

小止觀

天台山修禪寺沙門智觀述

目錄

- (1) 具緣第一 (2) 訶欲第二 (3) 棄蓋第三 (4) 調和第四 (5) 方便行第五
、正修行第六 、善根發第七 、覺知魔事第八 、治病第九 、證果第十

(一) 小止觀序

天台止觀有四本：

一曰《圓頓止觀》，大師於荊州玉泉寺說，章安記爲十卷。

二曰《漸次止觀》，在瓦官寺說，弟子法慎記。本三十卷，章安治定爲十卷，今《禪波羅蜜》是。

三曰《不定止觀》，即陳尙書令毛喜請大師出，有一卷。今《六妙門》是。

四曰《小止觀》，即今文是，大師爲俗兄陳鍼出。

實大部之梗概，入道之樞機。曰止觀，曰定慧，曰寂照，曰明靜，皆同出而異名也。若夫窮萬法之源底，考諸佛之修證，莫若止觀。天台大師靈山親承，承止觀也。大蘇妙悟，悟止觀也。三昧所修，修止觀也。縱辯而說，說止觀也。故曰，說已心中所行法門，則知台教宗部雖繁，要歸不出止觀。捨止觀，不足以明天台道，不足以議天台教。故入道者，不可不學，學者不可不修。奈何叔世寡薄，馳走聲利。或膠固於名相，或混淆於暗證，其書雖存，而止觀之道蔑聞於世，得不爲之痛心疾首哉？今以此書命工鏤板，將使聞者、見者，皆植大乘緣種，況有修、有證者？則其利尙可量耶。予因對校，乃爲序雲。

時紹聖二年仲秋朔，餘杭郡釋元照序

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

若夫泥洹之法，入乃多途，論其急要，不出止、觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術；止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定、慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。

故法華經云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼，若偏修習，即墮邪倒。故經云：「若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚；偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。」狂、愚之過，雖小不同，邪見輪轉，蓋無差別。若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果？

故經云：「聲聞之人多定力故，不見佛性；十住菩薩智慧力多，雖見佛性而不明瞭；諸佛如來定慧力等，是故了了見於佛性。」以此推之，止、觀豈非泥洹大果之要門，行人修行之勝路，眾德圓滿之指歸，無上極果之正體也。

若如是知者，止觀法門實非淺。故欲接引始學之流輩，開蒙冥而進道，說易行難，豈可廣論深妙。今略明十意，以示初心²行人，登正道之階梯，入泥洹之等級。尋者當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也。若心稱言旨於一晌間，則智難斷量，神解莫測。若虛構文言，情乖所說，空延歲月，取證無由，事等貧人數他財寶，於己何益哉！

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

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

具緣第一

夫發心起行，欲修止觀者，先要外具五緣：

第一持戒清淨。如經中說，依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，是故比丘應持戒清淨。然有三種行人持戒不同：

一者若人未作佛弟子時，不造五逆，後遇良師，教受三皈五戒，為

佛弟子。若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。從受戒來，清淨護持，無所毀犯，是名上品持戒人也。當知此人修行止觀，必證佛法，猶如淨衣，易受染色。

二者，若人受得戒已，雖不犯重，於諸輕戒多所毀損。為修定故，即能如法懺悔，亦名持戒清淨，能生定慧。如衣曾有垢膩，若能洗淨，亦可染著。

三者，若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒，多所毀犯。依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，猶可滅除。故經云：「佛法有二種健人：一不作諸惡，二者做已能悔。」

夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：

一者明信因果

二者生重怖畏

三者深起慚愧

四者求滅罪方法，所謂大乘經中明諸行法，應當如法修行，

五者發露先罪

六者斷相續心

七者起護法心

八者發大誓願，度脫眾生

九者常念十方諸佛

十者觀罪性無生

若能成就如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著潔淨衣，燒香散花於三寶前，如法修行一七、三七日，或一月、三月，乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。雲何知重罪滅相？若行者如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢，或復睹諸靈瑞異相，或覺善心開發，或自於坐中，覺身如雲如影，因是漸證得諸禪境界；或復豁然解悟心生，善識法相，隨所聞經即知義趣，因是法喜，心無憂悔；如是等種種因緣，當知即是破戒掉障道罪滅之相。從是已後，堅持禁戒，亦名屍羅清淨，可修禪定，猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。

若人犯重盡已，恐障禪定，雖不依諸理修諸行法，但生重慚愧，於三寶前，發露先罪，斷相續心，端身常作，觀罪性空，念十

方佛。若於出禪時，即須至心燒香禮拜、懺悔誦戒、及誦大乘經典，障重罪自然漸漸消滅，因此屍羅清淨，禪定開發。故妙勝定經云：「若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，余無能滅。」是人應當在空閒處，攝心常坐，及誦大乘經，一切重罪悉皆消滅，諸禪三昧自然現前。

第二衣食具足者。衣法有三種：

- 一者如雪山大士，隨得一衣蔽形即足，以不遊人間，堪忍力成故。
- 二者如迦葉常受頭陀法，但蓄糞掃三衣，不蓄余長。
- 三者若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，蓄百二物，而要須說淨，知量知足。若過貪求積聚，則心亂妨道。

次食法有四種：

- 一者若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。
- 二者常行頭陀受乞食法，是乞食法，能破四種邪命，依正命自活，能生聖道故。邪命自活者，一下口食，二仰口食，三維口食，四方口食。邪命之相，如捨利弗為青目女所說。
- 三者阿蘭若處，檀越送食。
- 四者，於僧中潔淨食。有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

第三得閒居靜處。閒者：不作眾事，名之為閒。無慣鬧故，名之為靜。有三處可修禪定：

- 一者深山絕人之處。
- 二者頭陀蘭若之處，離於聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸慣鬧。
- 三者遠白衣住處，清淨伽藍中，皆名閒居靜處。

