

學習坐禪之方便

修習止觀坐禪法要摘要

綱 要

- 一、學習坐禪之目的
- 二、學習坐禪之基礎修行
- 三、學習坐禪須明魔境
- 四、坐禪前之暖身活動與吐納換氣
- 五、坐禪之坐式
- 六、坐禪時身體之姿勢
- 七、坐禪的調和事項
- 八、坐禪攝心的方法
- 九、坐禪起坐前的按摩與活動
- 十、坐禪應特別注意的事項

學習坐禪之方便

一、學習坐禪之目的—

- (一)集中精神，成就專心。
- (二)置心一處，降伏妄想。
- (三)定慧等持，能所雙泯。
- (四)明心見性，成就佛道。

二、學習坐禪之基礎修行—

- (一)三皈五戒，懺悔業障，斷惡修善。
- (二)淡薄五欲六塵，守心不亂。
- (三)修十善業，增長福德資糧。
- (四)認識止觀，請參閱寶鏡法師所釋，智者大師所著之「修習止觀坐禪法要講述」。

三、學習坐禪須明魔境—

- (一)坐禪中所現之一切境界相，皆不予理會，將心安住在您攝心用功的方法上，不動不搖，若對禪境中所現之幻境心生歡喜，而生貪染，則恐遭群邪而入魔。
- (二)辨識五陰魔境，請參閱「楞嚴經」辨識五陰魔相之解說：五十種陰魔之境界相。

四、坐禪前之暖身活動與吐納換氣—

- (一)暖身活動：不宜劇烈，以免心浮氣燥，但使筋骨鬆軟後再坐禪。
 1. 扭身甩手：雙腳同肩寬而立，轉腰甩手，使左手掌打到右肩，右手掌打到左肩，左右分別甩打。
 2. 腰部活動：雙腳同肩寬而立，雙手叉腰，左右轉動上半身與腰部。
 3. 甩手屈膝：雙手前後甩動，手肩提到與肩平，同時雙腳，隨著甩手原地踮腳、頓腳。
 4. 旋腰成圈：雙腳同肩寬而立，雙手伸直高舉，身體順時針及逆時針方向，分別旋轉。
 5. 擎天觸地：雙手交叉，手心向外翻掌，掌心向上，雙手往上舉，腳跟同時提起，越高越好，再向下彎，盡量能使手掌能接觸到地面。
 6. 膝部運動：雙腳併攏半蹲，雙手扶在雙膝上，先順時針方向，旋轉數圈，復逆時針方向旋轉數圈，而後站立轉動右腳踝及左腳踝各數次。
- (二)髖關節活動：坐上蒲團後，舒展髖關節後再如法上坐。

(三)頭頸部活動：以下二種方法，任選一種。

上坐後，將兩手平置於左右兩膝，身體坐正，再做頭部活動的四個步驟：

(1)頭向下低，再往後仰。

(2)頭向左傾，再往右傾。

(3)頭向左後轉再向右後轉。

(4)頭向前、向右、上仰、左轉；向前、向左、上仰、右轉。動作須緩慢柔軟，眼睛睜開，呼吸自然。可使頭部血液減少，降低妄想的動力，使頭腦清新。

(四)吐納換氣：注意坐處之空氣流通(請勿吹風)。

將左右手掌，置於丹田處(臍下約三指寬)，雙手兩拇指相觸，似一倒三角形，深吸一口氣後，慢慢吐氣，並向下彎腰，雙掌壓小腹，幫助把氣吐出，直至氣完全吐出，如此連續做三次，能使血液循環順暢，消除鬱悶。

五、坐禪之坐式—

(一)結跏趺坐(雙盤膝，雙盤)

1. 降魔坐：先以右足壓左股，後以左足壓右股，二足掌仰於二股之上，手亦左手居上，此坐式稱為降魔坐。禪宗、天台等顯教諸宗，多傳此坐。

2. 吉祥坐：先以左足壓右股，後以右足壓左股，手亦右手壓左手，稱為吉祥坐，密宗稱之為蓮花坐，如來於菩提樹下成正覺時，身安吉祥之坐，手作降魔印，此多為密教中之行。

(二)半跏趺坐(單盤膝，單盤)。

(三)交腳坐：此坐法給無法結半跏趺坐之簡易坐法。

(四)正坐：坐在與膝同高之椅子上，兩腳平放於地，兩小腿垂直，兩膝間離一拳之間距，背不可依靠任何東西，僅臀部坐實，大腿宜懸空，與小腿成一直角。(此法提供給完全無法盤膝者之方便坐法)。

