

故，是名善入住出。

如偈說

進止有次第 麤細不相違 譬如善調馬 欲住而欲去

《法華經》云：

「此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫，爲佛道故，勤行精進，善入住出，無量百千萬億三昧，得大神通，久修梵行，善能次第，習諸善法。」

#### 丁五、方便行第五

夫修止觀，須具方便法門。有其五法。

一者欲：欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。亦名爲志，亦名爲願，亦名爲好，亦名爲樂。是人志願好樂一切諸深法門故，故名爲欲。如佛言曰：「一切善法，欲爲其本。」

二者精進：堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜，專精不廢。譬如鑽火未熱，終不休息，是名精進善法道。

三者念：念世間爲欺誑可賤，念禪定爲尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是爲可貴，故名爲念。

四者巧慧：籌量世間樂，禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失是輕；禪定智慧之樂，無漏無爲，寂然閒曠，永離生死，與苦長別，是得是重。如是分別，故名巧慧。

五者一心：一心分明，明見世間可患可惡；善識定慧功德可尊可貴。爾時應當一心決定修行止觀。心如金剛，天魔外道不能沮壞；設使空無所獲，終不回易，是名一心。譬如人行，先須知道通塞之相，然後決定一心涉路而進，故說巧慧一心。經云：「非智不禪，非禪不智。」義在此也。

丁六、正修行第六分二：初坐中修。一、歷緣對境修。今初。

戊一、坐中修分五：一、對破初心麤亂修止觀。二、對治心沉

浮病修止觀。三、隨便宜修止觀。四、對治定中細心修止觀。五、爲均齊定慧修止觀。今初。

### 己一、對破初心羸亂修止觀

#### 庚一、總標止觀類別

修止觀者有二種：一者於坐中修。二者歷緣對境修。一於坐中修止觀者，於四威儀中亦乃皆得，然學道者坐爲勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：一、對治初心羸亂修止觀。所謂行者初坐禪時，心羸亂故，應當修止以除破之；止若不破，即應修觀。故云對破初心羸亂修止觀。

庚二、別明止觀修法分二：初修止方法。二、修觀方法。今初。

#### 辛一、修止方法

今明修止觀有二意：一者修止。自有三種：

一者「繫緣守境止」：所謂繫心鼻端，臍間等處，令心不散故。經云

：「繫心不放逸，亦如猴著鎖。」

二者「制心止」：所謂隨心所起，即便制止，不令馳散故。經云：「此五根者，心爲其主，是故汝等，當好制心。」此二種皆是事相，不須分別。

三者「體真止」：所謂隨心所念，一切諸法，悉知從因緣生，無有自性。則心不取，若心不取，則妄念心息，故名爲止。如經中說云：

「一切諸法中 因緣空無主 息心達本源 故號爲沙門」

行者於初坐禪時，隨心所念一切諸法，念念不住。雖用如上「體真止」，而妄念不息。當反觀所起之心：過去已滅，現在不住，未來未至，三際窮之，了不可得！不可得法，則無有心；若無有心，則一切法皆無。行者雖觀心不住皆無所有，而非無刹那任運覺知念起。

又觀此心念，以內六根，外有六塵，根塵相對，故有識生。根塵未對，識本無生。觀生如是，觀滅亦然！生滅名字，但是假立，

生滅心滅，寂滅現前，了無所得！是所謂涅槃空寂之理，其心自止。

《起信論》云：「若心馳散，即當攝來住於正念。」是正念者：當知唯心，無外境界；即復此心，亦無自相，念念不可得！謂初心修學，未便得住，抑之令住，往往發狂。如學射法，久習方中矣！

## 辛二、修觀方法

二者修觀，有二種：

一者對治觀：如不淨觀，對治貪欲。慈心觀，對治瞋恚。界分別觀，對治著我。數息觀，對治多尋思等。此不分別也。

二者正觀：觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性，即是實相。先了所觀之境，一切皆空；能觀之心，自然不起。前後之文，多談此理，請自詳之。如經偈中說：

「諸法不牢固 常在於念中 已解見空者 一切無想念」

## 己二、對治心沉浮病修止觀

二、對治心沉浮病修止觀：行者於坐禪時，其心闇塞，無記瞪瞶；或時多睡，爾時應當修觀照了。若於坐中，其心浮動，輕躁不安，爾時應當，修止止之。是則略說對治心沉浮病修止觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治，有乖僻之失。

