

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，70cm²)
- 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

口吐濁氣，深呼吸三至五次，吐氣時盡量將肺內濁氣排出

6. 衣著

穿著寬鬆衣服，不宜穿戴眼鏡、手錶、飾物…

7. 調身—調節坐姿

- 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》)

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。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。其心不為昏沈睡眠之所纏擾。離諂詐故其心不為外境散動之所纏擾



B. 調息

B1. 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。

B2. 安那般那念修習法

數息念：

- 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」。

C. 調心－禪法理論概述

C1. 修定障礙

昏沉、掉舉二心所有法為修定中的主要障礙

1 昏沉

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。

《大乘阿毘達磨集論》CBETA電子版 (T31, no. 1605, p. 665, a25~27)

3 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)

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，隨時扇鞴(43)，隨時水灑，隨時俱捨。若一向鼓*鞴者，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*鞴，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)「鞴」，明本作「鞴」。

4. 五蓋

五蓋：欲貪蓋，瞋恚蓋，昏沈睡眠蓋，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) 昏沈的心情味劣下沈，與睡眠鄰近，這是從闇昧相而來的。
- (4) 掉舉與昏沈相反，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）——來治昏沈睡眠；
- (5) 修止息想——————來治掉舉惡作。

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。瞋恚蓋以可憎相為食，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。昏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)

a. 貪

云何貪？謂於五取蘊染愛、耽著為性。謂此纏縛，輪迴三界。生苦為業。由愛力故，生五取蘊。

b. 瞋

云何瞋？謂於群生損害為性。住不安隱及惡行所依為業。不安隱者，謂損害他，自住苦故。

c. 昏沈

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。

睡眠

云何睡眠？謂不自在轉，昧略為性。不自在者，謂令心等不自在轉，是癡之分。又此自性不自在故，令心、心法極成昧略，此善、不善及無記性。能與過失所依為業。

d. 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。

惡作

云何惡作？謂心變悔為性。謂惡所作，故名惡作。此惡作體，非即變悔，由先惡所作，後起追悔故。此即以果從因為目，故名惡作；譬如六觸處，說為先業。此有二位，謂善、不善；於二位中，復各有二。若善位中，先不作善，後起悔心，彼因是善，悔亦是善；若先作惡，後起悔心，彼因不善，悔即是善。若不善位，先不作惡，後起悔心，彼因不善，悔亦不善；若先作善，後起悔心，彼因是善，悔是不善。

e. 疑

云何疑？謂於諦、寶等為有為無，猶豫為性。不生善法所依為業。

《大乘廣五蘊論》CBETA電子版(T31, no. 1613, p. 853, b5~8)

雜阿含經 七一八（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)

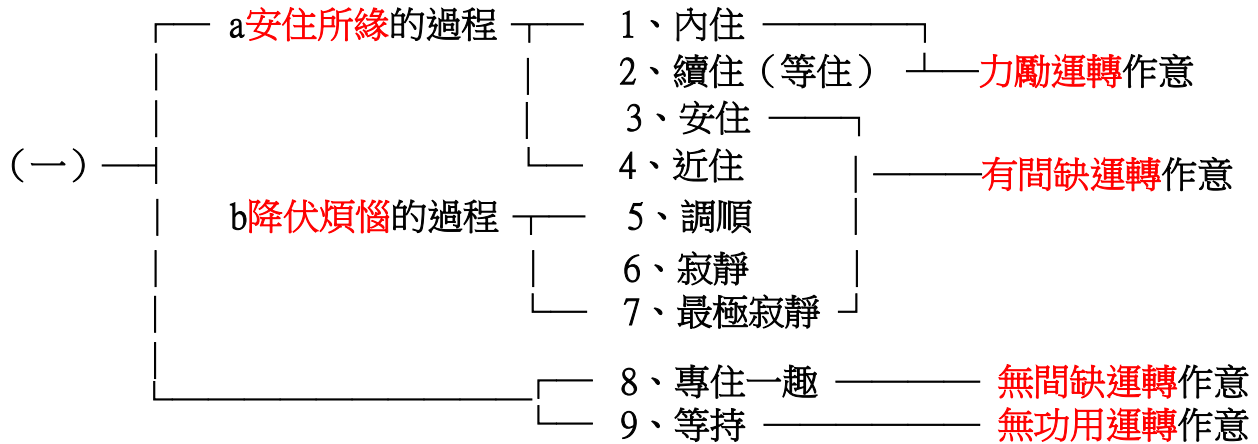
(166) 「智」，聖本作「知」。

C2. 調心入定

1. 引生住心次第—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

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。
 - 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受，尋即斷滅除遣變吐，是故名為最極寂靜。
 - 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。
- 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。

