

會性法師客語講演

小止觀——靜坐法

(配合錄音帶使用)

# 修習止觀坐禪法要（童蒙止觀、小止觀）

智者大師所講止觀，即有四本：

一、圓頓止觀。

二、漸次止觀——今禪波羅密是。

三、不定止觀——今六妙門是。

四、小止觀——即今文是。爲其兄陳鍼說。此文實大部之梗概，入道之樞機；對初機學人，最爲契機。

止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；

止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。

今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹之等級。

具緣第一 訶欲第二 棄蓋第三 調和第四 方便第五  
正修第六 善發第七 覺魔第八 治病第九 證果第十

第一要具五緣：(1)持戒清淨，(2)衣食具足，(3)閒居靜處，(4)息諸緣務，(5)近善知識。

第二要訶五欲：色、聲、香、味、觸。

第三要內棄五蓋：貪欲、瞋恚、睡眠、掉舉、疑。

第四要調和五事：食、睡眠、身、息、心。

第五、方便行五：欲、精進、念、巧慧、一心分明。

第六、正修行二：坐中修，歷緣對境修。

第七、善根發二：外善根發相，內善根發相。

第八、覺知魔事：止觀却魔。

第九、治病：六種氣，十二種息。

第十、證果：修習止觀，精進不退，必能證果。

今略舉此十意，以明修止觀者，此是初心學坐之急要。若能善取其意而修習之，可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也。

今講二十五方便 如表：

一、持戒清淨

二、衣食具足

三、具五緣

三、閒居靜處

衣

- 一、上根：草葉衣
- 二、中根：但三衣
- 三、下根：畜百一

食

- 一、草果資身
- 二、常行乞食
- 三、檀越送食
- 四、僧中淨食

一、深山絕谷

二、閑居靜室

三、遠浴伽藍

二十五方便

4. 息諸緣務

一治生

二人事

三技藝

四學問

5. 近善知識

一外護

二同行

三教授

二訶五欲

色 聲 香 味 觸

三棄五蓋

貪欲 瞋恚 睡眠 掉悔 疑

法師自

四調五事

飲食 睡眠 身 息 心

五行五法

樂欲 精進 正念 巧慧 一心

一 具五緣

夫發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣：

第一、持戒清淨：如經中說：「一依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧」。是故比丘應持戒清淨。

然有三種行人持戒不同：

一者、若人未作佛弟子時，不造五逆；後遇良師，教受三歸五戒，爲佛弟子。若得出家，受沙彌十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。從受戒來，清淨護持，無所毀犯；是名上品持戒人也。當知是人修行止觀，必證佛法；猶如淨衣，易受染色。

二者、若人受得戒已，雖不犯重；於諸輕戒，多所毀損；爲修定故，卽能如法懺悔，亦名持戒清淨，能生定慧。如衣曾有垢膩，若能浣淨，染亦可著。

三者、若人受得戒已，不能堅心護持，輕重諸戒多所毀犯。依小乘教門，即無懺悔四重之法；若依大乘教門，猶可滅除。

故經云：「佛法有二種健人：一者、不作諸惡，二者、作已能悔。」夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：一者、明信因果；二者、生重怖畏；三者、深起慚愧；四者、求滅罪方法；所謂：大乘經中，明諸行法，應當如法修行；五者、發露先罪；六者、斷相續心；七者、起護法心；八者、發大誓願，度脫眾生；九者、常念十方諸佛；十者、觀罪性無生。

若能成就如此十法，莊嚴道場，洗浣清淨，著淨潔衣，燒香散花，於三寶前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。

云何知重罪滅相？若行者如是至心懺悔時，自覺身心輕利，得好瑞夢；或復覩諸靈瑞異相；或覺善心開發；或自於坐中覺身如雲如影，因是漸證，得諸禪境界；或復豁然解悟心生，善識法相，隨所聞經，即知義趣，因是法喜，心無憂悔。如是等種種因緣，當知即是破戒障道罪滅之相。

