修习止观坐禅法要

（简体注音本）

仁慧草堂编制

说 明

本简体注音《修习止观坐禅法要》电子书，根据《乾隆大藏经》此土著述，第 1484 部，隋天台山修禅寺沙门智顗述《修习止观坐禅法要》原藏影印本校正注音，注音及句读仅供参考。

本电子书是免费结缘品。特此说明。

仁慧草堂

二〇二二年六月

扫码关注仁慧草堂微信公众号

Email：renhuicaotang@163.com

南無本師釋迦牟尼佛

目 录

修习止观坐禅法要序 ..... - 1 -
修习止观坐禅法要卷上 ..... - 3 -
具缘第一 ..... - 5 -
诃欲第二 ..... - 9 -
弃盖第三 ..... - 12 -
调和第四 ..... - 19 -
方便行第五 ..... - 26 -
正修行第六 ..... - 27 -
修习止观坐禅法要卷下 ..... - 40 -
善根发第七 ..... - 40 -
觉知魔事第八 ..... - 45 -
治病第九 ..... - 50 -
证果第十 ..... - 56 -
始终心要 ..... - 61 -
修习止观坐禅法要记 ..... - 63 -
天台止观统例 ..... - 65 -
天台法门议 ..... - 72 -

xiū xí zhǐ guān zuò chán fǎ yào xù

修习止观坐禅法要序

sòng yú háng jùn shā mén yuán zhào shù

宋余杭郡沙门元照述

tiān tāi zhǐ guān yǒu sì běn yī yuē yuán dùn zhǐ guān dà shī
天台止观有四本：一曰《圆顿止观》，大师
yú jīng zhōu yù quán sì shuō zhāng ān jì wéi shí juàn èr yuē jiàn cì zhǐ
于荆州玉泉寺说，章安记为十卷；二曰渐次止
guān zài wǎ guān sì shuō dì zǐ fǎ shèn jì běn sān shí juàn zhāng
观，在瓦官寺说，弟子法慎记，本三十卷，章
ān zhì dìng wéi shí juàn jīn chán bō luó mì shì sān yuē bú dìng
安治定为十卷，今《禅波罗蜜》是；三曰不定
zhǐ guān jí chén shàng shū lìng máo xǐ qǐng dà shī chū yǒu yī juàn
止观。即陈尚书令毛喜请大师出，有一卷，
jīn liù miào mén shì sì yuē xiǎo zhǐ guān jí jīn wén shì dà
今《六妙门》是；四曰小止观，即今文是，大
shī wèi sú xiōng chén zhēn chū shí dà bù zhī gěng gài rù dào zhī shū yào
师为俗兄陈针出，实大部之梗概，入道之枢要
[1]，yuē zhǐ guān yuē dìng huì yuē jì zhào yuē míng jìng jiē tóng chū
曰止观、曰定慧、曰寂照、曰明静，皆同出
ér yì míng yě ruò fú qióng wàn fǎ zhī yuán dǐ kǎo zhū fó zhī xiū
而异名也。若夫穷万法之源底，考诸佛之修
zhèng mò ruò zhǐ guān tiān tāi dà shī líng shān qīn chéng chéng zhǐ guān
证，莫若止观。天台大师灵山亲承，承止观
yě dà sū miào wù wù zhǐ guān yě sān mèi suǒ xiū xiū zhǐ guān
也；大苏妙悟，悟止观也；三昧所修，修止观
yě zòng biàn ér shuō shuō zhǐ guān yě gù yuē shuō jǐ xīn zhōng suǒ
也；纵辩而说，说止观也。故曰说己心中所
xíng fǎ mén zé zhī tāi jiào zōng bù suī fán yào guī bù chū zhǐ guān
行法门。则知台教宗部虽繁，要归不出止观。
shě zhǐ guān bù zú yǐ míng tiān tāi dào bù zú yǐ yì tiān tāi jiào gù
舍止观不足以明天台道，不足以议天台教，故

[1] 永乐北藏：要；龙藏：要；大正藏：机

rù dàozhě bù kě bù xué xuézhě bù kě bù xiū nài hé shū shì guǎ bó
入道者不可不学，学者不可不修。奈何叔世寡薄

chí zǒu shēng lì huòjiāo gù yú míngxiàng huòhùnyáo yú àn zhèng
驰走声利，或胶固于名相，或混肴于暗证，

qí shū suī cún ér zhǐ guān zhī dàomièwén yú shì dé bú wèi zhī tòng
其书虽存，而止观之道蔑闻于世，得不为之痛

xīn jí shǒu zāi jīn yǐ cǐ shū liú tōng yú shì[2] jiāng shǐ wénzhě jiànzhě
心疾首哉？今以此书流通于世[2]，将使闻者见者

jiē zhí dà shèngyuánzhǒng kuàngyǒu xiū zhě zhèngzhě zé qí lì shàng
皆植大乘缘种，况有修者[3]证者，则其利尚

kě liàng yé yǔ yīn duì jiào nǎi wéi xù yún
可量耶？予因对校乃为叙云。

shí shàoshèng èr niánzhòng qiū shuò xù
时绍圣二年仲秋朔序[4]。

[2] 永乐北藏：流通于世；龙藏：流通于世；大正藏：命工镂板
[3] 永乐北藏：者；龙藏：者；大正藏：有
[4] 永乐北藏：序；龙藏：序；大正藏：余杭郡释元照序

xiū xí zhǐ guān zuò chán fǎ yào juànshàng

修习止观坐禅法要卷上[5]

yī míng tóngméng zhǐ guān yì míngxiǎo zhǐ guān

（一名[6]童蒙止观，亦名小止观）

suí tiān tāi shān xiū chán sì shāmén zhì yǐ shù

隋天台山修禅寺沙门智顗述[7]

zhū è mò zuò zhū shànfèngxíng

诸恶莫作 诸[8]善奉行

zì jìng qí yì shì zhū fó jiào

自净其意 是诸佛教

ruò fú niè huán zhī fǎ rù nǎi duō tú lùn qí jí yào bù chū

若夫泥洹之法，入乃多途。论其急要，不出

zhǐ guān èr fǎ suǒ yǐ rán zhě zhǐ nǎi fú jié zhī chūmén guān shì

止观二法。所以然者，止乃伏结之初门，观是

duànhuò zhī zhèngyào zhǐ zé ài yǎng xīn shí zhī shàn zī guān zé cè

断惑之正要；止则爱养心识之善资，观则策

fā shén jiě zhī miào shù zhǐ shì chándìng zhī shèng yīn guān shì zhì huì

发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧

zhī yóu jiè ruò rén chéng jiù dìng huì èr fǎ sī nǎi zì lì lì rén

之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利人，

fǎ jiē jù zú gù fǎ huājīng yún fó zì zhù dà shèng rú

法皆具足。故《法华经》云：“佛自住大乘，如

qí suǒ dé fǎ dìng huì lì zhuāngyán yǐ cǐ dù zhòngshēng dāng

其所得法，定慧力庄严，以此度众生。”当

zhī cǐ zhī èr fǎ rú chē zhī shuāng lún niǎo zhī liǎng yì ruò piān xiū

知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼；若偏修

xí jí duò xié dǎo gù jīng yún ruò piān xiū chándìng fú dé bù

习，即堕邪倒。故经云：“若偏修禅定福德，不

xué zhì huì míng zhī yuē yú piānxué zhì[9] huì bù xiū chándìng fú dé

学智慧，名之曰愚。偏学智[9]慧，不修禅定福德，

---

[5] 永乐北藏及龙藏分上下卷；大正藏不分卷

[6] 永乐北藏：名；龙藏：名；大正藏：曰

[7] 大正藏：隋天台山修禅寺沙门智顗述

[8] 永乐北藏：诸；龙藏：诸；大正藏：众

[9] 永乐北藏：智；龙藏：智；大正藏：知

míng zhī yuēkuáng kuáng yú zhī guò suī xiǎo bù tóng xié jiàn lún zhuǎn
名之曰狂。”狂愚之过，虽小不同，邪见轮转，
gài wú chā bié ruò bù jūn děng cǐ zé xíngguāiyuán bèi hé néng jí
盖无差别；若不均等，此则行乖圆备，何能疾
dēng jí guǒ gù jīng yún shēngwén zhī rén dìng lì duō gù bú
登极果？故经云：“声闻之人，定力多故，不
jiàn fó xìng shí zhù pú sà zhì huì lì duō suī jiàn fó xìng ér bù
见佛性。十住菩萨，智慧力多，虽见佛性，而不
míngliǎo zhū fó rú lái dìng huì lì děng shì gù liǎoliǎo jiàn yú
明了。诸佛如来，定慧力等，是故，了了见于
fó xìng yǐ cǐ tuī zhī zhǐ guān qǐ fēi niè huán dà guǒ zhī yàomén
佛性。”以此推之，止观岂非泥洹大果之要门，
xíng rén xiū yīn[10] zhī shèng lù zhòng dé yuánmǎn zhī zhǐ guī wú shàng
行人修因之胜路，众德圆满之指归，无上
jí guǒ zhī zhèng tǐ yě
极果之正体也！

ruò rú shì zhī zhě zhǐ guān fǎ mén shí fēi qiǎn gù yù jiē yǐn
若如是知者，止观法门实非浅，故欲接引
shǐ xué zhī liú bèi kāi méngmíng ér jìn dào shuō yì xíngnán qǐ kě
始学之流辈，开蒙冥而进道，说易行难，岂可
guǎng lùn shēnmiào jīn lüè míng shí yì yǐ shì chū xīn xíng rén dēng
广论深妙！今略明十意，以示初心行人，登
zhèngdào zhī jiē tī rù niè huán zhī děng jí xún zhě dāng kuì wéixíng
正道之阶梯，入泥洹之等级；寻者当愧为行
zhī nánchéng wú bǐ sī wén zhī qiǎn jìn yě ruò xīn chēngyán zhǐ
之难成，毋鄙斯文之浅近也。若心称言旨，
yú yī shùnjiān zé zhì duànnánliàng shén jiě mò cè ruò xū gòuwén
于一晌间，则智断难量，神解莫测；若虚构文
yán qíngguāisuǒshuō kōngyán suì yuè qǔ zhèng wú yóu shì děng
言，情乖所说，空延岁月，取证无由；事等
pín rén shǔ tā cái bǎo yú jǐ hé yì zhě zāi
贫人数他财宝，于己何益者哉？

jù yuán dì yī hē yù dì èr
具缘第一　诃欲第二
qì gài dì sān tiáo hé dì sì
弃盖第三　调和第四

[10] 永乐北藏：因；龙藏：因；大正藏：行

fāngbiàn dì wǔ　　zhèng xiū dì liù
方便第五　正修第六

shàn fā dì qī　　jué mó dì bā
善发第七　觉魔第八

zhì bìng dì jiǔ　　zhèngguǒ dì shí
治病第九　证果第十

jīn lüè jǔ cǐ shí yì　yǐ míng xiū zhǐ guānzhě　cǐ shì chū xīn xué
今略举此十意，以明修止观者，此是初心学

zuò zhī jí yào　ruò néngshàn qǔ qí yì ér xiū xí zhī　kě yǐ ān xīn
坐之急要。若能善取其意而修习之，可以安心

miǎnnàn　fā dìngshēng jiě　zhèng yú wú lòu zhī shèngguǒ yě
免难，发定生解，证于无漏之圣果也。

jù yuán dì yī
具缘第一

fú fā xīn qǐ xíng　yù xiū zhǐ guānzhě　yàoxiānwài jù wǔ yuán
夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘：

dì yī　chí jiè qīngjìng　rú jīng zhōngshuō　yī yīn cǐ jiè
第一、持戒清净。如经中说：“依因此戒，

dé shēngzhū chándìng　jí miè kǔ zhì huì　shì gù　bǐ qiū yīng chí jiè
得生诸禅定，及灭苦智慧。”是故，比丘应持戒

qīngjìng　rán yǒu sānzhǒngxíng rén chí jiè bù tóng
清净。然有三种行人持戒不同：

yī zhě　ruò rén wèizuò fó dì zǐ shí　bú zào wǔ nì　hòu yù
一者、若人未作佛弟子时，不造五逆；后遇

liáng shī　jiàoshòusān guī wǔ jiè　wéi fó dì zǐ　ruò dé chū jiā　shòu
良师，教受三归五戒，为佛弟子。若得出家，受

shā mí shí jiè　cì shòu jù zú jiè　zuò bǐ qiū　bǐ qiū ní　cóngshòu
沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。从受

jiè lái　qīngjìng hù chí　wú suǒ huǐ fàn　shì míngshàng pǐn chí jiè rén
戒来，清净护持，无所毁犯；是名上品持戒人

yě　dāng zhī shì rén xiū xíng zhǐ guān　bì zhèng fó fǎ　yóu rú jìng yī
也。当知是人修行止观，必证佛法；犹如净衣，

yì shòu rǎn sè
易受染色。

èr zhě　ruò rén shòu dé jiè yǐ　suī bú fànzhòng　yú zhū qīng
二者、若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻

jiè duōsuǒ huǐ sǔn wèi xiū dìng gù jí néng rú fǎ chàn huǐ yì
戒，多所毁损。为修定故，即能如法忏悔，亦

míng chí jiè qīngjìng néngshēngdìng huì rú yī céngyǒugòu nì ruò
名持戒清净，能生定慧。如衣曾有垢腻，若

nénghuànjìng rǎn yì kě zhuó
能浣净，染亦可著。

sān zhě ruò rén shòu dé jiè yǐ bù néngjiān xīn hù chí qīng
三者、若人受得戒已，不能坚心护持，轻

zhòngzhū jiè duōsuǒ huǐ fàn yī xiǎoshèngjiàomén jí wú chàn huǐ sì
重诸戒多所毁犯。依小乘教门，即无忏悔四

zhòng zhī fǎ ruò yī dà shèngjiàomén yóu kě miè chú gù jīng yún
重之法；若依大乘教门，犹可灭除。故经云：

fó fǎ yǒu èr zhǒngjiàn rén yī zhě bú zuò zhū è èr zhě zuò
“佛法有二种健人：一者、不作诸恶，二者、作

yǐ néng huǐ
已能悔。”

fú yù chàn huǐ zhě xū jù shí fǎ zhù chéng qí chàn yī zhě
夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：一者、

míng xìn yīn guǒ èr zhě shēngzhòng bù wèi sān zhě shēn qǐ cán
明信因果；二者、生重怖畏；三者、深起惭

kuì sì zhě qiú miè zuì fāng fǎ suǒ wèi dà shèngjīng zhōng míngzhū
愧；四者、求灭罪方法；所谓大乘经中，明诸

xíng fǎ yīngdāng rú fǎ xiū xíng wǔ zhě fā lù xiān zuì liù zhě
行法，应当如法修行；五者、发露先罪；六者、

duànxiāng xù xīn qī zhě qǐ hù fǎ xīn bā zhě fā dà shì yuàn
断相续心；七者、起护法心；八者、发大誓愿，

dù tuōzhòngshēng jiǔ zhě chángniàn shí fāngzhū fó shí zhě guān
度脱众生；九者、常念十方诸佛；十者、观

zuì xìng wú shēng
罪性无生。

ruò néngchéng jiù rú cǐ shí fǎ zhuāngyándàochǎng xǐ huàn
若能成就如此十法，庄严道场，洗浣

qīngjìng zhuójìng jié yī shāoxiāngsànhuā yú sānbǎoqián rú fǎ
清净，著净洁衣，烧香散华，于三宝前，如法

xiū xíng yī qī sān qī rì huò yī yuè sānyuè nǎi zhì jīngnián
修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，

zhuān xīn chàn huǐ suǒ fànzhòng zuì qǔ mièfāng zhǐ yún hé zhī zhòng zuì
专心忏悔所犯重罪，取灭方止。云何知重罪

miè xiàng ruò xíng zhě rú shì zhì xīn chàn huǐ shí zì jué shēn xīn qīng lì
灭相？若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，

dé hǎo ruì mèng huò fù dǔ zhū líng ruì yì xiàng huò jué shàn xīn kāi fā
得好瑞梦；或复睹诸灵瑞异相；或觉善心开发；

huò zì yú zuò zhōng jué shēn rú yún rú yǐng yīn shì jiàn zhèng dé zhū
或自于坐中觉身如云如影，因是渐证，得诸

chán jìng jiè huò fù huò rán jiě wù xīn shēng shàn shí fǎ xiàng suí suǒ
禅境界；或复豁然解悟心生，善识法相，随所

wén jīng jí zhī yì qù yīn shì fǎ xǐ xīn wú yōu huǐ rú shì děng
闻经，即知义趣，因是法喜，心无忧悔。如是等

zhǒng zhǒng yīn yuán dāng zhī jí shì pò jiè zhàng dào zuì miè zhī xiàng
种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。

cóng shì yǐ hòu jiān chí jìn jiè yì míng shī luó qīng jìng kě xiū chán
从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅

dìng yóu rú pò huài gòu nì zhī yī ruò néng bǔ zhì huàn xǐ qīng jìng
定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净，

yóu kě rǎn zhuó
犹可染著。

ruò rén fàn zhòng jìn yǐ kǒng zhàng chán dìng suī bù yī zhū jīng
若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经

xiū zhū xíng fǎ dàn shēng zhòng cán kuì yú sān bǎo qián fā lù xiān zuì
修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，

duàn xiāng xù xīn duān shēn cháng zuò guān zuì xìng kōng niàn shí fāng
断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方

fó ruò chū chán shí jí xū zhì xīn shāo xiāng lǐ bài chàn huǐ sòng
佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔诵

jiè jí sòng dà shèng jīng diǎn zhàng dào zhòng zuì zì dāng jiàn jiàn xiāo
戒，及诵大乘经典，障道重罪，自当渐渐消

miè yīn cǐ shī luó qīng jìng chán dìng kāi fā gù miào shèng dìng jīng
灭。因此尸罗清净，禅定开发。故《妙胜定经》

yún ruò rén fàn zhòng zuì yǐ xīn shēng bù wèi yù qiú chú miè ruò
云："若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若

chú chán dìng yú wú néng miè shì rén yīng dāng zài kòng xián chù shè
除禅定，余无能灭。"是人应当在空闲处，摄

xīn cháng zuò jí sòng dà shèng jīng yī qiè zhòng zuì xī jiē xiāo miè
心常坐，及诵大乘经，一切重罪悉皆消灭。

zhū chán sān mèi zì rán xiàn qián
诸禅三昧自然现前。

dì èr yī shí jù zú zhě yī fǎ yǒu sān zhǒng yī zhě rú
第二、衣食具足者：衣法有三 种 ：一者、如
xuě shān dà shì suí dé yī yī bì xíng jí zú yǐ bù yóu rén jiān
雪山大士，随得一衣，蔽形即足；以不游人间，
kān rěn lì chéng gù èr zhě rú jiā shè cháng shòu tóu tuó fǎ dàn
堪忍力 成 故。二者、如迦叶 常 受头陀法，但
xù fèn sǎo sān yī bú xù yú cháng sān zhě ruò duō hán guó tǔ
畜粪扫三衣，不畜余 长 。三者、若多寒国土，
jí rěn lì wèi chéng zhī zhě rú lái yì xǔ sān yī zhī wài xù bǎi yī
及忍力未 成 之者，如来亦许三衣之外，畜百一
děng wù ér yào xū shuō jìng zhī liàng zhī zú ruò guò tān qiú jī jù
等 物，而要须 说 净，知 量 知足；若过贪求积聚，
zé xīn luàn fáng dào
则心乱 妨 道。

cì shí fǎ yǒu sì zhǒng yī zhě ruò shàng rén dà shì shēn
次，食法有四 种 ：一者、若 上 人大士，深
shān jué shì cǎo guǒ suí shí dé zī shēn zhě èr zhě cháng xíng tóu
山绝世，草果随时，得资身者。二者、 常 行头
tuó shòu qǐ shí fǎ shì qǐ shí fǎ néng pò sì zhǒng xié mìng yī
陀，受乞食法。是乞食法，能 破四 种 邪 命，依
zhèng mìng zì huó néng shēng shèng dào gù xié mìng zì huó zhě yī
正 命自活，能 生 圣 道故。邪 命自活者：一、
xià kǒu shí èr yǎng kǒu shí sān wéi kǒu shí sì fāng kǒu shí
下口食，二、仰口食，三、维口食，四、方口食。
xié mìng zhī xiàng rú shè lì fú wèi qīng mù nǚ shuō sān zhě ē lán
邪 命之 相，如舍利弗为青目女 说 。三者、阿兰
rě chù tán yuè sòng shí sì zhě yú sēng zhōng jié jìng shí yǒu cǐ děng
若处檀越 送 食。四者、于僧 中 洁净食。有此 等
shí yuán jù zú míng yī shí jù zú hé yǐ gù wú cǐ děng yuán
食 缘 具足，名 衣食具足。何以故？无此 等 缘 ，
zé xīn bù ān wěn yú dào yǒu fáng
则心不安隐，于道有妨。

dì sān dé xián jū jìng chù xián zhě bú zuò zhòng shì míng
第三、得闲居静处。闲者，不作 众 事，名
zhī wéi xián wú kuì nào gù míng zhī wéi jìng yǒu sān chù kě xiū chán
之为闲。无愦闹故，名之为静。有三处可修 禅
dìng yī zhě shēn shān jué rén zhī chù èr zhě tóu tuó lán rě zhī chù
定：一者、深 山绝人之处。二者、头陀兰若之处；

lí yú jù luò jí jìn sān sì lǐ cǐ zé fàng mù shēng jué wú zhū kuì
离于聚落极近三四里，此则放牧声绝，无诸愦
nào sān zhě yuǎn bái yī zhù chù qīng jìng qié lán zhōng jiē míng xián
闹。三者、远白衣住处，清净伽蓝中。皆名闲
jū jìng chù
居静处。

dì sì xī zhū yuán wù yǒu sì yì yī xī zhì shēng yuán
第四、息诸缘务。有四意：一、息治生缘
wù bú zuò yǒu wéi shì yè èr xī rén jiān yuán wù bù zhuī xún sú
务，不作有为事业。二、息人间缘务，不追寻俗
rén péng yǒu qīn qī zhī shí duàn jué rén shì wǎng huán sān xī gōng
人朋友亲戚知识，断绝人事往还。三、息工
qiǎo jì shù yuán wù bú zuò shì jiān gōng jiàng jì shù yī fāng jìn zhòu bǔ
巧技术缘务，不作世间工匠技术、医方禁咒卜
xiàng shū shù suàn jì děng shì sì xī xué wèn yuán wù dú sòng tīng
相书数算计等事。四、息学问缘务，读诵听
xué děng xī jiē qì shě cǐ wéi xī zhū yuán wù suǒ yǐ zhě hé ruò
学等悉皆弃舍。此为息诸缘务。所以者何？若
duō yuán wù zé xíng dào shì fèi xīn luàn nán shè
多缘务，则行道事废，心乱难摄。

dì wǔ jìn shàn zhī shí shàn zhī shí yǒu sān yī wài hù shàn
第五、近善知识。善知识有三：一、外护善
zhī shí jīng yíng gòng yǎng shàn néng jiāng hù xíng rén bù xiāng nǎo luàn
知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱。
èr zhě tóng xíng shàn zhī shí gòng xiū yī dào hù xiāng quàn fā bù
二者、同行善知识，共修一道，互相劝发，不
xiāng rǎo luàn sān zhě jiào shòu shàn zhī shí yǐ nèi wài fāng biàn chán
相扰乱。三者、教授善知识，以内外方便禅
dìng fǎ mén shì jiào lì xǐ
定法门，示教利喜。

lüè míng wǔ zhǒng yuán wù jìng
略明五种缘务竟。

hē yù dì èr
诃欲第二

suǒ yán hē yù zhě wèi wǔ yù yě fán yù zuò chán xiū xí zhǐ
所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止

guān bì xū hē zé wǔ yù zhě shì shì jiān sè shēng xiāng
观，必须诃责。五欲者：是世间色、声、香、
wèi chù chángnéngkuánghuò yī qiè fán fū lìngshēng ài zhuó ruò
味、触；常能诳惑一切凡夫，令生爱著。若
néngshēn zhī guò zuì jí bù qīn jìn shì míng hē yù
能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。

yī hē sè yù zhě suǒ wèi nán nǚ xíngmàoduānyán xiū
一、诃色欲者，所谓：男女形貌端严，修
mù chángméi zhū chún sù chǐ jí shì jiānbǎo wù qīnghuáng chì bái
目长眉，朱唇素齿；及世间宝物，青黄赤白，
hóng zǐ piǎo lǜ zhǒngzhǒngmiào sè néng lìng yú rén jiàn zé shēng ài
红紫缥绿，种种妙色；能令愚人见则生爱，
zuò zhū è yè rú pín pó suō luó wáng yǐ sè yù gù shēn rù dí
作诸恶业。如频婆娑罗王，以色欲故，身入敌
guó zài yín nǚ ē fàn pó luó fángzhōng yōutiánwáng yǐ sè rǎn gù
国，在淫女阿梵婆[11]罗房中；优填王以色染故，
jié wǔ bǎixiān rén shǒu zú rú cǐ děngzhǒngzhǒngguò zuì
截五百仙人手足；如此等种种过罪。

