CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

T46n1915

修習止觀坐禪法要

隋 智顗述

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目次
  - 1 具緣
  - 2 訶欲
  - 3 棄蓋
  - 4 調和
  - 5 方便行
  - 6 正修行
  - 7 善根發
  - 8 覺知魔事
  - 9 治病
  - 10 證果
  - 始終心要
  - 止觀坐禪法要記
  - 天台止觀統例
- 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。

No. 1915

天台止觀有四本：一曰《圓頓止觀》，大師於荊州玉泉寺說，章安記為十卷；二曰漸次止觀，在瓦官寺說，弟子法慎記，本三十卷，章安治定為十卷，今《禪波羅蜜》是；三曰不定止觀。即陳尚書令毛喜請大師出，有一卷，今《六妙門》是；四曰小止觀，即今文是，大師為俗兄陳鍼出，寔大部之梗概，入道之樞機，曰止觀、曰定慧、曰寂照、曰明靜，皆同出而異名也。若夫窮萬法之源底，考諸佛之修證，莫若止觀。天台大師靈山親承，承止觀也；大蘇妙悟，悟止觀也；三昧所修，修止觀也；縱辯而說，說止觀也。故曰說己心中所行法門。則知台教宗部雖繁，要歸不出止觀。舍止觀不足以明天台道，不足以議天台教，故入道者不可不學，學者不可不修。奈何叔世寡薄馳走聲利，或膠固於名相，或混肴於闇證，其書雖存，而止觀之道蔑聞於世，得不為之痛心疾首哉。今以此書命工鏤板，將使聞者見者皆植大乘緣種，況有修有證者，則其利尚可量耶！予因對校乃為敘云。時紹聖二年仲秋朔，餘杭郡釋元照序。

修習止觀坐禪法要(一曰童蒙止觀，亦名小止觀)

天台山修禪寺沙門智顗述

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

若夫泥洹之法，入乃多途。論其急要，不出止觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術；止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。故《法華經》云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼；若偏修習，即墮邪倒。故經云：「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？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！

若如是知者，止觀法門實非淺，故欲接引始學之流輩，開矇冥而進道，說易行難，豈可廣論深妙！今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹之等級；尋者當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也。若心稱言旨，於一晌間，則智斷難量，神解莫測；若虛搆文

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！

具緣第一　訶欲第二　棄蓋第三　調和第四　方便第五　正修第六　善發第七　覺魔第八　治病第九　證果第十

今略舉此十意，以明修止觀者，此是初心學坐之急要。若能善取其意而修習之，可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也。

具緣第一

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。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，教受三歸五戒，為佛弟子。若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。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。

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。

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。故經云：「佛法有二種健人：一者、不作諸惡，二者、作已能悔。」

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。

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。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。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。

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。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。

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。二者、如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。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。

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。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。三者、阿蘭若處檀越送食。四者、於僧中結淨食。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。

第三、得閑居靜處。閑者，不作眾事，名之為閑。無憒鬧故，名之為靜。有三處可修禪定：一者、深山絕人之處。二者、頭陀蘭若之處；離于聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憒鬧。三者、遠白衣住處，清淨伽藍中。皆名閑居靜處。

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、醫方禁呪卜相書數算計等事。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，則行道事癈，心亂難攝。

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。

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。

一、訶色欲者，所謂：男女形貌端嚴，修目長眉，朱唇素齒；及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色；能令愚人見則生愛，作

諸惡業。如頻婆娑羅王，以色欲故，身入敵國，在婬女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足；如此等種種過罪。
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。
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。
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。
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，為婬女騎頸。如是等種種因緣，知觸過罪。
如上訶欲之法，出《摩訶衍論》中說。復云：「哀哉眾生！常為五欲所惱，而猶求之不已。」此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其焰轉熾。五欲無樂，如狗嚙枯骨。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，沈墮三塗。我今修禪，復為障蔽，此為大賊，急當遠之。如禪經偈中說：

「生死不斷絕，　貪欲嗜味故。
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。」

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。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。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。」

