

參、依住定心而生堪能性

肆、依定所生之堪能性能成所作事業

(壹) 聲聞人要作成之事

(貳) 大乘行人要作成之事

伍、結說:佛法殊勝功德都離不了定

參、依住定心而生堪能性

如修止而能住正定，「依住」心而發生「堪能性」，就是⁽¹⁾從身輕安而生身精進，⁽²⁾從心輕安而生心精進；過去無能不堪的情形，全部改觀。



肆、依定所生之堪能性能成所作事業

依止這樣的堪能性，
就「能」勇於進修，
作「成所」要「作」的「事」業。



2016 美國夏季佛法度假

肆、依定所生之堪能性能成所作事業

(壹) 聲聞人要作成之事

什麼是要作的事？聲聞人，依定才能

- (1)得現法樂住、(2)得殊勝知見(天眼)、
- (3)得分別慧、(4)得漏盡解脫。



肆、依定所生之堪能性能成所作事業

(貳) 大乘行人要作成之事

大乘行人，依定才能

- (1)引發身心輕安，(2)引發神通等功德，
- (3)能深入勝義，
- (4)更能作饒益眾生的種種事業。



伍、結說：佛法殊勝功德都離不了定

總之，佛法的殊勝功德，
都是離不了定的，
所以應專心修習禪定。



禪波羅蜜之修學要義

- 甲、止觀之修學總論
- 乙、禪波羅蜜之功德
- 丙、八斷行
- 丁、止成就之相
- 戊、簡別錯誤計執

丙、八斷行

- 丙一、總說
- 丙二、別釋
 - 丙(一) 信、欲、勤、輕安
 - 丙(二) 正念
 - 丙(三) 正知
 - 丙(四) 作行
 - 丙(五) 無作行

八斷行之總說

由滅五過失，
勤修八斷行。



壹、略明修定所不可缺的
資糧與方便

貳、引生正定的修習

參、表列五過失與八斷行之
關係

壹、略明修定所不可缺的資糧與方便

『依慈住淨戒』，

為修定所不可缺的資糧；

調身、調息等，

略如〈五乘共法〉中說。



壹、略明修定所不可缺的
資糧與方便

貳、引生正定的修習

參、表列五過失與八斷行之
關係

貳、引生正定的修習

- (壹) 成就正定之因
 - 一、由滅五過失成就正定
 - 二、五過失之名稱
- (貳) 五過失之對治法
 - 一、修八斷行而滅五過失
 - 二、八斷行之名稱
- (參) 結說

