《小止觀》綱要

（一曰童蒙止觀，又名修習止觀坐禪法要）

天台山修禪寺沙門智顗述

壹、作者簡介

智顗大師（西元 538 年－597 年），俗姓陳，字德安，荊州華容（今 湖北潛江 ）人，一說潁川（郡治今 河南許昌 ）人，世稱智者大師，天台大師；生於 梁武帝大同 四年（西元 538 年），主要生活於陳、隋年間。父親是梁朝的官吏，十七歲時，值梁末兵亂，家庭分散，流離顛沛，遂在荊州長沙寺佛像前發願為僧。次年，依湘州（今湖南長沙市）果願寺法緒出家。智顗十八歲投 湘州 果願寺法緒出家，二十三歲拜 慧思 為師，修習禪法，證得法華三昧。

智顗著作等身，其中以四本論著專門闡論 止觀 要法，並稱四本 止觀 。即：(一)《摩訶 止觀》，共二十卷，為智顗晚年講述 止觀 之著作。由弟子灌頂記錄而成，與法華玄義、法華文句並稱為「天台三大部」。(二) 《釋禪波羅蜜次第法門 》，又稱禪波羅蜜，共十卷。(三) 《六妙門 》，又稱六妙法門，全一卷。(四) 《小止觀 》一曰童蒙[1]止觀、又稱修習止觀坐禪法要，全一卷。以上四書皆收於大正藏第四十六冊。

貳、簡釋經題

《小止觀》又名《修習止觀坐禪法要》

小：相對於十卷《摩訶止觀》（大止觀）而名。本書僅以一卷之小冊說示止觀法門之要義，故一般通稱為《小止觀》。

1 童蒙：同復因摩訶止觀所說多深遠幽玄，而小止觀則極其素朴平明，故名之。

止：謂諸想止息，其心寂靜。奢摩他之譯，為止寂之意。
《大乘義章》十曰：「止者外國名奢摩他，此翻名止；守心住緣，離於散動故為止。止心不亂，故復名定。 」

觀：指住於定心，以慧推求思察某一特定的理趣或事物。毗婆舍那之譯。
《大乘義章》:「觀者外國名毘婆舍那，此翻名觀。於法推求簡擇名觀，觀達稱慧。」

《修習止觀坐禪法要》

修習：修持學習之義。

止觀：即止息一切外境與妄念，而貫注於特定之對象（止），並生起正智慧以觀此一對象（觀），稱為止觀。

坐禪：以坐姿來修習禪定的方法；或稱「打坐」。禪，具云禪那；意譯靜慮。本來，行、住、坐、臥皆可修禪，但在四者之中，初機人以坐姿最為適宜，故多云 坐禪 。

法要：法即法則、軌持；要即要道、關鍵。

參、略引序言

泥洹[2]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。

---

2 泥洹：正音為波利暱縛男；古云涅槃，又名涅槃那。舊譯為滅度，或云寂滅、無為、解脫、安樂、不生不滅等，名雖異其義則同。

經云：「若偏修禪定福德，不學智慧，名之曰愚。偏學知慧，不修禪定福德，名之曰狂。」經云：「聲聞之人，定力多故，不見佛性。十住[3]菩薩，智慧力多，雖見佛性，而不明了。諸佛如來，定慧力等，是故了了見於佛性。」

今略明十意，以示初心行人，登正道之階梯，入泥洹之等級；尋者當愧為行之難成，毋鄙斯文之淺近也。若心稱言旨，於一晌間，則智斷難量，神解莫測；若虛搆文言，情乖所說，空延歲月，取證無由；事等貧人數他財寶，於己何益者哉！