從是已後，堅持禁戒，亦名尸羅清淨，可修禪定，猶如破壞垢膩之衣，若能補治浣洗清淨，猶可染著。

若人犯重禁已，恐障禪定，雖不依諸經修諸行法，但生重慚愧，於三寶前，發露先罪，斷相續心，端身常坐，觀罪性空，念十方佛。若出禪時，即須至心燒香禮拜，懺悔誦戒，及誦大乘經典，障道重罪，自當漸漸消滅。因此尸羅清淨，禪定開發。

故妙勝定經云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除滅，若除禪定，餘無能滅。是人應當在空閑處，攝心常坐，及誦大乘經，一切重罪悉皆消滅。諸禪三昧自然現前。

第二、衣食具足者：衣法有三種：一者、如雪山大士，隨得一衣，蔽形即足；以不遊人間，堪忍力成故。

二者、如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。



三者、若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，畜百一等物，而要須說淨。知量知足。若過貪求積聚，則心亂妨道。

次，食法有四種：一者，若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。

二者、常行頭陀，受乞食法。是乞食法，能破四種邪命。依正命自活，能生聖道故。邪命自活者：一、下口食，二、仰口食，三、維口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗爲青目女說。

三者、阿蘭若處檀越送食。

四、於僧中潔淨食。

有此等食緣具足，名衣食具足。何以故？無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

第三、得閒居靜處。閒者，不作眾事，名之爲閒。無憤鬧故，名之爲靜。有三處可修禪定：一者、深山絕人之處。二者、頭陀蘭若之處；離於聚落極近三四里，此則放牧聲絕，無諸憤鬧。三者、遠白衣住處，清淨伽藍中。皆名閒居靜處。

第四、息諸緣務，有四意：一、息治生緣務，不作有爲事業。二、息人間緣務，不追尋俗人朋友親戚知識，斷絕人事往還。三、息工巧技術緣務，不作世間工匠技術醫方禁呪卜相書數算計等事。四、息學問緣務，讀誦聽學等，悉皆棄捨。此爲息諸緣務。所以者何？若多緣務，則行道事廢，心亂難攝。

第五、近善知識。善知識有三：一者、外護善知識：經營供養，善能將護行人，不相惱亂。二者、同行善知識：共修一道，互相勸發，不相擾亂。三者、教授善知識：以內外方便禪定法門，示教利喜。

二、訶五欲

次、訶五欲，謂、色、聲、香、味、觸。五塵本非欲

法，而行人由此起須欲之心，故以「欲」名之。

色者、凡有形質可愛樂之類。眾經所說，色害尤深！

經云：眾生貪狼於色，坐之不得道。若知色患，則不為所

欺。

又、聲之於耳，香之於鼻，味之於口，觸之於身，皆

大欲所存，動為過患，得之不厭，其惡轉熾，如火益薪，

世相劫害。若知其所由，悉當訶棄。

—— 11 此章錄「刪定止觀」卷二——

三、棄五蓋

次、棄五蓋：前五欲是五根對現在五塵發五識；今五蓋乃是五識轉入意地，為心內大障。

謂：貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。蓋、謂蓋覆，使定慧不發。

其相云何？

貪欲蓋起，追念往昔所更五欲，與五根作對，思想成感，忘失正念。

瞋恚蓋起，追想是人曾為我害，心猛氣盛，忿怒相續。睡眠蓋者，心神惛昧，兀然無識。若喜眠者，眠則滋

多。

掉悔者：覺觀雜起，徧緣諸法，乍起乍伏，炎炎不息，身妄遊行，口妄談笑。掉而無悔，則不成益；憂悔心重，轉為定障。

疑者：或疑己非道器，修之何益？或疑師亦常人，豈有深法？或疑所受之法，未必中理。三疑在懷，則禪定不發。

五蓋病相如是。病偏多者，則先治之。不淨治貪欲，若心悲治瞋恚，精進祛昏睡，數息專掉散，深信過疑惑。若治強者，則弱者自去。（刪定止觀二）

四、調五事

次、調五事，謂：調食、調眠、調身、調息、調心。

云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造罽器，先須善巧調泥，令使不僵不懦，然後可就輪繩。亦如彈琴，前應調弦，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。行者修心，亦復如是。善調五事，必使和適，則三昧易生。有所不調，多諸妨難，善根難發。

