

天臺小止觀

最尊貴的淨蓮上師注釋

天台小止观 目 录

原序	p. 1
「校订本」刊行序	p. 3
释名	p. 7
造论者	p. 7
前言	p. 7
本文	
具缘 第一	p. 9
一、持戒清净	p. 9
(一) 上品持戒	p. 9
(二) 中品持戒	p. 10
(三) 下品持戒	p. 10
忏罪法	p. 10
二、衣食具足	p. 12
(一) 衣法	p. 12
1、上根衣	p. 12
2、中根衣	p. 12
3、下根衣	p. 12
(二) 食法	p. 13
1、上根食	p. 13
2、中根食	p. 13
3、下根食	p. 13
4、下下根食	p. 13
三、闲居静处	p. 13
(一) 上根人的闲居静处	p. 14
(二) 中根人的闲居静处	p. 14
(三) 下根人的闲居静处	p. 14
四、息诸缘务	p. 14
(一) 息生活缘务	p. 14
(二) 息人间缘务	p. 14
(三) 息工巧技术缘务	p. 14
(四) 息学问缘务	p. 14
五、近善知识	p. 15
(一) 外护善知识	p. 15
(二) 同行善知识	p. 15
(三) 教授善知识	p. 15
呵欲 第二	p. 15
一、呵色欲	p. 15
二、呵声欲	p. 16
三、呵香欲	p. 16
四、呵味欲	p. 17

五、呵触欲	p. 17
弃盖 第三	p. 18
一、弃「贪欲」盖	p. 19
二、弃「瞋恚」盖	p. 19
三、弃「睡眠」盖	p. 20
四、弃「掉悔」盖	p. 21
五、弃「疑」盖	p. 22
调和 第四	p. 24
一、调饮食	p. 25
二、调睡眠	p. 25
三、入定时调身	p. 26
四、入定时调息	p. 27
五、入定时调心	p. 28
六、住定时调三事	p. 29
七、出定时调三事	p. 30
方便行 第五	p. 31
一、欲	p. 31
二、精进	p. 31
三、念	p. 32
四、巧慧	p. 32
五、一心	p. 32
正修行 第六	p. 32
一、坐中修	p. 33
(一) 对治初心粗乱修止观	p. 33
1、止有三种	p. 33
(1) 系缘守境止	p. 34
(2) 制心止	p. 34
(3) 体真止	p. 34
2、观有二种	p. 35
(1) 对治观	p. 35
(2) 正观	p. 35
(二) 对治心沉浮病修止观	p. 38
(三) 随便宜修止观	p. 38
(四) 对治定中细心修止观	p. 38
(五) 为均齐定慧修止观	p. 39
二、历缘对境修	p. 40
(一) 历缘修止观	p. 40
1、行	p. 40
2、住	p. 41
3、坐	p. 41
4、卧	p. 42
5、作	p. 42

6、言语·····	p. 43
(二) 对境修止观·····	p. 44
1、眼对色·····	p. 44
2、耳对声·····	p. 44
3、鼻对香·····	p. 45
4、舌对味·····	p. 45
5、身对触·····	p. 46
6、意对法·····	p. 46
善根发相 第七·····	p. 47
一、外善根发相·····	p. 47
二、内善根发相·····	p. 48
(一) 正明善根发相·····	p. 48
1、息道善根发相·····	p. 48
2、不净观善根发相·····	p. 49
3、慈心观善根发相·····	p. 49
4、观因缘善根发相·····	p. 50
5、念佛善根发相·····	p. 50
(二) 分别真伪·····	p. 51
1、明邪伪相·····	p. 51
2、辨真正相·····	p. 52
(三) 明用止观长养善根·····	p. 52
觉知魔事 第八·····	p. 52
一、精魅鬼·····	p. 53
二、堆惕鬼·····	p. 54
三、魔罗鬼·····	p. 54
治病患 第九·····	p. 57
一、明病发相·····	p. 58
(一) 四大增损病·····	p. 58
(二) 从五脏生病·····	p. 58
二、明治病方法·····	p. 59
(一) 用止治病·····	p. 59
(二) 用观治病·····	p. 60
证果 第十·····	p. 63

天台小止观

原序

《天台止观》有四本，一曰：圆顿止观，大师于荆州玉泉寺说，章安记为十卷。二曰：渐次止观，在官瓦寺说，弟子法慎记本三十卷，章安治定为十卷，今《禅波罗蜜》是。三曰：不定止观，即陈尚书令毛喜请大师出，有一卷，今《六妙门》是。四曰：小止观，即今文是。大师为俗兄陈针出。实大部之梗概，入道之枢机。曰「止观」、曰「定慧」、曰「寂照」、曰「明静」，皆同出而异名也。若夫穷万法之源底，考诸佛之修证，莫若止观。天台大师灵山亲承，承止观也。大苏妙悟，悟止观也。三昧所修，修止观也。纵辩而说，说止观也。故曰说己心中所行法门。则知台教宗部虽繁，要归不出止观，舍止观不足以明天台道；不足以议天台教，故入道者不可不学，学者不可不修！奈何叔世寡薄，驰走声利，或胶固于名相，或混淆于闇证，其书虽存，而止观之道，蔑闻于世，得不为之痛心疾首哉！今以此书命工镂板，将使闻者、见者，皆植大乘缘种，况有修、有证者，则其利尚可量耶！予因对校，乃为序云。

宋绍圣二年仲秋朔 余杭郡释元照序。

原序的部分，主要是简单介绍天台四部止观的内容。

第一部是圆顿止观，由于是最大的一部止观，所以也称为摩诃止观，摩诃就是大的意思，这是天台智者大师在荆州玉泉寺时所宣讲的，由章安大师记录，内容分为十卷。

第二部是渐次止观，为什么称为渐次止观呢？就是从浅入深，很有次第的介绍如何修习止观的所有内容，这是智者大师在南京瓦官寺时所说的，由弟子法慎记录为三十卷，再经章安大师治定为十卷，就是现今的禅波罗蜜。

第三部是不定止观，由于它深浅不定、能大能小，所以称为不定止观，是陈朝的尚书令毛喜，恭请智者大师于金陵瓦官寺宣说的，共有一卷，就是现今的六妙门。

第四部止观，就是我们现在要讲的小止观。这部小止观是在什么样的因缘之下说出的呢？原来是智者大师为他俗家兄长陈针所说的。他的哥哥当时为中军参将，在四十岁那一年，遇到张果老，这位八仙之一的张果老，一见面就说：「啊！看你的相貌，阳寿已尽，一个月内必死无疑。」他哥哥一听吓了个半死，赶快回去找弟弟商量：「怎么办？张果老说我活不过一个月。」智者大师回答：「嗯！没关系，我教你止观法门。」这就是小止观的来由，原本是为他哥哥延长寿命而说的。他的哥哥很听话，就按照小止观的内容认真地修习，结果一个月之后不但没死，而且还活得很健康。到了第二年再碰到张果老的时候，张果老吓了一跳，很惊讶地问：「你到

底是吃了什么长生不死的药，才可以活到现在的？」他就回答说：「我有一个弟弟，他告诉我修习止观，我只是按照他教的方法不断练习，才可以活到现在的。」张果老听了不禁赞叹地说：「佛法真是不可思议，居然有这种长生不死的妙药，真可谓希有。」

这部小止观，虽然称之为小，而实际上它却是整个大部止观（摩诃止观、圆顿止观）的梗概、入道的枢机。它既可以称为「止观」，也可以称为「定慧」，可以叫做「寂照」，也可称为「明静」，指的都是止观，只是有不同的名称罢了。若要穷究万法的根源，考证诸佛的修证，没有比研究止观更恰当的了。天台大师所亲承的教法是止观，他的师父（慧思大师）所妙悟的境界也是止观，天台所有三昧所修的内容还是止观，纵横论辩所说的仍是止观。所谓的止观，只不过是说出自己心中所行的法门而已。因此，天台的教观虽然繁杂，若归纳其要旨，也不出止观的范围。若是舍弃了止观，就不足以说明整个天台的修道；也没有资格来议论天台的教法。所以，凡是想入佛道的修行人，不能够不学习止观；学习止观的人，也不能不修习止观。

怎奈现在的世间人，不但福报短少，而且智慧浅薄，大多驰走于名利之间，能够入门修行的人不多，能够悟入、实证的更少，不是困在止观的名相当中，就是混淆于闇证而不自知，致使止观的书虽然还存在世间，而止观之道却无闻于世，又怎不令人痛心疾首呢？

如今将此书重新出版，希望听到、或是见到这部止观的人，能够种下大乘因缘的种子，若是能进一步修证止观，所得的利益，当然就更没有办法衡量了。我因为校对此书，所以写下了这篇序文。

时为宋朝绍圣二年（一〇九五）仲秋朔，余杭郡释元照。

「校订本」刊行序

我国历代流传的《天台小止观》，具多种异本，致使内容参差不齐，近人日本学者关口真大博士，从历代异本较订、考证，成为最整然而完善的「定本《天台小止观》」，诚对佛学界贡献不少！

我国历代所流传的《天台小止观》，由于有多种不同的版本，致使内容参差不齐，近代的日本学者关口真大博士，从历代不同的版本中，经过校订、考证，而成为最完整的一部天台小止观，对整个佛教界的贡献真可谓不小。

所谓《天台小止观》，属初学坐禅，必须研究的工具书，内容平易而简单，被称为天台实践门的入门书。

《天台小止观》这部书，是属于初学坐禅，必须要研究的工具书，内容非常平实、容易而又简单，因此被称为天台实践门的入门书。

本来，智者大师（五三八～五九七），昔日于金陵八年（五六八～五七五）间的弘法中，对于指导实践坐禅修持法，乃从《大智度论》有关禅学部门，及印度所传来的坐禅实践法，搜集组织，成为《禅波罗蜜次第法门》十卷。后来，为初学者们，方便易于学习起见，遂令其高足慧（净）辩法师，从该书的第二、三、四卷中，略出概要，就是本书（《小止观》）。又本书问世的另一缘由是：智者大师为其兄陈针的健康延寿而说。内容分为十章，即第一具缘、第二呵欲、第三弃盖、第四调和、第五方便、第六正修、第七善发、第八觉魔、第九治病、第十证果的次第，如有兴趣学习坐禅，本书乃属非研究不可的基本教材，故本书自古以来，就被中国佛学界所重视！

智者大师（五三八～五九七），过去在金陵八年（五六八～五七五）的弘法中，本来指导坐禅所用的修持法门，是依据大智度论有关禅学的部分、以及印度所传来的坐禅实践法，这样搜集、组织，而成的《禅波罗蜜次第法门》十卷内容。

后来，为了初学者们的方便学习起见，就令他的高足慧（净）辩法师，从该书的第二、三、四卷中，简略地举出概要，就是现在的这部小止观。

而本书能问世的另外一个缘由，是智者大师为他兄长陈针的健康，希望能延长其寿命而说的。

小止观的内容分为十章，第一具缘、第二呵欲、第三弃盖、第四调和、第五方便、第六正修，由此可见，从第一至第五是前方便，到了第六才开始正式修止观。我们现在修习止观，如果觉得有所障碍的话，很可能问题就出在这里。我们现在研读这本书，可以顺便检查看看，这二十五个前方便，是不是都已经具备了昵？在正式修习止观时，由于无量劫以来，含藏

在第八识的善根种子突然爆发，所以接下来第七就介绍善根发相。如果能够好好的精进修行，魔宫便因此震动，魔王就会率领他的魔子魔孙来障碍修行人，这时修行人会遇到哪些魔障？遇到时又该如何处理？在第八觉魔中都有详细的说明。在修习止观的过程中，也难免四大、五脏会发生病患，该如何对治？这就是第九治病中所说的内容。等到一切的魔障都清净了，一切的病患也都对治了，就可以证果，所以第十是证果。这本小止观，看来虽然很简洁，可是却非常的重要，对于有兴趣学习坐禅的行者来说，是属非研究不可的基本教材，本书自古以来，也一直被中国佛学界所重视。

在唐朝时代，华严宗贤首法藏（六四三～七一二）大师，就引用本书于解释《大乘起信论记》（参照：大正四四～二八三～四）。又净土宗善导（六一三～六八一）大师的《观经疏定善义》，也依《小止观》而解释坐禅法。还有禅宗四祖道信大师在其着《大乘入道安心要方便法门》；律宗鉴真大师的上足法进律师着《沙弥十戒并威仪经疏》；及韩国元晓大师的《起信论疏》都引用《小止观》不少！又后唐圭峰宗密（七八〇～八四〇）大师的《圆觉经道场修证仪》，竟将《小止观》的大部分抄袭应用，即其卷第十八，分为《道场法事七门》、《礼忏法八门》、《坐禅法八门》，将《小止观》的「呵欲」、「弃盖」、「具缘」等纳入于「道场法事七门」中；又将《小止观》的「调和」、「近方便」、「辩魔」、「治病」、「正修」、「善根发」、「证相」，摄入于「坐禅法门」中（参照：卍续经（一二八～三六一）。且圭峰大师的《圆觉经大疏》（卍续经一四～一七五后A）也引用《小止观》的半数以上。

在唐朝的时候，华严宗的贤守法藏大师，就引用本书来解释《大乘起信论记》。净土宗的善导大师，在写《观经疏定善义》的时候，也依《小止观》来解释坐禅的方法。还有禅宗的四祖道信大师在着《大乘入道安心要方便法门》的时候；律宗鉴真大师的上足法进律师在着《沙弥十戒并威仪经疏》的时候；以及韩国元晓大师写《起信论疏》的时候，都引用了《小止观》不少的篇幅。到了后唐圭峰宗密大师，竟然也在写《圆觉经道场修证仪》的时候，将《小止观》的大部分抄袭应用，在卷第十八的《道场法事七门》、《礼忏法八门》、《坐禅法八门》中，就把《小止观》的「呵欲」、「弃盖」、「具缘」等，都纳入于「道场法事七门」当中；也把《小止观》的「调和」、「近方便」、「辩魔」、「治病」、「正修」、「善根发」、「证相」，摄入在「坐禅法门」当中。而且，圭峰大师的《圆觉经大疏》，也引用了《小止观》将近半数以上。

更有华严长水子璇（？～一〇三〇）法师，在其着《起信论疏笔削记》卷十九（大正四四～三九八），即以《小止观》的全卷十章中的概要，尽

予以引用。由此，华严、禅宗、律宗、净土宗的大德，对于《小止观》的重视可知！尤其韩国、日本等地更甚！

更有华严长水子璇法师，在著作《起信论疏笔削记》卷十九时，把《小止观》全卷十章中的概要完全引用。由此可知，无论华严宗、禅宗、律宗、还是净土宗的这些大德，对于《小止观》都非常重视，尤其是韩国、日本等地更是重视这本书！

且我国的道家（参照《道藏》六八九、云笈七签五九以下）载：「王真人气诀」；幻真先生「服内元气诀法」、「神仙绝壳食气法」等，及呼吸调息法，都和《小止观》中的「二十五方便」相似。尤其道教修炼中心的「存三守一」、「观身守一」，更是受《小止观》的影响不少！

再说我国的道家，如「王真人气诀」、幻真先生「服内元气诀法」、「神仙绝壳食气法」等，以及呼吸调息法，都和《小止观》中的「二十五方便」非常相似。尤其是道教修炼中心的「存三守一」、「观身守一」，更是受到《小止观》的影响不少！

上述，中国的各宗派，或他教徒及外国佛教徒，都对《小止观》极表好感！但我国天台宗徒，却少有人去研究，如宋元照（一〇四八～一一一六）大师，在《小止观》序文说：「……台教宗部虽繁，要归不出止观！舍止观不足以明天台道；不足以议天台教，故入道者不可不学；学者不可不修！……其书虽存，而止观之道，蔑闻于世，得不为之痛心疾首哉！」殊为可惜！

以上所述，说明中国的各宗派、其它教徒、以及外国佛教徒，都对《小止观》极表好感！反倒是我国天台宗的徒众们，很少有人去研究它，这就难怪宋元照大师，要在《小止观》序文上说：「……台教宗部虽繁，要归不出止观！舍止观不足以明天台道；不足以议天台教，故入道者不可不学；学者不可不修！……其书虽存，而止观之道，蔑闻于世，得不为之痛心疾首哉！」实在是可惜！

但近代的欧美人士，却对止观实践的坐禅法，极表重视，既于西纪一八七〇年，就有《小止观》的上卷英译问世。又一九五一年，更有法文《小止观》的全译，在巴黎出版。还有德文《小止观》的全译本，保存于西德鲁鲁大学拟出版。又一九七二年，日人冈仓天心，将英文《小止观》的全译稿，寄存于美国波斯顿美术馆。据云：现已有英文《小止观》的全卷单行本，在市场上出现，这可以说是「天台止观学」，弘扬世界的好现象！

到了近代，反而有一些欧美人士，对于止观实践的坐禅法极表重视，他们在一八七〇年就已经有《小止观》的上卷英译本问世。一九五一年更

有法文《小止观》的全译，在巴黎出版。还有德文《小止观》的全译本，保存在西德的鲁鲁大学正拟定出版。一九七二年，日人冈仓天心，将英文《小止观》的全译稿，寄存在美国波士顿美术馆。据说：现在已经有英文《小止观》的全卷单行本，在市场上出现，这可以说是「天台止观学」，弘扬于世界的好现象！

今秋，恭逢智者大师圆寂一千三百八十年纪念；并能将《小止观》的校定本印行流通，欣喜而谨写数语以资纪念！

今年秋天，恭逢智者大师圆寂一千三百八十年纪念；在此能将《小止观》的校定本印行流通，心中感到欣喜万分，仅写下数语，聊表纪念。

中华民国六十五年十一月廿四日慧岳敬写于碧潭澹云精舍。

中华民国六十五年十一月廿四日 慧岳敬写于碧潭澹云精舍。

修习止观坐禅法要（校定本）

首先介绍总题。「止观」，梵语叫做「禅那」，翻成「静虑」。「静」，是指修正、修定；「虑」，是指修观、修慧。因此修习止观，就是修习定慧。「法」，是法则，说明所有坐禅时应该注意的法则。「要」，是要道、关键。而这个法则，是修行的要道，是超越烦恼、生死，证菩提、涅槃的关键。

天台智顓禅师说 慧辩记。

本书是天台智顓大师所说，由慧辩记录而成。

诸恶莫作 众善举行 自净其意 是诸佛教。

这四句话可说是整个修行的次第。从断除一切恶，到修习一切善，最后连善也不执着，这才是真正的佛教。

夫泥洹真法，入乃多途，论其急要，不出止观二法。所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要。止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术。止是禅定之胜因，观即智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利、利他，法皆具足。故《法华经》云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。」（大正九～八A）。当知！此之二法，如车之两轮，鸟之二翼，若偏修习，即堕邪倒。故经云：「偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚；偏学智慧，不修禅定福德，名之曰狂」。愚狂之过，虽小不同，邪见轮转，盖无差别。若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果！故经云：「声闻之人，定力多故，不见佛性；十住菩萨，智慧力多，虽见佛性，而不明了；诸佛如来，定慧力等，是故了了，见于佛性」。此而推之，止观岂非泥洹大果之要门，行人修因之胜路，众德圆满之旨归，无上极果之正体也。

要证入涅槃的法门虽然很多，但是最直接、最紧要的，就是止观二法。为什么呢？因为止是降伏烦恼的开始，而最终的断烦恼则要靠观。止是滋养心识最佳的资粮（修正后的宁静，等于在滋养我们的心识），而观是策发神通、慧解的妙术。止是禅定最殊胜的来源，而观是智慧最主要的凭借。一个修行人如果成就了定慧二法，就同时具足自利利他的一切法了。正如《法华经》中所说：「佛自己就是安住在这个止观不二的大乘法当中，以自证的定慧力来庄严自己，也以这个法来度众生。」（定力指福德庄严，慧力指智慧庄严，所以说「定慧力庄严」。）

定慧二法，就像车的两轮、鸟的两翼，缺一不可。若是偏修的话，就会堕入颠倒的邪见当中。所以经中说：「偏修禅定福德，不学智慧的人，称为愚痴（修定不修慧，得的只是枯定、枯木禅而已）；偏学智慧，不修

禅定福德的人，称为狂慧（没有定力摄持的慧，只是狂慧）。」愚痴和狂慧的过失虽有不同，但因邪见而轮转三界的果，却没有差别。如果不能均等来修的话，就等于违背了止观不二、定慧等持的圆具之道，又怎能快速地证得佛果呢？

又如经中说：「声闻小乘的人，由于偏于定力，因此不能见佛性；十住位的菩萨，又偏于智慧，虽然已见佛性，却不能完全明了；只有诸佛如来定慧力均等，才能彻底明了佛性而成就佛果。」

由以上说明，我们知道止观是通往涅槃最重要的入门，是修行人成就菩提最殊胜的道路，也是众德（福智二德）圆满的旨归，无上佛果的正体。（止观圆满的时候，就证得佛果，就等于佛果的本身，所以叫正体）。

