

## ❖ 禪觀系列課程：MA

研習成果：

### ❖ 入菩薩行研討班－南傳、北傳禪觀的心要（Oct. 03,2004）

鳩摩羅什法師所譯《思惟略要法》（一卷）（T15, No. 617, pp.299c－300a）

#### 各組整理對照表：

【打⊙的符號，表示心宏法師親自校閱後，所批示的重點。】

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
1.	A、目的 (以結果 為主)	⊙1.對治煩惱、瞋恚、惱害、嫉妒、愛憎四種煩惱。 ⊙2.得眾生忍。 ⊙3.得無生法忍。	修慈心三昧安心住於法	1.解脫迷惑煩惱 2.慈心 3.身心安樂，遠離煩惱	破除瞋恚為慈（慈），破除害，不染，貪（悲，喜，捨）
四無量心	B、所緣境	一切眾生	⊙【對象】1. 動物及大自然 2.一切眾生	⊙【具體些】1. 動物、仇敵 ⊙2. 父母、兄弟、兒子 ⊙3. 業處??	⊙【數量】1.假設法的一有情或多數有情 ⊙2.願我及一切有情
	C、方法/過程	以精進、智慧之力修習慈心。	⊙觀自己的右邊為六親眷屬，左邊為過逝的父母眷屬歷代祖先冤親債主。心中至誠發願祈求觀音菩薩發光照耀。我及盡虛空遍法界一切眾生轉化不善緣。 1. 於十方眾生。慈心愛念。	1. 親→仇 2. 仇→親 3. 對自己修慈心，依次對最親的人，到仇人	⊙1 視怨賊→當善知識想→得慈 2 見無常，老病死，蜎蜚蠕動，因苦→起悲 3 見眾生得今生，後世，天生，賢聖道樂→生喜 4 緣眾生 起布施（法，財，無畏） 5 瞋恚起→即應急卻（冷卻）

			<p>普遍世界(怨親平等)。</p> <p>2. 見諸眾生無常變異。有老病死。眾苦逼切。蝸蜚蠕動皆無安者。而起<b>悲心</b></p> <p>3. 若見眾生。得今世樂及後世樂。得生天樂、賢聖道樂。而起<b>喜心</b></p> <p>4. 不見眾生有苦樂事。不憂不喜。以慧自御。但緣眾生而起<b>捨心</b></p>		6 心馳散→以精進，智慧，強攝之還
	D、功效 (以過程為主)	<p>◎1.安眠。</p> <p>◎2.不見惡夢。</p> <p>◎3.受人愛敬。</p> <p>◎4.得到清淨安樂。</p>	<p>◎1.對治自私瞋心修平等心</p> <p>◎2.得離五欲、除五蓋。入初禪。</p> <p>得眾生忍</p>	<p>1. 執、慢、嗔</p> <p>2. 眾生忍、法忍</p> <p>3. 無法證得阿羅漢果(?)</p>	離五慾，除五蓋，得佛樂//，臨終不亂??
	E、其他				

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
2.	A、目的	<p>◎1.極厭惡其身。當進白骨觀。亦可入初禪。</p> <p>2.命終隨意。生諸佛前。</p> <p>3.除貪慾，尤其是男女之情。</p>	對治貪欲,尤以淫欲	◎去情執、受執	去除貪慾（男女的慾望）
不淨觀法	B、所緣境	生於不淨。處在胞胎。還從不淨出。	身體	◎身體、屍體、三十六不淨物	◎自身（內身，外身）肉體， <b>影像</b>
	C、方法	見種種惡露。肝	1.諦心觀察。從	1. 足 → 髮 →	◎1 內身:有不淨

