

念壘腳安身，因此則有一切善惡等法，故名爲坐。反觀坐心，不見相貌！當知坐者及坐中一切法，畢竟空寂！是名修觀。

四、臥者，於臥時應作是念：我今爲何等事欲臥。若爲不善放逸等事，則不應臥；若爲調和四大故臥，則應如師子王臥。云何臥中修止？若於寢息，則當了知，因於臥故則有一切善惡等法，而無一法可得！則妄念不起，是名修止。云何臥中修觀？應作是念：由於勞乏，即便昏闇放縱六情，因此則有一切善惡等法，即當反觀臥心，不見相貌！當知臥者及臥中一切法，畢竟空寂！是名修觀。

五、作者，若作時應作是念：我今爲何等事欲如此作。若爲不善無記等事，即不應作；若爲善利益事，即應作。云何名作中修止？若於作時，即當了知，因於作故，則有一切善惡等法，而無一法可得！則妄念不起，是名修止。云何作時修觀？應作是念：由心運於身手造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名爲作。反觀作心，不見相貌！

當知作者及作中一切法，畢竟空寂！是名修觀。

六、語者，若於語時，應作是念：我今爲何等事欲語。若隨諸煩惱，爲論說不善無記等事而語，即不應語；若爲善利益事，即應語。云何名語中修止？若於語時，即知因此語故，則有一切煩惱善惡等法，了知語心及語中一切煩惱善不善法，皆不可得！則妄念心息，是名修止。云何語中修觀？應作是念：由心覺觀，鼓動氣息，衝於咽喉唇舌齒齶，放出音聲語言，因此語故，則有一切善惡等法，故名爲語。反觀語心，不見相貌！當知語者及語中一切法，畢竟空寂！是名修觀。

如上六義修習止觀，隨時相應用之，一一皆有前五番修止觀意，如上所說。

庚二、對境修止觀

次六根門中修止觀者：一、眼見色時修止者，隨見色時，如水中月，無有定實！若見順情之色，不起貪愛；若見違情之色，不起

瞋惱；若見非違非順之色，不起無明及諸亂想，是名修止。云何名眼見色時修觀？應作是念：隨有所見，即相空寂！所以者何？於彼根塵空明之中，各無所見，亦無分別，和合因緣，出生眼識，次生意識，即能分別種種諸色，因此則有一切煩惱善惡等法。即當反觀念色之心，不見相貌！當知見者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

二、耳聞聲時修止者：隨所聞聲，即知聲如響相。若聞順情之聲，不起愛心；違情之聲，不起瞋心；非違非順之聲，不起分別心，是名修止。云何聞聲中修觀？應作是念：隨所聞聲，空無所有！但從根塵和合，生於耳識，次意識生，強起分別，因此即有一切煩惱善惡等法，故名聞聲。反觀聞聲之心，不見相貌！當知聞者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

三、鼻 香時修止者：隨所聞香，即知如燄不實。若聞順情之

香，不起著心；違情之臭，不起瞋心；非違非順之香，不生亂念，是名修止。云何名聞香中修觀？應作是念：我今聞香，虛誑無實！所以者何？根塵合故，而生鼻識，次生意識，強取香相，因此則有一切煩惱善惡等法，故名聞香。反觀聞香之心，不見相貌！當知聞香及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

四舌受味時修止者：隨所受味，即知如於夢幻中得味。若得順情美味，不起貪著；違情惡味，不起瞋心；非違非順之味，不起分別意想，是名修止。云何名舌受味時修觀？應作是念：今所受味，實不可得！所以者何？內外六味，性無分別。因內舌根和合，則舌識生，次生意識，強取味相。因此則有一切煩惱善惡等法，反觀緣味之識，不見相貌！當知受味者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

五身受觸時修止者：隨所覺觸，即知如影，幻化不實！若受順情樂觸，不起貪著；若受違情苦觸，不起瞋惱；受非違非順之觸，不起憶想分別，是名修止。云何身受觸時修觀？應作是念：輕重冷煖澀

滑等法，名之爲觸；頭等六分，名之爲身。觸性虛假，身亦不實，和合因緣，即生身識，次生意識，憶想分別苦樂等相，故名受觸。反觀緣觸之心，不見相貌！當知受觸者及一切法，畢竟空寂！是名修觀。