貳、引生正定的修習


(壹) 成就正定之因

一、由滅五過失成就正定

要怎樣用心修習，才能引生正定？

這要「由滅五」種的「過失」

而成就。



貳、引生正定的修習

(壹) 成就正定之因

二、五過失之名稱

五過失是：

懈怠 忘聖言 憒沈掉舉

不作行 作行

貳、引生正定的修習

(貳)五過失之對治法

一、修八斷行而滅五過失

怎能滅除這五失呢？

這要「勤修八」種「斷行」。



貳、引生正定的修習

(貳)五過失之對治法

二、八斷行之名稱

八斷行是：



貳、引生正定的修習

(參)結說

修八斷行，滅五過失，
自能成就定心了；如破除了障礙，
才能平安的到達目的地一樣。



2016 美國夏季佛法度假

壹、略明修定所不可缺的
資糧與方便

貳、引生正定的修習

參、表列五過失與八斷行之
關係

參、表列五過失與八斷行之關係

五過失與八斷行，以下會分別解說。

現在總列一表如下：



所滅五過失

能治八斷行

懈怠

欲 精進 信 輕安

忘聖言

正念

惛沈掉舉

正知

不作行

思

作行

捨

丙、八斷行

丙一、總說

丙二、別釋

丙(一) 信、欲、勤、輕安

丙(二) 正念

丙(三) 正知

丙(四) 作行

丙(五) 無作行

八斷行 信、勤等之修學

懈怠為定障，

信勤等對治。



壹、懈怠為習定最大的障礙

貳、懈怠相狀

參、對治懈怠的方法

肆、結說

2016 美國夏季佛法度假

壹、懈怠為習定最大的障礙

禪定，是修所成的勝德，
要(1)有信心、(2)有耐心，
(3)不斷的學習，才能成就。



壹、懈怠為習定最大的障礙

所以從初學到學習成就，
「懈怠為」習「定」的大
「障」礙，非修「信勤等對治」
行不可。



貳、懈怠相狀

懈怠，是對善事缺乏勇氣，
敷衍、泄沓(一·去·ㄩˋ)，
為障精進的煩惱。



壹、懈怠為習定最大的障礙

貳、懈怠相狀

參、對治懈怠的方法

肆、結說

參、對治懈怠的方法

(壹) 精進、欲、信

一、精進

二、希求願欲

三、深信心

四、信為欲依，欲為勤依

(貳) 深信定境的輕安

參、對治懈怠的方法

(壹) 精進、欲、信

一、精進

要滅除懈怠，非精進不可。



參、對治懈怠的方法

(壹) 精進、欲、信

二、希求願欲

但定的修習精進，要從對於禪定的
希求願欲而來。如一心想成就
禪定功德，非得不可，自然就
樂意修習而不懈怠了。



參、對治懈怠的方法

(壹) 精進、欲、信

三、深信心

但這要從信心中來：^①深信禪定的功德，
^②深信定是可以修習而成的，
^③更信自己能切實修學，
一定能成就。



參、對治懈怠的方法

(壹) 精進、欲、信

四、信為欲依，欲為勤依

有了這樣的信念，
自然『信為欲依，欲為勤依』，
而勤修不懈怠了。



參、對治懈怠的方法

(貳) 深信定境的輕安

在禪定的信心中，第一要深信定境的
輕安自在、身心勇銳，
使自己的身心，進入一新的境地。



參、對治懈怠的方法

(貳) 深信定境的輕安

如於定的輕安而能深信，
實為引發精進的要著。



壹、懈怠為習定最大的障礙

貳、懈怠相狀

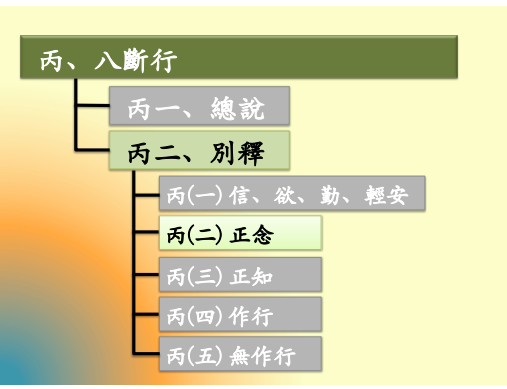
參、對治懈怠的方法

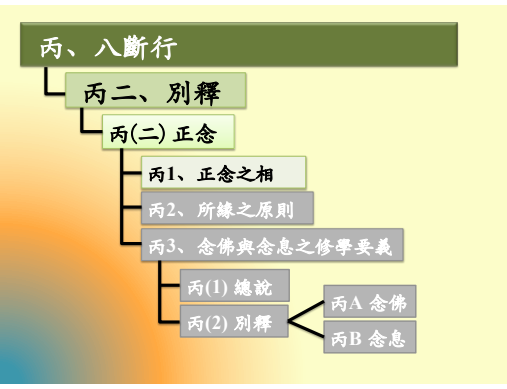
肆、結說

肆、結說

修(1)信、(2)欲、(3)勤、(4)安——
四種斷行，滅除懈怠過失，實是貫
徹於修定的始終過程；而在開始修
習時，這是應特別重視的學程。







八斷行正念之相

正念曾習緣，
令心不餘散，
明記不忘念，
安住而明顯。



壹、正念的作用：使心繫在一境上

貳、釋「曾習緣」

參、明修念才能成定

肆、明正念有令心力增強等功德

伍、依正念、正知令心安住明顯

壹、正念的作用：使心繫在一境上

在修止時，
主要是使心在同一境相上安定下來。

使心繫住一境的，
是「正念」的力量。



2016 美國夏季佛法度假

壹、正念的作用：使心繫在一境上

正念如繩索一樣，
使心繫在一境上，
不致流散開去。



壹、正念的作用：使心繫在一境上

貳、釋「曾習緣」

參、明修念才能成定

肆、明正念有令心力增強等功德

伍、依正念、正知令心安住明顯

貳、釋「曾習緣」

(壹) 明正念之對境 (曾習緣)

(貳) 釋「緣」與「曾習緣」

(參) 舉例說明

貳、釋「曾習緣」

(壹) 明正念之對境 (曾習緣)

念什麼境呢？

是「曾習緣」。



貳、釋「曾習緣」

(貳) 釋「緣」與「曾習緣」

緣是所緣境，

曾習緣是曾經慣習了的境相。



貳、釋「曾習緣」

(參) 舉例說明

[修念佛] 如修念佛的，

先要審視觀察佛相；

修習時憶念佛相，

使佛相在心上現起來。



貳、釋「曾習緣」

(參) 舉例說明

[修不淨念] 如修不淨念的，

就要先取青瘀、

膿爛等不淨相。



壹、正念的作用：使心繫在一境上

貳、釋「曾習緣」

參、明修念才能成定

肆、明正念有令心力增強等功德

伍、依正念、正知令心安住明顯

參、明修念才能成定

念，就是曾習境的憶念；

修念才能成定，

所以定是不能以幻想而

修習成就的。



肆、明正念有令心力增強等功德

- (壹) 明正念能對治「忘聖言」
- (貳) 以「聖言」為緣而令心不散
 - 一、方法：念念不忘於所緣
 - 二、所對治的心所（散亂、昏昧）
 - (一) 眾生心多散亂與昏昧
 - (二) 散亂與昏昧之失
- (參) 結說

肆、明正念有令心力增強等功德

(壹) 明正念能對治「忘聖言」

有了正念，
就能對治『忘聖言』的過失。



肆、明正念有令心力增強等功德

(貳) 以「聖言」為緣而令心不散

一、方法：念念不忘於所緣

聖言是聖者所開示的法義，
作為修止的所緣，念念不忘於所緣，
就能「令心不」向「餘」處馳
「散」，心就漸漸安定了。



肆、明正念有令心力增強等功德

(貳) 以「聖言」為緣而令心不散

二、所對治的心所（散亂、昏昧）

(一) 眾生心多散亂與昏昧

眾生的心，⁽¹⁾明了時就散亂了；

⁽²⁾心一靜就昏昧了，睡著了。



肆、明正念有令心力增強等功德

(貳) 以「聖言」為緣而令心不散

二、所對治的心所（散亂、昏昧）

(二) 散亂與昏昧之失

昏昧而不明了的，是無力的；

明了而散亂的心，如風中的燭光一樣，

動搖不定，也是沒有大用的。



肆、明正念有令心力增強等功德

(參) 結說

所以修止成定的主要目標，

是心力增強，

能作常人所不能作的大事。



2016 美國夏季佛法度假

壹、正念的作用：使心繫在一境上

貳、釋「曾習緣」

參、明修念才能成定

肆、明正念有令心力增強等功德

伍、依正念、正知令心安住明顯

伍、依正念、正知令心安住明顯

(壹) 明所修之心應明顯而安住

(貳) 達明顯安住之方法

(參) 簡別錯誤的觀念

伍、依正念、正知令心安住明顯

(壹) 明所修之心應明顯而安住

這就要修習這個心，
明顯而又安住，
安住而又明顯。



伍、依正念、正知令心安住明顯

- (壹) 明所修之心應明顯而安住
- (貳) 達明顯安住之方法
- (參) 簡別錯誤的觀念

伍、依正念、正知令心安住明顯


(貳) 達明顯安住之方法

- 一、總說：以正念為主，正知為助
- 二、別釋
 - (一) 以正念安住所緣
 - (二) 以正知要求明顯
 - (三) 舉觀相念佛為例
- 三、結說

伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

怎樣才會安住又明顯呢？



伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

一、總說：以正念為主，正知為助

這要以正念為主、正知為助來修習，
[令]此心能「明」白的「記」憶所緣，
「不」致於「忘念」；忘念是障於
正念的，使心忘失所緣的。



伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

二、別釋

(一) 以正念安住所緣

修習時，如心以正念力能安住所緣，
不向餘境流散，
就讓他安住而相續下去。



伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

二、別釋

(二) 以正知要求明顯

但安住而要求明顯，
就要以正知來時時關照，
確知住在所緣境。



伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

二、別釋

(三) 舉觀相念佛為例

如念佛的，不但要⁽¹⁾心住 (以正念安住)