一、念、眠二事，在未修禪現時及日常生活中調之；身

、息、心三事，於用功時調之。

一、調食者：夫食之為法，本欲資身進道；食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。此二皆非得定之道。若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之物，則動宿病，使四大違反。

摩訶止觀云：「增病、增眠、增煩惱等食，則不應食。安身、愈疾之物，是所應食。畧而言之：不飢、不飽，是合調相。」刪本云：「取飢飽適中。」

此爲修定之初，須深慎之也。故經云：身安則道隆，飲食知節量；常樂在空閑，心靜樂精進；是名諸佛教。

二、調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沈沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨，如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云：「初夜後夜，亦勿有廢。無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。」

摩訶止觀云：「眠是眼食，不可苦節，增於心數，損  
 失功夫。復不可恣。上訶蓋中，一向除棄，為正入定障故。  
 此在散心時，從容四大故。各有其意。畧而言之：不節  
 不恣，是眠調相。」

三、調身，四、調息，五、調心，此三應合用，不得別說；但有初中後  
 方法不同，是則入住出相有異也。

摩訶止觀云：「三事合調者：三事相依，不得相離。」

初入定時，調身、令不寬不急，調息、令不凝澀不滑，調心  
 、令不沈不浮，調粗入細。住禪中，隨不調處，覺當檢校。



，調使安穩。如調絃入弄，後不成曲，即知絃軀差異，與見而改之。若欲出定，從細至粗，備如次第禪門。L

夫初欲入禪調身者：行人欲入三昧，調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運爲，悉須詳審。若所作粗獷，則氣息隨粗；以氣粗故，則心散難錄；兼復坐時煩憤，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便，後入禪時，須善安身得所。

初至繩牀，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。

次當正腳：若半跏坐，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右髀齊，右腳指與左髀齊。若欲全跏，即正右腳置左腳上。

次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。

次當安手：以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。

x 10 = 21

000

次當正身：先當挺動其身，並諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異。如是已、則端直。令脊骨勿曲勿聳。

次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令粗急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中百脈不通處，放息隨氣而出。閉口，鼻納清氣。如是至三。若身息調和，但一亦足。

次當閉口，唇齒纔相拄著，舌向上齧。

次當閉眼，纔令斷外光而已。

當端身正坐，猶如奠石；無得身首四肢竊爾搖動。

是爲初入禪定調身之法。舉要言之：不寬、不急，是身調相。

四、初入禪調息法者，息有四種相：一、風，二、喘，三、氣，四、息。前三爲不調相，後一爲調相。云何爲風相？坐時、鼻中息出入覺有聲，是風也。云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。云何氣相？坐時

息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。云何息相？不聲不結不粗，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息則定。坐時有風、喘、氣三相，是名不調；而用心者，復爲心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一者、下著安心，二者、寬放身體，三者、想氣徧毛孔出入通同無障。若細其心，令息微微然。息調則眾患不生，其心易定。是名行者初入定時調息方法。舉要言之：不澁不滑，是息調相也。

五、初入定時調心者，有三義：一、入，二、住，三、出。初入有二義：一者、調伏亂想，不令越逸；二者、當令沈浮寬急得所。何等爲沈相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是爲沈相。爾時當繫鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沈。何等爲浮相？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念；心卽定住，則心易安靜。舉要言之：不沈不浮，是心調相。其定心亦有寬急之相：定心急病相者：由坐中攝心用念，因此入定，是故向上胸臆急痛；當寬放其心，想氣皆

