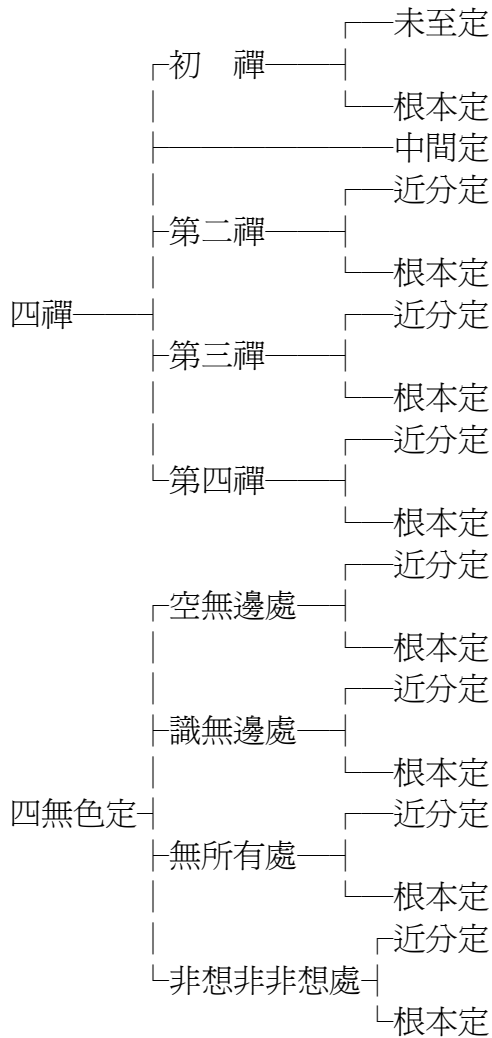


《成佛之道》〈大乘不共法〉

伍、禪波羅蜜 (p.313~p.334)

釋厚觀 (2002.11.6)

一、禪定階位 (四禪八定):



二、依九種定引發無漏慧

(一)《大智度論》卷17，大正25·187c9~10：

「九地無漏定：四禪、三無色定、未到地、禪中間，能斷結使。」

(參見：《大毘婆沙論》卷161，大正27·816c29~817a5；818a19~b16；《俱舍論》卷28，大正29·149b~c；《成佛之道》(增注本)p.205)

(二) 爲何「初禪以上的近分定」無法引發無漏慧？

眾賢造《順正理論》卷78，大正29，765b15~19：

唯初近分亦通無漏，皆無有味，離染道故。**上七近分無無漏者**，於自地法不厭背故。唯初近分通無漏者，於自地法能厭背故；此地極鄰近多災患界故；以諸欲貪由尋伺起，此地猶有尋伺隨故。

三、(p.313)定與慧

(一) 從**修習成就**來說：定與慧，在修習成就的聲聞、菩薩行中，是相應不離的，稱爲「止觀雙修」，「定慧均等」。也就因此，聲聞及菩薩法中，每以禪及三摩地等定，來稱那與慧相應的禪定。聲聞法中，如空三摩地，勝義禪¹等；大乘法如首楞嚴三摩地²，如來禪³等。

(二) 從**下手學習**，及**定慧的特殊性能**來說：定與慧二者是有分別的。所以聲聞法的三增上學，心增上學以外，有慧增上學；大乘法六波羅蜜多，禪波羅蜜多以外，有般若波羅蜜多。

四、(p.314)定與慧是大乘行果的心髓，也是聲聞行果的要目。

菩薩的修行，雖重在菩提願，大悲心，迴向等功德，但如沒有定慧，這一切都是不能成就的。對於定、慧—止、觀的尊重修習，爲修學大乘行的要著。

五、(p.314)「止與觀」、「定與慧」

(一) **止**：梵語奢摩他 (śamatha)，譯義爲止，《經》說止是「心一境性」(《解深密經》卷3，大正16，698b)；「內心相續」(《解深密經》卷3，大正16，698a)。所以止是安心一境而不散動的。

定：是「平等持心」的意思。

(二) **觀**：梵語毘鉢舍那 (vipaśyanā)，譯義爲觀，《經》說觀是：「正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察」(《解深密經》卷3，大正16，698a)。

慧：是以觀察抉擇爲特性的。

有人以爲明了就是觀慧，這是不合經義的。

※止→定：平等持心。

¹ 勝義禪、真實禪，參見：《雜阿含經》卷33(926經)，大正2，235c27-236b11；印順法師《雜阿含經論會編》(下)，p.616-618。印順法師《初期大乘佛教之起源與開展》，p.279-284；p.636-637；p.1213。印順法師《性空學探源》，p.80-83。印順法師《空之探究》，p.41-42。

² 參見：《佛說首楞嚴三昧經》卷上，大正15，631a18-632a9；《小品般若經》卷5〈問乘品(摩訶衍品)第18〉，大正8，251b13-14；《大智度論》卷47，大正25，398c27-399a2。