佛相，而且要⁽²⁾明了 (以正知) 佛相，

⁽³⁾佛相漸漸的明顯現前 (要求明顯)。



伍、依正念、正知令心安住明顯

(貳) 達明顯安住之方法

三、結說

這樣的「安住而」又「明顯」——

明與靜，為修正學程中的重要內容。



伍、依正念、正知令心安住明顯

(壹) 明所修之心應明顯而安住

(貳) 達明顯安住之方法

(參) 簡別錯誤的觀念

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念

一、明有「安住」而無「明顯」之失

二、明不取相而修之失

三、澄清中國禪者亦修繫念所緣

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念

一、明有「安住」而無「明顯」之失

切勿以為專心一境就得了，

落入無記昏昧中去。



伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念

二、明不取相而修之失

有以為我是不取相而修的，

是無分別的，不用繫心一境，

也還是有修有證的。



2016 美國夏季佛法度假

伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念
二、明不取相而修之失

這當然是有些誤會了！

即使是不著相，無分別，也還是對此
有一解了，然後專心向著修去。



伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念
二、明不取相而修之失

這還不是繫念所緣嗎？

如什麼都不想（初學是無此可能的），
幽靈似的茫無著落，那能成什麼呢？



伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念
三、澄清中國禪者亦修繫念所緣

例如中國的禪者，提起一句：

『念佛的是誰』？

『拖死屍的是誰』？



伍、依正念、正知令心安住明顯

(參) 簡別錯誤的觀念

三、澄清中國禪者亦修繫念所緣

雖然由此激起疑情，方便小小不同，

但由此使心打成一片，

撥落無邊妄念，

這還不算繫念於一嗎？



丙、八斷行

丙二、別釋

丙(二) 正念

丙1、正念之相

丙2、所緣之原則

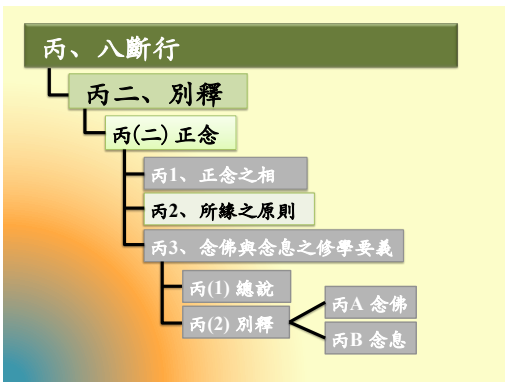
丙3、念佛與念息之修學要義

丙(1) 總說

丙(2) 別釋

丙A 念佛

丙B 念息



八斷行正念所緣之原則

聖說是所緣，

能淨惑障者，

或順於正理，

能向於出離。



壹、概述所緣境的類別

貳、明所緣應合於二大原則

參、合於二大原則之所緣通於止觀

壹、概述所緣境的類別

(壹) 非任何所緣都可為念境

(貳) 四類所緣

壹、概述所緣境的類別

(壹) 非任何所緣都可為念境

到底應住心於什麼所緣，

才能修習成定呢？

「聖」者「說：是所緣」

是沒有一定的。



壹、概述所緣境的類別

(壹) 非任何所緣都可為念境

沒有一定，這不是說什麼都可以，
而是說在可為念境的種種緣中
沒有一定而已。



壹、概述所緣境的類別

(貳) 四類所緣

瑜伽師說有四種所緣：

- (1) 周遍所緣、(2) 淨行所緣、
- (3) 善巧所緣、(4) 淨惑所緣。



壹、概述所緣境的類別

貳、明所緣應合於二大原則

參、合於二大原則之所緣通於止觀

貳、明所緣應合於二大原則

- (壹) 總說
 - 一、明所緣的二大原則
 - 二、明所緣必合於二大原則的理由
- (貳) 別釋
 - 一、能淨治惑障的所緣
 - 二、契順於正理的所緣
 - (一) 五種善巧所緣
 - (二) 出世斷惑的總相所緣


貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說

一、

總之，聖教中所說的種種所緣，
一定是合於二大原則的：

- 一、是「能淨」治「惑障」的；
- 二、是契「順於正理」的。



貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說


二、明所緣必合於二大原則的理由

凡緣此而修習住心，就能

(1)使煩惱漸伏 (2)或者斷而不起，

這才能引生正定；

定是離（煩惱）欲而修得的。



貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說

二、明所緣必合於二大原則的理由

這或是共世間的，或是出世的，
「能向於出離」道的斷惑證真，
這才是值得緣以為境的。



貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說

二、明所緣必合於二大原則的理由

如緣荒謬悖理的、反增煩惱的，
如緣淫欲、緣怨敵，或是緣土塊木
石無意義物，那不發狂成病
就算萬幸，不要說得定了！



貳、明所緣應合於二大原則

(壹) 總說

一、明所緣的二大原則

二、明所緣必合於二大原則的理由

(貳) 別釋

一、能淨治惑障的所緣

二、契順於正理的所緣

(一) 五種善巧所緣

(二) 出世斷惑的總相所緣

貳、明所緣應合於二大原則

(貳) 別釋

一、能淨治惑障的所緣

對治煩惱而漸伏的，如[：]

