，正觀心性，罪本自滅，憂悔不起。是則畢故不造新，名直除滅，不擾其心（云云）。”《光明文句記》三云：“心性本來即空假中，離三惑染，名曰自空。十界罪福，二我叵得，誰爲主宰？如此體逹，是無生懺。”（廣見《金光明懺悔品䟽》。）

△二引證

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，諸禪三昧自然現前。

△二衣食具足二，初衣三，初上根衣

第二、衣食具足者，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。

### 第二衣食具足

《止觀》四云：“衣以蔽形，遮障醜陋。食以支命，填彼飢瘡。身安道隆，道隆則本立，形、命及道，頼此衣食。故云：‘如来食已，得阿耨三菩提。’此雖小緣，能辦大事，裸餒不安，道法焉在？故须衣食具足也。”

### 一者如雪山大士

《輔行》云：“雪山爲上者，如《大經》：‘释迦先世曾爲大士，居於雪山，唯被鹿皮。時雪山中復有多種香根、藕根、青木香根，我於尔時獨在其中，唯食诸菓。食已繋念，思惟坐禅。’堪忍力成，不遊人間。”

△次中根衣

二者、如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。

### 二者如迦葉

《文句》一云：“迦葉於跋耆聚落，值佛奉寳衣，佛授糞掃大衣。此衣是大聖大衣，又大麤重，故迦葉云：‘我受佛衣，師想塔想，未曾頭枕，况以覆卧？如此大衣，大進我行。’”又云：“於跋耆聚落，初從佛聞增上戒定慧，即得無漏。受乞食法，行十二頭陀，逾老不捨。後時佛語：‘汝年高，可捨乞食，歸衆受食。可捨麤重糞掃衣，受壊色居士輕衣。’迦葉白佛：‘佛不出世，我當爲辟支佛，終身行頭陀。我今不敢放所習，更學餘者。’”

### 頭陀

即十二頭陀也。《輔行》四云：“新云杜多，此云抖擞。”十二頭陀者，一蘭若，二常乞食，三糞掃衣，四一坐食，五節量食，六中後不飮漿，七塚間，八樹下坐，九露坐，十常坐，十一次第乞，十二三衣。（具如《輔行》释。）

### 糞掃

《四教儀集註》云：“南山云：‘世人所棄，無復堪用，義同糞掃。體是賎物，離自貪著；不爲王賊所貪，常得資身長道。’”

### 三衣

一僧伽黎，此云雜碎衣，條相多故，從用則名入王宫聚落衣；二欎多羅僧，名中價衣，從用名入衆衣；三安陀會，名下衣，從用名院内行道雜作衣。若云袈裟，此云不正色染，亦名壞色，即《戒本》中三種染壞，皆如法也。一者青色，二者黑色，三者木蘭色，如《六物圖》。若據律文，以糞掃衣及但三衣爲上，百一爲中，餘長爲下。今文以雪山大士被鹿皮衣爲上，故糞掃衣、但三衣爲中，畜百一及畜餘長爲下。（見《四教儀集註》下。）

△三下根衣

三者、若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，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。

### 百一等物

《補註》十三云：“《薩婆多》云：‘百一之物，各得畜一。百一之外，皆是長物。’”《释氏要覧》云：“百一物，大概之辞也。《薩婆多論》云：‘百物各可畜一也。’”

△次食三 初上根食

次食法有四種：一者、若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。

### 上人大士

《摩诃般若經》云：“何名上人？佛言：若菩薩一心行阿耨菩提，心不散乱，是名上人。”《增一經》云：“夫人處世，有過能改者，名上人。”古師云：“內有智德，外有勝行，在人之上，名上人。”

大士，《瑜伽論》云：“無自利利他行者，名下士；有自利無利他者，名中士；有二利，名上士。”上士具二利，有大心、大行，亦名大士。（並見《釋氏要覽》。）

△二中根食

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。邪命自活者，一下口食，二仰口食，三維口食，四方口食。邪命之相，如舍利弗為青目女說。

### 乞食

《輔行》四云：“分衛，此云乞食。《十住婆沙》云：‘乞食有十利（云云）。’”

### 正命自活

《大論》十九云：“正命者，一切資生活命之具，悉正不邪。住不戲論智中，不取正命，不捨邪命，亦不住正法中，亦不住邪法中。常住清淨智中，入平等正命，不見命，不見非命，行如是實智慧，以是故名正命。”

### 邪命自活

一、下口食，謂種植田園，和合湯藥，以求衣食而自活命，是名下口食也；二、仰口食，謂仰觀星宿日月，風雨雷電霹靂，術數之學，以求衣食而自活命，是名仰口食；三、維口食，維即四維也，謂學種種咒術，卜算吉凶，以求衣食而自活命，是名維口食也；四、方口食，謂曲媚豪勢，逼使四方，巧言多求，以自活命，是名方口食也。（出《大論》三，維口食，即論云“四維口食”是也，又見《名義集》六。）

### 邪命之相，如舍利弗為青目女說

《大論》三云：“如經中說：舍利弗入城乞食，得已，向壁坐食。是時有梵志女名淨目，來見舍利弗，問舍利弗言：‘沙門汝食耶？’答言：‘食。’淨目言：‘汝沙門下口食耶？’答言：‘不。’‘仰口食耶？’‘不。’‘方口食耶？’‘不。’‘四維口食耶？’‘不。’淨目言：‘食法有四種，我問汝，汝言不，我不解，汝當說。’舍利弗言：‘（云云，正如上出）姊，我不墮是四不淨食中，我用清淨乞食活命。’”（淨目，《名義集》等亦作淨目，今文異之。）

△三下根食

三者、阿蘭若處，檀越送食。四者、於僧中潔淨食。有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

### 三者阿蘭若處，檀越送食

阿蘭若，或云阿練若，唐言無諍。《四分律》云“空靜處”，《薩婆多論》云“閑靜處”，《智度論》云“遠離處”（詳見《釋氏要覽》上）。

檀越送食，《止觀》四云：“又不能頭陀乞食，外護檀越送食供養，亦可得受。”《輔行》云：“雖曰許送，受必自觀。”《補註》十三云：“檀越，此云施主。”

### 四者於僧中潔淨食

《止觀》四云：“又僧中如法潔淨食，亦可得受，下士也。”《輔行》云：“僧中淨食，仍為下根。豈可安坐房中，私營別味？或不病託病，索眾祗供？”

△三閑居靜處二，初釋名指處

第三、得閑居靜處。閑者，不作眾事，名之為閑；無憒鬧故，名之為靜。有三處可修禪定。

### 第三得閑居靜處

《止觀》四云：“雖具衣食，住處云何？若隨自意，觸處可安。三種三昧，必須好處，好處有三。”

△二正明二，初深山絕人處

一者、深山絕人之處。

### 一者深山絕人之處

《止觀》云：“若深山遠谷，途路艱險，永絕人蹤，誰相惱亂？恣意禪觀，念念在道，毀譽不起，是處最勝。”

△二頭陀蘭若處

二者、頭陀蘭若之處，離于聚落極近三四里。此則放牧聲絕，無諸憒鬧。

### 二者頭陀蘭若之處

《輔行》云：“頭陀為中，即十二頭陀中處有四也，謂蘭若、塚間、樹下、露坐。依此四處，必須常坐。”

△三遠白衣住處

三者、遠白衣住處，清淨伽藍中，皆名閑居靜處。

### 三者遠白衣住處，清淨伽藍中

《止觀》云：“蘭若伽藍，閑靜之寺，獨處一房，不干事物。閉門靜坐，正諦思惟，是處為下。若離三處，餘則不可。白衣齋邑，此招過來恥；市邊鬧寺，復非所宜。安身入道，必須選擇，慎勿率尔。若得好處，不須數移（云云）。”

伽藍，《名義集》七云：“僧伽藍，譯為眾園。《僧史略》云：‘為眾人園圃。園圃，生植之所。佛弟子則生殖道芽聖果也。’”

△四息諸緣務

第四、息諸緣務。有四意：一、息治生緣務，不作有為事業；二、息人間緣務，不追尋俗人朋友、親戚知識，斷絕人事往還；三、息工巧技術緣務，不作世間工匠技術、醫方禁呪、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，則行道事癈，心亂難攝。

### 第四息諸緣務

《止觀》云：“緣務妨禪，由來甚矣。蘭若比丘，去喧就靜，云何營造緣務，壞蘭若行？非所應也。”

### 一息治生緣務

《止觀》云：“一生活緣務者，經紀生方，觸途紛糾，得一失一，喪道亂心。”

### 二息人間緣務

《止觀》云：“二人事者，慶弔俯仰，低昂造聘，此往彼來，來往不絕。況復眾人交絡，擾攘追尋？夫違親離師，本求要道，更結三州，還敦五郡，意欲何之？倒裳索領，鑽火求水，非所應也。”《輔行》云：“慶吉弔凶，俯下仰上，低屈昂申，造往聘迎。《說文》云：‘造，就也。聘，問也。’況復下，舉況。一弔一慶，已損高蹤，終日追尋，何道之有？《孝傳》云：‘三州人，契為父子。五郡人，結為兄弟（云云）。’今出家之人，捨所親，棄恩愛，居蘭若，修三昧，更結異姓以為兄弟父母，如彼三州五郡者，誡之誡之！倒之甚也矣。”

### 三息工巧技術

《止觀》云：“三伎能者，醫方卜筮，泥木彩畫，棋書咒術等是也。皮文美角，膏煎鐸毀，已自害身。況修出世之道，而當樹林招鳥，腐氣來蠅，豈不摧折污辱乎？”《輔行》云：“美角折，皮文披，膏有明故煎，鐸有聲故毀。《劉子》云：‘龜以智自害，翠以羽自殘，石以抱玉碎質。’《睒經》云：‘象為牙死，犀為角亡，翠為羽自殘，麋鹿為皮肉害。’人引《莊子》云：‘不用以為全生之大用。’語同意異。我佛法中，藏衒曜，隱厚德，全無生，應法界，方名大用（云云）。”

### 四息學問緣務

《止觀》云：“四學問者，讀誦經論，問答勝負等是也。領持記憶，心勞志倦，言論往復，水濁珠昏，何暇更得修止觀耶？此事尚捨，況前三務（云云）。”《輔行》云：“此事尚捨等者，舉益況損。學正經論，領持記憶等，助道有益，爾時尚捨，況人事等而不捨耶？若非修習三三昧時，多聞增智慧，多聞是道場。以如說行，起於多聞，廣讀諸異論，則知智者意。聞不習觀，尚得遠為信行乘種，豈有不學而成三昧？若尋常行人，有引此者，不應尔也。但勝負是非，一向須廢（云云）。”

△五近善知識

第五、近善知識。善知識有三，一、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，互相勸發，不相擾亂；三者、教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。略明五種緣務竟。

### 第五近善知識

《輔行》四云：“知識者，《法華疏》云：‘聞名為知，見形為識。’是人益我菩提之道，名善知識。”（文畢）按：《文句》二云：“或言知只是識；或言聞名為知，見形為識；見形為知，見心為識。”又《淨名疏》一云：“聞名欽德為知，覩形敬奉為識。”

### 一外護善知識

《止觀》四云：“夫外護者，不簡白黑，但能營理所須，莫見過，莫觸惱，莫稱歎，莫帆舉而致損壞。如母養兒，如虎銜子，調和得所，舊行道人乃能為耳，是名外護。”

### 二者同行善知識

切磋琢磨，同心齊志，如乘一舩；互相敬重，如視世尊，是名同行。

### 三者教授善知識

能說般若，示道非道，內外方便，通塞妨彰，皆能決了。善巧說法，示教利喜（云云）。

內外方便，《輔行》云：“二十五法為外方便，十種境界為內方便（云云）。示教利喜者，指授為示，教詔為教，令彼得益為利，見他得利心生喜悅為喜。”（文畢）《大論》五十四云：“示者，示人好醜、善不善、應行不應行。生死為醜，涅槃安隱為好。分別三乘，分別六波羅蜜，如是等名示。教者，教言汝捨惡行善，是教。利者，未得善法味故，心則退沒，為說法引導令出，汝莫於因時求果，汝今雖勤苦，果報出時，大得利益，令其心利，故名利。喜者，隨其所行而讚歎之，令其心喜。若樂布施者，讚布施則喜，故名喜。以此四事，莊嚴說法。”

△ 二訶欲第二二，初釋名

## 訶欲第二

所言訶欲者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。五欲者，是世間色、聲、香、味、觸。常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近，是名訶欲。

### 訶欲者，謂五欲也

《止觀》四云：“今除意，但明於五塵。五塵非欲，而其中有味，能生行人貪欲之心，故言五欲。常能牽人入諸魔境，雖具前緣，攝心難立，是故須訶。”又云：“此五欲過患者，色如熱金丸，執之則燒；聲如塗毒鼓，聞之必死；香如斃龍氣，嗅之則病；味如沸蜜湯，舌則爛[[15]](#footnote-14)，如蜜塗刀，舐之則傷；觸如臥獅子，近之則嚙。此五欲者，得之無厭，惡心轉熾，如火益薪。世世為害，劇於怨賊，累劫已來，常相劫奪，摧折色心。今方禪寂，復相惱亂，深知其過，貪染休息。”

△二正明五，初訶色欲

一、訶色欲者，所謂男女形貌端嚴，修目長眉，朱唇素齒，及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色。能令愚人見則生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王，以色欲故，身入敵國，在婬女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足，如此等種種過罪。

### 一訶色欲

《止觀》四云：“色害尤深，令人狂醉，生死根本，良由此也。如難陀為欲持戒，雖得羅漢，習氣尚多，況復具縛者乎？國王躭荒無度，不顧宗廟社稷之重，為欲樂故，身入怨國。此間上代亡國破家，多從欲起。‘赫赫宗周，褒姒滅之’，即其事也。經云：‘眾生貪狼於財色，坐之不得道。’《觀經》云：‘色使所使，為恩愛奴，不得自在。’若能知色過患，則不為所欺。如是呵已，色欲即息，緣想不生，專心入定。”

### 頻婆娑羅王

出《大論》十七。婆羅，《輔行》作梵摩。

### 優填王

出《大論》十七。

△二訶聲欲

二、訶聲欲者，所謂箜篌箏笛、絲竹金石音樂之聲，及男女歌詠讚誦等聲。能令凡夫聞即染著，起諸惡業。如五百仙人雪山住，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。

### 二訶聲欲

此中箜篌，《風俗通》曰：“箜篌，一曰坎侯。”吳兢《樂府解題》云：“漢武帝滅南越，祠太乙后土，令樂人候暉依琴造竷。竷音坎，以工人姓候，故名坎候，後訛為箜篌也。”《樂府錄》曰：“箜篌乃鄭衛之音，以其亡國之聲，故號空國之侯。其制二十有四絃。”《釋名》云：“箜篌，師延所作，言空國之侯，所好靡靡之音。”

箏，《風俗通》云：“箏，秦聲也。或曰蒙恬所造。”彈者用骨爪以代指，其音箏箏然。阮瑀《箏賦》：“長六尺以應律，弦十三象四時，柱高三寸象三才。 ”

笛，《風俗通》：“武帝時丘仲作。笛，滌也。所以滌邪穢，納之雅正。長尺四寸，七孔，笛韻一定，諸絃歌皆從笛所出。”（並見《詩斈大成》及《韻會》。）

絲竹金石，絲曰絃，竹曰管，金曰鐘，石曰磬，具有八音，所謂金、石、絲、竹、匏、土、革、木。所以作樂調八音，改人邪志，全其正性，移風易俗。今之樂者，並鄭衛之聲，增狂逸，壞正性，是故須呵。（出《輔行》四。）

歌詠，《止觀》四云：“即是嬌媚妖詞，淫聲染語。”（見《集注》。）

### 五百仙人

出《大論》十七卷五紙及卅二紙。甄陀羅女，《大論》又作緊陀羅女。

△三訶香欲

三、訶香欲者，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，開結使門。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，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。

### 三訶香欲

此中結使者，結，即繫縛之義。謂眾生因煩惱妄惑，造諸惡業，而為眾苦繫縛，流轉三界，不能出離，故云結也。使，即驅役之義。謂諸眾生，為彼五種妄惑，驅役心神，流轉三界，無有出期，故名使也。結使之義，具如《四教儀集注》。

### 一比丘在蓮華池邊

《大論》十七云：“復次有一比丘，在林中蓮華池邊經行，聞蓮華香，鼻受心著。池神語言：‘汝何以捨彼林中禪淨坐處而偷我香？以著香故，諸結使臥者今皆覺起。’時更有一人，來入池中，多取其華，掘挽根莖，狼藉而去，池神默無所言。比丘言：‘此人破汝池，取汝華，汝都無言。我但池岸邊行，便見呵罵，云我偷香！’池神言：‘世間惡人，常在罪垢糞中，不淨沒頭，我不共語也。汝是禪行好人，而著此香，破汝好事，是故呵汝。譬如白㲲鮮淨，而有黑物點汙，眾人皆見。彼惡人者，譬如黑衣點墨，人所不見，誰問之者！”

△四訶味欲

四、訶味欲者，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，命終之後，生在酪中，受其蟲身。如是等種種因緣，知味過罪。

### 四訶味欲

《大論》十七云：“以貪著美味故，當受眾苦，洋銅灌口，噉燒鐵丸。若不觀食，嗜心堅著，墮不淨蟲中。”

### 一沙彌染著酪味

《大論》十七云：“如一沙彌，心常愛酪。諸檀越餉僧酪時，沙彌每得殘分，心中愛著，樂喜不離。命終之後，生此殘酪瓶中。沙彌師得阿羅漢道，僧分酪時，語言：‘徐徐，莫傷此愛酪沙彌。’諸人言：‘此是蟲，何以言愛酪沙彌？’答言：‘此蟲本是我沙彌，但坐貪愛殘酪，故生此瓶中。’師得酪分，蟲在中來。師言：‘愛酪人，汝何以來？’即以酪與之。”

△五訶觸欲

五、訶觸欲者，男女身分柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸。愚人無智，為之沈沒，起障道業。如一角仙因觸欲故，遂失神通，為婬女騎頸。如是等種種因緣，知觸過罪。

### 五訶觸欲

《大論》十七云：“觸是生諸結使之大因，繫縛心之根本。何以故？餘四情各當其分，此則遍滿身識。生處廣故，多生染著，此著難離。何以知之？如人著色，觀身不淨三十六種，則生厭心。若於觸中生著，雖知不淨，貪其細軟，觀無所益，是故難離。”

### 一角仙

《大論》十七引《羅睺羅母本生經》，文繁故略。

△三五欲過患三，初引論明過

如上訶欲之法，出《摩訶衍論》中說。復云：“哀哉眾生，常為五欲所惱，而猶求之不已。此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其焰轉熾。五欲無樂，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，假借須臾，如擊石火。智者思之，亦如怨賊。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱。此五欲法，與畜生同有。”

### 如上訶欲之法，出《摩訶衍論》中說

出《大論》第十七卷。《摩訶衍論》，即《大論》也，亦云《釋論》。

### 復云：哀哉眾生

至“與畜生同有”，即見《大論》十七，但文少異耳。

△二知過勸離

一切眾生，常為五欲所使，名欲奴僕。坐此弊欲，沈墮三塗。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之。

### 常為五欲所使，名欲奴僕

《普賢觀經》曰：“於無量世，眼根因緣貪著諸色，以著色故貪愛諸塵，以愛塵故受女人身。世世生處惑著諸色，色壞汝眼，為恩愛好色奴[[16]](#footnote-15)。故色使汝經歷三界，為此弊使，盲無所見。”

△三引經總結

如《禪經》偈中說：“生死不斷絕，貪欲嗜味故，養冤入丘塚，虛受諸辛苦。身臭如死屍，九孔流不淨，如廁蟲樂糞，愚人身無異。智者應觀身，不貪染世樂，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。”

### 數息在禪定

《請觀音》云：“於數息法，得三乗道，住首楞嚴，身如瑠璃，毛孔見佛。”《禪波羅蜜》四云：“數息之法，繫心在息，息是治亂之良藥也。”

△三棄蓋第三三，初正明棄蓋五，初棄貪欲蓋三，初辨異明訶

## 棄盖第三

所言棄蓋者，謂五蓋也。一棄貪欲蓋，前說外五塵中生欲，今約內意根中生欲。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。

### 棄盖者，謂五盖也。

《止觀》四云：“通称蓋者，蓋覆纏綿，心神昏闇，定慧不發，故名為盖。前呵五欲，乃是五根對現在五塵發五識。今棄五盖，即是五識轉入意地，追縁過去，逆慮未來五塵等法，為心內大彰（云云）。”

### 一棄貪欲盖

《止觀》四云：“[貪欲](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1980&B=T&V=46&S=1911&J=4&P=&162162.htm" \l "0_0)盖[起](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1980&B=T&V=46&S=1911&J=4&P=&162162.htm" \l "0_0)，追念昔時所更五欲：念淨潔色，與眼作對；憶可愛聲，髣髴在耳；思悅意香，開結使門；想於美味，甘液流口；憶受諸觸，毛竪戰動。貪如此等麁弊五欲，思想計校，心生醉惑，忘失正念。或密作方便，更望得之。若未曽得，亦復推尋，或當求覓，心入塵境，無有間念。麁覺盖禪，禪何由獲？是名貪欲盖相。”

△**二**引例明過

所以者何？如術婆伽，欲心內發，尚能燒身，況復心生欲火，而不燒諸善法？貪欲之人，去道甚遠。

### 所以者何

《四教儀集註》上云：“所以者何，此徵起釋出其意。”《註無量義經》中云：“所以者何，徵問之辞也。”

### 術婆伽

《大論》十四云：“[國王有女](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1574&B=T&V=25&S=1509&J=14&P=&1621612.htm" \l "0_0)，名曰拘牟頭。有捕魚師，名怵波伽，隨道而行，遥見王女在高樓上。窓中見面，想像染著，心不暫捨，弥歴日月，不能飲食。母問其故，以情荅母：‘我見王女，心不能忘。’母喻兒言：‘汝是小人，王女尊貴，不可得也。’兒言：‘我心願樂，不能暫忘，若不如意，不能活也。’母為子故，入王宮中，常送肥魚鳥肉，以遺王女，而不取價。王女恠而問之：‘欲求何願？’母白王女：‘願却左右，當以情告。我唯有一子，敬慕王女，情結成病，命不云逺。願垂愍念，賜其生命。’王女言：‘汝去，月十五日，於某甲天祠中，住天像後。’母還語子：‘汝願已得。’告之如上。沐浴新衣，在天像後住。王女至時，白其父王：‘我有不吉，須至天祠，以求吉福。’王言：‘大善。’即嚴車五百乗，出至天祠。既到，勑諸從者齊門而止，獨入天祠。天神思惟：‘此不應尒！王為施主，不可令此小人，毀辱王女！’即厭此人，令睡不覺。王女既入，見其睡重，推之不悟，即以瓔珞直十萬兩金，遺之而去。去後，此人得覺，見有瓔珞，又問衆人，知王女來。情願不遂，憂恨懊惱，婬火內發，自燒而死。”

△三引證

“所以者何？欲為種種惱亂住處。若心著欲，無由近道。如除蓋偈說：‘入道慚愧人，持鉢福眾生，云何縱塵欲，沈沒於五情？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。’”

### 欲為種種惱乱住處。

此下盡偈，出《大論》十七。

△二棄瞋恚蓋二，初正明訶棄

二、棄瞋恚蓋。瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。是故行者於坐禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤；思惟過去、未來亦如是，是為九惱。故生瞋恨，瞋恨故生怨；以怨心生故，便起心惱彼。如是瞋覺覆心，故名為蓋。當急棄之，無令增長。

### 二棄瞋恚盖

“失佛法”至“府藏”，即《大論》十七文。

### [於坐禪時](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1984&B=T&V=46&S=1915&J=1&P=&1621617.htm" \l "0_0)，[思惟此人現在惱](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1984&B=T&V=46&S=1915&J=1&P=&1621617.htm" \l "0_0)[我](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1984&B=T&V=46&S=1915&J=1&P=&1621617.htm" \l "0_0)，及惱我親，讃歎我冤；思惟過去、未來亦如是，是為九惱。

《輔行》四下云：“[三世九惱者](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1981&B=T&V=46&S=1912&J=4&P=&1621618.htm" \l "0_0)，文通列三，謂一惱我，二惱我親，三讃我怨。三世各尔，故合為九。”

△二引證

如釋提婆那以偈問佛：“何物殺安樂？何物殺無憂？何物毒之根？吞滅一切善？”佛以偈答言：“殺瞋則安樂，殺瞋則無憂，瞋為毒之根，瞋滅一切善。”如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。

### 如釋提婆那以偈問佛

此偈出《大論》十四。

△三棄睡眠蓋三，初正明訶棄

三、棄睡眠蓋。內心昏闇名為睡；五情闇蔽，放恣支節，委臥睡熟為眠。以是因緣，名為睡眠蓋。能破今世後世實樂法心，及後世生天及涅槃樂。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。

### 三棄睡眠盖

《止觀》四云：“[眠名](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1980&B=T&V=46&S=1911&J=4&P=&1621620.htm" \l "0_0)増[心數法](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1980&B=T&V=46&S=1911&J=4&P=&1621620.htm" \l "0_0)，烏闇沉塞，密來覆人，難可防衛。五情無識，猶如死人，但餘片息，名為小死。若喜眠者，眠則滋多（云云）。”白玉蟾《屏睡魔文》云：“人生無百年，能有幾一日？况百年三萬六千日，緫有三百六十萬刻。且如一刻，但撚指間，而晨興暮寢，古今之常也。一百年內，以百五十五萬刻，可以應酬；以百五十五萬刻，可以寢息。除寢息之外，人生只有五十年光隂矣。况不滿百年者乎？今但好睡，曽無知，草木之不如也。元神離舍，渙散無歸，真氣去體，呼吸無主。雲掩心天，波渾性海，慧鏡生塵，智劒無刃。以興為寢，以明為晦。”（下畧，見《白玉蟾集》第十。）

△二引證

如佛諸菩薩訶睡眠弟子偈曰：“汝起勿抱臭屍臥，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？眠為大闇無所見，日日欺誑奪人明。以眠覆心無所見，如是大失安可眠？”

### 訶睡眠弟子偈

出《大論》十七。偈有八行，今文乃脫“一切世間死火燒，汝當求出安可眠”之一行也。故《輔行》云：“《大論》揔有八偈”，斯之謂也。

△三結示

如是等種種因緣，訶睡眠蓋。警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏睡心重，當用禪鎮、杖却之。

### 禪、鎮杖

《釋氏要覽》下云：“禪鎮，木版為之，形量似笏，中作孔，施細串於耳下，頭戴去額四指。坐禪人若昏睡頭傾，則墮以自警。”（又見《補注》十三。）

《輔行》四下云：“杖者，[謂禪堂中行](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1981&B=T&V=46&S=1912&J=4&P=&1621643.htm" \l "0_0)。《祇律》云：‘以竹為杖，長八肘，物褁兩頭，令下座行之。不得拄脇，以拄其前（云云）。’”

△四棄掉悔蓋二，初棄掉蓋二，初明三種掉

四、棄掉悔蓋。掉有三種，一者身掉，身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安；二者口掉，好喜吟咏，競諍是非，無益戲論，世間語言等；三者心掉，心情放逸，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，破出家人心。如人攝心，猶不能定，何況掉散？掉散之人，如無鉤醉象、穴𦤓駱駝，不可禁制。

### 四棄掉悔蓋

《止觀》四云：“掉悔者，若覺觀偏起，属前盖攝；今[覺觀等起](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1980&B=T&V=46&S=1911&J=4&P=&1621644.htm" \l "0_0)，遍縁諸法，乍縁貪欲，又想嗔恚及以邪癡。炎炎不停，卓卓無住，乍起乍伏，種種紛紜，身無趣遊行，口無益談笑，是名為掉。”（《輔行》云：“掉，動也。”）

### 掉之為法，破出家人心。

此下畢偈，出《大論》十七。

穴𦤓，穴，一本作缺。𦤓與鼻同，即見《大論》。

駱駝，駱與馲通，歷各切。即《法華》云：“若作馲駝，或生驢中。”是也。《法華知音》云：“馲駝驢蟒也。”

△二引證

如偈說：“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？”既失法利，又失世樂，覺其過已，當急棄之。

△二棄悔蓋二，初明二種悔

悔者，悔能成蓋。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。

### 悔能成盖

《止觀》四云：“掉而無悔，則不成盖。以其掉故，心地思惟：‘謹慎不節，云何乃作無益之事？實為可耻。’心中憂悔，懊結繞心，則成悔盖。盖覆禪定，不得開發（云云）。”

### 如作大重罪人

以下盡偈，出《大論》十七。

△二引證

如偈說：“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。若有二種悔，若應作不作，不應作而作，是則愚人相。不以心悔故，不作而能作，諸惡事已作，不能令不作。”

△五棄疑蓋二，初明疑障定

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。譬如有人入於寶山，若無有手，無所能取。然則疑過甚多，未必障定，今正障定。

### 五棄疑盖

《止觀》四云：“疑盖者，此非見諦障理之疑，乃是障定疑也。”

### 譬如有人入於寶山

《大論》第一云：“經中說：‘信為手，如人有手，入寶山中，自在能取。若無手，不能有所取。有信人亦如是，入佛法無漏根力覺道禪定寶山中，自在所取。無信如無手，無手人入寶山中，則不能有所取。無信亦如是，入佛法寶山，都無所得。’佛自念言：‘若人有信，是人能入我大法海中，能得沙門果，不空剃頭染衣。若無信，是人不能入我法海中，如枯樹不生華實，不得沙門果。雖剃頭染衣，讀種種經，能難能答，於佛法中空無所得。’”

△二正釋三疑三，初疑自

疑者，有三種，一者疑自。而作是念：“我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎？”自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。

### 一者疑自

此中勿當自輕。《止觀》四云：“當作是念：我身即是大富盲兒，具足無上法身財寶。煩惱所翳道眼未開，要當修治終不放捨。又無量劫來習因何定，豈可自疑失時失利？人身難得，怖心難起，莫以疑惑而自毀傷。”

△二疑師

二者疑師，“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《摩訶衍論》中說：“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。

### 二者疑師

《止觀》四云：“二疑師者，此人身口不稱我懷，何必能有深禪好慧？師而事之，將不誤我？若此疑在懷，當作是念：我今無智，上聖大人皆求其法，不取其人，雪山從鬼請偈，天帝拜畜為師。‘慢如高山雨水不停[[17]](#footnote-16)，卑如江海万川歸集，我以法故復應敬彼。’《普超經》云：‘人人相見，莫相平相。智如如來，乃能平人。身子云：我從今去，不敢復言，是人入生死，是人入涅槃。’即此意也。”

### 欲除之法，如《摩訶衍論》中說

《大論》九十六波崙緣中云：“唯佛一人，無有過失，餘人誰能無者？弟子見師之過，若實若虛，其心自壞，不復能得法利。”乃至“師之過失，不著於我，我但從師受般若波羅蜜法。譬如狗皮囊盛好寶物，不應以囊故而棄其寶；如罪人執燭照道，不可以人罪故，不受其明，自墜溝壑（云云）。”《輔行》四下引之，文少異焉。

△三疑法二，初正明疑法

三疑法，世人多執本心，於所受法不能即信，敬心受行。若心生猶豫，即法不染心。

### 三疑法。

《止觀》四云：“若疑法者，我法眼未開，未別是非，憑信而已。佛法如海，唯信能入。《法華》云：‘諸聲聞等，非己智分，以信故入。’我之盲暝，復不信受，更何所歸？長淪永溺，不知出要。若心信法，法則染心，猶預狐疑，事同覆器。”《金光明玄義》上云：“今時行者既無智眼，應用信解。”

### 心生猶豫

《楚辭》一云：“心猶豫而狐疑兮。”《注》：“猶，犬子也。人將犬行，犬好豫在人前，待人不得，又來迎候，故謂不決曰猶豫。”《輔行》四下云：“猶豫者，是不決之總名（云云）。”

△二引證勸離

何以故？疑障之義，如偈中說：“如人在岐路，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，見疑從癡生，惡中之惡者。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，當隨喜善法，譬如觀岐道，利好者應逐。”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。

### 疑障之義，如偈中說。

此偈出《大論》十七，偈中“見疑”，論作“是疑”。

### 佛法之中，信為能入。

《大論》一云：“佛法大海，信為能入。若人心中有信清凈，是人能入佛法。若無信，是人不能入佛法。”

△二問答料簡

問曰：不善法廣，塵數無量，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。一貪欲蓋，即貪毒；二瞋恚蓋，即瞋毒；三睡眠及疑，此二法是癡毒；四掉悔，即是等分攝。合為四分煩惱，一中有二萬一千，四中合為八萬四千。是故除此五蓋，即是除一切不善之法。行者如是等種種因緣，棄於五蓋。

### 三毒、等分

《止觀》四云：“貪、嗔、癡偏發是三分，不名為等；三分等起，名為等。”《金光明文句》五云：“四分等如地，瞋如火，欲如水，癡如風。《瑞應》云：‘貪欲致老，瞋恚致病，愚癡致死。’例云：‘等分致生（云云）。’”

### 四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。

《三藏法數》五十云：“八萬四千塵勞者，塵即染污之義，謂種種邪見煩惱，能染污真性也。勞即勞役也，謂眾生被邪見煩惱勞役不息，輪轉生死，無有盡時。論其塵勞根本，不出十使；於十使中，隨以一使為頭，則九使為助，遂成一百；約三世各有一百，共成三百；而現在世一百，時促不論相助，於過去、未來二世二百，又各各以一使為頭，九使為助，共成二千，合前現在世一百，共成二千一百；又約多貪、多瞋、多癡、等分四種眾生，各有二千一百，共成八千四百；又約四大、六衰各有八千四百，總成八萬四千塵勞也。”（出《華嚴孔目》。六衰者，謂色、聲、香、味、觸、法六塵，能衰損善法故也。）

△三舉譬明益

“譬如負債得脫，重病得差；如饑餓之人，得至豐國；如於惡賊中，得自免濟，安隱無患。行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳：煙、塵、云、霧、羅睺阿修羅手障，則不能明照。人心五蓋，亦復如是。”

### 譬如負債得脫

以下竟章，即《大論》十七文也。

### 羅睺阿修羅手障

《文句》二云：“羅睺者，此云障持，障持日月者也。是畜牲種，身長八萬四千由旬，口廣千由旬，寶珠嚴身，觀天女天園林。若四天下人孝養父母、供養沙門者，諸天有威力，上空雨刀。若不尒者，諸天入宮不出（云云）。”

### 人心五蓋，亦復如是

《涅槃經》二十三云：“善男子，是心不與貪結和合，亦復不與瞋癡和合。善男子，譬如日月雖為煙、塵、云、霧及阿修羅之所覆蔽，以是因緣，令諸眾生不能得見。雖不可見，日月之性，終不與彼五翳和合，心亦如是。”

修習止觀坐禪法要鈔卷上

# 修習止觀坐禪法要鈔卷中

△四調和第四四，初明來意

## 調和第四

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道。其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命。若成就一切佛法，終不退轉。然後坐中正念思惟一切諸法真實之相，所謂善、不善、無記法，內外根塵妄識一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有。故《十地經》云：“三界無別有，唯是一心作。若知心無性，則諸法不實。”心無染著，則一切生死業行止息。作是觀已，乃應如次起行修習也。

### 夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓

《金光明文句》四云：“行若無願，如牛無御，不能有所至。如畫無膠，如坏未火，如水中月，故以願持行。”《光明句記》云：“夫立願者，若多若少，皆須不失四弘之意。而此四弘，須依四諦，願不依諦，名爲狂願。今就圓論，依無作諦。雖世出世二種因果，皆了即性，無苦可度，無集可斷，無道可修，無滅可證。如是則徧度盡斷，圓修妙證。比前三教，願未免狂。銷今諸願，若失此意，非圓行人。”

大誓者，弘誓也。弘，廣也。誓，制也。謂菩薩廣發誓願，要制其心，志求滿足也。（《三藏法數》。）

### 願度脫一切衆生，願求無上佛道。

四弘之中，略舉前後。四弘者：一衆生無邊誓願度，此依苦諦境而發誓也。謂菩薩徧觀六道衆生等類，無量無邊，皆被生死諸苦所逼，一一不虛。故發誓願，欲度脫之，令出三界，故云衆生無邊誓愿度。二煩惱無數誓願斷，此依集諦境而發誓也。謂菩薩諦審煩惱惑業，無量無邊，能招集生死苦果，流轉三界，無有窮盡。故發誓願，欲斷除之，而使六道衆生，悉亦斷除，令出三界，故云煩惱無數誓願斷。三法門無盡誓願知，此依道諦境而發誓也。謂菩薩諦審一切道法，無窮無盡，能通至涅槃。自既知已，亦令一切衆生證知，故云法門無盡誓願知。四佛道無上誓願成，此依滅諦境而發誓也。謂菩薩諦審菩提之果，最勝無有過上，自成就已，普願一切衆生咸皆成就，故云佛道無上誓願成。（《三藏法數》。）

### 坐中正念思惟一切諸法真實之相

實相無相，當云何念？必以無念之念，念無相之相；以無相相，相無念念。若於念外別有實相，實相之外別有於念，則非正念思惟實相。（《光明句記》。）

### 善、不善、無記法。

善、惡、無記，是名三性。一善性者，謂第六識所起一切善法之性也。善有世間、出世間不同：世間善者，即五常、十戒等是也；出世間善者，即四弘、六度等是也。此衆善法，皆由意根所緣生成法則，故名善性。二惡性者，謂第六識所起一切惡法之性也。五逆十惡等法，皆由意根所緣生成法則，故名惡性。三無記性，謂第六識所具一切不善不惡之性也。亦不屬善，亦不屬惡，初無記憶，皆由意根所緣生成法則，故名無記性。（《三藏法數》。）

### 內外根塵妄識

即十八界也。內六根界：一眼界，二耳界，三鼻界，四舌界，五身界，六意界；外六塵界：一色界，二聲界，三香界，四味界，五觸界，六法界；六識界者：一眼識界，二耳識界，三鼻識界，四舌識界，五身識界，六意識界。具出《法界次第》上。

### 有漏煩惱。

《俱舍》一云：“漏謂煩惱，泄過無窮，煩惱名漏。諸漏於彼苦集諦中，等隨順增長故，苦集諦名爲有漏，有彼漏故（云云）。”《文句》一云：“漏者，三漏也。《成論》云：‘失道故名漏。’律云：‘癡人造業，開諸漏門。’《毘曇》云：‘漏落生死。’煩惱者，即九十八使。流、扼、纏、蓋等，逼惱行人。煩惱是能潤，漏業是所潤。”《記》一下云：“三漏者，一欲漏，謂欲界一切煩惱，除無明；二有漏，謂上兩界一切煩惱，除無明；三無明漏，謂三界無明（云云）。”

### 三界有爲。

三界者，謂欲、色、無色。界義，《瑜伽論》云：“種性義、因義、住持義。”《婆沙論》云：“分段義。”《聲論》云：“趣義。”《俱舍論》云：“種族義。”因果不同，故有三焉。（《釋氏要覽》。）

有爲，《俱舍》一云：“爲者，作也。此有爲法，衆緣造作，故名爲；有彼爲故，名爲有爲（云云）。”

### 生死因果

因緣和合，則建立身體，名之爲生；果報遷謝，則四大分散，名之爲死。《勝鬘》云：“生者，新諸根生；死者，故諸根滅。”《唯識論》第八明二種生死：一分段生死，分即分限，段即形段。謂六道衆生，隨其業力，所感果報，身則有長有短，命則有壽有夭，而皆流轉生死，故名分段生死。二變易生死，因移果易，名為變易。謂聲聞、緣覺、菩薩雖離三界內分段生死，而有方便等土變易生死。如初位為因，後位為果，又後位為因，後後位為果，以其因移果易故，名變易生死。

### 《十地經》云：“三界無別有，唯是一心作。”

《玄義》一云：“《釋論》云：‘三界無別法，唯是一心作。’心能地獄，心能天堂，心能凡夫，心能賢聖。”

△二舉譬明調

云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，先須善巧調泥，令使不彊不懦，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。行者修心，亦復如是。善調五事，必使和適，則三昧易生。有所不調，多諸妨難，善根難發。

### 亦如彈琴

《四十二章經》云：“沙門夜誦迦葉佛《遺教經》，其聲悲緊，思悔欲退。佛問之曰：‘汝昔在家，曾為何業？’對曰：‘愛彈琴。’佛言：‘弦緩如何？’對曰：‘不鳴矣。’‘弦急如何？’對曰：‘聲絕矣。’‘急緩得中如何？’對曰：‘諸音普矣。’佛言：‘沙門學道亦然，心若調適，道可得矣。’”

△三正釋調相三，初調食

一調食者，夫食之為法，本欲資身進道。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。若食穢觸之物，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。故經云：“身安則道隆。飲食知節量，常樂在空閑，心靜樂精進，是名諸佛教。”

### 一調食

《輔行》四下云：“《博物志》云：皇甫謐問青牛士說養生法云：‘人欲常勞，食欲常少。勞無過極，少不至虛。去肥膩，莭醎酸。’俗養生法，尚令自勞，豈志道者過食懈怠？非唯失利而已，亦乃增病損生。”又《光明文句》七明飲食得病者有六，尋之可知。《小學外篇》：“汪信民嘗言：‘人常咬得菜根，則百事可做。’胡康侯聞之，擊節嘆賞。朱子曰：‘某觀今人，因不能咬菜根，而至於失其本心者眾矣，可不戒哉！’”

### 食若過飽

《增一阿含》云：“若過食飽食，則氣急身滿，百脉不調，令心壅塞，坐臥不安。若限少食，則身羸心懸，意慮無固。”偈云：“多食致苦患，少食氣力衰。處中而食者，如秤無高下。”（《釋氏要覽》。）

### 經云：身安則道隆，飲食知節量

《禪波羅蜜》二云：“故云：‘身安則道隆。’經云： ‘飯食知節量，常樂在閑處，心靜樂精進，是名諸佛教。’”（二文更檢。）

△二調眠

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，而能令心闇昧，善根沈沒。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：“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。”

### 二調睡眠

《止觀》四云：“眠是眼食，不可苦節；增於心數，損失功夫，復不可恣。上呵蓋中一向除棄，為正入定障故，此中在散心時從容四大故，各有其意。畧而言之，不節不恣是調眠相[[18]](#footnote-17)。”

### 覺悟無常

《名義集》六云：“薩迦耶薩，此云無常。荀卿曰：‘趨舍無定，謂之無常。’唐《因明正理論》云：‘本無今有，暫有還無，故名無常。’《智論》云：‘無常有二種，一相續法壞無常，二念念生滅無常。’《出曜經》云：‘是日已過，命則隨滅，如少水魚，是有何樂？’《宗鏡》云：‘雖年百歲，猶若剎那。如東逝之長波，似西垂之殘照。擊石之星火，驟隙之迅駒，風裡之微燈，草頭之朝露，臨崖之朽樹，爍目之電光。若不遇於正法，必永墜於幽途。’”

### 經云：初夜後夜

《遺教經》云：“汝等比丘，晝則勤心，修習善法，無令失時。初夜後夜，亦勿有廢。中夜誦經，以自消息。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。諸煩惱賊，常伺殺人，甚於怨家，安可睡眠，不自警寤？”

△三三事合調二，初明合調意

三調身，四調息，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、出相有異也。

### 三調身，四調息，五調心，此三應合用

《止觀》四云：“三事合調者，三事相依，不得相離。如初受胎，一燸，二命，三識，燸是遺體之色，命是氣息報風連持，識是一期心主。託胎即有三事，三事增長，七日一變，三十八七日竟，三事出生名嬰兒，三事停住名壯年，三事衰微名為老，三事滅壞名為死。三事始終，不得相離，須合調也。”

△二正明合調三，初入定時調三事二，初正明三，初調身

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。若所作麁獷，則氣息隨麁；以氣麁故，則心散難錄；兼復坐時煩憒，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，須善安身得所。初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。次當正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牽來近身，令左脚指與右髀齊，右脚指與左髀齊。若欲全跏，即正右脚置左脚上。次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左脚上，牽來近身，當心而安。次當正身，先當挺動其身，并諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異。如是已，則端直，令脊骨勿曲勿聳。次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麁急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口，鼻納清氣。如是至三。若身息調和，但一亦足。次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齶。次當閉眼，纔令斷外光而已。當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢切爾搖動。是為初入禪定調身之法。舉要言之，不寬不急，是身調相。

### 若半跏坐等

《輔行》四下云：“若半跏以左壓右，牽來近身，使與左右䏶齊。若欲全跏，更䟤右以壓左。”

### 次當安手

《輔行》云：“手以左壓右（云云）。”

### 以左手掌置右手上，重累手相對[[19]](#footnote-18)

《大藏一覽》三載《坐禪儀》云：“次以左掌安右掌上，以兩大拇指面相拄頓置。”一本頓作須，《禪波羅蜜》又作頓。

### 按摩法

《遵生八牋》第九《延年却病牋》上卷有《太上混元按摩法》及《天竺按摩法》，須者宜撿。

### 綿綿

《老子經》林希逸註曰：“綿綿，不已不絕之意。”

### 次當閉眼，纔令斷外光而已

《起信論》下，《端坐註》中云：“次閉眼不令全合，廣如天台山顗禪師二卷《止觀》中説。”即云此也。按：此《止觀》分作上下，入于大藏途字函，見《三藏法數》。

△二調息

四、初入禪調息法者，息有四種相，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，是風也。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？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲不結不麁，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。坐時有風、喘、氣三相，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障。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。舉要言之，不澁不滑，是調息相也。

### 出入綿綿，若存若亡

《老子經》云：“綿綿若存。”希逸註云：“綿綿，不已不絕之意。”若存者，若有若無也。

### 下著安心

《禪波羅蜜》三上云：“問曰：心非上下，有時若寬若急，若沉浮，調適之法，其事云何？答曰：心雖非上下，爲治沉浮患故，上下安之，於行無失。若心浮動，可作意下著止之；若心沈没，可上著止之。復次，若下著安心，利益衆多，畧説有二：一心易得定，二者衆病不生。”

△三調心

五、初入定時調心者，有三義，一入，二住，三出。初入有二義，一者調伏亂想，不令越逸；二者當令沈浮寬急得所。何等為沈相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沈相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沈。何等為浮相？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，心即定住，則心易安靜。舉要言之，不沈不浮，是心調相。其定心亦有寬急之相，定心急病相者，由坐中攝心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。若心寬病相者，覺心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或時闇晦。爾時應當歛身急念，令心住緣中，身體相持，以此為治。心有澁滑之相，推之可知。是為初入定調心方法。

### 身好逶迤

《音释》云：“逶，邕危切。迤，余支切。逶迤，猶順適也。”

△二合調次第

夫入定本是從麁入細，是以身既為麁，息居其中，心最為細靜。調麁就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調三事也。

△二住坐中調三事

二、住坐中調三事者，行人當於一坐之時，隨時長短，十二時，或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應須善識身、息、心三事調不調相。若坐時向雖調身竟，其身或寬或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱，中無寬急，平直正住。復次一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿，當用前法隨而治之。每令息道綿綿，如有如無。次一坐中，身、息雖調，而心或浮沈，寬急不定。爾時若覺，當用前法，調令中適。此三事，的無前後，隨不調者而調適之，令一坐之中，身、息及心三事調適，無相乖越，和融不二。此則能除宿患，妨障不生，定道可剋。

△三出定時調三事

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，想從百脈隨意而散，然後微微動身。次動肩、膊及手、頭、頸。次動二足，悉令柔軟。次以手遍摩諸毛孔。次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之。待身熱稍歇，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，百骨節彊，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，以從細出麁故，是名善入、住、出。如偈說：“進止有次第，麁細不相違；譬如善調馬，欲住而欲去。”

### 善入住出

《光明文句記》一云：“不入入，名爲善入，出住亦然。”

△四引經證明

《法華經》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。”

### 《法華經》：此大衆諸菩薩等

《涌出品》文。《文句》九云：“觀此菩薩久種善根，非止伽耶發心。善入、出、住者，九次第定是善入，師子奮迅是善出，超越是善住，藏、通意也。從初地至十地名善入，十地入重玄門，倒修凡夫事名善出，妙覺遍滿名善住，別意也。畢法性三昧爲善入，首楞嚴名善出，王三昧名善住，圓意也。次第習諸善法，據因爲善習，就果爲善入（云云）。”《記》云：“九次第定是善入者，從禪至禪，無間入故。奮迅是善出者，從禪至禪，皆經散心，以散名出。超越是善住者，雖經超散，住禪宛然。畢法性爲善入者，畢者，窮也，窮法性故。首楞嚴者，能現威儀故。王三昧者，如王安国故。此中約教藏通同者，所詮同故。據因爲善習等者，自淺階深，故云次第。言云云者，善出善住，皆應从果立名，因皆善習。”

△五方便第五五，初欲

## 方便行第五

夫修止觀，須具方便法門，有其五法。一者欲，欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。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，故名為欲。如佛言曰：“一切善法，欲為其本。”

### 夫修止觀，須具方便法門

《止觀》四云：“方便名善巧。”《記》二云：“權中之最，故名爲善，誘進故巧（云云）。”問：“《摩訶止觀》以具緣等二十五法，並爲方便，何故今以五法獨爲方便耶？”荅：“即《止觀》云：‘上二十法雖備，若無樂欲希慕、身心苦策、念想、方便、一心决志者，止觀無由現前。若能欣習無厭、曉夜匪懈、念念相續、善得其意、一心無異，此人能進前路。一心譬舩柂，巧慧如點頭，三種如篙櫓。若少一事，則不安穩。又如飛鳥，以眼視，以尾制，以翅前。無此五法，事禪尚難，何况理定？當知五法，通爲小大事理而作方便也。’所以二十五法，通爲一切禪慧方便，此之五法，別爲一切禪慧方便也。”

### 如佛言曰：一切善法，欲爲其本

《大論》二十六云：“欲爲初行，欲增長名精進。如佛説：‘一切法欲爲根本。’欲如人渴欲得飲，精進如因緣方便求飲（云云）。”

△二精進

二者精進，堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜專精不廢。譬如鑽火未熱，終不休息，是名精進善道法。

### 譬如鑽火未熱，終不休息

《遺教經》云：“是故汝等當勤精進，譬如小水長流，則能穿石。若行者之心，数数懈廢，譬如鑽火，未熱而息，雖欲得火，火難可得，是名精進。”

△三念

三者念，念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴，故名為念。

### 諸無漏智

出《法界次第》中卷，文繁故畧，須者宜檢。

### 一切神通道力

神通者，《瓔珞經》云：“神名天心，通名慧性。”天然之慧，徹照無礙，故名神通。具出《法界次第》中卷。

### 成等正覺

孤山云：“等則双照二邊，正則正觀中道，盖果上三智也（云云）。”

△四巧慧

四者巧慧，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，與苦長別，是得是重。如是分別，故名巧慧。

△五一心分明

五者一心分明，明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴。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，終不回易，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：“非智不禪，非禪不智。”義在此也。

### 經云：非智不禪，非禪不智

《涅槃經》第三十云：“若非三昧，則非一切智；若非一切智，云何名三昧（云云）？”《隨問記》一上引之證之。（更檢）

△六正修第六二，初於坐中修二，初正明五，初對治初心麤亂修止觀二，初明來意

## 正修行第六

修止觀者，有二種，一者於坐中修，二者歷緣對境修。一、於坐中修止觀者，於四威儀中，亦乃皆得。然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同，一對治初心麁亂修止觀，所謂行者初坐禪時，心麁亂故，應當修止以除破之；止若不破，即應修觀，故云對破初心麁亂修止觀。

### 四威儀

出《菩薩善戒經》第五。謂修行之人，心不放逸，若行若坐，常在調攝其心，成就道業。雖久於行坐，亦當忍其勞苦，非時不住，非時不臥。設或住臥之時，常存佛法，正念如理而住。於此四法，動合規矩，不失律儀，是爲四威儀也。一行，謂修道之人，舉止動步，心不外馳，無有輕躁，常在正念，以成三昧，如法而行也；二住，謂修道之人，非時不住，若或住時，隨所住處常念供養三寶，讚歎經法，廣爲人説，思惟經義，如法而住也；三坐，謂修道之人，跏趺宴坐，諦觀實相，永絕緣慮，澄湛虛寂，端肅威儀，如法而坐也；四臥，謂修道之人，非時不臥，爲調攝身心，或時暫臥，則右脅宴安，不忘正念，心無昏乱，如法而臥也。

△二明正修二，初修止三，初繫緣守境止

今明修止觀有二意，一者、修止。自有三種，一者、繫緣守境止，所謂繫心鼻端臍間等處，令心不散故。經云：“繫心不放逸。亦如猿著鎖。”

### 修止自有三種

《禪波羅蜜》三上云：“一繫緣止，二制心止，三體真止。所以通言止者，止名制止，亦名止息。心起制之，不令流動，故名制；專心定志，息諸亂想，故名止。今言繫緣止者，繫心鼻柱臍間等處，不令馳蕩，故名繫緣止。制心止者，心若覺觀，即制令不起，故名制心止。體真止者，體諸法空，息諸妄慮，故名體真止（云云）。”又云：“繫緣及制心既是事，故麤淺；體真入細，故爲深細（云云）。”又云：“以深破淺者，爲破緣外之散心，故立繫緣止。制心止者，即破繫緣止。心非色法，豈可繫在鼻膈等處？若欲靜之，但當息諸攀緣，故令制心守一。體真止者，即破前制心止。心無形相，性不可得，云何可制？了心非心，不起妄念，無止之止，止無所止，乃名爲止。有止之止，由依妄想，不名爲止。此則以深破淺，反本還源，故立三止（云云）。”

### 經云：繫心不放逸

《梵網》文。

△二制心止

二者、制心止，所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。故經云：“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。

### 經云：此五根者，心爲其主

至於止心，《遺教經》文。《遺教節要》曰：“五根起欲，皆是自心。若本無心，五塵寧染？則知心王而爲主也。既知五欲悉由心故，故勸防制。《瑞應經》云：‘得一心則万邪滅矣。’”

### 此二种皆是事相

《遺教經補註》云：“制有二：事制則謹守根門，不令奔境；理制則根境本寂，念自不生。”盖繫緣制心，則是事制；體真止者，則為理制，意自通矣。

△三體真止

三者、體真止，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。如經中說云：“一切諸法中，因緣空無主。息心達本源，故號為沙門。”行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住，雖用如上體真止，而妄念不息，當反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至，三際窮之，了不可得。不可得法，則無有心。若無有心，則一切法皆無。行者雖觀心不住，皆無所有，而非無剎那任運覺知念起。又觀此心念，以內有六根，外有六塵，根塵相對，故有識生。根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然，生滅名字，但是假立。生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空寂之理，其心自止。《起信論》云：“若心馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。即復此心亦無自相，念念不可得。”謂初心修學，未便得住，抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣。

### 一切諸法中

《瑞應經》偈，《止觀》三亦引之。

### 刹那

華言一念。 《仁王護國經》云：“一念中有九十刹那，一刹那中有九百生滅。”《俱舍論》云：“時之極少者名刹那”，是也。念有大小，一念者，大念也；一刹那者，小念也。（《三藏法數》。）

### 任運

義同自然。《釋籤》二云：“自然者，即任運之異名耳。”

### 內有六根，外有六塵

根即能生之義，謂六根能生六識，故名六根。塵即染汙之義，謂染汙情識，而使真性不能顯發。《涅槃經》中稱此六塵名六大賊，以能劫奪一切善法故也。根塵之義，具出《法界次第》卷上。

### 根塵相對，故有識生

《法界次第》云：“若根塵相對，即有識生。識以識別為義，識依於根，能別於塵，故此六通名識也（云云）。”

### 《起信論》云：若心馳散

至“不可得”，即見《論·修行信心分》曰：“心若馳散，即當攝來住於正念。”疏云：“初習多馳，故攝令住正。”“是正念者，當知唯心,無外境界。”《疏》云:“外境唯心，是為正念。”“即復此心，亦無自相，念念不可得。”《疏》云：“妄境既無，唯心亦寂。”

△二修觀二，初對治觀

二者修觀，有二種：一者對治觀，如不淨觀對治貪欲，慈心觀對治瞋恚，界分別觀對治著我，數息觀對治多尋思等，此不分別也。

### 一者對治觀

即五停心也。對治者，《禪波羅蜜》四云：“對名主對，治名為治，如不淨觀主治婬欲，故名對治。”五停心者，一多貪眾生不淨觀，二多瞋眾生慈悲觀，三多散眾生數息觀，四愚癡眾生因緣觀，五著我眾生界方便觀也。下文言等者，即等取因緣觀也。又《四教儀》除界方便，列念佛觀。《四教義》等，並如念文。《四教義》四云：“問曰：‘此處何故不說念佛三昧為五種耶？’答曰：‘開因緣觀生界方便代也，界方便與小乘念諸佛相同，亦破境界逼迫障也（云云）。”（《集注》中卷引之，詳《注》可見。）

### 不淨觀對治貪欲

謂多貪欲之人，於男女身分，互相染著。須假作九想不淨之觀治之，令其貪著之心不起也。

### 慈悲觀對治瞋恚

謂多瞋恚之人，於諸違情之境，辄生忿怒。當用慈悲觀治之，愛念愍傷一切眾生，不於彼而起瞋心。

### 界分別觀對治著我

界分別者，《四教義》、《四念處》等謂之界方便。界者六界，即地、水、火、風、空、識也。謂著我之人，當觀士夫六界是空不實治之。

### 數息觀對治多尋思

謂心多散乱之人，當用數息觀治之。數息者，以鼻中出入之息，或數出息，或數入息，端心正念，從一至十，不多不少，周而復始，令心不散亂。

### 此不分別也

一本云：“如是等觀，皆名對治，今不分別也。”

△二正觀

二者正觀，觀諸法無相，並是因緣所生。因緣無性，即是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。前後之文，多談此理，請自詳之。如經偈中說：“諸法不牢固，常在於念中；已解見空者，一切無想念。”

### 二者正觀

觀諸法無相。諸法者，謂十法界境也。無相者，謂相不能相也。並是因緣所生者，謂從惑因緣生生死也，從解因緣生涅槃也。“因緣無性，即是實相”者，謂實相常住，而無自性，乃至無無因性，無性亦無性，是名無性。《妙樂》云：“一實理上性相二空，無性性空即無四性。既云實相無自性等，故知即是理性性空。性空既尒，相空准知，無性亦無，即是相空。故知經中一無性言具二無性，即是無性性、無相性也。具如《止觀》第五不思議境中一念三千非自他等。既無四性，一念亦無，即是性空；既無一念，無念亦無，即是相空，是即不思議之二空也。”（文畢。） 此等之釋，雜見《玄文》等。

△二對治心沈浮病修止觀

二、對治心沈浮病修止觀。行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞢，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。是則略說對治心沈浮病修止觀相。但須善識藥病，相對用之，一一不得於對治有乖僻之失。

### 無記瞪瞢

無記，《補注》十二：“觀法師云：‘不可記錄，故名無記。’”瞪瞢，《音釋》云：“瞪，澄應切；瞢，毋直切。瞪瞢，不明也。”

△三隨便宜修止觀

三、隨便宜修止觀。行者於坐禪時，雖為對治心沈故，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，當知宜止，即應用止安心。若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀。若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。是則略說隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也。

△四對治定中細心修止觀

四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麁亂，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。若不知定心止息虛誑，必生貪著；若生貪著，執以為實。若知虛誑不實，即愛見二煩惱不起，是為修止。雖復修止，若心猶著愛見，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。

### 愛見二煩惱

《法界次第》上云：“一見煩惱，邪心觀理，名之為見。若於假實之二理情迷，而倒想邪求，隨見偏理，妄執為實。二愛煩惱，貪染之心，名之為愛。若於假實二事情迷，隨心所對一切事境，染著緾綿。《瓔珞經》云：‘見愛二法，迷法界色心，廣起一切三界煩惱。’通名煩惱者，煩以喧煩為義，惱以逼乱為義。能喧煩之法，逼乱行者心神，致使真明不得開發，故名煩惱也。”

△五為均齊定慧修止觀

五、為均齊定慧修止觀。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，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，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時，因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了，不能出離生死。爾時應當復修於止，以修止故，則得定心，如密室中燈，則能破暗，照物分明。是則略說均齊定慧二法修止觀也。

△二總結

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。能善修故，必於一生不空過也。

△二歷緣對境修三，初明來意

復次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，常修定慧方便，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，五作作(下祖臥切)，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。

