

## 《修習止觀坐禪法要》CBETA 電子版

版本記錄: 1.1

完成日期: 2002/11/04

發行單位: 中華電子佛典協會 (CBETA) cbeta@ccbs.ntu.edu.tw

資料底本: 大正新脩大正藏經 Vol. 46, No. 1915

### No. 1915

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。以明修正觀者。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

夫發心起行欲修正觀者。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。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。則行道事癡心亂難攝。第五近善知識。善知識有三。一外護善知識。經營供養善能將護行人不相惱亂。二者同行善知識。共修一道互相勸發不相擾亂。三者教授善知識。以內外方便禪定法門示教利喜。略明五種緣務竟

## 訶欲第二

所言訶欲者。謂五欲也。凡欲坐禪修習止觀。必須訶責。五欲者。是世間色聲香味觸。常能誑惑一切凡夫令生愛著。若能深知過罪。即不親近是名訶欲。一訶色欲者。所謂男女形貌端嚴。修目長眉朱唇素齒。及世間寶物。青黃赤白紅紫縹綠。種種妙色能令愚人見則生愛作諸惡業。如頻婆娑羅王。以色欲故身入敵國。在婬女阿梵波羅房中。優填王以色染故截五百仙人手足。如此等種種過罪。二訶聲欲者。所謂箜篌箏笛。絲竹金石音樂之聲。及男女歌詠讚誦等聲。能令凡夫聞即染著起諸惡業。如五百仙人雪山住。聞甄陀羅女歌聲。即失禪定心醉狂亂。如是等種種因緣。知聲過罪。三訶香欲者。所謂男女身香。世間飲食馨香及一切薰香等。愚人不了香相。聞即愛著開結使門。如一比丘在蓮華池邊。聞華香氣心生愛樂。池神即大訶責。何故偷我香氣。以著香故令諸結使臥者皆起。如是等種種因緣。知香過罪。四訶味欲者。所謂苦酸甘辛鹹淡等。種種飲食肴膳美味。能令凡夫心生染著起不善業。如一沙彌染著酪味。命終之後生在酪中受其蟲身。如是等種種因緣。知味過罪。五訶觸欲者。男女身分柔軟細滑。寒時體溫熱時體涼。及諸好觸。愚人無智為之沈沒起障道業。如一角仙。因觸欲故遂失神通。為婬女騎頸。如是等種種因緣。知觸過罪。如上訶欲之法。出摩訶衍論中說。復云哀哉眾生常為五欲所惱。而猶求之不已。此五欲者得之轉劇。如火益薪其焰轉熾。五欲無樂如狗嚙枯骨。五欲增諍如鳥競肉。五欲燒人如逆風執炬。五欲害人如賤毒蛇。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。好喜吟咏競諍是非。無益戲論世間語言等。三者心掉。心情放逸。縱意攀緣。思惟文藝世間才技諸惡覺觀等名為心掉。掉之為法破出家人。心如人攝心猶不能定。何況掉散。掉散之人如無鉤醉象穴鼻駱駝不可禁制。如偈說

汝已剃頭著染衣 執持瓦鉢行乞食  
云何樂著戲掉法 放逸縱情失法利

既失法利又失世樂。覺其過已當急棄之。悔者悔能成蓋。若掉無悔則不成蓋。何以故。掉時未在緣中故。後欲入定時方悔。前所作憂惱覆心故名為蓋。但悔有二種。一者因掉後生悔如前所說。二者如作大重罪人常懷怖畏。悔箭入心堅不可拔。如偈說

不應作而作 應作而不作  
悔惱火所燒 後世墮惡道  
若人罪能悔 悔已莫復憂  
如是心安樂 不應常念著  
若有二種悔 若應作不作  
不應作而作 是則愚人相  
不以心悔故 不作而能作  
諸惡事已作 不能令不作

五棄疑蓋者。以疑覆心故。於諸法中不得信心。信心無故於佛法中空無所獲。譬如有人入於寶山。若無有手無所能取。然則疑過甚多未必障定。今正障定疑者有三種。一者疑自。而作是念我諸根闇鈍。罪垢深重非其人乎。自作此疑。定法終不得發。若欲修定勿當自輕。以宿世善根難測故。二者疑師。彼人威儀相貌如是。自尚無道何能教我。作是疑慢即為障定。欲除之法如摩訶衍論中說。如臭皮囊中金。以貪金故。不可棄其臭囊。行者亦爾。師雖不清淨。亦應生佛想。三疑法。世人多執本心。於所受法不能即信敬心受行。若心生猶豫即法不染心。何以故。疑障之義如偈中說