- (1)不淨治貪欲，(2)慈悲治瞋恚，
(3)緣起治愚癡，(4)界治我執，
(5)持息治尋思散亂，



貳、明所緣應合於二大原則

(貳) 別釋

一、能淨治惑障的所緣

這是隨煩惱的增強
而施以不同的對治法門。



貳、明所緣應合於二大原則

(貳) 別釋

二、契順於正理的所緣

(一) 五種善巧所緣

順於正理的，如以(1)蘊、(2)界、(3)處、
(4)緣起、(5)處非處——五種善巧為緣，

這五者都是
契順於正理而能滅除愚癡的。



貳、明所緣應合於二大原則

(貳) 別釋

二、契順於正理的所緣

(二) 出世斷惑的總相所緣

出世斷惑的總相所緣，

是一切法無我、一切法性空。



壹、概述所緣境的類別

貳、明所緣應合於二大原則

參、合於二大原則之所緣通於止觀

參、合於二大原則之所緣通於止觀

這些所緣，都是通於止觀的。

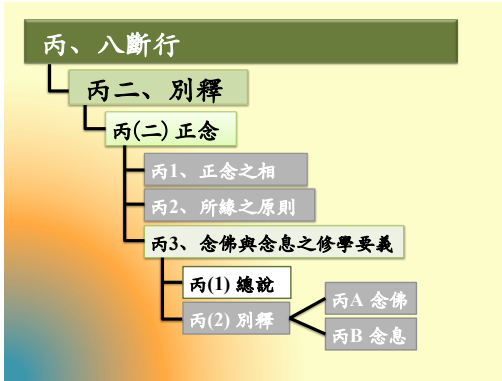
如繫心於這些所緣，持心令住，

不使流散，不加觀察，這就被稱為

『無分別影像』(nirvikalpaṃ pratibimbaṃ)，

而是奢摩他——止的所緣了！





八斷行念佛與念息之總說

大乘多修習，
念佛與念息。



壹、聲聞與大乘多修習的所緣

貳、念佛之不同層次的修法與功德

參、念菩薩、金剛、夜叉等

壹、聲聞與大乘多修習的所緣

(壹) 聲聞多修不淨與持息

(貳) 大乘多修念佛與念息

壹、聲聞與大乘多修習的所緣

(壹) 聲聞多修不淨與持息

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的，
因為這是對治貪欲及散亂
而最易發定的。



壹、聲聞與大乘多修習的所緣

(貳) 大乘多修念佛與念息

但「大乘」佛教界，
「多修習」的是
「念佛與念息」。



壹、聲聞與大乘多修習的所緣

(貳) 大乘多修念佛與念息

念息，多少有著重身體的傾向。

大乘以成佛為標的，

所以念佛為大乘要門。



壹、聲聞與大乘多修習的所緣

貳、念佛之不同層次的修法與功德

參、念菩薩、金剛、夜叉等

貳、念佛之不同層次的修法與功德

(壹) 不同層次之修法

一、稱名念佛得一心不亂

二、念佛「身相」與「功德」之觀想

三、念「佛由心起」而念「佛實相」

(貳) 念佛功德果

(參) 結說

貳、念佛之不同層次的修法與功德

(壹) 不同層次之修法

一、稱名念佛得一心不亂

如易行道的稱名念佛，

若得一心不亂，

也就是念佛三昧。



貳、念佛之不同層次的修法與功德

(壹) 不同層次之修法

二、念佛「身相」與「功德」之觀想

不過念佛法門的重點，

是念佛的身相與功德，

舊稱觀相與觀想念佛。



貳、念佛之不同層次的修法與功德

(壹) 不同層次之修法

三、念「佛由心起」而念「佛實相」

如依此而⁽¹⁾念佛由心起，

⁽²⁾念佛如實相，那就是實相念佛，

趣入出世的勝義禪觀了。



貳、念佛之不同層次的修法與功德

(貳) 念佛功德果

- ◆ 淺一些，念佛有懺業障、集善根的功能；
- ◆ 深一些，就緣相成定，更進而趣入證悟。



貳、念佛之不同層次的修法與功德

(參) 結說

念佛法門，是由淺入深，
貫徹一切。所以在大乘五淨行中，
早就有以念佛來替代界分別了。



壹、聲聞與大乘多修習的所緣

貳、念佛之不同層次的修法與功德

參、念菩薩、金剛、夜叉等

參、念菩薩、金剛、夜叉等

(壹) 念菩薩

(貳) 念金剛、夜叉

一、明所緣為佛菩薩之化現

二、明修法之流弊

三、簡擇修法是否為大乘之關鍵

參、念菩薩、金剛、夜叉等

(壹) 念菩薩

念佛，還念菩薩，如文殊、
觀音、普賢等菩薩，
並可依相攝心而修習。



參、念菩薩、金剛、夜叉等

(貳) 念金剛、夜叉

一、明所緣為佛菩薩之化現

進一步，金剛夜叉，
是佛菩薩的化現，
所以也可依以修習。



參、念菩薩、金剛、夜叉等

(貳) 念金剛、夜叉

二、明修法之流弊

但這就成為修天了，因為佛再不是
解脫相、慈和相，而化為忿怒相、
貪欲相。到此，佛與天幾乎合一。



參、念菩薩、金剛、夜叉等

(貳) 念金剛、夜叉

三、簡擇修法是否為大乘之關鍵

不過大乘並非天乘，修止並非修觀，
所以儘管也稱為念佛，但
(1)到底重定而流入天乘？
(2)還是化天乘行而入佛乘？



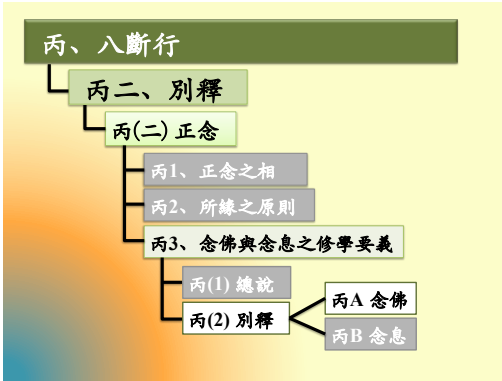
參、念菩薩、金剛、夜叉等

(貳) 念金剛、夜叉

三、簡擇修法是否為大乘之關鍵

那就要看有否依大乘的特質——
三心相應而修了。





八斷行正念之念佛

念佛由意念，
真佛非像佛；
觀相而持心，
善識於方便。



壹、明念佛由意而念

貳、明初修觀相念佛之要領

參、善識觀相念佛之方便

2016 美國夏季佛法度假

壹、明念佛由意而念

繫「念佛」為所緣而修習時，
應知這是「由意念」的。
一般散心的稱名念佛，也還要重在
意念，何況緣佛相而修止？



壹、明念佛由意而念

貳、明初修觀相念佛之要領

參、善識觀相念佛之方便

貳、明初修觀相念佛之要領

(壹) 取意識所安立之影像而修

一、明取像之法

(一) 勿置佛像在前望著佛像修習

