

【经文信息】大正藏第 46 册 No. 1915

## 修习止观坐禅法要 1 卷

### 目录

1. 具缘第一
2. 诃欲第二
3. 弃盖第三
4. 调和第四
5. 方便行第五
6. 正修行第六
7. 善根发第七
8. 觉知魔事第八
9. 治病第九
10. 证果第十
11. 始终心要
12. 止观坐禅法要记
13. 天台止观统例

No. 1915

天台止观有四本：一曰《圆顿止观》，大师于荆州玉泉寺说，章安记为十卷；二曰渐次止观，在瓦官寺说，弟子法慎记，本三十卷，章安治定为十卷，今《禅波罗蜜》是；三曰不定止观。即陈尚书令毛喜请大师出，有一卷，今《六妙门》是；四曰小止观，即今文是，大师为俗兄陈针出，寔大部之梗概，入道之枢机，曰止观、曰定慧、曰寂照、曰明静，皆同出而异名也。若夫穷万法之源底，考诸佛之修证，莫若止观。天台大师灵山亲承，承止观也；大苏妙悟，悟止观也；三昧所修，修止观也；纵辩而说，说止观也。故曰说己心中所行法门。则知台教宗部虽繁，要归不出止观。舍止观不

足以明天台道，不足以议天台教，故入道者不可不学，学者不可不修。奈何叔世寡薄，驰走声利，或胶固于名相，或混肴于闇证，其书虽存，而止观之道蔑闻于世，得不为之痛心疾首哉。今以此书命工镂板，将使闻者见者皆植大乘缘种，况有修有证者，则其利尚可量耶！予因对校乃为叙云。时绍圣二年仲秋朔，余杭郡释元照序。

## 修习止观坐禅法要(一曰童蒙止观，亦名小止观)

天台山修禅寺沙门智顓述

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

若夫泥洹之法，入乃多途。论其急要，不出止观二法。所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。故《法华经》云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。」当知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼；若偏修习，即堕邪倒。故经云：「若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚。偏学智慧，不修禅定福德，名之曰狂。」狂愚之过，虽小不同，邪见轮转，盖无差别；若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果？故经云：「声闻之人，定力多故，不见佛性。十住菩萨，智慧力多，虽见佛性，而不明了。诸佛如来，定慧力等，是故了了见于佛性。」以此推之，止观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也！

若如是知者，止观法门实非浅，故欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道，说易行难，岂可广论深妙！今略明十意，以示初心行人，登正道之阶梯，入泥洹之等级；寻者当愧为行之难成，毋鄙斯文之浅近也。若心称言旨，于一瞬间，则智断难量，神解莫测；若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取证无由；事等贫人数他财宝，于己何益者哉！

具缘第一 诃欲第二 弃盖第三 调和第四 方便第五 正修第六 善发第七 觉魔第八 治病第九 证果第十

今略举此十意，以明修止观者，此是初心学坐之急要。若能善取其意而修习之，可以安心免难，发定生解，证于无漏之圣果也。

## 具缘第一

夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘：

第一、持戒清净。如经中说：「依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。」是故比丘应持戒清净。然有三种行人持戒不同：

一者、若人未作佛弟子时，不造五逆；后遇良师，教受三归五戒，为佛弟子。若得出家，受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。从受戒来，清净护持，无所毁犯；是名上品持戒人也。当知是人修行止观，必证佛法；犹如净衣，易受染色。

二者、若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒，多所毁损。为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可着。

三者、若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒多所毁犯。依小乘教门，即无忏悔四重之法；若依大乘教门，犹可灭除。故经云：「佛法有二种健人：一者、不作诸恶，二者、作已能悔。」

夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：一者、明信因果；二者、生重怖畏；三者、深起惭愧；四者、求灭罪方法；所谓大乘经中，明诸行法，应当如法修行；五者、发露先罪；六者、断相续心；七者、起护法心；八者、发大誓愿，度脱众生；九者、常念十方诸佛；十者、观罪性无生。

若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，着净洁衣，烧香散花，于三宝前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。云何知重罪灭相？若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦；或复覩诸灵瑞异相；或觉善心开发；或自于坐中觉身如云如影，因是渐证，得诸禅境界；或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经，即知义趣，因是法喜，心无忧悔。如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净，犹可染着。

若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典，障道重罪，自当渐渐消灭。因此尸

罗清淨，禅定开发。故《妙胜定经》云：「若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，余无能灭。」是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪悉皆消灭。诸禅三昧自然现前。

第二、衣食具足者：衣法有三种：一者、如雪山大士，随得一衣，蔽形即足；以不游人间，堪忍力成故。二者、如迦叶常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长。三者、若多寒国土，及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，畜百一等物，而要须说淨，知量知足；若过贪求积聚，则心乱妨道。

次，食法有四种：一者、若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者。二者、常行头陀，受乞食法。是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故。邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、维口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗为青目女说。三者、阿兰若处檀越送食。四者、于僧中洁淨食。有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘，则心不安隐，于道有妨。

第三、得闲居静处。闲者，不作众事，名之为闲。无愤闹故，名之为静。有三处可修禅定：一者、深山绝人之处。二者、头陀兰若之处；离于聚落极近三四里，此则放牧声绝，无诸愤闹。三者、远白衣住处，清淨伽蓝中。皆名闲居静处。

第四、息诸缘务。有四意：一、息治生缘务，不作有为事业。二、息人间缘务，不追寻俗人朋友亲戚知识，断绝人事往还。三、息工巧技术缘务，不作世间工匠技术、医方禁呪卜相书数算计等事。四、息学问缘务，读诵听学等悉皆弃舍。此为息诸缘务。所以者何？若多缘务，则行道事癯，心乱难摄。

第五、近善知识。善知识有三：一、外护善知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱。二者、同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱。三者、教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。

略明五种缘务竟。

## 诃欲第二

所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。五欲者：是世间色、声、香、味、触；常能诳惑一切凡夫，令生爱着。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。