如人在岐路 疑惑無所趣  
諸法實相中 疑亦復如是  
疑故不勤求 諸法之實相  
見疑從癡生 惡中之惡者  
善不善法中 生死及涅槃  
定實真有法 於中莫生疑  
汝若懷疑惑 死王獄吏縛  
如師子搏鹿 不能得解脫  
在世雖有疑 當隨喜善法  
譬如觀岐道 利好者應逐

佛法之中信為能入。若無信者雖在佛法終無所獲。如是種種因緣。覺知疑過當急棄之。問曰不善法廣塵數無量。何故但棄五法。答曰此五蓋中即具有三毒等分。四法為根本。亦得攝八萬四千諸塵勞門。一貪欲蓋。即貪毒。二瞋恚蓋。即瞋毒。三睡眠及疑。此二法是癡毒。四掉悔即是等分攝合為四分。煩惱一中有二萬一千。四中合為八萬四千。是故除此五蓋。即是除一切不善之法。行者如是等種種因緣棄於五蓋。譬如負債得脫。重病得差。如饑餓之人得至豐國如於惡賊中得自免濟。安隱無患。行者亦如是。除此五蓋。其心安隱清涼快樂。如日月以五事覆翳煙塵雲霧羅睺阿修羅手障。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。若所作龜彊則氣息隨龜。以氣龜故則心散難錄。兼復坐時煩惱心不恬怡。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。舌向上齶。次當閉眼纔令斷外光而已。當端身正坐。猶如奠石。無得身首四肢切爾搖動。是為初入禪定調身之法。舉要言之。不寬不急是身調相。四初入禪調息法者。息有四種相。一風二喘三氣四息。前三為不調相。後一為調相。云何為風相。坐時則鼻中息出入覺有聲是風也。云何喘相。坐時息雖無聲而出入結滯不通是喘相也。云何氣相。坐時息雖無聲亦不結滯而出入不細是氣相也。云何息相。不聲不結不麤。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。覺心志散慢身好逶迤。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。是名初入定時調二事也。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

夫修正觀。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。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。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。三者體真止。所謂隨心所念。一切諸法悉知從因緣生。無有自性。則心不取。若心不取則妄念心息。故名為止。如經中說云

一切諸法中 因緣空無主  
息心達本源 故號為沙門

行者於初坐禪時。隨心所念一切諸法。念念不住。雖用如上體真止而妄念不息。當反觀所起之心。過去已滅。現在不住。未來未至。三際窮之了不可得。不可得法則無有心。若無有心則一切法皆無。行者雖觀心不住皆無所有。而非無剎那。任運覺知念起。又觀此心念以內有六根外有六塵。根塵相對故有識生。根塵未對識本無生。觀生如是觀滅亦然。生滅名字但是假立。生滅心滅。寂滅現前了無所得。是所謂涅槃空寂之理。其心自止。起信論云。若心馳散即當攝來住於正念。是正念者當知唯心無外境界。即復此心亦無自相。念念不可得謂初心修學未便得住。抑之令住往往發狂。如學射法久習方中矣。二者修觀有二種。一者對治觀。如不淨觀對治貪欲。慈心觀對治瞋恚。界分別觀對治著我數息觀對治多尋思等。此不分別也。二者正觀。觀諸法無相並是因緣所生。因緣無性即是實相。先了所觀之境一切皆空。能觀之心自然不起。前

後之文多談此理。請自詳之。如經偈中說

諸法不牢固 常在於念中  
已解見空者 一切無想念

二對治心沈浮病修正觀。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。修正觀故名為歷緣對境修正觀也。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。云何行中修正。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。是名修正。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。云何住中修正。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。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
擔怕得一心	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。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。邪智辯才神通惑動世人。凡愚見者謂得道果皆悉信伏。而其內心顛倒專行鬼法惑亂世間。是人命終永不值佛。還墮鬼神道中。若坐時多行惡法。即墮地獄。行者修止觀時。若證如是等禪有此諸邪偽相。當即却之。云何却之。若知虛誑正心不受不著即當謝滅。應用正觀破之即當滅矣。二者辨真正禪發相。行者若於坐中發諸禪時。無有如上所說諸邪法等。隨一一禪發時。即覺與定相應。空明清淨內心喜悅愴然快樂。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。或作虎狼獅子羅刹之形。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。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。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。二呼三嚕。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    三焦壅處但言嚕

