



2009年03月18日  
P. 60 (05)

授課教師：松果（振法法師）

松果·果子 [www.cone.com.tw](http://www.cone.com.tw)

天  
台  
析  
津

童  
蒙  
止  
觀  
析  
津



V

W



p-60 -L-3

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw  
第一觀

3 行者若能如是從假入空觀中善修止觀者

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw



p- 61-L-12

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw  
依報、正報

12  (大不淨善根發相) 或於定心中， 見於內身及外身

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw



p- 63-L-14

Tn\_04 Tn\_06 簡別發相十法

無有如上所說諸邪法等



p-68 -L-2

- (1) 本自有病，心息鼓擊。
- (2) 三事不調，違致病患。

p-68 -L-7 末

Cf: 立川武藏《瑜伽の哲學》  
印度古醫學 阿育吠陀(生命吠陀)

| 止 觀  |       | 說 明   |  |   |  |
|------|-------|---|--|---|--|
| 方便觀  | 從假入空觀 | 修法  | 止  | 體真止 <b>理止</b> 了知一切諸法皆由心生，因緣虛假不實故空。知空故，即不得一切諸法名字相，則體真止也。 |  |
|      |       |   | 觀  | 空觀 <b>理觀</b> 不見佛果可求，下不見眾生可度。                            |  |
|      | 證果    | 一切智、慧眼 <b>通達諸法寂滅相</b>                                   |  |   |  |
|      | 從     | 止   | 方便隨緣止 <b>理止</b> 雖知一切諸法畢竟空寂，能於空中修種種行。如空中種樹，亦能分別眾生諸根性欲無量故，則說法無量。若能成就無礙辯才，則能利益六道眾生。 |   |  |
| 假觀   | 觀     | 假觀 <b>理觀</b> 諦觀心性雖空，緣對之時，亦能出生一切諸法。如幻化雖無定實，亦有見聞覺知等相差別不同。 | 證果   | 道種智、法眼 <b>通達一切法門差別相之智</b>                               |  |
|      |       |   |  |   |  |
| 正觀   | 中道正觀  | 修法  | 止  | 體知心性非真非假，息緣真假之心，名之為止。                                   |  |
|      |       |   | 觀  | 諦觀心性非空非假，而不壞空假之法。                                       |  |
|      | 證相    | 初心所證  | 初發心住   | 若住此觀則定慧力等，了了見佛性。安住大乘，自然流入薩婆若海，以如來莊嚴而自莊嚴，獲得六根清淨，入佛境界     |  |
|      |       | 中心所證  | (省略)   |   |  |
| 後心所證 | 甚深不可知 |   |  |   |  |
|      | 約止明果  | 大般涅槃名常寂定  |  |   |  |
|      |       | 約觀明果  | 殷勤稱歎諸佛智慧   |   |  |

順本業而精進

斷見思煩惱障  
→通惑

斷塵沙

別惑

斷無明



p-77 -右下

|          |         |
|----------|---------|
| 前際如來不可思議 | 發心畢竟二不別 |
| 中際如來種種莊嚴 | 定慧力莊嚴   |
| 後際如來常無破壞 | 妙覺不動位   |



p-79 -L-9-11

www.cone.com.tw

8 由是立乎三觀，破乎三惑，證乎三智，成乎三德。

9 (空觀) 空觀者，破見思惑，證一切智，成般若德。

10 (假觀) 假觀者，破塵沙惑，證道種智，成解脫德。

11 (中觀) 中觀者，破無明惑，證一切種智，成法身德

空寂  
化導  
法性

了因  
緣因  
正因

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw





p-82-L-14\_16

文字之失  
→實踐

p-84-L-13末

弘通之困

p-83-L-9\_11

弘通之困/弊病



p-86

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw

ww

調息

○調息之法：

- 1、**下著安心。** 《活水禪·禪觀大意》 83-88
- 2、**寬放身體。**
- 3、想氣遍毛孔，出入通同無障。若細其心，令**息微微然。**

n.tw

www.cone.com.tw

www.cone.com.tw



p-87

|             |    |   |   |
|-------------|----|---|---|
|             |    | <p>○調心二義：</p> <p>1、調伏亂想，不令越逸。</p> <p>2、當令沈、浮、寬、急得所。</p> <p>○辨相與對治</p> <p>沈相——若坐時心中昏暗無所記錄，頭好低垂，是為沈相。</p>                     | <p>1)數息<br/>十息：先五入，後五出<br/>綿密正確無誤</p> <p>2)轉入隨息<br/>Tn_04 p272 隨息相</p>  |
|             |    | 爾時若覺，當用前法調令中適。  |   |
| 出<br>(由細至粗) | 調心 | 1、前放心異緣。  | <p>《活水禪·禪觀大意》89-98</p> <p>注意：<br/>出禪須依「心→息→身」順序調之。<br/>不調之害：若不爾者，坐或得住心，<br/>出既頓促則細法未散，住在身中令人頭痛，百骨節僵，猶如風勞。<br/>於後坐中煩躁不安。</p> |
|             | 調息 | 2、開口放氣，想從百脈隨意而散。  |   |
|             | 調身 | <p>3、然後微微動身。</p> <p>4、次動肩膊及手頭頸，</p> <p>5、次動二足，悉令柔軟。</p> <p>6、次以手遍摩諸毛孔。</p> <p>7、次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之。</p> <p>8、待身熱稍歇，方可隨意出入。</p> |   |