

坐禪三昧經講解

釋生如法師

目 錄

第一章	宣無常勸導精進	1
第二章	貪嗔癡煩惱的特征	8
第三章	治貪欲法門	1 6
第四章	治瞋恚法門	2 3
第五章	治愚癡法門	2 7
第六章	治思覺法門	3 2
第七章	治等分法門	5 7
第八章	觀欲界過證四禪八定	6 5
第九章	修習四念止觀趣向涅槃	7 6
第十章	修習十六心的果德	8 7
第十一章	雲何修習各種三昧	9 5
第十二章	四諦三十七道十二因緣	1 1 4
第十三章	菩薩修行法門	1 2 7

第一章 宣無常勸精進

原文：導師說難遇	聞者喜亦難
大人所樂聽	小人所惡聞
眾生可潛傷	墜老死險路
野人恩愛奴	處畏癡不懼
世界若大小	法無有常者
一切不久留	暫現如電光
是身屬老死	眾病之所歸
薄皮覆不淨	愚惑為所欺
汝常為老賊	吞滅盛壯色
如華鬢枯朽	毀敗無所直

釋：三界大導師釋迦牟尼佛說，這個坐禪三昧經難值難遇。聽到這部經的人能生起歡喜心也是極難的。發大心趣求無上佛道的人才願意聽聞，而心量狹小不願意趣求無上菩提的人就不願意聽聞。眾生是非常值得憐憫和哀歎的，墜墮在生老病死的險惡之途中，成為生死曠野中恩愛的奴才，處在令人畏懼之處卻不知道恐懼害怕。不管世界是大還是小，世間一切法都沒有長存不滅的，一切法都不久留，都是暫時出現然後像電光一樣迅速消失。

這個無常的色身屬於生老病死一切煩惱之所聚集處，薄薄的皮膚覆蓋著肮髒不淨之物，愚癡的人就被這樣的不淨色身所欺騙。你們常常被衰老之賊吞掉了健康盛壯的身體，就像花蔓枯萎腐朽毀壞以後，沒有一點價值。

原文：頂生王功德	共釋天王坐
報利福弘多	今日悉安在
此王天人中	欲樂具為最
死時極苦痛	以此可悟意
諸欲初軟樂	後皆成大苦
亦如怨初善	滅族禍在後
是身為穢器	九孔常流惡
亦如那利瘡	絕治於醫藥
骨車力甚少	筋脈纏識轉
汝以為妙乘	忍著無羞恥
死人所聚處	委棄滿埵間
生時所保惜	死則皆棄捐

釋：昔日有頂生轉輪聖王，統治四天下以後，上天與欲界天主釋提桓因共坐一座，分領天界，果報殊勝福德廣大，可是現在他在哪裏呢？此頂生王在人天當中娛樂資具最為殊勝，死亡之時卻是極度痛苦。從這裏應該悟出一個道理，一切世間的五欲之樂最初可能是舒適快樂的，後期全部都成為極大的痛苦。就像冤家相遇時，最初都是和善的，可是滅去九族的禍患卻緊追在後。

這個五陰色身是充滿肮髒之物的器具，九孔常流惡露不淨物，也就像惡瘡一樣，再也沒有醫藥可治。用骨頭做成的車其拉力太小了，筋脈纏繞幾個識心就這樣運轉著，你們都以為它是非常美妙的攬禦車乘，一直忍受著折磨卻毫不感到羞恥，最後丟棄在死人所聚集之荒野

墳墓間。活著的時候百般保護愛惜，死後可就全部都丟棄掉了。

原文：常當念如是 一心觀莫亂

破癡倒黑暝 執炬以明觀

若舍四念止 心無惡不造

如象逸無鉤 終不順調道

今日營此業 明日造彼事

樂著不觀苦 不覺死賊至

匆匆為己務 他事亦不閑

死賊不待時 至則無脫緣

如鹿渴赴泉 已飲方向水

獵師無慈惠 不聽飲竟殺

癡人亦如是 勤修諸事務

死至不待時 誰當為汝護

釋：你們應當常常要有這樣的念頭，專心一意的觀行此法莫要心思散亂，一定要破除愚癡迷惑顛倒的黑暗大宅，手執智慧的火炬以明眼來觀察。如果舍離四念處的止觀修行，心就會無惡不作了。就像一頭大象逍遙放逸沒有鉤鎖，始終不能順從調象師所指之路而行。今天做這樣的事，明天經營那樣的事，樂著所作之事，而不觀察其中的苦，不知不覺中死亡之賊就到來了。

一生一世當中匆匆忙忙的營造自己的事業，其他之事也同樣操心費力。可是死亡之賊不等時節，來到之時你們就再也沒有逃脫的機會了。就像野鹿渴時奔赴泉水之處，正在喝著剛剛找到的泉水，可是獵

師竟然一點也沒有慈悲恩惠心，不等野鹿喝完水就把野鹿殺掉了。愚癡的人也是這樣，精勤的造作諸事業，死亡來臨時不選擇時機，到時候誰能來保護你們。

原文：人心期富貴	五欲情未滿
諸大國王輩	無得免此患
仙人持咒箭	亦不免死生
無常大象踏	蟻蛭與地同
且置一切人	諸佛正真覺
越度生死流	亦複不常在
以是故當知	汝所可愛樂
悉應早舍離	一心求涅槃
後舍身死時	誰當證知我
複得遇法寶	及以不遇者

釋：人心都期望得到大富大貴，眾生貪著五欲之情永遠不知道滿足。所有的諸大國王之輩，沒有一個能免得了此之生死過患的。那些山中的長壽仙人，拿著加持了咒語的寶劍而練功修道，也免不了生生死死之事。一旦無常的大象一腳踏來，眾生都像螞蟻一樣貼伏在地上。普通人且不說了，諸佛已經成了無上正等覺，已經超越了生死流，還是照樣不常在世間存在。因此你們應當知道，你們覺得所有可愛可樂之人事物，都應該早早的舍離，一心求取涅槃之樂。最後舍身死亡時，誰能知道我是遇到了佛法之寶藏，還是沒有遇到。

原文：久久佛日出 破大無明暝

以放諸光明	示人道非道
我從何所來	從何處而生
何處得解脫	此疑誰當明
佛聖一切智	久違乃出世
一心莫放逸	能破汝疑結
彼不樂實利	好著弊惡心
汝為眾生長	當求實法相
誰能知死時	所趣從何道
譬如風中燈	不知滅時節
至道法不難	大聖指事說
說智及智處	此二不假外

釋：久遠時劫才能遇到一尊佛出世，打破世間巨大的無明黑暗，為眾生放射出智慧的大光明寶藏，指示給眾生什麼是正道和非正道。眾生於是心裏生起疑問：我從哪裏來，從什麼處而出生，在哪裏能得到解脫，這些疑問誰能給我破解？佛是世間的大聖人，是一切智人，久遠時劫才能出現在世間，你們應當一心諦觀思惟不散亂，就能破解你們的疑結。

你們過去世時都不喜歡真實的利益，心行渺小弊惡，你們現在是眾生中的長者，應當追求實相之法。誰能知道自己死亡之時，所投奔的是哪一道，譬如風中的孤燈，不知道什麼時節就滅了。能通達到菩提大道的佛法並不是很難，佛陀大聖把這些路途都已經鋪設好了，告訴大眾說獲得智慧以及智慧所行之處，都不在心外而求。

原文：汝若不放逸	一心常行道
不久得涅槃	第一常樂處
利智親善人	盡心敬佛法
厭穢不淨身	離苦得解脫
閑靜修寂志	結跏坐林間
檢心不放逸	悟意覺諸緣
若不厭有中	安睡不自悟
不念世非常	可畏而不懼
煩惱深無底	生死海無邊
度苦舡未辦	安得樂睡眠
是以當覺悟	莫以睡覆心
於四供養中	知量知止足

釋：如果你們修行能一心精進不放逸，常常專一其心修行佛道，不久就能證得大涅槃，到達第一永久的常樂之處。利根有智慧的人應當多親近善知識，盡心盡力恭敬佛法，厭離汙穢肮髒的色身，才能離去苦難得到解脫。悠閑自在靜靜的修行，淡泊明志，常常在樹林間結跏趺坐，收斂自心不放逸，體悟我所說法義，覺悟一切境緣的虛幻。

心如果不能厭離三界有，心安理得的大睡，自己不覺悟，不念著世間無常，對於可怕的世界也不知道畏懼。煩惱深重得沒有底邊，生死的大海也就無邊無際。自己能度生死苦海的法船還沒有造好，怎麼能安心的貪於睡眠。因此應當覺悟，不要再用睡眠來遮蓋自己的修道之心，應當於飲食臥具醫藥四種供養中善知止足，不要有過分需求。

原文：大怖俱未免	當宜勤精進
一切苦至時	悔恨無所及
衲衣樹下坐	如所應得食
勿為貪味故	而自致毀敗
食過知味處	美惡都無異
愛好生憂苦	是以莫造愛
行業世界中	美惡無不更
一切已具受	當以是自抑

釋：對於生死的巨大恐懼和擔憂都沒有免離時，應當勇猛精進的勤於修行。不要等到一切苦難都來臨時，悔恨交加，躲避不及。你們應當穿著出家衣樹下端坐，思惟佛法，按照自己所應該得到的飲食而食，不要因為貪求美味的緣故，而毀壞了自己的道業。飲食過後就知道，一切味塵無論好壞都沒有差別，不要挑剔飲食之味，有所喜愛，就有憂苦，所以不要造作貪愛之業。人生活在大千世界中，好壞之事沒有一樣沒有經歷過，一切事情全部都領受過，因此應當降伏控制自心，不要再多有貪求。

原文：若在畜獸中	啖草為具味
地獄吞鐵丸	燃熱劇迸鐵
若在薜荔中	膿吐火糞屎
涕唾諸不淨	以此為上味
若在天宮殿	七寶宮觀中
天食蘇陀味	天女以娛心

人中務貴處 七饌備眾味
一切曾所更 今復何以愛
往返世界中 厭更苦樂事
雖未得涅槃 當勤求此利

釋：你們過去生中，曾經托生到畜生野獸之中時，吃野草作為最美的飲食；托生到地獄中時，吞噬鐵丸作為飲食，那鐵丸燃燒得那麼劇烈而滾燙，還往外迸發火星，可是由於惡業你們不得不食；托生到惡鬼中時，以人類吐出的膿痰、猛火、糞便、尿液、鼻涕等等為最美的飲食而食。托生到天上的七寶宮殿中時，食奶酪上味兒的天食甘露等，有天女以共相娛樂。托生到人中富貴人家時，食七種珍寶，具足一切色香美味。種種這一切，你們都曾經經歷過，現在為什麼還要因為貪愛而往返六道之中，再經受種種苦樂之事？你們現在還沒有證得涅槃樂，應當精勤努力，以求獲得此種殊勝的利益功德。

第二章 貪嗔癡煩惱的特征

原文：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。若言重戒。師言如人被截耳鼻。不須照鏡。汝且還去。精勤誦經。勸化作福。可種後世。道法因緣。此生永棄。譬如枯樹。雖加溉灌。不生華葉及其果實。

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。

若未得通。應當觀相。或複問之。三毒之中。何者偏重。淫欲多耶。瞋恚多耶。愚癡多耶。

釋：想要修學禪定之人，最初到師父所在之處，師父應該詢問他：你持戒清淨否？是否犯過戒行？所犯戒行不是犯的重罪非常惡邪的那種吧？學人如果說自己五戒都清淨，沒有重大的罪業和惡邪業。之後，師父就應該教他禪定之法。

如果學人說自己破戒了，師父應該再問他：你破了什麼戒？學人如果說破的是重戒。師父則應該說：就像人被割截掉耳朵和鼻子以後，此人就不用再照鏡子了。你先回去，精進的誦持佛經，多修福德，這樣就能種下後世修道的因緣，今世就沒有機會得道了。譬如枯幹了的樹木，雖然多施予雨水灌溉，也不能再生長花葉和果實了。

如果學人破的是其它的輕戒，這時候師父就教導他如法的懺悔。如果此人懺悔，心得清淨了，師父如果修出了天眼通和他心智通，就要根據他的具體情況為他宣說適合他的修道之法。如果師父沒有修出神通，應該觀察這個人的外表相貌和心行之相狀。再問他，貪嗔癡三種煩惱毒之中，你是哪個偏重一點？你是淫欲偏重，還是嗔恚偏重，還是愚癡偏重？

原文：雲何觀相。若多淫相。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。心在房室。好著薄衣。渴欲女色。愛著臥具。服飾香華。

釋：如何觀相呢？如果是多淫的相貌，為人比較輕浮，娶多個妻

妾，言語偏多，也多信從他人；面色和悅，言語隨和，心少嗔恨，也少憂愁；掌握多種才能和技術，見多識廣，喜歡歌詞詩賦，能言善辯；善能觀察人情世故，多所畏懼；心樂房室，喜好穿著薄薄的衣飾，渴望貪著女色，喜愛臥具，穿著講究，喜歡香氣和鮮花。

原文：心多柔軟。能有憐潛。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。喜自莊飾。好觀彩畫。慳惜己物。僥幸他財。好結親友。不喜獨處。樂著所止。隨逐流俗。乍驚乍懼。志如獼猴。

釋：淫欲心重的人，心多柔軟，有憐憫心能憐憫他人，言語柔和美妙，喜歡修福，也向往升天享樂，處在大眾中無所畏懼，很受歡迎，隨和自在。善於分別他人外貌好醜，容易相信女人。欲火熾盛，心卻容易後悔而改變初心，心不長久。喜歡裝飾打扮自己，愛好觀看彩色畫像。吝惜自己的財物，而能很幸運的得到他人的財物。喜歡結交親裏朋友，不喜歡獨處。樂著所居止處而隨波逐流。對於人事總是一驚一乍，志向如獼猴一樣不定。

原文：所見淺近。作事無慮。輕志所為。趣得適意。喜啼喜哭。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。薄膚細發。多皺多白。剪爪治須。白齒趣行。喜潔淨衣。

學不專一。好遊林苑。多情多求。意著常見。附近有德。先意問訊。喜用他語。強顏耐辱。聞事速解。所為事業。分別好醜。潛傷苦厄。自大好勝不受侵。喜行施惠。接引善人。得美飲食。與人共之。

釋：目光短淺，沒有遠慮，作事不計後果，志意輕薄下劣，對合己心意的人事感興趣，遇到不合己心的事情就愛啼哭。身體瘦削無力，忍受不了寒冷和苦痛，這些是輕浮的表現。遇事不能堪忍，不是退縮就是喜悅異常，稍稍有所得就能大樂，稍稍有所失就會憂愁懊惱。頭髮緊貼頭皮，喜歡梳理頭髮，好著裝打扮。身體溫暖，出汗有臭味，這是心不清淨的外在表現。心不清淨的人，身體有種特殊的氣味，汗液難聞，體味難聞，大小便臭味重。皮膚薄，頭髮細，皮膚較白皺紋多。經常剪手指甲修理胡須，牙齒潔白，喜歡穿潔淨的衣飾。

興趣廣泛，不專一修學一種才能技藝，喜歡四處遊玩。情感豐富，貪求極多，心意著於俗常見解，頭腦簡單。如果附近有有德行修養的人，能夠主動攀結問候，喜歡隨和他人言語，強裝笑臉善於忍耐，屈迎符合，聽到事理，馬上就能理解明白。善於分別好醜，同情他人的苦惱和困難。自大而喜歡爭勝，不願意受他人的侵犯和凌辱。喜歡施舍他人，接引一些善人，自己有美食能與他人共享。

原文：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。坐臥行立。不失容儀。所有財物。能速救急。尋後悔惜。受義疾得。尋複喜忘。惜於舉動。難自改變。難得離欲。作罪輕微。如是種種。是淫欲相。

釋：心裏不存目前和細小之事，志向遠大，好高騖遠。眼睛喜歡見美色，作事不究竟徹底。沒有遠慮，善知人情世故，會察言觀色，探究人心。能言善道，卻交友泛泛，沒有深交，朋友也不穩固。頭髮

稀疏，少於睡眠，行走坐臥，卻能保持儀容。

能把自己所有的財物救濟他人的急難，過後不久卻後悔惋惜不已，這種人幫助人想要快速得到回報。不久就會忘卻自己的發心，而不採取行動實現自己的承諾。習氣很難改變，也很難離欲，但是所作的錯事還是輕微，不太嚴重。

以上這些種種特征，就是淫欲相。人的每個細小的身行和口行，都能表露自己的心性品德，細節處往往自己注意不到，他人也往往忽略。但是細節確實最能說明問題。一個表情，一個動作，一個臉色，一個語氣，一個態度，一個眼神，都能把心態習氣德行表露出來，自己卻難發現和控制。大的方面，可以偽裝，細小的方面卻注意不到，沒法偽裝。

原文：嗔恚人相。多於憂惱。卒暴懷忿。身口粗獷。能忍眾苦。觸事不可。多愁少歡。能作大惡。無憐憫心。喜為鬥訟。顏貌毀悴。皺眉眄眦。難語難悅。難事難可。

釋：嗔恚心重的人的相貌，憂愁煩惱多，往往要突發性的暴怒，內心總是懷著憤怒不平。身體粗大雄壯，口業粗魯。能忍受常人所不能忍的苦難，遇事總是不平，不隨順他人的見解。面露愁容，少於歡樂，不高興的時候多。容易做大惡事，心狠無憐憫心，喜好鬥爭爭訟。面相醜陋，皮膚粗糙，萎黃暗黑，容顏憔悴。喜歡皺眉，斜眼看人。一般人很難跟他說得上和氣話，也很難悅可他的心。難於交往奉侍，難可他意。嗔恚心重的人，一般長相比較醜陋難看，凶相多。

原文：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。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。難可幹亂。少所畏難。譬如師子。不可屈伏。

釋：其心不平，像受過什麼創傷似的，喜歡說人缺陷，示人短處，言詞強悍，喜占上風，一般人折服不了他。其心難於動搖，別人勸不動，難於讓人親近，也難於使其喪失意志，遇事心不退縮。一旦內心懷於嗔恨，難於平息消除。凡所經歷之事，輕易不忘。做事能力強，技能出眾，心靈手巧，勤奮不懶惰。做事快速，遇事觀望不語。

有嗔毒的人，遇事就藏於心中，不好言語。心意隱藏很深，他人不容易知，受人恩惠，則能回報。才能出眾，能聚攏人眾，能平事，能壓伏眾人。遇難事而不退縮，不容易沮喪，不容易挫敗，能把事情做得究竟徹底，不會半途而廢，別人很難阻擋幹擾得了，這樣的人一般也是無所畏懼，就像獅子一樣，決不屈服。

原文：一向不回。直造直進。憶念不忘。多慮思惟。誦習憶持。
能多施與。小利不回。為師利根。離欲獨處。少於淫欲。心常懷勝。
愛著斷見。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。廣額齊發。心堅難伏。疾得難忘。
能自離欲。喜作重罪。如是種種。是瞋恚相。

釋：譬如獅子，一向不回頭，直沖直撞。所遇人事，能憶念不忘。內心思慮繁多，思惟敏捷，喜歡記憶讀誦，能多布施，豪俠仗義。惠人小利不求回報，也不計較。能指導他人，根性猛力，能離事俗欲，喜歡獨處，少於淫欲。心裏常有勝人之心，獨斷專行，執取自己的獨

斷見解而不放。常常惡眼視人，喜歡實話實說，不說謊言，處事耿直。親友少，交往也少，做事堅持己見，不聽人勸。記憶力強，身體強壯，肩膀和胸膛寬厚結實，額頭飽滿寬闊平齊。內心堅強難於調伏，反應迅捷，遇事不忘，能離貪欲，好造大惡業。

以上這些種種都是嗔恚相貌。嗔恚心不平不靜，就會障礙禪定。執念不忘，心不清靜，障礙禪定。

原文：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。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。心無憐潛。破壞法橋。觸事不了。

釋：愚癡人的相貌，遇事心中不明疑心偏多，做事之後常常後悔，心性懶惰，不勤思考，沒有主見，總是猶豫不決，決而又生悔。心中常常自滿，難以信受他人善語勸告，不肯屈服妥協。內心無知又不承認自己無知，難於被說服勸導。無知驕慢，卻又不接受人言，不信服他人。該相信的人事不信，不該信的人事卻偏要信。不知恭敬可恭敬之人，不辨是非，輕信人言，遇什麼就信什麼，不能深思熟慮作以考察。

處處師從，不擇良人和善法，心思輕躁浮動，無有羞恥，莽撞搪突。做事不動腦筋，思惟劣弱。自己愚癡反教他人，為人渾噩粗戾。不擇親友，不知親疏，糟糟蹋蹋，不假修飾。喜歡師學邪道，不能分別善惡是非曲直。對於所學難於受持，常常忘記，根性暗鈍，心常懈

怠。呵罵誹謗布施之人，沒有憐憫之心。常常破壞法教，遇事心不清明，也不明了。

原文：瞋目不視。無有智巧。多求悖望。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。不知禮節。喜作惡口。須發爪長。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。

釋：對於親友和善人，常以嗔心相向，惡眼相視，頭腦愚木沒有智慧和善巧。四處貪求，心性多疑，不信他人所言。憎惡好人，易造惡行，毀壞福報。不能辨別他人好言好語，也不能曉了自他的過失。不接受他人的教誨和譬喻言辭，對親友易生憎恨和怨惱。人前行事不知禮節，喜出惡口。蓬頭垢面，指長衣垢。多被人驅使，險難處卻不知畏懼。處樂處而憂惱，處憂惱處而樂，可悲之處反而高興，可歡喜之處反而悲傷。被人強牽，隨人之後，卻能忍斯苦事。不能辨別酸甜苦辣，處處貪著，難於離欲，往往造罪較為深重。以上這些種種都是愚癡相貌。

貪嗔癡三毒煩惱中，貪欲最容易降伏和斷除，嗔恚在其次，最難降伏和斷除的是愚癡。因為愚癡，不別善惡，不進人言，那就沒辦法改變自心。嗔恚比較堅固難斷，但只要有智慧，聽人勸導，還是有辦法克服的。貪欲的人，如果不愚癡，深思利害得失，修出一些禪定，最容易受熏染，容易斷除和降伏。

原文：若多淫欲人。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。

釋：如果是淫欲多的人，用不淨觀來對治，如果是多瞋的人，用慈心法門來對治。如果是思慮過多的人，用數息法門來對治，如果是幾種都重的人，用念佛法門來對治。像如是等種種的心病，要用種種法門對治。

第三章 治貪欲法門

原文：淫欲多人。習不淨觀。從足至發。不淨充滿。發毛爪齒。薄皮厚皮。血肉筋脈。骨髓肝肺。心脾腎胃。大腸小腸。屎尿涕唾。汗淚垢垢。膿腦胞膽。水微膚脂。肪腦膜身中。如是種種不淨。複次不淨漸者。觀青瘀膀胱破爛。血流塗漫。臭膿啖食不盡。骨散燒焦。是謂不淨觀。

釋：淫欲多的人，應該多修習不淨觀。其觀行方法是從腳觀到頭發，觀察都充滿著不淨，汙穢不堪，沒有一處是幹淨的。如：頭發、汗毛、手腳指甲、牙齒、薄皮和厚皮、血肉和筋脈、骨髓、心肝、脾胃、腎、大腸、小腸、屎尿、唾液、汗液、眼淚、腦漿、脂肪、腦膜等等，全身所有物件有種種不淨，都是骯髒的。不淨觀其次再漸進觀身體的青淤、腫脹、爛壞、膿滲，流出的血液到處瀰漫，散發腥臭味，骨頭散掉，支離破碎，被火燒得焦糊等等這些現象，都是不淨相。

不淨觀可以打坐時觀想，可以見人時觀想對方和自己，都是這樣汙穢骯髒不淨，觀到一定時候，就會生起厭離心，不再喜歡身體，不

想再多淫欲了。觀到最後，成就白骨觀三昧，開眼閉眼能見自他色身皆為白骨，這屬於定果色，他人不能見，只有修出這種三昧定境的人可見。這樣的定境，是通過意識長期的觀想，成功熏染了意根，意根就會認為色身即是白骨樣貌，於是如來藏就會顯現出白骨相，意識隨時隨處就能見到白骨相，於是觀想成就。

所以一切的定境和三昧，都是意識觀想，成功熏染改變意根的結果。意識很容易認可各種理論，只是意根因為無明深重，習性大，很難認可，這就造成了修行的不易。每個眾生的意根無明程度不同，習性也不同，無明越薄，修行越快，越容易出現禪定，越容易進入三昧，越容易證法。白骨觀成就時，首先就會斷除身見，否認身體為我，貪欲得到降伏，不再嚴重的執身，得一分解脫；其次能斷我見，證得四果阿羅漢，解脫三界煩惱束縛。

原文：複次多淫人。有七種愛。或著好色。或著端正。或著儀容。或著音聲。或著細滑。或著眾生。或都愛著。若著好色。當習青瘀觀法。黃赤不淨色等亦複如是。若著端正。當習膀脹身散觀法。

