

作者簡介

郭韻玲

金色蓮花 創辦人
Zen 禪月刊、空慧雜誌、素食愛地球月刊 總編輯
金色蓮花表演坊 製作人、編劇、導演、編舞家

作品

■ 書籍

優美散文解讀心經
心靈散文解讀金剛經
清心小語 風之卷
維摩詰居士
玄奘大師(唐三藏)
佛陀八相成道 戲劇小說
法華經 戲劇小說
愛的治療力量
2015清心小語日誌
蓮花生大士
善美正知見
唯識心要

■ 雜誌 連載

大般若經講記 於空慧雜誌長期連載
(逐品講解大般若經連續十年)

■ 金色蓮花表演坊舞台劇製作與編劇

一代苦行高僧廣欽傳
密勒日巴尊者傳
太虛大師
維摩詰居士
蓮花生大士
唐三藏
佛陀八相成道
法華經
文學拈花·演出之夜

■ 詞曲創作

作詞：
廣欽傳劇中曲：純真
敦煌寶卷劇中曲：大漠旅人、敦煌石窟、天宮盛舞、
工匠傳奇、供養人相、伎樂飛天
密勒日巴劇中曲：身世、無常、精進、
修行的快樂、密勒證道歌、臨別的贈言
蓮花生大士劇中曲：善良的心、雪鄉之哭、無上願
唐三藏劇中曲：隋末動盪、揮淚別兄、玄奘好、生死之歌
蓮花天唱演唱會：新世紀之願、萬朵蓮花、蓮花樣男子、寧靜之心、
愛の晶瑩小語、佛菩薩愛你、紅塵漫漫、眾生偈
佛誕快樂演唱會：佛誕節快樂、禮讚佛陀、寄一張佛誕卡給你、
佛誕煙火、清香滿心田、Vege佛誕大餐、心燈祈願
其他：結緣、無常曲、送愛、禪

作曲：

佛誕節快樂、生死之歌、釋迦聖號、佛誕煙火、心燈祈願、禪

■ 編舞創作

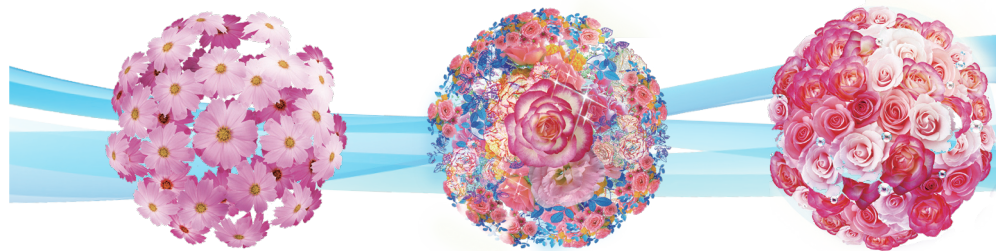
敦煌美舞：敦煌石窟、天宮盛舞、白衣觀音、莊嚴僧寶、四大天王、
飛天巾舞、日月光天人、綠度母、曼陀羅之舞、伎樂飛天
禪舞：悟

[作者簡介整理撰稿者~政大公共行政碩士·黃連盛]



邁向成就之路—— 寶修法門

郭韻玲 || 著



實修法門

郭韻玲 著

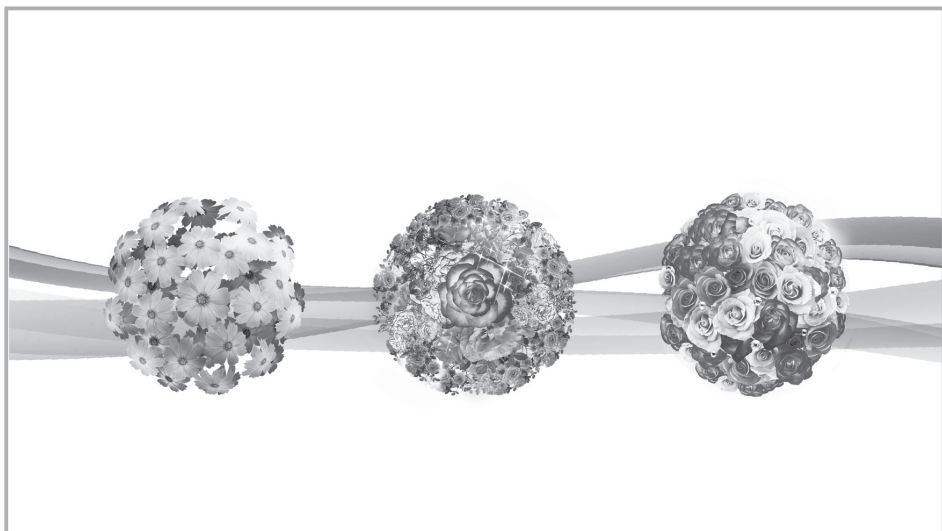
Golden Lotus
金色蓮花

GB014

邁向成就之路・實修法門

Teachings of Practice Buddhism

郭韻玲—著



實
修
法
門

——
從發心修行到邁向成就的

實修實証導引手冊

只有實修

才能實証

所以

一定要實修

才能實証！

〔結構大綱〕

第一篇：基本實修法門

第二篇：慈悲法門

第三篇：觀空實修

第四篇：唯識實修觀想法

第五篇：補充



目次

第一篇 基本實修法門

第一章：懺悔是修行的開始	14
第二章：戒律是修行的基石	30
第三章：八關齋戒的殊勝利益	36
第四章：靜坐是開智慧的良方	52
第五章：靜坐是解脫之門	62
第六章：觀照的方法	68



第二篇 慈悲法門

慈心觀……………78

第三篇 觀空實修

第一章：直接觀空……………90

第二章：觀無形無相的空……………94

第三章：觀無雲晴空……………98

第四章：全身融入虛空……………100

第五章：空與自己融為一體……………104

第六章：全身如透明水晶……………108



第七章：觀全身如廣大虛空……	110
第八章：全身如無邊際的虛空……	116
第九章：直接觀空 當下承擔……	118
第十章：直接觀空 返回自性……	120
第十一章：直接觀空 時時保任……	124
第四篇 唯識實修觀想法	
第一章：觀想的意義與方法……	130
第二章：實修之一・觀想貪的種子消失了……	132
第三章：實修之二・觀想瞋的種子消失了……	134



第四章：實修之三・觀想癡的種子消失了……	136
第五章：實修之四・觀想驕慢的種子消失了……	138
第六章：實修之五・觀想疑的種子消失了……	140
第七章：實修之六・唯識總持觀想——觀想黑色的種子消失了……	142
第八章：唯識實修結語・唯識觀想的理論依據……	144
第五篇 補充	
第一章：放鬆練習……	148
第二章：發願……	152