³ (1)《楞伽阿跋多羅寶經》卷2，大正16，492a13-24：

「大慧！有四種禪。云何為四？謂愚夫所行禪、觀察義禪、攀緣如禪、如來禪。……

云何如來禪？謂入如來地行自覺聖智相三種樂住，成辦眾生不思議事，是名如來禪。」

(2) 印順法師《華雨集》(三) p.185-188。

觀→慧：以觀察抉擇為特性。

六、(p.315)修習止觀之次第

(一)「修習止觀者，應先修習止；止成觀乃成，次第法如是。」

1、止與觀不同，若修習止觀，就應先修止。這不是說：把定修好了，再來修習觀慧。

2、事實上，止與觀有互相助成的作用。在沒有修止成就以前，也是有散心觀察慧的。那怎麼說先修止呢？在止與觀的修習過程中，一定先修止成就；止成就了，然後才能修觀成就。如定心不成就，那觀慧也是不會成就的。依這個意思，所以說先修止。經中說到止觀，定慧，禪慧，也總是先定而後慧的。這是修習的必然次第。

(二) 印順法師：《空之探究》p.11-12

定與慧，要修習而成。分別的說：修止——奢摩他可以得定，修觀——毘鉢舍那可以成慧。止是住心於一處，觀是事理的觀察，在修持上，方法是不相同的。但不是互不相關，而是相互助成的，如『雜阿含經』卷17（大正2，118b）說：「修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界」。依經說，有先修止而後成觀的，有先修觀而後成止的。一定要止觀雙修，才能得（淺深不等的）種種解脫界。

『增支部』分為四類：一、修止而後修觀；二、修觀而後修止；三、止觀俱修；四、掉舉心重的，在止觀中特重於修止。（《增支部》「四集」，日譯南傳18冊，p.276；《雜阿含經》卷21，大正2，146c-147a）

這可見，止與觀，定與慧，可以約修持方法而分別說明，而在修持上，有著相成的不可或缺的關係。

所以『大毘婆沙論』引『法句』說：「慧闕無靜慮（禪），靜慮闕無慧；是二具足者，去涅槃不遠。」（卷134，大正27，693b）

(三) 《菩提道次第廣論》卷14（福智之聲出版社，p.344-346；佛教書局，民國70年7月，p.377-379）

[問：]……觀前修止為何耶？

[答：]如《解深密經》說：若以觀慧而修思擇，最極思擇，乃至未起身心輕安，爾時但是毘鉢舍那相應作意，生輕安已乃名妙觀。故先未得止者，僅以觀慧而修思擇，終不能發身心輕安所有喜樂。若得止已，後以觀慧思擇而修，輕安乃生，故觀須止因，下當廣說。故若非僅由住一境，即以觀慧思擇之力，若能引發輕安之時，乃是成辦毘鉢舍那。雖緣空性為境，若但由其住一所緣引生輕安，仍未能出修止之法，非此即毘鉢舍那。

又未得止者，先求了解無我之義，次緣此義數數思擇，由此思擇不能得止。若不思擇安住而修，由此為依雖可得止，然除修止之外而無修觀之法，更須修觀，故仍未出先修止已次修勝觀決定次第。若不以思擇引發輕安建立為觀者，則先修止，次乃修觀，全無正理。若不如是次第而修，亦不應理。《解深密經》說要依奢摩他乃修毘鉢舍那。又「依前而生後」說六度中靜慮與般若之次第，及依增上定學而生增上慧學之次第，皆先修止而後修觀。

又如前引〈菩薩地〉文，〈聲聞地〉亦說當依奢摩他而修毘鉢舍那。《中觀心論》及《入行論》、《修次三編》、智稱論師、寂靜論師等，皆說先修奢摩他已後修勝觀。故印度少數論師，有說無須別求正奢摩他，最初即以觀慧思擇，亦能引生毘鉢舍那者，違諸大轍所造論典，非諸智者可憑信處。

又此止觀次第，是就新生之時應如是修；若先已生，則無決定次第，亦可先修毘鉢舍那，次修奢摩他。

[問：]何故《集論》說有先得勝觀而未得止，彼應依觀而勤修止耶？

答：此非說未得第一靜慮未到定所攝之止，是說未得第一靜慮三摩地以上之止。此復是說證四諦已，次依此觀而修第一靜慮以上之止。《本地分》云：「又已如實善知從苦至道，然未能得初靜慮等，於此無間住心，更不擇法，是依增上慧而修增上心。」又為便於立言說故，於九住心通說為止，思擇等四通說名觀。然真實止觀如下所說，要生輕安乃可安立。

七、(p.316)修定之目的

(一)《成佛之道》(增注本) p.316

聲聞人	大乘行人
1、得現法樂住	1、引發身心輕安。
2、得殊勝知見	2、引發神通等功德。
3、得分別慧	3、能深入勝義。
4、得漏盡解脫	4、作饒益眾生的種種事業。

(二)《大智度論》卷47，大正25·400a5~8

如佛說有四修定：一者、修是三昧，得現在歡喜樂；二者、修定得知見，見眾生生死；三者、修定得智慧分別；四者修定得漏盡。

(三)《俱舍論》卷28，大正29·150a16~18

契經復說四修等持：一為住現法樂、二為得勝知見、三為得分別慧、四為諸漏永盡修三摩地。

※參見：《法蘊足論》卷8〈修定品第14〉，大正28，489b-491b。

(四)印順導師：《修定—修心與唯心·秘密乘》p.11~19(摘錄)

