



禪觀系列課程：MA

- 1.授課大綱
- 2.前行
- 3.正行
- 4.結行

今日授課內容：

- 1. 前言：
- 2. 天台宗的四種止觀：
- 3. 禪觀的三個主要部份：
- 4. 禪觀系列的課程內容：【目前研讀的經文順序】
- 5. 外方便【二十五種前方便】：



1.前言：

- 引用智者大師的《小止觀》中，所引的經文：「若偏修禪定、福德，不學智慧，名之曰愚；偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。」
- 狂愚之過，雖小不同。邪見輪轉，蓋無差別。若(定慧)不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果。」



1.前言：

- 又經云：「**聲聞之人**定力多，故不見佛性。**十住菩薩**（note：即十地菩薩）**智慧力**多，雖見佛性，而不明了。**諸佛如來**，**定慧力**等，是故了了見於佛性。」



2.1 天台宗的四種止觀：

- 智者大師的《小止觀》前言中云：
「天台止觀有四本：
- 一曰、圓頓止觀。大師於荊州玉泉寺說。章安記為十卷。
- 二曰、漸次止觀。在瓦官寺說。弟子法慎記。本三十卷。章安治定為十卷。今禪波羅蜜是。



2.2天台宗的四種止觀：

- 三曰、不定止觀。即陳尚書令毛喜請大師出。有一卷。今六妙門是。
- 四曰、小止觀。即今文是。大師為俗兄陳鍼出。寔大部之梗概。入道之樞機。
- 曰止觀。曰定慧。曰寂照。曰明靜。皆同出而異名也。」



3.1 禪觀的三個主要部份：

- 1. **前行** (*Foundation*)：依智者大師的《小止觀》的「二十五種前方便」、及《釋禪波羅密》的「前方便第六」、《摩訶止觀》的「第六、方便」
- 2. **正行** (*Formal Practice or Engagement*)：正修止與觀
- 3. **結行** (*Dedication*)：發願與迴向



3.2 前行 (*Foundation*) :

- **A.外方便 (External Preparation) :**
【二十五種前方便】：第一、具五緣
第二、訶五欲 第三、棄五蓋 第
四、調五法 第五、行五法
- **B.內方便 (Internal Preparation) :**
第六、正修 第七、善發 第八、覺
魔 第九、治病 第十、證果



4.1 禪觀系列的課程內容：

【目前研讀的經文順序】

- (1) 智者大師的《小止觀》（又名：修習止觀坐禪法要、亦名童蒙止觀）的「二十五種前方便」、及《釋禪波羅密》的「前方便第六」
- (2) 《坐禪三昧經》、《修行道地經》合講、及《釋禪波羅密》



4.2 【目前研讀的經文順序】

- (3) 《達摩多羅禪經》、智者大師的《六妙門》、及《釋禪波羅密》
- (4) 其他相關的參考資料：《摩訶止觀》、《瑜伽師地論》（ex. 九住心）。



5.0外方便【二十五種前方便】：

- 關於詳細內容，請看：
- 智者大師的《小止觀》的「二十五種前方便」、
- 及《釋禪波羅密》的「前方便第六」、
- 《摩訶止觀》的「第六、方便」。



5.1 外方便【二十五種前方便】：

- 第一、具五緣：
- 第二、訶五欲：
- 第三、棄五蓋：
- 第四、調五法：
- 第五、行五法：



5.2 超越障礙的過程：

- 1. 瞭解問題 (*understanding problems*)
- 2. 動機&態度 (*motivation & attitude*)
- 3. 溝通&對話 (*communication & conversation*)
- 4. 善巧方便&解決方法 (*skillful means & solution*)
- 5. 自我超越 (*self-transcendence*)



5.1.1 第一、具五緣：

- 1. 持戒清淨
- 2. 衣食具足
- 3. 閑居靜處
- 4. 息諸緣務
- 5. 近善知識



5.1.2 第二、訶五欲：

- 1. 訶色欲
- 2. 訶聲欲
- 3. 訶香欲
- 4. 訶味欲
- 5. 訶觸欲



5.1.3.1 第三、棄五蓋：

- 1. 棄貪欲蓋
- 2. 棄瞋恚蓋
- 3. 棄睡眠蓋
- 4. 棄掉悔蓋
- 5. 棄疑蓋



5.1.4 第四、調五法：

- 一調食者、
- 二調睡眠者、
- 三調身、
- 四調息、
- 五調心。



5.1.5 第五、行五法：

- 一者欲。
- 二者精進。
- 三者念。
- 四者巧慧。
- 五者一心分明。



5.1.1 第一、具五緣：

- 以下介紹內容，是以《釋禪波羅密》的「前方便第六」：「二十五種前方便」為主。【資料請參考，台北：佛陀教育基金會重新排版，2003年5月】
- 1. 持戒清淨 2. 衣食具足
- 3. 閑居靜處 4. 息諸緣務
- 5. 近善知識



5.1.1.0 持戒清淨

- 1. 明有戒、無戒：
 - A. 十種得戒因、B.戒體、C.戒相
- 2. 明持犯：
 - A. 略論、B.廣論、C.覆發
- 3. 明懺悔：
 - A. 懺悔之心、B.懺悔方法



5.1.1.1 明有戒、無戒：

- A. 十種得戒因：
 - 1. 自然得戒
 - 2. 自誓得戒
 - 3. 見諦得戒（道共戒）
 - 4. 三歸得戒
 - 5. 八敬得戒
 - 6. 論議得戒
 - 7. 善來得戒
 - 8. 遣使得戒
 - 9. 邊地如法人少。聽五人受得戒。
 - 10. 中國人多。十人受具戒。



5.1.1.1 明有戒、無戒：

- A. 十種得戒因
- B. 戒體：
 - 1. 小乘：以「無作」為戒體。
 - 2. 大乘：以「善心」為戒體。
- C. 戒相：
 - 1. 小乘戒相。
 - 2. 大乘戒相。



5.1.1.2 明持犯：

- A. 略明持犯
 - a. 持相者：如※《毘尼》中說。一攝僧故。二極好攝故。三僧安樂住故。四折伏高心人故。五慚愧得安樂住故。六不信令信故。七已信增長信故。八遮今世漏故。九斷後世惡故。十令梵行人久住故。
 - b. 犯相者：反之



5.1.1.2明持犯：

- B. 歷別廣明持犯
- 一持不缺戒。謂持初四重不犯。
- 二持不破戒。謂對僧殘不犯。
- 三持不穿戒。謂對下三篇不犯。
- 四持無瑕戒。亦名不雜戒。謂不起諂心及諸惱覺觀雜念。亦名定共戒。
- 五持隨道戒。即是心行十六行觀。發苦忍智慧。亦名道共戒。



5.1.1.2明持犯：

- B. 歷別廣明持犯
- 六持無著戒。即阿那含人。若斷欲界九品思惟盡。名斷律儀戒。乃至色愛無色愛等。諸結使盡。皆名無著戒。
- 七持智所讚戒。發菩提心。為令一切眾生。得涅槃故持戒。如是持戒。則為智所讚歎。亦可言持菩薩：十重四十八輕戒。此戒能至佛果故。為智所讚歎。



5.1.1.2明持犯：

- B. 歷別廣明持犯
- 八持自在戒。菩薩持戒。於種種破戒緣中。而得自在。亦可言菩薩知：罪、不罪、不可得故。但隨利益眾生。而持戒心。無所執故。名自在戒。
- 九持具足戒。菩薩能具一切眾生戒法。及上地戒。
- 十持隨定戒。不起滅定現種種威儀戒法。以度眾生。



5.1.1.2 明持犯：

- C. 明覆發：
- a. 正明覆發：行者持戒。能發禪定。破戒即覆禪定。
- b. 簡定覆發：
- 一自有雖犯戒而發定。持而不發。
- 二自有破戒而不發定。持戒而發。
- 三自有持戒、犯戒二俱發。
- 四自有持、犯俱不發。



5.1.1.2 明持犯：b. 簡定覆發：

- 一自有雖犯戒而發定。持而不發。
- 初一犯戒之人。修禪定而發者。是過去習因。善根深厚。今雖有罪。過去善根力強故。亦以現前修禪定。重慚愧為緣故。譬如負債強者。先牽所以得有發定之義。
- 二自有破戒而不發定。持戒而發。
- 二次持戒而不發定者。是人過去不種深禪定之因。今生雖復持戒修定。而不即發。



5.1.1.2 明持犯：b. 簡定覆發：

- 三自有持戒、犯戒二俱發。
- 四自有持、犯俱不發。
- 三俱發。四俱不發。悉可類釋。故有四種不同。
- 尋其根源。要因持戒而發。犯戒終為遮障。何以故。若過去經得禪定。即知過去以曾持戒、發定故。成今世之習因。
- 今生復以慚愧、懺悔，清淨為緣。是故得發宿世善根也。



5.1.1.3明懺悔：

- A. 懺悔之心
- B. 懺悔方法



5.1.1.3 明懺悔：

- A. 懺悔之心：
- 若人性自不作惡。則無罪可悔。行人既不能決定持戒。或於中間值遇惡緣。即便破毀。若輕若重。以戒破故。則尸羅不淨。三昧不生。



5.1.1.3明懺悔：

- A. 懺悔之心：
 - 譬如衣有垢膩。不受染色。是故宜須懺悔。以懺悔故。則戒品清淨。三昧可生。如衣垢污若浣。清潔染之可著。行者如是思惟。若戒不清淨。決須懺悔。
 - 是故經云。佛法之中有二種健兒。一性不作惡。二作已能悔。今造過知悔。名健人也。



5.1.1.3 明懺悔：

- A. 懺悔之心：
 - 夫懺悔者。懺名懺謝三寶、及一切眾生。悔名慚愧。改過求哀。我今此罪。若得滅者。於將來時。寧失身命。終不更造如斯苦業。
 - 如比丘白佛。我寧抱是熾然大火。終不敢毀犯、如來淨戒。生如是心。唯願三寶證明攝受。是名懺悔。



5.1.1.3 明懺悔：

- A. 懺悔之心：
- 復次懺名外不覆藏。悔則內心剋責。懺名知罪爲惡。悔則恐受其報。如是衆多今不廣說。舉要言之。若能知法虛妄。永息惡業。修行善道。是名懺悔。



5.1.1.3明懺悔：

- B. 懺悔方法：
- 1. 正明懺悔法不同。
- 2. 明罪滅階降
- 3. 明復不復相



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 1. 正明懺悔法不同：
- (1) 作法懺悔：此扶戒律。以明懺悔。
- (2) 觀相懺悔：此扶定法。以明懺悔。
- (3) 觀無生懺悔：此扶慧法。以明懺悔。



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- (1) 作法懺悔：此扶戒律。以明懺悔。
- 別有《最妙初教經》。出懺悔四重法。
- 彼經云。當請三十清淨比丘僧。於大眾中。犯罪比丘。當自發露。僧爲作羯磨成就。又於三寶前。作諸行法。及誦戒千遍。即得清淨。



5.1.1.3 明懺悔：(2) 觀相懺悔：

- 行人依諸經中懺悔方法。專心用意。於靜心中。見種種諸相。如菩薩戒中所說若懺十重。要須見好相乃滅。相者。佛來摩頂。見光華種種瑞相已。罪即得滅。若不見相。雖懺無益。