六意知法中修止觀相，如初坐中已明訖。

自上依六根修止觀相，隨所意用而用之，一一具上五番之意，是中已廣分別，今不重辨。

已三、結示勸修

行者若能於行住坐臥，見聞覺知，等一切處中修止觀者，當知是人，真修摩訶衍道。如《大品經》云：「佛告須菩提，若菩薩行時知行，作時知坐，乃至服僧伽梨，視眴一心，出入禪定，當知是人名菩薩摩訶衍。」

復次若人能如是一切處中，修行大乘，是人則於世間最勝最上，無與等者。如釋論偈中說：

閑坐林樹間	寂然滅諸惡	澹泊得一心	斯樂非天樂
人求世間利	名衣好禡	斯樂非安隱	求利無厭足
衲衣在空閒	動止心常一	自以智慧明	觀諸法實相
種種諸法中	皆以等觀入	解慧心寂然	三界無倫匹

丁七、善根發相第七

戊一、總標善根發相之緣由

行者若能如是「從假入空觀」中，善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種善根開發，應須識知！

戊二、別明善根發相之差別 分二：初外善根發相。二、內善根發相。今初。

己一、外善根發相

今略明善根發相，有二種不同：

一、外善根發相：所謂布施、持戒、孝順父母尊長、供養三寶

及諸聽學等善根開發。此是外事，若非正修，與魔境相濫，今不分別。

己二、內善根發相

庚一、正明善根發相

一、內善根發相，所謂諸禪定法門，善根開發。有三種意：

第一、明善根發相，有五種不同：

一、息道善根發相：行者善修止觀故，身心調適，妄念止息，因是自覺其心漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱，於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐二坐乃至一日二日一月二月，將息不得，不退不失，即於定中，忽覺身心運動八觸而發者。所謂覺身痛痒冷煖輕重澀滑等，當觸法時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可爲喻，是爲知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界、未到地中，忽然覺息出入長短，身毛孔皆悉虛疏，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉，見諸麻豆等。心大驚喜，寂靜安快，

是爲隨息殊勝善根發相。

二、不淨觀善根發相：行者若於欲界、未到地定，於此定中，身心虛寂，忽然見他男女身死，死已 脹、爛壞、蟲膿流出，見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此爲九想善根發相。或於靜定之中，忽見內身不淨，外身 脹狼藉，自身白骨，從頭至足，節節相挂。見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸，衣服飲食，屋舍山林，皆悉不淨，此爲大不淨善根發相。

三、慈心善根發相：行者因修止觀故，若得欲界、未到地定，於此定中，忽然發心慈念眾生，或緣親人得樂之相。即發深定，內心悅樂清淨，不可爲喻，中人怨人，乃至十方五道眾生，亦復如是。從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和，是爲慈心善根發相。悲喜捨心發相，類此可知也。

四、因緣觀善根發相：行者因修止觀故，若得欲界、未到地，身心靜定，忽然覺悟心生，推尋三也無明行等，諸因緣中，不見人我。即離斷常，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰十二處十八界中。分別亦如是，是爲因緣觀善根發相。

五、念佛善根發相：行者因修止觀故，若得欲界、未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德相好，不可思議！所有十力、無畏、不共三昧、解脫等法，不可思議！神通變化，無礙說法，廣利眾生，不可思議！如是等無量功德，不可思議！作是念時，即敬愛心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相。從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是爲念佛三昧善根發相。

復次行者，因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭、食不淨相、死離盡想，念佛、法、僧、戒、捨、天，念處、正勤、如意、根、力、覺、道，空、無相、無作，六

度諸波羅密，神通變化等一切法門發相，是中應廣分別。故經云：

「制心一處、無事不辦！」

庚二、分別真偽

二分別真偽者有二：

一者辨邪偽禪發相：行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時透迤垂熟，或時煎寒，或時壯熟，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸身毛驚豎，或時大樂昏醉，如是種種邪法與禪俱發，名為邪偽。

此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂；或時諸鬼神等，知人其念其法，即加勢力，令發諸邪定邪智，辯才神通，感動世人，凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏。而其內心顛倒