(二) 明所緣境為意識安立的影像

(三) 心於意識所安立的影像相安住

二、簡別錯誤計執

(貳) 覺所念之佛為真佛而非佛像

貳、明初修觀相念佛之要領

(壹) 取意識所安立之影像而修
一、明取像之法

(一) 勿置佛像在前望著佛像修習

在起初，審取佛的相好而修習，

切勿因為⁽¹⁾佛相的不易現起，

⁽²⁾現起而不易堅定，就置佛像在前，
望著佛像而修習。



貳、明初修觀相念佛之要領

(壹) 取意識所安立之影像而修
一、明取像之法

(二) 明所緣境為意識安立的影像

修止成定，是定中意識，不是屬於
五識的。所以如眼識取色相而修，

就是心『由外門轉』，

這是怎麼也不會入定的。



貳、明初修觀相念佛之要領

(壹) 取意識所安立之影像而修
一、明取像之法

(二) 明所緣境為意識安立的影像

要知繫念所緣相，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『影像』。



2016 美國夏季佛法度假

貳、明初修觀相念佛之要領

(壹) 取意識所安立之影像而修

一、明取像之法

(三) 心於意識所安立的影像相安住

凡是修止的，都是**意識所安立的**

影像相 (由心所現起的所緣相) 而使他

安住，不但念佛是這樣的。



貳、明初修觀相念佛之要領

(壹) 取意識所安立之影像而修

二、簡別錯誤計執

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**，

就以為無分別定，極為可笑！



貳、明初修觀相念佛之要領

(貳) 覺所念之佛為真佛而非佛像

還有，初學時從 ⁽¹⁾石刻的

⁽²⁾或木雕的、⁽³⁾紙繪的佛像

取相明了，然後再緣此攝心而

修習。



貳、明初修觀相念佛之要領

(貳) 覺所念之佛為真佛而非佛像

但在修時，應覺得所念的是「真佛」，

並「非」木石等「佛像」。

這才能修習成就時，佛現前住，

放光說法等。如作為佛像而修，

就失去這些功德了。



壹、明念佛由意而念

貳、明初修觀相念佛之要領

參、善識觀相念佛之方便

參、善識觀相念佛之方便

(壹) 總明應善識種種方便

(貳) 別明取相與相成就應識之方便

一、明由淺入深之取相方便

(一) 初取佛相不求細微

(二) 佛相現前再觀細相

(三) 結說

二、明佛相現前之簡擇方便

(一) 總明佛相現前應因果相應

(二) 舉例說明因果不相應之情況

(三) 應依起初修習的所緣相而攝心

參、善識觀相念佛之方便

(壹) 總明應善識種種方便

總之，「觀」佛「相」為境
「而持心」令住，應該知道的方便
是很多的，所以說
「善識於方便」。



參、善識觀相念佛之方便

(貳) 別明取相與相成就應識之方便

一、明由淺入深之取相方便

(一) 初取佛相不求細微

例如初取佛相而修習時，
不必過求細微，
能略現佛相大體就得。



參、善識觀相念佛之方便

(貳) 別明取相與相成就應識之方便

一、明由淺入深之取相方便

(二) 佛相現前再觀細相

等到佛相現前，漸漸堅定，如某部分
特別明顯，就不妨緣此而修。

如破竹，能破了初節，
餘節就可迎刃而解。



參、善識觀相念佛之方便

(貳) 別明取相與相成就應識之方便

一、明由淺入深之取相方便

(二) 佛相現前再觀細相

觀佛相等也一樣，如粗相安住明顯了，再觀細相；心力愈強，就是《華嚴經》等所說的佛相，也都有修習成就的可能。



參、善識觀相念佛之方便

(貳) 別明取相與相成就應識之方便

一、明由淺入深之取相方便

(三) 結說

所以起初必須專一，切勿念此念彼，或急求明顯、急求細微，反而成為定障。



參、善識觀相念佛之方便

(貳) 別明取相與相成就應識之方便

二、明佛相現前之簡擇方便

(一) 總明佛相現前應因果相應

又如佛相是意識現起的影像，隨心力而成，所以必須是因果相應的。



參、善識觀相念佛之方便

(貳) 別明取相與相成就應識之方便

二、明佛相現前之簡擇方便

(二) 舉例說明因果不相應之情況

(1) 如緣阿彌陀佛相而釋迦佛現前，

(2) 緣佛相而菩薩相現，

(3) 緣立佛而坐佛相現——



修的與現起的不一致，都是不相應。

參、善識觀相念佛之方便

(貳) 別明取相與相成就應識之方便

二、明佛相現前之簡擇方便

(三) 應依起初修習的所緣相而攝心

切不可跟著現起的境相而住，應該

仍依起初修習的所緣相而攝心。



丙、八斷行

丙二、別釋

丙(二) 正念

丙1、正念之相

丙2、所緣之原則

丙3、念佛與念息之修學要義

丙(1) 總說

丙(2) 別釋

丙A 念佛

丙B 念息

八斷行正念之念息

念息數隨止，
非風非喘氣。



壹、念息亦為修止容易得力的法門

貳、念息之正修

參、修息應避免之事項

肆、息相之簡擇

壹、念息亦為修止容易得力的法門

以「念息」為方便而修止，
也是容易得力的法門。
一呼一吸，叫做一息。



壹、念息亦為修正容易得力的法門

息是依緣身心而轉的，
對身心的粗動或安定有密切關係，
所以安定身心的定學
對修息極為重視。



壹、念息亦為修正容易得力的法門

貳、念息之正修

參、修息應避免之事項

肆、息相之簡擇

貳、念息之正修

