

# 【止觀操作指引】

## 第一集

2008/04/30 於中央大學

- 壹、【專心修習禪定的重要】 2
- 貳、【止觀之勝利】 2
- 參、【禪定前方便】 3
- 肆、【得定增上緣】 5
- 伍、【專注精進的功能】（《瑜伽師地論》引佛說喻） 5
- 陸、【最初攝心到成就正定的學程——九住心】 7
- 柒、【超凡入聖之要道】 8



## 1 壹、【專心修習禪定的重要】

2 為什麼要修止而得禪定？因修止而能得定，就能成辦種種有義利的事  
3 業。所以說：『制心一處，無事不辦』。修止而得住心時，身心引發輕安，  
4 身心都輕快舒適，而有行善離惡的力量。

5 眾生一向在散亂心中，對欲境<sup>1</sup>的抗拒力，煩惱<sup>2</sup>的制伏力，善事的進  
6 修力，都非常薄弱，總覺得有心無力，如逆水行舟那樣的艱難。身體也如  
7 此，身體健康的，也時有煩勞不堪的感覺。如久病一樣，身心都滯重遲緩，  
8 軟弱無力。如修止而能住正定，「依住」心而發生「堪能性」，就是從身輕  
9 安而生身精進，從心輕安而生心精進；過去無能不堪的情形，全部改觀。

10 依止這樣的堪能性，就「能」勇於進修，作「成所」要「作」的「事」  
11 業。什麼是要作的事？聲聞人，依定才能得現法樂住，得殊勝知見（天眼），  
12 得分別慧，得漏盡解脫。大乘行人，依定才能引發身心輕安，引發神通等  
13 功德；能深入勝義，更能作饒益眾生的種種事業。總之，佛法的殊勝功德，  
14 都是離不了定的，所以應專心修習禪定。

15 《成佛之道》p.305 ~ p.306

16 ※附記：

17 [依清淨戒進修定學]

18 為了修定而持戒，叫做增上戒學。那麼戒學清淨，當然要依戒而「進  
19 修於定學」了。首先要肯定認識：如修定而想有成就，那一定要『離欲及  
20 惡不善法』。因為定是屬於色、無色界的善法；如心在欲事上轉，不離欲界  
21 的惡不善法，那是不能進入色界善法的。

22 《成佛之道（增註本）》p.199

## 25 貳、【止觀之勝利】

26 大小二乘世出世間一切功德，皆止觀之果。如解深密經云：「慈氏，

<sup>1</sup>《歸戒要集》卷3：「色、聲、香、味、觸也。又財、色、名、食、睡，亦名五欲。」  
(已新纂續藏經 60，696a9)

<sup>2</sup>a.略說六種之根本惑（煩惱），即：貪、瞋、癡、慢、疑和惡見是也。又開為十，即：  
貪、瞋、癡、慢、疑、身見、邊見、邪見、見取見和戒禁取見。《俱舍學綱要》p.124

b.隨從根本煩惱而起之煩惱，叫做隨惑（或云隨煩惱或枝末煩惱）。隨惑有十九種，即：  
十種是屬於小煩惱地法：忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑、憍。

二種是屬於不定地法：睡眠、惡作。

五種是屬於大煩惱地法：放逸、懈怠、不信、昏沈、掉舉。

二種是屬於大不善地法：無慚、無愧。《俱舍學綱要》p.129；p.27 有簡述



橫豎該羅十觀具足，成觀行位<sup>4</sup>能發真似，名近方便。今釋遠方便略為五。一、具五緣。二、呵五欲。三、棄五蓋。四、調五事。五、行五法。」  
(大正 46, 35c17-21)。

| 具五緣 <sup>5</sup>     | 呵五欲 <sup>6</sup> | 棄五蓋 <sup>7</sup> | 調五事 <sup>8</sup> | 行五法 <sup>9</sup> |
|----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 一、持戒清淨               | 一、呵色欲            | 一、貪欲蓋            | 一、調食             | 一、欲              |
| 二、衣食具足               | 二、呵聲欲            | 二、瞋恚蓋            | 二、調眠             | 二、精進             |
| 三、閑居靜處               | 三、呵香欲            | 三、睡眠蓋            | 三、調身             | 三、念              |
| 四、息諸緣務 <sup>10</sup> | 四、呵味欲            | 四、掉悔蓋            | 四、調息             | 四、巧慧             |
| 五、得善知識               | 五、呵觸欲            | 五、疑蓋             | 五、調心             | 五、一心             |

●《大智度論》卷 17：「若能呵五欲、除五蓋，行五法<sup>11</sup>：欲、精進、念、巧慧、一心，行此五法，得五支成就初禪。欲：名欲於欲界中出，欲得

<sup>4</sup>《摩訶止觀》卷 2：「《無行經》云：貪欲即是道，恚、癡亦如是，如是三法中，具一切佛法。若人離貪欲而更求菩提，譬如天與地，貪欲即菩提。《淨名》云：行於非道通達佛道，一切眾生即菩提相不可復得，即涅槃相不可復滅。為增上慢說離婬、怒、癡名為解脫，無增上慢者說婬、怒、癡性即是解脫。一切塵勞是如來種，山海色味無二無別，即觀諸惡不可思議理也(其三)。常修觀慧與蔽理相應，譬如形影，是名觀行位。」(大正 46, 18a29-b9)

