

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顗 述

释道净 整理 20240801 3 稿 微信 qq 973451196 校对 禁止商用篡改 法律责任必究

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 (表 1-1)	戊一、明持戒相状		
				戊二、示忏悔方法分二		
					己一、事忏 己二、理忏	
			丁二、衣食具足分二 (表 1-1)		戊一、明衣法具足相状 戊二、明食法具足相状	
			丁三、闲居静处 (表 1-2)			
			丁四、息诸缘务 (表 1-2)			
		丁五、近善知识 (表 1-2)				
		丙二、诃欲第二分二 诃欲第二 (表 2)	丁一、明五欲过患分二 (表 2-1)	戊一、总标		
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 2-2)						

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 (表 3-1)			
						戊二、弃瞋恚盖 (表 3-1)			
						戊三、弃睡眠盖 (表 3-1 至 2)			
						戊四、弃掉悔盖 (表 3-2)			
						戊五、弃疑盖 (表 3-2)			
		丁二、问答释疑 (表 3-3)							
		丁三、叹德劝修 (表 3-3)							
		丙四、调和第四分二 调和第四 (表 4)		丁一、先明修心之要分二 (表 4-1)				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 (表 4-1)				
					戊二、调和五事分三	己一、调饮食 (表 4-1)			
						己二、调睡眠 (表 4-1)			
					己三、调三事分三	庚一、入禅分三	辛一、调身 (表 4-1 至 2)		
							辛二、调息 (表 4-2)		
							辛三、调心 (表 4-2)		
								庚二、住禅 (表 4-3)	
								庚三、出禅 (表 4-3)	
		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 (表 6-1)		己一、总标止观类别		
							己二、别明止观修法分二		
							庚一、修止方法		
							庚二、修观方法		
					戊二、对治心沉浮病修止观 (表 6-1)				
				戊三、随便宜修止观 (表 6-1)					
戊四、对治定中细心修止观 (表 6-2)									
戊五、为均齐定慧修止观 (表 6-2)									
		丁二、历缘对境修分三	戊一、总标述义 (表 6-2)						
			戊二、别明修法分二		己一、历缘修止观 (表 6-2 至 3)				
					己二、对境修止观 (表 6-3 至 4)				
				戊三、结示劝修 (表 6-4)					
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 (表 7-1)							
		丁二、别明分二	戊一、外善根发相 (表 7-1)						
			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 (表 7-1 至 2)				
					庚二、不净观善根发相 (表 7-2)				
					庚三、慈心善根发相 (表 7-2)				
					庚四、因缘观善根发相 (表 7-2)				
					庚五、念佛善根发相 (表 7-2)				
					庚一、辨邪伪禅发相 (表 7-2 至 3)				
					庚二、辨真正禅发相 (表 7-3)				
					己三、明用止观长养诸善根 (表 7-3)				
丙八、觉知魔事第八分三 觉知魔事第八 (表 8)				丁一、总释魔境 (表 8-1)					
				丁二、别明魔相 (表 8-1 至 2)					
				丁三、除却之法 (表 8-2)					
丙九、治病第九分三 治病第九 (表 9)		丁一、明发病之源 (表 9-1)							
		丁二、明发病之相分二		戊一、四大五脏生患 (表 9-1)					
				戊二、鬼神业报得病 (表 9-1)					
		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 (表 9-1)			
						己二、明修观治病 (表 9-2)			
戊二、鬼神业报病治法 (表 9-2)									
		戊三、结示治病十法 (表 9-2)							
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 (表 10-1)					
				戊二、修方便随缘止成就假观 (表 10-2)					
				戊三、修息二边分别止成就中观 (表 10-2)					
		丁二、明后心证果之相 (表 10-2)							