流下，患自差矣。若心寬病相者：覺心志散慢，身好透迤；或口中涎流；或時闇晦。爾時應當斂身急念，令心住緣中；身體相持，以此爲治。心有澁滑之相，推之可知。是爲初入定調心方法。

夫入定本是從粗入細，是以身旣爲粗，息居其中，心最爲細靜。調粗就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調二事也。

二、住坐中調三事者：當一坐之中，隨時長短，攝念用心，是中應

善識身息心三事調不調相。若坐時向雖調身竟，其身或寬或急，或

偏或曲，或低或昂，身不端直，覺已隨正，令其安隱；中無寬急，

平直正住。

復次、一坐之中，身雖調和，而氣不調和，不調和相者：如上所說，或風、或喘、或復氣急，身中脹滿，當用前法隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。次一坐中，身息雖調，而心或浮沉寬急不定；爾時若覺，當用前法，調令中適。

此三事，的無前後，隨不調者而調適之，令一坐之中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二。此則能除宿患，妨障不生，定道可尅。

三、出時調三事者：行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脈隨意而散，然後微微動身。次動肩、膊及手、頭、頸。次動二足，悉令柔軟。次以手偏摩諸毛孔。次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之。待身熱稍歇，方可隨意出入。若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節疆，猶如風勞。於後坐中，煩躁不安。是故心欲出定，每須在意。此爲出定調身、息、心方法，以從細出粗故。是名善入、住、出。如偈說：

進止有次第，粗細不相違；譬如善調馬，欲住而欲去。

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，欲爲根本。二者、精進：堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜專精不廢；譬如讚火未熱，終不休息，是名精進善道法。

三者、念：念世間爲欺誑可賤，念禪定爲尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，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，是名巧慧。

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

## 正修行第六

正修止觀分兩種

一 於坐中修，學道者於四威儀中以坐爲勝，

二 歷緣對境修

約坐明止觀者，止有三種

<sup>及</sup>繫心  
一者繫緣守境止（繫心鼻端 臍間）

二者制心止（制五根心於一處）

三者體真止（根塵未對識自不起，知諸法緣生無性，妄心自息）

觀有二種

一者對治觀（不淨對貪欲，慈心對瞋恚等）

二者正觀（了所觀之境皆空，能觀之心自然不起）

於中路出五意，所謂對治初心粗亂修止觀，對治心沈浮，隨便宜，

對治定中細心，均齊定慧修止觀。

第二歷緣對境修止觀，緣有六種（行、住、坐、臥、作作、語言）境有六種（六根對六塵）。例如緣語言修止觀者，爲善應語曰觀，爲惡則不應語曰止；了知語由心發，此心不可得則止，善惡雖分明，畢竟空寂曰觀，餘五緣修止觀比照可知。眼對色修止觀者，若見違順等色不起貪瞋曰止，了知根塵不合色相空寂曰觀，餘五根對塵修止觀可知。

○善根發第七 前正修止觀得益，則能從假入空，必有善根發相，如布施持戒，孝順父母，供養三寶，好聞佛法等，屬外善根發相；息諸妄念，身發八觸（痛、痒、冷、暖、輕、重、澁、滑），以心見身內三十六種物，或於未到地定（欲界沒未到色界），觀諸內外不淨，或以慈心觀諸怨親中人，或觀因緣不見人我，卽離斷常，或憶念佛功德相好，以上五種爲內善根發相。但應識真偽，如身覺輕安粗重，忽寒忽熱，或見異境界，或起惡覺觀，與禪俱廢名爲邪偽，失心顛狂，墮鬼神道永不值佛，若行惡法則墮地獄，若能不受不著無爲無欲出入自在，卽可卻之。

