

2 ◎禪觀系列講座：（三）

T15, No. 614 《坐禪三昧經》（上、下兩卷） pp.269-285

4 姚秦三藏、鳩摩羅什譯

English Title: (CSM) *Contemplation of the Seating-Meditation Sutra*

6 【科判】：民國、釋心宏敬編（March,01,2007 starting）

8 （上卷）◎【甲一、序分】：（分二）

○【乙一、序頌：勸勉勇猛精進】（分三）

10 【丙一、總讚佛法的殊勝】 [pp.0270c29-0270c27]

V1 導師說難遇，聞者喜亦難；大人所樂聽，小人所惡聞。

12 【丙二、說明精進的理由】（分四）

【丁一、世間無常】

14 V2 眾生可愍傷，墜老死嶮路；野人恩愛奴，處畏癡不懼。

V3 世界若大小，法無有常者；一切不久留，暫現如電光。

16 V4 是身屬老死，眾病之所歸；薄皮覆不淨，愚惑為所欺。

V5 汝常為老賊，吞滅盛壯色；如華鬢枯朽，毀敗無所直。

18 V6 頂生王功德，共釋天王坐；報利福弘多，今日悉安在。

【丁二、色身不淨】

20 V7 此王天人中，欲樂具為最；死時極苦痛，以此可悟意。

V8 諸欲初軟樂，後皆成大苦；亦如怨初善，滅族禍在後。

22 V9 是身為穢器，九孔常流惡；亦如那利瘡，絕治於醫藥。

V10 骨車力甚少，筋脈纏識轉；汝以為妙乘，忍著無羞恥。

24 V11 死人所聚處，委棄滿塚間；生時所保惜，死則皆棄捐。

V12 常當念如是，一心觀莫亂；破癡倒黑暝，執炬以明觀。

26 【丁三、死亡隨時降臨】

V13 若捨四念止，心無惡不造；如象逸無鈎，終不順調道。

- 2 V14 今日營此業，明日造彼事；樂著不觀苦，不覺死賊至。
 V15 忽忽為己務，他事亦不閑；死賊不待時，至則無脫緣。
 4 V16 如鹿渴赴泉，已飲方向水；獵師無慈惠，不聽飲竟殺。
 V17 癡人亦如是，勤修諸事務；死至不待時，誰當為汝護。
 6 V18 人心期富貴，五欲情未滿；諸大國王輩，無得免此患。
 V19 仙人持呪箭，亦不免死生；無常大象蹈，蟻蛭與地同。
 8 V20 且置一切人，諸佛正真覺；越度生死流，亦復不常在。
 V21 以是故當知，汝所可愛樂；悉應早捨離，一心求涅槃。

10 【丁四、死後佛法難遇】

- V22 後捨身死時，誰當證知我；復得遇法寶，及以不遇者。
 12 V23 久久佛日出，破大無明暝；以放諸光明，示人道非道。
 V24 我從何所來，從何處而生；何處得解脫，此疑誰當明。
 14 V25 佛聖一切智，久違乃出世；一心莫放逸，能破汝疑結。
 V26 彼不樂實利，好著弊惡心；汝為眾生長，當求實法相。
 16 V27 誰能知死時，所趣從何道；譬如風中燈，不知滅時節。

18 【丙三、指出修行的原則】（分三）

【丁一、修行不難】

- 20 V28 至道法不難，大聖指事說；說智及智處，此二不假外。
 V29 汝若不放逸，一心常行道；不久得涅槃，第一常樂處。
 22 V30 利智親善人，盡心敬佛法；厭穢不淨身，離苦得解脫。
 V31 閑靜修寂志，結跏坐林間；檢心不放逸，悟意覺諸緣。

24 【丁二、勿貪逸樂】

- V32 若不厭有中，安睡不自悟；不念世非常，可畏而不懼。
 26 V33 煩惱深無底，生死海無邊；度苦舡未辦，安得樂睡眠。
 V34 是以當覺悟，莫以睡覆心；於四供養中，知量知止足。
 28 V35 大怖俱未免，當宜勤精進；一切苦至時，悔恨無所及。
 V36 衲衣樹下坐，如所應得食；勿為貪味故，而自致毀敗。
 30 V37 食過知味處，美惡都無異；愛好生憂苦，是以莫造愛。
 V38 行業世界中，美惡無不更；一切已具受，當以是自抑。

32 【丁三、業顯欲樂】

- V39 若在畜獸中，啗草為具味；地獄吞鐵丸，燃熱劇迸鐵。
 34 V40 若在薜荔中，膿吐火糞屎；涕唾諸不淨，以此為上味。
 V41 若在天宮殿，七寶宮觀中；天食蘇陀味，天女以娛心。

- 2 V42 人中務貴處，七饌備眾味；一切曾所更，今復何以愛。
V43 往返世界中，厭更苦樂事；雖未得涅槃，當懇求此利。

4

○【乙二、長行：禪修的前方便】（分三）

6 【丙一、持戒清淨為基礎】（分四）

- 8 【丁一、誠實發露】[0270c28] 學禪之人。初至師所。師應問言。汝持戒淨不？
非重罪惡邪不？若言五眾戒淨。無重罪惡邪。次教道法。若言破戒。應重問言。
汝破何戒？

- 10 【丁二、至心懺悔】若言重戒。師言：如人被截耳鼻。不須照鏡。汝且還去。精
懃誦經。勸化作福。可種後世道法因緣。此生永棄。譬如枯樹。雖加溉灌。不生
12 華葉。及其果實。

- 14 【丁三、心向道法】若破餘戒。是時應教。如法懺悔。若已清淨。師若得天眼、
他心智。即為隨病。說趣道之法。

- 16 【丁四、觀照煩惱】若未得通。應當觀相。或復問之。三毒之中。何者偏重？婬
欲多耶？瞋恚多耶？愚癡多耶？

18 【丙二、觀察煩惱的三種相狀】（分三）【丁一、多貪淫相】（分八）

- 20 【戊一、妻妾眾多】云何觀相？若多婬相。為人輕便。多畜妻妾。多語多信。顏
色和悅。言語便易。少於瞋恨。亦少愁憂。多能技術。好聞多識。愛著文頌。善
能談論。能察人情。多諸畏怖。

- 22 【戊二、貪戀舒適】心在房室。好著薄衣。渴欲女色。愛著臥具。服飾香華。

- 24 【戊三、心意善變】心多柔軟。能有憐愍。美於言語。好修福業。意樂生天。處
眾無難。別人好醜。信任婦女。欲火熾盛。心多悔變。憚自莊飾。好觀綵畫。慳
惜己物。僥倖他財。好結親友。不憚獨處。樂著所止。隨逐流俗。乍驚乍懼。志
26 如獼猴。所見淺近。作事無慮。輕志所為。趣得適意。憚啼憚哭。

- 28 【戊四、不堪寒苦】身體細軟。不堪寒苦。易阻易悅。不能忍事。少得大喜。少
失大憂。自發伏匿。身溫汗臭。薄膚細髮。多皺多白。剪爪治鬚。白齒趣行。憚
潔淨衣。

2 【**戊五、多情多求**】學不專一。好遊林苑。多情多求。意著常見。附近有德。先
意問訊。

4 【**戊六、自大好勝**】憙用他語。強顏耐辱。聞事速解。所為事業。分別好醜。愍
傷苦厄。自大好勝。不受侵陵。憙行施惠。接引善人。得美飲食。與人共之。

6 【**戊七、眼高手低**】不存近細。志在遠大。眼著色欲。事不究竟。無有遠慮。知
世方俗。觀察顏色。逆探人心。美言辯慧。結友不固。頭髮稀疏。少於睡眠。坐
8 臥行立。不失容儀。

10 【**戊八、經常後悔**】所有財物。能速救急。尋後悔惜。受義疾得。尋復憙忘。惜
於舉動。難自改變。難得離欲。作罪輕微。如是種種是婬欲相。

12 【**丁二、多瞋恚相**】（分五）

14 【**戊一、憂惱忿恨**】瞋恚人相。多於憂惱。卒暴懷忿。身口麤〔麤-夫+黃〕。能
忍眾苦。觸事不可。多愁少歡。能作大惡。無憐愍心。憙為鬪訟。

16 【**戊二、口如利刃**】顏貌毀悴。皺眉眊眊。難語難悅。難事難可。其心如瘡。而
宣人闕。義論強梁。不可折伏。難可傾動。難親難沮。含毒難吐。受誦不失。

18 【**戊三、難已屈伏**】多能多巧。心不懶墮。造事疾速。持望不語。意深難知。受
恩能報。有能聚眾。自伏事人。不可沮敗。能究竟事。難可干亂。少所畏難。譬
如師子。不可屈伏。一向不迴。直造直進。

20 【**戊四、好勝愛著**】憶念不忘。多慮思惟。誦習憶持。能多施與。小利不迴。為
師利根。離欲獨處。少於婬欲。心常懷勝。愛著斷見。

22 【**戊五、心堅固執**】眼常惡視。真實言語。說事分了。少於親友。為事堅著。堅
憶不忘。多於筋力。肩胸殊大。廣額齊髮。心堅難伏。疾得難忘。能自離欲。憙
24 作重罪。如是種種是瞋恚相。

26 【**丁三、多愚癡相**】（分四）

28 【**戊一、常生疑悔**】愚癡人相。多疑多悔。懶墮無見。自滿難屈。憍慢難受。可
信不信。非信而信。不知恭敬。處處信向。多師輕躁。無羞搪突。作事無慮。反
教渾戾。

- 2 **【戊二、善惡不分】**不擇親友。不自修飾。好師異道。不別善惡。難受易忘。鈍根懈怠。訶謗行施。心無憐愍。破壞法橋。觸事不了。
- 4 **【戊三、怨憎賢善】**瞋目不視。無有智巧。多求悌望。多疑少信。憎惡好人。破罪福報。不別善言。不能解過。不受誨喻。親離憎怨。
- 6 **【戊四、喜怒無常】**不知禮節。恚作惡口。鬚髮爪長。齒衣多垢。為人驅役。畏處不畏。樂處而憂。憂處而喜。悲處反笑。笑處反悲。牽而後隨。能忍苦事。不別諸味。難得離欲。為罪深重。如是種種是愚癡相。

【丙三、總標對治煩惱的方法】

- 10 [0271c02] 若多婬欲人。不淨法門治。若多瞋恚人。慈心法門治。若多愚癡人。思惟觀因緣法門治。若多思覺人。念息法門治。若多等分人。念佛法門治。諸如是等種種病。種種法門治。

◎ **【甲二、正宗分】（分六）**

- 14 **【乙一、五停心觀的對治法門】（分五）**

◎ **【丙一、對治貪欲的法門】（分六）：不淨觀**

- 16 ○ **【丁一、不淨觀的定義】** [0271c07] 第一、治貪欲法門：婬欲多人。習不淨觀。從足至髮。不淨充滿。髮毛爪齒。薄皮厚皮。血肉筋脈。骨髓肝肺。心脾腎胃。大腸小腸。屎尿洩唾。汗淚垢坩。膿腦胞膽。水、微膚、脂肪、腦膜。身中如是。種種不淨。
- 18
- 20 ○ **【丁二、不淨觀的內涵】** 復次、不淨漸者。觀青瘀腫脹。破爛血流。塗漫臭膿。噉食不盡。骨散燒焦。是謂不淨觀。

- 22 ○ **【丁三、對治的方法】（分二）**

- 24 **【戊一、總說】** 復次、多婬人有七種愛：(1)或著好色。(2)或著端正。(3)或著儀容。(4)或著音聲。(5)或著細滑。(6)或著眾生。(7)或都愛著。【note：編號是筆者所加】

