

# 修習止觀坐禪法要 童蒙止觀 小止觀 科判

天台山修禪寺沙門智顗 述

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

表 0-1：（2 表）總表

科判			原文			
甲一、總論分三	乙一、總標佛法大綱		諸惡莫作 眾善奉行 自淨其意 是諸佛教			
	乙二、略述止觀功德分二	丙一、正明止觀功德	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》雲： 「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」			
		丙二、合釋止觀雙運	當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼；若偏修習，即墮邪倒。故經雲：「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？故經雲：「聲聞之人，定力多故，不見佛性；十住菩薩，智慧力多，雖見佛性，而不明瞭；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！			
	乙三、結示著述緣起		若如是知者，止觀法門實非淺，故欲接引始學之流輩，開蒙冥而進道，說易行難，豈可廣論深妙！			
甲二、分論分二	乙一、標章勸誡分二	丙一、警誡勸修	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！			
		丙二、標列章名	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！			
	乙二、正示十章分十	丙一、具緣第一分五 具緣第一 (表 1)	丁一、持戒清淨分二 (表 1-1)	戊一、明持戒相狀		
				戊二、示懺悔方法分二		
					己一、事懺	
					己二、理懺	
			丁二、衣食具足分二 (表 1-1)		戊一、明衣法具足相狀	
					戊二、明食法具足相狀	
		丙二、訶欲第二分二 訶欲第二 (表 2)	丁一、明五欲過患分二 (表 2-1)	戊一、總標		
				戊二、別明分五	己一、明色慾過患	
己二、明聲欲過患						
己三、明香欲過患						
己四、明味欲過患						
己五、明觸欲過患						
丁二、示訶欲之法 (表 2-2)						

表 0-2：（2 表）總表

甲二、分論分二	乙二、正示十章分十	丙三、棄蓋第三分三 棄蓋第三 (表 3)	丁一、正明棄蓋之法分五		戊一、棄貪慾蓋 (表 3-1)						
					戊二、棄瞋恚蓋 (表 3-1)						
					戊三、棄睡眠蓋 (表 3-1 至 2)						
					戊四、棄掉悔蓋 (表 3-2)						
					戊五、棄疑蓋 (表 3-2)						
			丁二、問答釋疑 (表 3-3)								
		丁三、嘆德勸修 (表 3-3)									
		丙四、調和第四分二 調和第四 (表 4)	丁一、先明修心之要分二 (表 4-1)				戊一、真正發心				
							戊二、具足正見				
			丁二、正示調和之法分二	戊一、釋名述義 (表 4-1)							
				戊二、調和五事分三	己一、調飲食 (表 4-1)		己二、調睡眠 (表 4-1)				
					己三、調三事分三	庚一、入禪分三	辛一、調身 (表 4-1 至 2)				
							辛二、調息 (表 4-2)				
						庚二、住禪 (表 4-3)		辛三、調心 (表 4-2)			
								庚三、出禪 (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、對破初心麤亂修止觀分二 (表 6-1)		己一、總標止觀類別		己二、別明止觀修法分二		庚一、修止方法	
										庚二、修觀方法	
				戊二、對治心沉浮病修止觀 (表 6-1)							
				戊三、隨便宜修止觀 (表 6-1)							
				戊四、對治定中細心修止觀 (表 6-2)							
				戊五、為均齊定慧修止觀 (表 6-2)							
			丁二、歷緣對境修分三	戊一、總標述義 (表 6-2)							
戊二、別明修法分二				己一、歷緣修止觀 (表 6-2 至 3)		己二、對境修止觀 (表 6-3 至 4)					
戊三、結示勸修 (表 6-4)											
丙七、善根發相第七分二 善根發第七 (表 7)	丁一、總標善根發相之緣由 (表 7-1)										
	丁二、別明分二	戊一、外善根發相 (表 7-1)									
		戊二、內善根發相分三	己一、明善根發相分五	庚一、息道善根發相 (表 7-1 至 2)							
				庚二、不淨觀善根發相 (表 7-2)							
				庚三、慈心善根發相 (表 7-2)							
				庚四、因緣觀善根發相 (表 7-2)							
				庚五、唵佛善根發相 (表 7-2)							
		己二、分別真偽者分二	庚一、辨邪偽禪發相 (表 7-2 至 3)								
			庚二、辨真正禪發相 (表 7-3)								
			己三、明用止觀長養諸善根 (表 7-3)								
丙八、覺知魔事第八分三 覺知魔事第八 (表 8)					丁一、總釋魔境 (表 8-1)						
					丁二、別明魔相 (表 8-1 至 2)						
					丁三、除卻之法 (表 8-2)						
丙九、治病第九分三 治病第九 (表 9)	丁一、明發病之源 (表 9-1)										
	丁二、明發病之相分二			戊一、四大五臟生患 (表 9-1)							
				戊二、鬼神業報得病 (表 9-1)							
	丁三、明治病方法分三			戊一、四大五臟病治法分二		己一、明修止治病 (表 9-1)					
						己二、明修觀治病 (表 9-2)					
				戊二、鬼神業報病治法 (表 9-2)							
戊三、結示治病十法 (表 9-2)											
丙十、證果第十分二 證果第十 (表 10)	丁一、明初心證果之相分三			戊一、修體真止成就空觀 (表 10-1)							
				戊二、修方便隨緣止成就假觀 (表 10-2)							
				戊三、修息二邊分別止成就中觀 (表 10-2)							
			丁二、明後心證果之相 (表 10-2)								

