

修习止观坐禅法要 童蒙止观 小止观 科判

天台山修禅寺沙门智顓 述

释道净 整理 1 稿 qq 973451196 校对

表 0-1: (2 表) 总表

科判		原文		
甲一、总论分三	乙一、总标佛法大纲		诸恶莫作 众善奉行 自净其意 是诸佛教	
	乙二、略述止观功德分二	丙一、正明止观功德	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。」	
		丙二、合释止观双运	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！	
乙三、结示著述缘起		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！		
甲二、分论分二	乙一、标章劝诫分二	丙一、警诫劝修	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，于一晌间，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！	
		丙二、标列章名	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！	
	乙二、正示十章分十	丙一、具缘第一分五 具缘第一 (表 1)	丁一、持戒清净分二	戊一、明持戒相状
			丁二、衣食具足分二	戊二、示忏悔方法分二
			丁三、闲居静处	己一、事忏
			丁四、息诸缘务	己二、理忏
			丁五、近善知识	戊一、明衣法具足相状
	丙二、诃欲第二分二 诃欲第二 (表 2)	丁一、明五欲过患分二	戊一、总标	戊二、明食法具足相状
			戊二、别明分五	己一、明色欲过患
				己二、明声欲过患
己三、明香欲过患				
己四、明味欲过患				
己五、明触欲过患				
丁二、示诃欲之法				

表 0-2: (2 表) 总表

甲二、分论分二	乙二、正示十章分十	丙三、弃盖第三分三 弃盖第三 (表 3)	丁一、正明弃盖之法分五		戊一、弃贪欲盖		
					戊二、弃瞋恚盖		
					戊三、弃睡眠盖		
				戊四、弃掉悔盖			
				戊五、弃疑盖			
		丁二、问答释疑					
		丁三、叹德劝修					
		丙四、调和第四分二 调和第四 (表 4)	丁一、先明修心之要分二		戊一、真正发心		
					戊二、具足正见		
			丁二、正示调和之法分二	戊一、释名述义			
戊二、调和五事分三	己一、调饮食						
	己二、调睡眠						
	己三、调三事分三			庚一、入禅分三		辛一、调身	
				辛二、调息			
		庚二、住禅		辛三、调心			
		庚三、出禅					
丙五、方便行第五 方便行第五 (表 5)							
丙六、正修行第六分二 正修行第六 (表 6)	丁一、坐中修分五	戊一、对破初心麤乱修止观分二		己一、总标止观类别			
				己二、别明止观修法分二			
				庚一、修正方法			
				庚二、修观方法			
				戊二、对治心沉浮病修止观			
			戊三、随便宜修止观				
			戊四、对治定中细心修止观				
			戊五、为均齐定慧修止观				
	丁二、历缘对境修分三		戊一、总标述义		己一、历缘修止观		
			戊二、别明修法分二		己二、对境修止观		
		戊三、结示劝修					
丙七、善根发相第七分二 善根发第七 (表 7)	丁一、总标善根发相之缘由						
	丁二、别明分二	戊一、外善根发相					
		戊二、内善根发相分三	己一、明善根发相分五			庚一、息道善根发相	
						庚二、不净观善根发相	
						庚三、慈心善根发相	
						庚四、因缘观善根发相	
						庚五、念佛善根发相	
己二、分别真伪者分二			庚一、辨邪伪禅发相				
			庚二、辨真正禅发相				
己三、明用止观长养诸善根							
丙八、觉知魔事第八分三 觉知魔事第八 (表 8)				丁一、总释魔境			
				丁二、别明魔相			
				丁三、除却之法			
丙九、治病第九分三 治病第九 (表 9)	丁一、明发病之源						
	丁二、明发病之相分二		戊一、四大五脏生患				
			戊二、鬼神业报得病				
	丁三、明治病方法分三	戊一、四大五脏病治法分二		己一、明修止治病			
				己二、明修观治病			
		戊二、鬼神业报病治法					
		戊三、结示治病十法					
丙十、证果第十分二 证果第十 (表 10)	丁一、明初心证果之相分三			戊一、修体真止成就空观			
				戊二、修方便随缘止成就假观			
				戊三、修息二边分别止成就中观			
丁二、明后心证果之相							

