

靜坐姿勢



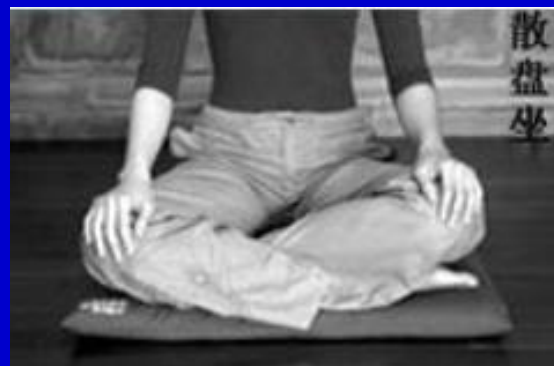
正襟危坐



槃坐要領——毗盧遮那七支坐法



第一支：足支——雙足跏趺（雙盤足）



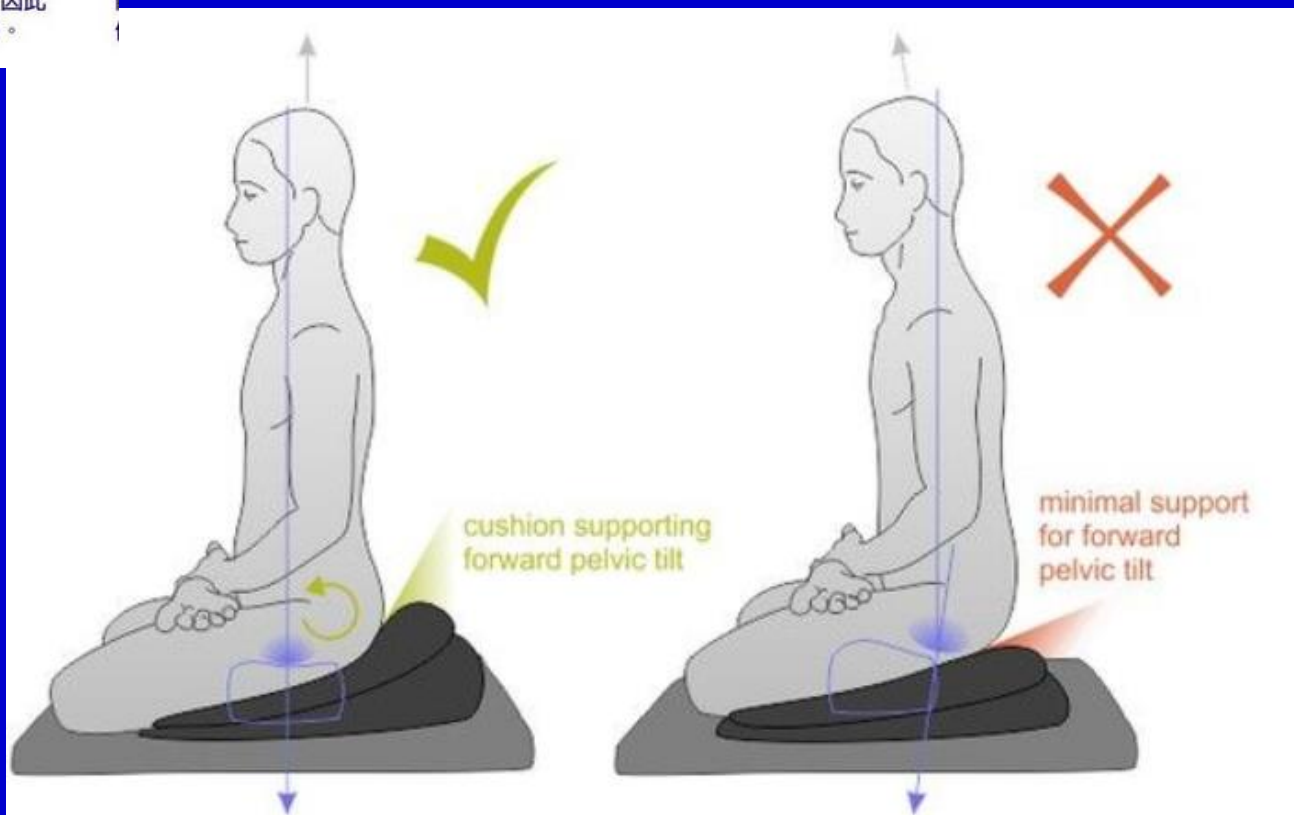
第二支：手支——手持定印



第三支：腰脊支——身直



由於肌肉需要收縮以對抗重力影響，因此膝部高於髖部的坐姿很快會引起疲勞。



髖部高於膝部的坐姿恢復了平衡，可以使身體在更長時間內感到舒適。

第四支：肩胛支——兩肩平衡與放開



第五支：頭頸支——微收下顎與自然呼吸



第六支：舌支——舌頂上顎

舌頭的前半部輕舔上顎（不是以舌尖用力抵上顎）。具體竅門是：把舌後部的空氣排盡，咽喉部放鬆，舌稍後縮即自然成，不必用力去“抵”。嘴唇輕閉，嘴部肌肉自然放鬆，上下牙不要相咬，稍留一縫隙。這樣做可幫助減少口水產生，總是吞口水有可能會產生妄念而影響心的平靜。

第七支：目支——眼睛直視前方

雙眼微閉：雙眼半開，以能見體前三米左右
的距離為宜。目光可注視於體前約一肘遠處
之一靜物上。如易散亂可閉上只留一絲光線
即可。如易昏沉則可睜大眼睛，平視前方。



七支坐法參考資料：
<https://blog.xuite.net/dyj003/twblog/117095812>

英文資料：
<https://www.yogajournal.com/meditation/how-to-meditate/everything-you-need-know-meditation-posture/>

下座前，可做以下動作，由靜漸漸至動：

一、身體前後左右輕動。

二、將雙手搓熱，搓揉臉部、按住眼睛，將熱氣傳到眼睛；然後再輕輕放鬆的按摩全身，頭、肩、手、胸、背、腰、腳，按摩至全身微微發熱，讓身體恢復平常狀態。

（二種禪相——「取相」與「似相」）

（禪相：修行禪定時內心專注的對象。）

如是修習，直至閉眼而置於心，其相亦來現於心中猶如開眼之時相同，此時名為「**取相**」（learning sign）生起。

他的取相生起之後，則不必坐在彼處，可進入他自己的住處坐而修習。如果他的幼稚的定，因為什麼不適合的原故而消逝了，他應該再去那裡（遍的地方）而取其相回來，安坐修習，數數專注思維。如是修習，諸蓋次第鎮伏，止息煩惱，以近行定（access concentration）等持於心，則「**似相**」（counterpart sign）生起。