一、诃色欲者，所谓：男女形貌端严，修目长眉，朱唇素齿；及世间宝物，青黄赤白，红紫缥绿，种种妙色；能令愚人见则生爱，作诸恶业。如频婆娑罗王，以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵波罗房中；优填王以色染故，截五百仙人手足；如此等种种过罪。

二、诃声欲者，所谓：箜篌箏笛、丝竹金石音乐之声；及男女歌咏赞诵等声；能令凡夫闻即染着，起诸恶业。如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱。如是等种种因缘，知声过罪。

三、诃香欲者，所谓：男女身香，世间饮食馨香，及一切熏香等；愚人不了香相，闻即爱着，开结使门。如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即大诃责：「何故偷我香气？」以着香故，令诸结使卧者皆起。如是等种种因缘，知香过罪。

四、诃味欲者，所谓：苦、酸、甘、辛、咸、淡等种种饮食肴膳美味，能令凡夫心生染着，起不善业。如一沙弥染着酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身。如是等种种因缘，知味过罪。

五、诃触欲者，男女身分柔软细滑；寒时体温，热时体凉，及诸好触。愚人无智，为之沉没，起障道业。如一角仙因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈。如是等种种因缘，知触过罪。

如上诃欲之法，出《摩诃衍论》中说。复云：「哀哉众生！常为五欲所恼，而犹求之不己。」此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如狗啮枯骨。五欲增诤，如鸟竞肉。五欲烧人，如逆风执炬。五欲害人，如**践**毒蛇。五欲无实，如梦所得。五欲不久，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼。世人愚惑，贪着五欲，至死不舍，后受无量苦恼。

此五欲法，与畜生同有；一切众生，常为五欲所使，名欲奴仆；坐此弊欲，沈堕三涂。我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。如禅经偈中说：

「生死不断绝，  
养冤入丘冢，  
身臭如死尸，  
如厕虫乐粪，  
智者应观身，  
无累无所欲，  
如诸佛所说，  
数息在禅定，  
贪欲嗜味故。  
虚受诸辛苦。  
九孔流不净。  
愚人身无异。  
不贪染世乐；  
是名真涅槃。  
一心一意行，  
是名行头陀。」

### 弃盖第三

所言弃盖者，谓五盖也。

一、弃贪欲盖。前说外五尘中生欲，今约内意根中生欲。谓：行者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长。觉已应弃。所以者何？如术婆伽，欲心内发，尚能烧身；况复心生欲火，而不烧诸善法？贪欲之人，去道甚远。所以者何？欲为种种恼乱住处。若心着欲，无由近道。如除盖偈说：

「入道惭愧人，  
云何纵尘欲？  
已舍五欲乐，  
如何还欲得？  
诸欲求时苦，  
失时怀热恼，  
诸欲患如是，  
得深禅定乐，  
持钵福众生，  
沉没于五情。  
弃之而不顾，  
如愚自食吐。  
得时多怖畏，  
一切无乐处。  
以何能舍之？  
即不为所欺。」

二、弃瞋恚盖。瞋是失佛法之根本，坠恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者于坐禅时，思惟此人现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤；思惟过去未来亦如是，是为九恼。故生瞋恨，瞋恨故生怨；以怨心生故，便起心恼彼。如是瞋觉覆心，故名为盖。当急弃之，无令增长。如释提婆那以偈问佛：

「何物杀安乐？      何物杀无忧？  
何物毒之根？      吞灭一切善。」

佛以偈答言：

「杀瞋则安乐，      杀瞋则无忧，  
瞋为毒之根，      瞋灭一切善。」

如是知己，当修慈忍以灭除之，令心清净。

三、弃睡眠盖。内心昏闇名为睡；五情闇蔽，放恣支节，委卧睡熟为眠。以是因缘，名为睡眠盖。能破今世后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。如是恶法，最为不善。何以故？诸余盖情，觉故可除；睡眠如死，无所觉识；以不觉故，难可除灭。如佛诸菩萨诃睡眠弟子偈曰：

「汝起勿抱臭尸卧，      种种不净假名人，  
如得重病箭入体。      诸苦痛集安可眠？  
如人被缚将去杀，      灾害垂至安可眠？  
结贼不灭害未除，      如共毒蛇同室居，  
亦如临阵两刃间。      尔时云何安可眠？  
眠为大闇无所见，      日日欺诳夺人明；  
以眠覆心无所见，      如是大失安可眠？」

如是等种种因缘，诃睡眠盖。警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅镇杖却之。

四、弃掉悔盖。掉有三种：一者、身掉：身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安。二者、口掉：好喜吟咏，竞诤是非，无益戏论，世间语言等。三者、心掉：心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺，世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家人心。如人摄心，犹不能定，何况掉散？掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。如偈说：

「汝已剃头着染衣，      执持瓦钵行乞食，  
云何乐着戏掉法？      放逸纵情失法利！」

既失法利，又失世乐；觉其过已，当急弃之。

悔者，悔能成盖。若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中故。后欲入定时，方悔前所作，烦恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者、因掉后生悔，如前所说。二者、如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。如偈说：

「不应作而作，  
悔恼火所烧，  
若人罪能悔，  
如是心安乐，  
若有二种悔，  
不应作而作，  
不以心悔故，  
诸恶事已作，  
应作而不作，  
后世堕恶道。  
悔已莫复忧，  
不应常念着。  
若应作不作，  
是则愚人相。  
不作而能作，  
不能令不作。」

五、弃疑盖者，以疑覆心故，于诸法中不得信心。信心无故，于佛法中空无所获。譬如有人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，未必障定，今正障定。

疑者，有三种：一者、疑自。而作是念：「我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎？」自作此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。二者、疑师。「彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？」作是疑慢，即为障定。欲除之法，如《摩诃衍论》中说：「如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊。」行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。三、疑法。世人多执本心，于所受法不能即信、敬心受行。若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义，如偈中说：

「如人在岐路，  
诸法实相中，  
疑故不勤求，  
见疑从痴生，  
善不善法中，  
定实真有法，  
汝若怀疑惑，  
如师子搏鹿，  
疑惑无所趣，  
疑亦复如是。  
诸法之实相。  
恶中之恶者。  
生死及涅槃，  
于中莫生疑。  
死王狱吏缚，  
不能得解脱。」