表 1-1: (2 表) 丙一、具缘第一分五 具缘第一

科判		原文
丙一、具缘第一分五	丁一、持戒清净分二	<p>戊一、明持戒相状</p> <p>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。」</p>
	戊二、示忏悔方法分二	<p>己一、事忏</p> <p>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；或复睹诸灵瑞异相；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。</p>
	己二、理忏	<p>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，因此尸罗清净，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。</p>
丁二、衣食具足分二	<p>戊一、明衣法具足相状</p> <p>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，而要须说净，知量知足；若过贪求积聚，则心乱妨道。</p>	
戊二、明食法具足相状	<p>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，于僧中洁净食。 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。</p>	

表 1-2: (2 表) 丙一、具缘第一分五 具缘第一

丙一、具缘第一分五	丁三、闲居静处	<p>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」。</p> <p>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，清净伽蓝中。皆名闲居静处。</p>
	丁四、息诸缘务	<p>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，则行道事废，心乱难摄。</p>
	丁五、近善知识	<p>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。</p>

表 2-1: (2 表) 丙二、诃欲第二分二 诃欲第二

科判		原文
丙二、诃欲第二分二	丁一、明五欲过患分二 戊二、别明分五	<p>戊一、总标</p> <p>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」。</p>
		<p>己一、明色欲过患</p> <p>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。</p>
		<p>己二、明声欲过患</p> <p>二、诃声欲者。 所谓箜篌笙笛、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。</p>
		<p>己三、明香欲过患</p> <p>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。</p>
		<p>己四、明味欲过患</p> <p>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。</p>
		<p>己五、明触欲过患</p> <p>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。</p>

表 2-2: (2 表) 丙二、诃欲第二分二 诃欲第二

丙二、诃欲第二分二	丁二、示诃欲之法	<p>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，而犹求之不已。 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；五欲增净，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，沉堕三涂。 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，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦。 身臭如死尸，九孔流不净，如厕虫乐粪，愚人身无异。 智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃。 如诸佛所说，一心一意行，数息在禅定，是名行头陀。」</p>
-----------	----------	--

表 3-1: (3 表) 丙三、弃盖第三分三 弃盖第三

科判		原文
丙三、弃盖第三分三	丁一、 戊一、弃贪欲盖	<p>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，持钵福众生，云何纵尘欲，沉没于五情？ 已舍五欲乐，弃之而不顾，如何还欲得，如愚自食吐？ 诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐处。 诸欲患如是，以何能舍之？得深禅定乐，即不为所欺！」</p>
	丁一、 戊二、弃瞋恚盖	<p>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。</p>
	戊三、弃睡眠盖	<p>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。</p>

表 3-2: (3 表) 丙三、弃盖第三分三 弃盖第三

丙三、弃盖第三分三 丁一、正明弃盖之法分五	戊三、弃睡眠盖	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。
	戊四、弃掉悔盖	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，忧恼覆心， 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，应作而不作，悔恼火所烧，后世堕恶道。 若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念着。 若有二种悔，若应作不作，不应作而作，是则愚人相。 不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作。」
	戊五、弃疑盖	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。 三者，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，疑惑无所趣，诸法实相中，疑亦复如是。 疑故不勤求，诸法之实相，见疑从痴生，恶中之恶者。 善不善法中，生死及涅槃，定实真有法，于中莫生疑。 汝若怀疑惑，死王狱吏缚，如师子搏鹿，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！

表 3-3: (3 表) 丙三、弃盖第三分三 弃盖第三

丙三、弃盖第三分三	丁二、问答释疑	<p>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。」</p>
	丁三、叹德劝修	<p>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。</p>

表 4-1: (3 表) 丙四、调和第四分二 调和第四

科判		原文	
丁一、先明修心之要分二	戊一、真正发心	<p>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。</p>	
	戊二、具足正见	<p>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。」 心不染着，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。</p>	
丙四、调和第四分二	丁二、正示调和之法分二	<p>戊一、释名述义</p> <p>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。</p>	
	戊二、调和五事分三	己一、调饮食	<p>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。</p>
		己二、调睡眠	<p>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。」</p>
己三、调三事分三	庚一、入禅分三 辛一、调身	<p>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。 若所作粗犷，则气息随粗；以气粗故，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。</p>	