	<p><b>過程</b></p> <p>肺腸胃。諸蟲動食。九孔流出不淨。常無休止。眼流眇淚。耳出結瞤。鼻中涕流。口出嘔吐。大小便孔。常出屎尿。雖復衣食障覆。實是行廁。身狀如此。何由是淨？</p>	<p>足至髮。從髮至足。皮囊之裏。無一淨者。腦膜、涕唾、膿血、屎尿等。略說則三十六。廣說則無量。譬如農夫開倉。種種別知。麻、米、豆、麥等。行者以心眼。開是身倉。見種種惡露。肝肺腸胃。諸蟲動食。九孔流出不淨。常無休止。眼流眇淚。耳出結[目*寧]。鼻中涕流。口出嘔吐。大小便孔。常出屎尿。雖復衣食障覆。實是行廁。身狀如此。何由是淨？</p> <p>◎2.九想觀</p>	<p>足，皮囊之內、無一不淨</p> <p>2.四大假和，無一可取</p>	<p>出，由頭至腳，由腳至頭，無一淨者（腦膜，涕唾，濃血，屎尿）</p> <p>2 外身：四大合和，譬之如屋，脊骨如棟，脅肋如椽，骸骨如柱，皮如四壁，肉如泥塗，虛偽假合，人爲安在？直至證得安，止，定，認識不淨的行相，執此爲業處</p>
<p><b>D、功效</b></p>	<p>身體柔軟。漸得快樂。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ◎生起出離心</li> <li>2. 警覺</li> <li>3. 調伏心境</li> <li>4. 心住相者。身體柔軟。漸得快樂。</li> <li>5. 若極厭惡其身。當進白骨觀。亦可入初禪。</li> <li>6. 行者志求大乘者。命終隨意。生諸佛前。不爾。必至兜率</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.厭惡其身，即證入初禪</li> <li>2.去我執、貪</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>◎1 去除我執，我愛</li> <li>2 若極惡其身，當進白骨觀，亦可入初禪</li> <li>3 志求大乘者，命終隨意，生諸佛前，不爾，必至兜率天上，瞭解苦，無我</li> </ol>

			天上。得見彌勒。		
	E、其他				(不淨)安般念
備註：					◎【二甘露門】： a. 安般念 b. 不淨觀

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
3.	A、目的	◎1.心可明靜安住。 2.對治貪慾和淫慾。	貪欲	◎去貪愛、我執、人我	◎1 當修不淨觀生起恐怖，自殺的心時 2 修平等心
白骨觀法	B、所緣境	◎人身去除血肉之[白骨]	身體	身骨(無肉)	◎自身，圖像
	C、方法/過程	◎1.先觀骨成透明狀。 2.再觀骨放白光。 3.白光繼續放大至遍虛空。	◎觀從左腳大姆指.再 2.3.4.5 腳指至小腿大腿再觀右腳再觀身體逐一破裂 骨頭呈白色。或由白毫下手逐一往下觀,開眼閉眼白骨明了.	眉間→腳→光明想	除身皮血，筋肉都盡，骨骨相柱，白如珂雪，光亦如是
	D、功效	◎心會放下諸執著	同不淨觀	1. ◎心淨住 2. ◎去貪愛、我執、慾望	1 去除我執,我愛 ◎2 生滅相續
	E、其他				清淨

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
4.	A、目的	◎令心得住。心住相者。坐臥行步。常得見佛。得禪定。	◎令無量劫重罪微薄，得至禪定。	1. 一心專念 2. ◎生出離心	◎1 無量劫重罪微薄 2 怨加債主不敢侵進 3 念佛之人，諸餘惡法，不來擾亂 4 證無生法忍(心安住於法)