第四息緣諸務。有四意：

- 一者治生緣物，不作有為事業。

二息人間緣務，不追尋俗人朋友親戚知識，斷絕人事往還。

三息工巧技術緣務，不作世間工匠技術醫方禁咒卜相書數算計等事。

四息學問緣務，讀誦聽學等悉皆棄捨。

此爲息諸緣故。所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。

第五近善知識。善知識有三：

一外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂。

二者同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂。

三者教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。

略明五種緣務竟。

訶欲第二

所言訶欲者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。五欲者，是世間色、聲、香、味、觸，常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近，是名訶欲。

一訶色慾者。所謂男女型貌端嚴，修目長眉，朱唇素齒，及世間寶物，青黃赤白，紅紫縹綠，種種妙色，能令愚人見則生愛，作諸惡業。如頻婆娑王以色慾故，身入敵國，在淫女阿梵波羅房中；優填王以色染故，截五百仙人手足，如此等種種過罪。

二訶聲欲者。所謂篳篥箏笛，絲竹金石音樂之聲，及男女歌詠讚誦等聲，能令凡夫聞即染著，起諸惡業。如五百仙人雪山住，聞甄陀羅女歌聲，即失禪定，心醉狂亂，如是等種種因緣，知聲過罪。

三訶香欲者。所謂男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，聞即愛著，開結使門。如一比丘在蓮華池邊，聞華香氣，心生愛樂，池神即大訶責，何故偷我香氣。以香著故，令諸結使臥者皆起，如是等種種因緣，知香過罪。

四訶味欲者。所謂苦酸甘辛鹹淡等，種種飲食餽膳美味，能令凡夫心生染著，起不善業。如一沙彌染著酪味，命終之後，生

在酪中，受其蟲身，如一等種種因緣，知味過罪。

五訶觸欲者。男女身份柔軟細滑，寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸，愚人無智，爲之沉沒，起障道業。如一角仙，因觸欲故，遂失神通，爲淫女騎頭，如是等種種因緣，知觸過罪。

如上訶欲之法，出摩訶衍論中說。復云：「哀哉眾生，常爲五欲所惱，而猶求之不已。」

此五欲者，得之轉劇，如火益薪，其焰轉熾。五欲無樂，如狗嚙枯骨。

五欲增諍，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬；五欲害人，如踐毒蛇；五欲無實，如夢所得；五欲不久，假借須臾。如擊石火。智者思之，亦如怨賊。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱。此五欲法，與畜生同有。一切眾生，常爲五欲所使，名欲奴僕。作此弊欲，沈墮三途。我今修禪，復爲障蔽，此爲大賊，急當遠之。

如禪經偈中說：「生死不斷絕，食慾嗜味故，養冤入丘塚，虛受諸辛苦；

身臭如死屍，九孔流不淨，如廁蟲樂糞，愚人身無異。

智者應觀身，不貪染世樂，無累無所欲，是名真涅槃。

如諸佛所說，一心一意行，數息在禪定，是名行頭陀。」

棄蓋第三

所言棄蓋者，謂五蓋也。

一、棄貪慾蓋。前說外五塵中生五欲，今約內意根中生欲，謂行者端坐修禪，心生欲覺，唵唵相續，覆蓋善心，令不生長，覺得應棄。所以者何？如術婆伽欲心內發，尙能燒身，況復心生慾火，而不燒諸善法。

貪慾之人，去道甚遠。所以者何？欲爲種種惱亂住處，若心著欲，無由近道。

如除蓋偈說：「入道慚愧人，持鉢福眾生，雲何縱塵欲，沈沒於五情。

以捨五欲樂，棄之而不顧，如何還欲得，如愚自食吐。

諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂處。

諸欲患如是，以何能捨之？得深禪定樂，即不爲所欺。」

二、棄瞋毒蓋。鎮是失佛法之根本，墮惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。是故行者於作禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤，思惟過去現在未來亦如是，是為九惱，故生鎮恨，鎮恨故生怨，以怨心生故，便起心惱彼。如此鎮毒覆心，故名爲蓋，急當棄之，令無增長。

如釋提婆那以偈問佛：「何物殺安樂，何物殺無憂，何物毒之根，吞滅一切善？」佛以偈答言：「殺鎮則安樂，殺鎮則無憂，鎮爲毒之根，鎮滅一切善。」

如是知己，當修慈忍以滅除之，令人清淨。

三、棄睡眠蓋。內心昏暗爲睡；五情暗蔽，放恣支節，委臥睡熟爲眠。以是因緣，名爲睡眠蓋，能破今世後世實樂法心，及後世生天及涅槃樂。如是惡法，最爲不善。何以故？諸余蓋情，覺故可除；睡眠如死，無所覺識，以不覺故，難可除滅。

