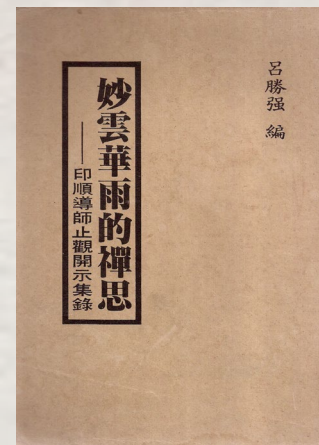
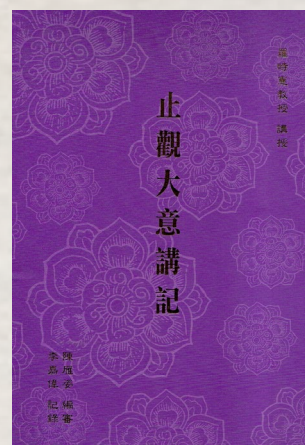
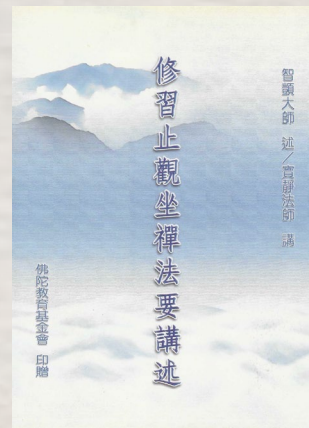
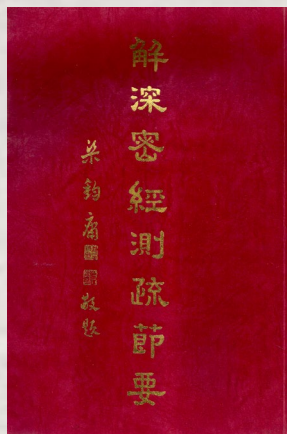
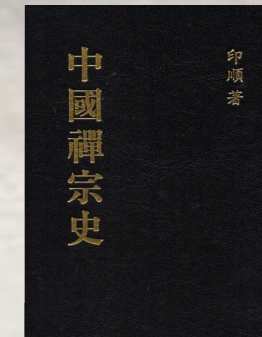
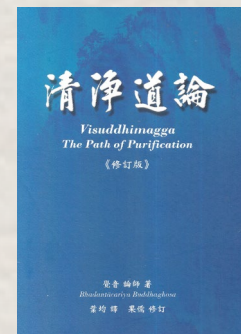
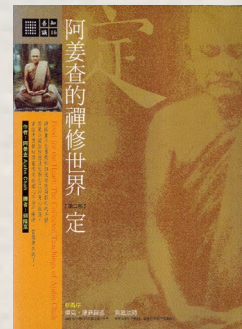
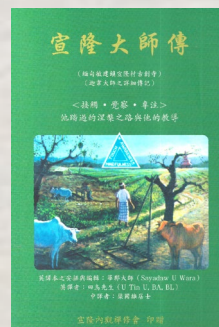
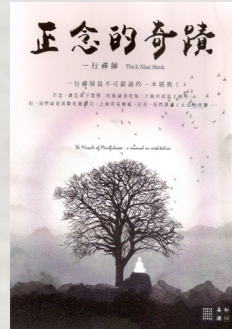
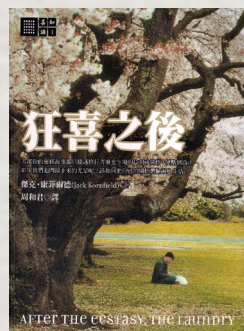




佛教法相學會主辦 第60屆佛學星期班



講題：修止觀法 6-9-2026





第60屆佛學星期班



日期	第 60 屆佛學星期班 (對象：任何人士)	講 師
4 月 26 日	佛教產生前的印度思想	黃彥鳳
5 月 3 日	佛教教主釋迦世尊傳	黃彥鳳
5 月 10 日	遺教的結集	黃彥鳳
5 月 17 日	經典的種類	黃彥鳳
5 月 24 日	有情的分類	趙錦鳳
5 月 31 日	聖凡的分別	趙錦鳳
6 月 7 日	通俗世界觀	趙錦鳳
6 月 14 日	勝義世界觀	趙錦鳳
6 月 21 日	蘊處界三科	陳裕皇
6 月 28 日	十二因緣	陳裕皇
7 月 5 日	因果道理	岑寬華
7 月 12 日	因果範圍	岑寬華
7 月 19 日	諸法釋義	陳達志
7 月 26 日	百法	陳達志
8 月 2 日	三法印	吳潔珠
8 月 9 日	佛教的倫理觀、三皈	吳潔珠
8 月 16 日	五戒和十善	陳達志
8 月 23 日	戒殺、放生、茹素	陳達志
8 月 30 日	戒律略釋	岑寬華
9 月 6 日	修止觀法	岑寬華
9 月 13 日	四聖諦法	吳潔珠
9 月 20 日	四果修證	吳潔珠
9 月 27 日	發菩提心	鄭明娟
10 月 4 日	弘願的種類	鄭明娟
10 月 11 日	六波羅密	鄭明娟
10 月 18 日	四攝法	鄭明娟
10 月 25 日	研討會	眾老師
11 月 1 日	修行階位	岑寬華
11 月 8 日	大涅槃	岑寬華
11 月 15 日	大菩提	岑寬華
11 月 22 日	畢業禮	
上課時間：	下午 13:00 至 14:30	
上課地點：	九龍彌敦道 328-342 號 儉德大廈 14 字樓 F-G 室	
電話：	2771 8161	

日期	第 60 屆佛學星期班 (對象：任何人士)	講 師
7 月 5 日	因果道理	岑寬華
7 月 12 日	因果範圍	岑寬華
7 月 19 日	諸法釋義	陳達志
7 月 26 日	百法	陳達志
8 月 2 日	三法印	吳潔珠
8 月 9 日	佛教的倫理觀、三皈	吳潔珠
8 月 16 日	五戒和十善	陳達志
8 月 23 日	戒殺、放生、茹素	陳達志
8 月 30 日	戒律略釋	岑寬華
9 月 6 日	修止觀法	岑寬華
9 月 13 日	四聖諦法	吳潔珠
9 月 20 日	四果修證	吳潔珠
9 月 27 日	發菩提心	鄭明娟
10 月 4 日	弘願的種類	鄭明娟
10 月 11 日	六波羅密	鄭明娟
10 月 18 日	四攝法	鄭明娟
10 月 25 日	研討會	眾老師
11 月 1 日	修行階位	岑寬華
11 月 8 日	大涅槃	岑寬華
11 月 15 日	大菩提	岑寬華
11 月 22 日	畢業禮	
上課時間：	下午 13:00 至 14:30	
上課地點：	九龍彌敦道 328-342 號 儉德大廈 14 字樓 F-G 室	
電話：	2771 8161	



第60屆佛學星期班 安般念入門+補充講義PPT目次



第60屆佛學星期班 修止觀法 安般念入門+補充講義 PPT 目次	PPT#
一、 講題：第60屆佛學星期班 修止觀法 安般念入門+補充講義	PPT# 001
二、 2026第60屆佛學星期班	PPT# 002
三、 第60屆佛學星期班 修止觀法 安般念入門+補充講義 PPT 目次	PPT# 003
四、 A 靜坐前的環境與準備	PPT# 004 -18
五、 B 調息	PPT# 019 -21
六、 C 調心	PPT# 022 - 84
七、 C1. 修定障礙	PPT# 022 - 30
八、 C2. 調心入定 引生住心次第一九住心	PPT# 031 - 41
九、 C3. 奢摩他成與未成之界限 奢摩他成就之條件 經證	PPT# 042 - 43
十、 C4. 修定時的心理活動	PPT# 044 - 55
十一、 C5. 禪定階位（四禪八定）禪定之異名	PPT# 056 - 74
十二、 三學、七清淨、十六階智對照表	PPT# 075 - 77
十三、 由「隨順智」至「種姓智」的過程	PPT# 078 - 81
十四、 安般念入門(補充講義)	PPT# 082 - 105
十五、 止觀禪法參考書籍	PPT# 106 - 107
十六、 參考網址	PPT# 108
十七、 慈心禪的下手處	PPT# 109 - 112
十八、 穩念知呼吸	PPT# 113 - 119
~完~ 多謝大家	PPT# 120
附錄：太虛大師悟境 P.01-24 遇見高僧、遇見自己 太虛大師 果慨法師 主講 法鼓講堂	PPT# 121 - 144



A 靜坐前的環境與準備

1. 環境

- a. 寧靜—避免他人、暴聲、寵物…干擾
- b. 空氣清新、流通—注意避免冷氣或風扇的直接掃射
- c. 光線柔和，明暗適中—注意避免暴光干擾
- d. 空間寬裕—坐處四週沒有阻礙物
- e. 靜坐前和結束後，應有適當的舒緩活動，但不宜極列運動
- f. 靜坐時不可突然離坐，結束後身心應有適當的舒緩時間和活動



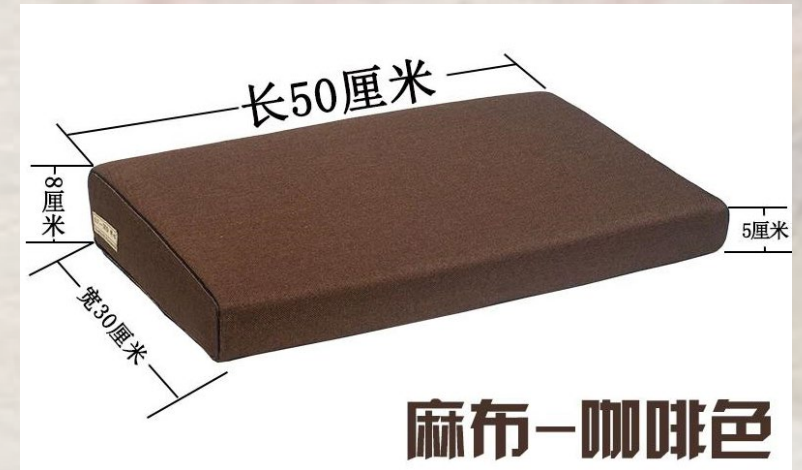
2. 時間

- a. 每天**選擇一固定的時段**—**清晨上班前**或**晚上入睡**前
- b. 每次約**四十分鐘**
- c. 初習者**不宜強求**四十分鐘時間，日久自可達到
- d. 應**堅持每天修習**，否則難有明顯效益



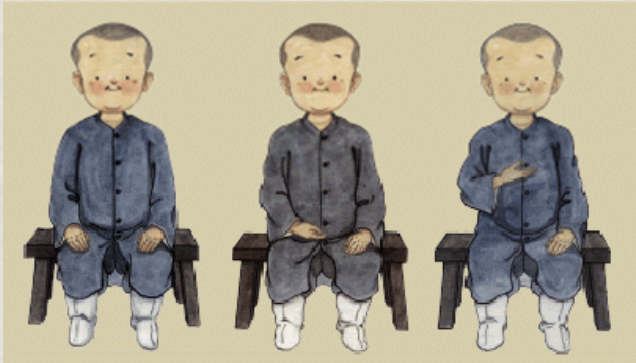
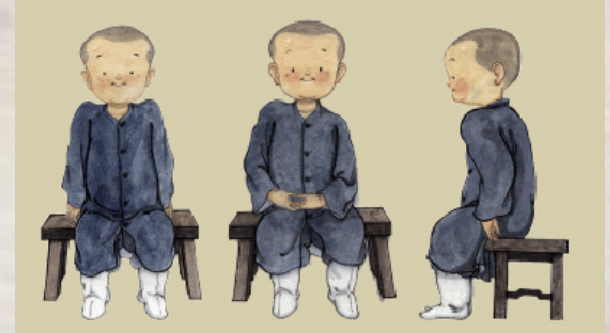
3. 用具

- a. 坐墊(蒲團)—幫助扶直脊骨，坐時約坐蒲團面積二分一至三分一
- b. 坐墊內藏適當物料，如木棉、乳膠、毛巾…，高度因人而異，約1.5吋至2吋；亦可用毛氈
- c. 地墊—阻隔地面的冰冷和濕氣，一般應以有兩腿膝間的寬度。
(約2平方呎， 70cm^2)
- d. 膝蓋的蓋巾—保護膝蓋，
不會受風寒侵入，大小約和浴巾一樣



4. 入靜前和結束後的舒展運動

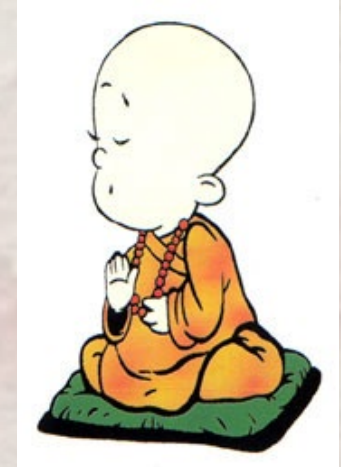
- a. 眼部
- b. 頭部
- c. 手肩部
- d. 雙手及身體各部分的按摩



5.呼吸 6.衣著

5. 口吐濁氣，**深呼吸三至五次**，吐氣時盡量將肺內濁氣排出

6. 穿著寬鬆衣服，不宜穿戴眼鏡、手錶、飾物…



7. 調身一調節坐姿



全跏趺坐 (吉祥座)



全跏趺坐 (降魔座)

- a. 足者謂全跏趺，如毘盧遮那佛，或半跏趺
- b. 眼者，謂不應太開亦非太閉，垂注鼻端
- c. 身者，謂非過後仰，亦莫太前屈，端身內念
- d. 肩者，謂平齊而住
- e. 頭者，莫揚、莫低、莫歪一方，自鼻至臍正直而住
- f. 齒與唇者，隨自然住
- g. 舌者，令抵上齒
- h. 息者，內外出入莫令有聲，粗猛急滑，必使出入無所知覺，全無功用，徐徐而轉
(《菩提道次第廣論》)