1、得現法樂住：「現法樂」是現生的，不是來生的。修習禪定者，能得到現生的禪定樂，不但是心的明淨、輕安，身體也隨定而得輕安。

2、得殊勝知見：得勝知見，又可分三類：

(1) **修光明想：**在修定中，如修光明想，能依光明相而見天(神)的形色，與天共會、談論，進而知道天的姓名，苦樂，食，及天的壽命等。修光明想成就的，能見天人，生於光天⁴、淨天⁵。

⁴ 光天：二禪天有三天：少光天、無量光天、光音天(極光天)。

(2) **修淨想**：也就是「淨觀」，如「白骨觀」，或如「十遍處」⁶中的「前八遍處」——地遍處，水，火，風，青，黃，赤，白遍處，都是淨觀。如地遍處是觀大地的平正淨潔，沒有山陵溪流；清淨平坦，一望無際的大地，於定心中現前。水，火，風，也都是清淨的。觀青色如金精山，黃色如瞻婆花，赤色如赤蓮花，白色如白雪，都是清淨光顯的。淨觀是觀外色的清淨，近於清淨的器世間。光明想與淨色的觀想，是勝解作意（假想觀），而不是真實觀。是對於定心的增強，煩惱的對治，而不是引向解脫的勝義觀慧。如專在色相——有情（佛也在內）與國土作觀，定境中的禪心明淨，色相莊嚴，與禪定的「現法樂」相結合，不但遠離解脫，更可能與見神見鬼的低級信仰合流。

(3) **發神通**：天眼通，天耳通，他心通，宿命通，神境通等五通。

3、**為得分別慧**：修學禪慧的，依佛法說，要從日常生活中去學。深入禪定而定心明淨的，出定以後，有定力的餘勢相隨，似乎在定中一樣，這才能語默動靜，往來出入，觸處歷歷分明，不妨說語默動靜都是禪了。這是修定者所要得到的；在初學進修中，這就是「守護根門」、「飲食知量」、「覺寤瑜伽」、「正知而住」的「正知而住」了，如《瑜伽師地論》（大正30·414a-417a）說。

4、**為得漏永盡**：生死的根源是煩惱，所以只有淨除一切煩惱，才能證無學，得究竟的解脫。

八、(p.316) 『依慈住淨戒』，為修定所不可缺的資糧。

《成佛之道》（增注本）p.118-119：

修習禪定，不可不先有兩項準備，否則可能會弊多於利。

一、**依於慈心**：修定，不是為了好奇，不是企圖滿足無限的欲樂，延壽長生，或者為了引發神通來報仇；要存著慈念，就是利樂眾生的意念來修定。有慈心，心地就柔和，容易修習成就。成就了，也不會利用定力通力來擾亂眾生，如聚眾作亂等。

二、**住於淨戒**：必須受持淨戒（十善等），身口有善良的德行。如行業不端，修定就會招魔著邪。成就定力，也是邪定，結果是成為魔王眷屬，自害害人。

九、(p.316)調身、調息、調心

《成佛之道》（增注本）p.120：

調攝的對象，有三事——身、息、心，如《小止觀》等說。

調身：身體要平穩正直，舒適安和，不得隨便動搖，也不使身體有緊張積壓的感覺。

⁵ 淨天：三禪天有三天：少淨天、無量淨天、遍淨天。

⁶ 十遍處：地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識遍處。

閉目，閉口，舌抵上顎，也不可用力。

調息：呼吸，要使之漸細漸長，不可有聲，也不可動形，似有似無，但也要漸習而成，不可過急。

調心：使心繫念緣中，不散亂，不惛沈，不掉舉，心意集中（歸一）而能平正，自然安定。

三者有相互關係，以心為主，在身體正常的安靜中，心息相依，而達定境。

十、修定之前方便：

（一）《成佛之道》（增注本）p.192-199：

- 1· 密護於根門（守護六根）。
- 2· 飲食知節量。
- 3· 勤修寤瑜伽。
- 4· 依正知而住。
- 5· 知足。
- 6· 心遠離。

※（1、2、3、4 參見《瑜伽師地論》卷 23-24，大正 30，406b-417a）

（二）《成佛之道》（增注本）p.199-202：

- 1· 離五欲：（1）色、（2）聲、（3）香、（4）味、（5）觸。
- 2· 棄五蓋：（1）欲貪蓋 —— 修不淨想。
（2）瞋恚蓋 —— 修慈悲想。
（3）昏沉睡眠蓋 —— 修光明想。
（4）掉舉惡作蓋 —— 修止息想。
（5）疑蓋 —— 修緣起想。

