修习止观坐禅法要二卷

隋天台山修禅寺沙门智顗述 • 乾隆大藏經 • 此土著述

修习止观坐禅法要序 宋余杭郡沙门元照述

天台止观有四本。一曰圆顿止观。大师于荆州玉泉寺说。章安记为十卷。二曰渐次止观。在瓦官寺说。弟子法慎记。本三十卷。章安治定为十卷。今禅波罗蜜是。三曰不定止观。即陈尚书令毛喜请大师出。有一卷。今六妙门是。四曰小止观。即今文是。大师为俗兄陈针出。寔大部之梗概。入道之枢机。曰止观。曰定慧。曰寂照。曰明静。皆同出而异名也。若夫穷万法之源底。考诸佛之修证。莫若止观。天台大师灵山亲承。承止观也。大苏妙悟。悟止观也。三昧所修。修止观也。纵辩而说。说止观也。故曰。说己心中所行法门。则知台教宗部虽繁。要归不出止观。舍止观不足以明天台道。不足以议天台教。故入道者不可不学。学者不可不修。奈何叔世寡薄驰走声利。或胶固于名相。或混肴于闇证。其书虽存。而止观之道蔑闻于世。得不为之痛心疾首哉。今以此书命工镂板。将使闻者见者。皆植大乘缘种。况有修有证者。则其利尚可量耶。予因对校乃为叙云。时绍圣二年仲秋朔。余杭郡释元照序。

修习止观坐禅法要卷上(一曰童蒙止观亦名小止观)

诸恶莫作。众善奉行。自净其意。是诸佛教。

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。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。偏学知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。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。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。

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。

具缘第一

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。

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。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。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。二者如迦葉常受头陀法。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。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。第三得闲居静处。闲者不作众事名之为闲。无愦闹故名之为静。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。此则放牧声绝无诸愦闹。三者远白衣住处清净伽蓝中。皆名闲居静处。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。禁咒卜相书数算计等事。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。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。

诃欲第二

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。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。二诃声欲者。所谓箜篌筝笛。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。三诃香欲者。所谓男女身香。世间饮食馨香及一切薰香等。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。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。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。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。五欲增诤如鸟竞肉。五欲烧人如逆风执炬。五欲害人如贱毒蛇。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。坐此弊欲沈堕三涂。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

弃盖第三

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

二弃嗔恚盖。嗔是失佛法之根本。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。故生嗔恨。嗔恨故生怨。以怨心生故便起心恼。彼如是嗔觉覆心。

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。

杀嗔则安乐 杀嗔则无忧

嗔为毒之根 嗔灭一切善

如是知已。当修慈忍以灭除之。令心清净。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。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。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

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

如师子抟鹿 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。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。二嗔恚盖。即嗔毒。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。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。

调和第四

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。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。心无染着则一切生死业行止息。作是观已。乃应如次起行修习也。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。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。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。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。兼复坐时烦愦心不恬怡。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。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。次解宽衣带周正。不令坐时脱落。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。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。次正头颈令鼻与脐相对。不偏不斜。不低不昂。平面正住。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。次当闭口唇齿才相拄着。舌向上齶。次当闭眼才令断外光而已。当端身正坐。犹如奠石。无得身首四肢切尔摇动。是为初入禅定调身之法。举要言之。不宽不急是身调相。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。云何为风相。坐时则鼻中息出入觉有声是风也。云何喘相。坐时息虽无声而出入结滞不通是喘相也。云何气相。坐时息虽无声亦不结滞而出入不细是气相也。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。守风则散。守喘则结。守气则劳。守息即定。坐时有风喘气三相。

是名不调而用心者。复为心患。心亦难定。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。若细其心令息微微然。息调则众患不生。其心易定。是名行者初入定时调息方法。举要言之。不涩不滑是调息相也。五初入定时调心者。有三义。一入二住三出。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。何等为沈相。若坐时心中昏暗无所记录。头好低垂。是为沈相。尔时当系念鼻端。令心住在缘中无分散意此可治沈。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。举要言之不沈不浮。是心调相。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。胸臆急痛当宽放其心想。气皆流下患自差矣。若心宽病相者。觉心志散慢身好逶迤。或口中涎流或时闇晦。尔时应当敛身急念。令心住缘中。身体相持以此为治心。有涩滑之相推之可知。是为初入定调心方法。夫入定本是从粗入细。是以身既为粗。息居其中。心最为细静。调粗就细令心安静。此则入定初方便也。是名初入定时调二事也。二住坐中调三事者。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。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。复次一坐之中。身虽调和而气不调和。不调和相者。如上所说。或风或喘。或复气急。