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	戊一、明持戒相状	<p>夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘：</p> <p>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：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>一者，明信因果；二者，生重怖畏；三者，深起惭愧；</p> <p>四者，求灭罪方法，所谓大乘经中，明诸行法，应当如法修行；</p> <p>五者，发露先罪；六者，断相续心；七者，起护法心；</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。</p> <p>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。</p> <p>若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典。</p> <p>障道重罪，自当渐渐消灭，因此尸罗清净，禅定开发。</p> <p>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。</p> <p>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	戊一、明衣法具足相状	<p>第二、衣食具足者。衣法有三种：</p> <p>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。</p> <p>二者，如迦叶常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长。</p> <p>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：</p> <p>一者，若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者。</p> <p>二者，常行头陀，受乞食法。是乞食法，能破四种邪命。</p> <p>依正命自活，能生圣道故。</p> <p>邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、维口食，四、方口食。</p> <p>邪命之相，如舍利弗为青目女说。</p> <p>三者，阿兰若处，檀越送食。</p> <p>四者，于僧中洁净食。</p> <p>有此等食缘具足，名衣食具足。</p> <p>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：</p> <p>一者，深山绝人之处。</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>一、息治生缘务，不作有为事业；</p> <p>二、息人间缘务，不追寻俗人朋友、亲戚、知识，断绝人事往还；</p> <p>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。</p> <p>四、息学问缘务，读诵、听学等，悉皆弃舍。</p> <p>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：</p> <p>一、外护善知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱；</p> <p>二者、同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱；</p> <p>三者、教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。</p> <p>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	戊一、总标	<p>所言「诃欲」者，谓五欲也，凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。</p> <p>五欲者，是世间色、声、香、味、触，常能诳惑一切凡夫，令生爱着。</p> <p>若能深知过罪，即不亲近，是名「诃欲」。</p>
		己一、明色欲过患	<p>一、诃色欲者。</p> <p>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。</p> <p>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>
		己二、明声欲过患	<p>二、诃声欲者。</p> <p>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。</p> <p>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>
		己三、明香欲过患	<p>三、诃香欲者。</p> <p>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。</p> <p>如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐。</p> <p>池神即大诃责：「何故偷我香气？」</p> <p>以着香故，令诸结使卧者皆起。如是等种种因缘，知香过罪。</p>
		己四、明味欲过患	<p>四、诃味欲者。</p> <p>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。</p> <p>如一沙弥染着酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身。</p> <p>如是等种种因缘，知味过罪。</p>
		己五、明触欲过患	<p>五、诃触欲者。</p> <p>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。</p> <p>如一角仙，因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈。</p> <p>如是等种种因缘，知触过罪。</p>
	戊二、别明分五		

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。</p> <p>复云：哀哉众生！常为五欲所恼，而犹求之不已。</p> <p>此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。</p> <p>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。</p> <p>智者思之，亦如怨贼。</p> <p>世人愚惑，贪着五欲，至死不舍，后受无量苦恼。</p> <p>此五欲法，与畜生同有。</p> <p>一切众生，常为五欲所使，名欲奴仆，坐此弊欲，沉堕三涂。</p> <p>我今修禅，复为障蔽。此为大贼，急当远之！</p> <p>如《禅经》偈中说：</p> <p>「生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦。</p> <p>身臭如死尸，九孔流不净，如厕虫乐粪，愚人身无异。</p> <p>智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃。</p> <p>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、正明弃盖之法分五	<p>所言「弃盖」者，谓「五盖」也。</p> <p>一、弃贪欲盖。</p> <p>前说外五尘中生欲；今约内意根中生欲。</p> <p>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。</p> <p>所以者何？</p> <p>如术婆伽，欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法？</p> <p>贪欲之人，去道甚远。所以者何？</p> <p>欲为种种恼乱住处，若心着欲，无由近道。</p> <p>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>
		<p>二、弃瞋恚盖。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>故生瞋恨；瞋恨故生怨；以怨心生故，便起心恼彼。</p> <p>如是瞋觉覆心，故名为「盖」。</p> <p>当急弃之，无令增长。</p> <p>如释提婆那以偈问佛：</p> <p>「何物杀安乐？何物杀无忧？何物毒之根，吞灭一切善？」</p> <p>佛以偈答言：</p> <p>「杀瞋则安乐，杀瞋则无忧，瞋为毒之根，瞋灭一切善！」</p> <p>如是知己，当修慈忍以灭除之，令心清净。</p>
		<p>三、弃睡眠盖。</p> <p>内心昏闇名为「睡」；五情闇蔽，放恣支节，委卧睡熟为「眠」。</p> <p>以是因缘，名为「睡眠盖」。</p> <p>能破今世、后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。</p> <p>如是恶法，最为不善！何以故？</p> <p>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	<p>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。</p>
		戊四、弃掉悔盖	<p>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「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。」</p>
		戊五、弃疑盖	<p>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，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！</p>