（三）《天台小止觀》二十五方便（《修習止觀坐禪法要》大正 46，462c-466c）

1、具五緣：（1）持戒清淨、（2）衣食具足、（3）閑居靜處、（4）息諸緣務、（5）得善知識。

2、呵五欲：（1）色、（2）聲、（3）香、（4）味、（5）觸。

3、棄五蓋：（1）貪欲蓋、（2）瞋恚蓋、（3）睡眠蓋、（4）掉悔蓋、（5）疑蓋。

4、調五事：（1）調節飲食、（2）調節睡眠、（3）調身（4）調氣息、（5）調心。

5、行五法：（1）欲、（2）精進、（3）念、（4）巧慧、（5）一心。

（另參見：《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2，大正 46，484a-490c）

※《大智度論》卷 17 → 十五方便：（1）呵五欲、（2）棄五蓋、（3）行五法。

※有關修定之前方便，另參見：《瑜伽師地論》卷 22～卷 25，大正 30，401c-423b；
《菩提道次第廣論》卷 14：福智之聲出版社，民國 78 年，p.346-347；佛教書局，民國 70 年，p.379-380。

十一、(p.316)禪定之障礙及其對治方法→依八斷行滅五過失。

八斷行	五過失	《成佛之道》頁數	《菩提道次第廣論》頁數
1 欲 一			
2 精進 一	A 對治懈怠	p.317-318	p.349-350 【p.383】
3 信 一			
4 輕安 一			
5 正念 一	B 對治忘聖言	p.318-326	p.350-365 【p.384-400】
6 正知 一	C 治昏沈掉舉	p.326-327	p.365-368 【p.400-403】
7 思 一	D 對治不作行	p.327-328	p.367-372 【p.403-407】
8 捨 一	E 對治作行	p.328	p.373 【p.408】

※參見：

- 1、世親：《辯中邊論》卷中（大正 31，471b-c）
- 2、宗喀巴：《菩提道次第廣論》卷 14-15（福智之聲出版社，未載明出版年，p.349-375；
【】所示者為：佛教書局，民國 70 年 7 月，p.381-410）

十二、(p.317) 依「1 欲、2 精進、3 信、4 輕安」→ 對治第一種過失「懈怠」。
「懈怠為定障，信勤等對治。」

- (一) 4 身心輕安 ————— 無疲厭、懈怠盡除。
 2 精進修學禪定 ————— 引生身心輕安。
 1 強烈願欲修學禪定 — 方能起精進修學禪定之心。
 3 於禪定功德生堅信心 — 方能起希求願欲修學禪定之心。

(二) 3 信（欲之因）→ 1 欲（勤之所依）→ 2 勤（能依）→ 4 輕安（勤果）→ 對治懈怠（信為欲依，欲為勤依）。

(三) 深信禪定功德：

- a、得現法樂住，身心輕安，於善所緣心隨欲而轉。
- b、息滅顛倒散亂，諸惡行皆不得生，隨所修善皆強而有力。
- c、由止為依，能引神通變化。
- d、由止為依，能生毘鉢舍那（觀），能速斷生死根本。

(四) 《菩提道次第廣論》 p.349-350；【p.383】：

若不能減不樂修定，樂定障品所有懈怠，初即於定不令趣入，縱一獲得亦不能相續，速當退失，故減懈怠為初切要；若能獲得身心輕安，喜樂增廣，晝夜行善能無疲厭，懈怠盡除。然生輕安，須於能生輕安之因妙三摩地恆發精進。然生精進，須於正定具足恆常猛利希欲；欲樂之因，須由觀見正定功德生堅信心—故應先思正定功德，數修信心。此等次第修者，觀之極顯決定，故應認為最勝宗要。《辯中邊論》云：「即所依、能依及所因能果」。所依謂欲勤所依故，能依謂勤或名精

進，欲因謂信深忍功德，勤果謂輕安。

此中所修正定功德，謂由獲得奢摩他已，現法樂住，身心喜樂及由獲得身心輕安，於善所緣心如欲轉。

又由息滅於顛倒境散亂無主，則諸惡行皆不得生，隨所修善皆有強力。

又止為依能引神通變化等德。

尤由依止能生通達如所有性毘鉢舍那，速疾能斷生死根本。

若能思惟此諸功德，則於修定增長勇悍，生勇悍故恆樂修定，極易獲得勝三摩地，得已不失，能數修習。

十三、(p.318) 依「正念」對治第二種過失「忘聖言」(住所緣時應如何修)

「正念曾習緣，令心不餘散，明記不忘念，安住而明顯。」

(一) 正念 = 使心安住於同一境相，不令散亂(於所緣令心不散)。

(二) 聖言 = 聖者所開示的法義，在此指修止(禪定)的所緣。

(三) 曾習緣 = 曾經慣習了的所緣境。

※以「正念」為主、「正知」為助來修習，使心能明白的記憶所緣 ┌ 安住。
└ 明顯。

(參見：《菩提道次第廣論》p.350-365；【p.384-400】)

十四、(p.320)所緣(修禪定時心所住的對象)之二大原則

「聖說是所緣，能淨惑障者，或順於正理，能向於出離。」

(一) 能淨治惑障：(五種淨行所緣)

1、不淨觀：對治貪欲。(參見《瑜伽師地論》卷26，大正30，428c-429c)

2、慈悲觀：對治瞋恚。(參見《瑜伽師地論》卷26，大正30，429c)

3、緣起觀：對治愚癡。(參見《瑜伽師地論》卷27，大正30，430a)

