

靜 坐 要 訣

袁 了 凡 先 生 著

上 海 佛 學 書 局 印 行

袁了凡先生著

靜坐要訣

健六署

大鵬仁兄虔誠誦持
為昆吾敬贈

袁了凡先生靜坐要訣原序

靜坐之訣原出於禪門。吾儒無有也。自程子見人靜坐。卽嘆其善學。朱子又欲以靜坐補小學收放心一段工夫。而儒者始知所從事矣。昔陳烈苦無記性。靜坐百餘日。遂一覽無遺。此特浮塵初斂。清氣少澄耳。而世儒認爲極則。不復求進。誤矣。蓋人之一心。自有生以來。終日馳驟。逐物忘歸。動固紛紛。靜亦擾擾。稍加收攝。便覺朗然。中間曲折。無明師指授。不得肯綮。或得少爲足。或反成疾患。余實哀之。大都靜坐之法。其修也有從入之階。其證也有自得之實。一毫有差。永不發深禪定矣。吾師雲谷大師。靜坐二十餘載。妙得天台遺旨。爲余談之甚備。余又交妙峯法師。深信天台之教。謂禪爲淨土要門。大法久廢。思一振之。二師皆往矣。余因述其遺旨。并考天台遺教。緝爲此篇。與有志者共之。

智者大師著



六

妙

法

門

一册一角

六妙門為天台智者大師所著止觀四本之一。蓋修行之根本。而坐禪之要道也。若能細讀此書。依以修行。則斷惑證真。降魔成道。可操左券焉。

袁了凡先生靜坐要訣

辨志篇

凡靜坐先辨志。志一差。卽墮邪徑矣。如射者先認的的。東而矢西。其能中乎。天台有十種邪修。今約之爲四。如學者爲名聞利養。發心靜坐。則志屬邪。僞因種地獄矣。如爲志氣昏愚。欲聰明勝人而靜坐。則屬好勝之志。種修羅之因。如畏塵勞苦報。慕爲善安樂而靜坐。則屬欣厭之志。種人天之因。如不爲名聞利養。不爲聰明善業。專爲千生萬劫。生死未了。惟求正道。疾得涅槃。而靜坐。則發自了之志。種二乘之因。此等學者。善惡雖殊。縛脫有異。其爲邪僻。則一而已矣。若真正修行。祇是仁之一字。以天地萬物爲一體。而明明德於天下是也。釋迦牟尼。以夏音釋之。卽是能仁二字。善者覺也。度也。薩者有情也。眾生也。菩薩二字。爲覺有情。又爲度眾生。佛氏惟菩薩爲中道。羅漢出三界之外。成不來之果。而佛深惡之。斥爲焦芽敗種。以其不度人而自度耳。楞

嚴經云有一眾生不成佛。永不於此取泥洹。又云。將此身心奉塵刹。是卽名爲報佛恩。其旨深矣。或曰。如此與墨子兼愛何別。答曰。爲我兼愛。皆是好事。兼愛是仁。爲我是義。豈非美德。所惡楊墨者。爲其執一耳。執爲我則不知兼愛而害於仁。執兼愛則不知爲我而害於義。故孟子惡之耳。古之學者爲己。儒者何嘗不爲我。仁者愛人。儒者何嘗不兼愛。孔門以求仁爲學脈。而未嘗廢義。仁義並行而不悖。此所以爲中道也。不然。即使不爲我。不兼愛。又豈得爲正哉。執楊墨與執儒皆病也。問曰。菩薩之法。專以度眾生爲事。何故獨處深山。棄捨眾生。靜坐求禪乎。答曰。此菩薩所以爲中道也。度一切眾生。須德高行備。覺妙智神。一切德行。非禪不深。一切覺智。非禪不發。故暫捨眾生。靜坐求道。如人有病。將身服藥。暫息事業。疾愈則修業如常。菩薩亦然。身雖暫捨眾生。而心常憐憫。於閒靜處。服禪定藥。得實智慧。除煩惱病。起六神通。廣度眾生。卽如儒者隱居。豈潔己而忘世哉。正爲求萬物一體之志耳。其隱也。

萬物一體之志。念念不離。其出也。萬物一體之道。時時不錯。故以禹稷三過不入之功。不能加於顏子簞瓢陋巷之樂者。正爲此志無加損也。

豫行篇

凡坐禪須先持戒。使身心清淨。罪業消除。不然。決不能生諸禪定。若從幼不犯重罪。或犯已能戒。皆係上知利根。易於持戒。倘惡業深重。或屢戒屢犯。則謂殘闕之軀。不能上進。此不聞醍醐妙法。而甘於自暴者也。法華開經偈云。假令造罪過山岳。不須妙法兩三行。何過不可滅。何戒不可持哉。學者有三法。一深達罪源。二大心持戒。三不住於戒。何謂深達罪源。一切諸法本來空寂。尚無有福。何況有罪。種種業障。皆由心作。反觀此心。從何處起。若在過去。過去已滅。已滅之法。則無所有。無所有法。不名爲心。若在未來。未來未至。未至亦無有。不得名心。若在現在。現在之中。剎那不住。無住相中心。不可得。如