### 作作

下祖卧切，音釋同之。但《輔行》二上云：“作作者，兩字俱作祖餓反。作所作事，名為作作。”

△二明正修二，初歷緣二，正明六，初行

一行者，若於行時，應作是念：“我今為何等事欲行？”為煩惱所使，及不善、無記事行，即不應行。若非煩惱所使，為善利益如法事，即應行。云何行中修止？若於行時，即知因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心及行中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：由心動身，故有進趣，名之為行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法。即當反觀行心，不見相貌。當知行者及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

### 不善、無記

見前。

△二住

二住者，若於住時，應作是念：“我今為何等事欲住？”若為諸煩惱及不善、無記事住，即不應住。若為善利益事，即應住。云何住中修止？若於住時，即知因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心及住中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何住中修觀？應作是念：由心駐身，故名為住。因此住故，則有一切煩惱善惡等法。則當反觀住心，不見相貌。當知住者及住中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

△三坐

三坐者，若於坐時，應作是念：“我今為何等事欲坐？”若為諸煩惱及不善、無記事等，即不應坐。為善利益事，則應坐。云何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得，則妄念不生，是名修止。云何坐中修觀？應作是念：“由心所念，壘脚安身，因此則有一切善惡等法，故名為坐。”反觀坐心，不見相貌。當知坐者及坐中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

△四臥

四臥者，於臥時，應作是念：“我今為何等事欲臥？”若為不善放逸等事，則不應臥。若為調和四大故臥，則應如師子王臥。云何臥中修止？若於寢息，則當了知：因於臥故，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：“由於勞乏，即便昏闇，放縱六情，因此則有一切煩惱善惡等法。”即當反觀臥心，不見相貌。當知臥者及臥中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

### 應如師子王卧

《釋氏要覧》下云：“《瑜伽論》問曰：‘何緣右[脇](javascript:gotozi('%E8%84%87',1);)而卧？’答：‘與師子王法相似，一切獸中勇捍堅猛，最為第一；蒭苾亦尒，發勤精進，勇捍堅猛，最第一。由是因緣，與師子卧法相似。如是卧時身無掉亂，念無忘失，睡不極重，不見惡夢故。’”

△五作作

五作者，若作時，應作是念：“我今為何等事欲如此作？”若為不善、無記等事，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。云何名作時修觀？應作是念：由心運於身手，造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名為作。反觀作心，不見相貌。當知作者及作中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

△六言語

六語者，若於語時，應作是念：“我今為何等事欲語？”若隨諸煩惱，為論說不善、無記等事而語，即不應語。若為善利益事，即應語。云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心及語中一切煩惱善不善法，皆不可得，則妄念心息，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、齒㗁，故出音聲語言。因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。反觀語心，不見相貌。當知語者及語中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

### 由心覺觀，鼓動氣息

《大論》十七云：“《禪經》禪義偈中說：‘譬如人大極，安隱睡卧時，若有喚呼聲，其心大惱乱。攝心入禪時，以覺觀為惱，是故除覺觀，得入一識處。’”《大論》又云：“譬如撞鐘，初聲大時名為覺，後聲細微名為觀。”

△二結示

如上六義修習止觀，隨時相應用之，一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

### 一一皆有前五番修止觀意

謂一對治初心粗亂修止觀，二對治沈浮病修止觀，三隨便宜修止觀，四對治定中細心修止觀，五均齊定慧修止觀。

△二對境二，初正明六，初眼見色

次六根門中修止觀者，一眼見色時修止者，隨見色時，如水中月，無有定實。若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起瞋惱；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，即相空寂。所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識；次生意識，即能分別種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等法。即當反觀念色之心，不見相貌。當知見者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

### 隨見色時，如水中月

此下至於如影喻，並出十喻中，即見《法界次第》下卷。謂月在虛空，影現於水，諸愚小兒，見水中月，歡喜欲取，智人見之則笑。以喻無智之人，於五陰中妄起我我所見，執為實有，於苦法中而生歡喜。然得道智人，愍之而笑，故說如水中月。

△二耳聞聲

二耳聞聲時修止者，隨所聞聲，即知聲如響相。若聞順情之聲，不起愛心；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：隨所聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識；次意識生，強起分別，因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲。反觀聞聲之心，不見相貌。當知聞者及一切法，畢竟空寂，是名為觀。

### 隨所聞聲，即知聲如響相

謂深山幽谷及空舍中，若語聲，若擊物聲，隨聲相應而有響生，愚人不了，以為實有。一切音聲語言，亦復如是。若有智之人，了知語音無實，心不生著，故說如響。

△三鼻嗅香

三鼻嗅香時修止者，隨所聞香，即知如焰不實。若聞順情之香，不起著心；違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念：我今聞香，虛誑無實。所以者何？根塵合故，而生鼻識；次生意識，強取香相，因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌。當知聞香及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

### 隨所聞香，即知如燄不實

謂無智之人，初見陽焰，妄以為水。諸煩惱法，亦復如是。無智不了，於結使中妄計我相。智者了知虛誑不實，皆是妄想，故說如焰。

△四舌受味

四舌受味時修止者，隨所受味，即知如於夢幻中得味。若得順情美味，不起貪著；違情惡味，不起瞋心；非違非順之味，不起分別意想，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。因內舌根和合，則舌識生。次生意識，強取味相，因此則有一切煩惱善惡等法。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。

### 隨所受味，即知如於夢幻中得味

夢、幻，二喻也。謂人夢中本無實事，妄執為實，覺還自笑。一切諸法，亦復如是。一切結使煩惱皆是虛妄，而人不了執之為實。若得道覺悟，乃知虛妄，亦復自笑，故說如夢。如幻者，謂如幻師，幻作種種諸物及男女等相，體雖無實，然有幻色可見。一切諸法，亦復如是。無明幻作，迷心不了，妄執為實。修空觀者，於諸幻法，心無所著，皆悉空寂，故說如幻。

△五身受觸

五身受觸時修止者，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：輕重、冷煖、澁滑等法，名之為觸；頭等六分，名之為身。觸性虛假，身亦不實，和合因緣，即生身識。次生意識，憶想分別苦樂等相，故名受觸。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。

### 觸即知如影，幻化不實

謂影但可見而不可捉，一切諸法亦復如是。如眼耳等諸根，雖有見聞覺知，求其實體，即不可得，故說如影。

△六意知法

六意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。

△二結示

自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。

△三結益勸修

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》云：“佛告須菩提：‘若菩薩行時知行、坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。’”復次若人能如是一切處中修行大乘，是人則於世間最勝、最上、無與等者。《釋論》偈中說：“閑坐林樹間，寂然滅諸惡，憺怕得一心，斯樂非天樂。人求世間利，名衣好床褥，斯樂非安隱，求利無厭足。衲衣在空閑，動止心常一，自以智慧明，觀諸法實相。種種諸法中，皆以等觀入，解慧心寂然，三界無倫匹。”

### 摩訶衍道

《翻譯名義》五云：“《大論》云：‘摩訶，此含三義，謂大、多、勝；衍是乘也。’《勝鬘》云：‘摩訶衍者，出生一切聲聞、緣覺，世出世間善法。’《起信》云：‘摩訶衍者，總說有二種：一者法，一者義。所言法者，謂眾生心。是心則攝一切世間出世間法，依於此心，顯示摩訶衍義。’”

### 《釋論》偈

此偈出《大論》第十三。“自以智慧明，觀諸法實相”，此文《論》作“自以智慧眼，觀知諸法實”。其餘之文，大同小異。

△七善發第七二，初明來意

## 善根發第七

行者若能如是從假入空觀中善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種善根開發，應須識知。

△二正明发二，初外善根發相

今略明善根發相，有二種不同：一外善根發相，所謂布施、持戒、孝順父母尊長、供養三寶及諸聽學等善根開發。此是外事，若非正修，與魔境相濫，今不分別。

### 一外善根發相。

《禪波羅蜜》三上云：“今就明外善中，善乃眾多，畧出五種：一布施，二持戒，三孝順父母師長，四信敬三寶精勤供養，五讀誦聽學。畧以此等五種善根，示表外善發相不同。所以悉屬外善者，原其本行，悉是散心中修習，未能出離欲界，發諸禪定無漏，故說為外善。

云何外善根發相？外善非一，今依前章門，畧出五種。初明行者若坐中靜定，忽見種種衣服臥具、飲食珍寶、田園池沼車乘，如是等事；或復因心靜故，自能捨離慳貪，心行惠施，無所吝惜。當知此是過去今生布施習報，二種善根發相。

二行者若於止靜定中，忽見自身相好端嚴，身所著衣清淨如法，洗浴清潔，得好凈物，見如是等事；或復因心靜故，發戒忍心，自然知輕識重，乃至小罪，心生怖畏，忍辱謙卑。當知此是過去今生戒忍習報，二種善根發相也。

三行者若於坐中，忽見師僧父母，宗親眷屬著凈衣服，歡喜悅豫端嚴，見如是等事；或復以心靜故，自然慈仁恭敬，孝悌心生。當知此是過去今生孝順尊長習報，二種善根發相也。

四行者若於坐中，忽見諸塔寺尊儀、形像經書，供養莊嚴，清淨僧眾雲集法會，見如是等事；或復于靜心中發信敬，尊重三寶，心樂供養，精勤勇猛，常無懈倦。當知此是過去今生信敬三寶、精勤供養習報，二種善根發相也。

五行者若於坐中，因心澄靜，或見解釋三藏、聽受讀誦大乘有德四眾；或時因心靜故，讀誦自然而入，隨所聽聞，即時開悟；或復自然能了解三藏大乘經典，分別無滯。當知悉是過去今生讀誦聽說習報，二種善根發相。

行者見如是種種好相及發諸善心者，此非禪定，多是過去今生於散心中修諸功德，今以心靜力故，得發其事，見諸相貌，悉屬報因相現；善心開發，皆是習因善發也。如是眾多，說不可盡，此則畧示大意。復次發習報兩因，行人根性不同。自有行人，但發報因相，不發習因善心；自有行人，但發習因善心，而不發報因之相；自有行人，具發習報兩因；自有行人，二俱不發。如是等事，因緣難解，豈可謬釋！問曰：散心善根何得於靜心中現？答曰：於禪定中尚得見過去今生所起煩惱惡業，何況善根扶理而不得見？”

### 若非正修，與魔境相濫

《禪波羅蜜》三上云：“問曰：見此等諸相，亦有是魔所作不？答曰：亦有是魔所作。若欲分別，但魔名殺者，若此等相發時，能令行人心識動亂，或復增諸煩惱，逼迫障蔽，眾多妨難，不利定心，悉是魔之所作。其善根發者，行人自覺，見此相已，雖證禪定而身心明白，諸根清淨，身有色力，所為吉利，善念開發。因此已後，自覺心神易可攝錄，身心安隱無諸過患，當知此為善根發相。復次，若此等事善根發者，報因之相則暫現便謝，習因心善則相續不斷。若是魔作相則久久不滅，雖謝更來逼亂行者，善心暫發還滅，或时变成惡念。”

△二內善根發相三，初明善根發相二，初正明五，初息道善根發相二，初根本禪定善根發相

二內善根發相，所謂諸禪定法門善根開發，有三種意。第一明善根發相，有五種不同。一息道善根發相，行者善修止觀故，身心調適，妄念止息。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，定心安隱。於此定中，都不見有身心相貌。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，八觸而發者，所謂覺身痛、痒、冷、煖、輕、重、澁、滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻，是為知息道根本禪定善根發相。

### 二內善根發相

《禪波羅蜜》三上云：“二明內善者，即是五門禪，一阿那波那門，二不淨觀門，三慈心門，四因緣門，五念佛三昧門。此五法門，通攝一切諸禪，發諸無漏，故名為內善。問曰：內善無量，何得但說五門？答曰：五名雖少而行通諸禪。所以者何？一阿那波那門者，此通至根本及特勝、通明等諸禪三昧；二不淨觀門者，此通九想、背捨、超越等諸禪三昧；三慈心門，此通四無量等諸禪三昧；四因緣門者，此通至十二因緣、四諦等慧行諸禪三昧；五念佛門者，此通至九種禪及百八三昧。復次初數息門，即是世間凡夫禪；次不淨門，即是出世間禪，諸聲聞人所行；次慈心門，即是凡聖二人，為大福德修慈，入四無量心；次因緣門者，即是辟支佛人之所行；次念佛門者，功德廣大，即是諸菩薩之所行。此則略明五門次第淺深之相。復次五門禪定，對治四分煩惱，四分煩惱出生八萬四千塵勞，當知五門亦能出八萬四千法門。此而言之，但說五門，則攝一切內善具足（云云）。”次發相者，略如今文。

### 善根開發有三種意

一息道善根，息道即數息也，二隨息善根，三觀息善根，至下可見。

### 發於欲界及未到地等定

《止觀》九云：“或一兩時，一兩日，或一兩月，稍覺深細。豁尒心地作一分開明，身如雲，煚然明淨，與定法相應，持心不動，懷抱淨除，爽爽清冷。雖復空淨，而猶見身心之相，未有支林功德，是名欲界定（云云）。從是心後，冺然一轉，虛豁不見欲界定中身首、衣服、床鋪，猶如虛空，囧囧安穩。身是事障，事障未來，障去身空，未來得發，是名未到地相。無所知人得此定，謂是無生忍。性障犹在，未入初禪，豈得謬稱無生定耶？如灰覆火，愚者輕蹈之（云云）。”《集解》中卷云：“未到定者，亦云未至。未入根本地，根本地未現前，而能離欲，故云未至、未到也。”又云性障者，欲界惑也。

### 即於定中，忽覺身心運動，八觸而發

《止觀》九云：“從未到定，漸覺身心虛寂，內不見身，外不見物，或經一日，乃至月歲，定心不壞。於此定中，即覺身心微微寂然，運運而動，或發動、痒、輕、重、冷、暖、澀、滑。”（按：動、痒，今文作痛、痒。又和本《止觀》，並無動字。） 又云：“又八觸是四大，動、輕是風，痒、暖是火，冷、滑是水，重、澀是地。體用相添，則有八觸耳（云云）。”八觸文廣，今不盡抄。《輔行》云：“言體用相添者，輕、暖、冷、重是體，動、痒、澀、滑是用。”

### 根本禪定

《法界次第》上云：“言根本者，四無量心、八背捨、八勝處、十一切處、神通變化及無漏觀慧等種種諸禪三昧，悉從四禪中出，故稱根本。”《禪波羅蜜》五云：“問曰：今明行菩薩道，應說諸法實相甚深空定等，何故說於凡夫四禪世間有漏生死虛誑之法？答曰：不然，如《釋論》中设问答（云云），‘復次若菩薩不以取相愛著故行禪，如人服藥，欲以除病，不以為美。為戒清淨、智慧成就故行禪，菩薩一一禪中，行大慈觀空，於禪無所依止。以五欲粗誑顛倒故，以細微妙虛空法治之，譬如毒能治諸毒。’復次《釋論》又說：‘譬如國王見子從高崖墜落，恐必定死，即已軟物接之，不令身命損毀。菩薩亦尔，見眾生遠離波若，顛倒墜落故，說四禪空法以接眾生，不令損失法身慧命。’是故今辨行菩薩道，略明四禪，於義無過也。”

△二隨息特勝善根發相

行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疎，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

### 三十六物

《輔行》九上云[[20]](#footnote-19)：“三十六物者，諸文皆云內、外、中間各十二物，唯《禪門》中但分內外，外有十物，內二十六。於中二十二是地，十四是水，而不分名相所屬地水。應云髪、毛、爪、齒、薄皮、厚皮、筋、肉、骨、髓（十）。脾、腎、肝、膽、肺、大腸、小腸、心、胃、胞（十）。屎、尿、垢、汗、淚涕、唾、膿、血、脉、黃痰（十）。白痰、癊、肪、𦙽、腦、膜（六）。此三十六中，髪、毛、爪、齒、垢、汗、淚涕、唾、屎、尿，此十屬外，餘者屬內。十中除髪、毛、爪、齒加膿、血、脉、黃痰、白痰癊、髓、腦，此十四屬水，餘者屬地。若各分十二，隨相可知。”（詳見《禪波羅蜜》八）《法數》四十八云：“一外相十二，谓髪、毛、爪、齒、眵（尺支切）、淚、涎、唾、屎、尿、垢、汗也；二身器十二，謂皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪（音方）、膏、腦、膜也；三內含十二，含即含藏，謂肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生藏、熟藏、赤痰、白痰也。”（出《演義鈔》第三十卷。）

### 犹如開倉見諸麻豆等

《止觀》九云：“前八觸觸身倉，心眼不開，不見內物。特勝即有觀慧，觸開身倉，心眼即見三十六物，肝如綠豆，心如赤豆，腎如烏豆，脾如粟，大小腸道更相應通，血脉灌注如江河流。”

### 心大驚喜

《止觀》云：“即是法喜，非是受喜也。”

### 隨息特勝善根發相

《止觀》九云：“特勝發者，忽見氣息出入長短，知來無所從去無所至，入不積聚出不分散（云云）。”特勝，所謂十六特勝，勝於四念處等諸禪觀也。始從調心，終至非想，地地皆有觀照，能發無漏善業，而無厭惡自害之失，故受特勝之名也。（具見《法界次第》上卷。）

△二不淨觀善根發相三，初九想善根發相

二不淨觀善根發相，行者若於欲界未到地定，於此定中，身心虛寂，忽然見他男女身死，死已膖脹爛壞，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。

### 二不淨觀善根發相

《止觀》九云：“次明不淨禪發者，先就九想，又為兩，一壞法人，二不壞法人。若壞法人修九想，一脹想，二壞想，三血塗想，四膿爛想，五青瘀想，六噉想，七散想，八骨想，九燒想。此人但求斷苦，燒滅骨人，急取無學，不欣事觀（云云）。若發此九想，無諸禪功德者，是壞法人也。若不壞法人九想者，從初脹想來住骨想，不進燒想，得有流光（云云）。於坐禪中忽見死屍在地，言說方爾，奄便那去？氣盡身冷，神逝色變，無常所遷不簡豪賤，老少端醜無逃避處，慈父孝子無相代者。屍腥在地，風吹日曝，與本永異。或見一屍多屍，多屍是大不淨觀相。或滿一聚落一國土，或一屍色變，或多屍色變。死屍雖非九數，是諸想之本，故先說之（云云）。”

按：九想之相，具出《禪波羅蜜》九卷、《法界次第》中卷，名相次第即同《止觀》。但《三藏法數》三十五引《禪波羅蜜》云：“一胖脹想，謂修行之人，心想死屍，見其胖脹，如韋囊盛風，異於本相，是為胖脹想；二青瘀想，謂修行之人，觀胖脹已，復觀死屍，風吹日曝，皮肉黃赤，瘀黑青黤，是為青瘀想；三壞想，謂修行之人，觀青瘀已，復觀死屍，風日所變，皮肉裂壞，六分破碎，五藏腐敗，臭穢流溢，是為壞想；四血塗漫想，謂修行之人，既觀壞已，復觀死屍，從頭至足，徧身膿血流溢，污穢塗漫，是為血塗漫想；五膿爛想，謂修行之人，觀塗漫已，復觀死屍，身上九孔，蟲膿流出，皮肉壞爛，狼籍在地，臭氣轉增，是為膿爛想；六蟲噉想，謂修行之人，觀膿爛已，復觀死屍，蟲蛆唼食，鳥獸咀嚼，殘缺剝落，是為蟲噉想；七散想，謂修行之人，觀蟲噉已，復觀死屍，為禽獸所食，分裂破散，筋斷骨離，頭足交橫，是為散想；八骨想，謂修行之人，既觀散已，復觀死屍，形骸暴露，皮肉已盡，但見白骨狼籍，如貝如珂，是為骨想；九燒想，謂修行之人，既觀骨已，復觀死屍，為火所燒，爆裂煙臭，白骨俱然，薪盡火滅，同於灰土，是為燒想。”（文畢）

又《禪波羅蜜》九云：“九想有二種，一者利根，二者鈍根。若利根之人，懸心存想死脹等事，悉得成就。若鈍根之人，懸作不成，必須見人初死，至屍所取是相已，繫心修習。既見相分明，心想成就，即發三昧。於後雖離死屍，隨想即見（云云）。”具如彼文。

△二背捨善根發相

或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身膖脹狼藉，自身白骨從頭至足節節相拄。見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。

### 背捨善根發相

《禪波羅蜜》第十云：“八背捨者，一內有色相外觀色，二內無色相外觀色，三淨背捨身作證，四虛空處背捨，五識處背捨，六不用處背捨，七非有想非無想背捨，八滅受想背捨。此八法門所以通名背捨者，背是淨潔五欲，離是著心，故名背捨。言淨潔五欲者，欲界粗弊色、聲、香、味、觸，貪著是法，沉沒三途，名為不淨五欲。欲界定、未到地、根本四禪、四空，是中雖生味著，皆名淨潔五欲。今以背捨無漏，對治破除，厭離不著欲界、根本禪定喜樂，故言‘能背是淨潔五欲，捨是著心，名為背捨’。復次多有人言背捨即是解脫之異名，今用摩訶衍意往撿，此義不然。所以者何？如《大品經》云：‘菩薩依八背捨，入九次第定。’身證阿那含人，雖得九次第定，而不得受具足八解之名。故知因中厭離煩惱，名背捨；後具足觀煉熏修，發真無漏，三界結盡，爾時背捨轉名解脫。如此說者，義則可依（云云）。”

《止觀》第九云：“背捨又有總別，總共二乘，別在菩薩。又背捨不定，或因中說果，名背捨為解脫；自有果中說因，名解脫為背捨。若定判者，斷惑究竟，事理具足，稱為解脫；若惑未盡，定未備，但名背捨。背者，厭下地及自地淨潔五欲；捨者，捨是著心，故名背捨。若破愛，多發外相，如前說。若破見，多發內相者，即八背捨也（云云）。”又見《法界次第》中卷。

△三大不淨善根發相

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

### 大不淨善根發相

《止觀》九云：“次明大不淨觀發者，亦名大背捨。前所觀所發除卻皮肉，諦觀骨人死屍不淨，或一屍兩屍，城邑聚落不淨流溢等，但約自他正報，故言小不淨也。約此而論厭背，故名背捨，亦是總別相（云云）。若大不淨觀，何但正報流溢不淨？依報宅宇、錢財穀米、衣服飲食、山河園林、江淮池沼，絓是色法，悉皆不淨。蟲膿流出，臭處腥臊。舍如丘墓，錢如屎汁，飯如白蟲，衣如臭皮，山如肉聚，池如膿河，園林如枯骨，江海如汪穢。《大經》云：‘美羹作穢汁想’，即此觀也。於坐禪中忽如上見，見此大地無一好處，依正不復可貪，是名大不淨發也（云云）。”

△三慈心善根發相

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，即發深定，內心悅樂清淨，不可為喻。中人、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、捨心發相，類此可知也。

### 三慈心善根發相

《止觀》九云：“忽緣一切眾生，取其樂相，無怨無惱，悅心適意，或見得人中樂，或見得天上樂。善修得解，定心分明，無一眾生不得樂者，初躡躡細靜，後轉深定。但所緣有三，若緣親人得樂名廣，中人名大，怨人名無量。又一方眾生得樂名廣，四維名大，十方名無量（云云）。”

### 五道

天、人、地獄、餓鬼、畜生也。若言六道，則加阿修羅。此不言者，以阿修羅一道，攝于天、人、畜生、餓鬼諸趣之中故也。五道之名，出《正法念處經》第四十八卷是字函。（《三藏法數》二十三卷。）

### 悲、喜、捨心發相，類此可知也

悲、喜、捨三，加上慈心，則名之為四無量心。《法界次第》上云：“此四通名無量心者，從境以得名。以所緣眾生無量故，能緣之心亦隨無量，故悉受無量心名。能與他樂之心，名之為慈；能拔他苦之心，名之為悲；慶他得樂，生歡悅心，名之為喜；若緣於他，無憎無愛之心，名之為捨。”具如彼文。

△四因緣觀善根發相

四因緣觀善根發相，行者因修止觀故，若得欲界未到地，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，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰、十二處、十八界中分別亦如是，是為因緣觀善根發相。

### 四因緣觀善根發相

因緣即十二因緣。《法界次第》中卷云：“通称因緣者，是十二法，展轉能感果，故名因；互相由藉而有，謂之緣也。因緣相續，則生死往還無際。若知無明，不起取、有，則三界二十五有生死皆息，是為出世之要術也。”

### 三世无明、行等

《法界次第》云：“教門十二因緣，有三種不同，一者約三世明十二因緣，二者約果報二世辨十二因緣，三者約一念一世辨十二因緣。今先明三世十二因緣者，初二過去世攝，後二未來世攝，中八現在世攝。是中略說三事，煩惱、業、苦。是三事展轉，更互為因緣，故云三世十二因緣也。”（文畢。）

一、無明，謂過去世煩惱之惑，覆於本性，無所明了，故曰無明。二、行，謂過去世身口造作一切善不善業，是名為行。三、識，謂由過去惑業相牽，致令此識投託母胎，一剎那間，染愛為種，納想成胎，是名為識。四、名色，名即是心，謂心但有名，而無形質也。色即色質，即是身也。謂從託胎已後，至第五箇七日名形位，生諸根形，四支差別，是名為色。五、六入，謂從名色已後，至第六箇七日名髮毛爪齒位，第七七日名具根位，六根開張，有入六塵之用，是名六入。六、觸，謂出胎已後，至三四歲時，六根雖觸對六塵，未能了知生苦樂想，是名為觸。七、受，謂從五六歲至十二三歲時，因六塵觸對六根，即能納受前境好惡等事，雖能了別，然未能起淫貪之心，是名為受。八、愛，謂從十四五歲至十八九歲時，貪於種種勝妙資具及婬欲等境，然猶未能廣徧追求，是名為愛。九、取，謂從二十歲後，貪欲轉盛，於五塵境四方馳求，是名為取。十、有，謂因馳求諸境，起善惡業，積集牽引，當生三有之果，是名為有。十一、生，謂從現世善惡之業，後世還於六道四生中受生，是名為生。十二、老死，謂從來世受生已後，五陰之身，熟已還壞，是名老死。（出《四教儀》等。）

### 即離斷常，破諸執見

斷常，《三藏法數》七云：“此二種見，即十使中之邊見也。外道之人，於身見上計我斷常，執常非斷，執斷非常，隨執一邊，故名邊見。常見，論云：‘見五眾常。’即外道自謂色受想行識，今世雖滅，未來復生，相續不斷，是名常見。斷見，論云：‘見五眾滅。’即外道自謂色受想行識，今世滅已，更不再生，是名斷見。”

按：《大論》七云：“見有二種，一者常，二者斷。常見者，見五眾常，心忍樂；斷見者，見五眾滅，心忍樂。一切眾生多墮此二見中，菩薩自斷此二，亦能除一切眾生二見，令處中道。復有二種見，有見、無見。復有三種見，一切法忍、一切法不忍、一切法亦忍亦不忍。復有四種見，世間常、世間無常、世間亦常亦無常、世間亦非常亦非無常；我及世間有邊，無邊亦如是；有死後如去，有死後不如去，有死後如去不如去，有死後亦不如去亦不不如去。復有五種見，身見、邊見、邪見、見取、戒取。如是等種種諸見（云云）。”諸見之相具如《四教儀集注》中卷。

### 五陰

亦名五蘊。蘊者，積聚之義，謂眾生由此五法，積聚成身；復因此身，積聚有為煩惱等法，能受無量生死也。陰者，蓋覆之義，謂能蓋覆真性也。《翻譯名義》云：“積集有為，蓋覆真性”是也。又云：“《音義指歸》云：‘漢來翻經為陰，至晉僧叡改為眾，至唐三藏改為蘊。’”《法界次第》上云：“一色陰，有形質礙之法名為色。色有十四種，所謂四大、五根、五塵。此之十四，並是色法也。二受陰，領納所緣名為受。受有六種，謂六觸因緣生六受。但境既有違、順、非違非順之別，故六受亦各有苦受、樂受、不苦不樂受之異。三想陰，能取所領之緣想名為想。想有六種，謂取所領六塵相為六想也。四行陰，造作之心能趣於果名為行。行有六種，《大品經》中說為六思，思即是業，謂於六想之後，各起不善業、善業、無動業也。五識陰，了別所緣之境名為識。識有六種，即是六識。若諸論師多云識在三心之前，諸大乘經中，明識最居後，今依經為次。”

### 十二處

亦名十二入。《翻譯名義》六云：“又十二處者，《百法疏》云：‘生長義。’即六種識依於根塵而得生長，名十二處。”《法界次第》上云：“入即涉入之義，謂六根六塵互相涉入，故名十二入也。一眼入，謂眼根對色，即能見色，是名眼入；二耳入，謂耳根對聲，即能聞聲，是名耳入；三鼻入，謂鼻根對香，即能嗅香，是名鼻入；四舌入，謂舌根對味，即能嘗味，是名舌入；五身入，謂身根對觸，即能覺觸，是名身入；六意入，謂意根對法，即能分別於法，是名意入；七色入，謂一切可見之色而對於眼，是名色入；八聲入，謂一切可聞之聲而對於耳，是名聲入；九香入，謂一切可嗅之香而對於鼻，是名香入；十味入，謂一切可嘗之味而對於舌，是名味入；十一觸入，謂一切可覺之觸而對於身，是名觸入；十二法入，謂一切可分別之法而對於意，是名法入。”具如彼文。

### 十八界

《法界次第》上云：“界以界別為義，此十八法，各有別體，義無渾濫，故名十八界。一眼界，謂能見之根，名為眼界；二耳界，謂能聞之根，名為耳界；三鼻界，謂能嗅之根，名為鼻界；四舌界，謂能嘗味之根，名為舌界；五身界，謂能覺觸之根，為身界；六意界，謂能覺知之根，名為意界；七色界，謂眼所见一切色境，名為色界；八聲界，謂耳所聞一切音聲，名為聲界；九香界，謂鼻所嗅一切香氣，名為香界；十味界，謂舌所嘗一切諸味，名為味界；十一觸界，觸即觸著，謂身所覺冷煖細滑等觸，名為觸界；十二法界，謂意所知一切諸法，名為法界；十三眼識界，謂識依眼根而能見色，名眼識界；十四耳識界，謂識依耳根能聞諸聲，名耳識界；十五鼻識界，謂識依鼻根能嗅諸香，名鼻識界；十六舌識界，謂識依舌根能嘗諸味，名舌識界；十七身識界，謂識依身根能覺諸觸，名身識界；十八意識界，謂識依意根而能分別一切法相，名意識界。”具如彼文。

△五念佛善根發相

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，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相。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。

### 五念佛善根發相

《大論》第七：“問：云何名為念佛三昧？答：有二種不同，聲聞法中，於一佛身，心眼漸開，滿於十方；菩萨法中，於十方三世佛土，諸佛常現在前（云云）。”備見《止觀》九並《輔行》。

### 十力

《法界次第》下云：“一是處非處力，二業力，三定力，四根力，五欲力，六性力，七至處道力，八宿命力，九天眼力，十漏盡力。此十通名力者，即諸佛所得如實智用，通達一切，了了分別，無能壞，無能勝，故名力也。”《大論》二十四云：“佛十力者，是處不是處如實知，一力也。知眾生過去、未來、現在諸業諸受，知造業處，知因緣，知果報，二力也。知諸禪、解脫、三昧、定，垢凈分別相如實知，三力也。知他眾生諸上下相如實知，四力也。知他眾生種種欲，五力也。知世間種種無數性，六力也。知一切道至處相，七力也。知種種宿命，共相、共因緣，一世、二世乃至百千世，劫初劫盡，我在彼眾生中，如是姓名、飲食、苦樂、壽命長短，彼中死是間生，是間死還生是間，此間生名姓、飲食、苦樂、壽命長短亦如是，八力也。佛天眼凈過諸天人眼，見眾生死時生時，端正醜陋，若大若小，若隨惡道，若隨善道，如是業因緣受報。是諸眾生惡身業成就、惡口業成就、惡意業成就，謗毀聖人，邪見、邪見業成就，是因緣故身壞死時入惡道，生地獄中。是諸眾生善身業成就、善口業成就、善意業成就，不謗聖人，正見、正見業成就，是因緣故身壞死時入善道生天上，九力也。佛諸漏盡故無漏心解脫，無漏智慧解脫，現在法中自識知‘我生已盡，持戒已立，不作後有’，盡如實知，十力也。”

### 無畏

即四無所畏也。《法界次第》下云：“次十力而辨四無所畏者，諸佛十力之智內充，明了決定，故對外緣而無恐也。故次十力辨之，意在易见。此四通名無所畏者，於八眾中，廣說自他智斷，既決定無失，則無微致恐懼之相，故稱無所畏也。一一切智無所畏（云云），二漏盡無所畏（云云），三說障道無所畏（云云），四說盡苦道無所畏（云云）。”又《大論》第五明菩薩四無所畏，非今所用，故不引之。

### 不共

即十八不共也。《法界次第》下云：“次四無所畏而辨十八不共法者，諸佛十力之智內充，無畏之德外顯，故所有一切功德智慧，超過物表，不與世共，欲簡異一切凡聖所得，是以次而明之。此十八通名不共者，極地之法不與凡夫二乘及諸菩薩共有，故云不共也。一身無失，二口無失，三念無失，四無畏想，五無不定心，六無不知已捨，七欲無減，八精進無減，九念無減，十慧無減，十一解脫無減，十二解脫知見無減，十三一切身業隨智慧行，十四一切口業隨智慧行，十五一切意業隨智慧行，十六智慧知過去世無礙，十七智慧知未來世無礙，十八智慧知現在世無礙（云云）。”又《大論》二十五、二十六，廣說無畏、不共之義。

### 三昧、解脫

《法華》云：“禪定、解脫、三昧，深入無際。”《文句》三釋云：“三昧，即王三昧。”《記》三下云：“經解脫者，亦窮八脫之源。三昧者，禪定解脫至初住時，破二十五有已，得名為王三昧也。況今果地，不得王三昧耶？故下結云‘深入無際’。”

### 神通變化

《文句》三云：“神，內也；變，外也。神名天心，變名變動（云云）。”神通，六神通；變化，八種變化也。天眼、天耳、知他心、宿命、身如意、漏盡，是为六通。此皆名通者，《瓔珞》云：“神名天心，通名慧性。”天然之慧，徹照無礙，故名神通。八種變化，亦名八自在我，一能作小，二能作大，三能作輕，四能作自在，五能有生，六能遠到，七能動地，八隨意所欲盡能得。通言變化者，能使無而欻有，有而欻無，故名變化（云云）。具如《法界次第》。

### 無礙說法

《法界次第》下云：“次八變化而辨四無礙智者，菩薩若能現種種神通變化，則一切見者無不信伏。眾生既起敬信，若欲闡揚大道，必須無礙辨才，故次八種變化以明四無礙智。此四通名無礙智者，菩薩於此四法，智慧捷疾，分別了了，通達無滯，故通名無礙智也。一義無礙智，二法無礙智，三辭無礙智，四樂說無礙智（云云）。”

### 巍巍

《論語注》：“巍巍，高大之貌。”

△二指廣

復次行者因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想，念佛、法、僧、戒、捨、天、念處、正勤、如意、根、力、覺、道、空、無相、無作、六度諸波羅蜜、神通變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云：“制心一處，無事不辦。”

### 或發無常、苦、空、無我、不凈、世間可厭、食不凈相、死、離、盡想

《禪波羅蜜》九云：“如行者觀人死時，動轉言語，須臾間忽然已滅，身體胮脹，爛壞分散，各各變異，是則無常；若著此身，無常壞時，是即為苦；若無常、苦，不得自在者，是則無我；不凈、無常、苦、無我故，則世間不可樂著；觀身如是，食雖在口，腦涎流下，與唾和合，成味而咽，與吐無異，下人腹中，即為糞穢，即是食不凈想；以此九想觀，觀身無常變易，念念皆滅，即是死想；以是九想，厭世間樂，知煩惱斷，即安穩寂滅，即是斷想；以是九想，遮諸煩惱，即離想；以九想厭世間故，知五陰滅，更不須生，是處安穩，即是盡想。若能如是善修九想，即具十想，斷見思惑。當知是人，必定趣三乘道（云云）。”又云：“《大品經》云：‘九想即是菩薩摩訶衍。’”

十想者，一無常想，二苦想，三無我想，四食不凈想，五一切世間不可樂想，六死想，七不凈想，八斷想，九離想，十盡想（云云）。

### 念佛、法、僧、戒、捨、天、念處、正勤、如意、根、力、覺、道、空、無相、無作、六度諸波羅蜜、神通變化等，一切法門發相，是中應廣分別

念佛、法、僧、戒、捨、天，此六念；加念息、念死，是為八念。而今文者，蓋畧之耳。《禪波羅蜜》九云：“此八通稱念者，一心緣中，憶持不忘失故，名之為念（云云）。”

念佛者，若行者於阿蘭若中，心有怖畏，應當念佛。佛是多陀阿伽度、阿羅訶、三藐三佛陀，乃至婆伽婆，十號具足。三十二相，八十種好，大慈大悲，十力、四無所畏、十八不共法，智慧光明，神通無量，能度無量十方眾生，是我大師，救護一切，我當何畏？一心憶念，恐怖即除。

二、念法者，行者應念，是法巧出，得今世果，無諸熱惱，不待時，能到善處，通達無礙。巧出者，善說二諦，不相違故。是法能出二邊，故名巧出。得今世果者，諸外道法，皆無今世果，唯佛法中，因緣展轉生，所謂持戒清凈故得心不悔，得心不悔故生法歡喜，生法歡喜故得心樂，得心樂故則能攝心，攝心故得如實智，得如實智故得厭離，得厭離故得離欲，離欲故得解脫，解脫果報故得涅槃，是名得今世果報。無熱惱者，無三毒生死熱惱也。不待時者，諸外道受法，要須待時节，佛法不尒，譬如薪遇火即燃，不待時。到善處者，若行佛法，必至人天樂果、三乘涅槃之處。通達無礙者，得三法印，故通達無礙也。我修如是等法，當何所畏？一心憶念，恐怖即除。

三、念僧者，行者應念僧，僧是佛弟子眾，具五分法身。是中有四雙八輩二十七人，應受供養禮事，世間無上福田。所謂若聲聞僧、若辟支佛僧、若菩薩僧，神智無量，能救苦難，度脫眾生。如是聖眾，是我真伴，當何所畏？一心憶念，恐怖即除。

四、念戒者，行者應念，是戒能遮諸惡，安隱住處。是中戒有二種，所謂有漏戒、無漏戒。復有二種，一律儀戒，二定共戒。律儀戒能遮諸惡，身得安穩；定共戒能遮諸煩惱，心得內樂。無漏戒能破無明諸惡根本，得解脫樂。我修如是之法，當何所畏？一心憶念，恐怖即除。

五、念捨者，行者應念，捨有二種，一者捨施捨，二者諸煩惱捨。捨施有二種，一者捨財，二者捨法。是二種捨，皆名為捨，即是一切善法根本。行者自念，我有身已來，亦有如是捨施功德，我當何畏？一心憶念，怖畏即除。

六、念天者，行者應念四天王天，乃至他化自在天，彼諸天等，悉因往昔戒施善根，得生彼處，長夜快樂，善法護念我等。復當憶念天有四種，一者名天，二者生天，三者淨天，四者義生天。如是等天，果報清淨。若我有戒施之善，捨命之時，必生彼處，當何所畏？一心憶念，恐怖即除。

七、念阿那波那者，如前十六特勝初門中說。行者若心驚怖，即當調息，緣息出入，覺知滿十，即當發言，念阿那波那。如是至十，六神即歸。一心念息，恐怖即除。

次念死者，死有兩種，一者自死，二他因緣死。是二種死常隨此身，若他不殺自亦當死，何足生怖？譬如勇士入陣，以死往遮，則心安無懼。如是一心念死，怖畏即除。

是則略說八念對治恐怖，是中法相，竝如摩訶衍廣分別。（按：見《大論》二十一至二十二。）

念處，即四念處。《四教儀》云：“一觀身不淨，二觀受是苦，三觀心無常，四觀法無我。”《四念處》一云：“四者，數也；念者，觀慧也；處者，境也。今言四者，人於五陰起四倒故，於色多起淨倒，於受多起樂倒，於想、行多起我倒，於心多起常倒，舉四倒故言四也。若相生次第，應言識、受、想、行、色；若粗細次第，應言色、行、想、受、識。今從語便，故言身、受、心、法。”

正勤，即四正勤。《四教儀》云：“一未生惡令不生，二已生惡令滅，三未生善令生，四已生善令增長。”《集註》云：“正則不邪，勤則不怠。《輔行》七上云：‘只是於前念處，精勤除惡生善。文從語便，先除二惡，次生二善。據行必以已生善惡居先，未生善惡居次，並先明滅惡，次明生善。’”（文） 《止觀》七引《十住毘婆沙》偈云：“斷已生惡法，猶如除毒蛇；斷未生惡法，如預防流水；增長已生善，如溉甘果栽；未生善為生，如鑽木出火。”（“為生”一本作“令生”）

如意，即四如意足。《四教儀》：“欲、念、進、慧，是為四如意足。”《集註》云：“《法界次第》中云：‘智定力等，所願皆得，故名如意足。’此四屬定，六神通中身如意足藉茲而顯。又通因定生，亦可六通因茲並發。四正勤是慧，慧觀不勤，念處不成，反招散動，如風中燭。今修如意，如加密室，定慧均等。欲者，希向慕樂，莊嚴彼法。言彼法者，謂念處境。言莊嚴者，修希向心，令法端美。凡所修立，一切諸法，若無樂欲，事必踈遺。念者，專注彼境，一心正住。若無一心，觀法斷絕。進者，唯專觀理，使無間雜，無雜故精，無間故進。凡所修立，一切諸法，若無精進，事必不成。慧者，《止觀》、《法界次第》皆名思惟，思惟彼理，心不馳散。當知四法是入定方便。《析玄》下云：‘四觀神足，心所中慧，以覺察為義。’《妙樂》二云：‘思是慧數。’”

根即五根。《四教儀》：“信、進、念、定、慧，是為五根。”《集註》云：“《輔行》七上云：‘修前諸品，縱善萌微發，根猶未生。根未生故，萌善易壞。今修五法，使善根生，故此五法皆名為根。’（文）信者，信於諦理，能生一切無漏根、力、禪定、解脫、三昧等。然此信根，必依念處，若無信境，根何能生？進者，信諸法故，倍策精進。念者，但念正助之道，不令邪妄得入。定者，攝心在正道及諸助道善法中，相應不散。慧者，念處之慧為定所攝，以觀自照，不從他知。”

力即五力。《四教儀》云：“五力同上根名。”《集註》云：“前不入故，進修五力，令根增長，則能排障。同上根名者，《輔行》七上云：‘問：名同於根，何須更立？答：善根雖生，惡猶未破，復更修習令根增長，是故此五復受力名。根成惡破，故名為力。’《釋籤》一云：‘《信解品》云：無有欺怠嗔恨怨言。欺為信障，怠為進障，嗔為念障，恨為定障，怨為慧障。若根增長，能破五障，故名為力。’（文） 信力信諦，不為邪外諸疑所動；進力觀諦，心無間雜，本求道果，未證不休；念力持諦，破邊邪想，不令煩惱之所破壞；定力若成，能破欲界一切諸散，能於諸禪互無妨礙，不同單修根本之相；慧力，能破一切邪外等慧，能破一切見受等執。”

覺即七覺支。《四教儀》：“念、擇、進、喜、輕安、定、捨，是為七覺支。”《集註》云：“修前不入，由定慧不調，故用七覺均調。覺謂覺了，支謂支分。《法界次第》中云：‘無學實覺，七事能到。’《止觀》七云：‘心浮動時，以除覺除身口之麤，以捨覺捨于觀智，以定心入禪；若心沉時，以精進、擇、喜起之；念通緣兩處。’《輔行》七上云：‘定慧各三，各隨用一，得益便止，無假遍修。若全無益，方趣後品。念能通持定慧六分，是故念品通於兩處。”

道即八正道。《四教儀》：“正見、正思惟、正語、正業、正精進、正定、正念、正命，是為八正道。”《集註》云：“正以不邪為義，能通至涅槃，故名為道。正見，修無漏十六行故，明見四諦；正思惟，以正思惟，發動此觀；正語，以無漏智，除四邪命，常攝口業，住正語中；正業，以無漏智，除身邪命，住於清淨正身業中；正精進，勤修涅槃，善入正諦；正定，正住於理，決定不移；正念，心不動失，正直不忘；正命，以無漏智慧，通除三業中五種邪命，見他得利，心不熱惱，而於己利，常知止足，住清淨正命。”（文畢）

四念處至八正道，此七科即是三十七道品。

空、無相、無作，是三解脫門。《法界次第》中云：“次三十七品而辨三解脫門者，《大智論》云：‘三十七品是趣涅槃道，行是道已到涅槃。涅槃城有三門，謂空、無相、無作。既已說道，故次應說到處門也。’此三通名解脫門者，解脫即是涅槃門，謂能通此三法，能通行者得入涅槃，故名解脫門也。亦云三三昧，三昧義，如前說。但三昧即是當體得名，解脫從能通之用以受称也（云云）。”

六度諸波羅蜜，《三藏法數》云：“[六度亦名六波羅蜜](file:///C:/Users/zwh/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=11&B=P&V=181&S=1615&J=1&P=&1423618.htm" \l "0_0)，出《六度集經》第一卷萬字函。”一檀那，梵語檀那，華言布施。施有二種，一者財施，謂以飲食衣服、田宅珎寳及一切資身之具，悉能施之；二者法施，謂從諸佛及善知識聞說世間出世間善法，以清淨心轉爲他說也。二尸羅，梵語尸羅，華言性善，謂好行善道，不自放逸，此據義而譯也。正翻止得，謂止惡得善也。又翻爲戒，謂戒能防止身口所作之惡也。三羼提，梵語羼提，華言忍辱。忍辱有二種，一者生忍，謂於恭敬供養中不生憍逸，於嗔罵打害中不生怨恨也；二者法忍，謂於寒熱風雨飢渴等法惱害之時，能安能忍，不生嗔恚憂愁也。四毘棃耶，梵語毗棃耶，華言精進。精進有二種，一者身精進，謂若勤修善法，行道禮誦，與夫講說，不自放逸也；二者心精進，謂若勤行善道，心心相續，不自放逸也。五禪那，梵語禪那，華言靜慮，專心歛念，守一不散之謂也。禪有二種，一者世間禪，謂色界、無色界凡夫所修禪也；二者出世間禪，謂聲聞、縁覺、菩薩所修禪也。六般若，梵語般若，華言智慧。謂照了一切諸法皆不可得，而能通達，一切無礙，爲諸衆生，種種演說也。（又具見《法界次第》下。）

諸波羅蜜，《翻譯名義》四云：“波羅蜜，《大論》又云：‘阿羅蜜，秦言遠離；波羅蜜，秦言度彼岸。此二音相近，義相會，故以阿羅蜜釋波羅蜜。”天台《禪門》云：‘一者諸經論中，多翻到彼岸（云云），二者《大論》别翻事究竟（云云），三者《瑞應經》翻度無極（云云）。”（具如《名義集》。）前六度加方、願、力、智，謂之十波羅蜜。《三藏法數》云：“十波羅蜜，出《華嚴經》第三十七卷愛字函（云云）。”《翻譯名義》四云：“六度通大小，十度唯在大，一徃亦通藏通兩教（云云）。”

神通變化，《禪波羅蜜》十云：“六通者，[一天眼通](file:///C:/Users/Administrator/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1985&B=T&V=46&S=1916&J=10&P=&18685.htm" \l "0_0)，二天耳通，三他心通，四宿命通，五如意通，六漏盡通。皆言神通者，神名天心，通是智慧性，以天然智慧，徹照一切色心等法無閡，故名神通（云云）。”又云：“十四變化能生神通，亦因神通能有變化。云何名十四變化？一者欲界初禪成就二變化，一初禪初禪化，二初禪欲界化；二者二禪成就三變化，一二禪二禪化，二二禪初禪化，三二禪欲界化；三者三禪成就四變化，一三禪三禪化，二三禪二禪化，三三禪初禪化，四三禪欲界化；四者四禪成就五變化，一四禪四禪化，二四禪三禪化，三四禪二禪化，四四禪初禪化，五四禪欲界化，是爲十四變化。若人成就此變化，即具十八變化，一切神通力觀行功德無量無邊。是事微細，豈可以文字具載？今但畧出名目，欲令學者知一切神通變化，皆從觀禪中出。此諸神通，若在菩薩心中，名神通波羅蜜。”

### 經云：制心一處，無事不辦

《遺教經》云：“縱此心者，喪人善事。制之一處，無事不辦。”《節要》云：“制之一處者，無二念三昧，[翻斷心性](file:///C:/Users/Administrator/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1887&B=T&V=40&S=1820&J=1&P=&186814.htm" \l "0_0)[差](file:///C:/Users/Administrator/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1887&B=T&V=40&S=1820&J=1&P=&186814.htm" \l "0_0)别障。一處，謂心也。制之於心，則四分差别，自然休息。”《補註》云：“[無事不](file:///C:/Users/Administrator/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1887&B=T&V=40&S=1820&J=1&P=&186815.htm" \l "0_0)辦，[所該者](file:///C:/Users/Administrator/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1887&B=T&V=40&S=1820&J=1&P=&186815.htm" \l "0_0)廣。當知萬法由心，其心一故，百千三昧，辨才神通光明，無不具足。”《竹窓三筆》云：“或問：[心念紛飛](file:///C:/Users/Administrator/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=122&B=J&V=33&S=B277&J=14&P=&186816.htm" \l "0_0)，[當作](file:///C:/Users/Administrator/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=122&B=J&V=33&S=B277&J=14&P=&186816.htm" \l "0_0)何方便？予曰：佛言：‘心者，制之一處，無事不辦。’或曰：得無類告子之強制其心而不動乎？是不然，告子之不動心，念起即遏，遏捺令靜；今之制心，是制使歸於一處不雜（云云）。”

△二分別真偽二，初辨邪偽禪發相

二分別真偽者有二，一者辨邪偽禪發相。行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時逶迤垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸身毛驚竪，或時大樂昏醉。如是種種邪法，與禪俱發，名為邪偽。此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂。或時諸鬼神等，知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，惑動世人。凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏，而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。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。行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即却之。云何却之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣。

### 二分别真僞

此相具在《禪波羅蜜》三下，文廣不可備引。文有二：“一則相驗知，二以法驗知。[一則相驗](file:///C:/Users/Administrator/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1985&B=T&V=46&S=1916&J=3&P=&186820.htm" \l "0_0)[知](file:///C:/Users/Administrator/AppData/Local/Temp/cbrtmp_sutra_&T=1985&B=T&V=46&S=1916&J=3&P=&186820.htm" \l "0_0)者，即有二意，一邪，二正（云云）。”即是今文，但此初意也。“第二明以法驗知邪正者，自有邪禪，其相微細難别，與正禪相似，非則相之所能别，應以三法驗知：一定心研磨，二用本法修治，三智慧破析。如《涅槃經》說：‘欲知真金，應三種試之，謂燒、打、磨。’行人亦是，難可别識，若欲别之，亦須三種試之，所謂當與共事；共事不知，當與久處；久處不知，以智慧觀察。今借此意，以明禪定邪正之相。如發一動觸，若邪正未了，應當深入定心，於所發境中，不取不捨，但平心定住。若是善根，定力踰深，善根踰發；若魔所爲，不久自壞。二以本法修治，如發不淨觀禪，還修不淨觀，隨所修時，境界増明，此則非僞；若以本修治，漸漸壞滅，當知即是邪相。三以智慧觀察者，觀所發法，推檢根源，不見生處，深知空寂，心不住著，邪當自滅，正當自顯。如燒真金，益其光色，若是偽金，即自黑壞。如此簡別，以三法驗之，邪正可知。定譬於磨，修治喻打，智慧觀察類以火燒。又復久處喻磨，共事如打，火燒即譬智慧觀察。餘禪定例尒驗之，邪正可知。”

### 搔動

搔，蘇曹切。《增韻》：“手爬也。”

### 躁動

躁，則到切，動也，擾也。

### 即與九十五種鬼神法相應

《止觀》八云：“一根有三受，一受有二十邪法，三受合六十邪法；歷五根，合三百邪法。雖九十五種邪法，而其初入，必因五根，細尋三百，必與彼相應也。”（文畢）二十邪法，見《禪波羅蜜》三下。

### 還墮鬼神道中

《翻譯名義·鬼神篇》云：“鄭玄云：‘聖人之精氣謂之神，賢人之精氣謂之鬼。’《尸子》云：‘天神曰靈，地神曰祇，人神曰鬼。鬼者歸也，故古人以死人為歸人。’《婆沙》云：‘鬼者畏也，謂虛怯多畏；又威也，能令他畏其威也；又希求名鬼，謂彼饿鬼，恒從他人希求飲食以活性命。’《光明疏》云：‘神者能也，大力者能移山填海，小力者能隱顯變化。’肇師云：‘神受善惡雜報，見形勝人劣天，身輕微難見。’《淨名疏》云：‘皆鬼道也。’《正理論疏》：‘鬼有三種，一無財鬼，亦無福德，不得食故；二少財鬼，少得凈妙飲食故；三多財鬼，多得凈妙飲食故（云云）。”

△二辨真正禪發相

二者辨真正禪發相，行者若於坐中發諸禪時，無有如上所說諸邪法等，隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅；憺然快樂，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，恒相觸惱。若與善人共事，久見其美。分別邪正二種禪發之相，亦復如是。

△三明用止觀長養諸善根

三明用止觀長養諸善根者，若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之。具如前說略示大意矣。

△八覺魔第八四，初釋名來意

## 覺魔事第八

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之為惡。魔事者，如佛以功德智慧度脫眾生入涅槃為事，魔常以破壞眾生善根令流轉生死為事。若能安心正道，是故道高方知魔盛。

### 梵音魔羅，秦言殺者

《翻譯名義》二云：“魔羅，《大論》云：‘秦言能奪命，死魔實能奪命，餘者能作奪命因緣，亦能奪智慧命，是故名殺者。’又翻為障，能為修道作障礙故。或言惡者，多愛欲故。《垂裕》云：‘能殺害出世善根，第六天上別有魔羅所居天，他化天攝。’《輔行》云：‘古譯經論，魔字從石，自梁武來，謂魔能惱人，字宜從鬼。’”

### 若能安心正道，是故道高方知魔盛

《禪波羅蜜》四明魔事下云：“若能安心道門，道高則魔盛，故須善識魔事。”別本《小止觀》亦同此文，無“是故”二字。

△二正明魔事二，初略明前三

仍須善識魔事，但有四種，一煩惱魔，二陰入界魔，三死魔，四鬼神魔。三種皆是世間之常事，及隨人自心所生，當須自心正除遣之，今不分別。

### 一煩惱魔

《禪波羅蜜》四云：“一煩惱魔者，即是三毒、九十八使、取、有、流、扼、縛、蓋、纏、惱、結等，皆能破壞修道之事（云云）。”《光明疏記》四云：“隂、死、天子，多約於身，煩惱屬意。”

### 二隂入界魔

《禪波羅蜜》四云：“二隂界入魔，為五隂、十二入、十八界，一切名色繋縛眾生，隂覆行者清淨善根，功德智慧不得增長，故名為魔。所謂欲界隂入，乃至色無色界隂入，亦如是。行者若心不了受著，悉名為魔。若能不受不著，觀如虛空，不為覆障，即破魔業。”

### 三死魔

《禪波羅蜜》四云：“三死魔者，一切生死業報，輪轉不息，皆名為魔。復次若行人欲發心修道，便得病命終，或為他害，不得修道，即為廢今修習聖道。比至後世，因緣轉異，忘失本心，皆名魔事。復次行者當修道時，慮死不活，便愛著其身，而不修道，亦是死魔所攝。”

### 四鬼神魔

亦云天子魔。《禪波羅蜜》四云：“四天子魔者，即是波旬。此魔是佛法怨讐，常恐行人出離其界，故令諸鬼神眷屬作種種惱亂，破壞行者善根，是為他化自在天子魔。”**（又見《翻譯名義·四魔篇》）**

△二廣明鬼神魔二，初正釋三，初精魅

鬼神魔相，此事須知，今當略說。鬼神魔有三種，一者精魅。十二時獸，變化作種種形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，惱惑行人。此諸精魅，欲惱行人，各當其時而來，善須別識。若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兔、鹿等；若於辰時來者，必是龍、鼈等；若於巳時來者，必是蛇、蟒等；若於午時來者，必是馬、驢、駝等；若於未時來者，必是羊等；若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是鷄、烏等；若於戌時來者，必是狗、狼等；若於亥時來者，必是猪等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等。行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅。

### 一者精魅

《禪波羅蜜》是為“精媚”，《止觀》亦云“時媚”。魅，明秘切。《說文》：“老精物也。”

### 十二時獸

《止觀》八云：“二時媚發者，《大集》明十二狩在寳山中修法緣慈，此是精媚之主。權應者未必為惱，實者能亂行人。若邪想坐禪，多著時媚。或作少男少女，禽獸之像，殊形異貌，種種不同，或娛樂人，或教詔人（云云）。”具如彼文并《輔行》。

△二堆剔鬼

二者堆剔鬼，亦作種種惱觸行人，或如蟲蝎緣人頭面，鑽刺熠熠，或擊櫪人兩腋下，或乍抱持於人，或言說音聲喧閙，及作諸獸之形。異相非一，來惱行人。應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作是言：“我今識汝，汝是閻浮提中食火臭香偷臘吉支，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，應誦三歸、五戒等。鬼便却行，匍匐而去。如是若作種種留難惱人相貌，及餘斷除之法，並如《禪經》中廣說。

### 二者堆剔鬼

《音釋》云：“堆，都回切；剔，他歷切。”按：《禪波羅蜜》作“埠惕”，《止觀》作“𢟋惕”。《補注》云：“𢟋惕，上都雷切，下吐歷切。”《止觀》八云：“𢟋惕發者，若人坐時，或緣頭面，或緣人身體，墮而復上，翻覆不已，雖無苦痛，而屑屑難耐。或鑚人耳、眼、鼻，或抱持撃攊，似如有物，捉不可得。驅已復來，啾㗫作聲鬧人耳。此鬼面似琵琶，四目兩口（云云）。”

### 熠熠

《音釋》云：“熠，弋入切。”按：《說文》：“熠，盛光也。”《增韻》：“閃鑠貌。”（韻會）《禪波羅蜜》作“慴慴”，即《音釋》云：“慴，質涉切，怖也。”

### 撃攊

《止觀音釋》云：“攊，音歷，撃也。”

### 食火臭香偷臘吉攴

《止觀》八云：“呵云：‘我識汝名字，汝是𢟋惕惡夜叉。拘那含佛時，破戒偷臘吉攴，貪食嗅香，我今持戒，不畏於汝。’如是呵已，即應去。若其不去，當密誦《戒序》及戒，戒神還守，破戒鬼去。”《輔行》云：“治𢟋惕中云偷臘等者，盜僧法嵗，意避僧役，悕利貪食，故得此名（云云）。吉攴者，鬼名也。此鬼本由破戒所致，故聞《戒序》，猶生愧心。況戒神所護，令破戒鬼去（云云）。”

### 《戒本》

《菩薩戒本》也。《梵網疏註》云：“隋《仁壽目錄》，有《梵網經》二卷，什師所譯。又有《菩薩戒本》一卷，亦云什譯（云云）。二卷者，衹云《梵網經菩薩心地品》；一卷者，衹云《菩薩戒本》。由是考知什師誦出《心地》二卷，上卷明菩薩階位，下卷明菩薩戒法。什於此中，別出《戒法》一卷，令人誦持，即云《菩薩戒本》，或云《菩薩戒經》。”

△三魔惱

三者魔惱，是魔多化作三種五塵境界相來破善心，一作違情事，則可畏五塵令人恐懼；二作順情事，則可愛五塵令人心著；三非違非順事，則平等五塵動亂行者。是故魔名殺者，亦名華箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作種種境界，惑亂行人。作順情境者，或作父母兄弟、諸佛形像、端正男女可愛之境，令人心著；作違情境界者，或作虎狼師子、羅剎之形，種種可畏之像，來怖行人；作非違非順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔。

### 三者魔惱

《禪波羅蜜》標“魔羅惱亂”，《止觀》只云“魔羅”。

### 亦名華箭

《止觀》八云：“《大論》云：‘魔名華箭，亦名五箭，各射五根，共壞於意。’五根各一剎那，剎那若轉，即屬於意根。意根若壞，五根豈存（云云）？”