在世虽有疑，    当随喜善法，  
譬如观岐道，    利好者应逐。」

佛法之中，信为能入，若无信者，虽在佛法，终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。

问曰：「不善法广，尘数无量，何故但弃五法？」

答曰：「此五盖中，即具有三毒等分，四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。一、贪欲盖，即贪毒。二、瞋恚盖，即瞋毒。三、睡眠及疑，此二法是痴毒。四、掉悔，即是等分摄。合为四分烦恼：一中有二万一千，四中合为八万四千。是故，除此五盖，即是除一切不善之法。行者如是等种种因缘，弃于五盖。譬如负债得脱，重病得差；如饥饿之人，得至丰国；如于恶贼中，得自免济，安隐无患。行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳：烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手障，则不能明照。人心五盖，亦复如是。」

## 调和第四

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿，度脱一切众生，愿求无上佛道。其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命。若成就一切佛法，终不退转。然后坐中正念思惟一切诸法真实之相，所谓善、不善、无记法，内外根尘妄识一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故《十地经》云：「三界无别有，唯是一心作。若知心无性，则诸法不实。」心无染着，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。

云何名调和？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳。亦如弹琴，前应调弦，令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心，亦复如是。善调五事，必使和适，则三昧易生。有所不调，多诸妨难，善根难发。

一、调食者，夫食之为法，本欲资身进道；食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固。此二皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大

违反。此为修定之初，须深慎之也。故经云：「身安则道隆，饮食知节量；常乐在空闲，心静乐精进；是名诸佛教。」

二、调睡眠者：夫眠是无明惑覆，不可纵之。若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心闇昧，善根沉没。当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃可栖心圣境，三昧现前。故经云：「初夜后夜，亦勿有废。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。」

三、调身，四、调息，五、调心，此三应合用，不得别说；但有初中后方法不同，是则入住出相有异也。

夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧，调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。若所作麤犷，则气息随麤；以气麤故，则心散难录；兼复坐时烦愤，心不恬怡。身虽在定外，亦须用意逆作方便，后入禅时，须善安身得所。

初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。

次当正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右髀齐，右脚指与左髀齐。若欲全跏，即正右脚置左脚上。

次解宽衣带周正，不令坐时脱落。

次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。

次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异。如是已，则端直，令脊骨勿曲勿耸。

次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次当口吐浊气，吐气之法，开口放气，不可令麤急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出。闭口，鼻纳清气。如是至三。若身息调和，但一亦足。

次当闭口，唇齿纔相拄着，舌向上腭。

次当闭眼，纔令断外光而已。

当端身正坐，犹如奠石；无得身首四肢切尔摇动。

是为初入禅定调身之法。举要言之：不宽、不急、是身调相。

四、初入禅调息法者，息有四种相：一、风，二、喘，三、气，四、息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风也。云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声不结不麤，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。坐时有风、喘、气三相，是名不调；而用心者，复为心患，心亦难定。若欲调之，当依三法：一者、下着安心，二者、宽放身体，三者、想气遍毛孔出入通同无障。若细其心，令息微微然。息调则众患不生，其心易定。是名行者初入定时调息方法。举要言之：不涩不滑，是调息相也。

五、初入定时调心者，有三义：一、入，二、住，三、出。

初入有二义：一者、调伏乱想，不令越逸；二者、当令沈浮宽急得所。何等为沈相？若坐时心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沈相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沈。何等为浮相？若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念；心即定住，则心易安静。举要言之：不沈不浮，是心调相。其定心亦有宽急之相：定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛；当宽放其心，想气皆流下，患自差矣。若心宽病相者，觉心志散慢，身好透迤；或口中涎流；或时闇晦。尔时应当敛身急念，令心住缘中；身体相持，以此为治。心有涩滑之相，推之可知。是为初入定调心方法。

夫入定本是从麤入细，是以身既为麤，息居其中，心最为细静。调麤就细，令心安静，此则入定初方便也。是名初入定时调二事也。

二、住坐中调三事者，行人当于一坐之时，随时长短，十二时、或经一时，或至二三时，摄念用心，是中应须善识身息心三事调不调相。若坐时向虽调身竟，其身或宽或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，觉已随正，令其安隐；中无宽急，平直正住。

复次，一坐之中，身虽调和，而气不调和。不调和相者，如上所说，或风、或喘、或复气急，身中胀满，当用前法随而治之，每令息道绵绵，如有如无。

次一坐中，身息虽调，而心或浮沈宽急不定。尔时若觉，当用前法，调令中适。

此三事，的无前后，随不调者而调适之，令一坐之中，身息及心三事调适，无相乖越，和融不二。此则能除宿患，妨碍不生，定道可克。

三、出时调三事者，行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身。次动肩、膊及手、头、颈。次动二足，悉令柔软。次以手遍摩诸毛孔。次摩手令暖，以揜两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳。于后坐中，烦躁不安。是故心欲出定，每须在意。此为出定调身、息、心方法，以从细出麤故。是名善入、住、出。如偈说：

「进止有次第，    麤细不相违；  
譬如善调马，    欲住而欲去。」

《法华经》云：「此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出无量百千万亿三昧，得大神通。久修梵行，善能次第习诸善法。」

## 方便行第五

夫修止观，须具方便法门，有其五法：

一者、欲。欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故。亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐。是人志愿好乐一切诸深法门故，故名为欲。如佛言曰：「一切善法，欲为其本。」

二者、精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜专精不废；譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。

三者、念。念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵。若得禅定，即能具足发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。

四者、巧慧。筹量世间乐、禅定智慧乐，得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失、是轻。禅定智慧之乐，无漏、无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得、是重。如是分别，故名巧慧。

五者、一心分明。明见世间可患可恶，善识定慧功德可尊可贵。尔时应当一心决定修行止观，心如金刚，天魔外道不能沮坏。设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。经云：「非智不禅，非禅不智。」义在此也。