- 26 **【戊二、別顯】（分七）**：(1)若著好色。當習：青瘀觀法。黃、赤、不淨色等。亦復如是。(2)若著端正。當習：腫脹身散觀法。(3)若著儀容。當觀：新死血流、

- 2 塗骨觀法。(4)若著音聲。當習：咽塞命斷觀法。(5)若著細滑。當習：骨見、及
 2 塗骨觀法。(6)若愛眾生。當習六種觀。(7)若都愛著。一切遍觀。或時作種種。
 4 更作異觀。是名不淨觀。

○【丁四、問與答】（分二）

- 6 【戊一、問】問曰。若身不淨。如臭腐屍者。何從生著？

【戊二、答】（分四）

- 8 【己一、著從顛倒生】若著淨身。臭腐爛身。亦當應著。若不著臭身。淨身亦應
 8 【己一、著從顛倒生】若著淨身。臭腐爛身。亦當應著。若不著臭身。淨身亦應
 10 不著。二身等故。若求二實淨。俱不可得。人心狂惑。為顛倒所覆。非淨、計淨。
 10 若倒心破。便得實相法觀。便知不淨。虛誑不真。

- 12 【己二、著從命根生】復次死屍。無火、無命、無識、無有諸根。人諦知之。心
 12 不生著。以身有暖、有命、有識。諸根完具。心倒惑著。

- 14 【己三、內外皆不淨】復次、心著色時。謂以為淨。愛著心息。即知不淨。若是
 14 實淨。應當常淨。而今不然。如狗食糞。謂之為淨。以人觀之。甚為不淨。是身
 16 內外。無一淨處。若著身外。身外薄皮。舉身取之。纔得如奈。是亦不淨。何況
 16 身內三十六物。

- 18 【己四、一切皆不淨】復次、推身因緣。種種不淨。父母精血。不淨合成。既得
 18 為身。常出不淨。衣服床褥。亦臭不淨。何況死處。以是當知。生死內外。都是
 不淨。（此下經本至二門初）

20 ○【丁五、觀行的深淺】（分三）

- 【戊一、總說】[0272a08] 復次、觀亦有三品：或初習行。或已習行。或久習行。

22 【戊二、別顯】（分三）

- 24 【己一、初修者】若初習行。當教言：「作破皮想。除却不淨。當觀赤骨人。繫
 24 意觀行。不令外念。外念諸緣。攝念令還。」

- 26 【己二、已修者】若已習行。當教言：「想却皮肉。盡觀頭骨。不令外念。外念
 26 諸緣。攝念令還。」

- 28 【己三、久修者】若久習行。當教言：「身中一寸心却皮肉。繫意五處：頂、額、
 28 眉間、鼻端、心處。如是五處。住意觀骨。不令外念。外念諸緣。攝念令還。」

2 【戊三、結論】（分三）

【己一、法說】常念觀心。心出制持。若心疲極。住念所緣。捨外守住。

4 【己二、譬喻】譬如獼猴。被繫在柱。極乃住息。所緣如柱。念如繩鎖。心喻獼猴。亦如乳母。常觀嬰兒。不令墮落。

6 【己三、小結】行者觀心。亦復如是。漸漸制心。令住緣處。若心久住。是應禪法。

8 ○【丁六、禪相現前】（分四）

10 【戊一、心得靜住】若得禪定。即有三相：〔一者〕、身體和悅。柔軟輕便。白骨流光。猶如白珂。心得靜住。是為觀淨。是時便得。色界中心。是名：初學禪法、得色界心。心應禪法。即是色界法。心得此法。身在欲界。四大極大。柔軟快樂。色澤淨潔。光潤和悅。謂悅樂。

【戊二、骨光遍照】二者、向者骨觀。白骨相中。光明遍照、淨白色。

14 【戊三、淨心安住】三者、心住一處。是名淨觀。除肉觀骨。故名淨觀。

16 【戊四、自知三相】如上三相。皆自知之。他所不見。上三品者。初習行、先未發意。已習行、三四身修。久習行、百年身學。

◎【丙二、對治瞋恚的法門】（分三）：慈悲觀

18 ○【丁一、觀行的深淺】（分二）

20 【戊一、總說】[0272b02] 若瞋恚偏多。當學三種、慈心法門。或初習行。或已習行。或久習行。

【戊二、別顯】（分三）

22 【己一、初修者：慈及親愛】若初習行者。當教言：「慈及親愛。云何親及、願與親樂？行者若得種種、身心快樂。寒時得衣。熱時得涼。飢渴得飲食。貧賤得富貴。行極時、得止息。如是種種樂。願親愛得。繫心在慈。不令異念。異念諸緣。攝之令還。」

2 【己二、已修者：慈及中人】若已習行。當教言：「慈及中人。云何及中人、而
與樂？行者若得種種、身心快樂。願中人得。繫心在慈。不令異念。異念諸緣。
4 攝之令還。」

6 【己三、久修者：慈及怨憎】若久習行。當教言：「慈及怨憎。云何及彼、而與
其樂？行者若得種種、身心快樂。願怨憎得。得與親同。同得一心。心大清淨。
親中怨等。廣及世界。無量眾生。皆令得樂。周遍十方。靡不同等。大心清淨。
8 見十方眾生。皆如自見。在心目前。了了見之。受得快樂。是時即得：慈心三昧。」

○【丁二、問與答】（分二）

10 【戊一、問】問曰。親愛、中人。願令得樂。怨憎惡人。云何憐愍。復願與樂？

【戊二、答】（分六）

12 【己一、惡人有善心】答曰。應與彼樂。所以者何？其人更有種種、好清淨法因。
我今云何。豈可以一怨故。而沒其善？

14 【己二、過去是善親】復次、思惟是人。過去世時。或是我親善。豈以今瞋。更
生怨惡？我當忍彼。是我善利。又念行法。仁德含弘。慈力無量。此不可失。

16 【己三、無怨何生忍】復思惟言。若無怨憎。何因生忍？生忍由怨。怨則我之親
善。

18 【己四、瞋卻實害己】復次、瞋報最重。眾惡中上。無有過是。以瞋加物。其毒
難制。雖欲燒他。實是自害。

20 【己五、沙門修忍行】復自念言：外被法服。內習忍行。是謂沙門。豈可惡聲。
縱此變色慙心？

22 【己六、苦刺實無量】復次、五受陰者。眾苦林藪。受惡之的。苦惱惡來。何由
可免？如刺刺身。苦刺無量。眾怨甚多。不可得除。當自守護。著忍革屣。

○【丁三、重頌作為總結】

如佛言曰：「V1 以瞋報瞋，瞋還著之；瞋恚不報，能破大軍。

26 V2 能不瞋恚，是大人法；小人瞋恚，難動如山。」

2 V3 瞋為重毒，多所殘害；不得害彼，自害乃滅。

V4 瞋為大瞋，有目無覩；瞋為塵垢，染污淨心。

4 V5 如是瞋恚，當急除滅；毒蛇在室，不除害人。

V6 如是種種，瞋毒無量；常習慈心，除滅瞋恚。」是為慈三昧門。

6

◎【丙三、對治愚癡的法門】（分四）：因緣觀

8

○【丁一、觀行的深淺】（分二）

10 【戊一、總說】[0272c11] 若愚癡偏多。當學三種、思惟法門。或初習行。或已習行。或久習行。

【戊二、別顯】（分三）

12 【己一、初修者】若初習行。當教言。生、緣老死。無明、緣行。如是思惟。不令外念。外念諸緣。攝之令還。

14 【己二、已修者】若已習行。當教言。行緣識。識緣名色。名色緣六入。六入緣觸。觸緣受。受緣愛。愛緣取。取緣有。如是思惟。不令外念。外念諸緣。攝之令還。

18 【己三、久修者】若久習行。當教言。無明緣行。行緣識。識緣名色。名色緣六入。六入緣觸。觸緣受。受緣愛。愛緣取。取緣有。有緣生。生緣老死。如是思惟。不令外念。外念諸緣。攝之令還。

20

○【丁二、問與答】（分二）

【戊一、問】問曰。一切智人、是有明。一切餘人、是無明。是中云何無明？

22 【戊二、答】答曰。無明：名一切不知。此中無明。能造、後世有。有者、無。無者、有。棄諸善、取諸惡。破實相、著虛妄。如「無明相品」中說：

24

○【丁三、引頌作為論証與強調】（分四）

【戊一、棄善著惡】V44.不明白益法，不知道德業；而作結使因，如火鑽燧生。

26 V45.惡法而心著，遠棄於善法；奪眾生明賊，去來明亦劫。

- 2 **【戊二、業苦無盡】** V46.常樂我淨想，計於五陰中；苦習盡道法，亦復不能知。
V47.種種惱險道，盲人入中行；煩惱故業集，業故苦流迴。
- 4 **【戊三、有目無慧】** V48.不應取而取，應取而反棄；馳閻逐非道，蹴株而躡地。
V49.有目而無慧，其喻亦如是；是因緣滅故，智明如日出。
- 6 **【戊四、小結】** [0273a08] 如是略說。無明、乃至老死、亦如是。

○ **【丁四、再次問與答】**（分二）

- 8 **【戊一、問】** 問曰。佛法中。因緣甚深。云何癡多人。能觀因緣？
- 【戊二、答】** 答曰。二種癡人。一、如牛羊。二、種種邪見。癡惑闇蔽。邪見癡人。佛為此說。當觀因緣。以習三昧。

12 ◎ **【丙四、對治思覺的法門】**（分四）：數息觀

○ **【丁一、觀行的深淺】**（分二）

- 14 **【戊一、總說】** [0273a13] 若思覺偏多。當習阿那般那、三昧法門。有三種學人：或初習行。或已習行。或久習行。
- 16 **【戊二、別顯】**（分三）
- 【己一、初修者】** 若初習行。當教言。一心念數。入息、出息。若長、若短。數一至十。
- 18 **【己二、已修者】** 若已習行。當教言。數一至十。隨息入出。念與息俱。止心一處。
- 20 **【己三、久修者】** 若久習行。當教言。數、隨、止、觀。轉觀、清淨。

22 ○ **【丁二、修持的內容】**（分二）

【戊一、操作方式】（分三）

- 24 **【己一、分類】** 阿那般那三昧。六種門、十六分。

2 【己二、方法】云何為數？一心念入息。入息至竟、數一。出息至竟、數二。若未竟、而數。為非數。若數二至九、而誤。更從一數起。

4 【己三、譬喻】譬如算人。一一為二。二二為四。三三為九。

【戊二、親証無常】（分二）

6 【己一、問】問曰。何以故數？

【己二、答】答曰。無常觀、易得故。亦斷、諸思覺故。得一心故。身心生滅。

8 無常相似。相續、難見。入息、出息。生、滅、無常。易知、易見故。

○【丁三、所修的對境：六種思覺】（分三）

10 ※【戊一、總說】（分四）

【己一、法說】復次、心繫在數。斷諸思、諸覺。思覺者。欲思覺。恚思覺。惱

12 思覺。親里思覺。國土思覺。不死思覺。

欲求淨心。入正道者。先當除却、三種麤思覺。次除、三種細思覺。除六覺已。

14 當得一切清淨法。

【己二、譬喻】譬如採金人。先除、麤石砂。然後除、細石砂。次第得、細金砂。

16 【己三、問答】問曰。云何為麤病？云何為細病？

答曰。欲、瞋、惱覺。是三、名麤病。親里、國土、及不死覺。是三、名細病。

18 除此覺已。得一切清淨法。

【己四、再次問答】問曰。未得道者。結使未斷。六思覺強。從心生亂。云何能

20 除？答曰。心厭世間。正觀能遮。而未能拔。後得無漏道。能拔結使根本。

※【戊二、別顯】（分六）

22 □【己一、正觀除欲覺】（分四）

【庚一、無欲身心自在】何謂正觀？

- 2 V50.見多欲人求欲苦，得之守護是亦苦；失之憂惱亦大苦，心得欲時無滿苦。
 V51.欲無常空憂惱因，眾共有此當覺棄；譬如毒蛇入人室，不急除之害必至。
 4 V52.不定不實不貴重，種種欲求顛倒樂；如六神通阿羅漢，教誨欲覺弟子言。

