



談智者大師釋修證世間禪法

智 銘

第三、普賢菩薩出於人際誓願的學業，成果自覺，斷代，

五一 顯教顯世諸苦的歸藏中第一善法獲幸福的主張。
② 佛出於世受此降魔前無神對樂而生強固與斷苦。佛主惡業轉
羅典的哲學家（譯文575頁2100年）。世間對治的香羅羅派宗
奉傳 G. B. Taylor. 史華文生同書前語，頁 XIV。

所謂四禪是指初禪、二禪、三禪、四禪。之所以分爲四禪，是依色界根本正定說的。

一、修證四禪

修證初禪，是離欲、離惡法、離生喜樂。這樣，獲得清涼定，即是初禪。初禪有覺觀，此禪發時，必與覺觀俱發。此定之所以有覺觀，是因爲語言道未斷。

修初禪，須修阿那波那法，即是入息、出息法。行者於息中，善取不聲不結，綿綿然若存若亡。一心數出息，則氣不急，身不脹滿，身心輕利，易入三昧。一心數入息，則隨息內斂，能斷外境，易見內三十六物，身心輕盛，內息貪恚。

數息，由一至十，不減不增，若無間失，就是數息法成就。心隨於息，任運出入。若心欲靜，則不必隨息，凝心止住，凝神寂慮，故名爲淨。行者如是持之有恆，心則易定，定法持心，任運不動，即證得初禪。

證得初禪者，離欲界之麤淺樂，得初禪之細妙樂。欲界苦緣

而普賢菩薩眼見人文主義與佛輪論的。
一 顯現的境况：另開的因更遠長之轉的。知對定是長之轉的，
逼迫而生瞋，得初禪者無緣逼迫，故樂境在心，是以無瞋。身心明淨，定法持心，故不昏亂，不昏亂即除睡眠。禪定持心，任運不動，能離掉舉，離掉故有悔，有悔者疑心亦除。所以，得初禪者，有離過之德。離過，則具足信、戒、捨、定、聞、慧等善心功德。

2. 修證二禪

修二禪者，以覺觀爲齒，故除覺觀，使內心清淨，故定生喜樂，喜勇心大悅，證得二禪。
因二禪離覺觀，故又名無覺無觀三昧，因覺觀語言滅而默然，若得無漏智慧入此定者，即得名聖默然。

修二禪人，厭離於初禪之覺觀，認初禪爲下苦，覺觀是逼惱定心，障二禪內淨，故修二禪者須出離覺觀障。
覺觀既滅，其心湛然澄靜，無有分散，得入一識處，二禪與心識相應，能令心淨，淨從心出，令身亦淨。

3. 修證三禪

修三禪者，須攝心第一定，寂然無所見，患、苦、欲均應棄之，覺觀也捨去，離二禪之喜心，其心湛然安靜，無動勇之喜，

但有綿綿之樂，此樂從內心而發，心樂美妙，不可言喻。

4. 修證四禪

四禪是無覺無觀三昧，故亦名不動地。此定發時，體無苦樂，與捨相應。

修證四禪者，應捨三禪樂。因為，一心勤求禪樂，即使得到其樂，而守護愛著，是為大苦。若一旦失去，更是受苦。故經云：「第三禪中樂，無常動故苦。」又樂法覆念，令不清淨。三禪樂有如此的過失，行者應一心厭離，求四禪種不動定，定心安隱，出入息斷，定發之時，與捨俱生，無苦無樂，空明寂靜，心如明鏡不動，亦如止水無波。絕諸亂想，正念堅固，猶如虛空。行者住是定中，心不依善，也不附惡，無所依倚，無形無質。是故，能隨意成就一切神通變化。

二、修證四無量心

行者雖得四禪定，仍須進修四無量心，因為四無量心可緣十方眾生而入三昧，慈悲普攝，利他心大，故功德轉多，是以，大乘行者欲度眾生，必以大悲為本，善修四無量心。

所謂四無量心，是：

慈無量心：慈名憐念眾生，常求樂事以饒益他們，故慈心能除眾生瞋。

悲無量心：悲名愍念眾生，以其受五道中種種身苦，而悲愍之，故悲心能除眾生惱。

喜無量心：喜為欲令眾生從樂得歡喜，故喜心能除眾生不悅樂。

捨無量心：捨前三種心，但念眾生，不憎不愛，故捨心能除眾生憎愛。

這四心，徧十方平等無隔，不論上親、中親、下親；上中人、中中人、下中人；下怨、中怨、上怨，乃至徧滿十方五道眾生，一心等視，因此，稱這四心是無量心。

三、修證四無色定

四無色者，是指「空處」、「識處」、「無所有處」、「非

有想非無想處」。前述的四禪、四無量心，都是依色法故有，而四無色定，是依無色法。永絕色相，無形無質，義固虛空，故又得名四空定。

1. 修空處

修空處者，是心緣虛空，與無色相應，是無覺無觀聖默然及捨俱所攝。得空處定者，不苦不樂，其心轉增。修空處的方法，須先明所修之境，次明能修之心。

(一)、明所修之境

所修之境者，有障境、相成境二種。在修障境時，須滅三種色，即有見有對色、不可見有對色、不可見無對色。過一切色相，滅有對相，不念種種相，入無邊虛空處。過一切色相，可見有對色。滅有對相，即可破不可見有對色。不念種種相，即滅不可見無對色。一切色法不過十一，即五塵、五根及一入少分。行者欲入虛空處定，必須破此三色，因為這三色是障境。成定境者，虛空為智所緣，因而入定，這就是成定之境。也即是相成境。