二、棄瞋恚蓋。瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。是故行者於坐禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤；思惟過去未來亦如是，是為九惱。故生瞋恨，瞋恨故生怨；以怨心生故，便起心惱彼。如是瞋覺覆心，故名為蓋。當急棄之，無令增長。如釋提婆那以偈問佛：

「何物殺安樂？　何物殺無憂？
何物毒之根？　吞滅一切善。」

佛以偈答言：

「殺瞋則安樂，　殺瞋則無憂，
瞋為毒之根，　瞋滅一切善。」

如是知已，當修慈忍以滅除之，令心清淨。
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。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？」

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，當用禪鎮杖却之。
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：好喜吟咏，競諍是非，無益戲論，世間語言等。三者、心掉：心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝，世間才技，諸惡覺觀等，名為心掉。掉之為法，破出家人心。如人攝心，猶不能定，何況掉散？掉散之人，如無鉤醉象，穴鼻駱駝，不可禁制。如偈說：

「汝已剃頭著染衣，　執持瓦鉢行乞食，
云何樂著戲掉法？　放逸縱情失法利！」

既失法利，又失世樂；覺其過已，當急棄之。
悔者，悔能成蓋。若掉無悔，則不成蓋。何以故？掉時未在緣中故。後欲入定時，方悔前所作，憂惱覆心，故名為蓋。但悔有二種：一者、因掉後生悔，如前所說。二者、如作大重罪人，常懷怖畏，悔箭入心，堅不可拔。如偈說：

「不應作而作，　應作而不作，
悔惱火所燒，　後世墮惡道。
若人罪能悔，　悔已莫復憂，
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。」

五、棄疑蓋者，以疑覆心故，於諸法中不得信心。信心無故，於佛法中空無所獲。譬如有人入於寶山，若無有手，無所能取。然則疑過甚多，未必障定，今正障定。

疑者，有三種：一者、疑自。而作是念：「我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎？」自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。二者、疑師。「彼人威儀相貌如是，自尚無道，何能教我？」作是疑慢，即為障定。欲除之法，如《摩訶衍論》中說：「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊。」行者亦爾，師雖不清淨，亦應生佛想。三、疑法。世人多執本心，於所受法不能即信、敬心受行。若心生猶豫，即法不染心。何以故？疑障之義，如偈中說：

「如人在岐路，　疑惑無所趣，
諸法實相中，　疑亦復如是。
疑故不勤求，　諸法之實相。
見疑從癡生，　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。
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。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。」

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。

云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，先須善巧調泥，令使不彊不懦，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。

一、調食者，夫食之為法，本欲資身進道；食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此為修定之初，須深慎之也。故經云：「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。」

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。」

三、調身，四、調息，五、調心，此三應合用，不得別說；但有初中後方法不同，是則入住出相有異也。

夫初欲入禪調身者，行人欲入三昧，調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作麁獷，則氣息隨麁；以氣麁故，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。

初至繩床，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，令左脚指與右髀齊，右脚指與左髀齊。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，不可令麁急，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。
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？不聲不結不麁，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。若欲調之，當依三法：一者、下著安心，二者、寬放身體，三者、想氣遍毛孔出入通同無障。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：不澁不滑，是調息相也。
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。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。心有澁滑之相，推之可知。是為初入定調心方法。
夫入定本是從麁入細，是以身既為麁，息居其中，心最為細靜。調麁就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調三事也。
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。
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，定道可剋。
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。次以手遍摩諸毛孔。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，以從細出麁故。是名善入、住、出。如偈說：

「進止有次第，　麁細不相違；
譬如善調馬，　欲住而欲去。」

《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。」

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。」
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。
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。
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，寂然閑曠，永離生死，與苦長別，是得、是重。如是分別，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。

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、對治初心麁亂修止觀，所謂：行者初坐禪時，心麁亂故，應當修止以除破之。止若不破，即應修觀。故云對破初心麁亂修止觀。
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，當好制心。」此二種皆是事相，不須分別。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。」