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。

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。

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。

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

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。

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				

C3. 奢摩他成與未成之界限

1. 奢摩他成就之條件

- a 於所緣得自在住
- b 發生身心輕安

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。」

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

3. 身心輕安

云何輕安？謂羶重對治；身心調暢，堪能為性。謂能棄捨十不善行，除障為業。由此力故，除一切障，轉捨羶重。

《大乘廣五蘊論》CBETA電子版 (T31, no. 1613, p. 852, b7~9)

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。

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。

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。

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。

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。

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。

4.7 慧

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。

4.8 信

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。

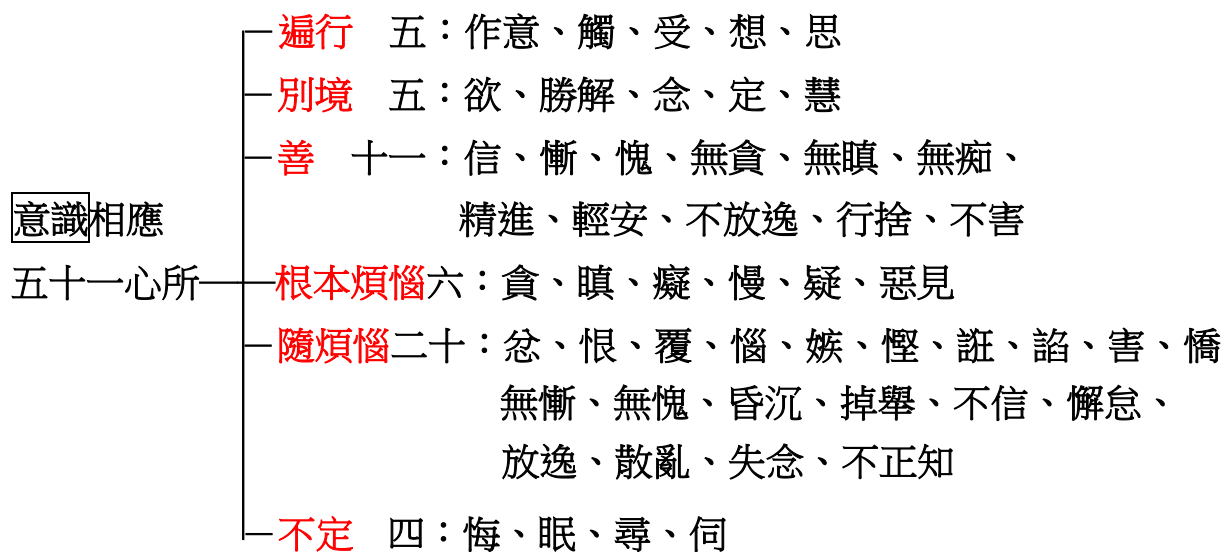
《大乘廣五蘊論》CBETA電子版 (T31, no. 1613, p. 852, a1~17)

※ 與第六意識相應的心所有五十一個。

北傳之遍行心所與別境心所

	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。
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。

