

止观坐禅法要译释

〔隋〕智 顓 著

孙映逵 译释

文化艺术出版社

内 容 提 要

本书为佛教天台宗实际创始人智顗所写的禅定学名著。全书十章，讲述止观坐禅精义，扼要而全面，以理统法，切合实用，是一本权威性的坐禅入门书，千百年来为气功修持者奉为圭臬。本书不仅对于求学纯正的佛家禅功的人极有帮助，也是研究中国禅学的重要典籍。译释本在每章之前加上“题解”，每一节原文之后均附有“译文”、“注释”、“按语”，详加解说，务使中等文化程度者可以基本读懂这部名著。卷首有“前言”，对天台止观坐禅法门作了综合性的评述。本书的译释精当，是系统介绍中国禅学原著的可贵尝试。

前 言

智者大师的《止观坐禅法要》，原名《修习止观坐禅法要》，又名《童蒙止观》、《小止观》，是中国禅定学名著。本书篇幅不长，撮要讲述佛家坐禅精义，涉及理与法的各个方面，简明而具体，切合实用，一向被修持者所珍视，推为习禅之本，入道正要，千百年来，流传不衰。现代气功修炼中的基本内容如入静、观想和调身、调息、调心，多出于此书。本书不仅对于求学纯正的佛家禅功的人极有帮助，也是研究中国禅学的基本典籍之一。

对于中国禅学，我们应该先有一个大概的了解。简而言之，中国禅学一般包括禅定之学和禅宗之学。前者基本修持方法是坐禅，可以天台宗智者大师的止观法门为规范；后者基本修持方法是参禅，常以禅宗六祖惠能所说《坛经》为依据。“禅”本是梵文Dhyāna的音译“禅那”之略称，意译为“静虑”，可知修禅要既静且虑，在静中虑，是一种思维修习活动。静即是止，虑即是观。要求心注一境，正审思虑，以止观双运、返观内照为主要方法，通过禅定而进入佛的境界，达到入定生慧的目的。由于一般采取结跏趺坐的姿式，故称为“坐禅”。又因为这是佛祖释迦如来的基本修行方式，故又称为“如来禅”。自中唐禅宗盛行以来，禅宗的明心见性的功夫也被称为禅，扩

大了禅的概念，不再限于静坐凝心、专注观境的形式，而以种种方式来参究领悟禅理，故通称为“参禅”。又因为这是禅宗历代祖师所倡导的禅法，故又称为“祖师禅”。

我们这里介绍的是天台宗止观坐禅法门的禅定之学，此学为天台宗实际创始人智者大师所传。大师法名智顗（538年—597年），是陈、隋之际的著名佛学家，早年从南岳慧思习禅，证得“法华三昧”。慧思之学则出于北齐慧文，而慧文的佛学远宗古印度龙树，后天台宗推龙树菩萨为初祖，慧文、慧思、智顗分别被尊为二祖、三祖、四祖。大师学成后，前往陈朝都城金陵弘扬禅法，后去天台山建寺院，遂正式开创了天台一宗。入隋，晋王杨广授以“智者”之号，故称智者大师。大师以释迦牟尼佛的最后说法《妙法莲华经》为最高经典，以龙树菩萨所造《大智度论》为指针，吸收各家佛学精义，着重继承了慧文、慧思的“一心三观”（在一心之中观空、假、中三种实相）的观行方法，发展为“一念三千”（一念之中即具有世间、出世间的一切境界）、“圆融三谛”（空、假、中三谛相即相通，圆到融摄）为核心的佛学思想体系。天台宗强调解行并重，在理论上用性具实相来阐明，在修持实践中以止观双运、定慧双修为原则，融止观于一体，集定慧于一身。中国禅学鼎盛时期的隋唐五代，即以天台禅法的止观学说为开始。大师上承《大智度论》，详细讲述了四类止观的修习法要，对前代禅法作了总结，堪称为佛教禅定学的集大成者。

