

《修習止觀坐禪法要》補充講表

◎附表十三：以下糅合寶靜法師《小止觀講述》

○一者、「繫緣守境止」：所謂繫心鼻端、臍間等處，令心不散故。

◆一者、「繫緣守境止」：此乃繫念法門，如行人念麤心浮，即將心繫緣一處，安守於一境，或繫心於自身之鼻端上，或繫緣腹臍丹田間，或緣想諸佛相好亦可，總之，令心不馳散也。

○二者、「制心止」：所謂隨心所起，即便制之，不令馳散故。

◆二者、「制心止」：即以放下制止之功夫，而伏滅妄念，不同上來之繫緣諸境，即將自心之念頭微微觀照，觀其隨心所起之念頭，看他起處即便制之，若貪欲念起，即須放下，瞋心念起亦放下，愚癡念起亦復放下，無論何種念起，即以放下二字而制伏之，不令馳散。

○三者、「體真止」：所謂隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取。

◆體真止：所謂體達諸法，無非真空，則妄念自止息。

◆此從性理而言，義稍深微，不於事相而著覺，乃於理體而觀察，了知隨心所念一切諸法，悉從因緣而生。

*空觀：觀緣生無性，即觀真諦理。特性：無真實性，有變異性，無自主性。從假入空，不住有（非有）。

緣生：緣含攝因之故，緣生即因緣所生法，所謂一切法本來無生，但由因緣聚會，而顯現諸法。即一切法乃為因緣和合而顯現之假相，如幻如化，如鏡中像，如水中月。

無性：以性（自性）乃本具，更三世而不易，不是由因緣聚會而生的。故無性是說明因緣所生法，但有相而無性也。

※《中觀論》觀四諦品云：「未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。」