



大智度論裡的禪波羅蜜

—— 却五事(五塵)、除五法(五蓋)、行五法

2023/08/24 韋恩 (Wayne)

佛陀教育基金會七樓講堂



01. 大智度論卷十七總說

02. 三方便：訶五欲

03. 三方便：棄五蓋

04. 三方便：行五法

05. 意根律儀：結合四行作意的練習



大智度論卷十七

總說

大智度論卷十七·總說

【經】：「不亂、不味故，應具足禪波羅蜜。」



修學禪定的目的·徵問

問曰：菩薩法以度一切眾生為事，
何以故閑坐林澤，靜默山間，
獨善其身，棄捨眾生？

—《大智度論》卷十七



修學禪定的目的 · 得智慧

答曰：菩薩身雖遠離眾生，心常不捨，靜處求定，得實智慧以度一切。

...

- 實智慧從一心禪定生，譬如然燈，燈雖能照，在大風中不能為用；若置之密宇，其用乃全。散心中智慧亦如是，若無禪定靜室，雖有智慧，其用不全。得禪定則實智慧生。



修學禪定的目的 · 攝諸亂心

若求世間近事，不能專心，則事業不成，何況甚深佛道而不用禪定。

禪定名攝諸亂心！

— 亂心輕飄，甚於鴻毛；

馳散不停，駛過疾風；

不可制止，劇於獼猴；

暫現轉滅，甚於掣電。

心相如是不可禁止，若欲制之，非禪不定。



禪定難得，勤求乃得

復次，禪定難得，行者一心專求不廢，乃當得之；諸天及神仙猶尚不能得，何況凡夫懈怠心者！

—《大智度論》卷十七



學習禪定的態度 · 勿求速成

問：以何法修，令心速定？

答：速求定者反是懈怠，慎勿求速！

但能離念，息諸攀緣，非求非不求。得定若不得，但勿計念者，是大精進也。

...

但以離念為勤，得定何慮不速乎？

—《修禪要訣》北天竺婆羅門禪師佛陀波利
(唐云覺愛)，隨問略說。西京禪林寺沙門明恂問并
隨口錄。



學習禪定的態度 · 鐵鎚成針

烏菴國有一僧，久坐不能得定，遂癡業。忽有天化為人來其前，磨一鐵鎚。

僧問：何用？答曰：欲以作針。

僧曰：何由可成？

天曰：不休即成。

僧遂體悟。還復習禪。因得道果。後復住滅定。住滅定故。迄今猶在。

—《修禪要訣》北天竺婆羅門禪師佛陀波利
(唐云覺愛)，隨問略說。西京禪林寺沙門明恂問并
隨口錄。



學習禪定的態度 · 打穩基礎

1. 正命(好的謀生方式)、戒律儀
2. 調身(伸展筋膜、適當運動)
3. 調睡眠(覺寤瑜伽)
4. 調飲食(於食知量)
5. 正知而入、根律儀
6. 克服亂意、惡尋思、五蓋
7. 固定練習靜坐、安那般那念...等



大智度論卷十七·三個重點

【經】：「不亂、不味故，應具足禪波羅蜜。」

1. 調伏亂心的前方便
2. 得到禪定後的味著與煩惱
3. 菩薩於定、亂兩者不起分別





三方便：訶五欲

—

應識五欲過患

云何却五事？當呵責五欲。哀哉眾生！常為五欲所惱，而猶求之不已！

- 1) 此五欲者，得之轉劇，如火灸疥。
- 2) 五欲無益，如狗齧骨。
- 3) 五欲增諍，如鳥競肉。
- 4) 五欲燒人，如逆風執炬。

....



應識五欲過患

5) 五欲害人，如踐惡蛇。

6) 五欲無實，如夢所得。

7) 五欲不久，如假借須臾。

8) 世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，為之後世受無量苦。譬如愚人貪著好果，上樹食之，不肯時下；人伐其樹，樹傾乃墮，身首毀壞，痛惱而死。

