

第一課 數息觀【觀息、八觸】

• 禪修的意義與方法 •

佛法的真理至深極廣，其中最能使吾人即身最受益者，莫如止觀法門。所謂「止」是止心不動，「觀」是使心念清明。《小止觀》云：「止乃伏結之初門，觀是斷惑之正要；止則愛養心識之善資，觀則策發神解之妙術。」在因中修習者名爲止觀，在果上成就者名爲定慧。是故《圓覺經》云：「無礙清淨慧，皆依禪定生。」由此可知止觀的重要性。

禪修的意義，即是藉由止觀法門，助益行者超凡入聖，轉識成智，化迷爲悟，達到定心、淨心、悟心、明心的境界。

壹、靜坐的姿勢

初學靜坐者，應養成正確的靜坐姿勢，如下列所述：

- 一、端身正坐，身心放鬆，面孔保持一絲微笑，頭部正直，後頸微靠衣領。
- 二、兩眼微睜，自然垂目。眼若全開，易生妄想；眼若全閉，容易昏沉，甚至易出現幻覺境界；若無妄想，且無昏沉、幻覺等問題，雙眼或開或閉，則無妨礙。
- 三、略收下顎，口不可張開，舌尖微抵上顎。
- 四、雙臂自然下垂。
- 五、背部自然平直，不須刻意作力。
- 六、雙手結金剛定印，即左掌在下，右掌在上，兩大拇指尖端微微相接，置於大腿上靠近腹部處。
- 七、兩足結跏趺坐，左足在上，右足在下爲降魔坐，反之則爲吉祥坐。雙跏趺爲最佳之坐姿，六根收攝，全身重心落於中間，最安穩持久，修

定容易成就。若雙跏趺感困難，可採單跏趺，左足在上或在下均可，兩足可互相調適。如果單跏趺亦感困難，可採如意坐，即一般所謂散盤，兩小腿互相交叉，如意而坐。初習跏趺坐時，難免雙腿酸麻、疼痛，此須忍耐練習，假以時日，則可漸入佳境。可先由十分鐘練習，純熟後再慢慢增長時間；但不可驟然勉強撐持，以免筋骨損傷。練習之初，可用小坐墊將臀部墊高三至四寸，熟練後即可去除不用。若筋骨堅硬，難以跏趺，可多禮佛懺悔，將有助益。

貳、靜坐應注意事項

初學靜坐者，應注意下列幾點：

一、靜坐的地點：

嘢初學靜坐時，須選擇寧靜、清淨、無人打擾之處為宜。

唯靜坐前，可先囑咐左右之人，遇有急事，可用引罄或彈指，輕聲作響，聞聲出定；慎防他人突然推動身體，以免驚嚇失定。

嘢頸部勿靠近窗戶，因風由窗戶隙縫吹入，風勢強勁，若直吹頸部，易致風邪。

二、靜坐的衣著：

嘢靜坐時，因全身毛孔舒張，故應注意保暖；可用蓋腿布覆蓋兩膝，免受風寒。

唯衣著以寬鬆、舒適為原則，束身衣物應於靜坐前鬆除。

三、靜坐的時間：除飯後一小時內較不適宜外，其餘任何時間皆無妨礙。

四、下坐要點：不宜驟然下坐。先輕緩搖動雙肩、上身，再搓熱雙掌，撫摩面部及頭部等處；然後輕放雙腿，身體徐徐彎下，吐出腹中集氣，雙手順著雙腿慢慢按摩至腳掌，如是返復三次，即可起坐經行。經行時，先慢後快，可使集氣散發，以免滯留體內，發生氣結肚脹等毛病。

參、破疑生信——何謂走火、入魔？

有人認為禪修、靜坐會走火入魔，因此不可學禪、靜坐，然事實並非如此：其乃多因誤認邪知邪見者為師，或觀念、方法錯誤，才會導致走火入魔。若能了

解何謂「走火」、「入魔」，即能破疑生信，不致對禪修、靜坐產生誤解而心生恐懼。

◎「走火」屬於生理上產生的問題，為俗稱安爐鍊丹的修鍊方法所引起。即意識守丹田，將意識集中於丹田處，該處就會發燒、發熱，稱之為「火」；再用意識引導此火，打通任督二脈，乃至於轉小周天、大周天。若心情過於急躁，或方法拿捏不穩，就會氣血逆流，導致微細神經受損，甚至引發嘔血或半身不遂，嚴重者因此導致死亡。而佛法中根本不修此種法門，所以不可能產生「走火」的問題。

