



修習止觀坐禪法要

隋天台山修禪寺沙門智顛述

修習止觀坐禪法要



清刻龍藏佛說法變相圖

修習止觀坐禪法要序

振九

宋 餘杭郡沙門 元照述

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尚書令毛喜請大師出有一卷今六妙門是四曰小止觀即今文是大師爲俗兄陳鍼出實大部之梗槩入道之樞要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舍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肴於闇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流通于世將使聞者見者皆植大乘緣種況有修者證者則其利尚可量耶予因對校乃爲叙云時紹聖二年仲秋朔序

修習止觀坐禪法要卷上 一名童蒙止觀 亦名小止觀

隋天台山修禪寺沙門智顛述

諸惡莫作 諸善奉行 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 度衆生 當知此之二法
如車之雙輪 鳥之兩翼 若偏修習 即墮邪倒 振九
故經云 若偏修禪定 福德不學 智慧名之曰
愚 偏學智慧 不修禪定 福德名之曰狂 狂愚
之過 雖小不同 邪見輪轉 蓋無差別 若不均
等 此則行乖 圓備何能 疾登極果 故經云 聲

聞之人 定力多 故不見佛性 十住菩薩 智慧
力多 雖見佛性 而不明了 諸佛如來 定慧力
等 是故了了 見於佛性 以此推之 止觀豈非
泥洹大果之要門 行人修因之勝路 衆德圓
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
矇冥而進道 說易行難 豈可廣論深妙 今畧
明十意 以示初心 行人登正道之階梯 入泥
洹之等級 尋者當愧為行之難 成毋鄙斯文
之淺近也 若心稱言 旨於一晌 間則智斷難
量 神解莫測 若虛構文 言情乖所說 空延歲
月 取證無由 事等貧人數他財 寶於已何益
者哉

- 具緣第一
- 訶欲第二
- 棄蓋第三
- 調和第四
- 方便第五
- 正修第六

孫九

善發第七 覺魔第八 治病第九

證果第十

今畧舉此十意以明修止觀者此是初心學坐之急要若能善取其意而修習之可以安心免難發定生解證於無漏之聖果也

具緣第一

夫發心起行欲修止觀者要先外具五緣第一持戒清淨如經中說依因此戒得生諸禪定及滅苦智慧是故比丘應持戒清淨然有三種行人持戒不同一者若人未作佛弟子時不造五逆後遇良師教受三歸五戒爲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是人修行止觀必證佛法猶如淨衣易受染色二者若人受得

戒已雖不犯重於諸輕戒多所毀損爲修定故即能如法懺悔亦名持戒清淨能生定慧如衣曾有垢膩若能浣淨染亦可著三者若人受得戒已不能堅心護持輕重諸戒多所毀犯依小乘教門即無懺悔四重之法若依大乘教門猶可滅除故經云佛法有二種健人一者不作諸惡二者作已能悔夫欲懺悔者須具十法助成其懺一者明信因果二者生重怖畏三者深起慚愧四者求滅罪方法所謂大乘經中明諸行法應當如法修行五者發露先罪六者斷相續心七者起護法心八者發大誓願度脫衆生九者常念十方諸佛十者觀罪性無生若能成就如此十法莊嚴道場洗浣清淨著淨潔衣燒香散華於三寶前如法修行一七三七日或一月三月乃

振九

四

至經年專心懺悔所犯重罪取滅方止云何
知重罪滅相若行者如是至心懺悔時自覺
身心輕利得好瑞夢或復覩諸靈瑞異相或
覺善心開發或自於坐中覺身如雲如影因
是斬證得諸禪境界或復豁然解悟心生善
識法相隨所聞經即知義趣因是法喜心無
憂悔如是等種種因緣當知即是破戒障道
罪滅之相從是已後堅持禁戒亦名尸羅清
淨可修禪定猶如破壞垢膩之衣若能補治
浣洗清淨猶可染著若人犯重禁已恐障禪
定雖不依諸經修諸行法但生重慚愧於三
寶前發露先罪斷相續心端身常坐觀罪性
空念十方佛若出禪時即須至心燒香禮拜
懺悔誦戒及誦大乘經典障道重罪自當漸
漸消滅因此尸羅清淨禪定開發故妙勝定