<sup>5</sup>《大智度論》卷 17：「持戒清淨，閑居獨處，守攝諸根，初夜後夜專精思惟，棄捨外樂以禪自娛，離諸欲不善法。」(大正 25, 185c28-186a1)；《摩訶止觀》卷 4 (大正 46, 36a9-10)。

<sup>6</sup>《大智度論》卷 17 (大正 25, 181b11-12)；《摩訶止觀》卷 4 (大正 46, 43c11)。

<sup>7</sup>《大智度論》卷 17 (大正 25, 183c21-185a6)；《摩訶止觀》卷 4 (大正 46, 44c6-7)。

<sup>8</sup>《摩訶止觀》(亦稱圓頓止觀)卷 4 (大正 46, 47a25)。

<sup>9</sup>《大智度論》卷 17 (大正 25, 185a13-14)；《摩訶止觀》卷 4 (大正 46, 48a12-13)。

<sup>10</sup>《修習止觀坐禪法要》(亦稱天台小止觀)卷 1：「第四、息諸緣務有四意：一、息治生緣務，不作有為事業。二、息人間緣務，不追尋俗人朋友親戚知識，斷絕人事往還。三、息工巧技術緣務，不作世間工匠、技術、醫方、禁呪、卜相、書數、算計等事。四、息學問緣務，讀誦、聽學等悉皆棄捨。此為息諸緣務，所以者何？若多緣務，則行道事廢心亂難攝。」(大正 46, 463b14-20)

<sup>11</sup>《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2：「欲者：行人初修禪時，欲從欲界中出，欲得初禪故；亦名為志，亦名為願。...。二、精進者：有二種，一、身精進。二、心精進。行者若能修十二頭陀即是具足身心精進，如佛告迦葉：『阿蘭若比丘遠離二著，形心清淨行頭陀，頭陀者有十二事：一、阿蘭若處；二、常行乞食；三、次第乞食；四、受一食法；五、節量食；六、中後不飲漿；七、著弊衣；八、但三衣；九、塚間住；十、樹下止；十一、露地坐；十二、常坐不臥；是名十二頭陀。』...。三、念者：如摩訶衍中說，念欲界不淨，欺誑可賤，念初禪為尊重可貴。...。四、巧慧者：籌量欲界樂、初禪樂得失輕重之相。今翻覆作二釋，言籌量者，即是用智慧思度之名；得失者，欲界樂為失，初禪樂為得。...五、一心者：行人已善能巧慧，籌量用心無謬，今但應專心守一而行，故名一心。」(大正 46, 490c2-491b14)

1 初禪。精進：名離家持戒，初夜、後夜專精不懈，節食攝心不令馳散。  
2 念：名念初禪樂，知欲界不淨，狂惑可賤，初禪為尊重可貴。巧慧：名  
3 觀察籌量欲界樂、初禪樂，輕重得失。一心：名常繫心緣中，不令分散。」  
4 (大正 25，185a13-20)。

- 5 ●修習禪定，不可不先有兩項準備，否則可能會弊多於利。一、「依」於「慈」  
6 心：修定，不是為了好奇，不是企圖滿足無限的欲樂，延壽長生，或者  
7 為了引發神通來報仇；要存著慈念，就是利樂眾生的意念來修定。有慈  
8 心，心地就柔和，容易修習成就。成就了，也不會利用定力通力來擾亂  
9 眾生，如聚眾作亂等。二、「住」於「淨戒」：必須受持淨戒（十善等），  
10 身口有善良的德行。如行業不端，修定就會招魔著邪。成就定力，也是  
11 邪定，結果是成為魔王眷屬，自害害人。

12 《成佛之道（增註本）》p.118 ~ p.119  
13

## 14 肆、【禪 增上緣】

15 有四種法，於所得定為增上緣：

16 一、審諦聽聞；二、得正教授；三、宿世串習；四、具足多聞。

17 (一) 審諦聽聞者，謂發起樂欲，生淨信心聽聞正法，由此因此緣得心一境  
18 性。

19 (二) 得正教授者，謂因次第教授、無倒教授故，發起勇猛精進而住無間，  
20 常委於菩提分精勤方便修習而住，由此因此緣得心一境性。

21 (三) 宿世串習者，謂於宿世鄰近生中，於諸靜慮及諸等至，數已證入，由  
22 此因此緣得心一境性。

23 (四) 具足多聞者，謂多聞、聞持、其聞積集，即於彼法獨處空閑，思惟籌  
24 量審諦觀察，由此因此緣得心一境性。

25 《瑜伽師地論》卷 70〈攝決擇分中聲聞地之四〉(大正 30，686b1-12)