若如是知者，止观法门，实非浅故，欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道。说易行难！岂可广论深妙。今略明十意，以示初心行人，登正道之阶梯，入泥洹之等级。寻者，当愧为行之难成，毋鄙斯文之浅近也。若心称言旨于一晌间，则智断难量，神解莫测！若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取证无由，事等贫人数他财宝，于己何益者哉？

有了这样的认知，我们就知道，止观法门并非浅显。它是一本接引初学者的好书，可以开启童蒙，而进入修道。别看它说起来容易，修起来却很困难，更何况是详论它的深广微妙呢？如今，只能简略地说明十个内容，来启示发心的修行人，使他能够明了，登上正道的阶梯，进入涅槃的次第。

寻求佛道的修行人，应当惭愧止观的难成，不可鄙视本书文章的浅近。如果我们的内心，能够和这本书的内容相应，相信在很短的时间之内，所证得的智德、断德（修观能够有智德，修止能够有断德，所以智德和断德是修习止观的成果），将不可称量；所获得的神通、智慧，更是变化莫测。但如果我们只是按照文章表面的言辞，一味地分别名相，不肯真实恳切地修持，那就只是空延岁月，不会有任何的取证，就像贫穷人数他人的财宝，对自己又有什么帮助呢？

具缘第一 呵欲第二 弃盖第三 调和第四 方便行第五 正修行第六 善根发第七 觉知魔事第八 治病患第九 证果第十

本书的十个内容，首先是具缘第一，就是修习止观必须具备的因缘条件；第二是呵五欲，就是呵责色声香味触这五欲，使修行人不受外境的影响；第三是弃盖，就是弃除贪欲、瞋恚、睡眠、掉举、疑这五盖，使内障不起；第四是调和，即外调饮食、睡眠，内调身、息、心；第五是行五法，行欲、念、进、慧、一心这五法，使所修的一切法门都能成就。以上五者，是修止观的前方便；第六是正修止观；第七是善根发，在修习止观的过程中，会有一些善根开发的情况发生；第八是觉知魔事，就是要知道一切

魔事的内容；第九是治病患，病是障道因缘，所以要知道如何对治病患；等到一切魔、一切病都去除之后，就能够证果，所以第十是证果。

今略举此十意，以明修止观者，此是初心学坐禅之急要！若能善取其意而行之，可以安心免难，发定生解，证于无漏之圣果也。

现在略举这十个内容，来说明修习止观的方法，这些内容对于初学止观的人来说，是非常急切而且重要的。如果我们能善解其意，而依之修行的话，就能非常安心，且可避免一切的障难发生，等到我们开发禅定而生起智慧时，就能证得无漏的圣果了。

具缘第一

云何名缘？所谓行者，欲修止观，必须具足五缘。五缘者：一、持戒清净；二、衣食具足；三、闲居静处；四、息诸缘务；五、得善知识。

什么是缘？就是修行人在修习止观之前，必须先具足五缘。所谓的五缘；第一是持戒清净；第二是衣食具足；第三是要闲居静处；第四是息诸缘务；第五是得善知识，这五缘具足的话，就可以开始着手来修止观了。

第一：夫欲修止观，必须持戒清净。如经中说（遗教经·大正一二～一一一A）：「依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧，是故此丘，应持净戒」。云何名持戒清净相，有三种行人、持戒不同。

一、持戒清净。

要修止观之前，必须先持戒清净。遗教经中说：「因为持戒能够生出各种禅定、以及解脱的智慧，所以比丘应该发心来持清净的戒律」。

同样的持戒，却有上品持戒、中品持戒、下品持戒的差别。

一者：若人未作佛弟子时，不造五逆，后遇良师，教受三归五戒，为佛弟子，若得出家，受沙弥十戒，次受具足戒，作大比丘，及比丘尼，从受戒来清净护持，无所毁犯，是名上品持戒人也。当知是人修行止观，必证佛法，犹如净衣，易受染色。

（一）上品持戒。

上品持戒的人，在没有学佛以前，从未造过五逆重罪，到遇见善知识，教导受持三归五戒之后，就成为佛弟子。若有缘出家，先受沙弥十戒，再受具足戒，成为大比丘或比丘尼。自从受戒以来，能清净护戒不犯，就是上品持戒的人。像这样持戒清净的修行人，修习止观必定证得佛法，就好像一件非常白净的衣服，要染上什么颜色都可以，没有丝毫的障碍。

二者：若人得受戒已，虽不犯重，于诸轻戒，多有毁损，为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净。能生定慧，如衣虽有垢腻，若能洗净，染亦可着。

（二）中品持戒。

中品持戒的人，在受戒以后，虽然不会犯下重戒，但对于轻戒，却是多有毁损。现在因为修定，如果能如法忏悔，也算持戒清净，也能由戒生定，由定生慧。就好像衣服虽然脏了，如果能够清洗干净，还是可以染上各种不同的颜色。

三者：若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯。若依小乘教门，则无忏悔四重之法。若依大乘教门，犹可灭除。故经云：（大正二一～七二〇）「佛法之中，有二种健儿，一者：性自不作诸恶，二者：作已能悔。」夫欲忏悔，必须具足十法。何等为十：一者，明信因果；二者，生重怖畏；三者，深起惭愧；四者，求灭罪方法，所谓大乘经中，明诸行法，应当如法修行；五者，发露先罪；六者，断相续心；七者，起护法心；八者，发大誓愿，度脱众生；九者，常念十方佛；十者，观罪性无生。若能成就如此十法，庄严道场，洗浴清净，着净洁衣，烧香散华，投三宝前，如法修行，一二三七日，至七七日，或一月至三月，乃至经于年岁，专心忏悔，所犯重罪，取灭相方止。

（三）下品持戒。

下品持戒的人，在受戒以后，因为不能坚持护戒，所以不但犯了轻罪，连重的也犯了。若是依据小乘的戒律，杀盗淫妄这四重罪是不通忏悔的，可是依大乘的菩萨戒来说，还是可以通过忏悔而灭除。所以经中说：「佛法之中，有二种健儿；一种是本来就不会造业的人；另一种是造了以后，可以马上忏悔的人。」

至于忏悔，则必须具足十个条件，才算圆满。哪十个条件呢？

第一是要相信因果。相信善有善报、恶有恶报，造业一定受报，这样就不会心存侥幸而造业不断。

第二是生起大怖畏的心。由于相信因果，所以一想到恶因必定感恶果，就会生起大怖畏的心。

第三是深感惭愧。如果相信因果，又对恶果生起大恐怖，就会深感惭愧而觉得应该忏悔。

第四是寻求灭罪的方法。既然应该忏悔，就当寻求一个忏罪的方法来如理忏除。在大乘经典当中，说明了许多忏罪的方法。

第五是发露先罪。过去已经造的叫做先罪，已经造的就要发露忏悔，如果一味地覆盖自己的罪，只会让罪性增加，这样不断串习的结果，要改习气就越来越困难，所以发露先罪，是说明不再覆藏自己的过失。

第六是断相续心。如果我们发露忏悔后，依然再造，就不能真正断恶，所以接下来还要断相续心。所谓断相续心，就是发誓不要再造了。

第七是发起护法的心。就是生起护持佛法的心，希望佛法能够久住世间。如何让佛法久住世间呢？当然自己要先护戒，护戒才是真正的护持佛法。

第八是发大誓愿，度脱众生。就是发四弘誓愿，希望能度尽一切众生。

第九是常念十方佛。就是要时常忆念十方佛。念佛能够成佛，也能灭罪。

第十是观罪性无生。观这个罪的自性也是空的。为什么罪的自性也是空的呢？因为它是因缘所生。凡是因缘所生，自性都是空的；虽说自性是空，可它还是有作用，所以在受报的时候我们还会觉得苦。如果在受苦的当下，我们知道苦是由业来，而业是由心造，但观心却了不可得，既然观心了不可得，故由心所造的业也不可得，因此一切业本来无生，这就是观罪性无生的道理。

前面九个属于事忏，第十个属于理忏，必须理事圆融，才是真忏悔。

具足前面所说的十个条件之后，就正式作忏悔。首先庄严道场，将自身洗浴清净，穿上洁净的衣服，烧上一切好香，供养种种微妙宝花，在三宝面前，如法修行。这样经过一日乃至七日；或者二个七、三个七、四个七、五个七、乃至七个七；或者一个月、两个月、三个月、乃至一年。如此专心忏悔，一直到取得灭罪之相为止。

云何知重罪灭相？若行者，如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦；或复睹诸灵瑞异相；或觉善心开发；或自于坐中，觉身如云影，因是渐渐证得诸禅境界；或复豁然，解悟心生，善识法相，随所闻经，即知义趣，因是法喜心生，心无忧悔。如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。从是以后，坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治洗净，犹可染着。

怎么知道重罪已经消灭了呢？如果在至心忏悔时，觉得自己身心轻安、快乐，得种种祥瑞的好梦；或见佛放种种光明等灵瑞奇异之相；或觉善心开发；或在坐中，自觉身体如云如影般的空净（这是证得欲界定的相状），从此以后，渐渐证得未到地定，色界四禅、无色界四空定；或者豁然开朗、解悟心生，过去不明了的种种名相，现在都能明了，随所听闻的经典，也可以马上知道它的义趣所在。从此以后，心中时常生起法喜，不再有忧虑或悔恨的情况发生，这时就知道因为破戒而障道的罪业已经消灭。

自此以后，只要坚持不犯，还是可以称为持戒清净，也同样可以获得禅定，就像是衣服脏了、破了，只要洗干净，补一补，还是可以染上各种颜色的。

复次，若人犯重禁已，恐障禅定，虽不别依经，修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即便至心，烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典，障道重罪，自当渐渐消灭，因此尸罗清净，禅定开发。故《妙胜定经》云：「若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，余无能灭。」是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪，悉皆消灭，诸禅定三昧，自然现前。

另外一个比较简单的忏悔的方法，是有人犯了重罪，恐怕障碍禅定不能开发，虽然没有依照经典中所说的忏罪方法去忏除，但只要生起深深的惭愧心，先在三宝前，至诚发露先前所作的罪业，断相续心，发誓以后绝不再造；然后端身正坐，观罪性本空，念十方佛；从禅定出之后，还要诚心修供养、烧香、礼拜、忏悔，诵戒，以及读诵大乘经典，这样修习，障道的重罪也能逐渐消除，等到持戒清净之后，禅定自然就会开发。所以《妙胜定经》中说：「若是有人犯下重罪，心生怖畏，就当端身正坐，观罪性本空，来除灭这些重罪，除了这个禅定的方法以外，其余的都无法真正的灭除。」因此，忏罪之人应当找个空闲的处所，好好摄心打坐，出定之后，还要多多读诵大乘经典，这样修习，一切的重罪都会消灭，种种禅定三昧自然现前。

第二：衣食具足者，今明衣法，有三种。一者，如雪山大士，随得一衣，蔽形即足，以不游人间，堪忍力成故。二者，如迦叶等，常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长。三者，若多寒国土，及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，畜百一等物，而要须说净，知量知足，若过贪求积聚，则心乱妨道。

二、衣食具足。

具缘的第二个条件是衣食具足。

（一）衣法。

衣法方面，也有上根、中根、下根的差别。

1、上根衣。

如果是一个人在深山里修行，不需要别人供养的，我们称为上根衣。如雪山大士（释迦牟尼佛）当时在雪山苦行六年，只要一件鹿皮衣，或草编的衣服遮蔽身体就足够了。因为不再游行人间与大众接触，同时也已成就耐寒的能力，所以能够行上根衣。

2、中根衣。

就像释尊的弟子迦叶，常受头陀法，只要三衣就够了，不需要再多。

3、下根衣。

有些地方比较寒冷，三衣是不够的，加上耐寒力也还没成就，所以如来允许三衣以外，还可以再多准备一点，但是必须「说净」。所谓说净，

就是把这件衣服供养给三宝大众，请三宝大众慈悲纳受，既然已经供养给大众了，就不再是属于自己，而是大众所赐给的。虽说以这种方式可以多蓄衣服，可是仍须知量知足。如果过于贪求而积聚难舍的话，心还是容易被扰乱，而妨碍道业。

次「食法」有四种：一者，若上人大士，深山绝世，药菓蔬菜，随得资身。二者，常行头陀，受乞食法。是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道，故名圣种。邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、四维口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗，为净目女说。三者，阿兰若处，檀越送食。四者，于僧中结净食。有此等食，名食缘具足。如若无此等缘，则心不安，于道有妨。

（二）食法。

食法方面有四种。

1、上根食。

第一种是属于上根利智的菩萨，居住在山岩石窟、水边林下，过着与世隔绝的生活，只靠随手取得的药草、松果、野菜就可以活命了，完全不需要别人的供养，称为上根食。

2、中根食。

第二种中根食，是常行头陀，就是托钵受乞食法。这种乞食法能破除四种邪命，依正命自活，由于能生出圣道，所以称为圣种。所谓四种邪命：第一「下口食」，就是口向下，如耕田种地等；第二「仰口食」，就是口朝上，如仰观天相等；第三「维口食」，是想种种办法维持生计，如趋炎附势、结交权贵等；第四「方口食」，是游走四方，如为人卜卦、算命、治病、看相等。出家比丘，应以弘法为家务，利生为事业，故应远离这四种邪命。有关邪命之相，正如舍利弗为净目女所说（出自大智度论）。

3、下根食。

第三种下根食，是住阿兰若处，由檀越送食。

4、下下根食。

第四种下下根食，是在丛林、僧众中供斋，以此一钵饭，供养十方三宝，以及布施大鹏鸟、旷野鬼神，然后进食。由于已经供养、布施出去，所以也算净食。

如果有了前面所说的条件，就称为食缘具足。若是没有这些食物的来源，心就不能安稳，对于道业也会有所妨碍。

第三：闲居静处者，不作众事，名之为闲，无愤闹故，名之为静。此有三处，可修禅定。一者，深山绝人之处。二者，头陀兰若之处，离于聚落，极近三里，此则放牧声绝，无诸愤闹。三者，远白衣舍处，清净伽蓝之中，皆名闲居静处。

三、闲居静处。

具缘的第三个条件是闲居静处，就是找一个清净的地方来修止观。没有很多事情要忙叫做闲；远离喧闹叫做静。也有三个地方可以修禅定：

（一）上根人的闲居静处。

第一个是深山绝人之处，因为衣食不需要靠别人的供养，所以就可以住在人烟绝迹的深山里，这是属于上根人的闲居静处。

（二）中根人的闲居静处。

第二个是行头陀的阿兰若处，就是离聚落大约三里的地方，主要是为了托钵的方便，同时也听不到村落的鸡鸣、狗吠、以及放牛、牧羊的声音，如此才好静下心来打坐，这是属于中根人的闲居静处。

（三）下根人的闲居静处。

第三个是远离白衣舍处，就是远离在家众住的地方，而住在清净的伽兰（丛林寺院）之中，这是属于下根人的闲居静处。

第四：息诸缘务，中有四意：一、息生活缘务，不作有为事业。二、息人间缘务，不追寻俗人，朋友亲识，断绝人事往还。三、息工巧技术缘务，不作世间工匠技术、医方禁咒、卜相书数、算计等事。四、息学问缘务，读诵听学等，悉皆弃舍，此为息诸缘务。所以者何？若多缘务，则行道事废，心乱难摄。

四、息诸缘务。

具缘的第四个条件是息诸缘务，这其中包括四种缘务：

（一）息生活缘务。

第一种是止息一切生活上的缘务，就是不从事士农工商等任何治生的缘务。

（二）息人间缘务。

第二种是止息一切人间的缘务，就是不再去攀缘大众，包括不追寻俗人、朋友、亲戚、知识，断绝人事上的来往。

（三）息工巧技术缘务。

第三种是止息一切工巧技术缘务，就是不再去作任何的工匠技术；或者帮人家看病、开药方；或者从事一些巫术、画符、念咒等疗病的事情；或者帮人卜卦、看相、以及书写、算计等事。

（四）息学问缘务。

第四种是止息一切学问缘务，就是世间的学问，不论是读诵、听闻、还是学习，都要暂时放下。

以上所说，就是息诸缘务的内容，为什么一定要这么做呢？主要是因为缘务过多的话，修道之事就会被废弃，心也杂乱难以收摄，这样又如何修习止观呢？

第五：近善知识，善知识有三种：一者、外护善知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱。二者、同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱。三者、教授善知识，以内外方便，禅定法门，示教利喜。

略明五缘具足。

五、近善知识。

具缘的第五个条件是亲近善知识，一般来说，善知识有三种：

（一）外护善知识。

第一种是外护善知识，就是能够护持你，让你安心修止观的一个善知识。这个善知识，必须已经有修止观的经验，而如今来护持你，他不但要经营供养你一切生活上的所需，而且同时你要保护你，不受别人的扰乱，使你能屏息诸缘，安心地修止观。

（二）同行善知识。

第二种是同行善知识，就是大家在一起共同修习止观法门，彼此互相切磋、鼓励、劝发，而不互相扰乱。

（三）教授善知识。

第三种是教授善知识，就是教导我们修习止观的善知识，他能以调伏内外身心种种方便的禅定法门，开示教导我们，使我们获得止观的大利益。

呵欲 第二

所言「呵欲」者，即是呵责五欲也。夫欲坐禅，修习止观，必须呵责。五欲者：即是世间色声香味触，常能诳惑一切凡夫，令生爱着。若能深知过罪，即不亲近之，是名呵欲。

五缘具足了之后，第二就要进入「呵欲」的阶段。呵欲，是使外境不入的意思，外境指的色声香味触等五欲六尘，不让它扰动我们的心。

所谓「呵欲」，就是呵责五欲。在我们想要开始坐禅，修习止观时，必须先呵责世间的色声香味触这五欲。为什么呢？因为它经常欺骗凡夫的心，使我们心生爱着。如果能够深深了知它的过患，不要亲近它，就称为呵欲。

那么，又该如何呵责五欲呢？

一、呵色欲者：所谓男女，形貌端严，修目高眉，朱唇素齿，及世间宝物，青黄赤白，红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见即生爱，作诸恶业。如频婆娑罗王（大正二五～一八一B），以色染故，身入敌国，独在媼女阿梵婆罗房中。优填王（大正二七～三一四B），以色染故，截五百仙人手足。如是等种种因缘，知色过罪，如《摩诃衍》中广说。

一、呵色欲。

色欲的范围很广，无论男女老少，高矮胖瘦，只要是形色容貌长得端

庄，譬如修长的眼睛、弯弯的眉毛、红红的嘴唇、白白的牙齿等，都会引发我们对色欲的贪爱，这是对有情来说。至于无情之物，如世间的金刚、宝石、珍珠、玛瑙、琉璃、水晶等宝物，它们所散发出的青、黄、赤、白、红、紫、蓝、绿等种种妙色及世间宝物，也经常让我们迷失在它的五光十色当中。但不论是有情还是无情，对于贪恋美色的愚痴众生来说，都是只要见到，就马上产生爱着，当然为了得到他，就不免造下种种的恶业了。譬如频婆娑罗王，因为贪着美色，而甘冒生命的危险，身入敌国，独自处在淫女阿梵婆罗的房中；又如优填王，也因为五百仙人贪染女色的缘故，而截断了他们的手足。像这一类的例子，就知道色欲害人的罪过有多么深了，这些在《大智度论》中都有详细的说明。

二、呵声欲者：所谓箜篌箏笛，丝竹金石，音乐之声，及男女歌咏赞颂等声，能令凡夫，闻即染着，起诸恶业。如五百仙人，雪山中住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱。如是等种种因缘，知声过罪。

二、呵声欲。

一切包括箜篌（古弦乐器，似瑟而较小，古为五十弦，后改为二十五弦）、古筝、笛子，丝（弦乐器）、竹（管乐器）、金（钟）、石（磬）等乐器所发出的音声（此乃无情之声）；以及由男女所发出的歌咏、赞颂等音声（此乃有情之声），都会令凡夫听了立即产生染着，因而造下种种的恶业。譬如五百位仙人，在雪山中修定，当他们听到甄陀罗女（欲界天的乐神）的歌声时，立即丧失禅定、心醉狂乱。这个例子就是告诉我们，音声对禅定所造成的过患，所以应该呵责声欲。

三、呵香欲者：所谓男女身香，世间饮食馨香，及一切熏香等，愚人不了香相，闻即爱着，开结使门。如一比丘，在莲花池边，闻花香气，心生爱乐，池神即大呵责，何故偷我香气，以着香故，令诸结使，卧者皆起。如是等种种因缘，知香过罪。

三、呵香欲。

一切包括男女的身香（这种身香，有的是擦了香水，有的是自然散发的香气，如古代香妃。另外曾有一位比丘尼，因为诵经的功德，口中常生兰花香气；也有一位老比丘，因诵法华经，而满身发出旃檀香气，这些都是宿世善因所感得的果报）；世间饮食所发出的馨香；以及一切的熏香（如沉香，檀香，精油、香水等），凡夫愚痴不知道香的自性也是空的，一闻到这些香气就心生爱着，引发种种烦恼。譬如有一位比丘在莲花池边散步，清风徐来，阵阵莲花香味沁入心肺，不禁心生爱着。这时池神就现身苛责他说：「你怎么可以偷我的香气？」恰巧此时有一位在家人闯入池中，不但拔走池中的莲花，还踏坏了整座莲池，可是池神却吭也不吭一声。比丘不服气，就责问池神说：「为什么这位在家人拔走了莲花，又破坏了莲池，

