



# 大智度論裡的禪波羅蜜

—— 不亂、不味著與六時方便

2023/09/14 韋恩 (Wayne)

佛陀教育基金會七樓講堂



01. 總說

02. 不亂：愛樂所緣

03. 不味：調伏禪定的愛、見、慢

04. 行時的六時方便



# 總說

# 大智度論卷十七·總說

不亂、不味故，應具足禪波羅蜜。

—《大智度論》卷17



# 禪波羅蜜·不亂

問曰：云何名亂？

亂有二種：一者、微，二者、麤。

微者，有三種：一、愛多，二、慢多，三、見多。

...

從是因緣，於禪定退，起三毒，是為麤亂。



# 禪波羅蜜·不味

味者，初得禪定，一心愛著，是為味。

—《大智度論》卷17



## 禪波羅蜜 · 不起二想

復次，菩薩觀一切法，若亂、若定，皆是不二相。餘人除亂求定。

何以故？

以亂法中起瞋想，於定法中生著想。

—《大智度論》卷17



# 禪波羅蜜 · 不住於想(samjñā)

善現！若菩薩摩訶薩有法想  
(dharma-samjñā)轉，彼即應有我執、有情  
執、命者執、補特伽羅等執；

若有非法想(adharmasamjñā)轉，彼亦應有我  
執、有情執、命者執、補特伽羅等執。

何以故？善現！不應取法、不應取非法！

— 《能斷金剛般若波羅蜜多經》玄奘譯



## 禪波羅蜜 · 不取二想

是故知取亂相，能生瞋等煩惱；  
取定相，能生著。

菩薩不取亂相，亦不取禪定相。

亂、定相一故，是名禪波羅蜜。

—《大智度論》卷17



voodo

## 禪波羅蜜 · 不取於相的三個層次

1. 緣境時：不取「引起貪嗔分別」的境相，乃至細部特徵。
2. 尋思生起時：緣善所緣起正思惟、不緣不善想起不正思惟。
3. 緣境生心時，不住於想、不取於想。





# 不亂：愛樂所緣



## 修學禪定的方便

依不淨觀、安那般那念等諸定門。

...

復次，持戒清淨，閑居獨處，守攝諸根，  
初夜後夜，專精思惟，棄捨外樂，以禪自  
娛。離諸欲不善法，依未到地，得初禪。

—《大智度論》卷十七



# 愛樂所緣

味者，初得禪定，一心愛著，是為味。

問曰：一切煩惱皆能染著，何以故但名愛為味？

— 答曰：愛與禪相似。何以故？禪則攝心堅住，愛亦專著難捨。

— 《大智度論》卷十七



## 出入息念：抱小狗的譬喻



因為習慣把息看成自己的，受自己主宰的一部分，欲令如是，欲令不如是，所以一旦不受控制就會生氣、緊張。

讓息來、讓息去，不要去試圖抓緊它，也不要排斥、抗拒，讓心放鬆開來。在這個過程中保持覺知與正念。愛護安般所緣，如同我們親切的愛護、引導小狗一樣。

# 出入息念：有距離的觀察

審觀自身：

於息入時念知息入，於息出時念知息出，  
於息長時念知息長，於息短時念知息短。

如轉輪師或彼弟子，輪勢長時知輪勢長，輪勢短時  
知輪勢短。

是菩薩摩訶薩亦復如是，念知諸息若入、若出、長、  
短差別。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，以  
無所得而為方便，於內身住循身觀，熾然精進，正知  
具念，調伏貪憂。