## 正修行第六

修止观者，有二种：一者、于坐中修，二者、历缘对境修。

一、于坐中修止观者，于四威仪中，亦乃皆得；然学道者坐为胜，故先约坐以明止观。略出五意不同：

一、对治初心麤乱修止观，所谓：行者初坐禅时，心麤乱故，应当修止以除破之。止若不破，即应修观。故云对破初心麤乱修止观。

今明修止观有二意：

一者、修止，自有三种：一者、系缘守境止，所谓系心鼻端脐间等处，令心不散故。经云：「系心不放逸。亦如猿着锁。」二者、制心止，所谓随心所起即便制之，不令驰散。故经云：「此五根者，心为其主；是故汝等，当好制心。」此二种皆是事相，不须分别。三者、体真止，所谓随心所念一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取。若心不取，则妄念心息，故名为止。如经中说云：

「一切诸法中，    因缘空无主。  
息心达本源，    故号为沙门。」

行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念念不住，虽用如上体真止，而妄念不息，当反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不

可得。不可得法，则无有心。若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那任运觉知念起。又，观此心念，以内有六根、外有六尘，根尘相对，故有识生；根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然，生灭名字，但是假立。生灭心灭，寂灭现前，了无所得，是所谓涅槃空寂之理；其心自止。《起信论》云：「若心驰散，即当摄来住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界。即复此心亦无自相，念念不可得。」谓初心修学，未便得住；抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中矣。

二者、修观，有二种：一者、对治观：如不净观对治贪欲，慈心观对治瞋恚，界分别观对治着我，数息观对治多寻思等，此不分别也。二者、正观：观诸法无相，并是因缘所生；因缘无性，即是实相。先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起。前后之文，多谈此理，请自详之。如经偈中说：

「诸法不牢固，常在于念中；  
已解见空者，一切无想念。」

二、对治心沈浮病修止观。行者于坐禅时，其心闇塞，无记瞪瞢，或时多睡，尔时应当修观照了。若于坐中其心浮动，轻躁不安，尔时应当修止止之。是则略说对治心沈浮病修止观相。但须善识药病相对用之，一一不得于对治有乖僻之失。

三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为对治心沈故，修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。是则略说随便宜修止观相。但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也。

四、对治定中细心修止观。所谓行者先用止观对破麤乱，乱心既息，即得入定。定心细故，觉身空寂，受于快乐，或利便心发，能以细心取于偏邪之理。若不知定心止息虚诞，必生贪着，若生贪着，执以为实；若知虚诞不实，即爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹着爱见，结业不息，尔时应当修观，观于定中细心。若不见定中细心，即不执着定见。若不执着定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相。分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之失为异也。

五、为均齐定慧修止观。行者于坐禅中，因修止故，或因修观，而入禅定。虽得入定，而无观慧，是为痴定，不能断结。或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门。尔时应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。行者于坐禅时，因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了，不能出离生死，尔时应当复修于止。以修止故，则得定心，如密室中灯，则能破暗，照物分明。是则略说均齐定慧二法修止观也。行者若能如是于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当知是人善修佛法；能善修故，必于一生不空过也。

复次，第二、明历缘对境修止观者。端身常坐，乃为入道之胜要；而有累之身，必涉事缘。若随缘对境而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应？若于一切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。

云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一、行，二、住，三、坐，四、卧，五、作作(下祖卧切)，六、言语。云何名对境修止观？所言境者，谓六尘境：一、眼对色，二、耳对声，三、鼻对香，四、舌对味，五、身对触，六、意对法。行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境修止观也。

一、行者。若于行时，应作是念：「我今为何等事欲行？为烦恼所使，及不善无记事行，即不应行。若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。」云何行中修止？若于行时，即知：因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心及行中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念：「由心动身，故有进趣，名之为行。因此行故，则有一切烦恼善恶等法。」即当反观行心，不见相貌。当知行者及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。

二、住者。若于住时，应作是念：「我今为何等事欲住？若为诸烦恼及不善无记事住，即不应住。若为善利益事，即应住。」云何住中修止？若于住时，即知：因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心及住中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应作是念：「由心驻身，故名为住。因此住故，则有一切烦恼善恶等法。」则当反观住心，不见相貌。当知住者及住中一切法，毕竟空寂，是名修观。

三、坐者。若于坐时，应作是念：「我今为何等事欲坐？若为诸烦恼及不善无记事等，即不应坐。为善利益事，则应坐。」云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念：「由心所念，垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐。」反观坐心，不见相貌。当知坐者及坐中一切法，毕竟空寂，是名修观。

四、卧者。于卧时，应作是念：「我今为何等事欲卧？若为不善放逸等事，则不应卧，若为调和四大故卧，则应如师子王卧。」云何卧中修止？若于寢息，则当了知：因于卧故，则有一切善恶等法，而无一法可得；则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念：「由于劳乏，即便昏闇，放纵六情，因此则有一切烦恼善恶等法。」即当反观卧心，不见相貌。当知卧者及卧中一切法，毕竟空寂，是名修观。

五、作者。若作时，应作是念：「我今为何等事，欲如此作？若为不善无记等事，即不应作。若为善利益事，即应作。」云何名作中修止？若于作时，即当了知：因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何名作时修观？应作是念：「由心运于身手，造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。」反观作心，不见相貌。当知作者及作中一切法，毕竟空寂，是名修观。

六、语者。若于语时，应作是念：「我今为何等事欲语？若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语。若为善利益事，即应语。」云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心及语中一切烦恼善不善法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念：「由心觉观，鼓动气息，冲于咽喉、唇、舌、齿腭，故出音声语言。因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。」反观语心，不见相貌。当知语者及语中一切法，毕竟空寂，是名修观。

如上六义修习止观，随时相应用之；一一皆有前五番修止观意，如上所说。

次，六根门中修止观者：

一、眼见色时修止者。随见色时，如水中月，无有定实。若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起瞋恼；若见非违非顺之色，不起无明及诸乱