第一篇：
基本實
修法門

第一篇・基本實修法門內容篇章（

第一章：懺悔是修行的開始

第二章：戒律是修行的基石

第三章：八關齋戒的殊勝利益

第四章：靜坐是開智慧的良方

第五章：靜坐是解脫之門

第六章：觀照的方法

第一章：懺悔是修行的開始
基本實修法門（

《知見》

一個人，不論過去生修證如何，今生只要開始學佛，懺悔——可以說是第一入門功課。

為什麼呢？因為每一個人都曾經做過錯事，就算不犯大錯，也多少犯過一些小錯；所以懺悔是基本的修行功課。

懺悔的意義到底在哪呢？最重要就是對於已作的不再犯，未作的不繼續作，所以對於一個修行人而言，是具有雙重止惡的意義。

儒家說：「知過能改，善莫大焉」佛家的業報差別經更說：「若人造重罪，做已深自責，懺悔更不造，能拔根本罪。」故懺悔是修行的基石，是成就的第一步。

《實修》

懺悔的修行法門有多種，大致可歸納成：

一、懺悔文：

(一) 四句懺悔文：往昔所造諸惡業

皆由無始貪嗔癡

從身語意之所生

一切我今皆懺悔

(二) 八句懺悔文：往昔所造諸惡業

皆由無始貪嗔癡

從身語意之所生

一切我今皆懺悔

罪從心起將心懺

心若滅時罪亦亡

心滅罪亡兩俱空

是則名為真懺悔

二、懺悔大禮拜：

即拜一個大禮拜以後，唸一遍四句懺悔文或八句懺悔文（可連續多作）

三、觀想懺悔：

（一）無相懺悔：觀想白色的光，像泉水一樣，緩緩流過全身，帶走黑業。觀想完後念三遍「罪從心起將心懺」。

（二）實相懺悔：

- （1）觀空一段時間（五分～五十分或更久）
- （2）大禮拜數個（一般可五個～五十個或更多）

四、洪名寶懺：

誠心的念：

大慈大悲愍眾生 大喜大捨濟含識

相好光明以自嚴 眾等至心歸命禮

南無皈依金剛上師

南無皈依佛

南無皈依法

南無皈依僧

我今發心 不為自求 人天福報

聲聞緣覺 乃至權乘 諸位菩薩

唯依最上乘 發菩提心 願與法界眾生

一時同得 阿耨多羅三藐三菩提

南無 皈依十方 盡虛空界 一切諸佛

南無 皈依十方 盡虛空界 一切尊法

南無 皈依十方 盡虛空界 一切賢聖僧

南無 如來 應供 正遍知 明行足 善逝 世間解

無上士 調御丈夫 天人師 佛 世尊

南無普光佛

南無普明佛

南無普淨佛

南無多摩羅跋栴檀香佛

南無栴檀光佛

南無摩尼幢佛

南無歡喜藏摩尼寶積佛

南無一切世間樂見上大精進佛

南無摩尼幢燈光佛

南無慧炬照佛

南無海德光明佛

南無金剛牢強普散金光佛

南無大強精進勇猛佛

南無大悲光佛

南無慈力王佛

南無慈藏佛

南無栴檀窟莊嚴勝佛

南無賢善首佛

南無善意佛

南無廣莊嚴王佛

南無金華光佛

南無寶蓋照空自在力王佛

南無虛空寶華光佛

南無琉璃莊嚴王佛

南無普現色身光佛

南無不動智光佛

南無降伏眾魔王佛

南無才光明佛

南無智慧勝佛

南無彌勒仙光佛

南無善寂月音妙尊智王佛

南無世淨光佛

南無龍種上尊王佛

南無日月光佛

南無日月珠光佛

南無慧幢勝王佛

南無師子吼自在力王佛

南無妙音勝佛

南無常光幢佛

南無觀世燈佛

南無慧威燈王佛

南無法勝王佛

南無須彌光佛

南無須曼那華光佛

南無優曇鉢羅華殊勝王佛

南無大慧力王佛

南無阿閼毘歡喜光佛

南無無量音聲王佛

南無才光佛

南無金海光佛

南無山海慧自在通王佛

南無大通光佛

南無一切法常滿王佛

南無釋迦牟尼佛

南無金剛不壞佛

南無寶光佛

南無龍尊王佛

南無精進軍佛

南無精進喜佛

南無寶火佛

南無寶月光佛

南無現無愚佛

南無寶月佛

南無無垢佛

南無離垢佛

南無勇施佛

南無清淨佛

南無清淨施佛

南無娑留那佛

南無水天佛

南無堅德佛

南無栴檀功德佛

南無無量掬光佛

南無光德佛

南無無憂德佛

南無那羅延佛

南無功德華佛

南無蓮華光遊戲神通佛

南無財功德佛

南無德念佛

南無善名稱功德佛

南無紅燄帝幢王佛

南無善遊步功德佛

南無鬪戰勝佛

南無善遊步佛

南無周匝莊嚴功德佛

南無寶華遊步佛

南無寶蓮華善住娑羅樹王佛

南無法界藏身阿彌陀佛

如是等 一切世界 諸佛世尊 常住在世

是諸世尊 當慈念我

若我此生 若我前生 從無始生死以來

所作眾罪 若自作 若教他作 見作隨喜

若塔若僧 若四方僧物

若自取 若教他取 見取隨喜

五無間罪 若自作 若教他作 見作隨喜

十不善道 若自作 若教他作 見作隨喜

所作罪障 或有覆藏 或不覆藏

應墮地獄 餓鬼畜牲

諸餘惡趣 邊地下賤

及蔑戾車 如是等處

所作罪障 今皆懺悔

今諸佛世尊 當證知我 當憶念我

我復於諸佛世尊前 作如是言

若我此生 若我餘生

曾行佈施

或守淨戒

乃至施與畜生 一搏之食

或修淨行

所有善根 成就眾生

所有善根 修行菩提

所有善根 及無上智 所有善根

一切合集 校計籌量

皆悉迴向 阿耨多羅三藐三菩提

如過去未來現在諸佛 所作迴向

我亦如是迴向

眾罪皆懺悔 諸福盡隨喜

及請佛功德 願成無上智

去來現在佛 於眾生最勝

無量功德海 我今歸命禮

所有十方世界中 三世一切人師子

我以清淨身語意 一切遍禮盡無餘

普賢行願威神力 普現一切如來前

一身復現刹塵身 一一遍禮刹塵佛

於一塵中塵數佛 各處菩薩眾會中

無盡法界塵亦然 深信諸佛皆充滿

各以一切音聲海 普出無盡妙言辭

盡於未來一切劫 讚佛甚深功德海

以諸最勝妙華鬘 伎樂塗香及傘蓋

如是最勝莊嚴具 我以供養諸如來
最勝衣服最勝香 末香燒香與燈燭
一一皆如妙高聚 我悉供養諸如來
我以廣大勝解心 深信一切三世佛
悉以普賢行願力 普遍供養諸如來
我昔所造諸惡業 皆由無始貪嗔癡
從身語意之所生 一切我今皆懺悔
十方一切諸眾生 二乘有學及無學
一切如來與菩薩 所有功德皆隨喜
十方所有世間燈 最初成就菩提者
我今一切皆勸請 轉於無上妙法輪
諸佛若欲示涅槃 我悉至誠而勸請
惟願久住剎塵劫 利樂一切諸眾生
所有禮讚供養福 請佛住世轉法輪
隨喜懺悔諸善根 迴向眾生及佛道
願將以此勝功德 迴向無上真法界

性相佛法及僧伽 二諦融通三昧印
如是無量功德海 我今皆悉盡迴向
所有眾生身口意 見惑彈謗我法等
如是一切諸業障 悉皆消滅盡無餘
念念智周於法界 廣度眾生皆不退
乃至虛空世界盡 眾生及業煩惱盡
如是四法廣無邊 願今迴向亦如是
南無大行普賢菩薩
南無大行普賢菩薩
南無大行普賢菩薩

五、大懺悔：

以大禮拜之姿臥在地上，先以身口意供養金剛薩埵，接著拜二百一十六拜大禮拜，然後念：「往昔所造諸惡業，皆因不明真如本性，今在金剛薩埵前，虔誠求大懺悔，祈求金剛薩埵賜予無上懺悔。」念五百四十遍。