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

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。

肆、章節綱要

一、具緣第一

說明：發心起行，欲修止觀者，要先外具五緣：（一）持戒清淨。（二）衣食具足。（三）閑居靜處。（四）息諸緣務。（五）近善知識。

（一）持戒清淨—《遺教經》：「依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。」

甲.持戒相：（三種行人）

1.上品持戒人：從受戒來，清淨護持，無所毀犯。

2.持戒清淨：於諸輕戒，多所毀損，為修定故，能如法懺悔。

3.輕重諸戒多所毀犯，依大乘教門，猶可滅除。

乙.清淨相。（二種健人）

1.不作諸惡

2.作已能悔

---

3 十住：菩薩修行之過程分為五十二階位，其中第十一至第二十階位，屬於「住位」，入理般若名為住。。

丙.懺悔法。（具十法）

1.明信因果

2.生重怖畏

3.深起慚愧

4.求滅罪方法

5.發露先罪

6.斷相續心

7.起護法心

8.發大誓願，度脫眾生

9.常念十方諸佛

10.觀罪性無生

丁.滅罪法。

1.如法修行，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。

戊.重罪滅相。

1 .自覺身心輕利，得好瑞夢；或復睹諸靈瑞異相。

（二）衣食具足者—無此等緣，則心不安隱，於道有妨。

甲.衣法有三種：

1.如雪山大士，隨得一衣，蔽形即足；以不遊人間，堪忍力成故。

2.如迦葉常受頭陀法，但畜糞掃三衣，不畜餘長。

3.若多寒國土，及忍力未成之者，如來亦許三衣之外，畜百一等物，而要須說淨，知量知足；若過貪求積聚，則心亂妨道。

乙.食法有四種：

1.若上人大士，深山絕世，草果隨時，得資身者。

2.常行頭陀[4]，受乞食法。是乞食法，能破四種邪命：

一、下口食[5]，二、仰口食[6]，三、維口食[7]，四、方口食[8]。

---

4 頭陀：去除塵垢煩惱，苦行之一；對衣、食、住等棄其貪著，以修鍊身心。

5 下口食：種植田園和合湯藥等，以求衣食。對於仰口食而語。

6 仰口食：以星宿日月風雨等術數之學求衣食。

7 維口食：維為四維，學種種方相咒術卜占等而生活。

3.阿蘭若[9]處，檀越[10]送食。

4.於僧中潔淨食。

（三）閑居靜處

甲.定義：閑者，不作眾事，名之為閑。無憒鬧故，名之為靜。

乙.三處：

1.深山絕人之處。

2.頭陀蘭若之處。

3.遠白衣住處，清淨伽藍[11]中。

（四）息諸緣務—若多緣務，則行道事癈，心亂難攝。

甲.息治生緣務：不作有為事業。

乙.息人間緣務：不追尋俗人朋友，親戚知識，斷絕人事往還。

丙.息工巧技術緣務：不作世間工匠技術、醫方、禁咒、卜相、書數、算計等事。

丁.息學問緣務：讀誦、聽學等，悉皆棄捨。

（五）近善知識

甲.外護善知識：經營供養，善能將護行人，不相惱亂。

乙.同行善知識：共修一道，互相勸發，不相擾亂。

丙.教授善知識：以內外方便禪定法門，示教利喜。

二、訶欲第二

說明：訶欲者，是為訶五欲。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。

---

8 方口食：曲媚豪勢，遣使四方，巧言令色以自活。

9 阿蘭若：譯為山林、荒野。指適合於出家人修行與居住的僻靜場所。

10 檀越：譯為施主。越為施之功德，已越貧窮海之義。

11 伽藍：原意指僧眾所居之園林，現為寺院堂舍通稱。

（一）訶色欲者

甲.男女形貌端嚴。

乙.世間寶物，青黃赤白、紅紫縹綠，種種妙色。

（二）訶聲欲者

甲.箜篌箏笛、絲竹金石、音樂之聲。

乙.男女歌詠、讚誦等聲。

（三）訶香欲者

甲.男女身香，世間飲食馨香，及一切薰香等。

（四）訶味欲者

甲.苦、酸、甘、辛、鹹、淡等種種飲食，肴膳美味。

（五）訶觸欲者

甲.男女身分柔軟、細滑；寒時體溫，熱時體涼，及諸好觸。

三、棄蓋第三

說明：棄蓋[12]者，是為五蓋：（一）棄貪欲蓋。（二）棄瞋恚蓋。（三）棄睡眠蓋。（四）棄掉悔蓋。（五）棄疑蓋。此五蓋中，即具有三毒等分，四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。