六、坐禪時身體之姿勢—

(一)背脊豎直：腿盤好之後，挺腰幹，勿刻意挺胸，頭頂天垂直，下顎內收，頷壓喉結。

(二)放鬆兩肩：將兩肩肌肉放鬆，似如無肩、臂手之重量。

(三)手結法界定印：兩手圈結，右手在下，左手在上，兩拇指輕輕相接，結成圓圈形，輕輕平置於丹田下的胯部腿上。

(四)舌尖微舐上顎：舌尖輕輕舐在門牙上齦的唾腺處，若有口水則緩緩嚥下。

(五)閉口：無論何時，只用鼻息，不可張口呼吸(感冒鼻塞除外)。

(六)眼微張：約閉八開二，視線置於身前約二至三尺。

(七)兩膝及後頸包裹暖和，以保護膝關節及防風寒。

七、坐禪的調和事項一

- (一)調飲食：飲食宜淡味，禁五辛(蒜、葱、韭、薤、興渠)，宜蔬食，飽後二小時內不宜坐禪。
- (二)調睡眠：睡眠時間，因人而異，不宜貪睡，易昏昧，以神志清明為原則，若坐時昏昏欲睡，可小睡，清醒後再坐。
- (三)調身：行住坐臥，四威儀中，不宜急燥、粗獷，應保持安穩平和。
- (四)調息：鼻中氣體出入，入名為吸，出名為呼，一呼一吸為一息，坐禪入手，調息是非常重要的，首先明呼吸的四種相：
 - 1.喉頭呼吸：呼吸短淺，似乎僅在喉頭出入，不能盡肺葉張縮，無法徹底吸氧吐二氧化碳的功效，血液循環不良。
 - 2.胸部呼吸：氣體出入能達胸部，充滿肺葉。然此二種皆不能算作調息。
 - 3.腹部呼吸：一呼一吸，氣體能達小腹，吸氣時，空氣入肺，充滿周徧，肺底舒張，把膈肌壓下，此時腹部外凸，又呼氣時，腹部緊縮，膈肌被推而上，緊壓肺部，使肺中濁氣排出，此方是坐禪之調息。行者須注意呼吸時不可用力，使鼻息出入輕細深長，自然達到腹部，也不聞鼻息出入之聲方是調息。
 - 4.身體呼吸：坐禪功夫成熟，呼吸深細自己了無所覺，似乎入於無呼吸狀態，氣息彷彿從全身毛孔出入，至此方達調息之極功。
- (五)調心：勿使心緣五欲六塵、懈怠、懶惰。不昏昧、不浮燥，使心安詳。
- (六)調光線：光線不宜太亮或太暗，因光線強易散亂，光線暗則易昏沉。
- (七)調坐：令坐墊高度適中，令身坐四平八穩，不易晃動。

八、坐禪攝心的方法一

- (一)恭念聖號：

若無法攝心，可配合使用念珠，念三稱撥一珠，若仍無法攝心，則念1.2.3.4.十聲撥一珠，於能攝心時，一聲稱念撥一珠，至能相續不斷，不起雜念時，再收起念珠，攝心專念聖號至一心不亂。
- (二)數息法：

一呼一吸謂之一息，數息時，由一數至十息，數呼，不數吸，如是重覆不斷，若中途忘却數到幾息，即從一開始計起，如此以數息法而修六妙門(數、隨、止、觀、還、淨)，恢復自性清淨心。

◆ 六妙門：

- 1.數：
 - (1)修「數」：心注在數息，由一數到十，如是重覆相續。
 - (2)證「數」：從一至十，出息入息極其輕微明白，此時自覺用不著數。
- 2.隨：