○覺知魔事第八 道高方知魔盛。有四種魔：一、煩惱魔，二、五陰魔，三、死魔，



四、鬼神魔。前三種隨心所生，心正即可遣之。鬼神魔分三類：一、精魅（依十二生肖按時變形而來，說破其名字，呵責自滅。）二、堆剔鬼（即夜刹鬼，拘那含佛時，有一破戒比丘被逐，發願惱害禪人，或現怪形或作異聲，識破為閻浮提中食火嗅香者。偷臘（盜僧物）吉支（鬼名）邪見呼其原祖，讀誦戒本便匍匐而去）。三魔惱（現違順境使起憎愛）。卻魔之法，所見之境如幻，不憂不怖，不取不捨，曰止。能見之心不見起處，彼何所惱，曰觀。或深觀佛魔不二，魔不捨，佛不取，總之，凡所有相皆是虛妄，端心正念觀諸法實相，可補無智受患，近善知識免庸人自擾。

○治病第九 修道者應善識病源及止觀治病方法，四大不調五藏生患為諸病之源，若身體枯瘠，腫結沈重為地大不調，若痰陰脹滿飲食不消腹痛下痢為水大不調，若煎寒壯熱支節皆痛，大小便溺不通為火大不調，若身體虛懸，肺悶脹急，嘔逆氣急為風大不調，若身體寒熱頭痛口燥，是從心生患（心主口），若身體脹滿，四支煩痛，心悶鼻塞，是從肺生患（肺主鼻），若憂愁不樂悲思瞋恚頭痛眼闇，是從肝生患（肝主眼），若遍身痒痛飲食失味是從脾生患（脾主舌），若咽喉噎塞腹脹耳聾是從

腎生患（腎主耳），尚有鬼神作祟得疾，業報得疾。用止觀治病方法，止心於病處，剖析其病源，止心臍下丹田，止心於足下，心斷攀緣，由心憶想鼓作四大所生之病則止。觀心以六種氣治病，頌曰：「心配屬呵，腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字去，三焦壅處但言嘻。」

又十二種觀想運息，能治衆疾，一、上息（治沈重），二、下息（治虛懸），三、滿息（治枯瘠），四、焦息（治腫脹），五、增長息（治羸損），六、滅壞息（治增盛），七、煖息（治冷），八、冷息（治熱），九、衝息（治壅塞），十、持息（治戰動），十一、和息（治四大不和），十二、補息（資補四大衰）。止觀治病無病不痊，猶修病境觀，窮究病源更是奇驗。然時人根淺，運想多不成就，金石草木之藥亦可服餌。鬼病強心加咒治之，業報病修福禮懺則消。又於坐中，兼具十法有效不虛：一、信（信此法必能治病），二、用（隨時常用），三、勤（用之專精不息），四、常住緣中（念念依法不異緣），五、別病因法，病別法異（如上說），六、方便（吐納運心不失其宜），七、久行（常行不廢），八、知取捨（益取損捨），

九、持護（識異緣觸犯），十、識遮障（得益不說，未損不疑）。

○證果第十一、體眞止，從假入空觀，一切智、慧眼，是了諸法由心生，因緣虛假不實，空定力強，上不求佛，下不度生，不發菩提心，名墮二乘地。二方便隨緣止，修從空入假觀、道種智、法眼、體幻無實，亦有見聞覺知等相，空中種樹，亦能分別衆生諸根，智慧力強，雖見佛性而不得了。三息二邊分別止，中道觀、一切種智、佛眼、定慧力等，雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海，如中觀偈云：因緣所生法，我說卽是空，亦名爲假名，亦名中道義。行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴。菩薩修此中道正觀，在因地如華嚴云，初發心時便成正覺。涅槃云，發心畢竟二無別，如是二心前心難。在果地以止明果攝觀，以觀明果攝止，如法華云，殷勤稱嘆，諸佛智慧，乃至究竟涅槃，則是約觀攝止明果。涅槃經廣辯百句解脫以釋大涅槃，並以三德爲大涅槃，是約止攝觀明果，二經文言出沒不同，莫不皆約止觀辯其究竟，定慧明其極果。（後五章錄止觀節要）