

【題目】：大小乘禪修的關鍵：「五停心觀」之概說

—經文摘錄自《坐禪三昧經》&《思惟畧要法》

<Subject> : Major Points of Practices on the Meditation

between Theravada and Mahayana Systems—

***Concise Introduction on the “Five Types of Skillful Means
on the Topic of the Mind Control”***

◎主講者 (Lecturer) : 釋心宏 (Ven. Shinhong Shih)

(Spoken in the Chinese language)

◎時間 (Time) : [Three Days] From April, First (Friday evening)

to Third (Sunday afternoon), 2011

April. 01th, (Friday evening time): 8:00pm--10:00pm 演講時間

April. 02th (Saturday,) : A. 2:30pm--4:00pm, 演講時間

4:00--4:30pm, 中場修息// B. 4:30--5:30pm, 演講時間

Evening C. 8:00pm--10:00pm 演講時間

April. 03th, (Sunday time): 10:00am--12:00pm 演講時間

A. 2:30pm--4:30pm, 演講時間

◎主辦單位 & 演講地點 (Organizer & Place) :

馬來西亞、新山、寶蓮寺主辦；

Address: No ,123 , Jalan Bentara 1, Taman Ungku Tun Aminah,

81300 Skudai, Johor, Malaysia. Tel: +60-607-556-2868

寶蓮寺 Public email : bao_lian_si@hotmail.com

◎協辦單位：台北桑耶精舍：(SBA, Taipei) www.sbaweb.org

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

1

2 ◎【講經前的共修】：《普賢行願品》偈頌

The Common Practices before Lecture:

4 (Verses from *the Sutra of "The Practices and Vows
of the Bodhisattva Samantabhadra"*)

6 ○ 南無華嚴會上佛菩薩（三稱）

Namo Hua-Yan Hui Shang Fo Pu Sa (three times)

8 V1. 所有十方世界中，三世一切人師子；

我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。

10 Suo You Shi Fang Shi Jie Zhong, San Shi Yi Qie Ren Shi Zi.

Wo Yi Qing Jin Shen Yu Yi, Yi Qie Bian Li Jin Wu Yu

12 V2. 普賢行願威神力，普現一切如來前；

一身復現剎塵身，一一遍禮剎塵佛。

14 Pu Xian Heng Yuan Wei Shen Li, Pu Xian Yi Qie Ru Lai Qian

Yi Shen Fu Xian Cha Chen Shen, Yi Yi Bian Li Cha Chen Fo

16 V3. 於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中；

無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。

18 Yu Yi Chen Zhong Chen Shu Fo, Ge Chu Pu Sa Zhong Hui Zhong

Wu Jin Fa Jie Chen Yi Ran, Shen Xin Zhu Fo Jie Chong Man

20 V4. 各以一切音聲海，普出無盡妙言辭；

盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery, Encouragement, Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

2

2 Ge Yi Yi Qie Yin Sheng Hai, Pu Chu Wu Jin Miao Yan Ci
Jin Yu Wei Lai Yi Qie Jie, Zan Fo Shen Shen Gong De Hai

4 V5. 以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋；

如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。

6 Yi Zhu Zui Sheng Miao Hua Man, Ji Yue Tu Xiang Ji San Gai
Ru Shi Zui Sheng Zhuang Yan Ju, Wo Yi Gong Yang Zhu Ru Lai

8 V6. 最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭；

一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。

10 Zui Sheng Yi Fu Zui Sheng Xiang, Mo Xiang Shao Xiang Yu Deng Zhu
Yi Yi Jie Ru Miao Gao Ju, Wo Xi Gong Yang Zhu Ru Lai

12 V7. 我以廣大勝解心，深信一切三世佛；

悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。

14 Wo Yi Guang Da Sheng Jue Xin, Shen Xin Yi Qie San Shi Fo
Xi Yi Pu Xian Heng Yuan Li, Pu Bian Gong Yang Zhu Ru Lai

16 V8. 我昔所造諸惡業，皆由無始貪恚癡；

從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

18 Wo Xi Suo Zhao Zhu E Ye, Jie You Wu Shi Tan Chen Chi
Cong Shen Yu Yi Zhi Suo Sheng, Yi Qie Wo Jin Jie Chan Hui

20 V9. 十方一切諸眾生，二乘有學及無學；

一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。

22 Shi Fang Yi Qie Zhu Zhong Sheng, Er Cheng You Xue Ji Wu Xue
Yi Qie Ru Lai Yu Pu Sa, Suo You Gong De Jie Sui Xi

24 V10. 十方所有世間燈，最初成就菩提者；

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

3

2 我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。
Shi Fang Suo You Shi Jian Deng, Zui Chu Cheng Jiu Pu Ti Zhe
4 Wo Jin Yi Qie Jie Quan Qing, Zhuan Yu Wu Shang Miao Fa Lun

V11. 諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請；
6 唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。
Zhu Fo Ruo Yu Shi Nie Pan, Wo Xi Zhi Cheng Er Quan Qing
8 Wei Yuan Jiu Zhu Cha Chen Jie, Li Le Yi Qie Zhu Zhong Sheng

V12. 所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪；
10 隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。
Suo You Li Zan Gong Yang Fu, Qing Fo Zhu Shi Zhuan Fa Lun
12 Sui Xi Chan Hui Zhu Shan Gen, Hui Xiang Zhong Sheng Ji Fo Dao

V13. 願將以此勝功德，迴向無上真法界；
14 性相佛法及僧伽，二諦融通三昧印。
Yuan Jiang Yi Ci Sheng Gong De, Hui Xiang Wu Shang Zhen Fa Jie
16 Xing Xiang Fo Fa Ji Seng Qie, Er Di Rong Tong San Mei Yin

V14. 如是無量功德海，我今皆悉盡迴向；
18 所有眾生身口意，見惑彈謗我法等。
Ru Shi Wu Liang Gong De Hai, Wo Jin Jie Xi Jin Hui Xiang
20 Suo You Zhong Sheng Shen Kou Yi, Jian Huo Tan Bang Wo Fa Deng

V15. 如是一切諸業障，悉皆消滅盡無餘；
22 念念智周於法界，廣度眾生皆不退。
Ru Shi Yi Qie Zhu Ye Zhang, Xi Jie Xiao Mie Jin Wu Yu

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):
勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)
<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

