



止的修習

如吉

佛教修行所採取的方法儘管千差萬別，但歸結起來，不外乎

戒、定、慧三者。這三者應密切配合，才能產生修持的功效。雖然以持戒為基礎，以戒來約束不良的行為而促發正定。而在修定有了成就之後，則可使得身心安定，自然能調伏煩惱，產生防非止惡的功效——即定共戒。有了定的基礎之後，便可在安穩的心

境中觀察諸法的事理，生起智慧。如阿姜查說：「心借由專注於一個禪修主題上而達到平靜。這就是奢摩他（止）。「你必須建立些許多的平靜和心一境性，然後用這個來審視你自己。」「這個奢摩他（止）的基礎便是促使智或毗鉢舍那生起的原因。」（《靜止的流水》168頁）又說：「你需要具備足夠的定力和專注力，方能知道當下的情況——足夠使清明和理解生起。」（同上188頁）。可見，修習禪定既能更好地持戒，並且由此而促發智慧。因此，修道者必須對修定加以研究。本文試對修定（止）的方法作粗略的探討。

一、止的含義

止者，內心專注於某一善法而不散亂，並能生起身輕安及心輕安，即是止。《菩提道次第略論》卷六中云：「輕安所持，於善所緣心一境性之定，即止自性。」

二、修止資糧
修止先應具備充足的資糧，克服各種障礙，保持適當的姿勢，才能使禪定功夫順利地進展。此中分三——

一、具備資糧方面有二：

（一）、選擇適當的精舍。如《清淨道論》引經說：「為修習於定，捨棄不適合的精舍，而住於適合的精舍。」所謂適合的精舍，應具備五種條件：①、其住所（離行乞的鄉村）不太遠、不太近而相宜於往返。②、日間不慣鬧，而夜間又無聲音；③、無蛇、蚊、風、熱及蛇觸；④、容易獲得衣服、飲食、牀座及醫藥；⑤、有多聞者，如有通達阿含、（受）持法、持律及持論母等比丘長老等居住，時時可以親近詢問，能為解除各種疑惑。

（二）、具備五種素質：《瑜伽師地論》（以下簡稱《瑜伽》）卷六十三說：修定者應：①獲得隨宜資具便生喜足；②好樂求諸善法；③於身財無所顧戀；④於生死及涅槃見大過患、最勝功德；⑤於加行堪忍勤苦。

二、排除障礙方面有三：

（一）、五蓋：貪欲、嗔恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑。

聞，乃至欲觸；或隨憶念先所欲受，尋伺追戀。嗔恚者，謂或因同梵行等，舉其所犯；或因憶念昔所曾經不饒益事，而心生恚怒；或欲當作不饒益事。昏沉者，謂或因毀壞淨屍羅等隨一善行，不守根門，食不知量，不勤精進，省減睡眠，不正知住而有所作，於所修斷不勤加行，隨順生起一切煩惱，身心昏昧，無堪任性。睡眠者，謂心極昧略。掉舉者，謂因親屬（國土、不死）尋思，或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛之事，心生活動騰躍之性。惡作者，謂因尋思親屬（飲食、衣服、臥具、病緣醫藥、資身雜物、國土、出家），或因追憶昔所曾經歡笑等事而心生追悔；乃至悲戀、涕泪盈眶。又於應作而未作，不應作而作之事，心生追悔。此惡作者，由前掉舉引生。疑者，謂於師、法、（教）誨、（修）證等中，生起疑惑，由此不能趣入勇猛方便、正斷方便。

又於去、來、今及苦諦等，生起疑惑，心懷二分，迷之不了，猶豫猜度。

（二）、十一種修定障難。《瑜伽》卷十三說：「定難差別，有十一種。」①疑：於所顯現光明色相不善知故，便覺有

疑；②方便緩故，有不作意；③不善守根門；④有身粗重，多習睡眠；⑤極作功用，力勵思維；⑥思求光明之相，此與見色若俱生時，希一得二，便生踊躍；⑦於世雜類起種種想；⑧於所修

捨內修相續作意，願樂於外諦視衆色。

（三）、呼吸方面的障礙：如惟覺禪師說：「調息方面，指出入息。平時若能養成丹田呼吸的習慣，比較容易調息。如果習慣用肺部呼吸，調息時容易犯三種毛病：1.風相——吸時鼻子

出聲，守之，心易散亂；2.喘相——上氣不接下氣，出入息未到盡頭，依之數息，容易疲勞；3.滯相——氣不順暢，依之數息，胸口脹悶。換句話說，呼吸要無聲、綿密、悠悠揚揚、通暢無

礙，依之數息，容易得定」。（《見性成佛》）

三、身體威儀（姿式）

修正本來不拘於行、住、坐、臥某一特定的姿式（威儀），但初學者散亂心太多，只有坐式（靜中）比較容易得力。若在坐中修正有一定基礎之後，可在其它威儀逐步鍛練，從而養成堅固的定力。正如惟覺禪師所開示的：「如古人所說，《十字街頭好打坐》，先從靜中養成，動中鍛練，動也動的，靜也靜的，最後達到動靜一如，即是真不動義。」（《見性成佛》）所以這裏即坐式——座中威儀稍加說明：①、足，結全跏趺，如毗盧遮那佛坐，或半跏趺；②、眼，不應太閉或太開，垂注鼻端；③、身，不過分後仰或前屈，自然正直；④、肩，兩肩平齊；⑤、頭，不揚也不低，又不歪向一方，使鼻與脣在一條垂直於地面的直線上；⑥、齒與唇，自然合攏；⑦、舌，抵向上齒。又這種七支坐式「以雙跏趺坐為最好的坐勢，六根收攝，全身重心落於中間，最安穩持久，修定容易成就。」