以上是懺悔實修法門的介紹，可供不同根器及進度的修行人選擇懺悔實修法門時參考。當然懺悔法門另外還有很多，例如水懺法、觀音懺法、阿彌陀懺法、法華懺法、方等懺法、金光明懺法等，但以上介紹以簡單易行為主，故相當適合現代修行人隨時隨地的起修。

懺悔，宜虔誠、宜恭敬、宜謙虛、宜專注。如此修行，日久必能使黑業如陽春白雪，消融殆盡。祝福所有佛子們，精勤懺悔，早証菩提。

第二章：戒律是修行的基石
基本實修法門（

《知見》

每一個修行人都希望自己能夠修行順利，減少障礙。這個願望其實不難實現，因為只要修行得力，便能減少許多不必要的障礙（究竟成就時的嚴苛考驗例外），這個秘訣就在於——守戒清淨。

為什麼要守戒律呢？就如同一個國家有國家的法律，一個社會有社會的規範，一個學校也有學校的規範，一個家庭也有一個家庭不成文的規定。可見，不管修行與否，我們都得有形無形的遵守各種「遊戲規則」。修行亦然，既然修行是一件非常神聖莊嚴的事，屬於其之戒律規範則更嚴謹，例如，吃肉並不犯法，但在中國佛教的出家戒律則算破戒。（而日本和尚及有些密乘食肉又另當別論）但是這樣的嚴謹到底有何意義呢？也許有人會問：生命難道就不能奔放不羈？難道就必須綁手綁腳的活著嗎？是的，也有人一聽到「戒律」二字，他的反應馬上聯想到「束縛」二字，但是事實上，一個一心一意向道的修行人，守戒已經是一件自然而然而的事，因為他雖不刻意「律己」，事實上，他的所作所為已不只如此，而且是「福人」，因為，事實上，最高的戒律在於「心戒」——即不動心起念，那麼

戒已不守而守，一切都將不再是束縛。

只是，對於走向完美修行境中道者而言，戒律是幫助我們保持福報功德最好的方法，因為除非一個修行人不想成就，否則，他最好遵守一些基本戒律，例如五戒、八關齋戒、最後還要守到所謂的菩薩戒——心戒。

戒律的目的在於「陶冶」

往往，最好的作品從生澀中產生，最美麗的花朵從爛泥中發芽，最動人的故事從黑暗中誕生。一切的一切，沒有不經過一番鍛鍊就會得到成就，世間法如此，出世法更是如此。戒律，正是一個陶冶爐，準備把有心修行者當做最好的作品，來規劃、陶鑄、完成。

對於一個修行人而言，也只有勇敢的去面對一切的挑戰與訓練，因為這是唯一的一條路，連偉大的釋迦牟尼佛都要經過六年的苦行方得大成就，更何況是凡夫俗子的我們呢？所以，既然走上這條生命的壯闊之路，就以甘之如飴的心境去接受戒律，因為它真正的用意，不在束縛，而在「陶冶」。因為，每一個人都有業力

未了盡、每一個人都有習氣、每一個人都有盲點、每一個人都有他不容易克服的缺點，但這些在修行的過程中，都會慢慢浮現，甚至成為修行的障礙，所以，慈悲的佛陀，才語重心長的說出「以戒為師」。

《實修》

戒律大致可分為身戒、口戒及意戒，以身戒為初基，以意戒為依皈。

一、身戒

- (一) 不殺：不殺害任何生命，嚴格的包括不食任何眾生肉。
- (二) 不盜：不盜取任何東西，嚴格的包括不偷竊。
- (三) 不淫：不侵犯任何眾生，嚴格的包括夫妻間不非時、非地、非處。
- (四) 不酒：不喝酒。

二、口戒：

不妄語：不說謊、不說髒話。

三、意戒：

最高境界的守戒，即「心戒」，也就是面對一切的外緣，皆處於如如不動狀態，不會因為外在的得失、寵辱、褒貶、是非、高低、大小、尊卑、貴賤、美醜：等等的變化而引起分別妄取，能守到這樣的戒律，已經是修行得力的階段，但也可以說是修行的真正開始。

以上是針對修行的三大工具——身、口、意而予以陶冶的的簡要戒律。戒律的重點不在於多，在於確實做到，故只要能真正作到以上的戒律，修行便不致產生太大的障礙。祝福所有的佛子，守戒清淨，早證菩提。

PS：密乘部份傳承與日本佛教、小乘等之戒律另有方便善巧，亦予以尊重！總之，“守戒，守戒，守心戒”，是最高統攝原則。例如菩薩即宜以“不輕捨一眾生”為戒啊！

第三章：八關齋戒的殊勝利益
基本實修法門（

《知見》

八關齋戒的修法出自「佛說八關齋經」。是屬於戒律的修行，由於要同時守到八項戒律，所以功德福報也特別殊勝，到底有多殊勝呢？經文說：「功德不可限量，言有爾所福爾所功德爾所福報，如是眾多福不可稱計。」

所以，只要持受一天的八關齋戒，所得到的殊勝利益便不可思量，不用說別的，只是過午不食這一項，就可以為身心帶來甚多利益。因為不吃晚餐，不但可以得到未來生長久不受飢饉的福報，更是同情餓鬼道的慈悲行為，因為餓鬼看到人間的一切行為，但完全不能參與，當一個人在進晚餐時，事實上，就有很多餓鬼在旁垂涎不已，可是由於餓鬼道受的惡報就是咽細如針，腹大如鼓，任何食物一旦入口，馬上變成炭火，根本無法進食，所以佛家才有「放焰口」的施食法，完全是因為餓鬼眾生，如果沒有大悲水的幫助，根本沒有辦法吃下任何東西而得到飽足感，而施食的法會，也不是每一個餓鬼道眾生每一次都有福報參加，故多半處於飢餓的狀態，痛苦不堪，在人間的幸福眾生，每進一次餐，餓鬼就在旁艷羨、垂涎、可望而不可食，比沒有看到人吃東西的狀況還要痛苦千百倍，故只要一個

人少吃一餐，就可以減少一些餓鬼眾生的痛苦。以慈悲的立場而言，只要我們有能力做到的事情，對人對己皆有利的情況下，又何樂而不為呢？更何況減少一頓晚餐，只要長期為之，還能得到起碼十種利益，是哪十種呢？

一、長壽

長期過午不食，讓身體不會浪費太多的能量於消化，可以轉而運用這些能量去修復老舊的細胞，讓身體擁有更強的修復力及抵抗力，這樣的人身，當然容易健康，也容易長壽。

二、少睡

睡眠的需要來自於疲勞；疲勞的身體，來自於體內積存了過多廢物，需要經過休息來淨化、恢復疲勞。而如果長期過午不食，身體中積存的廢物比進晚餐人少了起碼三分之一，所以自然所需睡眠的時間就減少了。

三、少淫

俗話說的好：「飽暖思淫慾」，一個人生理慾望較強的時候，往往是吃的飽的狀

態，如果吃的剛好夠生理所需，身體中的腺體就會處於相當安定的狀態，而如果吃得超過了身體所需，腺體往往就會處於亢奮狀態，不只是安定的情緒不易維持，相對的，也會刺激海底輪做過多的分泌，如此一來，生理慾望自然而然的增強，對於一個修行人而言，是一種不利於修行的狀態，尤其是一個矢志獨身修行者而言，更是莫大的障礙，故如果想減少慾望，宜過午不食。

