

东方修道文库

徐兆仁 主编

禅定指南

中国人民大学出版社

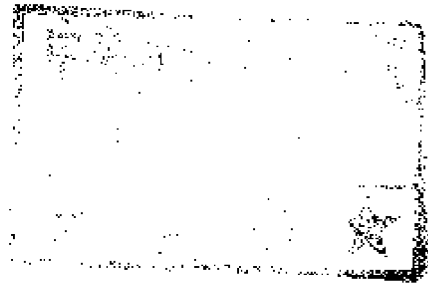
B945.3
8

79824

中国人民大学出版社

禅定指南

东方修道文库 徐兆仁 主编



200034426

·东方修道文库·

禅定指南

徐兆仁 主编

*

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路39号)

北京北郊华生印刷厂排版

北京市丰台区丰华印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本：850×1168毫米 32开 印张：8 插页 2

1989年4月第1版 1990年8月第2次印刷

字数：195 000 册数：1-20 000

*

ISBN 7-300-00629-9

K·67 定价：3.75元

目 录

因是子静坐禅定全法

(一) 因是子静坐法	(1)
第一章 绪言	(1)
第二章 静坐的原理	(2)
第一节 静字的意思	(2)
第二节 身心的矛盾	(2)
第三章 静坐与生理的关系	(3)
第一节 神经	(3)
第二节 血液	(5)
第三节 呼吸	(6)
第四节 新陈代谢	(8)
第四章 静坐的方法	(9)
第一节 静坐前后的调和功夫	(9)
甲、调饮食	(9)
乙、调睡眠	(10)
丙、调身	(10)
丁、调息	(11)
戊、调心	(13)
第五章 止观法门	(13)

第六章 六妙法门	(16)
第七章 我的经验	(19)
第一节 少年时代	(19)
第二节 中年时代	(21)
第三节 修习东密	(21)
第四节 生理上的大变化	(21)
第八章 晚年时代	(26)
第一节 修学藏密开顶法	(26)
第二节 修习藏密的大手印	(29)
第九章 结语	(30)
附录 一年又半的静坐经验	(31)
1. 缘起	(31)
2. 经历	(32)
3. 静坐与健康	(34)
4. 静坐与疾病	(35)
(二) 因是子静坐法续编	(37)
第一章 静坐前后之调和功夫	(37)
第一节 调饮食	(37)
第二节 调睡眠	(37)
第三节 调伏三毒	(38)
第四节 调身	(39)
第五节 调息	(40)
第六节 调心	(41)
第二章 正修止观工夫	(42)
第一节 修止	(42)

第二节	修观	(44)
第三节	止观双修	(46)
第四节	随时对境修止观	(47)
第五节	念佛止观	(51)
第三章	善根发现	(52)
第一节	息道善根发现	(52)
第二节	不净观善根发现	(52)
第三节	慈悲观善根发现	(52)
第四节	因缘观善根发现	(53)
第五节	念佛善根发现	(53)
第四章	觉知魔事	(53)
第五章	治病	(55)
第六章	证果	(58)
小止观		(67)
(一)	小止观序	(67)
(二)	修习止观坐禅法要	(69)
卷上		(69)
1.	具缘第一	(70)
2.	诃欲第二	(73)
3.	弃盖第三	(74)
4.	调和第四	(78)
5.	方便行第五	(82)
6.	正修行第六	(83)
卷下		(90)
7.	善根发第七	(90)

8. 觉知魔事第八	(93)
9. 治病第九	(95)
10. 证果第十	(99)
(三) 始终心要	(102)
(四) 止观坐禅法要记	(103)
(五) 天台止观统例	(104)
六妙法门	(109)
禅宗修持法	(129)
绪论	(129)
第一篇 禅宗源流	(134)
1. 禅法之起源	(134)
2. 释迦之禅法	(135)
3. 迦叶所传之禅宗	(136)
4. 达摩西来以前中国之禅法	(138)
5. 达摩所传之禅宗	(140)
6. 六祖惠能与坛经	(144)
7. 荷泽神会定南宗宗旨	(150)
8. 五家家风	(152)
第二篇 禅宗要旨	(160)
1. 不立文字教外别传之意义	(160)
2. 宗教之分	(166)
3. 四乘大义	(167)
4. 参禅之目的	(172)
5. 禅之类别	(177)
6. 参禅错用功易犯的病	(181)

7. 六祖与神秀之辨	(186)
第三篇 禅法正误	(189)
1. 王阳明的学说	(189)
2. 李泉之《复性说》	(192)
3. 窃兮冥兮其中有精	(194)
4. 破无明窠臼法门	(194)
5. 悟后的光景	(197)
6. 三止三观	(198)
7. 分别是识不分别是智	(199)
8. 染与净	(199)
9. 如如不动为佛性	(200)
10. 五蕴皆空	(201)
11. 真如不守本性	(201)
12. 真如受熏染	(202)
13. 佛性起妄念	(202)
14. 性是空心是妄	(203)
15. 已生是妄未生是心	(203)
16. 先无后有无能生有	(203)
17. 转识成智	(204)
18. 似有非有似空非空	(204)
19. 不求真不断妄	(205)
20. 中道	(205)
21. 水波之喻	(205)
22. 心法双忘破我执法执	(206)
23. 胸中不留元字脚	(206)

24. 离妄缘即如如佛	(207)
25. 结水成冰融冰成水	(207)
26. 证无生忍	(207)
27. 无字甲里	(207)
28. 万法唯心心外无法	(208)
29. 枯坐	(209)
30. 执坐	(210)
31. 不倒丹	(211)
32. 牧牛	(212)
33. 禅弊	(212)
34. 向上一路千圣不传	(214)
35. 任从沧海变终不为君通	(214)
36. 心净土自净	(214)
37. 不怕妄起只怕觉迟	(215)
38. 脚跟点地	(215)
39. 无心是道	(216)
40. 平常心是道	(216)
41. 直心是道场	(217)
42. 百尺竿头	(217)
43. 不二法门	(218)
44. 坐忘	(218)
45. 参禅不是专制之宗教	(219)
46. 大手印	(219)
47. 冥谛	(220)
第四篇 问禅录	(220)

DT 29/19

《东方修道文库》

总 序

中国，乃至世界，都曾经兴起过、或者正在兴起宗教热、文化热、气功热。人们不禁要问：其中都有些什么背景？三大热潮之间又有些什么样的关系？

自从西方科学的劲风猛烈地刮入中国大地的上空以后，人们对于宗教的信仰就如云雾一般被吹散了；“文化大革命”十年“东风”的横扫，剩下的几丝残云也就不知踪影了。但是，压抑在人们心中的那种宗教情绪，又时时以狂热的形式倾泻出来。由于科学尚不能令人满意地解释宗教的理论及其现象，由于宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切的关系，因此，宗教气氛就时常笼罩在人类心理的天穹，难以消除，就像自然之风不能永远地将空中的云烟吹得精光一样。

正是东方宗教的神秘性，吸引着无数的中外学者与大众，去研究东方的传统文化。同时，又因为世界范围内的现代化进程，是在传统文化的大格局、大背景下展开的。尤其是中国大陆，现代化与传统文化之间的关系千丝万缕，密不可分。因此，文化热的广泛与持久，也就可想而知了。

至于气功热的规模和影响，在古今中外的历史上都是空前的。据目前不完全的统计，中国大陆的练功者，就达五千万之多；世界各地炼瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除顽疾，以饱满的精神投入火热的现实生活的迫切要求；又反映了人们从较高的层次上探索人类生命奥秘的强烈愿望。人类社会是整个宇宙的组成部分，在科学极不发达的古代东方，人们通过称之为气功、瑜伽等的特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的密码。

尽管三大热潮的研究角度、出发点、层次、方法存在很大的悬殊，但其终极目标，却一同指向人类、社会、宇宙的真理。

人类中的个体，只有最大限度地认识到世界的真理，才有资格宣称自己是自由的，为真理而献身，则是壮烈的、伟大的。

人们在一般的、外向型的人生经历与思维方式中，是很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界的。修道作为历史、文化的一个重要现象，值得史学界、文化界去进行深入研究。东方哲学中的许多理论，就是古代哲人在悟道修炼的过程中创发的，例如中国哲学中的元气说、天人感应说等等，便是突出的例证。还有祖国医学中的整体观、经络学说的出现，也与修道密切相关。武术技击的神奇威力，古籍记载中的人体特异功能也大多与修道有关。

在东方，以修道为主题的文化遗产是极其丰富、十分珍贵的。因为其中凝聚着的，是古人倾其毕生心血、乃至生命，去从事实践探索与理论总结的精华。只是由于时代的不同，其指导思想、

表达方式等可能会有许多的错误，这些对于今天的人们来说，是不难鉴别的。对此，我们没有必要采取盲目的、全盘接受的态度。但是，全盘歪曲、否定、批判、抛弃这一大批可以说是属于全人类的文化财富，除了无知、浅薄的特有表现——狂妄所带给某些人的某种心理满足之外，留给人们的只是他们愚蠢的、丑陋的形象。

当然，绝大部分生活在现代社会中的人们，对于修道的理解，总是夹带着浓厚的神秘色彩。在他们心目之中，修道者或是高卧在峰峦之巅，永远与白云为伴；或是深居在洞穴之中，终生不食人间烟火。这一点，大致要归功于历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写，实际情况却不见得如此。

现代人自然不可能荒唐到全都涌向深山老林，隐居在青青翠竹之中，终日与潺潺流水为伍的地步。但是，古代东方修道的理论与实践，是完全可以融入我们的生活之中的。如果一个人在一天的二十四小时中抽出半个到一个小时，暂时告别喧哗、闹腾的现代生活，使全部身心回归到自然状态，进入上乘修道典籍所描绘的境界之中，则有可能获得疾病的消减、体力的恢复、心灵的净化、精神的沐浴、智慧的开发……。当然，所有这一切，都将取决于这个人所具备的艰苦卓绝、持之以恒的毅力和信心。

东方修道的大部分文献，保存在中国、印度、阿拉伯、日本等国的佛教、道教、伊斯兰教等各种宗教经典之中，保存在儒学、武学、医学等典籍之中。本文库从卷帙浩瀚的文献中，撷取精英，将一批在实践上切实可行，理论上较高学术水平的著作集中在一起，加以初步的整理，奉献给哲学界、史学界、宗教界、气功界、武术界、医学界、科学界。如果这套文库的问世，能够引起

各界的重视，进而为多学科的联合研究创造一些最基本、也是最必要的条件，我们的目的就算达到了。

在学术著作出版甚难的今天，我们这套大型文库之所以能够面世，首先要感谢张宏堡先生的胆识、魄力和气度，他从中国知识界气功团体联合会的科研基金中拨出大笔经费，保证了这项富有意义的事业能够顺利开展。与此同时，我们还要感激中国人民大学出版社、中国人民大学《学报》编辑部，感激所有为本文库作出贡献的热心的朋友。如果没有他们的鼎力协助，这套文库的出版将是难以想象的。

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

徐兆仁

1988年7月序于北京

《禅定指南》

前 言

禅定——修智证道的重要方法，在公元前七、六世纪，即已见诸古印度典籍。我们从婆罗门教古老的哲学经典、吠陀文献中最后一个组成部分——《奥义书》中，便可窥其精义。

禅定、禅那均为梵文 Dhyāna 的音译，其义为“静虑”。早在释迦牟尼之前，禅法作为古瑜伽的重要一脉，流行广泛。《奥义书》时代的禅法，主要特点是：闻声以入道，舍念而达梵。梵文“唵”（ॐ）字由阿（a）、乌（u）、门（m）三音组成，字上一点，为第四半音，音理上为鼻音的合口收声。存持唵声，在唵声收后无声之际，凝思谛听第四半音。集万念万声于一念一声，“习此大梵声，他声尽皆掩”。（《大梵点奥义书》）然而此声只是修道的手段，“念诵一唵声，制气至极止，如其力所能，平等持不已，正定念声逝。”（《禅定点奥义书》）直听入无声，外物若忘，意气声三者合而为一，水乳交融，混沌不分。“终然寂无声，无上境斯掩”，“是声为心声，更超此声上，得彼超上者，修士断疑网”。（《禅定点奥义书》）古印度所传禅定并非空定，定中内观，心莲开有八叶，日居莲蕊之中，月又居于日中，月中出火，火里生光，莲丰蒂圆。日月火光，层叠舒明，上穿中脉，导至两眉中间、额前交鼻根处，日积月累，便可获取

正果，成就大道。

根据现存可考的史籍记载，释迦牟尼在长达六年的学道期间，就专门修习过类似的禅法。据《阿含经》记载，释迦牟尼周游寻访，以期获得善道，达到无上清静妙境。后来遇到沙门师阿罗陀迦兰（Ārāda Kālāma），向他学习一系列的禅定功夫，达到“无所有处”，即意识上一切空无所有，进入较深的禅定状态。后来，佛陀又拜另一位沙门师郁陀兰子（Ubraka Rāmaputra）为师，达到“非想非非想处无”，即一种更高层次的定境。然而，佛陀并不满足于已取得的成就，继续努力，证觉得道，进入涅槃境界。

根据《大般涅槃经》（Mahāparinirvāna Sūtra）记载，我们可以了解到佛陀禅定的内容：

此是如来最后说法。如是世尊进入初禅，出初禅进入二禅，出二禅进入三禅，出三禅进入四禅，出于此处进入空无边处，出空无边处进入识无边处，出识无边处进入无所有处，出无所有处进入非想非非想处，出于此处遂进入灭尽一切想与受处。

尔时长老阿难询问长老阿拿律：阿拿律，世尊入灭乎？——阿难，未也，世尊尚未入灭，世尊已入灭一切想与受处。尔时世尊出于灭一切想与受处，入于非想非非想处……（继续依照相反的次序，返回到初禅状态）出初禅入二禅，出二禅入三禅，出三禅入四禅，自四禅出，世尊立即入灭。

由此可知，禅定为修道的不二法门，证悟之唯一梯航。经中所谓初禅，是指摈除世间种种欲念，由“离”生乐。如果断除觉、观，不见身境，无念内净，喜悦更增，便是达到了二禅。舍

却二禅时获得的喜乐，进入更深的定境，得到世界上最高的喜悦，并由定生慧、达到正念、正知阶段，从而进入三禅之境。忘却物我，超脱苦乐，不苦不乐，心极寂定，就是四禅。

佛教小乘有四禅，大乘则有九种大禅：自性禅，一切禅，难禅，一切门禅，善人禅，一切行禅，除烦恼禅，此世他世乐禅，清净禅。此外，《大智度论》还载有般若经典所传的一百多种禅定。而释迦牟尼所证定境则更为高超，四禅之上，又有五个境界，即空无边处，识无边处，无所有处，非想非非想处，灭尽一切想与受处（即涅槃之境）。

佛教禅定略近于道教内功。道家功夫中的炼精化炁、炼炁化神，大致相当于佛门修持中的四禅。炼神还虚、炼虚合道则约略等于四禅以上的境界，从探索人体奥秘、宇宙内蕴的宏观角度分析，仙佛合宗，佛道同旨。然而在具体的修炼方法、手段，达到的层次、境界、效应等方面，则千差万别，各有千秋。蔽于宗教门派者固不自见于此，往往自我吹嘘，打击对方；达于宇宙真谛者深知他山之石，可以攻玉，雍容大度，于两者兼收并蓄。不论在这一问题上的看法至今仍存在着多么大的分歧，有一条却为人们普遍承认，即尽管中外异俗，关山万里，只要方法得当，诀窍真传，佛道典籍中记载的效应、境界，均可随着学者功力的深厚，而逐一得到印证。实际上，佛道典籍中的传世之作，无一不是先贤自我印证、长期实践的精华之集。东方世界文化宝库中这一丰富的遗产，价值弥高。这些杰作在历史上的影响，丝毫不逊色于埃及的金字塔、中国古老的长城。

俗语有“千里之行，始于足下”之说，为使有志者能循禅定之途，了解并进而证悟释迦牟尼所述之道，我们汇集并整理数部

重要且又简明的著作，以为学者的参禅指南。

《因是子静坐禅定全法》(下简称《全法》)的著者蒋维乔先生是中国现代哲学家、佛学家，曾著有《杨墨哲学》(1928年)、《中国佛教史》(1929年)、《中国哲学史纲要》(1934年)、《吕氏春秋汇校》(19××年)、《中国近三百年哲学史》(1932年)、《宋明理学纲要》(1934年)等等。他曾先后于1914年、1918年撰写《因是子静坐法》、《静坐法续编》二书，将道教、理学、医学，尤其是佛学中的静坐修持方法冶于一炉，并出以明白畅晓的文字。二书出版之后，销路甚广，流传各地，曾重版印刷数十次。自初版之后，经过三十六年的实践检验，最后作者以八十二岁高龄，勘定《全法》一书。

《全法》着重从原理、方法、经验三个方面来论述禅定。自北宋紫阳真人张伯端传出人体内部存在奇经八脉之说以后，议论纷起，莫衷一是。明代大医学家李时珍则全面肯定了奇经八脉说的重大医学价值。蒋维乔又以亲身体体验证实了此说，并详细记录了修炼过程中的生理变化，故殊为可贵。蒋氏还撷取佛教天台宗的修持精华——止观法、六妙法门，终生研习，坚持不渝，体会深刻，记叙真切。与此同时，《全法》还涉及到修道与日常生活、驱除疾病等问题的关系。坚持在阐述理论时，不离实践，使人们十分自然地确信，修持效果产生于理论同实践的密切结合。

因此，《全法》比起早先单独流行的二书，内容上就显得更加丰富，并且叙述详明，用语精当，可谓倾注了作者的毕生心血。

蒋维乔之学主要出于佛教天台宗。天台宗是中国最早创立的佛学宗派。因为该派的中心地点在风景秀丽的浙江天台山，故名天台宗；又由于该派教义以《妙法莲花经》为主，故称为法华宗。

天台宗的实际创始人智顓(538年~597年),世称智者大师,为陈、隋之际的著名佛学家,早年曾随南岳慧思(515年~577年)学习四安乐行,证得“法华三昧”。慧思之学出于北齐慧文,而慧文的佛学远宗龙树,造诣极深,史称其“独步河淮,法门非世所知,履地戴天,莫知高厚”。智顓学成之后,前往陈朝都城金陵(今南京)弘禅,影响很大。他善于吸收各家精义,突破当时南义北禅的佛教学风,形成了以“一念三千”、“三谛圆融”为核心的佛学思想体系。

天台宗禅法的主要内容就是止观学说,止是梵文Śamatha的意译,意思是摄心入止,达于一定的止寂、禅定。观,译自梵文Vipasyāna,意为静明观照,生发智慧。简言之,止观即是定慧,是佛教修持的基本方法,也是极重要的方法。天台宗在理论上用实相来阐明,在实修中以止观作指导。该宗禅法不止于泛泛而论的止观双修、定慧力等,而是将一切道谛包括在内,融止观为一体,集定慧于一身,从而开创了具有天台宗独特风格的修持方法。

天台宗论述止观的重要著作有四部:一为《圆顿止观》二十卷,二为《渐次止观》(即《释禅波罗密次第法门》)十卷,三为《小止观》(一名《修习止观坐禅法要》,一名《童蒙止观》)一卷,四为《不定止观》(即《六妙法门》)一卷。后两部著作,即为本集所收。

智顓弘法三十余年,著述近二百卷,但大部分由其弟子灌顶记录整理而成。上述四部止观,实为大部梗概,入道机枢,这正如智顓在《小止观》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”。止观是“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”。而《小止观》一书的核心，即在于使学者“安心免难，发定生解，证于无漏之圣果。”

经过唐朝武宗会昌（841年～846年）灭佛及五代动乱，天台宗典籍散失殆尽，本集收录的《六妙法门》一书，即为该宗弟子从日本访回的重要教典之一。此书原为智顛在陈都讲禅时传出，智者大师认为：

六妙门者，盖是内行之根本，三乘得道之要径。故释迦初诣道树，跏趺坐草，内思安般（梵文：Ānapanasmṛti），一数，二随，三上，四观，五还，六净，因此，万行开发，降魔成道。当知佛为物轨，示迹若斯。三乘正士，岂不同游此路？

尽管佛学深奥，只要踏上正途，成功之日并非渺茫。研习《六妙法门》，就为修炼诸如四禅八定等一系列佛家高深禅功，打下了必不可少的基础。

智者大师所传上述二书，多为修证之法，很少宗教色彩，可谓习禅之本，入道正要。千百年来，二书流传不已，享誉古今，滋润华夏，泽被海外。修道之士，不可不读。

中国佛教史上，第一个开宗立派的要数天台宗，然而流传时间最长，影响最大的则是禅宗。禅宗奉《楞伽经》、《金刚经》、《六祖坛经》为主要经典，主张心性本净，佛性本有，修习禅定，见性成佛。禅宗在五祖弘忍之后，分为南宗慧能，北宗神秀，南宗内部后又分出五家七宗。禅风各异、硕果累累。不费时日，难以尽知。

为此，本集特收入《禅宗修持法》一书。此书从禅宗历史发展

的纵向角度，扼要介绍了禅宗的渊源、印度禅、中国禅、禅宗历祖、经典流布等等。同时，又从禅法的角度，对各宗各派的关键学说进行了横向比较，全面剖示，从而点明什么是禅宗修持的正法，透露参禅悟道的要机。全书指点关津，观点鲜明；寓立于破，论证有据。学者阅此，即能明辨真伪，因指见月，胸中疑团，自当涣然冰释。

《禅宗修持法》的著述者吴心圆，法号月溪，祖籍浙江，后迁昆明。法师早年业儒，博涉群经。于老、庄之学，饶有兴致。搜研濂洛关闽诸书，寻求明心见性之法，表现出对佛学的极大兴趣。十九岁时，出家为僧。曾立下宏愿：遍阅三藏，参禅悟道。其后，苦心孤诣，孜孜以求，终于得到名师指点，豁然证悟。

法师悟道之后，数十年间，遍游名山、广开讲筵，弟子云集，南北辐辏。传世著述除《禅宗修持法》外，尚有《大乘八宗修法》、《参禅修法》、《念佛修法》，以及《维摩经》、《楞伽经》、《金刚经》、《心经》等佛学名著讲录数种，日后当再择其精要，整理刊布。

佛典宏富，非悟入一层，难以解读。上述数部名著，当能为学者架桥铺路，从理论上获取教益，在实修中得到指导，以帮助我们早日进入禅定的奇妙境界。

徐兆仁

1989年2月4日写于

中国人民大学历史系

因是子静坐禅定全法

蒋维乔 著

(一) 因是子静坐法

第一章 绪 言

写这书的本意，是有鉴于我国上古一直传到如今的医疗预防法极有价值，不过遗下来的书籍，满纸是阴阳五行，坎离铅汞等代名词，叫学者没有方法去了解，理论又涉于神秘，所以不能广泛流传。我本想写一册明白晓畅的书，公诸当世，然没有功夫，搁置多年。到一九一四年（我那时四十二岁）看见日本流行的“冈田武静坐法”，他说这是他发明的，我乃不能再自退回，于是写了一册“因是子静坐法”公世。静坐两字，我国人老早用过，宋朝理学家，多用静坐功夫，明朝袁了凡有《静坐要诀》一书行于世，实在与“禅定”的意味相同。不过静坐这个字很响亮，通俗易懂，我也就取用这个名词。人们本有四种威仪，叫行、住、坐、卧，惟有坐的时候，全身安定，最容易下手，所以不论道家、佛家，都采用趺坐的方法；平卧时候，也可作这功夫。功夫到极其纯熟，走路时，停住时，也能够动中取静，心不外驰，那是不容易的。我的原书出版以后，销路极广，大约到一九一八年（我那

时四十六岁)，我又采取佛教天台宗的止观法，撰成“静坐法续编”公世。两书不径而驰，重版数十次，到如今又经过三十六年（我现年八十二岁），积了不少经验，证实了“奇经八脉”的通路，可以供医疗预防的参考。这书从原理、方法、经验三方面加以说明，但比前两书丰富得多。

第二章 静坐的原理

第一节 静字的意思

地球一刻不息在那里转动，我们人类在地球上，比蚂蚁还小得多，跟着地球去动，自己一点不知道；但自己无时无刻也在自由行动，即使睡眠时，心脏的跳动，也绝不能停止。这样说来，宇宙间充满动力，哪里有静的时候？所以静与动，不过相对的名称。我们自己身心有动作，与地球的动力相反，这就叫作动；我们自己没有动作，与地球的动力适应，这就叫作静。

人们在劳动以后，必须加以休息。譬如厂中劳动的工人，劳动多少时间，必有休息时间；在学校从事脑力劳动的教师，教学五十分钟，也必休息十分钟，这休息就是静。不过这种静，不是身心一致的，有时身体虽然休息，心中恰在胡思乱想，所以不能收到静字的真正效验。

第二节 身心的矛盾

人们有身与心两方面，不去反省，也就罢了，若一反省，那

么身与心，没有一刻不在矛盾中间。例如作一件坏事，不论是好人、是坏人，在没有作的时候，他们的良心第一念，总知道这事是不应该作的；然身体不服从，良心为欲望所逼迫，就去作了，作后追悔，也来不及了，这就是身心的矛盾。古人说“天理与人欲交战”。若是比较好的人，在没有作的时候，以良心去制止人欲，就是良心战胜人欲，也就是矛盾的调和。这矛盾究竟从那儿来的呢？因为宇宙间的事物，没有一件不是相对的，既然相对，就必定相反。举眼望空间，就有东西、南北、大小、高低、长短、方圆等等。再看时间，就有古今、去来、昼夜、寒暑等等。再看人事，就有苦乐、喜怒、爱憎、是非、善恶、邪正等等。可见我们所处的内外环境，一举一动，没有一处不是相对的，也就没有一件不是矛盾的。矛盾既是对待而有，也就能相反而成。所以素有修养的人，身心清静，没有一点私意夹在里面，碰到矛盾，就能够凭良心的指导，去把它调和，这是静坐最初步的效验。

第三章 静坐与生理的关系

第一节 神经

静坐能影响全部生理，外而五官四肢，内而五脏六腑，殆没有一处没有关系；然这里不是讲生理学，未便一一列举，只可就极有关系的神经、血液、呼吸、新陈代谢四种来说说。

向来我们总是把身与心看作两样的东西。自从生理学家巴甫洛夫发明大脑皮层统辖全身内在与外在环境的平衡而起种种反射作用，因外在环境的改变，刺激了感受器，又能影响大脑皮层的

活动，因此人类精神与肉体更不是两样的，而是一个有秩序的现象，是统一的、不能分离的。

反射有无条件反射及条件反射两种方式：“无条件反射”是先天性的，不学而能的，比较简单的。例如物体接近眼睛的时候，眼睑一定作急闭的反应，鼻孔受刺激引起打喷嚏，喉头受刺激要咳嗽或呕吐，手碰到热汤一定要回缩，这都是无条件反射。

无条件反射决不够应付生活上千变万化的环境，但积聚许多无条件反射，由大脑皮层作用就能前后联系起来成为“条件反射”。例如梅子味酸，吃了口中流涎，是无条件反射；后来看见梅子，不必入口，就能望梅止渴，这是“条件反射”。这样我们对内外一切事物的反应范围就扩大了。

我们的思想日益发展，又有语言文字的第二信号，去代替实际事物的第一信号的刺激，这样条件反射就可达到没有止境的广大范围了。反射具有两种作用：就是“抑制”或“兴奋”作用。神经受刺激，大脑命令全身或局部发生兴奋，兴奋到相当程度，又能发生抑制作用。

那么静坐与神经有什么关系呢？大脑反射，在我们习惯上说起来，就是妄念，妄念一生一灭，没有停止的时候。这非但叫心理不能安静，并且影响到身体。例如作一件秘密事体，偶然为人揭穿，必然面红耳赤，又如碰到意外惊恐，颜面必现青白色，这就是情绪影响到血管。盖惭愧时动脉管必舒张，惊恐时静脉管必舒张的缘故。又如愉快时则食欲容易增进，悲哀时虽见食物也吃不进，这是情绪影响胃肠机能的缘故。这种例子很多，所以我们必须叫精神宁静，反射作用正常，使植物性神经系统两种功能对抗的平衡，庶几身心容易达到一致。然妄念实是最难控制的，惟

有从静坐下手，反复练习，久而久之，可以统一全体，听我指挥。古人说：“天君泰然，百体从令。”就是此意，可见静坐与神经的关系是非常密切的。

第二节 血 液

血液是人们生活的根源，循环全身，没有一刻停止。这个循环系统，包括心脏与血管两大部分。心脏是中心机关，身体各部分的红色血液（动脉血）都从心脏输出，同时各部分紫色血液（静脉血）也都回归到心脏。血管是输送血液的管道，输送血液到身体各部分的叫动脉管，输送血液回归心脏的叫静脉管。这血液循环的工作，在保持全体血流的均衡，叫各部分的活动配合总体的要求而发展，所以循环的工作也随时跟着全体活动而变异。当身体某一部分活动特别强烈时，这一部分的血液循环特别旺盛，以集中多量血液。如饱食时，胃部血液比较的集中，运动后则四肢充血，反之，在活动较少部分，则血液的容积也就较少。这样在一健康身体的各部分，于一定时间内所得到的血量，既不缺乏，也不过多，方能保持正常的循环工作。

血液所以能够周流全身，继续不停，固然是靠心脏与血管有舒张及收缩性，但必在一个总的领导之下，方能没有偏颇的弊病。担负这个领导的就是中枢神经，尤其是大脑皮层。巴甫洛夫说：“从脑脊髓传至心脏与血管的神经，一为兴奋性，一为抑制性，前者令心动加速，血管口径缩小；后者令心动变弱变慢，血管口径弛张，这两种作用维持着一定的交互关系，使循环系的活动能够得到调节。”

血液循环一有停滞就会生病，所以不论中西医生诊病时，必先指按脉搏。血液停滞，有内在的原因及外来的原因。

内在的原因：（一）内脏虽统辖于中枢神经，受脊髓神经及植物性神经（交感和副交感神经）的支配，与大脑是间接的，疾病潜伏时期，引起异常反射，血行也不正常；（二）常人全身血量，大半储于腹部，腹部筋肉柔软无力，有时不能把血尽量逼出去，以致多所郁积，使其他各部失调；（三）内脏器官，我们不能随意直接指挥它，血液如有迟滞，非但不知不觉，就是知道了，也只有到疾病发作时请教医生，自己别无办法；（四）心脏跳动，对于动脉管的发血，接近而有力，至于静脉管的血，从头部四肢回入心脏时候，距离心脏跳动较远，力量较弱，比较容易停留在腹部。

外在的原因，是寒暑、感冒、外伤等物理的和化学的刺激，使血液循环失调，更为显而易见。

静坐的功夫，把全身重心安定在小腹。练习日久，小腹筋肉富有弹力，就能逼出局部郁血，返归心脏，并且内脏的感觉渐渐灵敏，偶有失调，可以预先知道，因此血液循环十分优良，自然不易生病。这种医疗预防法，比较在疾病发生后再去求治其功效是不可以比拟的。

第三节 呼 吸

呼吸对于人们的生活机能，关系十分重要。人们都知道饮食所以维持生命，不饮不食，就要饥渴以至死亡；殊不知呼吸比饮食更加重要，人们若断食，可挨到七天尚不至死，倘一旦闭塞口

鼻，断了呼吸，恐怕不到半小时就要死的，这是呼吸比饮食重要的证据。人们要得饮食，必需金钱，要得金钱，必须靠劳动，至于呼吸，可在大气中随时取得，不费一些劳力及金钱，所以常人只知饮食的重要，不知呼吸的重要，原因就在这里。

人体活动所需要的能量与热量，主要来源是食物的氧化，胃脏好比机器的锅炉，食物消化好比锅炉的燃烧。物理学的公例，燃烧必须氧气，燃烧以后必产生二氧化碳（旧称炭酸气），氧化过程所需要的氧气与产生的二氧化碳都是来自大气中，回到空气中的。这种身体内外气体交换的过程，总称为呼吸。氧气吸入时系先到肺部，由肺部转到心脏，使静脉血变为动脉血，依动脉管的输运而分布于身体各部，然后脱离血管而入于组织，以供细胞的利用；细胞所产生的是二氧化碳，这气有毒，必须排除，就循相反的路径，由静脉管的输运回到心脏，由肺达口鼻，向外呼出。气体出入肺脏，主要依靠胸部肌肉及膈肌（横隔膜）的运动，总称为呼吸运动。这运动日夜不停，终生没有休息（克实说来，心脏一跳一停，呼吸的一出一入，中间也有极短的休息），所以能够作到这一点，全由于中枢神经的指挥，而达到气体出入的平衡。

呼吸运动：当吸气时，空气从鼻孔经咽喉而至气管，然后由支气管及小支气管而入肺部；当呼气时，肺泡中的气仍由原路而出。肺分左右两部，左肺两叶，右肺三叶，生理学者估计人肺全部的肺泡数目，为7.5亿个，其总面积在70平方米左右，约有55平方米的面积具有呼吸功能。这一面积，比起人们身体表面的总积来，约大三十余倍，想不到一个小小胸腔内，竟能容纳那么广大的面积，可见肺的结构之精巧了。

呼吸时气的出入，虽然也有氮气及水蒸汽夹杂在内，但无关

紧要，主要在吸入氧气，呼出二氧化碳，使静脉管中的紫血变成红血，再输入动脉管，所以血液循环，全靠呼吸运动来帮助。这种循环，约二十四秒钟全身一周，一昼夜三千六百周；人们呼吸次数，一昼夜二万余次，所吸清气，共三百八十余立方尺。每人体中血液平均以二升五合计算，它所澄清的血液，有一万五千余斤。这种伟大的工作，人们通常竟不能觉知，真是奇妙。

一呼一吸叫“一息”，人们生命寄托在此，一口气不来，便要死亡。静坐功夫，正对这生命本源下手。古往今来，无论卫生家、宗教家，均要练习呼吸，初步入门是这个，练到成功，也离不了这个。

第四节 新陈代谢

新陈代谢是一切有生命的物体所共有的特性，乃是生命活动的基本特征，也是生物与非生物最重要区别的所在。进化到了人类，新陈代谢更是最基本的生理活动。只是人类的身体结构，已变得极端复杂，新陈代谢所需要的养料与氧气，都必需经过一套极复杂的过程，方才到达于组织；而组织中的新陈代谢所产生的废物，也必须经过极复杂的过程，方能输出于体外。人体排泄的废物，也不外乎固体、液体、气体三种：固体、液体，从大小便及皮肤汗孔排出，气体则由肺部及口鼻排出，而以气体尤为重要。上文所举的血液循环及呼吸，就是完成新陈代谢的辅助活动，而中枢神经系统更是保证新陈代谢作用在各种过程能够顺利进行所必需。

新陈代谢过程分为两方面：一是组织代谢，包括身体组织的

建设与修补及能量原料的储藏，未成年的人发育没有完全，建设方面多，已成年的人发育完全，则修补方面多。二是分解代谢，包括组织的分解及能量原料的分解，无论哪一种分解，都要产生动能，热能。热能产生后，一部分用来维持体温，多余的就迅速放散于体外。这样说来，新陈代谢的过程，它包括两种相连续而不可分的步骤：一是组织或养料的合成与分解，二是能量的产生与利用及放散。这新陈代谢，使我们全身的细胞，旧的时时刻刻在分解，新的时时刻刻在产生。据生理学者估计，一个人的细胞，不断地在那里更换，经历七个年头，实际上已经另换了一个身体。我们只要对镜看看自己的面孔，青年与幼年不一样，中年与青年又不一样，至老年更不一样，就可证明新陈代谢暗中在更换我们的身体，我们却一点不知道，真太呆了。

静坐能使中枢神经宁静，完全它的指挥功能，使血液循环优良，呼吸调整，帮助新陈代谢作用，这效力是极大的。

第四章 静坐的方法

第一节 静坐前后的调和功夫

甲、调饮食

人身譬如机器，机器转动必须加油加煤，人身运动就必须饮食。饮食先经过口腔的咀嚼，与唾沫混和，再由胃液的消化变为糜粥状，转入小肠，所有各种食物，必须在小肠里消化完毕，方变成乳状的养分，入于血液，以供全身的利用，可知饮食与生命有重大关系。然吃的东西若过多，胃肠不能尽量消化、吸收，反

要把未消化的余物排泄于体外，叫胃肠加倍工作，结果必致气急身满，静坐不得安宁；又吃的东西若太少，就有营养不足、身体衰弱的顾虑，也于静坐不相宜，所以饮食必需调匀。我们的习惯，总喜欢多吃，最不相宜。应该在进食以后，略有饱感，就即停止。古人说：“体欲常劳，食欲常少”，这句话极有意味。又食物不宜过于厚味，能够蔬食更好。凡在吃饱的时候，不宜静坐，通常要在食后经过两小时，方可入坐，早晨起来，盥洗以后，但饮开水，空腹入坐，也最适宜。

乙、调睡眠

人们劳力、劳心以后，必须有休息的时间，以恢复其体力，睡眠乃是最长久的休息。常人以睡眠八小时为度，过多就叫精神困昧，于静坐极不相宜；过少则体力没有完全恢复，心境虚恍，也于静坐不宜。所以睡眠必须有定时，有节制，常常叫神志保持清明，方才可以入坐。每夕入睡前，可在床上入坐，或者半夜睡醒后，起身入坐；入坐后，如觉得睡眠还不足，就再睡一下也可。总之，睡眠不可过多，也不可过少，方为合理。

丙、调身

端正身体的姿势，叫作调身。调身于坐前、坐时、坐后，都需要注意。身体的动作，有行、住、坐、卧四种威仪，修静的人，平常行住进退，必须极其安详，不可有粗暴举动，举动若粗，则气也随之而粗，心意轻浮，必定难于入静，所以在坐前，应预先把它调和，这是坐前调身的方法。到入坐时，或在床上，或在特制的坐凳上，须要解衣宽带，从容入坐。

先安置两脚，若用趺坐（双盘），就把左脚小腿曲加右股上面，令左脚掌略与右股齐，再把右脚小腿牵上，曲加于左股，使两脚底向上，这时两股交叉呈三角形，两膝盖必紧着于褥，全身肌肉，好像张弓，不致前后左右欹斜，乃是最正确的姿势。

然年龄稍长的人恐学不来，则可改用半趺（半盘），单以左脚小腿曲置右股上，不必再把右脚小腿牵加于左股上面。

更有单盘也不能作到，可把两小腿向后交叉于两股的下面也可。

次要安置两手，把右掌的背叠在左掌上面，贴近小腹，轻放在腿上。然后把身体左右摇动七、八次，就端正其身，脊骨勿挺勿曲，头颈也要端正，令鼻与脐如垂直线相对，不低不昂。开口吐腹中秽气，吐毕，把舌头抵上腭，由口鼻徐徐吸入清气三次至七次，多寡听人的便，于是闭口，唇齿相着，舌仍旧抵上腭，再轻闭两眼，正身端正，兀然不动，坐久若微觉身体或有俯仰斜曲，应随时轻轻矫正，这是坐时调身的方法。

坐毕以后，应开口吐气十数次，令身中热气外散，然后慢慢的摇动身体，再动肩胛及头颈，再慢慢舒放两手两脚；再以两大指背互相摩擦生热以后，擦两眼皮，然后开眼，再擦鼻头两侧，再以两手掌相搓令热，擦两耳轮，再周遍抚摩头部以及胸腹、背部、手臂、足腿，至足心而止。坐时血脉流通，身热发汗，应等待汗干以后，方可随意动作，这是坐后调身的方法。

丁、调 息

鼻中气体出入，入名为吸，出名为呼，一呼一吸为一息。静坐入手最重要功夫，就在调息。呼吸有四种相：

(一) 喉头呼吸：普通的人，不知卫生，呼吸短而且浅，仅仅在喉头出入，不能尽肺叶张缩的量，因此达不到彻底吸氧吐碳的功用，血液循环不能优良。

(二) 胸式呼吸：这比较前面稍好，气体出入能够达到胸部，充满肺叶，体操时的呼吸运动，就作到这地步。然以上两种仍不能算作调息。

(三) 腹式呼吸：一呼一吸，气体能够达到小腹，在吸气时，空气入肺，充满周遍，肺底舒张，把膈肌压下，这时胸部空松，腹部外凸，又呼气时，腹部紧缩，膈肌被推而上，紧抵肺部，使肺中浊气尽量外散，这方是静坐的调息。学者应该注意，呼吸时丝毫不可用力，要使鼻息出入极轻极细渐渐深长自然到达腹部，连自己耳朵也不闻鼻息出入的声音，方是调息。

(四) 体呼吸：静坐功夫，年深月久，呼吸深细，一出一入，自己不觉不知，好像入于无呼吸的状态，虽然有呼吸器官，若无所用之，而气息仿佛从全身毛孔出入，到这地步，乃达到调息的极功。

学者在平常时候，应该注意鼻息出入，不可粗浅，宜从喉胸而渐达腹部，是为坐前调息的方法。在入坐时，息不调和，心就不定，所以必使呼吸极缓极轻，长短均匀；也可用数息法，或数出息，或数入息，从第一息数至第十，然后再从第一息数起，若未数至十心想他事，以至中断，就再从第一息数起；反复练习，久久纯熟，自然息息调和，这是坐时调息的方法。

因调息的缘故，血液流通，周身温热，在坐毕时，应该开口吐气，必待体中温热低减，回复平常状态后，方可随意动作，这是坐后调息的方法。

戊、调 心

人们自有生以来，就是妄念用事，念念生灭不停，所谓意马心猿，最不容易调伏，静坐的究竟功夫，就在能否调伏妄心。人们在四项威仪中，未入坐时，除卧以外，就是行与住，应该先对这两项威仪常常检点，一言一动，总须把心意放在腔子里，勿令驰散，久久自然容易调伏，这是坐前调心的方法。

至于入坐时，每有两种心象：一是心中散乱，支持不定，二是心中昏沉，容易瞌睡。大凡初学坐的人，每患散乱，练习稍久，妄念减少，就容易昏沉，这是用功人的通病。

治散乱的病，应当一切放下，看我的躯体也是外物，不去睬它，专心一念存想小腹中间，自然能够徐徐安定。

治昏沉的毛病，可把这心提起，注意鼻端，使精神振作。大抵晚间静坐，因白天劳倦，易入昏沉，早晨入坐，就可避免。又可用前面数息方法，从一到十，数得不乱，久久习熟，心与息相依，则散乱昏沉两病，都可避免，这是坐时调心的方法。

坐毕以后，也要随时留意，勿再胡思乱想，这是坐后调心的方法。

以上调身、调息、调心三法，实际系同时并用，为文字记述便利起见，乃分作三节，读者应该善于领会，切勿逐节分割去作。

第五章 止观法门

静坐时候，身体四肢，安放妥当，呼吸调匀，只是这个心，

最难调伏。人们的心，一向是追逐外物，如今要把它收回来，放在腔子里，真不是容易的事体，这时应该耐心练习“止观”法门。学者对前面的调和功夫，作得有点成效以后，应进一步学习止观。就是调和功夫没有得到成效，一直学习止观也是可以的。

止是停止，把我们的妄心停止下来。妄心好比猿猴，一刻不停，怎样下手呢？我们要猿猴停止活动，只有把它系缚在木桩上面，它就不能乱跳了。修止的第一步，叫“系缘止”。

妄心的活动，必定有个对象，不是想一件事体，就是想一样东西，这依附的事物，叫作缘。妄心忽想甲，忽想乙，忽想丙、丁等等，叫作攀缘。我们把这个心念系在一处，比如把锁系住猿猴，所以叫作系缘止。

这个止法有好几种，今就通常适用的举出两种：

（一）系心鼻端：把一切妄想抛开，专心注视鼻端，息出息入，入不见它从哪里来，出不见它从哪里去，久而久之，妄心就慢慢地安定下来。

（二）系心脐下：人们全身的重心在小腹，把心系在这个地方，最为稳妥；这时应该想鼻中出入的息象一条垂直的线，从鼻孔喉管逼直通至小腹；久后不但妄心渐停，并且可以帮助调息功夫。

学习系缘止，稍微有点纯熟，就可进修“制心止”。什么是制心止呢？前说的系缘止是就心的对象方面下手，今制心止直从心的本体上下手。就是看清我们心中念头起处，随时制止它，断除它的攀缘。这比系缘止为细密，是由粗入细，由浅入深的功夫。

再进一步，要修“体真止”，更比较制心止为高。前面两

法，还是修止的预备工作，这法乃是真正的修止。什么叫作体真止呢？体是体会，真是真实，仔细体会心中所想的事物，倏忽即已过去，都是虚妄，了无实在，心中不去取着，洞然虚空，所有妄想颠倒，不必有意去制它，自然止息。没有虚妄，就是真实，心止于此，故叫它“体真止”。至于修体真止的方法，应该在静坐时候，闭目返观我的身体，自幼而壮、而老、而死，细胞的新陈代谢，刻刻变迁，刹那不停，完全虚假，并没有实在的我可以把握得住。又返观我的心念，念念迁流，过去的念已谢，现在的念不停，未来的念没到，究竟可以把住哪一个念为我的心呢？可见妄心一生一灭，都是虚妄不实，久久纯熟，妄心自然会停止，妄心停止，那就是真实境界。

学静坐的人，起初是心思散乱，把持不住，这叫作散乱，散乱是心向上浮，治散乱的办法，就要用止。止而又止，心思渐渐收束，不知不觉，坐下不久，又要打瞌睡，这叫作昏沉，治昏沉的办法，就要用观。观不是向外观，是闭目返观自心，也有三种：

一叫空观，观宇宙中间一切一切的事物，大至世界山河，小至我的身心，都刻刻在那里变化，没有丝毫实在，都是空的。提起这心，观这空相，叫作“空观”。

空观练习稍久，入坐后再看这心，念头起处，每一念头必有一种对象，对象不是一事，就是一物。世间的事物，都是内因外缘凑合而成，今姑举一例：譬如五谷种子能够生芽，是内因，水土能够养育种子，是外缘，若把种子藏在仓里，不去播种，就永不能够生芽，因为只有内因，缺乏外缘，因缘不凑合之故。又如有田土，有水利，你若不去下种，也永不能够生芽，因为只有

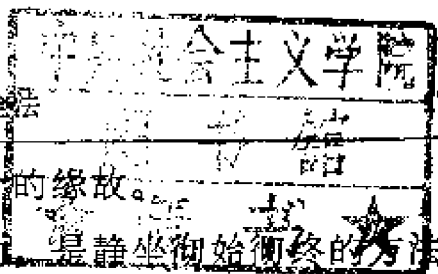
外缘，缺乏内因，因缘也不凑合之故。凡世间的事物，都是因缘凑合即生，因缘分散即灭，我们心中念头的起落，也是这等假象，丝毫不可执著，如此观察，叫作“假观”。

从相对方面看来，空观是属于无的一边，假观是属于有的一边，功夫到此地步，还不算完全，应该再为精进，观空时不去执着空，观假不去执着假，离开空假两边，心中无依无着，洞然光明，这叫作“中观”。

上述止观法门，表面好像有些区别，实则不过在修持时候，心的运用方向，或有时偏于止，或有时偏于观罢了。克实说来：就是念念归一为“止”，了了分明为“观”，止时决不能离开了观，观时也决不能离开了止。学者切勿拘泥文学，应该随时活用为要。

第六章 六妙法门

上文第四章所讲的调和功夫，虽然把调身、调息、调心三者并说，仍偏重在身的方面。第五章所讲止观法门，则偏重在心的方面。这章“六妙”法门，则着重在息的方面。息是生命的本源，假如一口气不来，那时身体便是一个死物，神经不再有反射作用，心也死了，生命就此完结。惟有依靠这息，把身心两者联结起来，方能维持这个生命。鼻孔气体的出入，就依靠这个息，我们肉眼虽然看不见气体，而气体确是有形质的，有形质就是物，既是物，那就属于身体的一部分。我们知道息有出入，能够知道的就是心，它属于精神的一部分；可见这息所以能够联结身



心，就因为它的本身也是身心一部分的缘故。

六妙法门专教人在这个息上用功，是静坐彻始彻终的方法。学者修习止观以后，进修这法固然可以，就是没有修习止观，一直学这法门，当然也可以的。

六妙门有六个名称：一数、二随、三止、四观、五还、六净。

什么叫数呢？就是数息。数有两种：

（甲）修数：学者入坐后，应先调和气息，不涩不滑，极其安详，徐徐而数，从一数至十，或数入息，或数出息，听各人的便，但不应出入都数。心注在数，勿令驰散，若数不到十，心忽他想，应该赶紧收回，从一重新数起，这叫“修数”。

