

高登海 著

佛家靜坐 方法論

諸佛從心得解脫

心者清靜名無垢

五道鮮潔不受色

有學此者成大道

〈般舟三昧經〉

高登海 著

佛家靜坐方法論

臺灣商務印書館 發行

佛家靜坐方法論

作者◆高登海

發行人◆施嘉明

總編輯◆方鵬程

主編◆葉楓英

美術設計◆吳郁婷

校對◆楊俊峯 熊益齡

出版發行：臺灣商務印書館股份有限公司

臺北市重慶南路一段三十七號

電話：(02)2371-3712

讀者服務專線：0800056196

郵撥：0000165-1

網路書店：www.cptw.com.tw

E-mail：ecptw@cptw.com.tw

網址：www.cptw.com.tw

局版北市業字第 993 號

初版一刷：1973 年 10 月

二版一刷：1992 年 11 月

三版一刷：2011 年 08 月

定價：新台幣 240 元



ISBN 978-957-05-2622-6

版權所有 翻印必究

此書原名「修習止觀坐禪法要講義」，亦名「小止觀講義」。
。誠爲

「祛病延年，離苦得樂，轉移命運，明心見性」秘訣。
此書效用，小之則可使人身心健康，大之則可以佛家慈悲救
世之精神，爲國家圖長治久安，爲人類幸福、世界和平，奠
定良好之基礎。

高登海謹識。

南 序

近代以來，學者研究佛學之風，蔚爲學術界之新風氣，然大多視爲自成體系之哲學思想，若以之言身心性命之眞修實證者，不流於異宗外學，即入於小乘範疇，如斯之輩，所在盡是。要之，佛法重於實證，其各宗派之學術思想云云者，無非開示修證之理論，俾其循方覓的，知所歸趣耳。而佛修證之道，方便多門，歸元無二，若以止觀言之，則無量法門，無非止觀之所概納。大乘經典如圓覺經等，則以禪那攝止觀，解深密經等，則以止觀統諸法，實如拳手之變，運握不同而已。梵言止爲奢摩他，觀爲毗鉢奢那，止觀雙運爲三摩鉢底，此皆音譯之詞也。蓋止即爲定之因，慧即爲觀之果，止觀也者，即修定慧之始基，證覺菩提之軌則也。佛法解脫之道，靡不由定發慧，方爲究竟，則於此可知止觀與修證之重要矣！

溯自東漢時佛教初傳吾國，其最早輸入之修證法則，如大德佛圖澄等，皆以傳授禪那止觀

爲實證之門。迨陳隋之際，吾國高僧如慧思、智者大師師弟，創建天台一宗，獨以修習止觀爲證果之極則。明代西藏密宗黃教初祖宗喀巴大師，亦以止觀教人爲修行之捷徑。此外如唐代名士白居易、梁肅等，皆習天台止觀之法，爲學佛修持之基。明代儒者袁了凡，攝天台宗修持之要，著止觀靜坐之篇。清代名士如龔定盦，著文力斥禪宗，獨主天台止觀之學，尤爲憤激。近人如蔣維喬靜坐法續篇之作，劉洙源觀心法要之說，亦莫非淵源止觀大要，或爲純粹止觀之修證者。然而碌碌衆中，言理者多，實證者少，繫心一緣，尙不可能，何況於止中寂運觀慧以證聖真者哉！倘志誠學佛之士，捨止觀而不習，抑爲非愚即狂者歟！

古魯平昌高登海居士，初入仕途，即遊心內學，抗戰軍興之際，居士方任四川潼南縣長，清慎廉明，政風肅穆。余適侍師返玉溪口度歲，得識居士於潼南縣署，觀其長厚清齋，亦儒亦佛，退而戲與師言其爲循吏傳中人也，師亦爲之掀髯首肯余語。勝利復員以後，聞居士挈家東返，仕於山東省府，歷任清要，而不通音問者十餘年矣。入台以後數載，因遇其公子明一於台北，方知其已舉家避寇南來，深爲慶喜。明一者，生而茹素，幼而穎悟，時在潼南，即以髫齡禮佛，遊於吾師之門牆，故余亦以弟而目之。聞其所述，方知居士持齋唸佛之虔，尤勝於往昔，蓋亦默受其公子與吾師因緣之所化，善根深厚，良有以也。