【庚二、切勿縱心受苦】

- 6 V53.汝不破戒戒清淨，不共女人同室宿；欲結毒蛇滿心室，纏綿愛喜不相離。
 V54.既知身戒不可毀，汝心常共欲火宿；汝是出家求道人，何緣縱心乃如是。

8 **【庚三、晝夜常保正觀】**

- V55.父母生養長育汝，宗親恩愛共成就；咸皆涕泣戀惜汝，汝能捨離不顧念。
 10 V56.而心常在欲覺中，共欲嬉戲無厭心；常樂欲火共一處，歡喜愛樂不暫離。

【庚四、小結】 [0273b22] 如是種種、呵欲覺。如是種種正觀、除欲覺。

12 □ **【己二、正觀除瞋覺】**（分四）

【庚一、瞋恚恆滅慈悲】 問曰。云何滅瞋恚覺？答曰：

- 14 V57.從胎中來生常苦，是中眾生莫瞋惱；若念瞋惱慈悲滅，慈悲瞋惱不相比。
 V58.汝念慈悲瞋惱滅，譬如明闇不同處；若持淨戒念瞋恚，是人自毀破法利。
 16 V59.譬如諸象入水浴，復以泥土塗全身；一切常有老病死，種種鞭答百千苦。

【庚二、瞋惱常傷眾生】

- 18 V60.云何善人念眾生，而復加益以瞋惱；若起瞋恚欲害彼，未及前人先自燒。
 V61.是故常念行慈悲，瞋惱惡念內不生；若人常念行善法，是心常習佛所念。

20 **【庚三、心念善得涅槃】**

- V62.是故不應念不善，常念善法歡樂心；今世得樂後亦然，得道常樂是涅槃。
 22 V63.若心積聚不善覺，自失己利并害他；是謂不善彼我失，他有淨心亦復沒；
 譬如阿蘭若道人，舉手哭言賊劫我。

- 24 **【庚四、小結：再次問答】** [0273c10] 有人問言。誰劫汝？答言。財賊、我不畏。
 我不聚財、求世利。誰有財賊、能侵我。我集善根、諸法寶。覺觀賊來、破我利。

2 財賊可避。多藏處。劫善賊來、無處避。如是種種呵瞋恚。如是種種正觀、除瞋恚覺。

4 □【己三、正觀除惱覺】（分四）

【庚一、讒謗謀害無盡】 [0273c15] 問曰。云何除惱覺？

6 V64.答曰眾生百千種，諸病更互恆來惱；死賊捕伺常欲殺，無量眾苦自沈沒。

V65.云何善人復加惱，讒謗謀害無慈仁；未及傷彼被殃身，俗人起惱是可恕。

8 V66.此事世法惡業因，亦不自言我修善；求清淨道出家人，而生瞋恚懷嫉心。

【庚二、嫉妬能毀一切】

10 V67.清冷雲中放毒火，當知此惡罪極深；阿蘭若人興嫉妬，有阿羅漢他心智。

V68.教誡苦責汝何愚，嫉妬自破功德本；若求供養當自集，諸功德本莊嚴身。

12 【庚三、身心痛苦無窮】

V69.若不持戒禪多聞，虛假染衣壞法身；實是乞兒弊惡人，云何求供養利身？

14 V70.飢渴寒熱百千苦，眾生常因此諸惱；身心苦厄無窮盡，云何善人加諸惱？

V71.譬如病瘡以針刺，亦如獄囚考未決；苦厄纏身眾惱集，云何慈悲更令劇。

16 【庚四、小結】 [0274a03] 如是種種呵惱覺。如是種種正觀、除惱覺。

□【己四、正觀除親里覺】（分三）

18 【庚一、問】 [0274a04] 問曰。云何除親里覺？

【庚二、答】（分六）

20 【辛一、業緣牽引為親】 [0274a05] 答曰。應如是念。世界生死中。自業緣牽。

何者是親。何者非親。但以愚癡故。橫生著心。計為我親。過去世、非親為親。

22 未來世、非親為親。今世是親。過去非親。

【辛二、聚散總是無常】 譬如：鳥栖暮集一樹。晨飛、各隨緣去。家屬親里。亦

24 復如是。生世界中。各各自異心。緣會故親。緣散故疎。無有定實。因緣果報。

共相親近。

2 **【辛三、順逆皆是生滅】**譬如：乾沙、緣手、團握。緣捉故合。緣放故散。父母
 養子。老當得報。子蒙懷抱。養育故應報。若順其意、則親。若逆其意、是賊。
 4 有親不能益、而反害。有非親無損、而大益。人以因緣故、而生愛。愛因緣故、
 而更斷。

6 **【辛四、染著由自心生】**譬如：畫師作婦女像。還自愛著。此亦如是。自生染著。
 染著於外。過去世中。汝有親里。今世於汝。復何所作。汝亦不能益、過去親。
 8 過去親、不益汝。兩不相益。空念之為、是親、非親。世界中。不定無邊。

【辛五、從愛著得解脫】如阿羅漢教、新出家、戀親弟子言：如惡人吐食。更欲
 10 還噉。汝亦如是。汝已得出家。何以還欲、愛著？是剃髮染衣、是解脫相。汝著
 親里。不得解脫。還為愛所繫。三界無常。流轉不定。若親、非親。雖今親里。
 12 久久則滅。

【辛六、一切皆非定法】如是十方、眾生迴轉。親里無定。是、非我親。人欲死
 14 時。無心、無識。直視不轉。閉氣命絕。如墮閻坑。是時親里。家屬安在？若初
 生時。先世非親。今強和合、作親。若當死時、復非親。

16 **【庚三、小結】**如是思惟。不當著親。如人兒死。一時三處。父母俱時啼哭。誰
 天上、父母、妻子。人中亦為誰。龍中父母、亦為誰。如是種種正觀、除親里覺

18 □ **【己五、正觀除國土覺】**（分三）

【庚一、問】 [0274b03] 問曰。云何除國土覺？

20 **【庚二、答】**（分六）

【辛一、智者不應念著】答曰。行者若念：是國土、豐樂、安隱。多諸好人。恒
 22 為國土覺、繩所牽。將去罪處。覺心如是。若有智人。不應念著。

【辛二、國土時轉無安】何以故？國土種種、過罪所燒。時節轉故。亦有飢餓。
 24 身疲極故。一切國土。無常安者。

- 2 **【辛三、老病死遍一切】**復次、老病死苦。無國不有。從是間身、苦去得。彼處身苦。一切國土。去無不苦。
- 4 **【辛四、明辨好壞國土】**假有國土。安隱豐樂。而有結惱。心生苦患。是非好國土。能除雜惡。國土能薄。結使令心不惱。是謂好國土。
- 6 **【辛五、眾生苦惱無盡】**一切眾生。有二種苦。身苦、心苦。常有苦惱。無有國土。無此二惱。
- 8 **【辛六、國土總非完美】**復次、有國土大寒。有國土大熱。有國土飢餓。有國土多病。有國土多賊。有國土、王法不理。
- 10 **【庚三、小結】**如是種種、國土之惡心、不應著。如是正觀除國土覺

□ **【己六、正觀除不死覺】**（分三）

- 12 **【庚一、問】** [0274b17] 問曰。云何除、不死覺？

【庚二、答】（分六）

- 14 **【辛一、不應執著一切】**（分三）

- 【壬一、莫念一切】**答曰。應教行者。若好家生。若種族子。才技、力勢、勝人。一切莫念。

- 【壬二、莫為癡人】**何以故？一切死時。不觀老少、貴賤。才技力勢。是身、是一切憂惱、諸因緣。因自見、少多壽。若得安隱。是為癡人。

- 【壬三、憂惱如蛇】**何以故？是謂憂惱。因依、是四大。四大造色。如四毒蛇。共不相應。誰得安隱者。出息期入。是不可信。

【辛二、死神隨時到來】

- 22 復次、人睡時。欲期必覺。是事難信。受胎、至老死事、恒來。求死時節。言常不死。云何可信？

2 **【辛三、智者應觀實相】（分二）**

4 **【壬一、無人能勝死神】** 譬如：殺賊、拔刀、注箭。常求殺人。無憐愍心。人生
世間。死力最大。一切無勝、死力、強者。

A.若過去世。第一妙人。無能脫此死者。B.現在亦無、大智人。能勝死者。C.
 6 亦非軟語求。非巧言誑。可得避脫。D.亦非持戒、精進。能却此死。[note:編號
 是筆者所加。]

8 **【壬二、莫信生命永恆】** 以是故當知：人常危脆。不可怙恃。莫信計、常。我壽
 久活。是諸死賊。常將人去。不付老竟。然後當殺。

10 **【辛四、聖者苦心教誨】**

如阿羅漢、教諸覺、所惱弟子言：「汝何以不知、厭世入道？」何以作此覺？有
 12 人未生、便死。有生時、死者。有乳舖時。有斷乳時。有小兒時。有盛壯時。有
 老時。一切時中間、死法界。

14 **【辛五、大限剎那降臨】（分三）**

【壬一、猶如落華】 譬如：樹華、華時便墮。有果時墮。有未熟時墮。是故當知：
 16 「勤力精進。求安隱道。」

【壬二、如虎隨身】 大力賊共住、不可信。此賊如虎。巧覆藏身。如是死賊。常
 18 求殺人。

【壬三、更待何時】 世界所有。空如水泡。云何當言：「待時、入道？」何誰能
 20 證言：「汝必老、可得行道？」

【辛六、命如風中燈火】

22 **【壬一、樹根難穩】** 譬如：嶮岸大樹。上有大風。下有大水。崩其根土。誰當信
 此樹、得久住者？

2 【壬二、人命無常】人命亦如是。少時不可信。父、如穀子。母、如好田。先世
因緣。罪福、如雨澤。眾生、如穀。生死、如收刈。

4 【壬三、天福短暫】種種諸天子。人王智德。如天王、佐天。鬪破、諸阿須倫軍
[note:同阿修羅]。種種受樂。極高大明。還沒在、黑闇。

6 【庚三、小結】以是故、莫信命活言。我今日當作此。明後當作是。如是正觀種
種、除不死覺。

8 ※【戊三、結勸】（分五）

【己一、心生正道】如是先除、麤思覺。却後除、細思覺。心清淨、生得正道。
10 一切結使盡。從是、得安隱處。

【己二、三業清淨】是謂、出家果。心得自在。三業、第一清淨。不復受胎。讀
12 種種經、多聞。是時、得報果。如是得時。不空破、魔王軍。便得：第一勇猛、
名稱。

【己三、真名勇健】世界中、煩惱將去。是不名：健。能破煩惱賊。滅三毒火。
14 涼樂清淨。涅槃林中。安隱高枕。種種禪定、根、力、七覺。清風四起。顧念眾
16 生。沒三毒海。德妙力、如是。乃名為：健。

