

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顓述

天台小止觀科判

1 具緣(5)

1.1 持戒清淨

1.1.1 三種行人持戒不同

1.1.2 二種健人

1.1.3 懺悔十法

1.1.4 重罪滅相

1.2 衣食具足

1.2.1 衣法

1.2.2 食法

1.3 得閒居靜處

1.3.1 深山絕人處

1.3.2 頭陀蘭若處

1.3.3 遠白衣處

1.4 息諸緣務

1.4.1 息治生緣務

1.4.2 息人間緣務

1.4.3 息工巧技術緣務

1.4.4 息學問緣務

1.5 近善知識

1.5.1 外護善知識

1.5.2 同行善知識

1.5.3 教授善知識

2 訶欲(5)

2.1 訶色欲

2.2 訶聲欲

2.3 訶香欲

2.4 訶味欲

2.5 訶觸欲

3 棄蓋(5)

3.1 棄貪欲蓋

3.2 棄瞋恚蓋

- 3.3 棄睡眠蓋
- 3.4 棄掉悔蓋
 - 3.4.1 三種掉
 - 3.4.2 二種悔
- 3.5 棄疑蓋
 - 3.5.1 疑自
 - 3.5.2 疑師
 - 3.5.3 疑法

4 調和(5)

- 4.1 調食
- 4.2 調睡眠
- 4.3 調身
- 4.4 調息
- 4.5 調心

5 方便(5)

- 5.1 欲
- 5.2 精進
- 5.3 念
 - 5.3.1 念世間
 - 5.3.2 念禪定
- 5.4 巧慧
 - 5.4.1 世間樂
 - 5.4.2 禪定智慧樂
- 5.5 一心(當一心決定修行止觀)

6 正修

- 6.1 於坐中修
 - 6.1.1 對治初心羸亂修正觀

- 6.1.1.1 修止
 - 6.1.1.1.1 繫緣守境止
 - 6.1.1.1.2 制心止
 - 6.1.1.1.3 體真止
- 6.1.1.2 修觀
 - 6.1.1.2.1 對治觀
 - 6.1.1.2.2 正觀
- 6.1.2 對治心沈浮病修止觀
- 6.1.3 隨便宜修止觀
- 6.1.4 對治定中細心修止觀
- 6.1.5 為均齊定慧修止觀
- 6.2 歷緣對境修
 - 6.2.1 歷緣
 - 6.2.1.1 行
 - 6.2.1.2 住
 - 6.2.1.3 坐
 - 6.2.1.4 臥
 - 6.2.1.5 作作
 - 6.2.1.6 言語
 - 6.2.2 對境
 - 6.2.2.1 眼見色
 - 6.2.2.2 耳聞聲
 - 6.2.2.3 鼻嗅香
 - 6.2.2.4 舌受味
 - 6.2.2.5 身受觸
 - 6.2.2.6 意知法

7 善發

- 7.1 外善根發相
- 7.2 內善根發相
 - 7.2.1 明善根發相
 - 7.2.1.1 息道善根發相
 - 7.2.1.2 不淨觀善根發相
 - 7.2.1.3 慈心善根發相
 - 7.2.1.4 因緣觀善根發相
 - 7.2.1.5 念佛善根發相
 - 7.2.2 分別真偽

- 7.2.2.1 辨邪偽禪發相
- 7.2.2.2 辨真正禪發相
- 7.2.3 明用止觀長養諸善根

8 覺魔

8.1 四種魔

- 8.1.1 煩惱魔
- 8.1.2 陰入界魔
- 8.1.3 死魔
- 8.1.4 鬼神魔
 - 8.1.4.1 精魅
 - 8.1.4.2 堆剔鬼
 - 8.1.4.3 魔惱
 - 8.1.4.3.1 作違情事
 - 8.1.4.3.2 作順情事
 - 8.1.4.3.3 作非違非順
 - 8.1.4.3.3 對治法