9) 又此五欲，得時須臾樂，失時為大苦；如蜜塗刀，舐者貪甜，不知傷舌。



阿梨吒比丘的邪見

時，阿梨吒答曰：「諸賢！我實知世尊如是說法：行欲者無障礙。」

諸比丘訶阿梨吒曰：「汝莫作是說！莫誣謗世尊！誣謗世尊者不善，世尊亦不如是說。」

阿梨吒！欲有障礙，世尊無量方便說欲有障礙。阿梨吒！汝可速捨此惡見也。」

—《中阿含經》200經



阿梨吒比丘的邪見

阿梨吒比丘為諸比丘所訶已，如此惡見其強力執，而一向說：「此是真實，餘者虛妄。」如是，再三。

— 眾多比丘不能令阿梨吒比丘捨此惡見，從座
起去，往詣佛所。

—《中阿含經》200經



阿梨吒比丘的邪見

世尊問曰：「阿梨吒！實如是說：『我知世尊如是說法：行欲者無障礙。』耶？」阿梨吒答曰：「世尊！我實知世尊如是說法：行欲者無障礙。」

世尊訶曰：「阿梨吒！汝云何知我如是說法？汝從何口聞我如是說法？汝愚癡人！我不一向說，汝一向說耶？汝愚癡人！聞諸比丘共訶，汝時應如法答，我今當問諸比丘也。」

—《中阿含經》200經



阿梨吒比丘的邪見

於是，世尊問諸比丘：「汝等亦如是知我如是說法：行欲者無障礙耶？」

時，諸比丘答曰：「不也。」

—世尊問曰：「汝等云何知我說法？」

諸比丘答曰：「我等知世尊如是說法：欲有障礙，世尊說欲有障礙也...」

—《中阿含經》200經



阿梨吒比丘的邪見

欲有障礙，世尊說欲有障礙也；

- 1) 欲如骨鑊(鎖)，世尊說欲如骨鑊也；
- 2) 欲如肉鬻，世尊說欲如肉鬻也；
- 3) 欲如把炬，世尊說欲如把炬也；
- 4) 欲如火坑，世尊說欲如火坑也；
- 5) 欲如毒蛇，世尊說欲如毒蛇也；
- 6) 欲如夢，世尊說欲如夢也；
- 7) 欲如假借，世尊說欲如假借也；
- 8) 欲如樹果，世尊說欲如樹果也，我等知世尊如是說法。

—《中阿含經》200經



行住坐臥中的苦(Duḥkha, 豆佉)

復次，苦者，有身常是苦，癡覆故不覺。

如說：「

騎乘疲極故，求索住立處；

住立疲極故，求索坐息處；

坐久疲極故，求索安臥處；

眾極由作生，初樂後則苦。

視眴息出入，屈伸坐臥起，

行立及去來，此事無不苦！」

—《大智度論》卷23



新苦(Duḥkha) 為樂

四聖諦苦，聖人知實是苦，愚夫謂之為樂；聖實可依，愚惑宜棄。

是身實苦，以止大苦故，以小苦為樂。

譬如應死之人，得刑罰代命，甚大歡喜；

罰實為苦，以代死故，謂之為樂。

復次，新苦為樂，故苦為苦。如初坐時樂，久則生苦；初行、立、臥亦樂，久亦為苦。屈申、俯仰，視眴、喘息，苦常隨身；從初受胎，出生至死，無有樂時。

—《大智度論》卷19





三方便：棄五蓋

—

除欲蓋偈·生起慚愧

入道慚愧人， 持鉢福眾生；
云何縱塵欲？ 沈沒於五情！
著鎧持刀杖， 見敵而退走；
如是怯弱人， 舉世所輕笑。
比丘為乞士， 除髮著袈裟；
五情馬所制， 取笑亦如是。

—《大智度論》卷19



除欲蓋偈 · 生起慚愧 · 自增上、世間增上

入道慚愧人， 持鉢福眾生；
 云何縱塵欲？ 沈沒於五情！
 著鎧持刀杖， 見敵而退走；
 如是怯弱人， 舉世所輕笑。
 比丘為乞士， 除髮著袈裟；
 五情馬所制， 取笑亦如是。

—《大智度論》卷19

云何慚？謂自增上及法增上，於所作罪羞恥為性。罪謂過失，智者所厭患故。羞恥者，謂不作眾罪。防息惡行所依為業。

云何愧？謂他增上，於所作罪羞恥為性。他增上者，謂怖畏責罰及譏論等，所有罪失羞恥於他。業如慚說。

—《大乘廣五蘊論》

除欲蓋偈·生起慚愧

已捨五欲樂， 棄之而不顧；
如何還欲得？ 如愚自食吐！
如是貪欲人， 不知觀本願，
亦不識好醜， 狂醉於渴愛。
慚愧尊重法， 一切皆已棄，
賢智所不親， 愚騃所愛近。