四、少吃

長期過午不食，身體會清得很乾淨，愈乾淨的身體，所需食物量就愈少，所以身體會變成真正為了「需要」而進食，而非為了滿足「口腹之欲」而吃了許多原本不該吃的食物，造成身體的負擔，更養成飲食過量的壞習慣，可謂雙重損失。

五、少病

所謂「病從口入」，在此五濁惡世，誠如阿彌陀經所說：「劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁」，如果吃得多，得病的機會當然也增多，相反的，如果少吃一點，也減少許多病從口入的機會了。

六、少嗔

一個情緒不穩的人，就是一個容易起嗔的人，因為不安就是嗔恨的溫床。一個人在不安的狀態下，很難看得清自己的舉心動念，也很難看得清別人的舉心動念，常常會誤會別人，繼而一把無名火就燒了起來。而多食的壞處，就是容易讓腺體分泌不正常，近而導致情緒不穩，甚至多嗔。故如果想擁有較溫和的脾氣，過午不食確為良方。

七、少貪

一個能夠控制自己食慾的人，往往對於貪念已經有了相當的調御，因為貪食——其實是人類最本能的貪念與執著，因為如果在極度飢餓的狀態下，人類是可能無所不為的。所以只要能調伏了食慾，貪念也會跟著淡薄許多。

八、少癡

一個人聰明與否，除了福德之外，與腦部的清醒程度有很大的關聯，愈清醒當然愈聰明，而少吃一點的人，由於血液不用大量供給消化用，便可供給腦部足夠的養分，這樣的頭腦，當然比較聰慧，反應敏捷。

九、少妄念

人身寶固然是解脫不可或缺的工具，但這個工具如果應用不當，不但不能讓修行得益，反而會造成修行的障礙，可謂一體兩面，不可不慎。長期過午不食的修行人，由於腺體安定，情緒穩定，妄念也會自然而減少，容易達到輕安的境界。

十、容貌莊嚴

長期過午不食的人，由於身心皆得到很大的好處，再加上功德福報的累積，整個人從容貌上都會開始顯得清淨、安寧、莊嚴。

以上是持八關齋戒中過午不食戒的殊勝利益，其他七項再加上來的話，功德利益就更是無量無邊了，不妨多多持受八關齋戒，對於修行只有百益而無一害。

《實修》

八關齋戒按照「佛說八關齋經」的說法，共有以下八項：

一、不殺

即不殺害一切眾生，嚴格的包括不食一切眾生肉。

二、不盜

即不搶奪，也不教人搶奪，嚴格的包括不偷竊。

三、不淫

即不邪淫，嚴格的包括夫妻間非時、非地、非處。

四、不妄語

即不說謊話、髒話，嚴格的包括不說綺語、無意義的話。

五、不酒

即不喝酒，嚴格包括不喝藥酒及含酒的飲料或食物。

六、過午不食

即過了中午十二點後即不再進任何固體的食物，流質的食物或飲料尚可，例如牛奶、果汁、天然茶類、各種湯類等等。嚴格的午後連流質食物或飲料也不進，只喝白開水。

七、不坐臥高廣大床

即盡量坐臥矮床或矮座，嚴格的是席地坐臥。（此戒的立意在於培養謙虛的美德，並養成儉樸的生活習慣。）

八、不習歌舞戲樂、不打扮

即不放縱自己於聲色犬馬之中，嚴格的包括不做任何娛樂。不打扮即不化妝、不擦香水、不戴首飾，嚴格的包括不穿漂亮的衣服。（此戒的立意在於不放逸，故如果本身是從事藝術工作、研究戲劇論文等等，並不算犯戒。）

以上是「八關齋戒」的八大戒律，如果想受持的話，可以念一遍「佛說八關齋經」即可以開始受持，可以八項一起守，也可以選擇幾項自己方便守者守，但當然以八項皆守最為功德圓滿。如果能夠守到嚴格的部份最好，但量力而為守到基

本部分也相當有功德。而如果八關齋戒再配合閉關，功德福報更大。

時間方面，即從早上5:00開始一直到隔天早上5:00，算一日一夜的八關齋戒完成。即如果守過午不食戒者，必須從中午12:00一直守到隔天早上5:00後才能開始進食。八關齋戒當然是受持愈多愈好，但以善巧而言，宜自我慢慢調整，適應、訓練，即可由每周一天逐漸進步到二↓三↓四↓五↓六，然後再連守一個月，可休息五天左右（再多亦可，視個人而定），連二個月↓連三個月……最後能進步到長期或終生受持，那當然就是最功德圓滿的一件事了。

不過，當我們在受持八關齋戒時，請記得守戒的意義在於「陶冶」而非「束縛」，故「運用之妙，存乎一心」，切莫因為守戒而弄得食古不化或綁手綁腳。因為，畢竟最高境界的守戒還是在於「心戒」——即面對一切外境，皆如如不動。只要心解脫自在了，一切戒律將不守而自守，歷緣對境，隨遇而安，到處輕安自在。

（註）若八關齋戒只有持守一日一夜者，請盡量遵守嚴格規定。

佛說八關齋經

宋居士沮渠京聲譯

聞如是

一時

婆迦婆在舍衛城

祇樹給孤獨園

爾時世尊

告諸比丘

我今當說聖八關齋

諦聽諦聽

善思念之

我今當說

對曰

如是世尊

爾時彼比丘從佛受教

世尊告曰

於是比丘

若信族姓子

族姓女

欲知聖八關齋

便教某甲當作是說

猶如阿羅漢

盡形壽不殺生

亦不教人殺生

無怨恨心

當懷慚愧

有慈心愍一切眾生

我字某名某

為阿羅漢所教

自今日始

隨意所欲不復殺生
無怨恨心常懷慚愧
有慈心愍一切眾生
猶如阿羅漢
盡形壽不盜好施亦不教人盜
常樂閑處
如是我字某名某
為阿羅漢所教
隨意所欲不復盜竊
常懷惠施樂閑居處
猶如阿羅漢
盡形壽不習不淨行
常修梵行
清淨無穢
而自娛樂
如是我字某名某

為阿羅漢所教

自今已後不復姪劫

清淨無穢猶如阿羅漢

盡形壽不妄語

常行審諦

最尊最貴

諸尊長為世所貴

如是我字某名某

為彼阿羅漢所教

自今已後更不復妄語

亦不教人使習妄語

當行審諦

為世尊長不行妄語

猶如阿羅漢

亦不飲酒

如是我字某名某

自今已後

隨意所欲亦不飲酒

亦不教人使飲酒

猶如阿羅漢

盡形壽不犯齋

隨時食

如是我字某名某

今一日一夜

隨意所欲亦不犯齋

亦不教人使犯齋

隨時食

猶如阿羅漢

盡形壽不於高好牀坐

如是我字某名某

今一日一夜

不於高廣牀坐

亦不教人使坐

猶如阿羅漢

盡形壽不習歌舞戲樂

亦不著紋飾香熏塗身

今一日一夜不習歌舞戲樂

亦不著紋飾香熏塗身

如是修行聖八關齋

於是八關齋中

功德不可限量

言有爾所福

爾所功德

爾所福報

如是眾多福

不可稱計

諸比丘

譬如五大流水皆同一處

所謂恒伽謠婆奴新頭阿脂耶婆提摩棄

彼水所流處不可限量

言有爾所水

有爾所瓶水

有爾所千瓶

百千瓶水

如是聖八關齋

福不可稱量

言有爾所福

爾所功德

爾所果報

此大福不可稱計

爾時諸比丘聞佛所說

歡喜奉行

第四章：靜坐是開智慧的良方
基本實修法門（

《知見》

定水澄清，心珠自現。

此處的「定水」，是比喻定境；「心珠」，是比喻智慧。

為什麼是這樣呢？

因為一個有智慧的人，一定是一個擁有相當定力的人——由於唯有在靜止的狀態之下，你才可能看清原本晃動不已的物相。

靜坐，除了能改善身心狀況，最大的益處是能帶來更多的智慧。

而佛法的核心也是在於開智慧，基於此點來看靜坐，益發凸顯其在修行路上的重要性。

靜坐，是較高級的修行法門，此話怎說呢？因為如果身心狀況不是已經調到某種層次的話，靜坐不但不能為修行人帶來好處，甚至還會導致一些障礙，——例如幻視、幻聽等。所以靜坐法門一定要配合懺悔及守戒，否則地基不夠鞏固的話，是不可能會有深刻的定境的，更不可能由之開智慧了。故一個修行人如果想從事靜坐修行法門的話，不是不行，而是切記一定要從最基本的懺悔開始，那麼靜坐的修行便事半功倍了。

