CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

G157n2594

修習止觀坐禪法要

講述

民國 寶靜述

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目次
  - 序
  - 前文
  - 具緣第一
  - 訶欲第二
  - 棄蓋第三
  - 調和第四
  - 方便行第五
  - 正修行第六
  - 善根發第七
  - 覺知魔事第八
  - 治病第九
  - 證果第十
- 卷目次
  - 1
- 贊助資訊

編輯說明

- 本電子書以「CBETA 電子佛典集成 Version 2025.R3」為資料來源。
- 漢字呈現以 Unicode 3.0 為基礎，不在此範圍的字則採用組字式表達。
- 梵文悉曇字及蘭札字均採用羅馬轉寫字，如無轉寫字則提供字型圖檔。
- CBETA 對底本所做的修訂用字以紅色字元表示（黑白色系版本則無顏色差別）。
- 若有發現任何問題，歡迎來函 service@cbeta.org 回報。
- 版權所有，歡迎自由流通，但禁止營利使用。

序

眾生自無始以來，外為天演所驅，內為識情所繫，無日不在顛倒錯亂之中；是故文明愈進，人道愈衰，演成今日之慘劇矣！欲思挽救，捨佛法外，無他術也。然於佛法之中，求其最適當於末世眾生之心理者，莫若念佛法門；而念佛法門，欲求其實修實證，非止觀法門不足以為功。蓋淨土與天台，實有密切之關係在焉。非明天台之教觀，不足以修念佛三昧；非從淨土之持行，不足以契天台妙解，所謂相即而不相離也。

甲戌秋，香海蓮社，曾璧山、呂碧城居士等，敦請寶公上人，宣講修習止觀坐禪法要，亦名天台童蒙止觀。此止觀者，乃古藏之精髓，大部之鎖鑰。計有上下二卷，前後十章，其所詮信解行證，五陰煩惱等魔境，詞周而簡，義微而顯，容易省目。法師講時，字字句句，無不以念佛與止觀，互顯為宗要，命學者等二人記錄，草成後，呈諸寶公詳為斧正，並編述之，始付梓。竊思此書行世，念佛者得之，往生可必；參禪者得之，克證無疑；乃至持律學教者研讀之，靡不戒淨理明者也，爰述端末，聊表欽崇。

寧波觀宗寺宏法研究社學者法慈謹序

修習止觀坐禪法要講述

寶靜法師講述

學人法慈、敏智記錄

修習止觀坐禪法要

修習止觀坐禪法要八個字，為本部書之總題。此書全明止觀下手工夫，為天台宗初心人修證入道最為切要之法門。此總題八字，於七種立題之中，屬單法立題。修習止觀是法，坐禪法要亦是法，是為單法立題。止觀法門，為十方諸佛，歷代諸祖，修習坐禪之法要，可謂包括一切。

智者大師，一生所說止觀有四種：一名圓頓止觀，在荊州玉泉山說，明圓頓妙觀，即今之摩訶止觀是；二名漸次止觀，在南京瓦官寺說，明從淺入深，次第之工夫，即今之禪波羅密門是；三名不定止觀，淺深不定，能大能小，即今之六妙門是；第四名小止觀，即今之修習止觀坐禪法要，亦稱為童蒙止觀也。

此部止觀，雖名為小，實大部之梗概，入道之樞機。言稱小止觀者，對汪洋浩瀚摩訶止觀之大部而言，此童蒙止觀，為初機簡略所說之小部，非是對大而言小，實是小而無外之小，謂一切法趣此小，是趣不過。如摩訶止觀，為大止觀，此大非是對小而言大，乃是絕待無外之謂大。言小，小無小相，小即法界；言大，大無大相，大亦法界。小大咸是法界止觀，大小相融，廣略無異，皆歸不思議之中道止觀。不過對眾生之機宜，所以有大、有小、有廣、有略之不同，故今明之為小止觀也。

夫法不孤起，仗緣方生。須知此部止觀之產生，不無因緣；蓋智者大師有俗兄陳鍼，時為中軍參將，至四十歲時，一日路遇仙人張果老曰：「看汝相，陽壽已盡，期月必死。」陳鍼聞之悚然，乃問計於智者。對曰：「汝聽吾言修持，即可得免。」陳鍼願受教，大師乃述此簡單要略之小止觀，命修止觀工夫。於是陳鍼遵依，切實修持。逾年又逢張果老，果老見而駭然，汝得不死，豈食長生不死之藥乎？曰：「弗也！」吾弟智者，命余修止觀坐禪工夫，故獲如是耳。張乃嘆曰：「佛法之不可思議，能起死回生，可謂希有。」後過數年，陳於夢中見天宮，書有陳鍼之堂，十五年後生此。後陳果於十五年後，與諸親戚辭別，臨終結跏趺坐，安祥而逝。是知此止觀者，智者大師，為俗兄陳鍼所說也。然修止觀者，須認清宗旨。當時陳鍼之所以修止觀，其目的為延壽、為昇天，不過得止觀中之一點皮毛利益，非為止觀之本旨正義。當知大師所說止觀，豈僅特為昇天而已，實欲令成佛道，了生脫死，方是大師之本懷，止觀之真義。所以此書於第十章證果文中詳明，為究竟成佛之果，非為餘事也。

此止觀工夫，四威儀中，均可進修，何以獨稱坐禪？因為靜工夫，勝過一切。初機人於坐中修習止觀，較易得益，如坐中得益後，再歷緣對境，皆可修習矣！梵語禪那，此云靜慮。靜即是止，所謂湛湛寂寂、一念不生；慮即是觀，歷歷明明，萬象森然；靜即是定，慮即是慧。修此止觀，即是靜慮一如，定慧均等，是知此坐禪之禪字，即楞嚴經中妙奢摩他三摩禪那之禪那二字，不可思議之止觀不二法門也。法即法則，規持也；要即要道，關鍵也。此書為修習止觀坐禪之法則，規生物解，任持自性也。因此止觀坐禪之方法，乃為修行之要道，超生死證菩提之關鍵也。故以修習止觀坐禪法要八字，以立名也。

夫吾人之心性，本自清淨，本自光明，楞嚴所謂常住真心，性淨明體。既言真心，唯是性淨性明，清淨法界，一大光明藏，何須修習此止觀耶？蓋吾等眾生，從無始以來，一念不覺，被無明所障蔽；一念妄動，為生滅所流轉。故轉明為暗，轉靜為動，自心

本是靈明徹照，至今成為糊糊塗塗之昏暗。本是不生不滅，而今成為生生滅滅之妄動。日但逐於五欲六塵，將紛擾擾相以為心性。然須知正當暗時，原來是明；正當動時，本自寂靜。何以故？自心本是不動不搖，非明非暗故。若修止觀，即能轉暗動而為明靜。修止，即能止其生死而為涅槃；修觀，即能觀破煩惱而為菩提。我人不欲了生死則已，欲了生死，捨止觀莫由。止觀是藥，種種貪瞋癡之煩惱，種種流轉之生死，皆是病。以止之藥，治生死之病，食之則愈。以觀之藥，治煩惱之病，服之則愈。故修止觀，能治生死煩惱諸病，如阿伽陀藥，無病不治者也。

自性本無煩惱，亦無生死。迷悟本空，修證如幻。如摩尼珠，本是圓淨，但曠劫來，落污泥中，被塵土染覆，將本有清淨光明，不蔽而蔽，今欲顯珠光，非加以磨擦濯洗之功夫不可。所謂修證即不無，染污即不得，所以非用止觀之修德不為功。然此清淨光明，本是具足，本是有之，非因修而得，不過藉止觀以顯其本有。故六祖云：「何期自性，本自清淨；何期自性，本自光明。」即此義也。又復須知，性修之旨，言修，修無別修，乃全性而起修；言性，性無別性，因修而顯性。全性起修，全修顯性，性修不二，方名為圓修止觀。

然此止觀，理通凡聖，義該大小。如言諸惡莫作，即是止；眾善奉行，即是觀。又不殺不盜等之止十善，即是止；不但不殺而且放生等之行十善，即名為觀。如修慈悲喜捨即是止；行六行觀，即是觀，是即人天之止觀。再如修，析法是止，生空是觀。五停心是止，四念處是觀，是即二乘之止觀。若正明止觀，即所謂三止三觀是。

初體真止空觀，全以空為體。所謂觀一切法，如夢如幻，以為下手工夫。凡所有相，皆是虛妄；為消極出世之法，即心經之照見五蘊皆空是。次方便隨緣止，假觀，全以方便為其相，隨緣為其用。雖觀照一切當體即空，而不妨隨緣隨力以救世，為積極入世之法，即心經之度一切苦厄是。後明中道止觀，所謂息二邊分別止，中道第一義諦觀，此止觀，最為極則，最為微妙，二諦融通，能所一如。所謂無住生心，生心無住，空有不二，寂照一體，世間出世間，唯是一心，消極與積極打成一片，雖終日度生，了無眾生可度；雖無一眾生可度，不妨熾然度生。雖終日說法，了無一法可說。雖無一法可說，而不妨熾然說法。止處即是觀，觀處原來是止；謂即止即觀，即觀即止之妙觀。然此三種止觀，作如是次第而言者，欲令諸仁者易於明了，其實此三種觀，一即三，三即一，非一非三，而三而一之中道止觀。然於止觀中最難者，為最初步之止觀，故必明坐禪法要。初修止觀，欲空其

所有，最為難以相應。因吾儕凡夫，從無始來，執萬法以為實有，欲空不易空，若初步體真止空觀工夫做成功，則其二其三較為易成。

此書有十種義，以明止觀：所謂第一具緣，即是具足五緣；第二訶欲，即訶五欲；第三棄蓋，即是屏棄五蓋；第四調和，即為調和內外身心；第五方便，即是修行五法。此五章，即為初心修止觀坐禪之前方便，方便之助行既成，可修第六正修止觀。正助既具足，堪修三止三觀，故曰坐禪法要。故此止觀，為我等初學佛人，最易下手之切要。

前來修習止觀坐禪法要八個字，為此部之法題，若以台宗例，無論解釋一切諸經論題，皆有五重玄義以消釋。玄義者，即是將此書中之幽玄難見，深有所以之義提出，提綱契領。提綱則眾目張，契領則襟袖至。今為初學佛人說。略標五玄而已。言五重者：第一釋名，此書則以單法為名，止觀是法，坐禪亦是法，故此經以單法而為其名。第二顯體，前來釋名，名乃假名，今顯體。體即實體，要在尋名得體，因指見月，此題當以清淨實相而為其體，除諸法實相，餘皆魔事，故以實相為體。第三明宗，宗乃宗要，為修行之歸宿，萬行之樞機。此書當以正助二行，圓乘因果為宗要，如書中所明，不外乎十章，前五章為助行，第六正修，方為正行，正助二行，即為圓融一乘之實相因。第十章證果，即為圓乘果，故以正助二行，圓乘因果為宗要。第四論用，用即力用，此書當以覺魔治病為力用，所謂覺一切魔，治一切病，即此中之第八第九兩章是。第五判教相，教乃聖人被下之言，相即是分別異同之致，因教有大小偏圓權實頓漸之相不同，故須分明以判別之。此書以何為教相？當以圓實一乘大教為教相，即無上醍醐為教相也，正與法華同。蓋摩訶止觀為法華之一佛乘，此書雖為小止觀，而即為摩訶止觀之要略，修此即能證入實相之理，所詮一一無非實相；言其名，以單法為名；言其體，實相為體；明其宗，一乘因果為宗；論其用，以覺魔治病為力用；判教相，以無上醍醐為教相。此準台宗之五玄釋題之例，略說如此，以其不甚至要，毋須繁述。

天台山修禪寺沙門智顗述

天台山至智顗述共十一字，為此部止觀之述主。此止觀係天台山智者大師所作，天台山，為浙江著名之山，山有修禪寺。言修禪者，因大師住台山時，即於此修觀坐禪，造寺成，即名謂修禪寺。沙門者，釋子之通稱，息心達本源，故號為沙門。大師駐錫於此，述是止觀，言述者，正顯大師之謙辭，述而不作之義。然此雖是小止觀，實法華之精髓，亦為摩訶止觀之撮要。大師法名

智顗，字德安，為天台宗第四代祖師。其師為南嶽，南嶽師慧文，慧文師龍樹大師，龍樹為西天第十三祖，為天台宗第一祖。但最初數代，並未稱天台宗，至第四祖智者大師，發揚光大。因智者駐錫於天台山，故號天台宗，而獨又稱龍樹為初祖者，何也？則如達摩東渡，傳授心法，為震旦禪宗第一祖同也。台宗橫宗龍樹為高祖者，為飲水思源故。龍樹著有中觀論，流至東土。北齊慧文，讀中觀論，至因緣生法，悟一心三觀，徹顯三諦之理，遂授之於南嶽；南嶽受持，因是了悟，遂弘大法，普度羣迷。後遇智者，亦以此心觀授之。大師妙悟後，即將一心三觀，從而發揚光大，拓開法華一宗，抗敵諸家，超乎羣傑。故天台橫宗龍樹，豎宗智者，即此義也。今此止觀，乃智者大師所著，故於大師之歷史，不可不知。

大師乃五代時陳隋人，姓陳氏，世為潁川人，因晉時避亂，止於荊州之華容。父起祖，於梁元帝時，封為益陽侯；其母徐氏，夢香烟五采，縈迴入懷，又夢口吞白鼠，因是而孕。誕靈之時，紅光聳霄，鄰人見之以為失火，爭而視之，並無火事。是師產生，欲烹葷作食以為慶席，時火滅湯冷，為事不成。有二僧扣門曰：「此兒道德所鍾，必當出家。」言訖而隱。師眉分八彩，目耀重瞳，有古帝王之相。父母視如掌珠，在襁褓即能合掌。坐時面必向西，七歲至寺庵，僧教其普門品口授一遍，即能成誦；至十七歲時，欲發心出家，父母不之許，時作夜夢，身至一高山，下臨大海，上有僧，舉手招之。復伸臂，至山麓，接師入伽藍。僧復謂曰：「汝後當居於此，當終於此。」此山即天台山是也。故智者之後住天台，蓋有宿緣焉。年十八父母相繼逝世，即辭兄陳鍼，出家於衡州果願寺，依舅氏法緒出家。至二十歲，進受具戒，精研戒律，凡開遮持犯，微細戒品，無不通達，並兼通方等大乘經典。後誦法華、無量義、普賢觀經。歷二旬誦通三部，進行方等，勝相現前。一夜夢諸經像雜亂滿室，覺自身處高座，足躡繩床，口誦法華，手則整理經書。此即表師後來，秉如來本懷，判五時八教，所有大、小、頓、圓，分別清楚，無混濫之弊。後聞南嶽慧思大師，止光州大蘇山，即往禮拜。思曰：「爾昔與吾，同在靈山，共聽法華，宿緣所追，今復來矣！」乃命其誦法華經，精進持誦。所謂切栢代香，卷簾進月，身心精進，不怠不輟；不起妄想分別，驀直誦念法華，經二七日，誦至藥王菩薩本事品：「是真精進，是名真法供養如來。」忽然入定，於定中親見靈山一會，儼然未散。是知釋迦牟尼佛，現今仍在靈山說法，眾生障深慧淺，故未之見。師即將所證悟者，稟知南嶽大師，南嶽嘆曰：「非汝莫證，非余莫識。」然後又告增進工夫，

大師復加功用行，四夜精進，功逾百年。當時南嶽告智者曰：「汝所得者，乃法華三昧前方便；所發持者，乃初旋陀羅尼。獲四無礙辯，縱令文字之師，千羣萬眾，尋汝之辯，莫能極矣！當於說法人中，最為第一。」師依止南嶽大師約有七載，後南嶽造金字般若，命智者代講。大師縱無礙辯，唯三三昧，及三觀智，用以咨審，餘悉自裁。南嶽手持如意，臨席讚曰：「善哉！善哉！可謂法付法臣，法王無事。余老矣！久羨南嶽，當往居之。願爾宏揚大法，勿作佛法斷種人也。」師既奉訓，不獲從往南嶽，遂同毛喜等二十七人，初至金陵，時皆未識大師，無從請法。有僧法濟，自矜禪學，大師偶遇之，彼倚臥而問曰：「謂一人於定中，聞攝山地動，知有僧銓練無常，此何定耶？」智者對曰：「邊定不深，邪證暗入，若取若說，定壞無疑。」法濟即驚起而為師曰：「我常得此定，為人說，即失此定。」從此名聞朝野，時當地宰官，聞風而來親近求法者，不計其數。後帝亦來聞經，遂拜為國師，皇后皈依，待三十八歲時謂大眾曰：「余始座講經，聽者寡，而獲益者眾；第二會講經，聽眾三四百，而獲益者反少；第三會講經，聽眾數千，獲益者更少；足徵佛法之不易入也。如此弘法，無益於世，余將去天台山隱居。」俟至山時，見有神僧，居定光庵中，似平素相識者，問曰：「汝認識吾否？」師即知前於夢中所見者是。定光謂智顗曰：「此處金地，是吾所住，北山銀地，汝宜居焉。」智師乃於北峯創立伽藍。是夜聞空中鐘磬之聲，正顯大師得住之相。寺北別峯，名華頂，師往頭陀，忽於後夜，大聲雷震，風雨驟至。諸魔鬼魅，狀甚可畏，大師安心空寂，諸魔自退。後魔復作家族父母兄弟之形而擾亂之，師唯深念實相，了達一切皆是幻化，本無所見。未幾見一神僧，曰：「制敵勝怨，乃可為勇。」後將天台山四面之海水，共三百里，盡作放生池，正顯慈悲濟物，為大師之本懷耳！後至荊州玉泉山，建立道場，關聖伽藍為之現身保護，並以神力修建廟宇，請大師駐錫。大師於此作為弘宗演教之地，以後說摩訶止觀、法華玄義、法華文句，台宗於是闡揚，門庭從此光輝。迨至六十歲入涅槃，而唯念彌陀，往生淨域，以為歸宿。大師一生之歷史，事蹟甚長，所說之法，有台宗三大部，時人稱之為東土小釋迦。而至臨終仍念佛往生西方，所以弘天台宗之法師，多數兼弘淨土。蓋台宗與淨宗，誠具有密切之關係焉！

初序分二　初引四句明大綱

諸惡莫作。眾善奉行。自淨其意。是諸佛教。

自此已下，是此書之別文。初段，為本部之總綱，敍全書之起要，即序分也；下十章，為正宗分；末後數行為流通分。初：諸

惡莫作等四句，包括此一部止觀，並且該羅一代之佛法；三藏十二部經，無不於此包括殆盡。此四句，文淺義深；諸惡莫作，即是止；眾善奉行，即是觀；自淨其意，即是止觀不二，止觀不二，即是諸佛之聖教，於佛法中，最為切要。無論學何宗、學何法，倘能依此而行，即名學佛。否則諸惡仍要作，眾善不奉行，縱有聰智明達，精研三藏，亦是入海算沙，於佛法上，毫不相應，終成佛法中之外道耳！

然諸惡二字，須分眉目，惡法雖多，約有十種：所謂身三、口四、意三。身則殺、盜、淫；口則兩舌、惡口、妄言、綺語；意則貪、瞋、癡。如是行者，則名為諸惡。若身不造殺、盜、淫，意不起貪、瞋、癡，口不綺語、兩舌、妄言、惡口，此之謂諸惡莫作。再言之，將已生之惡令滅，未生之惡令不生，然後稱之謂諸惡莫作，方可以謂之學佛。所謂守口攝意身莫犯，即此義也。此為消極方面言，乃佛法之初步。由此進言之，不特諸惡莫作，而且眾善奉行；不但不殺生，而且放生；不但不偷盜，而且進行布施；不但不邪淫，而且修梵行；不但不惡口、兩舌、妄言、綺語，而且言柔軟、和合、真實等語；不但不起貪、瞋、癡心，而且起布施、慈悲、智慧之心。諸惡莫作，止十善，即是消極；同時眾善奉行，行十善，即是積極。即消極成積極，然後自利利他，救己救世，方可謂真學佛者之初步。故此二句言之最易，行之極難，所謂三歲孩童都識得，八十老翁行不得。能諸惡莫作，則意地安靖，不顛倒、不妄狂；能眾善奉行，則心地光明磊落，心平氣和，柔軟善順，而不粗暴，是謂自淨其意。

然諸惡莫作、眾善奉行之二句，義理幽深，自淨其意一句，徹性徹相，義該一切，理通大小。何謂自淨其意？吾等眾生，凡一舉一動，所做所為，念念起於執著，如一布施，即謂我為能施，彼為所施，中為所施之物，三輪之體未空，憎愛之心難忘，思量分別，是非憎愛，即見思煩惱。六道凡夫，迷於真空之理，妄起分別，即見煩惱；對一切逆順境界，起貪瞋憎愛，即思煩惱；由此起惑造業，以有漏因，感有漏果，故知縱行世間十善，心念著有，未淨其意，皆有漏法也。若修觀煉薰修之無漏止，將見思煩惱消除，即可謂諸惡莫作，進修生滅四諦慧、無漏戒定慧、能成生空智，真空慧現前，是可謂之眾善奉行。是知有漏之善，若心生染著，報盡還墜，終不能逃脫生死之樊籠，故亦是惡。如是世間十惡，有漏十善，皆是見思二惑之惡所攝，皆屏棄而不作。能不著相，則世間十善，當然須奉行，乃至無漏戒定慧，一切諸善，更須精進奉行。自淨其意者，將心中之有漏見思妄想掃盡，

觀一切法，當體即空；凡所有相，皆是虛妄，不復執滯於有，即是諸佛之無漏教。

進而言之，諸惡莫作，不特除見思之惡，且破塵沙之惡，不但見空，兼見不空，若但自利，不欲利他，沈空滯寂，被偏空所迷所染，仍名為惡，眾善奉行，則了達一切法，雖是當體即空，其實空而不空，須積極救世。眾生有病，即己有病，眾生有苦，即己有苦，了達諸法如幻化，不妨以幻度幻，認真度眾生。知一切法無我，而無我無不我，從此建立水月道場，作空花佛事，降伏鏡裏魔怨，度如幻之眾生，掃盡心中之著空垢，如是謂之自淨其意，是名諸佛之大乘教。復次言諸惡莫作者，不唯見思塵沙之惡破除，尤須將根本無明中道法愛之惡，亦屏棄而斷盡之，是曰究竟諸惡莫作。言眾善奉行者，凡無漏善，二邊善，中道妙善，一切善，無不皆作。了達一切法，當體即法界，無不即空，即假，即中。若言其空，一空一切空，一切法趣此空，是趣不過，趣尚不可得，何況有趣有非趣，假中亦然，所以行一善，即行一切善，拜一佛，即拜十方無量諸佛。心包太虛，量週沙界，一即一切，一切即一，忘能忘所，雙遮雙照，離四句，絕百非，一一無不是中道無漏妙善戒定慧，是即謂之自淨其意，不特著有心，著空心，二邊心，宜掃除清淨。即著中道之心，亦完全掃除，是名諸佛之中道圓頓教。

經云：「若人欲識佛境界，當淨其意如虛空。」吾等眾生之心地，自無始來，被煩惱之塵垢所染污，須將一把鐵掃帚，掃除自心之煩惱，掃得乾乾淨淨方名自淨其意。當知鐵掃帚者何？即止觀是也！修此止觀，則將此心中之空有二邊，但中等執著，掃除殆盡，清淨本然，周徧法界。止觀者何？止即諸惡莫作，觀即眾善奉行。諸惡莫作，即是斷德；眾善奉行，即是智德。智斷二德，即是福慧二德；福慧二德圓滿，即名如來，所謂皈依佛兩足尊。又福德莊嚴，即是萬善緣因；智德莊嚴，即是智慧了因。緣了二因有功，即顯正因。此諸惡莫作等四句，乃為下文之提綱挈領，義理層層深入，務須微細研究，明白之後，身體力行，遵而修之。唯願諸仁者，實踐諸惡莫作：初則莫作粗而易見之惡，進而除細而難見之惡，乃至斷二死三惑之惡；努力眾善奉行：初則奉行淺易之善，進而行深難之善，乃至剋修六度萬行，中道妙善之善。所謂登高必自卑，行遠必自邇。如是除惡修善，斷惑證真，尤須二邊不著，中道不安，自淨其意而後已。

次正序述本部之起緣分五　初略敍止觀之急要

若夫泥洹之法，入乃多途，論其急要，不出止觀二法。

茲初二句，先敍方便法門雖多，而止觀為其急要。若夫二字，發端之辭；泥洹，亦云涅槃，即是不生不滅之謂。涅槃即對生死而言，不生不滅，即是對生生滅滅而言。當知吾等眾生，本是菩提涅槃，元清淨體，原是不生不滅，良由真如不守自性，一念妄動，背妙明而為無明，迷本覺而成不覺；以是法身流轉於五道，真性沉沒於四生，將不生不滅清淨涅槃之法，而轉成為生生滅滅染污黑暗之法，終日向外馳求，枉受輪迴，枉遭生死。如來以慧眼觀之，甚可悲憫。故佛教人以從生滅，而證不生不滅。當知不生不滅即在生滅中，非離生滅外，別有不生不滅者也。不生不滅，即泥洹是也。佛見眾生根性不一，習氣垢病差殊，故說一切修行法門，如有一切之路徑。然雖有多路，而究竟歸元，一一皆證至不生不滅之泥洹涅槃，而為目的地。故云：「方便有多門，歸元無二路。」所有八萬四千法門，門門皆趣證於泥洹實相之理，故云：「入乃多途。」

然法門雖多，而此止觀二法，可以賅羅一切行門，而且為一切法門中最直捷、最緊要之法。故云：論其急要，不出止觀二法。當知此止觀二法，不僅天台宗一家修此，即中國十大宗亦不離乎此。他如賢首宗修法界觀，行普賢行，即修此止觀；淨土宗之念佛，亦念此止觀；唯識宗之修唯識觀，亦不離此止觀；不過他宗於止觀之名，或有或無，或用其他之異名詞耳。是知止觀為一切入門之要道，泥洹大果之勝路，故云：不出止觀二法。

次讚止觀之妙能

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。

初句，徵起，次二句正顯止觀之功能。結，是結使煩惱也，謂見思結、塵沙結、無明結，凡夫眾生，被此三種煩惱所結縛，所以終日昏昏糊糊，擾亂不休，以止之工夫，能伏此三種結惑，然僅能伏，而不能斷，猶如以石壓草。故止者，乃降伏結使之初步；觀，即正觀慧照，欲斷除眾生心中之煩惱，須用觀慧以斷除之。如以利刀，斬草除根，永不再生。故觀者，乃斷惑證真之正要，最初入手，非伏煩惱不可，煩惱伏，則斷之易也。是知非止不足以伏結，非觀不足以斷惑。所言正要者，修此止觀，目的在斷煩惱、了生死、成菩提。無論何宗修行，皆使人斷惑證真，而為根本，故謂之正要。

次二句，亦顯止觀之妙用。欲愛養心識，非止不可；欲策發神解，捨觀無由。善者，美也；資者，助也。吾人平素未修止觀時，則心猿意馬，妄想紛飛，修止後，則妄想淨而意識明，濁念

澄而心地清。故止為善於調養心識，美於資助性靈之方法。策者，進也、勵也。前修止，將自心之妄想雜念潛伏，復須修觀，以回光返照之功而觀察，久之，則自心中之神通妙解，智慧光明，忽然湧現。總之，止乃止其散動，觀乃觀其昏暗；又止則放得下，觀則提得起。故愛養心識，策發神解，非止觀不可。夫此心識，本是生死之根，永嘉云：「損功德，滅法財，莫不由此心意識。」既非善法，何須愛養之耶！當知此心意識，雖是惡法，但其中具有如來智慧功德，如濁水中有清水，故須善養之。且此心識，有隨緣之用，以之造惡，則轉馬腹、入驢胎，流轉輪迴生死。若能用之於善，則了生死、成菩提，亦由此而期證。故天台宗，最初下手，教人以第六識心下手，意令從生滅而達不生滅，要人即妄求真，毋須離妄覓真。因我等眾生，最初全真成妄，今修止觀，即全妄而達真，若離妄求真，如離波覓水，無有是處。須知即波處，原來是水，妄處原來是真，只須於此不起思量分別之止，以微密慧照之觀，綿密反究，久則心開，桶底脫落，此時所謂大地平沉，虛空粉碎，靈光獨耀，迥脫根塵，即此謂也。是故非止不能調伏身心，非觀不能開發神解。所以止觀二法，相即而不相離，彼此資助，互相隱顯，缺一不可。

後二句顯止觀二法，互相由藉之謂，止是止息，即定止義，因修止能息自心之煩惱，不令散亂。是知止為禪定之勝因，禪定為止之勝果。禪定即是三昧，若不修止，何以能得三昧？三昧乃梵語，華言翻為正定，亦名調直定。因吾等眾生，從朝至暮，終日忙忙碌碌，妄念東奔西馳，彎彎曲曲，不得調直；猶如缸中之濁水，不得清淨。若以湛寂之工夫，久之自然清淨；所謂萬境當前，不動於中。若能無心於萬物，何妨萬物常圍繞；鐵牛不怕獅子吼，猶如木人看花鳥。正萬境當前時，自心湛湛寂寂，不動不搖，常在禪定之中，但未獲禪定之先，亟須修止。故曰止為禪定之勝因，觀是智慧之由藉一句。須知智慧由何而來，藉修觀方能得智慧，故稱由藉；觀乃觀照，即禪宗之照顧話頭，心經之照見五蘊皆空，由從止而達觀，藉定而發慧，所謂觀從止生，慧由定發。故經云：「無礙清淨慧，悉從禪定生。」此之謂也。當慧照湧現時，自能了達一切諸法如幻，乃至澈知空假中，故欲得禪定智慧，非修止觀不可。故此二法，無論修何法門，皆不離此。凡念佛、坐禪、以及聞經，皆不離此。譬如聞經，一心緣法，湛然不亂，即止；法音送耳，歷歷明明，即觀。此約聞經而言止觀，即念佛，持名號一心不亂即止，佛號歷歷即觀，及燒香散花，禮佛誦經等，一切行門，皆不離此止觀二法。以上六句，總明修止觀之功用。

三明止觀之勝益分二　初正明

若人成就定慧二法，斯乃自利利人法皆具足。

止為定之因，慧為觀之果。若人以此二法圓足，即能自利利他。自利即是大慈，利他即是大悲。是知定慧具足，則能悲智雙運，自他兼利矣！

次引證

故法華經云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」

此是引經作證。佛自住於止觀不二之大乘法中，即如其所得之法，無非以止觀定慧之力，而莊嚴之。止而定，為福德莊嚴；觀而慧，為智德莊嚴。福智二德為能莊嚴，自心本性為所莊嚴，能所不二，為妙莊嚴。今即以此自莊嚴之定慧，莊嚴眾生，謂之以此度眾生也。

四明止觀偏缺之弊分二　初正明

當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼，若偏修習，即墮邪倒。

當知二字，警誡之辭，意謂若不知此意，則不易進道矣。此止觀二法，如車之兩輪，鳥之兩翼。如車有兩輪，方能遠行千里；鳥有兩翼，始能飛翔天空。此止觀二法，合則雙美，離則兩傷，缺一不可。若偏於定，而疏於慧，即落枯定，難免墮坑落塹之憂；若重於慧，而棄於定，即成狂慧，難逃落空之禍。故下文，復引經作證，以顯此義。

二引證

故經云：「若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。」狂愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別。若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果。

此引經證明，單輪隻翼之弊，若行者，偏修禪定福德，專作有為之福，而不修學智慧，不能了生脫死。有福無慧，名為愚癡之人。若偏學智慧，專為聰明智解，而不知修禪定福德，有慧無福，名為狂慧之人。如古之富翁，一生之內，穿之不竭，用之不盡，而無智識鑑徹之慧，此則謂之有福無慧之癡福；又如世之名士，所謂上識天文，下知地理，世智辯聰，竭盡其能，而一生貧窮困苦，此則有慧無福之狂慧。狂與愚，其過雖然不同，終是不能了生脫死，皆是輪迴中人。若止觀不均平，定慧不相等，此則行乖圓融具備之道，欲期速登無上極果，無有是處。所以念佛時，口雖念佛而心念妄想，是有觀而無止，有慧而無定。若念佛時，心雖無妄念，而糊塗暗昧，則有止而無觀，有定而無慧，如

是念佛，決難得益。務必定慧圓融，心口合一，如是念佛，方能速成淨業，高登淨域蓮邦，而證無上菩提。

五引經明止觀並運之切要分二　初正引經示要

故經云：「聲聞之人定力多故。不見佛性。」十住菩薩智慧力多，雖見佛性而不明了；諸佛如來定慧力等，是故了了見於佛性。以此推之，止觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也。

此段文，亦是引證。上言行人，不可偏於一邊，若偏修於定，則落於枯定；若偏修於慧，則墮狂慧。所以修止觀者，必要止觀均等，定慧圓融，茲又引經作證。聲聞者，聞四諦聲而悟道，故曰聲聞，即佛教中之小乘是。以觀空而為究竟，知一切法空寂，了不可得，念念執著於空，偏於空定，而缺於妙有之慧照，故不能見於佛性。以佛性不滯空不著有故，不落二邊亦非但中故。十住菩薩，智慧力多，從空出假，因此教由初住至七住，斷見思惑。八住至十住，分破塵沙，故能從空出假，雖相似見佛性，仍不明了，猶如隔紗見月。唯獨如來，了達非空非有，而不妨即空即有，即雙遮而雙照，所謂空有不二，定慧均等，二邊不立，中道不安，是故了了見於佛性。以其凡夫著有，聲聞著空，菩薩著二邊，惟佛則離空離有，而即空即有，去二邊，遠但中，惟以圓融中道妙觀，徹照佛性，雖非空非有非中道，而即空即有即中道，所謂離一切相，即一切法，離即離非，是即非即，故於中道佛性，了了分明矣！然如來之定慧，由何而證耶？無他，即修止觀而得也。止即是定，觀即是慧，能定慧圓融，止觀平等，寂照不二，明靜一體，方為如來之止觀，無單輪隻翼之弊。古云：寂寂惺惺是，寂寂無記非。寂寂既久，偏於止，一味寂寂，久則成病，此則落於有覆無記。惺惺寂寂是，惺惺亂想非。若惺惺既久，偏於觀，一味用觀惺惺，惺惺久之亦病，此則落於亂想紛飛。偏於惺惺，則有觀無止，有慧無定；偏於寂寂，則有止無觀，有定無慧。如是皆不見於佛性，所以必須常寂寂而常惺惺，寂寂時，心中毫無糊塗，須歷歷明明，即寂而照。常惺惺而常寂寂，正當觀照歷歷，而一念不生，即照而寂。當寂寂而常惺惺，即止而觀；當惺惺而常寂寂，是即觀而止。惺寂不二，止觀一如，是謂真止觀，是名定慧圓融。正當一念不生，而明明歷歷；正當歷歷明明，而一念不生。清清楚楚則不糊塗，一心湛然，則不散亂，定慧由是現前，明靜從此顯發。由此觀之，止觀豈非泥洹無上果報之要門乎？門者：能通為義，即止觀為能通，通於所通之泥洹，故為行人修行之最勝道路，所謂出三界而無別路，登涅槃唯有一門，復為眾德圓滿之指歸。眾德即萬德，收攝起來，

不出福智二德，修止得福德莊嚴，修觀得智德莊嚴，故總結止觀二法，為無上極果之正體也。此止觀二法，無論修何種行門，或持咒、或念佛、或坐禪、皆不能離此止觀也，是知非止觀不足以明佛法，非止觀不足以明大教也。

次明說止觀之所以

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。

此數句，正明小止觀之所以，若能如是了知止觀二法，足徵止觀之義，實非淺鮮，不過為欲接引初機，令初發心修習學止觀者，啟迪童蒙，而進於無上菩提之佛道者，作如是淺說。蓋止觀之道，言說則易，若身體力行之，誠非易易。若再詳談微妙，更無從下手而入道。故云：豈可廣論深妙，所謂行遠必自邇，言小止觀即具足摩訶大止觀。化城，即是到寶所之正路。古德云：萬丈高樓從地起，誠哉斯言！

次正宗分二　初總述止觀十意示勸誡三　初勸勉

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。

此文乃智者大師之苦心，勸勉之辭。文略分十章，以彰止觀之始末，意令初心行人，為作登菩提之正道，入泥洹之階梯。正道者，即指無上菩提正覺之道。階梯者，即漸次深進也。正顯此止觀，為成就佛道之正大光明路，亦即入無上大般涅槃之階級梯凳也。尋者，即指初機學佛之人，如楞嚴經中之演若達多，晨起攬鏡照頭，見鏡中眉目宛然，人相宛然，而怖己頭之無，於是狂奔尋頭，實則其頭原在。如吾儕眾生，欲求本有之菩提涅槃，何殊演若達多之尋頭然。凡修學行者，尋求佛道者，當愧為行之難成，不要好高騖遠，毋以此文之淺近，而鄙陋之，學者勉旃。

次示警誡

若心稱言旨，於一眴間，則智斷難量，神解莫測。若虛搆文言，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！

若爾之心，與所說之止觀，言旨相稱相符，所行如所言，則於一眴目之間，即可智斷難量。修止，即得斷德；修觀，則得智德。智斷二德，逐漸深入，皆不可稱量，神通慧解，法爾現前，亦莫測其涯際。若徒虛浮搆擬文字語言，一味分別名相，不肯真實修持，則乖違乎所說，空過歲月，虛延光陰，殊為可惜。當知光陰迅速，殊可寶貴，一寸時光，一寸命光，彼終日分別名相，執於語言文字，只知研究佛學，不知學佛之行，如是正等貧人，終日數他之財寶，於己分上，毫無利益。正如永嘉云：「分別名相不

自休，入海算沙徒自困耳。」此一段文，乃大師一番徹底悲心，警誡後世學佛者。

三標章示意分二　初標列章名

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

正文有十章，第一須內具五緣，謂持戒清淨，衣食具足，閑居靜處，息諸緣務，近善知識。第二須外訶五欲，謂訶去其外五塵之色聲香味觸。第三棄五蓋，屏棄其心念中之貪欲、嗔恚、睡眠、掉擧、疑之五蓋，至此內外諸障既去，復須第五調和五事。所謂食則不飢不飽，睡眠不節不恣，調身不寬不急，調息不澀不滑，調心不沉不浮。身心調停，則能進行五法。故第五行方便，即欲、念、進、慧、一心，此五為善巧之方便，能資助正修。如是方便具足，則進修止觀工夫，故第六明正修。正修有二種，一謂坐中修，二謂歷緣對境修，其義詳於下文。正助二行合一，則於功用中，開發善根，因吾等眾生，無始以來，具足有種種頓漸善根，未修行以前，被煩惱塵垢所蓋覆，不能開發；今修止觀，則開發一切善根，故第七云：發善根。行人善根發動時，將自心無始以來，業識種子，根本動搖，則諸魔羅，恐其了生死，成佛道，非魔眷屬，特來擾亂之，所謂道高一尺，魔高一丈，行人須預為防備覺察，方不為其所惑，故第八明覺魔。然雖能覺察魔境，而娑婆眾生，業障深重，一大不調則有百一等病，生病則障於進修，病為障道因緣，故第九明對治病患之法。既魔去病除，行者得以認真做功，必有所證，水到渠成，吾人自心之三種大智，忽然湧現，三諦之理，澈底全彰，即證無上菩提道果，故第十明證果。

次明列章之意

今略擧此十意，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。

今略擧十意，以明修止觀之方法，及備明始末因果，此便於初心行人，最初修學坐禪，最急切最緊要之法門。若能善取其意，而修習之，則可以安其心，免其難。如陳鍼修習止觀，能免短壽之難。又修止可發定，修觀則生慧，如是止觀雙修，定慧齊發，方證於無漏之聖果也。當知此無漏聖果，非是小乘之無漏聖果，乃是中道無漏大般涅槃之聖果。以此觀之，智者大師，唯以一大事因緣故，說此止觀，欲令眾生開示悟入佛之知見而後已。

次正示十章自分十　初具足五緣分五　初持戒清淨

具緣第一

初持戒清淨分二　初總明持戒之要

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣：第一持戒清淨。如經中說，依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，是故比丘應持戒清淨。