智者大师对于止观坐禅法门，明指直说，周遍精详。其论述止观的重要著作有四种：一为《摩诃止观》二十卷，论述圆顿止观；二为《释禅波罗蜜次第法门》四十卷，论述渐次止

观；三为《修习止观坐禅法要》，论述童蒙止观；四为《六妙法门》一卷，论述不定止观。其中以《修习止观坐禅法要》最为切近，也最为流行，是修习止观坐禅的入门书，故又称《童蒙止观》；实为二十卷《摩诃止观》的节要，故又称《小止观》。此书系大师为俗兄陈鍼而作，论述止观法门的大部梗概，入道枢要，概括了天台止观的精髓要义和下手功夫。正如卷首《引论》中所说：“若夫泥洹（即涅槃）之法，入乃多途，论其急要，不出止观二法。”“止”是梵文 Śamatha 的意译，意为摄心入止，达于止寂、禅定。“观”译自梵文 Vipāśyañā，意为静明观照，生发智慧。在实际修持中，念念归一为“止”，了了分明为“观”。止观双运，是佛家禅定的基本大法。大师把止、观二法喻为车之双轮、鸟之双翼，特别强调二者不可偏废。“止”是止息妄念，专注一境，使所“观”的对象“住心于内”，不分散注意力；“观”是在“止”的基础上观照思维预定的对象，从而领悟禅理。在修习的实践中，止若无观，心必昏沉；观若无止，心必散乱。二者兼修，则相得益彰。止观双修，由止生定，久而生慧，慧性观照，洞彻内外，故又称定慧双修。佛学认为，如果仅仅修止，而不能在修止的基础上进而以佛家特有的观慧修观，虽然可能身心轻安，深入四禅八定，暂时压伏烦恼，但是不能得到断除烦恼的智慧。相传佛祖释迦牟尼虽从两个隐者学习禅定，修止而达到非想非非想的最高定境，但并未从中得到解脱之道。后于菩提树下，在修止的寂定心中修观，终于豁然开朗，睹明星而悟道，得以与宇宙的“真实”相应，获得堪以断烦恼、破无明、了生死的无上智慧。止而无观，定而无慧，固然是“痴定”；相反，观而无止，慧而

无定，也只能是“狂慧”，皆为偏差。止观双运，定慧等持，方为入道正途。天台止观法门的精髓在此。

《止观坐禅法要》全书分为十章。卷首冠以《引论》，概述止观要义。第一章《具缘》谈修止观的各项准备工作。第二、三、五章《诃欲》、《弃盖》、《方便行》着重论述坐禅的修心基础，即精神净化的修养。如忽视修心法，只习静坐，一则虽坐而心中纷乱，难以入静；二则即使入静也会有种种抱愧之事在定中显现，成为禅修障碍；三则即使养成一定的静功，偶涉繁华之境，因无克己功夫，六根易为六尘牵引，所得静功必失。故止观法门对于道德规范极为重视。也正由于此，佛学戒、定、慧三学，以戒为始，依戒资定，因定发慧。有所不为，方能有所为。戒基不固，禅定难成。第四章《调和》谈调和内外身心，对于坐禅的“三调”及收功方法陈述周详，至今气功修持者仍然奉为圭臬。对于调身的姿势，调息中的风、喘、气、息四相，调心中的沉、浮、宽、急以及入定、住定、出定的过程，均有具体记述，十分可贵。以上五章所述（具五缘、诃五欲、弃五盖、调五事、行五法）是初心修习止观的前方便，亦称助行。方便之助行既成，乃可进入正修。第六章《正修行》是全书的主体部分，对于止法和观法的正规训练作了层层深入的详尽阐述，修习者依此而循序渐进，锲而不舍，必有所得。第七、八章《善根发》、《觉知魔事》，讲述在修禅定到达一定层次时，表现为生理和心理的种种感觉和幻觉的各种良性反应和不良反应的辨别要领和处理原则及方法，并涉及特异功能的诱发问题。第九章《治病》，详述发病原因及止观治病法，并首次提出配合五脏的六字诀，此法确实行之有效，至