想，是名修止。云何名眼见色时修观？应作是念：「随有所见，即相空寂。所以者何？于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别种种诸色。因此则有一切烦恼善恶等法。」即当反观念色之心，不见相貌。当知见者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

二、耳闻声时修止者。随所闻声，即知声如响相。若闻顺情之声，不起爱心；违情之声，不起瞋心；非违非顺之声，不起分别心；是名修止。云何闻声中修观？应作是念：「随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识；次意识生，强起分别。因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声。」反观闻声之心，不见相貌。当知闻者及一切法，毕竟空寂，是名为观。

三、鼻嗅香时修止者。随所闻香，即知如焰不实，若闻顺情之香，不起着心；违情之臭，不起瞋心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观？应作是念：「我今闻香，虚诞无实。所以者何？根尘合故，而生鼻识；次生意识，强取香相。因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。」反观闻香之心，不见相貌。当知闻香及一切法，毕竟空寂，是名修观。

四、舌受味时修止者。随所受味，即知如于梦幻中得味。若得顺情美味，不起贪着；违情恶味，不起瞋心；非违非顺之味，不起分别意想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念：「今所受味，实不可得。所以者何？内外六味，性无分别。因内舌根和合，则舌识生。次生意识，强取味相。因此则有一切烦恼善恶等法。」反观缘味之识，不见相貌。当知受味者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

五、身受触时修止者。随所觉触，即知如影，幻化不实。若受顺情乐触，不起贪着；若受违情苦触，不起瞋恼；受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。云何身受触时修观？应作是念：「轻重、冷暖、涩滑等法，名之为触；头等六分，名之为身。触性虚假，身亦不实；和合因缘，即生身识。次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触。」反观缘触之心，不见相貌。当知受触者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

六、意知法中修止观相，如初坐中已明讫。

自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨。

行者若能于行住坐卧见闻觉知等一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如《大品经》云：「佛告须菩提：『若菩萨行时知行、坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍。』」复次，若人能如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜、最上、无与等者。释论偈中说：

「闲坐林树间，        寂然灭诸恶，  
  憺怕得一心，        斯乐非天乐。  
  人求世间利，        名衣好床褥，  
  斯乐非安隐，        求利无厌足。  
  衲衣在空闲，        动止心常一，  
  自以智慧明，        观诸法实相；  
  种种诸法中，        皆以等观入，  
  解慧心寂然，        三界无伦匹。」

## 善根发第七

行者若能如是从假入空观中善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知。

今略明善根发相，有二种不同：

一、外善根发相。所谓：布施、持戒、孝顺父母尊长，供养三宝，及诸听学等善根开发。此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不分别。

二、内善根发相。所谓诸禅定法门善根开发有三种意：

第一、明善根发相。有五种不同：

一、息道善根发相。行者善修止观故，身心调适，妄念止息。因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隐。于此定中，都不见有身心相貌。于后或经一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，将息不得，不退不失。即于定中，忽觉身心运动，八触而发者，所谓觉身痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等。当触发时，身心安定，虚微悦豫，快乐清静，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相。行者或于欲界未到地

中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疎，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆等，心大惊喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。

二、不净观善根发相。行者若于欲界未到地定，于此定中，身心虚寂，忽然见他男女身死，死已臃胀，烂坏，虫脓流出；见白骨狼藉，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相。或于静定之中，忽然见内身不净，外身臃胀狼藉，自身白骨从头至足节节相拄，见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不着我人，此是背舍善根发相。或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽走兽，衣服饮食，屋舍山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。

三、慈心善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，于此定中，忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相，即发深定，内心悦乐清净，不可为喻。中人、怨人，乃至十方五道众生，亦复如是。从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。悲、喜、舍心发相，类此可知也。

四、因缘观善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地，身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世无明、行等诸因缘中，不见人我，即离断常，破诸执见，得定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴、十二处、十八界中分别亦如是，是为因缘观善根发相。

五、念佛善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好不可思议，所有十力、无畏、不共、三昧、解脱等法不可思议，神通变化、无碍说法、广利众生、不可思议；如是等无量功德不可思议。作是念时，即发爱敬心生，三昧开发，身心快乐，清净安隐，无诸恶相，从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善根发相。

复次，行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想，念佛、法、僧、戒、舍、天，念处、正勤、如意、根、力、觉、道、空、无相、无作，六度诸波罗蜜，神通变化等，一切法门发相，是中应广分别。故经云：「制心一处，无事不办。」

二、分别真伪者，有二：

一者、辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时透迤垂熟，或时煎寒，或

时壮热，或见种种诸异境界，或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触身毛惊竖，或时大乐昏醉；如是种种邪法，与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若人爱着，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂；或时诸鬼神等，知人念着其法，即加势力，令发诸邪定邪智，辩才神通，感动世人。凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏，而其内心颠倒，专行鬼法，惑乱世间。是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中。若坐时多行恶法，即堕地狱。行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即却之。云何却之？若知虚诞，正心不受不着，即当谢灭。应用正观破之，即当灭矣。

二者、辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦；愔然快乐，无有覆盖；善心开发，信敬增长；智鉴分明，身心柔软；微妙虚寂，厌患世间；无为无欲，出入自在；是为正禅发相。譬如与恶人共事，恒相触恼；若与善人共事，久见其美。分别邪正二种禅发之相，亦复如是。

三、明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，应用止观二法修令增进。若宜用止、则以止修之；若宜用观，则以观修之。具如前说略示大意矣。

## 觉知魔事第八

梵音魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶。魔事者，如佛以功德智慧度脱众生入涅槃为事，魔常以破坏众生善根令流转动生死为事。若能安心正道，是故道高方知魔盛。仍须善识魔事，但有四种：一、烦恼魔，二、阴入界魔，三、死魔，四、鬼神魔。三种皆是世间之常事，及随人自心所生，当须自心正除遣之，今不分别。鬼神魔相，此事须知，今当略说。