—《大般若波羅蜜多經》卷414〈念住等品〉



# 出入息念：有距離的觀察

審觀自身：

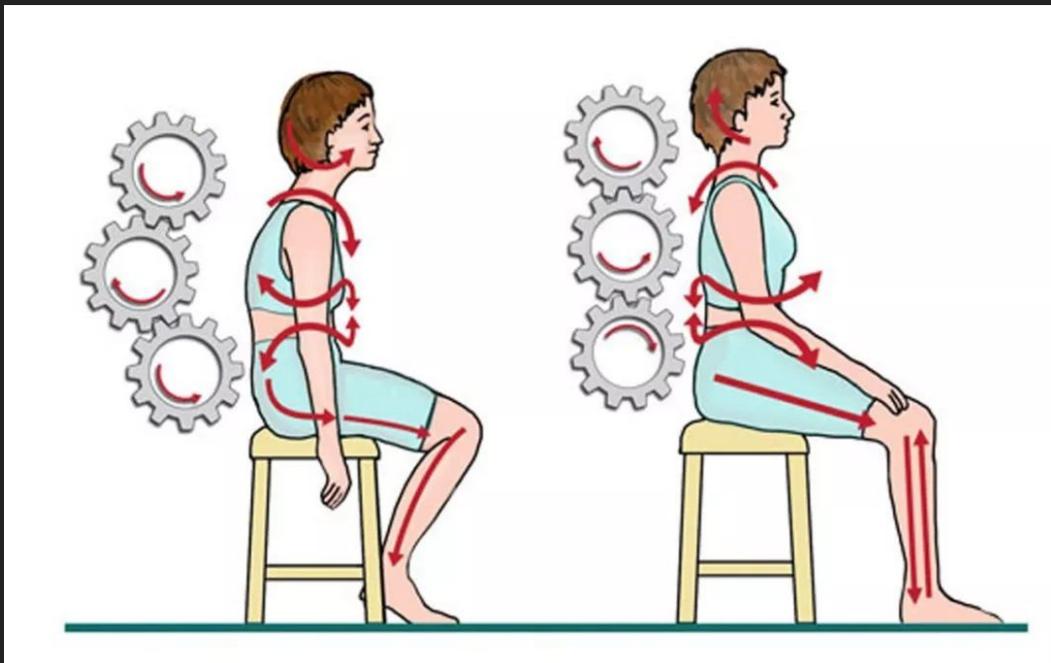
於息入時念知息入，於息出時念知息出，  
於息長時念知息長，於息短時念知息短。

—《大般若波羅蜜多經》卷414〈念住等品〉

Tips:

1. 不要求完美的出息、完美的入息，不非要做到位才能數息、觀察息。
2. 每一個當下的呼吸，不管長或短、胸部緊張或放鬆，都是你這一個時刻最完美的呼吸。
3. 帶著一點慈愛和息「在一起」，這是「心一境性」的練習。和它在一起，不強求它改變原本的樣子。

# Note: 姿勢不良、筋膜過緊影響呼吸





不味：調伏禪定的愛、見、慢

—

voodoo

## 愛樂所緣·味著破壞禪定

既得禪定，深著不捨，則壞禪定。  
譬如施人物，必望現報，則無福德。  
於禪受味，愛著於禪，亦復如是。  
是故但以愛名味，不以餘結為味。

—《大智度論》卷十七



voodo

# 伴隨禪定的微細煩惱

云何愛多？得禪定樂，其心樂著愛味。

云何慢多？得禪定時，自謂難事已得，而以自高。

云何見多？以我見等入禪定，分別取相，是實餘妄語。

是三，名為微細亂。



## 三摩地圓滿

如是已得三摩地者，於此少小殊勝定中，不生喜足。於勝三摩地圓滿，更起求願。又即於彼見勝功德。

— 又由求願見勝功德，為求彼故；勇猛精進，策勵而住。

— 《瑜伽師地論》〈修所成地〉卷20



## 三摩地圓滿：禪支的觀察

於初靜慮具足五支：一、尋，二、伺，三、喜，四、樂，五、心一境性。

第二靜慮有四支：一、內等淨，二、喜，三、樂，四、心一境性。

第三靜慮有五支：一、捨，二、念，三、正知，四、樂，五、心一境性。

第四靜慮有四支：一、捨清淨，二、念清淨，三、不苦不樂受，四、心一境性。

—《瑜伽師地論》卷20



## 三摩地自在

復次，雖已證得根本三摩地故，名三摩地圓滿，其心猶為三摩地生愛味、慢、見、疑、無明等諸隨煩惱之所染汙，未名圓滿清淨鮮白。

為令如是諸隨煩惱不現行故，為練心故，為調心故，彼作是思：我應當證心自在性、定自在性。於四處所，以二十二相應善觀察。

—《瑜伽師地論》卷20



## 三摩地自在：行時觀察

◎彼於如是四處，以二十二相正觀察時，便生如是如理作意：

謂我為求如是事故，誓受下劣形相威儀及資身具，誓受禁戒，誓受精勤常修善法；而我今者於四種苦為脫何等？若我如是自策自勵，誓受三處，猶為四苦常所隨逐，未得解脫。

我今不應為苦隨逐，未於勝定獲得自在，中路止息，或復退屈。如是精勤如理作意，乃得名為出家之想及沙門想。彼於圓滿修多方便以為依止，由世間道，證得三摩地圓滿故；於煩惱斷，猶未證得，復依樂斷，常勤修習。