4

2 Nian Nian Zhi Zhou Yu Fa Jie, Guang Du Zhong Sheng Jie Bu Tui

V16. 乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡；

4 如是四法廣無邊，願今迴向亦如是。

Nai Zhi Xu Kong Shi Jie Jin, Zhong Sheng Ji Ye Fan Nao Jin

6 Ru Shi Si Fa Guang Wu Bian, Yuan Jin Hui Xiang Yi Ru Shi

○ 南無大行普賢菩薩（三稱）

8 Nan Mo Da Hen Pu Xian Pu Sa (3 times)

○ 往生咒（三遍）：

10 [*Spirit Mantra for Rebirth in the Pure Land (three times)*]

南無阿彌多婆夜、哆他伽多夜、哆地夜他、

12 阿彌利都婆毗、阿彌利多、悉耽婆毗、阿彌唎哆、毗迦蘭帝、

阿彌唎哆、毗迦蘭多、伽彌膩、伽伽那、枳多迦利、娑婆訶。

14 Na mo e mi duo po ye, duo tuo qie duo ye, duo di ye tuo,

E mi lid u po pi, e mi li duo, xi dan po pi, e mi li duo, pi jia lan di,

16 E mi li duo, pi jia lan duo, qie mi li, qie qie nuo, zhi duo jia li, suo po he.

(three times)

18

◎ 【講經後的發願與迴向】：普皆迴向

20 Taking Great Vows and Dedication after Lecture:

(*Universal Dedication*)

22 I. 《菩提道次》祈願文 宗喀巴大師著

(*The Prayer for the Stages of Enlightenment, written by Ven. Tsong-Kapa*)

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (*Bravery, Encouragement, Creativity*)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

5

2 1. 以我久勤所積集，量等虛空二資糧；

為度無明有情眾，願成導師佛世尊。

4 Yi Wo Jiu Qin Suo Ji Ji, Liang Deng Xu Kong Er Zhi Liang ..

Wei Du Wu Ming You Qing Zhong, Yuan Cheng Dao Shi Fo Shi Zun

6 2. 未成佛前一切生，文殊慈憫垂攝持；

具足教以最勝道，得已行令諸佛喜。

8 Wei Cheng Fo Qian Yi Qie Sheng, Wen Shu Ci Ming Chui She Ci

Ji Zhu Jiao Yi Zui Sheng Dao, De Yi Xing Ling Zhu Fo Xi

10 3. 以我解悟道法要，大悲為導善方便；

淨除眾生意冥愚，持佛教法於久遠。

12 Yi Wo Jie Wu Dao Fa Yau, Da Bei Wei Dao Shan Fang Bian

Qing Chu Zhong Sheng Yi Ming Yi, Ci Fo Jiao Fa Yu Jiu Yuan

14 4. 教法勝寶未遍揚，或已遍揚而衰墮；

願於彼處興大悲，願弘利樂之寶藏。

16 Jiao Fa Sheng Bao Wei Pian Yang, Huo Yi Pian Yang Er Suai Duo

Yuan Yu Bi Chu Xing Da Bei, Xuan Hong Li Le Zhi Bao Zhang

18 5. 願佛菩薩妙事業，最勝菩提道次第；

饒益諸願解脫者，世尊教行永流傳。

20 Yuan Fo Pu Sa Miao Shi Ye, Zui Sheng Pu Ti Dao Ci Di

Rao Yi Zhu Yuan Xie Tuo Zhe, Shi Zun Jiao Xing Yong Liu Cuan

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

6

2 6. 成就修行善道緣，淨除人非人違緣；

佛所讚歎淨行道，生生世世永不離。

4 Cheng Jiu Xiu Xing Shan Dao Yen, Qing Chu Ren Fei Ren Wei Yen
Fo Suo Zhan Tan Jing Xing Dao, Sheng Sheng Shi Shi Yong Bu Li

6 7. 以十法行於勝乘，如理精勤修行際；

護法聖眾常護持，如海吉祥普十方。

8 Yi Shi Fa Xing Yu Sheng Cheng, Ru Li Jing Qin Xiu Xing Ji
Hu Fa Sheng Zhong Chang Hu Ci, Ru Hai Ji Xiang Pu Shi Fang

10 II. 極樂淨土、精簡發願迴向文

(*The Brief Prayer for Being Reborn in the Amitabha's Pure Land,*
12 Quoted from the Avatamsaka Sutra)

1. 願我臨欲命終時，盡除一切諸障礙；

14 面見彼佛阿彌陀，即得往生安樂剎。

Yuan Wo Ling Yu Ming Zhong Shi, Jin Chu Yi Qie Zhu Zhang Ai

16 Mian Jian Bi Fo A Mi Tuo, Ji De Wang Sheng An Le Cha

2. 我既往生彼國已，現前成就此大願；

18 一切圓滿盡無餘，利樂一切眾生界。

Wo Ji Wang Sheng Bi Guo Yi, Xian Qian Cheng Jiu Ci Da Yuan

20 Yi Qie Yuan Man Jin Wu Yu, Li Le Yi Qie Zhong Sheng Jie

3. 彼佛眾會咸清淨，我時於勝蓮華生；

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (*Bravery, Encouragement, Creativity*)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

7

2 親睹如來無量光，現前授我菩提記。

Bi Fo Zhong Hui Xian Qing Jing, Wo Shi Yu Sheng Lian Hua Sheng

4 Qin Du Ru Lai Wu Liang Guang, Xian Qian Sou Wo Pu Ti Ji

4. 蒙彼如來授記已，化身無數百俱胝；

6 智力廣大遍十方，普利一切眾生界。

Mong Bi Ru Lai Sou Ji Yi, Hua Shen Wu Shu Bai Ju Zhi

8 Zhi Li Guang Da Pian Shi Fang, Pu Li Yi Qie Zhong Sheng Jie

5. 乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡；

10 如是一切無盡時，我願究竟恒無盡。

Nai Zhi Xu Kong Shi Jie Jin, Zhong Sheng Ji Ye Fan Nao Jin

12 Ru Shi Yi Qie Wu Jin Shi, Wo Yuan Jiu Jin Heng Wu Jin

6. 我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；

14 普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。

Wo Ci Pu Xian Shu Sheng Xing, Wu Bian Sheng Fu Jie Hui Xiang

16 Pu Yuan Cen Ni Zhu Zhong Sheng, Su Wang Wu Liang Kuang Fo Cha

7. 願今禮佛發願，修持功德，迴施有情；

18 Yuan Jing Li Fo Fa Yuan, Xiu Ci Gong De, Hui Shi You Qing

8. 四恩總報，三有齊資；法界眾生，同圓種智。

20 Shi En Zhong Bao, San You Qi Ji,

Fa Jie Zhong Sheng, Tong Yen Zhong Zi

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery, Encouragement, Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