前面的「取相」和這裡的「似相」的差別如次：即於取相中得知遍的過失（如指印等）而似相則摧破取相而出，猶如從袋子裡面取出明鏡，如洗得很乾淨的貝殼，如出雲翳的滿月，如在烏雲面前的鶴，**顯現得極其清淨，實百倍千倍於（取相）**。那似相無色亦無形，只是一位得定者所顯現的行相，是從想而生的。自從似相生起之後，即鎮伏他的諸蓋及止息其煩惱，以近行定而等持其心。

(二種定)二種定即近行定 (upacara
samadhi; access concentration) 與安止定
(appana samadhi; absorption concentration)
禪那 jhana)。

以二種行相等持於心：於近行地或於獲得地。這裡「於近行地」則以捨斷諸蓋而等持於心，「於獲得地」（安止地）則以諸支現前（而等持於心）。這二種定有如下的種種作用：於近行定，諸支是不強固的，因為諸支未生強力之故。譬如幼孩，引他站立而屢屢跌倒在地，如是於近行生起時，他的心有時以相為所緣有時墮於有分。於安止定則諸支強固，因為有強力之故。譬如有力之人，從坐而起，可以整天的站立，如安止定生起之時，則他的心一時斷絕有分，整夜整日亦可持續，因以善的速行次第（相續）作用。

欲界未到地定

《清淨道論》網頁：

<https://www.theqi.com/buddhism/qjdl/index.html>

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/N0035_006

《Path of Purification》下載：

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj8xo_ivrf0AhXDFIlgKHf0iB4sQFnoECBsQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.accesstoinight.org%2Flib%2Fauthors%2Fnanamoli%2FPathofPurification2011.pdf&usg=AOvVaw0INO1pOgc6cWSiwWm1jfe8

（安止定的規定）他這樣的意向於相而行道，以念於「地、地」的勤修，以同樣的地遍為所緣，而生起意門轉向心。此後對於同樣的所緣境上，速行了四或五的速行心。在那些速行心的最後的一念為色界心；餘者都是欲界的，但有較強於自然心的尋、伺、喜、樂、心一境性（一心）的。

（禪的修習法）（初禪：first dhyāna (梵) or jhāna (巴)）此上的修行者，唯有「已離諸欲，離諸不善法，有尋有伺，離生喜樂，初禪具足住」，如是他已證得捨離五支，具備五支的地遍的初禪。

離生喜樂地

（捨離五支、具備五支）其次說「捨離五支，具備五支」，此中由於捨斷愛欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑等五蓋，當知為「捨離五支」。如果未能捨斷此等，則禪那不得生起，故說此等為禪的捨斷支。雖在得禪的剎那，其他的不善法亦應捨斷，但此等法是禪的特別障礙。即因愛欲貪著於種種境而心不能等持於一境，或者心為愛欲所征服而不能捨斷欲界而行道。由於瞋恚衝擊於所緣而心不能無障礙。為昏沉睡眠所征服則心不適於作業。為掉舉惡作所征服則心不寧靜而散亂。為疑所害，則不能行道而證於禪。因此等為特殊的禪障，故說捨斷支。

其次尋令心專注所緣，而伺繼續思惟，由於尋伺心不散亂而成就加行，由於加行的成就而生喜的喜悅以及樂的增長。由於這些專注，繼續，喜悅，增長的助益一境性，則使與其他的相應法俱的此心，得於同一所緣中保持平等正直。是故當知尋、伺、喜、樂、心一境性的五支生起，名為**五支具備**。當此五支生起之時，即名為禪的生起，所以說此等五支是他的五具備支。是故此等具備支不可指為其他的禪。

這五支雖在近行的剎那也有——因五支在近行比自然心強，但初禪安止定（的五支）比近行更強，所以能得色界相。即於安止定，由於尋的生起，以極清淨的行相而專注其心於所緣，伺的生起而繼續思惟，喜樂的生起而遍滿全身，故言「他的離生喜樂是沒有不充滿全身的」。心一境性的生起而善觸於所緣，猶如上面的蓋置於下面的匣相似，這就是安止定的五支和其他近行等五支的不同處。

（初禪的進展（ㄣ）**行相的把握**）如是證得初禪時的瑜伽行者，應該如射發的人及廚子一樣的把握行相。譬如為了射頭發工作的善巧的弓箭手射發的情形，那時對於站足與弓弧及弦矢的行相須有把握：「我這樣的站，這樣的拿弓弧，這樣的拉弦，這樣的取矢及射發」；自此以後，他使用那些同樣的步驟而就不失敗的射發。瑜伽者也是這樣：「我吃這樣的食物，親近這樣的人，在這樣的住所，用這樣的威儀，在此時內而得證此（初禪）」，應該把握這些飲食等的適當行相。如是當他的（初禪）消失之時，則於那些成就的行相而令（初禪）再生起。或於不甚熟練的（初禪）而數數熟練，可得安止。

（初禪的進展（ㄣ）**障礙法的淨化**）由於把取於相及再於彼等行相成就者。則僅為安止定（一剎那）的成就，不是長久的，若能善淨於定的障礙法，則得長久繼續。這便是說不以**觀察欲的過失**等而善鎮伏於愛欲，不以**身輕安而善作靜止**於身的粗重，不以**勤界作意**等而善除去昏沉睡眠，不以**奢摩他相的作意**等而善除掉舉惡作，對於其他定的障礙法亦不善清淨，比丘若這樣的入定，則如蜂入不淨之窩，亦如國王入不淨的花園一般，他很快的就會出來的（出定），如果善淨定的障礙諸法而入定，則如蜂入善淨的窩，亦如王入善淨的花園一般，他可以終日安於定中了。

（初禪的進展（ω）似相的增大）所以欲求熟練（安止定）的人，必須清淨諸障礙法而入定，必須以廣大心修習及增大既得的似相。似相的增大有二地——近行地及安止地。即已達近行的亦得增大似相，或已達安止的，於此二處的一處中必須增大。所以說：他必須增大既得的似相。

其增大的方法如次：對於他的已得之相，應該用意次第區劃為一指、二指、三指、四指的量，然後依照其區劃而增大。不應於沒有區劃的增大。自此以後則以劃定一張手、一肘、一庭院、一屋、一寺的界限及一村、一城、一縣、一國、土、一海的界限而增大，或者劃定輪圍山乃至更大的界限而增大。如是比丘亦依於上述的方區劃其相，增大至輪圍山的境界；進一步增大到充滿十方無邊的空間。

