

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

小止觀科判

- 「序分」引四句明大綱
 - └「正序述本部之起緣」略敘止觀之急要
 - | 贊止觀之妙能
 - | 明止觀之勝益 ─ 正明
 - └ 引證
 - | 明止觀偏缺之弊 ─ 正明
 - └ 引證
 - └ 引經明止觀並運之切要 ─ 正引經示要
 - └ 明說止觀之所以
- 正宗分 ─ 總述止觀十意示勸誠 ─ 勸勉
 - | 示警誡
 - | 標章示意 ─ 標列章名
 - └ 明列章之意
 - └ 依章別釋 ─ 具緣第一 ─ 持戒清淨 ─ 總明持戒之要
 - | 別明三品持戒之相 ─ 上品持戒
 - | 中品持戒
 - └ 下品持戒 ─ 約大乘作法懺 ─ 約大小乘明可懺不可懺
 - | 引證能悔即健人
 - └ 正約大乘作法懺 ─ 具約十法助懺
 - | 示懺法之時間
 - | 顯罪滅之相狀
 - └ 明懺後堅持名清淨
- 衣食具足 ─ 衣 ─ 上根衣
 - | 中根衣

- ▲ 棄蓋第三 ─ 正明棄蓋 ─ 棄貪欲蓋 ─ 辨異明訶
 - | 引例明過
 - └ 引證
- | 棄瞋恚蓋 ─ 正明訶棄
 - └ 引證
- | 棄睡眠蓋 ─ 正明訶棄
 - | 引證
 - └ 結示
- | 棄掉悔蓋 ─ 棄掉蓋 ─ 明三種掉
 - | 引證
 - └ 棄悔蓋 ─ 明二種悔
 - └ 引證
- | 棄疑蓋 ─ 明疑障定
 - └ 正釋三疑 ─ 疑自
 - | 疑師
 - └ 疑法 ─ 正明疑法
 - └ 引證勸離
- | 問答料簡
- └ 舉譬明益

▲ 調和第四—明來意

- | 舉譬明調
- | 正釋調相—調食
- | | 調眠
- | | 三事合調—明合調意
- | | | 正明合調—人定時調三事—正明—調身
- | | | | 調息
- | | | | 調心
- | | | | 合調次第
- | | | 住坐中調三事
- | | | 出定時調三事
- | | 引經證明

▲ 方便第五—欲

- | 精進
- | 念
- | 巧慧
- | 一心

▲ 正修第六 於坐中修 正明 對治初心 羸亂 修止觀 明來意

- └ 明正修 修止 繫緣 守境 止
 - | 制心 止
 - | 體真 止
 - └ 修觀 對治 觀
 - └ 正觀

- | 對治心 沈浮 病修 止觀
- | 隨便宜 修止觀
- | 對治定中 細心 修止觀
- └ 為均齊 定慧 修止觀

└ 總結

└ 歷緣對境 修明來意

明正修	歷緣	正明	行
			住
			坐
			臥
			作
			作
			言
			語
			└ 結示
	└ 對境	正明	眼見色
			耳聞聲
			鼻嗅香
			舌受味
			身受觸
			意知法
			└ 結示

└ 結益勸修

▲ 善發第七—明來意

- └ 正明發—外善根發相
 - └ 內善根發相—明善根發相—正明—息道善根發相—根本禪定善根發相
 - └ 隨息特勝善根發相
 - └ 不淨觀善根發相—九想善根發相
 - └ 背捨善根發相
 - └ 大不淨善根發相
 - └ 慈心善根發相
 - └ 因緣觀善根發相
 - └ 念佛善根發相
 - └ 指廣
- └ 分別真偽—辨邪偽禪發相
 - └ 辨真正禪發相
- └ 明用止觀長養諸善根

▲ 覺魔第八—釋名來意

- └ 正明魔事—略明前三
 - └ 廣明鬼神魔—正釋—精魅
 - └ 堆剔鬼
 - └ 魔惱
 - └ 結示
- └ 却魔方法—正明—修止却之
 - └ 修觀却之
 - └ 勸修
- └ 明著邪之由及其果報

▲ 治病第九—明來意

- └明治病法—明病發相—廣明四大五藏增損得病—明病相—四大增損病相
 - └五藏生患之相
- └明治病法—明病發相—廣明四大五藏增損得病—明病相—四大增損病相
 - └明病因
- └明三種得病因緣不同
- └明治病法—正明治病—治四大五藏之病—正釋—用止治病—止病處
 - └止臍
 - └止足
 - └不取病相
 - └明觀治病—六種氣
 - └十二種息
 - └假想觀
 - └觀析治病
- └治鬼病業報病
 - └斥偽總結

└兼具十法

- ## ▲ 證果第十一—正釋—初心證果之相—證一切智之相—體真止
- └從假入空觀
 - └證釋執著之失
 - └證道種智之相—從空入假觀
 - └方便隨緣止
 - └明失
 - └證一切種智之相—引經明止觀雙修
 - └明修中道正觀
 - └引論明圓三觀之理
 - └明證果功德
 - └引經證釋
 - └後心證果之相—止觀各明
 - └止觀互具
- ## └總結