### 羅剎

《翻譯名義·八部篇》云：“羅剎，此云速疾鬼，又云可畏，亦云暴惡。或羅叉娑，此云護士，若女則名囉叉斯。”

△二結示

或作種種好惡之音聲，作種種香臭之氣，作種種好惡之味，作種種苦樂境界來觸人身，皆是魔事。其相眾多，今不具說。舉要言之，若作種種五塵，惱亂於人，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。如經偈中說：“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，自高慢人十，如是等眾軍，壓沒出家人。我以禪智力，破汝此諸軍，得成佛道已，度脫一切人。”

### 如經偈中說

《大論》第五：“問曰：何處說欲縛等諸結使名魔？答曰：《雜藏經》中，佛說偈語魔王：‘欲是汝初軍’等（云云）。”

△三却魔方法二，初正明二，初修止却之

行者既覺知魔事，即當却之。却法有二，一者、修止却之。凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別。息心寂然，彼自當滅。

△二修觀却之

二者、修觀却之。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，尋當滅謝。若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動。知魔界如，即佛界如，若魔界如、佛界如，一如無二如。如是了知，則魔界無所捨，佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。

### 知魔界如，即佛界如

《止觀》八：“若即此魔事，具十界百法，在一念中，一切法趣魔。如一夢法，具一切事。一魔一切魔，一切魔一魔，非一非一切；亦是一魔一切魔，一佛一切佛，不出佛界，即是魔界，不二不別。如此觀者，降魔是道場，上根利智，治魔顯理。以魔為侍，於魔不怖，如薪益火（云云）。”《輔行》云：“次不思議境中言一魔一切佛等者，魔既即理，故一魔即一切佛。如此下，明妙觀功能。言治魔顯理者，降魔是道場，即是治於魔糠，顯於理米。魔為侍者者，夫為侍者，隨順人意，故觀魔界，隨順實相（云云）。”

△二勸修

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人，亦未曾見魔化作男女來為夫婦。當其幻化，愚人不了，心生驚怖及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人無智受患，非魔所為。若諸魔境惱亂行人，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呪，默念誦之，存念三寶。若出禪定，亦當誦呪自防，懺悔慚愧，及誦波羅提木叉。邪不干正，久久自滅。魔事眾多，說不可盡，善須識之。

### 治魔咒

《佛祖統紀》第四十云：“夫咒以中道為體，持善遮惡為用，此大聖秘密化物法（云云）。”

### 波羅提木叉

《遺教節要》云：“梵語波羅提木叉，此翻別別解脫，亦云處處解脫，謂身口七非五篇等過，不令有犯，故得前名；戒體既全，克取聖果，故彰後號（云云）。”又詳《翻譯名義》第四卷。

### 邪不干正，久久自滅

《輔行》八云：“當知正念，鬼不得便（云云）。亦如太公為灌壇令，龍神尚不以暴風疾雨而至其境。況佛法之人，長心正念者耶？當知邪鬼得入者，皆由邪念。”（文畢）《博物志》第七云：“太公為灌壇令，武王夢婦人當道夜哭。問之，曰：‘吾是東海神女，嫁于西海神童。今灌壇令當道，廢我行。我行必有大風雨，而太公有德，吾不敢以暴風雨過，是毀君德。’武王明日召太公，三日三夜，果有疾風暴雨從太公邑外過。”

△四明著邪之由及其果報

是故初心行人，必須親近善知識。為有如此等難事，是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜或憂，因是成患致死。或時令得諸邪禪定、智慧、神通、陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後即壞人出世善事，及破壞正法。如是等諸異非一，說不可盡。今略示其要，為令行人於坐禪中，不妄受諸境界。取要言之，若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，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：“若分別憶想，即是魔羅網。不動不分別，是則為法印。”

### 故《釋論》云

《大論》第五云：“除諸法實相，餘殘一切法，盡名為魔。如諸煩惱、結、使、欲、縛、取、纏、陰、界、入、魔王、魔民、魔人，如是等盡名為魔。”

### 如偈中說

此偈出《大論》第二十，其全文云：“復次諸法因緣和合生故，無有自性，自性無故常空，常空中眾生不可得。如佛說：‘我坐道場時，智慧不可得，空拳誑小兒，以度於一切。諸法之實相，則是眾生相，若取眾生相，則遠離實道。常念常空相，是人非行道，不生滅法中，而作分別相。若分別憶想，則是魔羅網，不動不分別，是則為法印。”

修習止觀坐禪法要鈔卷中

# 修習止觀坐禪法要鈔卷下

△九治病第九二，初明來意

## 治病第九

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、心、息三事，內外有所違犯，故有病患。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，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。一旦動病，非唯行道有障，則大命慮失。

△二明治病法二，初明病發相二，初廣明四大五藏增損得病二，初明病相二，初四大增損病相

今明治病法中有二意，一明病發相，二明治病方法。一明病發相者，病發雖復多途，略出不過二種，一者四大增損病相。若地大增者，則腫結沈重，身體枯瘠，如是等百一患生；若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生；若火大增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣、大小便利不通等百一患生；若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹急，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。

### 一者四大增損病相

《止觀》八云：“一四大不順者，行役無時，強健擔負，棠觸寒熱，外熱助火，火強破水，是增火病；外寒助水，水增害火，是為水病；外風助氣，氣吹火，火動水，是為風病；或三大增害於地，名等分病，或身分增害三大，亦是等分，屬地病。此四既動，眾惱競生（云云）。”《光明文句》七云：“春動肝病，此可治；春動脾病，此難治。夏動心病，此可治；夏動肺病，此難治。夏末冬初，於秋分中，動肺病，此可治；若動肝病，此難治。冬動腎病，此可治；若動心病，此則難治。論四時增損，大畧如此。”

△**二**五藏生患之相

二者五藏生患之相，從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故；從肺生患者，身體脹滿，四支煩疼，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，頭痛眼闇昏悶等，肝主眼故；從脾生患者，身體面上，遊風遍身，㿇痒疼痛，飲食失味等，脾主舌故；從腎生患者，咽喉曀塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。五藏生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知。

### 當於坐時及夢中察之

《止觀》八云：“若五藏病，隱秘難知，坐禪及夢占之。若坐禪及夢多見青色，青人、獸、師子、虎狼而生佈畏，則是肝病；若禪及夢多見赤色火起，赤人獸，赤刀杖，赤少男少女親附抱持，或父母兄弟等，生喜生畏者，即是心病，下去隨色驗之可知。”

△二明病因

如是四大五藏病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，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，而病從二處發者，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，此因內發病相。

△二明三種得病因緣不同

復次有三種得病因緣不同，一者四大、五藏增損得病，如前說；二者鬼神所作得病；三者業報得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

### 二者鬼神所做得病

《止觀》八云：“四鬼病者，四大五藏非鬼，鬼非四大五藏，若入四大五藏，是名鬼病。若言無鬼病者，邪巫一向作鬼治，有時得差。若言無四大病者，醫方一向作湯藥治，有時得差。有一國王鬼病，在空處屢被針殺。鬼王自來，住在心上，針者拱手，故知亦有鬼病矣。鬼亦不漫病人，良由人邪念種種事，或望知吉凶。兜醯羅鬼作種種變，青黃等色從五根入。則意地邪解，能知吉凶，或知一身一家、一村一國吉凶事，此非聖知也。若不治之，久則殺人。五魔病者，與鬼亦不異。鬼但病身、殺身，魔則破觀心，破法身慧命，起邪念想，奪人功德，與鬼為異。亦由行者於坐禪中邪念利養，魔現種種衣服飲食，七珍雜物，即領受歡喜，入心成病，此病難治。”（文畢）止觀明病因有六，一四大不順，二飲食不節，三坐禪不調，四鬼得便，五魔所為，六業起故病（云云）。

### 三者業報得病

《止觀》八云：“六業病者，或專是先世業，或今世破戒動先世業，業力成病。還約五根知有所犯，若殺罪之業是肝眼病，飲酒罪業是心口病，淫罪業是腎耳病，若妄語罪業是脾舌病，若盜罪業是肺鼻病。毀五戒業，則有五藏五根病起，業謝乃差。若今生持戒，亦動業成病。故云：‘若有重罪，頭疼得除。應地獄重受，人中輕償。’此是業欲謝故病也。夫業病多種，腫滿黃虛。凡諸病患，須細心尋撿，知病根源，然後用治也。”

### 初得即治，甚易得差

雲林撰《病家十要》，其三云：“三宜早治，始則容易，履霜不謹，堅氷即至。”（見《萬病回春》第八。）

△二明治病法二，初正明治病二，初治四大五藏之病二，初正釋二，初用止治病四，初止病處

二明治病方法者，既深知病源起發，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。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？心是一期果報之主，譬如王有所至處，群賊迸散。

△二止臍

次有師言：臍下一寸名憂陀那，此云丹田。若能止心，守此不散，經久即多有所治。

### 臍下一寸名憂陀那

《禪波羅蜜》四云：“又師云：用心住憂陀那，此云丹田，去臍下二寸半，多治重患。”《止觀》八亦云：“丹田去臍下二寸半。”《翻譯名義》六云：“優陀那，天台《禪門》曰：‘此云丹田，去臍下二寸半。’《大論》云：‘如人語時，口中風出，名優陀那。此風出已，還入至臍（云云）。’”《抱朴子內篇》云：“臍下二寸四分，下丹田。”《遵生八牋》九云：“臍下三寸為氣海，亦為下丹田。”（未知孰是，更詳。）

△三止足

有師言：常止心足下，莫問行住寢臥，即能治病。所以者何？人以四大不調，故多諸疾患。此由心識上緣，故令四大不調。若安心在下，四大自然調適，眾病除矣。

△四不取病相

有師言：但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？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：“何為病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得。”如是種種說，用止治病之相非一。故知善修止法，能治眾病。

### 《淨名經》云：何是病本

《問疾品》云：“何為病本？謂有攀緣，從有攀緣則為病本。何所攀緣？謂之三界。云何斷攀緣？以無所得。若無所得，則無攀緣。何謂無所得？謂離二見。何謂二見？謂內見、外見，是無所得。”

△二明觀治病四，初六種氣

次明觀治病者，有師言：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等六種氣？一吹，二呼，三嘻，四呵，五噓，六呬。此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。頌曰：“心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝藏熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。”

### 六種氣，一吹，二呼，三嘻，四呵，五噓，六呬

《止觀》八云：“用氣治，謂吹、呼、𡁱、呵、噓、𡀗（云云）。”嘻，虛其切。《漢書·王莽傳》作𡁱。註：“與嘻同。”呬，即《音釋》虛器切。按：《字彙》云：“東夷謂息為呬。”𡀗，《止觀音釋》云：“𡀗，俗音詩。”蓋𡀗與呬通乎？《遵生八牋》十載《去病延年六字法》亦作呬字。用氣治法，乃見《止觀》八，又如證真《私記》引廣修《決》。

### 頌曰

一本無頌，但云：“若於坐中，寒時應呵，熱時應呼。若以治病，吹以去寒；呼以去熱；嘻以去痛，及以治風；呼以去煩，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。”（文畢）按：此文與《禪波羅蜜》同，但“寒時應呵”，呵字，《禪門》作吹而已。

△二十二種息

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：上息治沈重，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，衝息治壅塞不通，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，推之可知。

△三假想觀

有師言：善用假想觀，能治眾病。如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。此如《雜阿含經》治病祕法七十二種法中廣說。

### 如《雜阿含經》治病秘法七十二種法中廣說

《輔行》八下云：“若準《雜阿含》都有七十二法，以想為治，乃非末代鈍根所宜。其一云：‘佛在給孤獨，有比丘夏五月在林間修三昧，瑠璃王子與五百釋子，乘象而戲。諸象鬪，有黑象聲如霹靂，復有細聲如貓子。釋子比丘入於風觀，發狂癡想。從定起，如奔醉象。諸比丘閉門，恐為所傷。有一比丘往舍利弗所問：“唯願哀愍，救諸釋子。”身子起，牽阿難至佛所，白佛言：“諸釋子五事發狂，一因亂聲，二因惡名，三因利養，四因外風，五因內風，云何能治？”佛因為阿蘭若比丘七十二患，說修阿那法。外惡聲觸內心根，四百四病脈，持心急故，一時動亂。風力強故，一時入口。應教服酥蜜及呵梨勒法，謂繫心一處，先想頗梨鏡，自觀己身在彼鏡中見諸狂事。見已更教：“汝於鏡中除聲。”舉舌著上齶，想二摩尼珠在兩耳中，想於珠中如乳滴，流出醍醐，潤耳根使不受聲。如膏油潤，終不動搖。此想成已，次想九重金剛從摩尼出，覆行者身。下有金剛華，行者坐上。有金剛山四面圍繞，絕於外聲。一一山中出七佛座，說四念處。尔時寂然，不聞外聲，隨於佛教，汝當修習，慎勿忘失。今且依第一本用蘇有益。’又云：‘春時入火三昧，太溫，身成病；入地三昧，見身成無石山，須急治之；入水三昧，見身如大水泉；入風三昧，見身如九頭龍，須急治之。’餘文廣如經說。”（文畢）今且依第一本用蘇有益者，即《輔行》次上文云：“如《阿含》用蘇者，第一本云：‘想煗蘇在頂，滴滴入腦，灌注五藏，流潤遍身，治人勞損當有驗也。’”證真《私記》云：“文如《阿含》中用煗蘇治勞損法者，此出《治禪病經》，彼出《雜阿含》也，故《决》云‘《雜阿含》七十二法’。又此中《决》引第一本，文並在《圓頓》中（云云）。”

△四觀析治病

有師言：但用止觀檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。

△二斥偽總結

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，世不流傳。又不得於此更學氣術、休糧，恐生異見。金石草木之藥，與病相應，亦可服餌。

### 但今時人根機淺鈍，作此觀想，多不成就，世不流傳

《止觀》八云：“夫世間醫藥，費財用工，又苦澁難服，多諸禁忌，將養惜命者，死計將餌。今無一文之費，不廢半日之功，無苦口之憂，恣意飲噉，而人皆不肯行之。庸者不别貨，韻高和寡，吾甚傷之。”

### 又不得於此更學氣術、休糧，恐生異見

氣無時而不運，何必我運？息無時而不調，何必我調？常清常淨，與天地合其氣矣；常恬常愉，與四時合其息矣。世乃有閉息逆氣，以自速其死，死則墮餓鬼道矣。（見《鴻包集》三十九卷。）

### 金石草木之藥，與病相應，亦可服餌

《止觀》八云：“若行役食飲而致患者，此須方藥，調養即差；若坐禪不調而致患者，此還須坐禪，善調息觀，乃可差耳，則非湯藥所宜；若鬼魔二病，此須深觀行力及大神咒，乃得差耳；若業病者，當内用觀力，外須懺悔，乃可得差。衆治不同，冝善得其意，不可操刀把刃而自毀傷。”

△二治鬼病業報病

若是鬼病，當用彊心加呪以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，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，必須善解內心治病方法。其法非一，得意在人，豈可傳於文耳。

### 此二種治病之法

止觀二法也。

△二兼具十法

復次用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益。十法者，一信，二用，三勤，四常住緣中，五別病因法，六方便，七久行，八知取捨，九持護，十識遮障。云何為信？謂信此法必能治病。何為用？謂隨時常用。何為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何為別病因起？如上所說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？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，有損即捨之，微細轉心調治。何為持護？謂善識異緣觸犯。何為遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗。若依此十法，所治必定有効不虛者也。

### 云何爲信

《止觀》八云：“信是道元，佛法初門。如治癩人，信血是乳，敬駱駝骨是真舍利。决信此法能治此病，不生狐疑。”

### 云何爲用

《止觀》云：“信而不用，於己無益。如執利劎，不用擬賊，翻爲被害，不用亦尒。”

### 何爲勤

《止觀》云：“初中後夜，朝暮專精，以得汗爲度。鑽火中息，火難可得，不勤亦尒。”

### 何爲住緣中

《止觀》云：“何謂爲恒？恒用治法，念念在緣，而不動乱。”

### 何爲别病因起

《止觀》云：“若不識病，浪行治法，不相主對，於事無益。”

### 何爲方便

《止觀》云：“善巧用治，吐納得所，運想成就，不失其宜。如琴弦緩急，輾轉軫柱，輕重手指，聲韻方調。”（文畢）吐納，《輔行》云：“吐谓散除麁氣，納謂內入安息。”

### 何為持護

《止觀》云：“何謂知將護？善識禁忌，行來飲食，不使觸之。”

### 何為遮障

《止觀》云：“用益勿𠹕說，未益勿疑謗。向人說者，未差不差，差已更發，更治不差，設差倍功。若能十法具足，用上諸治，益定無疑。我當為汝保任此事，終不虛也。若善修四三昧，調和得所，以道力故，必無眾病。設小違返，冥力扶持，自當銷愈。假令眾障鋒起，當推死殉命，殘生餘息，誓畢道場。捨心决定，何罪不滅？何業不轉？”

△十證果第十二，初正釋二，初初心證果之相三，初證一切智之相三，初體真止

## 證果第十

若行者如是修止觀時，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，則體真止也。

### 體真止

三止三觀，廣出《止觀》第三體相章（云云）。《翻譯名義》四云：“三止名出《楞嚴》、《圓覺》。然此二經，天台出時，經皆未到，而《止觀》中預立其義。故止觀二字，各開三義：一體真止，二方便隨緣止，三息二邊分別止。又云：‘此三止名，雖未見經論，映望三觀，隨義立名。其相云何？體無明顛倒即是實相之真，名體真止；如此實相徧一切處，隨緣歷境，安心不動，名隨緣方便止；生死涅槃，靜散休息，名息二邊止。’孤山釋曰：‘今阿難雖專請於止，以即一而三故，此止即觀，亦即平等，三一互融，是以稱妙，妙故方曰楞嚴大定。今於一止，復有三名，奢摩他即體真止，止於真諦；三摩提亦曰三摩缽底，此云等持，即方便隨緣止，止於俗諦；禪那此云靜慮，即息二邊分別止，止於中道（云云）。’”

△二從假入空觀

爾時上不見佛果可求，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。

### 從假入空觀

《集註》下云：“從假入空觀者，次第三觀，出《瓔珞經》。《觀經疏》云：‘假是虛妄俗諦也，空是審實真諦也。今欲去俗歸真，故言從假入空觀。’《妙宗》上云：‘見思取境，無而謂有，虛假凡俗，知虛名諦；二空之理，是審實法，知實名諦。不究俗虛，莫知真實，要須照假，方得入空，是故名曰從假入空觀。’”

### 亦名二諦觀

《妙宗鈔》上云：“迷世俗時謂虛是實，則二俱不諦。若悟俗虛，必知真實，則二俱諦，故復得名二諦觀也。”

### 亦名慧眼

《集解》下云：“照見真空，名為慧眼。”《集註》下云：“慧眼者，古德頌曰：‘天眼通非碍，肉眼碍非通，法眼唯觀俗，慧眼了知空，佛眼如千日，照異體還同。’”

### 亦名一切智

《集解》下云：“知一切法空寂一相，名一切智。”《三藏法數》九云：“一切智，謂於一切內法內名能知能解，一切外法外名亦能知能解，是名一切智，即聲聞、緣覺之智也。”注云：“內法內名者，謂理內所詮法相及能詮名字。蓋佛教依理而說，故名理內也。外法外名者，即理外所詮法相及能詮名字。蓋外道違理橫計，故名理外也。”三智出《觀音玄義》下卷遵字函。

△三證釋執著之失

若住此觀，即墮聲聞、辟支佛地。故經云：“諸聲聞眾等，自歎言：‘我等若聞，淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。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。”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。

### 故經云：諸聲聞眾等

“我等”至“喜樂”，即《信解品》文。“我等若聞”下一行，標智德具，故無希取。《妙樂》云：“次標智德者，既云若聞，聞教屬智，故云智德。以小智具故，不忻大智。”所以者何下二行，釋斷德。《妙樂》云：“初二行，明自住小斷。”（見《文句》六并《記》。）《法華知音》云：“我等若聞下，謂足於小果，都無欣樂於大乘也。所以者何下，徵釋。謂所以不喜其大而安於小者何也？以根塵等一切諸法皆悉空寂也。既皆空寂，則國土眾生亦空寂矣，又何求焉？無生下，以三解脫門釋空寂義。無生無滅，空解脫；無大無小，無相解脫；無漏無為，無作解脫。謂觀三科七大，世出世間諸法，無我我所，名空；空故諸法一異等相，實不可得，名無相；無相故，則於三界無所造作，不起願念，不受後有，名無作，亦名無願。如是思維下，結完。”

### 其人終不能發三菩提心

三菩提心，《翻譯名義》五云：“裴相國云：‘是諸佛所證最上妙道，是眾生所迷根本妙源。’故凡夫流浪六道，由不發此菩提心故。今得人生，起慶幸意，當須秉心，對佛像前，燒香散華，三業供養，立四弘誓，發成佛心。故《華嚴》云：‘菩提心者，名為種子，能生一切諸佛法故。’發此心者，須識其體有二種，一曰當體，二曰所依體。其當體者，所謂悲心、智心、願心，此三種心，乃是當體。所依體者，自性清净圓明妙心，為所依體。性自具足，号如來藏，惑不能染，智無所净，虛寂澄湛，真覺靈明，能生萬法，号一大事。但由群生久迷此性，唯認攀緣六塵影像，乍起乍滅虛妄之念，以爲自心。一迷為心，決定惑為色身之内，不知色身外洎山河虛空大地，咸是妙明真心中物。此之心體，如肇師云：‘微妙無相，不可為有；用之弥勤，不可為無。’《度一切諸佛境界經》：‘文殊言：菩提者，無形相、無爲。云何無形相？不可以六識識故。云何無爲？無生住滅故（云云）。’”

### 此即定力多故，不見佛性

上引經云：“聲聞之人定力多故，不見佛性。”具如上抄。

△二證道種智之相三，初從空入假觀

若菩薩為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅，爾時應修從空入假觀。則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。

### 從空入假觀

《觀經疏》云：“若住於空，與二乘何異？不成佛法，不益衆生。是故觀空，不住於空，而入於假。知病識藥，應病授藥，令得服行，故名從空入假觀。”《妙宗》上云：“若修假觀，能成佛法，能益衆生。觀空欲作入中方便，故於空智，證而不住。三界惑著，須荡令空，諸法因緣，須究本末。見思重數，如塵若沙，以大悲心，徧觀徧覺，名爲知病。諸法諸門，破性破相，一一對治，無不諳練，是名識藥。隨惑淺深，知機生熟，神通駭動，智辯宣揚，四悉當宜，各令獲益，如此授藥，方肯服行。皆由證空，能入此假，故此觀名從空入假。”

△二方便隨緣止

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無量故，則說法無量；若能成就無礙辯才，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。

### 如空中種樹

《止觀》九云：“若寂滅真如，有何次位？初地即二地，地從如生，如無有生，惑從如滅，如無有滅。一切衆生即大涅槃，不可復滅，有何次位高下大小耶？不生不生不可說，有因緣故亦可得說，十因緣法為生作因。如畫虛空，方便種樹，說一切位耳。”

### 亦能分別衆生諸根性欲無量故，則説法無量。

《無量義經》云：“次復諦觀一切諸法，念念不住，新新生滅，復觀即時生住異滅。如是觀已，而入衆生諸根性欲，性欲無量故，説法無量；説法無量故，義亦無量。”《註》云：“言入衆生諸根性欲者，入者，悟入也。言衆生者，界内界外十界衆生。言諸根者，界内理事根，界外理事根。言性欲者，過去所習名性，現在欣樂名欲，習欲成性，成性生習欲。又過去名根，現在名欲，未來名性。言性欲無量故說法無量者，前四味所説八教等。”

### 亦名平等觀

《妙宗》上云：“前除見愛，破假用空；今遣塵沙，破空用假。於空於假，各一破用，前後相望，至今均等，故復名爲平等觀也。”

### 亦名道種智

《觀音玄》下云：“道種智，能知一切道種差別，分別假名無謬，故名道種智。”

△二明失

住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了。菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。

### 智慧力多故，雖見佛性而不明了

《涅槃經》文，具如上引。

△三證一切種智之相五，初引經明止觀雙修

故經云：“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。”若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。

### 故經云：前二觀等

《翻譯名義》四云：“《瓔珞》上云：‘從假入空觀，亦名二諦觀；從空入假觀，亦名平等觀；因是二空觀為方便，得入中道第一義諦觀，此名次第三觀。’”（文畢）《止觀》三云：“問：《大經》云：‘定多慧多，俱不見佛性’，此義云何？答：次第三觀，二乘及通菩薩有初觀分，此屬定多慧少，不見佛性；別教菩薩有第二觀分，此屬慧多定少，亦不見佛性；二觀為方便，得入第三觀，則見佛性。”

### 薩婆若海

《般舟》名“薩雲若”。《大論》二十七云：“薩婆若多者，薩婆，秦言一切；若，秦言智；多，秦言相。一切，如先說名色等諸法。佛知是一切法一相異相，漏相非漏相，作相非作相等，一切法各各相、各各力、各各因緣、各各果報、各各性、各各得、各各失；一切智慧力故，一切世、一切種盡遍解知。”又云：“問曰：一切智、一切種智有何差別？答曰：有人言無差別，或時言一切智，或時言一切種智；有人言總相是一切智，別相是一切種智。因是一切智，果是一切種智。略説一切智，廣說一切種智。一切智者，總破一切法中無明闇；一切種智者，觀種種法門，破諸無明。一切智，譬如說四諦；一切種智，譬如説四諦義（云云）。”又云：“復次後品中佛自説，一切智是聲聞、辟支佛事，道智是諸菩薩事，一切種智是佛事。聲聞、辟支佛，但有總一切智，無有一切種智。”又云：“聲聞、辟支佛，但有名字一切智，譬如晝燈，但有燈名，無有燈用。如聲聞、辟支佛，若有人問難，或時不能悉答，不能斷疑。佛是實一切智、一切種智。有如是無量名字，或時名佛為一切智人，或時名為一切種智人（云云）。”《妙宗》上云：“復因次第用於二觀觀其二諦，是故得為雙照方便。方便立已，圓觀可修。於十向中，即以所顯中道佛性，而為能觀中道之觀。諦觀不二，惑智一如，三觀圓融，是無作行，故得自然入薩婆若。此觀之果，名一切種智，位在初地。”

△二明修中道正觀

云何修正觀？若體知心性非真非假，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。若能於自心見中道二諦，則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。

△三引論明圓三觀之理

如《中論》偈中說：“因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。”深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。當知中道正觀，則是佛眼、一切種智。若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。

### 因緣所生法

《玄義》二云：“《中論》偈云：因緣所生法（云云）。”《釋籖》云：“《中論》偈意，本是一實不可思議，遍申諸經（云云）。”

### 佛眼、一切種智

《止觀》三云：“《金剛般若》云：‘如來有肉眼不？’答云：‘有。’乃至‘如來有佛眼不？’答云：‘有。’雖有五眼，實不分張，只約一眼，備有五用，能照五境。所以者何？佛眼亦能照麁色，如人所見，亦過人所見，名肉眼；亦能照細色，如天所見，亦過天所見，名天眼；達麁細色空，如二乘所見，名慧眼；照達假名不謬，如菩薩所見，名法眼；於諸法中皆見實相，名佛眼，當知佛眼圓照無遺。故經云：‘五眼具足成菩提，永與三界作父母。’而獨稱佛眼者，如眾流入海，失本名字，非無四用也。佛智照空，如二乘所見，名一切智；佛智照假，如菩薩所見，名道種智；佛智照空假中，皆見實相，名一切種智，故言三智一心中得（云云）。”《觀音玄》云：“一切種智，能於一種智，知一切道，知一切種（云云）。”《三藏法數》注云：“一切道者，一切諸佛之道法也。一切種者，一切眾生之因種也。”

### 定慧力等，了了見佛性

《涅槃經》文，既見上。

### 行步平正，其疾如風。

《譬喻品》文。《文句》五云：“行步平正，以譬定慧均等，又譬七覺調平。其疾如風者，八正道中行，速疾到薩婆若。”（文畢）《知音》云：“謂尋常之牛，有步平正，而行不疾速者；有行疾速，而步不平正者，皆不可以乘重服遠也。今二者皆備，則牛之德用，無以加矣。喻阿耨菩提之大心貞固，足以幹事也。”

△四明證果功德

行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴，獲得六根清淨，入佛境界。於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧。安住首楞嚴定，則是普現色身三昧，普入十方佛土，教化眾生。嚴淨一切佛剎，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅蜜，悟入大菩薩位，則與普賢、文殊為其等侶。常住法性身中，則為諸佛稱歎授記。則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎、出家、詣道場、降魔怨、成正覺、轉法輪、入涅槃。於十方國土究竟一切佛事，具足真應二身，則是初發心菩薩也。

### 行如來行等

《法師品》云：“若是善男子、善女人，我滅度後，能竊為一人說《法華經》，乃至一句，當知是人則如來使，如來所遣，行如來事。”《文句》八云：“行如來事者，如智照如理為事；今日行人，依如教行如理，即是行如來事也。一如智，一如理，化眾生為事；今日行人，能有大悲，以此經中真如之理，為眾生說，令得利益，亦名行如來事也。”觀心解云：“行如來事者，歴一切法無不真如，真如即佛事也。”《記》云：“行如來事下，釋所遣事，先約自行釋事。佛無他事，唯專照理。次今日下，我今為唯行如來之事，真如是理，照即名事。一如智下，約化他釋。如來利物由境智合，還說此理以為化事。故知大悲還依如理，照如說如，名如來事。今日下，依此利他，名行佛事。”（文畢）《知音》云：“行如來事，謂代佛揚化，行開示悟入佛知見之一大事也。”

入如來室等，經云：“若有善男子、善女人，如來滅後，欲為四眾說是《法華經》者，云何應說？是善男子、善女人，入如來室，著如來衣，坐如來座，尔乃應為四眾，廣說斯經。如來室者，一切眾生中，大慈悲心是；如來衣者，柔和忍辱心是；如來座者，一切法空是。安住是中，然後以不懈怠心，為諸菩薩及四眾廣說是《法華經》。”《文句》八云：“從若有善男子下，略示弘經方法（云云）。”《法華要解》云：“夫說法教化之道，必己有所處，然後能安人；己有所服，然後能伏之；己有所據，然後能達人。如來以慈悲為室，柔忍為衣，法空為座。入慈悲室，則己有所處也；著柔忍衣，則己有所服也；坐法空座，則己有所據也。如此則具佛之體，乃可廣說斯經。苟未體此，自無主正，何以為人哉？故曰：‘安住是中，然後以不懈怠，廣說是法。’今夫據寶華座，而聖讀庸行者，宜深鑒乎此！一切法空者，非斷空也，即一切法廓然了達之謂也。”《知音》云：“一切眾生中大慈悲心，既是如來之室，末世說經者，所以與如來共宿也；柔和忍辱心，既是如來之衣，末世說經者，所以為如來衣之所覆也；一切法空，既是如來之座，末世說經者，所以為如來手摩其頭、肩所荷擔也。安住是中下，所謂以佛莊嚴而自莊嚴，有大信力及志願力、諸善根力，為如來使，如來所遣，行如來事也，則以如來莊嚴而自莊嚴。”經云：“其有讀誦《法華經》者，當知是人，以佛莊嚴而自莊嚴，則為如來肩所荷擔。”《文句》八云：“佛以定慧莊嚴，此人能修定慧故也（云云）。”又云：“上文如來莊嚴，即衣也；上云如來肩所荷擔者，即此座也；擔者，即擔運，是入室也。”

### 獲得六根清淨，入佛境界

《集解》下云：“六根清淨，如《法華經·法師功德品》中明之，此即相似六根清淨，所以即是圓十信位（云云）。真位六根，如《華嚴》說。”（文畢）《輔行》一上云：“如《四念處》云：‘六根互用，凡有二種：一似，二真。似如《法華》，真如《華嚴》。’今依《華嚴》初住以上，即真互用。”

### 一切佛法皆現在前，成就念佛三昧

《大論》七云：“經 念無量佛土，諸佛三昧，常現在前。論 無量佛土，名十方諸佛土。念佛三昧，名十方三世諸佛，常以心眼見，如現在前。問曰：云何為念佛三昧？答曰：念佛三昧有二種，一者聲聞法中，於一佛身，心眼見滿十方；二者菩薩道於無量佛土中，念三世十方諸佛，以是故言‘念無量佛土，諸佛三昧，常現在前’。問曰：如菩薩三昧種種無量，何以故讃是菩薩念佛三昧常現在前？答曰：是菩薩念佛故，得入佛道中，以是故念佛三昧常現在前（云云）。’”

### 首楞嚴定

《法界次第》下云：“首楞嚴三昧者，首楞嚴，秦言健相。分別知諸三昧行相多少深淺，如大將知諸兵力多少。菩薩得是三昧，諸煩惱魔及魔人，無能壞者。譬如轉輪聖王，主兵寶將[[21]](#footnote-20)，所住至處，無不降伏，故名健相三昧也。”又出《大論》四十七。

### 普現色身三昧

《淨名疏》九云：“普現色身者，即有三義，一普現內色，二普現外色，三普現內外色。一內色者，若如《法華》明身根清淨，十界依正於身中現，猶如淨鏡，現諸色相；二外現者，亦如《法華》普門示現，隨機不同，現十界色；三內外現者，如《大集》明觀己身，眾生身、佛身悉現己身，亦見已身、眾生身現佛身中，眾生身中亦如是，皆如影現，即是色入法界海也。”（文畢）《藥王品》云：“得現一切色身三昧。”《科注》云：“得現一切色身三昧者，即是普現色身三昧耳，此有三義（云云）。”即出上釋。

### 嚴淨一切佛刹

《集注》下云：“淨佛國土者，一切諸行無非菩薩淨土之行。如以布施攝眾生，菩薩成佛時，布施眾生來生其國等是也。”具如《淨名疏佛國品》。

### 普賢、文殊

《翻譯名義》一云：“邲輸跋陀，或三曼跋陀，此云普賢。《悲華》云：‘我行要當勝諸菩薩。寶藏佛言：以是因緣，今改汝字，名曰普賢。’《文句》云：‘今明伏道之頂，其因周徧曰普；斷道之後，鄰於極聖曰賢。’檇（音醉）李云：‘行彌法界曰普，位鄰極聖曰賢。’《請觀音經疏》云：‘跋陀云賢首，等覺是眾賢位極故。’《觀經》、《大論》並翻‘徧吉’（云云）。”又云：“文殊師利，此云妙德，《大經》云：‘了了見佛性，猶如妙德等。’《淨名疏》云：‘若見佛性，即具三德，不縱不橫，故名妙德。’《無行經》名‘滿殊尸師利’，或翻‘妙首’。《觀察三昧經》並《大淨法門經》名‘普首’，《阿目佉經》、《普超經》名‘濡首’，《無量門微密經》名‘敬首’，《西域記》云：‘曼殊室利，唐言妙吉祥。’《首楞嚴經》說是過去無量阿僧祗劫，有佛號龍種上尊王佛。《央掘經》說是現在北方常喜世界歡喜藏摩尼寶積佛。慈恩《上生經疏》引經云：‘未來成佛，名曰普現。’清涼國師制《華嚴三聖圓融觀》中，先明二聖，三對表法。一普賢即所信如來藏，文殊即能信之心；二普賢表所起萬行，文殊表能起之解；三普賢表證出纏法界，文殊表能證大智。然此二聖各相融攝，謂依體起行，行能顯理，故三普賢而是一體。信若無解，信是無明；解若無信，解是邪見。信解真正，方了本源，成其極智。極智返照，不異初心，故三文殊亦是一體。又二聖亦互相融，二而不二，沒同果海[[22]](#footnote-21)，即是昆盧遮那，是為三聖。故此菩薩常為一對。”

### 法性身

《光明玄》上云：“理法聚名法身。”《三藏法數》注之云：“理法聚名法身者，謂聚集法性之法而成此身也。”

### 莊嚴兜率陀天

以下明八相。《翻譯名義》二云：“兜率陀，此云妙足；新云覩史陀，此云知足。《西域記》云：‘覩史多，舊曰兜率陀、兜術陀，訛也。’於五欲知止足故，《佛地論》名憙足，謂後身菩薩於中教化多修憙足故。”（文畢）《集解》上云：“兜率者，此云知足也。以此天中於五欲境知止足故，即欲界第四天也。”（文畢）《佛祖統紀》二云：“自昔依《起信論》列大乘八相，存住胎而沒降魔；依《四教義》列小乘八相，存降魔而沒住胎（云云）。”又云：“或見菩薩住兜率天、入胎、出胎、成道、降魔、轉法輪、入涅槃。”（《華嚴》新譯，此大乘有降魔，今合在此成道中。）《集解》、《集注》上卷具有八相之文，廣出《佛祖統紀》（自二至四）。

### 真應二身

《三藏法數》四云：“二身出《華嚴疏》第一卷用字函。一真身，真身者，真智與法身合，故名真身。《起信論》云：‘自體有大智慧光明，徧照法界’是也。二應身，應身者，應周萬物，化洽眾生，隨其心量現種種身。譬如一月，現於眾水，而無去來之相。《金光明經》云：‘應物現形，如水中月’是也。”

△五引經證釋

《華嚴經》中：“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：“初發心菩薩即是佛。”《涅槃經》云：“發心畢竟二不別，如是二心前心難。”《大品經》云：“須菩提，有菩薩摩訶薩，從初發心，即坐道場，轉正法輪，當知則是菩薩為如佛也。”《法華經》中龍女所獻珠為證。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’。已略說初心菩薩因修止觀證果之相。

### 初發心時等

《四教儀》云：“《華嚴經》云：‘初發心時，便成正覺，所有慧身，不由他悟。清淨妙法身，湛然應一切。’解曰：初發心者，初住名也。便成正覺者，成八相佛也。是分證果，即此教真因。謂成妙覺，謬之甚矣。若如是者，二住已去，諸位徒施。若言重說者，佛有煩重之咎。雖有位位各攝諸位之言，又云‘發心究竟二不別’，須知攝之所由，細識不二之旨[[23]](#footnote-22)。龍女便成正覺，諸聲聞人受當來成佛記莂，皆是此位成佛之相。慧身即般若德，了因性開發；妙法身即法身德，正因性開發；應一切即解脫德，即緣因性開發。如此三身發得本有，故言不由他悟。”

### 發心畢竟二不別

《集解》下云：“言發心者，即初住也。言畢竟者，即妙覺也。初後雖殊，功德無異，故云不別。”

### 龍女所獻珠為證

《文句》八云：“獻珠表得圓解，圓珠表其修得，圓因奉佛是將因尅果。佛受疾者，獲果速也。此即一念坐道場，成佛不虛也。”《集注》下云：“龍女成佛，文從權說，以證圓經成佛速疾。若實行不疾，權行徒施，權實義等，理不徒然。”（具如《記》八。）

### 《大品經》中阿字門

《止觀》五云：“《大品》明阿字門，所謂諸法初不生。”又云：“若聞無生門，則解一切義。初阿字攝四十一字，四十一字攝阿字，中間亦然。”《輔行》五中云：“《大品》四十二字，《大論》廣釋。南岳大師分為二解，一通約三乘，二別約圓頓，今廢通從頓。《大品》云：‘菩薩摩訶衍，所謂語等、字等，諸字入阿字門，阿字門具一切法（云云）。’”廣見《大論》四十八。

### 為令眾生開佛知見

《文句》四云：“經云‘為令眾生開佛知見’，不論佛果自知自見。若偏語佛果，即失眾生；若偏語眾生，則無佛知見，故不可偏取。三教行人，雖是眾生，未有佛眼、佛智，故不能知見實相。圓教四位亦是眾生，又分得佛眼、佛智，則眾生義成，知見義亦成（云云）。開者，即是十住，初破無明，開如來藏，見實相理。何者？性得之理，而為通別兩惑之所染著，難可了知。初心能圓信、圓受、圓伏而未能斷，不名為開。內加觀行，外藉法雨，助破通別惑藏，顯出真修，性得知見，朗然開發。如日出闇滅，眼目有用，故名為開。”《玄義》二云：“如經言‘為令眾生開示悟入佛之知見’，若眾生無佛知見，何所論開？當知佛之知見，蘊在眾生也。”

### 見佛性故，住大涅槃

《涅槃經》第十八云：“煩惱怨生故，不見佛性。以不生煩惱故，則見佛性。以見佛性故，則得安住大般涅槃，是名不生。”

△二後心證果之相二，初止觀各明

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》云：“殷勤稱歎，諸佛智慧。”智慧則觀義，此即約觀以明果也。《涅槃經》廣辨百句解脫以釋大涅槃者，涅槃則止義，是約止以明果也。故云：“大般涅槃，名常寂定。”定者，即是止義。

### 殷勤稱歎，諸佛智慧

《方便品疏》云：“非三種化他權實，故言諸佛；顯自行之實，故言智慧。此智慧體，即一心三智。”

### 《涅槃經》廣辨百句解脫

百句解脫，即出經第五《四相品》之餘：“夫涅槃者，名為解脫（云云）。真解脫者，名曰遠離一切繫縛。若真解脫，離諸繫縛，則無有生，亦無和合。譬如父母和合生子，真解脫者，則不如是，是故解脫名曰不生”等（云云）。《涅槃玄》下云：“初三人（道場寺慧觀、烏衣寺慧嚴及謝靈運）欲刪畧百句解脫，俱夢黑神威猛，責數剛切：‘汝以凡庸，改聖人言義，其過大矣。若不止者，以金剛杵之如塵。’因不敢刪畧。”

△二止觀互具

《法華經》中雖約觀明果，則攝於止，故云：“乃至究竟涅槃，常寂滅相，終歸於空。”《涅槃》中雖約止明果，則攝於觀，故以三德為大涅槃。此二大經，雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。

### 乃至究竟涅槃等

《藥草喻品》：“如來知是一相一味之法，所謂解脫相、離相、滅相，究竟涅槃，常寂滅相，終歸於空。”《文句》七云：“解脫相者，無生死相；離相者，無涅槃相；滅相者，無相亦無相。唯有實相，故名一相。一相即無住本立一切法：無住無相，即無差別也；立一切法，即有差別（云云）。一味即是實教，純一無雜，例一相可解。”又云：“一相一味、解脫、離、滅等，為緣分別，即是一中無量；‘究竟涅槃，終歸於空’，即是無量中一（云云）。終歸於空者，非是灰斷之空，乃是中道第一義空。”

△二總結

行者當知，初中後果皆不可思議。故新譯《金光明經》云：“前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。”皆約修止觀二心以辨其果故。《般舟三昧經》中偈云：“諸佛從心得解脫，心者清淨名無垢。五道鮮潔不受色，有學此者成大道。”

### 《般舟三昧》偈

此偈即出經中卷《無著品》，“名”經作“明”，“學”經作“解”。

△三流通分

誓願所行者，須除三障五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益。

### 三障五蓋

《大婆沙論》第百十五卷云：“三障謂煩惱障、業障、異熟障。問：何故名障？答：如是三種，能礙聖道及聖道加行善根，是故名障。問：如是三障何者最重？或有說者，異熟障重。所以者何？因時可轉，果時不可轉故。復有說者，業障能引異熟障故。如是說者，煩惱障重。以煩惱障，能引業障，業障復能引異熟障，如是皆以煩惱為本，是故最重。”（文畢）五蓋見上。

修習止觀坐禪法要鈔卷下 終

明暦丁酉（1657）九月吉日

中野小左衛門榟行

# 修習止觀坐禪法要講述

智顗大師　述

寶靜法師　講

## 序

眾生自無始以來，外為天演所驅，內為識情所繫，無日不在顛倒錯亂之中；是故文明愈進，人道愈衰，演成今日之慘劇矣！欲思挽救，捨佛法外，無他術也。然於佛法之中，求其最適當於末世眾生之心理者，莫若念佛法門；而念佛法門，欲求其實修實證，非止觀法門不以為功。蓋淨土與天台，實有密切之關係在焉。非明天台之教觀，不足以修念佛三昧；非從淨土之持行，不足以契天台妙解，所謂相即而不相離也。

甲戍秋，香海蓮社，曾璧山、呂碧城居士等，敦請寶公上人，宣講修習止觀坐禪法要，亦名天台童蒙止觀。此止觀者，乃古藏之精髓，大部之鎖鑰。計有上下二卷，前後十章，其所詮信解行證，五陰煩惱等魔境，詞周而簡，義微而顯，容易省目。法師講時，字字句句，無不以念佛與止觀，互顯為宗要，命學者等二人記錄，草成後，呈諸寶公詳為斧正，並編述之，始付梓。竊思此書行世，念佛者得之，往生可必；參禪者得之，克證無疑；乃至持律學教者研讀之，靡不戒淨理明者也，爰述端末，聊表欽崇。

寧波觀宗寺宏法研究社學者法慈謹序

## 修習止觀坐禪法要

修習止觀坐禪法要八個字，為本部書之總題。此書全明止觀下手工夫，為天台宗初心人修證入道最為切要之法門。此總題八字，於七種立題之中，屬單法立題。修習止觀是法，坐禪法要亦是法，是為單法立題。止觀法門，為十方諸佛，歷代諸祖，修習坐禪之法要，可謂包括一切。

智者大師，一生所說止觀有四種：一名圓頓止觀，在荊州玉泉山說，明圓頓妙觀，即今之摩訶止觀是；二名漸次止觀，在南京瓦官寺說，明從淺入深，次第之工夫，即今之禪波羅密門是；三名不定止觀，淺深不定，能大能小，即今之六妙門是；第四名小止觀，即今之修習止觀坐禪法要，亦稱為童蒙止觀也。

此部止觀，雖名為小，實大部之梗概，入道之樞機。言稱小止觀者，對汪洋浩瀚摩訶止觀之大部而言，此童蒙止觀，為初機簡略所說之小部，非是對大而言小，實是小而無外之小，謂一切法趣此小，是趣不過。如摩訶止觀，為大止觀，此大非是對小而言大，乃是絕待無外之謂大。言小，小無小相，小即法界；言大，大無大相，大亦法界。小大咸是法界止觀，大小相融，廣略無異，皆歸不思議之中道止觀。不過對眾生之機宜，所以有大、有小、有廣、有略之不同，故今名之為小止觀也。

夫法不孤起，仗緣方生。須知此部止觀之產生，不無因緣；蓋智者大師有俗兄陳鍼，時為中軍參將，至四十歲時，一日路遇仙人張果老曰：“看汝相，陽壽已盡，期月必死。”陳鍼聞之悚然，乃問計於智者。對曰：“汝聽吾言修持，即可得免。”陳鍼願受教，大師乃述此簡單要略之小止觀，命修止觀工夫。於是陳鍼遵依，切實修持。逾年又逢張果老，果老見而駭然，汝得不死，豈食長生不死之藥乎？曰：“弗也！”吾弟智者，命余修止觀坐禪工夫，故獲如是耳。張乃嘆曰：“佛法之不可思議，能起死回生，可謂希有。”後過數年，陳於夢中見天宮，書有陳鍼之堂，十五年後生此。後陳果於十五年後，與諸親戚辭別，臨終結跏趺座，安祥而逝。是知此止觀者，智者大師，為俗兄陳鍼所說也。

然修止觀者，須認清宗旨。當時陳鍼之所以修止觀，其目的為延壽、為昇天，不過得止觀中之一點皮毛利益，非為止觀之本旨正義。當知大師所說止觀，豈僅特為昇天而已，實欲令成佛道，了生脫死，方是大師之本懷，止觀之真義。所以此書於第十章證果文中詳明，為究竟成佛之果，非為餘事也。

此止觀工夫，四威儀中，均可進修，何以獨稱坐禪？因為靜工夫，勝過一切。初機人於坐中修習止觀，較易得益，如坐中得益後，再歷緣對境，皆可修習矣！梵語禪那，此云靜慮。靜即是止，所謂湛湛寂寂、一念不生；慮即是觀，歷歷明明，萬象森然；靜即是定，慮即是慧。修此止觀，即是靜慮一如，定慧均等，是知此坐禪之禪字，即楞嚴經中妙奢摩他三摩禪那之禪那二字，不可思議之止觀不二法門也。法即法則，軌持也；要即要道，關鍵也。此書為修習止觀坐禪之法則，軌生物解，任持自性也。因此止觀坐禪之方法，乃為修行之要道，超生死證菩提之關鍵也。故以修習止觀坐禪法要八字，以立名也。

夫吾人之心性，本自清淨，本自光明，楞嚴所謂常住真心，性淨明體。既言真心，唯是性淨性明，清淨法界，一大光明藏，何須修習此止觀耶？蓋吾等眾生，從無始以來，一念不覺，被無明所障蔽；一念妄動，為生滅所流轉。故轉明為暗，轉靜為動，自心本是靈明徹照，至今成為糊糊塗塗之昏暗。本是不生不滅，而今成為生生滅滅之妄動。日但逐於五欲六塵，將紛擾擾相以為心性。然須知正當暗時，原來是明；正當動時，本自寂靜。何以故？自心本是不動不搖，非明非暗故。若修止觀，即能轉暗動而為明靜。修止，即能止其生死而為涅槃；修觀，即能觀破煩惱而為菩提。我人不欲了生死則已，欲了生死，捨止觀莫由。止觀是藥，種種貪瞋癡之煩惱，種種流轉之生死，皆是病。以止之藥，治生死之病，食之則愈。以觀之藥，治煩惱之病，服之則愈。故修止觀，能治生死煩惱諸病，如阿伽陀藥，無病不治者也。

自性本無煩惱，亦無生死。迷悟本空，修證如幻。如摩尼珠，本是圓淨，但曠劫來，落污泥中，被塵土染覆，將本有清淨光明，不蔽而蔽，今欲顯珠光，非加以磨擦濯洗之功夫不可。所謂修證即不無，染污即不得，所以非用止觀之修德不為功。然此清淨光明，本是具足，本是有之，非因修而得，不過藉止觀以顯其本有。故六祖云：“何期自性，本自清淨；何期自性，本自光明。”即此義也。又復須知，性修之旨，言修，修無別修，乃全性而起修；言性，性無別性，因修而顯性。全性起修，全修顯性，性修不二，方名為圓修止觀。

然此止觀，理通凡聖，義賅大小。如言諸惡莫作，即是止；眾善奉行，即是觀。又不殺不盜等之止十善，即是止；不但不殺而且放生等之行十善，即名為觀。如修慈悲喜捨即是止；行六行觀，即是觀，是即人天之止觀。再如修，析法是止，生空是觀。五停心是止，四念處是觀，是即二乘之止觀。若正明止觀，即所謂三止三觀是。

初體真止空觀，全以空為體。所謂觀一切法，如夢如幻，以為下手工夫。凡所有相，皆是虛妄；為消極出世之法，即心經之照見五蘊皆空是。次方便隨緣止，假觀，全以方便為其相，隨緣為其用。雖觀照一切當體即空，而不妨隨緣隨力以救世，為積極入世之法，即心經之度一切苦厄是。後明中道止觀，所謂息二邊分別止，中道第一義諦觀，此止觀，最為極則，最為微妙，二諦融通，能所一如。所謂無住生心，生心無住，空有不二，寂照一體，世間出世間，唯是一心，消極與積極打成一片，雖終日度生，了無眾生可度；雖無一眾生可度，不妨熾然度生。雖終日說法，了無一法可說。雖無一法可說，而不妨熾然說法。止處即是觀，觀處原來是止。謂即止即觀，即觀即止之妙觀。然此三種止觀，作如是次第而言者，欲令諸仁者易於明了，其實此三種觀，一即三，三即一，非一非三，而三而一之中道止觀。然於止觀中最難者，為最初步之止觀，故必明坐禪法要。初修止觀，欲空其所有，最為難以相應。因吾儕凡夫，從無始來，執萬法以為實有，欲空不易空，若初步體真止空觀工夫做成功，則其二其三較為易成。

此書有十種義，以明止觀：所謂第一具緣，即是具足五緣；第二訶欲，即訶五欲；第三棄蓋，即是屏棄五蓋；第四調和，即為調和內外身心；第五方便，即是修行五法。此五章，即為初心修止觀坐禪之前方便，方便之助行既成，可修第六正修止觀。正助既具足，堪修三止三觀，故曰坐禪法要。故此止觀，為我等初學佛人，最易下手之切要。

前來修習止觀坐禪法要八個字，為此部之法題，若以台宗例，無論解釋一切諸經論題，皆有五重玄義以消釋。玄義者，即是將此書中之幽玄難見，深有所以之義提出，提綱契領。提綱則眾目張，契領則襟袖至。今為初學佛人說。略標五玄而已。言五重者：第一釋名，此書則以單法為名，止觀是法，坐禪亦是法，故此經以單法而為其名。第二顯體，前來釋名，名乃假名，今顯體。體即實體，要在尋名得體，因指見月，此題當以清淨實相而為其體，除諸法實相，餘皆魔事，故以實相為體。第三明宗，宗乃宗要，為修行之歸宿，萬行之樞機。此書當以正助二行，圓乘因果為宗要，如書中所明，不外乎十章，前五章為助行，第六正修，方為正行，正助二行，即為圓融一乘之實相因。第十章證果，即為圓乘果，故以正助二行，圓乘因果為宗要。第四論用，用即力用，此書當以覺魔治病為力用，所謂覺一切魔，治一切病，即此中之第八第九兩章是。第五判教相，教乃聖人被下之言，相即是分別異同之致，因教有大小偏圓權實頓漸之相不同，故須分明以判別之。此書以何為教相？當以圓實一乘大教為教相，即無上醍醐為教相也，正與法華同。蓋摩訶止觀為法華之一佛乘，此書雖為小止觀，而即為摩訶止觀之要略，修此即能證入實相之理，所詮一一無非實相；言其名，以單法為名；言其體，實相為體；明其宗，一乘因果為宗；論其用，以覺魔治病為力用；判教相，以無上醍醐為教相。此準台宗之五玄釋題之例，略說如此，以其不甚至要，毋須繁述。

天台山修禪寺沙門智顗述

天台山至智顗述共十一字，為此部止觀之述主。此止觀係天台山智者大師所作，天台山，為浙江著名之山，山有修禪寺。言修禪者，因大師住台山時，即於此修觀坐禪，造寺成，即名謂修禪寺。沙門者，釋子之通稱，息心達本源，故號為沙門。大師駐錫於此，述是止觀，言述者，正顯大師之謙辭，述而不作之義。然此雖是小止觀，實法華之精髓，亦為摩訶止觀之撮要。大師法名智顗，字德安，為天台宗第四代祖師。其師為南嶽，南嶽師慧文，慧文師龍樹大師，龍樹為西天第十三祖，為天台宗第一祖。但最初數代，並未稱天台宗，至第四祖智者大師，發揚光大。因智者駐錫於天台山，故號天台宗，而獨又稱龍樹為初祖者，何也？則如達摩東渡，傳授心法，為震旦禪宗第一祖同也。台宗橫宗龍樹為高祖者，為飲水思源故。龍樹著有中觀論，流至東土。北齊慧文，讀中觀論，至因緣生法，悟一心三觀，徹顯三諦之理，遂授之於南嶽；南嶽受持，因是了悟，遂弘大法，普度群迷。後遇智者，亦以此心觀授之。大師妙悟後，即將一心三觀，從而發揚光大，拓開法華一宗，抗敵諸家，超乎群傑。故天台橫宗龍樹，豎宗智者，即此義也。今此止觀，乃智者大師所著，故於大師之歷史，不可不知。

大師乃五代時陳隋人，姓陳氏，世為潁川人，因晉時避亂，止於荊州之華容。父起祖，於梁元帝時，封為益陽侯；其母徐氏，夢香煙五采，縈迴入懷，又夢口吞白鼠，因是而孕。誕靈之時，紅光聳霄，鄰人見之以為失火，爭而視之，並無火事。是師產生，欲烹葷作食以為慶席，時火滅湯冷，為事不成。有二僧扣門曰：“此兒道德所鍾，必當出家。”言訖而隱。師眉分八彩，目耀重瞳，有古帝王之相。父母視如掌珠，在襁褓即能合掌。坐時面必向西，七歲至寺庵，僧教其普門品口授一遍，即能成誦；至十七歲時，欲發心出家，父母不允許，時作夜夢，身至一高山，下臨大海，上有僧，舉手招之。復伸臂，至山麓，接師入伽藍。僧復謂曰：“汝後當居於此，當終於此。”此山即天台山是也。故智者之後住天台，蓋有宿緣焉。年十八父母相繼逝世，即辭兄陳鍼，出家於衡州果願寺，依舅氏法緒出家。至二十歲，進受具戒，精研戒律，凡開遮持犯，微細戒品，無不通達，並兼通方等大乘經典。後誦法華、無量義、普賢觀經。歷二旬誦通三部，進行方等，勝相現前。一夜夢諸經像雜亂滿室，覺自身處高座，足躡繩床，口誦法華，手則整理經書。此即表師後來，秉如來本懷，判五時八教，所有大、小、頓、圓，分別清楚，無混濫之弊。後聞南嶽慧思大師，止光州大蘇山，即往禮拜。思曰：“爾昔與吾，同在靈山，共聽法華，宿緣所追，今復來矣！”乃命其誦法華經，精進持誦。所謂切柏代香，卷簾進月，身心精進，不怠不輟；不起妄想分別，驀直誦念法華，經二七日，誦至藥王菩薩本事品：“是真精進，是名真法供養如來。”忽然入定，於定中親見靈山一會，儼然未散。是知釋迦牟尼佛，現今仍在靈山說法，眾生障深慧淺，故未之見。師即將所證悟者，稟知南嶽大師，南嶽嘆曰：“非汝莫證，非余莫識。”然後又告增進工夫，大師復加功用行，四夜精進，功逾百年。當時南嶽告智者曰：“汝所得者，乃法華三昧前方便；所發持者，乃初旋陀羅尼。獲四無礙辯，縱令文字之師，千群萬眾，尋汝之辯，莫能極矣！當於說法人中，最為第一。”師依止南嶽大師約有七載，後南嶽造金字般若，命智者代講。大師縱無礙辯，唯三三昧，及三觀智，用以咨審，餘悉自裁。南嶽手持如意，臨席讚曰：“善哉！善哉！可謂法付法臣，法王無事。余老矣！久羨南嶽，當往居之。願爾宏揚大法，勿作佛法斷種人也。”師既奉訓，不獲從往南嶽，遂同毛喜等二十七人，初至金陵，時皆未識大師，無從請法。有僧法濟，自矜禪學，大師偶遇之，彼倚臥而問曰：“謂一人於定中，聞攝山地動，知有僧銓練無常，此何定耶？”智者對曰：“邊定不深，邪證暗入，若取若說，定壞無疑。”法濟即驚起而為師曰：“我常得此定，為人說，即失此定。”從此名聞朝野，時當地宰官，聞風而來親近求法者，不計其數。後帝亦來聞經，遂拜為國師，皇后皈依，待三十八歲時謂大眾曰：“余始座講經，聽者寡，而獲益者眾；第二會講經，聽眾三四百，而獲益者反少；第三會講經，聽眾數千，獲益者更少；足徵佛法之不易入也。如此弘法，無益於世，余將去天台山隱居。”俟至山時，見有神僧，居定光庵中，似平素相識者，問曰：“汝認識吾否？”師即知前於夢中所見者是。定光謂智顗曰：“此處金地，是吾所住，北山銀地，汝宜居焉。”智師乃於北峰創立伽藍。是夜聞空中鐘磬之聲，正顯大師得住之相。寺北別峰，名華頂，師往頭陀，忽於後夜，大聲雷震，風雨驟至。諸魔鬼魅，狀甚可畏，大師安心空寂，諸魔自退。後魔復作家族父母兄弟之形而擾亂之，師唯深念實相，了達一切皆是幻化，本無所見。未幾見一神僧，曰：“制敵勝怨，乃可為勇。”後將天台山四面之海水，共三百里，盡作放生池，正顯慈悲濟物，為大師之本懷耳！後至荊州玉泉山，建立道場，關聖伽藍為之現身保護，並以神力修建廟宇，請大師駐錫。大師於此作為弘宗演教之地，以後說摩訶止觀、法華玄義、法華文句，台宗於是闡揚，門庭從此光輝。迨至六十歲入涅槃，而唯念彌陀，往生淨域，以為歸宿。大師一生之歷史，事蹟甚長，所說之法，有台宗三大部，時人稱之為東土小釋迦。而至臨終仍念佛往生西方，所以弘天台宗之法師，多數兼弘淨土。蓋台宗與淨宗，誠具有密切之關係焉！