表 1-1: (2 表) 丙一、具緣第一分五 具緣第一

科判			原文
丙一、具緣第一分五	丁一、持戒清淨分二	戊一、明持戒相狀	<p>夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣：</p> <p>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：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>故經雲：「佛法有二種健人：一者，不作諸惡；二者，作已能悔。」</p>
		戊二、示懺悔方法分二	<p>夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：</p> <p>一者，明信因果；二者，生重怖畏；三者，深起慚愧；</p> <p>四者，求滅罪方法，所謂大乘經中，明諸行法，應當如法修行；</p> <p>五者，發露先罪；六者，斷相續心；七者，起護法心；</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>若行者如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢；或復睹諸靈瑞異相；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。</p> <p>如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。</p> <p>從是已後，堅持禁戒，亦名屍羅清淨，可修禪定；猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。</p>
		己二、理懺	<p>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。</p> <p>若出禪時，即須至心燒香禮拜，懺悔誦戒，及誦大乘經典。</p> <p>障道重罪，自當漸漸消滅，因此屍羅清淨，禪定開發。</p> <p>故《妙勝定經》雲：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。</p> <p>是人應當在空閒處，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。</p>
	丁二、衣食具足分二	戊一、明衣法具足相狀	<p>第二、衣食具足者。衣法有三種：</p> <p>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。</p> <p>二者，如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。</p> <p>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。</p>
		戊二、明食法具足相狀	<p>次，食法有四種：</p> <p>一者，若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。</p> <p>二者，常行頭陀，受乞食法。是乞食法，能破四種邪命。</p> <p>依正命自活，能生聖道故。</p> <p>邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、維口食，四、方口食。</p> <p>邪命之相，如舍利弗為青目女說。</p> <p>三者，阿蘭若處，檀越送食。</p> <p>四者，於僧中潔淨食。</p> <p>有此等食緣具足，名衣食具足。</p> <p>何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。</p>

表 1-2：（2 表）丙一、具緣第一分五 具緣第一

丙一、具緣第一分五	丁三、閑居靜處	<p>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」。</p> <p>有三處可修禪定：</p> <p>一者，深山絕人之處。</p> <p>二者，頭陀蘭若之處。離於聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憤鬧。</p> <p>三者，遠白衣住處，清淨伽藍中。皆名閑居靜處。</p>
	丁四、息諸緣務	<p>第四、息諸緣務。有四意：</p> <p>一、息治生緣務，不作有為事業；</p> <p>二、息人間緣務，不追尋俗人朋友、親戚、知識，斷絕人事往還；</p> <p>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。</p> <p>四、息學問緣務，讀誦、聽學等，悉皆棄捨。</p> <p>此為息諸緣務。所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。</p>
	丁五、近善知識	<p>第五、近善知識。善知識有三：</p> <p>一、外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂；</p> <p>二者、同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂；</p> <p>三者、教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。</p> <p>略明五種緣務竟。</p>