止觀分十大章，此為十章之第一章，名為具緣。欲修止觀，必須具足五緣，方能進修。第一持戒清淨，第二衣食具足，第三閒居靜處，第四息諸緣務，第五近善知識。夫者，發端之辭。凡欲發心修止觀做工夫者，要先外具五緣，然後進修，方克有效。比如造屋，必須先將基礎堅固，然後或一層二層七層九層乃至多層，皆可隨意起造。如經中說，依因此戒，得生禪定智慧。若持戒不清淨，禪定無由發生。所謂戒淨，則定生，定生則慧發，因戒生定，因定發慧。經云：「尸羅不清淨，三昧不現前，無礙清淨慧，皆從禪定生。」當慧光朗現時，即能滅一切諸苦。所有三苦八苦無量諸苦，皆仗此智慧之功而滅除之，故云及滅苦智慧。楞嚴經中所注重四種清淨明誨，即戒是也。若不持戒，縱有多智禪定，悉是魔道之業，終為魔王，如蒸沙焉能成飯，蓋沙非飯本，是故比丘，應持戒清淨。說此止觀，乃為四眾而說，雖與比丘眾言，其餘三眾亦在內。每一法會之中，具有四眾弟子，言一即具三，且比丘為四眾之首，故誥比丘，即該餘眾也。

次別明三品持戒之相分三　初上品持戒

然有三種行人持戒不同：一者若人未作佛弟子時，不造五逆，後遇良師，教受三皈五戒，為佛弟子。若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。從受戒來，清淨護持，無所毀犯，是名上品持戒人也。當知是人修行止觀，必證佛法，猶如淨衣，易受染色。

初二句總標。然，轉語之辭。持戒有上中下三品持戒之不同。第一者，指上品持戒人，若修行之人，未曾發心學佛之先，未作佛弟子之時，即能循規蹈矩，不造五逆之罪。五逆者，謂弒父、弒母、弒阿羅漢、出佛身血、破和合僧，造此五種，則傷法身，失慧命，逆涅槃海，順生死流，墮泥犁，受劇報。今此行人，能不造五逆，則為世間之良人，不僅如此，後又遇良師善知識，教其受三皈，皈依佛法僧三寶，復進受五戒，即不殺、不盜、不淫、不妄、不酒之五戒，彼受皈戒後，能清淨受持無犯，後為佛弟子。出家作沙彌，受沙彌十戒，十戒者，初五戒即前不殺、不盜、不淫、不妄、不酒之五戒。不過淫戒一條，有邪淫、正淫之少分差別。前言五戒，乃為在家俗人，但能不邪淫可耳。今出家沙彌之十戒中，明淫戒，不但不能邪淫，即正淫亦須絕對戒止。於此五戒外，更加不坐高廣大床，不着華鬘衣，不往觀聽歌舞，

不非時食，不捉持金銀財物，故名十戒。佛制繩床，不得高過如來八指，過此則犯；修行人，不得縱恣幻軀，坐臥漆彩彫刻之繩床。花鬘者，即貫華作華鬘，以嚴其首，繡花製縵衣，以飾其身；修行人則反斯，意在淡泊身心，看破一切，斷不能貪華香炫飾，致損福而招報也。不往觀聽：修行人，不能涉足於歌舞遊戲場中，因觀聽歌舞，能惑於聲色，易淪溺於欲染，失道念，造惡業，莫不由此而增進。不非時食：即非時之食，不准食，蓋諸天早食，佛則午食，畜生午後食，鬼神夜食，出家佛子，學佛之行，則不能同鬼之夜食也；然時丁末法，眾生業重，若過午不食，則身體力弱，難以支持，故古來祖師開方便門，日有三頓四餐，數數食者，當知此乃非食而食，當常生大慚愧，當作藥石想；若恣情放逸，妄貪饕餮，不但非佛弟子，且獲罪無量。不捉金銀財物：出家人，須安貧守道，不可妄貪營求，增長貪心。如是十戒，為沙彌應受持者。次則進受比丘二百五十戒，謂淫、殺、盜、妄之四波羅夷，為根本重罪。梵語波羅夷，此云棄，又名不可懺，若犯此則棄於佛海之外，所謂大海雖大，不容死屍，佛海雖廣，不容犯戒之人。次則十三僧伽婆尸沙，翻眾殘，如為他人所斫，頭殘而咽喉尚在，猶可救懺。又三十尼薩耆，九十波逸提，此翻墮，此罪因財事生犯，貪慢心強，制捨未懺。又四波羅提提舍尼，翻可呵，此罪應發露也。一百突吉羅，翻惡作、惡說，此罪微細，持之極難，故以隨學隨守而立名。又二不定，七滅諍，如頌云：四重、十三、二不定，三十九、十四提尼，一百眾學、七滅諍，總論二百五十戒。餘如比丘尼之三百五十戒，菩薩之十重四十八輕等戒，如是行人一切大小輕重諸戒，一一悉能清淨護持，絲毫無所毀犯，是則名為上品持戒之人也。當知如是清淨持戒人，修行止觀，必證佛法。清淨持淨戒，猶如護明珠，戒淨起修，易證佛法，猶如清淨白色之衣，易受染色，以白色為眾色之本，易受染污。故上品持戒之人，易修止觀也。

二中品持戒

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。

此明第二種中品持戒之人。若人得受戒已，由受戒而得戒，如受戒時，最為重要。正當登戒壇，白四羯摩時，即獲無作戒體。得戒體已，能持戒清淨者，則福等虛空。若受得戒而復毀犯，則罪上加罪。重戒即指四波羅夷之根本大戒，如此人雖於重戒無犯，而於輕戒多所損毀。輕戒，即指尼薩耆，波逸提等。知過能改，從此發露懺悔，懺即懺其前愆，悔則悔其後過。自知有罪當懺

悔，懺悔則安樂，不懺悔罪益深。故以志誠心，懇切懺悔。懺悔之法，有事有理，事即有相懺，亦名作法懺，謂於十方諸佛，及諸大菩薩尊像前，燒香散花，披陳發露，自己所有犯戒之罪惡，求哀懺悔，或於十方大德尊宿前，發露懺悔亦可，即今之法華懺、大悲懺等是也；二則理懺，理懺即無相懺，亦名實相懺，謂攝心於意，端身靜坐，不思善，不思惡，惟觀此罪性從何而生，謂自性之因生耶，他性之緣生耶，抑自他之共性生耶，或非自因非他緣之無性生耶。四句推窮，了不可得，可知罪性本空；當知一切眾罪，由心所造，心既推之不可得，則罪亦不可得。所謂罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔，如是乃名理懺。諸懺之中，此理懺功能最大。古德云：「重罪如霜露，慧日能消除。」若欲懺悔者，端坐念實相，行人自知罪障深重，依此如法懺悔，此亦名持戒清淨，此種即中品持戒之人。若能知懺悔，即屬難得之人。何以故？古云：「人非聖賢，誰能無過，知過能改，善莫大矣！」若能懺悔，即生定慧；如衣有垢膩，若能浣濯洗淨，染色亦可得著。衣如戒體，垢膩如犯戒，浣洗如懺悔。

三下品持戒分二　初約大乘作法懺三　初約大小乘明可懺不可懺

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。

此是第三種下品人持戒。若人受得戒已，於一切戒品，不能堅心護持，無論輕重戒相，多所毀犯，如人將頭已斬，決無復活之望，若依小乘教門，則無懺除重罪之法。所謂千佛出世，不通懺悔。若依大乘教法，則不然，亦可有懺除重罪之方法，足見大乘法門，不可思議。

次引證能悔即健人

故經云：「佛法有二種健人：一者不作諸惡，二者作已能悔。」

經云：佛法有二種健康之人，第一不作諸惡，終日渾渾噩噩，天真爛漫，法爾為世之好人，不作一切諸惡，此為第一健人。第二作已能悔，平素雖作諸惡，後能悔過自責，發露懺悔，革故不造新，亦得稱為健人。因此二人，善根猛利，智慧力強，超生死，證菩提，所以稱為佛法中之二健人也。

三正約大乘作法懺四　初具約十法助懺

夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：一者明信因果；二者生重怖畏；三者深起慚愧；四者求滅罪方法。所謂大乘經中明諸行法，應當如法修行；五者發露先罪；六者斷相續心；七者起護

法心；八者發大誓願，度脫眾生；九者常念十方諸佛；十者觀罪性無生。

夫者，發端之辭。倘欲懺悔所作諸惡，必須具足十法，幫助成就其懺悔之功。一者，首先明其因果報應，絲毫不爽，惡因感惡果，善因招善果，所謂種瓜得瓜，種豆得豆。二者生重怖畏，自知有惡因必感惡果，墮獄受劇苦，即生大怖畏，毛骨悚然，所謂戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰，惡因可畏，至為悚懼。第三深起慚愧，慚者慚己，愧者愧他，慚自己毀戒下劣，愧諸賢之超脫明淨。釋迦因何成佛，吾何久為眾生，有見賢思齊之心，生大慚愧，痛改前非。四者，滅罪方法，須常求滅除自己罪業之方法，何法能除滅罪障，常尋求之。五者，發露先罪，倘若已作之惡，或自知、或不知，或有心、或無心等，所造之罪，對三寶前，或對善知識前，克誠披露，求哀懺悔。若能懺悔，罪即消滅；若不肯發露，覆藏於心，則日久月深，則罪根深結，懺悔不易矣。六者，斷相續心，若雖自知有罪，對三寶前懺悔已竟，但相續心不斷，仍繼續造惡，則前之懺悔，雖懺無益，非將起惡之相續心，截斷不可，隨緣消舊業，更不造新殃，故須斷相續心。七者起護法心，發起衛護佛法之心，若自己奉持佛法，即自能保護佛法；若他人敬奉佛法，他人即是保護佛法。若己若他，皆當維護，可獲福滅罪，故須起護法心。八者發大誓願，即發四弘誓願之心。所謂眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成，即是發自利利他，上求下化之心，度脫一切眾生，不分人我彼此。彼苦即我苦，故急而拔之，彼樂即我樂，故急與之樂，拔彼之苦，即是拔己之苦，與彼之樂，即我之樂，苦樂亦如是。所言誓願者，發誓以要其心，起願以策其身，不可改變，能發廣大願，亦可滅罪。九者常念十方諸佛，念佛即能成佛，若念眾生則做眾生。吾人既為佛子，必學佛行，故須念佛。但十方諸佛無量，名號亦無量，取其簡略而易得益者，莫如彌陀名號，所謂十方三世佛，阿彌陀第一。能持念此佛名號，即持念十方諸佛聖號。念彌陀一聲，能滅八十億劫生死重罪，亦即懺悔一切罪障。十者觀罪性無生，觀者觀察所造之罪，皆由心起，既眾罪從心所起，自當將心懺，試觀此罪相，從何而起，覓罪了不可得，以其不自生，不他生，不共生，不無因而生，四性推究，當體無生。所謂罪性本空，如四祖至三祖處，求哀懺悔己之罪障。師曰：「將罪來與汝懺。」四祖返觀自心，了不可得，答曰：「覓罪了不可得。」三祖云：「我與汝懺悔竟。」此一種乃理懺，前來九種都是事懺。故知此理懺，功能最大，觀一切罪惡之性，當

體無生，心滅罪空，是名真懺悔。然又須知事懺必須具理懺，理懺復須藉事懺，理事圓融，故名真懺。

二示懺法之時間

若能成就如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著淨潔衣，燒香散花，於三寶前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。

倘能具足如上所立十種懺悔之方法，莊嚴懺悔之道場，將內身沐浴清淨，外衣浣洗清淨，以淨身，著淨衣，然後入懺悔堂，燒一切上妙好香，如沉水香，栴檀香，末香等諸香；並及供諸微妙寶花，於三寶前依十種法，翹誠禮拜，求哀懺悔。依此如法修行，或一七日，不得益，乃至三七日，若再不得益，於是或一月二月，三四五月，乃至經年，專心懺悔從前所犯之重罪，不論時之多少，惟至滅罪方止。

三顯罪滅之相狀

云何知重罪滅相？若行者如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢；或復覩諸靈瑞異相，或覺善心開發，或自於坐中，覺身如雲如影，因是漸證得諸禪境界；或復豁然解悟心生，善識法相，隨所聞經即知義趣，因是法喜，心無憂悔；如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。

若能如法懺悔，即能滅除重罪者。云何能知自己之重罪消滅之相？若行者，如是至誠懇切，一心懺悔之時，自覺身心，發現一種輕安快利之相，夜間並得祥瑞之好夢，或見諸佛放光，或見佛來摩頂，如方等中有十種夢王，作何夢，即除何罪障；或復覩諸靈瑞異相，乃親自所見，如見諸佛放種種光明，或見如來三十二相，八十種好，及其他種種奇異微妙殊勝之相狀；或覺善心開發，或自於坐中，覺身如雲如影，此正是欲界定之相狀，從此或漸漸證得諸禪境界，諸禪即未到定，四禪四空等之禪境；或復豁然解悟心生，善識諸法之名相，豁然貫通，解悟心生，行者以逼拶工夫，勇猛精進，懺至無可懺時，身心一旦貫通，明悟一切，斯時即能善識世出世間，一切諸法相，洞明如掌中之果，所謂行至水窮山盡處，回頭便見好光陰，即此義也；同時即發生一種殊勝妙解，隨時所聞一切佛經，即了知甚深微妙之理，及其所歸之義趣，所謂聞一知十，聞十知百，因是得法喜充滿。既獲法喜，則自心無所憂悔，前因罪障在身，所以心中憂慮悔恨，今以如是等懺悔種種因緣，即現如是之勝境，當知如此懺悔，即是滅罪除障之惟一方法。

四明懺後堅持名清淨

從是已後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定，猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。

從是懺悔之後，即能以堅固心，精持諸佛禁戒，絲毫無犯，亦可名為尸羅清淨。梵語尸羅，此云持戒。如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗，猶可染著，破而能補，垢而能洗，破壞者補治完美，垢膩者浣洗清淨，即無用而成有用，故云猶可染著。

二約大乘無相理懺二　初正明

若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經修諸行法，但生重慚愧，於三寶前，發露先罪，斷相續心，端身常坐，觀罪性空，念十方佛。若出禪時，即須至心燒香禮拜、懺悔誦戒、及誦大乘經典，障道重罪，自當漸漸消滅，因此尸羅清淨，禪定開發。

上來約大乘作法事懺，亦具有理懺，如第十明觀罪性無生。此約大乘無相理懺，亦具有事懺，如出禪時燒香禮拜，誦戒誦經等是。若人犯重戒已，恐障禪定，了知尸羅不清淨，三昧不現前，然不能依諸修多羅經，修諸行法，但生重慚愧，於佛法僧三寶之前，發陳披露，先前所作之重罪，至誠懺悔，並斷相續之心，然後收攝身心，端身靜坐，常常反觀罪性，微密追究，則知罪業無性，其體本空。又念十方佛以懺罪，念茲在茲，或持念諸佛萬德洪名，或單念阿彌陀佛聖號。若開靜出禪時，即以至誠心，燒香禮拜懺悔，誦梵網經，菩薩戒，及誦法華經，楞嚴經等，一切大乘經典，所有障道重罪，認真求懺，如是自當漸漸消除，滅罪斷惡，尸羅之戒體，復從而清淨潔白，於是禪智開發；此又是懺除罪業之一簡單方法。

二引證

故妙勝定經云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。是人應當在空閑處，攝心常坐，及誦大乘經，一切重罪悉皆消滅，諸禪三昧自然現前。

此處引經作證。妙勝定經，此經專為詮顯禪定，言妙勝者，正顯禪定為最殊勝，最為微妙，故云妙勝定。此經云：若人犯重罪已，心中生恐怖畏懼之心，欲求除滅，除修禪定以滅罪外，餘無能滅。是人應當於空閒處，阿蘭若所，攝心常坐，及誦大乘方等經典，一切重罪悉皆消滅，諸禪三昧，自然現前。梵語三昧，此云正定，亦云正受，亦云調直定，因為吾等眾生，終日妄想紛飛，攀攬塵境，彎彎曲曲，不得調直，若修禪定，則心自能行歸正道，法爾調直，猶如蛇之行路，蜿曲不直，待入竹筒之時，不求直而自直矣。無論聽經誦經，念佛修觀，皆須持戒清淨為第

一。此章為台宗二十五方便之第一科，足知持戒清淨，為修習止觀第一要緊之方便也。

二衣食具足二　初衣分三　初上根衣

第二衣食具足者。衣法有三種：一者如雪山大士，隨得一衣蔽形即足，以不遊人間，堪忍力成故。

上來說持戒第一，因戒為菩提之本，欲修習止觀，務須持戒清淨。第二要衣食具足，衣食乃助道之資糧，若衣食不具足，則裸餒不安，何以能修行辦道？所謂身安則道隆，又所謂法輪未轉食輪先，是知衣食為修行之助道。然衣食不可過求於奢華，奢華則增長欲念，反為障道因緣矣。衣食二法，各有三種，以分三根行人。初明衣之三品，一者如雪山大士。大士者，即釋迦牟尼佛，為度生故，於雪山苦行六年，及往昔行菩薩道時，曾為大士居雪山，故名雪山大士。所言雪山者，以其山勢極高，寒氣極重，終歲冰雪連天，故謂之雪山。雪山大士修苦行時，隨得一衣蔽形即足，一衣謂被鹿皮衣，或結草為衣不定，其目的在不求溫厚，遠離塵世，不遊人間故也。雖至冬寒，亦著一衣，雖肌膚被凍，而能忍耐，全憑堪忍之力而成就也，著如是衣，名之為上根。

次中根衣

二者如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。

第二種名著中根衣，如迦葉尊者，乃世尊之弟子，此云飲光，其光能遮蔽一切之光，故號飲光，其家頗富，出家後，即行頭陀，謂行苦行也。梵語頭陀此云抖擻，謂抖擻塵勞煩惱也。

行頭陀之法，共有十二，大概不出衣食住三種。謂食有五種：第一乞食，謂乞求他人之食而食，不自烹煮，行之能折伏我慢，為學佛人應做之事，所以謂之乞士。乞有二種：所謂外乞飲食以資生命，內乞法食以資慧命，故名乞食。然須次第乞食，不論貧富，須發平等之心，一一次第乞之，如大迦葉專往貧窮者乞食，意謂貧窮者令其得福；如須菩提則專往富貴者而乞食，謂富者造罪，易遭墮落，故往乞之，令其求福，免遭禍殃。如是二人，各有用心，但一則棄貧愛富之嫌，一則捨富濟貧之嫌，乞不次第，故為維摩居士所呵，故須次第乞食。第二常乞食，常行乞食法，閻浮提眾生，勇猛心易發，恆常心難持，今日乞食，明日即不乞食，何能與道相應，故須常行乞食。第三一坐食，唯日中一食。第四節量食，謂本食四餐，改為三餐，或兩餐，如是方名為節量食，此亦為頭陀行之一。飽食易增欲念，若減食則易開智慧。第五午後不飲漿，過午之後，不但不食米麵等食，即一切豆漿等一概不能飲，此為食之頭陀有五種。

住處亦有五種：一常坐不臥，即終日結跏趺坐，但觀自心，不攬塵境。二樹下坐，大樹之下，風吹蔭涼，在此靜坐，揩磨自心垢衣，甚易得益。第三露地坐，夜深人靜時，於露天地下，斯時所謂月明星稀，心曠神怡，正可用功。第四塚間坐，於墳塚之間，死人處所，不妨往坐，他人既死，我何嘗不死耶，可以進修無常觀。第五阿蘭若處，即是清淨之處，不與塵世相接。此為住處之頭陀有五種。

衣有二種：一者所謂糞掃衣，此衣乃拾所棄污穢之布，以水浣洗之七次，灑之亦然，縫而成衣，故曰糞掃衣。二者但三衣，謂五衣七衣大衣，五衣為平常所著，一長一短，共五條；七衣為誦經禮拜作佛事所著，二長一短，共七條；大衣即僧伽黎，俗名祖衣，為登坐說法時所著，四長一短，共二十五條。此三種衣，不可須臾離身，其餘衣服，不可畜藏。迦葉尊者，但畜三衣，自能辦道，是名第二種中根人所著衣。

人生世間，皆有生活，所謂衣食住也。故此三種，為人生之需要，若無衣食，則生活問題，不能解決，學佛之人對於此二，超然物外，衣食不成問題，無所希求，是故較之為衣為食終日忙而不休者，高出萬萬。故願出家二眾，及在家二眾，當痛念生死事大，以此為模範，淡薄衣食，則於道其庶幾乎。

三下根衣

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。

此為第三下根衣也。以中國地處寒帶，冬日天氣寒冷，不可與熱帶相較，故云多寒國土。他如印度，暹羅，緬甸，終歲酷熱，以其眾生業力不同，故所感國土，有寒有熱。再雪山大士，堪忍力成故，一衣即足，而東震旦土眾生忍力未成，故如來特開方便，亦許三衣之外，準畜百一物。謂畜一百件物，各各不同，畜足一百件物，一件不同一件，而必須說淨。此說淨之法，近無行者，佛在世時，凡諸弟子所有物皆須說淨，謂將此物，供養三寶大眾，請慈悲納受，既已發心，供養大眾，為大眾所賜，非我所有，非己所屬，即名說淨；若不如是，則為己有，即謂之不淨耳。而且要知量知足，所謂一針一草，當知來處不易，應當要節量知足，不可過於貪求，否則積聚不捨，則心被惑亂，妨礙道業也，故不可不慎。

次食分三　初上根食

次食法有四種：一者若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。

上來所言衣，有上中下之三種不同。其次明食法，則有四種之各異：一者上根食，若上根利智之人，謂之上人，菩薩謂之大士，而不願與人相處，樂居山巖石窟，水邊林下而住，故曰深山絕世，而不作飲食。諺云：「三日不食則餓，五日不食則病，七日不食則死。」而上根人，則以草菓松葉代食，如世尊苦行時，並不作食，日吃一蔴一麥，以資身體，此為上根人，食上食也。

二中根食

二者常行頭陀受乞食法，是乞食法，能破四種邪命，依正命自活，能生聖道故。邪命自活者，一下口食，二仰口食，三維口食，四方口食。邪命之相，如舍利弗為青目女說。

其次明第二種，乃中根人食，常行頭陀，受乞食法，即是托鉢乞化之謂，以慈悲濟物為懷，令其種福田故也。此法為印度仰光盛行，而中國則乞食之風氣未開，故甚罕見。且中國人民，對於佛法，向來缺少相當之認識，既無相當之認識，則無真實之信仰，若往乞食，不但無益，而且令其誹毀招罪，故未能行此乞食法。夫乞食能破四種邪命。以其四非正道，若生活依正命而自活者，能生聖道故。言邪命者，一下口食，以口向下，如種田耕地，而謀生活，此名下口邪命食。二仰口食，即仰觀星宿，專言天文，何日何時起大風，降大雨，哄騙世人，以斯而謀生活。三者維口食，想種種方法，維持生計，或結交豪富，或走遍四方，到處謀食，故名維口食。四者方口食，遊行四方，如卜算吉凶，醫藥看相，悉稱為方口食。出家比丘，責任在弘揚佛法，教化眾生，為自己之本職。所謂弘法是家務，度生為事業，邪命之食，須遠棄之。然邪命之相甚廣，有四種五種不同，如舍利弗為青目女說，此二句，是指廣。

三下根食

三者阿蘭若處，檀越送食。四者，於僧中潔淨食。有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

三者阿蘭若處。前來二種，為上中二根之食，此為第三住清淨蘭若，自不作食，惟受檀越送食，檀謂檀那，越謂超越，梵語檀那，此云布施，謂若行布施，則超越貧窮之海，受檀越供養，此為下品食。四者於僧中潔淨食，謂於叢林稠人廣眾之中，肅供齋法，謂之潔淨食，以此一鉢之飯，供養十方三寶，乃至施大鵬之鳥，曠野鬼神，然後進食此飯，已屬供養所遺，非己所有，如是則無我相矣，故稱之為淨食，此為下下品食。住於叢林之下，所謂十指不黏水，百事不操心，筷來伸手，飯來開口，有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？下徵起，倘若無此等食緣，則心不

能安隱，則不能修道，於道業有所妨礙，所謂身安則道隆，故衣食具足最為重要耳。

第三得閒居靜處。閒者不作眾事，名之為閒；無憒鬧故，名之為靜；有三處可修禪定。

上來明具五緣中衣食二種已竟，今講靜住之處。閒居靜處，即阿蘭若處，所謂水邊林下，山巖石窟，獨自用功，謂境空則心易空。閒謂清閒，即不與世間一切有為之法相應。無憒鬧者，即遠離一切塵勞煩惱，名之為寂靜處。約有三種處所，可修禪定。

一者深山絕人之處。

一心不亂則為定，若身坐蘭若，而心猿意馬，則雖坐深山而仍同城市也。而修行者必至空閒處者，因初心人，離憒鬧之環境，易得益也。一者遠居於深林高山之中，衣食不求於人，亦無喧噪，所謂絕跡人間，六根對六塵，不生執着，方於道相應。如世尊之雪山苦行，即是絕人之處，此為上根人閒居靜處。

二者頭陀蘭若之處，離於聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憒鬧。

二者頭陀蘭若之處：頭陀有十二種，已如上說；蘭若之處，即是清閒之所，離於村莊聚落，極近者三四里或十里二十里不定，如是則放牛聲絕，放羊牧牛之童，亦難至此，牧童樵夫所不能到，鷄鳴狗吠之聲遠絕，故云無諸憒鬧，此名為中根人閒居靜處。如往昔佛在世時，有五比丘，住山修行，每於飯間，則托鉢至村莊乞化，但往返百里之遙，終日無非行路而已，如是行者，十有餘年，而功夫毫無見效，遂大生慚愧，世尊悲而憫之，乃化一道人送供，並告之曰：汝等懃懇不輟，甚為難得，但隔人村路遙，光陰有限，何時成功，應須擇一不近不遠之地而棲住，即可用功，可免徒勞無益之虞矣。

三者遠白衣住處，清淨伽藍中，皆名閒居靜處。

第三種住於叢林寺院之中，終日隨眾起倒，亦甚相應，但須遠去白衣。白衣者，即在家之通稱。僧伽所著乃緇衣，即黑色衣，不與俗人相同。清淨伽藍中，伽藍乃梵語略稱，具云僧伽藍婆，此云和合眾，為大眾聚會之處，清淨伽藍之中，皆名閒居靜處。探珠宜浪靜，水清則珠現，此一定之理，若終日塵勞煩惱境界風所動，欲求自性之清淨實相寶珠顯現在前，無有是處。

第四息諸緣務。有四意：一息治生緣務，不作有為事業。二息人間緣務，不追尋俗人朋友親戚知識，斷絕人事往還。三息工巧技術緣務，不作世間工匠技術醫方禁咒卜相書數算計等事。四息學問緣務，讀誦聽學等悉皆棄捨。此為息諸緣務。所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。

上來三緣已具，第四須將世緣俗務屏棄之，方能進修道業。若身雖住茅蓬，或當家，或做事，仍是忙忙碌碌，所謂有名無實，亦無益也。如香港山頂所住之洋房高樓，宛然阿蘭若，但彼等終日做生貿易，忙碌不休，或為生活逼迫，或為事務纏擾，所謂山林中塵市；若於人煙稠密之中，息諸緣務，則為塵市之山林。息緣務有四意：一息治生緣務，不作有為事業，如世之士農工商等，悉謂之治生緣務，皆屬有作有為之事業。修止觀者，當遠離有為事業，並及息滅治生緣務。二息人間緣務，前者對己而言，此是對他而論。不追者，不與之往來相逐也。接交朋友，來往親戚，本為世法所不離，若修行之人，則不然。了達人事本空，生死事大，結交應酬，皆為障道因緣，故須拒絕斷除。第三息工巧技術緣務，謂不作世間工匠技術，及學拳術，研究機械等悉名技術；或作良醫，治病開方；或念禁咒，療人之病，此乃是邪咒，非佛教之真言；或卜卦看相，或書寫算盤等事，悉能妨礙道業，在家人為謀生活起見，則宜為之，若學佛人則萬萬不可為也，若作此種緣務，心則為之散亂，欲望其專一，則甚難矣！是故欲修止觀，須息滅世間緣務，古人所謂放得下一事，則能消滅一分妄想。又所謂消除一分妄想，得一分本智，除滅一分境界，證一分法身，謂明生則暗滅，暗生則明滅，明暗之不能相即，如水火之不相容，故須遠離之。第四息學問緣務，學問本為長知識，博見聞，莫不由學問而來，然既學佛，則遠棄世間學問，所謂捨棄詩賦文章，科哲學說世間學問，一概放捨，不僅如此，且欲放棄出世經典，謂所讀誦之經論，或聽學之經論，悉皆棄捨。夫世間學問，乃有漏之法，捨之故然；而出世學問，乃出世無漏無為之法，詮究竟之理，何故亦置之不顧耶？蓋今乃注重在修止觀，不重見聞，故須棄之，但於見解未明之先，必須聽經明理，所謂見解開而修行易，可免趨入歧途之歎，待開解後，即將一切見解，悉皆棄捨，從此起行用功，則可免說食數寶之嫌。倘若一味執着文言名相，不肯起行，真實用功，則終難免入海算沙之譏，謂畫餅無益於飢腸也。故禪宗之打七時，不誦經，不禮拜，唯是照顧話頭，單刀直入者，即免多緣務之患也。所以者何，是疑問之辭。若多諸緣務，則心為之纏繞，行道之事廢棄，謂解多心亦多，難以收攝故也。當知前所言讀誦聽經學經，悉皆棄捨，切勿誤會，因入道法門，雖有八萬四千，皆各有正行助行，若讀誦法華經，亦可謂之修止觀，是則以法華為正，餘者為助。今既以止觀為正行，則其餘諸法悉皆為助行矣，但以專一不雜為美，切不可三舊兩新，是為至要。

第五近善知識。善知識有三：一外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂。二者同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂。三者教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。略明五種緣務竟。

前來四緣已竟，此為第五緣近善知識，佛言善知識為得道之全因緣。所言知識者，謂善知一切眾生病，善識一切眾生藥。所謂知病識藥，應病與藥，如阿闍世王，遇耆婆之善知識，勸令皈佛，得解脫痛苦。又如嬰兒之須賴傍於母，故善知識者，不可須臾離也。善知識有三種：一外護善知識，謂善能於外面擁護之成就之，修行辦道者，如禪定外護，照應衣食等等。言外護者，於其曾用過功夫，故能盡心守護，無所缺乏，如虎之愛子然，又能種種供養，故謂經營，且善巧能將養愛護，行人自不惱亂，亦不使外人惱亂，故曰不相惱亂，此明外護善知識。次明同行者，謂同參同時修行，共用一種工夫，共修一道，彼此共修止觀，並且互相助發，互相砥礪，互相警策，互相規勉，所謂如切如磋，如琢如磨，同舟共濟之義。如古云：求師不如訪友，誠哉是言。三教授善知識，教謂教導，授者與也，即是教導傳授之善知識，以善巧方便，教之調伏內外身心，禪定法門，曉示教訓，使行者得大利益，如破五陰，超五濁，及一切魔境，悉能圓明了達，如智者大師，妙悟法華，南嶽大師謂非汝莫證，非吾莫識，此即善知識之益處。所謂欲知山下路，當問過來人。當知不修止觀則已，若修止觀，善知識為最緊要。略明五種緣務竟。

訶欲第二

所言訶欲者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。五欲者，是世間色、聲、香、味、觸。常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近，是名訶欲。

所言訶五欲者，謂訶去色聲香味觸之五欲也。欲乃希須為義，因此五欲，為地獄之五條根，若欲坐禪修習止觀者，必須訶斥之。謂眼所見之好色，耳所聽之好聲，鼻所嗅之好香，舌所嘗之美味，身所貪之好觸，皆令人貪着，常能誑惑一切凡夫，令生愛着。若能深知過咎，即不親近，以其五欲皆能獲罪，既不親近，則無此過咎，無此過咎，則不欲訶而自訶矣。

一訶色欲者。所謂男女形貌端嚴，修目長眉，朱脣素齒，及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色，能令愚人見則生愛，作諸惡業。如頻婆娑羅王以色欲故，身入敵國，在淫女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足，如此等種種過罪。

第一訶斥色欲。當知訶之一字，即是用功夫之要道，入門之正軌，須以種種方法訶斥之。所謂男女形貌端正嚴好，修目即長眉，朱者紅也，素者白也，所謂丹脣皓齒，明眸善睞，種種可愛可悅之色相，愚人視之，遂生貪愛，此為貪愛男女之形色有情之正報。還有一種人，對於有情男女之愛，染心很淡泊，不生執着，而愛世間種種可尊可貴之寶物，謂金銀琉璃珊瑚琥珀等七寶，及一切青黃赤白紅紫縹綠五光十色，種種微妙殊勝之色相，若智者觀之，了達原是虛妄，不生貪愛，而愚人遂生愛染，因迷惑故，從此作諸惡業，深造累劫之禍殃。如頻婆王事，即是引證，是王以貪愛色欲故，不顧國家之重，甘願身入敵邦，獨處於淫女阿梵波羅房中。又如優填王，以愛樂色染故，遂截五百仙人手足，造大重罪。當知古今多少英雄漢，誰不於此茫茫欲海中，為恩愛奴，作色情魔，所謂汝愛我心，我憐汝色，恩愛酬繆，曠劫相纏，無有了期。悲夫！色欲之害人，實甚於猛獸橫流，吾儕凡夫，應當猛省而訶斥之。

二訶聲欲者。所謂箜篌箏笛，絲竹金石音樂之聲，及男女歌詠讚誦等聲，能令凡夫聞即染著，起諸惡業。如五百仙人雪山住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂，如是等種種因緣，知聲過罪。

二訶聲欲，亦分有情無情之不同：所謂無情之箜篌箏笛，絲竹金石音樂之音聲，如今發明風琴鋼琴之聲，及有情男女歌美音聲，或嬌媚妖詞，或淫聲豔語等，種種可樂之音聲，皆令凡夫聞即染著，起諸惡業。如五百仙人，雪山修道，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心則如醉如狂，擾亂不休。又如提波延那仙人，聞舍脂夫人之軟語，遂起欲念而失神通。自古迄今，因聲欲而墮落者，不勝枚舉，修行之人，即須訶棄之，決不可被聲塵所迷。

三訶香欲者。所謂男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，聞即愛著，開結使門。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即大訶責，何故偷我香氣。以著香故，令諸結使臥者皆起，如是等種種因緣，知香過罪。

此第三種訶香欲。大凡世人，多為香氣所迷，因鼻嗅香氣，則神識昏迷，此從鼻根造罪。男女身香，或有自然之身香，是夙世因緣。如一比丘尼以往昔誦經，因誦經功德，故口中常生蘭花香氣；又如一老比丘，因誦法華經故，滿身常發旃檀香氣，此為宿昔善因所感。或世間飲食馨香，及一切草木薰香，乃至人間所造之妖豔粉水種種香氣，愚人不了，如此種種之虛妄香相，聞即生貪愛染著，從此開結使門，淪溺深坑。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即自池中出，大訶責之：「何偷我

香。」比丘應曰：「彼在家人，將蓮華攀折蹈踏不堪，而汝未之言，吾僅聞其香，訶責乃爾。」池神曰：「彼乃白衣人，滿身罪惡，故無可言，爾乃比丘，明理之輩，正如白玉無瑕玼，豈可因貪著此香而淪溺。」遂力勸勉之，比丘始心伏，足見香塵不可愛著，令諸結使臥者皆起。言結使者即煩惱惑，如繩之纏結然，臥起者謂本來降伏為之臥，今又重發故曰起也。有如是等種種因緣，知香過罪須急去捨之。

四訶味欲者。所謂苦酸甘辛鹹淡等，種種飲食肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善業。如一沙彌染著酪味，命終之後，生在酪中，受其蟲身，如是等種種因緣，知味過罪。

此為五欲中第四訶味欲。以用功人，對於色聲香味觸之五欲，視為外賊，能劫自心之家寶，宜急遠之，勿可貪著。言味者，有五味，即苦酸甘辛鹹淡等種種飲食肴膳美味，此等眾味，能令凡夫之人，心生愛著，起不善業。審觀舉世人羣，誰非為貪口腹，而殘殺生命，或網捕水陸空行，以自供口味，或偷刼他財，以償其舌欲。大矣哉！味欲之為患也，傷天害理，斷大慈悲，勿過於斯。如古有沙彌，染著酪味，命終即墮落酪中，而為酪蟲。修行者。應當知其過罪，而訶除之。

五訶觸欲者。男女身分柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸，愚人無智，為之沈沒，起障道業。如一角仙因觸欲故，遂失神通，為淫女騎頸，如是等種種因緣，知觸過罪。

第五訶觸欲。此觸欲最為厲害，為生死之根本。經云：「一切眾生，皆以色欲而正其性命。」因前四欲，各有界限，色屬眼一部分，聲屬耳一部分，香屬鼻一部分，味屬舌一部分，謂四根對四塵，各有所受。惟此觸欲，則週遍全體，所言觸欲者，謂男女身分，柔軟細滑，互相按摩，及寒時體溫，熱時體涼，及其他種種之殊好妙觸，無智慧之愚人，為之沉沒，能障礙行者之道業。如從前有一角仙，為觸欲而失神通，發惡願感天不雨，後被淫女誘惑觸欲失通，騎其頭頸，是知觸欲之過罪，至大且危，可不慎哉！

如上訶欲之法，出摩訶衍論中說。

古有一道者，每於水邊林下做工夫，雖久而未獲益，一夜見一烏龜，自水中出，時當夜深人靜，月明星稀，有一野干，往取食之。嚙其頭，即縮其頭，嚙其脚，即縮其脚。彼野干咬之疲勞，而於烏龜絲毫勿損，野干於是他往。道人從此開悟，了知野干者何？即外五塵之境也；烏龜者何？即喻我修行人也，首尾四肢者，即我人之內六根也。因為我等眾生，從無量刼來，六根常攀攬六塵，不肯收攝一處，故累生累刼，冤受輪迴，枉遭生死，故

為野干所搏食，若能學得烏龜法，則生死不了而自了矣！道人乃云：「近來學得烏龜法，得縮頭處且縮頭。」為修行者，當於此為龜鏡。

復云：哀哉眾生，常為五欲所惱，而猶求之不已。

哀哉，悲嘆之辭。眾生者，即六道一切眾生，常常被五欲之塵境所迷惑，看不透，識不破，不但不能棄捨，而且求之無厭，故名求之不已。此數句，正顯五欲魔力，實為至劇。

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

此下明五欲害人之相：若得此五欲，則復轉劇，猶如火之益薪，其燄更熾盛。五欲無樂，正如狗之嚙枯骨然，枯骨無肉，嚙之何益，但眾生顛倒，不肯放棄。須知五欲增諍，如鳥競肉。又復應知，五欲燒人，如逆風之焚猛炬；五欲害人，如履踐毒蛇；五欲無實，如夢中所得之境，五欲不久，假借須臾。如可愛之色，看過之後，當即消滅；可愛之聲，聽過即無；乃至可愛之觸，皆不常久，剎那即殞。又如石火電光，轉瞬即滅。若以智慧之人思之，亦如怨賊仇人，但世人不了，妄生貪著，至死不捨，後受無量苦惱。當知色如熱金丸，執之則燒；聲如塗毒鼓，聞之必死；香如憋龍氣，嗅之則病；味如沸蜜湯，嘗之則爛；觸如臥獅子，近之則齧。又云：「香味頹高志，聲色傷軀齡，遠之易為士，近則難為情。」誠如是，其五欲之過患，為何耶？思之思之！

此五欲法，與畜生同有。一切眾生，常為五欲所使，名欲奴僕。坐此弊欲，沈墮三途。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之。

當知五欲之法，不特人道獨有，餘如鬼畜天仙亦復有之，以其有五根故。由此觀之，三界六道，一切眾生，常為五欲所使役，則名為欲愛奴僕，坐此弊欲，沈墮三途。因為常坐此粗弊欲中，為五欲所障蔽，遂墮於地獄餓鬼畜生之三途。言三途者：地獄之中，上火徹下，下火徹上，終歲為火所燒煲，名為火途；於畜生道中，大小互相吞噉，彼此飲血茹毛，是名血途；餓鬼道中，為大力鬼王，種種刀杖之打擲，是為刀途。我今既已修禪，復為五欲所障蔽，此為大賊，急當遠之。