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？」</p> <p>答曰：「此五盖中，即具有三毒、等分。</p> <p>四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。</p> <p>一、贪欲盖，即贪毒；二、瞋恚盖，即瞋毒；</p> <p>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。</p> <p>一中有二万一千，四中合为八万四千。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>如日月以五事覆翳：烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手障，则不能明照。</p> <p>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
丙四、调和第四分二	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。</p> <p>其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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>
	丁二、正示调和之法分二	戊一、释名述义	<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。</p> <p>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>
		己一、调饮食	<p>一、调食者。</p> <p>夫食之为法，本欲资身进道。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>此为修定之初，须深慎之也。故经云：身安则道隆。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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	<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。</p> <p>夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧，调身之宜。</p> <p>若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。</p> <p>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。</p> <p>身虽在定外，亦须用意逆作方便。后入禅时，须善安身得所。</p> <p>初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。</p>
	庚一、入禅分三		辛一、调身

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。</p> <p>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：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>经云：「系心不放逸，亦如猿着锁。」</p> <p>二者，制心止，所谓随心所起即便制之，不令驰散。</p> <p>故经云：「此五根者，心为其主；是故汝等，当好制心。」</p> <p>此二种皆是事相，不须分别。</p> <p>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。</p> <p>若心不取，则妄念心息，故名为止。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那任运觉知念起。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《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。」</p> <p>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	
		庚一、修止方法	
		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。</p> <p>二者，正观，观诸法无相，并是因缘所生；因缘无性，即是实相。</p> <p>先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起。</p> <p>前后之文，多谈此理，请自详之。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。</p> <p>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。</p> <p>若于观中，即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。</p> <p>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。</p> <p>所谓行者先用止观对破粗乱，乱心既息，即得入定。</p> <p>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。</p> <p>若不知定心止息虚诞，必生贪着；若生贪着，执以为实。</p> <p>若知虚诞不实，即爱见二烦恼不起，是为修止。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>此则略说对治定中细心修止观相。</p> <p>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。</p> <p>行者于坐禅中，因修止故——或因修观——而入禅定。</p> <p>虽得入定，而无观慧，是为痴定，不能断结。</p> <p>或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门。</p> <p>尔时，应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>是则略说均齐定慧二法修止观也。</p> <p>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。</p> <p>端身常坐，乃为入道之胜要；而有累之身，必涉事缘。</p> <p>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？</p> <p>若于一切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。</p> <p>云何名历缘修止观？所言「缘」者，谓六种缘：</p> <p>一、行；二、住；三、坐；四、卧；五、作作（下祖卧切）；六、言语。</p> <p>云何名「对境修止观」？所言「境」者，谓六尘境：</p> <p>一、眼对色；二、耳对声；三、鼻对香；四、舌对味；五、身对触；六、意对法。</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>云何行中修观？应作是念：「由心动身，故有进趣，名之为行。</p> <p>因此行故，则有一切烦恼善恶等法。」</p> <p>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。</p> <p>二、「住」者。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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	<div data-bbox="296 786 427 853">己一、历缘修止观</div> <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> <div data-bbox="296 1771 427 1839">己二、对境修止观</div> <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	<p>己二、对境修止观</p> <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	<p>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。</p> <p>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，视胸一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍！</p> <p>复次，若人能如是于一切处中修行大乘，是人则于世间最胜、最上、无与等者。</p> <p>《释论》偈中说：</p> <p>「闲坐林树间，寂然灭诸恶，檐怕得一心，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。」</p>