靜坐能鍛鍊定力

靜坐是定力的鍛鍊，所以行住坐臥之間其實都可以鍛鍊。例如，遇到偶發事件，先不要慌亂，先試著把心定下來，也就是放下一切的擔憂、煩惱、掛念等，只是試圖集中心力去解決面臨的問題就好。這——其實就是一種定境，一種最初淺的定境，但是，如果沒有這作為基石，等到有空開始真正靜坐時，由於平素沒有養成良好的習慣，總是心念紛雜、妄想紛飛，如此要在短短的時間內就達到心如止水的狀態，那是一件十分困難的事情。

所以，靜坐其實不神秘，也不困難，它可以說只是一種良好習慣的養成——人就

是因為不容易定下來，才看不清實相，再由於看不清實相而造無邊業，故正本清源之計即是——我們只要擁有定力，以定為基，繼而才能滋生智慧。

《實修》

靜坐的法門相當多，今僅就初學者介紹一些簡單易行的靜坐方法：

一、念佛靜坐法

(一) 身法：

(1) 雙腿盤坐

(不能雙盤，則退而求其次改為單盤或散盤)

(2) 兩手結定印

(3) 背脊保持鬆而直

(4) 舌抵上顎

(5) 雙眼自然閉目

(如果有些擔心閉目產生幻視，則可退而求其次雙眼自然微開，視線垂下，

以不費力為原則。）

(二) 息法：(即呼吸法)

(1) 以鼻呼吸

(2) 呼吸順其自然即可

(三) 心法：

在內心專心的、恭敬的、沒有雜念的(盡量作到即可)反覆念一位佛菩薩的名號。(例如常念的「阿彌陀佛」、「觀音菩薩」、「藥師如來」等)

二、持咒靜坐法

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：

在內心專心的、恭敬的、沒有雜念的(盡量作到即可)反複念一個咒語。(例如常持的有「六字大明咒」、「滅定業真言」、「心經咒」等)

三、默照靜坐法

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：

內心保持一個觀察自己一切念頭的客觀狀態，只是默默的看着，並沒有介入其中，更沒有批評、得失的心理，只是把自己當作一個旁觀者，清清楚楚看著念頭生起、停住、變異、息滅。好的念頭不欣不喜、壞的念頭不驚不悔，看只是看，念頭只是念頭，清清楚楚，明明白白。

四、數息靜坐法

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：

內心保持專注狀態，清楚的把意念集中在數呼吸上，每呼吸一次數一下，從一下到十下，不斷重複。

五、隨息靜坐法

- (一) 身法：同前
- (二) 息法：同前
- (三) 心法：

內心保持專注狀態，清楚分明的看著，一呼一吸，只是看著，不去數它。

以上是初學靜坐者宜學習的靜坐法門，只要再配合懺悔及守戒，就可以開始練習了。

剛開始可以從五分鐘靜坐開始，漸漸可以增加到十五分、三十分，最有效率的是五十分，（當然坐更多更好）因為靜坐是要對身心產生安定的力量，繼而生慧，所以一定時間的醞釀、安住以及出離靜坐狀態，是需要恰到好處的時間來調整的。不過隨著時間的增長，每天可以多坐幾次，效果更佳。

靜坐時使用的用具大致有：

一、坐墊

這是最基本的用具，以初學者而言，是必備的用具，因為如果要久坐，必須把臀部墊高，讓腎的位置高過於膝，久坐才不會傷腎，否則會使腰部產生疲勞現象。一般的坐墊材質大致有棉、椰子絲、榻榻米，這三者以棉質最佳，以能坐得適當即可。

二、底墊

一般在靜坐時，需要注意避免受寒，故如果腿部接觸的是冰涼的地面或土面，對於初學者而言並不適合（靜坐日久功深者例外）故坐墊的下面最好再鋪一層底墊。但如果坐墊是直接鋪在榻榻米上或地毯上，由於已經隔開了地面，則可以不用再鋪底墊了。

最好的底墊材質是棉，依次是椰子絲、榻榻米、地毯。大小以腿部不會直接接觸地面即可。

三、大毛巾

大毛巾是屬於備用性質的靜坐用具，是在天氣太寒冷時，為預防膝部關節受寒才鋪蓋在兩膝上的，如果平時或天氣炎熱時，並不宜使用，因為這反而會造成膝部

的不良習慣，故宜視溫度而使用之。

大毛巾的材質以棉最佳，其他布亦可，但切忌使用人造纖維類，因為會由於排氣通風不佳，造成兩膝的風濕，反而不當。

以上是靜坐時所需要的基本用具，主要是為初學者而準備。事實上，靜坐時日一久，身體自然健康，久而久之，這些用具就變得愈來愈不重要。故如果想讓身心雙方都能得到利益，靜坐確實是一帖良方，宜多多練習，時日一久，必能從中獲得莫大的助益。尤其是修行人，靜坐更是必修法門，只是到底適合哪一種靜坐法門，不妨都嘗試一下，再決定自己該專修哪一種靜坐法門，再持之以恆，必能定中生慧、澈見諸法實相！

基本
實修
法門
（
第五章：
靜坐是
解脫之
門

《知見》

靜坐除了可以寧靜情緒、健康身體、開發潛能、拓展智慧等等之外，最重大的功效在於——解脫三界。

為什麼是這樣呢？因為，一個人要解脫生死的束縛，最重要就是要明白輪迴的因，而明白的智慧，是可以從靜坐的修練得到的。

誠如六祖所說明的，其實定與智慧是同一件事。所以只要禪定功深，智慧便自然而然開展，智慧開展後又有助於修更深的觀照，更深的觀照就可以明白諸法實相以及輪迴之因。

所以，靜坐是成佛之路上的必修法門，是不可減免的過程。釋迦牟尼是在菩提樹下靜坐開悟證果的，密勒日巴是在山洞中長年靜坐而擁有廣大神通的，太虛大師也是在閉關長期靜坐、閱藏而開悟的……古往今來，不少高僧大德都是藉助靜坐而得到莫大的利益。所以，只要你是一個有志向的修行人——丈夫自有沖天志，