表 4-2: (3 表) 丙四、调和第四分二 调和第四

丙四、调和第四分二	丁二、正示调和之法分二	戊二、调和五事分三	己三、调三事分三	庚一、入禅分三	辛一、调身	<p>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。</p> <p>次解宽衣带周正，不令坐时脱落。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。</p> <p>次当口吐浊气。吐气之法：开口放气，不可令粗急，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。</p> <p>次当闭口，唇齿纔相拄着，舌向上腭。</p> <p>次当闭眼，纔令断外光而已。</p> <p>当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢切尔摇动。</p> <p>是为初入禅定调身之法。</p> <p>举要言之：不宽、不急，是身调相。</p>
					辛二、调息	<p>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。</p> <p>云何为风相？坐时，则鼻中息出入觉有声，是风也。</p> <p>云何喘相？坐时，息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。</p> <p>云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。</p> <p>云何息相？不声，不结，不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。</p> <p>守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。</p> <p>坐时有风、喘、气三相，是名不调；而用心者，复为心患，心亦难定。</p> <p>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。</p> <p>若细其心，令息微微然。</p> <p>息调则众患不生，其心易定。</p> <p>是名行者初入定时调息方法。</p> <p>举要言之：不涩不滑，是调息相也。</p>
					辛三、调心	<p>五、初入定时调心者，有三义：一、入；二、住；三、出。</p> <p>初入有二义：一者，调伏乱想，不令越逸；二者，当令沉浮、宽急得所。</p> <p>何等为沉相？若坐时心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沉相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沉。</p> <p>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。</p> <p>举要言之：不沉不浮，是心调相。</p> <p>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。</p> <p>当宽放其心，想气皆流下，患自差矣。</p> <p>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。</p> <p>心有涩滑之相，推之可知。</p> <p>是为初入定调心方法。</p> <p>夫入定本是从粗入细。</p> <p>是以身既为粗，息居其中，心最为细静。</p> <p>调粗就细，令心安静，此则入定初方便也。</p> <p>是名初入定时调二事也。</p>

表 4-3: (3 表) 丙四、调和第四分二 调和第四

丙四、调和第四分二	丁二、正示调和之法分二	戊二、调和五事分三	己三、调三事分三	庚二、住禅	<p>二、住坐中调三事者。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>复次，一坐之中，身虽调和，而气不调和。</p> <p>不调和相者，如上所说，或风，或喘，或复气急，身中胀满。</p> <p>当用前法随而治之，每令息道绵绵，如有如无。</p> <p>次一坐中，身息虽调，而心或浮沉宽急不定。</p> <p>尔时若觉，当用前法，调令中适。</p> <p>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。</p> <p>此则能除宿患，妨障不生，定道可克。</p>
				庚三、出禅	<p>三、出时调三事者。</p> <p>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。</p> <p>待身热稍歇，方可随意出入。</p> <p>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。</p> <p>是故心欲出定，每须在意。</p> <p>此为出定调身、息、心方法，以从细出粗故。</p> <p>是名善入、住、出。</p> <p>如偈说：「进止有次第，粗细不相违，譬如善调马，欲住而欲去。」</p> <p>《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。」</p>

表 5: (1 表) 丙五、方便行第五 方便行第五

科判	原文
丙五、方便行第五	<p>夫修止观，须具方便法门，有其五法：</p> <p>一者，欲。</p> <p>欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故。</p> <p>亦名为「志」，亦名为「愿」，亦名为「好」，亦名为「乐」。</p> <p>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。」</p> <p>二者，精进。</p> <p>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」。</p> <p>三者，念。</p> <p>念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵。</p> <p>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。</p> <p>故名为「念」。</p> <p>四者，巧慧。</p> <p>筹量世间乐、禅定智慧乐，得失轻重。所以者何？</p> <p>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」。</p> <p>五者，一心分明。</p> <p>明见世间可患可恶，善识定慧功德可尊可贵。</p> <p>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」。</p> <p>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。</p> <p>经云「非智不禅，非禅不智」，义在此也。</p>

表 6-1: (4 表) 丙六、正修行第六分二 正修行第六

科判		原文	
丙六、正修行第六分二	丁一、坐中修分五	己一、总标止观类别	<p>修止观者，有二种： 一者，于坐中修；二者，历缘对境修。</p> <p>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。</p> <p>略出五意不同： 一、对治初心粗乱修止观。</p> <p>所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之。 止若不破，即应修观。故云「对破初心粗乱修止观」。</p>
		戊一、对破初心麤乱修止观分二	<p>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。</p>
		己二、别明止观修法分二	<p>庚一、修止方法</p>
	庚二、修观方法	<p>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。」</p>	
	戊二、对治心沉浮病修止观	<p>二、对治心沉浮病修止观。</p> <p>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。 是则略说对治心沉浮病修止观相，但须善识药病，相对用之，一一不得于对治，有乖僻之失。</p>	
	戊三、随便宜修止观	<p>三、随便宜修止观。</p> <p>行者于坐禅时，虽为对治心沉故，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，烦恼息，证诸法门也。</p>	