◎「入魔」屬於心理上產生的問題。此乃因心有所求，希望諸佛、菩薩或神明予以加持；長此以往，幻境現前，夢見佛、菩薩或神明指示種種吉凶禍福之事。起初可能有些感應，慢慢地感應不復靈驗，失眠、頭痛隨之而至，此時心生恐懼，以為招感魔障，即用種種方法降伏，使得自心形成對立的情境，不知此諸境界乃自己心識所變現之幻象，日益執著，終至精神失常。此即所謂的「入魔」。

了解「走火」與「入魔」之後，即知其與禪修、靜坐是不相關連的，勿須心生疑懼。依據正確的觀念、方法禪修靜坐，不僅不會走火入魔，更能啟發本具之智慧，契證生命之實相。

• 數 息 觀 •

佛教中，無論顯、密、禪、淨諸宗，所指之三昧、禪定，皆可稱為止觀法門。然止觀法門眾多，有小止觀、大乘止觀、圓頓止觀等，欲於短期之中，深入止觀之堂奧，實非易事。今依行者之方便，而又不失圓頓利益，特於止觀法門中，提出「數息觀」之法門，若能精進修習，深心體悟，短期內亦可獲得良好之效果。

壹、數息之目的

「數」，即數數字；「息」，指個人的鼻息、氣息。修數息觀，即是將心念靠在氣息與數字上，藉以停止心念的遷流與昏闇。

一般人的心理，通常有四種病態：妄想、昏沈、無聊、無記。若將此諸病態去除，不僅可使身體健康、壽命延長，進一步更可使人心智清明、超凡入聖，達到定心、淨心、明心之境界，此即為數息觀之目的。

第一、妄想：即是起心動念紛雜，善念、惡念，念念遷流，攀緣不止，俗云：「心猿意馬」者是。起心動念為決定君子小人、忠奸、正邪、凡聖之關鍵，故須修習數息觀，止息心念的流轉與生滅，如《大學》所云：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」如此方能具足定慧，慎思明辨。

第二、昏沈：即心識昏暗沈迷、不能作主，於諸法無所明了；如瞌睡時，心念迷闇不覺之境。欲去除昏沈，即須修正修觀，方能使意念明朗，了了分明，清明在躬，常寂常照，定慧等持。古人云：「至人無夢」，不僅晚上不作夢；白天時，心意識也不會夢想顛倒，時時安住正念、正定。

第三、無聊：即無妄想，亦無昏沉，卻感覺無所事事，心識斷滅，無所適從，甚至呆若木雞，心意識完全失去定力與智慧。此則必須修習止觀以調治，以免失去生命之活力，斷送法身慧命。

第四、無記：即禪宗所謂「落入無事夾縫中」。有兩種無記：鬪空亡無記，即靜坐時，於清淨、輕安之境，心生貪著，如禪宗所謂「死水裡面不藏龍」；此種境界如死水，難以產生悟境，故不可執著此種空洞忘機之境。鬪獨頭無記，指獨頭意識的活動，此則功夫尚未得力；例如晚上還會作夢，夢中心識昏迷、作不了主，為夢境所迷亂，即是獨頭無記。若有此諸無記境界，則須精進用功修習止觀以對治之。

貳、數息的方法

入坐時，調適身體姿勢，保持身心平靜、安詳自在。並且調勻氣息，使出入息微細、通順、均勻。其方法先由鼻孔吸氣至丹田，再從口中將腹部濁氣徐徐吐出，如是返覆三次。氣息調勻之後，即可進行數息。

一般而言，氣息有三種病相，皆不可依之修習：

第一、喘相：即出入息時，每一息沒有吸滿吐盡，尚有部分氣息留滯於體內，產生不平衡、不通暢的現象，即形成上氣不接下氣的喘相。

第二、風相：出入息如打鐵之風箱，進出作聲。

第三、氣相：氣息雖無聲，亦不結滯，但出入不微細、均勻。

若依喘相修數，守之則結，胸口悶結，頭昏腦脹，不易得定；依風相修數，守之則散，心識不能集中，散亂難成，不易得定；依氣相修數，守之則勞，疲勞心苦，不易得定。故正修數息前，應先調治此三種病相，使氣息通暢、無聲、微細、均勻，再行修習。