(壹) 明修息有六門

(貳) 明修息之數、隨、止三門

(參) 明息應細長而均勻

貳、念息之正修

(壹) 明修息有六門

修息的，有六門：

數 隨 止 觀 還 淨

但後三者，是依止起觀的觀法。



貳、念息之正修

(貳) 明修息之數、隨、止三門

一、「數」息：

以息為所緣，吸入時，以心引息而下達於臍下；呼出時，心又隨息而上，自鼻中呼出。



貳、念息之正修

(貳) 明修息之數、隨、止三門

一、「數」息：

這樣的一呼一吸為一息，數入息的不再數出息，數出息的不再數入息。



貳、念息之正修

(貳) 明修息之數、隨、止三門

一、「數」息：

一息一息的默數下去，到十數為止，再從一數起。



貳、念息之正修

(貳) 明修息之數、隨、止三門

一、「數」息：

數息，如念佛的捏念珠一樣，使心在息——所緣上轉，不致於忘失。



貳、念息之正修

(貳) 明修息之數、隨、止三門

一、「數」息：

初學的如中間忘記了，那就從一數起，以做到一息一息的不加功力、憶念分明為限。



貳、念息之正修

(貳) 明修息之數、隨、止三門

二、「隨」息：

久久心靜了，不再會忘失，就不必再數，只要心隨於息，心息相依，隨息而上下，覺息遍身等。這樣，連記數的散亂，也離去了。



貳、念息之正修

(貳) 明修息之數、隨、止三門

三、「止」息：

久久修息漸成，心與息，如形影的不離。忽而心息不動，身心泯然入定，也就是修止成就。



貳、念息之正修

(參) 明息應細長而均勻

凡修息的，以細長為妙，但初學不可勉強，以免傷氣。又息須均勻，切勿忽長忽短。



壹、念息亦為修止容易得力的法門

貳、念息之正修

參、修息應避免之事項

肆、息相之簡擇

參、修息應避免之事項

(壹) 不可在身體上著想

(貳) 勿落入氣功及丹道的外道窠臼

參、修息應避免之事項

(壹) 不可在身體上著想

佛法的持息，本意在攝心入定，
所以不可在身體上著想。



參、修息應避免之事項

(貳) 勿落入氣功及丹道的外道窠臼

修習久了，如

- (1) 少腹充滿、發熱，
- (2) 或吸氣時直達到足跟趾端，



參、修息應避免之事項

(貳) 勿落入氣功及丹道的外道窠臼

- (3) 或覺臍下氣息下達，由尾閭而沿脊髓上升，(4) 或氣過時，幻覺有光色、音聲等——這都是氣息通暢，生理上的自然現象。



參、修息應避免之事項

(貳) 勿落入氣功及丹道的外道窠臼

切勿驚奇誇眩，
落入氣功及丹道的外道窠臼！



壹、念息亦為修止容易得力的法門

貳、念息之正修

參、修息應避免之事項

肆、息相之簡擇

肆、息相之簡擇

(壹) 非風相、非喘相、非氣相

(貳) 悠悠揚揚、若存若亡為息相標準

肆、息相之簡擇

(壹) 非風相、非喘相、非氣相

又修息以微密勻長為準，所以

- (1) 「非風」相：息出入時，如風的鼓盪一樣，出入有聲，那是太粗而要不得的。



肆、息相之簡擇

(壹) 非風相、非喘相、非氣相

- (2) 也「非喘」相：這雖然出入無聲，但不通利（艱澹），如刀刮竹一樣，一頓一頓的有形可見。



肆、息相之簡擇

(壹) 非風相、非喘相、非氣相

- (3) 也非「氣」相：雖然通利了，但口鼻仍有氣入的感覺。

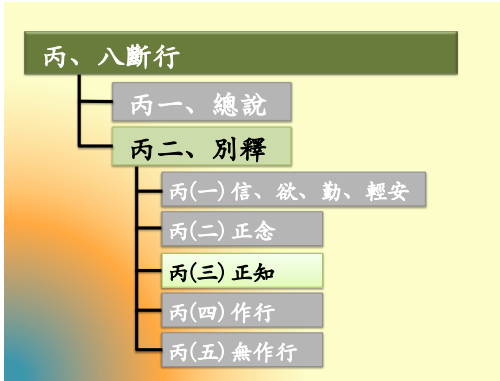


肆、息相之簡擇

(貳) 悠悠揚揚、若存若亡為息相標準

- 離此風相、喘相、氣相，
微密勻長，古人形容為
『悠悠揚揚』、『若存若亡』，
才合於息相的標準。





八斷行之正知

覺了沈與掉，
正知不散亂。



壹、明安住所緣時應以正知滅沈、掉

貳、明「掉舉」與「惛沈」之相

參、明此處沈、掉為細微之沈、掉

肆、明不能覺了微細沈掉之過患

伍、微細沈掉之覺察與對治

壹、明安住所緣時應以正知滅沈、掉

以正念攝心，達到了**安住**所緣的階段，那就要以正知來滅除『**昏沈與掉舉**』的過失了。



貳、明「掉舉」與「昏沈」之相

- ◆ 掉舉是**貪分**，是染著可愛境，心不自在，引起心的外散。
- ◆ 昏沈是**癡分**，是身心沈重，引起攝心所緣的力量低弱，不大明顯。



參、明此處沈、掉為細微之沈、掉

初修時，妄想紛飛，或者昏沈闇昧，與修止全不相應的重大過失，容易覺知，**不是這裏所說的**。



2016 美國夏季佛法度假

參、明此處沈、掉為細微之沈、掉

這裏所要說的是：
念既安住所緣了，應「覺了」
微細的昏「沈與掉」舉。



肆、明不能覺了微細沈掉之過患

如不能覺了，或誤以為定力安穩，
那就會停滯而不再進步；
日子一久，反而會退落下來。
這是非常重要的！



壹、明安住所緣時應以正知滅沈、掉

貳、明「掉舉」與「昏沈」之相

參、明此處沈、掉為細微之沈、掉

肆、明不能覺了微細沈掉之過患

伍、微細沈掉之覺察與對治

伍、微細沈掉之覺察與對治

(壹) 明微細沈、掉之覺察方法

(貳) 明微細沈、掉之初對治

一、依正念生起正知

二、依正知遣除沈、掉

伍、微細沈掉之覺察與對治

(壹) 明微細沈、掉之覺察方法

如在修習中，

- (1) 覺得影像 **不安定**、**不明顯**，[檢查所緣]
- (2) 或覺得心力 **低弱**，**不能猛進**，[檢查心品]

