

《修習止觀坐禪法要》補充講表

◎附表七：

○智者思之，亦如怨賊。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，後受無量苦惱！

※《圓覺經》清淨慧菩薩章云：「一切眾生，從無始來，由妄想我，及愛我者；曾不自知，

念念生滅，故起憎愛，耽著五欲」。

○如禪經偈中說：「生死不斷絕，貪欲嗜味故……數息在禪定（靜處），是名行頭陀。」

◆此禪經即是《治禪病祕要法經》。根據《禪經》，養冤入丘塚：即是養「怨」入丘塚。

◆「怨」：是怨賊也。即指貪瞋癡的煩惱。「丘冢」：墳墓。

○身臭如死屍，九孔流不淨。如廁蟲樂糞，愚人身無異。

◆五不淨觀、九想觀等。

※《大智度論》：「種種不淨物，充滿於身內，常流出不止，如漏囊盛物。」

※《印光大師文鈔菁華錄》云：「不淨者，美貌動人，只外面一層薄皮耳。若揭去此皮，則不忍見矣。骨肉膿血，屎尿毛髮，淋漓狼藉，了無一物可令人愛。但以薄皮所蒙，則妄生愛戀。華瓶盛糞，人不把玩。今此美人之薄皮，不異華瓶。皮內所容，比糞更穢。何得愛其外皮，而忘其皮裏之種種穢物，漫起妄想乎哉！」

◆今第三章明棄五蓋。所言五蓋者，即貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑是也。

○二棄瞋恚蓋。瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，法樂之冤家……種種惡口之府藏。

※《佛遺教經》云：「汝等比丘，若有人來節節支解，當自攝心，無令瞋恨；亦當護口，勿出惡言。若縱恚心，則自妨道，失功德利。忍之為德，持戒苦行，所不能及。能行忍者，乃可名為有力大人。若其不能歡喜忍受惡罵之毒，如飲甘露者，不名入道智慧人也。所以者何？瞋恚之害，能破諸善法，壞好名聞，今世後世人不喜見。當知瞋心，甚於猛火，常當防護，無令得入，劫功德賊，無過瞋恚。」

○如是知己，當修慈忍，以滅除之，令心清淨。

◆《寒笳集》云：「世出世事，莫不成於慈忍，敗於忿躁。」

◆三慈：生緣慈、法緣慈、無緣慈。

一、生緣慈：以慈心視十方六道眾生，如父母、兄弟，而常思與樂也。對治非理瞋。

二、法緣慈：達法空理，破我相及一異相，轉而慈憫眾生，常思與樂也。對治順理瞋。

三、無緣慈：佛心不住有為、無為，不住三際。知諸緣不實，顛倒虛妄，故無所緣；而

以慈憫故，能普緣一切眾生，使護與樂之益也。對治諍論瞋。

◆三忍：生忍、法忍、無生法忍。

○眠為大闇無所見，日日欺誑奪人明；以眠覆心無所見，如是大失安可眠？

※《佛遺教經》云：「汝等比丘！晝則勤心修習善法，無令失時，初夜後夜，亦勿有廢。中

夜誦經，以自消息，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。諸煩惱賊，常伺殺人，甚於怨家，安可睡眠，不自警寤！煩惱毒蛇，睡在汝心，譬如黑虻，在汝室睡，當以持戒之鈎，早摒除之。睡蛇既出，乃可安眠。不出而眠，是無慚人。」

○四棄掉悔蓋

◆掉：乃是坐立不安，心口不能專一，六根不能收攝一處，終日隨情放蕩，縱意嬉戲。

悔：懊悔，亦即悔恨之意。如人悔已所作之事。然悔本非是蓋，何故須棄之耶？須知悔固然是好，但將此悔，放在心中，朝夕憂惱，因此蓋覆真心，所以成蓋，故須棄之。

○五棄疑蓋：《百法明門論》云：「疑者，於諸諦理，猶豫為性；能障不疑，及諸善品為業。」

※《唯識心要》卷六云：「強不知以為知，正是疑之根也。若欲除疑，惟有虛心博學，審問、慎思，憑正教為指南，依師友為眼目。又須如舜之好問、好察，如孔之善惡皆師，方能永斷疑根，直至不疑之地。」