

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爲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

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浣淨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親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眾事名之為閑無閑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憤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為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

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羅王以色欲故身入敵國在婬女阿梵婆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笙篴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著香故今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眾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嗜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 身軀如死尸 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

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令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

汝已剃頭著浣衣 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爾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

如人在岐路振九 疑惑無所趣十 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為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為四分煩惱一中有二萬一千四中合為八萬四千是故除

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為生死因果法皆因心有故十地經云三界

無別有唯是一心振九作若知心無性則諸法不實心無滌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眾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為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慮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為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感
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第九因緣令一生空過
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羸弱則氣息隨羸
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
胫齊右脚指與左胫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羸急以之懸懸急氣
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嚙次
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云何
為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第九出入結滯不通
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
結不羸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
調而用心者復為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為
沉相若坐時心中昏暗無所記錄頭好低垂
是為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為浮相若坐時心
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既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既頓促則細法未散住在身中令人頭痛百骨節彊猶如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

故名爲念四者巧慧九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爲勝故先約坐以明止

觀畧出五意不同一對治初心麤亂修正觀所謂行者初坐禪時心麤亂故應當修正以除破之止若不破即應修觀故云對破初心麤亂修正觀今明修正觀有二意一者修正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執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正觀行者於坐禪時其心闇塞無記瞪瞢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

當修正止之是則畧說對治心沉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沉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畧說隨便宜修正觀相但須善約便宜修之則心神安隱煩惱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麤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知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當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相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為歷緣對境修止觀也二十九一行者若於行時應作是念我今為何等事欲行為煩惱所使及不善無記事行即不應行若非煩惱所使為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為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為何等事欲住若為諸煩惱及不善無記事住即不應住若為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為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為何等事欲坐若為諸煩惱及不善無記事等即不應坐為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為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為何等事欲卧若為不善放逸等事則不應卧若為調和四大故卧則應如師子二十九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等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上依六
 根修止觀相隨所意用而用之一一具上五
 省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
 者當知是人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

修習止觀坐禪法要卷上

校勘記

- 一 底本，清藏本。
- 一 七五七頁上一行「修習止觀坐禪法要」，徑無。
- 一 七五七頁上二行「宋餘杭郡沙門元照述」，南作「餘杭郡沙門元照述」；徑無。
- 一 七五七頁上九行「樞要」，徑作「樞機」。
- 一 七五七頁上末行「流通于世」，徑作「命工鏤版」。
- 一 七五七頁中一行第四字「者」，南作「有」。
- 一 七五七頁中二行末字「序」，南無；徑作「餘杭郡釋元照序」。
- 一 七五七頁中三行題註右「一名」，徑作「一曰」。
- 一 七五七頁中四行首字「隋」，南、徑無。
- 一 七五七頁中五行「諸善」，徑作「衆」。

善」。

一 七五七頁下四行「修因」，徑作「修
行」。

一 七五八頁下一六行「結淨」，徑作
「潔淨」。

一 七五九頁下五行「如鳥」，徑作「如
鳥」。

一 七六〇頁上一八行「嗔覺」，徑作
「瞋恚」。

一 七六二頁上一二行「麤曠」，徑作
「麤獷」。

一 七六二頁中五行首字「邪」，徑作
「斜」。

一 七六三頁中八行「偈說」，徑作「如
偈說」。

一 七六四頁上一三行「息心」，徑作
「悉心」。

一 七六五頁下一一行第四字「作」，
徑作「所」。

一 七六六頁下七行「聞者」，徑作「聞
香」。

一 七六六頁下一一行「憶想」，南、
徑

作「意想」。

一 七六七頁上一〇行「天品經」，南、
徑作「大品經」。

一 七六七頁上一二行「十心」，徑作
「一心」。

一 七六七頁中卷末書名，徑無（未換
卷）。

修習止觀坐禪法要卷下

振十

善根發第七

行者若能如是從假入空觀中善修止觀者則於坐中身心明淨爾時當有種種善根開發應須識知今畧明善根發相有二種不同一外善根發相所謂布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名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所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痒冷暖輕重澀滑等當觸發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共到地中忽然覺息出入長短徧身毛孔皆