貪毒——（一）棄貪欲蓋

甲.心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，令不生長。

乙.得深禪定樂，即不為所欺。

瞋毒——（二）棄瞋恚蓋

甲.瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣。

乙.思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤；思惟過去未來亦如是，是為九惱[13]。

丙.當修慈忍以滅除之，令心清淨。

---

12 蓋：指煩惱，因煩惱能覆蓋行者清淨的善心，使善心不得開發。

13 九惱：指佛過去世因地之宿業，而於成道後所受因果業報之九種災難。

癡毒
等分攝

（三）棄睡眠蓋

甲.內心昏闇名為睡；五情[14]闇蔽，放恣支節，委臥睡熟為眠。

乙.諸餘蓋情，覺故可除；睡眠如死，無所覺識，以不覺故，難可除滅。

（四）棄掉悔蓋

甲.掉：

1.身掉：身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安。

2.口掉：好喜吟詠，競諍是非，無益戲論，世間語言等。

3.心掉：心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝，世間才技，諸惡覺觀等。

乙.悔：

1.因掉後生悔。

2.如作大重罪人，常懷怖畏，悔箭入心，堅不可拔。

（五）棄疑蓋者

甲.疑自：念我諸根闇鈍，罪垢深重。

乙.疑師：疑彼人威儀相貌如是，何能教我。

丙.疑法：於所受法不能即信、敬心受行。

四、調和第四

說明：行者修心，須善調五事，必使和適，則三昧[15]易生。有所不調，多諸妨難，善根難發。五者：（一）調食。（二）調睡眠。（三）調身。（四）初入禪調息法。（五）初入定時調心。