5.1.1.3 明懺悔：(2) 觀相懺悔：

- 諸大乘方等、陀羅尼行法中。多有此觀相懺法。
- 三藏及《雜阿含》中。亦說觀相懺悔方法。謂作地獄、毒蛇、白毫等觀相。成就即說罪滅。
- 此悉就定心中作故。觀相懺悔多。依修定法說。



5.1.1.3 參考書目：【世間學】

- 1. 明、劉伯溫著，姚文祺與程瑞麟編纂（2000）《斷夢秘書：真本占夢秘法》，台北：武陵出版有限公司。
- 2. Stephen Segaller & Merrill Berger《夢的智慧》（*The Wisdom of Dream*）（2000），曾廣志等譯，台北：立緒出版社。



5.1.1.3 參考資料 DVD: 【世間學】

- 3. 【 Discovery DVD 】: 《夢的解析》 *Great Books IV: Freud's Interpretation of Dreams.*
- 4. 【 Discovery DVD 】: 《夢的力量》
(*Power of Dreams*) (No.1~3)
 - No.1: 「神聖的世界」 (*Sacred Sleep*)
 - No.2: 「潛意識分析」 (*The Search for Meaning*)
 - No.3: 「靈感與創作」 (*The Creative Spark*)
- 5. 【 Discovery DVD 】: 《快樂的力量》
(*Science Frontiers: Pleasure Power*)



5.1.1.3 明懺悔：(2) 觀相懺悔：

- Q1: 問曰。見種種相。云何知罪滅。
- A1: 答曰。經說不同。罪法輕重有異。不可定判。今但舉要而明。相不出四種。
 - 一、夢中見相。二、於行道時。聞空中聲。或見異相及諸靈瑞。
 - 三、坐中覩見善惡、破戒、持戒等相。
 - 四、以內證種種法門。道心開發等為相。此隨輕重判之。不可定說。在下至驗善惡根性。更當略出。



《般舟三昧經》：

- 得般舟三昧，需要三種力：
- 1. **佛力** (the power of Buddha)：佛力加持
→發願求佛加持←常念佛、常持咒
- 2. **法力** (the power of Dharma or Concentration)：緣三昧力→止觀的重要
←常誦經、常靜坐
- 3. **自力** (the power of Yourself)：自善根
熟→自己的信願行←常懺悔業障、常積聚
福慧資糧



5.1.1.3 明懺悔：(2) 觀相懺悔：

- Q2:問曰。魔羅亦能作此等相。云何可別。
- A2:答曰實爾。邪正難別。不可定取。若相現時。良師乃識。事須面決。非可文載。是故行者初懺悔時。必須近善知識別邪正之人。
- 復次、夫見相者。忽然而覩。尚邪正難知。若逐文作心求之。多著魔也。



5.1.1.3 明懺悔：(2) 觀相懺悔：

- Q3: 問曰。若爾者，不應名觀相懺悔？
- A3: 答曰。言觀相者。但用心行道。功成相現。取此判之。便知罪滅不滅。非謂行道之時。心存相事、而生取著。若如此用心。必定多來魔事。



5.1.1.3 明懺悔：(2) 觀相懺悔：

- Q4: 問曰。觀相懺悔，行法云何。
- A4: 答曰。方法出在，諸大乘方等修多羅中。行者當自尋經。依文而行。



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- 如《普賢觀經》中偈說：
 - V1：一切業障海 皆由妄想生
若欲懺悔者 端坐念實相
 - V2：眾罪如霜露 慧日能消除
是故至誠心 懺悔六情根
- Note：請上台北佛陀教育基金會網站，
心宏法師講MP3「法華懺、六根懺悔」



《般舟三昧經》：

- 得般舟三昧，需要三種力：
- 1. **佛力** (the power of Buddha)：佛力加持
→發願求佛加持←常念佛、常持咒
- 2. **法力** (the power of Dharma or Concentration)：緣三昧力→止觀的重要
←每天靜坐
- 3. **自力** (the power of Yourself)：自善根
熟→自己的信願行←常懺悔業障、常誦般若經



早期禪宗的修持包含五個步驟:

- 1. 懺悔：拜佛
- 2. 發願：發四弘誓願
- 3. 誦經：誦般若經、金剛經
- 4. 靜坐：修大乘【ex:無量壽佛觀】或小乘禪觀【ex:四念處】
- 5. 迴向：三種迴向：迴向眾生、菩提、法界



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- [0486a21] 夫行人。欲行大懺悔者。應當起大悲心憐愍一切。深達罪源。
- 所以者何？一切諸法本來空寂。尚無有福。況復罪耶。
- 但眾生不善思惟。妄執有為。而起無明。及與愛恚。
- 從此三毒。廣作無量無邊一切重罪。皆從一念不了心生。若欲除滅。但當反觀。如此心者。從何處起？



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- [0486a21] 若在過去。過去已滅。已滅之法則無所有。無所有法。不名為心。
- 若在未来。未來未至。未至之法。即是不有。不有之法。亦無此心。
- 若在現在。現在之中。剎那不住。無住相中。心不可得。



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- 復次、若言現在。現在者為在內、外兩中間耶。
- 若言在內。則不待外。內自有故。
- 若言在外。於我無過。
- 復次、外塵無知。豈得有心。既無內外。豈有中間。若無中間。則無停處。



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- 如是觀之。不見相貌。不在方所。當知此心。畢竟空寂。
- 既不見心。不見非心。尚無所觀。況有能觀？無能無所。顛倒想斷。既顛倒斷。則無無明及以愛恚。無此三毒。罪從何生？



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

• 當知此心。畢竟空寂。

- 文殊菩薩度化眾生的典故：
 - 1. 文殊仗劍逼佛：頌曰：「文殊大智士，深達法源底；手自握劍，逼持如來身；如劍佛亦爾，一相無二相；無相無所生，是中云何殺？」
 - 2. 文殊宣說大乘空義：「不用見佛，不用求法。」



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- 復次一切萬法。悉屬於心。心性尚空。何況萬法？若無萬法。誰是罪業？若不得罪。不得不罪。觀罪無生。破一切罪。以一切諸罪根本性空。常清淨故。
- 故維摩羅詰。謂優波離：彼自無罪。勿增其過。當直爾除滅。勿擾其心。



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- 又如普賢觀經中說。觀心無心。法不住法。我心自空。罪福無主。一切諸法。皆悉如是。無住無壞。
- 作是懺悔。名大懺悔。名莊嚴懺悔。名破壞心識懺悔。名無罪相懺悔。
- 行此悔者。心如流水。念念之中。見普賢菩薩及十方佛。



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- 故知深觀無生。名大懺悔。於懺悔中。最尊最妙。一切大乘經中。明懺悔法。悉以此觀為主。若離此觀。則不得名大方等懺也。
- ∴ 所以顯密共同的懺主：普賢菩薩（金剛薩埵菩薩）



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- Q5: 問曰。觀無生懺悔。云何知罪滅相。
- A5: 答曰。如是用心。於念念中。即諸罪業。念念自滅。
- 若欲知障道法轉者。精勤不已。諸相亦當自現。觀此可知。
- 如前觀相中所說。善夢、靈瑞、定慧開發等相。此中應具明。



5.1.1.3 明懺悔：(3) 觀無生懺悔

- 復次、若行者觀心與理相應。即是罪滅之相。不勞餘求。
- 故普賢觀經中言。令此空慧與心相應。當知於一念中，能滅百萬億阿僧祇劫、生死重罪。
- 以此為證。若得無生忍慧。則便究盡罪源。此則尸羅清淨。可修禪定。



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 2. 明罪滅階降：懺法既有別異。當知滅罪亦復不同。所以者何。罪有三品。
- 一者、違「無作」起障道罪。
- 二者、體性罪。
- 三者、無明煩惱根本罪。
- 通稱罪者。摧也，現則摧損行人功德、智慧。未來之世，三塗受報。則能摧折行者色心。故名為罪。



5.1.1.3 B. 懺悔方法：2. 明罪滅階降：

- 一、明作法懺悔者。破違無作障道罪。
- 二、明觀相懺者。破除體性惡業罪。故摩訶衍論云。若比丘犯殺生戒。雖復懺悔。得戒清淨。障道罪滅。而殺報不滅。
- 此可以證前釋後。當知觀相懺悔。用功既大。能除體性之罪。
- 三、觀無生懺悔罪滅者。破除無明一切煩惱習因之罪。此則究竟除罪源本。



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 3. 明復不復相：Q6：問曰。懺悔清淨得復本不。
- A6：答曰。解者不同。有言不復。如衣破更補。雖完。終不如不破。
- 有言得復。如衣不淨。更浣淨。與本無異。
- 有言。有復有不復。如律中所明。初二篇不復。後三篇可復。初教經所明。作羯磨懺悔。四重悉復。



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 3. 明復不復相：
- 今言不必定爾。應當對前三種懺法。還為三義。
- 一者復義。
- 二者過本義。
- 三增上過本義。
- 今當借譬顯之。



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 3. 明復不復相：
- 一者作法懺悔。罪滅或復不復。如冷病人。服於薑桂。所患除差。身有復、不復。
- 二者觀相懺悔。非唯罪滅。能發禪定。此則過本。
- 何以故？本無禪定故。如冷病人服石散等。非但冷除。亦復肥壯過本。



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 3. 明復不復相：
- 三者觀無生懺悔。非唯罪滅。發諸禪定。乃得成道。此為增上過本。
- 如病服於仙藥。非直病除。乃得仙通。神變自在。此而推之。豈得一類。



5.1.1.3 明懺悔：3. 明復不復相：

- Q7: 問曰。有戒者可然。其無戒者云何。
- A7: 答曰。無戒者當更受戒。或有因懺發戒。此如普賢觀經中所說。
- 復次若菩薩戒者。眾生世世以來。或已遇善知識。發菩提心。受菩薩戒。但於生死中。顛倒造罪。妄失違犯。因今歸依三寶。重更練之。兼復懺悔清淨。用此本戒。亦發禪定。是故雖無事戒。菩提本戒。或已有之。



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 3. 明復不復相：
- 復次如摩訶衍論說。尸羅。秦言好善。好行善道。不自放逸。是名尸羅。
- 或受戒行善。或不受戒行善。皆名尸羅。【note:善是十善業道】
- 若不受戒行善。名尸羅者。既有尸羅。豈不得發諸禪三昧耶？



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 3. 明復不復相：
- Q8: 問曰。若爾者何用受戒為。
- A8: 答曰不然。一、為助道。
二、定佛法外相。豈可不依？



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 3. 明復不復相：
- Q9: 問曰。上來所說。初坐禪者。必須懺悔。亦有不然。
- A9: 答曰。不必一向。如《妙勝定經》所明。但能直心坐禪。即是第一懺悔。【note: 指圓頓法】
- 若於坐中有難轉。多不得用心者。必須懺悔。



5.1.1.3 明懺悔：B. 懺悔方法：

- 《華嚴經》云：「行布（漸次法）不礙圓融（圓頓法），圓融（圓頓法）不礙行布（漸次法）」。
- 行布（漸次法）：*Gradual Enlightenment*;
- 圓融（圓頓法）：*Sudden Enlightenment*.
- 好書推薦：
- 屈大成著(2000)《中國佛教思想中的頓漸觀念》，台北：文津出版社。
- E-mail:twenchin@ms16.hinet.net