4、界差別觀：對治我執(我慢)。(參見《瑜伽師地論》卷27，大正30，430c)

5、數息觀：對治尋思散亂。(參見《瑜伽師地論》卷27，大正30，430c-433c)

(二) 契順於正理：(五種善巧所緣)

1、蘊善巧。(參見《瑜伽師地論》卷27，大正30，433c3-434a3)

2、界善巧。(參見《瑜伽師地論》卷27，大正30，434a3-11)

3、處善巧。(參見《瑜伽師地論》卷27，大正30，434a11-22)

4、緣起善巧。(參見《瑜伽師地論》卷27，大正30，434a22-b6)

5、處非處善巧。(參見《瑜伽師地論》卷27，大正30，434b6-12)

「處非處善巧，當知即是緣起善巧差別。此中差別者，謂由處非處善巧故，能正了知非不平等因果道理，則善不善法有果異熟。若諸善法能感可愛果異熟法，諸不善法能感非愛果異熟法。若能如是如實了知，名處非處善巧。」(《瑜伽師地論》卷27，大正30，434b6-12)

※ 出世斷惑的總相所緣：一切法無我、一切法性空。(p.321)

十五、(p.321)《瑜伽師地論》談到的四種所緣

《瑜伽師地論》卷 26-27，大正 30，427a-435b：

- (一) 遍滿所緣
- 1、有分別影像。(觀)
 - 2、無分別影像。(止)
 - 3、事邊際性
 - a 盡所有性。⁷
 - b 如所有性。
 - 4、所作成辦。(止與觀的修行成就)
- (《瑜伽師地論》卷 26，大正 30，427a-428c)

- (二) 淨行所緣
- 1、不淨。
 - 2、慈愍。
 - 3、緣性緣起。
 - 4、界差別。
 - 5、阿那波那念。
- (《瑜伽師地論》卷 26-27，大正 30，428c-433c)

- (三) 善巧所緣
- 1、蘊
 - 2、界
 - 3、處
 - 4、緣起
 - 5、處非處
- (《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，433c-434b)

- (四) 淨惑所緣
- 1、世俗道淨惑所緣
 - a、厭下地 — 粗、苦、障。
 - b、欣上地 — 靜、妙、離。
 - 2、出世間道淨惑所緣 — 苦、集、滅、道四聖諦。
- (《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，434b-c)
- (《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，434c-435b)

十六、(p.322)念佛法門之類別

(參見印順法師：《初期大乘佛教之起源與開展》p.854-868)

- (一) 稱名念佛
- (二) 觀相念佛
 - a 念佛三十二相、八十種好 ————— 色身相。
 - b 念佛五分功德法身、十力、四無所畏等功德 — 法身相。
- (三) 唯心念佛
- (四) 實相念佛

十七、(p.322)念佛之功能

- (一) 淺一些，念佛有懺業障，集善根的功能。(戒)

⁷ 印順法師《學佛三要》p.172：「如所有性：是一切諸法平等普遍的空性，或稱寂滅性、不生不滅性。盡所有性：即盡法界一切緣起因果、依正事相的無限差別性。」

(二) 深一些，就緣相成定，更進而趣入證悟。(定、慧)

十八、(p.322)在大乘五淨行中，早就有以「念佛」來替代「界分別」。

(一)《瑜伽師地論》(聲聞地)之五淨行所緣：1、不淨；2、慈愍；3、緣性緣起；4、界差別；5、阿那波那念。

(二)大乘之五淨行所緣：1、不淨；2、慈愍；3、緣性緣起；4、念佛；5、阿那波那念。

十九、(p.322)大乘定學之特色：(印順法師《初期大乘佛教之起源與開展》p.1212)

(一) 菩提心相應(薩婆若 = 一切智)

(二) 方便力 → 入禪而不為禪力所拘。

(三) 大悲心 → 教他人入禪。

(四) 無所得般若相應 → 「不亂不昧故，應具足禪波羅蜜」、「不見法若亂若定」。

※《大品般若經》卷5，大正8，250a：

云何名禪波羅蜜？須菩提！菩薩摩訶薩，以應薩婆若心；自以方便入諸禪、不隨禪生；亦教他人入禪；以無所得故。

二十、(p.323)念佛法門應注意事項

(一)「念佛由意念，真佛非像佛。」

1、《成佛之道》p.323~324：

繫念佛為所緣而修習時，應知這是由意念的。一般散心的稱名念佛，也還要重在意念，何況緣佛相而修止？……

修止成定，是定中意識，不是屬於五識的。所以如眼識取色相而修，就是心『由外門轉』，這是怎麼也不會入定的。……在修時，應覺得所念的是「真佛」，並非木石等「佛像」。這才能修習成就時，佛現前住，放光說法等。如作為佛像而修，就失去這些功德了。

2、《菩提道次第廣論》p.357-358；【p.391-392】：

「所緣處非是現為畫鑄等相，要令現為真佛形相。以三摩地非於根識而修，要於意識而修。妙三摩地親所緣境即是意識親所緣境，須於意境攝持心故。」

(二) 初修念佛時必須專一所緣，切勿念此念彼隨易變更所緣。

初取佛相而修習時，勿急求明顯，勿急求微細，否則反成定障。

※(參見《成佛之道》p.324；《菩提道次第廣論》p.358-359；【p.391-393】)