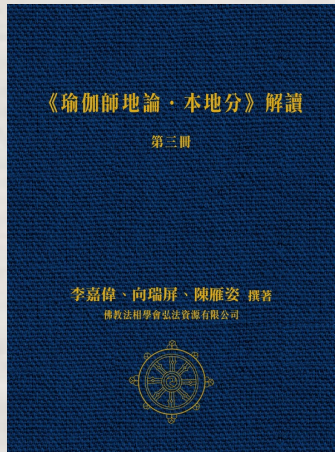
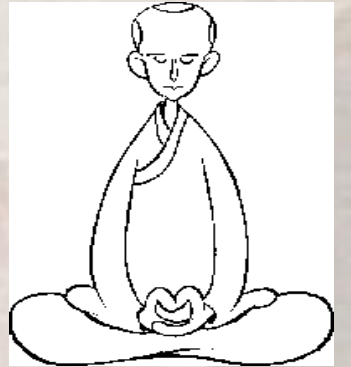


半跏趺坐

8. 何因緣故結加趺坐

何因緣故結加趺坐。謂正觀見**五因緣**故。

- 一 由**身攝斂速發輕安**。如是威儀順生輕安最為勝故。
- 二 由此**宴坐能經久時**。如是威儀**不極令身速疲倦**故。
- 三 由此**宴坐是不共法**。如是威儀**外道他論皆無有**故。
- 四 由此宴坐**形相端嚴**。如是威儀**令他見已極信敬**故。
- 五 由此宴坐**佛佛弟子共所開許**。



結加趺坐

如是威儀一切賢聖同稱讚故。正觀如是五種因緣。
是故應當結加趺坐。



端身正願者。云何端身。謂策舉身令其端直。

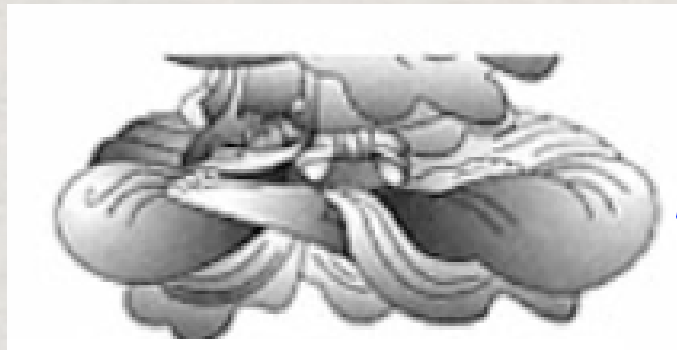
云何正願。謂令其心離諂離詐調柔正直。由策舉身令端直故。

其心不為惛沈睡眠之所纏擾。離諂詐故其心不為外境散動之所纏擾

結加趺坐



全跏趺坐 (吉祥座)



全跏趺坐 (降魔座)

半跏趺坐



半跏趺坐



半跏倚坐

阿彌陀佛手印



禪定佛像 Samadhi Buddha 無畏山寺約3世紀



禪定佛像 Samadhi Buddha，無畏山寺，阿耨羅陀，約3世紀

法相莊嚴，身體柔軟的笈多風格

手印 動地印/觸地印/降魔印 說法印



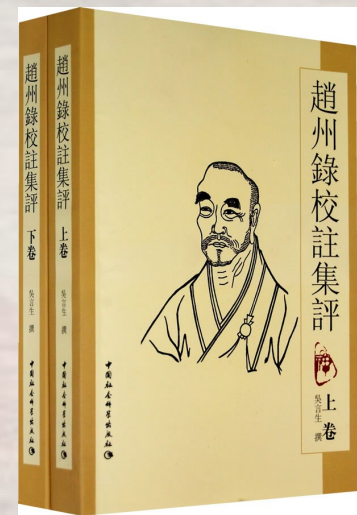
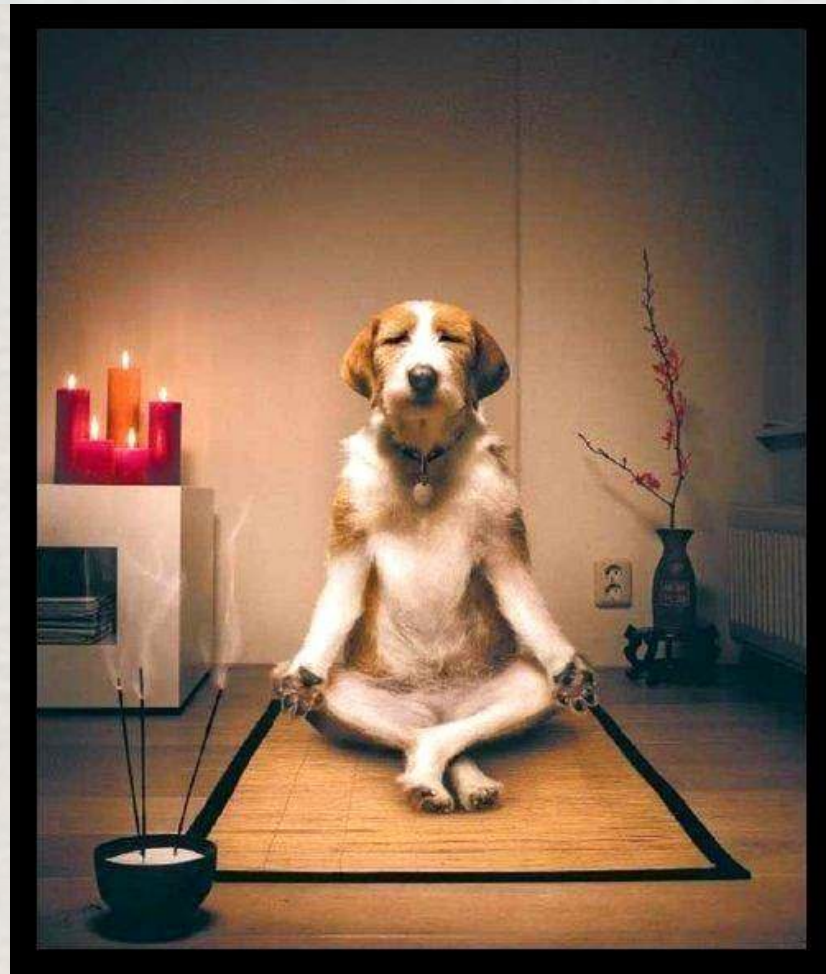
禪定印 施無畏印



予願印



狗子有佛性麼



《金剛經如是經義》卷2：「僧問趙州。狗子有佛性麼。州云。無。」
(CBETA 2023.Q4, X25, no. 501, p. 698b13-14 // R92, p. 741b15-16 // Z 1:92, p. 371b15-16)

B. 調息 B 1. 息的粗細相

自然呼吸，漸而自覺出入息轉趨深、細、慢、長；

初習者不可太勉強控制呼吸，否則可能引致氣血不暢及頭腦昏悶等不適反應。

- a. 風 — 如風鼓盪，出入有聲，太粗
- b. 喘 — 雖出入無聲，但不通利
- c. 氣 — 雖通利，但口鼻仍有氣出入的感覺
- d. 息 — 離風、喘、氣相，微密綿長，

所謂「悠悠揚揚」、「若存若忘」，

久久心漸寧靜，呼吸由粗轉細，念念分明，

心息相依，就得止於一境，修止成就。

不調順的出入息 → a、風、b喘、c氣。正確調順的出入息 → d息。



B 2. 安那般那念修習法

a. 數息 —— 一呼一吸謂之一息。

以息為緣，由一數至十，數出息則不數入息，數入息則不數出息。

如是周而復始，遇有失念，從一再數。

數息如念佛號的捏念珠一樣，使心在所緣(息)上轉。

b. 隨息 —— 久久必靜，不需再數。心隨於息，心息相依，
隨息而上下，覺息周遍全身，記數的粗散心念亦隨之止息。

c. 止息 —— 身心泯然入定，修止成就。



雜阿含經 八一三（八〇一）（5）

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有**五法**，多所**饒益修安那般那念**(6)。何等為五？

住於淨戒波羅提木叉律儀(7)，**威儀行處具足**，於微細罪能生怖畏，受持學戒，是名第一多所饒益修習安那般那念。

復次，比丘！**少欲、少事、少務**，是名二法多所饒益修習安那般那念。

復次，比丘！**飲食知量**，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饒益修安那般那念。

復次，比丘！初夜、後夜**不著睡眠**，精勤思惟，是名四法多所饒益修安那般那念。

復次，比丘！空閑林中，**離諸憤鬧**，是名五法多種(8)饒益修習安那般那念。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

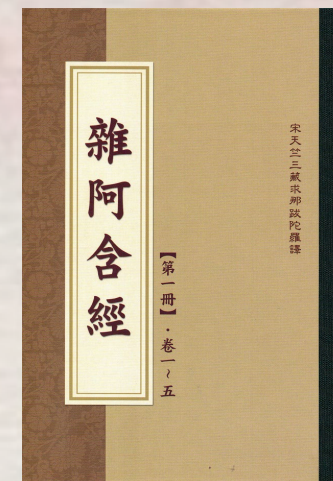
(005)本經說明有五法助益於修出入息念。

(006)安那般那念(ānāpānasati)(巴)，即「出入息念」。

(007)波羅提木叉律儀(pātimokkha-sajvara)(巴)，又名別解脫律儀，指防護別解脫。

雜阿含卷三十第八三四經作「善攝持波羅提木叉」。

(008)「種」，參考本經前文疑作「所」。



[T0099 雜阿含經 - 卷/篇章 29 | CBETA 線上閱讀](#)

C. 調心－禪法理論概述 C1. 修定障礙

惛沉、掉舉二心所有法為修定中的主要障礙

1. 惛沉

云何昏沈？謂心不調暢，無所堪任，蒙昧為性，是癡之分。

與一切煩惱及隨煩惱所依為業。

2. 掉舉

云何掉舉？謂隨憶念喜樂等事，心不寂靜為性。

應知憶念先所遊戲、歡笑等事，心不寂靜，是貪之分。

障奢摩他為業。

[T1613 大乘廣五蘊論 - 卷/篇章 1 | CBETA 線上閱讀](#)[T1613 大乘廣五蘊論 - 卷/篇章 1 | CBETA 線上閱讀](#)

《大乘廣五蘊論》CBETA電子版 T1613



3.1 消除沉掉方法

3.1 去除昏沉方法

- a. 作意諸可欣事，如佛像等，非可引生煩惱可欣事
- b. 作意日月光等諸光明相
- c. 思惟三寶及菩提心之勝利



3.2 消除掉舉方法

掉舉由貪愛而起，令心追逐色聲等境，故應作意思惟諸可厭事，

能令心向內收攝，以止息掉舉。

隨即無間於先所緣安住其心

a. 思惟無常等，息滅掉舉心

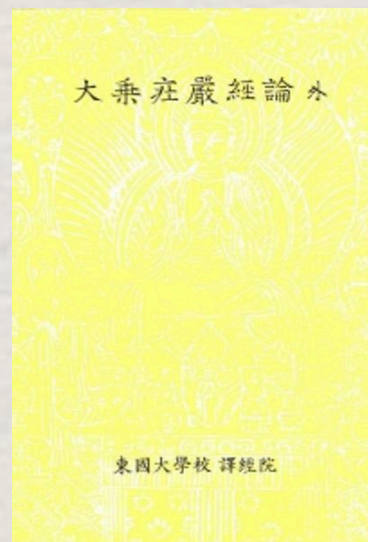
b. 觀散亂過患，攝錄散亂心



3.3 離沉掉後應修等捨

「正住者。謂捨相作意。此作意若心平等能住捨心。」

《大乘莊嚴經論》CBETA電子版 (T31, no. 1604, p. 624, b11~12)



[T1604 大乘莊嚴經論 - 卷/篇章 7 | CBETA 線上閱讀](#)

雜阿含經九九一（一二四七）（41）

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告諸比丘：「應當專心方便，隨時**思惟三相**。

云何為三？隨時思惟(42)**止相**，隨時思惟**舉相**，隨時思惟**捨相**。

若比丘一向**思惟止相**，則於是處其**心下劣**。

若復一向**思惟舉相**，則於是處**掉亂心起**。

若復一向**思惟捨相**，則於是處不得正定，盡諸有漏。

「以彼比丘隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相故，心則正定，盡諸有漏。

如巧金師、金師弟子以**生金**著於爐中增火，隨時**扇鞞**(43)，隨時**水灑**，隨時**俱捨**。

若一向**鼓** ***鞞**者，即於是處**生金焦盡**。

一向**水灑**，則於是處，**生金堅強**。

若一向**俱捨**，則於是處**生金不熟**，則無所用。

是故，巧金師、金師弟子於彼生金隨時鼓 ***鞞**，隨時**水灑**，隨時**兩捨**。

如是生金，**得等調適**，**隨事所用**。如是，比丘！

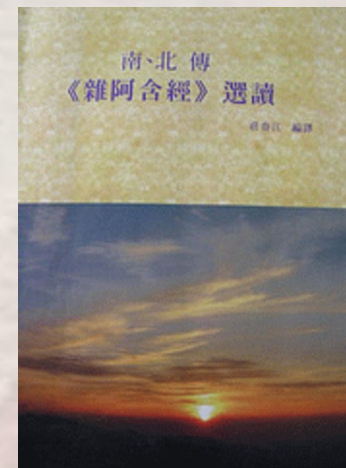
專心方便，時時**思惟**，憶念**三相**，乃至**漏盡**。」

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

(041)本經以鑄金師作譬，說明比丘應隨時思惟止相、舉相、捨相。增支部(A. 3.100. Suvannakāra)鍊金師)

(042)「隨時思惟」，宋、元、明三本均作「思惟隨時」。

*(043)「鞞」，明本作「鞞」。



雜阿含1247經

4. 五蓋

五蓋：欲貪蓋，瞋恚蓋，惛沈睡眠蓋，掉舉惡作蓋，疑蓋。

這都是覆蓋淨心善法而不得發生，對修習定慧的障礙極大，

所以叫蓋。

- (1) 欲貪，從五欲的淨妙相而來。
- (2) 瞋恚，從可憎境而起。
- (3) 惛沈的心情味劣下沈，與睡眠鄰近，這是從闇昧相而來的。
- (4) 掉舉與惛沈相反，是心性的向上飛揚。

惡作是追悔，是從想到親屬、國土、不死，

及追憶起過去的事情，或亂想三世而引起的。

- (5) 疑從三世起，不能正思惟三世的諸行流轉，就會著我我所，推論過去世中的我是怎樣的，……這一類的疑惑。



對治法門

- (1) 修不淨想————來治欲貪；
- (2) 修慈悲想————來治瞋恚；
- (3) 修緣起想————來治疑；
- (4) 修光明想（法義的觀察）——來治惛沈睡眠；
- (5) 修止息想————來治掉舉惡作。