若著儀容。當觀新死血流。塗骨觀法。若著音聲。當習咽塞命斷觀法。若著細滑。當習骨見及幹枯病觀法。若愛眾生。當習六種觀。若都愛著。一切遍觀。或時作種種。更作異觀。是名不淨觀。

釋：再次，多淫欲的人有七種愛著，或者是喜歡好看的色相，也就是美色，或者是喜歡端正的色相，或者是喜歡他人的儀容外表，或者是喜歡他人的音聲，或者是喜歡他人細滑的肌膚。或者是喜歡一切的眾生相，或者是全部都貪愛著。

如果是喜歡貪著好看色相的人，應該修習身體青淤腫脹爛壞的觀行方法，或者觀行色身黃膿紅血等等種種不淨。如果是貪著相貌端正的人，應當修習身體膨脹身體散壞的觀行方法。

如果是貪著外表儀容的人，應當修習觀想剛死之人血流滿身、塗汙骨頭的觀行方法。如果貪著美妙的音聲，應當修習喉嚨堵塞卡死而斷命的觀行方法。

如果是貪著細滑皮膚的人，應當修習白骨觀，及修習身體得幹枯病逐漸幹枯的觀行方法。如果是一切生相都貪著的人，應當修習以上六種觀行方法。如果是貪著身體一切相貌，那麼就全面的觀行色身所有不淨相，一一都要觀行，不空過。或者把身體所有的相貌都要作變異的觀行，觀行其死後的不可愛的相貌。

這些觀行方法很快就講完了，可是具體觀行時，可能需要幾個月，一年半載，或者是更長時間，才能降伏貪愛，不再貪著色身，減輕欲心。平時應注意觀行身體各部位的肮髒汙穢相、血塗相、腫爛相、破敗相，貪著心就會減輕了。看見喜歡的人，就把對方換成一個最肮髒醜陋的人的相貌，心裏就會不太喜歡了。

原文：問曰。若身不淨如臭腐屍者。何從生著。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。若倒心破。便得實相法觀。便知不淨。虛誑不真。複次死屍。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。

釋：問：如果色身不淨如臭穢腐爛的屍體，那還因為什麼而生執著？如果還貪著清淨的色身，臭穢腐爛的色身也應當貪著；如果不貪著臭穢腐爛的色身，清淨的色身也不應當貪著，兩種身體都一樣故。如果尋求兩種色身真實的清淨相，卻了不可得，因為都是生滅法。

人心狂亂迷惑，被自己的顛倒知見所遮蓋，把不淨的色身計著為清淨。如果破除心的顛倒知見，就能得到實相法的觀行，就能知道不淨相虛誑不真實。再者說，死屍沒有火大溫度，沒有命根，沒有識心，沒有六根，人仔細觀察之，心就不生貪著。因為身體有暖度，有命根，有識心，六根完備，觀察之，心就會生起顛倒迷惑貪著。

原文：複次心著色時。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。是身內外。無一淨處。若著身外。身外薄皮。舉身取之。才得如椀。是亦不淨。何況身內三十六物。

複次推身因緣。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)。

釋：複次，心貪著色身時，就認為色身是清淨的，貪愛心熄滅時才知道色身不淨。如果色身確實是清淨的，應當恒常清淨，可是現在卻不是這樣，因此說色身確實是不清淨的。比如狗是吃糞便的，就把糞便當作清淨，從人這個角度來看糞便是非常不清淨的。色身內外都無一處是清淨的，如果貪著身體外面的薄皮，就把全身的皮都取下來，

才知道身體皮膚就像一張樹皮一樣，也是不清淨的。何況身體內的三十六物，更是不清淨。

複次，再推論色身合成的因緣，有種種的不清淨相，是由父精母血的不淨物和合而成的。和合成色身之後，還常常流出種種不淨物，衣服和床褥也被熏染得臭穢不清淨，何況死亡的時候，更是非常骯髒。因此應當知道，生和死時，身內和身外都是不清淨的。

原文：複次觀亦有三品。或初習行。或已習行或久習行。若初習行當教言。作破皮想。除卻不淨當觀赤骨人。系意觀行不令外念。外念諸緣攝念令還。若已習行當教言。想卻皮肉。盡觀頭骨不令外念。外念諸緣攝念令還。

釋：複次，不淨觀也分三品觀行，一是剛剛開始修習觀行的初學人，二是已經觀行了一段時間的人，三是已經觀行很久的久修人。如果是初次修習不淨觀的人，應當教導他把色身觀想成剝去皮膚的樣子，除去色身中的不淨相，應當觀行赤裸裸的骨頭人像。一心諦觀，不讓心念向外弛散，想念其他的事情；如果心念攀緣其他的法，就要攝心把念頭拉回來。如果是已經修習了一段時間的人，應當教導他，把色身觀想成除去皮肉的樣子，全心全意觀想頭骨，不讓念頭向外攀緣，如果向外攀緣了，就把念頭拉回來。

原文：若久習行當教言。身中一寸。心卻皮肉。系意五處。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。常念觀心。心出制持。

若心疲極。住念所緣。舍外守住。譬如獼猴。被系在柱。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。行者觀心。亦復如是。漸漸制心。令住緣處。若心久住。是應禪法。

釋：如果是久修不淨觀的人，應當教導他說，觀想身體中一寸厚處，在心裏把皮肉都除去，把意念系縛在五個處所：頭頂、額頭、眉間、鼻端、心窩處。意念住在這五處，應該觀行這五處的骨頭，不讓意念向外攀緣流散；如果心念向外攀緣，就要攝住心念，把念頭拉回來。心念常常都在觀心上，如果心跑散了，就要強制性的攝持住。

如果心攀緣久了感覺非常疲勞，就會把念頭住在所觀的骨頭上，不再向外攀緣，心就停留止息在所意念的法上不動，舍去外緣，守住所觀行之處。譬如獼猴被系縛在柱子上，掙紮得疲勞了，於是就歇息下來，不再蹦跳亂動。所觀行的法比如柱子，意念比如繩索，心比喻為獼猴。也如乳母常常觀照嬰兒，不讓其掉落。

觀行的人觀心也是這樣，漸漸制服心念，令其住在所觀行的法上。如果心能久久的安住，禪觀就能修出來。

原文：若得禪定。即有三相。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。

二者向者骨觀。白骨相中。光明遍照淨白色。

三者心住一處是名淨觀。除肉觀骨故名淨觀。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。

釋：如果修出了禪定，就會出現三種狀態：一、身體潤澤，顏色和悅，柔軟輕便，心中出現白骨流光相，白骨猶如白色的貝殼一樣，心寂靜下來了，這就是不淨觀。當觀行成就時，心就與色界相應，入到色界中，成為色界心，色界的初禪定就出現，這就是初學禪法所得的色界心。心與色界禪定相應，就是色界法。心得色界法，而身體卻仍然住在欲界的人間，四大的色身及其高大、柔軟而快樂，膚色光潔鮮潤，內心和雅悅樂，這是第一悅樂相，心喜相。二者，先前修習的白骨觀，出現的白骨流光相中，散發出光明，遍照一切，都變成清淨的白色。三者，心止於一處，沒有雜念和妄念，就是淨觀。除去皮肉觀行骨頭，所以叫作淨觀。

以上所說的三相，修成就的人只能自己知道，自己能見到，他人見不到。以上講的三品是：初次修習不淨觀者，還沒有證果的人；已經開始修習，證了初果，還要在人中修習三四次才能涅槃的人；久久修習在此世百年人身中，修習之後就能涅槃之人。

觀行白骨，心念要想象出來白骨那個樣子，保持住那個狀態，再變化那個狀態，最後所觀想的像總是顯現在心中，永遠保持不變。最後成就時，不用特意觀想，像自然出現在心中，並且開眼閉眼就能見到。這就是三昧，就是禪定。降伏貪欲時，初禪定自然現前。因為欲界的心消失了，色界的心自然就出現。心在欲界法，就不能到色界法中，心在色界法中，就不能到無色界法中。有下位心，就不能有上位心。所以還是要先舍後得，不舍不得，這是修學佛法的關鍵處秘密處，

我們一定要掌握，並且學會運用。

第四章 治瞋恚法門

原文：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。若初習行者。當教言。慈及親愛。雲何親及。願與親樂。行者若得種種身心快樂。寒時得衣。熱時得涼。饑渴得飲食。貧賤得富貴。行極時得止息。如是種種樂。願親愛得。系心在慈。不令異念。異念諸緣。攝之令還。

釋：如果有人瞋恚心偏多一些，應當修學三種慈心法門。按照三種修習人分別教導，一是初修習的人，二是已經修習了一段時間的人，三是已經修習很久的久修行人。

如果是初次開始修習的人，應當教導他，慈悲於自己所親所愛的人。如何慈悲於親近的人，願意把快樂帶給親人？修習此法者，如果得到種種身心方面的快樂，如寒冷時得到了衣服，天熱時得到了清涼，饑渴時得到飲食，貧賤時得到富貴，行路疲乏時得到了歇息，如是種種的身心快樂，都願意給與所親愛之人，心心念念都是這種慈心，不讓心有其他雜念想法。如果心念轉換有雜念時，就把心收攝回來。

原文：若已習行當教言。慈及中人。雲何慈及中人而與樂。行者若得種種身心快樂。願中人得。系心在慈不令異念。異念諸緣攝之令還。

若久習行當教言。慈及怨憎。雲何慈及彼。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。皆如自見在心目前。了了見之。受得快樂。是時即得慈心三昧。

釋：如果是已經修習了一段時間的人應當教導他，應該慈悲於不親近也不厭惡的人。如何慈悲於不親不厭之人，而給與他們快樂？行者如果得到種種身心快樂，希望能讓自己不親不怨之人也能得到。心心念念在這種慈心中，不要有其他雜念妄想。如果心念轉換，有雜念，就把心收攝回來。

如果是久修習此法之人，應當教導他慈悲於冤家和憎厭之人。如何慈悲於自己憎厭之人？行者如果得到種種身心快樂，希望冤家和憎惡之人也能得到，所得到的快樂與自己親人得到的一樣多。一心希望所有人都能得到同樣的快樂，心廣大清淨，親人與不親不怨之人及冤家同等對待，慈心擴大到整個世界中，無量眾生都能得到快樂，此心周遍十方世界，都是同樣的清淨大心量。見十方眾生都像自己心眼見到的一樣，心裏非常清楚的見到所有眾生都得到快樂，清清楚楚，這時就證得了慈心三昧。

原文：問曰。親愛中人。願令得樂。怨憎惡人雲何憐湣。複願與樂。答曰。應與彼樂。所以者何。其人更有種種好清淨法因。我今雲何以一怨故而沒其善。複次思惟。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。

釋：有人問說：我們能做到讓親愛的人得到快樂，如何能做到憐

憫惡人，希望那些冤家和憎惡的人也能同樣得到快樂？回答說：都應該給與他們快樂。為什麼這樣說呢？這些人中更有種種喜歡清淨法的因緣，更希望清淨自己而得到快樂，我現在怎麼可以因為一個怨結而剝奪隱沒他們的善法，不讓他們得到善法的利益呢？

再次思惟，這些人過去世時，有可能是我的親人和恩人，怎麼能夠因為現在的嗔恚再生起怨恨憎惡心呢？我應當忍耐他們，我因此種忍耐而獲得善法上的利益。又應當知道行此善法仁義之德廣大，其慈悲之力無量大，我不應該失去這個機會。

原文：複思惟言。若無怨憎。何因生忍。生忍由怨。怨則我之親善。複次瞋報最重。眾惡中上。無有過是。以瞋加物。其毒難制。雖欲燒他。實是自害。

複自念言。外被法服。內習忍行。是謂沙門。豈可惡聲。縱此變色慙心。複次五受陰者。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。

釋：再次思惟說，如果沒有冤家憎惡的人，我還能有什麼因緣出生忍辱之力，忍辱力的出生是由於有怨家之緣才能出現，所以怨惱的人就是我親善的人。複次，生嗔的果報最重，是一切眾惡之首，沒有超過其上者。因為嗔而加之於他上，這種毒心難於遏制。雖然這種嗔恨能燒惱於他人，其實是自己害自己。

再自我念言，出家人身外披著法服袈裟，內心修習忍辱行才是真正的沙門。怎麼能夠出惡言來放縱自己的嗔心，致使自己臉色大變而心生堵？再說，五受陰就是一切苦的聚集處，是忍受眾惡的所在，苦

惱怨惡怎麼能避免呢。就像眾多的針刺刺身一樣，苦毒之刺有無量，眾多怨害極多，是根本除不盡的，所以應當自己守護自己，時刻穿著忍辱的鞋履。來到娑婆世界就是來受苦還債消業來了，五陰身不受這種苦，也要受那種苦，反正是必須要受苦，既然避免不了，那就忍受吧。以後遇事就要這樣勸慰自己，肯定管用。心平平靜靜的無事，禪定就容易生起來了。

原文：如佛言曰。

以瞋報瞋 瞋還著之
瞋恚不報 能破大軍
能不瞋恚 是大人法
小人瞋恚 難動如山
瞋為重毒 多所殘害
不得害彼 自害乃滅
瞋為大瞋 有目無睹
瞋為塵垢 染汙淨心
如是瞋恚 當急除滅
毒蛇在室 不除害人
如是種種 瞋毒無量
常習慈心 除滅瞋恚
是為慈三昧門。

釋：就像佛所說的：用瞋恚的方法報復瞋恚之行，瞋恚還是粘著自心。有瞋恨不報復，能破除煩惱大軍。能忍辱不生瞋，是心量大的

菩薩大人之行持。小心量的人喜好嗔恚，其嗔恚心像山一樣難以動搖。嗔恨是巨毒，傷害的人多而廣。如果不再去傷害他人，也就不再能傷害到自己了。心有嗔恚是大黑暗，就像有眼睛卻不能見色一樣。嗔恚是灰塵汙垢，染汙自己的清淨心。像這樣的嗔恚心行，應當快快的滅除。比如毒蛇在房間裏，如果不清除出去，就要害人了。像這樣種種的嗔毒有無量之多。常常修習慈心三昧，以除滅嗔恚毒。以上為慈心三昧法門。

第五章 治愚癡法門

原文：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。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。

釋：如果愚癡偏多，應當修習三種思惟法門，愚癡偏多的人中有初始修習的人，有已經修習了一段時間的人，還有已經修習很久的人。如果是初始修習的人，應當教導他，生緣老死、無明緣行等十二因緣法門，引導他思惟，讓他認識到生命的過患能產生老死之苦，無明的過患能引發一切業行，而流轉生死。緣於這樣的思惟，不讓心念向外攀緣，如果心念移轉散亂，就攝持牽制回來。

無明緣行，是因為意根有無明，不知法界實相，不肯安住於寂靜的真如當中，起心要向外貪求，阿賴耶識就隨順意根的無明產生出意根的心行，意根內心就產生躁動，想要執取三界法以及五陰身心，想要有身口意行。

生緣老死憂悲苦惱，因為五陰身是生滅幻化性的，出生以後，阿賴耶識執持，不斷輸出四大種子，讓色身不斷生長，慢慢變老，最後死去。在這其中，會有無量的生死苦，憂悲苦惱無盡。這些生老病死苦，也都是阿賴耶識依緣出生的，根源還是意根的執取性，以及意根的貪愛，滅除意根的貪愛才能滅除一切苦受。

原文：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。

釋：如果是修習了一段時間的人，應當教導他修習十二因緣中的行緣識識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有。按照次序一一思惟，不讓心念外緣流散，如果心念散亂，就收攝心念，專一思惟。

行緣識，是由於意根這種躁動不安和向外求取的心行，阿賴耶識就滿足意根的思心所，產生六識，讓意根利用六識來達成自己的意願，造作一切身口意行。

識緣名色，由於意根的心行不斷，六識的身口意行不斷，阿賴耶識就會自動收藏業種，這樣就種下了未來世受生的種子。命終時意根心行不斷，求取五陰身，阿賴耶識就會出生中陰身，在中陰身裏，意根不滿足暫時的色身，還要有下一世的五陰身，當父母緣具足時，阿賴耶識隨著意根投胎，名色就產生了。

名色緣六入，名色受精卵形成以後，阿賴耶識隨順意根對五陰身之想，根據業種和業緣不斷變造色身，在色身上生長出眼根、耳根、

鼻根、舌根，身根也不斷的增長和完善，五根就被阿賴耶識創造出來了，加之意根，六入具足。

六入緣觸，六入的緣具足以後，因為意根想要見六塵，阿賴耶識就通過五根傳遞外六塵到五勝義根中，六根就會接觸到六塵，這個觸也是阿賴耶識產生的。

觸緣受，六根能夠觸六塵時，意根想了別六塵，阿賴耶識就會出生耳識、鼻識、舌識、身識和意識共同了別六塵境（在母胎中，還不能出生眼識見色）。於是六識就對六塵有了覺受，苦、樂、不苦不樂三種受都有，意根在其中也有自己的受，這些受也是阿賴耶識出生的。

受緣愛，因為有六識的三種受，意根依六識的受而有自己的受，自己接觸塵境時也有受，或者是貪愛的樂受，或者是厭棄的苦受，或者是舍受。因為這些受，就會產生貪愛，尤其是意根的貪愛，阿賴耶識依之能產生後續的一切身口意行，產生更多的法。六個識的受以及意根的受，都是阿賴耶識輸出識種子產生的，六識的愛也是阿賴耶識輸出識種子產生的，尤其是意根的貪愛，是阿賴耶識緣於意根的受而出生的。

愛緣取，因為意根有貪愛，就會產生執取性，對三界六塵萬法想要占有和執取。這種執取性也是阿賴耶識輸出識種子產生的，離開阿賴耶識就沒有意根，何況還有意根的受、愛和執取性。

取緣有，由於意根對三界萬法的執取，阿賴耶識隨順意根心行而不斷的產生三界世間一切法。有緣生，三界世間法產生以後，五陰身的生存環境就具足了，這樣阿賴耶識就會出生五陰身。

原文：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。

問曰。一切智人是有明。一切愚人是無明。是中雲何無明。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。

釋：如果是久修習的人，應當教導他，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。十二個生死環節都要仔細思惟，不讓心念流散外放，如果心念散亂了攀緣外境，就牽制回來。

有人問說，一切智者都有明，一切愚人都有無明，什麼是無明？回答說：無明就是一切事理不知；無明能引起後世的三界世間出生，後世的生命不斷絕；無明就是應該有的智慧沒有，不應該有的無明煩惱卻存在，棄舍一切善法而取諸惡法；排斥實相愚於實相，著於虛妄相。

原文：如無明相品中說：

不明白益法	不知道德業
而作結使因	如火鑽燧生
惡法而心著	遠棄於善法
奪眾生明賊	去來明亦劫
常樂我淨想	計於五陰中
苦習盡道法	亦複不能知

種種惱險道	盲人入中行
煩惱故業集	業故苦流回
不應取而取	應取而反棄
馳闇逐非道	蹴株而蹙地
有目而無慧	其喻亦如是
是因緣滅故	智明如日出

釋：如無明相品裏說：不明白清淨增益的法，也不知道有道德的業行是什麼，因此就有了無明結縛，如用火石取火火即生。心著惡法，就會遠遠的棄去善法。這是奪取眾生心明的賊人，無明一來，明就被劫去了。認為五陰就是常樂我淨的，恒常存在，是清淨可愛樂的，是真實的我，這樣顛倒作想，就是無明結縛，即使是苦集滅道四聖諦法也不知道。就像盲人入於種種險惡道中行路一樣，因為煩惱故，業行不斷的積集起來，因為煩惱業故，生死苦輪轉不斷。不應該執取的而執取，應該取著的而棄舍。在黑暗中行馳在邪路上，遇到矮樹根就摔倒在地。有目而無智慧，就是用來比喻無明的，以修習因緣法無明滅後，智慧的光明就會像太陽一樣出現了。

原文：如是略說。無明乃至老死亦如是。問曰。佛法中因緣甚深。雲何癡多人能觀因緣。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。

釋：如是簡略的說，無明一直到老死也是這樣思惟。有人問：佛法中因緣法甚深，愚癡多的人如何能觀察因緣法？答曰：癡人有兩種，

一種是如牛羊般的愚癡無知，第二種是指有種種邪見的人，愚癡迷惑顛倒，內心黯閉不明。有邪見的愚癡人，佛就為這些人說應當思惟觀察十二因緣法來修習三昧。

佛講的坐禪，讓我們先從思想知見上下功夫，把心清掃一下，心地清明了，禪定自然出現。所謂功夫在詩外，禪定不在腿上，那些不修心，一味的靠盤腿死坐的人，很難修出禪定，即使能修出來，也是死定，如入黑暗，無一絲光明。

總結：修行無論修什麼法門，都是修心。心能通一切法，心能達一切法，心能明一切法。心明以後，修行結束，從此無學無為。

第六章 第四治思覺法門

原文：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。若初習行當教言。一心念數。入息出息。若長若短。數一至十。

釋：如果一個人內心思慮念頭偏多，應當修習阿那般那三昧法門。修習此法的人有三種，第一種是初始才開始修習的人，第二種是已經修習一段時間的人，第三種是久修之人。如果是才開始修習的人，應當教導他，一心一意念數呼吸，入息和出息，長息短息都要數，從一數到十為止。入息時數一單數，出息時數二雙數，不管呼吸是長是短，都要從一數到十，然後再從一開始數。這樣周而複始不斷循環往複，心就能慢慢靜下來，不再有過多的思慮了，身體也會健康起來。這是六妙門的第一妙門：數。

原文：若已習行當教言。數一至十。隨息入出。念與息俱。止心一處。若久習行當教言。數隨止觀。轉觀清淨。

釋：如果是已經修習一段時間的人，應當教導他，數呼吸時，從一數到十，心念隨著氣息入和出，與氣息在一起不分離，然後心念看著出入息，隨著出入息，出息知出息，入息知入息，把心止在氣息上，不緣他法，專一其心，得定得止。心念不要在數數上，要安住在出入息上，隨出入息自由出入，心念就能止住了。這是第二妙門：隨。

如果是久修之人，應當教導他，數數的念頭隨著出入息，止在出入息以後，應當起觀照作用，可以觀行，觀照自心，這樣念頭就能隨著止觀而逐漸清淨下來。這是第三四五六妙門：止、觀、還、淨。

原文：阿那般那三昧。六種門十六分。雲何為數。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。譬如算人一一為二。二二為四。三三為九。

釋：阿那般那三昧法門，有六種妙入門十六品。如何數息？就是一心念著入息，入息完了，就數一；一心念著出息，出息完了就數二。如果入息和出息都沒有完就數數，這個不算，應該從頭再開始數。如果數到二或者數到九，數錯了，再從頭數起。譬如數人數，一一為二，二二為四，三三為九。

原文：問曰。何以故數。答曰。無常觀易得故。亦斷諸思覺故。得一心故。身心生滅無常。相似相續難見。入息出息生滅無常。易知易見故。

釋：有人問：為什麼要數息？答：數息法容易觀察無常，無常的

觀念容易成就，也能容易斷除思慮覺觀，心容易清淨，能專心一意，修出禪定。因為平時身心的生滅無常現象，相似於真實，又連續不斷的運行，定力不足時，很難見到這種身心生滅無常的真實相貌。而入息和出息這種生滅的無常現象，容易了知和見到。

原文：複次心系在數。斷諸思諸覺。思覺者。欲思覺。恚思覺。惱思覺。親裏思覺。國土思覺。不死思覺。欲求淨心入正道者。先當除卻三種粗思覺。次除三種細思覺。除六覺已。當得一切清淨法。譬如采金人先除粗石砂。然後除細石砂。次第得細金砂。

釋：再次說，把識心牢牢的系在數息上，能斷除一切的思想、思慮和覺觀。思想覺觀包括貪欲思想覺觀、嗔恚思想覺觀、憂惱思想覺觀、家親眷屬的思想覺觀、國土家園的思想覺觀、希望永遠不死的思想覺觀。

如果想要清淨自心入佛正道的人，應當先除去三種粗的思想覺觀，然後再除去細的思想覺觀。六種思想覺觀除去以後，就能證得一切清淨之法。譬如采金之人，先要除去粗大的沙石，然後再除去細的沙石，這樣次第就能得到細金沙了。

原文：問曰。雲何為粗病。雲何為細病。答曰。欲瞋惱覺是三名粗病。親裏國土及不死覺是三名細病。除此覺已。得一切清淨法。問曰。未得道者結使未斷。六思覺強從心生亂。雲何能除。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。

釋：有人問：什麼是粗病？什麼是細病？答曰：貪欲覺觀、嗔恨、惱害覺觀三個是粗重的覺觀，家親眷屬覺觀、國土家園覺觀、希望長

生不死覺觀是三個細覺觀。除去這些覺觀，就能得到一切清淨法。

又問：沒有得道的人，煩惱結使沒有斷除，六種思想覺觀很強大，都是從心裏生出來的亂想，怎麼能除去呢？答曰：當修習到心厭世間的時候，能正確如理觀察到這些思想覺觀，就能遮障自心產生這些覺觀，但是這不徹底，能拔除這些覺觀思維，只是壓服降伏而已。隨後修行證得無漏道果時，就能從根本上拔除這些煩惱結使。