是觀之。不見相貌。不在方所。當知此心。畢竟空寂。既不見心。不見非心。尙無所觀。豈有能觀。無能無所。顛倒想斷。既顛倒想斷。則無無明。亦無三毒。罪從何生。又一切萬法。悉屬於心。心性尙空。何況萬法。若無萬法。誰是罪業。若不得罪。觀罪無生。破一切罪。以一切諸罪。根本性空。常清淨故。維摩詰謂優婆離。彼自無罪。勿增其過。當直爾除滅。勿擾其心。又普賢觀經說。觀心無心。法不任法。我心自空。罪銷無主。一切諸法。皆悉如是。無住無壞。如是持戒。於一念中。百戒俱完。萬罪俱滅。何謂大心持戒。起大悲心。憐憫一切眾生。妄執有爲而起無明。造種種業。吾代一切眾生。懺無量無邊重罪。吾爲一切眾生。求得涅槃而持戒。吾若清淨。卽一切眾生清淨。吾若破戒。卽一切眾生破戒。是故寧此身受刀屠萬段。終不以此身破眾生大戒。如是持戒。最廣最大。何謂不住於戒。華嚴經言。身是梵行耶。心是梵行耶。求身心不可得。則戒亦不可得。是故不見己身有持戒者。不見他身有破戒者。菩薩持戒。於種種破戒緣。

中而得自在。知此則戒定慧與貪嗔癡同爲妙法矣。如此持戒於念念中。卽諸罪業念念自滅。身心清淨。可修禪矣。修禪之法。行住坐臥。總當調心。但臥多則昏沉。立多則疲極。行多則紛動。其心難調。坐無此過。所以多用耳。然人日用不得常坐。或職業相羈。或眾緣相絆。必欲靜坐。遂致蹉跎。學者須隨時調息此心。勿令放逸。亦有三法。一繫緣收心。二借事鍊心。三隨處養心。何謂繫緣收心。唐人詩云。月到上方諸品淨。心持半偈萬緣空。此理最可玩索。蓋常人之心。無一物萬緣始空。今云心持半偈萬緣空。此理最可玩索。蓋常人之心。必有所繫。繫之一處。漸束漸純。半偈染神。萬妄俱息。故云繫心一處。無事不辨。究貫論之。卽念佛持咒及參話頭之類。皆是妄念。然借此一妄以息羣妄。大有便益。學者知此。日用間。或念佛。或持咒。或參一公案。行住坐臥。綿綿密密。無絲毫間斷。由是而讀書作文。由是而應事接物。一切眾緣。種種差別。而提撕運用。總屬此心。吾參祖師活公案。不參凡夫死公案。又何間斷之有。何謂借事

煉心。常人之心。私意盤結。欲情濃厚。須隨事磨煉。難忍處須忍。難捨處須捨。難行處須行。難受處須受。如舊不能忍。今日忍一分。明日又進一分。久久煉。習胸中廓然。此是現前真實功夫也。古語云。靜處養氣。鬧處煉神。金不得火。煉則雜類不盡。心不得事。煉則私欲不除。最當努力。勿當面錯過。何謂隨處養心。坐禪者。調和氣息。收斂元氣。只要心定。心細。心閑。耳今不得坐。須於動中習存。應中習止。立則如齋。手足端嚴。切勿搖動。行則徐徐舉足。步步心應。言則安和簡默。勿使躁妄。一切運用。皆務端詳閑泰。勿使有疾言遽色。雖不坐而時時細密。時時安定矣。如此收心。則定力易成。此坐前方便也。

修證篇

凡靜坐。不拘全跏半跏。隨便而坐。平直其身。縱任其體。散誕四肢。布置骨解。當令關節相應。不倚不曲。解衣緩帶。輒有不安。微動取便。務使調適。初時從

動入靜。身中氣或未平。舉舌四五過。口微微吐氣。鼻微微納之。多則三四五。徧少則一徧。但取氣平爲度。舌抵上腭。唇齒相著。次漸平視。徐徐閉目。勿令眼臉大急。常使眼中朧朧然。次則調息。不粗不喘。令和細。綿綿若存。天台禪門口訣。止教調息觀。臍息之出入。皆根於臍。一心諦觀。若有外念。攝之令還。綿綿密密。努力精進。自此而後。靜中光景。種種奇特。皆須識破。庶可進修。初時有二種住心之相。人心泊境。妄念遷流。如火熠熠。未嘗漸止。因前修習。心漸虛凝。不復緣念。名利冤親等事。此名粗心住也。外事雖不緣念。而此心微細流注。剎那不停。愈凝愈細。內外雙泯。此名細心住也。此後有二種定法。當此細心住時。必有持身法起。此法發時。身心自然正直。坐不疲倦。如物持身。於覺心自然明淨。與定相應。定法持身。任運不動。從淺入深。或經一坐無分散意。此名欲界定也。後復身心泯泯虛豁。忽然失於欲界之身。坐中不見己身及牀坐等物。猶若虛空。此名未到地定也。將入禪而未入禪。故名未到地。

從此能生初禪矣。於未到地中證十六觸。成就是爲初禪發相。何謂十六觸。一動。二痒。三涼。四煖。五輕。六重。七澁。八滑。復有八觸。謂一掉。二猗。三冷。四熱。五浮。六沉。七堅。八軟。此八觸與前八觸雖相似。而細辨則不同。合爲十六觸也。十六觸由四大而發。地中四者。沉重堅澁。水中四者。涼冷軟滑。火中四者。煖熱猗痒。風中四者。動掉輕浮。學者於未到地中入定漸深。身心虛寂。不見內外。或經一日。乃至七日。或一月。乃至一年。若定心不壞。守護增長。此時動觸一發。忽見身心凝然。運運而動。當動之時。還覺漸漸有身。如雲如影。動發或從上發。或從下發。或從腰發。漸漸偏身上發多。退下發多。進動觸發時。功德無量。略言十種善法。與動俱發。一定。二空。三明淨。四喜悅。五樂。六善生。七知見明。八無累解脫。九境界現前。十心調柔。軟如是十者。勝妙功德。與動俱生。莊嚴動法。如是一日。或十日。或一月。一年。長短不定。此事既過。復有餘觸。次第而起。有徧發十六觸者。有發三四觸及七八觸者。皆有善法功德。如前

