

修习止观坐禅法要

净界法师主讲

- “小”止观 ---- 文简义该，名之为小。
- 研究“修习止观坐禅法要”之目的：（折服现行烦恼）
佛者，觉也，引导我们觉悟宇宙人生之真实相。初学佛者，应觉“苦”的相貌。“苦”为四圣谛之第一谛，亦为修学佛法之汇归处。若无法生起对“苦”的觉悟，则无法汇归所修学之圣道。
- 苦的相貌：（佛云：诸行无常 诸法无我 涅槃寂静）
苦的相貌应由“诸行无常”、“诸法无我”来理解。亦即是观察“现前”之身心。三恶道之苦尚未出现，众生无法观察三恶道之苦，故佛陀要众生了解苦的相貌，是由观察“现前”之身心而来。
诸行无常 ---- 现前之身心刹那刹那地幻灭。
诸法无我 ---- 在此生灭变异的扰动相中，我们完全无法主宰（无主宰性）。
- 众生之身心犹如失去舵手的船，随着波动的流水，向石头（老、病、死）驶去。可见众生之身心分分秒秒，不断地趋向老、病、死。此即为佛陀要众生了解的“苦的相貌”。
- 三界众生之身心，分分秒秒，皆处于苦谛之中，不断地被无常大火燃烧。故《法华经》云：「三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏」。
- 此种无常、无我的相貌，实为我们念念无明妄想所显现，此无明妄想刹那刹那不断相续，生死果报亦刹那刹那不断相续，此生故彼生，此有故彼有。因此欲息灭此苦恼之果报，必须先息灭无明烦恼。而息灭无明烦恼即必须由“止”、“观”下手。由此可知修习止观的目的是为折服我们的现行烦恼，若能息灭烦恼，则业力亦可息灭，果报亦随之息灭。
- 此课程理论少，主要阐述修习止观之次第，每一次第皆汇归于现前烦恼。

◎ 将述此义，大科分四：

甲一、解释标题

甲二、作者略史

甲三、随文释义

甲四、结示劝修

今初

甲一、解释标题 二

乙一、总释标题

- 如来：佛宝。
- 圣人（佛、声闻、菩萨）之内心可结集无量无边之功德法财，故称之为“宝”。此宝可分成二类：1.所有世间善法 2.出世间善法。
- 世间善法：即有为法，圣人自受用之身心轻安寂静乐。圣人他受用（眼、耳、鼻、舌、身、意）之堪能性非常强，可随时随地显出不可思议之神通变化。例如圣人见众生若应以地狱得度，则现地狱之相状使之得度；若见众生应以极乐世界得度，则现极乐世界之依正庄严使之得度。
- 出世间善法：即涅槃。圣人虽能神通变化，但心不浮动，知一切皆为毕竟空，无我、无我所，安住于毕竟空法性之中。
- 众生之眼、耳、鼻、舌、身、意犹如烂疮，常流脓血，不动则已，一动则烦恼恶业现起；而圣人之眼、耳、鼻、舌、身、意，动则功德流露。为何有此差别？由于圣人之内心皆是禅定、智慧（皆是此奢摩他、毘钵舍那所得之果）；而众生之内心皆是颠倒、散乱，故有此差别。
- 《法华经》：佛云「十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，诸佛方便说」。并描述自心状态「佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生」。佛虽为他人开出五乘法，但自受用大乘法门，念念安住于大般涅槃，随顺常乐我净之功德，由于定慧，而生种种三昧，并以慈心三昧、首楞严三昧、海印三昧……等等之神通变化度化众生。
- 由此可知圣人之所以能生世间、出世间善法，皆是因地修行奢摩他、毘钵舍那（止观）而来。

二、【佛遗教经】云：「如等比丘，若摄心者，心则在定，心在定故，能知世间生灭法相，是故汝等常当精勤修习诸定。若得定者，心则不散。譬如惜水之家，善治堤塘。行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失，是名为定。」

- 佛陀要比丘，二六时中，闲寂静处，息诸缘务，经常摄心，念所受法，如此心才能安定，心寂静安定后，才能深入观察（知）世间生灭法相（诸行无常、诸法无我之真理）。亦是说必须依止“定”的因缘，才能生智慧，才能见诸行无常、诸法无我之生灭法相。因此，佛陀劝勉我们，应当经常专一相续，精勤修习诸定。
- 为何“定”能生“智慧”？若心有定力之摄持，则不会散动，增长寂静明了之心。若心散乱，则易忘失，内心模糊不清，不易起观，所缘境不易现前。
- 水能洗除污垢，欲保存清水，必须造围墙（堤塘），使水不流失。

修行人，欲累积智慧水，则必须造禅定的堤塘，才能使智慧水不流失。

三、【大宝积经】云：「满设恒沙界，珍宝供养佛，不如一日中，出家修寂静。」

- 此处佛陀将有为的功德（满设恒沙界，珍宝供养佛）与无为的功德（出家修寂静）做比较。若以恒沙数的三千大千世界之珍宝供养佛，其功德比不上一日出家修寂静的功德。
- 世间乐可分三种：
 1. 五欲乐 ---- 此乐夹杂许多的过患，受用五欲乐之同时，内心亦会升起无数的烦恼罪业，无法控制。「譬如美食，夹杂毒药，初虽美味，终成大患」。五欲乐犹如夹杂毒素的甜美食物，若每日食用，则累积毒素，终有一日暴发病患。世间的五欲乐（财、色、名、食、睡.....），虽是由过去的有漏善业所招感，受用五欲乐之同时，亦创造未来之苦因。故佛陀要我们诃责、远离五欲。
 2. 三昧乐 ---- 为较清净之身心安乐，虽有安乐，心仍保持在寂静住。例如四禅八定之三昧乐，有喜、有乐、有舍受，但都不离心一境性，永远保持在寂静明了的状态。
 3. 涅槃乐 ---- 为最高层次的乐。
 - 修习止观即是要达到三昧乐、涅槃乐。
 - 若出家后，放下外在尘劳，每日有一定课，对止观保持欢喜心，闲寂静处，息诸缘务，即使未得禅定，也未进入圣道，但所栽培的善根不可思议，「满设恒沙界，珍宝供养佛，不如一日中，出家修寂静」，珍宝供养佛无法成就解脱，但修习止观，念念之中生起解脱分，趋向圣道。可见修习止观之重要。

丙二、止观体性

「止」 { 「以善缘心，心一境性，诸三摩地，悉皆摄为奢摩他品。」
-----【菩提道次第略论】-----
「独处空闲，作忆思惟。复即于此能思惟心，内心相续作意思惟；如是正行多安住故，起身轻安及心轻安，是名奢摩他。」
-----【解深密经】-----

{ 「又凡拣择如所有性，尽所有性，诸善妙慧，悉皆摄为毘钵舍那品。」 -----【菩提道次第略论】-----

「观」 「彼由获得身心轻安为所依故，即于如所善思惟法内，三摩地所行影像、观察、胜解、舍离心相。即于如是三摩地影像所知义中，能正思择，最极思择、周徧寻思、周徧伺察，若忍若乐若慧若见若观，是名毘钵舍那。」

-----【解深密经】-----

- 必须了解“止”及“观”的相貌，才能止、观等持，不偏向止，也不偏向观。

《止的体性》：

【菩提道次第略论】

- 止的相貌：因地 ---- 必须「以善缘心，心一境性，诸三摩地，悉皆摄为奢摩他品」。
- 以善缘心 ---- 无贪、瞋、痴。若内心专注于贪、瞋、痴，例如一心想偷他人的财物，则虽内心专注，但非善缘心，则不能称之为“止”。
- 心一境性 ---- 先选一所缘境，并专一相续地安住于此所缘境，
- 诸三摩地 ---- 三摩地，等持，平等不掉举亦不昏沈，平等持心，于一境转。
- 智者大师指出，所缘境不要选在眉间、头顶等高处，否则气血易往头部冲，而造成头痛，念佛时若太注意耳朵，亦容易头痛。故所缘境应尽量往下降，例如肚脐或依止大地。

【解深密经】

- 修止的环境 ---- 「独处空闲」，此为适合修禅定之环境。独处即一人独处，若无法独处，则须与同修止观的人同住。“空闲”即无太多的琐事，否则耗损精神、体力，坐禅时易昏沈、掉举。
- 修止的方法 ---- 「作意思惟。复即于此能思惟心，内心相续作意思惟；如是正行多安住故」。
- 思惟 ---- 即善取所缘境的相貌。若修数息观，则以出息、入息为所观境，于心中分明显现“息”（所缘境）的相貌。若修念佛，则一句弥陀念诵听，念从心起，声从口出，音从耳入，于此一念心思惟阿弥陀佛的身相。
- 作意 ---- 欲取所缘境的相貌，则必须作意，所缘境的相貌不会自然生起，必须作意。百法将“作意”解释为二意：
 1. 警觉 ---- 「警觉应起心种」提醒自己，例如告诉自己“我现在要修止观”。
 2. 引导 ---- 「引心令趋至境」引导此一念心趋向所缘境。

- 取到所缘境的相貌后，相续不断地作意思惟此所缘境的相貌，不间断地取此所缘境（相续作意思惟）。
- 禅定并不是三二天，或是打个佛七就能得到，必须长时间不断地串习（如是正行多安住故），因此藕益大师云：「滴水长流则能穿石」，水滴虽小，但长久不断（“勤”每日有一定课，相续不断）滴在同一个地方（“专”所缘境根本法宝不变），则日久必能穿石。
- 若能如是的修行，则能起身轻安及心轻安，此即是名奢摩他。
- 天台智者大师将所缘境的相貌分为三类：
 1. 众生法界 ---- 一般小乘教法，其所缘境多属众生法界之五蕴，例如观察身、观察息、观察受蕴、观察其明了心、观察法……等等以凡夫之有漏五蕴为所缘境，为可思议境。
 2. 佛法界 ---- 为不思议境，密宗、净土宗之所缘境多属佛法界，例如观察佛之正报庄严、观察佛之依报庄严、观察佛之名号功德……等等，可与他力感应道交，产生皈依的心。
 3. 心法 ---- 天台宗、唯识的所缘境多属心法。

《观的体性》

【菩提道次第略论】

- “止”为无分别住，无法分别所取所缘境之善恶，而“观”则需经过名言学习，拣别选择二空真如之理（如所有性）。
- 如所有性 ---- 为一切法的真谛理。如者，不变也，即二空真如，不会随因缘改变，不论造恶业、善业，空性一切法如，不会改变。虽然造恶业，内心会产生恶的功能，使令我们得不可乐果报；造善业，内心会产生善的功能，使令我们得可乐果报，但就空性而言，仍旧不变（如），不会随因缘改变。
- 尽所有性 ---- 为世俗谛理，即十法界的差别相。
- 观察拣择如所有性（真谛理），尽所有性（世俗谛理），皆属诸善妙慧，悉皆摄为毘钵舍那品。

【解深密经】

- 观的依止 ---- 观的生起必须依止身心轻安。观必须以止做基础，有止之后内心处于明了寂静之状态，才能观察拣择如所有性，尽所有性，才能生起身心轻安。
- 观的方法 ---- 身心处于明了寂静之状态后，就着曾经学习过的法意，观察此法，并于三摩地中表现出此法意（所行影像）。
- 所行影像 ---- 行，造作。即在三摩地中，来回观察此影像。
- 我们的身心不断地变异，虚伪无主，此无常、无我为诸法之真理、诸法之真实相，为本质境。欲以无明颠倒的心观察无常、无我之真理，则必须从依止佛陀的圣教名言开始，例如「世间无常，国

土为脆，四大苦空，五蕴无我，生灭变异，虚伪无主，心之罪渊，行为罪藪，如是观察，建立生死」，由语言文字中，体会身心之无常、苦、空、无我。此观察属影像，与本质仍有距离，但不离本质。

- 本质的影像显现后，以此明了寂静之心，依止此名言不断观察，因而得到深刻的理解（胜解），此时再将之前所观的影像舍离，再一次的观察、胜解、舍离心相……观察、胜解、舍离心相……
- 例如欲观察苦谛，厌离娑婆，皈依弥陀。此时从观察无常、苦、空、无我下手，了解每一刹那的身心都不断地变异（“无常”），不断地趋向老、病、死，由此可知无常逼恼即是“苦”，苦即是空，空即无我，无法主宰。此即苦的相貌（影像），由于观察苦的相貌而产生胜解，依此胜解而产生对三界的厌离心，对苦谛产生更深一层的体会，此后再舍离心相，回到无分别住。
- 例如画一幅风景画，第一次画，似像非像，舍弃之后（舍离心相），再重新观察、作画（胜解）、舍弃（舍离心相）……如此不断重复，每一次画都比前一次进步，终有一天能画得和真实的风景一样。同理可知，若能一次又一次重复观察苦谛、胜解、舍离心相，则能一次比一次契入。此即为修观的方法。
- 修观的种类 ----1. 正思择，2. 最极思择，3. 周偏寻思，4. 周偏伺察。
- 正思择 ---- 观一切法空之智慧。
- 最极思择 ---- 假观，分别十法界的因果。
- 周偏寻思 ---- 觉照观察，“寻思”为较粗之观察。
- 周偏伺察 ---- 觉照观察，“伺察”为较细之观察。
- 修观的功德 ---- 1.若忍 2.若乐 3.若慧 4.若见 5.若观。
- 若忍 ---- 透过修观，观察法意，则可加强信心，对佛所宣说之真理，多一分的随顺忍可。
- 若乐 ---- 观察真理，了解真理即为功德相状，法即是宝，因此内心法喜。
- 若慧 ---- 抉择，即为观的自体，为一总相，可细分为“见”“观”二种慧。
- 若见 ---- 对境界产生了别的作用（量），此了别的作用有时正确，有时错误，而分为现量、比量、非量。“见”则属现量，内心的智慧见到真理，此为圣人亲证无谬之境界。
- 若观 ---- 藉相推踱，以佛陀的名言推踱，属比量，为凡夫之境界。
- 止观即「由“念”住心由“慧”观察」。故修习止观不离“念”及“慧”二心所。有时修念（止），有时修慧（观），二者相互调适。

丙三、止观差别

- 一、小止观 --- 即今【修习止观坐禅法要】，亦名【童蒙止观】。
- 二、渐次止观 --- 明止观浅深次第功夫，即【释禅波罗蜜】。
- 三、圆顿止观 --- 明天台「圆顿妙观」，【摩诃止观】。
- 四、不定止观 --- 明止观浅深不定，能大能小，即【六妙门】。

- 小止观 --- 即修习止观坐禅法要所修习之止观，因文字简要，故名为小，又称为童蒙止观，为修习止观之基础课程，务实地引导修习止观的下手处，道次第明确，为调伏烦恼之必修课。小止观亦为其他三种止观的基础。
- 渐次止观 --- 说明止观由浅入深之次第，即【释禅波罗蜜】。其中解释四禅八定（释禅），说明每一种定之内涵，由浅入深。亦解释到彼岸之智慧（波罗蜜）。【释禅波罗蜜】之内容主要有二：1.发菩提心之相貌，2.修习止观之方法。其中修习止观之方法与小止观所述修习止观之法极为相似，但其内容较小止观深广、详细。
- 圆顿止观 --- 说明天台「圆顿妙观」，【摩诃止观】。一心三观，即空、即假、即中，为不思议之圆顿妙观。
- 不定止观 --- 说明止观浅深不定，依修持之人不同而有所不同，能大能小，能浅能深，即【六妙门】。
- 六妙门 --- 六种使我们趋向涅槃之微妙法门。（【法界次第初门】----- 智者大师）
 1. 数 --- 摄心在息，从一到十。即以“息”摄心，数出息或数入息，从一数到十。
 2. 随 --- 系心依息，知出知入。较“数”微细，此时不再数息，只注意当下的“息”，知出知入，不再计数。
 3. 止 --- 息止静虑，名之为止。此时内心明静不动。
 4. 观 --- 分别推析，名之为观。起观分别此“息”是无常、无我.....。
 5. 还 --- 转心还照，名之为还。回转返照这念能分别的“心”亦是无常、无我、觅之了不可得.....。
 6. 静 --- 心无所依，妄波不起。内心虽无依止处，无我、无我所，妄波不起，但仍了了分明。
- 数、随、止属定。观、还、静则属观。此六妙门皆以“息”为所缘。不属次第止观，亦不属圆顿止观，随修持人之智慧不同而有所不同。

【1】

- 修止 ---- 以善缘心，心一境性。最初要拣择一根本所缘，例如以佛号为所缘，此后，专一相续安住在此佛号上，此即为“止”。修习止，可使散乱浮动之心，达到明静不动。此时，内心之烦恼罪业，被禅定的力量暂时压住，但尚未消灭，如石压草，尚未除根，故应接着修观。
- 修观 ---- 拣择如所有性，尽所有性。根据圣教量，观察诸法之真谛理及俗谛理。本课程主要之修观为“四念处”。

修习止观坐禅法要补充讲表

壹、附表一 ---- 四念处

- 四 ---- 法门之数量；有四个法门。
- 念 ---- 能观的智慧。
- 处 ---- 所观的境界。
- 四念处 ---- 以四种能观的智慧（不净、苦、无常、无我），观察四个处所（身、受、心、法）。
- 四念处可破除五蕴身心的四种颠倒（常、乐、我、净），由于此四种颠倒，使我们产生无数的烦恼罪业，令我们无法解脱。由于内心攀缘依止身、受、心、法，而生常、乐、我、净四种颠倒。故欲破除此四种颠倒，必须依止身、受、心、法来破除，故名四念处。

贰、观身不净

恩爱情迷，四大缘生，妄有身。
 脓血交相润，臭秽常无净；
 饶你会庄严，画囊盛粪；
 一旦神离，不复堪亲近。
 切莫把未烂骷髅认作真。

【观身不净】

- 能观：不净的智慧。
- 所观：色身。
- “观身不净”为一色法。
- 色身为果报中之正报，凡夫爱着世间的果报，其中以爱着色身为第一。故应先破除爱着色身之颠倒。凡夫以美食滋养自己的色身，以美好的衣服庄严色身，皆属于对自己色身的执着，即为“身见”。若爱着他人的色身，即为“欲心”。“身见”及“欲心”皆由色身而起，故应观察色身不净的真相（观身不净）。

- 恩爱情迷，四大缘生，妄有身：说明色身的缘起（种子不净），临命终时会先进入梦觉的状态，此时前六识皆不活动，之后则进入中阴身，此时八识俱全（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识），能够了别六尘境界，中阴身依止过去业力，而发现父母交媾，循业发现，由于业力的推动，则动一念恩爱情迷，此时阿赖耶识与父精母血之色法四大和合（即投胎）而入母胎。由此可知，烦恼业力（恩爱情迷）为因，父精母血之四大为缘，由此因缘而构成虚妄的色身（妄有身），此色身无自主性，由烦恼业力而生，自己无法作主，无真实性，故称“妄有身”。此处蕩益大师亦作「种子不净」之暗示，烦恼业力（恩爱情迷）、父精母血皆不净，因此色身为不净之结合，故「种子不净」。
- 脓血交相润，臭秽常无净：外相不净；色身有时会长脓疮，伤口则脓血交杂。而色身的九孔常排出屎尿等臭秽不净之物，故色身的外相不净。
- 饶你会庄严，画囊盛粪：内相不净；众生妆扮自己的色身，事实上，色身就如画了眼耳鼻口的皮囊（画囊），囊内装满了脓血屎尿，故色身的内相不净。
- 一旦神离，不复堪亲近：死后不净；第八识离开后，色身即会腐败青黑、膨胀、破裂、流出臭秽脓、腐烂……最后剩一堆白骨，故色身的死后不净。
- 切莫把未烂骷髅认作真：结劝；色身只不过是一堆未烂的白骨，切莫爱着此未烂骷髅（色身）。
- 念佛感应录：有一念佛人，临终时说一偈颂：
八十年来，拖着皮袋；
如今放下，何等自在。
- 有一老菩萨，一生念佛，晚年时得知自己患肝癌，三日无法入眠，由此可知，凡夫害怕失去色身，故平时必须调伏对色身的爱着，否则临命终时不容易舍弃色身。
- 《瑜伽师地论》：凡夫认为这念心即是我，为常一不变的主宰者，而色身即是我所依止的房子，依止此房子（色身）受用一切的境界，房子一但破坏，我即会痛苦，由此可知，凡夫对色身之执着。

参、 观受是苦

妄想驱驰，吸揽前尘作所依。
业感原无意，苦乐随因异；
苦果实堪悲，酸辛难比；
世乐虽荣，享尽愁还至。

切莫把五欲尘劳枉自迷。

【观受是苦】

- “观受是苦”为一心法。
- 受：纳；心与六尘接触而产生受，此受虚幻无自性，可分为苦受、乐受、舍受（不苦不乐受）；“观受是苦”即是要观察这些“受”皆是苦恼。
- 观身不净、观受是苦，主要对治凡夫的爱烦恼；观心无常、观法无我，主要对治凡夫的见烦恼。
- 凡夫的爱烦恼，可分爱着“色身”及爱着“受”二种，例如品尝美食，此时第六意识产生乐受，因此而爱着此乐受，并希望此乐受经常出现，而渴望此美食再出现，其实并不是爱着此美食，而是爱着此乐受，若是爱着美食，则不断地食用此美食，应愈吃愈乐，不会厌腻，事实不然，多吃必腻，可知爱着的是心与境和合所生的乐受，而不是爱着此美食。
- 观受是苦，即是了解一切受皆是苦恼，破除对受的执着。
- 妄想驱驰，吸揽前尘作所依：根的缘起；受必须依止根（感官的功能）而生。“根”是由妄想攀缘之心，向外奔驰流动而生，并抓住此六尘境界不放（吸揽前尘），因此成就了六根（所依），亦说明六根为妄想（心法）及前尘（色法）的和合，故由此可知受无自性，为妄想驱驰，吸揽前尘所生。
- 所依：唯识学将六根名为所依，即为六识所依止，六识必须依止六根才能有了别的作用。
- 业感原无意，苦乐随因异：说明行苦的相状；因缘果报亦无自性，刹那刹那地随众生因地的善恶业力，而生苦乐果报。此种变化扰动，即是苦。
- 苦果实堪悲，酸辛难比：说明苦苦的相状；由于身心的变化，而生种种痛苦的感受。例如身体衰老、生病、面对死亡、怨憎会（与怨家相会）、求不得、五蕴炽盛.....等等的苦，以及三恶道的苦，辛酸难比。
- 世乐虽荣，享尽愁还至：说明坏苦的相状；受过去善业的招感，世间亦有种种的快乐，例如美好的眷属、各式各样的财宝、身体健康、长相端正庄严.....等等，使令我们感到一时的快乐、荣耀，但此快乐、荣耀无法久住，当此善业力享尽，苦恼的感受即会生起。故善导大师云：「假饶金玉满堂，难免衰残老病，任汝千般快乐，无常终是到来。」世间的快乐，皆是由业力而产生，当业力结束，快乐便消失，坏苦到来，其苦的势力比苦苦还大，更不易消受。

- 切莫把五欲尘劳枉自迷：结劝，不应被五欲尘劳所迷惑。佛法要众生放弃五欲乐，其积极目的是要我们追求三昧乐（明静不动内心之轻安乐）及涅槃乐（断烦恼圣人内心殊胜之寂静乐）。
- 五欲乐有诸多的过患，可分二方面来观察：
 1. 就当下：「譬如刀上蜂蜜，不足一餐之美，而有割舌之患。」说明追五欲乐之当下，即有痛苦的感受。五欲乐虽甜美，但追求五欲乐必须付出很大的代价，如刀上蜂蜜，舔愈深则割愈深。世人为追求男女欲、名、利，甘愿做牛做马以换取乐受，而不知世上除五欲乐外，尚有其他殊胜之乐。
 2. 就来生：「譬如美食，夹杂毒药，初虽美味，终成大患。」说明乐受为善业所感之可乐果报，但此乐受却夹杂毒药，享受乐受之同时，也享受毒药，多次累积，便受毒害。虽然因过去的善业力，而享受五欲乐，但享受之同时，会产生贪、瞋烦恼（毒药），多次享受五欲乐，贪、瞋烦恼便不断地串习，终将堕落，导至大患，产生下一期不可乐果报。
- 故佛陀要我们诃责五欲乐，追求三昧乐及涅槃乐。四禅中的初禅——离生喜乐地，“生”即是世间的五欲。修禅定之人，调伏世间五欲后，而产生喜乐轻安的三昧乐即为初禅。此时，会觉观到所有的欲妄皆为负担，调伏五欲后，身心轻安，内心寂静，心一境性。故烦恼调伏一分，内心就多一分解脱、轻安。虽然舍弃五欲乐，但得到轻安乐，故藕益大师劝勉我们「切莫把五欲尘劳枉自迷」。

肆、 观心无常

迷却真常，缘气纷纭集一腔。
 离彼前尘相，分别成何状；
 饶你会思量，终归罔象；
 过未无踪，现在原长往。
 切莫把流注心机作主张。

【观心无常】

- “观心无常”对治“见”烦恼。
- 所观：可明了分别之心，即第六意识。
- 观察此明了分别之心，刹那刹那地改变，即无常。
- 迷却真常，缘气纷纭集一腔：明了分别心之缘起；迷失了真常之佛性，即《大乘起性论蕴》所云：「真如不守自性，一念不觉」。因此妄动攀缘，此妄动一次又一次地扰动（纷纭），因而形成妄想分别心。
- 妄想是由一次又一次的妄动（等流习性）所生，故妄想亦无自性。

- 离彼前尘相，分别成何状：空间无常的相状（能分别之心无常）；若将所攀缘的六尘除去，此能分别之心则不可得。例如以分别之心观察我们的眷属亲人，而生起“爱心所”；若以分别之心观察我们的怨家，则生起“瞋恨心所”；若将所观的眷属亲人及怨家除去，则“爱心所”及“瞋恨心所皆不可得，可见此能分别之心，由因缘而生，离尘无体，无自性可得。
- 饶你会思量，终归罔象：空间无常的相状（能分别之境无常）；能分别之心，观察所得之境界，皆虚妄不实。例如每人对榴莲认识皆不同，有人以最好的名言称赞，亦有人以最坏的名言排斥，但此二种名言，皆不是真实的榴莲。由此可知，当外境（榴莲）进入内心，经分别之心观察后，所感受的境界，已和真实境界有出入。故藕益大师云：「饶你会思量，终归罔象」。
- 过未无踪，现在原长往：说明时间无常的相状；过去心不可得，前一秒钟所起的念头，这一秒钟已无法找；未来心不可得，下一秒钟将起何念头，这一秒钟已无法得知；现在心不可得，这一秒钟的心，刹那刹那地生灭，无法安住，亦了不可得。
- 切莫把流注心机作主张：现前这一念明了的心性，必须假借因缘而生，无法离开因缘。故藕益大师劝勉我们：「切莫把流注心机作主张」。不要让此分别心做主人翁。
- 外道的禅定，到达四禅时，则无喜乐的感受（舍受），此时内心“明静不动，犹如止水，一切万法，皆于中现”，其心犹如平静不动之水，可显现出所有的境界。外道误以为此念心即是常乐我净，常住不动，即是涅槃，殊不知此明静不动之心，是由禅定的因缘而生，一旦失去禅定，则明静不动之心亦觅之了不可得，故此心无自主性，不可称为涅槃。可知此明静不动之心亦是“因缘所生法，我说即是空”，觅之了不可得，不可执着。
- 初学者之内心不容易做到无住，常游毕竟空，若欲使心不执着，则应将心依止于一法宝，例如依止于阿弥陀佛，即是以阿弥陀佛为本命元辰，舍弃过去所有的依止，一心归命阿弥陀佛，以阿弥陀佛为本来面目，烦恼妄想一起，则一心念佛，断除妄想，使之无法相续。如此一来，妄想分别的等流性，逐渐被佛号所调伏，佛号的力量亦随之增强，此时，业力亦会随之改变，所谓「心生则种种法生，心灭则种种法灭」，烦恼罪业随内心妄想之水流动，当妄想之流水被调伏后，烦恼罪业亦会随之改变。故初学净土法门者，不容易做到无住，故强调依止阿弥陀佛，相信阿弥陀佛万德法具，依止阿弥陀佛，则会有种种功德。舍弃过去所有的自我名言分别心，完全依止一句佛号，则能破坏过去所有的烦恼罪业，

所谓「罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡」，调伏种种的分别烦恼，种种的罪业亦会随之调伏改变。

伍、观法无我

藏性周圆，循业随心法法全。

和合因缘舛，戏论须排遣；

外道枉纠缠，盲无慧眼；

妙有真空，觅我同阳焰。

切莫把十界依他作本然。

【观法无我】

- “观法无我”对治“见”烦恼。
- “心”为能受用的我；“法”我所受用的境界，亦为因缘所生。
- 藏性周圆，循业随心法法全：法之缘起；如来藏妙真如性周偏十法界（藏性周圆），由过去第八识善恶业之种子（业力），而起现形（本质相分），加上我们的分别心（分别辨），而正式受用种种不同的境界。例如吃饭，饭为业力所现，吃到口里，加入我们的分别心，心情好时，则觉得这口饭非常甜美，心情不好时，则觉得这口饭味道极差。故我们所受用的境界，为业力和分别心和合而生。如此的和合，不论苦乐，皆不离真如（法法全），真如不变而随缘。
- 和合因缘舛，戏论须排遣：
- 舛：错误，乖违。
- 和合：《楞严经》：此一念心与境界，非和合，非不和合。若心与境界和合，则境界应在心中，不会消失，例如听见鸟叫，若心与境界和合，则鸟叫声应永在心中，不会消失；若心与境界不和合，如何能听见鸟叫声？故“非和合，非不和合”。
- 因缘：天台宗将万法分为理俱和事照二方面观察。二乘人过分强调因缘观（事照），所谓诸法因缘生，诸法因缘灭，而往往忽略如来藏本俱之万法（性俱），不知缘生缘灭之中，尚有不生不灭之本性。故二乘人将三界之业力调伏之后，则无法再起作用，殊不知在不生不灭之本性之中，俱足无量功德。相反的，若过分强调自性本俱，而不从事照中创造因缘，亦有缺失。故楞严经中提出双遮，理俱和事照互相配合。
- 和合因缘舛，戏论须排遣：外道的和合思想，及二乘人权巧之因缘思想，皆属戏论，应当排遣。必须了解，真如应理俱和事照互相配合。
- 外道枉纠缠，盲无慧眼：外道无智慧眼，看不清世间的真相，往

往落入常见、断见，无法趋向涅槃。

- 外道之修行，不见诸法真实相，最多只到四禅八定，不出三界，无法趋向究竟涅槃。
- 妙有真空，觅我同阳焰：欲出三界，必须观察一切因缘之本性皆是毕竟空，妙有真空，一切境界，皆由各人六业力与分别心和合而生，无真实性，例如“水”，人见为水，鬼见为火，鱼见为房屋，天人见为琉璃。凡夫追求虚幻之境界，如同渴鹿追求阳焰（海市蜃楼，虚幻之相），永远无法满足。境界无自性，随顺因缘而变化，循业随心而生。
- 切莫把十界依他作本然：十界的可乐、不可乐境界，皆无真实性，必须假借业力与分别心二种因缘才能存在。故藕益大师劝勉我们：「切莫把十界依他作本然」。
- 金壁峰禅师：「若欲抓我金壁峰，除非铁链锁虚空，虚空铁链锁不得，休想抓我金壁峰」。
- 止静之十五分钟，前十分钟，必须先修止，心于佛号相续专一安住，此时处于无分别住，心中不可有名言，一心皈依，将这念心调到明静不动之境界，作为观的依止，之后再起观，观四念处，可随修一观，亦可修总相观。先观执着重者，所谓禽贼先禽王。
- 凡夫的烦恼，由串习而来，不会自然消失，必须对治，烦恼才会消失，就如地上有一堆垃圾，若不扫除，这堆垃圾不会自然消失。由于过去的串习，而产生诸多的爱、见烦恼，因此必须修四念处，对治爱、见烦恼。
- 观比止更为重要。“止”容易被破坏，欲界定，内之禅定是非常脆弱的，即使平时念佛念得很好，临命终时，内心仍易散乱；“观”则不同，经甚解而产生之抉择，一旦建立，则不易被破坏，经“观”而产生无常无我之觉受，此种智慧不易退失，此觉受不易被破坏，对阿弥陀佛皈依之心，不易退失。故念佛人亦必须修止观，才能对治爱、见烦恼，否则爱、见烦恼只能暂时被佛号压住，并未根除。
- 爱、见烦恼由于无量劫不断地串习，非常坚固难破，故必须不断地、不厌其烦地重复修行，才能生起智慧，破坏爱、见烦恼。
- 必须先修止（念佛至明静不动），再修观，否则心过于散乱，无法起观。
- 小止观之二十五方便，即是修止观，对治爱、见烦恼。
- 小止观为明确的道次第，如何调身、调息、调心，进入正观，对治魔境，治病，证果。

【2】

甲二、作者略史

一、出生 --- 大师俗姓陈氏。世为颖川人，因晋时避乱，止于荆州华容。父起祖，于梁元帝时，封为益阳侯。其母徐氏，梦香烟五采，萦回入怀，又梦口吞白鼠，因是而孕。诞灵之时，红光耸霄，邻人见之以为失火，争而视之，并无火事。是师产生，欲烹葷作食，以为庆席，时火灭汤冷，为事不成，有二僧扣门曰，此儿道德所钟，必当出家，言讫而隐。

- 中国佛教分为大乘八宗，其中以天台宗之教、观二法最为完备，故古人赞叹天台宗之教法为教、观双美。而此完美教观之产生因缘，与智者大师生长之历史背景，有决定的关系。因此，了解智者大师生长之背景，有助于我们了解此教观产生之因缘。
- 家庭背景：智者大师俗姓陈。为颖川人，但因晋朝时避乱，而搬迁于荆州的华容。大师之父亲名为起祖，梁朝孝元帝时，封为益阳侯。由此可知，智者大师生于大户长者之家。
- 母亲怀孕之情况：智者大师之母亲姓徐，温良恭俭，偏情斋戒，梦到空中有五采香烟，重重环绕其身（萦回），最后进入怀中，又梦见白鼠进入其口中（口吞白鼠），因此而孕。
- 白鼠：古时白鼠为尊贵的表征，为龙的化身。
- 出生时情况：出生之日（诞灵之时），红光高耸云霄，邻人见之以为失火，争而视之，才知并无火事。
- 出生后情况（无法煮葷食、圣僧授记）：智者大师出生后，其父母欲煮葷食，请客庆祝，但始终无法起火，故无法煮葷食，此时有二位出家人扣门曰：「此儿道德所钟，必当出家」，说完之后便离开（言讫而隐）。
- 此儿道德所钟：“钟”，积聚，说明智者大师为功德力所成就，而非罪业力所成就。
- “火灭汤冷，为事不成”之因：
 1. 若从本门而言，智者大师为法身大士，其清净心无所障碍，无隔阴之迷，故可使火灭。
 2. 若从迹门而言，智者大师为圆教五品观行位（仍属凡位），仍有隔阴之迷，但由于菩萨于过去生中发大誓愿，其内心之清净愿力不可思议，即使在转世时，出现恶法，亦可使之消灭。
- 受戒时亦然，必须发愿，过去颠倒的境界就让它过去，从今以后，誓断一切恶，誓修一切善，誓度一切众生。如此之愿虽小，但若能不断地去实践，由愿起行，由行再加强愿力，如此不断熏习第

八识，当身口意将起恶法时，第八识自然会有防非止恶之功能，抗拒恶法。由此可知愿力之重要，未入圣位之前，必须经常发清净之愿。

- 由此可知智者大师生出之种种瑞相不可思议。

二、童年 ---- 师眉分八彩，目耀重瞳，有古帝王之相。至年七岁，喜往伽蓝，诸僧口授【普门品】一遍，即能成诵。年十五，值孝元之败，家国殄丧，亲属流徙，叹荣华之难久，痛凋离之易及，于长沙像前，发弘大愿，誓作沙门，荷负正法，为己重任。年十七，深厌家狱，思灭苦本，然二亲恩爱，不容听许，虽惟将顺，而寝哺不安，乃刻檀为像，披藏寻经，晓夜礼诵，念念相续。

- 大师之福德、智慧相状特别：

1. 福德相状特别：大师眉有八彩色，眼有双瞳，有古帝舜王之相。
2. 智慧相状特别：年七岁，喜欢到僧伽蓝，诸僧为他念【普门品】一遍，听后即能背诵。（闻、思陀罗尼）

- 大师之母得知其有此特别之智慧，此后便不允许大师再到寺庙，唯恐其出家。年十五，家有重变，侯景之乱孝元大败，家国皆穷尽丧失（殄丧），亲属流亡（流徙）。大师见此境界之变化，内心感叹荣华之难以持久，痛心凋谢别离之快速到来，于长沙寺庙佛像前，发弘大愿，誓出家作沙门，以荷负佛陀正法，为己重任。
- 由此可知「好花经摧折，曾无几日香，憔悴剩残枝，明日弃道旁。」好花好比世间之五欲乐，权位、眷属……等种种之五欲乐，只能受用一时，凋凌之后，无常败坏，弃之道旁。