表 2-1：（2 表）丙二、訶欲第二分二 訶欲第二

科判			原文
丙二、訶欲第二分二	丁一、明五欲過患分二	戊一、總標	<p>所言「訶欲」者，謂五欲也，凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。</p> <p>五欲者，是世間色、聲、香、味、觸，常能誑惑一切凡夫，令生愛著。</p> <p>若能深知過罪，即不親近，是名「訶欲」。</p>
		己一、明色慾過患	<p>一、訶色慾者。</p> <p>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。</p> <p>如頻婆娑羅王，以色慾故，身入敵國，在淫女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足：如此等種種過罪。</p>
		己二、明聲欲過患	<p>二、訶聲欲者。</p> <p>所謂箜篌箏笛、絲竹金石音樂之聲，及男女歌詠贊誦等聲；能令凡夫聞即染著，起諸惡業。</p> <p>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。</p>
		己三、明香欲過患	<p>三、訶香欲者。</p> <p>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。</p> <p>如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂。</p> <p>池神即大訶責：「何故偷我香氣？」</p> <p>以著香故，令諸結使臥者皆起。如是等種種因緣，知香過罪。</p>
		己四、明味欲過患	<p>四、訶味欲者。</p> <p>所謂苦、酸、甘、辛、鹹、淡等種種飲食餽膳美味，能令凡夫心生染著，起不善業。</p> <p>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。</p>
		己五、明觸欲過患	<p>五、訶觸欲者。</p> <p>男女身分，柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸；愚人無智，為之沉沒，起障道業。</p> <p>如一角仙，因觸欲故，遂失神通，為淫女騎頸。如是等種種因緣，知觸過罪。</p>
	戊二、別明分五		

表 2-2：（2 表）丙二、訶欲第二分二 訶欲第二

丙二、訶欲第二分二	丁二、示訶欲之法	<p>如上訶欲之法，出《摩訶衍論》中說。  復雲：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，如狗齧枯骨；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，沉墮三塗。  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，貪慾嗜味故，養冤入丘冢，虛受諸辛苦。  身臭如死尸，九孔流不淨，如廁虫樂糞，愚人身无异。  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。」</p>
-----------	----------	--

表 3-1：（3 表）丙三、棄蓋第三分三 棄蓋第三

	科判	原文
丙三、棄蓋第三分三	丁一、正明棄蓋之法分五  戊一、棄貪慾蓋	<p>所言「棄蓋」者，謂「五蓋」也。  一、棄貪慾蓋。  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，況復心生慾火，而不燒諸善法？  貪慾之人，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，沉沒於五情？  已舍五欲樂，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，以何能舍之？得深禪定樂，即不為所欺！」</p>
		<p>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。</p>
	戊三、棄睡眠蓋	<p>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。</p>

表 3-2：（3 表）丙三、棄蓋第三分三 棄蓋第三

丙三、棄蓋第三分三	丁一、正明棄蓋之法分五	戊三、棄睡眠蓋	<p>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？          眠為大闇无所見，日日欺誑奪人明，          以眠覆心无所見，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，當用禪鎮杖卻之。</p>
		戊四、棄掉悔蓋	<p>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；好喜吟詠，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，          云何樂着戏掉法，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，悔已莫復忧，如是心安樂，不應常念着。          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。」</p>
		戊五、棄疑蓋	<p>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，見疑从痴生，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。          在世虽有疑，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！</p>

表 3-3：（3 表）丙三、棄蓋第三分三 棄蓋第三

丙三、棄蓋第三分三	丁二、問答釋疑	<p>問曰：「不善法廣，塵數無量，何故但棄五法？」</p> <p>答曰：「此五蓋中，即具有三毒、等分。</p> <p>四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。</p> <p>一、貪慾蓋，即貪毒；二、瞋恚蓋，即瞋毒；</p> <p>三、睡眠及疑，此二法是痴毒；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。</p> <p>是故除此五蓋，即是除一切不善之法。」</p>
	丁三、嘆德勸修	<p>行者如是等種種因緣，棄於五蓋。</p> <p>譬如負債得脫，重病得差；如飢餓之人，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。</p> <p>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。</p>