（乙）证数：数息日久，渐渐纯熟，从一到十，自然不乱，出息入息，极其轻微，这时觉得用不着数，这叫“证数”。

此后应该舍数修随，随也有两种：

（甲）修随：舍掉前面数法，一心跟随息的出入，心随于息，息也随于心，心息相依，绵绵密密，这叫“修随”。

（乙）证随：心既渐细，觉息的长短，可以遍身毛孔出入，意境寂然凝静，这叫“证随”。久而久之，又觉得随息还是嫌粗，应该舍随修止。

止也有两种：

（甲）修止：不去随息，把一个心，若有意，若无意，止于鼻端，这叫作“修止”。

（乙）证止：修止以后，忽然觉得身心好像没有，泯然入定，这叫“证止”。

用功到这地步，学者应知定境虽好，必须用心光返照，令它

明了，不著呆于止，这时应该修观。

观也有两种：

（甲）修观：这时于定心中细细审视，微细的息出息入，如空中的风，了无实在，这叫“修观”。

（乙）证观：如是观久，心眼开明，彻见息的出入已周遍全身毛孔，这叫“证观”。

此处止、观两法，虽然与上章的止观名字相同，而意义略异。因为上面所说止观是从心下手的，这里的止观是从息下手的。修观既久，应该修还。

还也有两种：

（甲）修还：我们既然用心来观照这息，就有能观的心智，所观的息境。境与智对立，是相对的，不是绝对的，应该还归于心的本源，这叫“修还”。

（乙）证还：这能观的心智是从心生，既从心生，应随心灭，一生一灭，本是幻妄，不是实在。须知心的生灭，好比水上起波，波不是水，波平方见得水的真面目；心的生灭，一如波浪，不是真心，应观真心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故无观心，无观心也就没有观境，境智双亡，这叫“证还”。

既证已，尚存一还相，应当舍还修净。

修净也有两种：

（甲）修静：一心清净，不起分别，这叫作“修净”。

（乙）证净：心如止水，妄想全无，真心显露，也不是妄想以外另有个真心，要知返妄就是真，犹如波平就是水一样，这叫“证净”。

以上六妙门，数与随为前修行，止与观为正修行，还与净为

修行的结果。因此六门中间，以止为主，观只是帮助这个止，叫它了了明明，然后能够得到还与净的结果。

第七章 我的经验

第一节 少年时代

我自幼多病，身体消瘦骨立。梦遗、头晕、腰酸、目眩、耳鸣、夜间盗汗，种种征象，不一而足。偶然出门，走不到半里路，就脚软乏力，不能举步。

到十五六岁时候病象更多，怔忡、心悸、潮热往来。

记得十七岁的春天，每天午后身体发热，到明天早晨热退，绵延到十八岁的夏天方愈。当疾病厉害时，也常常请医生诊治服药，然一点效验也没有。家中有一部中医书叫《医方集解》的，它的末了一卷，说及痼病不是方药所能治，必须自己静养，可慢慢的转弱为强。书中引用有道家的“小周天”方法，教人下手修养，我乃照样学习，果然有效。然疾病发作时，学习就比较认真，一到病好，又复抛弃，没有恒心去作。

到十九岁后，诸病虽然没有离身，比较以前已略显转弱为强的功效。

年二十二岁娶妻以后，自以为身体较健，把静坐功夫完全抛却。又不曾实行节欲，于是旧病复发，加以饮食不节，渐成胃扩张病。食管发炎，胃中嘈杂，常常想吃。食物到口，又吃不进去。

到二十七岁的春天，伟兄因患肺疾而死，我也被传染。

二十八岁时，得了咳嗽的病，不久就吐血，经过三个月，病势日日增加。于是下最大决心，屏除一切药物，隔绝妻孥，独自一人，别居静室，谢绝世事，继续行持静坐功夫。规定每天子、午、卯、酉四次，每次一小时至二小时。如是将近三个月，每入坐后，小腹渐渐发热，热力一次一次的增加，在小腹中动荡有似沸汤。至五月二十九之夕，小腹中突然震动，这一股热力冲开脊椎骨末端的尾闾，沿夹脊交感神经而上（中国医经称为督脉）达于后脑，这样连夕震动六次，慢慢停止。计算从三月初五日继续静坐，到这时候为止，不过八十五天。以后每次入坐，热力依此熟路上达于顶，不再震动。我经过这一次震动，身体好像另换了一个，非但种种毛病一朝全愈，而且步履轻健，一举足能走数十里，也不觉疲乏。

从此以后，静坐功夫不再间断。二十九岁时，为生计问题，受聘去当教读先生，才改为每天早晚二次。是年三月二十八日早晨，小腹热力复震动，沿夹脊上升，冲击后脑，连震三天，后脑骨好像豁然开，这股热力乃盘旋于头顶，以后每次入坐都如是，遵循熟路，也不复震。至是年十月初五日半夜，小腹复震荡，旋于头顶的热力，却由相反方向直从颜面而下（避开口鼻），分为两路，至喉咙复合为一，沿迷走神经循胸部而下入小腹（医经称为任脉）。此后每次入坐，这股热力就从尾闾循背后夹脊上升至顶，再由颜面下降至胸腹，督任循环不已，循行熟路，也不复震。以后，除偶患外症须医疗外，往往终年可不生病。这是预防治疗的实验。

第二节 中年时代

三十一岁到上海后，研究哲学、生理、心理、卫生诸书，和我的静坐功夫细细印证，颇多领悟，乃以科学方法，说明静坐的原理，扫除历来阴阳五行、铅汞坎离等说，出版《因是子静坐法》（一九一四年），这时我年四十二岁。

四十三岁第二次到北京，这时我已研究佛学，京中的道友都说，我的静坐法是外道，必须改正。这时正逢谛闲大师在北京讲《圆觉经》，我乃从师问止观法门，改修天台宗的止观。友人又怂恿我另外写一本静坐法，我乃依据《童蒙止观》及释《禅波罗密》次第法门而出版《因是子静坐法续编》。从这以后，我一直修止观法。

第三节 修习东密

到五十四岁时候，上海道友有十数人，要从持松阿闍黎修东密十八道。其时我对于密宗还没有十分信仰，因为友人一定拉我加入，以便知悉密教究竟的内容，我就以好奇的心理前去参加，结果因为仪轨繁重，而且正在光华大学教书，功课又多，不能兼顾，使我不得不暂时放弃。但是我修习止观法，却并没有中止。

第四节 生理上的大变化

《童蒙止观》中说：“修定时，善根发相有八种触：轻、暖、

冷、重是体，动、痒、涩、滑是用。”在我的实验看来，这八种并不是同时齐发，只不过先后发生几种。当我在二十八、九岁时所发的是轻、暖、动三种；坐久以后，觉全身轻若鸿毛，这是最先的感觉，后来小腹发热，就发生动力，自脊髓神经上通大脑，又从面部而由迷走神经下达于小腹，循环运行，这是动力打通任督两脉。医经说有奇经八脉，除任督两脉外，尚有冲脉、带脉、阳蹻、阴蹻、阳维、阴维六脉。我用止观功夫十多年，向来是把心意集中于小腹的。此时则改守中宫，不及数日，身体起极大变动，就打通了阳蹻、阴蹻、阳维、阴维、冲、带六脉，这里分说在下面：

我改守中宫以后，夜半起坐，胸间突突跳动，口津特多；一连几夕，跳动更甚，动力直上两眉中间，自觉发出红光，后直达于顶，盘旋久之，即似电线绕行周身，穿过两手两足，历一分钟，突然在眉间停止。

后来每夕都是这样，中宫好像有一机关在那里旋转，渐渐上升至头顶，头顶就随之转动，动极之后，突然停于两眉中间；继而中宫又动，从左肩到左腿，好象电线绕半身作一斜圈而转，床帐也为之震动，动极突然而停；又从后脑震动，动力自脊背而下，突停于尾间；又从右肩到右腿，也象电线，绕半身作一斜圈而转，动极突停。这样从左右腿绕半身作斜圈，就是打通阴阳蹻、阴阳维四脉，因此我初步体会了奇经八脉与神经机能的一致性，决并不是玄虚的假设。

每次动力都起于中宫而有变化，有一夕，动力从面部左右两耳间，好像横画一条直线，这线左右摆动多次，突然停于眉间。又从头至下颌，画一直线，恰与横线成十字形，上下移动多次，

也突然停于眉间。又从头顶胸腹而下至龟头，画成一弧形线，把龟头挺起，动力自顶至龟头，上下多次，按这弧形线，是由任脉兼打通冲脉的证据。

某夕，中宫热力转动，全身或俯或仰，或左或右，依序摆动，它的摆动次数，前后左右，一点不乱；继而动及两手，旋转迅疾如机轮，向内向外，次数也相等。后动至两足，左足屈则右足伸，右足屈则左足伸，这等动作，完全出乎生理的自然，绝不能用意识去加以指挥。四肢动作方罢，忽觉头部扩大，上半身也随之而大，高及丈余（佛经上说此境为现高大身）；头忽后仰，胸部也扩大，如太虚空，忽又前俯，背部也扩大如虚空，这时的我觉得只有下半身而没有上半身，身心都空，非常愉快。

某夕，中宫动力在背部绕脊骨左右旋转，次数相等；复在背的皮层，自左至右绕一大圈，转数十次，自右至左绕圈而转，也是一样。又在腹中环绕任脉左右旋转，继在腰部，自左至右，绕一大圈，旋转数十次，自右至左，也是这样按腰部绕圈，是打通带脉。又动力如螺旋线形，循督脉自后顶下夹脊，趋于尾间，旋转数十次，又由小腹，循任脉上头顶，自后脑夹脊，下至尾间，也旋转数十次。向者我初通任督两脉，是从后面尾间夹脊上头顶，再从头顶颜面下至胸腹，如今反其道而行，大概脉络贯通，路径纯熟，可前可后的缘故。这时冲脉带脉也完全打通了。

某夕，动力在中宫（胸腹交界）皮层画平面螺旋形圈，直径约二寸，从中心画向外周，先左旋，次右旋，旋转次数均是三十六。于是移至小腹皮层，照样左右画圈，旋转次数也是三十六。又上移至胸间，左右画圈次数也是三十六。中下上三个圈，似作有秩序的安排。复升至头顶这螺旋线绕脊骨而下，停于尾间，复

自尾闾绕脊骨而上，达于头顶，往复两次。复由左下腹绕左冲脉而上至头顶，自顶仍绕而下，再由右下腹绕右冲脉而上至头顶，自顶仍绕而下，后自头部绕任脉而下至小腹绕而上至于顶。有时在头部左右旋绕，而停止于额，或绕左肩，或绕右肩，它的次数都相等。忽然动力达于两手指尖，指尖不觉随之摇动，摇动捷速如舞而极有秩序，忽复由头顶直达两足，两足自然挺直，趾尖转动之速，也象手指一样。

某夕，动力先在背部中央皮肤画平面螺旋形圈，从中心向外周，先左转，次右转，次数各三十六次。在背的两腰间皮层照样左右画圈，旋转次数也是三十六。复在背的上部两肩胛间皮层照样左右画圈，旋转次数也各三十六，也似有秩序的安排。前次是从中宫而下至小腹，上至胸，各左右旋转画三个圈，今则自背部中央下至腰间，上至而胛间，各左右旋转画三个圈，前后三圈，地位恰恰相对，生理上天然动作竟如此奇妙，真是不可思议。又动力自顶直达于两手指头，两足趾尖，手指足趾，张开飞舞，两腿忽伸忽屈，上下两颞也自然左右相摩，又忽一伸一缩，动作甚捷。忽及于鼻，两孔忽放忽收，复及两眼，眼皮忽开忽闭，眼珠随之旋转；后及两耳，耳轮亦稍稍转动，这样动作都很天然，它的左右转动，次数也总是相等。

某夕，中宫动力作一有系统的旋动，起初在两腰间，横绕带脉，左转右转各三十六次。上至胸部，也横绕一圈，左转右转各三十六次。下至腹部，也横绕一圈，左转右转各三十六次。这样中下上的动作，连续三次。复在胸的左侧，上下竖转，作一大圈，又在右侧竖转作一大圈，左右交互数次。上升头部，自后下降于背，从背的左侧，竖转作一大圈，在背的右侧，也是这样。

左右交互数次。又复动及两手两足，两手放开，向左右各画一大圈而疾转，次及两足，屈伸开合，或足尖相并，足跟向左右分开。或足跟相并，足尖向左右分开；两膝忽开忽合，又忽翘起，臀部凌空；左右摆动。手足这样动作，先后有三次，其余动及两颧、唇、鼻、眼、耳等，与以前相同，而比较剧烈。

某夕，中宫左右转，画成螺旋形圈，上至胸部，下至腹部，与以前一样，惟旋转的次数，中上下各六十，不是三十六。忽而中宫的圈放大，觉它的里面洞然而空。上至胸部，下至腹部，圈形放大，洞然而空，也是一样；中上下的圈形放大，计有六次，每次停顿的时间有五、六分钟。于是动力由中宫上至头部而旋动，先下至左臀及左半身，似作一椭圆圈，上下旋绕三十六次。再升至头部，又下至右臀及右半身，作椭圆圈，上下旋绕也是三十六次；再升至头部，由后脑循脊骨下至尾闾，旋转左腿，再及右腿，也各三十六次。

某夕，除中宫、腹部、胸部三处转动外，动力上升头部，在脑壳内，左右旋转各三十次。遂由脑后沿脊骨下降至尾闾，两足因之屈伸开合。复由腹中上升，动及两肩两手，复上升至顶，从额面而下，至左右肩旋转并及两手。复动及两足，两足除屈伸开合外，忽屈作三角形，使身仰卧，两小腿站起，两肩支撑，使身体悬空，臀部左右转侧，并转及两腰，使身体左右斜动。既而平卧，两足掌自然相合而摩擦，又左足掌擦右腿，右足掌擦左腿，交互而擦，次数相等。由是动及两肩、两手，两手掌相摩，或向上，或向下，忽而抚摩颈部，直达面部，向前向后，交互摩擦。复擦及后脑、两眼、两鼻侧、两耳，再左右互擦两肩、两臂，又由下腹上擦至胸及肩，再后擦背部及腰。复下擦两股、两

腿、足背、足趾，至足心而止。动力又忽上升，反屈两臂，握拳在两肩拍击，旋上击颈部以及头部，并及面部，在眼圈、鼻的两侧耳轮间，回旋击拍，至太阳穴而止。又忽两手在两肩胛徐徐紧捏，左右交互。旋捏两臂，再捏及颈与头面。复抚摩胸腹、背腰、两股、两腿、两足背，至两足心而止。此乃生理上天然之按摩，秩序次数却一点不乱，绝不能以意思去指挥它，真是奇妙之至。

以上的动作，起初每夕都有，或一种动作连续数十天，或一夕之中有几种动作，将及半年，渐渐减少，以至停止，就不复动。大概全身脉络贯通以后，就不感到再有什么冲动了。

这里不过采取它的动作不重复的，记录出来。大概可分四类：一是手足舞蹈，一是击拍，一是按摩，一是紧捏。

第八章 晚年时代

第一节 修学藏密开顶法

这是西藏密教往生净土法门，向来没有传入中国。其理由以往生净土的人，临终时，他的神识必由顶门而出，故依此设教，令学者持咒，先开顶门；常常学习，到临终时候，有熟路可循。我在一九三三年（六十一岁）也曾从诺那上师学习此法，但只教以法门，叫我归来自习，未有成效。到一九三七年（六十五岁）的春天，听见圣露上师在南京传授这法，已传过四期，都能够克期开顶。第五期又将开始，自念不可错过这机会，乃赶往南京，即日到毗卢寺颇哇（译音，意即开顶）法会报名。

四月一日到毗卢寺，受灌顶礼。比昔时诺那上师所授的繁密得多，上师教我们持亥母金刚咒，为前方便。这咒虽不长，而观想方法极繁复，须要先诵满十万遍，但时日短促，势所不能，只在传法前数日中，尽量念诵而已。

从二日起，就在寓中闭门不出，专诵此咒。直至九日上午，仅诵满六万二千遍，下午即移居毗卢寺，同学者共到三十九人。据云：此期人数为最多。上师为余等剃去头顶之发，作小圆形，盖为后日便于察看顶门的能开与否？可预备插入吉祥草的。

十日，开始在寺中闭关，大讲堂中设坛，极其庄严，上师领导进坛修法。每日四座，每座两小时，第一座七时至九时；第二座十时至十二时；第三座三时至五时；第四座七时至九时。这法门是想头顶上有无量寿佛，垂足而坐，我身中自顶至会阴，有一脉管，外蓝中红，丹田内有一明珠，移至于心，用力重喊“黑”字，想明珠随声直上，冲顶门而出，至无量寿佛心中；再轻呼“嘎”字一声，明珠即从佛心还入顶门，下至原处。每座，各人叫唤都力竭声嘶，大汗一身，湿透里衣（此时尚冷，均着薄棉）。上师看各人疲乏，则唱一梵歌，令人随唱，以资休息，两小时中，大概休息四、五次。

我因素有静坐功夫，本来自会阴到顶门，一根中脉，早已贯通，所以在十一日即有奇效。第一座头顶放红光，现高大身；第四座顶门如锥凿上钻，明珠向上连打不已，卧时头部放白光。

十二日，与昨日同样修法，至第二座时，觉头骨胀裂，两颧好像分开；第三座时，头部竖胀，层层向上若裂。

十三日，第一座时，觉脑部层层如锥刺，初觉头亮甚厚，渐鑽渐薄；第三座时，上身忽觉全空，头部光明放大。

十四日，第一、二两座时，明珠上射顶上佛脚，自觉线路通利，较昨日的胀裂不同。盖昨日线路尚没有通畅的缘故；第四座时，觉颈部裂开如圆柱形，直通胃肠，此乃中脉开张，先则想象，今则显现了。

十五日，第一座时，觉顶门有孔；第二座时，上师移坐窗外日光明亮处，依次传唤各人前去开顶，插吉祥草为记。凡顶已开的，草自然吸入，而头皮不破，我也在其列。今日第一次开者二十八人，余十一人，草插不入，尚须再修几座。我等已开顶的，午后就不必修法。但入坛用观想力，加持未开的人，助他们可以从速开顶。

十六日，我等已开顶的，仍入坛助力。第一座时，开顶者复有九人，最后一比丘，一女居士尚不能开。这比丘已在日本修过密法，功候颇深，然开顶倒反不容易，盖学法不可有自恃心，自以为有功夫，往往不能虚受，反致误事。至彼女居士，是年老资质迟钝。上师将这二人移至自己座前，亲自加持，再修一座，并由已开的人全体帮助，始勉强开成。

我以后用功，仍以止观为主，兼修颇哇。至五月二十四日，入静后，胸中放光，渐渐扩大，包含全身，成大圆光。昔者只头部透明，胸中放光尚是初次，且尚未全身透明犹觉有一个我在那里。

二十六日，入静后，背部亦放光，全身笼罩于光中，殊为愉快；然尚觉有身，未入真空。

二十七日，入静后，放光甚高，若入云霄，神亦出去，后渐

渐自头顶收入。

三十一日，入静后，上身放光，与昨日同。觉小腹内热如沸汤，也豁然放光，下半身亦空。这是以前没有的景象。

六月十日，入静后，全身放光甚明，自觉好象没有头部，只是透明的光。

十四日，入静后，全身放光，上下通明。

十七日，入静后，全身放光，自觉照耀心目，甚为白亮，且上下左右，周遍皆光，成一大圆形。

十八日，入静后，全身放光，更为白亮，上下四围，彻底通明，犹如探海灯之四射，神识游行空中；收入小腹后，加以锻炼，即通入两足、两手，后入头部。

第二节 修习藏密的大手印

一九四七年（七十五岁），从贡噶上师学大手印法。显教中最流行的是净土与禅宗。净土重在带业往生，禅宗重在由定生慧，即身成佛，藏密中的开顶法就是往生净土，大手印就是禅定。惟它的禅净两法，都比较切实可行，我从那时候到现在，一直就照这法修持。或有人问：你学佛的法门，忽而显教，忽而密教，违反一门深入的途径，不是太夹杂了吗？哪里能得到成就呢？我说不然，我虽学种种方法，始终不离“定功”，目的无非要它帮助我的定功深进。学颇哇往生有把握，学大手印，定功就由浅入深，人家看我好像有些复杂，实则我仍是一线到底的。

第九章 结 语

这一小册子中，原理部分是理论，方法部分是实践，经验谈就是说效果的。理论与实践两相结合，效果就产生了。我们研究学问，或者从事修养，往往都喜欢在理论方面追求而忽略实践，这是错误的；任凭你理论研究得十分精深，若不去实践，这等理论也像建筑在沙滩上，基础并不牢固，这叫“说食不饱”。你对人说什么东西味道最美、最好吃，但实际上并没有吃进你自己的肚子，怎么会饱呢！也有一类人，恐怕理论太深，太难明了，就抛却理论，专去实践，实践不得其法，单是盲修瞎练，非但得不到益处，反而得到害处，这又是脱离理论毛病。所以理论与实践，正像车的轮和轴，缺少一件就不能行。

中国医学，近来已得到世界上的重视，发展甚速，颇有多年的慢性病，由中医治疗而得愈的。古代流传的针灸法，如今也推广复兴，而按摩、推拿，虽似赶不上针灸，然应用原理相近，社会上仍见流传，当然这都是疾病发作以后的治疗法。惟有静坐养生是预防医学，自古以来流传不绝，虽然不大引人注意，近年已有人提及，乃是好消息。这方法在培养本元，令人能够掌握自己的身心，防病未然，岂不是人人应该学习的吗？但这法看似容易，学习起来，如果没有耐心、恒心，坚决心，便不能够收效。现在把我几十年来的经验，择要写出，以供学人的参考。至于进一步的解释，仍然有待今后生理学家、医学家努力研究和发掘，使这祖国遗产更为发扬光大，放出异彩，以照耀于全世界，那是

可以预期的。

甲午年（一九五四）十月脱稿

附录

一年又半的静坐经验

卢怀道

1. 缘 起

余于一九五三年暑期中患了高血压，当时的血压是180/120。然不严重，除早晨起床后头中略有不舒服外，尚无其他苦痛。所以我也漠不关心，未予重视。秋后开学，用脑较多，病就加剧了。除血压升到200/130外，头脑经常感到不舒服。且时时失眠，有时通宵不寐，初服中药，未久又改服西药，同时兼用金针治疗，均无显著效验。有人说静坐可以治百病，劝我试试静坐。当时听了疑信参半。但在休养之中，既无工作，又不能看书，未免无聊。因想，无论静坐能否治病，藉此消遣，也足以解闷，乐得试试。遂造访蒋维乔先生，登门拜师，求他指教。蒋先生一见如故，并再三启示说：血压的病，静坐一定可以把它治愈，只要有恒心去坐，必会生效验的。他就当面指示静坐的方法，又把他的《因是子静坐法》介绍给我看，让我详细学习。我与蒋先生是初次见面，承他这样毫无保留地指示一切，当时心中实有说不出的感激。那是一九五三年十二月十二日的事。我就从那天夜晚，开始静坐。

2. 经 历

开始静坐的时期中，每天只坐两次。一在早晨起床之后，一在晚间睡觉之前。每次大约坐二十多分钟，然一无感觉，仅是枯坐而已。

到了十二月廿一日那天晚上（距开始坐功日期才九天），我在坐时，感到脚与小腿皆已发暖，那是一个冬天夜晚，天气很冷。我的身体本很衰弱怕冷的，在冬天夜晚，我的脚与腿经常是冷的，所以必需要烤火。冬天夜晚，腿与脚如不感到冷，已是难得了，从没有感到暖的。可是那天夜晚静坐时我的腿和脚，均感到暖和舒服。上床之后两腿与脚的那种暖气，一直保持到翌晨未散。起床之后，双脚异常爽快，好像春天天气暖了脱了棉裤换上单裤似的，静坐之效验来得那样快，真是出我意料之外。从此之后，我增加了静坐的次数，每天由两次改为四次或五次，上午坐二次，下午或坐两次或坐三次。次日二十二日下午的那次经验更奇怪了，在静坐的时候，我的大腿与丹田这一个区域内全部发生了暖气。我的感觉，好像我的大腿上放着一个热水袋。坐毕以后，暖气还在，历二小时才慢慢地散去。记得我是在下午三四时之间坐的，坐了功我就写信，约在四时后开始写的，写到五时才完，而大腿小腹间的那股暖气，依然还在。我高兴极了，就去向蒋老师请教。他一听也极高兴，他说效验这样快，真是难得。大概三个月你的气脉可通了。“通了”这个名词，我才初次听到，并不了解他的意义。可是也不敢追问，怕他老人家嫌啰嗦。

脚与小腿的发暖，仅有十二月廿一日的夜晚一次，其后从未感到过。大腿与丹田的暖气曾连续不断地发生若干次，但不久也

停了。其后的感觉时有变动，有时腰腹等部不感到暖而反感到凉爽，有时感到有气在脏腑间流动着，有时脏腑之间的那种气，一直冲到头脑，有时额与手发微汗，有时又发大汗，有时身体发生微微的摇动。摇动又有三种不同的方式：有的是前后摇动，有的是左右摆动，有的是打圈式的转动。无论哪种摇动，都是自发的，而不是由于我的主动。这样的情形，经过三个月（一九五三年十二月中旬至五四年三月中旬）到了一九五四年三月中旬，发生了新的感觉。就是在入坐不久之后，吸气时有一股气从背脊骨上升，再由颈后直到头顶。呼气时复由头顶沿两颊下降，合而为一，降入喉咙，再降入丹田。如呼吸不已，那股气也上下前后地循环着不停歇。余仍再至蒋师处请教，他听了更是欢喜，说是气脉通了。在前次谈话中蒋师所说的气脉通了，今始了解。距开始静坐之期适为三个月，蒋师之预料准确如此，哪能不使我惊叹钦佩。

我的气脉这样的上下前后的循环不息，约有两个月的时间。到了一九五四年五月中旬气脉的行动又起了变化。不再是上下前后的循环，而是在丹田与大脑之间，作螺旋式的盘旋往复。吸气时气由丹田盘旋而上直达大脑，呼气时气由大脑盘旋而下复回归丹田。呼吸不已，气的盘旋上下也是往复不停。当他盘旋行动的时候，力量很大，气行到身体哪里，那里的部分，就被它推动而作左右前后的螺旋式的旋转。气脉既不停地上下盘旋，所以我的头、颈、肩、手、腰腹各部也就左右前后地摇动不已。因为气脉的力量大，所以我所坐的那张床也就振动作声。必须说明的是我身体各部的动荡，虽是如此的剧烈，但全是被动，我并无丝毫意念要他摇动，我所能自主的只是轻微的呼吸。我不了解为什么那

种轻微呼吸会造成这种力量很大的气，以致推动我的身体，摇动我的坐床，这未免难以了解了。

当气脉在行动的时候，我的身体一面在作左右前后的盘旋运动，一面在出大汗。额上汗珠滴滴流下，淋漓满面。身上的汗浸透衬衫。腿脚上的汗点点浸湿床上垫褥。坐毕起身一看，凡腿脚靠被的部分，都有大块汗斑把被褥湿透。

这样的摇动出汗经历三个月。到了一九五四年八月中旬，摇动逐渐停止，汗也不出了，坐时也安静了，全身各部皆安定了，两手也平静地放在小腹前。不知为什么缘故，我的气就在两手上走来走去。那时我的感觉，好像两手不是两双，而合成一双了。而且合得很坚固，非用力不能分开。在这样情形下气就由丹田而脑而两手行动不已。不过在此阶段中，气的行动局限于上半身，气并不向脚上走。到了一九五五年三四月气才开始走到脚上。在现在阶段中，入坐不久我的气自然流转于全身。

3. 静坐与健康

我本是瘦子，一九四六年我年四十九岁。那年夏天我的肚子慢慢地大起来，从此不再是瘦子了。当时的体重是六十五公斤，腰围二尺八寸五分。肚皮宽大，当然不是好事，所以七年之后到了一九五三年我年五十六岁时，发生了高血压病。这时身体更进于衰弱。不意静坐三个月（一九五三年十二月到一九五四年三月）肚子小了。腰围缩到二尺四寸五，减了四寸。到了今年（一九五五年）三月（续坐一年），腰围又减到二尺二寸五，又减了二寸。一年半的静坐把我的便便大腹削平，腰围减去六寸，而体重依然是六十五公斤。这不能不说是奇迹。这是健康恢复的一个

标志。我自幼体弱，到了冬天异常怕冷。三十岁以后，奔走衣食，向在南方天气较暖的地区，其中最暖的地方是广西南宁。那里的气温，很少低到四十度。此外如厦门、桂林、福州、浦城、建阳、杭州、上海等地，亦曾住过。上述各地的冬天气温，虽未必如南宁那样高，可是也都是相当暖的。但无论到哪里，一到冬天，我都不能离火炉，人到哪里火炉生到哪里，就是在南宁也未能离过火炉。但自一九五三年静坐入门之后，我与火炉绝缘了。一九五三、一九五四年两个冬天我在上海，都未生过火炉。不止火炉未生，过冬的衣服较之往年也少著了一件。

五十岁以后体质日益孱弱，稍一不慎就要患伤风。一年四季常在伤风中过渡生活而尤以夏秋之交为甚。有时天气很热而风倒很冷，无意中为寒风一袭，就伤风了。有时家人伤风我也马上传染，他们早已痊愈了，而我还在继续不断的咳嗽中。有时偶尔操劳，身体尚未感到疲劳，而伤风的魔掌早已紧紧地握住我的肺腑，为所欲为了。记得一九五二年冬季大扫除，我因年老体弱派到抹擦桌椅的轻易工作，时间不过一二小时，以当时的精神体力来看，我当然能够胜任，但工作未毕，咳嗽已来，体温旋即上升，已成了严重的伤风病人了。经两个月医治休息，始告痊愈。诸如此类，数不胜数。自静坐以来，一年半中尚未发生过伤风。较之未静坐前的动辄伤风，不可同日而语了。健康水平的提高，这些都是实在的证据。

4. 静坐与疾病

我的头脑是自幼孱弱的。记得十几岁时，我在苏北，有一次清晨去上学，途中受了寒，到了学校后，就晕倒了。二十四岁时

因用脑过度，生了头风病。每当寒流南下气候起了变化时，我的头就应时而痛。无法幸免，也无药可医。痛到一定的时候，不医而自愈。在年青时，仅不过在冬天发发。一年之中，发病的次数并不多。后来年龄老了，身体衰了，头痛的病也就不时侵袭了。碰到天气发生了变化头要痛，挨了饿头要痛，疲倦了头要痛，到了空气不好的地方头要痛。苦痛得很，中西医皆无法医治。金针还能制止，但也不能根治。乃静坐一年以后，我的头痛已不治而愈了。

我静坐的目的在治血压。血压好了没有？这要从几方面来看：

（一）我的精神已恢复，现在的精神，不比病前差。

（二）血压的痲苦头晕、耳鸣、失眠等现象已经消除。

（三）中医说我的脉搏已正常，无血压的症象，朋友们总说我的气色好了。

从上述三点来看，可以肯定，我的血压已十愈八九。不过要补充说明：血压表上所量的度数还有150—160/100。这是不是说明我的血压还未痊愈呢？可能静坐的功夫未到完满的程度，所以血压还有点尾巴。要等功夫圆满了，这个尾巴才去得了。这一点只好等将来才能证明。或许150—160就是我的正常的血压，若然，我现在是无病了。

还有一点要补充说明：在实行静坐的同时，我未曾离过医药。最主要的是杜仲，我陆续不断地一直吃到现在，是不是杜仲治愈了我的病呢？单就血压而论，杜仲确有治疗的功能。但是大肚减削，火炉绝缘，冬天少著，头痛痊愈，伤风免除等等皆与杜仲无涉。应该是静坐已恢复了健康，而杜仲也从中帮助一些，所以才有今天的结果。静坐的功用是无可否认的了。

(二) 因是子静坐法续编

第一章 静坐前后之调和工夫

第一节 调 饮 食

既有此身，不可无饮食以滋养之。饮食入胃，经消化后，变为糜粥状，入于小肠再为乳状，为血管所吸收，变成血液，滋养全身。故饮食与生命有重大关系。然食若过多，则胃中不能尽量消化，反须将不消化之物，排泄于体外，是使胃肠加倍工作。结果必气急身满，坐不得安。又食若过少，则有营养不足，身体衰弱之虑，亦于静坐不宜。故饮食务必调匀。吾人之习惯，大概病在多食。故遇进食后，觉胃中微有饱感，即宜停止。古人云：“食欲常少”，其言实有至理。又食物不宜浓厚，能素食最佳。又，静坐宜在早晨空腹时，平常亦应于食后二小时方可入坐。

第二节 调 睡 眠

吾人劳力劳心后，必有休息，以恢复其体力。睡眠是休息之

最久长者。常人以睡眠八小时为度，过多则心神昏昧，于静坐最不宜。若过少，则体力不得恢复，心神虚恍，亦属不宜。故睡眠亦须有定时，有节制，则神气清明，可以入道。若静坐功候渐深者，则半夜醒后，即可起坐。坐后不再睡，固最妙，若觉未足，再为假寐，亦可。如静坐功候加深，坐时加久，则睡眠之时，可渐渐减少，故有终年以坐代睡者。此非可勉强学步，终以调节睡眠，使不过多过少，乃为合理。

第三节 调伏三毒

何谓三毒？贪欲、瞋恚、愚痴是也。此三者，吾人自有生以俱来。一切烦恼，由之而生，故亦称根本烦恼，为修道之大障碍，故必须调伏之。

（一）贪欲 吾人托父母之欲爱而投胎而成身，投胎成身之后，又复数行淫欲，为未来世投胎成身之因。于是死死生生，相续不已。可见淫欲为生死根本，不断淫欲，终不能超出生死大海也。修道之人，欲了脱生死，不可不先断淫欲。苟不能骤断，亦须自有节制，渐渐调伏之。纵欲之患如飞蛾赴火，必至焚身，可不惧哉！

（二）瞋恚 瞋恚由贪欲而起。吾人遇可欲之物，必欲得之。得之则喜，不得则瞋。瞋恚不已，必至斗争仇杀。自古至今，杀戮罪恶，相寻不穷。推其起原，不过一人、数人一念之瞋为之导线。瞋恚之毒，可胜言哉。

（三）愚痴 愚痴亦名无明。一切众生，皆具清净真心。此心本如明镜，具无量功德。自无始以来，为妄想蔽覆，遂生妄

执，种种颠倒，故云无明。于是造作罪业，长沦生死，如盲人独行于黑夜之中，永不见日。愚痴之毒，又为贪与瞋之根本也。

至调伏之法，于下文止观章对治观中详之，今不赘及。

第四节 调 身

何谓调身？即使身体之姿势，常常调和是也。调身者于坐前、坐时、坐后皆当注意。

坐前如平常之行、住、进、止，均宜安详，不可有粗暴举动。若举动偶粗，则气亦随之而粗，心意浮动，必难于入静。故于未坐前，应预先调和之，是为坐前调身之法。

至于坐时，或在床上，或特制坐凳，于此解衣宽带，从容安坐。次当安置两足，若用单盘（亦名半趺），则以左脚小腿曲置右股上，牵之近身，令左脚指略与右股齐，右脚指略与左股齐。若用双盘（亦名全趺），则更宜将右脚小腿引上交加于左股，使两蹠向上。若年长之人，并单盘亦不能者，则用两小腿向后交叉于两股下亦可。次安置两手，以左掌之背，叠于右掌之面，贴近小腹之前，轻放于腿上，然后向左右摇动其身七八次，即端正其身，令脊骨勿曲勿挺。次正头颈，令鼻与脐如垂直线相对，不低不昂。次开口吐腹中秽气，吐毕，即以舌抵上腭，由口鼻徐徐吸入清洁之气。如是三次或五次七次，多寡听各人之便。次当闭口，唇齿相著，舌抵上腭。次当轻闭两眼，正身端坐，俨如磐石兀然不动。坐久，微觉身体或有偏曲低昂不正者，当随时矫正之。是为坐时调身之法。

若静坐毕，应开口吐气数次。然后微微摇动其身，次动肩胛及头颈。次徐徐舒放两手两足。次以两大指背，相合搓热，摩擦两目，然后开眼。次以指背擦鼻，擦两耳轮。次以两手掌搓热，遍摩头部及腹背手足使全身皆遍。坐时血脉流通，身必发汗，待汗稍敛方可随意动作。是为坐后调身之法。

第五节 调 息

鼻中之气，一呼一吸，名之为息。静坐入手最重要之功夫，即在调息。

昔人谓息有四相：一，风相。二，喘相。三，气相。四，息相。鼻中之气出入时，觉有声音者，名为风相。出入虽能无声，而急促不通利者，名为喘相。出入虽能无声，亦能不急促，而不能静细者，名为气相。平常之人，鲜有不犯此三者，此则息之不调和也。

若既能无声，亦不急促，亦不粗浮，虽极静之时，自己不觉鼻息之出入者，名为息相，此则息之调和者也。故于平常时，亦应知注意，是为坐前调息之法。

若入座之时，觉有不调之三相，即心不能安定，宜善调之。务令鼻息出入，极缓极微，长短均匀。亦可用数息法数时，或数出息，或数入息，从第一息数至第十毕，再从第一息数起。若未数至十，因心想他事，至于中断，即再从第一息数起。如此循环，久之纯熟，自然能令息调和。是为坐时调息之法。

因调息之故，血脉流通，周身温热。故于坐毕，宜开口吐气，必待体中温热低减，恢复平常原状后，方可随意动作。是为

坐后调息之法。

第六节 调 心

吾人自有生以来，即系妄心用事。所谓意马心猿，极不易调。静坐之究竟功夫，即在妄心之能调伏与否耳。人之动作，不外行住坐卧，所谓四威仪也。未入坐时，除卧以外，即是行与住二威仪。当于此二者常常加功，一言一动，总须检束吾心，勿令散想，久久自易调伏。是为坐前调心之法。

至于坐时，每有二种景象：一者心中散乱，支持不定。二者心中昏沉，易致瞌睡。大凡初坐时，每患散乱。坐稍久妄念较少时，即患昏沉，此用功人之通病也。

治散乱之病，当将一切放下，祝我身亦如外物搁在一边，不去管他。专心一念，存想脐间，自能徐徐安定。

治昏沉之病，可注意鼻端，令心向上，使精神振作。大概晚间静坐，因昼间劳倦，易致昏沉。早晨静坐，则可免此患。

又用前之数息方法，从一至十，务使不乱，久久习熟，心息相依，则散乱、昏沉二病皆免。是为坐时调心之法。

静坐将毕，亦当随时调伏妄心，不可听其胡思乱想。若不坐时，亦能如坐时之心志静定，则成功不远矣。是为坐后调心之法。

以上调身、调息、调心三法，实际系同时并用。不过为文字上记述便利起见，分作三节，读者宜善体之。

第二章 正修止观工夫

第一节 修 止

止者，入坐时止息妄念也。修止之法有三：

（一）系缘止。系者，心有所系也。心中起念时，必有所依附之事物，谓之缘。吾人心之所缘，忽甲、忽乙、忽丙、忽丁，刹那不停，谓之攀缘。今则系此心念于一处，令不散乱，譬如以锁系猿猴，故名系缘止。至其方法，则有五种：

（甲）系心顶上，言坐时专注其心念于头顶也。此可治昏沉之病。然行之若久，则有头晕之患，只可昏沉时，偶一用之。

（乙）系心发际。发黑肉白，于此交际之处，专注其心，心易停住。然久则眼好上视，或眩晕而见黄赤等颜色，亦不宜恒用。

（丙）系心鼻端。此法可觉悟出息入息，来无所从，去无所之，刻刻不停，了无常相。吾人生命之表现，即此呼吸出入之息，既知息无常，可了知生命亦无常。然此法亦不宜恒用，有使血液上行之患。

（丁）系心脐下。此法较为稳妥，故自来多用之。今试一言其理：盖吾人心念，专注于身之何处，血液亦随之而集注于此，此生理上之定则也。系心于顶及发际、鼻端，有头眩及见黄赤颜色血逆之病者，即头部充血所致。可见血液应使下降，方无患害。此系心脐间，所以为较妥之法，且能治各种疾病，亦不外此理。

（戊）系心于地。此法将心念专注于座下之地，不但使气血随心下降，且能使吾之心念，超出于躯壳之外，亦颇适宜。然初学之人，毫无依傍，不能安心，故禅家亦不恒用。

（二）制心止。制心者，随其心念起处，制之使不流动也。习系缘止后，稍稍纯熟，即当修制心止。是由粗入细之法。

盖所谓心者，若细言之，则有心王、心所种种之名词。然若就现在专谈用功之便利而简单言之，即将心字看作胡思乱想之心亦可也。今所言制心止者，制之之法，即是随吾入心念起处，断其攀缘以制止之。心若能静，则不须制，是即修制心止。

然有意制心，心既是一个妄念，制又是一个妄念，以妄制妄，其妄益增。譬如家有盗贼进门，主人起而与之抵抗，未必能胜，反或被害。倘端坐室中，目注盗贼，毫不为动，则盗贼莫测所以，势必逡巡退出。故余常用一种简便方法，于入坐时，先将身心一切放下，然后回光返照，于前念已灭，后念未起之间，看清念头所起之处，一直照下，不令自甲缘乙。于是此妄念自然销落，而达于无念之境。念头再起，即再用此法。余久习之，极有效验，此犹目注盗贼，令其逡巡自退也。

（三）体真止。此法更较制心止为细。前二法为修止之方便，此法乃真正之修止。又，制心止可破系缘止，体真止可破制心止，是由浅入深，由粗入细之工夫。

体是体会，真是真实。细细体会心中所念一切事事物物皆是虚妄，了无实在，则心不取。若心不取，则无依无著。妄想颠倒，毋须有意制之，自然止息。是名体真止。

至于修体真止之法，当于坐时先返观余身自幼而壮、而老、而死，刻刻变迁，刹那刹那不得停住。倘吾身有一毫实在者当有停

住，今实无法可使之住，可知吾身全是因缘假合假散。又返观余心，念念迁流。过去之念已谢，现在之念不停，未来之念未至，究竟可执著哪一念为我之心耶？如是于过去、现在、未来三际周遍求之，了不可得。既不可得，则无复有心。无心则无生，又何有灭？吾人自觉有妄心生灭者，皆是虚妄颠倒，有此迷惑。久久纯熟，其心得住，自然能止，止无所止，方为体真止也。

此所言者，乃专言用功之方法耳。若据实而论，则吾人此身，乃是烦恼业识为因，父母为缘，因缘凑合而成者也。又唯心之外，别无境界。所谓一切唯心是也。

第二节 修 观

观是观察，内而身心，外而山河大地，皆当一一观察之。而以回光返照，为修持之主旨。今因对治三毒，为说三种观法。对治者，吾人应自己觉察贪瞋痴三毒，何者偏多，即对此病而修观法以治之也。

（一）淫欲多者，应修不净观。试思吾身受胎，无非父母精血、污秽不净之物和合而成。胎之地位，在母腹肠脏粪秽之处。出胎以后，得此不净之身。从头至足，自外至内，不净之物，充满其中。外则两眼、两耳、两鼻孔及口、大小便，共计九窍，无时不流臭液。遍身毛孔，发散汗垢。内察脏腑，脓血屎尿、种种不净。及其死也，不久腐烂，奇臭难闻。如是男观女身，如一革囊。外形虽美，内实满贮粪臭。女观男身，亦应如是。久久观察，淫欲自减。是为对治淫欲修不净观。

(二) 瞋恚多者，应修慈悲观。当念我与众生，本皆平等，有何彼此分别？慈者，推己及人，与以快乐也。若我身心，愿得种种快乐，如寒时得衣，饥时得食，劳倦时得休息之类。应发慈心，推广此等快乐，及于我之亲爱。修习既久，应推及疏远之人，更进而推及向所怨憎之人。怨亲平等，了无分别，方谓大慈。悲者，悲悯众生种种苦恼，我为拔除之也。亦对亲疏怨憎了无分别，方谓大悲。如此常常观察，瞋恚之病自然消除。是为对治瞋恚修慈悲观。

(三) 愚痴者，应修因缘观。愚痴即是无明，三毒之中，最难破除。故亦得谓前二法为修观之方便，此法是真正之修观。世间一切事物，皆从内因、外缘而生。如种子为因，水土时节为缘，因缘凑合，种能生芽，从芽生叶，从叶生节，从节生茎，从茎生华，从华生实。无种子，即不能生芽以至生实。无水土，种子亦不能生芽生实。时节未到，种子亦不能生芽以至生实。然种子决不念我能生芽，芽亦不念我从种子生，水土亦不言我能令种子生芽以至生实，时节亦不言我能令种子生芽以至生实。可见万物之生，了无自性。若有自性，即应永久常住，不应因缘凑合而生，因缘分散而死。我身亦然，前生之业为因，父母为缘，因缘凑合即生，因缘分散即死。死死生生，生生死死，刹那刹那，不得稍住。如是常常观察，自能豁破愚痴，发生智慧。是为对治愚痴修因缘观。

以上三观二法，在文字上记述之便利，自不得一一罗列。至于实际修持，则愈简单愈妙。宜就各人性之所近，择一法修之，或多取几法试之。察其何法与我相宜，则抱定一法，恒久行之，不必改变。此应注意者也。

第三节 止观双修

前文所述止观方法，虽似有区别，然不过修持时，一心之运用方向，或偏于止，或偏于观耳。实则念念归一为止，了了分明为观。止时决不能离观，观时决不能离止。止若无观，心必昏沉。观若无止，心必散乱。故必二者双修，方得有效。今略举如下：

一、对治浮沉之心，双修止观。静坐时，若心浮动，轻躁不安，应修止以止之。若心昏暗，时欲沉睡，应修观以照之。观照以后，心尚不觉清明，又应用止止之。总之当随各人所宜，以期适用。若用止时，自觉身心安静，可知宜于用止，即用止以安心。若于观中，自觉心神明净，可知宜于用观，即用观以安心。

二、对治定中细心，双修止观。止观法门，习之既久，粗乱之心渐息，即得入定。定中心细，自觉此身，如同太虚，十分快乐。若不知此快乐本来虚妄，而生贪著，执为实有，则必发生障碍，不得解脱。若知是虚妄不实，不贪不执，是为修止。虽修止后，犹有一毫执著之念，应当观此定中细心与粗乱之妄心，不过有粗细之别，毕竟同是虚妄不实。一经照了，即不执著定见。不执定见，则功候纯熟，自得解脱。是名修观。

三、均齐定慧，双修止观。修止功久，妄念销落，能得禅定。修观功久，豁然开悟，能生真慧。定多慧少，则为痴定。尔时应当修观照，使心境了了明明。慧多定少，则发狂慧。心即动散，如风中之灯，照物不能明了。尔时应复修止，则得定心，如密室中之灯，照物历历分明。是谓止观双修，定慧均等。

第四节 随时对境修止观

自第二章第一节至第三节，所述止观方法，皆于静坐中修之。密室端坐，固为入道之要。然此身决不能无俗事牵累，若于静坐之外，不复修持，则功夫间断，非所宜也。故必于一切时，一切境常常修之方可。

何谓一切时？曰行时，曰住时，曰坐时，曰卧时，曰作事时，曰言语时。

云何行时修止观？

吾入于行时，应作是念：我今为何事欲行？若为烦恼及不善事无益事，即不应行。若为善事有益事，即应行。若于行时，了知因有行故，则有一切烦恼、善恶等业，了知行心，及行中所现动作，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息。是名行中修止。又应作是念：由先起心以动其身，见于行为，因有此行，则有一切烦恼，善恶等业。即当返观行心，念念迁流，了无实在，可知行者及行中所现动作，毕竟空寂。是名行中修观。

云何住时修止观？

吾人于住时，应作是念：我今为何事欲住？若为烦恼及不善事、无益事，即不应住。若为善事、有益事，即应住。若于住时，了知因有住故，则有一切烦恼、善恶等业。了知住心及住中所现状态皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息。是名住中修止。又应作是念：由先起心以驻其身，见其住立，因有此行，则有一切烦恼，善恶等业。即当返观其心，念念迁流，了无实在，可知住者及住中所现状态，毕竟空寂。是名住中修观。