今秋居士因公北上，命駕蝸居偶談，云有新著「小止觀講義」一書，囑余爲序。自慚謏陋，無足以崇飾其宏法之願，而因二十餘年之萍水因緣，卻之不恭，故不揣冒昧，讚述止觀勝義而爲其流布之先驅，如是我云。居士棲心淨土，篤志在家毗尼，習定止觀，羽翼彌陀勝境，行見其花開見佛，即生成就，容有何疑。

中華民國丙午中秋南懷瑾序於台北

李 序

浩浩乎三藏煙海，難窮其際，但提綱判行與解，是能入矣。解則藏通別圓，十二分教，貴在聞義思維；行則禪淨密律，八萬四法，尚乎修習止觀。然必行解合一，偏之事或有不成立，故十二分教，總期乎行，八萬四法，亦須有解也。止觀云者，偏及教法，非於各教法外，別爲一端。至專書而論者，自天台始，後則形成一學，以爲修定之範焉。夫能成止觀，乃依於思維，能起修習，實由於聞義。則注疏之事，不容少忽者矣。自隋唐以來，代有爲者，行解立則，學者稱便。臺灣光復已二十年，固有文化，猶未振興，以致墳典寥落，梵策亦不足道矣。若求止觀注疏，更爲難乎其難，況值大陸焚書，海關禁運，既貧於內，又杜於外，於時學者，何以法緣若是歟？偶或見諸私家，大都文深義奧，不契初機所讀，而主人亦慳於借也。高開士注東者，魯國人也，深於禪那，兼修淨土，鑒於法運式微，修學機渺，嘗致慨焉。尤以止觀之學，爲

入道之基，恐望文謬解，貽誤孔多，遂起而疏之，曰「小止觀講義」。人見而善之，慫恿付梓，徵序於董生正之，生曰：吾能文章耳，止觀修未之精，胡不問諸吾師，因轉代徵。予讀之竟，曰，是可傳者也，義不懈古法已詳，文不聾牙理而顯，解無摸索之苦，行有轍迹之象。是知達乎變，契乎機，載乎道，應乎時者矣。且聞開士之志，欲道廣弘，欲德有鄰，能得同好者，執而覈之，或憾其簡，各運椽筆競作之，或以其闕，各出度藏翻刊之，俾是學由屯而弘，久塞而通，乃爲此作之大幸，私衷所切望者也。於戲，大矣哉！仁人之心也。操翰將爲之辭，旣而躊躇顧董生曰，止觀竊聞之矣，惟予言質少文何？生曰，綺語害道，質猶文也。予聽其言，爲之序。

中華民國丁未長夏稷下李炳南識於臺中

目
錄

南序	一
李序	一
前言	一
第一篇 總論	五
第二篇 分論	一五
第一章 具緣	一八
第二章 訶欲	三九
第三章 棄蓋	四七
第四章 調和	六三
第五章 方便行	八六

第六章	正修行·····	九一
第七章	善根發·····	一四一
第八章	覺知魔事·····	一五九
第九章	治病·····	一七〇
第十章	證果·····	一九二

前 言

佛家自漢時由印度傳入我國，在我國孕育成長，發揚光大，成爲中國之佛教；論其派別，共有十宗。其中有天台宗，至陳隋時智者大師而極盛；以法華經爲主；其修持方法，則有止觀法門。

大乘禪法有二：一爲教外別傳，一爲天台止觀。雖同歸而實殊途。別傳以無門爲門，其書所謂無門關者。止觀以有門爲門，顧得其門者蓋寡。今所講述者，爲智者大師所口授之「小止觀」，亦名「童蒙止觀」，通稱「修習止觀坐禪法要」。

修習止觀坐禪法要，爲隋天台山修禪寺沙門智顗述。隋朝時，浙江省天台山上有修禪寺，智者大師即駐錫於此。沙門者，釋子之通稱。「息心達本源，故號爲沙門」。智者大師，名智顗，字德安，姓陳氏，世居潁川，因晉時避亂，止於荊州之華容。其母徐氏，夢香煙五采，紫