今盛行不衰。第十章《证果》，以三止三观的佛学理论对止观法门作总结，并指出积累修习之功必得所证之果，而以证得宗教理想的佛果为极品。从以上概述可见，本书篇幅虽不长，却已要言不烦地讲解了禅修的各方面问题，是一本可靠而实用的坐禅指南。

近几年来社会上“气功热”勃兴，并在功理功法上逐渐转向高层次的佛家坐禅观想的静功类型。固然，佛家禅定学的不少精华已为现代气功学所融会吸收，对现代气功修炼发生深刻影响，但目前社会上流传的一些“佛家功法”的情况比较复杂，而佛家禅修与气功也并不完全是一回事。如禅法的定慧双运与气功的无慧炼气相比较，实有无比的优势。在这种情况下，智者大师的这本《止观坐禅法要》，为我们勾勒出了纯正禅功的原貌，具有正本清源的重要意义。习禅者以此为指针，方能善于抉择门径，防止偏差，步入正途，而免歧误。

恩格斯在《自然辩证法》一书中称誉佛教思想处在人类辩证思维的较高阶段上，这在中国禅学中体现得尤为明显。禅学（坐禅与参禅）对中国古代哲学、历史、艺术、文化心理和医学的影响是十分巨大的，当代学术界对此已逐渐有所论述，欲对这些领域涉猎探究的人不可无视于此。目前，中国禅学已经引起了国际文化界的普遍兴趣，影响的范围从东方的日本扩展到了欧美。认真挖掘、批判利用中国古老文明遗产的这座宝库，无疑是弘扬中华优秀传统文化的宏伟事业的一部分。

本书的译释只是笔者的学习札记而已，不揣浅陋，奉献给禅学爱好者。本书以金陵刻经处本为底本，校以日本《大正大

藏经》本。为了使眉目清醒，对原文分节并标上序号。笔者虽然参照了时贤大德的多种著述，仍不免有谬误处，敬请方家赐正，以便遵教修订。

孙映逵

一九九〇年冬写于古彭云龙山下

目 录

前言	(1)
----------	-------

修习止观坐禅法要

引论	(1)
具缘第一	(8)
诃欲第二	(22)
弃盖第三	(30)
调和第四	(49)
方便行第五	(67)
正修行第六	(73)
善根发第七	(108)
觉知魔事第八	(125)
治病第九	(138)
证果第十	(155)

附 录

小止观序	(171)
止观坐禅法要记	(172)

修习止观坐禅法要

隋天台山①修禅寺②沙门③智顗述

引 论④

【解题】 此文为全书的引论，概述止观要义，重点在于指出止观与定慧的关系以及定慧双修的必要，并列举修习止观法门的纲要。

(一)

【原文】 诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。⑤

【译文】 不做一切恶事，恭行一切善举，净化自己的心意，这就是诸佛教化众生的宗旨。

【注释】 ①天台山：在今浙江省天台县城东北，是我国佛教天台宗的发源地。 ②修禅寺：南朝陈太建七年，天台宗实际创始者（第四代祖师）智顗大师入天台建草庵；隋开皇十八年，晋王杨广承大师遗意建天台寺，大业元年赐额“国清寺”。因是大师修观坐禅之处，故亦名“修

禅寺”。历代多次整修，今存。寺中有智者大师塔院，塔院大殿内置大师肉身塔。

③沙门：梵文Śramaṇa音译“沙门那”之略称，意译为“勤劳”、“静志”、“息心”等，为佛教僧人之通称。

④引论：原书无此二字，为译释者所加。

⑤这几句话见于《增一阿含经》卷一，为释迦牟尼佛所说，通称为“七佛通戒偈”。“佛”是梵文Buddha的音译“佛陀”的略称，意译为觉者。自觉、觉他、觉行圆满。是佛教修行的最高果位。