(三) 意識所現起的佛相，必須與原來之所緣因果相應。

1、顯色相應 → 若欲修黃，而現為紅則不相應。

2、形色相應 → 若欲修坐，而現為立則不相應。

3、數量相應 → 若欲修一，而現為二則不相應。

4、形體相應 → 若欲修大，而現為小則不相應。

二一、(p.324)數息觀

(一) (p.325)息依緣身心而轉。

《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，430c5~26：

云何阿那波那念所緣？謂緣入息出息念，是名阿那波那念。此念所緣入出息等。名阿那波那念所緣。……

入息出息有二所依。何等為二？一身；二心。所以者何？要依身心入出息轉如其所應。若唯依身而息轉者，入無想定、入滅盡定、生無想天諸有情類彼息應轉。若唯依心而息轉者，入無色定、生無色界，彼息應轉。

若唯依身心而轉非如其所應者，入第四靜慮、若生於彼諸有情類，及羯羅藍、頰部曇、閉尸⁸等位諸有情類，彼息應轉，然彼不轉，是故當知要依身心，入出息轉，如其所應。

(二) (p.325)六妙門：

- 1、數：以息為所緣，如念佛的捏念珠一樣，使心在息——所緣上轉，不致於忘失。以做到一息一息的不加功力，憶念分明為限。
- 2、隨：久久心靜了，不再會忘失，就不必再數，只要心隨於息，心息相依，隨息而上下，覺息遍身等。這樣，連記數的散亂，也離去了。
- 3、止：久久修息漸成，心與息，如形影的不離。忽而心息不動，身心泯然入定，也就是修止成就。

- 4、觀。
- 5、還。
- 6、淨。

(參見《六妙門》，大正 46，549a~)

(三) (p.326)錯誤的出入息：

- 1、風：息出入時，如風的鼓盪一樣，出入有聲。
- 2、喘：雖然出入無聲，但不通利(艱澀)，如刀刮竹一樣，一頓一頓的有形可見。
- 3、氣：雖然通利了，但口鼻仍有氣入的感覺。

正確的出入息：

- 4 息：離此風相，喘相，氣相，微密勻長，『若存若亡』，才合於息相的標準。

二二、(p.326)以「正知」對治第三種過失「昏沈、掉舉」(住所緣後應如何修)

「覺了沈與掉，正知不散亂。」

(一) 抉擇昏沈、掉舉之相：

- 1、掉舉：掉舉是貪所攝，是染著可愛境、心不自在、引起心的外散。
- 2、昏沈：昏沈是癡所攝，是身心沈重，引起攝心所緣的力量低弱，不大明顯。

⁸ 羯羅藍，譯作凝滑。指受胎後之七日間。

頰部曇，又作阿部曇。意譯為胞、胞結。指受胎後第二個七日間。

閉尸，又作蔽尸、葦尸。意譯為凝結、肉段。指受胎後第三個七日間。

(二) 生起覺了沈、掉正知之方便：

- 1、如在修習中，覺得影像不安定，不明顯，或覺得心力低弱，不能猛進，這就是微細沈、掉存在的明證。
- 2、只要「正念」安住，相續憶念、綿密的照顧就能生起「正知」。

(三) 生起正知：

- 1、昏沈、掉舉生已，能立刻生起正知，如實了知。
 - 2、昏沈、掉舉未生將生，能以正知，預為覺了。
- (參見：《菩提道次第廣論》p.365-368；【p.400-403】)

二三、(p.327) 以「思」對治第四種過失「不作行」

「為斷而作行，切勿隨彼轉。」

(一)「不作行」：雖以「正知」覺了昏沈、掉舉，但若以為此昏沈、掉舉微劣短促不能造業、放縱它而不加以斷除，此即稱為「不作行」。

(二)「思」：以「正知」覺了昏沈、掉舉之後，以強烈之意志力欲斷去昏沈、掉舉，此種作意（意志力）即稱為「思」。

(三) 去除昏沈、掉舉之方法

A、去除昏沈之方法：

- 1、如昏沈不太嚴重的，那麼沈相現前，就舉心而使他明了有力；或修觀察。
- 2、如沈沒重的，應作意諸可欣事。(如觀佛功德，思惟三寶及菩提心之勝行。)
- 3、修光明想。⁹
- 4、讀誦昏沈、睡眠過患之經論。
- 5、以冷水洗面。

B、去除掉舉之方法：

- 1、如掉舉不太嚴重的，那麼掉相現前，那就下心而使他舒緩；或專修安住。
- 2、如掉舉重的，應作意諸可厭事。(如思惟無常等。)