- (1)修「隨」：一心跟隨出入息，心與息相依，綿綿密密。
- (2)證「隨」：心即漸細，覺息的長短，可以徧身毛孔出入，意境寂然凝靜，久而久之，自覺隨息嫌粗，可捨「隨」修「止」。

3. 止：

- (1)修「止」：不修隨息，將心微微止於鼻端。
- (2)證「止」：修止之後，忽覺身心似無，泯然入定。此時不應心住於止，應修「觀」。

4. 觀：

- (1)修「觀」：此時於定心中細細審觀，微細的息出息入，如空中的微風，了無實在。
- (2)證「觀」：如是修觀，至心眼開明，徹見息出息入，周徧全身毛孔。此時應該修「還」。

5. 還：

- (1)修「還」：於證「觀」時，尚有能觀之心智及所觀之「息」境，智境相對，非絕待一心。應該歸於心源，境智不二。
- (2)證「還」：真心本自不生，不生故不有，不有故空，空故無能觀之心，即無能觀之心，故無所觀之境，境智雙泯，此時尚存一泯相，應修淨，離一切諸相，成就菩提。

6. 淨：

- (1)修「淨」：一心清淨，不起分別。
- (2)證「淨」：心如止水，離一切妄想、分別、執著，真心顯露，明心見性也。

(三)住心觀淨：

直觀無念之清淨心體，至能觀之心智及所觀無念之心境，境智雙泯，能所雙亡，顯本真心。

(四)先以恭念聖號或數息法攝心至不起雜念時，捨聖號或數息法而後復用「住心觀淨」之法顯本真心。

(五)萬緣放下：

一切放下，心無所依，一切妄想不理不睬。顯本真心，見性成佛道。

(六)先以恭念聖號或數息法攝心至不起雜念時，捨聖號或數息法而後復萬緣放下，返照心源，明心見性，成就佛道。

(七)耳根圓通，返聞聞自性：

初於聞中，入流亡所，所入既寂，動靜二相，了然不生，如是漸增，聞所聞盡，盡聞不住，覺所覺空，空覺極圓，空所空滅，生滅即滅，寂滅現前，忽然超越，世出世間，十方圓明。

(八)其他尚有繫心鼻端、繫心臍下(守丹田)、繫心觀想、或繫緣於物(如聖像、法器等)、繫緣於聲，如是等等攝心諸法，皆隨眾生根性，擇一修行，成就三昧。

九、坐禪起坐前的按摩與活動

(一)按摩：

搓熱雙掌後，按摩眼、臉、耳根、後頸、腰、身體、手足等處。

(二)頸肩活動。

(三)筋骨活動。

(四)搓：

使內氣下降，消除急燥，安定心情。

(五)旋：

以順時針方向及逆時針方向，旋轉內臟及脊椎，排除體內廢氣，身心清爽。

(六)起坐後之活動

1. 兩足平肩，手扶雙膝，蹲下、起立，次數多寡，自行斟酌。

2. 站立轉動左、右腳踝，次數可自行增減。

十. 坐禪應特別注意的事項

(一)絕對不可希求神通、感應、通靈、外靈加持。一切幻境皆不加理會，才能避免著魔中邪。

(二)不可求快速成就，但只問耕耘不問收穫，自有水到渠成之日。

(三)切記不可以坐禪來練氣、特異功能，強身、養生，應以治心為要，而身體氣脈暢通，健康少病，是坐禪自然而有之副產品，千萬不可本末倒置。

《修習止觀坐禪法要》摘要

寶靜法師序〈摘要〉

此止觀工夫，四威儀中，均可進修，何以獨稱坐禪？因為靜工夫，勝過一切。初機人於坐中修習止觀，較易得益，如坐中得益後，再歷緣對境，皆可修習矣！梵語禪那，此云靜慮。靜即是止，所謂湛湛寂寂、一念不生；慮即是觀，歷歷明明，萬象森然；靜即是定，慮即是慧。修此止觀，即是靜慮一如，定慧均等，是知此坐禪之禪字，即楞嚴經中妙奢摩他三摩禪那之禪那二字，不可思議之止觀不二法門也。