動觸中說。此是色戒清淨之身。在欲界身中。粗細相違。故有諸觸。證初禪時。有五境。一覺。二觀。三喜。四樂。五定心也。初心覺悟爲覺。後細心分別爲觀。慶悅之心爲喜。恬澹之心爲樂。寂然不散爲定心。十六觸中。皆有此五境。第六又有默然心。由五境而發者。皆初禪所發之相也。夫覺如大寐得醒。如貧得寶藏。末世諸賢。以覺悟爲極。則事然欲入二禪。則有覺有悟。皆爲患病。學者於初禪第六默然心中。厭離覺觀。初禪爲下。若知二法動亂。逼惱定心。從覺觀生喜樂定等。故爲粗。此覺觀法。障二禪內靜。學者既知初禪之過。障於二禪。今欲遠離。常依三法。一不受不著。故得離。二訶責。故得離。三觀析。故得離。由此三法。可以離初禪覺觀之過。覺觀既滅。五境及默然心悉謝。已離初禪。二禪未生。於其中間。亦有定法。可得名禪。但不牢固。無善境扶助之法。諸師多說爲轉寂心。謂轉初禪默然也。住此定中。須依六行觀。厭下有三。曰苦。曰粗。曰障。欣上有三。曰勝。曰妙。曰出。約言之。祇是訶讚二意耳。夫玄門三年溫

養九年面壁。未嘗不靜坐。而不發大智慧。不發大神通。不發深禪定者。以其處處戀著也。得一境界。卽自以爲奇特。愛戀不捨。安能上進。故須節節說破。事事指明。方不耽着。方肯厭下欣上。離苦而求勝。去粗而卽妙。捨障而得出。到此地位。方知法有正傳。師恩難報。昔陳白沙靜坐詩云。劉郎莫記歸時路。只許劉郎一度來。陳公在江門靜坐二十餘年。惜無明師指點。靜中見一端。倪發露。卽愛戀之。已而并此端倪亦失。竭力追尋。不復可見。故其詩意云。爾學者靜中有得。須先知此六行觀。若到初禪。不用此觀。則多生憂悔。憂悔心生。永不發二禪。乃至轉寂亦失。或時還更發初禪。或并初禪亦失。所謂爲山九仞。一簣爲難。切當自慎。學者心不憂悔。一心加功。專精不止。其心澹然澄靜。無有分散。名未到地。卽是二禪前方便定也。經云。不失其退。其心豁然。明淨皎潔。定心與喜俱發。亦如人從暗中出。見外日月光明。其心豁然。明亮內淨。十種功德俱發。具如初禪發相。但以從內淨定俱發爲異耳。二禪有四境。

一內淨。二喜。三樂。四定心。何名內淨。遠而言之。對外塵故說內淨。近而言之。對內垢故說內淨。初禪中得觸樂時。觸是身識相應。故名外淨。二禪心識相應。故名內淨。初禪心爲覺觀所動。故名內垢。二禪心無覺觀之垢。故名內淨。既離覺觀。依內淨心發定。皎潔分明。無有垢穢。此內淨定相也。喜者。深心自慶。於內心生喜定等十種功德善法。故悅豫無量也。樂者。受喜中之樂。恬澹悅怡。綿綿美快也。初禪之喜樂。由覺觀而生。與身識相應。此中喜樂。從內心生。與意識相應。所以名同而實異。定心者。受樂心忘。既不緣定。內喜樂復不預外念思想。一心不動也。此四境後。亦有默然心。但比初禪更深耳。謂之聖默然定。欲進三禪。又當訶二禪之過。此二禪定。雖從內淨而發。但大喜湧動。定不牢固。當卽捨棄。如上用三法遺之。一不受。二訶責。三觀心窮檢。既不受喜。喜及默然自謝。而三禪未生。一意精進。其心湛然。不加功力。心自澄靜。卽是三禪未到地。於後其心泯然入定。然入定不依內外。與樂俱發。當樂發時。

亦有十種功德。具如前說。但湧動之喜爲異耳。綿綿之樂。從內心而發。心樂妙美。不可爲喻。樂定初生。既未卽遍身。中間多有三過。一者樂定卽淺。其心沉沒。少有智慧之用。二者樂定微少。心智勇發。故不安穩。三者樂定之心。與慧力等。綿綿美妙。多生貪着。其心迷醉。故經言此樂惟聖人能捨。餘人捨爲難。三禪欲發。有此三過。則樂定不得增長。充滿其身。學者須善調適。亦有三法治之。一者心若沉沒。當用意精進。策勵而起。二者若心勇發。當念三昧定法攝之。三者心若迷醉。當念後樂。及諸勝妙法門。以自醒悟。令心不着。若能如是。樂定必然增長。徧滿身分。百骸萬竅。悉皆欣悅。所以佛說三禪之樂。徧身而受也。按初禪之樂。從外而發。外識相應。內樂不滿。二禪之樂。雖從內發。然從喜而生。喜根相應。樂根不相應。樂依喜生。喜尙不徧。况於樂乎。三禪之樂。樂從內發。以樂爲主。徧身內外。充滿恬愉。亦有五境。一捨。二念。三智。四樂。五定心也。捨者。捨前喜心。并離三過也。念者。既得三禪之樂。念用三法守護。

令樂增長也。智者善巧三法。離三過也。樂者快樂徧身受也。定心者受樂心息。一心寂定也。欲得四禪。又當訶斥三禪之樂。初欲得樂。一心勤求。大爲辛苦。既得守護愛着。亦爲苦。一旦失壞。則復受苦。故經說第三禪中。樂無常動。故苦。又此樂法覆念。令不清淨。學者既深見三禪樂。有大苦之患。應一心厭離。求四禪種不動定。爾時亦當修六行。及三法除遣。卽三禪謝滅。而四禪未到。修行不止。得入未到地定。心無動散。卽四禪方便定。於後其心豁然開發。定心安穩。出入息斷。定發之時。與捨俱生。無苦無樂。空明寂靜。善法相扶。類如前說。但無喜樂動轉爲異耳。爾時心如明鏡不動。亦如淨水無波。絕諸亂想。正念堅固。猶如虛空。學者住是定中。心不依善。亦不附惡。無所依倚。無形無質。亦有四境。一不苦不樂。二捨。三念清淨。四定心也。此禪初發。與捨受俱發。捨受之心。不與苦樂相應。故言不苦不樂。既得不苦不樂。定捨勝樂。不生厭悔。故云捨禪定。分明智慧照了。故云念清淨。定心寂靜。雖對眾緣。心無動。