8

2 III. 《月藏經》吉祥發願文：

4 (The Precious and Auspicious Prayer by Buddha Sakyamuni himself,
4 quoted from the Moon-Treasure Sutra)

V1 我昔行苦行，為諸眾生故；捨己自身樂，令法久熾然。

6 Wo Xi Xing Ku Heng, Wei Zhu Zhong Sheng Gu;
She Ji Zhi Sen Le, Ling Fa Jiu Chi Ran

8 V2 我昔捨身命，為諸病人故；亦為貧眾生，令法久熾然。

10 Wo Xi She Sen Ming, Wei Zhu Bing Ren Gu;
Yi Wei Pin Zhong Sheng, Ling Fa Jiu Chi Ran

V3 我昔為菩提，捨財及妻子；寶象馬車乘，令法久熾然。

12 Wo Xi Wei Pu Ti, She Cai Ji Qi Zhi;
Bao Xiang Ma Che Cheng Ling Fa Jiu Chi Ran

14 V4 我昔供諸佛，緣覺及聲聞；父母諸師長，令法久熾然。

16 Wo Xi Gong Zhu Fo, Yuan Jue Ji Sheng Wen;
Fu Mu Zhu Shi Zhang, Ling Fa Jiu Chi Ran

V5 為聞菩提故，無量阿僧祇；備受種種苦，令法久熾然。

18 Wei Wen Pu Ti Gu, Wu Liang A Seng Qi;
Bei Shou Zhong Zhong Ku, Ling Fa Jiu Chi Ran

20 V6 我修戒律儀，長夜常勤行；十方佛為證，令法久熾然。

22 Wo Xiu Jie Lu Yi, Chang Ye Chang Qin Xing;
Shi Fang Fo Wei Zheng, Ling Fa Jiu Chi Ran

◎ 【禪修的風格】 (Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery, Encouragement, Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

9

2 V7 我昔常忍辱，忍諸惡眾生；為眾除煩惱，令法久熾然。

Wo Xi Chang Ren Ru, Ren Zhu E Zhong Sheng;

4 Wei Zhong Chu Fan Nao, Ling Fa Jiu Chi Ran

V8 我昔勤精進，堅固常伏他；度脫諸眾生，令法久熾然。

6 Wo Xi Qin Jing Jin, Jian Gu Chang Fu Ta;

Du Tuo Zhu Zhong Seng, Ling Fa Jiu Chi Ran

8 V9 我修禪解脫，無色三摩提；恆沙不可數，令法久熾然。

Wo Xiu Chan Xie Tuo, Wu Se San Mo Ti;

10 Heng Sa Bu Ke Shu, Ling Fa Jiu Chi Ran

V10 我昔為般若，住在於閑林；演說無量論，令法久熾然。

12 Wo Xi Wei Po Re, Zhu Zai Yu Xian Lin;

Yan Shuo Wu Liang Lun, Ling Fa Jiu Chi Ran

14 V11 我昔常憐愍，捨己身血肉；及捨身支節，為增正法眼。

Wo Xi Chang Ling Ming, She Ji Sen Xue Rou;

16 Ji She Sen Zhi Jie, Wei Zeng Zheng Fa Yan

V12 我愍惡眾生，以慈而成熟；安置於三乘，增長正法施。

18 Wo Ming E Zhong Sheng, Yi Ci Er Cheng Shu;

An Zhi Yu San Cheng, Zeng Zhang Zheng Fa Shi.

20 V13 我昔智方便，度脫諸惡見；安置於正慧，法雨令不絕。

Wo Xi Zhi Fang Bian, Du Tuo Zhu E Jian;

22 An Zhi Yu Zheng Hui, Fa Yu Ling Bu Jue

◎ 【禪修的風格】 (Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (*Bravery*、*Encouragement*、*Creativity*)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

10

2 V14 我昔以四攝，救度諸眾生；滅惡煩惱火，令四眾久住。

Wo Xi Yi Si She, Jiu Du Zhu Zhong Sheng;

4 Mie E Fan Nao Huo, Ling Si Zhong Sheng Zhu

V15 我昔除外道，諸惡邪見網；安置於正路，四眾得供養。

6 Wo Xi Chu Wai Dao, Zhu E Xie Jian Wang;

An Zhi Yu Zheng Lu, Si Zhong De Gong Yang

8

10 ○ <個別迴向> : (*Personal dedication*) :

願以此修持功德，迴向○○○，

12 yuan yi ci xiu chi gong de , hui xiang○○○，

「願消三障諸煩惱，願得智慧真明瞭；

14 (yuan xiao san zhang zhu fan nao , yuan de zhi hui zhen ming liao ;

普願罪障悉消除，**世**世常行菩薩道。」或者：

16 pu yuan zui zhang xi xiao chu , shi shi chang xing pu sa dao.) huo zhe :

「願生西方淨土中，九品蓮花為父母；

18 (yuan sheng xi fang jing tu zhong, jiu pin lian hua wei fu mu ;

華開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」

20 hua kai jian fo wu wu sheng, bu tui pu sa wei ban lv.)

22

24

◎ 【禪修的風格】 (*Meditative Style*):

勇氣、鼓勵與創意 (*Bravery*、*Encouragement*、*Creativity*)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

11

2 **【題目】：大小乘禪修的關鍵：「五停心觀」之概說**

--經文摘錄自《坐禪三昧經》&《思惟畧要法》

4 <Subject> : Major Points of Practices on the Meditation

between Theravada and Mahayana Systems—

6 ***Concise Introduction on the “Five Types of Skillful Means
on the Topic of the Mind Control”***

8 **【壹、前言：講經因緣】：**

一、 佛陀說法必定「契理」與「契機」：

10 北傳佛教的教理分類：(至少可分為六類)