初學者於增大之相而得證初禪後，應該常常入定，不可常常觀察；如果常常觀察，則禪支成為粗而弱。如果他的禪支像這樣的粗弱，則無向上努力的機緣；假使他於初禪尚未精練，即求努力於多多觀察，這樣連初禪都要退失，那裡還能夠證得二禪呢？

（初禪的進展（）五自在）所以他應該於同樣的初禪中，用五種行相，自在修行。五種自在，為轉向自在、入定自在、住定自在、出定自在，及觀察自在。遂其所欲的地方，遂其所欲的時間，遂其所欲好長的時間中，轉向於初禪，即無遲滯的轉向，為轉向自在，遂其所欲的地方……入初禪定，即無遲滯的人定，為人定自在，餘者當可類推。

（第二禪 *second dhyāna* (梵) *or jhāna* (巴)）於此等五自在中曾修行自在，並自熟練的初禪出定，覺得此定是近於敵對的五蓋，因尋與伺粗，故禪支弱，見此過失已，於第二禪寂靜作意，取消了對於初禪的希求，為證第二禪，當作瑜伽行。從初禪出定之時，因他的念與正知的觀察禪支，尋與伺粗起，喜、樂、心一境性寂靜現起。此時為了捨斷他的粗支而獲得寂靜支，他於同一的相下「地、地」的數數作意，即於那同樣的地遍為所緣，生起意門的轉向心。自此以後，即對同樣的所緣速行了四或五的速行心。在那些速行心中的最後一個是色界的第二禪心，其餘的如已述的欲界。

以上這樣的修行者：「尋伺止息故，內淨心專一故，無尋無伺，定生喜樂，第二禪具足住。」他如是捨離二支，具備三支證得地遍的第二禪。

定生喜樂地

(第三禪 *third dhyāna* (梵) *or jhāna* (巴)) 如是證得第二禪時，已於如前所述的五行相中而習行自在(五自在)，從熟練的第二禪出定，學得此定依然是近於敵對的尋與伺，仍有喜心的激動，故稱他的喜為粗，因為喜粗，故支亦弱，見此二禪的過失已，於第三禪寂靜作意，取消了對二禪的希求，為了證得第三禪，為修瑜伽行，當自第二禪出定時，因他的念與正知的觀察禪支而喜粗起，樂與一境性寂靜現起。此時為了捨斷粗支及為獲得寂靜支，他於同一的相「地、地」的數數作意，當他於那同樣的地遍作所緣，生起意門的轉向心。自此以後，即於同樣的所緣速行了四或五的速行心。在那些速行心中的最後一個是色界的第三禪心，餘者已如前說為欲界心。

以上的修行者：「與由離喜故，而住於念與正知及樂以身受——諸聖者說：『成就樂住』——為第三禪具足住。」如是他一支捨離，二支具足，證得地遍的第三禪。

離喜妙樂地

（第四禪 *fourth dhyāna* (梵) or *jhāna* (巴)）如是證得了第三禪時，同於上述的對於五種行相業已習行自在，從熟練的第三禪出定，覺得此定依然是近於敵對的喜，因此三禪中仍有樂為心受用，故稱那（樂）為粗，因為樂粗，故支亦弱，見此三禪的過失已，於第四禪寂靜作意，放棄了對第三禪的希求，為了證得第四禪，當修瑜伽行。自三禪出定時，因他的念與正知的觀察於禪支，名為喜心所的樂粗起，捨受與心一境性寂靜現起，此時為了捨斷粗支及為獲得寂靜支，於同樣的相上「地地……」的數數作意，即於那同樣的地遍作所緣，生起意門的轉向心，自此以後，即於同樣的所緣起了四或五的速行心。在那些速行心的最後一個是色界第四禪心，餘者已如前述為欲界心。第四禪必須生起不苦不樂受，是故彼等（速行心）是與捨受相應的，因與捨受相應，故於此（第四禪的近行定）亦得捨離於喜。上面的修行者，「由斷樂及由斷苦故，並先已滅喜憂故，不苦不樂故，捨念清淨，第四禪具足住」。如是一支捨斷，二支具備，證得地遍的第四禪。

捨念清淨地

四無色定

一、空無邊處定（空無邊處地）

二、識無邊處定（識無邊處地）

三、無所有處定（無所有處地）

四、非想非非想處定（非想非非想處地）

禪定英文資料：

https://en.wikipedia.org/wiki/Dhy%C4%81na_in_Buddhism

（二）水遍

希望修習水遍之人，當安坐而把取水相。（把取水相）有人為的及自然的一切應當辨別。

（三）火遍

希望修習火遍的人，當把取火相。此中若以有經驗而具福者，可把取其自然的火相，如見燈火、灶火、燒鉢的火及林火得任何的火焰都得起於相。

（四）風遍

希望修習風遍的人，當把取風相。可由眼見或身觸去把取。即如諸義疏中說：「把取風遍者，取於風相，即觀察甘蔗的葉端為風所動搖，或觀察竹端樹梢及頭髮的尾端為風所動搖，或者觀察其身體為風所觸。」