云何坐时修止观？

此坐非指静坐，乃指寻常散坐而言。吾人于坐时，应作是念：我今为何事欲坐？若为烦恼及不善事、无益事，即不应坐。若为善事、有益事，即应坐。若于坐时，了知因有坐故，则有一切烦恼、善恶等业。了知坐心及坐中所现状态，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息。是名坐中修止。又应作是念：由先起心以安其身，见此坐相，因有此坐，则有一切烦恼，善恶等业。即当返观坐心，念念迁流，了无实在，可知坐者及坐中所现状态，毕竟空寂。是名坐中修观。

云何卧时修止观？

吾人于卧时，应作是念：我今为何等事欲卧？若为不善、放逸等事，即不应卧。若为调和身心，即应卧。若于卧时，了知因有卧故，则有一切烦恼、善恶等幻梦，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自然不起。是名卧中修止。又应作是念：由于劳乏，即便昏暗，见此卧相，因有一切烦恼，善恶等业。即当返观卧心，念念迁流，了无实在，可知卧者及卧中所现情状，毕竟空寂。是名卧中修观。

云何作事时修止观？

吾人于作事时，应作是念：我今为何等事欲如此作？若为不善事、无益事，即不应作。吾为善事、有益事，即应作。若于作时，了知因有作故，则有一切善恶等业，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念不起。是名作中修止。又应作是念：由先起心，运其身手，方见造作，因此有一切善恶等业。即当返观作心，念念迁流，了无实在，可知作者及作中所经情景，毕竟空寂。是名作中修观。

云何言语时修止观？

吾人于言语时，应作是念：我今为何事欲语？若为烦恼及不善事、无益事，即不应语。若为善事、有益事，即应语。若于语时，了知因此语故，则有一切烦恼善恶等业，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息，是名言语中修止。又应作是念：由心鼓动气息，冲于咽喉唇舌齿颚，故出音声语言，因此有一切烦恼善恶等业。即当返观语心，念念迁流，了无实在，可知语者及语中所有音响，毕竟空寂。是名语中修观。

何谓一切境？即六根所对之六尘境，眼对色，耳对声，鼻对香，舌对味，身对触，意对法也。

云何于眼对色时修止观？

凡眼所见一切有形之物皆为色，不仅指男女之色而言。吾人见色之时，当知如水中月，无有定质。若见好色，不起贪爱；若见恶色，不起瞋恼；若见不好、不恶之色，不起分别想。是名修止。又应作是念：今所见色，不过内而眼根，外而色尘，因缘凑合，生出眼识，同时即生意识，强为分别种种之色，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘色之心，念念迁流，了无实在，可知见者及所见之色，毕竟空寂。是名修观。

云何于耳对声时修止观？

吾人闻声之时，当知悉属空响，倏尔即逝。若闻好声，不起爱心；若闻恶声，不起瞋心；若闻不好、不恶之声，不起分别想。是名修止。又应作是念：今所闻声，不过内而耳根，外而声尘，因缘凑合，生出耳识，同时即生意识，强为分别种种之声，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘声之心，念念迁流，了无实在，可知闻者及所闻之声，毕竟空寂。是名修观。

云何于鼻对香时修止观？

吾人嗅香之时，当知如空中气，倏尔不留。若嗅好香，不起爱心；若嗅恶香，不起瞋心；若嗅不好、不恶之香，不起分别想。是名修止。又应作是念：今所嗅香，不过内而鼻根，外而香尘，因缘凑合，生出鼻识，同时即生意识，强为分别种种之香，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘香之心，念念迁流，了无实在，可知嗅者及所嗅之香，毕竟空寂。是名修观。

云何于舌对味时修止观？

吾人于尝味之时，当知是虚妄感觉，倏尔即灭。若得美味，不起贪心；若得恶味，不起瞋心；若得不美、不恶之味，不起分别想。是名修止。又应作是念：今所尝味，不过内而舌根，外而味尘因缘凑合，生出舌识，同时即生意识，强为分别种种之味，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘味之心，念念迁流，了无实在，可知尝者及所尝之味，毕竟空寂。是名修观。

云何于身对触时修止观？

吾人于受触之时，当知幻妄接触，倏尔即无。若受乐触，不起贪著；若受苦触，不起瞋恼；若受不乐、不苦之触，不起分别想。是名修止。又应作是念：轻重、冷暖、涩滑、硬软等，谓之触。头、胴、四肢，谓之身。触是虚假，身亦不实，因缘凑合，乃生身识，同时即生意识，强为分别种种之触，因此而有一切烦恼、善恶等业。即当返观缘触之心，念念迁流，了无实在，可知受触者及所受之触，毕竟空寂。是名修观。

意对法时修止观，与前文静坐中所述方法相同，兹不复赘。

第五节 念佛止观

若多障之人，学习止观，心境暗劣，但凭自力不能成就者，当知有最胜最妙之法門：即专心一志，念“南无阿弥陀佛”六字名号，发愿往生西方极乐世界是也。若修持不怠，则临命终时，必见彼佛前来接引，决定得生。此法是依仗佛力，极易下手，惟在信之笃、愿之切、行之力。所谓信、愿、行三者，不可缺一也。

问：“念佛与止观何关？”

答：“各种修持法門，无非为对治妄念而设。吾人之妄念刹那自甲至乙、至丁、至丙等等，攀缘不已。念佛则可使此粗乱妄念，专攀缘在此“南无阿弥陀佛”六字名号之上，收束无数之妄念，归于一念。念之精熟，妄念自能脱落，是即修止。又念佛时，可心想阿弥陀佛现在我前，无量光明，无量庄严。应知众生之所以不得见佛者，盖由无明遮蔽故也。今若能专心念佛，久久观想，则我与佛，互相为缘，现在当来必得见佛。此即修观也。

此法修持最易，无论何时何地，均可行之。又一字不识之愚人，读书万卷之智者，若行此法，其成功相等。惟吾人为习见所囿，最难生信，故以信为最要。往往有才智之人，信心不及愚人之坚，一则无成，一则有成者。故佛门中惟在能深信力行，世间聪明才智，至此几无所用之也。欲知其详，应读净土诸经论。《无量寿经》、《观无量寿经》、《阿弥陀经》、《往生论》，乃净土宗之要典也。

第三章 善根发现

第一节 息道善根发现

吾人若依前法，善修止观。于静坐中，身心调和，妄念止息，自觉身心渐渐入定，湛然空寂。于此定中，忽然不见我身、我心。如是经历一次、数次，乃至经旬、经月、经年，将息得所，定心不退。即于定中，忽觉身心运动，有动、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等八种感触，次第而起，此时身心安定，虚微快乐，不可为喻。又或在定中，忽觉鼻息出入长短，遍身毛孔，悉皆虚疏，心地开明，能见身内各物，犹如开仓窥见谷米、麻豆，心大惊异，寂静安快。是为息道善根发现之相。

第二节 不净观善根发现

若于定中，忽见男女死尸，膨胀烂坏，脓血流出。又或见身内不净，污秽狼藉，自身白骨，从头至足，节节相拄。其心惊悟，自伤往昔昏迷，厌离贪欲，定心安稳。又或于定中，见自身、他身，以及飞禽走兽、衣服饮食、山林树木、国土世界，悉皆不净。此观发时，能破一切贪著之心。是为不净观善根发现之相。

第三节 慈悲观善根发现

若于定中，忽发慈悲，念及众生。内心愉悦，不可言喻。或

觉我所亲爱之人，皆得安乐。对于疏远之人以及怨憎之人，推至世界一切万物，亦复如是。从定起后，心中常保持一种和乐之象，随所见人颜色柔和。是为慈悲观善根发现之相。

第四节 因缘观善根发现

若于定中，忽然生觉悟之心，推寻过去、现在、未来三世，初不见我与人之分别。又觉此心一念起时，亦必仗因托缘，了无确实之自性。即能破除执著之邪见，与正定相应。智慧开发犹如涌泉，身口清净，得未曾有。是为因缘观善根发现之相。

第五节 念佛善根发现

若于定中，身心空寂，忽然忆念诸佛，功德巍巍，不可思议，其身有无量光明，其心有无边智慧，神通变化，无碍说法，普度一切众生。作是念时即生十分敬爱。身心快乐，清净安稳。或于定中，见佛身相，或闻佛说法，如是等妙善境界，种种不一。是为念佛善根发相。

以上五种善根发现，各随其所修止观，发现一种或数种，并非同时俱发。又切不可有意求之，若有意寻求，非徒无益，且恐著魔。又于善根发现时，须知本性空寂，不可执著以为实有。惟宜仍用止观方法，加功进修，令之增长可矣。

第四章 觉知魔事

学静坐之人，若心地不清净，往往发生魔事。须知魔事实由

心生，一心不乱，即魔不能扰。魔事甚多，今略举大概，使学者得以学知，不致惑乱耳。

一、可怖魔事。如现恶神猛兽之形，令人恐惧，不得安定。

二、可爱魔事。如现美丽男女之形，令人贪著，顿失定心。

三、平常魔事。则现不恶、不美等平常境界，亦足以动乱人心，令失禅定。

吾人于静坐之中，既觉知有魔，即当设法却之，仍不外止观二法。

凡见魔境，当知悉是虚妄，不忧不惧，不取不著，惟安住正念，丝毫不动，魔境即灭，是修止却魔法。

若修止却魔而魔仍不去，即当返观吾心，亦是念念虚妄，了无处所，既无能见之心，安有所见之魔，如是观察，自当消灭。

若修止修观，而魔终迟迟不去，更有最便之法，即默诵佛号，提起正念，邪不胜正，自然谢灭矣。

又须切记魔境不灭时，不必生忧，魔境灭时，亦勿生喜，心不为动，决无害也。

于此更有一言须告读者：

即余自十七岁，始学静坐，至今已三十余年，其间未尝一遇魔事。

从余学静坐者则间有之。有某君者，习之数年，颇有成效。忽一夕，于静中突见许多裸体女子，围而鼓噪之。某君大惊，急摄其心，不为所动，而魔不退，乃大骇异。遑急之间，默诵南无阿弥陀佛，魔境遂立时消灭。某君尚未笃信佛教，临时应用，已有大效，故知此为却魔之妙法也。

第五章 治 病

止观方法，以超脱生死为最后目的，其功用原不在治病。治病，乃其余事也。吾人安心修持，病患自然减少，然或因身体本有旧病，偶然重发，或因不能善调身心息三者，致生病患，皆是恒有之事。故宜了知治病方法，方法不出二种。

一、察知病源。凡病自肢体发者为外病，自脏腑发者为内病。然无论外病内病，皆由血脉不调而起。治病之法，首在使血脉调和。又，吾人之心力，影响于身体极大，故病患虽现于身体，实际皆由心生。故察知病源所在，仍从内心治之，其收效乃较药石为灵。又病之发生，必有潜伏期，常人当自觉有病时，其病之潜伏于体内者，为时已久，苦于不能觉察耳。若能治心者，则察知病源，必较常人为早，故可治病于未发之时。

二、对治疾病。静坐中内心治病法亦有多种，然仍不出止观二者。先言用止治病法。其最普通者，即将心意凝集于脐下小腹，止心于此，牢守勿失，经时既久，百病可治。其理即是心意凝集于此处，血液即随之凝集于此处，凝集之力愈充，则运行之力亦强，运行力强，血液之阻滞可祛，血液无阻滞，则百病之根本拔除矣。其余方法尚多。如察知病在何处，即将心意凝集于病处，止而勿失，默想病患必除，亦能治病。又如常常凝集心意，止于足底，不论行住坐卧，皆作此想，即能治病。此其理由乃系一切病患，皆由气血上逆所致，今止心足底，则气血下降，身心自然调和而病廖矣。又，如了知世间一切皆空，毫无所有，即种

种病患，亦是虚诞现象，心不取著，寂然止住，亦能治百病，此为最上乘之用止治病法。《维摩经》云：“何为病？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得。”此之谓也。

次言用观治病法。其最普通者，为观想运心，以六种气治病是也。

云何六种气？

一吹，二呼，三嘻，四呵，五嘘，六咽。

假如肾脏有病，则于静坐开始，观想肾脏，口中微念“吹”字以治之，每次或七遍、或十遍、或数十遍，均随各人之便。

如脾胃有病，则观想脾胃，口中微念“呼”字以治之。

如脏腑有壅滞之病，则观想脏腑，口中微念“嘻”字以治之。

如心脏有病，则观想心脏，口中微念“呵”字以治之。

如肝脏有病，则观想肝脏，口中微念“嘘”字以治之。

如肺脏有病，则观想肺脏，口中微念“咽”字以治之。

此六种气治病，或因病择用其一，或无病者兼用其六，均无不可。余则每于入坐时，每字各念七遍，如念呵字时，确与心脏有感觉。念呼字时，确与脾胃有感觉。余字亦然。学者试行之便知。

又有于呼吸出入时，心中观想，运作十二种息以治众病者，此则纯属心理治病之法。

何谓十二息？

一上息，二下息，三满息，四焦息，五增长息，六灭坏息，七暖息，八冷息，九冲息，十持息，十一和息，十二补息。

此十二息皆从观想心生。如身体患滞重之病，则呼吸时，心

想此息轻而上升，是为上息。

如身体患虚弱之病，则呼吸时，心想此息深而下降，是为下息。

如身体患枯瘠之病，则呼吸时心想此息充满全身，是为满息。

如身体患臃肿之病，则呼吸时，心想此息焦灼其体，是为焦息。

如身体患羸损者，则呼吸时，心想此息可以增长气血，是为增长息。

如身体患肥满者，则呼吸时，心想此息可以灭坏机体，是为灭坏息。

如身体患冷，则心想此息出入时身中火炽，是为暖息。

如身体患热，则心想此息出入时身中冰冷，是为冷息。

如内脏有壅塞不通时，则心想此息之力能冲过之，是为冲息。

如肢体有战栗不宁时，则心想此息之力能镇定之，是为持息。

如身心不调和时，则心想此息出入绵绵，可以调和之，是为和息。

如气血败衰时，则心想此息善于摄养，可以滋补之，是为补息。

以上十二息治病，盖利用一种假想观念，以心意之力，渐渐影响于身体，久久行之，自然有效耳。

至于最上乘用观治病法，但须返观吾身吾心，本来是虚妄不实。求身、求心，既不可得，更何有于病？故疾病为虚诞中之虚

诞现象。如此观察，众病自瘳矣。

第六章 证 果

修习止观，其最大目的，既为超出生死大海。苟积修习之功，必得所证之果。种瓜得瓜，种豆得豆，理固然也。然因心量之广狭不同，其证果乃有小乘、大乘之别。

如修体真止者，了知我身及一切事物，皆虚假不实，悉归空寂，如是作观，名从假入空观。此观既成，断除烦恼，证得寂灭，超出生死，不再投生，是为声闻果。

又如修体真止者，了知我身及一切事物，皆是仗因托缘，而有虚妄生灭，实则非生、非灭，如是亦作从假入空观。此观既成，深悟世间一切无常变坏，亦皆如是，朗然觉悟，证得寂灭，超出生死，不再投生，是为缘觉果。

以上二果，皆属小乘。所以称小乘者，因其只知自度，不能度人，心量较狭也。

若夫大乘，则知吾人与众生，实为平等，应发大慈悲心，不应不度众生，而自取寂灭，于是应修从空入假观。谛观心性虽空，而善恶业报，不失不坏。众生不悟，乃种种颠倒，造作诸业，枉受无量苦恼。我应自度度人，随众生根性之不同，为之说法，是名方便随缘止。住此观中，虽终日度众生，而不见众生可度。平等平等、其心无量，是为菩萨果。

然以上所云空假二观，空是一边，假是一边，犹落于二边。菩萨再进一步功夫，则应息此二边，契乎中道。了知心性虽空而

有，虽有而空。虽空而有，不是顽空。虽有而空，不是实有。非空非假，二边之见遂息，是为息二边分别止。如是观照，通达中道，名为中道正观。住此观中了见佛性，自然入一切智海，行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座，获得六根清静，入佛境界，是为佛果。

方今末世，众生根器浅薄，修小乘得果者亦绝不一见矣，况修大乘者乎？故有志修行者，多用禅净双修之法。

止观即禅门之一法，此法全凭自力了澈本性，如溺水者逆流而上，直穷生死大海。初非易易，故即身证果者少。

净，即净土。此法则依仗阿弥陀佛之力，如得渡船横断生死流，自易达于彼岸。然须信、愿、行三者不可缺一，方得有效。

信者，深信净土，毫无疑虑。愿者，发愿我于临命终时往生阿弥陀佛极乐国土。行者，念佛功夫力行不怠，功夫积久，自然于命终之时一心不乱，可以见佛往生。

此则余所目见耳闻者事实甚多，决非虚语，故余主张禅净双修，自、他之力兼用也。读者其有意乎？

我佛世尊以一大事因缘，出现于世。所谓大事因缘者何？即吾人之生死问题是也。试想人生于世，虽寿有修短，总不过数十寒暑。庸碌者虚度一生，即杰出者能作一番事业，尽世间之责任，然若问吾人究竟归宿应如何？人生最后之大目的应何在？鲜有不猛然警醒，而未易置答者。孔子云：“未知生，焉知死？”盖孔子但言世间法，故对此问题，存而不论。佛则于世间法外，特重出世间法。目睹众生生死轮回之苦，以身作则，舍王太子位，而入雪山修苦行六年，遂成正觉。说法四十九年，慈悲度众。无非教人超出生死大海，免堕轮回。此佛教之所由来也。

欲勘破生死关头，当先知吾人所以流转生死之根本。此根本惟何？在佛家称之为“阿黎耶识”。照心理学上之三分法，分人心之作用为知、情、意。于意识之外，未能再加推勘，有所深入。无他，凡夫知识之界限，只到此为止也。佛家则返观自心，于意识之外，尚窥见几种心识。乃分人心为八识，以眼、耳、鼻、舌、身为前五识，以意为第六识，此外有第七识，译名“末那”，犹言执我也。第八识译名“阿黎耶”，犹言含藏也。推勘至此，始知吾人生死之根本，即在阿黎耶识。

阿黎耶识何以能为生死根本？盖此识乃是真心与妄心和合之识也。此真心非指吾人肉团之心而言，乃吾人之净心是也。因其尚与妄心和合，故名之为阿黎耶识。此识中含有不生、不灭及生灭二义，所谓真妄和合者也。不生、不灭是觉。生、灭即是不觉。我辈凡夫只是妄心用事，念念相续，攀缘不已，无始以来就是不觉，故颠倒于生死海中，莫能自拔。然妄心真心本为一体，并非二物。真心譬如海水，妄心譬如波浪。海水本来平静，因风鼓动遂成波浪。此波浪即是海水鼓动所成，非另为一物，犹之妄心因真心妄动而成也。我辈凡夫病在迷真逐妄，佛家教人修行方法虽多，总是教人从对治妄念下手。一言蔽之，即背妄归真而已。

然则吾人妄心之生、灭形状若何？《大乘起信论》中，曾言其生起之相，细者有三，粗者有六。

何谓三细相？

一曰无明业相。盖言真心不动，则是光明。一经妄动，即生诸苦。犹如明境为黑暗所蔽，故名无明。

二曰能见相。真心不动时，无所谓见。一经妄动，便生妄

见。是谓能见相。

三曰境界相。吾人躯壳及周围环境，以及大地山河，皆为境界。以有能见之妄见，遂呈此妄现之境界。实则一切无非幻象，惜吾人梦梦不能觉察耳。

此三种细相同时而现，极其细微，不易窥见，而皆由无明所起。所谓无明为因生三细也。

何谓六粗相？

一曰智相。既有境界妄现，我们即从而有认识。认识以后，即起分别。遇顺境则爱，遇逆境则不爱。皆所谓智也。

二曰相续相。因有爱与不爱之念，存于心中。爱则生乐，不爱则生苦。念念相续，无有穷时。

以上二相，虽有顺逆苦乐，尚未至作善恶地步也。

三曰执取相。既有苦乐，即有执著。或困于苦境而不能脱离，或耽于乐境而不肯放舍，皆执取也。

四曰计名字相。因有执取之境，心中必安立名言，计度分别。前者执取，尚似实际苦乐之境。至于计名字，则并无实境，惟是心中计度。而作善作恶，乃将见于行为矣。

五曰起业相。因计度名字必寻名取得实境，遂不免造出种种善恶之业。

六曰业系苦相。既造业必受报，善业善报，恶业恶报，要皆足以束缚吾人，使不得自在。不自在，即苦也。试思在世为人，孰有不为业所系者乎？

此六粗相皆由境界而起，所谓境界为缘，长六粗相也。

吾人无论为善、为恶，皆是为业所系，此犹疾病之在身也。佛为医王，佛法即医药。药方虽种种不同，而其能治病则一。治

病下手之始，最要就是对治妄念。治妄念首在破执。执有二：

一曰我执。吾人自母胎降生后，别种智识，全未发达，而我字之一念必先来。如生而即知求食，以维持吾之生命是也。下等动物，如遇宰割，亦知叫唤，即恐丧失其生命也。须知我执为一切罪恶之源，盖有我则不知有人。人我分别之见愈深，必见于行为而成罪恶也。然刻实论之，我之实在，乃了不可得，善哉！

《圆觉经》云：“一切众生，从无始来，种种颠倒，妄认四大为自身相，六尘缘影为自心相。”

何谓四大？即地、水、火、风。吾身之骨肉性坚者属地，身中水分性湿者属水，身中温度性暖者属火，身中气分性动者属风。

六尘者，谓眼、耳、鼻、舌、身、意之六根，所对之色、声、香、味、触、法之六尘也。

经意谓我身是幻，不过四大之虚妄和合而成。此以今之科学证之，亦悉符合。如生理学谓吾人之身，不过十余个原质化合而成。其中旧细胞分裂而变为废物，新细胞即发生以补充之。时时代谢，刹那变迁，曾不稍停。七年之间，全身必悉已更换，不过吾人自己不察耳。然吾人年岁月长，面貌必较幼时不同，此即明证。既吾身全部时时在暗中迁变，然则究将执著吾身之何部以为我乎？昔人指心脏为心，今之生理学证明心脏为发血器，而以脑为知觉之府。实则所谓心者，即六尘留在脑中之影子。经云六尘缘影为心，语至精，义至当。此缘影即妄念。妄念时时相续，前念既灭，后念复生，亦刹那不停。吾人果将执著前念以为心乎？抑执著后念以为心乎？皆不可能者也。既知此身心是幻，又何苦不能舍去我见耶？

二曰法执。法执者，凡夫所执及邪师所说之法，分别计度，执为实法。不免堕入邪见，于学佛即有障碍。故非先破我执、法执，决不能背妄归真，超出生死大海也。

佛法有小乘、大乘，自汉时入中国后，盛于晋代、六朝、隋、唐，至今不衰。论其派别，共有十宗。

一、成实宗。姚秦时鸠摩罗什译《成实论》，此宗遂传于中国，六朝时最盛，后渐式微。

二、俱舍宗。陈真谛译《俱舍论》，佚失不传。唐玄奘重译三十卷，盛行于世，遂立为宗。五代以后渐衰。

以上二宗，俱属小乘。

三、禅宗。此宗传佛心印，不立文字。达摩尊者在梁朝时泛海至广州，后入嵩山少林寺，面壁九年，为此宗东土初祖，至今尚盛行于各大丛林。

四、律宗。律宗专讲戒律，戒律以不杀、不盗、不淫、不妄语、不饮酒为根本。推之沙弥有十戒，比丘僧有三百五十戒。皆所以持束身心，学者不可不知也。

五、天台宗。北齐慧文禅师建立此宗，传至第三世智者大师而极盛。以《法华经》为主，其修持则有止观法。今浙江之天台山，智者大师遗迹甚多，宗风犹振。

六、贤首宗。此宗以《华严经》为主，东晋时初译于扬州。杜顺大师阐发此经奥义，第二传至贤首国师，作《华严探玄记》，华严法门由此大行。

七、法相宗。唐玄奘法师游西域，学瑜伽法门，归传此宗。以《解深密》、《楞伽》、《密严》等经及《瑜伽师地论》、《成唯识论》为主。而《成唯识论》乃采撷西竺十家之精华而造成者，为研究相

宗所必读之书也。

八、三论宗。以《中论》、《百论》、《十二门论》为主，论空有双超，契悟中道之理。姚秦时鸠摩罗什来兹土为译经师，遂弘此宗。

九、密宗。唐时有中印度人善无畏者，至长安传此宗。以《大日经》为主，以持咒等三密为修持。及明代，以末世人情浇薄，传授恐滋流弊，遂下令禁止，密宗因以不传。今日本犹流行不衰。蒙、藏之喇嘛教，亦密宗之支流也。

十、净土宗。此宗以《无量寿经》、《阿弥陀经》、《观无量寿经》、《往生论》为主，晋慧远禅师结莲社于江西之庐山，倡导净土法门。名流之入社者，有百二十三人。至今此法门日益兴盛，即各大丛林修禅宗者，亦无不兼用念佛功夫。以其法极简要，极宏大。而于我们居士之有俗务者，随时随地，皆可修持，尤为相宜。

以上自禅宗至净土，皆属大乘。

各宗派别虽不同，而其教人背妄归真之修行旨趣，则皆共赴一的。如入城然，或由东门入，或由西门入，或由南门入，或由北门入。所取之径路不同，而其到达于城则一也。各宗修持之方法，大致可归为二类：

一曰理观。即小乘之修观行，禅宗之坐禅、参禅，天台宗之止观，贤首宗之法界观，法相宗之唯实观，净土宗之十六观，密宗之阿字观等皆是。

二曰事修。事修者，因吾人之妄念，无非从身、口、意三业而起。若三业并用时，则妄念即无由而生。试就目前之事，取一以证明之。如吾人看书，或听讲时，虽一心专注，而有时尚忽萌

杂念。此何故？因看书听讲，仅用意业也。若写字之时，则杂念即绝少。此吾人日常经验所知者。何以故？盖写字时，兼用身意二业也。若三业并用，则妄念不必除而自除矣。故各宗教人事修、身拜佛、手念珠，即用身业。念经、念佛，即用口业。一心对经对佛，即用意业。其妙处在此。而其归著，无非为对治妄念，使人背妄归真，超出生死而已。若夫愚夫愚妇之念佛、拜佛，一心想求来世福极，虽亦足为将来得度远因。然非佛教之本旨也。

大抵学界中人，于净土法门，最难取信。余在曩昔之时，亦犯此病。虽喜看佛经，以为只须当作哲学研究可耳。

其实学佛，重在修持。不修持，于我之身心，了无益处。所谓说食不能饱也。

余向看佛经，亦自以为明白。及到京师，颇得见一二善知识，前往请教。接谈之下，爽然若失。始知从前所看之经，全然未能了解。其病根即在不修持，未能于自己身心上切实体验之故。因虚心请益，则知治佛经如儒家之治经学，必先通小学，再穷经义，方有着落。

佛经白名相，若求通晓，必须略窥法相宗，然后看经，庶易于领会。相宗以《相宗八要解》为入门之书。先通晓之，方可阅本宗经论。

余于近来又稍稍研究三论，始于佛经所言之理性，彻底明白。方知古来学佛者，或从三论宗入，或从相宗入，确是一定之门径。杨仁山先生有言曰：“相非性不融，性非相不显。”盖相宗则言相之极致，三论宗则言性之极致。若于二宗融会贯通，其于佛典，可以头头是道。至余近年来之修持功夫，则以净土为

主，以止观为辅。将终身行之无敢或懈矣。

今之人辄诋学佛为厌世，为消极，此实全未了解释迦牟尼佛慈悲济世之义。夫释迦说法四十九年，未尝与社会隔离，何得为之厌世？其舍身度人之宏愿，无量无边，何得为之消极？特恐今人之不善学耳！

又，今之学佛者，未得佛经中精义，以经中有言及鬼神，辄喜学习扶乩等事，以卜休咎，其实扶乩为神鬼所凭依，或本人潜伏心理之作用，非大菩萨应化常事，亦非佛法中所固有。情识用事，妨碍正念。今人不察，靡然从之，智者亦不能免焉，殊可惜也！

小 止 观

〔隋〕 智 顓 著

(一)小 止 观 序

天台止观有四本：

一曰《圆顿止观》，大师于荆州玉泉寺说，章安记为十卷。

二曰《渐次止观》，在瓦官寺说，弟子法慎记。本三十卷，章安治定为十卷，今《禅波罗蜜》是。

三曰《不定止观》，即陈尚书令毛喜请大师出，有一卷。今《六妙门》是。

四曰《小止观》，即今文是，大师为俗兄陈鍼出。

实大部之梗概，入道之枢机。曰止观，曰定慧，曰寂照，曰明静，皆同出而异名也。

若夫穷方法之源底，考诸佛之修证，莫若止观。天台大师灵山亲承，承止观也。大苏妙悟，悟止观也。三昧所修，修止观也。纵辩而说，说止观也。故曰，说己心中所行法门，则知台教宗部虽繁，要归不出止观。舍止观，不足以明天台道，不足以议天台教。故入道者，不可不学，学者不可不修。

奈何叔世寡薄，驰走声利。或胶固于名相，或混淆于暗证，

其书虽存，而止观之道蔑闻于世，得不为之痛心疾首哉？

今以此书命工镂板，将使闻者、见者，皆植大乘缘种，况有修、有证者？则其利尚可量耶。予因对校，乃为序云。

时绍圣二年仲秋朔，余杭郡释元照序

（二）修习止观坐禅法要

（曰童蒙止观亦名小止观）

〔隋〕天台山修禅寺沙门智顓述

卷 上

诸恶莫作 众善奉行 自净其意 是诸佛教

若夫泥洹之法，入乃多途。论其急要，不出止、观二法。

所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要。止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术。止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。

若人成就定、慧二法，斯乃自利、利人，法皆具足。故《法华经》云：“佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。”当知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼。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，盖无差别。若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果？故经云：声闻之人，定力多故，不见佛性；十住菩萨，智慧力多，虽见佛性，而不明了；诸佛如来，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？若如是知者，止观法门实非浅故，欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道。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。若心称言旨，于一瞬间，则智断难量，神解莫测。若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取证无由，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，证于无漏之圣果也。

1. 具缘第一

夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘：

第一，持戒清净。如经中说，依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧，是故比丘应持戒清净。

然有三种行人，持戒不同：

一者，若人未作佛弟子时，不造五逆，后遇良师，教受三归五戒，为佛弟子。若得出家，受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。从受戒来，清净护持，无所毁犯，是名上品持戒人也。当知是人修行止观必证佛法，犹如净衣易受染色。

二者，若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒多所毁损，为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。如衣曾有垢

膩，若能浣净，染亦可著。

三者，若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯，依小乘教门，即无忏悔四重之法；若依大乘教门，犹可灭除。故经云：佛法有二种健人，一者不作诸恶，二者作已能悔。夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：

一者明信因果，二者生重怖畏，三者深起惭愧，四者求灭罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行。五者发露先罪，六者断相续心，七者起护法心，八者发大誓愿、度脱众生，九者常念十方诸佛，十者观罪性无生。若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清静，著净洁衣，烧香散花，于三宝前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。

云何知重罪灭相？若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦；或复睹诸灵瑞异相，或觉善心开发，或自于坐中，觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界；或复豁然解悟，心生善识法相，随所闻经即知义趣，因是法喜，心无忧悔，如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清静，可修禅定。犹如破坏垢膩之衣，若能补治浣洗清静，犹可染著。

若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典，障道重罪自当渐渐消灭，因此尸罗清静，禅定开发。故《妙胜定经》云：“若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，余无能灭。是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重

罪，悉皆消灭，诸禅三昧，自然现前。”

第二，衣食具足者，衣法有三种：

一者，如雪山大士，随得一衣，蔽形即足。以不游人间，堪忍力成故。

二者，如迦叶常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长。

三者，若多寒国土，及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，畜百一等物，而要须说净，知量知足。若过贪求积聚，则心乱妨道。

次食法有四种：

一者，若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者。

二者，常行头陀受乞食法，是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故。邪命自活者，一下口食，二仰口食，三维口食，四方口食。邪命之相，如舍利弗为青目女说。

三者，阿兰若处，檀越送食。

四者，于僧中洁净食。

有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘，则心不安稳，于道有妨。

第三，得闲居静处。闲者，不作众事，名之为闲。无愤闹故，名之为净。有三处可修禅定：

一者，深山绝人之处。二者，头陀兰若之处，离于聚落极近三四里。此则放牧声绝，无诸愤闹。三者，远白衣住处，清净伽蓝中，皆名闲居静处。

第四，息诸缘务。有四意：

一息治生缘务，不作有为事业。二息人间缘务，不追寻俗人朋友、亲戚、知识，断绝人事往还。三息工巧技术缘务，不作世

间工匠、技术、医方、禁咒、卜相、书数、算计等事。四息学问缘务，读、诵、听、学等悉皆弃舍。此为息诸缘务。

所以者何？若多缘务，则行道事废，心乱难摄。

第五，近善知识。善知识有三：一者，外护善知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱。二者，同行善知识，其修一道，互相劝发，不相扰乱。三者，教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。

略明五种缘务竟。

2. 诃 欲 第 二

所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。五欲者，是世间色、声、香、味、触，常能逛惑一切凡夫，令生爱著。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。

一、诃色欲者，所谓男女形貌端严，修目长眉，朱唇素齿，及世间宝物，青黄赤白，红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业。如频婆娑罗王以色欲故，身入敌国。在淫女阿梵波罗房中，优填王以色染故，截五百仙人手足。如此等种种过罪。

二、诃声欲者，所谓箜篌、琴、笛、丝竹、金石、音乐之声，及男女歌咏、赞诵等声，能令凡夫闻即染著，起诸恶业。如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱。如是等种种因缘，知声过罪。

三、诃香欲者，所谓男女身香，世间饮食馨香，及一切熏香等。愚人不了香相，闻即爱著，开结使门。如一比丘在莲华池

边，闻花香气，心生爱乐，池神即大诃责：“何故偷我香气？”以著香故，令诸结使卧者皆起。如是等种种因缘，知香过罪。

四、诃味欲者，所谓苦、酸、甘、辛、咸、淡等种种饮食、肴膳、美味，能令凡夫心生染著，起不善业。如一沙弥染著酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身。如是等种种因缘，知味过罪。

五、诃触欲者，男女身分柔软、细滑，寒时体温，热时体凉，及诸好触。愚人无智，为之沉没，起障道业。如一角仙因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈。如是等种种因缘，知触过罪。

如上诃欲之法，出摩诃衍论中说。复云：哀哉众生，常为五欲所恼，而求之不已。此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如狗啖枯骨。五欲增净，如鸟竞肉。五欲烧人，如逆风执炬。五欲害人，如践毒蛇。五欲无实，如梦所得。五欲不久，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼。世人愚惑，贪著五欲，至死不舍，后受无量苦恼。此五欲法，与畜生同有。一切众生，常为五欲所使，各欲奴仆。坐此弊欲，沉堕三涂。我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。如禅经偈中说：

生死不断绝，贪欲嗜味故。养冤入丘塚，虚受诸辛苦。
身臭如死尸，九孔流不净。如厕虫乐粪，愚人身无异。智者应观身，不贪染世乐。无累无所欲，是名真涅槃。如诸佛所说，一心一意行。数息在禅定，是名行头陀。

3. 弃 盖 第 三

所言弃盖者，谓五盖也。

一弃贪欲盖。前说外五尘中生欲，今约内意根中生欲。谓行

者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长，觉已应弃。所以者何？如术婆伽欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法？贪欲之人，去道甚远，所以者何？欲为种种恼乱住处，若心著欲，无由近道，如除盖偈说：

入道渐愧人，持钵福众生。云何纵尘欲，沉没于五情？

已舍五欲乐，弃之而不顾。如何还欲得，如愚自食吐？诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐处。诸欲患如是，以何能舍之？得深禅定乐，即不为所欺。

二弃瞋恚盖。瞋是失佛法之根本，堕恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者于坐禅时，思惟此人现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤，思惟过去、未来亦如是，是为九恼。故生瞋恨，瞋恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼。如是瞋恚覆心，故名为盖。当急弃之，无令增长，如释提婆那以偈问佛：

何物杀安乐？何物杀无忧？何物毒之根？吞灭一切善。

佛以偈答言：

杀瞋则安乐，杀瞋则无忧。瞋为毒之根，瞋灭一切善。

如是知己，当修慈忍以灭除之，令心清静。

三弃睡眠盖。内心昏暗名为睡，五情暗蔽，放恣肢节，委卧睡熟为眠。以是因缘，名为睡眠。盖能破今世、后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。如是恶法，最为不善。何以故？诸余盖情，觉故可除。睡眠如死，无所觉识。以不觉故，难可除灭。如诸佛菩萨诃睡眠弟子偈曰：

汝起勿抱臭尸卧，种种不净假名人。如得重病箭入体，

诸苦痛集安可眠？如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠？结贼

不灭害未除，如共毒蛇同室居，亦如临阵两刃间。尔时云何安可眠？眠为大暗无所见，日日欺逛夺人明。以眠覆心无所见，如是大失安可眠？

如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，灭损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅锁杖却之。

四弃掉悔盖。掉有三种：一者身掉。身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安。二者口掉。好喜吟咏，竞净是非，无益戏论，世间语言等。三者心掉。心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺，世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家人心，如人摄心，犹不能定，何况掉散？掉散之人，如无钩辞象，穴鼻骆驼，不可禁制。如偈说：

汝已剃头著染衣，执持瓦钵行乞食，云何乐著戏掉法？
放逸纵情失法利。

既失法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之。悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中，故后欲入定时，方悔前所作忧恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说。二者如作大重罪人，常怀怖畏。悔箭入心，坚不可拔。如偈说：

不应作而作，应作而不作，悔恼火所烧，后世堕恶道。
若人罪能悔，悔已莫复忧。如是心安乐，不应常念著。若有二种悔，若应作不作，不应作而作，是则愚人相，不以心悔故，不作而能作。诸恶事已作，不能令不作。

五弃疑盖者，以疑覆心故，于诸法中不得信心，信心无故，于佛法中空无所获。譬如有人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，未必障定。今正障定，疑者有三种：

一者疑自，而作是念：我诸根暗钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。

二者疑师，彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定。欲除之法，如《摩诃衍论》中说：“如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊。”行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。

三者疑法。世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行。若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义如偈中说：

如人在歧路，疑惑无所趣。诸法实相中，疑亦复如是。疑故不勤求，诸法之实相。见疑从痴生，恶中之恶者。善不善法中，生死及涅槃。定实真有法，于中莫生疑。汝若怀疑惑，死王狱吏缚。如狮子搏鹿，不能得解脱。在世虽有疑，当随喜善法。譬如观歧道，利好者应逐。

佛法之中，信为能入。若无信者，虽在佛法，终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。

问曰：“不善法广，尘数无量，何故但弃五法？”

答曰：“此五盖中，即具有三毒、等分四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。一，贪欲盖，即贪毒。二，瞋恚盖，即瞋毒。三，睡眠及疑，此二法是痴毒。四，掉悔，即是等分摄。合为四分烦恼，一中有二万一千，四中合为八万四千。是故除此五盖，即是除一切不善之法。行者如是等种种因缘弃于五盖，譬如负债得脱，重病得差，如饥饿之人得至丰国，如于恶贼中得自免济，安稳无患，行者亦如是。除此五盖，其心安稳，清凉快乐，如日月以五事覆翳，烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手障，则不能

明照。人心五盖，亦复如是。”

4. 调和 第四

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当发大誓愿，度脱一切众生，愿求无上佛道。其心坚固，犹如金刚。精进勇猛，不惜身命。若成就一切佛法，终不退转。然后坐中正念，思惟一切诸法真实之相，所谓善不善无记法，内外根尘妄识一切有漏烦恼法、三界有为生死因果法，皆因心有。故《十地经》云：“三界无别有，唯是一心作，若知心无性，则诸法不实。”心无染著，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。

云何各调和？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强、不懦，然后可就轮绳。亦如弹琴，前应调弦，令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心，亦复如是。善调五事，必使和适，则三昧易生。有所不调，多诸妨难，善根难发。

一调食者。夫食之为法，本欲资身进道，食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安。若食过少，则身羸心悬，意虑不固。此二皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏迷。若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。此为修定之初，须深慎之也。故经云：“身安则道隆，饮食知节量。常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。”

二调睡眠者。夫眠是无明惑覆，不可纵之。若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗昧，善根沉没。当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净。如是乃可栖心圣

境，三昧现前。故经云：“初夜后夜，亦勿有废。无以睡眠因缘，令一生空过无所得也。”当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。

三，调身。

四，调息。

五，调心。

此三应合用，不得别说。但有初中后方法不同，是则入住出相有异也。

夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧调身之宜。若在定外，行走造止，动静运为，悉须详审。若所作粗犷，则气息随粗。以气粗故，则心散难录，兼复坐时烦愤，心不恬怡。身虽在定外，亦须用意逆作方便。

后入禅时，须善安身得所。

初至绳床，即须先安坐处。每令安稳，久久无妨。

次当正脚。若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身；令左脚指与右膝齐，右脚指与左膝齐。若欲全跏，即正右脚置左脚上，次解宽衣带周正，不令坐时脱落。

次当安手。以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。

次当正身。先当挺动其身，并诸肢节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异。如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸。

次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次当口吐浊气。吐气之法，开口放气，不可令粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出。闭口鼻纳

清气，如是至三。若身息调和，但一亦足。

次当闭口，唇齿才相拄著，舌向上腭。

次当闭眼，才令断外光而已，当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢切尔摇动，是为初入禅定调身之法。举要言之，不宽、不急，是身调相。

四，初入禅调息法者，息有四种相：一，风。二，喘。三，气。四，息。前三为不调相，后一为调相。

云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风也。

云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。

云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。

云何息相？不声、不结、不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相也。

守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。坐时有风、喘、气三相，是名不调。而用心者，复为心患，心亦难定。若欲调之，当依三法：

一者下著安心，二者宽放身体，三者想气遍毛孔出入，通同无障。

若细其心，令息微微然，息调则众患不生，其心易定，是名行者初入定时调息方法。举要言之：不涩、不滑，是调息相也。

五，初入定时调心者有三义：一，入。二，住。三，出。

初入有二义：一者调伏乱想不令越逸，二者当令沉浮宽急得所。

何等为沉相？若坐时心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沉相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沉。

何等为浮相？若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心即定住，则心易安静。

举要言之，不沉、不浮，是心调相。

其定心亦有宽急之相：定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。当宽放其心，想气皆流下，患自差矣。

若心宽病相者，觉心志散慢，身好透迤，或口中涎流，或时暗晦。尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。心有涩滑之相，推之可知。是为初入定调心方法。

夫入定本是从粗入细，是以身既为粗，息居其中，心最为细静，调粗就细，令心安静，此则入定初方便也，是名初入定时调二事也。

二，住坐中调三事者。行人当于一坐之时，随时长短，十二时，或经一时，或至二三时，摄念用心。是中应须善识身、息、心三事调不调相。若坐时向虽调身竟，其身或宽、或急、或偏、或曲、或低、或昂，身不端直，觉已随正，令其安稳，中无宽急，平直正住。复次一坐之中，身虽调和，而气不调和，不调和相者，如上所说或风、或喘、或复气急，身中胀满，当用前法，随而治之。每令息道绵绵，如有如无。次一坐中，身息虽调，而心或浮、沉、宽、急不定，尔时若觉，当用前法，调令中适。此三事的无前后，随不调者而调适之，令一坐之中，身息及心三事调适，无相乖越，和融不二。此则能除宿患，妨碍不生，定道可克。

三，出时调三事者。行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心

异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身。次动肩、膊及手、头、颈，次动二足，悉令柔软。次以手遍摩诸毛孔，次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中烦躁不安。是故心欲出定，每须在意。此为出定调身、息心方法，以从细出粗故，是名善入、住出，如偈说：

进止有次第，粗细不相违。譬如善调马，欲住而欲去。

《法华经》云：“此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入、住、出无量百千万亿三昧，得大神通。久修梵行，善能次第习诸善法。”

5. 方便行第五

夫修止观，须具方便法门。有其五法：

一者欲。欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故，亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐。是人志愿好乐一切诸深法门故，故名为欲。如佛言曰：“一切善法，欲为其本。”

二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废，譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。

三者念。念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵，若得禅定，即能具足发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。

四者巧慧。筹量世间乐，禅定智慧乐，得失轻重，所以者

何？世间之乐，乐少苦多，虚诞不实，是失是轻。禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重，如是分别，故名巧慧。

五者一心分明。明见世间可患可恶，善识定慧功德可尊可贵，尔时应当一心决定修行止观，心如金钢，天魔外道不能沮坏。设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心，经云“非智不禅，非禅不智”，义在此也。

6. 正修行第六

修止观者有二种：一者于坐中修，二者历缘对境修。

第一、于坐中修止观者，于四威仪中亦乃皆得。然学道者坐为胜，故先约坐，以明止观。略出五意不同。

一、对治初心粗乱修止观。所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之。止若不破，即应修观。故云对破初心粗乱修止观。

今明修止观有二意：

一者，修止。自有三种：一者系缘守境止。所谓系心鼻端、脐间等处，令心不散，故经云：“系心不放逸，亦如猿著锁。”

二者，制心止。所谓随心所起，即便制之，不令驰散。故经云：“此五根者，心为其主”，是故汝等当好止心。

此二种皆是事相，不须分别。

三者，体真止。所谓随心所念一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取。若心不取，则妄念心息，故名为止。如经中

说云：

一切诸法中，因缘空无主。息心达本源，故号为沙门。

行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念念不住，虽用如上体真止，而妄念不息，当反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得。不可得法，则无有心。若无有心，则一切法皆无。

行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那任运。觉知念起，又观此心念。以内有六根，外有六尘，根尘相对，故有识生。根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然。生灭名字，但是假立。生灭、心灭，寂灭现前，了无所得，是所谓涅槃空寂之理，其心自止。《起信论》云：“若心驰散，即当摄来，住于正念。”是正念者，当知唯心，无外境界，即复此心，亦无自相，念念不可得。谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中矣。

二者，修观有二种：

一者对治观。如不净观，对治贪欲。慈心观，对治瞋恚。界分别观，对治著我。数息观，对治多寻思等，……此不分别也。

二者正观。观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相。先了所观之境，一切皆空。能观之心，自然不起。前后之文，多谈此理，请自详之。如经偈中说：

诸法不牢固，常在于念中。已解见空者，一切无想念。

二、对治心沉浮病修止观。行者于坐禅时，其心暗塞，无记瞢瞢，或时多睡，尔时应当修观照了。若于坐中，其心浮动、轻躁、不安，尔时应当修止止之，是则略说对治心沉浮病修止观相。但须善识药病相对用之，一一不得于对治有乖僻之失。

三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为对治心沉故修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂然安稳，当知宜观，即当用观安心，是则略说随便宜修止观相。但须善约便宜修之，则心神安稳，烦恼患息，证诸法门也。

四、对治定中细心修止观。所谓行者先用止观对破粗乱，乱心既息，即得入定。定心细故，觉身空寂，受于快乐。或利便心发，能以细心取于偏邪之理，若不知定心止息虚诞，必生贪著。若生贪著，执以为实。若知虚诞不实，即爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心诞著爱见，结业不息，尔时应当修观，观于定中细心。若不见定中细心，即不执著定见，若不执著定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相。

分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之失为异也。

五、为均齐定慧修止观。行者于坐禅中因修止故，或因修观而入禅定，虽得入定，而无观慧，是为痴定，不能断结。或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门。尔时应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。行者于坐禅时因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了，不能出离生死。尔时应当复修于止，以修止故，则得定心。如密室中灯，即能破暗，照物分明。是则略说均齐定慧二法修止观也。

行者若能如是，于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取

舍不失其宜，当知是人善修佛法。能善修故，必于一生不空过也。

复次，第二，明历缘对境修止观者，端身常坐，乃为入道之胜要。而有累之身，必涉事缘。若随缘对境而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应？若于一切时中常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。

云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一，行。二，住。三，坐。四，卧。五，作作（下祖卧切）。六，言语。

云何名对境修止观？所言境者，谓六尘境：一，眼对色。二，耳对声。三，鼻对香。四，舌对味。五，身对触。六，意对法。行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境修止观也。

一、行者。若于行时，应作是念：我今为何等事欲行？为烦恼所使，及不善无记事行，即不应行。若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。

云何行中修止？若于行时，即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心，及行中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念：由心动身，故有进趣，名之为行。因此行故，则有一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌。当知行者，及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。

二、住者。若于住时，应作是念：我今为何等事欲住？若为诸烦恼及不善无记事住，即不应住。若为善利益事，即应住。云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法。了知住心，及住中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应作是念：由心驻身，故名为住。因此住故，则有一切烦恼善恶等法。则当反观住心，不见相貌，当知住