對治法門

這五蓋能除遣了，定也就要成就了。

貪欲蓋以淨妙相為食，不淨觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。

恚蓋以可憎相為食，慈觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。

疑蓋以三世相為食，緣起觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。

惛沈睡眠蓋以五法為食，一瞢憤，二不樂，三頻欠，四食不平性，五心羸劣性，

以毘鉢舍那為對治。由此同食同對治故，共立一蓋。

掉舉惡作蓋以四法為食，一親里尋，二國土尋，三不死尋，四念昔樂事，

以奢摩他為對治。由此同食同對治故，共立一蓋。」

《大毘婆沙論》卷48(大正27, 250b29-c10)



雜阿含經 七十八（七〇六）（165）

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有**五法**，能為**黑闇**，能為**無目**，能為**無智**（166），能**羸智慧**，非明、非等覺，不轉趣涅槃。

何等為五？謂**貪欲**、**瞋恚**、**睡眠**、**掉悔**、**疑**。

如此五法能為黑闇，能為無目，能為無智，非明、非正覺，**不轉趣涅槃**。

「若有**七覺支**，能作**大明**，能為**目**，增長**智慧**，為**明**、為**正覺**，**轉趣涅槃**。

何等為七？謂**念覺支**、**擇法覺支**、**精進覺支**、**猗覺支**、**喜覺支**、**定覺支**、**捨覺支**。

為**明**、為**目**，增長**智慧**，為**明**、為**正覺**，**轉趣涅槃**。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

（165）本經說明五蓋不轉趣涅槃，七覺支轉趣涅槃。相應部（S. 46. 40. Nīvarana 蓋）

（166）「智」，聖本作「知」。



漢譯相應部
莊春江 譯（初稿 2012/11/15～2012/12/28）

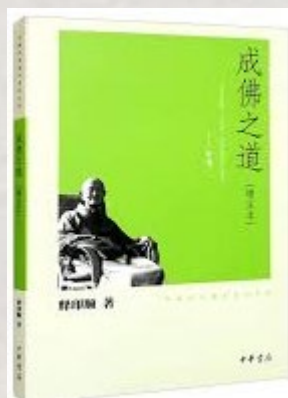
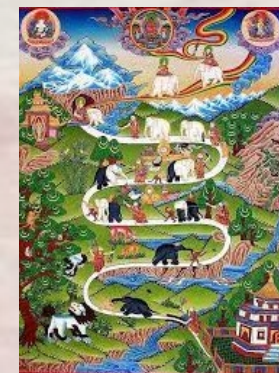
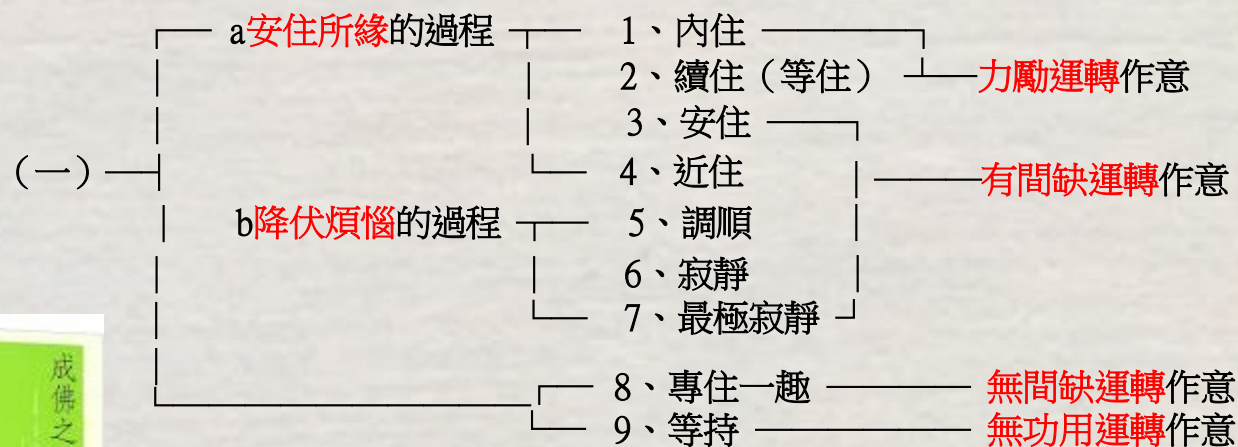
雜阿含718經 (buddhason.org)

C2. 調心入定

1. 引生住心次第一 九住心

心住(cittasthiti)即止(samatha奢摩他)

九住心（從初學的攝心到成就正定的修習過程）



2. 九住心與六種力、四種作意

1、內住 2、續住（等住） 3、安住 4、近住

云何名為九種心住？

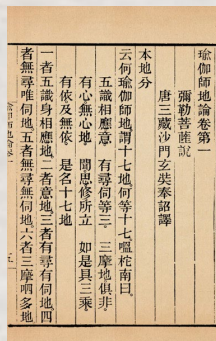
謂有苾芻令心內住、等住、安住、近住；調順、寂靜、最極寂靜；專注一趣、及以等持，如是名為九種心住。

1、云何內住？謂從外一切所緣境界，攝錄其心繫在於內令不散亂，此則最初繫縛其心，令住於內不外散亂，故名內住。

2、云何等住？謂即最初所繫縛心，其性羶動未能令其等住遍住故，次即於此所緣境界，以相續方便澄淨方便，挫令微細遍攝令住，故名等住。

3、云何安住？謂若此心雖復如是內住等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。

4、云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故數數作意內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。



九住心與六種力、四種作意

5、調順 6、寂靜 7、最極寂靜

- 5、云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色聲香味觸相，
及貪瞋癡男女等相故，彼先應取彼諸相為過患想，
由如是想增上力故，於彼諸相折挫其心不令流散，故名調順。
- 6、云何寂靜？謂有種種欲害等諸惡尋思、貪欲蓋等諸隨煩惱，
令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想，由如是想增上力故，
於諸尋思及隨煩惱，止息其心不令流散，故名寂靜。
- 7、云何名為最極寂靜？謂失念故即彼二種暫現行時，
隨所生起諸惡尋思及隨煩惱能不忍受，
尋即斷滅除遣變吐，是故名為最極寂靜。



九住心與六種力、四種作意

8、專注一趣 9、等持

8、云何名為專注一趣？

謂有加行有功用，無缺無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。

9、云何等持？

謂數修數習數多修習為因緣故，得無加行無功用任運轉道，

由是因緣不由加行不由功用，心三摩地任運相續無散亂轉，故名等持。

當知此中由六種力，方能成辦九種心住：

一聽聞力，二思惟力，三憶念力，四正知力，五精進力，六串習力。



2. 九住心與六種力、四種作意

初由聽聞、思惟二力，數聞數思增上力故，最初令心於內境住，

及即於此相續方便澄淨方便等遍安住。

如是於內繫縛心已，由憶念力數數作意，攝錄其心令不散亂安住、近住。

從此已後由正知力調息其心，

於其諸相諸惡尋思諸隨煩惱不令流散調順、寂靜。

由精進力設彼二種暫現行時能不忍受，尋即斷滅除遣變吐，

最極寂靜、專注一趣。由串習力，等持成滿。



2. 九住心與六種力、四種作意

即於如是九種心住，當知復有四種作意：

- 一、**力勵**運轉作意，
- 二、**有間缺**運轉作意，
- 三、**無間缺**運轉作意，
- 四、**無功用**運轉作意。



於**內住**、**等住**中，有**力勵**運轉作意。

[T1579 瑜伽師地論 - 卷/篇章 30 | CBETA 線上閱讀 \(dila.edu.tw\)](https://dila.edu.tw/)

於**安住**、**近住**、**調順**、**寂靜**、**最極寂靜**中，有**有間缺**運轉作意。

於**專注一趣**中，有**無間缺**運轉作意。

於**等持**中，有**無功用**運轉作意。

(《瑜伽師地論》卷30，大正30，450c18-451b8)

3.由六力成辦九住心

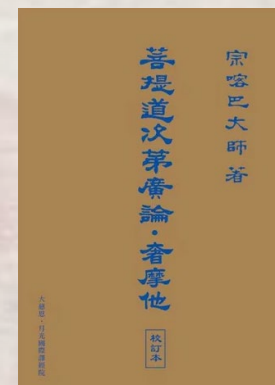
由六力成辦。力有六種：

- 一、聽聞力；二、思惟力；三、憶念力；
- 四、正知力；五、精進力；六、串習力。

此等能成何心者？

一由聽聞力成內住心，謂唯隨順從他所聞，

於所緣境住心教授，最初令心安住內境，非自數思數修習故。



[B0067 菩提道次第廣論 - 卷/篇章 16 | CBETA 線上閱讀 \(dila.edu.tw\)](#)

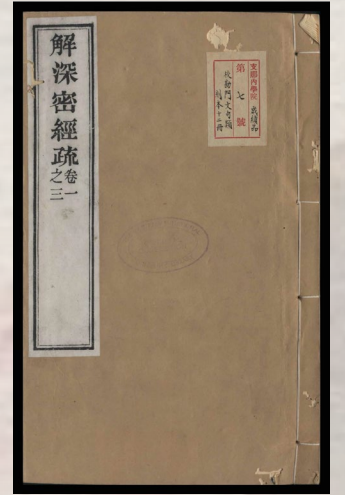
3. 由六力成辦九住心

由思惟力成續住心，謂於所緣先所住心，

由數思惟將護修習，初得少分相續住故。

由憶念力成辦安住、近住二心，謂從所緣向外散時，

憶先所緣於內攝錄，又從最初生憶念力，從所緣境不令散故。



3. 由六力成辦九住心

由正知力成辦調伏、寂靜二心，

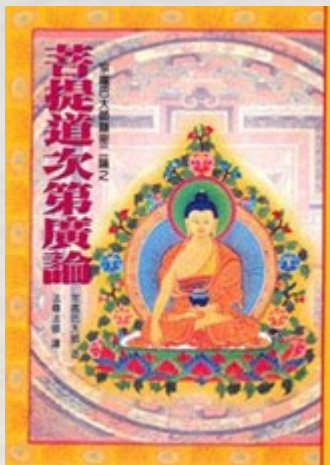
謂由正知了知諸相諸惡尋思及隨煩惱流散過患，令於彼等不流散故。

由精進力成辦最極寂靜、專注一趣，雖生微細諸惡尋思及隨煩惱，

亦起功用斷滅不忍，由此因緣，其沉掉等不能障礙妙三摩地，定相續生。

由串習力成等住心，謂於前心極串習力，生無功用任運而轉三摩地故。

《菩提道次第廣論》卷16



4. 九住心的調心過程及相應偈頌

九住心的調心過程及相應偈頌

調心階段	九住心	大乘莊嚴經論・教授教誡品偈頌
安住所緣	1 內住	繫心於所緣
	2 等住	勿散彼相續
	3 安住	速覺知散亂，應復返於此
	4 近住	智者上上轉，於內攝其心
降伏煩惱	5 調順	由見定功德，故心應歡喜
	6 寂靜	由見散亂過，應止息憂惱
	7 最極寂靜	應如是息滅所起貪憂等
制心一處	8 專注一趣	爾後有加行，行者於心得
	9 等持	又由串習得無加行任運。



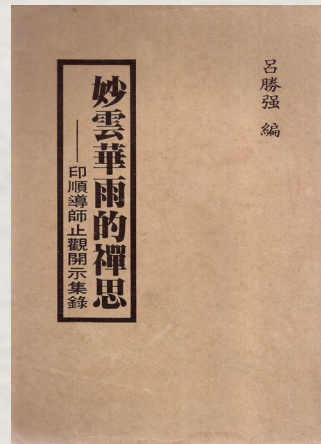
4. 九住心的調心過程及相應偈頌

九住心的調心過程及相應偈頌

1	2	3	4	5	6	7	8	9
內住	續住	安住	近住	調順	寂靜	最極寂靜	專注一趣	等持
聽聞力	思惟力	憶念力		正知力		精進力		串習力
力勵 運 轉 作 意		有 間 缺 運 轉 作 意					無間缺運轉作意	無功用運轉作意
安住所緣的過程				降伏煩惱的過程				

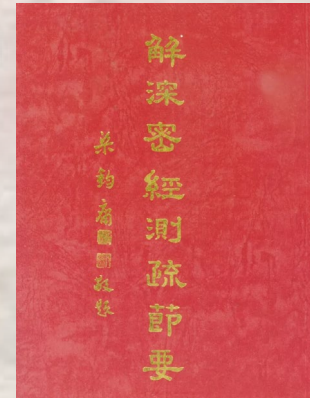
P.10 C3. 奢摩他成與未成之界限 1. 奢摩他成就之條件

1. 奢摩他成就之條件
 - a. 於所緣得自在住
 - b. 發生身心輕安



C3. 奢摩他成與未成之界限 2. 引經證

「慈氏菩薩復白佛言。世尊。若諸菩薩緣心為境內思惟心。
乃至未得身心輕安。所有作意當名何等。佛告慈氏菩薩曰。
善男子。非奢摩他作意。是隨順奢摩他勝解相應作意。
世尊。若諸菩薩乃至未得身心輕安。
於如所思所有諸法內三摩地所緣影像。作意思惟。
如是作意當名何等。善男子。非毘鉢舍那作意。
是隨順毘鉢舍那勝解相應作意。」



[T0676 解深密經 - 卷/篇章 3 | CBETA 線上閱讀 \(dila.edu.tw\)](#)

《解深密經》CBETA電子版 (T16, no. 676, p. 698, a14~22)