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。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。《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。
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。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。」

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。
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。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。
四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麁亂，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。
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，則能破暗，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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。

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、齒噼，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。

次，六根門中修止觀者：

一、眼見色時修止者。隨見色時，如水中月，無有定實。若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起瞋惱；若見非違非順之色，不起無明及諸亂想，是名修止。云何名眼見色時修觀？應作是念：「隨有所見，即相空寂。所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識，次生意識，即能分別種種諸色。因此則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀念色之心，不見相貌。當知見者及一切法，畢竟空寂，是名修觀。

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。

三、鼻嗅香時修止者。隨所聞香，即知如焰不實，若聞順情之香，不起著心；違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。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。

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。

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、澁滑等法，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。

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衍。』」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，
憺怕得一心，　斯樂非天樂。
人求世間利，　名衣好床褥，
斯樂非安隱，　求利無厭足。
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。」

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。

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。

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、澁、滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻，是為知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疎，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。

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；見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身膖脹狼藉，自身白骨從頭至足節節相拄，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。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。

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。

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。

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。

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，六度諸波羅蜜，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。」

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，或時惡觸身毛驚竪，或時大樂昏醉；如是種種邪法，與禪俱發，名為邪偽。此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂；或時諸鬼神等，知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，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，當即却之。云何却之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣。

二者、辨真正禪發相。行者若於坐中發諸禪時，無有如上所說諸邪法等，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，恒相觸惱；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。

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，必是兔、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，必是鷄、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。

二者、堆剔鬼。亦作種種惱觸行人——或如蟲蝎緣人頭面，鑽刺熠熠；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，汝是閻浮提中食火臭香偷臘吉支、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。鬼便却行，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。

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。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，
飢渴第三軍，　渴愛為第四，
睡眠第五軍，　怖畏為第六，
疑悔第七軍，　瞋恚為第八，
利養虛稱九，　自高慢人十，
如是等眾軍，　壓沒出家人。
我以禪智力，　破汝此諸軍；
得成佛道已，　度脫一切人。」

行者既覺知魔事，即當却之。却法有二：一者、修止却之。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、修觀却之。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。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。

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。」

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，非唯行道有障，則大命慮失。

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，大小便利不通等百一患生。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。

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，四支煩疼，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，遊風遍身，瘭痒疼痛，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。
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。
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，群賊迸散。」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。」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。
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。』」

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，可以遍治眾患，推之可知。」有師言：「善用假想觀，能治眾病。如人患冷，想身

中火氣起，即能治冷。此如《雜阿含經》治病祕法七十二種法中廣說。」有師言：「但用止觀檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。」如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。當知：止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人根機淺鈍，作此觀想，多不成就，世不流傳。又不得於此更學氣術、休糧，恐生異見。金石草木之藥，與病相應，亦可服餌。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。

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。

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。爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。故經云：「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。』」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。

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。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。故經云：「前二觀為方便道。因是二空觀，得入中道第一義觀，雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海。」若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。

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。如《中論》偈中說：

「因緣所生法，　我說即是空，
亦名為假名，　亦名中道義。」

深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。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。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，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，具足一切諸行波羅蜜，悟入大菩薩位，則與普賢、文殊為其等侶。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。《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。」《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，皆明初心具足一切佛法，即是《大品經》中阿字門，即是《法華經》中為令眾生開佛知見，即是《涅槃經》中見佛性故住大涅槃。

已略說初心菩薩因修止觀證果之相，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」，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，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。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。」

誓願所行者，須除三障五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益。
修習止觀坐禪法要(終)