如佛諸菩薩呵睡眠弟子偈曰：

「汝起勿抱臭屍臥，種種不淨假名人，

如得重病箭入體，諸苦痛集安可眠！

如人被縛將去殺，災害垂至安可眠！

結賊不滅害未除，如其毒蛇同室居，

亦如臨陣兩刃間，爾時雲何安可眠！

眠爲大暗無所見，日日欺狂奪人明，

以眠覆心無所見，如是大失安可眠！」

如是等種種因緣，訶睡眠蓋，警覺無常，減損睡眠，令無昏覆。若昏睡心重，當用禪鎮杖卻之。

四、棄掉悔蓋。掉有三種：

一者身掉，身好遊走，諸雜戲謔，坐暫不安。

二者口掉，好喜吟詠，競諍是非，無益戲論、世間語言等。

三者心掉，心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝、世間才技，諸惡覺觀

等，名爲心掉。掉之爲法，破出家人心。如人攝心，猶不能定，何況

掉散！掉散之人，如無鉤醉象，穴鼻駱駝，不可禁制。

如偈說：

「汝已剃頭著染衣，執持瓦鉢行乞食，
雲何樂著戲掉法，放逸縱情失法利。」

既失法利，又失世樂，覺其過已，當急棄之。

悔者，悔能成蓋，若掉無悔，則不成蓋。何以故？掉時未在緣中故。

後欲入定時，方悔前所作，憂惱覆心，故名爲蓋。但悔有兩種：一者因掉後生悔，如前所說；二者如作大重罪人，常懷布畏，悔箭入心，堅不可拔。

如偈說：「不應作而作，應作而不作，悔惱火所燒，後世墮惡道。

若人罪能悔，悔以莫復憂，如是心安樂，不應常念著。

若有兩種悔，若應作不作，不應作而作，則是愚人相。

不以心悔故，不作而能作，諸惡事已作，不能令不作。」

五、棄疑蓋者。以疑覆心故，於諸法中不得信心。信心無，故於佛法中空無所獲。譬如又人入於寶山，若無有手，無能所取。然則疑過甚多，未必障定；今正障定。

疑者有三種：

一者疑自，而作是念；我諸根暗鈍，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。

二者疑師，彼人威儀相貌如是，自尙無道，何能教我？作是疑慢，

即爲障定。欲除之法，如摩訶衍論中說：「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊。」行者亦爾，師雖不清淨，亦應生佛想。

三疑法，世人多執本心，於所受法，不能即信，敬心受行。若生猶豫，即法不染心。

何以故？疑障之義，如偈中說：

「如人在歧路，疑惑無所趣，諸法實相中，疑亦復如是。

疑故不勤求，諸法之實相，見疑從疑生，惡中之惡者。

善不善法中，生死及涅槃，定實真有法，於中莫生疑。

汝若懷疑惑，死王獄吏縛，如師子搏鹿，不能得解脫。

在世雖有疑，當隨喜善法，譬如觀岐道，利好者應逐。」

佛法之中，信爲能入；若無信者，雖在佛法，終無所獲。如是種種因緣，覺知疑過，當急棄之。

問曰：「不善法廣，塵數無量，何故但棄五法？」

答曰：「此五蓋中，即具有三毒等分。四法爲根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。一貪慾蓋，即貪毒。二鎮恚蓋，即鎮毒。三睡眠及疑，此二法即疑毒。四掉悔，即是等份攝。合爲四分煩惱。一中有二萬一千，四中合爲八萬四千，是故除此五蓋，即是除一切不善之法。行者如是等種種因緣，棄於五蓋。譬如負債得脫，重病得差，如飢餓人得至豐國，如惡賊中得自免濟，安隱無患。行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳：煙、塵、雲、霧、羅□阿修羅手障，則不能明。人心五蓋，亦復如是。」

調和第四

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道，其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命，若成就一切佛法，終不退轉。然後坐中思維一切諸法真實之相。所謂善、不善、無記法，內外根塵妄識一切有漏煩惱法，三界有爲生死因果法，皆因心有。故十地經云：「三界無別有，唯是一心作。若知心無性，則諸法不實。」心無染著，則一切生死業行止息。作是觀已，乃應如次起行修習也。

雲何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，須先善巧調泥，令使不疆不懦，然後可就輪繩；亦如彈琴，前應調弦，令寬即得所，方可入弄，出諸妙曲。行者修心，亦復如是，善調五事，必使和適，則三昧易生；有所不調，多諸妨難，善根難發。

一、調食者。夫食之爲本，本欲資身進道。食若過飽，則氣急心滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。

此二皆非得定之道。若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。此爲修定之初，須深慎也。故經云：「身安則道隆，飲食知節量，常樂在空閒，心靜樂精進，是名諸佛教。」

二、調睡眠者。夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心暗昧，善根沉沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨，如是乃是可淒心聖境，三昧現前。故經云：「初夜後夜，亦勿有廢，無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。」

「當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。」

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

夫初欲入禪調身者：行人欲入三昧調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運為，悉須詳審。若所作粗獷，則氣息隨粗，以氣粗故，則心散難錄，兼復坐時煩慣，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便。後入禪時，須善安身得所。

初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。

次當正腳。若半跏坐，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右◆（左「月」，右上「比」右下「土」）齊，右腳指與左◆（左「月」，右上「比」右下「土」）齊。若欲全跏，即正右腳置左腳上。

次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手。以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。

次當正身，先當挺動其身，並諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異如是已則端直，令脊骨勿曲勿聳。

10

次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次當口吐濁氣。吐氣之法，開口放氣，不可令粗急，以之綿綿，恣氣而出，想身份中百脈不通處，放息隨氣氣而出。閉口，鼻納清氣。如是至三。若身息調和，但一亦足。次當閉口，唇齒才相拄著，舌向上顎。

次當閉眼，才令斷外光而已。當端身正坐，猶如磐石，無得身首四肢切爾搖動。是為初入禪定調身之法。舉要言之，不寬不急，是身調相。

四、初入禪調息法者：

息有四種相：

一風、二喘、三氣、四息。前三為不調相，後一為調相。

雲何為風相？坐時則鼻中出入覺有聲，是風也。

雲何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。

雲何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。

雲何息相？不聲不結不粗，出入綿綿，若存若亡，資神安穩，情抱

悅豫，此是息相也。

守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息則定。坐時有風喘氣三相，是名不調，而用心者，復爲心患，心亦難定。

若欲調之，當依三法：一者下著安心，二者寬放身體，三者想氣遍毛孔出入，通同無障。若細其心，令息微微然。息調則眾患不生，其心易定。是名行者初入定時調息方法。舉要言之，不澀不滑，是調息相也。

五、初入定時調心者：

有三意：一入、二住、三出。

初入有二義：一者調伏亂想，不令越逸，二者當令沈浮寬急得所。

何等爲沉相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是爲沈相。爾時當系念鼻端，令心住緣中，無分散意，此可治沈。何等爲浮相？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。此時宜安心向下，系緣臍中，制諸亂念，心即定住，則心易安靜。舉要言之，不沈不浮，是心調相。