目 錄

修習止觀坐禪法要	1
修習止觀坐禪法要鈔	26
修習止觀坐禪法要鈔卷上	27
天台小止觀序	27
修習止觀坐禪法要	39
具緣第一	46
訶欲第二	60
棄蓋第三	64
修習止觀坐禪法要鈔卷中	73
調和第四	73
方便行第五	81
正修行第六	83
善根發第七	93
覺魔事第八	112
修習止觀坐禪法要鈔卷下	119
治病第九	119
證果第十	126
修習止觀坐禪法要講述	140
序	141
修習止觀坐禪法要	142
具緣第一	156
訶欲第二	168
棄蓋第三	173
調和第四	183
方便行第五	193
正修行第六	196
善根發第七	220
覺知魔事第八	231
治病第九	238
證果第十	249

修習止觀坐禪法要

天台山修禪寺沙門 智顓 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顛述

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？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，於一晌間，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！

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；無憤鬧故，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，無諸憤鬧。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，則行道事廢，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，在姪女阿梵波羅房中；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，所謂篳篥箏笛、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，為姪女騎頸。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，而猶求之不己。此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其焰轉熾。五欲無樂，如狗噬枯骨。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。”

如是知己，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，競爭是非，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。若所作龜躄，則氣息隨龜；以氣龜故，則心散難錄；兼復坐時煩憤，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，不可令龜急，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，舌向上齧。

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。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，身好透迤，或口中涎流，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。心有澁滑之相，推之可知。是為初入定調心方法。

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

《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。

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，而非無刹那任運覺知念起。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、對治心沈浮病修正觀。行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞽，或時多睡，爾時應當修觀照了。若於坐中其心浮動，輕躁不安，爾時應當修正止之。是則略說對治心沈浮病修正觀相。但須善識藥病，相對用之，一一不得於對治有乖僻之失。

三、隨便宜修正觀。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，爾時當試修正止之。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正，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。是則略說隨便宜修正觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也。

四、對治定中細心修正觀。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，即愛見二煩惱不起，是為修正。雖復修正，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正觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破定見微細之失為異也。

五、為均齊定慧修正觀。行者於坐禪中，因修正故，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，以修正故，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正觀也。

行者若能如是於端身正坐之中，善用此五番修正觀意，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、明歷緣對境修正觀者，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。云何名歷緣修正觀？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。云何名對境修正觀？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、齒嚙，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，死已臃脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。

或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身臃脹狼藉，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，或時透迤垂熟，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，或時惡觸身毛驚豎，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，感動世人。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；愴然快樂，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、鳥等；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，或擊攪人兩腋下，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，癢痒疼痛，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。

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，所治必定有效不虛者也。

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。嚴淨一切佛刹，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。”《小品經》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《小品經》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，文師遙宗南天竺龍樹，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，心所發念，即是東方。如是一光，心心無異，即所謂日月燈明“相繼得成佛”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，具如後記。

《小止觀》，謂對《大乘》、《摩訶》等止觀，稱之為小。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，謂緒也。凡繭之抽絲，先抽其緒，緒盡方見其絲。今序在初，如絲之緒也，此說出於《光明文句記》。

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

志磐曰¹：“佛祖之道，以心傳心，尚何俟于言說？至於當機印可²，則必資

¹ 志磐曰：所引見《佛祖統紀》卷六之首。

² 至於當機印可：“可”字，底本作“下”，今依《佛祖統紀》卷六改。

授受，以為傳道之義³。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：‘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，未足與議也。”

智者，唐梁肅《智者大師碑》云：“大師諱顓，字德安，號智者。其先潁川陳氏，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。當時教尚簡密，不能廣被。而空有諸宗，扇惑方夏。及大師受之，於是開止觀法門。其教大略，即身心而指定慧，即言說而詮解脫。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。然後誕敷契經而會同之，煥然冰釋，示佛知見。窺其教者，修焉息焉，蓋無入而不自得焉，大師之教也如此。若夫馳張用舍，開闔默語，高步海宇，為兩國宗師。大明在天，光被四表，大雲注雨，旁施萬物。繇是言佛法者，以天台為司南，而殊塗異論，往往退息（云云）。”（碑之全篇，出《佛祖統紀》第五十⁶，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《別傳》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。）