C、若昏沈太濃厚或數現起，若掉舉太猛烈或太延長：應暫捨正修先求對治，待沈、掉除已，後乃修習。

⁹ 《菩提道次第廣論》p.370；【p.404-405】：

《聲聞地》說：「威儀應經行善取明相，數修彼相及念佛、法、僧、戒、捨、天六中隨一，或以所餘清淨所緣策舉其心，或當讀誦顯示昏沉睡眠過患之經論，或瞻方所及月星等，或以冷水洗面。」若沉微薄或唯少起，勵心正修；若沉濃厚或數現起，則應暫捨修三摩地，如其所應，修諸對治，待沉除已後乃修習。若心所取內外所緣相不明顯，內心黑暗隨其厚薄，若不斷除而修習者，則其沉沒極難斷除，故應數數修能對治諸光明相。《聲聞地》云：「應以光明俱心，照了俱心，明淨俱心，無闇俱心，修習止觀。汝若如是於止觀道修光明想，設有最初勝解所緣相不分明，光明微小；由數修習為因緣故，於其所緣勝解分明，光明轉大。若有最初行相分明，光明廣大，其後轉復極其分明，光明極大。」此說最初所緣分明者，尚須修習，況不分明！應取何等光明之相？即前《論》云：「應從燈明，或大火明，或從日輪取光明相。」

(參見：《菩提道次第廣論》p.368-372；【p.403-407】)

二四、(p.328)以「捨」對治第五種過失「作行」

「滅時正直行，斷於功行失」

(一)「作行」：滅除昏沈、掉舉之後，仍如前策勵而修是謂「作行」。

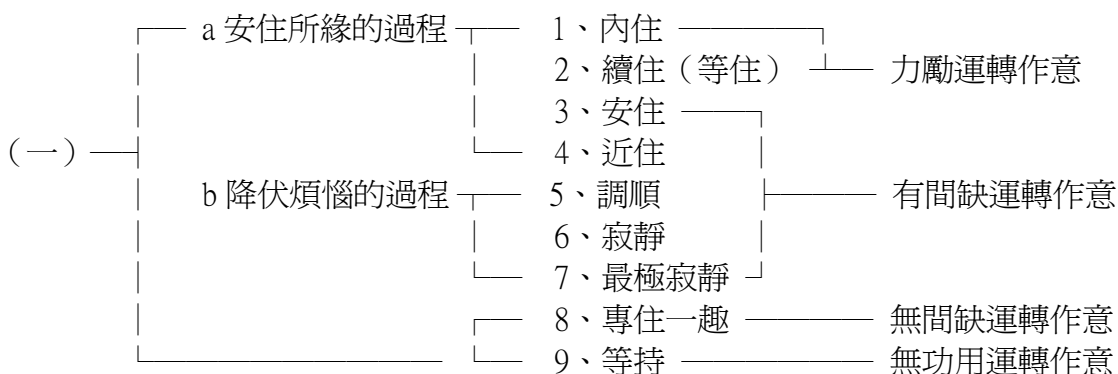
(二)「捨」：昏沈、掉舉已滅之後，不加功用，讓心在平等正直的情況下自由進行。

- ※捨
 - ┌ 1、受 捨 — 不苦不樂受。(三受之一)
 - ├ 2、無量捨 — 捨無量心。(四無量心之一)
 - └ 3、行 捨 — 不加功用、任運而轉。

(此處以捨對治作行之「捨」為「行捨」)

(參見：《菩提道次第廣論》p.373；【p.408】)

二五、(p.329)九住心（從初學的攝心到成就正定的修習過程）



※參見：《成佛之道》p.329-331。

《瑜伽師地論》卷 30，大正 30，450c-451b。

《菩提道次第廣論》卷 16，p.376-380；【p.411-416】。

(二) 九住心之定義《成佛之道》（增注本）p.329-331

1、內住：就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來，不讓他向外跑。

2、續住：心住內境，相續而住，不再流散了。

3、安住：雖說相續而住，但還不是沒有失念而流散的時候。但修習到這，能做到妄念一起，心一外散，就立即覺了，攝心還住於所緣中。

4、近住：這是功夫更進了！已能做到不起妄念，不向外散失。因為妄念將起，就能預先覺了，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣，不會遠散出去，所以叫近住。

☆ 前四住心，是安住所緣的過程。

5、調順：色、聲、香、味、觸——五欲，貪、瞋、癡——三毒，加男、女為——十相，這是能使心流散的。現在心已安住了，深知定的功德，也就能了知『欲』

的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂。

- 6、寂靜：十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的『不善』法，如不正尋思——國土尋思、親里尋思、不死尋思、欲尋思、恚尋思、害尋思等。五蓋——貪欲、瞋恚、惛沈睡眠、掉舉惡作、疑。對這些，也能以內心的安定功德而克制他，免受他的擾亂。到這，內心是寂靜了。寂靜，如中夜的寂無聲息一樣，並非是涅槃的寂靜。
- 7、最極寂靜：上面的寂靜，還是以靜而制伏尋思等煩惱，還不是沒有現起。現在能進步到：尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。

☆從五到七，就是降伏煩惱的過程。

- 8、專注一趣：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段。就此努力使心能專注於同一，能不斷的，任運的（自然而然的）相續而住。
- 9、等持：這是專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。