（五）青遍

「把取青遍者，即把取於花，或布，或於布顏色的青相」，依此語，對於已有經驗的具福者無論見到那樣青色的花叢，奉供之處的花席，或青布及寶石等，都可生起於相。

（六）黃遍

「把取黃遍之人，對於花或布或有顏色的東西，而取其黃相」。

（七）赤遍

「把取赤遍之人對於花或布或有顏色的東西而取其赤相」。

（八）白遍

「把取白遍者，對於白色的花或布或有顏色的東西而取其白相」。

（九）光明遍

「把取光明遍的人，對於壁隙或鍵孔或窗牖之間而取光明相」。

（十）限定虛空遍

「把取虛空遍的人，即於壁隙或鍵孔或窗牖之間而取虛空相」。

雜論十遍

依於「地遍」能以一成為多等，或於空中，或於水中，變化作地，以足行走其上及作坐立等，或以少及無量的方法而獲得（第一第二）勝處，有此等的成就。

依於「水遍」，能出沒於地中，降下雨水，變化江海等，震動大地山岳樓閣等，有此等成就。

依於「火遍」，能出烟和燃燒，能降炭雨，以火滅火，欲燃則燃，為了要以天眼見東西而作諸光明，般涅槃之時能以火界荼毗其身體，有此等成就。

依於「風遍」，能速行如風：能降風雨，有此等成就。

依於「青遍」，能變化青色，作諸黑暗，依於妙色及醜色的方法而獲得（第三）勝處，證淨解脫，有此等成就。

依於「黃遍」，能變化黃色，點石成金，依前述（妙色醜色）的方法而獲得（第四）勝處，證淨解脫，有此等成就。

依於「赤遍」，能變化赤色，依前述的方法獲得（第五）勝處，證淨解脫，有此等成就。

依於「白遍」，能變化白色，離諸昏沉睡眠，消滅黑暗，為了要以天眼看東西而作諸光明，有此等成就。

依於「光明遍」，能變化輝煌之色，離諸昏沉睡眠，消滅黑暗，為了要以天眼看東西而作諸光明，有此等成就。

依於「虛空遍」，能開顯於隱蔽，在大地中及山岳中亦能變化虛空，作諸（行住坐臥的）威儀，可於牆垣上自由步行，有此等成就。

十不淨

省庵大師《不淨觀頌》

佛為貪欲眾生說不淨觀，觀之既久，貪欲即除，可以越愛河而超苦海。余閒居閱《大智度論》，因取意而為之頌，以此自警，並以警世云。

死想（先作此觀，為下九想張本）：有愛皆歸盡，此身寧久長。替他空墮淚，誰解反思量？

脹想：記得穠華態，俄成膀脹軀。眼前年少者，容貌竟何如？

青瘀想：紅白分明相，青黃瘀爛身。請君開眼看，不是兩般人。

壞想：皮肉既墮落，五藏於中現。憑君徹底看，何處堪留戀。

血塗想：無復朱顏在，空餘殷血塗。欲尋妍醜相，形質漸模糊。

膿爛想：腐爛應難睹，腥臊不可聞。豈知膿潰處，蘭麝昔曾熏。

啖想：羊犬食人肉，人曾食犬羊。不知人與畜，誰臭復誰香？

散想：形骸一已散，手足漸移置。諦觀嫵媚姿，畢竟歸何處？

骨想：本是骷髏骨，曾將誑惑人。昔時看是假，今日睹方真。

燒想：火勢既猛烈，殘骸忽無有。試看煙焰中，著得貪心否？

在遍之後，再指示膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相，十種無意識者（死者）的不淨。

○如果異性之體是新近才死的，可能生起淨想，所以對於他的梵行也是障礙。

關於（取相與似相）二相的各別作用：即「取相」的顯現是壞形的、可怕的、恐怖的景象。然而「似相」則如四肢五體肥滿的人隨其所欲吃飽了睡臥的樣子。在獲得似相的同時，因對外欲不作意之故而得鎮伏捨於愛欲。因捨於隨貪而他的瞋恚亦捨，猶如血除而膿亦除。同樣的由於勤精進故捨斷昏沉睡眠。因無追悔而作寂靜法的精勤，捨斷掉舉惡作。因得殊勝的現前，故對指示行道的導師（佛），對行道及行道的果而得除疑。如是捨除了五蓋，同時於似相中以心的攀緣為相的尋生起，成為相續思維作用的伺，獲得殊勝的證悟之緣故喜，由喜意而生輕安，因輕安而生樂，由樂而生心定，故因樂而成心一境性的五禪支現前。如是初禪的影像的近行禪亦在那一剎那生起。此後得證初禪的安止及五自在的一切，如地遍中所說。

關於（取相與似相）二相的各別作用：即「取相」的顯現是壞形的、可怕的、恐怖的景象。然而「似相」則如四肢五體肥滿的人隨其所欲吃飽了睡臥的樣子。在獲得似相的同時，因對外欲不作意之故而得鎮伏捨於愛欲。因捨於隨貪而他的瞋恚亦捨，猶如血除而膿亦除。同樣的由於勤精進故捨斷昏沉睡眠。因無追悔而作寂靜法的精勤，捨斷掉舉惡作。因得殊勝的現前，故對指示行道的導師（佛），對行道及行道的果而得除疑。如是捨除了五蓋，同時於似相中以心的攀緣為相的尋生起，成為相續思維作用的伺，獲得殊勝的證悟之緣故喜，由喜意而生輕安，因輕安而生樂，由樂而生心定，故因樂而成心一境性的五禪支現前。如是初禪的影像的近行禪亦在那一剎那生起。此後得證初禪的安止及五自在的一切，如地遍中所說。

省庵大師《四念處頌》（並敘）

佛垂涅槃，囑諸比丘，依四念處住，如佛無異。今時丁末法，正念者少，顧此法門，何人修學？豈惟不思其義，抑亦未識其名，可勝歎耶！余山居無事，讀《涅槃遺教品》，因取其意，以入聲律，俾歌詠者，正念增長，安心息滅，置諸座隅，日以自警，並不忘遺，誠云。

觀身不淨：一興顛倒想，遂有幻緣身。膿血常交湊，腥臊每具陳。紙粘皮裏肉，藤絆骨纏筋。毛覆叢叢草，蟲居比比鄰。內藏惟臭穢，外飾但衣巾。四大元無實，諸根豈有真。語言風自響，動轉氣相循。強號為男女，虛名立主賓。百年三尺土，萬古一堆塵。貴賤空回首，賢愚共愴神。徒生復徒死，誰識本來人。

觀受是苦：眾苦從何起，深知受者情。順違才領納，取捨便縱橫。有盛衰還至，無榮辱不成。怨從親裏出，哀是樂中生。王謝家何在，曹劉國已傾。悲歡幾場夢，勝敗一棋枰。事與心違背，貧將病合併。錢神呼不至，窮鬼送難行。戚戚終何益，悱悱漫不平。無求卑亦貴，知足欠還盈。若悟真空理，憂欣何處萌。

觀心無常：妄心無著處，體相竟如何？閃閃風中燭，搖搖水上波。一家門戶別（六根），六個弟兄多（六識）。擾擾各馳競（如眼逐色，耳逐聲等），紛紛總不和（如眼不與聲和，耳不與色和等），青黃俄改換（眼識無常），動靜屢遷訛（耳識無常）。臭別香隨到（鼻識無常），甜來淡又過（舌識無常）。炎涼易翻覆（身識無常），好惡每偏頗（意識無常）。境滅心安寄，情忘智亦孤。掀翻五欲窟，搗盡六根窩。劫賊歸王化，飛禽出網羅。何當悟常住，諸妄盡消磨。

觀法無我：諸法從緣起，初無我主張。因緣有生滅，念慮遂低昂。欲得翻成失，求閑反遇忙。畏寒冬不輟，苦熱夏偏長。貧憶富時樂，老追年壯強。有誰憎順適，若個好危亡（得失閑忙冷熱等，皆從緣生，不因我有）。自在方為主，遷流豈是常。離根念何起，無識境還忘。內外無些子，中間有底藏。六窗虛寂寂，一室露堂堂。但得塵勞盡，居然大覺王。