其定心亦有寬急之相：定心急病相者，由坐中攝心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。若心寬病相者，覺心志散慢，身好透迤，或口中涎流，或時暗晦。爾時應當斂身急念，令心住緣中，身體相持，以此爲治。心有澀滑之相，推之可知，是爲初入定調心方法。

夫人本是從粗入細，是身既爲粗，息居其中，心最爲細靜。調粗就細，令心安靜，此則入定初方便也，是名初入定時調三事也。

二住坐中調三事者：

行人當於一坐之時，隨時長短，十二時，或經一時，或至二三時，攝心用念。是中應須善識身息心三事調不調相。若坐時向雖調身竟，

其身或寬或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱，中無寬急，平直正住。

復次一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿，當用前法隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。

次一坐中，身息雖調，而心或沈浮寬急不定，爾時若覺，當用前法調令中適。此三事的無前後，隨不調者而調適之，令一坐中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二，此則能除宿患，妨障不生，定道可克。

三、出時調三事者：

行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脈隨意而散，然後微微動身，次動肩膊及手頭頸，次動二足，悉令柔軟，次以手遍摩諸毛孔，次摩手令暖。以掩兩眼，然後開之。待身熱稍歇，方可隨意出入。若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節疆，猶如風勞，於後坐中煩燥不安。是故心欲出定，每須在意。此爲出定調身息心方法。以從細出粗故，是名善入住出。如偈說：「進止有次第，粗細不相違，譬如善調馬，欲往而欲去。」

法華經云：「此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫，爲佛道故，勤行精進，善入住出無量百千萬億三昧，得大神通，久修梵行，善能次第習諸善法。」

方便行第五

夫修止觀，須具方便法門，有其五法：

一者欲。欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。亦名為志，亦名為願，亦名為好，亦名為樂。是人志願好樂一切諸深法門故，故名爲欲。如佛言：「一切善法，欲爲其本。」

二者精進。堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜，專精不費，譬如鑽火爲熱，終不休息，是名精進善道法。

三者念。念世間爲欺誑可賤，念禪定爲尊重可貴，若得禪定，即能具足，發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是爲可貴。故名爲念。

四者巧慧。籌量世間樂，禪定智慧，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失是輕；禪定智慧之樂，無漏無爲，寂然閒曠，永離生死，與苦長別，是得是重。如是分別，故名巧慧。

五者一心分明。明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴，爾時應當一心決定，修行止觀。心如金剛，天魔外道不能沮壞，設使空無所獲，終不回易，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進，故說巧慧一心。經云：「非智不禪，非禪不智」義在此也。

正修行第六

修正觀者有二種：一者於坐中修，二者歷緣對境修。

一於坐中修正觀者：於四威儀中亦乃皆得，然學道者坐爲勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：

一、對治初心粗亂修正觀。所謂行者初作禪時，心粗亂故，應當修正觀以除破之。止若不破，即應修觀。故雲對破初心粗亂修正觀。今明修正觀有二意：

一者修正，止有三種：

一者系緣守境止。所謂系心鼻端、臍間等處，令心不散。故經云：

「系心不放逸，亦如猿著鎖。」

二者制心止。所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。故經云：「此五根者，心爲其主，是故汝等當好止心。」此二種皆是事相，不須分別。

三者體真止。所謂隨心所念一切諸法，悉之皆從因緣生，無有自性，則心不取，若心不取，則妄念心息，故名爲止。如經中說云：「一切諸法中，因緣空無主，息心達本源，故號爲沙門。」

行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，唵唵不住，雖用如上體真止，而妄念不息，當反觀所起之心，過去已滅，現在不住，未來未至，三際窮之，了不可得。不可得法，則無有心。若無有心，則一切法皆無。行者雖觀心不著，皆無所有，而非無剎那任運覺知念起。

又觀此心念以內有六根，外有六塵。根塵相對，故有識生；根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然，生滅名字，但是假立。生滅心滅，寂滅現前，了無所得，是所謂涅槃空寂之理，其心自止。

起信論云：「若心馳散，即當攝來往於正念。是正念者，當之唯心，無外境界。即復此心，亦無自相，唵唵不可得。」謂初心修學，未便得住，抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣。

二者修觀有二種：一者對治觀。如不淨觀，對治貪慾。慈心觀，對治鎮恚。界分別觀，對治著我。數息觀，對治多尋思等，此不分別也。

二者正觀。觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性，即是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。前後之文，多談此理，請自詳之。如經偈中說：「諸法不牢固，常在於念中，已解見空者，一切無想念。」

二、對治心沈浮病修正觀。行者於坐禪時，其心暗塞無記朦朧，或時多睡，爾時應當修觀照了。若於坐中，其心浮動，輕躁不安，爾時應當修正止之。是則略說對治心沈浮病修正觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治有乖僻之失。

三、隨便宜修正觀。行者於坐禪時，雖為對治心沈，故修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時當試修正止之。若於止時，即覺身心安靜，當知宜止，即應用止安心。

若於坐禪時，雖為對治心浮動故修正，而心不住，亦無法利，當試修觀。若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。

是則略說隨便宜修正觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，證諸法門也。

四、對治定中細心修正觀。所謂行者先用止觀對破粗亂，亂心既息，即得入定，定心細故，覺身空寂，受於快樂，或利便心發，能以細心取於偏邪之理。若不知定心止息虛誑，必生貪著。若生貪著，執以為實，若之虛誑不實，即愛見二煩惱不起，是為修正。雖復修正，若心猶著愛見，結業不息，爾時應當修觀，觀於定中細心。若不見定中細心，即不執著定見。若不執著定見，則愛見煩惱業悉皆摧滅，是名修觀。此則略說對治定中細心修正觀相。分別止觀方法。並同於前，但以破定見微細之失為異也。