5.1.1 第一、具五緣：

- 1. 持戒清淨
- 2. 衣食具足
- 3. 閑居靜處
- 4. 息諸緣務
- 5. 近善知識





止觀的過程：九住心



5.1.1.0 持戒清淨：小結

- 看看自己，為何持戒不清靜？
- 1. 殺業與口業。因為內心煩惱真的很粗重，這是最重要的原因。為何會交到惡友，因為當初你也接收他啊！
- 2. 有些煩惱發動時，自己力量比較強，有時外在比較強。但基本上是內外相應。
- 3. 環境很重要，惡友很多。學佛時，要懂得抉擇良師、益友、與環境。



5.1.1.0 持戒清淨：小結

- 4. 方法：多觀照自己的心念。對於別人誘惑，有沒有勇氣說NO！表示需要想半天，明天再答覆。現在不能立刻回答。
- 5. 訓練禪修，可以控制自己的念頭。要先接受自己好與壞的念頭，才能超越他們。
- Ex: 不用聲音時、文字卡片是好方法。



5.1.1.0 持戒清淨：小結

- 6. 總結：我們目前先透過「懺悔、發願、迴向」來努力。在懺悔方面：先拜八十八佛懺悔文，或讀行願品做起。



5.1.1.2 具五緣：衣食具足

- 今明衣法有三種。
- 一者、如雪山大士等學道，但畜一衣即足，以不遊人間，堪忍力成故，此上人也。Ex: 修拙火定的行者
- 二者、如迦葉等。常受頭陀法。但畜糞掃三衣，不須餘長。此是中衣法。
- 三者、若多寒國土，及下士不堪。如來更開「畜百一物」等。而要應「說淨作法」。知量知足。若過貪求，則於道有妨。



5.1.1.2 具五緣：衣食具足

- 具足食法者。食有四種。
- 一者、若上人大士。深山絕人。果菜隨得。趣以支命。
- 二者、常行頭陀。受乞食法。是乞食法。能破四種邪命。依正命自活。能生聖道。故名聖種。
- 三者、阿蘭若受檀越送食。
- 四者、於僧中結淨食。有此等食。名緣具足。是名衣食具足。若無此資身因緣。則心不寧。於道有妨。



5.1.1.2 具五緣：衣食具足

- 四邪命自活者。出於《雜阿含經》卷十八、《大智度論》卷三
- 一、下口食：合藥與耕種
- 二、仰口食：觀察天文
- 三、四維口食：用咒術與占卜為生
- 四、方口食：迎合有財勢之人
- 此是邪命之相。如舍利弗為青木女說【note:改為淨目女】。是中應廣分別。



5.1.1.2 衣食具足：小結

- 1. 價值觀：為何工作這麼辛苦？為了房貸？可否降低房貸？為何一輩子都在為人做務？做牛做馬？牽涉到用錢的標準，達不到的標準。可不可能降低職務，做簡單的工作，其他時間去禪修。
- 2. 中道：為何衣食豐足，會造成禪修障礙？
- 3. 調適壓力：大環境很競爭，適度壓力促進進步。過度壓力則讓人崩潰。



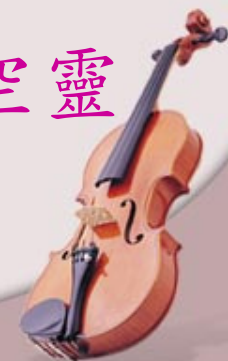
5.1.1.2 衣食具足：小結

- 4. 改變標準：滿足標準，定低一點
- 5. 節制眼睛：「密護根門」
- 6. 觀照自己的慾望。需要穿多少衣服，是否一心想讓自己，往精簡的生活去過。知道吃東西，只是為了維持身體。問自己為什麼要吃？
- 7. 常修不淨觀



5.1.1.2 衣食具足：小結

- 8.內：價值觀、貪婪、不滿足
- 9.外：廣告。大量消費刺激生產，在經濟上也許對，但是在禪修上，要知足少欲。
- 10.有效方法：過濾外在資訊，請看《生活簡單就是美》一書。簡化生活，才會有更多的時間和空間，來觀照念頭。我們常常被瑣碎的事打斷。
- 11.隨時記筆記或關鍵詞：讓腦筋常保持空靈的狀態。



5.1.1.3 具五緣：閑居靜處

- 第三得閑居靜處。閑者。不作眾事。名之為閑。無憤鬧故。名之為靜。此有三處可修禪定：
 - 一者、深山絕人之處。
 - 二者、頭陀蘭若之處。離於聚落。極近二里。此放牧聲絕。無諸憤鬧。
 - 三者、遠白衣舍處。清淨伽藍之中。皆是閑居靜處也。



5.1.1.3 閑居靜處：小結

- 討論任務：遠離白衣住處，在現代時代裡，如何重新定義？
- 1. 簡言之：除內有情緒。常常心定不下來，是因為生活作息不穩定。外在噪音很多。有些是自己製造，或外來的。
- Ex: 週五共修時，第二支香很吵 (9:30-10:00pm)，因為環境本來就很吵。



5.1.1.3 閑居靜處：2. 改善的方法

- 1. 從新規化作息表：
 - 1.1. 在家人睡覺的時間，起床前靜坐
 - 1.2 減少睡眠二十至三十分
 - 1.3. 週日別人去玩，我不以散亂心去玩



5.1.1.3 閑居靜處：改善的方法

- 2.1 將噪音轉為清淨念
- 2.2. 觀聲音為所緣境
- 2.3 祝福製造噪音的人：聽到噪音，心中要轉念祝福他。可能按喇叭的人，是有急事要處理吧。嗔心因此可得到控制。
- 2.4 要專心做事
- 2.5 心不能攀緣
- 2.6 心不能被外境轉



5.1.1.3 閑居靜處：改善的方法

- 3. 整理環境：
 - 3.1. 應該做的事情，要處理好，否則難以靜下來
 - 3.2 在有噪音時，去做別的事情
 - 3.3. 將房間整理好，整理成自己喜歡的環境
- 4. 安排規律的作息時間



5.1.1.3 閑居靜處：小結

- 5.總結：
- A.內：情緒為最大原因。心不安。想透透氣。作息不穩定
- B.外：外在環境很吵雜。
- C.人事：朋友可以處理，不一定要得罪他。
- D.關鍵：可以透過禪修，觀照自己的念頭。



5.1.1.4 具五緣：息諸緣務

- 第四息諸緣務者。緣務眾多。略說有四。
- 一、息生活緣務。所謂不作一切有為事業。
- 二、息人事緣務。所謂不追尋俗人朋友親識。斷絕往還。
- Ex: 莫亂跑道場



5.1.1.4具五緣：息諸緣務

- 三、息工巧技術緣務。所謂不作世間工匠醫方、藥呪卜相、書數算計等事。
- 四、息學問緣務。所謂讀誦、聽學、義論等。悉皆棄捨。此為息諸緣務。
- 所以者何。若多緣務。則於修定有廢。心亂難攝。不得定也。



5.1.1.4 息諸緣務：小結

- 1. 勇猛精進：不放逸。認識事情無常，不進則退，所以要精進地往前進
- 2. 善觀自心：精神不好時，做瑣碎的事務。二小時不接手機。有此願心，禪觀才能進步。
- 3. 真實自我反省：內在能力不足。但外緣多的時候，考慮自己是否欠缺工作效率？是否我的方式不同，效果不同？→改變處事的模式。
- 好書推薦：《改變思考、改變人生》



5.1.1.4 息諸緣務：4. 何謂心不攀緣？

- 師：何謂心不攀緣？
- 生：看自己當時，心平不平靜。攀緣時，心會動。
- 師：看到內心很深，貪嗔癡動，體溫升高。假如心很平靜，則否。



5.1.1.4 息諸緣務：何謂心不攀緣？

- 生：對自己沒有影響的事，不要打聽，以免影響情緒。
- 師：剛剛說到常觀自己的念頭。現在說，問自己，我是去攀緣？還是真的有困難去幫他。問自己：假如我不去幫他，他能不能解決？能，就不去。
- 假如他要自殺了，你是他最好的朋友，那你就應該去救他。你應該判斷，並問第二個問題，我不去，有沒有其他人事物可以幫助他，有，就不去。



5.1.1.4 息諸緣務：小結

- 生：不求名利。不為自己的利益。可以使自己受到利益，而與人接觸。
- 師：莫把佛法做人情。當知客師，不可以放長線釣大魚，對某信徒好一點，以後得到好處。這就是攀緣心。
- 去幫人的時候，要問自己的真誠與否。



5.1.1.4 息諸緣務：小結

- 5.心平氣和：在講話時，是情緒、妄心、真心還是真妄混在一起而說？
- A.情緒：ex:得理不饒人
- B.妄心：ex:狡辯的心
- C.真妄夾雜：表面很好聽，背後有油水可撈
- 6.總結：攀緣、隨緣。因人事物、內在動機、外在環境而判斷，自己在何種情況下，攀緣與不攀緣。



5.1.1.5 具五緣：近善知識

- 第五近善知識。有三種。
- 一、外護善知識。經營供養。善能將護行人。不相惱亂。
- 二者、同行善知識。共修一道。互相勸發。不相擾亂。
- 三者、教授善知識。以內外方便、禪定法門。示教利喜。
- 是則略明五緣具足。



5.1.1.5 近善知識：小結

- 討論任務：為何我找不到善知識？遇到了，又跟不上善知識的指導？
- 1. 傲慢心：因為我們傲慢心，覺得別人都不夠好
- 2. 法的分別心：執著北傳，就輕視其他宗派或傳承。



5.1.1.5 近善知識：小結

- 討論任務：為何我找不到善知識？遇到了，又跟不上善知識的指導？
- 3. 看輕各種善知識：宿世看輕各種善知識，所以福德、因緣不具足
- 4. 惡業所感：生在沒有佛法的八難之處。
- 5. 堅固的執著心：認定自己傳承的老師，就不外求其他老師，心態上是堅固的執著心。



5.1.1.5 近善知識：小結

- 1. 堅定心：Q問：是否為對傳承的堅定心？如何分別為堅定心與執著心？
- A: 透過法益和清淨心，去觀察老師，並讓老師也觀察我。
- 2. 溝通：先和老師溝通。在任何傳承中，和善知識溝通，給他瞭解你的機會。



5.1.1.5 近善知識：小結

- 3. 平等對待：把所有人，都看成老師，所有事都是學習的對象。平等對待，沒有分別心。
- 師：任何人事物都是善知識。《普賢行願品》云：所有益我善知識，為我顯示普賢行。



5.1.1.5 近善知識：小結

- 4.發願：發願很重要。在藏傳儀軌中，天天發願：
 - A.願我生生世世，在在處處，不離清靜的上師、本尊、護法。
 - B.願我的教派，利益廣大眾生。
 - C.願我的善知識，與一切善知識健康、長壽，常轉法輪。
 - D.願眾生圓成佛道。
- 因為天天發願，經過三、五年修持，就會遇到。



5.1.2 第二、訶五欲：

- 1. 訶色欲
- 2. 訶聲欲
- 3. 訶香欲
- 4. 訶味欲
- 5. 訶觸欲



5.1.2 第二、訶五欲：

- 經中（《大智度論》卷十七：禪波羅蜜）說：「離欲及惡法。有覺并有觀。」離欲者。即是訶責五欲。惡法者。即是棄五蓋。
- 言五欲者。即是世間上妙色聲香味觸等。常能誑惑一切凡夫。壞於善事。若不明識過罪。訶責厭離。則諸禪三昧。無由可獲。