【己四、反復重勸】如是等、散心。當念阿那般那。學六種法、斷諸思覺。以是
18 故、念數息。

20 ○【丁四、禪修的問答:十六支分】（分六）

※【戊一、數息法的殊勝:六妙門】（分二）

22 【己一、問】：[0275a01] 問曰。若餘、不淨、念佛、四等觀中。亦得、斷思覺。
何以故。獨數息？

2 【己二、答】（分六）：

【庚一、數字易守】：答曰。餘觀法、寬難失故。數息法、急易轉故。譬如放牛。

4 以牛難失故。守之少事。如放獼猴。易失故。守之多事。此亦如是。

數息心數。不得少時、他念。少時他念、則失數。以是故、初斷思覺、應數息。

6 【庚二、正念清明】：已得 **1.數法**。當行 **2.隨法**。斷諸思覺。

入息至竟。當隨、莫數一。出息至竟。當隨、莫數二。

8 譬如負債人。債主隨逐。初不捨離。如是思惟。是入息、是還出、更有異。出息、是還入、更有異。是時知：入息異、出息異。何以故？出息暖、入息冷。

10 ※【戊二、隨法易悟無常】（分二）

【己一、問】：問曰。入、出息、是一息。何以故。出息、還更入故？譬如、含
12 水、水暖；吐水、水冷。冷者、還暖。暖者、還冷故。

【己二、答】（分五）：

14 【庚一、息由心念異動而產生】：答曰。不爾。內心動、故有息出。出已、即滅。
鼻口引外。則有息入。入故、息滅。亦無將出。亦無將入。

16 復次、少、壯、老人。少者、入息長。壯者、入出息等。老者、出息長。是故、
非一息。

18 【庚二、息由因緣聚合而顯現】：復次、臍邊風、發相似相續。息出、至口鼻邊。
出已、便滅。

20 譬如、[夢-夕+非]囊中。風開時、即滅。若以口、鼻因緣。引之、則風入。是
從、新因緣邊生。譬如、扇眾緣合故。則有風。

2 【庚三、內外息與風是無異】：是時、知入出息。因緣而有。虛誑不真。生滅無
常。如是思惟：「出息、從口鼻因緣引之。而有入息因緣。心動令生。」而惑者
4 不知。以為我息。息者、是風。與外風、無異。

【庚四、萬法皆是因緣合和】：地水火空。亦復如是。是五大因緣。合故生識。
6 識亦如是。非、我有也。五陰、十二入、十八持(note: 即十八界)、亦復如是。
如是知之、逐息、入息出。是以名：隨。

8 【庚五、應當進修止法】：已得隨法。當行3.止法。止法者、數隨心極。住、意
風門。念、入出息。

10 ※【戊三、止法令心不散】（分二）

【己一、問】：問曰。何以故止？

12 【己二、答】（分四）：

【庚一、繫心不亂】：答曰。斷諸、思覺故。心不散故。數隨息時。心不定、心
14 多劇故。止則、心閑、少事故。心住一處故。

念息、出入。譬如、守門人、門邊住。觀人、入、出。

16 止心亦爾。知息、出時。從臍、心、胸、咽、至口、鼻。

息入時。從口、鼻、咽、胸、心、至臍。如是繫心一處。是名為：止。

18 【庚二、令觀增長】：復次、心止法中、住觀。入息時、五陰生滅異。出息時、
五陰生滅異。如是心亂、便除却。一心思惟。令觀增長。是名為：4.觀法。

20 【庚三、因緣聚合】：捨風門住。離麤觀法。離麤觀法。知息、無常。此名：轉
觀。觀、五陰無常。亦念入息、出息。生滅無常。見、初頭息。無所從來。

22 次觀、後息、亦無跡處。因緣合、故有。因緣散、故無。是名：5.轉觀法。

- 2 【庚四、究竟清淨】：除滅五蓋、及諸煩惱。雖先得止。觀煩惱、不淨、心雜。
今此淨法。心獨得清淨。復次、前觀異學。相似行道。念息入出。今無漏道。相
4 似行善、有漏道。是謂：6.清淨。

※【戊四、顯現禪修的功效】（分二）

- 6 【己一、總說】：

復次、初觀、身念止分。漸漸一切身念止。次行、痛心念止(note:即”受念止”)。
8 是中、非清淨、無漏道遠故。今法念止中。觀十六行。念入出息。得煖法、頂法、
忍法、世間第一法、苦法忍、乃至無學盡智。是名：清淨。是十六分中、初入息
10 分。六種安那般那行。出息分亦如是。

【己一、別顯：以十六特勝為主】（分六）：

- 12 【庚一、知息長短】：一心念息、入出。若長、若短。
譬如人怖走上山。若擔負重。若上氣。如是比。是息短。
14 若人極時。得安息、歡喜。又如得利。從獄中出。如是為息長。
一切息、隨二處。若長、若短處。是故言：息長、息短。
16 【庚二、知息遍身】：是中、亦行安那般那六事。念、諸息遍身。亦念、息出入。
悉觀身中。諸出息、入息。
18 覺知、遍至身中。乃至足指。遍諸毛孔。如水入沙。息出。覺知、從足至髮。遍
諸毛孔。亦如水入沙。
20 【庚三、除諸身行】：譬如、[夢-夕+柴]囊入出皆滿。口鼻風、入出亦爾。觀
身周遍。見風行處。如藕根孔。亦如魚網。復心、非獨口鼻、觀息入出。一切毛
22 孔。及九孔中。亦見、息入、息出。是故知：息遍諸身。除諸身行。亦念、入出
息。

2 【庚四、心受喜】：初學息時。若身懈怠。睡眠、體重。悉除棄之。身輕柔軟。
隨禪定、心受喜。亦念息入出。除懈怠、睡眠、心重。得心輕柔軟。隨禪定、心
4 受喜。

復次、入息念止中竟。次行痛念止已。得身念止。實今、更得痛念止、實受喜。

6 【庚五、心受樂】：復次、已知身實相。今欲知心、心數法、實相。是故、受喜。
亦念息入出、愛樂。亦念息入出。是喜增長。名為：樂。

8 復次、初心中、生悅是名：喜。後遍身喜、是名：樂。

10 【庚六、心作喜】：復次、初禪、二禪中。樂痛名：喜。三禪中。樂痛名：受樂、
受諸心行。亦念、息入出。諸心生滅法。心染法。心不染法。心散法。心攝法。
心正法。心邪法。如是等、諸心相。名為：心行。心作喜時。亦念息入出。先受
12 喜自生。不故作念。心故作喜。

※【戊五、心念正法而常喜】（分二）

14 【己一、問】：問曰。何以故、故作喜？

【己二、答】（分二）：

16 【庚一、心作攝】：答曰。欲治二種心。或散心。或攝心。如是作心。得出煩惱。
是故念法、心作喜。復次、若心不悅。勸勉令喜。心作攝時。亦念息入出。

18 【庚二、心作解脫】：設心不定。強伏令定。如經中說：「心定、是道。心散、
非道。」心作解脫時。亦念息入出。

20 若意不解。強伏令解。譬如、羊入蒼耳。蒼耳、著身。人為漸漸出之。心作解脫。
諸煩惱結。亦復如是。是名：心念止、作解脫。

22 ※【戊六、恆依正法而隨觀】（分五）

2 【庚一、觀無常】：觀無常。亦念息入出。觀諸法、無常、生滅、空、無吾我。
 生時、諸法空生。滅時、諸法空滅。是中、無男、無女。無人。無作。無受。是
 4 名：隨無常觀。

【庚二、觀出散】：觀有為法、出散。亦念息、入出、無常。是名：出散。

6 諸有為法。現世中出。從過去、因緣和合、故集。因緣壞、故散。如是隨觀、是
 名：出散觀。

8 【庚三、觀離欲】：觀離欲結。亦念息入出。心離諸結。是法第一。是名：隨離
 欲觀。

10 【庚四、觀滅】：觀盡。亦念息入出。諸結使、苦在、在處盡。是處安隱。是名：
 隨盡觀。

12 【庚五、觀棄捨】：觀棄捨。亦念息入出。諸染愛、煩惱。身心五陰。諸有為法。
 棄捨。是第一安隱。如是觀、是名：隨法意止觀。是名：十六分。

14

◎【丙五、對治等分的法門】（分二）：念佛觀

16 ○【丁一、觀行的深淺】（分二）

18 【戊一、總說：三種行者】 [0276a07] 第五法門、治等分行。及重罪人、
 求索佛。如是人等。當教、一心念佛三昧。念佛三昧。有三種人：或初習行。或
 已習行。或久習行。

20 【戊二、別顯：修持過程】（分三）

※【己一、初修者】（分三）

- 2 【庚一、心眼諦觀相好】若初習行人。將至佛像所。或教令自往。諦觀、佛像相好。相相、明了。一心取持。還至靜處。心眼、觀佛像。令意不轉。繫念在像。
- 4 不令他念。他念攝之。令常在像。

- 【庚二、晝夜呵責亂心】若心不住。師當教言。汝當責心。由汝受罪。不可稱計。
- 6 無際生死。種種苦惱。無不更受。若在地獄。吞飲洋銅。食燒鐵丸。若在畜生。食糞噉草。若在餓鬼。受飢餓苦。若在人中。貧窮困厄。若在天上。失欲憂惱。
- 8 常隨汝故。令我受此。種種身惱、心惱、無量苦惱。今當制汝。汝當隨我。

- 【庚三、繫心專注見佛】我今、繫汝一處。我終不復、為汝所困。更受苦毒也。
- 10 汝常困我。我今要當。以事困汝。如是不已。心不散亂。是時、便得心眼見佛。像相光明。如眼所見。無有異也。如是心住。是名：初習行者思惟。

12 ※【己二、已修者】（分三）

- 【庚一、佛像則無來去】是時、當更念言：是誰像相？則是過去、釋迦牟尼佛像
- 14 相。如我今、見佛形像。像亦不來。我亦不往。如是心想。見過去佛。初降神時。震動天地。有三十二相大人相¹：

¹ 此三十二相、與八十種好，本是羅什大師、翻譯此經的原文。但是筆者在整理、此經的科判時，覺得內容雖為詳盡，但有些複雜。所以，改為以「註解的方式」表達，以便讀者能更清楚地、掌握本經所說「念佛禪觀」的詳細次第，特此說明。

◎「三十二相」：一者、足下安平立。二者、足下千輻輪。三者、指長好。四者、足跟廣。五者、手足指、合縵網。六者、足趺高。平好。七者、伊尼延鹿[蹲-酋+(十/田/ム)]。八者、平住。手過膝。九者、陰馬藏相。十者、尼俱盧陀身。十一者、一一孔、一一毛生。十二者、毛生上向、而右旋。十三者、身色勝上金。十四者、身光、面一丈。十五者、皮薄好。十六者、七處滿。

十七者、兩腋下、平好。十八者、上身、如師子。十九者、身大好、端直。二十者、肩圓好。二十一者、四十齒。二十二者、齒白、齊密等、而根深。二十三、

- 2 【庚二、思維佛相功德】復次、八十種小相²。光明徹照。無量世界。初生、行七步、發口演要言。出家勤苦行。菩提樹下。降伏魔軍。後夜初明。成等正覺。

四牙、白而大。二十四者、頰方、如師子。二十五者、味中、得上味。二十六者、舌大、廣長而薄。二十七者、梵音深遠。二十八者、迦蘭頻伽聲。二十九者、眼紺青色。三十者、眼睫、如牛王。三十一者、頂髮、肉骨成。三十二者、眉間白毛、長好右旋。

² ◎八十種小相：一者、無見頂。二者、鼻直高好、孔不現。三者、眉如初生月、紺琉璃色。四者、耳好。五者、身如那羅延。六者、骨際如鉤鎖。七者、身一時迴、如象王。八者、行時、足去地四寸、而印文現。九者、爪如赤銅色、薄而潤澤。十者、膝圓好。十一者、身淨潔。十二者、身柔軟。十三者、身不曲。十四者、指長圓纖。十五者、指紋如畫、雜色莊嚴。十六者、脈深不現。十七者、踝深不現。十八者、身潤光澤。十九者、身自持、不委陀。二十者、身滿足(三月受胎、二月生)。