³ 以為傳道之義：“義”字，《佛祖統紀》卷六作“儀”。

⁴ 嘗作言而曰：《佛祖統紀》卷六作“嘗作而言曰”。

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》。

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。

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》，見讚美禪定，乃徧親禪德，學摩訶衍。常居林野，經行修禪。后謁文師，咨受口訣，授以觀心之法，晝則驅馳僧事，夜則坐禪達旦。始三七日，初發少靜，觀見一生善惡業相。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，內媿深矣。’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，性海非遙，但向己求，莫從它覓，覓即不得，得亦非真。’又偈曰：‘頓悟心源開寶藏，隱顯靈通見真相，獨行獨坐常巍巍，百億化身無數量。縱令逼塞滿虛空，看時不見微塵相，可笑物兮無比况，口吐明珠光晃晃。尋常見說不思議，一語標名言下當。’又偈曰：‘天不能蓋，地不能載，無去無來無障礙；無長無短無青黃，不在中間及內外。超群出衆太虛玄，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，蓋蔑如也。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，此旨不虛。南北禪宗，罕不承緒。”又曰：“行大慈悲，奉菩薩戒。至如繒纊皮革，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：‘文禪師但列內觀視聽而已。’可不信哉。”

北齊，《佛祖統紀》第六曰：“二祖北齊尊者慧文，姓高氏，夙稟圓乘，天真獨悟。用覺心重觀三昧、滅盡三昧、無間三昧，於一切法，心無分別。師又因讀《中論》至《四諦品》偈云：‘因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。’恍然大悟，頓了諸法無非因緣所生，而此因緣有不定有，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，時無競化。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，即遙禮龍樹為師。”（按慧文，《輔行》及《編年通論》皆作慧聞，如《止觀》等乃同今文。《補注》舉《輔行》文云：“聞應作文，慧文禪師是也。”）

龍樹，《補注》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。梵語那伽闕刺樹那，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，年七百歲。人或不知，誤謂佛滅後七百年出。龍樹菩薩，南天竺人，是梵志種，天聰竒悟，事不再問。為外道時，有三朋友，共學隱身，入王宮內，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，過此宮中，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。為人說我乘，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“相繼得成佛”。

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：“《小般若》者，《金剛般若》也。對《小品》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》，《輔行》云：“稱摩訶者，有二義故，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。

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《小品》等，稱之為小，以文為小，理同大部。”

大明崇禎

明毅宗年號。

和南

《寄歸傳》三云：“和南者，梵本皆云畔睽，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。奈何末世寡薄，馳走聲利，或膠固於名相，或混淆於闇證。其書雖存，而止觀之道蔑聞於世，得不為之痛心疾首哉！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，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，一夏敷揚，二時慈霑。”（志磐曰：‘此早晚兩講之明據。’）

荊州，《釋籤》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（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，能隨母稱三寶名。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。隨所住處，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、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，略難稱記。”

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。

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。智者嘗為其撰《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。）

大部之梗槩，入道之樞機

《止觀》三云：“大途梗槩。”《輔行》釋云：“梗，略也；槩，平也。只是粗略出其大綱。”按：槩，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；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，時年二十三。）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》，宿緣所迫，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，柏盡繼之以栗；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，最為第一。’”《賢首五教章》云：“只如思禪師、智者禪師神異感通，迹參登位，靈山聽法，憶在於今。諸餘神應，廣如僧傳。”

三昧所修，修正觀也

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）。”

⁹ 再示聞體：“再”字，今本《輔行》作“正”。“體”，同“體”。

縱辯而說，說止觀也

《別傳》云：“大忍法師，梁朝檀德¹⁰，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、辭、樂說也。義謂顯了諸法之義，法謂稱說法之名，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，以顯所傳。”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，卓爾獨立，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；使啟禪閱者能讀此書，其肯以教外別傳自欺乎？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：“智者才辯窮化元，時為演說開迷昏，河沙佛法雖紘紘，俱入

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。

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，“河沙佛法雖紘紘”句作“八萬總結河沙塵”，餘同。

天台止觀門。”（《法智大師行業碑》，見《名文光教志》。）

朞世寡薄

朞與叔同。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：“君宰間不膠漆而固。”混肴，肴，通作殺，錯雜也。前漢《董仲舒傳》：“賢不肖混殺。”

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。初依祥符鑒律師，十八通誦《妙經》，試中得度，專學毗尼。後與擇暎從神悟謙師¹³，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。常布衣持鉢，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

¹² 唐《馬周傳》：所引見《新唐書》卷七《馬周傳》。

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”。

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。止觀亦爾，不因愚亂名為止觀。無可待對，獨一法界，故名絕待止觀也。若得意亡言，心行亦斷，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。若爾，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，皆名思惟修也。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“略明開矐初學坐禪止觀要門，天台山顓禪師說，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顓述

天台山修禪寺沙門智顓述。

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，周迴八百里。”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，亦已簡濫，故今但稱沙門耳（見《顯性錄》一）。

智顓，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。法名智顛，顛，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：“名諱即別稱也。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：“佛說經曰撰，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。’小乘既尔，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，無一法而不尔，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：

“我所說者，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，故稱為惑。”

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，雖祇一識，約三時異而立三名，不同前釋祇約一時有對，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。”

止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉

《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？

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，更檢。）

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：“譬如遠觀虛空鵝雁，為是虛空？為是鵝雁？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。