你却没有责备他；我只是闻了一下香气，就受到你严厉的苛责？」池神回答比丘：「在家人已是满身的罪恶，就是再多造一些，就好比黑衣点墨，看不出任何的痕迹；而你是清净的比丘，平时严持戒律，精进用功，就像一块白玉，没有任何的瑕疵，只要有一点染污就清晰可见。我是不忍心见到你因为贪着香气，而又落入轮回长劫受苦，才好心诃责你的。」由此可见，贪着香气，会使我们含藏在第八识的烦恼种子都起现行。所以，修行人应当了知香的过患而远离它。

四、呵味欲者：所谓苦、酸、甘、辛、咸、淡等种种饮食，肴膳美味，能令凡夫心生染着，起不善业。如一沙弥，染着酪味，于命终后，即生酪中，受于虫身。如是等种种因缘，知味过罪。

四、呵味欲。

不管是苦的、酸的、甜的、辣的、咸的、淡的等种种饮食和美食佳肴，都能令凡夫心生染着，而造下残害生命等不善业。譬如有一位沙弥，因为生前喜爱酪味，命终之后就生在奶酪当中当一只小虫。有一天僧众在分酪的时候，他的老师（已证阿罗汉）就说：「小心一点，慢慢来，不要伤到我的爱酪沙弥！」大众都很惊奇地猜疑这究竟是怎么回事，老师就开示说：「这位沙弥，因为生前染着酪味，所以死后受于虫身。」由此可知，味欲也会令人心生爱染而堕落恶道，所以应当远离。

五、呵触欲者：男女身分，柔软细滑，寒时体温，热时体凉，及诸好触，愚人无智。为之沉没，起障道业，如独角仙人（大正三～七二六B）因触欲故，遂失神通，为淫女骑项。如是等种种因缘，知触过罪。

五、呵触欲。

不论是男女身体柔软细滑的感受；或者是寒时喜温、热时喜凉的感觉；以及其它种种好的触感，都会使愚痴的众生，沉没其中而造下严重障道的恶业。正如独角仙人，因为贪着触欲而丧失神通，让淫女骑在他的颈子上。这个障道的例子，就是要提醒修行人，了知触欲的过患，而发愿远离。

问曰：云何呵五欲？**答曰：**呵欲之法，如摩诃衍中说。哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已！

有人问：「应当如何来呵责五欲呢？」回答说：「呵责五欲的方法，应当如《大智度论》中所说的：『可悲呀！一切众生经常被五欲所恼害，却仍然穷追不舍！』」。

此五欲者，得之无厌，恶心转剧，如火益薪，其炎转炽，五欲无益，如狗啖枯骨。五欲增净，如鸟竞肉。五欲烧人，如逆风执炬。五欲害人，如践毒蛇。五欲无实，如梦所得。五欲不久，亦如假借须臾。是人愚惑，贪着五欲，至死不舍，为此后世，受无量苦。此五欲法，与畜生同有，一切众生，常为五欲所使，名为五欲奴仆。坐此弊欲，堕有三途。我今修禅，复为障蔽，此为大贼，当急远之！如禅经中偈说（大正一五～三三六B C）：

生死不断绝	贪欲嗜味故	养冤入丘冢	唐受诸辛苦
身臭如死尸	九孔流不净	如厕虫乐粪	愚贪身无异
智者应观身	不贪染世间	无累无所欲	是名真涅槃
如诸佛所说	一心一意行	数息在禅定	是名行头陀

这个五欲使人贪得无厌，爱染只会愈来愈强烈，就像猛火中再加木材，只会愈烧愈旺；五欲对我们来说并没有丝毫的帮助，就像狗啃骨头，一点滋味都没有；五欲只会让我们增加纷争，就像一群鸟在争食一块肉一样；五欲对人的伤害，就像逆风拿着火把，只会烧到自己；五欲的害人就像踩到毒蛇一样，随时会让我们丧命；五欲并不是真实存在，就像梦中的境界一样；五欲不可持久，像电光石火，刹那即逝。愚痴的众生不知，仍然贪着五欲，到死都不舍弃，致使生生世世在轮回当中，受无量的苦；五欲之法，和饿鬼、畜生、天人同有，这些众生常被五欲所驱使，可说是五欲的奴仆。我们若是还耽着在这粗敝的五欲当中，就只有堕三途的份了（地狱是火途，畜生是血途，饿鬼是刀途）。如今既然要修习禅定，就不能再被五欲所蒙蔽，应该视为最大的敌人，尽可能地快速远离。

正如禅经中的偈颂所说：

「我们为什么会轮回不断，就是因为贪着五欲、嗜好五味的缘故。这就好比终其一生养个冤家，还带进坟墓，只是白受种种辛苦罢了。我们的身体就像臭秽的死尸一样，九孔也常流不净，如果我们还是愚疑地贪恋色身，就跟厕所里的蛆，在粪坑里钻进钻出乐不可支，并没有什么差别。凡是有智慧的修行人，应该观身不净，以去除对五欲之乐的贪染。如果能做到无欲无求无牵挂，这是真正的涅槃。正如诸佛所告诫我们的，内收摄六根，外不攀缘六境，一心一意数息修禅定，这就是真正行头陀的人。

弃盖 第三

呵五欲，是让外境不入，弃五盖，是使内心不起。为什么要弃五盖呢？因为面对外尘境界，虽然可以做到不受影响，但如果我们的内心还充满贪瞋痴的话，也一样会障碍禅定，所以必须要弃五盖。

所言「弃盖者」，谓弃五盖也。一、贪欲盖，二、瞋恚盖，三、睡眠盖，四、掉悔盖，五、疑盖。

所谓的「弃盖」，就是弃除五盖。一、贪欲盖；二、瞋恚盖；三、睡眠盖；四、掉悔盖；五、疑盖。

第一、弃「贪欲盖」者：前说外五尘中生五欲，今约内意根生欲。所谓行者，端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长，觉已应弃。所以者何？如术婆伽，欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法？复次，贪欲之人，去道甚远。所以者何？欲为种种恼乱住处，若心着欲，无由近道。如除欲盖偈说（大正二五～一八三C）：

入道惭愧人 持钵福众生 云何纵尘欲 沉没于五情
已舍五欲乐 弃之而不顾 如何还欲得 如愚自食吐
诸欲求时苦 得时多怖畏 失时怀热恼 一切无乐时
诸欲患如是 以何能舍之 得深禅定乐 即不为所欺

一、弃「贪欲盖」。

前面的「呵五欲」，是面对外在五尘境界时，所引发的欲望；现在的「弃五盖」，是指内在意根所生起的欲望。也就是说，如果我们在打坐的时候，妄念、烦恼不断的话，善心的种子就没有办法生起现行，既然察觉到了妄念、烦恼会覆盖、污染我们的心，就应该舍弃它。为什么呢？因为就像术婆伽（当时印度的一位淫女），当她淫欲心发的时候，尚且能够烧身，更何况我们内心所生起的贪欲之火，哪有不烧尽一切善法的？再说，贪欲重的人，是没有办法修道的。为什么呢？因为贪欲是一切烦恼、扰乱的住处；而菩提道是清净、安稳的住处。一个是污秽，一个是清净；一个是生死，一个是涅槃。如果我们内心执着欲望的话，根本没有办法接近道。就像除欲盖偈中所说的：

「凡是具足惭愧的修行人，就该持钵去造福、利益众生，怎么能够放纵于五欲六尘，让自己沉没在五根的感受当中？既然已经舍下五欲之乐，就该弃之而不顾，为什么还继续穷追不舍？这种情况，不就像已经吐出的东西，再把它吞回去一样的愚痴吗？五欲之乐，在追求的时候很苦，得到的时候也苦（时时处在怖畏当中），失去的时候更苦（满怀热恼），所以几乎没有刹那的安乐可言。五欲的过患，既然如此严重，我们该如何把它舍弃呢？就是深得禅定之乐，那就不会再被它欺骗了。」

第二、弃「瞋恚盖」者：瞋是失诸佛法之根本，堕诸恶道之因缘，法乐之怨家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者，于坐禅时，思惟此人恼我，及恼我亲，赞叹我怨，思惟过去、未来亦如是，是为九恼。恼故生瞋，瞋故生恨，恨故生怨，怨故欲加报恼彼，瞋恚覆心，故名为盖。当急弃之，无令增长！如释提婆那，以偈问佛（大正二五～一六七A）：

何物杀安隐 何物杀无忧 何物毒之根 吞灭一切善

佛以偈答言：

杀瞋则安隐 杀瞋则无忧 瞋为毒之根 瞋灭一切善
如是知己，当修慈忍，以除灭之，令心清净。

二、弃「瞋恚盖」。

瞋是失去一切世间和出世间善法的根本，也是堕三恶道的因缘，是法乐的怨家，是善心的大贼，是种种恶口的府藏（种种恶口都从瞋恚起，所以称为府藏）。如果修行人在打坐的时候，想到这个人曾经恼怒过我，曾经恼怒过我最亲爱的人，或者赞叹我的怨敌，这就是现前的三恼。如果再加上过去的恼我、恼我亲、赞叹我怨，和未来的恼我、恼我亲、赞叹我怨，就一共是九恼。这九种恼怒，使我们生瞋；若是瞋心不能化解，就转为愤恨；若是愤恨难消，就形成怨结；形成了怨结以后，就想到怎么去报复他、伤害他、激怒他。这一连串瞋心的过程，盖覆了我们的真心，使本自清净的菩提自性无法开显，这就是为什么将瞋恚称为盖的原因。既然了解瞋恚的过患，就应当赶快把它弃舍，不要再让它继续增长。

正如同释提婆那以偈颂问佛说：「什么会杀害我们的安稳（安稳指涅槃）？什么会杀害我们的无忧（无忧指菩提）？什么是一切毒的根本？什么可以吞灭一切善？」

佛也以偈颂来回答：「是瞋恚杀害了我们的安稳，是瞋恚杀害了我们的无忧，瞋恚是一切毒的根本，瞋恚可以吞灭一切善。」

知道瞋恚严重的过患之后，就应当修慈忍来除灭它，这样才能令我们被覆盖的真心恢复清净。

第三、弃「睡眠盖」者：内心昏暗，名为睡；五情暗蔽，放恣肢节，委卧睡熟，名为眠。以是因缘，名为睡眠盖。能破今世后世实乐法心。如是恶法，最为不善，何以故？诸余盖情，觉故可除，睡眠如死，无所觉识，以不觉故，难可除灭。如诸佛菩萨，呵睡眠弟子偈曰（大正二五～一八四B）：

汝起勿抱臭尸卧	种种不净假名人
如得重病箭入体	诸苦痛集安可眠
如人被缚将去杀	灾害垂至安可眠
结贼不灭害未除	如共毒蛇同室居
亦如临阵两刃间	尔时云何安可眠
眠为大暗无所见	日日欺诳夺人明
以眠覆心无所识	如是大失安可眠

如是等种种因缘，呵睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏覆心重，当用禅镇、禅杖等却之。

三、弃「睡眠盖」。

内在的心识，陷入昏暗叫做睡；五根进入暗蔽，四肢关节随意放纵睡

熟叫做眠。由于在这种身心昏昧、不自在的情况之下，是无法修习止观的，所以称为睡眠盖。睡眠盖能破除今世真实之乐、后世生天之乐、以及涅槃究竟的安乐。这个恶法，是最不善的。为什么呢？因为其余的四盖，一生起就可以立刻察觉、马上去除，而睡眠却像小死亡一样，使人浑然不觉，因此很难除灭。正如诸佛菩萨呵斥他喜欢睡觉的弟子的偈颂中所说的：

「赶快清醒吧！不要再抱着你那臭掉的死尸睡觉。这个臭掉的死尸，只是三十六种不净物的聚合体，假立一个名称叫做人而已。我们现在就像得了重病、身中毒箭的人，正聚集各种的痛苦，怎么能够安然入眠呢？也像犯人已被绑往刑场，眼看灾害就要临头，又怎么能够安然入眠呢？烦恼贼一日不灭，祸害就一日不除，就像和毒蛇同居一室，也像临阵在两刃之间，这时你如何能安然入眠呢？睡眠使我们痴暗，什么都看不见；睡眠每天都来欺骗我们，劫夺我们的精明；睡眠覆盖了我们的真心，使我们不能分辨真实；睡眠有这么大的过失，又怎么能够再安然入眠呢？

因此，我们应该尽量想办法来呵责睡眠盖，多思惟念死无常来减少睡眠，不要再被昏睡盖覆我们的真心。如果昏睡的心还是很严重的话，就用禅镇或禅杖却除。

第四、弃「掉悔盖」者：掉有三种，一身掉、二口掉、三心掉。身掉者：身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安。口掉者：好喜吟咏，诤竞是非，无益戏论，世俗言语等。心掉者：心情放荡，纵意攀缘，思惟文艺，世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家心，如人摄心，犹不得定，何况掉散！掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。如偈说（大正二五～一八四C）：

汝已剃头着染衣 执持瓦钵行乞食
云何乐着戏掉法 放逸纵情失法利
既无法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之！

悔者：若掉无悔，则不成盖，何以故？掉时未在缘中故。后欲入定时，方悔前所作，忧恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者、因掉后生悔，如前所说。二者、如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。如偈说（大正二五～一八四C）：

不应作而作 应作而不作 悔恼火所烧 后世堕恶道
若人罪能悔 悔已莫复忧 如是心安乐 不应常念着
若有二种悔 若应作不作 不应作而作 是则愚人相
不以心悔故 不作而能作 诸恶事已作 不能令不作
如是等种种因缘，呵掉悔盖，令心清净，无有覆盖。

四、弃「掉悔盖」。

掉有三种：第一身掉；第二口掉；第三心掉。所谓身掉：就是身体喜欢东奔西走，专门从事一些闲杂的嬉戏、笑谑等事情，即使是很短的时间，

也无法安静地坐下来。所谓口掉：就是喜欢哼一些歌曲、跟人家争论是非、从事没有利益的谈笑、或者说一些世俗的言语等。所谓心掉：就是放纵我们的心情，恣意地攀缘六尘境界。有时思惟文学、艺术，或者世间的才能、技术；有时则胡思乱想，起一些恶念邪思等。掉这一法，专门破坏出家寂静的心，心一散乱，道业就很难成就。一般人就算专心一意来修禅定，都不能得定，更何况是掉举、散乱的时候，又如何得定呢？掉举、散乱的人，就像喝醉了的无钩大象，没有穴鼻的骆驼，是无法驾驭的。

正如偈语中所说：「你既然已经剃了头，也穿上出家人的衣服，就应该持着瓦钵去行乞，怎么可以乐着在身口意的掉举当中？这样放逸纵情自己的身心，是完全得不到佛法利益的。」如此既没有佛法的利益，又失去了世间的安乐，在察觉了掉举的过失之后，就应该赶快把它舍弃。

悔，是后悔的意思。掉举如果没有悔在里面，就不能成为掉悔盖。为什么呢？因为掉举的时候，心并没有在所缘境当中，而是在我们想要端身正坐的时候，才开始后悔因掉举所作的种种罪过，这时忧愁、烦恼便盖覆我们的真心，所以称之为盖。一般来说，悔有两种情况：一种是前面所说，因为身口意的掉举，而造作种种罪过，之后入定时才生起追悔之心。第二种是过去曾经造过重大罪恶的人，他的心中经常怀着恐怖、畏惧，悔恨的箭，已深深地射入他的内心，坚固地难以拔除。

这两种情形，就如偈颂中所说：「不应该做的（罪业），我们已经做了（已造重罪）；应该做的（不掉举），我们反而没有做（依然掉举），这些都会让我们生前常被悔恼之火所烧，死后还会堕恶道。如果在造罪之后能够忏悔，忏悔之后，就不要生起任何的烦恼了，唯有如此，才能让自己的心真正得到安乐。如果还有这两种悔：一种是应该不掉举反而掉举；另一种是不应该作恶反而作恶，就是愚人之相。因为那些应该不掉举的事，不会因为你心生烦恼，就能不掉举；那些已经做了的恶事，也不会因为你心生忧愁，而能让它不做，所以说这两种悔是愚人之相。」

知道了掉悔的种种过患之后，就应该诃责它，这样才能恢复本自清淨的真心，不再被掉悔所盖覆。

第五、弃「疑盖」者：以疑覆心故，于诸法中，不得信心，信心无故，于佛法中，空无所获。譬如人入宝山，若无有手，无所能取。复次，疑过甚多，未必障定。今正障定疑者，谓三种疑：一者疑自、二者疑师、三者疑法。

一、疑自者：作如是念，我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎，作此自疑，定法终不得发。若欲去之，勿当自轻，以宿世善根难测故。

二、疑师者：彼人威仪，相貌如是，自尚无道，何能教我，作是疑慢，即为障定。欲除之法，如《摩诃衍》中说（大正二五～七三三取意）：「如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊」，行者亦尔！师虽不清淨，亦应

生佛想。此事彼论具明。

三、疑法者：世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行，若生犹豫，即法不染心。何以故？如疑义偈说（大正二五～一八四C）：

如人在歧道	疑惑无所趣	诸法实相中	疑亦复如是
疑故不勤求	诸法之实相	是疑从痴生	恶中之弊恶
善不善法中	生死及涅槃	定实真有法	于中莫生疑
汝若怀疑惑	死王狱吏缚	如狮子搏鹿	不能得解脱
在世虽有疑	当随妙善法	譬如观歧道	利好者应逐

五、弃「疑盖」。

因为怀疑会覆盖我们的真心，使我们对一切法都丧失了信心，所以在佛法中，也会由于缺乏信心，而空无所获。就像有人入了宝山，却空手而回。疑的过失虽然很多，但未必都会障碍禅定，会障碍禅定的疑，大约有三种：一是怀疑自己；二是怀疑老师；三是怀疑佛法。

怀疑自己，是起了这样的念头：我的根性这么钝，业障这么重，有可能禅定成就吗？如果这样怀疑自己，是不可能开发禅定的。若是想要去除对自己的怀疑，就不能妄自菲薄、自暴自弃。为什么呢？因为宿世的善根难测的缘故。

怀疑老师，是说在亲近老师的时候，观察他的威仪和相貌，实在没有什么过人之处，于是心想：像他自己都没有道，又如何能教我？如果起了这种怀疑老师的慢心，就会障碍禅定的开发。若想要去除这样的过失，就应如《摩诃衍》中所说：「譬如把黄金放在臭皮囊当中，如果你还贪着黄金，就不能把臭皮囊丢掉」，修定的人也是如此。臭皮囊比喻我们的老师，黄金比喻老师所教的法，若是想要获得佛法的利益，就必须依止老师。因此，老师虽然看起来好像有不清净的地方，也应该把他当作佛一样的来想。这样我们不但不会造下轻慢老师的罪业，而且还会有无量的功德。如果能以至诚恭敬的心来亲近、承事、供养老师的话，则是我们累积福德资粮最快速的法门，也是我们成就最快速的法门。有关这个部分，在论中都有详细的说明。

怀疑佛法，是指一般的世间人，大多执着先入为主的观念，因此对于所听受的佛法，不能马上相信，也不能以恭敬心来信受奉行。如果我们对于所听闻的佛法，仍然心生犹豫的话，佛法就不能契入我们的心。为什么呢？

正如疑义偈颂中所说：「譬如有人走在三叉路上，心中正疑惑不知该走哪一条路才好？在我们认知一切法的实相当中，心里所产生的疑惑，也是相同的情况。因为心中有怀疑，所以不能勤求诸法的实相。这个怀疑，是来自愚痴、无明，可说是一切罪恶当中最恶的。在一切的涅槃善法和生死不善法当中，必定有其真实法的存在，因此我们不应该在这其中生起任

何的疑虑。如果你心中还怀有任何的疑惑，就等于被阎罗王的狱卒牢牢地系缚住，也像被狮子抓住了的麋鹿，想要求解脱是不可能的。我们处在世间，虽然会有种种疑问，但是，当我们踏入佛门，就应该随顺一切善妙之法，就好比我们走在三叉路上，一定是选择最有利的路先走。」

复次，佛法之中，信为能入，若无信者，虽在佛法，终无所获。如是等种种因缘，觉知疑过，当急弃之。

再说，佛法中唯有信才能契入，如果我们缺乏信心，就算进入佛门，也终究一无所获。在我们明白了疑盖的过患之后，就应该立刻把它弃舍。

问曰：不善法尘，无量无边，何故但弃五法？答曰：此五盖中，即具有三毒等分，四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。第一贪欲盖：即贪毒；第二瞋恚盖：即瞋毒；第三睡眠及疑，此二盖：即是痴毒，是故具有三毒。「掉悔」即是等分摄，合为四分烦恼。一中即有二万一千，四中合有八万四千。是故除此五盖，即是除一切不善之法。行者！如是等种种因缘，必弃五盖。譬如负债得脱，重病得差，如饥饿之人，得至丰国。如于恶贼中，得自免济，安稳无患。行者亦如是！除此五盖，其心安稳，清净快乐。譬如日月，以五事覆翳：烟、云、尘、雾、罗睺阿修罗手障，则不能明照，人心亦复如是。