年十七，内心深厌家庭生活，犹如牢狱不自在，想灭除痛苦之根本（爱取烦恼），欲出家修习戒定慧，以调伏痛苦之根本，但由于父母亲恩爱大师，不答应其出家为僧，因此大师只好随顺，但内心吃睡皆不安（寝哺不安），于是刻檀木为佛像，读诵经藏（解门），夜礼拜佛（行门），内心“誓作沙门，荷负正法，为己重任”之信念不断，念念相续。

三、出家 ---- 年十八，二亲殄丧，从兄求去，依果愿寺法绪法师出家。后诣大贤山，诵法华经、无量义经、及【普贤观经】，历涉二旬，三部究竟。进修方等忏，心净行勤，胜相现前，见道场广博，妙饰庄严，而诸经像，纵横纷杂，身在高座，足躡绳床，口诵《法华》，手正经像，是后心神融净，爽利常日。逮受具戒，律藏精通，先世萌动，

而常乐禅乐，快快江东，无足可问！

- 年十八，父母亲过世，向兄长要求出家，依果愿寺法绪法师出家。后跟随慧旷律师至大贤山之道场，使令诵法华三部（法华经、无量义经、及【普贤观经】），诵了二十日，三部诵竟。
- 智者大师出家于果愿寺，为乡下的小道场，智者大师的师父见他为初出家之小沙弥，便叫智者大师到田里工作，虽然智者大师偏爱解、行二门，亦毫无怨言地下田工作，利用夜晚到书房看书，被法绪法师之同参慧旷律师见到，感觉到智者大师虽是小沙弥，但气质非凡，阅经时专注好乐之情，亦与众不同，故对法绪法师言：「此沙弥为法门龙象，非此小道场所能栽培。」因此，法绪法师便将智者大师交予慧旷律师。
- 慧旷律师为唯识宗之学者，曾向真谛三藏学习摄大乘论，于唯识、戒律皆有相当的研究。
- 昔日智者大师诵经典时，内心常有疑惑，例如有时佛说妄想为生灭，但有时佛又说，妄想即真心，为不生不灭；说一切业障海皆由妄想生（要灭此一念心），却又说诸佛正遍知海，存众生心想中（此一念心不可完全消灭）。故若无天台五时八教之道次第，则会觉得经典很多矛盾、很多疑惑。当时智者大师亦然，但当他诵了法华经后，很多疑惑随之而解。
- 智者大师在大贤山除了诵经外，慧旷律师亦为之受戒，并令他修方等忏，于静坐入观内心寂静之时，殊胜相状现前，见一广大道场，妙饰庄严，而诸经书佛像，纵横纷杂，无明确次第，智者大师自己身在高座，坐在绳床上，口诵《法华》，手整理经书佛像，之后由于业障消除而内心寂净。
- 大乘方等忏：除礼拜外，并要静坐入观（修止观）。
- “口诵《法华》，手正经像”亦表示智者大师将来会以法华一佛乘之思想「十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说，但以假名字，引导于众生」，以此一佛乘之思想，而判出五时八教，使令佛陀教法的次第，更加明显。
- 五时：华严时、阿含时、方等时、般若时、法华时。佛陀教法依众生根器之不同可分顿、渐两大类。华严时属顿教，佛陀成道后，先对大乘善根成熟的法身菩萨说华严经，说明十住、十信、十回向、等觉、妙觉……等等，佛菩萨果地功德，及因地六波罗蜜之修行，开展一佛乘的因果，正直舍方便，但说无上道。此时，根机未熟之凡夫、阿罗汉二乘人则无法了解，因此佛陀说渐教法，依次为阿含时、方等时、般若时、法华时（设渐归顿）。
- 等到受具戒后，律、藏精通，过去禅定之善根发动（先世萌动），

而喜乐禅乐，快（一尤、）快江东，无足可问！

- 快（一尤、）快：心中不满足。
- 当时的修行人，若不是有禅（观）无慧（抉择智慧，属教），即是有慧无禅，极少教、观双修，故智者大师内心有许多疑问，无足可问，因此心中不满足。由于此背景，使令智者大师日后所安立天台宗之教法，必是教、观双修。
- 由此可知，“无常”为智者大师出家之因缘，「叹荣华之难久，痛凋离之易及」，由于“无常”之智慧，而生起厌离心。现今受戒时，亦说此偈「善哉大丈夫，能了世无常，舍俗趣泥洹，希有难思议。」

四、悟道 ---- 至年二十二，遥闻南岳慧思大师止光州大苏山，即往礼拜，思曰：「昔日灵山同听法华，宿缘所追，今复来矣！」即示「普贤道场」，为说「四安乐行」。于是积勤行道，经二七日，诵至【药王菩萨本事品】，云「诸佛同赞，是真精进，是真法供养如来。」身心豁然，寂而入定，持因静发。思师叹曰：「非尔弗证，非我莫识，所入定者，法华三昧前方便也；所发持者，初旋陀罗尼也。纵令文字之师千群万众，寻汝之辩，不可穷矣！于说法人中，最为第一。」

- 年二十二，遥闻南岳慧思大师于光州大苏山住持正法，即告辞慧旷律师，前往礼拜慧思禅师。慧思禅师见智者大师时即说：「昔日灵山同听法华，宿缘所追，今复来矣！」慧思禅师为相似位，断见、思惑之人，宿命神通，故见智者大师便知，昔日曾与智者大师，于灵山同听佛陀说法华经。由于过去的因缘，今日又见面。
- 慧思大师即示「普贤道场」，为说「四安乐行」。
- 「普贤道场」：体性周偏为“普”，随顺众生之因缘成就无量之功德（随缘成德）为“贤”。体性周偏、随缘成德即是“真如”。故中国的忏法分为两大类：
 1. 梁皇忏类：属事相，向佛菩萨发露罪业，思惟罪业之过患、发愿不再造作。
 2. 法华三昧忏类：属理忏，依止“真如”，只要有无明就应该忏悔，不能随顺真如，即要忏悔，此为较深的忏法，如《观普贤菩萨行法经》中有一偈颂：「一切业障海，皆由妄想生，若欲忏悔者，端坐观实相，罪业如霜露，慧日能消除。」故知妄想为业障之根源，欲熄灭业障者，应先熄灭妄想，端坐观实相，趣向真如。
- 普贤道场之法华忏，根据普贤菩萨劝发品，以普贤菩萨为本尊，故中国诸多忏法之结尾必须三称南无普贤菩萨摩訶萨。八十八佛亦属普贤道场之忏法，依止真如。
- 于是积勤行道，经二七日，诵至【药王菩萨本事品】，云「诸佛同

赞，是真精进，是真法供养如来。」身心豁然，寂而入定，持因静发。思师叹曰：「非尔弗证，非我莫识，所入定者，法华三昧前方便也；所发持者，初旋陀罗尼也。纵令文字之师千群万众，寻汝之辩，不可穷矣！于说法人中，最为第一。」

- 四安乐行：誓愿安乐行、身安乐行、口安乐行、意安乐行。即发菩提心，摄持身口意三业（修戒定慧、止观）。四安乐行为慧思禅师读诵法华经后之心得，以四安乐行品总摄法华经，故将此法门流传于后。法华三昧忏之思想亦为慧思禅师所创，由智者大师写成文句。
- 由此可知慧思禅师教授智者大师之方法为 1. 拜法华三昧忏 2. 诵法华经、修四安乐行。
- 智者大师于是积勤行道，经二七日，诵至【药王菩萨本事品】，云「诸佛同赞，是真精进，是真法供养如来。」身心豁然，寂而入定，持陀罗尼之智慧因静（三昧）而发。
- 三昧为定所收摄，陀罗尼属慧，陀罗尼必须依止三昧，散乱心无法生起陀罗尼。三昧容易退失，而陀罗尼则不易退失。《瑜伽师地论》将陀罗尼分为四种：
 1. 法陀罗尼：于三昧中得法陀罗尼，则对佛陀之教法（能诠之教法）能闻持不失，经典诵过一即不忘失，属闻慧成就。
 2. 意陀罗尼：对所诠之教法（苦、空、无常、无我.....）能闻持不失，属思慧成就。
 3. 咒陀罗尼：属修慧成就。通于内外道，有三昧禅定之人，藉禅定之堪能性，加持咒语，例如诵某某咒，则可免某某灾。佛菩萨之咒则不同，不但称赞人法，并以神咒消灭众生之妄想，引导趣向圣道。例如楞严咒：「妙湛总持不动尊，首楞严王世稀有，销我亿劫颠倒想，不历僧祇获法身。」
 4. 忍陀罗尼：安忍诸法实相而不失，为法身菩萨之境界，属证慧成就。
- 此时智者大师所得属法、意（闻、思）陀罗尼。
- 慧思禅师赞叹曰：「你所证的境界，没有你的善根，无法证得，亦只有我可以判断你所证的境界，你所入定者，为法华三昧前方便，尚未进入高深禅定；所生起的智慧，为初旋陀罗尼。由于对空性的理解（旋陀罗尼），一般只对文字初浅理解之法师，无法和你辩论！你将于说法人中，最为第一。」
- 智者大师依据《普贤菩萨劝发品》，安立三种陀罗尼：
 1. 旋陀罗尼：旋有入空，空智慧成就，对空智慧能摄持不失。
 2. 百千万亿旋陀罗尼：观察百千万亿之差别相，假观智慧成就。

3. 法音方便陀罗尼：中观智慧成就。

- 证得陀罗尼之人，内心不断涌出智能，可九旬（九十天）谈“妙”（“妙”法莲华经），众生法妙、佛法妙、心法妙、本门十妙、迹门十妙……一切佛法汇归于“妙”字。

五、弘法 --- 思师造金字〈大品般若经〉竟，自开玄义，命师代讲，师纵无碍辩，唯三三昧及三观智，用以咨审，余悉自裁。思师手持如意，临席赞曰：「可谓法付法臣，法王无事也。」又云：「余老矣，久羨南岳，当往居之，愿尔宏扬大法，勿作佛法断种人。」

- 智者大师师证得旋陀罗尼之后，适逢慧思禅师用金字造《大品般若经》竟，慧思禅师亲自开讲玄义，并命智者大师代讲经文，由于大师有陀罗尼之境界，故能无碍辩才，但唯三三昧（空、无相、无作）及三观智（一切智、道种智、一切种智）无法突破。

- 三三昧：

1. 空：照见五蕴皆「空」，即我空，观察此色、受、想、行、识之生命体，无一恒常住不变之「我」。生命体为业力及烦恼和合，而创造色法及心法之相续（生命相续），此生命相续刹那刹那地变异，无一主宰者，例如「病」，亦为业力及烦恼和合，无一主宰者，无人可控制。
2. 无相：观察色、受、想、行、识亦为毕竟空，即法空。
3. 无作：玄奘大师译为「无愿」，由于观察空、无相，而即对三界有漏之道无需求之心。

- 三观智：一切智、道种智、一切种智；即空、假、中三种智慧。

- 智者大师疑问「三三昧」为藏教所修，何以称为圆顿止观？又《大品般若经》云：由一切智引生道种智，由道种智引生一切种智，此三观智应次第生起，何以称为圆顿止观？

慧思禅师答：不可由法门判断是否为「圆顿」，而必须由此能修行之心，能否开圆顿解来判断。天台宗提出中道实相，观察现前之一念心，即空、即假、即中，了解如来藏妙真如性圆三谛理。修行一切法之前，若能了解中道实相，则即是圆顿止观，即使是受三皈五戒亦然。

- 中道实相：观察现前之一念心，即空、即假、即中。

1. 即空：观察现前之一念心，必须假藉因缘而有，不能离因缘而独立存在，必须随顺因缘而变化，无真实独立之自主性，本性为毕竟空。「因缘所生法，我说即是空」。
2. 即假：即此一念心，本性为清净毕竟空，随顺染净之因缘而创造出十法界、十如是（相、性、体、力、作、因、缘、果、报、本

未究竟)。

3. 即中：空、假为不并、不合，由「空」衍生「假」，其中并无能所，亦无前后，当毕竟空之心受染净之因缘创造十法界之时，空有同时存在，无能所前后，此即为「即中」。
- 以此三观智修空、无相、无作，与藏教人不同。藏教人，依生灭次第，以空破有，空有对立，故往往成就空之后，便不再出来。天台宗则强调空有同时存在，一空一切空，非空假对立。话虽如此，了解现前一念心即空、即假、即中，但依修行之次第，仍必须先修空观。藕益大师于《灵峰宗论》指出：「一心三观，必以空为初门，譬如一刀千纸，历历分明」，圆顿之人修习止观，犹如利刀，一刀千纸，但每一张纸的次第，清楚分明。圆顿之人修习空，而不执着空，以空破执着，事实上空亦无自性，由于众生执着之习性，故以空破有。
 - 智者大师心中之二疑问，经慧思禅师指示，即疑开顿解，智者大师终于了解慧思禅师所创一佛乘之圆顿止观，此时慧思禅师赞曰：「可谓法付法臣，法王无事也。」又云：「余老矣，当退居南岳，愿你宏扬此一佛乘之妙法，勿作佛法断种人。」

既奉严训，不获从往，遂同法喜等二十七人，移至金陵。有僧法济，自矜禅学，倚卧问言：「有人入定，闻摄山地动，知僧诤练无常，此何禅也？」师曰：「边定未深，邪乘闇入，若取若说，定坏无疑！」济惊起谢曰：「老僧尝得此定，向人说此，即失此定。」由是名闻朝野，声驰道俗。

- 智者大师便奉慧思禅师之严训，同法喜等二十七人，移至金陵（此时智者大师年三十）。当时金陵佛法相当兴盛，有一位六十多岁的法济法师，有些禅定的功夫，并且相当地傲慢，躺在椅子上问智者大师言：「有一人入定，于定中见到距离人间七公里之摄山在震动，又见三论宗僧诤练无常，此为何种禅也？（他心通）」智者大师曰：「此种禅，属于意界定（边定），只在禅的边缘，未进入根本禅，于禅定中，应心于所缘专一安住，如何见摄山地动，及僧诤练无常？可见有邪（鬼神等之外邪；或妄念之内邪）乘心中失念（闇）而入，若执着此定（取）或向他人说，此禅定必会被破坏！」此时法济法师立刻惊坐起身，谢曰：「老僧尝得此定，向人说此，即失此定。」由此可知智者大师的智慧不可思议，从此以后便名闻朝野，声驰道俗。
- 于百法明门论中指出失念为昏沈、掉举之前奏，例如念佛时失去佛号（失念），则会产生昏沈、掉举。宗喀巴大师《菩提道次第略

论萨婆他品》中指出“沉默”（微细的失念）为失念之前奏，例如念佛时佛号虽尚在，但不清楚，将要失去佛号之时，即为“沉默”，此时最易邪乘闖入，而见诸境界。

- 平时于散乱心中打妄想，不会有何境界，但若于定中打妄想，由于心力太强，则易见诸境界。
- 智者大师于瓦官寺共待八年，主要讲法华经、大智度论、释禅波罗密三部经。

年三十八，因感徒众转多而得法转少，乃谢遣徒众，隐居天台，以期深入三昧，令法镜圆明，渊源流长。师初至头陀，一日入座，忽于后夜，大风拔木，雷振动山，诸魔鬼魅，一时俱现，状甚可畏，师安心空寂，诸魔自退，魔复作父母师僧之形，乍枕乍抱，悲咽流涕，师深念实相，体达本空，一心寂静，忧苦之相，寻复消灭，强转二缘，所不能动。至此云开见日，万境洞明，妙慧深禅，法乐内充。后于天台山建立道场，并演说《法华玄义》、《法华文句》、及《摩诃止观》等三大部。台宗教观，由是而完备，门庭从此而光辉，而天台一宗之教观，始卓然成立也。

- 年三十八，感到亲近他的徒众转多，而真正得法者转少，乃谢遣徒众，隐居天台，以期深入三昧，使令大乘法镜更加圆明，渊源流长。
- 传记记载，智者大师第一年有四十位徒众，有二十人悟道，得一佛乘之教法；第二年有一百位徒众，有十人悟道；第三年有二百位徒众，只有十人悟道。由于弘法利他之因缘渐差，于是考虑自修。
- 深入三昧之后，才能使大乘法镜渊源流长，故教观纲宗云：「佛祖之要，教观而已，教非观不传，观非教不正。」可见若无止观，则教法无法弘传。
- 智者大师便带几位徒众至华顶山修头陀行（日中一食，树下一宿），一日入座，忽于后夜，定中见到大风拔木，雷振动山，诸魔鬼魅，一时俱现，状甚可怖，此时智者大师由于已证旋陀罗尼（理解空性），故能安心空寂，诸魔自退，魔又变作父母师僧之形相，一下依靠，一下拥抱，悲咽流涕，欲破坏智者大师之禅定，大师则深念实相，体达本空，一心寂静，忧苦之相，寻复消灭，强转二缘，所不能动。
- 大师所遇所见之境，非凡夫所能及，凡夫体达本空者少，若遇魔境，则需仰赖佛力，退诸魔境。
- 智者大师经过天魔干扰之后，便云开见日，万境洞明，突破一切

障碍，生妙智慧，禅定深厚，法乐内充。后于天台山建立道场，并演说《法华玄义》、《法华文句》、及《摩词止观》等三大部。台宗教观，由是而完备，门庭从此而光辉，而天台一宗之教观，始卓然成立也。

- 《法华玄义》、《法华文句》属教；《摩词止观》属观，即一心三观，观现前之一念心，即空、即假、即中。
- 天台宗之教观虽源自慧文、慧思禅师，但未明确标示判教，属口述之心要，直到智者大师着《法华玄义》、《法华文句》、及《摩词止观》，此时天台宗之五时八教、一心三观才现于文字。

六、入灭 ---- 年六十，应皇奉迎，演说《法华》，行至石城，乃云有疾，谓智越云：「大王欲使吾来，吾不负言而来，吾知命在此，故不须前进也。石城是天台西门，大佛是当来灵像，处所既好，宜最后用心。」语已右脇西向而卧，专称弥陀、般若、观音，唱《法华经》、《无量寿经》，以为最后闻思，时石佛倍大光明满山，直入房内，诸僧咸见。智朗请云：「伏愿慈留，赐释余疑，不审何位？歿此何生？」师云：「吾不领众，必净六根，损己利人，只登五品！」又云：「吾诸师友，侍从观音，皆来迎我。」言讫跏趺唱三宝名，如入三昧，未时入灭，至于子时顶上犹暖。春秋六十，僧腊四十。 ----- 糅合〈天台智者大师别传〉

- 年六十，应皇帝邀请，演说〈法华〉，行至智者大师可能是往生，便说有疾病，不能再行走，并告诉侍者智越法师云：「大王欲使我来，我不负言而来，我知命应在此结束，故不须前进也。石城是天台西门，大佛是当来灵像，处所既好，宜在此做最后用功。」
- 说完之后便右脇西向而卧，专称阿弥陀佛、摩诃般若波罗密、观世音菩萨，唱〈法华经〉、〈无量寿经〉，以为最后闻思，时石佛（弥勒菩萨）倍大光明满山，直入房内，在场的诸位法师都看见。
- 此时智朗法师请问云：「希望大师慈悲，解除我们心中疑惑，大师之修行为何阶位？死后往生何处？」师云：「我若不领众，今生必能得圆教之六根清净位（断见思，与慧思禅师同），但由于我领众，又讲经说法，损己利人，只登五品！」又云：「我的师长、朋友，侍从观音，皆来迎我。」说完之后，便跏趺唱三宝名，如入三昧，未时入灭，至于子时顶上犹暖（入圣位或生净土）。年六十，僧腊四十。
- 可见领众虽可增加福德，但不易断除烦恼。
- “吾诸师友，侍从观音，皆来迎我”故知智者大师可能是往生弥陀国土，亦有人说智者大师可能是往生弥勒净土，因“石城”之

石佛为弥勒菩萨之相。

- 智者大师之一生就本门而言，为法身大士；就迹门而言，为圆教五品观行。

甲三、随文释义 分三：初总论。二、分论。三、结论。

乙 一、总论分三：初总标佛法大纲。二、略述止观功德。三结示着述缘起。今初。

丙一、总标佛法大纲

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

- 智者大师于修止观前，标出佛法之修行大纲-----「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教」，此出于迦叶佛（释迦牟尼佛之前一尊佛）之略教戒。此亦包含止观之内涵，其中可分为二次第：道次第----「诸恶莫作，众善奉行」，修行佛法必须要有一正见。在佛陀之前，印度有九十六种外道，其中有一部分为“无因缘论”，即相信宇宙的种种果报，皆自然而生，无其原因，完全靠个人追求而得，亦不相信生命相续，主张“人死如灯灭”（断见），故鼓励追求今世之安乐。另一部分之外道主张“邪因缘论”，相信宇宙的种种果报，皆有其原因，皆为大梵天所创造（常见），故若欲离苦得乐，应向大梵天祷告祈求。佛陀出现后，否定断见、常见二种错误的思想，而提出“正因缘论”，根据一切法之空性，提出而苦、集、灭、道四圣谛（圣人所觉悟之真理），「诸法从本来，常自寂灭相」，宇宙中无常一之主宰创造果报。由于业力之推动，而产生种种果报。因过去杂染之因缘，使令我们痛苦（苦集），若能除去杂染之因缘，则能有圣人之“道”的因缘，证得圣道。修行佛法必须要了解此正确之源起，引发离苦得乐之愿力--- 发菩提心，思惟三界果报之苦（苦苦、坏苦、形苦），趣向涅槃。发菩提心者，于其内心生起“惭愧”“信心”二心所法，此时虽未见真谛，但对四圣谛之源起生起“信心”，依止此信心而生起“惭愧”，相信宇宙之因缘果报，尊重善法，排斥恶法，即「诸恶莫作，众善奉行」。持诸众戒，收摄身口意，不造诸恶（杀、盗、淫、二舌、绮语、妄言、恶口---性罪；遮罪----饮酒等）。
- 「自净其意」---- 依止“诸恶莫作，众善奉行”之后，则身、口恶法逐渐减少，善法之功德渐显，逐渐能够观察内心的波动，进而修习止观，“止”就是信愿持名，加强止的念力，“观”就是修四念处，观察现前之身心为不净、苦、无常、无我，破除颠

倒，使令我们厌离娑婆，欣求极乐，一心归命阿弥陀佛，安立我们这一念心，是故名为“自净其意”。

丙二、略述止观功德

丁一、正明止观功德

若夫泥洹真法，入乃多途，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【法华经】云：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。」

- 总标止观功德 ---- 「若夫泥洹真法，入乃多途，论其急要，不出止观二法」。
- 泥洹----即大般涅槃，不生不灭，亦无变异相，生、住、异、灭之相皆不可得，是则名为“涅槃”。
- 涅槃（泥洹）之真法，与外道虚妄之法不同。外道也会布施、持戒、忍辱，得人天果报，但此非真法，当可果报享尽后，则沦落三恶道，或为牛、或为狗、或为猪。故可果报皆不真实，随顺因缘而变化。涅槃之寂静、安乐，则不会随时间、空间之因缘而变化，是为真法。
- 《楞严经》中指示，佛陀有九种遗报，马麦则为其中之一：
佛陀带领诸位比丘结夏安居，有一国王发心供养三个月的饮食，但此国王被魔王所迷惑，因此忘了此事。此时有一马夫，便取马麦（马吃的粗糠）供养佛陀及诸位比丘。比丘们食马麦而难以下咽，佛陀则“入食人口成甘露味”，即使是粗糠，食入佛陀之口，亦成甘露，可见佛陀常乐我净之快乐，不会受任何境界所影响。
- 故我们应“学佛”，向佛陀学习，舍弃现前不真实的快乐，皈依法，追求涅槃之真法。
- 有很多途径可进入泥洹真法（入乃多途），总括来说，其中最急重要者（论其急要），不出止观二法。由此可知，止观能使我们契入泥洹真法。
- 别释止观功德 ---- “止”乃伏烦恼（结）之初门，“观”是断惑之正要，故修止如缚贼，若欲断除烦恼，使之不再生起，则需修观，以无常、无我之智慧，根除烦恼。
- 止则能够保护增长（爱养）心识，凡夫若不修止，六根接触六尘之时，则心光外泄，意识薄弱，若有止的功德，则心可专注，产生一股强大的力量，使明了心、堪忍性增强；修观则能策发内心

不可思议之智慧（神解）。

- 止可引生禅定（禅定之胜因），观是智慧引生之原由凭借（由藉）。
- 若能成就定慧二法，则自利、利人之功德皆具足。故【法华经方便品】云：「十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说，但以假名字，引导于众生，说佛智慧故，诸佛出于世，唯此一事实，余二则非真，终不以小乘，济度于众生，佛自住大乘，如（随顺）其所得法，定慧力庄严，以此度众生。」佛陀于法华会上开权显实之后指出，虽然演说声闻、缘觉、菩萨.....等等小乘、大乘种种法轮，其实我的内心安住于大乘法（大般涅槃），并念念随顺此“大般涅槃”之境界（自受用之功德）。并由此清净心，显现出福德（定）、智慧二种庄严，以度众生。
- 乘 ---- 船也，即从此岸到生死的彼岸所乘之船。乘（船）有大小，大乘则多人一起到彼岸，即大般涅槃。
- 马鸣菩萨大乘起性论指出：大乘即为现前一念之清净心，即大般涅槃，而不是有个地方叫“大般涅槃”，若能调伏内心之我法二执，则此一念之清净心，即为大般涅槃（不二）。而不是离开现前之一念心，去寻找“大般涅槃”。
- 定慧力庄严，以此度众生：过去佛陀（国王）与提婆达多（狐狸）有一公案（国王与狐狸）.....过去山中有一狡猾的狐狸，欲统治整个森林，故到仙人处学习权术，多年之后稍有理解，故返回森林，恐吓一只弱小的狐狸：「你现在要听我的，否则我将会把你杀死。」如此便征服了此小狐狸。之后此二狐狸便一同恐吓另一较大的狐狸：「你现在要听我们的，否则我们将会把你杀死。」如此便征服了此狐狸。之后此三狐狸便又一同恐吓另一较大的狐狸.....如此，征服了所有的狐狸，乃至大象、老虎、狮子.....等一切动物，而成了森林之王。但此狐狸仍不满足，欲娶国王的女儿为妻，于是带领所有的动物来到皇宫，对国王说：「我们把你的城包围了，希望你把女儿嫁给我，否则我们将会把你城里的人民杀死。」于是国王紧急招集了所有的大臣，有一智臣说：「狐狸本非森林之王，由于权术而成为森林之王，其本性仍为狐狸，而狐狸天性恐惧狮吼，若我们答应与其挑战，并要求不要先派狮子出战，则狡猾的狐狸必会以为我们害怕狮子，而故意先派狮子出战，如此一来狐狸便中计。」果然，狐狸先派一群狮子出战，群狮俱吼之时，狐狸便惊吓至心脏破裂而死。此狐狸即为提婆达多之前身，国王即为佛陀之前身，智臣即为舍利弗之前身。由此可知，「若以权术度众生，则无法持久，必须以定慧力度众生」。

丁二、合释止观双运

当知此二法，如车之双轮，鸟之双翼，若偏修习，即堕邪倒。故经云：「若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚。偏学智慧，不修禅定德名之曰狂。」狂愚之过，虽小不同，邪见轮转，盖无差别。若不等此则行乖圆备，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。」以此推之，止观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也。

- 说明止观必须双运，缺一不可。
- 当知此止观二法，如车之双轮，鸟之双翼，若偏修止或偏修观，即堕入邪取颠倒。故经云：「若偏修禅定福德(止)，不学智慧(观)，名之曰愚。偏学智慧，不修禅定福德，内心散乱，名之曰狂。」狂愚之过，虽小不同，邪见轮转三界，盖无差别，皆无法趣向涅槃。若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果？！
- 偏修禅(止)与偏修智慧(观)之过失不同；有禅定之人，能于定中发动种种神通，例如可见到牛升天，但若无足够的智慧，则误以为牛因为吃草而升天，殊不知其真正升天的因缘，是由于过去生之业力成熟，而于今生(牛身)感到升天的果报，故偏修止曰愚。若不学佛法，只修禅定，则心性偏于“外道种性”，随禅定之增长，而于内心产生邪分别，于禅定中所得之消息，独自分别归纳，而自创一道(外道)，此种邪见非常坚固，连佛陀都无法度化。故应学习佛法，皈依三室，若能生生世世遇到佛法，则善根能不断增长，不偏离正道，逐渐转凡成圣。
- 说明止观必须均等：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。」以此推之，止观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也。
- 于法华会上，迦叶尊者尚未发菩提心前，曾向佛说：「我过去只喜好安住于我所成就之“有余依涅槃”，沈浸于不生不灭、我空之境界，于广学佛法、度化众生、庄严佛土并无好乐之心。」可见二乘种性之人，对于广学佛法、度化众生、庄严佛土并无好乐之心，故定力虽强，但无法见到佛性。智者大师认为，小乘人只见偏真法性，未见中道思想(佛性)。
- 十住菩萨，广学佛法，虽智慧力多，但缺少禅定；菩萨之悲心重，禅定亦随之影响，由于定力薄弱，虽见佛性，而不明了。
- 故声闻、菩萨之定、慧皆不均等，诸佛如来定慧力等，是故了了(完全)见于佛性。以此推之，止观不但尚泥洹大果之要门，行

人修行之胜路，亦为众德圆满之指归，无上极果之正体也。

【3】

丙三、结示著述缘起

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？！

- 智者大师说明止观的功德之后，结示著述缘起：
- 声闻、菩萨，尚不能止观均等，可见止观法门，实在不是粗浅的法门，从凡夫到成佛，皆不离止观。
- 虽说修行不过是“折伏现行烦恼，为修行之要务”，仅此一句话，但说易行难，就“折伏现行烦恼”而言，必须花几十年的功夫，才能调伏无始劫来所串习之贪、嗔、痴烦恼，克服身、心、怨亲等等之障碍。故若欲接引初学之人，开启昏昧不明之心（蒙冥）而契入圣道，则不应谈玄说妙（广论深妙）。
- 藕益大师曾将智者大师所著二十卷法华玄义，浓缩成二卷妙玄节要，并于序中云：「末法众生畏繁好简，故做此事。」智者大师知止观法门，并非粗浅的法门，故做此小止观，接引初学之人。

乙二、分论 分二：初、标章诫劝。 二、正示十章。 今初

- 分论，为小止观的正宗分，分为“标章诫劝”、“正示十章”二科。

丙一、标章诫劝 二

丁一、警诫劝修

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？

- 警诫劝修---- 先指出修行之难成，并劝踏实修行。
- 智者大师将止观法门，分为十个章节（十意），以指示初学之人，使令我们登菩提正道，契入泥洹之第一步。学习者（寻者）当惭愧修习止观之难成，昏沈、掉举之不易对治，勿以小止观文字浅近而鄙视也。
- 修习止观，必须与止观之文义（四念处）相应（心称），对身心不净、苦、无常、无我之道理相应（心称言旨于一晌间），则此无常之智慧发露于内心，智德、断德之功德不可思议（智断难量），神解莫测；若只是虚构文言，谈玄说妙，内心不去思惟体会，则内心与无常、无我之智慧不相应，情乖所说，空延岁月，不能趣而圣道（取证无由），譬如贫人数他人财宝，自己仍然贫穷，虽口无

常、无我，但并无真实修行，内心与无常、无我完全不相应，有何益者哉？

丁二、标列章名

具缘第一 诃欲第二 弃盖第三 调和第四 方便第五 正修第六 善发第七 觉魔第八 治病第九 证果第十

今略此举十意，以明修止观者，此是初心学坐之急要，若能善取其意而修习之，可以安心免难，发定生解，证于无漏之圣果也。

- 智者大师将修习止观之过程，分为十个道次第：前五个次第为方便行（二十五前方便），第五个次第正式说明修习止观之方法，第六、七、八个次第属对治之法，即调适修习过程中，所遇之障碍（善发、觉魔、治病），判断所见之境界之善恶，调治色身之病痛（外障），第十个次第为果地之功德相状（证果）。
- 前九个次第为因地，第十个次第为果地。
- 智者大师略此举十意，以指示修止观者，此是初心学坐之急要，若能善取其意而修习之，可以安定妄想之心（安心），免除三界生死轮回之难（免难），发定生智慧，趣向无漏之圣果。

丙二、正示十章 +

丁一、具缘第一。分五：初、持戒清净。二、衣食具足。三、闲居静处。四、息诸缘务。五、近善知识。今初。

- 修习止观之前，必须具足五种因缘：
 - 1.持戒清净。2.衣食具足。3.闲居静处。4.息诸缘务。5.近善知识。

戊一、持戒清净 =

己一、明持戒相状

夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘。第一持戒清净。如经中说：「依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。」是故比丘应持戒清净。然有三种行人持戒不同：

一者若人未作佛弟子时，不造五逆。后遇良师，教受三皈五戒，为佛弟子；若得出家受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼，从受戒来，清净护持，无所毁犯，是上品持戒人也。当知是人修行止观，必证佛法。犹如净衣，易受染色。

二者若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒多所毁损，为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可着。

三者若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯，依小乘教

门，即无忏悔四重之法；若依大乘教门，犹可灭除。

故经云：「佛法有二种健人，一者不作诸恶，二者作已能悔。」

- 若发心修行，诸恶莫作，众善奉行，并进一步欲自净其意，而修止观者，必须要先外具五缘。第一持戒清净。如遗教经中说：「依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。」必须要有戒法收摄身口，之后才能引生禅定、智慧，故知“戒为无上菩提本”，无上之禅定、智慧，必须以戒为基础，是故比丘应持戒清净。
- 以唯识之观点而言，赖耶受熏，阿赖耶识会收摄我们所造之业，而恶业有扰动之本质，若内心常造作杀、盗、淫、妄之业，则阿赖耶识（第八识）不断地收摄我们所造之恶业，则心不安定，虽然所造之恶业尚未得到恶报，但此恶业扰动内心，则心神不宁。
- 以唯识之观点而言，恶业有扰动之本质，而善业则有寂静之本质，由于善业之功德力，令人看起安详、宁静。故了凡四训亦云：业障深重之人，则会无事愁叹，夜有恶梦。此种人则不易修行禅定、智慧，故必须持戒清净。
- 智者大师将持戒清净之相状，分为三种：
 1. 上品持戒：未作佛弟子时，可能有造恶业，但不造五逆（杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧）。后遇良师，教受三皈五戒，为佛弟子；更进一步出家受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼，自从受戒来，清净护持戒体，无所毁犯，是上品持戒人也。当知是人修行止观，必能成就止观之功德，而证佛法。譬如干净（无垢）的衣服（心），易受染色。
 2. 持戒清净：受得戒之后，虽不犯杀、盗、淫、妄之重戒，但于诸轻戒多所毁犯，为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。如衣曾经有“垢腻”，若能洗浣清净，染亦可着。
 3. 受得戒已，不能坚心护持诸戒，遇染污的境界，则轻重诸戒，多所毁犯，若依小乘教门，即无忏悔四重之法；若依大乘教门，犹可忏悔灭除。
- 垢腻 --- 若毁犯戒法，则内心会被此层“垢腻”障碍，不易与所修之法相应，感到此一念心，与所修之法之间，有一层油垢阻挡，法不入心，无法觉受所修之法。
- 小乘认为宇宙是我空法有，五蕴之“我”不可得，但五蕴之“法”为真实存在，业感缘起，世间是由业力，业力之果报（我）不可得，但业力却是真实存在，善业、恶业、生、死、涅槃……皆是真实，若在此法界创造性罪，则此罪业不可消失，必得罪报，故小乘教门中，若犯杀、盗、淫、妄之戒，则此罪业不可消失，无忏悔之法。

- 大乘则不同，大乘教门解释缘起，汇归于现前一念心性，罪业本无自性，摄藏于此一念心中，【楞严经】：「心生则种种法生，心灭则种种法灭。」因烦恼而引发种种罪业，若内心转变，断此恶业之相续心，则三恶道之果报亦会消失，但所造之恶业，可能会在现实生活中，得不可乐果报，也许重报轻受，受报之后，三恶道之果报亦消灭。故云：「心灭则种种法灭。」
- 故大乘教法有“取相忏”，忏悔至内心清净后，见花、见光……等种种之瑞相，则知破戒之罪已得消灭。净土法门亦然，造五逆十恶诸罪，临命终时，地狱果报现前，若遇善知识，生起忏悔心，并一心称念阿弥陀佛，则能转地狱之果为莲花。
- 故大乘佛法强调“业性本空”，心为业主，若能转化坚固之妄想，则业力亦随之而转。
- 故【大般涅槃经】云：「佛法有二种健人，一者不作诸恶，二者作已能悔。」
- 初修行者，未见地狱果报、亦未见真理、未见苦集灭道之圣谛，因此必须仰赖“相信业果”之信心，相信身、口、意之烦恼恶业，会产生痛苦之业果，故应诃责身、口、意之烦恼恶业，内心尊重善法，轻贱恶法，才会修行有成。