不出三界誓不休！那麼，你一定不能忽略靜坐的修行，而且要愈多愈好。

而靜坐的法門繁多，初基和進階所使用的方法並不完全相同，前章已介紹過一些適合初學靜坐者練習的法門，於此便要再進一步的介紹進階靜坐法門。可於初基靜坐法門練習一段時間後作為更上一層樓的法門選擇；而所謂的一段時間，實在是因人而異，因為，每一個人帶來過去生業障、證量都不相同，故每一個人在今生開展的修行境界、速度也都不會完全一樣。不過，在此為了方便修行者，還是提供一個一般性的原則：即以時間來說，起碼也要初基法門練習了三個月以上。以效果來說，最起碼也要於初基靜坐的法門練習中，感受身體愈來愈健康、心理愈來愈輕鬆，而且沒有任何的幻視或幻聽現象，那麼，你才適合或不算躁進的開始進入進階的靜坐法門練習，現在就為修行人介紹幾種進階靜坐法門。

《實修》

一、觀想靜坐

(一) 身法：

(1) 雙腿盤坐

(不能雙盤，則退而求其次改為單盤或散盤)

(2) 雙手結定印

(3) 背脊保持鬆而直

(4) 舌底上顎

(5) 雙眼自然閉目

(如果有些擔心閉目產生幻視，則可退而求其次雙眼自然微開，視線垂下，以不費力為原則。)

(二) 息法：(即呼吸法)

(1) 以鼻呼吸

(2) 呼吸順其自然即可

(三) 心法：專心的、虔敬的、聚精會神的觀想自己全身如透明的水晶。

二、觀空靜坐

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：直接安住於空，一旦離開了空性，就馬上起觀照覺察，然後繼續安住於如如不動的空之本體。

三、無念靜坐

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：保持心中不起任何妄念的狀態，一旦發現妄念生起，馬上謝滅，然後再繼續保持心中妄念不生的清明狀態。

四、任運靜坐

(一) 身法：同前

(二) 息法：同前

(三) 心法：此為最高境界的靜坐法門，心中既不起妄念，也不生起清淨之念，一切任運，靜坐只是靜坐，並無刻意之處。(注意，任運與昏沈狀態截然不同，切莫混淆。)

以上是進階靜坐法門，奉勸有志出三界的修行人擇一而專修。而且要下很紮實的功夫，每天最少練習二小時，最好多達八小時，甚至更多，如此日久功深，必定能為身心帶來莫大殊勝的利益。願人間清明，願修行人速得成就。

第六章：觀照的方法
基本實修法門（

《知見》

解脫的要徑在於觀照。

觀照什麼呢？觀照諸法的實相。

一個修行人在歷經戒律的陶冶、禪定的訓練之後，他勢必要進入慧觀的修行。因為，生命的痛苦即來自於無明，而觀照則是直接破除無明的方法，智慧會因之而開啟，解脫生命黑暗也才成為可能。

釋迦牟尼佛在大般若經中說：「若菩薩摩訶薩欲疾證得一切智智，應學般若波羅蜜多」。那麼，到底什麼是般若波羅蜜多呢？可以說就是慧觀——智慧的觀照一切的本質。

慧觀是珍貴的，因為如果沒有真正的觀照清楚一切的本質，解脫就變成不可能實踐的美夢。

慧觀是需要練習的，因為連世間法都需要熟練才能生巧，更何況是出世間的大智慧呢？

所以，一個修行人，宜在戒律鞏固到少有毀犯的狀況以及禪定已經訓練得相當穩定時，進而加修慧觀的練習。然而，戒定慧固有次第，在整體的眼光來看，三者又是密不可分、互相帶動的，例如戒可以鞏固定，定可以生慧，慧又可以幫助戒、定的善巧、以及深化。故三總綱宜不斷反覆修練，才能得到究竟圓滿的成就。

慧觀，宜在定中修，較容易得到成就。因為，唯有在身心安定的狀態之下，才容易真正的看清楚一切的本質——空。所以心經才說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」。

所以，定與慧，是一體的兩面，有定即有慧，有慧即有定，故宜在定力鞏固之後，好好的修行觀照。

《實修》

一、觀照念頭

心的本質是空，但是空無形無相，難以把握，故慧觀宜由念頭看起，因為只要把念頭觀照清楚了，久而久之，一舉心動念，你就會馬上察覺，如此便有可能進而看清楚一切念頭的源起處——心（||空）。

二、觀照一切如幻

有如金剛經提綱挈領的說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。人世無常，世間如幻，這是諸法實相的展現，如果我們能夠念茲在茲的如是觀察。久而久之，就能從一切的幻相中清醒過來，只要脫離了幻相的束縛，便能認清幻相背後的實相——心（||空）。

三、觀照無我

表面看起來，這個世間一切的存在，都因為有了“我”而有意義，但事實上，如

果我們能真正如實的觀察，一切皆不會因為“我”而有所改變，例如：日月星辰不會因為有“我”而停止轉動或繼續轉動，四季也不會因為有“我”而停止循環或繼續循環，因為因緣無自性可言，其中也無“我”可言，故若能於生活中時時如是觀照，久而久之，便會從無我的實相中得知一切的主宰——心。

四、觀照無常

花開花謝、春去秋來，表面看起來，花落了來春還會再開，但事實上仔細觀察的結果是：今春開放的這一朵鮮花絕對不等於明春開放的那一朵鮮花。因為一切都是無常，這是生命的實相，不會因為我們的期望而有任何的改變，故一個修行智慧觀照的人，不妨從此真實生命觀點去觀照生命中的一切現象，如生老病死，如是非成敗，如成住壞空……無常啊無常，但是修行人既不悲傷也不欣喜的發現這個真理，而且念茲在茲的予以觀照，總有一天，從一切的無常變化中，你會發現永恆之常——心。

五、觀照空

空 || 涅槃 || 心 || 諸法實相 || 常寂光淨土。

空是宇宙至極的真相，是佛法修行者最終證入的境界，是萬事萬物的本質，是唯心唯物的統合，是輪迴的止息，是生命的答案。唯有領悟了空，並且時刻觀照、安住於空，解脫三界輪迴才有可能實現，故一個修行智慧觀照的修行人，宜全力以赴的了解、領悟、證入、安住空。

而證入空的實修方法即完整的實踐戒定慧三總綱：戒律清淨、定力穩固、觀照空慧。在觀照空之部份，是最後也是最難之階段，但是，也是必須通過的“無門關”。

至於到底什麼是空呢？可以一句話來說明：即妄念止息的狀態。如果還不能明白，可以從另外一角度試著體會：即沒有邊際沒有方所的萬里晴空。……試著去體會，然後清明的看著這樣沒有牽掛、染淨、生滅的狀態——這就是空之觀照。念茲在茲、須臾不離的看著，總有一天，你會恍然大悟——原來如此！