原文：何謂正觀

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
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
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

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
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
父母生養長育汝	宗親恩愛共成就
鹹皆涕泣戀惜汝	汝能舍離不顧念
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

如是種種呵欲覺。如是種種正觀除欲覺。

釋：什麼是正觀？看見貪欲多的人追求各種貪欲很是辛苦，即使得到了所求，守護所得到的也是很辛苦，等到失去時內心生起憂惱仍然是大苦，心裏得到所貪愛的卻無滿足同樣是苦。欲望是無常和苦的因，也是憂惱的因緣，眾生都有這些煩惱苦處，應當覺悟貪欲然後舍棄掉。譬如毒蛇入到人居住的舍宅裏，如果不趕快除掉必將有危害。種種貪欲顛倒樂，沒有定相，也不真實，輕薄不貴重。

比如具足六神通的阿羅漢，教悔有欲覺的弟子說：如果你不破戒，不與女人共宿，戒行就清淨，纏綿貪愛不相舍離，內心裏充滿了貪欲結縛的毒蛇。既然知道身戒不能毀犯，為什麼心裏還常常懷著欲火不熄滅。你是出家追求佛道之人，為什麼這樣的放縱自己？父母生你養你，宗親眷屬呵護送你出家修道，所有親人都涕泣憐惜你，你都能舍離他們而不掛念，可是心裏卻常懷貪欲，放縱貪欲心無厭足，常常喜歡處於欲火中，歡喜愛樂一時也不願舍離。

應該像這樣用種種言詞呵責欲覺，如是用種種正觀來除去欲覺心。

原文：問曰。雲何滅瞋恚覺。答曰。

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
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
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
雲何善人念眾生	而復加益以嗔惱
若起嗔恚欲害彼	未及前人先自燒
是故常念行慈悲	嗔惱惡念內不生

若人常念行善法	是心常習佛所念
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
若心積聚不善覺	自失己利並害他
是謂不善彼我失	他有淨心亦複沒
譬如阿蘭若道人	舉手哭言賊劫我

釋：問：雲何滅除嗔恚覺？答曰：從胎而生心裏常常懷苦，因此說眾生不要常嗔惱。如果修道人心有嗔惱，慈悲心就沒有了，慈悲和嗔惱不能同時存在，二者沒有可比性。如果你心念慈悲，嗔惱就滅去。譬如明和暗不能同時相處。如果想守持清淨的戒律，卻有嗔恚的心念，此人就會毀破戒律，自失佛法的利益。譬如大象入到河裏洗澡，再把泥土塗滿身，實是不智之舉。所有眾生都有生老病死苦，種種苦惱像用皮鞭抽打一樣痛苦不堪。為什麼一個善人憐念眾生，卻要給眾生增加苦惱？如果生起嗔恚心想要損害對方，還沒等加害到對方，自己就已被嗔火燒到了。

因此應該常常要有慈悲的心行，內心裏不要生起嗔惱和惡念。如果有人常常有行善法的念，這樣的心就是在修習著佛念。因此不該有

不善之念。常常念著善法，心就是快樂的，今世得樂後世還是快樂的，證得常樂的道果就是涅槃。如果心裏還集聚著不善的覺觀，不但能失去自己的利益，也能惱害他人，因此說有不善的心念，彼我都有損害，他人的清淨心也沒有了，譬如住在清淨阿蘭若道場的人，舉手哭喊著說賊人打劫我了。

原文：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。

財賊可避多藏處。劫善賊來無處避。

如是種種呵嗔恚。如是種種正觀除嗔恚覺。

釋：有人問：誰打劫了你？答言：劫財之賊我不害怕，因為我不聚集財產求世間的利益，哪個劫財之賊能侵犯我？因為我在積集善根佛法的寶藏，覺觀賊來就能讓我失去佛法上的利益。劫財賊人容易避開，藏匿之處很多，劫善法的賊人來就沒法避開了。像這樣用種種言詞呵責嗔恚，如是用種種的正觀來除去嗔恚覺觀。

原文：問曰。雲何除惱覺。

答曰眾生百千種 諸病更互恒來惱

死賊捕伺常欲殺 無量眾苦自沉沒

雲何善人複加惱 讒謗謀害無慈仁

未及傷彼被殃身 俗人起惱是可恕

此事世法惡業因 亦不自言我修善

求清淨道出家人 而生嗔恚懷嫉心

清冷雲中放毒火 當知此惡罪極深

釋：雲何除去惱害覺觀？答曰：眾生有百千種之多的疾病，常常交替著來惱害，死亡之賊時常來追捕，想要殺害五陰身，眾生常常沉沒在無量多的苦痛中。既然是善人為什麼還要再來加害眾生，讒言毀謗謀害眾生，沒有仁慈心而去傷人的人還沒有傷害到他人，自己就先遭殃了。世俗人起心惱害他人還可以寬恕，因為這就是世俗法中造惡的起因，世俗人也從來不說自己要修善做善人。可是想求得心清淨的出家人，心裏懷著嫉妒心而生起嗔恚，就像清冷的白雲中施放毒烈的火焰，當知這種罪惡是極重極大的。

原文：阿蘭若人興嫉妒	有阿羅漢他心智
教誡苦責汝何愚	嫉妒自破功德本
若求供養當自集	諸功德本莊嚴身
若不持戒禪多聞	虛假染衣壞法身
實是乞兒弊惡人	雲何求供養利身

饑渴寒熱百千苦	眾生常因此諸惱
身心苦厄無窮盡	雲何善人加諸惱
譬如病瘡以針刺	亦如獄囚考未決
苦厄纏身眾惱集	雲何慈悲更令劇

如是種種呵惱覺。如是種種正觀除惱覺。

釋：一個住在寂靜道場中的人心生嫉妒，有個阿羅漢有他心智通，教導勸告他，苦苦的呵責他說，你為什麼這樣的愚癡，嫉妒心能破壞

你所修得的功德本錢，如果要求得供養，你自己就要去努力積功累德，用諸多的功德來莊嚴自己；如果不修持戒行，不修習禪定和廣學多聞，就白白的穿著出家服而破壞法身慧命。這樣做表明自己實際上就是一個乞討的弊惡人，為什麼還要貪求供養來養自己的色身？

饑渴冷熱的百千種苦惱，眾生常常被困在這些煩惱病痛中，每個眾生身心所受的苦厄煩惱無窮無盡，為什麼作為一個善人還要來給眾生增加諸多的苦惱？譬如一個人生了病瘡，然後再拿針刺來刺傷他，也如監獄的囚犯，受著嚴刑拷問，生死不定，眾多的苦厄纏繞色身，眾多的苦惱也集於一身，雲何有慈悲心的人更要來加重他的苦惱？

就像這樣用種種的言詞來呵責自己的惱害覺觀，如是用種種的正觀來除去惱害覺觀。這就是修心法門，要學會觀察自己的心，學會呵責自心，學會教育自心，學會引導自心向正，心地就會越來越清淨，越來越有智慧，道業進步就快了。

原文：問曰。雲何除親裏覺。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。未來世非親為親。今世是親。過去非親。譬如鳥棲暮集一樹。晨飛各隨緣去。家屬親裏亦復如是。生世界中。各各自異心。緣會故親。緣散故疏。無有定實。因緣果報。共相親近。

釋：問：如何除去想念親眷的覺觀？答：應該這樣想，在娑婆世界生生死死中，都是自己的業緣所牽引的結果，誰是親人誰為非親，都是因為愚癡的緣故心裏強執著為我的親屬。過去世時非為親屬，今世成為了親屬，未來世不是親屬，今世是親屬，今世是親屬過去世不

是親屬。譬如飛鳥晚上聚集在一棵樹上，早晨卻各自隨緣飛去，家親眷屬也是這樣，生在一個世界中一個人一個心思，統一不到一起，因緣聚會時是親屬，因緣散去時就疏遠了，並沒有固定的真實的因緣果報，能讓所謂的親人互相親近。

原文：譬如幹沙。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。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。譬如畫師作婦女像。還自愛著。此亦如是。自生染著。染著於外。

釋：譬如幹燥的土沙用手握成團，由於手握的因緣和合在一起，手握的緣消失沙團就散去。父母由於撫養子女的緣故，老時應當得到子女的回報，子女受到父母恩養的緣故，就應該報答父母之恩。如果能順從對方的意志，就是親人，如果違背了對方的意志就是賊人。有的親屬不但沒有益處，反而還有害處，有的人不是親屬不但沒有損害，反而有大益處。人都是因為某些因緣而產生愛意，由於愛是因緣所生的緣故，緣散就會斷除。譬如畫師畫出了一個女人像，之後自己就對女人像產生貪愛，家親眷屬也是這樣，都是自己生起的染愛心而貪染著外緣。

原文：過去世中汝有親裏。今世於汝。複何所作。汝亦不能益過去親。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。如阿羅漢教新出家戀親弟子言。如惡人吐食。更欲還啖。汝亦如是。汝已得出家。何以還欲愛著。剃發染衣是解脫相。汝著親裏不得

解脫。還為愛所系。三界無常。流轉不定。若親非親。雖今親裏。久久則滅。如是十方眾生回轉。親裏無定。是非我親。

釋：過去世中你也有親屬，今世對你還能作什麼，你也不能對過去世的親屬有什麼益處，過去世的親屬也不能對你有什麼益處。互相都不能有什麼益處，心裏空空念著是親人不是親人，空無所得，世界裏不定因素有無量之多。

比如阿羅漢教導新出家的仍然還懷戀親人的弟子說，如胃裏不舒服的人吐出飲食，還想再吃回去，你也是這樣。你現在已經出家了，為什麼還要貪愛親人？剔除須發穿著染衣就是解脫相，你貪著親人不得解脫，還被貪愛所系縛。三界世間都是無常法，生死流轉不定，是親非親都是不定的，雖然今世成為親屬，長時間以後就不是了。因此說十方眾生生死輪回，親人不定，那就不是親屬。

原文：人欲死時。無心無識。直視不轉。閉氣命絕。如墮閻坑。是時親裏。家屬安在。若初生時先世非親。今強和合作親。若當死時複非親。如是思惟。不當著親。如人兒死。一時三處父母。俱時啼哭。誑天上父母妻子。人中亦為誑。龍中父母亦為誑。如是種種正觀。除親裏覺。

釋：人要死時，沒有了心識，目光直視不動，氣停命絕，如墮落在黑暗的大坑，這時候你的家親眷屬在哪裏？如果剛剛出生的時候，前世都不是親屬，今世勉強聚在一起成為了親屬，當死亡的時候又不是親屬了。這樣思惟就應當不再貪著親人了。比如一個人在小時候就死了，三個地方的父母同時都哭泣，天上的父母妻子被欺誑，人中的

父母妻子被欺誑，龍中的父母妻子也被欺誑了。像這樣用種種正確的觀行就能除去親屬覺觀。

原文：問曰。雲何除國土覺。答曰。行者若念。是國土豐樂安隱。多諸好人。恒為國土覺繩所牽。將去罪處。覺心如是。若有智人不應念著。何以故。國土種種過罪。所燒時節轉故。亦有饑餓。身疲極故。一切國土無常安者。

釋：問：如何除去國土家園覺觀？答曰：修行人如果心裏念著，這個國土富饒安穩快樂，有諸多好人善人，那就常常被國土覺觀之繩索所牽引，綁縛到罪惡之處。覺觀心就是這樣系縛於人。如果是有智慧的人不應該念著國土，為什麼不應該如此念著國土？因為國土有種種的過罪，如被燒毀或者是因緣時劫變了，國土就改變了，也有饑荒之時，民眾忍饑挨餓，身體疲弱無力等等。一切國土世間沒有恒常安樂之者。

原文：複次老病死苦。無國不有。從是間身苦。去得彼處身苦。一切國土去無不苦。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。

一切眾生有二種苦。身苦心苦。常有苦惱。無有國土無此二惱。複次。有國土大寒。有國土大熱。有國土饑餓。有國土多病。有國土多賊。有國土王法不理。如是種種國土之惡。心不應著。如是正觀。除國土覺。

釋：再者說，生老病死苦沒有一個國土沒有，從一個世間除去了身苦，到另一個世間又有了身苦，一切國土沒有無苦的。假使有一個

安穩快樂的國土，可是自己內心有煩惱結使，仍然要心生苦患，因此這個國土也不是好國土。能除去雜惡業行的國土，能使眾生淡薄貪嗔癡煩惱結使，讓眾生心裏沒有惱害的國土，才是好國土。

一切眾生有兩種苦，身苦和心苦，因此常有苦惱，沒有一個國土中眾生沒有這兩種苦惱的。再次說有的國土中有大熱天氣，有的國土有大寒天氣，有的國土有饑餓的現象，有的國土有多災病的現象，有的國土有賊盜多的現象，有的國土有國法不合理的現象，如有種種國土的過患惡患，因此心不應該念著國土。這樣正確的思惟觀察國土，就能除去國土家園的覺觀。

原文：問曰。雲何除不死覺。答曰。應教行者。若好家生。若種族子才技力勢勝人。一切莫念。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。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。

釋：如何除去希望永遠不死的覺觀？答曰：應當教導修行者，如果出生在一個好的家庭，如果這個家庭種族後代的才能、技術、勢力都超勝於人，這一切心裏也不要念著。為什麼不能念著？因為一切人死亡的時候，不管你是老是少，是貧富是貴賤，有才能有技藝有勢力，一律都要死亡，這個五陰身就是一切憂悲苦惱的因緣聚集處，因此如果自己覺得能再長壽一些才能安穩快樂，那就是一個愚癡人。為什麼這樣說？因為憂悲苦惱的因緣是依著四大而有，四大造就了色身，就像四個毒蛇在一起，互不調和，誰能得到安穩？這口氣出去了，還期

望它再入進來，這是靠不住的。

原文：複次人睡時。欲期必覺。是事難信。受胎至老。死事恒來。求死時節。言常不死。雲何可信。譬如殺賊。拔刀注箭。常求殺人。無憐潛心。人生世間。死力最大。一切無勝。死力強者。若過去世第一妙人。無能脫此死者。現在亦無大智人。能勝死者。亦非軟語求。非巧言誑。可得避脫。亦非持戒精進。能卻此死。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。

釋：再者說，人在睡著以後，想要自己一定能醒過來，這事也難預料。投胎出生到老，死亡這些煩惱事也不斷出現，該死的時候，常常希望不死，這怎麼可信？譬如殺人的賊人拔刀相向、劍拔弩張，常常要殺人，沒有憐憫之心，死亡之賊也是這樣。人活在世間，死亡的力量是最大的，所有一切沒有能比死亡的力量更強大的。就像過去世時最勝妙的人也沒有逃脫過死亡，即使現在也沒有大智慧人能戰勝死亡的。因為死亡不是你軟言巧語能求到的，也不是能用巧舌欺誑能逃避得了的，也不是通過持戒精進修行就能抵擋得了的。因此應當知道，人是非常危脆的，不可依估，不要信賴期望自己能夠長壽能夠活得很久，死亡之賊常常把人抓去，不等年老就把自己殺死了。

原文：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。有人未生便死。有生時死者。有乳哺時。有斷乳時。有小兒時。有盛壯時。有老時。一切時中間死法界。譬如樹華。華時便墮。有果時墮。有未熟時墮。是故當知。勤力精進求安隱道。

釋：如阿羅漢教導被覺觀賊所惱害的弟子說，你為什麼不知道厭離世間趕快入道？為什麼總是有希望自己不死長生不老的覺觀？有的人還沒有生出來就死了，有的人剛剛出生就死了，有的人還在乳哺時就死了，有的人在剛斷奶時就死了，有的人在少兒時就死了，有的人在盛壯之年就死了，有的人到老時才死。一切時中，死亡時節不定，譬如樹上的花，有在開花時掉下來，有在結果時掉下來，有果未熟時掉下來，因此應當精勤的精進，追求真正的安穩之道。

原文：大力賊共住不可信。此賊如虎巧覆藏身。如是死賊常求殺人。世界所有。空如水泡。雲何當言。待時入道。阿誰能證言汝。必老可得行道。譬如險岸大樹上有大風。下有大水崩其根土。誰當信此樹得久住者。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。

釋：與死亡的大力賊共住，是不可信賴的，這個賊人如虎一樣巧妙的隱藏著自己的色身，如是死賊常常要尋覓著殺人。世界所有都是空如水泡，雲何而說到一定時候再修道？誰能保證說你一定能活到老，那時才能修道？譬如一個危險的懸崖上有一棵大樹，上邊有大風吹拂，下邊有大水沖崩樹根之土，誰能相信這棵樹能長久住世？人命也是這樣，沒有一點可信之時。父親如穀子，母親如好田地，前世的罪福業因緣如雨露潤澤，才有人命。眾生如穀麥，生死如收成。

原文：種種諸天子人王智德。如天王佐天。鬥破諸阿須倫軍。種種受樂。極高大明。還沒在黑闇。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。如是先除粗思覺。卻後除細

思覺。心清淨生得正道。一切結使盡。從是得安隱處。是謂出家果。心得自在。

釋：種種諸天天子、人王的智慧德行，如忉利天王率領天子戰敗阿修羅軍隊一樣，種種享樂，顯示的智慧極高又英明，可是還是照樣沉沒在黑暗深坑中。因此不要相信命還健在的人說，我今日要做這件事，明天要做那件事。

像這樣種種正確的思惟觀察，就能除去想要不死的覺觀。如是先除去粗的覺觀，再除去細的覺觀，心清淨以後，才能證得道果，一切煩惱結使都能消滅。從此就到了安穩之處，這就是出家的果德，心得大自在。

原文：三業第一清淨。不復受胎。讀種種經多聞。是時得報果。如是得時。不空破魔王軍。便得第一。勇猛名稱。世界中煩惱將去。是不名健。能破煩惱賊。滅三毒火。涼樂清淨。涅槃林中。安隱高枕。種種禪定。根力七覺。清風四起。顧念眾生。沒三毒海。德妙力如是。乃名為健。如是等散心。當念阿那般那。學六種法。斷諸思覺。以是故念數息。

釋：身口意三種業行都達到最清淨，就不用再投胎受生了，因為對三界法都不貪愛，沒有了執著，三界的業就消除，沒有業就不用受生投胎。讀誦種種經文，廣學多聞，修到一定程度時就能得到修行上的業報果。得到果報時，斷除貪欲嗔恚，就能破除魔王軍，降伏魔王，獲得第一勇猛的名稱。生活在世界裏，被煩惱所系縛，不叫作有力的健將，能破除煩惱賊，滅除貪嗔癡的三毒火，心得清涼寂靜，在涅槃

林中安穩而住，高枕無憂，具足種種禪定，五根、五力、七覺分具足，還能顧念憐憫眾生沒在三毒海中，威德妙力到如此程度，才名為勇健。

如果有種種散亂心，應當念阿那般那，修學六種妙法斷除諸多覺觀，所以說應念數息法。

原文：問曰。若餘不淨念佛四等觀中。亦得斷思覺。何以故獨數息。答曰。餘觀法寬難失故。數息法急易轉故。譬如放牛。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。

釋：問：如果用其它方法如不淨觀、念佛等四種觀想方法也能斷除思覺，為什麼只學數息法？答曰：其它的觀行方法緩慢，難於去除思感覺觀，數息法快速，覺觀容易轉換過來。譬如放牛，因為牛不亂跑，很容易守護，不用費力；如果是放牧獼猴，獼猴容易到處亂跑，所以就要多用心照看。數息法也是這樣，數息時，心裏念數一剎那也不能念著其他事，否則就忘記數目了，就要多用心專心數息，沒有雜念，因此最初斷除思覺應該用數息法。

原文：已得數法。當行隨法。斷諸思覺。入息至竟。當隨莫數一。出息至竟。當隨莫數二。譬如負債人。債主隨逐。初不舍離。如是思惟。是入息是還。出息更有異。出息是還。入息更有異。是時知入息異。出息異。何以故。出息暖入息冷。

釋：數息數到心清淨下來，數目不亂以後，應當修習隨息法，以斷除覺觀思覺。隨息法是，入息結束時就跟隨著息運行，不要再數一了，出息結束時就跟隨著息的運行，不要再數二了。譬如欠債的人，

債主跟隨在後一刻也不離開，出入息比如欠債的人，心念比如債主。

隨著入息和出息，思惟判斷現在是入息還是出息，出入息有什麼差別，現在是出息還是入息，還有什麼差別。這時就應該知道入息不同於出息，出息不同於入息。為什麼知道二者不一致？因為出息時氣暖，入息時氣冷。

原文：問曰。入出息是一息。何以故。出息還更入故。譬如含水。水暖吐水水冷。冷者還暖。暖者還冷故。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。複次少壯老人。少者入息長。壯者入出息等。老者出息長。是故非一息。

釋：有人問說：一入息一出息合起來是一次呼吸，為什麼這樣說？因為出息以後還要入息故，出息以後並沒有結束。譬如口含著水水就暖，口吐出水水就冷，冷水還能變暖，暖水還能變冷。答曰：不是這樣，內心動時就有息出去，出去以後息就沒有了，鼻口吸外氣就有息入進來，入進來以後，息就滅去了，根本沒有息再出去或者再入進來的事情。再者說，少兒、青壯年和老人的出入息情況都不一樣，少兒的入息比出息長，青壯年的入息和出息一樣長，老人的出息比入息長，因此說出入息不是一個息脈，不是一次呼吸。

原文：複次臍邊風發。相似相續。息出至口鼻邊。出已便滅。譬如[夢-夕+隹]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。是時知入出息因緣。而有虛誑不真。生滅無常。

釋：複次，肚臍邊的風發動的時候，連續不斷的向上排出，就是息出，出到口鼻處的時候，再出去就滅去沒有了。譬如韞囊中的風，韞囊打開的時候，風就滅了。如果用口鼻把風吸引過來，風就入到鼻中，那麼入息就是因為一個新的因緣而產生的。譬如扇子因為有多個因緣和合在一起，就有風出。思惟觀察到此，這時候就知道入出息都是有因緣的，是因緣而生法，是虛誑不真實的法，生滅無常變異。

原文：如是思惟。出息從口鼻因緣引之。而有入息因緣。心動令生。而惑者不知。以為我息。息者是風。與外風無異。地水火空。亦複如是。是五大因緣。合故生識。識亦如是。非我有也。五陰十二入十八持。亦複如是。

釋：應該像這樣思惟，出息是因為有口鼻的因緣引出去，才有入息的因緣，都是心念波動，產生了出息入息現象。而心裏迷惑的人卻不知道，還以為出入息就是自己的息脈。

所謂的息，就是風，與身體外的風沒有差別。身體裏的地水火空也是這樣，與身體外的地水火空沒有差別。這五大的因緣和合時就出生了六識，因為五大能形成色聲香味觸法，六塵出現，六識就會因根觸塵而出生。因此六識也是因緣所生，不是我（意根）所有的，五陰、十二入、十八界也是這樣，因緣所生，不是我（意根）所有的。

原文：如是知之。逐息入息出。是以名隨。已得隨法。當行止法。止法者。數隨心極。住意風門。念入出息。

問曰。何以故止。答曰。斷諸思覺故。心不散故。數隨息時。心不定心多劇故。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。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。如是系心一處。是名為止。

釋：如是應該知道，心念追隨著息入和息出，就叫作隨息。修完隨息法以後，應當修習止息法。止息法就是數息隨息運行一段時間以後，心裏覺得疲勞，不想動了，就把所有的注意力集中在風息出入之處，心念專一在出入息上不移動，不用再隨息運轉了。

有人問：為什麼要把心念止在出入息上？答：為了斷除思覺，防止心散亂。數息隨息時，心念還有動轉，遊移不定，心動劇烈。心念止在氣息的入出處，內心清閑，所需做的事比較少。因為心念住在一處，只注意氣息的出入情況，沒有其他事情，心容易止，定就深。譬如守門人站在門邊看著人來人往，不用到處走動，心就能安定下來。把心止在氣息的出入上也是這樣，知道氣息出去時，是從肚臍開始往上漸次而出，經過心髕、胸口和咽喉，再到口和鼻端；氣息入進來時，從口和鼻端開始，到咽喉，經過胸口、心髕，最後到肚臍處。這樣就把心系在一處了，這叫作止息。

原文：複次心止法中住。觀入息時五陰生滅異。出息時五陰生滅異。如是心亂便除卻。一心思惟。令觀增長。是名為觀法。

舍風門住。離粗觀法。離粗觀法。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。次觀後息。亦無跡處。因緣合故有。因緣散故無。是名轉觀法。

釋：複次，心在止息法的修行中要住在觀行上，觀察入息時五陰的生滅和變異性，出息時五陰的生滅變異性，這樣就能把散亂的心念

除去了，再專心思惟，使得觀行逐漸深入，名為第四觀法。

舍去氣息的出入處口鼻處而住息，離開粗糙的觀法。舍離粗糙的觀法以後，知道氣息是無常的，這是第五轉觀。觀五陰無常，也念著入息和出息的生滅無常，觀見前邊第一個氣息無所從來，再觀後邊的氣息也沒有蹤跡可尋，都是因緣和合才出現的出入息，因緣散去就沒有了，這就是轉觀法。