表 6-2: (4 表) 丙六、正修行第六分二 正修行第六

丙六、正修行第六分二	丁一、坐中修分五	戊四、对治定中细心修止观	<p>四、对治定中细心修止观。 所谓行者先用止观对破粗乱，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。</p>
		戊五、为均齐定慧修止观	<p>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。</p>
	丁二、历缘对境修分三	戊一、总标述义	<p>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。</p>
		戊二、别明修法分二 己一、历缘修止观	<p>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。</p>

表 6-3: (4 表) 丙六、正修行第六分二 正修行第六

丙六、正修行第六分二	丁二、历缘对境修分三	戊二、别明修法分二	<p>己一、历缘修止观</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
			<p>己二、对境修止观</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>

表 6-4: (4 表) 丙六、正修行第六分二 正修行第六

丙六、正修行第六分二	丁二、历缘对境修分三	戊二、别明修法分二	乙二、对境修止观	<p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
				戊三、结示劝修

表 7-1: (3 表) 丙七、善根发相第七分二 善根发第七

科判			原文
丙七、善根发相第七分二	丁一、总标善根发相之缘由		<p>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。</p> <p>尔时，当有种种善根开发，应须识知。</p>
	丁二、别明分二	戊一、外善根发相	<p>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。</p>
		戊二、内善根发相分三	<p>己一、明善根发相分五</p> <p>庚一、息道善根发相</p>

表 7-2: (3 表) 丙七、善根发相第七分二 善根发第七

丙七、善根发相第七分二	丁二、别明分二	戊二、内善根发相分三	己一、明善根发相分五	庚一、息道善根发相	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>当触发时，身心安定，虚微悦豫，快乐清静，不可为喻。</p> <p>是为知息道根本禅定善根发相。</p> <p>行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆等，心大喜，寂静安快：是为随息特胜善根发相。</p>
				庚二、不净观善根发相	<p>二、不净观善根发相。</p> <p>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，肿胀，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。</p> <p>或于静定之中，忽然见内身不净，外身肿胀狼藉，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。</p> <p>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。</p>
				庚三、慈心善根发相	<p>三、慈心善根发相。</p> <p>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，内心悦乐清静，不可为喻。</p> <p>中人、怨人，乃至十方五道众生，亦复如是。</p> <p>从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和。</p> <p>是为慈心善根发相。悲、喜、舍心发相，类此可知也。</p>
				庚四、因缘观善根发相	<p>四、因缘观善根发相。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
				庚五、念佛善根发相	<p>五、念佛善根发相。</p> <p>行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂。</p> <p>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。</p> <p>作是念时，即发爱敬心生，三昧开发，身心快乐，清静安隐，无诸恶相。</p> <p>从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬。</p> <p>是为念佛三昧善根发相。</p> <p>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。</p> <p>故经云：「制心一处，无事不办。」</p>
				己二、分别真伪者分二	<p>庚一、辨邪伪禅发相</p> <p>二、分别真伪者，有二：</p> <p>一者，辨邪伪禅发相。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

表 7-3: (3 表) 丙七、善根发相第七分二 善根发第七

丙七、善根发相第七分二	丁二、别明分二	戊二、内善根发相分三	己二、分别真伪者分二	<p>庚一、辨邪伪禅发相</p> <p>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。</p> <p>是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中。</p> <p>若坐时多行恶法，即堕地狱。</p> <p>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。</p> <p>应用正观破之，即当灭矣！</p>
			庚二、辨真正禅发相	<p>二者，辨真正禅发相。</p> <p>行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等。</p> <p>随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦；愴然快乐，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。</p> <p>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。</p>
		己三、明用止观长养诸善根	<p>三、明用止观长养诸善根者。</p> <p>若于坐中诸善根发时，应用止观二法修令增进。</p> <p>若宜用止，则以止修之；若宜用观，则以观修之。</p> <p>具如前说，略示大意矣。</p>	

表 8-1: (2 表) 丙八、觉知魔事第八分三 觉知魔事第八

科判	原文
丙八、觉知魔事第八分三	<p>丁一、总释魔境</p> <p>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生死为事。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	<p>丁二、别明魔相</p> <p>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、鸟等； 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。</p> <p>行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭。</p> <p>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。</p> <p>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！」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>是故魔名「杀者」，亦名「华箭」，亦名「五箭」，射人五情故。</p>