有人问：不善法如尘若沙，无量无边，为什么只谈到弃五盖呢？

回答说：在这五盖当中，实际上包含了贪瞋痴三毒、以及三毒的等分在内。若是以这四法为根本，就等于含摄了八万四千个烦恼门。第一个贪欲盖，就是贪毒；第二个瞋恚盖，就是瞋毒；第三睡眠盖以及第五疑盖，是属于痴毒，这样就包含了三毒。另外的掉悔盖，是属于等分所摄（等分，就是贪瞋痴三毒之中，可能具足三个或其中的两个），这样加起来就成为四分烦恼。每一分烦恼中，有两万一千，四分烦恼合起来就是八万四千。所以我们若是除去这五盖，实际上就等于去除一切的不善法。

因此，想要修习禅定的人，就一定要想尽办法弃除这五盖。能去除这五盖的人，就好像债务还完了，顿觉一身的轻安；也好像大病初愈后，有说不出的轻松和自在；又好像非常饥渴的人，走进丰国，心中所抑不住的兴奋；也如同虽处在恶贼当中，却可幸免于难而安稳无患。修行人也是如此，只有去除这五盖，我们的心才能真正的安稳、清净、快乐。要知道这五盖的覆蔽真心，就像是日月被五种物体遮障一样。有了烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手（罗睺阿修罗的手最大，能遮日月之光）的遮障，日月的光明就不能照耀。我们真心被五盖覆蔽的情况，也是如此。

调和 第四

云何名为「调和」？所谓调五法：一者，调节饮食；二者，调节睡眠；三者，调身；四者，调气息；五者，调心。所以者何？今借近譬，以况斯法。如世陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不软，然后可就轮绳。亦如弹琴，前应调弦，令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行着修心，亦复如是！善调五事，必使和适，则三昧易生，若有所不调，多诸妨难，善根难发。

具足五缘之后，呵五欲使外境不入，弃五盖让内心不起，接下来就要调和五事。

什么是「调和」呢？就是调和五法：一是调节饮食；二是调节睡眠；三是调身；四是调气息；五是调心。也就是外调饮食、睡眠；内调身、息、心。

为什么要调和这五事呢？我们就近作个譬喻：好比世间的陶师，若是想制造器具，就必须先调和泥土，使它不硬不软，才能够放在轮绳上，做出种种的造型；也好像弹琴，弹奏之前，应先调和琴弦，使它不松不紧，才能拨弄出美妙的乐曲来。修行人修心的情况，也是相同。如果能够善巧地调和这五事，就容易生起禅定，若是不能调和，不但修定会造成障碍，宿世的善根也很难发起。

第一、调食者：夫食之为法，本为资身进道，食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安，若食过少，则身羸心悬，意虑不固，此二皆非得定之道。复次，若食秽浊之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。此为修定之初，须深慎之也。故云：

身安则道隆 饮食知节量 常乐在闲处 心静乐精进 是名诸佛教

一、调节饮食。

饮食的目的，是为了滋养我们的色身，以便修行各种道业。但若吃得太多，呼吸就会短促，身体也变得粗重，气脉没办法畅通，心更容易昏沉，所以坐的时候，心念很难安定下来；如果吃得太少，身体又会非常虚弱，心也好像悬在半空中，很难安住在所缘境上。因此，这两种情况，都不是能得定的方法。

另外，若是吃了秽浊的食物，会让我们的意识昏迷；吃了不适当的食物，又会使旧疾复发、四大不调。所以，修行人在初修定的时候，必须谨慎地观察，来调和饮食。

如经中所说：「色身安乐，道业就会兴隆；饮食要知量知足，经常乐处于空闲之处，内心宁静而且快乐，如此勇猛精进修禅，就是诸佛的法教。」

第二、调睡眠者：夫眠是无明惑覆，不可纵之！若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗晦，善根沉没，当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净。如是乃可栖心圣境，三昧现前。故经云（大

正一二～一一一一A)：「初夜后夜，亦勿有废」。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。

二、调节睡眠。

睡眠是无明的习气，它会迷惑、盖覆我们的真心，千万不可放纵它！如果睡得太多，不但荒废了修学圣法，又使功夫丧失，更让我们心识昏昧、善根沉没。因此，应当经常修习念死无常来调伏睡眠。如此神清气爽、意识清明，才能够栖心于圣境，使三昧境界现前。

经中说：「除了初夜、后夜（不应睡眠的时间）本来就应该用功之外，即使中夜睡眠的时间，也要保持灵明不昧的觉照。」这句话的意思是说，不要因为睡眠，而让这一生空过，应当念无常的火，经常烧诸世间，没有片刻的安宁，应早求自度，不要再贪着睡眠了。

第三、调身，第四、调息，第五、调心，此三应合用，不得别说。但有初、中、后，方法不同，是则入、住、出相，有异故。

外调饮食、睡眠已经介绍过了，接下来是内调身、息、心。因为这三项必须互相调和运用，所以不能各别分开说明。由于有初、中、后方法的不同，因此就有入、住、出三相的差别，下面将详细解说。

夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审！若所作麤犷，则气息随麤，以气麤故，心则散乱难录，兼复坐时烦愤，心不恬恬。是以虽在定外，亦须用心，逆作方便。后入禅时，须善安身得所。

凡是想要修禅定的人，在入定之前，必须先调好身体才行。也就是说，身体的行、住、坐、卧都要详细地审察清楚，调合到最适宜的情况。为什么要这样做呢？因为如果我们的动作粗犷，气息就随着粗犷，气息粗犷，心就跟着散乱而难以收摄。之后在修定时，便会觉得心烦愤闹，不能安然恬静，而成了入定的障碍。因此，平时虽在定外，也必须用心，预先做好准备，调合身体到最适当的状况，不让它有粗犷的情况发生。当然，在正式修定的时候，也必须妥善地安身，使它方便入定。

初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨！次当正脚，若半跏坐者，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右髀齐。若欲全结跏，更将右脚置左脚上。次解宽衣带周正，不得令坐时脱落。次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对安之！顿置左脚上，牵来近身，当心而安。

三、在入定时，应该如何调身。

（一）坐到蒲团上时，先要调整坐垫的高度，使它坐起来安稳，即使久坐也不会有所妨碍。

(二) 如果是半跏趺坐(单盘)，就把左脚放在右脚上，尽量靠近身体，使左脚脚指与右脚大腿齐。若是要全跏趺坐(双盘)，就再把右脚放左脚上，也是尽量靠近身体，使右脚脚指与左脚大腿齐。

(三) 将衣带松开并放置妥当，不让它在坐中有脱落的现象。

(四) 将左手手掌置于右手手掌上，上下重迭，大拇指相触，放在左脚上，尽量靠近身体。

次当正身，先应挺动其体，并诸肢节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异，如是已则端直，令脊骨相对，勿曲勿耸！初正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不仰，平面正住。

(五) 摇动身体和肢节七、八次(和最后的按摩法相同)，等手脚都调好了之后，就端身正坐，背脊骨打直，身体不弯曲也不高耸。

(六) 头摆正，使鼻与脐在同一条直线上，头不偏左偏右，不向左右倾斜，也不下低或上仰，如此平面正住。

次当开口，吐去胸中秽气。吐气之法，开口放气，不可粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中，百脉不通处，悉放随气而出。出尽闭口，鼻纳清气，如是至三，若身息调和，但一亦足。

(七) 开口吐去胸中秽气。吐气的方法，是张开嘴巴吐气，不可又粗又急，应该绵绵密密缓慢吐出，同时观想全身百脉阻塞之处，都随着气息打开，秽气也随之排出。气吐完之后，就闭上嘴巴，由鼻子缓缓吸纳清气进入体内。如此三次，如果身体和气息都已经调和，仅仅做一次也可。

次当闭口，唇齿纔相拄着，举舌向上腭，次当闭眼，纔令断外光而已。然后当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢，切尔搔动。是为初入禅定，调身之法。举要言之，不宽不急，是身调相。

(八) 上下嘴唇和牙齿轻轻相触，举起舌头顶住上腭。

(九) 眼睛闭起来，隔断外面的光线。

(十) 这样端身正坐，稳如奠石，不要使自己的身、头、四肢随意摇动。

以上所说，就是初入禅定时的调身方法，重点是要做到「不宽不急」(不松不紧)。

第四、初入禅调息法者，调息凡有四相：一风、二喘、三气、四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息，出入觉有声也。云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时虽复无声，亦不结滞，而出入不细，是名气相。云何息相？不声、不结、不羸，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此为息相。

守风则散，守喘则结，守气则劳，守息则定。复次，坐时有风喘气等三相，是名不调！而用心者，复为心患，心亦难定。

若欲调之，当依三法：一者、下着安心，二者、宽放身体，三者、想气遍毛孔，出入通同，无所障碍。若细其心，令息微微然！息调则众患不生，其心易定。是名行者，初入定时，调息方法。举要而言之，不涩不滑，是息调相。

四、在入定时，应该如何调息。

调息有四种不同的相：一是风相；二是喘相；三是气相；四是息相。前面三种是不调相，后面一种是调相。什么是风相？就是在坐中，鼻子的呼吸出入有声。什么是喘相？就是在坐中，鼻子虽然没有声音，但呼吸出入结滞不通。什么是气相？就是坐时，呼吸虽然没有声音，也不结滞，但出入却不微细、绵密。什么是息相？就是呼吸没有声音，非常顺畅、微细绵密，如此出入绵绵、若存若亡，神情安稳，精神愉悦，这就是息相。

修行人在坐禅时，对于这四种调相，一定要仔细地分辨清楚，否则一直守住风相容易散乱；一直守住喘相容易气结；一直守住气相容易疲劳；只有守住息相才容易入定。所以，凡是坐时有风、喘、气三相就是不调相，如果以它来用心，就会犯心痛的毛病，同时心也很难安定下来。

如果想要调到息相，就应当依照下面的方法来做，一是把心放轻松；二是把身体也放轻松；三是观想气息周徧全身，随着八万四千个毛孔，同进同出，没有丝毫的障碍。这样心渐渐变得微细，气息也跟着微细了。只要息调，一切的毛病就不会发生，心也容易安定下来。

以上所说，就是初入禅定时的调息方法，重点是要做到「不涩不滑」。

第五、初入定调心者，凡有二义：一者、调伏乱念，不令越逸。二者、当令沉浮、宽急得所。何等为沉相？若坐时，心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沉相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沉。何等是心浮相？若坐时，心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心则定住，此则心易安静。举要言之，不沉不浮，是心调相。

五、在入定时，应该如何调心。

调心有二种涵义：一是调伏心中的乱想、杂念，不让它超越、放逸；二是将沉浮、宽急调合到恰当。

什么是沉相？如果在打坐时，心中陷入一片昏暗、无记，头也经常往下垂，就是沉相（昏沉相）。昏沉时，应该如何对治呢？这时应当系念鼻端，使心安住在所缘境上，这样就可以对治昏沉。

什么是浮相？如果在打坐时，心时常喜好飘动，身体也坐不安稳，心念总是忙着攀缘不同的境界，这就是浮相（散乱相）。散乱时，应该如何

对治呢？这时应当把心念往下放，系念在脐中，就能制伏妄想杂念，而使心安住。

以上所说，就是初入禅定时的调心方法，重点是要做到「不沉不浮」。

问曰：心亦得有宽急相不？答曰：亦有此事。定心急病相者：由坐中摄心用，念望因此入定，是故气上向，胸臆急痛。当宽放其心，想气皆流下，患自差矣。若心宽病相者：觉心志游漫，身好透迤，或口中涎流，或时暗晦。尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治，心有涩滑之相，推之可知！是为初入定，调心方法。

问：定心中也有宽、急的病相吗？

答：有的。所谓定心中的急病相：是因为在打坐的时候，用心过度，急于想要入定的结果，就会引气向上，使胸臆急痛。这时应当放松心念，观想全身气都往下流，如此心气急痛的病症自然就会解除。至于定心中的宽病相：反而是因为放逸过度所造成的。坐的时候，只觉得心志游荡，身也萎靡不振，有时还会流口水、或六根迟钝（不明利）。这时应当收敛身体、提起念头，把心安住在所缘境上，这样身心相互扶持，就能对治宽病。此外，定心中还有涩、滑的病相，也可以此类推而找到对治的方法，这些都是最初入禅定的调心方法。

夫入定，本是从麤入细，是以身既为麤，息居其中，心最为细静，调麤就细，令心安静，此则入定初方便也。

入定时，是从粗入细。由于身是最粗，息在中间，心是最细，所以先调身，次调息，后调心，如此调粗就细，使心安静，就是入定的最初方便。

第二、住坐中调三事者：行人当于一坐，随时长短，十二时中，或经一时，或至二三时，摄念用心，是中应善识身、息、心三事，调不调相。若坐时，向虽调身竟，而今此身，或宽或急，或偏或曲，低仰不俱，觉已随正，每令安稳，中无宽急，平直正住。复次，一坐之中，身虽调和，而气或不调。不调相者，具如上所说：或风或喘，或气急，身中胀满，当用前法，随而治之。每令息道，绵绵如有如无。复次，一坐时中，身息虽调，而心或沉、或浮、宽急不定。尔时若觉，当用前法，调令中适。

六、在住定时，应该如何调身、息、心。

修行人在一坐之中，不论时间的长短，或许两个小时、或许四个或六个小时，必须收摄心念，善用其意。但是在这摄念用心的同时，也应该善于分别身、息、心的调不调相。

在一坐之中，虽然入定时已调好身，但可能因为久坐疲劳，而使身体变得太松、太紧；或者头部有偏斜、低仰等现象。一经察觉，就要立即纠正。一定要让身心感觉安稳、没有太松或太紧的情况发生。如此平直正住，

就是住定时的调身相。

在一坐之中，有时身体虽然调好了，但气息却不调和。所谓的不调相，就是前面所说的呼吸有声（风相）、不顺畅（喘相）、太粗（气相）、太急、身体胀满等。每当有这些情形发生，就要用前面所说的方法（放松心、放松身、想息气徧毛孔出入无障无碍）对治，一定要调到绵绵密密、若有若无，这就是住定时的调息相。

在一坐之中，也可能身、息都调好了，而心却不调。或许昏沉、或许散乱，也可能太松（放逸、散漫）或太紧（用心过度，胸臆急痛）。如果察觉有这些情况发生，就要用前面所说的方法对治（昏沉时系念鼻端；散乱时系念脐中；太松时收摄身心提起正念勿向外驰；太紧时把心放松想气息皆往下流），一定要调和到适中，这就是住定时的调心相。

调此三事，的无前后，随不调者，而调适之！令一坐之中，身、息、心三事调适，无相乖越。若和融不二，此则能除宿患，障妨不生，定道可克。

调和这三事，并没有前后的次序，发觉不调时，就随即调整，一定要让一坐之中的身、息、心三事调和适当，不互相违越。如果真能调和融洽的话，不但宿病全消，妨道的障碍也不会生起，如此就可证得禅定了。

第三、出时调三事者：行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想息从百脉，随意布散。然后微微动身，次动肩膊，及手臂头颈，次动二足，悉令柔软，然后以手遍摩诸毛孔，次摩掌令暖，以捺两眼，然后开之，待身热汗稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节疆，犹如风劳，于后坐中，烦躁不安。是故心欲出定，每须在意，此为出定调身、息、心方法，以从细出麤故。

七、在出定时，应该如何调身、息、心。

修行人在打完坐想要出定时，首先应该放松心念，离开原先的所缘境；接着开口吐浊气三口，观想气息从百脉随意流散；然后慢慢摇动身体七、八次，再动肩膀、两手、头颈、两脚，使全身肌肉、关节不再僵硬；再用两手摩擦全身毛孔（因为在静坐时，全身毛孔张开，如果不摩擦，风气进入体内，就容易得风湿症），最后两个手掌摩擦生热后，盖在两个眼皮上，再张开眼睛。应该注意的是：一定要等到身体发热、发汗的情况减缓之后，才可以随意地进出门户。如果不按照以上的方法出定，由于在坐中定心已久，若出定时快速急促，停留在身中的细法未散，就会患头痛之症、全身的骨节也会变得僵硬，像是得了风劳（患湿之病）一样。若是得了这个病，以后在坐中，就会感到烦躁不安。所以，在心想出定的时候，千万不可粗心暴气、轻躁妄动。以上所说，就是在出定时，调身、息、心的方法，顺序是先调心、次调息、后调身，由于这时是从细出粗的缘故。

是名善入住出，如偈说（大正四六～五八一A）：

进止有次第 麤细不相违 譬如善调马 欲去而欲住

《法华经》（大正九～四一C）云：「此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出，无量百千，万亿三昧，得大神通，久修梵行，善能次第，习诸善法。」

若是能够做到前面所说入定、住定、出定时的身息心三事，就可称之为「善入住出」。正如偈中所说：「进止有次第，粗细不相违，譬如善调马，欲去而欲住。」意思是说，入定的时候从粗到细，出定的时候从细到粗，这样前后次第、粗细不相违背，就好比有人善于调马，要停就停，要走就走，来去自在，了无挂碍。

也如《法华经》中所说：「诸菩萨大众们，为了上求佛道，已经于无量千万亿劫勤行精进，才能在成就佛果的时候，善能入、住、出无量百千万亿三昧，得大神通。这都是久修梵行，能善入、善住、善出，以及修习一切善法的结果。」

方便行 第五

云何名方便行？所谓行于五法，五法者：一欲、二精进、三念、四巧慧、五一心。

前面的具五缘（使具足修道的助缘）、呵五欲（使外尘不入）、弃五盖（使内障不起）、调五事（使身心适当）都已经具备，如果没有行于五法，所有的禅定也很难现前。所以还必须加上方便行（使用适宜的方法），才能让一切的行门成就。

什么是方便行？就是行于五法。什么是五法？一欲；二精进；三念；四巧慧；五一心。

一、欲者：欲离世间一切妄想颠倒；欲得一切禅定智慧法门。故亦名为志、亦名为愿、亦名为好、亦名为乐。是人志愿好乐，一切诸深法门，故名为欲。如佛言曰（大正二五～二四九C）：「一切善法，欲为其本。」

一、欲：是乐欲。包括欲离世间一切妄想颠倒的厌离欲；及欲得一切禅定智慧法门的欣求欲。这个欲，又称为志（志愿修止观）、又称为愿（发愿修止观）、以及好、乐（好乐修止观）。一个人志、愿、好、乐修习一切甚深的止观法门，就称为欲。如佛说：「一切的善法，以欲为根本。」

二、精进者：坚持禁戒，弃舍五盖，初夜、后夜、专精不废。譬如钻火，未熟终不休息，是名精进。如佛告阿难：「诸佛一心，勤精进故，得三菩提。」何况余善道法。

二、精进：是不杂、不退。坚固执持禁戒、呵五欲、弃五盖，使内外清净，然后于初夜、后夜精进不懈地修止观，就像钻木取火一样，在火没有生起之前，绝不休息，这就称为精进。正如佛告阿难说：「一切诸佛就是因为一心专勤精进，才证得正觉的。」何况其它的善法，哪有不精进而能成就的。

三、念者：念世间为欺诳可贱，禅定智慧为尊重可贵。若得禅定，即能具足，发诸无漏，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。

三、念：是忆念。念世间五欲之法，是欺骗、诳惑人的，是可贱、可恶的；念出世间的禅定、智慧之法，是可尊、可贵的。若是证得禅定，就能具足无漏智能、神通道力、成等正觉、广度众生，因此说它是可尊、可贵的。

四、巧慧者：筹量世间乐、禅定智慧乐，得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻！禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，长与苦别，是得是重！如是分别，故名巧慧。复次，行者修止观时，善用如下所明，五番修止观意，安心得所，因是必入法门，故名巧慧。

四、巧慧：是善巧的智慧。就是用善巧的智慧，衡量世间的五欲之乐，和出世间的禅定智慧之乐，它们之间的得失轻重。世间的五欲之乐，是有漏、有为、无常、虚诳不实的，总是苦多乐少，所以是失、是轻。而禅定智慧之乐，是无漏、无为、湛然寂静、永离生死的，总是和苦长别，所以是得、是重。能如此分别，便称为巧慧。另外，在坐中修习止观时，能善巧运用下章五种修止观的方法来安心，也可称为巧慧。

五、一心者：念慧分明，明见世间，可患可恶；善识禅定，智慧功德，可尊可贵，尔时应当一心决定修行止观。心如金刚，天魔外道，不能沮坏。设使空无所获，终不回异，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心，涉路而进，故说巧慧一心。经云（大正一二～五四六C）：「非智不禅；非禅不智。」义在于此。

五、一心：是一心决定修止观。既然已经明见世间有为法的可患可恶；也认识了禅定、智慧功德的可尊可贵，就应当一心决定修行止观。坚定的心，要像金刚一样，不会轻易被天魔或外道所破坏。纵使历久修行空无所获，也始终不后悔或半途而废，这就称为一心。好比路上的行人，一定要先知道路的通塞情况，才能够抉择该如何走。修行人也是相同，认清涅槃之路是通畅、可行的；生死之路是阻塞、不可行的，决定之后一心蓦直走