如禪經偈中說：

生死不斷絕　貪欲嗜味故　養冤入丘塚　虛受諸辛苦
身臭如死屍　九孔流不淨　如廁蟲樂糞　愚人身無異

智者應觀身　不貪染世樂　無累無所欲　是名真涅槃
如諸佛所說　一心一意行　數息在禪定　是名行頭陀

凡夫眾生，無量劫來，常處於六道輪迴。生死不能斷絕者，即因貪著五欲，嗜好五味。當知五欲雖是塵境，而別有種滋味，凡夫眾生，若嘗之後，即難棄捨。試觀世人，何者不貪可愛之色，可聽之聲，以及可嗅可嘗之香味。因貪戀五欲之味，故生死不斷絕，正如養冤入丘塚，虛受諸辛苦，徒受勞碌奔波而已。然貪五欲之人，身臭如死屍，九孔常流不淨之物，如眼有眼泚，耳有耳污，鼻有鼻涕，大小便利，常流不淨。如廁所之蟲，於糞中遊戲快樂。人之貪著五欲，亦復如是。以其看不破識不透，故云愚人身無異。當知我人之自身，外面觀之宛然一清淨之體，其實臭穢不堪，正如一美花瓶中，藏諸糞穢，一旦瓶破殼穿，則諸穢物，溢流於外，厭之不極矣！智者應當觀察，身心不可貪著。若於世間之樂，無累無所欲，如是則無罣礙；無罣礙，即無恐怖，無恐怖，即能遠離顛倒夢想，是名真涅槃，即是清淨實相，亦云不生不滅，即我人之自性清淨心是。因我人之自心，終日妄想紛飛，生滅不停。所謂轉寂靜而為妄動，將不生滅而為生滅，於是則與本有之清淨涅槃，非背而背。是故應知：如十方三世諸佛之所說，欲想捨迷途而登覺岸，轉煩惱而入正軌，遠棄五欲，收攝六根，無他，只須一心一意而行，內收攝於六根，外不攀攬六塵，專心一意，阿那波那，數出數入，從一至十，由十至一，久之妄念自能歸一，自心即能清淨。如是即入於禪定，是則名為抖擻精神，行頭陀行。

棄蓋第三

所言棄蓋者，謂五蓋也。一、棄貪欲蓋。前說外五塵中生欲，今約內意根中生欲，謂行者端坐修禪，心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，令不生長，覺已應棄。

前來具五緣訶五欲二章已竟，今第三章明棄五蓋。所言五蓋者，即貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑是也。因此五法，能蓋覆我人自性清淨心。前訶五欲，則外塵不入，今棄五蓋，則內心不起，如是則意地清淨，清淨則堪佇道器。一棄貪欲蓋：前者所說，乃於外五塵中生欲，謂五根對五塵而起貪著也，今者約內意根中生欲，即前塵落謝之影子，轉入意地之中，追緣過去，逆慮未來，雖不同五根之攀攬五塵，而內心中妄念叢生，因追緣前塵，則別生一種貪欲，故云內心中起欲。謂修行者，於正身端坐，修禪之時，所謂身體及手足，宛然安不動，宛若一道者，殊不知虛有其表，雖外具威儀，而內心中胡思亂想，東忖西度，或由可愛之聲而欲想，或追憶前人美貌端嚴而生愛染，如是思量分別，念念相

續不斷，如瀑流水相似，前念後念，無有休息，幾不知自身端坐為何物，遂將本具之善心，永遠沈沒，不能生長，此實為修行者一大障礙，若覺悟之，即能滅除。古人云：不怕念起，只怕覺遲，須早覺悟，宜急棄之。

所以者何？如術婆伽欲心內發，尚能燒身，況復心生欲火，而不燒諸善法。貪欲之人，去道甚遠。所以者何？欲為種種惱亂住處，若心著欲，無由近道。

貪欲妄念，其害至大。如術婆伽，乃印度一淫女子，彼欲心從內而發，尚且身被燒壞，況復心中自生欲火，而不能燒諸善法。當知貪欲之人，去道甚遠，蓋欲為種種煩惱擾亂所住之處，菩提道乃是種種清淨安穩所住之處，一穢一淨，一生死，一涅槃，彼此天淵迥殊，凡聖遼絕，故名去道甚遠，若心愛著貪欲，則無由進道。故偈有云：「貪欲甚似水，能沒般若津，欲行菩提道，蓋貪護真心。」足見欲蓋之有妨礙於道，不可不慎歟。

如除蓋偈說：

入道慚愧人　持鉢福眾生　云何縱塵欲　沈沒於五情
已捨五欲樂　棄之而不顧　如何還欲得　如愚自食吐
諸欲求時苦　得時多怖畏　失時懷熱惱　一切無樂處
諸欲患如是　以何能捨之　得深禪定樂　即不為所欺

入道慚愧人句，正言其修行入道之者，應當欲生大慚愧、生怖畏，悲眾生之在迷，嘆生死之未了，務祈道業早就，應當去欲持鉢，福利一切眾生，為眾生廣種福田，作三世諸佛標指。云何縱塵欲沈沒於五情：云何二字乃責備之辭，為何恣縱放情於五欲六塵。為修行者，於此五欲當棄捨之，全體放下絲毫不顧，如何還欲求之不得，當知此為迷中倍人，正如愚癡之人，自食己吐唾，豈不可悲而可笑歟！諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱。視諸眾生，誰不為求五欲，而梯山航海，戴月披星，奔走往返，縱使求得，亦是多怖畏，多畏懼，待遺失之時，而復心懷憂惱。由此觀之，三界之內無一寸土為快樂之地，是故當知，諸欲患如是。然欲以何法而能捨之？無他，若能深得禪定之樂，即不為之所欺耳。

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。如是瞋恚覆心，故名為蓋，當急棄之，無令增長。

此是第二棄瞋恚蓋。此瞋火燒人，最為厲害。古人云：「一念瞋心起，百萬障門開。」又云：「瞋火焰焰燒盡功德之林。」又

云：「起一念之瞋，能燒盡菩提之種。」足見瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，是法樂之冤家，為善心之大賊，種種惡口罵詈，皆從此起，故云府藏。當知惡口罵詈，其過非常重大。古云：「一言以興邦，一言亦能喪邦。」口業之造罪，不可不慎。若行者，於坐禪時，當正念未彰之先，即自思維；或緣於過去違情之境上，而起瞋；或復緣於此人現在惱我，及惱我親戚，或讚歎己之冤家，此是現在三種瞋。過去亦有惱我，惱我親，及讚我冤家之三種。未來亦然，三世類推，即有九種，是為九惱。因緣九惱生瞋恨，由瞋恨而生怨，由怨而生煩惱，由是瞋恨煩起，冤怒叢生，遂將本有之真心蓋覆殆盡，故名為蓋。故行者當急棄之，無使令其增長。

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

如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。

初問謂何物能殺安樂？何物能可殺無憂？安樂者，即涅槃，無憂者，即是菩提。所謂無上涅槃寂靜樂，無上菩提覺法樂。若能證到清淨涅槃，即能安隱快樂於常寂光中，遠離見思塵沙無明之憂惱。若殺去安樂，則獲不安樂，戕去無憂，即復有憂。此文乃反顯，當知不安樂，即是生死，有憂即是煩惱。何物為三毒之根？何物能吞滅一切諸善之法？佛即以偈答言：當知如來大慈，有求必應，正如洪鐘待扣，有扣則鳴，故即答曰：「殺瞋則安樂，殺瞋則無憂。」瞋即是煩惱。若能將瞋心除滅，即獲清淨涅槃，亦能遠離無憂，是故當知，瞋為毒之根，瞋能伏滅一切善。故古偈云：「瞋似心中火，能燒功德林，欲行菩提道，戒瞋護真心。」修行人，如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。前所言瞋恨雖多，不出三種：一非理瞋，二執理瞋，三諍論瞋。今言慈忍，亦有三種：若修生緣慈，即對治非理瞋；修法緣慈，對治順理瞋；若修無緣慈，則能對治諍論瞋。由修三慈之方便，則能遠離瞋蓋；瞋心既盡，何愁心不清淨，止觀之不就也。

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。

此第三棄睡眠蓋：如人端坐，自心不生貪欲，亦不瞋恚，但終日六識昏昏貪著睡眠，所謂終日於黑暗鬼窟中作活計。云何睡眠？謂內心昏闇，名為睡；五情闇蔽，將手足四肢，恣意放縱，所謂

放浪形骸，恣意睡臥，名之為眠。以是因緣名為睡眠蓋。當知此睡眠蓋，不特昏昧，空過光陰而已！且能破今世後世真實法樂之心，亦能破後世生天，及涅槃等樂。當知睡眠惡法，最為不善，此蓋較諸餘蓋尤為惡劣。如貪等蓋，起覺即可以滅除，睡眠則昏暗無知，人事不省，猶如死人一般，絲毫無所覺識。古人云：「熟眠如小死，切莫於睡眠因緣，空過一生。」故世尊訶阿那律陀尊者曰：「咄咄何為睡，螺螄蚌蛤類，一睡一千年，永不聞佛名。」

如佛諸菩薩訶睡眠弟子偈曰：

汝起勿抱臭屍臥　種種不淨假名人　如得重病箭入體　諸苦痛集安可眠

如人被縛將去殺　災害垂至安可眠　結賊不滅害未除　如共毒蛇同室居

亦如臨陣兩刃間　爾時云何安可眠　眠為大闇無所見　日日欺誑奪人明

以眠覆心無所見　如是大失安可眠

汝等當常精進，須早猛省起來，不可終日埋頭眠臥。當知此身，猶如臭死屍一樣，種種不淨之物而聚成，謂大小便利，乃至八萬四千蟲戶悉不清淨。約而言之，則有五種不淨：一種子不淨。謂此身從父母以邪念風，吹淫欲火，骨髓膏流，變為精液，以諍愛之心，而為受生之種子。所謂納想成胎，流愛為種。此即最初種子不淨。二者生處不淨。謂投胎之後，在母親腹間，生臟之下，熟臟之上，至十月胎獄滿足，從產門而降生。如成釋論云：此身非蓮花，亦不由旃檀，糞穢所長養，但從尿道出。此為生處不淨。三外相不淨。謂從頭至足，內外中間，共有三十六物，一一悉皆不淨。所謂常流出不止，如漏囊盛物，外相亦不清淨。四者自性不淨。此身根本從穢業生，託於穢物，其性質法爾不淨，不可改變，故云自性不淨。第五究竟不淨。此身一旦業盡報終，四大解散，究竟空無所有，所謂如實觀凡身，終必歸死處，是為究竟不清淨。如是思維，我人之自身，則有名無實，不過假名而已。其實當體幻化，空無所有，云何抱著不捨，而終日睡眠耶？當知猶如得重病之人，將死不久，亦如重箭入體，眾多苦痛集聚，自身怎可安然而眠。又如人被縛，即將去刑戮，災害臨至，其心安可眠？亦如與毒蛇同居一室，毒蛇乃不祥之物，毒之於人，則立即命殞身亡。亦如臨陣兩刃之間，正當恐怖萬狀，爾時云何可以安然而睡眠耶？是故行者，當知眠為大黑暗，一切無所見，日日欺誑於人，奪人之精明，但人未眠之先，則萬境當前，

所謂明明歷歷，歷歷明明，一經睡眠，則大地黑暗，以其眠覆自心，故一切無能所見，如此大失，安可再眠。

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。

此下明既知其過患，須急以方便之法，而卻去之，故云有如是等種種不善之因緣，須訶睡眠蓋，行者須自警覺，當知三界依正，盡同水月空花，畢竟無常不實，何為貪戀之有，須減損睡眠，令無昏覆，但此睡眠魔力過大，非自發憤加以嚴厲犍撾，不能滅除。若昏睡心輕，則須思惟分別法相，或繫心於鼻端，或張開其雙目，皆能降伏睡魔。若昏睡心過重，當用禪鎮，或以柱杖擊之，或己自擊，或他人擊亦可。諸如此類，皆是卻除睡魔唯一之方法。

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。

掉乃是坐立不安，心口不能專一，六根不能收攝一處，終日隨情放蕩，縱意嬉戲，故名為掉。悔者，懊悔，亦即悔恨之謂，如人悔已所作之事。然悔本非是蓋，何故須棄之耶？須知悔固然是好，但將此悔，放在心中，朝夕憂惱，因此蓋覆真心，所以成蓋，故須棄之。然掉舉雖多，不出三種：一者身掉，謂身則好東遊西走，無趣遊行，及諸雜戲謔，或坐住不安，則為身掉。二者口掉，如唱高聲小調，或諍論是非，好無益談笑，及世間語言等，此為口掉之相。三者心掉，謂心隨情放逸，縱恣心意，或緣想法塵影子，或攀攬前塵境界，一切諸惡覺觀等，悉名之為心掉。當知掉之為法，能破出家人心，本來出家修道之人，心最寂靜，若一經掉舉，則心為之散亂，欲棲心道業，終難成就矣！又如初心入道之人，欲攝心歸一，其心尚且猶不能安定，何況掉散乎！當知掉舉之人，猶如無鉤之醉象，象若不飲酒，尚難制止，況復無鉤而又醉耶，狂亂闖禍無待言矣！又如無穴鼻之駱駝，則東西奔馳，難以禁止。

如偈說：

汝已剃頭著染衣　執持瓦鉢行乞食　云何樂著戲掉法　放逸縱情失法利

既失法利，又失世樂，覺其過已，當急棄之。

為出家者業已剃除鬚髮，身已披著染色之衣，方袍圓領，宛若出世丈夫。如是當須以身作則，執持瓦鉢，常行乞食，福利眾生，云何好樂貪著嬉戲於掉舉之法，而縱情放逸耶？夫縱情放逸之人者，現生即失去佛法之利益，覺悟其過患已，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。

此下解釋悔蓋二字。所言悔者，謂悔能成蓋；若掉而無悔，則終不能成蓋，何以故？掉時未在緣中故，至後欲端坐入定之時，方悔前所作之罪過，或於身口七支上生悔，或於意地貪瞋癡上生悔，有如是等種種憂惱，蓋覆真心，故名為蓋。但悔蓋有二種：一者，謂因掉後生悔，如上來所說，悔前所作之罪惡是。二者，如作大重罪之人，其心之中，常懷一種恐怖畏懼之心，終日懊惱悔恨，從此悔箭深入心腑，堅不可拔，以是障乎正道，開煩惱門，慧性沈，而泥洹晦。故凡修止觀者，須知其過患，切莫於掉舉因緣，妨礙大事，最為重要耳。

如偈說：

不應作而作　應作而不作　悔惱火所燒　後世墮惡道
若人罪能悔　悔已莫復憂　如是心安樂　不應常念著
若有二種悔　若應作不作　不應作而作　是則愚人相
不以心悔故　不作而能作　諸惡事已作　不能令不作

不應作而作，應作而不作，此二句正明眾生顛倒，背覺合塵之相。不應作而作，如身則不應殺盜淫，口則不應兩舌惡口妄言綺語，意則不應起貪瞋癡，如是十惡本不可為，而恣縱放意，竭力而為之。應作而不作，如同世間之種種慈善事業，或修橋補路，恤孤養寡，或出世間之善，如聽經禮拜，燒香散花，身須拜佛，口應念佛，心應觀佛，如是等一切世出世善，本當盡心為之，努力作之，今反置於腦後而不肯作。所謂諸惡願欲作，眾善不奉行也。此即所謂迷中倍人，可憐憫者。當知掉悔之人，則為悔惱之火所燒，後世必墮惡道。常為煩惱苦具而作伴侶，豈非顛倒之甚歟！倘若有人，造罪而能生悔者，本為難得，人非聖賢，誰能無過，知過能改，善莫大矣！然須悔已莫復憂，從此進行道業，棲心聖境，身心自然清淨，慧光因是開朗，安樂自在，無諸熱惱。所謂悔已莫復憂，不應常念著者也。若或掉舉其身心，復悔箭入心，誠為愚人之相，不以悔故而不作諸掉，而能作已所作之諸惡，不能令其不作，其病根，即在放不下耳。

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。

上來四蓋已竟，此第五棄疑蓋。疑者疑疑惑惑，猶豫不決之謂。有此疑心，則於佛法不能生於正信，遂失如來無上知見，故此疑心，實為眾惡之本。當知此疑，非特為眾惡之本，且為萬善之先，如禪宗之看話頭，先欲人起疑情，則以此疑為寶，所謂大疑則大悟，小疑則小悟，不疑則不悟，是知此疑又為功之首。然今所言疑者，非禪宗之疑，乃猶豫不決之疑，故能蓋覆真心，退失信願，於諸佛之無上妙法中，不得生於信心，當知佛法大海，信為能入。華嚴經云：「信為道元功德母，長養一切諸善根。」若無信心，則於佛法之中，空無所獲。欲研究佛學深邃佛理，非從信入手不可，故云：「天雨雖多，豈能潤無根之樹，佛門廣大，亦難度不信之人。」無信之人，猶如無根之樹，佛海廣大，如天雨之過多，以廣大法雨，難潤無信根之人，縱經塵劫，亦無利益。譬如有人，入於寶山，往取珠寶，若無其手，終無能取。何以故？以其無有手故。當知無信心者，亦復如是。手即喻信心，寶山即喻佛法寶藏，寶藏者何？即所謂三明六通、四諦六度、三十七道品、十力四無所畏、十八不共等法，悉皆如來寶藏。若無信心，則於佛海中，難得實益。然則二字，乃轉語之辭，謂疑道繁多，未必悉障於禪定，此簡非今所講之疑蓋，乃障定之疑蓋也。

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。

疑有三種不同：一者疑自，謂行人端坐修觀時，心中便作如是念，我今善根微薄，罪障深重，必非道器，何敢仰攀上乘，修斯道法耶？自心若作如是疑想，則禪定之法，終不得開發。若修定時，切不可自暴自棄，須知吾人從無量劫來，何曾不發過大心，不修過大行，決已早種善根，況且若無善根，今何獲此人身。當知一切聖賢，皆由凡夫做，十方諸佛，亦從眾生成，決無天然彌勒，自然釋迦，自當信己之宿世善根深厚，勿可自輕，皆是長者之真子，正好從此發大勇猛，進修勝法，何愁佛果之不證，涅槃之不得也。

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。

此第二疑師，即是疑他。謂疑我平素間，所親近之大德尊宿、善知識，觀其威儀，動靜相貌，與平常人無異，無有一絲毫過人之處，由此觀之，自尚無道，何能教我，須己欲立而立人，既無過人之處，而欲教化於人，恐怕以盲引眾盲，相牽落火坑，我若事奉之，終必有害無益。若作如是疑慢在心，即為障於禪定，禪定不開，般若之門為之深閉矣！若欲却去疑師之法，如摩訶衍大論中說：「譬如臭皮囊中金，不可因厭臭皮囊，而棄於真金；若愛於金，則不可棄其皮囊。」行者亦復如是，師則例之臭皮囊，凡所說之法，即喻於金，切不可因人而棄其法，謂依法不依人也，否則妄生批評，橫論長短，是則名大愚且狂之輩。汝豈不聞，古聖賢之求法於人耶？如雪山大士，從鬼以請法，帝釋天主，拜畜而為師，此實依法不依人之一證也！須知師雖不清淨，亦應當生一種諸佛之想，因彼雖凡身，而口所言者，乃諸佛之法，諸佛之行，當以觀佛之心，而視師家，須翹勤懇切，聞法如對佛面。故云：「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。

所言疑法者，即疑己所稟受修持之法。世間之人，大多數執著先心為是，於後所受之法，而不能生信。如修止觀，則疑此止觀法門，是真耶？是偽耶？修之是否能令離苦耶？不能離苦耶？又如念佛之人，則疑念佛法門，是否能生西方？見阿彌陀佛？或疑此法，是魔羅所說？抑如來親口所宣？若於法生疑，則時時改途易轍，朝三暮四，疑惑癡闇，覆被真心。所謂坐佛海邊而渴死，豈非庸人之輩乎？如是即法不染心，永失如來無上涅槃。

如人在岐路　疑惑無所趣　諸法實相中　疑亦復如是
疑故不勤求　諸法之實相　見疑從癡生　惡中之惡者
善不善法中　生死及涅槃　定實真有法　於中莫生疑
汝若懷疑惑　死王獄吏縛　如師子搏鹿　不能得解脫
在世雖有疑　當隨喜善法　譬如觀岐道　利好者應逐

佛法之中，信為能入；若無信者，雖在佛法，終無所獲。如是種種因緣，覺知疑過，當急棄之。

譬如有人在於岐路，岐路即三叉之路也。路多則不知何所往，疑惑必定無所趣向。諸法實相中，疑亦復如是。諸法即指一切大小凡聖偏圓頓漸權實等諸法。言實相者，即無相也，亦即所謂真如實相，當知實相無相，即空義也。實相無不相，即假義也；實相無相不相，不相無相，即中義也。須知一切法，不出空假中，空假中不離一切法，謂一切法真如，一切法實相，故云：諸法如實相。若於諸法實相生疑，則措手無從，然而如來所說，八萬四千

法門，一一皆入於實相，無非真如圓通法門，以其佛法如大海，無量無邊。倘生疑惑，即不得入，故云疑亦復如是。又云：疑故不勤求諸法之實相，當知一切見愛疑惑，悉從愚癡顛倒而生，謂於一切惡中又生諸惡，於是從迷至迷，惡上起惡，故云：惡中之惡者，善不善法中，生死及涅槃：善法即涅槃法，不善法，即生死法，生死乃是迷法，涅槃乃是悟法，然一切諸法之中，必定實實在在有真正之法在，所謂生死中有涅槃，煩惱中有菩提，生滅中有不生滅，波水中有濕性，且不可於中兩生疑心。汝若常懷疑惑，蓋覆真性，諸如斯輩，則為閻羅死王之所指揮，受獄卒差吏所繫縛！又如猛師子之搏麋鹿，欲求其解脫，無有是處。吾人自無始至於今日，疑惑之根深厚，欲求勿疑，實為甚難。但在世雖有疑，常當隨喜善法，切不可以因疑惑之因緣，而喪失般若之妙法，譬如於岐道，十字街前，岔路甚多，究竟以誰為是，以誰為非，務須自具擇法之力，惟以利好者行之，謂自要於己有好處者，則無庸疑惑，即勇猛精進前行可也。因佛教法門雖多，窮其究竟之處，無非歸於一實，所謂方便有多門，歸元無二路。貴在惟專惟勤，一門深入，入一無妄不起思量分別，驀直行去，自有到家之一日。故佛法之中，信為能入，智為能度，倘若無有信心，雖在佛法之中，而與佛法不相應，不能得佛法之真實利益，故云空無所獲。既有如是等種種因緣，須覺知疑悔之過患，急當去之。

問曰：不善法廣，塵數無量，何故但棄五法？答曰：此五蓋中，即具有三毒等分，四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。一貪欲蓋，即貪毒。二瞋恚蓋，即瞋毒。三睡眠及疑，此二法是癡毒。四掉悔，即是等分攝。合為四分煩惱。一中有二萬一千，四中合為八萬四千，是故除此五蓋，即是除一切不善之法。行者如是等種種因緣，棄於五蓋。

此乃假問答釋疑。或有問曰：不善之法很廣，其數無量無邊，何故惟獨但棄貪瞋癡等之五蓋法耶？答曰：此五蓋中即具有貪瞋癡之三毒及等分，以此四法而為根本故。貪即貪欲，瞋謂瞋恚，愚即愚癡，此三各有所屬，惟等分一種，則徧收前貪瞋癡三種煩惱，一時一念之中，即具有貪瞋癡，或貪而復瞋，或瞋而復癡。或三毒對峙齊起，故名為等分煩惱。惡法雖多，不出八萬四千。八萬四千，亦以貪瞋癡等分而為根本，故云：亦得收攝八萬四千，諸塵勞門。所言八萬四千諸塵勞門者，塵謂染污為義，以其種種邪見煩惱，悉能染污自性清淨心，故名為塵。勞即勞役也，謂凡夫眾生，常被邪見煩惱之所勞役，曠劫輪迴，無有了期。然論其根本，不出乎貪瞋癡慢疑身邊戒見邪之十使，隨以一使為

首，則餘九使為助，謂每一使中各具十使，遂成一百。約三世各有一百，則成為三百煩惱。而現在之一百，時促不論相助，仍是一百，於過去未來二世二百之中，又各以一使為首，九使而為其助，共成二千，合現在世之一百，共成二千一百。又約貪瞋癡等分，四種眾生，各有二千一百，共成八千四百。又約四大六衰，地水火風即四大，色聲香味觸法即六衰，以其能衰損善法故，此十種各有八千四百，總成八萬四千塵勞煩惱也。然煩惱雖有八萬四千，而以五蓋收攝殆盡。何以言之？八萬四千煩惱，悉以貪瞋癡三毒而為根本。然三毒不出五蓋，五蓋即攝三毒。謂一貪欲蓋，即攝貪毒。二瞋恚蓋，即攝瞋毒。三睡眠蓋及疑蓋，此二法即為癡毒所收攝。所言三種皆名為毒者，毒謂鴆毒，飲之即能喪身失命。當知貪瞋癡之三種煩惱，能毒我人法身父母，唐喪其功德，故為三毒。第四掉悔，即是等分所收攝，因掉悔有內，有外，內中即心掉，外則身口掉，此掉徧於身口意七支，故為等分所攝，開之則五蓋，合之則為四分煩惱。每一分中具有二萬一千諸塵勞門。四分合共則有八萬四千，是故應知。若除棄此五蓋，即是除棄一切不善之法。行者因有如是等種種因緣，須急棄於五蓋不可忽略也。

譬如負債得脫，重病得差，如饑餓之人得至豐國，如於惡賊中得自免濟，安隱無患。行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳，煙、塵、雲、霧、羅睺阿修羅手障，則不能明照。人心五蓋亦復如是。

此借譬喻以明除五蓋，得益之相。行者，具有五蓋，即如負債之人，不得解脫，五蓋棄之，即得解脫自在。有五蓋者，如有重病相似，五蓋若棄，則重病得差。除五蓋者，又如飢餓之人，得至豐國，如於惡賊之中得自免濟，如是則其身其心，自在快樂，安隱無患。行者除却五蓋，亦復如是，若除棄五蓋，其心安隱，清涼快樂。若五蓋不除，其心不安隱，安有清涼快樂之可談耶！須知五蓋之覆被自心，猶如五事之障蔽日月。言五事者，謂煙塵雲霧羅睺阿修羅手之五事。羅睺阿修羅王之手最大，能遮日月之光，餘如煙塵雲霧，亦能遮日月之光，不能明照大地。人心之五蓋，亦能障被自性清淨心不得顯現，此以喻顯也。

調和第四

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道，其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命，若成就一切佛法，終不退轉。然後坐中正念思惟一切諸法真實之相，所謂善、不善、無記法，內外根塵妄識一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有。故十地經

云：「三界無別有，唯是一心作。」若知心無性，則諸法不實。心無染著，則一切生死業行止息。作是觀已，乃應如次起行修習也。

上來訶五欲，則外境不入；棄五蓋，則內心清淨，如是內外清淨，正可安心修習止觀。然尚須調和得所，方能得益，故第四明調和五事。五事者，即身、息、心、眠、食、是也。夫發語之辭。東西南北，四維上下，謂之十方；過去現在未來謂之三世；佛法即菩提，涅槃，究竟清淨，中道第一義諦之無上妙法，謂之佛法。言佛法則非九界眾生之法可比，眾生法是染污，而非清淨，是迷昧惑闇之法，非覺而不迷也，惟佛法是究竟，是覺悟，是不生滅，是清淨，故行者，欲想修學十方三世一切諸佛之法者，應當先發大弘誓願。誓願者，即四弘誓願也；謂：眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷；此二為下化眾生，屬利他大悲；法門無量誓願學，佛道無上誓願成；此二為上求佛道，乃屬自利大智，即是發上求下化自利利他之心。故云：「願求無上佛道，度脫一切眾生。」一切二字，乃盡際包括之辭，賅羅九界眾生。六道有漏，則為凡夫眾生，出世聲聞緣覺，為二乘眾生。菩薩著於二邊，則為大道心眾生，如是九界，皆願度脫。佛道者，即覺道也，謂諸佛如來之覺道，無有能過之，故云：「無上佛道。」如是無上佛道，願究竟證之。行者，不特發如是心而已，且其心最堅最固，猶如金剛相似。金剛乃華言，梵言跋折羅，此云金剛，為寶中之一，此寶出於金中，其色如紫英，百煉不銷，至堅至利，可壞一切物，而不為一切所壞。行者發如是金剛堅固不壞之心，精進勇猛，不惜身命，終不退轉，唯是精求無上佛道，廣度一切眾生，此則名為佛法中第一健人。言不退轉有三：一位不退。謂行人斷盡三界見思二惑，則永不退失超凡之位，故名位不退。二行不退。謂行人功夫深進，不特斷盡見思，而且能伏斷塵沙之惑，如是則永不退失菩薩之位，故名行不退。三念不退，謂行人功夫愈益深進，斷盡塵沙煩惱，能破無明別惑，則永不退失中道正念，故名念不退。有如是成就已，然後正身端坐，修習止觀，於坐中正念思惟，一切諸法真實之相。正念者，即無念也；無念之念，是名正念。直心正念，是名正思惟。真實之相，即是實相，亦即實性。相即性也，實相無相無不相，實性無性無不性，是名真實相、真實性。言諸法者，即此謂一切善不善法，善法謂有漏善，無漏善，二邊善，中道善，不善即是惡法，謂貪瞋癡，無記法者，謂無所記別，不善不惡亦不昏，亦不散，此明了無記。若自心糊糊塗塗，昏昧闇閉，終日於黑闇稠林中過日子，此為蓋覆無記。以及內六根，外六塵，中六識，並及地水火風空

根識之七大等，一一皆是有漏煩惱之法，非是無漏清淨之法，皆三界內有作有為生死苦因苦果之法，非是界外無作無為涅槃樂因樂果之法，須正思維，而諦審之，了達諸法真實之相。然云何能知諸法真實之相耶？當知有漏煩惱法，生死因果法，皆因心有，惟心所現，因心成體，若無心，則亦無萬法之差別，是故心為萬法之本。楞嚴經云：「諸法所生。唯心所現。」一切因果世界微塵，因心成體。故云：「三界無別有，唯是一心作。」森羅及萬象，一法之所印。又云：「心生故，則種種法生；法生故，種種心生。」當知心外無法，法外無心，心即法，法即心，心法本是無二。固知諸法從心生，詎知心不自生，因境有。若無前境界塵，則心無所起。故言心本無生因境有，境若無時心亦亡，此則萬法唯物，所謂法生故，種種心生。又云：「境本無生因心有，心若無時境亦無。」此則萬法唯心，所謂心生故，種種法生。然若以四性推窮，則心境當下，皆不自生，不他生，不共生，不無因生，緣生無性，當體本寂。則知自心本來無性。自心無性，則諸法亦不實矣！諸法本無性，則自心亦不實矣！如是心無性，法亦無性，無性之性，謂之真實性，亦名真實相。既正念實相，是故心無所染著，則無貪戀塵境，從此則將一切生死業行，一概摒棄，止息無餘。須知吾人從無始以來，常流轉於生死道中者，即因煩惱業行不能止息病根，在一切境界之上，看不破，識不透，所以妄生染著，所謂以煩惱因起生死果，故不得止息。行者既能深觀自心了不可得，一切諸法虛偽不實，將一切生死業行止息，凡所有相，皆是虛妄，諸相非相，即是實相也。

云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，須先善巧調泥，令使不彊不懦，然後可就輪繩；亦如彈琴，前應調絃，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲，行者修心，亦復如是，善調五事，必使和適，則三昧易生；有所不調，多諸妨難，善根難發。

初句徵起之辭。言調和者，如何名為調和，以譬喻比況斯法。如世間燒盤盆瓦罐之陶師，欲想造作種種之器皿，先須善巧調和其泥土，令使不彊不硬，亦不懦不軟，調適得當，然後方就之於輪繩，則了無滯礙矣。亦如彈琴，然於未彈之先，應善調其絃索，不可過寬，若寬則彈之無聲，亦不可過急，若急則易於暴斷，務須寬急得所，然後方可入弄，彈之則妙曲清朗，音聲悅耳矣。是故當知，行者修心，亦復如是。若能善巧調和，於五事中調和停適，當則三昧易生，道自隆矣！若有所不調，則徒勞身心，非唯無益，反使增病損生。故云：多諸妨難，從此諸善之根，難以開發，豈不大可痛惜者乎？如行者須謹慎其心，善巧而調適之。

一調食者。夫食之為法，本欲資身進道。食若過飽，則氣急心滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。故經云：身安則道隆，飲食知節量，常樂在空閑，心靜樂精進，是名諸佛教。

調五事。第一要調飲食，若飲食不調，則身不安，道不隆。食之所以為法本。欲資益色身，進行道業，雖此身為幻妄之軀，但現前須藉此身而修道，所謂借假以修真，由有為而趨於無為也，既有色身，必須飲食以資身。古德云：「法輪未轉食輪先。」足見飲食為人身之需要可知，但不可過於貪食飽滿。若過飽，則氣急身滿，息喘體重，百脈因是不能流通，令心地閉塞不開，於是懈怠心起，百病叢生，身心不得安泰，道業因是而廢。然亦不可過減食，若饑餓，則身羸心懸，意慮不固，身既羸瘦，心亦懸空，意念不固，思慮紛然，身弱力虛，精神不足，朝夕鬱悶，道復安有。是知太飽太饑，二者皆非得定之道，過多則身滿氣急，過少則身羸心懸。然尤須先應識得可食，不可食之物。若穢觸之物，食之增病，凡增眠增煩惱，皆不應食，以其令人心識昏迷，故若安身愈疾之物，能增道損生者，即可應食；若不相宜之物，亦不可食，食之則發動宿病，竟使四大違反。所謂病從口入者，即此義也。總之調食須不饑不飽，少不至虛，多不量義，在知量知足，此為修定人調食之最初方便，須深慎之也。故云：「身安則道隆。飲食知節量，常常好樂在於空閑之處，身心寂靜，精進勇猛，是名諸佛之教。」

二調睡眠者。夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沈沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨，如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云：初夜後夜，亦勿有廢，無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度勿睡眠也。

第二調和睡眠，務須調適得當。若過眠，則心識昏暗；若過少，則身體有虧，切須調之。夫然眠寐，那是無明黑暗之法，能迷惑、蓋覆吾人之明性覺靈，切不可縱之。如人未眠之先，歷歷明明，明明歷歷，若一經睡眠，則意識昏昏，六情暗閉，其有眠寐過多，不特廢修聖法，而且唐喪時光，損失功夫，遂令心識昏暗，迷昧一切善根，從此沈沒。故修行者，切不可放縱。其眠臥，當猛省覺悟無常，早求自度，急須調伏睡眠，常令神氣清白，念心自然光明湛淨，如是乃可棲心聖境，三昧正定，自然顯

現在前矣。經云：「初夜後夜，亦勿有廢。」須精進用功，不特初夜後夜，須寂寂惺惺，惺惺寂寂，即當中夜從容四大之時，亦須靈靈不昧，了了照澈，常念是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂！切莫以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。又復當念無常之火燒諸世間，所謂三界不安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏，急須早求出離而度脫之，不可貪著睡眠，又所謂：「此身不向今生度，更向何生度此身。」此誠明訓，行者當猛省之。

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。

上來外調之眠食二種已竟，於內尤須調身息心之三種。然此三須合調，以其不離，故其要在調身不寬不急，調息不澀不滑，調心不沈不浮，最為要緊耳。但有初中後，方法不同。初須調身，次當調息，後則調心，有入住出相之異。謂入定則由粗至細，出定則從細至粗，無論調身、調息、調心，一一皆有入住出之三相，故有異也。

夫初欲入禪調身者：行人欲入三昧調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作麤獷，則氣息隨麤，以氣麤故，則心散難錄，兼復坐時煩憒，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。

此正釋初入定調身之相。行者，初入定先須調身體之所宜，方能入定。即於未入定前，在定外時，此身於行、住、進、止、動運，作為咳吐掉臂，動靜往還，迎賓送客，穿衣吃飯，四威儀間，悉須詳審，調身所宜。若所作為，一切皆是麤獷之事，則所出之氣息，亦隨之而麤獷，則心散難錄，心亂則難以專一，後於坐時，亦心生煩憒，不能安恬悅怡，是則定心為之妨礙矣！故行者須了知身雖在定外時，亦須用意逆作方便。逆字作預先義，亦可當早字講，謂須預先早作方便之法，調身所宜，令不麤獷。所謂行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。

初至繩牀，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。次當正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牽來近身，令左脚指與右脾齊。右脚指與左脾齊。若欲全跏，即正右脚置左脚上。次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手；以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左脚上，牽來近身，當心而安。次當正身，先當挺動其身，并諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異，如是已則端直，令脊骨勿曲勿聳。次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令麤急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口鼻納清氣。如是至三。若身息調

和，但一亦足。次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齶。次當閉眼，纔令斷外光而已。當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢切爾搖動，是為初入禪定調身之法。舉要言之，不寬不急，是身調相。

半跏坐，即單腿坐，將左脚牽於右脚上。全跏復將右脚牽於左脚上；重累手相對者，即將左手掌，伸齊安於右手掌上，左右相對，如結彌陀印。然手足既整妥，復須挺動其胸腹，振作精神，身不曲彎，亦不高聳，頭不低垂。亦不昂仰，不偏於左，不斜於右，身如奠定之石，此為入住調身之相。

四初入禪調息法者：息有四種相，一風、二喘、三氣、四息。前三為不調相，後一為調相。云何為風相？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風也；云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也；云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也；云何息相？不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。坐時有風喘氣三相，是名不調；而用心者，復為心患，心亦難定。

此明行人坐禪調身後，次調息法。息即鼻中出入綿綿者，有四種之不同，謂風喘氣息，是於中麤細好惡，若不分明辯別守之，則徒勞無功，故須揀其麤而守其細也。行人坐禪之時，有風喘氣之三相者，名為不調之相。若以之用心，不特無益，且有損也。每見行人於坐禪之時，患心痛之症，皆由息不調，致身心亦難安定矣。

若欲調之，當依三法：一者下著安心，二者寬放身體，三者想氣徧毛孔出入，通同無障。若細其心，令息微微然。息調則眾患不生，其心易定，是名行者初入定時調息方法。舉要言之，不澀不滑，是調息相也。

若欲捨棄風喘氣三種麤相，而守於息之細相，當善巧調和，令息得所，當依三法而成就之。何謂三法？一者下著安心，行者緣想於心，放下一切，令不馳散，即一心專注丹田也。二者須寬放身體，一切須出乎自然，不可過於拘束。三者應想氣息，周徧全身，隨八萬四千毛孔，或入或出，通同無障無礙。三者具足，則從麤入細，自然心定神安矣。若無風喘氣之麤相，能細其心，令息微微出入，若存若亡，綿綿密密，不澀不滑，此為息之調相。息調則一切病患不能發生，心則易得安定，是則名為行者最初入禪時調和氣息之方法也！

五初入定時調心者有三義；一入、二住、三出。初入有二義：一者調伏亂想，不令越逸；二者當令沈浮寬急得所。何等為沈

相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沈相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沈。何等為浮相？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念，心即定住，則心易安靜。舉要言之，不沈不浮，是心調相。

此明入定調心之法，亦有三義，調和其心：一者謂調伏心中亂想雜念，不使令其越逸。越即超越，逸即放逸，謂將心念專注一境，不令其超越自心之外。二者浮沈寬急得所，解釋如文。沈即昏，浮即動。三者去其異緣，謂其心各別，緣於前塵境界，或緣色、聲、香、味、觸之五塵；或緣眼、耳、鼻、舌、身之五根；各各不同，故名異緣，此等皆非調心。總之能令心不沈不浮，是名心調之相。

其定心亦有寬急之相：定心急病相者，由坐中攝心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣！若心寬病相者，覺心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或時闇晦。爾時應當斂身急念，令心住緣中，身體相持，以此為治。心有澀滑之相，推之可知。是為初入定調心方法。

此下明定心之中，亦有寬急二種病相。因上來所明調伏妄想思慮，令心不沈不浮，是名心定相。倘若於中不慎，遂生二種之相：一者急相，二者寬相，此二相均於定心中所產生。一謂定心中急病相者，因於行人由靜坐之中，攝心用念，此念乃是虛偽之妄念，非真實之正念，以之用心，因此而入於定，是故每患胸臆急痛，身心不得安隱，每見行人精進修定，但心尚未定，而心氣急痛之症，早已在身矣。欲治此病，當寬放其心，想氣皆下流，則患自愈矣。蓋患此症者，皆是用心過度，急念攝心故，若能寬放其心，將一切浮念亂想，麤心暴氣，一一悉令放下，勿使上升，所謂：「息滅心頭火，除熱得清涼，遠離百思想，還我清淨心。」果如是則心病自差矣！若心寬病相者，此下明定心中寬病之相。謂行人始覺心中之志意，散慢至勿可收捨，身則常欲逶迤。逶迤者，即不振貌，謂精神鬱鬱悶悶不快也，或時口中液涎外流，或時寬六情闇晦，如是皆定中寬病之相。若此等相起發之時，行者於中當須早覺，即當斂其身追其念，勿使其心向外馳求，令心安住於緣中。須知寬病，由於放逸過度，若攝心靜念，專注一境，所謂都攝六根，淨念相繼，抖擻精神，勿令其心懈怠懶惰，以此為治病之良藥，則寬相之病，自然剷草除根矣！然定心之中，不特有寬急二相，且有澀滑之相不同。澀者即不肌滑也，古人云：「味不甘滑曰澀。」杜甫詩謂：「酸澀如棠梨。」若文字之難讀者，亦曰澀。正言行人定中調心，稍有不慎，則澀