經云若人犯重罪已心生怖畏欲求除滅若
除禪定餘無能滅是人應當在空閑處攝心
常坐及誦大乘經一切重罪悉皆消滅諸禪
三昧自然現前第二衣食具足者衣法有三
種一者如雪山^{攝九}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^五常受頭
陀法但畜糞掃三衣不畜餘長三者若多寒
國土及忍力未成之者如來亦許三衣之外
畜百一等物而要須說淨知量知足若過貪
求積聚則心亂妨道次食法有四種一者若
上人大士深山絕世草果隨時得資身者二
者常行頭陀受乞食法是乞食法能破四種
邪命依正命自活能生聖道故邪命自活者
一下口食二仰口食三維口食四方口食邪
命之相如舍利弗為青目女說三者阿蘭若

處檀越送食四者於僧中結淨食有此等食
緣具足名衣食具足何以故無此等緣則心
不安隱於道有妨第三得閑居靜處閑者不
作衆事名之爲閑無慣鬧故名之爲靜有三
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
中皆名閑居靜處第四息諸緣務有四意一
息治生緣務不作有爲事業二息人間緣務
不追尋俗人朋友親戚知識斷絕人事往還
三息工巧技術緣務不作世間工匠技術醫
方禁呪卜相書數算計等事四息學問緣務
讀誦聽學等悉皆棄捨此爲息諸緣務所以
者何若多緣務則行道事廢心亂難攝第五
近善知識善知識有三一外護善知識經營

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
畧明五種緣務竟

訶欲第二

接九

所言訶欲者謂五欲也凡欲坐禪修習止觀
必須訶責五欲者是世間色聲香味觸常能
誑惑一切凡夫令生愛著若能深知過罪即
不親近是名訶欲一訶色欲者所謂男女形
貌端嚴脩目長眉朱脣素齒及世間寶物青
黃赤白紅紫縹綠種種妙色能令愚人見則
生愛作諸惡業如頻婆娑羅王以色欲故身
入敵國在婬女阿梵婆羅房中優填王以色
洙故截五百仙人手足如此等種種過罪二
訶聲欲者所謂箜篌篳篥笛絲竹金石音樂之

聲及男女歌詠讚誦等聲能令凡夫聞即染著起諸惡業如五百仙人雪山住聞甄陀羅女歌聲即失禪定心醉狂亂如是等種種因緣知聲過罪三訶香欲者所謂男女身香世間飲食馨香及一切薰香等愚人不了香相聞即愛著開結使門如一比丘在蓮華池邊聞華香氣心生愛樂池神即大訶責何故偷我香氣以著香故令諸結使卧者皆起如是等種種因緣知香過罪四訶味欲者所謂苦酸甘辛鹹淡等種種飲食肴膳美味能令凡夫心生染著起不善業如一沙彌^七染著酪味命終之後生在酪中受其蟲身如是等種種因緣知味過罪五訶觸欲者男女身分柔軟細滑寒時體溫熱時體涼及諸好觸愚人無智為之沉沒起障道業如一角仙因觸欲故

遂失神通為婬女騎頸如是等種種因緣知觸過罪如上訶欲之法出摩訶衍論中說復云哀哉衆生常為五欲所惱而猶求之不已此五欲者得之轉劇如火益薪其燄轉熾五欲無樂如狗嚙枯骨五欲增諍如鳥競肉五欲燒人如逆風執炬五欲害人如踐毒蛇五欲無實如夢所得五欲不久假借須臾如擊石火智者思之亦如怨賊世人愚惑貪著五欲至死不捨後受無量苦惱此五欲法與畜生同有一切衆生常為五欲所使名欲奴僕坐此弊欲沉墮三塗我今修禪復為障蔽此為大賊急當遠之如禪經偈中說
生死不斷絕 貪欲嗜味故 養寃入丘冢
虛受諸辛苦 身屍如死尸 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欲蓋前說外
五塵中生欲今約內意根中生欲謂行者端
坐修禪心生欲覺念念相續覆蓋善心令不
生長覺已應棄所以者何如術婆伽欲心內
發尚能燒身況復心生欲火而不燒諸善法
貪欲之人去道甚遠所以者何欲為種種惱
亂住處若心著欲無由近道如除蓋偈說
入道慚愧人 持鉢福衆生 云何縱塵欲
沉沒於五情 已捨五欲樂 棄之而不顧
如何還欲得 如愚自食吐 諸欲求時苦
得時多怖畏 失時懷熱惱 一切無樂處