（一）調食

甲.食過患：

1.食若過飽：氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安。

---

14 五情：指眾生之五根。眼、耳、鼻、舌、身等五根能生情識。

15 三昧：又作三摩地，譯為等持，即離諸邪念，心住一境而寂然不動狀態。

2.若食過少：則身羸心懸，意慮不固。

3.食穢觸物：令人心識昏迷，動宿病，使四大違反。

乙.調解法：

飲食知節量；常樂在空閑，心靜樂精進，是名諸佛教。

（二）調睡眠者

甲.過失：眠是無明惑覆；若其眠寐過多，非唯廢修聖法，而能令心闇昧，善根沈沒。

乙.調解法：初夜後夜，亦勿有廢。

（三）調身

甲.善身安坐處。

乙.當正腳。（掛腿、散盤、半跏坐、全跏坐皆可）

丙.當正身。

丁.當閉口

戊.當閉眼

己.端身正坐

庚.不寬、不急、是身調相。

（四）初入禪調息法

甲.息四相

1.風相：鼻中息出入，覺有聲。

2.喘相：息雖無聲，而出入結滯不通。

3.氣相：息雖無聲，亦不結滯，而出入不細。

4.息相：不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱。

◎守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。

乙.調解法

1.下著安心。

2.寬放身體。

3.想氣遍毛孔，出入通同無障。

4.不澀不滑，是調息相也。

（五）初入定時調心

甲.初入定調二事

1.調伏亂想，不令越逸。

2.當令沈浮寬急得所。

2-1.沉相：心中昏暗，無所記錄，頭好低垂。

對治：爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意。

2-2.浮相：心好飄動，身亦不安，念外異緣。

對治：宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念。

2-3.急相：坐中攝心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。

對治：寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。

2-4.寬相：心志散慢，身好逶迤；或口中涎流；或時闇晦。

對治：斂身急念，令心住緣中。

乙.住坐中調三事

1.住坐中：隨時長短，攝念用心。

2.調三事：

2-1.身不調相：其身或寬或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直。

對治：覺已隨正，令其安隱；中無寬急，平直正住。

2-2.息不調相：或風、或喘、或復氣急，身中脹滿。

對治：參閱前（四）初入禪調息法。每令息道綿綿，如有如無。

2-3.心不調相：身息雖調，心或浮沈寬急不定。

對治：當用前法（甲.初入定調二事），調令中適。

3.此三事的無前後，隨不調者而調適之。

丙.出時調三事

1.出時：禪將竟，欲出定時。

2.調三事：

2-1.調心：放心異緣。

2-2.調息：開口放氣，想從百脈隨意而散，然後微微動身。

2-3.調身：動肩、膊及手、頭、頸、二足悉令柔軟→摩手令煖以揜兩眼，及遍諸全身，稍歇方可隨意出入。

五、方便行第五

說明：修止觀，須具方便法門，有其五法：（一）欲。（二）精進。（三）念。（四）巧慧（籌量分別）。（五）一心分明。

（一）欲

甲.欲離世間一切妄想顛倒。

乙.欲得一切諸禪智慧法門。

（二）精進

甲.堅持禁戒。

乙.棄於五蓋。（貪、瞋、睡眠、掉悔、疑）

丙.初夜後夜專精不廢。

（三）念

甲.世間為欺誑可賤。

乙.禪定為尊重可貴。

（四）巧慧（籌量分別）

甲.世間之樂，樂少苦多，虛誑不實，是失、是輕。

乙.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？

（五）一心分明

甲.明見世間可患可惡。

乙.善識定慧功德可尊可貴。

丙.應當一心決定修行止觀，心如金剛，天魔外道不能沮壞。

六、正修行第六

說明：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—略出五意不同：

甲.對治初心粗亂修止觀

1.修止

1-1.繫緣守境止：所謂繫心鼻端臍間等處，令心不散故。

1-2.制心止：所謂隨心所起即便制之，不令馳散。

1-3.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。

1-4.若用體真止，而妄念不息：

1-4.1 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。

1-4.2 反觀十八界內有六根、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。

2.修觀

2-1.對治觀：

2-1.1 不淨觀對治貪欲

2-2.2 慈心觀對治瞋恚

2-3.3 界分別觀對治著我

2-4.4 數息觀對治多尋思

2-2.正觀：觀諸法無相，並是因緣所生；因緣無性，即是實相。

乙.對治心沈浮病修止觀

1.修觀：治心沈相（其心闇塞，無記瞪瞢，或時多睡）。

2.修止：治心浮相（其心浮動，輕躁不安）。

丙.隨便宜修止觀

1.以觀修時心亦沈相；心不明淨，亦無法利，爾時當試修止止之。

2.以止修時心亦浮相；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。

丁.對治定中細心修止觀

1.修止：於定中，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；若知虛誑不實，即愛見二煩惱不起。

2.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。

戊.為均齊定慧修止觀

1.若修止入定：無觀慧，是為癡定，不能斷結→應修觀破析。

2.若修觀開悟：定心微少，心則動散，不能出離生死→復修止。

（二）明歷緣對境修止觀

說明：為令行者一切時中常修定慧，無有間絕。

甲.何名歷緣修止觀：所言緣者，謂之六緣：（一）行。（二）住。（三）坐。（四）臥。（五）作作。（六）言語。

1.行：

1-1.修止：了知行心及行中一切法，皆不可得，則妄念心息。

1-2.修觀：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。

2.住：

2-1.修止：了知住心及住中一切法，皆不可得，則妄念心息。

2-2.修觀：由心駐身，故名為住。因此住故，則有一切煩惱善惡等法。

3.坐：

3-1.修止：了知坐心及坐中一切法，皆不可得，則妄念心息。

3-2.修觀：由心所念，壘腳安身，因此則有一切善惡等法。

4.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。

4-1.修止：若於寢息，則當了知，善惡無一法可得，則妄念不起，是名修止。

4-2.修觀：由於勞乏即便昏闇，放縱六情；反觀臥心，不見相貌。當知臥者及臥中一切法，畢竟空寂。

5.作作：（作務）

5-1.修止：若於作時，即當了知，因於作故，則有一切法，而無一法可得，則妄念不起，是名修止。

5-2.修觀：由心運於身手，造作諸事；反觀作心，不見相貌。當知作者及作中一切法，畢竟空寂。

6.言語：

6-1.修止：若於語時，即知因此語故，則有一切法，了知語心及語中一切法，皆不可得，則妄念心息。

6-2.修觀：由心覺觀，鼓動氣息，衝於咽喉、唇、舌、齒齶，故出音聲語言。反觀語心不見相貌。當知語者及語中一切法，畢竟空寂。

◎應作是念：應知是善、是惡、是無記？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。

◎上六義修習止觀，隨時相應用之；一一皆有前五番修止觀意。

乙.六根門中修止觀者：

1.眼對色：

1-1.修止：隨見色時，如水中月，無有定實。若得順情，不起貪著；違情，不起瞋心；非違非順之味，不起無明及諸亂想，是名修止。

1-2.修觀：應作是念：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，即能分別種種諸色。當知見者及一切法，畢竟空寂。