塞難調。滑者利也，即不凝滯之謂；周禮謂調以滑甘，若能善調心，則此澀滑之相，自然消滅，水清魚現矣。此種理義非深，最易明見，故云推之可知，勿繁贅述。如上所明，是謂行人，初步入定調心之唯一方法。

夫入定本是從麤入細，是以身既為麤，息居其中，心最為細靜。調麤就細，令心安靜，此則入定初方便也，是名初入定時調二事也。

夫入定之法，本是從麤入細，始則調身，次則調息，後則調心。於其身相為義麤，故居初，息居其中，心念最為細靜，故在後。所謂調麤就細，如是則令心安靜，諸念不生，所謂善調慧馬，能斷暴流也！是名入定最初之方便。

二住坐中調三事者：行人當於一坐之時，隨時長短，十二時，或經一時，或至二三時，攝念用心。是中應須善識身息心三事調不調相。若坐時向雖調身竟，其身或寬或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱，中無寬急，平直正住。

上來入定時，調身息心已竟，此第二明住定時，調身息心。所言住中調三事者，謂行人當於一坐之時，始從入定，終至出定，於其中間，所經或長或短。一坐之時，於中須攝其念，而用其心。攝念即收攝一切亂想雜念，用心即善用其心，澄神靜慮。當攝念用心之時，務須善識身息心之三事，調不調相，明了清楚。謂善識調身，須不寬不急，善識調息，須不澀不滑。善識調心，須不沈不浮，能如是即為調相，否則為不調相。倘若坐時，初雖調身已竟，即可端坐修禪觀。然坐久疲勞，懈怠心起，別生妄念，其身或寬急，或偏曲，或低昂，有時或東倒西歪，或前俯後仰，如是種種不端直，如覺已即當糾正，不可隨之而去，務令其身心安隱，於中無有寬急之相，平直正住，於定中此為住中調身相也。

復次一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿，當用前法隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。次一坐中，身息雖調，而心或浮沈寬急不定，爾時若覺，當用前法調令中適。此三事的無前後，隨不調者而調適之，令一坐之中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二，此則能除宿患，妨障不生，定道可尅。

復次者，又其次也。謂於一坐之中，於中身雖調和適當，不寬不急，而氣息則不調和，或澀或滑、或風相、或喘相、或復氣急、身中膨脹相、飽滿相、是等皆是息不調之相，須用前之三法而對治之。一謂下著安心，二謂放寬身體，三謂想息氣徧毛孔出入，無障無礙，以此方法，即可對治氣息不調之病，必令數息之道，

綿綿密密，若存若亡，若有若無，微微進出，如是資神安隱，情抱悅豫，是為住中調息之相。若行人於靜坐禪觀之中，身息雖調和適當，而心或浮動，或昏沈，或寬急不定，此等病發之時，當用前調心之法，而對治之，謂安心向下；繫緣臍中，制諸一切妄念，令不越逸，謂浮沈寬急得所，此是為住中調心之相，故云當用前法，調令中適。然此三事，的無前後，隨不調者而調適之。謂身不調，則調之於身；息若不調，則調之於息。總之，令一坐之中，身息心三事，調和適當，無相乖越，和融不二。三事融洽一體，既不乖於身息，亦不越於心意，是能除滅一切宿患，妨道之障既不生，禪定之道自然可尅矣！

三出時調三事者：行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脈隨意而散，然後微微動身，次動肩膊及手頭頸，次動二足，悉令柔軟，次以手徧摩諸毛孔，次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之。待身熱稍歇，方可隨意出入。若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節彊，猶如風勞，於後坐中煩躁不安。是故心欲出定，每須在意，此為出定調身息心方法。以從細出麤故，是名善入住出。如偈說：

進止有次第　麤細不相違　譬如善調馬　欲住而欲去

此第三明出定時，調身息心之相。前來入定，則從麤入細，今出定須由細至麤。所言出定時調三事者，謂行人若坐禪將竟，欲想出定之時，於未出定之前，先須放心異緣，或緣於名字法相，或緣於六根，或緣於六塵。因其最初入定，攝念歸一，今出定時，若不放心異緣，舒暢其心，恐久生患，故先散放其心，緣於異相。次則開口，放棄濁氣，呼吸清氣，應想百脈隨意流通，然後微微動其身體，切不可麤心暴氣。次動兩肩膊，次動兩手及頭頸，次動兩足，令其柔輭，勿使彊硬。次以手徧摩擦全身諸毛孔，因靜坐之中，全身毛戶均悉開朗，若不摩之，一經動搖，則風氣入體，易受風濕症。次將兩手摩擦令煖，以揉揜其兩眼，然後方開雙目，待身體發熱稍歇，如是方可隨自意進進出出，了無妨礙。否則坐時或得安住於心，而出定時，麤獷不慎，急速頓促，如是則細法未散，住在身中，令行人患頭痛之症，或百骨支節彊硬，動止不和，猶如風勞一般，患濕之病，故名風勞。若患此病，後於坐中，即煩躁不安，殊於定道有所妨礙。是故行者，若心欲出定時，每須注意，切不可輕輕燥動，令身有虧，務須留心焉。此為行人出定時，調身息心之法，以其從細出麤故，能如是名為善入住出，調身息心之三事也。如偈說：「進止有次第，麤細不相違。」出則從細出麤，入則由麤至細，次第前後，不相

紊亂。譬如有人，能善調於馬，絲毫不乖，欲去則去，欲住則住，去住自由，了無滯礙也。

法華經云：此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫，為佛道故，勤行精進，善入住出無量百千萬億三昧，得大神通，久修梵行，善能次第習諸善法。

此引法華經作證，法者妙法，華者蓮華，以法喻為名，此經乃世尊最後之極唱，五時之極談，詮實相妙理，顯不二法門。然其所修，無非調身、調息、調心、善入、善住、善出，過去諸佛依之而修道，乃至未來諸佛，亦如是修。所謂已修今修當修，三世諸佛，無不如是修。菩薩二字乃梵語略稱，具名菩提薩埵，譯云覺有情，謂善能覺悟一切有情眾生，又薩埵即勇猛之義，謂行人能勇猛精進，求無上菩提，故名菩提薩埵，又作開士、高士、大士、種種異名之不同。總之，求於無上佛果者，則名為菩薩大乘之眾。等之一字，即指回心向大之聲聞緣覺而言。菩薩為因人，諸佛為果人，在因地能依此善入住出修止觀做功夫，從初發心到今，已有無量千萬億劫，而為求無上菩提之妙道，劫即劫波之略，時之最長者，為劫波，最短者，為剎那，不能以通常之年月日時計算之，謂極長期之時間也。此菩薩等不特於一劫二劫，為佛道故，勤行精進，不休不息，乃於無量千萬億劫。為求佛道，勤行精進，善入住出，修習止觀，不休不息，勇猛精進，故果上能善入住出，無量百千萬億三昧，得大神通，自在無礙。本來神通妙用，人人本具，各各不無，不假造作，何待證成，不過我等眾生，久被無明塵沙諸煩惱之蓋覆，故將自心中功德法財，神通妙用，不失而失，甚可哀愍！今幸有止觀方法，若能依之善入住出而修，將自心之惑習，除去一分，則自心之功德妙用，一分顯明，若能除去十分惑習，則功德妙用，十分顯明。故世尊於菩提樹下，成道之後，即三嘆奇哉，謂一切眾生，皆有如來智慧德相，但以妄想執著，而不能證得。每見學佛者，稍明佛法中之一點名字法相，不肯真實修習止觀，無異畫餅充饑，說食數寶。今時丁末法，眾生垢重，若修其他行門，縱或得益，亦如電光之相，一過即逝，最好從靜坐功夫中，執持一句彌陀名號。所謂寂寂惺惺，惺惺寂寂，將一句彌陀，持至一心不亂，修成念佛三昧，則妙中之妙矣。

方便行第五

夫修止觀，須具方便法門，有其五法：一者欲。欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。亦名為志，亦名為願，亦名為好，亦名為樂。是人志願好樂一切諸深法門故，故名為欲。如佛言曰：一切善法，欲為其本。

此科明行方便：方者，法也；便者，宜也。凡大小乘一切法門，概稱方便，即善巧投機，運用適宜之方法。今此中之方便，即進行五法之方便也。謂前具五緣，具備辦道之助緣，次訶外五欲，外塵不入，次棄五蓋，內障不起，又善調五事，身心適當，若再能進行五法，則所作所修，一切行門，決能成就。若於此法有虧，亦恐難達其目的，所有一切禪觀，及念佛三昧，亦無由現前矣！言五法方便者，謂欲、進、念、慧、一心、是也。凡修一切行門，務須具此五法為方便，缺一不可。一者欲，欲是樂欲，希須為義。凡辦世間一切事，皆應有希慕願望之心，然後得成，出世法亦然。欲離世間一切虛妄想相，顛倒輪迴之厭離，欲得一切諸禪三昧，神通智慧法門之欣求欲，足見此欲，不特為一切惡之本，抑可為一切善之源，無論若善若惡，若離若得，皆以此欲字而為其首。又此欲亦名為志，志者立志於止觀功夫故。亦名為願，發願修止觀功夫故。亦名為好樂，如好樂修止觀功夫。是人即指修行之人，行人若能立志，欲求於一切諸深禪定法門，能發願樂欲，一切諸深智慧法門，有如是等種種因緣，故名為欲。佛言一切善法，欲為其本。欲乃樂欲歡喜之異名，今擬修止觀法門，若有好樂歡喜之心，則決定可以成就。否則不肯前進，斷難圓成。故云：「一切善法，欲為其本。」是知此欲字，為修行人之第一方便，最為切要耳！

二者精進。堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜，專精不廢，譬如鑽火未熱，終不休息，是名精進善道法。

此第二行精進之方便。精者不雜，進者不退。行人修持時，專心一意，不雜不亂，不休不息，精進勇猛做功夫。凡修何種功夫，貴在唯專唯勤，若不精一無雜，今日念佛，明日聽經，有時參禪，有時持呪，如是三心二意，時時變遷，雖終日用功，而到老一事無成，豈不大可悲憫者乎？推其過咎，即在不精不進之故也，故行人欲了生死成佛道，非精進勇猛不可。精進者何？謂堅固持禁戒，棄於五蓋六欲，內外清淨，如是身心內外精進，於初夜、後夜、中夜，當從當認，精進修持止觀，惺惺寂寂，寂寂惺惺；乃至晝精進，夜精進，晝夜六時恆精進；譬如鑽木求火一般，若火未出時，則終不休息。是則名為精進勇猛，善行於止觀之道法。

三者念。念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴。若得禪定，即能具足，發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴，故名為念。

念者憶念也，即正念昭彰之義。謂念世間五欲之法，虛妄不實，乃欺騙於人，誑惑於人，實為可賤可惡！念出世禪定智慧，勝妙

殊絕，為可尊可貴之法。若能得諸禪定，即能具發無漏智，及一切神通道力，成等正覺。無漏智即無生智，無生即無滅，即是不生不滅之無漏智慧。神通即六神通，道謂七科道品，力即如來十種智力。成等正覺，即是成無上佛道。言正覺者，謂凡夫妄覺，外道邪覺，二乘偏覺，菩薩二邊覺，及但中覺，悉未能稱為真等正覺，唯獨如來方稱為真等正覺，豎窮三際之底，橫賅法界之邊，一切無與相等，而能等一切法，故名真等。如來三智圓明，五眼洞照，故名正覺。證至極妙覺之後，從此興無緣慈，運同體悲，所以垂形六道，廣度眾生。常正思念，此等殊勝妙好之事，最為可尊貴，故名為念。

四者巧慧。籌量世間樂，禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失是輕；禪定智慧之樂，無漏無為，寂然閒曠，永離生死，與苦長別，是得是重。如是分別，故名巧慧。

此第四明行巧慧之方便。凡用功之人，須以善巧之智慧，籌量世間之快樂，及出世間禪定智慧之快樂，孰得孰失，誰輕誰重，須明了清楚，辨別無滯，如是方能出生厭下欣上之心，否則真偽莫辨，邪正不分，易於錯入歧途，故須以巧慧觀察。世間之樂，乃有為之樂，無常不實，縱使得樂，此樂亦是苦，樂不常久，終歸敗壞故，敗壞即是壞苦，所以云樂少苦多，虛誑不實，樂此是喪法身失慧命之法，是可輕賤之法。出世間禪定智慧之樂，乃是無漏無為之法，無漏謂不漏於生死，無為即不作於有為，湛湛然，寂寂然，清閒逸曠於寂滅性中，永離於生死樊籠，長別三界苦輪，此等為最可尊貴最可珍重之法。若能如是分明辨別清楚，故名巧慧。

五者一心分明。明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴。爾時應當一心決定，修行止觀，心如金剛，天魔外道不能沮壞，設使空無所獲，終不回易，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進，故說巧慧一心。經云：非智不禪，非禪不智，義在此也。

上既以巧慧分明辨別世間上一切有為之事，悉是可患可惡，並能認識出世間禪定智慧，是可貴可尊之法，爾時即須一心一意修止觀。此一心乃是決定之一心，非是入定之一心，即專心不雜，一門深入做功夫之心也。金剛，最堅最利，能壞一切物，而不被一切物所壞。言修止觀之心，猶如金剛，而不被他人所誘，亦不為魔外所壞，縱使空無所獲，終不回易。喻如參禪，於中決定欲得個好消息。譬如念佛，務使至一心不亂，不可半途而廢，無有三心二意，一門心思，無有餘念，故名一心。譬如行人，先須識知

道路通塞之相，如生死道是塞，即不可行，涅槃路是通，即可行，然後決定一心，涉路而進。所謂不起思量分別，驀直做去，最為要緊，切不可回頭轉腦，改途移轍，是故說為巧慧一心。經云：「非智不禪，非禪不智。」即止觀不二也。智即是慧，禪即是定，先明決定心，定心即是智慧。縱一門深入，入一無妄，即是定。若無智慧，不能修禪定，若無禪定，不能生智慧，彼此互相由藉，互相顯發。故云：「非智不禪，非禪不智。」意在此耳。

正修行第六

修止觀者有二種：一者於坐中修，二者歷緣對境修。一於坐中修止觀者，於四威儀中亦乃皆得，然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：一對治初心麤亂修止觀。所謂行者初坐禪時，心麤亂故，應當修止以除破之。止若不破，即應修觀。故云對破初心麤亂修止觀。

上來所講五章，備足二十五法，乃為正修之方便。此第六正修，即正式修行做功夫也。若眾緣雖具，而不如理真實用功，則道業仍難尅就，終未免坐守此岸而希慕彼岸之譏也。是故行者，若眾緣具備，身心內外清淨，一切煩惱障不起，正可從此一心修止觀。然修習止觀，有二種不同，一者坐中修習止觀，二者歷緣對境修止觀。先明第一於坐中修習止觀，本於四威儀中，皆得修習止觀，於行住坐臥中，皆有威可畏，有儀可則。修道之人，心不放逸，若行若坐，須常常調攝其心，成就道業，雖然久於行坐，亦當忍其勞苦，非時不住，非時不臥。設或住臥之時，常存佛法正念，如理而住，於此四法，動合規矩，不失律儀也。一者行，謂修之人，舉足動步，心不外馳，無有輕躁，常在正念，以成三昧。二者住，謂修道之人，非時不住，倘若住時，即於隨所住處，常念供養三寶，讚嘆經法，廣為人說，思惟經義，如法而住。三者坐，謂修道之人，須跏趺宴坐，諦觀實相，永絕緣慮，其心則澄湛虛寂，其身則端肅威儀，如法而坐。四者臥，即眠臥也，謂修之人，非時不臥，然為調攝身心故，或時暫臥，則須側右脅吉祥而臥，不忘正念，心無昏亂；凡止、作、進、退，四威儀中，均能修習止觀，故云皆得。然轉語之辭，學道者，即指初心修習止觀之人。上來所言四威儀中，均能做功夫，乃約久已棲心道業，功用純熟者而言，若初心行人，則於坐中修習，最為殊勝，以其心念易息，境界易空故，所以首先約坐中，以明止觀也。然修止觀行門繁多，其法非一，今但明五意，故云略出。蓋此五意，即能攝一切觀門矣。所言五種修止觀者，一對治初心麤亂修止觀，二對治心沈浮病修止觀，三隨便宜修止觀，四對治定

中細心修止觀，五為均齊定慧修止觀，第一言對治初心麤亂修止觀者，謂修行辦道之初心人，最初坐禪修觀之時，倘若心念麤獷，散亂不休，爾時應當修止以除破之，止乃止其散動；倘若以止不能除却麤心散亂之病，即應修觀以破除之，觀即觀其昏暗。當知病患雖多，不出昏散二種。凡夫眾生，不是昏沈，即是散亂，若一修止觀，即能破除昏散二病，以其止能伏息麤心妄想，觀能照破微細煩惱，故云對破初心麤亂修止觀也。

今明修止觀有二意：一者修止，自有三種：一者繫緣守境止。所謂繫心鼻端、臍間等處，令心不散。故經云：繫心不放逸，亦如猿著鎖。二者制心止。所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。故經云：此五根者，心為其主，是故汝等當好止心。此二種皆是事相，不須分別。

修止觀有二意，一者修止，二者修觀。於修止中自有三種之別，一者繫緣守境止，此乃繫念法門，如行人念麤心浮，即將心繫緣一處，安守於一境，或繫心於自身之鼻端上，或繫緣於腹臍丹田間，或緣想諸佛相好亦可，總之，令心不馳散也。因凡夫之心，終日妄想紛飛，雜念流動，心猿奔馳，意馬亂跳，若念繫緣一處，則妄念停息，所謂鎖心猿拴意馬者是也。故經云：繫心不放逸，亦如猿著鎖。二者制心止，即以放下制止之功夫，而伏滅妄念，不同上來之繫緣諸境，即將自心之念頭微微觀照，觀其隨心所起之念頭，看他起處即便制之，若貪欲念起，即須放下，瞋心念起亦放下，愚癡念起亦復放下，無論何種念起，即以放下二字而制伏之，不令馳散。六根之中，意根為其主要，以其能分別，最為明利故。所謂起貪瞋癡，造盜淫，莫不由此識心而起，蓋心動則境動焉，是故汝等棲心向道者，應當要止心，無令馳散，攀攬外境。此二種止，皆是事相，最易明見，不須詳為分別。

三者體真止。所謂隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取。若心不取，則妄念心息，故名為止。如經中說云：

一切諸法中　因緣空無主　息心達本源　故號為沙門

此從性理而言，義稍深微，不於事相而著覺，乃於理體而觀察，了知隨心所念一切諸法，悉從因緣而生。一切，盡際包括也。諸，不一之辭。然諸法雖多，不出依正報，如依報之山河大地、卉木叢林，正報之五陰色身。無論依報之法，正報之法，悉知從因緣和合而生。既由因緣而生，悉從因緣而滅，緣生緣滅，幻妄稱相，其實緣生無性，求其生滅去來，了不可得。何以故？自心本無生滅故，但於心性緣起，不無虛妄取用，所以有生有滅，有來有去，當知生乃虛妄因緣和合而有生，虛妄因緣別離而名滅。

依緣而生生即非生，依緣而滅滅即非滅，當體無有自性。了達諸法無生名真空。凡所有相，皆是虛妄。既知其虛妄，則心不生取著。若心不生取著，則妄念之心不息而息矣，是名體真止。所謂體達諸法，無非真空，則妄念自止息，起信論云：「一切境界，皆以妄念而有差別，若無妄念，即離一切境界之相，即是如來平等法身。」依此法身，說名本覺，是知息念，最為要緊，若能如是止息妄念，故名為體真止。經云：「一切諸法中，因緣空無主。」一切即該羅世出世法，謂一切諸法之中，求其實體，了不可得，以其皆從因緣而生，當體無自性，無他性，無共性，無無因性。以真空而為其體，無有主宰故也。沙門二字，為釋子之通稱，一作桑門，譯作勤息，謂勤修眾善，止息諸惡；又云：勤修戒定慧，息滅貪瞋癡；又云：息心達本源，故號為沙門。若能體真息心，即達本源之心地，因此心為一切諸法之本，心若息，則本源達矣！

行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住，雖用如上體真止，而妄念不息，當反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至，三際窮之，了不可得；不可得法，則無有心；若無有心，則一切法皆無。行者雖觀心不住，皆無所有，而非無剎那任運覺知念起。

行者倘於上三種止，不得利益，於隨心所起之念，仍然念念遷謝，流注不停，前念後念，相續不斷，如大海之波浪相似，妄相雜念，不能止息，則須返觀所起之心，此即修觀。因一切法皆從心起，唯心所現，若無有心，則一切法何由而起？境本無生，因心而有，心若無時，則境亦無。了知一切法既由心所造，即回光返照我此一念能造之心，究竟有何形相？此心圓耶、方耶、是青耶、黃耶？或是過去、現在、未來，或在內外中間？若言過去，過去已滅，現在現在不住，未來未來未至。三際推窮，此一念能觀之心，了不可得，以其此心豎無初後，橫絕邊涯，不落分劑方隅，故非內外中間，非長短方圓，非青黃赤白，非過現未來，一切處，一切時，求心當體，了不可得。夫凡夫眾生，執萬法以為實有，現前山河大地，明暗色空，人我是非，以及見聞覺知等，一切諸法，悉有可得，所以終日妄心流動，無可止息。今既推心了不可得，從心所起一切諸法，亦皆不可得，然雖了不可得，而非同頑空木石之無知，故云非無剎那之念，胡來見胡，漢來見漢。現在一念有情無情之境界，無不覺知明了清楚，故云：任運覺知念起。

又觀此心念，以內有六根，外有六塵。根塵相對，故有識生；根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然，生滅名字，但是

假立。生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空寂之理，其心自止。

上來返觀此一念能起之心，竟在何處？三際窮之，無有處所。而於不可得中，非無剎那之念，而任運覺知心念所起，行者又復返觀此心念，因何而起？吾人內心，有眼、耳、鼻、舌、身、意之六根，根有勝義浮塵之不同。浮塵根，即父母所生之身是，虛假不實，故名浮；無見聞覺知之用，故名塵。二勝義根，此根凡夫肉眼有礙，不能見，天眼能見之。經云：眼如葡萄朵，耳如新卷葉，鼻如雙垂爪，舌如初偃月，身如腰鼓顙，意如幽室見是也。所言勝義者，以其有增上勝力，能照境發識，以成根用，故名勝義。如眼能見色，耳能聞聲，乃至意能知法，此為內六根區別之相。外則有色、聲、香、味、觸、法之六塵境界，因六根對六塵，互相交偶，於中故有生六識。若根塵不相黏，識則無由而起，因其單根不生，獨塵難成也。是知根塵為能生，識心為所生，六根為能對，六塵為所對，彼此互相依靠，互相建立，當知能對所對，能生所生，悉皆幻化無常，畢竟空無實體。因為虛妄因緣和合根塵相對，遂有識生，若虛妄因緣別離，根塵脫黏，識心即滅。當知識本無生，因根塵之緣而有，然根塵本無生，亦因識心之緣而有。如是緣生無性，當體即空，返觀能生之心，既如是，而返觀所滅之境，亦復如是。謂觀心不生，觀法亦不生，觀心無常，觀法亦復無常。故云觀生如是，觀滅亦然，是知生而滅，滅而生，生生滅滅，滅滅生生，生滅名字，但是假立，以其緣生緣滅，虛假不實，但幻妄稱相而已！行者善能返觀，不特將所生之法不可得，即將能觀之心亦復不可得，能所雙亡，心境俱寂，是則真空寂滅之理，朗然顯現在前，謂生滅既滅，寂滅現前。此時大地平沈，虛空粉碎，此處無人無我無眾生。永嘉大師云：「了了見，無一物，亦無人亦無佛，大千沙界水中漚，一切凡聖如電拂。」不但六凡無所得，四聖亦無所得，不特妄是空，真亦是空。至此地步，唯是平等一心而已，尚何有其他哉！

起信論云：若心馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。即復此心，亦無自相，念念不可得。謂初心修學，未便得住，抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣。

起、是起發，信、正信。謂起發大乘上根人，生於大乘正信，故名起信論，此書馬鳴菩薩所造，全明行人做功修行之方法，其中所說，若心念奔馳，流散於塵境之上，行者即當將心收攝回來，安住於正念之中。正念者，無念也，無念之念，名為正念，因此正念能破除一切妄念。當知萬法唯心，離心之外，別覓一法了不

可得。一切諸法，無不唯心所現，因心成體，心外無法，此心即法界性，圓具萬法，所謂一切法趣此心，是趣不過。然此心無方隅，無分劑，無形相，無疆畔，當體了不可得，雖了不可得，而諸相歷然。所謂虛空本非羣相，而不拒諸相發揮，所以森羅萬象，無不炳現於其前，雖物物頭頭，萬別千差，而其心湛湛然，寂寂然，了無所有，唯是直心正念，是則不止而止，名為善修妙止。每見初心人，修學止法，暫時未能將心安住，遂壓捺抑制之，勉強令其止住，強之愈急，逼拶過勞，往往眾患叢生，癲狂者有之，心病者有之，是皆不善於修止故耳！所以初用功人，勿心急，勿過執。如古之趙州祖師，三十年不雜用心。又如紙衣道者，四十年坐守蒲團，方能與道相應。當知用功之人，猶如彈琴相似，徐調其絃，不寬不急，久之絃調指適，自然妙音流露。又如學射箭，久習方能中的也。

二者修觀有二種：一者對治觀。如不淨觀，對治貪欲；慈心觀，對治瞋恚；界分別觀，對治著我；數息觀，對治多尋思等，此不分別也。

此第二明修觀。上來所明繫緣守境止，制心止，體真止，三種修止之法，已釋竟。今明修觀，亦有二種：一者對治觀，二者正觀。初對治觀，又名助觀，即是對治自心中之煩惱病，以其癡暗凡夫，迷情過重，對於一切色塵境界，看不破，識不透，念念之間，起貪瞋癡等種種妄念。行者若坐禪之時，須觀察自心中所起之妄念，於何種為最？

㈠若貪欲念多，即須修不淨觀對治之。如四念處，九想觀，五停心中不淨觀，十六特勝等，皆屬對治貪欲之不淨觀門。求其於初心凡夫，最為逗機，最易得益，最切要者，莫若九想觀。九想即九種假想，假設之想，非是實有。一切眾生，皆以愛欲而正其性命，貪著世間五欲，躭戀沈迷，輪迴生死，無有出期，是故佛令修此九種不淨觀法，使其想念純熟，心不分散，若得三昧成就，自然貪欲除滅。言九想者：一觀胖脹想，如前面有可愛之男女美色，假觀此人即已命終，心想死屍，於頃刻間，見其胖脹，如皮囊盛風，異於本相，是為胖脹想。二青瘀想，謂行人觀胖脹已，復觀此美色死屍，被風吹日曬，皮肉赤、黃、瘀、黑、青、黯，種種斑點之相顯露，是為青瘀想。三壞想，觀青瘀想已，復觀死屍，風日所變，久之皮肉裂壞，身首足等六分破碎，心、肝、脾、肺、等五臟腐敗，臭穢之物，流溢於外，是為壞相。四血塗漫想，觀壞想已，復觀死屍，從頭至足，徧身膿血流溢，污穢塗漫，是為血塗漫想。五觀膿爛想，既觀血塗漫已，復觀死屍，身上九孔血膿流出，皮膚骨肉，均悉壞爛，狼籍在地，臭氣轉增，

是為膿爛想。六蟲噉想，觀膿爛已，復觀死屍，為蟲蛆嗟食，鳥獸咀嚼，殘缺剝落，是為蟲噉想。七散想，復觀死屍為禽獸所食，分裂破散，筋斷骨離，首足交橫，是為散想。八白骨想，觀散想已，復觀死屍，形骸暴露，皮肉已盡，但見白骨狼籍，如貝如珂，是為白骨想。九燒想，既白骨已，復觀死屍為火所燒，爆裂煙臭，薪盡火滅，同於灰土，是為燒想。當知此九種不淨相，雖是假想作觀，然用之能成大事，譬如大海中死屍，溺人若附之，即便得度，此為不淨觀，對治貪欲。

㈡瞋恚念多，須以慈心觀對治之。如行人正坐禪修觀時，心中生種種瞋恨怨怒之心，是由緣於過去違情境上而起瞋，或不問是否，無故起惱之非理瞋；或追憶前人惱我，惱我親及讚嘆我之怨家，由此而起順理瞋；或以己為是，以他為非，而生恨之諍論瞋，於此等違情境上，而起種種之瞋恨心，應當觀想一切眾生，皆是我過去父母，及親戚等。既是我父母親戚，常應時時令其安隱快樂，何得反生瞋惱之念耶？此即修慈心觀對治瞋火也。慈悲觀亦略有三種不同：倘發獨頭而生之違理瞋，則修生緣慈悲對治之。若遇前人惱我觸我之順理瞋，則修法緣慈悲觀對治之；若執於己為是，於他為非，所起之諍論瞋，則修無緣慈悲觀對治之。如是行者，以修三慈之方便，息滅瞋火，心得清涼，自然與道相應也。

㈢著我之念多，以界分別觀對治之，所言界分別者，界為界限，因吾人之身，悉由地、水、火、風、空、根、識之七大假合而成，七大各有界限不同，其地是堅性，水是溼性，火是熱性，風是動性，餘可類推。若著我之見重者，須微細觀察：地大是我耶？水大是我耶？若地大是我，則火大水大非是我；若火大是我，則地大風大非是我；若七大悉是我，則我有數多，當知我本非一，豈有無量？於此觀之，根塵識界，覓我了不可得，不可得處，即無有我。但眾生不了，於無我中，妄執有我。妄認四大為自身相，妄認六塵緣影為自心相，其實五陰本空，四大非我，果能如是，分別推究，則執我之念滅矣。

㈣尋思散亂之念多，以數息觀對治之。言數息者，即數自己之鼻息，揀風喘氣，但數鼻中微微若存若亡之進出息，從一至十。由十復一，數入不數出，數出不數入，如是綿綿密密，心依於息，息依於心，別無他緣，唯隨於息，記數分明，如是即將心中之尋求思慮，悉滅無餘，故云不分別也。

二者正觀。觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性，即是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。前後之文，多談此理，請自詳之。如經偈中說：

諸法不牢固　常在於念中　已解見空者　一切無想念

上來所明是助觀，今明正觀。謂觀一切諸法，不自生，不他生，不共生，不無因而生，當體即空即假即中，不思議圓三諦理。然於此三觀之中，其最不易修者，莫若空觀，因凡夫眾生，自無始來，為無明障蔽，執萬法為實有，說空不易空，故須先了達諸法無相，無相即是空。然何以能了知諸法無相耶？比況前面有朵最美麗之花，令人可喜可愛，過了幾日，花即萎謝，葉瓣脫落，足見此花終歸磨滅，原自無相，若真實有相，則不變壞焉！有萎衰零落之相哉！花相如是，諸相亦然。故云：觀諸法無相，此為根機鈍者而言，待諸法壞後，方識是空；若根機利者，則了達諸法當體即空，無待壞後而識空。何以故？以其從因緣而生故，一切既從因緣生，則緣生無有性，無性之性，即是實相妙性。實相者，無相也，無相無不相，即是實相。金剛經云：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見實相。」若能如實了達所觀之境，一切皆空，則能觀之心，自然不起。謂心本無生因境有，境若無時心亦無，此止觀之理，盡載前後文中，請自詳之，不再繁贅。如經偈云：「諸法不牢固，常在於念中。」諸法，即一切依正而言，既從因緣生，則從因緣滅，故云不牢固。生滅本空，常常在吾人心念之中顯現，若無有心，則無有境，心生法生，心滅法滅，一切法不離自心故。楞嚴經云：諸法所生，唯心所現，一切因果，世界微塵，因心成體，是知心為萬法之本。已解見空者，一切無想念，此二句文意甚深。已解，即已了解。一切萬法空無所有，至此則無一切妄想雜念。妄念若無，心自清淨矣。見空，不特解見但空，且能了達摩訶般若畢竟空，無想不特無有無想，且無非有非無之想，故云一切無想念。又諸法不牢固，常在於念中，即體真止空觀，已解見空者，即方便隨緣止假觀，一切無想念，即息二邊分別止中道觀。若能於此四句文，能深究之，則下之文，思過半矣！上來第一對治初心麤亂修止觀文竟。

二對治心沈浮病修止觀。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，爾時應當修止止之。是則略說對治心沈浮病修止觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治有乖僻之失。

此第二對治心沈浮病修止觀。行者於靜坐禪觀之時，其心或昏沈闇塞，或浮動輕躁，或無記，或瞪瞢。無記者，即無所記別也，亦有蓋覆明了二種不同，第八識為明了無記，蓋覆無記。於初心用功人散亂者多，尚未見有無記，若久棲心道業老修心人，每每有蓋覆無記，已將麤心亂想暫伏，於中便生一種無所記別糊糊塗塗之相，說明不明，是昧非昧，不覺妄念，亦不重昏，記憶不

明，念頭不清，行者不了，便生取著，光陰由此糊塗過去，唐喪功夫，誠為可惜。無記之為害，實勝於昏散之病，行者若於靜坐中，有此等蓋覆無記發現之時，即應當修觀照了，念茲在茲，既不昏沈，亦無令其境界不分明之闇覆無記現前。若於坐中無如上所說之無記昏沈病，而其心浮動輕躁不安亦不好。心浮動，即心掉舉；輕躁不安，即是身掉舉。如是身心掉舉，內外不安，心散念浮，亦足以損法身、失功德。當此浮動病發時，亦急須棄之，應當修止止之，不令浮動。此是略說修止觀對治浮沈病之相，然須善識藥病相對而治之，即是以止治散，以觀治昏。所謂宜止則止，宜觀則觀，謂知病識藥，應病與藥，切不可亂投藥石，反增病患，故云一一不得有乖僻之失。乖者亂也，僻者偏也，即不得錯亂修習之謂。

三隨便宜修止觀。行者於坐禪時，雖為對治心沈，故修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時當試修止止之。若於止時，即覺身心安靜，當知宜止，即應用止安心。

正修章中有五義修止觀不同，前二已竟，今第三明隨便宜修止觀。此觀由前對治浮沈病修止觀而來。言隨便宜者，即是隨自己之便，不拘修止，亦不局修觀，隨自意便而修，惟求其適當，獲益為要。前雖為對治心沈之病，修於觀照而對治之，而心仍不得明淨，亦不能獲佛法之利益，爾時當試修止以止之。試修，即試驗後方修，若試驗後與心相應，即不妨依而修之。行者於坐禪時，睡魔俱多，本應修觀對之，但習久不得益，則不妨修止以止之，久之睡病亦能消滅也。所謂以毒攻毒，身心清淨，即是以止安心之功夫。

若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀。若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。是則略說隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也。

前來明隨便宜修止，今明隨便宜修觀。若行者，於坐禪中，雖修止對治浮沈病魔，而心仍復輕躁，不能安住，爾時當試修觀。若修觀時，即自覺知，心神明淨，湛寂安隱，即與觀相應，則以修觀，而安其心，此為隨便宜修止觀之相。是則修習止觀，須善巧約便利合宜者修之，則心安神怡，煩惱之患息滅，波羅密門，由此證入矣。

四對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麤亂，亂心既息，即得入定，定心細故，覺身空寂，受於快樂；或利便心發，能以細心取於偏邪之理。若不知定心止息虛誑，必生貪著。若生貪著，執以為實；若知虛誑不實，即愛見二煩惱不

起，是為修止。雖復修止，若心猶著愛見，結業不息，爾時應當修觀，觀於定中細心；若不見定中細心，即不執著定見。若不執著定見，則愛見煩惱業悉皆摧滅，是名修觀。此則略說對治定中細心修止觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破定見微細之失為異也。

此第四是為久修者所對治。初修行者，則無此病。因此種境界，最為微細，麤心之人，不易得故。行者對破麤心亂想，即將自心之浮動妄念消滅，爾時即得安心入禪定之中，於其定中心念微細，故便覺自身空空寂寂，受於快樂。有時或利便之心間發，遂於定中，橫生計度，知見叢生。因心細與定境相應故，微念思山則見山，微念思水則現水，以是行者，便為殊勝境界，取於偏邪之理，執之為實，不肯去捨。殊不知此全是定心止息之一點虛誑之境，法塵之影子，若固執之，終不免落邪見之禍。楞嚴經云：「知見立知，即無明本。」又云：「不作聖心，名善境界；若作聖解，即受羣邪。」此等悉是訓誨坐禪人之誠語，祈留意焉。若了知此境虛誑不實，則不生貪著，不起分別，則見煩惱不起；不生貪染，則愛煩惱無由生；不起見愛，心地安靜，是為修止。然雖復修止止之，假若自心幻境，不能棄除，猶念念貪著，愛見結業煩惱仍然不息，行者則不修止，應當修觀而觀照之。返觀定中細心，一心澄神寂照，如貓捕鼠然，以是微微照了，定中細心，了不可得，是名細心中修觀。每見世之外道，於禪定中，稍嘗一點禪味，便以為己之功夫究竟，從此起邪見，撥因果，既不識修止觀對治，復執之為實，此迷中倍人也，悲夫！

五為均齊定慧修止觀。行者於坐禪中因修止故，或因修觀，而入禪定。雖得入定，而無觀慧，是為癡定，不能斷結。或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門。爾時應當修觀破析，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了，不能出離生死。爾時應當復修於止，以修止故，則得定心，如密室中燈，即能破暗，照物分明，是則略說均齊定慧二法修止觀也。行者若能如是於端身正坐之中，善用此五番修止觀意，取捨不失其宜，當知是人善修佛法，能善修故，必於一生不空過也。

此第五修止觀。不斷結使者，不能斷除煩惱之結使也。證諸法門者，即證圓頓諸波羅密法門也。觀慧微少者，即有止無觀，定多於慧也；定心微少者，即有觀無止，慧多於定也。若有定無慧，此定是枯定；若有慧無定，此慧亦是狂慧。若欲斷除結使，證諸法門，非止觀齊修，定慧均等不可。在因名止觀，在果名定慧，

止觀二法，如鳥之兩翼，車之二輪，離則兩傷，合則雙美，故以密室中燈為喻，正顯止觀決要均等，方能脫離苦海。當知止觀齊修，定慧均等者何，無他，即一句彌陀是。梵語阿彌陀，此云無量光壽，光即是慧，壽即是定，光壽不二，即是定慧均等之妙止觀。如吾人念一句佛號，能念之心，所念之佛，了不可得，即是止。能念所念，歷歷明明，即是觀。當知正歷歷明明時，當體了不可得，正了不可得時，而原來歷歷明明，當下即止即觀，即觀即止，止觀均等，定慧不二之無量光壽也。行者若能善以念佛法門而修止觀，一生不致空過，現前當來決定成佛。

復次，第二明歷緣對境修止觀者：端身常坐，乃為入道之勝要，而有累之身，必涉事緣，若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應。若於一切時中常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作作（下祖臥切）、六言語。云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境、一眼對色、二耳對聲、三鼻對香、四舌對味、五身對觸、六意對法。行者約此十二事中修止觀故，名為歷緣對境修止觀也。

上來正修章中共分二大科，一坐中修，二歷緣對境修。初坐中修分五種不同，一對治麤心修止觀，乃至五為均齊定慧修止觀，此中各各有正助修止觀不同。修止謂繫緣守境止，制心體真止；修觀則有不淨觀，慈悲觀，數息觀，界分別觀等之助觀。正觀者，謂三止三觀焉。今明第二歷緣對境修止觀也，但於未明之先，先須識其大意，然後一一所修，處處與佛海相應矣！當知現前所有種種境界，悉是自心中之見相二分，心為能見，境為所見，以能見之見分，見於所見之相分。當知見相二分，本無其體，悉由自證分證自證分而為其體，當體即空假中，不思議圓三諦理。由此觀之，則物物頭頭悉是妙諦，所以云山河及大地，全露法王身，羽毛並麟甲，普現諸三昧。又云擧一莖草，即是丈六金身，翠竹黃花，無非般若。又如楞嚴經中之根塵識界，一一無非如來藏妙真如性，清淨本然，徧周法界，即凡心是聖心，即陰境是不思議境，是法住法位，世間相常住。然理雖如是，事必漸顯，故歷緣對境，一一須如實而修，方免入海算沙，望洋興嘆。言第二明歷緣對境修止觀者，此句重牒徵起。緣謂事緣，境即塵境。端身常坐，乃為入道之勝要，須知不特凡夫最初用功，要端身靜坐，即十方諸佛，最初亦以端身正坐而入道，以其身清淨故。心清淨故，境清淨，心空境寂，念念流入薩婆若海，故云坐為入道之勝要。而有累之身，必涉事緣，二句，顯其不能端身常坐之義。因