諸欲患如是 以何能捨之 得深禪定樂
即不為所欺

二棄嗔恚蓋嗔是失佛法之根本墜惡道之
因緣法樂之怨家善心之大賊種種惡口之
府藏是故行者於坐禪時思惟此人現在惱
我及惱我親讚歎我冤思惟過去未來亦如
是是為九惱故生嗔恨嗔恨故生怨以怨心
生故便起心惱彼如是嗔覺覆心故名為蓋
當急棄之無令增長如釋提婆那以偈問佛
何物殺安樂 何物殺無憂 何物毒之根
吞滅一切善
佛以偈答言
殺嗔則安樂 殺嗔則無憂 嗔為毒之根
嗔滅一切善
如是知已當修慈忍以滅除之令心清淨三

祿九

九

棄睡眠蓋內心昏闇名為睡五情闇蔽放恣支節委卧睡熟為眠以是因緣名為睡眠蓋能破今世後世實樂法心及後世生天及涅槃樂如此惡法最為不善何以故諸餘蓋情覺故可除睡眠如死無所覺識以不覺故難

可滅除如佛諸菩薩訶睡眠弟子偈曰

汝起勿抱屍屍卧 種種不淨假名人

如得重病箭入體 諸苦痛集安可眠

如人被縛將去殺 災害垂至安可眠

結賊不滅害未除 如共毒蛇同室居

亦如臨陣兩刃間 爾時云何安可眠

眠為大闇無所見 日日欺誑奪人明

以眠覆心無所見 如是大失安可眠

如是等種種因緣訶睡眠蓋警覺無常滅損

睡眠今無昏覆若昏睡心重當用禪鎮杖却

之四棄掉悔蓋掉有三種一者身掉身好遊走諸雜戲謔坐不暫安二者口掉好喜吟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為心掉掉之為法破出家人心如人攝心由不能定何況掉散掉散之人如無鈎醉象穴鼻駱駝不可禁制如偈說

汝已剃頭著染衣 執持瓦鉢行乞食

云何樂著戲掉法 放逸縱情失法利

既失法利又失世樂覺其過已當急棄之悔

者悔能成蓋若掉無悔則不成蓋何以故掉

時未緣中故後欲入定時方悔前所作憂

惱覆心故名為蓋但悔有二種一者因掉後

生悔如前所說二者如作大重罪人常懷怖

畏悔箭入心堅不可拔如偈說

不應作而作 應作而不作 悔惱火所燒
 後世墮惡道 若人罪能悔 悔已莫復憂
 如是心安樂 不應常念著 若有二種悔
 若應作不作 不應作而作 是則愚人相
 不以心悔故 不作而能作 諸惡事已作
 不能令不作
 五棄疑蓋者以疑覆心故於諸法中不得信
 心信心無故於佛法中空無所獲譬如有人
 入於寶山若無有手無所能取然則疑過甚
 多未必障定今正障定疑者有三種一者疑
 自而作是念我諸根闇鈍罪垢深重非其人
 乎自作此疑定法終不得發若欲修定勿當
 自輕以宿世善根難測故二者疑師彼人威
 儀相貌如是自尚無道何能教我作是疑慢
 即為章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心
 生猶豫即法不滌心何以故疑障之義如偈
 中說

