

天台小止观

隋 智者大师着 净莲法师注疏

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（一零九五）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（二零九五）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。

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！

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（七八零～八四零）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：卅续经（一二八～三六一）。且圭峰大师的『圆觉经大疏』（卅续经一四～一七五后A）也引用『小止观』的半数以上。

更有华严长水子璇（？～二零三零）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！

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！

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（一零四八～一一一六）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！

但近代的欧美人士，却对止观实践的坐禅法，极表重视，既于西纪一八七零年，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，寄存于美国波士顿美术馆。据云：现已有英文『小止观』的全卷单行本，在市面上出现，这可以说是「天台止观学」，弘扬世界的好现象！

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！

中华民国六十五年十一月二十四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」，是指修止、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。天台智顗大师所说 慧辩记。

本书是天台智顗大师所说，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，人乃多途，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？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「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，来启示初发心的修行人，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。如果我们的心的，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，修正能够有断德，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，在修习止观的过程当中，会有一些善根开发的情况发生；第八是觉魔事，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：（大正二一～七二零）「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，所以不但犯了重罪，连轻的也犯了。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。那十个条件呢？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，恐怕障碍禅定不能可开发，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天除。」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，如来亦许三衣外之畜百一等物，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

具缘第一 12

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（青）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。

（三）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，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，正如舍利弗为青目女所说（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，以比一钵饭，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；远离愤闹叫做静。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，而住在清净的伽蓝（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。第二种是止息一切生人间的缘务，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，互相勤发，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、勤发，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，独在婬女阿梵婆罗房中。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，如摩呵衍中广说。

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、笛、箫、笙、簧、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（发动）结使门。如一比丘，在莲花池边，闻花香气，心生爱乐，池神即大诃责，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，也好比黑衣点墨，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（『大智度论』）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，如狗啮枯骨。五欲增诤，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BC）：

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，只会烧伤自己；五欲的害

人就像踩到毒蛇一样，随时会让我们丧命；五欲并不是真宝存在，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冢，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 一切无乐处
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，那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享受当中？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，我们该如何把它弃舍呢？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）：

何物杀安稳 何物杀无忧 何物毒之根 吞灭一切善

佛以偈答言：

杀瞋则安稳 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，令人清净。

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。如佛诸菩萨，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，令无惛覆。若惛覆心重，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

若有两种悔 若应作不作 不应作而作 则是愚人相

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，是无法驾驭牠的。正如偈语中所说的：「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净的真心，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，无能所取。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（大正二五～七八三取意）：「如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊。」行者亦尔！师虽不清净，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 如师子搏鹿 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，所以在佛法之中，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那一条路才好？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 we 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，就应该立刻把它舍弃。

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：即是疑毒，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。如恶贼中，得自免济，安稳无患。行者亦如是！除此五盖，其心安隐，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法的不善法。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蔽一样。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，若半跏坐着，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右 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，使左脚脚指与右脚的大腿齐。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，使右脚脚指与左脚的大腿齐。（三）将衣带松开并放置妥当，不让它在坐中有脱落的现象。（四）将左手的手掌置于右手的手掌上，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，切尔摇动。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、不麤、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，就会犯心病的毛病，同时心也难安定下来。如果想调到息相，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；三是观想气息周遍全身，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：一是调伏心中的乱念、杂念，不使它超越、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，次动肩膀，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，以掣两眼，然后开之，持身热汗稍歇，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，再睁开眼睛。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、出定时的调身息心三事，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（志愿修正观）、又称为愿（发愿修正观）、以及好、乐（好乐修正观）。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，那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，羸乱修止观，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，羸乱修止观？所谓行者，初坐禅时，心羸乱故，应当修止，以除破之！修止不破，即应修观，故曰：「对治初心、羸乱修止观。」

（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（大正一二～一一一零A）：「系心不放逸，亦如猴着锁。」二、制心止者：所谓随心所起，即使制之，不令驰散。故经云（大正一二～一一一零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，不取着则妄念自息，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！若不成就一切佛法，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（大正一三~九零三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；安住在这种本源当中，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（大正一三～九零六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，为是在过去、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，心相无论等不等于是生灭，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，所以你怎么能说的不灭而生呢？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？是自他共生？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，它为什么不自生？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。如果说的不因自他共生（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（大正二五～一九零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；散乱时用修止观对治，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，乱心既然熄灭，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；爱见不起则心地清静，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，那定慧均等，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，任何历缘中对境之中，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。修行人在行路的时候，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？就是在行路的时候，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：若于寝卧时，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？若于寝息时，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。修行人正当寝卧时，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？就是在寝息的时候，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而言语？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？就是在言语时候观察：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，不起悲恼，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，不起悲恼；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，还必须要有意识，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，随有闻声，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，虚诳不实，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，了知其所闻之香虚诳不实。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（大正二五～四零二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，那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，死已膨胀烂坏，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、青淤、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，膨胀狼藉，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。或见膨胀狼藉；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（属偏一切处贪），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。这就是为念佛三昧善根发相。

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」三三昧的善根法相：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，散乱诸杂难善事，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，或者身手骚动、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。修行人不如，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。那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、邪通都是虚诞不实的，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，必是鸡鸟等；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，必是鳝、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，必是鸟、鸡、雉。于戌时来的，必是狗、狼、豺。于亥时来的，必是豕、獭、猪。于子时来的，必是猫、鼠、伏翼。于丑时来的，必是牛、蟹、鳖。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就已经不敢前来，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，或击斫人两腋下，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；或者击斫人的两腋下；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，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，令行人心中生起恐惧；二是作顺情事：就是化作可爱的五

尘境界相，令行人心生爱着；三是作非违非顺情事：就是化作一般的五尘境界相，令行人心生动乱。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（大正二五～九九～一六九引用）：

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，悉知虚诳，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（大正二五～二一一A）：
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，则痰癰胀满，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，就会有痰癰胀满，饮食不消，腹痛下痢等，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产生。」当四大病发时，各各都有它的相貌，应当在坐时及梦中详细观察，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，游风偏身，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，游风偏身、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。

如果四大五脏病患，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。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。

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、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，群贼进散。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，无论走到那里，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、六咽。此六种息，一一皆于唇之中，想心方便，转侧而作。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，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。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。那六种气呢？一吹；二呼；三嘻；四呵；五嘘；六咽。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。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。那十二种息呢？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：治壅结不通。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，亦恐性命有虞！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虞了，又如何教人？所以，想要修止观的行者，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；有损的时候就舍弃，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？就是护益的时候，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观的菩提心。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，众生的根性欲和欲求既然无量，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（大正二四～一零一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（虽说是空，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（大正三零～三三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；即获得六根清净；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，示现降神母胎、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）；就是获得六根清净（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『般若三昧经』中偈云（大正一三～九零九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，都是从心得道到解脱；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。