念。故名定心。此後亦有默然心。如前說也。又此四禪。心常清淨。亦名不動定。亦名不動智慧。於此禪中學一切事。皆得成就。學神通則得。學變化則得。故經說佛於四禪爲根本也。外道服食勤煉。遠望延年。勞形敝骨。萬舉萬敗。間有成者。自負深玄。豈知造業。爭如求禪。一切變化。無不立就。轉粗形爲妙質。易短壽爲長年。特其細細者耳。從此以後。又有四定。一空處定。二識處定。三無有處定。四非有想非無想處定。學者至四禪時。有視爲微妙。得少爲足。晝而不進者。有覺心識生滅。虛誑不實。便欲求涅槃寂靜常樂者。不遇明師指授。不知破色與斷色繫縛之方。直強泯其心。斷諸思慮。久久得心無憶念。謂證涅槃。既未斷色繫縛。若捨命時。卽生無想天中。此爲大錯。故須求空處定。應深思色法之咎。若有身色。則內有飢渴疾病。大小便利。臭穢敝惡等苦。外受寒熱刀杖。刑罰毀謗等苦。從先世因緣和合。報得此身。卽是種種衆苦之本。不可保愛。復思一切色法。繫縛於心。不得自在。卽是心之牢獄。令心受惱。

無可貪戀。由是求滅色之法。須滅三種色。一滅可見有對色。二滅不可見有對色。三滅不可見無對色。經言過一切色相。滅有對相。不念種種相。過一切色相者。破可見有對色也。滅有對相者。破不可見有對色也。不念種種相者。破不可見無對色也。學者於四禪中。一心諦觀己身。一切毛道及九孔身內。空處皆悉虛疎。猶如羅縠。內外相通。亦如芭蕉。重重無實。作是觀時。即便得見。既得見已。更細心觀察。見身如蕤如飶。如蜘蛛網。漸漸微末。身分皆盡。不見於身及五根等。內身既盡。外道亦空。如是觀時。眼見色源。故名過色。耳聲鼻臭舌味身觸意法。故名有對相。於二種餘色及無數色。種種不分別。故名不念種種相。一切色法既滅。一心緣空。念空不捨。卽色定便謝。而空定未發。亦有中間禪。爾時慎勿憂悔。勤加精進。一心念空。當度色難。於後豁然。與空相應。其心明淨。不苦不樂。益更增長。於深定中。唯見虛空。無諸色相。雖緣無邊虛空。心無分散。既無色縛。心識澄靜。無礙自在。如鳥之出籠。飛騰自在。此

爲得空處定也。從此而進。捨空緣識。學者當知。虛空是外法入定。定從外來。則不安穩。識處是內法。緣內入定。則多寧謐。觀緣空之受想行識。如病如癱。如鎗如刺。無常苦空無我和合而有欺誑不實。此即是八聖種觀一心繫緣在識。念念不離。未來過去亦復如是。常念於識。欲得與識相應。加功專致。不計旬月。即便泯然任運。自住識緣。因此後豁然與識相應。心定不動。而於定中不見餘事。惟見現在心識。念念不住。定心分明。識慮廣闊。無量無邊。亦於定中憶過去已滅之識。無量無邊。及未來應起之識。亦無量無邊。悉現定中。識法持心。無分散意。此定安穩清淨。心識明利。爲得識處定也。從此而進。又思前緣空入定。是爲外定。今緣識入定。是爲內定。而依內依外。皆非寂靜。若依內心。以心緣心入定者。此定已依三世心生。不爲真實。惟有無心識處。心無依倚。乃名安穩。於是又觀緣識之受想行識。如病如癱。如鎗如刺。無常苦空無我和合而有虛誑不實。卽捨識處。繫心無所有處。內靜息求。不同一切心識之法。

知無所有法。非空非識。無爲法塵。無有分別。如是知已。靜息其心。惟念無所
有法。其時識定。卽謝無所有定。未發於其中間。亦有證相。學者心不憂悔。專
精不懈。一心內淨。空無所依。不見諸法。心無動搖。此爲證無所有處定也。入
此定時。怡然寂絕。諸想不起。尙不見心相。何況餘法。從此而進。又復上求。訶
責無所有定。如癡如醉。如眠如暗。無明覆蔽。無所覺了。無可愛樂。觀於識處。
如瘡如箭。觀於無所有處。如醉如癡。皆是心病。非真寂靜。亦如前法。離而棄
之。更求非有想非無想定。前識處是有想。無所有處是無想。今雙離之。卽便
觀於非有非無。何法非有。謂心非有。何以故。過去現在未來。求之都不可得。
無有形相。亦無處所。當知非有。云何非無。無者是何物乎。爲心是無乎。爲離
心是無乎。若心是無。則無覺無緣。不名爲心。若心非無。更無別無。何也。無不
自無。破有說無。無有則無無矣。故言非有非無。如是觀時。不見有無。一心緣
中。不念餘事。於後忽然。真實定發。不見有無相貌。泯然寂絕。心無動搖。恬然