* 初序分二　初引四句明大綱

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

自此已下，是此書之別文。初段，為本部之總綱，敘全書之起要，即序分也；下十章，為正宗分；末後數行為流通分。初：諸惡莫作等四句，包括此一部止觀，並且賅羅一代之佛法；三藏十二部經，無不於此包括殆盡。此四句，文淺義深；諸惡莫作，即是止；眾善奉行，即是觀；自淨其意，即是止觀不二，止觀不二，即是諸佛之聖教，於佛法中，最為切要。無論學何宗、學何法，倘能依此而行，即名學佛。否則諸惡仍要作，眾善不奉行，縱有聰智明達，精研三藏，亦是入海算沙，於佛法上，毫不相應，終成佛法中之外道耳！

然諸惡二字，須分眉目，惡法雖多，約有十種：所謂身三、口四、意三；身則殺、盜、淫，口則兩舌、惡口、妄言、綺語，意則貪、瞋、癡，如是行者，則名為諸惡。若身不造殺、盜、淫，意不起貪、瞋、癡，口不綺語、兩舌、妄言、惡口，此之謂：諸惡莫作；再言之，將已生之惡令滅，未生之惡令不生，然後稱之謂諸惡莫作，方可以謂之學佛。所謂守口攝意身莫犯，即此義也。此為消極方面言，乃佛法之初步。由此進言之，不特諸惡莫作，而且眾善奉行；不但不殺生，而且放生；不但不偷盜，而且進行布施；不但不邪淫，而且修梵行；不但不惡口、兩舌、妄言、綺語，而且言柔軟、和合、真實等語；不但不起貪、瞋、癡心，而且起布施、慈悲、智慧之心。諸惡莫作，止十善，即是消極；同時眾善奉行，行十善，即是積極。即消極成積極，然後自利利他，救己救世，方可謂真學佛者之初步。故此二句言之最易，行之極難，所謂三歲孩童都識得，八十老翁行不得。能諸惡莫作，則意地安靖，不顛倒、不妄狂；能眾善奉行，則心地光明磊落，心平氣和，柔軟善順，而不粗暴，是謂自淨其意。

然諸惡莫作、眾善奉行之二句，義理幽深，自淨其意一句，徹性徹相，義賅一切，理通大小。何謂自淨其意？吾等眾生，凡一舉一動，所做所為，念念起於執著，如一布施，即謂我為能施，彼為所施，中為所施之物，三輪之體未空，憎愛之心難忘，思量分別，是非憎愛，即見思煩惱。六道凡夫，迷於真空之理，妄起分別，即見煩惱；對一切逆順境界，起貪瞋憎愛，即思煩惱；由此起惑造業，以有漏因，感有漏果，故知縱行世間十善，心念著有，未淨其意，皆有漏法也！若修觀練薰修之無漏止，將見思煩惱消除，即可謂諸惡莫作，進修生滅四諦慧、無漏戒定慧、能成生空智，真空慧現前，是可謂之眾善奉行。是知有漏之善，若心生染著，報盡還墜，終不能逃脫生死之樊籠，故亦是惡。如是世間十惡，有漏十善，皆是見思二惑之惡所攝，皆摒棄而不作。能不著相，則世間十善，當然須奉行，乃至無漏戒定慧，一切諸善，更須精進奉行。自淨其意者，將心中之有漏見思妄想掃盡，觀一切法，當體即空；凡所有相，皆是虛妄，不復執滯於有，即是諸佛之無漏教。

經云：“若人欲識佛境界，當淨其意如虛空。”吾等眾生之心地，自無始來，被煩惱之塵垢所染污，須將一把鐵帚，掃除自心之煩惱，掃得乾乾淨淨方名自淨其意。當知鐵掃帚者何？即止觀是也！修此止觀，則將此心中之空有二邊，但中等執著，掃除殆盡，清淨本然，周遍法界。止觀者何？止即諸惡莫作，觀即眾善奉行；諸惡莫作，即是斷德；眾善奉行，即是智德；智斷二德，即是福慧二嚴，福慧二德圓滿，即名如來。所謂皈依佛，兩足尊，又福德莊嚴，即是萬善緣因；智德莊嚴，即是智慧了因；緣了二因有功，即顯正因，此諸惡莫作等四句，乃為下文之提綱挈領，義理層層深入，務須微細研究，明白之後，身體力行，遵而修之。唯願諸仁者，實踐諸惡莫作：初則莫作粗而易見之惡，進而除細而難見之惡，乃至斷二死三惑之惡；努力眾善奉行：初則奉行淺易之善，進而行深難之善，乃至剋修六度萬行，中道妙善之善。所謂登高必自卑，行遠必自邇；如是除惡修善，斷惑證真，尤須二邊不著，中道不安，自淨其意而後已。

* 次正序述本部之起緣　分五　初略敘止觀之急要

若夫泥洹之法，入乃多途，論其急要，不出止觀二法。

茲初二句，先敘方便法門雖多，而止觀為其急要。若夫二字，發端之辭；泥洹，亦云涅槃，即是不生不滅之謂。涅槃即對生死而言，不生不滅，即是對生生滅滅而言。當知吾等眾生，本是菩提涅槃，元清淨體，原是不生不滅，良由真如不守自性，一念妄動，背妙明而為無明，迷本覺而成不覺；以是法身流轉於五道，真性沈沒於四生，將不生不滅清淨涅槃之法，而轉成為生生滅滅染污黑暗之法，終日向外馳求，枉受輪迴，枉遭生死。如來以慧眼觀之，甚可悲憫，故佛教人以從生滅，而證不生不滅。當知不生不滅即在生滅中，非離生滅外，別有不生不滅者也。不生不滅，即泥洹是也。佛見眾生根性不一，習氣垢病差殊，故說一切修行法門，如有一切之路徑。然雖有多路，而究竟歸元，一一皆證至不生不滅之泥洹涅槃，而為目的地。故云：“方便有多門。歸元無二路。”所有八萬四千法門，門門皆趣證於泥洹實相之理，故云：入乃多途。

然法門雖多，而此止觀二法，可以賅羅一切行門，而且為一切法門中最直捷、最緊要之法。故云：論其急要，不出止觀二法。當知此止觀二法，不僅天台宗一家修此，即中國十大宗亦不離乎此。他如賢首宗修法界觀，行普賢行，即修此止觀；淨土宗之念佛，亦念此止觀；唯識宗之修唯識觀，亦不離此止觀；不過他宗於止觀之名，或有或無，或用其他之異名詞耳。是知止觀為一切入門之要道，泥洹大果之勝路，故云：不出止觀二法。

* 次讚止觀之妙能

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，觀是智慧之由藉。

初句，徵起，次二句正顯止觀之功能。結，是結使煩惱也，謂見思結、塵沙結、無明結，凡夫眾生，被此三種煩惱所結縛，所以終日昏昏糊糊，擾亂不休，以止之工夫，能伏此三種結惑，然僅能伏，而不能斷，猶如以石壓草。故止者，乃降伏結使之初步；觀，即正觀慧照，欲斷除眾生心中之煩惱，須用觀慧以斷除之。如以利刀，斬草除根，永不再生。故觀者，乃斷惑證真之正要，最初入手，非伏煩惱不可，煩惱伏，則斷之易也。是知非止不足以伏結，非觀不足以斷惑。所言正要者，修此止觀，目的在斷煩惱、了生死、成菩提。無論何宗修行，皆使人斷惑證真，而為根本，故謂之正要。

次二句，亦顯止觀之妙用。欲愛養心識，非止不可；欲策發神解，捨觀無由。善者，美也；資者，助也；吾人平素未修止觀時，則心猿意馬，妄想紛飛，修止後，則妄想淨而意識明，濁念澄而心地清。故止為善於調養心識，美於資助性靈之方法。策者，進也、勵也。前修止，將自心之妄想雜念潛伏，復須修觀，以回光返照之功而觀察，久之，則自心中之神通妙解，智慧光明，忽然湧現。總之，止乃止其散動，觀乃觀其昏暗；又止則放得下，觀則提得起。故愛養心識，策發神解，非止觀不可。夫此心識，本是生死之根，永嘉云：“損功德，滅法財，莫不由此心意識。”既非善法，何須愛養之耶！當知此心意識，雖是惡法，但其中具有如來智慧功德，如濁水中有清水，故須善養之。且此心識，有隨緣之用，以之造惡，則轉馬腹、入驢胎，流轉輪迴生死。若能用之於善，則了生死、成菩提，亦由此而期證。故天台宗，最初下手，教人以第六識心下手，意令從生滅而達不生滅，要人即妄求真，毋須離妄覓真。因我等眾生，最初全真成妄，今修止觀，即全妄而達真，若離妄求真，如離波覓水，無有是處。須知即波處，原來是水，妄處原來是真，只須於此不起思量分別之止，以微密慧照之觀，綿密反究，久則心開，桶底脫落，此時所謂大地平沈，虛空粉碎，靈光獨耀，迥脫根塵，即此謂也。是故非止不能調伏身心，非觀不能開發神解。所以止觀二法，相即而不相離，彼此資助，互相隱顯，缺一不可。

後二句顯止觀二法，互相由藉之謂。止是止息，即定止義，因修止能息自心之煩惱，不令散亂。是知止為禪定之勝因，禪定為止之勝果。禪定即是三昧，若不修止，何以能得三昧？三昧乃梵語，華言翻為正定，亦名調直定。因吾等眾生，從朝至暮，終日忙忙碌碌，妄念東奔西馳，彎彎曲曲，不得調直；猶如缸中之濁水，不得清淨。若以湛寂之工夫，久之自然清淨；所謂萬境當前，不動於中。若能無心於萬物，何妨萬物常圍繞；鐵牛不怕獅子吼，猶如木人看花鳥。正萬境當前時，自心湛湛寂寂，不動不搖，常在禪定之中，但未獲禪定之先，亟須修止。故曰止為禪定之勝因，觀是智慧之由藉一句。須知智慧由何而來，藉修觀方能得智慧，故稱由藉；觀乃觀照，即禪宗之照顧話頭，心經之照見五蘊皆空，由從止而達觀，藉定而發慧，所謂觀從止生，慧由定發。故經云：“無礙清淨慧，悉從禪定生。”此之謂也。當慧照湧現時，自能了達一切諸法如幻，乃至澈知空假中，故欲得禪定智慧，非修止觀不可。故此二法，無論修何法門，皆不離此。凡念佛、坐禪、以及聞經，皆不離此。譬如聞經一心緣法，湛然不亂，即止；法音送耳，歷歷明明，即觀。此約聞經而言止觀，即念佛，持名號一心不亂即止，佛號歷歷即觀，及燒香散花，禮佛誦經等，一切行門，皆不離此止觀二法。以上六句，總明修止觀之功用。

* 三明止觀之勝益　分二　初正明

若人成就定慧二法，斯乃自利利人法皆具足。

止為定之因，慧為觀之果。若人以此二法圓足，即能自利利他。自利即是大慈，利他即是大悲。是知定慧具足，則能悲智雙運，自他兼利矣！

* 次引證

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。”

此是引經作證。佛自住於止觀不二之大乘法中，即如其所得之法，無非以止觀定慧之力，而莊嚴之。止而定，為福德莊嚴；觀而慧，為智德莊嚴。福智二德為能莊嚴，自心本性為所莊嚴，能所不二，為妙莊嚴。今即以此自莊嚴之定慧，莊嚴眾生，謂之以此度眾生也。

* 四明止觀偏缺之弊　分二　初正明

當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼，若偏修習，即墮邪倒。

當知二字，警誡之辭，意謂若不知此意，則不易進道矣。此止觀二法，如車之兩輪，鳥之兩翼。如車有兩輪，方能遠行千里；鳥有兩翼，始能飛翔天空。此止觀二法，合則雙美，離則兩傷，缺一不可。若偏於定，而疏於慧，即落枯定，難免墮坑落塹之憂；若重於慧，而棄於定，即成狂慧，難逃落空之禍。故下文，復引經作證，以顯此義。

* 二引證

故經云：“若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。”狂愚之過，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。

此引經證明，單輪隻翼之弊，若行者，偏修禪定福德，專作有為之福，而不修學智慧，不能了生脫死。有福無慧，名為愚癡之人。若偏學智慧，專為聰明智解，而不知修禪定福德，有慧無福，名為狂慧之人。如古之富翁，一生之內，穿之不竭，用之不盡，而無智識鑑徹之慧，此則謂之有福無慧之癡福；又如世之名士，所謂上識天文，下知地理，世智辯聰，竭盡其能，而一生貧窮困苦，此則有慧無福之狂慧。狂與愚，其過雖然不同，終是不能了生脫死，皆是輪迴中人。若止觀不均平，定慧不相等，此則行乖圓融具備之道，欲期速登無上極果，無有是處。所以念佛時，口雖念佛而心念妄想，是有觀而無止，有慧而無定。若念佛時，心雖無妄念，而糊塗暗昧，則有止而無觀，有定而無慧，如是念佛，決難得益。務必定慧圓融，心口合一，如是念佛，方能速成淨業，高登淨域蓮邦，而證無上菩提。

* 五引經明止觀並運之切要　分二　初正引經示要

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。以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也。

此段文，亦是引證。上言行人，不可偏於一邊，若偏修於定，則落於枯定；若偏修於慧，則墮狂慧。所以修止觀者，必要止觀均等，定慧圓融，茲又引經作證。聲聞者，聞四諦聲而悟道，故曰聲聞，即佛教中之小乘是。以觀空而為究竟，知一切法空寂，了不可得，念念執著於空，偏於空定，而缺於妙有之慧照，故不能見於佛性。以佛性不滯空不著有故，不落二邊亦非但中故。十住菩薩，智慧力多，從空出假，因此教由初住至七住，斷見思惑，八住至十住，分破塵沙，故能從空出假，雖相似見佛性，仍不明了，猶如隔紗見月。唯獨如來，了達非空非有，而不妨即空即有，即雙遮而雙照，所謂空有不二，定慧均等，二邊不立，中道不安，是故了了見於佛性。以其凡夫著有，聲聞著空，菩薩著二邊，惟佛則離空離有，而即空即有，去二邊，遠但中，惟以圓融中道妙觀，徹照佛性，雖非空非有非中道，而即空即有即中道，所謂離一切相，即一切法，離即離非，是即非即，故於中道佛性，了了分明矣！然如來之定慧，由何而證耶？無他，即修止觀而得也。止即是定，觀即是慧，能定慧圓融，止觀平等，寂照不二，明靜一體，方為如來之止觀，無單輪隻翼之弊。古云：寂寂惺惺是，寂寂無記非。寂寂既久，偏於止，一味寂寂，久則成病，此則落於有覆無記。惺惺寂寂是，惺惺亂想非。若惺惺既久，偏於觀，一味用觀惺惺，惺惺久之亦病，此則落於亂想紛飛。偏於惺惺，則有觀無止，有慧無定；偏於寂寂，則有止無觀，有定無慧。如是皆不見於佛性，所以必須常寂寂而常惺惺，寂寂時，心中毫無糊塗，須歷歷明明，即寂而照。常惺惺而常寂寂，正當觀照歷歷，而一念不生，即照而寂。當寂寂而常惺惺，即止而觀；當惺惺而常寂寂，是即觀而止。惺寂不二，止觀一如，是謂真止觀，是名定慧圓融。正當一念不生，而明明歷歷；正當歷歷明明，而一念不生。清清楚楚則不糊塗，一心湛然，則不散亂，定慧由是現前，明靜從此顯發。由此觀之，止觀豈非泥洹無上果報之要門乎？門者：能通為義，即止觀為能通，通於所通之泥洹，故為行人修行之最勝道路，所謂出三界而無別路，登涅槃唯有一門，復為眾德圓滿之指歸。眾德即萬德，收攝起來，不出福智二德，修止得福德莊嚴，修觀得智德莊嚴，故總結止觀二法，為無上極果之正體也。此止觀二法，無論修何種行門，或持咒、或念佛、或坐禪、皆不能離此止觀也，是知非止觀不足以明佛法，非止觀不足以明大教也。

* 次明說止觀之所以

若如是知者，止觀法門，實非淺故。欲接引始學之流輩，開蒙冥而進道，說易行難，豈可廣論深妙。

此數句，正明小止觀之所以，若能如是了知止觀二法，足徵止觀之義，實非淺鮮，不過為欲接引初機，令初發心修習學止觀者，啟迪童蒙，而進於無上菩提之佛道者，作如是淺說。蓋止觀之道，言說則易，若身體力行之，誠非易易。若再詳談微妙，更無從下手而入道。故云：豈可廣論深妙，所謂行遠必自邇，言小止觀即具足摩訶大止觀。化城，即是到寶所之正路。古德云：萬丈高樓從地起，誠哉斯言。

* 次正宗分二　初總述止觀十意示勸誡三　初勸勉

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。

此文乃智者大師之苦心勸勉之辭。文略分十章，以彰止觀之始末，意令初心行人，為作登菩提之正道，入泥洹之階梯。正道者，即指無上菩提正覺之道。階梯者，即漸次深進也。正顯此止觀，為成就佛道之正大光明路，亦即入無上大般涅槃之階級梯凳也。尋者，即指初機學佛之人，如楞嚴經中之演若達多，晨起攬鏡照頭，見鏡中眉目宛然，人相宛然，而怖己頭之無，於是狂奔尋頭，實則其頭原在。如吾儕眾生，欲求本有之菩提涅槃，何殊演若達多之尋頭然。凡修學行者，尋求佛道者，當愧為行之難成，不要好高鶩遠，毋以此文之淺近，而鄙陋之，學者勉旃。

* 次示警誡

若心稱言旨，於一眴間，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！

若爾之心，與所說之止觀，言旨相稱相符，所行如所言，則於一眴目之間，即可智斷難量。修止，即得斷德；修觀，則得智德。智斷二德，逐漸深入，皆不可稱量，神通慧解，法爾現前，亦莫測其涯際。若徒虛浮搆擬文字語言，一味分別名相，不肯真實修持，則乖違乎所說，空過歲月，虛延光陰，殊為可惜。當知光陰迅速，殊可寶貴，一寸時光，一寸命光，彼終日分別名相，執於語言文字，只知研究佛學，不知學佛之行，如是正等貧人，終日數他之財寶，於己分上，毫無利益。正如永嘉云：“分別名相不自休，入海算沙徒自困耳。”此一段文，乃大師一番徹底悲心，警誡後世學佛者。

* 三標章示意分二　初標列章名

具緣第一　訶欲第二　棄蓋第三　調和第四　方便第五

正修第六　善發第七　覺魔第八　治病第九　證果第十

正文有十章，第一須內具五緣，謂持戒清淨，衣食具足，閑居靜處，息諸緣務，近善知識。第二須外訶五欲，謂訶去其外五塵之色聲香味觸。第三棄五蓋，摒棄其心念中之貪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑之五蓋，至此內外諸障既去，復須第四調和五事。所謂食則不飢不飽，睡眠不節不恣，調身不寬不急，調息不澀不滑，調心不沈不浮，身心調停，則能進行五法，故第五行方便，即欲、念、進、慧、一心，此五為善巧之方便，能資助正修。如是方便具足，則進修止觀工夫，故第六明正修。正修有二種，一謂坐中修，二謂歷緣對境修，其義詳於下文。正助二行合一，則於功用中，開發善根，因吾等眾生，無始以來，具足有種種頓漸善根，未修行以前，被煩惱塵垢所蓋覆，不能開發；今修止觀，則開發一切善根，故第七云：發善根。行人善根發動時，將自心無始以來，業識種子，根本動搖，則諸魔羅，恐其了生死，成佛道，非魔眷屬，特來擾亂之，所謂道高一尺，魔高一丈，行人須預為防備覺察，方不為其所惑，故第八明覺魔。然雖能覺察魔境，而娑婆眾生，業障深重，一大不調則有百一等病，生病則障於進修，病為障道因緣，故第九明對治病患之法。既魔去病除，行者得以認真做功，必有所證，水到渠成，吾人自心之三種大智，忽然湧現，三諦之理，徹底全彰，即證無上菩提道果，故第十明證果。

* 次明列章之意

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

今略舉十意，以明修止觀之方法，及備明始末因果，此便於初心行人，最初修學坐禪，最急切最緊要之法門。若能善取其意，而修習之，則可以安其心，免其難。如陳鍼修習止觀，能免短壽之難。又修止可發定，修觀則生慧，如是止觀雙修，定慧齊發，方證於無漏之聖果也。當知此無漏聖果，非是小乘之無漏聖果，乃是中道無漏大般涅槃之聖果。以此觀之，智者大師，唯以一大事因緣故，說此止觀，欲令眾生開示悟入佛之知見而後已。

* 次正示十章自分十　(一)具足五緣分五　初持戒清淨

## 具緣第一

* 初持戒清淨分二　初總明持戒之要

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣：第一持戒清淨。如經中說，依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，是故比丘應持戒清淨。

止觀分十大章，此為十章之第一章，名為具緣。欲修止觀，必須具足五緣，方能進修。第一持戒清淨，第二衣食具足，第三閒居靜處，第四息諸緣務，第五近善知識。夫者，發端之辭。凡欲發心修止觀做工夫者，要先外具五緣，然後進修，方克有效。比如造屋，必須先將基礎堅固，然後或一層二層七層九層乃至多層，皆可隨意起造。如經中說，依因此戒，得生禪定智慧。若持戒不清淨，禪定無由發生。所謂戒淨則定生，定生則慧發，因戒生定，因定發慧。經云：“尸羅不清淨，三昧不現前，無礙清淨慧，皆從禪定生。”當慧光朗現時，即能滅一切諸苦。所有三苦八苦無量諸苦，皆仗此智慧之功而滅除之，故云及滅苦智慧。楞嚴經中所注重四種清淨明誨，即戒是也。若不持戒，縱有多智禪定，悉是魔道之業，終為魔王，如蒸沙焉能成飯，蓋沙非飯本，是故比丘，應持戒清淨。說此止觀，乃為四眾而說，雖與比丘眾言，其餘三眾亦在內，每一法會之中，具有四眾弟子，言一即具三，且比丘為四眾之首，故誥比丘，即該餘眾也。

* 次別明三品持戒之相分三　初上品持戒

然有三種行人持戒不同：一者若人未作佛弟子時，不造五逆，後遇良師，教受三皈五戒，為佛弟子。若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、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。

初二句總標。然，轉語之辭。持戒有上中下三品持戒之不同。第一者，指上品持戒人，若修行之人，未曾發心學佛之先，未作佛弟子之時，即能循規蹈矩，不造五逆之罪。五逆者，謂弒父、弒母、弒阿羅漢、出佛身血、破和合僧，造此五種，則傷法身，失慧命，逆涅槃海，順生死流，墮泥犁，受劇報。今此行人，能不造五逆，則為世間之良人，不僅如此，後又遇良師善知識，教其受三皈，皈依佛法僧三寶，復進受五戒，即不殺、不盜、不淫、不妄、不酒之五戒，彼受皈戒後，能清淨受持無犯，後為佛弟子。出家作沙彌，受沙彌十戒，十戒者，初五戒即前不殺、不盜、不淫、不妄、不酒之五戒。不過淫戒一條，有邪淫、正淫之少分差別。前言五戒，乃為在家俗人，但能不邪淫可耳。今出家沙彌之十戒中，明淫戒，不但不能邪淫，即正淫亦須絕對戒止。於此五戒外，更加不坐高廣大床，不著華鬘衣，不往觀聽歌舞，不非時食，不捉持金銀財物，故名十戒。佛制繩床，不得高過如來八指，過此則犯；修行人，不得縱恣幻軀，坐臥漆彩彫刻之繩床。花鬘者，即貫華作華鬘，以嚴其首，繡花製縵衣，以飾其身；修行人則反斯，意在淡泊身心，看破一切，斷不能貪華香炫飾，致損福而招報也。不往觀聽：修行人，不能涉足於歌舞遊戲場中，因觀聽歌舞，能惑於聲色，易淪溺於欲染，失道念，造惡業，莫不由此而增進。不非時食：即非時之食，不准食，蓋諸天早食，佛則午食，畜生午後食，鬼神夜食，出家佛子，學佛之行，則不能同鬼之夜食也；然時丁末法，眾生業重，若過午不食，則身體力弱，難以支持，故古來祖師開方便門，日有三頓四餐，數數食者，當知此乃非食而食，當常生大慚愧，當作藥石想；若恣情永逸，妄貪饕餮，不但非佛弟子，且獲罪無量。不捉金銀財物：出家人，須安貧守道，不可妄貪營求，增長貪心。如是十戒，為沙彌應受持者。次則進受比丘二百五十戒，謂淫、殺、盜、妄之四波羅夷，為根本重罪。梵語波羅夷，此云棄，又名不可懺，若犯此則棄於佛海之外，所謂大海雖大，不容死屍，佛海雖廣，不容犯戒之人。次則十三僧伽婆尸沙，翻眾殘，如為他人所斫，頭殘而咽喉尚在，猶可救懺。又三十尼薩耆，九十婆逸提，此翻墮，此罪因財事生犯，貪慢心強，制捨未懺。又四波羅提是舍尼，翻可呵，此罪應發露也。一百突吉羅，翻惡作、惡說，此罪微細，持之極難，故以隨學隨守而立名。又二不定，七滅諍，如頌云四重十三二不同，三十九十四提尼，一百眾學七滅諍，總論二百五十戒，餘如比丘尼之三百五十戒，菩薩之十重四十八輕等戒，如是行人一切大小輕重諸戒，一一悉能清淨護持，絲毫無所毀犯，是則名為上品持戒之人也。當知如是清淨持戒人，修行止觀，必證佛法。清淨持淨戒，猶如護明珠，戒淨起修，易證佛法，猶如清淨白色之衣，易受染色，以白色為眾色之本，易受染污。故上品持戒之人，易修止觀也。

* 二中品持戒

二者，若人受得戒已，雖不犯重，於諸輕戒多所毀損。為修定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨，能生定慧。如衣曾有垢膩，若能浣淨，染亦可著。

此明第二種中品持戒之人。若人得受戒已，由受戒而得戒，如受戒時，最為重要。正當登戒壇，自四羯摩時，即獲無作戒體，得戒體已，能持戒清淨者，則福等虛空。若受得戒而復毀犯，則罪上加罪。重戒即指四波羅夷之根本大戒，如此人雖於重戒無犯，而於輕戒多所損毀。輕戒，即指尼薩耆，婆逸提等。知過能改，從此發露懺悔，懺即懺其前愆，悔則悔其後過。自知有罪當懺悔，懺悔則安樂，不懺悔罪益深，故以至誠心，懇切懺悔。懺悔之法，有事有理，事即有相懺，亦名作法懺，謂於十方諸佛，及諸大菩薩尊像前，燒香散花，披陳發露，自己所有犯戒之罪惡，求哀懺悔，或於十方大德尊宿前，發露懺悔亦可，即今之法華懺、大悲懺等是也；二則理懺，理懺即無相懺，亦名實相懺，謂攝心於意，端身靜坐，不思善，不思惡，惟觀此罪性從何而生，謂自性之因生耶，他性之緣生耶，抑自他之共性生耶，或非自因非他緣之無性生耶。四句推窮，了不可得，可知罪性本空；當知一切眾罪，由心所造，心既推之不可得，則罪亦不可得。所謂罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔，如是乃名理懺。諸懺之中，此理懺功能最大。古德云：“重罪如霜露，慧日能消除。”若欲懺悔者，端坐念實相，行人自知罪障深重，依此如法懺悔，此亦名持戒清淨，此種即中品持戒之人。若能知懺悔，即屬難得之人。何以故？古云：“人非聖賢，誰能無過，知過能改，善莫大矣！”若能懺悔，即生定慧；如衣有垢膩，若能浣濯洗淨，染色亦可得著。衣如戒體，垢膩如犯戒，浣洗如懺悔。

* 三下品持戒分二　初約大乘作法懺三　初約大小乘明可懺不可懺

三者，若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒，多所毀犯。依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，猶可滅除。

此是第三種下品人持戒。若人受得戒已，於一切戒品，不能堅心護持，無論輕重戒相，多所毀犯，如人將頭已斬，決無復活之望，若依小乘教門，則無懺除重罪之法。所謂千佛出世，不通懺悔。若依大乘教法，則不然，亦可有懺除重罪之方法，足見大乘法門，不可思議。

* 次引證能悔即健人

故經云：“佛法有二種健人：一者不作諸惡，二者作已能悔。”

經云：佛法有二種健康之人，第一不作諸惡，終日渾渾噩噩，天真瀾漫，法爾為世之好人，不作一切諸惡，此為第一健人。第二作已能悔，平素雖作諸惡，後能悔過自責，發露懺悔，革故不造新，亦得稱為健人。因此二人，善根猛利，智慧力強，超生死，證菩提，所以稱為佛法中之二健人也。

* 三正約大乘作法懺四　初具約十法助懺

夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：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；九者常念十方諸佛；十者觀罪性無生。

夫者，發端之辭。倘欲懺悔所作諸惡，必須具足十法，幫助成就其懺悔之功。一者，首先明其因果報應，絲毫不爽，惡因感惡果，善因招善果，所謂種瓜得瓜，種豆得豆。二者生重怖畏，自知有惡因必感惡果，墮獄受劇苦，即生大怖畏，毛骨悚然，所謂戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰，惡因可畏，至為悚懼。第三深起慚愧，慚者慚己，愧者愧他，慚自己毀戒下劣，愧諸賢之超脫明淨，釋迦因何成佛，吾何久為眾生，有見賢思齊之心，生大慚愧，痛改前非。四者，滅罪方法，須常求滅除自己罪業之方法，何法能除滅罪障，常尋求之。五者，發露先罪，倘若已作之惡，或自知、或不知，或有心、或無心等，所造之罪，對三寶前，或對善知識前，克誠披露，求哀懺悔；若能懺悔，罪即消滅，若不肯發露，覆藏於心，則日久月深，則罪根深結，懺悔不易矣。六者，斷相續心，若雖自知有罪，對三寶前懺悔已竟，但相續心不斷，仍繼續造惡，則前之懺悔，雖懺無益，非將起惡之相續心，截斷不可，隨緣消舊業，更不造新殃，故須斷相續心。七者起護法心，發起衛護佛法之心，若自己奉持佛法，即自能保護佛法；若他人敬奉佛法，他人即是保護佛法。若己若他，皆當維護，可獲福滅罪，故須起護法心。八者發大誓願，即發四弘誓願之心。所謂眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成，即是發自利利他，上求下化之心，度脫一切眾生，不分人我彼此。彼苦即我苦，故急而拔之，彼樂即我樂，故急與之樂，拔彼之苦，即是拔己之苦，與彼之樂，即我之樂，苦樂亦如是。所言誓願者，發誓以要其心，起願以策其身，不可改變，能發廣大願，亦可滅罪。九者常念十方諸佛，念佛即能成佛，若念眾生則做眾生。吾人既為佛子，必學佛行，故須念佛。但十方諸佛無量，名號亦無量，取其簡略而易得益者，莫如彌陀名號，所謂十方三世佛，阿彌陀第一。能持念此佛名號，即持念十方諸佛聖號。念彌陀一聲，能滅八十億劫生死重罪，亦即懺悔一切罪障。十者觀罪性無生，觀者觀察所造之罪，皆由心起，既眾罪從心所起，自當將心懺，試觀此罪相，從何而起，覓罪了不可得，以其不自生，不他生，不共生，不無因而生，四性推究，當體無生。所謂罪性本空，如四祖至三祖處，求哀懺悔己之罪障。師曰：“將罪來與汝懺。”四祖返觀自心，了不可得，答曰：“覓罪了不可得。”三祖云：“我與汝懺悔竟。”此一種乃理懺，前來九種都是事懺。故知此理懺，功能最大，觀一切罪惡之性，當體無生，心滅罪空，是名真懺悔，然又須知事懺必須具理懺，理懺復須藉事懺，理事圓融，故名真懺。

* 二示懺法之時間

若能成就如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著淨潔衣，燒香散花於三寶前，如法修行一七、三七日、或一月、三月，乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。

倘能具足如上所立十種懺悔之方法，莊嚴懺悔之道場，將內身沐浴清淨，外衣浣洗清淨，以淨身，著淨衣，然後入懺悔堂，燒一切上妙好香，如沈水香，栴檀香，末香等諸香；並及供諸微妙寶花，於三寶前依十種法，翹誠禮拜，求哀懺悔。依此如法修行，或一七日，不得益，乃至三七日，若再不得益，於是或一月二月，三四五月，乃至經年，專心懺悔從前所犯之重罪，不論時之多少，惟至滅罪方止。

* 三顯罪滅之相狀

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，覺身如雲如影，因是漸證得諸禪境界；或復豁然解悟心生，善識法相，隨所聞經即知義趣，因是法喜，心無憂悔；如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。

若能如法懺悔，即能滅除重罪者。云何能知自己之重罪消滅之相？若行者，如是至誠懇切，一心懺悔之時，自覺身心，發現一種輕安快利之相，夜間並得祥瑞之好夢，或見諸佛放光，或見佛來摩頂，如方等中有十種夢王，作何夢，即除何罪障；或復諸靈瑞異相，乃親自所見，如見諸佛放種種光明，或見如來三十二相，八十種好，及其他種種奇異微妙殊勝之相狀；或覺善心開發，或自於坐中，覺身如雲如影，此正是欲界定之相狀，從此或漸漸證得諸禪境界，諸禪即未到定，四禪四空等之禪境；或復豁然解悟心生，善識諸法之名相，豁然貫通，解悟心生，行者以逼拶工夫，勇猛精進，懺至無可懺時，身心一旦貫通，明悟一切，斯時即能善識世出世間，一切諸法相，洞明如掌中之果，所謂行至水窮山盡處，回頭便見好光陰，即此義也；同時即發生一種殊勝妙解，隨時所聞一切佛經，即了知甚深微妙之理，及其所歸之義趣，所謂聞一知十，聞十知百。因是得法喜充滿，既獲法喜，則自心無所憂悔，前因罪障在身，所以心中憂慮悔恨，今以如是等懺悔種種因緣，即現如是之勝境，當知如此懺悔，即是滅罪除障之惟一方法。

* 四明懺後堅持名清淨

從是已後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定，猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。

從是懺悔之後，即能以堅固心，精持諸佛禁戒，絲毫無犯，亦可名為尸羅清淨。梵語尸羅，此云持戒。如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗，猶可染著，破壞而能補，垢而能洗，破壞者補治完美，垢膩者浣洗清淨，即無用而成有用，故云猶可染著。

* 二約大乘無相理懺二　初正明

若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經修諸行法，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，即須至心燒香禮拜、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。

上來約大乘作法事懺，亦具有理懺，如第十明觀罪性無生。此約大乘無相理懺，亦具有事懺，如出禪時燒香禮拜，誦戒誦經等是。若人犯重戒已，恐障禪定，了知尸羅不清淨，三昧不現前，然不能依諸修多羅經，修諸行法，但生重慚愧，於佛法僧三寶之前，發陳披露，見前所作之重罪，至誠懺悔，並斷相續之心，然後收攝身心，端身靜坐，常常反觀罪性，微密追究，則知罪業無性，其體本空。又念十方佛以懺罪，念茲在茲，或持念諸佛萬德洪名，或單念阿彌陀佛聖號。若開靜出禪時，即以至誠心，燒香禮拜懺悔，誦梵網經，菩薩戒，及誦法華經，楞嚴經等，一切大乘經典，所有障道重罪，認真求懺，如是自當漸漸消除，滅罪斷惡，尸羅之戒體，復從而清淨潔白，於是禪智開發；此又是懺除罪業之一簡單方法。

* 二引證

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，諸禪三昧自然現前。

此處引經作證。妙勝定經，此經專為詮顯禪定，言妙勝者，正顯禪定為最殊勝，最為微妙，故云妙勝定。此經云：若人犯重罪已，心中生恐怖畏懼之心，欲求除滅，除修禪定以滅罪外，餘無能滅。是人應當於空閒處，阿蘭若所，攝心常坐，及誦大乘方等經典，一切重罪悉皆消滅，諸禪三昧，自然現前。梵語三昧，此云正定，亦云正受，亦云調直定，因為吾等眾生，終日妄想紛飛，攀攬塵境，彎彎曲曲，不得調直，若修禪定，則心自能行歸正道，法爾調直，猶如蛇之行路，蜿曲不直，待入竹筒之時，不求直而自直矣。無論聽經誦經，念佛修觀，皆須持戒清淨為第一。此章為台宗二十五方便之第一科，足知持戒清淨，為修習止觀第一要緊之方便也。

* 二衣食具足二　初衣分三　初上根衣

第二衣食具足者。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。

上來說持戒第一，因戒為菩提之本，欲修習止觀，務須持戒清淨。第二要衣食具足，衣食乃助道之資糧，若衣食不具足，則裸餒不安，何以能修行辦道？所謂身安則道隆，又所謂法輪未轉食輪先，是知衣食為修行之助道。然衣食不可過求於奢華，奢華則增長欲念，反為障道因緣矣。衣食二法，各有三種，以分三根行人。初明衣之三品，一者如雪山大士。大士者，即釋迦牟尼佛，為度生故，於雪山苦行六年，及往昔行菩薩道時，曾為大士居雪山，故名雪山大士。所言雪山者，以其山勢極高，寒氣極重，終歲冰雪連天，故謂之雪山。雪山大士修苦行時，隨得一衣蔽形即足，一衣謂被鹿皮衣，或結草為衣不定，其目的在不求溫厚，遠離塵世，不遊人間故也。雖至冬寒，亦著一衣，雖肌膚被凍，而能忍耐，全憑堪忍之力而成就也，著如是衣，名之為上根。

* 次中根衣

二者如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。

第二種名著中根衣，如迦葉尊者，乃世尊之弟子，此云飲光，其光能遮蔽一切之光，故號飲光，其家頗富，出家後，即行頭陀，謂行苦行也。梵語頭陀此云抖擻，謂抖擻塵勞煩惱也。行頭陀之法，共有十二，大概不出衣食住三種。謂食有五種：第一乞食，謂乞求他人之食而食，不自烹煮，行之能折伏我慢，為學佛人應做之事，所以謂之乞士。乞有二種：所謂外乞飲食以資生命，內乞法食以資慧命，故名乞食。然須次第乞食，不論貧富，須發平等之心，一一次第乞之，如大迦葉專往貧窮者乞食，意謂貧窮者令其得福；如須菩提則專往富貴者而乞食，謂富者造罪，易遭墮落，故往乞之，令其求福，免遭禍殃。如是二人，各有用心，但一則棄貧愛富之嫌，一則捨富濟貧之嫌，乞不次第，故為維摩居士所呵，故須次第乞食。第二常乞食，常行乞食法，閻浮提眾生，勇猛心易發，恆常心難持，今日乞食，明日即不乞食，何能與道相應，故須常行乞食。第三一坐食，唯日中一食。第四節量食，謂本食四餐，改為三餐，或兩餐，如是方名為節量食，此亦為頭陀行之一。飽食易增欲念，若減食則易開智慧。第五午後不飲漿，過午之後，不但不食米麵等食，即一切豆漿等一概不能飲，此為食之頭陀有五種。

住處亦有五種：一常坐不臥，即終日結跏趺坐，但觀自心，不攬塵境。二樹下坐，大樹之下，風吹蔭涼，在此靜坐，揩磨自心垢衣，甚易得益。第三露地坐，夜深人靜時，於露天地下，斯時所謂月明星稀，心曠神怡，正可用功。第四塚間坐，於墳塚之間，死人處所，不妨往坐，他人既死，我何嘗不死耶，可以進修無常觀。第五阿蘭若處，即是清淨之處，不與塵世相接。此為住處之頭陀有五種。

衣有二種：一者所謂糞掃衣，此衣乃拾所棄污穢之布，以水浣洗之七次，灑之亦然，縫而成衣，故曰糞掃衣。二者但三衣，謂五衣七衣大衣，五衣為平常所著，一長一短，共五條；七衣為誦經禮拜作佛事所著，二長一短，共七條；大衣即僧伽黎，俗名祖衣，為登坐說法時所著，四長一短，共二十五條。此三種衣，不可須臾離身，其餘衣服，不可畜藏。迦葉尊者，但畜三衣，自能辦道，是名第二種中根人所著衣。

人生世間，皆有生活，所謂衣食住也。故此三種，為人生之需要，若無衣食，則生活問題，不能解決，學佛之人對於此二，超然物外，衣食不成問題，無所希求，是故較之為衣為食終日忙而不休者，高出萬萬。故願出家二眾，及在家二眾，當痛念生死事大，以此為模範，淡薄衣食，則於道其庶幾乎。

* 三下根衣

三者若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，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。

此為第三下根衣也。以中國地處寒帶，冬日天氣寒冷，不可與熱帶相較，故云多寒國土。他如印度，暹羅，緬甸，終歲酷熱，以其眾生業力不同，故所感國土，有寒有熱。再雪山大士，堪忍力成故，一衣即足，而東震旦土產生忍力未成，故如來特開方便，亦許三衣之外，准畜百一物。謂畜一百件物，各各不同，畜足一百件物，一件不同一件，而必須說淨。此說淨之法，近無行者，佛在世時，凡諸弟子所有物皆須說淨，謂將此物，供養三寶大眾，請慈悲納受，既已發心，供養大眾，為大眾所賜，非我所有，非己所屬，即名說淨；若不如是，則為己有，即謂之不淨耳。而且要知量知足，所謂一針一草，當知來處不易，應當要節量知足，不可過於貪求，否則積聚不捨，則心被惑亂，妨礙道業也，故不可不慎。

* 次食分三　初上根食

次食法有四種：一者若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。

上來所言衣，有上中下之三種不同。其次明食法，則有四種之各異：一者上根食，若上根利智之人，謂之上人，菩薩謂之大士，而不願與人相處，樂居山巖石窟，水邊林下而住，故曰深山絕世，而不作飲食。諺云：“三日不食則餓，五日不食則病，七日不食則死。”而上根人，則以草果松葉代食，如世尊苦行時，並不作食，日吃一麻一麥，以資身體，此為上根人，食上食也。

* 二中根食

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。邪命自活者，(一)下口食，(二)仰口食，(三)維口食，(四)方口食。邪命之相，如舍利弗為青目女說。

其次明第二種，乃中根人食，常行頭陀，受乞食法，即是托缽乞化之謂，以慈悲濟物為懷，令其種福田故也。此法為印度仰光盛行，而中國則乞食之風氣未開，故甚罕見。且中國人民，對於佛法，向來缺少相當之認識，既無相當之認識，則無真實之信仰，若往乞食，不但無益，而且令其誹毀招罪，故未能行此乞食法。夫乞食能破四種邪命。以其四非正道，若生活依正命而自活者，能生聖道故。言邪命者：(一)下口食，以口向下，如種田耕地，而謀生活，此名下口邪命食。(二)仰口食，即仰觀星宿，專言天文，何日何時起大風，降大雨，哄騙世人，以斯言謀生活。(三)維口食，想種種方法，維持生計，或結交豪富，或走遍四方，到處謀食，故名維口食。(四)方口食，遊行四方，如卜算吉凶，醫藥看相，悉稱為方口食。出家比丘，責任在弘揚佛法，教化眾生，為自己之本職。所謂弘法是家務，度生為事業，邪命之食，須遠棄之。然邪命之相甚廣，有四種五種不同，如舍利弗為青目女說，此二句，是指廣。

* 三下根食

三者阿蘭若處，檀越送食。四者，於僧中潔淨食。有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

三者阿蘭若處。前來二種，為上中二根之食，此為第三住清淨蘭若，自不作食，惟受檀越送食，檀謂檀那，越謂超越，梵語檀那，此云布施，謂若行布施，則超越貧窮之海，受檀越供養，此為下品食。四者於僧中潔淨食，謂於叢林稠人廣眾之中，肅供齋法，謂之潔淨之食，以此一缽之飯，供養十方三寶，乃至施大鵬之鳥，曠野鬼神，然後進食此飯，已屬供養所遺，非己所有，如是則無我相矣，故稱之為淨食，此為下下品食。住於叢林之下，所謂十指不黏水，百事不操心，筷來伸手，飯來開口，有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？下徵起，倘若無此等食緣，則心不能安隱，則不能修道，於道業有所妨礙，所謂身安則道隆，故衣食具足最為重要耳。

第三得閒居靜處。閒者：不作眾事，名之為閒；無憒鬧故，名之為靜；有三處可修禪定。

上來明具五緣中衣食二種已竟，今講靜住之處。閒居靜處，即阿蘭若處，所謂水邊林下，山巖石窟，獨自用功，謂境空則心易空。閒謂清閒，即不與世間一切有為之法相應。無憒鬧者，即遠離一切塵勞煩惱，名之為寂靜處。約有三種處所，可修禪定。

一者深山絕人之處。

一心不亂則為定，若身坐蘭若，而心猿意馬，則雖坐深山而仍同城市也。而修行者必至空閒處者，因初心人，離憒鬧之環境，易得益也。一者遠居於深林高山之中，衣食不求於人，亦無喧噪，所謂絕跡人間，六根對六塵，不生執著，方於道相應。如世尊之雪山苦行，即是絕人之處，此為上根人閒居靜處。

二者頭陀蘭若之處，離於聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憒鬧。

二者頭陀蘭若之處：頭陀有十二種，已如上說；蘭若之處，即是清閒之所，離於村莊聚落，極近者三四里或十里二十里不定，如是則放牛聲絕，放羊牧牛之童，亦難至此，牧童樵夫所不能到，雞鳴狗吠之聲遠絕，故云無諸憒鬧，此名為中根人閒居靜處。如往昔佛在世時，有五比丘，住山修行，每於飯間，則托缽至村莊乞化，但往返百里之遙，終日無非行路而已，如是行者，十有餘年，而功夫毫無見效，遂大生慚愧，世尊悲而憫之，乃化一道人送供，並告之曰：汝等懃懇不輟，甚為難得，但隔人村路遙，光陰有限，有時成功，應須擇一不近不遠之地而棲住，即可用功，可免徒勞無益之虞矣。

三者遠白衣住處，清淨伽藍中，皆名閒居靜處。

第三種住於叢林寺院之中，終日隨眾起倒，亦甚相應，但須遠去白衣。白衣者，即在家之通稱。僧伽所著乃緇衣，即黑色衣，不與俗人相同。清淨伽藍中，伽藍乃梵語略稱，具云僧伽藍婆，此云和合眾，為大眾聚會之處，清淨伽藍之中，皆名閒居靜處。探珠宜浪靜，水清則珠現，此一定之理，若終日塵勞煩惱境界風所動，欲求自性之清淨實相寶珠顯現在前，無有是處。

第四息諸緣務。有四意：一息治生緣務，不作有為事業。二息人間緣務，不追尋俗人朋友親戚知識，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。

上來三緣已具，第四須將世緣俗務摒棄之，方能進修道業。若身雖住茅蓬，或當家，或做事，仍是忙忙碌碌，所謂有名無實，亦無益也。如香港山頂所住之洋房高樓，宛然阿蘭若，但彼等終日做生貿易，忙碌不休，或為生活逼迫，或為事務纏擾，所謂山林中塵市；若於人煙稠密之中，息諸緣務，則為塵市之山林。息緣務有四意：一息治生緣務，不作有為事業，如世之士農工商等，悉謂之治生緣務，皆屬有作有為之事業。修止觀者，當遠離有為事業，並及息滅治生緣務。二息人間緣務，前者對己而言，此是對他而論。不追者，不與之往來相逐也。接交朋友，來往親戚，本為世法所不離，若修行之人，則不然。了達人事本空，生死事大，結交應酬，皆為障道因緣，故須拒絕斷除。第三息工巧技術緣務，謂不作世間工匠技術，及學拳術，研究機械等悉名技術；或作良醫，治病開方；或念禁咒，療人之病，此乃是邪咒，非佛教之真言；或卜卦看相，或書寫算盤等事，悉能妨礙道業，在家人為謀生活起見，則宜為之，若學佛人則萬萬不可為也，若作此種緣務，心則為之散亂，欲望其專一，則甚難矣。是故欲修止觀，須息滅世間緣務，古人所謂放得下一事，則能消滅一分妄想。又所謂消除一分妄想，得一分本智，除滅一分境界，證一分法身，謂明生則暗滅，暗生則明滅，明暗之不能相即，如水火之不相容，故須遠離之。第四息學問緣務，學問本為長知識，博見聞，莫不由學問而來，然既學佛，則遠棄世間學問，所謂捨棄詩賦文章，科哲學說世間學問，一概放捨，不僅如此，且欲放棄出世經典，謂所讀誦之經論，或聽學之經論，悉皆棄捨。夫世間學問，乃有漏之法，捨之故然；而出世學問，乃出世無漏無為之法，詮究竟之理，何故亦置之不顧耶？蓋今乃注重在修止觀，不重見聞，故須棄之，但於見解未明之先，必須聽經明理，所謂見解開而修行易，可免趨入歧途之歎，待開解後，即將一切見解，悉皆棄捨，從此起行用功，則可免說食數寶之嫌。倘若一味執著文言名相，不肯起行，真實用功，則終難免入海算沙之譏，謂畫餅無益於飢腸也。故禪宗之打七時，不誦經，不禮拜，唯是照顧話頭，單刀直入者，即免多緣務之患也。所以者何，是疑問之辭。若多諸緣務，則心為之纏繞，行道之事廢棄，謂解多心亦多，難以收攝故也。當知前所言讀誦聽經學經，悉皆棄捨，切勿誤會，因入道法門，雖有八萬四千，皆各有正行助行，若讀誦法華經，亦可謂之修止觀，是則以法華為正，餘者為助。今既以止觀為正行，則其餘諸法悉皆為助行矣，但以專一不雜為美，切不可三舊兩新，是為至要。

第五近善知識。善知識有三：一外護善知識，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，互相勸發，不相擾亂。三者教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。略明五種緣務竟。

前來四緣已竟，此為第五緣近善知識，佛言善知識為得道之全因緣。所言知識者，謂善知一切眾生病，善識一切眾生藥。所謂知病識藥，應病與藥，如阿闍世王，遇耆婆之善知識，勸令皈佛，得解脫痛苦，如嬰兒之須賴傍於母，故善知識者，不可須臾離也。善知識有三種：一外護善知識，謂善能於外面擁護之成就之，修行辦道者，如禪宗外護，照應衣食等等。言外護者，於其曾用過功夫，故能盡心守護，無所缺乏，如虎之愛子然，又能種種供養，故謂經營，且善巧能將養愛護，行人自不惱亂，亦不使外人惱亂，故曰不相惱亂，此明外護善知識。次明同行者，謂同參同時修行，共同一種工夫，共修一道，彼此共修止觀，並且互相助發，互相砥礪，互相警策，互相規勉，所謂如切如磋，如琢如磨，同舟共濟之義。如古云：求師不如訪友，誠哉是言。三教授善知識，教謂教導，授者與也，即是教導傳授之善知識，以善巧方便，教之調伏內外身心，禪定法門，曉示教訓，使行者得大利益，如破五陰，超五濁，及一切魔境，悉能圓明了達，如智者大師，妙悟法華，南嶽大師謂非汝莫證，非吾莫識，此即善知識之益處。所謂欲知山下路，當問過來人。當知不修止觀則已，若修止觀，善知識為最緊要。略明五種緣務竟。

## 訶欲第二

所言訶欲者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。五欲者，是世間色、聲、香、味、觸。常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近，是名訶欲。

所言訶五欲者，謂訶去色聲香味觸之五欲也。欲乃希須為義，因此五欲，為地獄之五條根，若欲坐禪修習止觀者，必須訶斥之。謂眼所見之好色，耳所聽之好聲，鼻所嗅之好香，舌所嘗之美味，身所貪之好觸，皆令人貪著，常能誑惑一切凡夫，令生愛著；若能深知過咎，即不親近，以其五欲皆能獲罪，既不親近，則無此過咎，無此過咎，則不欲訶而自訶矣。

一訶色欲者。所謂男女形貌端嚴，修目長眉，朱脣素齒，及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色，能令愚人見則生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王以色欲故，身入敵國，在淫女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足，如此等種種過罪。

第一訶斥色欲。當知訶之一字，即是用功夫之要道，入門之正軌，須以種種方法訶斥之。所謂男女形貌端正嚴好，修目即長眉，朱者紅也，素者白也，所謂丹脣皓齒，明眸善睞，種種可愛可悅之色相，愚人視之，遂生貪愛，此為貪愛男女之形色有情之正報。還有一種人，對於有情男女之愛，染心很淡泊，不生執著，而愛世間種種可尊可貴之寶物，謂金銀琉璃珊瑚琥珀等七寶，及一切青黃赤白紅紫縹綠五光十色，種種微妙殊勝之色相，若智者觀之，了達原是虛妄，不生貪愛，而愚人遂生愛染，因迷惑故，從此作諸惡業，深造累劫之禍殃。如頻婆王事，即是引證，是王以貪愛色欲故，不顧國家之重，甘願身入敵邦，獨處於淫女阿梵波羅房中。又如優填王，以愛樂色染故，遂截五百仙人手足，造大重罪。當知古今多少英雄漢，誰不於此茫茫欲海中，為恩愛奴，作色情魔，所謂汝愛我心，我憐汝色，恩愛酬繆，曠劫相纏，無有了期。悲夫！色欲之害人，實甚於猛獸橫流，吾儕凡夫，應當猛省而訶斥之。

二訶聲欲者。所謂箜篌箏笛，絲竹金石音樂之聲，及男女歌詠讚誦等聲，能令凡夫聞即染著，起諸惡業。如五百仙人雪山住，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。

二訶聲欲，亦分有情無情之不同：所謂無情之箜篌箏笛，絲竹金石音樂之音聲，如今發明風琴鋼琴之聲，及有情男女歌美音聲，或嬌媚妖詞，或淫聲豔語等，種種可樂之音聲，皆令凡夫聞即染著，起諸惡業。如五百仙人，雪山修道，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心則如醉如狂，擾亂不休。又如提波延那仙人，聞舍脂夫人之軟語，遂起欲念而失神通。自古迄今，因聲欲而墮落者，不勝枚舉，修行之人，即須訶棄之，決不可被聲塵所迷。

三訶香欲者。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，開結使門。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，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。

此第三種訶香欲。大凡世人，多為香氣所迷，因鼻嗅香氣，則神識昏迷，此從鼻根造罪。男女身香，或有自然之身香，是夙世因緣。如一比丘尼以往昔誦經，因誦經功德，故口中常生蘭花香氣；又如一老比丘，因誦法華經故，滿身常發旃檀香氣，此為宿昔善因所感。或世間飲食馨香，及一切草木薰香，乃至人間所造之妖豔粉水種種香氣，愚人不了，如此種種之虛妄香相，聞即生貪愛染著，從此開結使門，淪溺深坑。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即自池中出，大訶責之：“何偷我香。”比丘應曰：“彼在家人，將蓮華攀折蹈踏不堪，而汝未之言，吾僅聞其香，訶責乃爾。”池神曰：“彼乃白衣人，滿身罪惡，故無可言，爾乃比丘，明理之輩，正如白玉無瑕玼，豈可因貪著此香而淪溺。”遂力勸勉之，比丘始心伏，足見香塵不可愛著，令諸結使臥者皆起。言結使者即煩惱惑，如繩之纏結然，臥起者謂本來降伏為之臥，今又重發故曰起也。有如是等種種因緣，知香過罪須急去捨之。

四訶味欲者。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，命終之後，生在酪中，受其蟲身，如是等種種因綠，知味過罪。

此為五欲中第四訶味欲。以用功人，對於色聲香味觸之五欲，視為外賊，能劫自心之家寶，宜急遠之，勿可貪著。言味者，有五味，即苦酸甘辛鹹淡等種種飲食肴膳美味，此等眾味，能令凡夫之人，心生愛著，起不善業。審觀舉世人群，誰非為貪口腹，而殘殺生命，或網捕水陸空行，以自供口味，或偷劫他財，以償其舌欲。大矣哉！味欲之為患也，傷天害理，斷大慈悲，勿過於斯。如古有沙彌，染著酪味，命終即墮落酪中，而為酪蟲。修行者。應當知其過罪，而訶除之。

五訶觸欲者。男女身分柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸，愚人無智，為之沈沒，起障道業。如一角仙因觸欲故，遂失神通，為淫女騎頸，如是等種種因緣，知觸過罪。

第五訶觸欲。此觸欲最為厲害，為生死之根本。經云：“一切眾生，皆以色欲而正其性命。”因前四欲，各有界限，色屬眼一部分，聲屬耳一部分，香屬鼻一部分，味屬舌一部分，謂四根對四塵，各有所受。惟此觸欲，則週遍全體，所言觸欲者，謂男女身分，柔軟細滑，互相按摩，及寒時體溫，熱時體涼，及其他種種之殊好妙觸，無智慧之愚人，為之沈沒，能障礙行者之道業。如從前有一角仙，為觸欲而失神通，發惡願感天不雨，後被淫女誘惑觸欲失通，騎其頭頸，是知觸欲之過罪，至大且危，可不慎哉！

如上訶欲之法，出摩訶衍論中說。

古有一道者，每於水邊林下做工夫，雖久而未獲益，一夜見一烏龜，自水中出，時當夜深人靜，月明星稀，有一野干，往取食之。嚙其頭，即縮其頭，嚙其腳，即縮其腳，彼野干咬之疲勞，而於烏龜絲毫勿損，野干於是他往。道人從此開悟，了知野干者何？即外五塵之境也；烏龜者何？即喻我修行人也，首尾四肢者，即我人之內六根也。因為我等眾生，從無量劫來，六根常攀攬六塵，不肯收攝一處，故累生累劫，冤受輪迴，枉遭生死，故為野干所搏食，若能學得烏龜法，則生死不了而自了矣！道人乃云：“近來學得烏龜法，得縮頭處且縮頭。”為修行者，當於此為龜鏡。

復云：哀哉眾生，常為五欲所惱，而猶求之不已。

哀哉，悲嘆之辭。眾生者，即六道一切眾生，常常被五欲之塵境所迷惑，看不透，識不破，不但不能棄捨，而且求之無厭，故名求之不已。此數句，正顯五欲魔力，實為至劇。

此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其燄轉熾。五欲無樂，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，假借須臾，如擊石火。智者思之，亦如怨賊。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱。

此下明五欲害人之相：若得此五欲，則復轉劇，猶如火之益薪，其燄更熾盛。五欲無樂，正如狗之嚙枯骨然，枯骨無肉，嚙之何益，但眾生顛倒，不肯放棄。須知五欲增諍，如鳥競肉。又復應知，五欲燒人，如逆風之焚猛炬；五欲害人，如履踐毒蛇；五欲無實，如夢中所得之境，五欲不久，假借須臾。如可愛之色，看過之後，當即消滅；可愛之聲，聽過即無；乃至可愛之觸，皆不常久，剎那即殞。又如石火電光，轉瞬即滅。若以智慧之人思之，亦如怨賊仇人，但世人不了，妄生貪著，至死不捨，後受無量苦惱。當知色如熱金丸，執之則燒；聲如塗毒，聞之必死；香如憋龍氣，嗅之則病；味如沸蜜湯，嘗之則爛；觸如臥獅子，近之則齧。又云：“香味頹高志，聲色傷軀齡，遠之易為士，近則難為情。”誠如是，其五欲之過患，為何耶？思之思之！

此五欲法，與畜生同有。一切眾生，常為五欲所使，名欲奴僕。坐此弊欲，沈墮三途。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之。

當知五欲之法，不特人道獨有，餘如鬼畜天仙亦復有之，以其有五根故。由此觀之，三界六道，一切眾生，常為五欲所使役，則名為欲愛奴僕，坐此弊欲，沈墮三途。因為常坐此粗弊欲中，為五欲所障蔽，遂墮於地獄餓鬼畜生之三途。言三途者：地獄之中，上火徹下，下火徹上，終歲為火所燒煮，名為火途；於畜生道中，大小互相吞噉，彼此飲血茹毛，是名血途；餓鬼道中，為大力鬼王，種種刀杖之打擲，是為刀途。我今既已修禪，復為五欲所障蔽，此為大賊，急當遠之。