5.1.2 訶五欲：1. 訶色欲

- 所謂男子女人。形貌端嚴。修目高眉。朱脣素齒。及世間寶物。青黃赤白。紅紫縹綠。種種妙色。能令愚人見即生愛。作諸惡業。
- 如頻婆娑羅王。以色欲故。身入敵國。獨在姪女、阿梵婆羅房中。
- 優填王以色染故。截五百仙人手足。如是等種種因緣。知色過罪。如摩訶衍中廣說。



5.1.2 訶五欲：2. 訶聲欲

- 所謂笙篴箏笛。絲竹金石。音樂之聲。及男女、歌詠、讚頌等聲。能令凡夫。聞即染著。起諸惡業。
- 如五百仙人。雪山中住。聞甄迦羅女歌聲。即失禪定。心醉狂亂。如是等種種因緣。知聲過罪。如摩訶衍中廣說。



5.1.2 訶五欲：3. 訶香欲

- 所謂男女身香。世間飲食馨香。及一切熏香等。愚人不了香相。聞即愛著。開結使門。
- 如一比丘，在蓮華池邊。聞華香氣。心生愛樂。池神即大訶責。何故偷我香氣。以著香故。令諸結使臥者。皆起如是種種因緣。知香過惡。如摩訶衍中廣說。



5.1.2 訶五欲：4. 訶味欲

- 所謂苦酸、甘辛、鹹淡等。種種飲食。餽饌美味。能令凡夫心生染著。起不善業。
- 如一沙彌。染著酪味。命終後即生酪中。受於蟲身。如是等種種知味過罪。如摩訶衍中廣說。



5.1.2 訶五欲：5. 訶觸欲

- 男女身分。柔軟細滑。寒時體溫。熱時體涼。及諸好觸。愚人無智。為之沈沒。起障道業。
- 如獨角仙人。因觸欲故。退失神通。為姪女騎頸。如是等種種觸欲過罪。如摩訶衍中廣說。



5.1.2 訶五欲：Q & A

- Q:問曰。云何訶五欲。
- A:答曰。訶欲之法。如摩訶衍中。哀哉眾生。常為五欲所惱。而猶求之不已。此五欲者。得之轉劇。如火益薪。其焰轉熾。
- 1.五欲無益。如狗齧枯骨。2.五欲增諍。如鳥競肉。3.五欲燒人。如逆風執炬。4.五欲害人。如踐惡蛇。5.五欲無實。如夢所得。6.五欲不久。亦如假借須臾。
- 世人愚惑。貪著五欲。至死不捨。為之後世受無量苦。



5.1.2 訶五欲：

- A: 答曰。此五欲法。與眾生同有。一切眾生。常為五欲所使。名欲奴僕。坐此弊欲墜墮三塗。我今修禪。復為障蔽。此為大賊。當急遠之。



5.1.2 訶五欲：

• 如禪經中說偈：

• V1 生死不斷絕
養怨入丘塚

V2 身臭如死屍
如廁蟲樂糞

V3 智者應觀身
無累無所欲

V4 如諸佛所說
數息在禪定

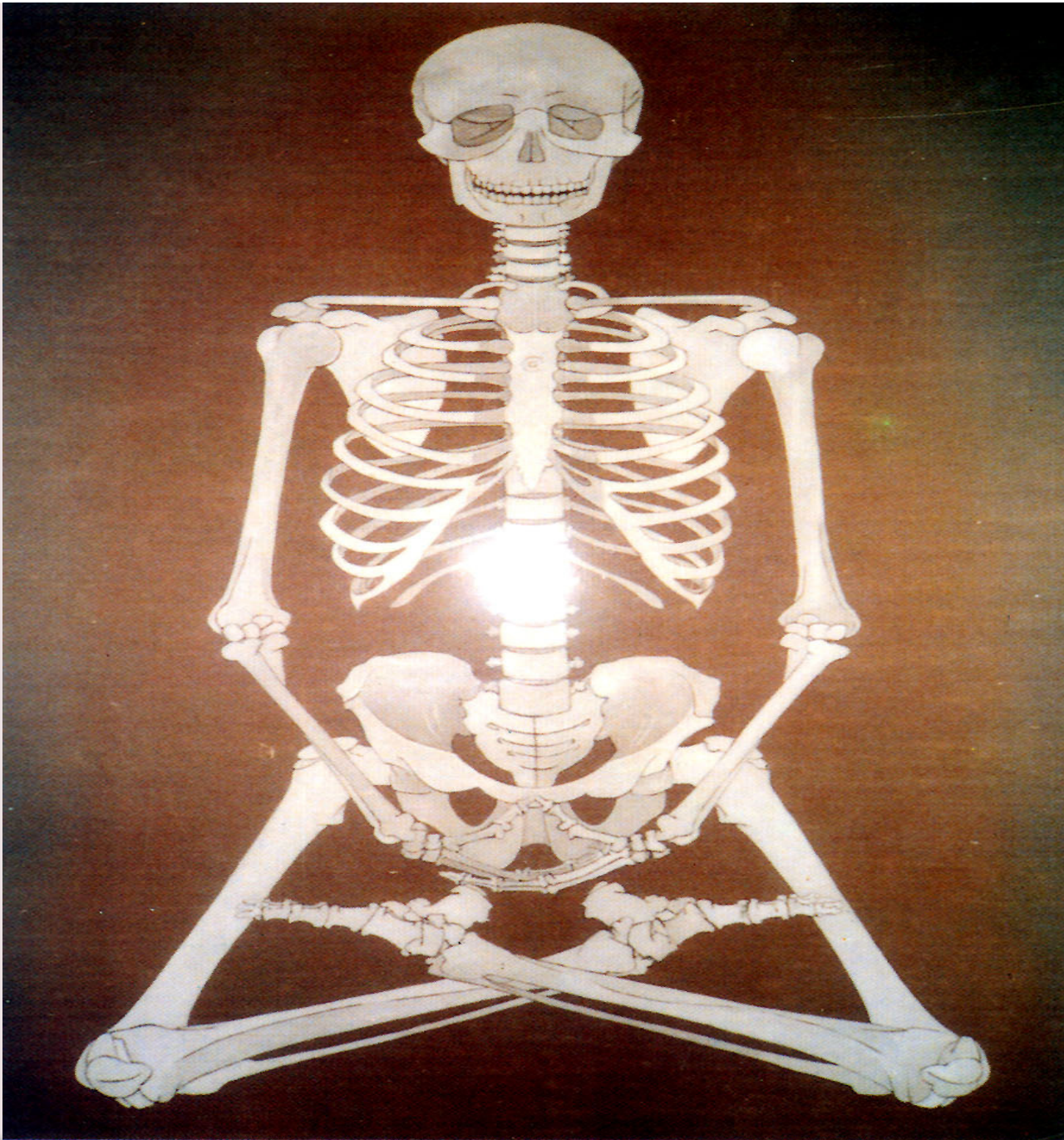
貪欲嗜味故
廣受諸辛苦

九孔流不淨
愚貪身無異

不貪染世間
是名真涅槃

一心一意行
是名行頭陀





白骨禪觀圖

5 · 1 · 2 訶五欲：
白骨觀





五方佛

5·1·2 訶五欲：
白骨觀





西方極樂淨土觀





無量壽佛觀





5 · 1 · 2 訶五欲：
眉間白毫觀



桑耶精舍共修時、禪修的方法：

- 每日應修持的內容：【四念處】
 - 1. 無常觀：對治昏沉心
 - 2. 數息觀：對治散亂心
 - 3. 不淨觀或白骨觀：對治貪心與惡念
 - 4. 慈悲觀：對治瞋心與殺心
 - 5. 無量壽佛觀：對治愚癡心



5.1.2 第二、訶五欲：

• 心宏法師的法語：心地法門

- 1. 色欲：一念貪著眼根（感官）的享受
- 2. 聲欲：一念貪著耳根（聲音）的享受
- 3. 香欲：一念貪著鼻根（香氣）的享受
- 4. 味欲：一念貪著舌根（美食）的享受
- 5. 觸欲：一念貪著身根（肉體）的享受