悉虛疎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淨觀善根發相行者若於欲界未到地定於此定中身心虛寂忽然見他男女身死死已脛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然見內身不淨外身脛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是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皆悉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地定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起喜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得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如是為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地定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作是念時即發敬愛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為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蜜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二分別真偽者有二一者辨邪偽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
逶迤垂熟或時煎寒或時壯熱或見種種諸
異境界或時其心闇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為邪偽此之
定若人受著即與九十五種鬼神法相應多
好失心顛狂或時諸鬼神等知人念著其法
即加勢力令發諸邪定邪智辯才神通感動
世人凡愚見者謂得道果皆悉信伏而其內
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
邪偽相當即却之云何却之若知虛誑正心
不受不著即當謝滅應用正觀破之即當滅
矣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澹然
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為無欲

出入自在是為正禪發相譬如與惡人共事
恒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畧示大意矣

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
道是故道高方知魔威仍須善識魔事但有
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隨人自心所生
當須自心正除遣之今不分別鬼神魔相此
事須知今當畧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須善別識若於
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鼈等若於巳
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
必是牛等行者若見常用此時來即知其獸
精說其名字訶責即當謝滅二者堆剔鬼亦
作種種惱觸行人或如蟲蠍緣人頭面攢刺
熠熠或擊握人兩腋下或作抱持於人或言
說音聲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臭香偷臘吉
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應誦三歸五戒等
鬼便却行匍匐而去如是若作種種留難惱
人相貌及餘斷除之法並如禪經中廣說三
者魔惱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界者或作兇狼獅子羅刹之形種種可畏之像來怖行人作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衆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欲憂愁嗔恚睡眠等諸障道法如經偈中說

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 嗔恚爲第八 利養虛稱九
自高慢人十 如是等衆軍 壓沒出家人
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却之却法有二一者

修止却之凡見一切外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自當滅二者修觀却之若見如上所說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滅謝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所捨佛界無所取佛法自當現前魔境自然消滅復次若見魔境不謝不須生憂若見滅謝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患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固不惜身命莫懷憂懼當誦大乘方等諸經治魔呪默念誦之存念三寶若出禪定亦當誦呪自防懺悔慚愧及誦波羅提木叉邪不干正久久自滅魔事衆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畧示其要爲令行人於坐禪中不安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唯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畧出不過二種一者四大增損病相若地大增者則腫結沉重身體枯瘠如是等百一患者若水大增者則痰陰脹滿食飲不消腹痛下痢等百一患者若火大增者即煎寒壯熱支節皆痛口氣大小便利不通等百一患者若風大增者則身體虛懸戰掉疼痛肺悶脹急嘔逆氣急如是等百一患者故經云一大不調百一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支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嘔頭痛眼闇昏悶等肝主眼故從脾生患者身體面上遊風徧身瘡痒疼痛飲食失味等脾主舌故從腎生患者咽喉噎塞腹脹耳聾等腎主耳故五藏生病衆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衆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飲食不消而病從二處發者當知因外發動若由用心不調觀行違僻或因定法發時不知取與而致此二處患者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三者業報得病如此等病初得即治甚易得差若經久則病成身羸病結治之難愈一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云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云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卧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衆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衆病即差故淨名經云何爲病本所謂攀緣云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衆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何等六種氣一吹二呼三嘻四呵五噓六呬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 脾呼肺呬聖皆知
肝藏熱來噓字至 三焦壅處但言嘻
有師言若能善用觀想運作十二種息能治衆患一上息二下息三滿息四焦息五增長息六滅壞息七煖息八冷息九衝息十持息十一和息十二補息此十二息皆從觀想心生今畧明十二息對治之相上息治沉重下息治虛懸滿息治枯瘠焦息治腫滿增長息治羸損滅壞息治增盛煖息治冷冷息治熱衝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徧治衆患推之可知有師言善用假想觀能治

衆病如人患冷想身中火氣起即能治冷此如雜阿含經治病祕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衆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流傳又不得於此更學氣術休粮恐生異見金石草木之藥與病相應亦可服餌若是鬼病當用彊心加呪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不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修正觀之者必須善解內心治病方法其法非一得十一意在人豈可傳於文耳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起六方便七久行八知取舍九持護十識遮障云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念念依法而不異緣何爲別病因起如上所說何爲方便謂吐納運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舍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