始終心要

荊谿尊者述

夫三諦者，天然之性德也。中諦者，統一切法；真諦者，泯一切法；俗諦者，立一切法。舉一即三，非前後也。含生本具，非造作之所得也。悲夫祕藏不顯，蓋三惑之所覆也，故無明翳乎法性，塵沙障乎化導，見思阻乎空寂。然茲三惑乃體上之虛妄也。於是大覺慈尊喟然歎曰：「真如界內絕生佛之假名，平等慧中無自他之形相。但以眾生妄想不自證得，莫之能返也。」由是立乎三觀，破乎三惑，證乎三智，成乎三德。空觀者，破見思惑，證一切智，成般若德。假觀者，破塵沙惑，證道種智，成解脫德。中觀者，破無明惑，證一切種智，成法身德。然茲三惑三觀三智三德，非各別也，非異時也，天然之理具諸法故。然此三諦性之自爾，迷茲三諦轉成三惑。惑破藉乎三觀，觀成證乎三智，智成成乎三德，從因至果非漸修也。說之次第，理非次第。大綱如此，綱目可尋矣。

止觀坐禪法要記

宋忠肅公陳瓘瑩中

本自不動，何止之有？本自不蔽，何觀之有？眾生迷蕩去本日遠，動靜俱失不昏即散。此二病本出生眾苦，令彼離苦而獲安隱，當用止觀以為其藥。病瘳藥廢醫亦不立，則止觀者乃假名字。即假即空

言語道斷，以大悲故無說而說，此《摩訶止觀》之所為作也。然其文義深廣汪洋無涯，譬如大海孰得其際？以大悲故復作方便，使嘗一滴知百川味，使由一漚見全潮體。故於大經之外，又為此書。詞簡旨要讀之易曉，應病之藥盡在是矣。善用藥者不治已病，止乎其未散，觀乎其未昏，方止方觀而未嘗昏未嘗散也。如鳥雙翼、如車兩輪，窮遠極高無往不可及，其至也不出於此。嗚呼！不知則已，知止觀之可以入道者，可不勉哉。

天台止觀統例

翰林學士守右補闕安定梁肅述

夫止觀何為也？導萬法之理而復於實際者也。實際者何也？性之本也。物之所以不能復者，昏與動使之然也。照昏者謂之明，駐動者謂之靜；明與靜，止觀之體也。在因謂之止觀，在果謂之智定。因謂之行，果謂之成。行者行此者也，成者證此者也。原夫聖人有以見惑足以喪志，動足以失方；於是乎止而觀之，靜而明之。使其動而能靜，靜而能明。因相待以成法，即絕待以照本。立大車以御正，乘大事而總權，消息乎不二之場，鼓舞於說三之域。至微以盡性，至賾以體神。語其近則一毫之善可通也，語其遠則重玄之門可闚也。用至圓以圓之，物無偏也；用至實以實之，物無妄也。聖人舉其言所以示也，廣其目所以告也。優而柔之使自求之，擬而議之使自至之。此《止觀》所由作也。

夫三諦者何也？一之謂也。空假中者何也？一之目也。空假者相對之義，中道者得一之名。此思議之說，非至一之旨也。至一即三、至三即一，非相含而然也，非相生而然也。非數義也，非強名也，自然之理也，言而傳之者迹也。理謂之本，迹謂之末。本也者，聖人所至之地也；末也者，聖人所示之教也。由本以垂迹，則為小為大、為通為別、為頓為漸、為顯為祕、為權為實、為定為不定。循迹以返本，則為一為大、為圓為實、為無住為中、為妙為第一義。是三一之蘊也。所謂空也者，通萬法而為言者也。假也者，立萬法而為言者也。中也者，妙萬法而為言者也。破一切惑莫盛乎空，建一切法莫盛乎假，究竟一切性莫大乎中。舉中則無法非中，目假則何法非假，舉空則無法不空。成之謂之三德，修之謂之三觀，舉其要則聖人極深研幾窮理盡性之說乎！昧者使明、塞者使通，通則悟，悟則至，至則常，常則盡矣。明則照，照則化，化則成，成則一矣。聖人有以彌綸萬法而不差，旁礴萬劫而不遺，燾載恒沙而不有，復歸無物而不無，寓名之曰佛，強號之曰覺。究其旨，其解脫