※ 與第六意識相應的心所有五十一個。



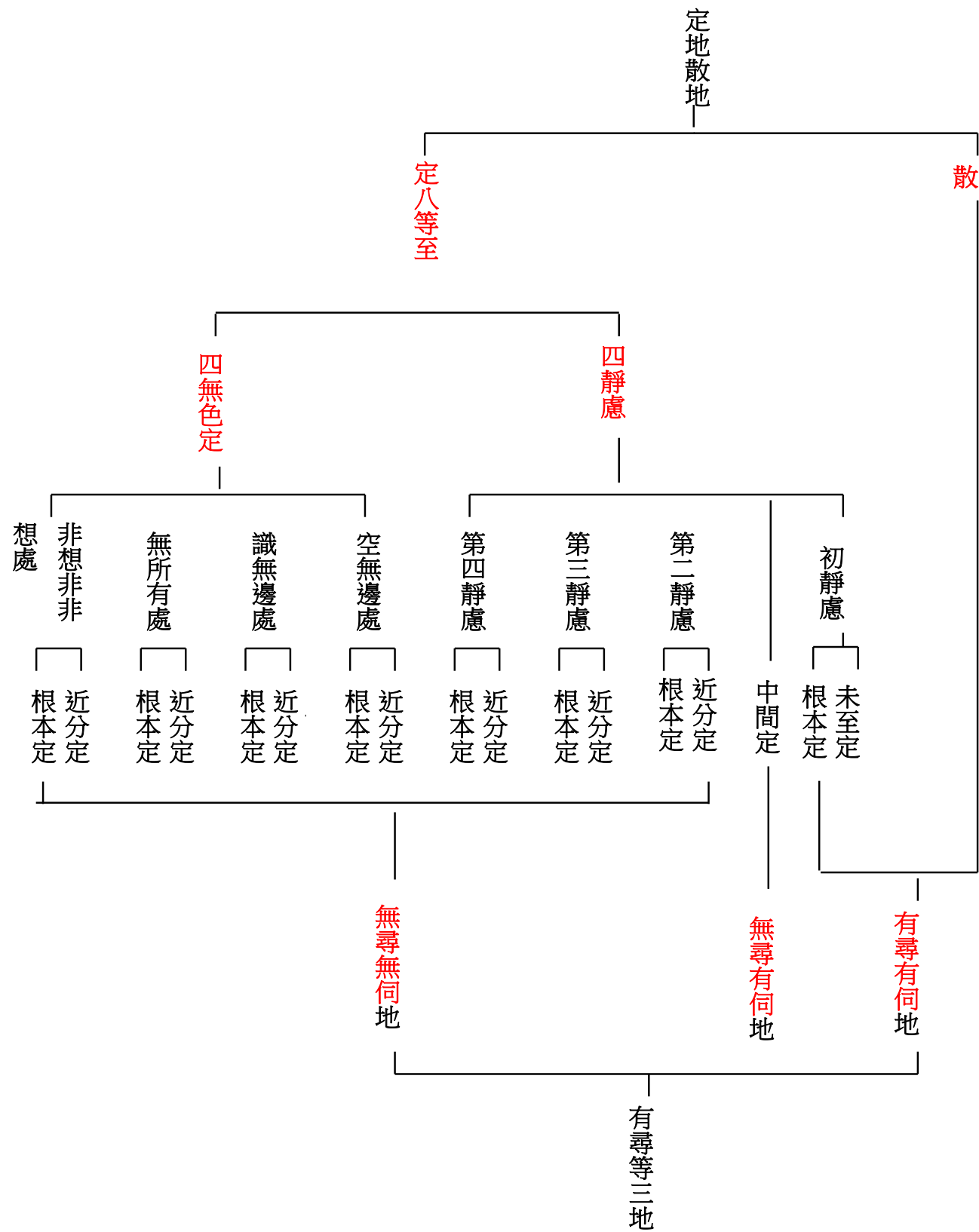
相應：相等和合之意。心與心所相互間有和合不離之關係。《俱舍論》謂，所依、所緣、行相、時及事等五義平等，稱為相應。

C5. 禪定階位（四禪八定）

5.1 禪定之異名：

- 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）：
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**。
- 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、**三摩呬多**（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）：
將**心置於一處**，使**精神統一**。
- 6、**止**（梵：śa matha；巴：samatha）：
漢譯：**奢摩他**。常與**觀**（梵：vipaśy anā；巴：vipassana =毘鉢舍那）對稱。
- 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**。
- 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：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。
※《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



※（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
繼起喜			最極寂靜
			寂靜
			調伏
剎那喜		遍作相	近住
小喜			安住
			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5月11日 明珠佛學社 禪修班講義