三、修正方法

修正的方法很多，然於初修者來說，繫緣、制心是其最基本內容。如天台智者大師《釋禪波羅密》（以下簡稱《禪》）卷第三云：「初約行明止，乃有多途，今略出三意：一繫緣止；二制心止；三體真止。」「體真止者，體諸法空，息諸妄慮，故名體真止。」此非初機者所修之法，所以本文依繫緣、制心來說明修正之法。

一、繫緣：即是行者將心繫於一所緣，而開始修定。如《禪波羅密》中云：「譬如猿猴得樹，騰躍跳躡，若鎖之於柱，久久自調，心亦如是！」因此，修正者必須找一相應所緣之境，能否

找到這種相應所緣之境是修止可否起步的關鍵。所緣之境，大致有觀想和守竅兩類。現在對這兩類境依次說明：

(一)、觀想(存想)：如觀佛像、地水火風等十遍處、九想觀等等，即屬於一類。

觀佛像者：修佛身相爲所緣境時，取相法有二種：一是根據經文對佛身相好的描繪而觀想出一尊佛作爲所緣境；二是對原有佛像通過憶念觀想，使在心中現起。前者的利益較大，但後者通於顯密乘，而且容易生起，所以修定者一般應按後者而修。

修習之時，首先應找一尊或繪或鑄的工藝技術較高的精妙佛像，反復觀察，善巧地在心中攝取佛像的『形相』，修定時經過觀想思維，令在心中顯現。

觀佛像爲所緣境時又應當注意：①、對所觀佛像要作真佛，不可作繪或鑄之『像』想；②、通過觀想力，先使佛像的粗顯部分略爲現起，即應專注而修；③、只應對於一種所緣境令心堅固安住，不可改換衆多不同種類的所緣境。例如：若觀黃色現爲紅色，想要觀坐相卻現爲立相，本來修一尊，而後現起多尊，這種種情形都不可隨『現相』而轉，只應對於一種根本所緣境令心不動。因此，緣佛身相時，只要有粗大部分在心中現起，就算 是獲得了『所緣境』，應當緣彼專心修習，然後逐步思維全體。又緣總身相時，若身的某一部分極其明顯，即可緣這一部分而修，假如這一明顯部分消失，那麼仍然緣總相。

修十遍處：初修地遍，如《清淨道論》中說，先「應以恆河

之泥及如黎明之色（灰白色）的土作遍（地相）」，「地相作一

張手又四指的直徑的圓形」，「如米篩或米升那樣大」，「還應以石掌磨之，作成鼓面一樣的平坦。」

修習時，「在離遍的圓相（曼陀羅）二肘半以內之處，敷設一把高一張手又四指而有好墊子的椅子而坐」，「如見鏡中的

像，當開中庸的眼而取相修習。不要觀察曼陀羅的色澤……但不離色而把依止（的地）與色作一起，更進而置心於（地的）假說法（概念）作意。」又「於地的諸名中好樂哪一個順適，當即順適而稱念之：『地、地……』而修習。」應當有時開眼而視，有時閉眼而置於心。直至『取相』生起以前，當以同樣的方法修習。

「取相」即是閉眼思維，其相即能現於心中，猶如開眼之時相同。「取相」生起之後，則不必坐在彼處，可以進入他自己的住處坐而修習。如果他的定力不堅固而「取相」消失了，應再去「遍」的地方取其相回來，安坐修習，數數專注思維。

如是修習，諸蓋次第鎮伏，止息煩惱，以近行定等持於心，則「似相」生起。似相者，只是一位得定者所顯現的行相，是從想而生的，比「取相」更加清淨明朗。

如地遍，其它水、火、風、青、黃、赤、白、光明、限定虛空遍，也仿此而修。

九想觀：①、青瘀想：觀想死屍經風吹日曬，而變爲青黑色；②、膿爛想：觀想死屍皮肉糜爛，自九孔出膿生蟲；③、蟲啖想：觀想蛆蟲、鳥獸之食死屍；④、膨脹想：觀想死屍之膨脹；⑤、血塗想：觀想死屍之膿血溢塗；⑥、壞爛想：觀想皮肉之破裂、糜爛；⑦、敗壞想：觀想皮肉爛盡，僅存筋骨、七零八落；⑧、燒想：觀想死屍燒爲灰燼；⑨、骨想：觀想死屍成爲一堆散亂之白骨。

(二)、守竅。此分兩大類，即呼吸及其它竅穴。

先說以呼吸而修。以呼吸修止，又有數息和守息的不同。數息者可依之修六妙門。數者，如惟覺禪師在《見性成佛》(130頁)中說：「數息不可出入息同時具數，數出不數入，數入不數出。從一到十或至七，或五均可。因爲剛開始數息時，氣息長短

不易調勻，先開始練數五個字。習慣後，可增加至七或十，以後不宜再增。若妄想太多，可倒數。能數之心要清楚明白，所數之數不間數夾雜。「字字不斷，綿綿相續。如果妄想來時，重新再數。」（147頁）