如人在岐路 孫九 疑惑無所趣 士 諸法實相中

疑亦復如是 疑故不勤求 諸法之實相

是疑從癡生 惡中之惡者 善不善法中

生死及涅槃 定實真有法 於中莫生疑

汝若懷疑惑 死王獄吏縛 如師子搏鹿

不能得解脫 在世雖有疑 當隨喜善法

譬如觀岐道 利好者應逐

佛法之中信為能入若無信者雖在佛法終

無所獲如是種種因緣覺知疑過當急棄之

問曰不善法廣塵數無量何故但棄五法答

曰此五蓋中即具有三毒等分四法爲根本亦得攝八萬四千諸塵勞門一貪欲蓋即貪毒二嗔恚蓋即嗔毒三睡眠及疑此二法是癡毒四掉悔即是等分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之人得至豐國如於惡賊中得自免濟安隱無患行者亦如是除此五蓋其心安隱清涼快樂如日月以五事覆翳烟塵雲霧羅睺阿修羅手障則不能明照人心五蓋亦復如是

調和第四

夫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衆生願求無上佛

道其心堅固猶如金剛精進勇猛不惜身命若成就一切佛法終不退轉然後坐中正念思惟一切諸法真實之相所謂善不善無記法內外根塵妄識一切有漏煩惱法三界有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云何名調和今借近譬以況斯法如世間陶師欲造衆器先須善巧調泥令使不疆不悞然後可就輪繩亦如彈琴前應調絃令寬急得所方可入弄出諸妙曲行者修心亦復如是善調五事必使和適則三昧易生有所不調多諸妨難善根難發一調食者夫食之爲法本欲資身進道食若過飽則氣急身滿百脉不通令心閉塞

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之也故經云身安
則道隆飲食知節量常樂在空閑心靜樂精
進是名諸佛教二調睡眠者夫眠是無明惑
覆不可縱之若其眠寐過多非唯廢修聖法
亦復喪失功夫而能令心闇昧善根沉沒當
覺悟無常調伏睡眠令神氣清白念心明淨
如是乃可棲心聖境三昧現前故經云初夜
後夜亦勿有廢無以睡眠因緣令一生空過
無所得也當念無常之火燒諸世間早求自
度勿睡眠也三調身四調息五調心此三應
合用不得別說但有初中後方法不同是則
入住出相有異也夫初欲入禪調身者行人

欲入三昧調身之宜若在定外行住進止動
靜運爲悉須詳審若所作羸鏹則氣息隨羸
以氣羸故則心散難錄兼復坐時煩惱心不
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牀即須先安坐
處每令安隱久久無妨次當正脚若半跏坐
以左脚置右脚上牽來近身令左脚指與右
脛齊右脚指與左脛齊若欲全跏即正右脚
置左脚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
頓置左脚上牽來近身當心而安次當正身
先當挺動其身并諸支節作七八反如似按
摩法勿令手足差異如是已則端直令脊骨
勿曲勿聳次正頭頸令鼻與臍相對不偏不
邪不低不昂平面正住次當口吐濁氣吐氣

之法開口放氣不可令麤急以之絲絲恣氣
而出想身分中百脉不通處放息隨氣而出
閉口鼻納清氣如是至三若身息調和但一
亦足次當閉口唇齒纔相拄著舌向上嚶次
當閉眼纔令斷外光而已當端身正坐猶如
真石無得身首四肢切爾搖動是爲初入禪
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
三氣四息前三爲不調相後一爲調相云何
爲風相坐時則鼻中息出入覺有聲是風也
云何喘相坐時息雖無聲而出入結滯不通十
是喘相也云何氣相坐時息雖無聲亦不結
滯而出入不細是氣相也云何息相不聲不
結不麤出入綿綿若存若亡資神安隱情抱
悅豫此是息相也守風則散守喘則結守氣

則勞守息即定坐時有風喘氣三相是名不
調而用心者復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
者想氣徧毛孔出入通同無障若細其心令
息微微然息調則衆患不生其心易定是名
行者初入定時調息方法舉要言之不澀不
滑是調息相也五初入定時調心者有三義
一入二住三出初入有二義一者調伏亂想
不令越逸二者當令沉浮寬急得所何等爲
沉相若坐時心中昏暗無所記錄頭好低垂
是爲沉相爾時當繫念鼻端令心住在緣中
無分散意此可治沉何等爲浮相若坐時心
好飄動身亦不安念外異緣此是浮相爾時
宜安心向下繫緣臍中制諸亂念心即定住
則心易安靜舉要言之不沉不浮是心調相