12 (一)、 嚴持淨戒：ex.《優婆塞戒經》、《五戒相經籤要》、《十善業道經》、《梵
網經菩薩戒》、《瑜伽菩薩戒》……………。

(二)、 懺悔法門：ex.大悲懺、地藏懺、金剛寶懺、慈悲三昧水懺……………。

14 (三)、 般若正見(甚深見)：ex.各種《般若波羅密經》、《金剛經》、《大智度
論》、《十二門論》、《百論》、《現觀莊嚴論》……………。

16 (四)、 菩薩願行(廣大行)：ex.《華嚴經普賢行願品》、《大乘妙法蓮華經》、
《寶積經》、《入菩薩行論》、《大乘理趣六波羅蜜經》……………。

18 (五)、 大乘禪觀(瑜伽行)：ex.《小止觀》、《六妙門》、《釋禪波羅密》、《摩
訶止觀》、《瑜伽師地論》……………。

20 (六)、 淨佛國土：ex.《維摩詰經》、《無量壽經》、《阿彌陀經》、各種淨土經
論……。

22 二、《金剛經》(第三、大乘正宗分)云：

24 □「時長老須菩提在大眾中。即從座起。偏袒右肩。右膝著地。合掌恭敬
而白佛言。希有世尊。如來善護念諸菩薩。善付囑諸菩薩。世尊。善男子
善女人。發阿耨多羅三藐三菩提心。應云何住。云何降伏其心。」

◎ **【禪修的風格】(Meditative Style):**

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery, Encouragement, Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

2 □佛言。善哉善哉。須菩提。如汝所說。如來善護念諸菩薩。善付囑諸菩
薩。汝今諦聽。當為汝說。善男子善女人。發阿耨多羅三藐三菩提心。應
4 如是住。如是降伏其心。唯然世尊。願樂欲聞。

□佛告須菩提。諸菩薩摩訶薩應如是降伏其心。所有一切眾生之類。若卵
6 生、若胎生。若濕生、若化生。若有色、若無色。若有想、若無想。若非
有想、非無想。我皆令入無餘涅槃而滅度之。如是滅度無量無數無邊眾生。
8 實無眾生得滅度者。何以故。須菩提。若菩薩有我相、人相、眾生相、壽
者相。即非菩薩。」

10 1. 【淨果 / 目標】：(1.) 〈因〉—「發無上心」。

(2.) 〈果〉—「無上菩提」。

12 2. 【淨緣 / 方向】：「云何應住」— (A.) 依四念處而住。

(B.) 依般若波羅密而住。

14 3. 【淨因 / 下手處】：(1.) 〈就負面而言〉—「云何降伏其心」。

(2.) 〈就正面而言〉—「云何修行」。

16 三、「修心」是一切修持的根本：「心」的不同定義與內涵：

1. 一般心理意義的「心」：ex. 心對萬物的喜、怒、哀、樂的不同感受。

18 2. 作為修行主體或關鍵的「心」：ex. 《金剛經》云：「應云何住。云何修行。
云何降伏其心。」【菩提流支譯本】

20 3. 屬於法性空寂、幻化不實的「心」：ex. 在《金剛經》中，三心（過去心、
現在心、未來心）了不可得。

22 4. 具有某種程度的如來藏意義的「清淨心」：ex. 發無上菩提心、清淨平等
覺的心……………ex. 《大悲心陀羅尼經》指出「大悲心的十種相貌」：(1)
24 大慈悲心是、(2) 平等心、(3) 無為心、(4) 無染著心、(5) 空觀心、(6)
恭敬心、(7) 卑下心、(8) 無雜亂心、(9) 無見取心、(10) 無上菩提心。

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

2 四、禪定生起的因緣：

4 (一)、白教、岡波巴大師云：使「大手印 (Mahamudra)」的禪定生起，有四
種因素：

- 6 1. 由上師 (或諸佛菩薩) 加持而得定：傳承的加持力，讓您快速地得到甚
深的禪定。
- 8 2. 由緣起法而得定：瞭解緣起性空的般若空慧，而得到甚深的禪定 (大乘
定慧均等的三昧)。
- 10 3. 由積聚資糧而得定：很努力地累積福德、智慧的資糧，而得到甚深的禪
定。
- 12 4. 由淨除業障而得定：很努力地懺悔身口意的業障，身心清淨而得到甚深
的禪定。

14 (二)、對於禪觀系列的經典，如何生起強烈的信心、及歡喜學習的好耀心？
個人建議，至少應從下面四方面，長時間地努力：

- 16 1. 種諸善根：勤修善根供養 (懺悔業障)。ex: 拜八十八佛懺悔文、誦《行
願品》
- 18 2. 廣修供養：積聚福慧的資糧。 ex: 供養三寶、護持正法。
- 20 3. 明瞭道次第：以聞思修三學，深入般若及禪觀系列的經典，明瞭修學的
道次第。ex: 聽經、研討、辯經。
- 22 4. 精進修持：淨化身心。 ex: 誦《般若經》、念佛、念咒、修止觀。

24 五、「南傳、北傳禪觀的心要」：(2004, 06)

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

○觀法的次第：【note: 筆者所加】

24 【1. 四無量觀法】→→【2. 不淨觀法】→→【3. 白骨觀法】→→【4. 觀佛

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究竟碎為塵，一念淨心成正覺。」 14

2 三昧法】→→【5. 生身觀法】→→【6. 法身觀法】→→【7. 十方諸佛觀法】
→→【8. 觀無量壽佛法】→→【9. 諸法實相觀法】→→【10. 法華三昧觀法】

4 【貳、基本的參考資料】：(大正藏第十五冊)

- 1). ※T15, No. 602 《佛說大安般守意經》(二卷)、後漢安息三藏安世高譯
- 6 2). No. 604 《佛說禪行三十七品經》(一卷)、後漢安息國三藏安世高譯
- 8 3). ※No. 606 《偷迦遮復彌經》晉名：《修行道地卷》(七卷)、西晉三
藏竺法護譯
- 10 4). No. 607 《道地經》(一卷)、天竺三藏、僧伽羅利(漢言：眾護)造，後
漢安息國安世高譯
- 12 5). ※No. 613 《禪祕要法經》(三卷)後秦弘始年、鳩摩羅什等、於長安逍
遙園譯
- 14 6). ※No. 614 《坐禪三昧經》(二卷)姚秦、三藏鳩摩羅什譯
- 16 7). No. 615 《菩薩訶色欲法經》(一卷)、後秦三藏鳩摩羅什譯
- 18 8). ※No. 616 《禪法要解》(二卷)姚秦、鳩摩羅什等、於長安逍遙園譯
- 9). ※No. 617 《思惟畧要法》(一卷)、姚秦三藏羅什法師譯【屬於：大
乘系統】
- 10). ※No. 618 《達摩多羅禪經》(二卷)東晉、天竺三藏、佛陀跋陀羅
譯【屬於：小乘說一切有部的系統】