9 治病

9.1 病發相

- 9.1.1 四大增損病相
- 9.1.2 五臟生患相
- 9.1.3 三種得病因緣
 - 9.1.3.1 四大五臟增損得病
 - 9.1.3.2 鬼神所作
 - 9.1.3.3 業報

9.2 治病法

- 9.2.1 用止治病相
- 9.2.2 用觀治病相

10 證果十位

10.1 證果階位

10.1.1 方便觀門

10.1.1.1 假入空觀

10.1.1.2 空入假觀

10.1.2 修正觀門(中道正觀)

10.2 證果之相

天台小止觀:(修習止觀坐禪法要)

《修習止觀坐禪法要》

(一曰童蒙止觀，亦名小止觀)

(CBETA, T46, no. 1915, p. 462, b2-p. 473, b9)

天台山修禪寺沙門智顓述

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：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，而猶求之不已。」此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其焰轉熾。五欲無樂，如狗嚙枯骨。五欲增諍，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐毒蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，假借須臾，如擊石火。智者思之，亦如怨賊。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱。

此五欲法，與畜生同有；一切眾生，常為五欲所使，名欲奴僕；坐此弊欲，沈墮三塗。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之。如禪經偈中說：

「生死不斷絕， 貪欲嗜味故。
養冤入丘塚， 虛受諸辛苦。
身臭如死屍， 九孔流不淨。
如廁蟲樂糞， 愚人身無異。
智者應觀身， 不貪染世樂；

無累無所欲， 是名真涅槃。
如諸佛所說， 一心一意行，
數息在禪定， 是名行頭陀。」

棄蓋第三

所言棄蓋者，謂五蓋也。

一、**棄貪欲蓋**。前說外五塵中生欲，今約內意根中生欲。謂：行者端坐修禪，心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，令不生長。覺已應棄。所以者何？如術婆伽，欲心內發，尚能燒身；況復心生欲火，而不燒諸善法？貪欲之人，去道甚遠。所以者何？欲為種種惱亂住處。若心著欲，無由近道。如除蓋偈說：

「人道慚愧人， 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。

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。

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，而非無剎那任運覺知念起。又，觀此心念，以內有六根、外有六塵，根塵相對，故有識生；根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然，生滅名字，但是假立。生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空寂之理；其心自止。《起信論》云：「若心馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。即復此心亦無自相，念念不可得。」謂初心修學，未便得住；抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣。

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

「諸法不牢固，常在於念中；

已解見空者，一切無想念。」

二、對治心沈浮病修止觀。行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞖，或時多睡，爾時應當修觀照了。若於坐中其心浮動，輕躁不安，爾時應當修止止之。是則略說對治心沈浮病修止觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治有乖僻之失。

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

四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麤亂，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。

五、為均齊定慧修止觀。行者於坐禪中，因修止故，或因修觀，而入禪定。雖得入定，而無觀慧，是為癡定，不能斷結。或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門。爾時應當修觀破析，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時，因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了，不能出離生死，爾時應當復修於止。以修止故，則得定心，如密室中燈，則能破暗，照物分明。是則略說均齊定慧二法修止觀也。行者若能如是於端身正坐之中，善用此五番修止觀意，取捨不失其宜，當知是人善修佛法；能善修故，必於一生不空過也。

復次，第二、明歷緣對境修止觀者。端身常坐，乃為入道之勝要；而有累之身，必涉事緣。若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應？若於一切時中，常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。

云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一、行，二、住，三、坐，四、臥，五、作作(下祖臥切)，六、言語。云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境：一、眼對色，二、耳對聲，三、鼻對香，四、舌對味，五、身對觸，六、意對法。行者約此十二事中修止觀故，名為歷緣對境修止觀也。

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

二、住者。若於住時，應作是念：「我今為何等事欲住？若為諸煩惱及不善無記事住，即不應住。若為善利益事，即應住。」云何住中修止？若於住時，即知：因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心及住中一切法，皆不可得，則妄念