表 4-1：（3 表）丙四、調和第四分二 調和第四

科判				原文	
丙四、調和第四分二	丁一、先明修心之要分二	戊一、真正發心		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。	
		戊二、具足正見		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》雲：「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。	
	丁二、正示調和之法分二	戊一、釋名述義		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，令使不強不懦，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。	
		戊二、調和五事分三	己一、調飲食		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。故經雲：身安則道隆。 飲食知節量，常樂在空閒，心靜樂精進，是名諸佛教。
			己二、調睡眠		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，善根沉沒。 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。 故經雲：「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。」
		己三、調三事分三	庚一、入禪分三	辛一、調身	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，行人慾入三昧，調身之宜。 若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。 若所作粗獷，則氣息隨粗；以氣粗故，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。

表 4-2：（3 表）丙四、調和第四分二 調和第四

丙四、調和第四分二	丁二、正示調和之法分二	戊二、調和五事分三	己三、調三事分三	庚一、入禪分三	辛一、調身	<p>次當正腳：若半跏坐，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右髀齊，右腳指與左髀齊；若欲全跏，即正右腳置左腳上。</p> <p>次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。</p> <p>次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。</p> <p>次當正身：先當挺動其身，並諸支節，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。</p> <p>次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。</p> <p>次當口吐濁氣。吐氣之法：開口放氣，不可令粗急，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。</p> <p>次當閉口，唇齒才相拄著，舌向上顎。</p> <p>次當閉眼，才令斷外光而已。</p> <p>當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢切爾搖動。</p> <p>是為初入禪定調身之法。</p> <p>舉要言之：不寬、不急，是身調相。</p>
					辛二、調息	<p>四、初入禪調息法者。息有四種相：一、風；二、喘；三、氣；四、息。</p> <p>前三為不調相，後一為調相。</p> <p>云何為風相？坐時，則鼻中息出入覺有聲，是風也。</p> <p>云何喘相？坐時，息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。</p> <p>云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。</p> <p>云何息相？不聲，不結，不粗，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。</p> <p>守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。</p> <p>坐時有風、喘、氣三相，是名不調；而用心者，復為心患，心亦難定。</p> <p>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。</p> <p>若細其心，令息微微然。</p> <p>息調則眾患不生，其心易定。</p> <p>是名行者初入定時調息方法。</p> <p>舉要言之：不澀不滑，是調息相也。</p>
					辛三、調心	<p>五、初入定時調心者，有三義：一、入；二、住；三、出。</p> <p>初入有二義：</p> <p>一者，調伏亂想，不令越逸；二者，當令沉浮、寬急得所。</p> <p>何等為沉相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沉相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沉。</p> <p>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，系緣臍中，制諸亂念，心即定住，則心易安靜。</p> <p>舉要言之：不沉不浮，是心調相。</p> <p>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。</p> <p>當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。</p> <p>若心寬病相者，覺心志散慢，身好透迤，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。</p> <p>心有澀滑之相，推之可知。</p> <p>是為初入定調心方法。</p> <p>夫入定本是從粗入細。</p> <p>是以身既為粗，息居其中，心最為細靜。</p> <p>調粗就細，令心安靜，此則入定初方便也。</p> <p>是名初入定時調二事也。</p>