15

五、為均齊定慧修正觀。行者於坐禪中因修正故，或因修觀，而入禪定，雖得入定，而無慧觀，是為疑定，不能斷結。或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門。爾時應當修觀破析，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時應修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了，不能出離生死。爾時應當復修於止，以修正故，則得定心，如密室中燈，即能破暗，照物分明，是則說均齊定慧二法修正觀也。行者若能如是於端身正坐之中，善用此五番修正觀意，取捨不失其宜，當知是人善修佛法，能善修故，必於一生不空過也。

復次第二明歷緣對境修正觀者：端身常坐，乃為入道之勝要，而有累之身，必涉世緣，若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應。若於一切時中常修定慧方便，當知是人必能通達一切佛法。

雲何名歷緣修正觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作作、六言語。

雲何明對境修正觀？所言境者，謂六塵境：一眼對色、二耳對聲、三鼻對香、四舌對味、五身對觸、六意對法。行者約此十二事中修正觀故，名為歷緣對境修正觀也。

一、行者。若於行時，應做是念：「我今爲何等事欲行？爲煩惱所使，及不善無記事行，即不應行；若非煩惱所使，爲善利益如法事，即應行。」

雲何行中修止？若於行時，即知因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心，及行中一切法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。

雲何行中修觀？應做是念：「由心動身，故有進趣，名之爲行。因此行故，則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀行心，不見相貌，當知行者，及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

二、住者。若於住時，應做是念：「我今爲何等事欲住？若爲諸煩惱及不善無記事住，即不應住；若爲善利益事，即應住。」雲何住中修止？若於住時，即知因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心，及住中一切法皆不可得，則妄念心息，是名修止。

雲何住中修觀？應做是念，由心駐身，故名爲住，因此住故，則有一切煩惱善惡等法，則當反觀住心，不見相貌，當知住者，及住中一切法畢竟空寂，是名修觀。

三、坐者。若於坐時，應做是念：「我今爲何等事欲坐？若爲諸煩惱，及不善無記事等，即不應坐；爲善利益事，則應坐。」¹⁶

雲何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得，則妄念不生，是名修止。雲何坐中修觀？應做是念：「由心所念疊腳安身，因此則有一切善惡等法，故名爲坐。」反觀坐心，不見相貌，當知坐者，及坐中一切法畢竟空寂，是名修觀。

四、臥者。於臥時應做是念：「我今爲何等事欲臥？若爲不善放逸等事，則不應臥，若爲調和四大故臥，則應如師子王臥。」雲何臥中修止？若於寢息，則當了知因於臥故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。雲何臥中修觀？應做是念：「由於勞乏，即便昏暗，放縱六情，因此則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀臥心，不見相貌，當知臥者，及臥中一切法畢竟空寂，是名修觀。

五、作者。若作時應做是念：「我今爲何等事欲如此作？若爲不善無記等事，即不應作；若爲善利益事，即應作。」雲何名作中修止？若於作時，即當了知因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。雲何名作時修觀？應作是念：「由心運於身手造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名爲作。」反觀作心，不見相貌，當知作者，及作中一切法畢竟空寂，是名修觀。

六、語者。若於語時，應做是念：「我今爲何事欲語？若隨諸煩惱，爲論說不善無記等事而語，即不應語；若爲善利益事，即應語。」

雲何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心、及語中一切煩惱善不善法，皆不可得，則妄念心息，是名修止。

雲何語中修觀？應做是念：「由心覺觀鼓動氣息，沖於咽喉唇舌齒顎，故出音聲語言，因此語故，則有一切善惡等法，故名爲語。」反觀語心，不見相貌，當知語者、及語中一切法畢竟空寂，是名修觀。

如上六義修習止觀，隨時相應用之，一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

次六根門中修止觀者：

一、眼見色時修止者。隨見色時，如水中月，無有定實，若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起鎮惱；若見非違非順之色，不起無明及諸亂想，是名修止。

雲何名眼見色時修觀？應做是念：「隨有所見，即相空寂。所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因¹⁷緣，出生眼識，次生意識，及能分別種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等法。」即當反觀念色之心，不見相貌，當知見者、及一切法畢竟空寂，是名修觀。

二耳聞聲時修止者。隨所聞聲，即知聲如響相，若順情之聲，不起愛心；違情之聲，不起鎮心；非違非順之聲，不起分別，是名修止。

雲何聞聲中修觀？應做是念：「隨所聞聲，空無所有，但從根塵和合，生於耳識，次意識生，強起分別，因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲。」反觀聞聲之心，不見相貌，當知聞者、及一切法畢竟空寂，是名爲觀。

三、鼻臭香時修止。隨所聞香，即知如焰不時，若聞順情之香，不起著心，違情之臭，不起鎮心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。雲何聞香中修觀？應做是念：「我今聞香，虛誑無實。所以者何？根塵合故，而生鼻識，次生意識，強取香相，因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。」反觀聞香之心，不見相貌，當知聞香、及一切法畢竟空寂，是名修觀。

四、舌受味時修止者。隨所受味，即知如夢幻中得味，若得順情美味，不起貪著；違情惡味，不起鎮心；非違非順之味，不起

分別意想，是名修止。

雲何名舌受味時修觀？應做是念：「今所受味，實不可得。所以者何？內外六味，性無分別，因內舌根和合，則舌識生，次生意識，強取味相，因此則有一切煩惱善惡等法。」反觀緣味之識，不見相貌，當知受味者、及一切法畢竟空寂，是名修觀。

五、身受觸時修止者。隨所覺處，即知如影，幻化不實，若受順情樂觸，不起貪著；若受違情苦觸，不起鎮惱；受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止。

雲何身受觸時修觀？應做是念：「輕重冷暖澀滑等法，名之爲觸；頭等六分，名之爲身。觸性虛假，身亦不實。」和合因緣，即生身識。次生意識，憶想分別苦樂等相，故名受觸。反觀緣觸之心，不見相貌，當知受觸者、及一切法畢竟空寂，是名修觀。