以上是修數，天台智者大師《童蒙止觀·六妙門》卷下又云：「修數者，行者調和氣息不澀不滑，安詳徐數，從一至十，攝心在數不令散，是名修數。」「證數者，覺心任運從一至十，不加功力，心住息緣，覺息虛微，心相漸細，患（厭）數爲粗，意不欲數。爾時行者當放數修隨。」

隨亦有二：一者修隨：「捨前數法，一心依隨之出入，攝心緣息，知息入出，心住息緣，無分散意。」二者證隨：「心既微

細，安靜不亂，覺息長短，遍身入出，心息任運相依，意慮恬然凝靜。覺隨爲粗，心厭欲捨，如以疲極欲眠，不樂衆務。爾時行者應當捨隨修止。」

止亦有二：一者修止：「息諸緣慮，不念數隨，凝寂其心」。二者證止：「覺身心泯然入定，不見內外相貌。定法持心，任運不動。行者是時即作是念：今此三昧，雖復無爲寂靜，安隱快樂，而無慧方便，不能破壞生死。……今此定者，皆屬因緣，陰界入法，和合而有，虛誑不實，我今不見不覺，應須照了。作是念已，即不著止，起觀分別。」

觀有二種，一者修觀：「於定心中，以慧分別，觀於微細出入息相，如空中風；皮肉筋骨三十六物，如芭蕉不實。心識無常，剎那不住。無有人我，身受心法，皆無自性，不得人法，定何所依？」二者證觀：「如是觀時，覺息出入遍諸毛孔。心眼開明，徹見三十六物，及諸蟲戶，內外不淨，剎那變易，心生悲喜，得四念處，破四顛倒，是名證觀。觀相既發，心緣觀境，分別剖析，覺念流動，非真實道，爾時應當捨觀修還。」

還亦有二：一者修還：「既知觀從心生，若從析境，此即不會本源，應當返觀觀心，次觀心者從何而生？爲從此觀心生，爲從非觀心生？」如此正反推求，層層剖析，乃至「境智雙亡，還源之要也。」證還者，「心慧開發，不加功用，任運自能破析，返本還源……若離境智，欲歸無境智，不離境智縛，以隨二邊故，爾是當捨還門。」

淨也分二：一者修淨：「知色淨故，不起妄想分別。受想行識，亦復如是。息妄想垢，是名修淨。」「舉要言之，若能心如本淨……亦不得能修、所修及淨、不淨，是名修淨」。二者證淨：「如是修時，豁然心慧相應，無礙方便，任運開發，三昧開發，心無依恃。……三界垢盡，故名證淨」。

又觀、還、淨之分別：觀衆生空——觀；實法空——還；平等空——淨。空三昧相應——觀；無相相應——還；無作相應——淨。

又《禪》卷五中說：初數於息，覺息微微，當置數息，便隨於息，任運出入。若心欲靜，便捨隨，凝心止住。心若暗忽，即便靜照色息（觀）。心若浮動，即使捨觀，歸數及隨、止也，是故名還。心不馳蕩，凝神寂慮，故名爲淨。

守息者，如泰國阿姜查在《靜止的流水·談坐禪》中說：「我們以呼吸做我們禪修的對象（所緣境）……知曉出入息，以及完全專注於鼻端和氣息出入的上唇時，我們就不要去追隨呼吸了，只要在我們面前的鼻端建立起正念，並且在這一點上知曉呼吸——進、出、進、出。……不久，心就會變得平靜，呼吸會變得細密，心也就會變得輕安……坐於禪座時，心變得細密了，不過，無論我們是在什麼狀態裏，我們都應該設法去覺知它，認識它」。

又，依守息而修禪，依次增進，即成十六特勝，這種修法是

由（守）念息而修禪，依禪而斷惑證真的全部過程。今依《釋禪波羅密概說》（慧岳法師撰）略釋之：①念息短。②念息長。即因功夫之長進，其呼吸已趨於精細，得均平微微寂靜的境界。③念息遍身：思維自身爲虛無，即能呈現呼吸會由一切毛孔，得風行出入於全身。④除身行：如深入禪定時，即能獲心情安穩，粗息即時消滅。⑤覺喜：深入禪法時，自心自然呈現歡喜。⑥覺樂：即心情安穩，呈現大喜時，全身調適，其樂融融。⑦覺心行：即提高警覺，以防範對禪味（喜、樂）的貪著。⑧除心行：即滅除貪受（樂、喜）的粗念，方能獲得安穩而進道。⑨覺心：如能捨除受味，自然不墮「沉掉」，得呈現明朗的境界。⑩念善：如心能不貪不受，即能趨於寂滅的安穩喜悅。⑪念心攝：捨除「掉」念，就能護持自心。⑫念心解脫：能離「掉、沉」兩法，即能捨去二邊，得到解脫。⑬無常行：因自心已得寂靜定時，覺知諸法生滅。⑭斷行：依無常行，能斷諸煩惱。⑮離行：因煩惱斷，心始能厭離一切惡念。⑯滅行：因離諸煩惱，能證一切滅，生一切智。