修數息時，數出息或入息皆可，然以數出息較佳；但不可出入息同時併數，此易導致腹中氣結。數息時不宜緊張，應輕鬆自在、平靜安詳、一心專注，心念依止出入息上，隨著出息默數（不可出聲）「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。」等十個數字，字字不斷，綿綿相續，不可夾雜、錯落不清。若因妄想而致數字間斷，則重頭再數。妄想紛雜，心無法收攝時，可將數字從「十、九、八、七、六、五、四、三、二、一。」倒數，即可降伏妄想。若氣息太短，無法數至十，可數至五或七，待氣息較長後，再加至七或十；數字至十為止，即不宜再加。

• 觀 息 •

觀，不是用眼睛看，也不是用耳朵聽，也不是觀想、觀像，而是觀照。完全是個覺心，觀就是注意、就是警覺。簡單一句話，就是一個知覺、覺性。所謂觀照，就是指大眾聽法這個心要存在，這個心不存在了，馬上就要知道。這個警覺心存在，我們修行就能有成就；警覺心不存在，修行就沒有辦法成就。

觀息，就是注意出息和入息，知出知入。所謂注意出息入息，不是要我們去記憶出息和入息，「知」，就好了。現在是在出、是在入，又是出、又是入，始終這個知出知入的心要存在。假使不知出、不知入，心就不知道跑到那裡去了。知出知入，一定能使我們的心得到寧靜、安定。

觀，還有能觀、所觀，慢慢沒有妄想、昏沉了。完全沒有妄想、昏沉了，自然而然，我們這個心不要去作意，就不要再去知出知入了，最後達到不出不入這個絕對的心了。

數息（觀息）可於靜坐中或睡眠前修習，但行動時則不宜修習。數息得獲定境時，若見一切善惡境界，或聽見任何聲音，皆不可執著，此皆為幻識所生；應不取不捨、不喜不憂、了知凡所有相皆是虛妄，堅住正定，心念專注於數息上，

能數之心必須清楚明白、作主，所數之數字亦須綿綿密密、無有間斷。心念清楚明白即為「觀」；綿綿密密、無有間斷，即是「止」。若能止觀雙運，修習純熟，心中妄念頓消，定境現前，身心和悅、輕安舒適，覺照不失、悲智增明、心念清淨、快愉平生是為善境界。

• 八 觸 •

壹、前言

- 一、修禪定所經過的幾個過程，有八觸、輕安、未到地定、禪定。
- 二、吾人於三界中修習禪定，當於三界中轉變身、口、意之行爲，即一般所謂變化氣質，脫胎換骨，轉凡成聖；於九住心之內住，心念集中，心理、生理即會產生感受與變化：
 - 心理上的轉變：看見光明、瑞相或恐怖境界，或會忽然想出很多道理……。
 - 生理上的轉變：產生八觸境界。
- 三、所謂「八觸」即：動、癢、冷、暖、輕、重、滑、澀。

貳、為什麼會產生八觸？

- 一、八觸乃地、水、火、風、空、根、識七大所產生之變化。
 - 根：眼、耳、鼻、舌、身、意。
 - 識：前五識、第六、七、八識。
 - 觸：根、塵、識相合所生之感受。
- 二、欲得初禪定時，因欲界粗障之身心與上界之淨妙產生交替，地、水、火、風四大衝擊而產生八觸現象；爲心念集中與定相應，身心世界變化所產生的境界。
 - 吾人現居欲界，於欲界中修習禪定，以佛法、戒、定、慧來熏習身心，慢慢的與定有些相應了，則生理（四大）、心理漸離欲界之境界（貪、瞋、癡、慢、疑、邪見、財、色、名、食、睡等粗的現象），此由粗到細會產生種種衝擊、變化，即產生八觸現象。

- 眾生的心很粗，身體也很粗（不淨、諸苦），欲界的身體是苦、是粗、是障，有種種病苦、煩惱之障，有老死之障礙，現欲將此粗、障、不淨，變成清淨的，從粗到細，從欲界提昇為色界，要轉變這種定業，則會有衝擊、變動，現在用靜坐（安禪靜慮）、思惟、不動心來轉變過去粗惡的業障，使之清淨，將不清淨的地、水、火、風轉變成清淨的，故四大會產生種種的變化。