【4】

己二、 示忏悔方法

- 持戒清净为修习止观之基础，若有犯戒，必须忏悔，消除罪过。
- “忏”，即「止断未来非」，终止截断未来之过非；“悔”，「耻心以往犯」，以羞耻之心，诃责以往所犯之罪业。
- 智者大师于法华三昧忏，将忏悔分为「有相行」及「无相行」二类：
 1. 有相行：有修行的仪轨，例如礼拜、读诵……等等能够见闻觉知之种种相状，例如“事忏”，又名“大乘取相忏”，亦可由“有相”入“无相”。
 3. 无相行：内心的止观，内心思惟诸法的第一义谛，旁人无法见其相状。

庚一、 事忏

夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏。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。九者常念十方诸佛。十者观罪性无生。若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，着净洁衣，烧香散华，

于三宝前，如法修行一七、三七日或一月、三月乃至经年，专心忏所犯重罪，取灭方止。

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，觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界；或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经即知义趣，因是法喜，心无忧悔，如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。

从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清淨，可修禅定，犹如破坏垢膩之衣，若能补治浣洗清淨，犹可染着。

- 犯戒则障道，修习止观则不成，故必须忏悔。
- 智者大师提出，事忏必须具足十种条件，前九种为有相行，第十种为无相行。有相行可分为：一、方便（前三科）二、正修（中三科）三、增上（后三科）三类：

一、方便 ---- 正修忏法前，应具足之方便。

1. 明信因果：明白（由修习经律论而明白）深信（有信心去实践）因果。依大乘佛法，果报包含十法界之依正二报，其中有佛、菩萨、缘觉、声闻之清淨功德，亦包含人、天、阿修罗之杂染可乐果报，亦有地狱、饿鬼、畜牲杂染苦恼之果报。果报为因地（业力，身口意的造作）之果，若身口意起善性的造作，则生未来之可乐果报，若身口意起恶性的造作，则生未来之不可乐果报。必须明白深信，一切因果皆为自己所造，非上帝、鬼神之安排。蕩益大师于【灵峰宗论】指出，有二种修行人之修行不圆满：1.有智无信者，虽能在经律论中，多闻熏习，如理思惟，清楚分明何者为善、何者为恶，但对此理并无信心，不能实践，则所学之道理，只是增长邪见，故不圆满。2. 有信无智者，只管实践佛法，但并无修习经律论，不明白何者为善、何者为恶，只是藉由各人之生活经验，加以判断，而此判断未必正确，故易引生烦恼，故不圆满。
2. 生重怖畏：了解身口意之活动，皆为业力，必有不可乐果报，因而产生怖畏，而起忏悔心。
3. 深起惭愧：尊重善业，深知由此必生可乐果报，轻视拒绝恶业，使令不生，即为惭愧。若不轻视恶法，亦不尊重善法，则无法生忏悔心。

- 明信因果，为生重怖畏、深起惭愧之基础。

二、正修

1. 求灭罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行。除了要有殷重的惭愧心，轻拒恶业，内心诃责自己所造之恶业之外，

还必须求灭罪方法，才能消除罪业，例如礼拜八十八佛、大悲忏……等等，遵照仪轨，唱诵、礼拜，如法修行。

2. 发露先罪----忏悔必须先发露先前所造之罪业，必须请一忏悔主，以做证明，向忏悔主发露先罪。
 - 小乘教法，建立于真、俗二谛，俗谛为凡夫杂染之因果，真谛则为不生不灭，清净庄严之境界，真、俗二谛对立，不互相接触，故必须请“现前”僧众为忏悔主。
 - 大乘教法，除真、俗二谛外，有一“中谛”，即真如，非空非有，非真谛，亦非俗谛，可为真、俗二谛之依止处，佛就是住于真如之中谛，故依大乘思想，佛菩萨并无灭度，真如非三界，亦不离三界，非空非有，即空即有不思议之境界。故智者大师于法华经云：应由迹本二门来看佛菩萨之境界，佛菩萨之出世称「从本垂迹」，由法身报身变现出能为凡夫见闻觉知之应化身，如月映水中。佛灭度后，即为「摄迹归本」，当众生得度之因缘结束后，佛即灭度，如水干涸后，月亮又回到空中，故月亮（佛菩萨）并无离开我们，每一众生现前之一念心性，本性即真如，众生与佛菩萨本是同体法性，可以互相感应道交，内心作意普贤菩萨，称其名号，则可与普贤菩萨感应道交。故大乘教法，多以菩萨为忏悔主，例如法华三昧忏、八十八佛，则以普贤菩萨为忏悔主。
3. 断相续心---- 思惟罪业之过患，及未来不可乐果报，立定誓愿，永不再造作。

三、增上

- 除灭罪外，还要生起种种的功德。
 1. 起护法心----发菩提心，延续佛陀所宣说种种法宝，此护法心，亦可消灭罪业（缘正法而发心）。
 2. 发大誓愿，度脱众生----思惟一切苦恼众生，皆为我过去的父母，虽今生非我父我母，但过去曾对我有恩，应该加以报答，即「观一切如母有情，发大誓愿」（缘众生之苦而发心）。一旦发菩提心，内心自然有一股防非止恶的力量，内心发大誓愿，“愿断一切恶，愿修一切善，誓度一切众生”发愿后，面对过非境界，由于内心有正念，自然可防非止恶。若未发菩提心，一旦面对过非境界，则由于过去烦恼串习，不能对治其烦恼，又再度造恶业。
 3. 常念十方诸佛----属他力门，凡夫必须经常忆念皈依弥陀，思念其功德、相好、忆念弥陀名号，即能“掷众生染污之心，投大觉海（弥陀清净大悲心）”，即能与弥陀感应道交，一念相应

一念佛，念念相应念念佛，由于佛菩萨之摄持，则不会再造恶业。

4. 观罪性无生-----属无相行，观察此一念心性，假藉因缘而生，不论是所造之罪业，或是能造的这念心，能造所造性空寂，其本性皆毕竟空。【观普贤菩萨行法经】：「一切业障海，皆由妄想生，若欲忏悔者，端坐念实相，众罪如霜露，慧日能消除，是故至诚心，忏悔六情根。」以大乘佛法唯识的观点而言，我们这念心已摄藏无量无边烦恼及罪业，未来际仍有无量无边生死苦恼，就如无边大海（业障海），而此业障海，皆由现前之无明妄想（生死之因）念念所创造，若欲忏悔无始罪业，则须修止（端坐），使令这念心明静不动，然后观察诸法之真实相（念实相），观察一切法皆是因缘所生，皆毕竟空，我不可得，一切法亦不可得。若能如此观察，则众罪犹如露水，我空、法空之智慧犹如太阳，能消除假藉夜晚寒湿之因缘而生之露水。因此，必须以至诚心，忏悔六情根，念念熄灭无明，念念熄灭生死果报。

• 忏悔的时间：

若能成就如此十法，庄严道场，将忏悔堂打扫清净，用檀香、沈香洒净。着净洁忏悔衣，忏悔衣不可穿到室外，亦不可穿到厕所，依经济能力于忏悔主前，烧香供花，于三宝前，如法修行一七、三七日或一月、三月乃至经年，专心忏悔所犯重罪，直至罪灭之相状出现为止。弘一大师：「若能如法至诚忏悔，一年不间断，即使未见好相，亦可受戒。」

• 罪灭之相状：

重罪灭相有以下五种情况：

1. 自觉身心轻利----罪业之人，由于业力之推动，而内心感到燥动，身心粗重，行住坐卧皆不安稳。若能至心忏悔，不安燥动之相状则会消灭，身心轻松伶俐，行住坐卧皆安详。
2. 得好瑞梦，或复睹诸灵瑞异相----于梦中见佛放大光明（佛宝），或梦见读诵经典（法宝），或梦见清净之出家人（僧宝）；或见种种瑞相，例如天台宗慈云忏主尊师大师，修习天台宗，由于天台教理广泛，而用心力太过，因而吐血，身体无法承担自利利他之事，因而修忏，于三七日，虚空中有人道：「尊氏七日必死」，但尊师大师观罪性本空，观一切法毕竟空，因而内心不动。至五七日，忏悔堂遍地死尸，尊师大师一踩到尸体，尸体便立即消失，尊师大师仍依止清净、不生灭心，内心不为所动。直至七七日，观世音菩萨从空而降，于其口中取出大虫，

滴甘露于其口，从此病愈，开大智慧，故于七七日成就。故，忏悔者若能睹诸灵瑞异相，不论好相、坏相，内心依止不生灭心，即为罪灭之相状。

3. 或觉善心开发----原本嗔恨、嫉妬之心，经忏悔后，见人就欢喜，乃至见到怨家，内心仍旧欢喜，自觉善心开发，显现出慈悲、包容心。
 4. 或自于坐中，觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界----于忏悔有相行，入坐修止观，若感到“身如云如影”（未到地定），身体之粗重相消失，如云如影，若有若无，而无所障碍，由忏悔渐证得禅定之功德。
 5. 或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经即知义趣----忏悔之后，内心开朗，理解力加强，读诵经典，即知其义。
- 故知忏悔可得戒、定、慧之功德，因此法喜，内心安定、无忧悔，如是等种种因缘，即是破戒障道罪灭之相。
 - 忏悔已后，应坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净（忏悔），犹可染着（生起禅定、智慧）。

庚二、理忏

- 事忏偏于有相行，而理忏属无相行，虽为无相，仍有有相之境界。

若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，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，即须至心烧香礼拜，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，诸禅三昧自然现前。

- 若犯杀、盗、淫、妄等重戒，则心与清净之佛法，无法相应，易昏沈、掉举，障碍禅定，若不依诸经修诸忏法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，于禅堂端身常坐，观一切法空，能造罪之心为毕竟空，所造之罪业亦为毕竟空，并念十方佛（阿佛陀佛或释迦牟尼佛.....皆可），求佛力加被。若出禅堂时（有相行），即须至心烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典（例如楞严经、金刚经、法华经.....），障道重罪，自然渐渐消灭，因此尸罗清净，禅定开发。
- 理忏虽为无相行，但除理观之外，亦有事修，只是偏重有所不同。事忏以有相行为主，无相行为辅；而理忏虽以无相行为主，有相

行为辅。

- 引证：智者大师引用【妙胜定经】来启发我们的信心。若人犯重罪，心生怖畏，唯恐将来随三恶道，欲求除灭罪业，除禅定（止观之力量）外，无法能灭。并且在空闲处，摄心常坐及诵大乘经，一切重罪，悉皆消灭，诸禅三昧自然现前。如此，有相行、无相行互相配合，即能除灭罪业。
- 智者大师于【释禅波罗密】中指出，忏悔有“复本”及“不复本”之别，可分为三类：
 1. 复本：恢复本状，「如冷病人，服于姜汤，所患除差」，好比感冒（冷病）之人，服用姜汤，感冒即除。譬喻小乘之做法忏。
 2. 过本：忏悔之后，比原本好，「如冷病人，服于石散」，好比感冒（冷病）之人，服用石散，不但感冒去除，身体比原来更健康。譬喻取相忏（有相行），如此忏悔，不但开发戒波罗密，亦开发禅波罗密。
 3. 增上过本：忏悔之后，比原本更好，「如无病服于仙药」，不但病除，还得种种仙术，譬喻无生忏（无相行，理忏），不但罪消除，亦开发般若波罗密之功德。

戊二 衣食具足二

- 修习止观的第二个条件，至少衣食要具足。

己一 明衣法具足相状

第二衣食具足者，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，堪忍力成就。二者如迦叶常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长。三者若多寒国土及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，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。

- 衣具足，可分以下三种情形：

1. 善根人----「如雪山大士，随得一衣蔽形即足，以不游人间，堪忍力成就」----喜马拉雅山之大修行人，不和人间往来（不游人间），衣服美丑，无人讥嫌，又由于禅定之功夫，其心力强，堪忍力亦强，故只要有一衣、一布，不论干净、污秽、美、丑，不论春、夏、秋、冬，只要将此布洗净，能遮蔽身体即可。
2. 善根人----「如迦叶常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长」----如迦叶尊者，自年轻到年老，一生受持十二头陀法，从无懈怠，十二头陀法中，有一法，必须畜粪扫三衣，其衣非购得，必须由坟墓或垃圾堆内拾得，并清洗七遍，补破洞而成粪扫三衣，不论

春、夏、秋、冬，皆由此三衣调配，除此三衣外，别无他衣。

3. 「若多寒国土及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，畜百一等物，而要须说净，知量知足」----若居住于寒冷处，或非居住于寒冷处但忍力未成，内心既无禅定，又无好的果报，而易生病、感冒，障碍修行，故佛陀特许三衣之外，畜百一（众多，非恰好一百）等衣物，并每一种衣物只有一件，例如一件长衫、一件中褂、一个钵.....不论何物，只有一件，若有多余之物，必须说净，不当为自己物之转想，只当代他人暂时保管，以对治贪畜之心，若过贪求积聚，心神耗失于寻求美衣、美物，攀缘寻求，则心乱障道。此外，衣物过多，折损福报，心亦不容易寂静。

己二、明食法具足相状

次食法有四种：

一者若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者。

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。邪命自活者：一、下口食。二、仰口食。三、维口食。

四、方口食。邪命之相，如舍利弗为青目女说。

三者阿兰若处，檀越送食。

四者于僧中结净食。

有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘，则心不安隐，于道有妨。

· 因众生根机不同，食法具足相状亦分为四类：

1. 上人----「若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者」。上人，超越凡夫之人，有禅定，或有证道的境界。上人居处于深山，不和众生往来，其堪忍力强，以青草水果为食，不食人间烟火。因有禅定之功夫，故所需的饮食很少。
2. 受持头陀法，少欲知足之人----常行头陀，自己办饮食，接受信施之供养（乞食法）。乞食法，能破四种邪命，依止正命而自活，能引生圣道。邪命有四（针对出家人）：
 - 一、 下口食----饮食由地下生起，例如自己种蔬菜、种田。
 - 二、 仰口食----仰首观察星宿变化，以算命换得饮食。
 - 三、 维口食----维，房子的四个角落。学习风水、地理、卜相....等咒术，以维持生命。
 - 四、 方口食----以谄媚之心，结交王公大臣，讨好信徒，而得之食。

邪命之相，如舍利弗在《大智度论》中，为青目女说。

3. 阿兰若处，檀越送食----比丘于寂静处，例如有病、结夏安居不能

出门……等，信施送食。

4. 于僧中结净食----不乞食、信徒亦不送食，于僧团中结一净地饮食，将住处与饮食处分开。中国佛教提倡饮食，乞食则信施难免会送荤食，故中国丛林多使用“于僧中结净食”。
 - 我们这念心，仍要依止色身而住，色身有病痛、饥饿（食缘不具足），则心不安稳，不能成就道业。

戊三、 闲居静处

第三得闲居静处，闲者不作众事，名之为闲；无愤闹故，名之为静。有三处可修禅定：

一者深山绝人之处。

二者头陀兰若之处，离于聚落极近三四里。此则放牧声绝无诸愤闹。

三者远白衣住处，清净伽蓝中。皆名闲居静处。

- “闲居静处”为修止观的第三个条件。
- 闲：修止观时，除僧团中生活必须做的工作外，其它一切杂务（法会、活动…等）必须停止（不作众事）。
- 静：修止观必须在宁静之环境（无愤闹）。
- 智者大师将闲静的相貌分为三：
 1. 最好的环境，深山绝人之处。根据戒律，不宜单独一人在深山居住，否则山神、树神会干扰修行，破坏正念，因此，在未得禅定功夫之前，最好几人同住深山修行。
 2. 较深山稍微近人群之头陀兰若处，人烟稀少，离人聚落约三四里。此则放牛牧羊声绝，无车声人声，无诸愤闹。
 3. 远白衣（居士）住处，清净伽蓝中。皆名闲居静处。【瑜伽师地论】指出，由于居士之生活仍不离五欲，故修习止观者，不可与白衣共住，否则会受影响。

戊四、 息诸缘务

第四息诸缘务，有四意：

一、息治生缘务。不作有为事业。

二、息人间缘务。不追寻俗人朋友亲戚知识，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。读诵听写等悉皆弃舍。

此为缘务，所以者何？若多缘务，则行道事废心乱难摄。

- 息诸缘务，为修习止观的第四个条件：
 1. 息治生缘务。修行人应停止俗世之事业，不作有为事业，将精神专注于佛法，以法为师，以法施人，依法修持，弘

扬佛法，为众生的福田，接受众生的供养。

2. 息人间缘务。不追寻俗人朋友亲戚知识，断绝人事往还。暂时断绝过去的亲朋好友。弘一大师刚出家时，其妻带儿子来见他，弘一大师令知客师告知，过去的李叔同已病逝，不要再来找他。可见弘一大师的大悲心，不夹杂各人的感情，深知自己的使命，必须暂时断绝过去恩爱的境界。刚开始出家修行，意志尚且薄弱，若无法断绝过去恩爱的境界，则易身虽出家，心不入道。欲做大菩萨，不应执着世间的感情，否则会受过去情感所影响，虽对少数人慈悲，但却失去弘法度大众的因缘。故修行人，眼光必须放远。
3. 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。停止研究过去的学问。
4. 息学问缘务。读诵听写等悉皆弃舍。【瑜伽师地论】指出，修习止观必须读诵经典，能帮助修观。故此处之“读诵听写”专指与修行无观之读诵听写。

- 若多缘务，则心乱难摄，行道不易。

戊五 近善知识

第五近善知识。善知识有三：

一、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，互相劝发，不相扰乱。

三者教授善知识。以内外方便禅定法门，示教利喜。

- 近善知识，为修习止观的第五个条件。
- 善知识有三：
 1. 外护善知识，僧团之执事，或修止观时，护观之人。经营种种事业，供养保护修行人，不相恼乱。【摩诃止观】指出，「如母养儿，如虎御子，调和得所，旧行道者，乃能为尔，是名外护」。修习止观时，正念妄想交锋（真妄交锋），心力疲弱，心思微细，稍微干扰，则影响甚大，故护观之人，最好为过去有修行经验之人，了解修观人所遇的状况。
 2. 同行善知识。共修一道，互相劝发，不相扰乱，不会有争执。故共住者，必须同见同行，才能依众靠众，共修一道，互相劝勉。
 3. 教授善知识。以内外方便禅定法门，使令得止观之利益，而得法喜。教授善知识，于修习之时，或折服、或摄受修习之人，适时地说法语，帮助突破所面对之障碍。

内方便——调心，排除内心障碍，引导内心以修止观。

外方便----调身、调息，教授调整身体、气息之法。

- 修习常在一念之间，有时钻牛角尖，有经验之善知识，三言两语，即可帮助离开此境，而海阔天空，故知教授善知识之重要。

略明五种缘务竟。

【5】

丁二、诃欲第二 分二：初明五欲过患。二、示诃欲之法。今初。

戊二、明五欲过患 分二：初总标。二、别明。今初。

己一、总标

所言「诃欲」者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观必须诃责。五欲者，是世间色声香味触，常能诳惑一切凡夫，令生爱着。若能深知过罪，即不亲近，是名「诃欲」。

- 诃欲亦为修习止观之前方便。
- 诃：诃责；欲：世间之五欲，即色、声、香、味、触，五种尘境。此五种尘境，会引生我们内心的贪欲，故称此五种尘境为“欲”。

观察五欲的过患：

- 欲坐禅，修习止观必须诃责五欲（思惟五欲之过患，并加以诃责）。五欲指世间色、声、香、味、触，常能欺诳迷惑一切凡夫，令生爱着。若能深知过罪，即不亲近，是名「诃欲」。
- 例如遇见夹杂毒药之美食，享用美食之同时，亦食入毒药，「譬如美食，夹杂毒药，初虽美味，终成大患」。「譬如刀上蜂蜜，虽不足一餐之美，却有割舌之患」。因此，必须透过经论的学习，一次又一次地思惟、观察五欲之患。
- 修习圣道，无论依止何法门，皆必须都摄六根，净念相续，将所有精神，投注于道，才能有所成就。想都摄六根，净念相续，并不容易，故祖师云：「心常觉照，不随妄转」，过去五欲的境界出现时，思惟、观察五欲之患，不要被它而转。
- 以下针对五尘之过患，所分别加以说明：

己二、别明_五

庚一、明色欲过患

一、诃色欲者：所谓男女，形貌端严，修目长眉，朱唇素齿，青

黄赤色，红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业。如频婆娑罗王，以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵婆罗房中。优填王，以色染故，截五百仙人手足。如是等种种过罪。

- 色尘为眼根所缘之境界。
- 色有二种：
 1. 有情 ---- 男女之形貌端庄，眉目修长，唇红齿白。
 2. 非有情 ---- 世间之宝物，青黄赤色，红紫缥绿（淡绿）。
- 众生易爱着此种种妙色，为此耗损精神，甚至作诸恶业。例如【大智度论】有一国王，名频婆娑罗，因爱着淫女阿梵婆罗，一人身入敌国，至淫女房中，几乎为此色欲而丧失性命。【大毘婆娑论】一日，优填王带宫女游玩，于空旷处，唱歌跳舞，山中有五百仙人正在修行，于是仙人于禅定中，在空中见宫女唱歌跳舞，于是失其禅定，如鸟折翼，从空而降，落入宫女之中，此时优填王心生嫉妒，问此五百仙人是否修得非想非非想处定、无所有处定、事无边处定、空边处定或者初禅？此五百仙人答：「我们本修得初禅，但因见宫女唱歌跳舞，心生欢喜，而失其禅定。」优填王曰：「你们仍是欲界凡夫，不应该到本宫观赏宫女。」由于一时之瞋恨心，优填王将五百仙人之手足砍断。
- 由此可知，于山中修得禅定，其过程之困难，有时不是一生就能成就。由散乱心，到持戒清净，息诸缘务，过澹泊的生活，一日二日，一年二年，十年二十年三十年.....，由欲界定、未到地定、乃至初禅，其修道历程之艰辛，由于观赏宫女唱歌跳舞，而破坏其功德，失其禅定，甚至被砍断手足。由此可知，色欲过患之甚。成就功德是何等的辛苦，而破坏其功德，是何等的容易。因此必须知道色欲之过患，防止色欲。
- 五欲之中，色欲所面对的境界最多，因此应避免与色尘接触，若接触，则必须诃责，不要爱着。

庚二、明声欲过患

二、 诃声欲者：所谓箜篌、箏笛、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。

- 声有二种：
 1. 有情 ----- 男女歌咏赞颂。
 - 2 非有情 ---- 箜篌、箏笛、丝竹、金石、音乐之声，令人染着，造诸恶业破坏圣道。

- 如五百仙人住在雪山，听见甄陀罗女的歌声，即失禅定，老相毕露，心醉狂乱。
- 由此可知，修行人之心，与尘劳人之心不同。修行人入关房闭关时，起初内心躁动不安，三五日后，心渐渐静下，于法宝专一相续，而得少许法喜，此时，内心寂静，若遇特殊境界触动，则易被此境界所波动，而造成极大的影响。
- 若只修禅定，而无四念处之智慧，则无法用不净、苦之智慧诃责五欲，亦无法用无常、无我之空观来保护禅定。因此，【智度论】指出佛弟子与外道的禅定不同，佛弟子能于禅定所见之境界，不取一相，如如不动，以四念处之智慧保护禅定。外道的禅定，修行之过程中，仅暂时远离五欲，并未诃责五欲，故其内心仍觉五欲是美好的，一旦与染污之境界接触，则斩草不除根，春风吹又生，禅定被破坏。因此，修止观必须以不净、苦之智慧，诃责五欲，深知五欲之过患，内心不断串习，日子久了，与染污之境界接触，亦能如如不动。

庚三、明香欲过患

三、诃香欲者：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，开结使门。如一比丘，在莲花池边，闻华香气，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。

- 香亦分二类：
 1. 有情 ----男女身香。
 2. 非有情 ----世间饮食馨香（花果香），及一切熏香等。
- 愚痴之人，不了解香的本性为不净、苦、无常、无我，而非常乐我净，由此颠倒生起爱着，产生结使（烦恼）。
- 【智度论】例如过去有一精进修行的比丘，在山林树下等寂静处修止观。一日经行于莲花池边，闻花香气，心生爱乐，池神即大诃责，何故偷我香气？于是此比丘起瞋恚心而离开。之后，有一世俗人，于莲花池边，不但到处摘花，还践踏花池，不久便离开。比丘见之，故到莲花池边，责问池神，为何不理采此世俗人，容他任意破坏花池。池神回答，修行人之心，犹如白纸，不应着污点，起爱着心；世俗人之心，存无量无边之罪业，犹如污纸，故不值得诃责。
- 修行人之内心较微细，动一小烦恼都会相当的明显，犹如平静之水，一小水波都历历可见；世俗人之心，犹如波涛汹涌，投石头至水中，亦不易见，故池神不加以诃责。

- 修行也许今生才开始，仍非常之生疏；而色声香味触，有漏之种子，存于八识田中，在过去无始劫来，不断之串习，成为熟悉的境界，一但接触，易使我们忘失所缘，心生攀缘。
- 一但心生攀缘，则会生起爱、懈怠、思念、放逸、掉举……等烦恼（卧者皆起）。

庚四、明味欲过患

四、诃味欲者：所谓苦、酸、甘、辛、碱、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，生在酪中，受其虫身。如是等种种因缘，知味过罪。

- 所谓苦、酸、甘、辛、碱、淡等，种种饮食，肴膳（煮熟的食物）美味能令凡夫，心生染着，起不善业。如一沙弥，特别喜好奶酪味，于行堂时，每遇奶酪便自己多发一份（盗戒），对奶酪之爱着，一次又一次地串习，于命终后，生在酪中，受其虫身。

庚五、明触欲过患

五、诃触欲者：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。如一角仙，因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈。如是等种种因缘，知触过罪。

- 男女身躯，柔软细滑，寒冷时身体温暖，炎热时身体凉爽及诸好触，愚人无智，为之沉没，起障道业。【佛本行经】释迦牟尼佛述说自己过去的因缘。释迦牟尼佛成佛后，带领僧团回到加毘罗卫国，净饭王筵设众多欢迎之仪式。当时耶稣陀罗内心不想让佛陀再次远离，故令婆罗门制造欢喜丸，偷放入佛陀的饭中。佛知道这一切的因缘，故食入此欢喜丸，七日七夜无任何反应。此时众人皆赞叹佛陀之戒定慧，并问佛陀为何因缘。释迦牟尼佛便述说此因缘，当他为独角仙人（释迦牟尼佛之前身）时，曾因触欲故，遂失神通，为善婆淫女（耶稣陀罗之前身）骑颈。

戊二、示诃欲之法

如上诃欲之法，出【摩诃衍论】中说。复云：「哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已！」

此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，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，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼。世人愚惑，贪着五欲至死不舍，后受无量苦恼！此五欲法，与畜生同有，一切众生，常为五欲所使，名欲奴仆，坐比

弊欲，沉堕三涂。我今修禅，复为障蔽；此为大贼，急当远之！如禅经中偈说：

生死不断绝 贪欲嗜味故 养冤入丘冢 虚受诸辛苦
 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 不贪染世乐 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

- 【摩诃衍论】即龙树菩萨之【大智度论】指出，愚痴的众生常为五欲所恼，误认为五欲为可乐的境界，只见蜂蜜，而不见蜂蜜下的刀，不断地去追求五欲，一次又一次地被五欲刀所割伤，犹求之不已！故应诃责五欲。
- 智者大师指出，应由以下的思惟，诃责五欲：
 五欲不能满足，得到五欲后，烦躁恼动不但不能调伏，反而因为放纵内心，而更加增长烦恼（得之转剧）。譬如火加添木材，愈烧愈烈。
- 佛法认为，我们的内心有“异熟性”及“等流性”。异熟性即每一个念头，皆会创造可乐、不可乐的果报，其果报异时而熟，非当时可见。等流性即前一个念头，引生后一个念头，种子起现行，现行熏更强的种子，种现相熏，辗转相续，如滚雪球，愈滚愈大。因此印光大师指出：「若妄念一起，当下就要叫它消灭。」对治烦恼的最佳办法，即“当下”就将它消灭，犹如灭火，趁火势未蔓延前，赶紧扑灭，否则一但火势蔓延，将要花费更大的功夫，才能灭尽。
- 由于五欲其实无乐，如狗咬干燥无味的骨头，愈咬愈烈，咬伤自己的嘴而流血，尝自己的血，误认为骨头有甜美的血，其实骨头无味，自食其血。享受五欲亦然，五欲（枯苦）本身无乐，是众生的妄想，而认为五欲是快乐。
- 许多的灾难，杀生、竞争，皆由五欲而起，如鸟为食肉而互相残杀。五欲犹如火，烧人身体，如于逆风中执火把，将灼伤人手。五欲对人之伤害，如毒蛇伤害人。五欲非真实功德，由妄想、名言而生，如梦所得。五欲亦无法长久，「饶你千般快乐，无常终是到来」，暂时假借，如击石火之短暂。智者思之，平时辛苦积集资粮，千万莫被五欲贼盗走。世人愚惑，贪着五欲至死不舍，后受无量苦恼！
- 五欲由众生贪着而生，非上帝创造，应于内心如是不断诃责，日久即会由颠倒妄想中，产生光明智慧，了解五欲的真相，不再为之迷惑。
- 五欲法，为凡夫及畜生同有，若凡夫无道德智慧，则与畜生何异？

一切众生，为追求五欲，而成为五欲之奴仆，终将沉堕三涂。

- 五欲不但使凡夫沉堕三涂，亦迷惑修禅之人；因此应急当远离五欲大贼！
- 如【大正藏】禅经中偈说：

生死不断绝	贪欲嗜味故	养冤入丘冢	虚受诸辛苦
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	不贪染世乐	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
- 由于内心对世间五欲的爱取（贪欲嗜味故），而使生命生死相续不断（有），于三界中得果报，为了满足色身的快乐，而追求五欲，殊不知此色身终将死亡葬入坟墓（养冤入丘冢），为何辛苦追求五欲乐，满足终将死亡的色身？为何不追求不老、不病、不死的戒定慧功德？
- 以内相不净之观点来看，身体不过是骷髅加上脓、血、屎、尿、汗、垢、涕、泪、痰……等三十六种不净物，由于外层有一层皮，将这些不净物包住，故不见不净，而众生往往被这层皮所迷惑，而不见里面的真相，一但死后，皮破则见身臭、九孔流不净（外相不净）等种种之不净。
- 一般人在夏天，三日不梳洗，不做任何的粉饰，则可感受到不净之相。而凡夫愚痴，爱着色身，犹如厕虫乐粪。
- 有智慧的人，应以四念处无常、无我之智慧观察色身，如此内心才能平静，少欲无为，不贪染世间乐，放下内心之重担，无累无所欲，是名真涅槃（圆教）。
- 欲妄淡泊，则内心轻松，喝一杯水都非常的甜美。故【八大人觉经】云：「多欲为苦。生死疲劳，从贪欲起。少欲无为，身心自在。」
- 涅槃：此处之涅槃，指圆教之涅槃而非小乘之涅槃。小乘之涅槃，为生灭次第，有生死则无涅槃，有涅槃则无生死。圆教之涅槃，为无作次第，烦恼淡泊一分，则得一分涅槃，妙因妙果，不离一心，一念迷，则生死浩然，一念悟，轮回顿醒。
- 佛弟子应随顺诸佛所说，一心一意放下世间的尘劳，修四念处，诃责五欲（修观），数息在禅定（在静处，修止），若能难行能行，难忍能忍，远离五欲，一心行道，即是行苦行（头陀）。
- 欲诃五欲者，必先远离五欲。由于五欲为众生串习之“熟”境界，若不远离，则容易随五欲之串习，而心生贪着，故欲诃五欲者，必先于寂静处，思惟、诃责五欲之过患，增长串习内心的道力（光明），过三年、五年、十年……再面对五欲之时，才有足够的道力对治五欲（贼）。

- 修习内心的道力（光明），必须依止语言文字不断串习、思惟、观照，闲寂静处念所受法，将文字般若转化为内心之圣道（实相）。

【6】

丁三、弃盖第三 分三：初正明弃盖之法。二、问答释疑。

三、叹德劝修。

戊一、正明弃盖之法五

- 诃五欲者，为针对外在五尘（色声香味触法），即诃斥内心所缘的境界。弃五盖者，即诃责能缘的心。
- 弃----思惟过患而弃舍；盖----盖覆内在的善心（此处指止、观）的烦恼；五盖----五种盖覆善心的烦恼。
- 修习止观的过程中，有五种烦恼会盖覆善心：1.贪 2.瞋 3.睡眠 4.掉悔 5.疑。

己一、弃贪欲盖

所言盖者：五盖也。

一弃贪欲盖：前说外五尘中生欲，今约内意根生欲。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。如除盖偈说：

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	一切无乐时
诸欲患如是	以何能舍之	得深禅定乐	即不为所欺

- 诃五欲主要诃责外在的五尘，而弃五盖主要针对第六意识（内意根）止欲。
- 修止观可分为二种：
 1. 历缘对境修：于佛堂外，待人处世，与五尘接触之时修止、修观此时必须思惟诃责五欲之过患（诃五欲，针对五尘）。
 2. 静中修：于佛堂中，息诸缘务，于内心之第六意识（独头意识）修止、修观。此时独头意识会生起串习的烦恼，必须诃责除盖（弃五盖，针对意根）。
- 修行者，息诸缘务，端坐修止观，由于凡位之众生，难免会不自主的忘失所缘，内心生贪欲等不善的觉观（心生欲觉），念念相续，如乌云遮日（覆盖善心），令止观之功德不能生长，因此必须觉照思惟其过患，弃舍贪欲。

- 由于凡位之众生，内心仍有烦恼，不可能熄灭“心生欲觉”，但必须在心生欲觉之时，马上思惟其过患，转念念佛，断除妄念。
- 贪欲有二种过患：
 1. 世间：【大智度论】佛在世时有一在家人名术婆伽，为一大户长者之奴隶，爱着主人的女儿，并利用种种手段想夺取主人的女儿，终于欲火内发而，烧身而死。由此可知，欲火尚能烧身，何况止观之善法，亦一并烧之。欲火不利身体，故道家养身之道，必先清心寡欲。依佛法而言，世间有色法及心法；色法（色声香味触法）属无明了性之法；心法则有明了性，色由心生，烦恼火触动业力火，而创造果报火。故【楞严经】指出，地狱火是由众生之烦恼火，念念成就而成，即使当下烦恼火并无表现出来，但其功能念念都会保存为将来的地狱火，故当众生的贪烦恼生起时，地狱之果报火即念念成就。
 2. 出世间：贪欲之人不易与清净圣道相应，欲为种种恼乱依止处，故欲望强者，由于内心躁动不安，不能久居寂静的山中，若心着欲，无由近道。
- 除盖偈说：【大智度论】
 1. 总标 ---- 『入道惭愧人，持钵福众生，云何纵尘欲，沉没于五情』修学圣道（趋向法身般若解脱之道）必须内心对善恶之业果有坚定的信心，依止此信心，心生惭愧，诃责恶法，尊重随学善法。放下世间尘劳，一心一意修学圣道，福利一切众生，不但外表现出清净之相，内心亦不放纵于五欲，不攀缘五情。（五情----五尘落现于第六意识之影相，即法尘，为第六意识所缘之境界，而非眼、耳、鼻、舌、身所缘之境界）。
 - 唯识学认为惭愧之生起有三：
 - 一、自增上：尊重自己的身份，自己告诉自己为“入道惭愧人”，不应起种种的烦恼，否则不能自称为入道惭愧人，依止自增上，诃责自己的烦恼。
 - 二、法增上：依止正法，于法中用功，而内心生惭愧，防非止恶。
 - 三、世间增上：宇宙间有众多佛、菩萨、天人、鬼、神，此等皆有他心通，若不能调伏烦恼，则会被他们讥嫌、诃责依止世间的讥嫌，而内心生惭愧，防非止恶。

此偈颂之所“入道惭愧人”是指“自增上”而言。
 2. 别明----将五欲之过患分为不净、苦二方面。

一、不净：『已舍五欲乐，弃之而不顾，如何还欲得，如愚自食吐』。初出家受戒，于十方三宝前，誓愿断恶修善度众生，弃舍五欲乐，而来到僧团，于寂静处修止观，怎能又攀缘所弃舍五欲？此种情况就好比愚痴之人，食入不净的食物，吃了善知识所给的药，而将不净的食物吐出，但由于愚痴，又食入所吐出的食物。