## 三摩地自在：行時觀察

◎又彼已得善世間道，數數為得三摩地自在故；依止樂修無間而轉。

◎又於正信長者、居士、婆羅門等，獲得種種利養恭敬，而不依此利養恭敬，而生貪著。亦不於他利養恭敬，及餘不信婆羅門等，對面、背面諸不可意身業、語業現行事中，心生憤恚，又復於彼無損害心。

◎又愛、慢、見、無明、疑惑種種定中諸隨煩惱不復現行，善守念住。

◎又非證得勝奢摩他，即以如是奢摩他故，謂己一切所作已辦；亦不向他說己所證。



## 三摩地自在：行時觀察

彼由如是樂斷樂修，心無貪恚，正念現前，離增上慢。於諸衣服隨宜獲得，便生喜足。如於衣服，於餘飲食、臥具等喜足，當知亦爾。

◎又正了知而為受用。謂如是等諸資生具，但為治身令不敗壞，暫止饑渴，攝受梵行，廣說乃至於食知量。

彼由如是正修行故，於三摩地獲得自在。依止彼故，其心清白，無有瑕穢，離隨煩惱，廣說乃至獲得不動，能引一切勝神通慧。是名三摩地自在。

—《瑜伽師地論》卷20



## 三摩地自在：入、住、出的善巧

問：將從定出。時節等云何？

答：初學定者，先作要期。或若干時、或鳴鐘、或一時一更等，當須出定。如是期已，然後入禪，必須然也。

其有入定或經劫數或一二七日等者，並隨其心有此脩短耳。

欲出定時，先從心動，心動已，即氣脉漸通，然後徐徐動身而起。故經云：「世尊從禪安詳而起。」

— 《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。