—《大智度論》卷19

云何慚？謂自增上及法增上，於所作罪羞恥為性。罪謂過失，智者所厭患故。羞恥者，謂不作眾罪。防息惡行所依為業。

云何愧？謂他增上，於所作罪羞恥為性。他增上者，謂怖畏責罰及譏論等，所有罪失羞恥於他。業如慚說。

—《大乘廣五蘊論》

除欲蓋偈 · 生起慚愧 · 法增上

諸欲求時苦， 得之多怖畏，
失時懷熱惱， 一切無樂時。
諸欲患如是， 以何當捨之？
得諸禪定樂， 則不為所欺。

—《大智度論》卷19

云何慚？謂自增上及法增上，於所作罪羞恥為性。罪謂過失，智者所厭患故。羞恥者，謂不作眾罪，防息惡行所依為業。

云何愧？謂他增上，於所作罪羞恥為性。他增上者，謂怖畏責罰及譏論等，所有罪失羞恥於他。業如慚說。

—《大乘廣五蘊論》

除欲蓋偈 · 生起慚愧 · 思惟不作惡行的方法

欲樂著無厭， 以何能滅除？
若得不淨觀， 此心自然無。
著欲不自覺， 以何悟其心？
當觀老病死， 爾乃出四淵。
諸欲難放捨， 何以能遠之？
若能樂善法， 此欲自然息。