以上是五種智慧觀照的方法，如果想要有比較深入的體會及成就，宜在靜坐中專

心的去實行，但行住坐臥中一樣可以毫不間斷的持續觀照，如此日久功深，必能早日悟空，豈不快慰平生！？



第二篇：
慈悲法門

慈心觀
第二篇・慈悲法門內容篇章一

慈悲法門（

慈心觀

《知見》

慈悲

是一個菩薩

最重要的特質

如果捨慈悲

而欲成就

那是緣木求魚的一件事

所以常常修慈心觀

是菩薩的

必修功課

而且

不止是要時時刻刻

發出這樣的善念

更要處處地地

作出慈悲的善行

是名真菩薩！

慈心觀 ॥ 慈三昧

॥ 白光明慈三昧

॥ 大慈三昧

॥ 慈悲觀

॥ 慈愍觀

這是大乘菩薩

修慈悲行的根本

也就是遠離一切的妄念

尤其是怨憎瞋恚之念

專心一意於慈悲

並具體的觀想 ˊ

一切眾生都普遍受樂

修慈心觀相應的功德利益：

(一)安眠：

無輾轉不安

狀似入定

(二)安寤：

無呻吟嚶語

如安靜之睡蓮

(三)無惡夢：

無被盜賊所圍、野獸所追

或墜崖等不祥之夢

而常做禮拜塔廟

供養諸佛

聽經聞法等瑞夢

(四)為人愛敬：

被人們喜愛尊敬

好比人皆喜歡欣賞

美麗的花朵與珍物一樣

(五)亦為非人愛敬：

由於渾身散發慈悲祥和之氣

不但在人間受歡迎

連非人類的鬼道等亦敬愛之

(六)諸天守護：

由於是悲心的善人

自然感召天神護衛

(七)不為火燒、中毒或刀傷：

由於內心充滿不忍傷害

任何一眾生之悲憫

所以種善得善 無有橫逆

(八)心得迅速等持：

由於悲 而展開了智

(九)顏色光彩：

由於內心美麗

身上的光亦美

據載如多羅果般燦美

(十)臨終不昏迷：

住於慈者

捨報時安祥清明

……

在所有的修練當中

慈悲的修練
最為重要

慈悲

是最美的情操

慈悲的人

是最美的人

慈是予樂

悲是拔苦

願我們

拔盡自己的苦

也拔盡眾生的苦

亦願我們

給予自己無量的快樂
也給予眾生無盡的快樂

願一切的眾生
離一切的苦！
得一切的樂！

《實修》

觀想之一：

一切眾生都離苦得樂。

觀想之二：

一切眾生都得到快樂。

觀想之三：

自己與一切眾生皆成就。

〔成就

是最究竟的離苦得樂

自己成就了

便可以徹底的離苦得樂

眾生成就了

亦可以徹底的離苦得樂

菩薩道修行者

因為慈悲自己

也慈悲眾生

所以觀想——

自己與眾生皆成就！〕

……

PS：事實上，只要一切對眾生拔苦予樂的想法，皆屬慈心觀。



第三篇：
觀空實修

第三篇・觀空實修內容篇章（

第一章：直接觀空

第二章：觀無形無相的空

第三章：觀無雲晴空

第四章：全身融入虛空

第五章：空與自己融為一體

第六章：全身如透明水晶

第七章：觀全身如廣大虛空

第八章：全身如無邊際的虛空

第九章：直接觀空 當下承擔

第十章：直接觀空 返回自性

第十一章：直接觀空 時時保任

觀空
實修
第一章：直接觀空

《實修》

直接觀空

《說明》

當下承擔！

空

是修行人必須證得的証量！

因為

唯有證得了空性

才能了生脫死

才能大成就！

所以

只有勇往直前

只有當下承擔

直接了當

觀空實修
第二章：觀無形無相的空

《實修》

觀無形無相的空性

《說明》

一切本空

法爾如是

這是萬事萬物的本質

一切的真相

所以

空是究竟的答案

是真實的義理

是解脫的要津

是成就的關鍵

因此

我們真的宜多多練習

早日得証！

觀空實修
第三章：觀無雲晴空

《實修》

觀晴空萬里

《說明》

觀想

無雲晴空

那晴空萬里

萬里晴空

沒有一絲雲

清晴朗朗

乾乾淨淨

保任

越久越好

∴∴∴

觀空實修
第四章：全身融入虛空

《實修》

全身融入虛空

《說明》

鞏固於空性

是修行中

最重要的實修重點

所以

觀空練習

是非常重要的練習

能夠隨時想到就練習

是最好的狀態

而且越熟練越好

這樣才能修行成片

產生實修的效果

—— 成就！

一切的本質

都是虛空

我們這寶貴的人身

亦不能例外

而這人身寶

與我們的關聯最親近

所以由之觀想起

也算是善巧的由身邊易著手的開始

觀想全部的身體

完完全全的融入了

廣大無邊的虛空

保任

越久越好……

觀空實修
第五章：空與自己融為一體

《實修》

空與自己融為一體

《說明》

一切的本質

是空

空的本質

也是空

所以佛經才有

“空亦復空”的說法

而自己的本質

一樣是空

所以
空的本質∥空

自己的本質∥空
空的本質∥自己的本質∥空

所以
一切的本質都是空

萬物一體的道理就從此而來
所以

自己與空
空與自己
不待觀想
早已融為一體

因為——

那是真理

空

永遠是修行的重點

因為

三藏十二部

可以歸納成一個字

——空

因為解脫生死輪迴的關鍵在於

——悟空

因此無論如何

要想盡辦法

——悟空！

觀空實修
第六章：全身如透明水晶

《實修》

觀全身如透明水晶

《說明》

全身如透明水晶

是禪定中陰身成就的境界

亦即空性有所証悟的狀態

故當觀想全身如透明水晶時

在意涵上而言

等同觀空

故觀想時保任此情境

越久 越好……

觀空實修
第七章：觀全身如廣大虛空

《實修》

觀全身如廣大虛空

《說明》

羅馬只有一個
卻有千百條路
可以到達！

同理

空的狀態只有一個
而指稱它的名稱
卻可以有千百種
例如

空、勝義、第一義諦

不執著、無為法、
無漏

∴
∴

所以

無論對哪一個名稱
有所“領悟”的話
都可以

順藤摸瓜

尋指見月

到達“羅馬”——空

空實在太重要了

所以

無論如何

都要想辦法

認得它

然後再也不要離開它！

空

是最終的答案

因為是宇宙一切森羅萬物象的本質

空

是最美的境界

因為自由自在 無憂無慮

空

是最高的証量

因為可以超凡入聖 解脫輪迴

所以

大家一起發願
早日悟空！
早日証果！

觀空實修
第八章：全身如無邊際的虛空

《實修》

觀全身如廣大虛空 無邊無際

《說明》

廣大的虛空當然並不直接等於空
不過有助於了解空性以及證入

所以空啊空

真的是言語道斷 悟者方知

不過透過勤勉的實修

終有一天還是能親證了悟——空

觀空實修
第九章：直接觀空
當下承擔

《實修》

直接觀空 當下承擔

《說明》

當下承擔

直接了當

毫無詭曲

直接作去

觀空

就這樣

保任

越久越好

⋮

觀空實修
第十章：直接觀空
返回自性

《實修》

直接觀空 返回自性

《說明》

是的

眾生皆有佛性

其實我們的自性中

早就

含藏真如

只是鎮日迷頭認影未加認識而已

所以我們一定要努力返回自性

——空

直接觀空

是直截了當的方式

原原本本

真真實實的去

了悟空

現在

就讓我們以全部的專注力

來

直接

觀空

保任

越久越好……

觀空實修
第十一章：直接觀空
時時保任

《實修》

直接觀空 時時保任

《說明》

空

既然如此重要

更是成就的關鍵

所以為了圓滿成就

真得好好實修觀空

如何直接觀空呢？

如果已識空

那當然就是持續保任

長養聖胎

如果尚不識空

也要努力的“設定”好

直接——觀空

而且不只是

靜坐時努力的直接觀空

在行住坐臥時

也要努力的直接觀空

久而久之

也就會 與空相應了！



第四篇：
唯識實修觀想法

第四篇・唯識實修觀想法內容篇章（

第一章：觀想的意義與方法

第二章：實修之一・觀想貪的種子消失了

第三章：實修之二・觀想瞋的種子消失了

第四章：實修之三・觀想癡的種子消失了

第五章：實修之四・觀想驕慢的種子消失了

第六章：實修之五・觀想疑的種子消失了

第七章：實修之六・唯識總持觀想——

觀想黑色的種子消失了

第八章：唯識實修結語・唯識觀想的理論依據

唯識實修觀想法
第一章：觀想的意義與方法

觀想的意義

修行修心，「是心作佛，是心是佛」，當我們的心如是觀想，亦即真實境。

觀想的方法

以心而觀，如心眼而視。例如心中浮現熟悉家人的面容，可謂鉅細靡遺，觀想亦如是。

唯識實修觀想法（
第二章：實修之一・觀想貪的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色貪的種子

消失了

消失了

消失了

……

唯識實修觀想法（
第三章：實修之二・觀想瞋的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色瞋的種子

消失了

消失了

消失了

……

唯識實修觀想法（
第四章：實修之三・觀想癡的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色癡的種子

消失了

消失了

消失了

……

唯識實修觀想法
第五章：實修之四・觀想驕慢的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色驕慢的種子