去，就称为巧慧一心。正如经中所说：「没有智慧，不能修禅定；没有禅定，不能生智慧。」想必就是这个道理。

正修行 第六

若修学止观，应当细意思取！修止观，有二种：一者于坐中修、二者历缘对境修。

具足了前面所说的二十五种前方便，就可以正式来修止观。但是在修学止观的同时，也应该详细分辨修止观的内容。一般来说，修止观有二种的不同：一是坐中修止观；二是历缘对境修止观。

第一、坐中修止观者：于四威仪中，乃皆得学道，坐为最胜，故先约坐以明止观。略出五意不同：一者对治初心麤乱修止观，二者对治心沉浮病修止观，三者随便宜修止观，四者对治定中细心修止观，五为均齐定慧修止观。

一、坐中修止观。

本来修习止观，在行、住、坐、卧四威仪当中，都可以来做，但是对于一位初修的人来说，还是在坐中修习比较殊胜。因此，首先说明坐中修的五种情况：一是对治初心粗乱修止观；二是对治心沉浮病修止观；三是随便宜修止观；四是对治定中细心修止观；五是均齐定慧修止观。

第一、云何名为对治初心麤乱修止观？所谓行者，初坐禅时，心麤乱故，应当修止，以除破之！修止不破，即应修观，故曰：「对治初心麤乱修止观。」

（一）对治初心粗乱修止观。

什么是对治初心粗乱修止观呢？修行人在最初坐禅的时候，难免会心粗散乱，这时应该修止来破除它；如果修止不能破除的话，再用修观来破除。这样用止观来对治初心时的粗乱，就称为「对治初心粗乱修止观」。

今明修止观，即为二意：一、先明修止，二、次明修观。

既然谈到修止、修观，就应该详细介绍止观的内容：一、先说明修止；二、再说明修观。

止有三种，一者：系缘守境止，所谓系心隔鼻，脐间等处，念心不散。故经云（大正一二～一一一〇A）：「系心不放逸，亦如猴着锁。」二、制心止者：所谓随心所起，即便制之，不令驰散。故经云（大正一二～一一一〇A）：「此五根者。心为其主，是故汝等，当好制心。」此二种，皆是事相，不须分别。第三、体真止者：所谓随心所念，一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取，若心不取，则妄念心息，故名为止。如经中

说：

一切诸法中 因缘空无主 息心达本源 故号为沙门

1、止有三种：

(1) 系缘守境止。

所谓的系缘守境止，就是把心念放在鼻端、脐间等处，使心不驰散，以达到专注一境的目的。正如经中所说：「若将心念系在一处，就能使它不放逸，好比把活蹦乱跳的猿猴锁住，自然就安静下来了。」

(2) 制心止。

所谓的制心止，就是心念一起，马上制止，不让它向外驰散。正如经中所说：「我们的眼、耳、鼻、舌、身五根，是以心为主，所以应当把心制止好。」但如何制心呢？就是念头一起，就立刻放下，制止它攀缘外境。因为一攀缘外境，就会产生分别执着，一产生分别执着，烦恼就跟着来了。

以上这两种止，都属在事相上修，所以不须另加分别

(3) 体真止。

所谓的体真止，就是随心念所起的一切诸法，都当下了知它是因缘所生、空无自性。这样心念自然就不会取着，不取着则妄想自息，所以称之为止。正如经中所说：「对于一切因缘所生的诸法，若能了知它的性空无主，则妄心自息而达心的本源，这样的修行人，可以称之为勤修戒定慧，息灭贪瞋痴的大沙门。」

第三种体真止，是在理体上作观察，所以必须多加思惟、分别。

夫行者，初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当发重誓愿，度脱众生，求无上道。其心坚固，犹若金刚，精进勇猛，不惜生命！若不成一切佛法，终不退转。然后于端坐中，正念思惟，一切诸法，真实之相。所言一切诸法者，即是约心，明一切法也。如一切善法、不善法、无记法，一切有漏烦恼法，一切三界有为，生死因果法，皆因心有。故《十地经》云（大正二六～一六九A）：「三界无别法，唯是一心作。」若行者知心无性，岂有诸法之实；若诸法不实，即是虚诞，则空无有主，则不可取；若不取着，即妄念心息，得寂然无为！夫无为者，即是诸法之本源；若能安心本源，则无染着；若心无染着，则一切生死业行止息，即证泥洹。故经云（大正一三～九〇三A）：

有心不知心 心者不见心 心起想即痴 无想即泥洹

若能如是，修体真止，当知是人必得泥洹，名大沙门。是则略说，修体真止相。

初学坐禅的人，若是想修学十方三世一切诸佛的法教，就必须先发大誓愿：上求无上道，下度化众生。所发的愿心，要像金刚一般地坚固，而且还要勇猛精进，永不懈怠，就算牺牲自己的生命，也始终不退转。

这样发完誓愿以后，就端身正坐，以正念思惟一切诸法的真实相：所谓的一切诸法，是以「心」的立场来说明它的存在。为什么呢？因为不论是善法、不善法、无记法；一切有漏烦恼法；三界有为法；生死因果法，都是因心而有。正如《十地经》中所说：「三界并没有另外的真实法存在，只有一心所作。」也就是说，一切法都是从心而起。如果修行人了知心的空无自性，就知道并没有诸法的真实存在；若没有诸法的真实存在，就说明它是虚妄不实的；既然是虚妄不实的，就空无有主；既然空无有主，就不可取着；既然是不可取着，则妄心自息而到达寂然无为的境界；这寂然无为的境界，就是诸法的本源；安住在这本源当中，心自然就不染着；心不染着，则一切的生死业行就会止息，这就是证得涅槃。所以经中说：「一切凡夫都有真心，但却浑然不知；妄心起时，是不见真心的；要待妄心息灭后，真心才会显现。因此心起妄想是愚痴；无想无念是涅槃。」如果修行人能够这样来修体真止，就一定会证得涅槃，而被称为「大沙门」。以上就只简略地说明修体真止的相貌。

第二、云何名修观？观有二种：一者对治观，二者正观。

2、观有二种：

一、对治观者：如不净观，对治淫欲；慈心观，对治瞋恚。如是等观，皆名对治观。今不分别也。

（1）对治观。

如修不净观对治淫欲；修慈心观对治瞋恚等，都属于对治观，但在此并不特别作说明。

二、正观者：即是现诸法实相智慧，如经中具说（大正一三～九〇六A）：
诸法不牢固 常立在于念 已解见空者 一切无想念

（2）正观。

正观，就是观察诸法实相的智慧。如经中说：「一切法是不牢固的，完全依于想念而有，一位已经解悟空性的人，是不起一切想念的。」

若行者初坐禅时，随心所缘，一切诸法，念念不住，虽用如上「体真」之止，而妄念不息，尔时应当随心所缘，一切诸法，若善、若恶、若无记、若三毒贪瞋痴等。若念一切世间之事，即当反观，所起之心。如是等心，为是有耶？为是无耶？若是无者，无则无心。云何有心？若谓心是有者，为在是过去、未来、现在耶？若在过去，过去已灭，何得有心？若在未来，未来未至，何得有心？若是现在，现在不住，则不可得，若不可得，则无有心。复次，若言心在现在，即当谛观，现在之心，有何等相貌，谛观不见相貌，则心不可得，若不可得，则无有心。

若是初修坐禅的人，已经用了以上所说的止观，但妄念还是不停息，就应当随念能起一切法（不论是善、恶、无记法；或是贪瞋痴烦恼等法）的心，究竟是何相貌？它是有呢？还是没有？如果是没有，就是没有心；既然没有心，又怎能说它是有呢？假若心是有的，那么它是属于过去、未来、还是现在呢？如果是属过去，过去已灭，怎么会有心？若属未来，未来还没有来，又怎么会有心？倘若说属现在，但现在念念生灭不住，又怎么能说是有呢？

就算现在的心是有的，但它应该是什么相貌？是方的、圆的？还是青的、黄的？在内、在外、还是中间？观察的结果发现：它既不是长短方圆；也不是青黄赤白；它不在内、不在外，也不在中间。既然在一切的形色、显色、处所上，都觅心了不可得，可见并没有心。

复次，若以生灭为心相者，心为即是生灭，为不即是生灭？若为即是生灭，一切草木，皆有生灭，亦应即是心相。若非心相，岂得以生灭为心相耶？当知！心相不可得；心相无故，则无有心。

心虽然不能说是现在，但能以「生灭」作为它的形相。假设以生灭作为心的形相，那么，心等于是生灭？还是不等于是生灭？如果心等于是生灭，一切的草木都有生灭，也应该都是心相；如果心不等于是生灭，又怎么能以生灭作为心相呢？由此可知，心相无论等不等于生灭，都不可得；既然不可得，就证明没有心。

复次，若谓因现在刹那生灭，成于心者，今谛检生灭，尚不可得，何能成心？若言现在有生灭者，为当过去心灭，现在心生，为不灭而生？若过去心灭，现在之心生，从何处生？若不灭而生，即应有二心并住，而实不然，云何言不灭而生？若非灭生，亦非不灭生，当知则无有生，若无生，则无灭，若无生灭，何得以生灭成心？故知心不可得！

如果你说：是因为现在刹那生灭才形成心的。但如今我们检验的结果发现：生灭不可得。即不可得，又如何形成心呢？就算你说的对，现在有生灭，那么请问：是过去的心灭了之后，现在的心才生？还是过去的心不灭，而有现在的心生？如果说过去的心灭了之后，现在的心才生，请问它是从何处生？若是过去的心不灭，而有现在的心生，那就等于有两个心，但事实并不是如此，所以你怎么能说是不灭而生呢？既然不是灭生，也不是不灭生，就证明它没有生，没有生就没有灭，这样没有生灭，又如何形成心呢？由此可知心不可得。

复次，若谓定有现在心者，心为从自生、为从他生、为从自他生、为不从自他生？若言从自生，未对境时，何故不自生？若言从他生，他法若是心，则为他心生他心，不应计他心为己心；他法若非心，非心何能生于心？

若言因自他合，故有心生，此亦不然。若自他各有心，不待合故有心生；若自他各无主，合亦不能生。若言不因自他生者，应从虚空中生，而实不然，从因缘生，尚不可得，何况无因生。如此种种因缘，推检现在心中生，毕竟不可得。

如果你说，就算不是以生灭来形成心的，也一定有现在心的存在。如果是这样的话，请问：这个现在心，是从自生？从他生？从自他共生？还是不从自他共生（无因生）？如果说它是自生，在没有对境的时候，它为什么不生？若说是从他生，那么他法是心？还是不是心？如果他法是心，应该他心生他心，不应该把他心当成是自己的心；倘若他法不是心，不是心又如何生心？如果说是自他合（共生）才能生心，这也是不合道理的。为什么呢？因为自他如果都各自有心，就不用等待相合后才能生心；若是自他都各自无心，就算和合了也不能生心。如果说是自他不因自他共生（无因生），那么就是从虚空中生了，但虚空不能生心。再说，从因缘生都不可得了，更何况是从无因生。从以上种种推论来分析，便可知：从现在心中生，也是毕竟不可得的。

若不得所观之心，岂得能观之智！若不得能观、所观心，则一切心皆不可得；若一切心不可得，则一切法亦不可得；若一切法不可得，则心无所依；若心无所依，则无所忆念；若无所忆念，则颠倒想断；若颠倒想断，则心无分别；若心无分别，则诤论心息；若诤论心息，则无爱恚；若无爱恚，则觉观攀缘不起；若觉观攀缘不起，则身心寂然；若身心寂然，即得正定；若得正定，则发真实智慧，永离一切生死。故《释论》偈云（大正二五～一九〇B）：

般若波罗蜜 实法不颠倒 念想观已除 言语法皆灭
无量罪灭除 清净心常一 如是尊妙人 则能见般若
是则略说，对治初心麤乱修止观竟。

既然所观的心不可得，那么能观的智慧也同样不可得。如此能观、所观的心不可得，则一切心不可得；一切心不可得，则一切由心所生的法也不可得；一切的法不可得，则心就无所依；心无所依，则无所忆念；无所忆念，则颠倒想断；颠倒想断，则心无分别；心无分别，则诤论心息；诤论心息，则无爱恚；若无爱恚，则攀缘心不起；攀缘心不起，则身心寂然；身心寂然，就得正定；若得正定，便能开发真实智慧而永断生死。所以，《释论》的偈颂中说：「般若波罗蜜，是真实不颠倒的智慧；一切想念都因般若正观而完全除灭（心生处灭），言语寻伺也不再生起（言语道断）；无量生死重罪到此真正除灭，清净心也恒常如一现前；像这样尊贵善妙的修行人，是真正能见般若实相的人。」

以上是简略说明「对治初心粗乱修止观」的内容。

第二、对治心沉浮病修止观者：行者于坐禅时，其心闇塞，无记瞪懵，或时多睡，尔时应当修观照了。若于坐中，其心浮动，轻躁不安，尔时应当修止止之。是则略说，对治心沉浮病修止观相。但须善识药、病相用之，如一一不得于对治，则有乖僻之失。

（二）对治心沉浮病修止观。

如果在坐禅时，内心昏沉、无记、多睡，这时应当修观来对治；若是在坐中，内心浮动、轻躁不安，就应当修止来对治。这是简略说明「对治心沉浮病修止观」的相貌。总而言之，就是要善分别病相与用药的情况。昏沉时用修观对治；散乱时用修止对治，若是得不到适当的对治，就会有乖违、偏邪的过失。

第三、随便宜修止观者：行者于坐禅时，虽为对治心沉故，修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若于止时，即觉身心，安静明净，当知宜止，即应用止安心。若行者于坐禅时，虽为对治浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂静安稳，当知宜观，即应用观安心。是则略说，随便宜修止观相。但须善约便宜修之，则心神安稳，烦恼患息，证诸法门也。

（三）随便宜修止观。

修行人在坐禅时，虽用修观来对治昏沉，但心仍然不能安详、明利，也得不到修法的利益，这时应当尝试用修止来对治。如果改修止后，反而觉得身心安静、明利，就知道应当用止来安心。

若是散乱时，虽用修止来对治，但心仍然不能安住，也无法获得修法的利益，这时应当尝试用修观来对治。如果改修观后，反而觉得心神明净，寂静安稳，就知道应当用观来安心。

以上是简略说明「随便宜修止观」的相貌。总而言之，必须随自己的方便、适宜来修止观，而不拘限于一定的形式，如此才能心神安稳地止息一切烦恼、证得一切的三昧。

第四、对治定中细心修止观者：所谓行者，先用止观对治麤乱，乱心既息，即得入定；定心细故，觉身空寂，受于快乐。或利便心发，能以细心，取于偏邪之理。若不知定心虚诞，必生贪着；若生贪着，执以为实。若知虚诞不实，则爱见不起，是名修止。虽复修止，而心犹惑着，爱见结业不息，尔时应当修观，观于定中细心；若不见定中细心，即不执着定见；若不执着定见，则爱见烦恼业，悉皆摧灭，是名修观。此则略说，对治定中细心修止观相。分别止观方法，并同于前，但以破「定见」微细之失，为异也。

（四）对治定中细心修止观。

修行人在坐禅时，已经先用止观对治了粗心乱想，乱心既然息灭，就能渐入禅定之中，这时微细的心念，有时感觉自身是空寂的、有时又觉受到快乐、甚至能在定中变化种种境界，此时很容易走入偏邪的道路上去。如果不知道定中的境界是虚诳的，就会产生贪着；一旦产生贪着，就会执着这些境界以为真实。

如果了知定中的细心，只是法尘分别影事（是虚诳不实的），就不会生起分别执着；不生起分别执着，则爱见不起；爱见不起则心地清净，这就是修止。

若是修止，自心仍然迷恋贪着种种境界，爱见烦恼也不曾停息，这时就应当修观来照破。反观定中这一念细心。究竟是何相貌？发觉它了不可得。既然定中的细心了不可得，就不再执着定中所见；不执着定中所见，则爱见烦恼不生，这就是修观。

以上是简略说明「对治定中细心修止观」的相貌。其中修止、修观的方法，和前面所说的相同，唯一不同的是：以破除定中细心所见的过失为主。

第五、为均齐定慧修止观者：行者于坐禅中，因修止故，或因修观，而入禅定。虽得入定，而无观慧；若无观慧，是为痴定，不能断结。或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门，尔时应当修观破析。若于定中，智慧开发，则定慧均等，能断结使，证诸法门。若行者于坐禅时，因修观故，或因修止，即发智慧，而无定心。智慧既多而心豁然开解，智慧分明，而不得定心；定心少故，则心动散，故如风中灯，照物不了！故《释论》云：若无定心，虽有观空、无相等智慧，是为颠倒智慧，是为狂智慧，不能出离生死。尔时应当复修止，以修止故，即得定心；得定心故，如密室中灯，则能破闇，照物分明。是即略说，为均齐定慧二法修止观相。

（五）为均齐定慧修止观。

修行人坐禅时，因为修止或修观入禅定。虽能入禅定，却没有观慧，这种没有观慧的定，叫做「痴定」，不能断烦恼。由于观慧很少，因此不能发起真实的智慧；没有真实的智慧，就不能断除一切的烦恼结使，不能证得种种的止观法门。这时我们应当修观破析，使他在定中能开发智慧，成为定慧均等，如此就能断除一切烦恼结使，证得种种止观法门。

修行人坐禅时，因为修观或修止得以开发智慧。虽然心能豁然开解、智慧分明，但却不得定心。因为不得定心，所以容易散动，就像风中的灯，照物不能明了。如《释论》中所说：「若是没有定心，就算有观空、无相等智慧，也是颠倒的智慧。这种颠倒的狂慧，是不能出离生死的。」这时我们就应当再次修止来获得定心。有了定心，就像密室中的灯火，不但能

够破除黑暗，而且还照物分明。

以上是简略说明「为均齐定慧二法修止观」的相貌。

行者若能如是于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当知是人善修佛法故，必于一生不空过也。

修行人在坐禅时，如果能够善用这五种修止观的法门，并且取舍适当得宜的话，就是善修佛法的人，在这一生当中，绝对不会白白空过。

第二、明历缘对境修止观者：端身常坐，乃为入道之胜要，而有累之身，必涉事缘，若随缘对境，而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应！若于一切时中，恒修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一行、二住、三坐、四卧、五作（音：佐，意：劳动）作、六言语。

二、历缘对境修止观。

能常于坐中修止观，对于一位初入道的人来说，虽然最为殊胜、切要，但对于有世俗之累的凡夫来说，每天一定有许多俗务缠身，未必就有时间在坐中修止观。如果在随缘对境的时候又不修止观，修行的心便有了间断，在面对尘境的时候，就难免会心生烦恼，这样又如何快速与佛法相应？若是能在一切时、一切处，任何历缘对境之中，恒常修习止观的话，一定能快速地通达一切佛法。

什么是历缘修止观呢？所言的缘，有六种：一行；二住；三坐；四卧；五作作；六言语。

云何名对境修止观？所言境者：谓六尘境，一眼对色、二耳对声、三鼻对香、四舌对味、五身对触、六意对法。行者约此十二事中修止观，故名为历缘对境修止观也。

什么又是对境修止观呢？所谓的境，就是六尘境界：一眼对色；二耳对声；三鼻对香；四舌对味；五身对触；六意对法。

修行人如果在这十二缘境当中修止观，就称为历缘对境修止观。

行者若于行时，应作是念：我今为何等事欲行，若为不善、无记事，则不应行；若能善、利益，为如法事，即应行。云何名行中修止？若于行时，即当了知，因于行故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何行中修观？应作是念：由心运身故，有去来往反，因此则有一切善恶等法，故名为行。反观行心，不见相貌。当知行者及一切法，毕竟空寂，是名修观。行中亦预有五番修止观意，如前分别。

（一）历缘修止观。

1、行。

修行人在走路的时候，应该这样来作观察：我现在为什么要去做这件事，如果是为了不善、无记的事，就不应该去做；若是为了善、利益、如法的事，就应该去做。

如何在行中修止？就是在走路的时候，了知因为行的缘故，才有一切善、恶等法的产生。但不论是能起这一念行的心（行心），还是行中的一切法，都是了不可得的。既然是了不可得，则妄念不起，这就是修止。

如何在行中修观？就是在行中观察：由于心念的推动，才能运作身体的往返动作，而有一切善、恶等法的产生，这叫做行。但是反观这一念能行的心，却不见相貌。既然不见相貌，那么由心念推动而行的人（行者）、及行中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这行中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、若于住时，应作是念：我今为何等事欲住，若为不善、无记事，即不应住；若为善、利益事，即应住。云何名住中修止？若于住时，即当了知，因于住故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何住中修观？应作是念：由心制御，竖身安立，因此则有一切善恶等法，故名为住。反观住心，不见相貌。当知住者及一切法，毕竟空寂，是名为修观。住中亦预有五番修止观意，如前分别。