二、苦：『诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐时（处）』。龙树菩萨将追求五欲之过程，分为三个阶段：1.追求时；想得到五欲，追求的过程彼此竞争，既劳心又劳力，故不快乐；2.得到时：到中、晚年时，虽得到五欲，但却害怕失去所获得的五欲，因得失心重，而内心挂碍、忧虑，亦不快乐；3.失去时：失去五欲时，内心热恼，有何快乐而言？根据台湾经济发展指数，与离婚率、犯罪率及自杀率成正比，可见获得五欲之过程，不论追求时、得到时或是失去时，都不快乐，由于众生内心之颠倒，非乐即乐。

3. 结劝----『诸欲患如是，以何能舍之，得深禅定乐，即不为欺』。由于五欲有以上之过患，如何才能弃舍五欲？必须初禅以上，得禅定的三昧乐之后，才能将躁动不定的五欲乐弃舍。禅定乐为心一净性之乐，不论身心如何喜乐，内心仍处于寂静。故欲弃舍五欲，除内心惭愧诃责外，仍要修习戒定慧，才能真正的弃舍五欲。最好内心有法宝（例如佛号、大悲咒.....），一心皈依，以法宝为所缘，才能将过去串习（熟境界）之五欲弃舍。

己二、弃瞋恚盖

二弃瞋恚盖：瞋是失佛法之根本，坠恶道之因缘，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，思惟此人现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤；思惟过去，未来亦如是，是为九恼。故生瞋恨，瞋恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼，如是瞋恚覆心，故名为盖。当急弃之，无令增长！如释提婆那，以偈问佛：

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：

杀瞋则安乐 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，令心清净。

- 智者大师说明瞋之过患：「瞋是失佛法之根本，坠恶道之因缘，法乐之怨家，善心之大贼，种种恶口之府藏」。
 - 总说----瞋是「失佛法之根本」。经论指出，贪烦恼虽有种种过患，但不会使人退失信心；而瞋恚心则会破坏信心，因此不能精进、念、定、慧，可见瞋恚心则会使人丧失佛法的根本。
- 就身业而言----瞋是「坠恶道之因缘」。当瞋恚心生起，则易伤害他人，而造诸恶业，因此而坠恶道。
- 就意业而言----瞋是「法乐之怨家，善心之大贼」。内心与佛法接触因而产生法乐，若发动瞋恚心，则法乐及善心皆不复存在。
- 就口业而言----瞋是「种种恶口之府藏」。府藏，即仓库。瞋恚心发动之时，则口出恶言，造诸口业。故发脾气时，最好不要讲话。
- 由此可知，瞋是失佛法之根本，平时积功累德所创造的功德林，可为瞋火一烧而尽。
- 是故修行者，若于坐禅时，思惟此人现在 1. 损恼我，2. 损恼我的亲人，或 3. 故意赞叹我的冤家，皆会引生瞋恨心；思惟过去，未来亦如是，是为九恼。由此而生瞋恨心，若不以佛法的智慧化解，则瞋恨心生怨恨，由怨心而造做身业、口业以恼害对方，如是瞋恚覆心，故名为盖。
- 过去有一修道得初禅之仙人，于坐中有一位女众常来扶侍他。一日，国王来到山林，将此女众带回皇宫。此仙人发现后，便下山欲向国王取回此女。国王曰：「你既是仙人，则不应有女人。」仙人曰：「我需要她为我烧饭、打扫！」国王仍不愿意将此女归还。此仙人由是心生瞋恨，并告知此女：「今晚，皇宫将会有大灾难，你必须不断地意念我的名号。」说了便回山中禅坐。由于已得初禅，故内心之堪能性非常强，发动作意，此时皇宫便天落硬石，将所有人物尽毁。此女由于忆念此仙人的名号，故幸免一难。由此可知，修行人心力强，一但发动瞋恨心，则所害及之人物，亦远超一般人，所造之罪业亦无比广大。
- 释提婆那，以偈问佛：

「何物杀安稳，何物杀无忧，何物毒之根，吞灭一切善？」什么东西被消除后，可令我们的内心感到安稳？什么东西被消除后，可令我们的内心感到无忧？什么是最毒的东西，会吞灭一切信、进、念、定、慧之善法？

佛以偈答言：

「杀瞋则安乐，杀瞋则无忧，瞋为毒之根，瞋灭一切善。」若可以种种法门，将瞋恨去除，则我们的内心感到安稳、无忧。一切身

口意之毒，皆由瞋而起，破坏一切善根。

- 因此，应当修慈悲、忍辱，以除灭瞋恨，令心清净。
- 依照经论“慈忍”可分为二方面修持：
 1. 从世俗谛思惟（业果）：「随缘消旧业，更莫造新殃」。虽然此人损恼我、损恼我的亲人、或故意赞叹我的冤家。要思惟任何事皆有其因缘，必定过去有如此的业力，才会有今日之果，因此必须承担自己的业果（当偿债想）。
 2. 从真谛思惟：观察空观，有粗分、细分二种。
 - 粗分----即观无常，「逆境来时莫动瞋，西方佛子等殊亲，我今暂做娑婆客，不久莲池会上人」。人世间虽苦恼，恶人诸多，但此仅暂时之因缘，发愿此期生命结束后，不再投胎，往生极乐世界。试想，任何事情将会烟消云散，争执有何意义？心断“常见”，了解此皆是无常的因缘，故烦恼不易发动。
 - 细分----即无我观，观察「觅心了不可得」，不安之心在何处？缘生无心，当体即空。现前明了之心，亦刹那刹那地生灭，其间并无一真实的“我”。此人恼“我”，此“我”是谁？是虚空？还是此肉团心之“我”？如是观察“我”不可得，消除内心之瞋恨。如此消除人、我对立，即可入「无诤三昧」，无论此人如何恼我，我内心无我、无我所，不会与此人起诤。
- 佛法强调自我调心，而非与他人争执。不论遇到何种境界，内心必须保持平静、无诤。
- 欲在短时间内消灭罪障、生起智慧，逆境为不可缺少的最佳助缘。逆境愈大，内心愈有智慧，由于逆境的冲极，才能激发强大的智慧。缺乏逆境的刺激，则难将语言文字的佛法，转化为正念。缺乏逆境，则顶多获得语言文字道理；若能发心担任别人不愿做的执事（吃力不讨好之事），于人我是非中，将经论的语言文字，转化为内心之正道，则如炼顽铁，不断地摧击，打掉杂质，终必炼成钢。故成长的过程中，最好有逆境磨炼，接受境界的刺激。【法华经】提婆达多品，佛陀开迹显本中提及，提婆达多生生世世为佛陀之冤家，但由于提婆达多，佛陀才修得四无所畏、十八不共.....等无量无边的神通三昧。若无提婆达多之逆缘，佛陀无法成佛。
- 经常打坐者，较容易发现自己的贪瞋烦恼，并加以调伏，使令贪瞋烦恼淡泊。

己三、弃睡眠盖

三弃睡眠盖：内心昏闇，名为睡；五情闇蔽，放恣支节，委卧睡熟，为眠；以是因缘，名为睡眠盖。能破今世后世，实乐法心，及后世生天及涅槃乐。如是等法，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。如诸佛菩萨，诃睡眠弟子偈曰：

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
以眠覆心无所见	如是大失安可眠

如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅镇杖却之。

- 睡眠的定义：失去明了心，而内心昏沈，名为睡；眼耳鼻舌身（五情）被黑暗遮蔽，无法控制身体而失威仪（放恣支节），弯曲身体（委）卧倒熟睡，为眠；平日睡眠过多，及修行时昏沈，皆为睡眠盖。
- 睡眠的过患：破坏今世或后世之法乐，及后世生天之果报及涅槃乐。可见昏沈为内心与法之障碍。
- 睡眠最为不善，何以故？贪欲盖及瞋恚盖生起时，由于明了心尚在，故可觉察而除之。而睡眠时，失去明了心，犹如死亡，无所觉识，故难除灭。譬如心中有贼，而不知有贼，故不能除贼。
- 【大智度论】诸佛菩萨，诃责睡眠弟子偈曰：
 1. 总标：「汝起勿抱臭尸卧，种种不净假名人」你应当快速清醒，这念心（能抱）所抱的色身，其实是不净之假名人。
 2. 不应睡眠之理由：
 - 就苦谛而言（果）----「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？」三界之色身，犹如有毒箭穿入而生重病之身体，一切之苦（果报），皆由色身而起，由这一期之果报累积种种的痛苦。故修行者应追求无生，避免痛苦，如何能睡眠？有果报之众生，譬如被众苦束缚将被杀之人，步步迈向死亡，道业未成，灾害将至，如何能睡？
 - 就集谛而言（因）----「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？」内心之烦恼尚未消除，

犹如与毒蛇同住，毒蛇（烦恼）随时都有可能发动伤害，真妄交攻（临阵两刃间）之时，正念与烦恼接触之关键时，如何能昏沈，随它去呢？

3. 结劝：「眠为大暗无所见，日日欺诳夺人明，以眠覆心无所见，如是大失安可眠？」睡眠使人处于暗中，无所见，打坐或念佛时昏沈，则内心不能与法相应，日日如此串习，终被昏沈欺诳，犹如失去明了性之臭皮囊如何能用功呢？故睡眠多者，内心愚痴无所见，失去修习佛法之功德，如何能眠？
- 因此必须诃责睡眠盖，警觉无常，生命短暂，如人被缚将去杀，故应减损睡眠，于用功时不令昏沈。若昏睡心重，当用禅镇、禅杖打之，或起身拜佛，下定决心对治昏沈，不使昏沈相续。
 - 修行者若内心有目标，则不易昏沈，若心无目标，一日复一日，则易出现昏沈。故修行者，必须自定修行的进度，一心一意达到目标。

己四、弃掉悔盖

第四弃掉悔盖：掉有三种：

- 一者「身掉」：身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安。
- 二者「口掉」：好喜吟咏，诤竞是非，无益戏论，世间语言等。
- 三者「心掉」：心情放逸，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，犹不能定，何况掉散？掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。如偈说：

汝已剃头着染衣 执持瓦钵行乞食
云何乐着掉戏法 放逸纵情失法利

既失法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之！

- 掉，摇动不停；悔，后悔，有二种：1. 不应做而做，2. 应做而未做。又掉又悔合成为盖。
- 掉的定义 ----- 掉有三种：
 - 一者「身掉」：修止观者，心不安定，喜好出外游走，或现诸相状引人发笑，坐不暂安。
 - 二者「口掉」：喜好吟诗，辩论诤竞是非，与佛法不相应之无益戏论，世间语言等。
 - 三者「心掉」：较前二者微细。心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺、世间才技、五欲等之诸恶觉观等，名为「心掉」。
- 掉的过患 ----- 「掉之为法，破出家心。如人摄心，犹不能定，何况掉散？掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。」掉举之

人，平自喜好走动，共人谈话辩论，虽表面上看起来并无大错，但由于掉散之串习，无法摄心，则渐渐使人与法不相应，破害道心。譬如喝醉之象、无束缚的骆驼（掉举之身口意），不可禁制。

- 【大智度论】诃责掉举偈曰：「汝已剃头着染衣，执持瓦钵行乞食，云何乐着掉戏法，放逸纵情失法利。」出家修行人剃头着染衣，现出清净之相，放弃世俗之名利，万缘放下，一心行道，执持瓦钵行乞食，接受供养，如何能放逸此清净身口意之相，使之纵情，失去佛法之功德？
- 由此可知，出家放弃世间之五欲乐，因掉举而失去出世之法乐，既失世乐（五欲乐），又失法乐，故应察觉其过失，当急弃掉举！
- 初修行者，必须处于寂静，若急于攀缘，则心如狂象，无法调伏，无法获得法利。一切佛法之修持，皆于有赖于寂静之心，躁动之心，只能修得有漏的福报。无量无边戒定慧之清净功德，亦必须于寂静心中生起。若不能调伏身口意之掉举，即使做再多的佛法事业，也仅限于有漏的福报，并且往往有诸多过失。

悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中故。后欲入定，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：

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	不应当念着
若有二种悔	若应作不作	不应作而作	是则愚人相
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，诃掉悔盖，令心清净，无有覆盖。

- 掉生起于散乱心，而非在修止观（缘）当中生起，故掉本身尚不能成盖，必须在修止观当中生起“悔”，后悔自身不应掉举，此时忧恼覆心，覆盖所缘心，故成盖。
- 悔有二种：
 - 一者，如前所说，因掉后于修止观当中生悔。
 - 二者，如作大重罪人，害怕因此罪业而入三恶道，虽忏悔，但后悔箭深入心中，坚不可拔，于修止观当中，常怀怖畏，不能专心修止观。
- 龙树菩萨偈说：
 - 悔有二种：1. 不应作而作（掉举、罪业），2. 应作而不作（应作之善法）于修止观当中，被后悔忧恼之火所烧，使令身心急躁（现世），后世堕恶道。

• 后世堕恶道之因有二：

1. 因所作之罪业而堕恶道
2. 因悔恼之心而堕恶道。悔恼之心，务必要令其消灭，否则会滋润过去之罪业，成为罪业的增上缘，而令起现行，故印光大师云：临命终时，内心要起善念，绝对不能有悔恼之心，务必要解开。

• 罪业之悔：「若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应当念着。」造了罪业，如法忏悔，即得清净安乐，不应再忧悔。因此各式各样的方便忏悔法，必观「罪性本空」，罪是因缘生，本性空，可被破坏，如是心安乐，故忏悔不再忧悔。若不观罪性本空，认为罪性真实存在，则忏悔后仍会忧悔，不能清净。

• 掉举之悔：「若有二种悔，若应作不作，不应作而作，是则愚人相，不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作。」若于修止观时后悔应作不作，或不应作而作，此皆是愚人的想法，修止观时应修止观，内心追悔有何意义？未作之事，不会因后悔而作，已作之事，不会因后悔而不作，悔恨无济于事，应断此相续心，一心修止观。

1. 重点提示：

1. 正中分所有偈颂（具五缘、诃五欲、弃五盖……）
2. 智者大师出家、弘法自利、利他之因缘为何？
3. 止观的体性为何？（止观的定义；止：以善缘心，心一净信……；观：抉择，如所有性，尽所有性……

止观的功德：……）

【7】

• 前言----弃疑盖为弃五盖之最后一科。弃，舍弃；疑，对义理犹豫不决，无明确的决断力；盖，疑惑覆盖善良之心，故名为盖。

己五、弃疑盖

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。譬如人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，未必障定，今正障定。疑者，有三种：

一者疑自：而作是念，我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎！自作此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。

二者疑师：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「摩诃衍论」中说：「如臭皮囊中，以贪金故，不可弃其臭囊！行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。」

三者疑法：世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行。

心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义，如偈中说：

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 恶中之恶者
 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 如狮子搏鹿 不能得解脱
 在世虽有疑 当随喜善法 譬如观歧道 利好者应逐

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！

- 疑的过患----对于人、事犹豫不决，覆盖清净心，于诸法中，不得信心，信心无故，于佛法中，即使有定课，内心仍空无所获。譬如人入于宝山，虽有眼可分别种种的宝物，若无手，无所能取。于佛法中，若熟知各种修行方法、各种义理，而缺乏信心，则不能将这些道理转成正念、正定、正慧。五根之生起次第以正信为先，若无正信（疑），则无正精进、正念、正定、正慧。虽读诵诸经典，也仅限于语言文字，无法调伏烦恼。
- 疑过甚多，未必障碍禅定，而障碍禅定之疑者，有三种：
 - * **一者疑自**：怀疑自己的能力，内心而作是念，我诸根（眼耳鼻舌身意六根）昏昧痴钝，罪垢深重，内心粗重，无法安静，如何能成为修止观之人？自己如此怀疑自己，则禅定之功德终不得生起。因此若欲修定，不要自己看轻自己，由于以宿世所栽培之善根难测故。
- 诸根闇钝----1. 天生：多由于过去谤法之罪业所成，造成意根闇钝，应多忏悔业障。2. 年纪大：由于年老，而使意根闇钝，念力（铭记不忘之能力）薄弱，无法铭记不忘所缘境，转头即忘，故障碍修止观。
- 宿世善根难测----此处智者大师指修德，但亦可由性德解释，马鸣菩萨于【大乘起信论】指出，大乘修行者，必须生起四种信心：信佛、信法、信僧、信根本。信根本，即相信，我是未成之佛，诸佛为已成之佛，其体无别。禅宗亦云：「何其自性，本自清淨，何其自性，本自具足」。是故欲调伏烦恼，必须相信自心清淨，心中之烦恼，皆假借因缘而有，若烦恼是自性有非因缘有，由于无“因”，则烦恼无法断除。是实上，烦恼皆有因，可被断除。如何知烦恼皆有因？平日烦恼之生起，必须经由外在刺激（因），及内心不如理作意之合和而成，因此烦恼之生起必有其因。「因缘所生法，我说即是空」，以如此的真理智慧断除烦恼。必须相信烦恼是如梦如幻而有，何其自性，本自清淨，如此一来，即使是善根薄弱之人，亦可断除烦恼。

- 由此可知，般若智慧之重要，因此必须经常学习经论，深入观察此念心之妄想波动，皆如梦如幻，本性毕竟空。烦恼可断，佛道可成，如此增加自己的信心。
 - * **二者疑师**：不但怀疑自己，亦分别师长之威仪、衣着、相貌，怀疑相貌平常之师长，自己内心无戒定慧之功德，如何能教我？如此对善知识之教导产生怀疑轻慢，因此不能依教奉行，无法生起功德，而障碍禅定。
- 因此欲除之法，如【大智度论】之「摩诃衍论」中说：「如臭皮囊中有一黄金，若得黄金，则可解脱贫穷，有一贫人，为得黄金，故不可弃其臭囊，因其黄金即在臭囊中！修行者依止善知识亦如是，师长虽有微细威仪不清净，但其内心仍有无数戒定慧之功德，其悲心亦远超于我，因此亦应生如佛之转想。」
- 正法时代之善知识，多为圣人，非菩萨即阿罗汉，其戒、定、慧、解脱、解脱知见，五分法身之功德，所散发之摄受力强，见如此善知识，自然会对其生恭敬心。而末法时代之善知识，多数为凡夫，因此难免仍有难除的习性，因此修行人，应心存厚道，思惟善知识之功德，如此自然会得善知识之加持。
 - * **三者疑法**：世人多有先入为主的观念（执本心），于过去所串习之知见，不论对错，都有非常坚固的执着，因此不能立即相信新受持的佛法，更无法敬心受行，内心生犹豫不决，因此清净之法无法入心。
- 智者大师指出疑障之义，如偈中说：

怀疑之过患----「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，恶中之恶者」。譬如人处于苦集之杂染道及道灭之清净道之间（在歧道），此时内心犹疑，不知如何抉择，而站在原地，不敢前进。

 - 诸法实相：缘起之正见，即龙树菩萨所云：「因缘所生法，我说即是空」，不随顺因缘而改变之真理。升天、堕三恶道……等等因缘所生之果报皆如梦如幻如泡如影，不断生灭变化而不实，但空性之真理不会变化，修行者在修学诸法实相之过程中，对空性产生怀疑，不明了佛所言的「五蕴皆空」，认为我为常一的主宰，因此不精进修学，诸法之实相，由于缺乏对经论的理解，内心愚痴，而生怀疑。故修行人必须观察五蕴之喜怒哀乐、生老病死之变化，皆无自主性，若生命体有我，则应该可以控制喜怒哀乐、生老病死，而事实上，我们的生命体每分每秒皆趋向生老病死，无法自主，由于业力之推动而生，无法控制。

- 疑为一切罪恶之中，恶之恶者。譬如有人修习善业，但对三宝无信心，因此心存犹疑，无法栽培善根，终有一日堕恶道。若有人虽造恶业，临命终时，一心归命阿弥陀佛，信心坚固，此人尚可得救。净土法门为他力门果地教，若能一心归命阿弥陀佛，对阿弥陀佛产生坚固的信心，则与弥陀大悲愿力感应道交，即印光大师所言「通身靠倒」，如初生之婴，自己无法站立，必须完全依靠母亲才能生存，而我们的信心亦复如是。
 - 善导大师将信心分为二类：
 1. 自力信心-----多数为精进之人，由于长时间持名，使佛号由生转熟，心中有念力，功夫成片，对自己的往生有十足把握。但由于凡夫未入圣位前，念力仍为因缘所生，若临命终时，四大不调，诸根败坏，则佛号不易提起，由于平时认为自己佛号念得好，因此有自信可往生，但此信心建立于念力基础，一但临命终时，由于病痛而不能将佛号持好（念力破坏），则信心破坏。因此善导大师认为自力信心靠不住。
 2. 他力信心-----信我乃业力凡夫，绝定不能断惑证真，了生脱死，信阿弥陀佛有大誓愿，若有众生念佛名号，求生佛国，临命终时，佛必垂慈接引，令生西方。极乐世界依正庄严，皆法性之流露，非凡夫有漏之善业所能往生。因此相信自力不足，必须仰仗佛力，将信心建立于弥陀本愿，临命终时，即使诸根败坏，心识散乱，亦能不动其心，仰仗佛力，弥陀本愿不会因众生身心之败坏而有变化，因此善导大师认为他力信心才靠得住。
 - 【成唯识论】指出，临命终时，心识极端散乱。此时必须舍弃世间一切事物，内心百感交集，于短暂时间内，见过去所造之业力，由此可知此时诸根败坏、内心鼓动，故无法靠自力念佛。因此最好仰仗弥陀而往生，即使是五逆十恶之众生，临命终时如法忏悔，断相续心，一心念佛，十念乃至一念，皆可往生。罪业重，但愿意一心归依仍有救；罪业不重，不愿意一心归依，则弥陀亦无法救。由此可知怀疑之过患。
- 对治怀疑之法**----「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，如狮子搏鹿，不能得解脱」。
- 佛法讲世间果报，随因缘而生。
 1. 就因地而言-----可分为善、不善二法。布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧.....等属善法，可引生现世来生之可乐果报。不善法有杀盗淫妄.....等，此法于我们内心运转，而引生现世来生之不可乐果报。
 2. 就果地而言-----可分杂染、清淨二种果报。

- 修习佛法之人，不应对此因、果产生怀疑。若世间无因果，断恶修善则毫无意义，因此修习佛法，必须建立因果之观念，深信不疑。若不信因果，则临命终时被阎罗王之鬼卒绑缚（被生死业力束缚），譬如鹿（凡夫）见到狮子（生死业力），无法脱逃。由此可知众生业力深重，除归依弥陀外，别无解脱之法。

劝勉修习智慧，断除疑惑-----「在世虽有疑，当随喜善法，譬如观歧道，利好者应逐」。生命尚在之时，若对佛法或净土法门有所疑惑，则应加紧修习智慧之善法，亲近善知识，听闻佛法，如理思惟，进而断疑生信，譬如观看地图，观看生命苦恼之生死路、及安乐涅槃路之不同，明了善恶之因果，看清之后，选择好路努力追求。

总结----佛法之功德大海中，唯有信心之人，才能进入功德大海；若无信者，虽在佛法，就如站在大海边，终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之！

戊二、问答释疑

问曰：不善法广，尘数无量，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法门。一贪欲盖，即贪毒。二瞋恚盖，即瞋毒。三睡眠及疑，此二法是痴毒。四掉悔，即是等分摄。合为四分烦恼，一中有二万一千，四中合为八万四千。是故除此五盖，即是除一切不善之法。

- 问：众生不善之法，广大无边，尘数无量，为何只弃五盖？
答：此五盖中，具有贪瞋痴三毒及三毒之和合（等分），以此四法为一切烦恼之根本，由此而引生八万四千诸尘劳（尘：烦恼、染污；劳：不寂静，劳动）法门。一贪欲盖，即贪毒。二瞋恚盖，即瞋毒。三睡眠及疑，此二法由痴而生。四掉悔，即是等分摄，其中包含贪瞋痴三毒。合为四分烦恼（贪、瞋、痴、等分），每一烦恼中有二万一千之尘劳法门，四者合为八万四千尘劳法门。是故除此五盖，即是除一切不善之法。

戊三、叹德劝修

行者如是等种种因缘，弃于五盖。譬如负债得脱；重病得差；如饥饿之人得至丰国；如于恶贼中得自免济，安隐无患。行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳，烟尘云雾罗睺阿修罗手障，则不能明照。人心五盖，亦复如是！

- 修习止观之人，明了五盖之过患，如是等种种因缘，诃责、调伏、舍弃五盖。譬如负债得脱；重病得差；如饥饿之人得至丰收之国；如于恶贼中得自免济，安稳无患。行者亦如是，除此五盖，其心

安稳，清凉快乐（初禅以上）。如日月之光明，被五种因缘所遮蔽（覆翳），烟、尘、云（较高处之水气）、雾（空中之水气）、罗睺阿修罗王之手，则日月不能明照。人心之五盖，亦会障碍内心的明了寂静，使明静之功德不能显现！

- 诃五欲、弃五盖虽为前方便，其实与正观同时进行，若能诃五欲、弃五盖，则其心安稳，清凉快乐，此乃初禅以上之功夫，故诃五欲、弃五盖同时修止观，修止观同时诃五欲、弃五盖。
- 众生若不学佛，往往认为贪烦恼、睡烦恼.....等很好，其实，远离烦恼后，更是其心安稳，清凉快乐，若不学佛，则内心颠倒，无法体会烦恼的真实相，往往认贼做父而不知。

丁四、调和第四 分二：初先明修心之要。二、正示调和之法。今初。

戊一、先明修心之要（修习止观的二根本）

己一、真正发心

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿：度脱一切众生，愿求无上佛道。其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命。若不成就一切佛法，终不退转！

己二、具足正见

然后坐中正念思惟一切诸法真实之相。所谓善不善无记法，内外根尘妄识，一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故【十地经】云：「三界无别有，唯是一心作。」若知心无性，则诸法不实，心无染着。则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。

- 智者大师认为调五事之前，必须建立二种根本：1. 真正发心 2. 具足正见。

真正发心 ---- 修行人初学止观，目的即修习十方三世佛法，欲成就诸佛一切之功德（无上菩提），应当先发大誓愿，发菩提心：度脱一切众生，愿求无上佛道。其菩提心坚固，犹如坚固纯净之金刚，精进勇猛，放弃身命再所不惜。若不成就一切佛法，终不退转！

- 发菩提心为修习任何法门所必须，【大乘庄严经论】指出有十六种譬喻，赞叹菩提心之功德。菩提心譬如大地，增长摄持一切草木，发心修习佛法，犹如于大地种下一种子，若无菩提心，则此种子无法发芽生长为草木。因此，若无菩提心，犹如无大地的种子，此种子终将枯萎，往往无法长时期修习佛法。菩提心亦譬如车乘，众生由此岸到彼岸，必须有车乘，修习佛法若无菩提心，则再多的布施、持戒.....所积集之福德资粮，若无菩提心之引导（车乘），仍不能成就解脱分。

- 因此欲修习止观，必须发菩提心，发大誓愿：1.为度脱一切众生----修习止观之目的，是为解脱无量无边生死轮回中，曾经做我母亲之众生（一切如母有情），为达此目的，因此要修习止观。2. 愿求无上佛道-----为利有情愿成佛，为达度脱一切众生之目的，因此必须求无上佛道，成佛救度无量无边之众生。
- 智者大师二十二岁亲近慧思禅师，修习法华三昧忏、诵【法华经】八年。三十岁至瓦官寺讲【法华经】【大智度论】【释禅波罗蜜】而轰动一时。年三十八至天台山用功。智者大师能在道场的系缚、眷属的纠缠中，看破放下，隐身至天台山，此比当时出家时的看破放下，更不容易。若无真正发心，心中夹杂名利，则无法退出，而中途变节，如夹杂质的金刚（因地夹杂），无法破除障碍。
- 念佛人平常不断忏悔罪障、积集资粮，临命终时是否可真放下？是否肯老老实实一心归命阿弥陀佛？此与因地之发心有关，若因地发心建立于心内之清净功德，则所有境界都无法干扰我往生。若因地发心踏二条船，不但要内心的功德，亦追求外在的境界，则临命终时牵肠挂肚，心不安稳，难以往生。因此，藕益大师强调，因地要真，不可夹杂，诃五欲、去五盖，将杂质去除，因地纯真，若不成就一切佛法，终不退转。

具足正见----发心正确后，于禅坐中正念思惟一切诸法真实之相 ----所谓因地身口意之善、不善、无记之法，及果地心外之六根、六尘、及心内之六识，一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有，由于现前一念心性之迷悟而安立。智者大师并引证【十地经】云：「三界无别有，唯是一心作。」因果建立于每一刹那心念之中，皆由现前一念心性而显现，由此思想了知心无自性，随因缘而有，由过去串习而生，非本来毕竟空之面目，犹如清净宝珠（心），置于污处，而染着污秽（烦恼），此污秽随因缘暂时而有，非本来面目，故知诸法不实，心不染着。故智者大师要我们从假入空，内心不于善恶起分别，若知心无自性，则一切诸法亦无自性，则能调伏爱取....等烦恼，一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。

- “缘起法”为佛法之根本思想，不论大小乘、各种部派皆以缘起法为根本思想。认为宇宙间并无创世主，亦非自然而有，皆依因缘生灭。因缘大致可分二类：
 1. 业感缘起（粗分，属藏教、通教）----此人为何升天？为何入三恶道？皆为业力建立因果所致。成就阿罗汉之人，内心完全清净，但以业力而言，阿罗汉仍旧是人，其“人”的果报尚未结束，必须在“人”的果报结束后，才能入涅槃。
 2. 一念三千（细分，圆教）----天台宗安立因果则以刹那刹那来分，

认为一念三千，现前动一念头，十如是具足（相、性、体、力、作、因、缘、果、报、本末究竟）。故一念相应一念佛，念念相应念念佛，念佛之当下则此人心念已超出人法界而至佛法界，念佛之当下即具足佛之相、性、体、力、作、因、缘……。若起贪、瞋、痴烦恼，则当下具足贪、瞋、痴之相、性、体、力、作、因、缘、果、报……，不知不觉中建立三恶道之果报，起恶念之当下则此人心念已超出人法界而至三恶道。故因果微细，刹那刹那变化。藕益大师亦指出，念佛当下，此人极乐世界莲花显现，已不是娑婆世界人。

- 一般人所理解之因缘为第一种（业感缘起），虽造善业，仍是为入，必须将过去之业偿还，才会有善果，因为因果不同时，故亦称为异熟。而智者大师所要我们建立因缘之正见属第二种，「三界无别有，唯是一心作」，勿向外求，因果就在现前一念，若能于心地下功夫，开发心性，则一切功德具足，善知识莫向外求，十法界依内心所建，成就佛道亦必须由心地下功夫。
- 了生死（生死业行止息）的下手处即「狂心若歇，歇即菩提」，停止内心的生灭相，从假入空，心住毕竟空，无我无我所，则生死业息，即涅槃。
- 佛法之目的是要我们改变自己的内心，「三界无别有，唯是一心作」，所有生死之根源就在我们的内心深处，离苦得乐并不是求别人不要来障碍我，而是要内心常游毕竟空，离一切相，无有对立。虽然缘起法可由空、有二角度解释：1. 一切善恶之法因缘生（有）；2. 离一切相，无我无我所，毕竟空之境界。智者大师希望修习小止观者，先入空性之境界，从假入空，由假名假用假相之善恶法，进入空性，内心暂时不要在有的境界活动，否则易带动习气，产生我相、人相、众生相、寿者相等之对待，引生诸烦恼。从假入空，息灭生死业力之后，再从空出假，广度众生。依众生之根器，示现不同善巧方便，度化众生，虽外表有种种的不同，内心有空性之基础，虽为度化众生而安立种种的假名、假相、假用，但内心无对待，无我、人、众生之分别，内心常游毕竟空。【金刚经】依金刚般若将菩萨解释为：「一切胎生、卵生、湿生、化生，我皆令入无余涅槃而灭度之，如是灭度无量无边众生，而实无众生得灭度者，何以故？若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。」由此可知，通常凡夫仅能度人，而从空入假之菩萨，则可度化一切胎、卵、湿、化之众生，使令达到无余涅槃，而菩萨心中实无众生得灭度者，不分别任何众生，若菩萨心中有我相、人相、众生相、寿者相之分别，则不可称为菩萨。由此可知，菩萨

度化众生之时，由于有从假入空之基础，心中无名言，故内心毕竟空，平等无有分别。

- 通常凡夫思想之最初生起处为“我”而非“空性”，由于有“我”之无明（我执、法执），无明缘行，行缘识，因此而投胎，不能解脱生死。

【8】

二、正示调和之法（调五事：饮食、睡眠、身、息、心）

己一、释名述义

云何名「调和」？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，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。行者修心，亦复如是！善调五事，必使和适，则三昧易生。有所不调，多诸妨难，善根难发。

- 调和之意义 ---- 今借譬喻，以此况调和之法。如世间做陶器的师父，欲造种种的陶器，先须善巧调泥（调五事），令使不强（干）不懦（湿），然后置于转轮而成形（修止观）。亦如弹琴，之前应调弦（调五事）令松紧适当，才可弹弄（修止观），出诸妙曲。行者修心，亦复如是！善调五事，使令和顺适当，则三昧易生。有所不调，多诸障碍，止观之善根难发。
- 由此可知，修止观前，必须要有一利于修止观之环境，因此必须调和五事，才能长期用功。

己二、调和五事分三：初调饮食。二、调睡眠。三、调三事。今初。

庚一、调饮食

一调食者：夫食之为法，本欲资身进道。食若过饱，则气急身满，不通；令心闭塞，坐念不安。若食过少，则身羸心悬，竟虑不固。此二皆非得定之道。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。故经云：

身安则道隆 饮食知节量 常乐在空闲 心静乐精进 是名诸佛教

- 饮食有二好处：1. 资身----资养色身，使色身生存，2. 进道----因气血充足，而增进道业。欲界众生有饮食、睡眠、男女三种欲望，而佛陀特别诃责男女之欲望（诃五欲），因男女之欲望，完全无功德，只有过患，故要佛弟子完全熄灭男女之欲。而欲界众生不能完全无饮食、睡眠，故佛陀要佛弟子“调和”饮食、睡眠。
- 调和饮食之量-----

食若过饱：则呼吸短促，身体满胀，提不起劲，筋脉不通；影响内心闭塞，坐念不安。

若食过少：则身体之气血虚弱（身羸）内心浮动（心悬），不能专注（竟虑不固）。

- 因此过饱、过少皆非得定之道。通常饮食若能维持身体机能，则少吃为宜，慢慢调试，试试不同食量及打坐之效果，调出最适合自己之量。
- 调和饮食之质-----
若食臭秽污浊之物，例如五辛等本质秽浊之物，生食增加瞋恨心，熟食增加淫欲心，又如腐败之物，增长霉菌，此等秽浊之物食入令人心识昏迷；若食入与体质不合之物，则触动老毛病（宿病），使四大失调。凡夫之身心，包含色心二法，由色心二法开出五蕴，由五蕴而开出六根、六尘、六识等十八界，识即明了性，为能缘，尘为所缘，识必须依止根才能生起了别，根（四大）若有问题，则明了性会受影响。
- 戒律中之不饮酒戒，制定之因缘如下：古时有一村庄，有一毒龙，村民不堪其扰，而至僧团，请求降伏此毒龙。僧团即派大阿罗汉周利盘陀伽去调伏此毒龙。大阿罗汉之神通广大，马上就调伏了此毒龙，将它置于钵中。此时村民大喜，故准备众多饮食，礼请周利盘陀伽去应供。应供物中有瓶黑酒，周利盘陀伽不知而将此黑酒饮尽，此后便头昏眼花，欲走回僧团。不料尚未到僧团即不支倒地。佛陀见之，便问：「此人是谁？」阿难答曰：「周利盘陀伽。」佛陀曰：「此人是否为调伏毒龙之人？」阿难答曰：「是。」佛陀曰：「此人是否可调伏地上的蛤蟆？」阿难答曰：「否。」佛陀因此诃责饮酒种种之过患，召集所有僧团，而制定不饮酒戒。由此可知，大阿罗汉之圣人，其五分法身坚固成就，若食入不适合之饮食，仍会受极大的影响。凡夫亦然，“根”为心识之依止处，若不调和，则明了心亦会受影响。
- 故修定之前，必须注意饮食，须审慎之也。故【毘叶罗如来略教戒】经云：
「身安则道隆 饮食知节量 常乐在空闲 心静乐精进 是名诸佛教」
- 调身----「身安则道隆，饮食知节量」身体健康道业才能成就，注意饮食之质量。
- 调心----「常乐在空闲，心静乐精进」于空闲处安住，息诸缘务，内心于寂静处修止修观，每日精进不间断。
- 如此调身、调心为三世诸佛之共同教诫。

庚二、调睡眠

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，而能令心闇昧，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：「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。」