èr hē shēng yù zhě suǒ wèi kōnghóuzhēng dí sī zhú jīn
二、诃声欲者，所谓：箜篌筝笛、丝竹金
shí yīn yuè zhī shēng jí nán nǚ gē yǒngzànsòngděngshēng néng lìng fán
石音乐之声；及男女歌咏赞诵等声；能令凡
fū wén jí rǎnzhuó qǐ zhū è yè rú wǔ bǎixiān rén xuěshānzhù
夫闻即染著，起诸恶业。如五百仙人雪山住，
wénzhēntuó luó nǚ gē shēng jí shī chándìng xīn zuì kuángluàn rú
闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱。如
shì děngzhǒngzhǒng yīn yuán zhī shēngguò zuì
是等种种因缘，知声过罪。

sān hē xiāng yù zhě suǒ wèi nán nǚ shēnxiāng shì jiān yǐn
三、诃香欲者，所谓：男女身香，世间饮
shí xīn xiāng jí yī qiè xūnxiāngděng yú rén bù liǎoxiāngxiàng wén
食馨香，及一切熏香等；愚人不了香相，闻
jí ài zhuó kāi jié shǐ mén rú yī bǐ qiū zài liánhuā chí biān wén
即爱著，开结使门。如一比丘在莲华池边，闻
huāxiāng qì xīn shēng ài yào chíshén jí dà hē zé hé gù tōu
华香气，心生爱乐，池神即大诃责：“何故偷

[11] 永乐北藏：婆；龙藏：婆；大正藏：波

wǒ xiāng qì yǐ zhuóxiāng gù lìng zhū jié shǐ wò zhě jiē qǐ rú
我香气？”以著香故，令诸结使卧者皆起。如
shì děngzhǒngzhǒng yīn yuán zhī xiāngguò zuì
是等种种因缘，知香过罪。

sì hē wèi yù zhě suǒwèi kǔ suān gān xīn xián
四、诃味欲者，所谓：苦、酸、甘、辛、咸、
dànděngzhǒngzhǒng yǐn shí yáoshànměiwèi néng lìng fán fū xīn shēngrǎn
淡等种种饮食肴膳美味，能令凡夫心生染
zhuó qǐ bú shàn yè rú yī shā mí rǎnzhuólào wèi mìngzhōng zhī hòu
著，起不善业。如一沙弥染著酪味，命终之后，
shēng zài làozhōng shòu qí chóngshēn rú shì děngzhǒngzhǒng yīn yuán
生在酪中，受其虫身。如是等种种因缘，
zhī wèiguò zuì
知味过罪。

wǔ hē chù yù zhě nán nǚ shēn fēn róuruǎn xì huá hán shí tǐ
五、诃触欲者，男女身分柔软细滑；寒时体
wēn rè shí tǐ liáng jí zhūhǎochù yú rén wú zhì wèi zhī chén
温，热时体凉，及诸好触。愚人无智，为之沉
mò qǐ zhàngdào yè rú yī jiǎoxiān yīn chù yù gù suì shī shéntōng
没，起障道业。如一角仙因触欲故，遂失神通，
wéi yín nǚ qí jǐng rú shì děngzhǒngzhǒng yīn yuán zhī chùguò zuì
为淫女骑颈。如是等种种因缘，知触过罪。

rú shàng hē yù zhī fǎ chū mó hē yǎn lùn zhōngshuō fù
如上诃欲之法，出《摩诃衍论》中说。复
yún āi zāi zhòngshēng chángwéi wǔ yù suǒnǎo ér yóu qiú zhī bù
云：“哀哉众生！常为五欲所恼，而犹求之不
yǐ cǐ wǔ yù zhě dé zhī zhuǎn jù rú huǒ yì xīn qí yànzhuǎn
已。”此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转
chì wǔ yù wú lè rú gǒu niè kū gǔ wǔ yù zēngzhēng rú wū
炽。五欲无乐，如狗啮枯骨。五欲增诤，如乌
jìng ròu wǔ yù shāo rén rú nì fēng zhí jù wǔ yù hài rén rú
[12]竞肉。五欲烧人，如逆风执炬。五欲害人，如
jiàn dú shé wǔ yù wú shí rú mèngsuǒ dé wǔ yù bù jiǔ jiǎ jiè
践毒蛇。五欲无实，如梦所得。五欲不久，假借
xū yú rú jī shí huǒ zhì zhě sī zhī yì rú yuàn zéi shì rén yú
须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼。世人愚

[12] 永乐北藏：鸟；龙藏：鸟；大正藏：鸟

huò tānzhuó wǔ yù zhì sǐ bù shě hòushòu wú liàng kǔ nǎo
惑，贪著五欲，至死不舍，后受无量苦恼。

cǐ wǔ yù fǎ yǔ chùshēngtóngyǒu yī qiè zhòngshēng cháng
此五欲法，与畜生同有；一切众生，常

wéi wǔ yù suǒ shǐ míng yù nú pú zuò cǐ bì yù chénduòsān tú
为五欲所使，名欲奴仆；坐此弊欲，沉堕三涂。

wǒ jīn xiū chán fù wéizhàng bì cǐ wéi dà zéi jí dāngyuǎn zhī
我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。

rú chán jīng jì zhōngshuō
如禅经偈中说：

shēng sǐ bú duàn jué tān yù shì wèi gù
生死不断绝　贪欲嗜味故

yǎngyuān rù qiū zhǒng xū shòu zhū xīn kǔ
养冤入丘冢　虚受诸辛苦

shēn chòu rú sǐ shī jiǔ kǒng liú bú jìng
身臭如死尸　九孔流不净

rú cè chóng yào fèn yú rén shēn wú yì
如厕虫乐粪　愚人身无异

zhì zhě yīng guān shēn bù tān rǎn shì lè
智者应观身　不贪染世乐

wú lèi wú suǒ yù shì míngzhēn niè pán
无累无所欲　是名真涅槃

rú zhū fó suǒ shuō yī xīn yī yì xíng
如诸佛所说　一心一意行

shǔ xī zài chán dìng shì míng xíng tóu tuó
数息在禅定　是名行头陀

qì gài dì sān
弃盖第三

suǒyán qì gài zhě wèi wǔ gài yě
所言弃盖者，谓五盖也。

yī qì tān yù gài qiánshuōwài wǔ chénzhōngshēng yù jīn
一、弃贪欲盖。前说外五尘中生欲，今

yuē nèi yì gēnzhōngshēng yù wèi xíngzhě duānzuò xiū chán xīn shēng
约内意根中生欲。谓：行者端坐修禅，心生

yù jué niànniànxiāng xù fù gài shàn xīn lìng bù shēngzhǎng jué
欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长。觉

yǐ yīng qì suǒ yǐ zhě hé rú shù pó qié yù xīn nèi fā shàngnéng
已应弃。所以者何？如术婆伽，欲心内发，尚 能
shāoshēn kuàng fù xīn shēng yù huǒ ér bù shāozhūshàn fǎ tān yù
烧 身；况 复心 生 欲火，而不烧诸善法？贪欲
zhī rén qù dàoshènyuǎn suǒ yǐ zhě hé yù wéizhǒngzhǒngnǎoluàn
之人，去道 甚 远。所以者何？欲为 种 种 恼乱
zhù chù ruò xīn zhuó yù wú yóu jìn dào rú chú gài jì shuō
住处。若心著欲，无由近道。如除盖偈说：

rù dào cán kuì rén chí bō fú zhòngshēng
入道惭愧人 持钵福众 生
yún hé zòngchén yù chén mò yú wǔ qíng
云何纵 尘欲 沉 没于五情
yǐ shě wǔ yù lè qì zhī ér bú gù
已舍五欲乐 弃之而不顾
rú hé huán yù dé rú yú zì shí tǔ
如何还欲得 如愚自食吐
zhū yù qiú shí kǔ dé shí duō bù wèi
诸欲求时苦 得时多怖畏
shī shí huái rè nǎo yī qiè wú lè chù
失时怀热恼 一切无乐处
zhū yù huàn rú shì yǐ hé néng shě zhī
诸欲患如是 以何能舍之
dé shēnchándìng lè jí bù wéi suǒ qī
得深禅定乐 即不为所欺

èr qì chēn huì gài chēn shì shī fó fǎ zhī gēnběn zhuì è
二、弃瞋恚盖。瞋是失佛法之根本，坠恶
dào zhī yīn yuán fǎ lè zhī yuàn[13] jiā shàn xīn zhī dà zéi zhǒngzhǒng
道之因缘，法乐之怨家，善心之大贼，种 种
è kǒu zhī fǔ zàng shì gù xíngzhě yú zuò chán shí sī wéi cǐ rén
恶口之府藏。是故，行者于坐禅时，思惟此人
xiàn zài nǎo wǒ jí nǎo wǒ qīn zàn tàn wǒ yuān sī wéiguò qù wèi lái
现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤；思惟过去未来
yì rú shì shì wéi jiǔ nǎo gù shēngchēnhèn chēnhèn gù shēngyuàn
亦如是，是为九恼。故生瞋恨，瞋恨故生怨；
yǐ yuàn xīn shēng gù biàn qǐ xīn nǎo bǐ rú shì chēn jué fù xīn gù
以怨心生故，便起心恼彼。如是瞋觉覆心，故

[13] 永乐北藏：怨；龙藏：怨；大正藏：冤

míngwéi gài dāng jí qì zhī wú lìngzēngzhǎng rú shì tí pó nà yǐ
名为盖。当急弃之，无令增长。如释提婆那以

jì wèn fó
偈问佛：

hé wù shā ān lè hé wù shā wú yōu
何物杀安乐 何物杀无忧

hé wù dú zhī gēn tūn miè yī qiè shàn
何物毒之根 吞灭一切善

fó yǐ jì dá yán
佛以偈答言：

shā chēn zé ān lè shā chēn zé wú yōu
杀瞋则安乐 杀瞋则无忧

chēnwéi dú zhī gēn chēnmiè yī qiè shàn
瞋为毒之根 瞋灭一切善

rú shì zhī yǐ dāng xiū cí rěn yǐ miè chú zhī lìng xīn qīngjìng
如是知已，当修慈忍以灭除之，令心清净。

sān qì shuìmián gài nèi xīn hūn àn míngwéishuì wǔ qíng àn
三、弃睡眠盖。内心昏暗名为睡；五情暗

bì fàng zì zhī jié wěi wò shuìshú wéimián yǐ shì yīn yuán míng
蔽，放恣支节，委卧睡熟为眠。以是因缘，名

wéishuìmián gài néng pò jīn shì hòu shì shí lè fǎ xīn jí hòu shì shēng
为睡眠盖。能破今世后世实乐法心，及后世生

tiān jí niè pán lè rú cǐ[14] è fǎ zuì wéi bú shàn hé yǐ gù
天及涅槃乐。如此[14]恶法，最为不善。何以故？

zhū yú gài qíng jué gù kě chú shuìmián rú sǐ wú suǒ jué shí yǐ
诸余盖情，觉故可除；睡眠如死，无所觉识；以

bù jué gù nán kě miè chú[15] rú fó zhū pú sà hē shuìmián dì zǐ jì
不觉故，难可灭除[15]。如佛诸菩萨诃睡眠弟子偈

yuē
曰：

rǔ qǐ wù bào chòu shī wò zhǒngzhǒng bú jìng jiǎ míngrén
汝起勿抱臭尸卧 种种不净假名人

rú dé zhòngbìngjiàn rù tǐ zhū kǔ tòng jí ān kě mián
如得重病箭入体 诸苦痛集安可眠

rú rén bèi fù jiāng qù shā zāi hài chuí zhì ān kě mián
如人被缚将去杀 灾害垂至安可眠

[14] 永乐北藏：此；龙藏：此；大正藏：是
[15] 永乐北藏：灭除；龙藏：灭除；大正藏：除灭

jié zéi bú miè hài wèi chú rú gòng dú shé tóng shì jū
结贼不灭害未除 如共毒蛇同室居

yì rú lín zhènliǎng rèn jiān ěr shí yún hé ān kě mián
亦如临阵两刃间 尔时云何安可眠

mián wéi dà àn wú suǒ jiàn rì rì qī kuáng duó rén míng
眠为大暗无所见 日日欺诳夺人明

yǐ mián fù xīn wú suǒ jiàn rú shì dà shī ān kě mián
以眠覆心无所见 如是大失安可眠

rú shì děngzhǒngzhǒng yīn yuán hē shuìmián gài jǐng jué wú
如是等种种因缘，诃睡眠盖。警觉无

cháng jiǎn sǔnshuìmián lìng wú hūn fù ruò hūnshuì xīn zhòng dāng
常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当

yòngchánzhènzhàngquè zhī
用禅镇杖却之。

sì qì diào huǐ gài diàoyǒusānzhǒng yī zhě shēndiào
四、弃掉悔盖。掉有三种：一者、身掉：

shēnhàoyóuzǒu zhū zá xì xuè zuò bú zàn ān èr zhě kǒudiào
身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安。二者、口掉：

hào xǐ yín yǒng jìngzhēng shì fēi wú yì xì lùn shì jiān yǔ yánděng
好喜吟咏，竞诤是非，无益戏论，世间语言等。

sān zhě xīn diào xīn qíngfàng yì zòng yì pānyuán sī wéiwén yì
三者、心掉：心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺，

shì jiān cái jì zhū è jué guānděng míngwéi xīn diào diào zhī wéi fǎ
世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，

pò chū jiā rén xīn rú rén shè xīn yóu bù néngdìng hé kuàngdiàosǎn
破出家人心。如人摄心，犹不能定，何况掉散？

diàosǎn zhī rén rú wú gōu zuì xiàng xué bí luò tuó bù kě jìn zhì
掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。

rú jì shuō
如偈说：

rǔ yǐ tì tóu zhuó rǎn yī zhí chí wǎ bō xíng qǐ shí
汝已剃头著染衣 执持瓦钵行乞食

yún hé yàozhuó xì diào fǎ fàng yì zòngqíng shī fǎ lì
云何乐著戏掉法 放逸纵情失法利

jì shī fǎ lì yòu shī shì lè jué qí guò yǐ dāng jí qì zhī
既失法利，又失世乐；觉其过已，当急弃之。

huǐ zhě huǐ néngchéng gài ruò diào wú huǐ zé bù chéng gài
悔者，悔能成盖。若掉无悔，则不成盖。

hé yǐ gù diào shí wèi zài yuánzhōng gù hòu yù rù dìng shí fāng huǐ
何以故？掉时未在缘 中 故。后欲入定时，方悔
qiánsuǒ zuò yōunǎo fù xīn gù míngwéi gài dàn huǐ yǒu èr zhǒng
前所作，忧恼覆心，故名为盖。但悔有二 种：
yī zhě yīn diàohòushēng huǐ rú qiánsuǒshuō èr zhě rú zuò dà
一者、因掉后 生 悔，如前所说。二者、如作大
zhòng zuì rén chánghuái bù wèi huǐ jiàn rù xīn jiān bù kě bá rú
重 罪人， 常 怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。如
jì shuō
偈说：

bù yīng zuò ér zuò yīng zuò ér bú zuò
不应作而作 应作而不作
huǐ nǎohuǒ suǒshāo hòu shì duò è dào
悔恼火所烧 后世堕恶道
ruò rén zuì néng huǐ huǐ yǐ mò fù yōu
若人罪能悔 悔已莫复忧
rú shì xīn ān lè bù yīngchángniànzhuó
如是心安乐 不应常念著
ruò yǒu èr zhǒng huǐ ruò yīng zuò bú zuò
若有二种悔 若应作不作
bù yīng zuò ér zuò shì zé yú rén xiàng
不应作而作 是则愚人相
bù yǐ xīn huǐ gù bú zuò ér néng zuò
不以心悔故 不作而能作
zhū è shì yǐ zuò bù néng lìng bú zuò
诸恶事已作 不能令不作

wǔ qì yí gài zhě yǐ yí fù xīn gù yú zhū fǎ zhōng bù dé
五、弃疑盖者，以疑覆心故，于诸法 中 不得
xìn xīn xìn xīn wú gù yú fó fǎ zhōngkōng wú suǒhuò pì rú yǒu
信心。信心无故，于佛法 中 空无所获。譬如有
rén rù yú bǎoshān ruò wú yǒushǒu wú suǒnéng qǔ rán zé yí guò
人入于宝 山，若无有手，无所能 取。然则疑过
shènduō wèi bì zhàngdìng jīn zhèngzhàngdìng
甚多，未必 障 定，今 正 障 定。

yí zhě yǒu sān zhǒng yī zhě yí zì ér zuò shì niàn
疑者，有三 种：一者、疑自。而作是念：
wǒ zhū gēn àn dùn zuì gòushēnzhòng fēi qí rén hū zì zuò
“我诸根暗钝，罪垢深 重，非其人乎？”自作

cǐ yí dìng fǎ zhōng bù dé fā ruò yù xiū dìng wù dāng zì qīng
此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，

yǐ sù shì shàngēnnán cè gù èr zhě yí shī bǐ rén wēi yí xiàng
以宿世善根难测故。二者、疑师。“彼人威仪相

mào rú shì zì shàng wú dào hé néngjiào wǒ zuò shì yí màn
貌如是，自尚无道，何能教我？”作是疑慢，

jí wéizhàngdìng yù chú zhī fǎ rú mó hē yǎn lùn zhōngshuō
即为障定。欲除之法，如《摩诃衍论》中说：

rú chòu pí nángzhōng jīn yǐ tān jīn gù bù kě qì qí chòunáng
“如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊。”

xíngzhě yì ěr shī suī bù qīngjìng yì yīngshēng fó xiǎng sān yí
行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。三、疑

fǎ shì rén duō zhí běn xīn yú suǒshòu fǎ bù néng jí xìn jìng xīn
法。世人多执本心，于所受法不能即信、敬心

shòuxíng ruò xīn shēngyóu yù jí fǎ bù rǎn xīn hé yǐ gù yí
受行。若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑

zhàng zhī yì rú jì zhōngshuō
障之义，如偈中说：

rú rén zài qí lù yí huò wú suǒ qù
如人在岐路　疑惑无所趣

zhū fǎ shí xiàng zhōng yí yì fù rú shì
诸法实相中　疑亦复如是

yí gù bù qín qiú zhū fǎ zhī shí xiàng
疑故不勤求　诸法之实相

shì yí cóng chī shēng è zhōng zhī è zhě
是[16]疑从痴生　恶中之恶者

shàn bú shàn fǎ zhōng shēng sǐ jí niè pán
善不善法中　生死及涅槃

dìng shí zhēn yǒu fǎ yú zhōng mò shēng yí
定实真有法　于中莫生疑

rǔ ruò huái yí huò sǐ wáng yù lì fù
汝若怀疑惑　死王狱吏缚

rú shī zǐ bó lù bù néng dé jiě tuō
如师子搏鹿　不能得解脱

zài shì suī yǒu yí dāng suí xǐ shàn fǎ
在世虽有疑　当随喜善法

[16] 永乐北藏：是；龙藏：是；大正藏：见

pì rú guān qí dào lì hǎo zhě yīng zhú
譬如观岐道 利好者应逐

fó fǎ zhī zhōng xìn wéinéng rù ruò wú xìn zhě suī zài fó
佛法之中，信为能入，若无信者，虽在佛

fǎ zhōng wú suǒ huò rú shì zhǒngzhǒng yīn yuán jué zhī yí guò
法，终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，

dāng jí qì zhī
当急弃之。

wènyuē bú shàn fǎ guǎng chénshù wú liàng hé gù dàn qì
问曰：“不善法广，尘数无量，何故但弃

wǔ fǎ
五法？”

dá yuē cǐ wǔ gàizhōng jí jù yǒusān dú děngfēn sì fǎ
答曰：“此五盖中，即具有三毒等分，四法

wéigēnběn yì dé shè bā wàn sì qiānzhū chénláo mén yī tān yù
为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。一、贪欲

gài jí tān dú èr chēn huì gài jí chēn dú sān shuìmián
盖，即贪毒。二、瞋恚盖，即瞋毒。三、睡眠

jí yí cǐ èr fǎ shì chī dú sì diào huǐ jí shì děngfēn shè
及疑，此二法是痴毒。四、掉悔，即是等分摄。

hé wéi sì fēn fánnǎo yī zhōngyǒu èr wàn yī qiān sì zhōng hé wéi bā
合为四分烦恼：一中有二万一千，四中合为八

wàn sì qiān shì gù chú cǐ wǔ gài jí shì chú yī qiè bú shàn zhī
万四千。是故，除此五盖，即是除一切不善之

fǎ xíngzhě rú shì děngzhǒngzhǒng yīn yuán qì yú wǔ gài pì rú
法。行者如是等种种因缘，弃于五盖。譬如

fù zhài dé tuō zhòngbìng dé chài rú jī è zhī rén dé zhì fēngguó
负债得脱，重病得差；如饥饿之人，得至丰国；

rú yú è zéi zhōng dé zì miǎn jì ān wěn wú huàn xíngzhě yì rú
如于恶贼中，得自免济，安隐无患。行者亦如

shì chú cǐ wǔ gài qí xīn ān wěn qīngliángkuài lè rú rì yuè yǐ
是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以

wǔ shì fù yì yān chén yún wù luó hóu ē xiū luó shǒuzhàng
五事覆翳：烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手障，

zé bù néngmíngzhào rén xīn wǔ gài yì fù rú shì
则不能明照。人心五盖，亦复如是。”

tiáo hé dì sì

调和第四

fú xíngzhě chūxué zuò chán yù xiū shí fāngsān shì fó fǎ zhě
夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，

yīngdāngxiān fā dà shì yuàn dù tuō yī qiè zhòngshēng yuàn qiú wú
应当先发大誓愿，度脱一切众生，愿求无

shàng fó dào qí xīn jiān gù yóu rú jīn gāng jīng jìn yǒngměng
上佛道。其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，

bù xī shēnmìng ruò chéng jiù yī qiè fó fǎ zhōng bú tuì zhuǎn rán
不惜身命。若成就一切佛法，终不退转。然

hòu zuò zhōngzhèngniàn sī wéi yī qiè zhū fǎ zhēn shí zhī xiàng suǒ wèi
后坐中正念思惟一切诸法真实之相，所谓

shàn bú shàn wú jì fǎ nèi wàigēnchénwàng shí yī qiè yǒu lòu fán
善、不善、无记法，内外根尘妄识一切有漏烦

nǎo fǎ sān jiè yǒu wéishēng sǐ yīn guǒ fǎ jiē yīn xīn yǒu gù shí
恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故《十

dì jīng yún sān jiè wú bié yǒu wéi shì yī xīn zuò ruò zhī xīn wú
地经》云："三界无别有，唯是一心作。若知心无

xìng zé zhū fǎ bù shí xīn wú rǎnzhuó zé yī qiè shēng sǐ yè xíng
性，则诸法不实。"心无染著，则一切生死业行

zhǐ xī zuò shì guān yǐ nǎi yīng rú cì qǐ xíng xiū xí yě
止息。作是观已，乃应如次起行修习也。

yún hé míngtiáo hé jīn jiè jìn pì yǐ kuàng sī fǎ rú shì
云何名调和？今借近譬，以况斯法。如世

jiān táo shī yù zàozhòng qì xiān xū shànqiǎotiáo ní lìng shǐ bù qiáng
间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强

bú nuò rán hòu kě jiù lún shéng yì rú tán qín qiányīngtiáoxián
不懦，然后可就轮绳。亦如弹琴，前应调弦，

lìngkuān jí dé suǒ fāng kě rù nòng chūzhūmiào qǔ xíngzhě xiū xīn
令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心，

yì fù rú shì shàntiáo wǔ shì bì shǐ hé shì zé sānmèi yì shēng
亦复如是。善调五事，必使和适，则三昧易生。

yǒusuǒ bù tiáo duōzhūfángnàn shàngēnnán fā
有所不调，多诸妨难，善根难发。

yī tiáo shí zhě fú shí zhī wéi fǎ běn yù zī shēn jìn dào
一、调食者，夫食之为法，本欲资身进道；

shí ruò guòbǎo zé qì jí shēnmǎn bǎi mài bù tōng lìng xīn bì sè
食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，

zuòniàn bù ān ruò shí guòshǎo zé shēn léi xīn xuán yì lǜ bú gù
坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固。

cǐ èr jiē fēi dé dìng zhī dào ruò shí huì chù zhī wù lìng rén xīn shí hūn
此二皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏

mí ruò shí bù yí zhī wù zé dòng sù bìng shǐ sì dà wéi fǎn cǐ
迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。此

wéi xiū dìng zhī chū xū shēnshèn zhī yě gù jīng yún shēn ān zé dào
为修定之初，须深慎之也。故经云：“身安则道

lóng yǐn shí zhī jié liàng chángyào zài kòngxián xīn jìng yào jīng jìn
隆，饮食知节量；常乐在空闲，心静乐精进；

shì míngzhū fó jiào
是名诸佛教。”