觀佛三昧法	B、所緣境	佛像	佛像	1. ◎阿彌陀佛【指佛像】 2. ◎念佛【指萬德洪名】	佛像
	C、方法/過程	1.先從肉髻、眉間白毫、下至於足。從足復至肉髻。 2.閉目思惟。繫心在像。不令他念。	入念佛三昧次第： 1. 持名念佛 2. 觀像念佛 3. 觀想念佛 4. 唯心念佛 5. 實相念佛 細節:云何憶念。人之自信無過於眼。(1)當觀好像便如真佛。先從肉髻眉間白毫下至於足。從足復至肉髻。如是相相諦取還於靜處。(2)閉目思惟繫心在像不令他念。若念餘緣攝之令還。(3)心目觀察如意得見。是為得觀像定。(4)當作是念。我亦不往像亦不來。而得見者由心定想住也。然後進觀生身便得見之。如對面無異也。	1. 持名念佛→觀相→觀想→實相念佛(?) 2. 觀好相→繫心好相→定	◎1 觀像(肉髻→眉間白毫→足)相相諦取 2 觀想(閉目思維,繫心在像) 3 心目觀察,如意得見,得觀像定 4 唯心念佛(作是念:我亦不住像,亦不來,而得見者,由心定想住) ◎*如母憶子,念老病死,念無佛法之恐怖
	D、功效	1.令無量劫重罪微薄。諸餘惡法。不來擾亂。(除罪障) ◎2.積聚資糧。 3.佛常在心。常得見佛。	(1) ◎令無量劫重罪微薄 (2) ◎得至禪定 (3) ◎諸餘惡法不來擾亂。 (4)常得見佛。	1. 攝心 2. 去散亂	心住相者,坐臥行步,常得見佛

	E、其他	持名念佛、觀像念佛、觀想念佛、唯心念佛皆是、實相念佛（？）			
--	------	-------------------------------	--	--	--

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
5.	A、目的	◎【3】除罪障,積資糧,得解脫	◎【2】見佛	◎【1】離散亂、悼舉	更深的止觀（？）
生身觀法	B、所緣境	◎1.觀佛色身像 ◎2.釋迦牟尼佛	釋迦牟尼佛 身	釋迦牟尼佛	釋迦牟尼佛
	C、方法/過程	1.觀佛坐於菩提樹下。光明顯照。相好奇特。 2.或如鹿野苑中坐。為五比丘說四諦法時。 3.或如耆闍崛山。放大光明。 ◎4.每 5~10 分鐘 觀 佛 像 一 處。並觀佛放光使己清淨。	◎(1)觀佛坐於菩提樹下。光明顯照相好奇特。 ◎(2)或如鹿野苑中坐為五比丘說四諦法時。 ◎(3)或如耆闍崛山放大光明為諸大眾說般若時。	1. 觀菩提樹下說法 2. 在鹿野苑說四諦 3. 在耆闍崛山放大光明 4. 水觀（？） 5. 清涼觀（？）	當因於像，以念生身 1 坐於菩提樹下，光明顯照，相好奇特 2 鹿野苑中坐，為五比丘說四諦法 3 耆闍崛山，放大光明，為大眾說般若時
	D、功效	舉身快樂。樂徹骨髓。	◎(1)心想得住即便見佛。 ◎(2)舉身快樂樂徹骨髓。	1. ◎發起大慈悲力 2. ◎繫念見佛	心想的住，即便見佛
	E、其他	◎觀像念佛即是			
備註：		+ 【觀想念佛】			

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
6.	A、目的	得解脫、涅槃之	1. 見佛	1. ◎得定	更深的止觀（？）