者及住中一切法，毕竟空寂，是名修观。

三、坐者。若于坐时，应作是念：我今为何等事欲坐？若为诸烦恼及不善无记事等，即不应坐。为善利益事，则应坐。云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念：由心所念，垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐。反观坐心，不见相貌，当知坐者，及坐中一切法，毕竟空寂，是名修观。

四、卧者。于卧时应作是念：我今为何等事欲卧？若为不善放逸等事，则不应卧。若为调和四大，故卧则应如狮子王卧。云何卧中修止？若于寢息，则当了知因于卧故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念：由于劳乏，即便昏暗，放纵六情，因此则有一切烦恼善恶等法。即当反观卧心，不见相貌，当知卧者，及卧中一切法，毕竟空寂，是名修观。

五、作者。若作时应作是念：我今为何等事欲如此作？若为不善无记等事，即不应作。若为善利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时，即当了知因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何名作时修观？应作是念：由心运于身手造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。反观作心，不见相貌，当知作者及作中一切法，毕竟空寂，是名修观。

六、语者。若于语时，应作是念：我今为何等事欲语？若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语。若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切

烦恼善恶等法，了知语心，及语中一切烦恼善不善法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念：由心觉观鼓动气息，冲于咽喉唇舌齿腭，故出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。反观语心，不见相貌，当知语者，及语中一切法，毕竟空寂，是名修观。

如上六义，修习止观，随时相应用之。一一皆有前五番修止观意，如上所说。

次六根门中修止观者，一、眼见色时修止者，随见色时，如水中月，无有定实，若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起瞋恼；若见非违、非顺之色，不起无名及诸乱想，是名修止。

云何名眼见色时修观？应作是念：随有听见，即相空寂。所以者何？于彼根尘空明之中，各无听见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法。即当反观念色之心，不见相貌，当知见者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。

二、耳闻声时修止者，随所闻声，即知声如响相。若闻顺情之声，不起爱心；违情之生，不起瞋心；非违、非顺之声，不起分别心，是名修止。

云何闻声中修观？应作是念：随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识，次意识生，强起分别，因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声。反观闻声之心，不见相貌，当知闻者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。

三、鼻臭香时修止者，随所闻香，即知如焰不实。若闻顺情之香，不起著心；违情之臭，不起瞋心；非违、非顺之香，不生

乱念，是名修止。

云何名闻香中修观？应作是念：我今闻香，虚诞无实，所以者何？根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。反观闻香之心，不见相貌，当知闻香，及一切法，毕竟空寂，是名修观。

四、舌受味时修止者，随所受味，即知如于梦幻中得味，若得顺情美味，不起贪著；违情恶味，不起瞋心；非违、非顺之味，不起分别意想，是名修止。

云何名舌受味时修观？应作是念：今所受味，实不可得，所以者何？内外六味，性无分别，因内舌根和合，则舌识生，次生意识，强取味相，因此则有一切烦恼善恶等法。反观缘味之识，不见相貌，当知受味者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。

五、身受触时修止者，随所觉触，即知如影，幻化不实。若受顺情乐触，不起贪著；若受违情苦触，不起瞋恼；受非违、非顺之触，不起意想分别，是名修止。

云何身受触时修观？应作是念：轻重冷暖涩滑等法，名义为触。头等六分，名之为身。触性虚假，身亦不实。和合因缘，即生身识，次生意识。忆想分别苦乐等相，故名受触。反观缘触之心，不见相貌，当知受触者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。

六、意如法中修止观相。如初坐中已明讫，自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辩。

行者若能于行、住、坐、卧、见、闻、觉、知等一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道，如《大品经》云：“佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视胸一心。出

入禅定，当知是人名菩萨摩訶衍。”复次，若人能如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜、最上无与等者，释论偈中说：

闲坐林树间，寂然灭诸恶，惮怕得一心，斯乐非天乐。
人求世间利，名衣好床褥，斯乐非安稳，求利无厌足。衲衣在空闲，动止心常一，自以智慧明，观诸法实相。种种诸法中，皆以等观入，解慧心寂然，三界无伦匹。

卷 下

7. 善 根 发 第 七

行者若能如是从假入空观中善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知。今略明善根发相，有二种不同：

一、外善根发相，所谓布施、持戒、孝顺父母、尊长、供养三宝及诸听学等善根开发，此是外事。若非正修，与魔境相滥，今不分别。

二、内善根发相，所谓诸禅定法门善根开发。有三种意：第一，明善根发相有五种不同：

（一）息道善根发相。行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯于空寂，定心安隐。于此定中，都不见有身心相貌，于后或经一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，将息不得，不退不失，即于定中忽觉身心运动八触而发者，所谓觉身痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等。当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐

清静，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相。行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔，皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆等，心大惊喜，寂静安快，是为随息对胜善根发相。

（二）不净观善根发相。行者若于欲界未到地定，于此定中身心虚寂，忽然见他男女身死，死已膨胀烂坏，虫脓流出。见白骨狼藉，其心悲喜，厌患所爱。此为九想善根发相。或于静定之中，忽然见内身不净，外身膨胀狼藉，自身白骨从头至足节节相拄。见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不著我人。此是背舍善根发相。或于定心中，见于内身及外身一切飞禽走兽、衣服炊食、屋舍山林皆悉不净，此为大不净善根发相。

（三）慈心善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，于此定中，忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相，即发深定，内心悦乐清静，不可为喻。中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是，从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。悲喜舍心发相，类此可知也。

（四）因缘观善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地，身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世无明行等诸因缘中，不见人我，即离断常，破诸执见，得定安隐。解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴十二处十八界中，分别亦如是，是为因缘观善根发相。

（五）念佛善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好不可思议，所有十力无畏不共三昧解脱等法不可思议，神通变化无碍说法广利众生不可思议，如是等无量功德不可思议，作是念时，即发爱敬心生，三昧

开发，身心快乐清净安隐，无诸恶相。从禅定起，身体轻利，自觉功能巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善根发相。

复次，行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想、念佛、法、僧、戒、舍、天、念处、正勤、如意、根力、觉道、空无相、无作、六度、诸波罗蜜、神通变化等一切法门发相，是中应广分别，故经云：“制心一处，无事不办。”

二、分别真伪者有二：一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时透迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种谿异境界，或时其心暗蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触身毛惊竖，或时大乐昏醉，……如是种种邪法与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若人爱著，即与九十五种鬼神法相应多好失心颠狂，或时诸鬼神等知人念著其法，即加势力，令发诸邪定、邪智，辩才神通，感动世人。凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏。而其内心颠倒，专行鬼法，惑乱世间，是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中。若坐时多行恶法，即堕地狱。行者修止观时，若证如是等禅，有比诸邪伪相，当即却之。云何却之？若知虚诞，正心不受、不著，即当谢灭。应用正观破之，即当灭矣。

二者辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，憺然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。譬如与恶人共事，互相触恼，若与善人共事，久见其美，

分别邪正二种禅发之相亦复如是。

三、明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，应用止观二法修令增进，若宜用止，则以止修之；若宜用观，则以观修之。具如前说，略示大意矣。

8. 觉知魔事第八

梵音魔罗，秦言杀者，夺行人功能之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔事者。如佛以功德智慧度脱众生入涅槃为事，魔常以破坏众生善根令流转生死为事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事，但有四种：一，烦恼魔。二，阴入界魔。三，死魔。四，鬼神魔。三种皆是世间之常事，及随人自心所生，当须自心正除遣之。

今不分别鬼神魔相，此事须知，今当略说。鬼神魔有三种：

一者精魅，十二时兽，变化作种种形色，或作少女老宿之形，乃至可畏身等非一。恼惑行人，此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须别识。若于寅时来者，必是虎兽等。若于卯时来者，必是兔鹿等。若于辰时来者，必是龙龟等。若于巳时来者，必是蛇蟒等。若于午时来者，必是马驴驼等。若于未时来者，必是羊等。若于申时来者，必是猿猴等。若于酉时来者，必是鸡鸟等。若于戌时来者，必是狗狼等。若于亥时来者，必是猪等。子时来者，必是鼠等。丑时来者，必是牛等。行者若见常用此时间来，即知其兽精，说其名字问责，即当谢灭。

二者堆剔鬼，亦作种种恼触行人。或如虫蝎缘人头面钻刺熠熠，或击柝人两腋下，或乍抱持于人，或言说者声喧闹，及作诸

兽之形，异相非一，来恼行人。应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作是言：我今识汝，汝是阎浮提中食火嗅香偷腊吉支，邪见喜破戒种，我今持戒，终不畏汝。若出家人应诵戒本，若在家入，应诵三规五戒等，鬼便却行匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌，及余断除之法，并如禅经中广说。

三者魔恼。是魔多化作三种五尘境界相来破善心：一作违情事，则可畏五尘，令人恐惧。二作顺情事，则可爱五尘，令人心著。三，非违非顺事。则平等五尘，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作种种境界惑乱行人。作顺情境界者，或作父母、兄弟、诸佛形象、端正男女、可爱之境，令人心著。作违情境界者，或作虎狼、狮子、罗刹之形、种种可畏之像，来怖行人。作非违、非顺境界者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事。其相众多，今不具说。

举要言之：若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军。以能破坏平等佛法，今起贪欲、忧愁、瞋恚、睡眠等诸障道法，如经偈中说：

欲是汝初军，忧愁为第二，饥渴第三军，渴爱为第四，睡眠第五军，怖畏为第六，疑悔第七军，瞋恚为第八，利养虚称九，自高慢人十，如是等众军，厌没出家人。我从禅智力，破汝此诸军，得成佛道已，度脱一切人。

行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：

一者修止却之。凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诞，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭。

二者修观却之。若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不见处所，彼何处恼？如是观时，寻当灭谢。若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜驱命，正念不动，知魔界如，即佛界如，若魔界如佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。

复次，若见魔境不谢，不须生忧。若见灭谢，亦勿生喜。所以者何？未曾见有人坐禅见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖，及起贪著，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所为。若诸魔境恼乱行人，或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧，当诵大乘方等诸经治魔咒，默念诵之，存念三宝。若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉。邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之，是故初心行人，必须亲近善知识，为有如此等杂事。是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信服，后即坏人出世善事，及破坏正法。如是等诸异非一，说不可尽。今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之，若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。故释论云：“除诸法实相，其余一切，皆是魔事。”如偈中说：

若分别忆想，即是魔罗网，不动不分别，是则为法印。

9. 治病 第九

行者安心修道，或四大有病，因今用观心息鼓击发动本病，

或时不能善调适身、心、息三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。一旦动病，非唯行道有障，则大命虑失。今明治病法中有二意：一，明病发相，二，明治病方法。

一明病发相者，病发虽复多途，略出不过二种。

一者四大增损病相，若地大增者，则肿结沉重，身体枯癯，如是等百一患生。若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壮热，肢节皆痛，口气大小便痢不通等，百一患生。若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气息，如是等百一患生。故经云：“一大不调，百一病起。四大不调，四百四病一时俱动。”四大病发，各有相貌，当于坐时及梦中察之。

二者五脏生患之相。从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故。从肺生患者，身体胀满，四肢头烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故。从肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚，头痛眼暗昏闷等，肝主眼故。从脾生患者，身体面上，游风遍身，瘡痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故。从肾生患者，咽喉噎塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。五脏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。

如是，四大五脏病患者因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起，此二种病，通因内外发动。若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动。若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。

复次，有三种得病因缘不同：一者，四大五脏增损得病如前所说。二者，鬼神所作得病。三者，业报得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若经久则病成，身羸病结，治之难愈。

二，明治病方法者。即深入知病源起发，当作方法治之，治病之法，乃有多途。举要言之，不出止观二种方便。

云何用止治病相？有师言，但安心止在病处，即能治病。所以者何？心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散。

次有师言，脐下一寸，名忧陀那，此云丹田，若能止心守此不散，经久即多有所治。

有师言，常止心足下，莫问行、住、寝、卧，即能治病。

所以者何？人以四大不调，故多诸疾患。此由心识上缘，故令四大不调。若安心在下，四大自然调适，众病除矣。

有师言，但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。

所以者何？由心忆想鼓作四大，故有病生，息心和悦，众病即差。故《净名经》云：“云何为病本？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得。”

如是种种说，用止治病之相非一，故知善修止法，能治众病。

次，明观治病者。有师言，但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。

何等六种气？一，吹。二，呼。三，嘻。四，呵。五，嘘。六，咽。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。颂曰：

心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝藏热来嘘字至，

三焦壅处但言嘻。

有师言，若能善用观想运作十二种息，能治众患。一，上息。二，下息。三，满息。四，焦息。五，增长息。六，灭坏息。七，暖息。八，冷息。九，冲息。十，持息。十一，和息。十二，补息。此十二息，皆从观想心生。

今略明十二息对治之相：上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰。善用此息，可以偏治众患，推之可知。

有师言，善用假想观，能治坏病。如人患冷，想身中火气起，即能治冷。此如《杂阿含经》治病秘法七十二种法中广说。

有师言，但用止观，检析身中，四大病不可得，心中病不可得，众病自差。

如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。

当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。

但今时人根机浅钝，作此观想，多不成就，世不流传，又不得于此。更学气术体粮，恐生异见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵。若是鬼病，当用强心加咒，以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达？若都不知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人？是故欲修止观之者，必须善解内心治病方法。其法非一，得意在人，岂可传于文耳？

复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益。十法者，一，信。二，用。三，勤。四，常住缘中。五，别病因法。

六，方便。七，久行。八，知取舍。九，持护。十，识遮障。

云何为信？谓信此法必能治病。

何者为用？谓随时常用。

何为勤？谓用之专精不息，取得差为度。

何为住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。

何为别病因起，如上所说。

何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。

何为久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。

何为知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微细专心调治。

何为持护？谓善识异缘触犯。

何为遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。

若依此十法所治，必定有效不虚者也。

10. 证 果 第 十

若行者如是修止观时，能了知一切诸法皆由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。若住此观，即堕声闻辟支佛地。故经云：“诸声闻众等自叹言，我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。”所以者何？一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为。如是思惟，不生善乐。当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心。此即定力多故，不见佛性。

若菩萨为一切众生成就一切佛法，不应取著无为，而自寂灭。尔时应修从空入假观，则当谛观心性虽空，缘对之时，亦能

出生一切諸法。犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树，亦能分别众生诸根性欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才，则能利益六道众生，是名方便随缘止，乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性，而不明了。菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。故经云：“前二种为方便道。”因是二空观得入中道第一义观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。

若菩萨欲于一念中具足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正观。

云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空、非假，而不坏空假之法，若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛，亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。如《中论》偈中说：

因缘所生法，我说即是空。亦名为假名，亦名中道义。

深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门旨趣。当知中道正观，则是佛眼一切种智，若住此观，则定慧力等，了了见佛性，安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海，行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座。则以如来庄严而自庄严，获得六根清净，入佛境界，于一切法无所染著，一切佛法皆现在前，成就念佛三昧，安住首楞严定，则是普现色身三昧，普入十方佛土，教化众生，严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗蜜，悟入大菩

萨位。则与普贤、文殊为其等侣，常住法性身中，则为诸佛称叹授记，则是庄严兜率陀天，示现降神母胎、出家、诣道场、降魔怨、成正觉、转法轮、入涅槃，于十方国土，究境一切佛事，具足真应二身，则是初发心菩萨也。《华严经》中，初发心时，便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。亦云“初发心菩萨，得如来一身作无量身。”亦云“初发心菩萨即是佛。”《涅槃经》云：“发心毕竟二不别，如是二心前心难。”《大品经》云：“须菩提有菩萨摩訶萨，从初发心，即坐道场，转正法轮。”当知则是菩萨为如佛也，《法华经》中龙女所献珠为证。如是等经，皆明初心具足一切佛法，即是《大品经》中阿字门，即是《法华经》中为令众生开佛知见，即是《涅槃经》中见佛性故住大涅槃。

已略说初心菩萨因修止观证果之相，次明后心证果之相。后心所证境界则不可知，今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如《法华经》云：“殷勤称叹诸佛智慧则观义”，此即约观以明果也。《涅槃经》广辩百句解脱以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也。故云大般涅槃名常寂定，定者即是止义。《法华经》中虽约观明果，则摄于止。故云乃至究竟涅槃，常寂灭相终归于空，《涅槃》中虽约止明果，则摄于观。故以三德为大涅槃，此二大经虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门。辨其究竟。并据定慧两法，以明极果。行者当知初、中、后果皆不可思议，故新译《金光明经》云：“前际如来不可思议，中际如来种种庄严，后际如来常无破坏。”皆约修止观二心以辨其果故。《般舟三昧经》中偈云：

诸佛从心得解脱，心者清静名无垢。五道鲜洁不受色，有学此者成大道。

誓愿所行者，须除三障五盖。如或不除，虽勤用功，终无所益。

(三) 始终心要

荆溪尊者 述

夫三谛者，天然之性德也。中谛者，统一切法。真谛者，泯一切法。俗谛者，立一切法。举一即三，非前后也。含生本具，非造作之所得也。悲夫！秘藏不显，盖三惑之所覆也。故无明翳乎法性，尘沙障乎化导，见思阻乎空寂。然兹三惑，乃体上之虚妄也。于是大觉慈尊喟然叹曰：“真如界内，绝生佛之假名。平等慧中，无自他之形相。”但以众生妄想不自证得，莫之能返也。由是立乎三观，破乎三惑，证乎三智，成乎三德。

空观者，破见思惑，证一切智，成般若德。假观者，破尘沙惑，证道种智，成解脱德。中观者，破无明惑，证一切种智，成法身德。然兹三惑、三观、三智、三德，非各别也，非异时也。天然之理，具诸法故，然此三谛性之自耳。迷兹三谛，转成三惑。惑破藉乎三观，观成证乎三智，智成成乎三德。从因至果，非渐修也。说之次第，理非次第。大纲如此，网目可寻矣。

（四）止观坐禅法要记

〔宋〕忠肃公陈瓘莹中

本自不动，何止之有？本自不蔽，何观之有？坐生迷荡，去本日远，动静俱失，不昏即散。此二病本，出生众苦，令彼离苦而获安隐。

当用止观以为其药。病疗药废，医亦不立。则止观者，乃假名字。即假即空，言语道断。以大悲故，无说而说，此摩诃止观之所为作也。

然其文义深广，汪洋无涯。譬如大海，孰得其际？以大悲故，复作方便。使尝一滴，知百川味。使由一泓，见全潮体。故于大经之外，又为此书。词简旨要，读之易晓。应病之药，尽在此矣。善用药者，不治已病。止乎其未散，观乎其未昏。方止方观，而未尝昏未尝散也。如鸟双翼，如车两轮，穷远极高，无往不可及其至也。不出于此，呜呼！不知则已，知之观之可以入道者，可不勉哉！

（五）天台止观统例

翰林学士安定梁肃 述

夫止观何为也？导万法之理，而复于实际者也。实际者何也？性之本也。物之所以不能复者，昏与动使之然也。照昏者谓之明，驻动者谓之静。明与静，止观之体也。在因谓之止观，在果谓之智定。因谓之行，果谓之成。行者，行此者也；成者，证此者也。

原夫圣人有以见惑足以丧志，动足以失方，于是乎止而观之，静而明之，使其动而能静，静而能明。因相待以成法，即绝待以照本。立大车以御正，乘大事而总权。消息乎不二之场，鼓舞于说三之域。至微以尽性，至蹟以体神。语其近，则一毫之善可通也；语其远，则重玄之门可窥也。用至圆以圆之，物无偏也。用至实以实之，物无妄也。圣人举其言，所以示也。广其目，所以告也。优而柔之，使自求之，拟而议之，使自至之。此止观所由作也。

夫三谛者何也？一之谓也。空假中者何也？一之目也。空假者，相对之义。中道者，得一之名。此思议之说，非至一之旨也。至一即三，至三即一。非相含而然也，非相生而然也，非数义也，非强名也，自然之理也。

言而傳之者，迹也。理謂之本，迹謂之末。本也者，聖人所至之地也。末也者，聖人所示之教也。由本以垂迹，則為小、為大、為通、為別、為頓、為漸、為顯、為秘、為權、為實、為定、為不定。循迹以返本，則為一、為大、為圓、為實、為無住、為中、為妙、為第一義。是三一之蘊也。

所謂空也者，通萬法而為言者也。假也者，立萬法而為言者也。中也者，妙萬法而為言者也。破一切惑，莫盛乎空。建一切法，莫盛乎假。究竟一切性，莫大乎中。舉中則無法非中，目假則無法非假，舉空則無法不空。成之謂之三德，修之謂之三觀。

舉其要，則聖人極深研几窮理盡性之說乎？昧者使明，塞者使通，通則悟，悟則至，至則常，常則盡矣。明則照，照則化，化則成，成則一矣。聖人有以彌綸萬法而不差，旁礴萬劫而不遺，燮載互沙而不有，復歸無物而不无，寫名之曰“佛”，強號之曰“覺”。究其旨，其解脫自在莫大極妙之德乎？夫三觀成功者如此。

所謂圓頓者，非漸次，非不定，指論十章之義也。十章者，恢演始夫，通道者之關也。五略者，舉其宏綱，載流之津也。十境者，發動之機，立觀之諦也。十乘者，妙用所修，發行之門也。止于正觀而终于見境者，義備故也。關其余者，非修之要也。乘者何也？載萬物而運者也。十者何也？成載之事者也。知其境之妙，不行而至者，德之上也。乘一而已矣，豈藉夫九哉？九者非他，相生之說，未至者之所踐也。

故發心者，發无所發。安心者，安无所安。破偏者，破无所破。爰至余乘，皆不得已而說也。

至于別其義例，判為章目，推而廣之不为繁，統而簡之不为

少，如连环不可解也，如贯珠不可杂也，如悬镜不可泐也，如通川不可遏也。

义家多门，非争论也。按经证义，非虚说也。辩四教浅深，事有源也。成一事因缘，理无遗也。噫！止观其救世明道之书乎？

非夫圣智超绝，卓尔独立，其孰能为乎？非夫聪明深达，得意忘象，其孰能知乎？今之人乃专用章句文字，从而释之，又何疏漏耶？

或称不思议境，与不思议事，皆极圣之域，等觉至人犹犹未尽，若凡夫生灭心行，三惑浩然，于言说之中，推上妙之理，是犹醯鸡而说大鹏，夏虫之议层冰，其不可见明矣。

今止观之说，文字万数，广论果地，无益初学。岂如暗然自修，功至自至，何必以早计为事乎？是大不然。凡所谓上圣之域，岂隔阔辽迥，与凡境杳绝欤？

是唯一性而已，得之谓悟，失之谓迷，一理而已。迷而为凡，悟而为圣。迷者自隔，理不隔也。失者自失，性不失也。

正观之作，所以辨异同而究圣神，使群生正性而顺理者也。正性顺理，所以行觉路而至妙境也。不知此教者，则学何所入？功何所施？智何所发？譬如无目，昧于日月之光，行于重险之处，颠踣堕落，可胜慨乎？

噫！去圣久远，贤人不出，庸昏之徒，含识而已。致使魔邪诡惑，诸党并炽，空有云云，为坑为阱。有胶于文句不敢动者，有流于湍浪不能住者，有太远而甘心不至者，有太近而我身即是者，有枯木而称定者，有窍号而称慧者，有奔走非道而言权者，有假于鬼神而言通者，有放心而言广者，有罕言而为密者，有齿

舌潜传为口诀者，……凡此之类，自立为祖，继祖为家，反经非圣，昧者不觉。

仲尼有言，道之不明也，我知之矣，由物累也。悲夫！隋开皇十七年，智者大师去世，至皇朝建中，垂二百载，以斯文相传，凡五家师。其始曰灌顶，其次曰晋云威，又其次曰东阳小威，又其次曰左溪朗公，其五曰荆溪然公。顶于同门中慧解第一，能奉师训，集成此书，盖不以文辞为本故也。或失则繁，或得则野。当二威之际，絨授而已，其道不行。天宝中，左溪始弘解说，而知者盖寡。荆溪广以传记数十万言，网罗遗法，勤矣、备矣，荆溪灭后，知其说者适三四人。

古人云：“生而知之者上，学而知之者次，困而学之又其次。”夫生而知之者，盖性德者也。学而知之者，天机深者也。若嗜欲深，耳目塞，虽学而不能知，斯为下矣。今夫学者，内病于蔽，外役于烦，没世不能通其文，数年不能得其益，则业文为之屡校措足也，梦句为之簸糠眯目也。以不能喻之师，教不领之弟子，止观所以未光大于时也。

予常戚戚，于是整其宏纲，撮其机要。其理之所存，教之所急，或易置之，或引伸之，其义之迂，其辞之鄙，或雍除之，或润色之，大凡浮疏之患，十愈其九。广略之宜，三存其一。是祛鄙滞，导蒙童，贻诸他人，则吾岂敢？若同见同行，且不以止观罪我，亦无隐乎尔。

建中上元甲子首事，笔削三岁，岁在析水之津，功毕云尔，



六 妙 法 门

〔隋〕智 顓 著

六妙门者，盖是内行之根本，三乘得道之要经。故释迦初诣道树，跏趺坐草，内思安般，一数，二随，三止，四观，五还，六净。因此万行开发，降魔成道。当知佛为物轨，亦迹若斯。三乘正士，岂不同游此路？

所言六者，即是数法。约数明禅，故言六也。如佛或约一数辩禅，所谓一行三昧。或约二数，谓一止二观。或约三数，谓三三昧。或约四数，所谓四禅。或约五数，谓五门禅。或约六数，谓六妙门。或约七数，谓七依定。或约八数，谓八背舍。或约九数，谓九次第定。或约十数，谓十禅支，如是等，乃至百千万亿阿僧只不可说诸三昧门，悉是约数说诸禅也。虽数有多少，穷其法相，莫不悉相收摄。以众生极悟不同，故有增减之数，分别利物。

今言六者，即是约数法而标章也。妙者，其意乃多，若论正意，即是灭谛涅槃。故灭四行中，言灭止妙离。涅槃非断非常，有而难契，无而易得，故言妙也。六法能通，故名为门。门虽有六，会妙不殊。故经言“泥洹真法宝”。众生从种种门入，此则通释六妙门之大意也。

六妙门大意有十：

第一历别对诸禅六妙门，第二次第相生六妙门，

第三随便宜六妙门，第四随对治六妙门，

第五相摄六妙门，第六通别六妙门，

第七旋转六妙门，第八观心六妙门，

第九圆观六妙门，第十证相六妙门。

释第一历别对诸禅定明六妙门，即为六意：

一者，依数为妙门。行者因数息故，即能出生四禅，四无量心，四无色定。若于最后非非想定，能觉知非是涅槃，是人必定得三乘道。何以故？此定阴界人和合故有虚诞不实。虽无粗烦恼，而亦成就十种细烦恼。知已破折，不住不著，心得解脱，即证三乘涅槃。故此义如须跋陀罗，佛教断非非想处惑，即便获得阿罗汉果，数为妙门，意在于此也。

二者，随为妙门者。行者因随息故，即能出生十六特胜。所谓一知息入，二知息出，三知息长短，四知息偏身，五除诸身行，六心受喜，七心受乐，八受诸心行，九心作喜，十心作摄，十一心作解脱，十二观无常，十三观出散，十四观离欲，十五观灭，十六观弃舍。云何观弃舍？此观破非想处惑。所以者何？凡夫修非想时，观有常处如痛如疮，观无想处如痴也。第一妙定，名曰非想。作是念已，即弃舍有想，无想，名非有想，非无想，故知非想即是两舍之义。今佛弟子观行破折，义如前说。是故深观弃舍，不著非想，能得涅槃，随为妙门，意在此也。

三者，止为妙门者。行者因止心故，即便次第发五轮禅：一者，地轮三昧，即未到地。二者，水轮三昧，即是种种诸禅定善根发也。三者，虚空轮三昧，即五方便人，觉因缘无性如虚空。

四者，金沙轮三昧，即是见思解脱，无著正慧，如金沙也。五者，金刚轮三昧，即是第九无碍道能断三界结使，永尽无余，证尽智无生智入涅槃。止为妙门，意在此也。

四者，观为妙门者。行者因修观故，即能出生九想，八念，十想，八背舍，八胜处，十一切处，九次第定，狮子奋迅三昧，超越三昧，炼禅，十四变化心，三明，六通及八解脱，得天受想，即入涅槃。观为妙门，意在此也。

五者，还为妙门者。行者若用慧行，善巧破折、反本还源，是时即便出生空无想无作、三十七品，四谛，十二因缘，中道正观，因此得入涅槃。还为妙门，意在此也。

六者，净为妙门者。行者若能体识一切诸法本性清净，即便获得自性禅也。得此禅故，二乘之人，定证涅槃。若是菩萨，入铁轮位，具十信心。修行不止，即便出生九种大禅，所谓自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善人禅、一切行禅、除恼禅、此世他世乐禅、清净禅、菩萨依是禅故，得大菩提果，已得今得当得。净为妙门，意在此也。

次释第二次第相生六妙门者。次第相生，入道之阶梯也。若于欲界中，巧行六法，第六净心成就，即发三乘无漏，况复具足诸禅三昧？此即与前有异。所以者何？

如数有两种：一者修数，二者证数。修数者，行者调和气息，不涩不滑，安详徐数，从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数。证数者，觉心任运，从一至十，不加功力，心住息缘，觉息虚微，心相渐细，患数为粗，意不欲数。尔时行者应当放数修随。

随亦有二：一者修随，二者证随。

修随者，舍前数法，一心依随息之出入，撮心缘息，知息入出，心住息缘，无分散意，是名修随。

证随者，心既微细，安静不乱，觉息长短，偏身入出。心息任运相依，意虑恬然凝静，觉随为粗，心厌欲舍。如人疲极欲眠，不乐众务，尔时行者应当舍随修止。

止亦有二：一者，修止。二者，证止。

修止者，息诸缘虑，不念数随，凝寂其心，是名修止。

证止者，觉身心泯然入定，不见内外相貌，定法持心，任运不动。

行者是时即作是念：今此三昧，虽复无为寂静，安隐快乐，而无慧方便，不能破坏生死。复作是念：今此定者，皆属因缘，阴界入法，和合而有，虚诞不实。我今不见不觉，应须照了。作是念已，即不著止，起观分别。

观亦有二：一者修观，二者证观。

修观者，于定心中，以慧分别，观于微细出入息相，如空中风。皮肉筋骨三十六物，如芭蕉不实。心识无常，刹那不住，无有我人。身受心法，皆无自性。不得人法，定何所依？是名修观。

证观者，如是观时觉息出入偏诸毛孔，心眼开明，初见三十六物，及诸虫户，内外不净，刹那变易，心生悲喜，得四念处，破四颠倒，是名证观。

观相既发，心缘观境，分别破折。觉念流动，非真实道。尔时应当舍观修还。

还亦有二：一者，修还，二者证还。

修还者，既知观从心生，若从折境，此即不会本源，应当反

观观心。此观心者，从何而生？为从观心生，为从非观心生。若从观心生，即已有观。今实不尔，所以者何？数随止等三法中未有即观故。若从不观心生，不观心为灭生，为不灭生。若不灭生，即二心并。若灭法生，灭法已谢，不能生观。若言亦灭亦不灭生，乃至非灭非不灭生，皆不可得。当知观心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故无观心，若无观心，岂有观境？境智双亡，还源之要也。是名修还相。

证还相者，心慧开发，不加功力。任运自能破折，反本还源，是名证还。行者当知，若离境智，欲归无境智，不离境智缚，以随二边故。尔时当舍还门，安心净道。

净亦有二：一者，修净。二者，证净。

修净者，知色净故，不起妄想分别。受想行识，亦复如是。息妄想垢，是名修净。息分别垢，是名修净。息取我垢，是名修净。举要言之，若能心如本净，是名修净，亦不得能修所修及净不净，是名修净。

证净者，如是修时，豁然心慧相应，无碍方便，任运开发，三昧正受、心无依恃。证净有二：一者，相似证，五方便相似无漏道慧发。二者，真实证，苦法忍乃至第九无碍道等真无漏慧发也。三界垢尽，故名证净。

复次观众生空，故名为观。观实法空，故名为还。观平等空，故名为净。复次空三昧相应，故名为观。无相三昧相应，故名为还。无作三昧相应，故名为净。复次，一切外观名为观，一切内观名为还，一切非内非外观名为净。故先尼梵志言：“非内观故得是智慧，非外观故得是智慧，非内外观故得是智慧，亦无观故得是智慧”也。

次释第三随便宜六妙门。夫行者欲得深禅定智慧，乃至实相涅槃，初学安心，必须善巧。

云何善巧？当于六妙门法，悉知悉觉，调伏其心，随心所欲，可以常用。

所以者何？若心不便，修治即无益。是故初坐时，当识调心学数。次当学随，复当学止、观、还等。各各经数日，学已，复更从数随，乃至还、净，安心修习，复各经数日。如是数反，行者即应自知心所便宜。若心便数，当以数法安心，乃至净亦如是，随便而用，不简次第。如是安心时，若觉身安息调，心静开明，始终安固，当专用此法，必有深利。若有妨生心散暗塞，当更随便转用余门，安即为善，可以长轨。是则略明初学善巧安心六妙门，是知便宜用心大意。

复次，行者心若安稳，必有所证。云何为证？所谓得持身，及粗住，细住，欲界未到地、初禅等种种诸禅定。得诸定已，若心住不进，当随定深浅，修六妙门开发。

云何名浅定不进，修六门令进？

如行者初得持身法，及粗细住法，经于日月而不增进，尔时应当细心修数。数若不进，复当修随。随若不进，当细凝心修止。止若不进，当定中观阴入界法。观若不进，当还更反检心源。还若不进，当寂然体净。

用此六法，若偏于一法增进之时，当即善修之。

既渐进入深禅定，便过数境。数相既谢，进发随禅。

于此定中，若不境进，当善修随、止、观、还、净等五法，定进渐深，随境已度。

若发止禅，禅若不过，当善修止及观、还、净等四法。止定

进渐深，观心开发，虽有止法，知从缘生，无有自性，止相已谢。

若观禅不进，当更善巧修观及还、净等三法。观禅既进，进已若谢，转入深定，慧解开发，唯觉自心所有法相，知观虚诞不实，亦在妄情。如梦中所见，知已不受，还反照心源。

还禅经久，又不进，当复更善反观心源，及体净当寂。还禅既进，进已若谢，便发净禅。

此禅念相观已除，言语法皆灭，无量众罪除，清净心常一，是名净禅。

净若不进，当善却垢心，体真寂虚。心如虚空，无所依倚。尔时净禅渐深寂，豁然明朗，发真无漏，证三乘道。

此则略说六妙门随便宜而用，增长诸禅功德智慧，乃至入涅槃也。

复次，行者于其中间，若有内外障起，欲除却者，亦当于六门中，随取一法，一一试用却之。若得差者，即为药也。治禅障及禅中魔事病患，功用六门，悉得差也。上来所说，其意难见。行者若用此法门，当善思惟取意，勿妄行也。

次释第四对治六妙门。

三乘行者，修道会真，悉是除障显理，无所造作。所以者何？二乘之人，四住惑除，名得圣果，更无别法。菩萨大士，破尘沙无明障尽故。菩提理显，亦不异修。此而推之，若能巧用六门对治，破内外障，即是修道，即是得道，更无别道。

云何功用六门对治？行者应当知病识药。

云何知病？所谓三障：一者，报障，即是今世不善，粗动散乱，障界人也。二者，烦恼障，即三毒十使等诸烦恼也。三者，

业障，即是过去、现在所起，障道恶业，于未受报中间能障圣道也。

行者于坐禅中，此三障发，当善识其相，用此法门对治除灭。

云何坐中知报障起相？云何对治？……等分别觉观心散动，攀缘诸境，无暂停住故，名报障起。浮动明利，攀缘诸境，心散纵横，如猿猴得树，难可制录。尔时行者应用数门，调心数息，当知即真对治也。故佛言：“觉观多者，教令数息。”

二者于坐禅中，或时其心亦昏亦散，昏即无记心，暗即睡眠，散即心浮越逸。尔时行者当用随门，善调心随息，明照入出，心依息缘，无分散意，照息出入，治无记昏睡。心依于息，治觉观攀缘。

三者于坐禅中，若觉身心急气粗，心散流动。尔时行者当用止门，宽身放息，制心凝寂，止诸忆虑，此为治也。

复次，云何烦恼障起？云何对治？

烦恼有三种：一者，于坐禅中，贪欲烦恼障起。尔时行者，当用观心门中、九想、初背舍、二胜处、诸不净门为对治也。

二者，于坐禅中，瞋患烦恼障起。尔时行者，当用观心门中，慈悲喜舍等为对治也。

三者，于坐禅中，愚痴邪见烦恼障起。尔时行者，当用还门，反照十二因缘，三空道品，破折心源，还归本性，此为治也。

复次，云何对治障道业起？业即三种，治法亦三。

一者，于坐禅中，忽然垢心昏暗，迷失境界，当知黑暗业障起。尔时行者，当用净门中，念方便净应身三十二相清净光明，为对治也。

二者，于坐禅中，忽然恶念，思惟贪欲，无恶不造，亦是过去罪业之所作也。尔时行者，当用净门中念报佛一切种智圆净常乐功德，为对治也。

三者，于坐禅中，若有种种诸恶境界相现，乃至逼迫身心，当知悉是过去，今世所造恶业障发也。尔时行者，当用净门中念法身本净，不生、不灭，本性清静，为对治也。

此则略说六门对治，断除三障之相，广说不异十五种障也。

复次，行者于坐禅中，若发诸余禅深定智慧解脱，有种种障起，当于六门中善巧用对治法也。粗细障法既除，真如实相自显，三明六通自发，十力，四无所畏，一切诸佛菩萨功德行愿，自然现前，不由造作。故经云：“又见诸如来，自然成佛道”。

次释第五相摄六妙门。

夫六妙门相摄，近论则有二种，远寻则有多途。何等为二？一者六门自体相摄，二者巧修六门出生胜进相摄。

云何名自体相摄？行者修六门时，于一数息中，任运自摄随、止、观、还、净等五法。所以者何？如行者善调心数息之时，即体是数门。心依随息而数故，即摄随门。息诸攀缘，制心在数故，即摄止门。分别知心数法，及息了了分明故，即摄观门。若心动散，攀缘五欲，悉是虚诞，心不受著，录心还归数息故，即摄还门。摄数息时，无有五盖，及诸粗烦恼垢，身心寂然，即摄净门。当知于数息中即有六门，随、止、观、还、净等，一一皆摄六门，此则六六三十六妙门。上来虽复种种运用不同，悉有今意。若不分别，行人不知。此则略说六妙门自体相摄，一中具六相也。

复次，云何名巧修六妙门，出生胜进相摄相？

行者于初调心数息，从一至十，心不散乱，是名数门。

当数息时，静心善巧，既知息初入，中间经游至处，乃至入已还出亦如是。心悉觉知，依随不乱，亦成就数法。从一至十，是则数中成就随门。

复次，行者当数息时，细心善巧，制心缘数法及息，不令细微觉观得起，刹那异念分别不生，是则于数中成就止门。

复次，行者当数息时，成就息念巧慧方便，用静鉴之心，照息生灭，兼知身分刹那思想，阴入界法，如云如影，空无自性，不得人法，是时于数息中成就息念巧慧观门。

复次，行者当数息时，非但成就观智，识前法虚假，亦复善巧觉了观照之心，无有自性，虚诞不实，离知觉想，是则于数息中成就还门。

复次，行者当数息时，非但不得所观能观，以慧方便。亦不得无能观所观，以本净法性，如虚空不可分别故。尔时行者心同法性，寂然不动，是则于数息中成就净门。

以五门庄严数息、随、止、观、还、净，皆亦如是，今不别说，此则六六三十六，亦名三十六妙门。行者若能如是善巧修习六妙门者，当知必得种种深禅定智慧，入三乘涅槃也。

次释第六通别六妙门。

所以言通别六门者，凡夫、外道、二乘、菩萨，通观数息一法，而解慧不同，是故证涅槃殊别。随、止、观、还、净亦复如是。

所以者何？凡夫钝根行者，当数息时，唯知从一至十，令心安定，欲望此入禅，受诸快乐，是名于数息中而起魔业以贪生死故。复次，如诸利根外道，见心猛盛，见因缘故，当数息时，非但调心数息，从一至十，欲求禅定，亦能分别现在有息，无息，

亦有、亦无，非有、非无。过去息如去、不如去，亦如去、亦不如去，非如去、非不如去。未来息有边，无边，亦有边、亦无边，非有边，非无边。现在息有常耶、无常耶，亦常、亦无常耶，非常、非无常耶。及心亦尔。随心所见，计以为实，谓他说悉为妄语，是人不了息相，随妄见生分别，即是数息戏论，四边火烧，生烦恼处，长夜贪著邪见，造诸邪行，断灭善根，不会无生，心行理外，故名外道。如是二人，钝利虽殊，三界生死轮回无别。

复次，云何名为声闻数息相？行者欲速出三界，自求涅槃故，修数息以调其心，尔时于数息中不离四谛正观。云何于数息中观四真谛？行者知息依身，身依心，三事和合，名阴界入。阴界入者，即是苦也。若人贪著阴界入法，乃至随逐见心，分别阴界入法，即名为集。若能达息真性，即能知苦无生，不起四受，四行不生，即钝使利使，诸烦恼结，寂然不起，故名为灭。知苦正慧，能通理无惑，故名为道。若能如是数息，通达四谛，当知是人必定得声闻道，毕故不造新。

复次，云何于数息中入缘觉道？行者求自然慧，乐独善寂，深知诸法因缘，当数息时，即知数息之念即是有支，有缘取，取缘爱，爱缘受，受缘触，触缘六入，六入缘名色，名色缘识，识缘行，行缘无明。复观此息念之有，名善有为业，有善因缘，必定能感未来世人天受，受因缘故，必有老死忧悲苦恼。三世因缘，生死无际，轮转不息。本无有生，亦无有死，不善思惟心行所造。若知无明体性本自不有，妄想因缘和合而生，无所有故，假名无明。无名尚尔，亦不可得。当知行等诸因缘法，皆无根本。既无行等因缘，岂有今之数息之实？尔时行者深知数息属因缘，

空无自性，不受不著，不念不分别，心如虚空，寂然不动，豁然无漏心生，成缘觉道。

复次，云何名为菩萨数息相？行者为求一切智，佛智，自然智，无师智，如来知见力无所畏，愍念安乐无量众生，故修数息，欲因此法门入一切种智。所以者何？如经中说：“阿那般那，三世诸佛入道之初门”。是故新发心菩萨，欲求佛道，应先调心数息。当数息时，知息非息，犹如幻化。是故息非是生死，亦非是涅槃。尔时于数息中，不得生死可断，不得涅槃可入，是故不住生死。既无二十五有系缚，不证涅槃，则不坠声闻辟支佛地。以平等大慧，即无取舍心，入息中道，名见佛性，得无生忍，住大涅槃，常乐我净。故经云：“譬如大水，能突荡一切，唯除杨柳，以其软故”。生死大水亦复如是，能漂没一切凡夫之人，唯除菩萨住于大乘大般涅槃，心柔软故。是名大乘行者，于数息中入菩萨位。此则略说数息妙门。凡圣大小乘通别之相，数息虽通，须解殊别之相。当知数息虽同共修，随其果报差降，余随止观还净一一妙门。凡圣大小乘通别，亦复如是。

次释第七旋转六妙门。

上来所说六妙门，悉是共行，与凡夫二乘共故。今此旋转六妙门者，唯独菩萨所行，不与声闻缘觉共，况诸凡夫？所以者何？前第六通别妙门观中说，名从假入空观，得慧眼一切智。慧眼一切智，是二乘菩萨共法。今明从空出假，旋转六妙门，即是法眼道种智。法眼道种智，不与声闻辟支佛共。

云何菩萨于数息道中，修从空出假观？起旋转出一切诸行功德相？所谓菩萨行者当数息时，当发大誓愿，怜悯众生，虽知众生毕竟空，而欲成就众生，净佛国土，尽未来际。作是愿已，即

当了所数息，不生不灭，其性空寂，即息是空，非息灭空。息性自空，息即是空，空即是息。离空无息，离息无空。一切诸法，亦复如是。息空故，非真、非假，非世间，非出世间，求息不得息与非息而亦成就息念。其所成就息念，如梦如幻，如响如化，虽无实事可得，而亦分别幻化所作事。菩萨了息，亦复如是。虽无息性可得，而亦成就息念。从一至十，了了分明。深心分别，如幻息相。以有无性如幻息故，即有无性世间出世间法。

· 所以者何？无明颠倒，不知息性空故，妄计有息，即生人法，执著爱见诸行，故名世间。因有息故，即有阴界入等世间苦乐之果。当知息虽空，亦能成办一切世间善恶因果二十五有诸生死事。

复次，息相空中，虽无出世间相，而非不因息分别出世间法。所以者何？不知息相空故。即无明不了造世间业，知息空无所有故，即无无明妄执。一切诸结烦恼无所从生，是名出世间因。因灭故，得离后世世间二十五有等果，名出世间果。能出世间颠倒因果法故，是名出世间法。于出世间真正法中，亦有因果。因者，知息空正智慧，为出世间因，妄计息中人我无明颠倒及苦果灭故，名为出世间果。故知菩萨观息非息，虽不得世间出世间，亦能分别世间及出世间。

复次，菩萨观息性空时，不得四谛，而亦通达四谛。所以者何？如上所说世间果者，即是苦谛。世间因者，即是集谛。出世间果者，即是灭谛。出世间因者，即是道谛。故观于息想，不见四谛，而能了了分别四谛，为声闻众生广演分别。

复次，菩萨了息空中，不见十二因缘，而亦通达十二因缘。所以者何？过去息性空无所有，妄见有息，而生种种颠倒分别，

起诸烦恼，故名无明。无明因缘，则有、行、识、名、色，六入、触、受、爱、取、有、生、老、死、忧、悲、苦、恼等，轮转不息，皆由不了息如虚空无所有故。若知息空寂，即破无明。无明灭故，则十二因缘皆灭。菩萨如是了息非息，虽不得十二因缘，亦能了了通达十二因缘，为求缘觉乘人广演分别。

复次，菩萨了息无性，尔时尚不见有息，何况于息道中见有六蔽及六度法？虽于息性中不见六蔽及六度法，而亦了了通达六蔽六度。所以者何？行者当数息时，即自了知若于非息之中而见息者，是必定成就慳贪蔽法。慳有四种：一者，慳惜财物，见息中有我，为我生慳故。二者慳身，于息中起身见故。三者，慳命于息中不了，计有命故。四者，慳法，于息中不了，即起见执法必生故。

行者为破坏如是慳蔽恶法故，修四种檀波罗密。

一者，知息空非我，离息亦无我，既不得我，聚诸财物，何所资给？尔时慳财之心即便自息，舍诸珍宝，如弃涕唾。当知了达息性，即是财施檀波罗密。

复次，菩萨知无身性，息等诸法不名为身，离息等法亦无别身。尔时知身非身，即破慳身之执，既不慳于身，即能以身为奴仆给使，如法施与前人。当知了知息非息，即能具足成就舍身檀波罗密。

复次，行者若能了息性空，不见即息是命，离息有命，既不得命，破慳命心。尔时即能舍命，给施众生，心无惊畏。当知了达息空，即能具足舍命檀波罗密。

复次，行者若达息空，即不见阴入界等诸法，亦不见世间、出世间种种法相。为破众生种种横计，迷执诸法轮回六趣，故有

所说，而实无说无示，以听者无闻无得故。是时虽行法施，不执法施，无惑于彼，而利一切。譬如大地虚空日月利益世间，而无心于物，不求恩报。菩萨达息性空，行平等法施檀波罗密，利益众生，亦复如是。当知菩萨知息性空，不得恠度，而能了了分别恠度，以不可得故，知息性空，具足尸罗，羸提、毗梨耶，禅那、般若波罗密，亦复如是。

是中应一一广旋转诸波罗密相，为求佛道善男子善女人开示分别，是即略说于数息门中，修旋转陀罗尼菩萨所行无碍方便。菩萨若入是门，直说数息调心，穷劫不尽，况复于随、止、观、还、净等，种种诸禅，智慧神通，四辩，力无所畏，诸地行愿，一切种智，无尽一切功德，旋转分别，而可尽乎？