△二示警誡

若心稱言旨，於一瞬間，則智斷難量，神解莫測。若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由。事等貧人數他財寶，於己何益者哉！

一瞬

瞬，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，當依和尚阿闍黎，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。若以惡心，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，憑信出家正行之伴，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。

三不邪淫戒，謂人若淫泆無度，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，名不邪淫戒。

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。

三不淫戒，謂清淨自守，不犯色欲，是名不淫戒。

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，梵語僧伽婆尸沙，華言僧殘，謂犯此戒，如人被斫斫殘，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，是稱出家二戒。（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，故稱為缺。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，皆汗淨戒。”《十住婆沙》云：“雖制其事，而令女人洗拭案摩，染心共語相視，或限爾許日持戒，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，於諸輕戒，多所毀損

《止觀》又明犯戒相云：“夫毀滅淨戒，不出癡愛、倒見，是戒怨家，喻二羅刹（愛羅刹，見羅刹）。《大經》云：‘譬如有人，帶持浮囊，度於大海。爾時海中，有一羅刹，來乞浮囊，初則全乞，乃至微塵，悉皆不與。’行人亦爾，發心秉戒，誓度生死，愛見羅刹，乞戒浮囊（云云）。”

為修定故，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。又懺名修來，悔名改往，謂修未來之善果，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，口則稱唱讚誦，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。

依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，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，無有資糧，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。如陰隱有癰，覆諱不治則死，以此翻破覆藏罪心也。

五斷相續心者，若決果斷莫，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。

或復覩諸靈瑞異相

《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。”（詳見《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，修諸行法，但生重懺悔¹⁴

《淨名疏》四，觀無生懺釋云：“此觀成時，能除根本妄惑之罪。如拔樹根，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、取相紛亂。問：若尔者，諸經說懺，必須生重慚愧，怖畏改隔，何得不須作法、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，須作法、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，離三感染，名曰自空。十界罪福，二我叵得，誰爲主宰？如此體達，是無生懺。”（廣見《金光明懺悔品疏》。）

△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，

¹⁴ 但生重懺悔：諸本《小止觀》原文均作“但生重慚愧”。

道隆則本立，形、命及道，賴此衣食。故云：‘如來食已，得阿耨三菩提。’此雖小緣，能辦大事，裸餒不安，道法焉在？故須衣食具足也。”

一者如雪山大士

《輔行》云：“雪山為上者，如《大經》：‘釋迦先世曾為大士，居於雪山，唯被鹿皮。時雪山中復有多種香根、藕根、青木香根，我於爾時獨在其中，唯食諸菓。食已繫念，思惟坐禪。’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，值佛奉寶衣，佛授糞掃大衣。此衣是大聖大衣，又大羸重，故迦葉云：‘我受佛衣，師想塔想，未曾頭枕，況以覆卧？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，歸眾受食。可捨羸重糞掃衣，受壞色居士輕衣。’迦葉白佛：‘佛不出世，我當為辟支佛，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，此云抖擻。”十二頭陀者，一蘭若，二常乞食，三糞掃衣，四一坐食，五節量食，六中後不飲漿，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》釋。）

糞掃

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

三衣

一僧伽黎，此云雜碎衣，條相多故，從用則名入王宮聚落衣；二鬱多羅僧，名中價衣，從用名入眾衣；三安陀會，名下衣，從用名院內行道雜作衣。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，以糞掃衣及但三衣為上，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。’”《釋氏要覽》云：“百一物，大概之辭也。《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

《摩訶般若經》云：“何名上人？佛言：若菩薩一心行阿耨菩提，心不散亂，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，索眾祇供？”

△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；無憤鬧故，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，無諸憤鬧。

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，則行道事廢，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，誠之誠之！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。’《睽經》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，藏銜曜，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，舊行道者乃能為耳，是名外護。”

二者同行善知識

切磋琢磨，同心齊志，如乘一船；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，如蜜塗刀，舐之則傷；觸如臥獅子，近之則噬。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，在姪女阿梵波羅房中；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？國王耽荒無度，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。

¹⁵ 舌則爛：《止觀》作“舌之則爛”。

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，令樂人候暉依琴造箜。箜音坎，以工人姓候，故名坎侯，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《詩李大成》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。譬如白氈鮮淨，而有黑物點汗，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，為姪女騎頸。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。故色使汝經歷三界，為此弊使，盲無所見。”

△三引經總結

¹⁶ 為恩愛好色奴：《普賢觀經》作“為恩愛奴”。

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，得三乘道，住首楞嚴，身如琉璃，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。

棄蓋者，謂五蓋也。

《止觀》四云：“通稱蓋者，蓋覆纏綿，心神昏闇，定慧不發，故名為蓋。前呵五欲，乃是五根對現在五塵發五識。今棄五蓋，即是五識轉入意地，追緣過去，逆慮未來五塵等法，為心內大彰（云云）。”