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery, Encouragement, Creativity)
<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

15

2 11). ※No. 619 《五門禪經要用法》(一卷) 大禪師、佛陀蜜多撰，宋、麗賓
三藏、曇摩蜜多譯

4 12). No. 620 《治禪病祕要法》(二卷)、宋居士、沮渠京聲譯 (治阿練若
亂心病七十二種法)

6 **【參、《坐禪三昧經》科判略表】：**

【科判】：民國、釋心宏與李建模合編 (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】**

【丙二、說明精進的理由】 (分四)

12 **【丁一、世間無常】** **【丁二、色身不淨】**

【丁三、死亡隨時降臨】 **【丁四、死後佛法難遇】**

14 **【丙三、指出修行的原則】** (分三)

【丁一、修行不難】 **【丁二、勿貪逸樂】**

16 **【丁三、業顯欲樂】**

○ **【乙二、長行：禪修的前方便】** (分三)

18 **【丙一、持戒清淨為基礎】** (分四)

【丁一、誠實發露】 **【丁二、至心懺悔】**

◎ **【禪修的風格】 (Meditative Style):**

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

16

2 【丁三、心向道法】 【丁四、觀照煩惱】

[note: 《普賢行願品》第四、懺除(悔)業障]

4 【丙二、觀察煩惱的三種相狀】 (分三)

【丁一、多貪淫相】 (分八)

6 【戊一、妻妾眾多】 【戊二、貪戀舒適】

【戊三、心意善變】 【戊四、不堪寒苦】

8 【戊五、多情多求】 【戊六、自大好勝】

【戊七、眼高手低】 【戊八、經常後悔】

10 【丁二、多瞋恚相】 (分五)

【戊一、憂惱忿恨】 【戊二、口如利刃】

12 【戊三、難已屈伏】 【戊四、好勝愛著】

【戊五、心堅固執】

14 【丁三、多愚癡相】 (分四)

【戊一、常生疑悔】 【戊二、善惡不分】

16 【戊三、怨憎賢善】 【戊四、喜怒無常】

【丙三、總標對治煩惱的方法】

18 ◎【甲二、正宗分】 (分五)

○【乙一、五停心觀的對治法門】 (分五)

20 【丙一、對治貪欲的法門】：不淨觀

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

2 ○如是虛空界盡。眾生界盡。眾生業盡。眾生煩惱盡。我懺乃盡。
而虛空界。乃至眾生煩惱。不可盡故。我此懺悔無有窮盡。念念
4 相續。無有間斷。身語意業。無有疲厭。

6 <□補充資料>懺悔業障：【治邪見癡迷病>>獲正知解脫益】

1. 懺悔即「改過自新，永不再造」義。「懺其前愆，悔其後過。」所以懺
8 悔至少可分為三類：

(1) 伏業懺【事懺】：尤其伏意業>>可達到「工夫成片」。

10 (2) 轉業懺【事懺】：轉煩惱為菩提>>可達到「事一心不亂」。

(3) 滅業懺【理懺】：明心見性，大徹大悟。>>可達到「理一心不亂」。

12 2. 寂天菩薩的《入菩薩行論》提到懺悔需要有四種力：(1.) 出罪力【或
稱追悔力】 (2.) 依止力【或稱歸依力】 (3.) 對治力【或稱還
14 淨力】 (4.) 誓不犯罪力【或稱誓願力】。

3. 六祖云：「若真修道人，不見他人過；若見他人非，自非卻相左。他非
16 我不非，我非自有過；但自卻非心，打除煩惱破；憎愛不關心，長伸
兩腳臥。」

18 4. 下手處「不怕念起，只怕覺遲」，貴有「淨心覺照」的工夫。所以，《慈
悲三昧水懺》強調，懺悔需要發七種心：(1) 慚愧心。(2) 恐怖心。(3)
20 厭離心。(4) 發菩提心。(5) 怨親平等的心。(6) 念報佛恩的心。(7)
觀罪性空的心。

22 @@@@

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

2 【肆、《坐禪三昧經》經文節錄與科判】：

【丙三、總標對治煩惱的方法】

- 4 [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。
6 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】（分五）

8 【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

- 10 ○【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
12 胃。大腸小腸。尿管尿唾。汗淚垢垢。膿腦胞膽。水、微膚、脂肪、腦膜。身中
如是。種種不淨。

- 14 ○【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。

16 ○【丁三、對治的方法】（分二）

- 18 【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】

- 20 【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、
22 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
乾枯病觀法。(6)若愛眾生。當習六種觀。(7)若都愛著。一切遍觀。或時作種種。
24 更作異觀。是名不淨觀。

○【丁四、問與答】（分二）

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

20

2 【戊一、問】問曰。若身不淨。如臭腐屍者。何從生著？

【戊二、答】（分四）

4 【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
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。
6 若倒心破。便得實相法觀。便知不淨。虛誑不真。

8 【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
不生著。以身有暖、有命、有識。諸根完具。心倒惑著。

10 【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
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
12 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
身內三十六物。

14 【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
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）

16 ○【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。

18 【戊二、別顯】（分三）

20 【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
意觀行。不令外念。外念諸緣。攝念令還。」

22 【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
諸緣。攝念令還。」

24 【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、
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。」

【戊三、結論】（分三）

26 【己一、法說】常念觀心。心出制持。若心疲極。住念所緣。捨外守住。

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，遠往無量光佛剎。>

2 【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。

4 【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。

6 ○【丁六、禪相現前】（分四）

8 【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。

10 【戊二、骨光遍照】二者、向者骨觀。白骨相中。光明遍照、淨白色。

12 【戊三、淨心安住】三者、心住一處。是名淨觀。除肉觀骨。故名淨觀。

14 【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。

□【補充資料】：No. 617 《思惟畧要法》【2. 不淨觀法】

16 □貪欲、瞋恚、愚癡，是眾生之大病。愛身著欲。則生瞋恚。顛倒所惑。即是愚癡。愚癡所覆故。內身、外身。愛著淨相。習之來久。染心難遣。

18 欲除貪欲。當觀不淨。瞋恚由外。既爾可制。如人破竹。初節為難。既制貪欲。餘二自伏。

20 □不淨觀者。當知此身。生於不淨。處在胞胎。還從不淨中出。薄皮之內。純是不淨。外有四大。變為飲食。充實其內。諦心觀察。從足至髮。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。