此外，依守息亦可修通明觀禪：即修觀時，攝心靜坐調和氣息，一心諦觀氣息通身出入，且必以覺息入無積聚、出無分散。雖覺息入出遍身，卻如空中風性，隨緣無所有的狀態。更進而既知息依於身，離身無息，一心諦觀身色本無所有，凡質一切假身，盡是宿世妄想因緣所招感的業報而已！如此通照色心，觀行成就時，即滅諸暗蔽，心眼大開，且速得三明六通。故稱通明觀禪。

守竅修禪的其它方法，如《禪》介紹有五種，即五門禪：一者繫心頂上，此「爲心沉昏多睡，故在上安心。若久之，即令浮風，乍如風病，或似得通欲飛，不可恆用。」二者繫心髮際：「此處髮黑、肉白，心則易住；或可發白骨觀，久則生過。眼好

上瞻；或可見於黃、赤等色，如花如雲，種種相貌，令情慮顛倒。」三者繫心鼻柱：「鼻是風門，覺出息入息，念念不住，易悟無常，亦以扶本安般之習，心靜能發禪定。」四者繫心臍下：「臍是氣海，亦曰中宮。繫心在臍，能除衆病！或時內見三十六物，發特勝等禪。」五者繫心地輪：「此最在下，氣隨心下，則四大調和，亦以扶本，修習不淨觀（白骨觀）者，多從下起，因此繫心，或能發本不淨觀門。」

二、制心：《禪》卷三云：「心非形色，亦無處所，豈可繫之在境？但是妄想緣慮，故須制之！」即是說行者繫心於緣，住境修止，然心猿意馬，難以馴服，所以應適當調伏，令安穩修止，這是修止能否順利進行和進步的中心環節。

具體制心之法，如《禪》中云：「若心浮動，可作意下著止之；若心沉沒，可上著止之。」這對修止過程中心的浮動、沉沒提出了具體的一點對治措施。

在修止中，有四種情形能擾亂定心，應當遠離或加以對治。如《瑜伽》卷十一云：「應遠離相，復有四種：謂沉相、掉相、亂相、著相。」「何等沉相，謂不守根門；食不知量；初夜後夜不常覺悟；勤修觀行，不正知住，是癡行性。耽著睡眼，無巧便慧，惡作俱行。欲勤心觀，不曾修習正奢摩他。於奢摩他未爲純善，一向思維奢摩他相，其心昏暗。於勝境界，不樂攀緣。」「何等掉相？謂不守根門等四，如前廣說，是貪行性。樂不寂靜，無厭離心，無巧便慧。太舉俱行。如前欲等（樂勝境界），不曾修舉。於舉未善，唯一向修。由於種種隨行掉法，親裏尋等動亂其心。何等亂相？謂不守根門等四，如前應知，是鈍根性。

多求多務，多諸事業，尋思行性。無巧便慧，無厭離心，不修遠離。於勝境界不樂攀緣。親近憒鬧，方便間缺（不足），不審知亂、不亂相。何等著相？謂不守根門等四，如前應知，是鈍根

性，是愛行性，多煩惱性，不如理思，不見過患。又於增上（貪著）無出離見。」

對於如上所說四種修定過失的對治，即是應修舉、止、捨三法。《瑜伽》卷六十八：「云何於毗奈耶勤學比丘依定第二時應不放逸？謂有比丘或住空閑，爲欲斷（五蓋）故，於時時間應修止相……舉相……捨相。彼於如是舉止捨相得善巧已，由下劣心（沉相）慮，恐下劣，應正修止；由掉舉心慮，恐掉舉，便修內止；心得平等，便修上捨。又於已得三摩地中，不生愛味，不起願戀，無有貪染，無著而住（即是修捨）。」

又修捨的前提，並不是所有沒有沉掉的時間都可以修捨，只是在已經摧滅了沉掉的全部勢力時，心能隨順遠離沉掉後的平等

性，真正安住於所緣之境自然運轉，才能夠修捨。如《菩提道次第略論》卷六說：「當知此捨，是捨防護（沉掉）功用，非捨取

境之力也。又非凡無沉掉之時皆可修捨，是於已摧沉掉力時乃修。」《瑜伽》卷十三也說：「應於三相（即舉、止、捨）作意思維……應時時間作意思維奢摩他等差別之相，不應一向爲欲對治沉掉等故。若於止舉未串習者，唯一向修，是沉掉相。如此修者，當知住在方便道位。若時時間思維捨相，如是在於成滿道位。」也就是說，在修止中，尚具有沉掉的方便道位，即應修舉或止，若處在沉掉已捨的成滿道位，即應修捨。

關於煩亂心或掉舉的對治，阿姜查說：「如果心煩的話，提起正念，然後深深地吸一口氣，直到再也吸不進去爲止，接下來，將它毫不存留地吐出來。依照這個方法，再做一次深呼吸，直到吸滿爲止，然後再吐出來。這樣子做兩、三次，然後再重新將專注力建立起來，心應該就會更平靜。假使任何法塵造成內心煩亂，每次就再重複這個方法。」（《靜止的流水·定的修習》139頁）。

昏沉的對治，《靜止的流水》中說：「對治睡意有許多方法。如果你坐在黑暗的地方，就移到一個光明的地方去。打開你的雙眼，站起來，去洗洗臉或洗個澡。如果你想睡覺，就換一個姿式。多經行，倒退着起，害怕撞着東西的恐懼會使你保持清醒。假使這個方法失敗，就站着不要動，將心弄清楚，然後觀照滿心的光明。抑或坐在懸崖或深井的邊緣，這樣你就不敢睡覺了。如果沒有效果，那就去睡一下。小心謹慎的躺下來，試着去覺知，直到你入睡的那一刻爲止。然後，在你睡醒來的時候，立即起身，別去看時鐘或翻身再睡，從你清醒的那一剎那，就要開始正念。」