2、住。

修行人在止住的时候，应该这样来作观察：我现在是为了什么事情而住？如果是为了不善、无记的事，就不应该住；若是为了善、利益的事，就应该住。

如何在住中修止？就是在止住的时候，了知因为住的缘故，才有一切善、恶等法的产生。但不论是能起这一念住的心（住心），还是住中的一切法，都是了不可得的，则妄念不起，这就是修止。

如何在住中修观？就是在住中观察：由于心念的驾御，才能竖身安立，而有一切善、恶等法的产生，这叫做住。但是反观这一念能住的心，却不见相貌。既然不见相貌，那么由心念驾御而住的人（住者）、及住中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这住中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、若于坐时，应作是念：我今为何等事欲坐？若为不善、无记事，即不应坐；若为善、利益事，即应坐。云何名坐中修止？若于坐时，即当了知，因于坐故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何坐中修观？应作是念：累脚安身，由此则有一切善恶等法，故名

为坐。反观坐心，不见相貌。当知坐者及一切法，毕竟空寂，是名修观。坐中亦预有五番修止观意，如前分别。

3、坐。

修行人在坐的时候，应该这样来作观察：我现在是为了什么事情而坐？如果是为了不善、无记的事，就不应该坐；若是为了善、利益的事，就应该坐。

如何在坐中修止？就是在坐的时候，了知因为坐的缘故，才有一切善、恶等法的产生。但不论是能起这一念坐的心（坐心），还是坐中的一切法，都是了不可得的。既然是了不可得，则妄念不起，这就是修止。

如何在坐中修观？就是在坐中观察：由于心念的牵引，才能垒脚安身，而有一切善、恶等法的产生，这叫做坐。但是反观这一念能坐的心，却不见相貌。既然不见相貌，那么由心念牵引而坐的人（坐者）、及坐中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这坐中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、若于寢卧时，应作是念：我今为何等事欲卧？若为不如法、放逸等事，即不应卧；若为调和四大故应卧，卧时应如师子王卧。云何卧中修止？若于寢息时，即当了知，因于眠故，则有一切善、恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念：由心劳乏，即便昏闇，放纵六情，因此则有一切善恶等法，故名为眠。反观卧心，不见相貌。当知卧者及一切法，毕竟空寂，是名修观。卧中亦预有五番修止观意，如前分别。

4、卧。

修行人正当寢卧时，应该这样来作观察：我现在是为了什么事情而卧？如果是为了不如法、放逸等事，就不应该卧；若是为了调和四大，就应该卧。（卧时应该如狮子王右胁而卧。）

如何在卧中修止？就是在寢息的时候，了知因为睡眠的缘故，才有一切善、恶等法的产生，但不论是能起这一念卧的心（卧心），还是卧中的一切法，都是了不可得的。既然是了不可得，则妄念不起，这就是修止。

如何在卧中修观？就是在正要卧的时候观察：由于心的疲劳困乏，才会昏闇，放纵六根，而有一切善、恶等法的产生，这叫做睡眠。但是反观这一念能卧的心，却不见相貌。既然不见相貌，那么由心念的劳困而卧的人（卧者）、及卧中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这卧中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、若于作时，应作是念：我今为何等事欲作？若为不善、无记事，即不应作；若为善、利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时，即当了知，因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何作时修观？应作是念：由心运身手，造作诸事，由此则有一切善恶等法，故名为作。反观作心，不见相貌。当知作者及一切法，毕竟空寂，是名修观。作中亦预有五番修止观意，如前分别。

5、作。

修行人在工作劳动的时候，应该这样来作观察：我现在是为了什么事情而作？如果是为了不善、无记的事，就不应该做；若是为了善、利益的事，就应该作。

如何在作中修止？就是在工作劳动的时候，了知因为工作劳动的缘故，才有一切善、恶等法的产生。但不论是能起这一念作的心（作心），还是作中的一切法，都是了不可得的。既然是了不可得，则妄念不起，这就是修止。

如何在作中修观？就是在作中观察：由于心念的牵引，才能运作身手、造作种种事，而有一切善、恶等法的产生，这叫做作。但是反观这一念能作的心，却不见相貌。既然不见相貌，那么由心念牵引而作的人（作者）、及作中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这作中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、若于语时，应作是念：我今为何等事欲语？若为欲论说，不善、无记事，即不应语；若为善、利益事，则应语。云何名语中修止？若于语时，即当了知，因此语故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何语中修观？应作是念：由心觉观，鼓动气息，冲于咽喉，唇舌齿腭故，出音声言语，因此则有一切善恶等法，故名为语。反观语心，不见相貌。当知语者及一切法，毕竟空寂，是名修观。语中亦预有五番修止观意，如前分别。

6、语。

修行人在言语的时候，应该这样来作观察：我现在是为了什么事情言语？如果是为了论说不善、无记的事，就不应该言语；若是为了论说善、利益的事，就应该言语。

如何在语中修止？就是在言语的时候，了知因为言语的缘故，才有一切善、恶等法的产生。但不论是能起这一念言语的心（语心），还是语中的一切法，都是了不可得的。既然是了不可得，则妄念不起，这就是修止。

如何在语中修观？就是在言语时观察：由于心念的分别，才能鼓动气息、冲于咽喉、唇、舌、齿、腭发出音声言语，而有一切善、恶等法的产

生，这叫做言语。但是反观这一念能言语的心，却不见相貌。那么由心念鼓动而发出言语的人（语者）、及语中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这语中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、云何名眼见色时修止？随见色时，即知如水中月，无有定实。若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起恚恼；若见非违非顺之色，不起无明，及诸乱想，是名修止。云何名眼见色时修观？应作是念：随有所见，即无见相。所以者何？于彼根尘，空明之中，各各无见，亦无分别，和合因缘，出生眼识；眼识因缘，即生意识；意识生时，即能分别种种诸色，因此则有一切善恶等法。即当反观念色之心，不见相貌。当知见者及一切法，毕竟空寂，是名为观。眼见色中，亦预有五番修止观意，如前分别。

（二）对境修止观。

1、眼对色。

如何在眼见色时修止？修行人随眼见种种色相时，了知它如空中华、水中月一般的不真实。若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起恚恼；若见非顺非违之色，不起无明、乱想，这就是修止。

如何在眼见色时修观？修行人随眼见顺、违、非顺非违之色时，了知其相本自空寂。为什么呢？因为我们若是寻其根、尘、空、明等相貌，发觉它了不可得，也无法分别。虽然各无所见，也无分别，但却是生起眼识的助缘。也就是说，必须根、尘、空、明等因缘和合，才能生出眼识。在生起眼识的因缘当中，还必须要意识，才能分别种种色相，而有一切善、恶等法的产生。但是反观这一念能见色之心，却不见相貌。既然不见相貌，那么由这心念所发起能见的人（见者）、及见中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这眼见色中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、耳闻声时修止者：随所闻声，即知声如响相。若闻顺情之声，不起爱心；闻违情之声，不起瞋心；非违非顺之声，不起分别心，是名修止。云何闻声中修观？应作是念：随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识；耳识生故，次生意识，强起分别，因此则有一切善恶等法，故名为闻。反观闻声之心，不见相貌。当知闻者及一切法，毕竟空寂，是名为修观。耳闻声中，亦预有五番修止观意，如前分别。

2、耳对声。

如何在耳闻声时修止？修行人随耳闻种种声相时，了知它如谷响一般的不真实。若闻顺情之声，不起爱心；若闻违情之声，不起瞋心；若闻非

顺非违之声，不起分别心，这就是修止。

如何在耳闻声时修观？修行人随耳闻声时，了知其相空无所有。为什么呢？因为根、尘和合而生起耳识。有了耳识，次生意识，有了意识之后，强起分别，才有一切善、恶等法的产生，这叫做闻。但是反观这一念能闻声之心，却不见相貌。既然不见相貌，那么由这心念所发起能闻的人（闻者）、及闻中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这耳闻声中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、鼻嗅香时修止者：随所闻香，即知如焰不实。若闻顺情之香，不起着心；违情臭气，不起瞋想；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何闻香中修观？应作是念：今所闻香，虚诞不实。所以者何？根尘合故，即生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切善恶等法，故名闻香。反观闻香之心，不见相貌。当知闻者及一切法，毕竟空寂，是名为修观。闻香中，亦预有五番修止观意，如前分别。

3、鼻对香。

如何在鼻嗅香时修止？修行人随鼻嗅种种香相时，了知它如阳焰一般的不真实。若闻顺情之香，不起着心；若闻违情臭气，不起瞋想；若闻非顺非违之香，不生乱念，这就是修止。

如何在鼻嗅香时修观？修行人随鼻嗅顺、违、非顺非违之香时，了知其所闻之香虚诞不实。为什么呢？因为是根、尘相合而生起鼻识，有了鼻识，次生意识，有了意识之后，强取香相，才有一切善、恶等法的产生，这叫做闻香。但是反观这一念能嗅香之心，却不见相貌。既然不见相貌，那么由这心念所发起能嗅的人（嗅者）、及嗅中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这鼻嗅香中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、舌受味时修止者：随所受味，即知如梦中得味。若得顺情美味，不起贪着；违情恶味，不起瞋心；非违非顺之味，不起分别忆想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念：今所受味，实不可得。所以者何？内外六味，性无分别，因内舌根，舌根本无知，和合生舌识，次生意识，强取味相，因此则有一切善恶等法。反观缘味之识，不见相貌。当知受味者及一切法，毕竟空寂，是名修观。舌受味中，亦预有五番修止观意，如前分别。

4、舌对味。

如何在舌受味时修止？修行人随舌受种种味相时，了知它如梦中得味一般的不真实。若得顺情美味时，不起贪着；若得违情恶味时，不起瞋心；

若得非顺非违之味时，不起分别忆想，这就是修止。

如何在舌受味时修观？修行人随舌受味时，了知其所受之味实不可得。为什么呢？因为舌根在受酸、甜、苦、辣、咸、淡等六种滋味时，本来无分别，是在因缘和合，生起意识之后，强取味相，才有一切善、恶等法的产生。但是反观这一念能受味之心，却不见相貌。既然不见相貌，那么由这心念所发起能受味的人（受味者）、及味中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这舌受味中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、身受触时修止者：随所觉触，即知如影，幻化不实。若受顺情乐触，不起贪着；若受违情苦触，不起瞋恼；受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。云何身受触时修观？应作是念：冷、暖、涩、滑、轻、重等，名之为触。头等六分，四大和合，名之为身。触性虚假，身亦不实，谁能受触？和合因缘，即生身识，次生意识，忆想分别，苦乐等相，故名为受触。即当反观，缘触之心，不见相貌。当知受触者及一切法，毕竟空寂，是名修观。身受触中，亦预有五番修止观意，如前分别。

5、身对触。

如何在身受触时修止？修行人随身所受种种觉触时，了知它如影一般的幻化不实。若受顺情乐触时，不起贪着；若受违情苦触时，不起瞋恼；若受非顺非违之触时，不起忆想分别，这就是修止。

如何在身受触时修观？修行人随身受种种触时，作以下的观察：冷、暖、涩、滑、轻、重等，称之为触；头、身、两手、两脚等六分，是四大和合的，称之为身。但是反观触的自性虚假、四大假合之身也不实，那么是谁在受触呢？所谓的身识，只是因缘和合而有，次生意识，才能忆想分别苦乐等相，这叫做受触。这时反观这一念能触之心，却不见相貌。既然不见相貌，当知由心念所起受触的人（受触者）、及触中的一切法也毕竟空寂，这就是修观。

在这身受触中，也包含有五种修止观的方法在内，应该如前面所说的来详加分别。

次、意知法中修止观相，如初约坐禅中明。修止观相，五番之意，是中应广分别，今不重辨。

6、意对法。

如何在意知法中修止观，前面五种坐中修止观的内容当中，已有详细的说明，这里就不再重复分辨。

行者若能于行住坐卧，见闻觉知等，一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如《大品经》中（大正二五～四〇二C）：「佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至身服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是名菩萨摩诃衍，以不可得故。」

修行人如果能在行、住、坐、卧等六种事缘当中；以及见、闻、觉、知等六根相对的六尘境界上，时时修习止观，就是真修大乘的人。如《大品般若经》中所说：「佛告须菩提！若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至穿衣吃饭、扬眉瞬目之间，皆安住在禅定之中，当知此人就是菩萨中的大菩萨，因为实在是不可多得的缘故。」

复次，若人如是一切处中修行大乘，是人则于世间最上最胜，无与等者。如《释论》中偈说（大正二五～一六一A）：

闲坐林树间	寂然灭诸恶	澹泊得一心	斯乐非天乐
人求世间利	名衣好床蓐	斯乐非安稳	求利无厌足
纳衣行乞食	动止心常一	自以智慧眼	观知诸法实
种种诸法中	皆以等观入	解慧心寂然	三界无伦匹

若能于一切处中修行大乘，就是世间最尊贵、最殊胜的人，再没有人能和他相等。正如《大智度论》的偈颂中所说：「空闲安坐林树之间，寂静安然息灭诸恶，内心澹泊一心清净，这种快乐不是天乐所能比拟。世间之人追求名利，讲求好衣好床蓐，哪里知道这种快乐并非真正的安稳，因为欲望永远没有满足的时候。出家人穿着布纳衣沿街乞食，无论动静都在禅定之中，常以智慧的眼目，观察了知诸法的实相，故能视一切法平等，而寂然不为一切境界所动。这样的修行人，在三界之中，是无人能与他相比的。」

善根发相 第七

今明善根发相，则有二种不同。

由于善巧修习前面所说的止观，所以经常会发动宿世的善根，修行人应当一一分辨清楚，才不致因为认识不清而误入邪道或退失道心。

一般来说，有二种不同的善根发相。

一者、外善根发相：所谓布施持戒，孝顺父母尊长，供养三宝及读诵听学等，诸善根发相。此是外事，与魔相滥，今不分别。

一、外善根发相。

如果在修习止观时，突然发起一种喜欢布施、持戒、孝顺父母、恭敬尊长、供养三宝，读诵经论、听经学教的心，就是所谓的外善根发相。这些善根的开发，是由于宿世曾经熏习过布施、持戒、孝顺父母……等善根，

而现在由内心中开发，和用功修行并没有直接的关系，所以说它是外善根发相。外，是属于外表事相的意思。这种情况，如果不是正修，很容易和魔境相混淆，相关的内容，在此并不作分别。

二者、内善根发相：所谓诸禅法门，善根开发也。即为三意：一、正明善根发相；二、分别真伪；三、明用止观长养善根。

二、内善根发相。

这是由于修习止观的缘故，而开发宿世修习禅定的善根。其中内容分三：一、正明善根发相；二、分别真伪；三、明用止观长养善根。

第一、云何名内善根发相？有五种善根，发相不同：一、息道善根发相；二、不净观善根发相；三、慈心善根发相；四、观因缘善根发相；五、念佛善根发相。

（一）正明善根发相。

什么是内善根发相呢？这里有五种善根发相的不同：一是息道善根发相；二是不净观善根发相；三是慈心善根发相；四是观因缘善根发相；五是念佛善根发相。

一、云何息道善根发相？行者善修止观故，身心调适，妄念不起。因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安稳。于此定中，都不见身心相貌，于后或经一坐二坐，乃至一日二日，一月二月，将息不得，不退不失，即于定中，忽觉身心运动，八触而发。八触者：所谓觉身，痛痒冷暖，轻重涩滑等。当触发时，身心安定，虚微悦豫，快乐清静，不可为喻！是为数息根本禅定善根发相。

1、息道善根发相。

什么是息道善根发相呢？由于善修止观的缘故，调身、息、心适当，因此妄念不起，自觉其心由粗住、细住而渐渐入欲界定、未到地等定，这时身心泯然空寂，定心安稳。在此定中，不见身心相貌，如此经过一坐、二坐，乃至一日、二日、一月、二月，息渐微弱、不退不失，就在定中，忽然感觉身心运动而发动八触。所谓的八触，就是身体有痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等八种感觉。当八触发动时，应当了知是身中四大调整的一种过程，就不会以为是魔境现前而退失道心。当八触发过之时，身心顿觉寂然安定、清明愉悦、快乐清静，这种觉受，实在很难用言语来形容。这就是数息根本禅定善根发相。

复次，行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓见麻麦谷豆等，心大惊喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。

或者行人在欲界未到地定当中，忽然觉得鼻中的气息，不但经由鼻中出入，也从全身八万四千个毛孔中同时出入。心眼能清楚看见身内的三十六物，就像打开仓库能看见麻、麦、谷、豆等一样的清楚分明。这时不禁心中惊讶、喜悦、寂静、轻安、快乐。这就是随息特胜善根发相。

二、不净观善根发相：行者若于欲界未到定中，身心虚寂，忽然见他男女身死，死已肿胀烂坏，虫脓流出，见白骨狼藉，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相。

2、不净观善根发相。

修行人在欲界未到定中，身心虚然寂静，忽然见到男、女死亡，死后身体由肿胀、青瘀、烂坏，血涂、脓烂、虫噉、散坏、见白骨交错狼藉，心中顿时悲喜交加、倍感厌恶，不再贪爱男女身分（属外贪）。这就是九想善根发相。

或于初禅定之中，忽然见内身外身不净，肿胀狼藉，自身白骨，从头至足，节节相拄。见是事已，定心安稳，惊悟无常，厌患五欲，不着我人，此是背舍止观发相。

或者在静定当中，忽然见到自身、他身的不净相。或见肿胀狼藉；或见自身白骨，从头到脚节节相拄。见到这些境相后，定心安稳，惊悟无常，厌患五欲，不再执着人、我之相（属内外贪）。这就是背舍善根发相。

或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽走兽，衣服饮食，房舍山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。

或者在定心当中，见到自身、他身、以及一切的飞禽走兽、衣服饮食、房舍山林，都是充满不净的（属徧一切处贪），这是大不净善根发相。

三、慈心善根发相：行者因修止观故，若得欲界未到地定，于此定中，忽然发心，慈念众生，或缘亲人，得乐之相故，即发深禅定，得内心清净，悦乐不可为喻！中人（非亲）、怨人、乃至十方五道众生，亦复如是。从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。悲、喜、舍等善根发相，类此可知。

3、慈心善根发相。

修行人在欲界未到地定中，有时突然发起慈念众生的心，或缘亲人得乐之相而发深禅定，这时内心的清净、喜悦，实在很难用言语来形容。其它或缘中人（非亲非怨）、怨敌、乃至十方五道众生得乐之相的情况都是相同。出禅定之后，内心充满喜悦快乐，不论见到任何众生，神情都是柔和慈善的。这就慈心善根发相。其它如悲、喜、舍等善根发相，也可模拟得知。

四、因缘现善根发相：行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世，无明行等，诸因缘中，不见人我，即离断常，破诸邪执，得定安稳，解慧开发，心生法喜，不念世事，乃至五阴、十二入、十八界中分别亦如是，是为因缘观善根发相。

4、因缘观善根发相。

修行人因为修止观证得欲界未到地定，有时在身心静定当中，忽然心生觉悟。这时推寻无明缘行、行缘识……这三世十二因缘的关系，发觉它只是三世相续因缘和合而有，若要寻求人、我则了不可得。这时自然破除以为有我、有人的邪见；也能离断、常两边（三世迁谢故不常，三世相续故不断，过去破常、未来破断、现在双破断常）。由于得定安稳，所以能开发智慧、心生法喜。从此不再缘念世间的事，也不再分别五阴、十二入、十八界等事。这就是因缘观善根发相。

五、念佛善根发相：行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好不可思议；所有十力、无畏、不共、三昧、解脱等法不可思议；神通变化、无碍说法、广利众生不可思议；如是等无量功德不可思议。作是念时，即敬爱心生，三昧开发，身心快乐，清净安稳，无诸恶想。从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善根发相。

5、念佛善根发相。

修行人因为修止观证得欲界未到地定，有时在身心空寂当中，忽然忆念诸佛功德相好（应身佛）的不可思议；所有十力、四无畏、十八不共、三昧解脱等法（报身佛）的不可思议；还有神通变化、无碍说法、广利众生（法身佛）的不可思议。在忆念这些无量功德不可思议的同时，心生敬爱、三昧开发、身心快乐、清净安稳，没有一切的杂心恶想。出禅定之后，自觉身体轻安便利、功德巍巍，同时也为众人所敬爱。这就是念佛三昧善根发相。

复次，行者因修止观故，若得身心澄静，或得发无常、苦、无我、不净、世间可厌患、食不净、死、断、离、尽想；念佛、法、僧、戒、舍、天；念处、正勤、如意、根、力、觉、道；空、无相、无作；六度波罗蜜、神通、变化等，一切法门发相，是中应广分别。故经云（大正一二～一一一一A）：「制心一处，无事不办。」

除了以上所说五种内善根发相以外，也可能在身心澄净当中，得「无常、苦、无我、不净、世间可厌患、食不净、死、断、离、尽想」十想的善根发相；或「念佛、法、僧、戒、舍、天」六念的善根发相；或「四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道」三十七菩提道品

的善根发相；或「空、无相、无作」三三昧的善根发相；或六度波罗蜜、神通、变化等一切法门的善根发相，这其中的内容，应该详细作分别。所以经中说：「只要做到制心一处，是没有一件事不能成办的。」