表 4-3：（3 表）丙四、調和第四分二 調和第四

丙四、調和第四分二	丁二、正示調和之法分二	戊二、調和五事分三	己三、調三事分三	庚二、住禪	<p>二、住坐中調三事者。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>複次，一坐之中，身雖調和，而氣不調和。</p> <p>不調和相者，如上所說，或風，或喘，或復氣急，身中脹滿。</p> <p>當用前法隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。</p> <p>次一坐中，身息雖調，而心或浮沉寬急不定。</p> <p>爾時若覺，當用前法，調令中適。</p> <p>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。</p> <p>此則能除宿患，妨障不生，定道可克。</p>
				庚三、出禪	<p>三、出時調三事者。</p> <p>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；次摩手令暖，以揜兩眼，然後開之。</p> <p>待身熱稍歇，方可隨意出入。</p> <p>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，百骨節強，猶如風勞，於後坐中，煩躁不安。</p> <p>是故心欲出定，每須在意。</p> <p>此為出定調身、息、心方法，以從細出粗故。</p> <p>是名善入、住、出。</p> <p>如偈說：「進止有次第，粗細不相違，譬如善調馬，欲住而欲去。」</p> <p>《法華經》雲：「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。」</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>夫修止觀，須具方便法門，有其五法：</p> <p>一者，欲。</p> <p>欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。</p> <p>亦名為「志」，亦名為「願」，亦名為「好」，亦名為「樂」。</p> <p>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。」</p> <p>二者，精進。</p> <p>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」。</p> <p>三者，念。</p> <p>念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴。</p> <p>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。</p> <p>故名為「念」。</p> <p>四者，巧慧。</p> <p>籌量世間樂、禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？</p> <p>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，寂然閒曠，永離生死，與苦長別，是得，是重。如是分別，故名「巧慧」。</p> <p>五者，一心分明。</p> <p>明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴。</p> <p>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」。</p> <p>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。</p> <p>經雲「非智不禪，非禪不智」，義在此也。</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、總標止觀類別	<p>修正觀者，有二種： 一者，於坐中修；二者，歷緣對境修。</p> <p>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。</p> <p>略出五意不同： 一、對治初心粗亂修正觀。</p> <p>所謂行者初坐禪時，心粗亂故，應當修正以除破之。</p> <p>止若不破，即應修觀。故云「對破初心粗亂修正觀」。</p>
		戊一、對破初心麤亂修正觀分二	<p>今明修正觀，有二意： 一者，修正，自有三種： 一者，系緣守境止，所謂繫心鼻端、臍間等處，令心不散故。</p> <p>經雲：「繫心不放逸，亦如猿著鎖。」</p> <p>二者，制心止，所謂隨心所起即便制之，不令馳散。</p> <p>故經雲：「此五根者，心為其主；是故汝等，當好制心。」</p> <p>此二種皆是事相，不須分別。</p> <p>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。</p> <p>若心不取，則妄念心息，故名為止。</p> <p>如經中說雲：「一切諸法中，因緣空無主。息心達本源，故號為沙門。」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>行者雖觀心不住，皆無所有，而非無剎那任運覺知念起。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《起信論》雲：「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。」</p> <p>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。</p>
		己二、別明止觀修法分二	
		庚一、修正方法	
		庚二、修觀方法	<p>二者，修觀，有二種： 一者，對治觀，如「不淨觀對治貪慾；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。</p> <p>二者，正觀，觀諸法無相，並是因緣所生；因緣無性，即是實相。</p> <p>先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。</p> <p>前後之文，多談此理，請自詳之。</p> <p>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。」</p>
		戊二、對治心沉浮病修正觀	<p>二、對治心沉浮病修正觀。</p> <p>行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞢，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。</p> <p>是則略說對治心沉浮病修正觀相，但須善識藥病，相對用之，一一不得於對治，有乖僻之失。</p>
		戊三、隨便宜修正觀	<p>三、隨便宜修正觀。</p> <p>行者於坐禪時，雖為對治心沉故，修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時當試修正止之。</p> <p>若於止時，即覺身心安靜，當知宜止，即應用止安心。</p> <p>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。</p> <p>若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。</p> <p>是則略說隨便宜修正觀相，但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱息，證諸法門也。</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、對治定中細心修止觀	<p>四、對治定中細心修止觀。</p> <p>所謂行者先用止觀對破粗亂，亂心既息，即得入定。</p> <p>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。</p> <p>若不知定心止息虛誑，必生貪著；若生貪著，執以為實。</p> <p>若知虛誑不實，即愛見二煩惱不起，是為修止。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>此則略說對治定中細心修止觀相。</p> <p>分別止觀方法，並同於前，但以破定見微細之失為異也。</p>
		戊五、為均齊定慧修止觀	<p>五、為均齊定慧修止觀。</p> <p>行者於坐禪中，因修止故——或因修觀——而入禪定。</p> <p>雖得入定，而無觀慧，是為痴定，不能斷結。</p> <p>或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門。</p> <p>爾時，應當修觀破析，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>是則略說均齊定慧二法修止觀也。</p> <p>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。</p>
	丁二、歷緣對境修分三	戊一、總標述義	<p>複次，第二、明歷緣對境修止觀者。</p> <p>端身常坐，乃為入道之勝要；而有累之身，必涉事緣。</p> <p>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？</p> <p>若於一切時中，常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。</p> <p>云何名歷緣修止觀？所言「緣」者，謂六種緣：</p> <p>一、行；二、住；三、坐；四、臥；五、作作（下祖臥切）；六、言語。</p> <p>云何名「對境修止觀」？所言「境」者，謂六塵境：</p> <p>一、眼對色；二、耳對聲；三、鼻對香；四、舌對味；五、身對觸；六、意對法。</p> <p>行者約此十二事中修止觀故，名為「歷緣對境修止觀」也。</p>
		戊二、別明修法分二	<p>己一、歷緣修止觀</p> <p>一、「行」者。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>二、「住」者。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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。</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、歷緣對境修分三	戊二、別明修法分二	<div data-bbox="296 786 432 857" data-label="Section-Header"> <p>己一、歷緣修止觀</p> </div> <p>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，壘腳安身，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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、顎，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。</p> <div data-bbox="296 1771 432 1843" data-label="Section-Header"> <p>己二、對境修止觀</p> </div> <p>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。</p> <p>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。</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、歷緣對境修分三	戊二、別明修法分二			<p>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。</p> <p>云何名聞香中修觀？</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>云何身受觸時修觀？應作是念：「輕重、冷暖、澀滑等法，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。」</p> <p>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。</p> <p>六、意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。</p> <p>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。</p>
		戊三、結示勸修			<p>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。</p> <p>如《大品經》雲：佛告須菩提，若菩薩行時知行、坐時知坐，乃至服僧伽梨，視胸一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍！</p> <p>複次，若人能如是於一切處中修行大乘，是人則於世間最勝、最上、無與等者。</p> <p>《釋論》偈中說：</p> <p>「閒坐林樹間，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、善根發相第七分二 善根發第七