èr tiáoshuìmiánzhě fú mián shì wú mínghuò fù bù kě zòng
二、调睡眠者：夫眠是无明惑覆，不可纵

zhī ruò qí miánmèiguòduō fēi wéi fèi xiū shèng fǎ yì fù sàng shī
之。若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失

gōng fū ér néng lìng xīn àn mèi shàngēnchén mò dāng jué wù wú
功夫，而能令心暗昧，善根沉没。当觉悟无

cháng tiáo fú shuìmián lìng shén qì qīng bái niàn xīn míng jìng rú
常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如

shì nǎi kě qī xīn shèng jìng sānmèixiànqián gù jīng yún chū yè hòu
是乃可栖心圣境，三昧现前。故经云：“初夜后

yè yì wù yǒu fèi wú yǐ shuìmián yīn yuán lìng yī shēngkōngguò
夜，亦勿有废。无以睡眠因缘，令一生空过，

wú suǒ dé yě dāngniàn wú cháng zhī huǒ shāozhū shì jiān zǎo qiú zì
无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自

dù wù shuìmián yě
度，勿睡眠也。”

sān tiáoshēn sì tiáo xī wǔ tiáo xīn cǐ sānyīng hé
三、调身，四、调息，五、调心，此三应合

yòng bù dé bié shuō dànyǒuchū zhōng hòufāng fǎ bù tóng shì
用，不得别说；但有初、中、后方法不同，是

zé rù zhù chūxiàngyǒu yì yě
则入、住、出相有异也。

fú chū yù rù chántiáoshēnzhě xíngrén yù rù sānmèi tiáoshēn
夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧，调身

zhī yí ruò zài dìngwài xíngzhù jìn zhǐ dòngjìng yùnwéi xī xū xiáng
之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详

shěn ruò suǒzuò cū kuàng zé qì xī suí cū yǐ qì cū gù zé
审。若所作粗矿[17]，则气息随粗；以气粗故，则

xīn sǎnnán lù jiān fù zuò shí fán kuì xīn bù tián yí shēn suī zài dìng
心散难录；兼复坐时烦愦，心不恬怡。身虽在定

wài yì xū yòng yì nì zuòfāngbiàn hòu rù chán shí xū shàn ān shēn
外，亦须用意逆作方便，后入禅时，须善安身

dé suǒ
得所。

chū zhì shéngchuáng jí xū xiān ān zuò chù měi lìng ān wěn
初至绳　床，即须先安坐处，每令安隐，

jiǔ jiǔ wú fáng
久久无妨。

cì dāngzhèngjiǎo ruò bàn jiā zuò yǐ zuǒjiǎo zhì yòujiǎoshàng
次当正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，

qiān lái jìn shēn lìng zuǒjiǎo zhǐ yǔ yòu bì qí yòujiǎo zhǐ yǔ zuǒ bì
牵来近身，令左脚指与右胜[18]齐，右脚指与左胜

qí ruò yù quán jiā jí zhèngyòujiǎo zhì zuǒjiǎoshàng
[19]齐。若欲全跏，即正右脚置左脚上。

cì jiě kuān yī dàizhōuzhèng bú lìng zuò shí tuō luò
次解宽衣带周正，不令坐时脱落。

cì dāng ān shǒu yǐ zuǒshǒuzhǎng zhì yòushǒushàng chóng lěi
次当安手，以左手掌置右手上，重累

shǒuxiāng duì dùn zhì zuǒjiǎoshàng qiān lái jìn shēn dāng xīn ér ān
手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。

cì dāngzhèngshēn xiāndāngtǐngdòng qí shēn bìngzhū zhī jié
次当正身，先当挺动其身，并诸支节，

zuò qī bā fǎn rú sì àn mó fǎ wù lìngshǒu zú chā yì rú shì yǐ
作七八反，如似按摩法，勿令手足差异。如是已，

zé duān zhí lìng jí gǔ wù qū wù sǒng
则端直，令脊骨勿曲勿耸。

cì zhèngtóu jǐng lìng bí yǔ qí xiāng duì bù piān bù xié bù
次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不

[17] 永乐北藏：矿；龙藏：矿；大正藏：犷
[18] 永乐北藏：胜；龙藏：胜；大正藏：髀
[19] 永乐北藏：胜；龙藏：胜；大正藏：髀

dī bù áng píngmiànzhèngzhù
低不昂，平面正住。

cì dāngkǒu tǔ zhuó qì tǔ qì zhī fǎ kāi kǒufàng qì bù
次当口吐浊气，吐气之法，开口放气，不

kě lìng cū jí yǐ zhī miánmián zì qì ér chū xiǎngshēn fēn zhōng
可令粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中

bǎi mài bù tōngchù fàng xī suí qì ér chū bì kǒu bí nà qīng qì
百脉不通处，放息随气而出。闭口，鼻纳清气。

rú shì zhì sān ruòshēn xī tiáo hé dàn yī yì zú
如是至三。若身息调和，但一亦足。

cì dāng bì kǒu chún chǐ cái xiāngzhǔzhuó shéxiàngshàng è
次当闭口，唇齿才相拄著，舌向上腭。

cì dāng bì yǎn cái lìng duànwàiguāng ér yǐ
次当闭眼，才令断外光而已。

dāngduānshēnzhèngzuò yóu rú diàn shí wú dé shēnshǒu sì zhī
当端身正坐，犹如奠石；无得身首四肢

qiè ěr yáodòng
切尔摇动。

shì wéichū rù chándìngtiáoshēn zhī fǎ jǔ yàoyán zhī bù kuān
是为初入禅定调身之法。举要言之：不宽、

bù jí shì shēntiáoxiàng
不急、是身调相。

sì chū rù chántiáo xī fǎ zhě xī yǒu sì zhǒngxiàng yī
四、初入禅调息法者，息有四种相：一、

fēng èr chuǎn sān qì sì xī qiánsān wéi bù tiáoxiàng
风，二、喘，三、气，四、息。前三为不调相，

hòu yī wéitiáoxiàng yún hé wéifēngxiàng zuò shí zé bí zhōng xī chū
后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息出

rù jué yǒushēng shì fēng yě yún hé chuǎnxiàng zuò shí xī suī wú
入觉有声，是风也。云何喘相？坐时息虽无

shēng ér chū rù jié zhì bù tōng shì chuǎnxiàng yě yún hé qì xiàng
声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？

zuò shí xī suī wú shēng yì bù jié zhì ér chū rù bú xì shì qì xiàng
坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相

yě yún hé xī xiàng bù shēng bù jié bù cū chū rù miánmián ruò
也。云何息相？不声不结不粗，出入绵绵，若

cún ruò wáng zī shén ān wěn qíngbàoyuè yù cǐ shì xī xiàng yě
存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。

shǒufēng zé sàn shǒuchuǎn zé jié shǒu qì zé láo shǒu xī jí dìng
守风则散，守 喘 则结，守气则劳，守息即定。

zuò shí yǒufēng chuǎn qì sānxiàng shì míng bù tiáo ér yòng xīn
坐时有风、 喘 、气三相，是名不调；而用心

zhě fù wéi xīn huàn xīn yì nándìng ruò yù tiáo zhī dāng yī sān
者，复为心患，心亦难定。若欲调之，当依三

fǎ yī zhě xià zhuó ān xīn èr zhě kuānfàngshēn tǐ sān zhě
法：一者、下著安心，二者、宽放身体，三者、

xiǎng qì biànmáokǒngchū rù tōngtóng wú zhàng ruò xì qí xīn lìng xī
想气遍毛孔出入通同无障。若细其心，令息

wēiwēi rán xī tiáo zé zhònghuàn bù shēng qí xīn yì dìng shì míng
微微然。息调则众患不生，其心易定。是名

xíngzhě chū rù dìng shí tiáo xī fāng fǎ jǔ yàoyán zhī bú sè bù huá
行者初入定时调息方法。举要言之：不涩不滑，

shì tiáo xī xiàng yě
是调息相也。

wǔ chū rù dìng shí tiáo xīn zhě yǒu sān yì yī rù èr
五、初入定时调心者，有三义：一、入；二、

zhù sān chū
住；三、出。

chū rù yǒu èr yì yī zhě tiáo fú luànxiǎng bú lìngyuè yì
初入有二义：一者、调伏乱想，不令越逸；

èr zhě dāng lìng chén fú kuān jí dé suǒ hé děngwéi chénxiàng ruò
二者、当令沉浮宽急得所。何等为沉相？若

zuò shí xīn zhōnghūn àn wú suǒ jì lù tóu hào dī chuí shì wéi chén
坐时心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沉

xiàng ěr shí dāng xì niàn bí duān lìng xīn zhù zài yuánzhōng wú fēn
相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分

sàn yì cǐ kě zhì chén hé děngwéi fú xiàng ruò zuò shí xīn hàopiāo
散意，此可治沉。何等为浮相？若坐时心好飘

dòng shēn yì bù ān niànwài yì yuán cǐ shì fú xiàng ěr shí yí
动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜

ān xīn xiàng xià xì yuán qí zhōng zhì zhūluànniàn xīn jí dìngzhù
安心向下，系缘脐中，制诸乱念；心即定住，

zé xīn yì ān jìng jǔ yàoyán zhī bù chén bù fú shì xīn tiáoxiàng
则心易安静。举要言之：不沉不浮，是心调相。

qí dìng xīn yì yǒukuān jí zhī xiàng dìng xīn jí bìngxiàngzhě yóu zuò
其定心亦有宽急之相：定心急病相者，由坐

zhōngshè xīn yòngniàn yīn cǐ rù dìng shì gù shàngxiàngxiōng yì jí
中 摄心用 念，因此入定，是故， 上 向 胸臆急
tòng dāngkuānfàng qí xīn xiǎng qì jiē liú xià huàn zì chài yǐ
痛； 当 宽 放其心， 想 气皆流下， 患 自差矣。
ruò xīn kuānbìngxiàngzhě jué xīn zhì sǎnmàn shēnhàowēi yí huòkǒu
若心 宽 病 相者，觉心志散慢，身好逶迤；或口
zhōngxián liú huò shí àn huì ěr shí yīngdāngliǎnshēn jí niàn lìng xīn
中 涎流；或时暗晦。尔时应 当 敛身急念，令心
zhùyuánzhōng shēn tǐ xiāng chí yǐ cǐ wéi zhì xīn yǒu sè huá zhī xiàng
住 缘 中 ；身 体 相 持，以此为治。心有涩滑之 相，
tuī zhī kě zhī shì wéichū rù dìngtiáo xīn fāng fǎ
推之可知。是为初入定调心方法。

fú rù dìngběn shì cóng cū rù xì shì yǐ shēn jì wéi cū xī
夫入定本是从 粗入细，是以身既为粗，息
jū qí zhōng xīn zuì wéi xì jìng tiáo cū jiù xì lìng xīn ān jìng cǐ
居其 中 ，心最为细静。调粗就细，令心安静，此
zé rù dìngchūfāngbiàn yě shì míngchū rù dìng shí tiáosān shì yě
则入定初方 便也。是名 初入定时调三[20]事也。

èr zhù zuòzhōngtiáosān shì zhě xíngrén dāng yú yī zuò zhī shí
二、住坐 中 调三事者，行人 当 于一坐之时，
suí shí chángduǎn shí èr shí huòjīng yī shí huò zhì èr sān shí
随时 长 短，十二时、或经一时，或至二、三时，
shènìànyòng xīn shì zhōngyīng xū shàn shí shēn xī xīn sān shì tiáo bù tiáo
摄念 用心， 是 中 应须 善 识身息心三事调不调
xiàng ruò zuò shí xiàng suī tiáoshēnjìng qí shēnhuòkuānhuò jí huòpiān
相。若坐时 向 虽调身竟，其身或 宽 或急，或偏
huò qū huò dī huòáng shēn bù duān zhí jué yǐ suí zhèng lìng qí
或曲， 或低或昂， 身不 端 直， 觉已随 正 ， 令其
ān wěn zhōng wú kuān jí píng zhí zhèngzhù
安隐； 中 无 宽 急， 平直 正 住。

fù cì yī zuò zhī zhōng shēn suī tiáo hé ér qì bù tiáo hé
复次，一坐之 中 ，身 虽调和，而气不调和。
bù tiáo hé xiàngzhě rú shàngsuǒshuō huòfēng huòchuǎn huò fù
不调和 相者， 如 上 所说， 或风、或 喘 、或复
qì jí shēnzhōngzhàngmǎn dāngyòngqián fǎ suí shí zhì zhī měi
气急， 身 中 胀 满， 当 用 前法随时[21]治之， 每

[20] 永乐北藏：三；龙藏：三；大正藏：二
[21] 永乐北藏：时；龙藏：时；大正藏：而

lìng xī dàomiánmián rú yǒu rú wú
令息道绵绵，如有如无。

cì yī zuòzhōng shēn xī suī tiáo ér xīn huò fú chénkuān jí bú
次一坐中，身息虽调，而心或浮沉宽急不

dìng ěr shí ruò kuān dāngyòngqián fǎ tiáo lìng zhōng shì
定。尔时若宽[22]，当用前法，调令中适。

cǐ sān shì dí wú qiánhòu suí bù tiáozhě ér tiáo shì zhī lìng
此三事，的无前后，随不调者而调适之，令

yī zuò zhī zhōng shēn xī jí xīn sān shì tiáo shì wú xiāngguāiyuè hé
一坐之中，身息及心三事调适，无相乖越，和

róng bú èr cǐ zé néngchú sù huàn fángzhàng bù shēng dìngdào kě
融不二。此则能除宿患，妨障不生，定道可

kè
克。

sān chū shí tiáosān shì zhě xíng rén ruò zuò chánjiāng jìng yù
三、出时调三事者，行人若坐禅将竟，欲

chūdìng shí yīngqiánfàng xīn yì yuán kāi kǒufàng qì xiǎngcóng bǎi
出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百

mài suí yì ér sàn ránhòuwēi wēidòngshēn cì dòngjiān bó jí shǒu
脉随意而散，然后微微动身。次动肩、膊及手、

tóu jǐng cì dòng èr zú xī lìng róu ruǎn cì yǐ shǒubiàn mó zhū
头、颈。次动二足，悉令柔软。次以手遍摩诸

máokǒng cì móshǒu lìng nuǎn yǐ yǎnliǎngyǎn ránhòu kāi zhī dài
毛孔。次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。待

shēn rè shāo xiē fāng kě suí yì chū rù ruò bù ěr zhě zuòhuò dé
身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得

zhù xīn chū jì dùn cù zé xì fǎ wèisàn zhù zài shēnzhōng lìng
住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令

rén tóu tòng bǎi gǔ jié qiáng yóu rú fēngláo yú hòuzuòzhōng fán
人头痛，百骨节强，犹如风劳。于后坐中，烦

zào bù ān shì gù xīn yù chūdìng měi xū zài yì cǐ wéichūdìng
躁不安。是故，心欲出定，每须在意。此为出定

tiáoshēn xī xīn fāng fǎ yǐ cóng xì chū cū gù shì míngshàn rù
调身、息、心方法，以从细出粗故。是名善入、

zhù chū jì shuō
住、出。偈[23]说：

---

[22] 永乐北藏：宽；龙藏：宽；大正藏：觉
[23] 永乐北藏：偈；龙藏：偈；大正藏：如偈

jìn zhǐ yǒu cì dì cū xì bù xiāngwéi
进止有次第 粗细不相违

pì rú shàntiáomǎ yù zhù ér yù qù
譬如善调马 欲住而欲去

fǎ huājīng yún cǐ dà zhòngzhū pú sà děng yǐ yú wú
《法华经》云：“此大众诸菩萨等，已于无

liàngqiānwàn yì jié wèi fó dào gù qín xíngjīng jìn shàn rù zhù
量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入、住、

chū wú liàng bǎi qiānwàn yì sān mèi dé dà shéntōng jiǔ xiū fàn xíng
出无量百千万亿三昧，得大神通。久修梵行，

shànnéng cì dì xí zhūshàn fǎ
善能次第习诸善法。”

fāngbiànxíng dì wǔ
方便行第五

fú xiū zhǐ guān xū jù fāngbiàn fǎ mén yǒu qí wǔ fǎ
夫修止观，须具方便法门，有其五法：

yī zhě yù yù lí shì jiān yī qiè wàngxiǎngdiāndǎo yù dé
一者、欲。欲离世间一切妄想颠倒，欲得

yī qiè zhū chán zhì huì fǎ mén gù yì míngwéi zhì yì míngwéiyuàn
一切诸禅智慧法门故。亦名为志，亦名为愿，

yì míngwéihào yì míngwéiyào shì rén zhì yuànhàoyào yī qiè zhūshēn
亦名为好，亦名为乐。是人志愿好乐一切诸深

fǎ mén gù gù míngwéi yù rú fó yányuē yī qiè shàn fǎ yù
法门故，故名为欲。如佛言曰：“一切善法，欲

wéi qí běn
为其本。”

èr zhě jīng jìn jiān chí jìn jiè qì yú wǔ gài chū yè hòu
二者、精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后

yè zhuānjīng bú fèi pì rú zuānhuǒwèi rè zhōng bù xiū xī shì míng
夜专精不废；譬如钻火未热，终不休息，是名

jīng jìn shàndào fǎ
精进善道法。

sān zhě niàn niàn shì jiān wéi qī kuáng kě jiàn niànchándìngwéi
三者、念。念世间为欺诳可贱，念禅定为

zūnzhòng kě guì ruò dé chándìng jí néng jù zú fā zhū wú lòu zhì
尊重可贵。若得禅定，即能具足发诸无漏智，

yī qiè shéntōngdào lì chéngděngzhèng jué guǎng dù zhòngshēng
一切神通道力，成等正觉，广度众生，
shì wéi kě guì gù míngwéiniàn
是为可贵，故名为念。

sì zhě qiǎo huì chóuliàng shì jiān lè chándìng zhì huì lè
四者、巧慧。筹量世间乐、禅定智慧乐，
dé shī qīngzhòng suǒ yǐ zhě hé shì jiān zhī lè lè shǎo kǔ duō
得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，
xū kuáng bù shí shì shī shì qīng chándìng zhì huì zhī lè wú lòu wú
虚诳不实，是失是轻。禅定智慧之乐，无漏无
wéi jì rán xiánkuàng yǒng lí shēng sǐ yǔ kǔ cháng bié shì dé
为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得
shì zhòng rú shì fēn bié gù míngqiǎo huì
是重。如是分别，故名巧慧。

wǔ zhě yī xīn fēnmíng míngjiàn shì jiān kě huàn kě wù shàn
五者、一心分明。明见世间可患可恶，善
shí dìng huì gōng dé kě zūn kě guì ěr shí yīngdāng yī xīn jué dìng xiū
识定慧功德可尊可贵。尔时，应当一心决定修
xíng zhǐ guān xīn rú jīn gāng tiān mó wàidào bù néng jǔ huài shè shǐ
行止观，心如金刚，天魔外道不能沮坏。设使
kōng wú suǒhuò zhōng bù huí yì shì míng yī xīn pì rú rén xíng
空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，
xiān xū zhī dàotōng sè zhī xiàng rán hòu jué dìng yī xīn shè lù ér jìn
先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，
gù shuōqiǎo huì yī xīn jīng yún fēi zhì bù chán fēi chán bú zhì
故说巧慧一心。经云："非智不禅，非禅不智。"
yì zài cǐ yě
义在此也。

zhèng xiū xíng dì liù
正修行第六

xiū zhǐ guānzhě yǒu èr zhǒng yī zhě yú zuòzhōng xiū èr
修止观者，有二种：一者、于坐中修，二
zhě lì yuán duì jìng xiū
者、历缘对境修。

yī yú zuòzhōng xiū zhǐ guānzhě yú sì wēi yí zhōng yì nǎi
一、于坐中修止观者，于四威仪中，亦乃

jiē dé rán xué dào zhě zuò wéi shèng gù xiān yuē zuò yǐ míng zhǐ guān
皆得；然学道者坐为胜，故先约坐以明止观。

lüè chū wǔ yì bù tóng
略出五意不同：

yī duì zhì chū xīn cū luàn xiū zhǐ guān suǒ wèi xíng zhě chū zuò
一、对治初心粗乱修止观，所谓：行者初坐

chán shí xīn cū luàn gù yīng dāng xiū zhǐ yǐ chú pò zhī zhǐ ruò bú
禅时，心粗乱故，应当修止以除破之。止若不

pò jí yīng xiū guān gù yún duì pò chū xīn cū luàn xiū zhǐ guān
破，即应修观。故云对破初心粗乱修止观。

jīn míng xiū zhǐ guān yǒu èr yì
今明修止观有二意：

yī zhě xiū zhǐ zì yǒu sān zhǒng yī zhě xì yuán shǒu jìng
一者、修止，自有三种：一者、系缘守境

zhǐ suǒ wèi xì xīn bí duān qí jiān děng chù lìng xīn bù sǎn gù jīng
止，所谓系心鼻端脐间等处，令心不散故。经

yún xì xīn bú fàng yì yì rú yuán zhuó suǒ èr zhě zhì xīn
云：“系心不放逸。亦如猿著锁。”二者、制心

zhǐ suǒ wèi suí xīn suǒ qǐ jí biàn zhì zhī bú lìng chí sǎn gù jīng yún
止，所谓随心所起即便制之，不令驰散。故经云：

cǐ wǔ gēn zhě xīn wéi qí zhǔ shì gù rǔ děng dāng hǎo zhì
“此五根者，心为其主；是故，汝等，当好制

xīn cǐ èr zhǒng jiē shì shì xiàng bù xū fēn bié sān zhě tǐ zhēn
心。”此二种皆是事相，不须分别。三者、体真

zhǐ suǒ wèi suí xīn suǒ niàn yī qiè zhū fǎ xī zhī cóng yīn yuán shēng
止，所谓随心所念一切诸法，悉知从因缘生，

wú yǒu zì xìng zé xīn bù qǔ ruò xīn bù qǔ zé wàng niàn xīn xī
无有自性，则心不取。若心不取，则妄念心息，

gù míng wéi zhǐ rú jīng zhōng shuō yún
故名为止。如经中说云：

yī qiè zhū fǎ zhōng yīn yuán kōng wú zhǔ
一切诸法中　因缘空无主

xī xīn dá běn yuán gù hào wéi shā mén
息心达本源　故号为沙门

xíng zhě yú chū zuò chán shí suí xīn suǒ niàn yī qiè zhū fǎ niàn
行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念

niàn bú zhù suī yòng rú shàng tǐ zhēn zhǐ ér wàng niàn bù xī dāng
念不住，虽用如上体真止，而妄念不息，当

fǎn guān suǒ qǐ zhī xīn guò qù yǐ miè xiàn zài bú zhù wèi lái wèi zhì
反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至，

sān jì qióng zhī liǎo bù kě dé bù kě dé fǎ zé wú yǒu xīn ruò
三际穷之，了不可得。不可得法，则无有心。若

wú yǒu xīn zé yī qiè fǎ jiē wú xíng zhě suī guān xīn bú zhù jiē wú
无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住，皆无

suǒ yǒu ér fēi wú chà nà rèn yùn jué zhī niàn qǐ yòu guān cǐ xīn niàn
所有，而非无刹那任运觉知念起。又，观此心念，

yǐ nèi yǒu liù gēn wài yǒu liù chén gēn chén xiāng duì gù yǒu shí shēng
以内有六根、外有六尘，根尘相对，故有识生；

gēn chén wèi duì shí běn wú shēng guān shēng rú shì guān miè yì rán
根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然，

shēng miè míng zì dàn shì jiǎ lì shēng miè xīn miè jì miè xiàn qián
生灭名字，但是假立。生灭心灭，寂灭现前，

liǎo wú suǒ dé shì suǒ wèi niè pán kōng jì zhī lǐ qí xīn zì zhǐ qǐ
了无所得，是所谓涅槃空寂之理；其心自止。《起

xìn lùn yún ruò xīn chí sǎn jí dāng shè lái zhù yú zhèng niàn shì
信论》云："若心驰散，即当摄来住于正念。是

zhèng niàn zhě dāng zhī wéi xīn wú wài jìng jiè jí fù cǐ xīn yì wú
正念者，当知唯心，无外境界。即复此心亦无

zì xiàng niàn niàn bù kě dé wèi chū xīn xiū xué wèi biàn dé zhù
自相，念念不可得。"谓初心修学，未便得住；

yì zhī lìng zhù wǎng wǎng fā kuáng rú xué shè fǎ jiǔ xí fāng zhòng
抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中

yǐ
矣。

èr zhě xiū guān yǒu èr zhǒng yī zhě duì zhì guān rú
二者、修观，有二种：一者、对治观：如

bú jìng guān duì zhì tān yù cí xīn guān duì zhì chēn huì jiè fēn bié guān
不净观对治贪欲，慈心观对治瞋恚，界分别观

duì zhì zhuó wǒ shǔ xī guān duì zhì duō xún sī děng cǐ bù fēn bié yě
对治著我，数息观对治多寻思等，此不分别也。