次释第八观心六妙门。

观心六妙门者，此为大根性行人，善识法恶，不由次第，慧照诸法之源。

何等为诸法之源？所谓众生心也。一切万法，由心而起。若能反观心性，不可得心源，即知万法皆无根本。约此观心，说六妙门，非如前也。

所以者何？如行者初学观心时，知一切世间出世间诸数量法，皆悉从心出，离心之外，更无一法。是则数一切法，皆悉约心故数。当知心者，即是数门。

复次，行者当观心时，知一切数量之法，悉随心王，若无心王，即无心数。心王动故，心数亦动。譬如百官臣民，悉皆随顺大王。一切诸数量法依随心王，亦复如是。如是观时，即知心是随门。

复次，行者当观心时，知心性常寂，即诸法亦寂，寂故不

念，不念故即不动，不动故名止也。当知心者，即是止门。

复次，行者当观心时，觉了心性，犹如虚空，无名无相。一切语言道断，开无明藏。见真实性，于一切诸法得无著慧。当知心者，即是观门。

复次，行者当观心时，既不得所观之心，亦不得能观之智。尔时心如虚空，无所依倚，以无著妙慧。虽不见诸法，而还通达一切诸法。分别显示，入诸法界，无所缺减。普现色身，垂形九道，入变通藏。集诸善根，回向菩提，庄严佛道。当知心者，即是还门。

复次，行者当观心时，虽不得心及诸法，而能了了分别一切诸法。虽分别一切法，不著一切法，成就一切法，不染一切法。以自性清静，从本以来，不为无明惑倒之所染故。故经云：“心不染烦恼，烦恼不染心。”行者通达自性清静心故，入于垢法，不为垢法所染，故名为净，当知心者，即是净门。

如是六门，不由次第，直观心性，即便具足也。

次释第九圆观六妙门。

夫圆观者，岂得如上所说，但观心源，具足六妙门，观余诸法不得尔乎？今行者观一心，见一切心及一切法。观一法，见一切法及一切心。观菩提，见一切烦恼、生死。观烦恼生死，见一切菩提涅槃。观一佛，见一切众生及诸佛。观一众生，见一切佛及一切众生。一切皆如影现，非内非外，不一不异，十方不可思议。本性自尔，无能作者。

非但于一心中，分别一切十方法界凡圣色心诸法数量，亦能于一微尘中，通达一切十方世界诸佛凡圣色心数量法门。是即略说圆观数门，随止观还净等，一一皆亦如是。是数微妙不可思议，

非口所宣，非心所测。尚非诸小菩萨及二乘境界，况诸凡夫？

若有利根大士，闻如是妙法，能信解受持，正念思惟，专精修习，当知是人，行佛行处，住佛住处，入如来室，著如来衣，坐如来座。即于此身，必定当得六根清净，开佛知见，普现色身，成等正觉。故《华严经》云：“初发心时，便成正觉。”了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。

次释第十证相六妙门。

前九种六妙门，皆修因之相，义兼证果，说不具足。今当更分别六妙门证相。

六门有四种：一者，次第证。二者，互证。三者，旋转证。四者，圆顿证。

云何次第证？如上第一历别对诸禅门，及次第相生六妙门中，已略说次第证相，细寻自知，今不别说。

第二互证。此约第三随便宜，第四对治，第五相摄，第六通观，四种妙门申论证相。所以者何？此四种妙门，修行方便，无定次第，故证亦复回互不定。如行者当数息时，发十六触等诸暗证，隐没无记有垢等法，此禅即是数息证相之体。而今不定，或有行者于数息中，见身毛孔虚疏，彻见三十六物。当知于数息中证于随门。复有行者于数息中，证空静定，以觉身心寂然，无所缘念。入此定时，虽复浅深有殊，而皆是空寂之相，当知于数息中证止门禅定也。复次，行者当数息时，内外死尸不净，膨胀烂坏，及白骨光明等，定心安隐，当知于数息中证观门禅也。复次，行者当数息时，发空无相智慧，三十七品、四谛、十二因缘等，巧慧方便，思觉心起，破折诸法，反本还源，当知于数息中证还门禅也。复次，行者或于数息之时，身心寂然，不得诸法，

妄垢不生，分别不起，心想寂然，明识法相，无所依倚，当知于数息中证净门禅也。此则略说于数息中，互发六门禅相，前后不定，未必悉如今说。余随、止、观、还、净，一一互证诸禅相，亦如是。所以有此互证诸禅者，意有二种：一者，修诸禅时互修故，发亦随互，意如前四种修六妙门相。二者，宿世业缘善根发，是故互发不定。义如坐禅内方便验善恶根性中广说。

第三，云何名证旋转六妙门相？此约依第七旋转修故发。所谓证相者，即有二种：一者，证旋转解。二者，证旋转行。

云何名为证旋转解发相？行者于数息中，巧慧旋转修习故，尔时或证深禅定，或证浅定。于此等定中，豁然心慧开，发旋转觉识，解真无碍，不由心念，任运旋转，觉识法门。旋转有二种：一者，总相旋转解。二者，别相。总相复有二种：一者，解真总相。二者，解俗总相。别相复有二种：一者，解真别相。二者，解俗别相。于一总相法中，旋转解一切法。别相亦尔。

云何名为证旋转行相？行者如所解，心不违言，心口相应，法门现前，心行坚固，任运增长，不由念力，诸善功德自生，诸恶自息。总相、别相，皆如上说。但有相应之异，入诸法门境界显现之殊故。今则略出证旋转行：如一数门，具二种证旋转故，余随、止、观、还、净亦如是，略说不具足者，自善思惟，取意广对诸法门也。证旋转六妙门者，即是得旋陀罗尼门也。是名无碍辩才巧慧方便，遮诸恶，令不得起，持诸功德，令不漏失。任是法门，必定不久入菩萨位，成就阿耨多罗三藐三菩提也。

第四，云何名为圆证六妙门？行者因第八观心，第九圆观，二种六妙门为方便，是观成时，即便发圆证也。证有二种：一者，解证。无碍巧慧，不由心念，自然圆证，识法界故名解证。

二者，会证。妙慧朗然开发，明照法界，通达无碍也。证相有二种：一者，相似证相。如《法华经》中明六根清净相。二者，真实证相。如《华严经》中明初发心圆满功德智慧相也。

云何名相似圆证为六妙门？如《法华经》说眼根清净中，能一时数十方凡圣色心等法数量，故名数门。一切色法随顺于眼根，眼不违色法，共相随顺，故名随门。如是见时，眼根识寂然不动，故名止门。不以二相见诸佛国，通达无碍，善巧分别，照了法性，故名观门。还于眼根境界中，通达耳鼻舌身意等诸根境界，悉明了无碍，不一不异相故，故名还门。复次见己眼根境界，还于十方凡圣眼界中现，故亦名为还门。虽了了通达，见如是事，而不起妄想分别，知本性常净，无可染法，不住不著，不起法爱，故名净门。此则略说于眼根清净中，证相似六妙门相。余五根亦如是，广说如《法华经》明也。

云何名真实圆证六妙门？有二种：一者，别对。二，通对。

别对者，十住为数门，十行为随门，十回向为止门，十地为观门，等觉为还门，妙觉为净门。

二，通对者，有三种证：

一者，初证。二者，中证。三者，究竟证。初证者，有菩萨入阿字门，亦名初发心住，得真无生法忍慧。尔时能于一念心中，数不可说微尘世界，诸佛菩萨声闻缘觉诸心行，及数无量法门，故名数门。能一念心中，随顺法界所有事业，故名随门。能一念心中，入百千三昧及一切三昧，虚妄及习俱止息故，名为止门。能一念心中，觉了一切法相，具足种种观智慧，故名观门。能一念心中，通达诸法，了了分明，神通转变，调伏众生，反本还源，故名还门。能一念心中，成就如上所说事，而心无染著，

不为诸法之所染污故，亦能净佛国土，令众生入三乘净道，故名净门。初心菩萨入是法门，如经所说，亦名为佛也。已得般若正慧，闻如来藏，显真法身，具首楞严，明见佛性，住大涅槃，入法华三昧不思议一实境界也。广说如《华严经》中所明，是为初住证不可思议真实六妙门也。

中证者，余九住，十行、十回向，十地，等觉地，皆名中证不可思议真实六妙门也。

云何名究竟圆证六妙门？后心菩萨入茶字门，得一念相应慧，妙觉现前，穷照法界，于六种法门究竟通达，功用普备，无所缺减，即是究竟圆满六妙门也。分别数、随、止、观、还、净诸法门证相，意不异前，但有圆极之殊，故《璎珞经》云：“三贤十圣忍中行，唯佛一人能尽源。”《法华经》言：“唯佛与佛，乃能究尽诸法实相。”此约修行教道，作如是说。以理而为论，法界圆通，诸佛菩萨所证法门，始终不二。故《大品经》言：“初阿后茶，其意无别。”《涅槃经》言：“发心毕竟二不别，如是二心先心难。”《华严经》言：“从初地悉具一切诸地功德”。《法华经》言：“如是本末究竟等”。

禅宗修持法

月溪禅师 著

绪 论

【禅的定义】禅字是“禅那”两字的简称，“禅那”是印度语，旧译“思惟修”，是思惟修习的意思，印度禅法成立很早，在释迦以前，泥健连他若提弗怛罗（Nirgranto Jnati Putra）创立禅那教，此教以苦行修炼为主，故名禅那，后来释迦设六波罗蜜教纲，其第五波罗蜜便是“禅那”，其实“禅那”两字，不过是一种修炼方法之通称，释迦所设种种言教，无论其为大乘、小乘、空宗、有宗，皆以修“禅那”为主要方法，甚至婆罗门外道各派，亦均有其禅法，虽然同名“禅那”，而其性质内容，各各不同，泥健连他若提弗怛罗所修为十二净法禅，婆罗门仙人所修为非想非非想禅，释迦弟子大乘修六度禅，小乘修四谛十二缘起禅，还有一种叫做教外别传的“不立文字禅”，是释迦传给大迦叶，后来由菩提达摩传入中国，此派只重方法，不立文字理论，所以称为“禅宗”。禅宗在唐宋时极盛行，一直到现在，还是很占势力，所以普通提到“参禅”两字，多是指这一宗的方法，其实参禅并非禅宗所独有的方法，自小乘四谛十二因缘禅以至法相

宗之五重唯识禅，天台宗之三谛三观禅，华严宗之十玄六相法界观禅，真言宗之三密瑜伽禅，各有其道理与方法，直接的或间接的，积极的或消极的，很不一致。照以上历史看来，我们现在想给“禅”字下一个确当的定义，实在颇为困难，但是，本书所要阐明的就是菩提达摩所传入中国的禅法，因此，我们只有照禅宗的宗旨来给“禅”字下一个假设的定义了。

普通一般对于禅字的概念，是由因到果的，就是从因位渐次修习以至证果成佛，是一种渐修的方法，禅宗的概念不是这样，他是一种直截了当的“直示佛果”的方法，所谓“见则便见，拟异即差。”其实，“果”已得到，则“因”同时便被解决了，所以叫做顿悟禅，顿悟禅的定义是：“不立文字，直指人心，见性成佛。”为什么要立文字直指人心？文字是一种假名，须经过思想后才表现出来，所以只能算是一种间接的东西，“真心本体”（即佛性亦名自性）是最究极之实在，其境界非思想经验所能达到，间接的文字语言自然无法描绘表现了，故释迦曾曰：“我四十九年说法，未曾说着一字。”又曰：“修多罗教，如标指月，如复见月，了知所标，毕竟非月。”语言文字，如指示月亮所在的手指，但此手指并非月亮，乃是间接的东西，间接的指示虽然亦是达到本体的一种方法，但终没有直接指示的那样直捷，而且传到后来，有的竟错认手指便是月亮了，因此顿悟禅宗的直接方法便应着实际的要求而产生，并且大大的发展开来了。但“不立文字”，并不是绝对鄙弃文字之意，文字智识之价值，仍为禅宗祖师们所重视，菩提达摩以《楞伽经》印证后学。

相传“世尊在灵山会上，拈花示众，众皆罔措，惟迦叶破颜微笑。世尊云：吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，

不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”自来禅宗以此事为以心传心的直接方法的根据，但以前大藏所收的经论不记此事，隋唐的宗匠亦无言此事者。宋王安石言此事出《大梵天王问佛决疑经》，此经藏于内府，外间不传，所以有人疑心是捏造出来的。后来此经由内府流出，收入续藏经中，疑云遂释。但苟无论此事此经之有无，事实上菩提达摩所传之禅法，确是以“不立文字，直指人心，见性成佛”为宗旨的。此种直接表示佛性之方法，释迦见诸应用者不只一次，如“世尊示随色摩尼珠问五方天王：‘此珠作何色？’时五方天王，互说异色，世尊藏珠，复抬手曰：‘此珠作何色’，天王曰：‘佛手中无珠，何处有色。’世尊曰：‘汝何迷倒之甚，吾将世珠示之，便强说有青黄赤白色，吾将真珠示之，便总不知。’时五方天王悉自悟道。”（出《指月录》）又“世尊因外道问：‘不问有言，不问无言。’世尊默然良久，外道叹曰：‘世尊大慈大悲，开我迷云，令我得入，’作礼而去。阿难问佛外道得何道理，称赞而去，世尊曰：‘如世良马，见鞭影便行。’”藏珠抬手及默然良久，皆是直示真心本体的方法，苟无论“拈花示众”一则是否确有其事，但此种方法为释迦所常运用，以接引后学，是没有怀疑的余地的。

“不立文字”并不是绝对鄙弃文字之意，倘释迦绝对鄙弃文字，则三部十二分教无从产生，倘达摩绝对鄙弃文字，则不会以《楞伽经》印证后学，四祖道信有法语，五祖弘忍提倡《金刚经》，六祖惠能自己虽不识字，但很重视文字学识之价值，教人须广学多闻达诸佛理，《坛经忏悔品》云：“五解脱知见香，心自既无所攀缘善恶，不可沉空守寂，即须广学多闻，识自本心，达诸佛理，和光接物，无我无人，直至菩提，真性不易，名解脱知见香。”

可见禅宗之不立文字，其主旨不过是表明直接方法与间接方法有其根本迥异之点而已。

【禅法之产生乃人类自然之要求】原始之人类，浑噩冥顽，其般若智慧为无明所遮蔽，其灵性全为五蕴三毒所支配，度其野蛮之生活，但其本有之佛性，圆满具足，如蕴藏于地层中之宝贵矿产，仅有待于开发而已，后来智识渐开，始则对外界现象发生种种惊诧与疑惑，遂产生追求宇宙秘奥而加以解释之企图，次乃反求自心，而欲追究其变幻不居之根据，最后乃欲藉其般若智慧之力，求能证入于最究极的本体之中，超越于轮回生死之外，即所谓“明心见性成佛”是也。

考查世界人类进化历史，东西洋开化最早之各民族，其先人皆曾有此种要求，并各有宝贵之发明，然因其智慧环境之悬殊，故所采取之途径不同，其所获之结果遂不一致，有徘徊于感觉之境者，有超越感觉之境而未入本体者，惟释迦运用其所自创之禅法，打破无始无明，彻底证悟，入于无漏涅槃，当其豁然贯通证悟佛果之时，叹曰：“奇哉，无一众生而不俱如来智慧德相，但以妄想颠倒执着，而未证得。”

可见佛性本来无所不在，一切众生皆有佛性，皆可成佛。而禅法之产生乃人类欲达到成佛之自然要求，“如来”两字的意思，是“本来如此”，因为佛性与禅法本来便存在于区宇之间，无所不遍，圆满现成，妙用恒沙，故释迦常以“如来”两字代表佛性本体及其妙用。但惟有亲切证入者，方能彻底明白此两字之意思及禅法之真正价值。

【禅学与形而上学之别】一般人每每误解禅学即西洋哲学中之形而上学，其实不然，因为形而上学是解释万有本体的学问，而

“禅法”则是证入万有本体的方法，形而上学虽然企图解释万有本体，但因为研究者自身始终没有证入本体，所以终无法真正认识此本体而作彻底及完满之解答，良因此本体实非思惟经验之所能达，如《圆觉经》所言，“以思惟心测度如来境界，如取萤火以烧须弥山，终不能着。”又如六祖惠能所言：“诸三乘不能测佛智者，患在度量也，饶伊尽思其惟，转加悬远。”

参禅方法始终没有正式介绍到西洋，故西洋学者对于超越经验的实在问题，亦始终无法解决。有的学者如康德之流，遂以为人的智识能力，仅能认识相对的感觉思维之世界，对于绝对的超越的本体世界，无论如何努力，终不能认识之。有的竟认为无复研究之必要，而移其力于科学方面。但大多数的学者，仍认哲学体系中，不能缺少形而上学之研究，不过不复以超绝的本体为其研究之对象，仅以事物根本之原理为其论究之问题而已。故此西洋哲学中可以说只有相对的本体论而没有绝对的本体论了。几千年来西洋学者尽是向经验思维上做工夫，不但没有证入超越的本体，而且越研究离去本体越远，其原因就是缺少一种可以证入本体的方法的缘故。

参禅不是直觉，直觉乃不出脑神经作用，脑神经无法知道佛性，在希腊古代，超验的本体的形而上学，实未见于思想界，学者不过就经验的物质之中，选其最根本者，视为万物之源而已，当希腊哲学家正在以思维经验追究万物根源之时，释迦已坐在雪山上经过四十九天的工夫，发明了直接证入超验的本体的方法了，于此可见东西洋思维进度相差之巨，甚至经历二千余年以迄今日，西洋哲学家仍无此等发现，所以释迦之禅法，实人类思想史上一最大之发明，其价值实难以估计。释迦发明禅法已数千

年，中间因修此法而得证入本体（即见性成佛）者不可胜数，在中国方面，其见诸传记（如《传灯录》，《指月录》等书。）确系证入本体者无虑数千人，此乃佛家所可夸耀于世界者。

【欲解决本体问题惟有参禅】本体即最究极之实在，佛家名为“实相”，又名“真如”，又名“佛性”，名目繁多，其所包涵之意义与西洋哲学所谓本体者略有不同，于下文佛性篇中详为阐明，欲求证入本体，舍参禅无他途，西洋哲学家对本体问题仅抱一种研究及认识之态度，佛家对于真如佛性，则抱一种受用之态度，盖参禅之人一旦证入本体，便是“见性成佛”，超出轮回生死得大受用，学佛之最后目的在此，故佛教中无论任何宗派，皆以禅法为根基，并视其方法之是否彻底（即能使人见性与否）而判其优劣，如小乘断六根破我执，但结果落于法执，中乘知我执之非，破法执而落于空执，皆未能入于本体，不能见性成佛，大乘菩萨破空执（即无始无明）然后达于实相绝对之境，禅宗之方法，即此最后之一种，而此方法乃不假其他经验理论以达到，而是一种直接证入之方法，所谓直截根源，顿悟成佛是也。此方法究竟如何？（请细读下文）

第一篇 禅宗源流

1. 禅法之起源

原始人类，浑噩冥顽，其般若佛性，为无始无明所遮蔽，心身活动，全受五蕴三毒之支配，故茹毛饮血，度其野蛮之生活，但其本有佛性，固圆满无缺，如玉蕴于石中，惟待开发而已。其

后智识日开，追究之欲日炽，始则震于自然现象之恢奇，尊之为神，而加以崇拜，继则探求宇宙之秘奥，欲凭其理解之力，而定其轨则。次乃反求自心，欲追究变幻根源之所宅，其尤高者欲藉其般若之力以求证入于最究极之本体中，超越于轮回生死之外，于是禅法遂应此要求而产生。考查人类进化史迹，东西洋各民族，其先人皆曾有此要求，并各有其宝贵之发现，但因智慧环境之悬殊，所取途径之互异，故其所获之结果，遂尔天渊。西洋宗教之重灵感，哲学家之重概念，任直觉，我国道家之“坐忘”，儒家之“唯精唯一”，皆有禅之意味，印度婆罗门禅法，成立尤早，然皆未离于“见闻觉知”作用，故无法证入最究极之本体，仍在三界轮回之中，惟释迦牟尼佛运用其所发明之般若禅法，打破无明窠臼，彻底证悟，入于无余涅槃，故名见性成佛。释迦名其法为“本住法”，归其功于自然本住，而否认其有所发明，《楞伽经》云：“譬如士夫行旷野中，见有平坦正道，即随入城，受如意乐，此路佛之所由，我亦由之而已。”由是观之，禅法之产生，乃人类自然之要求，未有人类以前，佛性已先在，禅法亦已本住，释迦以前若干古佛，皆循此路以达于真如究竟之域，释迦以后无量诸佛，亦皆将循此路以达于真如究竟之域。舍此以外，别无他途可由，故此路虽属现成，微释迦之指示，众生必将徬徨歧途，流荡而忘返矣。则其功不可不谓伟耶。

2. 释迦之禅法

在释迦以前，印度婆罗门各宗派皆有所修之禅法，其最著者如“十二净法禅”“非想非非想禅”，皆外道为生天而修者也。释迦初出家时，曾历参婆罗门各善智识，询求修行之方，皆

未惬意，于是入雪山自修，最初仍用“非想非非想禅法”，断念禁欲，行之六年，毫无结果，知婆罗门禅法之非，于是沐浴进食，整刷精神，坐于菩提树下，用般若三昧禅法，返观内照，历四十九天，夜睹明星，遂证佛果，叹曰：“奇哉，一切众生具有如来智慧德相，但以妄想执着而不证得。”释迦成佛之后，欲以其所证，开示众生，使悟入佛之知见，因众生根基千差，故如来之说法万别，大略而言，可分为四乘，即小乘、中乘、大乘、最上乘是也。小乘修“四谛禅”是声闻之所修，亦名声闻乘。中乘修“十二缘起禅”是缘觉人所修，亦名缘觉乘。大乘修“六度禅”，是菩萨所修，亦名菩萨乘。最上乘乃直示真如佛性，惟证与证，乃能知之，亦名一佛乘。即拈花示众，教外别传之禅法是也。

《华严经》云：“若有众生心下劣，为彼演说声闻行，若心明利乐辟支，则为彼说中乘道，若有慈悲乐饶益，为说菩萨所行事，若有最胜智慧心，则示如来无上法。”释迦虽设种种方便以引导众生，而其唯一宗旨，不外在“见性成佛”一事而已，所谓“为一大事因缘出世”即指此也。故惟有能使众生达到“见性成佛”之禅法，方为佛祖命脉之所寄。《法华经》云：“十方国土中，惟有一乘法，无二亦无三，除佛方便说，但以假名字，引导于众生，说佛智慧故，唯此一事实，余二则非真”。释迦在世之时，其弟子无不以修禅为基本，释迦入灭以后，禅法有四乘之等差，而为各宗所并重，故未单独立宗，单独立宗者，乃自中国始耳。

3. 迦叶所传之禅宗

· 释迦佛所传法门，即有四乘之等差，所修禅法，遂有直接与

间接之别，如世间禅、出世间禅、出世间上上禅，以及五种禅、六种大禅等，名目繁多，有修之可以见性者，亦有仅能生天而不能见性者，然皆非中国禅宗之所自出，中国禅宗者，相传出自摩诃迦叶尊者，昔世尊在灵山会上，拈梵天所献之金波罗华以示八万大众，众皆罔措，独迦叶尊者破颜微笑，世尊曰，“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛，付囑于大迦叶”，此为禅宗建立之依据，以心传心之公案也。事载《大梵天王问佛决疑经》，此经多载帝王事佛请问，秘藏内府，外间不传，故人多疑其事为可捏造，惟宋王荆公曾于内府见之，今则收入《续藏经》中，众所共睹矣，拈花示众乃不用语言文字，而直示真如佛性之最上乘法，《华严经》所谓：“若有最胜智慧心，则示如来无上法”是也。世尊用此法以接引后学，不只一次，因此法而证悟者，亦不只迦叶一人，兹举两事以证明之：

“世尊示随色摩尼珠问五方天王：‘此珠作何色？’时五方天王互说异色，世尊藏珠，复抬手曰：‘此珠作何色？’天王曰：‘佛手中无珠，何处有色，’世尊曰：‘汝何迷倒之甚，吾将世珠示之，便强说有青黄赤白色，吾将真珠示之，便总不知。’时五方天王悉自悟道。”

“世尊因外道问：‘不问有言，不问无言。’世尊默然良久，外道叹曰：‘世尊大慈大悲，开我迷云，今我得入，’作礼而去。阿难问佛外道得何道理，称赞而去，世尊曰：‘如世良马，见鞭影便行。’”

其他散见于经典中者甚多，惟迦叶尊者独受世尊教外别传之付囑，《涅槃经》云：“我有无上正法，悉已付囑摩诃迦叶矣。”

故推为禅宗印土之初祖，迦叶传于阿难为二祖，阿难传于商那和修为三祖，商那和修传于优波鞠多为四祖，优波鞠多传于提多迦为五祖，提多迦传于弥遮迦为六祖，弥遮迦传于婆须蜜为七祖，婆须蜜传于佛陀难提为八祖，佛陀难提传于伏陀蜜多为九祖，伏陀蜜多传于胁尊者为十祖，胁尊者传于富那夜奢为十一祖，富那夜奢传于马鸣为十二祖，马鸣传于迦毗摩罗为十三祖，迦毗摩罗传于龙树为十四祖，龙树传于迦那提婆为十五祖，迦那提婆传于罗喉罗多为十六祖，罗喉罗多传于僧伽难提为十七祖，僧伽难提传于伽邪舍多为十八祖，伽邪舍多传于鸠摩罗多为十九祖，鸠摩罗多传于闍夜多为二十祖，闍夜多传于婆多盘头为二十一祖，婆多盘头传于摩拏罗为二十二祖，摩拏罗传于鹤勒那为二十三祖，鹤勒那传于师子尊者为二十四祖，师子尊者传于婆舍斯多为二十五祖，婆舍斯多传于不如蜜多为二十六祖，不如蜜多传于般若多罗为二十七祖，般若多罗传于菩提达摩为二十八祖，菩提达摩于梁普通七年来中国，是为中国禅宗之初祖，诸祖本事机缘具载于《传灯录》及佛祖统纪中，学者自行检阅，兹不备述。

4. 达摩西来以前中国之禅法

当菩提达摩未来中国以前，禅经已大量传入中国，后汉桓帝时，有沙门安世高（安息国王之太子），博通经论，尤长禅法，来抵中国洛阳，译所带经典百余部，其中关于禅法者有《大安般守意经》二卷，《禅行法想经》一卷，《大十二门经》一卷，《小十二门经》一卷，《禅行三十七品经》一卷，《禅定方便次第法经》一卷，《禅法经》一卷。又汉末时有月氏国优婆塞支谦来抵洛阳，译有

《修行方便经》二卷，《禅秘要经》四卷，三国时有康僧会（康居国大丞相之子）来居杨都，译有《坐禅经》一卷，西晋时有月氏国沙门竺法护译有《法观经》一卷，《修行道地经》七卷，东晋时有竺昙无兰译有《治禅法经》一卷，又有北天竺佛陀跋陀（译为觉贤）来居长安，专宏禅法，后应慧远法师之聘，居庐山，译有《达摩多罗禅经》二卷，姚秦时龟兹国鸠摩罗什法师译有《禅秘要法经》三卷，《坐禅三昧经》二卷，《禅法要解》二卷，《思惟略要法》一卷，后凉罽宾沮渠京声译有《治禅病秘要法》二卷，《禅法要解》二卷，刘宋时罽宾国昙摩蜜多译有《禅秘要经》三卷，《五门禅经要用法》一卷，其他尚多，未遑毕举，考查以上各经，多属小乘中乘禅法，如安世高觉贤诸师，乃专弘小乘禅法者，姚秦什师原传大乘空宗，但所译禅经，不类大乘，至若《达摩多罗禅经》及《坐禅三昧经》，向被目为大乘禅，其中亦杂有小乘中乘之成分，凡此种禅法，名为禅数之学，与禅宗不立文字教外别传之禅法不同，禅数之学乃渐次修习，由因至果者，而达摩禅法则是直指本心，顿悟成佛，无有阶级渐次，人有见什师弟子道生有“顿悟成佛之说”，遂谓禅宗乃道源于什师者，非也。大乘空宗虽与禅宗有互通之点，然禅宗实另有其方法与旨趣，未可相伦，什师弟子僧肇等援老庄之理以注经，以老子之“无”释佛法大乘之“空”，差之毫厘，失之千里，实非宗门智识所敢苟同，与达摩并时有宝志和尚，傅大士（南齐建武四年生，陈宣帝大建元年卒。）寒山拾得布袋和尚，皆明心见性之哲，其师承不明，悟道机缘亦不可考，读其诗偈事迹，其理盖与达摩吻合，意者，慧根深厚，无师自通者欤。

5. 达摩所传之禅宗

菩提达摩未来以前，中国禅法多属于中小二乘向臆之学，研究教相者，亦日趋支离琐杂，学者鲜获证悟，达摩之来也，单传如来心地法门，其法朴实直捷，透脱八万四千教纲之外，直指人心，见性成佛，于是禅法遂别开一新生面，当其初抵中国，因方法高尚，人鲜契会，故九年默坐，以待传人，迨后信者日众，以前禅法教理，遂起动摇，故六次遇毒，卒以不救，然单传直指之学，已取旧有禅法之地位而代之矣。

《景德传灯录·达摩传》云：

“菩提达摩大师者，南天竺国香至王第三子也，姓刹帝利，本名菩提多罗，后遇二十七祖般若多罗尊者至本国，受王供养，因试令与二兄辨所施宝珠发明心要，既而尊者谓曰：‘汝于诸法已得通量，夫达摩者，通大之义也，宜名达摩。’因改号菩提达摩，服勤左右，迨尊者殁世，遂演化本国。

“时有二师，一名佛大先，一名佛大胜多，本与祖同学佛陀跋陀小乘禅观，佛大先既遇般若多罗尊者，舍小趣大，与祖并化，时号二甘露门。而佛大胜多更分徒为六宗，祖喟然叹曰：‘彼之一师，已陷牛迹，况复支离繁盛，而分七宗，我若不除，永缠邪见。’因前往六宗所，一一破之，六众咸誓归依，由是化被南天，声驰五印。

“后念震旦缘熟，乃泛重溟，凡三周寒暑，达于南海，实梁普通七年丙午岁九月二十一日也。

“广州刺史萧昂具主体迎接，表闻武帝，帝遣使斋诏迎请，

当大通元年丁未岁也，十月一日至金陵。

“帝问曰：‘朕即位已来，造寺写经，度僧不可胜纪，有何功德？’

“祖曰：‘并无功德。’

“帝曰：‘何以无功德？’

“祖曰：‘此但人天小果，有漏之因，如影随形，虽有非实。’

“帝曰：‘如何是真功德？’

“祖曰：‘净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求。’

“帝又问：‘如何是圣谛第一义？’

“祖曰：‘廓然无圣。’

“帝曰：‘对联者谁？’

“祖曰：‘不识。’

“帝不领悟，祖知机不契，是月十九日潜回江北，十一月二十三日居于洛阳，当魏孝明帝孝昌三年也。寓止于嵩山少林寺，面壁而坐，终日默然，人莫之测，谓之壁观婆罗门。

“时有僧神光者，旷达之士，闻达摩大士住止少林，乃往彼晨夕参承，祖常端坐面壁，莫闻海励，其年十二月九日夜大雨雪，光坚立不动，天明积雪过膝，祖悯而问曰：‘汝久立雪中，当求何事？’

“光悲泪曰：‘惟愿和尚慈悲，开甘露门，广度群品。’

“祖曰：‘诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，非忍而忍，岂以小智小德，轻心慢心，欲冀真乘，徒劳勤苦。’

“光闻祖海劝，取利刃自断左臂，置于祖前，祖知是法器，乃曰：‘诸佛最初求道，为法忘形，汝今断臂吾前，求亦可在。’

遂与易名曰慧可。

“乃曰：‘诸佛法印，可得闻乎？’

“祖曰：‘诸佛法印，匪从人得。’

“可曰：‘我心未宁，乞师与安。’

“祖曰：‘将心来与汝安。’

“可良久曰：‘觅心了不可得。’

“祖曰：‘我与汝安心竟。’

“越九年欲返天竺，命门人曰：‘时将至矣，汝等盍各言所得乎？’

“时有道副对曰：‘如我所见，不执文字，不离文字，而为道用。’

“祖曰：‘汝得我皮。’

“尼总持曰：‘我今所解，如庆喜见阿阇佛国，一见更不再见。’

“祖曰：‘汝得吾肉。’

“道育曰：‘四大本空，五阴非有，而我见处，无一法可得。’

“祖曰：‘汝得我骨。’

“最后慧可礼拜，依位而立。祖曰：‘汝得我髓。’

“乃顾慧可而告之曰：‘昔如来以正法眼藏付迦叶大三，展转展聚而至于我，我今付汝，汝当护持，并授汝袈裟，以为法信，各有所表，宜可知矣。’又曰：‘吾有《楞伽经》四卷，亦用付汝，即是如来心地要门，令诸众生开示悟入，吾自到此，凡五度中毒，我尝自出而试之，置石石裂，缘吾本离南印来此东土，见赤县神州有大乘气象，遂逾海越漠，为法求人，际会未谐，如

愚若讷，今得汝传授，吾意已终。’

“言已，乃与徒众往禹门千圣寺。时魏氏奉佛，禅雋如林，光统律师流支三藏者，乃僧中之鸾凤也，睹师演道，斥相指心，每与师论议，是非蜂起，祖遐振玄风，普施法雨，而偏局之量，自不堪任，竟起害心，数加毒药，至第六度，以化缘已毕，传法得人，遂不复救之，端居而逝，即魏文帝大统二年丙辰十月五日也。其年十二月二十八日，葬熊耳山，起塔于定林寺。”

观《达摩传》中问答语句，皆直示佛性，直截根源之法也。

《传灯录》中载有菩提达摩大师略辨入道四行，细加审察实出伪托，其口吻义味，全不相类，如篇中“舍妄归真”“凝住壁观”

“息想无求，有求皆苦，无求乃乐”。“无慳于身命财，行擅舍施，心无吝惜”等语，全是中小二乘教下之语，若与“廓然无圣”，“无有功德”相对照，则其旨趣悬绝，通塞分明矣。

“壁观”并非达摩禅法，初因际会未谐，故面壁默坐，如愚似讷，人莫之测，故名之为“壁观婆罗门”，其实达摩面壁，非习禅也。

宗门悟道之后，不假修习，若尚有修，则未彻悟，达摩乃悟后之圣，故知面壁非禅，且历来宗门祖师，皆反对空心静坐。六祖《坛经》云：“又有迷人，空心静坐，百无所思，自称为大，此一辈人，不可与语，为邪见故。”又云：“住心观静，是病非禅，长坐拘身，于理何益，听吾偈曰：生来坐不卧，死去卧不坐，元是臭骨头，何为立功过。”荷泽神会禅师云：“若有凝心入定，住心看净，此障菩提，未与菩提相应，何由得解脱。”宋范觉禅师《林间录》云：“菩提达摩初由梁之魏径行嵩山之下，倚仗少林，面壁燕坐七年，非习禅也，久而人莫测其故，因以达摩

为习禅，夫禅那仅诸行之一，何足以尽圣人？”

达摩禅法抛却虚文，惟务实际，使人顿彻根源，直证佛果，故能扫支离之弊，起禅学之衰，蔚成大宗，掩盖一切。所传《楞伽经》为宗门矩臬，后来祖师用喝棒怒骂，扬眉瞬目以接引后学，一依楞伽宗旨，与释迦拈花示众无别。达摩被尊为中国禅宗初祖，传于慧可为二祖，僧粲为三祖，道信为四祖，弘忍为五祖，惠能为六祖，六祖门下悟道者众，禅风大扇，有席卷各宗之慨。四祖旁支有牛头山法融禅师，门风颇盛，世称牛头禅。诸祖言行语句具载《传灯录》，学者自行检阅，兹不备述。

6. 六祖惠能与《坛经》

达摩所传释迦单传直指禅法，至六祖惠能，发挥尽致，禅宗遂告大成。六祖原一不识字沙门，而具绝顶之智慧，其所发挥道理，全自如来性海中流出，直捷了当，斩尽一切葛藤，删除一切滥调，最为亲切，最为透彻，以前对于自性法身顿渐等理，拘于文字，每多滞泥，六祖直捷指出，无有一尘之隔，若排云雾而顿见太清，因此宗风传播更广，获益者众，甚至行婆走卒，皆解参禅，皆能悟道，一时明心见性之哲，不可指数，真亘古未有之盛事也。《传灯录·惠能大师传》云：

“第三十三祖慧能大师者，俗姓卢氏，其先范阳人，父行瑠，武德中左宦于南海，之新州遂占籍焉。

“三岁丧父，其母守志鞠养，及长，家尤贫窶，师樵采以给。

“一日，负薪至市中，闻客读《金刚经》，悚然问其客曰：‘此何法也？得于何人？’

“客曰：‘此名《金刚经》，得于黄梅忍大师。’”

“师遂告其母以为法寻师之意，直抵韶州，遇高行士刘志略，结为交友。

“尼无尽藏者，即志略之姑母也，常读《涅槃经》，师暂听之，即为解说其义，尼遂执卷问字，师曰：‘字即不识，义即请问。’”

“尼曰：‘字尚不识，曷能会义？’”

“师曰：‘诸佛妙理非关文字。’”

“尼惊异之，告乡里耆艾云，能是有道之人，宜请供养，于是居人竞来瞻礼。近有宝林古寺旧地，众议营缮，俾师居之，四众雾集，俄成宝坊。

“师一日忽自念曰：‘我求大法，岂可中道而止？’明日遂行至乐昌县西严室间，遇智远禅师，师遂请益，远曰：‘观子初姿爽拔，殆非常人，吾闻西域菩提达摩传心印于黄梅，汝当往彼参决。’”

“师辞去直造黄梅之东禅，即唐咸亨二年也。忍大师一见，默而识之，后传衣法，令隐于怀集四会之间。

“至仪凤元年丙子正月八日，届南海，遇印宗法师于法性寺讲《涅槃经》，师寓止廊庑间，暮夜风飏刹幡，闻二僧对论，一云幡动，一云风动，往复酬答未曾契理，师曰：‘可容俗流辄预高论否？直以风幡非动，动自心耳。’”

“印宗窃聆此语，疏然异之。翌日邀师入室，征风幡之义，师具以理告，印宗不觉起立曰：‘行者定非常人，师为是谁？’”

“师更无所隐，直叙得法因由，于是印宗执弟子之礼，请受禅要，乃告四众曰：印宗具足凡夫，今遇肉身菩萨，即指座下卢

居士云，即此是也。因请出所传信衣，悉令瞻礼。

“至正月十五日，会诸名德为之剃发，二月八日就法性寺智光律师受满分戒，其戒坛即宋求那跋陀三藏之所置也。《三藏纪》云：‘后当有肉身菩萨在此坛受戒。’

“又，梁末真谛三藏，于坛侧手植二菩提树，谓众曰：‘却后一百二十年有大开士，于此树下演无上乘度无量众。’

“师具戒已，于此树下开东山法门，宛如宿契。

“明年二月八日忽谓众曰，吾不愿此居，要归旧隐，时印宗与缙白千余人，送师归宝林寺，韶州刺史韦据请于大梵寺转妙法轮，并受无相心地戒，门人纪录，目为《坛经》，盛行于世。

“然返曹溪雨大法雨，学者不下千数。

“中宗神龙元年降诏云：朕请安秀二师宫中供养，万机之暇每客一乘。’

“二师并推让云：‘南方有能禅师，密受忍大师衣法，可就彼间。’

“今遣内侍薛简驰诏迎请，愿师慈悲速赴上京。

“师上表辞疾，愿终林麓。薛简曰：‘京城禅德皆云，欲得会道必须坐禅习定，若不因禅定而得解脱者，未之有也。未审师所说法如何？’

“师曰：‘道由心悟，岂在坐也？经云，若见如来若生若卧是行邪道，何故？无所从来，亦无所去，若无生灭是如来清净禅，诸法空寂是如来清净坐，究竟无证，岂况坐耶？’

“简曰：‘弟子之回，主上必问，愿和尚慈悲，指示心要。’

“师曰：‘道无明暗，明暗是代谢义，明明无尽，亦是有尽。’

“简曰：‘明喻智慧，暗况烦恼，修道之人，倘不以智慧照破烦恼，无始生死凭何出离？’

“师曰：‘若以智慧照烦恼者，此是二乘小儿羊鹿等机，上智大根悉不如是。’

“简曰：‘如何是大乘见解？’

“师曰：‘明与无明，其性无二，无二之性，即是实性，实性者处凡愚而不减，在贤圣而不增，住烦恼而不乱，居禅定而不寂，不断不常，不来不去，不在中间及其内外，不生不灭，性相如如，常住不迁，名之曰道。’

“简曰：‘师说不生不灭何异外道？’

“师曰：‘外道所说不生不灭者，将灭止生，以生显灭，灭犹不灭，生说无生，我说不生不灭者，本自无生，今亦无灭，所以不同外道，汝若欲知心要，但一切善恶都莫思量，自然得入清净心体，湛然常寂，妙用恒沙。’

“简蒙指教豁然大悟，礼辞归辟，表奏师语，有诏谢师，……

“一日，师谓众曰：‘诸善知识，汝等各各净心听吾说法，汝等诸人，自心是佛，更莫狐疑，外无一物而能建立，皆是本心生万种法，故经云：心生种种法生，心灭种种法灭，若欲成就种智，须达一相三昧、一行三昧，若于一切处不住相，彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益、成坏等事，安闲恬静虚融澹泊，长养成就其实，一相一行亦复如是，我今说法，犹如时雨溥润大地，汝等佛性譬诸种子，遇落霑洽，悉得发生，承吾旨者决获菩提，依吾行者，定证妙果。’

“先天元年，告诸徒众曰：‘吾忝受忍大师衣法，今为汝等说法，不付其衣，盖汝等信根淳熟，决定不疑，堪任大事，听吾

偈曰：‘心地含诸种，普雨悉皆生，顿悟华情已，菩提果自成。’师偈说已，复曰：‘其法无二，其心亦然，其道清静亦无诸相，汝慎勿观净及空其心，此心本静无可取舍，各自努力随缘好去。’

“……大师于唐先天二年癸丑入灭，得法者除印元等四十三人各化一方标为正嗣，其外藏名旣延者不可胜纪。”

宗门以不立文字为本色，故自初祖达摩以至五祖弘忍，所传语句寥寥无几，至六祖慧能，有《坛经》传世，达摩禅法，始得窥其全豹，六祖坛经所发挥之道理，全自自性流出，一言一语，不离自性，盖证悟之后，胸中七通八达，随手拈来，无非自性也。六祖之法，乃持自性戒，发自性愿，凭自性力，度自性众生，皈依自性佛。《坛经》云：“善知识，于念念中自见本性清净，自修自行，自成佛”，又云“此事须从自性中起，于一切时，念念自净其心，自修其行，见自己法身，见自心佛，自度自成始得。”又云：“我所说法，不离自性，离体说法，名为相说，自性常迷，须知一切万法，皆从自性起用。是真戒定慧法。”

禅宗以“涅槃妙心”为本体，涅槃妙心者，即六祖所谓“本源自性”是也。自性以定为体，以慧为用，定慧同出自性，一体不二，故曰：“定是慧体，慧是定用，即定之时慧在定，即慧之时定在慧。”又曰：“即心名慧，即佛乃定，定慧等持，意中清净，悟此法门，由汝习性，用本无生，双修是正。”

《坛经》中所指出之“一相三昧者，定也，体也。”“一行三昧”者，慧也，用也。已明心见性然后得此两种三昧，体用一如，故六祖标无相为体，无念为宗，无住为本，盖即“涅槃妙心”之旨极也。荷泽《显宗纪》云：“无念为宗，无作为本，真宗为体，妙有为用，夫真如无念，非想念而能知，实相无生，岂色心而能见，

无念念者，即念真如，无生生者，即生实相，无住而住，常住涅槃，无行而行，即超彼岸，如如不动，动用无穷，念念无求，求本无念，菩提无得，净玉眼而了三身，般若无知，运六通而弘四智，是知即定无定，即慧无慧，即行无行，性等虚空，体周法界。”故知六组坛经，乃以发挥“涅槃妙心”之体用为宗旨。

其禅法为般若三昧，《坛经》云：“若起真正般若观照，一刹那间，妄念俱灭，若识自性，一悟即至佛地，善知识，智慧观照，内外明彻，识自本心，若识本心，即本解脱，若得解脱，即是般若三昧。”

般若三昧究竟为何如耶，实为参禅者所不可不知，兹特为详述之，般若有三种，（一）实相般若（即体）（二）观照般若（即智）（三）方便般若（即用）。换言之，实相般若即佛性，观照般若即见闻觉知，方便般若即六根，修行之时，用观照般若主使方便般若打破无始无明，证实相般若，证悟之后实相是佛性本体，观照方便是佛性妙用，实相是定，观照方便是慧，实相（即佛性）是法身，观照（即见闻觉知）是报身，方便（即六根）是应身，三即一，一即三，谓之一体三身，体用一如，定慧平等，妙用恒沙。

《坛经》云：“心量广大，遍周法界，用即了了分明，应用便知一切，一切即一，一即一切，去来自由，心体无滞，即是般若。”又云：“一切般若智，皆从自性而生，不从外入，莫错用意，名为真性自用。”

关于打破无始无明一节，《坛经》云：“当用大智慧（即观照般若），打破五蕴烦恼尘劳（即无始无明），如此修行，定成佛道。”又云：“使般若智，打破愚痴迷妄。”参禅用功时，用般

若智慧向无明窠臼照去，照到山穷水尽时，机缘成熟，无明窠臼因的打破，一刹那间，佛性现前，《净名经》所谓“即时豁然，还得本心”是也。此时三身四智，五眼六通，圆满具足，无欠无余，是名般若三昧，亦名明心见性。

7. 荷泽神会定南宗宗旨

六祖慧能大师与神秀大师俱出黄梅门下，神秀主渐修，尚未明心见性，故其“身如菩提树”一偈，乃就因地上发挥，六祖已明心见性，故其“菩提本无树”一偈，乃就果地上发挥，直将“涅槃妙心”和盘托出，承五祖弘忍大师印可，传以衣法。

当六祖在曹溪弘扬达摩宗旨时，神秀大师在荆南倡渐修禅法，谓之北宗，六祖圆寂之后，北宗渐门日盛，秀师门下出三国师，普寂禅师声望尤高，曾为则天、中宗、睿宗三帝国师，尊神秀大师为六祖，自称七祖。

曹溪宗旨日沉，于是六祖弟子荷泽神会禅师，奋臂而出，斥北宗渐门非达摩正统，惟曹溪宗旨方为嫡传，曾于开元二十二年正月十五日在滑台大云寺设无遮大会，定达摩一宗法统，天宝八年又在洛阳定南宗宗旨，于是曹溪正统遂定，宋僧传云：

“先是两京之间皆宗神秀，若不念之鱼鮪附沼龙也。从见会明心，六祖之风荡渐修之道矣，南北二宗，时始判焉，致普寂之门盈而后虚。”

荷泽定宗旨，为宗门之功臣，而史传小纪其事，或因此攀过于激昂，故讳之耳。敦煌石室有独孤沛撰《菩提达摩南宗定是非论》，现藏巴黎博物院中，即纪滑台大云寺定宗旨之事也。

荷泽又著有《显宗纪》，表彰曹溪宗旨，又有《证道歌》，皆定宗旨时所作也。今《证道歌》改名《永嘉证道歌》，曾见宋本，乃刊荷泽所作也，兹举数首为证：

“建法幢，立宗旨，明明佛敕曹溪是，第一迦叶首传灯，二十八代西天记。法东流，入此土，菩提达摩为初祖，六代传衣天下闻，后人得道何穷数。”

按：滑台定宗旨争正统时，以衣法为有力之证物，《显宗记》中亦云：“自世尊灭后，西天二十八祖共传无住之心，同说如来知见，至于达摩，屈此为初。……衣为法信，法是衣宗，唯指衣法相传，更无别法，内传心印，印契本心，外传袈裟，将表宗旨。”又，《南宗定是非论》云：“神会今设无遮大会，兼庄严道场，不为功德，为天下学道者定宗旨，为天下学道者辨是非。”

“嗟末德，恶时世，众生福薄难调制，去圣远兮邪见深，魔强法弱多冤害，闻说如来顿教门，恨不灭除如瓦碎。”

“圆顿教，勿人情，有疑不决直须争，不是山僧逞人我，修行恐落断常坑。”