三、吾人之心念（意識）入到地、水、火、風四大所個別產生之感覺。《止觀》云：心與四大和，則有四正體觸、四依觸。

- 外面有地、水、火、風，我們的身體也有地、水、火、風，這念心入到四大，身體即生種種變化。

參、何謂八觸？

一、癢：氣鑽到微細的神經，所以身體會發癢。

二、動：

嘢地大、水大、火大、風大互相變動、衝擊，身體由不規則的搖動到規則的搖動，甚至身體會跳動，則稱為動相。不知者則易以為氣機發動或神鬼附身，其實不然。

嗲外面有四大，身體也有四大，打坐達一定境，忽然感到天搖地動，整個房子、山河大地都動起來，乃因心從外面之四大歸回色身之四大。

嘞欲界的身體粗，色界的身體清淨，打坐時由粗到細，由不清淨到清淨，前後過程的變化、生滅所產生的現象。

三、冷：意識入到水大，身體即感覺發冷。

四、暖：心入到火大，身體會發燒、發熱、出汗，甚至大汗淋漓。

五、輕：心入到風大，就感覺身體輕飄飄的，似不存在。身輕如雲如塵，有飛行之感。

六、重：心入到地大，就感覺到沈重，身體覺得像一塊石頭、一座山一樣，動彈不得。

七、滑：身體好像有光明、油脂一樣，身滑如乳

八、澀：身體感覺粗糙、不通，身如木皮。

- 這些境界都是幻覺，是生理、心理的轉變，不要害怕、執著。

- 八觸一過，身體轉變了，感覺身心自在，輕飄飄的非常舒適快樂，此即輕安之境。（輕安之境不可執著，繼續用功，可漸至未到地定。）
- 未到地定：伏欲界煩惱所發，近似初禪根本定之禪定。

以上境界不要貪愛、取捨，始終在心上用功，修一切善，斷一切惡，觀心反照，不散亂、不顛倒，漸漸地一打坐，定境就現前，身心達寂靜之境界，此時會產生一種定力、智慧，乃至種種感應現前，但皆不可執著。

◎ 肆、對治八觸的方法：

- 一、心不動，不理它。（念頭集中，不理它，忍就是定。）
- 二、起個念頭，思惟此境界是地、水、火、風、心、意、識之變化，暫時如是，如此暗示自己，想一遍、二遍、三遍……，繼續靜坐用功。
- 三、八觸現象較重者，可另想一事，如誦經、念佛、持咒……，將念頭轉一轉，暫不修定，則八觸現象很快就會過去。
- 四、發大心、大願、大行，修菩薩行要具足悲、智、願、行，依此方向，八觸現象很快就能轉變。
- 五、平時持戒清淨、懺悔、修善法、作功德、修行落實，則境界很快就過去。反之，如處處在散亂、懈怠、不修善法、不持戒……，則境界三個月、半年、一年……，時間長短不定。

伍、結語

- 一、八觸是靜坐開始必經的現象，假使沒有八觸境界，就等於燒水燒了半天，連泡都不起一個，表示功夫不夠；但執著八觸境界也不對。
- 二、八觸、輕安、未到地定及種種感應，皆修定之過程，不可執著，不可自認為有了功夫。如見到恐怖的境界，不要起煩惱、生恐怖心，這是一種幻覺，乃平時意識對某些東西起執著，或某種業障造得很深，意識就變成境界了。（如貪吃，靜坐中就易看到有人送來食物；平時容易起無明，就看到羅剎、惡鬼……；貪欲愛、色愛，就會看到男男女女種種境界。）

- 三、一般人不知八觸境界，故執著色身之變化；要保持正念，一切境界都不理它，繼續修數息、參話頭……，否則心被境界所轉，完全作不了主，就成了一般人所謂的著魔。
- 四、修行漸漸地妄想減少，漸與定相應，種種境界自然現前，如八觸、輕安、光明，見佛像、七寶宮殿、地獄、羅刹、菩薩說法、摩頭……，就像打鐵鍊鋼，將鐵放在火爐裡千錘百鍊，打鍊中會有很多鐵渣、火光（有紅、有青、有綠……），但其目的在鍊鐵成鋼，不要執著過程中產生的火光。
- 五、凡夫之四大中亦有清淨之四大，受、想、行、識中有佛性，貪、瞋、癡裡有佛性，離開四大五蘊及煩惱，想另外找佛、菩提，是找不到的。法身即在貪、瞋、癡裡面，不起無明、煩惱、貪愛，當下即是法身，一般人做不到，故須用數息、參話頭、中道實相觀來薰修。
- 六、《楞嚴經》云：「……不作聖心，名善境界，若作聖解，即受群邪。」
- 七、修行要與清淨心、慈悲心、恭敬心、謙卑心、無為法、菩提心、本性、空性……相應，方能成就正念，入正定聚。一般人平日心無正念，有妄想、貪、瞋、癡，不易與定相應，故須靜坐薰習。