四十業處禪適應性行及禪那程度

	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		
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		
十隨念	佛隨念	信行	近行定
	法隨念		
	僧隨念		
	戒隨念		
	施隨念		
	天隨念		
	死隨念	覺	初禪
	身至念	欲貪	
	念呼吸	癡 / 尋	初禪至四禪
	寂止隨念	覺	近行定
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

四十業處禪內容簡表

	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。
	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濃潰爛。
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。
	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。
	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5月11日 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	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、隨順三連行心，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。

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，修止有三個步驟：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。）

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。

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

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：

【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」。

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。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。

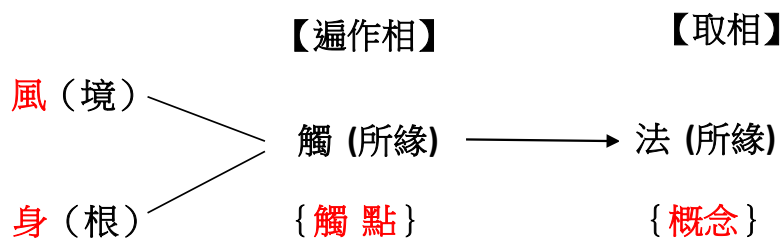
上面說的 A 和 B 不是沒用的，只是此階段重點在修止，若待止成就後要轉修觀時，注意力即要轉換到 A 和 B 了。

【四】增入「數息」方法。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。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

其次，來說明第二個「取相」。大意如下圖所示：



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。

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相或生滅共相的，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」。其實，這裡頭須分辨的是，C 點或觸點是由「身門 / 特指身觸」（觸所緣）進入「意門」（法所緣）的關鍵處，只是

「遍作相」的階段，重心在身門，然而只要加強正念正知後，自然會慢慢進入意門（法所緣），換言之，行者的內心將不再為身根的變化而受到影響了。

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」。

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」。

「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。剛開始也不要注意禪相，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。）

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

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。

《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。

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」。

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。

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。

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, b20-21）

(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）

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)
《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。

<http://ccc.buddhason.org/video/xs/xsdl.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

[法鼓全集 2020 紀念版 \(shengyen.org\)](http://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：

- 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。
- 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。
- 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

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

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」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，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。

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，則必須伴隨著正見才行。

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

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。
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。

我的宗教經驗 二十九年二月在舍衛國對佛教訪問團團員講 6-2-2026

我的宗教經驗

——二十九年二月在舍衛國對佛教訪問團團員講——

我初出家，雖然有很多複雜的因緣，而最主要的還是仙佛不分，想得神通而出家。所以受戒、讀經、參禪，都是想得神通。當出家的最初一年，是在這樣莫明其妙的追求中。第一年已經讀熟了法華經，每日可背誦五六部。第二年夏天聽講法華經，始知佛與仙及天神不同。曾住禪堂參禪，要得開悟的心很切，一方讀楞嚴經，一方看語錄及高僧傳等。第三年又聽講了楞嚴經，對於天台教觀已有大體的了解。並旁研及賢首五教儀、相宗八要等。而參究話頭的悶葫蘆，仍掛在心上。

秋天去住藏經閣看藏經，那時喜歡看憨山集、紫柏集，及其他古德詩文集與經論等。如此經過了幾個月，同看藏經的有一位老首座告訴我說：「看藏經不可東翻西找，要從頭依次的看到尾」。當時我因找不到閱藏頭路，就依他的話，從大藏經最前的大般若經看起。

看了個把月，身心漸漸的安定了。四百卷的大般若尚未看完，有一日、看到『一切法不可得，乃至有一法過于涅槃者，亦不可得』！身心世界忽然的頓空，但並沒有失去知覺。在這一剎那空覺中，沒有我和萬物的世界對待。一轉瞬間明見世界萬物都在無邊的大空覺中，而都是沒有實體的影子一般。這種境界，經過一兩點鐘。起座後仍覺到身心非常的輕快、恬適。在二三十天的中間，都是如此。

大般若閱後改看華嚴經，覺到華藏剎海，宛然是自心境界，莫不空靈活潑；從前所參的禪話，所記的教理，都溶化無痕了。我從前的記憶力很強，只要用心看一遍就能背誦。但從此後變成理解力強而沒有記性了。