（三）九住心與六種力、四種作意（《瑜伽師地論》卷 30，大正 30，450c18-451b8）

云何名為九種心住？謂有苾芻令心內住、等住、安住、近住；調順、寂靜、最極寂靜；專注一趣、及以等持，如是名為九種心住。

- 1、云何內住？謂從外一切所緣境界，攝錄其心繫在於內令不散亂，此則最初繫縛其心，令住於內不外散亂，故名內住。
- 2、云何等住？謂即最初所繫縛心，其性麤動未能令其等住遍住故，次即於此所緣境界，以相續方便澄淨方便，挫令微細遍攝令住，故名等住。
- 3、云何安住？謂若此心雖復如是內住等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。
- 4、云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故數數作意內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。
- 5、云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色聲香味觸相，及貪瞋癡男女等相故，彼先應取彼諸相為過患想，由如是想增上力故，於彼諸相折挫其心不令流散，故名調順。
- 6、云何寂靜？謂有種種欲恚害等諸惡尋思、貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想，由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心不令流散，故名寂靜。
- 7、云何名為最極寂靜？謂失念故即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱能不受，尋即斷滅除遣變吐，是故名為最極寂靜。
- 8、云何名為專注一趣？謂有加行有功用，無缺無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。
- 9、云何等持？謂數修數習數多修習為因緣故，得無加行無功用任運轉道，由是因緣不由加行不由功用，心三摩地任運相續無散亂轉，故名等持。

當知此中由六種力，方能成辦九種心住：一聽聞力，二思惟力，三憶念力，四正知力，五精進力，六串習力。

初由聽聞、思惟二力，數聞數思增上力故，最初令心於內境住，及即於此相續方便澄淨方便等遍安住。

如是於內繫縛心已，由憶念力數數作意，攝錄其心令不散亂安住、近住。

從此已後由正知力調息其心，於其諸相諸惡尋思諸隨煩惱不令流散調順、寂靜。由精進力設彼二種暫現行時能不受，尋即斷滅除遣變吐，最極寂靜、專注一趣。

由串習力，等持成滿。

即於如是九種心住，當知復有四種作意：一力勵運轉作意，二有間缺運轉作意，三無間缺運轉作意，四無功用運轉作意。

於內住、等住中，有力勵運轉作意。

於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間缺運轉作意。

於專注一趣中，有無間缺運轉作意。

於等持中，有無功用運轉作意。

(四) 由六力成辦九住心《菩提道次第廣論》卷 16，p.377-378；【p.413】。

由六力成辦。力有六種：一、聽聞力；二、思惟力；三、憶念力；四、正知力；五、精進力；六、串習力。此等能成何心者？

一由聽聞力成內住心，謂唯隨順從他所聞，於所緣境住心教授，最初令心安住內境，非自數思數修習故。

由思惟力成續住心，謂於所緣先所住心，由數思惟將護修習，初得少分相續住故。

由憶念力成辦安住、近住二心，謂從所緣向外散時，憶先所緣於內攝錄，又從最初生憶念力，從所緣境不令散故。

由正知力成辦調伏、寂靜二心，謂由正知了知諸相諸惡尋思及隨煩惱流散過患，令於彼等不流散故。

由精進力成辦最極寂靜、專注一趣，雖生微細諸惡尋思及隨煩惱，亦起功用斷滅不忍，由此因緣，其沉掉等不能障礙妙三摩地，定相續生。

由串習力成等住心，謂於前心極串習力，生無功用任運而轉三摩地故。

二六、(p.331)止成就

(一) 一直到第九住心，能無分別，無功用的任運，還只是類似於定，不能說已成就定。

(二) 要生起身心的輕安樂，引發身心精進，於所緣能自在，有堪能，才名為止成就，也就是得到第一階段的『未到地定』。

(三) 發定時，起初頂上有重觸¹⁰現起，但非常舒適，接著引發身心輕安：由心輕安，起身輕安。這是極猛烈的，樂遍身體的每一部分，徹骨徹髓。當時內心大為震動，被形容為『身心踴躍』。等到衝動性過去，就有微妙的輕安樂，與身相應；內心依舊無功用，無分別的堅固安住所緣，這才名為得定。

二七、(p.332)通遍的定德

(一) 明顯：心極明淨，所緣於心中現，也極為明顯，如萬里無雲，空中的明月一樣。

(二) 無分別：心安住而自然任運，了了分明。→但有人誤以為是無分別智的證悟。

(三) 微妙身心輕安樂：於欲境自然不起染著。→但有人誤以為是斷煩惱了。

(出定後，定的餘力相隨)→但有人以為是動靜一如，常在定中。

二八、(p.333)「定」依「觀慧」而成差別

(一) 得未到定後，如修欣上厭下的六行觀¹¹—→世間的色、無色定。

(二) 以無常為觀門，漸入無我、無我所觀——→聲聞乘的定。

¹⁰ 有關禪定的「觸」，參見智者大師《釋禪波羅蜜次第法門》卷 5，大正 46，509b23-511a9。

¹¹ 六行觀：厭下：苦、麤、障。欣上：靜、妙、離。

(三) 觀法性空、不生不滅，與大乘般若相應—→大乘禪定。(三輪體空的禪波羅蜜)