

童蒙止觀
六妙法門



诸佛正法贤圣僧
直至菩提永皈依
我以所修诸善根
为利有情愿成佛
众生无边誓愿度
烦恼无尽誓愿断
法门无量誓愿学
佛道无上誓愿成
愿持诸佛微妙法
光显一切菩提行
究竟清净普贤道
尽未来劫常修习

六 妙 法 門 童 蒙 止 觀

一名修习止观坐禅法要

佛历二五四二

公元一九九八

冬 印 五 千 册

印行者 上海佛学书局

常德路四一八号

邮编二〇〇〇四〇

印刷者 上海科技文編譯所

上海市出版局内部资料准印证

编号(九九)第(三一九)号

佛教内部流通

小止觀序

天台止觀有四本。一曰圓頓止觀。大師於荊州玉泉寺說。章安記爲十卷。二曰漸次止觀。在瓦官寺說。弟子法慎記本三十卷。章安治定爲十卷。今禪波羅蜜是。三曰不定止觀。卽陳尙書令毛喜請大師出。有一卷。今六妙門是。四曰小止觀。卽今文是。大師爲俗兄陳鍼出。實大部之梗槩。入道之樞機。曰止觀。曰定慧。曰寂照。曰明靜。皆同出而異名也。若夫窮萬法之源底。考諸佛之修證。莫若止觀。天台大師靈山親承。承止觀也。大蘇妙悟。悟止觀也。

三昧所修。修止觀也。縱辯而說。說止觀也。故曰說已。心中所行法門。則知台教宗部雖繁。要歸不出止觀。舍止觀不足以明天台道。不足以議天台教。故入道者不可不學。學者不可不修。奈何叔世寡薄。馳走聲利。或膠固於名相。或混淆於闡證。其書雖存。而止觀之道。蔑聞於世。得不爲之痛心疾首哉。今以此書命工鏤板。將使聞者見者。皆植大乘緣種。况有修有證者。則其利尚可量耶。予因對校。乃爲序云。時紹聖二年仲秋朔餘杭郡釋元照序。

修習止觀坐禪法要卷上

曰童蒙止觀
亦名小止觀

隋天台山脩禪寺沙門智顛述

諸惡莫作

眾善奉行

自淨其意

是諸佛敎

若夫泥洹之法。人乃多途。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。故法華經云。佛自住大乘。如其所得法。定慧力莊嚴。以此度眾生。當知此之二法。如車之雙輪。鳥之兩翼。若偏修習。卽墮邪倒。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。狂愚之過雖小不同。邪見輪轉。蓋無差別。若不均等。此則行乖圓備。何能疾登極果。故經云。聲聞之人。定力多。故不見佛性。十住菩薩。智慧力多。雖見佛性而不明。諸佛如來。定慧力等。是故了了見於佛性。以此推之。止觀豈非泥洹大果之要門。行人修行之勝路。眾德圓滿之指歸。無上極果之正體也。若如是知者。止觀法門實非淺故。欲接引始學之流輩。開蒙冥而進道。說易行難。豈可廣論深妙。今略明十意。以示初心行人。登正道之階梯。入泥

恒之等級。尋者當愧爲行之難成。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。若虛構文言。情乖所說。空延歲月。取證無由。事等貧人數他財寶。於已何益者哉。

具緣第一 訶欲第二 棄葢第三 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

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

夫發心起行欲修止觀者。要先外具五緣。第一持戒清淨。如經中說。依因此戒得生諸禪定。及滅苦智慧。是故比丘應持戒清淨。然有三種行人持戒不同。一者若人未作佛弟子時。不造五逆。後遇良師。教受三歸五戒。爲佛弟子。若得出家。受沙彌十戒。次受具足戒。作比丘比丘尼。從受戒來。清淨護持。無所毀犯。是名上品持戒人也。當知是人修行止觀。必證佛法。猶如淨衣。易受染色。二者若人受得戒已。雖不犯重。於諸輕戒。多所毀損。爲修定故。卽能如法懺悔。亦名持

戒清淨能生定慧。如衣曾有垢膩。若能浣淨。染亦可著。三者若人受得戒已。不能堅心護持。輕重諸戒。多所毀犯。依小乘教門。卽無懺悔四重之法。若依大乘教門。猶可滅除。故經云。佛法有二種健人。一者不作諸惡。二者作已能悔。夫欲懺悔者。須具十法。助成其懺。一者明信因果。二者生重怖畏。三者深起慚愧。四者求滅罪方法。所謂大乘經中明諸行法。應當如法修行。五者發露先罪。六者斷相續心。七者起護法心。八者發大誓願。度脫眾生。九者常念十方諸佛。十者觀罪性無生。若能成就如此十法。莊嚴道場。洗浣清