• 知足淡泊，清心寡欲。

• 一切言行，合乎中道。





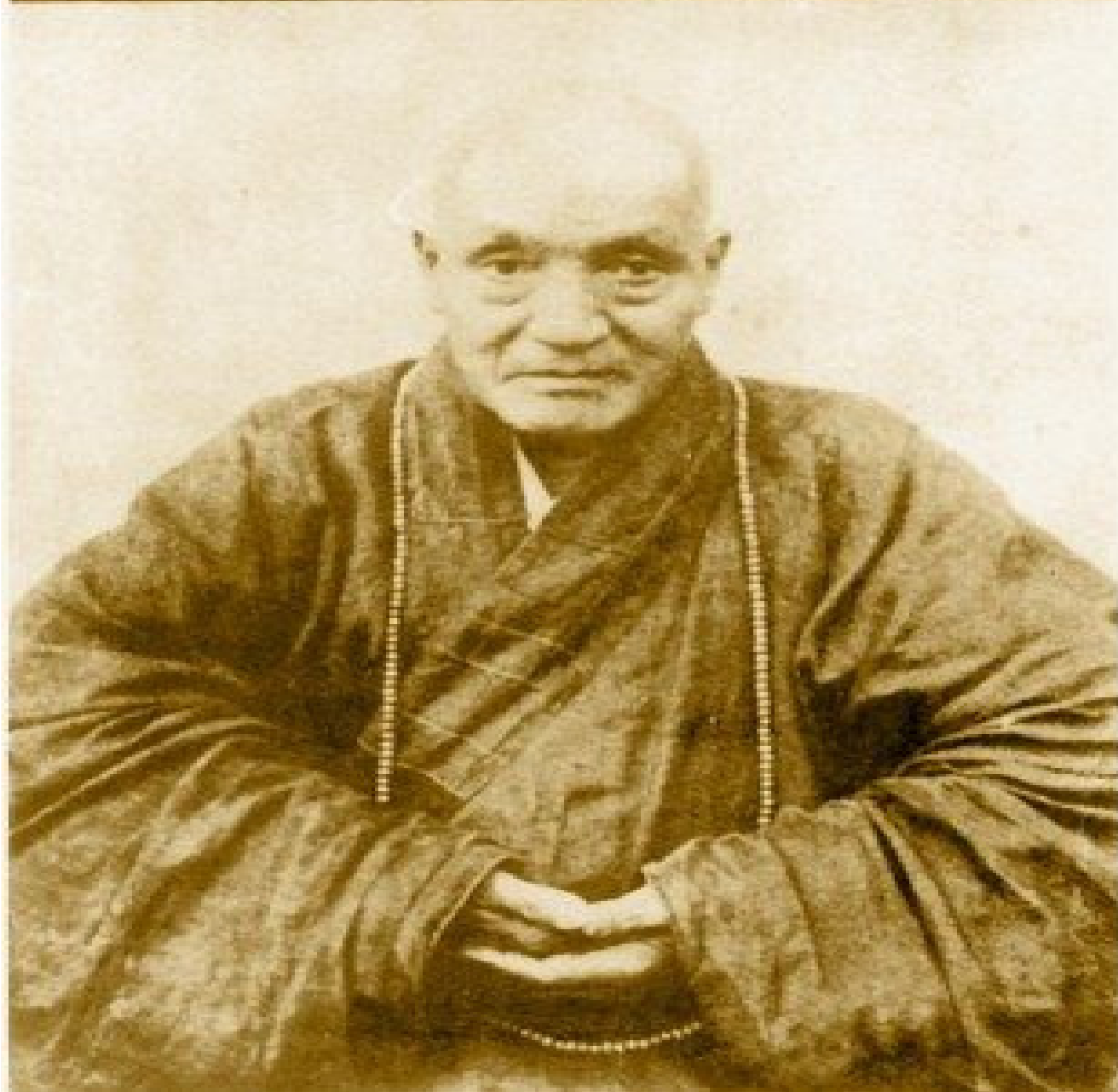
心地法門的典範01：
禪宗、虛雲老和尚



心地法門的典範01：
虛雲老和尚的舍利子



印光老人八秩德相



心地法門的典範02：
淨土宗、印光大師





心地法門的典範03：
禪淨雙修、廣欽老和尚



5.1.3 第三、棄五蓋：

- 1. 棄貪欲蓋
- 2. 棄瞋恚蓋
- 3. 棄睡眠蓋
- 4. 棄掉悔蓋
- 5. 棄疑蓋



5.1.3 棄五蓋：1. 棄貪欲蓋

第一、棄貪欲者。前說外五塵中生欲。今約內
意根生欲。

所謂行者端坐修禪。心生欲覺。念念相續。覆
蓋善心。令不生長。覺已應棄。

所以者何。如術婆伽。欲心內發。尚能燒身。
況復心生欲火。而不燒諸善法？

復次、貪欲之人去道甚遠。所以者何？欲為種
種。惱亂住處。若心著欲。無由近道。



5.1.3 棄五蓋：1. 棄貪欲蓋

如除蓋偈說：V1：入道慚愧人 持鉢福眾生

云何縱塵欲 沈沒於五情

V2：已捨於五欲 棄之而不顧

如何還欲得 如愚自食吐

V3：諸欲求時苦 得時多怖畏

失時懷悲惱 一切無樂處

V4：諸欲患如是 已訶能捨之

得福禪定樂 則不為所欺

如是等種種因緣。訶貪欲蓋。如摩訶衍中訶欲偈說。



5.1.3 第三、棄五蓋：參考書目：

- 1. 棄貪欲蓋：
 - A. 《不淨觀》淨明所編，大千出版社。
 - B. 《禪觀正脈研究》南懷瑾先生講述，老古文化出版社。



5.1.3 棄五蓋：2. 棄瞋恚蓋

第二、棄瞋恚蓋者。瞋是生諸不善法之根本。墜諸惡道之因緣。法樂之怨家。善心之大賊。種種惡口之府藏。

復次、行者於坐時思惟。此人惱我、及惱我親。讚歎我怨。思惟過去、未來。亦如是。是為九惱。

惱故生瞋。瞋故生恨。恨故生怨。怨故欲加報惱彼。瞋恨、怨惱、覺觀覆心。故名為蓋。當急棄之。無令增長。



5.1.3 棄五蓋：2. 棄瞋恚蓋

如釋提婆那以偈問佛：

- 何物殺安隱 何物殺無憂
- 何物毒之根 吞滅一切善

• [0488b13] 佛以答言：

- 殺瞋則安隱 殺瞋則無憂
- 瞋為毒之根 瞋滅一切善

• [0488b16] 如是知已。當修慈忍。以除滅之。
令心清淨。如摩訶衍中。佛教弟子訶瞋偈。是
中應廣說。



5.1.3 第三、棄五蓋：參考書目：

- 2. 棄瞋恚蓋：
- Dalai Lama(1997), *Healing Anger: The Power of Patience from a Buddhist Perspective*, translated by Geshe Thupten Jinpa, New York: Snow Lion Publications.
- 《平心靜氣》



5.1.3 棄五蓋：3. 棄睡眠蓋

第三、訶睡眠蓋者。內心昏暗。名為睡。
放恣支節。委臥垂熟。名為眠。

復次、意識昏冥名為睡。五情闇蔽、昏熟
名為眠。以是因緣。名為睡眠蓋。

阿毘曇中說：為增心數法。能破今世三
事。謂樂利樂福德。又能破今世、後世
實樂。如此惡法。最為不善。

何以故？餘蓋，情覺可除。眠如死人。無
所覺識。以不覺故。難可除滅。



5.1.3 棄五蓋：3. 棄睡眠蓋

如有菩薩教睡眠弟子言：

V3.1 汝起勿抱死屍臥
如得重病箭入體

2. 如人被縛將去殺
結賊未滅害未除
亦如臨陣白刃間

種種不淨假名人
諸苦痛集安可眠

災害垂至安可眠
如共毒蛇同室居
爾時云何而可眠



5.1.3 棄五蓋：3. 棄睡眠蓋

3. 眠為大暗無所見 日日欺誑奪人明
以眠覆心無所見 如是大失安可眠

[0488c04] 如是等種種訶眠蓋。警覺無常。滅損睡眠。令無昏覆。若睡眠心。重當用禪鎮、禪杖等却之也。



棄五蓋：4. 棄掉悔蓋

- 4. 棄掉悔蓋：掉有三種。一者身掉。二者口掉。三者心掉。
- 身掉者。身好遊走。諸雜戲謔。坐不暫安。
- 口掉者。好喜吟詠。諍競是非。無益談論。及世俗言話等。
- 心掉者。心情放蕩縱意攀緣。思惟文藝世間才技。諸惡覺觀等。名為心掉。



棄五蓋：4. 棄掉悔蓋

- 掉之為法。破出家心。如人攝心。猶不得定。何況掉散。掉散之人。如無鉤醉象。穴鼻駱駝。不可禁制。如偈說：
- V4.1 汝已剃頭著染衣 執持瓦鉢行乞食
- 云何樂著戲掉法 放逸縱情失法利
- [0488c16] 既無法利。又失世樂。覺其過已。當急棄之。悔者若掉。無悔則不成蓋。何以故。掉時未緣中故。後欲入定時。大悔前所作。憂惱覆心。故名為蓋。



棄五蓋：4. 棄掉悔蓋

- 復次、悔有二種。
- 一者、因掉後生悔。如前說。
- 二者、如大重罪人。常懷怖畏。悔箭入心。堅不可拔。如偈說：
- V4.2不應作而作 應作而不作
煩惱火所燒 後世墮惡道
- V4.3若人罪能悔 悔已莫復憂
如是心安樂 不應常念著



棄五蓋：4. 棄掉悔蓋

- V4.4 若有二種悔 若應作不作
不應作而作 是則愚人相
- V4.5 不以心悔故 不作而能作
諸惡事已作 不能令不作
- [0489a01] 如是種種因緣。訶掉悔
蓋。心神清淨。無有覆蓋。常在善
心。則寂然安樂。以是因緣。心得
法喜。



棄五蓋：5. 棄疑蓋

- 5. 棄疑蓋：疑者有三種。一者疑自。二者疑師。三疑法。
- Note: 【心宏法師的建議】：
- 1. 依止清淨的傳承。
- 2. 虛心地、向通達經論的善知識學習。
- 3. 精進修持，以便早日證悟。
- 4. 向善知識學習，發廣大的悲願，廣度眾生。
- 5. 選擇的善知識，與你所期望的修持方法相應。



棄五蓋：5. 棄疑蓋

- 第五棄疑蓋者。以疑覆故。於諸法中。不得定心。定心無故。於佛法中。空無所獲。譬如人入寶山。若無有手。無所能取。
- 復次、通疑甚多。未必障定。今正障定疑者。謂三種疑。一者疑自。二者疑師。三者疑法。



棄五蓋：5. 棄疑蓋

- 三、疑法者。世人多執本心。於所受之法。不能即信。故不敬心受行。若心生猶豫。即法不染神。何以故。如訶疑偈中說：

V5.1 如人在岐道 疑惑無所取 諸法
實相中 疑亦復如是

5.2 疑故不勤求 諸法之實相 是疑從
癡生 惡中之惡者

5.3 善不善法中 生死及涅槃 定實真
有法 於中莫生疑



棄五蓋：5. 棄疑蓋

- 5.4 汝若懷疑惑 死生獄吏縛
如師子搏鹿 不能得解脫
- 5.5 在世雖有疑 當隨妙善法
譬如觀岐道 利好者應逐
- [0489a29] 復次、佛法之中。信為能入。若無信者。雖在佛法。終無所獲。如是等種種因緣。覺知疑過。當急棄之。



棄五蓋：5. 棄疑蓋：Q&A

- Q: 問曰。不善法塵無量。何故。但棄五法。
- A: 答曰。此五蓋中即有三毒。等分為根本。亦得攝八萬四千塵勞門。
- 所以者何？貪欲蓋即貪毒。瞋恚蓋即瞋毒。睡及疑。此二蓋共為癡毒。當知即具三毒掉悔蓋通從三毒起。即等分攝。合為四分煩惱。一中即有二萬一千。四中合有八萬四千。是故除此五蓋。即是除一切不善之法。



棄五蓋：5. 棄疑蓋

- 一、疑自者。若人作是念。我諸根暗鈍。罪垢深重。非其器乎。作此自疑。定法終不發也。欲去之者。無得自輕。以宿世善根難測故。
- 二、疑師者。彼人威儀相貌。如是自尚無道。何能教我。作是疑慢。即為障定。欲除之法。如摩訶衍中說。如臭皮囊中金。以貪金故。不可棄臭皮囊。
- 行者亦爾。師雖不清淨。亦應生佛想。此事如摩訶衍中。釋薩陀波淪。求善知識具明。是中應廣說。



棄五蓋：5. 棄疑蓋

- 行者如是等種種因緣。棄於五蓋。譬如：負債得脫。重病得差。如饑餓之人。得至豐國。如於怨賊中。得自免濟。安隱無患。
- 行者亦如是。除此五蓋。其心安隱。清淨快樂。譬如日月。以五事覆翳。煙、雲、塵、霧。羅睺阿修羅手障。則不能照。人亦如是。



5.1.4 第四、調五法：

- 一調食者、
- 二調睡眠者、
- 三調身、
- 四調息、
- 五調心。



5.1.4 第四、調五法：

- 西藏、蓮華戒(*Kamala-sila, 740-795, A.D.*)
《修行次第》云：（禪修地圖，台北：橡樹林//Stages of Meditation, Snow Lion）
- 成辦舍摩他(*samatha*)的先決條件有五：
 - 1. 住在有助於修止的環境
 - 2. 少欲、知足
 - 3. 不要從事太多活動
 - 4. 戒律清淨
 - 5. 完全斷除貪欲，及其他妄想分別。



5.1.4 第四、調五法：

- 西藏、蓮華戒(*Kamala-sila*, 740-795, A.D.) 《修行次第》云：應該清楚明白「五種過失」：
- 1. 懈怠（懶惰）
- 2. 忘記禪修的所緣境（忘記教授）
- 3. 內心的昏沉及掉舉（沉與掉）
- 4. 當內心的昏沉及掉舉所干擾時，不去行對治（不作行）
- 5. 當內心已無昏沉及掉舉時，反而行不必要的對治（作行）