- 眠与痴心所相应，睡眠时失去明了心（无明惑覆），因此不可放纵！若睡眠太过，则时间空过，亦会丧失之前所成就的止观功德。睡眠时，身体机能缓慢，时间恰当则可养神，若睡眠太过则令脑缺氧，易头昏脑胀，身心懒散，令心闇昧，打坐时不得法喜，善根沉没。故当觉悟生命无常，应调伏睡眠，令神气清白，内心明了寂静。如是明了寂静之心，乃可安住于佛法僧（栖心圣境），相续用功，三昧现前。故【遗教经】云：「初夜后夜，亦勿有废。」初夜、后夜不得睡眠，只于中夜睡眠四个小时。【瑜伽师地论】对睡眠亦有二种说法，一则与【遗教经】同，睡眠以四个小时为宜；另一则睡眠以六个小时为宜。「勿因睡眠，令一生空过，既无忏除罪障，亦无增长福慧，无所得也。当念身心刹那刹那之幻灭，如无常之火，烧诸身心世间，当趁无常之火未烧身前，早求自度，勿睡眠也。」
- 古印度将一日分六时，即日三时，夜三时，每时相当于现在的四个小时。
- 【瑜伽师地论】指出，睡眠不宜过久，若超过六个小时，则令心闇昧，善根沉没。若用功时累了，则可小睡片刻（分段睡眠），醒后马上用功。

庚三、调三事 分三：初入禅。二、住禅。三、出禅。今初。

辛一、入禅 分三：初调身。二、调息。三、调心。今初。

壬一、调身

三调身，四调息，五调心，此应合用，不得别说。但有初、中、后，方法不同，是则入住出相有异也。

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，则散乱难录，兼复坐时烦恼，心不恬怡，是以虽在定外，亦须用心，逆作方便，后入禅时，须善安身得所。

初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。次当正脚，若半跏坐者，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右腔臂齐；右脚指与左臂齐；若欲全跏，即正右脚置左脚上。次解宽衣带周正，不令坐时脱落。次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。

次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异，如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸。次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次当口吐浊气。吐气之法，开口放气，不可麤急，以之绵绵，恣气而出，想身分中，百脉不通处，放息随气而出，闭口鼻纳清气，如是至三，若身息调和，但一亦足。次当用口，唇齿纔相挂着，舌向上腭，次当闭眼，纔令断光而已。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。

- 智者大师将修习止观分为入禅、住禅、出禅三个次第。
- 调五事中，饮食、睡眠分开调，身、息、心则应合用，不得别说。
- 未修止观之人，心常向外攀缘，心光外泄，不易察觉身、息、心互相之关系，而修止观之人，则可察觉身、息、心互相之关系，一但身、息调合，则内心亦调合；内心明静，则身、息亦调合。身、息、心虽应合，但亦有初、中、后之次第，调合方法不同，则入禅、住禅、出禅之相亦有异也。
- 夫初欲入禅调身者：行人欲修止观前一个小时（定外），行住坐卧，动静运为，皆须小心注意，因身心有等流性，修止观前一个小时内任何之行为，皆会影响修止观。
- 若修止观前作麤（粗）犷费体力之工作，或是内心烦恼麤（粗）犷，例如修止观前与人吵架，则气息随麤（粗），则散乱难录（念力），打坐时烦恼不安（昏沈、掉举），内心不寂静（恬怡）；因此修止观前，身体及内心皆不宜麤（粗）犷，因此虽在定外，亦须用心，为修止观做准备（逆作方便），后入禅时，须善安身得所。
- 南传与北传佛教有不同入禅调身之法：北传者先拜佛、念佛、经行之后才坐下，由粗而细，先拜佛（粗）令气血顺畅，此时稍喘，经行（细）调合喘息之后才坐下。南传则不强调拜佛，而强调经行，于打坐前先经行一个小时，由慢而快再慢，之后再坐二小时，再经行一个小时……，藉由经行于出入禅时调身。总而言之，修习止观前，皆必须调身，为止观之前方便。
- 智者大师指出打坐之方法（由下而上）：
 - 一、初至绳床（打坐处），须先安置坐处，使令舒适稳定，久坐无妨碍身体。打坐之座位，后方须稍微高于前方，否则久坐易驼背，此外，坐垫须通风（例如竹垫），否则坐久易生肠病（疮）。其次应当将脚摆好（正脚），若半跏趺坐者，以左脚置右脚上，令左脚指与右臂齐，右脚指与左臂齐；若欲全跏趺，即右脚置左脚上。

- 脚的姿势会影响气息，佛陀于经论中赞叹全跏趺，因全跏趺较稳定，脊椎不易弯曲（驼背），令气血充足，使令明了心强，精神集中。密宗经论将全跏趺分为二种：1. 降魔坐（右脚在下）：中国禅宗多属此，此坐可破恶，调伏烦恼力量强。2. 吉祥坐（左脚在下）：密宗多属此，此坐可生善，生起大悲心。
 - 整脊师则建议降魔坐、吉祥坐交替而坐，否则脊椎易偏向某方。
- 二、次解宽衣带使会整齐，不宜穿紧绷衣着，亦不令坐时脱落。
- 三、次当安手，手脚之上下位置必须一致，若左脚在上，则左手掌置右手上，重迭双手，顿置左脚上，不令手悬空，否则心不易专注，稍微靠近身体，手掌置于中心，不偏左亦不偏右。
- 四、次当调整身体（正身），以腰为中心，前后左右转动，作七八次，如似按摩法，手足仍置于中心，如是转动后，则令脊椎端直，自然下坐，勿弯曲（气不通）亦勿高耸。
- 五、次正头颈，令鼻与脐相对，成一直线，不偏不斜，不低头亦不抬头（昂），应稍收下颌，令颈部筋脉流畅。
- 六、次当口吐浊氧。吐气之法，先深吸气，开口放氧，不可羸急，应绵绵慢吐，使气顺畅而出，观想气脉不通处，将阻塞之废气，放息随气而出，闭口鼻吸入清气，如是三次，若身息调和，一次亦可。
- 七、次当闭口，嘴不用力闭，唇齿稍接触即可，舌顶上腭，使气脉通畅，滋生唾液，不使上火气，帮助消化。
- 八、次当闭眼，令断光就可，不可太用力闭。
- 九、当端身正坐，犹如奠石，不再动摇。
- 是为初入禅定，调身之法。举要言之：使身体不松懈（宽）亦不绷紧（急），宽急得所，是身调相。

壬二、调息

四、初入禅调息法者，息有四种相：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。是风也。

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？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。

云何息相？不声、不结、不羸，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此为息相也。

守风则散，守喘则结，守气则劳，守息则定。

坐时有风喘气三相，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、宽放身体。三者想气偏毛孔，出入通同无障。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，举要言之：不涩不滑，是调息相也。

- 智者大师将气息分为风、喘、气、息四种相状。前三为不调相，后一为调相。
- 云何为风相？坐时鼻中气息，出入有声。是风也，此乃气管或肺病之相。
- 云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞（阻碍）不通，是喘相也，即中气不足，上气不接下气。
- 云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也，多由做粗工或个性急躁而来。
- 云何息相？不声、不结、不羸，出入绵绵，若存若亡，微细而深长，资养心神，使会安稳，心情悦豫，此为调和息相也。中国道家亦讲究调息，吸气应自然，吐息应慢，将浊气完全吐出，吸：吐=1：3（7：21）。
- 一般休止观皆以息为所缘境，若以风为所缘境，久了心亦散乱（守风则散），守喘（上气不接下气）则结（闷闷不乐），守气则易疲劳，守息则定。
- 打坐时若有风喘气三相，是名不调；若用心于不调之气，则内心亦生病，则心难定。若欲调之，当依三法：一者、将心置于下着之所缘境，例如丹田、脚掌、大地。【清净道论】指出，可于打坐前，离身体几公分处，置一不太亮的小灯于大地，关掉其余的灯，将心安住于此小灯泡，心往下降，气息亦下降，不易浮动。二、宽放身体，从上而下放松身体，专注为心地法门，身体不需紧绷。三者，深呼吸，观想气偏毛孔，排出浊气，出入无障碍。或慢慢吐气，将浊气排出。
- 息调则众患不生，其心易定。是名修行者，初入定时，调息方法，举要言之：不涩（障碍）不滑（急促），微细而深长，是调息相也。

【9】

壬一二、调心

五、初入定时调心者有三义：一、入，二、住，三、出。初入有二义：一者调伏乱想，不令越逸。二者当令沉浮，宽急得所。

何等为沈相？若坐时，心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沈相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沈。

何等是浮相？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，心即安住，此则心易安静。举要言之：不沈不浮，是心调相。其定心亦有宽急之相。定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆痛。当宽放其心，想气皆流下，患自差矣！若心宽病相者，觉心志散慢，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。夫入定本是从麤入细，是以身既为麤，息居其中，心最为静。

调麤就细，令心安静，此则入定初方便也。是名初入定时调二事也。

- 刚开始修习止观之时（初入定时）有三种调心之次第：一、于入禅之时调心，二、于住禅之时调心，三、于出禅之时调心。
- 初入禅有二种调心（修「止」）之法：
 1. 一者调伏乱想，不令越逸---调伏乱想（攀缘心），依止根本所缘（例如佛号），令所缘于心中分明显现，一句弥陀念诵听，专一相续安住于佛号（正念），以此专一相续调伏乱想，一心安住于佛号，不令越逸。
 2. 当令沉浮，宽急得所---念佛有时可专一相续，佛号分明，有时却会昏沈、掉举，故应时时觉察（正知），观察此佛号是否清楚分明？是否昏沈、掉举？宗喀巴大师指出，犹如用绳绑住大象，拉着大象向前走，此向前走之量即为念力，强迫此念心安住于所缘（佛号），不能念要它念，不能专要它专，犹如拉着大象向前走，旁边有人铁钩（正知），导正大象走的路径。此铁钩即为我们觉察（正知）之功夫。
- 此处之调心主要针对「止」，而下一科正修中之调心则针对「观」，智者大师认为「观」为正修，「止」为成就空观之方便。
- 智者大师指出心有沈、浮、宽、急、涩、滑六种不调之相。

沈浮之相状：

- 何等为沈相？若打坐时，内心失去明了心（昏暗），无法记录佛号的境界，后颈无法顶住衣领，头部低垂，此为沈相。此时应当将心提高，系念观想鼻端，令心气血提高，使血液循环至头部，此时再安住于根本所缘（佛号）中，无分散意，此可治沈。
- 何等是浮相？若打坐时，心无法安住于所缘（心好飘动），身体亦蠕动不安，想念外面的境界（异缘），此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中（丹田），制诸乱念，心即安住，此则心易安静。
- 依照道家之理论：「丹田者，气海也。」由此可知丹田（肚脐下三指处）为气之发源处，若心安住丹田，可令气足。初学者，烦恼粗重，心不宜安住于丹田过久，否则气会过旺；老参则可多安住

于丹田。

- 举要言之：不沈（内心明了）不浮（寂静），内心明了寂静，明静而住，即是心调相。
- 由此可知，智者大师此处针对「事相」，调伏沈浮。若内心沈浮烦恼微细，则随时可用「事相」，调伏沈浮；若内心沈浮烦恼粗猛，则须“诃责”。

宽急之相状：

宽----内心对所缘境太松懈；急-----内心对所缘境太急切。

- 定心急病相者，由打坐中，用念力摄心，因此入定，由于求好心切，用力过猛，气结胸口或头部，是故上向胸口（胸臆）痛，或吐血。当宽放其心，暂时放掉佛号，放松身体，深呼吸、吐气，观想气往下降，即可对治“急”！修行应有般若方便，【楞严经】指出，「修行应依止不生灭心，为本修意，不应依止生灭心，为本修意。」故不应依止妄想（生灭心）而修行，应依止清净法身而修，以不依止妄想故，妄想动而心不动，知妄想本性空无自性（不迷），知妄想无自性而不取着（不取），因不取而内心不妄动（不动），内心安住于毕竟空、不生不灭，即使起妄想，心仍不迷、不取、不动，不随妄转，亦无需用力摄持。
- 若心宽病相者，内心松散，心志散慢，佛号愈念愈慢，虽无掉举，内心散慢，无法安住于佛号，身体透糜不振（透迤），或流口水（涎流），或内心不明了（暗晦），此时应当端坐保持正念（敛身急念），令心安住于所缘，身体相持，以此对治“宽”。

涩滑之相状：

涩----心有挂碍；滑----心有妄想。

- 心有涩滑之相，亦可如是对治。心若涩，则心有挂碍，应观「因缘所生法，我说即是空」，由此除心之挂碍。心若滑，则应多摄心，使涩滑中道。
- 入定应从麤而细，因身为最麤，故应先调，之后再调息，使息出入绵绵，若存若亡，最后调心，令心安静。
- 忏云法师指出，打坐之前，应先拜佛。外面事忙完，初入禅堂之时，身体粗动、气息急促、内心散乱，不宜马上入坐，应先拜佛，重心置于脚掌，拜下时吐气，起身时吸气，拜十五分钟后，自然可令身体放松、气息顺畅、内心有少分之寂静，如此调和身息心，此后再入坐。

辛二、住禅（内心安住于所缘境之后，调和身、息、心之法）

二、住坐中调三事者，行人当于一坐之时，随时长短，十二时

或经一时，或至二三时，摄念用心，是中应须善识身息心三事，调不调相。

若坐时，向虽调身竟，其身，或宽或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直。觉已随正，令其安隐，中无宽急，平直正住。复次一坐之中，身虽调和，而气不调和。不调和相者，如上所说，或风或喘，或复气急，身中胀满，当用前法，随而治之，每令息道绵绵，如有如无。次，一坐中，身息虽调，而心或浮沉，宽急不定。尔时若觉，当用前法，调令中适。

此二事，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，和融不二，此则能除宿患，妨障不生，定道克！

- 内心安住于所缘境（佛号）之后，行人当于一坐之时，随时长短，于一日十二时（中国古代一时相当于现在二小时），或经一时（当于现在二小时），或至二三时，摄念用心，内心正知正念，心于佛号专一安住，心于佛号相续安住，于住禅中仍应善识身息心三事，调不调相。
- 若于住禅坐时，虽于入禅之时身已调和，但随时间变化，其身亦变，例如肌肉过于放松（宽）或过于紧绷耸肩（急），脊椎侧偏或弯曲，头或低垂或高昂，身不端正。察觉后即矫正，令其安稳，不令宽急，平直正住。此外，若于一坐之中，身虽调和，而气不调和。不调和相者，如上所说，或风或喘，或复气急，身中胀满，当用前法，随而治之，吐出不调之气，观想不调之气由毛细孔散出，冉冉吸气，如是三返，令息道绵绵，如有如无。若于一坐中，身息虽调，而心或浮沉，宽急不定。此时若觉察，当用前法，调令中适。
- 入禅时，身息心之调和有先后次第；而住禅时，摄心用念，调和身息心三事（此二事），无前后次第，随不调者，而调适之。令一坐之中，身息及心三事调适，无相乖越，以心和融身息，使身息及心和融不二，此则能减除过去之老毛病（宿患），障道因缘不生，成就禅定智慧（定道可克）！
- 和融不二-----宝静大师指出，和融不二即三事融洽一体，身息心和成一体，身息融和入现前一念明静不动之心中。
- 由此可知，住禅以摄心用念为主，并适当的调和身息心（随不调者，而调适之）。

辛三、出禅

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，想从百脉，随意而散。然后微微动身，次动肩膊及手臂头

颈，次动二足，悉令柔软。次以手偏摩诸毛孔，次摩手令暖，以揜两眼，然后开之，待身热稍歇，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，百骨节强，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，是名善入住出。如偈说

进止有次第 麤细不相违 譬如善调马 欲住而欲去

【法华经】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。」

- 入禅之调和为「由粗而细」，先调身，再调息，最后调心；住禅之调和为「随不调者，而调适之」；出禅之调和为「由细而粗」，与入禅调和次第相反，先调心，再调息，最后调身。
- 调心：坐禅将竟，欲出定时，应首先放心异缘（放掉佛号），坐意“我现在要 出定”，如解开已调伏之象（心）的绳索，令心自由活动。最后调身，微微动身，次动肩膊及手臂头颈，次动二足，悉令柔软，促进血液循环。
- 调息：然后调息，开口放气，观想气从百脉，随意而散开。
- 调身：打坐时，心若寂静，呼吸微弱，此时毛细孔亦可呼吸，此为道家所谓之“胎息”。故呼吸虽微弱，气仍充足。四禅（舍念清净地），则呼吸完全停止，只靠毛细孔呼吸。由于打坐时，内心有正念正知，心意专注，故风邪不入，一但出禅，则放心异缘，此时毛细孔仍张开，若有风邪入侵，则易使筋脉酸痛。故应以手偏摩摸诸毛孔，使毛细孔关闭。再摩手令手暖和，用手覆盖（揜，掩）两眼，令眼部血液循环顺畅后再开眼。打坐时，身体易生热气，必须等待身热稍歇，毛孔关闭，方可随意出入。若不照此方法者，出禅时过于急促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中，烦躁不安。
- 道家亦认为，打坐时，丹田生热气，可资养色身，不宜如厕，否则丹田热气外流，应保持此气，拜佛、走动，使丹田热气平均分部于各筋脉。
- 刚打完坐，不宜接触冷水，否则易得风湿若有出汗，应用干毛巾擦干，拜佛、走动后，再如厕、洗濯。
- 细法未散，住在身中----天台宗之圆教思想认为「一切唯心造」，一念三千，世间之五蕴相俱足十法界，而十法界五蕴相是由现前一念决定，既然一念决定五蕴相，故五蕴相为刹那生灭，初打坐时，

其心散乱（粗重五蕴），属欲界五蕴，藉由打坐，内心稍有寂静，此时虽仍有欲界之粗重果报体，因打坐而使内心趋向少分色界、无色界之功德，得少分之轻安（细法，相对于欲界，而为微细精妙之法），此细法是由于长时间打坐，内心产生寂静力量所栽培而来，不能马上散失，因此出禅时，急促起坐时，细法未散，住在身中，不应急促活动，否则变化太烈，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中，烦躁不安。

- 由此可知，下坐后不宜马上做急促之大动做，例如走动、开灯、接电话...等。
- 是故心欲出定时，必须注意调身息心方法，以从细而麤（调心→调息→调身），是名善巧调和入禅、住禅、出禅。如偈说：
进止有次第 麤细不相违 譬如善调马 欲住而欲去
- 进：活动，身息心活动之时；止：止静，身息心打坐时。
- 由进到止，粗而细调和之；由止到进，细而粗调和之。譬如善调马，欲加速者（欲去），应由慢而快；欲减速者（欲住），应由快而慢，逐渐减速。
- 【法华经】前十四品为开权显实，其主要内容为「十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说，但以假名字，引导于众生」，将三乘汇归于一佛乘，即佛陀说法之目的，皆为使令众生成佛，由于众生根性不同，因此由一佛乘而分别说三。佛陀开权显实后，显示其灭度后，可流通此殊胜权实法门之人，此时无量百千万亿之大菩萨从地涌出，跪于佛前，表示愿意流通此权实法门，此时佛陀默然无语，此时弥勒菩萨问佛：「这些大菩萨从何而来？」佛陀告之：「此大菩萨皆为我的弟子。」弥勒菩萨示现疑惑问佛：「这些大菩萨皆有不可思议之境界，而释迦牟尼佛成佛不过四十年，这些大菩萨如何为佛陀之弟子？」此时佛陀开迹显本（十五品至二十八品），告知弥勒菩萨：「我不是今生才成佛，久远劫来早已成佛。」由此开显出佛陀无量劫来所成就法报之本门。
- 弥勒菩萨赞叹从地涌出之大菩萨【法华经】从地涌出品（为十五品）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。」这些大菩萨，为成就佛道，于无量千万亿劫精进修行，善巧修习入住出，忏悔业障，积集资粮，成就无量百千万亿三昧，因此可以久修五分法身（戒、定、慧、解脱、解脱知见）之梵行，因而得大神通。由此可知诸大菩萨能够久修梵行，得大神通，其原因是善能次第，习诸善法，于修三昧时，善巧修习入住出。

- 由此偈颂得知，菩萨尚且要善巧修习入住出，何况凡夫？
- 净土法门强调以「佛号」为所缘，而非以「息」为所缘。若所缘在息，无法与弥陀感应道交，临命终时，诸息不调，很难以息为所缘，故净土祖师强调，若心散乱，应马上所缘在「佛号」，若先数息得定后，再转念念佛，则习久成性，与“息”缘深；与“佛号”缘浅，往往佛号念一段时间后，自然又习惯性数息。

丁五、方便行第五（藉由以下五法，以微少善根，成就止观功德）

夫修止观，须具方便法门。有其五法。

一者欲：欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故。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，故名为欲。如佛言曰：「一切善法，欲为其本。」

二者精进：坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废。譬如钻火未热，终不休息，是名精进善法道。

三者念：念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵。若得禅定，即能具足发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。

四者巧慧：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，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。

五者一心：一心分明，明见世间可患可恶；善识定慧功德可尊可贵。尔时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，终不回易，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：「非智不禅，非禅不智。」义在此也。

- 方便----以微少善根，成就无量功德。譬如置于十公尺高处之宝，得之即可离苦得乐，欲得此宝，藉由楼梯（方便），即可得宝（无量功德）。
- 欲修止观成就禅定者，须具五种方便法门：
 1. 欲：希望；希望藉由佛法，了解世间一切皆为缘起，即天台圆顿止观所谓“现前一念心”，一切业障海皆由妄想生，一切功德海，由正念生。由此可知，妄想颠倒为一切罪业之根源，禅定智慧为佛陀无量功德之根源，因而远离世间一切妄想（散乱）颠倒（愚痴），希望得一切诸禅智慧法门。亦名为志向，亦名为愿力，亦名为喜好，亦名为好乐。志愿好乐一切诸深法门，故名为欲。如佛言曰：「一切善法，欲为其本。」譬如有根之树，能令此树发芽、开

花、结果。若心中有改变内心之欲望，则修习止观容易进步；若无改变内心妄想颠倒之欲望，则久修无益。佛法为心地法门，必须发起改造内心之希望，才能进步，改变自己。

2. 精进：有希望之后，必须要有行动-----1.坚持禁戒（杀盗淫妄），2. 弃于五盖（即修止观），初夜后夜，专精不废（一日睡眠四小时），相续不断。譬如钻火未热，终不休息，是名精进善法道。滴水长流则能穿石，水必须滴于同处才能穿石，即所缘境不可常换（今天念佛、明天持咒、后天念地藏王菩萨.....），否则不能与本尊相应（不精）。
3. 念：明记不忘，心中常忆念；思惟五欲之过患，思惟禅定之功德。念世间之五欲乐为无常无我，欺诳不真，不值得追求；而禅定为尊重可贵，若得禅定，即能具足发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。
4. 巧慧：抉择，筹量。抉择世间乐与禅定智慧乐，得失轻重。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，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。以俗谛而言，世间之乐，譬如刀上的蜂蜜，欲追求世间之乐，必须付出极大的代价。以真谛而言，世间实无乐，五欲乐刹那幻灭，诸行无常，诸漏皆苦，诸法无我，五欲乐本为幻灭，不寂静，无真实功德，「诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐时」由此可知，五欲乐并不真实，此乐无法真正消灭痛苦。
5. 一心：一心必须由念、慧而得，经不断的思惟，修习止观，内心有坚定的理解，生起少分的禅定功德，一心分明，明见世间可患可恶；善识定慧功德可尊可贵。此时自然一心只想修行止观，心如金刚，天魔外道不能沮坏；即使今生空无所获，不能成就定慧，亦终不退转，能修多少是多少，是名一心。印光大师云：「就算全世界无人往生极乐世界，我仍一心念佛，求生净土，不为动摇。」譬如人行走，必先知道此路通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。故修行须智慧抉择，若将精神体力耗损于五欲乐，实为塞路，此非通往离苦得乐之道；若将精神体力专注于修行止观，则为通路，通往离苦得乐之道。经过巧慧思惟，得知世间乐之塞，禅定功德之通，然后决定一心涉路而进。故经云：「非智不禅，非禅不智。」无智慧之人，不知五欲乐之患，禅定之功德，故无法得到禅定（非智不禅），无禅定之寂静力量，不容易生起智慧（非禅不智）。

【10】

- 具五缘、诃五欲、弃五盖、调五事及五方便行，为修习止观之前方便，以下正式说明修习止观之方法。

丁六、正修行第六 分二：初、坐中修。二、历缘对境修。今初。

戊一、坐中修 分五：一、对破初心羸乱修止观。（总说）

- | | | |
|--------------|---|------|
| 二、对治心沈浮病修止观。 | } | (对治) |
| 三、随便宜修止观。 | | |
| 四、对治定中细心修止观。 | | |
| 五、为均齐定慧修止观。 | | |
| | | |

己一、对破初心羸乱修止观二（初心：初学止观之心）

庚一、总标止观类别

修止观者有二种：一者于坐中修。二者历缘对境修。一于坐中修止观者，于四威仪中亦乃皆得，然学道者坐为胜，故先约坐以明止观。略出五意不同：一、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；止若不破，即应修观。故云对破初心羸乱修止观。

- 初学止观之人，心较粗乱，如何修止、修观？修止观有浅深之次第，初学止观之人，宜先由坐姿下手，于坐中修，待一段时间后，再历缘对境修。
- 行、住、坐、卧四威仪皆可修止观，为何刚开始要坐中修？止观为明了寂静之相，卧姿虽寂静，但心不明了；行走虽心明了，但不寂静；唯有坐姿容易达到明了寂静，随顺止观之功德，故初学者，应由坐姿下手。
- 坐姿有五种不同：一、对治初学者心粗乱修止观。行者初坐禅时，心粗重散乱，故应当修止以除破之；若妄想非常坚固，修止尚不能破，即应修观；故有时修止有时修观，以对治初学者之粗乱心。
- 以下详细说明止观修法。

庚二、别明止观修法 分二：初修止方法。二、修观方法。今初。

辛一、修止方法

今明修止观有二意：一修止。自有三种：

一者「系缘守境止」：所谓系心鼻端，脐间等处，令心不散故。

经云：「系心不放逸，亦如猴着锁。」

二者「制心止」：所谓随心所起，即便制止，不令驰散故。经云：

「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。

三者「体真止」：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。如经中说云：「一切诸法中 因缘空无主 息心达本源 故号为沙门」

行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念念不住。虽用如上「体真止」，而妄念不息。当反观所起之心：过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得！不可得法，则无有心；若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住皆无所有，而非无刹那任运觉知念起。

又观此心念，以内六根，外有六尘，根尘相对，故有识生。根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然！生灭名字，但是假立，生灭心灭，寂灭现前，了无所得！是所谓涅槃空寂之理，其心自止。

《起信论》云：「若心驰散，即当摄来住于正念。」是正念者：当知唯心，无外境界；即复此心，亦无自相，念念不可得！谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中矣！

• 智者大师提出三种修「止」的方法：

1. 「系缘守境止」：系，绑住。系缘守境，以色法（息、佛号...）为所缘。即将心系绑在根本所缘。应选择适合个人的所缘境，智者大师提出可以鼻端（风门），脐间（气海）为所缘，令心不散故。经云：「系心不放逸，亦如猴着锁。」选择根本所缘，令心系绑于所缘，不再放逸于六尘，犹如猴被绑在柱子（所缘），无法再任意跳跃攀缘。

• 智者大师于【释禅波罗蜜】指出“鼻端”即风门，为气息进出必经之口，可以此为所缘。“脐间”即气海，即丹田，气息散布于全身之筋脉，而气海为气息储存之处。

• 观察出入息有六个次第（数随止观还静），先数出息或数入息，从一至十；待心较细后，不再数息，但仍然清楚知道息之出入（随）；待心更细后，不再以流动的气息为所缘，而以鼻端或脐间为所缘（止），若以净土法门而言，则以佛号为所缘。“息”为风大，为无常败坏之法，无法令人生起皈依之心，而佛号诠释阿弥陀佛不可破坏之功德，可令人生起皈依之心，由此可知所缘境不同，将来之因缘亦不同。

2. 二者「制心止」：制，调伏。以心法为所缘。经「系缘守境止」后，心不再粗乱，此时修「制心止」，较易相应。制心止即随心所起念头，不论善恶念，马上制止此念头，不令驰散故。令心安置于寂静之心境，不随顺念头转，以明了寂静之心为所缘。经云：「此五根者，心为其主，是故汝等，当好制心。」五根所造之善恶，由

心决定，因此欲控制五根者，应当先控制其心，比二种止（色法、心法）皆是有为之事相，不须分别。

3.三者「体真止」：体，体会通达。真，真如，即二空真如之理。

依止真如之理而安住。此为智者大师所强调。系缘守境止、制心止皆为可思议的有为法，体真止则为不可思议的境界。体真止以二空真如之理为所缘境，所谓随心所欲，一切诸法，悉知皆假藉因缘而生（不迷），无有自性。则心不取着一切境界，若心不取，则妄念心息，故名为止。如经中说云：「一切诸法中因缘空无主 息心达本源 故号为沙门」佛法将一切诸法分为色、受、想、行、识五蕴，而十法界皆有其不同的五蕴，例如三恶道之五蕴，若恼逼迫之色心；而人天则为可乐、轻安之色心；佛菩萨则为无漏之色心。而这些不同的五蕴，皆由因缘而生，此因缘空无主，无自主性。

- 空无主有二义：以小乘而言（业感），例如今生为人，老病死后也许升，也许堕恶道，由于终究不免一死，故终将成“空”，亦无法控制老、病、死、升天、堕恶道……，完全由「业感」所致，自己无法做主，故称“无主”。以大乘而言（心识），每一个念头皆不断地老病死，五蕴身心刹那刹那地改变（空），无法做主，由于心识的流动，而造成刹那地五蕴。由空无主之观念，了解“二空真如”并不是完全否定一切法之存在（断灭见），而是了解一切法之因缘空无主，藉而了解真如空性之理，此即「体真止」。若能了解此理，则可息止攀缘心，通达诸法之本源（空性），即可称为沙门（息心达本源 故号为沙门）。
- 由于众生根机不同，而选择“系缘守境止”（色法，有相）、“制心止（心法，有相）、“体真止”（空性之理，无相）。
- 若欲止观双运，则止与观之所缘必须相同，必须止与观皆以空性为所缘（体真止，观一切诸法中，因缘空无主）。
- 行者于初坐禅时，内心常念一切诸法，刹那刹那相续，念念不住。虽用「体真止」，而妄念仍不息。此时应当修观，反观此打妄想之心的真实相：
 1. 就时间而言：所起之烦恼妄想，刹那刹那生灭，如藕益大师云：「未生无潜去，正生无住处，生已无去处」，此烦恼未生之时，无潜伏之处所；烦恼正在干扰之时，亦找不到烦恼的住处；烦恼过去之后，亦找不到烦恼的去处。可见内心烦恼之过去、现在、未来，皆无住处，只不过是内心之虚幻妄想，由自己捏造出来，事实上并不存在，过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得！不可得法，则无有心；若无有心，则一切法皆无。

- 行者虽观心不住皆无所有，而非否定刹那任运觉知之存在，刹那任运觉知，由过去串习而来，为“等流果”，无其真实的处所，假藉因缘而生，有其假名假相假用。
- 2. 就空间而言：观此心念（烦恼）之生起，必须依止内在之六根，及外在所缘之六尘，根尘相对，才有识（了别）的产生。根尘未对，识则无法产生。观生不可得，观住、意、灭亦不可得！生、住、意、灭只是依止暂时的因缘而安立的名字，观一切法空，但不坏于假名假相假用，生灭心灭之时，二空寂灭现前，了无所得！此是所谓涅槃空寂之真理，其心自止。
- 《起信论》云：「若心驰散，即当摄来住于正念。」修止观时，若心向外奔驰散乱，应当用正念摄心。每个宗派对「正念」有不用定义，以净土法门而言，念佛即是正念；而《起信论》则以无念为正念，1. 即破我所，破所取相，修体真止，观察所攀缘的境界皆不真实，皆为心所变现，2. 破除对外在境界的自性止，离开此一念心，则无外在的境界可得，「一切诸法中，因缘空无主」，我们无法控制我们的心念，因此亦无法控制外在的境界，3. 修无我观，观察此能分别的心，亦无自相，念念不可得（我不可得）！谓初心修学，心较散乱，未便得住，若刻意压抑，往往会发狂，应用观来调伏，如学射法，久习方中矣！众生由于无始劫来串习，皆认为有我，无法马上接受无我观，譬如射箭，无法马上射中，必须慢慢学习，才能一箭命中。初学无我观，无法马上感到无我，必须强迫自己一次又一次地观察，日久便能一念相应，恍然大悟过去虚妄之“我”，如梦初醒。
- 龙树菩萨【中观论 观法品】指出「若我是五蕴 我即为生灭；若我异五蕴 则非五蕴相；若无有我者 何得有我所 灭我我所者 名得无我智 得无我智者 是则名实观 得无我智者 是则名虚有」凡夫及外道认为五蕴中有“我”，此“我”为恒常不变并且能主宰五蕴身心，龙树菩萨于【中观论】破斥此思想，指出，若我的身体即是五蕴，例如“身体就是我”，此我即有生灭，终将老病死，身体死亡后“我”亦随之而灭，可见此种即蕴即我之观念不合理。若我和五蕴完全不同（异五蕴），我只是住在五蕴中受用五蕴，则此“我”应该可以离开五蕴，而有单独的相貌，但事实“我”并无离开五蕴的相貌，色者执爱，受者领纳，想者取相分别，行者造作迁流，识者明了分别，“我”的相貌离不开五蕴，离开五蕴则无法存在，离蕴即我之观亦念不合理，若“我”有相貌，则应该能描述“我”的相貌，可见“我”是凡夫的妄想所捏造而生，应破除对“我”的执着。既然无我，则我所亦不可得，一切法毕

竟空，息灭我及我所，则得无我的智慧，得无我智慧者，则可称为实观（真实观察），得无我智者，是为珍贵稀有之人。

- 净土法门，以自始至终以佛号为所缘境，虽亦调身、调息帮助安住于佛号，但并不注意身息之变化，譬如注意一行动快捷之人（佛号），为了便于专注于此人，而另找二人（调身、调息）抓住此人，此时仍然只注意此行动快捷之人，而不注意其它二人。

辛二、修观方法

二者修观，有二种：

一者对治观：如不净观，对治贪欲。慈心观，对治瞋恚。界分别观，对治着我。数息观，对治多寻思等。此不分别也。

二者正观：观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相。先了所观之境，一切皆空；能观之心，自然不起。前后之文，多谈此理，请自详之。如经偈中说：

「诸法不牢固 常在于念中 已解见空者 一切无想念」。

- 「体真止」虽亦有修观的成分，但所观为“所缘境毕竟空”，而此处修观方法为观“能缘心毕竟空”。
- 修观方法有二种：
 1. 对治观：如不净观，观察色身之外相不净、内相不净、死后不净，对治对色身之贪欲。慈心观，观察生命为相续，于无始劫生命中，每一众生皆曾为我母，每一众生皆对我有生育、养育之恩，因此应尽我所能，使令众生离苦得乐，以此慈悲心，对治瞋恚。界分别观，地水火风空根识七大各有各之界限，对治着我（我执我见）。数息观，即六妙门，对治多寻思（多分别）等。
 - 对治观犹如剪毒树之枝叶，不究竟；而正观犹如斩断毒树之根，彻底断除。故智者大师强调正观。
 2. 正观：观诸法本性无相，并是因缘所生，因缘无性，会生灭变化，无自性，即是实相。利根之人，观一切法空，一空一切空，此念心亦空；顿根之人，则必须观察所观之境、能观之心二者皆空。如经偈中说：「诸法不牢固 常在于念中 已解见空者 一切无想念」可乐、不可乐、清 净、杂染……等五蕴（诸法），皆不牢固，会随因缘变化。
 - 因缘法为佛法之根本思想，于小乘则为业力；天台则为现前一念心识（一念三千），心识刹那变化，现前五蕴亦刹那变化；唯识则融合小乘及天台，既强调业力亦强调心识，认为现前一念心识具足八识：1.根本识（第八识）2.前七转识。第八识由于过去的业力之熏习，而变现出人的五蕴（依他起），而此境界并非马上能变用，

必须依赖前七转识（主要为第六识及第七识）与过去的业力所创造的五蕴接触后，才能安立第六、七识的名言（偏即止），例如过去与某人有好因缘，虽然此人由于过去的业力所创造的五蕴并不庄严，长相不庄严，个性不好，思想亦不聪明，但是由于我和此人是好朋友，于是在我的心中，会用最好的名言来安立所见到的这个人，认为此人有种种的优点，而事实上此人并非想相中的好。反之，若过去与某人有恶因缘，即使此人色法庄严，内心思想聪明，但是由于我和此人不是好朋友，于是便会用不好的名言来安立此人，认为此人有种种的缺点。以唯识学而言，其空观以修偏即止为主，而非破依他起，「偏即本空 依他如幻」，不论过去的业力所变现出的五蕴如何，皆无法改变，必须承担消受，唯有第六识的名言可改变，破偏即止，若已解见空者，便能息灭一切想念（第六识偏即止的名言）。息灭一切想念，并非一切无所知，而是此念心如大圆镜智，是非善恶了了分别，不于其中起个人的名言。