六妙門

《釋禪波羅密》三世諸佛入道之初，先以六妙門爲本，如釋迦初詣道樹即內思安般，一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，遊止三四出生十二，因此證一切法門降魔成道，當知菩薩善入六妙門即能具一切佛法故，六妙門即是菩薩摩訶衍。

數

一修數，二與數相應，一者修數，行者調和氣息不澀不滑安詳徐數，從一至十攝心在數不令馳散，是名修數。

二與數相應者，覺心任運從一至十不加功力，心息自住息既虛凝心相漸細患數爲麤意不欲數。

隨

隨亦有二種，一者修隨，二者與隨相應修隨者，捨數法一心依隨息之出入，心住息緣無分散意是名修隨。

二者與隨相應，心既漸細，覺息長短遍身入出，息任運相依，意慮怡然凝靜，是名與隨相應。

與數相應者，覺心任運從一至十不加功力，心息自住，息既虛凝心相漸細，患數爲麤意不欲數，爾時行者應當放數修隨。

※數息修得不錯，就可以修隨息了，此時心念比較細，而數數字稍粗

止

止有二種，一者修止，二與止相應，修止者三止之中但用制心止也，制心息諸緣慮不念數隨凝靜其心，是名修止。

二與止相應者，自覺身心泯然入定，不見內外相貌，如欲界未到地等定法持心任運不動。

「覺隨為粗，心厭欲捨，如人疲極欲眠，不樂眾務，爾時行者應當捨隨修止。」

※※修隨息之心，覺觀境界還是太粗，開發定心，不如止息。

《大學》云：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安」

觀

行者爾時即作是念，今此三昧雖復寂靜而無慧方便不能破壞生死，復作是念，今此定者皆屬因緣，陰入界法和合而有虛誑不實，我今不覺應須照了，作是念已即不著止。

起觀分別亦有二種，一者修觀，二者與觀相應，一修觀者，觀有三種

，一者慧行觀，觀真之慧，二者得解觀，即假想觀，三者實觀，如事而觀也。

今此六妙門、十六特勝、通明等，並正用實觀成就，然後用慧行觀觀理入道，所以者何？名實者如眾生一期，果報實有四大不淨、三十六物所成，但以無明覆蔽心眼不開明，則不依實而見，若能審諦觀察心眼開明依實而見，故名實慧行觀。

及得解觀在下四諦、十二因緣、九想、背捨等中當廣分別。

云何修習實觀？行者於定心中，以心眼諦觀此身中細微入出息想，如空中風，皮筋骨肉三十六物如芭蕉不實，內外不淨甚可厭惡，復觀定中喜樂等受悉有破壞之相是苦非樂，又觀定中心識無常生滅剎那不住無可著處，復觀定中善惡等法，悉屬因緣皆無自性，如是觀時能破四倒，不得人我，定何所依是名修觀。

二與觀相應者，如是觀時覺息入出遍諸毛孔，心眼開明徹見內三十六物及諸蟲戶內外不淨，眾苦逼迫剎那變易一切諸法悉無自性心生悲喜無所依倚，得四念處破四顛倒，是名與觀相應。

常樂我淨

還

觀解既發心緣觀境，分別破析，覺念流動非真實道，爾時應當捨觀修還。

還亦有二，一者修習還，二者與還相應，一修習還者，既知觀從心發，若隨析境此則不會本源，應當返觀此心者從何而生，為從觀心生為從非觀心生，若從觀心生則先已有觀今實不爾，所以者何，數隨止等三法之中未有觀故，若非觀心生不觀心為滅生為不滅生，若不滅生即二心並，若是滅法已謝不能生現在，若言亦滅亦不滅生，乃至非滅非不滅生，皆不可得，當知觀心本自不生不生故不有不有故即空，空無觀心若無觀心豈有觀境，境智雙忘還源之要是名修還。