清淨。如涅槃相。是定微妙。三界無過。證之者咸謂是中道定相。涅槃常樂我淨。愛着是法。更不修習。如蟲行至樹表。更不復進。謂樹外無高。可憫也。殊不知此定雖無粗煩惱。而亦有十種細煩惱。凡夫不知。悞謂真實。世間外道。入此定中。不見有無。而覺有能知。非有非無之心。謂是真神不滅。若有明師傳授。方知是四陰和合而有。自性虛誑不實。從此不受不著。卽破無明。入滅受想定。獲阿羅漢果。是謂九次第定也。大抵初禪離欲界入色界。二三四禪皆色界攝。四定離色界入無色界。滅受想定。則出三界。證阿羅漢果。生西方入淨土。此爲最徑之門。

調息篇

天台禪門口訣。祇言調息爲修禪之要。乃諸方法。厥有多途。卽以調息一門言之。一者六妙門。二者十六特勝。三者通明觀。六妙門者。一數二隨三止四

觀五還六淨也。於中修證。又分爲十二。如數有二種。一者修數。二者修相應。乃至修淨與淨相應亦如是。何謂修數。學者調和氣息。不澀不滑。安詳徐數。或數入。或數出。皆取便爲之。但不得出入皆數。從一至十。攝心在數。不令馳散。是名修數。何謂數相應。覺心任運。從一至十。不加功力。心息自住。息既虛凝。心相漸細。患數爲粗。意不欲數。爾時學者。應當捨數修隨。一心依隨息之出入。心住息緣。無分散意。是名修隨。心既漸細。覺息長短。徧身出入。任運相依。應慮怡然凝靜。是名與隨相應。覺隨爲粗。心厭欲捨。如人疲極欲眠。不樂眾務。爾時學者。應當捨隨修止。三止之中。但用制心止也。制心息諸緣慮。不念數。隨凝靜其心。是名修止。復覺身心泯然入定。不見內外相貌。如欲界未到地。定法持心。任運不動。是名止相應。學者卽念心雖寂靜。而無慧照破。不能脫離生死。應須照了。卽捨止求觀。於定心中。以心眼細觀此身中。細微入出息。想如空中風。皮筋骨肉。臟腑血液。如芭蕉不實。內外不淨。甚可厭惡。復

觀定中喜樂等受。悉有破壞之相。是苦非樂。又觀定中心識無常。生滅刹那不住。無可着處。復觀定中善惡等法。悉屬因緣。皆無自性。是名修觀。如是觀時。覺息出入。徧諸毛孔。心眼開明。徹見筋骨臟腑等物。及諸蟲戶。內外不淨。眾苦逼迫。刹那變易。一切諸法。悉無自性。心生悲喜。無所依倚。是名與觀相應。觀解既發。心緣觀境。分別破析。覺念流動。非真實道。卽捨觀修還。旣知觀從心發。若隨析境。此則不會本源。應當返觀此心。從何而生。爲從觀心生。爲從非觀心生。若從觀心生。則先已有觀。今數隨止三法中。未嘗有觀。若非觀心生。爲滅生。爲不滅生。若不滅生。卽二心並。若是滅生。滅法已謝。不能生現。在。若言亦滅亦不滅生。乃至非滅非不滅生。皆不可得。當知觀心本自不生。不生故不有。不有故卽空。空無觀心。若無觀心。豈有觀境。境智雙忘。還源之要。是名修還。從此心慧開發。不加功力。任運自能破析。還本還源。是名與還相應。學者當知。若離境智。欲歸於無境智。總不離境智之縛。心隨二邊故也。

爾時當捨還修淨。知道本淨。卽不起妄想分別。受想行識。亦復如是。息妄想。垢。是名修淨。舉要言之。若能心常清淨。是名修淨。亦不得能修所修。及淨不淨之相。是名修淨。作是修時。忽然心慧相應。無礙方便。任運開發。無心依倚。是名與淨相應。證淨有二。一者相似證。謂似淨而實非淨也。二者真實證。則三界垢盡矣。又觀眾生空。名爲觀。觀實法空。名爲還。觀平等空。名爲淨。又空三昧相應。名爲觀。無相三昧相應。名爲還。無作三昧相應。名爲淨。又一切外觀。名爲觀。一切內觀。名爲還。一切非內非外觀。名爲淨。又從假入空。觀名爲觀。從空入假。觀名爲還。空假一心。名爲淨。此六妙門。乃三世諸佛入道之本。因此證一切法門。降伏外道。所謂十六特勝者。一知息入。二知息出。三知息長短。四知息徧身。五除諸身行。六受喜。七受樂。八受諸心行。九心作喜。十心作攝。十一心作解脫。十二觀無常。十三觀出散。十四觀欲。十五觀滅。十六觀棄捨。一知息入。二知息出。此對代數息也。學者旣調息綿綿。專心在息。息若

入時。知從鼻端入至臍。息若出時。知從臍出至鼻。由此而知粗細。爲風爲氣。爲喘則粗。爲息則細。若覺粗時。卽調之令細。入息氣迫常易粗。出息澀遲常易細。又知輕重。入息時輕。出息時重。入在身內則身輕。出則身無風氣。故覺重。又知澀滑。入常滑而出常澀。何也。息從外來。氣利故滑。從內吹出。滓穢塞諸毛孔。故澀。又知冷煖。入冷而出煖。又知因出入息。則有一切衆苦煩惱。生死往來。輪轉不息。心知驚畏。譬如闍者守門。人之從門出入者。皆知其人。兼知其善惡。善則聽之。惡則禁之。當此之時。卽覺此息無常。命依於息。一息不屬。卽便無命。知息無常。卽不生愛。知息非我。卽不生見。悟無常。卽不生慢。此則從初方便。已能破諸結使。所以特勝於數息也。三知息長短者。此對欲界定。入息長。出息短。心旣靜住於內。息隨心入。故入則知長。心不緣外。故出則知短。又覺息長則心細。覺息短則心粗。蓋心細則息細。息細則入從鼻至臍。微緩而長。出息從臍至鼻亦爾。心粗則息粗。息粗則出入皆疾矣。又息短則