## 26 伍、【專注精進的功能】（《瑜伽師地論》引佛說喻）

27 賢首當知！如是所緣甚為微細，難可通達。汝應發起猛利樂欲，為求  
28 通達發動精進。

29 世尊依此所緣境相，密意說言：「汝等苾芻，當知眾善。」言眾善者：  
30 謂於大眾共集會中盛壯美色；即此眾善最殊勝者：謂於多眾大集會中歌舞  
31 倡妓。

32 假使有一智慧丈夫，從外而來，告一人曰：咄哉男子！汝於今者，可  
33 持如是平滿鉢油，勿令灑溢；經歷如是大眾中過，當避其間所有眾善及諸

1 最勝歌舞倡妓，大等、生等<sup>12</sup>。今有魁膾<sup>13</sup>，露拔利劍，隨逐汝行，若汝鉢  
2 油一滴墮地，此之魁膾即以利劍當斬汝首<sup>14</sup>，斷汝命根。

3 苾芻！汝等於意云何？是持鉢人，頗不作意專心油鉢、拔劍魁膾、不  
4 平地等，而能作意觀視眾善及諸最勝歌舞倡妓、大等生等耶？

5 不也，世尊！何以故？是持鉢人，既見魁膾，露拔利劍隨逐而行，極  
6 大怖畏，專作是念：我所持鉢油既彌滿，經是眾中極難將度；脫有一滴當  
7 墮地者，定為如是拔劍魁膾，當斬我首、斷我命根。

8 是人爾時，於彼眾善及諸最勝歌舞倡妓、大等生等，都不作意思念觀  
9 視；唯於油鉢專心作意而正護持。

10 如是苾芻！我諸弟子，恭敬殷重、專心憶念、修四念住，當知亦爾。

11 ▲言眾善者：喻能隨順貪欲纏等隨煩惱法。

12 ▲於中最勝歌舞倡妓，喻能隨順尋思、戲論、躁擾處法。

13 ▲大等生者：喻色相等十種相法<sup>15</sup>。

14 ▲智慧丈夫：喻瑜伽師。

15 ▲平滿油鉢：喻奢摩他所安住心；能令身心輕安潤澤，是奢摩他義。

16 ▲露拔利劍隨行魁膾：喻先所取諸相、尋思、隨煩惱中諸過患相。

17 ▲專心將護不令鉢油一滴墮地：喻能審諦周遍了知亂不亂相之所攝受奢摩  
18 他道。

19 由是能令諸心相續，諸心流注。由精進力，無間策發，前後一味，無  
20 相無分別，寂靜而轉。不起一心，緣於諸相，或緣尋思及隨煩惱<sup>16</sup>。

21 《瑜伽師地論》卷 32〈本地分中聲聞地第十三〉(大正 30, 460c-461a)

<sup>12</sup>a. 《瑜伽論記》卷 7：「大等生等者。三藏云：應言大生等生，即長者兒；若生自大夫人名為大生，生自小婦名為等生。泰云：劫初始立王時眾人共許為大。許者非一，故名等。復許為大，故總云大等。自此已後所有人王，從大等生故；名大等生。後言等者，向上等是。又解：帝王名大等，諸侯名生等。」(大正 42, 468, a1-7)

b. 《披尋記》(二) 頁 1046：「且依文解，前文說有大眾、多眾，此有情攝，名大等生。後文說有不平地等，此非情攝，是故文中復置等言。」

<sup>13</sup>「魁膾」：劊子手。唐 玄奘《大唐西域記·印度總述》：“屠、釣、倡、優、魁膾、除糞，旌厥宅居，斥之邑外，行里往來，僻於路左。”唐 玄應《一切經音義》卷二四：“魁膾，主殺人者。”《漢語大詞典》卷 12，頁 462：

<sup>14</sup> 首=手【聖】(大正 30, 461, n.2)。

<sup>15</sup>《瑜伽論記》卷 7 下：「色等十相者：有釋四大、青、黃、赤、白、男、女是也。今云：色、聲、香、味、觸、男、女、生、老、死也。欲等八尋思者：謂欲、恚、害、不死、親里、國土、本所作、曾所受樂；泰云：八惡覺，貪等五蓋，名隨煩惱。」(大正 42, 467, b19-23)

<sup>16</sup>見註 2b。

## 1 陸、【最初攝心到成就正定的學程--九住心】

2 內住亦續住，安住復近住，調順及寂靜，次最極寂靜，專注於一趣，  
3 等持無作行：聖說止方便，不越九住心<sup>17</sup>。

4 從初學的攝心，到成就正定，有九住心，也就是住心的修習過程，可  
5 分為九個階段。

6 一、「內住」：一般人，一向是心向外散；儒者稱為放心，如雞犬的放失而  
7 不知歸家一樣。修正，就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上  
8 來，不讓他向外跑。

9 二、「續住」：起初攝心時，心是粗動不息的，如惡馬的騰躍一樣，不肯就  
10 範。修習久了，動心也多少息下來了，才能心住內境，相續而住，不  
11 再流散了。