若行者如是修正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衆生可度是名從假入空觀亦名二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衆等自歎言我等若聞淨佛國土教化衆生心不喜樂所以者何一切諸法皆悉空寂無生無滅無大無小無漏無爲如是思惟不生喜樂當知若見無爲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爲一切衆生成就一切佛法不應取著無爲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衆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衆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觀中智慧力多故雖見佛性而不明了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觀爲方便道因是二空觀得入中道第一義觀雙照二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二邊分別止行於中道正觀云何修正觀若體知心性非真非假息緣真假之心名之爲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二諦

若能於自心見中道二諦則見一切諸法中道二諦亦不取中道二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

深尋此偈意非唯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修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

如來衣坐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衆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行波羅蜜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足一切佛法即是大品經中阿字門即是法華經中為令衆生開佛知見即是涅槃經中見佛性故住大涅槃已畧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則止義是約止以明果也故云大般涅槃名常寂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空涅槃中雖約止明果

則攝於觀故以三德為大涅槃此二大經雖復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常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

修習止觀坐禪法要卷下

修習止觀坐禪法要記

本自不動何止之有本自無蔽何觀之有衆生迷蕩去本日遠動靜俱失不昏即散此二病本出生衆苦而獲安隱當用止觀以其為藥病瘳藥廢醫亦不立則止觀者乃假名字

即假即空言語道斷以大悲故無說而說此摩訶止觀之所爲作也然其文義深廣汪洋無涯譬如大海孰得其際以大悲故復作方便使嘗一滴知百川味使由一漚見全潮體故於大經之外又爲此書詞簡旨要讀之易曉應病之藥盡在是矣善用藥者不治已病止乎其未散觀乎其未昏方止方觀而未嘗昏未嘗散也如鳥雙翼如車兩輪窮遠極高無往不可及其至也不出於此嗚呼不知則已知止觀之可以入道者可不勉哉此書智者親造而未行于世明智大師中立鏤板以傳立之高行人所尊敬此書流傳其必廣矣元祐七年六月廿七日延平陳瓘記

天台止觀統例

唐翰林學士守右補闕安定梁肅述
夫止觀何爲也道萬法之理而復於實際者也實際者何也性之本也物之所以不能復者昏與動使之然也照昏者謂之明駐動者

謂之靜明與靜止觀之體也在因謂之止觀在果謂之智定因謂之行果謂之成行者行此者也成者證此者也原夫聖人有以見惑足以喪志動足以失方於是乎止而觀之靜而明之使其動而能靜靜而能明因相待以成法即絕待以照本立大車以御正乘大事而總權消息乎不二之場鼓舞於說三之域至微以盡性至曠以體神語其近則一毫之善可通也語其遠則重玄之門可闕也用至圓以圓之物無偏也用至實以實之物無妄也聖人舉其言所以示也廣其目所以告也優而柔之使自求之擬而議之使自至之此止觀所由作也夫三諦者何也一之謂也空假中者何也一之目也空假者相對之義中道者得一之名此思議之說非至一之旨也至一即三至三即一非相舍而然也非相生而然也非數義也非強名也自然之理也言而傳之者迹也理謂之本迹謂之末本也者聖人所至之地也末也者聖人所示之教也由本以垂迹則爲小爲大爲通爲別爲頓爲

漸爲顯爲祕爲權爲實爲定爲不定循迹以返本則爲一爲大爲圓爲實爲無住爲中爲妙爲第一義是三一之蘊也所謂空也者通萬法而爲言者也假也者立萬法而爲言者也中也者妙萬法而爲言者也破一切惑莫盛乎空建一切法莫感乎假究竟一切性莫大乎中舉中則無法非中目假則何法非假舉空則無法不空成之謂之三德修之謂之三觀舉其要則聖人極深研幾窮理盡性之說乎昧者使明塞者使通通則悟悟則至至則常常則盡矣明則照照則化化則成成則一矣聖人有以彌綸萬法而不差旁礴萬劫而不遺燾載恒沙而不有復歸無物而不無寓名之曰佛強號之曰覺究其旨其解脫自在莫大極妙之德乎夫三觀成功者如此所謂圓頓者非漸次非不定指論十章之義也十章者恢演始末通道之關也五畧者舉其宏綱截流之津也十境者發動之機立觀之諦也十乘者妙用所修發行之門也止於正觀而終於見境者義備故也闕其餘者非所