2.耳對聲：

2-1.修止：隨所聞聲，即知聲如響相。若得順情，不起受著；違情，不起瞋心；非違非順之聲，不起分別之心，是名修止。

2-2.修觀：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。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。

3.鼻對香：

3-1.修止：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。

3-2.修觀：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。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。

4.舌對味：

4-1.修止：隨所受味，即知如於夢幻中得味。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。

4-2.修觀：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。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。

5.身對觸：

5-1.修止：隨所覺觸，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。

5-2.修觀：輕重、冷煖、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。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。

6.意對法：

6-1.如初坐中（修）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。

6-2.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。

七、善根發第七

說明：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：（一）外善根發相。（二）內善根發相—有三種意。

（一）外善根發相

布施、持戒、孝順父母尊長，供養三寶，及諸聽學等善根開發。

（二）內善根發相—有三種意。

甲.明善根發相（有五相）

1.息道善根發相

1-1.息道根本禪定：忽覺身心運動，八觸而發，謂覺身痛、痒ㄧㄤˋ、冷、煖ㄋㄨㄢˇ、輕、重、澀、滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻。

1-2.隨息特勝：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。心大驚喜，寂靜安快。

2.不淨觀善根發相

2-1.九想：忽然見他男女身死，死已膨脹，爛壞，蟲膿流出；見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛。

2-2.背捨：見內身不淨，外身膨脹狼藉，自身白骨從頭至足節節相拄，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲。

3.慈心善根發相

3-1.發心慈念眾生，或緣親人得樂之相，其心悅樂，隨所見人，顏色常和。

3-2.悲、喜、捨心發相。

4.因緣觀善根發相

4-1.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。

4-2.五陰、十二處、十八界中分別亦如是。

5.念佛善根發相

5-1.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。

5-2.三昧開發，身心快樂，清淨安隱，無諸惡相。

乙.分別真偽（有二相）

1.辨邪偽禪發相

1-1.隨因所發之法，或身搔動、或身輕欲飛。

1-2.或身重如物鎮壓，或時如縛。

1-3.或逶迤垂熟、或煎寒、壯熱。

1-4.或見種種諸異境界，或時其心闇蔽，或時起諸惡覺，或時念外散亂諸雜善事。

1-5.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。

◎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。

◎若知虛誑，正心不受不著，即當謝滅。應用正觀破之，即當滅矣。

2.辨真正禪發相

2-1.無有如上所說諸邪法等。

2-2.覺與定相應，空明清淨，內心喜悅；憺然快樂，無有覆蓋。

2-3.善心開發，信敬增長。

2-4.智鑒分明，身心柔軟。

2-5.微妙虛寂，厭患世間；無為無欲，出入自在。

丙.明用止觀長養諸善根

若於坐中諸善根發時，應用止觀二法，修令增進。

八、覺知魔事第八

說明：魔事者，如佛以功德智慧度脫眾生入涅槃為事，魔常以破壞眾生善根，令流轉生死為事。若能安心正道，是故道高方知魔盛；仍須善識魔事，但有四種：（一）煩惱魔。（二）陰入界魔。（三）死魔。（四）鬼神魔。