C4. 修定時的心理活動 4.1 作意

云何作意？

謂令心發悟為性。

令心、心法現前警動，是憶念義。任持攀緣心為業。



C4. 修定時的心理活動 4.2 思

云何思？

謂於功德、過失及以俱非，令心造作；意業為性。

此性若有，識攀緣用即現在前，猶如磁石引鐵令動。

能推善、不善、無記心為業。



C4. 修定時的心理活動 4.3 欲

云何欲？

謂於可愛樂事，希望為性。

愛樂事者，所謂可愛見、聞等事。是願樂希求之義。

能與精進所依為業。



C4. 修定時的心理活動 4.4 勝解

云何勝解？

謂於決定境，如所了知，印可為性。

決定境者，謂於五蘊等，如日親說：

色如聚沫、受如水泡、想如陽炎、行如芭蕉、識如幻境，

如是決定；或如諸法所住自相，謂即如是而生決定。

言決定者，即印持義。

餘無引轉為業。此增勝故，餘所不能引。



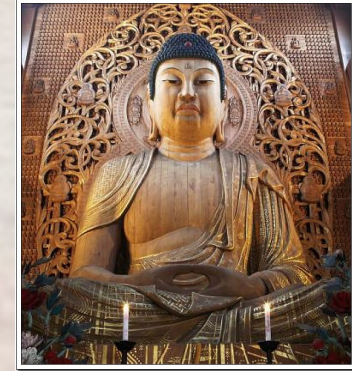
C4. 修定時的心理活動 4.5 念

云何念？

謂於慣習事，心不忘失，明記為性。

慣習事者，謂曾所習行。

與不散亂所依為業。



C4. 修定時的心理活動 4.6 三摩地(定)



云何三摩地？

謂於所觀事，心一境性。

所觀事者，謂五蘊等，及無常、苦、空、無我等。

心一境者，是專注義。

與智所依為業。由心定故，如實了知。

云何**慧**？

謂**即於彼**，**擇法為性**。或**如理所引**，或**不如理所引**，或**俱非所引**。

即於彼者，謂**所觀事**。

擇法者，謂於諸法**自相**、**共相**，由**慧簡擇**，**得決定故**。

如理所引者，謂**佛弟子**。

不如理所引者，謂諸**外道**。

俱非所引，謂**餘眾生**。

斷疑為業。**慧能簡擇**，於諸法中**得決定故**。



云何信？

謂於業、果、諸諦、寶等，深正符順，心淨為性。

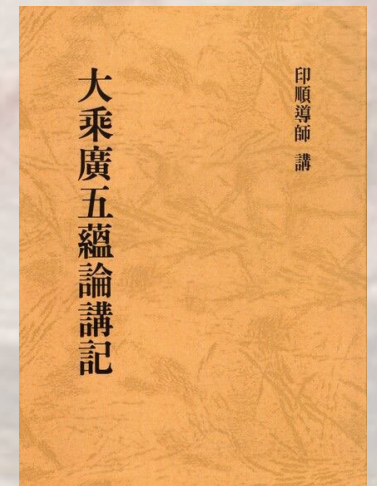
於業者，謂福、非福、不動業。

於果者，謂須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢果。

於諦者，謂苦、集、滅、道諦。於寶者，謂佛、法、僧寶。

於如是業、果等，極相符順，亦名清淨及希求義。

與欲所依為業。



[Y0042 大乘廣五蘊論講記 - 卷/篇章 1 | CBETA 線上閱讀](#)

資料來源：《大乘廣五蘊論》CBETA電子版 (T31, no. 1613, p. 852, a1~17)

北傳之遍行心所與別境心所 五遍行

	心所	《大乘五蘊論》	《釋論》
五遍行	受	謂識之領納。 受有三種：謂樂受、苦受、不苦不樂受。 樂受者，謂此滅時，有和合欲； 苦受者，謂此生時，有乖離欲； 不苦不樂受者，謂無二欲。	無二欲者，謂無和合及乖離欲。
	想	謂能增勝取諸境相。	增勝取者，謂勝力能取，如大力者，說名勝力。
	觸	謂三和合，分別為性。	三和，謂眼、色、識如是等，此諸和合，心、心法生，故名為觸。 與受所依為業。
	作意	謂令發悟為性。	令心、心法現前警動，是憶念義，任持攀緣心為業。
	思	謂於功德、過失及以俱非， 令心造作意業為性。	此性若有，識攀緣用即現在前，猶如磁石引鐵令動、 能推善、不善、無記心為業。

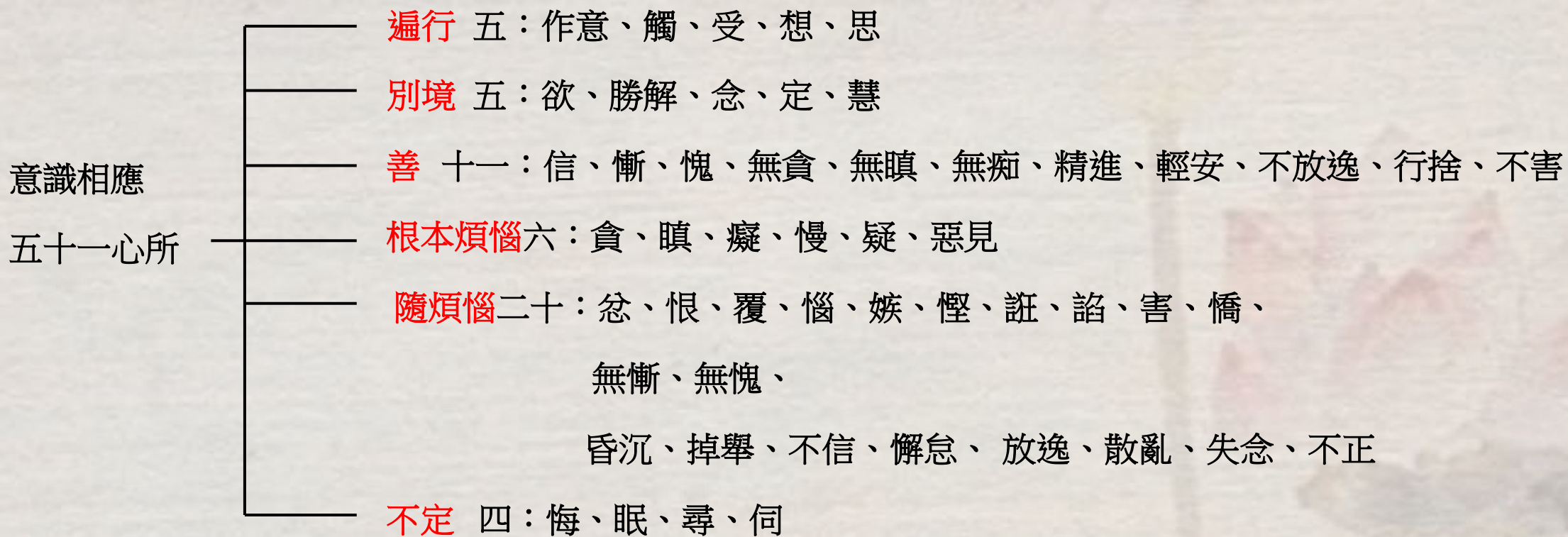
資料來源：劉錦華編 2014年明珠佛學社禪修班講義

北傳之遍行心所與別境心所 五別境

	心所	《大乘五蘊論》	《釋論》
五別境	欲	謂於可愛樂事，希望為性。	愛樂事者，所謂可愛見聞等事，是願樂希求之義，能與精進所依為業。
	勝解	謂於決定境，如所了知，印可為性。	決定境者。謂於五蘊等。如日親說： 「色如聚沫，受如水泡，想如陽炎，行如芭蕉，識如幻境。」 如是決定。或如諸法所住自相，謂即如是而生決定。 言決定者，即印持義。餘無引轉為業。此增勝故。餘所不能引。
	念	謂於慣習事，心不忘失，明記為性。	慣習事者，謂曾所習行，與不散亂所依為業。
	定	謂於所觀事，心一境性。	所觀事者，謂五蘊等及無常、苦、空、無我等。 心一境者，是專注義，與智所依為業，由心定故，如實了知。
	慧	謂即於彼，擇法為性。 或如理所引、或不如理所引、或俱非所引。	即於彼者，謂所觀事。 擇法者，謂於諸法自相、共相，由慧簡擇，得決定故。 如理所引者，謂佛弟子；不如理所引者，謂諸外道； 俱非所引者，謂餘眾生。 斷疑為業；慧能簡擇，於諸法中，得決定故。

資料來源：劉錦華編 2014年明珠佛學社 禪修班講義

與第六意識相應的心所有五十一個



八識規矩頌

前五意識

凡 性境現量通三性
眼耳身三二地居
遍行別境善十一
中二大八貪瞋痴
五識同依淨色根
九緣八七好相鄰
合三離二觀塵世
愚者難分識與根

聖 變相觀空唯後得
果中猶自不詮真
圓明初發成無漏
三類分身息苦輪

智 情

第六意識

三性三量通三境
三界輪時易可知
相應心所五十一
善惡臨時別配之
性界受三恆轉易
根隨信等總相連
動身發語獨為最
引滿能招業力牽

發起初心歡喜地
俱生猶自現纏眠
遠行地後純無漏
觀察圓明照大千

第七意識（末那識）

凡 帶質有覆通情本
隨緣執我量為非
八大遍行別境慧
貪痴我見慢相隨
恆審思量我相隨
有情日夜鎮昏迷
四惑八大相應起
六轉呼為染淨依

聖 極喜初心平等性
無功用我恆摧
如來現起他受用
十地菩薩所被機

智 情

第八意識（阿賴耶識）

性唯無覆五遍行
界地隨他業力生
二乘不了因迷執
由此能興論主諍
浩浩三藏不可窮
淵深七浪境為風
受熏持種根身器
去後來先作主公

不動地前纔捨藏
金剛道後異熟空
大圓無垢同時發
普照十方塵剎中

C5. 禪定階位（四禪八定）

5.1 禪定之異名： 1、禪（梵：dhyana，巴：jhana）

1、**禪**（梵：dhyana，巴：jhana），動詞語根dhyai（思慮）：

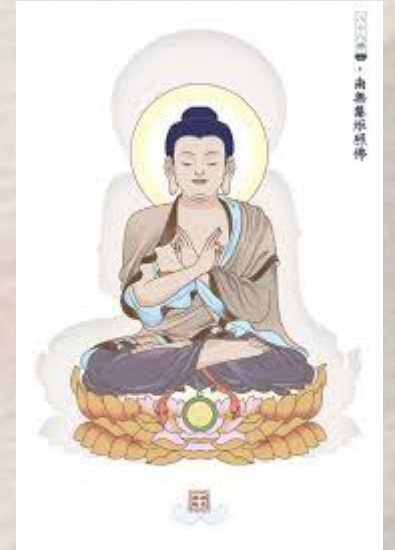
漢譯：

「**靜慮**」、「**思惟修**」、「**棄惡**」、「**功德叢林**」……。

《大毘婆沙論》卷141：

「靜謂寂靜、慮謂籌慮。」（大正27，726c12）

唯限於**初禪**～**四禪**。



2、三昧（sam-a-動詞語根 dha（保持）→ samadhi）

P. 14

2、三昧（sam-a-動詞語根 dha（保持）→ samadhi）

漢譯：「**三摩地**」、「**定**」、「**調直定**」、「**等持**」……。

平等持心、內心保持平衡的狀態。

涵蓋範圍極廣：

欲界定、**未到定**、四禪、四無色定、滅盡定、

般舟三昧、**首楞嚴三昧**等均可稱為**三昧**。



回首阿彌陀佛 世界只此一尊的「**回首阿彌陀佛立像**」。
佛對永觀法師說：「太慢了喔！」佛之回首，意味甚麼？

3、三摩鉢底（samapatti，梵、巴同）

3、**三摩鉢底**（samapatti，梵、巴同）：

漢譯：「**等至**」、「正受」、「三摩跋提」……。

是從**平等持心**而**到達定境**。

多用於**四無色定**（arupyasamapatti）

及**滅盡定**（nirodhasamapatti）

或**九次第定**（navanupurvasamapattayah）。



4、三摩哂多

(sam-a- 動詞語根 dha 之過去分詞 → samahita)

4、**三摩哂多** (sam-a- 動詞語根 dha 之過去分詞 → samahita) :

漢譯：「**等引**」。

平等引發或**引發平等**。依**定力****引生身心安和****平等**之意。



5、心一境性

(梵 : cittaikagrata ; 巴 : cittassa ekaggata)

5、**心一境性** (梵 : cittaikagrata ; 巴 : cittassa ekaggata) :

