

一、端身正願

端身：若策舉身令其端直，是名端身；由是其心不為昏沈睡眠之所纏擾。

可配合小止觀的調身令身體端直、端正，不為昏沈睡眠之所纏擾。

若令其心離諂離詐調柔正直，是名正願；由是其心不為外境散動之所纏擾。

心裡面很誠實地，不諂曲，不欺騙人的，在那裡坐，真實是用功修行，不是虛有其表來騙人。只有發阿耨多羅三藐三菩提心的願，藉著來調伏煩惱、饒益有情。這是須要經過長時間的、深入地學習佛法及內心的觀察，成就悲憫眾生苦而又深刻勝解真理的智慧，這才是調柔正直。靜坐要發菩提心 否則靜坐的力量大 一發貪瞋癡等心 就是諂詐 則不調柔正直。

（下錄摩訶止觀之簡發心）1 若其心念念專貪瞋癡。攝之不還拔之不出。日增月甚起上品十惡。如五扇提羅者。此發地獄心行火途道。2 若其心念念欲多眷屬。如海吞流如火焚薪。起中品十惡。如調達誘眾者。此發畜生心行血途道。3 若其心念念欲得名聞四遠八方稱揚欽詠。內無實德虛比賢聖。起下品十惡。如摩犍提者。此發鬼心行刀途道。4 若其心念念常欲勝彼不耐下人。輕他珍己如鷗高飛下視。而外揚仁義禮智信。起下品善心行阿脩羅道。5 若其心念念欣世間樂。安其臭身悅其癡心。此起中品善心行於人道。6 若其心念念知三惡苦多。人間苦樂相間。天上純樂。為天上樂關六根不出六塵不入。此上品善心行於天道。7 若其心念念欲大威勢。身口意纔有所作一切弭從。此發欲界主心行魔羅道。8 若其心念念欲得利智辯聰高才勇哲。鑒達六合十方顯顯。此發世智心行尼犍道。9 若其心念念五塵六欲外樂蓋微。三禪樂如石泉其樂內重。此發梵心行色無色道。10 若其心念念知善惡輪環。凡夫耽湎賢聖所呵。破惡由淨慧。淨慧由淨禪。淨禪由淨戒尚此三法如飢如渴。此發無漏心行二乘道。

初開始修正觀時，並沒有定，要靠思維得禪定和菩提心的願來支持，而得了定，心情快樂，自然會想去靜坐。

二、安住背念

如理作意相應之念名為背念。端身正願之後，心裡不為外邊的色聲香味觸的境界的擾亂，能夠如理作意地修學止觀是名叫做背念。背字就是棄背違逆一切黑品、一切的虛妄分別的心。棄捨妄念染汙，如理作意。

除了所緣境其他一切（包括禪境、輕安）皆為虛妄分別

呵斥諸蓋、惡尋思：以智慧觀察其過失過患 令不得定、流轉生死。

三、數數憶念所緣境

念心所一於曾習境明記不忘

念—1 緣念 2 注意 3 令所緣境明顯地現在心中

4 憶念 5 明記不忘 6 持、不失

心雖然有所緣境，但是不安住，去打妄想了，那怎麼辦呢？「於所緣境數數憶念」，這個方法很好，它就能使令你的心安住在所緣境不動，它就沒有妄想進來，那麼

你的奢摩他止就相應了。但是也可能數數憶念還是不行，心還是要跑，那也可能的。若是這樣子的話呢，那就停下來，不要修正，你就修觀。

四、數數作意

未緣所緣境前要作意，有空就警覺這一念心是否仍在所緣境。「這一念心在幹什麼？還在所緣境上不？」

五、挫令微細

強迫的，叫這個心微細澄靜，不要動亂。

六、無間加行殷重加行、由修由習由多修習、於時時間修正舉捨，入

住出

就是要不間斷，不懈怠，一直地這樣用功。初開始，不要太緊，稍微地寬鬆一點，但也還是要精進繼續努力，這就叫做「無間加行」。習就是重覆地，長時期的不斷地再繼續地修。「殷重加行」殷勤，尊重的意思；要當這件事是一件重要的事情，其他的都不重要，也就是不慢緩，不能夠馬馬虎虎地，要很認真，很深刻地，很周備地用功，這叫做「殷重加行」。

止相：心裡面流動的時候，就要修習止相，把浮動的境界停下來，安住在所緣境上明靜不動，就是止，也就是所緣境在心中很分明地顯現。

舉相呢？如果功夫沒有成就，所緣境隱沒了、不明顯了，也就是心的明瞭性不夠、力量不夠了。並不是說睡著覺，那就是嚴重了。只要是所緣境在心裡面輕微的不明了的時候，就要趕快警覺自己修舉，把這個心的力量發動起來，要明瞭這個所緣境。就是當心裡沈沒的時候，所緣境不明瞭的時候，要發動心識的力量，振作起來，把所緣境清清楚楚的，很分明地顯現出來。

捨相：這個時候，修正也是很明靜而住，修觀，觀得明明了了，清清楚楚的，那就不要再變動，也不要再止，也不要再舉，就這樣子就好了，這是捨。

不捨禪定，不捨靜慮，這個奢摩他對於毘鉢舍那是有幫助的，修觀，對於止也有幫助；修正觀不是孤立的，不是彼此沒有關係的，當然不是說止觀雙運，止觀雙運是同時地。現在修的時候，有前後的次第。