身中胀满当用前法随而治之。每令息道绵绵如有如无。次一坐中身息虽调。而心或浮沉宽急不定。尔时若觉当用前法调令中适。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。和融不二此则能除宿患。妨障不生定道可克。三出时调三事者。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。待身热稍歇。方可随意出入。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。是故心欲出定每须在意。此为出定调身息心方法。以从细出粗故。是名善入住出。如偈说。

进止有次第 粗细不相违

譬如善调马 欲住而欲去

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。

方便行第五

夫修止观。须具方便法门。有其五法。一者欲。欲离世间一切妄想颠倒。欲得一切诸禅智慧法门故。亦名为志。亦名为愿。亦名为好。亦名为乐。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。二者精进。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。三者念念世间为欺诳可贱。念禅定为尊重可贵。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。故名为念。四者巧慧。筹量世间乐。禅定智慧乐得失轻重。所以者何。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。五者一心。分明明见世间可患可恶。善识定慧功德可尊可贵。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。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。经云。非智不禅非禅不智。义在此也。

正修行第六

修止观者有二种。一者于坐中修。二者历缘对境修。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。略出五意不同。一对治初心粗乱修止观。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。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。是故汝等当好止心。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。二者修观有二种。一者对治观。如不净观对治贪欲。慈心观对治嗔恚。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

二对治心沉浮病修止观。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。三随便宜修止观。行者于坐禅时。虽为对治心沈故修于观照。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患息。证诸法门也。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。若不知定心止息虚诳。必生贪着。若生贪着执以为实。若知虚诳不实。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。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。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。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。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。

若于寝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。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。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。冲于咽喉唇舌齿龂故出音声语言。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。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。若见违情之色不起嗔恼。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。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。违情之声不起嗔心。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。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。违情之臭不起嗔心。非违非顺之香不生乱念。是名修止。云何名闻香中修观。

应作是念。我今闻香虚诳无实。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。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。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。违情恶味不起嗔心。非违非顺之味。不起分别意想。是名修止。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。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。若受违情苦触不起嗔恼。受非违非顺之触。

不起忆想分别。是名修止。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。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。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。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。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。视眴一心出入禅定。当知是人名菩萨摩诃衍。复次若人能如是。一切处中修行大乘。是人则于世间最胜最上。无与等者。释论偈中说。

闲坐林树间 寂然灭诸恶

憺怕得一心 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

修习止观坐禅法要卷下 善根发第七

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。尔时当有种种善根开发。应须识知。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。二内善根发相。所谓诸禅定法门善根开发。有三种意。第一明善根发相有五种不同。一息道善根发相。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。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。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。当触发时身心安定虚微悦豫。快乐清净不可为喻。

是为知息道根本禅定善根发相。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。二不净观善根发相。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。死已膖胀烂坏虫脓流出。见白骨狼藉。其心悲喜厌患所爱。此为九想善根发相。或于静定之中。忽然见内身不净。外身膖胀狼藉。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。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。三慈心善根发相。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。中人怨人乃至十方五道众生。亦复如是。从禅定起其心悦乐。随所见人颜色常和。是为慈心善根发相。悲喜舍心发相。类此可知也。四因缘观善根发相。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。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。五念佛善根发相。行者因修止观故。若得欲界未到地定。身心空寂。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。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。从禅定起身体轻利。自觉功德巍巍人所爱敬。是为念佛三昧善根发相。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。故经云。制心一处无事不办。二分别真伪者。有二。一者辨邪伪禅发相。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。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。或时诸鬼神等知人念着其法。即加势力令发诸邪定。邪智辩才神通惑动世人。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。是人命终永不值佛。还堕鬼神道中。若坐时多行恶法。即堕地狱。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。若知虚诳正心不受不着即当谢灭。应用正观破之即当灭矣。二者辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时。无有如上所说诸邪法等。随一一禅发时。即觉与

定相应。空明清净内心喜悦憺然快乐。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。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。三明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时。应用止观二法修令增进。若宜用止则以止修之。若宜用观则以观修之。具如前说略示大意矣。

觉知魔事第八

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。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。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。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。若于已时来者必是蛇蟒等。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乌等。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。行者若见常用此时来。即知其兽精。说其名字诃责即当谢灭。二者堆剔鬼。亦作种种恼触行人。或如虫蝎缘人头面。钻刺熠熠或击枥人两腋下。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。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。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。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。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。是故魔名杀者。亦名华箭。亦名五箭。射人五情故。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。作违情境界者。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。令起贪欲忧愁嗔恚睡眠等。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 嗔恚为第八

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

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。悉知虚诳不忧不怖。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咒。默念诵之。存念三宝。若出禅定亦当诵咒。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