# 六時方便



# 入菩薩地的四上品障

復次，菩薩略有四上品障，若不淨除，終不堪能入菩薩地及地漸次。何等為四？

- 一者、於諸菩薩毘奈耶中起染污犯；
- 二者、毀謗大乘相應妙法；
- 三者、未積集善根；
- 四者、有染愛心。

—《瑜伽師地論》卷79



# 入菩薩地的四上品障·四種淨除障法

為欲對治如是四障，復有四種淨除障法。何等為四？

一者、遍於十方諸如來所，深心懇責，發露悔過。

二者、遍為利益一切十方諸有情類，勸請一切如來說法。

三者、遍於十方一切有情所作功德，皆生隨喜。

四者、凡所生起一切善根，皆悉迴向阿耨多羅三藐三菩提。

—《瑜伽師地論》卷79

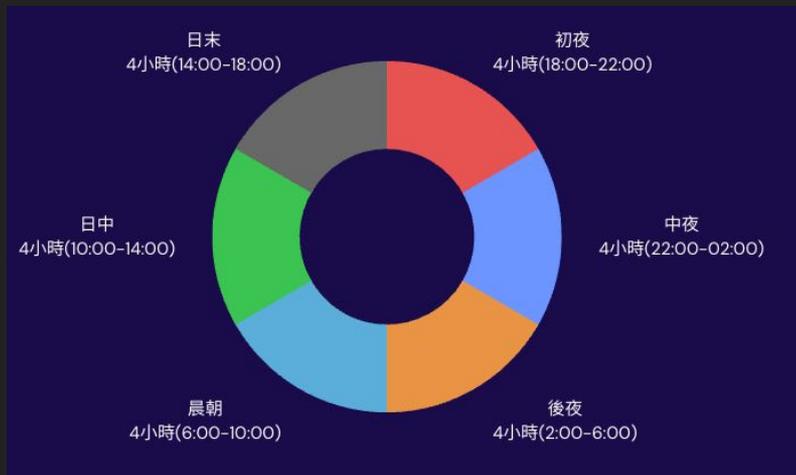


# 印度佛教的六時懺悔傳統

右此三十五佛名并懺悔法，出《烏波離所問經》，能淨業障重罪，現生所求禪定解脫，及諸地位皆能滿足。

五天竺國修行大乘人，常於六時禮懺不闕，功德廣多文煩不能盡錄，但依天竺所行者略記之，餘如本經所述也

—《佛說三十五佛名禮懺文》不空譯



# 十方佛：龍樹菩薩的教導

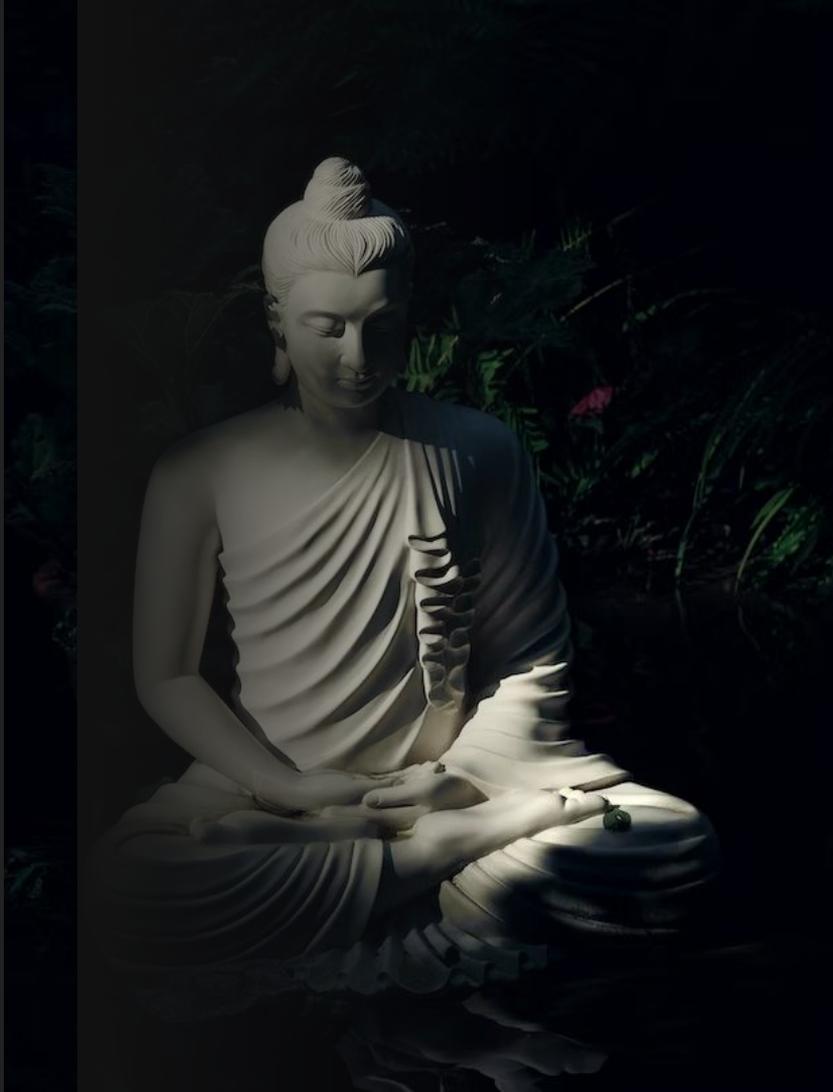
佛法有無量門，如世間道，有難、有易；陸道步行則苦，水道乘船則樂。菩薩道亦如是：或有勤行精進，或有以信方便易行疾至阿惟越致者。

如偈說：

東方善德佛，南栴檀德佛，西無量明佛，北方相德佛；東南無憂德，西南寶施佛，西北華德佛，東北三乘行；下方明德佛，上方廣眾德。如是諸世尊，今現在十方。若人疾欲至，不退轉地者，應以恭敬心，執持稱名號。