如禪經偈中說：

生死不斷絕　貪欲嗜味故　養冤入丘塚　虛受諸辛苦

身臭如死屍　九孔流不淨　如廁蟲樂糞　愚人身無異

智者應觀身　不貪染世樂　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

凡夫眾生，無量劫來，常處於六道輪迴。生死不能斷絕者，即因貪著五欲，嗜好五味。當知五欲雖是塵境，而別有種滋味，凡夫眾生，若嘗之後，即難棄捨。試觀世人，何者不貪可愛之色，可聽之聲，以及可嗅可嘗之香味。因貪戀五欲之味，故生死不斷絕，正如養冤入丘塚，虛受諸辛苦，徒受勞碌奔波而已。然貪五欲之人，身臭如死屍，九孔常流不淨之物，如眼有眼垢，耳有耳污，鼻有鼻涕，小大便利，常流不淨。如廁所之蟲，於糞中遊戲快樂。人之貪著五欲，亦復如是。以其看不破識不透，故云愚人身無異。當知我人之自身，外面觀之宛然一清淨之體，其實臭穢不堪，正如一美花瓶中，藏諸糞穢，一旦瓶破殼穿，則諸穢物，溢流於外，厭之不極矣！智者應當觀察，身心不可貪著。若於世間之樂，無累無所欲，如是則無罣礙；無罣礙，即無恐怖，無恐怖，即能遠離顛倒夢想，是名真涅槃，即是清淨實相，亦云不生不滅，即我人之自性清淨心是。因我人之自心，終日妄想紛飛，生滅不停。所謂轉寂靜而為妄動，將不生滅而生滅，於是則與本有之清淨涅槃，非背而背。是故應知：如十方三世諸佛之所說，欲想捨迷途而登覺岸，轉煩惱而入正軌，遠棄五欲，收攝六根，無他，只須一心一意而行，內收攝於六根，外不攀攬六塵，專心一意，阿那波那，數出數入，從一至十，由十至一，久之妄念自能歸一，自心即能清淨。如是即入於禪定，是則名為抖擻精神，行頭陀行。

## 棄蓋第三

所言棄蓋者，謂五蓋也。一、棄貪欲蓋。前說外五塵中生欲，今約內意根中生欲，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。

前來具五緣、訶五欲二章已竟，今第三章明棄五蓋。所言五蓋者，即貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑是也。因此五法，能蓋覆我人自性清淨心。前訶五欲，則外塵不入，今棄五蓋，則內心不起，如是則意地清淨，清淨則堪佇道器。一棄貪欲蓋：前者所說，乃於外五塵中生欲，謂五根對五塵而起貪著也，今者約內意根中生欲，即前塵落謝之影子，轉入意地之中，追緣過去，逆慮未來，雖不同五根之攀攬五塵，而內心中妄念叢生，因追緣前塵，則別生一種貪欲，故云內心中起欲。謂修行者，於正身端坐，修禪之時，所謂身體及手足，宛然安不動，宛若一道者，殊不知虛有其表，雖外具威儀，而內心中胡思亂想，東忖西度，或由可愛之聲而欲想，或追憶前人美貌端嚴而生愛染，如是思量分別，念念相續不斷，如瀑流水相似，前念後念，無有休息，幾不知自身端坐為何物，遂將本具之善心，永遠沈沒，不能生長，此實為修行者一大障礙，若覺悟之，即能滅除。古人云：不怕念起，只怕覺遲，須早覺悟，宜急棄之。

所以者何？如術婆伽欲心內發，尚能燒身，況復心生欲火，而不燒諸善法。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。

貪欲妄想，其害至大。如術婆伽，乃印度一淫女子，彼欲心從內而發，尚且身被燒壞，況復心中自生欲火，而不能燒諸善法。當知貪欲之人，去道甚遠，蓋欲為種種煩惱擾亂所住之處，菩提道乃是種種清淨安穩所住之處，一穢一淨，一生死，一涅槃，彼此天淵迥殊，凡聖遼絕，故名去道甚遠，若心愛著貪欲，則無由進道。故偈有云：“貪欲甚似水，能沒般若津，欲行菩提道，蓋貪護真心。”足見欲蓋之有妨礙於道，不可不慎歟。

如除蓋偈說：

入道慚愧人　持缽福眾生　云何縱塵欲　沈沒於五情

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

入道慚愧人句，正言其修行入道之者，應當欲生大慚愧，生怖畏，悲眾生之在迷，嘆生死之未了，務祈道業早就，應當去欲持缽，福利一切眾生，為眾生廣種福田，作三世諸佛標指。云何縱塵欲沈沒於五情：云何二字乃責備之辭，為何恣縱放情於五欲六塵。為修行者，於此五欲當棄捨之，全體放下絲毫不顧，如何還欲求之不得，當知此為迷中倍人，正如愚癡之人自食己吐唾，豈不可悲而可笑歟。諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱。視諸眾生，誰不為求五欲，而梯山航海，戴月披星，奔走往返，縱使求得，亦是多怖畏，多畏懼，待遺失之時，而復心懷憂惱。由此觀之，三界之內無一寸土為快樂之地，是故當知，諸欲患如是。然欲以何法而能捨之？無他，若能深得禪定之樂，即不為之所欺耳。

二棄瞋恚蓋。瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。是故行者於坐禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤，思惟過去未來亦如是，是為九惱，故生瞋恨，瞋恨故生怨，以怨心生故，便起心惱彼。如是瞋恚覆心，故名為蓋，當急棄之，無令增長。

此是第二棄瞋恚蓋：此瞋火燒人，最為厲害。古人云：“一念瞋心起，百萬障門開。”又云：“瞋火焰焰燒盡功德之林。”又云：“起一念之瞋，能燒盡菩提之種。”足見瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，是法樂之冤家，為善心之大賊，種種惡口罵詈，皆從此起，故云府藏。當知惡口罵詈，其過非常重大。古云：“一言以興邦，一言亦能喪邦。”口業之造罪，不可不慎。若行者，於坐禪時，當正念未彰之先，即自思維；或緣於過去違情之境上，而起瞋；或復緣於此人現在惱我，及惱我親戚，或讚歎己之冤家，此是現在三種瞋。過去亦有惱我，惱我親，及讚我冤家之三種。未來亦然，三世類推，即有九種，是為九惱。因緣九惱生瞋恨，由瞋恨而生怨，由怨而生煩惱，由是瞋恨繁起，冤怒叢生，遂將本有之真心蓋覆殆盡，故名為蓋。故行者當急棄之，無使令其增長。

如釋提婆那以偈問佛：

何物殺安樂　何物殺無憂　何物毒之根　吞滅一切善

佛以偈答言：

殺瞋則安樂　殺瞋則無憂　瞋為毒之根　瞋滅一切善

如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。

初問謂何物能殺安樂？何物能可殺無憂？安樂者，即涅槃，無憂者，即是菩提。所謂無上涅槃寂靜樂，無上菩提覺法樂。若能證到清淨涅槃，即能安隱快樂於常寂光中，遠離見思塵沙無明之憂惱。若殺去安樂，則獲不安樂，戕去無憂，即復有憂。此文乃反顯，當知不安樂，即是生死，有憂即是煩惱。何物為三毒之根？何物能吞滅一切諸善之法？佛即以偈答言，當知如來大慈，有求必應，正如洪鐘待扣，有扣則鳴，故即答曰：“殺瞋則安樂，殺瞋則無憂。”瞋即是煩惱，若能將瞋心除滅，即獲清淨涅槃，亦能遠離無憂，是故當知，瞋為毒之根，瞋能伏滅一切善。故古偈云：“瞋似心中火，能燒功德林，欲行菩提道，戒瞋護真心。”修行人，如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。前所言瞋恨雖多，不出三種：一非理瞋，二順理瞋，三諍論瞋。今言慈忍，亦有三種：若修生緣慈，即對治非理瞋；修法緣慈，對治順理瞋；若修無緣慈，則能對治諍論瞋，由修三慈之方便，則能遠離瞋蓋；瞋心既盡，何愁心不清淨，止觀之不就也。

三棄睡眠蓋。內心昏闇名為睡；五情闇蔽，放恣支節，委臥睡熟為眠。以是因緣，名為睡眠蓋，能破今世後世實樂法心，及後世生天及涅槃樂。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。

此第三棄睡眠蓋：如人端坐，自心不生貪欲，亦不瞋恚，但終日六識昏昏貪著睡眠，所謂終日於黑暗鬼窟中作活計。云何睡眠？謂內心昏闇，名為睡；五情闇蔽，將手足四肢，恣意放縱，所謂放浪形骸，恣意睡臥，名之為眠。以是因緣名為睡眠蓋。當知此睡眠蓋，不特昏昧，空過光陰而已！且能破今世後世真實法樂之心，亦能破後世生天，及涅槃等樂。當知睡眠惡法，最為不善，此蓋較諸餘蓋尤為惡劣。如貪等蓋，起覺即可以滅除，睡眠則昏暗無知，人事不省，猶如死人一般，絲毫無所覺醒。古人云：“熟眠如小死，切莫於睡眠因緣，空過一生。”故世尊訶阿那律陀尊者曰：“咄咄何為睡，螺螄蚌蛤類，一睡一千年，永不聞佛名。”

如諸佛菩薩訶睡眠弟子偈曰：

汝起勿把臭屍臥　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

眠為大闇無所見　日日欺誑奪人明

以眠覆心無所見　如是大失安可眠

汝等當常精進，須早猛省起來，不可終日埋頭眠臥。當知此身，猶如臭死屍一樣，種種不淨之物而聚成，謂大小便利，乃至八萬四千蟲戶悉不清淨。約而言之，則有五種不淨：一種子不淨。謂此身從父母以邪念風，吹淫欲火，骨髓膏流，變為精液，以諍愛之心，而為受生之種子。所謂納想成胎，流愛為種。此即最初種子不淨。二者生處不淨。謂投胎之後，在母親腹間，生臟之下，熟臟之上，至十月胎獄滿足，從產門而降生。如釋論云：此身非蓮花，亦不由旃檀，糞穢所長養，但從尿道出。此為生處不淨。三外相不淨。謂從頭至足，內外中間，共有三十六物，一一悉皆不淨。所謂常流出不止，如漏囊盛物，外相亦不清淨。四者自性不淨。此身根本從穢業生，託於穢物，其性質法爾不淨，不可改變，故云自性不淨。第五究竟不淨。此身一旦業盡報終，四大解散，究竟空無所有，所謂如實觀凡身，終必歸死處，是為究竟不清淨。如是思維，我人之自身，則有名無實，不過假名而已。其實當體幻化，空無所有，云何抱著不捨，而終日睡眠耶？當知猶如得重病之人，將死不久，亦如重箭入體，眾多苦痛集聚，自身怎可安然而眠。又如人被縛，即將去刑戮，災害臨至，其心安可眠。亦如與毒蛇同居一室，毒蛇乃不祥之物，毒之於人，則立即命殞身亡。亦如臨陣兩刃之間，正當恐怖萬狀，爾時云何可以安然而睡眠耶？是故行者，當知眠為大黑暗，一切無所見，日日欺誑於人，奪人之精明，但人未眠之先，則萬境當前，所謂明明歷歷，歷歷明明，一經睡眠，則大地黑暗，以其眠覆自心，故一切無能所見，如此大失，安可再眠。

如是等種種因緣，訶睡眠蓋，警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏睡心重，當用禪鎮杖卻之。

此下明既知其過患，須急以方便之法，而卻去之，故云有如是等種種不善之因緣，須訶睡眠蓋，行者須自警覺，當知三界依正，盡同水月空花，畢竟無常不實，何為貪戀之有，須減損睡眠，令無昏覆，但此睡眠魔力過大，非自發憤加以嚴厲犍搥，不能滅除。若昏睡心輕，則須思惟分別法相，或繫心於鼻端，或張開其雙目，皆能降伏睡魔。若昏睡心過重，當用禪鎮，或以柱杖擊之，或己自擊，或他人擊亦可。諸如此類，皆是卻除睡魔唯一之方法。

四棄掉悔蓋。掉有三種：一者身掉，身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。二者口掉，好喜吟詠，競諍是非、無益戲論、世間語言等。三者心掉，心情放逸，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，破出家人心。如人攝心，猶不能定，何況掉散！掉散之人，如無鉤醉象，穴鼻駱駝，不可禁制。

掉乃是坐立不安，心口不能專一，六根不能收攝一處，終日隨情放蕩，縱意嬉戲，故名為掉。悔者，懊悔，亦即悔恨之謂，如人悔已所作之事。然悔本非是蓋，何故須棄之耶？須知悔固然是好，但將此悔，放在心中，朝夕憂惱，因此蓋覆真心，所以成蓋，故須棄之。然掉舉雖多，不出三種：一者身掉，謂身則好東遊西走，無趣遊行，及諸雜戲謔，或坐住不安，則為身掉。二者口掉，如唱高聲小調，或諍論是非，好無益談笑，及世間語言等，此為口掉之相。三者心掉，謂心隨情放逸，縱恣心意，或緣想法塵影子，或攀攬前塵境界，一切諸惡覺觀等，悉名之為心掉。當知掉之為法，能破出家人心，本來出家修道之人，心最寂靜，若一經掉舉，則心為之散亂，欲棲心道業，終難成就矣！又如初心入道之人，欲攝心歸一，其心尚且猶不能安定，何況掉散乎！當知掉舉之人，猶如無鉤之醉象，象若不飲酒，尚難制止，況復無鉤而又醉耶，狂亂闖禍無待言矣！又如無穴鼻之駱駝，則東西奔馳，難以禁止。

如偈說：

汝已剃頭著染衣　執持瓦缽行乞食

云何樂著戲掉法　放逸縱情失法利

既失法利，又失世樂，覺其過已，當急棄之。

為出家者業已剃除鬚髮，身已披著染色之衣，方袍圓領，宛若出世丈夫。如是當須以身作則，執持瓦缽，常行乞食，福利眾生，云何好樂貪著嬉戲於掉舉之法，而縱情放逸耶？夫縱情放逸之人者，現生即失去佛法之利益，覺悟其過患已，當急棄之。

悔者，悔能成蓋，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。

此下解釋悔蓋二字。所言悔者，謂悔能成蓋；若掉而無悔，則終不能成蓋，何以故？掉時未在緣中故，至後欲端坐入定之時，方悔前所作之罪過，或於身口七支上生悔，或於意地貪瞋癡上生悔，有如是等種種憂惱，蓋覆真心，故名為蓋。但悔蓋有二種：一者，謂因掉後生悔，如上來所說，悔前所作之罪惡是。二者，如作大重罪之人，其心之中，常懷一種恐怖畏懼之心，終日懊惱悔恨，從此悔箭深入心腑，堅不可拔，以是障乎正道，開煩惱門，慧性沈，而泥洹晦。故凡修止觀者，須知其過患，切莫於掉舉因緣，妨礙大事，最為重要耳。

如偈說：

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

若有二種悔　若應作不作　不應作而作　是則愚人相

不以心悔故　不作而能作　諸惡事已作　不能令不作

不應作而作，應作而不作，此二句正明眾生顛倒，背覺合塵之相。不應作而作，如身則不應殺盜淫，口則不應兩舌惡口妄言綺語，意則不應起貪瞋癡，如是十惡本不可為，而恣縱放逸，竭力而為之。應作而不作，如同世間之種種慈善事業，或修橋補路，恤孤養寡，或出世間之善，如聽經禮拜，燒香散花，身須拜佛，口應念佛，心應觀佛，如是等一切世出世善，本當盡心為之，努力作之，今反置於腦後而不肯作。所謂諸惡願欲作，眾善不奉行也。此即所謂迷中倍人，可憐憫者。當知掉悔之人，則為悔惱之火所燒，後世必墮惡道。常為煩惱苦具而作伴侶，豈非顛倒之甚歟！倘若有人，造罪而能生悔者，本為難得，人非聖賢，誰能無過，知過能改，善莫大矣！然須悔已莫復，從此進行道業，棲心聖境，身心自然清淨，慧光因是開朗，安樂自在，無諸熱惱。所謂悔已莫復憂，不應常念著者也。若或掉舉其身心，復悔箭入心，誠為愚人之相，不以悔故，不作之善而能作，已作之諸惡，不能令其不作，其病根，即在放不下耳。

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。譬如有人入於寶山，若無有手，無所能取。然則疑過甚多，未必障定；今正障定。

上來四蓋已竟，此第五棄疑蓋。疑者疑疑惑惑，猶豫不決之謂。有此疑心，則於佛法不能生於正信，遂失如來無上知見，故此疑心，實為眾惡之本。當知此疑，非特為眾惡之本，且為萬善之先，如禪宗之看話頭，先欲人起疑情，則以此疑為寶，所謂大疑則大悟，小疑則小悟，不疑則不悟，是知此疑又為功之首。然今所言疑者，非禪宗之疑，乃猶豫不決之疑，故能蓋覆真心，退失信願，於諸佛之無上妙法中，不得生於信心，當知佛法大海，信為能入。華嚴經云：“信為道元功德母，長養一切諸善根。”若無信心，則於佛法之中，空無所獲。欲研究佛學深邃佛理，非從信入手不可，故云：“天雨雖多，豈能潤無根之樹，佛門廣大，亦難度不信之人。”無信之人，猶如無根之樹，佛海廣大，如天雨之過多，以廣大法雨，難潤無信根之人，縱經塵劫，亦無利益。譬如有人，入於寶山，往取珠寶，若無其手，終無能取。何以故？以其無有手故。當知無信心者，亦復如是。手即喻信心，寶山即喻佛法寶藏，寶藏者何？即所謂三明六通、四諦六度、三十七道品、十力四無所畏、十八不共等法，悉皆如來寶藏。若無信心，則於佛海中，難得實益。然則二字，乃轉語之辭，謂疑道繁多，未必悉障於禪定，此簡非今所講之疑蓋，乃障定之疑蓋也。

疑者有三種：一者疑自，而作是念，我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。

疑有三種不同：一者疑自，謂行人端坐修觀時，心中便作如是念，我今善根微薄，罪障深重，必非道器，何敢仰攀上乘，修斯道法耶？自心若作如是疑想，則禪定之法，終不得開發。若修定時，切不可自暴自棄，須知吾人從無量劫來，何曾不發過大心，不修過大行，決已早種善根，況且若無善根，今何獲此人身。當知一切聖賢，皆由凡夫做，十方諸佛，亦從眾生成，決無天然彌勒，自然釋迦，自當信己之宿世善根深厚，勿可自輕，皆是長者之真子，正好從此發大勇猛，進修勝法，何愁佛果之不證，涅槃之不得也。

二者疑師，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，如摩訶衍論中說。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。

此第二疑師，即是疑他。謂疑我平素間，所親近之大德尊宿、善知識，觀其威儀，動靜相貌，與平常人無異，無有一絲毫過人之處，由此觀之，自尚無道，何能教我，須己欲立而立人，既無過人之處，而欲教化於人，恐怕以盲引眾盲，相牽落火坑，我若事奉之，終必有害無益。若作如是疑慢在心，即為障於禪定，禪定不開，般若之門為之深閉矣！若欲卻去疑師之法，如摩訶衍大論中說：“譬如臭皮囊中金，不可因厭臭皮囊，而棄於真金；若愛於金，則不可棄其皮囊。”行者亦復如是，師則例之臭皮囊，凡所說之法，即喻於金，切不可因人而棄其法，謂依法不依人也，否則妄生批評，橫論長短，是則名大愚且狂之輩。汝豈不聞，古聖賢之求法於人耶？如雪山大士，從鬼以請法，帝釋天主，拜畜而為師，此實依法不依人之一證也！須知師雖不清淨，亦應當生一種諸佛之想，因彼雖凡身，而口所言者，乃諸佛之法，諸佛之行，當以觀佛之心，而視師家，須翹勤懇切，聞法如對佛面。故云：“師雖不清淨，亦應生佛想。”

三疑法，世人多執本心，於所受法，不能即信，敬心受行。若心生猶豫，即法不染心。何以故？疑障之義，如偈中說：

所言疑法者，即疑己所稟受修持之法。世間之人，大多數執著先心為是，於後所受之法，而不能生信。如修止觀，則疑此止觀法門，是真耶？是偽耶？修之是否能令離苦耶？不能離苦耶？又如念佛之人，則疑念佛法門，是否能生西方？見阿彌陀佛？或疑此法，是魔羅所說？抑如來親口所宣？若於法生疑，則時時改途易轍，朝三暮四，疑惑癡闇，覆被真心。所謂坐佛海邊而渴死，豈非庸人之輩乎？如是即法不染心，永失如來無上涅槃。

如人在歧路　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　見疑從癡生　惡中之惡者

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　當隨喜善法　譬如觀歧道　利好者應逐

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。

譬如有人在於歧路；歧路即三叉之路也。路多則不知何所往，疑惑必定無所趣向。諸法實相中，疑亦復如是。諸法即指一切大小凡聖偏圓頓漸權實等諸法；言實相者，即無相也，亦即所謂真如實相，當知實相無相，即空義；實相無不相，即假義也；實相無相不相，不相無相，即中義也。須知一切法，不出空假中，空假中不離一切法，謂一切法真如，一切法實相，故云：諸法如實相。若於諸法實相生疑，則措手無從，然而如來所說，八萬四千法門，一一皆入於實相，無非真如圓通法門，以其佛法如大海，無量無邊。倘生疑惑，即不得入，故云疑亦復如是。又云：疑故不勤求諸法之實相，當知一切見愛疑惑，悉從愚癡顛倒而生，謂於一切惡中又生諸惡，於是從迷至迷，惡上起惡，故云：惡中之惡者，善不善法中，生死及涅槃：善法即涅槃法，不善法，即生死法，生死乃是迷法，涅槃乃是悟法，然一切諸法之中，必定實實在在有真正之法在，所謂生死中有涅槃，煩惱中有菩提，生滅中有不生滅，波水中有溼性，且不可於中兩生疑心。汝若常懷疑惑，蓋覆真性，諸如斯輩，則為閻羅死王之所指揮，受獄卒差吏所繫縛！又如猛獅子之搏麋鹿，欲求其解脫，無有是處。吾人自無始至於今日，疑惑之根深厚，欲求勿疑，實為甚難。但在世雖有疑，常當隨喜善法，切不可以因疑惑之因緣，而喪失般若之妙法，譬如於歧道，十字街前，岔路甚多，究竟以誰為是，以誰為非，務須自具擇法之力，惟以利好者行之，謂自要於己有好處者，則無庸疑惑，即勇猛精進前行可也。因佛教法門雖多，窮其究竟之處，無非歸於一實，所謂方便有多門，歸元無二路，貴在惟專惟勤，一門深入，入一無妄不起思量分別，驀直行去，自有到家之一日。故佛法之中，信為能入，智為能度，倘若無有信心，雖在佛法之中，而與佛法不相應，不能得佛法之真實利益，故云空無所獲。既有如是等種種因緣，須覺知疑悔之過患，急當去之。

問曰：不善法廣。塵數無量，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。(一)貪欲蓋，即貪毒。(二)瞋恚蓋，即瞋毒。(三)睡眠及疑，此二法是癡毒。(四)掉悔，即是等分攝。合為四分煩惱。一中有二萬一千，四中合為八萬四千，是故除此五蓋，即是除一切不善之法。行者如是等種種因緣，棄於五蓋。

此乃假問答釋疑。或有問曰：不善之法很廣，其數無量無邊，何故惟獨但棄貪瞋癡等之五蓋法耶？答曰：此五蓋中即具有貪瞋癡之三毒及等分，以此四法而為根本故。貪即貪欲，瞋謂瞋恚，愚即愚癡，此三各有所屬，惟等分一種，則遍收前貪瞋癡三種煩惱，一時一念之中，即具有貪瞋癡，或貪而復瞋，或瞋而復癡。或三毒對峙齊起，故名為等分煩惱。惡法雖多，不出八萬四千。八萬四千，亦以貪瞋癡等分為根本，故云：亦得收攝八萬四千諸塵勞門。所言八萬四千諸塵勞門者，塵謂染污為義，以其種種邪見煩惱，悉能染污自性清淨心，故名為塵。勞即勞役也，謂凡夫眾生，常被邪見煩惱之所勞役，曠劫輪迴，無有了期。然論其根本，不出乎貪瞋癡慢疑身邊戒見邪之十使，隨以一使為首，則餘九使為助，謂每一使中各具十使，遂成一百。約三世各有一百，則成為三百煩惱。而現在之一百，時促不論相助，仍是一百，於過去未來二世二百之中，又各以一使為首，九使而為其助，共成二千，合現在之一百，共成二千一百。又約貪瞋癡等分，四種眾生，各有二千一百，共成八千四百。又約四大六衰，地水火風即四大，色聲香味觸法即六衰，以其能衰損善法故，此十種各有八千四百，總成八萬四千塵勞煩惱也。然煩惱雖有八萬四千，而以五蓋收攝殆盡。何以言之，八萬四千煩惱，悉以貪瞋癡三毒而為根本。然三毒不出五蓋，五蓋即攝三毒，謂(一)貪欲蓋，即攝貪毒。(二)瞋恚蓋，即攝瞋毒。(三)睡眠蓋及疑蓋，此二法即為痴毒所收攝。所言三種皆名為毒者，毒謂鴆毒，飲之即能喪身失命。當知貪瞋癡之三種煩惱，能毒我人法身父母，唐喪其功德，故為三毒。第四掉悔，即是等分所收攝，因掉悔有內，有外，內中即心掉，外則身口掉，此掉遍於身口意七支，故為等分所攝，開之則五蓋，合之則為四分煩惱。每一分中具有二萬一千諸塵勞門。四分合共則有八萬四千，是故應知。若除棄此五蓋，即是除棄一切不善之法。行者因有如是等種種因緣，須急棄於五蓋，不可忽略也。

譬如負債得脫，重病得差，如饑餓之人得至豐國，如於惡賊中得自免濟，安隱無患。行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳，煙、塵、雲、霧、羅阿修羅手障，則不能明照。人心五蓋亦復如是。

此借譬喻以明除五蓋，得益之相。行者具有五蓋，即如負債之人，不得解脫，五蓋棄之，即得解脫自在。有五蓋者，如有重病相似，五蓋若棄，則重病得差。除五蓋者，又如飢餓之人，得至豐國，如於惡賊之中得自免濟，如是則其身其心，自在快樂，安隱無患。行者除卻五蓋，其心安隱，清涼快樂。若五蓋不除，安有清涼快樂之可談耶！須知五蓋之覆被自心，猶如五事之障蔽日月。言五事者，謂煙塵雲霧羅阿修羅手之五事。羅阿修羅王之手最大，能遮日月之光，餘如煙塵雲霧，亦能遮日月之光，不能明照大地。人心之五蓋，亦能障被自性清淨心不得顯現，此以喻顯也。

## 調和第四

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道，其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命，若成就一切佛法，終不退轉。然後坐中正念思惟一切諸法真實之相。所謂善、不善、無記法，內外根塵妄識一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有。故十地經云：“三界無別有，唯是一心作。”若知心無性，則諸法不實。心無染著，則一切生死業行止息。作是觀已，乃應如次起行修習也。

上來訶五欲，則外境不入；棄五蓋，則內心清淨，如是內外清淨，正可安心修習止觀。然尚須調和得所，方能得益，故第四明調和五事。五事者，即身、息、心、眠、食、是也。夫發語之辭。東西南北，四維上下，謂之十方；過去現在未來謂之三世；佛法即菩提，涅槃，究竟清淨，中道第一義諦之無上妙法，謂之佛法。言佛法則非九界眾生之法可比，眾生法是染污，而非清淨，是迷昧惑闇之法，非覺而不迷也，惟佛法是究竟，是覺悟，是不生滅，是清淨，故行者欲想修學十方三世一切諸佛之法者，應當先發大弘誓願。誓願者，即四弘誓願也；謂：眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷；此二為下化眾生，屬利他大悲；法門無量誓願學，佛道無上誓願成；此二為上求佛道，乃屬自利大智，即是發上求下化自利利他之心。故云：“願求無上佛道，度脫一切眾生。”一切二字，乃盡際包括之辭，賅羅九界眾生。六道有漏，則為凡夫眾生，出世聲聞緣覺，為二乘眾生。菩薩著於二邊，則為大道心眾生，如是九界，皆願度脫。佛道者，即覺道也，謂諸佛如來之覺道，無有能過之，故云：“無上佛道。”如是無上佛道，願究竟證之。行者不特發如是心而已，且其心最堅最固，猶如金剛相似。金剛乃華言，梵言跋折羅，此云金剛，為寶中之一，此寶出於金中，其色如紫英，百煉不銷，至堅至利，可壞一切物，而不為一切所壞。發如是金剛堅固不壞之心，精進勇猛，不惜身命，終不退轉，唯是精求無上佛道，廣度一切眾生，此則名為佛法中第一健人。言不退轉有三：一位不退。謂行人斷盡三界見思二惑，則永不退失超凡之位，故名位不退。二行不退。謂行人功夫深進，不特斷盡見思，而且能伏斷塵沙之惑，如是則永不退失菩薩之位，故名行不退。三念不退。謂行人功夫愈益深進，斷盡塵沙煩惱，能破無明別惑，則永不退失中道正念，故名念不退。有如是成就已，然後正身端坐，修習止觀，於坐中正念思惟，一切諸法真實之相。正念者，即無念也；無念之念，是名正念。真心正念，是名正思惟。真實之相，即是實相，亦即實性。相即性也，實相無相無不相，實性無性無不性，是名真實相、真實性。言諸法者，即此謂一切善不善法，善法謂有漏善，無漏善，二邊善，中道善，不善即是惡法，謂貪瞋癡，無記法者，謂無所記別，不善不惡亦不昏，亦不散，此明了無記。若自心糊糊塗塗，昏昧闇閉，終日於黑闇稠林中過日子，此為蓋覆無記。以及內六根，外六塵，中六識，並及地水火風空根識之七大等，一一皆是有漏煩惱之法，非是無漏清淨之法，皆三界內有作有為生死苦因苦果之法，非是界外無作無為涅槃樂因樂果之法，須正思維，而諦審之，了達諸法真實之相。然云何能知諸法真實之相耶？當知有漏煩惱法，生死因果法，皆因心有，惟心所現，因心成體，若無心，則亦無萬法之差別，是故心為萬法之本。楞嚴經云：“諸法所生。唯心所現。”一切因果世界微塵，因心成體。故云：“三界無別有，唯是一心作。”森羅及萬象，一法之所印。又云：“心生故，則種種法生；法生故，種種心生。”當知心外無法，法外無心，心即法，法即心，心法本是無二。固知諸法從心生，詎知心不自生，因境有。若無前境界塵，則心無所起。故言心本無生因境有，境若無時心亦亡，此則萬法唯物，所謂法生故，種種心生。又云：“境本無生因心有，心若無時境亦無。”此則萬法唯心，所謂心生故，種種法生。然若以四性推穹，則心境當下，皆不自生，不他生，不共生，不無因生，緣生無性，當體本寂。則知自心本來無性。自心無性，則諸法亦不實矣！諸法本無性，則自心亦不實矣！如是心無性，法亦無性，無性之性，謂之真實性，亦名真實相。既正念實相，是故心無所染著，則無貪戀塵境，從此則將一切生死業行，一概摒棄，止息無餘。須知吾人從無始以來，常流轉於生死道中者，即因煩惱業行不能止息之病根，在一切境界上，看不破，識不透，所以妄生染著，所謂以煩惱因起生死果，故不得止息。行者既能深觀自心了不可得，一切諸法虛偽不實，將一切生死業行止息，凡所有相，皆是虛妄，諸相非相，即是實相也。

云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，須先善巧調泥，令使不彊不懦，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，行者修心，亦復如是，善調五事，必使和適，則三昧易生；有所不調，多諸妨難，善根難發。

初句徵起之辭。言調和者，如何名為調和，以譬喻比況斯法。如世間燒碗盆瓦罐之陶師，欲想造作種種之器皿，先須善巧調和其泥土，令使不彊不硬，亦不懦不軟，調適得當，然後方就之於輪繩，則了無滯礙矣。亦如彈琴，然於未彈之先，應善調其絃索，不可過寬，若寬則彈之無聲，亦不可過急，若急則易於暴斷，務須寬急得所，然後方可入弄，彈之則妙曲清朗，音聲悅耳矣。是故當知，行者修心，亦復如是。若能善巧調和，於五事中調和停適，當則三昧易生，道自隆矣！若有所不調，則徒勞身心，非唯無益，反使增病損生。故云：多諸妨難，從此諸善之根，難以開發，豈不大可痛惜者乎？如行者須謹慎其心，善巧而調適之。

一調食者。夫食之為法，本欲資身進道。食若過飽，則氣急心滿，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。此二者非得定之道。若食穢觸之物，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。故經云：身安則道隆，飲食知節量，常樂在空閑，心靜樂精進，是名諸佛教。

調五事。第一要調飲食，若飲食不調，則身不安，道不隆。食之所以為法本。欲資益色身，進行道業，雖此身為幻妄之軀，但現前須藉此身而修道，所謂借假以修真，由有為而趨於無為也，既有色身，必須飲食以資身。古德云：“法輪未轉食輪先。”足見飲食為人身之需要可知，但不可過於貪食飽滿。若過飽，則氣急身滿，息喘體重，百脈因是不能流通，令心地閉塞不開，於是懈怠心起，百病叢生，身心不得安泰，道業因是而廢。然亦不可過減食，若饑餓，則身羸心懸，意慮不固，身既羸瘦，心亦懸空，意念不固，思慮紛然，身弱力虛，精神不足，朝夕鬱悶，道復安有。是知太飽太饑，二者皆非得定之道，過多則身滿氣急，過少則身羸心懸。然尤須先應識得可食，不可食之物。若穢觸之物，食之增病，凡增眠增煩惱，皆不應食，以其令人心識昏迷，故若安身愈疾之物，能增道損生者，即可應食；若不相宜之物，亦不可食，食之則發動宿病，竟使四大違反。所謂病從口入者，即此義也。總之調食須不饑不飽，少不至虛，多不量義，在知量知足，此為修定人調食之最初方便，須深慎之也。故云：“身安則道隆。飲食知節量，常常好樂在於空閑之處，身心寂靜，精進勇猛，是名諸佛之教。”

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，而能令心闇昧，善根沈沒。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：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。

第二調和睡眠，務須調適得當。若過眠，則心識昏暗；若過少，則身體有虧，切須調之，夫然眠寐，那是無明黑暗之法，能迷惑、蓋覆吾人之明性覺靈，切不可縱之。如人未眠之先，歷歷明明，明明歷歷，若一經睡眠，則意識昏昏，六情暗閉，其有眠寐過多，不特廢修聖法，而且唐喪時光，損失功夫，遂令心識昏暗，迷昧一切善根，從此沈沒。故修行者，切不可放縱。其眠臥，當猛省覺悟無常，早求自度，急須調伏睡眠，常令神氣清白，念心自然光明湛淨，如是乃可棲心聖境，三昧正定，自然顯現在前矣。經云：“初夜後夜，亦勿有廢。”須精進用功，不特初夜後夜，須寂寂惺惺，惺惺寂寂，即當中夜從容四大之時，亦須靈靈不昧，了了照澈，常念是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂！切莫以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。又復當念無常之火燒諸世間，所謂三界不安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏，急須早求出離而度脫之，不可貪著睡眠，又所謂：“此身不向今生度，更向何生度此身。”此誠明訓，行者當猛省之。

三調身，四調息，五調心。此三應合用，不得別說；但有初中後方法不同，是則入住出相有異也。

上來外調之眠食二重已竟，於內尤須調身息心之三種。然此三須合調，以其不離，故其要在調身不寬不急，調息不澀不滑，調心不沈不浮，最為要緊耳。但有初中後，方法不同。初須調身，次當調息，後則調心，有入住出相之異。謂入定則由粗至細，出定則從細至粗，無論調身、調息、調心，一一皆有入住出之三相，故有異也。

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，則心散難錄，兼復坐時煩憒，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便。後入禪時，須善安身得所。

此正釋初入定調身之相。行者，初入定先須調身體之所宜，方能入定。即於未入定前，在定外時，此身於行、住、進、止、動運，作為咳吐掉臂，動靜往還，迎賓送客，穿衣吃飯，四威儀間，悉須詳審，調身所宜。若所作為，一切皆是麤獷之事，則所出之氣息，亦隨之而麤獷，則心散難錄，心亂則難以專一，後於坐時，亦心生煩憒，不能安恬悅怡，是則定心為之妨礙矣！故行者須了知身雖在定外時，亦須用意逆作方便。逆字作預先義，亦可當早字講，謂須預先早作方便之法，調身所宜，令不麤獷。所謂行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。

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，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右齊。右腳指與左齊。若欲全跏，即正右腳置左腳上。次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手；以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。次當正身，先當挺動其身，並諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異，如是已則端直，令脊骨勿曲勿聳。次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麤急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口鼻納清氣。如是至三。若身息調和，但一亦足。次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齶。次當閉眼，纔令斷外光而已。當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢切爾搖動，是為初入禪定調身之法。舉要言之，不寬不急，是身調相。

半跏坐，即單腿坐，將左腳牽於右腳上。全跏復將右腳牽於左腳上；重累手相對者，即將左手掌，伸齊安於右手掌上，左右相對，如結彌陀印。然手足既整妥，復須挺動其胸腹，振作精神，身不曲彎，亦不高聳，頭不低垂。亦不昂仰，不偏於左，不斜於右，身如奠定之石，此為入住調身之相。

四初入禪調息法者：息有四種相，(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，是風也；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？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也；云何息相？不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。坐時有風喘氣三相，是名不調；而用心者，復為心患，心亦難定。

此明行人坐禪調身後，次調息法。息即鼻中出入綿綿者，有四種之不同，謂風喘氣息，是於中麤細好惡，若不分明辨別守之，則徒勞無功，故須揀其麤而守其細也。行人坐禪之時，有風喘氣之三相者，名為不調之相。若以之用心，不特無益，且有損也。每見行人於坐禪之時，患心痛之症，皆由息不調，致身心亦難安定矣。

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，通同無障。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。舉要言之，不澀不滑，是調息相也。

若欲捨棄風喘氣三種麤相，而守於息之細相，當善巧調和，令息得所，當依三法而成就之。何謂三法：(一)者下著安心，行者緣想於心，放下一切，令不馳散，即一心專注丹田也。(二)者須寬放身體，一切須出乎自然，不可過於拘束。(三)者應想氣息，周遍全身，隨八萬四千毛孔，或入或出，通同無障無礙。三者具足，則從麤入細，自然心定神安矣。若無風喘氣之麤相，能細其心，令息微微出入，若存若亡，綿綿密密，不澀不滑，此為息之調相。息調則一切病患不能發生，心則易得安定，是則名為行者最初入禪時調和氣息之方法也！

五初入定時調心者有三義；一入、二住、三出。初入有二義：一者調伏亂想，不令越逸，二者當令沈浮寬急得所。何等為沈相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沈相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沈。何等為浮相？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，心即定住，則心易安靜。舉要言之，不沈不浮，是心調相。

此明入定調心之法，亦有三義，調和其心：(一)者謂調伏心中亂想雜念，不使令其越逸。越即超越，逸即放逸，謂將心念專注一境，不令其超越自心之外。(二)者浮沈寬急得所，解釋如文。沈即昏，浮即動，(三)者去其異緣，謂其心各別，緣於前塵境界，或緣色、聲、香、味、觸之五塵；或緣眼、耳、鼻、舌、身之五根；各各不同，故名異緣，此等皆非調心。總之能令心不沈不浮，是名心調之相。

其定心亦有寬急之相：定心急病相者，由坐中攝心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣！若心寬病相者，覺心志散慢，身好逶迤，或口中水涎流，或時闇晦。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。

此下明定心之中，亦有寬急二種病相。因上來所明調伏妄想思慮，令心不沈不浮，是名心定相。倘若於中不慎，遂生二種之相：(一)者急相，(二)者寬相，此二相均於定心中所產生。一謂定心中急病相者，因於行人由靜坐之中，攝心用念，此念乃是虛偽之妄念，非真實之正念，以之用心，因此而入於定，是故每患胸臆急痛，身心不得安隱，每見行人精進修定，但心尚未定，而心氣急痛之症，早已在身矣。欲治此病，當寬放其心，想氣皆下流，則患自愈矣。蓋患此症者，皆是用心過度，急念攝心故，若能寬放其心，將一切浮念亂想，麤心暴氣，一一悉令放下，勿使上升，所謂：“息滅心頭火，除熱得清涼，遠離百思想，還我清淨心。”果如是則心病自差矣！若心寬病相者，此下明定心中寬病之相。謂行人始覺心中之志意，散慢至勿可收拾，身則常欲逶迤。逶迤者，即不振貌，謂精神鬱鬱悶悶不快也，或時口中液涎外流，或時六情闇晦，如是皆定中寬病之相。若此等相起發之時，行者於中當須早覺，即當斂其身追其念，勿使其心向外馳求，令心安住於緣中。須知寬病，由於放逸過度，若攝心靜念，專注一境，所謂都攝六根，淨念相繼，抖擻精神，勿令其心懈怠懶惰，以此為治病之良藥，則寬相之病，自然剷草除根矣。然定心之中，不特有寬急二相，且有澀滑之相不同。澀者即不肌滑也，古人云：“味不甘滑曰澀。”杜甫詩謂：酸澀如棠梨；若文字之難讀者，亦曰澀。正言行人定中調心，稍有不慎，則澀塞難調。滑者利也，即不凝滯之謂；周禮謂以滑，若能善調心，則此澀滑之相，自然消滅，水清魚現矣。此種理義非深，最易明見，故云推之可知，勿繁贅述。如上所明，是謂行人，初步入定調心之唯一方法。

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，是名初入定時調二事也。

夫入定之法，本是從麤入細，始則調身，次則調息，後則調心。於其身相為義麤，故居初，息居其中，心念最為細靜，故在後。所謂調麤就細，如是則令心安靜，諸念不生，所謂善調慧馬，能斷暴流也！是名入定最初之方便。

二住坐中調三事者：行人當於一坐之時，隨時長短，十二時，或經一時，或至二三時，攝念用心。是中應須善識身息心三事調不調相。若坐時向雖調身竟，其身或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱，中無寬急，平直正住。

上來入定時，調身息心已竟，此第二明住定時，調身息心。所言住中調三事者，謂行人當於一坐之時，始從入定，終至出定，於其中間，所經或長或短。一坐之時，於中須攝其念，而用其心。攝念即收攝一切亂想雜念，用心即善用其心，澄神靜慮。當攝念用心之時，務須善識身息心之三事，調不調相，明了清楚。謂善識調身，須不寬不急，善識調息，須不澀不滑。善識調心，須不沈不浮，能如是即為調相，否則為不調相。倘若坐時，初雖調身已竟，即可端坐修觀。然坐久疲勞，懈怠心起，別生妄念，其身或寬急，或偏曲，或低昂，有時或東倒西歪，或前俯後仰，如是種種不端直，如覺已即當糾正，不可隨之而去，務令其身心安隱，於中無有寬急之相，平直正住，於定中此為住中調身相也。

復次一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿，當用前法隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。次一坐中，身息雖調，而心或浮沈寬急不定，爾時若覺，當用前法調令中適。此三事的無前後，隨不調者而調適之，令一坐之中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二，此則能除宿患，妨障不生，定道可剋。

復次者，又其次也。謂於一坐之中，於中身雖調和適當，不寬不急，而氣息則不調和，或澀或滑、或風相、或喘相、或復氣急、身中膨脹相、飽滿相、是等皆是息不調之相，須用前之三法而對治之。一謂下著安心，二謂放寬身體，三謂想息氣遍毛孔出入，無障無礙，以此方法，即可對治氣息不調之病，必令數息之道，綿綿密密，若存若亡，若有若無，微微進出，如是資神安隱，情抱悅豫，是為住中調息之相。若行人於靜坐禪觀之中，身息雖調和適當，而心或浮動，或昏沈，或寬急不定，此等病發之時，當用前調心之法，而對治之，謂安心向下；繫緣臍中，制諸一切妄念，令不越逸，謂浮沈寬急得所，此是為住中調心之相，故云當用前法，調令中適。然此三事，的無前後，隨不調者而調適之。謂身不調，則調之於身；息若不調，則調之於息。總之，令一坐之中，身息心三事，調和適當，無相乖越，和融不二。三事融洽一體，既不乖於身息，亦不越於心意，是能除滅一切宿患，妨道之障既不生，禪定之道自然可剋矣！

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，想從百脈隨意而散，然後微微動身，次動肩膊及手頭頸，次動二足，悉令柔軟，次以手遍摩諸毛孔，次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之。待身熱稍歇，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，百骨節彊，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，是名善入住出。如偈說：

進止有次第　麤細不相違　譬如善調馬　欲住而欲去

此第三明出定時，調身息心之相。前來入定，則從麤入細，今出定須由細至麤。所言出定時調三事者，謂行人若坐禪將竟，欲想出定之時，於未出定之前，先須放心異緣，或緣於名字法相，或緣於六根，或緣於六塵，因其最初入定，攝念歸一，今出定時，若不放心異緣，舒暢其心，恐久生患，故先散放其心，緣於異相。次則開口，放棄濁氣，呼吸清氣，應想百脈隨意流通，然後微微動其身體，切不可麤心暴氣。次動兩肩膊，次動兩手及頭頸，次動兩足，令其柔軟，勿使彊硬。次以手遍摩擦全身諸毛孔，因靜坐之中，全身毛戶均悉開朗，若不摩之，一經動搖，則風氣入體，易受風濕症。次將兩手摩擦令煖，以揉揜其兩眼，然後方開雙目，待身體發熱稍歇，如是方可隨自意進進出出，了無妨礙。否則坐時或得安住於心，而出定時，麤獷不慎，急速頓促，如是則細法未散，住在身中，令行人患頭痛之症，或百骨支節彊硬，動止不和，猶如風勞一般，患濕之病，故名風勞。若患此病，後於坐中，即煩躁不安，殊於定道有所妨礙。是故行者，若心欲出定時，每須注意，切不可輕輕燥動，令身有虧，務須留心焉。此為行人出定時，調身息心之法，以其從細出麤故，能如是名為善入住出，調身息心之三事也。如偈說：“進止有次第，麤細不相違。”出則從細出麤，入則由麤至細，次第前後，不相紊亂。譬如有人，能善調於馬，絲毫不乖，欲去則去，欲住則住，去住自由，了無滯礙也。

法華經云：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。

此引法華經作證，法者妙法，華者蓮華，以法喻為名，此經乃世尊最後之極唱，五時之極談，詮實相妙理，顯不二法門。然其所修，無非調身、調息、調心、善入、善住、善出，過去諸佛依之而修道，乃至未來諸佛，亦如是修。所謂已修今修當修，三世諸佛，無不如是修。菩薩二字乃梵語略稱，具名菩提薩埵，譯云覺有情，謂善能覺悟一切有情眾生，又薩埵即勇猛之義，謂行人能勇猛精進，求無上菩提，故名菩提薩埵，又作開士、高士、大士、種種異名之不同，總之，求於無上佛果者，則名為菩薩大乘之眾。等之一字，即指回心向大之聲聞緣覺而言。菩薩為因人，諸佛為果人，在因地能依此善入住出修止觀做功夫，從初發心到今，已有無量千萬億劫，而為求無上菩提之妙道，劫即劫波之略，時之最長者，為劫波，最短者，為剎那，不能以通常之年月日時計算之，謂極長期之時間也。此菩薩等不特於一劫二劫，為佛道故，勤行精進，不休不息，乃於無量千萬億劫。為求佛道，勤行精進，善入住出，修習止觀，不休不息，勇猛精進，故果上能善入住出，無量百千萬億三昧，得大神通，自在無礙。本來神通妙用，人人本具，各各不無，不假造作，何待證成，不過我等眾生，久被無明塵沙諸煩惱之蓋覆，故將自心中功德法財，神通妙用，不失而失，甚可哀愍。今幸有止觀方法，若能依之善入住出而修，將自心之惑習，除去一分，則自心之功德妙用，一分顯明，若能除去十分惑習，則功德妙用，十分顯明。故世尊於菩提樹下，成道之後，即三嘆奇哉，謂一切眾生，皆有如來智慧德相，但以妄想執著，而不能證得。每見學佛者，稍明佛法中之一點名字法相，不肯真實修習止觀，無異畫餅充饑，說食數寶。今時丁末法，眾生垢重，若修其他行門，縱或得益，亦如電光之相，一過即逝，最好從靜坐功夫中，執持一句彌陀名號。所謂寂寂惺惺，惺惺寂寂，將一句彌陀，持至一心不亂，修成念佛三昧，則妙中之妙矣。

## 方便行第五

夫修止觀，須具方便法門，有其五法：一者欲。欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。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，故名為欲。如佛言曰：一切善法，欲為其本。

此科明行方便：方者，法也；便者，宜也。凡大小乘一切法門，概稱方便，即善巧投機，運用適宜之方法。今此之方便，即進行五法之方便也。謂前具五緣，具備辦道之助緣，次訶外五欲，外塵不入，次棄五蓋，內障不起，又善調五事，身心適當，若再能進行五法，則所作所修，一切行門，決能成就。若於此法有虧，亦恐難達其目的，所有一切禪觀，及念佛三昧，亦無由現前矣！言五法方便者，謂欲、進、念、慧、一心、是也。凡修一切行門，務須具此五法為方便，缺一不可。一者欲，欲是樂欲，希須為義。凡辦世間一切事，皆應有希慕願望之心，然後得成，出世法亦然。欲離世間一切虛妄想相，顛倒輪迴之厭離，欲得一切諸禪三昧，神通智慧法門之欣求欲，足見此欲，不特為一切惡之本，抑可為一切善之源，無論若善若惡，若離若得，皆以此欲字而為其首。又此欲亦名為志，志者立志於止觀功夫故。亦名為願，發願修止觀功夫故。亦名為好樂，如好樂修止觀功夫。是人指即修行之人，行人若能立志，欲求於一切諸深禪定法門，能發願樂欲，一切諸深智慧法門，有如是等種種因緣，故名為欲。佛言一切善法，欲為其本。欲乃樂欲歡喜之異名，今擬修止觀法門，若有好樂歡喜之心，則決定可以成就。否則不肯前進，斷難圓成。故云：“一切善法，欲為其本。”是知此欲字，為修行人之第一方便，最為切要耳！

二者精進。堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜，專精不廢，譬如鑽火未熱，終不休息，是名精進善道法。

此第二行精進之方便。精者不雜，進者不退。行人修持時，專心一意，不雜不亂，不休不息，精進勇猛做功夫。凡修何種功夫，貴在唯勤，若不精一無雜，今日念佛，明日聽經，有時參禪，有時持咒，如是三心二意，時時變遷，雖終日用功，而到老一事無成，豈不大可悲憫者乎？推其過咎，即在不精不進之故也，故行人欲了生死成佛道，須精進勇猛不可。精進者何？謂堅固持禁戒，棄於五蓋六欲，內外清淨，如是身心內外精進，於初夜、後夜、中夜，當從當認，精進修持止觀，惺惺寂寂，寂寂惺惺；乃至晝精進，夜精進，晝夜六時恆精進；譬如鑽木求火一般，若火未出時，則終不休息。是則名為精進勇猛，善行於止觀之道法。

三者念。念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴，若得禪定，即能具足，發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴；故名為念。

念者憶念也，即正念昭彰之義，謂念世間五欲之法，虛妄不實，乃欺騙於人，誑惑於人，實為可賤可惡；念出世禪定智慧，勝妙殊絕，為可尊可貴之法，若能得諸禪定，即能具發無漏智，及一切神通道力，成等正覺。無漏智即無生智，無生即無滅，即是不生不滅之無漏智慧。神通即六神通，道謂七科道品，力即如來十種智力。成等正覺，即是成無上佛道。言正覺者，謂凡夫妄覺，外道邪覺，二乘偏覺，菩薩二邊覺，及但中覺，悉未能稱為真等正覺，唯獨如來方稱為真等正覺，豎窮三際之底，橫賅法界之邊，一切無與相等，而能等一切法，故名真等。如來三智圓明，五眼洞照，故名正覺。證至極妙覺之後，從此興無緣慈，運同體悲，所以垂形六道，廣度眾生。常正思念，此等殊勝妙好之事，最為可尊貴，故名為念。

四者巧慧。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，寂然閒曠，永離生死，與苦長別，是得是重。如是分別，故名巧慧。

此第四明行巧慧之方便。凡用功之人，須以善巧之智慧，籌量世間之快樂，及出世間禪定智慧之快樂，孰得孰失，誰輕誰重，須明了清楚，辨別無滯，如是方能出生厭下欣上之心，否則真偽莫辨，邪正不分，易於錯入歧途，故須以巧慧觀察。世間之樂，乃有為之樂，無常不實，縱使得樂，此樂亦是苦，樂不常久，終歸敗壞故，敗壞即是壞苦，所以云樂少苦多，虛誑不實。樂此是喪法身失慧命之法，是可輕賤之法。出世間禪定智慧之樂，乃是無漏無為之法，無漏謂不漏於生死，無為即不作於有為，湛湛然，寂寂然，清閒逸曠於寂滅性中，永離於生死樊籠，長別三界苦輪，此等為最可尊貴最可珍重之法。若能如是分明辨別清楚，故名巧慧。

五者一心分明。明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴，爾時應當一心決定，修行止觀。如金剛，天魔外道不能沮壞，設使空無所獲，終不回易，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：非智不禪，非禪不智，義在此也。

上既以巧慧分明辨別世間上一切有為之事，悉是可患可惡，並能認識出世間禪定智慧，是可貴可尊之法，爾時即須一心一意修止觀。此一心乃是決定之一心，非是入定之一心，即專心不雜，一門深入做功夫之心也。金剛，最堅最利，能壞一切物，而不被一切物所壞。言修止觀之心，猶如金剛，而不被他人所誘，亦不為魔外所壞，縱使空無所獲，終不回易。喻如參禪，於中決定欲得個好消息。譬如念佛，務使至一心不亂，不可半途而廢，無有三心二意，一門心思，無有餘念，故名一心。譬如行人，先須識知道路通塞之相，如生死道是塞，即不可行，涅槃路是通，即可行，然後決定一心，涉路而進。所謂不起思量分別，驀直做去，最為要緊，切不可回頭轉腦，改途移轍，是故說為巧慧一心。經云：“非智不禪，非禪不智。”即止觀不二也。智即是慧，禪即是定，先明決定心，定心即是智慧。縱一門深入，入一無妄，即是定。若無智慧，不能修禪定，若無禪定，不能生智慧，彼此互相由藉，互相顯發。故云：“非智不禪，非禪不智。”意在此耳。

## 正修行第六

修止觀者有二種：一者於坐中修，二者歷緣對境修。一於坐中修止觀者，於四威儀中亦乃皆得，然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：一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。止若不破，即應修觀。故云對破初心麤亂修止觀。

上來所講五章，備足二十五法，乃為正修之方便。此第六正修，即正式修行做功夫也。若眾緣雖具，而不如理真實用功，則道業仍難剋就，終未免坐守此岸而希慕彼岸之譏也。是故行者，若眾緣具備，身心內外清淨，一切煩惱障不起，正可從此一心修止觀。然修習止觀，有二種不同，一者坐中修習止觀，二者歷緣對境修止觀。先明第一於坐中修習止觀，本於四威儀中，皆得修習止觀，於行住坐臥中，皆有威可畏，有儀可則。修道之人，心不放逸，若行若坐，須常常調攝其心，成就道業，雖然久於行坐，亦當忍其勞苦，非時不住，非時不臥。設或住臥之時，常存佛法正念，如理而住，於此四法，動合規矩，不失律儀也。一者行，謂修之人，舉足動步，心不外馳，無有輕躁，常在正念，以成三昧。二者住，謂修道之人，非時不住，倘若住時，即於隨所住處，常念供養三寶，讚嘆經法，廣為人說，思惟經義，如法而住。三者坐，謂修道之人，須跏趺宴坐，諦觀實相，永絕緣慮，其心則澄湛虛寂，其身則端肅威儀，如法而坐。四者臥，即眠臥也，謂修之人，非時不臥，然為調攝身心故，或時暫臥，則須側右脅吉祥而臥，不忘正念，心無昏亂；凡止、作、進、退，四威儀中，均能修習止觀，故云皆得。然轉語之辭，學道者，即指初心修習止觀之人。上來所言四威儀中，均能做功夫，乃約久已棲心道業，功用純熟者而言，若初心行人，則於坐中修習，最為殊勝，以其心念易息，境界易空故，所以首先約坐中，以明止觀也。然修止觀行門繁多，其法非一，今但明五意，故云略出，蓋此五意，即能攝一切觀門矣。所言五種修止觀者，一對治初心麤亂修止觀，二對治心沈浮病修止觀，三隨便宜修止觀，四對治定中細心修止觀，五為均齊定慧修止觀，第一言對治初心麤亂修止觀者，謂修行辦道之初心人，最初坐禪修觀之時，倘若心念麤獷，散亂不休，爾時應當修止以除破之，止乃止其散動；倘若以止不能除卻麤心散亂之病，即應修觀以破除之，觀即觀其昏暗。當知病患雖多，不出昏散二種。凡夫眾生，不是昏沈，即是散亂，若一修止觀，即能破除昏散二病，以其止能伏息麤心妄想，觀能照破微細煩惱，故云對破初心麤亂修止觀也。

今明修止觀有二意：一者修止，自有三種：一者繫緣守境止。所謂繫心鼻端、臍間等處，令心不散。故經云：繫心不放逸，亦如猿著鎖。二者制心止。所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。故經云：此五根者，心為其主，是故汝等當好止心。此二種皆是事相，不須分別。

修止觀有二意，一者修止，二者修觀。於修止中自有三種之別，一者繫緣守境止，此乃繫念法門，如行人念麤心浮，即將心繫緣一處，安守於一境，或繫心於自身之鼻端上，或繫緣腹臍丹田間，或緣想諸佛相好亦可，總之，令心不馳散也。因凡夫之心，終日妄想紛飛，雜念流動，心猿奔馳，意馬亂跳，若念繫緣一處，則妄念停息，所謂鎖心猿拴意馬者是也。故經云：繫心不放逸，亦如猿著鎖。二者制心止，即以放下制止之功夫，而伏滅妄念，不同上來之繫緣諸境，即將自心之念頭微微觀照，觀其隨心所起之念頭，看他起處即便制之，若貪欲念起，即須放下，瞋心念起亦放下，愚癡念起亦復放下，無論何種念起，即以放下二字而制伏之，不令馳散。六根之中，意根為其主要，以其能分別，最為明利故。所謂起貪瞋癡，造盜淫，莫不由此識心而起，蓋心動則境動焉，是故汝等棲心向道者，應當要止心，無令馳散，攀攬外境。此二種止，皆是事相，最易明見，不須詳為分別。

三者體真止。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。如經中說云：

一切諸法中　因緣空無主　息心達本源　故號為沙門

此從性理而言，義稍深微，不於事相而著覺，乃於理體而觀察，了知隨心所念一切諸法，悉從因緣而生。一切，盡際包括也。諸，不一之辭。然諸法雖多，不出依正報，如依報之山河大地也，卉木叢林，正報之五陰色身，無論依報之法，正報之法，悉知從因緣和合而生。既由因緣而生，悉從因緣而滅，緣生緣滅，幻妄稱相，其實緣生無性，求其生滅去來，了不可得。何以故？自心本無生滅故，但於心性緣起，不無虛妄取用，所以有生有滅，有來有去，當知生乃虛妄因緣和合而有生，虛妄因緣別離而名滅。依緣而生，生即非生，依緣而滅，滅即非滅，當體無有自性。了達諸法無生名真空。凡所有相，皆是虛妄。既知其虛妄，則心不生取著。若心不生取著，則妄念之心不息而息矣，是名體真止。所謂體達諸法，無非真空，則妄念自止息，起信論云：“一切境界，皆以妄念而有差別，若無妄念，即離一切境界之相，即是如來平等法身。”依此法身，說名本覺，是知息念，最為要緊，若能如是止息妄念，故名為體真止。經云：“一切諸法中，因緣空無主。”一切即賅羅世出世法，謂一切諸法之中，求其實體，了不可得，以其皆從因緣而生，當體無自性，無他性，無共性，無無因性。以真空而為其體，無有主宰故也。沙門二字，為釋子之通稱，一作桑門，譯作勤息，謂勤修眾善，止息諸惡；又云：勤修戒定慧，息滅貪瞋癡；又云：息心達本源，故號為沙門。若能體真息心，即達本源之心地，因此心為一切諸法之本，心若息，則本源達矣！

行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住，雖用如上體真止，而妄念不息，當反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至，三際窮之，了不可得。不可得法，則無有心；若無有心，則一切法皆無。行者雖觀心不住，皆無所有，而非無剎那任運覺知念起。