我原沒有好好的讀過書，但從那一回以後，我每天寫出的非詩非歌的文字很多。口舌筆墨的辯才，均達到了非常的敏銳鋒利。同看經的有後作金山方丈的靜觀和尚等，他們疑我得了憨山大師所說一般的禪病，但我自心中實很安

定。

我現在想起來，當時如從這種定慧心繼續下去，三乘的聖果是可以成就的。可惜當時就改了途徑，因為遇到了一位華山法師，他那時就在杭州辦僧學校，暫來藏經閣休息。大家說起我的神慧，他與我談到科學的天文、地理、與物理、化學等常識；並攜示天演論、康有為大同書、譚嗣同仁學、章太炎文集、梁啟超飲冰室等書要我看。我起初不信，因為我讀過的書，只是中國古來的經史詩文與佛教經籍。當時與他辯論了十幾天，積數十萬言。後來覺他頗有道理，對於譚嗣同的仁學，尤極為欽佩。由此轉變生起了以佛法救世救人救國救民的悲願心。

當時、以為就可憑自所得的佛法，再充實些新知識，便能救世。

次年乃從八指頭陀辦僧教育會；冬天又同去參加鎮江所開的江蘇僧教育會；繼又參加楊仁山居士預備復興印度佛教的祇園精舍。

自此以後，就沒有依了以前的禪定去修，這樣從光緒三十四年，一直到民國三年。歐戰爆發，對於西洋的學說及自己以佛法救世的力量發生懷疑，覺到如此的荒棄光陰下去，甚不值得，遂到普陀山去閉關。

閉關二三個月後，有一次晚上靜坐，在心漸靜時，聞到前寺的打鐘聲，好像心念完全被打斷了，冥然罔覺，沒有知識，一直到第二天早鐘時，才生起覺心。最初、只覺到光明音聲遍滿虛空，虛空、光明、聲音渾然一片；沒有物我內外。嗣即生起分別心，而漸次恢復了平凡心境。自此、我對於起信、楞嚴的意義，像是自己所見到的，所以我當時就開始著成了楞嚴攝論。

經過這次後，繼續看經，著書，坐禪。這一年中專看法相唯識書。當時其他的經論雖亦參看，但很注意看唯識述記。述記中釋「假智詮不得自相」一段，反復看了好多次，有一次又入了定心現觀。這與前兩次不同，見到因緣生法一一有很深的條理，秩然絲毫不亂。這一種心境，以後每一靜心觀察，就能再現。

從此于思想文字等都有改變，從前是空靈活潑的，以後則轉入條理深細堅密的一途；在此時所寫出的文章不同，亦看得出。

上述經過定境三次，都因後來事緣紛集的時間太多，致不能有長時的深造成就。

自從經過第一次後，我的記憶力便沒有以前好，但理解力很深。那年頭髮已變白，眼已近視，但後來頭髮轉青了，眼睛到現在未變。經過第二次後，起信、楞嚴的由覺而不覺的緣起相，得了證明。第三次現觀唯識的因果法相。古人所謂不昧因果，實在一一皆有條理、秩然而不紊亂的因果。

經過這三次的定境，每一次心理生理都有改變，并曾偶然有過天眼、天耳、他心通的徵兆；六通可能，則建基天眼、宿命通上的業果流轉相續亦決可信。因為悲願心太重，未能向禪定去繼續深進。所以沒有次第，可為別人修證的依止。

這裏是佛說金剛般若經的舍衛國，我所以把自己的定心境界，從前沒有對人講過的，也同佛與須菩提談家常一般，因昨晚高文大的請說禪定，專向自家人談一點。

我的宗教經驗 二十九年二月在舍衛國對佛教訪問團團員講

[TX0013 太虛大師全書·第十三編 宗用論 - 卷/篇章 33 | CBETA 線上閱讀](#)

資料來源：

（葦舫記）（見佛教訪問團日記）

（附註）覺音作「習禪心要」，正信作「大師之自證境界」，今改題。

TX0013 太虛大師全書·第十三編 宗用論 - 卷/篇章 33 | CBETA 線上閱讀