若菩薩欲於此身，得至阿惟越致地、成就阿耨多羅三藐三菩提者，應當念是十方諸佛，稱其名號。

—《十住毘婆沙論》卷五



# 六時懺悔：十住論的經典出處

1. 《大乘寶月童子問法經》
2. 《菩薩藏經》
3. 《大乘三聚懺悔經》
4. 《佛說觀佛三昧海經》



## 心、意、識的熏習

一時，佛住迦毘羅衛國尼拘律園中。

爾時，釋氏摩訶男，來詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！此迦毘羅衛國，安隱豐樂，人民熾盛，我每出入時，眾多羽從，狂象、狂人、狂乘常與是俱，我自恐與此諸狂，俱生、俱死，忘於念佛、念法、念比丘僧，我自思惟：命終之時，當生何處？」

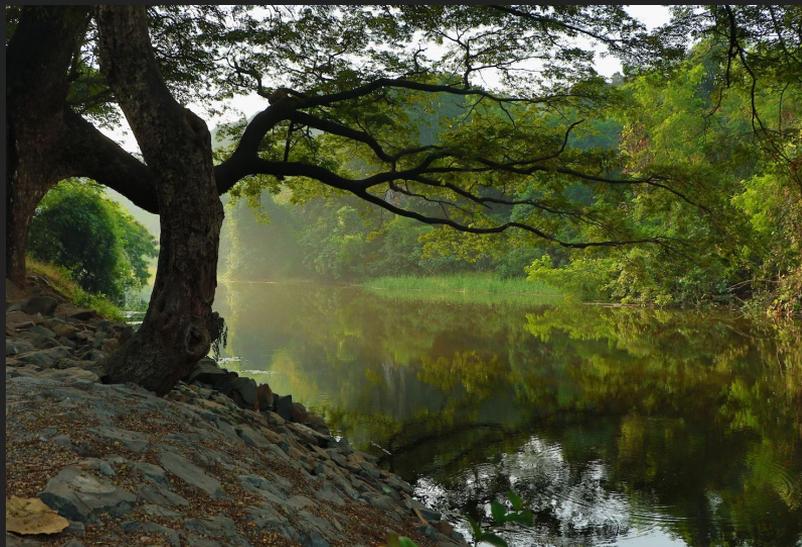


# 心、意、識的熏習 · 大樹的譬喻

佛告摩訶男：「莫恐！莫怖！命終之後，不生惡趣，終亦無惡，譬如：大樹順下、順注、順輸，若截根本，當墮何處？」

摩訶男白佛：「隨彼順下、順注、順輸。」

—《雜阿含經》930 經

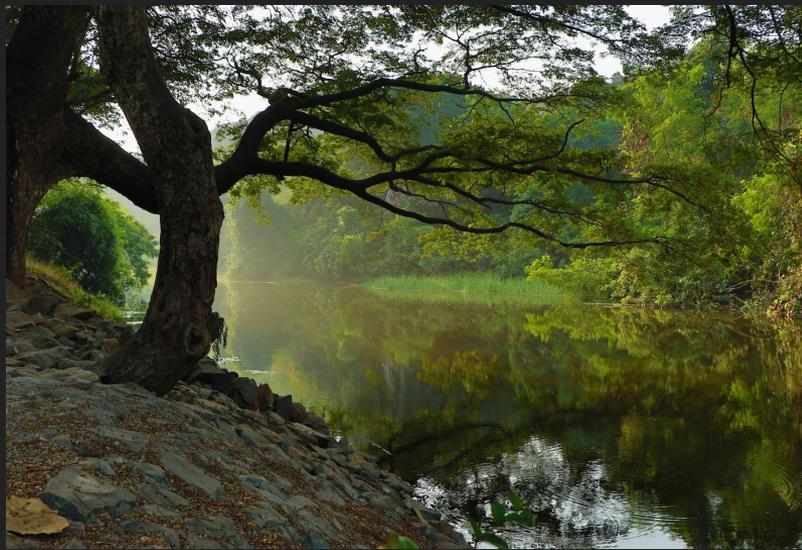


# 心、意、識的熏習 · 大樹的譬喻

佛告摩訶男：「汝亦如是，若命終時，不生惡趣，終亦無惡，所以者何？

汝已長夜修習念佛、念法、念僧，若命終時，此身若火燒，若棄塚間，風飄日曝，久成塵末，而心、意、識久遠長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天。」

—《雜阿含經》930 經



講題圓滿，祝菩提增長！