原文：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。複次前觀異學。相似行道。念息入出。今無漏道。相似行善有漏道。是謂清淨。

複次初觀身念止分。漸漸一切身念止。次行痛心念止。是中非清淨。無漏道遠故。今法念止中。觀十六行。念入出息。得暖法、頂法、忍法、世間第一法、苦法忍乃至無學盡智。是名清淨。

釋：繼續修習，當禪定和觀行越來越深入時，漸次除滅貪欲、嗔恚、睡眠、掉舉、散亂五蓋及諸煩惱。雖然從前先得止，能觀煩惱不清淨心念雜染，現在得此清淨法，心裏就得到清淨了。複次，以前觀察出入息生滅變異的修學方法，是相似的行道法，念頭在氣息的出入上，還不究竟，沒有達到無漏。現在修學的無漏道，降伏了煩惱，是相似的行道，是善的有漏道法，這叫作第六清淨門。

複次，初次觀行色身不淨，心念止在身念住以後，漸漸的一切有關色身是清淨的心念都止住了，色身不淨觀成就。再次修行讓心念止在受覺上觀受是苦，受覺也不清淨，離無漏道還遠。現在修習法念處，讓心止息下來，證得法無我，要觀十六個行相，次第得到暖、頂、忍、

世間第一法、苦法忍等等，一直到證得四果無學的盡智，有智慧滅除五陰身，出輪回，得解脫，這就是清淨的觀法。

原文：是十六分中初入息分。六種安那般那行。出息分亦如是。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。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。

釋：這十六種修行的方法中，最初是念入息方法，有六種阿那般那修行次第，念出息時也有六種修行次第。最後得暖、頂、忍、世間第一法，斷我見證果。在修行中一心觀察氣息入和出時氣息是長還是短，譬如一個人害怕逃走時、上山時、背負重物時、氣息從下往上運行時，氣息都是短的。如果一個人疲勞至極得到安息心裏歡喜時，或者是得到利益猶如從牢獄被釋放出來時，氣息都是長的。所有的氣息都隨兩處而存在，不是長處就是短處，因此說氣息分為兩種，息長和息短。

原文：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。覺知遍至身中乃至足指。遍諸毛孔。如水入沙。息出覺知。從足至發。遍諸毛孔。亦如水入沙。

譬如[夢-夕+隹]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。複次，心非獨口鼻。觀息入出。一切毛孔。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。

釋：觀察氣息時也要按照次第修習六種阿那般那法，觀察一切氣

息遍布全身。觀察氣息是出還是入時，遍身中的出息和入息都觀察到，心的覺知也要遍行到全身中，氣息運行到哪裏都要覺知，從頭到腳指頭全身所有毛孔，都要覺知到，猶如水浸潤到沙子中浸濕每粒沙。氣息出去時也要覺知到，氣息從腳趾頭運行到頭發，以及遍身所有毛孔，都要覺知到，就像水浸潤到沙子中，遍及所有沙粒。

譬如一個鞞囊中風入風出，都充滿了鞞囊，口鼻處的風出入也是如此充滿全身。觀察遍色身一切處都有風的運行，身體就像蓮藕根上的孔一樣，也像漁網一樣，風息自由出入。再次，心念不僅要在口鼻處觀行息的出入，在全身所有毛孔中和色身九孔中都要觀行息出和息入。因此就能知道氣息遍布全身一切處，身體止息了行為造作時，這時也要繼續觀行入出息。

原文：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。隨禪定心受喜。複次入息念止中竟。次行痛念止。已得身念止。實今更得痛念止。實受喜。複次已知身實相。今欲知心數法實相。是故受喜。亦念息入出愛樂。亦念息入出。是喜增長。名為樂。

釋：初步修習數息法六種觀行時，如果色身懈怠懶惰，睡眠多，身體沉重，禪定生起時都能修除棄舍掉。這些狀況都除去以後，睡眠重的能減少睡眠，身體沉重變得輕靈，身體就會輕鬆柔軟，隨著禪定的增強，心裏越來越輕安，越來越喜悅。修到心念隨息出入時，能除去身體上極重的懈怠懶惰和睡眠，心裏輕鬆柔軟，因為禪定的加深，內心越來越喜悅。

複次，在入息時身念止息下來，得身念住，再修習在入息時止息受覺。得受念住，已經得到身念寂止了，現在再修得受念止，內心會非常喜悅。在身念止的時候，知身實相為空，真實的得到了喜悅。複次，已經知道色身的實相是什麼了，現在想知道幾個識心的實相，因此內心感受喜悅。心念也隨著息的入和出而生起愛樂，心念也隨著息的入出而讓喜悅增長，這就是樂。

原文：複次初心中生悅是名喜。後遍身喜是名樂。複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。

釋：複次，在最初的禪定中，心生愉悅是名喜，後來遍身都有喜悅，是名樂。複次，在初禪和二禪中的樂受是名喜，三禪中的樂受是名受樂。能感受所有一切心行，也觀行氣息的出入，觀行各種心行的生滅性，觀行心的染汙性和不染汙性，觀行心散亂和集中，觀行心是正是邪，如是這些心相就是心行。

原文：心作喜時。亦念息入出。先受喜自生。不故作念。心故作喜。問曰。何以故故作喜。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。複次若心不悅。勸勉令喜。心作攝時。亦念息入出。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。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。

釋：在內心喜悅時也要觀行到氣息的入出，先感受的喜悅是自動生起的，不是故意作意起念，心裏故意生起喜悅。有人問：為什麼要故意生起喜悅？答曰：為了對治兩種心，一種是散亂心，一種是攝持心。如是這樣對治心，能夠修除煩惱，因此念息出息入法，心裏就生出喜悅。複次，如果心裏不喜悅時，應該勸導自己生起喜悅。心念集中時，也念息出息入，如果心不定時，強制壓伏令定下來。如佛經中說，心定就是道，心散就是非道。

心要想解脫時，也念息出息入。如果內心不想解脫，強行降伏令心解脫。譬如羊入帶硬刺的蒼耳草叢中，蒼耳沾滿身，主人要一點點的把羊拉出草叢中。想要求取解脫時，煩惱結系縛身心，也要這樣一點點的把身心從煩惱結縛中拉拔出來。這就叫作心念止息以求得解脫。

原文：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。是名隨無常觀。觀有為法出散。亦念息入出無常。是名出散。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。

釋：觀行無常法時，也同時觀察息出息入，觀行諸法無常、生滅、空、無我。生時，諸法的空相出生了，滅時，諸法的空相滅了，在這生滅現象中，無男相，無女相，無人相，無作者，無受者，叫作隨順無常觀。觀有為法的出生和散滅時，也要觀察息入息出的無常，叫作出散觀。

一切有為法在現世中出生，從過去世時的業因業緣和合，才能出現，因緣散壞時，一切有為法就散掉。如是這樣隨順觀行叫作諸法出生和散壞觀。

原文：觀離欲結。亦念息入出。心離諸結。是法第一。是名隨離欲觀。觀盡亦念息入出。諸結使苦在在處盡。是處安隱。是名隨盡觀。觀棄舍亦念息入出。諸染愛煩惱。身心五陰諸有為法棄舍。是第一安隱。如是觀是名隨法意止觀。是名十六分。

釋：觀行自心離開貪欲結時，也要觀察息入息出。能使心舍離煩惱諸結縛的法門，是第一法門。這是隨順離欲觀。觀行到諸煩惱結使滅盡時，也要觀察息入息出。在一切法的現行中諸煩惱結使的苦受都滅盡，一切法的現行處就是安穩處，叫作隨順煩惱斷盡處觀。觀行棄舍煩惱時，也要觀察出息入息，所有一切染汙愛著五陰身心煩惱的有為法棄舍掉時，是第一安穩。像這樣觀行叫作隨法意止觀法門。

以上所說就是十六種觀行法門。

第七章 治等分法門

原文：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。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。系念在像。不令他念。他念攝之。令常在像。

釋：第五個對治煩惱的修行法門，以及犯重罪的人要懺悔業障，

求佛加持消除重罪，應當教導這些人一心念佛，修成念佛三昧。修習念佛三昧法門分為三種人，其所用的方法有所不同，有初修習念佛法門的人，修習了一段時間念佛法門的人和久修習念佛法門的三種人。

對於初修習念佛法門的人，把他帶到有佛像之處，或者讓他自己到佛像之處，仔細觀察佛像的相好莊嚴，佛的每一莊嚴法相，內心裏都要明明了了、清清楚楚。之後，內心專一觀想佛像，到一個寂靜之處，用心眼再觀想佛像，意念佛像，使心念念在佛像上，不至他處，專一於佛像上。如果意念轉移，就牽制回來，保持內心都是佛像，心念一直都在觀想佛像上。

原文：若心不住。師當教言。汝當責心。由汝受罪不可稱計。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。食糞啖草。若在餓鬼受饑餓苦。若在人中貧窮困厄。若在天上失欲憂惱。

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。我今系汝一處。我終不復為汝所困更受苦毒也。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好光明。如眼所見無有異也。如是心住。是名初習行者思惟。

釋：如果其心不能住於佛像上，其師應當教導他這樣自責其心：因為你（心）的緣故，我所遭受的罪苦無法計算，無邊無際的種種生死苦惱沒有一樣沒有經受過。如果在地獄中，就吞食燒熱的銅汁和燒紅的鐵丸；如果在畜生中，就吃糞食草；如果在餓鬼中，就忍受饑餓之苦；如果在人中，就過著貧窮困苦的生活；如果在天上，就為失去

所貪愛的境界而常常憂惱苦悶。

因為我常常隨著你（心）故，讓我忍受身體和心上的無量苦惱。我現在要制約你（心），你應當隨著我而行。我現在把你（心）系縛在一個所在之處，我再也不被你（心）所困擾和苦惱了。你常常困擾我，我現在要用念佛的方法把你系縛住。如是不斷的牽制自心，心就再也不會散亂了。這時候心眼就能見到佛像的相好光明，與肉眼所見沒有差別，念佛三昧就現前成就了。這樣修習住心，就是初修習念佛法門者所應當系心思惟的方法。

這裏的我，是意識五陰；你，是意根。

原文：是時當更念言。是誰像相。則是過去釋迦牟尼佛像相。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：

釋：這時就應當再思惟說：這是哪尊佛像的相貌，原來是釋迦牟尼佛的相好之像。如我現在見到的佛的形象，像也沒有來，我也沒有去，只是像這樣意想，就見到了過去時的佛，佛最初降神來到人間時，震動了天與地。佛像有三十二大人相：

一者足下安平立。（足底腳心是平直的，沒有凹陷處，走起路來卻很安穩。）

二者足下千輻輪。（足底腳心有一千個寶輪相）

三者指長好。（手指纖長媚好）

四者足跟廣。（腳跟寬廣）

五者手足指合縵網。（手指間有縵網，腳趾間也如是。）

- 六者足趺高平好。（腳稜又高又平又好）
- 七者伊尼延鹿。（小腿猶如鹿腿一樣平直）
- 八者平住手過膝。（手臂垂直下來，手過於膝蓋。）
- 九者陰馬藏相。（男根猶如良馬一樣，隱秘不現。）
- 十者尼俱盧陀身。（身體威嚴端正，縱橫相稱。）
- 十一者一一孔一一毛生。（一孔各生一毛青琉璃色）
- 十二者毛生上向而右旋。（佛身所有毛發向上而右旋）
- 十三者身色勝上金。（全身都是真金色）
- 十四者身光面一丈。（身光普照大千世界，四面各有一丈光芒。）
- 十五者皮薄好。（皮膚細薄潤澤，一塵不染。）
- 十六者七處滿。（兩手兩足兩肩頸項七處飽滿柔軟）
- 十七者兩腋下平好。（兩腋下骨肉圓滿不虛）
- 十八者上身如師子。（上半身寬大飽滿如獅子王）
- 十九者身大好端直。（佛身大而端直）
- 二十者肩圓好。（兩肩圓滿豐腴莊嚴）
- 二十一者四十齒。（佛有四十齒齊密如白雪）
- 二十二者齒白齊密等而根深。（牙齒齊密雪白壓根很深）
- 二十三者四牙白而大。（上下各二牙雪白而大）
- 二十四者頰方如師子。（面頰方圓如獅子）
- 二十五者味中得上味。（一切飲食味中得上味）
- 二十六者舌大廣長而薄。（舌頭廣大長而薄軟）
- 二十七者梵音深遠。（聲音清淨如梵天的音樂）

二十八者迦蘭頻伽聲。（聲音又如迦陵頻切鳥的聲音一樣美妙）

二十九者眼紺青色。（佛眼是紺青色如青蓮花）

三十者眼睫如牛王。（眼睛睫毛整齊而不雜亂如牛王的眼睫毛）

三十一者頂發肉骨成。（佛頂有肉髻相）

三十二者眉間白毛長好右旋。（眉間白毛廣長而右旋）

複次八十種小相：

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。七者身一時回如象王。

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。二十七者唇如頻婆果色。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）。三十四者手足紋明直。三十五者手紋

長。三十六者手紋不斷。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。四十五者行法如鵝王。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。七十二者發長好。七十三者發好。七十四者發不亂。七十五者發不破。七十六者發柔軟。七十七者發青毗琉璃色。七十八者發紋上。七十九者發不稀。八十者胸有“卍”字手足有“吉”字。

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

釋：佛身光明徹照無量世界，佛剛剛出生時行七步，開口演說法要：天上天下唯我獨尊！長大以後出家勤苦修道，在菩提樹下降伏魔軍，後半夜天剛蒙蒙亮時，成就佛道，成等正覺。佛身光明遠遠照見十方世界，周遍覆蓋，沒有空過。各層天的空中鼓樂歌玄，散花雨香供養於佛。一切眾生對佛都生起無量的敬仰和尊敬。世尊獨步在三界

當中，再回頭轉身顧視，如象王轉身回頭顧盼一樣，觀看自己成道時的菩提樹，開始初次轉法輪。人天大眾得道者無數，自作證心得解脫，慧得解脫，終至涅槃。佛身如是，能感化無量眾生發起菩提道心。

原文：專心念佛。不令外念。外念諸緣。攝之令還。如是不亂。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。當復念佛。功德法身。無量大慧。無崖底智。不可計德。

釋：就這樣專心念佛，不讓心念他緣外散。如果心緣外法，就把心收攝回來，這樣心就不散亂，定於念佛上，三昧現前，就能看見一佛二佛乃至於十方無量世界諸佛色身。因為這是心裏所見，所以才能全部見到。見到佛後，就能聽到佛所講法聲音，或者是自己請問佛法，佛為解說，破除疑網。修出這樣的念佛三昧以後，心中都是佛念，應當再念佛的功德法身，無量的大智慧，無涯底的智慧，不可稱計的功德。

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複次更不來後有中也)阿耨(魯迷反)呵(阿耨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)三藐(無灼反)三佛陀(三藐秦言真實三佛陀言一切覺覺苦因習涅槃因道正解見四實不可轉了盡無餘故言真實覺一切)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)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)路伽憊(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) 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) 富樓沙曇藐 (富樓沙秦言大丈夫曇藐言可言可化丈夫調禦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禦令不失道故名佛為可化丈夫調禦師法也) 舍 (賒音) 多 (都餓反) 提婆魔菟舍喃 (奴甘反秦言天人師盡能解脫一切人煩惱常住不退上法) 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。複次婆名女根婆名吐永棄女根故女根吐也)。

原文：爾時複念二佛神德。三四五佛乃至無量盡虛空界。皆悉如是。複還見一佛。能見一佛作十方佛。能見十方佛作一佛。能令一色作金銀水精毗琉璃色。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。

釋：念完一佛的功德，再念第二尊佛的功德，第三第四第五尊佛的功德，乃至於無量無邊盡虛空際的諸佛功德，也是如此念。然後再見一尊佛，能見一尊佛化作十方諸佛，能見十方諸佛化作一佛，能令一色化作金銀水晶毗琉璃色，隨念佛人的意願，全部都能見到。這時應當只觀行兩件事，第一是觀行像虛空一樣的佛身，第二是觀行佛的功德，不要再有其他念頭，於是心就能得到大自在，心念不馳散他緣，念佛三昧就成就了。

原文：若心馳散。念在五塵。若在六覺者。當自勸勉。克勵其心。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。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。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。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。

釋：如果心馳散，念著五塵境界法，如果心對六塵境界有覺受，就自己呵責自心，勉勵自心，強行壓制降伏下來。心裏要思惟人身難得，佛法難遇。因此說一切光明中太陽光最亮，一切智慧當中佛的智慧最廣大。為什麼如此？佛興起大慈悲心，常為一切眾生得利益，用頭目髓腦救濟眾生，為什麼我還不把心放下專心念佛，而辜負佛恩？如果佛不出世，就沒有機會修學人道、天道和涅槃道之法。

如果人用香花供養佛，用骨肉血液髓腦起塔供養諸佛，也不如修行人用修學佛法的方法來供養佛，最後得到涅槃。雖然這樣，還是辜負佛恩，如果修習念佛還空無所獲，還應該精勤專心念佛，以此來報佛恩，何況念佛證得各種念佛三昧智慧而成佛，更是報佛恩的心行，為什麼還不專心念佛？因此修行人，應該常常專心念佛，意念不散。見到佛以後，向佛請法，請教心中所疑。這種念佛三昧能除滅貪嗔癡煩惱和其它重罪。

第八章 觀欲界過證四禪八定

原文：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。雲何呵棄。觀欲界過。欲為不淨。種種不善。當念初禪。安隱快樂。

觀欲雲何。知欲無常。功德怨家。如幻如化。空無所得。念之未得。癡心已亂。何況已得。淫欲纏覆。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。猶不知足。如那睺沙（姓也。）轉金輪王為欲所逼。墮蟒蛇中。又如仙人。食果衣草。隱居深山。被發求道。猶復不免。欲賊所壞。

釋：這時候修禪者，雖然證得專一其心的禪定境界，但是真正的定力還沒有成就，還被欲界裏的貪嗔癡煩惱所惱亂著，這時候應當想辦法進一步修習初禪定，呵責愛欲，棄舍愛欲。雲何呵責？應當觀察欲界的種種過患，知道愛欲的種種不淨不善相，應當念著初禪的安穩快樂。

觀察愛欲的結果是什麼？知道愛欲無常，能奪取修道的功德，是功德的冤家，愛欲也如諸法一樣如幻如化，空無所得。心念愛欲，在未得愛欲之時，心已經濁亂了，更何況陷於淫欲之中，被欲心所纏縛。天上美妙快樂之處，天人還常常感覺不安穩，何況人中苦樂參半的境界。人心癡迷於愛欲，無有厭足之時，如火上加柴火更旺；如大海吞沒眾流更加洶湧澎湃；如昔日的頂生王雖然能將七寶雨，統治四天下，帝釋天主分與半座仍然不知止足；猶如那睺沙轉金輪王被欲望所逼迫墮落在蟒蛇中；又如仙人吃山果穿草衣隱居深山，披著長發，一心求

道，道心仍然不免被淫欲之賊所破壞。

原文：欲樂甚少。怨毒甚多。著欲之人。惡友相近。善人疏遠。欲為毒酒。愚惑醉死。欲為欺誑。走使愚人。疲苦萬端。不得自在。唯有離欲。身心安隱。快樂無極。欲無所得。如狗咬枯骨。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。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。

釋：淫欲當中所得到的樂處太少太少，而其中的怨怒毒害卻是很多很多。貪著於淫欲的人，惡友與其親近，善友與之疏遠。淫欲為毒酒，使人愚癡迷惑，迷醉而死，淫欲就是欺誑，能驅使愚人身心疲累，痛苦萬端，不得自在。只有離欲之人，身心安穩，無比快樂。淫欲之後並無所得，猶如狗咬枯骨一般。勤苦追求淫欲，極其苦痛之時才能得到，得到淫欲之歡甚難，失去時卻是很容易，猶如借用享樂一瞬間，其勢力不久就會消失；猶如夢中所見，迷迷糊糊就滅去了。淫欲過患極多，追求時就很痛苦，得到以後也是痛苦，得到的越多越痛苦。如火得到薪柴，得到的越多，燃燒的越旺，剩下的灰塵也越多。淫欲猶如啃食死人肉，眾多的鳥類都互相競爭奪取。

原文：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。是故當知。欲為毒害。當求初禪。滅斷欲火。行者一心。精勤信樂。令心增進。意不散亂。觀欲心厭。除結惱盡。得初禪定。離欲盛火。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。

釋：總而言之，淫欲如蛾撲火，被火燒盡。如魚吞鉤，被鉤所害。如鹿追逐空穀之聲，空費其力。如人渴喝鹹水，越喝越渴。一切眾生被欲望所害，苦患無窮。因此應當知道，淫欲就是毒害，應當遠離。所以應當追求初禪，熄滅欲火。修行者一心精勤信樂於初禪，令心意樂不斷增進，心不散亂。觀察淫欲過患，心生厭離，除去愛欲煩惱結縛。證得初禪禪定，離開欲望的盛火，得到清涼的禪定樂。如熱天得到陰涼，如貧窮得到富貴。這時就得到了初禪定的喜覺觀。思惟禪定中的種種功德，觀察分別自心的好醜，便得到一心的禪定境界。

原文：問曰。修行禪人得一心相。雲何可知。答曰。面色悅澤。徐行端正。不失一心。目不著色。神德定力。不貪名利。擊破憍慢。其性柔軟。不懷毒害。無複慳嫉。直信心淨。論議不諍。心無欺誑。易可與語。柔軟慚愧。心常在法。勤修精進。持戒完具。誦經正憶。念隨法行。意常喜悅。瞋處不瞋。

四供養中。不淨不受。淨施則受。知量止足。寤起輕利。能行二施。忍辱除邪。論議不自滿。言語鮮少。謙恪恭敬。上中下座。善師善知識。常親近隨順。飲食知節。不著欲味。樂獨靜處。若苦若樂。心忍不動。無怨無競。不喜鬥訟。如是等種種相。得知一心相。

釋：有人問說，如何能知道修禪的人修到了一心的禪定境界？答曰：如果此人面色愉悅潤澤，身行語行緩緩徐徐，輕柔端正，就知道他處於一心的禪定境界中。如果此人對境，目光不追逐於境界，不貪著於境界，神色泰然自若，就知道此人有禪定力。此人不貪著於名聞和利養，破除了自心的驕慢，心性柔軟，沒有毒害之心，也不再有了慳

貪和嫉妒心。此人心直正心，內心清淨，與人論議不起爭訟，沒有勝負心，也沒有欺誑他人之心，容易與之交談，心懷柔軟和慚愧。此人心常住於法上，精進修行，勤勤懇懇。嚴持戒律，律儀具足，讀誦經文能正憶念，心念隨法而行，而不越矩。心意常喜常悅，於可嗔處而不嗔。

在飲食衣服醫藥臥具四種供養中，不清淨的供養則不接受，清淨布施則可接受，並且知量知止足。睡眠起後，身心輕利，能修行法施和無畏施兩種布施。常能忍辱，除去邪見，與人論議，從不自滿。言語極少，謙虛低下，恭敬上座、中座和下座同參道友。常常親近隨順良師和善知識。飲食有節有度，不貪著味欲。喜樂於寂靜處獨處，處苦樂境界，懷忍而不動。心中沒有怨惱和爭競，不喜歡鬥爭和訟訴。看到如是等等行相，就知道此人得到了一心的禪定境界。

這是初禪定相，與此不相應，則沒有禪定。好爭好鬥之人，心裏沒有禪定，更不能證法。心行邪曲，好欺誑他人，設置騙局之人，也沒有禪定，更不能證法。

原文：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。內淨喜樂。得入二禪。心靜默然。本所不得。今得此喜。是時心觀。以喜為患。如上覺觀。行無喜法。乃離喜地。得賢聖所說樂。

釋：心裏有覺有觀，能擾亂心得禪定，如澄淨的水面，波濤蕩漾，水則渾濁。修行者也是這樣，內心已經達到一心的境界了，如果心裏

有覺觀，就能惱亂其心，失去禪定。就如極度疲勞時得到休息，如睡眠人得到安穩，這時候就要想辦法次第除去覺觀，達到無覺無觀，生起更清淨的禪定，內心寂靜而有喜有樂，進入二禪。內心寂靜了無聲息。本來沒有這樣的寂靜禪定，現在得到了，內心喜悅湧動。這時候用心眼再觀察，內心喜樂與前邊的覺觀心一樣還有過患，因此就要再修行，讓心沒有喜悅，除去喜樂心，於是就離開喜悅的二禪地境界，得到賢聖所說的樂地。

原文：一心諦知念護。得入三禪。已棄喜故。諦知憶念樂護。聖人言樂護。餘人難舍。樂中第一。過此以往。無複樂也。是故一切聖人。於一切淨地中。說慈為第一樂。樂則是患。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。