明能修之心者，有詞讚、觀析修習二法。行者欲入虛空處定，應深思色法過患，吾人所具之色身，內有饑渴、疾病之苦；外有寒熱、刀杖之苦，一切諸苦，都是從先世因緣和合，報得此身，即是種種象苦之本，不可保著。而一切色法繫縛於心，不得自在，成為心牢，念念受苦。這些的色苦，不可貪著，應予訶責。而虛空無色，無色即無此等苦罪，虛豁安樂，寂靜無諸惱患。

至於觀析修習法，行者於四禪中，當一心諦觀己身，身內種種，皆是虛疎，重重無實。諦心觀察，身分皆盡，不見於身及五根等，內身既盡，外色當然也盡。眼見色壞，故名過色；耳聲、鼻香、舌味、身觸壞，是滅有對相。一切色法既滅，一心緣空，念空不捨，色定便謝。勤加精進，當度色法難關。

行者一心念空，其心湛然，任運自住空緣，於後豁然，與空相應，其心明淨，不苦不樂，深定增長，既無色縛，心識澄靜，無礙自在，即證得虛空定。

(二)、明識處定

識處定者，是捨空緣識，以識爲處，故名識處。修識處方法有二：即訶毀空處，讚歎識處及觀破空處，繫緣念識處。

訶責空處者，行者應知空處定與空相應，虛空無邊，心緣虛空，緣多則散，能破於定。而虛空是外緣，緣外法入定，定從外生，則不安隱，過罪多。識處則是內緣法，緣內法入定，則多寂靜安隱。

觀破空處者，是觀緣空，受、想、行、識，如病、如癱、如瘡、如刺。無常、苦、空、無我，和合而有，欺誑不實，這就是八聖種觀。受、想、行、識是對治方法，屬於事觀。無常、苦、空、無我是緣理諦觀，屬於理觀。八聖種觀又可分爲總觀和別觀。總觀者，觀空處定，是因有四陰和合，故有此定，可患而無實。別觀者，用前四對治，觀四陰事，如病者對治受陰；如癱者對治想陰；如瘡者對治行陰；如刺者對治識陰。再用無常、苦、空、無我等諦觀四陰理相：無常觀識陰；苦觀受陰；空觀想陰；無我觀行陰。用這事、理、總、別，觀虛空處事理，無可貪樂，即心生厭，即迅予捨離。

繫心緣識者，行者既知空處的過罪，心不喜樂，便捨空處，一心繫緣現在心識，念念不離，常念於識，欲得與識相應。一心緣識無異念，即是識處定，空定即謝，任運自住識緣，心定不動，定心分明。識處廣潤，無量無邊，識法持心，無分散意，此定安隱，清淨寂靜，心識明利。

(三)、明不用處

不用處者，即不用一切內外境界，外境名空，內境名心，捨此二境，故名不用處，亦名少處，亦名無所有處，亦名無想處。修不用處（無所有處）方法，一是訶讚，二是觀行修習。

訶者，訶責識處，須深知識處之過，因識定心與識相應，於定中心緣於識，即過去、現在、未來心識，悉是無量無邊，心緣無量無邊，緣多則散壞於定。緣空是外定，緣識是內定，依內依外，皆非寂靜，若依內心，以心緣心入定，則此定是依三世心生，非真實。唯有無心識處，心無依倚，乃得安隱。

觀行修習者，觀於緣識，受、想、行、識，如病、如癱、如瘡、如刺，無常、苦、空、無我，和合而有，虛誑不實，如是知已，即捨識處，繫心無所有處。無所有處既無所依，緣心識則內靜息，求不用一切心識之法，知無所有法，非空非識，無爲法塵，無有分別，如是知已，靜息其心，念無所有法，是時識定即謝。

(四)、修非有想非無想定

非有想非無想者，解說不一，智者認爲：非有想，有四陰共存，豈得言無，但凡夫人入此定中，陰界入細故不覺，故謂言無想。佛法中說有四陰共存，但因其本名故，言非有想非無想。還有一種說法：在凡夫言，是非有想，在佛法中言，是非無想。合而言之，故說非有想非無想。修習非有想非無想的方法有二，一是訶讚，二是觀行修習。

訶者，是深知無想中過罪，是無所有定，如癡、如醉、如眠、如睡，無明覆蔽，無所覺了，故無可愛樂。摩訶衍云：「觀於識處，如瘡如箭，觀無想處，如癡。」皆是心病，非真寂靜處。更有妙定，是爲非想，是處安隱，無諸過罪。

觀行修習者，行者爾時諦觀，無所緣受、想、行、識，如病、如癱、如瘡、如刺。無常、苦、空、無我，欺誑不實，和合而有，非實有。如是觀已，即便捨離，心觀於非有非無。何法非有，謂心非有，何以故？過去、現在、未來，求之都不可得，無有形相；亦無處所，當知非有，云何非無？若言是無，何名爲無？心是無爲，離心是無。若心是無，以無覺無緣，不名爲心。若心非無，更無別無。何以故？無不自無，破有故說無。無有則無無。故言非有非無。如是觀已，不見有無，一心緣中，不念餘事，是名修習非有想非無想定。如是，即依非有非無，常念不捨則不用處定，便自謝滅。

虛空處是爲破色故說空；識處是爲破空故說識；說識爲有想不用處，破識故無識。說無識爲無想，故非有想非無想定，是破無所有。此定於世間沉浮相等，智、定、空、有均平，是定安隱，於世間中，最爲尊勝，等智所不能破。

(完)