第二、分别真伪者，即有二意：一明邪伪相、二辨真正相。

（二）分别真伪。

内善根发相的第二部分，是分别真伪。内容有二：一、明邪伪相；二、辨真正相。

云何名邪伪相？行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身手纷动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或身如被缚，或时透迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或时时见种种诸异境界，或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触身毛皆惊竖，或时大乐昏醉，如是等种种邪法，与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若人爱着此，即与九十五种鬼神之法相应，多好失心颠狂；或时诸鬼神等，知人念着其法，即加势力，令发诸染，邪定邪智，辩才神通，感动世人。见者谓得道果，皆悉信伏，而其内心颠倒，专行鬼法。是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中；若坐时多行恶法，即堕地狱。

1、明邪伪相。

什么是邪伪相？修行人如果在修止观时，发了以上所说的善根相，伴随着所发的相，或者身手搔动、或觉身重如有物镇压、或觉身轻欲飞、或觉身如被缚，有时精神不振、有时感觉酷寒、有时感觉燥热、有时见到种种怪异的现象、有时其心昏暗覆蔽、有时心起恶念邪思、有时忆念诸乱杂事、有时心情欢喜躁动、有时心情忧愁悲思、有时突感恶触身毛惊竖、有时突感喜触大乐昏醉，只要有以上种种邪法，和禅一起发，就称为邪伪，并不是真正的禅发相。这些邪定境界，修行人一旦爱着，就会和印度九十五种鬼神法相应，每每令人失心颠狂。这些鬼神都有他心通，知道修行人的贪爱，所以就随着他的爱着，来增加他的势力，使他发邪定、邪智、辩才、神通。修行人不知，以为是好境界，于是心生贪着；凡夫愚痴，也不知是着魔，还误认他已证得道果，对他更是信仰崇拜，完全心服口服的依之而行。哪里知道他的内心颠倒，只是专门行鬼法来惑乱世间。这个人命终之后，不但会堕在鬼神道中，而且永远不能遇佛，如果生前多行杀、盗、淫、妄等种种恶法的，还会堕在地狱中。

行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即却之。云何却之？若知虚诞，正心不受不着，即当谢灭。若不谢灭，应用正观破之，即当灭矣。

若是修行人修止观，遇到这些邪伪相时，应当立刻却除，千万不可贪着。如何却除呢？了知这些邪定、邪慧、邪辩、邪通都是虚诳不实的，端正其心不受不着，这些境界就自然消灭。如果还是不消灭，就用正观来破，最后一定能灭除。

二、次明正禅发相者：若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随正禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，澹然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。譬如：与恶人共事，恒相触恼；若与善人共事，久久逾见其美，分别邪正二种禅发之相，亦复如是。

2、辨真正相。

什么是真正禅发相？如果在坐中善根发相的时候，并没有上面所说的种种邪定境界，反而觉得与定相应、空明清净，内心喜悦，澹然快乐，无有覆盖、善心开发、信敬增长、智慧分明、身心柔软、微妙虚寂、厌患世间、无为无欲、出入自在，这些就是真正的禅发相。这种情况，就好比和恶人共事，总是互相触恼；如果和善人共事，久而久之，反而愈见其美，分别邪正二种禅发之相的情形也是如此。

第三、明修止观长养诸善根者：若于坐中，诸善根发时，应用止观二法，修令增进。云何修令增进？若宜用止，则以止修之；若宜用观，则以观修之。略云大意如此。

（三）明用止观长养善根。

内善根发相的第三部分，是说明如何用止观来长养善根。

修行人在坐中，开发内、外善根的时候，应当修止观来使它增进。如何使它增进呢？就是适合修止的时候，就以止修之；适合修观的时候，就以观修之。至于止观的内容，前面第六章中已经详细介绍过，这里就不再重复说明。

觉知魔事 第八

当修行人的功夫渐深，魔王就会乘机破坏他的道行，因此，对于所有魔事的内容，不得不加以觉知。

梵音魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀智慧命故。云何名魔事？如佛以功德智慧，度脱众生，入涅槃为事。魔以破除众生善根，令流转生死为事。若能安心正道，方知道高魔盛，故须善识魔事。但魔有四种：一烦恼魔、二阴入界魔、三死魔、四鬼神魔。前三种魔，皆是世之常事，今不分别。鬼神魔相，此事须知，今当略说。鬼神魔有三种：一精魅鬼、二堆惕鬼、三魔罗鬼。

所谓的魔，就是魔罗，秦译杀者。为什么称为杀者？因为他会夺取修行人的功德法财、杀修行人的法身慧命。

为什么称为魔事？因为佛经常用功德、智慧来度脱众生，专门以入涅槃为事；而魔却常以破坏众生善根，令流转生死为事。

修行人若能安心于正道，道高时，魔则愈盛，这时务必善于分辨魔事。一般来说，魔的种类有四：一是烦恼魔；二是阴入界魔；三是死魔；四是鬼神魔。前面三种，是属于世间常有的事，也是随我们自心所生的，如果用正念遣除，大多能息灭，所以在这里就不特别作分别。至于第四种鬼神魔，则必须详加分别了知。

鬼神魔略说有三种：一是精魅鬼；二是堆惕鬼；三是魔罗鬼。

一、精魅者：十二时兽，变化作种种形色，或作少男少女、老宿之形，及可畏身相等，种种非一，以恼惑行者。此诸精魅，饮恼行者，各当其时而来，善须别识。若多于寅时来者，必是虎豹等，若多于卯时来者，必是兔麋鹿等；若多于辰时来者，必是龙鳖等；若多于巳时来者，必是蛇蟒等；若多于午时来者，必是马驴驼等；若多于未时来者，必是羊等；若多于申时来者，必是猴獾等；若多于酉时来者，必是鸡乌等；若多于戌时来者，必是狗狼等；若多于亥时来者，必是猪豕等；若多于子时来者，必是鼠等；若多于丑时来者，必是牛犊等。行者若能善占，则知恒用此时来者，即是其兽精魅，呼其名字而呵责之，即当谢灭。

一、精魅鬼。

是属于十二时兽，能变化种种形相，或作少男、少女、老男、老女的形貌；或作可爱、可怖的身相来恼乱、迷惑修行人。这一类的精魅，会按照一定的时辰前来，所以只要清楚知道十二时辰所属的三十六兽，就能不受其干扰。

于子时来的，必是猫、鼠、伏翼。

于丑时来的，必是牛、蟹、鳖。

于寅时来的，必是狸、豹、虎。

于卯时来的，必是狐、兔、貉。

于辰时来的，必是龙、蛟、鱼。

于巳时来的，必是鱗、鲤、蛇。

于午时来的，必是鹿、马、麋。

于未时来的，必是羊、雁、鹰。

于申时来的，必是狄、猿、猴。

于酉时来的，必是乌、鸡、雉。

于戌时来的，必是狗、狼、豺。

于亥时来的，必是豕、獠、猪。

修行人在清楚分辨每一个时辰所出现的精魅后，只要直接叫唤它的名

字，再加以呵责，就会马上消失。因为这些精魅，都害怕被别人识出其形、以及名字。所以一旦叫出它的名字便已经不敢前来，更何况是识得其形，当然就更不敢胡作非为了。

二、堆惕鬼者：亦作种种恼触行人，或如虫蝎，缘人颜面，钻刺瘡瘡，或击析人两腋下，或乍抱持行人，或言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼行者。应即觉知，一心闭眼，阴而骂之，作如是言：「我今识汝！汝是此阎浮提中，食火嗅香偷腊吉支，邪见、喜破戒种。我今持戒，终不畏汝！」若出家人，应诵戒本；若在家人，应诵三皈、五戒、八戒等，鬼便却行匍匐而去。如是等种种留难，恼人相貌，及余断之法，并如《禅经》中广说。

二、堆惕鬼。

修行人在坐禅时，堆惕鬼也会时常作出种种恼乱行人的事。有时如虫蝎（木中的蛀虫），缘着人的头面内外钻刺；或者击析人的两腋下；有时突然抱住修行人；有时则言说啾啾音声喧闹；或者作种种不同的兽形来恼乱修行人。有以上这些情况发生时，应该立即提高警觉，一心专注，闭上眼睛呵斥他：「我知道你的名字！你是阎浮提中，专门食火嗅香偷腊的吉支，因为邪见，专门喜欢破戒的人，但我如今持戒清净，所以一点都不怕你！」这时出家人应诵戒本；在家人应诵三皈、五戒、八戒等，堆惕鬼便会退却匍匐离去。其它有关种种恼乱修行人的内容、及如何断除的方法，在《禅波罗密经》中有详细的说明。

三、魔罗：扰乱行者，是魔多化作三种五尘境界相，来破人善心。一、作违情事，即是作可畏五尘，令人恐惧。二、作顺情事，即是作可爱五尘，令人心生爱着。三、作非违非顺事，即是作平等五尘，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射五情故。

三、魔罗。

魔罗扰乱修行人的方式，大多是化作三种五尘境界相，来破坏修行人的善心。一是作违情事：就是化作可怕的五尘境界相，令行人心中生恐惧；二是作顺情事：就是化作可爱的五尘境界相，令行人心中生爱着；三是作非违非顺情事：就是化作一般的五尘境界相，令行人心中生乱。所以，魔罗又称为杀者（杀修行人的法身慧命）、也称为华箭（如飞来的一朵花，其实是箭，能伤身命）、也名为五箭（专门射人的五根）。

在名色中作种种境界，惑乱行者，作顺情色者：或作父母兄弟、诸佛形像、端正男女可爱之境，令人心着色中。作违情境界者：或作虎狼狮子、罗刹之形，种种可畏相，来怖行人。非违非顺者：但作平常之形，动乱人心，令失禅定，故名为魔。或化作种种好恶音声，或作种种香臭之气，或

作种种好恶之味，或作种种苦乐境界来触人身，皆是魔事。其相众多，不可具说。

究竟魔罗是如何射人的五根呢？总的来说，就是在名色中，化作种种境界来惑乱修行人。别的来说，是化作以下三种境界：一是作顺情境界：即化作父母兄弟、诸佛形像、端正男女等可爱之境，令人心着色中；二是作违情境界：即化作虎狼狮子、罗刹夜叉等种种可畏的形相，来惊吓修行人；三是作非违非顺境界：只化作平常的事物，来动乱修行人的心，使他失去禅定，所以称为魔。

或者化作种种好、恶的音声；香、臭的气味；好、恶的滋味；苦、乐的境界来触人身。有以上所说的这些情况，当知都是魔事。除了这些以外，其实还有很多不同的魔事，在此无法一一举例说明。

举要言之，若作种种五尘，恼乱行人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军。以能破坏平等佛法，令起贪欲忧愁，瞋恚睡眠等，诸障道法故。如经偈中说：

欲是汝初军	忧愁为第二	饥渴第三军	渴爱为第四
睡眠第五军	怖畏为第六	疑悔第七军	瞋恚为第八
利养虚称九	自高蔑人十	如是等军众	厌没出家人
我以禅智力	破汝此诸军	得成佛道已	度脱一切人

总而言之，只要是化作种种五尘境界，来恼乱修行人，使他失去善法、生起烦恼的，都称为魔军。它不但会破坏平等的佛法，还会令修行人生起贪欲、忧愁、瞋恚、睡眠等障道法。正是经中的偈颂所说：

贪欲是你第一个魔军，忧愁则是第二个魔军，
饥渴是你第三个魔军，渴爱则是第四个魔军，
睡眠是你第五个魔军，怖畏则是第六个魔军，
疑悔是你第七个魔军，瞋恚则是第八个魔军，
利养名称第九个魔军，贡高我慢第十个魔军。
这些众多邪恶的魔军，专门诳惑沉没出家人，
我以禅定智慧的力量，摧破降伏了这些魔军，
就能成就无上的佛道，圆满度脱一切的众生。

行者既能觉知魔事，即当却之。却法有二：一者、修止却之。凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诞，不忧不怖，亦不取舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭。二者、修观却之。若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不见处所，彼何所恼？如是观时，寻当谢灭。若迟迟不去，但当正念，勿生恐惧，不惜躯命，正心不动，知魔界如即佛界如。若魔界如佛界如，一如无二，则魔界无所舍，佛界无所取，即佛法自当现前，魔境消灭。

知道了魔事的内容之后，当然更重要的是，该如何退却它？退魔的方法有二种：一是修止来退却：只要见到一切外来的恶境界，当下都要知道它是虚诳不实的。如此心中不生忧虑、不生恐怖、不生取着、不生弃舍、不生分别、不生计度，只是息心寂然，魔境界自然消灭。二是用观来退却：若是用止的方法，不能退却种种魔境，就反观这一念能见的心，究竟是在何处？四处徧寻不着，可见它并无处所。既然没有能见的心，又怎么会有所见的魔境界呢？既然没有魔境界，又是谁被恼乱呢？如此观后，魔境界很快就会灭去。

如果还是迟迟不去，就把心安住在正念当中，不起丝毫恐惧之想。观察四大本空、五蕴非我，不再贪恋、爱惜自己的身命。如此正心不动，思惟魔境界的自性本空，佛境界的自性也空，在空性当中，无论是魔境界还是佛境界，都是平等一如的。没有魔境界要舍，也没有佛境界要取，安住在这不取不舍的平等法性中，魔境界自然消灭。

复次，若见魔境不谢，不须生忧；若见灭谢，亦勿生喜。所以者何？未曾见有人坐禅，见魔化作虎狼来食行者；亦未曾见魔化作男女可为夫妻也。当知皆是幻化，愚人不了，以生惊怖及起贪着，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所作。

实际上，见到魔境界不消失，不需要心生忧愁；见到魔境界消失，也不需要心喜悦。为什么呢？因为并没有一个真实的人在坐禅；也没有真实的魔化作虎狼狮子来吃修行人；同样地不曾看见有魔化作男女来做夫妇……，这些都是幻化不实的。只有愚痴、不了解它是虚妄的人，才会心生恐怖、贪着、失心、狂乱、以及丧失禅定。这都是自己缺乏智慧所造成的过患，并非魔所作。

复次，若诸魔境恼乱，或经年月不去，但当端心，正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧，当诵大乘方等诸经治魔咒，默念诵之，存念三宝。若出禅时，亦当诵咒自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉戒，邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之！是故初心行人，必须亲近善知识，为有如此等难事故，是魔入人心时，能令人心神狂乱，或忧、或喜，因是成患，乃至致死；或时令得诸邪禅定，智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后则大坏人出世善事，及破坏正法。如是等诸异非一，不可说尽。今略示其要，为令行者于坐禅中，不妄受诸魔境界。取要言之，若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，是则无邪不破。故《释论》云：除诸法实相，其余一切皆是魔事。如偈中说：

若分别忆想 即是魔罗网 不动不分别 是则为法印

如果种种魔境恼乱修行人，经年累月不去的话，除了端正其心、正念坚固、不惜身命、不怀忧惧之外，还需诵大乘方等经（楞严、维摩等经）

以及治魔咒（楞严、大悲等咒）。若是在禅定中被魔恼乱，就立刻默念诵之，心中存念三宝；如果是出禅定后，也应诵咒来自我防护，加上深切地忏悔惭愧，以及诵一切戒。如此则邪不胜正，久久魔境自然消灭。魔事的内容实在很多，一时也说不尽。总而言之，修行人应该善于辨识才好。

初发心修习止观的行人，最好亲近善知识，因为善知识是善于辨识魔事的人。否则当魔入心时，往往令人心神狂乱，呈现时忧、时喜的状况，若日久成病，还会令人丧命。有时更令行者得邪定、邪智、神通、陀罗尼，能说法教化众生，人人对他信仰折服，这样的结果，不但破坏了出世间的善事，也同时毁坏了正法。

魔境界的相貌不一，种类也很繁多，在此只能简略地举出一些重要的例子，使修行人在坐禅中，不会妄受魔境界的干扰。最有效的方法是：若要遣邪归正，就当观一切诸法的实相，如此善巧地修习止观，则无邪不破。正如《释论》中所说：「除了诸法的实相以外，其余的一切都是魔事。」也如偈颂中所说的：「若作分别忆想，就会堕入魔罗网中；如果能不动不分别，就是诸佛的法印。」

治病患 第九

行者安心修道，或四大有病，因今用观，心息鼓击，发动本病。或时不能善调适，身、息、心三事，内外有所违犯，故有病发。夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病，自然除差；若用心失所，则动四百四病。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心，治病方法。若不知治病方法，一旦动病，非唯行道有障，亦则大命可忧。

修行人在修道时，或许原本四大有病，现在因为修观，心息鼓击，因此发动宿疾；或许在修止观时，不善调适身、息、心三事，以致内外有所违犯而发病。若是善用其心，就能治愈四百四种病；但如果不善用心，反而会发动四百四种病。所以修行人若是想自行化他，就应当善于辨识病发的来源，以及坐中如何治病的方法。否则一旦发起病来，不但修道会有障碍，性命更是堪虑。

今明治病法中，分为二意：一明病发相，二明治病方法。

如何治病的内容中分二：一是明病发相；二是明治病方法。

一、明病发相者。病发虽复多途，略出不过二种：一四大增损病、二从五脏生病。四大中病发者，若地大增者，则肿结沉重、身体枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，则痰癥胀满、饮食不消、腹痛下痢等，百一患生。若火大增者，则煎寒壮热、支节皆痛、口气鼻塞、大小便皆不通等，百一患生。若风大增者，身体虚悬、战掉、疼痛、肺闷、胀急、呕吐、呕逆气

急，如是等百一患生。故经云：一大不调，百一病起，四大不调，四百四病，一时俱动。四大病发，各有相貌，当于坐时，及梦中察之。

一、明病发相。

病发的种类虽然很多，但简略来说不过二种：一是四大增损病；二是从五脏生病。

（一）四大增损病。

我们的身体是由四大所组成，如果一大有增减会生病。若是地大增于其它三大，就会身体肿结、沉重、枯瘠等，如是百一种病产生；若是水大增于其它三大，就会有痰癥胀满、饮食不消、腹病下痢等，如是百一种病产生；若是火大增于其它三大，就会全身发热、骨节酸痛、气虚鼻塞、大小便不通等，如是百一种病产生；若是风大增盛，就会身体虚悬、战掉、疼痛、肺闷、胀急、呕吐、气急，如是等百一种病产生。所以经中说：「一大不调，就有百一种病起；四大不调，就有四百四种病同时发生。」当四大病发时，各各都有它的相貌，应当在坐时及梦中仔细观察，了解发病的根源，才知道用什么方法对治。

次、明五脏生患之相，从心生患者，多身体寒热、及头痛口燥等，心主口故。从肺生患者，多身体胀满、四肢烦疼、心闷鼻塞等，肺主鼻故。从肝生患者，多无喜心、忧愁不乐、悲思瞋恚、头痛眼闇等，肝主眼故。从脾生患者，身体头面上，游风徧身、痒闷疼痛、饮食失味等，脾主舌故。从肾生患者，或咽喉噎塞、腹胀耳聋等，肾主耳故。五脏生患众多，各有其相貌，当于坐时及梦中察之，自可得知。

（二）从五脏生病。

五脏生病的相貌：若从心生病，大多身体寒热、头痛及口干舌燥等，因为心主口的缘故；若从肺生病，大多身体胀满、四肢烦疼、心闷鼻塞等，因为肺主鼻的缘故；若从肝生病，大多无喜心、忧愁不乐、悲思瞋恚、头痛眼闇等，因为肝主眼的缘故；若从脾生病，身体头面上，游风徧身、痒闷疼痛、饮食失味等，因为脾主舌的缘故；若从肾生病，大多咽喉噎塞、腹胀耳聋等，因为肾主耳的缘故。五脏生病的情况很多，各有各的相貌，应当在坐时及梦中观察，自然可以得知。

如是四大五脏病患，因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，或有患生，应当善知因起。此二种病，通因内外发动：若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动；若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患生，此名因内发病相。

虽说四大、五脏生病的起因非一，病相也很复杂，实在很难说得完整。但是想要修习止观法门的行者，在病发时，还是应当善知起因。四大、五

脏生病的起因，有内外二种：若是外感风寒、湿热、饮食不消化等，这就是外因发动，使得四大、五脏生病；如果是因为用心不调，观行违僻、禅定发时不知取舍等，当知这就是内因发动，致使四大、五脏生病。

复次，有三种得病因缘不同：一者、四大五脏增损得病，具如前说；二者、鬼神所作故得病；三者、业报故得病。如是等病，初得即治，甚易得差，若经久则病成，身羸治之则难愈。

另外，还有三种不同得病的原因：一是因为四大五脏的增损得病；二是因为鬼神所作而得病；三是因为业报而得病。这三种病，如果一得到马上对治，就很容易治愈，若是拖延不治，日子久了，身体会变得虚弱，就算治疗也很难痊愈。

二、略明治病方法。既深知病源，因缘起发，当作方法治之。治病之法，乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。