二十一者、容儀備足。二十二者、住處安(如牛王立不動)。二十三者、威振一切。二十四者、一切樂觀。二十五者、面不長。二十六者、正容貌、不撓色。二十七者、脣如頻婆果色。二十八者、面圓滿。二十九者、響聲深。三十者、臍圓深、不出。三十一者、毛處處右旋。三十二者、手足滿。三十三者、手足如意(舊言：內外握者是)。三十四者、手足文、明直。三十五者、手文長。三十六者、手文不斷。三十七者、一切惡心眾生。見者皆得、和悅色。三十八者、面廣姝。三十九者、面如月。四十者、眾生見者、不怖、不懼。

四十一者、毛孔出香風。四十二者、口出香氣、眾生遇者、樂法七日。四十三者、儀容、如師子。四十四者、進止、如象王。四十五者、行法、如鷲王。四十六者、頭如、磨陀羅果(此果、不圓、不長)。四十七者、聲分滿足(聲有、六十種分、佛皆具足)。四十八者、牙利。四十九者(無漢名故、不得出也)。五十者、舌大而赤。五十一者、舌薄。五十二者、毛純紅色、色淨潔。五十三者、廣長眼。五十四者、孔門滿(九孔門相、具足滿)。五十五者、手足赤白、如蓮華色。五十六者、腹不

- 2 光相分明。遠照十方。靡不周遍。諸天空中。弦歌供養。散華雨香。一切眾生。咸敬無量。獨步三界。還顧轉身。如象王迴。觀視道樹。初轉法輪。天人得悟。
- 4 以道自證。得至涅槃。佛身如是。感發無量。

【庚三、見佛聞法除疑】專心念佛。不令外念。外念諸緣。攝之令還。如是不亂。

- 6 是時、便得見一佛、二佛、乃至十方、無量世界、諸佛色身。以心想故。皆得見之。既得見佛。又聞說法言。或自請問。佛為說法。解諸疑網。既得佛念。

8 ※【己三、久修者】（分三）

- 【庚一、常念功德法身】當復、念佛功德、法身。無量大慧。無崖底智。不可計德。多陀阿伽度、阿犁呵、三藐三佛陀、鞞伽遮羅那、三般那宿伽陀、路伽憊、阿耨多羅、富樓沙曇藐、舍多提婆魔[少/兔]舍喃、佛婆、伽婆。³

見、不出。五十七者、不凸腹。五十八者、不動身。五十九者、身重。六十者、大身。

六十一者、身長。六十二者、手足滿淨。六十三者、四邊、遍大光、光明自照而行。六十四者、等視眾生。六十五者、不著教化、不貪弟子。六十六者、隨眾聲滿、不減、不過。六十七者、隨眾音聲、而為說法。六十八者、語言無礙。六十九者、次第、相續說法。七十者、一切眾生、目不能諦視相、知盡。七十一者、視無厭足。七十二者、髮長好。七十三者、髮好。七十四者、髮不亂。七十五者、髮不破。七十六者、髮柔軟。七十七者、髮青、毘琉璃色。七十八者、髮絞上。七十九者、髮不稀。八十者、胸有德字。手足有吉字。

³此段、本是羅什大師、翻譯此經的原文。但是筆者在整理、此經的科判時，覺得內容雖為詳盡，但有些複雜。所以，改為以「註解的方式」表達，以便讀者能更清楚地、掌握本經所說「念佛禪觀」的詳細次第，特此說明。

Note: 「如來十種名號」：A. 多陀阿伽度(多陀、秦言：如阿伽度。言解。亦言、實語。又言、諸餘聖人安隱道來。佛、如是來。復次、更不來、後有中也)

- 2 【庚二、十方諸佛現前】 [0277a21] 爾時、復念二佛神德、三四五佛、乃至無量、盡虛空界、皆悉如是。復還見一佛。能見一佛。作十方佛。能見十方佛。作
- 4 一佛。

B. **阿犁**(魯迷反) **呵**(阿犁、秦言：賊呵、言殺。佛以忍辱為鎧。精進為堅牢。禪定為弓。智慧為箭。殺憍、慢、等賊。故名：殺賊。)

C. **三藐**(無灼反) **三佛陀**(三藐、秦言：真實。三佛陀、言：一切覺。(1.) 覺苦因。(2.) 習涅槃因。(3.) 道正。(4.) 解見。四實、不可轉。了盡無餘。故言：真實、覺一切。)

D. **鞞伽**(除夜反) **遮羅那**(鞞伽、秦言：明。遮羅那、言：善行明、三明也。行清淨之行。以之獨成、無師、大覺故。言、明善行也)

E. **三般那**(秦言：滿成) **宿伽陀**(秦言：善解。亦名、善自得。又言：善說無患。)

F. **路伽德**(皮拜反路加、秦言：智、智者。知世因、知盡道、故名世智。世智、知世也。)

G. **阿耨多羅**(秦言：無上善法。聖智示導。一切大德。無量梵、魔、眾聖。莫有及者。何況能過。佛尊德大。故言：無上。)

H. **富樓沙曇藐**(富樓沙、秦言：大丈夫。曇藐、言可、言可化、丈夫、調御師。佛以、大慈、大悲、大智故。有時軟美語。有時苦切語。或以親教。以此調御。令不失道。故名、佛為可化、丈夫、調御師法也。)

I. **舍**(除音) **多**(都餓反) **提婆魔**[少/免] **舍喃**(奴甘反、秦言：天人師。盡能、解脫一切人、煩惱。常住、不退上法。)

J. **佛婆**、**伽婆**(過去、未來、現在行、不行、知行、盡、不盡。一切諸法。菩提樹下。一切了、了知。故名：佛婆伽婆。言有、大名聲。復次、婆名、女根。婆名、吐永棄、女根故。女根、吐也。)

- 2 【庚三、圓成念佛三昧】能令一色。作金、銀、水精[note:即水晶]、毘琉璃色。隨人意樂。悉令見之。爾時、惟觀二事：虛空佛身、及佛功德。更無異念。心得自在。意不馳散。是時得成：念佛三昧。

○【丁二、重重的誨勉】（分四）

- 6 【戊一、反復不斷自勉】若心馳散。念在五塵。若在六覺者。當自勗勉。剋勵其心。強制伏之。如是思惟：「人身難得。佛法難遇。」故曰：「眾明日、為最。諸智佛、為最」。所以者何？佛興大悲。常為一切故。頭目髓腦。救濟眾生。何可放心。不專念佛。而孤負重恩？
- 8
- 10 【戊二、如法修持供養】若佛不出世。則無人道、天道、涅槃之道。若人、香華供養。以骨肉血髓。起塔供養。未若、行人以法供養。得至涅槃。
- 12 【戊三、三昧圓成佛果】雖然、猶負佛恩。設當念佛。空無所獲。猶應、勤心專念。不忘、以報佛恩。何況念佛。得諸三昧、智慧、成佛。而不專念？
- 14 【戊四、此段修持結語】是故行者。常當專心。令意不散。既得見佛。請質所疑。是名：念佛三昧、除滅等分、及餘重罪。

16 〈坐禪三昧經、卷上〉圓滿!! 14/07/2011

18 〈坐禪三昧經、卷下〉姚秦三藏、鳩摩羅什譯

◎【甲二、正宗分】（分六）09/02/2012

20 □【乙二、修持四禪的無量善巧】（分四）

【丙一、修持初禪的功德相貌】（分三）：

22 【丁一、總說：離欲甚難】（分二）：

2 【**戊一、精進訶欲**】：[0277b16] 爾時、行者雖得一心、定力未成。猶為欲界、煩惱所亂。當作方便。進學初禪。呵棄愛欲。

4 云何呵棄？觀欲界過。欲為不淨。種種不善。當念初禪。安隱快樂。

觀欲云何？知欲無常。功德怨家。如幻如化。空無所得。念之未得。癡心已亂。

6 何況已得、姪欲纏覆。天上樂處。猶不常安。何況人中。人心著欲。無有厭足。如火得薪。如海吞流。如頂生王。雖雨七寶。王四天下。帝釋分座。猶不如足。

8 如那睺沙姓也。轉金輪王。為欲所逼。墮蟒蛇中。

【**戊二、節制知足**】：又如仙人。食果衣草。隱居深山。被髮求道。猶復不免。

10 欲賊所壞。欲樂甚少。怨毒甚多。著欲之人。惡友相近。善人踈遠。欲為毒酒。愚惑醉死。欲為欺誑。走使愚人。疲苦萬端。不得自在。

12 唯有離欲。身心安隱。快樂無極。欲無所得。

【**丁二、別顯：舉例為証**】（分四）：

14 【**戊一、無常變化**】：如狗、齧枯骨。求欲勤勞。極苦乃得。得之甚難。失之甚易。如假借須臾。勢不得久。

16 【**戊二、如夢不實**】：如夢所見。恍惚即滅。欲之為患。求之既苦。得之亦苦。多得多苦。如火得薪。多益多熾。欲如搏肉。眾鳥競逐。

18 【**戊三、無苦不至**】：以要言之。如蛾赴火。如魚吞鉤。如鹿逐聲。如渴飲鹹水。一切眾生。為欲致患。無苦不至。

20 【**戊四、正觀除欲**】：是故當知。欲為毒害。當求初禪。滅斷欲火。行者一心、精懃信樂。令心增進。意不散亂。觀欲心厭。除結惱盡。得初禪定。離欲盛火。

22 得清涼定。如熱得蔭。如貧得富。是時便得、初禪喜覺。思惟禪中。種種功德。觀分別好醜。便得一心。

24 【**丁三、問答**】（分二）：

【**戊一、問**】：[0277c13] 問曰。修行禪人、得一心相。云何可知？

26 【**戊二、答：詳列修持相貌**】（分三）：

【**己一、自利：身心清淨**】：答曰。(1). 面色悅澤。徐行靖正。(2). 不失一心。目不著色。(3). 神德定力。不貪名利。(4). 擊破憍慢。其性柔軟。(5). 不懷毒害。無復慳嫉。(6). 直信心淨。論議不諍。(7). 身無欺誑。易可與語。(8). 柔軟慚愧。心

2 常在法。(9).勲修精進。持戒完具。(10).誦經正憶。念隨法行。(11).意常喜悅。
 瞋處不瞋。

4 **【己二、利他：謙卑調柔】**：(12).四供養中。不淨、不受。(13).淨施則受。知量
 止足。(14).寤起輕利。能行二施。忍(15).辱除邪。論議不自滿。(16).言語甚少。
 6 謙恪恭敬上、中、下座。

【己三、事師：心忍不動】：(17).善師、善知識。常親近、隨順。(18).飲食知節。
 8 不著欲味。(19).樂獨靜處。若苦、若樂。心忍不動。(20).無怨無競。不喜鬪訟。
 如是等種種相。得知一心相。[note:以上編號，為筆者所加，以利講說法義。]

10

【丙二、修持至四禪的相貌】（分五）：

12 **【丁一、証得二禪】**：此覺觀二事、亂禪定心。如水澄靜。波蕩則濁。行者如是、
 內已一心。覺觀所惱。如極得息。如睡得安。是時、次第無覺無觀、生清淨定。
 14 內淨喜樂。得入二禪。

【丁二、証得三禪】：心靜默然。本所不得。今得此喜。是時心觀。以喜為患。
 16 如上覺觀。行無喜法。乃離喜地。得賢聖、所說樂。一心諦知、念護。得入三禪。

【丁三、証得四禪】：已棄喜故。諦知、憶念、樂護。聖人言樂護。餘人難捨樂
 18 中第一。過此以往。無復樂也。是故一切聖人。於一切淨地中。說慈、為第一樂。
 樂、則是患。