這就是微細沈、掉存在的明證。



伍、微細沈掉之覺察與對治

(貳) 明微細沈、掉之初對治

一、依正念生起正知

這只要正念安住，相續憶念，

綿密的照顧，就能生起「正知」，



伍、微細沈掉之覺察與對治

(貳) 明微細沈、掉之初對治

二、依正知遣除沈、掉

知道沈、掉已生起了，
或要起來了，能使心
「不」向「散亂」流去。



丙、八斷行

丙一、總說

丙二、別釋

丙(一) 信、欲、勤、輕安

丙(二) 正念

丙(三) 正知

丙(四) 作行

丙(五) 無作行

八斷行之作行

為斷而作行，
切勿隨彼轉。



壹、總明以「思」對治不作行之過失

貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

參、結說：沈、掉排除時安住原來所緣

壹、總明以「思」對治不作行之過失

覺了到微細的昏沈與掉舉，
假使由他去，或因沈、掉過失的
深重，不容易遣除，就不設法對治，



壹、總明以「思」對治不作行之過失

這種『不作行』的過失，
要以思來對治他，才能達到滅除沈、
掉的目的。



2016 美國夏季佛法度假

壹、總明以「思」對治不作行之過失

思，是推動心心所而使有所作為的，
所以這就是「為」了「斷」除
沈、掉，「而」以思來「作行」；
「切勿隨彼」沈、掉等
流或增長下去。



壹、總明以「思」對治不作行之過失

貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

參、結說：沈、掉排除時安住原來所緣

貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

(壹) 沈、掉不太嚴重時之對治法

一、明對治法

二、明應隨心情況而調整方法

(一) 以達平衡中正為原則

(二) 舉例說明

(貳) 沈、掉嚴重時之對治法

2016 美國夏季佛法度假

貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

(壹) 沈、掉不太嚴重時之對治法
一、明對治法

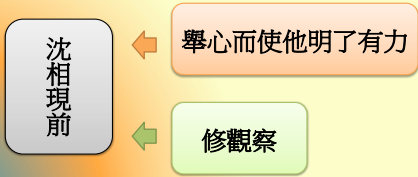
要怎樣的作行呢？

如沈、掉不太嚴重的，



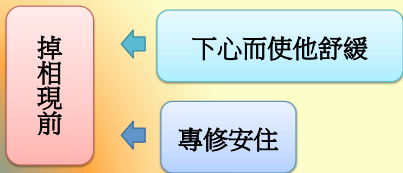
貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