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：</p> <p>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。</p> <p>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	己一、明善根发相分五 庚一、息道善根发相	<p>二、内善根发相。所谓诸禅定法门善根开发，有三种意：</p> <p>第一、明善根发相，有五种不同：</p> <p>一、息道善根发相。</p> <p>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。</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，快乐清净，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，心大惊喜，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，膨胀，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，外身膨胀狼藉，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，内心悦乐清净，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，清净安隐，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	庚一、 辨邪伪 禅发相	<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，或时逶迤垂熟，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。</p> <p>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；愜然快乐，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	丁一、总释魔境	<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。</p> <p>「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：</p> <p>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>
	丁二、别明魔相	<p>鬼神魔有三种：</p> <p>一者，精魅。</p> <p>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。</p> <p>此诸精魅，欲恼行人，各当其时而来，善须别识：</p> <p>若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔、鹿等；</p> <p>若于辰时来者，必是龙、鳖等；若于巳时来者，必是蛇、蟒等；</p> <p>若于午时来者，必是马、驴、驼等；若于未时来者，必是羊等；</p> <p>若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡、鸟等；</p> <p>若于戌时来者，必是狗、狼等；若于亥时来者，必是猪等；</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>是魔多化作三种五尘境界，相来破善心：</p> <p>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；</p> <p>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

丁二、别明魔相	<p>名色中作种种境界，惑乱行人：</p> <p>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；</p> <p>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；</p> <p>作非违非顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定。故名为魔。</p> <p>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。</p> <p>皆是魔事。</p> <p>其相众多，今不具说，举要言之：</p> <p>若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军。</p> <p>以能破坏平等佛法，令起贪欲、忧愁、瞋恚、睡眠等诸障道法。</p> <p>如经偈中说：</p> <p>「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>
丙八、觉知魔事第八分三 丁三、除却之法	<p>行者既觉知魔事，即当却之，却法有二：</p> <p>一者，修止却之。</p> <p>凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诳，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭。</p> <p>二者，修观却之。</p> <p>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。</p> <p>若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动。</p> <p>知魔界如即佛界如，若魔界如、佛界如，一如无二如。</p> <p>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。</p> <p>复次，若见魔境不谢，不须生忧；若见灭谢，亦勿生喜。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>当诵大乘方等诸经治魔呪，默念诵之，存念三宝。</p> <p>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。</p> <p>魔事众多，说不可尽，善须识之。</p> <p>是故初心行人，必须亲近善知识，为有如此等难事。</p> <p>是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜、或忧，因是成患致死。</p> <p>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。</p> <p>如是等诸异非一，说不可尽。</p> <p>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。</p> <p>故《释论》云：除诸法实相，其余一切皆是魔事。</p> <p>如偈中说：</p> <p>「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	戊一、四大五藏生患	<p>今明治病法中有二意：</p> <p>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：</p> <p>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。</p> <p>若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>从肺生患者，身体胀满，四支烦疼，心闷、鼻塞等，肺主鼻故。</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>一者，四大五藏增损得病，如前说；二者，鬼神所作得病；</p> <p>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	戊一、四大五藏病治法分二 己一、明修止治病	<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，故有病患；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>己二、明修观治病</p> <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、初心证果相分三	戊一、修体真止成就空观	<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

丙十、证果第十分二	丁一、明初心证果之相分三	戊二、方便随缘成就假观	<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>
		戊三、修息二分止成就中观	<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>
	丁二、明后心证果之相		<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？</p> <p>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。</p> <p>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 style="text-align: right;">修习止观坐禅法要（终）</p>