5.1.4 第四、調五法：

- 第四調五法者。一者調節飲食。二者調節眠睡。三者調身。四者調氣息。五者調心。
- 所以者何。今借近譬。以況斯法。如世陶師。欲造眾器。先須善巧調泥。令使不強不軟。然後可就輪繩。
- 亦如彈琴。先應調絃。令寬急得所。方可入喞。出諸妙曲。
- 行者修心。亦復如是。善調五事。必使和適。則三昧易生。若有所不調。多諸妨難。善根難發。



5.1.4 第四、調五法：

- 一者調節飲食。
- 第一調食者。夫食之為法本欲資身進道。食若過飽。則氣急身滿。百脈不通。令心閉塞坐念不安。若食過少。則身羸心懸。意慮不固。此皆非得定之道。
- 復次、若食穢濁之物。令人心識昏迷。若食不宜身物。則動宿疾使四大違反。此為修定之初。深須慎之。故云身安則道隆。
- 經云。飯食知節量。常樂在閑處。心靜樂精進。是名諸佛教。



5.1.4 第四、調五法：

- 二者調節眠睡。
- 第二調睡眠者。夫眠是無明惑覆之法。雖不可縱之。若都不眠則心神虛恍。若其眠寐過多。非唯廢修聖法。亦復空喪功夫。令心暗晦善根沈沒。當覺悟無常。調伏睡眠。令神道清白。念心明淨。如是乃可棲心聖境。三昧現前。
- 故經云。初夜後夜。亦勿有廢。無以睡眠因緣令一生空過無所得也。當念無常之火。燒諸世間。早求自度。勿睡眠也。



5.1.4 第四、調五法：

- 第三調身。第四調息。第五調心。此應合用。不得別說。但有初、中、後。方法不同。是則入、住、出相有異。
- 第一、入禪調三事者。行人欲入三昧。調身之宜。
- 第二、初入禪調息法者。息調凡有四相。



5.1.4 第四、調五法：

- 第三、初入定調心者。調心有二義。
- 第四、住坐中調三事者。當一坐之中。隨時長短。攝念用心。是中應善識。身息心三事。調不調相。
- 第五、若坐禪將竟。欲出定時。應前放心異緣開口放氣。想息從百脈隨意而散。



5.1.4 第四、調五法：三者調身。01:

- 【補充】：毘廬遮那的七支坐法：
 - 1. 背脊要挺直，維持自然的弧度。
 - 2. 雙手結禪定印，或置於大腿上。
 - 3. 兩臂與肩膀放鬆。
 - 4. 下巴稍微往內縮，舌頭內捲並頂上顎。
 - 5. 兩眼半閉。
 - 6. 臉部與下顎，自然放鬆。
 - 7. 兩腿稍微交叉，或單盤或雙盤（或坐椅子）。



5.1.4 第四、調五法：三者調身。02:

- 第一、入禪調三事者。行人欲入三昧。調身之宜。若在定外。行住進止。動靜運為。悉須詳審。
- 若所作麤獷。則氣息隨麤。以氣麤故。則心散難錄。兼復坐時煩憤。心不恬怡。是以雖在定外。亦須用心逆作方便。



5.1.4 第四、調五法：三者調身。03:

- 後入禪時。須善安身得所。初至繩床。即前安坐處。每令安隱久久無妨。次當正脚。若半跏坐以左脚置右髀上。牽來近身。令左脚指與右髀齊。右脚指與左髀齊。
- 若欲全跏。即上下右脚[跳-兆+必]置左脚上。次解寬衣帶。周正不令坐時脫落。次當安手。以左掌置右手上。重累手相對。頓置左脚上。牽近身當心安。



5.1.4 第四、調五法：三者調身。04:

- 正身。先當挺動其身。并諸支節。作七八反。如自按摩法。勿令手足差異。
- 竟即正身端直。令脊相對。勿曲勿聳。次正頭頸。令鼻與臍相對。不偏不邪。不低不昂。平面正住。



5.1.4 第四、調五法：三者調身。05:

- 次開口、吐胸中穢氣。吐法開口放氣自恣而出。想身分中百脈不通處。教悉隨氣而出盡。閉口鼻中內清氣。如是至三。若身息調和。但一亦足。
- 次當閉口。脣齒纔相拄著。舌向上齧。次當閉眼。纔令斷外光而已。當端身正坐。猶如奠石。無得身首四支竊爾搔動。是為初入禪定調身之法。
- 舉要言之。不寬不急。是身調相。



5.1.4 第四、調五法：四者調氣息06

- 第二、初入禪調息法者。息調凡有四相。一風、二喘、三氣、四息。前三為不調相。後一為調相。
- 云何風相。坐時鼻中息。出入覺有聲。
- 云何喘相。坐時雖無聲而出入結滯不通。是喘相。
- 云何氣相。坐時雖無聲。亦不結滯。而出入不細。是名氣相。
- 息相者。不聲不結不麤。出入綿綿若存若亡。資神安隱。情抱悅豫。此是息相。守風則散。守喘則結。守氣則勞。守息則定。



5.1.4 第四、調五法：四者調氣息07

- 復次、坐時有風、氣等三相。是名不調。而用心者。則為患也。心亦難定。若欲調之。當依三法。一者、下著安心。二者、寬身體。三者、想氣遍毛孔。出入通同無障。
- 若細其心。令息微微。然息調則眾患不生。其心易定。是名行者初入定時調息方法。舉要言之。不澁不滑。是息調相。



5.1.4 第四、調五法：五者調心08

- 第三、初入定調心者。調心有二義。
- 調心有二義。一者、調伏亂念。不令越逸。二者、當令沈浮。寬急得所。
- 何等為沈相。若坐時心中昏暗。無所記錄。頭好低垂。是為沈相。爾時當繫念鼻端。令心住在緣中。無令散意。此可治沈。
- 何等為浮相。若坐時。心神飄動。身亦不安。念在異緣。此是浮相。爾時宜安心。向下係緣。制諸亂念。心則定住。此則心易安靜。舉要言之。不沈不浮。是心調相。



5.1.4 第四、調五法：五者調心09

- 問曰。心得有寬、急相不。
- 答曰。亦有此事。心急相者。由坐中撮心用念望得。因此入定。是故氣上向。胸臆急痛。當寬放其心。想氣流下。患自差矣。
- 若心寬相者。覺心志遊漫。身好萎蛇。或口涎流。或時暗晦。爾時應當斂身急念。令心住在緣中。身體相持。以此為治。心有澁滑之相。推之可知。是為初入定時調心方法。
- 欲入定時。本是從麤入細。是以身既為麤。息居其中。心最為細。以善方便。調麤就細。令心安靜。此則入定初方便也。



5.1.4 第四、調五法：五者調心。10

- 第四、住坐中調三事者。當一坐之中。隨時長短。攝念用心。
- 是中應善識。身息心三事。調不調相。若坐時上雖調身意。而令身或寬或急或偏或曲。低昂不俱。覺已隨正。每令安隱中無寬急。平直正住。



5.1.4 第四、調五法：五者調心。11

- 復次、當坐之中。身雖調和。而氣或不調。不調相者。如上所說。或風喘或氣急。身中脹滿。當用前法隨治之。每令息道綿綿。如有如無。
- 復次、一坐時中。身息雖調。而心或沈或浮。寬急不俱。爾時若覺。當用前法調令中適。此三事的。無前後隨不調者。而調適之。令一坐之中。身息心三事調適。無相乖越。和融不二。此則能除宿患。障妨不生。定道可剋。



5.1.4 第四、調五法：五者調心12

- 第五、若坐禪將竟。欲出定時。
- 第三、若坐禪將竟。欲出定時。應前放心異緣開口放氣。想息從百脈隨意而散。然後微微動身。次動肩胛及頭頸。次動兩足悉令柔軟。
- 然後以手遍摩諸毛孔。次摩手令暖。以掩兩眼。却手然後開目。待身熱汗稍歇。方可隨意出入。



5.1.4 第四、調五法：五者調心13

- 若不爾者。或得住心。出既斗促。則細法未散。住在身中。令人頭痛。百骨節強。猶如風勞。於後坐中。煩躁不安。是故心不欲坐。每須在意。此為出定調身息心方法。以從細出麤故。是名善入出住。
- 如偈說：進止有次第 麤細不相違
- 譬如善調馬 欲去而欲住



5.1.5 第五、行五法：

- 一者、欲。
- 二者、精進。
- 三者、念。
- 四者、巧慧。
- 五者、一心分明。



5.1.5 第五、行五法：

- 西藏、蓮華戒(*Kamala-sila*, 740-795, A.D.)
《修行次第》云：
- 應該清楚明白「八種對治」：
- 1.信心（信） 2.希求（欲）
- 3.精進（勤） 4.輕安（安）
- 5.正念（念） 6.正知（知）
- 7.對治內心產生的昏沉及掉舉（作行）
- 8.捨棄不必要的對治（不作行）



一者、欲：（善法欲）

- 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。亦名為樂。是人內心志願、好樂諸禪定故。
- 問曰。惓望心生。於修禪中。則為妨礙。云何以此為方便耶？
- 答曰。夫欲者。祇是大志成就、願樂之心。故名為欲。不應於用心時。起惓望憶想之念。若惓望心起。則不澄靜。若心不澄靜。則諸三昧。無由得發矣。



二者、精進

- 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。



二者、精進

- 如《頭陀經》中所明。是中應廣說。
- 頭陀者。名抖擻。抖擻身心、諸不善法故。
- 若修禪時。行此等法。是名不放逸行。
- 具足身心精進。當知此人。能得三乘聖果。何況世間禪定。



二者、精進

- 復次、行者為修禪故。A. 持戒清淨。B. 棄捨五蓋。C. 初夜後夜。專精不廢。
- 譬如鑽火未然。終不休息。是名精進。
- 如佛告阿難。諸佛一心、勤精進故。得三菩提。何況餘善道法。