行者倘於上三種止，不得利益，於隨心所起之念，仍然念念遷謝，流注不停，前念後念，相續不斷，如大海之波浪相似，妄想雜念，不能止息，則須返觀所起之心，此即修觀。因一切法皆從心起，唯心所現，若無有心，則一切法何由而起？境本無生，因心而有，心若無時，則境亦無。了知一切法既由心所造，即回光返照我此一念能造之心，究竟有何形相？此心圓耶、方耶、是青耶、黃耶？或是過去、現在、未來，或在內外中間？若言過去，過去已滅，現在現在不住，未來未來未至。三際推窮，此一念能觀之心，了不可得，以其此心豎無初後，橫絕邊涯，不落分劑方隅，故非內外中間，非長短方圓，非青黃赤白，非過去現在未來，一切處，一切時，求心當體，了不可得。夫凡夫眾生，執萬法以為實有，現前山河大地，明暗色空，人我是非，以及見聞覺知等，一切諸法，悉有可得，所以終日妄心流動，無可止息。今既推心了不可得，從心所起一切諸法，亦皆不可得，然雖了不可得，而非同頑空木石之無知，故云非無剎那之念，胡來見胡，漢來見漢。現在一念有情無情之境界，無不覺知明了清楚，故云：任運覺知念起。

又觀此心念，以內有六根，外有六塵。根塵相對，故有識生；根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然，生滅名字，但是假立。生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空寂之理，其心自止。

上來返觀此一念能起之心，竟在何處？三際窮之，無有處所。而於不可得中，非無剎那之念，而任運覺知心念所起，行者又復返觀此心念，因何而起？吾人內心，有眼、耳、鼻、舌、身、意之六根，根有勝義浮塵之不同。浮塵根，即父母所生之身是，虛假不實，故名浮；無見聞覺知之用，故名塵。二勝義根，此根凡夫肉眼有礙，不能見，天眼能見之。經云：眼如葡萄朵，耳如新卷葉，鼻如雙垂爪，舌如初偃月，身如腰顙，意如幽室見是也。所言勝義者，以其有增上勝力，能照境發識，以成根用，故名勝義。如眼能見色，耳能聞聲，乃至意能知法，此為內六根區別之相。外則有色、聲、香、味、觸、法之六塵境界，因六根對六塵，互相交偶，於中故有生六識。若根塵不相黏，識則無由而起，因其單根不生，獨塵難成也。是知根塵為能生，識心為所生，六根為能對，六塵為所對，彼此互相依靠，互相建立，當知能對所對，能生所生，悉皆幻化無常，畢竟空無實體。因為虛妄因緣和合根塵相對，遂有識生，若虛妄因緣別離，根塵脫黏，識心即滅。當知識本無生，因根塵之緣而有，然根塵本無生，亦因識心之緣而有。如是緣生無性，當體既空，返觀能生之心，既如是，而返觀所滅之境，亦復如是。謂觀心不生，觀法亦不生，觀心無常，觀法亦復無常。故云觀生如是，觀滅亦然，是知生而滅，滅而生，生生滅滅，滅滅生生，生滅名字，但是假立，以其緣生緣滅，虛假不實，但幻妄稱相而已！行者善能返觀，不特將所生之法不可得，即將能觀之心亦復不可得，能所雙亡，心境俱寂，是則真空寂滅之理，朗然顯現在前，謂生滅既滅，寂滅現前，此時大地平沈，虛空粉碎，此處無人無我無眾生。永嘉大師云：“了了見，無一物，亦無人亦無佛，大千沙界水中漚，一切凡聖如電拂。”不但六凡無所得，四聖亦無所得，不特妄是空，真亦是空。至此地步，唯是平等一心而已，尚何有其他哉！

起信論云：若心馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。即復此心，亦無自相，念念不可得。謂初心修學，未便得住，抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣。

起、是起發，信、正信。謂起發大乘上根人，生於大乘正信，故名起信論，此書馬鳴菩薩所造，全明行人做功修行之方法，其中所說，若心念奔馳，流散於塵境之上，行者即當將心收攝回來，安住於正念之中。正念者，無念也，無念之念，名為正念，因此正念能破除一切妄念。當知萬法唯心，離心之外，別覓一法了不可得。一切諸法，無不唯心所現，因心成體，心外無法，此心即法界性，圓具萬法，所謂一切法趣此心，是趣不過。然此心無方隅，無分劑，無形相，無疆畔，當體了不可得，雖了不可得，而諸相歷然。所謂虛空本非群相，而不拒諸相發揮，所以森羅萬象，無不炳現於其前，雖物物頭頭，萬別千差，而其心湛湛然，寂寂然，了無所有，唯是直心正念，是則不止而止，名為善修妙止。每見初心人，修學止法，暫時未能將心安住，遂壓捺抑制之，勉強令其止住，強之愈急，逼拶過勞，往往眾患叢生，癲狂者有之，心病者有之，是皆不善於修止故耳！所以初用功人，勿心急，勿過執。如古之趙州祖師，三十年不雜用心。又如紙衣道者，四十年坐守蒲團，方能與道相應。當知用功之人，猶如彈琴相似，徐調其絃，不寬不急，久之絃調指適，自然妙音流露。又如學射箭，久習方能中的也。

二者修觀有二種：一者對治觀。如不淨觀，對治貪欲；慈心觀，對治瞋恚；界分別觀，對治著我；數息觀，對治多尋思等，此不分別也。

此第二明修觀。上來所明繫緣守境止，制心止，體真止，三種修止之法，已釋竟。今明修觀，亦有二種：一者對治觀，二者正觀。初對治觀，又名助觀，即是對治自心中之煩惱病，以其癡暗凡夫，迷情過重，對於一切色塵境界，看不破，識不透，念念之間，起貪瞋癡等種種妄念。行者若坐禪之時，須觀察自心中所起之妄念，於何種為最。(一)若貪欲念多，即須修不淨觀對治之。如四念處，九想觀，五停心中不淨觀，十六特勝等，皆屬對治貪欲之不淨觀門。求其於初心凡夫，最為逗機，最易得益，最切要者，莫若九想觀。九想即九種假想，假設之想，非是實有。一切眾生，皆以愛欲而正其性命，貪著世間五欲，耽戀沈迷，輪迴生死，無有出期，是故佛令修此九種不淨觀法，使其想念純熟，心不分散，若得三昧成就，自然貪欲除滅。言九想者，觀胖脹想，如前面有可愛之男女美色，假觀此人即已命終，心想死屍，於頃刻間，見其胖脹，如皮囊盛風，異於本相，是為胖脹想。青瘀想，謂行人觀胖脹已，復觀此美色死屍，被風吹日曬，皮肉赤、黃、瘀、黑、青、黤。種種斑點之相顯露，是為青瘀想。壞想，觀青瘀想已，復觀死屍，風日所變，久之皮肉裂壞，身首足等六分破碎，心、肝、脾、肺等五臟腐敗，臭穢之物，流溢於外，是為壞相。血塗漫想，觀壞想已，復觀死屍，從頭至足，遍身膿血流溢，污穢塗漫，是為血塗漫想。觀膿爛想，既觀血塗漫已，復觀死屍，身上九孔血膿流出，皮膚骨肉，均悉壞爛，狼籍在地，臭氣轉增，是為膿爛想。蟲噉想，觀膿爛已，復觀死屍，為蟲蛆唼食，鳥獸咀嚼，殘缺剝落，是為蟲噉想。散想，復觀死屍為禽獸所食，分裂破散，筋斷骨離，首足交橫，是為散想。白骨想，觀散想已，復觀死屍，形骸暴露，皮肉已盡，但見白骨狼籍，如貝如珂，是為白骨想。燒想，既白骨已，復觀死屍為火所燒，爆裂煙臭，薪盡火滅，同於灰土，是為燒想。當知此九種不淨相，雖是假想作觀，然用之能成大事，譬如大海中死屍，溺人若附之，即便得度，此為不淨觀，對治貪欲。(二)瞋恚念多，須以慈心觀對治之。如行人正坐禪修觀時，心中生種種瞋恨怨怒之心，是由緣於過去違情境上而起瞋，或不問是否，無故起惱之非理瞋；或追憶前人惱我，惱我親及讚嘆我之怨家，由此而起順理瞋。或以己為是，以他為非，而生恨之諍論瞋，於此等違情境上，而起種種之瞋恨心，應當觀想一切眾生，皆是我過去父母及親戚等。既是我父母親戚，常應時時令其安隱快樂，何得反生瞋惱之念耶？此即修慈心觀對治瞋火也。慈悲觀亦略有三種不同：倘發獨頭而生之違理瞋，則修生緣慈悲對治之。若遇前人惱我觸我之順理瞋，則修法緣慈悲觀對治之；若執於己為是，於他為非，所起之諍論瞋，則修無緣慈悲觀對治之。如是行者，以修三慈之方便，息滅瞋火，心得清涼，自然與道相應也。(三)著我之念多，以界分別觀對治之，所言分別者，界為界限，因吾人之身，悉由地、水、火、風、空、根、識之七大假合而成，七大各有界限不同，其地是堅性，水是濕性，火是熱性，風是動性，餘可類推。若著我之見重者，須微細觀察：地大是我耶？水大是我耶？若地大是我，則火大水大非是我；若火大是我，則地大風大非是我；若七大悉是我，則我有數多，當知我本非一，豈有無量？於此觀之，根塵識界，覓我了不可得，不可得處，即無有我。但眾生不了，於無我中，妄執有我。妄認四大為自身相，妄認六塵緣影為自心相，其實五陰本空，四大非我，果能如是，分別推究，則執我之念滅矣。(四)尋思散亂之念多，以數息觀對治之。言數息者，即數自己之鼻息，揀風喘氣，但數鼻中微微若存若亡之進出息，從一至十。由十復一，數入不數出，數出不數入，如是綿綿密密，心依於息，息依於心，別無他緣，唯隨於息，記數分明，如是即將心中之尋求思慮，悉滅無餘，故云不分別也。

二者正觀。觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性，即是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。前後之文，多談此理，請自詳之。如經偈中說：

諸法不牢固　常在於念中　已解見空者　一切無想念

上來所明是助觀，今明正觀。謂觀一切諸法，不自生，不他生，不共生，不無因而生，當體即空即假即中，不思議圓三諦理。然於此三觀之中，其最不易修者，莫若空觀，因凡夫眾生，自無始來，為無明障蔽，執萬法為實有，說空不易空，故須先了達諸法無相，無相即是空。然何以能了知諸法無相耶？比況前面有朵最美麗之花，令人可喜可愛，過了幾日，花即萎謝，葉瓣脫落，足見此花終歸磨滅，原自無相，若真實有相，則不變壞，焉有萎衰零落之相哉！花相如是，諸相亦然。故云：觀諸法無相，此為根機鈍者而言，待諸法壞後，方識是空；若根機利者，則了達諸法當體即空，無待壞後而識空。何以故？以其從因緣而生故，一切既從因緣生，則緣生無有性，無性之性，即是實相妙性。實相者，無相也，無相無不相，即是實相。金剛經云：“凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見實相。”若能如實了達所觀之境，一切皆空，則能觀之心，自然不起。謂心本無生因境有，境若無時心亦無，此止觀之理，盡載前後文中，請自詳之，不再繁贅。如經偈云：“諸法不牢固，常在於念中。”諸法，即一切依正而言，既從因緣生，則從因緣滅，故云不牢固。生滅本空，常常在吾人心念之中顯現，若無有心，則無有境，心生法生，心滅法滅，一切法不離自心故。楞嚴經云：諸法所生，唯心所現，一切因果，世界微塵，因心成體，是知心為萬法之本。已解見空者，一切無想念，此二句文意甚深。已解，即已了解一切萬法空無所有，至此則無一切妄想雜念。妄念若無，心自清淨矣。見空，不特解見但空，且能了達摩訶般若畢竟空，無想，不特無有無想，且無非有非無之想，故云一切無想念。又諸法不牢固，常在於念中，即體真止空觀，已解見空者，即方便隨緣止假觀，一切無想念，即息二邊分別止中道觀。若能於此四句文，能深究之，則下之文，思過半矣！上來第一對治初心麤亂修止觀文竟。

二對治心沈浮病修止觀。行者於坐禪時，其心闇塞無記瞪瞢，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。是則略說對治心沈浮病止觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治有乖僻之失。

此第二對治心沈浮病修止觀。行者於靜坐禪觀之時，其心或昏沈闇塞，或浮動輕躁，或無記，或瞪瞢。無記者，即無所記別也，亦有蓋覆明了二種不同，第八識為明了無記，蓋覆無記。於初心用功人散亂者多，尚未見有無記，若久棲心道業老修心人，每每有蓋覆無記，已將麤心亂想暫伏，於中便生一種無所記別糊糊塗塗之相，說明不明，是昧非昧，不覺妄念，亦不重昏，記憶不明，念頭不清，行者不了，便生取著，光陰由此糊塗過去，唐喪功夫，誠為可惜。無記之為害，實勝於昏散之病，行者若於靜坐中，有此等蓋覆無記發現之時，即應當修觀照了，念茲在茲，既不昏沈，亦無令其境界不分明之闇覆無記現前。若於坐中無如上所說之無記昏沈病，而其心浮動輕躁不安亦不好；心浮動，即心掉舉；輕躁不安，即是身掉舉；如是身心掉舉，內外不安，心散念浮，亦足以損法身，失功德，當此浮動病發時，亦急須棄之，應當修止止之，不令浮動。此是略說修止觀對治浮沈病之相，然須善識藥病相對而治之，即是以止治散，以觀治昏。所謂宜止則止，宜觀則觀，謂知病識藥，應病與藥，切不可亂投藥石，反增病患，故云一一不得有乖僻之失。乖者亂也，僻者偏也，即不得錯亂修習之謂。

三隨便宜修止觀。行者於坐禪時，雖為對治心沈，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，當知宜止，即應用止安心。

正修章中有五義修止觀不同，前二已竟，今第三明隨便宜修止觀。此觀由前對治浮沈病修止觀而來，言隨便宜者，即是隨自己之便，不拘修止，亦不局修觀，隨自意便而修，惟求其適當，獲益為要。前雖為對治心沈之病，修於觀照而對治之，而心仍不得明淨，亦不能獲佛法之利益，爾時當試修止以止之。試修，即試驗後方修，若試驗後與心相應，即不妨依而修之。行者於坐禪時，睡魔俱多，本應修觀對之，但習久不得益，則不妨修止以止之，久之睡病亦能消滅也。所謂以毒攻毒，身心清淨，即是以止安心之功夫。

若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀。若於觀中，即覺心神明，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。是則略說隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也。

前來明隨便宜修止，今明隨便宜修觀。若行者，於坐禪中，雖修止對治浮沈病魔，而心仍復輕躁，不能安住，爾時當試修觀。若修觀時，即自覺知，心神明淨，湛寂安隱，即與觀相應，則以修觀，而安其心，此為隨便宜修止觀之相。是則修習止觀，須善巧約便利合宜者修之，則心安神怡，煩惱之患息滅，波羅密門，由此證入矣。

四對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麤亂，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。若不知定心止息虛誑，必生貪著。若生貪著，執以為實；若知虛誑不實，如愛見二煩惱不起，是為修止。雖復修止，若心猶著愛見，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。

此第四是為久修者所對治，初修行者，則無此病，此種境界，最為微細，麤心之人，不易得故。行者對破麤心亂想，即將自心之浮動妄念消滅，爾時即得安心入禪定之中，於其定中心念微細，故便覺自身空空寂寂，受於快樂。有時或利便之心間發，遂於定中，橫生計度，知見叢生。因心細與定境相應故，微念思山則見山，微念思水則現水，以是行者，便為殊勝境界，取於偏邪之理，執之為實，不肯去捨，殊不知此全是定心止息之一點虛誑之境，法塵之影子，若固執之，終不免落邪見之禍。楞嚴經云：“知見立知，即無明本。”又云：“止作聖心，名善境界，若作聖解，即受群邪。”此等悉是訓誨坐禪人之誠語，祈留意焉。若了知此境虛誑不實，則不生貪著，不起分別，則見煩惱不起；不生貪染，則愛煩惱無由生；不起見愛，心地安靜，是為修止。然雖復修止止之，假若自心幻境，不能棄除，猶念念貪著，愛見結業煩惱仍然不息，行者則不修止，應當修觀而觀照之。返觀定中細心，一心澄神寂照，如貓捕鼠然，以是微微照了，定語細心，了不可得，是名細心中修觀。每見世之外道，於禪定中，稍嘗一點禪味，便以為己之功夫究竟，從此起邪見，撥因果，既不識修止觀對治，復執之為實，此迷中倍人也，悲夫！

五為均齊定慧修止觀。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，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，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了，不能出離生死。爾時應當復修於止，以修止故，則得定心，如密室中燈，即能破暗，照物分明，是則略說均齊定慧二法修止觀也。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，能善修故，必於一生不空過也。

此第五修止觀。不斷結使者，不能斷除煩惱之結使也。證諸法門者，即證圓頓諸波羅密法門也。觀慧微少者，即有止無觀，定多於慧也；定心微少者，即有觀無止，慧多於定也。若有定無慧，此定是枯定；若有慧無定，此慧亦是狂慧。若欲斷除結使，證諸法門，非止觀齊修，定慧均等不可。在因名止觀，在果名定慧，止觀二法，如鳥之兩翼，車之二輪，離則兩傷，合則雙美，故以密室中燈為喻，正顯止觀決要均等，方能脫離苦海。當知止觀齊修，定慧均等者何，無他，即一句彌陀是。梵語阿彌陀，此云無量光壽，光即是慧，壽即是定，光壽不二，即是定慧均等之妙止觀。如吾人念一句佛號，能念之心，所念之佛，了不可得，即是止。能念所念，歷歷明明，即是觀。當知正歷歷明明時，當體了不可得，正了不可得時，而原來歷歷明明，當下即止即觀，即觀即止，止觀均定，定慧不二之無量光壽也。行者若能善以念佛法門而修止觀，一生不致空過，現前當來決定成佛。

復次，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。若於一切時中常修定慧方便，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、五作作(下祖臥切)、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。

上來正修章中共分二大科，一坐中修，二歷緣對境修。初坐中修分五種不同，一對治麤心修止觀，乃至五為均齊定慧修止觀，此中各各有正助修止觀不同。修止謂繫緣守境止，制心體真止；修觀則有不淨觀，慈悲觀，數息觀，界分別觀等之助觀。正觀者，謂三止三觀焉。今明第二歷緣對境修止觀也，但於未明之先，先須識其大意，然後一一所修，處處與佛海相應矣！當知現前所有種種境界，悉是自心中之見相二分，心為能見，境為所見，以能見之見分，見於所見之相分。當知見相二分，本無其體，悉由自證分證自證分而為其體，當體即空假中，不思議圓三諦理。由此觀之，則物物頭頭悉是妙諦，所以云山河及大地，全露法王身，羽毛並麟甲，普現諸三昧。又云舉一莖草，即是丈六金身，翠竹黃花，無非般若。又如楞嚴經中之根塵識界，一一無非如來藏妙真如性，情淨本然，遍周法界，即凡心是聖心，即陰境是不思議境，是法住法位，世間相常住。然理雖如是，事必漸顯，故歷緣對境，一一須如實而修，方免入海算沙，望洋興嘆。言第二明歷緣對境修止觀者，此句重牒徵起。緣謂事緣，境即塵境。端身常坐，乃為入道之勝要，須知不特凡夫最初用功，要端身靜坐，即十方諸佛，最初亦以端身正坐而入道，以其身清淨故。心清淨故，境清淨，心空境寂，念念流入薩婆若海，故云坐為入道之勝要。而有累之身，必涉事緣二句，顯其不能端身常坐之義。因吾人生於世間，有此幻軀，處於生活場上，終日為衣、食、住、等所逼迫，必涉世事塵緣，欲常坐修道，誠為難事，故必須隨緣對境而修止觀，則不致空過。若將修行與世事，成為兩局，修止觀即不能作事。作事不能修止觀，是則修心有間斷，結業觸處而起，欲期高登淨域，速證不退，豈可得哉！若於一切時中，歷一切緣，對一切境之中，時時修於止觀，常常安心定慧，以如是方便，無論歷何緣，對何境，即須返觀自心，推究此境緣，從何處來，由何而去，時時觀察，推其究竟，原無實體，當知是人在塵不染塵，雖和光混俗，不為世事所羈累，即世諦是佛法，即塵勞為佛事，是則真俗融通三昧印，至此所謂終日吃飯，未曾咬著一粒米，終日穿衣，未曾掛著一線絲，惟道是求，惟止觀是修。然雖終日一心求道，而世事仍然不妨做，無礙自在，所謂山仍是山，水還是水，萬境歷歷，雖萬象羅列於前，而心中了無所得，生心無住，即是隨緣對境而修止觀也。能如此，欲期開佛知見，證諸法門，豈難事哉！云何名為對境修止觀，云何二字，徵起之詞。所言緣者，謂有六種：一行緣、二住緣、乃至第六言語緣。對境，謂相對之境，亦有六種，如眼對色境，耳對聲境，乃至意對法塵境。行者，若能於此二六一十二事之中，修習止觀，是名歷緣對境修止觀也。

一行者。若於行時，應作是念：我今為何等事欲行？為煩惱所使，及不善無記事行，即不應行。若非煩惱所使；為善利益如法事，即應行。云何行中修止？若於行時，即知因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心，及行中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：由心動身，故有進趣，名之為行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法。即當反觀行心，不見相貌，當知行者及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

此下正當於行、住、坐、臥等十二事中，一一解釋修止觀之相。一行者，即於行路時，修習止觀。倘若於行路時，但於未開步之先，即應作觀，中起如是之念頭，我今為何等事而欲行路耶？若此行，是為煩惱所驅使，及作殺、盜、淫、妄之不善事，或無記事而行者，即不應行。若此行非煩惱所使，乃是為善利益，如法事而行，或為修戒定慧，燒香禮拜，散花供佛聽經聞法等事而行者，即應行，總之諸惡莫作，眾善奉行者，即應行，否則不應行。言行中修止者，所謂於行路之時，即能了知因於行路之故，則現有一切善惡等法，若無此行，即無一切行中事，即所謂萬法唯行。又復應知，行與不行，唯心所現，因心而有，若不起此一念行走之心，即不起所行之足及有所行之路，可見此心，以為能行足、所行路之引機，心若不行，則足亦不能行，又安有所行之路者哉！若知境本無生因心有，則萬法唯心，一切法趣此心，是趣不過，若知心本無生因境有，則萬法唯行，一切法趣此行，是趣不過。推其究竟，能無一定之能相，所無一定之所相，能所本寂，是名修止。止既如是，觀亦復然，故古來祖師，專行常行三昧。

二住者。若於住時，應作是念：我今為何等事欲住？若為諸煩惱及不善無記事住，即不應住；若為善利益事，即應住。云何住中修止？若於住時，即知因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心、及住中一切法皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何住中修觀？應作是念，由心駐身，故名為住，因此住故，則有一切煩惱善惡等法，則當反觀住心，不見相貌，當知住者及住中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

此住中修止觀。住即止住，即安住而非行之謂。由心駐身者，以其身由心所使，心住身則住，若心不住，則身亦不住矣。畢竟空寂者，謂能住之心，及所住之法，一一悉皆離四句，絕百非，當體本寂，與真空相應，故云畢竟空寂。餘如文。

三坐者。若於坐時，應作是念：我今為何等事欲坐？若為諸煩惱，及不善無記事等，即不應坐；為善利益事，則應坐。云何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得，則妄念不生，是名修止。云何坐中修觀？應作是念：由心所念壘腳安身，因此則有一切善惡等法，故名為坐，反觀坐心，不見相貌，當知坐者及坐中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

由心所念，壘腳安身者，謂心生則種種法生，心起念故，方使雙腳壘疊安置於身，收足不行也。所謂結跏趺坐，若能於坐中，念一句阿彌陀佛名號，能所雙泯而雙歷，即是修止觀。因止觀二法，不離自心，念佛即是念自心，自心即是止觀。此心從無始以來，不昏不散，不沈不浮，不散故空空寂寂，即止，不昏故歷歷明明，即觀。若能老老實實執持一句彌陀名號，則自心之止觀，自然顯現矣！然此坐之一字，務須簡別，不可一概而論，若因遊戲快樂，於歌舞場中而坐，則不應坐。若為了生死，求佛道，於說法處，修道場中，聽經辦道而坐，是則應坐。惡者不應坐即止，善者當應坐即觀，故須簡別之也。

四臥者。於臥時應作是念：我今為何等事欲臥？若為不善放逸等事，則不應臥，若為調和四大故臥，則應如師子王臥。云何臥中修止？若於寢息，則當了知因於臥故，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：由於勞乏，即便昏闇，放縱六情，因此則有一切煩惱善惡等法。即當反觀臥心，不見相貌，當知臥者及臥中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

行、住、坐、臥、四威儀中，咸能修習止觀，故一切時，一切處，無不成為止觀之功用矣。然臥之為法，本為不善，何以能修止觀耶？因臥能調和色身，補養精神之不足。凡夫眾生，於此業報所感之身驅，若完全不令睡臥，精神為之損傷，何能修心辦道，是故須臥。若於臥時，當作如是思維，我今所臥，倘若為不善放逸等事而臥，則不須臥。不善放逸者，即淫欲、忿怒、愚癡也。若如是而臥，則不應臥。若因修習止觀，研究教理，弘揚佛法等而臥，是則應臥。若因為調和自身之四大而臥者，即應如獅子王臥。言四大者，謂吾人之身，攬外界地、水、火、風，而成內身四大，因對色、聲、香、味、觸、四微，故稱為大也。一地大，地以堅礙為性，謂眼、耳、鼻、舌、身等，名為地大。若不假水，則不和合，經云：髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨等，皆歸於地是也。二水大。水以潤濕為性，謂唾涕、津液等，名為水大。若不假地，即便流散，經云：唾涕、濃血、津液、涎沫、痰淚、精氣，大小便利，皆歸於水是也。三火大，火以燥熱為性，謂身中煖氣，名為火大。若不假風，則不增長，經云：煖氣歸火是也。四風大，風以動為性，謂出入息，及身手動轉、執捉、運奔，名為風大。以其此身動作，皆由風轉，經云：動轉歸風是也，此為內身中之四大。當知四大如毒蛇，若一大不調，則有一百零一病，故須調和適宜之。若行者，欲調和此四大故，臥則應如師子王而臥，師王之臥非實昏也，以其惺惺寂寂，寂寂惺惺，非同常人之恣縱睡眠，熟寢而臥也。云何臥中而修止觀耶？若於寢息時，須了達因臥故，而有戒、定、慧之善法，殺、盜、淫等之惡法，若微細推究觀察之，畢竟空無實體，是知臥中求於生滅、迷悟、去來，了不可得，如是則妄念不起，故名修止。於臥中修觀者，謂當正臥之時，心中應作如是念，由於勞乏，即便昏闇，放縱六情。六情者，即眼、耳、鼻、舌、身、意之六根也。因此則有一切善不善法，爾時即當返觀此一念能臥之心，不見相貌，當知能臥及所臥中一切法，其體空寂，畢竟了不可得，如是行者，是名修觀。

五作者。若作時應作是念：我今為何等事欲如此作？若為不善無記等事，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。云何名作時修觀？應作是念：由心運於身手造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名為作。反觀作心，不見相貌，當知作者及作中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

此明第五種於工作之時，亦可修習止觀。所謂運水搬柴，迎賓送客，穿衣吃飯，咳吐掉臂，皆不可棄修止觀。作謂造作，當知作之一字，實為眾善之首，萬惡之魁，故行者，於未作之先，務須審察籌量，微細推究，所作之事，是損耶？益耶？若此作於人有益，當應勇猛精進而作，若於人有損，即須止之，不可應作。反觀作心者，即反觀能作之心，不在內外中間，不見相貌，能作所作，畢竟空寂，故名為觀。又復應知作之一字，能力甚大，不特人天因果，因造作而成，抑且上至四聖因果，亦因造作而有，若不造作，則了無一物。謂是心是地獄，是心作地獄，是心是佛，是心作佛，足見流轉生死，安樂妙常，唯此作字，更非他物。是知善惡以心為本，心為造作之本，以其心動故身動，身動故境動，若心不動，則境亦不動矣！古時有鐵匠者，終歲打鐵，製造兵器為生活，道人憐而憫之，化其念佛，每一擊念一句佛，彼遵命而行，久而久之，功夫成熟，所謂水到渠成也，至臨命終時，遂說偈曰：“釘釘鐺鐺，久煉成鋼，江上太平，我往西方。”以此觀之，念佛打鐵即是修止觀，尚希諸仁者不可輕而忽之。

六語者。若於語時，應作是念：我今為何等事欲語？若隨諸煩惱，為論說不善無記等事而語，即不應語，若為善利益事，即應語。云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心及語中一切煩惱善不善法，皆不可得，則妄念心息，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。故出音聲語言，因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。反觀語心，不見相貌，當知語者及語中一切法，畢竟空寂，是名修觀。如上六義修習止觀，隨時相應用之，一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

第六口語言時，亦能修止觀。所謂麤言及細語，皆歸第一義，世間一切治世語言及諸喜、怒、哀、樂，悉與實相不相違背。然當語言時，即當回觀返照，如此利益甚大。若不應語者，當守口如瓶，若一言之出，能興邦國造福民眾者，此即應語。若一言之出，能敗國亡家喪身失命者，則不應語。古人云：“一言以興邦，一言以喪邦。”又云：“禍從口出，病從口入。”其語言之重要，不可不慎歟。云何名語中修止耶？所言語中修止者，謂若於語時，即應推究。了知因此語故，則有一切煩惱善惡等法。一切二字，乃盡際包括之辭。煩惱者，謂昏煩之法，惱亂心神也。煩惱雖多，不出三種，一見思，迷理起分別為之見，對境起貪愛為之思。二塵沙，謂眾生心中之妄念習氣，若空中塵，河中沙之多也。三無明，即無所明了，昏闇晦昧之謂。當知吾人之心，本來光光明明，清清淨淨，唯一大光明藏，徹照無餘，因眾生顛倒妄想，背覺合塵，將本有之實相妙智，一變而為無明黑闇之昏惑煩惱，自心妙諦之理性，埋沒不現。故今於語言時，修習止觀，蓋止能伏惑，觀能破惑，以三止止伏惑，以三觀智，照破三惑，發本三智，顯自性三諦，則將本地風光，徹底顯露矣。然何能於語言修止耶？即於語時，不觀於所，返觀於能，了知能語之心，了不可得，則語中所言一切善惡等法，皆不可得。以其離能無所故，如是能所，悉皆了不可得，則虛妄之心念息滅，是名修止。云何語中修觀？應作是念：死人亦具一口，何以不能語言，則我之講話，皆由覺觀鼓動氣息等，故有言語音聲。覺觀者，麤心在緣為覺，細心分別為觀。是知語言，由內鼓動氣息，衝於咽喉唇舌齶，故有音聲，否則欲言，豈可得乎？當知口不能言，因心而有言。若口能言者，則世之啞子，亦應能言，彼何而不言耶？足見言之非口也明矣！以其動之於心，方能言之於口，若返觀能言之心，則非內外中間，亦非青、黃、赤、白，求其心體，不見相貌，當體即空即假即中，不特能語之心，即空假中，抑所語中之一切善惡等言，亦即空即假即中，畢竟空寂，如是則名語中修觀。昔慧可二祖，至達摩初祖處求開示，以刀斷臂，痛不可忍，乃祈初祖言：“請師與吾安心。”祖曰：“將心來與汝安。”大師答言：“覓心了不可得。”初祖曰：“吾與汝安心竟。”此即與止觀畢竟空寂之義相符合，修止觀之門徑甚繁，若教以念一句彌陀，六字洪名，至簡且易，若能不起思量分別，驀直念去，即與止觀相應，所以真修行者，切勿好高騖遠，一門深入，如鼠之嚙棺，今日明日，必能透出，否則東嚙西嚙，終不能出矣！

次六根門中修止觀者：一眼見色時修止者。隨見色時，如水中月，無有定實，若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起瞋惱；若見非違非順之色，不起無明及諸亂想，是名修止。

上明六緣修止觀已竟，此第二明六根對六塵修止觀也。初心之人，修習止觀，欲與止觀相應，得其利益，頗不易易，以其止觀不與煩惱相應故。務須死心蹋地放下一切，能所不二，不起分別，忘身忘體，而後可。當知止觀二法，是破執著之利斧，亡情見之鋼刀，趣菩提之階梯，除煩惱之妙藥也。若能於二六時中，不忘止觀，何愁佛道不成，生死之不了也。故教於六根對一境界之中，修習止觀，正顯念念不離，無間斷不休息之功。言六根對六塵而修止觀者，一謂眼見色時修止觀，乃至六意對法塵修止觀也。一眼見色時修止觀者，隨眼所見種種色相雖多，要不出三種：一顯色，顯即明顯，色即質礙之色，謂青黃赤白，光影明闇，煙雲塵霧，虛空等色，明顯可見也；二形色，形即形相，謂長短方圓，麤細高下，若正不正，皆有形相可攬也；三表色，表顯也，謂行住坐臥，取捨屈伸，雖是所行之事，而有表對顯然可見，故名表色。又阿毘曇論復有三種不同：一可見可對色，即一切色塵是，謂世間之色，眼則可見，又可對於眼故也；二不可見可對色，即眼耳鼻舌身之五勝義根，及聲香味觸之四塵也。五根謂眼識不可見而能對色，耳識不可見而能對聲，乃至身識不可見而能對觸，此等皆勝義根也。四塵本不可見，而有對於耳鼻舌身，故云不可見有對色也；三不可見無對色，此即無表色也，謂吾人第六意識，緣於過去所見之境，名為落謝影子，蓋前五塵，雖於意識分別明了而皆不可見，且亦無表對，故名無表色也，行者修止，若隨眼所見，如上所述之種種色，了知悉是空中華，水中月，有即非有，非有而有，無有定實。若見順情可悅之色，當作如幻如化，如泡如影，不起貪愛。若見違情可憎之色，不起瞋惱，若見非違非順中庸之色，即不憎不愛，不起無明，及諸亂想，是名修止。當知前來所明之顯色形色表色等種種色中，一一皆具違順非違非順之不同，行者自詳之可也。

云何名眼見色時修觀？應作是念：隨有所見，即相空寂。所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識，次生意識，即能分別種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等法。即當反觀念色之心，不見相貌，當知見者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

上來明眼見色修止已竟，次明見色修觀。行者應作是念，隨有所見，違順中庸之色，悉如空華水月，夢幻泡影，其相本自空寂，了無纖塵之法可得也。所以者何句徵起，謂於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，何以故？以其無情之物，無所分別故。然雖無分別，亦為出生眼識之助緣。若以眼而論，有能見之根，所見之塵，若見外時，非緣空不可。因凡夫肉眼，洞視不過分寸，且黑闇亦不能見，必須和合因緣，方能出生眼識，蓋識以了別為義，謂能照了分別一切諸法故也。言眼識者，謂眼與色為緣而生眼識，眼因根而生，眼根因識能見，是能見者名為眼識。然一切經論所明，眼識九緣生，耳識唯從八等義，何故此中祗有明空根塵之四緣，詳略之異耳。茲將九緣生識之義，略明於下，以供閱者之考覈。所言九緣生眼識者，緣即助成之義，謂明空根境等之緣，生眼耳鼻舌等八種之識，以其眼等五識，依第八識相分而建立，由第八識種子而生，攬明空諸境而為相。六識緣八識相分而得生，取五塵境界而分別，依七識而能執取也。第七識緣第八識見分而得起，轉第六識染淨而為依也。第八識為眾識之根本，含諸法之種子，依第七識而轉託前五根識而為相也。由是而知，識藉緣生，緣藉識有，更互為依，遞相倚託，以是而有多少不同，故言眼識九緣生，耳識唯從八等也。九緣者，明緣，明即日月之光，能顯諸色相，謂眼因明而見，無明即不能發於眼識，故明為眼識之緣也。空緣，空者蕩然無礙，而能顯諸色相也，謂眼以空而能見，耳以空而能聞，無空則不能發眼耳之識，故空為眼耳識之緣也。根緣，根者眼耳等五根也，謂眼識依眼根而能見，乃至身識依身根而能覺，若無五根，則五識無所依，故五根為五識之緣也。境緣，境者即五塵之境也，謂眼等五根，雖具見聞嗅嘗覺等五識，若無色等五種塵作對，則五識無由能發，故境為五識之緣也。作意緣，即受想行之心所發，有警察之義，謂如眼初對色時，便能覺察，引領趣境，使第六識即起分別善惡之念，及耳等四根亦復如是，是以遍行一切時境，皆由作意，故作意為眼等六識之緣。根本依緣，根本即第八阿賴耶識，依即倚託也。謂第八識是諸識之根本，眼等六識依第八識相分而得生，第八識相分，託眼等六識而得起，故根本依為六識之緣也。染淨依緣，染淨依者，即第七末那識也，謂一切染淨諸法，皆依此識而轉，以其眼等六識，於色聲等六塵境上，起諸煩惱惑業，則轉此煩惱染法，歸於第八識而成有漏。若六識修諸道品，白淨之業，則轉此道品淨法，歸於第八識而成無漏，故名染淨依也。然七識依八識而能轉，八識依七識而隨緣，更互為依，遞相倚託，故染淨依為眼等八識之緣也。分別依緣，分別者，即第六識也。此識能分別善惡有漏無漏色心諸法，以眼等五根，雖能取境，皆依此識而有分別，是知五根對五塵境之好惡，由分別而生，第七識之染淨，由分別而知，第八識之相分，由分別而顯，故分別依為眼等八識之緣也。種子緣，種子即眼等八識之種子也，謂眼識依眼根種子而能見色，餘五可知。第七識依染淨種子而能相續，第八識依含藏種子而能出生一切諸法，以諸識各依種子而生，故種子為眼根等諸識之緣也。有如上所述，具九緣和合，方能出生眼識，如是即能分別青黃赤白順違中庸種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等色法，即當反觀念色之心，以其見物非是眼見，乃是心見，反觀能見之心，不見相貌，當知見者，及一切所見之善惡色法，畢竟空寂，所謂見聞如幻翳，三界若空華，聞復翳根除，塵消覺圓淨，此即眼見色時而修止觀也。如阿那律陀因發憤而失其雙目，世尊憐而憫之，命修樂見照明金剛三昧，遂得天眼，不因肉眼而能觀見三千大千世界，如觀掌中果，此即從眼見色，修止觀而得益。可見一切處，皆可修止觀，所謂根根塵塵，悉是真實圓通；物物頭頭，盡是菩提之道。

二耳聞聲時修止者。隨所聞聲，即知聲如響相，若聞順情之聲，不起愛心；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：隨所聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識，次意識生，強起分別，因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲。反觀聞聲之心，不見相貌，當知聞者及一切法，畢竟空寂，是名為觀。

此第二明耳對聲塵修止觀。即知聲如響相，一切聲皆如山谷之答響，非是真實，不過幻妄稱相而已。若聞順情之聲，如世間絲竹管絃，箜篌箏笛，以及歌詠讚頌等皆是。若惡罵毀訾悲痛咒詛等，皆是違情之聲。當知勿論違順，皆如谷響，倏然消殞，故愛心瞋心，皆不起也。若遇非違非順中庸淡泊之聲，如鼠唧鳥空之類，亦不起分別，聞同不聞，是名修止。耳聞聲者，非徒耳根能聞，必有識在，若無識心，即不能聽，謂心不在焉。視而不見，聽而不聞，食而不知其味，故內有耳根，外有聲塵，中間能了別者，謂之耳識，所謂耳與聲為緣，而生耳識，耳識依根而生，耳根因識能聽。但耳識祗能聽，而不能分別，必須意識同時而起，故能分別，因此即有一切善惡等法。眼識九緣生，耳識唯從八，眼識若無明緣即不能見，耳識雖無明緣亦能聽，故除去明緣，唯有八緣如眼識中釋。當知一切眾生，為煩惱所使，終日循聲流轉，不能反聞聞自性，若能反觀聞之心，不見相貌，聞者及所聞一切法，畢竟空寂，所謂反聞聞自性，性成無上道者此也。楞嚴耳根圓通云：“初於聞中，入流亡所。所入既寂，動靜二相，了然不生。如是漸增，聞所聞盡，盡聞不住。覺所覺空，空覺極圓。空所空滅，生滅既滅，寂滅現前，忽然超越，世出世間，十方圓明。”此正與此觀中，能聞所聞，畢竟空寂之理相符，故名修觀。

三鼻嗅香時修止者。隨所聞香，即知如燄不實，若聞順情之香，不起著心，違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念：我今聞香，虛誑無實。所以者何？根塵合故，而生鼻識，次生意識，強取香相，因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌，當知聞香及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

第三明鼻嗅香時修止觀。謂行者隨所聞一切香氣，如栴檀沈速水香，及人造之香水香粉等香，悉謂之香塵。然此香塵，有隨緣之能，用之於善則善，用之於惡則惡，可見此香之一字，實昇沈之因緣，善惡之根本也。若了知世間一切諸香，猶如陽燄不實，若聞一切適心悅意種種可貪可愛之香氣，不起一念貪著之心。若遇伊蘭糞穢等種種可厭可惡之臭氣，不生一念瞋恨之心。若遇非違非順之氣，不生愚癡無明胡思之亂想。如是行者，即是以鼻嗅香塵而修止也。云何以鼻嗅香塵時修觀？反觀此香，虛誑無實。何以故？因根塵和合生於鼻識，而能嗅香。次生意識，而能分別，強取香相者，即堅固執著，而不肯捨去也，因此則有一切煩惱善惡等法，若善用者，此香即成善法，如香積世界，餐香飯而成佛事，謂香光莊嚴也；若不善用者，則因香氣而起惑造業，流轉生死，當知是等皆因分別而有，分別因識心而有，識心因根塵和合而有。若無根塵和合，則鼻識不生，鼻識不生，則意識不起，不起即無分別，無分別，則無一切善惡煩惱等法。知因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅，生滅名妄，滅妄名真，如是反觀，此能聞之心，竟在何處？微細推究，非內非外非中間，無有方隅，亦無形相。當知能聞所聞，其性空寂，所謂離能所、絕對待，畢竟空寂，故名修觀。

四舌受味時修止者。隨所受味，即知如於夢幻中得味，若得順情美味，不起貪著，違情惡味，不起瞋心，非違非順之味，不起分別意想，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，因內舌根和合，則舌識生，次生意識，強取味相，因此則有一切煩惱善惡等法。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。

凡食物時，受酸甜苦辣鹹淡等味，皆可修止觀。古人云：終日食飯，未嘗食著一顆米，以其心無分別故。舌以味為緣，而生舌識，舌識依根而生，舌根因識能嘗，是能嘗者，即名舌識。次生同時意識，而能分別其好惡，以舌根為能分別，味塵為所分別，能所和合，故云識生。蓋七緣和合生於舌識，不同眼識九緣耳識八緣生也，以其無日月之光明，黑闇亦能嘗味，無無礙之空，亦能分別，故以九緣之中，離卻空緣和明緣，餘根、境、作意、根本依、染淨依、分別依、種子七緣，如上眼根中所釋，故無繁述，餘如文。

五身受觸時修止者。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：輕重冷煖澀滑等法，名之為觸；頭等六分，名之為身。觸性虛假，身亦不實。和合因緣，即生身識。次生意識，憶想分別苦樂等相，故名受觸。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。

觸者，即著也。凡身上或冷煖風吹，及男女身分柔軟細滑，妙衣上服等，皆謂之觸塵。言於觸塵而修止者，隨所覺之觸塵境界，即知如同鏡中之影像相似。當知鏡中之像，非有而有故名幻，有即非有故名化，如幻如化，本不真實。如佛弟子，畢陵伽婆蹉尊者，初發心出家，從佛入道，數聞如來，說諸世間，不可樂事，日間乞食城中，心思沙門，不覺路中毒刺傷足，舉身疼痛，即自思維，我念有知，知此得痛，雖覺覺痛，覺清淨心，無痛痛覺；又復思維，如是一身，甯有雙覺，若有雙覺，即應有雙痛，何故今只一足痛耶？如是反觀，攝念未久，身心忽空，不覺有能痛，亦不覺有所痛，當下能所雙忘，心地清淨。違情之觸塵尚且如是，則順情非違非順之觸塵境界，思之可知，是名修止。云何於身受觸時修觀？謂輕重冷煖澀滑等，名為觸塵，自己頭等六分，名為身根，六分即頭身兩手兩足是也。當知所觸之輕重冷煖等法，其性本空，虛假不實，而能觸之身根，亦復虛幻不實，以其有四大因緣和合，有此身根，四大因緣別離，身根即無，內既有此身根為因，外感觸塵為緣，內外和合，即生身識，次生意識，有此意識，則分別前塵苦樂等相，故名受觸。蓋因身識而能覺觸，因有意識而能分別，是知觸不自觸，因心而有觸，即反觀此能觸之心，畢竟了不可得。所謂心本無生因境有，境若無時心亦無，由因緣而生，必由因緣而滅，生滅去來，了無形相，故云不見相貌，是知能觸所觸，畢竟空寂。如跋陀婆羅尊者，先於威音王佛所，聞法出家，於浴僧時，隨例入室，忽悟水因，既不洗塵，亦不洗體，中間安然得無所有，妙觸清淨，本來無染，其清淨無染處，即與畢竟空寂，無二無別，故名為修觀也。

六意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。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。如大品經云：佛告須菩提，若菩薩行時知行，坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶薩。

第六明意根修習止觀。即意識緣前五塵落謝之影子也，然意識緣法塵之相，如前初坐中修止觀，已廣明竟。以和合五緣，生於意識，五緣者，即於九緣中，除卻明空根三緣，及第八分別依緣，惟以境、作意、根本依、染淨、種子，依五緣而生。當知此意識力用最大，以其能遍緣一切，通徹三境。謂此識心，能遍緣現前實有之境，於此境上，分別長短方圓等相，故名為假。是則此識，三境皆緣，三量悉具，若善用其心，則轉八識而成四智，若不善用其心，則轉菩提涅槃，成為煩惱生死，是知此意識，實為眾惡之本，萬善之根，所謂輪轉生死，安樂妙常，唯此意識，更非他物，在當人善用與不善用耳！三境者：性境，謂眼識乃至身識，及第八識所緣色等五塵實境之相分，不起名言，無籌度心，是名性境。獨影境，影即影相，即是相分之異名，謂第六識緣空花兔角，及過去未來等變現相分，無種為伴，但獨自有，是名獨影境。帶質境，帶即兼帶，質即體質，謂以心緣心也，如第七識緣第八識見分境時，其相分無別種生，一半與本質同種生，一半與能緣見分同種生，是名帶質境。三量者：現量，謂顯現量度，即楷定之義，謂眼識乃至身識，對於顯現五塵之境，而能度量，楷定法之自相，不錯謬故，是名現量。比量，謂以此類度量而得知也，如隔牆見煙，即知有火，是名比量。聖教量，謂於聖人所說之言教，皆不相違，定可信受，即聖教量。第三亦名非量，謂追緣過去未來之事也，是等皆於六識憶想分別為能緣，三境三量等為所緣。自上依眼等六根修止觀相，隨自意用而用之，一一悉皆具上番修止觀義。一即對治初心麤亂修止觀，乃至第五明定慧均齊修止觀，是中業已廣明分別。據上六根中，一一各對六塵境而修止觀，言之則有六，其實性體之中，本無六與不六，以其性中相知故。因吾人本有之妙明真心，常於六根門頭，放光動地，本無善惡能所之相可得，但眾生迷倒，為煩惱所礙，遂將本有之真心，不隔而隔，於自心之菩提涅槃非背而背，以致見不超色，耳不越聲，若能反見見自性，反聞聞自性，謂一根既反源，六根咸解脫，此時不特眼能見色，亦能聞聲、嗅香、覺觸，耳不待聞聲，亦能知法別味，一根能作諸根用。如涅槃經云：“如來一根，則能見色、聞聲、嗅香、別味、覺觸、知法。”一根既爾，餘根亦然，此即六根互用之義。他如阿那律陀無目能見；跋難陀龍，無耳而聽；殑伽神女，非鼻聞香；憍梵缽提，異舌知味；舜若多神，無身覺觸；摩訶迦葉，不因心念，而圓明了知。經云：“不由前塵所起知見，明不循根，寄根明發。”是等足為六根互用之證也。行者若能於行住坐臥等六緣，以及見聞覺知之六根，對六塵境上，於二六時中，能修習止觀者，當知是人，真修摩訶衍道。梵語摩訶，此含三義：謂大多勝，衍即乘義，略而言之，即是大乘，謂行人於一切時中，念茲在茲，修習止觀，是人即是真修摩訶衍大乘之道。當知大乘之道，貴在自利利他，福慧二莊嚴。若修止，即福德莊嚴，若修觀，即智德莊嚴。又六度中，前五度修福德，第六度智慧，如是福慧，皆為能莊嚴。正因法身為所莊嚴，能所不二，即是妙莊嚴。行者修習止觀，即是以此莊嚴而自莊嚴，故曰是真修摩訶衍道。如大品經下，乃是引經作證。大品般若經中，佛告須菩提：“若菩薩，行時知行，坐時知臥，乃至服僧伽梨。”乃至二字。即是超略之辭。僧伽梨即是大衣，著衣時即知著衣，凡夫則反之。視者久視，眴者轉瞬也。一心謂非二心，即不亂之義。無論行何行，做何事，必須不起思量分別，驀直做去，故名一心，謂揚眉動目，動止出入，無不是一心一意，安住禪定之中。所謂行亦禪，坐亦禪，語默動靜體自然。果能如此，當知是人名菩薩摩訶薩，即是菩薩中之大菩薩也。

復次，若人能如是一切處中修行大乘，是人則於世間最勝最上無與等者。釋論偈中說：

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　名衣好床褥　斯樂非安隱　求利無厭足

衲衣在空閑　動止心常一　自以智慧明　觀諸法實相

種種諸法中　皆以等觀入　解慧心寂然　三界無倫匹

若人以下，至最上無與等者二句，乃是讚美持法之人，功德不可思議，因其能荷擔如來家業，以悲智二法，攝受眾生，故於世間之中，最尊貴，最高尚，世人無有一個能與相等。釋論即大智度論。閑坐林樹間下四句，明修從假入空觀，萬善因緣，功德不可思議。閑謂空閑，坐謂安坐，閑坐即遠離憒鬧，林樹間即遠離城市，能看破世界，不與人相往來。寂然滅諸惡句，寂即寂靜，然即安然，滅諸惡，即能生諸善，滅一切煩惱，生一切眾善，即是不與煩惱相應也。澹泊得一心，即是一心湛然；當知我等眾生，心猿意馬，東奔西馳，竟日與煩惱相應，何能澹泊一心？務須端坐念實相，方能剋此。所謂身體及手足，寂然安不動，其心常澹泊，未曾有散亂，即此義也。斯樂非天樂，言其世間快樂，與出世快樂比較，有凡聖之差，天淵之別，世間之樂，是有漏有為，即是生滅，終有敗壞，出世間之樂，是無漏無為，無為即是不生滅，終無有壞，故云斯樂非天樂。即了知諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂，寂滅之樂，迥非人世天上之生滅樂可比，明從假入空觀者，即此義也。人求世間利下四句，正顯凡夫愚癡，迷真逐妄，認賊為子，將虛作實，因迷惑故，不但不求厭離，反而貪求，念念不捨；或奔走軍政界中，以求名聞；或營業經商，以圖財利；於世間五欲六塵之中，設種種計，貪求無厭，欲期受盡人生之快樂為目的，殊不知樂是苦因，非是安隱之法，所謂諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂處。經云：“三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。”眾生無知，於三界火宅之中，不覺不知，不驚不怖，反於其中，互相鬥爭，以強陵弱，終日惟名聞是求，惟金錢是貪，且不知何者是火，何者為宅，但一志追求快樂而已，斃命於火宅中，何異春蠶之作繭，自纏自縛；亦如燈蛾之撲火，自碰自燒，悲夫！眾生顛倒，可稱甚矣！衲衣在空閑以下，言其出生有路，登涅槃有門，不致為火所燒，永受痛苦。衲衣即指出家人而言，謂發心出家，棲心向道，穿不過粗布破衲衣，食不過清菜淡飯，住則山岩石窟，水邊林下，為棲止處，以其終日竟夜，惟佛是念，惟道是求故。動止心常一，此即是止；自以智慧明，觀諸法實相，此即是觀。諸法即約依正而言，以習般若之智，觀一切依正諸法，法法皆是實相。實相者，無相也，因世間一切諸法，悉從因緣而生，無有自相，無凡夫著有相，無二乘滯空相，無菩薩之二邊相，亦無權乘大士之但中相，無相之相，即是實相。蓋實相無相，即空義；實相無不相，即假義。實相無相，無相不相，不相無相，即中義。經云：“又復於法無所行，而觀諸法如實相。”故於種種諸法之中，皆以等觀入，如修空觀，則一空一切空，假中俱空；修假，則一假一切假，空中俱假；修中，一中一切中，空假俱中，中外無空假，空假外無中。舉一即具三，言三即是一，三一不二，故謂之平等觀，亦名圓觀。解慧心寂然，三界無倫匹二句，正明用功修觀之人，不可與世人同日而語。解慧者，即自所修自所解之智慧也，以此智慧，明照世間，種種諸法，一一皆以平等觀而觀之，了達一一無非即空即假即中，既有智慧照了，則一切煩惱不起，故心地中湛湛然，寂寂然，不為一切境界所動，所謂其心靜如海，寂然安不動。行者若能如是，則三界之中，無有一個與其相等，與其同倫，故云三界無倫匹。上來正修大章至此已竟，然於諸修行中，以念佛止觀為最勝，以其此法，乃世尊無問自說，至簡易，至圓頓，至善，至美，但能老實念佛，即是止觀不二，若人但念阿彌陀，是名無上妙止觀也。

## 善根發第七

行者若能如是從假入空觀中善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種善根開發，應須識知。

此章由前正修章來，因正修止觀於功用中，發動夙世種種善根，如不修行，則諸善之根，無由開發。行者於此種善根相開發之時，須一一識之。如是二字，即指上來正修中所修之種種止觀而言。從假入空觀者，謂從有為之假，入無相之空。本來止觀繁多，有三種止觀，乃至二十五輪等種種止觀不同，唯上來所修坐中修習及歷緣對境而修，首先須與從假入空相應，故單指此耳。善修者，正顯善巧方便修習，非浮泛修也。行者善能如是修習從假入空觀者，則於安坐功用中得身心明淨，此時當有種種善根開發之相，須明識之，不可忽略也。

今略明善根發相，有二種不同：一外善根發相，所謂布施、持戒、孝順父母尊長。供養三寶、及諸聽學等善根開發，此是外事。若非正修，與魔境相濫，今不分別。

此下文中自分科解釋，今略明善根發相有二種不同。明善根發相雖多，略明不出二種：一外善根發相，二內善根發相，善根雖多，內外二種，收攝殆盡。言外善根發相者，如於坐中修習止觀時，忽於心中發一種歡喜布施之心，或欲以財物施人，或以修行之法說與人聽，或勢力助人，施以無畏，此即發布施善根之相。由夙世曾行布施故，或忽發心歡喜持戒，或持大乘十重四十八輕戒，或欲持小乘五篇七聚等種種戒，此即夙世有持戒善根。今因修習止觀，發動持戒之夙根，如是或發孝順父母尊重師長之善根，或發燒香散花，供養三寶等之善根，及其他聽經學教禮拜等種種善根之相開發，此屬外表一切事相法門，所發之善根，是良由宿世薰修之習。由內心中開發，與用功無妨也。

二內善根發相，所謂諸禪定法門善根開發，有三種意。第一明善根發相，有五種不同：一息道善根發相。行者善修止觀故，身心調適，妄念止息，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，定心安隱，於此定中，都不見有身心相貌。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者，所謂覺身痛痒冷煖輕重澀滑等；當觸法時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻。是為知息道根本禪定善根發相。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，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

第二明內心之中，宿世善根，發宿修諸禪定之薰習善根。今因修止觀故，於內心中開發，亦有三種意：第一明善根發相，第二分別真偽，第三止觀長養。第一善根發相之中，有五種不同，一息道善根發相，乃至第五明念佛觀善根發相，一一如下釋。一明息道善根發相者。行者善修止觀故，端身正坐，調和氣息，即調鼻息也，令其身心安隱，麤浮之念不起，以不起故，自覺其心，漸漸入於禪定，或發於欲界定及未到地等定。等字，即等於四禪八定也。言欲界定者，欲界即吾人現所居者為欲界，欲有四種，者情欲，者色欲，者食欲，者淫欲，謂下極阿鼻地獄，上至欲界頂第六他化自在天，皆有男女相參，不離染欲，故名欲界。若修習止觀由數息故，無諸妄念。泯然澄靜，身體猶如雲影，虛豁清淨，冏冏光明，然見有身心之相，雖未忘身心之相，卻如身同浮雲，心若微影，內外輕安，是名欲界定相。從是欲界定相，後復加功用行，更進一步，至此一心凝然湛寂，泯然一轉，所謂以有相轉成無相，於中忽然虛徹，不見有身首床眠，如太虛空，寂然安隱，不見有身世依正，此時身相頓空，事障已空故也，而其煩惱性障猶在。事障者，謂欲界身首等為能障，未到禪定為所障，今事障已去，則自空寂，欲界垢染色境俱空，未來禪定得發，而理性之障未去，尚未能入初禪根本定，故未到定相。當知念佛參禪者，亦能得此未到定境界，但須識之，不可執著。每見闇禪愚迷之流，遇到此外忘世界，內空身心之境界，便認為威音那畔，空劫以前之事，執為究竟之功夫，從此生安隱想，生究竟想，廢修道業，唐喪光陰，豈不可悲憫。殊不知此定，乃世間欲界中未到定之功夫，色界根本，初禪尚未窺見，況乎究竟涅槃，空劫以前之事耶！然得此定時，時間有長短不同，或經一枝香，或坐數小時，或竟夜或半日，乃至一日二日，或一月二月不定，以其有禪定力，資助身體，妄念不流動，雖經長久時間，於身體無損，但不得執於禪味，致礙前進，如此定不退不失，久而久之，即於定中當發八觸，或忽覺自身疼痛，或遍身發癢，或覺身寒冷如入冰水，或覺遍身發熱如火灸燒，或覺自身輕浮如鴻毛，或覺自身沈重如大石，或覺閉澀，或覺柔滑，當知此八種觸境，於禪定隨發一二不定，即非同時而發，亦非八觸全發。每見行者，因發八觸而退失功夫，行人不了，以為魔境發現，故退道心。當八觸發時，了達是定中一種境界，不為所動，身心安定。若八觸發過之時，身心即得寂然虛明，清淨快樂，不可以譬喻而比況之，以其禪定之樂，別有一種勝味，迥非人間五欲之樂可比也，是名息道。如是欲界未到定之相，此由行人夙修禪定善根，今修止觀故，發如是相。根本禪，即色界之初二三四禪也，此四雖為世間禪定，而為一切禪之根本。行者於欲界未到定中，經過八觸之關頭，即另得一境界，忽覺鼻中之氣息出入長短，不特鼻中出入，而遍身八萬四千毛孔，皆悉虛豁入出，即以心眼觀見身內三十六物，猶如開倉，見諸麻豆，清楚分明。三十六物，不出自身內外中間三處，外具十二，即髮毛爪齒，眵淚涎唾，屎尿垢汗也。身器具十二，即皮膚血肉，筋脈骨髓，肪膏腦膜也。內含十二，即肝膽腸胃，脾腎心肺，生臟熟臟，赤痰白痰也。行者於未到定中，見諸三十六物，心大驚喜，謂從未曾見而今見，故大驚；他人所不能見，而我能見，故大喜，如是心中寂靜輕安，爽快異常，是謂隨息特勝善根發相。特勝，即十六特勝也，謂六事一一皆勝於四念處等諸禪觀也。始自調心，終至非想，地地皆有觀照，能發無漏善業，而無厭惡自害之失，故受特勝之名也。十六特勝之名義，詳載如法數。閱者自尋可也。

二不淨觀善根發相。行者若於欲界未到地定，於此定中身心虛寂，忽然見他男女身死，死已臌脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼籍，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身臌脹狼籍，自身白骨從頭至足，節節相柱，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸、衣服飲食、屋舍山林，皆悉不淨，此為大不淨善根發相。