吾人生於世間，有此幻軀，處於生活場上，終日為衣、食、住、等所逼迫，必涉世事塵緣，欲常坐修道，誠為難事，故必須隨緣對境而修止觀，則不致空過。若將修行與世事，成為兩局，修止觀即不能作事。作事不能修止觀，是則修心有間斷，結業觸處而起，欲期高登淨域，速證不退，豈可得哉！若於一切時中，歷一切緣，對一切境之中，時時修於止觀，常常安心定慧，以如是方便，無論歷何緣，對何境，即須返觀自心，推究此境緣，從何處來，由何而去，時時觀察，推其究竟，原無實體，當知是人在塵不染塵，雖和光混俗，不為世事所羈累，即世諦是佛法，即塵勞為佛事，是則真俗融通三昧印，至此所謂終日吃飯，未曾咬著一粒米，終日穿衣，未曾掛著一線絲，惟道是求，惟止觀是修。然雖終日一心求道，而世事仍然不妨做，無礙自在，所謂山仍是山，水還是水，萬境歷歷，雖萬象羅列於前，而心中了無所得，生心無住，即是隨緣對境而修止觀也。能如此，欲期開佛知見，證諸法門，豈難事哉！云何名為對境修止觀，云何二字，徵起之詞。所言緣者，謂有六種：一行緣、二住緣、乃至第六言語緣。對境，謂相對之境，亦有六種，如眼對色境，耳對聲境，乃至意對法塵境。行者，若能於此二六一十二事之中，修習止觀，是名歷緣對境修止觀也。

一行者。若於行時，應作是念：我今為何等事欲行？為煩惱所使，及不善無記事行，即不應行。若非煩惱所使；為善利益如法事，即應行。云何行中修止？若於行時，即知因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心，及行中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：由心動身，故有進趣，名之為行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法。即當反觀行心，不見相貌，當知行者及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

此下正當於行、住、坐、臥、等十二事中，一一解釋修止觀之相。一行者，即於行路時，修習止觀。倘若於行路時，但於未開步之先，即應作觀，中起如是之念頭，我今為何等事而欲行路耶？若此行，是為煩惱所驅使，及作殺、盜、淫、妄之不善事，或無記事而行者，即不應行。若此行非煩惱所使，乃是為善利益，如法事而行，或為修戒定慧，燒香禮拜，散花供佛聽經聞法等事而行者，即應行，總之諸惡莫作，眾善奉行者，即應行，否則不應行。言行中修止者，所謂於行路之時，即能了知因於行路之故，則現有一切善惡等法，若無此行，即無一切行中事，即所謂萬法唯行。又復應知，行與不行，唯心所現，因心而有，若不起此一念行走之心，即不起所行之足，及有所行之路，可見此

心，為能行。足所行，路之引機，心若不行，則足亦不能行，又安有所行之路者哉！若知境本無生因心有，則萬法唯心，一切法趣此心，是趣不過，若知心本無生因境有，則萬法唯行，一切法趣此行，是趣不過。推其究竟，能無一定之能相，所無一定之所相，能所本寂，是名修止。止既如是，觀亦復然，故古來祖師，專行常行三昧。

二住者。若於住時，應作是念：我今為何等事欲住？若為諸煩惱及不善無記事住，即不應住；若為善利益事，即應住。云何住中修止？若於住時，即知因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心、及住中一切法皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何住中修觀？應作是念，由心駐身，故名為住，因此住故，則有一切煩惱善惡等法，則當反觀住心，不見相貌，當知住者及住中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

此住中修止觀。住即止住，即安住而非行之謂。由心駐身者，以其身由心所使，心住身則住，若心不住，則身亦不住矣。畢竟空寂者，謂能住之心，及所住之法，一一悉皆離四句，絕百非，當體本寂，與真空相應，故云畢竟空寂。餘如文。

三坐者。若於坐時，應作是念：我今為何等事欲坐？若為諸煩惱，及不善無記事等，即不應坐；為善利益事，則應坐。云何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得，則妄念不生，是名修止。云何坐中修觀？應作是念：由心所念壘脚安身，因此則有一切善惡等法，故名為坐，反觀坐心，不見相貌，當知坐者及坐中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

由心所念，壘脚安身者，謂心生則種種法生，心起念故，方使雙脚壘疊安置於身，收足不行也。所謂結跏趺坐，若能於坐中，念一句阿彌陀佛名號，能所雙泯而雙歷，即是修止觀。因止觀二法，不離自心，念佛即是念自心，自心即是止觀。此心從無始以來，不昏不散，不沈不浮。不散故空空寂寂，即止；不昏故歷歷明明，即觀。若能老老實實執持一句彌陀名號，則自心之止觀，自然顯現矣！然此坐之一字，務須簡別，不可一概而論，若因遊戲快樂，於歌舞場中而坐，則不應坐。若為了生死，求佛道，於說法處，修道場中，聽經辦道而坐，是則應坐。惡者不應坐即止，善者當應坐即觀，故須簡別之也。

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。

行、住、坐、臥、四威儀中，咸能修習止觀，故一切時，一切處，無不成為止觀之功用矣。然臥之為法，本為不善，何以能修止觀耶？因臥能調和色身，補養精神之不足。凡夫眾生，於此業報所感之身軀，若完全不令睡臥，精神為之損傷，何能修心辦道，是故須臥。若於臥時，當作如是思維，我今所臥，倘若為不善放逸等事而臥，則不須臥。不善放逸者，即淫欲、忿怒、愚癡也。若如是而臥，則不應臥。若因修習止觀，研究教理，弘揚佛法等而臥，是則應臥。若因為調和自身之四大而臥者，即應如獅子王臥。言四大者，謂吾人之身，攬外界地、水、火、風，而成內身四大，因對色、聲、香、味、觸、四微，故稱為大也。一地大，地以堅礙為性，謂眼、耳、鼻、舌、身等，名為地大。若不假水，則不和合，經云：髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨等，皆歸於地是也。二水大，水以潤濕為性，謂唾涕、津液等，名為水大。若不假地，即便流散，經云：唾涕、膿血、津液、涎沫、痰淚、精氣，大小便利，皆歸於水是也。三火大，火以燥熱為性，謂身中煖氣，名為火大。若不假風，則不增長，經云：煖氣歸火是也。四風大，風以動為性，謂出入息，及身手動轉、執捉、運奔，名為風大。以其此身動作，皆由風轉，經云：動轉歸風是也，此為內身中之四大。當知四大如毒蛇，若一大不調，則有一百零一病，故須調和適宜之。若行者，欲調和此四大故，臥則應如師子王而臥，師王之臥非實昏也，以其惺惺寂寂，寂寂惺惺，非同常人之恣縱睡眠，熟寢而臥也。云何臥中而修止觀耶？若於寢息時，須了達因臥故，而有戒、定、慧之善法，殺、盜、淫等之惡法，若微細推究觀察之，畢竟空無實體，是知臥中求於生滅、迷悟、去來，了不可得，如是則妄念不起，故名修止。於臥中修觀者，謂當正臥之時，心中應作如是念，由於勞乏，即便昏闇，放縱六情。六情者，即眼、耳、鼻、舌、身、意之六根也。因此則有一切善不善法，爾時即當返觀此一念能臥之心，不見相貌，當知能臥及所臥中一切法，其體空寂，畢竟了不可得，如是行者，是名修觀。

五作者。若作時應作是念：我今為何等事欲如此作？若為不善無記等事，即不應作；若為善利益事，即應作。云何名作中修止？若於作時，即當了知因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何名作時修觀？應作是念：由心運於身手造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名為

作。反觀作心，不見相貌，當知作者及作中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

此明第五種於工作之時，亦可修習止觀。所謂運水搬柴，迎賓送客，穿衣吃飯，咳吐掉臂，皆不可棄修止觀。作謂造作，當知作之一字，實為眾善之首，萬惡之魁，故行者，於未作之先，務須審察籌量，微細推究，所作之事，是損耶？益耶？若此作於人有益，當應勇猛精進而作，若於人有損，即須止之，不可應作。反觀作心者，即反觀能作之心，不在內外中間，不見相貌，能作所作，畢竟空寂，故名為觀。又復應知作之一字，能力甚大，不特人天因果，因造作而成，抑且上至四聖因果，亦因造作而有，若不造作，則了無一物。謂是心是地獄，是心作地獄，是心是佛，是心作佛，足見流轉生死，安樂妙常，唯此作字，更非他物。是知善惡以心為本，心為造作之本，以其心動故身動，身動故境動，若心不動，則境亦不動矣！古時有鐵匠者，終歲打鐵，製造兵器為生活，道人憐而憫之，化其念佛，每一擊念一句佛，彼遵命而行，久而久之，功夫成熟，所謂水到渠成也，至臨命終時，遂說偈曰：「釘釘鐺鐺，久煉成鋼，江上太平，我往西方。」以此觀之，念佛打鐵即是修止觀，尚希諸仁者不可輕而忽之。

六語者。若於語時，應作是念：我今為何等事欲語？若隨諸煩惱，為論說不善無記等事而語，即不應語，若為善利益事，即應語。云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心及語中一切煩惱善不善法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。云何語中修觀？應作是念：由心覺觀鼓動氣息，衝於咽喉唇舌齒齶，故出音聲語言。因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。反觀語心，不見相貌，當知語者及語中一切法，畢竟空寂，是名修觀。如上六義修習止觀，隨時相應用之，一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

第六口語言時，亦能修止觀。所謂麤言及細語，皆歸第一義，世間一切治世語言及諸喜、怒、哀、樂，悉與實相不相違背。然當語言時，即當回觀返照，如此利益甚大。若不應語者，當守口如瓶。若一言之出，能興邦國造福民眾者，此即應語。若一言之出，能敗國亡家喪身失命者，則不應語。古人云：「一言以興邦，一言以喪邦。」又云：「禍從口出，病從口入。」其語言之重要，不可不慎歟。云何名語中修止耶？所言語中修止者，謂若於語時，即應推究。了知因此語故，則有一切煩惱善惡等法。一切二字，乃盡際包括之辭。煩惱者，謂昏煩之法，惱亂心神也。煩惱雖多，不出三種，一見思，迷理起分別為之見，對境起貪愛為之思。二塵沙，謂眾生心中之妄念習氣，若空中塵，河中沙之

多也。三無明，即無所明了，昏闇晦昧之謂。當知吾人之心，本來光光明明，清清淨淨，唯一大光明藏，徹照無餘，因眾生顛倒妄想，背覺合塵，將本有之實相妙智，一變而為無明黑闇之昏惑煩惱，自心妙諦之理性，埋沒不現。故今於語言時，修習止觀，蓋止能伏惑，觀能破惑，以三止止伏惑，以三觀智，照破三惑，發本三智，顯自性三諦，則將本地風光，徹底顯露矣。然何能於語言修止耶？即於語時，不觀於所，返觀於能，了知能語之心，了不可得，則語中所言一切善惡等法，皆不可得。以其離能無所故，如是能所，悉皆了不可得，則虛妄之心念息滅，是名修止。云何語中修觀？應作是念：死人亦具一口，何以不能語言，則我之講話，皆由覺觀鼓動氣息等，故有言語音聲。覺觀者，麤心在緣為覺，細心分別為觀。是知語言，由內鼓動氣息，衝於咽喉唇舌齶，故有音聲，否則欲言，豈可得乎？當知口不能言，因心而有言。若口能言者，則世之啞子，亦應能言，彼何而不言耶？足見言之非口也明矣！以其動之於心，方能言之於口，若返觀能言之心，則非內外中間，亦非青、黃、赤、白，求其心體，不見相貌，當體即空即假即中，不特能語之心，即空假中，抑所語中之一切善惡等言，亦即空即假即中，畢竟空寂，如是則名語中修觀。昔慧可二祖，至達摩初祖處求開示，以刀斷臂，痛不可忍，乃祈初祖言：「請師與吾安心。」祖曰：「將心來與汝安。」大師答言：「覓心了不可得。」初祖曰：「吾與汝安心竟。」此即與止觀畢竟空寂之義相符合，修止觀之門徑甚繁，若教以念一句彌陀，六字洪名，至簡且易，若能不起思量分別，驀直念去，即與止觀相應，所以真修行者，切勿好高騖遠，一門深入，如鼠之嚙棺，今日明日，必能透出，否則東嚙西嚙，終不能出矣！

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。

上明六緣修止觀已竟，此第二明六根對六塵修止觀也。初心之人，修習止觀，欲與止觀相應，得其利益，頗不易易，以其止觀不與煩惱相應故。務須死心蹋地放下一切，能所不二，不起分別，忘身忘體，而後可當知止觀二法，是破執著之利斧，亡情見之鋼刀，趣菩提之階梯，除煩惱之妙藥也。若能於二六時中，不忘止觀，何愁佛道不成，生死之不了也。故教於六根對一境界之中，修習止觀，正顯念念不離，無間斷不休息之功。言六根對六塵而修止觀者，一謂眼見色時修止觀，乃至六意對法塵修止觀也。一眼見色時修止觀者，隨眼所見種種色相雖多，要不出三種：一顯色，顯即明顯，色即質礙之色，謂青黃赤白，光影明

闇，煙雲塵霧，虛空等色，明顯可見也；二形色，形即形相，謂長短方圓，麤細高下，若正不正，皆有形相可攬也；三表色，表顯也，謂行住坐臥，取捨屈伸，雖是所行之事，而有表對顯然可見，故名表色。又阿毘曇論復有三種不同：一可見可對色，即一切色塵是，謂世間之色，眼則可見，又可對於眼故也；二不可見可對色，即眼耳鼻舌身之五勝義根，及聲香味觸之四塵也。五根謂眼識不可見而能對色，耳識不可見而能對聲，乃至身識不可見而能對觸，此等皆勝義根也。四塵本不可見，而有對於耳鼻舌身，故云不可見有對色也；三不可見無對色，此即無表色也，謂吾人第六意識，緣於過去所見之境，名為落謝影子，蓋前五塵，雖於意識分別明了而皆不可見，且亦無表對，故名無表色也，行者修止，若隨眼所見，如上所述之種種色，了知悉是空中華，水中月，有即非有，非有而有，無有定實。若見順情可悅之色，當作如幻如化，如泡如影，不起貪愛。若見違情可憎之色，不起瞋惱；若見非違非順中庸之色，即不憎不愛，不起無明，及諸亂想，是名修止。當知前來所明之顯色形色表色等種種色中，一一皆具有違順非違非順之不同，行者自詳之可也。

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。

上來明眼見色修止已竟，次明見色修觀。行者應作是念，隨有所見，違順中庸之色，悉如空華水月，夢幻泡影，其相本自空寂，了無纖塵之法可得也。所以者何句徵起，謂於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，何以故？以其無情之物，無所分別故。然雖無分別，亦為出生眼識之助緣。若以眼而論，有能見之根，所見之塵，若見外時，非緣空不可。因凡夫肉眼，洞視不過分寸，且黑闇亦不能見，必須和合因緣，方能出生眼識，蓋識以了別為義，謂能照了分別一切諸法故也。言眼識者，謂眼與色為緣而生眼識，眼因根而生，眼根因識能見，是能見者名為眼識。然一切經論所明，眼識九緣生，耳識唯從八等義，何故此中祇有明空根塵之四緣，詳略之異耳。茲將九緣生識之義，略明於下，以供閱者之覈攷。所言九緣生眼識者，緣即助成之義，謂明空根境等之緣，生眼耳鼻舌等八種之識，以其眼等五識，依第八識相分而建立，由第八識種子而生，攬明空諸境而為相。六識緣八識相分而得生，取五塵境界而分別，依七識而能執取也。第七識緣第八識見分而得起，轉第六識染淨而為依也。第八識為眾識之根本，含

諸法之種子，依第七識而轉託前五根識而為相也。由是而知，識藉緣生，緣藉識有，更互為依，遞相倚託，以是而有多少不同，故言眼識九緣生，耳識唯從八等也。九緣者：一明緣，明即日月之光，能顯諸色相，謂眼因明而見，無明即不能發於眼識，故明為眼識之緣也。二空緣，空者蕩然無礙，而能顯諸色相也，謂眼以空而能見，耳以空而能聞，無空則不能發眼耳之識，故空為眼耳識之緣也。三根緣，根者眼耳等五根也，謂眼識依眼根而能見，乃至身識依身根而能覺，若無五根，則五識無所依，故五根為五識之緣也。四境緣，境者即五塵之境也，謂眼等五根，雖具見聞覺嘗覺等五識，若無色等五種塵作對，則五識無由能發，故境為五識之緣也。五作意緣，即受想行之心所發，有警察之義，謂如眼初對色時，便能覺察，引領趣境，使第六識即起分別善惡之念，及耳等四根亦復如是，是以徧行一切時境，皆由作意，故作意為眼等六識之緣。六根本依緣，根本即第八阿賴耶識，依即倚託也。謂第八識是諸識之根本，眼等六識依第八識相分而得生，第八識相分，託眼等六識而得起，故根本依為六識之緣也。七染淨依緣，染淨依者，即第七末那識也，謂一切染淨諸法，皆依此識而轉，以其眼等六識，於色聲等六塵境上，起諸煩惱惑業，則轉此煩惱染法，歸於第八識而成有漏。若六識修諸道品，白淨之業，則轉此道品淨法，歸於第八識而成無漏，故名染淨依也。然七識依八識而能轉，八識依七識而隨緣，更互為依，遞相倚託，故染淨依為眼等八識之緣也。八分別依緣，分別者，即第六識也。此識能分別善惡有漏無漏色心諸法，以眼等五根，雖能取境，皆依此識而有分別，是知五根對五塵境之好惡，由分別而生，第七識之染淨，由分別而知，第八識之相分，由分別而顯，故分別依為眼等八識之緣也。九種子緣，種子即眼等八識之種子也，謂眼識依眼根種子而能見色，餘五可知。第七識依染淨種子而能相續，第八識依含藏種子而能出生一切諸法，以諸識各依種子而生，故種子為眼根等諸識之緣也。有如上所述，具九緣和合，方能出生眼識，如是即能分別青黃赤白順違中庸種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等色法，即當反觀念色之心，以其見物非是眼見，乃是心見，反觀能見之心，不見相貌，當知見者，及一切所見之善惡色法，畢竟空寂，所謂見聞如幻翳，三界若空華，聞復翳根除，塵消覺圓淨，此即眼見色時而修止觀也。如阿那律陀因發憤而失其雙目，世尊憐而憫之，命修樂見照明金剛三昧，遂得天眼，不因肉眼而能觀見三千大千世界，如觀掌中菓，此即從眼見色，修止觀而得益。可見一切處，皆可以修止觀，所謂根根塵塵，悉是真實圓通；物物頭頭，盡是菩提之道。

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。

此第二明耳對聲塵修止觀。即知聲如響相，一切聲皆如山谷之答響，非是真實，不過幻妄稱相而已。若聞順情之聲，如世間絲竹管絃，箜篌箏笛，以及歌詠讚頌等皆是。若惡罵毀訾悲痛呪詛等，皆是違情之聲。當知勿論違順，皆如谷響，倏然消殞，故愛心瞋心，皆不起也。若遇非違非順中庸淡泊之聲，如鼠唧鳥空之類，亦不起分別，聞同不聞，是名修止。耳聞聲者，非徒耳根能聞，必有識在，若無識心，即不能聽，謂心不在焉。視而不見，聽而不聞，食而不知其味，故內有耳根，外有聲塵，中間能了別者，謂之耳識，所謂耳與聲為緣，而生耳識，耳識依根而生，耳根因識能聽。但耳識祇能聽，而不能分別，必須意識同時而起，故能分別，因此即有一切善惡等法。眼識九緣生，耳識唯從八，眼識若無明緣即不能見，耳識雖無明緣亦能聽，故除去明緣，唯有八緣如眼識中釋。當知一切眾生，為煩惱所使，終日循聲流轉，不能反聞聞自性，若能反觀聞之心，不見相貌，聞者及所聞一切法，畢竟空寂，所謂反聞聞自性，性成無上道者此也。楞嚴耳根圓通云：「初於聞中，入流亡所。所入既寂，動靜二相，了然不生。如是漸增，聞所聞盡，盡聞不住。覺所覺空，空覺極圓。空所空滅，生滅既滅，寂滅現前，忽然超越，世出世間，十方圓明。」此正與此觀中，能聞所聞，畢竟空寂之理相符，故名修觀。

三鼻齅香時修止者。隨所聞香，即知如燄不實，若聞順情之香，不起著心，違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念：我今聞香，虛誑無實。所以者何？根塵合故，而生鼻識，次生意識，強取香相，因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌，當知聞香及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

第三明鼻齅香時修止觀。謂行者隨所聞一切香氣，如栴檀沈速水香，及人造之香水香粉等香，悉謂之香塵。然此香塵，有隨緣之能，用之於善則善，用之於惡則惡，可見此香之一字，實昇沈之因緣，善惡之根本也。若了知世間一切諸香，猶如陽燄不實，若聞一切適心悅意種種可貪可愛之香氣，不起一念貪著之心。若遇伊蘭糞穢等種種可厭可惡之臭氣，不生一念瞋恨之心。若遇非違

非順之氣，不生愚癡無明胡思之亂想。如是行者，即是以鼻齅香塵而修止也。云何以鼻齅香塵時修觀？反觀此香，虛誑無實。何以故？因根塵和合生於鼻識，而能齅香。次生意識，而能分別，強取香相者，即堅固執著，而不肯捨去也，因此則有一切煩惱善惡等法，若善用者，此香即成善法，如香積世界，餐香飯而成佛事，謂香光莊嚴也；若不善用者，則因香氣而起惑造業，流轉生死，當知是等皆因分別而有，分別因識心而有，識心因根塵和合而有。若無根塵和合，則鼻識不生，鼻識不生，則意識不起，不起即無分別，無分別，則無一切善惡煩惱等法。知因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅，生滅名妄，滅妄名真。如是反觀，此能聞之心，竟在何處？微細推究，非內非外非中間，無有方隅，亦無形相。當知能聞所聞，其性空寂，所謂離能所、絕對待，畢竟空寂，故名修觀。

四舌受味時修止者。隨所受味，即知如於夢幻中得味，若得順情美味，不起貪著，違情惡味，不起瞋心；非違非順之味，不起分別意想，是名修止。云何名舌受味時修觀？應作是念：今所受味，實不可得。所以者何？內外六味，性無分別，因內舌根和合，則舌識生，次生意識，強取味相，因此則有一切煩惱善惡等法。反觀緣味之識，不見相貌，當知受味者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

凡食物時，受酸甜苦辣鹹淡等味，皆可修止觀。古人云：終日食飯，未嘗食著一顆米，以其心無分別故。舌以味為緣，而生舌識，舌識依根而生，舌根因識能嘗，是能嘗者，即名舌識。次生同時意識，而能分別其好惡，以舌根為能分別，味塵為所分別，能所和合，故云識生。蓋七緣和合生於舌識，不同眼識九緣耳識八緣生也，以其無日月之光明，黑闇亦能嘗味，無無礙之空，亦能分別，故以九緣之中，離却空緣和明緣，餘根、境、作意、根本依、染淨依、分別依、種子七緣，如上眼根中所釋，故無繁述，餘如文。

五身受觸時修止者。隨所覺觸，即知如影，幻化不實。若受順情樂觸，不起貪著；若受違情苦觸，不起瞋惱；受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止。云何身受觸時修觀？應作是念：輕重冷煖澀滑等法，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。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。

觸者，即著也。凡身上或冷煖風吹，及男女身分柔軟細滑，妙衣上服等，皆謂之觸塵。言於觸塵而修止者，隨所覺之觸塵境界，

即知如同鏡中之影像相似。當知鏡中之像，非有而有故名幻，有即非有故名化，如幻如化，本不真實。如佛弟子，畢陵伽婆蹉尊者，初發心出家，從佛入道，數聞如來，說諸世間，不可樂事，日間乞食城中，心思沙門，不覺路中毒刺傷足，舉身疼痛，即自思維，我念有知，知此得痛，雖覺覺痛，覺清淨心，無痛痛覺；又復思維，如是一身，甯有雙覺，若有雙覺，即應有雙痛，何故今只一足痛耶？如是反觀，攝念未久，身心忽空，不覺有能痛，亦不覺有所痛，當下能所雙忘，心地清淨。違情之觸塵尚且如是，則順情非違非順之觸塵境界，思之可知，是名修止。云何於身受觸時修觀？謂輕重冷煖澀滑等，名為觸塵，自己頭等六分，名為身根，六分即頭身兩手兩足是也。當知所觸之輕重冷煖等法，其性本空，虛假不實，而能觸之身根，亦復虛幻不實。以其有四大因緣和合，有此身根，四大因緣別離，身根即無。內既有此身根為因，外感觸塵為緣，內外和合，即生身識，次生意識，有此意識，則分別前塵苦樂等相，故名受觸。蓋因身識而能覺觸，因有意識而能分別，是知觸不自觸，因心而有觸，即反觀此能觸之心，畢竟了不可得。所謂心本無生因境有，境若無時心亦無，由因緣而生，必由因緣而滅，生滅去來，了無形相，故云不見相貌，是知能觸所觸，畢竟空寂。如跋陀婆羅尊者，先於威音王佛所，聞法出家，於浴僧時，隨例入室，忽悟水因，既不洗塵，亦不洗體，中間安然得無所有，妙觸清淨，本來無染，其清淨無染處，即與畢竟空寂，無二無別，故名為修觀也。

六意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。行者若能於行住坐臥見聞覺知等一切處中修止觀者，當知是人真修摩訶衍道。如大品經云：佛告須菩提，若菩薩行時知行，坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶薩。

第六明意根修習止觀。即意識緣前五塵落謝之影子也。然意識緣法塵之相，如前初坐中修止觀，已廣明竟。以和合五緣，生於意識，五緣者，即於九緣中，除却明空根三緣，及第八分別依緣，惟以境、作意、根本依、染淨、種子，依五緣而生。當知此意識力用最大，以其能徧緣一切，通徹三境。謂此識心，能徧緣現前實有之境，於此境上，分別長短方圓等相，故名為假。是則此識，三境皆緣，三量悉具，若善用其心，則轉八識而成四智，若不善用其心，則轉菩提涅槃，成為煩惱生死，是知此意識，實為眾惡之本，萬善之根，所謂輪轉生死，安樂妙常，唯此意識，更非他物，在當人善用與不善用耳！三境者：一性境，謂眼識乃至

身識，及第八識所緣色等五塵實境之相分，不起名言，無籌度心，是名性境。二獨影境，影即影相，即是相分之異名，謂第六識緣空花兎角，及過去未來等變現相分，無種為伴，但獨自有，是名獨影境。三帶質境，帶即兼帶，質即體質，謂以心緣心也，如第七識緣第八識見分境時，其相分無別種生，一半與本質同種生，一半與能緣見分同種生，是名帶質境。三量者：一現量，謂顯現量度，即楷定之義，謂眼識乃至身識，對於顯現五塵之境，而能度量，楷定法之自相，不錯謬故，是名現量。二比量，謂以比類度量而得知也，如隔牆見煙，即知有火，是名比量。三聖教量，謂於聖人所說之言教，皆不相違，定可信受，即聖教量。第三亦名非量，謂追緣過去未來之事也，是等皆於六識憶想分別為能緣，三境三量等為所緣。自上依眼等六根修止觀相，隨自意用而用之，一一悉皆具上番修止觀義。一即對治初心麤亂修止觀，乃至第五明定慧均齊修止觀，是中業已廣明分別。據上六根中，一一各對六塵境而修止觀，言之則有六，其實性體之中，本無六與不六，以其性中相知故。因吾人本有之妙明真心，常於六根門頭，放光動地，本無善惡能所之相可得，但眾生迷倒，為煩惱所礙，遂將本有之真心，不隔而隔，於自心之菩提涅槃非背而背，以致見不超色，耳不越聲，若能反見見自性，反聞聞自性，謂一根既反源，六根咸解脫，此時不特眼能見色，亦能聞聲、齅香、覺觸；耳不特聞聲，亦能知法別味，一根能作諸根用。如涅槃經云：「如來一根，則能見色、聞聲、齅香、別味、覺觸、知法。」一根既爾，餘根亦然，此即六根互用之義。他如阿那律陀無目能見；跋難陀龍，無耳而聽；殑伽神女，非鼻聞香；憍梵缽提，異舌知味；舜若多神，無身覺觸；摩訶迦葉，不因心念，而圓明了知。經云：「不由前塵所起知見，明不循根，寄根明發。」是等足為六根互用之證也。行者若能於行住坐臥等六緣，以及見聞覺知之六根，對六塵境上，於二六時中，能修習止觀者，當知是人，真修摩訶衍道。梵語摩訶，此含三義：謂大多勝，衍即樂義，略而言之，即是大乘，謂行人於一切時中，念茲在茲，修習止觀，是人即是真修摩訶衍大乘之道。當知大乘之道，貴在自利利他，福慧二莊嚴。若修止，即福德莊嚴，若修觀，即智德莊嚴。又六度中，前五度修福德，第六度智慧，如是福慧，皆為能莊嚴。正因法身為所莊嚴，能所不二，即是妙莊嚴。行者修習止觀，即是以此莊嚴而自莊嚴，故曰是真修摩訶衍道。如大品經下，乃是引經作證。大品般若經中，佛告須菩提：「若菩薩，行時知行，坐時知臥，乃至服僧伽梨。」乃至二字。即是超略之辭。僧伽梨即是大衣，著衣時即知著衣，凡夫則反

之。視者久視，眴者轉瞬也。一心謂非二心，即不亂之義。無論行何行，做何事，必須不起思量分別，驀直做去，故名一心，謂揚眉動目，動止出入，無不是一心一意，安住禪定之中。所謂行亦禪，坐亦禪，語默動靜體自然。果能如此，當知是人名菩薩摩訶薩，即是菩薩中之大菩薩也。

復次，若人能如是一切處中修行大乘，是人則於世間最勝最上無與等者。釋論偈中說：

閑坐林樹間　寂然滅諸惡　澹泊得一心　斯樂非天樂
人求世間利　名衣好牀褥　斯樂非安隱　求利無厭足
衲衣在空閑　動止心常一　自以智慧明　觀諸法實相
種種諸法中　皆以等觀入　解慧心寂然　三界無倫匹

若人以下，至最上無與等者二句，乃是讚美持法之人，功德不可思議，因其能荷擔如來家業，以悲智二法，攝受眾生，故於世間之中，最尊貴，最高尚，世人無有一個能與相等。釋論即大智度論。閑坐林樹間下四句，明修從假入空觀，萬善因緣，功德不可思議。閑謂空閑，坐謂安坐，閑坐即遠離憒鬧，林樹間即遠離城市，能看破世界，不與人相往來。寂然滅諸惡句，寂即寂靜，然即安然，滅諸惡，即能生諸善，滅一切煩惱，生一切眾善，即是不與煩惱相應也。澹泊得一心，即是一心湛然；當知我等眾生，心猿意馬，東奔西馳，竟日與煩惱相應，何能澹泊一心？務須端坐念實相，方能尅此。所謂身體及手足，寂然安不動，其心常澹泊，未曾有散亂，即此義也。斯樂非天樂，言其世間快樂，與出世快樂比較，有凡聖之差，天淵之別，世間之樂，是有漏有為，即是生滅，終有敗壞，出世間之樂，是無漏無為，無為即是不生滅，終無有壞，故云斯樂非天樂。即了知諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂，寂滅之樂，迥非人世天上之生滅樂可比，明從假入空觀者，即此義也。人求世間利下四句，正顯凡夫愚癡，迷真逐妄，認賊為子，將虛作實，因迷惑故，不但不求厭離，反而貪求，念念不捨；或奔走軍政界中，以求名聞；或營業經商，以圖財利；於世間五欲六塵之中，設種種計，貪求無厭，欲期受盡人生之快樂為目的，殊不知樂是苦因，非是安隱之法，所謂諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂處。經云：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」眾生無知，於三界火宅之中，不覺不知，不驚不怖，反於其中，互相鬪爭，以強陵弱，終日惟名聞是求，惟金錢是貪，且不知何者是火，何者為宅，但一志追求快樂而已。斃命於火宅中，何異春蠶之作繭，自纏自縛；亦如燈蛾之撲火，自碰自燒，悲夫！眾生顛倒，可稱甚矣！衲衣在空閑以下，言其出生有路，登涅槃有門，

不致為火所燒，永受痛苦。衲衣即指出家人而言，謂發心出家，棲心向道，穿不過粗布破衲衣，食不過清菜淡飯，住則山岩石窟，水邊林下，為棲止處，以其終日竟夜，惟佛是念，惟道是求故。動止心常一，此即是止；自以智慧明，觀諸法實相，此即是觀。諸法即約依正而言，以習般若之智，觀一切依正諸法，法法皆是實相。實相者，無相也，因世間一切諸法，悉從因緣而生，無有自相，無凡夫著有相，無二乘滯空相，無菩薩之二邊相，亦無權乘大士之但中相，無相之相，即是實相。蓋實相無相，即空義；實相無不相，即假義；實相無相，無相不相，不相無相，即中義。經云：「又復於法無所行，而觀諸法如實相。」故於種種諸法之中，皆以等觀入，如修空觀，則一空一切空，假中俱空；修假，則一假一切假，空中俱假；修中，一中一切中，空假俱中，中外無空假，空假外無中，舉一即具三，言三即是一，三一不二，故謂之平等觀，亦名圓觀。解慧心寂然，三界無倫匹二句，正明用功修觀之人，不可與世人同日而語。解慧者，即自所修自所解之智慧也，以此智慧，明照世間，種種諸法，一一皆以平等觀而觀之，了達一一無非即空即假即中。既有智慧照了，則一切煩惱不起，故心地中湛湛然，寂寂然，不為一切境界所動，所謂其心靜如海，寂然安不動。行者若能如是，則三界之中，無有一個與其相等，與其同倫，故云三界無倫匹。上來正修大章至此已竟，然於諸修行中，此念佛止觀為最勝，以其此法，乃世尊無問自說，至簡易，至圓頓，至善，至美，但能老實念佛，即是止觀不二，若人但念阿彌陀，是名無上妙止觀也。

善根發第七

行者若能如是從假入空觀中善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種善根開發，應須識知。

此章由前正修章來，因正修止觀於功用中，發動夙世種種善根，如不修行，則諸善之根，無由開發。行者於此種善根相開發之時，須一一識之。如是二字，即指上來正修中所修之種種止觀而言。從假入空觀者，謂從有為之假，入無相之空。本來止觀繁多，有三種止觀，乃至二十五輪等種種止觀不同，唯上來所修坐中修習及歷緣對境而修，首先須與從假入空相應，故單指此耳。善修者，正顯善巧方便修習，非浮泛修也。行者善能如是修習從假入空觀者，則於安坐功用中得身心明淨，此時當有種種善根開發之相，須明識之，不可忽略也。

今略明善根發相，有二種不同：一外善根發相，所謂布施、持戒、孝順父母尊長，供養三寶及諸聽學等善根開發。此是外事，若非正修，與魔境相濫，今不分別。

此下文中自分科解釋，今略明善根發相有二種不同。明善根發相雖多，略明不出二種：一外善根發相，二內善根發相，善根雖多，內外二種，收攝殆盡。言外善根發相者，如於坐中修習止觀時，忽於心中發一種歡喜布施之心，或欲於財物施人，或以修行之法說與人聽，或勢力助人，施以無畏，此即發布施善根之相。由夙世曾行布施故，或忽發心歡喜持戒，或持大乘十重四十八輕戒，或欲持小乘五篇七聚等種種戒，此即夙世有持戒善根。今因修習止觀，發動持戒之夙根，如是或發孝順父母尊重師長之善根，或發燒香散花，供養三寶等之善根，及其他聽經學教禮拜等種種善根之相開發，此屬外表一切事相法門，所發之善根，是良由宿世薰修之習。由內心中開發，與用功無妨也。

二內善根發相，所謂諸禪定法門善根開發，有三種意。第一明善根發相，有五種不同：一息道善根發相。行者善修止觀故，身心調適，妄念止息，因是自覺其心，漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱，於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐二坐，乃至一日二日、一月二月，將息不得、不退、不失，即於定中忽覺身心運動八觸而發者，所謂覺身痛痒冷煖輕重澀滑等；當觸法時，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，徧身毛孔皆悉虛疏，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。

第二明內心之中，宿世善根，發宿修諸禪定之薰習善根。今因修止觀故，於內心中開發，亦有三種意：第一明善根發相，第二分別真偽，第三止觀長養。第一善根發相之中，有五種不同，一息道善根發相，乃至第五明念佛觀善根發相，一一如下釋。一明息道善根發相者。行者善修止觀故，端身正坐，調和氣息，即調鼻息也，令其身心安隱，麤浮之念不起，以不起故，自覺其心，漸漸入於禪定，或發於欲界定及未到地等定。等字，即等於四禪八定也。言欲界定者，欲界即吾人現所居者為欲界，欲有四種：一者情欲，二者色欲，三者食欲，四者淫欲。謂下極阿鼻地獄，上至欲界頂第六他化自在天，皆有男女相參，不離染欲，故名欲界。若修習止觀由數息故，無諸妄念，泯然澄靜，身體猶如雲影，虛豁清淨，冏冏光明，然尚見有身心之相，雖未忘身心之相，卻如身同浮雲，心若微影，內外輕安，是名欲界定相。從是欲界定相，後復加功用行，更進一步，至此一心凝然湛寂，泯然一轉，所謂以有相轉成無相，於中忽然虛徹，不見有身首牀眠，如太虛空，寂然安隱，不見有身世依正，此時身相頓空，事障已

空故也，而其煩惱性障猶在。事障者，謂欲界身首等為能障，未到禪定為所障，今事障已去，則自空寂，欲界垢染色境俱空，未來禪定得發，而理性之障未去，尚未能入初禪根本定，故未到定相。當知念佛參禪者，亦能得此未到定境界，但須識之，不可執著。每見闇禪愚迷之流，遇到此外妄世界，內空身心之境界，便認為威音那畔，空劫以前之事，執為究竟之功夫，從此生安隱想，生究竟想，廢修道業，唐喪光陰，豈不可悲憫！殊不知此定，乃世間欲界中未到定之功夫，色界根本，初禪尚未窺見，況乎究竟涅槃，空劫以前之事耶？然得此定時，時間有長短不同，或經一枝香，或坐數小時，或竟夜或半日，乃至一日二日，或一月二月不定，以其有禪定力，資助身體，妄念不流動，雖經長久時間，於身體無損，但不得執於禪味，致礙前進，如此定不退不失，久而久之，即於定中當發八觸，或忽覺自身疼痛，或徧身發痒，或覺身寒冷如入冰水，或覺徧身發熱如火炙燒，或覺自身輕浮如鴻毛，或覺自身沈重如大石，或覺閉澀，或覺柔滑，當知此八種觸境，於禪定中隨發一二不定，既非同時而發，亦非八觸全發。每見行者，因發八觸而退失功夫，行人不了，以為魔境發現，故退道心。當八觸發時，了達是定中一種境界，不為所動，身心安定。若八觸發過之時，身心即得寂然虛明，清淨快樂，不可以譬喻而比況之，以其禪定之樂，別有一種勝味，迥非人間五欲之樂可比也，是名息道。如是欲界未到定之相，此由行人夙修禪定善根，今修止觀故，發如是相。根本禪，即色界之初二三四禪也，此四雖為世間禪定，而為一切禪之根本。行者於欲界未到定中，經過八觸之關頭，即另得一境界，忽覺鼻中之氣息出入長短，不特鼻中出入，而徧身八萬四千毛孔，皆悉虛豁入出，即以心眼觀見身內三十六物，猶如開倉，見諸麻豆，清楚分明。三十六物，不出自身內外中間三處，外具十二，即髮毛爪齒，眵淚涎唾，屎尿垢汙也。身器具十二，即皮膚血肉，筋脈骨髓，肪膏腦膜也。內含十二，即肝膽腸胃，脾腎心肺，生臟熟臟，赤痰白痰也。行者於未到定中，見諸三十六物，心大驚喜，謂從未曾見而今見，故大驚；他人所不能見，而我能見，故大喜，如是心中寂靜輕安，爽快異常，是謂隨息特勝善根發相。特勝，即十六特勝也，謂六事一一皆勝於四念處等諸禪觀也。始自調心，終至非想，地地皆有觀照，能發無漏善業，而無厭惡自害之失，故受特勝之名也。十六特勝之名義，詳載如法數。閱者自尋可也。