一棄貪欲蓋

《止觀》四云：“貪欲蓋起，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，毛豎戰動。貪如此等麤弊五欲，思想計校，心生醉惑，忘失正念。或密作方便，更望得之。若未曾得，亦復推尋，或當求覓，心入塵境，無有間念。麤覺蓋禪，禪何由獲？是名貪欲蓋相。”

△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，徵問之辭也。”

術婆伽

《大論》十四云：“國王有女，名曰拘牟頭。有捕魚師，名怵波伽，隨道而行，遙見王女在高樓上。窓中見面，想像染著，心不暫捨，彌歷日月，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，命不云遠。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。’即嚴車五百乘，出至天祠。既到，勅諸從者齊門而止，獨入天祠。天神思惟：‘此不應尔！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，姪火內發，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。’”

欲為種種惱亂住處。

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。

二棄瞋恚蓋

“失佛法”至“府藏”，即《大論》十七文。

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。

《輔行》四下云：“三世九惱者，文通列三，謂一惱我，二惱我親，三讚我怨。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。”如是知己，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。

三棄睡眠蓋

《止觀》四云：“眠名增心數法，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？況百年三萬六千日，總有三百六十萬刻。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，人生只有五十年光陰矣。況不滿百年者乎？今但好睡，曾無知，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，智劍無刃。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》摠有八偈”，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。《祇律》云：‘以竹為杖，長八肘，物裹兩頭，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、穴鼻駱駝，不可禁制。

四棄掉悔蓋

《止觀》四云：“掉悔者，若覺觀偏起，屬前蓋攝；今覺觀等起，遍緣諸法，乍緣貪欲，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。

穴鼻，穴，一本作缺。鼻與鼻同，即見《大論》。

駱駝，駱與駝通，歷各切。即《法華》云：“若作駝駝，或生驢中。”是也。

《法華知音》云：“駝駝驢蟒也。”

△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。

悔能成蓋

《止觀》四云：“掉而無悔，則不成蓋。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，則成悔蓋。蓋覆禪定，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。

五棄疑蓋

《止觀》四云：“疑蓋者，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，卑如江海萬川歸集，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，

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。’”

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。若人心中有信清淨，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。若不尔者，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，名為狂願。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》。）

願度脫一切眾生，願求無上佛道。

四弘之中，略舉前後。四弘者：一眾生無邊誓願度，此依苦諦境而發誓也。謂菩薩徧觀六道眾生等類，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，故云眾生無邊誓願度。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，而使六道眾生，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。自既知己，亦令一切眾生證知，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，名爲變易。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。如初位爲因，後位爲果，又後位爲因，後後位爲果，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，夫食之爲法，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。此爲修

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，節醎酸。’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。”

¹⁸ 不節不恣是調眠相：《摩訶止觀》卷四：“不節不恣是眠調相。”

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，猶若刹那。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，一燻，二命，三識，燻是遺體之色，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。若所作龜獮，則氣息隨龜；以氣龜故，則心散難錄；兼復坐時煩憤，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，使與左右脛齊。若欲全跏，更跏右以壓左。”

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

《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》，須者宜檢。

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，廣如天台山顛禪師二卷《止觀》中說。”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

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。

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。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，為治沉浮患故，上下安之，於行無失。若心浮動，可作意下著止之；若心沈沒，可上著止之。復次，若下著安心，利益眾多，畧說有二：一心易得定，二者眾病不生。”

△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，身好透迤，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。

身好透迤

《音釋》云：“透，邕危切。迤，余支切。透迤，猶順適也。”

△二合調次第

夫入定本是從龐入細，是以身既為龐，息居其中，心最為細靜。調龐就細，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，以從細出龐故，是名善入、住、出。如偈說：“進止有次第，龐細不相違；譬如善調馬，欲住而欲去。”

善入住出

《光明文句記》一云：“不入入，名為善入，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》：此大眾諸菩薩等

《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。畢法性三昧為善入，首楞嚴名善出，王三昧名善住，圓意也。次第習諸善法，據因為善習，就果為善入（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。畢法性為善入者，畢者，窮也，窮法性故。首楞嚴者，能現威儀故。王三昧者，如王安國故。此中約教藏通同者，所詮同故。據因為善習等者，自淺階深，故云次第。言云云者，善出善住，皆應從果立名，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，故名為善，誘進故巧（云云）。”問：“《摩訶止觀》以具緣等二十五法，並為方便，何故今以五法獨為方便耶？”答：“即《止觀》云：‘上二十法雖備，若無樂欲希慕、身心苦策、念想、方便、一心決志者，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。一心譬船柁，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，何況理定？當知五法，通為小大事理而作方便也。’所以二十五法，通為一切禪慧方便，此之五法，別為一切禪慧方便也。”

如佛言曰：一切善法，欲為其本

《大論》二十六云：“欲為初行，欲增長名精進。如佛說：‘一切法欲為根本。’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，數數懈廢，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：“等則雙照二邊，正則正觀中道，蓋果上三智也（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，初對治初心麤亂修正觀二，初明來意

