童蒙止觀/06

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

童蒙止觀

◀上一卷

正修行第六

下一卷▶

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，然學道者坐為勝，故先約坐以明止觀。略出五意不同：

一對治初心粗亂修止觀。所謂行者初作禪時，心粗亂故，應當修止觀以除破之。止若不破，即應修觀。故雲對破初心粗亂修止觀。

今明修止觀有二意：

一者修止，止有三種：

一者系緣守境止。所謂系心鼻端、臍間等處，令心不散。故《經》雲：“ 系心不放逸，亦如猿著鎖。 ”

二者制心止。所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。故《經》雲：“ 此五根者，心為其主，是故汝等當好止心。 ”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，悉之皆從因緣生，無有自性，則心不取，若心不取，則妄念心息，故名為止。如《經》中說雲：

“一切諸法中，因緣空無主，息心達本源，故號為沙門。”

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。行者雖觀心不著，皆無所有，而非無剎那任運覺知念起。

又觀此心念以內有六根，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》雲：“若心馳散，即當攝來往於正念。是正念者，當之唯心，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。

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。”

二、對治心沈浮病修止觀。行者於坐禪時，其心闇塞無記瞪瞢，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。是則略說對治心沈浮病修止觀相。但須善識藥病相對用之，一一不得於對治有乖僻之失。

三、隨便宜修止觀。行者於坐禪時，雖為對治心沈，故修於觀照，而心不明淨，亦無法利，爾時當試修止止之。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，證諸法門也。

四、對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破粗亂，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，執以為實；若之虛誑不實，即愛見二煩惱不起，是為修止。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為異也。

五、為均齊定慧修止觀。行者於坐禪中因修止故，或因修觀，而入禪定，雖得入定，而無慧觀，是為癡定，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，則定慧均等，能斷結使，證諸法門。行者於坐禪時應修觀故，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，是則說均齊定慧二法修止觀也。

行者若能如是於端身正坐之中，善用此五番修止觀意，取舍不失其宜，當知是人善修佛法，能善修故，必於一生不空過也。

復次第二明歷緣對境修止觀者。

端身常坐，乃為入道之勝要，而有累之身，必涉世緣，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。

雲何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作作、六言語。

雲何明對境修止觀？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，名為歷緣對境修止觀也。

一、行者。若於行時，應做是念：“ 我今為何等事欲行？為煩惱所使，及不善無記事行，即不應行；若非煩惱所使，為善利益如法事，即應行。 ”

雲何行中修止？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。

雲何行中修觀？應做是念：“ 由心動身，故有進趣，名之為行。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，應做是念：“ 我今為何等事欲住？若為諸煩惱及不善無記事住，即不應住；若為善利益事，即應住。 ”

雲何住中修止？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。

雲何住中修觀？應做是念，由心駐身，故名為住，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，應做是念：“ 我今為何等事欲坐？若為諸煩惱，及不善無記事等，即不應坐；為善利益事，則應坐。 ”雲何坐中修止？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。雲何坐中修觀？應做是念：“ 由心所念壘腳安身，因此則有一切善惡等法，故名為坐。 ”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。於臥時應做是念：“ 我今為何等事欲臥？若為不善放逸等事，則不應臥，若為調和四大故臥，則應如師子王臥。 ”雲何臥中修止？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。雲何臥中修觀？應做是念：“ 由於勞乏，即便昏闇，放縱六情，因此則有一切煩惱善惡等法。 ”即當反觀臥心，不

見相貌，當知臥者即臥中，一切法畢竟空寂，是名修觀。

五、作者。若作時應作是念：我今為何等事欲如此作？若為不善無記等事，即不應作；若為善利益事即應作。

雲何名作中修止？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。

雲何名作時修觀？應作是念：由心運於身手造作諸事，因此則有一切善惡等法，故名為作。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，應做是念：“ 我今為何等事欲語？若隨諸煩惱，為論說不善無記等事而語，即不應語；若為善利益事，即應語。 ”

雲何名語中修止？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。

雲何語中修觀？應做是念：“ 由心覺觀鼓動氣息，沖於咽喉唇舌齒顎，故出音聲語言，因此語故，則有一切善惡等法，故名為語。 ”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。

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。

雲何名眼見色時修觀？應做是念：“ 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，及能分別種種諸色，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，是名修止。

雲何聞聲中修觀？應做是念：“ 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，是名為觀。

三、鼻嗅香時修止者。隨所聞香，即知如焰不實，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。雲何名聞香中修觀？應做是念：“ 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。

雲何名舌受味時修觀？應做是念：“ 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。隨所覺處，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。

雲何身受觸時修觀？應做是念：“ 輕重冷暖澀滑等法，名之為觸；頭等六分，名之為身。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，今不重辯。

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》雲：“ 佛告須菩提，若菩薩行時知行，坐時知坐，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。《釋論》偈中說：

閑坐林樹間，寂然滅諸惡，淡泊得一心，斯樂非天樂。

人求世間利，名衣好床褥，斯樂非安穩，求利無厭足。

衲衣在空閑，動止心常一，自以智慧名，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。