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。此一種治病之法。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。嚴淨一切佛剎。供養十方諸佛。受持一切諸佛法藏。具足一切諸行波羅蜜。悟入大菩薩位。則與普賢文殊為其等侶。常住法性身中。則為諸佛稱歎授記。則是莊嚴兜率陀天。示現降神母胎出家詣道場。降魔怨成正覺轉法輪入涅槃。於十方國土究竟一切佛事。具足真應二身。則是初發心菩薩也。華嚴經中。初發心時便成正覺。了達諸法真實之性。所有慧身不由他悟。亦云。初發心菩薩。得如來一身作無量身。亦云。初發心菩薩即是佛。涅槃經云。發心畢竟二不別。如是二心前心難。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。即是大品經中阿字門。即是法華經中為令眾生

開佛知見。即是涅槃經中見佛性故住大涅槃。已略說初心菩薩因修止觀證果之相。次明後心證果之相。後心所證境界則不可知。今推教所明。終不離止觀二法。所以者何。如法華經云。殷勤稱歎諸佛智慧則觀義。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。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)

#### 始終心要

##### 荊谿尊者述

夫三諦者。天然之性德也。中諦者。統一切法。真諦者。泯一切法。俗諦者。立一切法。舉一即三非前後也。含生本具。非造作之所得也。悲夫。祕藏不顯蓋三惑之所覆也。故無明翳乎法性。塵沙障乎化導。見思阻乎空寂。然茲三惑乃體上之虛妄也。於是大覺慈尊喟然歎曰。真如界內絕生佛之假名。平等慧中無自他之形相。但以眾生妄想不自證。得莫之能返也。由是立乎三觀。破乎三惑。證乎三智。成乎三德。空觀者。破見思惑。證一切智成般若德。假觀者。破塵沙惑。證道種智成解脫德。中觀者。破無明惑證一切種智成法身德。然茲三惑三觀三智三德。非各別也。非異時也。天然之理具諸法故。然此三諦性之自爾。迷茲三諦轉成三惑。惑破藉乎三觀。觀成證乎三智。智成成乎三德。從因至果非漸修也。說之次第。理非次第。大綱如此。綱目可尋矣

#### 止觀坐禪法要記

##### 宋忠肅公陳瓘瑩中

本自不動何止之有。本自不蔽何觀之有。眾生迷蕩去本日遠。動靜俱失不昏即散。此二病本出生眾苦。令彼離苦而獲安隱。當用止觀以為其藥。病瘳藥廢醫亦不立。則止觀者乃假名字。即假即空言語道斷。以大悲故無說而說。此摩訶止觀之所為作也。然其文義深廣汪洋無涯。譬如大海孰得其際。以大悲故復作方便。使嘗一滴知百川味。使由一漚見全潮體。故於大經之外。又為此書詞簡旨。要讀之易曉。應病之藥盡在是矣。善用藥者不治己病。止乎其未散。觀乎其未昏。方止方觀而未嘗昏未嘗散也。如鳥雙翼。如車兩輪。窮遠極高無往不可及。其至也不出於此。嗚呼不知則已。知止觀之可以入道者。可不勉哉