諸欲難可解， 何以能釋之？
觀身得實相， 則不為所縛。
如是諸觀法， 能滅諸欲火；
譬如大澍雨， 野火無在者！

—《大智度論》卷19

瞋弟子偈 · 法增上、自增上

汝當知思惟， 受身及處胎，
穢惡之幽苦， 既生之艱難！
既思得此意， 而復不滅瞋，
則當知此輩， 則是無心人！

—《大智度論》卷19



瞋弟子偈 · 法增上

若無罪報果， 亦無諸呵責，
猶當應慈忍， 何況苦果劇！

—《大智度論》卷19



瞋弟子偈 · 思惟對方的苦

當觀老病死， 一切無免者；

當起慈悲心， 云何惡加物？

眾生相怨賊， 斫刺受苦毒；

云何修善人， 而復加惱害？

常當行慈悲， 定心修諸善；

不當懷惡意， 侵害於一切！

—《大智度論》卷19



voodo
。 瞋弟子偈 · 藉相違法對治瞋害

常當行慈悲， 定心修諸善；
不當懷惡意， 侵害於一切！
若勤修道法， 惱害則不行，
善惡勢不並， 如水火相背。

—《大智度論》卷19

云何無瞋？謂瞋對治，以慈為性。謂於眾生不損害義。業如無貪說(惡行不起所依為業)。

云何不害？謂害對治，以悲為性。謂由悲故，不害群生，是無瞋分。不損惱為業。

—《大乘廣五蘊論》

瞋弟子偈 · 思惟瞋心的過患

瞋恚來覆心， 不知別好醜，
亦不識利害， 不知畏惡道。
不計他苦惱， 不覺身心疲，
先自受苦因， 然後及他人。

—《大智度論》卷19



瞋弟子偈 · 思惟止息瞋害的方法

若欲滅瞋恚， 當思惟慈心，
獨處自清閑， 息事滅因緣。
當畏老病死， 九種瞋惱除，
如是思惟慈， 則得滅瞋毒！

—《大智度論》卷19

行者於坐禪時，思惟此人現在惱我，及惱我親，讚歎我冤；思惟過去未來亦如是，是為九惱。

—《修習止觀坐禪法要》

訶眠偈 · 思惟身的過患

汝起勿抱臭身臥， 種種不淨假名人！
如得重病筋入體， 諸苦痛集安可眠！

—《大智度論》卷19



訶眠偈 · 思惟無常將至

一切世間死火燒， 汝當求出安可眠！
如人被縛將去殺， 災害垂至安可眠！

—《大智度論》卷19



訶眠偈 · 思惟煩惱結賊未除

結賊不滅害未除， 如共毒蛇同室宿，
亦如臨陣白刃間， 爾時安可而睡眠！

—《大智度論》卷19



訶眠偈 · 思惟睡眠蓋的過患

眠為大闇無所見， 日日侵誑奪人明，
以眠覆心無所識， 如是大失安可眠！

—《大智度論》卷19



訶眠偈 · 思惟煩惱結賊未除

結賊不滅害未除， 如共毒蛇同室宿，
亦如臨陣白刃間， 爾時安可而睡眠！

—《大智度論》卷19



訶掉舉偈 · 思惟掉舉過患

掉之為法，破出家心。如人攝心，猶不能住，何況掉散？掉散之人，如無鉤醉象，決鼻駱駝，不可禁制。

如偈說：

汝已剃頭著染衣，執持瓦鉢行乞食，

云何樂著戲掉法？既無法利、失世樂！

—《大智度論》卷19



訶追悔偈·思惟追悔過患

悔法者，如犯大罪人，常懷畏怖，悔箭入心，堅不可拔。如偈說：

不應作而作， 應作而不作；

悔惱火所燒， 後世墮惡道。

若人罪能悔， 已悔則放捨，

如是心安樂， 不應常念著！

—《大智度論》卷19



訶追悔偈 · 思惟追悔往事無益

若有二種悔， 不作若已作，
以是悔著心， 是則愚人相！
不以心悔故， 不作而能作；
諸惡事已作， 不能令不作。

—《大智度論》卷19



訶疑蓋偈

疑蓋者，以疑覆心故，於諸法中不得定心；

定心無故，於佛法中空無所得。

譬如人入寶山，若無手者，無所能取。

如說疑義偈言：

如人在岐道， 疑惑無所趣；

諸法實相中， 疑亦復如是。

疑故不勤求， 諸法之實相，

—《大智度論》卷19



訶疑蓋偈 · 勸莫生疑

善不善法中， 生死及涅槃，
 定實真有法， 於中莫生疑！
 汝若生疑心， 死王獄吏縛；
 如師子搏鹿， 不能得解脫！
 在世雖有疑， 當隨妙善法，
 譬如觀岐道， 利好者應逐！

—《大智度論》卷19

不為時自恣，能制漏得盡，
 自恣魔得便，如師子搏鹿。

世間放逸，心懷踴躍追逐人後使人退轉。是故說曰，自恣魔得便。如師子搏鹿，猶鹿母初乳，兒小逐母東西，戀其子不能遠逝。時師子獸王審知鹿母不能離子，時往搏撮，鹿母子俱喪。所以然者，以其鹿母戀其子故，師子得便。

—《出曜經》卷六〈無放逸品〉



三方便：行五法



行五法·疑蓋過患

若能呵五欲，除五蓋，行五法：欲、精進、念、巧慧、一心。行此五法，得五支，成就初禪。

「欲」名欲於欲界中出，欲得初禪。

「精進」名離家持戒，初夜後夜，專精不懈，節食，攝心，不令馳散。

「念」名念初禪樂，知欲界不淨，狂惑可賤，初禪為尊重可貴。

「巧慧」名觀察籌量欲界樂、初禪樂輕重得失。

「一心」名常繫心緣中，不令分散。

—《大智度論》卷19



行五法 · 離蓋得樂

棄是五蓋，譬如 1) 負債得脫， 2) 重病得差，

3) 飢餓之地得至豐國，

4) 如從獄得出，

5) 如於惡賊中得自免濟，安隱無患。

行者亦如是，除却五蓋，其心安隱，清淨快樂。

...