【按语】本书引“七佛通戒偈”作为开宗明义之言，此偈实际上概括了戒、定、慧三学。禅宗北宗祖师神秀指出：“诸恶莫作名为戒，众善奉行名为慧，自净其意名为定。”（见《坛经·顿渐品》）这几句话也指出了止观法门的基本精神，简而言之就是“修心”，以下十章无不与此相关。“诸恶莫作，众善奉行”二语被认为是佛法的内在精髓，认为只有除恶修善，才能断惑证真。止观法门也特别重视行为道德规范，这与当前的气功界普遍提倡的“重德为本”也是一致的。而“自净其意”则是释家修持的核心要领。佛学认为，众生心地本自清净，自元始以来被无明的尘垢所污染，须借用佛法的铁扫帚，将自己心中的烦恼扫得干干净净，方能恢复本来面目，进入佛的境界，即所谓“若人欲识佛境界，当净其意如虚空”。

（二）

【原文】若夫泥洹^①之法，入乃多途，论其急要，不出止、观^②二法。所以然者，止乃伏结^③之初门，观是断惑^④之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术；止是禅定^⑤之胜因^⑥，观是智慧之由籍^⑦。

若人成就定、慧^⑧二法，斯乃自利利人，法皆具足。故《法华经》^⑨云：佛自住大乘^⑩，如其所得法，定慧力庄严^⑪，以此度众生。

【译文】 进入涅槃的法门，有许多途径。其中最急切、最要紧的，是止、观两种方法。这是因为，止是降伏烦恼的初步门径，观是断除迷惑的正规要则；止是爱护保养心性神识的良好资助，观是策动启发神妙悟解的玄妙法术；止是促成禅定的善因，观是产生智慧的凭藉。修行成就了定、慧两种功夫，才能有利于自己，有利于他人，法力完备。所以《法华经》上说：佛安住于大乘的境界中，像佛那样证得法性，就会以定慧之力获得功德庄严，用来化度众生。

【注释】 ①泥洹：即涅槃，梵文Nirvāṇa的音译，意译为寂灭、灭度等。指寂灭一切烦恼，圆满一切清净功德，脱离业报束缚而自在无碍，是佛家全部修持所追求的最高境界。 ②止、观：止是止息妄念，专注一境；观是反观自心，照察万物，观悟禅理。《摩诃止观》：“法性寂然名止，寂而常照名观。”念念归一为止，了了分明为观。天台宗提倡止观双修，也称定慧双运。由止生定，久而生慧，慧性观照，洞彻内外。 ③结：意为系结、束缚，是烦恼的异名。佛家认为众生因烦恼妄惑而造恶业，即被众苦系缚，在三界轮回，不能脱出。修止的功夫，只能降伏烦恼，而不能断除。 ④惑：即迷惑，迷于所对之境而颠倒事理称为惑，是贪、瞋、痴的总名。 ⑤禅定：是佛教修行的一种基本功夫。禅是梵文Dhyāna的音译“禅那”的略称，意为静虑；定是梵文Samādhi（音译三昧、三摩地）的意译。佛家认为，静坐敛心，专注一境，不昏沉，不散乱，久之而达到身心轻安、观照明净、对境无心、悟见本性的状态，即成禅定。依其入定程度的深浅而有四禅、八定等分

别。 ⑥胜因：即善因。佛家认为事物有起因有结果，善因得善果，恶因得恶果。胜因是一种殊妙的善因。 ⑦由籍：由来，凭藉。

⑧定、慧：定即禅定，见注⑤。慧即智慧，能使修持者通达真理，断除无明妄惑，获得解脱。 ⑨《法华经》：全称《妙法莲华经》。

⑩大乘：梵文 Mahāyāna（摩诃衍那）的意译，即大乘佛教。大是对小而言，乘是指运载工具，比喻普渡众生从生死大河的此岸达到菩提涅槃的彼岸。大乘佛教强调一切众生皆可成佛，修行以自利利他并重。认为自己的教法最胜，故自称大乘，而将主张自我解脱的教派贬为小乘。