鬼神魔有三种：

一者、精魅。十二时兽，变化作种种形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，恼惑行人。此诸精魅，欲恼行人，各当其时而来，善须别识。若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔、鹿等；若于辰时来者，必是龙、鳖等；若于巳时来者，必是蛇、蟒等；若于午时来者，必是马、

驴、驼等；若于未时来者，必是羊等；若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡、乌等；若于戌时来者，必是狗、狼等；若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等。行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭。

二者、堆剔鬼。亦作种种恼触行人——或如虫蝎缘人头面，钻刺熠熠；或击斫人两腋下；或乍抱持于人；或言说音声喧闹；及作诸兽之形——异相非一，来恼行人。应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作是言：「我今识汝，汝是阎浮提中食火臭香偷腊吉支、邪见、喜破戒种；我今持戒，终不畏汝！」若出家人，应诵戒本；若在家人，应诵三归五戒等。鬼便却行，匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌，及余断除之法，并如禅经中广说。

三者、魔恼。是魔多化作三种五尘境界相来破善心：一、作违情事，则可畏五尘令人恐惧。二、作顺情事，则可爱五尘令人心着。三、非违非顺事，则平等五尘动乱行者。是故魔名杀者；亦名华箭；亦名五箭，射人五情故。名色中作种种境界，惑乱行人。作顺情境者，或作父母兄弟、诸佛形像、端正男女可爱之境，令人心着。作违情境界者，或作虎狼师子罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人。作非违非顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界来触人身，皆是魔事。其相众多，今不具说。举要言之：若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军。以能破坏平等佛法，令起贪欲、忧愁、瞋恚、睡眠等诸障道法。如经偈中说：

「欲是汝初军，	忧愁为第二，
饥渴第三军，	渴爱为第四，
睡眠第五军，	怖畏为第六，
疑悔第七军，	瞋恚为第八，
利养虚称九，	自高慢人十，
如是等众军，	压没出家人。
我以禅智力，	破汝此诸军；
得成佛道已，	度脱一切人。」

行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者、修止却之。凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诞，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别。息心寂然，彼自当灭。二者、修观却之。若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之

心，不见处所，彼何所恼？如是观时，寻当灭谢。若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动。知魔界如即佛界如，若魔界如、佛界如，一如无二如。如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。

复次，若见魔境不谢，不须生忧；若见灭谢，亦勿生喜。所以者何？未曾见有人坐禅见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖及起贪着，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受害，非魔所为。若诸魔境恼乱行人，或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧，当诵大乘方等诸经治魔呪，默念诵之。存念三宝。若出禅定，亦当诵呪自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉。邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之。

是故，初心行人，必须亲近善知识，为有如此等难事，是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜、或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事，及破坏正法。如是等，诸异非一，说不可尽。今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之：若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。故释论云：「除诸法实相，其余一切皆是魔事。」如偈中说：

「若分别忆想，即是魔罗网。  
不动不分别，是则为法印。」

## 治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用观，心息鼓击，发动本病；或时不能善调适身心息三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。一旦动病，非唯行道有障，则大命虑失。

今明治病法中有二意：一、明病发相，二、明治病方法。

一、明病发相者。病发虽复多途，略出不过二种：一者、四大增损病相。若地大增者，则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，则痰阴

胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气，大小便利不通等百一患生。若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经云：「一大不调，百一病起。四大不调，四百四病一时俱动。」四大病发，各有相貌，当于坐时及梦中察之。

二者、五藏生患之相。从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故。从肺生患者，身体胀满，四支烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故。从肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚，头痛眼闇昏闷等，肝主眼故。从脾生患者，身体面上，游风遍身，[病-丙+习]痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故。从肾生患者，咽喉噎塞腹胀耳聋等，肾主耳故。五藏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。

如是四大五藏病患，因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起。此二种病，通因内外发动。若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动。若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。

复次，有三种得病因缘不同：一者、四大五藏增损得病，如前说。二者、鬼神所作得病。三者、业报得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若经久则病成，身羸病结，治之难愈。

二、明治病方法者。既深知病源起发，当作方法治之。治病之法，乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。云何用止治病相？有师言：「但安心止在病处，即能治病。所以者何？心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散。」次有师言：「脐下一寸名忧陀那，此云丹田。若能止心守此不散，经久，即多有所治。」有师言：「常止心足下，莫问行住寝卧，即能治病。所以者何？人以四大不调，故多诸疾患。此由心识上缘，故令四大不调。若安心在下，四大自然调适，众病除矣。」有师言：「但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？由心忆想鼓作四大，故有病生。息心和悦，众病即差。故净名经云：『何为病本？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得。』」如是种种说，用止治病之相非一。故知善修止法，能治众病。

次明观治病者。有师言：「但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一、吹，二、呼，三、嘻，四、呵，五、嘘，六、咽。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。颂曰：

「『心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，  
肝藏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。』」

有师言：「若能善用观想，运作十二种息，能治众患。一、上息，二、下息，三、满息，四、焦息，五、增长息，六、灭坏息，七、暖息，八、冷息，九、冲息，十、持息，十一、和息，十二、补息。此十二息，皆从观想心生。今略明十二息对治之相：上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰。善用此息，可以遍治众患，推之可知。」有师言：「善用假想观，能治众病。如人患冷，想身中火气起，即能治冷。此如《杂阿含经》治病秘法七十二种法中广说。」有师言：「但用止观检析身中四大病不可得，心中病不可得，众病自差。」如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。当知：止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今时人根机浅钝，作此观想，多不成就，世不流传。又不得于此更学气术、休粮，恐生异见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵。若是鬼病，当用强心加呪以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达。若都不知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人？是故，欲修止观之者，必须善解内心治病方法；其法非一，得意在人，岂可传于文耳。

复次、用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益。十法者：一、信，二、用，三、勤，四、常住缘中，五、别病因法，六、方便，七、久行，八、知取舍，九、持护，十、识遮障。云何为信？谓信此法必能治病。何谓用？谓随时常用。何谓勤？谓用之专精不息，取得差为度。何谓住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。何谓别病因起？如上所说。何谓方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何谓久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。何谓知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微细转心调治。何谓持护？谓善识异缘触犯。何谓遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。若依此十法，所治必定有效不虚者也。