èr zhě zhèng guān guān zhū fǎ wú xiàng bìng shì yīn yuán suǒ shēng
二者、正观：观诸法无相，并是因缘所生；

yīn yuán wú xìng jí shì shí xiàng xiān liǎo suǒ guān zhī jìng yī qiè jiē kōng
因缘无性，即是实相。先了所观之境一切皆空，

néng guān zhī xīn zì rán bù qǐ qián hòu zhī wén duō tán cǐ lǐ qǐng
能观之心自然不起。前后之文，多谈此理，请

zì xiáng zhī rú jīng jì zhōngshuō
自详之。如经偈中说：

zhū fǎ bù láo gù cháng zài yú niànzhōng
诸法不牢固 常在于念中

yǐ jiě jiànkōngzhě yī qiè wú xiǎng niàn
已解见空者 一切无想念

èr duì zhì xīn chén fú bìng xiū zhǐ guān xíngzhě yú zuòchán shí
二、对治心沉浮病修止观。行者于坐禅时，

qí xīn àn sè wú jì dèngméng huò shí duōshuì ěr shí yīngdāng xiū
其心暗塞，无记瞪瞢，或时多睡，尔时应当修

guānzhàoliǎo ruò yú zuòzhōng qí xīn fú dòng qīngzào bù ān ěr
观照了。若于坐中其心浮动，轻躁不安，尔

shí yīngdāng xiū zhǐ zhǐ zhī shì zé lüè shuō duì zhì xīn chén fú bìng xiū
时应当修止止之。是则略说对治心沉浮病修

zhǐ guānxiàng dàn xū shàn shí yàobìngxiāng duì yòng zhī yī yī bù dé
止观相。但须善识药病相对用之，一一不得

yú duì zhì yǒuguāi pì zhī shī
于对治有乖僻之失。

sān suí biàn yí xiū zhǐ guān xíngzhě yú zuòchán shí suī wèi
三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为

duì zhì xīn chén gù xiū yú guānzhào ér xīn bù míngjìng yì wú fǎ
对治心沉故，修于观照，而心不明净，亦无法

lì ěr shí dāng shì xiū zhǐ zhǐ zhī ruò yú zhǐ shí jí juéshēn xīn ān
利，尔时当试修止止之。若于止时，即觉身心安

jìng dāng zhī yí zhǐ jí yīngyòng zhǐ ān xīn ruò yú zuòchán shí
静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时，

suī wèi duì zhì xīn fú dòng gù xiū zhǐ ér xīn bú zhù yì wú fǎ lì
虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，

dāng shì xiū guān ruò yú guānzhōng jí juéxīn shénmíngjìng jì rán
当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂然

ān wěn dāng zhī yí guān jí dāngyòngguān ān xīn shì zé lüèshuō
安隐，当知宜观，即当用观安心。是则略说

suí biàn yí xiū zhǐ guānxiàng dàn xū shànyuēbiàn yí xiū zhī zé xīn
随便宜修止观相。但须善约便宜修之，则心

shén ān wěn fán nǎohuàn xī zhèngzhū fǎ mén yě
神安隐，烦恼患息，证诸法门也。

sì duì zhì dìngzhōng xì xīn xiū zhǐ guān suǒ wèixíngzhěxiānyòng
四、对治定中细心修止观。所谓行者先用

zhǐ guān duì pò cū luàn luàn xīn jì xī jí dé rù dìng dìng xīn xì
止观对破粗乱，乱心既息，即得入定。定心细
gù jué shēnkōng jì shòu yú kuài lè huò lì biàn xīn fā néng yǐ
故，觉身空寂，受于快乐，或利便心发，能以
xì xīn qǔ yú piān xié zhī lǐ ruò bù zhī dìng xīn zhǐ xī xū kuáng bì
细心取于偏邪之理。若不知定心止息虚诳，必
shēng tān zhuó ruò shēng tān zhuó zhí yǐ wéi shí ruò zhī xū kuáng bù
生贪著，若生贪著，执以为实；若知虚诳不
shí jí ài jiàn èr fán nǎo bù qǐ shì wéi xiū zhǐ suī fù xiū zhǐ
实，即爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，
ruò xīn yóu zhuó ài jiàn jié yè bù xī ěr shí yīng dāng xiū guān guān
若心犹著爱见，结业不息，尔时应当修观，观
yú dìng zhōng xì xīn ruò bú jiàn dìng zhōng xì xīn jí bù zhí zhuó dìng
于定中细心。若不见定中细心，即不执著定
jiàn ruò bù zhí zhuó dìng jiàn zé ài jiàn fán nǎo yè xī jiē cuī miè shì
见。若不执著定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是
míng xiū guān cǐ zé lüè shuō duì zhì dìng zhōng xì xīn xiū zhǐ guān xiàng
名修观。此则略说对治定中细心修止观相。
fēn bié zhǐ guān fāng fǎ bìng tóng yú qián dàn yǐ pò dìng jiàn wēi xì zhī
分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之
shī wéi yì yě
失为异也。

wǔ wéi jūn qí dìng huì xiū zhǐ guān xíng zhě yú zuò chán zhōng
五、为均齐定慧修止观。行者于坐禅中，
yīn xiū zhǐ gù huò yīn xiū guān ér rù chán dìng suī dé rù dìng
因修止故，或因修观，而入禅定。虽得入定，
ér wú guān huì shì wéi chī dìng bù néng duàn jié huò guān huì wēi shǎo
而无观慧，是为痴定，不能断结。或观慧微少，
jí bù néng fā qǐ zhēn huì duàn zhū jié shǐ fā zhū fǎ mén ěr shí
即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门。尔时
yīng dāng xiū guān pò xī zé dìng huì jūn děng néng duàn jié shǐ zhèng
应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证
zhū fǎ mén xíng zhě yú zuò chán shí yīn xiū guān gù ér xīn huò rán
诸法门。行者于坐禅时，因修观故，而心豁然
kāi wù zhì huì fēn míng ér dìng xīn wēi shǎo xīn zé dòng sǎn rú
开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如
fēng zhōng dēng zhào wù bù liǎo bù néng chū lí shēng sǐ ěr shí yīng
风中灯，照物不了，不能出离生死，尔时应

dāng fù xiū yú zhǐ yǐ xiū zhǐ gù zé dé dìng xīn rú mì shì zhōng
当复修于止。以修止故，则得定心，如密室中

dēng zé néng pò àn zhào wù fēn míng shì zé lüè shuō jūn qí dìng huì
灯，则能破暗，照物分明。是则略说均齐定慧

èr fǎ xiū zhǐ guān yě xíngzhě ruò néng rú shì yú duānshēnzhèngzuò zhī
二法修止观也。行者若能如是于端身正坐之

zhōng shànyòng cǐ wǔ fān xiū zhǐ guān yì qǔ shě bù shī qí yí dāng
中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当

zhī shì rén shàn xiū fó fǎ néngshàn xiū gù bì yú yī shēng bù kōngguò
知是人善修佛法；能善修故，必于一生不空过

yě
也。

fù cì dì èr míng lì yuán duì jìng xiū zhǐ guānzhě duānshēn
复次[24]，第二明历缘对境修止观者。端身

chángzuò nǎi wéi rù dào zhī shèngyào ér yǒu lèi zhī shēn bì shè shì
常坐，乃为入道之胜要；而有累之身，必涉事

yuán ruò suí yuán duì jìng ér bù xiū xí zhǐ guān shì zé xiū xīn yǒujiàn
缘。若随缘对境而不修习止观，是则修心有间

jué jié yè chùchù ér qǐ qǐ dé jí yǔ fó fǎ xiāngyìng ruò yú yī
绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应？若于一

qiè shí zhōng cháng xiū dìng huì fāngbiàn dāng zhī shì rén bì néngtōng dá
切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达

yī qiè fó fǎ
一切佛法。

yún hé míng lì yuán xiū zhǐ guān suǒyányuánzhě wèi liù zhǒng
云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种

yuán yī xíng èr zhù sān zuò sì wò wǔ zuò
缘：一、行，二、住，三、坐，四、卧，五、作

zuò liù yán yǔ yún hé míng duì jìng xiū zhǐ guān suǒyán jìng zhě
作[下祖卧切]，六、言语。云何名对境修止观？所言境者，

wèi liù chén jìng yī yǎn duì sè èr ěr duì shēng sān bí
谓六尘境：一、眼对色，二、耳对声，三、鼻

duì xiāng sì shé duì wèi wǔ shēn duì chù liù yì duì fǎ
对香，四、舌对味，五、身对触，六、意对法。

xíngzhě yuē cǐ shí èr shì zhōng xiū zhǐ guān gù míngwéi lì yuán duì jìng
行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境

[24] 永乐北藏：此；龙藏：此；大正藏：次；校勘：次

xiū zhǐ guān yě
修止观也。

yī xíngzhě ruò yú xíng shí yīngzuò shì niàn wǒ jīn wèi
一、行者。若于行时，应作是念："我今为

hé děng shì yù xíng wèi fán nǎo suǒ shǐ jí bú shàn wú jì shì xíng
何等事欲行？为烦恼所使，及不善无记事行，

jí bù yīngxíng ruò fēi fán nǎosuǒ shǐ wèishàn lì yì rú fǎ shì jí
即不应行。若非烦恼所使，为善利益如法事，即

yīngxíng yún hé xíngzhōng xiū zhǐ ruò yú xíng shí jí zhī yīn yú
应行。"云何行中修止？若于行时，即知：因于

xíng gù zé yǒu yī qiè fán nǎoshàn è děng fǎ liǎo zhī xíng xīn jí xíng
行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心及行

zhōng yī qiè fǎ jiē bù kě dé zé wàngniàn xīn xī shì míng xiū zhǐ
中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。

yún hé xíngzhōng xiū guān yīngzuò shì niàn yóu xīn dòngshēn gù yǒu
云何行中修观？应作是念："由心动身，故有

jìn qù míng zhī wéixíng yīn cǐ xíng gù zé yǒu yī qiè fán nǎoshàn è
进趣，名之为行。因此行故，则有一切烦恼善恶

děng fǎ jí dāng fǎn guānxíng xīn bú jiànxiàngmào dāng zhī xíngzhě
等法。"即当反观行心，不见相貌。当知行者

jí xíngzhōng yī qiè fǎ bì jìngkōng jì shì míng xiū guān
及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。

èr zhùzhě ruò yú zhù shí yīngzuò shì niàn wǒ jīn wèi
二、住者。若于住时，应作是念："我今为

hé děng shì yù zhù ruò wèi zhū fán nǎo jí bú shàn wú jì shì zhù jí
何等事欲住？若为诸烦恼及不善无记事住，即

bù yīngzhù ruò wèishàn lì yì shì jí yīngzhù yún hé zhùzhōng xiū
不应住。若为善利益事，即应住。"云何住中修

zhǐ ruò yú zhù shí jí zhī yīn yú zhù gù zé yǒu yī qiè fán nǎo
止？若于住时，即知：因于住故，则有一切烦恼

shàn è děng fǎ liǎo zhī zhù xīn jí zhùzhōng yī qiè fǎ jiē bù kě dé
善恶等法，了知住心及住中一切法，皆不可得，

zé wàngniàn xīn xī shì míng xiū zhǐ yún hé zhùzhōng xiū guān yīng
则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应

zuò shì niàn yóu xīn zhùshēn gù míngwéi zhù yīn cǐ zhù gù zé
作是念："由心驻身，故名为住。因此住故，则

yǒu yī qiè fán nǎoshàn è děng fǎ zé dāngfǎn guānzhù xīn bú jiàn
有一切烦恼善恶等法。"则当反观住心，不见

xiàngmào dāng zhī zhù zhě jí zhù zhōng yī qiè fǎ bì jìng kōng jì
相貌。当知住者及住中一切法，毕竟空寂，
shì míng xiū guān
是名修观。

sān zuò zhě ruò yú zuò shí yīng zuò shì niàn wǒ jīn wèi
三、坐者。若于坐时，应作是念："我今为
hé děng shì yù zuò ruò wèi zhū fán nǎo jí bú shàn wú jì shì děng jí
何等事欲坐？若为诸烦恼及不善无记事等，即
bù yīng zuò wèi shàn lì yì shì zé yīng zuò yún hé zuò zhōng xiū zhǐ
不应坐。为善利益事，则应坐。"云何坐中修止？
ruò yú zuò shí zé dāng liǎo zhī yīn yú zuò gù zé yǒu yī qiè fán nǎo
若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼
shàn è děng fǎ ér wú yī fǎ kě dé zé wàng niàn bù shēng shì
善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是
míng xiū zhǐ yún hé zuò zhōng xiū guān yīng zuò shì niàn yóu xīn zuò
名修止。云何坐中修观？应作是念："由心作
niàn lěi jiǎo ān shēn yīn cǐ zé yǒu yī qiè shàn è děng fǎ gù míng
念，垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名
wéi zuò fǎn guān zuò xīn bú jiàn xiàngmào dāng zhī zuò zhě jí zuò
为坐。"反观坐心，不见相貌。当知坐者及坐
zhōng yī qiè fǎ bì jìng kōng jì shì míng xiū guān
中一切法，毕竟空寂，是名修观。

sì wò zhě yú wò shí yīng zuò shì niàn wǒ jīn wèi hé
四、卧者。于卧时，应作是念："我今为何
děng shì yù wò ruò wèi bú shàn fàng yì děng shì zé bù yīng wò ruò
等事欲卧？若为不善放逸等事，则不应卧，若
wèi tiáo hé sì dà gù wò zé yīng rú shī zǐ wáng wò yún hé wò zhōng
为调和四大故卧，则应如师子王卧。"云何卧中
xiū zhǐ ruò yú qǐn xī zé dāng liǎo zhī yīn yú wò gù zé yǒu yī
修止？若于寝息，则当了知：因于卧故，则有一
qiè shàn è děng fǎ ér wú yī fǎ kě dé zé wàng niàn bù qǐ shì
切善恶等法，而无一法可得；则妄念不起，是
míng xiū zhǐ yún hé wò zhōng xiū guān yīng zuò shì niàn yóu yú láo
名修止。云何卧中修观？应作是念："由于劳
fá jí biàn hūn àn fàng zòng liù qíng yīn cǐ zé yǒu yī qiè fán nǎo
乏，即便昏暗，放纵六情，因此则有一切烦恼
shàn è děng fǎ jí dāng fǎn guān wò xīn bú jiàn xiàngmào dāng
善恶等法。"即当反观卧心，不见相貌。当

zhī wò zhě jí wò zhōng yī qiè fǎ bì jìng kōng jì shì míng xiū guān
知卧者及卧 中 一切法，毕竟空寂，是名修观。

wǔ zuò zhě ruò zuò shí yīng zuò shì niàn wǒ jīn wèi hé
五、作者。若作时，应作是念：“我今为何

děng shì yù rú cǐ zuò ruò wèi bú shàn wú jì děng shì jí bù yīng
等事，欲如此作？若为不善无记等事，即不应

zuò ruò wèi shàn lì yì shì jí yīng zuò yún hé míng zuò zhōng xiū zhǐ
作。若为善利益事，即应作。”云何名作 中 修止？

ruò yú zuò shí jí dāng liǎo zhī yīn yú zuò gù zé yǒu yī qiè shàn
若于作时，即当了知：因于作故，则有一切善

è děng fǎ ér wú yī fǎ kě dé zé wàng niàn bù qǐ shì míng xiū
恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修

zhǐ yún hé míng zuò shí xiū guān yīng zuò shì niàn yóu xīn yùn yú shēn
止。云何名作时修观？应作是念：“由心运于身

shǒu zào zuò zhū shì yīn cǐ zé yǒu yī qiè shàn è děng fǎ gù míng
手，造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名

wéi zuò fǎn guān zuò xīn bú jiàn xiàng mào dāng zhī zuò zhě jí zuò
为作。”反观作心，不见相貌。当知作者及作

zhōng yī qiè fǎ bì jìng kōng jì shì míng xiū guān
中 一切法，毕竟空寂，是名修观。

liù yǔ zhě ruò yú yǔ shí yīng zuò shì niàn wǒ jīn wèi
六、语者。若于语时，应作是念：“我今为

hé děng shì yù yǔ ruò suí zhū fán nǎo wèi lùn shuō bú shàn wú jì
何等事欲语？若随诸烦恼，为论说不善无记

děng shì ér yǔ jí bù yīng yǔ ruò wèi shàn lì yì shì jí yīng yǔ
等事而语，即不应语。若为善利益事，即应语。”

yún hé míng yǔ zhōng xiū zhǐ ruò yú yǔ shí jí zhī yīn cǐ yǔ gù
云何名语 中 修止？若于语时，即知因此语故，

zé yǒu yī qiè fán nǎo shàn è děng fǎ liǎo zhī yǔ xīn jí yǔ zhōng yī
则有一切烦恼善恶等法，了知语心及语 中 一

qiè fán nǎo shàn bú shàn fǎ jiē bù kě dé zé wàng niàn xīn xī shì
切烦恼善不善法，皆不可得，则妄念心息，是

míng xiū zhǐ yún hé yǔ zhōng xiū guān yīng zuò shì niàn yóu xīn jué
名修止。云何语 中 修观？应作是念：“由心觉

guān gǔ dòng qì xī chōng yú yān hóu chún shé chǐ è
观，鼓动气息，冲于咽喉、唇、舌、齿噁，

gù chū yīn shēng yǔ yán yīn cǐ yǔ gù zé yǒu yī qiè shàn è děng fǎ
故出音声语言。因此语故，则有一切善恶等法，

gù míngwéi yǔ fǎnguān yǔ xīn bú jiànxiàngmào dāng zhī yǔ zhě
故名为语。”反观语心，不见相貌。当知语者

jí yǔ zhōng yī qiè fǎ bì jìngkōng jì shì míng xiū guān
及语中一切法，毕竟空寂，是名修观。

rú shàng liù yì xiū xí zhǐ guān suí shí xiāngyìngyòng zhī yī yī
如上六义修习止观，随时相应用之；一一

jiē yǒuqián wǔ fān xiū zhǐ guān yì rú shàngsuǒshuō
皆有前五番修止观意，如上所说。

cì liù gēnménzhōng xiū zhǐ guānzhě
次，六根门中修止观者：

yī yǎnjiàn sè shí xiū zhǐ zhě suí jiàn sè shí rú shuǐzhōngyuè
一、眼见色时修止者。随见色时，如水中月，

wú yǒudìng shí ruò jiànshùnqíng zhī sè bù qǐ tān ài ruò jiànwéiqíng
无有定实。若见顺情之色，不起贪爱；若见违情

zhī sè bù qǐ chēnnǎo ruò jiàn fēi wéi fēi shùn zhī sè bù qǐ wú
之色，不起瞋恼；若见非违非顺之色，不起无

míng jí zhūluànxiǎng shì míng xiū zhǐ yún hé míngyǎnjiàn sè shí xiū guān
明及诸乱想，是名修止。云何名眼见色时修观？

yīngzuò shì niàn suí yǒusuǒjiàn jí xiàngkōng jì suǒ yǐ zhě hé
应作是念：“随有所见，即相空寂。所以者何？

yú bǐ gēnchénkōngmíng zhī zhōng gè wú suǒjiàn yì wú fēn bié hé
于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和

hé yīn yuán chūshēngyǎn shí cì shēng yì shí jí néng fēn bié zhǒng
合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别种

zhǒngzhū sè yīn cǐ zé yǒu yī qiè fánnǎoshàn è děng fǎ jí dāng
种诸色。因此则有一切烦恼善恶等法。”即当

fǎnguānniàn sè zhī xīn bú jiànxiàngmào dāng zhī jiànzhě jí yī qiè fǎ
反观念色之心，不见相貌。当知见者及一切法，

bì jìngkōng jì shì míng xiū guān
毕竟空寂，是名修观。

èr ěr wénshēng shí xiū zhǐ zhě suí suǒwénshēng jí zhī shēng
二、耳闻声时修止者。随所闻声，即知声

rú xiǎngxiàng ruòwénshùnqíng zhī shēng bù qǐ ài xīn wéiqíng zhī
如响相。若闻顺情之声，不起爱心；违情之

shēng bù qǐ chēn xīn fēi wéi fēi shùn zhī shēng bù qǐ fēn bié xīn
声，不起瞋心；非违非顺之声，不起分别心；

shì míng xiū zhǐ yún hé wénshēngzhōng xiū guān yīngzuò shì niàn suí
是名修止。云何闻声中修观？应作是念：“随

suǒwénshēng kōng wú suǒyǒu dàncónggēnchén hé hé shēng yú ěr
所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳
shí cì yì shí shēng qiáng qǐ fēn bié yīn cǐ jí yǒu yī qiè fánnǎo
识；次意识生，强起分别。因此即有一切烦恼
shàn è děng fǎ gù míngwénshēng fǎnguānwénshēng zhī xīn bú
善恶等法，故名闻声。”反观闻声之心，不
jiànxiàngmào dāng zhī wénzhě jí yī qiè fǎ bì jìngkōng jì shì míng
见相貌。当知闻者及一切法，毕竟空寂，是名
wéiguān
为观。

sān bí xiù xiāng shí xiū zhǐ zhě suí suǒwénxiāng jí zhī rú
三、鼻嗅香时修止者。随所闻香，即知如
yàn bù shí ruòwénshùnqíng zhī xiāng bù qǐ zhuó xīn wéiqíng zhī chòu
焰不实，若闻顺情之香，不起著心；违情之臭，
bù qǐ chēn xīn fēi wéi fēi shùn zhī xiāng bù shēngluànniàn shì míng
不起瞋心；非违非顺之香，不生乱念，是名
xiū zhǐ yún hé míngwénxiāngzhōng xiū guān yīngzuò shì niàn wǒ jīn
修止。云何名闻香中修观？应作是念：“我今
wénxiāng xū kuáng wú shí suǒ yǐ zhě hé gēnchén hé gù ér shēng
闻香，虚诳无实。所以者何？根尘合故，而生
bí shí cì shēng yì shí qiáng qǔ xiāngxiàng yīn cǐ zé yǒu yī qiè
鼻识；次生意识，强取香相。因此则有一切
fánnǎoshàn è děng fǎ gù míngwénxiāng fǎnguānwénxiāng zhī xīn
烦恼善恶等法，故名闻香。”反观闻香之心，
bú jiànxiàngmào dāng zhī wénzhě jí yī qiè fǎ bì jìngkōng jì shì
不见相貌。当知闻者及一切法，毕竟空寂，是
míng xiū guān
名修观。

