



# 智者大師釋修禪波羅蜜外方便

智 銘

智者認為行者若欲安心學習禪波羅蜜，必須善知方便。他將修禪方便分為外方便和內方便兩種，本文首先介紹他的外方便。他將外方便分為五種：即一、五緣具足。二、訶五欲。三、棄五蓋。四、調五法。五、行五法。現在分別說明如下：

## 第一、五緣具足

什麼是五緣？即持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務、得善知識五者。

壹、持戒清淨：持戒清淨，就得先明有戒無戒；次明持犯；復明懺悔。

甲、有戒無戒者：出家得禁戒，故名有戒，有戒具三種意義。一明法戒機緣不同：有自然得戒者，如佛是，無師自發。有自誓得戒者，如迦葉是。有見諦得戒者，如拘鄰五人是。有三歸得戒者，聞佛三說，即發戒品。有八敬得戒者，如佛姨母是。有論議得戒者，如須陀耶沙彌是。有善來得戒者，道機成熟，佛呼善來，即便得戒。有遣使得戒者，如半迦尸女是。其次，如邊地人少，聽五人受得戒。中國人多，十人受具戒。有這十種得戒相，現在的人多用十人羯磨得戒。

二明戒之體相：有二種不同教門，若小乘教，是無作善法，受戒因緣具足，以無作為戒體。大乘教門則主謂戒從心起，以善心為戒體。

三明有戒相不同：約小乘說，七衆發心受戒，作法不同，故得戒有優劣，如優婆塞、婆優夷有在家五戒。未入佛法男子、女人，如不會殺害父母及未作逆罪者，若遇良師，敬歸三寶。為受五戒。沙彌有十戒相，若和尚、阿闍黎二師，如法受人清淨，歸依三寶，隨佛出家。若二師作法成就，即發無作，即得沙彌戒。至於大僧戒相，若作沙彌時，不犯重過，如法清淨，十師和尚、阿闍黎作羯磨，如法成就，是名得大比丘具足戒。約大乘說：各菩薩行人有戒無戒，難以說明，因菩薩世世以來，或初發心時，值遇良緣，已受得戒，不為別人所知。

乙、明持戒犯：要明持戒犯，也分三點說明：

一、畧明持犯：持相者，先護持戒相，護持無犯可得十種利益：即攝僧、極好攝、僧安樂住、折伏高心人、慚愧得安樂住、不信令信，已信增長信、遮今世漏、斷後惡、令梵行久住。行者能一心敬慎，不敢侵毀，故名護持，是名持相，次明犯相：「犯」即違犯。本受佛戒，欲出生死，願求解脫。今遇惡緣，不能自制其心，中途違反，不論其違犯行為的輕重，都名違犯。

二、廣明持犯：從初心至佛果，須明十種持戒，即「持不缺戒」：謂持初四重不犯。「持不破戒」：謂對僧殘不犯。「持不穿戒」：謂對下三篇不犯。「持無瑕戒」：亦名不雜戒，謂不起諂心及諸惱覺觀雜念。「持隨道戒」：即心行十六行，觀發苦忍

智慧。「持無著戒」：即阿那含人，若斷欲界九品思惟盡，名斷律儀戒。乃至色愛、無色愛等諸結使盡，皆名無著戒。「持智所讚戒」：發菩提心，為令一切眾生得涅槃故持戒，如是持戒，為智所讚歎，亦可言持菩薩十重四十八輕戒。此戒能至佛果，故為智所讚歎。「持自在戒」：菩薩持戒，於種種破戒緣中而得自在，也可以說：菩薩能知罪、不罪不可得，但隨利益眾生而持戒，心無所執，故曰自在戒。「持隨定戒」：不起滅定，現種種威儀戒法，以度眾生。「持具足戒」：菩薩能具足眾生一切戒法及上地戒。以上十種戒法中，前四種是世間戒淨，亦得出世間戒義具足。中間二種，是出世間戒淨。後四種是出世間上上戒淨。若能如上受持，是持戒相，如違反之者，即是犯相。是名從初發心至佛果，由淺至深說明持戒相及犯戒相。