自在，莫大極妙之德乎！夫三觀成功者如此。所謂圓頓者，非漸次、非不定，指論十章之義也。七章者，恢演始末通道之關也。五略者，舉其宏綱截流之津也。十境者，發動之機，立觀之諦也。十乘者，妙用所修，發行之門也。止於正觀而終於見境者，義備故也。闕其餘者，非修之要也。乘者何也？載萬物而運者也。十者何也？成載之事者也。知其境之妙，不行而至者，德之上也。乘一而已矣，豈藉夫九哉？九者，非他相生之說，未至者之所踐也。故發心者，發無所發；安心者，安無所安；破遍者，破無所破。爰至餘乘，皆不得已而說也。至於別其義例、判為章目，推而廣之不為繁，統而簡之不為少，如連環不可解也，如貫珠不可雜也，如懸鏡不可弇也，如通川不可遏也。義家多門，非諍論也；按經證義，非虛說也；辯四教淺深，事有源也；成一事因緣，理無遺也。噫！《止觀》其救世明道之書乎！非夫聖智超絕卓爾獨立，其孰能為乎？非夫聰明深達得意忘象，其孰能知乎？今之人乃專用章句文字從而釋之，又何疎漏耶！或稱：不思議境與不思議事皆極聖之域，等覺至人猶所未盡；若凡夫生滅心行三惑浩然，於言說之中推上妙之理，是猶醢雞而說大鵬，夏蟲之議層氷，其不可見明矣。今止觀之說，文字萬數廣論果地，無益初學。豈如暗然自修功至自至，何必以早計為事乎？是大不然。凡所為上聖之域，豈隔闊遼夐與凡境杳絕歟？是唯一性而已，得之為悟，失之為迷；一理而已，迷而為凡，悟而為聖。迷者自隔，理不隔也；失者自失，性不失也。《止觀》之作，所以離異同而究聖神，使群生正性而順理者也。正性順理，所以行覺路而至妙境也。不知此教者，則學何所入？功何所施？智何所發？譬如無目，昧於日月之光，行於重險之處，顛踣墮落，可勝既乎！噫！去聖久遠，賢人不出，庸昏之徒含識而已。致使魔邪詭惑，諸黨並熾。空有云云，為沈為穿。有膠于文句不敢動者，有流於涕浪不能住者；又太遠而甘心不至者，有太近而我身即是者；有枯木而稱定者，有竅號而稱慧者；有奔走非道而言權者，有假於鬼而言通者；有放心而言廣者，有罕言而為密者；有齒舌潛傳為口訣者。凡此之類，自立為祖、繼祖為家，反經非聖，昧者不覺。仲尼有言：「道之不明也，我知之矣。」由物累也。悲夫！隋開皇十八年，智者大師去世，至皇朝建中垂二百載，以斯文相傳凡五家師：其始曰灌頂，其次曰晉雲威，又其次曰東陽小威，又其次曰左溪朗公，其五曰荊溪然公。頂於同門中慧解第一，能奉師訓集成此書，蓋不以文辭為本故也，或失則煩，或得則野。當二威之際緘授而已，其道不行。天寶中左溪始弘解說，而知者蓋寡。荊溪廣以傳記數十萬言，網羅遺法，勤矣備矣。荊溪滅後，知其說者適三四人。古人云：「生而知之者上，學而知之者次，困而學之又其

次。」夫生而知之者，蓋性德者也；學而知之者，天機深者也；若嗜欲深、耳目塞，雖學而不知，斯為下矣。今夫學者，內病於蔽，外役於煩，沒世不能通其文，數年不能得其益。則業文為之屢校，梏足也；梦句為之簸糠，眯目也。以不能諭之師，教不領之弟子，《止觀》所以未光大於時也。予常戚戚於是，整其宏綱、撮其機要，其理之所存，教之所急，或易置之、或引伸之；其義之迂、其辭之鄙，或薙除之、或潤色之。大凡浮疎之患十愈其九，廣略之宜三存其一。是祛鄙滯道蒙童，貽諸他人則吾豈敢！若同見同行且不以止觀罪我，亦無隱乎爾。建中上元甲子首事，筆削三歲。歲在析木之津，功畢云爾。

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