釋：一心仔細了知此種境界，並且善於護念，就會證入三禪境界，因為已經舍棄了二禪喜心的緣故，則能入三禪。之後再仔細回想觀察三禪中的樂受，應該善護己心，不應著於樂受，因為著於樂受也有生死過患，所以應當舍棄。只有聖人能修除樂受，其餘人都很難舍除，因為三禪中的樂受是樂中第一之樂，無有過於此者。樂受過後，就再也沒有樂了，因此說一切聖人，在一切清淨地中，說慈心是第一樂，而樂受就是過患，為什麼這樣說？因為在最好的禪定中，心是不動轉的，心中無事故。心動就有轉動，轉動則是苦，因此說三禪的樂有動轉，就有苦患，能遭受災患。

原文：複以善妙。舍此苦樂。先棄憂喜。除苦樂意。護念清淨。得入第四禪。不苦不樂。護清淨念一心。是故佛言。護最清淨第一。

名第四禪。以第三禪樂動故。名之為苦。是故四禪除滅苦樂。名不動處。漸觀空處。破內外色想。滅有對想。不念種種色想。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。

釋：再以善巧方便，舍除這些苦樂受。先去除憂愁喜樂心，除去苦樂的心念，使得心念清淨，進入第四禪，不感覺苦也不感覺樂，心念清淨專一其心。因此佛說維護心念最清淨之地就是第四禪。因為第三禪還有樂心湧動，也叫作苦處，因此第四禪除滅了一切的苦樂受，名為不動處。從此處開始漸漸觀察空處，破除內心的內色和外色的念想，心裏有什麼念就滅除什麼念，不念想任何一種色相。觀察無量的空處，常常觀察種種色相的過患，想念空處定的殊勝美妙的功德，修習這樣的念法，就能得到空處定。

原文：念無量識處。觀空處過。念無量識處功德。習念是法。逮得識處。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。念非有想非無想處。若一切想。其患甚多。若病若瘡若無想。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。

釋：再念無量識處，觀察空處定中的過患，念想無量識處的種種功德。修習這樣的念法，就能證得無量識處禪定。再念無所有處定，觀察無量識處禪定的過患，念想無所有處定的種種功德，修習這種念法，就能證入無所有處定。

然後再念非想非非想定，如果有任何一種念想，都有極多的過患，是病想是瘡想是無想，都是愚癡處。是故說非想非非想定是所有禪定

中最安穩之善處。觀察無所有處定的種種過患，念想非想非非想定的種種功德，修習此種念法，就能證得非有想非無想定。

原文：或有行者。先從初地。乃至上地。複於上地。習行慈心。先自得樂。破瞋恚毒。次及十方無量眾生。是時便得。慈心三昧。悲心憐潛。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。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。二禪亦複如是。三禪四禪除喜。

釋：有的修行者，最先從第一地的欲界定開始，乃至再上一地初禪地，在初禪地中修習慈心三昧，自己首先得到樂處，破除瞋恚毒害。其次慈心顧及到十方無量眾生，這時就得到慈心三昧。悲心憐憫眾生之苦，就能破除眾生的煩惱，悲心廣大遍及無量眾生，這時就能證得悲心三昧。能破除不悅心理，令無量眾生都得喜悅，這時就證得喜心三昧。能破除苦樂心，直接觀察十方無量眾生，這時就證得護心三昧。在二禪定地中也是如此修習，在三禪和四禪地中修習，沒有喜心三昧。

原文：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(以欲定過為大以欲定減為小)。此二俱患。精進翹勤。常能一心。思惟輕觀。如能浮人。心力強故。而不沉沒。亦如猿猴。從高上墮。心力強故。身無痛患。此亦如是。欲力精進力。一心力慧力。令其廣大。而身更小。便能運身。

釋：修完慈悲喜捨四無量心以後，再修學五種神通，身體就能飛

行，能自由自在的變化色身。行者一心修習禪定，起欲心想要發起禪定和神通變化色身，想要得自在，以此欲心，增益禪定力，滿足欲如意足。精進修習此禪定，希望盡快滿足欲望現起神通力，不斷增長禪定力，滿足精進如意足。又修習專注力，一心想獲得神通自在，不斷增長禪定力，以滿足念如意足。行者再修習慧觀，不斷增強禪定力，以滿足觀如意足。

行者一心觀行色身，常常觀想色身越來越輕，想要飛起來的樣子。其禪定力時大時小，依欲如意足的禪定力而定，超過欲如意足定為力大，欲如意足定不足為力小。不管是大還是小，這兩種定都有過患。行者再精進修習，常常專心觀想色身輕微，一心專一思惟觀想身體輕舉飛升。如能浮水之人，因心力強大之故，身不沉沒於水中；也如猿猴從高處跳墮於地，由於心力強故，身不受傷，沒有傷痛。觀想色身輕微而能飛行也是如此，由欲如意足力、精進如意足力、念如意足力、觀如意足力，使得心力廣大，令其色身變得更小，於是便能運身自如。

欲如意足，是哪個心具有的？修習禪定時，想要飛升變化的心，是指哪個？都是指意根，於是如來藏配合意根的思心所，滿足意根的所需和欲望，讓色身飛行變化。欲如意足，主要是意根的欲，滿足意根的欲，意根有力量，想要達成某種目的，如來藏不得不滿足意根。意根沒有力量，如來藏也沒辦法配合。其中還是靠意識的觀想和牽引，配合意根，達到目的。可見，意根利用了六識和第八識，來實現自己的一切心思。意根的力量，就是禪定力。欲如意足主要就是意根的定，通過意識的修習，讓意根有力量達到目標，滿足意根的欲望。

原文：複次觀身空界。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。初當自試。離地一尺二尺。漸至一丈。還來本處。如鳥子學飛。小兒學行。思惟自審。知心力大。必能至遠。學觀四大。除卻地大。但觀三大。心念不散。便得自在。身無掛礙。如鳥飛行。當複學習。遠作近想。是故近滅遠出。

釋：複次再觀察色身的空大，把色身當成空的，常常如此修習觀察，欲力更加廣大，精進力、專注力和觀察慧力變得極為廣大，這時就能把身體高舉起來，身體就漸漸離開座位，升上虛空。如有很強大的風力作用，把很重的物體吹向很遠之處，舉起身體也是這樣。剛開始時自己應當一點一點的試驗，讓身體離開地面一尺二尺，漸漸離開一丈，然後再回到原處。就像小鳥學飛行一樣，像小孩學走路一樣。自己不斷的思惟審查考量自己的心力，到一定時候知道自己的心力已經很大了，一定能飛到遠處。

再修習觀察自身的四大地水火風，除去心中的地大，只觀察水火風大，讓心念專一不散，之後身體就能得到自在，沒有了任何掛礙，如鳥飛行一樣。這時應當再學習觀察，把遠處當作近處想，滅去空間距離想，身體就能瞬間到達遠處，如在近處一樣。

為什麼把遠處當作近處想，滅去空間距離想，身體就能瞬間到達遠處，如在近處一樣？因為這樣想，就讓意根相信，意根確實相信了，就如此認為，如此認為，如來藏必隨順意根變造如此的境界。神通即如此，一切法都如此，意根相信什麼，就會出現什麼，改變意根就能

改變一切。所以真正的自信，就是意根的信，只要意根相信，無事不成辦，成佛就是如此原理。那麼意根證得無我，相信無我，其無我之力該有多大？斷除我執和一切煩惱，滅除一切的我，心得解脫，入寂靜涅槃。

原文：複能變化諸物。如觀木地種。除卻餘種。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。

四禪有十四變化心。初禪二果。一者初禪。二者欲界。二禪三果。一者二禪。二者初禪。三者欲界。三禪四果。一者三禪。二者二禪。三者初禪。四者欲界。四禪五果。一者四禪。二者三禪。三者二禪。四者初禪。五者欲界。餘通如摩訶衍論中說。

釋：修出神足通等等神通之後就能變化物質色法，改變物質，如觀察一塊木頭的地大種性，除去水火風種子不觀，這塊木頭就能變成大地。為什麼如此？因為木頭有地大種子的緣故，分別觀察木頭的水大、火大、風大、空大種子，把木頭變成金銀珠寶，也都是如此原理。為何如此？因為木頭裏有這些諸大種子的緣故。這些觀行方法就是最初的神通變化的根本。

四禪有十四種變化心，初禪有兩個果證：一個是初禪定果，一個是欲界定果；二禪有三個果證：一是二禪定果，二是初禪定果；三是欲界定果；三禪有四個果證：一是三禪定果證，二是二禪定果證，三是初禪定果證，四是欲界定果證；四禪有五個果證：一是四禪定果證，二是三禪定果證，三是二禪定果證，四是初禪定果證，五是欲界定果

證。其它神通如摩訶衍論所說。

第九章 修習四念止觀趣向涅槃

原文：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。智多者直趣涅槃。直趣涅槃者未斷煩惱。亦未得深禪。專心不散。直求涅槃。越愛等諸煩惱。是名涅槃。身實無常苦。不淨無我。以心顛倒故。為常樂我淨。以是故事事愛著其身。是則卑下眾生。

釋：世尊的弟子修習五種法門，立志求取涅槃，求取涅槃的人分為兩種，一種人是喜好修定，一直修到非想非非想定，因為禪定能使人快樂的緣故，因此迷於禪定，定多慧少，成為定解脫的阿羅漢；一種人是喜好智慧，因為害怕生死苦的種種過患，不願意花時間修習過多的甚深禪定，以能保證解脫生死就好，因此智慧多於禪定，是慧解脫的阿羅漢。定多的人先學禪法，後學涅槃之理；智慧多的人，直接趣向涅槃，不修二禪至非想非非想定。

慧多定少直趣涅槃的人，在沒有斷除煩惱，也沒有證得甚深禪定時，能專心致志的系心不散，觀行五陰苦空無常無我，以求取涅槃，就超越斷除了三界愛系等等所有煩惱，故能涅槃。色身確實是無常和苦的、不淨和無我的，因為心有顛倒想，認為是常樂我淨，因為這些顛倒想故，事事都愛著其身，就淪落於卑下眾生，乞討於三界。

原文：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。
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。

釋：修行人如果想要破除種種顛倒，就要修習四念處觀，觀察色身種種有諸多的苦患，都是從因緣而生，是無常的，有種種煩惱的，因此是苦的。色身有五臟六腑等等三十六物，所以不淨，因為色身不自在所以無我。應修習這樣的觀行，觀察內身，觀察外身，觀察內外身，修習這樣的觀行，就是身念住。色身的真實相就是這樣，為什麼要對色身生起顛倒想，而愛著此身？仔細思惟，原來是因為貪著色身的樂受，因為貪愛樂受的緣故，而貪著色身，應當觀察樂受確實是了不可得的。

原文：雲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。謂小苦為樂。非實樂也。複次以故苦為苦。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。

釋：為什麼不能因為衣食的緣故而獲得快樂？因為快樂過後就有苦惱出現了，這種快樂並不是真正的快樂。如身體生了瘡疤而生苦惱，用藥塗抹身體，疼痛止息就感覺快樂了。因為經受了大苦，就把小苦當作樂，這並不是真實的樂受。再次說，因為把原有的苦當作苦，新出現的苦就以為是樂。如肩上擔負重擔，換個肩膀擔擔子，另一個肩膀擔上重擔就當作樂，這並不是真實的樂。就如火性永遠是熱的，沒有一剎那是冷性的，色身的苦性也如是，無暫樂時。如果有真實的樂，

不應該有不樂的時候。

原文：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。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。答曰。無也。淫欲不應是樂。何以故。若淫欲在內。不應外求女色。外求女色當知淫苦。若淫是樂不應時時棄。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。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。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。是謂痛念止。當知心受苦樂受。不苦不樂。

釋：有人說，身外之事都是生樂的因緣，因緣不一定是樂的，因緣有時是樂的因，有時是苦的因。如果使心與喜樂相應，這時候心就是樂的；與嗔恚相應，這時候心就是苦的；與愚癡相應，這時候心就是不苦不樂的。以此推求苦樂因，就知道心有樂有不樂。

對於這個問題的回答是：不是這樣，淫欲不應該是樂的。為什麼如此說？如果淫欲在身內，不應該向外再求女色而得樂，如果向外貪求女色，當知淫欲是苦的。如果淫欲是樂的，樂受不應該一點點的消失，如果樂受能消失，不應該是樂，這是在大苦當中把小苦當作了樂。比如說一個人應該死去，如果能保全他的性命而接受鞭刑，他就以為鞭刑是樂。

同理，淫欲心熾盛的人，以淫欲為快樂，年老時開始厭離淫欲，知道淫欲並不是樂：如果淫欲確實是樂相，不應該對淫欲生起厭離心。

如是闡述種種樂的因緣，說明淫欲的樂相確實是了不可得的，樂受失去苦惱就來臨。佛說，樂受時應該觀察其中的苦，苦受時應該觀察樂，無論苦受還是樂受都如毒箭藏在身體裏一樣，不苦不樂受時應該觀察受覺的生滅無常性，這叫作修習受念處。這時應當知道心裏在受著苦樂受和不苦不樂受。

原文：雲何心。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。已有還無。是故無常。觀知心空。

雲何為空。從因緣生。有眼有色可見。憶念欲見。如是等和合眼識生。如日愛珠。有日有珠。有幹草牛屎眾緣和合。於是火生。一一推求。火不可得。緣合有火。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。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。觀內心觀外心。觀內外心亦如是。是名心念止。

釋：什麼是心？所謂的心是無常的，從因緣裏而出生的，生滅性從不停止，於是就有一切法好像是出生了。只是由於心顛倒的緣故，認為心是恒一永久不變的。心本來沒有，現在才出現，出現以後還會滅去，因此說是無常的。

為什麼是空的？因為心是從因緣而生的，有眼根有可見的色塵，有憶念的心，有想見色的欲望，這些因緣條件和合，眼識就出生了，因此眼識就是空的。如日愛珠生火器，有太陽、有凸透鏡、有幹草或者是牛糞這些因緣條件和合，於是火就生出來了。一個因緣一個因緣的推求，火性是了不可得的，因緣和合才有火。眼識也是這樣，不住

在眼根中，也不在色塵中住，也不在眼根和色塵中間住，沒有一個住處，又不是不存在。

因此佛說，一切法如幻如化。用現在的心，觀察過去的心，或者是苦的，或者是樂的，或者是不苦不樂的。心各各有變異，各各有滅，有欲心和無欲心也是如此，各各變異，各各滅去。觀察內心，觀察外心，觀察內外心，都是如此，念念生滅變異，這就是心念住。

原文：複次觀心為屬誰。觀想思惟念欲等諸心相應法不相應法。諦觀其主。主不可得。何以故。從因緣生故無常。無常故苦。苦故不自在。不自在故無主。無主故空。

前別觀身痛心法不可得。今更總觀四念止中。主不可得。離此處求亦不可得。若常不可得。無常亦不可得。若常應當常苦常樂。亦不應忘。若常有神者。無殺惱罪亦無涅槃。若身是神。無常身滅。神亦應滅。亦無後世。亦無罪福。如是遍觀無主。

釋：複次，觀察心屬於誰所有，觀想的心、思惟的心、念著貪欲的心等等這些與心相應的法和與心不相應的法，仔細觀察這些心的主人，主人了不可得。為什麼？因為這些心都是從因緣而生，所以是無常的，無常就是苦，苦就不是自在的，不自在所以無主，無主就是空。

以前個別觀察身、受、心、法都不可得，現在再總體觀察四念住中，其主人也不可得，離四念住中求主人也不可得。如果常法是不可得，無常法也是不可得。如果有常法，應當是常苦和常樂，不應該苦樂都能變異轉變，也不應該忘記了苦樂受。如果常常有神識存在，也就沒有殺害和惱怒的罪，也沒有涅槃，因為這時候神識不是變異就是

滅了。如果身體是神識，無常的色身滅了，神識也應該滅了，也沒有後世，也沒有罪福性。如是遍觀察，確實身、受、心、法都沒有主人。

原文：諸法皆空不自在。因緣合故生。因緣壞故滅。如是思惟緣合法。是名法念止。若行者得法念止。厭世間空老病死法。都無少許常樂我淨。我於此空法。復何所求。應當入涅槃。最善法中住。建精進力。得深舍摩陀故(深舍摩陀者住心一處名也此土無是名)。

釋：一切法全部是空的不自在的，因緣和合時才得以出生，因緣散壞時就滅去。如是思惟因緣和合法，就是法念處。如果行者修行法念處，得到心念止息，不欲著法求法，就會厭棄世間的空法生老病死法，在其中沒有少許的常樂我淨，那麼我在這些空法當中還求索什麼，應當入到涅槃最善法中住。我現在就要精進修行，以期證得甚深奢摩他。

原文：是時得深舍摩陀。住第四法念止中。觀諸法相皆苦無樂。無樂是實。餘者妄語。苦因愛等諸煩惱及業。是非天非時非塵等種種妄語中生。是煩惱及業出生此苦。是苦入涅槃時一切滅盡。非色無色界及世界始。世界始(外道謂一切有法之初色為世界始外道謂涅槃也以此有始能化作萬物即名造化也)等種種妄語能滅此苦。正見等八直。是涅槃道。非餘外道苦行。種種空持戒。空禪定空智慧。

釋：於是精進之後就證得了甚深奢摩他，住在第四念住法念住上，心得止息。觀察諸法法相皆是苦沒有樂，無樂是真實相，說可樂不苦等等都是妄語。世間苦因為貪愛諸煩惱和業障而有，因為有妄見非天非時非塵等等妄語，苦受就出生了。因為有煩惱和業障才有這些苦受，

這些苦受在入涅槃時就會全部滅盡，再也沒有色界無色界和世界的開始了，世界有生等等這些妄語不真實語的苦受也滅去了，正見、正語、正信、正業、正命、正精進、正定、正慧等八正道是趣向涅槃之道，不是其餘外道那些苦行能趣向涅槃，也不是他們種種空持戒、空禪定和空慧能趣向涅槃。

原文：何以故。佛法中戒定慧三法合行。能入涅槃。譬如人立平地。持好弓箭能射殺怨賊。三法合行亦如是。戒為平地。禪定為快弓。智慧為利箭。三事備足。能殺煩惱賊。以是故外道輩。不得涅槃。行者是時。作四法緣。觀緣如射博。觀苦四種。因緣生故無常。身心惱故苦。無一可得故空。無作無受故無我。

釋：為什麼如此說？佛法中戒定慧三法共行，才能入涅槃。譬如人站在平地上，手拿好弓箭才能射殺怨賊，戒定慧三法和合修行也是這樣。戒是平地，禪定是好用的弓，慧是弓箭，三者都具備，才能殺煩惱賊。因為這個道理那些外道輩不得涅槃。行者這時候緣於四個法而作觀行，觀行諸法因緣就像射箭一樣。觀行四種苦受：一切法因緣而生，所以是無常：身心有所燒腦，所以是苦：世間無一法可得，所以是空：也沒有造作者沒有受苦者，沒有一法屬於自己的，因此一切法都是無我的。

原文：觀習四種煩惱有漏業。和合故集。相似果生故因。是中得一切行故生。非相似果相續故緣。觀盡四種一切煩惱覆故閉。除煩惱火故滅。一切法中第一故妙。世間過去故出。

觀道四種。能到涅槃故道。不顛倒故正。一切聖人去處故跡。得

脫世愁惱故離。如是觀者得無漏相似法。名為暖法。雲何名暖。常勤精進故名暖法。諸煩惱薪無漏智火。燒火欲出初相名為暖法。譬如鑽火初鑽煙出。是名暖。是為涅槃道初相。

釋：觀行修習四種念處，知道煩惱有漏業是和合起來的，所以叫作集起。因為煩惱能集起世間五陰身，未來有相似的果生，所以煩惱有漏業是未來果報的因。在實現因緣果報過程中會有一些業報的運行，所以有果出生。不屬於果報的法相續不斷的運行是果報現行的緣。把這四種法都觀行透徹，就知道一切煩惱能覆蓋自心，所以叫作遮閉。能除滅煩惱火，所以煩惱能滅。四念處觀是一切法中第一之法，所以是妙法，能讓眾生從世間法裏脫離出去，所以是出離法。

觀行的方法有四種，能達到涅槃所以叫作道，能使心不再顛倒所以叫作正，一切聖人都要從此經過，所以叫作聖跡，能脫離世間的憂愁煩惱，所以叫作離。如是觀行的人，能證得相似的無漏法，名為暖法。

什麼叫作暖？內心能常常精進修習四念處法，所以叫作暖法。用諸煩惱的薪柴燒出無漏的智慧之火，智慧火即將要出來的時候，叫作暖法。譬如用鑽隧鑽火，剛剛開始鑽時，冒出的煙，叫作暖相。這是涅槃道上的初相。

原文：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。入暖法中。有暖相者。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。見此道故。

釋：佛弟子分為兩種人，一種人喜樂於禪定，多修禪定，一心求於禪定的舒適自在，卻不勤求增長智慧和降伏煩惱，修行有漏道。一種人是勤求智慧，注意反觀自己的煩惱，以消除自己的貪愛，這種人能直接趣向涅槃。修行初步入於暖法中，得到暖相的人，就能證得一心的初禪禪定境界，修到斷除煩惱的邊緣。這時修行人才能得到大安穩，因為即將斷盡煩惱，趣入涅槃了，自己知道自己一定能夠證得涅槃。證得暖相。

原文：如人穿井。得至濕泥。知當得水不久。如人擊賊賊已退散。自知得勝。意中安隱。如人怖死。人欲知活不。當先試之。以杖打身。若隱胗脈起者。知是有暖必可得活。亦如聽法人。思惟喜悅心著。是時心熱。行者如是有暖法故名為有暖。亦名能得涅槃分善根。

釋：猶如人鑿井，鑿出了濕泥，心裏知道不久就能出水了。如人打擊賊人，賊人已經退散了，就知道自己得勝，心裏安穩了。如人害怕死亡，想知道一個人是否已經死亡，應當先試一試，用木杖擊打他的身體，如果身體脈象微動，知道身體還有暖度，必能活過來。也如聽法的人，思惟佛法喜悅心生，這時心裏感覺好像有股熱流。行者如是有暖相，叫作有暖，也叫作能得涅槃分的善根，分證涅槃解脫。

原文：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（於無漏疏故名為野人案梵本爾先言凡夫人非）。是名有暖法。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。

釋：這種善根的修持方法緣於四聖諦有十六種行相，在欲界和色

界的六地中都可以生出涅槃智慧，是一切無漏法的基礎，煩惱重之人修行也能得到安穩，叫作暖法。此智慧再得到增進增長，就叫作頂法。猶如從牛乳變為酥酪，此人觀行出了佛法的真實相是空苦無常，即發願我應當脫離此苦，心裏愛樂四聖諦法，認為這是真實法，能除去種種苦患和老病死。

原文：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。我當雲何。得實智慧少許明。從是得法寶中信心清淨。大歡喜悅。若我不得佛弟子輩好伴。雲何當得實智慧少許明。從是得僧寶中信心清淨。大歡喜悅。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。

釋：這時就思惟，四聖諦法四念處法是誰所說，是佛世尊所說，因此就得到對佛寶的清淨信心，心大歡喜。又心念思惟，如果沒有這樣的佛法，我一切的煩惱誰能來遮止降伏，我應當如何證得這樣的智慧，得到少許的智慧光明。於是就得到對法寶的清淨信心，心大歡喜。又思惟，如果我沒有佛弟子輩的好伴侶善友，如何能得到真實智慧，有少許的智慧光明。於是得到了對僧寶的清淨信心，心大歡喜。在三寶中得到一心清淨信樂，和真實的智慧，就是頂善根，也叫作頂法，也叫作能涅槃的解脫分善根。

原文：如波羅延經中說。

佛寶法僧寶 誰有少信淨

是名頂善根 汝曹一心持

雲何為少信。於佛菩薩辟支佛阿羅漢邊為少。於野人邊為多。複

次此可破可失是故名少。如法句說。

芭蕉生實死 竹生實亦然

驢有子則死 小人得養死

破失非利故 小人得名譽

白淨分失盡 乃至頂法墮

釋：波羅延經說，佛寶法寶僧寶，誰能對此三寶有少許的清淨信心，就是最頂的善根。你們大眾應該一心奉持，恭敬三寶。什麼稱作有少許信心？對佛菩薩辟支佛阿羅漢有少信為少，對於與無漏善根遠的煩惱重的人有少許信為多。此少許信心容易退失和破壞，所以說是少。

如法句經中說，芭蕉一旦生長出實心就會死去，竹子一旦生出實心也會死去，驢子生子就死，小人得到恩養和尊重也會得意而失心，恩養對小人沒有好處。小人一旦得到名譽，善根就會消失殆盡，所修得的頂法也會退墮。

原文：複次未斷諸結使。未得無漏無量慧心。以是故名少。複次勤精進一心。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。忍何等。隨四諦行。是名為忍。是善根三種。上中下三時。雲何名忍。觀五陰無常苦空無我。心忍不退是名忍。

釋：再次，沒有斷除諸煩惱結縛，沒有得到無漏的無量慧心，因此就說是少信。精勤精進修行證得一心三昧，入到涅槃之道中，再仔細細微觀行五陰四聖諦的十六種行相，這時心不退縮不後悔不退失，