⑪定慧力庄严：庄严指以功德来美饰自身。止而定为福德庄严，观而慧为智慧庄严。

【按语】 本节论述止观为修定开慧、断惑证真的多种途径中的“急要”，并着重指出止观与定慧的关系。“禅”意为“静虑”，“静”为“止”，即湛湛寂寂，一念不生；“虑”为“观”，即历历明明，万象森然。“止”生“定”，“观”生“慧”，静虑一如，定慧双修，是基本大法。故佛教十大宗派都有相当于止观的修法。

（三）

【原文】 当知此之二法，如车之双轮，鸟之双翼，若偏修习，即堕邪倒。故经云：若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚；偏学智慧，不修禅定福德，名之曰狂。狂、愚之过，虽小不同，邪见轮转①，盖无差别。若不均等，此则行乖圆备②，何能疾登极果③？故经云：声闻④之人定力多故，不见佛性⑤；十住菩萨⑥智慧力多，虽见佛性而不明了；诸佛如来⑦定慧力等，

是故了了见于佛性。以此推之，止观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也。

【译文】 应该知道，定慧两种功夫如同车的两个轮子，鸟的两只翅膀。如果只偏重于修习其中的一种，就会落入邪辟颠倒之中。所以经书上说：如果偏重于追求禅定的福德，不修学智慧，这叫做叫愚；偏重于修学智慧，不修行禅定的福德，这叫做狂。狂和愚的过错，虽然略有不同，但同样是邪见，同样会造成轮回流转，这并无差别。如果定慧不能均等，这样的修行就违背了圆融完备的法则，怎能迅速登上最高果位？所以经书上说：声闻的人定力偏多，所以不能照见佛性；十住菩萨智慧力偏多，虽能见佛性而不能彻底明了；诸佛如来定慧力均等，故能明明白白地照见佛性。由此推论，止观岂不是证得涅槃大果的重要法门，修行的理想途径，求得圆满功德的目标，至上果位的体现？

【注释】 ①轮转：轮回流转。谓众生各依所做的善恶业因，在三界六道中生死相续，循环不已，如同车轮旋转不停。 ②圆备：大乘教义，意为周遍融通，一切完备，是认识真理的方法。大意是：如果以分别妄执的观点看，则一切事物现象是千差万别的；如果从诸法固有的理性观察，则世间万法无二无别，融通无碍。如“烦恼即菩提”，“生死即涅槃”，都是“圆备”之义。 ③极果：修行证得的最高果位，大乘佛教的最高果位是佛。 ④声闻：意为听闻佛陀言教的觉悟者，指只能遵照佛的说教修行，并唯以达到自身解脱为目的的出家者，其最高果位是阿罗汉。声闻以观空为究竟，执著于空，偏于空定，而缺乏对妙有的观照。佛性不滞空不着有，故声闻不能见佛性。 ⑤佛性：此处指一切

事物的真实相状、真实性质，即永恒真理。亦称为“实相”、“法性”、“真如”。⑥十住菩萨：菩萨是梵文Bodhi-sattva的音译菩提萨埵之略称，意译为觉有情。指修持大乘六度，求无上菩提（觉悟），利益众生，于未来成就佛果的修行者。十住菩萨，又称十地菩萨，谓菩萨参悟佛理而达到渐近于佛的十种境界。十地菩萨智慧力多，从空出假，虽能见佛性，仍不明了，如隔纱见月。⑦如来：佛的十号之一。“如”即“如实”，指绝对真理（真如）；循此如实之道而来，成就正觉，故名如来。唯有佛（如来）离空离有，空有不二，定慧均等，故能了了分明地照见圆融中道的佛性。而凡夫执著于有，声闻执著于空，菩萨执著于空、有二边，皆不能见佛性或虽见佛性而不明了。参见《证果》章第一、二、三节。