心息，是名修止。云何住中修觀？應作是念：「由心駐身，故名為住。因此住故，則有一切煩惱善惡等法。」則當反觀住心，不見相貌。當知住者及住中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

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

四、臥者。於臥時，應作是念：「我今為何等事欲臥？若為不善放逸等事，則不應臥，若為調和四大故臥，則應如師子王臥。」云何臥中修止？若於寢息，則當了知：因於臥故，則有一切善惡等法，而無一法可得；則妄念不起，是名修止。云何臥中修觀？應作是念：「由於勞乏，即便昏闇，放縱六情，因此則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀臥心，不見相貌。當知臥者及臥中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

五、作者。若作時，應作是念：「我今為何等事，欲如此作？若為不善無記等事，即不應作。若為善利益事，即應作。」云何名作中修止？若於作時，即當了知：因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何名作時修觀？應作是念：「由心運於身手，造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名為作。」反觀作心，不見相貌。當知作者及作中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

六、語者。若於語時，應作是念：「我今為何等事欲語？若隨諸煩惱，為論說不善無記等事而語，即不應語。若為善利益事，即應語。」云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心及語中一切煩惱善不善法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何語中修觀？應作是念：「由心覺觀，鼓動氣息，衝於咽喉、唇、舌、齒齶，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、冷暖、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，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、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。

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；或擊攙人兩腋下；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，身體枯癢，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，[病-丙+習]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，群賊逆散。」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、咽。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， 脾呼肺咽聖皆知，
 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，滿息治枯癢，焦息治腫滿，增長息治羸損，滅壞息治增盛，煖息治冷，冷息治熱，衝息治壅塞不通，持息治戰動，和息通治四大不和，補息資補四大衰。善用此息，可以遍治眾患，推之可知。」有師言：「善用假想觀，能治眾病。如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。此如《雜阿含經》治病祕法七十二種法中廣說。」有師言：「但用止觀檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。」如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。當知：止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人根機淺鈍，作此觀想，多不成就，世不流傳。又不得於此更學氣術、休糧，恐生異見。金石草木之藥，與病相應，亦可服餌。若是鬼病，當用彊心加呪以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，況復具足通達。若都不知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有虞，豈可自行教人？是故，欲修止觀之者，必須善解內心治病方法；其法非一，得意在人，豈可傳於文耳。

復次、用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益。十法者：一、信，二、用，三、勤，四、常住緣中，五、別病因法，六、方便，七、久行，八、知取捨，九、持護，十、識遮障。云何為信？謂信此法必能治病。何為用？謂隨時常用。何為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何為別病因起？如上所說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？謂若用之未即有益，不計日月，常習不廢。何為知取捨？謂知益即勤，

有損即捨之，微細轉心調治。何為持護？謂善識異緣觸犯。何為遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗。若依此十法，所治必定有効不虛者也。

證果第十

若行者如是修止觀時，能了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相，則體真止也。爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。故經云：「諸聲聞眾等，自歎言：『我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。所以者何？一切諸法皆悉空寂，無生無滅，無大無小，無漏無為。如是思惟，不生喜樂。』」當知若見無為入正位者，其人終不能發三菩提心。此即定力多故，不見佛性。

若菩薩，為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅，爾時應修從空入假觀。則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行，如空中種樹；亦能分別眾生諸根性欲無量故，則說法無量；若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生；是名方便隨緣止。乃是從空入假觀，亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了。菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。故經云：「前二觀為方便道。因是二空觀，得入中道第一義觀，雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海。」若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。

云何修正觀？若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為正。諦觀心性非空非假，而不壞空假之法，若能如是照了，則於心性通達中道，圓照二諦。若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得故。是名中道正觀。如《中論》偈中說：

「因緣所生法， 我說即是空，
 亦名為假名， 亦名中道義。」

深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。當知：中道正觀，則是佛眼，一切種智。若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴，獲得六根清淨，入佛境界。於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧，安住首楞嚴定，則是普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生。嚴淨一切佛刹，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)