治病第九

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。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。是故若自行化他。应当善识病源善知坐中内心治病方法。一旦动病非唯行道有障。则大命虑失。今明治病法。中有二意。一明病发相。二明治病方法。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。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痢不通等。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。故经云。一大不调百一病起。四大不调四百四病。一时俱动。四大病发各有相貌。当于坐时及梦中察之。二者五藏生患之相。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嗔恚。头痛眼闇昏闷等。肝主眼故。从脾生患者。身体面上游风。遍身瘭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。五藏生病众多各有其相。当于坐时及梦中察之可知。如是四大五藏。病患因起非一。病相众多不可具说。行者若欲修止观法门。脱有患生。应当善知因起。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。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。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。二明治病方法者。既深知病源起发。当作方法治之。治病之法乃有多途。举要言之。不出止观二种方便。云何用止治病相。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。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。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。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。如是种种说用止治病之相非一。故知善修止法能治众病。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。六呬。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 脾呼肺呬圣皆知

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。若是鬼病当用强心加咒以助治之。若是业报病。要须修福忏悔患则消灭。此一种治病之法。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。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。何为用谓随时常用。何为勤。谓用之专精不息。取得差为度。何为住缘中。谓细心念念依法。而不异缘。何为别病。因起如上所说。何为方便。谓吐纳运心缘想善巧成就。不失其宜。何为久行。谓若用之未即有益。不计日月常习不废。何为知取舍。谓知益即勤有。损即舍之。微细转心调治。何为持护。谓善识异缘触犯。何为遮障。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。

证果第十

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。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。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。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。乃是从空入假观。亦名平等观。亦名法眼。亦名道种智。住此观中智慧力多故。虽见佛性而不明了。菩萨

虽复成就此二种观。是名方便观门非正观也。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。云何修正观。若体知心性非真非假。息缘真假之心名之为正。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。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。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。当知中道正观则是佛眼。一切种智。若住此观则定慧力等。了了见佛性。安住大乘行步平正。其疾如风。自然流入萨婆若海。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。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。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。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。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。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。涅槃经云。发心毕竟二不别。如是二心前心难。大品经云。须菩提有菩萨摩诃萨。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。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。已略说初心菩萨因修止观证果之相。次明后心证果之相。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。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。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。涅槃中虽约止明果。则摄于观。故以三德为大涅槃。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。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。皆约修止观二心。以辨其果。故般舟三昧经中偈云。

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

誓愿所行者须除三障五盖。如或不除虽勤用功终无所益。

止观坐禅法要记 宋忠肃公陈瓘莹中

本自不动何止之有。本自不蔽何观之有。众生迷荡去本日远。动静俱失不昏即散。此二病本出生众苦。令彼离苦而获安隐。当用止观以为其药。病瘳药废医亦不立。则止观者乃假名字。即假即空言语道断。以大悲故无说而说。此摩诃止观之所为作也。然其文义深广汪洋无涯。譬如大海孰得其际。以大悲故复作方便。使尝一滴知百川味。使由一沤见全潮体。故于大经之外。又为此书词简旨。要读之易晓。应病之药尽在是矣。善用药者不治已病。止乎其未散。观乎其未昏。方止方观而未尝昏未尝散也。如鸟双翼。如车两轮。穷远极高无往不可及。其至也不出于此。呜呼不知则已。知止观之可以入道者。可不勉哉。

天台止观统例 翰林学士守右补阙安定梁肃述

夫止观何为也。导万法之理。而复于实际者也。实际者。何也性之本也。物之所以不能复者。昏与动使之然也。照昏者谓之明。驻动者谓之静。明与静止观之体也。在因谓之止观。在果谓之智定。因谓之行果谓之成。行者行此者也。成者证此者也。原夫圣人有以见惑足以丧志。动足以失方。于是乎止而观之。静而明之。使其动而能静。静而能明。因相待以成法。即绝待以照本。立大车以御正乘。大事而总权消息乎。不二之场鼓。舞于说三之域。至微以尽性。至颐以体神。语其近则一毫之善可通也。语其远则重玄之门可窥也。用至圆以圆之物无偏也。用至实以实之物无妄也。圣人举其言所以示也。广其目所以告也。优而柔之使自求之。拟而议之。使自至之。此止观所由作也。

夫三谛者何也。一之谓也。空假中者何也。一之目也。空假者。相对之义。中道者。得一之名。此思议之说非至一之旨也。至一即三。至三即一非相含而然也。非相生而然也。非数义也。非强名也。自然之理也。言而传之者迹也。理谓之本。迹谓之末。本也者。圣人所至之地也。末也者。圣人所示之教也。由本以垂迹。则为小为大为通为别。为顿为渐为显为秘。为权为实为定为不定。循迹以返本则为一为大。为圆为实为无住为中。为妙为第一义。是三一之蕴也。所谓空也者。通万法而为言者也。假也者。立万法而为言者也。中也者。妙万法而为言者也。破一切惑莫盛乎空。建一切法莫盛乎假。究竟一切性莫大乎中。举中则无法非中。目假则何法非假。举空则无法不空。成之谓之三德。