三、明覆發相：何謂覆發相，行者持戒，能發禪定，破戒即覆禪定。行者持世間戒淨，即發世間禪。持世間戒不淨，即覆世間禪，出世間戒、出世間上上戒，持則發禪，毀則覆禪。如何簡定覆、發？因眾生修禪不定，可作四句分別說：自有犯戒而發定，持戒而不發；自有犯戒而不發定，持戒而發；自有持戒、犯戒二俱發；自有持戒俱不發。犯戒之人修禪而能發定者，是因其過去習因善根深厚，今雖有罪，因過去善根力強，所以得有發定。持戒之人修禪而不發定者，是人過去未種深禪定之因，今生雖復持戒修定而不即發。至於俱發、俱不發者，可作類推解釋。一般說來，行者修禪而期發定者，尋其根源，仍須因持戒而發，犯戒終無能發者。

丙、明懺悔：明懺悔，須先明運懺悔心，次明懺悔方法：

所謂「運懺悔心」：若人性自不作惡，則無罪可懺。可是行者若持戒決心不堅，或於中間值遇惡緣，即便毀破，其破戒的行為不論輕重，因其破戒，則尸羅不淨，三昧不生，所以亟宜懺悔，因懺悔則戒品清淨，三昧可生。是以，行者若戒不清淨，應決心懺悔。經云：「佛法之中有二種健兒，一性不作惡；二作已懺悔。」因造過知悔，故名健兒。「懺」是懺謝三寶及一切眾生，「悔」名慚愧，應改過求哀：「我今此罪若得滅者，於將來時，

寧失身命，終不更造如斯苦業。」又「懺」是外不覆藏，「悔」是內心剋責，懺則知罪為惡，悔則恐受惡報，若能知法虛妄，永息惡業，修行善道，即是懺悔。

至於懺悔方法，可分三點說明：

一、是明懺悔方法不同：滅罪之法，各有其方，但大約說來，有「作法懺悔」；這是扶戒律以明懺悔。「觀相懺悔」：這是扶定法以明懺悔。「觀無生懺悔」：這是扶慧法以明懺悔。此三種懺悔，義通三藏摩訶衍。前一法多小乘懺悔法；後二法，為大乘懺悔法。作法懺悔的主要目的，是多作善事，以反惡事。是以，行者在修習懺悔過程中，首宜明觀相懺悔：行者依諸經中懺悔法，專心用意，於靜心中見種種諸相。如菩薩戒中說：「若懺十重，要須見好相乃滅。」相者，佛來摩頂，見光華種種瑞相而已，罪即得滅。若不見相，雖懺無益。諸大乘方等陀羅尼行法中多有此觀相懺悔法。行者欲大懺悔，應當起大悲心憐愍一切，深達罪源。本來一切諸法，諸自空寂，尚無有福。何況有罪？但眾生不善思惟，妄執有為，而起無明及與愛恚，從此一毒，廣作無量無邊一切重罪，皆從不了一念心生，若欲除滅，但當反觀。

二、是明懺悔階降不同：懺悔既有各種方法的別異不同，當知滅罪的方法也有不同。罪分三種：即「違無作起障道罪、體性罪、無明煩惱根本罪」等。所謂「罪」者，「摧」也，乃摧損行人功德智慧，未來之世，三途受報，因能摧毀行者色、心，故名為罪。所以要明「作法懺悔」，來破這無作障道罪；以明「觀相懺悔」，來破除體性惡業罪，以「觀無生懺悔罪滅」，來破除無明及一切煩惱習因之罪。這是究竟除罪本源。

三、是明復本不復本，懺悔清淨之後，有人言不復本，如衣破更補，雖能穿用，但終不如未破之前。有人言能復本，如衣不淨，浣洗以後即淨。有言或復或不復者，如律中所明：初二篇不復，後三篇可復。這些雖是不定說，但行者行懺悔，仍有復本的可能，甚至有過本或增上過本的可能，如作法懺悔，罪滅之後或復或不復，如冷病人服薑桂，有的人能除病，有的則不能。但不能因少數人不能除病，其他人即不服薑桂。而用觀相懺悔之人能

發禪定，這即是過本。如用無生懺悔，非唯罪滅，發諸禪定，並得成道，此則為增上過本了。

式、衣食具足：衣、食具足者，將衣、食分別說：具足衣者是：一者、但畜一衣為足，不遊人間，堪忍力成。這是上人法。二者、常受頭陀法，但畜糞帚三衣，不需餘長，這是中人法。三者、若多寒國土及下士不堪，開畜有一物等。但若依淨法來說，應知量知足，過份貪求，則於道有妨。