將**心**置於**一處**，使**精神統一**。



6、止（梵：śamatha；巴：samatha）

6、止（梵：śamatha；巴：samatha）：

漢譯：奢摩他。

常與觀（梵：vipaśyanā；巴：vipassana = 毘鉢舍那）對稱。



7、現法樂住

(梵：drstadharmasukhavihara；
巴：ditthadhammasukhavihara)：

7、**現法樂住**（梵：drstadharmasukhavihara；
巴：ditthadhammasukhavihara）：

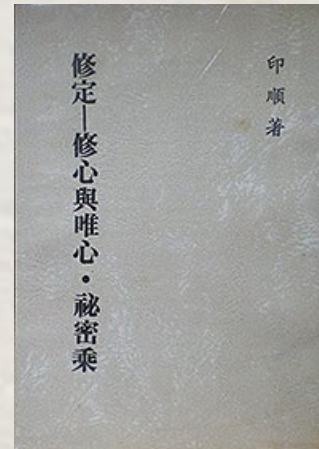
是**依修定而離一切妄想**，於**現世得身心寂滅法樂**。



P. 14 8、瑜伽（動詞語根yuj（結合、抑制）→ yoga）

8、**瑜伽**（動詞語根yuj（結合、抑制）→ yoga）：

抑制諸根，使身心結合相應。



9、增上心（adhicitta）學

9、增上心（adhicitta）學：

常與增上戒學、增上慧學並稱，為三增上學之一。

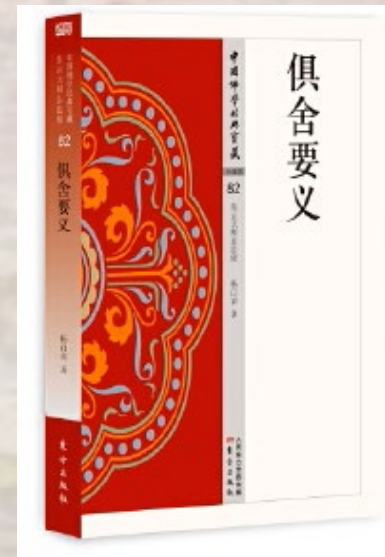
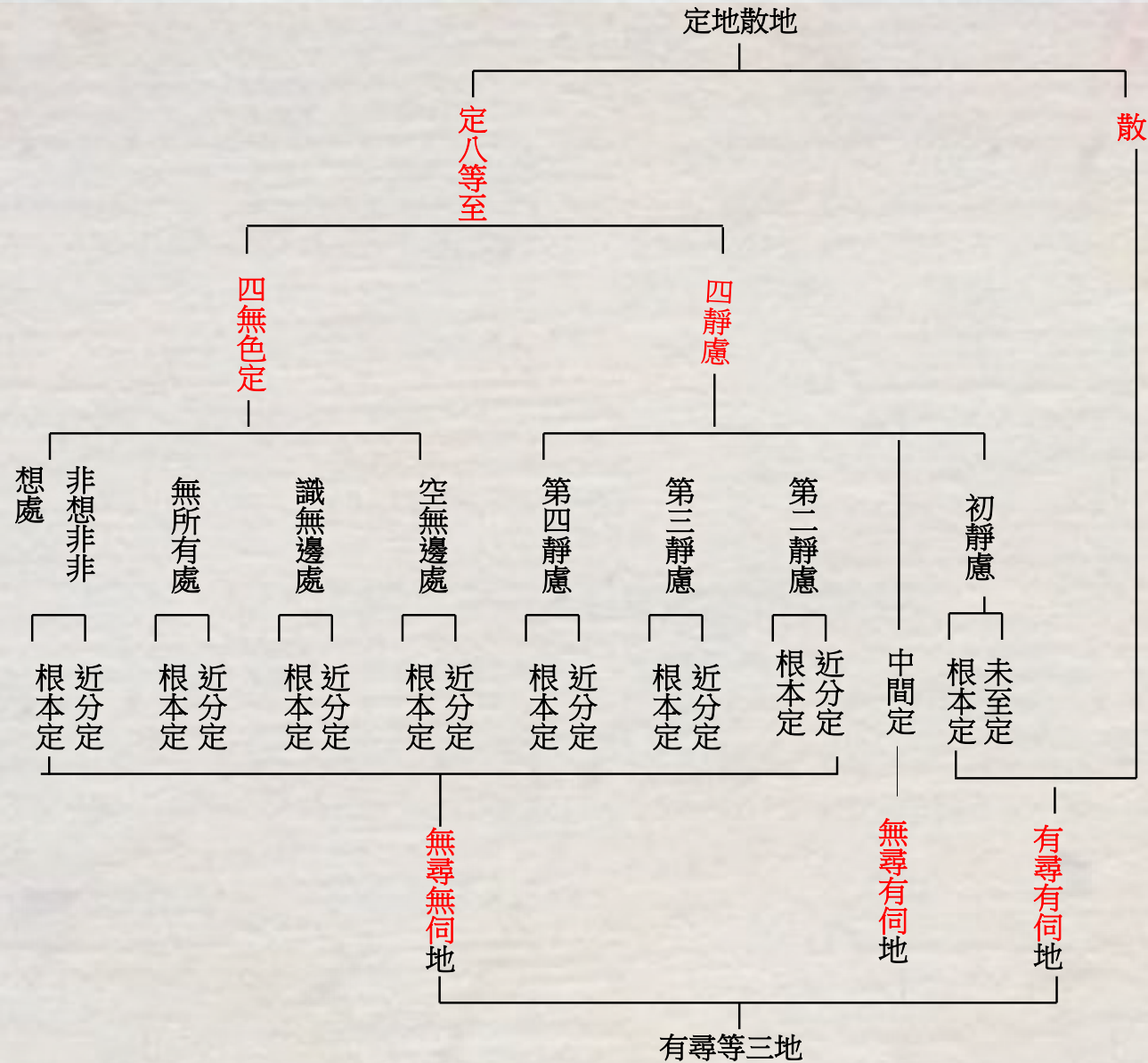
※參見：（1）印順導師：《初期大乘佛教之起源與開展》p.1215。

資 料 來 源：

※《瑜伽師地論略纂》卷5（大正43，66c25～67a27）；

《成唯識論了義燈》卷5末（大正43，753b18～c7）提到「定」之七種異名（相當於下列1～7項）。

5.2 四禪、八定、九次第定



資料來源：※（楊白衣《俱舍要義》P.131

安止禪的增上次第表

神通 / 證智 / 觀 / 無色定			
四 禪		禪 那	
三 禪			
二 禪			
初 禪			
遍滿喜	近行定	似 相	等持
踴躍喜		取 相	專注一趣
			最極寂靜
繼起喜			寂靜
			調伏
剎那喜		遍 作 相	近住
			安住
小喜			等住
	內住		
五喜		三相	九住心
覺音的止禪階段			無著的止禪階段

資 料 來 源 ： 劉錦華 編 2014年明珠佛學社 禪修班講義

四十業處禪適應性行及禪那程度 十遍處

	業 處 禪	性 行	禪 那 程 度
十 遍 處	地遍處	各種 性 行	初 禪 至 四 禪
	水遍處		
	火遍處		
	風遍處		
	青遍處	瞋 恚	
	黃遍處		
	赤遍處		
	白遍處		
	光明遍處	各種 性 行	
	限定虛空遍處		

資 料 來 源 ： 劉錦華 編 2014年明珠佛學社 禪修班講義

四十業處禪適應性行及禪那程度 十不淨

	業處禪	性行	禪那程度
十 不 淨	膨脹相	欲貪	初禪
	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		

資料來源：劉錦華編 2014年明珠佛學社 禪修班講義

四十業處禪適應性行及禪那程度

四梵住 四無色 食厭想 四界差別觀

	業處禪	性行	禪那程度
四梵住	慈梵住	瞋恚	初禪至三禪
	悲梵住		
	喜梵住		
	捨梵住		四禪
四無色	空無邊處	各種性行	四禪
	識無邊處		
	無所有處		
	非想非非想處		
	食厭想	覺	近行定
	四界差別觀	覺	近行定

資料來源：劉錦華編 2014年明珠佛學社 禪修班講義

十遍處內容簡表

	十遍處	以十種遍滿相來作假想觀的修法
1	地遍處	以地為相，由修取相、似相，以至成就安止定。
2	水遍處	以水為相，由修取相、似相，以至成就安止定。
3	火遍處	以火為相，由修取相、似相，以至成就安止定。
4	風遍處	以風為相，由修取相、似相，以至成就安止定。
5	青遍處	以青花或青布作取相練習。
6	黃遍處	以黃花或黃布作取相練習。
7	赤遍處	以紅花或紅布作取相練習。
8	白遍處	以白花或白布作取相練習。
9	光明遍處	以壁孔的光明或燈光映照牆上來取相練習。
10	限定虛空遍處	把壁隙取虛空相來練習。

資料來源：劉錦華編 2014年明珠佛學社 禪修班講義

十不淨內容簡表

	十不淨	以十種屍體敗壞過程中的不淨相作觀想，特別用以對治貪欲。
11	膨脹相	以同性屍體作取相，以觀想屍體死後逐漸膨脹。
12	青瘀相	觀想屍體皮膚逐漸改變而有多種顏色，多為青瘀色。
13	膿爛相	屍體爛掉破穿了的地方開始流膿潰爛。
14	斷壞相	屍體潰爛後開始斷開一段段如解剖一般。
15	食殘相	由野生動物來吃掉部份屍體而剩下的樣子。
16	散亂相	屍體散開，頭、手、足等肢體各為一處。
17	斬斫離散相	被動物咬亂離散的模樣。
18	血塗相	濃血流滿肢體及地上。
19	蟲聚相	剩下的屍體生出蛆蟲，各聚一處。
20	骸骨相	最後剩下一堆骸骨。

資 料 來 源 ： 劉錦華 編 2014年明珠佛學社 禪修班講義

十隨念內容簡表

	十隨念	跟隨所修的對象而數數起念。
21	佛隨念	默念佛陀十名號而思惟其功德。
22	法隨念	隨念正法的六項功德。
23	僧隨念	隨念聖弟子之功德。
24	戒隨念	隨念自己持戒的功德。
25	施隨念	隨念佈施的種種功德。
26	天隨念	隨念生天的功德。
27	死隨念	隨念死將來臨，不可依戀。
28	身至念	默念身體的三十二個不淨的部份。
29	念呼吸	透過觀察憶念呼吸的出入息的十六個過程。亦可由此而轉入內觀。
30	寂止隨念	默念思維寂滅一切苦的涅槃之功德。

資料來源：劉錦華編 2014年明珠佛學社 禪修班講義

四梵住 四無色 食厭想 四界差別觀內容簡表

	四 梵 住	修習四種無量心。
31	慈梵住	思惟觀想對自己及他人及至怨敵等皆能柔軟平等視之。
32	悲梵住	思惟觀想對自己及他人起同情及願意協助他們離苦。
33	喜梵住	思惟讚歎他人的功德及分享快樂。
34	捨梵住	思惟修習放自他下平等的無量捨心。
	四 無 色	四無色定為超越色界的無色界禪定，見下界定之缺失而層層升進。
35	空無邊處	行者達四禪後，觀虛空而住，思惟無邊虛空而達至此定。
36	識無邊處	思惟空無邊處之過患而超越之，入識無邊處定。
37	無所有處	思惟識無邊處定之過患而思惟無所有處之優越而升進。
38	非想非非想處	思惟無所有處定之過患而趨向更寂靜之非想非非想處定。
39	食厭想	思惟四食（搏食、觸食、思食、識食）皆有貪求，皆為令人討厭之事。
40	四界差別觀	思惟修習辨識身體組合的地、水、火、風等四界及其特相，藉此培養專注定力。

資 料 來 源 ： 劉錦華 編 2014年明珠佛學社 禪修班講義

三學、七清淨、十六階智對照表

三學、七清淨、十六階智對照表			
三學	七清淨	十六階智	觀智內容
戒學	一、戒清淨（別解脫戒）		
定學	二、心清淨（近分定/安止定）		
慧學	三、見清淨	1、名色分別智	體悟對境唯只是名與色的存在，不會再起身心是「我」的邪見，也沒有我的手、足、頭等執見。
	四、度疑清淨	2、緣攝受智（法住智）	理解名與色之間的前後因緣，不再疑惑，消除了偶然、無因生的邪見。
	五、道非道智見清淨	3、三法印智（思惟智）	體會無常、苦、無我三種隨觀智，開始以稍遜即逝、逼迫苦惱、不能主宰三觀點來看待事物。
		4、生滅隨觀智（弱）	心覺察對境色法心法的剎那生滅，同時將出現「十種觀染」的情況。
	六、行道智見清淨	4、生滅隨觀智（成熟）	心清晰覺察對境的剎那生滅（確定正道）
		5、壞隨觀智	觀察諸行唯是衰滅、破滅、壞滅、滅盡，遠離有見。
		6、怖畏現起智	親見對境（名色）的瞬間崩壞而令人恐怖及畏懼之處。
		7、過患隨觀智	領會身心是過患、毫不可愛、可嫌可離的，是不安穩的。
		8、厭離隨觀智	領會其令人厭離之本質。覺怖、過患、厭離三智實應歸為一智，行者或僅出現一二而已。
		9、欲解脫智	生起持續修解脫行的深切動力，驅策行者奮力向前，以達至苦惱止息的目標。
		10、審察隨觀智	仔細審察無常、苦、無我三相，明確了知三相本質。
		11、行捨智	正念靈敏而確立平衡，呈現安寧與穩定。極度微細的心念起時便已覺察，不復被苦樂所擾動。
		12、隨順智	分遍作、近行、隨順三速行心，剎那間以隨順無常、苦、無我三相捨離，助種姓智生起。
		13、種姓智	行者剎那以涅槃為所緣，從凡夫種姓進入聖者種姓，智緣出世間，但心還是屬於世間。
	七、智見清淨（解脫/解脫知見）	14、道智	行者以涅槃為所緣，證入出世間道，步上須陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿羅漢道。
		15、果智	行者清晰而寂靜了知成就聖道果，由須陀洹果、斯陀含果、阿那含果，最後阿羅漢果。
		16、省察智（返照智）	行者在每一出世間道後，都會省察道智、果智、涅槃、已斷及未斷煩惱。

資料來源：劉錦華編 2022年般若經的空觀講義

三學、七清淨、十六階智對照表

三學、七清淨、十六階智對照表			
三學	七清淨	十六階智	觀智內容
戒學	一、戒清淨 (別解脫戒)		
定學	二、心清淨 (近分定/安止定)		
慧學	三、見清淨	1、名色分別智	體悟對境唯只是名與色的存在， 不會再起身心是「我」的邪見， 也沒有我的手、足、頭等執見。

資料來源：劉錦華編 2022年 般若經的空觀講義

三學、七清淨、十六階智對照表

慧學	三、見清淨	1、名色分別智	體悟對境唯只是名與色的存在， 不會再起身心是「我」的邪見， 也沒有我的手、足、頭等執見。
	四、度疑清淨	2、緣攝受智 (法住智)	理解名與色之間的前後因緣，不再疑惑， 消除了偶然、無因生的邪見。
	五、道非道智見清淨	3、三法印智 (思惟智)	體會無常、苦、無我三種隨觀智， 開始以稍遜即逝、逼迫苦惱、 不能主宰三觀點來看待事物。
		4、生滅隨觀智 (弱)	心覺察對境色法心法的剎那生滅， 同時將出現「十種觀染」的情況。
	六、行道智見清淨	4、生滅隨觀智 (成熟)	心清晰覺察對境的剎那生滅（確定正道）
		5、壞隨觀智	觀察諸行唯是衰滅、破滅、壞滅、滅盡，遠離有見。
		6、怖畏現起智	親見對境（名色）的瞬間崩壞而令人恐怖及畏懼之處。
		7、過患隨觀智	領會身心是過患、毫不可愛、可嫌可離的，是不安穩的。
		8、厭離隨觀智	領會其令人厭離之本質。覺怖、過患、 厭離三智實應歸為一智，行者或僅出現一二而已。
		9、欲解脫智	生起持續修解脫行的深切動力，驅策行者奮力向前， 以達至苦惱止息的目標。
		10、審察隨觀智	仔細審察無常、苦、無我三相，明確了知三相本質。