覺心細。息長則覺心粗。何也。心既轉靜。出息從臍至胸。卽盡。入息從鼻至咽。卽盡。是心靜而覺短也。心粗則從臍至鼻。從鼻至臍。道里長遠。是心粗而覺長也。又短中覺長則細。長中覺短則粗。如息從鼻至胸。卽盡。行處雖短。而時節大。久久方至臍。此則行處短。而時節長也。粗者從鼻至臍。道里極長。而時節卻短。歛然之間。卽出卽鼻。此則路長。而時短也。如此覺長短時。知無常由心。生滅不定。故息之長短。相貌非一。得此定時。覺悟無常。更益分明。證欲界定時。猶未知息相貌。故此爲特勝也。四知息徧身者。對未到地定。當彼未到地時。直覺身相泯然如虛空。爾時實有身息。但心粗眼不開。故不覺不見。今特勝中發。未到地時。亦泯然入定。卽覺漸漸有身。如雲如影。覺息出入。徧身毛孔。爾時亦知息長短相等。見息入無積聚。出無分散。無常生滅。覺身空假不實。亦知生滅刹那不住。三事和合。故有定生。三事既空。則定無所依。知空亦空。於定中不着。卽較前未到地爲特勝也。五除諸身行者。對初禪覺觀境。

身者。欲界身中。發得初禪。則色界之身。來與欲界身相依共住也。身行即觀境。此從身分生。知身中之法。有所造作。故名身行也。學者因覺息徧身。發得初禪。心眼開明。見身中腑臟三十六物。臭穢可厭。覺四大之中。各各非身。此即是除欲界身也。於欲界中。求色界之身。不可得。即除初禪身也。所以者何。前言有色界造色。爲從外來乎。爲從內出乎。爲在中間住乎。如是觀時。畢竟不可得。但以顛倒憶想。故言受色界觸者。細觀不得。即是除初禪身。身除故身行即滅。又未得初禪時。於欲界身中。起種種善惡行。今見身不淨。則不造善惡諸業。故名除身行。六受喜者。即對破初禪喜境。初禪喜境。從有垢覺觀而生。既無觀慧照了。多生煩惱。故不應受。今於淨禪觀中生。有觀行破析。連觀性空。當知從覺觀生喜亦空。即於喜中不着。無諸罪過。故說受喜。如羅漢不着一切供養。故名應供也。又真實知見。得眞法喜。故名受喜。七受樂者。對初禪樂境。初禪即無觀慧。樂中多染。故不應受。今言受樂者。受無樂。知樂性。

空。不著於樂。故說受樂。八受諸心行者。此對破初禪定心境。心行有二。故說諸一者動行。二者不動行。有謂從初禪至三禪。猶是動行。四禪已上名不動行。今說覺觀四境。名動行。定心境名不動行。初禪入定心時。心生染著。此應不受。今知此定心。虛誑不實。定心非心。卽不受著。既無罪過。卽是三昧正受。故說受諸心行。九心作喜者。此對二禪內淨喜。彼二禪之喜。從內淨而發。然無智慧照了。多所戀著。今觀此喜。卽是虛誑。不著不受矣。不受此喜。乃爲真喜。故名心作喜。十心作攝者。此對二禪定心境。彼二禪之喜。雖正。不無涌動之患。今明攝者。應返觀喜性空寂。畢竟定心不亂。不隨喜動。故云作攝。十一心住解脫者。此對破三禪樂。彼二禪有徧身之樂。凡夫得之。多生染愛。受縛不得解脫。今以觀慧破析。證徧身樂時。卽知此樂從因緣生。空無自性。虛誑不實。不染不著。心得自在。故名心作解脫。十二觀無常者。此對破四禪不動也。四禪名不動定。凡夫得此定時。心生愛取。今觀此定。生滅代謝。三相所遷。

知是破壞不安之相故名觀無常。十三觀出散者。此對破空處也。出者即是出離色界散者。即是散三種色。又出散者。謂出離色。心依虛空。消散自在。不爲色法所縛也。凡夫得此定時。謂是真定。今初入虛空處時。卽知四陰和合。故有本無自性。不可取著。所以者何。若言有出散者。爲空出散乎。爲心出散乎。若心出散。則心爲三相所遷。已去已謝。未來未至。現在無住。何能耶。若空是出散者。空本無知。無知之法。有何出散。既不得空定。則心無受著。是名觀出散。十四觀離欲者。此對識處。蓋一切受著外境。皆名爲欲。從欲界乃至空處。皆是心外之境。若認虛空爲外境。而我顧受之。則此空卽欲矣。今識處空緣於內識。能離外空。卽離欲。凡夫得此定。無慧照察。謂心與識法相應。認爲真實。卽生染著。今得此定時。卽觀破析。若言以心緣識。心與識相應。得入定者。此實不然。何者。過去未來現在三世識。皆不與現在心相應。乃是定法持心。名爲識定。此識定但有名字。虛誑不實。故名離欲也。十五觀滅者。此對無

所有處。蓋此定緣無爲法塵。心與無爲相應。對無爲法塵。發少識故。凡夫得之。謂之心滅。多生愛著。今得此定時。卽覺有少識。此識雖少。亦有四陰和合。無常無我虛誑。譬如糞穢。多少俱臭。不可染著。是名觀滅。十六觀棄捨者。此對非想非非想。蓋非想非非想。乃是雙捨。有無具捨中之極。凡夫得此定時。認爲涅槃。今知此定。係四陰十二入三界及十種細心數等和合而成。當知此定無常。苦空無我。虛誑不實。不應計爲涅槃。生安樂想。不受不着。是名觀棄捨。棄捨有二種。一根本棄捨。二涅槃棄捨。永棄生死。故云觀棄捨。學者深觀棄捨。卽便得悟。三乘涅槃。如須跋陀羅。佛令觀非想中細想。卽獲阿羅漢果。今名悟道。未必定具十六。或得二三特勝。卽便得悟。隨人根器。不可定也。第三通明觀。學者從初安心。卽觀息色心三事。俱無分別。觀三事必須先觀息道。云何觀息。謂攝心靜坐。調和氣息。一心細觀此息。想其徧身出入。若慧心明利。卽覺息入無積聚。出無分散。來無所經由。去無所涉履。雖復明覺此