六、意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。行者若能於行住坐臥見聞覺知等一切處中修止觀者，當知是人真修摩訶衍道。

如大品經云：「佛坐須菩提，若菩薩行時知行，坐時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。」

復次，若人能如是一切處中修行大乘，是人則於世間最勝最上無與等者。釋論偈中說：「閒坐林樹間，寂然滅諸惡，澹泊得一心，斯樂非天樂。」

人求世間利，名衣好床褥，斯樂非安穩，求利無厭足。

衲衣在空閒，動止心常一，自以智慧名，觀諸法實相。

種種諸法中，皆以等觀入，解慧心寂然，三界無倫匹。」

善根發第七

行者若能如是從假入空觀中修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種根開發，應須識知。

今略明善根發相，有兩種不同：

一外善根發相，所謂佈施、持戒、孝順父母尊長。供養三寶、及諸聽學等善根開發，此是外事。若非正修，與魔境相濫，今不分別。

二、內善根發相，所謂諸禪定法門善根開發，有三種意。第一明善根發相，有五種不同：

一、息道善根發相。行者善修止觀故，身心調適，妄念止息，因是自覺其心，漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱，於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐二坐，乃至一日二日、一月二月將息，不得、不退、不失，即於定中忽覺身心運動八觸而發者，所謂覺身痛、癢、冷、暖、輕、重、澀、滑等。當觸法時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻。是為知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疏，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

二、不靜觀善根發相。行者若於欲界未到定地，於此定中身心虛寂，忽然見他男女身死，死已膨脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。或於靜定之中，忽見內身不淨，外身膨脹狼藉，自身白骨從頭至足節節相拄，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此事背捨善根發相。或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸、衣服飲食、屋舍山林，悉皆不淨，此為大不淨善根發相。

三、慈心善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到定地，於此定中，忽然發心慈念眾生，或緣親人得樂之相，即發深定，內心悅樂清淨，不可為喻，中人怨人，乃至十方五道眾生，亦復如是。從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和。是為慈心善根發相。悲喜捨心發相，類此可知也。

四、因緣觀善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地身心靜定

，忽然覺悟心生，推尋三世無明行等諸因緣中，不見人我，即離斷常，破諸執見，見定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰、十二處、十八界中，分別亦復如是。是爲因緣觀善根發相。

五、念佛善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到定地，身心空寂，忽然憶念諸佛功德、相好，不可思議。所有十力、無畏、不共三昧、解脫等法，不可思議，神通變化、無礙說法，廣利眾生不可思議，如是等無量功德不可思議。做是念時，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相，從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是爲念佛三昧善根發相。

復次，行者因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想，念佛、法、僧、戒、捨、天，念處、正勤、如意、根、力、覺、道、空、無相、無作，六度、諸波羅密，神通，變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云：「制心一處，無事不辦。」

20

二分別真僞者有二：一者辨邪僞禪發相。行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重，如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時透迤垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或見種種諸異境界，或時其心暗蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸，身毛驚豎，或時大樂昏醉，如是種種邪法與禪俱發，名爲邪僞。此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心癡狂。或時諸鬼神等知人念著其法，即加勢力，另發諸邪定、邪智、辯才、神通、感動是人。凡愚見者，謂得道果，悉皆信伏。而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。是人命終，永不值佛，還墮鬼神道中。若坐時多行惡法，即墮地獄。行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪僞相，當即確之。雲何卻之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅亦。

二者辨真正禪發相。行者若於坐中發諸禪時，無有如上所說諸邪法等，隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅，憚然快樂，無有覆蓋，善心開發，信敬增長，智鑒分明，身心柔軟，微妙虛寂，厭患世間，無爲無慾，出入自在，是爲正禪發相。譬如與惡人共事，恆相觸惱；若與善人共事，久見其美。分別邪正二種，禪發之相，亦復如是。

三、明用止觀長養諸善根者。若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之，具如前說，略示大意矣。

覺知魔事第八

梵音魔羅，秦言殺者，奪行人功德之財，殺行人智慧之命，是故名之為惡魔。事者，如佛以功德智慧度脫眾生，入涅槃為事，魔常以破壞眾生善根，令流轉生死為事。若能安心正道。是故道高方知魔盛，仍須善識魔事，但有四種：一煩惱魔，二陰入界魔，三死魔，四鬼神魔。三種皆是世間之常事，及人自心所生，當須自心正除遣之，今不分別；鬼神魔相，此事須知，今當略說。

鬼神魔有三種：一者精魅。十二時獸，變化作種種形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，惱惑行人。此諸精魅欲惱行人，各當其時而來，善須別識。若於寅時來者，必是虎獸等；若於卯時來者，必是兔鹿等；若於辰時來者，必是龍龜等；若於巳時來者，必是蛇蟒等；若於午時來者，必是馬驢駝等；若於未時來者，必是羊等；若於申時來者，必是猿猴等；若於酉時來者，必是雞鳥等；若於戌時來者，必是狗狼等；若於亥時來者，必是豬等；子時來者，必是鼠等；丑時來者，必是牛等；²¹行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字呵責，即當謝滅。

二者堆剔鬼。亦作種種惱觸行者，或如蟲蠹緣人頭面鑽刺罔罔，或擊壓人兩腋下，或乍抱持於人，或說言語喧鬧，及作諸獸之形，異相非一，來惱行人。應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作是言：「我今識汝，汝是閻浮提中食火嗅香偷臘古支，邪見喜破戒種，我今持戒，終不畏汝。」若出家人，應誦戒本；若在家人，應誦三皈五戒等，鬼便卻行匍匐而去。如是若作種種留難惱人相貌及余斷除之法，並如禪經中廣說。