12 三、「安住」：雖說相續而住，但還不是沒有失念而流散的時候。但修習到  
13 這，能做到妄念一起，心一外散，就立即覺了，攝心還住於所緣中。  
14 到這階段，心才可說安定了。

15 四、「近住」：這是功夫更進了！已能做到不起妄念，不向外散失。因為妄  
16 念將起，就能預先覺了，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣，不會  
17 遠散出去，所以叫近住。

18 五、「調順」：色、聲、香、味、觸——五欲，貪、瞋、癡——三毒，加男、  
19 女為——十相，這是能使心流散的。現在心已安住了，深知定的功德，  
20 也就能了知『欲』的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這  
21 些相的誘惑而散亂。

22 六、「寂靜」：十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的『不善』法，如不  
23 正尋思——國土尋思、親里尋思、不死尋思、欲尋思、恚尋思、害尋  
24 思等。五蓋——貪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑。對這些，也  
25 能以內心的安定功德而克制他，免受他的擾亂。到這，內心是寂靜了。  
26 寂靜，如中夜的寂無聲息一樣，並非是涅槃的寂靜。

27 七、「最極寂靜」：上面的寂靜，還是以靜而制伏尋思等煩惱，還不是沒有  
28 現起。現在能進步到：尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。前四住  
29 心，是安住所緣的過程。但修正成定，主要是為了離欲惡不善法，所

---

<sup>17</sup>a. 《大乘莊嚴經論》卷7：「菩薩復應習，如此九住心。釋曰。九種住心者：一、安住  
心。二、攝住心。三、解住心。四、轉住心。五、伏住心。六、息住心。七、滅住  
心。八、性住心。九、持住心。」(大正 31, 624b19-22)※(無著菩薩造)

b. 《瑜伽師地論》卷13：「云何止？謂九種住心。云何觀？謂或三事觀，或四行觀，或  
六事差別所緣觀。三事觀者：一、有相觀。二、尋求觀。三、伺察觀。四行觀者：謂  
於諸法中：簡擇行觀、極簡擇行觀、遍尋思行觀、遍伺察行觀。六事差別所緣觀者：  
一、義所緣觀。二、事所緣觀。三、相所緣觀。四、品所緣觀。五、時所緣觀。六、  
道理所緣觀。」(大正 30, 346c29-347a7)





1 都有它們各自的禪修方法。其中共通而基本的修行法門，即為五停心和四  
2 念處。此兩種方法於早期佛教論典便有記載，至今仍然沿用著。  
3 簡單地說，修五停心，是為了平息、淨化心的騷亂和混濁的狀態，使心念  
4 集中，以達正定。由五停心得定，進而觀四念處開發智慧，此即解脫生死  
5 輪迴之要道。」

6 《禪鑰》法鼓全集電子版 (04-10, p. 14,3~8)

### 7 ○五停心觀的功能

8 五停心觀雖然一向被認為是用來對治五種修行的問題，其實也有更積  
9 極的功能，那就是：

10 (一) 數息觀是從安定散亂心而進入如來禪<sup>19</sup>的初門。

11 (二) 不淨觀是從捨欲離淫而進入梵行乃至六根清淨位的初門。

12 (三) 慈悲觀是從慈心不瞋恚而進入平等大慈悲之大菩薩行的初門。

13 (四) 因緣觀是從明察生死來去的因果關係而進入大解脫慧的初門。

14 (五) 界分別觀是從分析人生現象而進入無我、無相、無著之大般若海的  
15 初門。

16 《禪鑰》法鼓全集電子版 (04-10, p.46)

### 17 ○五停心觀的先後次第

18 《大般涅槃經》卷三六云：「著我多者，當為分析十八界等」。若依此  
19 經所言，先修不淨、慈悲、數息、界分別的四種觀行，如法修行已，次第  
20 獲得身受心法的四念處觀，得是觀已，次第後觀十二因緣。如是觀已，次  
21 得煖法，以煖法而得信心，以煖法而得智慧；煖法雖是有為的有法，卻能  
22 破除有為的有法，故此煖法，能為無漏的道相。

23 若依此經，五停心觀的先後次第，應該是不淨、慈悲、數息、分析十  
24 八界、觀十二因緣。修行前四觀完成，即得身受心法的四念處，修十二  
25 緣觀成，即入煖位。」

26 《禪鑰》法鼓全集電子版 (04-10, p.37-38)

27 ※依據《坐禪三昧經》卷上所言，念佛觀是為「等分行及重罪人」而設的  
28 觀。

29 《禪鑰》法鼓全集電子版 (04-10, p. 40,5)

---

<sup>19</sup>a.達摩所傳的頓悟見性，就是如來禪，如來禪是『楞伽經』所說的。

《中國禪宗史》p.332

b.從佛法的一貫性說，這是由淺而深的次第；約修行來說，也就是從觀察義禪，攀緣如禪，到如來禪的自覺聖智境界。但在別對初學與久行，童蒙與修行者來說，自不妨有直示如來禪的教授。禪觀的次第，略列如下：