科判					原文
丙七、善根發相第七分二	丁一、總標善根發相之緣由				<p>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。</p> <p>爾時，當有種種善根開發，應須識知。</p>
	丁二、別明分二	戊一、外善根發相			<p>今略明善根發相，有二種不同：</p> <p>一、外善根發相。所謂佈施、持戒、孝順父母尊長、供養三寶，及諸聽學等善根開發。</p> <p>此是外事，若非正修，與魔境相濫，今不分別。</p>
		戊二、內善根發相分三	己一、明善根發相分五	庚一、息道善根發相	<p>二、內善根發相。所謂諸禪定法門善根開發，有三種意：</p> <p>第一、明善根發相，有五種不同：</p> <p>一、息道善根發相。</p> <p>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。</p>

表 7-2：(3 表) 丙七、善根發相第七分二 善根發第七

丙七、善根發相第七分二	丁二、別明分二	戊二、內善根發相分三	己一、明善根發相分五	庚一、 息道善 根發相	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、癢、冷、暖、輕、重、澀、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，遍身毛孔皆悉虛疏，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。
				庚二、 不淨觀 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：此是背舍善根發相。 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。
				庚三、 慈心善 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、舍心發相，類此可知也。
				庚四、 因緣觀 善根發 相	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。
				庚五、 唵佛善 根發相	五、唵佛善根發相。 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。 複次，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、儘想，唵佛、法、僧、戒、舍、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。 故經雲：「制心一處，無事不辦。」
		己二、分別真偽者分二	庚一、 辨邪偽 禪發相	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，或時逶迤垂熟，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，感動世人。	

表 7-3：（3 表）丙七、善根發相第七分二 善根發第七

丙七、善根發相第七分二	丁二、別明分二	戊二、內善根發相分三	己二、分別真偽者分二	<p>庚一、辨邪偽禪發相</p> <p>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。</p> <p>是人命終，永不值佛，還墮鬼神道中。</p> <p>若坐時多行惡法，即墮地獄。</p> <p>行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即卻之。</p> <p>云何卻之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。</p> <p>應用正觀破之，即當滅矣！</p>
			庚二、辨真正禪發相	<p>二者，辨真正禪發相。</p> <p>行者若於坐中發諸禪時，無有如上所說諸邪法等。</p> <p>隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅；愜然快樂，無有覆蓋；善心開發，信敬增長；智鑑分明，身心柔軟；微妙虛寂，厭患世間；無為無慾，出入自在：是為正禪發相。</p> <p>譬如與惡人共事，恆相觸惱；若與善人共事，久見其美：分別邪、正二種禪發之相，亦復如是。</p>
			己三、明用止觀長養諸善根	<p>三、明用止觀長養諸善根者。</p> <p>若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。</p> <p>若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之。</p> <p>具如前說，略示大意矣。</p>