三風惱魔。是魔多化作三種五塵境界相來破善心：

- 一、作違情事，則可畏五塵，令人恐懼；
- 二、作順情事，則可愛五塵，令人心著；
- 三、非違非順事，則平等五塵，動亂行者。

是故魔名殺者，亦名華箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作種種境界惑亂行人。作順情境者，或作父母兄弟、諸佛形像、端正男女可愛之境，令人心著；作違情境者，或作虎狼獅子羅刹之形，種種可畏之像，來怖行人；非違非順境者，則平常之事，

動亂人心，令失禪定，故名爲魔。

或作種種好惡之音聲，作種種香臭之氣，作種種好惡之味，作種種苦樂境界，來觸人身，皆是魔事，其相眾多，今不具說。舉要言之，若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍，以能破壞平等佛法，令起貪慾、憂愁、鎮恚、睡眠等諸障道法。

如經偈說中說：「欲是汝初軍，憂愁爲第二，飢渴第三軍，渴愛爲第四，睡眠第五軍，怖畏爲第六，疑悔第七軍，鎮恚爲第八，利養虛稱九，自高慢人十。如是等眾軍，厭沒出家人。我以禪智力，破汝此諸軍，得成佛道已，度脫一切人。」

行者既覺知魔事，即當卻之。卻法有二：

一者修止卻之。凡見一切外諸諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別，息心寂然，彼當自滅。

二者修觀卻之。若見如上種種魔境，用止不去，即當反觀能見之心，不見處所，彼何所惱，如是觀時，尋當謝滅。若遲遲不去，但當正心，勿生懼想，不惜軀命，正念不動，知魔界如即佛界如，若魔界如、佛界如，一如無二如，如是了知，則魔界無²²所捨，佛界無所取，佛法自當前，魔界自然消滅。

復次，若見魔境不謝，不須生憂；若見謝滅，亦勿生喜。所以者何？

未曾見有人坐禪，見魔化作虎狼來食人，亦未曾見魔化作男女來爲夫婦。當其幻化，愚人不了，心生驚怖、及起貪著，因是心亂，失定發狂，自致其患，皆是行人無智受害，非魔所爲。若諸魔境惱亂行人、或經年月不去，但當端心正念堅故，不惜身命，莫懷憂懼。當誦大乘方等諸經治魔咒，默念誦之，存念三寶。若出禪定，亦當誦咒自防，懺悔慚愧、及誦波羅提木叉。邪不干正，久久自滅。魔事眾多，說不可盡，善須識之。

是故初心行人，必須親近善知識，爲有如此等難事。是魔入人心，能令行者心神狂亂，或喜或憂，因是成患致死；或時令得諸邪禪定、智慧、神通、陀羅尼，說法教化，人皆信伏，後即壞人出世善事。及破壞正法。如是等諸異非一，說不可盡，今略示其要，爲令行人於坐禪中，不妄受諸境界。取要言之，若欲遣邪歸正，當觀諸法實相，善修止觀，無邪不破。故釋論云：「除諸法實相，其餘一切皆是魔事。」如偈中說：「若分別憶想，即是魔羅網，不動不分別，是則爲法印。」

治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用觀，心息鼓擊發動本病；或時不能善調適身心息三事，內外有所違犯，故有病患。夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病自然除差；若用心失所，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。一旦動病，非惟行道有障，則大命慮失。

今明治病法中有二意：一明病發相，二明治病方法。

一明病發相者，病發雖復多途，略出不過兩種：

一者四大增損病相。若地大增者，則腫結沈重，身體枯瘠。如是等百一患生。

若水大增者，則痰陰障滿，食飲不消，腹痛下痢等百一患生。

若火大增者，即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣大小，便秘不通等百一患生。

若風大增者，則身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹氣，嘔逆氣急，如是等百一患生。

故經云：「四大不調，百二病起；四大不調，四百四病，一時俱動。」四大病發，各有相貌，當於坐時及夢中察之。

二者五藏生患之相。

從心生患者，身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。

從肺生患者，身體脹滿，四肢煩疼，心悶鼻塞等，肺主鼻故。

從肝生患者，多無喜心，憂愁不樂，悲思鎮志，頭痛眼暗昏悶等，肝主眼故。

從脾生患者，身體面上，游風遍身，◆（「病」字旁，內上「羽」，內下「日」）癢疼痛，飲食失味等，脾主舌故。

從腎生患者，咽喉噎寒，腹脹耳聾等，腎主耳故。

五藏生病眾多，各有其相，當於坐時及夢中察之可知。

如是四大五藏病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者若欲修止觀法門，脫有患生，應當善知因起。此二種病，通因內外發動。若外傷寒冷風熱，觀行違僻，或因定法發時不知取與，而致此二處患生，此因內發病相。

復次，有三種得病因緣不同。一者四大五藏增損得病如前說，二者鬼神所作得病。如是等病，初得即治，甚易得差；若經久則病成，身羸病結，治之難愈。

二明治病方法者。既深知病源起發，當作方法治之。治病之法乃有多途，舉要言之，不出止觀二種方便。雲何用止治病相？有師言：「但安心止在病處，即能治病。」所以者何？心是一期果報之主，譬如王有所至處，群賊迸散。

次有師言：「臍下一寸名憂陀那，此雲丹田，若能止心守此不散，經久即多有所治。」

有師言：「常止心足下，莫問行住寢臥，即能治病。」所以者何？人以四大不調，故多諸疾患，此由心識上緣，故令四大不調；若安心在下，四大自然調適，眾病除矣。

有師言：「但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。」所以者何？由心憶想鼓作四大，故有病生；息心和悅，眾病即差。故淨名經云：「何爲病本？所謂攀緣，雲何斷攀緣？謂心無所得。」如是種種說，用止治病之相非一，故知善修止法，能治眾病。

次明觀治病者。有師言：「但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。」雲何六種氣？一吹、二呼、三嘻、四呵、五噓、六咽，此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。