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，死已膖脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼籍，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，外身膖脹狼籍，自身白骨從頭至足，節節相拄。見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸、衣服飲食、屋舍山林，皆悉不淨，此為大不淨善根發相。

九想：一胖脹，二青瘀，三壞，四血塗漫，五膿爛，六蟲噉，七散壞，八骨想，九燒想。此九想觀上文已詳說。唯是觀外不淨，此中所明，是定中所發內身中之不淨觀善根相，此由宿世修過此九想之觀，故今於止觀中，忽發現九想不淨觀相。如行人，或於靜坐禪定之中，忽然見內身不淨，觀見自身白骨，從頭至足，四肢百骨，節節相拄，行者見是事已，忽然驚覺醒悟無常，當知凡夫眾生，曠劫沈淪，皆由妄想顛倒，諸法本自無常而計常，非樂計樂，非我計我，非淨計淨，因顛倒故，不能脫離生死，超出輪迴。今於定中，驚悟無常，心心厭患五欲之境，不執人我之相，此是背捨善根發相。背捨即八背捨，亦名八解脫。背謂違背，捨即棄捨。大智度論云：背此淨潔五欲，捨棄著心，故名背捨。若修此觀，能發無漏智慧，斷三界見思惑盡，證羅漢果，即名八解脫也。

八背者：㈠內有色相外觀色，謂先觀自身爛壞不淨，無一可樂，更想皮肉脫落，但見白骨有八色光明，故云內有色相。八色光明者，觀內身白骨八色，見地色如黃白淨地，見水如淵中澄清，火如煙薪清淨火，風如無塵清淨風，青如金精山，黃如薝蔔花，赤如春朝霞，白如珂雪。雖觀內色，而欲界貪欲難斷，故復觀他人之色，亦九想不淨，如是深生厭惡，以求斷除，故云外觀色，此第一背捨，住在初禪，離生喜樂定。㈡內無色相外觀色，謂行人入二禪，已滅內身白骨之色相，而又為欲界貪欲難斷，猶觀外不淨色相故，外觀色也，此中功夫，位在二禪，定生喜樂定。㈢淨背捨，身作證，淨即緣於淨相也，謂於第二背捨後，除却外色不淨之相，但於定中，練習八色光明，清淨皎潔，猶如妙室之色，故言淨背捨。心既明淨，樂漸增長，徧滿身中，悉皆悅怡，又言身作證，此第三背捨，位於三禪，離生喜樂定中。㈣虛空處背捨，謂行人於欲界初二背捨後，却去內外，及外身一切不淨之色，尚餘八種淨色，悉依心住，若心捨色，色即謝滅，一心緣空，與空相應，即入空無邊處定，故云虛空處背捨，此種背捨，位在四禪，捨念清淨定中。㈤識無邊處背捨，謂行人若捨虛空，一心緣識，入定時，即觀此定，依五陰等，悉皆無常，苦空無我，虛誑不實，心生厭離，而不愛著，故云識處背捨。㈥無所有處背捨，謂行人若捨識處，一心緣一切法，皆無所有處。入定

時，而觀此定，依五陰等，亦復不生愛著，故名無所有。㈦非有想非無想處背捨，行人捨於無所有處，一心緣非有想非無想，以是了知一切非想非無想。㈧滅受想處背捨，受即領納，想謂思想，即五陰中受想二心所也，謂行者厭患此心，欲入定休息，故捨滅受想諸心，是名滅受想背捨。因行人宿世修過此背捨，故於止觀中，開發背捨善根之相，或於定心之中，見自內身，及他人之身，並見空中之飛禽，陸行之走獸，衣服臥具，飲食湯藥，山林樹木，房舍屋宅，總之內而根身，外而器界，皆悉不淨，此為大不淨觀善根發相也。大不淨觀即是八勝處，即修八背捨後，觀心純熟，轉變自在，若淨不淨等色，隨意能破也，故名勝處。八勝處者，即八色光明也。㈠內有色相外觀色少，㈡內有色相外觀色多，㈢內無色相外觀色少，㈣內無色相外觀色多。加於五青六黃七赤八白，一一若好若醜，是名勝知勝見，故名大不淨。所以須修九想、背捨、勝處等觀者，蓋凡夫眾生，六識妄心，於順境上，起種種貪愛，引取無厭，所謂汝愛我心，我憐汝色，恩愛綢繆，百千萬劫，常在輪迴，無有了期，故如來大慈，教修不淨觀對治，良以眾生貪欲不一，謂有外貪，內外貪，徧一切處貪之別。若外貪男女身分，互相愛著，用九想觀對治。若於己身他身而貪愛，用八背捨對治；若徧一切處貪，資生五塵等物，用大不淨觀對治之。以其宿世修此三種不淨觀故，於止觀中，有如是大不淨觀善根發相。

三慈心善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，於此定中，忽然發心慈念眾生，或緣親人得樂之相，即發深定，內心悅樂清淨，不可為喻，中人怨人，乃至十方五道眾生，亦復如是。從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和。是為慈心善根發相；悲喜捨心發相。類此可知也。

此第三種明慈心觀善根發相。吾人自無量劫來，何曾未有修過止觀功夫，及大慈大悲，大喜大捨等行。古人云：「莫道袈裟容易著，皆因前世種菩提。」行者因宿世修過慈悲喜捨，四無量心，但未成功，故今修止觀。得欲界未到地定，於此定中，忽然發動宿根，起慈悲愍念眾生之心，或緣親人得樂之相。親人有三種：一上親，謂父母師長；二中親，謂兄弟姊妹；三下親，即朋友知識種種親人。得樂亦有三種之別：或緣上親，得諸佛之樂；或緣中親，得菩薩羅漢之樂；或緣下親，得諸天之樂。以是種種快樂之相，即發深定，內心之中，悅怡快樂，清淨輕安之境界，不可為喻。或緣中人，即不親不疏之人，怨人即仇敵之人，亦有三種：害下親者，為下冤；害中親者，為中冤；害上親者，為上冤。無論冤人中人，亦復緣其得樂之相，如是乃至十方五道眾

生，亦復緣其得樂之相。行人於禪定之中，徧緣十方六道一切眾生，無論親冤，一一莫不以大慈大悲心而憫念之，所謂冤親平等，人我俱空，於定中生如是慈念，從禪定起，則其心悅豫快樂，謂隨所見人，無論親冤，不生一念厭恨之心，顏色時常柔和，是為慈心觀善根發相。慈心既如是，悲喜捨心亦復然，故云類此可知也。

四因緣觀善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地身心靜定，忽然覺悟心生，推尋三世無明行等諸因緣中，不見人我，即離斷常，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰十二處十八界中，分別亦如是。是為因緣觀善根發相。

第四因緣觀善根發相。因即親因，緣謂助緣，即三世十二因緣也。法界次第云：展轉感果為因，互相由藉為緣；如無明支為因，能與行支為緣，乃至生支為因，老死為緣也。四教儀云：十二因緣有三種不同：㈠三世十二因緣，謂過去無明行二支因，感現在識名色六入觸受五支果，以愛取有現在三支因，感未來生老死二支果，此第一明三世十二因緣。㈡二世十二因緣，謂從無明行，至愛取有為現在十支因，感生老死二支果，故言二世也。㈢一念十二因緣，此約現在隨念心起，即具十二因緣，須知此一念，非是極促剎那之一念，謂善惡業成，名為一念；如吾人起一念無明，欲殺一隻雞，待雞已殺，業已造成；又如起一念善心，欲修建一道場，待道場成就已，方名一念，以其異於三世二世連縛等相也。三世因緣破斷常，二世因緣破著我，一念因緣破實性，吾人從無始以來，何嘗不修此三種因緣觀，祇以隔陰之昏，入胎之迷，所以惘然不知。今生修止觀故，身心寂靜，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。最初從無明緣行，行緣識，乃至有緣生，生緣老死，故成惑業苦之三道。如逆推此老死由何而來，乃由生而來，生由有來，有從取來，乃至識由行來，行由無明來，無明由何而來，乃由妄想顛倒而來，推其顛倒妄想，來無來處，去無去處，其體原來虛妄無明，當體了不可得，無明滅，則行滅，乃至老死滅矣！言三世因緣，破斷常者，以其三世迭謝，故不常；三世相續，故不斷。又過去破常，未來破斷，現在雙破斷常。不見人我句，即推尋二世十二因緣也。謂從無明至有，為現在十支因，生死為未來二支果，若推此身從何來，乃由父母之遺體，假眾緣而共成。若單有此無明識心，不有父母交媾之緣，亦不能得此人身。若獨父母交媾，不有中陰身之妄識，亦復不能得此人身，必須要有中陰受生之因，假父母赤白二滴之緣，以是因緣和合，生此人身。

即推因緣，各有生性耶？各無生性耶？若各有生性，須同時生兩個，若各無生性和合相共，亦不能生。如是研推，非是共生，亦非無因而生。求取我相，了不可得，我相既無，則人相亦無矣，以其有我方有人，若無有我，則無有人，蓋人我乃是對待之法，非真實有也，故二世十二因緣，破人我之見也。若能遠離斷常，不計我人，則定心安隱，解慧開發，心中明明了了，清清楚楚，法喜充滿，不念世間一切塵境之事。五陰即色受想行識，此五種能蓋覆真性，故曰陰。十二處，即六根六塵，復加六識，即十八界，乃至推尋陰入處界，皆不可得，亦復如是。為由止觀故，發動宿生所修因緣觀之善根相也。

五念佛善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德、相好不可思議。所有十力、無畏、不共三昧、解脫等法，不可思議，神通變化、無礙說法，廣利眾生不可思議，如是等無量功德不可思議。作是念時，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相，從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是為念佛三昧善根發相。

此第五種明念佛善根發相。吾人雖處生死苦海中，但切不可自暴自棄，務須自尊自貴。如諸仁者欣來聞經，皆夙世善根，又能各各歡喜念佛求生西方，亦是夙世喜念佛名具有善根，但你前世念佛時，散亂心念不懇加諸信願，老實持念，所以生死未了，仍入苦海之中，為一漂泊流浪者，故今生一受薰習，即欣然樂念。若今生能依教奉行，翹勤懇切，一心不亂，執持一句阿彌陀，真信切願，臨終往生西方，面覩彌陀，悟無生忍，當知未來所得者，皆因夙世種善因也。以此觀之，於茫茫生死海中，種善根最為要緊。但念佛亦有三種不同，一念法身佛，二念報身佛，三念應身佛。因眾生起惑造業，有種種諸障不同，故世尊投藥，亦有各異，若有昏沈闇塞障，如昏睡無記等，須念應身佛，觀佛三十二相，八十種好治之。若是惡念思維障，如欲作五逆十惡等事，須念報身佛治之，謂如來果報之身，具足十力四無所畏，十八不共法，三十七道品，無量諸三昧，念此即能對治惡念。若有境界逼迫障，謂見身忽卒痛，或見無足無手，或現前遭火焚水溺等事，須念清淨法身毘盧遮那佛治之，謂修法身無相，其體空寂，無作無為。所謂法身徧滿一切處，一切眾生及國土，三世悉在無有餘，亦無形相而可得，所以眾生為境界逼迫，念法身佛，即可消除，以其本是空寂，無形無相故。因行人夙世修過此三種念佛，故今修止觀，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好，不可思議，此中境界，乃是得定之後，將外身內心，皆悉空寂；當知此空，乃

寂其著有之相，但空而不空，即是妙有，故忽然於中憶念，諸佛功德相好，不可思議，此即應身善根發相。言不可思議者，思謂心思，議即言議，謂諸佛如來，三十二相，八十種妙好，皆以願行功德莊嚴，一一相好，悉是微妙，不可以心思，不可以言議，十力無畏等不可思議，即念報身佛，善根發動之相。神通變化，無礙說法，利益眾生，即是念法身佛善根發相。法身如如乃不動之體，以其從不動之體，而起應化之用，以大悲願力，隨流九界，以種種方便教導眾生。神通變化者，謂神名天心，通名慧性，以天然之心，徹照慧性無礙，故名神通。種種變化，不出折攝二門，有如是等，無量無邊諸佛功德，不可思議，心中作是思維時，即發愛敬之心，三昧從斯開發，身心便覺安隱，清淨快樂，無諸一切惡覺觀相，此為定中之相，若從禪定起，則身體輕利，自覺自己功德巍巍，孤迥超絕，為眾人之所愛敬，修止觀定中，有如此等境界者，是名念佛觀之善根發相。當知吾人自心本來是佛，但因妄想顛倒，不自證得。若能薰修，則是心是佛，是心作佛；但是心作佛之實現，貴在當人自修，如魚在水中，冷煖自知耳！

復次，行者因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想、念佛、法、僧、戒、捨、天、念處、正勤、如意、根力、覺道、空、無相、無作、六度、諸波羅密、神通、變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云：制心一處，無事不辦。

上來所言五種善根發相，乃約略而言，若微細廣明，則無量無邊，不可稱計矣！復次二字，即承上起下之義，若乃不定之辭。謂行者，因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常，乃至盡想，此乃是小乘之四念處觀善根法相。念即能觀之智，處即所觀之境，謂眾生於色受想行識五陰起四顛倒，於色多起淨倒，於受多起樂倒，於想行多起我倒，於識多起常倒，為除四倒修四觀，故名四念處也。一觀身不淨，二觀受是苦，三觀心無常，四觀法無我，此是別相念。若總相念，則觀身不淨，受心法皆不淨，乃至觀法無我，身受心悉皆無我，因前世修此觀故，今於修止觀定中，發四念處觀善根之相，念佛至念天，此是六念法門。往昔世尊，令諸大弟子，修不淨觀，諸佛弟子，類多王子貴族出家，對於世間五欲六塵，每生染著，故全修不淨觀治之，久之功夫純熟，開眼合眼，皆見死屍，深厭自身不淨，而欲自殺，或教人殺，種種厭世之義，世尊見彼執藥成病，憐而憫之，故教其六念法門，却去自殺之病。當知佛教中，所明一切大小乘法門，無非是解脫縛之具，如筏為喻，不得意者，遂執藥成病，止可痛惜。六念者，一

念佛，謂諸佛十號具足大慈大悲，智慧光明，神通無量，能拔眾苦，故念之。二念法，謂法是如來所有功德，即十力、四無所畏、十八不共等法，乃至所說三藏十二部等法，若念之，令心得定，必趣涅槃，故念法。三念僧，僧是如來弟子，得無漏法，具戒定慧，能為世間作良福田，應當恭敬供養，故念僧。四念戒，戒能防身口之非，能禦意惡敵，謂諸大小乘之禁戒，能遮諸惡煩惱，故念之。五念施，謂念己所施，獲得善利一切世間，為慳吝所覆，若能遠離慳貪之心，則於一切物心無所吝惜，故須念之。六念天，謂欲界諸天等，悉因往昔戒施善根得生彼處，受天快樂，我亦具有施戒功德，亦生彼天，當知不特修欲界諸天色無色等天，而且生第一義天，受真常寂滅之樂，故念天也。念處，至根力覺道者，即發七科道品之相，謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道。空、無相、無作，即三解脫門。六度，即六波羅蜜法門。梵語波羅蜜，此云到彼岸，亦云彼岸到，謂由生死之此岸，到涅槃之彼岸也。神通變化，即約教化眾生一切方便法門而言。有如是等一切法門開發之相，是中應廣分別，茲因時促，故標名而已。經云：「制心一處，無事不辦。」當知佛法無多子，即此二句，即為修行之要道。古人云：「世間無難事，祇怕有心人。」亦斯義歟！

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。

上來明內善根發相，三科不同，一明善根發相有五種，前已明訖，此第二辨別真偽。恐禪定善根發時，邪正不分，真偽莫辨，難免魚目混珠，以凡濫聖之咎，故須分明辨別。然此義有二種：一者辨邪偽禪發相，二者辨真正禪發相。所言辨邪偽禪發相者，行者於止觀中，發如上所發諸善根相時，隨因其所發之法，或鎮壓之重物相發，或逶迤者之精神衰頹，然無論搔動，鎮壓垂熟，煎寒壯熱等，種種諸異境界，悉是邪偽，非是真正之禪發相，自心之中，或覺自心昏闇覆蔽，糊塗不開；或時起諸惡覺，邪念思維；或歡喜躁動，憂愁悲思；或惡觸身毛驚豎，大樂昏醉，如是種種邪法，與禪同時而發，皆名為邪。用功人此種境界，亦是難免。蓋吾人於正修止觀，加功用行時，真心與妄心交共，致內魔與外魔羣起，故須識之。

此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂。或時諸鬼神等知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定、邪智，辯才、神通，惑動世人。凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏。而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。是人命終，永不值佛，還墮鬼神道中。若坐時多行惡法，即墮地獄。行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即卻之。云何卻之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣。

古云：「枯木堂前錯路多。」若不以正慧分明，少有不慎，則白雲萬里，其害無窮，毫釐之差，天淵之別，用功者，不可不慎重之。上來所說邪定境界，繁多異常，但行人切不可生一念愛著之心。若生愛著，即與印度九十五種邪魔外道法相應，多失其正念真心，每每令人發顛發狂，魔鬼雖不及羅漢之神通殊勝，亦具有漏五通，有他心通，故能知其行者，隨心愛著何法，諸鬼神即隨其所好，復加其勢力，使愛心轉盛，且令行人發諸邪定、邪慧、邪辨、邪通、種種境界，其目的在破毀行者之道業，令成魔王眷屬，永沈輪迴而後已。行者不知已是魔著，執以為好境界，從此自迷迷人，自惑惑人，遂以邪定邪智，觀見世人，隨其所好，而為說法，凡愚見之，謂是得道，皆悉信伏，依之而行，妄言淫怒癡，即是戒定慧，酒肉穿腸過，不礙菩提路等，種種妖言惑眾之語，以為真實。殊不知內心顛倒，專肆鬼法，所謂看其人也，表表道人，揀其行也，專行魔道，其人臨命終時，還墮邪魔鬼神道中，永不值佛。當知佛者，覺也悟也，即背塵合覺之謂也。鬼神之法，迷而不覺，即背覺合塵之謂也。一迷一悟，迥然不同，一個向西行，一個向東走，欲求彼此相見，無有是處，故云永不值佛。若於因時專行殺盜淫等，種種惡法，臨終即墮地獄，於泥犁中，受諸苦楚，時則怨天尤人，謗佛毀法，殊不知己為妖魅鬼怪所迷惑，終日行諸惡法，而不覺知，以是撥無因果，永墮惡道，所謂恩將仇報，豈不甚可憐憫歟？悲乎！其魔王之用心，亦可謂酷毒矣！所以行者，於修止觀時，若遇證如是種種邪偽之相，當即卻之，切不可貪著，須了達凡所有相，皆是虛妄，凡所有見，皆是妄見。若遇有邪智神通發時，即知其虛妄，當知佛法，不以神通為解脫，當以了生脫死，圓成佛道為究竟。言正心不受不著者，行人修禪時，須正其心，誠其意，不受不著，不驚不怖，不喜不怒，所謂能所雙忘，憎愛齊遣，於中絲毫不生分別，一念不起，以正慧之紅日，照破邪魔之霜露，令諸邪定邪慧，不消滅而自消滅矣！是知行人於止觀中，須正慧照了，歷歷明明，纖塵不染，方與妙止觀相應，若有絲毫情境，即墮魔道。古人云：「毫

釐繫念，三塗業因，瞥爾情生，萬劫羈鎖，聞之曷勝恐懼。」古時有一行者，起初精進勇猛，久後於定時生歡樂，喜笑顏開，有一知識，詢其定中何笑為，答謂吾坐於坐中時，觀有金毛獅子來相戲，故而歡悅。善知識曰：「此是魔王擾亂，投其所好，當知定中所見，皆是虛妄，切勿執著。」乃授之一翦，告再來時，即以此刺之。行者從命，果於定中又見，即以翦刺之，忽覺己之肉痛，觀之乃己之腿也。足見魔王，專以惱亂行者，破毀道業為己任，行者用功須時時提防，如護眼珠相似，勿可忽略也。

二者辨真正禪發相。行者若於坐中發諸禪時，無有如上所謂諸邪法等，隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅，憺然快樂，無有覆蓋，善心開發，信敬增長，智鑒分明，身心柔軟，微妙虛寂，厭患世間，無為無欲，出入自在，是為正禪發相。譬如與惡人共事，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。三明用止觀長養諸善根者。若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之，具如前說，略示大意矣！

此第二明真正禪定發相。行者於坐中發諸禪時，心中不愛不憎，不驚不怖，並無有如上所說種種邪法諸禪，但隨一一禪發時，則空空明明，清清淨淨，猶如萬里青天，了無一物，唯覺自心中，有一種天然妙樂，亦無有蓋覆，以智鑒分別故，自然而然，不與邪偽染法相應，是名真正禪定發相。譬喻以下乃是假喻，總辨邪正二種禪定發相。當知吾人之心，本非善亦非惡，但有隨緣之可能性，所以能善能惡。若與惡人共同事，即無明薰真如，真如即隨無明轉，故恆相觸惱；若與善人共同事，即所謂真如薰無明，無明即為真如薰故，久之則見其美。如大戴禮曰：「若與善人交，如入芝蘭之室，久而不聞其香，則與之化矣；若與惡人交，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭，則與之化矣。」行人辨禪發相，即此義也。第三明止觀長養者，謂行人若於坐中，內外一切善根開發之時，應須修止觀，令其增進，但不可亂投藥石，所謂宜止則止，宜觀則觀。此種修止觀法門，具如正修章廣釋，故略示其意而已。

覺知魔事第八

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之為惡魔。事者，如佛以功德智慧度脫眾生，入涅槃為事，魔常以破壞眾生善根，令流轉生死為事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍須善識魔事，但有四種：一煩惱魔，二陰入界魔，三死魔，四鬼神魔。三種皆是世間之常事，及隨人

自心所生，當須自心正除遣之，今不分別，鬼神魔相，此事須知，今當略說。鬼神魔有三種：一者精魅。十二時獸，變化作種種形色。或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，惱惑行人。此諸精魅欲惱行人，各當其時而來，善須別識。若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兎鹿等；若於辰時來者，必是龍鼉等；若於巳時來者，必是蛇蟒等；若於午時來者，必是馬驢駝等；若於未時來者，必是羊等；若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是雞烏等；若於戌時來者，必是狗狼等；若於亥時來者，必是猪等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等；行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅。

此書共十章，上來七章已竟，今明第八，令行者覺知魔事。行者之功夫，略加純熟，則魔王乘機破壞，故魔來務須覺知，切不可被其所迷。梵音魔羅，秦譯殺者，以其奪行人功德法財，殺行人智慧之命，是故名之為惡魔事者。命謂命根，吾人即以色心連持為命根，諸佛則以智慧佛種為命根。此釋惡魔，魔字之義，當知魔事與佛事，迥然不同。佛事者何？不外六度萬行，令眾生改惡向善，轉迷為悟，離苦得樂，別無其他法門，所謂離生死而證涅槃，捨迷途而登覺岸者是也。魔王則反之，彼常以破壞眾生善根，令流轉生死為事。當知沈淪苦海之無量眾生，皆是魔王之子孫。設使有一眾生，修淨行，出生死，魔則生瞋；若隨生死流轉，魔則歡喜。若安心正道，道高而方知魔盛，以其內魔與外魔交攻故也。吾人不用功則已，若用功魔王即來擾亂。以吾人現前一念介爾之心，豎窮橫遍，若妄想紛飛時，魔則不覺不知；若一念不生，發本明耀，令魔宮震動，如世尊於雪山苦行，將成道時，魔王宮殿，動搖不安，深恐世尊一人成道，能使多人修行，亦出其境，魔民減少，於是命魔兵魔將擾亂，而世尊已入大光明藏，一心湛然，了達一切諸法，法法皆是實相，諸魔兵將，無法可施，又令魔女以媚之，世尊以神通力，使彼變為醜婦，廢然而返，後魔王躬親來擾，亦被世尊降伏之，故八相中有降魔之說。道高方知魔盛，道高一尺，魔高一丈，能善識魔事，所謂見魔不魔，其魔自壞，見怪不怪，其怪自敗，以平等無際之正念力，滅有限之魔力，猶如沸湯之消冰耳！然魔有四種：一者煩惱魔，此是內心之魔，若用功時，心生煩惱，令行者難以用功，以昏煩之法，惱亂吾人之心性，即貪瞋等諸煩惱也。二者陰魔，即五蘊也，陰者蓋覆為義，蘊者積聚為義，謂色受想行識五種，積聚而成生死苦果，此生死法，能奪智慧之命，故云陰魔，但有開合之不同，開則成十八界，合則不出色心二法，良由眾生，迷色迷

心，輕重之不同故也。三死魔，死者四大分散身喪命殞也。正欲修行，而忽遭無常死喪，不得續延慧命，是名死魔。四者鬼神魔，亦名天子魔。但天子魔，則指欲天頂之波旬魔王也。行者於用功時，鬼神即乘時攪亂，前三種皆是常事，及隨人自心所生，當須自心正念除遣之，若了達煩惱即菩提，煩惱即無，明白陰入界皆幻化，陰入界魔自破，若視死如歸，則死魔無法可想，知鬼神是幽闇，吾人正念光明藏，即可遠之。於此四魔，唯第四魔相，須深識之。今略說鬼神魔有三種：精魅鬼即魑魅、魍魎之輩也，本是朽木頑石，因受日月之精華，年久即成精怪，亦名時媚鬼。若行者，邪想坐禪，多著時媚，或作少男少女，老男老女，禽獸之像，殊形異貌，種種不同，或娛樂人，或教人紿人，或作可愛之形，或作可怖之狀，施種種殊形異狀，惱亂行人之禪定。當知此之精魅，欲惱行人之時，各當其時而來，不致紊亂，行者善須分別，識知獸名，默而擯之，鬼即謝滅。今欲分別鬼魅，變作時獸者，當觀察十二時，隨何時而來，隨其時來，即知其獸，若寅時是虎，乃至丑時是牛。又一時約為三，十二時即有三十六獸。謂寅有三：初貍、次豹、次虎。卯三：狐、兎、貉。辰三：龍、蛟、魚。此九屬東方木也。巳有三：鱔、鯉、蛇。午三：鹿、馬、麞。未三：羊、鴈、鷹。此九屬南方火也。申三：狄、猿、猴。酉三：烏、雞、雉。戌三：狗、狼、豺。此九屬西方金也。亥三：豕、豰、豬。子三：猫、鼠、伏翼。丑三：牛、蟹、鼈。此九屬北方水也。中央土王四季，若四方行用，即是用土也。此約五行十二時獸，若三轉而論，即成三十六獸，若深得此意，依時喚名，媚當消去，以其鬼法懼人識名，喚名尚不敢來，況復識形，故識其形名，媚即不敢為非。治媚之法，古有一隱士頭陀，畜一方鏡，掛之座後，媚不能變鏡中色相，覽鏡識之，可以自遣，此亦內外兩治之唯一方法也。

二者堆剔鬼。亦作種種惱觸行人，或如蟲蝎緣人頭面鑽刺熘熘，或擊櫪人兩腋下，或乍抱持於人，或言說音聲喧鬧，及作諸獸之形，異相非一，來惱行人。應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作是言：我今識汝，汝是閻浮提中食火嗅香偷臘吉支，邪見喜破戒種，我今持戒，終不畏汝。若出家人，應誦戒本；若在家人，應誦三歸五戒等，鬼便卻行匍匐而去。如是若作種種留難惱人相貌，及餘斷除之法，並如禪經中廣說。

堆剔鬼者，即最畏之惡夜剎鬼也。若行者坐禪時，鬼即來惱亂，亦作種種之形像惱亂行人，或如蟲蝎徧緣人之頭面，鑽刺熘熘，熘熘即鮮明也。有時或緣人身體，墮而復上，翻覆不已，雖無痛苦，而屑屑難耐。有或鑽入人耳眼鼻，或擊櫪人兩腋之下，或乍

抱持於人，似如有物，捉不可得，驅已復來，有時啾啾作聲，喧鬧人耳，並及其他種種之異相非一，來惱行人，此鬼面似琵琶，四目兩口，最為可畏，行人若遇斯鬼發現時，急須設法對治，此鬼乃於古往過去拘那含佛時，末法中一比丘，喜亂眾僧，僧擯驅之，即發惡願，常惱坐禪人，此是源祖之鬼。報或已謝，而同業所生，亦能惱亂，今呵其宗祖，聞即羞去，行者知已，即一心閉目，陰而罵之，作是呵言：「我今識汝名字，汝是閻浮提中食火嗅香偷臘吉支，邪見喜破戒種，我今持戒，不畏於汝。」言偷臘者，謂盜僧法歲，意避僧設，希利貪食，故得此名。臘者獵也，於此月中，獵取禽獸，以祭其祖，從事而立，故名為臘。吉支者，鬼名也，此鬼本由破戒所致，故聞戒序，猶生愧心，況戒神所護，令破戒鬼去。若出家緇流，應誦梵網四分五分等戒律。若在家白衣，須誦三歸五戒，以其五戒，每戒各有五護戒神，五五即有二十五護戒神。此等最懼戒法，若誦之，則諸鬼魅便卻行，匍匐而去。匍匐即伏行也，謂鬼神一聞戒，即四肢並行，伏地而去。如是作種種惱亂行者之相貌，及其餘斷除之方法，並如禪波羅密經中廣說。

三者魔惱。是魔多化作三種五塵境界相來破善心：一作違情事，則可畏五塵，令人恐懼；二作順情事，則可愛五塵，令人心著；三非違非順事，則平等五塵，動亂行者。是故魔名殺者，亦名華箭，亦名五箭，射人五情故。名色中作種種境界惑亂行人。作順情境者，或作父母兄弟、諸佛形像、端正男女可愛之境，令人心著；作違情境界者，或作虎狼師子羅剎之形，種種可畏之像，來怖行人；作非違非順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔。

三明魔惱，即天子魔也。目的在破二善增二惡，或遣魔兵魔將來，或天魔自來，此魔最難制伏。前堆剔時媚二魔，乃波旬遠屬，今魔惱皆波旬近屬。二善二惡者，謂四弘為已善，諸行為未善；見思為已惡，無明為未惡。此魔最喜從五根之中，化作三種五塵境界之相，來破行人之道心。三種境界，即強軟中庸之魔，推之可知。然魔惱亦名華箭，亦名五箭者，謂如飛來一朵花，眼看是花，其實中一箭，能傷身命，故名花箭。大論問曰：何名為魔？答：魔者，破慧命，壞道法，是故名魔。諸外道輩，云是欲界主，引人生看，復名花箭；從五根入，破壞五根，復名五箭；破佛法善法，故名魔惱。復次作世間結使因緣，亦魔王之力，為諸佛怨讎，破一切聖人，逆流人事，不喜涅槃，故名魔事。然此魔所現三種境界，不出乎於三毒：若作順情之境，謂父母兄弟諸佛形像，以及戲笑語言，歌舞邪觀等，是從愛生；若作違情，如

作虎狼師子羅剎夜叉之形，及縛打鞭拷，斫刺剖截等，是從瞋生；若從非違非順之境，如五熱炙身，自餓投岩等，是從癡生。此等即是三賊之流，乃至貪染世間，皆是魔事。如婆沙論云：佛著衣持鉢，入城乞食，波旬作是念：應當壞其道法。便現作御車人類，執鞭覓中，著敝壞衣，頭髮蓬亂，往至佛所，問言見我牛否？佛念魔惱我，即語魔言：惡魔，何處有牛，用是牛為。天魔即作是念，沙門知我是魔，即白佛言：眼觸入處是我乘，乃至意觸入處亦是我乘，沙門何所之？佛言：我到彼無六觸入處，汝所不到處，我當往彼，波旬意以我如御者，六觸如乘，能御此乘，運諸眾生，至於三界，所以涅槃非其到處。故佛言：我到無六觸，及汝所不到處，即涅槃也。故大品諸文中，魔羅作惱，不出六觸。今文五箭射入五情者，其意即兼六，以從五根轉入意地，故即有法觸，故意根亦在其中也。當知天魔波旬，尚以色等惱亂於佛，況乎末世凡夫，悠悠行人耶。故於修止觀中，正念昭彰，一念不生，如金剛王寶劍，佛來佛斬，魔來魔斬，我這裏無佛無眾生，不特魔念須放下，即佛念亦須放下，以其魔多變佛形而來擾亂故也。是知但修止觀，恐於定中，易為魔鬼擾亂，以其全仗自力，故最好於止觀中一心念佛。念佛即止觀，則可免一切魔事，以念佛仗他力，修止觀全仗自力，為禪宗之斬佛斬魔，悉仗自力，其用功難，不易離魔事，念佛既仗彌陀願力攝持，且正念佛時，有四十里路之光明，魔王即不得便。若單修禪，則枯木堂前岔路多，未若淨土宗之穩當。以止觀念佛，又具信願，誠徑路中之徑路，方便中之方便，了義中無上了義，圓頓中最極圓頓。古人云：「若人但念阿彌陀，是名無上深妙禪。」即此義也。

或作種種好惡之音聲，作種種香臭之氣，作種種好惡之味，作種種苦樂境界，來觸人身，皆是魔事，其相眾多，今不具說。舉要言之，若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍，以能破壞平等佛法，令起貪欲、憂愁、瞋恚、睡眠等諸障道法。如經偈中說：

欲是汝初軍　憂愁為第二　饑渴第三軍　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

前來所明，鬼神魔及天子魔，謂堆剔鬼魔。或作種種好惡之音聲等，即色香味等五塵境界，以此五種惱亂於人，令失其善法，起諸煩惱，流轉生死。言平等法，乃對不平等法而言。平等之法，乃如來所說；不平等法，乃外道天魔所使，如起貪愁瞋恚等，即不平等也。如雜寶經偈中所說：欲念是汝初軍，猶世間之兵有幾

軍，其魔王亦分初二三等之魔軍，最初第一軍者，即汝之欲念也。有如是等眾軍，壓沒出家人，我以禪定智慧之力，摧伏汝眾軍，汝雖不欲放，到汝不到處，即是得成無上真等正覺，證清淨無礙實相之涅槃也。從此起同體慈悲，以大雄大力大慈悲，大無畏之精神，隨流九界，廣度一切癡闇倒迷之苦惱眾生，故云得成佛道已，度脫一切人也。

行者既覺知魔事，即當卻之。卻法有二：一者修止卻之。凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別，息心寂然，彼自當滅。二者修觀卻之。若見如上所說種種魔境，用止不去，即當反觀能見之心，不見處所，彼何所惱？如是觀時，尋當滅謝。若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動，知魔界如，即佛界如，若魔界如、佛界如，一如無二如，如是了知，則魔界無所捨，佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。

此明卻魔之方法。上來既發魔事，若不卻之，則為彼所惑亂。卻法有二：一者修止卻之，謂凡見外來一切違順諸魔境界，悉知其虛誑不實，心中不生憂怖，亦不生取捨，但息心寂然，魔自消滅矣！如智者大師，修觀於天台華頂，魔王變化其親戚眷屬，乃至親愛父母，皆來其前，大師知為魔境，師唯深念實相，安心空寂，了達一切，皆是幻化，本無所見，未幾魔即退滅，此全以止之功夫，卻諸魔羅。二者修觀，若用止不去，即當反觀能見之心，誰為能見，誰為所見，不見有所之相，內外覓求，了不可得，彼何所惱，如是觀時，尋當滅謝。此數句宜加注意，實為破魔之最良方法，若再遲遲不去，應當正其心誠其意，了知四大本空，五蘊非我，不生一念恐怖懼畏之想，且不惜軀命，正念不動，了達邪正，懷抱淡然，知魔界如佛界如，一如無二如，唯平等一相，不以魔為戚，佛為欣。安之實際，置之於寂滅。若能如是，則邪不干正，斯時正照昭彰，縱有魔等來惱亂，正可藉此魔事，而作不思議觀。即此魔境，當體具十界百法，一切法趣魔，是趣不過。如一夢法，具一切事。一魔一切魔，一切魔一魔，非一非一切，當下即空即假即中。一切魔一魔，真空也；一魔一切魔，妙假也；非一非一切，中道也。魔即法界，清淨本然，不出魔界，即是佛界，無二無別，無有異相，如是則魔界無所捨，佛界無所取。有佛無佛，性相常住，故佛法自當現前，魔境自然消滅矣。當知眾生，皆以取捨欣厭，故為魔所惱，不能了生脫死，亦即所謂魔不惱人，人自惱也。若心中不取不捨，不欣不厭，了達魔如佛如，即魔而了道，是為根本之法也。

復次，若見魔境不謝，不須生憂；若見滅謝，亦勿生喜。所以者何？未曾見有人坐禪，見魔化作虎狼來食人，亦未曾見魔化作男女來為夫婦。當其幻化，愚人不了，心生驚怖、及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人無智受患，非魔所為。若諸魔境惱亂行人、或經年月不去，但當端心正念堅固，不惜身命，莫懷憂懼。當誦大乘方等諸經治魔呪，默念誦之，存念三寶。若出禪定，亦當誦呪自防，懺悔慚愧、及誦波羅提木叉。邪不干正，久久自滅。魔事眾多，說不可盡，善須識之。

大乘方等經，即楞嚴、維摩、思益、解脫深密等經。治魔呪，即楞嚴、大悲等呪。三寶即佛法僧，皆為世間可尊可貴，故稱為寶。然有住持、同體、別相、大小乘之不同。波羅提木叉，此云戒，亦分大小乘之別。若行者於定中為魔惱亂時，默念一切戒相，及三寶諸大乘經，魔羅自然消滅，三昧自然現前。

是故初心行人，必須親近善知識，為有如此等難事。是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜或憂，因是成患致死；或時令得諸邪禪定、智慧、神通、陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後即壞人出世善事、及破壞正法。如是等諸異非一，說不可盡，今略示其要，為令行人於坐禪中，不妄受諸境界。取要言之，若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，無邪不破。故釋論云：除諸法實相，其餘一切皆是魔事。如偈中說：

若分別憶想　即是魔羅網　不動不分別　是則為法印

此下明著邪之由，及其果報。初心行人，即是初發心修止觀者。善知識者，謂善能知病識藥，應病與藥也。陀羅尼，此云總持，謂於一切善法，能持令不散不失也，亦所謂總一切法，持無量義，亦即持善不失，持惡不生之謂也。若能一聞千悟，亦可謂之總持。諸法實相，此四字為法華經一部之主要，謂十界因果之法，本來離諸虛妄之相，相相皆是真實，故名實相。當知實相者，無相也，世人見諸桌椅板凳，皆是實有，妄見也，若觀其有即非有，幻妄稱相，當體無相，即是清淨實相也。論云：「除諸法實相之外，其餘一切，皆是魔事。」以其離實相外，別無一法可得也。如偈中所說：若分別憶想，是名魔羅網，此正顯眾生因妄識分別故，所以墮落魔道，為魔所惱，若不動不分別，是則為法印。若能照見五蘊皆空，不動不分別，即是真空實相。若從空出假，無動而動，無分別而分別，即是妙有實相。若離能所，絕對待，違百非，遠四句，當下不動不分別，當體即是中道實相，圓妙止觀，如此方稱為法印。印定也，法即諸法，謂一切諸法，無不以此印而印定之，故云法印。起信論云：「一切境界，皆以

妄念而有差別。若無妄念，則無一切境界之相，即是如來平等法身，依此法身，說名本覺。」本覺者，即實相理也。

治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用觀心息鼓擊發動本病；或時不能善調適身心息三事，內外有所違犯，故有病患。夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病自然除差；若用心失所，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法，一旦動病，非惟行道有障，則大命慮失。