資料來源：劉錦華編 2022年 般若經的空觀講義

三學、七清淨、十六階智對照表

慧學		11、行捨智	正念靈敏而確立平衡，呈現安寧與穩定。 極度微細的心念起時便已覺察，不復被苦樂所擾動。
		12、隨順智	分遍作、近行、隨順三速行心， 剎那間以隨順無常、苦、無我三相捨離，助種姓智生起。
		13、種姓智	行者剎那以涅槃為所緣，從凡夫種姓進入聖者種姓， 智緣出世間，但心還是屬於世間。
	七、智見清淨 (解脫 / 解脫知見)	14、道智	行者以涅槃為所緣，證入出世間道，步上須陀洹道、 斯陀含道、阿那含道、阿羅漢道。
		15、果智	行者清晰而寂靜了知成就聖道果，由須陀洹果、 斯陀含果、阿那含果，最後阿羅漢果。
		16、省察智 (返照智)	行者在每一出世間道後，都會省察道智、果智、涅槃、 已斷及未斷煩惱。

由「隨順智」至「種姓智」的過程 緊在三個極短心識時間內完成

〔問〕請告訴我，你是怎麼樣用心**審視道**（*Magga*）的？

〔答〕假設有位**禪修者**，他在**修習內觀禪**（*Vipassanā*）

時**不斷進步**，到了某個水平，當他的心到達有分識²
（*Bhavaṅga consciousness*）(4)時，（**道心**）**前面的三個心識**
會**消滅煩惱或污染**，（**緊隨道心**）**後面的心識會覺知涅槃**³。

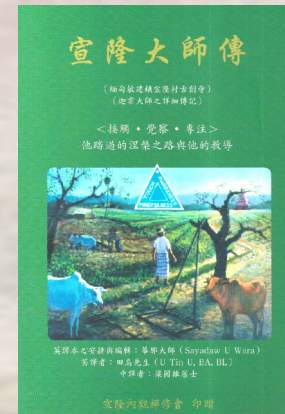
接着，**心、心所與色等的生滅變化被了解為苦**⁴，

心意在**審思苦因**時會領悟到**貪愛就是苦因**⁵。

這種**領悟**是在**電光火石之間生起**的，可以說，

就在我**開口解釋**時**已經發生了**。

〔法遍安大師打斷說：「對！請繼續說下去吧！」〕



資料來源：《宣隆大師傳》P. 34

http://www.sunlun.com/SBIO_Ch-Trad_v1.0F.pdf

宣隆內觀禪法

由「隨順智」至「種姓智」的過程 緊在三個極短心識時間內完成

³ 這是指「**隨順智**」。

此智被稱為隨順是因為它**順著之前觀智**的作用，
以順著之後「**道智**」之作用。

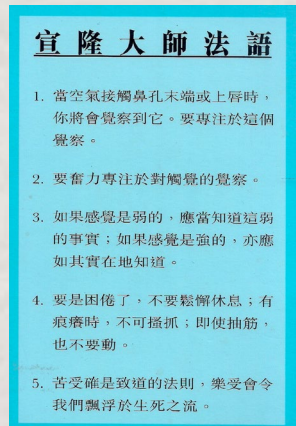
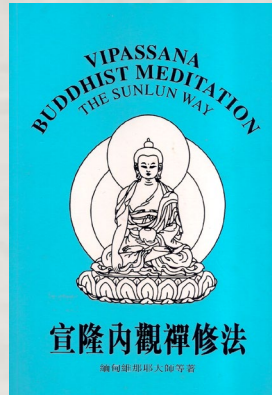
「**隨順智**」是世間最後一個以身心為所緣的觀智，
依此，行者體證了「**苦聖諦**」、「**苦集聖諦**」。
由「**隨順智**」發展至「**種姓智**」
的過程緊在生起**三個極短心識**時間內
完成「**遍作**」、「**近行**」、「**隨順**」，請看下圖。

⁴ 這是「**苦聖諦**」。

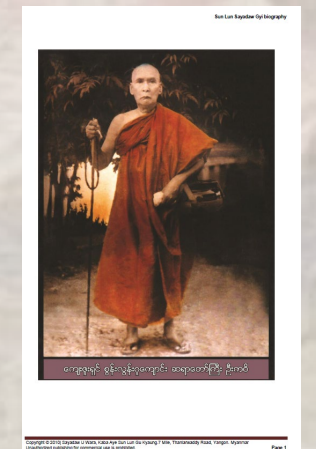
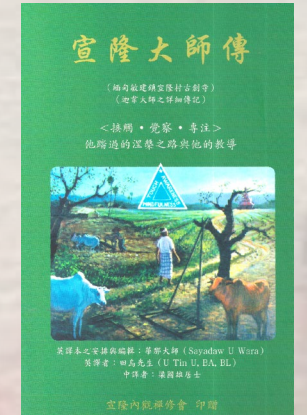
⁵ 這是「**苦集聖諦**」。

資料來源：2014年明珠佛學社 劉錦華 編 禪修班 講義《宣隆大師傳》P.181

由「隨順智」至「種姓智」的過程 緊在三個極短心識時間內完成



宣隆內觀禪法



資料來源：2014年明珠佛學社 劉錦華 編 禪修班 講義《宣隆大師傳》P.181

由「隨順智」至「種姓智」的過程 緊在三個極短心識時間內完成

就像懸吊在繩子上過河一樣，**抓住繩子**是

(1) 「**遍作**」**遍作**心為「**道智**」作**準備**，

下一個階段**懸吊**的繩子將人**帶到**河流**中間**的是

(2) 「**近行**」而

(3) 「**隨順**」再將人**帶到對岸**上。

當人**落在對岸**的**時候**，此心稱為「**種姓智**」，

這時**心緣於世間與涅槃之間**，如行者能**放開繩子**，

便**踏上解脫之流**，**獲得了以涅槃為所緣之「道智」**。



安般念入門

一、引言

安般念的操作體會，須建立於上述（安般念）理論的了知，
爾後才有足夠的聞思基礎，有效地掌握到入出息念的修學次第。

以下的方法，提供大家參考：

論究「安般念」（亦稱「入出息念」「身至念（身念處之一）」等）
的次第，從契經來說，修正有三個步驟：

1、入出息，2、長短息，3、遍身息。

（案：因為考量到這次是側重在初學入門的指引，

故 4、止息身行，將不介紹。）

三種相（nimitta 或翻為徵兆、標誌）

然從論書修止的教導而論，

也有三種相（nimitta 或翻為徵兆、標誌）需要把握：

1、遍作相，

2、取相，

3、似相。以下，將經論二者作融合的說明。

安般念入門

二、修習步驟的說明

二、修習步驟的說明

從阿闍梨的**教學經驗**，是以**三種相**為大架構，
再從中引入**契經**的**三個步驟**。

(一) 遍作相

(一) 遍作相

首先，來說明第一個「遍作相」。

遍作，就是預備、準備的意思。

直接以契經的三個步驟契入的人也是有的，

但屬於少數善根深厚的人，對一般根性來說，

可在三者之前外加四個前方便：

察覺三個點

- 【一】將注意力從外收攝向內，以全身為目標，所緣大，心就易專注。
- 【二】再將專注力逐漸縮小到臉部。
- 【三】再縮小到鼻端或人中處，去察覺三個點：

A 指 **air**，即氣息，入息和出息，也可稱為「境」。

B 指 **body**，是身（等於鼻端或人中處），也可稱為「根」。

C 指 **contact**，即「息（**A**）」和「身（**B**）」

的「接觸點 / 範圍 / 重疊處 **C**」，也可稱為「觸」。

專注焦點要放在 C（觸所緣）

在分別這三點之後，要清楚我們現在是修止，

故專注焦點要放在 C（觸所緣）。

然而，若注意力放錯地方，如注意A則會隨息進出而無法培養定力；

倘若注意 B 則會去觀察身觸之四大變化，冷熱是火大，

推動（或支持）是風大，堅硬是地大，粘著是水大，

這就轉去注意四大或四界分別觀，而不是在修安般念之止了。

此階段重點在修止 應專心於 C 點上

所以應專心於 C 點上，因為「相 (nimitta)」
是從同一個點上培養出來的。

上面說的 A 和 B 不是沒用的，

只是此階段重點在修止，

若待止成就後要轉修觀時，注意力即要轉換到 A 和 B 了。

【四】增入「數息」方法

【四】增入「數息」方法。

南北佛教的數息方式繁多，今取數一至十的方法。

禪修者首先要辨別出 A、B、C 三者，然後將專注力住於 C 點，及運用「數息」的方法先培養「正念」。

如數至「正念」可以相續安住於一個固定所緣上且不紊亂，或至少有十五分鐘以上時，就可以嘗試把數息的方法放掉，進入到另一個培養「覺知」（或正知）氣息入或出的階段，如此便能讓我們的「相」變得更加穩定。

「遍作相」的學習完成

到這裡，才是契經所言的第一個步驟「1、入出息」。

從把取到所緣（C 點），

並揉以古德教導的數息方法令念住於所緣（相），

就是「遍作相」的學習完成。

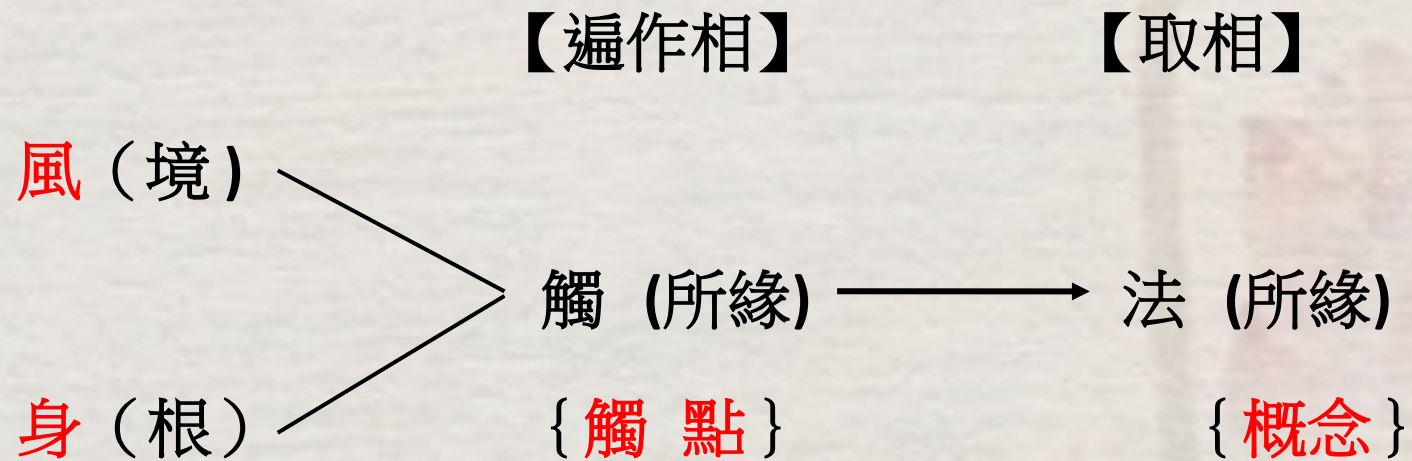
須明白，將心力放在同一「相」上是培養正念，

而放在覺知「入出息」上則為培養正知。

(二) 取相

(二) 取相

其次，來說明第二個「取相」。大意如下圖所示：



P.21 專注入出息，剛開始一定由前五門之一的身門起步

專注入出息，剛開始一定由前五門之一的身門起步，

特別是身觸（觸所緣或上述的 C 點）。

上一個遍作相的重點，不外乎將注意力攝持於身體（身至念）後，

就尋找更為微細的接觸範圍或接觸點（C 點）為目標

（每次把取到的標誌位置不同沒關係），

為了加強專注 C 點的念力，增一數息為方便，

當數息穩定後就進而增強正知，放掉數字而清楚了知息入息出，

此即是完成第一階段的功課。

P.21 將注意力放在 C 點或觸點上建立入出息的「恒常」相

若詳細說，以 C 點為目標時，這「觸」點其實屬於真實法，

真實法是有四大自然或生滅共相的，故需明白：

此時重心是在修止，不是修觀，不必去分別觸點的變化，

應將注意力放在 C 點或觸點上建立入出息的「恒常」相

（概念或施設 paññatti, prajñapti）上，

論書譬喻如一軍隊的進出城門，

你只要守在城門了知其進或出即可（或喻為鋸木的觸點上往返），

也唯有保持在同一點上，才會累積出所謂的禪相，並進入「似相」。

以純意門法所緣（入出息相）為專注點

第二個「取相」的學習，剛開始還是有前五門的身觸感覺，

但它占的時間不多，

很快地其將以純意門法所緣（入出息相）為專注點。

在進入法所緣的階段，強而有力的正念正知，

也很快地可從契經的「1、入出息」，培養出「2、長短息」。

P.22 長短息指於 C 點上入出息往返摩擦的時間之長短

長短息，是指於 C 點上入出息往返摩擦的時間之長短，
但並非去分辨前後息的長或短，一旦落入分別就是妄想了，
所以此階段只須覺知與體驗息在同一點上摩擦的時間之長或短即可。
當我們能體驗息同在一點上穩定十五至三十分鐘（或更長時間）後，
即可繼續進行契經的第三個步驟「3、遍身息」。

P.22 將注意力放在 C 點或觸點上建立入出息的「恒常」相

「遍」是一切，「身」是息，意思是指入出息的前中後一切過程，也就是說，此階段我們必須增強正念正知，去體驗息在摩擦點上的整個過程，注意力就不去分別它的長短了。當我們對於全息（whole breath）的進……，或息的出……，沒有漏失，於這穩定的點上，將會慢慢累積出禪相，要出現在與 C 點結合的禪相才是正確的禪相。剛開始也不要去看禪相，要繼續覺知氣息進或出的全部過程。等相穩定及確定已經結合之後，才將心的專注力移至禪相上。此時，也將進入「近行定」。