- 烦恼的生起，必须依止名言（第六、七识的偏即止），故打坐时，若遇可爱的境界，贪烦恼生起，此时可去掉心中之名言，心自然可停止；若遇恶因缘的境界，瞋恚生起，此时亦可去掉心中之名言，内心活动自然可停止，恢复一切无想念的境界。
- 此处智者大师所强调的“观”，为观心，即观现前一念心性，觅心了不可得，而非观所缘境。而净土法门所修之“观”，为观佛法界之所缘境，观想、观像，观察佛的三十二相，八十种好，依正庄严，于所缘境中，分别观察。
- 调五事中亦有提及修“止”，而与此处的修止，只是广略之不同，调五事中的修止只是略说，而此科的修止为详说。
- 已解见空者（因），一切无想念（果），若依语言文字（名言）解空，所得之无想念较薄弱，往往从解空出来之后，又落入熟悉的常见、断见，不能一直保持“解空”。若能“见”空性，则此无想念坚固，不易破坏。初学者，通常先解空，对空性有“正确”之理解后，才能见空。例如六即佛，必须先入理即、名字位，才能入观行、相似、分证、究竟位。
- 智者大师最后以一偈颂总持修空观之要义：

「诸法不牢固 常在于念中 已解见空者 一切无想念」

诸法包括色法、心法，即五蕴、色声香味触、所缘境……等，这些法皆会生灭变异，虚伪无主，眼所见、耳所听、心所分别之法意，所生六尘之境界，皆非常住不变，不牢固。这些法皆由因缘生，常在于念中，依止现前一念心识而安立六尘境界。唯识学将法分为三种体性：

1. 「缘尘实性」，此为第一谛之无为法，二空真如之理，非凡夫能见闻觉知之境界。
 2. 「依它起性」，即依止过去业力所变现出的一切法界，譬如去有五戒十善之业力，而造成人的色身，人所见的山河大地这些法不会自己生起，必须依止众多因缘而起。
 3. 「偏即所执性」，众生内心之名言，接触依它起性之法，而心起分别，而这些分别皆不真实。譬如黑暗处见一草绳（依它起），由于光线不足而误认为是蛇，而内心得蛇的影像（偏即止），而事实上只是草绳，由此可知此影像并不真实。此蛇即是安立于偏即止，以自己的名言安立的境界，就依它起而言，只不过是个草绳。例如榴莲，此榴莲依业力而出现（依它起），喜欢吃榴莲者，即以种种好的名言安立榴莲，而失去榴莲真实本质，事实上榴莲并无想象中的好；若持续不停地吃二三十分钟，吃腻之后，则内心开始厌恶榴莲，便以种种不好的名言安立它。可见榴莲的色声香味触法之本质不牢固，二三十分钟前后好坏差别极大，表示一切境界皆是心中名言安立而来，应破除此偏即止。
- 由此可知，众生之苦恼，皆由自己的妄想而来，「一切业障海，皆由妄想生」，外境干扰不了我们，只有被自己的妄想所苦恼，故应修空观，破坏妄想，而智者大师提出修空观必须先“解空”再“见空”，必须先依止佛法的圣教量「因缘所生法，我说即是空，诸法从本来，常自寂灭相」，重复思惟此法宝，心中产生对空的甚解（比量），虽无证得“空”，但假藉语言文字，而对“空”产生理解，譬如见烟知火（比量），虽未见火，但假藉烟的因缘而推知有火。之后再反复思惟，并藉由禅定，将闻思的智慧进入修，一念相应即破坏自性止，而证得空性。此时所证得的空性为“现量”之境界，譬如见到真实的火，见到真理，一切法本来如是。
 - 又如初到一个环境（学佛苑），此环境是由众生共同的业力所造，由众生共同受用其中的设备，由于初来之时内心烦恼粗重，内心起种种的不好的名言，一年二年三年……，学佛苑仍旧如是，无大改变，而修习者不断忏悔业障、积集资粮，而内心有大改变，从假入空（见山不是山），对所接触的境界不再生起名言，而趋于平淡，由内心起伏波动转成“一切无想念”；若继续修下去，则又会从空出假，又开始接触名言，见山是山，而此时的无漏名言与最初有漏名言不同，不含个人我执我见，为随顺正法、大悲心，饶益有情而安立之名言。
 - 修行者内心应不断变化，内心变化则业力、障碍亦会变化，名言

分别可决定生命，观察内心之名言分别与何法界相应，则即往生此相应之法界。初学佛者应先破坏夹带我见、我爱、我慢之有漏名言，完全息灭过去之名言后，才生起清净、大悲之无漏名言（从空出假）。

【11】

己二、对治心沉浮病修止观（对治初心之昏沈、浮动）

二、对治心沉浮病修止观：行者于坐禅时，其心闇塞，无记瞪瞢；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。但须善识药病相对用之，一一不得于对治，有乖僻之失。

- 沈的相貌：行者于坐禅时，内心黑暗闭塞，失去明了心，内心不思善亦不思恶（无记），或内心之所缘境，迷糊不清（瞪瞢）；时间久后，习久成性，一打坐则睡，此时应当修观对治沈相。
- 浮的相貌：若于坐中，内心浮动，分别思惟太过，而轻躁不安，此时应当，修止止此分别心（浮），心于佛号，专一安住，心于佛号，相续安住，心于佛号，无分别住。
- 须善识药（止观）病（沈浮）相对用之，若不能对症下药，有偏差之失。

己三、随便宜修止观（视个人之方便修止观，以对治心之沈浮）

三、随便宜修止观：行者于坐禅时，虽然对治心沉故，修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时应当试修止止之。若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，较然安隐，当知宜观，即当用观安心。

是则略说随便宜修止观相。但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也！

- 随便宜修止观：依各人的方便事宜修止观。
- 行者于坐禅时，为对治心沉而修观，处修观不能使心明净，得不到法利，此时应当试修止止之。若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时，为对治心浮动双修止，若心仍不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，较然安隐，当知宜观，即当用观安心。
- 心浮动多是由于心不能安住于佛号，而跑到熟境界（无量劫中特别贪爱的境界），内心有烦恼活动，若烦恼非常粗重，修止无法止之，此时则必须先放掉所缘境（佛号），而转修四念处（修观）对治之，观察五蕴境界为不净、苦、无常、无我，以此四种智慧，

破除烦恼妄想。

- 须善依各人的方便事宜修，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也！
- 修行人欲在心地上下功夫，静心面对烦恼之时，必须解行并重，一方面修止观，另一方面多学习古德的开示，才知道修行之路应如何走，自己摸索的路不一定正确，也未必比古德所开示之路快，故应老实依教修行，不应自做聪明，否则易出差错。

己四、对治定中细心修止观（对治邪见）

四对治定中细心修止观：所谓行者先用止观，对破羸乱，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！若不知定心止息虚诞，必生贪着。若生贪着，执以为实。若知虚诞不实，则爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹着，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！

- 前面二科为对治“粗”心（浮沈）；而此科所言为定中“细”心的状态。
- 定中的病相：行者先用止观，对治粗乱，经止观调伏乱心，即得入定；禅定之心境较微细，因此于禅定中觉身空寂（未到地定），内心受于快乐（初禅）。或内心锐利玲巧（利便心发），达到九心住的等持之后，不再昏沈、掉举，内心则可明静不动，犹如止水，一切万法皆于中显，误以为此即涅槃，一切万法皆是生住变异，身体四大亦会成住坏空，唯有明了心是不生不灭，因此误以为此即涅槃（自信止，偏邪之理），殊不知明静不动之心，仍是自信的执着，并非有真实自我。若不知定心止息虚诞，必生贪着。若生贪着，执以为实，误以为此即真如涅槃。若知虚诞不实，则爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，内心仍然爱着，爱见结业不息，此时应当修空观，观此明静不动之心（定中细心），只不过是因缘所生法，藉由修止的因缘而成就，既然是造作而有，当然亦可被破坏，此时不见定中细心有自信可得，即不执着定见，内心安住于毕竟定，则爱见烦恼业，悉皆摧灭，是名修观。
- 【释禅波罗蜜】指出未修止观之人，内心粗重散乱，若每日有一定课修止修观，内心则逐渐由散乱趋向专注寂静，最初仍在欲界定（内住、等住、安住、静住、寂静……等持等九个次第），达到欲界定“等持”（九心住）之时，将会感到身体若有若无，如云如

雾，内心轻松，但无三昧乐，必须经很长的时间，继续用功，才可由九心住达到未到地定，“觉身空寂，受于快乐”，此时有殊胜的三昧乐。再继续用功，则很快可达初禅。

- 「识（身体）障未到，信（烦恼）障根本」身体最容易障碍未到地定，到了未到地定，则觉身空寂，身体不再障碍；烦恼最容易障碍初禅，故必须修不净观、无常观、无我观……。故真正证得初禅之人，由禅定出来，即使见到五欲烦恼，内心仍不为所动，如石压草。若由禅定出来，见五欲境界，仍有烦恼，则未证得初禅。
- 很多得高深禅定者，由于在禅定中，认为此明静不动之心即是涅槃，殊不知此禅定境界仍藉因缘而有，经由一次一次修止的因缘，而显现出禅定境界，而非真如流露，既有生，便有灭，经八万大劫失其禅定后，往往会毁谤正法，认为“我明明得到涅槃，为何会失去此禅定境界？”，因而毁谤世上根本无涅槃，佛陀打妄语，因而临命终时堕三恶道。殊不知此禅定不过是无明所变现出之幻象，虚诳不实。
- 由此可知，于定中对治邪见之法，主要为修空观。

己五、为均齐定慧修止观（调和定慧）

五为均齐定慧修止观：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，则定慧均等，能断结使，证诸法门。

行者于坐禅时，因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了。不能出离生死，尔时应当复修于止，以修止故，则得定心；如密室中灯，即能破暗，照物分明。是则略说为均齐定慧二法修止观也。

行者若能如是于端身正坐之中，善用此五审修止观意，取舍不失其宜。当知是人善修佛法；能善修故，必于一生不空过也！

- 此科亦是属于细心的状态。
- 由于各人过去所栽培善根不同，有些人双腿一盘，很快即能于所缘境无分别住，达到寂静的状态，但是却不能分别法意，由于过去止的善根强，慧的善根弱；有些人非常能够分别法意，智慧很高，但静不下来，由于过去的观慧强，止的善根弱。智者大师则强调定慧均等。
- 行者于坐禅中，或因修止，或因修观，而入禅定。若虽得入定，而无观慧，不明了无常无我之理，此为痴定，犹如死水，死水不

藏龙，不能破坏无明，不能断烦恼（断结）；或虽有观慧，但力量薄弱，即不能发起真实无漏智慧，断诸结使，发诸法门，此时应当修观破析，即一面修止，一面读诵大乘经典，例如【金刚般若经】【法华经】【楞严经】等，帮助修空观。若于定中，加强开发智慧，使令定慧均等，能断结使，证诸法门。

- 一般初学者人多修止入定，较少数人则是修观入定，智者大师则为修观入定。
- 一般人宿世止善根较强，观慧较弱，因此必须多读诵大乘经典，帮助修空观。
- 行者于坐禅时，由于过去智慧善根深，又因修观故，而对无常无我之观念豁然开悟，智慧分明，例如闻一句话，便能生起无数的法意，于心中常生智慧。但若定心微少，心则浮动散乱，此种智慧犹如风中灯，照物不了，不能见诸法实相，不能出离生死，此时应当复修于止，以修止故，则得定心（至少要得未到地定）；如密闭无风之室中灯，即能破暗，照物分明。
- 譬如欲用刀（智慧）砍断毒树（无明），若令一小孩（无禅定之人）去砍毒树，则力量不够，若令大人（有禅定之人）砍之，则不多久就可砍断，因此定慧必须均齐。
- 行者若能如是于端身正坐之中，善用此五种修止观之内容，适当取舍不失其宜，则此人善修佛法；能善修故，必于一生不空过也！
- 佛法特别赞叹人之果报，诸天虽乐，但于快乐境界中，不易静下心，亦无出离心，而干扰修行；三恶道太苦恼，虽有出离心，但由于苦恼逼迫太甚，示无法静下来修止修观；畜牲亦无法修行，除非畜牲之果报尽了，才能修行；唯有人才能修行；故佛法特别赞叹人身难得，故不应令一生不空过也。
- 若以人身一生布施而升天，天的果报享尽后，终必堕落，此生亦是空过。故应「心念不空过，能灭诸有苦」，应多在心地上下功夫，若仅布施持戒，则虽能升天享乐，享尽终必堕落，与原来无异，此人天果报，只不过是暂时的，有欺诳性。因此佛陀于经论中别赞叹止观之功德，例如【金刚经】云：「若以三千大千世界七宝布施供养恒河沙诸佛，其功德比不上受持金刚经四句偈」，由此可知，以散乱心修善业，其果报可被破坏，不随顺心解脱分，必须修止修观（例如金刚经四句），开发清静之功德，向于圣道，解脱生死，此为真“心念不空过，能灭诸有苦”。

戊二、历缘对境修 分三：初总标述义。 二、别明修法。

三、结示劝修。 今初。

己一、总标述义

复次：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，常修定慧方便，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。

- 每日有一定课，端身常坐，修止修观，乃为入道之胜要，而众生之色身，为业力所召感的有累之身，必定会受干扰（必涉事缘），例如有时生病，有时需要吃饭睡觉，因此而使止观中断，若随缘对境而不修习止观，则修止观之有间断，烦恼业力随处而起，不能与佛法相应。若于一切时中，常修止观（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，谓六种因缘：一、行。二、住。三、坐。四、卧。五、作（音左，动词，造作劳动）作（音坐，名词，所做的事物）。六、言语。
- 云何名「对境」修止观？所言境者，谓六种尘境：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。

己二、别明修法

庚一、历缘修止观

一、行者，若于行时，应作是念：我今为何等事欲行。若为烦恼所使及不善、无记事行，即不应行；若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。云何行中修止？若于行时，即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心及行中一切法，皆不可得！则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念：由心动身，故有进趣，名之为行。因此行故，则有一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌，当知行者及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。

- 一般人不可能于佛堂中端身常坐，有时必须活动，出外办事，修行人于活动之前，必须要审查「我今天为何要做这些事？」因地发心是否正确？是否只是为随顺各人的烦恼而行？若为烦恼所使及不善、无记事行，即不应行；若非烦恼所使，为善利益如法事，

即应行。

- 审查因地发心【金刚经】中强调审查因地发心之重要，「若菩萨以无我相无人相无众生相无寿者相，修一切善法，即得阿耨多罗三藐三菩提」，故知金刚般若之空性，必须与善法相应，才能成就阿耨多罗三藐三菩提。何谓善法？动机是善则是善法，例如父母打骂子女，虽现凶恶之相，但动机是善，即是善法。若为增长各人之私欲，则为恶法。
- 如何于行中修止？若于行时，例如走路、开车之时，因有行之缘故，则有一切烦恼善恶等法出现，必复了知“行心”及“行中一切法”，皆假藉因缘而有，皆不可得！体会一切法皆为毕竟空，则妄念心息，是名修止（体真止）。
- 如何行中修观？观察能分别之心，亦是毕竟空，应作是念：由心动身，心先作意「我现在要去纽约办事」，心为业主，而有身体的进趣，名之为行。
- 因有行故，则迁动一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌，过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得，当知行者及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。故天台宗提出「一空一切空」，凡夫由于自信止坚定，刚开始修空，极不容易，必须于寂静中、佛堂中、甚至藉大众威德摄施下，才能建立“空”的观念，待建立空的观念后，才能于行住坐卧中，将所觉悟空的道理，融入各种不同的境界。

二、住者，若于住时，应作是念：我今为何等事欲住。若为诸烦恼及不善、无记事住，即不应住；若为善利益事即应住。云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心及住中一切法，皆不可得！则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应作是念：由心驻身，故名为住，因此住故，则有一切烦恼善恶等法。则当反观住心，不见相貌！当知住者及住中一切法，毕竟空寂！是名修观。

- 于站住时，应作是念：「我今为什么要站在这里？」。若为诸烦恼及不善、无记事而站在这里，即不应站在这里，应加紧用功、拜佛……；若为善利益事即应住，例如站在这里为人说法。
- 如何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心及住中一切境界，皆如梦如幻，皆不可得！内心安住于毕竟空，则妄念心息，是名修止。
- 如何住中修观？应作是念，由心驻身，故名为住，因此住故，则有一切烦恼善恶等法。则当反观住时之分别心，觅心了不可得！当知住者及住中一切法，毕竟空寂！是名修观。

三、坐者，若于坐时，应作是念：我今为何等事欲坐。若为诸烦恼及不善无记事等，即不应坐；为善利益事，则应坐。云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得！则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念：由心所念垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐。反观坐心，不见相貌！当知坐者及坐中一切法，毕竟空寂！是名修观。

- 于坐时，应作是念：「我今为何坐在此处？」若为随顺诸烦恼及不善无记事等，即不应坐；为善利益事（如坐着为人说法），则应坐。
- 如何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，外在、内心所有一切烦恼善恶境界，皆毕竟空，而无一法可得！则妄念不生，是名修止。
- 如何坐中修观？应作是念：由心所念垒脚安身（跏趺坐），因此则有一切善恶等法，故名为坐。反观此念坐之分别心，不见相貌！当知坐者及坐中一切法，毕竟空寂！是名修观。

四、卧者，于卧时应作是念：我今为何等事欲卧。若为不善放逸等事，则不应卧；若为调和四大故卧，则应如师子王卧。云何卧中修止？若于寢息，则当了知，因于卧故则有一切善恶等法，而无一法可得！一则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念：由于劳乏，即便昏闇放纵六情，因比则有一切善恶等法，即当反观卧心，不见相貌！当知卧者及卧中一切法，毕竟空寂！是名修观。

- 修行疲倦，时于卧时应作是念：我今为何等事欲卧。若为不善放逸等事，则不应卧；若为调和四大故卧，则应如师子王卧（吉祥卧）。卧并不是马上入睡，应于卧前修止观。
- 如何卧中修止？若于寢息，则当了知，因于卧故则有一切善恶等法，而无一法可得！则妄念不起，是名修止。
- 如何卧中修观？应作是念：由于劳乏，即便昏闇放纵六情，失明了心，无法都摄六根，因比则有一切善恶等法，此法皆因心昏闇放纵而有，即当反观卧心（能睡之心），不见相貌！当知卧者及卧中一切法，毕竟空寂！是名修观。

五、作者，若作时应作是念：我今为何等事欲如此作。若为不善无记等事，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：由心运于身手造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。反观作心，不见相貌！当知

作者及作中一切法，毕竟空寂！是名修观。

- 作时应作是念：「我今为何等事欲如此作？」为何要出坡？为何要做这些事？若为各人私欲、不善无记等事，即不应作；若为公为众为善利益事，即应作。作并不是做事而已，而必须在作中修止观。
- 如何名作中修止？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。
- 如何作时修观？应作是念：观察能作之心，毕竟空寂，由心运于身手造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。反观作心，不见相貌！当知作者及作中一切法，毕竟空寂！是名修观。

六、语者，若于语时，应作是念：我今为何等事欲语。若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语；若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心及语中一切烦恼善不善法，皆不可得！则妄念心息，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，放出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。反观语心，不见相貌！当知语者及语中一切法，毕竟空寂！是名修观。

- 人与人沟通必须说话，必须于说话前，作是念：「我今为何等事欲语？」若为随顺诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语；若为善利益事，即应语。
- 如何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心及语中一切烦恼善不善法，皆不可得！则妄念心息，是名修止。
- 云何语中修观？应作是念：由心觉观（觉，粗分别；观，细分别），由于名言分别，鼓动气息，冲于咽喉唇舌齿腭，放出音声语言，因此而语。因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。反观语心，不见相貌！当知语者及语中一切法，毕竟空寂！是名修观。

如上六义修习止观，随时相应用之，一一皆有前五番修止观意，如上所说。

- 修行人于行、住、坐、卧、作作、语之中，必须将于静中所栽培之道与所遇境界融汇。智者大师于此特别强调修空观，凡夫难免要行、住、坐、卧、作作、语，必须与道相汇，才能成就圣道。

庚二、对境修止观（对六尘境修止观）

次六根门中修止观者：一、眼见色时修止者，随见色时，如水中

月，无有定实！若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起瞋恼；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，即相空寂！所以者何？于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法。即当反观念色之心，不见相貌！当知见者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

• 针对六尘境修止观，六根门中修止观者：

一、眼见色时修止者：随见色时，不论美丑，如水中月，无有定实！若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起瞋恼；若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想，是名修止（此亦属体真止）。如何名眼见色时修观？应作是念：随有所见，即相空寂！色尘之出现，必须要有根、空间、光明，于此根、尘、空、明之中，若各自独立，则各无所见，亦无分别，根尘空明和合因缘，则出生眼识，之后生意识，即能分别种种诸颜色、美丑，因有分别则有一切烦恼善恶等法。此时当反观念色之心，因缘而有，必须假藉根尘空明之因缘，才有眼识，进而意识，并无真实相貌！当知见者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

二、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；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：随所闻声，空无所有！但从根尘和合，生于耳识，次意识生，强起分别，此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声。反观闻声之心，不见相貌！当知闻者及一切法，毕竟空寂！是名修观。

• 此理同前。

三、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；违情之臭，不起瞋心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观？应作是念：我今闻香，虚诞无实！所以者何？根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。反观闻香之心，不见相貌！当知闻香及一切法，毕竟空寂！是名修观。

• 此理同前。

四、舌受味时修止：随所受味，即知如于梦幻中得味。若得顺情美味，不起贪着；违情恶味，不起瞋心；非违非顺之味，不起分别意想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念：今所受味，实不可得！所以者何？内外六味，性无分别。因内舌根和合，则舌识生，次生意识，强取味相。因比则有一切烦恼善恶等法，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。

- 此理同前。

五、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：轻重冷暖涩滑等法，名之为触；头等六分，名之为身。触性虚假，身亦不实，和合因缘，即生身识，次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触。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。

- 头等六分：指头一分、身体一分、双手二分、双脚二分，合为六分。

六、意知法中修止观相，如初坐中已明讫。

自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨。

- 前面所述五番修止观，皆针对意根，故不再加以说明。
- 智者大师在「历缘对境修止观」中强调，当面对境界因缘之时，不改变外在的因缘，而是要改变现前一念心。所谓「智者除心不除境，愚者除境不除心」。欲改变现前一念心，必须离开假名假相假用的境界，用静中所栽培的道理，摄持此一念心，使令从假入空，此即除心不除境。

【12】

- 智者大师将修止观之方法分为二类，刚开始应「坐中修」，次「历缘对境修」，刚开始修止观必须息诸缘务，于寂静处修止观，于无明妄想中栽培出止观之功德，犹如于暗中创造光明，依止此寂静所栽培之光明，于禅定中出，历缘对境修，用此光明观察一切世间相，内心不迷不取不动，当光明薄弱时，依次于寂静处修止观，如是反复。
- 「坐中修」犹如手电筒的电池，必须充电才可照耀光明，知何者可做，何者不可做。若无「历缘对境修」，则如将充了电之手电筒，弃之不用。若无「坐中修」则内心无光明，随顺妄想。故知「坐中修」及「历缘对境修」缺一不可。

己三、结示劝修

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》云：「佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍。」

复次若人能如是一切处中，修行大乘，是人则于世间最胜最上，无与等者。如释论偈中说：

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 名衣好床褥 斯乐非安隐 求利无厌足
 衲衣在空闲 动止心常一 自以智慧明 观诸法实相
 种种诸法中 皆以等观入 解慧心寂然 三界无伦匹

- 大乘之修行人（行者）若能于，行住坐卧，见闻觉知，与外界接触等一切处中修止观者，当知是人，真修大乘之道（摩诃衍道），渐渐趋向大般涅槃。如《大品经》云：「佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨（穿九衣为人说法），无论长时间观察（视）或一眨眼间（瞬），出禅入禅，当知是人为大乘菩萨（菩萨摩訶衍）。」
- 菩萨于修空观时，内心清楚分明，行时知行，坐时知坐，面对依他起性之境缘，虽无个人之名言（偏即止），但内心清楚分明，而并不排斥假明假相假用之缘起法，当六根面对六尘境界之时，不否定此境界，内心亦不起名言，用空观之智慧，调伏自信止。
- 若人能如是一切处中（佛堂坐中修，或历缘对境修），修行大乘止观，是人则为世间最胜最上之人，无人可比。
- 大乘佛法主要宗旨为利益有情，小乘佛法则「观三界如牢狱，视生死如怨家，但期自度，不欲度人」，大乘佛法则须于因地发菩提心，欲广度一切众生，故免不了要历缘对境修。
- 历缘对境修之好处：
 1. 内因：即忏除业障，增长止观的资粮，藕益大师【灵峰宗论】云「顽铁不炼不成钢，美玉不炙不晶莹」，凡夫内心累积无量无边之罪犹如顽铁中之杂质，必须反复锻炼，烧、摧打、粹火……才能去除杂质，成为精纯的钢铁。凡夫发菩提心为公为众，有时会遇到障碍，是由于现生或过去生，曾累积重大的罪业，而于发菩提心时，将此罪业（毒素）逼出，而重报轻受。印光大师云：「做善事时，若遇到障碍，应要逆来顺受，如此则可消业障。」如此消业障之力量，远胜于佛堂内拜破蒲团之力量大。「美玉不炙不晶莹」，美玉若不磨制，永远只是粗糙钧玉，无法放出光明。例如于寂静中栽培戒定慧，若不由境界历练，无法使戒定慧之力量增长广大。
 2. 外缘：外在的福德因缘，经常为公为众【法华经妙庄严王本事品】智者大师解释妙庄严王得度之因缘。过去有四位居士一同出家，于深山中修行止观。由于深山距离城市很远，每日托钵必须花很长的时间，往往托钵归返深山后，四人皆疲倦不堪，

无法好好用功。于是其中有一人愿意替代所有的人去托钵，使其他三人可以好好修行。果然此三人皆成就圣道，解脱生死。而此托钵的比丘，一日，于托钵时，遇见国王出巡，而心起羡慕之心，由于护持其他三位比丘，而有大福报，因此生生世世皆在人间做国王，并且生生世世皆遇佛法。当其最后一生为国王（妙庄严王）之时，遇见一婆罗门外道，因此而排斥佛法，破坏佛教，此时成就圣道的其他三位同参道友于禅定中得知，欲救度妙庄严王，而分别示现为妙音菩萨（国王之妻）、药王菩萨（国王之子）、药上菩萨（国王之子），此时国王的二个儿子（药王、药上菩萨）显神通，此时妙庄严王心大欢喜而向子问曰：「汝等师为是谁？谁之弟子？」二子回答：「云雷音宿王华智佛。」佛因此为妙庄严王说【法华经】因此而触发善根，皈依佛而出家，于此生中成就五乘法轮。由此可知妙庄严王原本信奉外道，生诸邪见，本应堕恶道，但由过去佛法的善根及妙音、药王、药上菩萨的帮助而成就五乘法轮。忏公师父常说：「给别人方便，就是给自己方便」，当别人修行遇障道因缘时，若能给此人方便，则当自己修行遇障碍时，自然有人会帮助。因此必须于因地时，护持大众修行，为自己的菩提道积集福德因缘。故智者大师云：「若能如是一切处中（佛堂坐中修，或历缘对境修），修行大乘，是人则于世间最胜最上，无与等者。」

• 如释论偈中说：

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	名衣好床褥	斯乐非安隐	求利无厌足
衲衣在空闲	动止心常一	自以智慧明	观诸法实相
种种诸法中	皆以等观入	解慧心寂然	三界无伦匹

- 「闲坐林树间 寂然灭诸恶 澹泊得一心 斯乐非天乐」----赞叹禅定三昧乐之功德。开始修行必须于空闲寂静处坐中修，于以佛号摄心（修止），使内心寂静，息灭散乱妄想烦恼，恬静无为（澹泊；止的功德）得一心，远离五欲、五盖（初禅），此时内心寂静而得殊胜的三昧乐，此种快乐诸天都比不上。
- 「人求世间利 名衣好床褥 斯乐非安隐 求利无厌足」诃斥五欲乐。一般人所追求者，为世间的五欲。得到好声名、好衣服、好俦俱之快乐，此种快乐是可破坏，得时怖畏，享用时烦躁扰动心不安稳，害怕终会失去。
- 「衲衣在空闲 动止心常一 自以智慧明 观诸法实相」身着简单的衣服，于空闲处，过少欲知足之生活，动（历缘对境）静皆

能保持内心寂静（修止），并以寂静心修持空观，思惟定性，观诸法实相，了解一切有相之法皆有欺诳性，虚幻不真，唯有一切法毕竟空之空性，不随因缘变化，是诸法实相。

- 「种种诸法中 皆以等观入 解慧心寂然 三界无伦匹」除了寂静中修止观外，亦必须以空观之智慧融入种种境界中，了知此分别心为因缘有，非自信有。如此一方面修止（心寂然），一方面修观（解慧），此种功德三界无伦匹，如金刚经云：「若以三千大千世界七宝布施恒河沙诸佛，其功德比不上受持四句偈」由此可知佛陀赞叹圣道之功德，而不赞叹有漏福报。譬如整山石头（有漏福报），比不上一块小黄金（出世间圣道，修止修观）。

丁七、善根发相第七

戊一、总标善根发相之缘由

行者若能如是「从假入空观」中，善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知！

- 【瑜伽师地论】对“善法”之解释----以无贪无瞋无痴之心所造作之法。
- “根”----形容善法有“根”之功能，犹如树根可吸后养分，使枝树花果「摄持不失」，亦能使「增长广大」。说明过去所修行之善法，可使止观之功德「摄持不失」、「增长广大」，即为善根。
- “发”-----发动，显现出善根之相。由于过去生曾经造作善业，此善业藏在内心深处，由于修止观，由欲界定到未到地定之时，此善业即可表现出来，加强止观之力量。
- 修习止观者，若能如是「从假入空观」中，善修止观者，于坐中身心明了寂净（未到地定），此时当有种种善根开发，应须识知！
- 智者大师于【释禅波罗密】中指出，善根开发有其内因外缘。过去的业种为内因，现世的禅定为外缘，因此而触动开发善根。

一、别明善根发相之差别 分二：初、外善根发相。二、内善根发相。今初。

己一、外善根发相（禅定心行之外，非禅定）

今略明善根发相，有二种不同：

- 一、外善根发相：所谓布施、持戒、孝顺父母尊长。供养三宝、及诸听学等善根开发。此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不分别。
- 修习禅定而得未到地定，由于过去曾栽培布施、持戒、孝顺父母尊长……等善根，于禅定中出定之后，则布施、持戒、孝顺父母

尊长等善根非常强。或供养三宝、及诸听学等善根开发。此是禅定心行外之事，若非正修，与魔境相滥，今不分别。【华严经】云：「忘失菩提心修诸善法，是名魔也。」若修布施、持戒、孝顺父母尊长……等善法，而无菩提心之摄持，爱着世间五欲，则流入生死业力。故智者大师不强调外善根，而强调内善根。

己二、内善根发相三（内，禅定心行之内；于禅定中开发诸善根）

庚一、正明善根发相

二、内善根发相，所谓诸禅定法门，善根开发。有三种意：（明善根发相、分别真伪、明用止观长养诸善根）

第一、明善根发相，有五种不同：（配合五停心）

- 一、息道善根发相：行者善修止观故，身心调适，妄念止息，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，定心安隐，于此定中，都不见有身心相貌。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者。所谓觉身痛痒冷暖轻重涩滑等，当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐清淨，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相。行者或于欲界、未到地中，忽然觉息出入长短，偏身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓，见诸麻豆等。心大警喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。
- 息道善根发相：息，出入息；于因地时修止，以出入息为所观境，如此达到身心调适，妄念止息，此时自觉其心渐渐入定，发于欲界定（九心住之等持），内心明静不动，但无三昧乐。进而达及未到地等定（内心明了、寂静、三昧乐），此时身心泯然空寂，定心安稳，于此定中，都不见有身心相貌可得，只有一灵灵觉觉的心。
 - 此不见有身心相貌可得之境界是依第六意识而得，而非第八意识之异熟，此时身心仍存在，只是自己感觉不存在。
 - 于此未到地定后或经一坐二坐乃至一日二日一月二月，调和出入息（将息）使令若有若无（不得），此种功德不退不失，即于未到地定中，忽觉身心运动八触（痛痒冷暖轻重涩滑）等，当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐清淨，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相。
 - 宝静法师解释八触为“痛”痒冷暖轻重涩滑，而有些地方则解释为“动”，即于未到地定时，内心有“动”的感觉。
 - 有四种因缘可启发八触：1. 病触---例如过去某处有毛病，达到未到地定之前，则会振动此病处；2. 鬼神触---鬼神为干扰禅定，而

使坐禅者之身体动；3. 盖触----盖，烦恼也，即于打坐时生起烦恼，由于内心动，身体亦随之而动；4. 初禅触----于未到地定要进入初禅前的身体动。

- 病触、鬼神触、盖触看起来身体真实在动，初禅触则打坐者自己感觉在动，其他人看不见他在动。由于未到地定时已成就初禅精妙少分色界的四大，此时身体会动，但外表看不出来。
- 真实的善根发相产生后，必定和禅定相随顺，使身心安定，虚微悦豫，快乐清淨，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相。
- 息属于五蕴之色法，以息为所观境而得定时，则于瞬间发动八触，并于发动八触时感动身心安定，快乐清淨，则表示即将要得到初禅。
- 痒冷暖轻重涩滑等启发之因缘，亦和痛触相同，不再说明。
- 行者或于欲界、未到地中，忽然觉知息出入长短，此时得定之善根发相为「偏身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓，见诸麻豆等。心大惊喜，寂静安快」，感觉到毛细孔亦可呼吸，突然在内心眼（心眼）见身内三十六不净物，犹如打开仓库，见到麻豆等物，清楚分明。此时心大惊喜，寂静安快，是为随息十六特胜善根发相。
- 【释禅波罗密】解释“十六特胜”亦以息为所观境，知息出入长短，「始至调心，终至非想，地地皆生观照，故为“特胜”。」修行人从最初调伏妄想，乃至于非想非非想处定，皆以无常无我之智慧观察，故为“特”别殊“胜”。前面的数息，只有止的切能，并无观照，而十六特胜之息，则与观照并用。
- 以上的善根发相皆以息为所观境，故所表现之善根皆离不开色身。

二、 不净观善根发相：行者若于欲界、未到地定，于此定中，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。或于静定之中，忽见内身不净，外身膨胀狼藉，自身白骨，从头至足，节节相拄。见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不着我人，此是背舍善根发相。或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽走兽，衣服饮食，屋舍山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。

- 九想观-----行者若于欲界、未到地定，于此定中，身心虚寂，于禅定中不见一切法，忽然见他男女身死，死已膨胀、破裂、烂坏、流出虫并将脓血吃光，只剩白骨分散狼藉，此时其心又悲又喜，厌患无量劫所爱着之男女色身，调伏爱烦恼此为九想善根发相。
- 八背舍-----或于静定之中，忽见内身三十六种不净物，外身烂坏膨

胀分散狼藉，自身白骨，从头至足，节节相扣支柱。见是事已，仍然定心安稳，感悟世间无常，厌患五欲，不爱着我人，此是背舍善根发相。八背舍亦属观之一。

- 大不净观-----或于定心中，见于内身（正报）及外身（依报），一切飞禽走兽，衣服饮食，屋舍山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。
- 九想观及八背舍是就正报而言，大不净观则是广泛的就依正二报而言，故名为“大”。

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。即发深定，内心悦乐清净，不可为喻，中人怨人，乃至十方六道众生，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。悲喜舍心发相，类此可知也。

- 行者因修止观故，若得欲界、未到地定，于此定中，忽然发心慈念一切有情众生，或于禅定中见亲人得乐之相。此时发深定，内心悦乐清净，不可为喻，或见中庸之人、怨人，乃至十方六道众生，得乐之相。从禅定起，其心悦乐，对所见之人，皆生欢喜，颜色常和，是为慈心善根发相，此乃由于过去生中生慈悲心，此慈悲心从禅定中表现出来。悲喜舍心发相，亦复如是。
- 数息观、不净观、慈悲观之善根发相，通于凡夫外道；唯佛弟子（三乘弟子）才有因缘观。

四、因缘观善根发相：行者因修止观故，若得欲界、未到地，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，破诸执见，得定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴十二处十八界中。分别亦如是，是为因缘观善根发相。

- 行者因修止观故，若得欲界、未到地，得身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世十二因缘无明行.....等，诸因缘中，不见人我，觉悟心生，离开断见、常见，知一切法为因缘有，破诸执见，得定安隐，解慧开发，内心生法喜，不念世间荣华富贵之事，一心一意追求涅槃圣道，乃至五阴十二处十八界中，分别观察不见人我亦复如是，是为因缘观善根发相。
- 生命体为色法（四大之身）及心法（思想）和合而生。今生为男人，则有男人之相貌、男人之思想；下一生为女人，则有女人之相貌、女人之思想；下一生为畜牲，则有畜牲之相貌、畜牲之思