止觀共十章，前八章已竟，今第九明治病。夫吾人眾生所秉之五蘊色身，乃四大所成，有身即是有病，以其四蛇異性，水火相違，鴟梟共棲，蟒鼠同穴故也。但病分權實不同，一因中實病，二果中權病。權即權巧也，如淨名居士，偃臥毘耶，託疾興教，因以身疾，訓示凡俗，斥小呵大；文殊廣明因疾，三種調伏，廣明果疾，四種慰喻，此皆是權病；又如來寄滅談常，因病說力是等皆是權巧示現病行法門。如此權病，非今所治，今所治者，即業報生身，四蛇動作，互相侵毀所起之病也。若身長病，是禪定之大障，久染身疾，失所修福，起無邊罪。經云：破壞浮囊，發撤橋樑，妄失正念，即此義也。蓋因病故，毀諸戒體如破浮囊，破禪定如撤橋樑，起邪倒心，愛惜膿血臭身，破壞清淨法身，名妄失正念，以是因緣，須對治病魔。當知法不孤起，仗緣乃生。今病魔由何而起，不無因緣，行者安心修道，或四大不順有病，或飲食不節故病，或時於禪定中，不能善巧調適身心息三事故病，或時守心失慎，鬼神得便故病，或魔所為，或業報發起種種病患。夫坐禪下文，正明一切病患，惟心所生，在善用與不善用之區別耳。修行坐禪，要在用心，此心用得好，則獲無量利益，若用不好，則生許多過失。此身四大所成，一大不調，則有一百一病，四大不調，即有四百四病；用心謹慎，則諸病自然得差，若用心失所，則一切病患因之發生。故吾人欲期成就自利利他之德，上求下化之功，應當善識病患根源。又須知坐中內心治病方法，能知病識藥，則可應病與藥也，否則一人修道，獨住茅蓬，居於深山窮谷之中，若一旦病發，自無治病之法，非但道業為之障礙，且大命亦有危險殞亡之慮。然略生微疾，亦無食藥之必要，以身有抵抗力故，如富人病多，因多食病反增，窮人病少，雖不服藥，而有自身抵抗力反易愈也。

今明治病法中有二意：一明病發相，二明治病方法。一明病發相者。病發雖復多途，略出不過二種：一者四大增損病相。若地大增者，則腫結沈重，身體枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生。若火大

增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣大小，便痢不通等百一患生。若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹急，嘔逆氣急，如是等百一患生。故經云：一大不調，百一病起；四大不調，四百四病一時俱動。四大病發，各有相貌，當於坐時及夢中察之。

今明以下是分科解釋，一明四大增損病相者，以吾人之身，地水火風四大所組成，若一大有增或減，則生疾病，故四大非均等不可。若地大增於其他三大，則身體苦重，堅結疼痛，枯癗痿瘠，如是等一百一患生，是地大病相，餘三大增損如文。又復四大不順，亦能生種種病患，行役無時，強健擔負，常觸寒熱，外熱助火，火強則水力減，是增火病；若外寒助水，水增害火，是為水病；若外風助氣，氣吹於火，火動於水，是風病相。倘若水火風三大增害於地，名等分病；若身分增害水火風，亦是等分屬地病；若四大既動，則眾惱競生，故經云：一大不調，百一病起，若四大悉皆不調，則四百四病，一時俱動，諸如此等病患發動時，則一一病，各有其相貌。當於坐時，及夢中觀察之。觀其病魔由何而來，先欲知其病之根源，然後施以種種方法而對治之。

二者五藏生患之相。從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。從肺生患者，身體脹滿四肢煩疼，心悶鼻塞等，肺主鼻故。從肝生患者，多無喜心，憂愁不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇昏悶等，肝主眼故。從脾生患者，身體面上，遊風徧身，瘡痒疼痛，飲食失味等，脾主舌故。從腎生患者，咽喉噎塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。五藏生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知。

此第二明五藏生病之相，謂心肝脾肺腎五種增減不同，而起病患也。若欲知五藏病相，務須認識脈法，方能治病。善醫術者，巧知四大，謂上醫聽聲，中醫看色相，下醫診脈，但用功者，不須精明醫法，略得常識可耳。今略示五藏病相，若其脈洪直，是肝病之相；若輕浮，是心病相；若尖銳衝刺，是肺病相；若是連珠，是腎病相；若沈重遲緩，是脾病相；又面無光澤，手足無汗，是肝病相；面青皅，是心病相；面黧黑，是肺病相；身無氣力，是腎病相；體澀如麥糠，脾病之相；委細如醫治家說，今不繁述。若五行相尅，而致五藏病生者，釋如正文，但須識得五行與五藏，及五根相屬相剋之義。謂東方甲乙木，其色青，屬肝，主眼；南方丙丁火，其色赤，屬心，主舌；西方庚辛金，其色白，屬肺，主鼻；北方壬癸水，其色黑，屬腎，主耳；中央戊己土，其色黃，屬脾，主身。此明五根與五藏相尅，故生病相。然又須知六神病相，若覺多惛惛，是肝中無魂；若多忘失前後，是

心中無神；若多諸恐怖癲病，是肺中無魂；若多好悲笑，是腎中無志；若多諸迴惑，是脾中無意；若多悵快，是陰中無精，此明六神中有病之相。當知五藏六腑，所生病患眾多，不勝枚舉，但亦各有其相貌，行者於坐時，及夢中察之可知。

如是四大五藏病患因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，應當善知因起。此二種病，通因內外發動。若外傷寒冷風熱，飲食不消，而病從二處發者，當知因外發動。若由用心不調，觀行違僻，或因定法發時，不知取與，而致此二處患生，此因內發病相。

如是二字，乃承上起下之辭，謂前來所說，四大五藏病患，因起非一，或地大與水大共起，或水風二大共起，或三大共起，四大和合共起，故云病相眾多，不可具說。「脫有患生」之脫字，作或字講。佛法之中，亦有五明之學，謂聲明、工巧明、醫方明、因明、內明，是則亦有學醫道一門也。大般若經云：「五地菩薩覺五明。」即內五明也。但世間醫生，診脈開方治病，不過是妄思妄測而已。然佛法雖非世間，而不離世間覺，故假世間之醫術，醫眾生之身病，喻如來所說之法藥，醫眾生之內心煩惱病。應知眾生種種病患，善識其所之因緣，於定發時，宜取則取，宜與則與，若不知取與，而致四大五藏二處患生，此因內發病相。

復次，有三種得病因緣不同。一者四大五藏增損得病如前說，二者鬼神所作得病，三者業報得病。如是等病，初得即治，甚易得差；若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

二明鬼神病者，當知四大五藏病非鬼病，鬼病非四大五藏病。若言無鬼病者，邪巫之徒，一向作鬼治，有時得愈；若言無四大病者，醫方一向作湯藥治，有時愈，足徵有鬼神病也。又如往昔舍利弗，在耆闍崛山中，入於金剛三昧，時有二鬼，從空中過，一名伽羅，二名優婆伽羅，彼遙見舍利弗，結跏趺坐，在然入定，伽羅鬼謂彼鬼曰：「我今堪能以拳打此沙門頭。」時優婆伽羅鬼語之曰：「汝勿興此意打沙門頭，所以然者；因此沙門，乃世尊弟子，聰明智慧，最為第一。」是時再三言曰：「我能堪任打此沙門頭。」善鬼曰：「汝若不聽我語者，汝便住此，吾捨汝去。」惡鬼對曰：「汝畏此沙門乎？」善鬼曰：「我實畏之，設汝以手打此沙門者，地當分為二分，當暴風疾雨，地亦振動，諸天驚怖，四天王知，我等則不安其所。」惡鬼聞之勿聽，善鬼便捨去，時彼惡鬼，即往打舍利弗頭，爾時天地大動，四面暴風疾雨，驟然而至，地亦分為二分，惡鬼全身墮地獄中，時舍利弗從三昧起，正衣往詣迦蘭陀竹園世尊所，頭面禮足，在一面坐，時佛告舍利弗：「汝今身體無疾病否？」答曰：「體素無患，唯苦

頭痛。」世尊便告曰：「有伽羅鬼手打汝頭，若彼鬼手打須彌山者，山便分為二分，幸汝入金剛三昧，仗此三昧神力，故無所傷害，否則危險極矣。」此因緣出增一阿含經，甚為詳細，故知鬼神作亂，亦能生病也。三業報病者，或專由先世宿業而生病，或因今生破戒，發動先世罪業而成病。但業力成病，還約五根知有所犯，若殺罪之業，是肝眼病；飲酒罪業，是心口病；淫欲罪業，是腎耳病；妄語罪業，是脾舌病；若偷盜罪業，是肺鼻病；破毀五戒之罪業，則有五藏五根病起，若業報謝滅，病乃得差；然亦須知今生嚴持禁戒，亦可引動先業而生病。若有重罪，理應受地獄重罪，而人中輕償，但頭痛即除罪，此約業欲遷謝故病也。當知如是鬼神業報魔等病，初得治之甚易，久之則病成，如樹之根深蒂固，欲拔之甚不易也。

二明治病方法者，既深知病源起發，當作方法治之。治病之法，乃有多途。舉要言之，不出止觀二種方便。云何用止治病相？有師言：但安心止在病處，即能治病。所以者何？心是一期果報之主，譬如王有所至處，羣賊迸散。

第二使行者知治病方法。謂四大五藏病，以何法而治；鬼神病，以何法而治；業報病，以何法而治。既深知病源起發，當作種種方法治之，但各種病，對治不同。若行役飲食而致病者，此須方藥來治；若坐禪不調而致患者，仍須坐禪善調息觀而治之，非湯藥所宜；若鬼魔二病者，須深尅以觀行之力，及大悲神咒力治；若業報病者，當內用觀行力，外加懇誠懺悔，乃可得差，諸多治法不同，務須善得其意，切不可操刀把刃，而自損傷也。然若依經律論所明治病方法，則多多無量，舉要言之，不出止觀二種方便。以止觀二法，乃愈病之阿伽陀藥，誠萬病總持之大陀羅尼也！所言以止治病相，有古師云：「但安心止在病處，即能治病。」謂隨諸病處，諦心止之，不向外馳，於三日之中，無有異緣，一切諸病，無不得差。所以者何下，明其所以，謂心是一期果報之主，如王有所至處，羣賊迸散。心如王，病如賊，若心王安在病處，賊病自然消亡矣。又如開門則風來，閉扇則風靜。若心緣外境，如開門，止心痛處，如閉扇，理所然也。

次有師言：臍下一寸名憂陀那，此云丹田，若能止心守此不散，經久即多有所治。有師言：常止心足下，莫問行住寢臥，即能治病。所以者何？人以四大不調，故多諸疾患，此由心識上緣，故令四大不調；若安心在下，四大自然調適，眾病除矣！

此乃明以止治病方法。又有一位大德所言：臍下一寸，名憂陀那，此云丹田。臍者，即肚臍也，在腹面之中央，凡小兒初生

時，繫於胞衣者，謂之臍帶，帶所脫處，即臍也。丹田者，即修煉內丹之地也，黃庭外景經中云：「丹田之中，精氣微。」一說丹田有三，在臍下者為下丹田，在心下者為中丹田，在二肩間者為上丹田，今所明即下丹田也。行者若能止心於此，守令不散，經久即多有所治，以其丹田乃是氣海，能銷吞萬病，若止心於此，則氣息調和，故能愈疾。當知行者，不特守心丹田能除諸病，而繫心腹臍，亦可以治愈諸病。何以言之？如溫師云：「繫心在於臍中，猶如豆大，解衣諦了取相，後閉目合口齒，舉舌上齶，令氣調均，若心外馳，則攝之令還，不令馳散，若念不見，復解衣看之，熟取相貌，還如豆，則無病不治，無疾不愈也。」然外道亦有此法，但彼執以為究竟，即根本錯誤也。又有師言：「常止心足下，即能治病。」以吾人所生諸患，皆由四大不調。四大不調，悉由心識上緣，心使風，風動火，火融水，水潤身，是則上分調，而下分亂，以致諸患迸起。心若緣下，則如吹火下溜，飲食消化，五藏順而四大亦調順矣。如古時有一老翁，壽高九十有餘，人問其故，答曰：「吾別無他術，即每於寢間，以水濯足，故致此耳。」若單洗足，可以治病，止心於足，最為良治，屢有深益，吾儕宜常用焉。但安心足下之法，外道目之為湧泉底洹，謂能直冲於頭頂泥洹中，此即邪說之一也。

有師言：但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？由心憶想鼓作四大，故有病生，息心和悅，眾病即差。故淨名經云：何為病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得。如是種種說，用止治病之相非一，故知善修止法，能治眾病。

夫吾人為講道論學，宏揚佛法，何訣醫學為？蓋現欲了生脫死，尅證佛果，必須假此四大幻有之身而修，方能尅證，若無此身，即不能修道，所謂借假以修真也，故須四大調和。若一大不調，則有一百一病；若四大不調，則有四百四病同時俱起，即被病魔所嬈，焉能用功？古人云：「心安則道隆。」若身有病，心不安，則道何能成就？故吾人對於治病常識，不得略略識知，但不可執著。故又有師言：「但知諸法空無所有。」了知凡所有相，皆是幻妄；一切諸法，法法皆是無相。故如是寂然止住，不取病患之相，則病多有所治。何以故？每見貧人，體多強壯，富者則多羸弱，此即多吃藥之緣故。當知此身不實，幻妄稱相，何須執著，但須寂寂然，湛湛然，一心一意，安住於禪定之中可也。永嘉云：「放四大，莫把作，寂滅性中任飲啄。」即此義也。維摩云：「何為病本？所謂攀緣。」因執故，所以攀緣。因攀緣故，有所得，有所得則有病。若欲求無所得心，須斷攀緣，欲斷攀

緣，不生執著，最為要緊。云何斷攀緣？謂心無所得也。二祖云：「覓心了不可得。」楞嚴經中七處徵心，非內外中間，乃至心無所著，如是等即斷攀緣之證。所謂皮之不存，毛將焉附？此為以止治病之根本方法，但以止治病，其法非一，是故善修止法，能治眾病。嗟乎！世間醫藥，費財多工，而又苦澀難服，多諸禁忌，將養惜命者，死計將餌，今無一文之費，又無費半日之工，且無苦口之憂，恣意飲噉，而人皆不肯服之，所謂庸者，不別其貨，故韻高而和寡，吾甚傷之！

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、六呬、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　脾呼肺呬聖皆知　肝藏熱來噓字至　三焦壅處但言嘻

其次明以觀對治諸病。上言以止治病，其法非一，今以觀行治病，亦多多無量。有師言：「但觀心想，用六氣治，即能治病。」所謂觀其能，不觀其所也。言六氣者：謂吹、呼、嘻、呵、噓、呬之六也。然此六氣，但取呼吸帶聲，出氣為治，不全用字體為義也。治五藏者，應於牙齒唇舌調停而出，全以想心方便，轉側而作，勿令有麤暴氣息，綿綿密密，微細而用耳。當知此六氣，力用最大，能徧治四大五藏一切重病。若身冷則用吹，如吹火法；熱用呼，如呼冷風然；百節疼痛用嘻，攷摩訶止觀乃用[口*熙]，其字音同也，用此亦能治風；若心煩脹，上氣用呵；若痰痼用噓；若身體勞乏，則用呬。若六氣治五藏，則噓治肝，呵治心，呼治脾，呬治肺，吹治腎。又六氣可同治一藏，藏中有冷用吹，有熱用呼，有痛用嘻，有煩用呵，有痰用噓，有倦乏用呬，餘四可解。用六氣者，謂以口吹去冷，鼻徐內溫，安詳而入，切勿令其衝突，於一上坐時，則須七過為之，然後安心，安心少時，復更用氣，此是用氣之治病意義也。若約五行各各相尅，用六氣而治者，詳如摩訶止觀病患境中，閱者往尋可也，故頌曰：「心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝藏熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。」三焦者，焦謂焦腑，三焦為水穀之道路，乃氣之所終始也。黃帝經明三焦，謂在胃上口以下為上焦，主內而不出；胃之中腕曰中焦，主腐熟水穀；在臍旁上為下焦，主出而不內。以其分上中下故云三焦，而為六腑之一，故一稱為焦腑。但如此用功對治，乃佛教初心治病方便，非正修行法，外道於此別生知見，妄為秘寶妙法，抑何可笑！

有師言：若能善用觀想運作十二種息，能治眾患。一上息、二下息、三滿息、四焦息、五增長息、六滅壞息、七煖息、八冷息、九衝息、十持息、十一和息、十二補息。此十二息，皆從觀想心生，今略明十二息對治之相。上息治沈重，下息治虛懸，滿息治枯瘠，焦息治腫滿，增長息治羸損，滅壞息治增盛，煖息治冷，冷息治熱，衝息治壅塞不通，持息治戰動，和息通治四大不和，補息資補四大衰。善用此息，可以徧治眾患，推之可知。

上來六氣治病，乃從中所出，此第二明息能對治眾患。息即鼻息，與前不同。夫色心相依而息，譬如樵火，相藉而煙，瞻煙清濁，則知樵燥，察息強軟，驗身健病，若身行風橫起，則痛痒成病，急須治之。古德云：「若能善用假想之觀，運作十二種息，即能治病。」所言十二息者，謂上下焦滿乃至和補，詳如文。然而此十二息，必須欲與前六氣辨其同異，以其六氣與十二息，用法迥然不同，因此十二息，乃兼帶有假想之心，若中陰身初念入胎，即有報息，於胎中隨母氣息，兒漸長大，風路滑成，兒息出入，不復隨母，生在異處，各各有息，故名報息。依息者，即依心而起也。如瞋欲時，氣息隆盛，此名依息也。前六氣，就報息帶想，今十二息，乃從依息帶想，故不同也。前明緣五色為五藏病患，此則依藏而為病，故今用依息治之。若作此十二息時，各各隨心中假想，皆令其成就，務須細知諸病根源，所謂上息治沈重，下息治虛懸，風病乃至補息，資補四大萎衰，一一如正文所明，是故行者，用諸息時，切勿錯謬而用也，謂知病識藥，應病與藥，最為緊要。

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。

上來氣息之中，復兼帶用想，似有多種，今唯專以假想為治。如昔時有一患致命瘡者，祈明醫診治，醫曰：「此瘡無關緊要，恐汝手臂所患一小疔，有性命關係，甚關重要，宜注意焉！」爾時病者，一心專注小疔，不注大瘡，久之瘡患全愈，此全以假想治病，唯心所成也。如人患冷，則想心中火氣，即能治冷；若患於熱，則想外括清涼風，則能治熱；又假想治病，如雜阿含經中治病秘法七十二種中廣明。阿含梵語，此云阿笈多，此云教，妙樂記云：「此云無比法，即言教也。謂世間之一切言論，無能與其相比。」唯識論云：「謂諸佛如來，所說之教。」長阿含序云：「阿含者，秦言法歸，所謂萬法之淵府，總持之林苑也。」涉法師云：「阿含此云佛所說義，正顯得外道天魔所不能言也。」是則二教通號阿含，而小乘中別開四部：一增一阿含，明人天因

果；二長阿含，明破邪見；三中阿含，明諸深義；四雜阿含，明諸禪法。以四阿含，為世尊轉法輪設教之首，故別得其名。雜阿含中，備明七十二種治病秘法，一一皆以觀心方便為治。當知此種秘法，亦為被一種之機宜，今略述一二，以供參考。一如吞蛇法，其阿含第一本云：「如人噉食，吞於蛇影，即謂為蛇也。」因其念念執故，乃成為病，他人問之，即知起病之源，乃因吞蛇影而生，即以死蛇密著其痢盆，唱言蛇出，病即差也；壁畫蛇影，入酒盃中，亦復如是。阿含又云：「舍衛國有一長者，名曰晨居，家有一婢，面貌極醜，常常在外使役，令刈薙草及汲水等事，忽至野外，見有一泉，泉中有樹，樹上有一端正女人，自縊而死於樹上，影現泉中，婢女見之謂為己影，殊不知樹上有一女屍，彼未之見，以是便瞋大家，自忖我端正如此，為之夫人小姐，綽然有餘，何使我常常奴使田園，下劣如此，乃撲鉼破歸家，入堂於寶帳中端坐，默默不語，大家謂其狂病，乃問之婢，即以前事見答，云何大家不別，我端正如此，不見優遇，彼不復與語，即與鏡照之，乃見醜形，猶尚不信，乃謂鏡醜。大家先知彼泉水處而有死女，乃送婢女至泉處，見是死女子影在泉中，實非己之容貌端正，由是心解意明，生大慚愧。」因見影起病，亦須照影而愈病。阿含經中，七十二種治病秘法，一一皆是如此，但此假想，無論修九想觀，八背捨，十一切處，十六特勝，以及觀煉薰修等諸禪定，皆以此假想觀耳！所以古人望梅止渴，懸沙充饑等等，皆是假想觀得益之相。當知修淨業者，亦須具修假想，最為得益，是心是佛，是心作佛，諸佛正徧知海，皆從心想生，心想佛時，是心即是三十二相，八十種好，即假而真，即虛是實，正心端坐緣想，已坐蓮花之中，一心緣佛想佛，所謂憶佛念佛，現前當來決定成佛，此又未逾假想之一類。

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。

吾人之四大色身，乃假外四大而成，若無外四大，決無內四大。今內四大生患，則須檢點自己之色身，微細推究，覓其病患，究在何處，若地大有病，則外之山河大地，亦應有病，若火大有病，則現前電燈火柴火等，亦應有病。但從來未曾見山河大地，及一切燈火，有生病患，如是細推，求其四大，本無病相，外病既無，又復研推自心中之病相，反觀自心，了不可得，求心尚不

可得，況病者乎？如南嶽大師，於穴中誦持法華，患腫癰病，四肢重不能起，後大師直觀心源，推究病從業起，業由惑起，窮此惑心了不可得，復推自己四大病源，亦不可得，病來偪誰，誰受病者，如是則病自愈矣！如上諸師，所說種種以觀治病，雖各各所說不同，若能得其意，則無論修何功夫，皆能得治眾病，所謂得意忘言也。當知以下，乃是斥偽總結，止觀二種法門，正如阿伽陀藥，無病不治，但今時丁末法，眾生根機淺鈍，自從迷昧以來，橫造無邊罪業，欲修習止觀，而麤心暴氣，功用皆不成就，自古迄今，修六氣十二息之觀想者，獲益者寡，故世多不流傳，吾人以危脞之身，損增無定，借以治病，身安道存，亦應無嫌，若邀名沽譽，喧動時俗者，則是魔幻魔偽，急宜去之。蓋佛法之中，最重要者，在知見純正也，切不可以絲毫之邪念，繫在心頭。若生四大病患，則須用止觀功夫來對治；若道力薄弱，則以金石草木之藥治之亦可。故云與病相應者，亦可服餌。

若是鬼病，當用彊心加呪，以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，況復具足通達。若都不知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有虞，豈可自行教人！是故欲修止觀之者，必須善解內心治病方法。其法非一，得意在人，豈可傳於文耳！

前來講四大五藏病相，須以止觀，及金石草木等治，即可全愈。若是鬼神病，當勇猛精進，以堅強之心，加以呪力，謂大悲、楞嚴、往生、及三十六獸呪等，以助治之，則可全愈。若是宿業所生報病，則須於佛前廣修，供養香花瓔珞種種供具，或於善知識前，以衣服飲食，臥具醫藥，四事供養，如是外修福德，內須翹勤懇切，禮拜懺悔宿業，則患自然消滅也！前大悲往生神呪可知，若時媚鬼作亂，須三十六獸呪，茲述如下。呪曰：波提陀，毘耶多，那摩那，吉利波，阿違婆，推摩陀，難陀羅，憂陁摩，吉利摩，毘利吉，遮陀摩。但凡一切諸呪，悉是印度字音，今翻字不翻音，以其有四悉因緣故，如法華會義，陀羅尼品廣明，今不繁述。當知此二種治病方法，若行人善得其一種意義，如法而治，不特自行具足，利他亦具足矣。識一尚且如是，況乎全能通達，則自利利他無待言矣！若以二種治病方法，全無了解，於病生時，無可措手，難可療治，如是非但廢修正法，抑恐有喪身亡命之慮，以我人之身，乃因四大和合相扶持，若一大不調，則一處受損；若四大均不調，命尚難保，豈復能自行而教人哉？是故修止觀者，必須識得內心治病方法不可，但治法繁多異常，得意在人，豈可以文字而傳耶？以其文字乃是糟粕，得意在乎自心，非謂文字可以治病也！

復次，用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益，十法者：一信、二用、三勤、四常住緣中、五別病因法、六方便、七久行、八知取捨、九持護、十識遮障。云何為信？謂信此法必能治病。何為用？謂隨時常用。何為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何為別病因起？如上所說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？謂若用之未即有益，不計日月，常習不廢。何為知取捨？謂知益即勤，有損即捨之，微細轉心調治。何為持護？謂善識異緣觸犯。何為遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗。若依此十法，所治必定有效不虛者也。

復次若用心以坐中治病者，仍須更兼十法，必有良驗。謂一信，二用，乃至第十識遮。云何為信？謂信此法門，決定治病，不生一念疑惑之心，猶如癩人，信血是乳，敬駱駝骨是真舍利，然佛法大海，信為能入，智為能度，足見相信最為要緊。二明用，隨時常用也，若信而不用，於己無益，如執利劍不用擬賊，反為彼害，不用亦爾。三勤，初中後夜，朝暮專精，不休不息，以得差為度，如鑽火中息，火難可得，不勤亦爾。四常住緣中，恆用治法，念念在緣，而不動亂，如貓捕鼠相似。五別病因起，如上所說，若不識病，浪行治法，不相主對，於事無益。六方便，吐納運心，緣想成就，不失其宜，如人彈琴，須調絃之緩急，輾轉軫柱，輕重手指，聲韻方調，方便亦然。七久行，行人若用之，久未見有功効，須不計日月，常習不廢，修道用功之人，必須以恆常心，久久修習不可休廢，如古人用功，日不足繼之以夜，終日竟夜，無不在功用之中，久而久之，自然成就，故云道也者，不可須臾離也，可離非道也，治病亦然。八知取捨，用功人須具擇法眼，應取則取，應捨則捨，不能絲毫勉強，捨之如棄麻擔金相似，須微細轉心調治，吾等凡夫，竟日麤心暴氣，妄念流動，不能得佛法利益，故須轉麤成細，攝念歸心，方能與道相應。九護持，善識禁忌，行來飲食，四威儀中，善能將養調護，不使觸犯，乖諸道業。第十遮障，得益不向人說，未損不生疑謗，所謂魚在水中，冷煖自知，有道無道，自己知道；每見高僧大德，為養道故，不求名聞利養，特意縮德露疵，安貧守道，或一舉萬里，雲遊他方，悉皆是遮障將護之義。若行者用功，倘若能依此十法，用上諸治，必定生效無疑，我當為汝保任此事，終不虛也。上來止觀病大章，至此已竟。

證果第十

若行者如是修止觀時，能了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相，則體真止也。

前九章已竟，前五章為方便，乃是助行；第六七八九四章，為正修；既以正助二行為真因，必有所證之果位，故第十章明證果。妄心默契為之證。果即果覺，以其有因必有果，即證自心中本具之果也。謂吾等眾生，自迷昧以來，忽而天堂，忽而地獄，而此心未減一絲毫；十方諸佛，成等正覺，而此心未增一絲毫。所謂在凡不減，在聖不增，諸佛之所證，無非證眾生之所迷；眾生之所迷，無非迷諸佛之所證。蓋迷悟體同，因果不二故也。如世之桃核，因中即有果，而果中又具因，正如眾生心中有諸佛果覺，而諸佛果覺，不離眾生因心，所謂因徹果海，果徹因源也；其實因不離自心，果亦不離自心，因果悉在一心之中。行者若依上來所說正助二行起修之時，能了知一切諸法，皆由心生。一切二字，乃盡際包括之辭，諸法雖多，不出六凡四聖，依正二報，若仔細分之，則迷法悟法，染法淨法，有漏法無漏法，乃至權實大小偏圓頓漸等無量諸法，無不是在此一心中而顯現，亦莫不由此心而造作故。華嚴經云：「諸法所生，唯心所現，十法因果，世界微塵，因心成體。」又云：「十方虛空，在吾心內，猶如片雲點太清。」所謂心包太虛，量週沙界，足見此心最為要緊，古人云：「三點似星相，橫勾如月斜，披毛從此出，作佛亦由他。」正喻此心之功用，誠不可思議也。華嚴經云：「心如工畫師，造種種五陰，一切世間中，無法而不造。」吾人現前一念介爾之心，猶如畫師，舉筆藉五彩畫，如造十界之五陰，是知世出世種種五陰，無不由此心而造，若起一念著有心，則有六凡眾生界五陰出生；若一念著空，則屬二乘；若發大悲心，自利利他，則為菩薩；若興無緣慈，運同體悲，起一念平等之心，則成佛法界，故知四聖六凡，無不由此一心而流露。若心生，則十法界因果諸法，宛然建立；若一念心滅，則十界諸法，無不泯絕。經云：「三界無別法，唯是一心作。」即此義也。是故行者，應當了達一切諸法，悉從一心而出生，所謂無不由此一心流露是也。然既知諸法因心而有，而心又因何而生耶？當知前明，境本無生因心有，不知心本無生因境有，可見一切境界，即為生心之因緣。心又為一切境界之因緣，彼此互相為因，互相為緣，以內六根為因，外六塵為緣，塵不自塵，因根而有；根本無根，因境而有。故境生，故種種心生；境滅，故種種心滅。既知境本無生因心有，可見境本無生，心亦既知心本無生因境有，可見心亦無生，塵亦空，根亦空，故文云：「因緣虛假不實故空。」既當體本空，何故而有一切諸法耶？當知一切諸法，無不是因緣和合，虛妄假生；若因緣別離，虛妄名滅，生唯緣生，滅唯緣滅，幻緣生滅，其諸法本體，本無生，本不可得。自心如大圓鏡智一樣，本

來清淨，離諸塵染，照徹內外，無幽不明，如大圓鏡，洞照萬物，無不明了。內之六根，乃第八識大圓鏡智之見分；外之山河大地，乃八識之相分。見相二分本來無體，乃依第八識而為體。所謂根是心，法是塵，兩種猶如鏡上痕，痕垢淨時光自現，心法雙忘體即真。故正文云：「即不得一切諸法名字相。」以其一切諸法，法法悉皆因緣虛假不實，非有而有，當體空寂，不特無體，且亦無名字相。茲就三自性而言，我人最初一念不覺為因，展轉變現為緣，故幻出根身器界，本屬非有而有，而眾生妄執為實有，即徧計執性也；然一切諸法既隨緣起，皆屬虛相非實，故有即非有，幻妄稱相，此即依他起性也；本無自性，諸有如幻，當體即空，惟是一心，心外無法，本無分別，當體即是圓成實性也。若作如是觀，則不起分別，妄念不流，名為體真止；而一止即具三止，若了達徧計本空，依他如幻，當體即是圓成實；若於六凡諸法名字相不可得，則見思妄念不流，即體真止；若二乘諸法名字相不可得，則塵沙妄念不流，即方便隨緣止；若於菩薩，實報莊嚴土名字相不可得，則無明妄念不流，即息二邊分別止。此止即楞嚴經中之妙奢摩它，亦即是大乘止觀之大寂靜止門，以其不著空有，即邊即中，不期止而自止之，最高微妙功夫。

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。

大概修奢摩它空觀，宜依寂體而行。寂體者，自性不動也，於三如來藏中，即屬空如來藏，所謂靈光獨耀，迥脫根塵，了了見，無一物，於中了無人我是非彼此之別，了達吾人現前之一念，本來無相，念即無念，假名為念，於此為所觀之境。又觀此無念之一念，為能觀之智，當此前念已滅，後念未生，中間孤楞楞一念，能觀之智，觀此本性無念之境，此時境智一如，有何妄念可起，亦不見佛念可生。此中離四句，絕百非，言語道斷，心行處滅，是故爾時上不見有佛道可成，下不見有眾生可度，佛界無所取，魔界無所捨，了知真如界內，絕生佛之假名，平等會中，不見自他之形相。古人云：「平等真法界，無佛無眾生。」是中一塵不染，不特眾生不可得，而佛亦是不可得，完全以掃蕩法門，如楞嚴經中：「一非一切非，十法界俱非。」離一切相，是名從假入空觀，以其從生死之假，入涅槃之空故也。若證至真空理時，全與眾不同，了達差別原無差別，大千沙界水中漚，一切凡聖如電拂，何有彼此人我是非之可談耶！當知末世眾生，所知障重，欲修止觀，成就定慧，殊為不易；若老老實實，執持一句彌陀，即是從假入空。將此名號，持至一心不亂，則從有念而至無念，從有生而入無生，念至能所雙忘時，所謂念空真念，即是修

從假入空觀，亦名二諦觀。觀真諦，泯一切法，觀俗諦，則建立一切法。行者觀一切諸法，因緣虛假不實故空，即是真空觀。雖然因緣不實，空無所有，而不妨萬象差別，即是俗諦觀。故經云：「真諦者，彰一性本實之理也。」所謂實際理地，不受一塵，是非雙泯，能所俱忘，指萬法為真如，會三乘歸實際，故名真諦。「俗諦者，謂一性緣起之事也。」所謂佛事門中不捨一法，勸臣以忠，勸子以孝，勸國以治，勸家以和，弘善示天堂之樂，懲惡顯地獄之苦，故名俗諦，亦名慧眼，亦名一切智。凡夫肉眼，為見思幻翳所障，觀一切法，皆是實有，若得空理，則觀一切法皆悉無相，以其慧眼了知空故。一切智，能了知一切內法內名，及一切外法外名，故名一切智。知一切智，二諦觀，慧眼等，悉是從假入空觀之異名辭，以名異而體同故。

若住此觀，即墮聲聞辟支佛地，故經云：諸聲聞眾等自歎言，我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。所以者何？一切諸法，皆悉空寂，無生無滅，無大無小，無漏無為，如是思惟，不生喜樂。

此下乃引證明執著之失。當知如來設教，無非是逗機施化，而機有千差，故所施之教，亦有萬別。然雖有差異，究其所歸，理旨一也。所謂方便有多門，歸元無二路。故法華經云：「現在十方無量百千萬億佛土中，諸佛世尊，多所饒益，安樂眾生，是諸佛亦以無量無數，方便種種因緣譬喻言辭，而為眾生演說諸法，是法皆為一佛乘故，是諸眾生，從佛聞法，究竟皆得一切種智，舍利弗！我今亦復如是，知諸眾生，有種種欲，身心所著，隨其本性，以種種因緣譬喻言辭方便而為說法。舍利弗！如此皆為得一佛乘一切種智故，十方世界中，尚無有二乘，何況有三？」足見如來所說一切觀門，無非是為成佛之方便，所謂先以欲鉤牽，後令入佛智，非以方便而為究竟也，故云住此觀，即墮聲聞辟支佛地。聞四諦聲而悟道者，謂之聲聞，以聞佛聲教，依四諦法，悟真空理故。梵語辟支迦羅，孤山云此翻緣覺，亦翻獨覺。值有佛出世，稟佛教法，觀十二因緣，覺真空理，故名緣覺。出無佛世，無師自悟，謂春觀百花開，秋觀黃葉落，一切草木生而復長，長而復枯，以是了知萬法皆是無常，覺悟自心，故名獨覺。携李云：「獨覺亦觀十二因緣，亦可名為緣覺。」但約根有利鈍，值佛不值佛之殊，故分二種耳。當知無論緣覺獨覺，悉是佛教中小乘初步入門功夫，若住此而不肯前進，則失佛法大利，故云：「若住此從假入空觀，即墮於聲聞辟支佛地。」以此種人，斷盡三界見思，逃出生死樊籠，所謂我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有，從此以慧眼回顧三界，見其中眾生，生而復

死，死而復生，此死投彼，彼死此還，以是生生死死，死死生生，頭出頭沒，曠劫輪迴，無有了期，以是深厭生死。所謂三界如牢獄，視生死等冤家，遂保守真空，不肯出假化導，專抱消極厭世主義，飲三昧酒，墮無為坑，如來呵之為焦芽敗種者，即是此輩。文中經云，此經云之經字，即指方等大乘經也。因如來之弟子摩訶迦葉，舍利弗等，保守偏空，不肯前求無上菩提，故維摩居士，種種彈呵，天女散花，借燈主座，以示種種可羞可恥之事，加諸二乘，彈偏斥小，歎大褒圓，令其恥小慕大，種種彈斥，詳如維摩詰經。以是摩訶迦葉，及諸大弟子，深自歎言：我等何為永斷善根，於此大乘，已如敗種，一切聲聞聞是不思議解脫法門，皆應號泣，聲震大千，一切菩薩，應大欣慶，頂受此法。乃至般若淘汰，法華會歸，方領解妙法，欣今時之悟，悲昔日之迷，所以嘆言：我等昔者，若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。因為世尊昔在方等般若會中，為諸大菩薩，授記作佛，於十方世界遊戲神通，淨佛國土。成就眾生，不生歡喜好樂，所以者何？世尊！我等已出三界，得涅槃證，而我等年已衰邁，身體疲懈，但念空無相無著，於佛教化菩提，阿耨多羅三藐三菩提心中，不生一念好樂之心，不發度生之願，唯抱消極主義，以其證得空理，見一切諸法，皆悉空寂，本來不生，今亦無滅，且無大無小，無漏無為，凡夫眾生因迷故，所以見一切法，悉是有人有我，有是有非，乃至有大小生滅，此等皆是由妄想分別中來，若根塵脫黏，則了無一物，是則名為無漏。言空無漏者，如心經中，無眼耳鼻舌身意，則內六根空；無色聲香味觸法，則外六塵空；乃至無四諦十二因緣，則二乘法界空；無六波羅密，則菩薩法界空；無智亦無得，則佛法界空，所謂一空一切空，十法界莫不俱空，是名空無漏也。但二乘，唯念無漏，如是思維，故於菩薩法，不生喜樂。然須知此空無漏境界，甚為至要，切不可視之為小乘，所謂十方同聚會，各各學無為，此是選佛場，心空及第歸。學佛人最難行者，即是初步空無漏功夫，從無始來，一向迷諸法為實有，內有身心，外有世界，有生有滅，有大有小，身則生老病死，心則生住異滅，大地山河，有成住壞空，萬象森羅，無不是有。今欲觀其空寂，誠為甚難，若能達到此空無漏理，則假中亦易矣！但偏執空寂，定執無生無滅，無大無小即落於偏空，故復須從空入有，空而不空，乃至中道覆已。本社以念佛為歸實為至當，謂從有念而無念，由有生而證無生，表面觀之，斷煩惱，了生死，捨娑婆，而趣極樂，似屬消極，然一生極樂，即證妙果，乘願再來，普度眾生，故消極處便是積極也，雖似專屬自利，自利即為利他之本。夫佛法重在得其真實利益，方獲真實

受用，切勿同科哲學說，徒以研究性質而研究之，若一味以研究性質，分別名相，不免入海算沙徒自困，如人坐於海邊而不飲，終被渴死，若佛法確無真實受用處，曷能耀古騰今，流傳現在，諸君請試嘗之。

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。

當知下一行半文，正明執著之失。當知二字，警誡之辭。若行者，修從假入空觀，見無為而謂入正位以為究竟者，其人終不能發三菩提心。言三菩提心者，即阿耨多羅三藐三菩提心也，此翻無上真等正覺。不分而分有三種菩提，對治三種根性而言。一真性菩提，真名不偽，性名不改，不偽不改，名為真性。以此真性為道，故名真性菩提，此即如來所證佛果菩提。經云：「若人自發菩提心已，復能勸諸眾生，發菩提心，習學大乘法義，自既解脫，亦令眾生解脫。」即此義也。二實智菩提，謂能觀照其性之智，稱理不虛，名為實智，以此實智為道，故名實智菩提，此即緣覺菩提，謂緣覺之人，發菩提心也。經云：「若人在於緣覺行中，雖自己發菩提心，而不勸化眾生發菩提心，亦習學大乘經義。」以是行故，獨得解脫。三方便菩提，謂善巧應機，化用自在，名為方便，以此方便為道，故名方便菩提，此即大乘菩薩所行也。真性詮中，實智詮空，方便詮假，名三菩提心。行者從假入空，不過實智菩提之少分，此即定力多故，不見佛性，因聲聞人，一味沈空滯寂，不明真空即是妙有，故於如來無上菩提涅槃中道佛性，非背而背，故云不見佛性。

若菩薩為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅。爾時應修從空入假觀，則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化，雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。

二乘之人，證偏空以為究竟，不欲從空出假，教化眾生；菩薩則不然，有上求下化之功，具自利利他之德。最初發心，於四諦境，發四弘誓願，自利利他，了知諸法如幻化，不妨以幻作幻，所以為一切眾生，成就一切佛法。如來之法，即十力四畏十八不共等法。當知菩薩，亦令成就如是等法，了知如幻，不妨作如幻佛事，度如幻眾生，故於中不應取著無為，而自寂滅。爾時應修空出假觀，了知無為如幻，故無為無所不為，了達寂滅如幻，寂滅即非寂滅，菩薩了達如是，故發廣大心，度諸眾生；我今發心，不為自求人天福報，聲聞緣覺，乃至權乘菩薩，唯依最上乘，發菩提心，願與法界眾生，一時得阿耨多羅三藐三菩提，了達如幻，故名從空出假觀。諦即審實不虛之義，觀即是觀察，謂