《大念處經 Mah ā satipaṭṭh ā na Sutta》

「諸比丘，這是使眾生清淨、超越憂愁與悲傷、滅除痛苦與憂惱、成就正道與現證涅槃的單一道路，那就是四念處。」

何謂四念處？在此，諸比丘，比丘以熱誠、正知、正念安住於觀身為身，去除對世間的貪欲及憂惱。

他以熱誠、正知、正念安住於觀受為受，去除對世間的貪欲及憂惱。

他以熱誠、正知、正念安住於觀心為心，去除對世間的貪欲及憂惱。

他以熱誠、正知、正念安住於觀法為法，去除對世間的貪欲及憂惱。」

身念處

一、安般念 (Anapanasati；入出息念)

二、四威儀

三、正知

四、不淨觀 (三十二身分)

五、四界分別觀

六、九種墳場觀

受念處

心念處

三十二身分不淨觀英文資料：
<https://drarisworld.wordpress.com/2020/06/26/reflection-on-repulsiveness-of-thirty-two-parts-of-the-body-asubha-bhavana/>

法念處

一、五蓋

二、五蘊

三、十二處

四、七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、

定、捨。

五、四聖諦：苦、集、滅、道。

《大念處經》英文資料：
https://en.wikipedia.org/wiki/Satipatthana_Sutta

《大念處經》修法中文資料
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjx yMjsoLf0AhUxGKYKHacZDp4QFnoECAUQAAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.dhammarain.org.tw%2Fbooks%2Fpaauk%2Fsatimagga.pdf&usg=AOvVaw3HU3B6uWQf5dzdn74bxXOy>

佛教兩大修行法：

一、奢摩他：巴 Samatha，譯曰「止」、寂靜等。攝心住於緣，離散亂也。（修定）

二、毗鉢舍那、毗婆舍那：巴 Vipassana，譯曰「觀」，名曰遍見，是名慧；謂揀擇諸法，最極揀擇，普遍尋思，週審觀察。（修慧）

三、見清淨——名色分別智 *namarupa-pariccheda-ñāna* (觀智 1)

色業處 *rupa-kammathana*

「四界分別觀」

地界（地大）的特質：硬、粗、重、軟、滑、輕。

水界（水大）的特質：流動、粘滯。

火界（火大）的特質：熱、冷。

風界（風大）的特質：推動、支持。

分析色聚

名業處 *nama-kammathana*

依「心路歷程」觀照每一心識剎那生起的心王與心所。

《如實知見》：

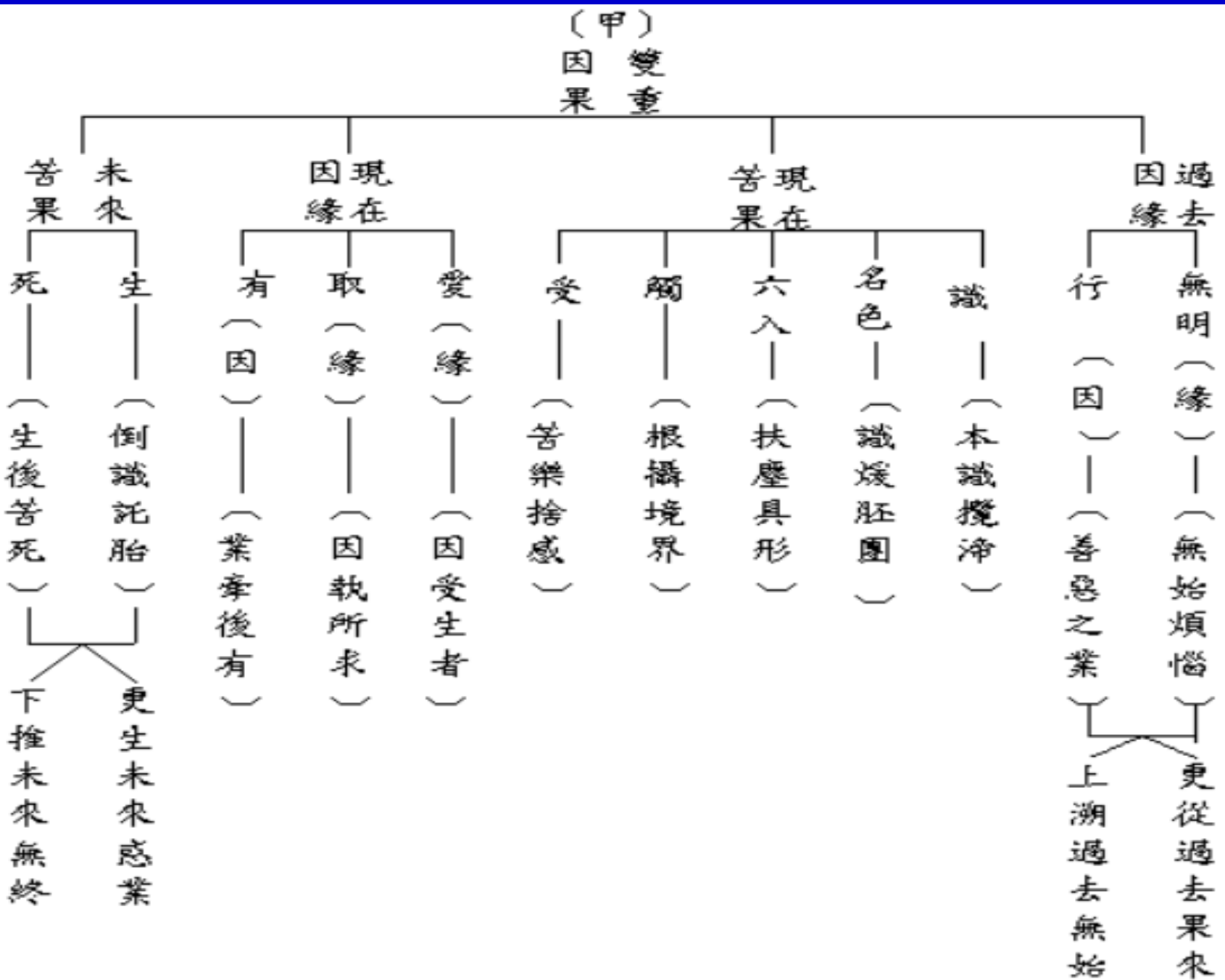
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKAwip_uoqrF0AhWRCqYKHfXzAcEQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fannounce.ndhu.edu.tw%2Fmessage_3%2F1533778827%2F%25E5%25A6%2582%25E5%25AF%25A6%25E7%259F%25A5%25E8%25A6%258B_%25E7%25B7%25AC%25E7%2594%25B8%25E5%25B8%2595%25E5%25A5%25A7%25E7%25A6%25AA%25E5%25B8%25AB.pdf&usg=AOvVaw3bqciGLGEsAySrrYx_hkuU