（南傳認為是屬欲界的定，有部認為「未至定」是屬色界所攝定。）

正確了解與把取所緣「遍作相」和「取相」

這次受限於禪修的時間，所以指導阿闍梨設定的目標，
就是「遍作相」和「取相」的正確了解與把取所緣的學習體會。

三、結說

三、結說

從上述**安般念三摩地**的**理論與實踐**的方法而言（**從理論轉為經驗**），
可說已**相當完備**，於此簡單回顧一下重要的說明：

「**安般念三摩地**」在**原始佛教**中，

並沒有把它視為純然的奢摩他（止）業處。

從**契經**、《**清淨道論**》及**注釋書**來看，

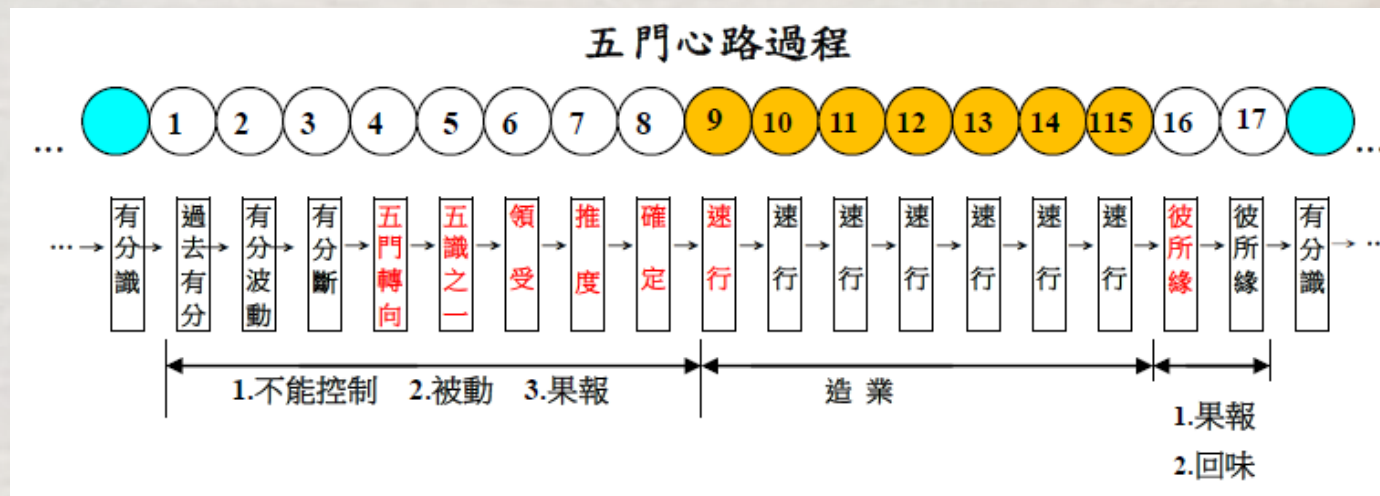
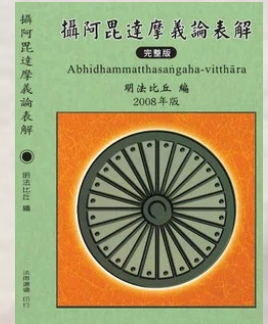
它是具備止觀、通達四聖諦及獲得明、解脫等深意的。

將之限於純屬修定或止業處，似乎是後來某些論師的看法。

三、結說

《攝義論》說修習安般念有**三次第**：**遍作相**、**取相**及**似相**。
而有**三法**：**相**、**出息**和**入息**，才有**所緣**的存在。
三相如下：

- 1、**遍作相**：是**完全**的**準備相**，重於**前五識**，
由**身觸**（息=A，身=B）把**取所緣**（重疊處=C）的**第一步**。
- 2、**取相**：從**身根**的接觸取來的**相**，再漸轉為**意識**。
- 3、**似相**：**純然**的**意識**，屬**欲界**及**色界心**。



- 有分識：生命不可缺少的成分
- 過去有分：六門緣取六境的心識剎那
- 有分波動：六根門轉向所緣時，有分識出現波動
- 有分斷：有分波動第二次之後即停止
- 五門轉向：心識轉向五門(五根)所對的五境
- 五識：眼、耳、鼻、舌、身識，對目標取相
- 領受：接受五識的印記作用
- 推度：有度量、審查印記的作用
- 確定：確定、省察印記為可意或不可意之心
- 速行：迅速造作身口意業。
- 彼所緣：繼續認知速行所緣之心，有回味的的作用
- 意門轉向：把心轉向法境的目標

攝阿毗達磨義論 第四章：心路過程 五門心路過程

三相與契經相配合

三相與契經相配合，則如下：

1、**遍作相**，即正念的把取和守住所緣，

正知要了知氣息的人、出及數目。

2、**取相**，正念住於同一所緣，

但正知是了知「入出息」、「長短息」及「遍身息」。

3、**似相**，則為「止身行」。

三相與契經相配合

在修習的過程中有三要項須注意：

一、方法，二、加行，三、善根¹（亦稱為慧根）。

開始時，對方法的掌握要清楚，其次即決意要實習，

最後的結果則端視個人的善根傾向而定了。

三善根

¹ (1) 《雜阿含 344 經》卷 14:

「云何善根如實知？謂**三善根**——**無貪、無恚、無癡**——是名三善根，如是善根如實知。」

(CBETA, T02, no. 99, p. 94, b 20-21)

(2) 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 7:

「善根有三種：一、**順福分**，二、**順解脫分**，三、**順決擇分**。」

(CBETA, T27, no. 1545, p. 34, c27-28)

(3) 《瑜伽師地論》卷 55:

「問：**善根**生時，依幾種事而**得生**耶？答：若略說依**八種事**：

一、**施**所成福業事，二、**戒**所成福業事，三、**修**所成**福業**事，四、**聞**所成事，
五、**思**所成事，六、**餘修**所成事，七、**簡擇**所成事，八、**攝受有情**所成事。」

(CBETA, T30, no. 1579, p. 602, c6-10)

留住所緣要訣亦有三

而留住所緣的要訣亦有三：

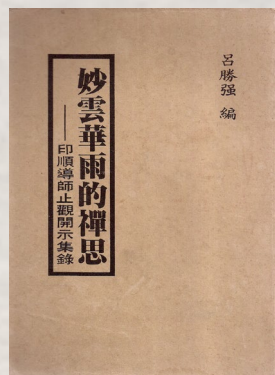
- 一、歡喜恭敬：對所緣、方法及指導老師有信受奉行的真誠。
- 二、見欲過患：對世間的五欲，或思惟一切世間不可樂想。
- 三、決意不斷：專注所緣的意志力，於多久不中斷的誓願。

希望他日因緣成熟，

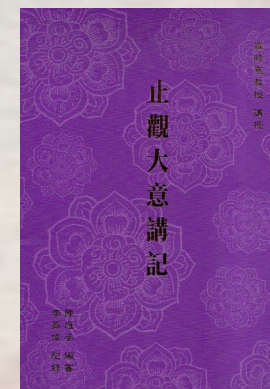
有福報再禮請阿闍梨前來指導安般念之「觀法」的部分。

資料來源：開仁法師編《佛陀的話語》（2019/9/18講義）2019/10/30 ftdhy_B04 補充講義：安般念入門（開仁）

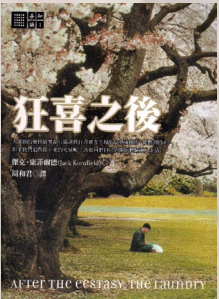
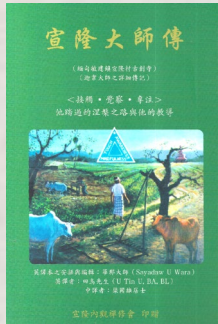
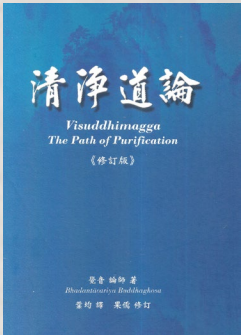
止觀禪法參考書籍



書 名	作 者	建 議	備 註
《妙雲華雨的禪思》 ——印順導師止觀開示集錄	印順法師 呂勝強 編	基本教材 深入研讀	可先讀第二章 其他各章及《空之探究》
《人間佛教的聞思之路》 (含筆者請示問題)	呂勝強 編	深入研讀	印順導師開示摘錄 參訪(二)法住智與涅槃智之分野?
《人間佛教禪法及其當代實踐》	性廣法師	人間佛教禪法，禪學 及思想的系統探索	印順導師的禪法思想，中印禪法 的源頭與流變及其對傳統的繼承
《成佛之道》	印順法師	基本教材	妙雲集中編之五
《成佛之道》(講義)	開仁法師	基本教材	福嚴佛學院推廣教育
《佛法概論》	印順法師	基本教材	阿含經基礎要義
《止觀大意》	羅時憲	深入研讀	《止觀大意》(字幕版)
《止觀大意講記》	羅時憲	最宜初學入門者 豐富實修個案經驗	陳雁姿編審 李嘉偉記錄
《六門教授習定論》	無著、世親菩薩	深入研讀	大乘佛教(瑜伽行派)止觀法
《解深密經分 別瑜伽品》	無著菩薩	深入研讀	大乘佛教止觀法
《天台小止觀》	隋 智者法師著	基本教材	止觀基礎要義
《六妙門》	隋 智者法師著	基本教材	止觀基礎要義
《釋禪波羅蜜次第法門》	隋 智者法師著	基本教材	止觀基礎要義
《聖嚴法師教禪坐》	聖嚴法師	基本教材	止觀基礎要義
《聖嚴法師教默照禪》	聖嚴法師	基本教材	中國禪宗禪觀方法(默照禪)



止觀禪法參考書籍



書名	作者	建議	備註
《Mindfulness in Plain English》	Bhante Henepola Gunaratana	基本教材	南傳禪觀 (南傳禪觀方法)
《佛教禪修直解》	德寶法師著	教材	梁國雄譯 (南傳禪觀方法)
《清淨道論》	覺音論師著	深入研讀	葉均譯 (南傳禪觀方法)
《如實知見》	帕奧禪師	深入教材	弟子合譯(南傳禪觀方法)
《智慧之光》	帕奧禪師	深入教材	弟子合譯(南傳禪觀方法)
《宣隆大師傳》	英譯本之安排與 編輯：華那大師 (Sayadaw U Wara)	南傳禪觀	中譯者：梁國雄居士
宣隆內觀禪修法 VIPASSANA BUDDHIST MEDITATION THE SUNLUN WAY	緬甸維那耶大師等		編譯：香港宣隆禪修組
《狂喜之後》	Jack Kornfield 傑克．康菲爾德 著	一個現代西方人到 東方的參學經驗	周和君 譯
《因是子靜坐法 正編、續篇》	蔣維喬	非佛教的靜坐法	個人靜坐鍛鍊身體的方法，只宜作參考
《因是子靜坐衛生實驗談》	蔣維喬	非佛教的靜坐法	這書從原理、方法、經驗三方面加以說明， 只宜作參考

參考網址

<http://agama.buddhason.org/index.htm>

南北傳雜阿含經對讀、漢譯阿含經辭典、漢譯南傳巴利文本的《相應部SN》經文等資料。

註解內含用作以比對的英譯 SN，採用菩提比丘(Bhikkhu Bodhi), Wisdom Publication, 2000年版英譯本，是非常優質的網路學習資源。

<https://agama.buddhason.org/d.htm>

印順導師著作《聞思篇》課程影音資料下載 - 正信佛青會

<http://video.lwdh.org.tw/>

《成佛之道》講學錄音(慧日講堂)

<https://www.fuyan.org.tw/lecture.html>

福嚴佛學院網站授課講義 (印順法師佛學著作導讀)

<http://www.yinshun.org/Retreat/index.php>

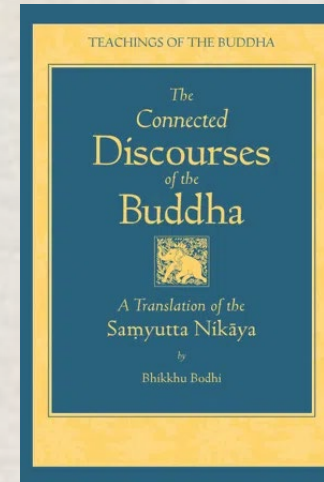
美國印順導師基金會 YIN SHUN FOUNDATION 佛法度假資料

<http://www.dhalbi.org>

法相學會

<https://ddc.shengyen.org/?doc=main>

法鼓全集 2020 紀念版 (shengyen.org) 法鼓全集



慈心禪的下手處

精舍第一次舉辦的**二日慈心禪**，在禪師的帶領下圓滿結束了。

但此並非完結，而是**新的開始**，學員們開始真正進入慈心的修習！

因為這兩天所學的是——掌握**慈心的意義與操作的技巧**。

當**充分的了解**後，即可**直驅而下的進入修習**了。

在此，師父再把**重點強調如下**：

操作時要注意審察內心的感受

1、慈心的下手處是——見可意處，避開不可意處。

2、在操作時要注意審察內心的感受，

如「願我無敵意」時，審察有無排斥感；

「願我無瞋害」時，有無反擊與毀壞感；

「願我無憂惱」時，有無憂悲苦惱感；

「願我保持快樂」時，有無喜悅感。

這即是著重在心與受的真實法上用功。

心的漸次轉變

3、從心的憂喜捨受，漸次由憂轉為捨，
再由捨轉為喜，當內心沒有敵意或有喜受時，
即可由我而轉觀親愛的人，漸次中庸、乃至怨敵。

慈心禪的下手處

4、四句修法著重在審察內心的狀況，

單一句修法著重在保任與增長慈心。

因此單一句修法時要漸漸簡單扼要的把握該句的關鍵字，

如無敵意、無瞋害、無憂惱、快樂！

我相信掌握以上這些重點，每天如實修習，

重質不重量，總會成就慈心禪！

最後願大家常保快樂！

穩 念知呼吸

念知呼吸是

正念正知入出息_{的縮寫}

不管四個步驟的那一個共同點都在於「穩」

有了「穩」才能善用正念和正知來修入出息

「穩」相信自己

一時的走錯跑道或突然的失去目標不要慌張、難過
相信與勉勵自己繼續地守護著

「穩」定的點你的對象會慢慢地浮現

「穩」讓自己看清楚五蓋的傷害

「穩」使內心有信心地持續用功回到生活上

「穩」得住心才能鎮伏五蓋

「穩」也是面對考驗現實的利器

一旦不如理思惟或習氣浮現

就即刻用「穩」定的心將之剪斷並回到念知呼吸上

「穩」得住心才能鎮伏五蓋讓善心轉起令惡念止息

念知呼吸，不離三學

念知呼吸，不離三學！

念知呼吸，極簡易又難行。

呼吸的穩定，或息入出的沉掉，皆有因有緣的。

雖然在練習定學，卻不許將戒、慧移除。

生活中的習慣，跟戒相關；而擇法精進的動力，則與慧連結。

念知呼吸必須伴隨正見

不照顧好語默動靜的戒律，身心必呈現疲備散動；

選擇念知呼吸方法的操作，則必須伴隨正見才行。

要念念審察 $A+B=C$ ¹ 的 C 觸點上，有沒有夾帶著貪欲在裡面，

是知果推因來修，抑或是但求果而棄因來修？

用如理思惟來專注人中的範圍，在穩定的點上若發生沉掉，

就如實地接受它、處理它。

¹ $A+B=C$ 的譬喻來自開印法師：A=Air 呼吸 B=Body 身體 C=Contact 接觸點

從跌倒處站起來

每支香的結束都要審察成敗，
勉勵自心下次從跌倒處站起來。
即便守護定點而產生了輕安，
也莫讓自心漂離了所緣。
切記過去、現在和未來的無常變化，
剪斷它的影響，並且不製造更多的問題。