20 **【丁四、分別禪境】**：所以者何？第一禪中。心不動轉。以無事故。有動、則有
 轉。有轉、則有苦。是故三禪。以樂為患。復以善妙。捨此苦、樂。先棄憂、喜。
 22 除苦、樂意。護念清淨。得入第四禪。不苦、不樂。護清淨、念一心。

【丁五、小結】：是故佛言。護最清淨第一。名：第四禪。以第三禪、樂動故。
 24 名之為苦。是故四禪。除滅苦樂。名不動處。

26

【丙三、修持至最深禪定的過程】（分二）：

【丁一、証得三處】：漸觀空處。破內、外色想。滅有、對想。不念種種色想。
 28 觀無量空處。常觀色過。念空處定。上妙功德。習念是法。逮得空處。

念無量識處。觀空處過。念無量識處功德。習念是法。逮得識處。

30 念無所有處。觀識處過。念無所有處功德。習念是法。便得無所有處。

2

【丁二、証得欲界究竟處】：念非有想、非無想處。若一切想。其患甚多。若病、
4 若瘡。若無想、是愚癡處。是故非有想、非無想。是第一、安隱善處。觀無所有、
處過。念非有想、非無想功德。習念是法。便得：非有想、非無想處。

6

【丙四、進修四無量心三昧】：

或有行者。先從初地、乃至上地。復於上地。習行慈心。先自得樂。破瞋恚毒。
8 次及、十方無量眾生。是時、便得：慈心三昧。悲心憐愍。眾生之苦。能破眾惱。
廣及、無量眾生。是時、便得：悲心三昧。能破不悅。令無量眾生、皆得喜悅。
10 是時、便得：喜心三昧。能破苦樂。直觀十方、無量眾生。是時、便得：護心
三昧。二禪、亦復如是。三禪、四禪、除喜。

12

□【乙三、修持禪定、神通現前】（分三）

【丙一、身變自在】（分三）：

14 【丁一、觀輕飛行】：次學五通。身能飛行。變化自在。行者一心。欲定、精進
定、一心定、慧定。一心觀身。常作輕想。欲成飛行。若大、若小。(以欲定過
16 為大。以欲定減為小)。此二俱患。精進翹慙。常能一心。思惟輕觀。

【丁二、舉例應証】：如能浮人。心力強故。而不沈沒。亦如猿猴。從高上墮。
18 心力強故。身無痛患。

【丁三、總結神變】：此亦如是。欲力、精進力、一心力、慧力。令其廣大。而
20 身更小。便能運身。

【丙二、觀身空界】（分三）：

22 【丁一、自在離地】：[0278b12] 復次、觀身空界。常習此觀。欲力、精進力、
一心力、慧力、極為廣大。便能舉身。如大風力。致重達遠。此亦如是。初當自
24 試。離地一尺、二尺。漸至一丈。還來本處。

【丁二、如鳥學飛】：如鳥子學飛。小兒學行。思惟自審。知心力大。必能至遠。
26 學觀四大。除却地大。但觀三大。心念不散。便得自在。身無罣礙。如鳥飛行。

28 【丁三、心變萬物】：當復學習。遠作近想。是故近滅、遠出。復能、變化諸物。

2 如觀木地種。除却餘種。此木便、變為地。所以者何？木有、地種分故。水火風空。金銀寶物。悉皆如是。何以故？木有、諸種分故。是初神通根本。

4 **【丙三、十四種變化心】：**

四禪、有十四、變化心。(A).初禪、二果：一者、初禪。二者、欲界。(B).二禪、
6 三果：一者、二禪。二者、初禪。三者、欲界。(C).三禪、四果：一者、三禪。
二者二、禪。三者、初禪。四者、欲界。(D).四禪、五果：一者、四禪。二者、
8 三禪。三者、二禪。四者、初禪。五者、欲界。餘通如《摩訶衍論》中說。

□ **【乙四、重複強調四念處的重要】（分三）**

10 **【丙一、總說】：**世尊弟子。習學五法門。志求涅槃。有二種人：或好定多。
以快樂故。或好智多。畏苦患故。定多者。先學禪法。後學涅槃。智多者。直
12 趣涅槃。直趣涅槃者。未斷煩惱。亦未得禪。專心不散。直求涅槃。越愛等諸煩
惱。是名：涅槃。

14 **【丙二、別顯】（分四）：**

【丁一、身念住】（分二）：

16 **【戊一、執著從顛倒生】：**身實無、常、苦、不淨、無我。以身顛倒故。常、樂、
我、淨。以是故。事事、愛著其身。是則底下眾生。

18 **【戊二、常觀身體不淨】：**行者、欲破顛倒故。當習四念止觀。觀身、種種、多
諸苦患。從因緣生。故無常。種種惱。故苦。身有三十六物。故不淨。以不得自
20 在故。無我。習如是觀。觀內身。觀外身。觀內外身。習如是觀。是謂：身念止。

22 **【丁二、受念住】（分三）：**

【戊一、樂痛畢竟不得】：

24 身實相如是。何故於此。而起顛倒。愛著此身。諦思惟念、身邊樂、痛。以愛、
樂、痛故。著此身。當觀樂、痛。實不可得。

26 云何不得。因衣食、故致樂。樂過、則苦生。非實樂故。如患瘡苦。以藥塗治。
痛止為樂。以大苦故。調小苦、為樂。非、實樂也。

28 **【戊二、苦樂變化萬千】：**

2 復次、以故苦、為苦。新苦、為樂。如擔重、易肩。而以新重、為樂。非實、
常樂也。如火性熱。無暫冷時。若是實樂。不應有、不樂。

4 **【戊三、問：分別苦樂之受】：**

或曰。外事是樂。因緣不必是樂。或時樂因。或時苦因。若使心法、與愛相應。

6 爾時、是樂。與恚相應。爾時、是苦。與癡相應。不苦、不樂。以此推之。可知
有樂、無樂。

8 **【戊四、答：正觀苦樂實相】（分三）：**

【己一、欲為苦本】：答曰。無也。婬欲、不應是樂。何以故？若婬欲在內。不
10 應、外求女色。外求女色。當知婬苦。若婬是樂。不應、時時棄。若棄、不應是
樂。於大苦中。以小苦為樂也。如人應死。全命受鞭。以是為樂。

12 **【己二、樂失則苦】：**欲心熾盛。以欲為樂。老時厭欲。知欲非樂。若實樂相。
不應生厭。如是種種因緣。欲樂相。實不可得。樂失、則苦。

14 **【己三、生滅無常】：**佛言。樂痛、應觀苦。苦痛、應觀樂。如箭在體。不苦不
樂。應觀、生滅、無常。是謂：痛苦念止。

16

【丁三、心念住】（分四）：

18 **【戊一、顛倒謂一】：**當知心、受苦樂。受不苦、不樂。云何心？是心、無常。
從因緣生故。生滅、不住。相似生故。但顛倒故。謂是為一。本無今有。已有還
20 無。是故無常。

【戊二、觀心如空】：觀知心空。云何為空？從因緣生。有眼、有色。可見、憶
22 念。欲見、如是等、和合、眼識生。如日愛珠。有日有珠。有乾草、牛屎、眾緣
和合。於是火生。一一推求。火、不可得。緣合、有火。

24 **【戊三、無有住處】：**眼識、亦爾。不住眼中。亦非色、中住。不兩中間、住。
無有住處。亦復不無。

26 **【戊四、如幻如化】：**是故佛言。如幻、如化。現在心、觀過去心。或苦、或樂。
或不苦、不樂。心各各異、各各滅。有欲心、無欲心、亦如是。各各異、各各滅。
28 觀內心。觀外心。觀內外心。亦如是。是名：心念止。

30

2 □【乙五、勤修四法緣觀：四諦十六行】（分三）

【丙一、四聖諦的內涵】（分四）：

4 行者是時。作四法緣觀。緣如、射博。

A. **觀苦四種**：(1).因緣生、故無常。(2).身心惱、故苦。(3).無一可得、故空。(4).

6 無作、無受、故無我。

B. **觀習四種**：(1).煩惱有漏、業和合、故集。(2).相似果生、故因。(3).是中、得

8 一切行、故生。(4).非相似果相續、故緣。

C. **觀盡四種**：(1).一切煩惱覆、故閉。(2).除煩惱火、故滅。(3).一切法中第一、

10 故妙。(4).世間過去、故出。

D. **觀道四種**：(1).能到涅槃、故道。(2).不顛倒、故正。(3).一切聖人去處、故跡。12 (4).得脫世愁惱、故離。如是觀者、得無漏、相似法。名為：**煖法**。[note:以上編號，為筆者所加，以利講說法義。]

14 【丙二、修道覺悟的過程】（分三）：

【丁一、煖法的內容】（分四）：

16 **【戊一、煖法的定義】**：云何名煖？常懃精進、故名：煖法。諸煩惱薪、無漏智
火。燒火欲出、初相。名為煖法。譬如鑽火、初鑽煙出。是名煖。是為：涅槃道
18 初相。20 **【戊二、眾生分兩類】**：佛弟子中。有二種人。一者、多好一心、求禪定。是人、
有漏道。二者、多除愛著。好實智慧。是人直趣涅槃、入煖法中。22 有煖相者。深得一心。實法鏡、到無漏界邊（鏡中像似面。界邊非中。故以為喻）。
行者、是時大得安隱。自念：「我定當得涅槃。」 **【戊三、善巧的譬喻】（分四）：**

24 見此道故。(A).如人穿井。得至濕泥。知當得水不久。

(B).如人擊賊。賊已退散。自知得勝。意中安隱。

26 (C).如人怖死。人欲知活不。當先試之。以杖打身。若隱胗、脈起者。知是有煖。
必可得活。

28 (D).亦如聽法人。思惟喜悅。心著是時、心熱。

【戊四、總結之要點】：行者、如有煖法故。名為有煖。亦名：能得涅槃分善

2 根。是善根法。有十六行、四諦緣。六地中、一智慧、一切無漏法、基。野人、
能行安隱（於無漏跡。故名為野人。案梵本爾。先言凡夫人、非）。是名：有煖法。
4

【丁二、頂法的內容】（分四）：

6 【**戊一、頂法的定義**】：增進轉上。更名：頂法。如乳、變為酪。是人觀法實相。
我當得苦脫。心愛是法。是為真法。能除種種苦患。及老病死。

8 【**戊二、得三寶淨信**】：是時思惟：「此法誰說？是佛世尊。從是得佛寶中。信
心清淨。大歡喜悅。若無此法。一切煩惱。誰當能遮？我當云何、得實智慧少許
10 明？從是得法寶中。信心清淨。大歡喜悅。若我不得、佛弟子輩好伴。云何當得
實智慧少許明？從是得僧寶中。信心清淨。大歡喜悅。」

12 【**戊三、一心含實慧**】：是三寶中。得一心清淨。合實智慧。是頂善根。亦名：
頂法。亦名：能得涅槃分善根。如《波羅延經》中說：

14 V72.佛寶法僧寶，誰有少信淨；是名頂善根，汝曹一心持。

16 【**戊四、少信壞修持**】：[0279c19] 云何為少信？於佛、菩薩、辟支佛、阿羅漢
邊、為少。於野人邊、為多。復次、此可破、可失、是故名少。如法句說：