夫吾人之心性，本自清淨，本自光明，蓋吾等眾生，從無始以來，一念不覺，被無明所障蔽；一念妄動，為生滅所流轉。故轉明為暗，轉靜為動，然須知正當暗時，原來是明；正當動時，本自寂靜。若修止觀，即能轉暗動而為明靜。修止，即能止其生死而為涅槃；修觀，即能觀破煩惱而為菩提。我人不欲了生死則已，欲了生死，捨止觀莫由。止觀是藥，種種貪瞋癡之煩惱，種種流轉之生死，皆是病。以止之藥，治生死之病，食之則愈。以觀之藥，治煩惱之病，服之則愈。故修止觀，能治生死煩惱諸病，如阿伽陀藥，無病不治者也。

然此止觀，理通凡聖，義賅大小。如言諸惡莫作，即是止；眾善奉行，即是觀。又不殺不盜等之止十善，即是止；不但不殺而且放生等之行十善，即名為觀。如修慈悲喜捨即是止；行六行觀，即是觀，是即人天之止觀。再如修，析法是止，生空是觀。五停心是止，四念處是觀，是即二乘之止觀。若正明止觀，即所謂三止三觀是。

初體真止空觀，全以空為體。所謂觀一切法，如夢如幻，以為下手工夫。次方便隨緣止，假觀，全以方便為其相，隨緣為其用。雖觀照一切當體即空，而不妨隨緣隨力以救世，為積極入世之法，即心經

之度一切苦厄是。後明中道止觀，所謂息二邊分別止，中道第一義諦觀，此止觀，最為極則，最為微妙，二諦融通，能所一如。所謂無住生心，生心無住，空有不二，寂照一體，世間出世間，唯是一心，消極與積極打成一片，雖終日度生，了無眾生可度；雖無一眾生可度，不妨熾然度生。雖終日說法，了無一法可說。雖無一法可說，而不妨熾然說法。止處即是觀，觀處原來是止。謂即止即觀，即觀即止之妙觀。然於止觀中最難者，為最初步之止觀，故必明坐禪法要。初修止觀，欲空其所有，最為難以相應。因吾儕凡夫，從無始來，執萬法以為實有，欲空不易空，若初步體真止空觀工夫做成功，則其二其三較為易成。

智顛（智者）大師本文〈摘要〉

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

若夫泥洹之法，入乃多途。論其急要，不出止觀二法。所以然者，止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術；止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。當知此之二法，如車之雙輪，鳥之兩翼；若偏修習，即墮邪倒。故經云：「若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚。偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。」若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果？

今略舉此十意，以明修止觀者，此是初心學坐之急要。若能善取其意而修習之，可以安心免難，發定生解，證於無漏之聖果也。

**具緣第一 訶欲第二 棄蓋第三 調和第四 方便第五
正修第六 善發第七 覺魔第八 治病第九 證果第十**

具緣第一：欲修止觀者，要先外具五緣：第一持戒清淨，第二衣食具足，第三閒居靜處，第四息諸緣務，第五近善知識。善知識

有三：一外護善知識。二者同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂。三者教授善知識。

訶欲第二：所言訶欲者，謂五欲也。凡欲坐禪，修習止觀，必須訶責。

五欲者，是世間色、聲、香、味、觸。常能誑惑一切凡夫，令生愛著。若能深知過罪，即不親近，是名訶欲。

棄蓋第三：所言棄蓋者，謂五蓋也。一棄貪欲蓋。二棄瞋恚蓋。三棄

睡眠蓋。四棄掉悔蓋。掉有三種：一者身掉，身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。二者口掉，好喜吟詠，競諍是非、無益戲論、世間語言等。三者心掉，心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝、世間才技，諸惡覺觀等，名為心掉。如人攝心，猶不能定，何況掉散！悔者，悔能成蓋，若掉無悔，則不成蓋。何以故？掉時未在緣中故。後欲入定時，方悔前所作，憂惱覆心，故名為蓋。五棄疑蓋者，以疑覆心故，於諸法中不得信心。信心無故，於佛法中空無所獲。疑者有三種：一者疑自，而作是念，我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法終不得發。二者疑師，彼人威儀相貌如是，自尚無道，何能教我？作是疑慢，即為障定。三疑法，世人多執本心，於所受法，不能即信，敬心受行。