表 8-1：（2 表）丙八、覺知魔事第八分三 覺知魔事第八

科判		原文
丙八、覺知魔事第八分三	丁一、總釋魔境	<p>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。</p> <p>「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。</p> <p>若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍須善識魔事，但有四種：</p> <p>一、煩惱魔；二、陰入界魔；三、死魔；四、鬼神魔。</p> <p>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。</p>
	丁二、別明魔相	<p>鬼神魔有三種：</p> <p>一者，精魅。</p> <p>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。</p> <p>此諸精魅，欲惱行人，各當其時而來，善須別識：</p> <p>若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兔、鹿等；</p> <p>若於辰時來者，必是龍、鱉等；若於巳時來者，必是蛇、蟒等；</p> <p>若於午時來者，必是馬、驢、駝等；若於未時來者，必是羊等；</p> <p>若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是雞、鳥等；</p> <p>若於戌時來者，必是狗、狼等；若於亥時來者，必是豬等；</p> <p>子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等。</p> <p>行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅。</p> <p>二者，堆剔鬼。</p> <p>亦作種種惱觸行人——或如蟲蠍緣人頭面，鑽刺熠熠；或擊壓人兩腋下；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。</p> <p>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！」</p> <p>若出家人，應誦戒本；若在家人，應誦三歸五戒等。鬼便卻行，匍匐而去。</p> <p>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。</p> <p>三者，魔惱。</p> <p>是魔多化作三種五塵境界，相來破善心：</p> <p>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；</p> <p>三、非違非順事，則平等五塵，動亂行者。</p> <p>是故魔名「殺者」，亦名「華箭」，亦名「五箭」，射人五情故。</p>

表 8-2：（2 表）丙八、覺知魔事第八分三 覺知魔事第八

丁二、別明魔相	<p>名色中作種種境界，惑亂行人：</p> <p>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；</p> <p>作違情境界者，或作虎、狼、師子、羅刹之形，種種可畏之像，來怖行人；</p> <p>作非違非順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定。故名為魔。</p> <p>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。</p> <p>皆是魔事。</p> <p>其相眾多，今不具說，舉要言之：</p> <p>若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍。</p> <p>以能破壞平等佛法，令起貪慾、憂愁、瞋恚、睡眠等諸障道法。</p> <p>如經偈中說：</p> <p>「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。」</p>
丙八、覺知魔事第八分三 丁三、除卻之法	<p>行者既覺知魔事，即當卻之，卻法有二：</p> <p>一者，修止卻之。</p> <p>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。</p> <p>二者，修觀卻之。</p> <p>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。</p> <p>若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動。</p> <p>知魔界如即佛界如，若魔界如、佛界如，一如無二如。</p> <p>如是了知，則魔界無所舍，佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。</p> <p>複次，若見魔境不謝，不須生憂；若見滅謝，亦勿生喜。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>當誦大乘方等諸經治魔呪，默唸誦之，存念三寶。</p> <p>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。</p> <p>魔事眾多，說不可盡，善須識之。</p> <p>是故初心行人，必須親近善知識，為有如此等難事。</p> <p>是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜、或憂，因是成患致死。</p> <p>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。</p> <p>如是等諸異非一，說不可盡。</p> <p>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。</p> <p>故《釋論》雲：除諸法實相，其餘一切皆是魔事。</p> <p>如偈中說：</p> <p>「若分別憶想，即是魔羅網；不動不分別，是則為法印。」</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、明發病之源		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。</p> <p>一旦動病，非唯行道有障，則大命慮失。</p>
	丁二、明發病之相分二	戊一、四大五臟生患	<p>今明治病法中有二意：</p> <p>一、明病發相；二、明治病方法。</p> <p>一、明病發相者。病發雖復多途，略出不過二種：</p> <p>一者、四大增損病相。</p> <p>若地大增者，則腫結沉重，身體枯瘠，如是等百一患生。</p> <p>若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>故經雲：「一大不調，百一病起；四大不調，四百四病一時俱動。」</p> <p>四大病發，各有相貌，當於坐時及夢中察之。</p> <p>二者，五藏生患之相。</p> <p>從心生患者，身體寒熱，及頭痛、口燥等，心主口故。</p> <p>從肺生患者，身體脹滿，四支煩疼，心悶、鼻塞等，肺主鼻故。</p> <p>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。</p> <p>從脾生患者，身體面上，遊風遍身，癢癢疼痛，飲食失味等，脾主舌故。</p> <p>從腎生患者，咽喉噎塞、腹脹耳聾等，腎主耳故。</p> <p>五藏生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知。</p> <p>如是四大、五藏病患，因起非一，病相眾多，不可具說。</p> <p>行者若欲修止觀法門，脫有患生，應當善知因起。</p> <p>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。</p>
		戊二、鬼神業報得病	<p>複次，有三種得病因緣不同：</p> <p>一者，四大五藏增損得病，如前說；二者，鬼神所作得病；</p> <p>三者，業報得病。</p> <p>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。</p>
	丁三、明治病方法分三	戊一、四大五臟病治法分二 己一、明修止治病	<p>二、明治病方法者。</p> <p>既深知病源起發，當作方法治之。</p> <p>治病之法，乃有多途，舉要言之，不出止觀二種方便。</p> <p>云何用止治病相？</p> <p>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。」</p> <p>次有師言：「臍下一寸名『憂陀那』，此雲『丹田』。若能止心守此不散，經久，即多有所治。」</p> <p>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。」</p> <p>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，故有病患；息心和悅，眾病即差。故《淨名經》雲：何為病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得。」</p> <p>如是種種說，用止治病之相非一。</p> <p>故知善修止法，能治眾病。</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、四大五臟病治法分二	<p>己二、明修觀治病</p> <p>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、暖息；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：上息治沉重；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；暖息治冷；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》治病秘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。</p>
		戊二、鬼神業報病治法	<p>若是鬼病，當用強心加呪以助治之。 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！</p>
		戊三、結示治病十法	<p>複次，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，有損即舍之，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。</p>