（一）煩惱魔
（二）陰入界魔
（三）死魔
三種皆是世間之常事，及隨人自心所生，當須自心正除遣之，今不分別。

（四）鬼神魔

甲.精魅：十二時獸，變化作種種形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，惱惑行人。

1.子時：（23~01）--鼠

2.丑時：（01~03）--牛

3.寅時：（03~05）--虎

4.卯時：（05~07）--兔、鹿

5.辰時：（07~09）--龍、鱉

6.巳時：（09~11）--蛇、蟒

7.午時：（11~13）--馬、驢、駝

8.未時：（13~15）--羊

9.申時：（15~17）--猿猴

10.酉時：（17~19）--雞、烏

11.戌時：（19~21）--狗、狼

12.亥時：（21~23）--豬

◎行者若見常用此時來，即知其獸精，說其名字訶責，即當謝滅。

乙.堆剔鬼

1.作種種惱觸行人。

2.應即覺知，一心閉目，陰而罵之，作是言：「我今識汝，汝是閻浮提中，食火臭香，偷臘吉支、邪見、喜破戒種；我今持戒，終不畏汝！

3.若出家人，應誦戒本；若在家人，應誦三歸五戒等。鬼便卻行，匍匐而去。

丙.魔惱

1.化三種五塵境，動亂人心，令失禪定，故名為魔。

1-1.作順情事：化可愛五塵令人心著。（父母兄弟、諸佛形像、端正男女。）

1-2.作違情事：化可畏五塵令人恐懼。（虎狼師子羅剎之形）

1-3.非違非順事：則平等五塵動亂行者。（平常之事，動亂人心）

◎若作種種五塵，惱亂於人，令失善法，起諸煩惱，皆是魔軍。

2.對治法

2-1.修止：凡見一切外諸惡魔境，悉知虛誑，不憂不怖，亦不取不捨，妄計分別。息心寂然，彼自當滅。

2-2.修觀：

2-2.1 用止不去，即當反觀能見之心，不見處所，彼何所惱？

2-2.2 但當正心勿生懼想，不惜軀命，正念不動。知魔界、佛界無所取，佛法自當現前，魔境自然消滅。

2-2.3 見魔境不謝，不須生憂；若見滅謝，亦勿生喜，視其幻化而成。

2-2.4 經年月不去，但當端心正念堅固，不惜身命，莫懷憂懼，當誦大乘方等諸經治魔咒，默念誦之。存念三寶，若出禪定，亦當誦咒自防，懺悔慚愧，及誦波羅提木叉。

2-2.5 除諸法實相，其餘一切皆是魔事。

九、治病第九

說明：應當善識病源，善知坐中內心治病方法。一旦動病，非唯行道有障，則大命慮失。今明治病法中有二意：（一）明病發相。（二）明治病方法。

（一）明病發相

甲.四大增損病相

1.地大：腫結沈重，身體枯瘠。

2.水大：痰陰脹滿，食飲不消，腹痛下痢。

3.火大：即煎寒壯熱，支節皆痛，口氣，大小便利不通。

4.風大：身體虛懸，戰掉疼痛，肺悶脹急，嘔逆氣急。

乙.五藏生患之相

1.心生患：身體寒熱，及頭痛口燥等--心主口。

2.肺生患：身體脹滿，四支煩疼，心悶鼻塞等--肺主鼻。

3.肝生患：多無喜心，憂愁不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇昏悶等--肝主眼。

4.脾生患：身體面上，遊風遍身，瘡痒疼痛，飲食失味等--脾主舌。

5.腎生患：咽喉噎塞腹脹耳聾等--腎主耳。

丙.三種得病因緣不同

1.四大五藏增損得病。

2.鬼神所作得病。

3.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。

（二）明治病方法

甲.用止治病

1.安心止在病處。

2.止心守丹田（臍下一寸名憂陀那）。

3.常止心足下，莫問行住寢臥。

4.知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。

乙.用觀治病

1.六種氣

1-1.吹：腎

1-2.呼：脾

1-3.嘻：三焦壅處

1-4.呵：心

1-5.噓：肝

1-6.呬：肺

皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用。

2.十二種息

2-1.上　息：治沈重。

2-2.下　息：治虛懸。

2-3.滿　息：治枯瘠。

2-4.焦　息：治腫滿。

2-5.增長息：治羸損。

2-6.滅壞息：治增盛。

2-7.煖　息：治冷。

2-8.冷　息：治熱。

2-9.衝　息：治壅塞不通。

2-10.持　息：治戰動。

2-11.和　息：治四大不和。

2-12.補　息：資補四大衰。