四、修止的過程

修止的過程，可分九個階段，即九住心：初內住心，即是由最初聽聞有關修定的教法，並隨順所聞教法令心內住。那時候便覺得『妄想』或『雜念』如同瀑布之水——流瀉不停，最初認識到妄念紛飛的心理狀態。第二續住心：先安住於所緣之境，由反復思維而進行修習，開始獲得短時間內的內心對所緣之境相續安住。這時可感受到內心分別猶如山間溪流之水——時而暴漲，時而低落，體驗到內心『散亂』與『寂靜』交替出現的心理狀態。

第三安住心，對於心散亂時能夠很快地憶念先前所緣之境令心安住。第四近住心，開始能以念力令心不散，從寬廣的緣境中逐漸地收攏散亂之心，使它漸漸微細和集中。這時便覺得心念好像深水池中的水，沒有外界擾亂時還能安住，遇到外界干擾時就不能平靜，並對於散亂有疲勞的感覺。第五調伏心，以正知力了知分別色等五塵境界、三毒男女隨一之相及隨煩惱各種行相流動的過患，令心不散，追求思維正定功德，使心調順、柔和，對修正定

生起欣喜。第六寂靜心，以正知了知散亂之過失，滅除厭惡修定的心理情緒，令心寂靜。第七最極寂靜心，以精進力對於最微細分別與隨煩惱，都能毫不留情地加以斷除，令心最極寂靜。第八專注一趣心，由於精進，使得沉掉等開始不生起，心能相續安住於定中。內心跟大海波濤一樣，隨便起甚麼妄想分別，略微修正念正知即可對治即可息滅。第九等持住心，由於長久修定的力量，不必專門依靠正知正念之力，定心也能自然對於所緣境而生起。

量，不必專門依靠正知正念之力，定心也能自然對於所緣境而生起。量，不必專門依靠正知正念之力，定心也能自然對於所緣境而生起。

五、修止所發善根的眞偽與禪境的邪正之驗證

修止所發善根者，《禪》云：「行人既善修止門，息諸亂想，則其心澄靜，以心靜故，宿世善根自然開發！若無善根，則發諸惡法故。」

「善有二種：一者外善，二者內善。」

先說外善：「今就明外善中……略出五種：一者布施：若坐中靜定，忽見種種衣服臥具、飲食、珍寶、田園池沼、車乘……自能捨離慳貪，心行惠施，無所吝惜！」當知此是過去、今生布施習（氣）、（果）報二種善根發相。

二者持戒：「行者若於止靜定中，忽見自身相好端嚴，身所著衣，清淨如法，洗滌清淨……發戒、忍心，自然知輕識重，乃至小罪，心生怖畏，忍辱謙卑……」

三者，孝順父母師長：「行者若於坐中，忽見師僧父母、宗親眷屬，著淨衣服，歡喜悅豫端嚴……自然仁慈孝敬，孝悌心生……」

四者，信敬三寶，精勤供養：「行者若於坐中，忽見諸塔寺尊儀，形像經書，供養莊嚴，清淨僧衆，雲集法會……發信敬、

尊重三寶，心樂供養，精勤勇猛，常無懈倦。」

五者，讀誦聽學：「行者若於坐中，因心澄靜，或見解釋三藏，聽受讀誦大乘，有德四衆……（自己）讀誦自然而入，隨所聽聞，即時開悟，或復自然能了解三藏，大乘經典分別無滯。」

又這五種，「悉屬外善者，原其本行，悉是散心中修習，未能出離欲界，發諸禪定、無漏，故說爲外善。」

「見此等諸相，亦有是魔所作……此等相發時，能令行人心識動亂！或復增諸煩惱，逼迫障蔽，衆多妨難，不利定心，悉是魔所作。其善根發者：行人自覺見此相已，雖復未證禪定，而身心明白，諸根清淨，身有色力，所爲吉利，善念開發。因此以後，自覺心神，易可攝錄，身心安穩，無諸過患！」

「復次，若此等事善根發者，報因之相，則暫現便謝！習因心善，則相續不斷！若是魔作相，則久久不滅！雖謝更來，逼亂行者，善心暫發還滅，或進變成惡念，當知是邪也。」

次說內善：「內善者，即是五門禪：（一）阿那波那門；（二）不淨觀門；（三）慈心門；（四）因緣門；（五）念佛三昧門。此五法，通攝一切諸禪，發諸無漏，故名爲內善。」此五門中，一門開爲三，合有一十五種善根發。

阿那波那門，有三種善根發相不同：（一）數息善根發：

「行人如上善修止，身心調和，發於欲界、及未到地等諸禪，身心湛然空寂」。「於後一坐、二坐，乃至經旬……將息得所，定心不退，即於定心中，思覺身心運動，八觸次第而發，此即發根本初禪之相。於此定中，喜樂善心安隱，不可爲喻！」