sì shéshòuwèi shí xiū zhǐ zhě suí suǒshòuwèi jí zhī rú yú
四、舌受味时修止者。随所受味，即知如于
mènghuànzhōng dé wèi ruò dé shùnqíngměiwèi bù qǐ tānzhuó wéi
梦幻中得味。若得顺情美味，不起贪著；违
qíng è wèi bù qǐ chēn xīn fēi wéi fēi shùn zhī wèi bù qǐ fēn bié
情恶味，不起瞋心；非违非顺之味，不起分别
yì xiǎng shì míng xiū zhǐ yún hé míngshéshòuwèi shí xiū guān yīngzuò
忆想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作
shì niàn jīn suǒshòuwèi shí bù kě dé suǒ yǐ zhě hé nèi wài
是念：“今所受味，实不可得。所以者何？内外

liù wèi xìng wú fēn bié yīn nèi shé gēn hé hé zé shé shí shēng cì
六味，性无分别。因内舌根和合，则舌识生。次
shēng yì shí qiáng qǔ wèixiàng yīn cǐ zé yǒu yī qiè fánnǎoshàn è
生意识，强取味相。因此则有一切烦恼善恶
děng fǎ fǎn guānyuánwèi zhī shí bú jiànxiàngmào dāng zhī shòu
等法。”反观缘味之识，不见相貌。当知受
wèizhě jí yī qiè fǎ bì jìngkōng jì shì míng xiū guān
味者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

wǔ shēnshòuchù shí xiū zhǐ zhě suí suǒ jué chù jí zhī rú yǐng
五、身受触时修止者。随所觉触，即知如影，
huànhuà bù shí ruòshòushùnqíngyàochù bù qǐ tānzhuó ruòshòuwéi
幻化不实。若受顺情乐触，不起贪著；若受违
qíng kǔ chù bù qǐ chēnnǎo shòu fēi wéi fēi shùn zhī chù bù qǐ yì
情苦触，不起瞋恼；受非违非顺之触，不起忆
xiǎng fēn bié shì míng xiū zhǐ yún hé shēnshòuchù shí xiū guān yīngzuò
想分别，是名修止。云何身受触时修观？应作
shì niàn qīngzhòng lěngnuǎn sè huáděng fǎ míng zhī wéichù
是念：“轻重、冷暖、涩滑等法，名之为触；
tóu děng liù fēn míng zhī wéishēn chùxìng xū jiǎ shēn yì bù shí
头等六分，名之为身。触性虚假，身亦不实；
hé hé yīn yuán jí shēngshēn shí cì shēng yì shí yì xiǎngfēn bié
和合因缘，即生身识。次生意识，忆想分别
kǔ lè děngxiàng gù míngshòuchù fǎnguānyuánchù zhī xīn bú xiàn
苦乐等相，故名受触。”反观缘触之心，不见
xiàngmào dāng zhī shòuchùzhě jí yī qiè fǎ bì jìngkōng jì shì míng
相貌。当知受触者及一切法，毕竟空寂，是名
xiū guān
修观。

liù yì zhī fǎ zhōng xiū zhǐ guānxiàng rú chūzuòzhōng yǐ míng
六、意知法中修止观相，如初坐中已明
qì
讫。

zì shàng yī liù gēn xiū zhǐ guānxiàng suí suǒ yì yòng ér yòng zhī
自上依六根修止观相，随所意用而用之，
yī yī jù shàng wǔ fān zhī yì shì zhōng yǐ guǎngfēn bié jīn bù chóng
一一具上五番之意，是中已广分别，今不重
biàn
辨。

xíng zhě ruò néng yú xíng zhù zuò wò jiàn wén jué zhī děng yī qiè chù
行者若能于行住坐卧见闻觉知等一切处

zhōng xiū zhǐ guān zhě dāng zhī shì rén zhēn xiū mó hē yǎn dào rú dà
中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如《大

pǐn jīng yún fó gào xū pú tí ruò pú sà xíng shí zhī xíng
[25]品经》云："佛告须菩提：'若菩萨，行时知行，

zuò shí zhī zuò nǎi zhì fú sēng qié lí shì shùn yī xīn chū rù chán
坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一[26]心，出入禅

dìng dāng zhī shì rén míng pú sà mó hē yǎn fù cì ruò rén néng
定，当知是人名菩萨摩诃衍。'"复次，若人能

rú shì yī qiè chù zhōng xiū xíng dà shèng shì rén zé yú shì jiān zuì shèng
如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜、

zuì shàng wú yǔ děng zhě shì lùn jì zhōng shuō
最上、无与等者。释论偈中说：

xián zuò lín shù jiān　jì rán miè zhū è
闲坐林树间　寂然灭诸恶

dàn bó dé yī xīn　sī lè fēi tiān lè
憺怕得一心　斯乐非天乐

rén qiú shì jiān lì　míng yī hǎo chuáng rù
人求世间利　名衣好床褥

sī lè fēi ān wěn　qiú lì wú yàn zú
斯乐非安隐　求利无厌足

nà yī zài kòng xián　dòng zhǐ xīn cháng yī
衲衣在空闲　动止心常一

zì yǐ zhì huì míng　guān zhū fǎ shí xiàng
自以智慧明　观诸法实相

zhǒng zhǒng zhū fǎ zhōng　jiē yǐ děng guān rù
种种诸法中　皆以等观入

jiě huì xīn jì rán　sān jiè wú lún pǐ
解慧心寂然　三界无伦匹

[25] 永乐北藏：天；龙藏：天；大正藏：大；校勘：大
[26] 永乐北藏：十；龙藏：十；大正藏：一；校勘：一

xiū xí zhǐ guān zuò chán fǎ yào juàn xià

修习止观坐禅法要卷下

shàngēn fā dì qī

善根发第七

xíngzhě ruò néng rú shì cóng jiǎ rù kōngguānzhōngshàn xiū zhǐ guān
行者若能如是从假入空观中善修止观

zhě zé yú zuòzhōngshēn xīn míngjìng ěr shí dāngyǒuzhǒngzhǒngshàn
者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善

gēn kāi fā yīng xū shí zhī
根开发，应须识知。

jīn lüè míngshàngēn fā xiàng yǒu èr zhǒng bù tóng
今略明善根发相，有二种不同：

yī wàishàngēn fā xiàng suǒ wèi bù shī chí jiè xiào
一、外善根发相。所谓：布施、持戒、孝

shùn fù mǔ zūnzhǎng gòngyǎngsānbǎo jí zhū tīng xué děngshàngēn kāi
顺父母尊长，供养三宝，及诸听学等善根开

fā cǐ shì wài shì ruò fēi zhèng xiū yǔ mó jìng xiāng làn jīn bù
发。此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不

fēn bié
分别。

èr nèi shàngēn fā xiàng suǒ wèi zhū chándìng fǎ ménshàngēn kāi
二、内善根发相。所谓诸禅定法门善根开

fā yǒu sānzhǒng yì
发有三种意：

dì yī míngshàngēn fā xiàng yǒu wǔ zhǒng bù tóng
第一、明善根发相。有五种不同：

yī xī dàoshàngēn fā xiàng xíngzhěshàn xiū zhǐ guān gù shēn
一、息道善根发相。行者善修止观故，身

xīn tiáo shì wàngniàn zhǐ xī yīn shì zì jué qí xīn jiànjiàn rù dìng
心调适，妄念止息。因是自觉其心渐渐入定，

fā yú yù jiè jí wèidào dì děngdìng shēn xīn mǐn rán kōng jì dìng xīn
发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心

ān wěn yú cǐ dìngzhōng dōu bú jiànyǒushēn xīn xiàngmào yú hòu
安隐。于此定中，都不见有身心相貌。于后

huò jīng yī zuò èr zuò nǎi zhì yī rì èr rì yī yuè èr yuè
或经一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，

jiāng xī suǒ[27] dé bú tuì bù shī jí yú dìngzhōng hū jué shēn xīn
将息所[27]得，不退不失。即于定中，忽觉身心

yùndòng bā chù ér fā zhě suǒ wèi jué shēntòng yǎng lěng nuǎn
运动，八触而发者，所谓觉身痛、痒、冷、暖、

qīng zhòng sè huáděng dāngchù fā shí shēn xīn ān dìng
轻、重、涩、滑等。当触发时，身心安定，

xū wēiyuè yù kuài lè qīngjìng bù kě wéi yù shì wéi zhī xī dàogēn
虚微悦豫，快乐清净，不可为喻，是为知息道根

běnchándìngshàngēn fā xiàng xíngzhěhuò yú yù jiè wèi dào dì zhōng
本禅定善根发相。行者或于欲界未[28]到地中，

hū rán jué xī chū rù chángduǎn biànshēnmáokǒng jiē xī xū shū jí
忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即

yǐ xīn yǎnjiànshēn nèi sān shí liù wù yóu rú kāi cāngjiàn zhū má dòuděng
以心眼见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆等，

xīn dà jīng xǐ jì jìng ān kuài shì wéi suí xī tè shèngshàngēn fā xiàng
心大惊喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。

èr bú jìngguānshàngēn fā xiàng xíngzhěruò yú yù jiè wèidào
二、不净观善根发相。行者若于欲界未到

dì dìng yú cǐ dìngzhōng shēn xīn xū jì hū rán jiàn tā nán nǚ shēn
地定，于此定中，身心虚寂，忽然见他男女身

sǐ sǐ yǐ pāngzhàng làn huài chóngnóng liú chū jiàn bái gǔ láng
死，死已胖胀，烂坏，虫脓流出；见白骨狼

jí qí xīn bēi xǐ yànhuànsuǒ ài cǐ wéi jiǔ xiǎngshàngēn fā xiàng
藉，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相。

huò yú jìng dìng zhī zhōng hū rán jiàn nèi shēn bú jìng wàishēnpāngzhàng
或于静定之中，忽然见内身不净，外身胖胀

láng jí zì shēn bái gǔ cóng tóu zhì zú jié jié xiāngzhǔ jiàn shì shì yǐ
狼藉，自身白骨从头至足节节相拄，见是事已，

dìng xīn ān wěn jīng wù wú cháng yànhuàn wǔ yù bù zhuó wǒ rén
定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不著我人，

cǐ shì bèi shěshàngēn fā xiàng huò yú dìng xīn zhōng jiàn yú nèi shēn jí
此是背舍善根发相。或于定心中，见于内身及

wàishēn yī qiè fēi qín zǒu shòu yī fú yǐn shí wū shè shān lín
外身，一切飞禽走兽，衣服饮食，屋舍山林，

---

[27] 永乐北藏：所；龙藏：所；大正藏：不

[28] 永乐北藏：共；龙藏：共；大正藏：未；校勘：未

jiē xī bú jìng cǐ wéi dà bú jìng shàngēn fā xiàng
皆悉不净，此为大不净善根发相。

sān cí xīn shàngēn fā xiàng xíngzhě yīn xiū zhǐ guān gù ruò
三、慈心善根发相。行者因修止观故，若

dé yù jiè wèidào dì dìng yú cǐ dìngzhōng hū rán fā xīn cí niànzhòng
得欲界未到地定，于此定中，忽然发心慈念众

shēng huòyuán qīn rén dé lè zhī xiàng jí fā shēndìng nèi xīn yuè lè
生，或缘亲人得乐之相，即发深定，内心悦乐

qīngjìng bù kě wéi yù zhōngrén yuànrén nǎi zhì shí fāng wǔ dào
清净，不可为喻。中人、怨人，乃至十方五道

zhòngshēng yì fù rú shì cóngchándìng qǐ qí xīn yuè lè suí
众生，亦复如是。从禅定起，其心悦乐，随

suǒ jiàn rén yán sè cháng hé shì wéi cí xīn shàngēn fā xiàng bēi qǐ
所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。悲起

xǐ xīn fā xiàng lèi cǐ kě zhī yě
喜心[29]发相，类此可知也。

sì yīn yuánguānshàngēn fā xiàng xíngzhě yīn xiū zhǐ guān gù
四、因缘观善根发相。行者因修止观故，

ruò dé yù jiè wèidào dì shēn xīn jìng dìng hū rán jué wù xīn shēng
若得欲界未到地，身心静定，忽然觉悟心生，

tuī xún sān shì wú míng xíngděngzhū yīn yuánzhōng bú jiàn rén wǒ jí
推寻三世无明、行等诸因缘中，不见人我，即

lí duàncháng pò zhū zhí jiàn dé dìng ān wěn jiě huì kāi fā xīn
离断常，破诸执见，得定安隐，解慧开发，心

shēng fǎ xǐ bú niàn shì jiān zhī shì nǎi zhì wǔ yīn shí èr chù
生法喜，不念世间之事，乃至五阴、十二处、

shí bā jiè zhōngfēn bié yì rú shì shì wéi yīn yuánguānshàngēn fā xiàng
十八界中分别亦如是，是为因缘观善根发相。

wǔ niàn fó shàngēn fā xiàng xíngzhě yīn xiū zhǐ guān gù ruò
五、念佛善根发相。行者因修止观故，若

dé yù jiè wèidào dì dìng shēn xīn kōng jì hū rán yì niànzhū fó gōng
得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功

dé xiànghǎo bù kě sī yì suǒyǒu shí lì wú wèi bú gòng sān
德相好不可思议，所有十力、无畏、不共、三

mèi jiě tuōděng fǎ bù kě sī yì shéntōngbiànhuà wú ài shuō fǎ
昧、解脱等法不可思议，神通变化、无碍说法、

[29] 永乐北藏：悲起喜心；龙藏：悲起喜心；大正藏：悲、喜、舍心

guǎng lì zhòngshēng bù kě sī yì rú shì děng wú liànggōng dé bù kě
广 利 众 生 、不可思议；如是等无量功德不可
sī yì zuò shì niàn shí jí fā jìng ài xīn shēng sānmèi kāi fā
思议。作是念时，即发敬爱[30]心生，三昧开发，
shēn xīn kuài lè qīngjìng ān wěn wú zhū è xiàng cóngchándìng qǐ
身心快乐，清净安隐，无诸恶相，从禅定起，
shēn tǐ qīng lì zì jué gōng dé wēiwēi rén suǒ ài jìng shì wéiniàn
身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念
fó sānmèishàngēn fā xiàng
佛三昧善根发相。

fù cì xíngzhě yīn xiū zhǐ guān gù ruò dé shēn xīn chéngjìng
复次，行者因修止观故，若得身心澄净，
huò fā wú cháng kǔ kōng wú wǒ bú jìng shì jiān kě yàn
或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、
shí bú jìngxiàng sǐ lí jìn xiǎng niàn fó fǎ sēng jiè shě
食不净相、死离尽想，念佛、法、僧、戒、舍、
tiān niànchù zhèng qín rú yì gēn lì jué dào kōng
天，念处、正勤、如意、根、力、觉、道、空、
wú xiàng wú zuò liù dù zhū bō luó mì shéntōngbiànhuàděng yī
无相、无作，六度诸波罗蜜，神通变化等，一
qiè fǎ mén fā xiàng shì zhōngyīngguǎng fēn bié gù jīng yún zhì xīn
切法门发相，是中应广分别。故经云："制心
yī chù wú shì bú bàn
一处，无事不办。"

èr fēn bié zhēnwěi zhě yǒu èr
二、分别真伪者，有二：

yī zhě biàn xié wěi chán fā xiàng xíngzhě ruò fā rú shàngzhū
一者、辨邪伪禅发相。行者若发如上诸
chán shí suí yīn suǒ fā zhī fǎ huòshēnsāodòng huò shí shēnzhòng
禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重
rú wù zhèn yā huò shí shēnqīng yù fēi huò shí rú fù huò shí wēi
如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时逶
yí chuíshú huò shí jiānhán huò shí zhuàng rè huòjiànzhǒngzhǒngzhū
迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸
yì jìng jiè huò shí qí xīn àn bì huò shí qǐ zhū è jué huò shí niàn
异境界，或时其心暗蔽，或时起诸恶觉，或时念

[30] 永乐北藏：敬爱；龙藏：敬爱；大正藏：爱敬

wàisǎnluànzhū zá shàn shì huò shí huān xǐ zàodòng huò shí yōuchóubēi
外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲

sī huò shí è chùshēnmáojīng shù huò shí dà lè hūn zuì rú shì zhǒng
思，或时恶触身毛惊竖，或时大乐昏醉；如是种

zhǒng xié fǎ yǔ chán jù fā míngwéi xié wěi cǐ zhī xié dìng ruò
种邪法，与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若

rén ài zhuó jí yǔ jiǔ shí wǔ zhǒng guǐ shén fǎ xiāngyìng duōhào shī xīn
人爱著，即与九十五种鬼神法相应，多好失心

diānkuáng huò shí zhū guǐ shénděng zhī rén niànzhuó qí fǎ jí jiā
颠狂；或时诸鬼神等，知人念著其法，即加

shì lì lìng fā zhū xié dìng xié zhì biàn cái shéntōng huòdòng shì rén
势力，令发诸邪定邪智，辩才神通，惑动世人。

fán yú jiànzhě wèi dé dàoguǒ jiē xī xìn fú ér qí nèi xīn diāndǎo
凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏，而其内心颠倒，

zhuānxíng guǐ fǎ huòluàn shì jiān shì rén mìngzhōng yǒng bù zhí fó
专行鬼法，惑乱世间。是人命终，永不值佛，

huánduò guǐ shéndàozhōng ruò zuò shí duōxíng è fǎ jí duò dì yù
还堕鬼神道中。若坐时多行恶法，即堕地狱。

xíngzhě xiū zhǐ guān shí ruòzhèng rú shì děngchán yǒu cǐ zhū xié wěi
行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪

xiàng dāng jí què zhī yún hé què zhī ruò zhī xū kuáng zhèng xīn
相，当即却之。云何却之？若知虚诳，正心

bú shòu bù zhuó jí dāng xiè miè yīngyòngzhèngguān pò zhī jí dāng
不受不著，即当谢灭。应用正观破之，即当

miè yǐ
灭矣。

èr zhě biànzhēnzhèngchán fā xiàng xíngzhě ruò yú zuòzhōng fā
二者、辨真正禅发相。行者若于坐中发

zhū chán shí wú yǒu rú shàngsuǒshuōzhū xié fǎ děng suí yī yī chán
诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随一一禅

fā shí jí jué yǔ dìngxiāngyìng kōngmíngqīngjìng nèi xīn xǐ yuè
发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦；

dànrán kuài lè wú yǒu fù gài shàn xīn kāi fā xìn jìngzēngzhǎng
憺然快乐，无有覆盖；善心开发，信敬增长；

zhì jiàn fēn míng shēn xīn róuruǎn wēimiào xū jì yànhuàn shì jiān
智鉴分明，身心柔软；微妙虚寂，厌患世间；

wú wéi wú yù chū rù zì zài shì wéizhèngchán fā xiàng pì rú yǔ
无为无欲，出入自在；是为正禅发相。譬如与

è rén gòng shì héngxiāngchùnǎo ruò yǔ shàn rén gòng shì jiǔ jiàn qí
恶人共事，恒相触恼；若与善人共事，久见其
měi fēn bié xié zhèng èr zhǒngchán fā zhī xiàng yì fù rú shì
美。分别邪正二种禅发之相，亦复如是。

sān míngyòng zhǐ guānzhǎngyǎngzhū shàngēnzhě ruò yú zuòzhōng
三、明用止观长养诸善根者。若于坐中
zhū shàngēn fā shí yīngyòng zhǐ guān èr fǎ xiū lìngzēng jìn ruò yí yòng
诸善根发时，应用止观二法修令增进。若宜用
zhǐ zé yǐ zhǐ xiū zhī ruò yí yòngguān zé yǐ guān xiū zhī jù
止、则以止修之；若宜用观，则以观修之。具
rú qiánshuō lüè shì dà yì yǐ
如前说略示大意矣。

jué zhī mó shì dì bā
觉知魔事第八

fàn yīn mó luó qín yán shā zhě duóxíng rén gōng dé zhī cái shā
梵音魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀
xíng rén zhì huì zhī mìng shì gù míng zhī wéi è mó shì zhě rú fó
行人智慧之命，是故，名之为恶。魔事者，如佛
yǐ gōng dé zhì huì dù tuō zhòngshēng rù niè pán wéi shì mó cháng yǐ
以功德智慧度脱众生入涅槃为事，魔常以
pò huàizhòngshēngshàngēn lìng liú zhuǎnshēng sǐ wéi shì ruò néng ān xīn
破坏众生善根令流转生死为事。若能安心
zhèngdào shì gù dàogāofāng zhī mó shèng réng xū shàn shí mó shì
正道，是故，道高方知魔盛。仍须善识魔事，
dàn yǒu sì zhǒng yī fán nǎo mó èr yīn rù jiè mó sān
但有四种：一、烦恼魔，二、阴入界魔，三、
sǐ mó sì guǐ shén mó sānzhǒng jiē shì shì jiān zhī cháng shì jí
死魔，四、鬼神魔。三种皆是世间之常事，及
suí rén zì xīn suǒshēng dāng xū zì xīn zhèngchúqiǎn zhī jīn bù fēn
随人自心所生，当须自心正除遣之，今不分
bié guǐ shén mó xiàng cǐ shì xū zhī jīn dāng lüè shuō
别。鬼神魔相，此事须知，今当略说。

guǐ shén mó yǒu sānzhǒng
鬼神魔有三种：

yī zhě jīng mèi shí èr shí shòu biànhuàzuòzhǒngzhǒngxíng sè
一者、精魅。十二时兽，变化作种种形色，

huòzuòshào nǚ lǎo sù zhī xíng nǎi zhì kě wèishēnděng fēi yī nǎo
或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，恼

huòxíngrén cǐ zhū jīngmèi yù nǎoxíngrén gè dāng qí shí ér lái
惑行人。此诸精魅，欲恼行人，各当其时而来，

xū shàn[31] bié shí ruò yú yín shí lái zhě bì shì hǔ shòuděng ruò yú
须善[31]别识。若于寅时来者，必是虎兽等；若于

mǎo shí lái zhě bì shì tù lù děng ruò yú chén shí lái zhě bì
卯时来者，必是兔、鹿等；若于辰时来者，必

shì lóng biē děng ruò yú sì shí lái zhě bì shì shé mǎngděng
是龙、鳖等；若于巳时来者，必是蛇、蟒等；

ruò yú wǔ shí lái zhě bì shì mǎ lǘ tuó děng ruò yú wèi shí lái
若于午时来者，必是马、驴、驼等；若于未时来

zhě bì shì yángděng ruò yú shēn shí lái zhě bì shì yuánhóuděng
者，必是羊等；若于申时来者，必是猿猴等；

ruò yú yǒu shí lái zhě bì shì jī wū děng ruò yú xū shí lái zhě
若于酉时来者，必是鸡、乌等；若于戌时来者，

bì shì gǒu lángděng ruò yú hài shí lái zhě bì shì zhūděng zǐ
必是狗、狼等；若于亥时来者，必是猪等；子

shí lái zhě bì shì shǔděng chǒu shí lái zhě bì shì niúděng xíng
时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等。行

zhě ruò jiàn chángyòng cǐ shí lái jí zhī qí shòujīng shuō qí míng zì
者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字

hē zé jí dāng xiè miè
诃责，即当谢灭。

èr zhě duī tī guǐ yì zuòzhǒngzhǒngnǎochùxíngrén huò rú
二者、堆剔鬼。亦作种种恼触行人，或如

chóng xiē yuánrén tóu miàn cuán cì[32] yì yì[33] huò jī lì rénliǎng yè
虫蝎缘人头面，攒[32]刺[33]熠熠；或击栎人两腋

xià huòzuò[34] bào chí yú rén huòyánshuō yīn shēngxuānnào jí zuò
下；或作[34]抱持于人；或言说音声喧闹；及作

zhū shòu zhī xíng yì xiàng fēi yī lái nǎoxíngrén yīng jí jué zhī
诸兽之形，异相非一，来恼行人。应即觉知，

yī xīn bì mù yīn ér mà zhī zuò shì yán wǒ jīn shí rǔ rǔ shì
一心闭目，阴而骂之，作是言："我今识汝，汝是