正修行第六

修正觀者，有二種，一者於坐中修，二者歷緣對境修。一、於坐中修正觀者，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，一對治初心麤亂修正觀，所謂行者初坐禪時，心麤亂故，應當修正以除破之；止若不破，即應修觀，故云對破初心麤亂修正觀。

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，是為四威儀也。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，廣為人說，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，為調攝身心，或時暫臥，則右脅宴安，不忘正念，心無昏亂，如法而臥也。

△二明正修二，初修正三，初繫緣守境止

今明修正觀有二意，一者、修正。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。”

修正自有三種

《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，故為深細（云云）。”又云：“以深破淺者，為破緣外之散心，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，乃名為止。有止之止，由依妄想，不名為止。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，心為其主

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？則知心王而為主也。既知五欲悉由心故，故勸防制。《瑞應經》云：‘得一心則万邪滅矣。’”

此二種皆是事相

《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。”蓋繫緣制心，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，而非無刹那任運覺知念起。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。

剎那

華言一念。《仁王護國經》云：“一念中有九十剎那，一剎那中有九百生滅。”《俱舍論》云：“時之極少者名剎那”，是也。念有大小，一念者，大念也；一剎那者，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，如不淨觀主治姪欲，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，輒生忿怒。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

謂心多散亂之人，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。性空既尔，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，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，染著纏綿。《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，惱以逼亂為義。能喧煩之法，逼亂行者心神，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

《釋氏要覽》下云：“《瑜伽論》問曰：‘何緣右脇而卧？’答：‘與師子

王法相似，一切獸中勇捍堅猛，最為第一；麴苾亦尔，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、齒嚶，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，其心大惱亂。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。

△二正明發二，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，得好淨物，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，宗親眷屬著淨衣服，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，或時變成惡念。”

△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。豁尔心地作一分開明，身如雲，甕然明淨，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，泯然一轉，虛豁不見欲界定中身首、衣服、床鋪，猶如虛空，囫圇安穩。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。性障猶在，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》中設問答（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：“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、黃痰（十）。白痰、癢、肪、冊、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、脈、黃痰、白痰癢、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，謂髮、毛、爪、齒、眇（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

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、白痰癢、肪、冊、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、脈、黃痰、白痰癢、髓、腦，此十四屬水，餘者屬地。若各分十二，隨相可知。”

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，死已臃脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。

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，瘀黑青黯，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，蟲蛆啜食，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，但見白骨狼藉，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，外身臃脹狼藉，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，今用摩訶衍意往檢，此義不然。所以者何？如《小品經》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，絪是色法，

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：“通稱因緣者，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。”

三世無明、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姪欲等境，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；六意境，謂能覺知之根，名為意境；七色界，謂眼所見一切色境，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；菩薩法中，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，垢淨分別相如實知，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。佛天眼淨過諸天人眼，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，意在易見。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，是為六通。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，能使無而歎有，有而歎無，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、不淨、世間可厭、食不淨相、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

降脹，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；不淨、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，下入腹中，即為糞穢，即是食不淨想；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，四食不淨想，五一切世間不可樂想，六死想，七不淨想，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，所謂持戒清淨故得心不悔，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，要須待時節，佛法不尔，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稱也（云云）。”

六度諸波羅蜜，《三藏法數》云：“六度亦名六波羅蜜，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、田宅珍寶及一切資身之具，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，以清淨心轉為他說也。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。又翻為戒，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。四毘梨耶，梵語毗梨耶，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，專心斂念，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、緣覺、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，為諸衆生，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》別翻事究竟（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，一往亦通藏通兩教（云云）。”

神通變化，《禪波羅蜜》十云：“六通者，一天眼通，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闕，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，是為十四變化。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，翻斷心性差別障。一處，謂心也。制之於心，則四分差別，自然休息。”《補註》云：“無事不辦，所該者廣。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，當作何方便？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，或時透迤垂熟，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，或時惡觸身毛驚豎，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，感動世人。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。

二分別真偽

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。一則相驗知者，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，其相微細難別，與正禪相似，非則相之所能別，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，難可別識，若欲別之，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；若魔所為，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，境界增明，此則非偽；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。餘禪定例亦驗之，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，謂彼餓鬼，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，少得淨妙飲食故；三多財鬼，多得淨妙飲食故（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，隨一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅；愴然快樂，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：“陰、死、天子，多約於身，煩惱屬意。”

二陰入界魔

《禪波羅蜜》四云：“二陰界入魔，為五陰、十二入、十八界，一切名色繫縛眾生，陰覆行者清淨善根，功德智慧不得增長，故名為魔。所謂欲界陰入，乃至色無色界陰入，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、鳥等；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》明十二狩在寶山中修法緣慈，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“埤惕”，《止觀》作“恇惕”。《補注》云：“恇惕，上都雷切，下吐歷切。”《止觀》八云：“恇惕發者，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。或鑽人耳、眼、鼻，或抱持擊攢，似如有物，捉不可得。驅已復來，啾啾作聲鬧人耳。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“熠熠”，即《音釋》云：“熠，質涉切，怖也。”