## 证果第十

若行者如是修止观时，能了知一切诸法皆由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。若住此观，即堕声闻辟支佛地。故经云：「诸声闻众等，自叹言：『我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为。如是思惟，不生喜乐。』」当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心。此即定力多故，不见佛性。

若菩萨，为一切众生，成就一切佛法，不应取着无为而自寂灭，尔时应修从空入假观。则当谛观心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法，犹如幻化虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树；亦能分别众生诸根性欲无量故，则说法无量；若能成就无碍辩才，则能利益六道众生；是名方便随缘止。乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性而不明了。菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。故经云：「前二观为方便道。因是二空观，得入中道第一义观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。」若菩萨欲于一念中具足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正观。

云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法，若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛，亦不取中道二谛，以决定性不可得故。是名中道正观。如《中论》偈中说：

「因缘所生法，      我说即是空，  
亦名为假名，      亦名中道义。」

深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门旨趣。当知：中道正观，则是佛眼，一切种智。若住此观，则定慧力等，了了见佛性。安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。行如来行，入如来室，着如来衣，坐如来座，则以如来庄严而自庄严，获得六根清净，入佛境界。于一切法无所染着，一切佛法皆现在前，成就念佛三昧，安住首楞严定，则是普现色身三昧。普入十方佛土，教化众生。严净一切佛刹，供养十

方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗蜜，悟入大菩萨位，则与普贤、文殊为其等侣。常住法性身中，则为诸佛称叹授记。则是庄严兜率陀天，示现降圣母胎，出家，诣道场，降魔怨，成正觉，转法轮，入涅槃。于十方国土究竟一切佛事，具足真应二身。则是初发心菩萨也。《华严经》中：「初发心时，便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。」亦云：「初发心菩萨，得如来一身作无量身。」亦云：「初发心菩萨即是佛。」《涅槃经》云：「发心毕竟二不别，如是二心前心难。」《大品经》云：「须菩提！有菩萨摩訶萨，从初发心，即坐道场，转正法轮，当知则是菩萨为如佛也。」《法华经》中：「龙女所献珠为证。」如是等经，皆明初心具足一切佛法，即是《大品经》中阿字门，即是《法华经》中为令众生开佛知见，即是《涅槃经》中见佛性故住大涅槃。

已略说初心菩萨因修止观证果之相，次明后心证果之相。后心所证境界，则不可知；今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如《法华经》云「殷勤称叹诸佛智慧」，智慧则观义，此即约观以明果也。《涅槃经》广辩百句解脱以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也，故云「大般涅槃名常寂定」，定者，即是止义。《法华经》中虽约观明果，则摄于止，故云「乃至究竟涅槃常寂灭相，终归于空」。涅槃中虽约止明果，则摄于观，故以三德为大涅槃。此二大经，虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门辨其究竟，并据定慧两法以明极果。行者当知：初中后果皆不可思议，故新译《金光明经》云：「前际如来不可思议，中际如来种种庄严，后际如来常无破坏。」皆约修止观二心以辨其果故。《般舟三昧经》中偈云：

「诸佛从心得解脱，心者清净名无垢。  
五道鲜洁不受色，有学此者成大道。」

誓愿所行者，须除三障五盖。如或不除，虽勤用功，终无所益。

## 修习止观坐禅法要(终)

### 始终心要

荆溪尊者述

夫三谛者，天然之性德也。中谛者，统一切法；真谛者，泯一切法；俗谛者，立一切法。举一即三，非前后也。含生本具，非造作之所得也。悲夫秘藏不显，盖三惑之所覆也，故无明翳乎法性，尘沙障乎化导，见思阻乎空寂。然兹三惑乃体上之虚妄也。于是大觉慈尊喟然叹曰：「真如界内绝生佛之假名，平等慧中无自他之形相。但以众生妄想不自证得，莫之能返也。」由是立乎三观，破乎三惑，证乎三智，成乎三德。空观者，破见思惑，证一切智，成般若德。假观者，破尘沙惑，证道种智，成解脱德。中观者，破无明惑，证一切种智，成法身德。然兹三惑三观三智三德，非各别也，非异时也，天然之理具诸法故。然此三谛性之自尔，迷兹三谛转成三惑。惑破藉乎三观，观成证乎三智，智成成乎三德，从因至果非渐修也。说之次第，理非次第。大纲如此，纲目可寻矣。

## 止观坐禅法要记

宋忠肃公陈瓘莹中

本自不动，何止之有？本自不蔽，何观之有？众生迷荡去本日远，动静俱失不昏即散。此二病本出生众苦，令彼离苦而获安隐，当用止观以为其药。病瘳药废医亦不立，则止观者乃假名字。即假即空言语道断，以大悲故无说而说，此《摩诃止观》之所为作也。然其文义深广汪洋无涯，譬如大海孰得其际？以大悲故复作方便，使尝一滴知百川味，使由一沚见全潮体。故于大经之外，又为此书。词简旨要读之易晓，应病之药尽在是矣。善用药者不治已病，止乎其未散，观乎其未昏，方止方观而未尝昏未尝散也。如鸟双翼、如车两轮，穷远极高无往不可及，其至也不出于此。呜呼！不知则已，知止观之可以入道者，可不勉哉。

## 天台止观统例

翰林学士守右补阙安定梁肃述

夫止观何为也？导万法之理而复于实际者也。实际者何也？性之本也。物之所以不能复者，昏与动使之然也。照昏者谓之明，驻动者谓之静；明与静，止观之体也。在因谓之止观，在果谓之智定。因谓之行，果谓之成。行者行此者也，成者证此者也。原夫圣人有以见惑足以丧志，动足以失方；于是乎止而观之，静而明之。使其动而能静，静而能明。因相待以成法，即绝待以

照本。立大车以御正，乘大事而总权，消息乎不二之场，鼓舞于说三之域。至微以尽性，至颐以体神。语其近则一毫之善可通也，语其远则重玄之门可窥也。用至圆以圆之，物无偏也；用至实以实之，物无妄也。圣人举其言所以示也，广其目所以告也。优而柔之使自求之，拟而议之使自至之。此《止观》所由作也。

