CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

X55n0908

禪門要略

隋　智顗出

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目 次
- 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．908
禪門要略

天台大師　出

夫人修禪學慧法門，先明方便，後明正觀。方便者，凡有五種，初具五緣：一者、衣食具足；二者、持戒清淨；三者、閑居靜處；四者、息諸緣務；五者、親近善知識。五緣若闕，則妨安心；若無善知識，則不知遮障。為此義故，須具五緣也。
二、呵五欲者，謂色・聲・香・味・觸也。此五種能生行人欲樂之心，貪愛無足，若不呵却，則妨正業，故須呵却。
三、棄五盖。此五盖者：一、貪欲盖，二、嗔恚盖，三、睡眠盖，四、掉悔盖，五、疑盖。此五若棄捨，心則得安也。此五在心，則纏覆不明。
四調五事者，一調食不飢不飽、二調眼令不節不恣，此二就定外調之；三調身、四調息、五調心，此三就定內調之。調身者，令不寬不急，是調身相。次調息者，令息出入綿靜細如有如無，資神安禪守之心易得定。舉要言之，不澁不滑是調息相。次調心者，若多覺觀浮動，須繫念在齊中制諸亂想。若心沈惛頭低睡熟無記者，當繫鼻端令心在緣無分散意。舉要言之，不沈不浮是調心相。次復正於坐中，若覺身息心三事不調者，即須用前法調之。三事若調，禪定可獲。次欲出定時，應前放心異緣，次開口放氣，想從百脉隨意有散，次微微動身，次動肩脾手頭頸等，次動兩足膝等，次以手遍摩諸毛孔，次按兩掌令暖掩兩眼，然後開眼待身汗燥方可隨意。若不爾者，令人作病。
第五、行五法者，謂欲・精進・念・巧慧・一心是也。釋云：欲者，欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切禪定智慧諸法門也。精進者，持戒清淨，初中後夜專精進修習無上道法。[廾/匕]念者，念世間法治生產業，一色一香無非佛法也。巧慧者，思惟世間陰界入等一一皆入，如實令魔界即佛界為佛事，如薩陀波倫也。一心者，既知世法即是出世法，應當專修定慧二法，令與法性相應，心如金剛無能壞者，故名一心也。此上並是坐禪約出入略示此法。夫欲發心學道先須問路，路有通塞、法有是非、心有邪正，今且約坐禪示其相，餘則可解。塞路者，苦集為塞、道滅為通、無明十二因緣為塞、無明滅為通、六蔽為塞、六度為通，若有三塞破之令通也。次簡邪正者，一若為利養破戒等事發心學禪者，此發泥梨心行地獄道。二若求名聞望他稱譽而學禪者，是發諂曲心行鬼道。三若為眷屬徒眾多檀越等，是發飛走心行畜生道。四若為勝他妬忌者，是發

醜陋心行修羅道。五若為此生謝後恐失未來人身，兼持戒而發心學禪者，是發欲界下心行人道。六、若為求今世後世自然果報兼修十善，是發欲界上心行天道。七、若為捍伏於他復層自舉，狼踞唐視令物歸仰者，是發魔羅心行第六天道。八、若為求今世後世禪定靜樂者，是發梵心行色天道。九、若為求世智辨聰無事不知者，為此學禪者，是發外道心行無想行天道。十、若為思惟世間生死牢獄甚可猒患，出世涅槃清淨寂滅甚可欣樂，為此發心欲速出三界者，是發無漏心行二乘道。非心無量，略示十種非心耳。前九是世間心、是生死心，後一是出世心、是涅槃心，是聖人心、是解脫心。行者汝學修道，應善識邪正，莫浪發心。二乘出世間尚簡是非，況前諸心妄謂為是。若欲與理相應者，但首作人事，莫強知他事，即是更相憎恨。世世相憎，非但此生無道無果，累及後生能閇口合掌塞耳端坐修心者，是出世聖人。若不爾者，餓鬼畜生之道難得免離也。次明修止觀者，先約坐中修者，行人於坐中為亂想覺觀修三止：一名繫緣止，止者謂繫心鼻端隔齊間等處，繫緣守境令念心不散；二名制心止，止者隨心不起，即須制之不馳散也。此二是事止耳。三體真止，止者隨心所念一切諸法，即須體之知悉從緣生，從緣生之法無有自性，既知無性即不取著，以不取故妄念心息，是名為止。止心不動名為無為，無為者即諸法本源，若能安本源，則一切妄想生死業行即皆空寂，即泥洹道真法實也。略明三止竟。次作觀者，謂正觀中道諸法實相智慧也。行者於坐禪中，隨心所緣一切諸法，若善法、若惡法、若無記法等，隨所緣念念不住，雖如上體真而不止者，即當反觀所起之心從何處生？從過去生耶？現耶？未來耶？若從過去生者，過去已滅，云何能生？若從現在生者，現在念念不住，云何能生？若從未來生者，未來未至，云何能生？三世求生畢竟不可得，當知此心但有名字，名字之法本自無生，無生故無滅，故無滅即是中道第一義諦觀也。又撿此心為有為無？若心無者，云何有念？心若是有者，應當自有，何須緣發始有心生？當知此心非有非無，即是中道正觀也。

