



斂念正觀：頁 83	
正念 與 正觀	<ul style="list-style-type: none"> ✓正觀：是對於邪觀而言說。 ✓觀照，如能與經契合，則稱正見，即正觀也。 ✓《觀無量壽經》云：“作是觀者，名為正觀。” ✓離病而見法，亦曰：正觀。 ✓《無量壽經》上曰：“正念正觀”同淨影疏曰：“離病見法，名為正觀。” ✓再者，三論宗多用正觀中觀之名。 ✓以八不，名：中觀，無得，名為正觀。 ✓《三論玄義》曰：“以無得正觀為宗。”
八正道 與 八不中道	<ul style="list-style-type: none"> ✓八正道：又名八聖道，即八條聖者的道法。 一、正見，即正確的知見。二、正思惟，即正確的思考。三、正語，即正當的言語。四、正業，即正當的行為。五、正命，即正當的職業。六、正精進，即正當的努力。七、正念，即正確的觀念。八、正定，即正確的禪定。修此八正道，可證得羅漢果。 ✓八不中道：又名八不正觀，或八不中觀；不生不滅，不

斂念正觀 - 大前提：頁83	
不斷結使	<ul style="list-style-type: none"> ✓結與使：都是煩惱之異名詞。 ✓繫縛心身，結成苦果，故云：結。 ✓隨逐眾生，又驅使眾生，故云使。 ✓結有九種，使有十使。
經典 依據	<ul style="list-style-type: none"> ✓《淨心誠觀發真妙·卷上》曰：“結使，《成》論云：猶如乳母常抱小兒，能繫縛生死故名結，常隨生死故名為使，即九結十使。” ✓《大佛華嚴五》曰：“隨逐眾生，繫之高使，結縛生死目之為結，結縛眾生，亦名為結。” ✓《大佛華嚴·卷五》曰：“隨逐繫縛，驅之高使，結縛生死，目之為結，結縛眾生，亦名為結。”
不住使海	<ul style="list-style-type: none"> ✓大小煩惱，本無！是當事人自己的心之取回而來！ ✓隨煩惱皆提，來自同一捏捏本質，不煩惱不用斷除，需要正確“轉化”，故名：不斷結使。 ✓如得了無結使，則不結結使本質所使，是讓不住使海。

觀一切法空 - 頁83	
法空 意解	<ul style="list-style-type: none"> ✓意指：“二空”或“三空”之一。 ✓色、心之諸法為因緣生之俗法而無實體，謂之法空 ✓色法：意指一切有形的物質。 ✓心法：意指一切無形的精神。 ✓二空： <ul style="list-style-type: none"> ✓我空和法空：我空又名人空或生空，即悟五蘊無我的真理；法空即悟諸法緣起性空的真理。 ✓性空和相空：性空是說諸法皆因緣和合而生，根本沒有自性；相空是說諸法緣生的相，都是虛空不實的。 ✓三空：意指空、無相、無願之三解脫，因此三者都是開明空的道理，故名三空，又名：三三昧。 <ul style="list-style-type: none"> ✓三種三昧，即空三昧、無相三昧、無願三昧。 ✓空三昧：觀察世間的一切緣生，虛幻不實。 ✓無相三昧：觀察世間一切形相都是虛妄假有。 ✓無願三昧：又稱：無作三昧，意指觀一切法幻有。

如何：觀一切法空 - 頁83	
法空 如是觀	<ul style="list-style-type: none"> ✓觀一切法空如實相： <ul style="list-style-type: none"> ✓實相：又名佛性、法性、真如、法身、真諦、實際等。亦即終極本質； ✓凡所有相，皆是虛妄，惟此獨“實”，不變不壞，故名實相、實際。 ✓“實”者：如如不動，不變異故！
行者 諦觀	<ul style="list-style-type: none"> ✓現在一心，妄心隨所緣起，觀此妄心，則如此之心，會： <ul style="list-style-type: none"> ✓“因心”故心，為“不因心”故心。 ✓為“非因心”，“非不因心”，故心。 ✓為在“三世”(指時間)，在內外中間(指空間)...有何足跡，在何方所，如是等種種因緣中，求心畢竟不可得。 ✓行者，尚不見心是生死，豈見心是涅槃，既不得“所觀”(被觀的客體對象)，亦不“能觀”(觀察之主體)。 ✓不取/不捨、不依/不著、不住寂然，言語道斷，不可宣說。

言語道斷，不可宣說 - 頁84	
言語道斷 心行處滅	<ul style="list-style-type: none"> ✓意指：究竟之真理，言語之道斷而不可宣說。 ✓心念之處，滅而不可念及。 ✓心行：心念之異名；心者遷流於刹那，故云心行。 ✓諦觀而言： <ul style="list-style-type: none"> ✓心，隨緣瞬息萬變。言說...說時遲，那時快，來不及。 ✓故曰：言語道斷，不可宣說...形容心之瞬息萬變。
經典 依據	<ul style="list-style-type: none"> ✓《瓔珞經·卷下》曰：“一切言語道斷，心行處滅。” ✓《維摩經·阿閼佛品》曰：“一切言語道斷。” ✓《摩訶止觀·卷五上》曰：“言語道斷，心行處滅，故名不可思議境。” ✓《仁王護國般若波羅蜜多經·卷中》曰：“心行處滅，言語道斷，同實際，等法性。”
觀空	<ul style="list-style-type: none"> ✓觀心無心，則罪福無主。 ✓罪福性空，則一切法皆空。 ✓心所無心，法不住法，作是懺悔，名大懺懺悔，又名：



觀空成果：大懺懺悔 = 破壞心識懺懺悔 - 頁84~85	
觀空 成果 ↓ 大懺懺悔	<ul style="list-style-type: none"> ✓觀心無心，則罪福無主。 ✓罪福性空，則一切法皆空。 ✓心所無心，法不住法，作是懺悔，名大懺懺悔，又名：破壞心識懺懺悔。
大懺懺悔 = 破壞心識懺懺悔 頁85	<ul style="list-style-type: none"> ✓懺懺懺 “以是因緣，心心寂滅，念念無住，如大虛空。 “虛空亦不可得，究竟不可得，亦不可得，自然超諸三昧，光明照曜，萬法顯現，通達無礙，廣大如法性，究竟如虛空，惟願得如所願，滿菩提願。” ✓說明： <ol style="list-style-type: none"> 1. 以是因緣：意指，以“觀一切法空”的因緣 2. 每一個心與念：都被超越，所以無住，如虛空。 3. 一切法了無所得：虛空，不可得！究竟，也不可得。
大懺懺悔	<ul style="list-style-type: none"> ✓自然超“諸三昧”， ✓光明照曜，萬法顯現。

落實生活踐行：觀心實相 - 方法 頁90-91	
一心 存念三寶 觀心性空 頁90	<ul style="list-style-type: none"> ✓於一一時：行一一法，意指：一切時，行一切法，亦即： <ul style="list-style-type: none"> ✓二六時中，都落實踐行一切法。 ✓舉例：若行、若坐、若出入、大小便利、灑掃洗滌、為舉動、俯仰視聽，如何做到...觀心性空： ✓一心存念三寶，觀心性空。 ✓不得於刹那頃，博念五欲世事，生邪念心。 ✓不得與外人言語議論，放逸戲笑，視色聽聲，著諸塵境，而起不善業、無記煩惱雜念，不能如法修行。
為眾生 行懺懺悔法 是謂： 真實懺懺悔 頁91	<ul style="list-style-type: none"> ✓若果心心相續，不離實相，不惜身命，為一切眾生，行懺懺悔法，是名：真實(懺懺悔)。