九想：胖脹，青瘀，壞，血塗漫，膿爛，蟲噉，散壞，骨想，燒想。此九想觀上文已詳說。唯是觀外不淨，此中所明，是定中所發內身中之不淨觀善根相，此由宿世修過此九想之觀，故今於止觀中，忽發現九想不淨觀相。如行人，或於靜坐禪定之中，忽然見內身不淨，觀見自身白骨，從頭至足，四肢百骨，節節相柱，行者見是事已，忽然驚覺醒悟無常，當知凡夫眾生，曠劫沈淪，皆由妄想顛倒，諸法本自無常而計常，非樂計樂，非我計我，非淨計淨，因顛倒故，不能脫離生死，超出輪迴。今於定中，驚悟無常，心心厭患五欲之境，不執人我之相，此是背捨善根發相。背捨即八背捨，亦名八解脫。背謂違背，捨即棄捨。大智度論云：背此淨潔五欲，捨棄著心，故名背捨。若修此觀，能發無漏智慧，斷三界見思惑盡，證羅漢果，即名八解脫也。八背者：(一)內有色相外觀色，謂先觀自身爛壞不淨，無一可樂，更想皮肉脫落，但見白骨有八色光明，故云內有色相。八色光明者，觀內身白骨八色，見地色如黃白淨地，見水如淵中澄清，火如煙薪清淨火，風如無塵清淨風，青如金精山，黃如薝蔔花，赤如春朝霞，白如珂雪。雖觀內色，而欲界貪欲難斷，故復觀他人之色，亦九想不淨，如是深生厭惡，以求斷除，故云外觀色，此第一背捨，住在初禪，離生喜樂定。(二)內無色相外觀色，謂行人入二禪，已滅內身白骨之色相，而又為欲界貪欲難斷，猶觀外不淨色相故，外觀色也，此中功夫，位在二禪，定生喜樂定。(三)淨背捨，身作證，淨即緣於淨相也，謂於第二背捨後，除卻外色不淨之相，但於定中，練習八色光明，清淨皎潔，猶如妙室之色，故言淨背捨。心既明淨，樂漸增長，遍滿身中，悉皆悅怡，又言身作證，此第三背捨，位於三禪，離喜妙樂定中。(四)虛空處背捨，謂行人於欲界初二背捨後，卻去內外，及外身一切不淨之色，尚餘八種淨色，悉依心住，若心捨色，色即謝滅，一心緣空，與空相應，即入空無邊處定，故云虛空處背捨，此種背捨，位在四禪，捨念清淨定中。(五)識無邊處背捨，謂行人若捨虛空，一心緣識，入定時，即觀此定，依五陰等，悉皆無常，苦空無我，虛誑不實，心生厭離，而不愛著，故云識處背捨。(六)無所有處背捨，謂行人若捨識處，一心緣一切法，皆無所有處，入定時，而觀此定，依五陰等，亦復不生愛著，故名無所有。(七)非有想非無想處背捨，行人捨於無所有處，一心緣非有想非無想，以是了知一切非想非無想。(八)滅受想處背捨，受即領納，想謂思想，即五陰中受想二心所也，謂行者厭患此心，欲入定休息，故捨滅受想諸心，是名滅受想背捨。因行人宿世修過此背捨，故於止觀中，開發背捨善根之相，或於定心之中，見自內身，及其他人之身，並見空中之飛禽，陸行之走獸，衣服臥具，飲食湯藥，山林樹木，房舍屋宅，總之內而根身，外而器界，皆悉不淨，此為大不淨觀善根發相也。大不淨觀即是八勝處，即修八背捨後，觀心純熟，轉變自在，若淨不淨等色，隨意能破也，故名勝處。八勝處者，即八色光明也。(一)內有色相外觀色少。(二)內有色相外觀色多。(三)內無色相外觀色少。(四)內無色相外觀色多。加於五青六黃七赤八白，一一若好若醜，是名勝知勝見，故名大不淨。所以須修九想、背捨、勝處等觀者，蓋凡夫眾生，六識妄心，於順境上，起種種貪愛，引取無厭，所謂汝愛我心，我憐汝色，恩愛綢繆，百千萬劫，常在輪迴，無有了期，故如來大慈，教修不淨觀對治，良以眾生貪欲不一，謂有外貪，內外貪，遍一切處貪之別，若外貪男女身分，互相愛著，用九想觀對治。若於己身他身而貪愛，用八背捨對治。若遍一切處貪，資生五塵等物，用大不淨觀對治之。以其宿世修此三種不淨觀故，於止觀中，有如是大不淨觀善根發相。

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，即發深定，內心悅樂清淨，不可為喻，中人怨人，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；悲喜捨心發相。類此可知也。

此第三種明慈心觀善根發相。吾人自無量劫來，何曾未有修過止觀功夫，及大慈大悲，大喜大捨等行。古人云：“莫道袈裟容易著，皆因前世種菩提。”行者因宿世修過慈悲喜捨，四無量心，但未成功，故今修止觀。得欲界未到地定，於此定中，忽然發動宿根，起慈悲愍念眾生之心，或緣親人得樂之相。親人有三種：上親，謂父母師長；中親，謂兄弟姊妹；下親，即朋友知識種種親人。得樂亦有三種之別：或緣上親，得諸佛之樂；或緣中親，得菩薩羅漢之樂；或緣下親，得諸天之樂。以是種種快樂之相，即發深定，內心之中，悅怡快樂，清淨輕安之境界，不可為喻。或緣中人，即不親不疏之人，怨人即仇敵之人，亦有三種：害下親者，為下冤；害中親者，為中冤；害上親者，為上冤。無論冤人中人，亦復緣其得樂之相，如是乃至十方五道眾生，亦復緣其得樂之相。行人於禪定之中，遍緣十方六道一切眾生，無論親冤，一一莫不以大慈大悲心而憫念之，所謂冤親平等，人我俱空，於定中生如是慈念，從禪定起，則其心悅豫快樂，謂隨所見人，無論親冤，不生一念厭恨之心，顏色時常柔和，是為慈心觀善根發相。慈心既如是，悲喜捨心亦復然，故云類此可知也。

四因緣觀善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地身心靜定，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，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰十二處十八界中，分別亦如是。是為因緣觀善根發相。

第四因緣觀善根發相。因即親因，緣謂助緣，即三世十二因緣也。法界次第云：輾轉感果為因，互相由藉為緣；如無明支為因，能與行支為緣，乃至生支為因，老死為緣也。四教儀云：十二因緣有三種不同：(一)三世十二因緣，謂過去無明行二支因，感現在識名色六入觸受五支果，以愛取有現在三支因，感未來生老死二支果，此第一明三世十二因緣。(二)二世十二因緣，謂從無明行，至愛取有為現在十支因，感生老死二支果，故言二世也。(三)一念十二因緣，此約現在隨念心起，即具十二因緣，須知此一念，非是極促剎那之一念，謂善惡業成，名為一念；如吾人起一念無明，欲殺一隻雞，待雞已殺，業已造成；又如起一念善心，欲修建一道場，待道場成就已，方名一念，以其異於三世二世連縛等相也。三世因緣破斷常，二世因緣破著我，一念因緣破實性，吾人從無始以來，何嘗不修此三種因緣觀，祗以隔陰之昏，入胎之迷，所以惘然不知。今生修止觀故，身心寂靜，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，破諸執見。最初從無明緣行，行緣識，乃至有緣生，生緣老死，故成惑業苦之三道。如逆推此老死由何所而來，乃由生而來，生由有來，有從取來，乃至識由行來，行由無明來，無明由何而來，乃由妄想顛倒而來，推其顛倒妄想，來無來處，去無去處，其體原來虛妄無明，當體了不可得，無明滅，則行滅，乃至老死滅矣！言三世因緣，破斷常者，以其三世迭謝，故不常；三世相續，故不斷。又過去破常，未來破斷，現在雙破斷常。不見人我句，即推尋二世十二因緣也。謂從無明至有，為現在十支因，生死為未來二支果，若推此身從何來，乃由父母之遺體，假眾緣而共成。若單有此無明識心，不有父母交媾之緣，亦不能得此人身。若獨父母交媾，不有中陰身之妄識，亦復不能得此人身，必須要有中陰受生之因，假父母赤白二滴之緣，以是因緣和合，生此人身。即推因緣，各有生性耶？各無生性耶？若各有生性，須同時生兩個，若各無生性，和合相共亦不能生。如是研推，非是共生，亦非無因而生。求取我相，了不可得，我相既無，人相亦無矣，以其有我方有人，若無有我，則無有人，蓋人我乃是對待之法，非真實有也，故二世十二因緣，破人我之見也。若能遠離斷常，不計我人，則定心安隱，解慧開發，心中明明了了，清清楚楚，法喜充滿，不念世間一切塵境之事。五陰即色受想行識，此五種能蓋覆真性，故曰陰。十二處，即六根六塵，復加六識，即十八界，乃至推尋陰入處界，皆不可得，亦復如是。為由止觀故，發動宿生所修因緣觀之善根相也。

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，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相，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。

此第五種明念佛善根發相。吾人雖處生死苦海中，但切不可自暴自棄，務須自尊自貴。如諸仁者欣來聞經，皆夙世善根，又能各各歡喜念佛求生西方，亦是夙世喜念佛名具有善根，但你前世念佛時，散亂心念不懇加諸信願，老實持念，所以生死未了，仍入苦海之中，為一漂泊流浪者，故今生一受薰習，即欣然樂念。若今生能依教奉行，翹勤懇切，一心不亂，執持一句阿彌陀，真信切願，臨終往生西方，面彌陀，悟無生忍，當知未來所得者，皆因夙世種善因也。以此觀之，於茫茫生死海中，種善根最為要緊。但念佛亦有三種不同，一念法身佛，二念報身佛，三念應身佛。因眾生起惑造業，有種種諸障不同，故世尊投藥，亦有各異，若有昏沈闇塞障，如昏睡無記等，須念應身佛，觀佛三十二相，八十種好治之。若是惡念思維障，如欲作五逆十惡等事，須念報身佛治之，謂如來果報之身，具足十力四無所畏，十八不共法，三十七道品，無量諸三昧，念此即能對治惡念。若有境界逼迫障，謂見身忽卒痛，或見無足無手，或現前遭火焚水溺等事，須念清淨法身毗盧遮那佛治之，謂修法身無相，其體空寂，無作無為，所謂法身遍滿一切處，一切眾生及國土，三世悉在無有餘，亦無形相而可得，所以眾生為境界逼迫，念法身佛，即可消除，以其本是空寂，無形無相故。因行人夙世修過此三種念佛，故今修止觀，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好，不可思議，此中境界，乃是得定之後，將外身內心，皆悉空寂；當知此空，乃寂其著有之相，但空而不空，即是妙有，故忽然於中憶念，諸佛功德相好，不可思議，此即應身善根發相。言不可思議者，思謂心思，議即言議，謂諸佛如來，三十二相，八十種妙好，皆以願行功德莊嚴，一一相好，悉是微妙，不可以心思，不可以言議，十力無畏等不可思議，即念報身佛，善根發動之相。神通變化，無礙說法，利益眾生，即是念法身佛善根發相。法身如如乃不動之體，以其從不動之體，而起應化之用，以大悲願力，隨流九界，以種種方便教導眾生。神通變化者，謂神名天心，通名慧性，以天然之心，徹照慧性無礙，故名神通。種種變化，不出折攝二門，有如是等，無量無邊諸佛功德，不可思議，心中作是思維時，即發愛敬之心，三昧從斯開發，身心便覺安隱，清淨快樂，無諸一切惡覺觀相，此為定中之相，若從禪定起，則身體輕利，自覺自己功德巍巍，孤迥超絕，為眾人之所愛敬，修止觀定中，有如此等境界者，是名念佛觀之善根發相。當知吾人自心本來是佛，但因妄想顛倒，不自證得，若能薰修，則是心是佛，是心作佛；但是心作佛之實現，貴在當人自修，如魚在水中，冷煖自知耳！

復次，行者因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想、念佛、法、僧、戒、捨、天、念處、正勤、如意、根力、覺道、空、無相、無作、六度、諸波羅密、神通、變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云：制心一處，無事不辦。

上來所言五種善根發相，乃約略而言，若微細廣明，則無量無邊，不可稱計矣！復次二字，即承上起下之義，若乃不定之辭。謂行者，因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常，乃至盡想，此乃是小乘之四念處觀善根法相。念即能觀之智，處即所觀之境，謂眾生於色受想行識五陰起四顛倒，於色多起淨倒，於受多起樂倒，於想行多起我倒，於識多起常倒，為除四倒修四觀，故名四念處也。一觀身不淨，二觀受是苦，三觀心無常，四觀法無我，此是別相念。若總相念，則觀身不淨，受心法皆不淨，乃至觀法無我，身受心悉皆無我，因前世修此觀故，今於修止觀定中，發四念處觀善根之相，念佛至念天，此是六念法門。往昔世尊，令諸大弟子，修不淨觀，諸佛弟子，類多王子貴族出家，對於世間五欲六塵，每生染著，故全修不淨觀治之，久之工夫純熟，開眼合眼，皆見死屍，深厭自身不淨，而欲自殺，或教人殺，種種厭世之義，世尊見彼執藥成病，憐而憫之，故教其六念法門，卻去自殺之病。當知佛教中，所明一切大小乘法門，無非是解脫縛之具，如筏為喻，不得意者，遂執藥成病，止可痛惜。六念者：念佛，謂諸佛十號具足大慈大悲，智慧光明，神通無量，能拔眾苦，故念之。念法，謂法是如來所有功德，即十力四無畏，十八不共等法，乃至所說三藏十二部等法，若念之，令心得定，必趣涅槃，故念法。念僧，僧是如來弟子，得無漏法，具戒定慧，能為世間作良福田，應當恭敬供養，故念僧。念戒，戒能防身口之非，能禦意惡敵，謂諸大小乘之禁戒，能遮諸惡煩惱，故念之。念施，謂念己所施獲得善利，一切世間為慳吝所覆，若能遠離慳貪之心，則於一切物心無所吝惜，故須念之。念天，謂欲界諸天等，悉因往昔戒施善根得生彼處，受天快樂，我亦具有施戒功德，亦生彼天，當知不特修欲界諸天色無色等天，而且生第一義天，受真常寂滅之樂，故念天也。念處，至根力覺道者，即發七科道品之相，謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道。空、無相、無作，即三解脫門。六度，即六波羅蜜法門。梵語波羅蜜，此云到彼岸，亦云彼岸到，謂由生死之此岸，到涅槃之彼岸也。神通變化，即約教化眾生一切方便法門而言。有如是等一切法門開發之相，是中應廣分別，茲因時促，故標名而已。經云：“制心一處，無事不辦。”當知佛法無多子，即此二句，即為修行之要道。古人云：“世間無難事，祗怕有心人。”亦斯義歟！

二分別真偽者有二：一者辨邪偽禪發相。行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重，如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時逶迤垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散辭諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸，身毛驚豎，或時大樂昏醉，如是種種邪法與禪俱發，名為邪偽。

上來明內善根發相，三科不同，一明善根發相有五種，前已明訖，此第二辨別真偽。恐禪定善根發時，邪正不分，真偽莫辨，難免魚目混珠，以凡濫聖之咎，故須分明辨別。然此義有二種：一者辨邪偽禪發相，二者辨真正禪發相。所言辨邪偽禪發相者，行者於止觀中，發如上所發諸善根相時，隨因其所發之法，或鎮壓之重物相發，或逶迤者之精神衰頹，然無論搔動，鎮壓垂熟，煎寒壯熱等，種種諸異境界，悉是邪偽，非是真正之禪發相，自心之中，或覺自心昏闇覆蔽，糊塗不開；或時起諸惡覺，邪念思維；或歡喜躁動，憂愁悲思；或惡觸身毛驚豎，大樂昏醉，如是種種邪法，與禪同時而發，皆名為邪。用功人此種境界，亦是難免，蓋吾人於正修止觀，加功用行時，真心與妄心交共，致內魔與外魔群起，故須識之。

此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂。或時諸鬼神等知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定、邪智、辯才、神通、惑動世人。凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏。而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。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。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。應用正觀破之，即當滅矣。

古云：“枯木堂前錯路多。”若不以正慧分明，少有不慎，則白雲萬里，其害無窮，毫釐之差，天淵之別，用功者，不可不慎重之。上來所說邪定境界，繁多異常，但行人切不可生一念愛著之心。若生愛著，即與印度九十五種邪魔外道法相應，多失其正念真心，每每令人發顛發狂，魔鬼雖不及羅漢之神通殊勝，亦具有漏五通，有他心通，故能知其行者，隨心愛著何法，諸鬼神隨其所好，復加其勢力，使愛心轉盛，且令行人發諸邪定、邪慧、邪辨、邪通、種種境界，其目的在破毀行者之道業，令成魔王眷屬，永沈輪迴而後已。行者不知已是魔著，執以為好境界，從此自迷迷人，自惑惑人，遂以邪定邪智，觀見世人，隨其所好，而為說法，凡愚見之，謂是得道，皆悉信伏，依之而行，妄言淫怒癡，即是戒定慧，酒肉穿腸過，不礙菩提路等，種種妖言惑眾之語，以為真實，殊不知內心顛倒，專肆鬼法，所謂看其人也，表表道人，揀其行也，專行魔道，其中臨命終時，還墮邪魔鬼神道中，永不值佛。當知佛者，覺也悟也，即背塵合覺之謂也。鬼神之法，迷而不覺，即背覺合塵之謂也。一迷一悟，迥然不同，一個向西行，一個向東走，欲求彼此相見，無有是處，故云永不值佛。若於因時專行殺盜淫等，種種惡法，臨終即墮地獄，於泥犁中，受諸苦楚，時則怨天尤人，謗佛毀法，殊不知已為妖魅鬼怪所迷惑，終日行諸惡法，而不覺知，以是撥無因果，永墮惡道，所謂恩將仇報，豈不甚可憐憫歟，悲乎！其魔王之用心，亦可謂酷毒矣！所以行者，於修止觀時，若遇證如是種種邪偽之相，當即卻之，切不可貪著，須了達凡所有相，皆是虛妄，凡所有見，皆是妄見。若遇有邪智神通發時，即知其虛妄，當知佛法，不以神通為解脫，當以了生脫死，圓成佛道為究竟。言正心不受不著者，行人修禪時，須正其心，誠其意，不受不著，不驚不怖，不喜不怒，所謂能所雙忘，憎愛齊遣，於中絲毫不生分別。一念不起，以正慧之紅日，照破邪魔之霜露，令諸邪定邪慧，不消滅而自消滅矣！是知行人於止觀中，須正慧照了，歷歷明明，纖塵不染，方與妙止觀相應，若有絲毫情境，即墮魔道。古人云：“毫釐繫念，三塗業因，瞥爾情生，萬劫羈鎖，聞之曷勝恐懼。”古時有一行者，起初精進勇猛，久後於定時生歡樂，喜笑顏開，有一知識，詢其定中何笑為，答謂吾坐於中時，觀有金毛獅子來相戲，故而歡悅。善知識曰：“此是魔王擾亂，投其所好，當知定中所見，皆是虛妄，切勿執著。”乃授之一翦，告再來時，即以此刺之。行者從命，果於定中又見，即以翦刺之，忽覺己之肉痛，觀之乃己之腿也。足見魔王，專以惱亂行者，破毀道業為己任，行者用功須時時提防，如護眼珠相似，勿可忽略也。

二者辨真正禪發相。行者若於坐中發諸禪時，無有如上所謂諸邪法等，隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅，憺然快樂，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，久見其美。分別邪正二種禪發之相，亦復如是。

三明用止觀長養諸善根者。若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之，具如前說，略示大意矣！

此第二明真正禪定發相。行者於坐中發諸禪時，心中不愛不憎，不驚不怖，並無有如上所說種種邪法諸禪，但隨一一禪發時，則空空明明，清清淨淨，猶如萬里青天，了無一物，唯覺自心中，有一種天然妙樂，亦無有蓋覆，以智鑒分別故，自然而然，不與邪偽染法相應，是名真正禪定發相。譬喻以下乃是假喻，總辨邪正二種禪定發相。當知吾人之心，本非善亦非惡，但有隨緣之可能性，所以能善能惡。若與惡人共同事，即無明薰真如，真如即隨無明轉，故恆相觸惱；若與善人共同事，即所謂真如薰無明，無明即為真如薰故，久之則見其美。如大戴禮曰：“若與善人交，如入芝蘭之室，久而不聞其香，則與之化矣；若與惡人交，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭，則與之化矣。”行人辨禪發相，即此義也。

第三明止觀長養者，謂行人若於坐中，內外一切善根開發之時，應須修止觀，令其增進，但不可亂投藥石，所謂宜止則止，宜觀則觀。此種修止觀法門，具如正修章廣釋，故略示其意而已。

## 覺知魔事第八

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之為惡魔。事者，如佛以功德智慧度脫眾生，入涅槃為事，魔常以破壞眾生善根，令流轉生死為事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍須善識魔事，但有四種：一煩惱魔，二陰入界魔，三死魔，四鬼神魔。三種皆是世間之常事，及隨人自心所生，當須自心正除遣之，今不分別鬼神魔相，此事須知，今當略說。鬼神魔有三種：一者精魅。十二時獸，變化作種種形色。或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，惱惑行人。此諸精魅欲惱行人，各當其時而來，善須別識。若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兔鹿等；若於辰時來者，必是龍鱉等；若於巳時來者，必是蛇蟒等；若於午時來者，必是馬驢駝等；若於未時來者，必是羊等；若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是雞烏等；若於戌時來者，必是狗狼等；若於亥時來者，必是豬等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等；行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅。

此書共十章，上來七章已竟，今明第八，令行者覺知魔事。行者之功夫略加純熟，則魔王乘機破壞，故魔來務須覺知，切不可被其所迷。梵音魔羅，秦譯殺者，以其奪行人功德法財，殺行人智慧之命，是故名之為惡魔事者。命謂命根，吾人即以色心連持為命根，諸佛則以智慧佛種為命根。此釋惡魔，魔字之義，當知魔事與佛事，迥然不同。佛事者何？不外六度萬行，令眾生改惡向善，轉迷為悟，離苦得樂，別無其他法門，所謂離生死而證涅槃，捨迷途而登覺岸者是也。魔王則反之，彼常以破壞眾生善根，令流轉生死為事，當知沈淪苦海之無量眾生，皆是魔王之子孫，設使有一眾生，修淨行，出生死，魔則生瞋，若隨生死流轉，魔則歡喜，若安心正道，道高而方知魔盛，以其內魔與外魔交攻故也。吾人不用功則已，若用功魔王即來擾亂。以吾人現前一念介爾之心，豎窮橫遍，若妄想紛飛時，魔則不覺不知；若一念不生，發本明耀，令魔宮震動，如世尊於雪山苦行，將成道時，魔王宮殿，動搖不安，深恐世尊一人成道，能使多人修行，亦出其境，魔民減少，於是命魔兵魔將攪亂，而世尊已入大光明藏，一心湛然，了達一切諸法，法法皆是實相，諸魔兵將，無法可施，又令魔女以媚之，世尊以神通力，使彼變為醜婦，廢然而返，後魔王躬親來擾，亦被世尊降伏之，故八相中有降魔之說。道高方知魔盛，道高一尺，魔高一丈，能善識魔事，所謂見魔不魔，其魔自壞，見怪不怪，其怪自敗，以平等無際之正念力，滅有限之魔力，猶如沸湯之消冰耳！然魔有四種：一者煩惱魔，此是內心之魔，若用功時，心生煩惱，令行者難以用功，以昏煩之法，惱亂吾人之心性，即貪瞋等諸煩惱也。二者陰魔，即五蘊也，陰者蓋覆為義，蘊者積聚為義，謂色受想行識五種，積聚而成生死苦果，此生死法，能奪智慧之命，故云陰魔，但有開合之不同，開則成十八界，合則不出色心二法，良由眾生，迷色迷心，輕重之不同故也。三死魔，死者四大分散身喪命殞也。正欲修行，而忽遭無常死喪，不得續延慧命，是名死魔。四者鬼神魔，亦名天子魔。但天子魔，則指欲天頂之波旬魔王也。行者於用功時，鬼神即乘時攪亂，前三種皆是常事，及隨人自心所生，當須自心正念除遣之，若了達煩惱即菩提，煩惱即無，明白陰入界皆幻化，陰入界魔自破，若視死如歸，則死魔無法可想，知鬼神是幽闇，吾人正念光明藏，即可遠之。於此四魔，唯第四魔相，須深識之。今略說鬼神魔有三種：精魅鬼即魑魅、魍魎之輩也，本是朽木頑石，因受日月之精華，年久即成精怪，亦名時媚鬼。若行者邪想坐禪，多著時媚，或作少男少女，老男老女，禽獸之像，殊形異貌，種種不同，或娛樂人，或教人紿人，或作可愛之形，或作可怖之狀，施種種殊形異狀，惱亂行人之禪定。當知此之精魅，欲惱行人之時，各當其時而來，不致紊亂，行者善須分別，識知獸名，默而擯之，鬼即謝滅。今欲分別鬼魅變作時獸者，當觀察十二時，隨何時而來，隨其時來，即知其獸，若寅時是虎，乃至丑時是牛。又一時約三，十二時即有三十六獸，謂寅有三：初貍、次豹，次虎，卯三：狐兔貉，辰三：龍蛟魚，此九屬東方木也；巳有三：鱔鯉蛇，午三：鹿馬，未三：羊鴈鷹，此九屬南方火也；申三：狄猿猴，酉三：烏雞雉，戌三：狗狼豺，此九屬西方金也；亥三：豕貐豬，子三：貓鼠伏翼，丑三：牛蟹鱉，此九屬北方水也；中央土王四季，若四方行用，即是用土也。此約五行十二時獸，若三轉而論，即成三十六獸，若深得此意，依時喚名，媚當消去，以其鬼法懼人識名，喚名尚不敢來，況復識形，故識其形名，媚即不敢為非。治媚之法，古有一隱士頭陀，畜一方鏡，掛之座後，媚不能變鏡中色相，覽鏡識之，可以自遣，此亦內外兩治之唯一方法也。

二者堆剔鬼。亦作種種惱觸行人，或如蟲蝎緣人頭面鑽刺熠熠，或擊櫪人兩腋下，或乍抱持於人，或言說音聲喧鬧，及作諸獸之形，異相非一，來惱行人。應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作是言：我今識汝，汝是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，應誦三歸五戒等，鬼便卻行匍匐而去。如是若作種種留難惱人相貌，及餘斷除之法，並如禪經中廣說。

堆剔鬼者，即最畏之惡夜剎鬼也。若行者坐禪時，鬼即來惱亂，亦作種種之形像惱亂行人，或如蟲蝎遍緣人之頭面，鑽刺熠熠，熠熠即鮮明也。有時或緣人身體，墮而復上，翻覆不已，雖無痛苦，而屑屑難耐。有或鑽入人耳眼鼻，或擊櫪人兩腋之下，或乍抱持於人，似如有物，捉不可得，驅已復來，有時啾啾作聲，喧鬧人耳，並及其他種種之異相非一，來惱行人，此鬼面似琵琶，四目兩口，最為可畏，行人若遇斯鬼發現時，急須設法對治，此鬼乃於古往過去拘那含佛時，末法中一比丘，喜亂眾僧，僧擯驅之，即發惡願，常惱坐禪人，此是源祖之鬼。報或已謝，而同業所生，亦能惱亂，今呵其宗祖，聞即羞去，行者知已，即一心閉目，陰而罵之，作是呵言：“我今識汝名字，汝是閻浮提中食火嗅香偷臘吉支，邪見喜破戒種，我今持戒，不畏於汝。”言偷臘者，謂盜僧法歲，意避僧設，希利貪食，故得此名。臘者獵也，於此月中，獵取禽獸，以祭其祖，從事而立，故名為臘。吉支者，鬼名也，此鬼本由破戒所致，故聞戒序，猶生愧心，況戒神所護，令破戒鬼去。若出家緇流，應誦梵網四分五分等戒律。若在家白衣，須誦三歸五戒，以其五戒，每戒各有五護戒神，五五即有二十五護戒神。此等最懼戒法，若誦之，則諸鬼魅便卻行，匍匐而去。匍匐即伏行也，謂鬼神一聞戒，即四肢並行，伏地而去。如是作種種惱亂行者之相貌，及其餘斷除之方法，並如禪波羅密經中廣說。

三者魔惱。是魔多化作三種五塵境界相來破善心：一作違情事，則可畏五塵，令人恐懼；二作順情事，則可愛五塵，令人心著；三非違非順事，則平等五塵，動亂行者。是故魔名殺者，亦名華箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作種種境界惑亂行人。作順情境者，或作父母兄弟、諸佛形象、端正男女可愛之境，令人心著；作違情境界者，或作虎狼師子羅剎之形，種種可畏之像，來怖行人；作非違順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔。

三明魔惱，即天子魔也。目的在破二善增二惡，或遣魔兵魔將來，或天魔自來，此魔最難制伏。前堆剔時媚二魔，乃波旬遠屬，今魔惱皆波旬近屬。二善二惡者，謂四弘為已善，諸行為未善；見思為已惡，無明為未惡。此魔最喜從五根之中，化作三種五塵境界之相，來破行人之道心。三種境界，即強軟中庸之魔，推之可知。然魔惱亦名華箭，亦名五箭者，謂如飛來一朵花，眼看是花，其實中一箭，能傷身命，故名花箭。大論問曰：何名為魔？答：魔者，破慧命，壞道法，是故名魔。諸外道輩，云是欲界主，引人生看，復名花箭；從五根入，破壞五根，復名五箭；破佛法善法，故名魔惱。復次作世間結使因緣，亦魔王之力，為諸佛怨讎，破一切聖人，逆流人事，不喜涅槃，故名魔事。然此魔所現三種境界，不出乎於三毒：若作順情之境，謂父母兄弟諸佛形像，以及戲笑語言，歌舞邪觀等，是從愛生；若作違情，如作虎狼師子羅剎夜叉之形，及縛打鞭拷，斫刺剖截等，是從瞋生；若從非違非順之境，如五熱灸身，自餓投岩等，是從癡生。此等即是三賊之流，乃至貪染世間，皆是魔事。如婆沙論云：佛著衣持缽，入城乞食，波旬作是念：應當壞其道法。便現作御車人類，執鞭覓牛，著敝壞衣，頭髮蓬亂，往至佛所，問言見我牛否？佛念魔惱我，即語魔言：惡魔，何處有牛，用是牛為。天魔即作是念，沙門知我是魔，即白佛言：眼觸入處是我乘，乃至意觸入處亦是我乘，沙門何所之？佛言：我到彼無六觸入處，汝所不到處，我當往彼。波旬意以我如御者，六觸如乘，能御此乘，運諸眾生，至於三界，所以涅槃非其到處。故佛言：我到無六觸，及汝所不到處，即涅槃也。故大品諸文中，魔羅作惱，不出六觸。今文五箭射入五情者，其意即兼六，以從五根轉入意地，故即有法觸，故意根亦在其中也。當知天魔波旬，尚以色等惱亂於佛，況乎末世凡夫，悠悠行人耶。故於修止觀中，正念昭彰，一念不生，如金剛王寶劍，佛來佛斬，魔來魔斬，我這裡無佛無眾生，不特魔念須放下，即佛念亦須放下，以其魔多變佛形而來擾亂故也。是知但修止觀，恐於定中，易為魔鬼擾亂，以其全仗自力，故最好於止觀中一心念佛。念佛即止觀，則可免一切魔事，以念佛仗他力，修止觀全仗自力，為禪宗之斬佛斬魔，悉仗自力，其用功難，不易離魔事，念佛既仗彌陀願力攝持，且正念佛時，有四十里路之光明，魔王即不得便。若單修禪，則枯木堂前岔路多，未若淨土宗之穩當。以止觀念佛，又具信願，誠徑路之徑路，方便中之方便，了義中無上了義，圓頓中最極圓頓。古人云：“若人但念阿彌陀，是名無上深妙禪。”即此義也。

或作種種好惡之音聲，作種種香臭之氣，作種種好惡之味，作種種苦樂境界，來觸人身，皆是魔事，其相眾多，今不具說。舉要言之，若作種種五塵，惱亂於人，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。如經偈中說：

欲是汝初軍　憂愁為第二　饑渴第三軍　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　自高慢人十　如是等眾軍　壓沒出家人

我以禪智力　破汝此諸軍　得成佛道已　度脫一切人

前來所明，鬼神魔及天子魔，謂堆剔鬼魔。或作種種好惡之音聲等，即色香味等五塵境界，以此五種惱亂於人，令失其善法，起諸煩惱，流轉生死。言平等法也，乃對不平等法而言。平等之法，乃如來所說；不平等法，乃外道天魔所使，如起貪愁瞋恚等，即不平等也。如雜寶經偈中所說：欲念是汝初軍，猶世間之兵有幾軍，其魔王亦分二三等之魔軍，最初第一軍者，即汝之欲念也。有如是等眾軍，壓沒出家人，我以禪定智慧之力，摧伏汝眾軍，汝雖不欲放，到汝不到處，即是得成無上真等正覺，證清淨無礙實相之涅槃也。從此起同體慈悲，以大雄大力大慈悲，大無畏之精神，隨流九界，廣度一切癡闇倒迷之苦惱眾生，故云得成佛道已，度脫一切人也。

行者既覺知魔事，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，亦不取不捨，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，尋當滅謝。若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動，知魔界如，即佛界如，若魔界如、佛界如，一如無二如，如是了知，則魔界無所捨，佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。

此明卻魔之方法。上來既發魔事，若不卻之，則為彼所惑亂。卻法有二，者修止卻之，謂凡見外來一切違順諸魔境界，悉知其虛誑不實，心中不生憂怖，亦不生取捨，但息心寂然，魔自消滅矣！如智者大師，修觀於天台華頂，魔王變化其親戚眷屬，乃至親愛父母，皆來其前，大師知為魔境，師唯深念實相，安心空寂，了達一切，皆是幻化，本無所見，未幾魔即退滅，此全以止之功夫，卻諸魔羅。者修觀，若用止不去，即當反觀能見之心，誰為能見，誰為所見，不見有所之相，內外覓求，了不可得，彼何所惱，如是觀時，尋當滅謝。此數句宜加注意，實為破魔之最良方法，若再遲遲不去，應當正其心誠其意，了知四大本空，五蘊非我，不生一念恐怖懼畏之想，且不惜軀命，正念不動，了達邪正，懷抱淡然，知魔界如佛界如，一如無二如，唯平等一相，不以魔為戚，佛為欣。安之實際，置之於寂滅。若能如是，則邪不干正，斯時正照昭彰，縱有魔等來惱亂，正可藉此魔事，而作不思議觀。即此魔境，當體具十界百法，一切法趣魔，是趣不過。如一夢法，具一切事。一魔一切魔，一切魔一魔，非一非一切，當下即空即假即中。一切魔一魔，真空也；一魔一切魔，妙假也；非一非一切，中道也。魔即法界，清淨本然，不出魔界，即是佛界，無二無別，無有異相，如是則魔界無所捨，佛界無所取。有佛無佛，性相常住，故佛法自當現前，魔境自然消滅矣。當知眾生，皆以取捨欣厭，故為魔所惱，不能了生脫死，亦即所謂魔不惱人，人自惱也。若心中不取不捨，不欣不厭，了達魔如佛如，即魔而了道，是為根本之法也。

復次，若見魔境不謝，不須生憂；若見滅謝，亦勿生喜。所以者何？未曾有人坐禪，見魔化作虎狼來食人，亦未曾見魔化作男女來為夫婦。當其幻化，愚人不了，心生驚怖、及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人無智受患，非魔所為。若諸魔境惱亂行人、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。若出禪定，亦當誦咒自防，懺悔慚愧、及誦波羅提木叉。邪不干正，久久自滅。魔事眾多，說不可盡，善須識之。

大乘方等經，即楞嚴、維摩、思益、解脫深密等經。治魔咒，即楞嚴、大悲等咒。三寶即佛法僧，皆為世間可尊可貴，故稱為寶。然有住持、同體、別相、大小乘之不同。波羅提木叉，此云戒，亦分大小乘之別。若行者於定中為魔惱亂時，默念一切戒相，及三寶諸大乘經，魔羅自然消滅，三昧自然現前。

是故初心行人，必須親近善知識，為有如此等難事。是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜或憂，因是成患致死；或時令得諸邪禪定、智慧、神通、陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後即壞人出世善事、及破壞正法。如是等諸異非一，說不可盡，今略示其要，為令行人於坐禪中，不妄受諸境界。取要言之，若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，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：

若分別憶想　即是魔羅網　不動不分別　是則為法印

此下明著邪之由，及其果報。初心行人，即是初發心修止觀者。善知識者，謂善能知病識藥，應病與藥也。陀羅尼，此云總持，謂於一切善法，能持令不散不失也，亦所謂總一切法，持無量義，亦即持善不失，持惡不生之謂也。若能一聞千悟，亦可謂之總持。諸法實相，此四字為法華經一部之主要，謂十界因果之法，本來離諸虛妄之相，相相皆是真實，故名實相。當知實相者，無相也，世人見諸桌椅板凳，皆是實有，妄見也，若觀其有即非有，幻妄稱相，當體無相，即是清淨實相也。論云：“除諸法實相之外，其餘一切，皆是魔事。”以其離實相外，別無一法可得也。如偈中所說：若分別憶想，是名魔羅網，此正顯眾生因妄識分別故，所以墮落魔道，為魔所惱，若不動不分別，是則為法印。若能照見五蘊皆空，不動不分別，即是真空實相。若從空出假，無動而動，無分別而分別，即是妙有實相。若離能所，絕對待，違百非，遠四句，當下不動不分別，當體即是中道實相，圓妙止觀，如此方稱為法印。印定也，法即諸法，謂一切諸法，無不以此印而印定之，故云法印。起信論云：“一切境界，皆以妄念而有差別。若無妄念，則無一切境界之相，即是如來平等法身，依此法身，說名本覺。”本覺者，即實相理也。

## 治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用觀心息鼓擊發動本病；或時不能善調適身心息三事，內外有所違犯，故有病患。夫坐禪之法，若能用心者，則四百四病自然除差；若用心失所，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法，一旦動病，非惟行道有障，則大命慮失。

止觀共十章，前八章已竟，今第九明治病。夫吾人眾生所秉之五蘊色身，乃四大所成，有身即是有病，以其四蛇異性，水火相違，鴟梟共棲，蟒鼠同穴故也。但病分權實不同，因中實病，果中權病。權即權巧也，如淨名居士，偃臥毗耶，託疾興教，因以身疾，訓示凡俗，斥小呵大；文殊廣明因疾，三種調伏，廣明果疾，四種慰喻，此皆是權病；又如來寄滅談常，因病說力是等皆是權巧示現病行法門。如此權病，非今所治，今所治者，即業報生身，四蛇動作，互相侵毀所起之病也。若身長病，是禪定之大障，久染身疾，失所修福，起無邊罪。經云：破壞浮囊，發撤橋樑，妄失正念，即此義也。蓋因病故，毀諸戒體如破浮囊，破禪定如撤橋樑，起邪倒心，愛惜膿血臭身，破壞清淨法身，名妄失正念，以是因緣，須對治病魔，當知法不孤起，仗緣乃生。今病魔由何而起，不無因緣，行者安心修道，或四大不順有病，或飲食不節故病，或時於禪定中，不能善巧調適身心息三事故病，或時守心失慎，鬼神得便故病，或魔所為，或業報發起種種病患。夫坐禪下文，正明一切病患，惟心所生，在善用與不善用之區別耳。修行坐禪，要在用心，此心用得好，則獲無量利益，若用不好，則生許多過失。此身四大所成，一大不調，則有一百一病，四大不調，即有四百四病；用心謹慎，則諸病自然得差，若用心失所，則一切病患因之發生。故吾人欲期成就自利利他之德，上求下化之功，應當善識病患根源。又須知坐中內心治病方法，能知病識藥，則可應病與藥也，否則一人修道，獨住茅蓬，居於深山窮谷之中，若一旦病發，自無治病之法，非但道業為之障礙，且大命亦有危險殞亡之慮。然略生微疾，亦無食藥之必要，以身有拒抗力故，如富人病多，因多食病反增，窮人病少，雖不服藥，而有自身拒抗力反易愈也。

今明治病法中有二意：一明病發相，二明治病方法。一明病發相者。病發雖復多途，略出不過二種：一者四大增損病相。若地大增者，則腫結沈重，身體枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹病下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣大小，便痢不通等百一患生。若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹氣，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。

今明以下是分科解釋，一明四大增損病相者，以吾人之身，地水火風四大組成，若一大有增或減，則生疾病，故四大非均等不可。若地大增於其他三大，則身體苦重，堅結疼痛，枯癉痿瘠，如是等一百一患生，是地大病相，餘三大增損如文。又復四大不順，亦能生種種病患，行役無時，強健擔負，常觸寒熱，外熱助火，火強則水力減，是增火病；若外寒助水，水增害火，是為水病；若外風助氣，氣吹於火，火動於水，是風病相；倘若水火風三大增害於地，名等分病；若身分增害水火風，亦是等分，屬地病；若四大既動，則眾惱競生，故經云：一大不調，百一病起，若四大悉皆不調，則四百四病，一時俱動，諸如此等病患發動時，則一一病，各有其相貌。當於坐時，及夢中觀察之。觀其病魔由何而來，先欲知其病之根源，然後施以種種方法而對治之。

二者五藏生患之相。從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。從肺生患者，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，頭痛眼闇昏悶等，肝主眼故。從脾生患者，身體面上，遊風遍身，癢疼痛，飲食失味等，脾主舌故。從腎生患者，咽喉噎塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。五藏生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知。

此第二明五藏生病之相，謂心肝脾肺腎五種增減不同，而起病患也。若欲知五藏病相，務須認識脈法，方能治病。善醫術者，巧知四大，謂上醫聽聲，中醫看色相，下醫診脈，但用功者，不須精明醫法，略得常識可耳。今略示五藏病相，若其脈洪直，是肝病之相；若輕浮，是心病想；若尖銳衝刺，是肺病相；若是連珠，是腎病相；若沈重遲緩，是脾病相；又面無光澤，手足無汗，是肝病相；面青，是心病相；面黧黑，是肺病相；身無氣力，是腎病相；體澀如麥糠，脾病之相；委細如醫治家說，今不繁述。若五行相剋，而致五藏病生者，釋如正文，但須識得五行與五藏，及五根相屬相剋之義。謂東方甲乙木，其色青，屬肝，主眼；南方丙丁火，其色赤，屬心，主舌；西方庚辛金，其色白，屬肺，主鼻；北方壬癸水，其色黑，屬腎，主耳；中央戊己土，其色黃，屬脾，主身。此明五根與五藏相剋，故生病相。然又須知六神病相，若覺多惛惛，是肝中無魂；若多忘失前後，是心中無神；若多諸恐怖癲病，是肺中無魂；若多好悲笑，是腎中無志；若多諸迴惑，是脾中無意；若多悵快，是陰中無精，此明六神中有病之相。當知五藏六腑，所生病患眾多，不勝枚舉，但亦各有其相貌，行者於坐時，及夢中察之可知。

如是四大五藏病患因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，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，而病從二處發者，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，此因內發病相。

如是二字，乃承上起下之辭，謂前來所說，四大五藏病患，因起非一，或地大與水大共起，或水風二大共起，或三大共起，四大和合共起，故云病相眾多，不可具說。“脫有患生”之脫字，作或字講。佛法之中，亦有五明之學，謂聲明、工巧明、醫方明、因明、內明，是則亦有學醫道一門也。大般若經云：“五地菩薩覺五明。”內五明也。但世間醫生，診脈開方治病，不過是妄思妄測而已。然佛法雖非世間，而不離世間覺，故假世間之醫術，醫眾生之身病，喻如來所說之法藥，醫眾生之內心煩惱病。應知眾生種種病患，善識其所之因緣，於定發時，宜取則取，宜與則與，若不知取與，而致四大五藏二處患生，此因內發病相。

復次，有三種得病因緣不同。一者四大五藏增損得病如前說，二者鬼神所作得病，三者業報得病。如是等病，初得即治，甚易得差；若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

二明鬼神病者。當知四大五藏病非鬼病，鬼病非四大五藏病。若言無鬼病者，邪巫之徒，一向作鬼治，有時得愈；若言無四大病者，醫方一向作湯藥治，有時愈，足徵有鬼神病也。又如往昔舍利弗，在耆闍崛山中，入於金剛三昧，時有二鬼，從空中過，一名伽羅，二名優婆伽羅，彼遙見舍利弗，結跏趺坐，在然入定，伽羅鬼謂彼鬼曰：“我今堪能以拳打沙門頭。”時優婆伽羅鬼語之曰：“汝勿興此意打沙門頭，所以然者；因此沙門，乃世尊弟子，聰明智慧，最為第一。”是時再三言曰：“我能堪任打此沙門頭。”善鬼曰：“汝若不聽我語者，汝便住此，吾捨汝去。”惡鬼對曰：“汝畏此沙門乎？”善鬼曰：“我實畏之，設汝以手打此沙門者，地當分為二分，當暴風疾雨，地亦振動，諸天驚怖，四天王知，我等則不安其所。”惡鬼聞之勿聽，善鬼便捨去，時彼惡鬼，即往打舍利弗頭，爾時天地大動，四面暴風疾雨，驟然而至，地亦分為二分，惡鬼全身墮地獄中，時舍利弗從三昧起，正衣往詣迦蘭陀竹園世尊所，頭面禮足，在一面坐，時佛告舍利弗：“汝今身體無疾病否？”答曰：“體素無患，唯苦頭痛。”世尊便告曰：“有伽羅鬼手打汝頭，若彼鬼手打須彌山者，便分為二分，幸汝入金剛三昧，仗此三昧神力，故無所傷害，否則危險極矣。”此因緣出增一阿含經，甚為詳細，故知鬼神作亂，亦能生病也。三業報病者，或專由先世宿業而生病，或因今生破戒，發動先世罪業而成病。但業力成病，還約五根知有所犯，若殺罪之業，是肝眼病；飲酒罪業，是心口病；淫欲罪業，是腎耳病；妄語罪業，是脾舌病；若偷盜罪業，是肺鼻病；破毀五戒之罪業，則有五藏五根病起，若業報謝滅，病乃得差；然亦須知今生嚴持禁戒，亦可引動先業而生病。若有重罪，理應受地獄重罪，而人中輕償，但頭病即除罪，此約業欲遷謝故病也。當知如是鬼神業報魔等病，初得治之甚易，久之則病成，如樹之根蒂固，欲拔之甚不易也。

二明治病方法者。即深知病源起發，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。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？心是一期果報之主，譬如王有所至處，群賊迸散。

第二使行者知治病方法。謂四大五藏病，以何法而治；鬼神病，以何法而治；業報病，以何法而治；既深知病源起發，當作種種方法治之，但各種病，對治不同。若行役飲食而致病者，此須方藥來治；若坐禪不調而致患者，仍須坐禪善調息觀而治之，非湯藥所宜；若鬼魔二病者，須深剋以觀行之力，及大悲神咒力治；若業報病者，當內用觀行力，外加懇誠懺悔，乃可得差，諸多治法不同，務須善得其意，切不可操刀把刃，而自損傷也。然若依經律論所明治病方法，則多多無量，舉要言之，不出止觀二種方便。以止觀二法，乃愈病之阿伽陀藥，誠萬病總持之大陀羅尼也。所言以止治病相，有古師云：“但安心止在病處，即能治病。”謂隨諸病處，諦心止之，不向外馳，於三日之中，無有異緣，一切諸病，無不得差。所以者何下，明其所以，謂心是一期果報之主，如王有所至處，群賊迸散。心如王，病如賊，若心王安在病處，賊病自然消亡矣。又如開門則風來，閉扇則風靜。若心緣外境，如開門，止心痛處，如閉扇，理所然也。

次有師言：臍下一寸名憂陀那，此云丹田，若能止心守此不散，經久即多有所治。有師言：常止心足下，莫問行住寢臥，即能治病。所以者何？人以四大不調，故多諸疾患，此由心識上緣，故令四大不調；若安心在下，四大自然調適，眾病除矣！

此乃明以止治病方法。又有一位大德所言：臍下一寸，名憂陀那，此云丹田。臍者，即肚臍也，在腹面之中央，凡小兒初生時，繫於胞衣者，謂之臍帶，帶所脫處，即臍也。丹田者，即修煉內丹之地也，黃庭外景經中云：“丹田之中，精氣微。”一說丹田有三，在臍下者為下丹田，在心下者為中丹田，在二肩間者為上丹田，今所明即下丹田也。行者若能止心於此，守令不散，經久即多有所治，以其丹田乃是氣海，能銷吞萬病，若止心於此，則氣息調和，故能愈疾。當知行者，不特守心丹田能除諸病，而繫心腹臍，亦可以治愈諸病。何以言之？如溫師云：“繫心在於臍中，猶如豆大，解衣諦了取相，後閉目合口齒，舉舌上齲，令氣調均，若心外馳，則攝之令還，不令馳散，若念不見，復解衣看之，熟取相貌，還如豆，則無病不治，無疾不愈也。”然外道亦有此法，但彼執以為究竟，即根本錯誤也。又有師言：“常止心足下，即能治病。”以吾人所生諸患，皆由四大不調。四大不調，悉由心識上緣，心使風，風動火，火融水，水潤身，是則上分調，而下分亂，以致諸患迸起。心若緣下，則如吹火下溜，飲食消化，五藏順而四大亦調順矣。如古時有一老翁，壽高九十有餘，人問其故，答曰：“吾別無他術，即每於寢間，以水濯足，故致此耳。”若單洗足，可以治病，止心於足，最為良治，屢有深益，吾儕宜常用焉。但安心足下之法，外道目之為湧泉底洹，謂能直沖於頭頂泥洹中，此即邪說之一也。

有師言：但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？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：何為病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得。如是種種說，用止治病之相非一，故知善修止法，能治眾病。

夫吾人為講道論學，宏揚佛法，何訣醫學為？蓋現欲了生脫死，剋證佛果，必須假此四大幻有之身而修，方能剋證，若無此身，即不能修道，所謂借假以修真也，故須四大調和。若一大不調，則有一百一病；若四大不調，則有四百四病同時俱起，即被病魔所嬈，焉能用功？古人云：“心安則道隆。”若身有病，心不安，則道何能成就？故吾人對於治病常識，不得略略識知，但不可執著。故又有師言：“但知諸法空無所有。”了知凡所有相，皆是幻矣！一切諸法，法法皆是無相，故如是寂然止住，不取病患之相，則病多有所治。何以故？每見貧人，體多強壯，富者則多羸弱，此即多吃藥之緣故。當知此身不實，幻妄稱相，何須執著，但須寂寂然，湛湛然，一心一意，安住於禪定之中可也。永嘉云：“放四大，莫把作，寂滅性中任飲啄。”即此義也。維摩云：“何為病本？所謂攀緣。”因執故，所以攀緣。因攀緣故，有所得，有所得則有病。若欲求無所得心，須斷攀緣，欲斷攀緣，不生執著，最為要緊。云何斷攀緣？謂心無所得也。二祖云：“覓心了不可得。”楞嚴經中七處徵心，非內外中間，乃至心無所著，如是等即斷攀緣之證。所謂皮之不存，毛將焉附，此為以止治病之根本方法，但以止治病，其法非一，是故善修止法，能治眾病。嗟呼！世間醫藥，費財多工，而又苦澀難服，多諸禁忌，將養惜命者，死計將餌，今無一文之費，又無費半日之工，且無苦口之憂，恣意飲噉，而人皆不肯服之，所謂庸者，不別其貨，故韻高而言和寡，吾甚傷之。

次明觀治病者。有師言：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等六種氣？一吹、二呼、三嘻、四呵、五噓、六呬、此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。頌曰：

心配屬呵腎屬吹　脾呼肺呬聖皆知　肝藏熱來噓字至　三焦壅處但言嘻

其次明以觀對治諸病。上言以止治病，其法非一，今以觀行治病，亦多多無量。有師言：“但觀心想，用六氣治，即能治病。”所謂觀其能，不觀其所也。言六氣者：謂吹、呼、嘻、呵、噓、呬之六也。然此六氣，但取呼吸帶聲，出氣為治，不全用字體為義也。治五藏者，應於牙齒唇舌調停而出，全以想心方便，轉側而作，勿令有麤暴氣息，綿綿密密，微細而用耳。當知此六氣，力用最大，能遍治四大五藏一切重病。若身冷則用吹，如吹火法；熱用呼，如呼冷風然；百節病痛用嘻，考摩訶止觀乃用，其字音同也，用此亦能治風；若心煩脹，上氣用呵；若痰痼用噓；若身體勞乏，則用呬。若六氣治五藏，則噓治肝，呵治心，呼治脾，呬治肺，吹治腎。又六氣可同治一藏，藏中有冷用吹，有熱用呼，有痛用嘻，有煩用呵，有痰用噓，有倦乏用呬，餘四可解。用六氣者，謂以口吹去冷，鼻徐內溫，安詳而入，切勿令其衝突，於一上坐時，則須七遍為之，然後安心，安心少時，復更用氣，此是用氣之治病意義也。若約五行各各相剋，用六氣而治者，詳如摩訶止觀病患境中，閱者往尋可也，故頌曰：“心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝藏熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。”三焦者，焦謂焦腑，三焦為水穀之道路，乃氣之所終始也。黃帝經明三焦，謂在胃上口以下為上焦，主內而不出；胃之中腕曰中焦，主腐熟水穀；在膀胱上為下焦，主出而不內，以其分上中下故云三焦，而為六腑之一，故一稱為焦腑，但如此用功對治，乃佛教初心治病方便，非正修行法，外道於此別生知見，妄為秘寶妙法，抑何可笑！

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。上息治沈重，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，衝息治壅塞不通，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，推之可知。

上來六氣治病，乃從中所出，此第二明息能對治眾患。息即鼻息，與前不同。夫色心相依而息，譬如樵火，相藉而煙，瞻煙清濁，則知樵燥，察息強軟，驗身健病，若身行風橫起，則痛癢成病，急須治之。古德云：“若能善用假想之觀，運作十二種息，即能治病。”所言十二息者，謂上下焦滿乃至和補，詳如文。然而此十二息，必須欲與前六氣辨其同異，以其六氣與十二息，用法迥然不同，因此十二息，乃兼帶有假想之心，若中陰身初念入胎，即有報息，於胎中隨母氣息，兒漸長大，風路滑成，兒息出入，不復隨母，生在異處，各各有息，故名報息。依息者，即依心而起也。如瞋欲時，氣息隆盛，此名依息也。前六氣，就報息帶想，今十二息，乃從依息帶想，故不同也。前明緣五色為五藏病患，此則依藏而為病，故今用依息治之。若作此十二息時，各各隨心中假想，皆令其成就，務須細知諸病根源，所謂上息治沈重，下息治虛懸，風病乃至補息，資補四大萎衰，一一如正文所明，是故行者，用諸息時，切勿錯謬而用也，謂知病識藥，應病與藥，最為要緊。

有師言：善用假想觀，能治眾病，如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。此如雜阿含經治病秘法七十二種法中廣說。

上來氣息之中，復兼帶用想，似有多種，今唯專以假想為治。如昔時有一患致命瘡者，祈明醫診治，醫曰：“此瘡無關緊要，恐汝手臂所患一小疔，有性命關係，甚關重要，宜注意焉。”爾時病者，一心專注小疔，不注大瘡，久之瘡患全愈，此全以假想治病，唯心所成也。如人患冷，則想心中火氣，即能治冷；若患於熱，則想外括清涼風，則能治熱；又假想治病，如雜阿含經中治病秘法七十二種中廣明。阿含梵語，此云阿笈多，此云教，妙樂記云：“此云無比法，即言教也。謂世間之一切言論，無能與其相比。”唯識論云：“謂諸佛如來，所說之教。”長阿含序：“阿含者，秦言法歸，所謂萬法之淵府，總持之林苑也。”涉法師云：“阿含此云佛所說義，正顯得外道天魔所不言也。”是則二教通號阿含，而小乘中別開四部：(一)增一阿含，明人天因果；(二)長阿含，明破邪見；(三)中阿含，明諸深義；(四)雜阿含，明諸禪法。以四阿含，為世尊轉法輪設教之首，故別得其名。雜阿含中，備明七十二種治病秘法，一一皆以觀心方便為治，當知此種秘法，亦為被一種之機宜，今略述一二，以供參考。一如吞蛇法，其阿含第一本云：“如人噉食，吞於蛇影，即謂為蛇也。”因其念念執故，乃成為病，他人問之，即知起病之源，乃因吞蛇影而生，即以死蛇密著其痢盆，唱言蛇出，病即差也；壁畫蛇影，入酒盃中，亦復如是。阿含又云：“舍衛國有一長者，名曰晨居，家有一婢，面貌極醜，常常在外使役，令刈薙草及汲水等事，忽至野外，見有一泉，泉中有樹，樹上有一端正女人，自縊而死於樹上，影現泉中，婢女見之謂為己影，殊不知樹有一女屍，彼未之見，以是便瞋大家，自忖我端正如此，為之夫人小姐，綽然有餘，何使我常常奴使田園，下劣如此，乃撲缾破歸家，入堂於寶帳中端坐，默默不語，大家謂其狂病，乃問之婢，即以前事見答，云何大家不別，我端正如此，不先優遇，彼不復與語，即與鏡照之，乃見醜形，猶尚不信，乃謂鏡醜，大家先知彼泉水處，而有死女，乃送婢女至泉處，見是死女子影在泉中，實非己之容貌端正，由是心解意明，生大慚愧。”因見影起病，亦須照影而愈病。阿含經中，七十二種治病秘法，一一皆是如此，但此假想，無論修九想觀，八背捨，十一切處，十六特勝，以及觀煉薰修等諸禪定，皆以此假想觀耳！所以古人望梅止渴，懸沙充饑等等，皆是假想觀得益之相。當知修淨業者，亦須具修假想，最為得益，是心是佛，是心作佛，諸佛正遍知海，皆從心想生，心想佛時，是心即是三十二相，八十種好，即假而真，即虛是實，正心端坐緣想，已坐蓮花之中，一心緣佛想佛，所謂憶佛念佛，現前當來決定成佛，此又未逾假想之一類。

有師言：但用止觀檢析身中，四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。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，世不流傳。又不得於此更學氣術休糧，恐生異見。金石草木之藥，與病相應，亦可服餌。

吾人四大色身，乃假外四大而成，若無外四大，決無內四大。今內四大生患，則須檢點自己之色身，微細推究，覓其病患，究在何處，若地大有病，則外之山河大地，亦應有病，若火大有病，則現前電燈火柴火等，亦應有病。但從來未曾見山河大地，及一切燈火，有生病患，如是細推，求其四大，本無病相，外病既無，又復研推自心中之病相，反觀自心，了不可得，求心尚不可得，況病者乎？如南嶽大師，於穴中誦持法華，患腫癱病，四肢重不能起，後大師直觀心源，推究病從業起，業由惑起，窮此惑心了不可得，復推自己四大病源，亦不可得，病來逼誰，誰受病者，如是則病自愈矣！如上諸師，所說種種以觀治病，雖各各所說不同，若能得其意，則無論修何功夫，皆能得治眾病，所謂得意忘言也。當知以下，乃是斥偽總結，止觀二種法門，正如阿伽陀藥，無病不治，但今時丁末法，眾生根機淺鈍，自從迷昧以來，橫造無邊罪業，欲修習止觀，而麤心暴氣，功用皆不成就，自古迄今，修六氣十二息之觀想者，獲益者寡，故世多不流傳，吾人以危脆之身，損增無定，借以治病，身安道存，亦應無嫌，若邀名沽譽，喧動時俗者，則是魔幻魔偽，急宜去之。蓋佛法之中，最重要者，在知見純正也，切不可以絲毫之邪念，繫在心頭。若生四大病患，則須用止觀功夫來對治；若道力薄弱，則以金石草木之藥治之亦可。故云與病相應者，亦可服餌。

若是鬼病，當用彊心加咒以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，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，必須善解內心治病方法。其法非一，得意在人，豈可傳於文耳！

前來講四大五藏病相，須以止觀，及金石草木等治，即可痊愈。若是鬼神病，當勇猛精進，以堅強之心，加以咒力，謂大悲、楞嚴、往生、及三十六獸咒等，以助治之，則可痊愈。若是宿業所生報病，則須於佛前廣修，供養香花瓔珞種種供具，或於善知識前，以衣服飲食，臥具醫藥，四事供養，如是外修福德，內須翹勤懇切，禮拜懺悔宿業，則患自然消滅也！前大悲往生神咒可知，若時媚鬼作亂，須三十六獸咒，茲述如下：咒曰：波提陀，毘耶多，那摩那，吉利波，阿違婆，推摩陀，難陀羅，憂摩，吉利摩，毘利吉，遮陀摩。但凡一切諸咒，悉是印度字音，今翻字不翻音，以其有四悉因緣故，如法華會義，陀羅尼品廣明，今不繁述。當知此二種治病方法，若行人善得其一種意義，如法而治，不特自行具足，利他亦具足矣。識一尚且如是，況乎全能通達，則自利利他無待言矣！若以二種治病方法，全無了解，於病生時，無可措手，難可療治，如是非但廢修正法，抑恐有喪身亡命之慮，以我人之身，乃因四大和合相扶持，若一大不調，則一處受損；若四大均不調，命尚難保，豈復能自行而教人哉？是故修止觀者，必須識得內心治病方法不可，但治法繁多異常，得意在人，豈可以文字而傳耶？以其文字乃是糟粕，得意在乎自心，非謂文字可以治病也！