想；下一生为天人，则有天人之相貌、天人之思想。果报身心藉业力及烦恼转变，即无明缘行，二者所推动，故一切果报，无恒常住不变异之自我存在。藕益大师【灵峰宗论】云：「宇宙无非理薄，而理薄中到底是谁？」众生轮回于六道，于大梵天，则现大梵天之相貌、大梵天之思想，认为自己就是大梵天王；堕三涂为虫，则现虫之相貌、虫之思想，认为自己就是虫；到底是谁在流转？找不到流转人的相貌，「若我是五蕴，我即为生灭」我思故我在，这辈子是男人，则有男人的思想，下辈子是女人，则有女人的思想，故“思想”无我，会不断变化；「若我即五蕴，我即为生灭」即然“我”会生灭变化，则不能构成“我”；「若我异五蕴，我即为五蕴相」若“我”非五蕴，于五蕴外另外有“我”，则佛陀问外道此“我”的相貌为何？而外道无言以对。

- 流转完全是业力熏息所表现的假名假相假用，「诸因缘中不见人我」，无真实的自我。若有真实的自我，则阿罗汉于空性现前时，此“我”应会出现，而不会入无生。故色不可得，心不可得，一切法不可得。“我”依止妄想所安立，并无真实存在。

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，清净安隐，无诸恶相。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。

- 因缘观善根发相，通于三乘所修，为自力门；而念佛善根发相，则唯有菩萨所修，不共二乘，为他力门果地教。
- 行者因修止观故，由欲界、到达未到地定，因此身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好，不可思议！所有十力、无畏、不共三昧、解脱等自受用功德，不可思议！神通变化，无碍说法，广利众生等他受用功德，不可思议！如是等无量功德，不可思议！作是念时，即对佛陀之皈依敬爱心生，三昧开发，身心快乐，清净安稳，无诸恶相。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。
- 十力----“力”，智慧；佛有根本智及后得智。后得智则开出十种智慧，可使令众生达“增上胜”“决定胜”二种力量，故名十力。
- 增上胜----佛陀以智慧引导，使令善根未成熟之众生达到增上、殊胜之人天果报，此果报一旦结束，则难免流入三涂，故此殊胜不决定，亦不安稳。

- 决定胜-----佛陀以智慧引导，使令善根成熟之众生达到出世涅槃，此为决定之殊胜，不会改变，永不堕三恶道。
- 四无所畏-----佛陀四种无所怖畏之功德，因决定不失（无过失），故无所畏。
 1. 一切智无所畏：佛陀以智慧观察世间，决无过失。例如佛陀观察此人死后必升天，此人则必定升天；佛陀观察此人必成佛，此人则必成佛。佛陀对一切事的了知，无所畏惧，即使外道指责佛陀之过失，佛陀亦无所怖畏。
 2. 漏尽无所畏：佛陀调伏所有烦恼，而无所畏惧。阿难尊者有时犯过失，佛陀处处包容、安慰；提婆闍多犯过失，佛陀则严厉诃斥；因此有人讥嫌佛陀袒护自己的堂弟（阿难），误认佛陀有贪爱之烦恼，而佛陀无所畏惧。由于阿难尊者之根性，必须用安慰之法才可增上；而提婆闍多之根性，必须用诃斥之法才可增上。由于众生根性不同，而使令增上之法不同，而非佛陀有贪爱之烦恼，故即使有人讥嫌，佛陀亦无所畏惧。
 3. 说尽苦道无所畏：依戒定慧之法修行，必能解脱，佛陀对此无所畏惧。即使有人说修戒定慧不能解脱，佛陀亦无所畏惧。
 4. 说障道无所畏：佛陀说种种障道之法，无所畏惧。
- 不共----即十八不共。
- 三昧----即空、无相、无作三三昧。
- 解脱----即八解脱（与八背舍有关）。好道爱着禅定之三昧乐，为禅定之三昧乐所系缚而不得解脱。佛则可自在入住出禅，不为定之三昧乐所障碍，于四禅八定中得解脱，故名八解脱。
- 智者大师念佛善根发相，主要强调忆念佛的功德；而净土宗自二祖善导大师，乃至十三祖印光大师，皆强调持名。此二法之功德相当。若凡夫欲与佛感应道交，则忆念佛的功德、相好、名号皆可，若欲与阿弥陀佛本尊相应，则必须“深信”忆念阿弥陀佛名号，即是总持弥陀功德，即万德洪名，若认为名号只是声尘，则不能与阿弥陀佛本尊相应。可见信心之重要。
- **【大势至菩萨念佛圆通章】**：「若众生心，忆佛念佛，现前当来，必定见佛，去佛不远，不假方便，自得心开，如染香人，身有香气，此则名曰香光庄严。」以众生感业苦之心，忆佛念佛，持佛名号，如染香人，由于经常与香接触（忆念佛号），而身有香气，以佛号熏息内心，而觉功德巍巍，人所爱敬。印光大师云：「念佛法门为集众生心投大觉海。」依止名号之因缘，念念投入弥陀功德大海。

复次行者，因修止观故，若得身心澄淨，或发无常、苦、空、无我、不淨、世间可厌、食不淨相，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，六度诸波罗密，神通变化等一切法门发相，是中应广分别。故经云：「制心一处、无事不办！」

- 因修止观故，得身心澄淨（未到地定），或发无常、苦、空、无我、不淨、世间可厌、食不淨相，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，六度诸波罗密，神通变化等一切法门皆有其善根发相，可于其中广泛分别。故经云：「制心一处、无事不办！」诸佛之功德，必须依止“制心一处”（禅定）才能成就，散乱心无法成就其功德。
- 十想观----1. 无常，2. 苦，3. 无我，4. 不淨，5. 世间可厌，6. 食不淨相，7. 死，观察死之无常，8. 断，断除结使（烦恼，集谛），9. 离，远离生死果报，10. 尽想，穷尽断、离二想。
- 智者大师认为九想观只能伏贼，而十想观则能杀贼。
- 六念-----念佛、法、僧、戒、舍、天。
- 念处----即四念处。
- 正勤----即四正勤。
- 如意----即四如意足。
- 根----即五根。
- 力----即五力。
- 觉----即七觉支、七菩提分
- 道----即八圣道。
- 空、无相、无作----即三三昧。
- 智者大师认为，过去业种为善根发相之因，今生之禅定为善根发相之缘；其善根发相有四种差别（四料简）：
 1. 因缘俱强：过去之善根强，今生之禅定亦强，例如舍利弗、目犍连尊者遇佛后七日即成就阿罗汉果，此种我空、法空之智慧，不是只今生栽培，而是由于过去多生善根深厚，遇到今生之禅定之缘，而成就。
 2. 因强缘弱：过去之善根强，今生努力不够。佛在世时，有一国王，唤宫女为他抓背，宫女在为他抓背时，手环上的珠子因互相碰触而发出声音，国王于是觉悟无常，当下证得初果。由于过去般若智慧善根深厚，触使今生遇一小因缘，即促使善根发相。智者大师认为唯有正法时期才有“因

强”之人，像法、末法则少有此类之人。

3. 因弱缘强：过去之善根不够，但今生很努力。此种人亦能成就。
4. 因缘俱弱：过去之善根不够，今生亦不努力。因过去善根薄弱，而生于末法时期，就算不能成就圣道，带业往生，亦可成就。

【13】

庚二、分别真伪

二分别真伪者有二：

一者辨邪伪禅发相：行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时透迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种邪法与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若人爱着，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂；或时诸鬼神等，知人其念其法，即加势力，令发诸邪定邪智，辩才神通，感动世人，凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏。而其内心颠倒，专行鬼法惑乱世间。是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中；若坐时多行恶法，即随地狱。

行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当急却之！云何却之？若知虚诞，正心不受不着，即当谢灭。应用正观破之，即当灭矣！

二者辨真正禅发相：行者若于坐中，发诸禅时，无有如上所说诸邪法等。随一一禅发时，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，久见其美。分别邪正二种禅发之相，亦复如是！

- 「分别真伪」此为正中分第七科善根发相中之一科。过去生或现生中曾修善业，此善业力于修止观中突然善根发相，例如见不净之相、内心震动……等。此等现相，可增长禅定、智能（止观）。但此等现相，有些为真实，有些为虚妄，必须加以分别。
- 修习止观时，内心应明静不动，若突然见不净之相、内心震动、生慈悲心……等如上诸禅时，随因所发之法（禅相），或 1 身搔动（真实在动），或 2. 时身重如物镇压（得禅定之人，身应如云如雾），或 3. 时身轻欲飞（内心不稳），或 4. 身体如被束缚，动

弹不得，或 5. 透迤垂熟（精神不振，禅定之人内心明静，精神饱满），或 6. 身体感到寒冷，或 7. 身体时感到壮热，或 8. 见种种奇怪境界，或 9. 内心闇蔽，或 10. 起贪瞋痴等诸恶觉，或 11. 于任禅时忆念外散乱诸杂善事，例如办学校、医院、成立佛事……等诸杂善事，或 12. 内心欢喜躁动，或 13. 内心忧愁悲思，或 14. 内心感到恶法接触身体，毛孔惊竖，或 15. 内心大乐如昏如醉，如是种种邪法与禅相一齐发生，则会破坏禅定，使身心躁动不安，名为邪伪。

- 善根发相应与止观（明静不动之心）相随顺，若相违背，则为邪伪。
- 若修行人爱着此种邪禅，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂，失去之前所栽培禅定之功德。
- 有时诸鬼神等，知此修行人喜好此等邪法，故加强势力，使令此人得诸邪定邪智，辩才神通，迷惑扰动世人，愚痴众生见之，误认为此人得道果，皆悉信伏。事实上此人内心颠倒，专行鬼法惑乱世间。此人命终，则与三宝无缘，永不遇佛法，由于经常与鬼神感应道交，则堕鬼神道中；若利用此辩才神通，造诸恶法，即堕地狱。
- 一切道果必须与我空、法空相应，智者大师藏通别圆四教中，通教（即通前藏教，通后别圆）即是修空观，所谓「因缘所生法，我说即是空」，此为三乘共学，故成就道果者，不会自称「我是阿罗汉」或「我是菩萨」，我不可得，如何有得阿罗汉之人？故于末法时代，若有人自称是圣人，此人即与道果相违背。除非此人于临命终时，道出自己的本地风光。
- 故修行人于修止观时，若见如是等与明静相违背之禅相，即为邪伪相，应当马上灭之！如何灭之？若知虚诞，正心不爱着，即当谢灭。并用正观破之，观察能被干扰之“我”不可得，实无人被干扰，如此则能灭邪伪相！
- “不受”为阿罗汉的境界，「如鸟飞虚空，踪迹不可得」，凡人不易做到“不受”，但凡人可做到“不着”。
- 分辨真正禅发相：于打坐中，内心应明静而住，有时突然会有各种禅相出现，例如见到父母师长，内心生感恩孝顺心，或内心有各种振动，若此等禅相发动时能与“定”相随顺，虽发动各种禅相，内心仍空明清净，澹然快乐（加强禅定的功德），并清楚分明所有境界；内心无有覆盖，善心开发，对三宝信敬增长，内心智慧了了分明（加强智慧的功德）；身心柔软，观察世间微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。

- 打坐必须身心柔软，否则身体僵硬，气血不通。着魔者易双眼发紫（气血不通），身体僵硬。修行人双眼应柔软而炯炯有神。
- 智者大师总结如何分辨真伪：譬如与恶人共事，经常互相触恼，内心不静，若有此种现相，则为邪伪；若与善人共事，久见其美，是则为正禅发相。
- 印光大师强调：修行人除了信愿持名之外，亦必须要深信因果，断恶修善。临命终时必须依靠对弥陀之信心、愿力、及持名功德力与弥陀感应道交；但若内心积聚太多恶业，则此三种功德力不易表现，例如房屋内聚集众多恶人，内心无法明静；罪业会干扰内心，使信愿持名之力量不能表现。故印光大师劝勉念佛人必须戒杀、吃素、莫造诸恶，尽量多造善业，帮助信愿持名。

庚三、明用止观长养诸善根

三 明用止观长养诸善根者：若于坐中，诸善根发时，应用止观二法，修令增长。若宜用止，则以止修之；若宜用观，则以观修之，具足前说。略示大意矣。

- 于打坐中，诸善根发相时，应先判断其真伪，若是真实的善根发相，则用止观二法，令其增长。若宜用止，则以止修之；若宜用观，则以观修之。
- 为追求圣道，不应贪着善根发相，只要分辨此为真实的善根发相即可，应知此非真实的功德，若一味贪着，则失其止观功德。例如追求山上的摩尼宝珠（圣道），于上山途中，路旁有众多的花果树木（善根发相），只能暂时欣赏，不宜久留，以免耽误追求摩尼宝珠（成就圣道）的大事。
- 善根发相为止观之花报，为止观功德之显现，辨断为真实的善根发相即可，此后应更加增长止观（根本），依照五番修止观意，不要贪着善根发相（枝叶花果）。
- 善根发相为内在之境界，以下所说之魔境为外在之境界，其中分 1.总释魔境，2.别明魔相，3.除却之法三科。

丁八、觉知魔事第八。分三：初、总释魔境。二、别明魔相。三、除却之法。今初。

戊一、总释魔境

梵音魔罗，秦言杀者。夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔事者。如佛以功德智慧，度脱众生，入涅槃为事；魔常以破坏众生善根，令流转生死为事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事。但有四种：一、烦恼魔。二、阴入界魔。三、死魔。四、

鬼神魔。三种皆是世间之常事，今不分别。鬼神魔相，此事须知，今当略说：鬼神魔有三种：

- 魔：为印度发音（梵音），全名“魔罗”，姚秦鸠摩罗什大师翻译“杀者”。由于“魔”夺修行人布施、持戒、忍辱……等功德之法财，更严重者杀修行人智慧之命，是故名之为恶魔事者。
- 智慧之命-----凡人必须要有寿命，才能受用各种福报，所谓“寿者，福之基也”，而佛菩萨无量之功德三昧，亦必须要有法身慧命（智慧之命）才能生起，佛菩萨十力、四无畏、十八不共、无量百千陀罗尼……等等功德，必须依止般若智慧才能生起，故智慧为佛菩萨法身之命。
- 一般修行人未入圣道前，于欲界定、未到地定之时，才会受魔干扰，一但达到初禅的境界，则魔无法干扰，此时则易受邪见干扰。
- 佛以无量功德智慧，度脱众生，使令众生由生死之岸入不生不死涅槃之岸；而魔常以破坏众生善根，令其生生世世流转生死。
- 【大毘婆娑论】一日佛带领阿难尊者出外托钵，此时有一魔王现出披头散发老者相，于佛陀走过时，不礼貌高喊：「瞿昙（佛陀俗家的古代族姓），你是否见到我的牛（佛法喻为心）？」佛陀答：「我内心未见牛，你为何要找牛？」老者（魔王）答：「我乃牧牛者，带领无量无边的牛，天上、人间、三恶道……，三界中不断流动，此即是我的工作。」佛陀言：「我亦有一群牛，我带领这群牛到达你所不能到的地方（毕竟空无我、无我所的境界）。」
- 牛于佛法喻为“心”，魔王往往示现各种境界，使“心”牛放逸，于三界中不断流转。
- 魔王可现出各式各样的境界，甚到可现出佛的形相，但无法到达毕竟空无我、无我所的涅槃境界。
- 故修行人必须安心正道（不离三宝），即不怕魔扰，故三皈依时【娑婆多论】亦明白指出：「所皈以救护为意，以求无畏而求我者，莫出我境，莫违我教，必当救护」，由此可知，欲求三宝救护，则不能离三宝之境界，根据道次第意念三宝（莫离我教），若离三宝，则不能与其感应，容易受诸魔干扰。
- 通常魔不干扰内心散乱的凡人，若稍有禅定（至少欲界定）则易受魔扰。一般凡人所遇大部分为鬼，除非稍有修行，道高方知魔盛，因此须善识魔事。
- 魔事有四种：
 - 一、 烦恼魔----例如贪、瞋、痴……等烦躁恼动，破坏止观寂静之功德，故称为烦恼“魔”。
 - 二、 阴入界魔----三界果报障碍修行。五蕴、十二入、十八界

等之果报身心，此为报障。凡夫之果报体障碍修行，例如打坐时腿痛、腰痛……等身心障拟修行。阿罗汉亦然，【阿舍经】一日佛陀说法，诸天、龙王皆来听法，唯舍利弗（阿罗汉）由于病重而无法前往听法。此时龙王心起分别，疑惑舍利弗为何未到，此时佛陀便使弟子将舍利弗抬到佛前而为说法，舍利弗便病愈。阿罗汉意为“无生、杀贼、应供”，阿罗汉虽不再受生（无生），但仍须承受过去所累积的业力，仍有老病死，但于不受一切法，无老病死之苦受，内心毕竟空，死后便不再受生三界。

三、 死魔----凡夫于此生修学佛法，稍有功德力，若生命短促，无足够的时间积集大功德，则无法证道，一但再次投胎，则有隔阴之迷，又再次迷惑颠倒。故分段生死之众生，往往由于死魔，而使修行不得相续。犹如烧水，水即将滚开时而火灭，水便冷却，又再次燃火（再次受生）烧水，水未滚而火灭……。故藕益大师劝修行人往生净土，不受死魔所扰。

- 以上三种魔皆是世间之常事，故不分别说明，智者大师则针对止观所常见之鬼神魔相，分别详细说明。

四、 鬼神魔相，此事须知，今当略说。

- 鬼神魔有三种：1. 精魅 2. 堆惕鬼 3. 魔恼。

戊二、别明魔相

一者精魅：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等非一，恼惑行人。此诸精魅，欲恼行人，各当其时而来，善须别识！若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔鹿等；若于辰时来者，必是龙鼈等；若于巳时来者，少是蛇蟒等；若于午时来者，必是马驴驼等；若于未时来者，必是羊等；若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡鸟等；若于戌时来者，必是狗狼等；若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等；行者若见常用比时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭！

- 精魅：“魅”，鬼怪；“精魅”，由于吸收精气而成之鬼怪。一般畜牲内心昏闇，精魅虽有动物之果报体，但内心明了性强，长时间吸收日月精华，稍有神通，而变现为各种形态。
- 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等，恼惑行人，破坏其止观。此诸精魅，欲恼行人，各有相应的时间而来，善须别识！
- 可于时间判断此精魅为何种动物。若经常于寅时（早上三至五时）见到少男少女老宿之形及可畏身等出现，此等必是虎兽等类所变

现；若于卯时来者，必是兔鹿等；若于辰时来者，必是龙鳖等；若于巳时来者，少是蛇蟒（大蛇）等；若于午时来者，必是马驴驼等；若于未时来者，必是羊等；若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡鸟等；若于戌时来者，必是狗狼等；若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等；行者若见常用比时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭！

- 修行人若经常于同一时间见到各种形相而破坏止观，则此必为精魅，可说其名字诃责：「你这老鼠精！你怎么敢干扰修行人！」，由于精魅害怕以本来面目出现，若能说出其本来面目，则精魅内心恐怖，并严厉诃责，则此精魅即可消失。【摩诃止观】打坐时若常受精魅干扰，可于头后置一镜子，精魅若见镜子则现出本来面目，即刻离去。

二者堆惕鬼：亦作种种恼触行人，或如虫蝎缘人头面，钻刺熠熠；或击斫人两腋下；或乍抱持于人，或言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼行人。应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作如是言：「我今识汝！汝是阎浮提中，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，应诵三归五戒等，鬼便却行匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌及余断除之法，并如禅经中广说。

- 堆惕鬼：“堆惕”，鬼之名称。此鬼于拘那含佛之时（末法时代），有一破戒比丘，由于烦恼粗重经常干扰大众师，因而遭到摒除。于是心恨作愿生生世世障碍修行人，因此而为“堆惕鬼”。
- 宝静大师认为此鬼由拘那含佛时至今，已过多时，也许此堆惕鬼已不在，而今人所见也许是其相应之眷属。
- 堆惕鬼亦作种种境界恼触行人，例如变成蜘蛛虫蝎，爬上修行人之头面，又钻又刺，闪烁不定（熠熠），若有若无；或用手指搔痒（击斫）修行人两腋下；或现出父母形相，抱着修行人哭；或在修行人耳边言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼修行人，破坏止观。
- 若遇见堆惕鬼，则应即觉知，一心闭目专注，内心骂之（阴而骂之），作如是言：「我知道你是谁！你是阎浮提中，曾经偷鬼神祭品（食火嗅香偷腊）的吉支（堆惕鬼），于过去做比丘时起邪见并破戒种。我今持戒，终不畏惧你！」若出家人，应诵戒本（【释禅波罗蜜】指戒的序文，说明破戒的过患），若在家人，应诵三归五戒等，增强正气，此时鬼便却行匍匐而去。如是若作种种留难恼

人相貌及余断除之法，并如禅经中广说。

三者魔恼：是魔多化作三种五尘境界相，来破善心。一、作违情事，则可畏五尘，令人恐惧。二、作顺情事，则可爱五尘，令人心着。三、非违非顺事，则平等五尘，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射入五情故，在名色中作种种境界，惑乱行人。作顺情境者：或作父母兄弟，诸佛形像，端正男女，可爱之境，令人心着。作违情境者：或作虎狼师子，罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人。作非违非顺境界者：则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。或作种种好恶之音声；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，今不具说。

- 魔恼有二义，一为一般鬼神，另为魔王。
- 总说三种魔恼-----此魔多化作三种五尘（色声香味触）境界相，来破止观善心。一、作违情色声香味触之事，即可畏五尘，令人内心恐惧。二、作顺情事，现出可爱色声香味触之事，即可爱五尘，令人心爱着，干扰止观。三、非违非顺事，则平等五尘，使令分心，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，表面看似花，其实为利箭，射其法身慧命；亦名五箭，利用色声香味触五尘，射入五根，在名（心法）色中作种种境界，惑乱行人。
- 别说三种魔恼：
 1. 作顺情境者：或作父母兄弟，诸佛形像，端正男女，可爱之境，令人心着。故印光大师要念佛人执持名号一心不乱，若能如此必能见佛，若未达一心不乱而欲求见佛者，则易见魔王所变之佛境。
 2. 作违情境者：或作虎狼师子，罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人。
 3. 作非违非顺境界者：则平常之事，动乱人心，使会分心，令失禅定，故名为魔。
- 或作种种好恶之音声；作种种香臭之气；或作种种好恶之味；或作种种苦乐境界，来触恼修行人；皆是魔事，其相众多，今不具说。

举要言之，若作种种五尘，恼乱于人，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。如经偈中说：

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 自高慢人十 如是等众军 压没出家人
我以禅智力 破汝此诸军 得成佛道已 度脱一切人

- 精魅及堆惕鬼之神通较小，所现多为固定之相，而魔王则可不断变化，其相众多。举要言之，若魔王作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军。魔必先令修行人忘失所缘，才能干扰修行人，例如念佛人，魔王必先令念佛人丢掉佛号（忘失所缘，令失善法），才能令修行人起诸烦恼，破坏修行。
- 智者大师于【释禅波罗蜜】指出，多数由于“邪想坐禅”才会受魔军干扰。
- “邪想坐禅”有二：1. 初修止观之因地发心不正，例如欲追求神通。因地不真，果遭亦曲，则与魔王感应。2. 于修止观内心专注之时，突然心生邪念。由于内心专注，而堪能性强，此时起邪念之力量比平时强大，例如开车时方向盘有偏差，若速度不快，则易调整，若速度很快，稍有偏差，则不可收舍。【楞严经】亦指出「内魔不生，外魔不起」。故欲对治魔王，必先调伏内心。【大智度论】龙树菩萨将内魔分为十种，若能消除此十种内魔，则魔王无法干扰：
 1. 欲是汝初军（头号敌人）：凡夫过去被欲所控制，为满足欲望，而受诸苦，故“欲”为第一号敌人。特别是男女欲望，故藕益大师云：「恩爱迷情，四大缘生，妄有生，脓血交相润，臭秽常无尽，饶你会庄矜，画囊盛粪，一旦神离，不复堪亲近，切莫把未烂骷髅认做真」，修行人不能一味压抑逃避爱欲，而应以理性智慧观察所爱着之境界，其实此境界外相不净、内相不净、死后亦不净。男女之色身，九孔常流不净物，故外相不净；除去外皮后，无非白骨、并塞满脓血屎尿等三十六种不净物（内相不净），而往往凡人易被此层外皮所迷惑；死亡后，色身膨胀、破裂、腐烂、被尸虫食尽，而仅剩一堆白骨（死后不净），由此可知色身不过是未烂将烂之骷髅。
 2. 忧愁为第二：许多修行人，由于尚未调伏欲爱烦恼，又不敢放逸，因此而终日闷闷不乐，故应时时思惟欲爱之过患，思惟佛法僧之功德，以法喜取代忧愁。
 3. 饥渴第三军：应调伏饮食。
 4. 渴爱为第四：贪求生活之资具。
 - 此四种属贪烦恼。
 5. 睡眠第五军：应调和睡眠。
 6. 怖畏为第六：由于过去造诸罪业，虽如法忏悔，心中仍存怖畏，因此而障道。

7. 疑悔第七军：怀疑师长之功德、怀疑法的力量、怀疑自己的力量（疑师、疑法、疑自）。后悔该做而未做，不该做而做。
 8. 瞋恚为第八：修行人以自己内心之标准衡量别人，而内心瞋恚。
 9. 利养虚称九：稍有修行之人，由于我执而不能克服利养虚名。
 10. 自高慢人十：「我慢山高，法水不入」不接受他人之劝诫。
- 如是等众军（敌人），破坏出家人修行，我（龙树菩萨）以禅定智慧之力量，破除内心诸烦恼，先从持戒下手，深信因果，思惟破戒之过患，思惟持戒之功德，勉强身口二业不造诸恶。重复安住于皈依境（例如佛号），不能念要他念，不能专要他专，不断重复安住，日久内心有一依止处，每当烦恼活动时，即可现出根本法宝（佛号），因而调伏烦恼，此即为禅定。此禅定虽仍为有相境界，但已能调伏烦恼。最后以般若波罗蜜之智慧，觅心了不可得，烦恼皆假因缘而有，藉过去之熏习而生，其本性为毕竟空、无我、无我所，了解内心本来无一物之无相之境界，此刻便能断惑证真，转凡成圣。
 - 以此禅定智慧之力量，成就佛道，引导度脱一切人。

【14】

戊三、除却之法

行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者修止却之。凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诞，不忧不怖，亦不取不捨，妄计分别，息心寂静，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，被何所恼？如是观时，寻当灭谢。若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动。知魔界如即佛界如，若魔界如佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。

- 三界中有二种人可做大事业，一者为佛，另一者为魔。佛依止清净法身而住，为毕竟空、无我、无我所之境界，此境界为凡夫所不能见闻觉知，为佛自受用之境界，因佛的大悲心，而应化为三十二相、八十种好的丈六比丘相，并依止清净法身，创造出种种胜妙五尘（色身香味触）之境界，度脱众生，令入涅槃。此五尘依止清净法身而生，故智者大师称为“为实（清净法身）施权（五尘），权不离实”。此既然为清净法身之等流，故众生接触此五尘时，内心寂静安乐。
- 魔亦能创造广大事业，以破坏众生善根（禅定智慧），令流转生死为事业。魔之内心充满无明妄想，由于过去曾行布施……等有漏善业，故其内心摄持诸多善业，而稍有神通，依止此神通力，亦能

创造种种境界，由于此境界之体性为无明妄想所生，故众生接触此境界时，内心躁动不安。故修行人遇境，若内心躁动不安，则可知其为魔境。

- 智者大师提供二种除却魔境之法：
 1. 修止却之。凡见一切外诸恶魔境之时，利用般若智慧，观察了知魔境之虚诞（修观），如【金刚经】云：「凡所有相，皆是虚妄」，如此三诵此偈，于是内心不忧不怖，亦不取不捨，妄计分别（修止），此时息心寂静，魔境自当灭。
 2. 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，觅心了不可得，犹如虚空，则无人可被干扰？如是观时，则魔境寻当灭谢。若魔境为过去怨家，欲破坏善根，因此而迟迟不去，此时应当正心，勿生惧怕之念，不惜躯命，正念不动。了知魔界为惑业苦之境界，佛界则为清净法身之境界，魔界与佛界皆必须依止因缘而安立，故从本性而言，魔界与佛界皆不可得，皆为毕竟空，若魔界如（无差别）佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。
- 净土宗祖师认为，若念佛时，突然佛相现前，如何辨视此为真实佛境，或为魔境？此时应更加专注执持名号，若为佛境，则真金不怕火炼，名号与佛境相应，名号愈清楚，佛相亦愈清楚；若为魔所变现，则魔抵不过佛号，而逐渐消失。
- 魔王无法达到毕竟空之境界，因此若内心安住于毕竟空、无我、无我所之境界，则魔王无法找到此人。

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，见魔化作虎狼来食人；亦未曾见魔，化作男女来为夫妇，当其幻化。愚人不了，心生惊怖，及起贪着，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所为。

依止止观除却魔境（智依止）

- 凡夫通常观一切法毕竟空，只是暂时相应，无法长久安住于毕竟空，如此若见魔境不谢，内心不须生忧愁；若见魔境灭谢，亦勿生喜。所以者何？未曾见有人坐禅，见魔化作虎狼而将坐禅者吃掉；亦未曾见魔，化作男女来为真正夫妇，应知这些境界皆为幻化，皆依止第六意识之分别心所安立，而非第八意识之异熟果报。愚痴之人不了解这些境界皆为自己之分别心所成，而心生惊怖，或起贪着，因此心乱，失定而发狂，自致其患，其实皆是修行之人无智受患，非魔所为。

- 佛陀认为一切法皆由众多因缘和合所成（集），非单法可成就，着魔一事，亦是如此，修行之人无智，加上魔王之干扰，才能使人心乱发狂。
- 十二因缘中之无明、行、识……“触”、“受”皆无法避免，但“爱”、“取”、“有”则可由自己做主，例如于坐中魔境现前（触），必定会有“受”，一旦生起“爱”、“取”之烦恼，则产生“有”之业力。必须要有“爱取”之滋润，“触受”才能在内心起破坏的力量（“有”之业力）。故魔境现前时，内心不爱不取，则不会被魔境所扰害。
- 故修止观前必须具足缘起之正见，并了解现前明了之心即空即假即中，如此则不怕魔扰。

若诸魔境恼乱行人，或经年月不去。但当端心正念坚固，不惜命其怀忧惧！当诵大乘方等诸经、治魔咒，默念诵之，存念三宝。出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉，邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之！

依止三宝除却魔境（法依止）

- 若诸魔境恼乱修行人，经年累月不能除去。若于定中，应当端心正念坚固，不惜身命。当诵大乘方等诸经（金刚经、楞严经、法华经、华严经……等），经典为佛陀清净法身所变现，正气凛然，可除魔境，或持治魔咒（大悲咒、楞严咒、十小咒……等），默念诵之，内心存念三宝（念佛念法念僧）。若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧（例如礼拜八十八佛），及诵波罗提木叉（诵戒），邪不干正，久久自灭。
- 印光大师于文钞中指出念佛必须兼持大悲咒，以阿弥陀佛为本命元辰，以咒为助行。
- 通常正气不足，才会受魔干扰，因此必须仰仗三宝、诵经、拜忏、持咒，加强正气，魔境必除。

是故初心行人，必须亲近善知识，为有无比等难事。是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事，及破坏正法。

- 初心修行人，欲成就清净无漏之功德，必须亲近善知识，一旦为魔所扰，往往当局者迷，必须由善知识点醒，适时开示。否则魔入人心，能令修行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事，及破坏正法。

如是等诸异非一，说不可尽！今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之：若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，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：

若分别忆想 即是魔罗网 不动不分别 是则为法印

· 各式各样的魔境，说不可尽！在此略示其要，使令修行人于坐禅中，不妄受诸境界干扰。总而言之：若欲遣邪归正，当观“诸法实相”，善修止观，无邪不破。故龙树菩萨【智度论】释论云：「除诸法实相，其余一切皆是魔事。」如偈中说：

『若分别忆想 即是魔罗网 不动不分别 是则为法印』

- 佛法将一切相分为两类：
 1. 欺诳相：即因缘所生法，诸可乐、不可乐、色身香味触……等可见闻觉知之境界，皆为虚妄欺诳相。
 2. 诸法实相：虚妄欺诳相中之毕竟空性，则为诸法实相，不随因缘而改变。
- 禅宗黄檗祖师即是悟到“因缘所生法，我说即是空”而开悟。凡夫执着于色身香味触，误认为一切因缘法皆是真实。永明延寿大师【宗镜录】有一公案：一日黄檗禅师与一修苦行之修行人一同行走，走至河边，此修行人即用神足通飞过河，而黄檗禅师则乘船慢慢过河，此修行人即得意自己神通高明，此时黄檗禅师对此修行人曰：「饶你神通变化，步步莲花，佛法仍在老僧这边。」神通并不是佛法的本质，虽然我只是乘船过河，但内心有佛法。
- 智者大师指出，世间有生死、涅槃二种缘起，若内心随顺分别忆想，则入魔罗网；若内心不分别（观），则内心不迷不取不动（止），是则为涅槃真实法印。

丁九、治病第九 分三：初明发病之源。 二、明病发之相。 三、明治病方法。今初。

戊一、明发病之源

行者安心修道，或四大有病。因今用观，心息鼓击，发动本病；或时不能善调适身心息三事，内外有所违犯，故有病患。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，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。一旦动病，非惟行道有障，则大命虑矣！

- 正修行、善根发相、觉知魔事为调心的方便；治病则为调身。
- 智者大师强调以心力除病。
- 行者安心修止观（道），有时四大会生病。而生病之原有二：1. 原

本有病潜伏体内，休止观后，心息鼓击，发动逼出本病；2. 不能善调适身心息三事，出入定犹如驾马，入定必须由粗到细，出定必须由细到粗，若内（入定）外（出定）有所违犯，则有病患。坐禅之时，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。一旦动病，非惟行道有障，则大命虑矣！

- 佛法将一切法分为色法、心法二类：色法无明了性，心法则有明了性。色法为心法所变现。故欲调色身，必由调心下手。

戊二、明发病之相 分二：初四大五脏生患。二、鬼神业报得病。

今初。

己一、四大五脏生患

今明治病法中有二意：一、明病发之相。二、明治病方法。

一、明病发之相者，病发虽复多途，略出不过二种：

一者四大增损病相：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，则痰阴胀满，饮食不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气大小便痢不通等百一患生。若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，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。

- 由于地水火风四大失调（增损）而生病之相：若地大（坚性，如骨、筋脉、肉）增加者，则身体有硬块、肿块、沉重、消瘦枯瘠，如是等百一患生。若水（湿性）大增者，则痰（浓稠的痰）阴（较稀薄的痰）胀满，饮食不消，腹痛下痢等百一患生。若火（热性）大增者，即煎寒壮热（既怕冷又怕热，虚火上升），支节皆痛，口有臭气（肠胃火），大小便痢不通（大肠火）等百一患生。若风（动性）大增者，则头重脚轻，身体虚悬，颤抖疼痛，肺闷胀急不顺，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。
- 百一患生：百，因众多而称为百；一种病患乃至无数种病患，即称为百一患生。
- 坐中容易发现四大不调立相，梦中发现四大不调之情相也许已失传不可考。

二者五脏生患之相：从心生心者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故。从肺生患者，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，头痛眼闇昏闷等，肝主眼故。从脾生患者，身体面上，游风偏身，痒痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故。从肾生患者，咽喉噎塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。五脏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知！如是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，脱有患生，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，而病从二处发者，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，而致二处患生，此因内发病相。

- 五脏：心肝脾肺肾。
- 从心生心者，身体忽冷忽热，心脏微弱，气血无法达到头部而头痛，又因心主口故，而使口干舌燥等。中国传统医学认为，心脏病除遗传外，亦与思虑有关，若人思虑过盛（例如读书人），分别力太强，则心气耗损，故必须修止，少思虑以养心气。
- 从肺生患者，身体水肿胀满，四肢烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故。一般若话说太多，则耗神伤肺气，故必须少言语以养肺气。
- 从肝生患者，多无欢喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚而易发脾气，头痛眼红或眼黄，昏闷看不清楚等，肝主眼故。故必须戒瞋怒以养肝气。
- 从脾生患者，身体面上，皮肤湿气重而经常长湿疹，游风偏身，痒（音习，轻微疼痛）痒疼痛，饮食无味等，脾主舌故。故必须薄滋味（口味淡）以养脾气。
- 从肾生患者，咽喉噎塞，说话时喉咙如有阻塞，肚子胀耳聋等，肾主耳故。故必须寡色欲以养肾气。不止身体要减少男女之欲，亦要减少男女之欲妄思想。
- 五脏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知！如是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，如果（脱）有前面所说之病患生起，应当善知起因。此二种病（四大、五脏所生之病），通因内在止观失调（内发病），加上外在环境发动（外发动）。若病为外伤寒冷风热，食入不消化之饮食，而病从二处发者，应当知道此因为外发动。若太过急躁，急于修观对治烦恼，用心过猛，而导致气血失调。或因禅定法发动时，不知取舍，因而失调，使四大、五脏生病，此为内发病相（修止观时所生之病相）。
- 打坐怕风不怕冷，故古人多在大树后打坐，因大树干可挡风。打坐最适合的温度为 15~20 度。
- 若为环境而成之外发失调，则服药物即可控制；若为修止观而生之内发失调，则必须靠止观才能控制。