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胃臆急痛當寬放其心想氣皆流下患自差矣若心寬病相者覺心志散慢身好逶迤或口中涎流或時闇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入定本是從麤入細是以身旣爲麤息居其中心最爲細靜調麤就細令心安靜此則入定初方便也是名初入定時調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念用心是中應須善識身息心三事調不調相若坐時向雖調身竟其身或寬或急或偏或曲或低或昂身不端直覺已隨正令其安隱中無寬急平直正住

復次一坐之中身雖調和而氣不調和不調和相者如上所說或風或喘或復氣急身中脹滿當用前法隨時治之每令息道綿綿如有如無次一坐中身息雖調而心或浮沉寬急不定爾時若寬當用前法調令中適此三事的無前後隨不調者而調適之今一坐之中身息及心三事調適無相乖越和融不二此則能除宿患妨障不生定道可剋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脉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輒次以手徧摩諸毛孔次摩手令暖以揜兩眼然後開之待身熱稍歇方可隨意出入若不爾者坐或得住心出旣頓促則細法未散住在身中令人頭痛百骨節彊猶如

張九

十六

風勞於後坐中煩躁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麤故是名善入住出偈說
進止有次第 麤細不相違 譬如善調馬 欲住而欲去

法華經云此大衆諸菩薩等已於無量千萬億劫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爲志亦名爲願亦名爲好亦名爲樂是人志願好樂一切諸深法門故故名爲欲如佛言曰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廢譬如鑽火未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衆生是爲可貴故名爲念四者巧慧籌量世間樂禪定智慧樂得失輕重所以者何世間之樂樂少苦多虛誑不實是失是輕禪定智慧之樂無漏無爲寂然閑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

張九

十七

不禪非禪不智義在此也

正修行第六

修止觀者有二種一者於坐中修二者歷緣對境修一於坐中修止觀者於四威儀中亦乃皆得然學道者坐為勝故先約坐以明止觀畧出五意不同一對治初心麤亂修止觀所謂行者初坐禪時心麤亂故應當修止以除破之止若不破即應修觀故云對破初心麤亂修止觀今明修止觀有二意一者修止自有三種一者繫緣守境止所謂繫心鼻端臍間等處令心不散故經云繫心不放逸亦如猿著鎖二者制心止所謂隨心所起即便制之不令馳散故經云此五根者心為其主是故汝等當好制心此二種皆是事相不須分別三者體真止所謂隨心所念一切諸法

悉知從因緣生無有自性則心不取若心不取則妄念心息故名為止如經中說云

一切諸法中 因緣空無主 息心達本源 故號為沙門

行者於初坐禪時隨心所念一切諸法念念

不住雖用如上體真止而妄念不息當反觀

所起之心過去已滅現在不住未來未至三

際窮之了不可得不可得法則無有心若無

有心則一切法皆無行者雖觀心不住皆無

所有而非無刹那任運覺知念起又觀此心

念以內有六根外有六塵根塵相對故有識

生根塵未對識本無生觀生如是觀滅亦然

生滅名字但是假立生滅心滅寂滅現前了

無所得是所謂涅槃空寂之理其心自止起

信論云若心馳散即當攝來住於正念是正

念者當知唯心無外境界即復此心亦無自相念念不可得謂初心修學未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欲慈心觀對治嗔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 振九 常在於念中 十九 已解見空者