白教的傳承總集：
金剛總持





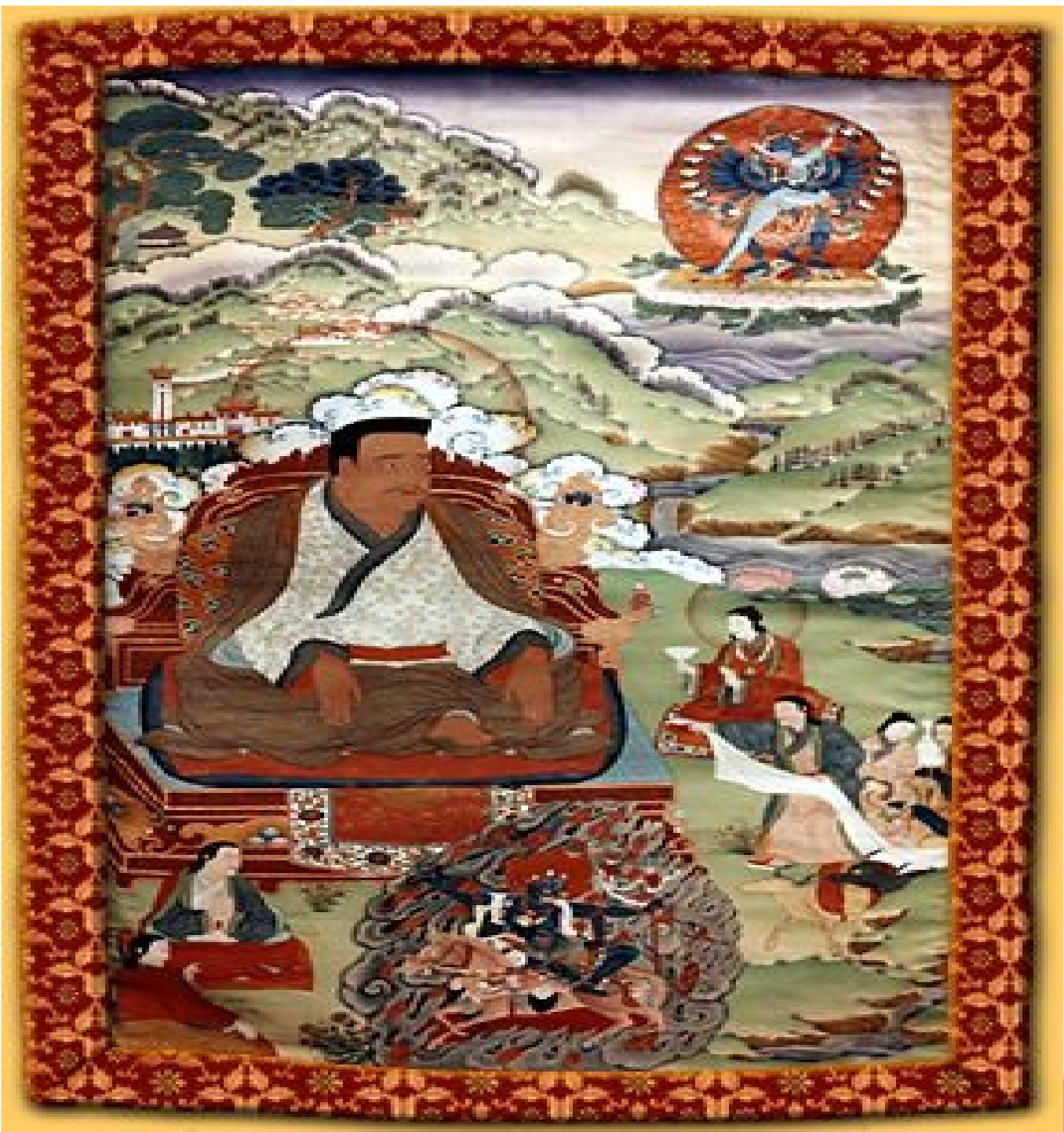
五祖：01 帝洛巴
(Tilopa, 988 - 1069)





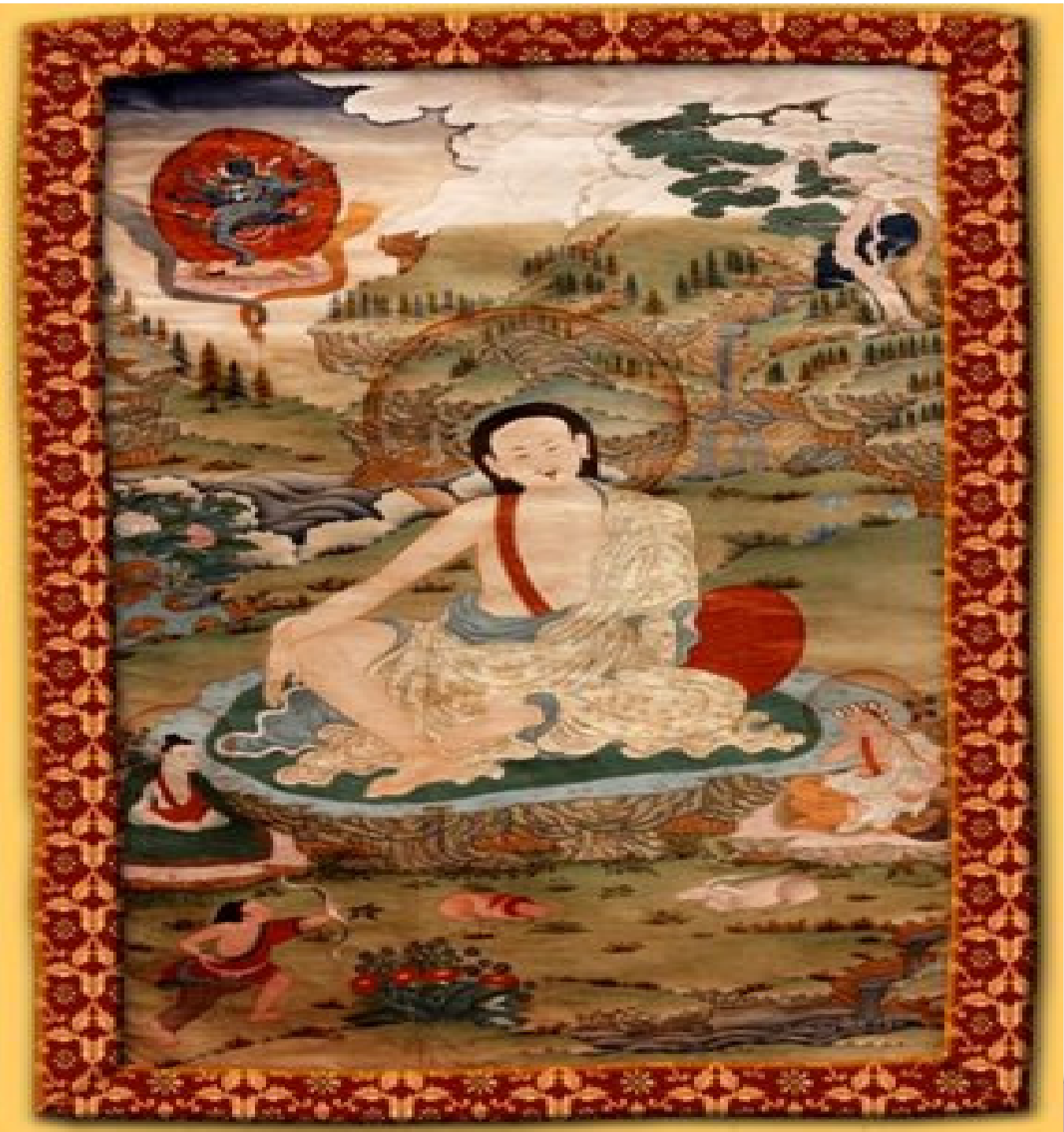
五祖：
那洛巴
(Naropa,
1002-
1064)





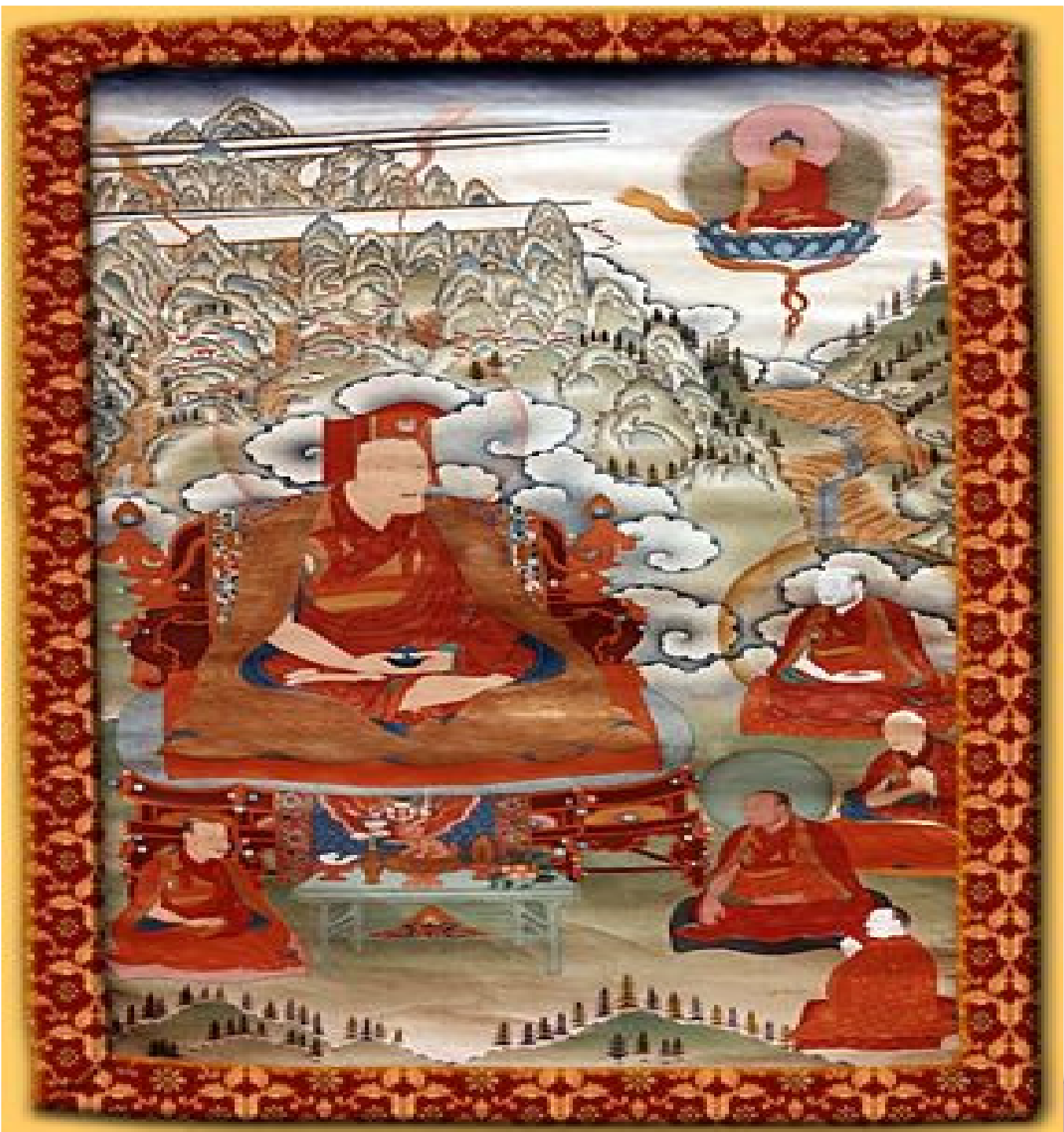
五祖：
03 瑪爾巴
(Marpa, 1012-1097)





五祖：
04 密勒日巴
(Milarepa, 1052-1135)