		樂。 得無生法忍。	2. 除斷結縛。 得無生法忍	2. ◎斷結縛 3. ◎得無生法忍 4. ◎生諸佛前	
法身 觀法	B、所緣 境	1.觀佛[法身像] (?)。 ◎2.思惟佛之 十力、四無所 畏、大慈大悲、 無量善業等功 德。	◎1.釋迦牟尼 佛 ◎2.法身	1. ◎佛法身 2. ◎十名號： 如來、應供、正 遍知、明行足、 善逝、世間解、 無上士、調御丈 夫、天人師、佛 世尊	佛的功德
	C、方法 過程	思惟佛之十 力、四無所畏、 大慈大悲、無量 善業。	當因生身觀內 法身。十力四無 所畏大慈大悲 無量善業與功 德。	◎觀相→觀想 →佛功德→十 力→四無畏→ 大慈大悲→無 量善業	◎1 觀內法身:十 方，四無量，大 慈大悲，無量善 業 2 觀於外者，一切 諸法，無所不了 (思於死賊，過 愚，為佛一人， 能救) 3 一切諸佛，常為 一切眾生故，不 惜身命，己亦如 是學 4 憶佛恩深重，過 於父母
	D、功效	除罪障，積資 糧。	◎(1)一切諸法 無所不了。(2) 能與種種人天 涅槃之樂。(3) 若此定成除斷 結縛。(4)乃至可 得無生法忍。(4) 若不得定。六欲 天中豪尊第一。 飛行所至宮 殿自隨。(5)或 生諸佛前	1. ◎不令心亂 2. ◎離苦得樂	除斷結縛，乃至 得無生法忍
	E、其他	唯心念佛			

備註：	+【實相念佛】			
-----	---------	--	--	--

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
7.	A、目的	定心成就，十方諸佛，皆為說法，疑網雲消，得無生法忍。	定心成就者得無生忍	1. ⊙十方諸佛皆為說法 2. ⊙疑網雲消 3. ⊙得無生法忍	更深止觀（？） ⊙（所緣有多大，心亦有多大）
十方諸佛觀法	B、所緣境	佛，結跏趺坐，舉手說法。	從一佛觀至多佛	1. ⊙一佛 2. ⊙十方諸佛	佛像（十方諸佛）
	C、方法/過程	1. ⊙【詳盡】：坐觀東方，唯見一佛，結跏趺坐，舉手說法。如是見者，更增十佛，既見之後， 2. 復增百千，乃至無有邊際。近身則狹，轉遠轉廣。但見諸佛，光光相接。回身東南， 3. 復如上觀。既得成就，南方，西南方，西方，西北方，北方，東北方，上方，下方， 4. 都亦如是。總觀十方諸佛，一念所緣，周匝得見。	⊙【精簡】： 1. 先從東方觀一佛，觀成，觀十佛，十佛觀成，觀百佛，觀成復增百千。 2. 諸佛光光相接，迴身東南，亦復如是。至十方皆復如是。 3. 當復端坐，總觀十方諸佛，一念所緣，周匝得見。	1. 坐觀東方見一佛跏趺坐，舉手說法，相好光明，繫念在佛 2. 更增十佛，復增百千乃至無盡，由進而遠、由狹而廣，光光相接無有窮盡 3. 復如是觀東南、南、西南、西、西方、北、東北（⊙順時鐘）	1 做觀東方，廓然明淨 2 唯見一佛，節跏趺坐，舉手說法，心服觀察 3 更增十佛 4 復增百千，但見諸佛光光相偕 5 回身東南
	D、功效	心得快樂，身體安隱。	⊙1. 定心成就者得無生忍 ⊙2. 定中見佛，為其說法釋疑。	1. 總觀十方諸佛，一念所緣，周匝得見 2. 心得快樂，身體安穩	定心成就：於定中，十方諸佛皆為說法，得無生忍，縱使諸佛，不為說法，是時