《Knowing and Seeing》：

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjsl_yOrLf0AhXBQN4KHRD_CoUQFnoECAMQAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.buddhanet.net%2Fpdf_file%2Fknow-see.pdf&usg=AOvVaw1DPkoM3kOtzXw5By_qW6-r

四、度疑清淨——緣攝受智 (paccaya-pariggaha-ñāna) (觀智 2)

十二因緣法



五、道非道智見清淨——

思惟智 sammasana-ñāna (觀智3)

生滅隨觀智 Udayabbaya-ñāna 的未成熟階段
(觀智4)

思惟智：分組觀照思惟

兩組：名、色。

五組：五蘊。

十二組：十二處。

十八組：十八界。

覺照每一組的無常、苦、無我三相。

生滅隨觀智：透視行法的剎那生滅的觀智

(一) 隨觀集法：照見行法的因緣生起，
以及它們剎那生起。

(二) 隨觀滅法：照見行法的因緣滅，以
及它們剎那滅。

(三) 隨觀集滅法：照見行法的因緣生與
因緣滅，以及它們剎那生與剎那滅。

「他安住於觀照法的生起現象、安住於觀
照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與
壞滅現象。」
——《大念處經》

十種觀的染（Dasa-Upakkilesa十種隨煩惱）

光明（obhasa）、智（ñāna）、喜（pīti）、
輕安（passaddhi）、樂（sukha）、勝解
（adhimokkha）、策勵（paggaha）、現起
（upatthana）、行捨（upekkha）、欲
（nikanti）。

這十種之中，只有光明與欲這兩種本身不是善心所，其餘八種都是善心所，它們本身不是污染。然而，如果禪修者執著它們，它們將變成不善心的對象。

當你經驗到這十種污染當中的任何一種時，你必須照見它們是無常、苦、無我，以便自己能克服可能因這些境界而生起的貪著與欲望，而能繼續向前進步。

六、行道智見清淨——生滅隨觀智

Udayabbaya-ñāna (觀智4)的成熟階段、
壞滅隨觀智 Bhavga-ñāna (觀智5)、怖畏
現起智 bhaya-ñāna (觀智6)、過患隨觀智
adinava-ñāna (觀智7)、厭離隨觀智
nibbida-ñāna (觀智8)、欲解脫智
muncitukamyata-ñāna (觀智9)、審察隨觀
智 patisankha-ñāna (觀智10)、行捨智
sankharupekkha-ñāna (觀智11)、隨順智
anuloma-ñāna (觀智12)。

○行捨智（觀智二）的結果：觀空而提起
三相，把握諸行而捨斷怖畏與歡喜，則對
於諸行成為無關心而中立，不執它們為我
及我所，正如與妻子離了婚的人相似。

菩薩只修到行捨智，悲智平衡，悲智雙運，
行菩薩道。

介於第六、七清淨之間：種姓智 *gotrabhū-
ñāna* (觀智 13)

七、**智見清淨**——道智 *maggā-ñāna* (觀智
14)、果智 *phala-ñāna* (觀智 15)、省察智
(返照智, *paccavekkhana-ñāna*) (觀智
16)。

道智、果智以涅槃（無為法）為所緣。

四果斷證

(一) 初果 (*sotapanna* 須陀洹；入流
Stream-enterer)：斷三界八十八品見惑與疑。

(二) 二果 (*Sakadagamin* 斯陀含；一來
Once-returner)：(南傳) 削弱欲界思惑；
(北傳) 斷欲界六品思惑。

(三) 三果 (*Anagami* 阿那含；不來 *Non-
returner*)：斷盡欲界思惑。

(四) 四果 (*Arahant* 阿羅漢；無生)：斷
盡色界與無色界思惑。

四果英文資
料
Four stages
of awakening:

[https://en.wi
kipedia.org/
wiki/Four_st
ages_of_awa
kening](https://en.wikipedia.org/wiki/Four_stages_of_awakening)

南傳菩薩道：
[https://docs
player.com/1
5883013-
%E5%8D%97
%E5%82%B3
%E8%8F%A9
%E8%96%A9
%E9%81%93-
%E5%85%A8
.html](https://docsplayer.com/15883013-%E5%8D%97%E5%82%B3%E8%8F%A9%E8%96%A9%E9%81%93-%E5%85%A8.html)

北傳佛法——大乘菩薩道

四教

藏教菩薩：修析空觀，行事六度。

通教菩薩：修體空觀，行理六度。

別教菩薩：修次第三觀，行不思議六度。

圓教菩薩：修一心三觀，行稱性六度。

阿僧祇：asāṃkhyā，無央數，10⁵⁶。

佛地	菩薩	辟支佛	無學位	修道位		見道位(聖位)	七方便位(凡位)		七賢七聖	藏教位次
			四果阿羅漢	三果阿那含	二果斯陀含	初果須陀洹 羅漢	四位善加(凡內)	三位資糧(凡外)		
正習無餘，入空觀，證偏真，行三 百由旬，住凡聖同 居土，出分段生 死。	三十四心斷見思。	侵習。	斷三界見思盡。	斷欲界思惑盡。	斷欲界六品思惑。	八忍八智， 斷三界見惑。	卽暖頂忍 世第一法。	修別五相念念心， 總相念念心。	斷	伏
八忍、八智 九無礙、九解脫 頓斷見思煩惱 與習氣						第一 阿僧祇劫		煖：第二阿僧祇劫 頂：第三阿僧祇劫 下忍：百劫 中上忍：世第一降魔	藏教菩薩	

(10) 佛地	(9) 菩薩地	(8) 辟支佛地	(7) 已辦地	(6) 離欲地	(5) 薄地	(4) 見地	(3) 八人地	位凡內	位凡外	位次 十地	通教
								(2) 性地	(1) 慧乾地		
正習俱除，修體空觀，證真諦，出分段生死，利根兼見不空，真含二中，有被接義。	正使斷盡，與二乘同。	更侵習氣。	斷三界正使盡。	斷欲界九品思惑盡。	斷欲界前六品思惑。	十六心見道，斷三界八十八使見惑。	入無間三昧。	伏見思惑		斷	伏
佛地	菩薩	辟支佛	位學無	位道修		(位聖) 位道見		(位凡) 位便方七	七賢七聖	藏教位次	
			果四 阿羅漢	果三 阿那含	果二 斯陀含	漢羅果初 洹陀須	根行四 位善加 (凡內)	位糧資三 (凡外)			
正習無餘，入空觀，證偏真，行三百由旬，住凡聖同居土，出分段生死。	三十四心斷見思。	侵習。	斷三界見思盡。	斷欲界思惑盡。	斷欲界六品思惑。	八忍八智，斷三界見惑。	即暖頂忍，世第一法。	修別五相，念念，總相念念，。	斷	伏	