---

[31] 永乐北藏：须善；龙藏：须善；大正藏：善须
[32] 永乐北藏：攒；龙藏：攒；大正藏：钻
[33] 永乐北藏：刺；龙藏：刺；大正藏：刺；校勘：刺
[34] 永乐北藏：作；龙藏：作；大正藏：乍

yán fú tí zhōng shí huǒ chòu xiāng tōu là jí zhī xié jiàn xǐ pò jiè
阎浮提中食火臭香偷腊吉支、邪见、喜破戒
zhǒng wǒ jīn chí jiè zhōng bú wèi rǔ ruò chū jiā rén yīngsòng
种；我今持戒，终不畏汝!”若出家人，应诵
jiè běn ruò zài jiā rén yīngsòng sān guī wǔ jiè děng guǐ biànquèxíng
戒本；若在家人，应诵三归五戒等。鬼便却行，
pú fú ér qù rú shì ruò zuò zhǒngzhǒng liú nànnǎo rén xiàngmào jí
匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌，及
yú duànchú zhī fǎ bìng rú chán jīng zhōngguǎngshuō
余断除之法，并如禅经中广说。

sān zhě mó nǎo shì mó duōhuà zuò sān zhǒng wǔ chén jìng jiè xiàng
三者、魔恼。是魔多化作三种五尘境界相
lái pò shàn xīn yī zuò wéiqíng shì zé kě wèi wǔ chén lìng rén kǒng
来破善心：一、作违情事，则可畏五尘令人恐
jù èr zuò shùnqíng shì zé kě ài wǔ chén lìng rén xīn zhuó sān
惧。二、作顺情事，则可爱五尘令人心著。三、
fēi wéi fēi shùn shì zé píngděng wǔ chéndòngluànxíngzhě shì gù mó
非违非顺事，则平等五尘动乱行者。是故，魔
míng shā zhě yì mínghuājiàn yì míng wǔ jiàn shè rén wǔ qíng gù
名杀者；亦名华箭；亦名五箭，射人五情故。
míng sè zhōng zuò zhǒngzhǒng jìng jiè huòluànxíng rén zuò shùnqíng jìng zhě
名色中作种种境界，惑乱行人。作顺情境者，
huò zuò fù mǔ xiōng dì zhū fó xíngxiàng duānzhèngnán nǚ kě ài zhī
或作父母兄弟、诸佛形像、端正男女可爱之
jìng lìng rén xīn zhuó zuò wéiqíng jìng jiè zhě huò zuò hǔ láng shī zǐ luó
境，令人心著。作违情境界者，或作虎狼师子罗
chà zhī xíng zhǒngzhǒng kě wèi zhī xiàng lái bù xíng rén zuò fēi wéi fēi
刹之形，种种可畏之像，来怖行人。作非违非
shùn jìng zhě zé píngcháng zhī shì dòngluàn rén xīn lìng shī chándìng
顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，
gù míngwéi mó huò zuò zhǒngzhǒnghǎo è zhī yīn shēng zuò zhǒngzhǒng
故名为魔。或作种种好恶之音声，作种种
xiāngchòu zhī qì zuò zhǒngzhǒnghǎo è zhī wèi zuò zhǒngzhǒng kǔ lè
香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐
jìng jiè lái chù rén shēn jiē shì mó shì qí xiàngzhòngduō jīn bú jù
境界来触人身，皆是魔事。其相众多，今不具
shuō jǔ yàoyán zhī ruò zuò zhǒngzhǒng wǔ chén nǎoluàn yú rén
说。举要言之：若作种种五尘，恼乱于人，

lìng shī shàn fǎ qǐ zhū fán nǎo jiē shì mó jūn yǐ néng pò huài píng
令失善法，起诸烦恼，皆是魔军。以能破坏平

děng fó fǎ lìng qǐ tān yù yōu chóu chēn huì shuì mián děng zhū
等佛法，令起贪欲、忧愁、瞋恚、睡眠等诸

zhàng dào fǎ rú jīng jì zhōng shuō
障道法。如经偈中说：

yù shì rǔ chū jūn yōu chóu wéi dì èr
欲是汝初军　忧愁为第二

jī kě dì sān jūn kě ài wéi dì sì
饥渴第三军　渴爱为第四

shuì mián dì wǔ jūn bù wèi wéi dì liù
睡眠第五军　怖畏为第六

yí huǐ dì qī jūn chēn huì wéi dì bā
疑悔第七军　瞋恚为第八

lì yǎng xū chēng jiǔ zì gāo màn rén shí
利养虚称九　自高慢人十

rú shì děng zhòng jūn yā mò chū jiā rén
如是等众军　压没出家人

wǒ yǐ chán zhì lì pò rǔ cǐ zhū jūn
我以禅智力　破汝此诸军

dé chéng fó dào yǐ dù tuō yī qiè rén
得成佛道已　度脱一切人

xíng zhě jì jué zhī mó shì jí dāng què zhī què fǎ yǒu èr yī
行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一

zhě xiū zhǐ què zhī fán jiàn yī qiè wài zhū è mó jìng xī zhī xū kuáng
者、修止却之。凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诳，

bù yōu bú bù yì bù qǔ bù shě wàng jì fēn bié xī xīn jì rán
不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别。息心寂然，

bǐ zì dāng miè èr zhě xiū guān què zhī ruò jiàn rú shàng suǒ shuō zhǒng
彼自当灭。二者、修观却之。若见如上所说种

zhǒng mó jìng yòng zhǐ bú qù jí dāng fǎn guān néng jiàn zhī xīn bú
种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不

jiàn chù suǒ bǐ hé suǒ nǎo rú shì guān shí xún dāng miè xiè ruò
见处所，彼何所恼？如是观时，寻当灭谢。若

chí chí bú qù dàn dāng zhèng xīn wù shēng jù xiǎng bù xī qū mìng
迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，

zhèng niàn bú dòng zhī mó jiè rú jí fó jiè rú ruò mó jiè rú fó
正念不动。知魔界如即佛界如，若魔界如、佛

jiè rú yī rú wú èr rú rú shì liǎo zhī zé mó jiè wú suǒ shě
界如，一如无二如。如是了知，则魔界无所舍，

fó jiè wú suǒ qǔ fó fǎ zì dāngxiànqián mó jìng zì ránxiāomiè
佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。

fù cì ruò jiàn mó jìng bú xiè bù xū shēngyōu ruò jiànmiè xiè
复次，若见魔境不谢，不须生忧；若见灭谢，

yì wù shēng xǐ suǒ yǐ zhě hé wèi céngjiàn yǒu rén zuò chánjiàn mó
亦勿生喜。所以者何？未曾见有人坐禅见魔

huàzuò hǔ láng lái shí rén yì wèi céngjiàn mó huàzuò nán nǚ lái wéi fū
化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫

fù dāng qí huànhuà yú rén bù liǎo xīn shēngjīng bù jí qǐ tānzhuó
妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖及起贪著，

yīn shì xīn luàn shī dìng fā kuáng zì zhì qí huàn jiē shì xíngrén wú
因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无

zhì shòuhuàn fēi mó suǒ wéi ruò zhū mó jìng nǎoluànxíngrén huòjīng
智受患，非魔所为。若诸魔境恼乱行人，或经

niányuè bú qù dàndāngduān xīn zhèngniànjiān gù bù xī shēnmìng
年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，

mò huáiyōu jù dāngsòng dà shèngfāngděng zhū jīng zhì mózhòu mòniàn
莫怀忧惧，当诵大乘方等诸经治魔咒，默念

sòng zhī cúnniànsānbǎo ruò chūchándìng yì dāngsòngzhòu zì fáng
诵之。存念三宝。若出禅定，亦当诵咒自防，

chàn huǐ cán kuì jí sòng bō luó tí mù chā xié bù gānzhèng jiǔ jiǔ
忏悔惭愧，及诵波罗提木叉。邪不干正，久久

zì miè mó shì zhòngduō shuō bù kě jìn shàn xū shí zhī
自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之。

shì gù chū xīn xíngrén bì xū qīn jìn shàn zhī shí wéiyǒu rú
是故，初心行人，必须亲近善知识，为有如

cǐ děngnán shì shì mó rù rén xīn néng lìng xíngzhě xīn shénkuángluàn
此等难事，是魔入人心，能令行者心神狂乱，

huò xǐ huòyōu yīn shì chénghuàn zhì sǐ huò shí lìng dé zhū xié chán
或喜、或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅

dìng zhì huì shéntōng tuó luó ní shuō fǎ jiàohuà rén jiē xìn fú hòu
定智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后

jí huàirén chū shì shàn shì jí pò huàizhèng fǎ rú shì děng zhū yì
即坏人出世善事，及破坏正法。如是等，诸异

fēi yī shuō bù kě jìn jīn lüè shì qí yào wèi lìngxíngrén yú zuòchán
非一，说不可尽。今略示其要，为令行人于坐禅

zhōng bú wàngshòuzhū jìng jiè qǔ yàoyán zhī ruò yù qiǎn xié guī zhèng
中，不妄受诸境界。取要言之：若欲遣邪归正，
dāngguānzhū fǎ shí xiàng shàn xiū zhǐ guān wú xié bú pò gù shì
当观诸法实相，善修止观，无邪不破。故释
lùn yún chúzhū fǎ shí xiàng qí yú yī qiè jiē shì mó shì rú jì
论云：“除诸法实相，其余一切皆是魔事。”如偈
zhōngshuō
中说：

ruò fēn bié yì xiǎng jí shì mó luó wǎng
若分别忆想　即是魔罗网
bú dòng bù fēn bié shì zé wéi fǎ yìn
不动不分别　是则为法印

zhì bìng dì jiǔ
治病第九

xíngzhě ān xīn xiū dào huò sì dà yǒubìng yīn jīn yòngguān
行者安心修道，或四大有病，因今用观，
xīn xī gǔ jī fā dòngběnbìng huò shí bù néngshàntiáo shì shēn xīn xī
心息鼓击，发动本病；或时不能善调适身心息
sān shì nèi wàiyǒu suǒ wéi fàn gù yǒubìnghuàn fú zuòchán zhī fǎ
三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，
ruò néngshànyòng xīn zhě zé sì bǎi sì bìng zì ránchúchài ruòyòng xīn
若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心
shī suǒ zé sì bǎi sì bìng yīn zhī fā shēng shì gù ruò zì xínghuà
失所，则四百四病因之发生。是故，若自行化
tā yīngdāngshàn shí bìngyuán shàn zhī zuòzhōng nèi xīn zhì bìngfāng fǎ
他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。
yī dàndòngbìng fēi wéixíngdàoyǒuzhàng zé dà mìng lǜ shī
一旦动病，非唯行道有障，则大命虑失。
jīn míng zhì bìng fǎ zhōngyǒu èr yì yī míngbìng fā xiàng
今明治病法中有二意：一、明病发相，
èr míng zhì bìngfāng fǎ
二、明治病方法。
yī míngbìng fā xiàngzhě bìng fā suī fù duō tú lüè chū bú
一、明病发相者。病发虽复多途，略出不
guò èr zhǒng yī zhě sì dà zēngsǔnbìngxiàng ruò dì dà zēngzhě
过二种：一者、四大增损病相。若地大增者，

zé zhǒng jié chénzhòng shēn tǐ kū jí rú shì děng bǎi yī huànshēng
则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生。

ruò shuǐ dà zēngzhě zé tán yīn zhàngmǎn shí yǐn bù xiāo fù tòng xià
若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下

lì děng bǎi yī huànshēng ruò huǒ dà zēngzhě jí jiānhánzhuàng rè
痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壮热，

zhī jié jiē tòng kǒu qì dà xiǎobiàn lì bù tōngděng bǎi yī huànshēng
支节皆痛，口气、大小便利不通等百一患生。

ruò fēng dà zēngzhě zé shēn tǐ xū xuán zhàndiàoténgtòng fèi mèn
若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷

zhàng jí ǒu nì qì jí rú shì děng bǎi yī huànshēng gù jīng yún
胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经云：

yī dà bù tiáo bǎi yī bìng qǐ sì dà bù tiáo sì bǎi sì bìng yī
“一大不调，百一病起。四大不调，四百四病一

shí jù dòng sì dà bìng fā gè yǒuxiàngmào dāng yú zuò shí jí
时俱动。”四大病发，各有相貌，当于坐时及

mèngzhōngchá zhī
梦中察之。

èr zhě wǔ zàngshēnghuàn zhī xiàng cóng xīn shēnghuànzhě
二者、五藏生患之相。从心生患者，

shēn tǐ hán rè jí tóu tòngkǒuzàoděng xīn zhǔkǒu gù cóng fèi shēng
身体寒热，及头痛口燥等，心主口故。从肺生

huànzhě shēn tǐ zhàngmǎn sì zhī fánténg xīn mèn bí sāi děng
患者，身体胀满，四支烦疼，心闷鼻塞等，

fèi zhǔ bí gù cónggānshēnghuànzhě duō wú xǐ xīn yōuchóu bú
肺主鼻故。从肝生患者，多无喜心，忧愁不

lè bēi sī chēn huì tóu tòngyǎn àn hūnmènděng gānzhǔyǎn gù
乐，悲思瞋恚，头痛眼暗昏闷等，肝主眼故。

cóng pí shēnghuànzhě shēn tǐ miànshàng yóufēngbiànshēn xí yǎng
从脾生患者，身体面上，游风遍身，瘤痒

téngtòng yǐn shí shī wèiděng pí zhǔshé gù cóngshènshēnghuànzhě
疼痛，饮食失味等，脾主舌故。从肾生患者，

yānhóu yē[35] sè fù zhàng ěr lóngděng shèn[36] zhǔ ěr gù wǔ zàng
咽喉噎塞、腹胀、耳聋等，肾主耳故。五藏

shēngbìngzhòngduō gè yǒu qí xiàng dāng yú zuò shí jí mèngzhōngchá
生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察

[35] 永乐北藏：噎；龙藏：噎；大正藏：瞎
[36] 永乐北藏：贤；龙藏：贤；大正藏：肾；校勘：肾

zhī kě zhī
之可知。

rú shì sì dà wǔ zàng bìng huàn yīn qǐ fēi yī bìng xiàng zhòng
如是四大五藏病患，因起非一，病相众

duō bù kě jù shuō xíng zhě ruò yù xiū zhǐ guān fǎ mén tuō yǒu huàn
多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患

shēng yīng dāng shàn zhī yīn qǐ cǐ èr zhǒng bìng tōng yīn nèi wài fā
生，应当善知因起。此二种病，通因内外发

dòng ruò wài shāng hán lěng fēng rè yǐn shí bù xiāo ér bìng cóng èr
动。若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二

chù fā zhě dāng zhī yīn wài fā dòng ruò yóu yòng xīn bù tiáo guān xíng
处发者，当知因外发动。若由用心不调，观行

wéi pì huò yīn dìng fǎ fā shí bù zhī qǔ yǔ ér zhì cǐ èr chù huàn
违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患

shēng cǐ yīn nèi fā bìng xiàng
生，此因内发病相。

fù cì yǒu sān zhǒng dé bìng yīn yuán bù tóng yī zhě sì dà
复次，有三种得病因缘不同：一者、四大

wǔ zàng zēng sǔn dé bìng rú qián shuō èr zhě guǐ shén suǒ zuò dé bìng
五藏增损得病，如前说。二者、鬼神所作得病。

sān zhě yè bào dé bìng rú cǐ[37] děng bìng chū dé jí zhì shèn yì
三者、业报得病。如此[37]等病，初得即治，甚易

dé chài ruò jīng jiǔ zé bìng chéng shēn léi bìng jié zhì zhī nán yù
得差。若经久则病成，身羸病结，治之难愈。

èr[38] míng zhì bìng fāng fǎ zhě jì shēn zhī bìng yuán qǐ fā
二[38]、明治病方法者。既深知病源起发，

dāng zuò fāng fǎ zhì zhī zhì bìng zhī fǎ nǎi yǒu duō tú jǔ yào yán
当作方法治之。治病之法，乃有多途，举要言

zhī bù chū zhǐ guān èr zhǒng fāng biàn yún hé yòng zhǐ zhì bìng xiàng
之，不出止观二种方便。云何用止治病相？

yǒu shī yán dàn ān xīn zhǐ zài bìng chù jí néng zhì bìng suǒ yǐ zhě
有师言：“但安心止在病处，即能治病。所以者

hé xīn shì yī qī guǒ bào zhī zhǔ pì rú wáng yǒu suǒ zhì chù qún zéi
何？心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼

bèng sàn cì yǒu shī yán qí xià yī cùn míng yōu tuó nà cǐ yún
迸散。”次有师言：“脐下一寸名忧陀那，此云

[37] 永乐北藏：此；龙藏：此；大正藏：是
[38] 永乐北藏：一；龙藏：一；大正藏：二；校勘：二

dāntián ruò néng zhǐ xīn shǒu cǐ bù sǎn jīng jiǔ jí duōyǒusuǒ zhì
丹田。若能止心守此不散，经久，即多有所治。”

yǒu shī yán cháng zhǐ xīn zú xià mòwènxíngzhù qǐn wò jí néng
有师言：“常止心足下，莫问行住寝卧，即能

zhì bìng suǒ yǐ zhě hé rén yǐ sì dà bù tiáo gù duōzhū jí huàn
治病。所以者何？人以四大不调，故多诸疾患。

cǐ yóu xīn shí shàngyuán gù lìng sì dà bù tiáo ruò ān xīn zài xià
此由心识上缘，故令四大不调。若安心在下，

sì dà zì rán tiáo shì zhòngbìngchú yǐ yǒu shī yán dàn zhī zhū
四大自然调适，众病除矣。”有师言：“但知诸

fǎ kōng wú suǒyǒu bù qǔ bìngxiàng jì rán zhǐ zhù duōyǒusuǒ zhì
法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。

suǒ yǐ zhě hé yóu xīn yì xiǎng gǔ zuò sì dà gù yǒubìngshēng xī
所以者何？由心忆想鼓作四大，故有病生。息

xīn hé yuè zhòngbìng jí chài gù jìngmíngjīng yún hé wéibìngběn
心和悦，众病即差。故净名经云：‘何为病本？

suǒwèipānyuán yún hé duànpānyuán wèi xīn wú suǒ dé rú shì
所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得。’”如是

zhǒngzhǒngshuō yòng zhǐ zhì bìng zhī xiàng fēi yī gù zhī shàn xiū zhǐ fǎ
种种说，用止治病之相非一。故知善修止法，

néng zhì zhòngbìng
能治众病。

cì míngguān zhì bìngzhě yǒu shī yán dàngguān xīn xiǎng yòng
次明观治病者。有师言：“但观心想，用

liù zhǒng qì zhì bìngzhě jí shì guānnéng zhì bìng hé děng liù zhǒng qì
六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？

yī chuī èr hū sān xī sì hē wǔ xū liù
一、吹，二、呼，三、嘻，四、呵，五、嘘，六、

xì cǐ liù zhǒng xī jiē yú chúnkǒu zhī zhōng xiǎng xīn fāngbiàn
呬。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，

zhuǎn cè ér zuò miánwēi ér yòng sòngyuē
转侧而作，绵微而用。颂曰：

xīn pèi shǔ hē shèn shǔ chuī pí hū fèi xì shèng jiē zhī
心配属呵肾属吹　脾呼肺呬圣皆知

gānzàng rè lái xū zì zhì sānjiāoyōngchùdànyán xī
肝藏热来嘘字至　三焦壅处但言嘻

yǒu shī yán ruò néngshànyòngguānxiǎng yùnzuò shí èr zhǒng xī
有师言：“若能善用观想，运作十二种息，

néng zhì zhònghuàn yī shàng xī èr xià xī sān mǎn xī
能治众患。一、上息，二、下息，三、满息，

sì jiāo xī wǔ zēngzhǎng xī liù mièhuài xī qī nuǎn
四、焦息，五、增长息，六、灭坏息，七、暖

xī bā lěng xī jiǔ chōng xī shí chí xī shí yī
息，八、冷息，九、冲息，十、持息，十一、

hé xī shí èr bǔ xī cǐ shí èr xī jiē cóngguānxiǎng xīn shēng
和息，十二、补息。此十二息，皆从观想心生。

jīn lüè míng shí èr xī duì zhì zhī xiàng shàng xī zhì chénzhòng xià xī
今略明十二息对治之相：上息治沉重，下息

zhì xū xuán mǎn xī zhì kū jí jiāo xī zhì zhǒngmǎn zēngzhǎng xī
治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息

zhì léi sǔn mièhuài xī zhì zēngshèng nuǎn xī zhì lěng lěng xī zhì rè
治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，

chōng xī zhì yōng sè bù tōng chí xī zhì zhàndòng hé xī tōng zhì sì
冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四

dà bù hé bǔ xī zī bǔ sì dà shuāi shànyòng cǐ xī kě yǐ biàn
大不和，补息资补四大衰。善用此息，可以遍

zhì zhònghuàn tuī zhī kě zhī yǒu shī yán shànyòng jiǎ xiǎngguān
治众患，推之可知。”有师言：“善用假想观，

néng zhì zhòngbìng rú rén huànlěng xiǎngshēnzhōnghuǒ qì qǐ jí
能治众病。如人患冷，想身中火气起，即

néng zhì lěng cǐ rú zá ē hán jīng zhì bìng mì fǎ qī shí èr zhǒng
能治冷。此如《杂阿含经》治病秘法七十二种

fǎ zhōngguǎngshuō yǒu shī yán dànyòng zhǐ guānjiǎn xī shēnzhōng
法中广说。”有师言：“但用止观检析身中

sì dà bìng bù kě dé xīn zhōngbìng bù kě dé zhòngbìng zì chài
四大病不可得，心中病不可得，众病自差。”

rú shì děngzhǒngzhǒngshuō yòngguān zhì bìng yìngyòng bù tóng shàn
如是等种种说，用观治病，应用不同，善

dé qí yì jiē néng zhì bìng dāng zhī zhǐ guān èr fǎ ruò rén shàn
得其意，皆能治病。当知：止观二法，若人善

dé qí yì zé wú bìng bú zhì yě dàn jīn shí rén gēn jī qiǎndùn zuò
得其意，则无病不治也。但今时人根机浅钝，作

cǐ guānxiǎng duō bù chéng jiù shì bù liú chuán yòu bù dé yú cǐ
此观想，多不成就，世不流传。又不得于此

gèngxué qì shù xiū liáng kǒngshēng yì jiàn jīn shí cǎo mù zhī yào
更学气术、休粮，恐生异见。金石草木之药，

yǔ bìngxiāngyìng yì kě fú ěr ruò shì guǐ bìng dāngyòngqiáng xīn
与病相应，亦可服饵。若是鬼病，当用强心
jiā zhòu yǐ zhù zhì zhī ruò shì yè bàobìng yào xū xiū fú chàn huǐ
加咒以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，
huàn zé xiāomiè cǐ èr zhǒng zhì bìng zhī fǎ ruò xíng rén shàn dé yī yì
患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，
jí kě zì xíngjiān tā kuàng fù jù zú tōng dá ruò dōu bù zhī zé
即可自行兼他，况复具足通达。若都不知，则
bìngshēng wú zhì fēi wéi fèi xiū zhèng fǎ yì kǒngxìngmìngyǒu yú
病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，
qǐ kě zì xíngjiào rén shì gù yù xiū zhǐ guān zhī zhě bì xū shàn jiě
岂可自行教人？是故，欲修止观之者，必须善解
nèi xīn zhì bìngfāng fǎ qí fǎ fēi yī dé yì zài rén qǐ kě chuán
内心治病方法；其法非一，得意在人，岂可传
yú wén ěr
于文耳？

fù cì yòng xīn zuòzhōng zhì bìng réng xū gèngjiān jù shí fǎ
复次、用心坐中治病，仍须更兼具十法，
wú bù yǒu yì shí fǎ zhě yī xìn èr yòng sān qín
无不有益。十法者：一、信，二、用，三、勤，
sì chángzhùyuánzhōng wǔ bié bìng yīn qǐ[39] liù fāngbiàn
四、常住缘中，五、别病因起[39]，六、方便，
qī jiǔ xíng bā zhī qǔ shě jiǔ chí hù shí shí zhēzhàng
七、久行，八、知取舍，九、持护，十、识遮障。
yún hé wéi xìn wèi xìn cǐ fǎ bì néng zhì bìng hé wéiyòng wèi suí
云何为信？谓信此法必能治病。何为用？谓随
shí chángyòng hé wéi qín wèiyòng zhī zhuānjīng bù xī qǔ dé chài
时常用。何为勤？谓用之专精不息，取得差
wéi dù hé wéi zhùyuánzhōng wèi xì xīn niànniàn yī fǎ ér bú yì
为度。何为住缘中？谓细心念念依法，而不异
yuán hé wéi bié bìng yīn qǐ rú shàngsuǒshuō hé wéifāngbiàn wèi
缘。何为别病因起？如上所说。何为方便？谓
tǔ nà yùn xīn yuánxiǎng shànqiǎochéng jiù bù shī qí yí hé wéi
吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为
jiǔ xíng wèi ruò yòng zhī wèi jí yǒu yì bú jì rì yuè cháng xí bú
久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不