具足食者，有四等人其食法不同，上人大士，於深山絕諸人跡，果菜隨得，趣以支命為足。行頭陀者，受乞食法。乞食法能破四種邪命，依正命自活，能生聖道，故名聖種。所謂四邪命者，是指下口食、仰口食、四維口食、四方口食，都是邪命之相。常住阿蘭若之人，則受檀越送食。最後者，於僧中潔淨食。

衣食具足，是資身因緣，若有缺乏，則心不寧，於道有妨。但以知量知足為要，過於落於貪求，乃是一毒了。

叁、得閑靜處：所謂「閑」者，不作眾事，沒有憤鬧，謂之為「靜」。要得閑靜，有三種地方可以住之。一是深山絕人之處；二是頭陀蘭若之處，蘭若應離開眾落至少二里以上，放牧聲絕，不聞車馬，熙攘、音樂等擾，無任何憤鬧，三是遠白衣舍，處清淨伽藍之中，這三種地方都是閑居靜處之所。

肆、息諸緣務：要息的緣務眾多，畧說有四種：一是息生活緣務，即不作一切有為事業。二是息人事緣務，即不迫尋俗人、朋友、親識，斷絕往還。三是息工巧技術緣務，而不作世間工匠、醫方、藥咒、卜相，書數、算計等事，四是息學問緣務，即不讀誦、聽學、義論等，悉皆棄捨。蓋緣務多則於道有廢，心機難攝不得禪定。

伍、近善知識：善知識分三種：一是外護善知識，經營供養，善能將護行人，不相惱亂。二是同行善知識，共修一道，互相勸發，不相擾亂。三是教授善知識，以內外方便禪定法門，示教利喜。

## 第二、訶五欲

訶五欲及棄五蓋，經中有說：「離欲及惡法，有覺並有觀。」

「離欲者，即是訶責五欲。惡法者，即是棄五蓋。何謂五欲？就是世間妙色、聲、香、味、觸五者，常能誑惑一切凡夫，壞於善事，若不明識其過罪，訶責厭離，則諸禪三昧，無由可獲。

訶色欲者，包括男子女人形貌端好及世間寶物，青黃赤白種種妙色，能令愚人，見即生愛，作諸惡事。

訶聲欲者，所謂笙、篳篥、箏、笛、絲竹金石音樂之聲及男女歌詠讚誦，能令凡夫聞即染著，起諸惡業。

訶香欲者，所謂男女身香，世間飲食馨香及一切熏香等，愚人不了解相，聞即愛著，開結使門。

訶味欲者，所謂苦、酸、甘、辛、鹹、淡等種種飲食餽饈美味，能令凡夫心生染著，起不善業。

訶觸欲者，男女身柔軟細滑，寒時體溫、熱時體涼，及諸好觸，愚人無智，為之沉沒，起障業道。

哀哉眾生，常為五欲所惱，而猶求之不已。此五欲，得之轉劇，如火益薪，其焰轉熾。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，為之後世，受無量苦。此五欲法與眾生同有，一切眾生，常為五欲所使，為欲奴僕。坐此弊欲，墜墮三塗，我人今修禪定，若復為障蔽，是為大賊。當急遠之，心不親近，如離怨賊。以遠離故，心無熱惱，欲想不生。

## 第三、棄五蓋

五蓋者，是貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋等是。

棄貪欲蓋，上說的外五塵生欲為其一、現再依內意根生欲說，行者端坐修禪，心生欲覺，念念相續，覆蓋善心，應不令生，覺已即棄。若心生欲火，能燒善法，去道日遠。無由近道，行者應棄之。

棄瞋恚蓋，瞋是生諸不善法之根本，墮諸惡道之因緣，法樂之怨家，善心之大賊，種種惡口之府藏，行者於坐禪時，思惟此人惱我及惱我親，讚歎我怨。如此思惟過去、現在、未來，是為九惱。惱故生瞋，瞋故生恨，恨故生怨，怨故欲加殺害。瞋、恨、怨、惱觀覆心，故名為蓋。當急棄之，無令增長，當修慈忍以除滅之，令心清淨。