			◎ 3. 心得快樂，身體安隱		心得快樂，身體安穩。
	E、其他				

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
8.	A、目的	◎1.一心不亂，或繫念不亂， ◎2.往生西方極樂世界。	往生無量壽佛國	求生極樂淨土	欲生極樂淨土
觀無量壽佛法	B、所緣境	◎1.鈍根者： (1) 白骨觀 (2) 光明想 (3) 無量壽佛 ◎2.利根者： (1) 光明想 (2) 無量壽佛	◎行者之身&無量壽佛	無量壽佛	◎阿彌陀佛（ <u>化身佛</u> ） No:不是報身佛
	C、方法/過程	1.白骨觀： 心眼觀察，額上一寸，除卻皮肉，但見赤骨。得如是見者，教令變此赤骨辟方一寸，令白如珂。 得如是見者，教令自變其身，皆作白骨，無有皮肉，色如珂雪。得如是見者，當更教令變此骨身，使作琉璃。 2.光明想： 從此琉璃身中，放白光明，遍滿閻浮。還攝光明，入于身中。既入之後，復放如初。 3.觀無量壽	◎鈍根： 1. 先當教令心眼觀察額上一寸，但見赤骨。 2. 令變赤骨辟一方寸，令白如珂。 3. 教令自變其身，皆如白骨，色如珂雪。 4. 變此骨身，使作琉璃。 5. 光明想 6. 光中化佛 ◎利根： 1. 光明想 2. 光中化佛	1. ◎用心眼觀額上一吋見赤骨轉白 2. 身變白骨放光 3. 轉琉璃身放光 4. 佛光入於身 5. 面向西坐，於光中觀阿彌陀佛，如與佛對坐	白骨觀，光明想，光中化佛想

		佛： 當從身中，放此 白光，乃于光 中，觀無量壽 佛。無量壽佛其 身殊大，西向端 坐，相 相諦取，然後總 觀其身，結跏趺 坐，顏容巍巍， 如紫金山，常如 與佛對坐不 異。			
	D、功效	◎平等心。身心 清涼，輕安。	◎1.往生無量 壽佛國 ◎2.見佛	1. ◎清靜心 2. ◎光中化佛 3. ◎是心是佛 4. ◎是心作佛	憶佛，念佛，當 來必定見佛
	E、其他				

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
9.	A、目的	◎1.使心安住 于法，諸法空 相， ◎2.甚深清淨， 得無生法忍， ◎3.往生無量 壽佛國。	◎1.得無生法 忍 ◎2.中道實相	得無生法忍	◎破斷、常二見
諸法 實相 觀法	B、所緣 境	◎1.心或 ◎2.無量壽佛。	1.觀無量壽佛 2. ◎實相	◎1.觀諸法因 緣生 ◎2.觀姪怒癡	◎1.一句，一偈， 一經” 2.文殊自性諸法 現量境，不來， 不去，不住，同 虛空，如如悲離 時，界生滅於中 化眾生影色現， 若來若去性相實 非有，此之所緣 影現如明月，一

					切諸佛智慧妙吉祥惟願慈悲哀愍降來臨
	<b>C、方法/過程</b>	<p>◎1.一切法因緣生,畢竟空相→心明淨安住→一切諸法畢竟清淨→得空慧觀→心得柔軟,見種種色光,從身而出。</p> <p>◎2.觀無量壽佛→諸法無常→如夢如幻皆無實者→興起大悲哲度一切→攝受其心→不生邪見→得二法忍</p>	<p>1. ◎觀諸法因緣生、觀諸法因緣滅</p> <p>2. ◎觀姪怒癡</p> <p>3. ◎光明想</p> <p>4. ◎觀無量壽佛</p> <p>◎觀於世間。如夢如幻。皆無實者。但以顛倒、虛妄之法。橫起煩惱。受諸罪報。</p>	<p>1. 修不淨或白骨觀後,什麼都不想,坐著觀現前一念,即為諸法實相</p> <p>2. 或先觀無量壽佛→諸法實相</p> <p>3. ◎若心亂:訶責心,令心想住,還念本緣,見身出種種光</p>	精心思維(般若教義),深靜實相,得實相者,觀之如鏡中像,心想住者,心得柔軟,見有種種色光,從身而出,了了觀察,去除雜染,清淨其心,觀受是苦,隨業帶生,世間如夢幻泡影。
	<b>D、功效</b>	<p>◎1. 常起大悲心。善用其心,得無生法忍。願生無量壽佛國。</p> <p>◎2. 又觀法無常,如夢如幻,畢竟空相,而于眾生生平等心,起大悲心。</p>	<p>◎1.得無生法忍</p> <p>◎2.願生無量壽佛國,便得往生</p>	心安住於法,如如不動	◎不墮常,斷二邊,用安穩道,觀諸眾生,不生邪見,且甚深清淨,畢竟空相,心無罣礙,能忍是事
	<b>E、其他</b>		<p>◎◎欲生無量壽佛國者:觀無量壽佛+觀諸法實相+觀於世間。如夢如幻。皆無實者。但以顛倒、虛妄之法。橫起煩惱。受諸罪報。</p>		
備註:	<b>【Note】</b>	應該努力誦《	般若經》及修	空觀。	