(壹) 沈、掉不太嚴重時之對治法
一、明對治法



貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

(壹) 沈、掉不太嚴重時之對治法
一、明對治法



2016 美國夏季佛法度假

貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

(壹) 沈、掉不太嚴重時之對治法

二、明應隨心情況而調整方法

(一) 以達平衡中正為原則

所以在修止的過程中，舉心或下心，
止修或觀修，有隨心的情況而應用，
以達平衡中正的必要。



貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

(壹) 沈、掉不太嚴重時之對治法

二、明應隨心情況而調整方法

(二) 舉例說明

這如騎馬的，馬向左就拉他向右，
馬向右就拉他向左，總以使馬向中
馳去為標準。



貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

(貳) 沈、掉嚴重時之對治法

但沈、掉嚴重的，不容易遣除，
就應該修特別的對治。



2016 美國夏季佛法度假

貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

(貳) 沈、掉嚴重時之對治法

- ◆ 如沈沒重的，修光明想，或修菩提心等可欣喜的功德相。
- ◆ 如掉舉重的，應修無常等可厭患相。



壹、總明以「思」對治不作行之過失

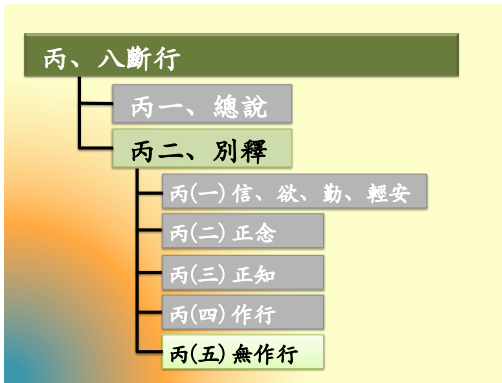
貳、別釋以「思」對治沈、掉之方便

參、結說：沈、掉排除時安住原來所緣

參、結說：沈、掉排除時安住原來所緣

等沈、掉息去，
再依本來所修的，
安住所緣而進修。





八斷行之無作行

滅時正直行，
斷於功行失。



壹、明沈、掉息滅時則應修「捨」

貳、明修「捨」能斷功行的過失

參、結說

壹、明沈、掉息滅時則應修「捨」

如修習到沈、掉息「滅」了，
心就能平等正直。那「時」，就應
該不太努力，讓心平等「正直」而
「行」就得了，這叫做捨。



貳、明修「捨」能斷功行的過失

捨時不加功用，
讓心在平等正直的情況下
自由進行，這就能
「斷於功行」的過「失」。



貳、明修「捨」能斷功行的過失

這如騎馬的，如馬不偏向左、
不偏向右，就應放寬繮繩，
讓他驀直的向前去。



貳、明修「捨」能斷功行的過失

這時候，如依舊把馬繮
拉得緊緊的，馬反會因不適意而
走向兩邊去。



貳、明修「捨」能斷功行的過失

修正的也如此，如心已平等安住，
還是為了防護沈、掉而『作行』，
結果反而使心散亂了。

所以到這階段，
應修捨，舒緩功用。



參、結說

這是第八斷行的捨，
能滅第五過失的作行。
能這樣，心就快要得定了！



禪波羅蜜之修學要義

甲、止觀之修學總論

乙、禪波羅蜜之功德

丙、八斷行

丁、止成就之相

戊、簡別錯誤計執

禪波羅蜜止成就之相

若得輕安樂，

是名止成就。



壹、總明止成就之要件

貳、明發定至止成就之過程

參、明出定後餘勢隨逐

壹、總明止成就之要件


- (壹) 達止成就前之相
 - 一、輕快舒悅及熱、動等觸
 - 二、無分別、無功用的任運
- (貳) 身心輕安而有堪能為止成就相

壹、總明止成就之要件

(壹) 達止成就前之相

一、輕快舒悅及熱、動等觸

在修止過程中，早就有些輕快舒悅的身心感覺，而也一定有熱觸、動觸等發現。




壹、總明止成就之要件

(壹) 達止成就前之相

二、無分別、無功用的任運

但一直到第九住心，能無分別、無功用的任運，還只是類似於定，不能說已成就定。



壹、總明止成就之要件

(貳) 身心輕安而有堪能為止成就相

這一定要：

- ①「若得」生起身心的「輕安樂」，
- ②引發身心精進，③於所緣能自在，
- ④有堪能，這才「名」為「止成就」，也就是得到第一階段的『未到地定』。



壹、總明止成就之要件

貳、明發定至止成就之過程

參、明出定後餘勢隨逐

貳、明發定至止成就之過程

(壹) 發定時之相

一、頂上重觸現起

二、衝動性身心輕安

(一) 由心輕安起身輕安

(二) 極猛烈而樂遍全身、徹骨徹髓

(三) 身心踴躍

(貳) 得定之相

(一) 由心輕安起身輕安

(二) 極猛烈而樂遍全身、徹骨徹髓

貳、明發定至止成就之過程

(壹) 發定時之相

一、頂上重觸現起

發定時，起初頂上有重觸現起，
但非常舒適，



貳、明發定至止成就之過程

(壹) 發定時之相

二、衝動性身心輕安

(一) 由心輕安起身輕安

接著引發身心輕安：
由心輕安，起身輕安。



貳、明發定至止成就之過程

(壹) 發定時之相

二、衝動性身心輕安

(二) 極猛烈而樂遍全身、徹骨徹髓

這是極猛烈的，
樂遍身體的每一部分，徹骨徹髓。



貳、明發定至止成就之過程

- (壹) 發定時之相
- 二、衝動性身心輕安
- (三) 身心踴躍

當時內心大為震動，
被形容為『身心踴躍』。



貳、明發定至止成就之過程

- (貳) 得定之相
- 一、離衝動性之微妙輕安樂

等到衝動性過去，
就有微妙的輕安樂與身相應，



貳、明發定至止成就之過程

- (貳) 得定之相
- 二、無功用、無分別的安住所緣

內心依舊無功用、
無分別的堅固安住所緣，
這才名為得定。



壹、總明止成就之要件

貳、明發定至止成就之過程

參、明出定後餘勢隨逐

參、明出定後餘勢隨逐

從此出定以後，在行、住、坐、臥中，都有輕安及定的餘勢隨逐，好像常在定中一樣。如再修止入定，持心不散，一下子就能入定，生起身心輕安，而且能不斷增勝起來。



禪波羅蜜之修學要義

甲、止觀之修學總論

乙、禪波羅蜜之功德

丙、八斷行

丁、止成就之相

戊、簡別錯誤計執

簡別錯誤計執

明顯無分別，
及妙輕安樂，
是道內外共，
由觀成差別。



壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

參、明深妙定亦共外道

肆、簡別修定的錯誤觀念

伍、明不共外道之定

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

(壹) 明顯

(貳) 無分別

(參) 微妙輕安

參、明深妙定亦共外道

壹、總明通遍之定德

成就定的，能得由定所發的殊勝功德。通遍的定德，有三：一、「明顯」；二、「無分別」；三、「及」微「妙輕安樂」。



貳、別釋通遍之定德

(壹) 明顯

明顯是：心極明淨，所緣於心中現，也極為明顯，如萬里無雲空中的明月一樣。



貳、別釋通遍之定德

(貳) 無分別

無分別是：心安住而自然任運，了了分明，不曾有什麼作意的功用。所以當時的心境，澄淨得如波平浪靜的大海一樣。真可說惺惺寂寂、寂寂惺惺了！



貳、別釋通遍之定德

(參) 微妙輕安

而在這樣的定境中，又有微妙的
身心輕安，因而離惡行善
非常有力，又極其自然，
不像平時的逆水行舟那樣。



貳、別釋通遍之定德

(參) 微妙輕安

於欲境自然不起染著，
大有染著不了的情況。
最低階段的定境，
就是那樣的深妙！



參、明深妙定亦共外道

然而，這樣深妙的定，在世
出世道中、大小乘道中，還「是」
「內外共」的，還只是共世間的
定，也是凡夫所可以修得的。



壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

參、明深妙定亦共外道

肆、簡別修定的錯誤觀念

伍、明不共外道之定

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

肆、簡別修定的錯誤觀念

(壹) 以為誦讀三藏對修持無用

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是

一、總明心態

二、別釋錯誤計別

(一) 以為斷了煩惱

(二) 以為得無分別智證

(三) 以為動靜一如、常在定中

(四) 將上述定德看作解脫、成佛

(五) 小結

(參) 結說

肆、簡別修定的錯誤觀念

(壹) 以為誦讀三藏對修持無用

有些偏好禪修的，不讀不誦

三藏教典，以為這只是增長知解，

於修持沒有多大用處；



肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是
一、總明心態

在這種遠離顯了教典專心修習，
憑自己的一些修持經驗，
就以為了不得。



肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是
二、別釋錯誤計別
(一) 以為斷了煩惱

由於這是離欲的，所以覺得自己不
起煩惱（欲界的），就以為斷煩惱
而不為煩惱所染了。



肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是
二、別釋錯誤計別
(二) 以為得無分別智證

由於任運的無功用無分別心，
就以為無分別智的證悟了。



肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是

二、別釋錯誤計別

(三) 以為動靜一如、常在定中

由於起定而定的餘力相隨，
就以為動靜一如、常在定中了。



肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是

二、別釋錯誤計別

(四) 將上述定德看作解脫、成佛

看作解脫的有（如說修得四禪，
以為得了四果），看作成佛的也有，
不知這還是共世間定的初步呢！



肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是

二、別釋錯誤計別

(五) 小結

其實，有這樣修驗的人，也並不太多。
有些還在修正過程中，有些身心特殊
經驗，就狂妄得不知自己真面目！



肆、簡別修定的錯誤觀念

(參) 結說

修禪而不修觀慧，
以為禪那就是般若，這是永不能
深入出世法中，真是可悲愍的！



壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

參、明深妙定亦共外道

肆、簡別修定的錯誤觀念

伍、明不共外道之定

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

伍、明不共外道之定

(壹) 總明由觀成差別

(貳) 別釋由觀成差別

一、依六行觀成世間定

二、依無常等觀成聲聞出世間定

三、觀法性空成大乘禪定

(參) 小結

伍、明不共外道之定

(壹) 總明由觀成差別

這還是共世間的定道初階，
要「由觀」慧而「成」為「差別」：
這是世間的、出世間的？
小乘的，還是大乘的？



伍、明不共外道之定

(貳) 別釋由觀成差別

一、依六行觀成世間定

這是說得此未到地定後，
如修欣上厭下的六行觀，就次第上升，
而成世間的色、無色定；



伍、明不共外道之定

(貳) 別釋由觀成差別

二、依無常等觀成聲聞出世間定

如以無常為觀門、
漸入無我我所觀，
才是聲聞乘的定；



伍、明不共外道之定

(貳) 別釋由觀成差別

三、觀法性空成大乘禪定

如依此觀法性空、不生不滅，
與大乘般若相應，就成大乘禪定。



伍、明不共外道之定

(參) 小結

所以但修禪定，不修觀慧，
是不能解脫生死的，
更不要說成佛了！



壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

參、明深妙定亦共外道

肆、簡別修定的錯誤觀念

伍、明不共外道之定

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

2016 美國夏季佛法度假

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

如修此定，與無所得慧相應，
就是三輪體空的禪波羅蜜多。



迴向

願以此功德

普及於一切

我等與眾生

皆共成佛道