詞睡眠蓋，內心昏暗名為睡，放恣支節，委臥垂熟名為眠。又意識昏冥名為睡，五情闇蔽昏熟名為眠。以是因緣名睡眠蓋，睡眠能破三世事，又能破今世、後世實樂。如此惡法，最為不善。其他的蓋纏時，尚能情覺可除。而睡眠如死人，無有覺識，以不覺故，難以除滅，故應種種詞睡眠。滅損睡眠，令無昏覆，若睡眠心重，當以禪鎖、禪杖等却之。

棄掉悔蓋，掉有三種：身、口、心是。身掉者，身好遊走，諸離戲謔，坐不暫安。口掉者，如喜吟詠，諍競是非，無益談論及世俗言語等。心掉者，心情放蕩，縱意攀緣，思惟文藝世間才技，諸惡覺觀等。掉之為法，破出家心，既無法利，又失世樂，覺其過已，當急棄之，但若只「掉」無「悔」，則不成蓋，因掉時未在緣中，後欲入定時，大悔前所作，憂惱覆心，此時方得名為蓋，悔有二種：一者因掉後生悔，二者如大重罪人。故宜種種訶掉悔蓋，心神清淨，常住善心，則寂然安樂，以是因緣，心得法喜。

棄疑蓋，因疑覆蓋，於諸法中，不得定心。無定心，於佛法中，空無所獲。疑分三種：即自疑、疑師、疑法。自疑者，以我諸根暗鈍，罪垢深重，非成道之器，作此自疑，禪定終不能發，故行者不宜自輕，或有宿世善根，若不自疑，自必發定。疑師者，以為彼人威儀相貌不過如是自當無有甚深禪道，何能為我師，教我學道？作是疑慢，即為障定，師雖不清淨，仍應作生佛想，不可疑之。疑法者，世人多執本心，於所受之法，不能即信，故不敬心受行，若心生猶豫，即法不染神。若無信而生疑，雖在佛法，終無所獲，覺知疑已，當即棄之。

除五蓋，就是要除却一切不善之法，所以除棄五蓋，就如負債得脫，重病得瘥，快樂自在。

#### 第四、調五法

調五法者，即是：一調節飲食、二調節睡眠、三調身、四調氣息、五調心。善調五事，必使身、息、心三者和適，則三昧易生，若不調，多所妨難，善根難發。

調食者，飲食本是資身近道之法，若過飽則氣急身滿，百脈不通，令心蔽塞，坐念不安。若過少，則身羸心懸，慮慮不週。此皆非得定之道。是以，修道之初深宜慎之。身安則道隆。故經云：「飲食知節量，常樂在閒後，心靜樂精進，是名諸佛教。」

調睡眠者，眠為無名惑覆之法，雖不可縱之，但若都不眠，則心神虛恍，而睡眠過多，非唯廢聖法，亦復空喪工夫，令心暗晦，善根沉沒，當覺悟無常，調伏睡眠，令神道清白，念心明淨，如是乃可棲心聖境，三昧現前。

調身、調息、調心，應三者合行，行者若尚在禪定之外，須先調身，使氣息由粗獷而至細微，使散亂心而行攝歸。入禪定時，須善安身得所，調理妥當，閉目正坐如奠石，安身而後調息，使息相不聲、不結、不粗，出入綿綿，若存若亡。資身安隱，情抱豫悅，是以，守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息則定。息調以後即為調心，調伏亂心，不令越逸。令沉、浮、寬、急得宜，不沉不浮是調心相。身、息、心三事調適無相乖越，和融不二，能除宿患，障防不生，定道可剋。

#### 第五、行五法

五法者：一、欲。二、精進。三、念。四、巧慧。五、一心。欲者，行者修禪時，「欲」從「欲界」中出，「欲」得初禪，這是內心衝激中的一個志、願。但「欲」起時，不能使希望心起，否則，心不澄靜，三昧無由得發。

精進者，身精進、心精進，行者若修十二頭陀，即能同時具足身、心精進，能得三乘聖果。

念者，念欲界不淨，欺誑可賤，念初禪為尊重可貴。

巧慧者，籌量欲界樂、初禪樂，比較其輕、重得失之相，所謂「籌量」，即是用智慧思度，故名巧慧。

一心者，行者已善能巧慧籌量，用心無謬，則專心守一而行，故名一心。

行者於修禪時，倘能善識以上所述外方便，巧而用之，不失其宜，可名疾得禪定。