調和第四：云何名調和？如世間陶師，欲造眾器，須先善巧調泥，令

使不彊不懦，然後可就輪繩；亦如彈琴，前應調絃，令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲，行者修心，亦復如是，善調五事，必使和適，則三昧易生；有所不調，多諸妨難，善根難發。

一調食，二調睡眠，三調身，四調息，五調心。

初入禪調息法者：息有四種相，(一)風、(二)喘、(三)氣、(四)

息。前三為不調相，後一為調相。云何為風相？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風也；云何喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也；云何氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也；云何息相？不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。

方便第五：夫修止觀，須具方便法門，有其五法：

一者欲。欲離世間一切妄想顛倒，欲得一切諸禪智慧法門故。亦名為志，亦名為願，亦名為好，亦名為樂。

二者精進。堅持禁戒，棄於五蓋，初夜後夜，專精不廢，譬如鑽火未熱，終不休息，是名精進善道法。

三者念。念世間為欺誑可賤，念禪定為尊重可貴。若得禪定，即能具足發諸無漏智，一切神通道力，成等正覺，廣度眾生，是為可貴，故名為念。

四者巧慧。籌量世間樂、禪定智慧樂，得失輕重。所以者何？世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失、是輕。禪定智慧之樂，無漏、無為，寂然閑曠，永離生死，與苦長別，是得、是重。如是分別，故名巧慧。

五者一心分明。明見世間可患可惡，善識定慧功德可尊可貴。爾時應當一心決定修行止觀。

正修行第六：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：

一對治初心麤亂修止觀。所謂行者初坐禪時，心麤亂故，應當修止以除破之。止若不破，即應修觀。故云對破初心麤亂修止觀。

明修止觀有二意：

一者修止，自有三種：

一者繫緣守境止。所謂繫心鼻端、臍間等處，令心不散。故經云：繫心不放逸，亦如猿著鎖。二者制心止。所謂隨心所起，即便制之，不令馳散。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。若心不取，則妄念心息，故名為止。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。

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。

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。

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，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。

四對治定中細心修止觀。所謂行者先用止觀對破麤亂，亂心既息，即得入定，定心細故，覺身空寂，受於快樂；若不知定

心止息虛誑，必生貪著。若生貪著，執以為實；若知虛誑不實，如愛見二煩惱不起，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。

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，而無觀慧，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。行者於坐禪時因修觀故，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，是則略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，取捨不失其宜，當知是人善修佛法，能善修故，必於一生不空過也。

第二明歷緣對境修止觀者：云何名歷緣修止觀？所言緣者，謂六種緣：一行、二住、三坐、四臥、五作作、六言語。云何名對境修止觀？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。

善根發第七：行者若能如是從假入空觀中善修止觀者，則於坐中身心明淨，爾時當有種種善根開發，應須識知。

今略明善根發相，有二種不同：

一外善根發相，所謂布施、持戒、孝順父母尊長。供養三寶、及諸聽學等善根開發，此是外事。

二內善根發相，所謂諸禪定法門善根開發，有三種意。

第一明善根發相，有五種不同：

一息道善根發相。行者善修止觀故，身心調適，妄念止息，因是自覺其心，漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱，於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐二坐，乃至一日二日、一月二月將息，不得、不退、不失、即於定中忽覺身心運動八觸而發者，所謂覺身痛痒冷煖輕重澀滑等；當觸法時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻。是為知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疏，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

二不淨觀善根發相。行者若於欲界未到地定，於此定中身心虛寂，忽然見他男女身死，死已臃脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼籍，其心悲喜，厭患所愛，此為九想善根發相。或於靜定之中，忽然見內身不淨，外身臃脹狼籍，自身白骨從頭至足，節節相柱，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是背捨善根發相。或於定心中，見於內身及外身，一切飛禽走獸、衣服飲食、屋舍山林，皆悉不淨，此為大不淨善根發相。

三慈心善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，於此定中，忽然發心慈念眾生，或緣親人得樂之相，即發深定，內心悅樂清淨，不可為喻，中人怨人，乃至十方五道眾生，亦復如是。從禪定起，其心悅樂，隨所見人，顏色常和。是為慈心善根發相；悲喜捨心發相。類此可知也。