按：荷泽所争者，即破渐门清净禅，而立顿门如来禅也。

《历代法宝记·无相传》云：“东京荷泽神会和上，每月作坛场，为人说法，破清净禅，立如来禅。”

“从他谤，任他非，把火烧天徒自疲，我闻恰如饮甘露，销熔顿入不思议。观恶言，是功德，此则成吾善知识，不因汕谤起冤亲，何表无生慈忍力。”

按：荷泽定宗旨时，曾为北宗人诬害致被贬逐，故有此语。

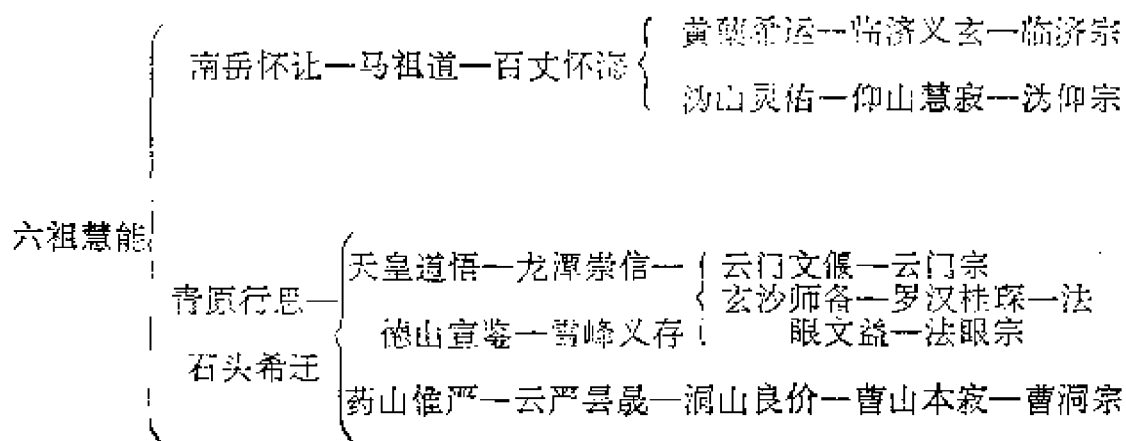
《南宗定是非论》云：“我今弘扬大乘，建立正法，令一切众生知闻，岂惜身命。”

“日可冷，月可热，众魔不能坏真说，象驾峥嵘漫进途，谁见螳螂能拒辙，大象不游于兔径，大悟不扣于小节，莫将管见谤苍苍，未了吾今为君决。”

其他如“唤起机关本人问，求佛施功早晚成”，“百年妖怪虚开口”等语，皆斥渐门清净禅，细察全部语气，皆荷泽为定宗旨而发，与永嘉集旨趣不同。永嘉本学天台，集中多带台宗语气，故知《证道歌》乃荷泽作品，后人避免引起北宗反感，故改名永嘉之作耳。时至今日，宗门之中，荆棘丛生，顿渐之理，混淆莫判，有谁继荷泽之后，奋臂而起，再定曹溪宗旨耶？

8. 五家家风

六祖慧能大师门下得法者四十三人，各化一方，标为正嗣，尤以南岳怀让，青原行思，荷泽神会，最为杰出。南岳一派后来出临济沩仰两宗，青原一派后来出云门、法眼、曹洞三宗，各有其接引后学之习惯方法，谓之五家家风。荷泽一派，传至圭峰宗密，本有华严宗人，未能担荷曹溪宗旨，而企图调和宗教，落入言诠，遂便荷泽绝嗣，而南岳青原独被后世认为曹溪嫡派。兹表示如下：



南岳之有马祖，犹青原之有石头，马祖有“马驹踏杀天下人”之譏，而石头则有“石头路滑”之誉。马祖主江西，而石头主湖南，一时恭学之士，往来幢幢，并凑二家之门，颇极一时之盛。

马祖门下有入室弟子一百三十九人，以百丈怀海最为杰出。百丈始创禅院，立丛林清规，其门下出黄蘗希运，为山灵佑。黄蘗下出临济义玄，是为临济宗之祖。为山下出仰山慧寂，是为为仰宗之祖。盖因师徒之唱和发扬而完成本宗之家风者也。

石头门下得道者亦众，而以天皇道悟，药山惟严两支为主。道悟下经龙潭崇信，德山宣鉴，至雪峰义存，禅风丕振，四众围绕，常不下千五百人。嗣法弟子有云门文偃，玄沙师备等五六十人。文偃为云门宗之祖，玄沙下经罗汉桂琛，至法眼文益，是为法眼宗之祖。药山惟严下经云严昙晟，至洞山良价，与其弟子曹山本寂，共创曹洞宗，是为五家成立之源流。

所谓家风者，乃各祖师发扬别传宗旨之独特作风是也。各祖师虽同为明心见性之哲，因其个性不同，故其接引后学之方法，遂有宽猛缓急之别。宗门家风应以释迦拈花示众为滥觞，中土祖师之以棒喝接引学人，为最普遍之方法。

“棒”始于六祖之打神会，“喝”始于马祖之接百丈，其用法皆与拈花无别。至若迦叶擎拳，阿难合掌，二祖慧可之礼拜依位而立，马祖之竖拂掷拂，秘魔擎拳，禾山打鼓，石巩弯弓，雪峰辊毬，国师水碗，归宗拽石，罗汉书字，大随烧畚，德山入门便棒，临济入门便喝，百丈之“是什么”，无业之“莫妄想”，赵州吃茶，云门胡饼，亦皆与拈花示众无别。然皆祖师随机发挥，以接物利生，本无一定之矩式。至临济义玄，设三玄三要，四料

简等关以勘验徒众，接引后学，儿孙相承，遂为显著之家风，三玄门者，即体中玄，句中玄，玄中玄是也。每一玄门有三要门，故称三玄三要，四料简者或称四宾主，即宾中宾，宾中主，主中宾，主中主是也。或谓之夺人不夺境，夺境不夺人，人境俱夺，人境俱不夺。《传灯录·临济传》云：

“僧问如何是第一句？师曰：‘三要印开朱点窄，未容拟议主宾分。’曰：‘如何是第二句？’师曰：‘妙能岂能无著问，沅和争负载流机。’曰：‘如何是第三句？’师曰：‘看取棚顶弄傀儡，抽牵全藉里边人。’”

又曰：“夫一句语须具三玄门，一玄门须具三要，有权有用，汝等诸人，作么生会。”

《古尊宿语录》首山念禅师（临济下第五代）云：“第一句荐得，堪与祖佛为师，第二句荐得，堪与人天为师，第三句荐得，自救不了。”

又慈明楚圆禅师（临济下第七代）因僧请益三玄三要颂：

第一玄：三世诸佛拟何宣，垂慈梦里生轻薄，端坐还成落断边。

第二玄：伶俐衲僧眼未明，石火电光知是钝，扬盾瞬目涉关山。

第三玄：万象森罗宇宙宽，云散洞空山岳静，落地流水满长川。

第一要：岂语凡圣妙，拟议涉长途，抬眸七颠倒。

第二要：峰顶敲铙召，神通自在来，多闻门外叫。

第三要：起倒令人笑，掌内握乾坤，千差都一照。

关于四料简方法，《临济录》云：

“如禅宗见解，死活循然，参学之人，大须子细如主客相见，便有言论往来。或应物现形，或全体作用，或把机权喜怒，或现半身，或乘师子，或乘象王。如有真正学人便喝，先拈出个胶盆子，善知识不便是境，便上他境作模作样，便被学人又喝，前人不肯放下，此是膏肓之病不堪医，唤作‘宾看主’，或是善知识不拈出物，随学人问处即夺，学人被夺，抵死不肯放，此是‘主看宾’；或有学人，应一个清净出善知识前，善知识辨得是境，把得抛向坑里，学人言，大好善知识，知识即云，咄哉不识好恶，学人便礼拜，此唤作‘主看主’；或有学人，披枷带锁出善知识前，善知识更与安一重枷锁，学人欢喜，彼此不辨，呼为‘宾看宾’。大德：山僧如斯所举，皆是辨魔拣异知其邪正。”

又云：“有时夺人不夺境，有时夺境不夺人，有时人境俱夺，有时人境俱不夺，时有僧问：‘如何是夺人不夺境？’师云：‘熙日发生铺地锦，婴儿垂发白如丝。’僧云：‘如何是夺境不夺人？’师曰：‘王令已行天下偏，将军塞外绝烟尘。’僧云：‘如何是人境两俱夺？’师云：‘并纷绝信，独处一方。’僧云：‘如何是人境俱不夺？’师云：‘王登宝殿，野老讴歌。’”

又云：“如诸方学人来，山僧者间作三种器断，如中下根器来，我便是与夺其境，而不除其法；或中上根器来，我便境法俱夺；如上上根器来，我便境法人俱不夺；如有出格见解人来，山僧此间便全体作用，不历根器。”

临济应机多用喝，所谓入门便“喝”是也。盖一喝之中，俱三玄三要宾主作用。师曾云：“有时一喝如金刚王宝剑，有时一喝为踞地金毛狮子，有时一喝如探竿影草，有时一喝不作一喝用，汝作应生会。”

当时会下参学之徒，亦学师喝，师云：“汝等总学我喝，我今问汝，有一人从东堂出，一人从西堂出，两人齐喝一声，这里分得主宾么，汝且作应生分，若分不得，以后不得学老僧喝。”

又临济下第七代首山念禅师一生举扬宗乘，惟以三玄三要为事，曾云：“诸上座，不得盲喝、乱喝，者里寻常向你道，宾则始终宾，主则始终主，宾无二宾，主无二主，若有二宾二主，即是两个瞎汉，所以我若立时你须坐，我若坐时汝须立，坐则共你座，立则共你立，虽然如是，到这里急须着眼始得，若是眼孔定动，即千里万里，何故如此，如隔窗看马骑相似，拟议即没交涉，诸上座既然于此留心，直须仔细，不要掠虚好，他日异时，赚着你在。”此临济宗家风之大概也。

沩仰宗有九十六圆相，家风较为温和，不若临济宗之猛烈，《人天眼目》云，“沩仰宗者，父慈子孝，上令下从，你欲吃饭，我便捧羹，你欲渡江，我便撑船，隔山见烟，便知是火，隔墙见角，便知是牛。”又法眼禅师《十规论》曰：“沩仰则方圆默契，如谷应韵，似关合符。”例如《传灯录》云：

“沩山摘茶次，谓仰山曰：‘终日摘茶，只闻子声，不见子形。’仰山撼茶树，沩曰：‘子只得其用，不得其体。’仰曰：‘和尚如何？’沩良久，仰曰：‘和尚只得其体，不得其用。’沩曰：‘放子三十棒。’仰曰：‘和尚棒某甲吃，某甲棒教谁吃？’沩曰：‘放汝三十棒。’”

又《宝峰真净禅师住洞山语录》云：

“上堂举，昔日盐官常教僧看见性法门，闻大沩亦耳，密遣二僧往探之，既至座下，凡百提喝俱不识，乃生慢意。一日，会小释迦（即仰山）曰：‘你莫粗心。’小释迦遂作一圆相，以手

捧向前，二僧又不识。小释迦云：‘汝莫粗心。’便起去。师云：

‘小释迦三昧，二僧不知，洞山门下，莫有知者么，是什么三昧？’良久云：‘打麦还他州土麦，唱歌须是帝乡人。’”

云门宗创始者文偃祖师，初参睦州，发明心地，后参雪峰，得其奥旨，遂嗣雪峰，睦州之风峻烈峭锐，而雪峰之风温密玄奥，偃并两家之特长，住韶州云门山，发挥独妙之宗致，学徒常逾千人，嗣法者六十一人，云门家风突急，常用“顾、鉴、姨”三字勘验学人，谓之抽顾顾，又有云门八要，一玄、二从、三真要、四夺、五惑、六过、七丧、八出。法眼禅师《十规论》称云门为“函盖截流”，谓其家风常有奔流突止之概，偃自有偈云：

“云门耸峻白云低，水急游鱼不敢棲，入户已知来见解，何烦再举钵中泥。”

又云门门人德山圆明禅师有颂云门三句语偈，兹录后：

函盖乾坤

乾坤并万象，地狱及天堂，物物皆直现，头头总不伤。

截断众流

堆山积岳来，一一尽尘埃，更拟立玄妙，冰消瓦解摧。

随波逐浪

辨口利舌问，高低总不亏，还如应病药，诊候在临时。

三句话外别置一问：

当人如举唱，三句岂能该，有问如何事，南岳与天台。

又智门祚禅师作云门抽顾顾偈云：云门抽顾笑嘻嘻，拟议遭他顾鉴咦，任是张良多计策，到头于此亦难施。

法眼宗创始者清凉文益禅师，住金陵清凉寺，四方学者云集，遂蔚一宗。法眼家风有六相及四料简以接后学，四料简即闻

闻（放）闻不闻（收）不闻闻（明）不闻不闻（暗）。

曹洞宗本应称洞曹宗，乃洞山良价禅师暨其弟子曹山本寂禅师所创也。良价从云严禅师受心要，后住豫章之洞山普利院，唱五位以接学者，即正中偏，偏中正，正中来，兼中至，兼中到，是也。又作《宝镜三昧歌》，家风丕振，其入室弟子曹山本寂得心传，房主抚州曹山崇寿院及荷玉山，大振洞门家风，激扬五位旨诀，法席繁兴，世称曹洞宗。法明禅师《十规颂》称：“曹洞则敲唱为用，”盖其家风一敲一唱，回互绵密，较之峻急之机，颇异其趣，故古有“临济将军，曹洞土民”之语。良以临济家风有如指挥百万师旅之将军，而曹洞家风则如经营细碎田地之农夫也。

有学僧问汾阳昭禅师：“如何是正中来？”

师云：“早地莲花朵朵开。”

学云：“开后如何？”

师云：“金蕊银丝承玉露，高僧不坐凤凰台。”

问：“如何是正中偏？”

师云：“玉兔就明初夜后，金鸡须报五更前。”

问：“如何是偏中至？”

师云：“毫未成大树，滴水作江河。”

问：“如何是兼中至？”

师云：“意气不从天地得，英雄岂藉四时推。”

问：“如何是兼中到？”

师云：“玉女抛机梭轧轧，石人打鼓响冬冬。”

师因僧请问，遂逐位颂出云：

正中来：金刚宝剑拂天开，一片神光横世界，品辉明朗绝尘埃。

正中偏：霹雳机锋著眼看，石火电光犹是钝，思量拟议隔千山。

偏中正：看取轮王行正令，七千金子总随身，途中独自觅金镜。

兼中至：三岁金毛牙爪备，千邪百怪出头来，哮吼一声皆伏地。

兼中到：大显无功休作造，木中步步火中行，真个法王妙中妙。

又慈明楚圆禅师五位颂云：

正中偏：半夜乌鸡室里鸣，海底燃灯光世界，石上栽花长枝灵。

偏中正：日落西山观异影，分明影象显宗乘，休把眉头窥月井。

正中来：木马生几遍九垓，进退任引通鸟道，岂无巢居界内隈。

兼中至：彼彼丈夫全意气，矛盾交互不伤锋，展拓纵横不相离。

兼中到：黑白以前休作造，须明露柱未生儿，莫认狂辞途路走。

此上乃曹洞家风之大概也。

古人评五家家风有云：“曹洞丁宁，临济势胜，云门突急，法眼巧便，沩仰回互。”

又《白云海会演禅师语录》中论五家家风云：“僧问：‘如何是临济下事？’师云：‘五逆闻雷。’学云：‘如何是云门下事？’师云：‘红旗闪烁。’学云：‘如何是曹洞下事？’师云：

‘驰书不到家’。学云：‘如何是沩仰下事？’师云：‘断碑横古路。’僧礼拜。师云：‘何不问法眼下事？’学云：‘留与和尚’。师云：‘巡人犯夜。’乃云：‘会即事同一家，不会万别千差。一半吃泥吃土，一半食麦食麻。或即降龙伏虎，或即擒虬捞虾。禾山惟解打鼓，秘魔一向擎叉。者个一场戏笑，皆因微笑拈花，白云队里骨董，顺风撒土撒沙。若无者个肠肚，如何衣锦还家。且道还家一句作么生道，今日荣华人不识，十年前是一书生。’”又上堂云：“达摩西来，事久多变。后代儿孙，门风无限。搅扰身心，一团麻线。白云今日，都通截断。大众，一百单五近清明，上元定是正月半。”

故知所谓家风者，不过祖师接引后学之权宜方便耳。家风虽因人而殊，而佛性则万古不易，会者一以贯之，不会徒资纷扰，法眼宗流入高丽，云门宗早已失传，今惟沩仰曹洞临济三家尚存，然各家儿孙，徒以源流宗谱相授受，记其名于谱上曰某代某禅师而已，若叩以家风旨奥，则茫然莫答也。故今之学者，但求能明心见性，便可了生脱死，续佛祖慧命，把臂偕行。何须更事分门别户耶？

第二篇 禅宗要旨

1. 不立文字教外别传之意义

《大梵天王问佛决疑经》云：“世尊在灵山会上，拈花示众，此时人天百万，悉皆罔措，独有金色头陀，破颜微笑，世尊言：吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教

外别传，付囑大迦叶。”

《碧岩集》第一则评唱云：“达摩遥观此土有大乘根器，遂令海得而来，单传心印，开示迷途，不立文字，直指人心，见性成佛。”

文字者，依于脑筋思想，思想则依于一念无明，一念无明虚幻不实，故思想文字亦虚幻不实。虚幻不实者，名为相对，相对则有生灭，不能表示无生灭之绝对，故文字无法表示绝对之佛性，释迦虽会利用文字言说以宣教，乃出于不得已，故喻如指月，随说随破，《涅槃经》云：“始从鹿野苑，终至跋提河，中间五十年，未曾说一字。”《金刚经》云：“若言如来有所说法，则为谤佛，是不解我所说义。”意谓凡属文字言说，都无实义，相对不能表示绝对也。虽然，释迦为慈悲度生故，又不能不权为利用文字言说，名为方便，故当其说法时，常警告其听众勿执言说为实，以免壅塞不通，堕入于相对窠臼之中，而无以自拔。其于言说与实义也，则又严为区别，不稍含混，用心良苦。

《楞伽经》云：“大慧：彼诸痴人，作如是言，义如言说，义说无异，所以者何？谓义无身故（无本体也），言说之外，更无余义，惟止言说。大慧：彼恶烧智，不知言说自性，不知言说生灭（相对者），义不生灭（绝对者）。大慧：一切言说堕于文字，义则不堕，离性非性故，无受生亦无身。大慧：如来不说堕文字法，文字有无不可得故，除不堕文字。大慧，若有说言如来说堕文字法者，此则妄说，法离文字故。是故大慧：我等诸佛，及诸菩萨，不说一字，不答一字，所以者何，法离文字故（绝对本体中，文字不能存在）。非不饶益义说，言说者，众生妄想故。大慧：若不说一切法者，教法则坏，教法坏者，则无诸佛菩

萨缘觉声闻，若无者，谁说为谁。是故大慧：菩萨摩訶萨莫着言说，随宜方便，广说经法，以众生希望烦恼不一，故我及诸佛为彼种种异解众生而说诸法，令离心意意识，故不为得自觉圣智处。”

故知就佛性本体上言，文字言说虽无价值之可言，然就说法度生上观之，则仍以言说为主要工具，迨灵山会上，拈花示众，迦叶领旨，始宣言有“不立文字，教外别传”法门传于迦叶，此一法门，乃直接表示佛性体用，使众生不由文字而直接悟入真如本体者也。意者，诸大弟子受世尊熏陶已久，世尊知其根机已熟，故特示此微妙法门，使顿悟无生，直超佛地者欤。

思想、语言、文字，同出于一念无明，一念未动时，空洞冥漠，无思想感觉，当然亦无语言文字，此一境界，谓之无始无明境界，迨无始无明受刺激，一念已动，思想遂生，由思想而有语言，由语言而立文字，思想是无声之语言，语言是有声之思想，文字是有形之语言，语言是无形之文字，凡此三者，可以一“名”字统之，《摄大乘论》云：“名有二种，一言说名，二思惟名。”英哲罗素亦谓“思想为内在之语言”。临济禅师云：“名句不自名句，还是汝目前昭昭灵灵鉴觉闻知照烛底，安一切名句。”

然三者乃起于一念无明，一念有生有灭，变幻无常，名句文字亦随之变幻无常，无常是相对者，而佛性是绝对者，相对不能表示绝对，故绝对佛性只有自修自证，方能认知，不能用文字来表示，亦不能用脑筋来揣量。《楞伽经》云：“第一义者（指绝对佛性），圣智自觉所得，非言说妄想觉境界，是故言说妄想，不显示第一义，言说者，生灭动摇展转因缘起者，彼不显示第一义。”《解深密经》云：“我说胜义（指佛性），是诸圣内所自证，寻思

所行（指思想度量），是诸异生辗转所证。”又云：“胜义无相（指绝对）所行，寻思但行有相境界。胜义不可言说，寻思但行言说境界，胜义绝诸表示，寻思但行表示境界。胜义绝诸争论，寻思但行争论境界。”

故知思想文字与真如佛性，实不能相及，常人每遇事物之不能形容者，辄曰：“可以意会，不可言传。”其实绝对佛性，虽欲意会亦不可得，况言传乎？

不独佛性如此，即一至寻常之技艺，其妙处亦不可以言传也。庄子云：“桓公读书于堂上，轮扁斫轮于堂下，释椎凿而上问桓公：‘敢问公之所读者为何言也？’公曰：‘圣人之言。’曰：‘圣人在乎？’公曰：‘死矣。’轮扁曰：‘然则君之所读者圣人之糟粕耳。’公曰：‘寡人读书，轮人安得议乎？有说则可，无说则死。’轮扁曰‘臣以臣之事观之，斫轮徐则甘而不固矣，疾则苦而不入矣。不徐不疾，得于手而应于心，口不能言，有数存焉于其间，臣不能以喻臣之子，臣之子亦不能受之于臣，是以行年七十而老斫轮。’”于此可见文字言说，乃间接之又间接者，其所能表示者实极有限，况欲传达绝对之本体耶？故佛曰：

“不可说，不可说。”文殊菩萨赞净名曰：“乃至无有无说，是真入不二法门者。”老子曰：“是以圣人处无为之事，行不言之教。”孔子曰：“予欲无言。”子思曰：“夫子之文章，可得闻也，性与天道，不可得闻也。”列子曰：“以悟本性也，故不可告也。”

儒道诸家，实同具此种见地。释尊为救文字言说之穷，特于言教之外，别传更为直接之方法，则拈花示众是也，不独拈花而已，即扬眉瞬目，声发瞻顾，无非接引后学使悟入绝对本体之方

法。《楞伽经》云：“大慧，一切刹土有言说，言说者，是作耳。唐译云：言说者假安立耳。或有佛刹瞻视显法，或有作相，或有扬眉，或有动睛，或咳或欠，或声或欬，或念刹土，或动摇，大慧，如瞻视今诸菩萨得无生法忍。及诸胜三昧，是故非言说有性有一切性，大慧，见此世界蚊蚋虫蚁，是等众生，无有言说，而各两事。”后来中土祖师之喝棒怒骂，竖拂举指，皆从此出，并非凭空杜撰，或谓禅宗乃中土所特创，盖未深究也。

虽然，文字方便，不可偏废，一切言教，喻如指月。

《圆觉经》云：“修多罗教，如标指月，如复见月，了知所标，毕竟非月，一切如来种种言说，开示菩萨，亦复如是。”故知如来文字教法，皆自性海流出，欲令众生循之以达绝对本体，离于有无二边，非寻常文字语言可比也。

《解深密经》云：“以离言法性，为欲令他现等觉故，假立名相。”又云：“然无自性性，离诸文字自内所证，不可舍于言说文字而能宣说。”经云：“了法不在言，善人无言际，而能示言说，如响遍世界。”

《华严经》云：“一切诸佛出妙音声，为众生作佛事，一切诸佛寂寞无言，为众生作佛事。”故知佛之一语一点，一动一静，无非引导众生达于解脱之境，如医师对症下药，但能愈疾，便是良方，不必较其为鹿茸牛溲也。

即素以不立文字为本色之宗门祖师，如道信、惠能、道一、百丈、大珠、临济、雪峰、雪窦等，皆有法语著作行世，并未完全摒弃文字，故知所谓“不立文字”者，乃指佛性中觅文字不可得，修行者勿堕文字妄想致为文字所缚耳，若徒以不立文字为标榜，非佛祖本意也。

六祖《坛经》云：“执空之人有谤经，直言不用文字，即云不用文字，人亦不合语言，只此语言，便是文字之相。”又云：“直道不立文字，即此不立两字，亦是文字，见人所说，即便谤他言著文字，汝等须知，自迷犹可，又谤佛经，不要谤经，罪障无如。”

《祖庭事苑·五》曰：“传法诸祖，初以三藏教乘兼行，后达摩祖师单传心印，破执显宗，所谓教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛，然不立文字，失意者多，往往谓摒去文字，以默坐为禅，斯实吾门之哑羊，且万法纷然，何止文字不立者哉，殊不知犹通也，岂拘执于一隅，故即文字，文字不可得，文字既尔，余法亦然，所以为见性成佛也，岂待遣而后已。”

是故文字虽属相对，倘能因指而见月，则文字未尝无功，倘能明心见性，入于一味一相之境，则文字当体即是实相，相对变为绝对矣。倘执指以为月，则文字未尝无累。三藏十二部经典，乃释尊所假立，亦释尊所否定，假立者为度众生，否定者为免累众生。能假立而不能否定，非佛也。能否定而不能假立，亦非佛也。惟其能假立又能否定，于是佛法乃圆融而无碍，纯粹而无瑕。佛尝说“无常苦空无我”矣，随而否定之。佛尝说“四谛十二因缘”矣，随而否定之。佛尝说“阿耨多罗三藐三菩提”矣，又随而否定之。曰：假也，非实也，不可得也。

夫如是而佛之说法乃无沾滞，导入于绝对而无余，或有欲以经典法门议佛者，而不知所谓经典所谓法门者，佛早已一一自加否定，随说随破，以至不留一字，无迹象之可寻，则尚何指摘之可加乎？故议佛谤佛者，有如挥拳以击空，仰面而唾天，其不自污自弊者，鲜矣。知乎此，然后可以学佛参禅。

2. 宗教之分

宗教法门之分，始自中土，而源本于《楞伽经》，经云：“佛告大慧，一切声闻缘觉菩萨，有二种通相，谓宗通及说通。大慧：宗通者，谓缘自得胜进相，远离言说文字妄想，趣无漏界自觉地自相，远离一切虚妄觉想，降伏一切外道众魔，缘自觉趣光明辉发，是明宗通相。云何说通相：谓说九部种种教法，离异不异有无等相，以巧方便随顺众生，如应说法，令得度脱，是名说通相。大慧：汝及余菩萨，应当修学。”

佛云宗通者，即自参自证之实践禅法也。说通者，不离自性，不堕二边，说法自在之教理也。一为直接，一为间接，一在心行，一凭口说，释尊宣教利生之法，大略不出斯二途，其方法虽不同，其最后目标则一也。

然细究之，宗不离教，教不离宗，自来宗门虽云不立文字，不重经典，然而世尊拈花示众之后，随即说云：“我有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”，此八句即是语言，即是教理，至若初祖达摩以《楞伽经》传慧可，五祖弘忍以《金刚经》授慧能，四祖有《法语》，六祖有《坛经》，此宗不离教之明证也。又如教典之中，《华严》、《涅槃》、《圆觉》、《楞严》、《金刚》、《楞伽》，皆直表宗旨，不立法身，此教不离宗之明证也。故《证道歌》云：“宗亦通，说亦通，定慧圆明不滞空。”

末世众生，不明斯旨，先入为主，鲜能贯通，各立门户，互为倾轧，习宗者则执宗以非教，习教者则执教以轻宗，其实宗离

教则堕于空疏，教离宗则流为杂沓，宗教如车之两轮，相辅而行，不可偏废也。

宗门行者参禅用功，除亲近善智识明白正当用功方法之外，仍须明白四乘境界之不同，与其用功方法之互异，方不至认小为大，走入歧途，无法达到明心见性之目的，欲明四乘，非广阅经典教理不可，故六祖虽不识字而劝人“广学多闻，识自本心，达诸佛理。”即此意也。习教理者明白四乘之后仍需真参实证，方能明心见性，倘不明心见性，虽一肚皮装满经典文字，下笔万言，口若悬河，与佛性本体了不相干，甚至错解佛意，肆意发挥，贻误后学，如唐之圭峰，宋之永明，笼统颠预，令人心寒。

3. 四乘大意

佛之一字，尚属假名，况四乘乎？然释尊大悲救世，方便度生，因众生之根器有浅深，故假设种种言教法门以为之用，因时制宜，随机设施，如良医治病，对症下药，轻剂重剂，因人而殊，故有羊鹿三车之譬，化城宝所之喻，其苦心孤诣，诚足凌轹万古者也。

凡所谓法者，皆相对者也。相对为物，随时空而变迁，恙无实体，故释尊说法，随说随破。其始曾试为众生说真如法身妙理，玄奥幽微，众皆散去。于是改说小乘法门，信者始集。迨其徒修小乘已熟，耽着禅味，独善其身。

佛乃呵之曰：“此非究竟，未离生死，应修中乘。”于是其徒乃改修中乘，达于我法皆空之境。

而佛又呵之曰：“此仍非究竟，无始习气未除，仍有生死，

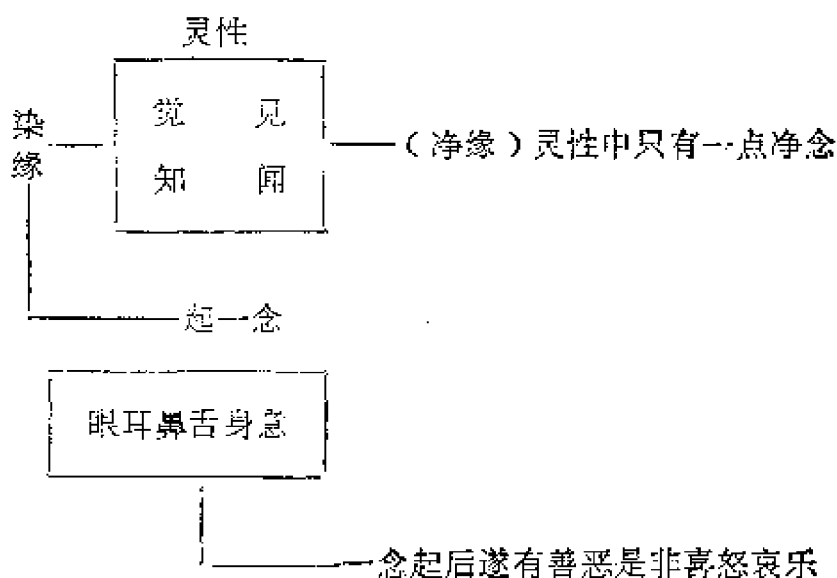
应修大乘。”于是其徒乃改修大乘之法。

根机成熟，佛乃直示最上乘法，豁然开悟，洞彻本心，无生无灭，不变不异，圆满现成，不假雕斫。始知非心非佛非物，了无一法可得，所谓法门者，无非空谈，所谓四乘者，尽是戏论，于是乃信佛所云“不说一字不答一字”，非故弄玄虚也，兹将四乘境界略述如下：

小乘，亦名声闻乘，谓闻佛之声教，悟四谛之理，断见思之惑，而入于涅槃者也。乃佛道中最下根者所修，《胜鬘宝窟》云：

“声闻者，下根从教立名，声者，教也。”声闻乘所修法门为四谛，即苦、集、灭、道是也。苦是受报之果，集是招果之因，灭是断召果之因，道是得寂灭之果，换言之，修四谛者，即知苦断集慕灭修道是也。谛是审实之意。其修法乃将六根断倒，澄心静虑，乃至仅存一点净念，此即小乘所达之境界。其果为阿罗汉果。

图示如下：



小乘人修行，其动机在于厌生死烦恼，而求清净寂灭，认为

灵性中本无苦恼，一切苦恼，皆由六根召集起来，故欲得清净寂灭之乐，只有修道，将六根停止，使不生召集作用，眼不见，耳不闻，鼻不嗅，舌不尝，身不触，意不想，六根即断，六户已扁，灵性中仅有净清一念尚存，寂静快乐，此即小乘所证之道果。然六根虽暂断，而清净之一念，未能放弃，非究竟也。

中乘，亦名缘觉乘，谓观因缘而悟解也，旧称辟支佛，所证果为辟支佛果。

中乘所修法门为十二因缘，即无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死是也。

此十二支包括过去、现在、未来，三世循环不息之因果。

无明乃指一念无明，非无始无明也，亦曰一念变动性，因不觉起了念头，遂生出种种烦恼，造出种种善业恶业，谓之“行”。此两支乃前世所作之因。

“识”是业识，譬如中阴身被业牵动而来投胎。

“名色”，谓在胎中时，色身尚未成就，受想行识四阴，只有名目，未有色质。

“六入”谓在胎中开张六尘所入之处，六根已完成。

“触”是出胎之后，六根触于六尘。

“受”是领受顺逆等境界。

此五支是今世所受之果。

“爱”是对尘境有所爱好。

“取”是取著喜欣之事。

“有”是“业”之意，今生造业，必有将来之报应。

此三支乃今世所作之因。

“生”是随所播种子再来受生。

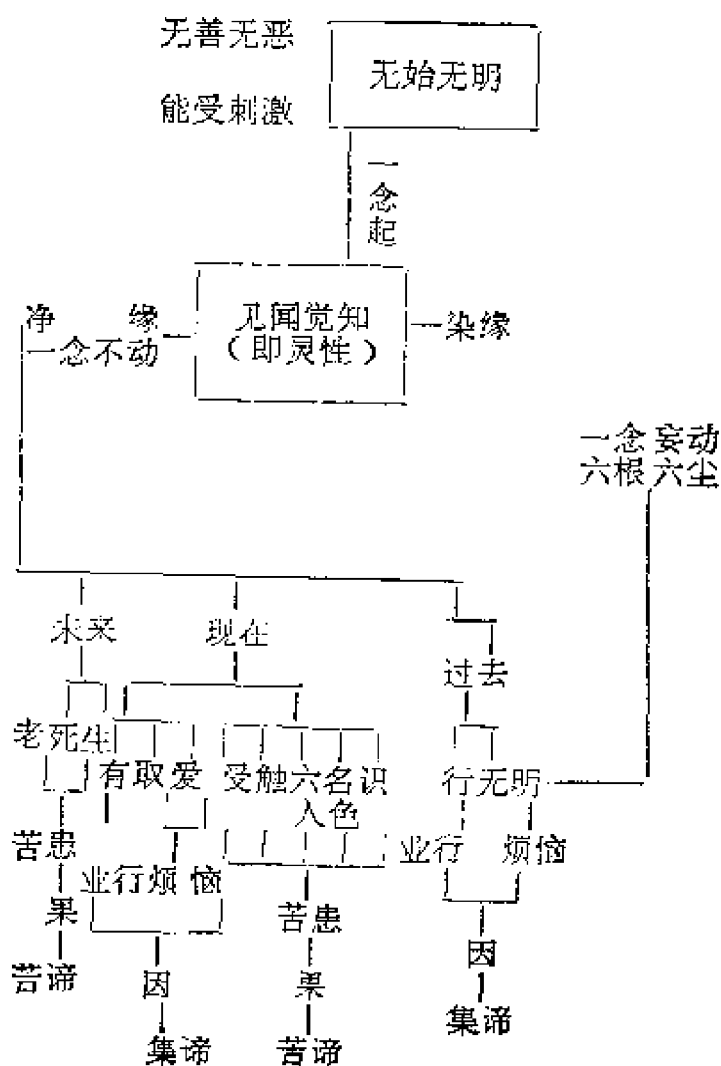
“老死”是即有生，必然有老有死。

此二支是来世当受之果。

此十二支因缘之大概。

中乘修法者观此三世众生，尽为十二因缘所支配，而十二因缘则依一念无明而起，认为小乘未能破此一念，故非究竟，倘能将此一念断倒，便可超出三世，了生脱死，故其用功方法，在将一念无明打扫干净，达于空洞冥漠一无所有之境，自谓已证涅槃，

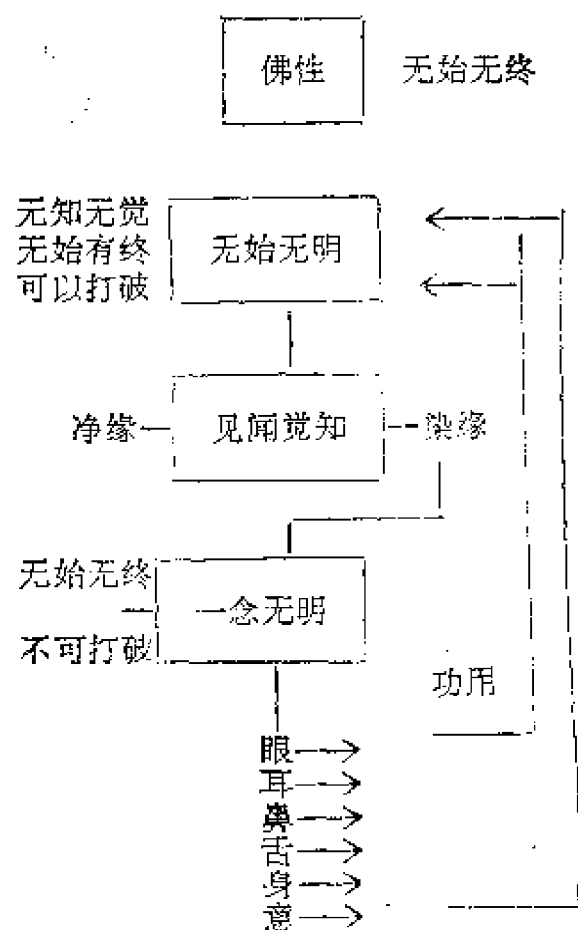
图示：



谁知乃落于无始无明境界也。此境空无所有，亦名空执，冥顽不灵，与木石无异，况一念虽暂时停止，若受刺激，仍能再起，故中乘所证，非究竟也。

大乘，亦名菩萨乘。梵语摩訶衍。所修为六波罗密，亦名六度，六波罗密者，布施，持戒，忍辱，精进，禅那，般若是也。修大乘人名菩提萨埵，菩提译为觉，萨埵译为有情，即觉有情众生之意也。简称菩萨，菩萨者，发菩提大心之众生也。以菩提心为体而自度，以大悲心为用（运同体大悲）而度人，自他兼利，故称大乘。《法华经·譬喻品》云：“若有众生从佛世尊闻法信受，勤修精进，求一切智，佛智，自然智，无师智，如来知、

图示：



见、力，无所畏，愍念安乐无量众生，利益天人，度脱一切，是名大乘，菩萨求此乘故名为摩诃萨。”六度摄于戒定慧三学，而以禅那为主要用功方法，修大乘人知一念无明之不可破，故利用一念无明以打破无始无明而见本源自性，乃擒王之法也。

最上乘者，亦名佛乘，乃明心见性之后，直示真如佛性，发挥绝对妙理，惟证与证，乃能知之，故世尊拈花，迦叶微笑，迦叶擎拳，阿难合掌，以心印心，若合符契，不假言说，当面相呈，最高最极，无可复加，即最上乘禅也。

小乘断六根，中乘断一念无明，大乘断无始无明，最上乘直示真如佛性，此四乘大意。六祖《坛经》云：“法无四乘，人心自有等差，见闻转诵是小乘，悟法解义是中乘，依法修行是大乘，万法尽通，万法俱备，一切不染，离诸法相，一无所得，名最上乘。”观乎此，则四乘大意较然矣。

赵州和尚云：“佛之一字，我不喜闻，”又云：“老僧念佛一声，漱口三日。”能明斯语，然后不为四乘所缚。

4. 参禅之目的

参禅之目的究何在耶？曰：在明心见性。明心见性之果究如何耶？曰：洞彻本源，了生脱死，超出三界，不受后有，度己度人，普利群生，此乃人类最究极之目的也。

然欲求明心见性，必先明白何谓心性，心性者，众生本源自性是也。亦名“佛性”，或曰“真如”，或曰“如来”，禅宗谓之“本来面目”、“清净法身”，唯识宗谓之“自心现量”、“圆成实性”。净土宗谓之“法身净土”、“常寂光净土”，三论宗谓之

“实相般若”，律宗谓之“本元自性”、“金刚宝戒”。天台宗谓之“自性实相”，华严宗谓之“一真法界”。真言宗谓之“净菩提心”。名号虽繁，其体则一。《唯识论》曰：“真谓真实，显非虚妄，如谓如常，表无变易，谓此真实于一切法，常如其性，故曰真如。”《维摩诘经》云：“夫如者，不二不异。”《金刚经》云：“如来者，无所从去，亦无所来。”然此之谓心性，乃指真心自性，非他家所指之心性也。寻常世俗所言之心，乃是妄心也，无明也，今所欲明之心，乃最究竟真实之心也，故明真如。

《华严经》发释真如佛性之理尤详，《十回向品》云：“勤修一切出世间法，于诸世间无取无依，于深妙道，正见牢固，离诸妄见，了真实法，譬如真如，遍一切处，无有边际……譬如真如，真实为性……譬如真如，恒守本性，无有改变……譬如真如，以一切法，无性为性……譬如真如，无相为相……譬如真如，若有得者，终无退转。譬如真如，一切诸佛之所行处……譬如真如，离境界相，而为境界，……譬如真如，能有安立……譬如真如，性常随顺，……譬如真如，无能测量……譬如真如，充满一切，……譬如真如，常住无尽，……譬如真如，无有对比。……譬如真如，体性坚固。……譬如真如，不可破坏。……譬如真如，照明为体……譬如真如，无所不在……譬如真如，遍一切时，譬如真如，性常清静，……譬如真如，于法无碍……譬如真如，为众法眼……譬如真如，性无劳倦。……譬如真如，体性甚深……譬如真如，无有一物……譬如真如，性非出现……譬如真如，离众垢医……譬如真如，性无与等……譬如真如，体性寂静……譬如真如，无有根本……譬如真如，体性无边……譬如真如，体性无着……譬如真如，无有障碍……譬如真如，非世所行……譬如真

如，体性无住……譬如真如，性无所作……譬如真如，体性安住……譬如真如，与一切法，而共相应。……譬如真如，一切法中，性常平等。……譬如真如，不离诸法……譬如真如，一切法中毕竟无尽……譬如真如，与一切法无有相违。……譬如真如，普摄诸法……譬如真如，与一切法同其体性……譬如真如，与一切法不相舍离……譬如真如，无能膜蔽……譬如真如，不可动摇……譬如真如，性无垢浊……譬如真如，无有变易……譬如真如，不可穷尽……譬如真如，性常觉悟……譬如真如，不可失坏……譬如真如，能大照明……譬如真如，不可言说……譬如真如，持诸世间……譬如真如，随世言说……譬如真如，遍一切法……譬如真如，无有分别……譬如真如，遍一切身……譬如真如，体性无生……譬如真如，无所不在……譬如真如，遍在于夜……譬如真如，遍在于书……譬如真如，遍在半月及以一月……譬如真如，遍在年岁……譬如真如，遍成坏劫……譬如真如，尽未来际……譬如真如，遍住三世……譬如真如，遍一切处……譬如真如住有无法……譬如真如，体性清净……譬如真如，体性明洁……譬如真如，体性无垢……譬如真如，无我我所……譬如真如，体性平等……譬如真如，超诸数量……譬如真如，平等安住……譬如真如，遍住一切诸众生界……譬如真如，无有分别普住一切音声智中……譬如真如，永离世间……譬如真如，体性广大……譬如真如，无有间息……譬如真如，体性宽广遍一切法……譬如真如，遍摄群品……譬如真如，无所取著……譬如真如，体性不动……譬如真如，是佛境界……譬如真如，无能制伏……譬如真如，非是可修非不可修……譬如真如，无有退舍……譬如真如，普摄一切世间言音……譬如真如，于一切法无所希求……譬

如真如，住一切地……譬如真如，无有断绝……譬如真如，舍离诸漏……譬如真如，无有少法而能坏乱，令其少分是非觉悟……譬如真如，过去非始，未来非末，现在非异……譬如真如，于三世中无所分别……譬如真如，成就一切诸佛菩萨……譬如真如，究竟清净不与一切诸烦恼俱。”

此乃佛祖就其亲证之真如佛性境界，用语言方便以诏示众生，众生闻之，或茫然不知所云，或约略知其大意，然不可遂谓已明心见性也。闻之而能了解，谓之解悟，尚须自参自证，亲见其境，始可谓为证悟，所证与佛无异，故名见性成佛。譬如黄山、雁荡山之景，天下之奇观也。然此景乃出之天然，非人力所创造，欲知此境，必须亲到亲见，诸佛诸师，不过先到此境，先见此境而已，吾人苟能笃信诸佛之所指示，勇猛修持，终必有实到此境实见此境之一日，迨已到已见之后，方知此境本为古今人人之所共有，既非古佛所能创作，亦非今佛所能改造，此等奇景，终古不改，凡曾亲到此山者，其所见即无一不同，千万年以前，曾见此山者，所说如是，千万年以后，凡见此山者，所说亦必如是，决不能于实际增益分毫，亦决不能于实际减削分毫，以稍有增减，即非本然也。

诸佛所传之道亦犹是矣，佛性即无二，即不变，但能明心见性，则与诸佛无别，虽然欲见佛性，必须真参实证，非徒能诵经说法便谓明心见性也。

譬若有人读他人游杭州西湖笔记，或闻人谈三竺六桥之胜，虽仿佛得其景况，然不可遂谓曾游杭州西湖也。若以耳闻梦想为满足，则终不见西湖矣，或有闻之兴起，束装往游，亲抵西湖，身历其境，则知西湖之美，洵百闻不如一见也。

明心见性亦然，每有聪挺之士，博览经典，妙能解悟，为他宣说，口若悬河，而实不知真如佛性究为何物，犹阅西湖游记，为人述三竺六桥之胜，非不惟妙惟肖，而实未履其地，未亲见其境也。倘遇曾履其地者以真景见诘，则且茫然无以为答，此禅宗所以主张直指人心，不立文字也。

昔有太原孚上座在扬州光孝寺讲涅槃，有禅者阻雪，因来听讲，至“三因佛性三德法身”。广谈妙理，禅者失笑。

师讲罢请禅者吃茶，白曰：“某甲素志狭劣，依文解义。适蒙见笑，且望见教。”

禅者曰：“实笑座主，不识法身。”

孚曰：“如此解说，何处不是。”

曰：“请座主便说一遍。”

孚曰：“法身之理，犹如太虚，竖穷三际，横亘十方，弥纶八极，包括二仪，随缘赴感，靡不周遍。”

禅者曰：“不道座主说的不对，只是说得法身量边事，实未识法身在。”

孚曰：“即如是，禅德当为代说。”

曰：“座主还信否？”

孚曰：“焉敢不信？”禅者曰：“若如是，座主辍讲旬日，于室内端然静虑，收心摄念，善恶诸缘一时放却。”

孚一依所教，从初夜至五更，闻鼓角声，急然契悟，便去叩门。

禅者曰：“阿谁？”

孚答曰：“某甲。”

禅者咄曰：“教汝传持大教，代佛说法，夜来为什么醉酒卧

街？”

孚曰：“禅德：自来讲经，将生身父母鼻孔扭捏，从今已去，更不敢如是。”

禅者曰：“且去，来日相见，”孚遂罢讲（出《指月录》）。

故知明心见性，全靠自己真参实证，无人替代得来，不贵多闻，但贵一见，由门入者，不是家珍，他人说底，与己无涉，昔香岩和尚在百丈禅师处，聪明灵利，问一答十，被汾山问“父母未生时试道一句看”。便尔茫然莫对。

归辽将平日看过文字，从头要寻一句酬答，竟不能得，乃自叹曰：“画饼不可充饥。”

屡乞汾山说破，汾山曰：“我说给汝，汝以后一定骂我，我说的是我的，终不干汝事。”

香岩遂将平日所看言教烧却。直过南阳，止于慧忠国师故居，参究多时。一日芟除草木，偶抛瓦砾，击竹作声，忽然省悟。遽归沐浴烧香，遥礼汾山曰：“和尚大慈，恩逾父母，当时若为我说破，何有今日之事”（出《传灯录》。）由此观之，禅宗不立文字，惟重参证之所以被尊为明心见性之良方，而成风靡一时，席卷中土者，岂偶然哉！