【按语】此节专论定慧等持，这是佛家功理的要害，尤其需要认真领会、切实把握。定是慧之体，慧是定之用，二者互相依存，不可偏废。有定无慧是痴定，有慧无定是狂慧。痴定是指冥然枯坐，沉空守寂，落入顽空，如同木石，而不知在定中一灵独觉，了悟大道。狂慧是指学得些佛法道理，高谈阔论，只修舌根，没有定力，妄想纷飞，不得从实证中体认，得不到真实受用，适见其狂乱而已。此点在《正修行》章中还有论述。故止观均等、定慧圆融方为如来之正观，无单轮只翅之弊。所谓“寂寂惺惺是，寂寂无记非”，如寂寂既久，偏于止，一味寂寂而止，久则落于有覆无记；“惺惺寂寂是，惺惺乱想非”，如惺惺既久，偏于观，一味惺惺而观，久则落于乱想纷飞。所以，必须常寂寂而常惺惺。止时一念不生，却又历历明明，不落昏沉；观时朗然而照，却又一心湛然，不落散乱。

(四)

【原文】 若如是知者，止观法门实非浅。故欲接引始学之流辈，开蒙冥^①而进道，说易行难，岂可广论深妙。今略明十意，以示初心行人登正道之阶梯，入泥洹之等级。寻者当愧为行之难成，毋鄙斯文之浅近也。若心称^②言旨，于一瞬间，则智断^③难量，神解莫测。若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取证^④无由，事等贫人数他财宝，于己何益者哉！

具缘第一	诃欲第二	弃盖第三
调和第四	方便第五	正修第六
善发第七	觉魔第八	治病第九
证果第十		

今略举此十意，以明修止观者，此是初心学坐之急要。若能善取其意而修习之，可以安心免难，发定生解，证得无漏^⑤之圣果也。

【译文】 如果这样理解，止观法门确实并非浅易。所以，要引导初学者，开启蒙昧，长进道行，口说容易而实行困难，岂能广泛地论说高深玄妙的道理？现在简略地说十项要义，为开始发心修行的人指示走上正路的阶梯，进入涅槃的程序。求法者应为修行难以得到成功而惭愧，不要轻视本文的浅近。如果心能与书中要旨相合，在一瞬间就可以得到无量的智德与断德，莫测的神妙悟解。如果只是空谈浮华的理论，真情与所说的不符，白白地耽误岁月，无法证得实效，这等于穷人数说他

人的财宝，对自己有什么用处呢！

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 一、具足五缘 | 二、诃斥五欲 | 三、舍弃五盖 |
| 四、调和身心 | 五、方便法门 | 六、正修行 |
| 七、善根开发 | 八、觉知魔事 | 九、治病 |
| 十、证果 | | |

这里列举十项要义，以此明白地告诉修习止观者，这是开始发心学习坐禅的急切要领。如能善于领会这些要旨，可以安心境，避偏差，启发禅定，促成悟解，证得无漏圣果。

【注释】 ①蒙冥：蒙昧，愚昧。 ②称(chèn)：相当，符合。

③智断：即智德与断德。智德即菩提，是能证的智慧；断德即涅槃，是所证得的断除烦恼的空性。 ④证：无漏的正智能够契合于真理，谓之证。 ⑤无漏：漏原意为泄漏，是烦恼的异名。由于烦恼业因，众生不断地从“六疮门”（即眼、耳、鼻、舌、身、意六处）流出“不净”，从而造成新的业因，如此流转生死，故称为漏。涅槃、菩提等法，能断除三界烦恼，称为无漏。

【按语】 止观之道，言之甚易，行之则难，如再广论深妙，更无从下手。此书概述大意要则，只求切合实用，引导入门，故又名《童蒙止观》，便于初学，非徒知浮华文辞者可比。本节列举修习止观法门的十条纲领，即正文十章的标题，其内容皆是切实要领，如能悉心体会，依之修习，则妙用无穷。万不可只知执著于名相文字，而不肯真实修持，误入说食不饱的歧途，如永嘉《证道歌》中所警诫：“分别名相不自休，入海算沙徒自困。”

具缘第一

【解题】 缘，缘分，这里指修习止观法门的外部条