復次，於禪中沈惛睡熟，頭低無記者，即須修觀，分別法相，對治沈病。若於坐禪中，心散動越逸，攀緣萬境，即須用止除亂想，一心念之。若修止時，心安快樂，即應修止。又修止時，能破睡散，即應修止。又修止時，豁豁欲想清淨，即應修止。又修觀時，心地靜樂，即宜修觀。又修觀時，道心鬱起，即宜修觀。又修觀時，能破煩惱惡見，即宜修觀。觀若有益，即常修觀；止若有益，即常修止。行者善須斟酌，巧用止觀調心，令妄念不起，即是善能用心，有少道理也。

次明歷緣對境修止觀者。歷緣有六，謂行・住・坐・臥・言語・作務也。對境亦有六，謂六根對六塵也。緣與境合，有十二事。初就行中修止觀者。行者欲行之時，即應思惟：我今為何事故行？若為惡事、無益等事，即不應行。若為善事、利益等事，即應行。行中修止觀者，即應知因於行故，則有一切善惡等法。今推此行及諸法，悉是虛妄，求實叵得，妄念不起，是名為止。復作是念：由心運身，故有去來及行中一切法。令及觀此行中之心，不見相貌，來處去處，無生無滅。當知行者及一切法，畢竟空寂，是名為觀。於行緣中修止觀既然，餘五緣例爾。次對境修止觀者。見色之時，即知如幻如化，不起貪染，心安寂然，是名為止。當及觀見色之心，從何而生？為從眼根生？為從色塵生？為根塵合生？為離根塵生？若見色從眼生者，未見色時，心應已生。若從色塵生者，何關我耶？若從合生者，撿此根塵，為各有心？為各無心？若有心能生心者，合時應有兩心。若各無心能生心者，無有是處。若離根塵有心生，亦無有是處。當知見色之心，本自無生，但有名字。名字性空，畢竟無實，是名為觀。於眼見色時修止觀既然，餘五根對五塵例爾。

次於禮佛中修一心三觀者，觀一念禮佛之心，即空、即假、即中。觀心即空，是禮報佛；觀心即假，是禮應佛；觀心即中，是禮法佛。一禮即三禮，一佛即三佛。雖三而一，即一而三，是名圓禮，亦名不思議禮佛。又誦經旋遶，歷緣對境，與心動念，皆例如此，用三觀也。問：一心三觀，有何功用？答：即空觀破四住惑，即假觀破塵沙惑，即中觀破無明惑。一心三觀，三諦圓破五住。五住煩惱破，即三身顯；四住破，即報身顯；塵沙破，即應身顯；無明破，即法身顯。又三觀成故，即三德滿；中觀成，即法身滿。假觀成，般若滿；空觀成，即解脫滿。三德滿故，名秘密藏。佛及眾生，悉入其中，畢竟無所有，永寂如虛空。若然者，云何復言有一切法，佛以假名字，引導諸眾生？復次，泥洹真法，實眾生從種種門入，令粗依一理，略出此法。示初心行人，不可執此為是，餘者為非。若得此意者，則千車同轍，萬流咸會也。一切諸法，體性平等。眾生身內法身佛，盡虛空，遍法界。一切行人，常斂念觀四大五陰，空無所有名為道。

禪門要略(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