（二）隨息善根發：「亦於欲界、未到靜定心中，忽然覺息出入長短，及遍身毛孔虛疏，即以明心，見於身內三十六物，猶如開倉，見谷、粟、麻、豆等，心驚大喜，寂靜安樂，除諸身行（粗息），乃至心受喜樂等，是爲（十六）特勝善根發相。」

(三)觀息善根發：「亦於欲界，未到細靜心中，忽見自身

氣息，從毛孔出入，遍身無礙，漸漸明細，見身中骨、肉、皮、蟲等，定心喜樂，倍於上說」。或見自身如芭蕉等，此是通明觀

善根發相。

其它四門，也各有三種善根發相，故五門中，含有十五種善根發相。「若於定中，發諸禪善根，是中有真有偽」應當識辨。

「或見魔定，謂是善根發、心生取者，因此邪僻，得病發狂！若是善根，謂是魔定，心疑捨離，即退失善利。」檢驗此等善根之真偽，應「以本法修治。如發不淨觀禪，還修不淨觀，隨所修時，境界增明，此則非偽。若以本法修治，漸漸壞滅，當知即是邪相。」

由於繫緣、制心等方便修習，修止功力增上，獲得欲界定、未到地定，其中有諸多境界出現，應當辦別清楚，以防出現偏差。

欲界定有三種層次：(一)、粗住相，即「因前息(呼吸)

道諸方便修習，心漸虛凝，不復緣慮，名爲粗住」。(二)、細住相，粗住之後，其心泯泯轉細。「當得此粗細住時，或將得時，必有持身法(即內氣)起，此法發時，身心自然正直，坐不疲倦，如好持身，但微微扶助身力而已！若是粗持身者，堅急勁強，來者若急堅強，去則寬緩困人，此非好法。」(三)、欲界定者：「心既細已，於覺心自然明淨，與定相應，定法持心，任運不動，從淺入深，或經一坐，無分別意，所以說此名欲界定。入此定時，欲界報身相未盡故。」

未到地定相者：「因此欲界定後，身心泯然虛豁，失於欲界之身，坐中不見頭手床敷，猶若虛空，此是未到地定。所言未到地者，此地能生初禪故，即是初禪方便定，亦名未來禪，亦名忽然湛心。」

「復次此等定中，或有邪偽……略出二事：一者定心過明；二者過暗，並是邪定。明者，入定時，見外境界，青、黃、赤、白，或見日月星辰，宮殿等事。或時一日乃至七日不出禪定，見一切事如得神通，此爲邪，當急去之！二者若入此定，暗忽無所覺知，如眠熟不異，即是無心想法，能令行人生顛倒心，當急卻之！」

在未到地中，由於心境安定、生理方面也由粗向細轉化，也就是欲界四大(水火地風)向色界四大轉變。即發八觸或十六觸。八觸者：「一動、二癢、三涼、四暖、五輕、六重、七澀、八滑。」「復有八觸：謂一掉、二猗、三冷、四熱、五浮、六沉、七堅、八軟，此八觸……跟前合爲十六觸。」「行者因未到地，發如是等種種諸觸、功德善法……並是色界清淨四大。」色界定法，住在欲界身中……與欲界報身相觸，故有十六觸，並約四大而發：因四大生。地中四者，重沉堅澀；水中四者，涼冷軟滑；火中四者，暖熱猗癢；風中四者，浮軟動掉。」

動觸者：「若行者未到地中，入定漸深，身心虛寂，不見內外，或經一日……乃至一年，若定心不壞，守護增長，於此定中，忽覺身心凝然，運運而動，當動之時，還覺漸漸有身，如雲如影動發。或從上發，或從下發，或從腰發，漸漸遍身。上發多退，下發多進，動觸發時，功德無量！略說十種善法眷屬，與動俱起。其十者何？一定、二空、三明淨、四喜悅、五樂、六善心生、七知見明了、八無累解脫、九境界現前、十心調柔軟。」

「此則略說初動觸相。如是或經一日，或經十日，或一月、四月，如是一年，此事既過，復有餘觸，次第而發。」「復次此十六觸，各有十種功德善法……而初坐發法之人，未必盡發！」

「若論其次第，亦無定前後……而多見有人，從動而發，強者先發，事如前釋。」

「若未得未到地定，而先發觸者，多是病觸，是生蓋及魔所作。若觸發時，無如上所說十種功德眷屬者，亦是病觸生蓋及魔觸也。」

如上所述，修禪內觸發時，各有其十種善法功德眷屬相應而生，資益禪定，若無這些善法功德眷屬，或有邪法生起，擾亂正定，行者應當認明。如《禪》卷三云：「邪者，如根本禪中，諸觸發時，隨發一觸，若明（白）邪法，即是邪相。邪法衆多，今約一觸中，略出十雙邪法，以明邪相。」一者、觸體增減：如動觸發時，或身動手起，腳亦隨然，外人見其兀兀如睡！或如著鬼，身手紛動，或坐時見諸異境，此爲增相。減者，動初發時，若上若下，未及遍身，即使漸漸壞滅，因此都失境界，坐時蕭索，無法持身，此爲減相。二者、定亂：定者，動觸發時，識心及身，爲定所縛，不得自在！或復因此，便入邪定、乃至七日不出。亂者，動觸發時，心意撩亂，攀緣不住。三者、空有：空者，觸發之時，都不見身，謂證空定。有者，觸發之時，覺身堅硬，猶如木石。四者、明暗：明者，觸發之時，見外種種光色，乃至日月星辰、青黃赤白，種種光明。暗者，觸發之時，即心暗暝，如入暗空。五者、慢喜：慢者，觸發之時，其心熱惱，憔悴不悅。喜者，觸發之時，心大慶悅，勇動不能自安。六者、苦樂：苦者，觸發之時，身心處處痛惱。樂者，觸發之時，甚大快樂，貪著纏綿。七者、善惡：善者，觸發之時，念外散善覺觀，破壞三昧。惡者，觸發之時，即無慚愧，諸惡心生。八者、愚智：愚者，觸發之時，心識愚昧，昏迷顛倒。智者，觸發之利使知見，心生邪覺，破壞三昧。九者、縛脫：縛者，觸發之時，五蓋及諸煩惱，覆蔽心識。脫者，觸發之時，謂證空、無相定，得道得果，斷結解脫，生增上慢。十者、強軟：強者，觸發之時，其心剛強，出入不得自在！猶如瓦石，難可回變，不順善