表 10-1：（2 表）丙十、證果第十分二 證果第十

科判			原文
丙十、證果第十分二	丁一、初心證果相分三	戊一、修體真止成就空觀	<p>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。 故經雲諸聲聞眾等自嘆言：「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。</p>

表 10-2：（2 表）丙十、證果第十分二 證果第十

丙十、證果第十分二	丁一、明初心證果之相分三	戊二、方便隨緣成就假觀	<p>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」。</p> <p>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。</p> <p>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慾無量故，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」。</p> <p>乃是「從空入假觀」，亦名「平等觀」，亦名「法眼」，亦名「道種智」。</p> <p>住此觀中，智慧力多故，雖見佛性，而不明瞭。</p>
		戊三、息二邊分別止成中觀	<p>菩薩雖覆成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。</p> <p>故經雲前二觀為方便道，「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」。</p> <p>云何修正觀？若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為「正」。</p> <p>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。</p> <p>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」。</p> <p>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。</p> <p>當知中道正觀，則是「佛眼」，「一切種智」。</p> <p>若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。</p> <p>安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。</p> <p>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。</p> <p>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，成就唵佛三昧。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《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。」</p> <p>《涅槃經》雲：「發心、畢竟二不別，如是二心前心難。」</p> <p>《大品經》雲：「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。</p> <p>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。</p>
	丁二、明後心證果之相	<p>已略說初心菩薩因修止觀證果之相，次明後心證果之相。</p> <p>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？</p> <p>如《法華經》雲殷勤稱歎諸佛智慧，則「觀」義，此即約觀以明果也。</p> <p>《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。</p> <p>故云「大般涅槃名常寂定」，「定」者，即是「止」義。</p> <p>《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」。</p> <p>涅槃中雖約止明果，則攝於觀，故以三德為大涅槃。</p> <p>此二大經，雖覆文言出沒不同，莫不皆約止、觀二門辨其究竟，並據定、慧兩法以明極果。</p> <p>行者當知，初、中、後果皆不可思議，故新譯《金光明經》雲：「前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。」</p> <p>皆約修止、觀二心以辨其果故。</p> <p>《般舟三昧經》中偈雲：</p> <p>「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。」</p> <p>誓願所行者，須除三障五蓋；如或不除，雖勤用功，終無所益。</p> <p style="text-align: right;">修習止觀坐禪法要（終）</p>	