禪觀	內容	文殊組	普賢組	觀音組	地藏組
10.	A、目的	1. ⊙五欲自斷，五蓋自除，五根增長， 2. ⊙即得禪定，【指大乘禪定】 3. ⊙深愛于佛。	1. ⊙惟一大乘，無二無三 2. ⊙法華三昧	⊙入一相、一門、清靜之法【◆指一行三昧】	⊙禪定證實相【指大乘禪定】
法華三昧觀法	B、所緣境	⊙1. 二佛對坐，釋迦牟尼佛與多寶佛共坐， ⊙2. 十方分身化佛，遍滿其國土。	⊙1. 釋迦牟尼佛&多寶佛共坐 ⊙2. 法華經文句	(現在)釋迦牟尼佛與(過去)多寶佛 ⊙【法華會上佛菩薩】	法華經
	C、方法/過程	二佛並坐→釋迦牟尼佛與多寶佛，講述發華三昧→十方分身化佛充滿其國土→一切諸佛現神通力→光明遍照十方國→⊙普賢，文殊，藥王，觀音，大勢，彌勒，亦復如是→得禪定→普賢乘六牙白象來至其所，為其授記。	⊙如說修行，正憶念<法華經>。 念釋迦牟尼佛於耆闍崛山，與多寶佛，在七寶塔共坐；十方分身化佛，遍滿所移眾生國土之中；一切諸佛，各有一生補處菩薩，一人為侍。一切諸佛現神通力，光明遍照，無量國土；欲證實法，出其舌相，音聲滿於十方世界。 ⊙恭敬普賢、藥王、大樂說、觀世音、得大勢、	1. ⊙拜法華三昧懺→每日念一卷/一品/安樂行品→修止觀(如下)→發願回向 2. ⊙觀現在釋迦佛與過去多寶佛在七寶塔共坐，即過去現在佛在自己的現前一念。 3. ⊙十方佛遍滿眾生國土。諸佛各有一身補處菩薩為侍。釋迦佛以彌勒為侍。 4. ⊙諸佛光明遍照，無量國土 5. ⊙十方三世眾生皆當作佛，唯一大乘，	念釋迦佛於耆闍崛山，與多寶佛在七寶塔共座；十方分身化佛，遍滿所移眾生國土之中

			文殊、彌勒等，大菩薩眾。	無二無三 6. ◎得禪定親見釋迦佛與多寶佛 7. ◎親見普賢菩薩乘六牙白象來為說法	
	<b>D、功效</b>	一切諸法，一相依門，無生無滅，畢竟空相。五欲自斷，五蓋自除，五根增長，得禪定，深愛于佛。一生精進與憶念法華經。	1. ◎入甚深微妙一相、一門、清淨之法 2. ◎五欲自斷、五蓋自除，五根增長，住此定中，深愛於佛。 3. ◎得普賢菩薩乘六牙白象，來至其所，如經中說。	1. ◎五欲自斷 2. ◎五蓋自除 3. ◎五根增長 4. ◎即得禪定 5. ◎證得百千玄陀羅尼門	五慾自斷，五蓋自除，五根增長，即得禪定，住此定中，深愛於佛
	<b>E、其他</b>				