諦審觀察自心本性，雖無方隅，亦無分齊，了不可得。而歷緣對境之時，亦能出生一切諸法，上至四聖，下至六凡，世出世間，一切諸法，皆因此心性而有，雖有而空，有即非有，故云猶如幻化；雖無定實，而非有而有，而亦有見聞覺知等相差別不同。不可得中任麼得，所謂若說無生無不生，無相無不相，於諸世間法，當作戲事觀，作電影觀，所謂夢幻泡影，如露如電。楞嚴經云：「虛空本非羣相，而不妨諸相發揮。」虛空即喻自心，言自心有隨緣之用，故現一切法，但世人將幻化，作為實有，如幻師以巾，幻作兔馬，誤以為真。大乘止觀云：「所言觀者，雖知本不生今不滅，而以心性緣起，不無虛妄世用，猶如作夢，非有而有，故名為觀。」當知一切諸法，無非是幻，有是幻，空是幻，中道亦是幻，十方諸佛亦是幻，我輩今日建道場，作佛事亦是幻，永明大師曰：「降伏鏡裏魔軍，大作夢中佛事，廣度如幻含識，證得如幻菩提。」真空而言，則無法可說；假觀而論，則不妨無說而說。吾人能學如幻觀，受用無盡，了達蓮社是幻，不妨認真辦幻社，以度幻生；了知念佛如幻，不妨一心念如幻佛，乃至作如幻之事，講如幻之經。維摩證得如幻，故丈室能容八萬四千燈王寶座；摩耶習此如幻，故一腹能納三千大千世界。於此濁世，處身甚難，能學從空出假，習如幻觀，為自利利他之最要緊法也。

行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行，如空中種樹，亦能分別眾生諸根、性欲無量故，則說法無量。若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生，是名方便隨緣止。乃是從空入假觀，亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了，菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。

行者能得從空出假觀成時，雖然了知內而身心，外而世界，情與無情，畢竟空寂。而於此空寂之中，修種種如幻行門，建道場，作佛事，正如空中種樹，了得幻妄不實；如水中魚路，空中鳥跡，一過即無，不著痕跡。以如幻之藥，治如幻之病，講如幻之經，說如幻之法，雖以無量法，度無量眾生，而能度所度，無不是幻。故圓覺經云：「若諸菩薩，悟淨圓覺，以淨覺心，知覺心性，及與根塵，皆因幻化，即起諸幻，以除幻者，變化諸幻，而開幻眾，由起幻故，便能內發大悲輕安，一切菩薩，從此起行，漸次增進。」又云：「彼觀幻者，非同幻故，非同幻觀，皆是幻故，幻相永離，是諸菩薩所圓妙行，如土長苗。」此即是從空出假，修如幻法門，若菩薩道種智顯發後，即能成就無礙辯才，無礙辯有四種，亦名四無礙智。一義無礙辯，以了知一切義理，通

達無滯故。二法無礙辯，通達一切法相名字，分別無礙。三辭無礙辯，於諸法名字義理，隨順一切眾生，殊方異語，為其演說，能令各各得解，辯說無滯故。四樂說無礙辯，能隨順一切眾生根性，所樂聞法，而為說之，圓融無礙，日夜宣說，亦不生疲怠，故名樂說無礙。有此四辯，足以利益六道一切眾生，了達如幻無礙隨緣方便，是名方便隨緣止。雖方便隨緣興種種事，而了無法可得，故妄念不止而止，如永明壽禪師，日操一百零八件事，若他人則忙之甚苦，而大師以為無事，因大師心中一念不生，了無一物，雖忙未嘗忙，雖苦亦未嘗苦，無不如幻故，此即方便隨緣止之功。當知此方便隨緣，於吾人最為相宜，如吃飯時，反看能吃飯者；飲茶時，反照能飲茶者；以至咳唾掉臂，迎賓送客，無時無處皆有此觀念反照，則妄念自然不流。何以故？人無二心，心無二用故。古德云：「隨緣認得性，無假亦無真。」又云：「行亦禪，坐亦禪。」又云：「行也彌陀，坐亦彌陀。」皆是此等作用。如蓮社諸居士均屬在家人，不能不料理俗事，極宜修此方便隨緣止，則隨處皆可用功，此乃是從空入假觀，亦名平等觀。謂由涅槃之空，入生死之假，觀空原非但空，空而不空，空假並行，故曰平等觀。以不偏於空，不偏於有，了達即空處，原來是有；即有處，原來是空，所謂空有不二，真俗平等，此即平等觀也，亦名法眼，亦名道種智。法眼唯觀俗。道種智者，菩薩化他，以一切道，起發眾生一切善種也。道即修道，種即種子，即修道之種子。吾人宿世及今生，或參禪，或念佛，各有種子差異，菩薩洞明十法界，差別道種之不同，故名道種智。略言之，即是觀機逗教，應病與藥也。菩薩度生決須有道種智，方能法眼圓明，否則度生至難。如舍利弗智慧甚大，有二弟子，一為金師匠，一為守墓者，舍利弗命守墓者修數息觀，命金師匠修不淨觀，數奉徒勞，毫無利益，遂生退心，佛智觀察，乃知二人功夫錯修，遂命金師匠修數息觀，守墓者修不淨觀，數日即得道果。故曰：「不淨錯施爐鞴，數息不離墓人。」欲度生益物，非道種不可。但此智不易證入，時至末劫，欲弘法利生，只有老實念佛，提起一句佛號，驀直持去，當下無人我眾生壽者，內忘身心，外遺世界，此即是止；聲聲佛號，歷歷明明，此即是觀。若念至能所雙忘，自他不二時，回過頭來，即以如幻念佛法門，教化如幻眾生，不問何執何病，但以彌陀之阿伽陀藥治之，咸令眾生各得滅如幻之影像，臨終生如幻之極樂，果如此，其勝利之殊妙，又豈可得而言說哉！當知修空假二觀，悉是成佛之方便，切不可以執著，若住著從空入假觀中，則智多定少，雖見佛性，而

不明了，以其滯於二邊，不能了了見於佛性，菩薩雖復成就此二種觀，仍是方便觀門，非正觀也。

故經云：前二種為方便道。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。

上文言但修空觀，偏於定，不能證於中道；但修假觀，偏於慧，亦不能證於中道，必須止觀雙修，定慧均齊，方能證於中道。故經云：前二種為方便道，因是二空觀，得入中道第一義諦觀。二空者，即我空法空也。凡夫眾生於五蘊之法，強立主宰，名為我執；若推求色受想行識之五法，皆無自性，不見我體，是名我空。法空者，於五蘊之法，計為實有，名為法執，若推此五蘊如幻如化，皆從緣生，亦無有自性，是名法空。修空觀，則證人空；修假觀，則證法空。若修中道第一義諦觀，謂我法二執俱遣，能空之空亦除，空執兩忘，即證空空。修中道觀者，雙照二諦，非離開空有，為中道觀。若離開空有，別有中道，此即是但中。如雲外見月，不得稱為圓中道，必須雙照二諦，以不離二邊，而不即二邊故。夫吾人介爾一念心中，具足三千性相，百界千如，一一無非空假中。若說是有，則當體了不可得；倘說是空，則三千歷歷明明，當一念起時，直照起處，了不可得即空義也。然起處，歷歷明明，即假義也。歷歷明明而了不可得，非空非假，雙離二邊，即空即假，雙照二邊，即中道義。故云因是二空觀，得入中道第一義諦觀，心心寂滅，念念常住，空有不二，遮照同時，自然而念念流入薩婆若海。薩婆若，此云智慧，即念念流入諸佛大智慧海也！若菩薩欲於一念中，具足一切佛法者，當知吾人一念介爾心中，無法不備，所謂百千三昧，同在心源；河沙功德，同歸方寸，那一法離於自心，法法無非是自心所現故。但眾生在迷，將自心之如來妙能，蔭而不顯。若菩薩欲於一念心中，具足成就一切佛法，應須修於息二邊分別止，行於中道正觀，方能成就。言息二邊分別者，二邊，即指一切對待法言，如空有、我無我、常無常、大小、高下、長短、親疏等，凡對待者皆是。當知二邊對待法，其體本無定實，以其皆由比較而生，如大小對待，大非真大，因小見大；小非真小，因大見小是也。今對於一切之境，不起分別，故謂之息不著空有，不偏一法，不厭生死，不欣涅槃，無邊可止即邊即中。道無二邊，有何可止，蓋不期止而自止，故又謂之不止止，此為最高功夫，即是息二邊分別止。正即不偏不邪也，謂不著空有，而不離空有，雙遮雙照，遮照同時，如是而修，故謂之行於中道正觀。

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

云何二字徵起之詞。言修正觀者，謂反照體達，了知現前一念心性，非真非假；非真即非真空，非假即非妙有，息其緣真緣假之心，此即妙奢摩他大真諦法門。所謂一空一切空，十法界莫不俱空，即摩訶般若畢竟空，在大乘止觀中，名大寂靜止門。而諦觀心性，雖然非空非假，不壞空假之法，諸相宛然，空而不空，三千宛爾，即是妙三摩缽提，大俗諦法門。大俗諦屬有，大真諦屬空，不取於空，亦不取著於有，外不住境，內不住智，了達智外無境，境外無智，境智雙忘，即是雙超二諦。若能如是照了，則於心性通達中道，即能圓照真俗二諦。自心中雖復熾然分別，而常體寂，雖常體寂，而緣起分別，此名圓修中道止觀。當知此全是頓教法門，妙則極妙，修卻不易，而且非上根人，不易領會，以此種功夫，與前二觀大不相同，若能於自心之內，見中道二諦，則見一切諸法，中道二諦。何以故？以一切法唯心故，既一切法唯心，自心既見中道二諦，則一切法無不中道二諦，亦於自心中顯現，以境由心轉故也。然雖見一切法中道二諦，而不取著於中道二諦，以決定性，不可得故。何以言之？於一切法有非定有，空非定空，雙非亦非，定雙非中道，亦定非中道，二邊不立，中道不安，然此中道正觀之境界，不可以言語形容之，離言說相，離心緣相，證乃自知，今以文字而言者，因迷者不了，故借文字以顯，所謂道本無言，假文字以顯道，雖假文字，其用功所證境界，全非文字，必須真踐實行乃可。

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

此下引論，明圓三觀之理。中論即中觀論，此論共有五百偈，乃西竺龍樹菩薩之所造。以中為名者，照其實也；以論為稱者，盡其言也。以實非名不悟，故寄中以宣之，言非釋不盡，故假論以明之，蓋修行人，內心滯惑，或生於倒見，或執於偏解，故作此論，折之以中道之理，令二邊之相，即真俗不二，故名之曰中觀論。此論偈中有云：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」此四句偈，義理幽深玄妙，如來三藏一十二部，無不於此四句中，收攝殆盡。因緣所生法，即指一切浮塵諸幻化相而言。能所八法所成之根身器界，皆如幻化，以色香味塵，幻成地水火風四大；地水火風四大，幻成一切根身器界；即是五陰

六入十二處十八界耳。我說即是空者，即當處出生，隨處滅盡之義，謂一切諸法，如空中花，生無來處，剎那即滅，滅無去處，謂於性真常中，求於去來迷悟生死，了無所得，故云我說即是空。亦名為假名者，即幻妄稱相之義，依於世諦，說有十界依正，種種差別不同，但因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅，故以假名稱之。亦名中道義者，即是其性真為妙覺明體之義也，法法全是性體，如花性即虛空性，二月即是真月，所謂以此生滅去來，本如來藏，常住妙明，不動周圓，妙真如性，故云亦名中道義。楞嚴經又云：「見與見緣，並所想相，如虛空花，本無所有。」即是因緣生法，當體空義。又云：「本是妙明無上菩提，淨圓真心，妄為色空及與聞見。」即亦名為假名。又云：「此見及緣，元是菩提妙淨明體。」即是亦名中道義。又云：「如來藏本妙圓心，十界俱非。」即因緣所生法，我說即是空。又如來藏元明妙心，十界俱即，是亦名為假名。又云：「如來藏妙明心元，離即離非，是即非即。」是亦名中道義。若以四教而論：因緣所生法，即藏教；我說即是空，即通教；亦名為假名，即別教；亦名中道義，即是圓教。此約一往淺深，與而言之，若奪而言之，觀相原妄，無可指陳，則不特九法界陰入處界皆妄，即諸佛之陰入處界，亦莫不是妄，若觀性原真，唯妙覺明，則不特諸佛之法是真實，而九法界之相，一一無不是妙真如性。大陀羅尼問曰：「九界之相可名為妄，佛界妙相全合真性，云何而多為妄耶？」答曰：「對迷說悟，對染說淨，其體雖真，其名則妄，如演若達多，忽悟本頭，非從外得，頭雖是實，而悟得二字，全無實法，不過因迷失而言之耳！」所謂言妄顯諸真，妄真同二妄，即此義也。又問曰：「佛界之性可名為真，九界之性全屬迷染，云何為真耶？」答曰：「如酒醉人，醉見屋轉，屋實不轉；又如行人，迷南為北，方實不移；疑繩作蛇，繩原是麻；全水成冰，性元溼清。故曰：觀相元妄，觀性元真。」謂觀性家之相，則無相非妄，故十界皆得名妄。若觀相家之性，則無性非真，故十界皆得即真。中論四句，當體具足三千性相，百界千如，一一無不是即空、即假、即中。圓三諦理，如此推而廣之，無論修觀，乃至依報正報，隨拈一法，無不是一念三千空假中，大亦空假中，小亦空假中，有情無情，亦莫不是空假中。圓三諦理，但有迷悟之差，諸佛證此空假中，故稱為佛；凡夫迷此空假中，故名眾生。當知此四句偈義，最為玄妙，若欲窮其底蘊，海墨書之不盡，略言大意如此。

深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。當知中道正觀，則是佛眼一切種智，若住此觀，則定

慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。

天台二祖慧文大師讀中觀論。至四諦品，因緣所生法，乃至亦名中道義之四句偈時，恍然大悟，頓了諸法無非因緣所生，無不即空、即假、即中，圓三觀理，後將一心三觀，傳之於南嶽，南嶽傳之於智者，智者發揚而光大之，遂說三大部五小部，創立法華一宗，判別一代五時，抗折諸家，超乎羣說，足徵此四句偈，為台宗建立三觀，根本發源之處，其義理深妙可知；若尋此偈義，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前空假二觀之旨趣，以中道妙觀不壞空假，空假不離中道，三即一，一即三，不前不後，不並不別，故名為中道。佛眼者，非凡夫之肉眼，亦非諸天之天眼，不同二乘之慧眼，菩薩之法眼，唯佛眼能具足前四眼之用，五眼一眼中見，無事不知，無事不明，無事不見，所謂觀恆河沙界外一滴之雨，尚知頭數，故名佛眼。偈曰：「天眼通非礙，肉眼礙非通，法眼唯觀俗，慧眼了知空，佛眼如千日，照異體還同。」雖徧照十界差別之異相，而差即無差，其體還同，無差而差，照異即假，差而無差，體同即空，空假不二，即中道觀，是知三觀一觀，名曰妙觀，五眼一眼，名為佛眼；三智一智，名為一切種智。若住此觀，則定慧力等，了了見於佛性，空即定，假即慧，空假不二，即是定慧力等。二乘偏於空，菩薩偏於假，至佛住方得空假不二，中道妙觀現前，了了見於佛性，安住大乘等。引法華譬喻品中，等賜大車譬，正喻行人，修圓頓止觀。經云：「其車高廣，眾寶莊校」，乃至「駕以白牛，膚色充潔，形體殊好，有大筋力，行步平正，其疾如風，又多僕從而侍衛之」，此略引耳。大乘即指大白牛車乘，譬三諦實相妙理，豎無初後，橫絕邊涯，即空、即假、即中，具足百界千如，故名大乘。白牛，即喻稱性妙觀，因三諦之理，由妙觀顯，故名駕以白牛，即名大白牛車乘。安住大乘者，無住而住，謂之安住，即任運流入之謂。行步平正者，圓觀即止即觀，即觀即止，定慧不二，七覺調平。其疾如風者，譬圓觀稱性而作，任運入於無功用道，又喻八正道中行，速疾到薩婆若海也。當知此證果章中，所修之止觀，一一與前正修章所明不同，以其前來所明，乃是分證以前之緣修。今所明者，乃是分證見道後之稱性真修，故以安住大乘，自然流入等語言之，閱者不可忽略。此中純明功用所得境界，並讚其功德，若論行之法，則正修章均已明訖，若能如是了知，則下文所明之義，及前九章之義，皆得煥然明顯，不致有重煩之累也。

行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴。獲得六根清淨，入佛境界，於一切法無所染著，一切

佛法皆現在前，成就念佛三昧。

此下文亦是引經讚其功德。上來既修圓頓止觀，安住大乘，則念念流入薩婆若海，即是行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座。如來行者，謂無一行不是如來行，一行一切行，一切行一行，行者至此，能行同如來，故名行如來行；如來衣者，忍辱柔和是；如來座者，諸法空是，如來室者，大慈悲是。其中亦有分別不同：大慈悲室，若就同體，即法身；若被眾生，即解脫；能令眾生會於同體，即般若。忍辱衣者，遮覆為義，若就能即般若，所覆即法身，和光利物，即解脫。諸法空坐，亦有能坐所坐，能坐即般若，所坐即法身，身座冥稱即解脫。經云：「如來以衣覆之。」又云：「肩所荷擔。」又云：「與如來共宿。」此通約聖流，自利利他，以明衣座室故。法華文句云：「利物以慈悲為首，涉有以忍辱為基，說法以亡我為本。」又云：「一切善法慈悲為本，忍辱第一，道無相最上。」皆明衣座室之功能。今行者，著如來衣，入如來室，坐如來座者，正顯念念入於聖流，非前凡小可比也，是則以如來莊嚴而自莊嚴。如來莊嚴，不外乎福慧二德，六度為能莊嚴，法身為所莊嚴，能所不二，即妙莊嚴，約止觀則以一心三觀為能莊嚴，一境三諦，為所莊嚴，故經云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」即此義也。末世眾生，根機淺薄，欲修一心三觀，行如來行，以如來莊嚴而自莊嚴，是為甚難，若修念佛，較易成就。正念佛時，即一心三觀，能念之心空寂，即空觀；所念之佛歷明，即假觀；非空非假，即中道觀；念至一心不亂，則一心三觀自然現前，此時所念如所言，所言如所念，即是行如來行。正念佛時，常懷慚愧之心，又不為外境所動，即行忍辱行；念佛之時，發願自度度他，即是大慈悲室；念佛之時，念念與佛相應，看空一切，不為塵世所羈累，即行如來座；一句彌陀，無量光壽，光即智德莊嚴，壽即福德莊嚴，光壽不二，即是妙莊嚴；一句彌陀，即是行如來行，即是莊嚴如來；一句彌陀，如摩尼寶，面面皆圓；一句彌陀，如甘露水，滴滴皆甜，世人明哲，請嘗試之！獲得六根清淨者：我等眾生，眼為色所染，耳為聲所染，乃至意為法塵所染，見不超色，耳不越聲，六根悉不清淨；若行人修觀至相似分證位，初信即斷見惑顯真理，二信至七信，斷思惑盡，不為三界六塵所染，此時六根互用，眼不特見色，而能聽聲，舌不特別味，而亦能知法，故獲六根清淨入佛境界。然佛之境界，即是空假中三觀，圓三諦理，即大寂滅之境界也。古云：「若人欲識佛境界，當淨其意如虛空。」又云：「卻來觀世間，猶如夢中事。」是則於一切法無所染著，一切好境，不生貪愛，一切惡

境，不生憎厭，了達好惡平等，憎愛一如，所謂：「百花林裏過，一葉不沾身。」此時一切佛法，皆現在前，成就念佛三昧，即是一心三觀，念念與佛相應，得大自在也。

安住首楞嚴定，則是普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生，嚴淨一切佛剎，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅密，悟入大菩薩位。則與普賢、文殊為其等侶。

上來修止觀念佛，即行如來行，入如來室，乃至坐如來座，及成就念佛三昧，破無明，證其理，然後安住首楞嚴定。梵語首楞嚴，華言翻為健相分別，謂菩薩住是三昧，則於一切三昧行相，多少淺深，悉能分別了知；又名堅固不壞，謂住是定中，一切邪魔惱亂，不能破壞；亦名根本大定，謂諸一切定，由此而出生故；亦名三昧中王，謂於諸三昧中，得大自在故。普現色身三昧以下，即是從根本定，而興大用。普現者，如天上一月，普印千江，所謂千江有水千江月，萬里無雲萬里天，正顯菩薩住是三昧，能於一切世界，於一心中，不簡巨細，悉皆能現；謂東涌西沒，南出北入，無前無後，同時應現，色相宛然，故云普現。如觀音大士之三十二應，應以何身得度者，即現何身而為說法，以是普入東西南北，四維上下，十方世界，一切諸佛國土之中。教化無量眾生，嚴淨一切佛剎，即莊嚴成佛之淨土也，供養一切諸佛，得大福德，受持一切諸佛法藏；獲大智慧，即是以福慧二莊嚴，達諸彼岸，故名具足一切諸行波羅密也。然後悟入大菩薩位。所言大菩薩位者，即開示悟入之住行向地四十心也，至此則與普賢文殊等諸大菩薩，為其等侶。此二大菩薩，常佐釋迦文佛，行化於娑婆世界，與此方眾生，最為有緣。雖示為菩薩，而其本地，與如來無二無別。印度稱毗輸跋陀，又云三曼多跋陀羅，華則曰普賢：謂居伏道之頂，體性週徧曰普；斷道之後，鄰於極聖曰賢。印度稱文殊師利，華稱妙德，亦名妙吉祥：謂了了見佛性，猶如妙德等，具足法身般若解脫，不可思議，故名妙德。文殊普賢二大士，諸經中，皆列為菩薩之上首，可以表法：（一）普賢表所信如來藏，文殊表能信之心。（二）普賢表所起萬行，文殊表能起之解。（三）普賢表證出纏法界，文殊表能證大智，且有互相融攝。信若無解，信是無明；解若無行，解是邪見；信解真正，方了妄成真。若了達文殊與普賢不二真智，與真鏡一如，當下即是毘盧遮那，因同果海二而不二，則能知與所知，其位可知矣。今行者修念佛止觀，成就念佛三昧，即能與文殊普賢觀音彌勒等諸大菩薩，為其伴侶，把手共行，則行人之位，亦不言而可知矣！

常住法性身中，則為諸佛稱歎授記，則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎、出家、詣道場、降魔怨、成正覺、轉法輪、入涅槃，於十方國土，究竟一切佛事，具足真應二身，則是初發心菩薩也。

上既與諸大菩薩為其等侶，則破無明，證中道亦明矣！無明既破，則與中道相應，從此能常常安住於法性身中。言法性身者，即真如法性清淨之體也；凡夫眾生，則以五陰四大假合為身，二乘以意生為身，菩薩能分破無明證中道，則與法性為身；與一切法而為其性故，亦名法身，謂此法性之身，徧滿十方，無量無邊，色相端正，相好莊嚴，以無量光明，無量音聲，普度十方，是名法性身也；若從體起用，加以方便力，如下八相成道，非生現生，非滅現滅，示同凡夫，有生死相。今行人，能常常安住真如法性身中，則為十方一切諸佛，稱歎授記。授謂聖言說與，記謂果與心期，即是如來為諸菩薩聲聞弟子，授記作佛。如法華經中：「汝阿逸多，當來作佛，號曰彌勒。」等是也。則是莊嚴兜率陀天，以下二行半文，明菩薩因中莊嚴八相，則果上能示現八相作佛也。梵語兜率陀，此云知足，為六欲天第四天，有內院外院之別，內為補處大士所居，外為天人所住，凡菩薩欲成道作佛，悉住此天內院，而待時機，若時至機熟，則由天而下降，降生人間；如此土兜率內院，則為彌勒菩薩，為補處大士，故菩薩欲成佛，須於因地莊嚴兜率內院，即此義也。示現降神母胎，即降生相，其中則包括入胎、住胎、出胎三相，然有大小乘之別：大乘則見世尊在母胎中日日三時，與諸菩薩說諸妙法，所謂住栴檀樓閣，轉大法輪；小乘則見菩薩乘六牙白象而入母胎。出家，如釋尊於十九歲夜半踰城出家相。降魔相，約小乘則有，大乘則無降魔之說。以小乘執魔實有，非如大乘了魔無魔，當體如如佛魔平等。成正覺，即如釋尊，臘月八日，於菩提樹下，夜睹明星，豁然大悟，成等正覺。轉法輪，即是起道樹後，詣鹿野苑，為五比丘三轉十二法輪，說生滅四諦，乃至說五時八教。所說入般涅槃，即入滅度，此為八相最後一相。當知諸佛雖現有生有滅，有來有去，其實無所從來，亦無所去，若眾生緣熟，則非生現生，示現降生、住胎、出胎、乃至轉法輪。若機薪已盡，則應火云亡，所以非滅現滅，是知諸佛雖藪藪現生，藪藪現滅，無非是為眾生。所謂來因眾生而來，去因眾生而去，如天上之月，普印千江，無來而來，無去而去，能於十方世界剎塵國土之中，成就究竟一切佛事，具足真應二身。真身謂真智與法身合，故名真身。起信論云：「自體有大智慧光明徧照法界」是也。應身，謂應周萬物，化洽眾生，隨其心量，現種種身，譬如一月，現於眾

水，而無去來之相。金光明經云：「應物現形，如水中月」是也。然亦有大小之別，大如現八萬四千相好，及剎塵相好，徧滿虛空，即世尊特應身；若被小乘及人天等機，現丈六老比丘身，即劣應身。真身如天上月，應身如水中月，因為真身如體，應身是用，體是不變，用是隨緣，既能從體起用，則不變而隨緣，全真而起應，若攝用歸體，則隨緣而常不變。全應即真，真應具足，是圓教初發心住菩薩也。

華嚴經中，初發心時便成正覺，了達諸法真實之性，所有慧身不由他悟。亦云：初發心菩薩，得如來一身作無量身。亦云：初發心菩薩即是佛。涅槃經云：發心畢竟二不別，如是二心前心難。

此引經證釋。初發心住菩薩，即能現身百界，八相作佛之義。華嚴經中，言於初發心時，便成正覺，初心即圓十住之第一發心住，即別教初地位也。住前已將見思塵沙二惑斷盡，至此而能初破一品無明，證一分中道，則與法性真理相應，故能作分證佛相。此之作佛，乃是八相成道之佛，非究竟離垢妙極法身佛，故云初發心時，便成正覺，且能了達諸法真實之性。真實之性，乃是無性，無性之性，即是如來藏圓覺妙性。此其通因徹果，亦能了知凡所有一切三昧功德智慧，及與法身，悉於自心之中，法爾天然，非由造作所得，故如來初成道時，三嘆奇哉，謂大地眾生，皆有智慧德相，悉由妄想執著，不自證得，故佛性，人人本具，各各不無也明矣！亦云：「初發心菩薩，得如來一身作無量身。」一身即法身，無量即應身，蓋圓初住時，則能三因圓發，三德圓顯，正因佛性發，成法身德，緣因善性成解脫德，了因慧性發，成般若德。亦云初發心菩薩，即是佛，此亦從圓初住而言，因初住能現身百界，八相作佛，二住千界，三住萬界，如是乃至無量世界，乃一一悉能八相作佛，度諸有情，當知凡夫初發心時，亦可稱佛，不過是理即佛，非分證究竟之佛也。涅槃經，此經為世尊最後中夜所說，梵語涅槃，華言滅度，謂大患永滅，超度生死，乃是究竟之法，故名涅槃。此經中，佛說初發因心時，乃至究竟極果時，二種不別，以初心證法身體，亦能分身作佛，乃至究竟亦不過證法身，亦能分身作佛，此正顯因心與果覺不二。初心能作佛，因即該果海，後心作佛，不離因心，即是果徹因源。如是二心前心難者，因為因地發心，最為不易，縱使發心，求其圓常正信，尤為不易。古人云：「千里程途，不離最初一步。」又云：「萬丈高樓從地起。」若地基穩固，則千層萬層，亦隨之而建，菩薩發心亦如是。若最初發得圓常真心，則五十五位真菩提路，亦隨之而起，故云如是二心前心難。

大品經云：須菩提，有菩薩摩訶薩，從初發心即坐道場，轉正法輪。當知則是菩薩為如佛也。法華經中，龍女所獻珠為證。如是等經，皆明初心具作一切佛法。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。已略說初心菩薩因修止觀證果之相。

梵語摩訶，此翻大，即菩薩中之大菩薩也。此等菩薩，從初發心，即坐道場，轉藏教四諦正法之輪時，當知即是道場菩薩為如佛也。如佛乃相似佛非究竟佛，亦顯初住圓發三因之義。又法華經中，文殊在龍宮，所化無量眾生，有一龍女善根猛利，年僅七齡，即將成佛，在會大眾，皆有疑惑，謂女人，乃是五漏之身，且有五障不能成佛，云何龍女七歲，即能成佛？爾時龍女即將項繫瓔珞，解奉世尊，即與舍利弗言：「汝見是瓔珞，奉佛快否？」答言：「甚快。」龍女當即往於南方無垢世界成佛，度諸眾生。此之成佛，雖有如是之速，而仍是八相成道，初發心住之佛也。上來引諸經為證，皆是明初心具足一切佛法，即是大品經中，初阿字門，最後是荼字門，即譬四十二位；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，雖云開佛知見，而示悟入，亦在其中；雖云見佛性，明初心而證道，其後心亦在其中，故云：從初發心，即具足一切佛法。已略說初心菩薩，因修止觀證分果之相。

次明後心證果之相，後心所證境界則不可知，今推教所明，終不離止觀二法。所以者何？如法華經云：殷勤稱歎，諸佛智慧則觀義，此即約觀以明果也。涅槃經廣辯百句解脫以釋大涅槃者，涅槃則止義，是約止以明果也。

前明初心證分證果之相，次則明後心證究竟果之相。後對前言，即是最後之一心也，然亦可互相展轉論後心，如二住對初住為後心，三住對二住為後心，所謂初地不知二地事，等覺不知妙覺事。智者大師，不過位居五品，云何能知後心所證境界？既不可知，如何能明？大師以己所證，與聖教量之推究所明，不但能證之行，不離止觀，所證之果，亦不離止觀。所謂大乘因者止觀是，大乘果者亦止觀是，如是推教所明，則無錯謬矣！所以者何？徵起。法華經中，世尊由無量義處三昧，安祥而起，即言諸佛智慧，甚深無量，其智慧門，難解難入，並殷勤稱歎諸佛方便法門。雖然方便法門無量，而所歸之處是一，所謂方便有多門，歸元無二路；既云不二，而云無量方便者，此即明觀義。由其以文字般若，而起觀照般若；由觀照般若，而契實相般若。文字如舟筏，觀照如駕駛，實相如彼岸，此約觀以明極果也。涅槃經廣辯百句解脫，以釋大涅槃者，涅槃則止義。涅槃經中，如來性品

第四十二迦葉菩薩，殷勤啟請，求世尊重為廣說大涅槃之義，世尊為之廣辯，共有百句，各各不同，悉皆顯大涅槃，解脫真義，但文字太繁，不能盡述，茲略錄一二，以供夫閱者之參考。經中世尊謂迦葉言：「善男子！真解脫，名曰遠離一切繫縛。若真解脫，離諸法縛，則無有生，亦無和合，譬如父母和合生子。真解脫者，則不如是，是故真解脫者，名曰不生。迦葉！譬如醍醐，其性清淨。如來亦爾，非因父母和合而生，其性清淨，所以示現有父母者，為欲化導眾生故。迦葉！當知真解脫者，即是如來，如來解脫，無二無別，譬如春月下諸種子，得煖氣已，尋便出生。真解脫者，則不如是。」乃至末尾，又云：「真解脫者，斷諸有貪，一切相，一切繫縛，一切煩惱，一切生死，一切因緣，一切果報，如是解脫，即是如來，如來即是涅槃。一切眾生，怖畏生死，諸煩惱故，故受三歸依。如羣鹿怖畏獵師，既得遠離，若得一跳，則喻一歸，如是三跳，則喻三歸，以三跳故，得受安樂。眾生亦爾，怖畏四魔惡獵師，故受三歸依；因三歸依故，則得安樂；受安樂者，即真解脫；真解脫者，即是如來。如來者即是涅槃，涅槃者即是無盡，無盡者即是佛性，佛性者即是決定，決定者即是阿耨多羅三藐三菩提。」如來雖以辭無礙，義無礙，二種妙辯，答釋至百句之多，究竟於大涅槃解脫真義，猶未能窮盡，不過取其義而已，其實不足以為喻也。譬如以月喻面，不得求其眉目；雪山況象，不可覓其尾牙，故大涅槃解脫，實不足以百句為辯也。涅槃所以約止明果者，因其涅名不生，槃名不滅，不生不滅，即是止，止即定義，故涅槃以止而明極果也。

故云：大般涅槃名常寂定，定者即是止義。法華經中雖約觀明果，則攝於止，故云：乃至究竟涅槃常寂滅相，終歸於空。涅槃中雖約止明果，則攝於觀，故以三德為大涅槃。此二大經雖復文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。

涅槃二字略稱，具足云般涅槃那，即是不生不滅。大者，摩訶也，所謂摩訶般涅槃那，即大滅度，究竟不生不滅，所以欲名常寂定者，因為小乘教中亦有不生不滅，但彼不能稱為常寂定，因其了生死，只能了一半；斷煩惱，亦只能斷一半。唯獨大乘度二種生死，滅五住煩惱。當知念一句彌陀，亦即是常寂定，以其有事理二一心不亂故。眾生終日顛倒妄想，故於無生滅中，妄見生滅，如揑目見空中花，不得為常寂定，若能將一句洪名，持至事一心不亂，則不被見思所動，若能持至理一心不亂，則不被塵沙無明所動，是知無上般涅槃，究竟常寂定，即是一句彌陀。所以言定者，定即止義，故法華經中，世尊殷勤稱歎方便，約觀明

果，觀中則攝於止，故經文云：「乃至究竟涅槃，常寂滅相，終歸於空。」此句正顯觀中具止。何以故？究竟涅槃即止，常寂滅相，亦是止，終歸於空，以亦屬止，故言觀中具止。涅槃中雖約解脫以止明果，但內中已攝於觀矣！故以三德為大涅槃。涅槃有三種：所謂圓淨涅槃，即般若德；方便淨涅槃，即解脫德；性淨涅槃，即法身德。法華與涅槃，二種大經，雖復文言，有出有沒不同，出則明顯，沒即隱密。而二經之中，觀攝止，止攝觀，莫不皆約止觀二門，辯其究竟，並據定慧二法，以明極果，以其在因為止觀，在果為定慧故也。

行者當知初中後果皆不可思議。故新譯金光明經云：前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來常無破壞。皆約修止觀二心以辨其果故，般舟三昧經中偈云：

諸佛從心得解脫　心者清淨名無垢　五道鮮潔不受色　有學此者成大道

行者當知初中後果，不可思議。初果即初發心住，破一品無明，能分身百界，八相作佛，故不可思議。中果，從二住至十住，乃至經歷行向地等覺四十位，於百千萬億世界，分身作佛，故不可思議，以其能破四十一品無明。後果即妙覺位，證到究竟極果，至此無明破盡，垢染全除，究竟登於涅槃山頂，永別無明父母，所謂三覺圓，萬德備，究竟圓滿阿耨多羅三藐三菩提，成等正覺，故不可思議。初中後三果，皆是無生究竟之法，不可以心思，不可以言議；言語道斷，心行處滅，舉心即錯，動念即乖，故言不可思議。金光明為一經之名，此經有兩次翻譯，先翻者為舊譯，後翻者為新譯，此經正是後譯之經，故云新譯。金光明經其中所云：「前際如來，不可思議」，乃至「後際如來，常無破壞，不可思議。」如來者，即佛也。分初中後三際。前際如來不可思議者，即指現在凡夫，以及蜎飛蠕動，一切眾生，彼被情識迷，但本性中，各各具有真如妙覺明性諸佛之三大三德，莫不圓具無餘，豈可思議否？故常不輕菩薩，常謂我不輕慢汝等，汝等皆當作佛，我等凡夫，豈可以情識心量，來測度眾生，以牛羊眼，來觀視眾生。中際如來，即一輩修心之人，能研究佛理，進修勝道，即有種種功德莊嚴，如諸惡莫作，眾善奉行，凡有利益，無不興從，此即緣因功德，福德莊嚴，若聽經聞法，研究妙義，即了因功德，智慧莊嚴，以緣了二因，莊嚴正因佛性，即是中際如來也。後際如來，即研究果位，亦即謂無上士，如釋迦彌陀藥師等，更無有過上。至此福德莊嚴，即首楞嚴定，堅固不壞，智德莊嚴，即實相妙智，平等大慧，故云常無破壞，若三際如來，約六即判釋，則前際如來，既不修行，又不聞法，雖有佛

性，類同於無，即理即如來，所謂有垢真如，在纏法身。中際如來，既能聽經聞法，修福修慧，即是名字乃至分證即之如來也。後際即究竟即如來也，位雖有三，無不以止觀二心，以辨極果。然止觀二心，不離一句彌陀。何以故？萬德洪名，即是果，世豈有無因之果，所謂因該果海，果徹因源，因果不二，始終一如，觀不離止，止不離觀。般舟三昧，即是常行三昧，九十日為期，始終不坐不臥，亦名佛立三昧。若三昧功夫修成時，佛則立現在前。此經偈中云：諸佛從心得解脫，諸佛即過去現在未來三世十方一切諸佛，悉皆從此一念心性中，而得解脫。若離此心之外，另求有所得有所證者，無有是處。古語云：「諸佛妙道，皆於眾生心行中求。」心行者，眾生妄心流動不息，故稱心行，心者清淨名無垢者，眾生之心，本自清淨，本自光明，雖有煩惱，而此心不被煩惱所染，其體原是清淨潔白，故名無垢。五道鮮潔不受色，五道即天、人、地獄、畜生、餓鬼，修羅即在五道中，包括在內。眾生雖流落於五道，而自心仍然清淨鮮潔，不受污色所染，故云五道鮮潔不受色。所以有志之士，能於此心而學習止觀者，則能成就無上大乘之佛道矣！所謂是心是佛，是心作佛，是心是萬法，是心作萬法。觀經云：「諸佛正徧知海，皆從心而生。」故於此心而習止觀，無不圓成，故云有學此者成大道。

誓願所行者，須除三障五蓋；如或不除，雖勤用功，終無所益。

誓願所行者一段，乃智者大師最後至囑。誓願二字，足徵大師悲心，懇切已極，誓以要其心，願以成其志。唯願修學行者，除三障、去五蓋。三障，一煩惱障，二業障，三報障。有種種煩惱致造種種業，有此業，故感生死之果報。欲除三障者，因其障却三德故也；煩惱障障般若德，業障障解脫德，報障障法身德。所謂三障障乎三德，若破除之，即三障而顯三德。五蓋者，即上所說貪欲、嗔恚、乃至疑蓋，有此五蓋，致被蓋覆吾人之清淨心，如或不除，雖勤用功，則終無所益，譬如紅日，被煙影雲霧阿修羅手所遮，不得出現，必須屏棄五種之障，方克有效。全部止觀，共有十章，章章莫不以止觀念佛，顯其究竟，此一行文，雖大師最後之至囑，而亦可作為流通分，願諸學佛同仁，研閱此者，請勤修止觀。止觀者何？老實念佛也！

修習止觀坐禪法要講述終

聯絡我們

財團法人
佛教電子佛典基金會（CBETA 基金會）
CBETA Comprehensive Buddhist Electronic Text Archive Foundation

service@cbeta.org
(02) 2383-2182 轉分機 12
官網 https://cbeta.org/
CBETA Online https://cbetaonline.dila.edu.tw/
立即贊助 https://cbeta.org/quick-donate/

贊助資訊

CBETA 長年來陸續將歷代重要佛典數位化為「CBETA 電子佛典集成」，不僅收錄了大量的珍貴文獻，更致力於校勘考證用字及增添新式標點，提升佛典的文獻品質及易讀性。「CBETA 電子佛典集成」是大眾廣為運用的公共資源，此成果也獲得國際學界的重視及肯定。

對於一個從事佛法志業的非營利團隊來說，能夠長期埋首理想、踏實耕耘，實屬不易。為了提供更優質的服務，CBETA 基金會擬增聘專業人力，擴大組織規模，懇請大家慷慨解囊、熱情贊助，讓未來有更多更好的電子佛典。

贊助捐款

「水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」
—— CBETA 2024.R2, T04, no. 210, p. 565a5-6