觀察義禪——觀唯心所現（似義顯現），法無我性。

攀緣如禪——觀真如，離我法妄想，空無我性的影像還在。

如來禪——離空無我相，現證如實。（甚深空空義，愚夫不能了。……自覺聖智子，實際我所說）

《淨土與禪》p.172 ~ p.173。

## 1 ○慈悲觀的實際操作

2 一、願我自己。二、願我最敬愛的人。三、願一切眾生。

3 以上三境分別憶持下列四項內容為一循環，反覆運行。

4 (1) 能夠消除一切怨恨。

5 (2) 能夠遠離身體的痛苦。

6 (3) 能夠遠離內心的痛苦。

7 (4) 能夠得到真正的幸福、快樂、安祥。

## 8 ○四念處<sup>20</sup>的簡述

9 「三十七」道品，分七大類：(一)、四念處；(二)、四正勤；(三)、四  
10 神足；(四)、五根；(五)、五力；(六)、七覺支；(七)、八正道支。這七大類  
11 ——三十七類，為什麼叫道品？道是菩提的意譯，這些都是修行而得三菩  
12 提——正覺的不同項目，所以叫道品。四正勤與八正道，上面已經說到。  
13 還有，四念處是：身念處，受念處，心念處，法念處。念處是慧相應的念，  
14 重在觀慧。如觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。

15 《成佛之道（增註本）》p.232 ~ p.233

## 16 ●應修大乘禪定

17 初期大乘《般若經》的出現為禪定波羅蜜帶來了明朗化的啟發，大乘  
18 禪定也因此開展出具體化的修證理路。如《放光般若經》卷4云：「佛言：  
19 『菩薩摩訶薩以薩云若意，自以漚 憍拘舍羅<sup>21</sup>入諸禪，不隨禪生；亦復教他  
20 人使行禪而無所倚，是為菩薩禪波羅蜜。』」<sup>22</sup>此中「薩云若意」是「一切  
21 智智相應作意」；「教他人使行禪」是「大悲為上首」；「無所倚」乃「無所  
22 得為方便」；具足了這三者（菩薩三心）作為禪修的目標、動機、技巧  
23 ，才能進入大乘禪定的領域，否則「如有悲而沒有菩提願與空慧，那只是  
24 世間的慈善家而已。有空慧而沒有悲願，那是不成其為菩薩的。」<sup>23</sup>，也就  
25 是說缺乏這三者其中之一即無法登入「禪定波羅蜜」的境地。

26 《海隆撰》

## 27 ●大乘禪修的重點

28 大乘多修習，念佛與念息

29 可作為修止的所緣境，雖然很多，聲聞法是多修不淨與持息念<sup>24</sup>的；因

20 另可參照：《雜阿含經論會編（中）》p.258 ~ p.259

21 《翻梵語》卷1：「漚 憍拘舍羅經（譯曰方便）」（大正 54，985a21）

22 《放光般若經》卷4（大正 08，22c25-27）

23 《華雨集》第四冊 p.40。

24 這二者為「二甘露」門。印度語的甘露，與中國傳說的仙丹相近，是不死藥。佛法以此譬喻不生滅的涅槃；修習這二大法門，能了脫生死，所以叫甘露門。

《成佛之道（增註本）》p.202

1 為這是對治貪欲及散亂，而最易發定的。但「大乘」佛教界，「多修習」的  
2 是：「念佛與念息」。念息，多少有著重身體的傾向。大乘以成佛為標的，  
3 所以念佛為大乘要門。如易行道的稱名念佛，若得一心不亂，也就是念佛  
4 三昧<sup>25</sup>。不過念佛法門的重點，是念佛的身相與功德<sup>26</sup>，舊稱觀相與觀想念  
5 佛。如依此而念佛由心起，念佛如實相，那就是實相念佛，趣入出世的勝  
6 義禪觀了。

7 淺一些，念佛有懺業障，集善根的功能；深一些，就緣相成定，更進  
8 而趣入證悟。念佛法門，是由淺入深，貫徹一切。所以在大乘五淨行中，  
9 早就有以念佛來替代界分別了。念佛，還念菩薩，如文殊，觀音，普賢等  
10 菩薩，並可依相攝心而修習。進一步，金剛，夜叉<sup>27</sup>，是佛菩薩的化現，所  
11 以也可依以修習。但這就成為修天了，因為佛再不是解脫相，慈和相，而  
12 化為忿怒相，貪欲相。到此，佛與天幾乎合一。不過大乘並非天乘，修正  
13 並非修觀。所以儘管也稱為念佛，但到底重定而流入天乘，還是化天乘行  
14 而入佛乘，那就要看有否依大乘的特質——三心<sup>28</sup>相應而修了。