心愛樂修習四聖諦法，入到忍位中，叫作忍善根。忍什麼法？隨順四聖諦法所行就是忍，忍善根分為上中下三種。什麼是忍？觀察五陰的無常苦空無我，心裏忍可不退失，叫作忍。

原文：複次。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。是中更有忍。種種結使。種種煩惱疑悔。來入心中。不能令破。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。

世界正見上 誰有得多者
乃至千萬歲 終不墮惡道

釋：再次觀察所有世間都是苦空沒有樂，熏習貪愛等等煩惱是苦的因，貪習緣盡獲得解脫智慧是上忍法，更無有上。八正道能讓修行人得到涅槃之樂，因此是更無有上之法。像這樣生起對四聖諦法的信心，不悔也不疑，如是忍耐是名忍。種種煩惱結使種種疑悔都來侵襲自心，而不能破壞自心的清淨信。譬如石頭高山，種種的風和水都不能飄動石山，因此叫作忍。修成這種程度，才是真正的修行人。

如佛在法句經裏說，世界上所有的正知見是最無上的，誰獲得的多，誰就多得，乃至於千萬年中，始終不會墮入惡道中。

第十章 修習十六心的果德

原文：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。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)

釋：這種世間的正知見，就名為忍法善根。獲得忍的善根，此人就多增進一心的禪定力專注力，極其厭離世間生滅變異的行法，想要明了四聖諦相貌，以身作證趣向涅槃。像這樣的一心專注於四聖諦法，就是世間第一法。一時間心就住在了四種行中：苦空無常無我。觀行四聖諦中第一諦苦法，忍於與眾生共同的業緣。為什麼如此說？觀察欲界眾生的五受陰是無常苦空無我的，在此法中心裏能夠忍受認可，就能獲得智慧，是相應的心法和心數法所證得的智慧，叫作苦法忍。在觀行四聖諦中所生起的身業口業及與心不相應的諸行法，在現在未來世界中，是獲得一切無漏法的最初之門，叫作苦法忍。

原文：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。是事得辦欲界系。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)。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。

釋：證得世間第一法之後，次第出生苦法智苦法忍，知道五陰世間一切都是苦，能忍可於五陰世間就是苦的這個真理，斷除煩惱結使，有苦法智作證。譬如一個人割草或者是割稻麥，另一個人捆紮；也如

利刀砍竹子，有風吹來竹子即倒。有忍智功夫就能脫離欲界的生死系縛，證見世間苦，斷除十種結縛就成就了忍智功夫。這時得到了異等智，還沒有得到無漏智，但無漏慧得到了，這時候成就一個智慧，以後才能成就等智。第二心中成就法智、苦智和等智，第三心和第四心之後，成就四個智慧：苦智、法智、比智、等智。

原文：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。習法忍習法智。斷欲界系七結。習比忍習比智。斷色無色界系十三結。盡法忍盡法智。斷欲界系七結。盡比忍盡比智斷色。無色界系十二結。道法忍道法智。斷欲界系八結。道比忍道比智。斷色無色界系十四結。道比智是名須陀般那(下子上子)。實知諸法相。是十六心。

釋：修習世間盡道法智中，每一種智慧都要增加，以至最後圓滿具足世間盡智，出離三界，得到涅槃解脫。已經離欲的人能成就他心智通，增加了他心智，還有苦比忍智和苦比智，斷除色界和無色界的十三個生死結縛、成就盡法忍和盡法智，能斷除無色界的十二個生死結縛。道法忍和道法智成就，能斷除欲界的八個結縛系著。道比忍和道比智的成就，能斷除色界和無色界十四個生死結縛。道比智就是須陀般那，能真實的了知諸法法相，叫作十六心。

原文：能十五心中。利根名隨法行。鈍根名隨信行。是二人未離欲。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。名阿那迦迷(秦言不來)。先未離欲斷八十八結故。名須陀般那。

釋：能修到十五心，利根者叫作隨法行，頓根者叫作隨信行，這兩種人都沒有離欲，還沒有斷除任何結縛，叫初果向。修到十六心，就是須陀洹：如果先斷除六品結縛，得證十六心，就是斯陀含：如果先斷除九品結縛，就是三果阿那含。還沒有離欲就斷除八十八結縛，叫作須陀洹。

原文：複次無漏果善根得。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。

釋：複次，以善根故而證得無漏果的初果，所以叫作須陀洹。利根的人是證見道，鈍根的人叫作信受愛樂。初果須陀洹的思惑煩惱結沒有斷，需要七次人間天上修行才能斷除。如果思惑煩惱結斷除了三種，叫作從家至家出生三世。八正道三十七品修成，心心流向涅槃，隨順是流而行，叫作須陀洹，也就是佛的最初功德成就的初果弟子，得脫了惡道。三結縛斷除，貪嗔癡煩惱微薄的人，叫作二果斯陀含。

原文：複次欲界結九種(上上上中上下中上中中中下下上下中下下)。見諦斷。思惟斷。若凡夫人。先以有漏道。斷欲界系六種結。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。名息忌陀伽迷果向阿那伽迷。若佛弟子得須陀般那。單斷三結。欲得息忌陀伽迷。是思惟斷欲界系。九種結六種斷。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。

釋：複次，欲界的結有九種：見結、取結、疑結、愛結、恚結、

嫉結、慳結、慢結、無明結，分為見道時斷的三縛結，和修道時斷的貪嗔癡等思惑煩惱。如果一個凡夫眾生修行，首先以有漏的修行斷除欲界系的六種結縛，而見道入道，在十六心中就名為二果斯陀含。如果斷除八種結縛而見道，屬於十六心中一種，名為斯陀含向阿那含，在二果與三果之間。如果佛弟子證得初果，只斷除三個結縛，想要再證得二果，就要思惟如何斷除欲界所系的煩惱，九種結縛斷除六種，就是二果斯陀含，斷除八種就是二果向於三果阿那含。

原文：若凡夫人先斷欲界系九種結。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。阿那伽迷有九種。今世必入涅槃阿那伽迷。中陰入涅槃阿那伽迷。生已入涅槃阿那伽迷。勤求入涅槃阿那伽迷。不勤求入涅槃阿那伽迷。上行入涅槃阿那伽迷。至阿迦尼吒入涅槃阿那伽迷。到無色定入涅槃阿那伽迷。身證阿那伽迷。行向阿羅漢阿那伽迷。

釋：如果一個凡夫眾生先斷除了欲界所系的九種結縛而見道，在十六心中名為三果阿那含。如果證得二果斯陀含以後，再進一步斷除三種思惑煩惱結，就進入第九解脫道阿那含。阿那含有九種，分為：一、今世必入涅槃的阿那含；二、在中陰身中入涅槃的阿那含；三、再投生之後入涅槃的阿那含；四、不斷勤求入涅槃的阿那含；五、不勤求入涅槃的阿那含；六、生到色界天再入涅槃的阿那含；七、生到阿迦尼吒天後再入涅槃的阿那含；八、生到無色界天再入涅槃的阿那含；九、身作證的阿那含，行止趣向阿羅漢的阿那含。

原文：色無色界九種結。以第九無礙道金剛三昧破一切結。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。共脫。濡智。濡進。

行五種法退是名退法。利智利進行五種法不退。是名不退法。濡智濡進利。厭思惟自殺身。是名死法。濡智大進自護身。是名守法。中智中進不增不減處中而住。是名住法。少利智勤精進能得不壞心解脫。是名必知法。利智大進。初得不壞心解脫。是名不壞法。不能入深禪中諸漏盡。是名慧解脫。得諸禪亦得滅禪諸漏盡。是名共解脫阿羅漢。一切有為法常厭滿足。更不求功德。待時入涅槃。

釋：色界和無色界共有九種結縛，用第九無礙道金剛三昧來破除一切結縛，證得第九解脫道的世間盡之盡智，修得一切解脫的善根，就是阿羅漢。阿羅漢有九種：退法阿羅漢、不退法阿羅漢、死法阿羅漢、守法阿羅漢、住法阿羅漢、必知法阿羅漢、不壞法阿羅漢、慧解脫的阿羅漢、共解脫的阿羅漢、濡智阿羅漢、濡進阿羅漢。

修行五種法不成就而退失，是退法阿羅漢。有深利的智慧修行五種法不退，就是不退法阿羅漢。智慧微少，精進力微少，厭惡思惟以至於自殺提前舍報入涅槃，名為死法阿羅漢。智慧微少，可是有大精進力以護持自身，名為守法阿羅漢。智慧中等，精進力中等，兩方面都不增也不減而住，名為住法阿羅漢。以少智慧，勤行精進，能得不壞心解脫，名為必知法阿羅漢。

智慧利根，有大精進力，初步得到不壞心解脫，名為不壞法阿羅漢。不能入到二禪以上的禪定中，而斷盡了煩惱，就是智慧解脫的阿

羅漢。證得各種禪定，也證得滅盡定，就是共（俱）解脫的阿羅漢，他們一切有為法包括佛法常常厭離，滿足目前狀況，等待壽終時入涅槃。

原文：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。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）。超越三昧熏禪三解脫門及放舍（放舍者三脫門空無願無相空無願無相即十二門念反著者也）。更作利智勤精進。入如是諸禪功德。是名得不退法不壞法。

釋：有的阿羅漢，求得四禪、四空定、四等心，具有八解脫、八勝處、十一切、九次第定、六神通，具足寂靜無諍三昧、超越三昧、熏禪三個解脫門及放舍，更是求取猛力的智慧，勤行精進，入到這些種種甚深禪定之中，具足三昧功德力，名為不退法不壞法阿羅漢。

原文：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。下者。本得須陀洹那。若息忌陀伽迷。是須陀洹那於第七世生人中。是時無佛法。不得作弟子。複不應八世生。是時作辟支佛。若息忌陀伽迷二世生。是時無佛法。不得作弟子。複不應三世生。是時作辟支佛。

釋：如果佛不出世，沒有佛法，也沒有佛弟子時，這時就有離欲人辟支佛出世。辟支佛有上中下三種，下者，原來證得過初果須陀洹和二果斯陀含，須陀洹在第七世出生在人間時，沒有佛法住世，不能

做佛的弟子隨佛修學，又不能再投生天上和人間，不能再第八次的轉世了，這時候只能當辟支佛，獨自覺悟佛法。二果斯陀含要上天再回到人間二世投生，這時候也沒有佛法住世，不能做佛的弟子隨佛修學，又不能第三世投生，這時候就當辟支佛，獨自覺悟佛法。

原文：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。得道名辟支佛。是名中辟支佛。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。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。

釋：有人願意作辟支佛，種了辟支佛的善根時，無佛法住世，可是辟支佛的善根卻成熟了，這時候就會厭世而出家修道，證得道果名為辟支佛，是中品辟支佛。有的人尋求成佛之道，可是智力不足精進力也少，因為某種因緣就退失了成佛之道。這時候沒有佛法住世，也沒有佛弟子在世，辟支佛的善根成熟了，就作了辟支佛，修出或多或少的相好莊嚴，厭離世間，出家就得道了。這是上品辟支佛。

原文：於諸法中智慧淺入名阿羅漢。中入名辟支佛。深入名佛。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。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。佛知諸法分別究暢。深入深知也。

釋：在諸法修學中所得的智慧比較淺的，就是阿羅漢，智慧中等的是辟支佛，智慧最深的是佛。比如遠遠看樹木時看不清樹枝，走近一些才能看清楚樹枝，但還不能看清花和樹葉，走到樹下，才能完全

看清花葉和果實。聲聞人能證得一切諸行都是無常的，一切諸法沒有其主，只有涅槃是安穩快樂的。聲聞人只能觀察到這些，不能更進一步了知更深的內容。辟支佛了知的比聲聞多一些深一些，也不能再深入了知更深的法。唯有佛能究竟圓滿了知一切諸法，深入到底，具一切種智。

原文：如波羅奈國王。夏暑熱時處高樓上坐七寶床。令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。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。須發自落著自然衣。從樓閣去。以己神足力出家入山。如是因緣中品辟支佛也。

釋：如波羅奈國王在夏天非常炎熱時，坐在高樓上的七寶床上，讓侍女碾磨牛頭栴檀香，然後塗抹身上。侍女的手臂戴著多個寶釧，給國王塗抹身體時，寶釧互相碰撞的聲音很喧鬧，國王很不喜歡聽，讓侍女一個個的摘掉，留在手臂上的寶釧越少，聲音越微弱，只剩下一個時，什麼聲音也沒有了，很寂靜。國王這時就明白了，說：國家臣民宮人嫖女，人多事多煩惱就多，就像這些寶釧互相碰撞發聲一樣。國王此時就離欲獨處，獨自思惟，證得辟支佛果，當即須發自落，袈裟著身，從樓閣中飛身而去，以自己的神通力出家，到一個山中修行去了。如這樣證得了因緣法，就是中品辟支佛。

第十一章 雲何修習各種三昧

原文：若行者求佛道入禪。先當系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。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。

釋：如果行者追求佛道，想要入深禪定中，首先應當系心專念十方三世諸佛的應化身或者是報身，不要念地水火風組成的一切物質色法山樹草木等等，天地之中一切有形之類以及其他一切法都不要念，只念諸佛的色身處在虛空當中，佛身譬如大海清水中央的金山之王須彌山，也如暗夜中點燃的大火，又如堂祠中的七寶幢。佛身金山就是這樣有三十二相八十種好，在虛空相的青色中常常放出無量清淨光明。

原文：行者便得十方三世諸佛悉在心目前。一切悉見三昧。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。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。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。

釋：行者常常想念佛如是身相莊嚴，就能證得十方三世佛悉在前立三昧，一切十方三世諸佛悉皆見。如果心緣於他處他法，還要攝受回來，令念頭住在佛身上。這時候就能看見東方三百千萬億種無量諸佛，如是也能看見南方、西方、北方四維上下，隨於自心所念，都能見到如是多數目諸佛，就像人半夜觀看天上的星宿，百千無量種星宿都能看見。菩薩修行證得如是三昧，能除去無量劫罪，令重罪變輕，輕罪滅去。

原文：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。得大慈大悲自在。自初出無明殼。四無畏五眼。十力十八不共法。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。作是念已。自發願言。我何時當得佛身佛功德。巍巍如是。復作大誓。過去一切福。現在一切福。盡持求佛道。不用餘報。復作是念。一切眾生甚可憐潛。諸佛身功德巍巍如是。眾生雲何更求餘業。而不求佛。

釋：證得如是三昧以後，應當念佛的種種功德，念佛的一切智、一切解、一切見、一切德，修得大慈大悲自在，從剛剛破除無明殼，到獲得十力四無所畏、五眼六通、十八不共法，能除去眾生無量苦，救護眾生老死的怖畏，給與眾生常樂我淨的涅槃，佛有如是種種無量功德。菩薩作這樣的念想之後，自己發大誓願說，我什麼時候才能得到像這樣巍巍的佛身佛的功德，眾生為什麼還要希求其他的業行，而不求取佛道？

原文：譬如貴家盲子墮大深坑。饑窮困苦食糞食泥。父甚潛之。為求方便。拯之於深坑。食之以上饌。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。以大悲心我當拯濟一切眾生。令得佛道度生死岸。以佛種種功德法味悉令飽滿。一切佛法願悉得之。聞誦持問觀行得果為作階梯。立大要誓被三願鎧。外破魔眾內擊結賊。直入不回。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。

釋：譬如高貴人家的盲兒子，墮落在深坑中，饑餓貧窮困苦，食

糞食泥，父親很是憐憫他，尋求方便手段，把他從深坑中拯救出來，給他上妙的飲食。菩薩行者想到，佛的二種身功德，就是這樣的甘露。而諸眾生墮在生死深坑中，食諸不清淨物，我也應當以大悲心拯救一切眾生，令眾生走上佛道度越生死之岸，用佛的種種功德法味，讓眾生全部得到飽滿充足。一切佛法願他們全部都能得到，聞經、諷誦、受持、咨問、觀行、證果，作為眾生修行的階梯和次第，樹立大誓願，被服三個誓願鎧甲，在外破除魔兵眾，在內擊破煩惱結賊，直入佛道而不回頭。如是三個願力，堪比其它無量諸願，為度眾生得到佛道故願皆住於這些大願中。如是的願，如是的念想，就是菩薩的念佛三昧。

原文：行菩薩道者於三毒中。若淫欲偏多。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。

釋：修行菩薩道的人，在貪嗔癡三毒煩惱中，如果淫欲偏多，首先要觀察自身，觀察骨頭、肌肉、皮膚、筋脈、流動的血液，以及肝肺腸胃屎尿涕唾等等三十六種物件有種種的不淨，專心向內觀察，不讓心外緣散亂，向外念著諸法時，就把心收攝回來，系在內身三十六物中。就如一個人拿著蠟燭進入雜穀糧倉中，把各種糧穀加以區別，大豆小麥粟米土豆等等沒有不了知的。

原文：複次觀身六分。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。常作是觀。不令外念。外念諸

緣。攝之令還。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。起諸罪垢。我當拔置。於甘露地。

釋：然後再觀察身體的六個部分，堅硬的為地分，濕潤的為水分，熱的為火分，動的為風分，有孔的為空分，了知性為識分。也就像殺牛一樣，把牛分為六個部分，身體和頭、四肢各自分開，身有九孔，常流不淨物，如皮囊盛裝屎尿一樣。常常作這樣的觀察，不讓心念外緣，一旦外緣他法，就要收攝回來。如果這樣觀察，得到一心的初禪禪定境界，就會心生厭患，想要脫離此身，想要快快的滅度自己，早入涅槃。這時候就要發大慈大悲之心，以此修行的大功德拔濟眾生，實現自己先前所發三個大願。因為諸眾生不知色身不淨，造諸罪惡煩惱垢，我應當把他們救拔到有甘露之地。

原文：複次欲界眾生。樂著不淨如狗食糞。我當度脫。至清淨道。複次我當學求。諸法實相。不有常不無常。非淨非不淨。我當雲何。著此不淨。觀不淨智。從因緣生。如我法者。當求實相。雲何厭患身中不淨。而取涅槃。當如大象。度駛流水。窮盡源底。得實法相。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。除卻淫欲。廣化眾生。令離欲患。不為不淨觀所厭沒。

釋：再次，欲界眾生喜樂不淨物就像狗吃糞穢物一樣，我應當度脫他們到清淨道路上來。複次，我應當修學尋求諸法實相，既不是常也不是不常，不斷不常，非淨非不淨。我應當如何觀此不淨，觀察不淨的智慧是從因緣而出生的。像我這種情況，應當追求實相，如何才

能厭患色身中的不淨，而取得涅槃。應當如大象渡馳流的大河一樣，窮盡河流的底源，證得諸法實相，滅度自己入涅槃，豈能像獼猴和兔子一樣害怕湍流的河水，只顧自身安危。我應當學菩薩法，修行不淨觀，除去淫欲，廣化眾生令眾生離開貪欲的苦患，不被不淨觀所嚇退道心。

由此可見，菩薩如果有某種煩惱，或者某種煩惱較重，也要修習小乘的種種觀行，加以對治，然不取小乘人的心行，而發大乘菩薩心。

原文：複次既觀不淨。則厭生死。當觀淨門。系心三處。鼻端眉間額上。當於是中開一寸皮。淨除血肉。系心白骨。不令外念。外念諸緣。攝之令還。著三緣中。恒與心鬥。如二人相撲。行者若勝心。則不如制之令住。是名一心。

釋：複次，既然能觀察出色身的不淨，就會厭患生死，應當觀察清淨法門，讓心系在三處，鼻端、眉間和額頭上，在這三個地方觀想打開一寸的皮膚，除去血肉，沒有殘餘，之後一心系在白骨上，不令心念外緣，發現心念外緣，就收攝回來，放在這三處，常常與散亂心搏鬥，如兩個人相撲搏鬥一樣。行者若想調服自心，就要把心安住在此觀想上，以此證得一心的初禪境界。

原文：若以厭患。起大悲心。潛念眾生。為此空骨。遠離涅槃。入三惡道。我當勤力。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。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。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)

釋：如果因為厭患色身和生死，為了愍念眾生，起大悲心，悲憫眾生為了貪得色身中的空骨而遠離涅槃，墮入三惡道中。我應當勤力作諸功德，教化眾生，令其開解色身的空相，骨頭外裹皮囊，實際上都是不淨物的集聚。為眾生故，應當慢慢的分別這些法相，開始時還有少少的色身清淨念想，心裏還有愛著。不淨的念想增多時，就會對色身心生厭患，觀察出一些真實的法相，故生實法相。諸法實相中，沒有清淨相也沒有不清淨相，既不入也不出。觀察一切諸法都平等一相，不可壞，也不可動，這就是諸法實相，超過於阿羅漢法。

原文：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。持心目觀。一切眾生。悉見了了。皆在目前。

釋：修行菩薩道的人，如果內心瞋恚偏多，應當修行慈心觀，心念東方世界的眾生，心地清淨，慈愍眾生，沒有怨惱和瞋恚，心量廣大無邊際，見東方眾生都在目前。心念南方西方北方四維上下世界眾生也復如是，牽制心念住於行慈悲愍念眾生上，不讓念頭向外攀緣，如果心念緣於他法則收攝回來，專心觀想十方世界眾生，皆在眼前，全部都清楚可見。

原文：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。是謂菩薩慈三昧門。

釋：如果證得一心的初禪境界，應當發願說：我以涅槃真實的清淨法，度脫眾生，讓眾生得到真實的快樂。修行慈心三昧，心得如此者，是為菩薩道。心住慈心三昧而觀察諸法實相，清淨無染，不動不壞，希望眾生獲得此法的利益。以此三昧愍念東方一切眾生都能得到佛地的快樂，愍念十方世界眾生也復如是，心不轉動和散亂。這叫作菩薩慈心三昧法門。

原文：問曰。何不一時總念十方眾生。答曰。先念一方。一心易得。然後次第。周遍諸方。問曰。人有怨家。恒欲相害。雲何行慈。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。如火燒薪。盛能然濕。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。如敗軍將。怖懼失膽。視彼敵人。皆謂勇士。

釋：有人問說：為什麼不同時都念十方世界眾生？答曰：先念一個世界的眾生，容易得一心的初禪定，然後再次第念他方世界的眾生，再周遍所有世界的眾生，如果是一齊念同時都念，恐怕心力不足，就念不出來了。又問說：每個人都有冤家，常常想要惱害自己，如何對他們行慈，想要他們快樂？答曰：慈悲是心法，從心而生，先從自己的至親開始行慈心，然後轉轉增加親屬，最後擴展到冤家，就像火燒柴禾時要不斷的增加柴禾，火旺盛時才能燃燒濕柴。

問說：有的時候眾生要遭受種種的苦受，有時是在人中，有時是在地獄中，菩薩雖然能修行慈心，那些人要如何才能得樂？答曰：先

從快樂的人那裏，取得快樂的相，讓那些苦惱的人也得到與他們一樣的快樂。就如戰敗軍隊的將領，已經害怕，失去了勇氣和膽量，看自己的敵人都是勇士。

原文：問曰。行慈三昧。有何善利。答曰。行者自念。出家離俗。應行慈心。又思惟言。食人信施。宜行利益。如佛所言。須臾行慈。是隨佛教。則為入道。不空受施。複次身著染服。心應不染。慈三昧力。能令不染。

複次我心行慈。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。入清涼池樂。複次被大慈鎧。遮煩惱箭。慈為法藥。消怨結毒。煩惱燒心。慈能除滅。慈為法梯登解脫臺。慈為法船。渡生死海。貧善法財。慈為上寶。行趣涅槃。慈為道糧。慈為駿足。度入涅槃。慈為猛將。越三惡道。能行慈者。消伏眾惡。諸天善神。常隨擁護。

釋：問說：修行慈心三昧有什麼利益？答曰：行者心自念言：出家離開了世俗，應該修行慈心。又思惟說：受用信眾的恭敬布施，應該對信眾有所利益。如佛所說的那樣，須臾間行慈，是隨順佛的教導，是為了入佛道中，不空受用信眾的布施。再次說，身穿壞染的出家服，心應該不再染汙，慈心三昧的力量才能令心不染汙。

複次，在壞亂佛法的世間裏，我心行慈，就是心有佛法之人，在不正法的眾生中，我是行正法之人。如法修行心無惱，慈心定力攝持故。菩薩的修行之道，趣向於甘露門，心中種種熱惱，慈心能令其

清涼，心得法樂。如佛所說，人感覺非常熱的時候，入到清涼池中就快樂了。再次，菩薩如果要披上大慈悲的甲冑，遮蔽煩惱毒箭，慈心就是法藥，能消滅怨結的毒害；當煩惱灼燒心靈的時候，慈心就能滅除煩惱火；慈心是佛法的階梯，是登上解脫的臺階；慈心是法船，能渡越生死海；如果缺少善法財，慈心是最上的寶貝，應當行慈；修行如果要趣向涅槃，慈心就是道糧，慈心就是有力的雙腳；如果要想度入涅槃，慈心就是勇猛的將士，能超越三惡道；行慈心的人，能消滅降伏眾多惡賊，諸天善神常常隨從守護。

原文：問曰。若當行人。得慈三昧。雲何不失。而複增益。答曰。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。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。