息出入徧身。如空中風。性無所有。此觀息如也。次則觀色。學者既知息依於身。離身無息。卽應細觀身色。本自不有。皆是先世妄想因緣。招感今生四大。造色圍空。假名爲身。一心細觀頭腹四肢筋骨髓腑。及四大四微。一一非身。四大四微。亦各非實。尙不自有。何能生此身諸物耶。無身色可得。爾時心無分別。卽達色如矣。次觀心。學者當知由有心故有身色。共來動轉。若無此心。誰分別色。色因誰生。細觀此心。藉緣而生。生滅迅速。不見住處。亦無相貌。但有名字。名字亦空。卽達心如矣。學者若不得三性別異。名爲如心。學者若觀息時。既不得息。卽達色心空寂。何者。謂三法不相離故也。觀色觀心亦爾。若不得息。色心三事。卽不得一切法。何以故。由此三事和合。能生一切陰入界衆等煩惱。善惡行業。往來五道。流轉不息。若了三事無生。則一切諸法。本來空寂矣。學者果能如是觀察三法。悉不可得。其心任運。自住真如。泯然明淨。此名欲界定。於此定後。心依真如。泯然入定。與如相應。如法持心。心定不動。

泯然不見身色息心三法異相。一往猶如虛空。卽是通明未到地也。從此而發四禪四定。最爲捷速。

遺欲篇

周濂溪論聖學。以無欲爲要。欲生於愛。寡欲之法。自斷愛始。愛與憎對。常見其可憎。則愛絕矣。故釋氏有不淨觀焉。夫有生必有死。死者乃永離恩愛之處。有生之所共憎。雖知可憎。無能免者。我今現生。不久必死。過一日則近一日。蓋望死而趨也。豈可貪戀聲色名利之欲哉。真如撲燈之蛾。慕虛名而甘實禍。何其愚也。學者欲習不淨觀。當先觀人初死之時。言詞惆悵。氣味焮蒿。息出不反。身冷無知。四大無主。妄識何往。觀想親切。可驚可畏。愛欲自然淡薄。悲智自然增明。從此而修。有多門焉。曰九想。一脹想。謂死尸脹如韋囊也。二壞想。謂四肢破碎。五臟惡露也。三血塗想。謂血流塗地。點污惡穢也。四濃

爛想。謂濃流肉爛。臭氣轉增也。五青瘀想。謂濃血消盡。瘀黑青臭也。六噉想。謂蟲蛆啜食。決裂殘缺也。七散想。謂筋斷骨離。頭足交橫也。八骨想。謂皮肉已盡。但見白骨也。九情想。謂焚燒死尸。骨裂煙臭也。但將吾所愛之人。以上九想觀之。乃知言笑懽娛。盡屬假合。清溫細軟。究竟歸空。卽我此身。後亦當爾。有何可愛。而貪着哉。學者修九想。旣通。必須增想重修。令觀行熟利。隨所觀時。心卽隨定。想法持心。澄然不亂。破欲除貪。莫此爲尙矣。曰十想。一無常想。謂有爲之法。新新生滅。頃刻變遷。無暫停息也。二苦想。謂六情逼迫。萬事煎熬。有生皆苦。無有樂趣也。三無我想。謂法從緣生。本無自性。卽體離體。孰爲我身也。四食不淨想。謂食雖在口。腦涎流下。與唾和合。成味而咽。與吐無異。下入腹中。卽成糞穢也。五死想。謂一息不屬。便爾沉淪也。六不淨想。謂身中三十六物。五種不淨也。七斷想。九離想。十盡想。緣涅槃斷煩惱結使。名斷想。斷而得離。名離想。離而得盡。名盡想。九想爲初學。十想爲成就。九想如縛

賊十想如殺賊。此爲異耳。又有白骨觀。乃就九想中略出者。凡作九想十想等觀。皆當正身危坐。調和氣息。使心定良久。方可作想。今作白骨觀。學者先當繫念左脚大指。細觀指半節。作炮起。令極分明。然後作炮潰想。見半指節。極令白淨。如有白光。次觀一節。令肉擗去。皆有白光。次觀二節三節。乃至五節。及兩足十節。白骨分明。如是繫心。不令馳散。散卽攝之。令還。想成時。覺舉身溫軟。心下熱時。名繫心住。心既住已。當復起想。足趺披肉。見白骨。極令了了。次觀踝骨。次脛骨。又次臑骨。皆是骨落。見白骨如珂雪。從此觀脅骨。及脊骨。肩骨。從肩至肘。從肘至腕。從腕至掌。從掌至指端。皆令肉相向披。見半身白骨。次觀頭皮。觀膜。觀腦。觀肪。觀咽喉。觀肺。心。肝。膽。脾胃。大小腸。腎等諸藏。有無數諸蟲。啞食濃血。會見分明。又見諸蟲從咽喉出。又觀小腸。肝。肺。脾。腎。皆令流注入大腸中。從咽喉出。墮於前地。此想成已。卽見前地屎尿臭處。及諸虻蟲。更相纏縛。諸蟲口中流出濃血。不淨盈滿。此想成已。自見己身如白。