己二、鬼神业报得病

复次，有三种得病因缘不同：一者四大五脏增损得病，如前说。二者鬼神所作得病。三者业报得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若经久则病成，身羸病结，治之难愈。

·智者大师指出有三种得病因缘：1. 四大五脏不调，通常可经药物治疗。2. 鬼神所作得病，例如过去怨家堕入鬼神道，找上门使人得病。3. 恶业报（多数为杀业），堕入三恶道，出三恶道后仍有余报，而使短命多病。如是等病，初得即治，甚易得差，故愈早治愈好，若经久则病成，身羸病结，愈难治之。

戊三、明治病方法 分三：初、四大五脏病治法。二、鬼神业报病治法。三、结示治病十法。今初。

己一、四大五脏病治法二

庚一、明修止治病

二、明治病方法者：既深知病源起发，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。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？心是一期果报之主。譬如王有所至处，群贼迸散。次有师言：脐下一寸名忧陀那，此云丹田。若能止心守此不散，经久即多有所治。有师言：常止心足下，莫问行住寢卧，即能治病。所以者何？人以四大不调，故多诸疾患。此由心识上缘，故令四大不调。若安心在下，四大自然调适，众病除矣！有师言：但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？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：「何谓病本？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得！」如是种种说，用止治病之相非一。故知善修止法，能治众病。

·智者大师主要以止观治疗四大五脏病。

以止治病：如何用止治病？

系缘所境止：

1. 有一禅师言：「安心止在病处，即能治病。」找出病源后，将心住于病处，则病处即会好转。所以者何？众生之果报，有色法及心法，而色法随心法而转，心即是果报之主人。譬如王（心）有所至处，群贼（病处）迸散。以中医理论而言，病处多为气血不通处，若将心住于病处，则此处血液循环较顺畅，所谓心之所在，则气之所在，气之所在，则血之所在。
2. 次有师言：脐下一寸为忧陀那，即丹田（气海）。身体有病多为气虚，丹田为一切气发动之根源，若能止心守于丹田不散，经久则气较足，病则多有所治。

3.有师言：常止心于足下，不论行住寝卧，即能治病。所以者何？人以四大不调，故多诸疾患。此由心识上缘，心浮气躁故令四大不调。拜佛亦然，必须下实上虚，故拜佛前，足先向下用力踩几下，使气往下降，上半身放松，如此安心在下，四大自然调适，众病除矣！

体真止：

- 有师言：「观察色受想行识五蕴空无所有，取其空相，不取相寂然止住于空性，则病多有所治。所以者何？由于内心忆想，烦恼鼓作四大，故有病生。因此内心平和喜悦，众病即差故【净名经】（维摩诘经）云：「何谓病本？所谓攀缘（内不寂静）。云何断攀缘？心无所得！」观察此能断攀之心不得，如是种种说，用止治病之相非一。故知善修止法，能治众病。如此身病、心病皆可治愈。
- 中国医学认为身、息、心三者不可分。亦提出调身之法为「君（心）逸，臣（身）劳」，即心要寂静（逸，安闲），少欲少恼，而身体要劳动，例如拜佛即是「君逸臣劳」内心安住于佛号，身体一次又一次礼拜。气息则与色身有关，亦与明了性有关。
- 初学止观者，修止时间宜长，例如三十分修止，十分钟修观，则心较容易寂静，较易深入观察，由于心寂静，则所观察到的觉受亦较深刻。若初学修观时间过长，则心易波动，甚至火气上扬。

【15】

庚二、明修观治病

次明观治病者：

有师言：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一、吹。二、呼。三、嘻。四、呵。五、嘘。六、咽。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。颂曰：

心配属呵肾属吹 脾呼肺咽圣皆知 肝脏热来嘘字至 三焦壅处但言嘻

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；冲息治壅寒不通；持息治战动；和息通治四大不和；补息资补四大衰。善用此息，可以偏治众患，推之可知。

有师言：善用假想观，能治众病。如人患冷，想身中火气起，即能治冷。此如杂阿含经治病秘法七十二种法中广说。有师言：但用止观检析身中四大病不可得，心中病不可得，众病自差。

如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。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，也不流传。又不得于此更学气术休粮，恐生异见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵！

1. 用假想观治病：智者大师此处主要以观气息之声相变化为主。

- 有师言：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一、吹。二、呼。三、嘻。四、呵（音喝）。五、嘘（音虚）。六、咽（音细）。此六种息，皆为观想而有。吸气时，气由鼻入丹田，停留于丹田数秒，吐气时则观想此六种息唇口之声相，例如观想“吹”气时，口之造形音声，但耳不闻声，吸气吐气时皆不能出声，完全用心观想（想心方便），重复此六种气六~九次，转侧而作，绵微而用。用心观想此六种气，则可配合治五脏病，颂曰：

心配属呵肾属吹 脾呼肺咽圣皆知 肝脏热来嘘字至 焦壅处但言嘻

- 若心脏不好则观想“呵”；肾脏不好则观想“吹”；脾脏不好则观想“呼”；肺脏不好则观想“咽”；肝火上升则观想“嘘”；三焦上火壅塞则观想“嘻”。

- 三焦：消化系统分为上、中、下三焦，饮食入口为上焦（进），食物有进有出之部分（肠胃消化系统）为中焦，只出不入之排泄系统则为下焦。

2. 观想十二种息之功能治病：

- 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：1. 上息治沉重----若色身沉重，懒洋洋走路时脚步沉重，则观所吸之气息上升；2. 下息治虚悬-----若头重脚轻，走路时虚悬欲倒，则需观所吸之气息下降；3. 满息治枯瘠-----若内心枯竭虚弱，则需观所吸之气息饱满；4. 焦息治肿满-----若身体肿满，则观所吸之气息散发（焦）；5. 增长息治羸损-----体力不好（羸损），则观所吸之气息增长；6. 灭坏息治增盛-----身体四大增盛，则观所吸之气息灭坏；7. 暖息治冷----身体寒冷，则观所吸之气息摄持周围之热量，将身体之冷气逼出；8. 冷息治热-----身体燥热，则观所吸之气息摄持周围之冷气，将身体之热气逼出；9. 冲息治壅塞不通-----身体气脉不通，则观所吸之气息有冲力；10. 持息治战动-----身体战动，则观所吸之气息稳定（持）；11. 和息通治四大不和----四大不调和，则观所吸之气息调和地水火风；12. 补资

补四大衰----四大衰弱，则观所吸之气息可滋补。善用此息，可以偏治众患，推之可知。

- 四大可分内四大及外四大，内四大为色身，外四大则为外在之环境，内四大失调之时，可利用气息与外四大沟通调和之，气息为内外四大之桥梁。故观息之上升、下沈、冷、热.....可治内四大之病。善用假想观，观想气息之声相功能，能治众病。
- 另有师言：若不假藉气息，亦可善用假想观，治众病。例如人患冷，想身中丹田有如太阳，热气散发至四肢五脏，即能治冷。可见万法唯识，五蕴色身以心法为主，心法可创造色法，例如望梅止渴，此如杂阿含经治病秘法七十二种法中广说。
- 除假想观外，亦可修空观治病，有一禅师言：但用止观检析身中四大病不可得，为因缘所生法，空无自性，刹那生灭，变异无常，色身病不可得，心中病不可得，众病自然好转。即【楞严经】所言：「不随境转，则能转物。」
- 根据西藏医学，人体内有三种液体（毒素），若内心平和，则此三种液体平衡，身体健康，若身体有贪、瞋、痴....等诸烦恼活动，则此三种液体失调而生病。故西藏医学认为内心平和为身体健康之根本因素。
- 如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。当知：止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今人根机浅钝，作此观想，多不成就，也不流传。又不得于此更学气功（气术）断食（休粮），否则生身见（异见）。以金石草木之中药，与病相应，亦可服饵！
- 智者大师于【释禅波罗蜜】中同意气功（气术）断食（休粮）可治病，但此非究竟之法。而道学则以“气”为本命元辰，智者大师此“气”仍为无常败坏之法，而非究竟皈依处，以气息为治病之方便即可。
- 佛陀同意比丘接受适时供养，衣服、饮食、卧具、汤药，故佛陀同意比丘生病时应服药。忏公师父亦指出，单车坏了应牵去修理，不能只持大悲咒而希望单车恢复。故色身不调时，一方面修止观，一方面仍须服药。

己二、鬼神业报病治法

若是鬼病，当用强心加咒以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。

二种治病之法。若行人善得一意，即可自行兼他，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

人？是故，欲修止观之者，必须善解内心治病方法，其法非一，得意在人，岂可传于文耳！

- 若四大五脏因鬼魅干扰而生病，此时服药无效，当强心专注（强心）持大悲咒、楞严咒等，藉咒之正气对治鬼魅病。持咒时必须慈悲，可观想此咒放光，此光罩住保护自己，而非欲以咒伤此鬼魅，若心存对立，则结恶缘。若是由于过去造恶业，在尚未堕恶道前，花报现前，此种业报病，服药无效，必须要修福忏悔（如礼拜八十八佛），病患则消灭。做人所不欲做之事，为修最大的福报。此二种治病之法（强心加咒、修福忏悔），若行人善行一法，即可自行兼他，何况二者具足通达。若都不知此二法，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，必须实际善解内心治病方法，其法非一，得意在人，非在文字上分别！

己三、结示治病十法

复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益。十法者：一、信，二、用，三、勤，四、常住缘中，五、别病因法，六、方便，七、久行，八、知取舍，九、持护，十、识遮障。云何谓信？谓信此法必能治病。何为用？谓随时常用。何为勤？谓用之专精不息，取得差得度。何为住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。何为别病因起？如上所说。何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为久行？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，有损即舍之，微细转心调治。何为持护？谓善识异缘触犯。何为遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。若依此十法，所治必定有效不虚者也。

- 不论修止或修观（用心坐中）治病，仍须兼具十法，无不有益。十法之次第为：

- 一、信-----相信此法一定可以把病治好。龙树菩萨【智度论】譬如宝山内有诸珍宝，有二人同入宝山，其中一人双手捧珍宝满载而归，另一人无手（无信心），虽入宝山，但空手去空手回。修行亦然，虽每日做早晚课、念佛、拜佛，为何有些人业障消除，有些人却无法消除业障？对所修之法无皈依信心，故法之力量无法加持到内心，所谓「信为道源功德母」，信心为一切功德之母，持咒、念佛、拜八十八佛.....之功德，若无信心，则无法受用此功德。
- 二、用-----随时常用，除了对所修之法有信心外，还必须常用此法，才能将生转熟，由熟转巧。

- 三、勤-----用之专精不息，取得差得度，不要常换法宝，必须专精，例如相信大悲咒可治好病，将大悲咒持三十万遍甚至一百万遍，密宗修持亦然，专精持一咒一百万、五百万遍才能专精，藕益大师亦言：「滴水常流则能穿石」水滴不多，但每日滴于同处，一日、二日、三日.....一年、十年，终有一日能穿破石头。
- 四、常住缘中-----细心念念依法，而不异缘，修行时不打妄想，念念依止所修之法。
- 五、别病因法-----判断病之因缘为何？四大不调？鬼神病？业报病？根据病之因缘，修相应对治之法。
- 六、方便-----吐纳运心缘想，呼吸息观想适当，例如身体寒冷，则观吸入暖息，身体热，则观冷息，善巧成就，不失其宜。
- 七、久行-----用之未即有益，不计日月，只问耕耘，不问收获，常习不废。
- 八、知取舍-----若修某法时，觉稍有帮助，则知益即勤，若不但无帮助，反有伤害，可见当初判断之法不相应，有损即舍之，微细转心调治色身。
- 九、持护-----修持一段时间后，功德稍有转变，此时应善识异缘触犯，注意违背之因缘，饮食之禁忌等，例如脾胃寒冷，不宜食冷性食物.....
- 十、识遮障-----功德尚未坚固之前，得益不向外说，否则破坏其功德，遭损伤亦不生疑谤。
- 若能依此治病十法，所治必定有效不虚者也。

丁十、证果第十 分二：初、明初心证果之相。二、明后心证果之相。今初。

戊一、明初心证果之相（分空假中三观）

己一、修体真止成就空观

若行者如是修止观时，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，则「体真止」也。尔时上不见佛果可求，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。故经云：「我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。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。」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。

- 前九科，包括二十五方便行、正修行、对治身心障碍，皆为因地修行，第十科则说明果地功德。
- 初心----指初地；后心----指初地以后。
- 佛陀无量无边之功德，皆以智慧为根本，六度若无般若，则无法“度”到彼岸。而一切智慧之中，以空观为第一。
- 修止观时必须
 - 1.破所取相-----了知一切诸法，皆由心生，非自性有。彻悟大师指出：「清净本然，云何忽生山河大地？」为何有生命？【楞严经】亦云：一念不觉，即生有情的生命；至等觉菩萨后心，一念相应慧，于金刚意定，生起我空法空之智慧，即熄灭生死业力，有情的生命即结束；由此可知最初之生命由“一念不觉”而来，最后生命之结束由“一念相应”而终，而此二者之间则是一念妄想，刹那变现出虚妄果报，故一切诸法皆由心生。
 - 2.破能取相-----观察此能变现万法之心，亦是假藉因缘而有，非自性有，故虚假不实故空。
- 能取所取皆虚假不实，以知空故，即不得一切诸法“名字相”，「体真止」也。
- 佛法之空，为空其内心之“名字相”，而非空掉（破坏）一切境界，所应破坏者为内心之“偏即止”，将过去虚妄串习所安立的各种名言破坏，内心清净，此即为与真正空观相应之「体真止」。
- 内心安住「体真止」，则上不见佛果可求，下不见众生可度，修空观者，了知不论清净（佛）杂染（众生）境界，皆是因缘所生，内心无清净杂染之分别，了知佛果不可得，众生自性亦不可得，是名「从假入空观」，亦名二谛观（由世俗谛趋向查谛），亦名慧眼（空性之智慧），亦名一切智（通于有为、无为诸法，故名一切智）。
- 南宋时代，有一禅师从内陆参访住于福建沿海一带之雪峰禅师，师问：「你从何来？」曰：「从内陆来。」师：「长途跋涉，一路辛苦了！」曰：「仰慕道德，不但辛劳。」师：「汝犹醉在。」跪曰：「我被无明酒所醉，请和尚开示，将此醉趋出。」师曰：「出去！」由此可知，“仰慕道德，不但辛劳”表示此人内心仍在色声香味触法分别活动，应从此假名假相假用之境界“出去”到空的境界，故初学者不应于色声香味触法中分别活动，应安住于空（从假入空），内心由假名假相假用之境界出去，安住于空的境界。
- 智者大师检别大小乘“空”之不同：修行人若从假入空后，即长住此空，即堕声闻辟支佛地，而非佛法界。摩诃迦叶尊者证阿罗汉果后，于【法华经譬喻品】云：「我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。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。」摩诃迦叶尊者未闻法华经前，不知「十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说」虽亦听闻佛说各种大小乘之佛法，每当佛说大乘佛法（教化众生、四摄、六波罗密....等）之时，迦叶尊者内心知一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，内心安住于无漏无为，故内心并无喜乐。阿罗汉已证空性之智慧，知一切苦集灭道因果，皆为空寂，见菩萨现无量无边依正二报之庄严，内心亦羡慕。由此可知，阿罗汉从假入空若不回小向大，只安住空，则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。

- 【维摩诘经】「高原陆地不生莲华，卑湿污泥乃生此花」莲华（佛菩萨之功德）不生于清净之高原陆地，必须长于低湿污泥（众生世界），佛菩萨之功德必须于众生世界中成就，一般证得初果、二果、三果之见闻，尚有可能发菩提心，一旦入灭尽定证得四果，则无苦恼之逼迫，认为一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，内心安住于空，因此不容易发菩提心，除非佛进入其灭尽定之境界，令其发菩提心。故知大小乘“空”之不同。
- 【华严经】「菩萨清凉月，常游毕竟空，众生心垢净，菩萨影现中。」菩萨内心清凉，“常游”毕竟空，而非“常住”毕竟空，“游”即游动，可从空出假。修习大乘佛法者，亦须证得空性，但不住于空性，必须从空出假。
- 智者大师天台四教之“通”教则强调修空观，并通前藏教，通后别圆，故「三乘共坐解脱船」，“空”为三乘共学，非小乘才坐毕竟空之解脱船，不同的是，菩萨证空后，能够从空出假，度化众生，为菩萨与空性相应之理性抉择，而非以空为究竟。

己二、修方便随缘止成就假观

若菩萨为一切众生，成就一切佛法，不应取着无为，而自寂灭。

尔时应修「从空入假观」。则当谛观，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，性欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才，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，智慧力多故，虽见佛性而不明了。

- 空观为三乘共学，假观则不共二乘，为菩萨所独有。
- 菩萨于因地，为度一切如母有情，因此成就一切佛法，不应取着无

为（空），而自寂灭。此时应修「从空入假观」。则当谛观，虽心性自性空，但从因缘而言，各式因缘相对之时，则能出生一切诸法，刹那幻化，虽无决定真实性，但仍有见闻觉知等相差别不同。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。虽三乘共坐解脱船，但阿罗汉不能于空中种树（菩提树），菩萨有虚空，亦有大地（菩提心），故能于空中种树。菩萨由于大悲心之推动，亦能从空出假，分别众生根器之不同，习性好欲无量，故说无量不同之法。若菩萨能成就四无碍辩才，则能利益六道众生，是名「方便随缘止」，随顺众生之因缘，施設各种方便。乃是「从空入假观」，亦名平等观，亦名法眼（假观之智慧），亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性而不明了，仍不圆满。

- 菩萨欲度众生必须具四无碍辩：1. 法无碍辩-----即遍学一切法门，最初从假入空时，依止单一法门，即可将内心由假名假相假用引入空性，若欲度众生，则需遍学一切法门，例如各种经典、各种法门、念佛三昧、首楞严三昧、海印三昧.....等，通达一切法，故名法无碍。2. 义无碍辩-----了解各法门之道理。3. 词无碍辩----通达各种文字。4. 乐说无碍辩-----慈悲为众生说法，心无疲厌。
 - 菩萨欲度众生亦必须成就道种智：“道”，即诸佛之道法（能对治者）；“种”，即众生各种不同之性（所对治者）；说明欲度众生，必须学习诸佛道法及观察众生各种不同之性。

【16】

己三、修息二边分别止成就中观

菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。故经云：「前二种为方便道，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。若菩萨欲于一念中，具足一切佛法，应修「息二边分别止」，行于「中道正观」。

- 智者大师认为佛陀果地无量无边之功德，以智慧为要。佛法将生命体分为六凡及四圣十个层次（十法界），其正报依报各不相同，而此十法界即为业力所成，而思想为业力之根源，例如有人之思想为追求世间五欲，以此思想发动身口意之业力，因而创造出三界果报。若有人之思想为成就无上菩提，以此思想发动布施、持戒、忍辱、精进、禅定之业力，念念庄严佛果菩提。由于迷悟不同，「一念迷生死浩然，一念悟轮回退息」故思想（智慧）不同，业力不同，果报亦不同，可见智慧之重要。
- 智者大师又将佛陀之智慧依次第分为 1.从假入空观 2.从空出假观 3.中道正观。初学佛法应折服现行烦恼，故应息灭我执、法执，亦

是息灭无明，从假入空，此“空”观三乘共学，即「三乘共坐解脱船」。成就空观即可息灭三界之见思烦恼，即为十住菩萨，此时由于菩萨之大悲心，故从空出假，回到众生假名假相假用，广学一切法，度化众生，利他妙行，即十行位菩萨。此后再继续修「息二边分别止」，即修中观。

- 菩萨所成就之空、假二观，只是方便观门，而非正观也。故经云：「前二种为方便道，依止此空、假观之智慧，才能得入中道第一义观。」中道第一义观，即明了心现前之时，同时见到诸法空性（空），亦可分别众生之各种因缘（假），此即双照二谛（真、俗二谛），内心寂灭，不执着空，亦不执着有，自然流入萨婆若海。若菩萨欲于一念中，具足一切佛法，又事事无碍，应修「息二边分别止」，行于「中道正观」。**【心经】**云：「三世诸佛依般若波罗蜜多故得阿耨多罗三藐三菩提」，由此可知过去现在未来（三世）诸佛，并不是因布施、持戒、忍辱....而成佛，而是因有智慧（般若波罗蜜），即「息二边分别止」，行于「中道正观」，才能成佛，故欲成佛必定要修「中道正观」。

云何修正观？若体知心性非真非假，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。若能于自心见中道二谛，则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】**偈中说：

因缘所生法 我说即是空 亦名为假名 亦名中道义

- 中道正观之内涵：体知心性非真非假，息灭执着空有二边之心，名之为正。不执着即破坏偏即止，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，非空非有，即空即有。
- 中道正观生起之次第：最初修“即空即假假中”之中道正观，其所观境为现前一念心性，于自心见中道二谛，与一切境界接触之时，观察现前一念心性之变化，如有无智慧的牧牛人赶牛过河，由于无次第，一口气将所有的牛赶过河，前面有些牛羸弱因而淹死，后面的牛见前面的牛淹死，亦慌张而淹死；另一有智慧的牧牛人赶牛过河，次第将牛分为三梯次，第一梯为强壮牛，第二梯为中道，第三梯为羸弱牛，如此次第过河，第一梯强壮牛过河后，兴高采烈高叫，第二梯牛见到后精神鼓舞，亦勇敢过河，第三梯牛见所有的牛皆过河了，因此亦鼓足勇气过河。修习中道正观亦复如是，最初所修即空即假即中，与无始劫之无明相违背，不容

易进入状况，故先现前一念心性即空即假即中，此后才观一切诸法即空即假即中。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】偈中说：

「因缘所生法 我说即是空 亦名为假名 亦名中道义」

- 天台宗“三观智”之源起为慧文禅师，之后传于慧思禅师，再传于智者大师。此后经由智者大师发扬光大，着【法华文句】【法华玄义】【摩诃止观】，诠释“三观智”之教法。「因缘所生法 我说即是空 亦名为假名 亦名中道义」此偈颂为天台宗思想之根源。
- “因缘所生法”即所观境，初学者即现前一念心性，此一念心性因人而异，有些人贪烦恼重、有些人瞋烦恼重.....、有些人善根厚，此一念心不论善恶，摄持无量无边杂染或清净之法。此染净之心，皆非自性有，皆为因缘所生法，必须假藉因缘熏习而有。例如喜好拜佛，此喜好拜佛之心，是由过去因缘熏习而有。
- 面对因缘所生法之心性，应以空观智慧观察，“我说即是空”，即是因缘所生法，故无自性，无法离因缘而独立存在，例如贪烦恼重，贪烦恼无法离因缘而独立存在，修不净观则可使贪烦恼势力淡薄；瞋烦恼重，修慈悲观则可破坏瞋烦恼。故无任何一心识可离因缘而独立存在。既然随因缘而变化，故无自性。故“我说即是空”（我，龙树菩萨）。
- 因缘所生法 我说即是空”说明空观照真谛；“亦名为假名 亦名中道义”说明假观照俗谛。
- “亦名为假名”虽然本性为毕竟空，但从缘起角度而言，有其暂时存在之假名假相假用，例如贪烦恼活动时，其生住异灭之相貌。
- “亦名中道义”将自性空、因缘有二者和合，空有无碍，空有同时，即中道。

深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二方便观门旨趣。当知「中道正观」，则是佛眼，一切种智。若住此观，则定慧力等了了见佛性。安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。行妙来行，入如来室，着如来衣，坐如来座，则以如来庄严而自庄严。获得六根清净，入佛境界，于一切法无所染着，一切佛法皆现在前。成就念佛三昧，安住首楞严定；则是普现色身三昧，普入十方佛土，教化众生；严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗密，悟入大菩萨位，则与普贤文殊为其等侣。常住法性身中，则为诸佛称叹授记。则是庄严兜率陀天，示现降神母胎，出家，诣道场，降魔怨，成正觉，转法轮，入涅槃。于十方国土究竟一切佛事，具足真应二身。则是「初发心菩萨」也。

- 了解此偈之涵意，不只具足分别中观之相貌，亦是兼明前空假二方便观门旨趣。因中观必须依止空假二观才能安立，故具足中观，即具足空假二观。
- 「中道正观」之功德：
 1. **总说：**中道正观即是佛眼，即一切种智。若住此即空即假即中之观，则定慧力等了了见佛性。内心如安住大乘（车），行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。行如来行，入如来室（入慈悲室），着如来衣（着忍辱衣），坐如来座（安住法空座），则以如来庄严而自庄严。忏公师父言：「若有中道正观，则如与三世诸佛同一鼻孔出气。」
 - 天台宗将眼分为五种，肉眼、天眼、慧眼为有漏，法眼、佛眼为无漏，不共于声闻、菩萨。
 - 大“乘”：车，运载，即现前一念心于大海中沈浮，必须要有“乘”（法宝）才能到彼岸，法宝（车）则有大小不同，小车只能运载一人，大车则能运载无量无边之众生。
 2. **别释：**中道正观之“体用”及“自他”。

「体用」-----广泛赞叹中道正观之体性及作用。

赞叹中道正观之自体功德：

- 获得六根清净，入佛境界，于一切法无所染着（破恶），施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、般若波罗蜜.....等一切佛法皆现在前（功德）。外道虽乐有禅定神通，但外道之禅定与佛之六根清净境界不同，外道往往有所住于六根与六尘接触之境界，除非内心有中道正观，否则不能达到心于一切法无所住之境界。
- 依止中道正观亦可成就念佛三昧（理一心不乱）。
- 事一心不乱-----一般从事项而言，我是业力凡夫，弥陀则是万德庄严，故通身靠倒归依阿弥陀佛大悲心大功德，此为事项念佛三昧，即事一心不乱。
- 理一心不乱-----若能达到中道正观，则可达更深层之念佛三昧，即“能念所念性空寂，感应道交难思议”，此时能念之心与所念之佛不二，即念自性佛。
- 达到中道正观则可安住首楞严定，守一切法毕竟坚固，做一切事究竟不退。

中道正观之作用：

- 依止中道正观之智慧“下化众生”-----普现各种色身三昧，下化众生。应以何身得度者，即现何身而为说法，例如现出国王身、百官身、比丘、比丘尼、狗、蛇.....等身普入十方佛土，教化众生。

- 依止中道正观之智慧“上求佛道”-----教法：严净一切佛刹，听闻正法，供养十方诸佛，受持一切诸佛无量无边的教法（法藏）。行法：具足一切诸行波罗密。理法：悟入大菩萨位，则与诸上善人俱会一处，与普贤文殊为其等侣，一方面成熟众生，一方面庄严净土。

「自他」-----成就中道正观之自受用及他受用。

中道正观之自受用：

- 中道正观非住于业力众生身，而常住于法性身中，为诸佛称叹授记。凡夫所做种种布施等功德，夹杂诸多烦恼，故佛陀通常不称叹凡夫所做种种有漏功德，而称叹法身菩萨所做之清净功德，并为之授记。【法华经】佛陀为之授记，告知此菩萨何时成佛，及成佛之名号，如何庄严国土，寿命如何……。入正定聚之菩萨才能接受佛陀之授记。未入正定聚之肉身菩萨，亦可行菩萨道，一旦遇逆境则有时会退转，再投胎可能失其菩提心，故不定聚之肉身菩萨乃有很多变量，无法确定，未来国土亦不定，故佛陀不为之授记。

中道正观之他受用：（即八相成道）

- 八相成道：菩萨不但住于法性身中，同时亦示现于世间，庄严兜率陀天（入胎），示现降神母胎（出胎），出家，诣道场（修行），降魔怨，成正觉，转法轮，入涅槃。故成就中道正观之菩萨，自在行于十方国土“究竟”一切佛事，具足真应二身。此则是「初发心菩萨」（圆教初发心住菩萨，别教初阶菩萨）之阶位也。
- 初发心修行时，未发露中道正观，往往安住于名言。一旦一念相应，则最初一念清净心现前。
- 贤劫千佛来到人间之前，必先入胎于兜率天。

3. 引证：

【华严经】中：「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：「初发心菩萨即是佛。」

【涅槃经】云：「发心毕竟二不别，如是二心前心难。」

【大品经】云：「须菩提！有菩萨摩訶萨，从初发心，即坐道场，转正法轮，当知则是菩萨为如佛也。」

【法华经】中，龙女所现珠为证。

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。已略说初心菩萨因修止观证果之相。

- 天台智者大师将佛法分为三类：

1. 根本法门：如华严经
2. 枝末法门：阿含、方等、般若
3. 摄末归本法门：法华经
 - 【华严经】解释何谓初发心：

「初发心时，便成正觉。」----最初发动一念清净心，与佛清净心无别，犹如与佛同一鼻孔出气，即是正觉。

「了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。」----初发心即是见到诸法本来面目即空即假即中，此智慧内心本具，不由他悟，不能由外界得到。

「初发心菩萨，得如来一身，作无量身。」----初发心菩萨之法性身，与佛陀法性身无差别，能由此法性身现出无量身，经云「初发心菩萨可业力千将百界做」，初地菩萨可在一百个无佛世界示现八相成道，二地菩萨可在一千个无佛世界示现八相成道，如此递增，佛可在无量无边世界示现成佛。藕益大师言：就理论而言，佛为法王，以法自在，只要一尊佛即可度尽所有无量无边众生，但由于众生因缘不同，故有多佛。

「初发心菩萨即是佛。」----初发心菩萨即分证佛。
 - 【涅槃经】解释何谓初发心：

「发心毕竟二不别，如是二心前心难。」----刚达初地之发心（刚起动），与佛毕竟之发心（圆满）无别，只是量之不同，但本质并无差别。毛孔之空与广大虚空之空无别，初一之月光与十五之月光亦无差别，只是数量不同，本质一致。但就得到过程而言，初发心则较毕竟之发心困难。由凡夫欲达初地为一切修行中最困难之过程，往往受烦恼障碍（烦恼魔），受天魔业力障碍，受五蕴魔障碍而身体无法做主，因此而退心，或受死魔障碍而中断修行。一旦达初地，则不受烦恼、天魔、五蕴之干扰，无分段生死，亦无肉身老病死。譬如欲由此岸划船到彼岸，刚开始推动离岸最为吃力，一旦至海中，则船自然可滑动。修行亦然，由凡夫欲入初地，为修行最大的障碍。故应求往生净土，一旦跳出轮回，此后修行则一帆风顺。
 - 【大品经】解释何谓初发心：

「须菩提！有菩萨摩訶萨，从初发心，即坐道场，转正法轮，当知则是菩萨为如佛也。」----初发心之菩萨，即坐菩提清净道场，转正法轮，则此菩萨所证中道正观之清净心与佛无别。
 - 【法华经】中，龙女现珠成佛亦可为证明。
4. 总结
 - 以上等经皆明初心菩萨之清净心（中道正观），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。

- “阿”字门----阿，即无生。无生故能摄持无量无边之功德，故无不生。
- 初地以上菩萨，行菩萨道才能正身清净庄严。故修行者眼光必须放远，若能往生净土，再回入娑婆之时，此时为大自然之境界，才能真正利众生，凡夫所行之菩萨道夹杂烦恼，不够庄严，故念佛人必须一心归命极乐世界，再回入娑婆度有情。

戊二、明后心菩萨证果之相

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】云：「殷勤称叹诸佛智慧。」则观义，此即约观以明果也。【涅槃经】广辩百句解脱以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也，故云「大般涅槃，名常寂定」。定者即是止义。【法华经】中虽约观明果，则摄于止，故云「乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。」【涅槃经】中虽止明果，则摄于观，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，并据定慧两法以明极果。

- 初地有三心：即初心、住心、后心。初地之后心乃至等觉菩萨皆为后心。
- 后心所证境界，不可思议，亦不可知。若根据教理所说，后心菩萨亦不离止观二法。凡夫修习止观而成就初地，等觉菩萨亦是修习止观，所以者何？如【法华经】云：「殷勤称叹诸佛智慧。」法华经中称叹诸佛智慧，使令阿罗汉发菩提心，此即以“观”表示佛之功德，此即约观（因）以明果（智慧）也。【涅槃经】广辩百句解脱以释大涅槃（寂静）者，涅槃即“止”义，是约止以明果也，故云「大般涅槃，名常寂定」。定者即是止义。【法华经】中虽称叹佛之智能，约观明果，其中仍有“止”义，故云「乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。」此即“体真止”，无量无边之智慧皆依止体真止。【涅槃经】中虽用“止”说明佛果之功德，其中仍有“观”义，故以三德（法身、般若、解脱）为大涅槃。
- 法华经以赞叹佛之智慧为显露义（出），以赞叹佛陀止之功德为秘密义（没）；涅槃经则以说明大般涅槃常寂定为显露义，以说明佛陀之法身、般若、解脱为秘密义，此二大经（法华经、涅槃经）之出（显露）没（秘密）虽不同，二者皆约止观二门辨其究竟，并据定慧两法以明佛果之功德。
- 初学者止、观往往无法同时进行，佛则一念心中具足一切佛法，修止同时亦修观，修观同时亦修止。

- 由凡夫乃至成佛皆离不开止（禅定）、观（智慧）。故止观为一切修行之内涵。

乙三、结论

行者当知，初中后果皆不可思议！故新译【金光明经】云：「前际如来不可思议，中际如来种种庄严，后际如来常无破坏。」皆约修止观二心以辨其果故。【般舟三昧经】中偈云：

「诸佛从心得解脱 心者清净名无垢
五道鲜洁不受色 有学此者成大道」

誓愿所行者：须除三障五盖。如或不除，虽勤用功，终无所益！

- 智者大师劝勉修行人当知，初中后果皆不可思议！
- 刚始修行中道正观必须依止名言分别，即「因缘所生法 我说即是空 亦名为假名 亦名中道义」，此为可思议名字位之中道正观。初地以上菩萨之智慧不须假藉名言即可生起，自然流入娑婆若海，故其中道正观，无名言分别。故【金光明经】云：「前际如来不可思议，中际如来种种庄严，后际如来常无破坏。」皆约修止观二心以辨其果故。初发心菩萨之中道正观不可思议，初地以上至等觉菩萨之中道正观，则有种种妙庄严。成佛以后之中道正观，则一得永得，永不失坏。前际、中际、后际如来所成就种种不可思议、种种庄严、无破坏之境界，皆由修习止观而来。
- 凡夫到初地必须主要靠自力，一旦成就中道正观达初地以后，则可从空出假（初地以上才能真正从空出假），故此时之中道正观则有种种妙庄严。
- 成佛以后之果佛可受用于尽未来际，永不退失。
- 【般舟三昧经】中偈云：
「诸佛从心得解脱 心者清净名无垢 五道鲜洁不受色 有学此者成大道」三世诸佛由于内心清净无垢而得解脱，欲使心得解脱，必须修止修观改造内心，使内心清净无垢，调伏现行烦恼，如此虽身于五道，内心清楚分明（鲜洁）而无住（不受色），即所谓即空即假即中，内心对一切假名假相假用之境界清楚分明，同时安住于毕竟空。【维摩诘经】云：「善能分别诸法相（假观），于第一谛而不动（安住于毕竟空）」。
- 智者大师勉励修行者：须除三障（烦恼障、业障、报障）五盖（贪、瞋恚、睡眠、掉悔、怀疑）。如或不调伏三障五盖，虽勤用功，终无所益！

----- 甲四、结示劝修竟 -----

- 开始修习佛法必须持戒，深信业果，断恶修善，思惟我们的行为有黑业、白业，由于黑业之因缘，使我们造恶，堕落得不可乐果报；由于白业之因缘，使我们成就庄严可乐果报，有此戒律之基础后，则必须修止观，调伏烦恼对治散乱颠倒心。
- 以凡夫至初地菩萨乃至成佛，皆不离止观二法。
- 欲临命终时有正念，则必须平时栽培止观功德，历境逢缘，利用止观调伏烦恼，如此累积平时之正念，才有临终之正念。若平时无法调伏烦恼，临终亦不可能有正念。故念佛人修止观之目的为达临终正念，而非求神通度众生。
- 如何达临终正念？「成佛做主，堕坑落堑」皆在此一念心。凡夫由于过去染污之因缘，而有各种烦恼，必须依止内心之菩提心（“自依止”），并摄受身口二业（“法依止”），再以定慧止观调伏意念。杂染之心经“自依止”“法依止”数数熏习，则渐渐清净，临命终时则较容易生起正念。

【17】

-----修习止观坐禅法要竟-----