## 天台止觀統例

翰林學士守右補闕安定梁肅述

夫止觀何為也。導萬法之理。而復於實際者也。實際者。何也性之本也。物之所以不能復者。昏與動使之然也。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。因謂之行果謂之成。行者行此者也。成者證此者也。原夫聖人有以見惑足以喪志。動足以失方。於是乎止而觀之。靜而明之。使其動而能靜。靜而能明。因相待以成法。即絕待以照本。立大車以御正乘。大事而總權消息乎。不二之場鼓。舞於說三之域。至微以盡性。至頤以體神。語其近則一毫之善可通也。語其遠則重玄之門可闕也。用至圓以圓之物無偏也。用至實以實之物無妄也。聖人舉其言所以示也。廣其目所以告也。優而柔之使自求之。擬而議之。使自至之。此止觀所由作也。夫三諦者何也。一之謂也。空假中者何也。一之目也。空假者。相對之義。中道者。得一之名。此思議之說非至一之旨也。至一即三。至三即一非相含而然也。非相生而然也。非數義也。非強名也。自然之理也。言而傳之者迹也。理謂之本。迹謂之末。本也者。聖人所至之地也。末也者。聖人所示之教也。由本以垂迹。則為小為大為通為別。為頓為漸為顯為祕。為權為實為定為不定。循迹以返本則為一為大。為圓為實為無住為中。為妙為第一義。是三一之蘊也。所謂空也者。通萬法而為言者也。假也者。立萬法而為言者也。中也者。妙萬法而為言者也。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。舉中則無法非中。目假則何法非假。舉空則無法不空。成之謂之三德。修之謂之三觀。舉其要則聖人極深研幾窮理盡性之說乎。昧者使明。塞者使通通則悟。悟則至。至則常。常則盡矣。明則照。照則化。化則成。成則一矣。聖人有以彌綸萬法而不差。旁礴萬劫而不遺。熏載恒沙而不有復歸。無物而不無寓。名之曰佛。強號之曰覺。究其旨其解脫自在。莫大極妙之德乎。夫三觀成功者如此。所謂圓頓者。非漸次非不定。指論十章之義也。七章者。恢演始末通道之關也。五略者。舉其宏綱截流之津也。十境者。發動之機立觀之諦也。十乘者。妙用所修發行之門也。止於正觀而終於見境者義備故也。闕其餘者非修之要也。乘者何也。載萬物而運者也。十者。何也成載之事者也。知其境之妙不行而至者德之上也。乘一而已矣。豈藉夫九哉。九者。非他相生之說。未至者之所踐也。故發心者。發無所發。安心者。安無所安。破遍者。破無所破。爰至餘乘皆不得已而說也。至於別其義例判為章目。推而廣之不為繁。統而簡之不為少。如連環不可解也。如貫珠不可雜也。如懸鏡不可舛也。如通川不可遏也。義家多門非諍論也。按經證義非虛說也。辯四教淺深事有源也。成一事因緣理無遺也。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。今之人乃專用章句文字從而釋之。又何疎漏耶。或稱不思議境。與不思議事皆極聖之域。等覺至人猶所未盡。若凡夫生滅心行三惑。浩然於言說之中。推上妙之理。是猶醯雞而說大鵬。夏蟲之議層冰。其不可見明矣。今止觀之說文字萬數廣論果地。無益初學。豈如暗

然自修功至自至。何必以早計為事乎。是大不然。凡所為上聖之域。豈隔闊遼夔與凡境杳絕歟。是唯一性而已。得之為悟。失之為迷。一理而已。迷而為凡。悟而為聖。迷者自隔。理不隔也。失者自失。性不失也。止觀之作所以離異同而究聖神。使群生正性而順理者也。正性順理所以行覺路而至妙境也。不知此教者。則學何所入。功何所施。智何所發。譬如無目昧於日月之光。行於重險之處。顛踣墮落可勝既乎。噫去聖久遠。賢人不出。庸昏之徒含識而已。致使魔邪詭惑。諸黨並熾。空有云云。為沈為穿。有膠于文句不敢動者有流於滄浪不能住者。又太遠而甘心不至者。有太近而我身即是者。有枯木而稱定者。有竅號而稱慧者。有奔走非道而言權者。有假於鬼而言通者。有放心而言廣者。有罕言而為密者。有齒舌潛傳為口訣者。凡此之類自立為祖。繼祖為家。反經非聖昧者不覺。仲尼有言。道之不明也。我知之矣。由物累也悲夫。隋開皇十八年。智者大師去世。至皇朝建中垂二百載。以斯文相傳凡五家師。其始曰灌頂。其次曰晉雲威。又其次曰東陽小威。又其次曰左溪朗公。其五曰荊溪然公。頂於同門中慧解第一。能奉師訓集成此書。蓋不以文辭為本故也。或失則煩。或得則野。當二威之際緘授而已。其道不行。天寶中左溪。始弘解說。而知者蓋寡。荊溪。廣以傳記數十萬言。網羅遺法勤矣備矣。荊溪滅後知其說者適三四人。古人云。生而知之者上。學而知之者次。困而學之又其次。夫生而知之者。蓋性德者也。學而知之者。天機深者也。若嗜欲深耳目塞。雖學而不知斯為下矣。今夫學者。內病於蔽。外役於煩。沒世不能通其文。數年不能得其益則業。文為之屢校楛足也。焚句為之簸糠眯目也。以不能諭之。師教不領之弟子。止觀所以未光大於時也。予常戚戚於是整其宏綱。撮其機要。其理之所存。教之所急。或易置之或引伸之。其義之迂。其辭之鄙。或薙除之或潤色之。大凡浮疎之患十愈其九。廣略之宜三存其一。是祛鄙滯道蒙童。貽諸他人則吾豈敢。若同見同行且不以止觀罪我。亦無隱乎爾。建中上元甲子首事筆削三歲。歲在析木之津。功畢云爾