與還相應者，心慧開發不加功力，任運自能破析返本還源，是名與還相應。

淨 空無相解：三解脱門。

既相應已行者當知，若離境智欲歸無境智，不離境智縛心隨二邊故，爾時當捨還安心淨道。復次，觀眾生空故名爲觀觀實法空故名爲還，觀平等空故名爲淨。復次，空三昧相應故名爲觀無相三昧相應故名爲還，無作三昧相應故名爲淨。

復次一切外觀名爲觀，一切內觀名爲還，一切非內非外觀名爲淨，故先尼梵志言，非內觀故得是智慧，非外觀故得是智慧，亦不無觀故得是智慧。復次菩薩從假入空觀故名爲觀，從空入假觀故名爲還，空假一心觀故名爲淨。

七周緣慈【精簡版】

願 將

三禪功德迴向給上親

現在今世的父母、師長，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。
過去累世的父母、師長，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

二禪功德迴向給中親

現在今世的兄弟、姊妹、配偶、同參道友，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。
過去累世的兄弟、姊妹、配偶、同參道友，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

初禪功德迴向給下親

現在今世的子女、晚輩們，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。
過去累世的子女、晚輩們，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

三禪功德迴向給上冤（上親的冤親債主）

現在今世和我的父母、師長們所結下的冤親債主們，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。
過去累世和我的父母、師長們所結下的冤親債主們，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

二禪功德迴向給中冤（中親的冤親債主）

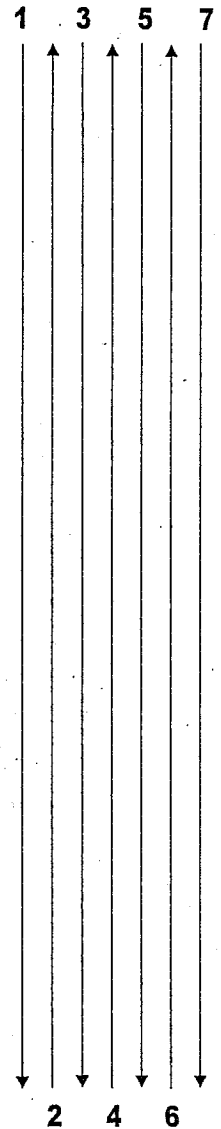
現在今世和我的兄弟、姊妹、配偶、同參道友所結下的冤親債主，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。
過去累世和我的兄弟、姊妹、配偶、同參道友所結下的冤親債主，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

初禪功德迴向給下冤（下親的冤親債主）

現在今世和我的子女、晚輩們所結下的冤親債主，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。
過去累世和我的子女、晚輩們所結下的冤親債主，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。

其餘功德隨心所願迴向給一切中間人（累世非親非故之人）

現在今世的中間人，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心。
過去累世的中間人，願他們業障消除，增福增慧，發菩提心，早日超生善道。



◆附註：

七周緣慈：指七種修慈悲觀之境。五停心觀中第二為慈悲觀，用意在於使多瞋眾生修慈悲觀以對治瞋毒。周者，周遍之義，乃於怨親平等，或周遍施行之義。其所行之境有七，七境即：上親、中親、下親、上親之冤、中親之冤、下親之冤、中間人（非冤親），分別以三樂（上樂、中樂、下樂）與之。是為七周緣慈。

將我此生他世的供養、布施、持戒、精進、誦經、持咒、念佛、聞法、護法、禮懺、隨喜、孝養父母等一切功德，分為上、中、下三品，上品功德等於三禪（上樂），中品功德等於二禪（中樂），下品功德等於初禪（下樂）。迴向前先反省：自己修行有障礙，皆因過去、現在對長輩不恭敬，對平輩爭強、好嫉，對晚輩沒負起指導照顧之責任。

靜坐重慮緣真，至心與慈悲相應，使心量廣大，一者行人可由此入定（慈心三昧）；二者對治自己瞋心，化解他人瞋心；三者人際關係日漸改善；四者冤親之善根現前，趣向佛道；五者行人修道之障礙消除，助緣增長。

不可只是隨意誦念七遍，須至誠思惟，但不用觀想面孔；用詞則以自己習慣、通順為原則，可善增減。

能緣之心、所緣之境，須清清楚楚、明明白白；思惟七遍之後，再由有念歸於無念。