消失了

消失了

消失了

……

唯識實修觀想法（
第六章：實修之五・觀想疑的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色疑的種子

消失了

消失了

消失了

……

唯識實修觀想法
第七章：實修之六

唯識總持觀想——
觀想黑色的種子消失了

觀想開始

觀想

八識田中

黑色的種子

消失了

消失了

消失了

……

唯識實修觀想法
第八章：唯識實修結語・唯識觀想的理論依據

八識田中同時並存好與壞的種子，（種子說見佛名句——“阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流”。即可略知一二）好的種子是白色的，壞的種子是黑色的，菩提願的種子是金色的；故若要清淨八識田，直接觀想貪或嗔或癡或慢或疑的黑色種子消失，亦可總持的觀想所有黑色的種子都消失了；這是唯識的實修方法，亦是直接的修行方法。



第五篇：
補充

第五篇・補充內容篇章（

第一章：放鬆練習

第二章：發願

第一章：放鬆練習
補充（

《知見》

放鬆

不但是靜坐三步驟之首

身放鬆↓息調柔↓心無念

也是修行一切法門的調身要點

而且

隨時隨地都可以練習

《實修》

全身放鬆

放鬆

放鬆

再放鬆

完全沒有任何的負擔
一絲一毫也沒有

全部的放鬆

似乎連肉身也不存在了

試著停留在這樣的狀況

越久越好

……

第二章：
發願
補充）

《知見》

願力

歷千百劫不滅

願佛法興盛

願眾生成就

每一個慈悲的願望

都虔誠的希望它實現

為了自己

為了眾生

在一切的挫折中

不忘記自己

發過的願望

在一切的痛苦中

不放棄自己

發過的願望

慈悲的力量

終會化解一切

《實修》

虔誠的發願：

願我與眾生皆大成就！

（一切的願
只要真心誠意
就屬發願
而且
有願必成！）

工作人員名錄

創辦人暨總編輯／郭韻玲

顧問
朱靜珍
郭伯達

社長／鄭鴻祺

資深
編主
書秘

編／鄭秉忠

書／蔡承訓

美學監督／鄭博文

總務部經理／郭曉蓮

副經理／彭庭光

護持會會長／蔡定彥

護持會副會長／張寶桂

企劃部經理／黃連盛

管理部經理／賴信仲

和樂部經理／李銘泰

影音部經理／黃連春

推廣部經理／陳麗敏

人資部經理／李初春

素食部經理／李初升

事務副經理／陳麗卿

推廣部／穆少萍

資深經理／周育正

課程發展部經理／邱炳煌

音樂部經理／林淑靖

網路部經理／華美娟

推廣部／賴明鑑

推廣部／姚曉鈺

推廣部／李秋鴻

推廣部／駱麗娟

企劃部／彭聖芬

美學部經理／林慧蓉

國家圖書館出版品預行編目資料

邁向成就之路·實修法門 / 郭韻玲著. -- 初版.
-- 臺北市 : 金色蓮花雜誌, 2015. 03
面 ; 公分

ISBN 978-986-91621-0-4(平裝)

225. 87

104003010

邁向成就之路·實修法門

著 者：郭韻玲

發行人：鄭鴻祺

出版者：金色蓮花雜誌社

地 址：台北市忠孝東路四段153號5樓

網 址：<http://www.glotus.com.tw>

E-mail：glotus.art@msa.hinet.net

電 話：886-2-2731-0099 傳真：886-2-8771-9157

郵 撥：17029118 金色蓮花雜誌社

印 刷：福慧文物印刷有限公司

登記證：行政院新聞局局版北市業字第145號

總經銷：飛鴻國際行銷股份有限公司

地 址：新北市新店區中正路501之9號2樓

電 話：886-2-8218-6688 傳真：886-2-8218-6458

網 址：<http://www.fh6688.com.tw>

2015年3月初版

定 價：200元

ISBN 978-986-91621-0-4

版權及著作權所有·歡迎助印

(本書如有破損缺頁，敬請寄回本社更換)

本書販售所得 將作為弘法利生用

讀者真心推薦！

內容很豐富又實用；真是令人讚歎啊！

這是一本修行的實用手冊，是通往成就的藏寶圖，句句是懇切的叮嚀，篇篇是難得的法寶，對有志於修行的朋友，是難得一見的好書。

將實修的方法和步驟說明得清楚明白，猶如霧裡的明燈一般，讓讀者對於修行有了準則與依靠。

將修行的步驟一一詳細說明，實在是珍貴的修行寶筏，通往成就之路的明燈。

透過實修法門的練習，才能將法落實應用於日常生活中，真是功德無量啊！

將實修方法說得明白好理解，是修行路上難得的珍貴寶典。

讓人明白只有實修才是生命中最重要的一件事。

實修實在太重要了，本書提供許多實修方法與次第，實在是一本不可多得的修行實用手冊，真的是太殊勝難得。

真的很殊勝，教導了實修實證的次第及各種法門，是完整且實用的修行手冊。

文字清新簡潔，內容豐富實用，真的是一本現代修行人的實修寶典。

唯有實修實證才能真正到達成就，是一本珍貴的修行寶典，值得珍藏。

這本書告訴我們如何將學佛的方向導向實修，讓我們能邁向成就，真是讚歎啊！

清楚明瞭，簡易的實修法們，利易群生。

由繁化簡，簡潔易懂，依此而修，直趨無上道。

非常棒，讓人法喜充滿，是修行上的實修法寶。

ISBN 978-986-91621-0-4
200元



優美散文解讀～心經

本書曾進入暢銷排行榜前十名。
網路流傳最廣的心經解讀本之一。
本書內容於Google及Yahoo心經搜尋，
人氣排行常第一名。
晶瑩剔透的優美散文，
將心經解得細緻婉約通透，
如明珠般潤澤你心，
如日月般照亮生命！
購書專線：02-27310099
各大書局熱賣中！



心靈散文解讀～金剛經

生命的答案與人生的大智慧在金剛經
而要掌握金剛經的微妙奧義
就在本書之中
金剛經是最廣為人知的一部經典
然而同時也是很難懂的經典之一
看懂金剛經的微言大義
也就總持了
佛陀一切法教的要義
而這本書讓每一個人
都更容易明白金剛經的大智慧
購書專線：02-27310099
各大書局熱賣中！



善美正知見

善與美的光輝，藉由本書的每個字句，引導著我們“心”的方向，字字珠璣，句句感動。
行走在這迷茫的世間，此書的正知見如同解藥般，讓善美的文字甘露，醍醐灌頂；願我們每個當下，都能醒覺於清明的一刻。
心是最重要的關鍵，心正確了，我們才能走得更高，才能行得更遠。
購書專線：02-27310099
各大書局熱賣中！