22 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。

24 眼流眵淚。耳出結[目*寧]。鼻中涕流。口出嘔吐。大小便孔。常出屎尿。

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

2 雖復衣食障覆。實是行廁。身狀如此。何由是淨？

□又觀此身。假名為人。四大和合。譬之如屋。脊骨如棟。脊肋如椽。骸
4 骨如柱。皮如四壁。肉如泥塗。虛偽假合。人為安在？危脆非真。幻化須
與。腳骨上脛骨接之。脛骨上髌骨接之。髌骨上脊骨接之。脊骨上髑髏接
6 之。骨骨相拄。危如累卵。諦觀此身。無一可取。如是心則生厭惡。常念
不淨三十六物。如實分別。內身如此。外身不異。若心不住制之令還。專
8 念不淨。心住相者。身體柔軟。漸得快樂。

□心故不住。當自訶心。從無數劫來。常隨汝故。更歷三惡道中。苦毒萬
10 端。從今日去。我當伏汝。汝且隨我。還繫其心。令得成就。**【1.】若極
厭惡其身。當進白骨觀。亦可入初禪。【2.】行者志求大乘者。命終隨意。
12 生諸佛前。不爾。必至兜率天上。得見彌勒。**

□ **【補充資料】：No. 617 《思惟畧要法》【3. 白骨觀法】**

□白骨觀者。除身皮血。筋肉都盡。骨骨相拄。白如珂雪。光亦如是。
14 若不見者。譬如癩人。醫語其家：「若令飲血。色同乳者。便可得差。」
家中所有。悉令作白。銀柘盛血。語之：「飲乳。病必得差。」癩人言：
16 「血也。」答言：「白物治之。汝豈不見家中諸物。悉是白耶？罪故見血。
但當專心乳想。莫謂是血也。」如是七日。便變為乳。何況實白而不能見？

□既見骨人。當觀骨人之中。其心生滅相續。如縵穿珠。如意所見。及觀
20 外身。亦復如是。若心欲住。精勤莫廢。如攢火見煙。掘井見濕。必得不
久。若心靜住。開眼、閉眼。光骨明了。如水澄靜。則見面像。濁則不了。
22 竭則不見。

◎ **【禪修的風格】(Meditative Style):**

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，遠往無量光佛刹。>

2 ◎【丙二、對治瞋恚的法門】（分三）：慈悲觀

○【丁一、觀行的深淺】（分二）

4 【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。

6 【戊二、別顯】（分三）

8 【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。」

12 【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。攝之令還。」

14 【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。見十方眾生。皆如自見。在在目前。了了見之。受得快樂。是時即得：慈心三昧。」

18 ○【丁二、問與答】（分二）

 【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？

20 【戊二、答】（分六）

22 【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？

24 【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。

26 【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。

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

24

2 【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。

4 【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？

6 【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。著忍革屨。

8 ○【丁三、重頌作為總結】

如佛言曰：「V44.以瞋報瞋，瞋還著之；瞋恚不報，能破大軍。

10 V45.能不瞋恚，是大人法；小人瞋恚，難動如山。

V46.瞋為重毒，多所殘害；不得害彼，自害乃滅。

12 V47.瞋為大瞋，有目無覩；瞋為塵垢，染污淨心。

V48.如是瞋恚，當急除滅；毒蛇在室，不除害人。

14 V49.如是種種，瞋毒無量；常習慈心，除滅瞋恚。」是為慈三昧門。

◎【丙三、對治愚癡的法門】（分四）：因緣觀

16 ○【丁一、觀行的深淺】（分二）

18 【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）

20 【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。

22 【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。

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

25

- 2 【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
4 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。

○【丁二、問與答】（分二）

- 6 【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？

【戊二、答】答曰。無明：名一切不知。此中無明。能造、後世有。有者、無。

- 8 無者、有。棄諸善、取諸惡。破實相、著虛妄。如「無明相品」中說：

○【丁三、引頌作為論証與強調】（分四）

- 10 【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。

V45.惡法而心著，遠棄於善法；奪眾生明賊，去來明亦劫。

- 12 【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。

- 14 【戊三、有目無慧】V48.不應取而取，應取而反棄；馳閻逐非道，蹴株而躐地。

V49.有目而無慧，其喻亦如是；是因緣滅故，智明如日出。

- 16 【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）

- 18 【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

- 20 人。佛為此說。當觀因緣。以習三昧。

◎【丙四、對治思覺的法門】（分四）：數息觀

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

26

2 ○【丁一、觀行的深淺】（分二）

4 【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。

【戊二、別顯】（分三）

6 【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。

8 【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。

10 【己三、久修者】若久習行。當教言。數、隨、止、觀。轉觀、清淨。

○【丁二、修持的內容】（分二）

12 【戊一、操作方式】（分三）

【己一、分類】阿那般那三昧。六種門、十六分。

14 【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。

16 【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）

18 【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。

20 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）

22 【戊一、總說】（分四）

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

27

2 【己一、法說】復次、心繫在數。斷諸思、諸覺。思覺者。(1).欲思覺。(2).恚思覺。(3).惱思覺。(4).親里思覺。(5).國土思覺。(6).不死思覺。[note:編號為筆者
4 所加。] 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。當得一切清淨法。

6 【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。

【己三、問答】問曰。云何為麤病？云何為細病？

8 答曰。欲、瞋、惱覺。是三、名麤病。親里、國土、及不死覺。是三、名細病。
除此覺已。得一切清淨法。

10 【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
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。

12 ◎【丙五、對治等分的法門】：念佛觀

□【補充資料】:No. 617 《思惟畧要法》【4. 觀佛三昧法】

14 □佛為法王。能令人得種種善法。是故習禪之人。先當念佛。念佛者。令無量劫
重罪微薄。得至禪定。至心念佛。佛亦念之。如人為王所念。怨家債主。不敢侵
16 近。念佛之人。諸餘惡法。不來擾亂。若念佛者。佛常在也。

□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
18 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
20 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。