四因緣觀善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地身心

靜定，忽然覺悟心生，推尋三世無明行等諸因緣中，不見人我，即離斷常，破諸執見，得定安隱，解慧開發，心生法喜，不念世間之事，乃至五陰十二處十八界中，分別亦如是。是為因緣觀善根發相。

五念佛善根發相。行者因修止觀故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然憶念諸佛功德、相好不可思議。所有十力、無畏、不共三昧、解脫等法，不可思議，神通變化、無礙說法，廣利眾生不可思議，如是等無量功德不可思議。作是念時，即發愛敬心生，三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相，從禪定起，身體輕利，自覺功德巍巍，人所愛敬，是為念佛三昧善根發相。

二分別真偽者有二：

一者辨邪偽禪發相。行者若發如上諸禪時，隨因所發之法，或身搔動，或時身重，如物鎮壓，或時身輕欲飛，或時如縛，或時逶迤垂熟，或時煎寒，或時壯熱，或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散辭諸雜善事，或時歡喜躁動，或時憂愁悲思，或時惡觸，身毛驚豎，或時大樂昏醉，如是種種邪法與禪俱發，名為邪偽。此之邪定，若人愛著，即與九十五種鬼神法相應，多好失心顛狂。或時諸鬼神等知人念著其法，即加勢力，令發諸邪定、邪智、辯才、神通、感動世人。凡愚見者，謂得道果，皆悉信伏。而其內心顛倒，專行鬼法，惑亂世間。是人命終，永不值佛，還墮鬼神道中。若坐時多行惡法，即墮地獄。行者修止觀時，若證如是等禪，有此諸邪偽相，當即卻之。云何卻之？若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣。

二者辨真正禪發相。行者若於坐中發諸禪時，無有如上所謂

諸邪法等，隨一一禪發時，即覺與定相應，空明清淨，內心喜悅，愴然快樂，無有覆蓋，善心開發，信敬增長，智鑒分明，身心柔軟，微妙虛寂，厭患世間，無為無欲，出入自在，是為正禪發相。

三明用止觀長養諸善根者。若於坐中諸善根發時，應用止觀二法修令增進。若宜用止，則以止修之；若宜用觀，則以觀修之，（正修行第六所述）。

覺知魔事第八：須善識魔事，但有四種：一煩惱魔，二陰入界魔，三死魔，四鬼神魔。

治病第九：有三種得病因緣不同。一者四大五藏增損得病如前說，二者鬼神所作得病，三者業報得病。如是等病，初得即治，甚易得差；若經久則病成，身羸病結，治之難愈。治病方法者。即深知病源起發，當作方法治之。治病之法，乃有多途。（依末學之見，四大五臟之病宜看醫生。）若是鬼病，當用彊心加咒以助治之。若是業報病，要須修福懺悔，患則消滅。

證果第十：若行者如是修止觀時，能了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空，以知空故，即不得一切諸法名字相，則體真止也。爾時上不見佛果可求，下不見眾生可度，是名從假入空觀，亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。若菩薩為一切眾生，成就一切佛法，不應取著無為而自寂滅。爾時應修從空入假觀，則當諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法，猶如幻化，雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。

行者如是觀時，雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行，如空中種樹，亦能分別眾生諸根、性欲無量故，則說法無量。

若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生，是名方便隨緣止。乃是從空入假觀，亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。住此觀中，智慧力多故，雖見佛性而不明了，菩薩雖復成就此二種觀，是名方便觀門，非正觀也。若菩薩欲於一念中具足一切佛法，應修息二邊分別止，行於中道正觀。云何修正觀？若能於自心見中道二諦，則見一切諸法中道二諦，亦不取中道二諦，以決定性不可得故，是名中道正觀。當知中道正觀，則是佛眼一切種智，若住此觀，則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，行步平正，其疾如風，自然流入薩婆若海。行如來行，入如來室，著如來衣，坐如來座，則以如來莊嚴而自莊嚴。獲得六根清淨，入佛境界。

附：「六正修行」、「七善根發」科判