[39] 永乐北藏：起；龙藏：起；大正藏：法

fèi hé wéi zhī qǔ shě wèi zhī yì jí qín yǒu sǔn jí shě zhī wēi
废。何为知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微
xì zhuǎn xīn tiáo zhì hé wéi chí hù wèishàn shí yì yuánchù fàn hé
细转心调治。何为持护？谓善识异缘触犯。何
wéi zhē zhàng wèi dé yì bú xiàngwàishuō wèi sǔn bù shēng yí bàng
为遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。
ruò yī cǐ shí fǎ suǒ zhì bì dìngyǒuxiào bù xū zhě yě
若依此十法，所治必定有效不虚者也。

zhèngguǒ dì shí
证果第十

ruò xíngzhě rú shì xiū zhǐ guān shí néngliǎo zhī yī qiè zhū fǎ jiē
若行者如是修止观时，能了知一切诸法皆
yóu xīn shēng yīn yuán xū jiǎ bù shí gù kōng yǐ zhī kōng gù jí bù
由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不
dé yī qiè zhū fǎ míng zì xiàng zé tǐ zhēn zhǐ yě ěr shí shàng bú jiàn
得一切诸法名字相，则体真止也。尔时上不见
fó guǒ kě qiú xià bú jiànzhòngshēng kě dù shì míngcóng jiǎ rù kōng
佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空
guān yì míng èr dì guān yì míng huì yǎn yì míng yī qiè zhì ruò
观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。若
zhù cǐ guān jí duòshēngwén pì zhī fó dì gù jīng yún zhūshēng
住此观，即堕声闻辟支佛地。故经云：“诸声
wénzhòngděng zì tànyán wǒ děngruò wén jìng fó guó tǔ jiàohuà
闻众等，自叹言：‘我等若闻净佛国土，教化
zhòngshēng xīn bù xǐ yào suǒ yǐ zhě hé yī qiè zhū fǎ jiē xī kōng
众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法皆悉空
jì wú shēng wú miè wú dà wú xiǎo wú lòu wú wéi rú shì sī
寂，无生无灭，无大无小，无漏无为。如是思
wéi bù shēng xǐ yào dāng zhī ruò jiàn wú wéi rù zhèngwèizhě qí
惟，不生喜乐。’”当知若见无为入正位者，其
rén zhōng bù néng fā sān pú tí xīn cǐ jí dìng lì duō gù bú jiàn fó
人终不能发三菩提心。此即定力多故，不见佛
xìng
性。

ruò pú sà wèi yī qiè zhòngshēng chéng jiù yī qiè fó fǎ
若菩萨，为一切众生，成就一切佛法，

bù yīng qǔ zhuó wú wéi ér zì jì miè ěr shí yīng xiū cóng kōng rù jiǎ
不应取著无为而自寂灭，尔时应修从空入假

guān zé dāng dì guān xīn xìng suī kōng yuán duì zhī shí yì néng chū
观。则当谛观心性虽空，缘对之时，亦能出

shēng yī qiè zhū fǎ yóu rú huànhuà suī wú dìng shí yì yǒu jiàn wén jué
生一切诸法，犹如幻化虽无定实，亦有见闻觉

zhī děng xiàng chā bié bù tóng xíng zhě rú shì guān shí suī zhī yī qiè zhū
知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸

fǎ bì jìng kōng jì néng yú kōng zhōng xiū zhǒng zhǒng xíng rú kōng zhōng
法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中

zhòng shù yì néng fēn bié zhòng shēng zhū gēn xìng yù wú liàng gù zé shuō
种树；亦能分别众生诸根性欲无量故，则说

fǎ wú liàng ruò néng chéng jiù wú ài biàn cái zé néng lì yì liù dào
法无量；若能成就无碍辩才，则能利益六道

zhòng shēng shì míng fāng biàn suí yuán zhǐ nǎi shì cóng kōng rù jiǎ guān
众生；是名方便随缘止。乃是从空入假观，

yì míng píng děng guān yì míng fǎ yǎn yì míng dào zhǒng zhì zhù cǐ
亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此

guān zhōng zhì huì lì duō gù suī jiàn fó xìng ér bù míng liǎo pú sà
观中，智慧力多故，虽见佛性而不明了。菩萨

suī fù chéng jiù cǐ èr zhǒng guān shì míng fāng biàn guān mén fēi zhèng
虽复成就此二种观，是名方便观门，非正

guān yě gù jīng yún qián èr guān wéi fāng biàn dào yīn shì èr kōng
观也。故经云："前二观为方便道。因是二空

guān dé rù zhōng dào dì yī yì guān shuāng zhào èr dì xīn xīn jì
观，得入中道第一义观，双照二谛，心心寂

miè zì rán liú rù sà pó rě hǎi ruò pú sà yù yú yī niàn zhōng jù
灭，自然流入萨婆若海。"若菩萨欲于一念中具

zú yī qiè fó fǎ yīng xiū xī èr biān fēn bié zhǐ xíng yú zhōng dào zhèng
足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正

guān
观。

yún hé xiū zhèng guān ruò tǐ zhī xīn xìng fēi zhēn fēi jiǎ xī
云何修正观？若体知心性非真非假，息

yuán zhēn jiǎ zhī xīn míng zhī wéi zhèng dì guān xīn xìng fēi kōng fēi jiǎ
缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，

ér bú huài kōng jiǎ zhī fǎ ruò néng rú shì zhào liǎo zé yú xīn xìng tōng
而不坏空假之法，若能如是照了，则于心性通

dá zhōngdào yuánzhào èr dì ruò néng yú zì xīn jiànzhōngdào èr dì
达 中 道，圆 照二谛。若 能 于自心见 中 道二谛，

zé jiàn yī qiè zhū fǎ zhōngdào èr dì yì bù qǔ zhōngdào èr dì yǐ
则见一切诸法 中 道二谛，亦不取 中 道二谛，以

jué dìngxìng bù kě dé gù shì míngzhōngdàozhèngguān rú zhōng lùn
决定性不可得故。是名 中 道 正 观 。如《 中 论》

jì zhōngshuō
偈 中 说：

yīn yuán suǒ shēng fǎ wǒ shuō jí shì kōng
因 缘 所 生 法 我 说 即 是 空

yì míng wéi jiǎ míng yì míngzhōngdào yì
亦 名 为 假 名 亦 名 中 道 义

shēnxún cǐ jì yì fēi wéi jù zú fēn bié zhōngguān zhī xiàng yì
深 寻此偈意，非惟具足分别 中 观 之 相，亦

shì jiānmíngqián èr zhǒngfāngbiànguānmén zhǐ qù dāng zhī zhōngdào
是兼 明 前 二 种 方 便 观 门旨趣。当 知：中 道

zhèngguān zé shì fó yǎn yī qiè zhǒng zhì ruò zhù cǐ guān zé
正 观，则是佛眼，一切 种 智。若住此 观，则

dìng huì lì děng liǎoliǎojiàn fó xìng ān zhù dà shèng xíng bù píngzhèng
定慧力 等，了了见佛性。安住大 乘，行步平 正，

qí jí rú fēng zì rán liú rù sà pó rě hǎi xíng rú lái xíng rù rú
其疾如风，自然流入萨婆若海。行如来行，入如

lái shì zhuó rú lái yī zuò rú lái zuò zé yǐ rú lái zhuāngyán ér
来室，著如来衣，坐如来座，则以如来 庄 严而

zì zhuāngyán huò dé liù gēnqīngjìng rù fó jìng jiè yú yī qiè fǎ
自 庄 严，获得六根清净，入佛境界。于一切法

wú suǒ rǎnzhuó yī qiè fó fǎ jiē xiàn zài qián chéng jiù niàn fó sānmèi
无所染著，一切佛法皆现在前，成 就念佛三昧，

ān zhùshǒuléngyándìng zé shì pǔ xiàn sè shēnsānmèi pǔ rù shí fāng
安住首楞严定，则是普现色身三昧。普入十方

fó tǔ jiàohuàzhòngshēng yánjìng yī qiè fó chà gòngyǎng shí fāng
佛土，教化 众 生 。严净一切佛刹，供 养十方

zhū fó shòu chí yī qiè zhū fó fǎ zàng jù zú yī qiè zhūxíng bō luó mì
诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗蜜，

wù rù dà pú sà wèi zé yǔ pǔ xián wénshū wéi qí děng lǚ cháng
悟入大菩萨位，则与普贤、文殊为其等侣。常

zhù fǎ xìngshēnzhōng zé wéizhū fó chēngtànshòu jì zé shì zhuāngyán
住法性身 中，则为诸佛 称 叹授记。则是 庄 严

dōushuài tuó tiān shì xiànjiàngshén mǔ tāi chū jiā yì dàochǎng
兜率陀天，示现降神母胎，出家，诣道场，
xiáng mó yuàn chéngzhèng jué zhuàn fǎ lún rù niè pán yú shí fāng
降魔怨，成正觉，转法轮，入涅槃。于十方
guó tǔ jiū jìng yī qiè fó shì jù zú zhēnyìng èr shēn zé shì chū fā xīn
国土究竟一切佛事，具足真应二身。则是初发心
pú sà yě huāyán jīng zhōng chū fā xīn shí biànchéngzhèng
菩萨也。《华严经》中："初发心时，便成正
jué liǎo dá zhū fǎ zhēn shí zhī xìng suǒyǒu huì shēn bù yóu tā wù
觉，了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。"
yì yún chū fā xīn pú sà dé rú lái yī shēnzuò wú liàngshēn
亦云："初发心菩萨，得如来一身作无量身。"
yì yún chū fā xīn pú sà jí shì fó niè pánjīng yún fā
亦云："初发心菩萨即是佛。"《涅槃经》云："发
xīn bì jìng èr bù bié rú shì èr xīn qián xīn nán dà pǐn jīng yún
心毕竟二不别，如是二心前心难。"《大品经》云：
xū pú tí yǒu pú sà mó hē sà cóngchū fā xīn jí zuòdào
"须菩提，有菩萨摩诃萨，从初发心，即坐道
chǎng zhuǎnzhèng fǎ lún dāng zhī zé shì pú sà wéi rú fó yě
场，转正法轮，当知则是菩萨为如佛也。"
fǎ huājīng zhōng lóng nǚ suǒxiànzhū wéizhèng rú shì děngjīng
《法华经》中，龙女所献珠为证。如是等经，
jiē míngchū xīn jù zú yī qiè fó fǎ jí shì dà pǐn jīng zhōng ē
皆明初心具足一切佛法，即是《大品经》中阿
zì mén jí shì fǎ huājīng zhōngwèi lìngzhòngshēng kāi fó zhī jiàn
字门，即是《法华经》中为令众生开佛知见，
jí shì niè pánjīng zhōngjiàn fó xìng gù zhù dà niè pán
即是《涅槃经》中见佛性故住大涅槃。

yǐ lüè shuōchū xīn pú sà yīn xiū zhǐ guānzhèngguǒ zhī xiàng cì
已略说初心菩萨因修止观证果之相，次
mínghòu xīn zhèngguǒ zhī xiàng hòu xīn suǒzhèngjìng jiè zé bù kě zhī
明后心证果之相。后心所证境界，则不可知；
jīn tuī jiàosuǒmíng zhōng bù lí zhǐ guān èr fǎ suǒ yǐ zhě hé rú
今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如
fǎ huājīng yún yīn qín chēngtàn zhū fó zhì huì zé guān yì[40]，
《法华经》云"殷勤称叹诸佛智慧"，则观义[40]，

[40] 永乐北藏：则观义；龙藏：则观义；大正藏：智慧则观义

cǐ jí yuēguān yǐ míngguǒ yě niè pán jīng guǎngbiàn bǎi jù jiě tuō
此即约观以明果也。《涅槃经》广辩百句解脱

yǐ shì dà niè pánzhě niè pán zé zhǐ yì shì yuē zhǐ yǐ míngguǒ yě
以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也，

gù yún dà bō niè pánmíngcháng jì dìng dìngzhě jí shì zhǐ yì
故云“大般涅槃名常寂定”，定者，即是止义。

fǎ huājīng zhōng suī yuēguānmíngguǒ zé shè yú zhǐ gù yún nǎi
《法华经》中虽约观明果，则摄于止，故云“乃

zhì jiū jìng niè páncháng jì mièxiàng zhōng guī yú kōng niè pánzhōng
至究竟涅槃常寂灭相，终归于空”。涅槃中

suī yuē zhǐ mínguǒ zé shè yú guān gù yǐ sān dé wéi dà niè pán
虽约止明果，则摄于观，故以三德为大涅槃。

cǐ èr dà jīng suī fù wényánchū mò bù tóng mò bù jiē yuē zhǐ guān
此二大经，虽复文言出没不同，莫不皆约止观

èr ménbiàn qí jiū jìng bìng jù dìng huì liǎng fǎ yǐ míng jí guǒ xíngzhě
二门辨其究竟，并据定慧两法以明极果。行者

dāng zhī chūzhōnghòuguǒ jiē bù kě sī yì gù xīn yì jīn guāngmíng
当知：初中后果皆不可思议，故新译《金光明

jīng yún qián jì rú lái bù kě sī yì zhōng jì rú lái zhǒngzhǒng
经》云：“前际如来不可思议，中际如来种种

zhuāngyán hòu jì rú lái cháng wú pò huài jiē yuē xiū zhǐ guān èr xīn
庄严，后际如来常无破坏。”皆约修止观二心

yǐ biàn qí guǒ gù bō zhōusān mèi jīng zhōng jì yún
以辨其果故。《般舟三昧经》中偈云：

zhū fó cóng xīn dé jiě tuō xīn zhě qīng jìng míng wú gòu
诸佛从心得解脱　心者清净名无垢

wǔ dàoxiān jié bú shòu sè yǒuxué cǐ zhě chéng dà dào
五道鲜洁不受色　有学此者成大道

shì yuàn suǒ xíngzhě xū chú sānzhàng wǔ gài rú huò bù chú
誓愿所行者，须除三障五盖。如或不除，

suī qín yònggōng zhōng wú suǒ yì
虽勤用功，终无所益。

shǐ zhōng xīn yào

始终心要[41]

jīng xī zūn zhě shù

荆溪尊者述

fú sān dì zhě tiān rán zhī xìng dé yě zhōng dì zhě tǒng yī
夫三谛者，天然之性德也。中谛者，统一
qiè fǎ zhēn dì zhě mǐn yī qiè fǎ sú dì zhě lì yī qiè fǎ
切法；真谛者，泯一切法；俗谛者，立一切法。
jǔ yī jí sān fēi qiánhòu yě hánshēngběn jù fēi zàozuò zhī suǒ
举一即三，非前后也。含生本具，非造作之所
dé yě bēi fú mì zàng bù xiǎn gài sānhuò zhī suǒ fù yě gù wú míng
得也。悲夫秘藏不显，盖三惑之所覆也，故无明
yì hū fǎ xìng chénshāzhàng hū huàdǎo jiàn sī zǔ hū kōng jì rán
翳乎法性，尘沙障乎化导，见思阻乎空寂。然
zī sānhuò nǎi tǐ shàng zhī xū wàng yě yú shì dà jué cí zūn kuì rán tàn
兹三惑乃体上之虚妄也。于是大觉慈尊喟然叹
yuē zhēn rú jiè nèi jué shēng fó zhī jiǎ míng píngděng huì zhōng wú zì
曰：“真如界内绝生佛之假名，平等慧中无自
tā zhī xíngxiàng dàn yǐ zhòngshēngwàngxiǎng bú zì zhèng dé mò zhī
他之形相。但以众生妄想不自证得，莫之
néngfǎn yě yóu shì lì hū sānguān pò hū sānhuò zhèng hū sān
能返也。”由是立乎三观，破乎三惑，证乎三
zhì chéng hū sān dé kōngguānzhě pò jiàn sī huò zhèng yī qiè
智，成乎三德。空观者，破见思惑，证一切
zhì chéng bō rě dé jiǎ guānzhě pò chénshāhuò zhèngdàozhǒng
智，成般若德。假观者，破尘沙惑，证道种
zhì chéng jiě tuō dé zhōngguānzhě pò wú mínghuò zhèng yī qiè
智，成解脱德。中观者，破无明惑，证一切
zhǒng zhì chéng fǎ shēn dé rán zī sānhuòsānguānsān zhì sān dé
种智，成法身德。然兹三惑三观三智三德，
fēi gè bié yě fēi yì shí yě tiānrán zhī lǐ jù zhū fǎ gù rán cǐ
非各别也，非异时也，天然之理具诸法故。然此

[41] 《始终心要》录于大正藏本；永乐北藏本及龙藏本无

sān dì xìng zhī zì ěr mí zī sān dì zhuǎnchéngsānhuò huò pò jiè hū
三谛性之自尔，迷兹三谛 转 成 三惑。惑破藉乎
sānguān guānchéngzhèng hū sān zhì zhì chéngchéng hū sān dé cóng
三观，观 成 证 乎三智，智 成 成 乎三德，从
yīn zhì guǒ fēi jiàn xiū yě shuō zhī cì dì lǐ fēi cì dì dà gāng rú
因至果非渐修也。说之次第，理非次第。大纲如
cǐ gāngmù kě xún yǐ
此， 纲目可寻矣。

xiū xí zhǐ guān zuò chán fǎ yào jì

修习止观坐禅法要记[42]

běn zì bú dòng hé zhǐ zhī yǒu běn zì wú bì hé guān zhī
本自不动，何止之有？本自无[43]蔽，何观之

yǒu zhòngshēng mí dàng qù běn rì yuǎn dòng jìng jù shī bù hūn jí
有？众生迷荡去本日远，动静俱失不昏即

sǎn cǐ èr bìngběnchūshēngzhòng kǔ ér huò ān wěn dāngyòng zhǐ
散。此二病本出生众苦，而获安隐[44]，当用止

guān yǐ wéi qí yào bìngchōuyào fèi yī yì bú lì zé zhǐ guānzhě
观以为其[45]药。病瘳药废医亦不立，则止观者

nǎi jiǎ míng zì jí jiǎ jí kōngyán yǔ dàoduàn yǐ dà bēi gù wú shuō
乃假名字。即假即空言语道断，以大悲故无说

ér shuō cǐ mó hē zhǐ guān zhī suǒ wéi zuò yě rán qí wén yì
而说，此《摩诃止观》之所为作也。然其文义

shēnguǎng wāngyáng wú yá pì rú dà hǎi shú dé qí jì yǐ
深广，汪洋无涯。譬如大海，孰得其际？以

dà bēi gù fù zuòfāngbiàn shǐ cháng yī dī zhī bǎi chuānwèi shǐ
大悲故，复作方便，使尝一滴知百川味，使

yóu yī ōu jiànquáncháo tǐ gù yú dà jīng zhī wài yòu wéi cǐ shū
由一沤见全潮体。故于大经之外，又为此书。

cí jiǎn zhǐ yào dú zhī yì xiǎo yìngbìng zhī yào jìn zài shì yǐ shànyòng
词简旨要读之易晓，应病之药尽在是矣。善用

yàozhě bú zhì yǐ bìng zhǐ hū qí wèisǎn guān hū qí wèihūn fāng
药者不治已病，止乎其未散，观乎其未昏，方

zhǐ fāngguān ér wèichánghūnwèichángsǎn yě rú niǎoshuāng yì rú
止方观而未尝昏未尝散也。如鸟双翼，如

chēliǎng lún qióngyuǎn jí gāo wú wǎng bù kě jí qí zhì yě bù chū yú
车两轮，穷远极高无往不可及，其至也不出于

cǐ wū hū bù zhī zé yǐ zhī zhǐ guān zhī kě yǐ rù dàozhě kě
此。呜呼！不知则已，知止观之可以入道者，可

---

[42] 永乐北藏及龙藏：修习止观坐禅法要记；大正藏：止观坐禅法要记
[43] 永乐北藏：无；龙藏：无；大正藏：不
[44] 永乐北藏：而获安隐；龙藏：而获安隐；大正藏：令彼离苦而获安隐
[45] 永乐北藏：其为；龙藏：其为；大正藏：为其；校勘：为其

bù miǎn zāi
不勉哉！

cǐ shū zhì zhě qīn zào ér wèixíng yú shì míng zhì dà shī zhōng lì
此书智者亲造而未行于世，明智大师 中 立，

lòu bǎn yǐ chuán lì zhī gāoxíng rén suǒ zūn jìng cǐ shū liú chuán qí
镂板以 传 ，立之高行，人所尊敬，此书流 传 其

bì guǎng yǐ
必 广 矣。

yuányòu qī nián liù yuèniàn qī rì yánpíngchénguàn jì
元佑七年六月廿七日延平 陈 瓘 记[46]。

[46] 此段文字录永乐北藏及龙藏中，大正藏无。

tiān tāi zhǐ guāntǒng lì

天台止观统例

tánghàn lín xué shì shǒuyòu bǔ quē ān dìngliáng sù shù

唐翰林[47]学士守右补阙安定梁肃述

fú zhǐ guān hé wéi yě dǎowàn fǎ zhī lǐ ér fù yú shí jì zhě

夫止观何为也？导万法之理而复于实际者

yě shí jì zhě hé yě xìng zhī běn yě wù zhī suǒ yǐ bù néng fù zhě

也。实际者何也？性之本也。物之所以不能复者，

hūn yǔ dòng shǐ zhī rán yě zhàohūnzhě wèi zhī míng zhù dòngzhě wèi zhī

昏与动使之然也。照昏者谓之明，驻动者谓之

jìng míng yǔ jìng zhǐ guān zhī tǐ yě zài yīn wèi zhī zhǐ guān zài

静；明与静，止观之体也。在因谓之止观，在

guǒwèi zhī zhì dìng yīn wèi zhī xíng guǒwèi zhī chéng xíngzhěxíng cǐ

果谓之智定。因谓之行，果谓之成。行者行此

zhě yě chéngzhězhèng cǐ zhě yě yuán fú shèngrén yǒu yǐ jiànhuò zú

者也，成者证此者也。原夫圣人有以见惑足

yǐ sàng zhì dòng zú yǐ shī fāng yú shì hū zhǐ ér guān zhī jìng ér

以丧志，动足以失方；于是乎止而观之，静而

míng zhī shǐ qí dòng ér néngjìng jìng ér néngmíng yīn xiāng dài yǐ

明之。使其动而能静，静而能明。因相待以

chéng fǎ jí jué dài yǐ zhàoběn lì dà chē yǐ yù zhèng chéng dà

成法，即绝待以照本。立大车以御正，乘大

shì ér zǒngquán xiāo xī hū bú èr zhī chǎng gǔ wǔ yú shuōsān zhī

事而总权，消息乎不二之场，鼓舞于说三之

yù zhì wēi yǐ jìn xìng zhì zé yǐ tǐ shén yǔ qí jìn zé yī háo

域。至微以尽性，至赜[48]以体神。语其近则一毫

zhī shàn kě tōng yě yǔ qí yuǎn zé zhòngxuán zhī mén kè kuī yě yòng

之善可通也，语其远则重玄之门可窥也。用

zhì yuán yǐ yuán zhī wù wú piān yě yòng zhì shí yǐ shí zhī wù wú

至圆以圆之，物无偏也；用至实以实之，物无

wàng yě shèngrén jǔ qí yánsuǒ yǐ shì yě guǎng qí mù suǒ yǐ gào

妄也。圣人举其言所以示也，广其目所以告

[47] 永乐北藏及龙藏：唐翰林；大正藏：翰林

[48] 永乐北藏及龙藏：赜；大正藏：颐

yě yōu ér róu zhī shǐ zì qiú zhī nǐ ér yì zhī shǐ zì zhì zhī cǐ
也。优而柔之使自求之，拟而议之使自至之。此

zhǐ guān suǒ yóu zuò yě
《止观》所由作也。

fú sān dì zhě hé yě yī zhī wèi yě kōng jiǎ zhōng zhě hé yě
夫三谛者何也？一之谓也。空假中者何也？

yī zhī mù yě kōng jiǎ zhě xiāng duì zhī yì zhōng dào zhě dé yī zhī míng
一之目也。空假者相对之义，中道者得一之名。

cǐ sī yì zhī shuō fēi zhì yī zhī zhǐ yě zhì yī jí sān zhì sān jí
此思议之说，非至一之旨也。至一即三、至三即