V73.芭蕉生實死，竹生實亦然；驟有子則死，小人得養死。

18 V74.破失非利故，小人得名譽；白淨分失盡，乃至頂法墮。

[0279c26] 復次、未斷諸結使。未得無漏、無量、慧心。以是故、名少。

20

【丁三、忍法的內容】（分七）：

22 【**戊一、忍法的定義**】：復次、勲精進一心。入涅槃道中。更了了、觀五陰、四
諦、十六行。是時、心不縮、不悔、不退。愛樂入忍。是名：忍善根。

24 忍何等？隨四諦行。是名為忍。是善根三種。上、中、下三時。

26 【**戊二、觀修的內容**】：云何名忍？觀五陰無常、苦、空、無我。心忍不退、是
名：忍。

28 復次、觀諸世間盡苦。空無有樂。是苦因、習愛等、諸煩惱。是習智、緣盡。是
名、上法。更無有上。

八直道、能令行人。得至涅槃。更無有上。如是信心。不悔、不疑忍。是名：忍。

30 是中更有忍、種種結使、種種煩惱、疑悔。來入心中。不能令破。

2 譬如石山。種種風、水。不能漂動。是故名忍。是事、得名：真好野人。如佛說、
法句中。

4 V75.世界、正見上，誰有、得多者；乃至、千萬歲，終不、墮惡道。

6 **【戊三、晝夜恆精進】**：[0280a12] 是世間正見、是名為：忍善根。是人、多增
進。一心極厭、世界行。欲了了、四諦相。作證、趣涅槃。如是一心中。是名：
世間第一法。

8 **【戊四、成就苦法忍】**：一時住、四行。無常、苦、空、無我。觀一諦苦。法忍
共緣故。何以故？觀欲界、五受陰。無常、苦、空、無我。是中、心忍入慧。亦
10 是相應心。心數法。是名：苦法忍。身業、口業、及心不相應、諸行。現在、未
來世、一切無漏法、初門。是名：苦法忍（法、無漏法；忍、信受也）。

12 **【戊五、生起苦法智】**：次第生、苦法智。苦法忍、斷結使。苦法智、作證。譬
如一人刈。一人束。亦如、利刀。斫竹、得風、即偃。忍智、功夫故。
14 是事得辦。欲界、繫、見、苦、斷。十結、得、得。爾時、異等智、得無漏智。
未得、無漏慧。得、是時。成就一智（等智、未來成就）。

16 **【戊六、習盡道法智】**：第二心中。成就法智、苦智、等智。過第三心、第四心。
成就四智、苦智、法智、比智、等智。

18 習盡、道法智中。一一、智增。離欲人、知他心智、成就增。苦比忍、苦比智、
斷十八結。是四心、苦諦能得。

20 **【戊七、成就道比智】**：習法忍、習法智、斷欲界繫、七結。習比忍、習比智、
斷色無色界繫、十三結。盡法忍、盡法智、斷欲界繫、七結。盡比忍、盡比智、
22 斷色、無色界繫、十二結。道法忍、道法智、斷欲界繫、八結。道比忍、道比智、
斷色、無色界繫、十四結。

24 道比智、是名：須陀般那(下子、上子)。實知、諸法相。是十六心。

26 **【丙三、精進修持的證果】（分七）：**

【丁一、得四果向】：能十五心中。利根名、隨法行。鈍根名、隨信行。是二人、
28 未離欲。名初果向。先未斷結。得十六心。名：須陀般那。若先斷、六品結。得
十六心。名：息忌陀伽迷(秦言、一來)。若先斷、九品結。得十六心。名：阿那
30 伽迷(秦言、不來)。先未離欲、斷八十八結故。名：須陀般那。

2 【**丁二、証無漏善果**】：復次、無漏果、善根得。得故名：須陀般那。利根名、
見得。鈍根名、信愛。思惟結、未斷。餘殘、七世生。若思惟結、三種斷。名：
4 家家、三世生。聖道八分、三十七品。名：流流、向涅槃。隨是流行。故名：須
陀般那。是為佛初功德子。惡道得脫。三結斷。三毒薄。名：息忌陀伽迷。

6 【**丁三、斷欲界九種結**】：復次、欲界結、九種(上上上、中上下、中上中、中
中下、下上下、中下下)。見諦斷、思惟斷。

8 若凡夫人。先以有漏道。斷欲界繫、六種結。入見諦道。十六心中。得名：息忌
陀伽迷。若八種斷。入見諦道。第十六心中。一種名：息忌陀伽迷果、向呵那伽
10 迷。

若佛弟子、得須陀般那。單斷三結。欲得、息忌陀伽迷。是思惟、斷欲界繫、九
12 種結、六種斷。是名：息忌陀伽迷、八種斷。是名：一種息忌陀伽迷果、向阿那
伽迷。

14 若凡夫人。先斷欲界繫、九種結。入見諦道。第十六心中。名：阿那伽迷。若得
息忌陀伽迷進。斷三種、思惟結。第九解脫道、名：阿那伽迷。

16 【**丁四、九種阿那伽迷**】：阿那伽迷、有九種：(1).今世必入涅槃、阿那伽迷。
(2).中陰入涅槃、阿那伽迷。(3).生已入涅槃、阿那伽迷。(4).勲求人涅槃、阿那
18 伽迷。(5).不勲求人涅槃、阿那伽迷。(6).上行入涅槃、阿那伽迷。(7).至阿迦尼
吒入涅槃、阿那伽迷。(8).到無色定入涅槃、阿那伽迷。(9).身證阿那伽迷。行向
20 阿羅漢、阿那伽迷。[note:以上編號，為筆者所加，以利講說法義。]

【**丁五、九種阿羅漢**】：色、無色界、九種結。以第九無礙道、金剛三昧、破一
22 切結。第九解脫、道盡智、修一切善根。是名：阿羅漢果。

是阿羅漢、有九種：退法、不退法、死法、守法、住法、必知法、不壞法、慧脫、
24 共脫。(1).濡智、濡進。行五種法退、是名：退法。(2).利智利進。行五種法不退。
是名：不退法。(3).濡智濡進。利厭思惟、自殺身。是名：死法。(4).濡智、大進、
26 自護身。是名：守法。(5).中智中進。不增不減。處中而住。是名：住法。(6).
少利智。勲精進。能得、不壞心解脫。是名：必知法。(7).利智大進。初得、不
28 壞心解脫。是名：不壞法。(8).不能入諸禪。未到地中、諸漏盡。是名：慧解脫。
(9).得諸禪。亦得滅、禪諸漏盡。是名：共解脫。[note:以上編號，為筆者所加，

30 以利講說法義。]

【**丁六、証阿蘭若那三昧**】：

- 2 有阿羅漢。一切有為法。常厭滿足。更不求功德。待時、入涅槃。
有阿羅漢。求四禪、四無色定、四等心。八解脫、八勝處、十一切入、九次第、
- 4 六神通。願智、阿蘭若那三昧。
(秦言、無諍、阿蘭若。言無事、或言空寂。舊言、須菩提、常行空寂行、非也。
- 6 自是、無諍行耳。無諍者、將護眾生、不令起諍、於我、耳起諍。如舍利弗、目
連、夜入陶屋中宿。致拘迦離、起諍者、是也)。
- 8 超越、三昧熏禪、三解脫門、及放捨
(放捨者：三脫門、空、無願、無相。空、無願、無相、即十二門念、反著者也)。
- 10 更作利智、勲精進。入如是、諸禪功德。是名：得不退法、不壞法。

【丁七、現証三乘聖果（分三）】：

- 12 【**戊一、三種辟支佛（分三）**】：若佛不出世。無佛法、無弟子時。是時、離欲
人、辟支佛出。辟支佛、有三種：上、中、下。
- 14 (1).下者、本得須陀般那、若息忌陀伽迷。是須陀般那。於第七世、生人中。是
時、無佛法、不得作弟子。復不應八世生。是時、作辟支佛。若息忌陀伽迷二世
16 生。是時、無佛法、不得作弟子。復不應三世生。是時、作辟支佛。
- (2).有人、願作辟支佛。種辟支佛、善根時。無佛法、善根熟。爾時、厭世出家、
18 得道、名辟支佛。是名：中辟支佛。
- (3).有人、求佛道。智力、進力少，以因緣退(如舍利弗、是也)。是時、佛不出世、
20 無佛法、亦無弟子。而善根行熟。作辟支佛。有相好、若少、若多。厭世出家、
得道是名：上辟支佛。[note:以上編號，為筆者所加，以利講說法義。]
- 22 【**戊二、聖者智慧深淺**】：於諸法中。智慧淺人。名：阿羅漢。中人、名：辟支
佛。深入、名：佛。
- 24 如遙見樹。不能分別枝。小近、能分別枝。不能分別、華葉。到樹下盡。能分別
知、樹枝、葉、華、實。
- 26 聲聞能知、一切諸行、無常。一切諸法、無主。唯涅槃、善安隱。聲聞、能如是
觀。不能分別、深入、深知。辟支佛、少能分別。亦不能深入、深知。佛知諸法。
28 分別、究暢。深入、深知也。
- 【**戊三、舉例詳加證明**】：如波羅奈國王。夏暑熱時。處高樓上。坐七寶床。令
30 青衣、磨牛頭栴檀香、塗身。青衣、臂多著釧。摩王身時。釧聲滿耳。王甚患之。
教次第、令脫。釧少、聲微。唯獨一釧、寂然無聲。

- 2 王時悟曰：「國家臣民。宮人嫖女。多事多惱。亦復如是。」
 即時離欲。獨處思惟。得辟支佛。鬚髮自落。著自然衣。從樓閣去。以己神足力。
 4 出家入山。如是因緣中品、辟支佛也。

□【乙六、進修大乘禪觀】（分三）

- 6 【丙一、菩薩大慈三昧門】（分二）：

※【丁一、總說法義】：（分七）

- 8 【戊一、菩薩念佛三昧】：（分四）

【己一、繫念諸佛生身】：

- 10 [0281a22] 若行者求佛道。入禪、先當繫心、專念、十方三世諸佛、生身。莫念、
 地水火風。山樹草木。天地之中。有形之類。及諸餘法。一切莫念。但念、諸佛
 12 生身。處在虛空。
 譬如大海。清水中央。金山王須彌。如夜闇中、然大火。如大施祠中、七寶幢。
 14 佛身如是。有三十二相、八十種好。常出、無量、清淨光明。於虛空相、青色中。
 常念、佛身相如是。

- 16 【己二、心淨定中見佛】：

- 行者便得、十方三世諸佛、悉在心目前、一切悉見三昧。[note: 即是、般舟三昧]
 18 若心餘處緣。還攝令住。念在佛身。是時、便見東方、三百千萬千萬億種、無量
 諸佛。

- 20 【己三、能滅無量劫罪】：

- 如是、南方、西方、北方。四維上下。隨所念方。見一切佛。如人、夜觀星宿。
 22 百千無量種、星宿悉見。
 菩薩、得是三昧。除無量劫。厚罪、令薄。薄者、令滅。

- 24 【己四、常念諸佛功德】：

- 得是三昧已。當念、佛種種無量功德。一切智、一切解、一切見、一切德。
 26 得大慈、大悲、自在。自初出無明[穀-禾+卵]、四無畏、五眼、十力、十八不共
 法。
 28 能除無量苦。救老死畏。與、常、樂、涅槃。佛有如是等、種種無量功德。

【戊二、菩薩常發勝願】：（分二）

- 30 【己一、悲憫一切眾生】：

2 A.[自利]: 作是念已。自發願言:「我何時、當得佛身、佛功德巍巍如是?」

B.[利他]: 復作大誓:「過去、一切福。現在、一切福。盡持求佛道。不用餘報。」

4 C.[二利]: 復作是念:「一切眾生。甚可憐愍。諸佛身、功德巍巍如是。眾生云何。更求餘業。而不求佛?」

6 譬如、貴家盲子。墮大深坑。飢窮困苦。食糞食泥。父甚愍之。為求方便。拯之於深坑。食之以上饌。[note:以上編號，為筆者所加，以利講說法義。]