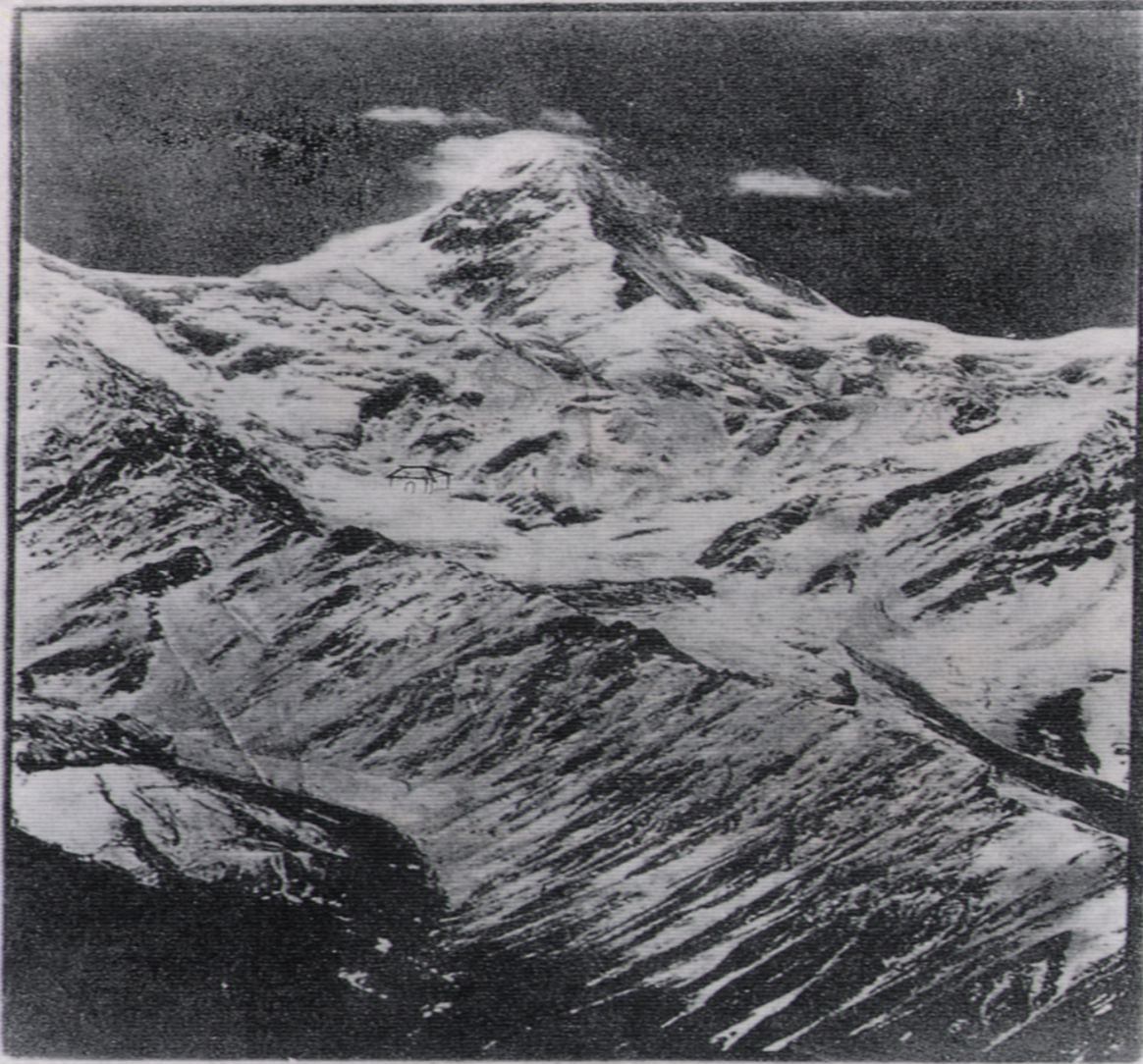




五祖：**05** 岡波巴
(Gampopa, **1079 - 1153**)



木雅貢噶雪山高山約八千八百尺有云世界第一高山



峯頂部有上梁輪其右略下有金剛亥母廿一聖解脫母獅頭金剛母摩哈迦拉賢叔千佛及以前成就者之蹟等

四川木雅、貢葛雪山



四川木雅、貢葛雪山



西康老貢葛寺：





白教、第十六世大寶法王





白教、第九世貢葛佛爺

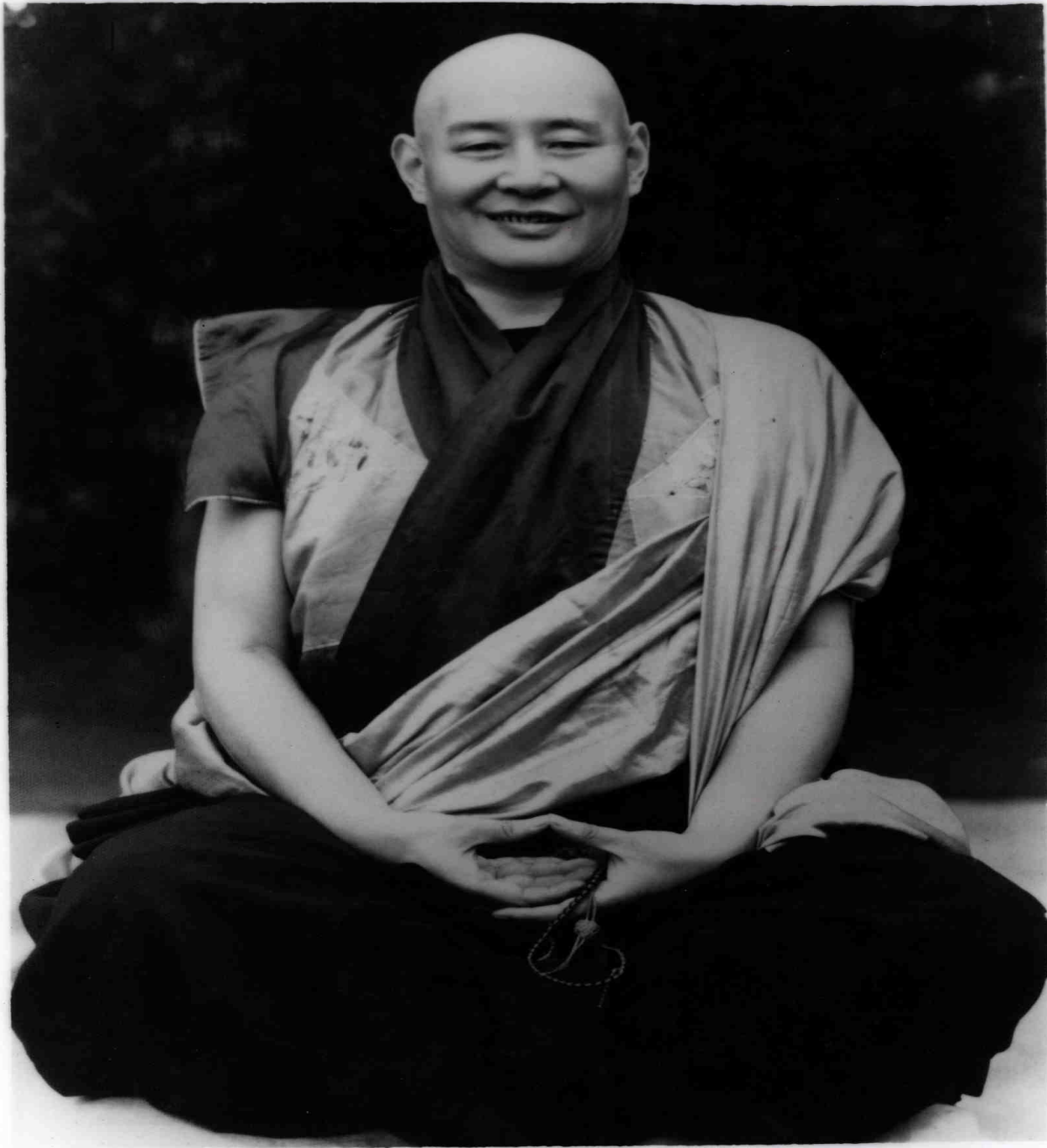




千手千眼觀音殿







第九世貢葛佛爺



西康新貢葛寺：第九世貢葛佛爺的肉身菩薩

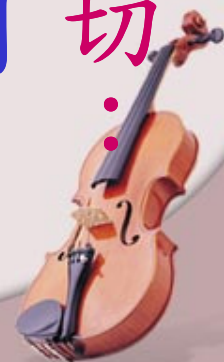


西康新貢葛寺：





第十世貢葛仁波切
稀有化身似圓月
願為眾生而住世



西康老貢葛寺：（以前）



西康老貢葛寺：（重建後）





貢葛老人

貢葛老人雪山閉關圓滿留影





貢葛老人：
九十七歲法照





台北、中和
貢葛老人的肉身：





貢葛老人的肉身供奉處：
台北、中和貢葛精舍



貢葛老人的肉身供奉處：
台北、中和貢葛精舍



三者、念

- 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。
- 此與六行意同。但立名異。六行觀者。一厭下苦、麤、障為三。即是觀欲不淨欺誑可賤。
- 攀上勝、妙、出為三。即是觀初禪為尊重可貴。
- 今釋六法。自可為二意。一約果明。二約因明。



三者、念：一、約果明

- **先約欲界果明**。言厭下苦麤障者。厭患欲界底下。色心麤重故。
- 行者思惟。今感欲界報身。饑渴寒熱。病痛刀杖等。種種所逼。**故名苦**。
- **麤者**。此身為三十六物。屎尿臭穢之所成。故名為麤。麤者醜陋故。
- **障者**。此身質礙不得自在。為山河石壁所隔礙。故名為障。



三者、念：一、約果明

- 次約色界果明。
- 攀上勝者。行者思惟。知色界樂為上勝故。如欲界樂為苦。色界樂為勝。得樂勝苦故名上勝。
- 妙者。受得色界之身。如鏡中像。雖有形色。無有質礙故名為妙。
- 出者。獲得五通。徹見障外等事。山壁無礙故名為出。



三者、念：二、約因明

- 二明因中六行者。先約欲界因。明厭下苦麤障者。
- 行者思惟。若於報身中。所起心數。緣於貪欲。不能出離。如經說。一切眾生為愛奴僕。故名為苦。
- 麤者。緣欲界五塵。散動起惡故名為麤。
- 障者。為煩惱蓋覆故名為障。



三者、念：二、約因明

- 次約色界因。明攀上勝妙出者。行者思惟。初禪上勝之樂。從樂內發。故名為上勝。貪欲樂從外五塵生。惱熱怨結。以為下劣不如。



三者、念：二、約因明

- **妙者**。禪定之樂。心定不動。而樂法成就故名為妙。貪欲之樂。心亂馳動。故名為麁。
- **出者**。心得出離蓋障。至初禪故名為出。亦如石泉。不從外來。內自涌出。今因此六行釋於念義。意在可見。



三者、念：Q&A

- 問曰。今說佛弟子修禪。何用說凡夫六行觀法。
- 答曰。既說三界共禪。亦應知其所行之因。若佛弟子。用八聖種。起十六行觀離欲。為念入初禪。則無過失。在下明無漏禪中。當廣分別。



四者、巧慧

- 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。初禪樂無過失故為得。欲界樂過失故名為失。亦可言初禪為失。欲界樂為得者。欲界樂麁故。計以為實。生重得心。初禪為失者。覺身空寂。受於細樂。似若無故。不可定取。失樂相貌故名為失。



四者、巧慧

- 言輕重者。欲界為輕。初禪為重。
- 欲界輕者。五識相應所得樂、迅速淺故為輕。
- 初禪所得樂重。意識相應。久住緣深。故名重。
- 重者。可貴寶重。亦得言欲界為重。初禪為輕者。欲界樂與煩惱俱。心累重故。故名重。初禪樂心累少。故名為輕。



四者、巧慧

- 次有師言：巧慧者。行人初修禪時。善識內外方便。巧而用之。不失其宜。疾得禪定故。名巧慧也。



五者、一心分明

- 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。
- 如人欲行。善須識道路、通塞之相。
- 決定知已。即一心而去故。說非智不禪。非禪不智。義在此也。
- 釋禪波羅蜜次第法門卷第二



Any Question? ^_^