雪。又節節相拄。若見黃黑。更當悔過。此第一白骨觀。第二觀者。繫念額上。定觀額中。如爪甲大。慎莫雜想。如是觀額。令心安住。不生諸想。惟想額上。然後自觀頭骨。白如玻璃色。如是漸見舉身白骨。皎然明淨。節節相拄。此想成已。次想第二骨人。次想三骨人。乃至十骨人。見十骨人已。乃想二十骨人。三十四十骨人。見一室中徧滿骨人。前後左右。行列相向。各舉右手。向於我身。是時學者。漸漸廣大。見一庭內。滿中骨人。行行相向。白如珂雪。漸見一鄉皆是骨人。次觀一邑一省。乃至天下皆是骨人。見此事已。身心安樂。無驚無怖。學者見此事已。出定入定。恆見骨人。山河石壁。一切世事。皆悉變化。猶如骨人。見此事已。於四方面。見四大水。其流迅駛。色白如乳。見諸骨人。隨流沉沒。此想成已。復更懺悔。但純見水。涌注空中。後當起想。令水恬靜。此名凡夫心海。生死境界之想也。

廣愛篇

孔子云。老者安之。朋友信之。少者懷之。盡世間只有此三種人。就此三種人中。老者有二。吾之老。人之老。朋友有親者。有疎者。有始親而終疎者。有恩與仇者。少者亦有二。吾之少。人之少。吾之老少。雖有同室。亦有等殺人之老少。便包恩仇遠近。種種不齊矣。先從吾之老者。發願貽之以安。飲食起居。悉令得所。學者初修時。取最所親愛。若父母之類。一心緣之。倘有異念。攝之令還。使心想分明。見吾親人老者受安之相。然後及於人之老者。乃至怨仇蠻貊。無不願其安樂。朋友少者。亦皆如是。禪家謂之慈心觀。又謂之四無量心。功德最大。四無量者。慈悲喜捨也。初時慈念衆人。老者願貽之以安。朋友願貽之以信。少者願貽之以懷。心心相續。道力堅固。卽於定心中。見所親愛人受快樂之相。身心悅豫。顏色和適。了了分明。見親人得樂已。次見外人。乃至怨

人亦復如是。於定心中見一人。次見十人。乃至千人萬人。及普天率土之人。悉皆受樂。學者於定中見外人受樂。而內定轉深。湛然無動。此名慈無量也。世人與衆不和。初生爲瞋。瞋漸增長。思量執着。住在心中。名爲恨。此恨既積。欲損於他。名爲惱。敗德損德。皆原於此。惟一慈心。能除瞋恨惱三事。以是知慈心功德無量也。又釋氏之慈有三等。衆生緣慈。法緣慈。無緣慈也。不利益一人。而求利益無數無邊之人。是爲衆生緣慈。老者不獨思安其身。而兼思安其心。使之得受性真之樂。朋友少者皆然。此爲法緣慈。若無緣慈。惟聖人有之。蓋聖人不住有爲。亦不住無爲。老則願安。友則願信。少則願懷。而吾亦不知其安。不知其信。不知其懷。所謂無緣慈力。赴羣機也。學者於慈定中。常念欲遂衆生諸願。見衆生受諸勞苦。心生憐愍。卽發願救拔。先取一親愛人。受苦之相。繫心緣之。慈悲無極。乃至一方四天下之人。皆見其受苦。而思濟拔。悲心轉深。湛然不動。是名悲無量也。學者入悲定中。憐愍衆生。除苦與樂。

爾時深觀衆生。雖受苦惱。虛妄不實。本無消除。授以清淨妙法。令獲涅槃。常樂攝心入定。卽見衆生皆得受喜。亦初從親人。次徧天下。此名喜無量也。學者從喜定中。思念慈與衆生樂。悲欲拔苦。喜令歡喜。而計我能利益。不忘前事。卽非勝行。譬如慈父益子。不求恩德。乃曰真親。又念衆生得樂。各有因緣。不獨由我。若言我能與樂。則非不矜不伐之心。又念慈心與樂。俱是空懷。在彼衆生。實不得樂。若以爲實。卽是顛倒。又念衆生受苦。若有纖毫憂喜之生。卽屬障礙。難得解脫。我今欲清淨善法。不應着意。必固我之法。今當捨此執戀。卽發淨心。毫無憎愛。先取所親之人。見其亦得定力。受不苦不樂之相。了分明。乃至十世五道。莫不皆爾。是爲捨無量也。

隋智者大師著

佛學書局毛邊紙影印

修習止觀坐禪法要

又名（童蒙止觀）

一冊二角

天台止觀有四本。一曰圓頓止觀。又名摩訶止觀。二曰漸次止觀。又名禪波羅密。三曰不定止觀。又名六妙門。四曰修習止觀坐禪法要。又名小止觀。卽今本也。圓頓止觀。文義深廣。譬之大海。莫測其際。故智者大師。以大悲故。復作方便。使嘗一滴。知百川味。於大經外。又爲此書。詞簡旨要。讀之易曉。凡修觀坐禪而未能得力者。若讀此書。如獲南針。

靜坐要訣

全 一 冊

中華民國三十三年六月初版

◎每冊定價大洋壹角五分

(外埠酌加郵匯費)

著述者 袁了凡居士

出版者 佛學書局 代表 沈彬翰

印刷者 國光印書局
上海新大沽路 電話三三七四三

總發行所 上海佛學書局
膠州路十一弄廿號 電話三五五二四

分發行所 佛學書局分局

分銷處 各埠佛經流通處

- (一) 上海滬西：麥特赫司脫路口
- (二) 上海開北：新民路國慶路口
- (三) 上海中區：望平街有正書局
- (四) 湖南長沙：玉泉街七十號
- (五) 河北平：東四南大街
- (六) 浙江杭州：西湖龍翔橋

2

407344

(1)