釋：問：如果修行人證得了慈心三昧，如何才能保持不失，還能不斷的增長慈心三昧？答曰：應當修學戒律，保持心地清淨無染，與善相應，深信佛法而生起輕安和喜樂。修學諸禪定，具足一心的禪定和智慧，樂於處在空閑處，心常不放逸，有少欲望善能知足，心行上隨順佛陀慈悲的教導，約束自身，減少飲食和睡眠。在初夜和後夜，常常思惟佛法，不荒廢時日。減少不必要的言語，默然守持清淨的心境。行住坐臥知時知節有度，不過分造作，而使身心疲累和苦惱。善調色身，不令過寒過熱，令身心惱亂。這樣不斷的調節身心，就能不斷的增長慈心三昧。

真心學佛修行人，應該這樣調節身心，戒定慧三無漏學才能成就。如果身行心行與此相違，應當調整過來，改變過來。努力降伏貪染，不尊崇色身，不貪愛色身，守持戒律，禪定才能成就，身心才能輕安，觀行智慧才能具足，修行才能證法。

原文：複次以佛道樂。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。複更念言。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。複次慈力能令一切。心得快樂。身離熱惱。得清涼樂。持行慈福。念安一切。以報其恩。

釋：複次，修行人應該把修學佛道之樂涅槃之樂帶給一切人，這是大慈悲心。行者應該這樣思惟，現在和未來的佛菩薩大人行慈悲行，我也蒙彼恩德。佛菩薩是我的良師，佛法是我的良祐，我也應當行慈，完全報答良師施與我的恩德。再思惟說，大德的慈心愍念一切，以慈心為樂，我也應當如是，愍念一切眾生，令得佛法的樂趣和涅槃的樂趣，此為報恩之行。複次，慈悲之力能令一切人心得快樂，身心離開熱惱，得到清涼之樂。行持慈悲的福德，愍念安樂一切人，以報良師之恩。

原文：複次慈有善利。斷瞋恚法。開名稱門。施主良田。生梵天因。住離欲處。除卻怨對。及鬥諍根。諸佛稱揚。智人愛敬。能持淨戒。生智慧明。能聞法利。功德醍醐。決定好人。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。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。譬如小火。不能熱大海(此下應出優填王持五百發箭)。

釋：複次，慈心有善法的利益，能斷除嗔恚法，獲大名聲，眾生得知無不親近，於是就會成為施主的良好福田。慈心無嗔恚心是生大梵天的因，住在離欲之處，除去冤家對頭，及鬥爭爭訟的根源，諸佛都稱揚，智者都愛護敬仰。能受持淨戒的人，就能出生智慧明。能聽聞佛法得到利益，出生的功德猶如醍醐，決定是善人利根之人，出家之後修行猛力，能消滅一切惡法，罵辱等等不善法，用慈心回報，就能加以降伏。

多集結善緣，讓眾生悅樂，就是在佛法中的精進修行，是結富貴因的根源，能建立智慧府邸，和誠實守信的庫藏，是一切善法的大門。獲得大眾的稱譽，是大眾敬畏的根本，佛法的正真之道。如果有人以惡心向之，就會自受其殃。有五種惡語：不該說的時候而說的話、不是真實的語言、不是有利益的語言、不是慈善的語言、不是柔軟的語言。這五種惡語都不能令其慈心動搖，一切毒害也不能傷之。譬如小火，不能讓大海發熱。

原文：如毗羅經中優填王阿婆陀那說。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。是時舍迷婆帝入慈三昧。王挽弓射之。箭墮足下。第二箭還向王腳下。王大驚怖。複欲放箭。舍迷婆帝語王言。止止。夫婦之義是故相語。若放此箭。當直破

汝心。王時恐懼投弓舍射。問言。汝有何術。答言。我無異術。我是佛弟子。入慈三昧故也。

是慈三昧略說有三種緣。生緣法緣無緣。諸未得道是名生緣。阿羅漢辟支佛是名法緣。諸佛世尊是名無緣。是故略說慈三昧門。

釋：如毗羅經中優填王阿婆陀那說，有兩個夫人，一個名叫無比，一個名叫舍迷婆帝，無比誹謗舍迷婆帝，而舍迷婆帝有五百個忠誠耿直的僕人，國王用五百支箭，想要一一射殺，舍迷婆帝對這些僕人說，站在我身後。這時舍迷婆帝進入慈心三昧中，大王拉弓射來，結果箭墮在了腳下，第二支箭還是墮在大王的腳下。大王驚怖害怕，又想放箭射殺，舍迷婆帝對大王說：止止，因為念著夫婦之恩義，所以告訴你，如果射此箭，這支箭就要直接射向你的心。大王驚恐害怕了，扔下弓箭不再射殺。問舍迷婆帝說：你用的是什麼招術？舍迷婆帝答言：我沒有什麼招術，我是佛弟子，進入慈心三昧，所以才能如此。

這種慈心三昧大略說有三種緣：生緣、法緣和無緣。那些還沒有得道的人是生緣，阿羅漢辟支佛是法緣，諸佛世尊是無緣，這是略說慈心三昧法門。

原文：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。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。當複思惟。何因緣生。一心思惟。生因緣有。有因緣取。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。

釋：修行菩薩道的人，在貪嗔癡三毒煩惱中，如果愚癡偏多，應當觀行十二因緣分法，破除兩種愚癡，內破色身愚癡，外破眾生愚癡。應當思惟說，我和眾生都在苦惡災難當中，常常出生，常常老去，常常病苦，常常死亡，常常滅去，常常出沒，眾生可為憐憫，不知出離之道，不知從何處解脫。

又一心思惟，生老病死從因緣生；再思惟，生是從什麼因緣出；一心思惟，生是緣於三界的有，有是緣於執取，取是緣於對三界的貪愛，貪愛是緣於受，受是緣於根塵相觸，觸是緣於六根，六根是緣於名色五陰，名色緣於前世的六識不斷造作，前世六識緣於意根的心行，意根的心行緣於意根的無明。

原文：如是複思惟。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。

釋：如是，再思惟，應當以何因緣，滅除生老病死。於是一心思惟，生只要滅了，老死就滅了；三界有滅了，生就滅了；取滅了，有就滅；愛滅了，取就滅；受滅了，愛就滅；觸滅了，受就滅；六根滅了，觸就滅；名色滅了，六根就滅；前世的六識滅不造作了，名色就滅；意根的心行滅了，六識的造作就滅；意根的無明滅了，心行就滅。

原文：此中十二分雲何。無明分不知前。不知後不知前後。不知內不知外。不知內外。不知佛不知法不知僧。不知苦不知習不知盡不知道。不知業不知果不知業果。不知因不知緣不知因緣。不知罪不知

福不知罪福。不知善不知不善不知善不善。不知有罪法不知無罪法。不知應近法不知應遠法。不知有漏法不知無漏法。不知世間法。不知出世間法。不知過去法不知未來法不知現在法。不知黑法不知白法。不知分別因緣法。不知六觸法。不知實證法。如是種種不知不慧不見闇黑無明。是名無明。

釋：這裏的十二支分如何？無明分法是不知前，不知後，不知前後；不知內不知外，不知內外；不知佛，不知法，不知僧；不知苦，不知集，不知滅，不知道；不知業，不知果，不知業果；不知因，不知緣，不知因緣；不知罪，不知福，不知罪福；不知善，不知不善，不知善不善；不知有罪法，不知無罪法，不知有罪無罪法；不知應該親近法，不知應該遠離法，不知有漏法，不知無漏法；不知世間法，不知出世間法；不知過去法，不知現在法，不知未來法；不知黑法，不知白法；不知分別因緣法，不知六觸法，不知實證法。如是種種不知不見，就是沒有智慧，心中黑暗和無明，就是無明法。

原文：無明緣行。雲何名行。行有三種。身行口行意行。雲何身行。入息出息是身行法。所以者何。是法屬身。故名身行。雲何口行。有覺有觀。是作覺觀已。然後口語。若無覺觀。則無言說。是謂口行。雲何意行(痛名世界人所著三種痛。痛應為受。受則隨界受苦樂。上界所無故。宜言受想出家所患也)。痛想是意法。系屬意故。是名意行。

複次欲界系行。色界系行。無色界系行。複次善行不善行不動行。雲何善行。欲界一切善行。及色界三地。雲何不善行。諸不善法。雲

何不動行。第四禪有漏善行。及無色定善有漏行。是名行。

釋：無明緣行，如何是行，行有三種：身行、口行、意行。什麼是身行？入息出息是身行法，因為這個法屬於色身上的行為，所以叫作身行。什麼是口行？內心有覺受有思想觀念，有了覺觀以後，口中的語言就出現了，如果沒有覺觀，就沒有言說，因此覺觀就是口行。什麼是意行？受想是意行法，系屬於意，叫作意行。

複次，欲界行、色界行、無色界行，都屬於行。再次，善行、不善行、不動行都屬於行。什麼是善行？包括欲界的善行，以及色界的初禪天善行、二禪天善行和三禪天的善行。什麼是不善行？所有不善法，都是不善行。什麼是不動行？第四禪有漏的善行，以及無色界定中善的有漏行，這些都屬於行。

意根的無明不能直接產生這些行，但是意根因為無明卻能有各種心行，也就是意根的心行，包括五遍行心所法和各種心所法，之後阿賴耶識配合意根的心所法而出生六識，六識才有各種身口意行，包括善行和不善行，欲界色界無色界的行，包括四禪以上的不動行，包括各種有漏行。

原文：行因緣識。雲何名識。六種識界。眼識乃至意識。是名六識。識因緣名色。雲何為名。無色四分。痛想行識。是謂名。雲何為色。一切色四大及造色。是謂色。雲何四大。地水火風。雲何地。堅重相者地。濡濕相者水。熱相者火。輕動相者風。餘色可見。有對無對是名造色。名色和合是謂名色。

釋：行的因能出生識，什麼是識？六種識界：眼識乃至於意識，

叫作六識。六識之因能出生名色。什麼是名？無色界的四種：受想行識就是名。什麼是色？一切的色法，四大種子及造色的大種，就是色。什麼是四大？就是地水火風。什麼是地？有堅硬沉重相的就是地，有濡濕相的就是水，有熱相的就是火，有輕動相的就是風。其它的能見的色相，與五根有對和無對的就是造色。名色和合起來，就是名色五陰。

原文：名色因緣六入。雲何六入。內六入。眼內入乃至意內入。是名六入。六入因緣觸。雲何觸。六種觸界。眼觸乃至意觸。雲何眼觸。眼緣色生眼識。三法和合是名眼觸。乃至意觸亦如是。觸因緣受。雲何受。三種受。樂受苦受不苦不樂受。雲何樂受。愛使。雲何苦受。嗔使。雲何不苦不樂受。癡使。複次樂受生樂。住樂滅苦。苦受生苦。住苦滅樂。不苦不樂受。不知苦不知樂。

釋：名色之因出生六入，雲何六入？就是內六入，眼的內入、耳的內入、鼻的內入、舌的內入、身的內入、意的內入，合起來就是內六入。六入之因產生觸，什麼是觸？觸包括六種觸界：眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸。什麼是眼觸？眼根緣於色塵生眼識，三者和合名為觸。如是耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸也複如是。觸之因產生受，雲何受？有三種：樂受、苦受和不苦不樂受。什麼是樂受？貪愛所使然，貪愛引發出來的受，就是樂受。什麼是苦受？嗔恚使然，嗔恚所引發出來的受。什麼是不苦不樂受？愚癡使然，愚癡引發出來的受。複次，樂受能生樂，住在樂受上就能滅苦；苦受生苦，住在苦受上就能滅樂；不苦不樂受，不知苦也不知樂。

原文：受因緣愛。雲何愛。眼觸色生愛。乃至意觸法生愛。愛因緣取。雲何取。欲取見取戒取我語取。取因緣有。雲何有。三種有。欲有色有無色有。下從阿鼻大泥梨上至他化自在天。是名欲有。及其能生業。雲何色有。從下梵世上至阿迦尼吒天。是名色有。雲何無色有。從虛空乃至非有想非無想處。是名無色有。有因緣生。雲何生。種種眾生處處生出。有受陰得持得入得命。是名生。生因緣老死。雲何老。齒落發白多皺。根熟根破氣噎。身僂拄杖行步。陰身朽故。是名老。雲何死。一切眾生處處退落墮滅。斷死失壽命盡。是名死。先老後死故名老死。

釋：受覺之因出生貪愛，雲何貪愛？眼根觸色塵、耳根觸聲塵、鼻根觸香塵、舌根觸味塵、身根觸觸塵以及意根觸法塵，產生貪愛。貪愛之因產生執取，雲何執取？取著欲界中的生死煩惱，不肯放舍；取著我見邪見煩惱，不能棄舍；取著不是解脫之因的戒條和律則，不肯棄舍；取著內心自我的覺觀，不能棄舍。執取之因產生有，雲何有？欲界存在的法、色界存在的法和無色界存在的法，三種統稱為有。下從阿鼻地獄上至他化自在天，就是欲界存在的法以及欲界能出生的業行。色界下從初禪天上至阿迦膩吒天所存在的法以及能產生的業行，就是色界有。從空無邊處天上至非想非非想處，是無色界的存在法以及無色界產生的業行。

三有之因產生生命，雲何生？種種眾生在三界裏處處出生，無三界有就無生命體出生，生之後有五受陰四受陰可以持身、可以進入，可以得壽命，這就是生。生之因產生老死，雲何老？牙齒脫落，頭髮

花白，皮膚多皺紋，身根老耄壞敗，氣力不暢通，腰身彎曲，走路必須拄拐杖，五陰身腐朽就表明老了。雲何死？三界裏的一切眾生，在各各生存之處退落墮毀滅亡，壽命斷盡，就是死。先老後死，名為老死。

原文：是中十二因緣。一切世間。非無因緣邊。非天邊非人邊非種種等邪緣邊出。菩薩觀十二因緣。系心不動。不令外念。外念諸緣。攝之令還。觀十二分。生三世中。前生今生後生。菩薩若得心住。當觀十二分空無有主。癡不知我作行。行不知我從癡有。但無明緣故行生。如草木種從子芽出。子亦不知我生芽。芽亦不知從子出。乃至老死亦複如是。是十二分中一一觀知。無主無我。如外草木無主。但從倒見。計有吾我。

釋：這裏所說的十二因緣法，是說一切世間法相，並非是無因無緣而出生的，都是從因緣邊際出生的，並非是從天邊、從人邊、從種種的緣邊出生的，而是借助於這些種種的緣，由因而出生。菩薩觀察十二因緣，系心不動，不令心念外緣他法，如果心念緣外法向外攀緣，就把心念收攝回來。觀察十二因緣支分出生的三世，今世前世和後世。

菩薩如果在觀行中心能住此法中，應當觀行十二因緣支分都是空的，沒有主人，沒有真實的每一支分法。愚癡無明不知道自己是造作身口意行的因，身口意行不知道自己是因為愚癡才有的。只是因為無明的緣才產生了行，比如說草木的種子是從草木子和牙苗中出生的，種子也不知道自己能生芽，芽也不知道自己是從種子中出生的。同理，無明乃至老死也是這樣，互不相知其所生。因此觀察十二因緣支分中，

每一支分都要觀察其無主無我性，如外界的草木無主，但卻以顛倒知見而記著有我。

第十二章 四諦三十七品十二因緣

原文：問曰。若無吾我無主無作。雲何去來言說。死此生彼。答曰。雖無吾我。六情作因。六塵作緣。中生六識。三事和合。故觸法生。念知諸業。由是去來言說。從是有生死。譬如日愛珠。因日幹牛屎和合。方便故火出。五陰亦爾。因此五陰生。後世五陰出。非此五陰至後世。亦不離此五陰。得後世五陰。

釋：問說：如果沒有我，無主無作，雲何有色身來去和言說相，並且從此處死在彼處生？答曰：雖然沒有吾我，六根作為因，六塵作為緣，中間就出生六識，三者和合，觸法就出生六識，六識就能念法知法，於是五陰身的去來言說諸所有業行由此出生，那麼生死也就出生了。譬如日愛珠這種生火器，因於太陽光和幹牛糞和合這些方便法故，火就出生了。五陰身也是這樣，因為此世的五陰出生，後世的五陰就要出生，並不是此世的五陰能到後世去，但也不離此世的五陰身，而有後世的五陰身。

原文：五陰但從因緣出。譬如穀子中芽出。是子非芽。亦非餘芽邊生。非異非一。得後世身亦爾。譬如樹未有莖節枝葉華實。得時節因緣華葉具足。善惡行報亦復如是。種子壞故非常非一。芽莖葉等生故。不斷不異。死生相續。亦復如是。

釋：五陰身只是從因緣中出生的，譬如從穀子中有芽生出來，穀

子本身不是芽，但芽也不是從其他物中出生，穀子與芽非一非異，既有關聯又不是同一體。得後世的五陰身也是這樣，與今世的五陰身非一非異。譬如樹木還沒有長出莖節枝葉華果的時候，時節因緣具足就能生長出來了，善惡業報也是這樣。種子壞掉，才能有後邊的枝葉花果，所以種子不是常存不是恒一不變的；後續的芽莖葉等等由之出生，種子就是不斷的，也不異於芽莖葉等等，五陰身的死生相續也是這樣。

原文：行者謂法。無常苦空無我。自生自滅。知因愛等有。知因滅是盡。知盡是道。以四種智。知十二分是正見道。眾生為縛著所誑。如人有無價寶珠。不別其真。為他欺誑。是時菩薩。發大悲心。我當作佛。以正真法。化彼眾生。令見正道。

釋：修行者認為五陰世間一切法，都是無常苦空無我的，自生自滅。了知五陰身是由於貪愛等等因而有，了知把五陰身出生的因滅掉，五陰身就滅盡，了知滅盡五陰身就是道。以這四種苦集滅道的智慧，了知十二因緣各個支分是修行的正確知見道。眾生都被煩惱結縛所誑惑欺騙，如人有無價寶珠，卻不能識別其為真寶，被人所欺誑。這時菩薩發大悲心說：我應當作佛，以正真的法，化導這些眾生，令他們得見正道。

原文：問曰。如摩訶衍般若波羅蜜中言。諸法不生不滅。空無所有。一相無相。是名正見。雲何言無常等觀。名為正見。答曰。若摩訶衍中說。諸法空無相。雲何言無常苦空等不實。若言不生不滅空是實相者。不應言無相。汝言前後不相應。

釋：問說：如大乘般若波羅蜜經中說，諸法不生不滅，空無所有，

都是沒有相的一相（如來藏相，自性清淨相），這就是正知見。雲何說諸法無常苦空無我等等觀念名為正見？答曰：如果大乘法中說諸法空無相，雲何說諸法無常苦空等等都不是真實法？如果說不生不滅、空是實相者，不應該說無相，汝言前後不相應。

原文：複次佛說四顛倒。無常中常顛倒。亦有道理。一切有為無常。何以故。因緣生故。無常因無常緣。所生果雲何常。先無而今有。已有便無。一切眾生皆見無常。內有老病死。外見萬物凋落。雲何言無常不實。

釋：複次，佛說四顛倒中，眾生把無常的法當作常是其中一個顛倒。這也是有道理的，一切有為法都是無常的，為什麼？因為都是因緣所出生的，無常的因，加之無常的緣，所生的果如何是常的？先無而今有，有已還無，就是無常的。一切眾生都能見到無常法，內有五陰身的老病死，外有萬物的凋零落謝，雲何說諸法無常不是真實的法理？（道理雖然真實，卻不是大乘實相的實，此真實不是彼真實。）

原文：問曰。我不言有常為實。無常為不實。我言有常無常俱是不實。何以故。佛言。空中有常無常二事不可得。若著此二事是俱顛倒。答曰。汝言不與法相應。何以故。言無法。雲何複言二俱顛倒。一切空無所有。是為實不顛倒。

釋：問說：我不說有常法是真實的，無常法是不真實的，我說有常無常都是不真實的，何以故？佛說空（空性心中一法也無，何況常與無常，都不存在。）中有常無常二事都不可得，如果著於二事皆為顛倒。（空中是指實相空性心，祂非常非無常，既常也無常，心體本

是空的，不含常和無常二法。）答曰：你說的不與法相應。何以故？說是無有一切法，為什麼又說有常無常二者都是顛倒？一切法空無所有，才是真實不顛倒的法。（這還是小乘的空之真理，不是大乘的究竟空之理。）

原文：若我破有常著無常。我法應破。而不實我。有常顛倒破故觀無常。何以故。無常力能破有常。如毒能破餘毒。如藥除病。藥亦俱去。當知藥妙能除病故。若藥不去。後藥為病。此亦如是。若無常法著。應當破不實故。我不受無常法雲何破。

釋：如果我破除有常而著於無常，我之一切法空、無所有之法就應該破除，而沒有真實的我法。有常法之顛倒破除了，應當去觀察無常法。何以故？無常法有大力能破除有常，如一種毒藥能破除其它的毒藥。如藥能去除疾病，最後藥也應一起去除。當知藥性善能除去諸病，但如果藥不除去，藥也是得病的因。此常無常法也是這樣，如果著無常法，應當破除，因為無常法不實故；我不接受無常法，雲何破我心中的無常法？

原文：佛言。苦是四真諦中言實苦。誰能使樂。苦因是實因。誰能令非因。苦盡是實盡。誰能令不盡。盡道是實道。誰能令非道。如日或可令冷。月或可令熱。風可令不動。是四真諦終不可動轉。汝於摩訶衍中不能了。但著言聲。摩訶衍中諸法實相。實相不可破。無有作者。若可破可作。此非摩訶衍。

釋：佛說，苦是四真諦中所說的真實有的苦，誰能讓苦變成樂？苦因是真實有的因，誰能令真實有的因，變成非因？苦盡的修行方法

是真實的方法，誰能讓苦不盡？苦盡的修行方法是真實的道，誰能讓它成為非道？如太陽可變成冷的，月亮可變成熱的，風可以讓它不動，這個四聖諦始終是不可動轉的。汝於大乘法不能決了，只能著於言語音聲。大乘法中的諸法實相，這個實相不可破除，沒有能破除的造作者。如果實相可破可制作，這就不是大乘摩訶。

原文：如月初生一日二日。其生時甚微細。有明眼人能見指示不見者。此不見人但視其指而迷於月。明者語言。癡人何以但視我指。指為月緣指非彼月。汝亦如是。言音非實相。但假言表實理。汝更著言聲。闇於實相行。若得如是正知見。觀十二分和合。為因果二分。果時十二分為苦諦。因時十二分為習諦。因滅是盡諦。見因果盡是道諦。四種觀果無常苦空無我。四種觀因集因緣生。

釋：就如月亮剛剛出生一天兩天，就是每月的初一初二時，其月生相很微細難見，只有明眼人能看見，然後指示於看不見者，這個看不見月亮的人，只能看見他的手指頭，而不能見月。明眼人說：癡人你為什麼只看我的手指頭？手指頭是見月亮的緣，指頭並非是月亮。你也如是，言語音聲並不是實相，但是要借助於言語音聲表示實相之理，你卻著於言聲，昏昧於實相之行。如果能得到如是的正知見，觀察十二因緣的和合相為因和果兩個部分，結成果時十二因緣都是苦諦，在因位時，十二因緣都是集諦。因滅就是滅諦，見因果滅盡就是道諦。這是四種觀行因集諦，因緣由此而生。

原文：問曰。果有四種。但名苦諦。餘者無諦名也。答曰。若言無常諦複疑。苦諦亦疑。無我諦亦疑。一種難處。複次若言無常諦無

咎。空非我諦亦無咎。若無常苦空無我諦。於說為重故。是故於四說一。

釋：問說：果有四種苦、空、無常、無我，只有苦叫作苦諦，是苦的真理，其它三種都不能叫作真諦真理。答曰：如果懷疑無常是真諦真理，懷疑苦是真諦真理，懷疑無我是真諦真理，就墮入一種難處了，世間就沒有真實之理，沒有真諦。複次，如果說無常諦沒有過咎的話，空和非我諦也沒有過咎。如果無常、苦、苦、無我諦，在言說上有重複性，因此四種諦中只說一種苦諦。

原文：問曰。苦有何異相。於三中獨得名。答曰。苦是一切眾生所厭患。眾生所怖畏。無常不爾。或有人為苦所逼。思得無常。無有欲得苦者。問曰。有人欲得捉刀自殺針灸苦藥入賊。如是種種非求苦也。答曰。非為欲得苦。欲存大樂。畏苦故取死。苦為第一患。樂為第一利。以是故離實苦得快樂。是故佛以果分獨名苦諦。非無常空無我諦。

釋：問說：苦有什麼特殊的相貌，在無常、空、無我中獨獨叫作苦諦？答曰：苦是一切眾生所厭患的，是所有眾生所怖畏的，無常卻不是這樣，有的人被苦所逼迫，卻想得到無常法，實際上沒有想得到苦的人。問說：有人想拿刀自殺，想用針刺痛自己，想吃苦藥，想入賊人中，如是種種行為並不是求苦。

答曰：這些行為都不是想要得到苦，是想要求得大樂，因為害怕苦才尋求死亡。苦是眾生第一害怕的苦患，樂是眾生第一大利。因此離開真實的苦就能得到快樂。因此佛以果的支分，獨稱苦為苦諦，沒