---

<sup>25</sup>念，為憶念或思惟。佛身的相好，及極樂世界的莊嚴，都不是一般眾生的現前境界，必須因名思義，專心繫念，使觀境明顯的現前，所以念佛即是修念佛觀。《阿含經》所說的四念處，三隨念——念佛、念法、念僧法門等，也都是這樣念的。念是繫心一處，令心明記不忘。與念相應的慧心所，於所緣極樂依正的境界，分別觀察。這樣的念慧相應，安住所緣；如達到「心一境性」——定，就是念佛三昧成就了。

《淨土與禪》p.44

<sup>26</sup>a.《雜阿含經論會編（下）》p.444：「汝當依此四不壞淨，修習六念。長者！當念佛功德，此如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。」

b.清淨圓滿的法身，與一切功德相應。但約證法性而成就佛功德來說，為法性所流身所攝。佛的果德，難以思量，或說一百四十不共功德等。現在舉幾項共知的來說。一、佛有「十力」德，以降伏魔外的勝能而安立。…。二、又有「四無」所「畏」德，表示自利他利的絕對自信。…。三、又有「十八」佛「不共法」德，約不共凡夫、小乘而立。…。四、又有「大悲」德。五、「三不護」德。三不護是：如來的三業，清淨現行，決無過失，不用怕人知而藏護自己。六、「妙智」德，就是如來的無師智，自然智，一切智，一切種智等。這些「佛功德」，都是最清淨，最圓滿的。

《成佛之道（增註本）》p.421 ~ p.422

<sup>27</sup>藥叉，有的譯為夜叉，係鬼趣所攝，力量極其強大，印度民間對它的信仰，至為普遍而深固。藥叉多住在天上，或深山窮谷，偏僻海島，或遊離虛空，行跡不定。…。藥叉的性情不一，有的窮兇極惡，有的善良和順；如護持佛法的，即是溫純而善良的藥叉。在佛教的護法神中，它佔有很重要的位置。像四大天王中，手執寶劍的那位毘沙門天王，便是藥叉群裡的首領。藥叉的性別也有男女，中國人以為母藥叉醜陋而兇惡，故每以母夜叉形容潑辣的女人，其實男性藥叉才真醜惡難看，女藥叉則多半生得如花似玉，天女一般的美麗。現今所說，即是指對於佛教有信心，熱忱護法的善良夜叉。

《藥師經講記》p.183 ~ p.184

<sup>28</sup>菩薩的修行六度，出發於三心，歸結於三心，又進修於三心的推移過程中。試約菩薩行的歷程來解說：一、立菩提願，動大悲心，得性空見——無所得，這即是無貪、無

1  
2  
3 ●念佛觀的操作

4 ○念佛由意念，真佛非像佛；觀相而持心，善識於方便。

5 繫「念佛」為所緣而修習時，應知這是「由意念」的。一般散心的稱  
6 名念佛，也還要重在意念，何況緣佛相而修止？在起初，審取佛的相好而  
7 修習，切勿因為佛相的不易現起，現起而不易堅定，就置佛像在前，望著  
8 佛像而修習。修止成定，是定中意識，不是屬於五識的。所以如眼識取色  
9 相而修，就是心『由外門轉』，這是怎麼也不會入定的。要知繫念所緣相，  
10 是向內攝心的，是由意識所安立的影像，所以止觀的所緣相，也叫做『影  
11 像』。凡是修止的，都是意識所安立的影像相而使他安住，不但念佛是這樣  
12 的。有些修止的，略得安定，前五識相續等流，沒有隨念及計度分別，就  
13 以為無分別定，極為可笑！還有，初學時從石刻的，或木雕的，紙繪的佛  
14 像，取相明了，然後再緣此攝心而修習。但在修時，應覺得所念的是「真  
15 佛」，並「非」木石等「佛像」。這才能修習成就時，佛現前住，放光說法  
16 等。如作為佛像而修，就失去這些功德了。

17 總之，「觀」佛「相」為境「而持心」令住，應該知道的方便是很多的，  
18 所以說：「善識於方便」。例如初取佛相而修習時，不必過求細微，能略現  
19 佛相大體就得。等到佛相現前，漸漸堅定，如某部分特別明顯，就不妨緣  
20 此而修。如破竹，能破了初節，餘節就可迎刃而解。觀佛相等也一樣，如  
21 粗相安住明顯了，再觀細相；心力愈強，就是《華嚴經》等所說的佛相，  
22 也都有修習成就的可能。所以起初必須專一，切勿念此念彼，或急求明顯，  
23 急求細微，反而成為定障。又如佛相是意識現起的影像，隨心力而成，所  
24 以必須是因果相應的。如緣阿彌陀佛相而釋迦佛現前，緣佛相而菩薩相現，  
25 緣立佛而坐佛相現；修的與現起的不一致，都是不相應。切不可跟著現起  
26 的境相而住，應該仍依起初修習的所緣相而攝心。