坦誠個人善根的厚薄 有目標地做好自己的責任

坦誠個人善根的厚薄，有目標地做好自己的責任。

念知呼吸的禪修，可用現代的常識做譬喻：

搜尋無線網絡：身念住的 C 觸點。

輸入個人密碼：正念和正知。

下載雲端資料：體證止觀經驗。



~完~

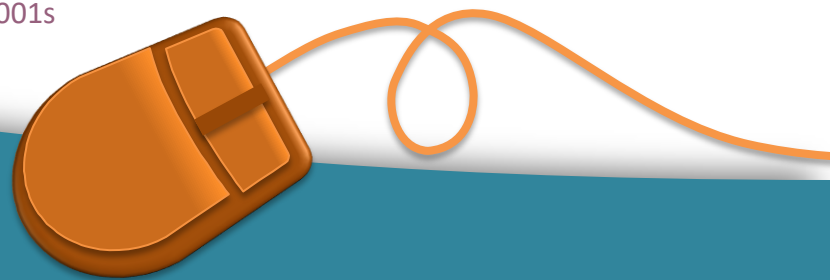
多 謝 大 家

遇見高僧、遇見自己

果慨法師 主講

資料來源：遇見高僧、遇見自己 太虛大師 果慨法師 主講 法鼓講堂

遇見高僧、遇見自己-<https://www.youtube.com/watch?v=1rLFG0nE1g8&t=1001s>



法鼓講堂

線上直播
Live 課程

成功的失敗者 ～聖嚴法師

資料來源：遇見高僧、遇見自己 太虛大師 果慨法師 主講 法鼓講堂
遇見高僧、遇見自己-<https://www.youtube.com/watch?v=1rLFG0nE1g8&t=1001s>



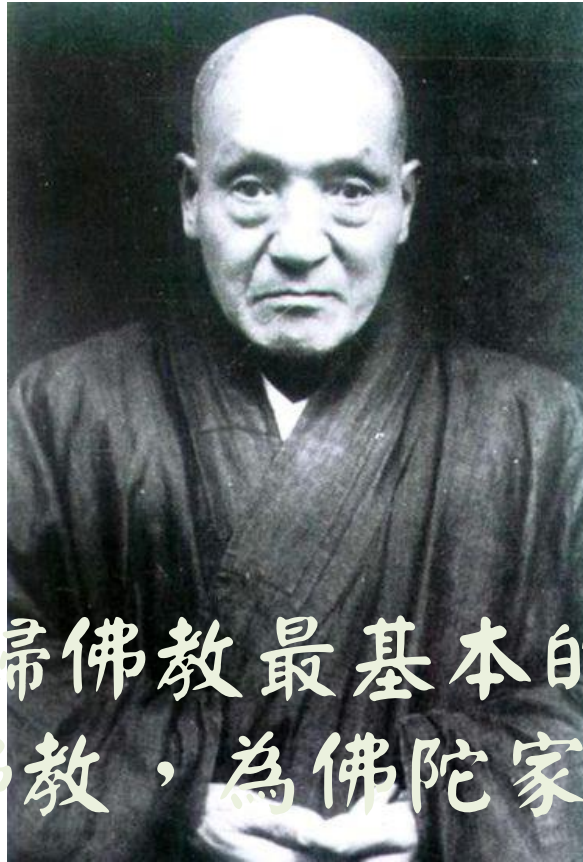
清末民初的年代

- 一、列強的入侵
- 二、洋化運動
- 三、出家人素質低落
- 四、寺產興學





弘一大師
1880~1942



印光大師
1862~1940



虛雲大師
1840~1959

強調回歸佛教最基本的修行，
以振興佛教，為佛陀家業守成。

釋太虛（1890－1947年）



- 印順法師在〈談入世與佛學〉中指出，太虛大師「**真以實踐著稱**」
- 大乘佛法出世與入世精神，「唯太虛大師一人，始真正表現出來。」
- 被譽為**人間佛教的導師**，**現代佛教改革者**。

人生的第一個轉機— 閱藏修學，19歲



慈溪西方
寺閉關



閱經的順序

- 一日、同住藏經閣的老法師，喟然謂曰：
「你這東扯西拉的看，不是看藏經法，應
從大般若經天字第一函，依次第每日規定
幾多卷的看去，由經而律、而論、而雜部
，如此方能把大藏全看一遍」。



十九歲，第一次悟境

- 積月餘，《大般若經》垂盡，身心漸漸凝定。一日，閱經次，忽然失卻身心世界，
- 泯然空寂中，靈光湛湛，無數塵刹煥然炳現，如凌虛影像，明照無邊。座經數小時，如彈指頃；歷好多日，身心猶在輕清安悅中。旋取閱《華嚴經》，恍然皆自心中現量境界。
- 伸紙飛筆，隨意舒發，日數十紙，累千萬字。所有禪錄疑團，一概冰釋，心智透脫無滯。所學內學教義，世諦文字，悉能隨心活用。



十九歲，第一次悟境

- 積月餘，《大般若經》垂盡，身心漸漸凝定。一日，閱經次，忽然失卻身心世界，
- 泯然空寂中，靈光湛湛，無數塵刹煥然炳現，如凌虛影像，明照無邊。應經數小時，如彈指頃；歷好多日，身心猶在輕安中。旋取閱《華嚴經》，恍然皆自心中現量境界。
- 伸紙飛筆，有禪錄義學教義。所學內

此為我蛻脫塵俗
而獲得佛法新生命的開始。



革命意識萌芽

- 華山(1870~1918)，浙江樂清人，年十二於本邑靜濟寺出家。1906年，華山與松風率先在杭州成立了僧教育會，成為僧學主持。「嘉興、普陀諸處之開辦僧學，接華山師總其成。」
- 華山尤其談及佛教之衰，根本原因是缺乏僧才，因而當務之急是振興僧學，造就僧才。
- 太虛與華山的交往播植了日後的改革佛教、振興佛學的弘化種子，以佛法救世的現代佛教理念開始萌芽。



從事佛教運動

- 栖雲，俗姓李，湖南人。弱冠出家，當從寄禪等人參學，歷數年。後去日本留學，加入中國同盟會，與徐錫麟、秋瑾等回國潛圖革命。曾一度任教於秋瑾在紹興所開設的大通學堂。栖雲平常雖西裝革履，卻不時以僧裝隱居僧寺，從事革命活動。
- 從華山到栖雲，太虛接連認識兩位傾向新佛教的有為僧人，佛教革命思想理念，開始全萌生。
- 加入寧波僧教育會，開始從事佛教運動。



祇洹精舍求學

中國佛教教育
史的里程碑

- 二十一歲到南京楊仁山居士所辦的祇洹精舍求學。
- 旨在培養學兼中西的佛學人才，以為將來振興佛教、布化歐美之用，同時也為了提高佛教僧人的整體素質，根治當時僧界存在的種種弊端。



- 二十二歲又從西方寺去廣州參加了革命運動，並主張佛教應該要變，非變不足以通其時代。是年，又在廣州的雙溪寺初任住持；
- 二十三歲時，因逢廣州革命失敗，而作《弔黃花崗》的詩編。同年五月，因避清廷捕捉黨人之風險，回到浙江，又至普陀山度夏，印光大師閱其詩文，即深為讚許。
- 二十四歲，因受革命思潮的影響，在鎮江金山寺，開佛教協進會成立會，而遭舊派反對，致有「大鬧金山」的事件發生，但那完全失敗了。



金山事件、佛門驚覺

- 金山寺衝突事件，是倡導佛教革命的革新派僧人**太虛**與**傳統**叢林僧人之間第一次正面交鋒。
- 大師自謂：『我的佛教革命名聲，從此被傳開，受著人們的尊敬，或**驚懼**、**或厭惡**、**或憐惜**』（我的佛教革命失敗史）



寄禪和尚開追悼大會

- 佛教宜革命有三：一組織革命，二財產革命，三學理革命……

本報按：佛教革命之名詞，發現不久，度亦妄人之邪說耳！
若大庭廣眾之間，明目張膽，放言高論，則未免肆無忌憚矣！
然即如某僧演說，佛教宜革命有三，亦唯第二條財產問題，尚有討論之餘地。若第三條之牽涉學理，竊恐非自命新佛之提婆達多從地獄復起不可！至第一條之組織革命四字，則不但無理由之可言，且并邏輯亦不可解矣！



「敢問佛學叢報」

- 大師之三種革命，**乃思想、制度、經濟並重**，實能握佛教革新之全般論題，此是何等智慧！自非渾一乘輩所知！大師因作「敢問佛學叢報」以駁之（自傳六；我的佛教革命失敗史）。

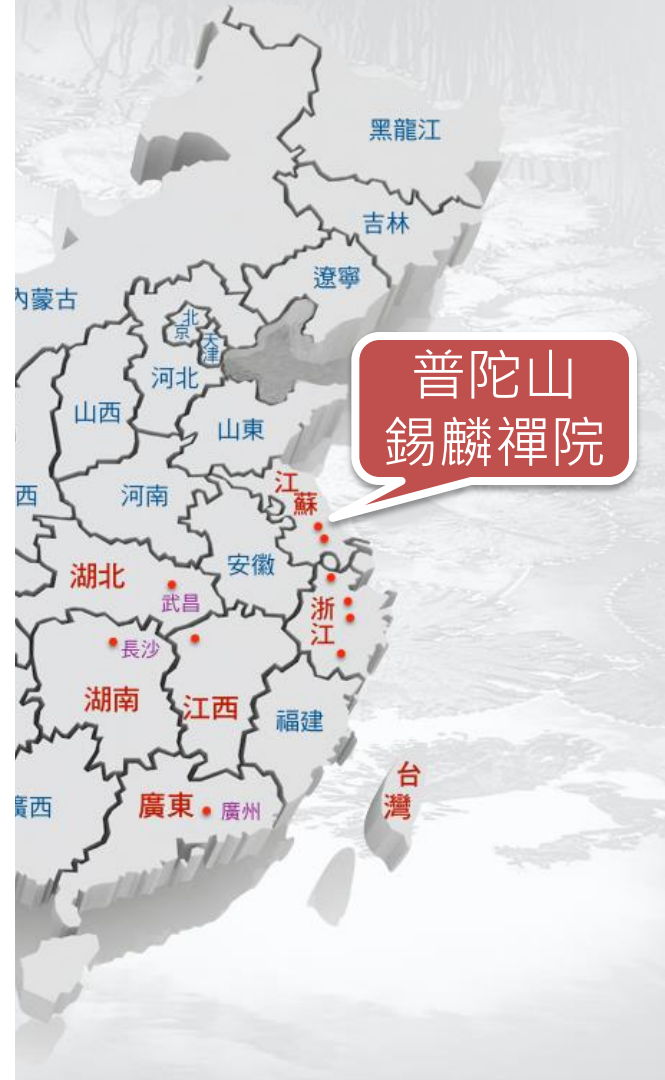


1914(26歲)再次入關

- 經歷種種的挫折，太虛也在反覆質問：自己是否做錯了？不！自己為苦難的眾生著想，為佛教的未來著想心願沒錯。
- 那麼問題是否在於做法和步驟？做法和步驟失當的原因又在哪裡？自己的學養與性格方面又有哪些缺陷，這些都必須靜下心來，做深刻的反思。



◎錫麟飯店門口前來回徘徊，頻頻探



二十六歲，第二次悟境



- 每夜坐禪，專提昔在西方寺閱藏時悟境，**作體空觀，漸能成片**。
- 一夜，在聞前寺開大靜的一聲鐘下，忽然**心斷**。
- **心再覺**，則音光明無際。從泯無內外能所中，漸現能所內外，遠近久暫，回復根身座舍的原狀。則心斷後已坐過一長夜；
- **心再覺**，係再聞前寺之晨鐘矣。
- 心空際斷，**心再覺**，漸現身器，符《起信》、《楞嚴》所說。



- 從茲，有一淨裸明覺的重心為本，迥不同以前但是空明幻影矣——。乃從《楞嚴》提唐以後的中國佛學綱要，而《楞嚴攝論》即成於此時。
- 大乘三系：法性空慧，法相唯識，法界圓覺。



二十七歲，在關中著作《佛法導論》

- 是其有系統的著作之始。由其所讀經論的影響，故主張：「整僧之在律，而攝化學者世間需以法相。」這是他後來整僧及化世思想的基本觀念。
- 同時見到革命建國的形勢及需要之後，編著了一部《整理僧伽制度論》，期能健全中國的佛教，但他失敗了！



二十七歲，在關中著作《佛法導論》

- 是其有系統影響，故主者世間需以世思想的基
- 同時見到革命建國的形勢及需要之後，編著了一部《整理僧伽制度論》，期能健全中國的佛教，但他失敗了！

論凡七科：一、緒言，二、小乘，三、大乘，四、小乘與大乘之關係，五、佛法與人世間之關係，六、佛法與中國之關係，七、中國佛教之整建與發揚。

經論的
攝化學
僧及化



二十八歲，第三次悟境

- 曾於閱《述記》至釋『假智詮不得自相』一章，
- 朗然玄悟，冥會諸法離言自相，真覺無量情器，一一塵根識法，皆別別徹見，始終條理，精微嚴密，森然秩然，有萬非昔悟的空靈幻化堪及者。
- 從此，真俗交徹，表現於理論之風格一變，幽思風發，妙義泉湧，萬非逞辯競筆者能及。



- 這是第三次悟境，而且比前二次更勝了。由於悟境的關係，他的一生，論理境時，皆不出起信、楞嚴、唯識的應合與開發了。但其所講唯識乃以《大乘起信論》和會，與專宗唯識者有所不同。