一切無想念

二對治心沉浮病修止觀行者於坐禪時其心闇塞無記瞪瞶或時多睡爾時應當修觀照了若於坐中其心浮動輕躁不安爾時應

當修止止之是則畧說對治心沉浮病修止觀相但須善識藥病相對用之一一不得於對治有乖僻之失三隨便宜修止觀行者於坐禪時雖為對治心沉故修於觀照而心不明淨亦無法利爾時當試修止止之若於止時即覺身心安靜當知宜止即應用止安心若於坐禪時雖為對治心浮動故修止而心不住亦無法利當試修觀若於觀中即覺心神明淨寂然安隱當知宜觀即當用觀安心是則畧說隨便宜修止觀相但須善約便宜修之則心神安隱煩惱患息證諸法門也四對治定中細心修止觀所謂行者先用止觀對破麤亂心既息即得入定定心細故覺身空寂受於快樂或利便心發能以細心取於偏邪之理若不知定心止息虛誑必生貪

著若生貪著執以為實若知虛誑不實即愛見二煩惱不起是為修止雖復修止若心猶著愛見結業不息爾時應當修觀觀於定中細心若不見定中細心即不執著定見若不執著定見則愛見煩惱業悉皆摧滅是名修觀此則畧說對治定中細心修止觀相分別止觀方法並同於前但以破定見微細之失為異也五為均齊定慧修止觀行者於坐禪中因修止故或因修觀而入禪定雖得入定而無觀慧是為癡定不能斷結或觀慧微少即不能發起真慧斷諸結使發諸法門爾時應當修觀破析則定慧均等能斷結使證諸法門行者於坐禪時因修觀故而心豁然開悟智慧分明而定心微少心則動散如風中燈照物不了不能出離生死爾時應當復修

於止以修止故則得定心如密室中燈則能破暗照物分明是則畧說均齊定慧二法修止觀也行者若能如是於端身正坐之中善用此五番修止觀意取捨不失其宜當知是人善修佛法能善修故必於一生不空過也復此第二明歷緣對境修止觀者端身常坐乃為入道之勝要而有累之身必涉事緣若隨緣對境而不修習止觀是則修心有間絕結業觸處而起豈得疾與佛法相應若於一切時中常修定慧方便當知是人必能通達一切佛法云何名歷緣修止觀所言緣者謂六種緣一行二住三坐四卧五作作下祖切六言語云何名對境修止觀所言境者謂六塵境一眼對色二耳對聲三鼻對香四舌對味五身對觸六意對法行者約此十二事中修

止觀故名爲歷緣對境修止觀也一行者若於行時應作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云何行中修止若於行時即知因於行故則有一切煩惱善惡等法了知行心及行中一切法皆不可得則妄念心息是名修止云何行中修觀應作是念由心動身故有進趣名之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作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云何住中修止若於住時即知因於住故則有一切煩惱善惡等法了知住心及住中一

切法皆不可得則妄念心息是名修止云何住中修觀應作是念由心駐身故名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作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云何坐中修止若於坐時則當了知因於坐故則有一切煩惱善惡等法而無一法可得則妄念不生是名修止云何坐中修觀應作是念由心作念壘脚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卧者於卧時應作是念我今爲何等事欲卧若爲不善放逸等事則不應卧若爲調和四大

故卧則應如師子王卧云何卧中修止若於
寢息則當了知因於卧故則有一切善惡等
法而無一法可得則妄念不起是名修止云
何卧中修觀應作是念由於勞乏即便昏闇
放縱六情因此則有一切煩惱善惡等法即
當反觀卧心不見相貌當知卧者及卧中一
切法畢竟空寂是名修觀五作者若作時應
作是念我今為何等事欲如此作若為不善
無記等事即不應作若為善利益事即應作
云何名作中修止若於作時即當了知因於
作故則有一切善惡等法而無一法可得則
妄念不起是名修止云何名作時修觀應作
是念由心運於身手造作諸事因此則有一
切善惡等法故名為作反觀作心不見相貌
當知作者及作中一切法畢竟空寂是名修

觀六語者若於語時應作是念我今為何等
事欲語若隨諸煩惱為論說不善無記等事
而語即不應語若為善利益事即應語云何
名語中修止若於語時即知因此語故則有
一切煩惱善惡等法了知語心及語中一切
煩惱善不善法皆不可得則妄念心息是名
修止云何語中修觀應作是念由心覺觀鼓
動氣息衝於咽喉唇舌齒嚶故出音聲語言
因此語故則有一切善惡等法故名為語反
觀語心不見相貌當知語者及語中一切法
畢竟空寂是名修觀如上六義修習止觀隨
時相應用之一一皆有前五番修止觀意如
上所說次六根門中修止觀者一眼見色時
修止者隨見色時如水中月無有定實若見
順情之色不起貪愛若見違情之色不起嗔