修之要故也乘者何也載物而運者也十者何也成載之事者也知其境之妙不行而至者德之上也乘一而已矣豈藉夫九哉九者非他相生之說未至者之所踐也故發心者發無所發安心者安無所安徧破者徧無所徧爰至餘乘皆不得已而說也至於別其義例判爲章目推而廣之不爲繁統而簡之不如爲少如連環不可解也如貫珠不可雜也如懸鏡不可掄也如通川不可遏也義家多門非諍論也按經證義非虛說也辨四教淺深事有源也成一事因緣理無遺也噫止觀其救世明道之書乎非夫聖智超絕卓爾獨立其孰能爲乎非夫聰明深達得意忘象其孰能知乎今之人乃專用章句文字從而釋之又何踈漏耶或稱不思議境與不思議事皆極聖之域等覺至人猶所未盡若凡夫生滅心行三惑浩然於言說之中推上妙之理是猶醯雞而說大鵬夏蟲之議層冰其不可見明矣今止觀之說文字萬數廣論果地無益初學豈如暗然自修功至自至何必以早計

爲事乎是大不然凡所爲上聖之域豈隔閡遼遠與凡境杳絕歟是唯性而已得之爲悟失之爲迷一理而已迷而爲凡悟而爲聖迷者自隔理不隔也夫者自失性不失也止觀之作所以辨異同而究聖神使群生正性而順理者也正性順理所以行覺路而至妙境也不知此教者則學何所入功何所施智何所發譬如無目昧於日月之光行於重險之處顛踣墮落可勝既乎噫去聖久遠賢人不出庸昏之徒含識而已致使魔邪詭惑諸黨並熾空有云云爲坑爲窞有膠於文句不敢動者有流於滌浪不能住者有太遠而甘心不至者有太近而我身即是者有枯木而稱定者有竅號而稱慧者有奔走非道而言權者有假於鬼而言通者有放心而言廣者有罕言而爲密者有齒舌潛傳爲口訣者凡此之類自立爲祖繼祖爲家反經非聖昧者不覺仲尼有言道之不明也我知之矣由物累也悲夫隋開皇十七年智者大師去世至皇朝建中垂二百載以斯文相傳凡五家師

其始曰灌頂其次曰縉雲威又其次曰東陽小威又其次曰左溪朗公其五曰荆溪然公頂於同門中慧解第一能奉師訓集成此書蓋不以文辭爲本故也或失則煩或得則野當二威之際緘授而已其道不行天寶中左溪始弘解說而知者蓋寡荆溪廣以傳記數十萬言網羅遺法勤矣備矣荆溪滅後知其說者適三四人古人云生而知之者上也學而知之者次也困而學之又其次也夫生而知之者蓋性德者也學而知之者天機深者也若嗜慾深耳目塞雖學而不能知斯爲下矣今夫學者內病於蔽外役於煩沒世不能通其文數年不能得其益則業文爲之屢校楷足也焚句爲之歛糠眯目也以不能喻之師教不領之弟子止觀所以未光大於時也子常戚戚於是整其宏綱撮其機要其理之所存教之所急或易置之或引伸之其義之迂其辭之鄙或難除之或潤色之大凡浮踈之患十愈其九廣略之宜三存其一其是祛鄙滯導蒙童貽諸他人則吾豈敢若同見同行

且不以止觀罪我亦無隱乎爾建中上元甲子首事筆削三歲歲在析木之津功畢云爾

天台法門議

兼十

二十

安 定 梁 肅 述

論曰修釋氏之訓者務三而已曰戒定慧斯道也始於發心成於妙覺經緯於三乘導達於萬行而能事備焉昔法王出世由一道清淨用一音演說機感不同所聞蓋異故五時五味半滿權實偏圓小大之義播於諸部粲然殊流要其所歸無越一實故經曰雖說種種道其實為佛乘又曰開方便門示真實相喻之以眾流入海標之以不二法門自他兩得同詣祕密此教之所由作也暨鶴林滅而法網散神足隱而宗塗異各權所據矛盾更作其中或三昧示生四依出現應機不等持論亦別故攝論地持成實唯識之類分路並作非有非空之談莫能一貫既而去聖滋遠