頌曰：「心配屬呵腎屬吹，脾呼肺咽聖皆知。

肝藏熱來噓字至，三焦雍處但言嘻。」

有師言：「若能善用觀想運作十二種息，能治眾患。」一上息、二下息、三滿息、四焦息、五增長息、六滅壞息、七暖息、八冷息、九沖息、十持息、十一和息、十二補息。此十二息，皆從觀想心生，今略明十二息對治之相。

上息治沈重，下息治虛懸，滿息治枯瘠。焦息治腫滿，增長息治羸損，暖息治冷，冷息治熱，沖息治壅塞不通，持息治戰動，和息通治四大不和，補息資補四大衰。善用此息，可以遍治眾患，推之可知。

有師言：「善用假想觀，能治眾病，如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。」此如雜阿含經治病秘法七十二種法中廣說。

有師言：「但用止觀檢析身中，四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。」如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。

當知止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人根機淺鈍，作此觀想，多不成就，世不廣傳，又不得於此更學氣術休糧，恐生異見。

金石草木之藥，與病相應，亦可服餌。

若是鬼病，當用疆心加咒以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。此二種治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，況復具足通達。若都未知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有虞，豈可自行教人！是故欲休止觀之者，必須善解內心治病方法。其法非一，得意在人，豈可傳於文耳！

25

復次，用心坐中治病，仍須更兼具十法，無不有益，十法者：一信、二用、三勤、四常住緣中、五別病因法、六方便、七久行、八知取捨、九持護、十識遮障。

雲何爲信？謂信此法必能治病。

何爲用？謂隨時常用。

何爲勤？謂用之專精不息，取得差爲度。

何爲住緣中？謂細心唵唵依法，而不異緣。

何爲別病因起？如上所說。

何爲方便？謂吐納連心緣想，善巧成就，不失其宜。

何爲久行？謂若用之未即有益，不計日月，常習不廢。

何爲知取捨？謂知益即勤，有損即捨之，微細轉心調治。

何爲持護？謂善識異緣觸犯。

何爲遮障？謂得益不向外說，未損不生疑謗。

若依此十法，所治必定有效不虛者也。

證果第十

若行者如是修止觀時，能了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相，則體真止也。爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名三諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。

若住此觀，即墮聲聞辟支佛地，故經云：「諸聲聞眾等自歎言，我等若聞淨佛國土，教化眾生，心不喜樂。所以者何？一切諸法，悉皆空寂，無生無滅。無大無小，無漏無為，如是思維，不生喜樂。」

當知若見無為入正位者，其人終不能發三菩提心，此即定力多故，不見佛性。若菩薩為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅，爾時應修從空入假觀。則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化，雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。

行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行，如空中種樹，亦能分別眾生諸根、性、欲無量故，則說法無量。若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生。是名方便隨緣止，乃是從空入假觀。亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此²⁶觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明瞭。菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。

故經云：「前二種為方便道。因是二空觀，得入中道第一義觀，雙照三諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海。」若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息兩邊分別止，行於中道正觀。

雲何修正觀？若體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為正。諦觀心性非空非假，而不壞空假之法。若能如是照了，則於心性通達中道，圓照三諦，若能於自心見中道三諦，則見一切諸法中道三諦，亦不取道三諦，以決定性不可得故，是名中道正觀。如中論偈中說：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」

深尋此偈意，非惟具足分別中觀之相，亦是兼明前二種方便觀門旨趣。當知中道正觀，則是佛眼一切種智，若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。行如來行，入如來室，著如來衣，作如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴。獲得六根清淨，入佛境界，於一切法無所染著，一切佛法皆現在前，成就念佛三昧。安住首楞嚴定，則是普現色身三昧。普入十方佛土，教化眾生，嚴淨一切佛刹，供養十方諸佛，受持一切諸佛法藏，具足一切諸波羅密，悟入大菩薩位。則與普賢、文殊為其等侶。

常住法性身中，則為諸佛稱歎授記，則是莊嚴兜率陀天，示現降神母胎、出家、詣道場、降魔怨、成正覺、轉法輪、入涅槃，於十方國土，究竟一切佛事，具足真應二身，則是初發心菩薩也。

華嚴經中，初發心時便成正覺，了達諸法真實之性，所有慧身不由他悟。亦云：「初發心菩薩。得如來一身作無量身。」亦云：「初發心菩薩即是佛。」涅槃經云：「發心、畢竟二不別，如是二心前心難。」

大品經云：「須菩提，有菩薩摩訶薩，從初發心即坐道場，轉正法輪。當知則是菩薩為如佛也。」法華經中，龍女所獻珠為證。如是等經，皆明初心具作一切佛法。即是大品經中阿字門，即是法華經中為令眾生開佛知見，即是涅槃經中見佛性故住大涅槃。以略說初心菩薩因修止觀證果之相。

次明後心證果之相。後心所證境界則不可知，今推教所明，終不離止觀二法。所以者何？如法華經云：「殷勤稱歎，諸佛智慧則觀義，此即約觀以明果也。」涅槃經廣辯百句解脫以釋大涅槃者，涅槃即止義，是約止以明果也。

故云：「大涅槃經名常寂定，定者即是止義。」法華經中雖約觀明果，則攝於止，故云：「乃至究竟涅槃常寂滅相，終歸於²⁷空。」涅槃中雖約止明果，則攝於觀，故於三德為大涅槃。此二大經雖覆文言出沒不同，莫不皆約止觀二門辨其究竟，並據定慧兩法以明極果。

行者當知初中後果皆不可思議。故新譯金光明經云：「前際如來不可思議，中際如來種種莊嚴，後際如來長無破壞。」皆約修止觀二心以辨其果故。般舟三昧經中偈云：「諸佛從心得解脫，心者清淨名無垢，五道鮮潔不受色，有學此者成大道。」

誓願所行者，須除三障五蓋；如或不除，雖勤用功，終無所益。