專求初禪，放捨欲樂；譬如患怨，常欲滅除，則不為怨之所害也。

—《大智度論》卷19





意根律儀：結合四行 作意的練習

根律儀

云何根律儀？謂即依此尸羅律儀，守護正念，修常念。以念防心，行平等位。

眼見色已；而不取相、不取隨好。恐依是處，由不修習眼根律儀、防護而住，其心漏泄，所有貪憂惡不善法；故即於彼，修律儀行，防護眼根。依於眼根，修律儀行。

如是行者、耳聞聲已，鼻嗅香已，舌嘗味已，身覺觸已，意了法已；而不取相、不取隨好。...是名根律儀。

—《瑜伽師地論》卷21



四行作意

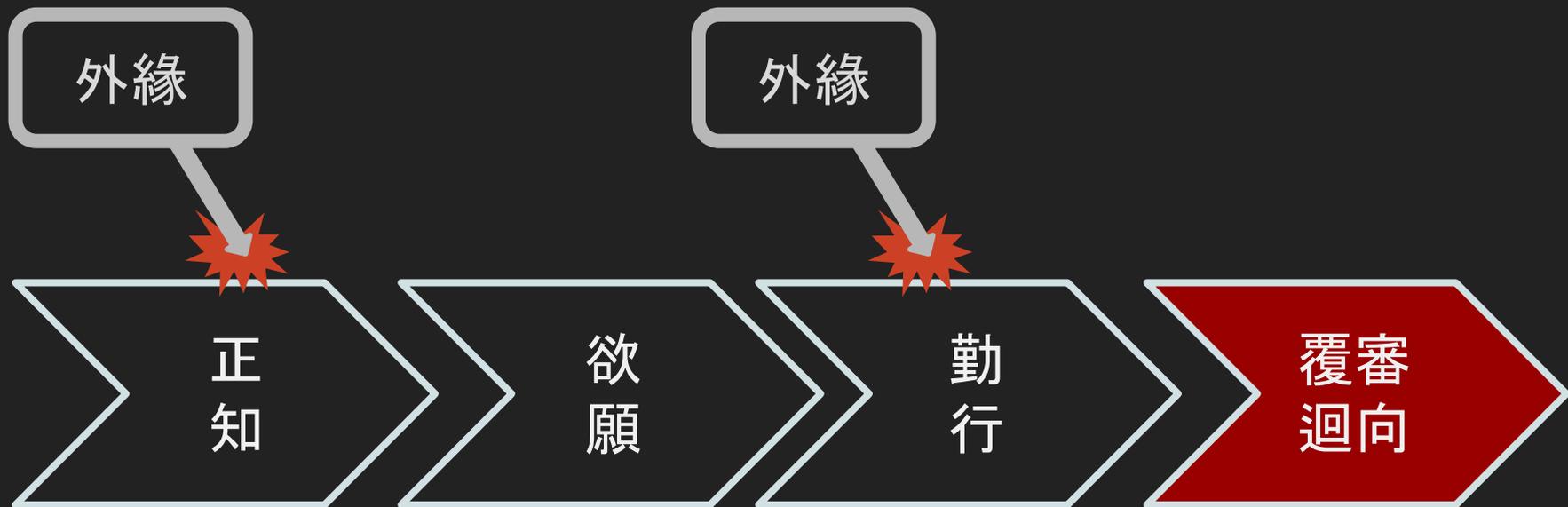
1. 正知作意：正知外境的變化。
2. 欲願作意：亦名披甲作意。
3. 勤行作意：亦名勤行方便作意。
4. 覆審迴向作意：亦名審察迴向作意，修正作意、調整心行的方向。

若於行時。即應觀行中：未行、欲行、行、行已，心相通達皆不可得，雙照分明如前所說。

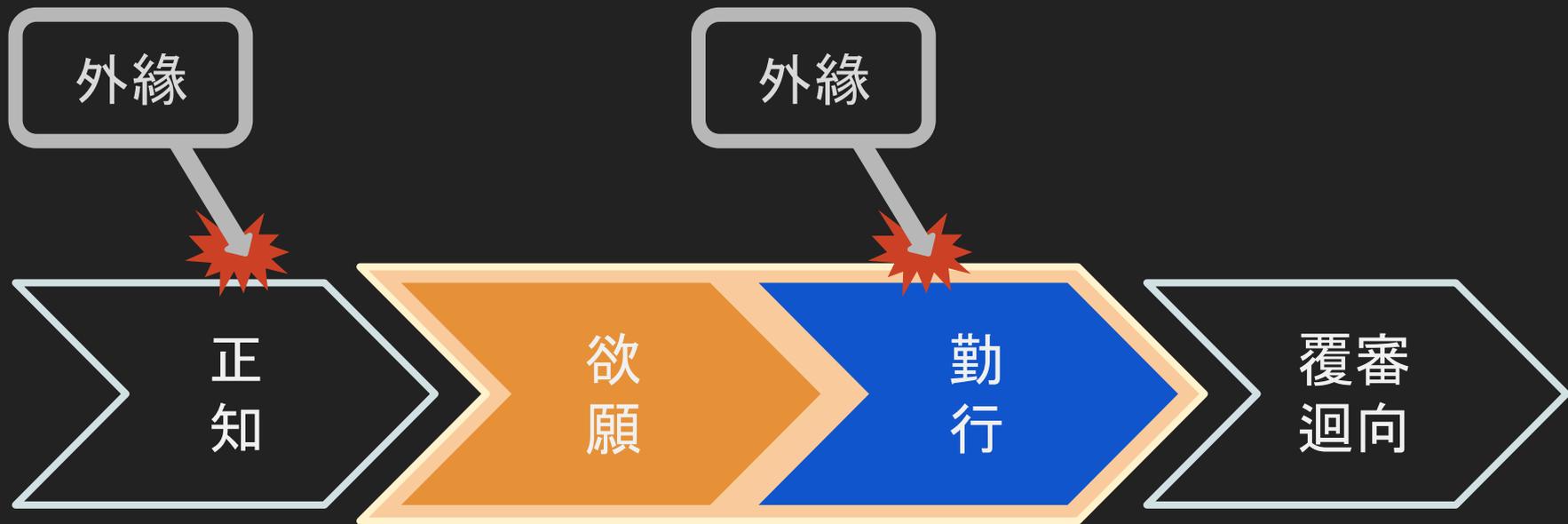
復作是念：如是行動由心運役故有去來，反觀行心不見住處、無有生滅一切相貌，當知行者畢竟空寂。

—《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》

四行作意 · 圖說



四行作意 · 披甲作意 · 防守正念



講題圓滿，祝菩提增長！