[illegible]

(8) 妙覺位	(7) 等覺位	(6) 十地位	(5) 十向位	(4) 十行位	(3) 十住位		凡位			內位			外位		位次 八	圖教			
					初住	二住	八信	九信	十信	初信	二信	三信	四信	五信			六信	七信	八信
進破，一 品微細 無明， 入大	破一 品無明， 入一生 補處	三行 十地	二行	初行	初住	二住	八信	九信	十信	初信	二信	三信	四信	五信	六信	七信	八信	九信	十信
		各斷一 品無明， 共斷四	斷一 品無明， 證一	斷一 品無明， 證一	初信	二信	三信	四信	五信	六信	七信	八信	九信	十信	初信	二信	三信	四信	五信
		妙覺位	等覺位	見道位	初地	二地	初信	二信	三信	四信	五信	六信	七信	八信	九信	十信	初信	二信	三信
		更破一 品無明， 入妙覺 位。	更破一 品無明， 入妙覺 位。	更破一 品無明， 入妙覺 位。	初地	二地	初信	二信	三信	四信	五信	六信	七信	八信	九信	十信	初信	二信	三信

丙一正明

丁一指示妙理

戊一明世俗業果唯心：龍王！汝見此會及大海中，形色

種類各別不耶？如是一切，靡不由心造善不善身業、語業、意業所致。

而心無色，不可見取，但是虛妄，諸法集起，畢竟無主，無我我所。雖各隨業所現不同，而實於中無有作者。

戊三結成萬法自性如幻：故一切法皆不思議，自性如幻。

丁二教誡修善

：智者知己，應修善業，以是所生蘊、處、界等，皆悉端正，見者無厭。

丙二舉證

丁一諸善報由善業生

龍王！汝觀佛身，從百千億福德所生，諸相莊嚴，光明顯曜，蔽諸大眾。設無量億自在梵王，悉不復現；其有瞻仰如來身者，莫不目眩！汝又觀此諸大菩薩，妙色嚴淨，一切皆由修集善業福德而生。又諸天龍八部眾等大威勢者，亦因善業福德所生。

丁二諸惡報由惡業生

：今大海中所有眾生，形色粗鄙，或大或小，皆由自心種種想念，作身、語、意諸不善業，是故隨業各自受報。

乙一總示業果妙理

地	界				壽元
無色界		31	非想非非想處天	nevasaññanāsaññāyatana	84,000 大劫
		30	無所有處天	ākāśaññāyatana	60,000 大劫
		29	識無邊處天	viññāṇadhātu	40,000 大劫
		28	空無邊處天	ākāsānañcāyatana	20,000 大劫
色界	四禪	27	色究竟天	akanitṭhā	16,000 大劫
		26	善見天	sudassī	8,000 大劫
		25	善現天	sudassā	4,000 大劫
		24	無熱天	atappa	2,000 大劫
		23	無煩天	aviha	1,000 大劫
		22	無想有情天	asaññī	500 大劫
		21	廣果天	vehapphala	500 大劫
	三禪	20	遍淨天	subhkiṇṇa	64 大劫
		19	無量淨天	appamāṇasubha	32 大劫
		18	少淨天	paritasubha	16 大劫
	二禪	17	光音天	ābhassara	8 大劫
		16	無量光天	appamāṇābha	4 大劫
		15	少光天	prittābha	2 大劫
	初禪	14	大梵天	mahābrahmā	1 中劫
		13	梵輔天	brahamapurohita	1/2 中劫
		12	梵眾天	brahamakāyika deva	1/3 中劫
欲界	善趣	11	他化自在天	paranimmitavasavattī deva	16,000 天年
		10	化樂天	nimānaratī deva	8,000 天年
		9	兜率天	tusita	4,000 天年
		8	夜摩天	yāma deva	2,000 天年
		7	三十三天 / 帝釋天	tāvātṃsa deva	1,000 天年
		6	四天王天	cātumahārājika deva	500 天年
		5	人 manussa	東勝神洲 pubbavideha 南瞻部洲 jambudīpa 西牛貨洲 goyāna 北俱盧洲 uttarakuru	不定
	惡趣	4	阿修羅	asura	不定
		3	餓鬼	peta	不定
		2	畜生	tracchāna	不定
		1	地獄	niraya	不定

參考《佛學概要十四講表》第六、七講

天龍八部：為守護佛法而有大力之諸神。八部眾中，以天、龍二眾為上首，故標舉其名，統稱天龍八部。

「一、天」梵 deva，天者，天然自然，樂勝身勝，清淨光明，尊勝無比，故名為天。列位雖多，必以大梵帝釋為首。蓋大梵是大千世界之主，帝釋是三十三天之主故也。（大梵，即色界天也。帝釋，梵語釋提桓因，華言能天主。三十三天主者，謂帝釋與三十二人同修戒善，生忉利天，而帝釋為天主也。）

「二、龍」梵 naga，龍者神靈之物，孔雀經及大雲等經，各列諸龍并龍王名字不一，皆言其能護持佛法也。

「三、夜叉」梵 yakṣa，梵語夜叉，華言勇健，亦名暴惡。有三種：一者在地，二者在虛空，三者在天。地夜叉不能飛騰，虛空與天二夜叉，皆能飛行也。

「四、乾闥婆」梵 gandharva，梵語乾闥婆，華言香陰。陰，即身也。不噉酒肉，惟香資陰，故名香陰。是帝釋天主樂神，在須彌山南，金剛窟住。天主欲作樂時，即上天也。（梵語須彌，華言妙高。）

〔五、阿脩羅〕梵 *asura*，梵語阿脩羅，華言無端正，以男多醜而女端正故，又云非天。謂此神果報最勝，鄰次諸天，而行非天也。其所居宮殿城郭器用，降于地居天一等；亦有婚姻男女，法式略如人間。（地居天者，即三十三天及四天王天也。）