迴入懷，又夢口吞白鼠，因是而孕。誕生之時，紅光聳霄，鄰人見之，以爲失火，爭往視之，並無其事，是師降世。師眉分八彩，目耀重瞳，有古帝王之相，父母愛之彌深。在襁褓即能合掌，坐時面必向西。七歲往伽藍，僧口授普門品，一遍成誦。至十七歲，欲發心出家，父母不之許。年十八，父母相繼逝世，乃依舅氏法緒出家於衡州果願寺。至二十歲，受具足戒。凡開遮持犯微細戒品，無不通達，兼通大乘方等經典。後於陳文帝天嘉元年，聞南岳慧思大師止光州大蘇山，即往禮拜。思曰：「爾昔與吾同在靈山，共聽法華，宿緣所逐，今復來矣！」乃命師誦法華經。精進持誦，所謂切柏代香，卷簾進月，身心精進，不怠不輟，不起妄想分別，蕙直誦法華經，經二七日，誦至藥王菩薩本事品：「是真精進，是真法供養如來。」身心豁然入定。於定境中，親見靈山一會，儼然未散。乃將證悟境界，稟明慧思大師。思歎曰：「非汝莫證，非余莫識！」然後告以增進工夫。師復加功用行，日夜精進，功逾百年。當時慧思大師告曰：「汝所得者，乃法華三昧前方便；所發功德，乃初旋陀羅尼；獲四無礙辯，縱令文字之師千群萬衆，亦不能窮汝辯，當於說法人中最爲第一。」師依止慧思大師約七年，陳光大元年，至金陵宏法，陳太建七年秋九月始入天台。智者大師著述甚豐，所講止觀，即有四本：

一、圓頓止觀。

二、漸次止觀——今禪波羅蜜是。

三、不定止觀——今六妙門是。

四、小止觀——即今文是。爲其兄陳鍼說。此文實大部之梗概，入道之樞機；對初機學人，最爲契機。

第一篇 總論

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

此四句爲本書之總綱。爲講說便利起見，在文字上分別來釋明；實行時，卻是整體而不可分開的。佛法爲心地法門，惟有「自淨其意」，纔能做到「諸惡莫作，眾善奉行」；也惟有「諸惡莫作，眾善奉行」，纔能「自淨其意」。這是大乘佛教的重要意義，都要在身心上做工夫，在六根門頭上著手。楞嚴經上說：「汝欲識知俱生無明，使汝輪轉生死結根，唯汝六根，更非他物。汝復欲知無上菩提，令汝速證安樂解脫，寂靜妙常，亦汝六根，更非他物。」

「諸惡」，指諸種惡法言。在佛法上，約分十種：身三（殺、盜、淫），口四（兩舌、惡口、妄言、綺語），意三（貪、瞋、癡）。若身不犯殺、盜、淫，意不起貪、瞋、癡，口不兩

舌、惡口、妄言、綺語，是謂「諸惡莫作」。所謂學佛者應「守口、攝意、身莫犯」也。

「衆善」，指諸種善法言。在佛法上，有十善業道經，論此善法。釋迦牟尼佛教人不但「諸惡莫作」，而且要衆善奉行。如不但不殺生，而且放生；不但不偷盜，而且布施；不但不邪淫，且修梵行；不但不起貪瞋癡心，且起布施、慈悲、般若之心；不但不惡口、兩舌、妄言、綺語，而且所說爲柔軟、和合、真語、實語之言。由消極而積極，既自利，亦利他；自救救世，方爲學佛者的起點；幸勿當作口頭禪，幸勿以淺近而忽之。

「自淨其意」者：華嚴經有偈曰：「若有欲知佛境界，當淨其意如虛空；遠離妄想及諸取，令心所向皆無礙。」又曰：「若有欲得如來智，應離一切妄分別；有無通達皆平等，疾作人天大導師！」釋迦牟尼佛夜睹明星出，廓然大悟，成等正覺，乃歎曰：「奇哉！奇哉！一切衆生，具有如來智慧德相；但以妄想執著，不能證得。」自淨其意，就是除去妄想執著，這就是佛的境界。

佛法中所言：吾人生死根本，即在阿黎耶識。此識乃真心妄心和合之識，含有不生不滅與生滅二義。不生不滅、是覺，生滅、是不覺。我輩凡夫，祇是安心用事，念念相續，攀緣不已。無始以來，就是不覺，故顛倒於生死海中，莫能自拔。然安心真心本來一體，並非二物。眞