8 【己二、滿眾生無量願】:

行者念言。佛二種身。功德甘露如是。而諸眾生。墮生死深坑。食諸不淨。

10 A. 以大悲心。我當拯濟一切眾生。令得佛道。度生死岸。

B. 以佛種種、功德法味。悉令飽滿。一切佛法。願悉得之。

12 C. 聞、誦、持、問。觀行、得果。為作階梯。

D. 立大要誓。被三願鎧。外破魔眾。內擊結賊。直入不迴。

14 如是三願。比無量諸願。願皆住之。為度眾生。得佛道故。如是念、如是願。是為:菩薩念佛三昧。

16 [note:以上編號，為筆者所加，以利講說法義。]

【戊三、菩薩勤修止觀】:(分三)

18 【己一、正念專心內觀】:

[0281b26] 行菩薩道者。於三毒中。若婬欲、偏多。先自觀身。骨肉皮膚。筋脈流血。肝肺腸胃。屎尿涕唾。三十六物。九想不淨。專心內觀。不令外念。外念諸緣。攝之令還。如人執燭。入雜穀倉。種種分別。豆麥黍粟。無不識知。

22 【己二、深觀自身六分】:

復次、觀身六分。堅、為地分。濕、為水分。熱、為火分。動、為風分。孔、為空分。知、為識分。

亦如屠牛。分為六分。身首四支。各自異處。身有九孔。常流不淨。革囊盛屎。

26 當作是觀。不令外念。外念諸緣。攝之令還。

【己三、度眾生求出離】:

28 若得一心。意生厭患。求離此身。欲令速滅。早入涅槃。

是時、當發大慈大悲。以大功德。拔濟眾生。興前三願。以諸眾生。不知不淨。

30 起諸罪垢。我當拔置。於甘露地。

【戊四、觀諸法、因緣生】:(分二)

2 【己一、當求諸法實相】：

復次、欲界眾生。樂著不淨。如狗、食糞。我當度脫。至清淨道。

4 復次、我當學求、諸法實相。不有常、不無常。非淨、非不淨。我當云何、著此不淨。觀不淨、智。從、因緣生。如我法者。當求實相。

6 【己二、厭身而取涅槃】：

云何、厭患身中不淨、而取涅槃？當如大象。度駛流水。窮盡源底。得實法相。

8 滅入涅槃。豈可如、獼猴、諸兔。畏怖駛流。趣自度身？

我今當學。如菩薩法。行不淨觀。除却婬欲。

10 廣化眾生。令離欲患。不為不淨。觀所厭沒。

【戊五、心住諸法實相】：（分三）

12 【己一、繫心於三淨門】：

復次、既觀不淨。則厭生死。當觀淨門。繫心三處：鼻端、眉間、額上。

14 當於是中。開一寸皮。淨除血肉。繫心白骨。不令外念。外念諸緣。攝之令還。

著三緣中。恒與心鬪。如二人、相撲。行者、若勝心。則不如、制之令住。是名：

16 一心。

【己二、教眾生悟身空】：

18 若以厭患。起大悲心。愍念眾生。為此空骨。遠離涅槃。入三惡道。我當勲力。作諸功德。教化眾生。令解、身相、空。骨以皮覆。實聚、不淨。為眾生故。

20 【己三、常住諸法實相】：

徐當分別。此諸法相。有少淨想。心生愛著。不淨想多。心生厭患。有出法相。

22 故生實法。諸法實相中。無淨、無不淨。亦無閉、亦無出。觀諸法等。不可壞、不可動。是名：諸法實相(出過羅漢法也)。

24 【戊六、慈念無量眾生】：

行菩薩道者。若瞋恚偏多。當行慈心。念東方眾生。慈心清淨。無怨無恚。廣大

26 無量。見諸眾生。悉在目前。

南西北方。四維上下。亦復如是。制心行慈。不令外念。外念異緣。攝之令還。

28 持心目觀。一切眾生。悉見了了。皆在目前。

【戊七、以淨法、得實樂】：

30 若得一心。當發願言：「我以涅槃。實清淨法。度脫眾生。使得實樂。」

行慈三昧。心如此者。是菩薩道。住慈三昧。以觀、諸法實相。清淨、不壞、不

- 2 動。願令眾生。得此法利。
以此三昧。慈念、東方一切眾生。使得佛樂。十方亦爾。心不轉亂。是謂：菩薩
4 慈三昧門。

※【丁二、重申問答】：（分六）

6 【戊一、依照觀想次第】：

[0282a12] 問曰。何不一時、總念十方眾生？

- 8 答曰。先念一方。一心易得。然後次第。周遍諸方。

【戊二、從親轉增心量】：

- 10 問曰。人有怨家。恒欲相害。云何行慈。欲令彼樂？

答曰。慈是心法。出生於心。先從所親。所親轉增。乃及怨家。

- 12 如火燒薪。盛能然濕。

【戊三、令彼轉苦為樂】：

- 14 問曰。或時眾生。遭種種苦。或在人中。或地獄中。菩薩雖慈。彼那得樂？

答曰。先從樂人。取其樂相。令彼苦人。得如彼樂。

- 16 如敗軍將。怖懼失膽。視彼敵人。皆謂勇士。

【戊四、被慈鎧、遮惱箭】：（分二）

- 18 【己一、問】：問曰。行慈三昧、有何善利？

【己二、答】：（分三）

- 20 【庚一、總說】（分四）：答曰。行者自念：(1).「出家、離俗。應行慈心。」
又思惟言：(2).「食人信施。宜行利益。如佛所言。須與行慈。是隨佛教。則為
22 入道。不、空受施。」

復次、(3).「身著染服。心應不染。慈三昧力。能令不染。」

- 24 復次、(4).「我心行慈。於破法世。我有法人。非法眾中。我有法人。如法無惱。
慈定力故。菩薩行道。趣甘露門。種種熱惱。慈涼冷樂。如佛所言。人熱極時。
26 入清涼池、樂。」

- 【庚二、別顯】（分八）：復次、「被大慈鎧。遮煩惱箭。(1).慈為法藥。消怨結
28 毒。(2).煩惱燒心。慈能除滅。(3).慈為法梯。登解脫臺。(4).慈為法船。渡生死
海。(5).貧善法財。慈為上寶。(6).行趣涅槃。慈為道糧。(7).慈為駿足。度入涅
30 槃。(8).慈為猛將。越三惡道。

2 **【庚三、小結】**：能行慈者。消伏眾惡。諸天善神。常隨擁護。」[note:以上編號，為筆者所加，以利講說法義。]

4 **【戊五、証涅槃、利無邊】**：(分二)

【己一、問】：問曰。若當行人。得慈三昧。云何不失。而復增益？

6 **【己二、答】**：(分三)

【庚一、慈証涅槃大樂】：(分五)

8 答曰：(1).學戒清淨。善信倚樂。學諸禪定。一心智慧。樂處閑靜。常不放逸。少欲知足。行順慈教。節身少食。減損睡眠。

10 (2).初夜、後夜。思惟不廢。省煩言語。默然守靜。坐臥行住。知時消息。不令失度。致疲苦極。調和寒溫。不令惱亂。是謂：益慈。

12 (3).復次、以佛道樂。涅槃之樂。與一切人。是名：大慈。行者思惟：現在、未來、大人行慈。利益一切。我亦被蒙。是我良祐。我當行慈。畢報施恩。

14 (4).復更念言：大德慈心。愍念一切。以此為樂。我亦當爾。念彼眾生。令得佛樂。涅槃之樂。是為：報恩。

16 (5).復次、慈力能令一切。心得快樂。身離熱惱。得清涼樂。持行慈福。念安一切。以報其恩。[note:以上編號，為筆者所加，以利講說法義。]

18 **【庚二、慈顯無邊善利】**：(分三)

(1).復次、慈有善利。斷瞋恚法。開名稱門。施主良田。生梵天因。住離欲處。除却怨對。及鬪諍根。諸佛稱揚。智人愛敬。能持淨戒。生智慧明。能聞法利。功德醞酬。決定好人。

22 (2).出家猛力。消滅諸惡。罵辱不善。慈報能伏。結集悅樂。生精進法。富貴根因。辦智慧府。誠信庫藏。諸善法門。致稱譽法。敬畏根本。佛正真道。

24 (3).若人、持惡向還。自受其殃。五種惡語。非時語。非實語。非利語。非慈語。非軟語。是五惡語。不能傾動。一切毒害。亦不能傷。[note:以上編號，為筆者

26 所加，以利講說法義。]

【庚三、重引經論證明】：

28 譬如小火。不能熱大海。(此下應出：優填王、持五百發箭)。如毘羅經中。優填王、阿婆陀那說。

30 有二夫人。一名：無比。二名：舍迷婆帝。無比誹謗。舍迷婆帝。舍迷婆帝。有五百直人。王以五百箭。欲一一射殺之。舍迷婆帝。語諸直人。在我後立。是時、

2 舍迷婆帝。入慈三昧。王挽弓射之。箭墮足下。第二箭、還向王脚下。
王大驚怖。復欲放箭。舍迷婆帝、語王言：「止止。夫婦之義。是故相語。若放
4 此箭。當直破汝心。王時恐畏。投弓捨射。」
問言：「汝有何術？」。答言：「我無異術。我是佛弟子。入慈三昧故也。」

6 **【戊六、略說三種法門】：**

是慈三昧。略說、有三種：緣生、緣法、緣無緣。諸未得道。是名：生緣。阿羅
8 漢、辟支佛。是名：法緣。諸佛世尊。是名：無緣。是故略說：慈三昧門。

【丙二、深觀生死的輪轉】（分二）：

10 **※【丁一、總說法義】：（分二）**

【戊一、正觀十二因緣】：（分二）

12 **【己一、總說】：** [0282c11] 行菩薩道者。於三毒中。若愚癡偏多。當觀十二分。
破二種癡：內破、身癡。外破、眾生癡。

14 思惟念言。我及眾生。俱在厄難。常生、常老。常病、常死。常滅、常出。眾生
可憐。不知出道。從何得脫。一心思惟。生老病死。從因緣生。

16 **【己二、別顯】：（分八）**

【庚一、流轉生死門】：當復思惟。何因緣生？一心思惟。生、因緣有。有、因
18 緣取。取、因緣愛。愛、因緣受。受、因緣觸。觸、因緣六入。六入、因緣名色。
名色、因緣識。識、因緣行。行、因緣無明。

20 **【庚二、還滅生死門】：**如是復思惟。當何因緣。滅生老死？一心思惟。生滅、
故老死滅。有滅、故生滅。取滅、故有滅。愛滅、故取滅。受滅、故愛滅。觸滅、
22 故受滅。六入滅、故觸滅。名色滅、故六入滅。識滅、故名色滅。行滅、故識滅。
癡滅、故行滅。

24 **【庚三、細說無明法】：（分十七）**

此中、十二分云何？(1).無明分、不知前、不知後、不知前後。(2).不知內、不知
26 外、不知內外。(3).不知佛、不知法、不知僧。(4).不知苦、不知習、不知盡、不
知道。(5).不知業、不知果、不知業果。(6).不知因、不知緣、不知因緣。(7).不
28 知罪、不知福、不知罪福。(8).不知善、不知不善、不知善不善。(9).不知有罪法、
不知無罪法。(10).不知應近法、不知應遠法。(11).不知有漏法、不知無漏法。(12).
30 不知世間法。不知出世間法。(13).不知過去法、不知未來法、不知現在法。(14)