### 己三、隨便宜修止觀

三隨便宜修止觀：行者於坐禪時，雖然對治心沉故，修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時應當試修止止之。若於止時，即覺身心安靜，當知宜止，即應用止安心。若於坐禪時，雖為對治心浮動故修止，而心不住，亦無法利，當試修觀。若於觀中，即覺心神明淨，寂然安隱，當知宜觀，即當用觀安心。

是則略說隨便宜修止觀相。但須善約便宜修之，則心神安隱，煩惱患息，証諸法門也！

### 己四、對治定中細心修止觀

四對治定中細心修止觀：所謂行者先用止觀，對破麤亂，亂心既息，即得入定；定心細故，覺身空寂，受於快樂。或利便心發，能以細心，取於偏邪之理！若不知定心止息虛誑，必生貪著。若生貪著，執以爲實。若知虛誑不實，則愛見二煩惱不起，是爲修止。雖復修止，若心猶著，愛見結業不息，爾時應當修觀，觀於定中細心，若不見定中細心，即不執著定見，若不執著定見，則愛見煩惱業，悉皆摧滅，是名修觀。

此則略說對治定中細心修止觀相。分別止觀方法，並同於前，但以破定見微細之失爲異也！

#### 己五、爲均齊定慧修止觀

五爲均齊定慧修止觀：行者於坐禪中，因修止故，或因修觀，而入禪定。雖得入定，而無觀慧，若無觀慧，是爲痴定，不能斷結；或觀慧微少，即不能發起真慧，斷諸結使，發諸法門，爾時應當修觀

破析。若於定中，智慧開發，則定慧均等，能斷結使，証諸法門！

行者於坐禪時，因修觀故，而心豁然開悟，智慧分明，而定心微少，心則動散，如風中燈，照物不了。不能出離生死。爾時應當復修於止，以修止故，則得定心；如密室中燈，即能破暗，照物分明。是即略說爲均齊定慧二法修止觀也。

行者若能如是於端身政坐之中，善用此五審修止觀意，取捨不失其宜。當知是人善修佛法；能善修故，必於一生不空過也！

戊二、歷緣對境修 分三：初總標述義。二、別明修法。  
三、結示勸修。今初。

### 己一、總標述義

復次：第二明歷緣對境修止觀者：端身常坐，乃爲入道之勝要，而有累之身，必涉事緣，若隨緣對境而不修習止觀，是則修心有間絕，結業觸處而起，豈得疾與佛法相應。若於一切時中，常修定慧方



便，當知是人必能通達一切佛法。

云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一、行。二、住。三、坐。四、臥。五、作作。六、言語。

云何名對境修止觀？所言境者，謂六塵境：一、眼對色。二、耳對聲。三、鼻對香。四、舌對味。五、身對觸。六、意對法。

行者約此十二事中修止觀，故名爲歷緣對境修止觀也。

## 己二、別明修法

### 庚一、歷緣修止觀

一、行者，若於行時，應作是念：我今爲何等事欲行。若爲煩惱所使及不善、無記事行，即不應行；若非煩惱所使，爲善利益如法事，即應行。云何行中修止？若於行時，即知因於行故，則有一切煩惱善惡等法，了知行心及行中一切法，皆不可得！則妄念心息，是名修止。云何行中修觀？應作是念：由心動身，故有進趣，名之爲行。

因此行故，則有一切煩惱善惡等法，即當反觀行心，不見相貌，當知行者及行中一切法，畢竟空寂，是名修觀。

二、住者，若於住時，應作是念：我今爲何等事欲住。若爲諸煩惱及不善、無記事住，即不應住；若爲善利益事即應住。云何住中修止？若於住時，即知因於住故，則有一切煩惱善惡等法，了知住心及住中一切法，皆不可得！則妄念心息。是名修止。云何住中修觀？應作是念：由心駐身，故名爲住，因此住故，則有一切煩惱善惡等法。則當反觀住心，不見相貌！當知住者及住中一切法，畢竟空寂！是名修觀。

三、坐者，若於坐時，應作是念：我今爲何等事欲坐。若爲諸煩惱及不善無記事等，即不應坐；爲善利益事，則應坐。云何坐中修止？若於坐時，則當了知因於坐故，則有一切煩惱善惡等法，而無一法可得！則妄念不生，是名修止。云何坐中修觀？應作是念：由心所