

《華嚴念佛三昧論》 大義 淨圓

查《解深密經·勝義諦相品》

「眾生處相縛，及處粗重縛，要勤修止觀，乃得解脫。」
外境 心相纏帶

◎ 分別 (Vikalpa) 觀 (Vipasyana)

「一切聲聞及如來等，所有世間及出世間一切善法，悉皆是此奢摩他，毘鉢舍那所得之果。」止觀二法攝一切(三)

查《文般涅槃經》

「聲聞不見如來種性，以定力強慧力弱故；菩薩雖見而不明顯，以慧力強定力者故；唯有如來遍見一切，以止觀等故，由止力故，如手風燭，諸分別風不動心故，由觀力故，永斷一切諸惡見道，不存地破。」(風吹不動 端坐皆全運)

◎ 毘鉢舍那 梵文是 Vipasyana. 觀察喜惑或達觀真理。(智)

《觀經淨觀疏》「觀者，繫念思察。」

《大乘義章》卷二：「奢思名覺，毘思名觀。」

《摩訶止觀》卷五：「法界洞朗，威智大明。」

◎ 三摩提 / 三摩地 / 三摩帝 是梵文 samādhi 的音譯。意譯 存定、等持、正受、調直定、正心行處、息慮凝心。

◎ 禪那 (禪定) 是梵文 dhyāna. 巴利文 jhāna 的音譯。指四禪八定。

三昧的意義比定廣，包括四禪八定，欲界定和諸佛菩薩所得定。三昧是記悟的心續階段。

陸 《十住毗沙論》卷十一

②

「禪：四禪。定者：四念處定，(四念處心等皆名定)。

樂 《大智度論》卷二十一

1. 「一切禪定并名定，并名三昧。四禪并名禪，并名定。并名三昧，除四禪，諸餘定并名定，并名三昧，不名禪。」

2. 凡是佛菩薩所行境界都可稱名三昧。如《華嚴經》卷一 出念處 三昧，《華嚴經》華嚴 三昧，《大方廣大集經》海印 三昧，《起日明三昧經》神 三昧，《文殊般若經》有 首楞嚴、寶印 等百八三昧等又勝般若。p. 6

披 根本佛教三三昧

1. 《長阿含經》卷八：「復有三法，謂三三昧；空 三昧，念 三昧，念相 三昧。」⇒ 趣向涅槃。

2. 《雜阿含經》卷十：「於 四念處 繫心，住念相三昧，修習多修習，……住甘露門，乃至究竟 甘露涅槃。」

3. 《雜阿含經》卷二十一：「云何名念相三昧？謂聖弟子於一切相 不念，念相 三昧，身作證，是名念相三昧。」

4. 《增壹阿含經》卷十六：「彼云何名存空三昧？所謂空者，觀一切諸法，皆悉 空虛，是謂名存空三昧。」

③ 淨同

玩 部派佛教說一切有部之三昧

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷三十三

問：云何學定蘊？

答：學三三摩地，謂(空) (學願) (學相)。

問：定體唯一，謂心所法中三摩地，云何建立三種差別？

答：以是対治三種障故，謂空三摩地对治有身見，學願三摩地对治戒禁取，學相三摩地对治疑。

拾《大般若波羅密多經》卷五十三

1. 菩薩摩訶薩尤乘相者，謂三三摩地，何等者三？

善現！若菩薩摩訶薩修行般若波羅密多時，以學所得而為方便，觀一切法自相皆空，其心安住名

空解脫門，亦名(空)三摩地，是學才一。……觀一切法

自相空故皆學有相，其心安住，名(學相)解脫門，亦名

(學相)三摩地，是學才二。……觀一切法自相空故皆

學所願，其心安住，名(學願)解脫門，亦名(學願)三摩地，

是學才三。

2 《大般若波羅密多經》卷四十九以三行相攝心一起取

①空：學我行相 ②學相：寂滅/寂靜行相。

③學願：苦、學常行相。

拾壹：彌益大師《同疏經津》卷二十二 ④

「以一切智智相應作意，大悲孝首，用空所得而存方便，安住行三摩等，如實觀察一切，但有假名，施設言說，不可得故。」

拾貳：《大般若波羅密多經》卷332以三解脫門，勵菩薩行。

④「諸菩薩摩訶薩亦復如是，雖於空、念相、念願解脫門散，習近、安住、修行而不作証，由不証故不隨聲聞及獨覺地，修佛十力、四念所畏、四念正解，大悲、大喜，大捨、大捨、十力佛不共法、一切智智，若未圓滿，終不依空、念相、念願三三摩地而証漏盡。」

拾參：《大智度論》卷20（釋初品中三三昧义才32）詳細說明三三昧義及四禪等助入涅槃城門法，而三三昧就是涅槃門。

拾肆：《文殊般若經》

「復有一行三昧，若有善男子、善女人修是三昧者，亦連得阿耨多羅三藐三菩提。」

拾伍：《壇經》「若欲成就種智，汝達一相三昧，一行三昧。」

序詩

自由自在：自顯自生的金剛誦

By Venerable Lama Genhu Rinpoche

幸福無法透過勤奮的努力與意志力而獲得，
但早已存在開放輕鬆與放下的當下。

不要緊繃自己，
無事欲實踐或不作，
無論身體——心靈瞬間發生何事，
一點也不重要，
所有的有為法都微不足道，
為何執著與追逐，
而放棄對它與我們自己的審判？

最好徹底簡單化，
讓全部的遊戲依循自己的軌道運作，
就像潮起潮落——
不求改變或支配——
同時觀照每一件事情神奇地消逝與再現，
一次又一次，沒有終止。

倘若我們努力尋找幸福，
只有阻礙我們看破。
因為那就像欲追求一道從未被你們捕捉到的鮮豔彩虹，
如同一隻追逐自己尾巴的狗。

雖然平和與幸福的存在並不侷限實體或實地，
但其總是可以獲取的，
隨時隨地皆得以實現。

不要相信現實經驗中的好與壞；
他們就像今天瞬息萬變的天候，
就像天空稍縱即逝的彩虹。

欲捕捉無法捕捉到的，
耗盡精力也是徒勞無功，
盡快打開與放鬆這握緊的拳頭，
無盡的空間就在那兒——開敞、歡迎與愉悅。

善用自生自顯，自由自在，
不要再尋找，
不要陷於濃密的叢林，
要尋找一隻清醒的大象，
其實早已在自家壁爐前面靜靜地休息。

不用求真
只求真意

無所實踐或不作，
無所爭，無所求，
則無所失！

妙哉！神奇不可思議啊！
事事皆自生自顯。