27 《成佛之道（增註本）》p.323 ~ p.324

28  
29 ○念佛觀的所緣--佛陀三十二相

30 何等是三十二相？一者、足下安立相，餘如〈讚菩薩品〉

31 (Bodhisattvastutiparivarta) 中說。

32 問曰：以何因緣得足下安立相？

33 答曰：

34 第一相、足下安平立相 (SupratiSthitapAdatāH)<sup>29</sup>

---

瞋、無癡三善根的擴展。起初，以大悲心、真空見來確立大徹悟，大解脫的大菩提願，  
即是發菩提心——這等於八正道的從正見而正志。不過八正道重於解脫，不談慈悲。  
《佛法概論》p.257

<sup>29</sup> 關於三十二相名稱之順序，各有異說，今依《大智度論》卷4所載分別。(大正25，

1 佛世世一心堅固持戒，亦不令他敗戒，以是業因緣，故得是初相。初相  
2 者，自於法中無能動者。若作轉輪聖王，自於國土無能侵者。

3 **第二相、足下二輪相**

4 以如法養護人民及出家沙門等；以是業因緣故，得千輻輪相。是轉法輪  
5 初相，若作轉輪聖王，得轉輪寶。

6 **第三相、長指相 (DIrghAGguliH)**

7 離殺生業因緣故，得長指相。

8 **第四相、足跟廣平相 (AyatapAdapArSNiH)**

9 離不與取業因緣故，得足跟滿相。

10 **第五相、手足指縵網相 (JAIAAGguliastapAdaH)**

11 以四攝法 (saMgrahavastu) 攝眾生業因緣故，得手足縵網相。

12 **第六相、手足柔軟相 (MRdutaruNapANipAdaH)**

13 以上妙衣服、飲食、臥具，供養尊長業因緣故，得手足柔軟相。

14 **第七相、足趺高滿相 (UtsaGgacaraNah)**

15 **第十三相、一一孔一毛生相**

16 **第十二相、毛上向相 (UrdhvAgraromaH)**

17 修福轉增業因緣故，得足趺，高相；一一孔一毛生相；毛上向相。

18 **第八相、伊泥延膊相 (AiNeyajaGghaH)**

19 如法遣使為福和合因緣，及速疾誨人故，得妙躡相，如伊泥延 (AiNeya)  
20 鹿王。

21 **第九相、正立手摩膝相 (SthitAnavanatAjAnupralambabAhuH)**

22 **第十一相、身廣長等相 ([Nyagrodha] parimaNDalaH)**

23 如法淨物布施，不惱受者故，得平立手過膝相；方身相，如尼拘盧陀樹  
24 (nyagrodhaparimaNDala)。

25 **第十相、陰藏相 (KoZagatavastiguhyah)**

26 多修慚愧及斷邪淫，以房舍、衣服、覆蓋之物用布施故，得陰藏相如馬  
27 王 (AjAneya)。

28 **第十四、金色相 (SuvarNavarNaH)**

29 **第十五相、丈光相 (VyAmaprabhaH)**

30 修慈三昧，信淨 (ZradhAviZuddhi) 心多<sup>30</sup>，及以好色飲食、衣服、臥  
31 具布施故，得金色相；大光相。<sup>31</sup>

32 **第十六相、細薄皮相 (SUKSmacchaviH)**

33 常好問義，供給所尊及善人故，得肌皮細軟相。

34 **第十九相、上身如師子相 (SiMhapUrvArdhakAyaH)**

35 **第十八相、兩腋下隆滿相 (CitAntarAMsaH)**

36 **第二十一相、肩圓好相 (SusaMvRttaskandhaH)**

37 如法斷事，不自專執，委以執政故，得上身如師子相；腋下滿相；肩圓

---

p.90a27~ 91a19)；另參閱《大智度論》卷 88，大正 25，p.681a3~24)

<sup>30</sup> (Lamotte, p.1910, n.2)：這是引用 AGguttara (巴利《增支部經典》)，III, p. 42：見《大智度論》卷 4，大正 25，82b、141b。

<sup>31</sup> (Lamotte, p. 1912, n. 2)：此處應作「丈光」，而不是「大光」。關於此相，參看《大智度論》卷 8，大正 25，114c~115a。