惱若見非違非順之色不起無明及諸亂想
是名修止云何名眼見色時修觀應作是念
隨有所見即相空寂所以者何於彼根塵空
明之中各無所見亦無分別和合因緣出生
眼識次生意識即能分別種種諸色因此則
有一切煩惱善惡等法即當反觀念色之心
不見相貌當知見者及一切法畢竟空寂是
名修觀二耳聞聲時修止者隨所聞聲即知
聲如響相若聞順情之聲不起愛心違情之
聲不起嗔心非違非順之聲不起分別心是
名修止云何聞聲中修觀應作是念隨所聞
聲空無所有但從根塵和合生於耳識次意
識生強起分別因此即有一切煩惱善惡等
法故名聞聲反觀聞聲之心不見相貌當知
聞者及一切法畢竟空寂是名為觀三鼻嗅

香時修止者隨所聞香即知如燄不實若聞
順情之香不起著心違情之臭不起嗔心非
違非順之香不生亂念是名修止云何名聞
香中修觀應作是念我今聞香虛誑無實所
以者何根塵合故而生鼻識次生意識強取
香相因此則有一切煩惱善惡等法故名聞
香反觀聞香之心不見相貌當知聞者及一
切法畢竟空寂是名修觀四舌受味時修止
者隨所受味即知如於夢幻中得味若得順
情美味不起貪著違情惡味不起嗔心非違
非順之味不起分別憶想是名修止云何名
舌受味時修觀應作是念今所受味實不可
得所以者何內外六味性無分別因內舌根
和合則舌識生次生意識強取味相因此則
有一切煩惱善惡等法反觀緣味之識不見

相貌當知受味者及一切法畢竟空寂是名修觀五身受觸時修止者隨所覺觸即知如影幻化不實若受順情樂觸不起貪著若受違情苦觸不起嗔惱受非違非順之觸不起憶想分別是名修止云何身受觸時修觀應

作是念輕重冷暖澀滑等法名之為觸頭等

六分名之為身觸性虛假身亦不實和合因

緣即生身識次生意識憶想分別苦樂等相

故名受觸反觀緣觸之心不見相貌當知受

觸者及一切法畢竟空寂是名修觀六意知

法中修止觀相如初坐中已明訖二十五自上依六

板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

於行住坐卧見聞覺知等一切處中修止觀

者當知是入真修摩訶衍道如天品經云佛

告須菩提若菩薩行時知行坐時知坐乃至服僧伽梨視胸十心出入禪定當知是人名菩薩摩訶衍復次若人能如是一切處中修行大乘是人則於世間最勝最上無與等者釋論偈中說

閑坐林樹間 寂然滅諸惡 憺怕得一心

斯樂非天樂 人求世間利 名衣好牀褥

斯樂非安隱 求利無厭足 衲衣在空閑

動止心常一 自以智慧明 觀諸法實相

種種諸法中 皆以等觀入 解慧心寂然

三界無倫匹

修習止觀坐禪法要卷上

音釋

鍼諸深切梗梗古杏切櫟櫟大暑切代代居着切膠居黏也切

蔑無莫切泥泥梵語具云般涅槃那此云

眴輸閏切膩肥膩也浣胡管切濯濯胡官切憤憤古鬧鬧古

外女教切心心亂也鬧鬧也擾攪亂也縹青白也篁篁古

篔篔篥音空劇竭戰切齒齒五巧切鼻鼻尺

切與搏切搏伯各切恆弱也透透也贏瘦弱也鏤鏤古

切銅鐵切喞逆各切揜揜也沮止也瞪瞪猶澄

也適也脹知亮切揜揜也沮止也瞪瞪猶澄

也適也脹知亮切揜揜也沮止也瞪瞪猶澄

二十六