〔六、迦樓羅〕梵 *garuda*，梵語迦樓羅，華言金翅、即金翅鳥神，其翮金色故也。兩翅相去三百三十六萬里。頸有如意珠，以龍為食。

〔七、緊那羅〕梵 *kinara*，梵語緊那羅，華言疑神。似人而頭有角，亦帝釋天主樂神也。

〔八、摩睺羅伽〕梵 *mahoraga*，梵語摩睺羅伽，華言大腹行。羅什法師云是地龍而腹行，又云是大蟒神而腹行也。

乙一總示業果妙理

丙一正明

丁一指示妙理

戊一明世俗業果唯心：龍王！汝見此會及大海中，形色

種類各別不耶？如是一切，靡不由心造善不善身業、語業、意業所致。

而心無色，不可見取，但是虛妄，諸法集起，畢竟無主，無我我所。雖各隨業所現不同，而實於中無有作者。

戊三結成萬法自性如幻：故一切法皆不思議，自性如幻。

丁二教誡修善

：智者知己，應修善業，以是所生蘊、處、界等，皆悉端正，見者無厭。

丁一諸善報由善業生

：龍王！汝觀佛身，從百千億福德所生，諸相莊嚴，光明顯曜，蔽諸大眾。設無量億自在梵王，悉不復現；其有瞻仰如來身者，莫不目眩！汝又觀此諸大菩薩，妙色嚴淨，一切皆由修集善業福德而生。又諸天龍八部眾等大威勢者，亦因善業福德所生。

丙二舉證

丁二諸惡報由惡業生

：今大海中所有眾生，形色粗鄙，或大或小，皆由自心種種想念，作身、語、意諸不善業，是故隨業各自受報。

乙一總示業果妙理

丙一正明

丁一指示妙理

戊一明世俗業果唯心：龍王！汝見此會及大海中，形色

種類各別不耶？如是一切，靡不由心造善不善身業、語業、意業所致。

諸法集起，畢竟無主，無我所。雖各隨業所現不同，而實於中無有作者。

戊三結成萬法自性如幻：故一切法皆不思議，自性如幻。

丁二教誡修善：智者知己，應修善業，以是所生蘊、處、界

等，皆悉端正，見者無厭。

丁一諸善報由善業生：龍王！汝觀佛身，從百千億福德所生，諸相莊嚴，

光明顯曜，蔽諸大眾。設無量億自在梵王，悉不復現；其有瞻仰如來身者，莫不目眩！汝又觀此諸大菩薩，妙色嚴淨，一切皆由修集善業福德而生。又諸天龍八部眾等大威勢者，亦因善業福德所生。

丙二舉證

丁二諸惡報由惡業生：今大海中所有眾生，形色粗鄙，或大或小，皆由自

心種種想念，作身、語、意諸不善業，是故隨業各自受報。

丙三勸修

：汝今當應如是修學，亦令眾生了達因果，修習善業。汝當於此正見不勤，勿復墮在斷、常見中！於諸福田歡喜、敬養，是故汝等亦得人天尊敬、供養。

福田：

〔出優婆塞戒經〕

〔一、報恩福田〕（**恩田**），謂父母有養育之恩，師長有教誨之恩，若能供養恭敬，非惟報答其恩，抑且自然獲福，是名報恩福田。

〔二、功德福田〕（**敬田**），謂若能恭敬供養佛法僧三寶，非但成就無量功德，亦能獲其福報，是名功德福田。（佛，梵語具云佛陀，華言覺。僧，梵語具云僧伽，華言和合眾。）

〔三、貧窮福田〕（**悲田**），謂若見貧窮困苦之人，當起慈愍之心，以己所有資生等物而給施之，雖不求報，則亦自然獲福，是名貧窮福田。

丙一示因行

丁一示一法能令諸惡永斷善法圓滿：龍王！當知菩薩有一法，能斷一切諸惡道苦。何等為一？謂於晝夜，常念思惟觀察善法，令諸善法念念增長，不容毫分不善間雜。是即能令諸惡永斷、善法圓滿，常得親近諸佛菩薩，及餘聖眾。

丁二以五乘成就根本釋善法名義：言善法者，謂人天身、聲聞菩提、獨覺菩提、無上菩提，皆依此法以為根本，而得成就，故名善法。

丁三出十善業道差別體相：此法即是十善業道。何等為十？謂能永離殺生、偷盜、邪行、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪欲、瞋恚、邪見。

丁一明離殺生功德：龍王！若離殺生，即得成就十離惱法。何等為十？一、於諸眾生普施無畏；二、常於眾生起大慈心；三、永斷一切瞋恚習氣；四、身常無病；五、壽命長遠；六、恒為非人之所守護；七、常無惡夢，寢覺快樂；八、滅除怨結，眾怨自解；九、無惡道怖；十、命終生天；是為十。若能回向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得佛隨心自在壽命。

丁二明離偷盜功德：復次龍王！若離偷盜，即得十種可保信法。何等為十？一、資財盈積，王賊水火及非愛子，不能散滅；二、多人愛念；三、人不欺負；四、十方讚美；五、不憂損害；六、善名流布；七、處眾無畏；八、財命色力安樂，辯才具足無缺；

丁三明離邪行功德：復次龍王！若離邪行，即得四種智所贊法。何等為四？一、諸根調順；二、永離喧掉；三、世所稱歎；四、妻莫能侵；是為四。若能回向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得佛丈夫隱密藏相。

丁四明離妄語功德：復次龍王！若離妄語，即得八種天所贊法。何等為八？一、口常清淨、優鉢華香；二、為諸世間之所信伏；三、發言成證，人天敬愛；四、常以愛語安慰眾生；五、得勝意樂，三業清淨；六、言無誤失，心常歡喜；七、發言尊重，人天奉行；八、智慧殊勝，無能制伏；是為八。若能回向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，即得如來真實語。

丁五明離兩舌功德：復次龍王！若離兩舌，即得五種不可壞法。何等為五？一、得不壞身，無能害故；二、得不壞眷屬，無能破故；三、得不壞信，順本業故；四、得不壞法行，所修堅固故；五、得不壞善知識，不誑惑故；是為五。若能回向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得正眷屬，諸魔外道不能沮壞。

丙二明果德

「龍王，當知菩薩有一法，能斷一切諸惡道苦。何等為一？謂於晝夜常念思惟觀察善法，令諸善法念念增長，不容毫分不善間雜。是即能令諸惡永斷，善法圓滿，常得親近諸佛菩薩及餘聖眾。」

常念：心裡有，心善。——審慮思、決定思

思惟：念頭善，意善。——決定思

觀察：言語造作，行為善。——動發思

淨宗五科：淨業三福、六和、三學、六度、普賢十願。

「不容毫分不善間雜」

守護根門

如理作意

一念妄起十聲佛，妄念不如佛聲多，若非妄念剎那起，怎得佛號似穿梭。

五停心觀

多貪眾生不淨觀
多瞋眾生慈悲觀
多癡眾生因緣觀
多障眾生念佛觀
多散眾生數息觀