1 相。

2 **第二十相、大直身相 (BRhadRjukAyaH)**

3 恭敬尊長，迎逆侍送故，得身體直廣相。

4 **第十七相、七處<sup>32</sup>隆滿相 (SaptotsadaH)**

5 布施具足充滿故，得七處滿相。

6 **第二十五相、師子頰相 (SiMhahanuH)**

7 一切捨施無所遺惜故，得方頰車相。

8 **第二十二相、四十齒相 (CatvAriMZaddantaH)**

9 **第二十三相、齒齊相 (AviraladantaH)**

10 離兩舌故，得四十齒相；齒齊相；齒密相。

11 **第二十四相、牙白相 (WukladantaH)**

12 常修行慈 (maitrI)，好思惟 (manasikAra) 故，得白牙無喻相。

13 **第二十七相、大舌相 (PrabhUtajihvaH)**

14 離妄語故，得舌廣薄相。

15 **第二十六相、味中得上味相 (RasarasAgraprAptaH)**

16 美食布施，不惱受者故，得味中最上味相。

17 **第二十八相、梵聲相 (BrahmasvaraH)**

18 離惡口故，得梵聲相。

19 **第二十九相、真青眼相 (AbhinIlanetraH)**

20 **第三十相、牛眼睫相 (GopakSmanetraH)**

21 善心 (kuZalacitta) 好眼 (priyadarZana) 視眾生故，得眼睫紺青相；眼  
22 睫如牛王相。

23 **第三十一相、頂髻相 (USNISaZirSaH)**

24 禮敬所尊，及自持戒、以戒教人故，得肉髻相。

25 **第三十二相、白毛相 (UrNA)**

26 所應讚歎者而讚歎故，得眉間白毛相。

27 是為用聲聞法三十二相業因緣。

28 《大智度論》卷 29 (大正 25，273b29-274a5)

### 30 ○一行三昧（般若與念佛的合一）

31 近代學者，對於禪宗史的研究，重視《楞伽經》與《金剛經》，甚至有  
32 人以《楞伽》及《金剛》，來區分禪的今古。**這是以為**：五祖以前，是楞伽  
33 禪系；到六祖，才以《金剛般若波羅蜜》教人，成為般若禪系。**其實**，五  
34 祖與六祖，五祖與其他門人間，能統一而理解其真意義的，應該是《文殊  
35 說般若經》的「一行三昧」。

36 《淨土與禪》p.183 ~ p.184

<sup>32</sup>《大智度論》卷 4：「十七者、七處隆滿相：兩手 (hasta)、兩足 (pAda)、兩肩 (aMsa)、  
項中 (grIvA)，

七處皆隆滿端正，色淨勝餘身體。」(大正 25，90c13-15)

《大智度論》卷 88：「十七者、七處滿：兩足下、兩手中、兩肩上、項中皆滿，字相分  
明。」(大正 25，681a14~15)

1 【原文】

2 「文殊師利白佛言：『世尊！當云何行，能速得阿耨多羅三藐三菩提？』佛  
3 言：『文殊師利！如般若波羅蜜所說行，能速得阿耨多羅三藐三菩提；復有  
4 一行三昧，若善男子善女人！修是三昧者，亦速得阿耨多羅三藐三菩提。』  
5 文殊師利言：『世尊！云何名一行三昧？』佛言：『法界一相，繫緣法界是  
6 名一行三昧。若善男子善女人。

7 欲入一行三昧，當先聞般若波羅蜜，如說修學，然後能入一行三昧：如法  
8 界緣，不退不壞不思議，無礙無相。

9 善男子善女人！欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一  
10 佛，專稱名字。隨佛方所，端身正向。能於一佛念念相續，即是念中能見  
11 過去未來現在諸佛。何以故？念一佛功德無量無邊，亦與無量諸佛功德無  
12 二。不思議佛法，等無分別，皆乘一如成最正覺，悉具無量功德，無量辯  
13 才。如是入一行三昧者，盡知恆沙諸佛法界無差別相。』<sup>33</sup>

14  
15 「一行三昧」，是般若與念佛的合一。修「一行三昧」的，先要「聞般若  
16 波羅蜜，如說修學」。在般若修學中，更修「一行三昧」，這是速疾成佛  
17 的法門。「一行三昧」，是「繫緣法界」的，即緣一法界的無分別相而修。  
18 這與一般的般若觀照法界，有什麼不同呢？「一行三昧」是以念佛為方便  
19 的。「一行三昧」的念佛，「不取相貌」，這是不觀佛的相好，而是「專稱名  
20 字」的。一心稱念佛名，如能「於一佛念念相續」<sup>34</sup>，就能見三世一切佛。  
21 「恆沙諸佛法界無差別」，一切佛都是「乘一如，成最正覺」的。所以這是  
22 「繫緣法界」——「一如」而稱名，也就是從持名念佛，而直入實相念佛  
23 的。這樣念佛的「一行三昧」，與般若相應，是速疾成佛的法門。

24 《淨土與禪》p.185

25  
26 ○《大智度論》所說：「云何是念佛？」

- 27 1. 念佛十號。  
28 2. 一切種種功德，盡在於佛。  
29 3. 念佛身相好功德。  
30 4. 念佛五眾（五分法身）具足。  
31 5. 念佛一切智乃至十八不共法功德。

32 ※參照：導師《大智度論筆記》〔F004〕p.329

33 《大智度論》卷 21(大正 25，219b-221b)

33 《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》卷 2：(大正 08，731a21-b12)

34 《大寶積經》卷 84：「佛告月幢。若有菩薩於善法中身心相應攀緣造作。是名功用。若有菩薩身心調柔無念無依離修行相。以彼成就往昔願智。億千佛剎所可施為種種示現。而於法界亦無所動。常演說法無少法相。以四攝法成熟眾生。亦無眾生而可度者。嚴淨一切諸佛剎土。而亦不見不淨佛剎。常念諸佛不觀色相。遊諸佛剎不離法界。是名菩薩無功用智。」(大正 11，486a13-21)