復次，用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益，十法者：一信、二用、三勤、四常住緣中、五別病因法、六方便、七久行、八知取捨、九持護、十識遮障。云何為信？謂信此法必能治病。何為用？謂隨時常用。何為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何為別病因起？如上所說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？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，有損即捨之，微細轉心調治。何為持護？謂善識異緣觸犯。何為遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗。若依此十法，所治必定有效不虛者也。

復次若用心以坐中治病者，仍須更兼十法，必有良驗。謂信，用，乃至第識遮。云何為信？謂信此法門，決定治病，不生一念疑惑之心，猶如癩人，信血是乳，敬駱駝骨是真舍利，然佛法大海，信為能入，智為能度，足見相信最為要緊。明用，隨時常用也，若信而不用，於己無益，如執利劍不用擬賊，反為彼害，不用亦爾。勤，初中後夜，朝暮專精，不休不息，以得差為度，如鑽火中息，火難可得，不勤亦爾。常住緣中，恆用治法，念念在緣，而不動亂，如貓捕鼠相似。別病因起，如上所說，若不識病，浪行治法，不相主對，於事無益。方便，吐納運心，緣想成就，不失其宜，如人彈琴，須調絃之緩急，輾轉軫柱，輕重手指，聲韻方調，方便亦然。久行，行人若用之，久未見有功效，須不計日月，常習不廢，修道用功之人，必須以恆常心，久久修習不可休廢，如古人用功，日不足繼之以夜，終日竟夜，無不在功用之中，久而久之，自然成就，故云道也者，不可須臾離也，可離非道也，治病亦然。知取捨，用功人須具擇法眼，應取則取，應捨則捨，不能絲毫勉強，捨之如棄麻擔金相似，須微細轉心調治，吾等凡夫，竟日麤心暴氣，妄念流動，不能得佛法利益，故須轉麤成細，攝念歸心，方能與道相應。護持，善識禁忌，行來飲食，四威儀中，善能將養調護，不使觸犯，乖諸道業。第識遮障，得益不向人說，未損不生疑謗，所謂魚在水中，冷煖自知，有道無道，自己知道；每見高僧大德，為養道故，不求名聞利養，特意縮德露疵，安貧守道，或一舉萬里，雲遊他方，悉皆是遮障將護之義。若行者用功，倘若能依此十法，用上諸治，必定生效無疑，我當為汝保任此事，終不虛也。上來止觀病大章，至此已竟。

## 證果第十

若行者如是修止觀時，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，則體真止也。

前九章已竟，前五章為方便，乃是助行；第六七八九四章，為正修；既以正助二行為真因，必有所證之果位，故第十章明證果。妄心默契為之證。果即果覺，以其有因必有果，即證自心中本具之果也。謂吾等眾生，自迷昧以來，忽而天堂，忽而地獄，而此心未減一絲毫；十方諸佛，成等正覺，而此心未增一絲毫。所謂在凡不減，在聖不增，諸佛之所證，無非證眾生之所迷；眾生之所迷，無非迷諸佛之所證。蓋迷悟體同，因果不二故也。如世之桃核，因中即有果，而果中又具因，正如眾生心中有諸佛果覺，而諸佛果覺，不離眾生因心，所謂因賅果海，果徹因源也；其實因不離自心，果亦不離自心，因果悉在一心之中。行者若依上來所說正助二行起修之時，能了知一切諸法，皆由心生。一切二字，乃盡際包括之辭，諸法雖多，不出六凡四聖，依正二報，若仔細分之，則迷法悟法，染法淨法，有漏法無漏法，乃至權實大小偏圓頓漸等無量諸法，無不是在此一心中而顯現，亦莫不由此心而造作故。華嚴經云：“諸法所生，唯心所現，十法因果，世界微塵，因心成體。”又云：“十方虛空，在吾心內，猶如片雲點太清。”所謂心包太虛，量週沙界，足見此心最為要緊，古人云：“三點似星相，橫勾如月斜，披毛從此出，作佛亦由他。”正喻此心之功用，誠不可思議也。華嚴經云：“心如工畫師，畫種種五陰，一切世間中，無法而不造。”吾人現前一念介爾之心，猶如畫師，舉筆藉五彩畫，如造十界之五陰，是知世出世種種五陰，無不由此心而造，若起一念著有心，則有六凡眾生界五陰出生；若一念著空，則屬二乘；若發大悲心，自利利他，則為菩薩；若興無緣慈，運同體悲，起一念平等之心，則成佛法界，故知四聖六凡，無不由此一心而流露。若心生，則十法界因果諸法，宛然建立；若一念心滅，則十界諸法，無不泯絕。經云：“三界無別法，唯是一心作。”即此義也。是故行者，應當了達一切諸法，悉從一心而出生，所謂無不由此一心流露是也。然既知諸法因心而有，而心又因何而生耶？當知前明，境本無生因心有，不知心本無生因境有，可見一切境界，即為生心之因緣。心又為一切境界之因緣，彼此互相為因，互相為緣，以內六根為因，外六塵為緣，塵不自塵，因根而有；根本無根，因境而有。故境生，故種種心生；境滅，故種種心滅。既知境本無生因心有，可見境本無生，心亦既知心本無生因境有，可見心亦無生，塵亦空，根亦空，故文云：“因緣虛假不實故空。”既當體本空，何故而有一切諸法耶？當知一切諸法，無不是因緣和合，虛妄假生；若因緣別離，虛妄名滅，生唯緣生，滅唯緣滅，幻緣生滅，其諸法本體，本無生，本不可得。自心如大圓鏡智一樣，本來清淨，離諸塵染，照徹內外，無幽不明，如大圓鏡，洞照萬物，無不明了，內之六根，乃第八識大圓鏡智之見分，外之山河大地，乃八識之相分，見相二分本來無體，乃依第八識而為體。所謂根是心，法是塵，兩種猶如鏡上痕，痕垢淨時光自現，心法雙忘體即真，故正文云：“即不得一切諸法名字相。”以其一切諸法，法法悉皆因緣虛假不實，非有而有，當體空寂，不特無體，且亦無名字相。茲就三自性而言，我人最初一念不覺為因，輾轉變現為緣，故幻出根身器界，本屬非有而有，而眾生妄執為實有，即計執性也；然一切諸法既隨緣起，皆屬虛相非實，故有即非有，幻妄稱相，此即依他起性也；本無自性，諸有如幻，當體即空，惟是一心，心外無法，本無分別，當體即是圓成實性也。若作如是觀，則不起分別，妄念不流，名為體真止；而一止即具三止，若了達計本空，依他如幻，當體即是圓成實；若於六凡諸法名字相不可得，則見思妄念不流，即體真止；若二乘諸法名字相不可得，則塵沙妄念不流，即方便隨緣止；若於菩薩，實報莊嚴土名字相不可得，則無明妄念不流，即息二邊分別止。此止即楞嚴經中之妙奢摩它，亦即是大乘止觀之大寂靜止門，以其不著空有，即邊即中，不期止而自止之，最高微妙功夫。

爾時上不見佛果可求，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。

大概修奢摩他空觀，宜依寂體而行。寂體者，自性不動也，於三如來藏中，即屬空如來藏，所謂靈光獨耀，迥脫根塵，了了見，無一物，於中了無人我是非彼此之別，了達吾人現前之一念，本來無相，念即無念，假名為念，於此為所觀之境。又觀此無念之一念，為能觀之智，即此前念已滅，後念未生，中間孤楞楞一念，能觀之智，觀此本性無念之境，此時境智一如，有何妄念可起，亦不見佛念可生。此中離四句，絕百非，言語道斷，心行處滅，是故爾時上不見有佛道可成，下不見有眾生可度，佛界無所取，魔界無所捨，了知真如界內，絕生佛之假名，平等會中，不見自他之形相。古人云：“平等真法界，無佛無眾生。”是中一塵不染，不特眾生不可得，而佛亦是不可得，完全以掃蕩法門，如楞嚴經中：“一非一切非，十法界俱非。”離一切相，是名從假入空觀，以其從生死之假，入涅槃之空故也。若證至真空理時，全與眾不同，了達差別原無差別，大千沙界水中漚，一切凡聖如電拂，何有彼此人我是非之可談耶！當知末世眾生，所知障重，欲修止觀，成就定慧，殊為不易；若老老實實，執持一句彌陀，即是從假入空，將此名號，持至一心不亂，則從有念而至無念，從有生而入無生，念至能所雙忘時，所謂念空真念，即是修從假入空觀，亦名二諦觀。觀真諦，泯一切法，觀俗諦，則建立一切法。行者觀一切諸法，因緣虛假不實故空，即是真空觀；雖然因緣不實，空無所有，而不妨萬象差別，即是俗諦觀。故經云：“真諦者，彰一性本實之理也。”所謂實際理地，不受一塵，是非雙泯，能所俱忘，指萬法為真如，會三乘歸實際，故名真諦。“俗諦者，謂一性緣起之事也。”所謂佛事門中不捨一法，勸臣以忠，勸子以孝，勸國以治，勸家以和，弘善示天堂之樂，懲惡顯地獄之苦，故名俗諦，亦名慧眼，亦名一切智。凡夫肉眼，為見思幻翳所障，觀一切法，皆是實有，若得空理，則觀一切法皆悉無相，以其慧眼了知空故。一切智，能了知一切內法內名，及一切外法外名，故名一切智。知一切智，二諦觀，慧眼等，悉是從假入空觀之異名辭，以名異而體同故。

若住此觀，即墮聲聞辟支佛地，故經云：諸聲聞眾等自歎言，我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。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。

此下乃引證明執著之失。當知如來設教，無非是逗機施化，而機有千差，故所施之教，亦有萬別。然雖有差異，究其所歸，理旨一也。所謂方便有多門，歸元無二路。故法華經云：“現在十方無量百千萬億佛土中，諸佛世尊，多所饒益，安樂眾生，是諸佛亦以無量無數，方便種種因緣譬喻言辭，而為眾生演說諸法，是法皆為一佛乘故，是諸眾生，從佛聞法，究竟皆得一切種智，舍利弗！我今亦復如是，知諸眾生，有種種欲，身心所著，隨其本性，以種種因緣譬喻言辭方便而為說法，舍利弗！如此皆得一佛乘一切種智故，十方世界中，尚無有二乘，何況有三？”足見如來所說一切觀門，無非是為成佛之方便，所謂先以欲鉤牽，後令入佛智，非以方便而為究竟也，故云住此觀，即墮聲聞辟支佛地。聞四諦聲而悟道者，謂之聲聞，以聞佛聲教，依四諦法，悟真空理故。梵語辟支迦羅，孤山云此翻緣覺，亦翻獨覺。值有佛出世，稟佛教法，觀十二因緣，覺真空理，故名緣覺。出無佛世，無師自悟，謂春觀百花開，秋觀黃葉落，一切草木生而復長，長而復枯，以是了知萬法皆是無常，覺悟自心，故名獨覺。檇李云：“獨覺亦觀十二因緣，亦可名為緣覺。”但約根有利鈍，值佛不值佛之殊，故分二種耳。當知無論緣覺獨覺，悉是佛教中小乘初步入門功夫，若住此而不肯前進，則失佛法大利，故云：“若住此從假入空觀，即墮於聲聞辟支佛地。”以此種人，斷盡三界見思，逃出生死樊籠，所謂我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有，從此以慧眼回顧三界，見其中眾生，生而復死，死而復生，此死投彼，彼死此還，以是生生死死，死死生生，頭出頭沒，曠劫輪迴，無有了期，以是深厭生死。所謂三界如牢獄，視生死等冤家，遂保守真空，不肯出假化導，專抱消極厭世主義，飲三昧酒，墮無為坑，如來呵之為焦芽敗種者，即是此輩。文中經云，此經云之經字，即指方等大乘經也。因如來之弟子摩訶迦葉，舍利弗等，保守偏空，不肯前求無上菩提，故維摩居士，種種彈呵，天女散花，借燈主座，以示種種可羞可恥之事，加諸二乘，彈偏斥小，歎大褒圓，令其恥小慕大，種種彈斥，詳如維摩詰經。以是摩訶迦葉，及諸大弟子，深自歎言：我等何為永斷善根，於此大乘，已如敗種，一切聲聞聞是不思議解脫法門，皆應號泣，聲震大千，一切菩薩，應大欣慶，頂受此法。乃至般若淘汰，法華會歸，方領解妙法，欣今時之悟，悲昔日之迷，所以嘆言：我等昔者，若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。因為世尊昔在方等般若會中，為諸大菩薩，授記作佛，於十方世界遊戲神通，淨佛國土。成就眾生，不生歡喜好樂，所以者何？世尊！我等已出三界，得涅槃證，而我等年已衰邁，身體疲懈，但念空無相無著，於佛教化菩提，阿耨多羅三藐三菩提心中，不生一念好樂之心，不發度生之願，唯抱消極主義，以其證得空理，見一切諸法，皆悉空寂，本來不生，今亦無滅，且無大無小，無漏無為，凡夫眾生因迷故，所以見一切法，悉是有人有我，有是有非，乃至有大小生滅，此等皆是由妄想分別中來，若根塵脫黏，則了無一物，是則名為無漏。言空無漏者，如心經中，無眼耳鼻舌身意，則內六根空；無色聲香味觸法，則外六塵空；乃至無四諦十二因緣，則二乘法界空；無六波羅密，則菩薩法界空；無智亦無得，則佛法界空，所謂一空一切空，十法界莫不俱空，是名空無漏也。但二乘，唯念無漏，如是思維，故於菩薩法，不生喜樂。然須知此空無漏境界，甚為至要，切不可視之為小乘，所謂十方同聚會，各各學無為，此是選佛場，心空及第歸。學佛人最難行者，即是初步空無漏功夫，從無始來，一向迷諸法為實有，內有身心，外有世界，有生有滅，有大有小，身則生老病死，心則生住異滅，大地山河，有成住壞空，萬象森羅，無不是有。今欲觀其空寂，誠為甚難，若能達到此空無漏理，則假中亦易矣！但偏執空寂，定執無生無滅，無大無小即落於偏空，故復須從空入有，空而不空，乃至中道覆已。本社以念佛為歸實為至當，謂從有念而無念，由有生而證無生，表面觀之，斷煩惱，了生死，捨娑婆，而趣極樂，似屬消極，然一生極樂，即證妙果，乘願再來，普度眾生，故消極處便是積極也，雖似專屬自利，自利即為利他之本。夫佛法重在得其真實利益，方獲真實受用，切勿同科哲學說，徒以研究性質而研究之，若一味以研究性質，分別名相，不免入海算沙徒自困，如人坐於海邊而不飲，終被渴死，若佛法確無真實受用處，曷能耀古騰今，流傳現在，諸君請試嘗之。

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。

當知下一行半文，正明執著之失。當知二字，警誡之辭。若行者，修從假入空觀，見無為而謂入正位以為究竟者，其人終不能發三菩提心。言三菩提心者，即阿耨多羅三藐三菩提心也，此翻無上真等正覺。不分而分有三種菩提，對治三種根性而言：一真性菩提，真名不偽，性名不改，不偽不改，名為真性。以此真性為道，故名真性菩提，此即如來所證佛果菩提。經云：“若人自發菩提心已，復能勸諸眾生，發菩提心，習學大乘法義，自既解脫，亦令眾生解脫。”即此義也。二實智菩提，謂能觀照其性之智，稱理不虛，名為實智，以此實智為道，故名實智菩提，此即緣覺菩提，謂緣覺之人，發菩提心也。經云：“若人在於緣覺行中，雖自己發菩提心，而不勸化眾生發菩提心，亦習學大乘經義。”以是行故，獨得解脫。三方便菩提，謂善巧應機，化用自在，名為方便，以此方便為道，故名方便菩提，此即大乘菩薩所行也。真性詮中，實智詮空，方便詮假，名三菩提心。行者從假入空，不過實智菩提之少分，此即定力多故，不見佛性，因聲聞人，一味沈空滯寂，不明真空即是妙有，故於如來無上菩提涅槃，中道佛性，非背而背，故云不見佛性。

若菩薩為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅。爾時應修從空入假觀，則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化，雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。

二乘之人，證偏空以為究竟，不欲從空出假，教化眾生；菩薩則不然，有上求下化之功，具自利利他之德。最初發心，於四諦境，發四弘誓願，自利利他，了知諸法如幻化，不妨以幻作幻，所以為一切眾生，成就一切佛法。如來之法，即十力四畏十八不共等法。當知菩薩，亦令成就如是等法，了知如幻，不妨作如幻佛事，度如幻眾生，故於中不應取著無為，而自寂滅。爾時應修空出假觀，了知無為如幻，故無為無所不為，了達寂滅如幻，寂滅即非寂滅，菩薩了達如是，故發廣大心，度諸眾生；我今發心，不為自求人天福報，聲聞緣覺，乃至權乘菩薩，唯依最上乘，發菩提心，願與法界眾生，一時得阿耨多羅三藐三菩提，了達如幻，故名從空出假觀。諦即審實不虛之義，觀即是觀察，謂諦審觀察自心本性，雖無方隅，亦無分齊，了不可得。而歷緣對境之時，亦能出生一切諸法，上至四聖，下至六凡，世出世間，一切諸法，皆因此心性而有，雖有而空，有即非有，故云猶如幻化；雖無定實，而非有而有，而亦有見聞覺知等相差別不同。不可得中任麼得，所謂若說無生無不生，無相無不相，於諸世間法，當作戲事觀，作電影觀，所謂夢幻泡影，如露如電。楞嚴經云：“虛空本非群相，而不妨諸相發揮。”虛空即喻自心，言自心有隨緣之用，故現一切法，但世人將幻化，作為實有，如幻師以巾，幻作兔馬，誤以為真。大乘止觀云：“所言觀者，雖知本不生今不滅，而以心性緣起，不無虛妄世用，猶如作夢，非有而有，故名為觀。”當知一切諸法，無非是幻，有是幻，空是幻，中道亦是幻，十方諸佛亦是幻，我輩今日建道場，作佛事亦是幻，永明大師曰：“降伏鏡裡魔軍，大作夢中佛事，廣度如幻含識，證得如幻菩提。”真空而言，則無法可說；假觀而論，則不妨無說而說。吾人能學如幻觀，受用無盡，了達蓮社是幻，不妨認真辦幻社，以度幻生，了知念佛如幻，不妨一心念如幻佛，乃至作如幻之事，講如幻之經。維摩證得如幻，故丈室能容八萬四千燈王寶座；摩耶習此如幻，故一腹能納三千大千世界。於此濁世，處身甚難，能學從空出假，習如幻觀，為自利利他之最要緊法也。

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、性欲無量故，則說法無量。若能成就無礙辯才，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，智慧力多故，雖見佛性而不明了，菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。

行者能得從空出假觀成時，雖然了知內而身心，外而世界，情與無情，畢竟空寂。而於此空寂之中，修種種如幻行門，建道場，作佛事，正如空中種樹，了得幻妄不實；如水中魚路，空中鳥跡，一過即無，不著痕跡，以如幻之藥，治如幻之病，講如幻之經，說如幻之法，雖以無量法，度無量眾生，而能度所度，無不是幻。故圓覺經云：“若諸菩薩，悟淨圓覺，以淨覺心，知覺心性，及與根塵，皆因幻化，即起諸幻，以除幻者，變化諸幻，而開幻眾，由起幻故，便能內發大悲輕安，一切菩薩，從此起行，漸次增進。”又云：“彼觀幻者，非同幻故，非同幻觀，皆是幻故，幻相永離，是諸菩薩所圓妙行，如土長苗。”此即是從空出假，修如幻法門，若菩薩道種智顯發後，即能成就無礙辯才，無礙辯有四種，亦名四無礙智：義無礙辯，以了知一切義理，通達無滯故；法無礙辯，通達一切法相名字，分別無礙；辭無礙辯，於諸法名字義理，隨順一切眾生，殊方異語，為其演說，能令各各得解，辯說無滯故；樂說無礙辯，能隨順一切眾生根性，所樂聞法，而為說之，圓融無礙，日夜宣說，亦不生疲怠，故名樂說無礙。有此四辯，足以利益六道一切眾生，了達如幻無礙隨緣方便，是名方便隨緣止。雖方便隨緣興種種事，而了無法可得，故妄念不止而止，如永明壽禪師，日操一百零八件事，若他人則忙之甚苦，而大師以為無事，因大師心中一念不生，了無一物，雖忙未嘗忙，雖苦亦未嘗苦，無不如幻故，此即方便隨緣止之功。當知此方便隨緣，於吾人最為相宜，如吃飯時，反看能吃飯者；飲茶時，反照能飲茶者；以至咳唾掉臂，迎賓送客，無時無處皆有此觀念反照，則妄念自然不流。何以故？人無二心，心無二用故。古德云：“隨緣認得性，無假亦無真。”又云：“行亦禪，坐亦禪。”又云：“行也彌陀，坐亦彌陀。”皆是此等作用。如蓮社諸居士均屬在家人，不能不料理俗事，極宜修此方便隨緣止，則隨處皆可用功，此乃是從空入假觀，亦名平等觀。謂由涅槃之空，入生死之假，觀空原非但空，空而不空，空假並行，故曰平等觀。以不偏於空，不偏於有，了達即空處，原來是有；即有處，原來是空，所謂空有不二，真俗平等，此即平等觀也，亦名法眼，亦名道種智。法眼唯觀俗。道種智者，菩薩化他，以一切道，起發眾生一切善種也。道即修道，種即種子，即修道之種子。吾人宿世及今生，或參禪，或念佛，各有種子差異，菩薩洞明十法界，差別道種之不同，故名道種智。略言之，即是觀機逗教，應病與藥也。菩薩度生決須有道種智，方能法眼圓明，否則度生至難。如舍利弗智慧甚大，有二弟子，一為金師匠，一為守墓者，舍利弗命守墓者修數息觀，命金師匠修不淨觀，數奉徒勞，毫無利益，遂生退心，佛智觀察，乃知二人功夫錯修，遂命金師匠修數息觀，守墓者修不淨觀，數日即得道果。故曰：“不淨錯施爐，數息不利墓人。”欲度生益物，非道種不可。但此智不易證入，時至末劫，欲弘法利生，只有老實念佛，提起一句佛號，驀直持去，當下無人我眾生壽者，內忘身心，外遺世界，此即是止；聲聲佛號，歷歷明明，此即是觀。若念至能所雙忘，自他不二時，回過頭來，即以如幻念佛法門，教化如幻眾生，不問何執何病，但以彌陀之阿伽陀藥治之，咸令眾生各得滅如幻之影像，臨終生如幻之極樂，果如此，其勝利之殊妙，又豈可得而言說哉！當知修空假二觀，悉是成佛之方便，切不可以執著，若住著從空入假觀中，則智多定少，雖見佛性，而不明了，以其滯於二邊，不能了了見於佛性，菩薩雖復成就此二種觀，仍是方便觀門，非正觀也。

故經云：前二種為方便道。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。若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。

上文言但修空觀，偏於定，不能證於中道；但修假觀，偏於慧，亦不能證於中道，必須止觀雙修，定慧均齊，方能證於中道。故經云：前二種為方便道，因是二空觀，得入中道第一義諦觀。二空者，即我空法空也。凡夫眾生於五蘊之法，強立主宰，名為我執；若推求色受想行識之五法，皆無自性，不見我體，是名我空。法空者，於五蘊之法，計為實有，名為法執，若推此五蘊如幻如化，皆從緣生，亦無有自性，是名法空。修空觀，則證人空；修假觀，則證法空。若修中道第一義諦觀，謂我法二執俱遣，能空之空亦除，空執兩忘，即證空空。修中道觀者，雙照二諦，非離開空有，為中道觀。若離開空有，別有中道，此即是但中。如雲外見月，不得稱為圓中道，必須雙照二諦，以不離二邊，而不即二邊故。夫吾人介爾一念心中，具足三千性相，百界千如，一一無非空假中。若說是有，則當體了不可得；倘說是空，則三千歷歷明明，當一念起時，直照起處，了不可得即空義也。然起處，歷歷明明，即假義也。歷歷明明而了不可得，非空非假，雙離二邊，即空即假，雙照二邊，即中道義。故云因是二空觀，得入中道第一義諦觀，心心寂滅，念念常住，空有不二，遮照同時，自然而念念流入薩婆若海。薩婆若，此云智慧，即念念流入諸佛大智慧海也！若菩薩欲於一念中，具足一切佛法者，當知吾人一念介爾心中，無法不備，所謂百千三昧，同在心源；河沙功德，同歸方寸，那一法離於自心，法法無非是自心所現故。但眾生在迷，將自心之如來妙能，蔭而不顯。若菩薩欲於一念心中，具足成就一切佛法，應須修於息二邊分別止，行於中道正觀，方能成就。言息二邊分別者，二邊，即指一切對待法言，如空有、我無我、常無常、大小、高下、長短、親疏等，凡對待者皆是。當知二邊對待法，其體本無定實，以其皆由比較而生，如大小對待，大非真大，因小見大；小非真小，因大見小是也。今對於一切之境，不起分別，故謂之息。不著空有，不偏一法，不厭生死，不欣涅槃，無邊可止，即邊即中。道無二邊，有何可止，蓋不期止而自止，故又謂之不止止，此為最高功夫，即是息二邊分別止。正即不偏不邪也，謂不著空有，而不離空有，雙遮雙照，遮照同時，如是而修，故謂之行於中道正觀。

云何修正觀？若體知心性非真非假，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，若能於自心見中道二諦，則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。

云何二字徵起之詞。言修正觀者，謂反照體達，了知現前一念心性，非真非假；非真即非真空，非假即非妙有，息其緣真緣假之心，此即妙奢摩他大真諦法門。所謂一空一切空，十法界莫不俱空，即摩訶般若畢竟空，在大乘止觀中，名大寂靜止門。而諦觀心性，雖然非空非假，不壞空假之法，諸相宛然，空而不空，三千宛爾，即是妙三摩缽提，大俗諦法門。大俗諦屬有，大真諦屬空，不取於空，亦不取著於有，外不住境，內不住智，了達智外無境，境外無智，境智雙忘，即是雙超二諦。若能如是照了，則於心性通達中道，即能圓照真俗二諦，自心中雖復熾然分別，而常體寂，雖常體寂，而緣起分別，此名圓修中道止觀。當知此全是頓教法門，妙則極妙，修卻不易，而且非上根人，不易領會，以此種功夫，與前二觀大不相同，若能於自心之內見中道二諦，則見一切諸法中道二諦。何以故？以一切法唯心故，既一切法唯心，自心既見中道二諦，則一切法無不中道二諦，亦於自心中顯現，以境由心轉故也。然雖見一切法中道二諦，而不取著於中道二諦，以決定性不可得故。何以言之？於一切法有非定有，空非定空，雙非亦非定雙非，中道亦定非中道，二邊不立，中道不安，然此中道正觀之境界，不可以言語形容之，離言說相，離心緣相，證乃自知，今以文字而言者，因迷者不了，故借文字以顯，所謂道本無言，假文字以顯道，雖假文字，其用功所證境界，全非文字，必須真踐實行乃可。

如中論偈中說：

因緣所生法　我說即是空　亦名為假名　亦名中道義

此下引論，明圓三觀之理論，中論即中觀論，此論共有五百偈，乃西竺龍樹菩薩之所造。以中為名者，照其實也；以論為稱者，盡其言也。以實非名不悟，故寄中以宣之，言非釋不盡，故假論以明之，蓋修行人，內心滯惑，或生於倒見，或執於偏解，故作此論，折之以中道之理，令二邊之相，即真俗不二，故名之曰中觀論。此論偈中有云：“因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。”此四句偈，義理幽深玄妙，如來三藏一十二部，無不於此四句中，收攝殆盡。因緣所生法，即指一切浮塵諸幻化相而言。能所八法所成之根身器界，皆如幻化，以色香味塵，幻成地水火風四大；地水火風四大，幻成一切根身器界；即是五陰六入十二處十八界耳。我說即是空者，即當處出生，隨處滅盡之義，謂一切諸法，如空中花，生無來處，剎那即滅，滅無去處，謂於性真常中，求於去來迷悟生死，了無所得，故云我說即是空。亦名為假名者，即幻妄稱相之義，依於世諦，說有十界依正，種種差別不同，但因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅，故以假名稱之。亦名中道義者，即是其性真為妙覺明體之義也，法法全是性體，如花性即虛空性，二月即是真月，所謂以此生滅去來，本如來藏，常住妙明，不動周圓，妙真如性，故云亦名中道義。楞嚴經又云：“見與見緣，並所想相，如虛空花，本無所有。”即是因緣生法，當體空義。又云：“本是妙明無上菩提，淨圓真心，妄為色空及與聞見。”即亦名為假名。又云：“此見及緣，元是菩提妙淨明體。”即是亦名中道義。又云：“如來藏本妙圓心，十界俱非。”即因緣所生法，我說即是空。又如來藏元明妙心，十界俱即，是亦名為假名。又云：“如來藏妙明心元，離即離非，是即非即。”是亦名中道義。若以四教而論：因緣所生法，即藏教；我說即是空，即通教；亦名為假名，即別教；亦名中道義，即是圓教。此約一往淺深，與而言之，若奪而言之，觀相原妄，無可指陳，則不特九法界陰入處界皆妄，即諸佛之陰入處界，亦莫不是妄，若觀性原真，唯妙覺明，則不特諸佛之法是真實，而九法界之相，一一無不是妙真如性。大陀羅尼問曰：“九界之相可名為妄，佛界妙相全合真性，云何而多為妄耶？”答曰：“對迷說悟，對染說淨，其體雖真，其名則妄，如演若達多，忽悟本頭，非從外得，頭雖是實，而悟得二字，全無實法，不過因迷失而言之耳！”所謂言妄顯諸真，妄真同二妄，即此義也。又問曰：“佛界之性可名為真，九界之性全屬迷染，云何為真耶？”答曰：“如酒醉人，醉見屋轉，屋實不轉；又如行人，迷南為北，方實不移；疑繩作蛇，繩原是麻；全水成冰，性元濕清。故曰：觀相元妄，觀性元真。”謂觀性家之相，則無相非妄，故十界皆得名妄。若觀相家之性，則無性非真，故十界皆得即真。中論四句，當體具足三千性相，百界千如，一一無不是即空、即假、即中。圓三諦理，如此推而廣之，無論修觀，乃至依報正報，隨拈一法，無不是一念三千空假中，大亦空假中，小亦空假中，有情無情，亦莫不是空假中。圓三諦理，但有迷悟之差，諸佛證此空假中，故稱為佛；凡夫迷此空假中，故名眾生。當知此四句偈義，最為玄妙，若欲窮其底蘊，海墨書之不盡，略言大意如此。

深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。當知中道正觀，則是佛眼一切種智，若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。

天台二祖慧文大師讀中觀論。至四諦品，因緣所生法，乃至亦名中道義之四句偈時，恍然大悟，頓了諸法無非因緣所生，無不即空、即假、即中，圓三觀理，後將一心三觀，傳之於南嶽，南嶽傳之於智者，智者發揚而光大之，遂說三大部五小部，創立法華一宗，判別一代五時，抗折諸家，超乎群說，足徵此四句偈，為台宗建立三觀，根本發源之處，其義理深妙可知；若尋此偈義，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前空假二觀之旨趣，以中道妙觀不壞空假，空假不離中道，三即一，一即三，不前不後，不並不別，故名為中道。佛眼者，非凡夫之肉眼，亦非諸天之天眼，不同二乘之慧眼，菩薩之法眼，唯佛眼能具足前四眼之用，五眼一眼中見，無事不知，無事不明，無事不見，所謂觀恆河沙界外一滴之雨，尚知頭數，故名佛眼。偈曰：“天眼通非礙，肉眼礙非通，法眼唯觀俗，慧眼了知空，佛眼如千日，照異體還同。”雖照十界差別之異相，而差即無差，其體還同，無差而差，照異即假，差而無差，體同即空，空假不二，即中道觀，是知三觀一觀，名曰妙觀，五眼一眼，名為佛眼；三智一智，名為一切種智。若住此觀，則定慧力等，了了見於佛性，空即定，假即慧，空假不二，即是定慧力等。二乘偏於空，菩薩偏於假，至佛住方得空假不二，中道妙觀現前，了了見於佛性，安住大乘等。引法華譬喻品中，等賜大車譬，正喻行人，修圓頓止觀。經云：“其車高廣，眾寶莊校”，乃至“駕以白牛，膚色充潔，形體殊好，有大筋力，行步平正，其疾如風，又多僕從而侍衛之”，此略引耳。大乘即指大白牛車乘，譬三諦實相妙理，豎無初後，橫絕邊涯，即空、即假、即中，具足百界千如，故名大乘。白牛，即喻稱性妙觀，因三諦之理，由妙觀顯，故名駕以白牛，即名大白牛車乘。安住大乘者，無住而住，謂之安住，即任運流入之謂。行步平正者，圓觀即止即觀，即觀即止，定慧不二，七覺調平。其疾如風者，譬圓觀稱性而作，任運入於無功用道，又喻八正道中行，速疾到薩婆若海也。當知此證果章中，所修之止觀，一一與前正修章所明不同，以其前來所明，乃是分證以前之緣修。今所明者，乃是分證見道後之稱性真修，故以安住大乘，自然流入等語言之，閱者不可忽略。此中純明功用所得境界，並讚其功德，若論行之法，則正修章均已明訖，若能如是了知，則下文所明之義，及前九章之義，皆得煥然明顯，不致有重煩之累也。

行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴。獲得六根清淨，入佛境界，於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧。

此下文亦是引經讚其功德。上來既修圓頓止觀，安住大乘，則念念流入薩婆若海，即是行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座。如來行者，謂無一行不是如來行，一行一切行，一切行一行，行者至此，能行同如來，故名行如來行；如來衣者，忍辱柔和是；如來座者，諸法空是，如來室者，大慈悲是。其中亦有分別不同：大慈悲室，若就同體，即法身；若被眾生，即解脫；能令眾生會於同體，即般若。忍辱衣者，遮覆為義，若就能即般若，所覆即法身，和光利物，即解脫。諸法空坐，亦有能坐所坐，能坐即般若，所坐即法身，身座冥稱即解脫。經云：“如來以衣覆之。”又云：“肩所荷擔。”又云：“與如來共宿。”此通約聖流，自利利他，以明衣座室故。法華文句云：“利物以慈悲為首，涉有以忍辱為基，說法以亡我為本。”又云：“一切善法慈悲為本，忍辱第一，道無相最上。”皆明衣座室之功能。今行者，著如來衣，入如來室，坐如來座者，正顯念念入於聖流，非前凡小可比也，是則以如來莊嚴而自莊嚴。如來莊嚴，不外乎福慧二德，六度為能莊嚴，法身為所莊嚴，能所不二即妙莊嚴，約止觀則以一心三觀為能莊嚴，一境三諦為所莊嚴，故經云：“佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。”即此義也。末世眾生，根機淺薄，欲修一心三觀，行如來行，以如來莊嚴而自莊嚴，是為甚難，若修念佛，較易成就。正念佛時，即一心三觀，能念之心空寂，即空觀；所念之佛歷明，即假觀；非空非假，即中道觀；念至一心不亂，則一心三觀自然現前，此時所念如所言，所言如所念，即是行如來行。正念佛時，常懷慚愧之心，又不為外境所動，即行忍辱行；念佛之時，發願自度度他，即是大慈悲室；念佛之時，念念與佛相應，看空一切，不為塵世所羈累，即行如來座；一句彌陀，無量光壽，光即智德莊嚴，壽即福德莊嚴，光壽不二，即是妙莊嚴；一句彌陀，即是行如來行，即是莊嚴如來；一句彌陀，如摩尼寶，面面皆圓；一句彌陀，如甘露水，滴滴皆甜，世人明哲，請嘗試之。獲得六根清淨者：我等眾生，眼為色所染，耳為聲所染，乃至意為法塵所染，見不超色，耳不越聲，六根悉不清淨；若行人修觀至相似分證位，初信即斷見惑顯真理，二信至七信，斷思惑盡，不為三界六塵所染，此時六根互用，眼不特見色，而能聽聲，舌不特別味，而亦能知法，故獲六根清淨入佛境界。然佛之境界，即是空假中三觀，圓三諦理，即大寂滅之境界也。古云：“若人欲識佛境界，當淨其意如虛空。”又云：“卻來觀世間，猶如夢中事。”是則於一切法無所染著，一切好境，不生貪愛，一切惡境，不生憎厭，了達好惡平等，憎愛一如，所謂：“百花叢裡過，一葉不沾身。”此時一切佛法，皆現在前，成就念佛三昧，即是一心三觀，念念與佛相應，得大自在也。

安住首楞嚴定，則是普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生，嚴淨一切佛剎，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅密，悟入大菩薩位。則與普賢、文殊為其等侶。

上來修止觀念佛，即行如來行，入如來室，乃至坐如來座，及成就念佛三昧，破無明，證其理，然後安住首楞嚴定。梵語首楞嚴，華言翻為健相分別，謂菩薩住是三昧，則於一切三昧行相，多少淺深，悉能分別了知；又名堅固不壞，謂住是定中，一切邪魔惱亂，不能破壞；亦名根本大定，謂諸一切定，由此而出生故；亦名三昧中王，謂於諸三昧中，得大自在故。普現色身三昧以下，即是從根本定，而興大用。普現者，如天上一月，普印千江，所謂千江有水千江月，萬里無雲萬里天，正顯菩薩住是三昧，能於一切世界，於一心中，不簡巨細，悉皆能現；謂東涌西沒，南出北入，無前無後，同時應現，色相宛然，故云普現。如觀音大士之三十二應，應以何身得度者，即現何身而為說法，以是普入東西南北，四維上下，十方世界，一切諸佛國土之中。教化無量眾生，嚴淨一切佛剎，即莊嚴成佛之淨土也，供養一切諸佛，得大福德，受持一切諸佛法藏；獲大智慧，即是以福慧二莊嚴，達諸彼岸，故名具足一切諸行波羅密也，然後悟入大菩薩位。所言大菩薩位者，即開示悟入之住行向地四十心也，至此則與普賢文殊等諸大菩薩，為其等侶。此二大菩薩，常佐釋迦文佛，行化於娑婆世界，與此方眾生，最為有緣。雖示為菩薩，而其本地，與如來無二無別。印度稱邲輸跋陀，又云三曼多跋陀羅，華則曰普賢：謂居伏道之頂，體性周曰普：斷道之後，鄰於極聖曰賢。印度稱文殊師利，華稱妙德，亦名妙吉祥：謂了了見佛性，猶如妙德等，具足法身般若解脫，不可思議，故名妙德。文殊普賢二大士，諸經中，皆列為菩薩之上首，可以表法：(一)普賢表所信如來藏，文殊表能信之心。(二)普賢表所起萬行，文殊表能起之解。(三)普賢表證出纏法界，文殊表能證大智，且有互相融攝。信若無解，信是無明；解若無行，解是邪見；信解真正，方了妄成真。若了達文殊與普賢不二，真智與真境一如，當下即是毘盧遮那，因同果海，二而不二，則能知與所知，其位可知矣。今行者修念佛止觀，成就念佛三昧，即能與文殊普賢觀音彌勒等諸大菩薩，為其伴侶，把手共行，則行人之位，亦不言而可知矣！

常住法性身中，則為諸佛稱歎授記，則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎、出家、詣道場、降魔怨、成正覺、轉法輪、入涅槃，於十方國土，究竟一切佛事，具足真應二身，則是初發心菩薩也。

上既與諸大菩薩為其等侶，則破無明，證中道亦明矣！無明既破，則與中道相應，從此能常常安住於法性身中。言法性身者，即真如法性清淨之體也；凡夫眾生，則以五陰四大假合為身，二乘以意生為身，菩薩能分破無明證中道，則與法性為身；與一切法而為其性故，亦名法身，謂此法性之身，遍滿十方，無量無邊，色相端正，相好莊嚴，以無量光明，無量音聲，普度十方，是名法性身也；若從體起用，加以方便力，如下八相成道，非生現生，非滅現滅，示同凡夫，有生死相。今行人，能常常安住真如法性身中，則為十方一切諸佛，稱歎授記。授謂聖言說與，記謂果與心期，即是如來為諸菩薩聲聞弟子，授記作佛。如法華經中：“汝阿逸多，當來作佛，號曰彌勒。”等是也。則是莊嚴兜率陀天以下二行半文，明菩薩因中莊嚴八相，則果上能示現八相作佛也。梵語兜率陀，此云知足，為六欲天第四天，有內院外院之別，內為補處大士所居，外為天人所住，凡菩薩欲成道作佛，悉住此天內院，而待時機，若時至機熟，則由天而下降，降生人間；如此土兜率內院，則為彌勒菩薩，為補處大士，故菩薩欲成佛，須於因地莊嚴兜率內院，即此義也。示現降神母胎，即降生相，其中則包括入胎、住胎、出胎三相，然有大小乘之別：大乘則見世尊在母胎中日日三時，與諸菩薩說諸妙法，所謂住栴檀樓閣，轉大法輪；小乘則見菩薩乘六牙白象而入母胎。出家，如釋尊於十九歲夜半踰城出家相。降魔相，約小乘則有，大乘則無降魔之說。以小乘執魔實有，非如大乘了魔無魔，當體如如，佛魔平等。成正覺，即如釋尊，臘月八日，於菩提樹下，夜睹明星，豁然大悟，成等正覺。轉法輪，即是起道樹後，詣鹿野苑，為五比丘三轉十二法輪，說生滅四諦，乃至說五時八教。所說入般涅槃，即入滅度，此為八相最後一相。當知諸佛雖現有生有滅，有來有去，其實無所從來，亦無所去，若眾生緣熟，則非生現生，示現降生、住胎、出胎、乃至轉法輪。若機薪已盡，則應火云亡，所以非滅現滅，是知諸佛雖數數現生，數數現滅，無非是為眾生。所謂來因眾生而來，去因眾生而去，如天上之月，普印千江，無來而來，無去而去，能於十方世界剎塵國土之中，成就究竟一切佛事，具足真應二身。真身謂真智與法身合，故名真身。起信論云：“自體有大智慧光明遍照法界”是也。應身，謂應周萬物，化洽眾生，隨其心量，現種種身，譬如一月，現於眾水，而無去來之相。金光明經云：“應物現形，如水中月”是也。然亦有大小之別，大如現八萬四千相好，及剎塵相好，遍滿虛空，即世尊特應身；若被小乘及人天等機，現丈六老比丘身，即劣應身。真身如天上月，應身如水中月，因為真身如體，應身是用，體是不變，用是隨緣，既能從體起用，則不變而隨緣，全真而起應，若攝用歸體，則隨緣而常不變。全應即真，真應具足，是圓教初發心住菩薩也。

華嚴經中，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：初發心菩薩即是佛。涅槃經云：發心畢竟二不別，如是二心前心難。

此引經證釋。初發心住菩薩，即能現身百界，八相作佛之義。華嚴經中，言於初發心時，便成正覺，初心即圓十住之第一發心住，即別教初地位也。住前已將見思塵沙二惑斷盡，至此而能初破一品無明，證一分中道，則與法性真理相應，故能作分證佛相。此之作佛，乃是八相成道之佛，非究竟離垢妙極法身佛，故云初發心時，便成正覺，且能了達諸法真實之性。真實之性，乃是無性，無性之性，即是如來藏圓覺妙性。此其通因徹果，亦能了知凡所有一切三昧功德智慧，及與法身，悉於自心之中，法爾天然，非由造作所得，故如來初成道時，三嘆奇哉，謂大地眾生，皆有智慧德相，悉由妄想執著，不自證得，故佛性，人人本具，各各不無也明矣！亦云：“初發心菩薩，得如來一身作無量身。”一身即法身，無量即應身，蓋圓初住時，則能三因圓發，三德圓顯，正因佛性發，成法身德，緣因善性成解脫德，了因慧性發，成般若德。亦云初發心菩薩，即是佛，此亦從圓初住而言，因初住能現身百界，八相作佛，二住千界，三住萬界，如是乃至無量世界，乃一一悉能八相作佛，度諸有情，當知凡夫初發心時，亦可稱佛，不過是理即佛，非分證究竟之佛也。涅槃經，此經為世尊最後中夜所說，梵語涅槃，華言滅度，謂大患永滅，超度生死，乃是究竟之法，故名涅槃。此經中，佛說初發因心時，乃至究竟極果時，二種不別，以初心證法身體，亦能分身作佛，乃至究竟亦不過證法身，亦能分身作佛，此正顯因心與果覺不二。初心能作佛，因即該果海，後心作佛，不離因心，即是果徹因源。如是二心前心難者，因為因地發心，最為不易，縱使發心，求其圓常正信，尤為不易。古人云：“千里程途，不離最初一步。”又云：“萬丈高樓從地起。”若地基穩固，則千層萬層，亦隨之而建，菩薩發心亦如是。若最初發得圓常真心，則五十五位真菩提路，亦隨之而起，故云如是二心前心難。

大品經云：須菩提，有菩薩摩訶薩，從初發心即坐道場，轉正法輪。當知則是菩薩為如佛也。法華經中，龍女所獻珠為證。如是等經，皆明初心具作一切佛法。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。已略說初心菩薩因修止觀證果之相。

梵語摩訶，此翻大，即菩薩中之大菩薩也。此等菩薩，從初發心，即坐道場，轉藏教四諦正法之輪時，當知即是道場菩薩為如佛也。如佛乃相似佛，非究竟佛，亦顯初住圓發三因之義。又法華經中，文殊在龍宮，所化無量眾生，有一龍女善根猛利，年僅八齡，即將成佛，在會大眾，皆有疑惑，謂女人，乃是五漏之身，且有五障不能成佛，云何龍女八歲，即能成佛？爾時龍女即將項繫瓔珞，解奉世尊，即與舍利弗言：“汝見是瓔珞，奉佛快否？”答言：“甚快。”龍女當即往於南方無垢世界成佛，度諸眾生。此之成佛，雖有如是之速，而仍是八相成道，初發心住之佛也。上來引諸經為證，皆是明初心具足一切佛法，即是大品經中初阿字門，最後是荼字門，即譬四十二位；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，雖云開佛知見，而示悟入，亦在其中；雖云見佛性，明初心而證道，其後心亦在其中，故云：從初發心，即具足一切佛法。已略說初心菩薩，因修止觀證分果之相。

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？如法華經云：殷勤稱歎諸佛智慧則觀義，此即約觀以明果也。涅槃經廣辯百句解脫以釋大涅槃者，涅槃則止義，是約止以明果也。

前明初心證分證果之相，次明後心證究竟果之相。後對前言，即是最後之一心也，然亦可互相展轉論後心，如二住對初住為後心，三住對二住為後心，所謂初地不知二地事，等覺不知妙覺事。智者大師，不過位居五品，云何能知後心所證境界？既不可知，如何能明？大師以己所證，與聖教量之推究所明，不但能證之行，不離止觀，所證之果，亦不離止觀。所謂大乘因者止觀是，大乘果者亦止觀是，如是推教所明，則無錯謬矣！所以者何？徵起。法華經中，世尊由無量義處三昧，安祥而起，即言諸佛智慧，甚深無量，其智慧門，難解難入，並殷勤稱歎諸佛方便法門。雖方便法門無量，而所歸之處是一，所謂方便有多門，歸元無二路；既云不二，而云無量方便者，此即明觀義。由其以文字般若，而起觀照般若；由觀照般若，而契實相般若。文字如舟筏，觀照如駕駛，實相如彼岸，此約觀以明極果也。涅槃經廣辯百句解脫，以釋大涅槃者，涅槃則止義。涅槃經中，如來性品第四十二迦葉菩薩，殷勤啟請，求世尊重為廣說大涅槃之義，世尊為之廣辯，共有百句，各各不同，悉皆顯大涅槃，解脫真義，但文字太繁，不能盡述，茲略錄一二，以供夫閱者之參考。經中世尊謂迦葉言：“善男子，真解脫，名曰遠離一切繫縛。若真解脫，離諸法縛，則無有生，亦無和合，譬如父母和合生子。真解脫者，則不如是，是故真解脫者，名曰不生。迦葉！譬如醍醐，其性清淨。如來亦爾，非因父母和合而生，其性清淨，所以示現有父母者，為欲化導眾生故。迦葉！當知真解脫者，即是如來，如來解脫，無二無別，譬如春月下諸種子，得煖氣已，尋便出生。真解脫者，則不如是。”乃至末尾，又云：“真解脫者，斷諸有貪，一切相，一切繫縛，一切煩惱，一切生死，一切因緣，一切果報，如是解脫，即是如來，如來即是涅槃。一切眾生，怖畏生死，諸煩惱故，故受三歸依。如群鹿怖畏獵師，既得遠離，若得一跳，則喻一歸，如是三跳，則喻三歸，以三跳故，得受安樂。眾生亦爾，怖畏四魔惡獵師，故受三歸依，因三歸依故，則得安樂，受安樂者，即真解脫。真解脫者，即是如來。如來者即是涅槃，涅槃者即是無盡，無盡者即是佛性，佛性者即是決定，決定者即是阿耨多羅三藐三菩提。”如來雖以辭無礙，義無礙，二種妙辯，答釋至百句之多，究竟於大涅槃解脫真義，猶未能窮盡，不過取其義而已，其實不足以為喻也。譬如以月喻面，不得求其眉目；雪山況象，不可覓其尾牙，故大涅槃解脫，實不足以百句為辯也。涅槃所以約止明果者，因其涅名不生，槃名不滅，不生不滅，即是止，止即定義，故涅槃以止而明極果也。

故云：大般涅槃名常寂定，定者即是止義。法華經中雖約觀明果，則攝於止，故云：乃至究竟涅槃常寂滅相，終歸於空。涅槃中雖約止明果，則攝於觀，故以三德為大涅槃。此二大經雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。

涅槃二字略稱，具足云般涅槃那，即是不生不滅。大者，摩訶也，所謂摩訶般涅槃那，即大滅度，究竟不生不滅，所以欲名常寂定者，因為小乘教中亦有不生不滅，但彼不能稱為常寂定，因其了生死，只能了一半；斷煩惱，亦只能斷一半。唯獨大乘度二種生死，滅五住煩惱，當知念一句彌陀，亦即是常寂定，以其有事理二一心不亂故。眾生終日顛倒妄想，故於無生滅中，妄見生滅，如捏目見空中花，不得為常寂定，若能將一句洪名，持至事一心不亂，則不被見思所動，若能持至理一心不亂，則不被塵沙無明所動，是知無上般涅槃，究竟常寂定，即是一句彌陀。所以言定者，定即止義，故法華經中，世尊殷勤稱歎方便，約觀明果，觀中則攝於止，故經文云：“乃至究竟涅槃，常寂滅相，終歸於空。”此句正顯觀中具止。何以故？究竟涅槃即止，常寂滅相，亦是止，終歸於空，以亦屬止，故言觀中具止。涅槃中雖約解脫以止明果，但內中已攝於觀矣！故以三德為大涅槃。涅槃有三種：所謂圓淨涅槃，即般若德；方便淨涅槃，即解脫德；性淨涅槃，即法身德。法華與涅槃，二種大經，雖復文言，有出有沒不同，出則明顯，沒即隱密。而二經之中，觀攝止，止攝觀，莫不皆約止觀二門，辨其究竟，並據定慧二法，以明極果，以其在因為止觀，在果為定慧故也。

行者當知初中後果皆不可思議。故新譯金光明經云：前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。皆約修止觀二心以辨其果故。般舟三昧經中偈云：

諸佛從心得解脫　心者清淨名無垢

五道鮮潔不受色　有學此者成大道

行者當知初中後果，不可思議。初果即初發心住，破一品無明，能分身百界，八相作佛，故不可思議。中果，從二住至十住，乃至經歷行向地等覺四十位，於百千萬億世界，分身作佛，故不可思議，以其能破四十一品無明。後果即妙覺位，證到究竟極果，至此無明破盡，垢染全除，究竟登於涅槃山頂，永別無明父母，所謂三覺圓，萬德備，究竟圓滿阿耨多羅三藐三菩提，成等正覺，故不可思議。初中後三果，皆是無生究竟之法，不可以心思，不可以言議；言語道斷，心行處滅，舉心即錯，動念即乖，故言不可思議。金光明為一經之名，此經有兩次翻譯，先翻者為舊譯，後翻者為新譯，此經正是後譯之經，故云新譯。金光明經其中所云：“前際如來，不可思議”，乃至“後際如來，常無破壞，不可思議。”如來者，即佛也。分初中後三際，前際如來不可思議者，即指現在凡夫，以及蜎飛蝡動，一切眾生，彼被情識迷，但本性中，各各具有真如妙覺明性諸佛之三大三德，莫不圓具無餘，豈可思議否？故常不輕菩薩，常謂我不輕慢汝等，汝等皆當作佛，我等凡夫，豈可以情識心量，來測度眾生，以牛羊眼，來觀視眾生。中際如來，即一輩修心之人，能研究佛理，進修勝道，即有種種功德莊嚴，如諸惡莫作，眾善奉行，凡有利益，無不興從，此即緣因功德，福德莊嚴，若聽經聞法，研究妙義，即了因功德，智慧莊嚴，以緣了二因，莊嚴正因佛性，即是中際如來也。後際如來，即研究果位，亦即謂無上士，如釋迦彌陀藥師等，更無有過其上，至此福德莊嚴，即首楞嚴定，堅固不壞，智德莊嚴，即實相妙智，平等大慧，故云常無破壞，若三際如來，約六即判釋，則前際如來，既不修行，又不聞法，雖有佛性，類同於無，即理即如來，所謂有垢真如，在纏法身。中際如來，既能聽經聞法，修福修慧，即是名字乃至分證即之如來也。後際即究竟即如來也，位雖有三，無不以止觀二心，以辨極果。然止觀二心，不離一句彌陀。何以故？萬德洪名，即是果，世豈有無因之果，所謂因賅果海，果徹因源，因果不二，始終一如，觀不離止，止不離觀。般舟三昧，即是常行三昧，九十日為期，始終不坐不臥，亦名佛立三昧。若三昧功夫修成時，佛則立現在前。此經偈中云：諸佛從心得解脫，諸佛即過去現在未來三世十方一切諸佛，悉皆從此一念心性中，而得解脫。若離此心之外，另求有所得有所證者，無有是處。古語云：“諸佛妙道，皆於眾生心行中求。”心行者，眾生妄心流動不息，故稱心行，心者清淨名無垢者，眾生之心，本自清淨，本自光明，雖有煩惱，而此心不被煩惱所染，其體原是清淨潔白，故名無垢。五道鮮潔不受色，五道，即天人地獄畜生餓鬼，修羅即在五道中，包括在內，眾生雖流落於五道，而自心仍然清淨鮮潔，不受污色所染，故云五道鮮潔不受色。所以有志之士，能於此心而學習止觀者，則能成就無上大乘之佛道矣！所謂是心是佛，是心作佛，是心是萬法，是心作萬法。觀經云：“諸佛正遍知海，皆從心而生。”故於此心而習止觀，無不圓成，故云有學此者成大道。

誓願所行者，須除三障五蓋；如或不除，雖勤用功，終無所益。

誓願所行者一段，乃智者大師最後至囑。誓願二字，足徵大師悲心，懇切已極。誓以要其心；願以成其志。唯願修學行者，除三障、去五蓋；三障，一煩惱障，二業障，三報障，有種種煩惱致造種種業，有此業，故感生死之果報。欲除三障者，因其障卻三德故也；煩惱障障般若德，業障障解脫德，報障障法身德。所謂三障障乎三德，若破除之，即三障而顯三德。五蓋者，即上所說貪欲、嗔恚、乃至疑蓋，有此五蓋，致被蓋覆吾人之清淨心，如或不除，雖勤用功，則終無所益，譬如紅日，被煙影雲霧阿修羅手所遮，不得出現，必須摒棄五種之障，方克有效。全部止觀，共有十章，章章莫不以止觀念佛，顯其究竟，此一行文，雖大師最後之至囑，而亦可作為流通分，願諸學佛同仁，研閱此者，請勤修止觀。此觀者何？老實念佛也！

修習止觀坐禪法要講述終

1. 志磐曰：所引見《佛祖統紀》卷六之首。 [↑](#footnote-ref-0)
2. 至於当機印可：“可”字，底本作“下”，今依《佛祖統紀》卷六改。 [↑](#footnote-ref-1)
3. 以為傳道之義：“義”字，《佛祖統紀》卷六作“儀”。 [↑](#footnote-ref-2)
4. 嘗作言而曰：《佛祖統紀》卷六作“嘗作而言曰”。 [↑](#footnote-ref-3)
5. 舍天台之學而欲識佛法意者：此二句出《佛祖統紀》卷六之末《智者大師傳·贊》。 [↑](#footnote-ref-4)
6. 出《佛祖統紀》第五十：今《大正藏》位於卷四十九。古今分卷不同，不需和會。 [↑](#footnote-ref-5)
7. 《光明文句記》三曰：《金光明經文句記》卷三：“《小般若》者，《金剛般若》也。對《大品》等，稱之為小，以文為小，理同大部。” [↑](#footnote-ref-6)
8. 隋開皇十一年：時54歲，晉王楊廣遣使奉迎至揚州，為授菩薩戒。次年八月，先至衡山以酬師恩，十二月時始至荊州生地，旋建玉泉寺。 [↑](#footnote-ref-7)
9. 再示聞體：“再”字，今本《輔行》作“正”。“體”，同“體”。 [↑](#footnote-ref-8)
10. 梁朝檀德：檀德，《別傳》作“擅德”。按：以《別傳》為是。擅德，猶言享有名德。 [↑](#footnote-ref-9)
11. 清獻公云：即北宋趙抃(1008-1084)，字閱道，衢州人(今浙江省衢州市)。元豐七年(1084年)逝世，追贈太子少師，諡號“清獻”。所錄之偈見《佛祖統紀》卷四十九《名文光教志第十八之一》。若據《四明尊者教行錄》卷七，“河沙佛法雖紜紜”句作“八萬總結河沙塵”，餘同。 [↑](#footnote-ref-10)
12. 唐《馬周傳》：所引見《新唐書》卷七《馬周傳》。 [↑](#footnote-ref-11)
13. 後與擇暎從神悟謙師：所引傳記，今《大正藏》本位於《佛祖統紀》卷二十九，“擇暎”作“擇映”。 [↑](#footnote-ref-12)
14. 但生重懺悔：諸本《小止觀》原文均作“但生重慚愧”。 [↑](#footnote-ref-13)
15. 舌則爛：《止觀》作“舌之則爛”。 [↑](#footnote-ref-14)
16. 為恩愛好色奴：《普賢觀經》作“為恩愛奴”。 [↑](#footnote-ref-15)
17. 慢如高山雨水不停：《摩訶止觀》卷四：“《大論》云：‘不以囊臭而棄其金，慢如高山雨水不停，卑如江海萬川歸集，我以法故復應敬彼。’” [↑](#footnote-ref-16)
18. 不節不恣是調眠相：《摩訶止觀》卷四：“不節不恣是眠調相。” [↑](#footnote-ref-17)
19. 以左手掌置右手上，重累手相對：此二句底本以小字作註。按：此是《小止觀》原文，故另起行以大字標出。 [↑](#footnote-ref-18)
20. 《輔行》九上云：《止觀輔行傳弘決》卷九：“諸文皆云內外中間各十二物，唯《禪門》中但分內外，外有十物，內二十六。於中二十二是地，十四是水，而不分名相所屬地水。應云髮、毛、爪、齒、薄皮、厚皮、筋、肉、骨、髓（十）。脾、腎、肝、膽、肺、大腸、小腸、心、胃、胞（十）。屎、尿、垢、汗、淚、涕、唾、膿、血、脈（十）。黃痰、白痰癊、肪、𦙽、腦、膜（六）。此三十六中，髮、毛、爪、齒、垢、汗、淚、涕、唾、屎、尿，此十屬外，餘者屬內。十中除髮、毛、爪、齒，加膿、血、肪、𦙽、黃痰、白痰癊、髓、腦，此十四屬水，餘者屬地。若各分十二，隨相可知。” [↑](#footnote-ref-19)
21. 主兵寶將：主字，底本作“王”，今依《法界次第》及《大論》改。 [↑](#footnote-ref-20)
22. 沒同果海：澄觀大師《三聖圓融觀門》作“沒因果海”。 [↑](#footnote-ref-21)
23. 細識不二之旨：識字，底本作“織”，今依《四教儀》改。 [↑](#footnote-ref-22)