5. 禅之类别

禅为佛门修行主要方法，大小乘各宗，皆有专门禅法，外道邪师，亦各有建立，纷纭杂沓，鱼珠交错，故研究宗门禅法者，必先明瞭各宗禅法，辨别其邪正真伪，然后方不至黑白不分，误入歧途，昔人错下一转语，五百生堕野狐身，可不慎哉！兹将内

外各家禅法，分为三类以叙述之。一、禅宗之禅，二、内学各宗之禅，三、外道之禅。现先述禅宗之禅。

甲、禅宗之禅

一、最上乘禅 修行者证悟之后，胸中七通八达，随拈一法，皆是佛法，横说竖说，不离真如，从自己胸襟流露而出，盖天盖地，自世尊拈花示众，以至祖师之喝棒怒骂，无非直示真如，和盘托出，瞥然见者，不隔丝毫，其或沉吟，迢迢万里，此即最上乘禅是也。

二、如来禅与祖师禅 如来禅是证悟佛性本体，祖师禅是发挥佛性妙用，古人有一事证明，香岩和尚证道后，说一偈送泐山云：“一攀忘所知，更不假修持，动容扬古路，不堕悄然机，处处无踪迹，声色非威仪，诸方达道者，咸言上上机。”泐山闻得，谓仰山曰：“此子彻也。”后仰山勘过，更令说偈，香岩说云：“去年贫未是贫，今年贫始是贫，去年贫犹有卓锥之地，今年贫锥亦无。”仰曰：“如来禅许师弟会，祖师禅未梦见在。”香岩后有颂云：“我有一机，瞬目视伊，若人不念，别唤沙弥。”仰乃报泐山云：“且喜闲师弟会祖师禅也。”

乙、禅那禅与般若禅 禅那禅乃修六度之第五度禅法，般若禅是已明心见性后所发挥者，如拈花示众等是也。

丙、一味禅与五味禅 打破无明巢臼，明心见性，顿超佛地，入不二境界，名一味禅，《琅琊代醉篇·三十二》曰：“有僧辞归宗云：往诸方学五味禅去，归宗云：我这里有一珠禅，为甚不学。”

《法华经·药草喻品》云：“如来说法，一相一味”，《涅槃经》又云：“又解脱者，名为一味”，一味者指真如佛性之绝对不

易也。五味禅者，一、外道禅，二、凡夫禅，三、小乘禅，四、大乘禅，五、最上乘禅，《禅源诸论集都序》云：“禅则有浅有深，阶级殊等，谓带异计，欣上厌下而修者是外道禅，正信因果亦以欣厌而修者，是凡夫禅，悟我空偏真之理而修者，是小乘禅，悟我法二空所显之理而修者，是大乘禅，若顿悟自心本来清静，元无烦恼，无漏智性，本自具足，此心即佛，毕竟无异，依此而修者，是最上乘禅。”禅宗所修也。

丁、三净观禅

（一）奢摩他，不起杂念，单用寂静一念，往内直看去，看到山穷水尽，因缘时至无明巢臼的打破，便可看见佛性。

（二）三摩钵提，用意根统率五根往内看去，直至无始无明境界，不可放舍，百尺竿头，更进一步，无明一破，便见佛性。

（三）禅那六根互用，向内看去，工夫纯熟，触着机缘，无始无明打破，便可悟道。

《圆觉经》：“善男子，若诸众生，修奢摩他，先取至静，不起思念，静极便觉，如是初静，从于一身至一世界，觉亦如是。善男子，如觉遍满一世界者，一世界中有一众生起一念者，皆悉能知，百千世界，亦复如是，非彼所闻一切境界，终不可取。善男子，若诸众生修三摩钵提，先当忆念十方如来，十方世界一切菩萨，依种种门，渐次修行勤苦三昧，广发大愿，自薰成种，非彼所闻一切境界，终不可取。善男子，若诸众生修于禅那，先取数门，心中了知生住灭念分剂头数，如是周遍四威仪中，分别念数无不了知，渐次增进，乃至得知百千世界一滴之雨，犹如目睹所受用物，非彼所闻一切境界，终不可取，是名三观初首方便，若诸众生遍修三种，勤行精进，即名如来出理于世，若后世纯根

众生，心欲求道，不得成就，由昔业障，当勤忏悔常起希望，先断憎爱，嫉妒谄曲，求胜上心，三种净观，随学一事，此观不得，复习彼观，心不放舍，渐次求证。”

戊、枯木禅 《五灯会元》云：“昔有婆子，供养一庵主，经二十年，常令一二八女子送饭给侍，一日令女子抱定，曰：‘正恁应时如何？’主曰：‘枯木依寒岩，三冬无暖气。’女子举似婆，婆曰：‘我二十年只供养得个俗汉，遂遣出，烧却庵。’”又唐石霜诸禅师会下有禅客坐而不卧者，天下谓之枯木众。宋僧传十二庆诸传曰：“如是二十年间，堂中老宿，长坐不卧，吃若榴杌，天下谓之石霜枯木众是也。”枯木众与枯木禅不同。

己、野狐禅 《五灯会元》载百丈上堂，常有一老人听法，随众散去，一日不去，丈乃问立于前者何人，老人云，某甲，于过去迦叶佛时，曾住此山，有学人问大修行人还落因果否，某甲答他道，不落因果，后五百生堕野狐身，今请和尚代某甲下一转语，使脱野狐身，丈曰：“不昧因果”，老人于言下大悟。

庚、老婆禅 老婆者，以前慈悲心，谓善智识海导学人，亲切叮咛，有如老婆之爱其子女，故名老婆禅，海会演禅师上堂云：“近日太平院，禅和多聚散，参的老婆禅，吃的糍米饭，知事失照顾，主人少方便，虽然没滋味，要且缓缓咽。”

辛、三关禅 普通谓破本参，破重关，破末后关为透三关也。宗门直指人心，本无阶级，一悟便悟，不悟便不悟，本参，重关，末后关之说乃伪造，非正法也。至于出自祖师公案者，有黄龙三关，高峰三关。楞严三关，兜率三关。

黄龙三关如问学人：“人人尽有生缘，上座的生缘在何处？”正当问答交锋，却复伸手曰：“我手何似佛手？”又问诸方参请

宗师所得，却复垂脚曰：“我脚何似螺脚？”是为黄龙三关。

高峰三关如问学人：“大彻底人，本脱生死，因甚命根不断？”又，“佛祖公案只是一个道理，因甚有明有不明？”又，“大修行人，当遵佛行，因甚不守毗尼。”是为高峰三关，三关者，三转语以勘验学人也。又有巴陵三转语，赴州三转语，皆接引后学之出格语句也。

楞严三关见《佛祖统纪·十慈云传》云：“慈云法师遵式居天竺日，有贵宦注楞严求师印可，师烹烈焰谓之曰：‘阁下留心佛法，诚为希有，今先申三问，若答契理，当为流通，若其不合，当付此火’，宦许之。师曰：‘真精妙元性净明心，不知如何注释？三四四三宛转十二，流变三叠一十百千，为是何义？二十五圣所证圆通，即云实无优劣，文殊何独取观音？’其人罔措，师即举付火中。”是为楞严三关。

壬、懒融禅 又名牛头禅，以牛头山法融禅师为祖之禅派也。初法融禅师入金陵牛头山幽栖寺北岩石室枯坐，有百鸟衔花之祥，唐贞观中，四祖道信闻之，往寻访，因附法。自是法席大盛，法融下智岩，慧方，法持，智威，慧忠，六世相付，慧忠下有维则，则下有云居智，又智威之门有玄素，素下有道钦，钦下开径山，受代宗之信仰，赐号国一，钦门有鸟巢道林，与白居易问答有名，牛头门风，虽一时振于唐代，而未遂不盛，宗密之中华传心地禅门师资承袭图曰：“牛头宗之意，体诸法如梦，本来无事。”

6. 参禅错用功易犯的病

一、止病 将一切思想勉强止住不起，如海水不起波，无一点

浮沤，小乘断六根，道家清静寡欲，绝对弃智，皆此病也，佛性非“止”而合。

二、作病 舍妄取真，将一个坏念头改为一个好念头，背尘合觉，背觉合尘，破一切无明，证一分法身，老子“常无欲以观其妙，常有欲以观其徼”，孔子“正心诚意”，宋儒“去人欲之私，存天理之正”皆此病也，佛性非“作”而得。

三、任病 思想起也由他，灭也由他，不断生死，不求涅槃，不执着一切相，不住一切相，照而常寂，寂而常照，对境无心，儒家“乐天知命”，道家“返自然”“归婴儿”，皆此病也，佛性非“任”而有。

四、灭病 将一切思想断尽，空空洞洞，如同木石一般，中乘破一念无明，老子“惚兮恍兮，窈兮冥兮”，庄子“坐忘”，宋儒“我心宇宙”，以及印度外道六师，皆此病也，佛性非“灭”而有。

参禅错用功夫，犯了以上四病就错认“四相”分别阐明如下：

- 一、我相 即我执，小乘人断六根时，“小我”已灭，入于“大我”境界，此时心量扩大，有充满宇宙之象，清净寂灭，宋儒所谓“我心宇宙”，庄子所谓“坐忘”（出大宗师篇），希腊哲学家所谓“大我”“上帝”，老子所谓“惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精”，皆是“我相”境界。
- 二、人相 即法执，起后念以破前念，譬有前念有我，乃起后念“不认我”以破之，继而复起一念以破此“不认我”之念，如是相续，以至无我，破见仍存，悉为

“人相”，庄子所谓“吾今丧我”即人相也。

三、众生相 亦是法执，凡我相人相所未到之境界，是众生相，所谓前念已灭后念未起，“中间者”是也。儒家谓“喜怒哀乐未发谓之中”，《书经》“惟精惟一，允执厥中”，此“中”字即众生相境界。

四、寿者相 即空执，一切思想皆已停止，一切善恶是非皆已忘却，其中空无所有，如同命根，六祖说是无记忆空，二乘误认为涅槃境界，其实即“无始无明”，禅宗称为“无明巢臼”，“湛湛黑暗深坑”，道家所谓“无极”，即此境界。

以上“四相”皆是有为法，皆非究竟，故《金刚经》云：“若取法相，即着我人众生寿者”，《圆觉经》云：“末世众生，不了四相，虽经多劫，勤苦修习，但名‘有为’，终不能成就一切圣果。”《金刚经》云：“有我相人相众生相寿者相即非菩萨”，乃指此四种境界俱非正法也，浅识之流，每谓“三教同源”，若能明此四相精义，则知三教相隔不啻天渊也。

因犯“止作任灭”四病便错认见闻知觉为佛性。

南阳慧忠国师问禅客：“从何方来？”

禅客曰：“南方来”。

师曰：“南方有何智识？”

曰：“智识颇多。”

师曰：“如何示人？”

曰：“彼方智识，直不示学人，即心是佛，佛是觉义，汝今悉其见闻知觉之性，此性善能扬眉瞬目，古来运用，遍于身中，握头头知，握脚脚知，故名正遍知，离此之外，更无别佛，此身

即有生灭，心性无始以来虽未生灭，身生灭者，如龙换骨，蛇脱皮，人出故宅，即身是无常，其性常也，南方所说，大约如此。”

师曰：“若然者，与彼先尼外道无有差别。”

彼云：“我此身中，真神性，此性能知痛痒，身坏之时，神则出去，如舍被烧，舍主出去，舍即无常，舍主常矣，审如此者，邪正莫辨，孰为是乎，吾比游方，多见此色，近尤盛矣，丧却三五百众，目视云汉，云是南方宗旨，把他《坛经》改换，添糅鄙淡，削除圣意，惑乱后徒，岂成言报，苦哉！吾宗丧矣！若以见闻知觉是佛性者，净名不应云，法离见闻知觉，若行见闻知觉，则是见闻知觉，非求法也。”

法宝《坛经》，神龙元年上元日，则天中宗诏云：“朕请安秀二师，宫中供养，万机之暇，每究一乘，二师推让云：‘南方有能禅师，密授忍大师衣法，传佛心印，可请彼问，’今遣内侍薛简，驰诏迎请，愿师慈悲，速赴上京。”

师上表辞疾，愿终林麓，薛简曰：“京城攀德皆云欲得会道，必须坐禅习定，若不因禅定而得解脱者，未之有也，未审师所说法如何？”

师曰：“道由心悟，岂在坐也，经云：若言如来若坐若卧，是行邪道，何故，无所从来，亦无所去，无生无灭，是如来清净禅，诸法空寂，是如来清静坐，究竟无证，岂况坐耶？”

简曰：“弟子回京，主上必问，愿师慈悲，指示必要，传奏两宫，及京城学道者，譬如一灯，燃百千灯，冥者皆明，明明无尽。”

师云：“道无明暗，明暗是代谢之义，明明无尽，亦是有尽，相传立名，故《净名经》云：‘法无有比，无相传故’。”

简曰：“明喻智慧，暗喻烦恼，修道之人，倘不以智慧照破烦恼，无始生死，凭何出离？”

师曰：“烦恼即是菩提，无二无别，若以智慧照破烦恼者，此是二乘见解，羊鹿等机，上智大根，悉不如是。”

简曰：“如何是大乘见解？”

师曰：“明与无明，凡夫见之，智者了达，其性无二，无二之性，即是实性，实性者，处凡愚而不减，在贤圣而不增，住烦恼而不乱，居禅定而不寂，不断不常，不来不去，不在中间，及其内外，不生不灭，性相如如，常住不迁，名之曰‘道’。”

简曰：“师曰不生不灭，何异外道？”

师曰：“外道所说不生不灭者，将灭止生（指见、闻、知、觉生，见、闻、知、觉灭），以生显灭，灭犹不灭，生说不生，我说不生不灭者，本自无生，今亦不灭（指佛性言）所以不同外道，汝若欲知心要，但一切善恶莫思量，自然得入清净心体，湛然常寂，妙用恒沙。”

简蒙指教，豁然大悟，礼辞归阙，表奏师语。

其年九月三日有诏奖谕师曰：“师辞老疾，为朕修道，国之福田，师若净名，託疾毗耶，阐扬大乘，传诸佛心，谈不二法，薛简传师指授如来知见，朕积善余庆，宿种善根，值师出世，顿悟上乘，感荷师恩，顶戴无已，兹奉磨纳袈裟，及水晶钵，敕韶州刺史修饰寺宇，赐师旧居曰国恩寺焉。”

黄蘗《传心法要》云：“此本源清净，心常自圆明遍照，世人不悟，只认见闻知觉为心，为见闻知觉所覆，所以不睹精明本体，但值下无心，本体自觉，如大日轮，升于虚空，遍照十方，更无障碍，故学道人，唯认见闻知觉，施为动作，空却见闻知

觉，即心路绝无入处，但于见闻知觉处认本心，然本心不属见闻知觉亦不离见闻知觉，但莫于见闻知觉上起见解，亦莫于见闻知觉上动念，亦莫离见闻知觉觅心，亦莫舍见闻知觉说法，不即不离，不住不著，纵横自在，无非道场。”

7. 六祖与神秀之辩

神秀说：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”见闻知觉比喻镜子，起妄念如同镜子起灰尘，时时勤拂拭就比喻将妄念断干断净，莫使惹尘埃，就比喻将妄念不要起。

见闻知觉根本就会起妄念，是断不了，止不了的，譬比龙潭出水，时时有水生出来的，断了又来，源源不绝，永久断不了的，一般人将见闻知觉就认为佛性，根本错误，修行无益，《维摩经》云：“法不可见闻知觉，若行见闻知觉，是则见闻知觉，非求法也。”

六祖说：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”六祖已明心见性，故其偈乃表示佛性，无生无灭，不垢不净，不受熏染，本来成佛，乃站在真如果位上而言也，本来无一物，是指佛性，根本不起妄念，起妄念是见闻知觉，不起妄念是佛性，佛性与见闻知觉分不清楚，学佛用功错了。

神秀认见闻知觉是佛性，错误不单是神秀一人，乃由六朝时候传下来的，是老子的道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，由阴阳万物返归三、二、一，“道”，外面是说佛法的名词，内里实老子的道理，害人不浅，相传至今，不知误

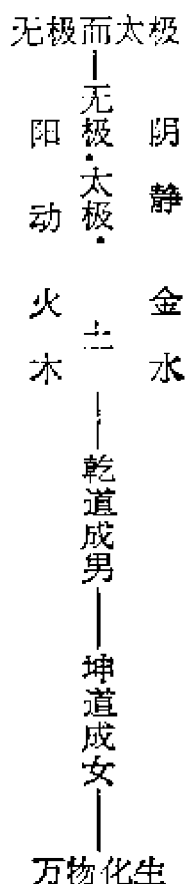
了几许佛学家，与聪明的高僧，良可叹也，悲乎！

凡修行用功，最紧要是在破无始无明，《华严经》说：“破无明黑暗”，《圆觉经》说：“无始幻无明”，《胜鬘经》说：“断无始无明”，《报恩经》说：“以智慧破无明黑暗”，《楞严经》说：“幽闲法尘”，禅宗祖师叫做“无记空”，“无明窠臼”，“黑漆相底”，“百尺竿头”，“湛湛无明黑暗深坑”，“加入黑山鬼窟”，教下叫做“元品无明”，“无始无明”，“根本无明”，“白净识”，《楞伽经》、《涅槃经》、《指月录》、《传灯录》、《五灯会元》，里面说破无始无明的用功很多，未能尽录。

参禅错认无明窠臼为佛性，如周濂溪之太极图说：

宋儒理学开山祖周濂溪太极图说，乃以道“先无后有”为基础，配以易阴阳互行之理，以说明宇宙万物化生循环反复之体系者也。“无极而太极”者，盖与老子之“无名天地之始，有名万物之母”，以及“无为而无不为”同旨，儒家本只说太极，“无极”乃道家之说。老子《知雄章》：“复归于无极。《庄子·大宗师》篇：“撓桃无极”，《刻意篇》：“澹然无极”，《在宥篇》“游于无极之野”，《道藏》中有太极先天图，相传出自道家之陈图南，乃是儒道混合的产物，周子曾师事鹤林寺僧寿崖，得太极先天图，遂加以修改，以建立理学体系。（其图示见下页）

照佛的看法，无极者，无始无明是也，太极者，一念无明是也，何以言之？无极本无，而能生有，一念已生，便是太极，念有静动，便分阴阳，阴阳分而两仪立，变合而生五行，二五之精妙合而有乾男坤女，二气五行，万物化生，万物复归于五行，五行归于阴阳，阴阳归于太极，一降一升，循环反复，便是轮回生灭之法，起于无明，入于无明，如佛学家之十二因缘然，十二因



缘只是说无始无明，与一念无明之轮回作用，换言之，即是脑筋思想作用，不能说明佛性作用也，佛性超于轮回生灭，无因无缘，不动不静，本来无生故无灭，本来无有故无无，有无生灭皆脑筋相对作用，与真如本体无关也，太极图说谓无极能生太极，太极又能生阴阳万物，因其有生，故有灭，有生灭便有轮回，有轮回便非绝对者，故知无极太极之理，乃凭见闻知觉观察宇宙变幻之现象而建立假设者，凡观察之所能及，决非绝对本体也，绝对真如本体，“语言道断，心行处灭”，即不可以用思想去测度，亦不可用语言来表现，只有直接证入者，方能知之，能证入者，则无轮回生死矣，故名“见性成佛”成佛之后，不再变为众生，不再受轮回，而太极则是轮转不息者，虽然做到“天人合一”至圣

地步，仍不免于轮回生死，因为“无极而太极”，不过是由于一念无明入于无始无明，“无始无明”正是生死的根本也。

关于太极就是一念无明之说，现在再提出几个证据，周濂溪以为欲进于“天人合一”的太极境界，只有“诚”和“一”，诚究为何物耶，通书说：“大哉乾元，万物资始诚之源也”，元亨，诚之通也，利贞，诚之复也，大哉，《易》也，“性命之源乎”，又说：“寂然不动然诚也”，又云：“诚无为，几善恶”，“诚是有无之间”，由以上几句话而观，可见“诚”本来寂然不动，无善无恶，正是无始无明境界，但又能通能复，便是一念无明境界，周子之说，盖本于《易》之“易无异也，斥为也，寂然不动，感而遂通天下之故”，明明是无始无明，与一念无明之作用，无异无为，寂然不动，正是无始无明，感而遂通天下之故，便是一念异起，扩而成整个相对宇宙，换言之，就是脑筋的作用，脑筋的作用，当然不能说是最究极之本体也。

第三篇 禅法正误

1. 王阳明的学说

人或以阳明学比佛法者，实为大错，阳明之学，以四句教法为纲领，即“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物”是也。此四句乃是“无始无明”与“一念无明”之作用，与真如佛性体用不可同日而语。阳明之学，始终未能超出“无明”范围，仍在三界轮回之中，病在用脑筋推测，度量。脑筋乃虚幻不实者，故其所得亦虚幻不实，非最后真实体

用也。

真如佛性非思想度量所能及，不受熏染，无有变易，惟证与证，乃能知之。佛家以真如佛性为本源，而儒家以无始无明为本源，其源不同，无法相及。人多未明佛性与无始无明之分别，故每误认无始无明为佛性，而谓儒佛同源。是以九州之铁，铸成大错也。或谓“无善无恶心之体”，即佛家之“真如佛性”，“有善有恶意之动”，即佛家之“无明烦恼”，非也。“无善无恶心之体”者，乃佛家所谓“无始无明”是也。（即六祖所谓记忆空。）“有善有恶意之动”者，乃佛家所谓“一念无明”是也。

“知善知恶是良知”者，乃佛家所谓“见闻知觉”，即脑筋灵性是也。“为善去恶是格物”者，乃佛家所说四禅病中之“作病”是也，无始无明是静的，而一念无明是动的，故有根本与枝末之称。

无始无明，本来昏昧不明，无知无觉，故初无善恶之分，及其受熏染刺激出生一念无明，遂有见闻知觉，分别善恶好丑。一念无明动而复静，则返于无始无明。周濂溪太极图所阐明之无极生太极，太极生阴阳，以至于万物复归于无极，便是无始无明与一念无明之循环轮转作用。一念无明已动，然后有见闻知觉。有见闻知觉，然后分别善恶好丑。凡属含识，无不知善知恶者，故阳明之“良知”，乃脑筋作用。凡脑筋作用者，皆以无明为主，非佛性也。

一念无明有净染两方面，善是净缘，恶是染缘，染之与净，同是一念无明，不能单把净缘当作佛性，当作本体，如不可单把善当作本体一样。而阳明则曰：“无善无恶理之静，有善有恶气之动，不动气即是善，是谓至善”，夫动静善恶，同出于一源，

安可单把善当做本体？“不动气”时并无善恶，所谓“喜怒哀乐未发谓之中”是也。发而皆中节谓之和，才是好的善的。若不中节则不和，便是恶的。可见善恶皆出于“中”，在“中”里面已含有善恶的种子，或善恶之理，而阳明独谓不动气是善，是至善，可乎？

故宋儒理善气恶之说，清儒已表示不满，颜习斋《存性篇》云：“若谓气恶，则理亦恶，若谓理善，则气亦善，盖气即理之气，理即气之理，乌得谓纯一善而气质偏有恶哉？譬之目矣，眶疤睛，气质也，其中光明能见物者，性也。将谓光明之理专视正色，眶疤睛乃视邪色乎？惟因有邪色行动障蔽其明，然后有淫视而恶者。视名焉，然其为之行动者，性之咎乎？气质之咎乎？若归咎于气质，是必无此目，然后可全目之性矣。

阳明把“为善去恶是格物”一语，为修养之方法，此乃修养之大病。善恶既同出于一念无明（即虚妄之心），善念与恶念出没无常，“为善去恶”是要把恶的念头去掉而把善的念头保留。于是善恶二念在心中不断争斗，恶念虽除，仍能再起。于是终日惶惶岌岌，不敢放松，已心劳日拙，而恶念仍不可尽灭，佛家所谓“作病”是也。

夫用脑筋感觉推想而知之物，必非物之本相也。脑筋感觉变幻不实，则用脑筋思想去“格物”而得之“知”，当然靠不住，反为明心见性之障，佛家所云“所知障”，况物无穷而脑力有限，庄生所谓“以看经随无尽殆矣”是也。

总而言之，阳明之所谓“心”，乃无明妄心，非佛性真心也。阳明所谓“良知”，乃见闻知觉，非佛性真知也。阳明之所谓“格物”乃修养之病，非见性之方也。凡用脑筋度思者，所见

到无非“无始无明”与“一念无明”之作用，不能见真如佛性也，道家之错误亦在乎此。阳明虽曾涉猎佛家藩篱，而未得核妙，误认“无始无明”为体，“一念无明”为用，实与认贼作父无异。昔有盗夜入富者之室，欲偷其宝，而误携夜壶以出，竟有购之以为茶具者，偷者既可悲，购者尤可笑也。千载之下，尚有欲以夜壶为茶具者，则不为痛哭流涕矣。

2. 李皋之《复性说》

真为宋明道学先驱者，应推唐之韩愈、李皋。李皋之《复性书》，对于宋明学者影响尤大。

李皋认为性本清明，为七情所惑，故变为昏浊，故主张“制情复性”。《复性书》云：“人之所以为圣人者，性也；人之所以惑其性者，情也。喜怒哀乐爱恶欲七者，皆情之所为也。情既昏，性所溺矣，非性之过也。七者循环而交来，故性不能充也。水之滓也，其流不清；火之烟也，其光不明。非水火清明之过，沙不滓，泥斯清矣，烟不郁，光斯明矣，情不作，性斯充矣”，又云：“性与情不相无也，虽然，无性则情无所生矣。是情由性而生，情不自情，因性而情，性不自性，由情以明”。

冯友兰氏评之曰：“此虽仍用韩愈原性中所用之性情二名词，然其意义中所含之佛学的分子，灼然可见，性当佛学中所说之本心，情当佛学中所说之无明烦恼，众生与佛，皆有净明圆觉之本心，不过众生之本心为无明烦恼所覆，故不能发露耳。如水因有沙而滓，然水之为水，固自苦也，然无明烦恼亦非净明圆觉之本心，立于对待之地位，盖无明烦恼，亦须依净明圆觉之本心而

起也”（《中国哲学史》八〇五页）。

李皋曾参药山禅师，对于佛学颇曾涉猎乃无可置疑。然李皋实为伪佛经所误，即误于“净明圆觉本心（佛性）能起无明烦恼”一语是也。此语出《大乘起信论》，所谓“真如缘起”之说，《大乘起信论》是外道所作，托马鸣之名以传者。乃生灭法，非佛法也。

何以言之？真如佛性，不受熏染，恒守本性，无有变易。（“出《华严经·回向品》”），无明本无体性，如空花梦影，非由真如而起。如说无明依真如而起，除去无明，回复真如佛性，便是见性成佛。既然则当初能起，将来当然亦能再起，无明再起之时，又变为众生。忽而成佛，忽而又众生，则佛亦有轮回生灭，乃在三界之中，不能说是超出三界轮回之外，成佛有何价值？

天台宗认为“真如能受熏染”，故有“十界在具”之说，就是硬要把佛拉来和畜生饿鬼一样受轮回，非佛法也。

但李皋之说，情与性原是相通者，情不生时是性是圣人，及情之生，又是凡夫。岂非忽而圣人又忽而凡夫？便是轮回生灭。盖李皋所谓性，即无始无明。李皋所谓情，乃一念无明，但是脑筋作用，脑筋静时是无始无明，脑筋动时，是一念无明，同是一个范围。“制情复性”，是欲使一念无明回返无始无明。无始无明正是生死根源，是妄心的本体。无始无明未破，不能见性成佛。

李皋以为欲复性惟有“诚”，《复性书》云：“是故诚者，圣人也。寂然不动，广大清明，照乎天地，感而遂通天下之故”。诚是一念无明之静的方面，故寂然不动。但具有“见闻知觉”灵性，故能“照乎天地”，“感而遂通天下之故”。是一念无明发作，是把子思所谓“唯天下至诚为能尽其性”，“诚则明”及

《易》之“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故”，配在一起。

3. 窈兮冥兮其中有精

许多人认为真空妙有，妙有真空，惺惺寂寂，寂寂惺惺，亦不执有，亦不执无，亦不执非有，亦不执非无，亦不起念，亦不断念，似有非有，似无非无，起念动念，不被外缘所转，以为是禅宗的道理，其实是老子的“道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精”，“不执有，不执无，不执非有，不执非无”，是婆罗门的道理，完全是脑筋的作用，有生灭轮回的不是参禅的方法。

4. 破无明窠臼法门

三种法门，破无始无明，就是奢摩他，三摩提，禅那。奢摩他中国叫做寂静，就是六根齐用破无始无明。三摩提，中国音叫做摄念，就是一根统领五根破无始无明。禅那中国音叫做静虑，就是修大乘的六度第五度静虑，六根随便用一根，破无始无明，破无始无明用功，用六根的随便那一根。

我们南瞻部洲（即是这个地球）的人，以眼耳意三根为数利，如用眼根，眼睛就不向外看，而向内看，其余五根也不攀缘外境，清清静静的看，脑筋里面来看，看来看去，看到山穷水尽的时间，达到黑黑暗暗，一无所有的无明境界，这时不可停止，再向前看，看得多，因的一声，无明就会破的。无明一破，豁然

贯通，柳暗花明又一村，彻天彻地的看见佛性了。

或者六根齐用，清静清静的将一切外缘放下，眼根反观观自性，耳根反听听自性，鼻根反闻闻自性，舌根反尝尝自性，身根反觉觉自性，意根反念念自性，这样用功得多，机缘成熟，因的一声，就会破无明见佛性的。

又，或者随用一根统摄五根，好比用一主帅，统领兵将来进攻敌人一样，譬如用意根来做主将，其他五根向无明窠臼来进攻，眼耳鼻舌身都到意根上去，放下万缘，清静清静的起一个纯净思想，来向心里去研究。研来研去，研究得多，工夫纯熟，因的一声，无明就会破的。

又，或者我们没有时间静坐用根，就无庸收摄六根，眼由他看，耳由他听，意由他想，但是于其中要执转一个念头，来照顾佛性。不论何时何地，片刻不忘，好似失去宝珠，必要将他寻获一样。如此观照，机缘一到，因的一声，也可以见佛性。

经里边说：“善男子，此三法门，皆是圆觉亲近随顺，十方如来因此成佛，十方菩萨种种方便，一切同异，皆依如是三种事业，若得圆证，即成圆觉，善男子，假使有人修于圣道、教化成就，百千万亿阿罗汉辟支佛果，不如有人闻此圆觉无碍法门，一刹那间，随顺修习”。考查古今禅宗，明心见性的人，历史事迹，通通照此三个法门修的。

《大宝积经》中，文殊菩萨说：“佛性从烦恼中求得。”参禅、参话头、参偈颂、公案，大乘用功名目虽然不同，意思是一样的，参话头最要紧的是下疑情，单刀直入，一定会悟。

如参念佛是谁，就先明白念佛的念是从见闻知觉起来的，假如不起念，是见闻知觉，非是佛性，识取自己，本来面目，本来

不起念，如如不动，念佛与本来佛性不相干，二六时中，向身内识取，本来佛性，不要向外求，识来识去，因缘时至，因的一声，无始无明一破，豁然贯通，就可以见本来佛性。

如参本来面目在那里，宜先明白，起念是见闻知觉，不起念亦是见闻知觉，空无所有，是无始无明。本来面目，如如不动，向无始无明那里识取，识来识去，因缘时至，因的一声，无始无明一破，豁然贯通，就会见着本来面目。

如参万法归一，一归何处，宜先明白所谓万念，从见闻知觉起，三界唯心，万法唯识。心指见闻知觉，识指认识万法。从本来面目生，如如不动，亦不起念，见闻知觉，将万念归一念，向无始无明识取本来面目。识来识去，时机一到，因的一声，豁然贯通，就可以看见万法从自性生。

如参父母未生以前哪一个是自己本来面目？宜先明白父母未生以前，是中阴身，一念不觉入母胎，父母未生以前非佛性。明白中阴身，受生死因，未见佛性故。如何方能见佛性？父母未生以前是中阴生，父母既生以后是见闻知觉的灵性，明白本来面目，识取后永不入轮回胎胞。此人因被无始无明窠臼遮障，我们就从无始无明识取。因缘时至，因的一声，无始无明一破，豁然贯通，本来面目自性即出现，明心见性后话头就用不着了。

禅宗是顿教，一悟便悟，不分阶级渐次。一般人主张参禅要破本参重关末后关，名破三关，乃是后人伪造。三关之说，分两种，出在古祖师公案，黄龙三关，高峰三关。

黄龙三关，“人人尽有生缘，上座的生缘，在何处？”正当交锋，却复伸手曰：“我手何似佛手？”又问诸方参，请宗师所得，却复垂脚曰：“我脚何以似驢脚？”名黄龙三关。

高峰三关语验学者，大彻底人，本脱生死，因甚命根不断？佛祖公案只是一个道理。固有明有不明，大修行人当遵佛行，因甚不守毗尼？名曰高峰三关，三关之语，是祖师接引学人用的机锋转语。

参禅与参话头等机缘成熟，因的一声。无明窠臼已破，见佛性。明心见性后，有明眼善知识，则寻访明眼的善知识来印证，如没有明眼的话，就找《指月录》、《传灯录》、《五灯会元》、《维摩经》、《华严经》、《楞伽经》等，细看日作印证亦可。

5. 悟后的光景

悟后明白是受熏染，悟后一切种子和盘托出，此时妄念根尘识俱变为佛性。

见性后，在本体上看，是一理平等的，无所谓佛，无所谓众生，无所谓众生成佛，生死涅槃犹如作梦，菩提烦恼，同是空花。

未见性前，一假皆假，妄识所支配故，既见性后，一真皆真，真心所流露故，所谓以金作器，器器皆金。那时郁郁黄花，无非般若。青青翠竹，总是真如。大地山河，皆为佛性。石头瓦块，概属菩提。嬉笑言谈，真心妙用。扬眉瞬目，佛法宣流。盖即体起用，即用归体。即体即用，即用即体。体为用之体，用为体之用。体用不二故，所以左右逢源，无不自得，前时怎样也不得，现在怎样也得。

法见是竖穷三际（过去、现在、未来三时间都打破），横遍十方（东南西北横计八方上下直计两方的空间都打破），经云：“十方三世佛，同共一法身。”

《华严经》里说：“佛法在世间，不离世间觉”，世间法即佛法，佛法即世间法，不能以佛法分别世间法，亦不能以世间法分别佛法。

《圆觉经》说：“善男子，一切障碍，即究竟觉，得念失念，无非解脱，成法破法，皆名涅槃，智慧愚痴，通为般若，菩萨外道，所成就法，同是菩提，无明真如，无异境界，诸戒定慧，及淫欲痴，俱是梵行，众生国土，同一法性，地狱天宫，皆为净土，有性无性，齐成佛道，一切烦恼，毕竟解脱，法界海慧，照了诸相，犹如虚空，此名如来，随顺觉性。”

“善男子，但诸菩萨，及末世众生，居一切时，不起妄念，于诸妄心，亦不息灭，住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实，彼诸众生，闻是法门，信解受持，不生惊畏，是则名为随便觉性，善男子，汝等当知，如是众生，已曾供养百千万亿恒河沙诸佛，及大菩萨植众德本，佛说是人，名为成就，一切种智。”

6. 三止三观

憨山大师《梦游集》中云谷禅师传云：“云谷禅师年十九，即决志参方，寻登坛受具，闻天台小止观法门，专精修习，法舟济禅师谈经山道，掩关于郡之天宁，师徒参叩，呈其所修，舟曰：

‘止观之要，不依身心气息，内外脱然，子之所修，流于下乘，岂西来的意耶，学道必以心悟为主。’师悲请益，舟授以念佛，审实话头，直今重下疑情，师依数日夜参究，寝食俱废，一日受食，食尽亦不自知，碗忽堕地，猛然有省，恍如梦觉，复请益舟，乃蒙印可，”我们看云谷禅师悟道因缘，可以拿来做我们参

禅用功的榜样。

僧问子湖神禅师：“如何一心三观”，师云：“我当不见有一心，你唤什么作三观。”

从前有一个止观法师问慧海禅师：“一心三观义如何”，师曰：“过去心已过去，未来心未至，现在心无住，于其中间更用何心起观”，曰：“禅师不解止观”，师曰：“座主解否”，曰：“解”，师曰：“如智者大师说止破止，说观破观，住止没生死，住观心禅乱，为当将心止心，为复起心观观，若有心观，是常见法，若无心观，是断见法，亦有亦无，成二见法，请座主仔细说看”，曰：“若如是问，俱说不得也”，师曰：“何曾止观”。

查实释迦佛没有说过，三止三观法门，是儒家“喜怒哀乐未发谓之中”的道理。

7. 分别是识不分别是智

憨山大师说：“分别是识，不分别是智”，这两句话有点含糊，识与智一是脑筋，一是佛性，没有“转识成智”之时，分别固然是“识”，不分别亦是“识”，已经“转识成智”，则不分别是“智”，分别亦是“智”，分别与不分别，不能以之来判别凡圣也。

8. 染与净

染与净是相对的，因为有染，《楞伽经》云：“大慧，彼生灭

者是识，不生灭者是智，复次堕相无相及堕有无种种相因是识，超有无相是智，复次，长养相是识，非长养相相是智，复次无碍相是智，境界种种碍智相是识，复次，三事和合生方便相是识，无事方便自性相是智，复次，得相是识，不得相是智，”无有更明白于此者，才说有净，和生灭一样，因为有生，才说有灭，染净生灭，同是见闻知觉作用，一般人认为不起念是“净”，就是佛性，起念是染，就是妄想，这是错的，不起念是无始无明的净缘，并非佛性，佛性是不垢不净，不增不灭，乃是绝对的，与染净无关，憨山大师说：“染是识，净是智”，此乃错误，《坛经》云：“净无形相，却立净相，言是工夫，作此见者，障自本性，却被净转”，僧问慧忠匡师：“坐禅看净，此复若为。”师曰：“不垢不净，宁用起心，而看净相。”

9. 如如不动为佛性

“如如不动”一语，乃为象真如佛性之形容词，意思是说真如佛性本来现成，无有增减，亦无动静，增减动静，乃人之脑筋作用与真如本体无干，现在有一般修行人，终日枯坐，强将思想止住，使同海水无波一样，以为这样便是如如不动的真如佛性，此乃大错，活人的思想，是不能永远停止的，要永远停止，只死人才做得到，活着的人，勉强把思想停止，只能停几十分钟几个钟头，最多亦不过几天，终有一日再起思想。如果同在一天之中停止思想的时候是“佛”，过一会思想起了又是“众生”，那么一天之内忽是佛，忽是众生，不是一天都陷在轮回之中，难道不嫌麻烦吗，这样的“佛”有什么“做头”呢？如果是真个明心见

性，那就是操刀上阵，还是如如不动哩。

10. 五蕴皆空

“五蕴皆空”一语，是说明心见性之后，五蕴皆变为佛性，遍满虚空，万象物质皆为佛性，所以说“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”，现在一般修行以为不执着一切相，不住一切相，对境无心，一切无碍，便是“五蕴皆空”，此乃大错，不执着一切相，不住一切相，对境无心，一切无碍，乃是任五蕴起灭，不去管他，但五蕴仍然是五蕴，没有变成佛性，它仍会作坏，而你一天到晚，要存着“不去管他”这个念头，不能放松，岂不心劳日拙，那里能“无心”“无碍”，五蕴皆空呢？

11. 真如不守本性

一般人说：“真如本来不动，因不守本性一念不觉，遂起妄想，造业作福，轮回生死，倘一念觉悟真心，复得恒守不变，不受轮回，名为成佛。”此乃外道见解也，真如本体本来圆满现成不变不动。《华严经》云：“譬如真如，恒守本性，无有变易”，倘真如而又变易，则是生灭法矣，大乘起信论所阐明者为“真如缘起”，只此四字可以判定，此论乃外道伪作，假托马鸣之名以行走，何则，真如无有缘起，不受熏染，倘有缘起，定有生灭，生灭之法，定非佛法也。

12. 真如受熏染

一般人说：一念觉悟是佛界，一念发大乘心是菩萨界，一念发二乘心是缘觉界，一念发小乘心是声闻界，一念嗔心是修罗界，一念善举心是天堂界，一念好心是人界，一念慳贪是饿鬼界，一念邪淫是畜牲界，一念恶心是地狱界，谓之十界，十界互具，互具者，一念净是佛界，一念染是九界，一念悟便是佛，一念迷便是众生，此乃错误，佛界不能与九界互具，众生虽可成佛，佛不能再变为众生，倘佛而受熏染，再变为众生，则佛亦有轮回，成佛有何价值，真如倘受熏染，则真如便不是绝对，不是最究极之实性，不能称为第一义本体矣，故祖师云：“佛性能转万物，不为万物所转”，《华严经》云：“譬如真如，不受熏染”，可以指证。

13. 佛性起妄念

一般人认为妄念由佛性起，将妄念断除，便是本来自性，此乃大错，妄念乃起于见闻知觉，妄念断尽，是无始无明，空空洞洞境界，无明受熏染刺激，不觉一念生起，便是一念无明，非本来自性，要见自性，不消断除妄念，须利用一念无明以打破无始无明，然后能见自性，谓之以幻除幻，如《圆觉经》云：“钻火取火，两木相因”，佛性如如不动，不生妄念，因为有生便有灭，佛性本来不生，故不灭，倘佛性而能起妄念，则变为外道生灭法矣。

14. 性是空心是妄

“性是空，心是妄”，谓佛性遍满虚空，不可以脑筋识知，而可以识知者，则无非妄想也，一般人误解其意，以为有思想，皆是妄心，将妄心断尽成空，便是见性成佛，以此教人，乃落于外道断灭之见，罪过不浅也。

15. 已生是妄未生是心

有传口诀禅云：“已生是妄，未生是心”，谓明白此二语，便可悟道成佛，此乃妖语，决不可信，已生是一念无明，固然是妄，未生是无始无明，亦未离妄，非真心也，儒家谓“喜怒哀乐未发谓之中”，亦是误认无始无明为本体，无法证入真如本体。

16. 先无后有无能生有

老子《道德经》云：“天下之物生于有，有生于无”，又云：“后归于无极”，老子以“无”为万物本体，“无”者即佛家所谓无始无明是也，无始无明，本无性体，《圆觉经》所谓“譬彼病目，见空中华，及第二月”，“如梦中人，梦时非无，及至于醒，了无所得”者是也，无始无明虽为相对宇宙之为体，然非最后之真实本体……也，真实本性者名为“真如佛性”，本来圆满现成，不可谓为“无”，真如本不生，故不灭，万物当体即是真

如，非生于真如也，倘万物生于真如，则真如有增减生灭，非最后之真实本体矣，一般人误认真如佛性为“无中生有，生无后有”者，则同于老子之误认“无始无明”为最究极之本休，落于外道断常之见也，宜痛革之。

17. 转识成智

修唯识法门者，第一紧要关头在找到潜伏于阿赖耶识中的无始无明种子，即白净识，将他捣碎，则八识得八解脱，三性变为三无性变为四智矣。识转成智之后，不再变为识，未转识成智时，是阿赖耶作主。既转识成智之后，则是真如佛性作主。真如佛性，恒守本性，无有变易，故成佛之后不变为众生，不受轮回。一般修行人误认为一念迷是识，一念悟是智，“转识成智”，是把迷的念头转为悟的念头，此乃大错，夫念头变幻无定，一天到晚，忽迷忽悟，忽智忽识，有时是佛，有时又是众生，则成佛有何价值耶。

18. 似有非有似空非空

现在一般修行放下万缘，静坐观心，看到似有非有，似空非空境界，以为就是不落二边，不住有无，乃佛性境界，此乃大错。“似有非有，似空非空”，乃脑筋作用，非佛性也，佛性本体，非脑筋想象所能及，六祖云：“任汝共思尽推，转加悬远，修行人切勿用脑筋去揣测佛性，只可用脑筋去找到无始无明，无始无明找到了，一锤捣碎，佛性自然显现也。”

19. 不求真不断妄

《证道歌》云：“不求真，不断妄，了知二法空无相”。一般人就以为修行只须不求真心，亦不断妄念，真妄随他去，便是功夫到家，此乃大错。“不求真”者，谓佛性不可强求，真与妄是相对的，因为有妄，才说有真。佛性本体无所谓真妄也，故真既不可求，妄亦无须断，真妄二相亦空故也。如果误为真念妄念都不管，那是落于任病，越放任越糊涂，这样用功，如煮河沙为饭，终无成就也。

20. 中 道

一般人谓“前念已灭，后念未起，中间是”，便是中道。又谓“不落二边，不着有无”，便是中道。此乃大错，前念已灭，后念未起，中间是无记性空。“不落二边，不着有无”是“任”病，俱是脑筋作用，非中道也。中道者，真如佛性是也。《大般涅槃经》云：“中道者，名为佛性，以是义故，佛性常恒，无有变易，不得第一义空，不行中道。”六祖云：“实性者，处凡愚而不灭，在圣贤而不增，住烦恼而不乱，居禅定而不寂，不断不常，不示不去，不在中间，及其内外，不生不灭，性相如如，常住不迁，名之曰道。”

21. 水波之喻

《大乘起信论》以“真如”比水，以“生灭”比波，此乃错

误。真如乃佛性作用，生灭乃脑筋妄想作用，两不相干。真如乃如如不动，无有变易，不起妄念，《华严经·回向品》言之极详。倘真如能生灭妄念，如水之起波，则真如亦有生灭轮回，非最究极之实性矣。《楞伽经》则以海水比阿赖耶识，以波澜比七识，乃正理也。人谓《大乘起信论》是外道伪造者，不为无因也，圭峰大师以冰水喻妄心，与佛性，亦是错认，源本于起信论也。

22. 心法双忘破我执法执

一般人每认为心法双忘我执法执已破便是佛性，此乃错误。心法双忘是无记忆空，我执法执已破是落于空执，便是无明窠臼，漆黑桶底，非佛性也。须打破空执，然后能见佛性，佛性是真知真觉，心法双忘是脑筋醞酏境界，不可同日而语也。

23. 胸中不留元字脚

古人云：“胸中不留元字脚”，即“语言道断，心行处灭一字不留”之意也。真如佛性非思想文字之所能及，凡存思想文字者，便是“见闻知觉”，不能见性。今人每误解“胸中不留元字脚”为看取一念最初从何处起，灭此一念，不留痕迹，便是“胸中不留元字脚”。悟是悟道，此乃误解，一念不留，乃落于无始无明的境界，念起念灭，皆是脑筋作用，与佛性无干。如果明心见性之后，则念起念灭，皆是佛性，所谓“念同无念”，何须断他？

24. 离妄缘即如如佛

百丈禅师云：“但离妄缘，即如如佛，”意谓真如本体，不受熏染，无所攀缘，自性如如，无有真妄，故妄缘不离自离是也。今人误谓能离妄缘，即是悟道，此理不当，妄缘者，脑筋作用，脑筋仍存，妄缘不能离，然脑筋之妄缘与真如佛性无关也，悟者不离自离，不悟者虽离不离，知此者，然后可阅祖师语录。

25. 结水成冰融冰成水

一般人常以水喻佛性，以冰喻妄念，妄念起如结水成冰，妄念灭如融冰成水，此乃错误。佛性中本无妄念，亦不起妄念。水结成冰，冰能成水，融结无常，是生灭法。真如佛性，无生无灭，故水只可喻见闻知觉灵性，不可喻佛性也。

26. 证无生忍

一般人谓“证无生忍”不是见佛性，仍须再修，方能成佛，此乃错误。“证无生忍”，便是见佛性，证者证悟，无生者无生无灭，忍者万德圆满，换言之，就是证悟佛性，无生无灭，圆满境界是也，《楞伽经》谓“证无生忍之后，即得意生身”，可以为证。

27. 无字甲里

古祖师常劝人勿住“无字甲里”，无字甲者，即无明窠臼，

漆黑桶底之别名，无始无明境界，空空洞洞，一无所有，其境坚牢难破，故谓之“无字甲”。修行人到了无始无明境界，切勿畏难而返，须更加努力，往前冲去，把“无字甲”冲破，便可见性成佛。