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

28

- 2 人心馳散。多緣惡法。當如乳母。伺視其子。莫令墜於坑井險道。念則如子。行者如母。若心不住。當自責心。念老病死。甚為切近。若生天者。著於妙欲。
- 4 無有治心善法；若墮三惡道。苦惱怖懼。善心不生。今受妙法。云何可不至心專念耶？
- 6 又作念言：「生在末法。末法垂已欲滅。猶如赦鼓。開門放囚。鼓音漸已欲止。門扉已閉一扇。豈可自寬。不求出獄？過去無始世界已來。所更生死苦惱萬端。
- 8 今所受法。未得成就。無常死賊。須與叵保。當復更受無央數劫生死之苦。」如是種種鞭心。令心得住。心住相者。坐臥行步。常得見佛。然後更進生身、法身。
- 10 得初觀已。展轉則易。

【補充資料】：No. 617 《思惟畧要法》【5. 生身觀法】

- 12 生身觀者。既已觀像。心想成就。斂意入定。即便得見。當因於像。以念生身。
- (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。
- 14 如是隨用一處。繫念在緣。不令外散。心想得住。即便見佛。舉身快樂。樂徹骨髓。譬如熱得涼池。寒得溫室。世間之樂。無以為喻也。

【補充資料】：No. 617 《思惟畧要法》【6. 法身觀法】

- 18 法身觀者。已於空中見佛生身。當因生身。觀內法身。十力、四無所畏、大慈大悲、無量善業。如人先念金瓶。後觀瓶內摩尼寶珠。所以尊妙神智無比。無遠無近。無難無易。無限世界。悉如目前。無有一人。在於外者。一切諸法。無所不了。常當專念。不令心散。心念餘緣。攝之令還。復次。一切愚智當其死時。

◎ 【禪修的風格】 (Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

- 2 外失諸根。如投黑坑。若能發聲。聲至梵天。大力、大苦、大怖、大畏。無過死賊。唯佛一人。力能救拔。能與種種人天、涅槃之樂。
- 4 復次。一切諸佛。世世常為一切眾生故。不惜身命。如釋迦牟尼佛昔為太子時。出遊道見癩人。敕醫令治。醫言：「當須不瞋人血飲之。以髓塗之。乃可得差。」
- 6 太子念言：「是人難得。設使有者。復不可爾。」即便以身與之令治。若為一切眾生亦復如是。
- 8 佛恩深重。過於父母。若使一切眾生。悉為父母。佛為一分。二分之一中。常當念佛。不應餘念。如是種種功德。隨念何事。若此定成。除斷結縛。乃至可得無
- 10 生法忍。若於中間諸病起者。隨病習藥。若不得定。六欲天中。豪尊第一。飛行所至。宮殿自隨。或生諸佛前。終不空也。若人藥和赤銅。若不成金。不失銀也。
- 12 【補充資料】：No. 617《思惟畧要法》【7. 十方諸佛觀法】
- 念十方諸佛者。坐觀東方。廓然明淨。無諸山河石壁。唯見一佛。結跏趺坐。
- 14 舉手說法。心眼觀察。光明相好。晝然了了。繫念在佛。不令他緣。心若餘緣。攝之令還。如是見者。更增十佛。既見之後。復增百千。乃至無有邊際。近身則
- 16 狹。轉遠轉廣。但見諸佛。光光相接。
- 心眼觀察。得如是者。迴身東南。復如上觀。既得成就。南方、西南方、西方、
- 18 西北方、北方、東北方、上、下方。都亦如是。既得方方。皆見諸佛。如東方已。當復端坐。總觀十方諸佛。一念所緣。周匝得見。

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

- 2 □定心成就者，即於定中，十方諸佛，皆爲說法，疑網雲消，得無生忍。若宿罪
因緣，不見諸佛者，當一日一夜，六時懺悔，隨喜、勸誑，漸自得見。縱使諸佛，
4 不爲說法，是時心得快樂，身體安隱，是則名爲：觀十方諸佛也。

□【補充資料】：No. 617《思惟畧要法》【8. 觀無量壽佛法】

- 6 □觀無量壽佛者。有二種人。鈍根者。(1.)先當教令心眼觀察。額上一寸。除
卻皮肉。但見赤骨。繫念在緣。不令他念。心若餘緣。攝之令還。(2.)得如是
8 見者。當復。教令變此赤骨辟方一寸。令白如珂。(3.)既得如是見者。當復。
教令自變其身。皆作白骨。無有皮肉。色如珂雪。(4.)復得如是見。當更教令
10 變此骨身。使作琉璃。光色清淨。視表徹裏。(note:此是白骨觀，編號是筆者所
加上的。)(5.)既得如是見者。當復教令從此琉璃身中。放白光明。自近及遠。
12 遍滿閻浮。唯見光明。不見諸物。還攝光明。入於身中。既入之後。復放如初。
凡此諸觀。從易及難。其白亦應。初少後多。(note:此是光明想)
14 □(6.)既能如是。當從身中。放此白光。乃於光中。觀無量壽佛。無量壽佛其
身殊大。。光明亦妙。西向端坐。相相諦取。然後總觀其身。結跏趺坐。顏容巍
16 巍。如紫金山。繫念在佛。不令他緣。心若餘緣。攝之令還。常如與佛對坐不異。
如是。不久。便可得見。(note:此是光中化佛想)
18 若利根者。但當先作明想(note:此是光明想)。晃然空淨。乃於明中觀佛。便可
得見。行者若欲生於無量壽佛國者。當作如是觀無量壽佛也。

20

<經文節錄圓滿!!>

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

31

2 **【伍、結論】：**

4 一、諸佛如來的正法是整體的，所關懷的眾生是無量無邊的；但是，《法華
6 經》云：「唯有一佛乘，無二亦無三。」所以南傳、北傳、藏傳，都是釋迦
牟尼所傳的尊貴教法；顯密是圓融的，三傳的聖教，猶如三足鼎立，密不
可分的。

8 二、建議的修學綱領：「般若為導，持戒為本；止觀為紐，淨土
為歸。」

10 **◎附錄一、【西藏、阿底峽所寫的〈點燈祈願文〉】**

12 *(The Prayer Song of Light Offerings originally written by Atisa in Tibetan,
now composed by H.H. 17TH Karmapa) www.kagyuoffice.org.tw*

14 **◎ Resource: 【點燈祈願文】、作曲：第十七世大寶法王**

· 中譯：大寶法王、釋妙融、羅卓丹傑 編曲：林隆璇、演唱：羅卓若傑

16 **◎【發願文】：**

願燈具、成為等同三千大千世界；

願燈炷、僅成須彌山王；願燈油、僅成汪洋；

18 此燈之數，億蓋得現於每尊佛前。

願此光明，消除三有頂以下，

20 無間地獄以上，所有無明之黑暗。

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (*Bravery、Encouragement、Creativity*)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