二、明治病的方法。

知道了病发的根源之后，就应该想方法来对治。治病的方法虽然很多，但是说到最重要、最有效的，不出止观二种。

云何用止治病相？有师言：但安心止在病处，即能治病。所以者何？心是一期果报之王，譬如国王，有所至处，群贼迸散。次有师言：脐下一寸，名忧陀那，此云「丹田」，若能止心，守此不散，经久即多有对治。又有师言：常止心足下，莫问行住寝卧，即能治众病。所以者何？人以四大不调，故多诸病患，此由心识上缘，故令四大不调；若安心在下，四大即自然调适，众病除矣。又有师言：但知诸法，空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以然者，由心忆想，鼓作四大，故有病生；息心和悦，众病即差。故《净名经》云（大正十四～五四五A）：「何谓病本，所谓攀缘。云何息攀缘？谓心无所得。」如是种种说，用止治病之相非一，故行人须知善修止法，能治众患。

（一）用止治病。

如何用止来治病？有的法师说：只要把心思放在生病的地方，不向外驰散，就能治病。为什么呢？因为心是一期果报之王，就像国王，无论走到哪里，群贼都会迸散。心如王，病如贼，心王止在病处，病贼自然就会消亡。

又有的法师说：脐下一寸，叫做忧陀那，就是丹田的地方，如果把心念放在丹田，久久不散，疾病也大多会好。

又有的法师说：经常把心念放在脚底，无论行住坐卧都这样守着，就能治许多病。为什么呢？因为生病的原因，大多是四大不调，而四大不调的原因，又是因为心念向上攀缘的缘故。如今将心念放在脚底，四大自然

调适，众病也就去除了。

又有的法师说：只要了知一切法都是因缘所生、空无所有，不执取病相、寂然安住，就能对治。为什么呢？理由是因为心念忆想，鼓动四大，才会生病。而现在止息一切的心念，寂然和悦，当然病患就能痊愈。因此，《维摩经》中才说：「什么是疾病的根本？就是攀缘心。如何止息攀缘心？只要做到心无所得，就能止息一切的攀缘。」

以上所说，是用止治病的方法，方法虽多，只要善修就能对治众病。

次、明观治病者。或师云：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等为六种气？一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六呬。此六种息，一一皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。颂曰：

心配属呵肾属吹 脾呼肺呬圣皆知

肝藏热来嘘字至 三焦壅处但言嘻

若于坐中，寒时应吹，热时应呼。若以治病，吹以去寒，呼以去热，嘻以去痛及以治风，呵以去烦又以下气，嘘以散痰又以消满，呬以补劳。若治五脏，呼吹二气可以治心，嘘以治肝，呵以治肺，嘻以治脾，呬以治肾。次有师言：若能善用观想，运作十二种息，能治众患。一上息、二下息、三满息、四焦息、五增长息、六灭坏息、七暖息、八冷息、九冲息、十持息、十一和息、十二补息。此十二息，皆从观想心生。今略明十二息对治之相：上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅结不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰，善用此息，可以遍治众患；用之失所，则更生众患，推之可知。次有师言：善用假想观，能治众病，如人患冷，想身中有火气起，即能治冷。此如《杂阿含》中，治禅病秘法，七十二法中广说。次有师言：但用止观，检析身四大中，病不可得，心中病亦不可得，众病不治自差。如是等种种说，用观治病不同，善得其意，皆能治病，必有差理。当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今时人，根机浅钝，作此观想，多不成就，故世不流传。又不得于此更学气术休粮，恐生异见。如金石草木之药，能与病相应，亦可服饵。

（二）用观治病。

如何用观治病？有的法师说：用心观想，以六种气治病，就是用观治病。哪六种气呢？一吹；二呼；三嘻；四呵；五嘘；六呬。这六种息，都是在唇口之中，用心观想，呼气带声，绵密微细而出。如偈颂中所说：「心有邪气时，观想心气『呵』出；肾有邪气时，观想肾气『吹』出；脾有邪气时，观想脾气『呼』出；肺有邪气时，观想肺气『呬』出；肝气太盛时，观想肝气『嘘』出；三焦壅塞时，观想三焦气『嘻』出。」

若在坐中：寒时应吹；热时应呼。

若是治病：吹以去寒；呼以去热；嘻以去痛、及以治风；呵以去烦、

又以下气；嘘以散痰、又以消满；咽以补劳。

若治五脏：呼吹二气，可以治心；嘘以治肝；呵以治肺；嘻以治脾；咽以治肾。

又有法师说：如果能善用观想，来运作十二种息，就能治众病。哪十二种息呢？一上息；二下息；三满息；四焦息；五增长息；六灭坏息；七暖息；八冷息；九冲息；十持息；十一和息；十二补息。这十二种息，都是从心观想而生。现在就简略地说明十二息所对治的病。

- 1、上息：治沉重。
- 2、下息：治虚悬。
- 3、满息：治枯瘠。
- 4、焦息：治肿满。
- 5、增长息：治羸损。
- 6、灭坏息：治增盛。
- 7、暖息：治冷。
- 8、冷息：治热。
- 9、冲息：治壅塞不通。
- 10、持息：治战动。
- 11、和息：通治四大不和。
- 12、补息：资补四大衰。

若能善用这十二种息，可以治愈一切的病患，但如果用之不当，反而会增加疾病，所以务必要详细观察疾病的来源，才不致错用。

又有的法师说：如果善用假想观，也能治病。譬如有人患冷，假想身中有火气生，就能治冷。如《杂阿含》治禅病秘法的七十二法中，就有详细的说明。

又有的法师说：如果用止观的方法，分析身中的四大，发觉病不可得（如身中的地大有病，外在的山河大地也应有病；身中的水大有病，外在的河川海洋也应有病……）；推求心中的病相也不可得（反观自心了不可得，又是谁来受病），如此则一切的病患自然消除。以上这些，都是用观来治病的方法，只要能善知一、二种，就能治病。

无论是止、是观，若能善用，几乎是无病不治。怎奈现今的修行人，根机比较浅薄、愚钝，观想大多很难成就，所以世间已多不流传这些方法了。又不能鼓励修行人去学一些道家吐纳、服饵、辟谷等方法，恐怕因此走入歧途。只能说如金石草木之类的药物，如果和病相应，也可以服用。

若是鬼病，当用强心，加咒以助治之。若是业报病，必须加助修福忏悔，患即自灭。此二种治病之法，若行人善得一意，则可自行，亦能兼他，况复具足通达。若都不知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虑！岂可自行教人。是故欲修止观之者，必须善解内心治病之法。内心治病方法

众多，岂可具传于文耳。若欲习知，当更寻访。上来所出，只是示其大意，正依此用之，恐未可承案。

已经说明四大五脏增损得病时，须用止观及金石草木等治病的方法。

如果是鬼病，就当用坚强的心，加上咒力来帮助治病。所谓的咒力，包括大悲咒、楞严咒、往生咒、及三十六兽咒（咒曰波提陀。毘耶多。那摩那。吉利波。阿违婆。推摩陀。难陀罗。忧陀摩。吉利摩。毘利吉。遮陀摩）。

若是业报病，必须修福、忏悔，病患自然消灭。

治疗鬼病和业报病的方法，修行人只要能够善解其一，不但可以自利，还可以利他，更何况是两种都通达，岂不更方便？但如果两种都不知，则不只是废修正法，生病时更可能有生命的危险。像这样连自己的性命都堪虑了，又如何教人？所以，想要修习止观的行者，必须善解内心治病的方法。

有关内心治病的方法，其实还有很多，以上所说的，只是其中的大概，依照这些方法来对治，虽说不无小补，但真正的对治重在用心，是无法完全具传文字的。因此，想要进一步认识治病的修行人，应当更寻访善知识学习，才能完全掌握其中的精髓。

问曰：用心坐中治病，必有效否？答曰：若具十法，无不有益！十法者：一信、二用、三勤、四恒住缘中、五别病因起、六方便、七久行、八知取舍、九善护、十识遮障。何谓为信？谓信此法，必能治病。何谓为用？谓随时常用。何谓为勤？谓用之专精不息，取得差为度。何谓为住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。何谓别病因起？具如上说。何谓为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何谓为久行？谓若用之，未即有益，不计日月，常习不废。何为知取舍？谓知益即勤用，损则舍之，微细转心调治。何谓知善护？谓善识异缘犯触。何谓识遮障？谓得益不向外人论说，未益不生疑谤。若依此十法所治，必定有效不虚也。

有人问：用心在坐禅中治病，一定有效吗？

回答说：若能具足十法，必定有它的利益。十法是：一信；二用；三勤；四恒住缘中；五别病因起；六方便；七久行；八知取舍；九善护；十识遮障。

什么是信？就是信这个方法一定能治病。

什么是用？就是随时常用。

什么是勤？就是用时专精不息，一定等到病好了才停止。

什么是恒住缘中？就是心恒常住于所缘境中，而不攀缘其它。

什么是别病因起？就是分别病因的起处。

什么是方便？就是用呼吸吐纳运心缘想，如此善巧成就而不失其所

宜。

什么是久行？就是用的时候，未必立即见效，但仍须不计日月地恒常修习，不可轻言休废。

什么是知取舍？就是有益的时候就勤用；有损的时候就弃舍，用微细的心念来调治。

什么是知善护？就是善能将护。不同因缘时，要知所取舍、善识禁忌，不使它有所触犯而损害道业。

什么是识遮障？就是获益的时候，不轻易向外人泄露、论说；未获益的时候，也不心生怀疑、毁谤。

修行人如果能依照这十法来对治，则一定有效，绝不虚言。

证果 第十

若行者如是修止观时，即能了知，一切诸法皆由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不得一切诸法名字相貌，即「体真止」也。尔时，上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。若住此观，即堕声闻、辟支佛地。故《法华经》云：诸声闻等，自叹言（大正九～一八B）：

我等若闻 净佛国土 教化众生 都无欣乐

所以者何 一切诸法 皆悉空寂 无生无灭

无大无小 无漏无为 如是思惟 不生喜乐

是故当知，若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心。此即定力多故，不见佛性。

第一到第五章是助行，第六到第九是正修，有了正、助二行为因，则必定证果，所以第十章是证果。

修行人依照前面所说的方法修止观，就能够了知，一切法皆由心生、皆因缘和合、皆虚假不实；既是虚假不实，就知它的自性是空；既然是空，一切法的名字相貌不可得，这就是「体真止」。这时，上不见佛果可求，下不见众生可度，称为「从假入空观」（从生死之假，入涅槃之空）；也称为「二谛观」（观真谛，泯除一切法；观俗谛，建立一切法）；也称为「慧眼」（慧眼了知一切法空）；也称为「一切智」（了知一切法空相的智慧）。若是住着在此观中，就会堕在声闻、辟支佛的果位。正如《法华经》中所说：「诸声闻众等，都自己叹息说：我们听闻佛说诸佛净土、教化众生时，心中都不曾欣喜、快乐。为什么呢？因为已经了知，一切法都是空寂，本来无生无灭、无大无小、无漏无为，这样思惟的结果，就对菩萨法不生喜乐。」由此可知，修行人若是修「从假入空观」，因此见无为、入正位以为究竟的话，就不能发起无上正等正觉的菩提心。这时因为定多慧少的缘故，所以始终不能见佛性。

若菩萨为度一切众生，成就一切佛法故，不应取着无为，尔时应修从空入假观。即当谛观，心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法，犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相貌差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树；亦能分别众生诸根性欲，性欲无量故，则说法无量。若能成就无量辩才，则能利益六道众生。是名「方便随缘止」，乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多，虽见佛性，而不明了。

如果菩萨想要度尽一切众生，成就一切佛法，就不能取着无为涅槃。这时应该从空入假，谛实观察：心性虽空，但在历缘对境的时候，也能生出一切诸法；虽然犹如幻化，并非真实，但也有见、闻、觉、知等种种相貌的差别。如此观察时，虽知一切法毕竟空寂，但却能在空性中修种种行，就像空中种树一样地不着痕迹。同时也能分别一切众生的根性和欲求，众生的根性和欲求既然无量，当然说法也就无量，如此成就无量辩才，广为利益六道众生，这就是「方便随缘止」（虽方便随缘行种种事，却了无一法可得，故妄念不止而止）。修的是「从空入假观」（由涅槃之空，入生死之假）；也称为「平等观」（不偏于空、不偏于有，空有不二，真俗平等）；也称为「法眼」（法眼了知一切法幻有）；也称为「道种智」（了知一切法差别相的智慧）。若是住着在此观中，就会慧多定少，虽然能见佛性，仍不能明了。

菩萨虽复成就如此二观，犹是方便观门，非正观也。故《璎珞经》云（大正二四～一〇一四B）：「前二观为方便道，因是二空观，得入中道第一义观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。」

菩萨虽然已经成就空、假二观，但还是属于方便观门，而并非正观。所以《璎珞经》中说：「空、假二观只是方便道，藉由修空观可以证入空、修假观可以证法空，有了这二空观，才能契入中道第一义观，这时双照二谛（虽说是有，但当体了不可得；若说是空，而万法森然历历在目），自然心心寂灭，念念流入萨婆若海（诸佛的大智慧海）。」

若菩萨欲于一念中，具足一切佛法者，应修「息二边分别止」，行于中道正观。云何修正观？若能体知心性，非真非假，息缘真假之心，名之为「正」。谛观心性，非空非假，而不坏空假之法。若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心中，见中道二谛，即见一切诸法中道二谛，亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。如《中论》偈说（大正三〇～三三B）：

因缘所生法 我说即是空 亦名为假名 亦是中道义
深寻此偈意，非唯具足分别正观之相，亦是兼明前二种方便观门。当知中道正观，即是佛眼一切种智。

如果菩萨想在一念之中，具足一切佛法，就应该修「息二边分别止」，行于中道正观。如何修正观呢？若是能了知，现前这一念的心性非真非假，就能止息缘真、缘假的心，这就是「正」。谛实观察这一念心性，虽然非空非假，但却不坏空、假，用这样的智慧来观照，就能明了心性：虽然炽然分别，而体却常寂；体虽常寂，却又不妨其缘起分别，如此自然通达中道、圆照二谛。若能于自心之内，见中道二谛，就能见一切法无不是中道二谛。虽见一切法无不是中道二谛，但也不取着于中道二谛。为什么呢？因为一切法毕竟不可得故。如此二边不立、中道不存，就是中道正观。正如《中论》的偈颂所说：「一切由因缘所生的法，自性都是空的，却不妨以种种假名幻妄称相；如此不落两边、不离两边，就是中道义。」这首偈颂所含的深意，不但具足了中道正观的相貌，也同时说明了前面两种方便观门的旨趣。这个中道正观，就是「佛眼」、就是「一切种智」（同时了知一切法空相及差别相的智慧）。

若住此观，即是定慧力等，了了见于佛性；即是安住大乘，行步平正，其疾如风；即自然流入萨婆若海；即是行如来行；即是入如来室；即是着如来衣；即是坐如来坐；即是以如来庄严而自庄严；即获得六根清静；即是入佛境界；即于一切法无所染着；即一切诸佛皆现在前，成就念佛三昧，安住「首楞严定」；即是得普现色身三昧；即能普入十方佛土，教化众生；即是严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏；即能具足一切诸行波罗蜜；即入顿悟大菩萨位，与普贤、文殊共为等侣，常住法性身中；即为十方诸佛称叹授记；即是庄严兜率陀天，示现降圣母胎、出家、诣道场、降伏大力魔怨、成正觉、转正法轮、入般涅槃，于十方国土究竟一切佛事；具足真应二身；即是初发心住菩萨也。故《华严经》云（大正九～四四九C）：「初发心时，便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身，不由他悟。」亦云：「初发心菩萨，得如来一身，作无量身。」亦云：「初发心菩萨，具足八相成道。」亦云：「初发心菩萨，即是佛。」《涅槃经》云（大正一二～八三八A）：「发心毕竟二不别，如是二心先心难。」《大品经》亦云：「须菩提！有菩萨摩訶萨，从初发心，即坐道场转法轮，当知是菩萨为如佛。」《法华经》中，童女以献珠为证。如是等经，皆明初心具足一切佛法。即是《大品经》中「阿字门」，即是《法华经》中，为令众生开佛知见，即是《涅槃经》中，见佛性故，住大涅槃。是已略说，初心菩萨，因修止观，证果之相。

若住在此中道正观中，就是定、慧力均等，了了见于佛性；就是安住于大乘，定慧不二，称性而修，快速入于无功用道；就是自然流入诸佛智慧的大海；就是行如来行；就是入如来室（大慈悲室）；就是穿如来衣（忍辱衣）；就是坐如来坐（诸法空坐）；就是以如来庄严而自庄严（福慧二庄严）；就是获得六根清静（六根互用）；就是入佛境界；就是对于一切

法无所染着；就是一切诸佛皆现在前，成就念佛三昧，安住于首楞严定中；就是得普现色身三昧；就是能普入十方佛土教化众生；就是严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏；就是能具足一切诸行波罗蜜；就是入顿悟大菩萨位，与普贤、文殊同为伴侣，常住法性身中；就是为十方诸佛称叹授记；就是庄严兜率天、示现降神母胎、出家、诣道场、降伏大力魔怨、成等正觉、转正法轮、入般涅槃，于十方国土究竟圆满一切佛事；就是具足真身（真智与法身合，故名真身）、应身（随其心量，现种种身）；就是圆教初发心住的菩萨。所以《华严经》中说：「初发心时，便成正觉，因为已经了达一切法的真实性皆自性本具，因此所有的慧身，不由他悟。」也说：「初发心的菩萨，已证得如来一身（法身），也能化作无量身（应身）。」也说：「初发心的菩萨，能具足八相成道。」也说：「初发心的菩萨，就是佛。」另外，《涅槃经》中说：「初发心的菩萨，和毕竟成佛，虽说没有什么差别（同证法身故），但若比较这二心的话，还是初发心比较困难。」《大品经》中也说：「须菩提！有大菩萨从初发心，就坐道场、转法轮，要知道这位大菩萨就是和佛一样。」《法华经》中，也有童女以献珠为证，示现成佛的例子。以上这些经典，都是说明发心住的菩萨，能具足一切佛法。也是《大品经》中最初的「阿字门」；《法华经》中的「为令众生开佛知见」；《涅槃经》中的「见佛性故，住大涅槃」。以上已经简略说明初心菩萨，因修止观证果之相。

次、明后心证果之相。后心所证境界，则不可知。今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如《法华经》中：「殷勤称叹，诸佛智慧」，智慧即是「观」义，此即是约「观」以明果也。《涅槃经》中，广辨百句解脱，以释大涅槃者，即是约「止」明果也。

至于后心证果之相，则不可知，只能依圣教量推论得知，最终也不离止观二法。为什么呢？因为《法华经》中说：「殷勤称叹，诸佛智慧。」这里所指的智慧，就是「观」的意思，这是以「观」来说明证果；而《涅槃经》中，世尊以百句来广辩解脱，解释大涅槃的真义，这是以「止」来说明证果。

故云（大正八～二五六A）：「大般涅槃，名常寂定」，定者即是止义。《法华经》中，虽约观智明果，即摄于止，故云（大正九～四四九C）：「乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。」涅槃虽约止明果，亦摄于观，故以三德为大涅槃。此二大经，虽复文言，出没不同，莫不皆约「止观二门」辨其究竟，并据「定慧两门」以明极果。行者当知初、中、后果，皆不可思议。故新翻《金光明经》云（隋宝贵合、合部金光明经·大正一六～三六二C）：

前际如来 不可思议 中际如来 种种庄严 后际如来 常无破坏

如是皆约修止观二心辨果。故《般舟三昧经》中偈云（大正一三～九〇九A）：

诸佛从心得解脱 心者清净名无垢

五道鲜洁不受色 有解此者成大道

誓愿实行者，须除三障、五盖等，如若不除，虽勤用功，终无所益。

所以说：「大般涅槃，称为常寂定」，这个「定」，就是「止」的意思。《法华经》中，虽以「观」来说明证果，但是这个「观」中，实际上包含「止」在内。如经中说：「乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。」这三句话，都是「止」的意思。另外《涅槃经》中，虽以「止」来说明证果，但是这个「止」中，也包含「观」在内。因此才会以三德为大涅槃（般若德是圆净涅槃；解脱德是方便净涅槃；法身德是性净涅槃）。这两部经，虽说有明显、隐密的不同，但都以「止观二门」辨其究竟，并且根据「定慧二法」来说明证果。（在因为止观，在果为定慧。）

最后，修行人应该知道的是，无论初果（初发心住）、中果（二住至等觉四十位），还是后果（妙觉位），都是不可思议的。因此新译的《金光明经》中说：「前际如来，不可思议；中际如来，种种庄严；后际如来，常无破坏。」阶位虽然有三，但都是以修止观来说明证果。在《般若三昧经》中的偈颂也说：「十方三世一切诸佛，都是从心得到解脱；这个心是本自清净，没有垢染的；虽然暂时轮转于五道，但仍是鲜洁、不受污染；有解此心而志于修习止观的人，一定能成就无上的大道。」

发愿修学止观的人，必须先除三障，去五盖。为什么呢？因为烦恼障，会障般若德；业障，会障解脱德；报障，会障法身德；而五盖，更会盖覆我们清净的真心。所以，如果不去除三障、五盖的话，即使我们不断地精勤用功，最后也终究无所获益。



普願見聞者
悉皆發菩提
我等與衆生
皆共成佛道