

隋
智者大師
述

天台小止觀

目錄

小止觀

小止觀序	一	始終心要	五三
具緣第一	五	止觀坐禪法要記	五四
訶欲第二	九	天臺止觀統例	五五
棄蓋第三	一二		
調和第四	一七		
方便行第五	二三		
正修行第六	二五		
善根發第七	三五		
覺知魔事第八	四〇		
治病第九	四四		
證果第十	四九		

小止觀序

「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，實大部之梗概，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，捨止觀，不足以明天台道，不足以議天臺教，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，或混淆於闇證，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，乃為序

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

隋天台山脩禪寺沙門智顗述

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，而明白了，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，開蒙冥而進道，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。若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由，事等貧人數他財寶，於己何益者哉！

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，作大比丘，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，度脫衆生；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，或復睹諸靈瑞異相，或覺善心開發，或自於坐中，覺身如雲如影，因是漸證得諸禪境界。或復豁然，解悟心生，善識法相，隨所聞經，即知義趣，因是法喜，心無憂悔。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，雖不別依諸經，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。

第三、得閑居靜處。閑者，不作衆事，名之為閑，無憤鬧故，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，離於聚落，極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憤鬧。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，則行道事廢，心亂難攝。

第五、近善知識。善知識有三：一者外護善知識，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，以色列故，身入敵國，在婬女阿梵波羅房中。優填王，以色列故，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，卧者皆起。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。如一獨角仙因觸欲故，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：「哀哉衆生，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。此五欲法，與畜生同有，一切衆生，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
身臭如死屍
智者應觀身
如諸佛所說

貪欲嗜味故
九孔流不淨
不貪染世樂
一心一意行

養冤入丘塚
如廁蟲樂糞
無累無所欲
數息在禪定

虛受諸辛苦
愚貪身無異
是名真涅槃
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，如是瞋恚覆心，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，委卧睡熟，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，杖卻之！

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，如無鈎醉象，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。」

三者疑法：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

夫心者，初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切衆生，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，欲造衆器，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。若所作羸獢，則氣息隨羸，以氣羸故，則心散難錄，兼復坐時煩憤，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；次當正腳，若半跏坐，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指

與右脰齊，右腳指與左脰齊；若欲全跏，即正右腳置左腳上；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，頓置左腳上，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。

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。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，息調則衆患不生，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。

五、初入定時調心者，有三義：一人、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，或時闔晦，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。

夫人定，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。

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，故障不生，定道可尅。

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

《法華經》云：「此大衆諸菩薩等，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，廣度衆生，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，寂然閒曠，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。」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。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，未使得住，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。

(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。

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、四卧、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：由心所念壘腳安身，因此則有一切善惡等法，故名為坐。反觀坐心，不見相貌，當知坐者及坐中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

四、卧者：於卧時應作是念：我今為何等事欲卧？若為不善放逸等事，則不應卧，若為調和四大故卧，則應如師子王卧。云何卧中修止？若於寢息，則當了知：因於卧故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。云何卧中修觀？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，即當反觀卧心，不見相貌。當知卧者及卧中一切法，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，唇舌齒齦，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、鼻齟香時修止者：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。

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、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。

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	憺泊得一心	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、澀、滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻，是為知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界未到地中，忽然覺息，

出入長短，遍身毛孔，皆悉虛疏，即以心眼，見身內三十六物，猶如開倉，見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

(二)不淨觀善根發相：行者若於欲界未到地定，於此定中身心虛寂，忽然見他男女身死，死已臃脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼籍，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，外身臃脹狼籍，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。

(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，慈念衆生，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，五道衆生，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，若得欲界未到地定，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，廣利衆生不可思議。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，是為念佛三昧善相發相。

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，或身搖動，或時身重，如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時透迤垂熟，或時煎寒，或

時壯熱，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸，身毛驚豎，或時大樂昏醉，如是種種邪法，與禪俱發，名為邪偽。此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂，或時諸鬼神等，知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，感動世人，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！

(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，愴然快樂，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。

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，度脫衆生，人涅槃為事。魔常以破壞衆生善根，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。前三種魔，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，必是龍鼈等；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，必是鷄鳥等；若於戌時來者，必是狗狼等；若於亥時來者，必是豬等；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，或擊樞人兩腋下，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。

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。作順情境界者：或作父母兄弟，諸佛形象，端正男女，可愛之境，令人心著。作違情境界者：或作虎狼師子、羅刹之形，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。其相衆多，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。

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，諸經治魔咒，默念誦之，存念三寶。若出禪定，亦當誦咒自防，懺悔慚愧，及誦波羅提木叉，邪不干正，久久自滅。魔事衆多，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，如是等百一患者。若水大增者，則痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢等，百一患者。若火大增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣大小便利不通等，百一患者。若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹急，嘔逆氣急，如是等百一患者。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。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。五臟生病衆多，各有其相，當於坐時，及夢中察之可知。

如是四大五臟病患，因起非一，病相衆多，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，羣賊迸散。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，衆病除矣。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，衆病即差。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，能治衆病。

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、六咽。此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。頌曰：

心配屬呵腎屬吹

脾呼肺咽聖皆知

肝藏熱來噓字至

三焦壅處但言噓

有師言：若能善用觀想運作十二種息，能治衆患。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，可以遍治衆患，推之可知。有師言：善用假想觀，能治衆病，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，衆病自差。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，當用彊心加咒。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。是故欲修正觀之者，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，下不見衆生可度，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：「諸聲聞衆等，自歎言。」我等若聞淨佛國土，教化衆生，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。當知若見無為人正位者，其人終不能發三菩提心，此即定力多故，不見佛性。

若菩薩為一切衆生，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，亦能分別衆生，諸根性欲，無量故，則說法無量。若能成就無礙辯才，則能利益六道衆生，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。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

亦名為中道義

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，教化衆生，嚴淨一切佛刹，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸行波羅密，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。」《小品經》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《小品經》中「阿字門」，即是《法華經》中，為令衆生，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」，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，教以三德為大涅槃。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。但以衆生妄想不自證得，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，衆生迷蕩，去本日遠，動靜俱失，不昏即散，此二病本，出生衆苦，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！

天臺止觀統例

翰林學士安定梁肅述

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，至頤以體神。語其近，則一毫之善可通也，語其遠，則重玄之門可闢也。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。言而傳之者跡也，理謂之本，跡謂之末，本也者聖人所至之地也，末也者聖人所示之教也。由本以垂跡，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，循跡以返本則為一為大，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，目假則無法非假，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，旁礪萬劫而不遺，熏載恆沙而不有，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。十章者，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，又何疏漏耶？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，是猶醯雞而說大鵬，夏蟲之議層冰，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，凡所謂上聖之域，豈隔闊遼復，與凡境杳絕歟，是唯一性而已。得之謂悟，失之謂迷，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，所以辨異同而究聖神，使羣生正性而順理者也。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，可勝慨乎？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，為坑為阱，有膠於文句不敢動者，有流於滯浪不能住者，有太遠而甘心不至者，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，有假於鬼神而言通者，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！隋開皇十七年，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，其五曰荆溪然公，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。或失則繁，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，荆溪廣以傳記數十萬言，網羅遺法，勤矣備矣！荆溪

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，雖學而不能知，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，則業文為之屢校枯足也，焚句為之簸糠眯目也。以不能喻之師，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。大凡浮疏之患，十愈其九，廣略之宜，三存其一，是祛鄙滯，導蒙童，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。