擊攢

《止觀音釋》云：“攢，音歷，擊也。”

食火臭香偷臘吉支

《止觀》八云：“呵云：‘我識汝名字，汝是恇惕惡夜叉。拘那含佛時，破戒偷臘吉支，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：“治恇惕中云偷臘等者，盜僧法歲，意避僧役，恇利貪食，故得此名（云云）。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（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，祇云《梵網經菩薩心地品》；一卷者，祇云《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、羅刹之形，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）？”

羅刹

《翻譯名義·八部篇》云：“羅刹，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，瘡痒疼痛，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。

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、虎狼而生怖畏，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，須細心尋檢，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，堅冰即至。”

（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、噓、呵、噓、呬（云云）。”嘻，虛其切。《漢書·王莽傳》作噓。註：“與嘻同。”呬，即《音釋》虛器切。按：《字彙》云：“東夷謂息為呬。”噓，《止觀音釋》云：“噓，俗音詩。”蓋噓與呬通乎？《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》治病祕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。爾時寂然，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：‘想煖蘇在頂，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》中用煖蘇治勞損法者，此出《治禪病經》，彼出《雜阿含》也，故《決》云‘《雜阿含》七十二法’。又此中《決》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。庸者不別貨，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，當內用觀力，外須懺悔，乃可得差。眾治不同，宜善得其意，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，所治必定有效不虛者也。

云何為信

《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。決信此法能治此病，不生狐疑。”

云何為用

《止觀》云：“信而不用，於己無益。如執利劍，不用擬賊，翻為被害，不用亦余。”

何為勤

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

何為住緣中

《止觀》云：“何謂為恒？恒用治法，念念在緣，而不動亂。”

何為別病因起

《止觀》云：“若不識病，浪行治法，不相主對，於事無益。”

何為方便

《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：“吐謂散除龜氣，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：“用益勿啣說，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。捨心決定，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；三摩提亦曰三摩鉢底，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，自性清淨圓明妙心，為所依體。性自具足，号如來藏，惑不能染，智無所淨，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，以為自心。一迷為心，決定惑為色身之內，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；用之彌勤，不可為無。’《度一切諸佛境界經》：‘文殊言：菩提者，無形相、無為。云何無形相？不可以六識識故。云何無為？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，不益眾生。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，能益眾生。觀空欲作入中方便，故於空智，證而不住。三界惑著，須蕩令空，諸法因緣，須究本末。見思重數，如塵若沙，

以大悲心，徧觀徧覺，名為知病。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。一切眾生即大涅槃，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。”

亦能分別眾生諸根性欲無量故，則說法無量。

《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，而入眾生諸根性欲，性欲無量故，說法無量；說法無量故，義亦無量。”《註》云：“言入眾生諸根性欲者，入者，悟入也。言眾生者，界內界外十界眾生。言諸根者，界內理事根，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，前四味所說八教等。”

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，故復名為平等觀也。”

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。略說一切智，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，譬如說四諦義(云云)。”又云：“復次後品中佛自說，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，譬如畫燈，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）。”《釋籤》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？佛眼亦能照麤色，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；達麤細色空，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。嚴淨一切佛刹，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，歷一切法無不真如，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，必已有所處，然後能安人；已有所服，然後能伏之；已有所據，然後能達人。如來以慈悲為室，柔忍為衣，法空為座。入慈悲室，則已有所處也；著柔忍衣，則已有所服也；坐法空座，則已有所據也。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。”（文華）《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，何以故讚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，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，亦見己身、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：“邈輸跋陀，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。’橋（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》說是過去無量阿僧祇劫，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

²¹ 主兵寶將：主字，底本作“王”，今依《法界次第》及《大論》改。

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，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；新云觀史陀，此云知足。《西域記》云：‘觀史多，舊曰兜率陀、兜術陀，訛也。’於五欲知止足故，《佛地論》名憇足，謂後身菩薩於中教化多修憇足故。”（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。”《小品經》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

²² 沒同果海：澄觀大師《三聖圓融觀門》作“沒因果海”。

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。龍女便成正覺，諸聲聞人受當來成佛記莳，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。

²³ 細識不二之旨：識字，底本作“織”，今依《四教儀》改。

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

明曆丁酉（1657）九月吉日
中野小左衛門梓行

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。

甲戌秋，香海蓮社，曾壁山、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。小大成是法界止觀，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顛述

天台山至智顛述共十一字，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。大師法名智顛，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，似乎素相識者，問曰：“汝認識吾否？”師即知前於夢中所見者是。定光謂智顛曰：“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，修正後，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。前修正，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，迴脫根塵，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誠三 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，不要好高騖遠，毋以此文之淺近，而鄙陋之，學者勉旃。

