

《修習止觀坐禪法要》補充講表

◎附表九：

○夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願，度脫一切眾生，願求無上佛道。

※《大乘起信論》云：「如是當念一切眾生，從無始世來，皆因無明所熏習故，令心生滅，已受一切身心大苦，現在即有無量逼迫，未來所苦亦無分齊，難捨難離，而不覺知，眾生如是，甚為可愍。作此思維，即應勇猛立大誓願，願令我心離分別故，遍於十方修行一切諸善功德，盡其未來，以無量方便救拔一切苦惱眾生，令得涅槃第一義樂。」

○三界無別有，唯是一心作。

※《靈峰宗論》卷第二之三（示巨方名照南）云：「諸法無性，盡隨心轉（內心迷悟的生起）。

心為名利，一切趨名利；心為菩提，一切趨菩提。」

※《觀普賢菩薩行法經》云：「一切業障海，皆由妄想生。」（一念迷，生死浩然）

※《華嚴經》卷十九所云：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」

※《楞嚴經》卷一云：「諸法所生，惟心所現。」

○亦如彈琴，前應調絃，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲……多諸妨難，善根難發。

※《佛說四十二章經》云：「沙門夜誦迦葉佛遺教經，其聲悲緊，思悔欲退。佛問之曰：汝

昔在家，曾為何業？對曰：愛彈琴。佛言：弦緩如何？對曰：不鳴矣！弦急

如何？對曰：聲絕矣！急緩得中如何？對曰：諸音普矣！佛言：沙門學道亦

然，心若調適，道可得矣。於道若暴，暴即身疲。其身若疲，意即生惱。意

若生惱，行即退矣。其行既退，罪必加矣。但清淨安樂，道不失矣。」

○調食者：夫食之為法，本欲資身進道。（心中食存五觀）

◆吃第一口飯，心中默念：願斷一切惡，無惡不斷。

◆吃第二口飯，心中默念：願修一切善，無善不修。

◆吃第三口飯，心中默念：願度一切眾生，無一眾生不度。