3.假想觀：如人患冷，想身中火氣起，即能治冷。

4.用止觀：檢析身中四大病不可得，心中病不可得，眾病自差。

5.彊心加咒：治鬼病。

6.修福懺悔：治業報病。

7.用心坐中治病，更兼具十法

7-1.信：信此法必能治病。

7-2.用：隨時常用。

7-3.勤：用之專精不息，取得差為度。

7-4.常住緣中：細心念念依法，而不異緣。

7-5.別病因法：應明四大五藏增損？若外傷寒冷風熱？飲食不消？用心不調？觀行違僻？或因定法發時，不知取與？鬼神所作？業報得病？當於坐時，及夢中察之可知。

7-6.方便：吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。

7-7.久行：若用之未即有益，不計日月，常習不廢。

7-8.知取捨：知益即勤，有損即捨之，微細轉心調治。

7-9.持護：善識異緣觸犯。

7-10.識遮障：得益不向外說，未損不生疑謗。

◎若依此十法，所治必定有效，不虛者也。

十、證果第十

說明：修習止觀，所得之果證。

（一）證果階位

甲.方便觀門

1.假入空觀

1-1.亦名二諦觀，亦名慧眼，亦名一切智。

1-2.了知一切諸法皆由心生→不得一切諸法名字相→上不見佛果可求，下不見眾生可度。

◎若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。此即定力多故，不見佛性。

2.空入假觀

2-1.亦名平等觀，亦名法眼，亦名道種智。

2-2.諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法→知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行→能分別眾生，諸根性欲無量故，則說法無量→成就無礙辯才，利益六道眾生。

◎若住此觀中，智慧力多故，雖見佛性，而不明了。

乙.修正觀

1.中道正觀

1-1.亦名佛眼，一切種智。

1-2.體知心性非真非假，息緣真假之心→諦觀心性非空非假，而不壞空假之法→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→悟入大菩薩位、常住法性身中。

（二）證果之相

甲.初心菩薩因修止觀證果之相

1.《華嚴經》:「初發心時，便成正覺，了達諸法真實之性，所有慧身不由他悟。」

2.《華嚴經》:「初發心菩薩，得如來一身作無量身。」

3.《華嚴經》:「初發心菩薩即是佛。」

4.《涅槃經》:「發心畢竟二不別，如是二心前心難。」

5.《大品經》:「須菩提！有菩薩摩訶薩，從初發心，即坐道場，轉正法輪，當知則是菩薩為如佛也。」

乙.後心證果之相

1.約止以明果

《涅槃經》：廣辯百句解脫以釋大涅槃者，涅槃則止義；是約止以明果。雖約止明果，則攝於觀。

2.約觀以明果

《法華經》:「殷勤稱歎諸佛智慧」，智慧則觀義；此約觀以明果。雖約觀明果，則攝於止。

（三）囑咐

誓願所行者，須除三障五蓋。如或不除，雖勤用功，終無所益。

《小止觀》綱要（竟）

伍、附：坐禪方法

坐禪方法

上座調身

(1) 適度暖身：上坐前可先經行，或做舒鬆筋骨動作。

(2) 調座位：將座處調整安穩，蒲團軟硬、厚薄隨個人身體狀態而異，以身體能豎直平穩久坐適意為主。

(3) 解贅物：解開身體的累贅物件，如手飾、手錶、眼鏡。

(4) 裹蓋巾：膝蓋包裹蓋腳巾以防風寒入侵，若得風濕極難治療。

(5) 搖身體：將身左右搖動幾次，使身體平穩然後端直。

(6) 吐氣放鬆：深呼吸，然後開口徐徐吐出，重複三次至七次；同時提醒自己，頭部、臉、脖子、頸、肩膀、胸、腰、手、腿全身放鬆。

坐中調身~七支坐法

即盤腿、直脊、結印、平胸、收顎、抵齶以及斂目，總共七個動作稱為『毘盧遮那佛七支坐』，簡稱七支坐；是一般坐禪時，調整坐姿的七個動作。

發心立願

如：我今發心（坐禪）不為自求人天福報、聲聞、緣覺乃至權乘諸位菩薩，唯依最上乘發菩提心，願與法界眾生，一時同得阿耨多羅三藐三菩提。

下座調身

(1)異　緣：轉換所緣，暗示自己將要出定。

(2)吐　氣：深呼吸徐徐吐出，心想氣從全身毛孔隨意而散。

(3)動　身：輕輕搖動頭、肩、身、腰、腿、足等。

(4)摩　身：將雙手搓熱，由頭而下遍摩全身各部。

(5)開　眼：搓手令熱，輕拭眼皮周圍，然後開眼。

(6)起　身：勿令身心急遽，待身心舒放氣血暢通，再慢慢起身。