△ 次示警誠

若心稱言旨，於一晌間，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，則於一晌目之間，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。若徒虛浮構擬文字語言，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，警誠後世學佛者。

△ 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，謂弑父、弑母、弑阿羅漢、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；然時丁未法，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，易修正觀也。

△ 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，梅檀香，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，猶如蛇之走路，蜿蜒不直，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；若不如此，則為己有，即謂之不淨耳。而且要知道量知足，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，即是托鉢乞化之謂，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，以此一鉢之飯，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，篋來伸手，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；無憤鬧故，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。無憤鬧者，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，離憤鬧之環境，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，無諸憤鬧。

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，故云無諸憤鬧，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，則托鉢至村莊乞化，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，明眸善睐，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，正如白玉無瑕疵，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，如是等種種因緣，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；香如慙龍氣，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

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，應當去欲持鉢，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

如是知己，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，如是知己，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，非自發憤加以嚴厲撻撻，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，競爭是非、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，或爭論是非，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。

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，執持瓦鉢，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，毒謂鳩毒，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，命亦隨滅，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，兼復坐時煩憤，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，亦心生煩憤，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，身好透迤，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，羸心暴氣，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。

夫入定本是從羸入細，是以身既為羸，息居其中，心最為細靜。調羸就細，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，本是從羸入細，始則調身，次則調息，後則調心。於其身相為義羸，故居初，息居其中，心念最為細靜，故在後。所謂調羸就細，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，勿使僵硬。次以手遍摩擦全身諸毛孔，因靜坐之中，全身毛孔均悉開朗，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，或百骨支節僵硬，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

修正觀者有二種：一者於坐中修，二者歷緣對境修。一於坐中修正觀者，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：一對治初心羸亂修正觀。所謂行者初坐禪時，心羸亂故，應當修正以除破之。止若不破，即應修觀。故云對破初心羸亂修正觀。

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，正可從此一心修正觀。然修習止觀，有二種不同，一者坐中修習止觀，二者歷緣對境修正觀。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。然修正觀行門繁多，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。所言五種修正觀者，一對治初心羸亂修正觀，二對治心沈浮病修正觀，三隨便宜修正觀，四對治定中細心修正觀，五為均齊定慧修正觀，第一言對治初心羸亂修正觀者，謂修行辨道之初心人，最初坐禪修觀之時，倘若心念羸獷，散亂不休，爾時應當修正以除破之，止乃止其散動；倘若以止不能除卻羸心散亂之病，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，若一修正觀，即能破除昏散二病，以其止能伏息羸心妄想，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 纒，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、黯。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，為蟲蛆啖食，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，其心闔塞無記瞪瞢，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，其心或昏沈闔塞，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闔覆無記現前。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羸亂，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，羽毛並鱗甲，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，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，方使雙腳壘壘安置於身，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，聽經辨道而坐，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，於此業報所感之身軀，若完全不令睡臥，精神為之損傷，何能修心辨道，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：“釘釘鑄鑄，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，何故此中祇有明空根塵之四緣，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，笙篴箏笛，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，如鼠啣鳥空之類，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。但耳識祇能聽，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；憍梵鉢提，

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，閑坐即遠離憤鬧，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，食不過青菜淡飯，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，罔罔光明，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，死已臃脹爛壞，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，外身臃脹狼籍，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，黃如蒼葛花，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，乃至十方六道眾生，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，如是乃至十方六道眾生，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，祇以隔陰之昏，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，冷暖自知耳！

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。

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，祇怕有心人。”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，或時透迤垂熟，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，或透迤者之精神衰頹，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、感動世人。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，愴然快樂，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。若與惡人共事，即無明薰真如，真如即隨無明轉，故恆相觸惱；若與善人共事，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，或教人給人，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：初狸、次豹，次虎，卯三：狐兔貉，辰三：龍蛟魚，此九屬東方木也；巳有三：鱧鯉蛇，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：豕獮豬，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，或擊樞人兩腋下，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，即最畏之惡夜剝鬼也。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，或擊樞人兩腋之下，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，行者知己，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，如作虎狼獅子羅剎夜叉之形，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：佛著衣持鉢，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，謂堆別鬼魔。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。卻法有二，一者修止卻之，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。二者修觀，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，枯瘠痿癢，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，是心病相；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；面鰲黑，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，舉舌上齶，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，外道目之為湧泉底洄，謂能直沖於頭頂泥洄中，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，即被病魔所繞，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

四聖皆知，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；胃之中脘曰中焦，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，令刈蕪草及汲水等事，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，乃撲餅破歸家，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，患腫癰病，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，反為被害，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，冷暖自知，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，所謂因赅果海，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，迴脫根塵，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。樛李云：“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，得入中道第一義諦觀，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，即是妙三摩鉢提，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，嚴淨一切佛刹，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，嚴淨一切佛刹，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。印度稱邠輸跋陀，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，最後是茶字門，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，因其涅槃不生，涅槃名不滅，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，以及蜎飛蠕動，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