yī fēi xiāng hán ér rán yě fēi xiāng shēng ér rán yě fēi shù yì yě
一，非相含而然也，非相生而然也。非数义也，

fēi qiáng míng yě zì rán zhī lǐ yě yán ér chuán zhī zhě jì yě lǐ
非强名也，自然之理也，言而传之者迹也。理

wèi zhī běn jì wèi zhī mò běn yě zhě shèng rén suǒ zhì zhī dì yě
谓之本，迹谓之末。本也者，圣人所至之地也；

mò yě zhě shèng rén suǒ shì zhī jiào yě yóu běn yǐ chuí jì zé wéi
末也者，圣人所示之教也。由本以垂迹，则为

xiǎo wéi dà wéi tōng wéi bié wéi dùn wéi jiàn wéi xiǎn wéi mì wéi quán
小为大、为通为别、为顿为渐、为显为秘、为权

wéi shí wéi dìng wéi bú dìng xún jì yǐ fǎn běn zé wéi yī wéi dà
为实、为定为不定。循迹以返本，则为一为大、

wéi yuán wéi shí wéi wú zhù wéi zhōng wéi miào wéi dì yī yì shì sān
为圆为实、为无住为中、为妙为第一义。是三

yī zhī yùn yě suǒ wèi kōng yě zhě tōng wàn fǎ ér wéi yán zhě yě jiǎ
一之蕴也。所谓空也者，通万法而为言者也。假

yě zhě lì wàn fǎ ér wéi yán zhě yě zhōng yě zhě miào wàn fǎ ér
也者，立万法而为言者也。中也者，妙万法而

wéi yán zhě yě pò yī qiè huò mò shèng hū kōng jiàn yī qiè fǎ mò shèng
为言者也。破一切惑莫盛乎空，建一切法莫盛

hū jiǎ jiū jìng yī qiè xìng mò dà hū zhōng jǔ zhōng zé wú fǎ fēi
乎假，究竟一切性莫大乎中。举中则无法非

zhōng mù jiǎ zé hé fǎ fēi jiǎ jǔ kōng zé wú fǎ bù kōng chéng
中，目假则何法非假，举空则无法不空。成

zhī wèi zhī sān dé xiū zhī wèi zhī sān guān jǔ qí yào zé shèng rén jí
之谓之三德，修之谓之三观，举其要则圣人极

shēn yán jī qióng lǐ jìn xìng zhī shuō hū mèi zhě shǐ míng sè zhě shǐ tōng
深研几穷理尽性之说乎！昧者使明，塞者使通，

tōng zé wù wù zé zhì zhì zé cháng cháng zé jìn yǐ míng zé
通则悟，悟则至，至则常，常则尽矣。明则
zhào zhào zé huà huà zé chéng chéng zé yī yǐ shèng rén yǒu yǐ
照，照则化，化则成，成则一矣。圣人有以
mí lún wàn fǎ ér bù chā páng bó wàn jié ér bù yí dào zài héng shā
弥纶万法而不差，旁礴万劫而不遗，焘载恒沙
ér bù yǒu fù guī wú wù ér bù wú yù míng zhī yuē fó qiánghào
而不有，复归无物而不无，寓名之曰佛，强号
zhī yuē jué jiū qí zhǐ qí jiě tuō zì zài mò dà jí miào zhī dé hū
之曰觉。究其旨，其解脱自在，莫大极妙之德乎！
fú sān guān chéng gōng zhě rú cǐ suǒ wèi yuán dùn zhě fēi jiàn cì
夫三观成功者如此。所谓圆顿者，非渐次、
fēi bú dìng zhǐ lùn shí zhāng zhī yì yě shí[49] zhāng zhě huī yǎn shǐ
非不定，指论十章之义也。十[49]章者，恢演始
mò tōng dào zhī guān yě wǔ lüè zhě jǔ qí hóng gāng jié liú zhī jīn yě
末通道之关也。五略者，举其宏纲截流之津也。
shí jìng zhě fā dòng zhī jī lì guān zhī dì yě shí shèng zhě miào
十境者，发动之机，立观之谛也。十乘者，妙
yòng suǒ xiū fā xíng zhī mén yě zhǐ yú zhèng guān ér zhōng yú jiàn jìng
用所修，发行之门也。止于正观而终于见境
zhě yì bèi gù yě quē qí yú zhě fēi suǒ xiū[50] zhī yào gù yě[51]
者，义备故也。阙其余者，非所修[50]之要故也[51]。
shèng zhě hé yě zài wù[52] ér yùn zhě yě shí zhě hé yě chéng zài
乘者何也？载物[52]而运者也。十者何也？成载
zhī shì zhě yě zhī qí jìng zhī miào bù xíng ér zhì zhě dé zhī shàng
之事者也。知其境之妙，不行而至者，德之上
yě chéng yī ér yǐ yǐ qǐ jiè fú jiǔ zāi jiǔ zhě fēi tā xiāng
也。乘一而已矣，岂藉夫九哉？九者，非他相
shēng zhī shuō wèi zhì zhě zhī suǒ jiàn yě gù fā xīn zhě fā wú suǒ
生之说，未至者之所践也。故发心者，发无所
fā ān xīn zhě ān wú suǒ ān biàn pò zhě biàn wú suǒ biàn
发；安心者，安无所安；遍破[53]者，遍无所遍[54]。

[49] 永乐北藏及龙藏：十；大正藏：七
[50] 永乐北藏及龙藏：所修；大正藏：修
[51] 永乐北藏及龙藏：故也；大正藏：也
[52] 永乐北藏及龙藏：物；大正藏：万物
[53] 永乐北藏及龙藏：遍破；大正藏：破遍
[54] 永乐北藏及龙藏：遍无所遍；大正藏：破无所破

yuán zhì yú shèng jiē bù dé yǐ ér shuō yě zhì yú bié qí yì lì
爰至余乘，皆不得已而说也。至于别其义例、

pàn wéi zhāng mù tuī ér guǎng zhī bù wéi fán tǒng ér jiǎn zhī bù wéi
判为章目，推而广之不为繁，统而简之不为

shǎo rú lián huán bù kě jiě yě rú guàn zhū bù kě zá yě rú xuán
少，如连环不可解也，如贯珠不可杂也，如悬

jìng bù kě yǎn yě rú tōng chuān bù kě è yě yì jiā duō mén
镜不可掩[55]也，如通川不可遏也。义家多门，

fēi zhēng lùn yě àn jīng zhèng yì fēi xū shuō yě biàn sì jiào qiǎn
非诤论也；按经证义，非虚说也；辩四教浅

shēn shì yǒu yuán yě chéng yī shì yīn yuán lǐ wú yí yě yì
深，事有源也；成一事因缘，理无遗也。噫！

zhǐ guān qí jiù shì míng dào zhī shū hū fēi fú shèng zhì chāo jué
《止观》其救世明道之书乎！非夫圣智超绝

zhuó ěr dú lì qí shú néng wéi hū fēi fú cōng míng shēn dá dé yì
卓尔独立，其孰能为乎？非夫聪明深达得意

wàng xiàng qí shú néng zhī hū jīn zhī rén nǎi zhuān yòng zhāng jù wén
忘象，其孰能知乎？今之人乃专用章句文

zì cóng ér shì zhī yòu hé shū lòu yé huò chēng bù sī yì jìng yǔ
字从而释之，又何疏漏耶？或称：不思议境与

bù sī yì shì jiē jí shèng zhī yù děng jué zhì rén yóu suǒ wèi jìn ruò
不思议事皆极圣之域，等觉至人犹所未尽；若

fán fū shēng miè xīn xíng sān huò hào rán yú yán shuō zhī zhōng tuī shàng
凡夫生灭心行三惑浩然，于言说之中推上

miào zhī lǐ shì yóu xī jī ér shuō dà péng xià chóng zhī yì céng bīng
妙之理，是犹醯鸡而说大鹏，夏虫之议层冰，

qí bù kě jiàn míng yǐ jīn zhǐ guān zhī shuō wén zì wàn shù guǎng lùn
其不可见明矣。今止观之说，文字万数广论

guǒ dì wú yì chū xué qǐ rú àn rán zì xiū gōng zhì zì zhì hé bì
果地，无益初学。岂如暗然自修功至自至，何必

yǐ zǎo jì wéi shì hū shì dà bù rán fán suǒ wéi shàng shèng zhī yù
以早计为事乎？是大不然。凡所为上圣之域，

qǐ gé kuò liáo xiòng yǔ fán jìng yǎo jué yú shì wéi yī xìng ér yǐ dé
岂隔阔辽夐与凡境杳绝欤？是唯一性而已，得

zhī wéi wù shī zhī wéi mí yī lǐ ér yǐ mí ér wéi fán wù ér
之为悟，失之为迷；一理而已，迷而为凡，悟而

[55] 永乐北藏及龙藏：掩；大正藏：弇

wéishèng mí zhě zì gé lǐ bù gé yě shī zhě zì shī xìng bù shī
为 圣 。迷者自隔，理不隔也；失者自失，性不失
yě zhǐ guān zhī zuò suǒ yǐ biàn[56] yì tóng ér jiū shèngshén shǐ
也。《止观》之作，所以辨[56]异同而究 圣 神，使
qúnshēngzhèngxìng ér shùn lǐ zhě yě zhèngxìngshùn lǐ suǒ yǐ xíng jué
群 生 正 性而顺理者也。正 性顺理，所以行觉
lù ér zhì miào jìng yě bù zhī cǐ jiào zhě zé xué hé suǒ rù gōng
路而至 妙 境也。不知此教者，则学何所入？ 功
hé suǒ shī zhì hé suǒ fā pì rú wú mù mèi yú rì yuè zhī guāng
何所施？ 智何所发？ 譬如无目，昧于日月之 光，
xíng yú zhòngxiǎn zhī chù diān bó duò luò kě shèng jì hū yì qù
行于 重 险之处，颠踣堕落，可 胜 既乎！噫！去
shèng jiǔ yuǎn xián rén bù chū yōnghūn zhī tú hán shí ér yǐ zhì shǐ
圣 久远，贤人不出，庸昏之徒含识而已。致使
mó xié guǐ huò zhū dǎngbìng chì kōngyǒuyúnyún wéikēng wéi jǐng
魔邪诡惑，诸 党 并炽。空有云云，为 坑[57]为井[58]。
yǒujiāo yú wén jù bù gǎndòngzhě yǒu liú yú mǎng làng bù néngzhù zhě
有胶于文句不敢 动 者，有流于 漭[59] 浪不 能 住者；
yǒu[60] tài yuǎn ér gān xīn bú zhì zhě yǒu tài jìn ér wǒ shēn jí shì zhě
有[60]太 远 而甘心不至者，有太近而我 身 即是者；
yǒu kū mù ér chēngdìngzhě yǒuqiàohào ér chēng huì zhě yǒubēnzǒu
有枯木而 称 定者，有窍号而 称 慧者；有奔走
fēi dào ér yánquánzhě yǒu jiǎ yú guǐ ér yántōngzhě yǒufàng xīn ér
非道而言 权 者，有假于鬼而言通者；有放心而
yánguǎngzhě yǒuhǎnyán ér wéi mì zhě yǒu chǐ shé qiánchuánwéikǒu jué
言 广 者，有罕言而为密者；有齿舌潜 传 为口诀
zhě fán cǐ zhī lèi zì lì wéi zǔ jì zǔ wéi jiā fǎn jīng fēi shèng
者。凡此之类，自立为祖，继祖为家，反经非 圣，
mèizhě bù jué zhòng ní yǒuyán dào zhī bù míng yě wǒ zhī zhī yǐ
昧者不觉。仲 尼有言：“道之不 明 也，我知之矣。”
yóu wù lèi yě bēi fú
由物累也。悲夫！

[56] 永乐北藏及龙藏：辨；大正藏：离
[57] 永乐北藏及龙藏：坑；大正藏：沉
[58] 永乐北藏及龙藏：井；大正藏：穿
[59] 永乐北藏及龙藏：漭；大正藏：滂
[60] 永乐北藏及龙藏：有；大正藏：又

suí kāi huáng shí qī nián zhì zhě dà shī qù shì zhì huángcháo
隋开 皇 十七[61]年，智者大师去世，至 皇 朝

jiànzhōngchuí èr bǎi zǎi yǐ sī wénxiāngchuán fán wǔ jiā shī qí shǐ
建 中 垂二百载，以斯文 相 传 凡五家师：其始

yuēguàndǐng qí cì yuē jìn yún wēi yòu qí cì yuēdōngyángxiǎowēi
曰灌 顶，其次曰缙[62]云威，又其次曰东 阳小威，

yòu qí cì yuēzuǒ xī lǎnggōng qí wǔ yuē jīng xī rángōng dǐng yú tóng
又其次曰左溪朗 公，其五曰荆溪然 公。顶于同

ménzhōng huì jiě dì yī néngfèng shī xùn jí chéng cǐ shū gài bù yǐ
门 中 慧解第一，能 奉师训集 成 此书，盖不以

wén cí wéiběn gù yě huò shī zé fán huò dé zé yě dāng èr wēi
文辞为本故也，或失则烦，或得则野。当二威

zhī jì jiānshòu ér yǐ qí dào bù xíng tiānbǎozhōngzuǒ xī shǐ hóng jiě
之际缄授而已，其道不行。天宝 中 左溪始弘解

shuō ér zhī zhě gài guǎ jīng xī guǎng yǐ zhuàn jì shù shí wànyán
说，而知者盖寡。荆溪 广 以 传 记数十万言，

wǎng luó yí fǎ qín yǐ bèi yǐ jīng xī mièhòu zhī qí shuōzhě shì
网 罗遗法，勤矣备矣。荆溪灭后，知其说者适

sān sì rén gǔ rén yún shēng ér zhī zhī zhěshàng yě xué ér zhī
三四人。古人云：“生 而知之者 上 也[63]，学而知

zhī zhě cì yě kùn ér xué zhī yòu qí cì yě fú shēng ér zhī zhī
之者次也[64]，困而学之又其次也[65]。”夫 生 而知之

zhě gài xìng dé zhě yě xué ér zhī zhī zhě tiān jī shēnzhě yě ruò
者，盖性德者也；学而知之者，天机深者也；若

shì yù shēn ěr mù sè suī xué ér bù néng zhī sī wéi xià yǐ
嗜欲深、耳目塞，虽学而不能 知[66]，斯为下矣。

jīn fú xuézhě nèi bìng yú bì wài yì yú fán mò shì bù néngtōng qí
今夫学者，内病于蔽，外役于烦，没世不能 通其

wén shùnián bù néng dé qí yì zé yè wénwéi zhī jù jiào gù zú
文，数年不能 得其益。则业文为之屦[67]校，梏足

yě fén jù wéi zhī bǒ kāng mī mù yě yǐ bù néng yù zhī shī jiào
也；焚句为之簸糠，眯目也。以不能 谕之师，教

---

61 永乐北藏及龙藏：七；大正藏：八
62 永乐北藏及龙藏：缙；大正藏：晋
63 永乐北藏及龙藏：上也；大正藏：上
64 永乐北藏及龙藏：次也；大正藏：次
65 永乐北藏及龙藏：次也；大正藏：次
66 永乐北藏及龙藏：能知；大正藏：知
67 永乐北藏及龙藏：屦；大正藏：屡

bù lǐng zhī dì zǐ zhǐ guān suǒ yǐ wèiguāng dà yú shí yě yǔ
不领之弟子，《止观》所以未光大于时也。予
cháng qī qī yú shì zhěng qí hónggāng cuō qí jī yào qí lǐ zhī
常戚戚于是，整其宏纲、撮其机要，其理之
suǒcún jiào zhī suǒ jí huò yì zhì zhī huò yǐn shēn zhī qí yì zhī
所存，教之所急，或易置之、或引伸之；其义之
yū qí cí zhī bǐ huò tì chú zhī huòrùn sè zhī dà fán fú shū
迂、其辞之鄙，或薙除之、或润色之。大凡浮疏
zhī huàn shí yù qí jiǔ guǎng lüè zhī yí sāncún qí yī shì qū bǐ zhì
之患十愈其九，广略之宜三存其一。是祛鄙滞
dàoméngtóng yí zhū tā rén zé wú qǐ gǎn ruòtóngjiàntóngxíng qiě bù
道蒙童，贻诸他人则吾岂敢！若同见同行且不
yǐ zhǐ guān zuì wǒ yì wú yǐn hū ěr jiànzhōngshàngyuán jiǎ zǐ shǒu
以止观罪我，亦无隐乎尔。建中上元甲子首
shì bǐ xiāosān suì suì zài xī mù zhī jīn gōng bì yún ěr
事，笔削三岁。岁在析木之津，功毕云尔。

tiān tāi fǎ mén yì

天台法门议[68]

ān dìngliáng sù shù

安定梁肃述

lùn yuē xiū shì shì zhī xùn zhě wù sān ér yǐ yuē jiè dìng
论曰：修释氏之训者，务三而已，曰戒、定、
huì sī dào yě shǐ yú fā xīn chéng yú miào jué jīng wěi yú sān
慧。斯道也，始于发心，成于妙觉；经纬于三
shèng dǎo dá yú wànhèng ér néng shì bèi yān xī fǎ wáng chū shì
乘，导达于万行，而能事备焉。昔法王出世，
yóu yī dàoqīng jìng yòng yī yīn yǎnshuō jī gǎn bù tóng suǒwén gài
由一道清净，用一音演说，机感不同，所闻盖
yì gù wǔ shí wǔ wèi bànmǎn quán shí piānyuán xiǎo dà
异。故五时、五味、半满、权实、偏圆、小大
zhī yì bō yú zhū bù cànrán shū liú yào qí suǒ guī wú yuè yī
之义，播于诸部，粲然殊流。要其所归，无越一
shí gù jīng yuē suī shuōzhǒngzhǒngdào qí shí wèi fó shèng
实。故经曰：“虽说种种道，其实为佛乘。”
yòuyuē kāi fāngbiànmén shì zhēn shí xiàng yù zhī yǐ zhòng liú
又曰：“开方便门，示真实相。”喻之以众流
rù hǎi biāo zhī yǐ bú èr fǎ mén zì tā liǎng dé tóng yì mì mì
入海，标之以不二法门；自他两得，同诣秘密。
cǐ jiào zhī suǒyóuzuò yě
此教之所由作也。

jì hè lín miè ér fǎ wǎngsàn shén zú yǐn ér zōng tú yì gè
暨鹤林灭而法网散，神足隐而宗途异；各
quánsuǒ jù máodùngēngzuò qí zhōnghuòsānmèi shì shēng huò sì
权所据，矛盾更作。其中或三昧示生，或四
yī chūxiàn yìng jī bù děng chí lùn yì bié gù shè lùn dì
依出现，应机不等，持论亦别。故《摄论》《地
chí》《成实》《唯识》之类，分路并作；非有非

[68] 录于永乐北藏本及龙藏本，大正藏本《修习止观坐禅法要》未录，与大正藏本《佛祖统纪》对校。

kōng zhī tán mò néng yī guàn jì ér qù shèng zī yuǎn qí fēng yì
空之谈，莫能一贯。既而去圣滋远，其风益
shān shuō fǎ zhě zhì gù yú wén zì mò zhī zì jiě xí chánzhě xū
扇。说法者桎梏于文字，莫知自解；习禅者[69]虚
wú qí xìngxiàng bù kě qiān fù shì cǐ zhě fēi bǐ wèi dé zhě wèizhèng
无其性相，不可牵复。是此者非彼，未得者谓证。
huì jiě zhī dào liú yǐ wàng fǎn shēnkǒu zhī shì dàng ér wú zhāng
慧解之道，流以忘返；身口之事，荡而无章。
yú shì fǎ mén zhī dà tǒng huò jī hū xī yǐ
于是法门之大统，或几乎息矣！

jì ér jiào bù zhōng pǐ zhì rén lì jiàn huì wén huì sī huò
既而教不终否，至人利见，慧文、慧思或
yuèxiāng jì fǎ léi zhī zhènwèi pǔ gù mù duóchóngshòu yú tiān tāi dà
跃相继。法雷之震未普，故木铎重授于天台大
shī dà shī xiàngshēn zǐ shànxiàn zhī chāo wù bèi dì yáo dà shùn zhī
师。大师象身子善现之超悟，备帝尧、大舜之
xiū xiàng zànlóngshù zhī yí lùn cóngnányuè zhī miào jiě rán hòuyòng
休相。赞龙树之遗论，从南岳之妙解。然后用
sānzhǒng zhǐ guān chéng yī shì yīn yuán kuòwàn fǎ yú yī xīn kāi
三种止观，成一事因缘。括万法[70]于一心，开
shí shèng yú bā jiào jiè dìng huì zhī shuō kōng jiǎ zhōng zhī guān tǎn
十乘于八教。戒定慧之说、空假中之观，坦
rán míng bái kě jǔ ér xíng yú shì jiào wú yí fǎ fǎ wú qì rén
然明白，可举而行。于是教无遗法，法无弃人，
rén wú fèi xīn xīn wú zé xíng xíngyǒu suǒzhèng zhèngyǒu qí zōng
人无废心，心无择行，行有所证，证有其宗。
dà shī jiàomén suǒ yǐ wéishèng gù qí zài shì yě guāngzhàotiān
大师教门，所以为盛。故其在世也，光照天
xià wéi dì wáng shī fàn qí qù shì yě wǎng lái shàng jiè wéi cí
下，为帝王师范；其去世也，往来上界，为慈
shì fǔ zuǒ juǎnshū yú pǔ mén shì xiàn jiàng dé wéi rú lái suǒ shǐ
氏辅佐。卷舒于普门示现，降德为[71]如来所使。
jiē wèi jìng zhì gài wú dé[72] ér chēngyán
阶位境智，盖无得而称焉。

---

[69] 永乐北藏及龙藏：禅；大正藏：禅者；校勘：禅者
[70] 永乐北藏及龙藏：法；大正藏：物
[71] 永乐北藏及龙藏：为；大正藏：于
[72] 永乐北藏及龙藏：得；大正藏：德

wū hū yìng jì suī wǎng wēiyán bú zhuì xí zhī zhěyóu zú yǐ
於戏！应迹虽往，微言不坠。习之者犹足以
kàngzhé bǎi jiā zhāo shì sānzàng yòukuàngwén ér néng sī sī ér
抗折百家，昭示三藏；又况闻而能思，思而
néng xiū xiū ér néng jìn jìn ér bù yǐ zhě yú sī rén yě suī
能修，修而能进，进而不已者欤！斯人也，虽
yuēwèizhèng wú bì wèi zhī jìn yǐ jīn zhī rén zhèng xìn zhěxiǎn
曰未证，吾必谓之近矣！今之人，正信者鲜。
qǐ chánguānzhě huò yǐ wú fó wú fǎ hé zuì hé shàn zhī huà huà
启禅关者，或以无佛无法[73]、何罪何善之化，化
zhī zhōngrén yǐ xià chí chěng ài yù zhī tú chū rù yī guān zhī lèi
之中人以下。驰骋爱欲之徒，出入衣冠之类，
yǐ wéi sī yán zhì yǐ qiě bú nì ěr sī yù bú fèi gù cóng qí mén
以为斯言至矣，且不逆耳。私欲不废，故从其门
zhě ruò fēi é zhī fù míngzhú pò kuài zhī luò kōng gǔ shū bù zhī zuò
者，若飞蛾之赴明烛，破块之落空谷。殊不知坐
zhì jiāo làn ér mò[74] néng zì chū suī yù yì zhī ér shí sǔn zhī
致焦烂，而莫能自出，虽欲益之，而实损之。
yǔ fú zhòngmó wàidào wéi hài yī kuí yóu shì guān zhī cǐ zōng zhī
与夫众魔外道，为害一揆。由是观之，此宗之
dà xùn cǐ jiào zhī páng jì qí yú tiān xià wéi bù móu yǐ zì zhì zhě
大训，此教之旁济，其于天下为不侔矣！自智者
chuán fǎ wǔ shì zhì jīn zhànrán dà shī zhōngxīng qí dào wèi yǔ
传法，五世至今，湛然大师中兴其道，为予
yán zhī rú cǐ gù lù zhī yǐ xì yú piān
言之如此，故录之以系于篇。

[73] 永乐北藏及龙藏：法；大正藏：佛法
[74] 永乐北藏及龙藏：莫；大正藏：不

此咒置经书中可灭误跨之罪

仁・慧・草・堂