修之谓之三观。举其要则圣人极深研几穷理尽性之说乎。昧者使明。塞者使通通则悟。悟则至。至则常。常则尽矣。明则照。照则化。化则成。成则一矣。圣人有以弥纶万法而不差。旁礴万劫而不遗。焘载恒沙而不有复归。无物而不无寓。名之曰佛。强号之曰觉。究其旨其解脱自在。莫大极妙之德乎。夫三观成功者如此。所谓圆顿者。非渐次非不定。指论十章之义也。七章者。恢演始末通道之关也。五略者。举其宏纲截流之津也。十境者。发动之机立观之谛也。十乘者。妙用所修发行之门也。止于正观而终于见境者义备故也。阙其余者非修之要也。乘者何也。载万物而运者也。十者。何也成载之事者也。知其境之妙不行而至者德之上也。乘一而已矣。岂藉夫九哉。九者。非他相生之说。

未至者之所践也。故发心者。发无所发。安心者。安无所安。破遍者。破无所破。爰至余乘皆不得已而说也。至于别其义例判为章目。推而广之不为繁。统而简之不为少。如连环不可解也。如贯珠不可杂也。如悬镜不可弇也。如通川不可遏也。义家多门非诤论也。按经证义非虚说也。辩四教浅深事有源也。成一事因缘理无遗也。噫止观其救世明道之书乎。非夫圣智超绝卓尔独立。其孰能为乎。非夫聪明深达得意忘象。其孰能知乎。今之人乃专用章句文字从而释之。又何疏漏耶。或称不思议境。与不思议事皆极圣之域。等觉至人犹所未尽。若凡夫生灭心行三惑。浩然于言说之中。推上妙之理。是犹醯鸡而说大鹏。夏虫之议层冰。其不可见明矣。今止观之说文字万数广论果地。

无益初学。岂如暗然自修功至自至。何必以早计为事乎。是大不然。凡所为上圣之域。岂隔阔辽夐与凡境杳绝欤。是唯一性而已。得之为悟。失之为迷。一理而已。迷而为凡。悟而为圣。迷者自隔。理不隔也。失者自失。性不失也。止观之作所以离异同而究圣神。使群生正性而顺理者也。正性顺理所以行觉路而至妙境也。不知此教者。则学何所入。功何所施。智何所发。譬如无目昧于日月之光。行于重险之处。颠踣堕落可胜既乎。噫去圣久远。贤人不出。庸昏之徒含识而已。致使魔邪诡惑。诸党并炽。空有云云。为沈为穿。有胶于文句不敢动者有流于濛浪不能住者。又太远而甘心不至者。有太近而我身即是者。有枯木而称定者。有窍号而称慧者。有奔走非道而言权者。

有假于鬼而言通者。有放心而言广者。有罕言而为密者。有齿舌潜传为口诀者。凡此之类自立为祖。继祖为家。反经非圣昧者不觉。仲尼有言。道之不明也。我知之矣。由物累也悲夫。隋开皇十八年。智者大师去世。至皇朝建中垂二百载。以斯文相传凡五家师。其始曰灌顶。其次曰晋云威。又其次曰东阳小威。又其次曰左溪朗公。其五曰荆溪然公。顶于同门中慧解第一。能奉师训集成此书。盖不以文辞为本故也。或失则烦。或得则野。当二威之际缄授而已。其道不行。天宝中左溪。始弘解说。而知者盖寡。荆

溪。广以传记数十万言。网罗遗法勤矣备矣。荆溪灭后知其说者适三四人。古人云。生而知之者上。学而知之者次。困而学之又其次。夫生而知之者。盖性德者也。学而知之者。

天机深者也。若嗜欲深耳目塞。虽学而不知斯为下矣。今夫学者。内病于蔽。外役于烦。没世不能通其文。数年不能得其益则业。文为之屡校梏足也。梦句为之簸糠眯目也。以不能谕之。师教不领之弟子。止观所以未光大于时也。予常戚戚于是整其宏纲。撮其机要。其理之所存。教之所急。或易置之或引伸之。其义之迂。其辞之鄙。或薙除之或润色之。大凡浮疏之患十愈其九。广略之宜三存其一。是祛鄙滞道蒙童。贻诸他人则吾岂敢。若同见同行且不以止观罪我。亦无隐乎尔。建中上元甲子首事笔削三岁。岁在析木之津。功毕云尔。

本经缺字对照（2 种 / 2 处）

底本中有一些字在 Unicode 里没有编码，任何字体都打不出来。正文已按 CBETA 缺字资料库换成通用字，下表逐条列出原式与处理方式，可据底本影印本核对。

原式	显示	处数	依据
[病-丙+習]	瘤	1	Unicode 有此字（U+3FC7），即原字，非替换（CB01062）
[潸-廾+卉]	潸	1	Unicode 通用字（异体关系，非原字形）（CB02225）