道。軟者，觸發之時，心志軟弱，易可敗壞！猶如軟泥，不堪爲器。」

「如是等二十種惡觸，擾亂坐心，破壞禪定，令心邪僻，是爲邪定發相。」「如一動觸中，邪相如是，餘七觸中，亦具有此邪相，應當別知！」

隨某一觸中所發的二十種邪法，危害行人，過失甚重。如《禪》卷三云：「復次二十種邪法，隨有所發，若不別邪僞，心生愛者，因或失心狂逸！或歌或哭，或笑或啼（喊叫），或時驚狂慢走，或時得病，或時致死，或時自欲投岩赴火，自絞自害，如是障惱非一。」

又隨觸所發邪法，不僅害己，而且害他人及與正法。《禪》卷三曰：「復次二十種邪法，隨有發一邪法，若與九十六種外道鬼神法，一鬼神法相應，而不覺識者，即念彼道，行彼法，於所得法中，鬼神隨念使入，因是證鬼神法門！鬼加其勢力，或發諸深邪定，及智慧辨才！知世吉凶，神通奇異，現希有事，感動衆生，廣行邪化！或大作惡，破人善根！或雖作善……專行鬼法，常以鬼法教人，故信行之者，則破正見、破正戒、破威儀、破淨命！或時啖食糞穢，裸形無耻，不敬三寶、父母、師長。或毀壞經書、形像、塔寺、作諸逆罪……壞亂正法，其有聞受之者，邪法染心……當知是人，遠離聖法，身壞命終，墮三惡道中！」

所受邪法之人，「雖生人天之中，猶繫屬於魔，常起魔業，乃至雖得出家，猶造魔業。故《涅槃經》云：佛去世後，五百歲中，魔道漸興，魔作比丘，壞亂佛法。」

行者隨觸所發之法，邪正難辨，應以二法驗知：一者、定心研磨、「如發一動觸，若邪正未了，應當深入定心，於所發境中，不取不捨，但平心定住。若是善根，定力逾深，善根逾發；若魔所爲，不久自壞。」二者、以智慧觀察，「觀所發法，推檢

根源，不見生處，深知空寂，心不住著，邪當自滅，正當自顯。」

總之，在修止的過程中，所發善根及各種觸境非常複雜，應根據明師指示或教典依據，善加辨別，正確對待，如《禪》卷三中云：「復次邪正之相，甚爲難測，自非親近明師，非可妄取！」只有這樣，才能使修道功力逐漸增進，乃至成功。

六、得定因緣與得定方式

關於得定方式，《瑜伽》卷十二中說有四種：一者、愛上靜

慮：即由貪著禪定功德，便精勤修習而得定。論云：「謂如有一先聞靜慮諸定功德……於彼一向見勝功德，勇猛精勤，由此因緣，入初靜慮，或所餘定。」

二者、見上靜慮：即依於常見（謂從此生，乃至以後多生精進修習，必能得定，乃至解脫。）勤修而得定。如云：「謂如有二從自師所，或餘師所，聞諸世間皆是常等。如是方便入初靜慮，乃至有頂，能得清淨解脫出離。彼依此見，勇猛精勤，由是因緣入初靜慮，或所餘定。」

三者、慢上靜慮：即以一種不甘人後（彼即丈夫，我亦爾）的心態來精進修禪而得定。如論云：「謂如有一聞如是名：諸長老等，入初靜慮，乃至有頂。聞是事已，遂生驕慢——彼即能入靜慮等定，我復何緣而不能入？！依止此慢，勇猛精勤，由是因緣，入初靜慮，及所餘定。」

四者、疑上靜慮，即曾經修定的鈍根人，因未證四聖諦而生疑惑，遂只證諸禪。如云：「謂如有一爲性暗鈍，本曾樂行奢摩他行，不能速證聖諦現觀，由此因緣，於所餘證便生疑惑。入諸靜慮，或所餘定。」

得定因緣者，也有四種，如《瑜伽》卷十二云：「復此由四因緣，入初靜慮，乃至有頂。」（一）、因力：「謂曾鄰近入靜慮等。」（二）、方便力：「由數習無間修力，能入諸定。」（三）、說力：即利根者自行研究修定方法，然後勤修而得定。論云：「謂於靜慮等增上緣法，多聞任持……即依此法，獨處空閑，離諸放逸、勇猛精進，自策而勵，住法隨法行，由此能入靜慮等定。」（四）、教授力：即鈍根人，依師長教授修定之法，勤修而得定。如云：「謂於親教、軌範師所……獲得靜慮等無倒教授，從此審諦，作意思維，能入靜慮，及諸餘定。」