表 8-2: (2 表) 丙八、觉知魔事第八分三 觉知魔事第八

<p>丁二、别明魔相</p>	<p>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。」</p>
<p>丙八、觉知魔事第八分三 丁三、除却之法</p>	<p>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； 皆是行人无智受患，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。」</p>

表 9-1: (2 表) 丙九、治病第九分三 治病第九

科判		原文
丙九、治病第九分三	丁一、明发病之源	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。</p> <p>一旦动病，非唯行道有障，则大命虑失。</p>
	丁二、明发病之相分二	<p>戊一、四大五脏生患</p> <p>今明治病法中有二意： 一、明病发相；二、明治病方法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>故经云：「一大不调，百一病起；四大不调，四百四病一时俱动。」</p> <p>四大病发，各有相貌，当于坐时及梦中察之。</p> <p>二者，五藏生患之相。</p> <p>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。</p> <p>从脾生患者，身体面上，游风遍身，瘡痒疼痛，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。</p> <p>五藏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。</p> <p>如是四大、五藏病患，因起非一，病相众多，不可具说。</p> <p>行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起。</p> <p>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。</p>
	戊二、鬼神业报得病	<p>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。</p> <p>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。</p>
	丁三、明治病方法分三	<p>戊一、四大五脏病治法分二</p> <p>己一、明修止治病</p> <p>二、明治病方法者。</p> <p>既深知病源起发，当作方法治之。</p> <p>治病之法，乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。</p> <p>云何用止治病相？</p> <p>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。」</p> <p>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。」</p> <p>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。」</p> <p>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。」</p> <p>如是种种说，用止治病之相非一。</p> <p>故知善修止法，能治众病。</p>

表 9-2: (2 表) 丙九、治病第九分三 治病第九

丙九、治病第九分三	丁三、明治病方法分三	戊一、四大五脏病治法分二	<p>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。</p>
		戊二、鬼神业报病治法	<p>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！</p>
		戊三、结止治病十法	<p>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。 何为何用？谓随日常用。何为何勤？谓用之专精不息，取得差为度。 何为何住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。何为何别病因起？如上所说。 何为何方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。 何为何久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。 何为何知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微细转心调治。 何为何持护？谓善识异缘触犯。 何为何遮障？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。</p>

表 10-1: (2 表) 丙十、证果第十分二 证果第十

科判		原文
丙十、证果第十分二	丁一、初心证果之相分三	<p>戊一、修体真止成就空观</p> <p>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。</p>

表 10-2: (2 表) 丙十、证果第十分二 证果第十

<p>丙十、证果第十分二</p>	<p>戊二、方便随缘成就假观</p>	<p>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」。</p> <p>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。</p> <p>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」。</p> <p>乃是「从空入假观」，亦名「平等观」，亦名「法眼」，亦名「道种智」。</p> <p>住此观中，智慧力多故，虽见佛性，而不明了。</p>
	<p>丁一、明初心证果之相分三</p>	<p>戊三、修息二边分别止成就中观</p> <p>菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。</p> <p>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」。</p> <p>云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为「正」。</p> <p>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。</p> <p>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」。</p> <p>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。</p> <p>当知中道正观，则是「佛眼」，「一切种智」。</p> <p>若住此观，则定慧力等，了了见佛性。</p> <p>安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>常住法性身中，则为诸佛称叹授记，则是庄严兜率陀天，示现降神母胎、出家、诣道场、降魔怨、成正觉、转法轮、入涅槃。</p> <p>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。</p> <p>《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。」</p> <p>《涅槃经》云：「发心、毕竟二不别，如是二心前心难。」</p> <p>《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。</p> <p>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。</p>
<p>丁二、明后心证果之相</p>	<p>已略说初心菩萨因修止观证果之相，次明后心证果之相。</p> <p>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，则「观」义，此即约观以明果也。</p> <p>《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。</p> <p>《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」。</p> <p>涅槃中虽约止明果，则摄于观，故以三德为大涅槃。</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>皆约修止、观二心以辨其果故。</p> <p>《般舟三昧经》中偈云：</p> <p>「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。」</p> <p>誓愿所行者，须除三障五盖；如或不除，虽勤用功，终无所益。</p> <p>修习止观坐禅法要 (终)</p>	