28. 万法唯心心外无法

佛与法不同，佛者绝对也，真如也，法者相对也，妄想也。凡所有法，皆无明妄心所造，故曰万法唯心，心外无法。唯心者，唯一妄心造也，故《十八不共法》之第六云：“无已知不舍”。万法已知便应舍，因其是妄心也。妄心变幻无常，故法亦无常，名为因缘，名为方便。佛说法，如筏喻已登彼岸，便应舍，以其妄也，知其妄而说之者，欲以妄除妄，以幻破幻也。非此无以度众生，非舍则被法缚，无以成佛，故曰无有少法可得。故曰，我四十九年说法，未曾说着一字，以其与真如本体无关也。真如本体，不可名，而强名之为佛。佛字应舍，以其假名也。而佛之本性不舍，以其真也。既得其真，则佛字为赘尤，故赵州曰：“佛之一字，我不喜闻，老僧念佛一声，漱口三日。”马祖曰：“非心非佛，佛字当舍，何况法乎？”《心经》一连用十几个“无”字，把诸法舍尽，然后才入“究竟涅槃”。破尽相对，然后才能入绝对，留着一法，便是有余有漏，不能究竟涅槃矣。既已涅槃，则一真一切真，佛亦真，法亦真，一切皆佛性，皆真心。此时再说，“万法唯心，心外无法”便对。同是一心，早妄今真。同是一语，早非今是。个个字相同，而意义完全两样，此佛法之所以难懂也，学者慎之。

29. 枯 坐

入定者，小乘人用功，枯坐断六根思想是也，大乘人用功不住心，不翳静，不沉空，不入定。今每有一般出家或在家人，坐着十天八天不吃饭，和三家村里的土地一样，名为入定，以为这样用功，便可成佛，此乃大错。昔智隍禅师庵居长坐，玄策禅师造庵问云：“汝在此做什么？”隍曰：“入定。”策云：“汝方入定，为有心入耶？为无心入耶？若无心者，一切无情草木瓦石应合得定；若有心者，一切有情含识之流，亦应得定，”隍曰：“我正入定时，不见有有无之心，”策云：“不见有有无之心，即是常定，何有出入？若有出入，即非大定，”隍无对，良久曰：“师嗣谁耶，”策云：“我师所说，妙湛圆寂，体用如如，五阴本空，六尘非有，不出不入，不定不乱，禅性不住，离住禅寂，禅性不生，离生禅想，心如虚空，亦无虚空之量；”语见六祖《坛经》。盖见性之后，自性如如不动，行住坐卧，穿衣吃饭，一切都在定中，才是大乘空。

《传灯录·怀让禅师传》云：开元中有河门道一住持法院，常日坐禅，师知是法器，往问曰：“大德坐禅图什么？”一曰：“图作佛。”师乃取一砖，于彼庵沙石上磨，一曰：“师作什么？”师曰：“磨作镜。”一曰：“磨砖岂得成镜耶？”师曰：“坐禅岂得坐佛耶？”一曰：“如何即是？”师曰：“如人驾车不行，打车即是，打牛即是。”一无对。师又曰：“汝学坐禅为学作佛，若学坐禅，禅非坐卧，若学作佛，佛非定相，于无住法不应取舍，汝若作佛，即是杀佛。若执坐相，非达其理。”一闻示海，

如饮醍醐。临济云：“山僧说向外无法，学人不会，便即向里作解，便是停壁坐，舌挂上颚，湛然不动，取此为是祖门佛法也大错。”

30. 执 坐

一般误认参禅要当静坐时参，此乃错误。参禅不拘行住坐卧，马祖云：“参禅不执坐，坐即有著。”六祖《坛经》云：“又有迷人，空心静坐，百无所思，自称为大，此一辈人，不可与语，为邪见故。”告志诚又云：“住心观净，是病非禅，长坐拘身，于理何益，听吾偈曰：生来坐不卧，死去卧不坐，元是臭骨头，何为立功过？”又曰：“此门坐禅，元不著心，亦不著净，亦不是不动。”又云：“何名坐禅？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界，心念不起，名为坐。内见自性不动，名为禅。善知识，何名禅定？外外离相为禅，内不乱为定。”荷泽禅师云：“大乘定者，不用心，不看静，不观空，不住心，不澄心，不远看，不近看，无十方，不降伏，无怖畏，无分别，不沉空，不住寂，一切妄相不生，是大乘禅定。”又云：“不在坐里，若以坐为是”，舍利弗宴坐林间，不应被维摩诘云：“不于三界观身意，是为宴坐，但一切时中见无念者，不见身相，名为正定，不是心相，名为正慧。”

《坛经》云：“道由心悟，岂不坐也。”经云：“若言如来，若坐若卧，是行邪道，何故，无所从来，亦无所去，无生无灭，是如来清净禅，诸法空寂，是如来清净坐，究竟无证，岂况坐耶？”

《坛经》云：“迷人著相法，执一行三昧。”直言常坐不动妄不起心，即是一行三昧，作者解者，即同无情，却是障道因缘。

善知识道须通流，何以却滞，心不住法，道即通流，心若住法，名为自缚，若言常坐不动，是只如舍利弗宴坐林中，却被维摩诘诃，善知识，又有人教坐看心观静，不动不起，从此置功，迷人不会，便执成颠，如此者众，如是相教，故知大错。

31. 不倒丹

从林中有一般修行者，长坐不卧，谓之不倒丹，虽然不倒丹，却坐着打瞌睡，认此为了不起的功夫，错误孰甚。佛制比丘，修行四事具足，四事者，衣服、饮食、卧具、医药是也，可见佛并不叫人不倒丹，既然坐着打瞌睡，何不放下身子，好好的睡一觉，让精神充满，好再用功，人或讥不倒丹者“入冬瓜定”，未入定而变成冬瓜，虽成佛何益？临济云：“乃至孤峰独宿，一食卯斋，长坐不卧，六时行道，皆是造孽底人，乃至头目髓脑，国城妻子，象马七珍，尽皆舍施，如是等见，皆是苦身心故还招苦果，不如无事纯一无什，乃至十地，满心菩萨，皆求此道，流踪迹了不可得，所以诸天欢喜，地神捧足，十方诸佛，无不称难，缘何如者，为今听法道人，用处无踪迹。”

龙门佛眼禅师云：“近日有此一间只凭坐地，初时惺惺地，晌间便瞌睡，十个九个坐地睡着，苦苦不会做工夫，那里硬坐耍会，不是此理，怎生见得？丹霞竖起拂子，庞居士举起槌子，丹霞掷下拂子，居士放下槌子”，又云：“昨日公案作么生，丹霞放身卧，居士便出去，此定不是真实知音，岂容尔乱说下注

脚。”又岩头说过：“夫沙门者，一一从自己胸襟流出，盖天盖地始得，那么是静坐思量。”先师（按即五祖演）道：“你睡时睡时参取，吃饭时吃饭时参取。”又古人道：“坐时有坐时道理，立时有立时道理。”岂不见投子问翠微：“西来密旨可得闻乎？”翠微佇立顾视，投子云：“来晚再言，是师再指。”翠微云：“更要第二将恶水泼在。”投子便悟，诸人不得受用，在十二时中误过多少好事。

32. 牧 牛

牧牛者明心见性之后，调节性情，汰除习气，非修行也，因为明心见性之后，一悟永悟不须再修，但仍有无始习气未除，故须加以调节，汾山和尚说：“汝等豁然贯通，修不修是两头话，除却习气是修。”昔汾山会下有大安禅师，曾曰：“在汾山三十年，吃汾山饭，屙汾山屎，不学汾山禅，只看一条水牯牛，若落路入草便牵出，若犯人苗稼，即鞭鞑调，伏既久，可怜生受人言语，如今变作个露地白牛，常在面前，终日晒迥迥地，赶亦不去也。”普明禅师牧牛图，以妄念譬牛，佛性譬比主人翁，妄念起如牛横报，将妄念改为正念，如骑牛归家，返本回源，此乃错误。牛譬思想是不错，以主人翁比佛性则错，主人翁应譬比为见闻知觉，非佛性也，佛性不起妄念。

33. 禅 弊

古人论禅弊云：“自宋乾以来，弊风特多，试为举出，有所

谓唱和坐禅、公案坐禅、念佛坐禅、土地神坐禅、调伏坐禅。

“所谓喝坐禅者，师家以一则话头授与学人，学人坐而唱之，例如授以赵州之“无”字，学人则群唱曰，无，无，无，无，无，殆若鸣雨之鸠。又如授以云门之须弥山，则群唱曰，须弥山，须弥山，恰如寒蝉之吟。夫此若得开悟，则雨鸠寒蝉亦得悟。

“所谓公案坐禅者，师家授以公案一则，使学人做工夫，做工夫后，来问师述其境，若与师合，则印可证明，更与他公案，谓之‘透公案’。此外捏奇话向口头里作怪，梦中说梦，恬不知耻，譬如猿猴水中捉月，夫此若能得道，则猿猴亦当得道。

“所谓念佛者，师家以来并不实参，曾未梦见佛法，以痴福根，认作主人，或虽从事规矩生禅，而未得示一事，乃请弥陀、观音、文殊、弥勒等以为本尊，于坐中默念其名，或念其咒，谓依其力，此生悟道，来生生净土，自作教人，裴头而坐，宛如水母，假蝦目而求食，夫此若又得道，则水母亦可得道。

“又所谓土地神坐禅者，兀然枯坐，毫无所事，不言不视，不唱话头，如三家村边，土造泥塑之土地神，不能如理观察，但守师所示，所谓非思量，无分别，结跏趺坐，时候既到，身心自然脱落，廓然大悟，夫此若能大悟，则石人土佛亦当大悟。

“又所谓调伏坐禅者，譬如野马置羈勒，游蛇入竹筒，遵师所示，以坐禅工夫，为降伏烦恼妄想，夫此若能开悟，则勒马筒蛇，亦当开悟。”

现在丛林中，此五种弊病仍存，如念头话，打诨七，不倒丹等，甚至有捏造神话，谓能十日八日不食，能见屋外事物，能见神见鬼等，可谓变本加厉矣，良可慨也。

34. 向上一路千圣不传

古人云：“向上一路，千圣不传”，意谓凡可说可传者，便非真如，真如佛性，须自证取，不可说与也；今人错解此语，谓参禅之法，不可传授，只能自去找寻，此乃大错。佛性虽不可言传，但参禅用功之法，则千圣所传，佛佛授手也，世尊说法四十九年，或权或实，或顿或渐，叶叶相承，圣圣相接，古祖师喝棒怒骂，竖拂擎拳，无非亲切为人，但看汝能否承当耳，岂不传哉。

35. 任从沧海变终不为君通

古人云：“任从沧海变，终不为君通。”意谓佛性真如，只能自证自悟，不能用言语说与也。昔香严未悟时，屡识泐山说破，泐山曰：“我说的是我的，终不干汝事。”后居南阳，锄地次抛瓦砾击竹作声，始发明心地。又太原孚上座，讲《涅槃经》，敷陈法身妙理，有禅客谓曰：“汝虽能讲，实不能知。”遂辍讲静坐，中夜闻鼓角声，始悟法身之理。今人误解“任从沧海变，终不为君通”之意，谓宗门乃秘密传授，不可教人，此乃大错，岂不闻六祖云：“汝若返照，密在汝边”耶。

36. 心净土自净

“心净土自净”者，谓明心见性之后，一切皆变为佛性，佛

性中无垢无净，故秽土即净土是也。今人误解此意，谓将恶念改为善念，把染缘变为净缘，心里清静，世界自然清静，谓之“心净土自净”，此乃大错矣。念头乃变幻无常，起落不定者，倘心里清静一会儿，便是净土，一会儿妄念又起，复变为秽土，如此朝净暮秽，早善夕恶，循环反复，何有了期？心净心染，乃脑筋作用，与净土无关也，真正之净土，乃不变不易，无垢无净者，即常寂光净土，诸佛法身是也，若能顿证真如，当下便生常寂光净土，与诸佛同一法身，则永超三界轮回生死，觅心觅土，了不可得，尚何净秽之可言耶。

37. 不怕妄起只怕觉迟

人每以“不怕妄起，只怕觉迟”两语为修行之方，此乃错误。起觉念以破妄念者，觉即同妄，同是一念无明也。黄蘗禅师云：“汝今觉妄起时，觉正如佛，可中若无妄念佛亦无，何故如此？为汝起心作佛见，便谓有佛可成，作众生见，便谓有众生可度，起心动念，总是汝见处，若无一切见，佛有何处所。如文殊才起佛见，便贬问二铁围山。”所以说曰：“不怕妄起，只怕觉迟。”本来无妄，何更言觉，取觉舍妄，觉亦是妄。《圆觉经》云：“一切世界，始终生灭，前后有无，原散起止，念念相续，循环往复，种种取舍，皆是轮回；未出轮回，而辩圆觉，彼圆觉性，即同流转，若免轮回，无有是处。”

38. 脚跟点地

“脚跟点地”，乃悟后之语，已明心见性，超出生死轮回，

达到绝对本体，大事已了，谓之“脚跟点地”，今人误解此意，以为着实做个衲僧，脚踏实地，便是脚跟点地，非也。

39. 无心是道

黄蘗禅师云：“即心是禅，无心是道。”古祖师云：“佛说一切法，为除一切心，我无一切心，何用一切法。”此乃悟后之语，意谓佛说方便，为度诸三乘人，上上根人自明其心，自见本性，则何须更用一切法耶。其旨与《金刚经》所谓“知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。”《圆觉经》所谓：“一切众生，修习此心，得成就者，于此无修，亦无成就”，“于此证中，无能无所，毕竟无证，亦无证者”，正称相同，而后人误解其意，以为将妄心停止，思想断尽，便是“无心”，便是悟道，此乃大错。妄心是一念无明，一念无明停止，则是无始无明黑暗境界，此境未破，未能见佛性，不为悟道，故古人云：“莫谓无心便是道，无心更隔万重山”，正是针对此种误解。

40. 平常心是道

赵州和尚问南泉曰：“如何是道？”泉曰：“平常心是道。”

师曰：“还何趣向也无？”泉曰：“拟向即乖。”

师曰：“不拟争和是道？”

泉曰：“道不属知，不属不知，知是妄觉，不知是无记，若真达不拟之道，犹如太虚，廓然荡豁，岂可强是非耶？”

师于言下悟，南泉“平常心是道”一语，意谓明心见性之

后，起心动念，无非佛性，行住坐卧，穿衣吃饭，寻常日用，皆是真如，此乃证悟后之境界也。今人误“平常心是道”，便是普普通通过日子，平平常常做个好人，不为善，不造恶，任运随缘混过一生，便是悟道，此与饱食终日无所用心者何异耶？可悲可痛。

41. 直心是道场

《维摩经》云：“直心是道场”，意谓明心见性之后，起心动念无往而非佛性，佛性不易不变，唯一直心，《坛经》云：“若于一切处行住坐卧，纯一直心是不动，道场真成净土，此名一行三昧。”后人误为做人只要正直，便是悟道，非也。

42. 百尺竿头

长沙岑禅师引古祖师语云：“百尺竿头不动人，虽然得入未为真，百尺竿头须进步，十方世界现全身。”此劝规后学用功之最紧要语句也，百尺竿头譬如修行者用功之过程，能爬百尺竿头，已经是相当的工夫了，但再上便是虚空，则前进难矣，倘能再进一步，见性成佛，而得法身矣，故曰：“百尺竿头再进一步，十方世界现全身。”此竿头乃譬喻无始无明境界，用功者，到一无所有空洞黑暗之境，便是百尺竿头，但千万不要以为是到佛性真如境界，仍须往前再进，打破无始无明，便可见性成佛，今人有误认将断除妄念，他是到百尺竿头，再将断念之一念取消，便是百尺竿头更进步，非也。

43. 不二法门

不二法门者，言佛性绝对不二是也，昔毗耶之会，文殊菩萨揭不二之旨，一时三十二哲之说皆非，独维摩诘，默默无言，文殊师利颂曰：“善哉善哉，乃至无有文字语言，是真入不二法门。”故知绝对佛性，非文字语言所能及，所谓“语言道断，心行处灭”是也，今之佛刹，其小山门上皆冠以“不二法门”四字，相沿良久，经云：“无门为法门”，小山门安足以当之耶。

44. 坐忘

颜回曰：“回益矣。”

仲尼曰：“何谓也？”

曰：“回忘仁义矣。”

曰：“可以犹未也。”

他日复见，曰：“回益矣。”

曰：“何谓也？”

曰：“回忘礼乐矣。”

曰：“可矣，犹未也。”

他日复见曰：“回益矣。”

曰：“何谓也？”

曰：“回坐忘矣。”

仲尼就足然曰：“何谓坐忘？”

颜回曰：“堕肢体，黜聪明，虽形去知用于大通，此谓坐

忘。”

仲尼曰：“同则无两也，化则无常也，而果贤乎？丘也，请从而后也。”

坐忘的道理，就是佛家的无始无明境界。

45. 参禅不是专制之宗教

世界之宗教，多借神权以专制人类之思想，如上帝天主等等，皆能加人以祸福，信之则得教，否则获谴，人人升上天堂或入地狱，一任独裁，此专制低级之宗教也，佛教则不然，谓人人皆有佛性，皆可成佛，成佛与否，应视自己之学力意志而定，《梵网经》云：“一切众生，皆有佛性，皆当作佛，我是已成之佛，汝等是未成之佛。”自由平等，四字最早见于佛经，佛性乃绝对平等自由者也，不但有情界平等，即无情界亦皆平等也，佛徒修行成佛，与诸佛同一法身，把臂偕行，绝对平等，但未闻耶教徒个个可为上帝，个个可与上帝平等也，故佛教实为民主式之宗教，今人以迷信为真理，可悲也。

46. 大手印

所谓大手印者，即一切众生之本心体性与佛平等无别，平等之本清净常住，虽忽然不觉而起无明，然其真心体性仍自明净，纵在六道轮回，终仍不增不减，此妙明净性之本体，有时称之为本觉如来，普贤如来，本清净见等等，名异实同即此一心，是即根本大手印也。旧派有说，以此普贤如来为元始佛，无庸积集资

粮净除业障，如彼海水，因风掀动而生波浪，若更加以搅动，则更无宁息澄清之时。又如空中云雾虽起于空，云雾散去，空净自见，云雾遮空，空性仍在，毫未减损，若吾人之心本无明净体性者，则以任何方便不能净之心本具妙明净体故，斯可以方便，拂去背觉合尘之妄念，而得背尘合觉以成佛也。

元本清净是佛性，佛性不会起无明，起无明根本是见闻知觉，灵性非佛性，如彼海水因风掀动而生波浪，海水是见闻知觉灵性，认为是佛性，根本认错，修亦无用。

47. 冥 谛

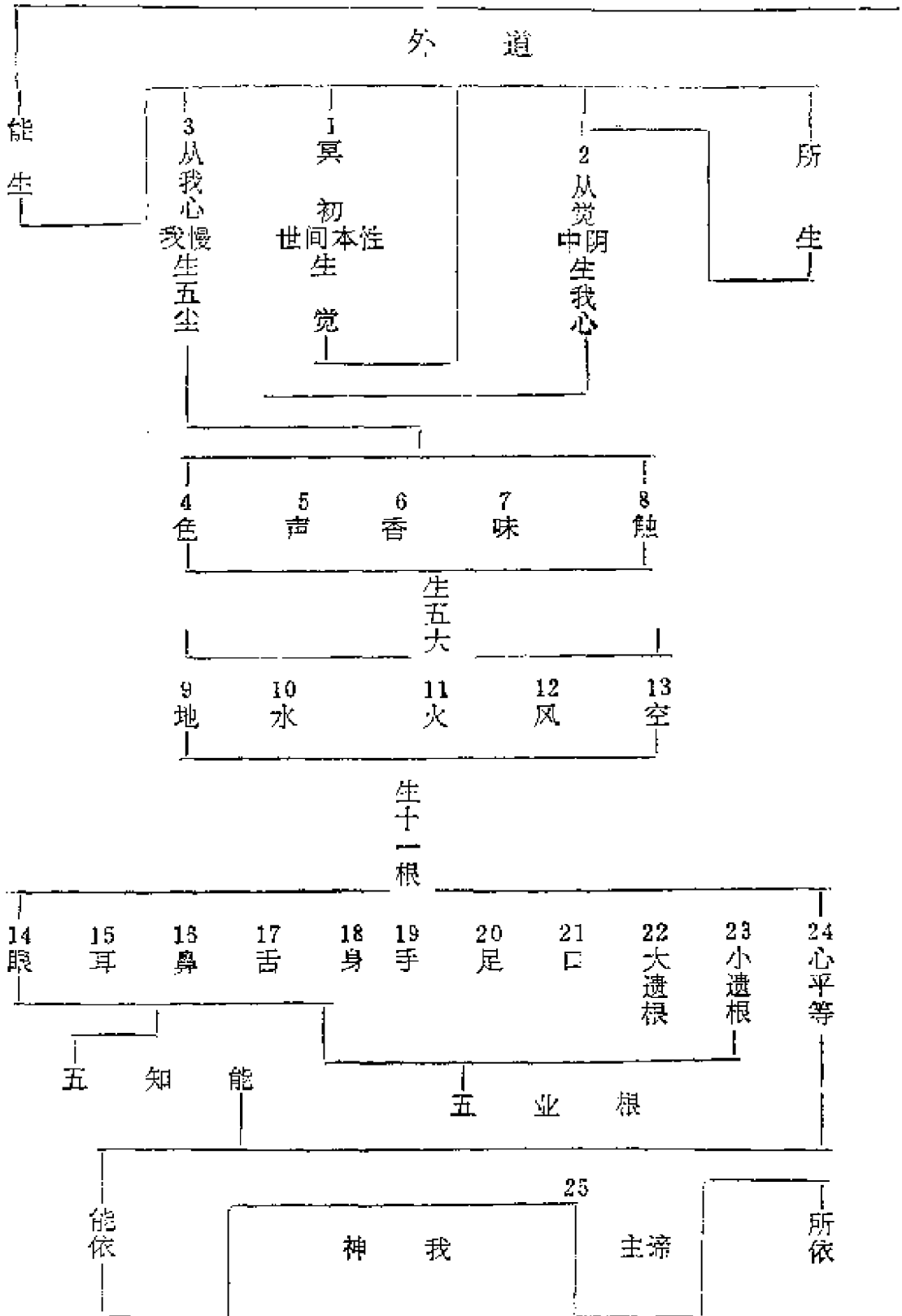
中国的佛学家，古今很多高僧大德，将冥谛认为是佛性，冥谛是非空非有，世间本性，起一念生觉，由觉生二十五谛，由二十五谛反归冥谛本体，就是中国人讲的佛性起无明，断无明归佛性，根本就错，修行无益。

婆罗门的冥谛，就是佛家讲的无始无明，生觉就是见闻知觉起一念，由一念生八万四千念二十五冥谛作图于下（见下页）。

依《百论结颂》曰：“一堕冥初生觉，从觉生我心过，我心则生五尘，五尘生于五大，五大生十一根。”

第四篇 问 禅 录

僧问师：“我参禅打坐的时候，断妄念，可是妄念越断越多，譬如一碗水，净的时候泥土不太清楚，一澄下来，泥土便清



楚了，所以不断妄念时，妄念反少，一断妄念越念越多，我以前

听见善知识告诉我，妄念断尽便是佛性，何以越断越多，要怎样断才断得尽？最多断到五分钟，妄念又会起来了，释迦佛说‘法亦是妄念’，为什么佛不断妄念，要我们来断妄念，兼且时间坐得久，头会发痛，要怎样用功才合禅宗修法，请师慈悲指示！”

师答云：“你根本走错了路途，起念灭念，不是佛性。佛性是如如不动，不起妄念。我们见闻知觉，一念无明的妄念一动分为两方面，就是正念与不正念，不正念是妄，正念亦是妄，皆是见闻知觉作用，与佛性无干，如妄念从外面与你不相干，又何必去断呢？如妄念从里边生出来的，比如龙潭出水的水源，时时有水出来的，断了又生，生了又断，无有了期，修行断妄念，这个道理，实在讲不通，古人云：‘王道不外乎人情’，佛法亦不外乎人情。见闻知觉分两方面，染缘净缘，一念无明的妄念一动，学佛修行为善，是正妄念；种种的邪思想，是不正妄念。两者都是染缘，心中清清静静明明白白的，这个是净缘。净缘断了，见闻知觉，知觉断了，是空空洞洞黑黑暗暗的无始无明。我们的佛性，被无始无明遮障，要见佛性，必定将无始无明打破，方能见到。要打破无始无明，必定要用妄念的六根。假如用眼根便向空洞黑暗的无明窠臼看去，思想不要间断，看来看去，时候一到，因的一声无明一破，遍满虚空充塞宇宙的佛性，便现出来了。看见佛性后，无量劫生死善恶是非和盘托出了。这时见闻知觉六根妄念，通通都变为佛性了。佛说法乃是佛念不是妄念，未见佛性，才是妄念。马祖说：参禅不属坐，坐则有着，行住坐卧，皆须用功，坐多了便会头痛，你认见闻知觉业识为佛性，则永不能明心见性。长沙岑禅师说：‘学道之人不识真，只因从来认识神，无始劫来生死本，痴人认作本来人。’”

僧问师：“我修禅宗用功已多年，从前在终南山住的时候最多，我打坐的时候，身心完全忘却，空空洞洞，最初能维持十分钟，后来进至二十分钟，身心空与虚空之空合相，身心空如镜子一样，虚空亦如镜子一样，好像以镜照镜，请问法师，这是不是明心见性境界？”

师答云：“明心见性，一见永见，无穷无尽，不再迷失。你坐时所见境界不是佛性，乃六祖所谓无记空，禅宗说的无明窠臼。你以为坐时得者境界是悟，起身时是迷，则忽迷忽悟，佛性亦有轮回了。照你这样用功，不是关门用功的方法，这种境界是小乘外道的境界。你不要断念，利用六根随便那一根，向空空洞洞的境界看去，功用纯熟机缘至时，无明窠臼因的打破，便看见佛性了。这样子用功，才合禅宗的方法。”

僧问师：“缘在金山大彻堂中，打坐用功，我用功的时候，不执着有，亦不执着无，若执着佛性是有，是法外生心，若执着佛性是无，则堕落因果，有无皆不执着，亦不断念，合不合禅宗的用功？”

师答云：“你不执着有无，乃见闻知觉思想作用，与佛性了不相干，佛性乃如如不动，你要把不执着有无的一念，放下再下疑情看去，时候多了，无始无明一破，便会见佛性。”

僧问师：“六祖说的善恶不思量，就可以明心见性，我现在善恶不思量，为什么不会明心见性？”

师答云：“六祖说善恶不思量，正与么时，阿那个是明上座本来面目，六祖的意思，要他在善恶不思量的地方，下疑情参究，便会见本来面目，你如果只管善恶不思量，没有向前参究，那会明心见性？”

居士问师：“佛性无生，佛性从什么地方来，佛性是从无生来，我们用功的时候，起念是众生，将念头断了不生，便是无生的佛性，这样用功，合不合禅宗修法？”

师答云：“佛性是如如不动的，本来无生故无灭，照你的解释，则佛性变为有生有灭了，照你这样子用功，好像是老子的天下万物生于有，有生于无，周濂溪的无极生太极，无生有，有生无，是轮回的，学佛是要超出轮回，哪会再往轮回里转？这样用功，是小乘二乘、理学家，不合禅宗的道理，你所说的无生，就是禅宗讲的无明窠臼，你用念头向无生的地方，下疑情去看，单刀直入的将无始无明打破，便会见佛性。见佛性便是证无生法忍，无生法忍的解释是佛性，如如不动，不生不灭，万象壮严，万德圆满，将宇宙万物，通通变为佛性。”

居士问师：“我年已老大，倘修参禅法门，恐赶不及了，我现修念佛净土法门，每天用功，念佛为正，读诵大乘经典为辅助，我不求今生来生得福，我每天发愿求生西方极乐世界净土，我自问平生未尝犯过大过失，前生的过失我是不知道的，恐临命终时八苦交加，昏迷失觉，能不能生西方？”

师答云：“修净土法门，乃闲时修好，以备临终时用的，譬我们出门在外，我们很挂念父母，父母亦很挂念我们，我们要回家时，先打个电报回去，我们的父母便先把住屋收拾好，我们一到家，便有地方安住，临命终八苦交加，今生没有过失，前生的过失可以将后报改为现报，重报改轻报，念佛是因，生西方是果，闲时种下因，临命终时自可得果，你不必怕，一定可以生西方的。”

僧问师：“我在高旻寺住禅堂，有一天打坐的时候，身心妄

念已断尽，忽然看见一道白光，大概有二分钟的时间，白光才消散。后来眼光能看见隔墙的东西。有一次过河将鞋脱了，涉水而渡，被水冲去五里远，没有淹死，幸遇人救起。有一次，有一石头重六百斤，我两手提起，毫不费力。有一次打坐入定七天，不吃东西。又一次，是二十一日不吃饭。看见白光是不是悟道？这样的境界，算不算神通？”

师问曰：“你现在眼睛能不能看见墙外的东西，能不能七天不吃饭，能不能抱起六百斤的石头呢？”

僧云：“现在不能了。”

师答云：“我们参禅悟道，是求明心见性，了生脱死，佛性中本矣具有五眼六通，不假外求。五眼六通的解释，前时讲开示时已说过，现在不必讲，六祖所说的入定，是妙湛圆寂，体用如如，五蕴本空，六尘非有。不出不入，不定不乱。禅性不住，离禅寂禅性不生。离生禅想，心如虚空，亦无虚空之量。语见《坛经》，假如见性以后，自性是如如不动的行住坐卧，穿衣吃饭，一切应酬都在定中。古时有一秘传方法，每日喝蜂蜜水一杯，或喝盐水一杯，可以七天不吃饭，你是佛子，何以学此外道邪魔？假是汝有此魔术，则现应尚可做到，但你现在不能，必是妄语诳人。假如你现在尚能有此魔术，亦是佛所呵斥。显异惑众，诳骗世人，是佛法中贼，这话是出《四分戒律》；况且你现下是不能做到的。你应将此种境界思想通通抛下东洋大海去，还是好好的用功，身心灭时不要断完思想，再往前看，机缘一至，因的一声，无始无明打破，便会明心见性。佛性是大定，那有出入，佛性是本来具足五眼六通，妙用无穷，不消往外求。”

僧听师言，感激流涕，礼谢而去。

居士问师：“我们念佛求生西方极乐世界，西方怎样会容纳这么多人，西方人念佛，又求生那个世界？”

师答云：“西方极乐世界，譬喻一学堂，阿弥陀佛譬喻是教授，在外面读书成功的，就用不着进学堂。在外面读书的人，譬如在娑婆世界明心见性，生常寂光净土，无所不在，用不着再生西方，假如在这娑婆世界未明心见性，怕临命终时堕落，故念佛求进西方学堂，得阿弥陀佛教导，明心见性，就生常寂光净土。这学堂的人一批已经成功毕业，另一批又进来，永远不会容纳不下来。东方人求生西方，在西方不念佛，听经参禅，修到明心见性，便是毕业，便是常寂光净土，凡圣同居土，方便有余土，实报庄严土这三种净土，是报身净土，是分证，指用的阶级。常寂光净土是法身净土，是满证，指明心见性。十方世界皆是净土，西方净土，是依报净土，阿弥陀佛是依报弥陀，常寂光净土是正报净土，本来佛性是自性弥陀。”

居士问师：“我们学佛修行的宗旨，是在离苦得乐，我们参禅用功，是参玄关一窍，玄关一窍的修法，是将六根归一念，一念观想印堂，使心不散乱。工夫既弥，将来死后可以生在天上。天上有一无极老母，我们依赖无极老母，得到万分自在快乐，无极老母是能生天生人生万物，与生西方依赖河弥陀佛得快乐，是一样的。修玄关一窍心法，是六祖传下来的，请问法师这样修法是不是禅宗的道理？”

师答云：“但是人应说人话，你若要学佛，应说佛话，天话、神话，太过复杂。说天神，最早的要算印度婆罗门，婆罗门教修冥想祈祷亦是希望死后能生梵天，后来耶稣教亦是说上帝能创造天地万物，回教亦说天上有个阿拉神，亦是能生天地万物。

老子《道德经》没有说过天上有神，后来汉朝张道陵才创天上有个玉皇大帝。孔子向不谈神怪。你说天上有无极老母，佛经道经都没有此说。此是康熙年间四川的外道创出来的。先天道说，我们最初在天上，与无极老母在一处很快乐的，因为六根动了，便堕落人间火宅，将来六根收归一念，说为修玄关一窍，将来死后复生天上，享受快乐。你最初生在天上，后来堕落人间。修道再生天上，六根再动又会再堕人间，来来去去不是有轮回吗？谓玄关一窍，是六祖传下来的，更是乱话，佛家小乘还比他高尚。修玄关一窍的把六贼关在肚里，时候多会发狂病，你千万不要迷信他。先天道说，五祖传六祖，六祖永不传，所以传给居士。其实六祖不传的是衣钵，六祖门下明心见性的有百余人，传灯录所载，明心见性的祖师很多，并无玄关一窍的修法。生在西方之乐，与天生之乐不同，生西方还要再用功，以至明心见性为止。你还是老老实实修念佛法门，一定不会走错路的。离苦得乐，苦乐是相对的，是脑筋的作用。甲说，是乐，乙说，是苦。真正的快乐，是绝对的佛性，常乐我净。佛性中觅苦乐了不可得，才是真正快乐。”

僧问师：“我用功时观世界身心通是假的，空的，我离开空与假将念头停在空假的中间，这样用功合不合禅宗的修法？”

师答云：“这样用功，不合禅宗修法，你将念头停在中间，中间不是佛性。你再将念头停在中间的一念，单刀直入，往前看去打破无明窠臼，才能看见本来佛性，这样才是禅宗用功的方法，中因边有是相对的，佛性是绝对的。”

居士问师：“我向来修唯识观，我们阿赖耶识里所藏的智与识，我用白豆与黑豆譬比。白豆譬比智，黑豆譬比识，智的力量

强则将识变为智。识的力量强，则将智变为识。白豆多过黑豆，便是智的力量强。黑豆多过白豆，便是识的力量强。智熏识，识熏智，功夫用得多，便是白豆多过黑豆。功夫用得少，又觉黑豆多于白豆，这样合不合禅宗的修法？”

师答云：“汝如此用功，永劫不能见佛性的，阿赖耶识所藏的智与识种子，无量劫以来就有的，就是你完全将识变为智，此智不是佛性，佛性的法界体性智，是没有变迁的，不会受熏染的。你既然发愿学佛，目的便在了生脱死不受后有，要见法界体性智才是究竟的目的。法界体性智，便是佛性，禅宗所谓本来面目，要用前五识转意识，意识转末那识，末那识转阿赖耶识，阿赖耶识转庵摩罗识（即白净识，禅宗所说的无明窠臼），庵摩罗识因的一破便可以看见法界体性智。法界体性智的妙用一转，将阿赖耶识转为大圆镜智。末那识转为平等性智，意识转为妙观察智，前五识转为成所作智，这样一转，则永久是智，不会再变为识，这样用功才合正法。照你那样修法，忽而智忽而识，辗转反复，无有了期，哪能达到究竟佛智境界？智的名字，虽有五性，但其体不外佛性而已。”

僧问师：“佛字是觉的意义：只要我们的心中时时觉悟不迷，便是明心见性，这样合不合禅宗的用功方法？”

师答云：“佛之觉义是大觉，是绝对的觉，迷悟了不可得，你说的觉乃是见闻知觉的觉，是脑筋作用，是相对的，你天天要觉是用脑筋来支持，这样用功，永不能明心见性。你用觉照的思想，单刀直入，往前看去，时候多无明窠臼一破，便可看见佛性。见佛性后，脑筋中之觉或迷，皆变为佛性，故维摩居士说法，离见闻知觉，若行见闻知觉，非求法也。”

僧问师：“我用功是行住坐卧一切应酬，皆不执着，譬若吃饭，不是执着吃饭，穿衣不要执着穿衣，说话不要执着说话，一切应酬不要执着应酬，这样就是得大解脱，佛说破执着，我这样不执着是不是明心见性，合不合禅宗的道理？”

师答云：“佛说破执着，乃破小乘修四谛执着有，是化城不是宝所，鼓励他修二乘；佛又破二乘，不执着修十二因缘，落空执，是暂时方便，未能见性，须修大乘六度，方能明心见性。佛说破执着，乃教小乘二乘不执着我执法执空执，并非要他脑筋里不执着。你说的不执着，就是执着，不执着——你不执着分别，怎么会认得穿衣、说话、吃饭？总而言之，你所说的不执着，皆是见闻知觉作用，本来佛性，生死有无，种种名相，皆不能立足，这样才是真正的不执着，黄蘗禅师说：‘终日吃饭，未曾吃一粒米，终日穿衣，未曾披着一根纱，终日走路，未曾踏着半寸地’，这样子才可说得大解脱，要明心见性后，佛性将一切执着、不执着的思想，通通变为佛性，才能说出这种话，佛性才是正的不执着，见闻知觉是有执着的，只要你明心见性后，一切行住坐卧皆是佛性妙用，你不必要他不执着，他自然是不执着，你将不执着的念头不要断了，下疑情，单刀直入的往前看去，行住坐卧不要间断，机缘成熟，无名窠臼因的破了，便看见本来佛性，看见佛性后，便是得大解脱，不执着了。”

僧问师云：“我用功参禅，时时不离这个。这个者是指话头，如参念佛是谁，我一天行住坐卧不离这句念头是谁，怎么用功，好几年还不明心见性！”

师答云：“你这样用功是念话头，不是参话头，话头要向内心去参，不是口念便会明心见性，本来佛性，本来是佛，不会念

佛，你用念话头的思想，向本来是佛不会念佛的地方直往前看，行住坐卧不要间断，一旦无明窠臼打破，便可明心见性。”

僧问师：“我参禅用功，参万法归一，一归何处，将万念收归一念，此一念昭灵不昧，是不是明心见性？”

师答云：“万念从见闻知觉生，你将万念收归一念，此一念亦是见闻知觉，与本来佛性了不相干，万法归一，一归何处的意思，是佛性万德圆满，无所不在，佛性妙用，能将宇宙万有通通变为佛性，你要用万法归一的那一念，再向前看，不要间断，机缘一至，无明窠臼一破，便可看见本来佛性，明心见性后，如人饮水，冷暖自知，你自家便知道。”

僧问师：“我用功参禅的话头，是‘讲经的是谁’，我认为讲经说法是用妄念的六根讲，听亦是用妄念的六根听，若将六根断了，讲的不会讲，听的不会听，是不是明心见性？”

师答云：“六根从见闻知觉来的，六根永不能断，如明心见性，则六根变为我们的应身，六根断了又会起，断不了的。你不要断六根，用断六根的一念，去参究本来面目，根本没有六根，亦不用断他，这样用功，才合禅宗修法，照你那样做法，是小乘方法，不能究竟。”

僧问师：“我参父母未生以前如何是本来面目话头，我觉得父母未生以前是清清净净的，因为妄念才来投胎，如将妄念断了，便可回复以前清净的本来面目，这样合不合禅宗道理？”

师答云：“父母未生以前，不是本来面目，是中阴身，一念不觉，才来投胎出世，如本来面目会投胎，那就是佛性有轮回，不究竟了，你将妄念断了，到清清净净境界，你再起一念，向这境界往前直看，看到山穷水尽，无明窠臼一破，便是本来面目，

本来面目不起妄念，妄念从见闻知觉起；你若看见本来面目，则见闻知觉，亦变为本来面目了。这样才叫做明心见性。”

僧问师：“我用功是依《大般若经》，《大般若经》说：‘见无所见即真见，知无所知即真知，一切智慧清净，无二无别，无二分无别，无别断故。’我照这样用功，我认为行住坐卧二六时中，一切应酬，见时不分别所见，知道不分别心离知，思想不用断尽，只须不加分别，这样是不是明心见性，合不合禅宗的道理？”

师答云：“你太过蠢笨了，《般若经》这几句话，是明心见性过来人的话，从般若智慧中发挥出来的话，见无所见即真见，是说由佛性，看见宇宙万物皆是佛性。佛性知道，起心动念的思想，道是佛性。一切智慧，清净无二无别，无二分无别断。故是指明心见性后，起心动念，皆不离佛性，一切无二无别是明心见性，才能说的，经的意思是宇宙万物皆是智慧，起心动念皆是智慧，经中说，一切色无边般若亦无边，般若华言智慧，你那样用功分别与不分别，皆是见闻知觉作用，与佛性不相干，若不分别，哪能穿衣吃饭，照你这样用功，万劫不能见佛性，你将不分别的念头，改为今生定要见般若佛性，直往前进看去，因缘时至，无明窠臼一破，你便可看见本来佛性的般若，便知道什么是‘见无所见即真见，知无所知即真知’的道理。”

僧问师：“我在终南山住了四十多年，我用功是已生是妄念，未生是佛性真心，我一天起念动念，历历分明，我念不起是寂而常照，我一动念是照而常寂亦是历历分明的，这样用功合不合禅宗的修法？”

师答云：“你是多年上座老尊宿，汝这样用功，实是大错，你将见闻知觉的业识认为是佛性，如如不动，那会起妄念，你不

起妄念是寂而常照，历历分明的，起念是照而常寂，亦是历历分明的，这些作用与佛性了不相干，你是认贼为子。佛所说“如是等辈，可为怜悯”，你将历历分明的念头，明白我们佛性，被无明窠臼遮障，将念头往无明窠臼看去，因缘时至，无明窠臼一破，便见本来佛性，见佛性之后，起念动念，寂而常照，照而常寂，皆是佛性，不消再加分别了。”

僧问师：“古人云：‘识取自心本来是佛，不假修持，不属顿渐，万德圆满，体自如如’，我曾照这意思来用功，但使一念不起，便是本来佛性，不再假修持，这样是不是明心见性？”

师答云：“古人所说的话，乃明心见性后的话，未悟以前，不能用思想来揣摸，你认一念不起，即是如如佛性，但一念不起，乃是暂时的，并非佛性，你仍要起一正念，向不起念的地方直下看取，看到工夫纯熟，无始无明因的一破，便见如如佛性，便知自心本来是佛，不假修转，不属顿渐，万德圆满的境界了。”

僧问师：“我用功时晚上不倒丹，到下半夜四点钟，一定要打瞌睡，白天用功，是照古人所说不怕妄起，只怕觉迟的方法，时时刻刻照顾着念头，念头迷了，便赶快把他提起，这样用功，合不合禅宗的方法？”

师答云：“妄念是见闻知觉起的，你要觉悟亦是用见闻知觉，所以迷和悟，不外是见闻知觉的作用，不出见闻知觉的范围，与佛性无干，本来佛性中，是无所谓迷和觉的，你将不怕妄起只怕觉迟的念头，迫着去看，看到山穷水尽，见到本来佛性便明觉迷了不相干，起念灭念，无非佛性作用了，不倒丹对身体不好，还是睡觉养精神才好用功。”

僧问师：“我用功是照《楞严经》中所说：‘知见立知，即无

明本，知见不见，斯即涅槃’，我照这几句话用功，以为知见立知，是我们印象在脑筋里头，播下种子，便是无明根本，知见不见，是我们的心好像一面镜子一样，东西印上去不会着迹，不要住，便是涅槃。”

师答云：“《楞严经》‘知见立知，即无明本’，是说我们未明心见性，一切都是见闻知觉做主，一切知见建立皆是无明根本，

‘知见不见，斯即涅槃’，是说明心见性后佛性做主，佛性做主，则将见闻知觉一切知见皆变为佛性，经云：‘见无所见即真见，知无所知即真知’，你用功不住不执着，你要不住不执着，便是住便是执着，只要明心见性后，住执着，皆是佛性，除开木人，才是不执着，所以执着不执着，与成佛无关，是外行话，你将不执着不住的念头，专一的直下看去，工夫一到，你看见了佛性，便会明白，一切知见皆是佛性。”

居士问师：“我觉得人生在世，做善事并不是要求好报，我做善事不存我相人相众生相，这样子算不算明心见性？”

师答云：“《华严经》云：‘忘失菩提心，修诸善法，是为魔孽。’你做善事不望好报，不算明心见性，你单做善事，是人生应该的事，善得善报，不离因果，佛性中不见善恶，了不可得，要见佛性才算是明心见性，你不求明心见性，而专做善事，不能了生脱死，你将做善事的念头，回光返照，直下看去，看见本来佛性，才算了生脱死。”

居士问师：“我用功是照《涅槃经》中所说‘诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐’，我用功的时候，觉得世界宇宙万物，皆是生生灭灭的，如将思想断尽不起，则一切皆不生灭，便是寂灭为乐，这样用功，合不合禅宗的方法？”

师答云：“诸行无常，是生灭法，是指未明心见性的人，一切皆由见闻知觉做主，佛性被无明遮障，所以才有生生死死，死死生生的。生灭灭已，是说将无明窠臼打破，看见佛性，寂灭为乐，是说看见佛性后，一切皆变为佛性，不生不灭，不动不静，无非佛性，照你那样用功，一时是生灭，一时是寂灭，反复轮回，无有了期，万劫不能见佛性，你将灭念的念头，仍起一正念，向内直下看去，无明窠臼一破，便可看见寂灭的佛性，便知佛性是不生不灭的，这样才算禅宗的用功方法。”

僧问师：“我用功是修回光返照，我起念返照念，是从意根起的，清清楚楚的，这样合不合禅宗的修法？”

师答云：“起念是见闻知觉起的，回光返照亦是见闻知觉作用，你用意根观察觉迷，无非见闻知觉范围，佛性是如如不动的，觉迷与佛性了不相干，你将回光返照觉迷的念头，直下看去，无明窠臼一破，便可看见佛性，便知觉迷了不相干。”

僧问师：“我用功是将‘妙有真空，真空妙有’二句来用功，小乘人是落于有，二乘人是落空，我认为佛性说是有又是空，说是空亦是有，亦不能说是空，亦不能说是有，是非空非有的中道，这样合不合禅宗的道理？”

师答云：“你这样用功，万劫不能见性，空有是见闻知觉，脑筋的作用，你这样说法，是双关不究竟的话，好像老子‘恍兮惚兮，其中有精’的道理一样，佛性是本来现成的，妙有真空，真空妙有，于本来佛性了不相干，你是见闻知觉空有作用为佛性，你将认妙有真空这一念，直下看去，无明窠臼一破，一切皆是佛性，无所谓妙有真空。”

僧问师：“我用功是照《华严经》中‘一切法不生，一切法不

灭，若能如是解，诸佛常现前’的道理来用功，我认为宇宙万象皆有生有灭的，若将思想断了，则不生不灭，便是佛性，这样用功，合不合禅宗道理？”

师答云：“《华严经》所说的话，是悟后的话，你若能见佛性，则诸佛与我无别，古人说：‘非但我今独达了，河沙诸佛体皆同。’你那样子用功是错误的，思想断是佛，思想起又是众生，便是有轮回，那样用功是错误的，你不要断念，起一念向不生灭的根源直下看去，无明窠臼一破，便见一切无非佛性，便是诸佛常现前了。”

僧问师：“《楞严经》说，‘若能转物即同如来’，我认为宇宙人生通通被物所转，所以有轮回生灭，生灭是从妄念来，你若能转妄念便能转万物，便是与如来一样。我现在用功就是将最初起的一念，时时觉醒，不让他迷昧，这样合不合禅宗的修行？”

师答云：“若能转物，即同如来，这话是悟后的话，佛性的光明一照，将见闻知觉五蕴，六根十二处，十八界，二十五有，三十七助道品，种种起心动念，尘劳门，山河大地，宇宙万物，通通变为佛性了，经中才说，五蕴六尘皆是如来妙明真心。宇宙山河，皆是如来妙明真心。佛性才能转万物，一转便永久圆满。你的转物，乃是用脑筋去转，转了又转无有了期，不能见真如佛性。你可以转万物的念头，直下去看，无明窠臼一破，便见万物与如来无二无别。”

僧问师：“诸苦所因，贪欲为本，若灭贪欲，便出苦轮，我就是照这四句话来用功，贪欲是妄想来的，若将妄想断尽，便无贪欲，便可出苦轮了，我这样用功，合不合禅宗的道理？”

师答云：“这四句话是小乘用功的法门，因为小乘人心中烦

恼贪欲太多，所以佛告诉他先除贪欲，这是化城不是宝所，你将灭贪欲的念不要断他，直下看去，无明窠臼一破，看见佛性本体，便知佛性本来清静，无有贪欲的。行菩萨道，欲望想众生成佛，贪他众生离苦海，这是正贪欲。贪名贪利的贪欲是不正贪欲，明心见性后，佛性本体一转，贪欲亦是佛性。佛法中小乘与大乘差之丝毫，隔之千里的，要照大乘方法用功，才能达到宝所。”