其風益扇說法者桎梏於文字莫知自解習禪虛無其性相不可牽復是此者非彼未得者謂證慧解之道流以忘返身口之事蕩而無章於是法門之大統或幾乎息矣既而教不終瓦至人利見慧文慧思或躍相繼法雷之震未普故木鐸重授於天台大師兼十大師象身子善現之超悟備帝堯大舜之休相贊龍樹之遺論從南嶽之妙解然後用三種止觀成一事因緣括萬法於一心開十乘於八教戒定慧之說空假中之觀坦然明白可舉而行於是教無遺法法無棄人人無廢心心無擇行行有所證證有其宗大師教門所以為感故其在世也光昭天下為帝王師範其去世也往來上界為慈氏輔佐卷舒於普門示現降德為如來所使階位境智蓋無得而稱焉於戲應迹雖往微言不墜習之者猶足以抗折百家昭示三藏又況聞而能思思而能修修而能進進而不已者歟斯人也雖曰未證吾必謂之近矣今之人正信者鮮啓禪關者或以無佛無法何罪何善之化化之中人

以下馳騁愛欲之徒出入衣冠之類以為斯言至矣且不逆耳私欲不廢故從其門者若飛蛾之赴明燭破塊之落空谷殊不知坐致焦爛而莫能自出雖欲益之而實損之與夫眾魔外道為害一揆由是觀之此宗之大訓此教之旁濟其於天下為不侔矣自智者傳法五世至今湛然大師中興其道為予言之如此故錄之以繫于篇

始終心要

蕭谿尊者述

夫三諦者天然之性德也中諦者統一切法真諦者泯一切法俗諦者立一切法舉一即三非前後也合生本具非造作之所得也悲夫秘藏不顯蓋三惑之所覆也故無明障乎法性塵沙障乎化導見思阻乎空寂然茲三惑乃體上之虛妄也於是大覺慈尊喟然歎曰真如界內絕生佛之假名平等慧中無自他之形相但以眾生妄想不自證得莫之能返也由是立乎三觀破乎三惑證乎三智成乎三德空觀者破見思惑證一切智成般若德假觀者破塵沙惑證道種智成解脫德中觀者破無明惑證一切種智成法身德然茲三惑三觀三智三德非各別也非異時也天然之理具諸法故然此三諦性之自爾迷茲三諦轉成三惑惑破藉乎三觀觀成證乎三智智成乎三德德成因至果非漸修也說之次第理非次第大綱如此綱目可尋矣

修習止觀坐禪法要卷下

校勘記

一 底本，清藏本。

一 七六九頁上一行書名，徑無（未換卷）。

一 七六九頁上一五行「所得」，徑作「不得」。

一 七六九頁上末行首字「共」，南、徑作「未」。

一 七六九頁中一八行「悲起喜心」，徑作「悲喜捨心」。

一 七七〇頁中一九行「須善別識」，徑作「善須別識」。

一 七七〇頁下二行第四、五字「必是」，徑作「必定」。

一 七七〇頁下九行第一六字「攢」，徑作「鑽」。

一 七七二頁中九行「一明」，徑作「二明」。

一 七七三頁上一八行第一三字「起」，南、徑作「法」。

一 七七四頁下一二行「卷下」，徑作「終」。 徑於此後並有始終心要一文，茲附錄於卷尾。底本附文天台法門議，徑無。

一 七七四頁下一三行「修習」，徑無。

一 七七四頁下一三行與一四行之間，徑有「宋忠肅公陳瓘瑩中」一行。

一 七七四頁下一六行「出生衆苦」，徑作「出生衆苦令彼離吾」。又「其爲」，徑作「爲其」。

一 七七五頁上一〇行第一五字至一三行末字「此……記」，徑無。

一 七七五頁上一五行首字「唐」，南無。

一 七七五頁中一一行「廣其目」，南作「廣其用」。

一 七七五頁下末行末字「所」，南、徑無。

一 七七六頁上一行第四字「故」，南、徑無。又第一一字「物」，徑作「萬物」。

一 七七六頁上五行至六行「徧破者

徧無所徧」，徑作「破徧者破無所破」。

一 七七六頁上九行第五字「拵」，徑作「弁」。

一 七七六頁上一一行「成一事」，南作「大事」。

一 七七六頁中三行「迷一理」，南作「迷失理」。

一 七七六頁中五行「辨異同」，南、徑作「離異同」。

一 七七六頁中一二行「有太遠」，徑作「又太遠」。

一 七七六頁中一九行「十七年」，南、徑作「十八年」。

一 七七六頁下一一行第一三字「能」，南、徑無。

一 七七六頁下一四行「喻之」，南無。

一 七七七頁上二行第八字「歲」，南無。

一 七七七頁中二行首字「禪」，南作「禪者」。又末字「得」，南作「證」。