七、退定因緣

行者精勤修習，而得禪定，若不善護持，則容易退失。有關退定因緣，《瑜伽》中說有三種：一者由喜足而退，如論中云：「謂如有一，得初靜慮，便生喜足，不求上進，唯起愛昧。由起如是俱行欲想作意故，遂便退失近欲界定。」二者、由自譽毀他退，如云：「又由所得靜慮定故，自譽毀他，謂我所得此靜慮定，非餘所得。由起如此欲俱行想作意故，所有蓋纏轉增轉厚，便從定退。」三者、由炫耀功德而退，即：「以所得靜慮諸定顯示於他，爲諸國王及王臣等當供養我，從定起已，尋思此事。由如是欲俱行想作意故，所有蓋纏轉增轉厚……」便從定退。

又《禪》中，說有內外二種退定因緣：一、從外緣失：「謂得定時，不善用心，內外方便，中途違犯，則退失禪定！復次，若行者，當得定時，或向人說，或現定相，令他覺知，或率爾事緣相壞，如是等種種外事，於中不覺不識，障法既生，則便失定。」二約內論得失：「有六種法，能失禪定：一希望心；二疑心；三驚怖；四大喜；五重愛；六憂悔。未得禪（時）有一，謂

希望心；入禪有四：謂疑、怖、喜、愛；出禪（時）多有懊悔。此則能破定心令退失！若通論此六，皆得在未、入、住、出中，具有此六法，能退失定，若能離此六，即易得定。」

八、修止成功的標準

修止達到第九等持住心時，不必恆常依於正知正念之力，禪定也能自然地對於所緣之境相應運轉，但這仍然屬於欲界定，只是止的一種相應心理。《瑜伽》卷十三云：「或有缺輕安故，名非定地，謂欲界諸心、心法。彼心、心法，雖復亦有心一境性，然無輕安含潤轉故，不名爲定。」若進一步獲得了身心輕安，就是成就了止。

輕安，簡單說來，即是身心的輕利、安適，身心在獲得這種舒暢、喜悅的感受之後，對於修善法方面可以隨欲而轉。《五蘊論》云：「云何輕安？粗重（謂於善所緣，身心不能隨欲而轉）對治，身心調暢，堪能爲性。」

輕安的產生，在初得定時，只能生起微細、很少的部分，以後漸漸增強，而成為真正的輕安，並出現心專注一境的止的境界。將要發生各種特徵圓滿具足的、容易覺察到的輕安的前相，是在頭頂好像出現重的感覺，但沒有痛苦性。緊接着心粗重性即得除滅，心輕安就先生起。又依託這種輕安生起之力，隨後有能力引發身輕安因——風來入身中，由於這種風大遍佈全身，身粗重性都得遠離，身輕安即能生起。這時身中顯得非常安樂，並帶動內心的喜樂性進一步增長。而這以後輕安初起時的迅猛之勢漸漸舒緩，但並不是輕安完全消失，只是最初時對心的衝動性減退，另有更勝妙之輕安隨身而轉，如影如形，在修定時無諸散動隨順而起，心踊躍性也逐漸減退，對於所緣之境能堅固安住，又能遠

離喜悅衝動的不寂靜性，這便是獲得了真正的止，也就是已經成就了初禪近分定所攝的未到地定。

凡獲得輕安者，「即於此時坐於他的夜住處或日間住處，而身心無不安、無沉重、無堅硬、無不適業、無病、無屈曲，但他的身心是輕安、輕快、柔軟、適業、明淨與正直。他以此等的輕安等而把握身心，則此時享諸非世人之喜。」（《清淨道論》第二十，55頁）

圓滿之定境，不僅應具足專注和輕安，還應具有光明、緣境明了。如《瑜伽》卷十三云：「云何具分修三摩地？謂俱思維而入於定，亦了光明，亦見衆色。」

《菩提道次第略論》中云：「經說三乘一切功德，皆是止觀之果，大小乘一切三摩地皆於止觀中攝。」而修觀又在修止的基礎上進行的，故修行者應善加修止。

淺近一點來說，由修十遍處等，可以成就諸聖神通、無諍、願、智、無礙解等諸勝功德。如《瑜伽》卷六十二云：「謂由修習地遍處等，乃至白遍處故，便能引法化事、變事諸聖神通；又由修習空無邊處一切處故，便能引發往還無礙諸聖神通；又由修習識無邊處一切處故，便能引發無諍、願、智、無礙解等諸勝功德。」又通過修定，可以獲得現法樂住、天眼智見、見道乃至無學的世出世的諸多功德。如《瑜伽》卷十二云：「復次何修定爲得現法樂住？謂於四種現法樂住方便道中所有修定。……云何修定爲得智見？謂諸比丘於光明相，殷勤懇切審諦而取……當知此在能發天眼前方便道所有修定。……云何修定生分別慧？謂諦現觀預流果向方便道中所有修定。云何修定爲盡諸漏？謂阿羅漢方便道中所有修定。」因此，學佛者對修定（止）應有深刻的認識和高度的重視，並切實身體力行，則可依之快速斷惑證真，超凡入聖。