32

2 願十方諸佛菩薩之淨土，皆得顯明親見。

喻、班雜、阿羅給、啊吽。(Om Bendzen Aroge A Hum)

4 ◎【唱頌文】：

V01. 稀有光明此燈燭，供獻賢劫千佛等；

6 無餘廣大十方境，師尊空行護法眾。

V02. 壇城聖眾盡奉獻，父母為首有情眾；

8 此生以及各所生，皆能親見佛淨土。

V03. 願與彌陀合為一，三寶三根眾諦力；

10 吾等如此所發願，祈請加被速得成。

V04. 德雅他：班雜支雅、阿哇波達、那耶梭哈。

12

(Deyata: Bendzen Jiya A Wabodha Naye Soha)

14 ◎附錄二、「普賢菩薩發願文」

中國、天台宗、智者大師撰；釋心宏整理與標點

16 稽首十方三世、一切諸佛。願當證知弟子○○。諸佛所有一切

波羅蜜行。我今然當、如彼修學。唯願諸佛如來、慈悲哀念。

18 我願於菩提心，得大固力。於不可思議諸佛法中，得深信力。

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

- 2 於多聞中，得不忘力。於往來生死中，得無疲倦力。於諸眾生中，
得堅大悲力。於布施中，得堅捨力。於持戒中，得不壞力。於忍
4 辱中，得堅受力。魔不能壞，得智慧力。於深法中，得信樂力。
一者：願我於一切生處。一切法中。常得供養十方一切諸佛。盡
6 未來際無有休息。
- 二者：願我受持如來，甚深法海。即自明解，不由他悟。盡未來
8 際無有休息。
- 三者：諸佛坐道場處。願我於中，作攝法上首。請轉法輪，度脫
10 眾生。盡未來際無有休息。
- 四者：願我修行一切諸菩薩，無邊廣大願。盡未來際無有休息。
- 12 五者：願我教化一切眾生。卵生胎生，濕生化生。悉皆令入，無
餘涅槃。盡未來際無有休息。
- 14 六者：願我生諸佛剎，如對目前。盡未來際無有休息。
- 七者：願我嚴淨諸佛如來，甚深剎海。盡未來際無有休息。
- 16 八者：願我與一切諸菩薩同行。集諸善根。盡未來際無有休息。
- 九者：願我所有身口意業。眾生見聞，皆獲利益。如藥樹王，無
18 空過者。盡未來際無有休息。
- 十者：願我於一切微塵道中，成等正覺。轉大法輪度脫眾生。盡

◎ 【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery、Encouragement、Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

2 未來際無有休息。

□佛子若能發此，十大願者。百萬阿僧祇願門，皆悉見發。願以
4 此廣大誓願。種種善根。迴向一切眾生。願皆永離，三惡道苦。
具足普賢菩薩行願。

6 我又以此善根。迴向無上菩提。不求世間，二乘果報。

我又以此善根。迴向真如法界海。真如無減，無漏無為。不可破
8 壞。願我善根，亦復如是。如三世諸佛迴向。我亦如是迴向。迴
向已。歸命禮三寶。

10

◎附錄三：【每日修持的內容與過程：心的訓練】

12

The Content and Process of Your Daily Practice
: *Training of your internal mindfulness*

14

Written by Shinhong Shih (Lama Jangchub Ozer) 06/01/2005

16

1. Understanding clearly your internal mind at every moment

在每一刻，清楚地瞭解你自己內在的念頭。

18

2. Overcoming diligently your not proper personality and bad
behavior

20

努力地克服你自己不適當的個性，與壞的行為和習氣。

3. Purifying continuously your arising negative mind daily

◎【禪修的風格】(Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (Bravery, Encouragement, Creativity)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>

- 2 每天持續地，淨化你自己所生起的負面的念頭。
4. Discovering the true nature of your mindfulness and awareness
4 anywhere and anytime.
- 隨時隨地，覺察到你自己的正念與正知之本質。
- 6 5. Enhancing gradually your positive mindfulness into the stage of
complete enlightenment every day.
- 8 每天逐漸地，提昇你自己的明確的正念，並且安住於完全覺
悟的境界中。

10

12 <Subject> : Major Points of Practices on the Meditation
between Theravada and Mahayana Systems—
14 *Concise Introduction on the “Five Types of Skillful Means
on the Topic of the Mind Control”*

16

Copyright © 2011,04 by Ven. Shinhong Shih

- 18 ○All Rights Reserved. No part of this work may be reproduced,
translated or reduced to any electronic medium or machine-readable
20 form without the prior permission in writing of Ven. Shinhong Shih,
or as expressly permitted by law. This work may not be used in any
22 manner that is primarily intended for or directed toward commercial
advantage or private monetary compensation.

◎ 【禪修的風格】 (Meditative Style):

勇氣、鼓勵與創意 (*Bravery, Encouragement, Creativity*)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。>

文殊師利菩薩有偈云：「一念淨心是菩提，勝造恆沙七寶塔；
寶塔究盡碎為塵，一念淨心成正覺。」

36

2

【題目】：大小乘禪修的關鍵：「五停心觀」之概說

4

—經文摘錄自《坐禪三昧經》&《思惟畧要法》

6

作者：釋心宏 (Ven. Shinhong Shih)

[藏文法名：喇嘛蔣秋偉瑟(Lama Jangchub Weser)]

8

◎ Address：22065 新北市板橋區中山路一段 293 號之 1, 9 樓
9F., No.293-1, Sec. 1, Zhongshan Rd., Banqiao Dist., Xinbei City
10 22065, Taiwan (R.O.C.)

10

◎電話 TEL：+8862-8953-3478; 傳真 FAX：+8862-8953-3481

12

精舍 SBA, Public email: sba@sbaweb.org

E-mail: (personal) padmasam69@yahoo.com

14

Website: <http://www.sbaweb.org> 初版 2011 年 04 月

16

◎著作權所有，未經作者事先書面許可或依法律規定，請勿將本
著作全部或一部份予以影印、重製、改作、或轉換為任何電子媒

18

體可閱讀模式。本著作不得作為營利或商業用途。

20

◎ **【禪修的風格】(Meditative Style):**

勇氣、鼓勵與創意 (*Bravery, Encouragement, Creativity*)

<我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；普願沈溺諸眾生，速往無量光佛剎。>