夫三谛者何也？一之谓也。空假中者何也？一之目也。空假者相对之义，中道者得一之名。此思议之说，非至一之旨也。至一即三、至三即一，非相含而然也，非相生而然也。非数义也，非强名也，自然之理也，言而传之者迹也。理谓之本，迹谓之末。本也者，圣人所至之地也；末也者，圣人所示之教也。由本以垂迹，则为小为大、为通为别、为顿为渐、为显为秘、为权为实、为定为不定。循迹以返本，则为一为大、为圆为实、为无住为中、为妙为第一义。是三一之蕴也。所谓空也者，通万法而为言者也。假也者，立万法而为言者也。中也者，妙万法而为言者也。破一切惑莫盛乎空，建一切法莫盛乎假，究竟一切性莫大乎中。举中则无法非中，目假则何法非假，举空则无法不空。成之谓之三德，修之谓之三观，举其要则圣人极深研几穷理尽性之说乎！昧者使明、塞者使通，通则悟，悟则至，至则常，常则尽矣。明则照，照则化，化则成，成则一矣。圣人有以弥纶万法而不差，旁礴万劫而不遗，煮载恒沙而不有，复归无物而不无，寓名之曰佛，强号之曰觉。究其旨，其解脱自在，莫大极妙之德乎！夫三观成功者如此。所谓圆顿者，非渐次、非不定，指论十章之义也。七章者，恢演始末通道之关也。五略者，举其宏纲截流之津也。十境者，发动之机，立观之谛也。十乘者，妙用所修，发行之门也。止于正观而终于见境者，义备故也。阙其余者，非修之要也。乘者何也？载万物而运者也。十者何也？成载之事者也。知其境之妙，不行而至者，德之上也。乘一而已矣，岂藉夫九哉？九者，非他相生之说，未至者之所践也。故发心者，发无所发；安心者，安无所安；破遍者，破无所破。爰至余乘，皆不得已而说也。至于别其义例、判为章目，推而广之不为繁，统而简之不为少，如连环不可解也，如贯珠不可杂也，如悬镜不可舛也，如通川不可遏也。义家多门，非诤论也；按经证义，非虚说也；辩四教浅深，事有源也；成一事因缘，理无遗也。噫！《止观》其救世明道之书乎！非夫圣智超绝卓尔独立，其孰能为乎？非夫聪明深达得意忘象，其孰能知乎？今之人乃专用章句文字从而释之，又何疎漏耶！或称：不思議境与不思議事皆极圣之域，等觉至人犹所未尽；若凡夫生灭心行三惑浩然，于言说之中推上妙之理，是犹酰鸡而说大鹏，夏虫之议层冰，其不可见明矣。今止

观之说，文字万数广论果地，无益初学。岂如暗然自修功至自至，何必以早计为事乎？是大不然。凡所为上圣之域，岂隔阔辽夔与凡境杳绝欤？是唯一性而已，得之为悟，失之为迷；一理而已，迷而为凡，悟而为圣。迷者自隔，理不隔也；失者自失，性不失也。《止观》之作，所以离异同而究圣神，使群生正性而顺理者也。正性顺理，所以行觉路而至妙境也。不知此教者，则学何所入？功何所施？智何所发？譬如无目，昧于日月之光，行于重险之处，颠踣堕落，可胜既乎！噫！去圣久远，贤人不出，庸昏之徒含识而已。致使魔邪诡惑，诸党并炽。空有云云，为沈为穿。有胶于文句不敢动者，有流于湍浪不能住者；又太远而甘心不至者，有太近而我身即是者；有枯木而称定者，有窍号而称慧者；有奔走非道而言权者，有假于鬼而言通者；有放心而言广者，有罕言而为密者；有齿舌潜传为口诀者。凡此之类，自立为祖、继祖为家，反经非圣，昧者不觉。仲尼有言：「道之不明也，我知之矣。」由物累也。悲夫！

隋开皇十八年，智者大师去世，至皇朝建中垂二百载，以斯文相传凡五家师：其始曰灌顶，其次曰晋云威，又其次曰东阳小威，又其次曰左溪朗公，其五曰荆溪然公。顶于同门中慧解第一，能奉师训集成此书，盖不以文辞为本故也，或失则烦，或得则野。当二威之际緘授而已，其道不行。天宝中左溪始弘解说，而知者盖寡。荆溪广以传记数十万言，网罗遗法，勤矣备矣。荆溪灭后，知其说者适三四人。古人云：「生而知之者上，学而知之者次，困而学之又其次。」夫生而知之者，盖性德者也；学而知之者，天机深者也；若嗜欲深、耳目塞，虽学而不知，斯为下矣。今夫学者，内病于蔽，外役于烦，没世不能通其文，数年不能得其益。则业文为之屡校，楛足也；笱句为之簸糠，眯目也。以不能谕之师，教不领之弟子，《止观》所以未光大于时也。予常戚戚于是，整其宏纲、撮其机要，其理之所存，教之所急，或易置之、或引伸之；其义之迂、其辞之鄙，或薙除之、或润色之。大凡浮疎之患十愈其九，广略之宜三存其一。是祛鄙滞道蒙童，贻诸他人则吾岂敢！若同见同行且不以止观罪我，亦无隐乎尔。建中上元甲子首事，笔削三岁。岁在析木之津，功毕云尔。

---

【经文信息】大正藏第 46 册 No. 1915 修习止观坐禅法要

【版本记录】CBETA 电子佛典 Rev. 1.14 (Big5), 完成日期：2010/07/13

【编辑说明】本数据库由中华电子佛典协会（CBETA）依大正藏所编辑

【原始数据】萧镇国大德提供，北美某大德提供，中华佛教百科文献基金会提供新式标点

【其他事项】本数据库可自由免费流通，详细内容请参阅【[中华电子佛典协会数据库版权宣告](#)】

---