有說無常、空、無我也是諦。

原文：是於四諦中了了實智慧。不疑不悔。是名正見。思惟是事種種增益故。是名正覺。除邪命攝四種邪語。離餘四種邪語。攝四種正語。除邪命攝身三種業。除餘三種邪業名正業。離餘種種邪命。是名正命。如是觀時精進。是正方便。是事念不散。是名正念。是事思惟不動。是名正定。正覺如王七事隨從。是名道諦。是事一心。實信不動。是名信根。一心精勤求道。是名精進根。一心念不忘失。是名念根。心住一處亦不馳散。是名定根。思惟分別無常等覺。是名慧根。是名增長得力。是名五力。

釋：這樣在四聖諦中明了真實的智慧，既不疑也不悔，名為正見。思惟這些事理對自心有種種增上的益處，名為正覺。除去邪命所攝持四種邪語：妄語、綺語、惡口、兩舌，離開這四種邪語，攝持四種正語。除去邪命所攝持的身體三種業：殺、盜、淫，攝持色身不殺不盜不淫三種業，除去殺盜淫三種邪業，名為正業。離開其它的種種邪命活，名為正命。精進的如是觀行，就是正方便。對於此事理常念不散，名為正念。對此事理如此思惟，心不動轉，名為正定。

正確的覺悟如轉輪聖王身後一定有七寶隨從，名為修道諦。對於此理一心實信不動轉，名為信根。一心精進勤求道證，名為精進根。一心念法不忘失，名為念根。心住一處不馳散，名為定根。思惟觀行無常等等觀念，名為慧根。五根增長，勢力強大，名為五力。

原文：問曰。八正道中皆說慧念定等。根力中何以重說。答曰。隨入行時初得小利。是時名為根。是五事增長得力。是時得名為力。

初入無漏見諦道中。是功德名八正道。

入思惟道時名七覺意。初入道中觀念身痛心法。常一心念。是名四念止。如是得善法味四種精勤。是名四正勤。如是欲、精進、定、慧初門。勤精進求如意自在。是名四神足。

釋：問說：八正道中都說正慧、正念、正定等等，在五根五力中為什麼要著重說？答曰：進入四聖諦理修道的時候剛剛獲得了一點功德利益，這時候就叫作根。五根勢力增長以後得到更大的利益，這時候就叫作五力。最初入到無漏的四聖諦見諦中，其見諦功德叫作八正道。

從見諦道進入思惟道時，名為七覺支，初入七覺支的念覺支中，觀行身、受、心、法，常常能一心觀行，心念四種法，叫作四念處觀。如是修行得到了善法味，起四種精勤，名為四正勤。這樣想要精進修習定慧初門，勤苦精進求得各種如意自在，名為四神足。

原文：雖名四念止四正勤四神足五根等。皆攝隨行時。初後少多。行地緣各各得名。譬如四大各各有四大。但多得名。若地種多水火風少處名為地大。水火風亦如是。如是三十七品中各各有諸品。

如四念止中有四正勤四神足五根五力七覺八道等。如是觀十二分四諦行四念止四正勤四神足五根五力七覺意八正道。其心安樂。複以此法度脫眾生。一心誓願精進求佛。

釋：以上雖然叫作四念處、四正勤、四神足、五根、五力等等，都是根據修行時間的先後，需要用功修行的多寡，修行的層次以及所具足的緣而分別取名為這些名字。譬如地水火風各個都有四大，根據

四大的組成成分，以多者而命名，如果地大種子成分多，水火風大種子少，就叫作地。水火風也是這樣，自己的種子成分多其它大種少。

如是，三十七道品中各各都包括了其它道品，如四念住中含有四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道等等。如是觀行十二因緣、四聖諦、四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺分、八正道，心就能得到安樂。再用這些法度脫其他眾生，一心誓願精進修學，求於佛道。

總之，三十七道品的修行次第大略如下：由最初的五根修習，增長五力，之後進入八正道中，發起思惟修，修習七覺支，在念覺支中修習四念處觀，得善法味，起四正勤，最後結果勤苦修習得四神足之果樂，心得自在解脫。三十七道品中每一品，不僅是意識要修習和獲得，同時也熏習意根，使得意根也要修習三十七道品，並且完滿具足，獲得每一道品，成就四神足。

原文：是時心中思惟觀念。我了了觀知此道不應取證。有二事力故未入涅槃。一者大悲不舍眾生。二者深知諸法實相。諸心心數法從因緣生。我今雲何隨此不實。當自思惟欲入深觀十二因緣。知因緣是何法。

釋：這時心中思惟觀察自己的心念，我現在心中能很清楚的觀察到，修行四聖諦法不能取證四果和涅槃。由於有兩個事的力量，促使我不能入涅槃中，一者是大悲心憐憫眾生，我不能舍棄眾生不顧；二者是我深知諸法實相，一切心法識心的心數法都從因緣而生，我如今怎麼能隨順這些不實之法。我應當仔細思惟，入深定中觀察十二因緣

法，究竟了知十二因緣是何法。

原文：複更思惟。是四種緣。因緣。次第緣。緣緣。增上緣。五因為因緣。除過去現在阿羅漢最後心。餘過去現在心心數法。是次第緣。緣緣增上緣。緣一切法。

複自思惟言。若法先因緣中有。則不應言是法因緣生。若無亦不應言因緣中生。生有半無。亦不應因緣生。雲何有因緣。若法未生。若過去心心數法失。雲何能作次第緣。若佛法中妙法無緣。涅槃雲何為緣緣。

釋：又再思惟，有四種緣，因緣、次第緣（等無間緣）、緣緣（所緣緣）、增上緣。五因可以說為是因緣，包括：俱有因、同類因、相應因、遍行因、異熟因。除了過去現在阿羅漢的最後心，意根斷除我執，不貪愛三界法，就不再引生後有，不是次第緣，其餘的眾生過去現在的心法和心數法，就是次第緣，能引生未來世的五蘊身。緣緣和增上緣，能輔助識心緣一切法增長一切法顯現一切法。

複又思惟說，如果法原先就在因緣中存在著，不應該說這個法是從因緣中所出生的。如果法在因緣中本不存在，也不應該說法是從因緣中出生的。如果生出來的法，在因和緣二者之一中存在，也不應該說法是從因緣中出生的。如何能有因緣呢？如果法還沒有出生，如果過去的心和心數法都滅去了，這些識心及心所法如何能做下一個識心的次第緣（等無間緣）？如果佛法中的妙法是無緣就能出生的，涅槃又為什麼是所緣緣？

因緣，因是能引生另外法他法出現的法，緣是幫助因引生他法出

現的法。比如甲打乙是因，當二人再次相遇是緣，這時就引生出來乙對甲的報復，也同樣打了甲，乙打甲就是因緣所生法。因和緣都是出生他法的方便因，猶如導火索。一切法最根本的因是萬法出生的出處如來藏，包括因和緣兩個法都是最根本因如來藏出生的。

次第緣，也叫作等無間緣，同等同樣的法相等無間斷次第的一個一個出生滅去，以引生下一個同樣的法出生。比如識種子，前一個識種子（如意識的識種子）出生在某處某塵上，然後滅回去，下一個同樣的識種子（意識）在同處出生，再滅回去，再一個識種子在一個處所塵上出生，再滅回去。這樣同等同樣的識種子連續不斷的在一個處所出生滅回去，就形成了連續不斷的識心活動。心所法也是這樣。

所緣緣，所與能對應，能是有主觀能動性的七識心，七識心能緣一切法，尤其是六塵境界，是能緣的心；所緣就是一切法或者是六塵境界。所緣緣就是一切法生起的緣，六塵境界生起的緣。

增上緣，能幫助出生此法的其他一切助緣，除了自身之外。

原文：若諸法實無性。有法不可得。若因緣果生。因此有彼。是說則不然。若因緣中各各別。若和合一處。是果不可得。雲何因緣邊出果。因緣中無果故。

若因緣中先無果而出者。何以不非因緣邊出果。二俱無故。果屬因緣。因緣邊出。是因緣不自在。屬餘因緣。是果屬餘因緣。雲何不自在。因緣能生果。是故果不從因緣有。亦不從非因緣有。則為非果。果無故。緣與非緣亦無也。

釋：如果說諸法確實都沒有其自體性，三界的有法就不可得。如

果說有因有緣，因緣和合，就有一個果出生了，因此就有另外一個法出生，這個說法其實是不對的。如果因與緣都不相同，各有各的特征，二者和合一起，是不可能出現什麼果的，怎麼說是因緣邊際出生了果呢？因與緣中都沒有果故。（此因緣都是緣，實際上出生果的是根本因如來藏。）

如果因與緣中原來沒有果而能有果出生者，為什麼不在非因非緣邊出生果呢？非因非緣二者中都沒有果故（比如父母和合，出生孩子，父親身體當中沒有孩子，母親身體當中沒有孩子，和合後也不可能有孩子。父精中沒有受精卵，母血中沒有受精卵，精血和合也沒有受精卵。一定是另外一個因，在因緣和合中出生了受精卵和孩子，這個因就是如來藏）。果是屬於因緣邊際的，在因緣邊際出生，這些因緣也是不自在的，因此果屬於其他因緣。既然果在其他因緣邊出生，雲何不自在？因緣能生果，因此說果不是從因緣中生的，也不是從非因緣邊生的。所以說本沒有果。因為根本沒有果，因與緣也不存在。

原文：問曰。佛言十二因緣無明緣諸行。汝雲何言無因果。答曰。先以被答不應更難。若難者更當答。佛言眼因色緣。癡邊生。邪憶念癡是無明。是中無明何所依住。若依眼邪。若色中若識邪。不應依眼住。若依眼住。不應待色常應癡。若依色住。不應待眼。是則外癡。何豫我事。若依識住。識無色無對。無觸無分無處。無明亦爾。雲何可住。

釋：問說：佛說十二因緣法無明緣行，你為什麼說沒有因果？答曰：以前已經答過了，不應該再來非難，若再來非難，就再次回答。

佛說以眼根為因，以色塵為緣，眼識在愚癡邊出生，邪心憶念法的愚癡性就是無明。這裏的無明依著什麼法而住著？是依著眼根而住，還是依著色塵中住還是依著眼識中而住著？不應該依著眼根而住著。如果是依著眼根而住著，不應該等待色塵出現的時候而住，應該是常常愚癡的。

如果愚癡是依著色塵而住，不應該等待眼根的出現才住著。因此說愚癡是外界的愚癡，跟我有什麼關係？愚癡如果是依著識心而住，識心沒有色相，沒有相對法的存在，沒有觸沒有支分，也沒有處所，無明也是這樣，雲何可住？

原文：是故無明非內非外非兩中間。不從前世來。亦不住後世。非東西南北四維上下來。無有實法。無明性爾。了無明性。則變為明。一一推之癡不可得。雲何無明緣行。如虛空不生不滅不有不盡。本性清淨。無明亦如是。不生不滅不有不盡。本性清淨。乃至生緣老死亦爾。菩薩如是觀十二因緣。知眾生虛誑系在苦患。易度耳。諸法若有實相。難可得度。思惟如是。則破愚癡。

釋：是故無明非內非外非在兩中間，不從前世來，也不住後世，非東西南北，四維上下而來。沒有實法存在，無明性也是這樣。了了無明性，就變為明了。從以上一一推論，愚癡不可得，雲何有無明緣行？如同虛空一樣，不生不滅、不有不無，本性清淨，無明也是這樣，不生不滅不有不無，本性清淨。乃至於說十二因緣最後的生緣老死也是這樣。

菩薩如是觀行十二因緣，了知眾生虛誑被系縛在生死苦患當中，

眾生是容易度脫的。諸法如果是有實相的，是真實的，那麼眾生是難於度脫的。如是思惟，則破除了愚癡無明。

第十三章 菩薩修行法門

原文：若菩薩心多思覺。常念阿那波那。入時出時數一乃至十。一一心不令馳散。菩薩從此門得一心。除五蓋欲行。

菩薩見道應行三種忍法。生忍柔順法忍無生忍。雲何生忍。一切眾生或罵或打或殺。種種惡事。心不動轉。不瞋不恚。不唯忍之。而更慈悲。此諸眾生。求諸好事。願一切得。心不舍放。是時漸得解。諸法實相。如氣熏著。

釋：如果菩薩心裏思想覺觀雜念很多，應當常常修習阿那般那數息法。入息再出息時數一至十，每次數息時，都不令心馳散。菩薩從這裏入門，得到一心的初禪定，除去貪欲、瞋恚、睡眠、掉舉、散亂五蓋和淫欲行。

菩薩見道應該修行三種忍：生忍、柔順法忍和無生忍。雲何無生忍？一切眾生或罵或打或殺，種種惡事相加，心不動轉，不瞋不恚，不僅僅是忍受，而且還要慈悲於眾生。此諸眾生如果想求一切好事，祝願他們一切得成，心不舍棄眾生。這時就漸漸得解諸法實相，如氣熏染著。

原文：譬如慈母愛其赤子。乳哺養育。種種不淨。不以為惡。倍加憐念。欲令得樂。行者如是。一切眾生。作種種惡。淨不淨行。心不增惡。不退不轉。複次十方無量眾生。我一人應當悉度。使得佛道。

心忍不退不悔不卻。不懈不厭不畏不難。是生忍中。一心系念。三種思惟。不令外念。外念諸緣。攝之令還。是名生忍。

釋：譬如慈母愛戀其子，乳哺養育，其子種種的不清淨物，母親不但不會嫌惡，而且還會加倍的憐愛和掛念，想要其子得到快樂。行者也如是，一切眾生造作種種惡事，不管清淨行還是不清淨行，心裏都不憎惡，度脫之心不會退轉和動搖。複次，十方無量眾生，我發願一人全部度脫，使令都得佛道，對此內心堅忍不退卻，不悔恨不畏怯，不懈怠不厭倦不畏難。在此生忍中一心系念此三種思惟，不令心外念他緣，如果心外念他緣，發覺之後馬上再收攝回來，這就是生忍。

原文：雲何柔順法忍。菩薩既得生忍。功德無量。知是功德。福報無常。是時厭無常。自求常福。亦為眾生。求常住法。一切諸法。色無色法。可見不可見法。有對無對法。有漏無漏。有為無為。上中下法。求其實相。實相雲何非有常非無常。非樂非不樂。非空非不空。非有神非無神。

釋：什麼是柔順法忍？菩薩得到了生忍的無量功德之後，知道此功德福報的無常性，這時應該厭離無常法，尋求有常之福，也要為了眾生尋求常住法。一切諸法，色法和無色法，可見之法和不可見之法，有對法和無對法，有漏法和無漏法，有為法和無為法，上中下法，都要求得其真實相，不要停留在虛假的表相上。應該要追究這些法的真實相為什麼是非有常非無常、非樂非不樂、非空非不空、非有神非無神的？（這裏的實相還是小乘的真實理，不是指大乘的實相如來藏之理。）

原文：何以故非有常。因緣生故。先無今有。故已有還無故。是故非有常。雲何非無常。業報不失故。受外塵故。因緣增長故。非無常。雲何非樂。新苦中生樂想故。一切無常性故。緣欲生故。是故非樂。雲何非不樂。樂有受故。欲染生故。求樂不惜身故。是非不樂。

釋：為什麼非有常？因為一切法都是因緣生故，原來沒有後來出生之法。所以還會滅去，因此不是常法。為什麼也不是無常？因為業報不失，必受報故（受報之前是無常，即使在受報之時也是無常，受報之後更是無常），容受外塵的緣故（也是無常），因緣不斷增長的緣故，所以是非無常（仍然是無常）。雲何是非樂的？五陰是貪欲染汙法而出生的緣故，是非樂的。為了得到快樂，不惜身命故，也是非無樂的（有樂）。

原文：雲何非空。內外入各各受了了故。有罪福報故。一切眾生信故。是故非空。雲何非不空。和合等實故。分別求不可得故。心力轉故。是故非不空。雲何非有神。不自在故。第七識界不可得故。神相不可得故。是故非有神。

雲何非無神。有後世故。得解脫故。各各我心生。不計餘處故。是故非無神。如是不生不滅。不不生不不滅。非有非無。不受不著。言說悉滅。心行處斷。如涅槃性。是法實相。於此法中信心清淨。無滯無礙。軟知軟信軟進。是謂柔順法忍。

釋：雲何是不空的？對內外十二入的受都很清楚的緣故，確實有罪福報的緣故，一切眾生都相信的緣故，因此說不是空。雲何非不是空？一切法確實是因緣和合而生故，分別推求這些法都不可得故，是

靠識心的攀緣力運轉出來的緣故，因此說非不是空，是空的。雲何非有神識？因為第七識不自在故，第七識界不可得故，第七識的相貌也不可得故。因此說非有神識。

雲何非無神識？因為有後世五陰身故就有第七識，五陰身能得解脫故，就是第七識解脫，各各眾生都有我心生，第七識執我不計他處故，因此說並不是沒有神識。如是不生不滅、非不生非不滅、非有非無，既不受法也不執著法，滅去所有的言說相，心行處於寂滅的境界，如寂靜的涅槃境界一樣，這就是諸法的實相。在修學這些法中，有清淨的信心，對於實相法心無滯礙，以柔軟心知法信法精進學法，這叫作柔順法忍。

原文：雲何無生法忍。如上實相法中。智慧信進。增長根利。是名無生法忍。譬如聲聞法中暖法頂法。智慧信精進。增長得忍法。忍者忍涅槃。忍無漏法。故名為忍。新得新見。故名為忍。法忍亦如是。時解脫阿羅漢。不得無生智。增進廣利轉成。不時解脫。得無生智。

釋：什麼叫作無生法忍？於如上所說的實相法中，慧根信根精進根增長，根性利頓，名為無生法忍。譬如聲聞法中在暖法和頂法階段，智慧根、信根、精進根得到增長，就得到忍法。所謂的忍就是能忍於寂靜的涅槃法，忍於無貪嗔癡一切煩惱法。剛剛得知剛剛證得剛剛見法，名為忍。無生法忍也是如此。待時解脫的阿羅漢沒有得到無生智，後時再修行甚深禪定時，智慧不斷增進廣大，不用等到臨命終時再取得解脫，這時就得到了無生智。

原文：無生法忍亦如是。未得菩薩果。得無生法忍。得菩薩真行

果。是名菩薩道果。是時得般舟三昧。於眾生中得大悲。入般若波羅蜜門。爾時諸佛便受其號。墮生佛界中。為諸佛所念。一切重罪薄。薄者滅。三惡道斷。常生天上人中。名不退轉。到不動處。末後肉身盡。入法身中。能作種種變化。度脫一切眾生。具足六度。供養諸佛。淨佛國土。教化眾生。立十地中。功德成滿。次第得阿耨多羅三藐三菩提。為菩薩禪法中初門。

釋：無生法忍也是這樣，沒有證得菩薩的果德時得到的是無生法忍，證得菩薩真正的修行果德時名為菩薩道果。這時候通過實際修行證得了般舟三昧，對眾生能生起大慈悲心，入到般若波羅蜜門中。爾時諸佛便授予菩薩法號，進入佛法界中，為諸佛所護念。自身中一切重罪轉輕，輕罪轉滅，三惡道斷絕，未來常常出生在天上和人間，名為不退轉的菩薩。修到八地不動地時，最後的肉身了斷，入到法身中，能作種種的自在變化，度脫一切眾生。以具足六度波羅蜜的功德來供養諸佛，清淨佛國土教化眾生，於十地修道位次第功德圓滿，得成阿耨多羅三藐三佛陀。以上為菩薩禪法中的最初入門處。

原文：行者定心求道時	常當觀察時方便
若不得時無方便	是應為失不為利
如犢未生允牛乳	乳不可得非時故
若犢生已允牛角	乳不可得無智故
如鑽濕木求出火	火不可得非時故
若折幹木以求火	火不可得無智故

釋：行者堅定信心求道的時候，應當常常觀察時節是否合宜，因

緣是否成熟，是否有方便的手段。如果不到證得的時節，沒有方便的方法，這時候貿然求道就要失利而不能得利。譬如牛沒有生牛犢時去吸允牛乳，牛乳是不可得的，時節不對故。如果牛已經生出了牛犢，這時候去吸允牛角，也同樣得不到牛乳，沒有智慧故。譬如用鑽隧鑽濕潤的木頭想出火，火不可得，時節不對故。如果用拗折幹木頭的方法想取得火，火也是不可得的，沒有智慧故。

原文：得處知時量己行	觀心方便力多少
宜應精進及不宜	道相宜時及不宜
若心調動不應勇	如是勇過不得定
譬如多薪熾大火	大風來吹不肯滅
若能以定自調心	如是動息心得定
譬如大火大風吹	大水來澆無不滅

釋：在應該得處，要知時節因緣是否合適，量度自己的定力三昧力是否具足，觀察自心的方便力有多少。思惟這時是應當於法精進修習還是不應當精進，這時候是應當得道還是不宜得道，都要清楚了知。如果這時心裏還是散亂調動不已時，不應該勇猛精進，過於勇猛精進也不能得定。譬如眾多的薪柴燃燒起了大火，如果有大風來吹火，大火肯定不能滅，這時如果自己以定力來調心，這樣調動氣息心就能得定了。譬如用大風來吹拂大火，越吹火勢越大，如果用大水來澆滅，大火就會都滅了。

原文：若人心軟複懈怠	如是厭沒不應行
譬如少薪無焰火	不得風吹便自滅

若有精進勇猛心	如是轉健得道疾
譬如小火多益薪	風吹轉熾無滅時
若行放舍止調縮	設復發舍失護法
譬如病人宜將養	若復放舍無得活

釋：如果人的心力弱而又懈怠，這時不應該讓心止息，應當勇猛精進修行。譬如少少的薪柴沒有多少火苗，不用風吹就會滅去。如果有精進勇猛心，心力就會強大起來，很快就能得道。譬如小火就要多加薪柴，再用風吹，火勢就會越來越旺，不會滅去了。這時不應該修行放舍，不應該修止調息收縮心識，因為如果想再起心時，就沒有了護法的力量。譬如病人應當將養時，如果把他放舍不管，他就不能活了。

原文：若有舍想正等心	宜時勤行得道疾
譬如有人乘調象	如意至湊無躓礙
若多淫欲愛亂心	是時不應行慈等
淫人行慈益癡悶	如人冷病服冷藥
淫人心亂觀不淨	諦觀不淨心得定
行法如是相應故	如人冷病服熱藥

釋：如果有不喜不厭的舍心念想，有正等心，應該勤行精進，快速得道。譬如有人乘坐調禦好的大象，就能順心如意的到達目的地，沒有障礙。如果一個人淫欲心多，貪愛的煩惱亂心，這時候不應該修行慈心三昧等，因為好淫欲的人修行慈心，會增加他的愚癡和迷悶。就像人得了冷病，卻給他吃冷藥一樣不合時宜，只會增加其病。淫欲

多的人心亂，應當修習不淨觀。仔細觀察色身的不淨相，心就能得定了。修行的方法應當這樣相應，相應的修行方法就如人冷應當吃熱藥一樣，這樣對治才得當。

原文：若多瞋恚忿亂心	是時不應觀不淨
瞋人觀惡增恚心	如人熱病服熱藥
若人瞋怒行慈心	行慈不舍瞋心滅
行法如是相應故	如人熱病服冷藥
若多愚癡心闇淺	不淨行慈悲行法
二行增癡無益故	如人風病服麴藥
人心癡闇觀因緣	分別諦觀癡心滅

釋：如果一個人多於瞋恚，惱怒亂心，這時候不應該修行不淨觀，好瞋恚的人觀察惡相會增加瞋恚心，如人得熱病卻吃熱藥一樣不對症。如果人喜瞋怒，應該修行慈悲心，修行慈悲不棄舍，瞋心就滅。修行的方法應該這樣才能相應，如人的熱病吃冷藥一樣對症。如果一個人愚癡多，心多暗閉淺薄，那麼不淨觀和慈悲觀的兩種修行方法，只能增加其愚癡，無有利益，如人得風病卻服麴藥一樣。人心愚癡黑暗應該觀察因緣法，十二因緣每一支分別仔細觀行，就能滅除愚癡心。

原文：法行如是相應故	如人風病服膩藥
譬如金師排扇炭	用功非時失鑪法
匆匆急鑪不知時	或時水澆或放舍
金融急鑪則消過	未融便止則不消
非時水澆金則生	非時放置則不熟

精進攝心及放舍 應當觀察行道法

釋：修行佛法應該如此相應，如人得風病應該服用膩藥一樣。譬如煉金師燒炭煉金，加工時間不當，掌握不了火候，就冶煉不出黃金。匆匆急火不知時宜，有時用水澆注有時放舍不管，金礦消融後用急火，黃金便融化過頭，金礦沒有消融時便停碳，黃金則不能消融。不到澆水時澆水，金就生而不熟，放置時間不合宜黃金也不熟。修行也是這樣，什麼時候應該精進攝心，什麼時候應該放舍身心，應該好好觀察仔細觀察，究竟如何行道才合時宜。