淨著淨潔衣。燒香散花。於三寶前如法修行。一七三
七日。或一月三月。乃至經年。專心懺悔。所犯重罪。取
滅方止。云何知重罪滅相。若行者如是至心懺悔時。
自覺身心輕利。得好瑞夢。或復覩諸靈瑞異相。或覺
善心開發。或自於坐中覺身如雲如影。因是漸證得
諸禪境界。或復豁然解悟心生。善識法相。隨所聞經。
卽知義趣。因是法喜心無憂悔。如是等種種因緣。當
知卽是破戒障道罪滅之相。從是已後。堅持禁戒。亦
名尸羅清淨。可修禪定。猶如破壞垢膩之衣。若能補
治浣洗清淨。猶可染著。若人犯重禁已。恐障禪定。雖

不依諸經修諸行法。但生重慚愧於三寶前。發露先罪。斷相續心。端身常坐。觀罪性空。念十方佛。若出禪時。卽須至心燒香禮拜懺悔。誦戒及誦大乘經典。障道重罪。自當漸漸消滅。因此尸羅清淨。禪定開發。故妙勝定經云。若人犯重罪已。心生怖畏。欲求除滅。若除禪定。餘無能滅。是人應當在空閑處。攝心常坐。及誦大乘經。一切重罪。悉皆消滅。諸禪三昧。自然現前。第二衣食具足者。衣法有三種。一者如雪山大士。隨得一衣蔽形。卽足以不遊人間。堪忍力成。故二者如迦葉。常受頭陀法。但畜糞掃三衣。不畜餘長。三者若

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。次食法有四種。一者若上人大士。深山絕世。草果隨時得資身者。二者常行頭陀受乞食法。是乞食法。能破四種邪命。依正命自活。能生聖道。故邪命自活者。一下口食。二仰口食。三維口食。四方口食。邪命之相。如舍利弗爲青目女說。三者阿蘭若處。檀越送食。四者於僧中潔淨食。有此等食緣具足。名衣食具足。何以故。無此等緣。則心不安隱。於道有妨。第三得閒居靜處。閒者不作眾事。名之爲閒。無憤鬧故。

名之爲靜有三處可修禪定。一者深山絕人之處。二者頭陀蘭若之處。離於聚落極近三四里。此則放牧聲絕。無諸憤鬧。三者遠白衣住處。清淨伽藍中。皆名閒居靜處。第四息諸緣務。有四意。一息治生緣務。不作有爲事業。二息人間緣務。不追尋俗人朋友親戚知識。斷絕人事往還。三息工巧技術緣務。不作世間工匠技術醫方禁呪卜相書數算計等事。四息學問緣務。讀誦聽學等悉皆棄捨。此爲息諸緣務。所以者何。若多緣務。則行道事廢。心亂難攝。第五近善知識。善知識有三。一外護。善知識經營供養。善能將護。行

人。不相惱亂。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。以內外方便禪定法門。示教利喜。略明五種緣務竟。

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。卽不親近。是名訶欲。一訶色欲者。所謂男女形貌端嚴。脩目長眉。朱唇素齒。及世間寶物。青黃赤白。紅紫縹綠。種種妙色。能令愚人見則生愛。作諸惡業。如頻婆娑羅王。以色欲故身入。

敵國在姪女阿梵波羅房中。優填王以色染故。截五百仙人手足。如此等種種過罪。二訶聲欲者。所謂篳篥。箏。笛。絲竹。金石。音樂之聲。及男女歌詠讚誦等聲。能令凡夫聞卽染著。起諸惡業。如五百仙人雪山住。聞甄陀羅女歌聲。卽失禪定。心醉狂亂。如是等種種。因緣。知聲過罪。三訶香欲者。所謂男女身香。世間飲食馨香。及一切薰香等。愚人不了香相。聞卽愛著。開結使門。如一比丘在蓮華池邊。聞華香氣。心生愛樂。池神卽大訶責。何故偷我香氣。以著香故。令諸結使。卧者皆起。如是等種種。因緣。知香過罪。四訶味欲者。

所謂苦酸甘辛鹹淡等種種飲食肴膳美味能令凡夫心生染著起不善業如一沙彌染著酪味命終之後生在酪中受其蟲身如是等種種因緣知味過罪五訶觸欲者男女身分柔軟細滑寒時體溫熱時體涼及諸好觸愚人無智爲之沈沒起障道業如一角仙因觸欲故遂失神通爲姪女騎頸如是等種種因緣知觸過罪如上訶欲之法出摩訶衍論中說復云哀哉眾生常爲五欲所惱而猶求之不已此五欲者得之轉劇如火益薪其欲轉熾五欲無樂如狗嗜枯骨五欲增諍如鳥競肉五欲燒人如逆風執炬五欲

害人如踐毒蛇。五欲無實如夢所得。五欲不久假借須臾。如擊石火。智者思之。亦如怨賊。世人愚惑貪著五欲。至死不捨。後受無量苦惱。此五欲法與畜生同有。一切眾生常爲五欲所使。名欲奴僕。坐此弊欲。沈墮三塗。我今修禪。復爲障礙。此爲大賊。急當遠之。如禪經偈中說。

生死不斷絕 貪欲嗜味故 養冤入巨塚

虛受諸辛苦 身臭如死屍 九孔流不淨

如廁蟲樂糞 愚人身無異 智者應觀身

不貪染世樂 無累無所欲 是名真涅槃