

三界	八定	九地	詮釋
欲界		五趣雜居地	欲界無定，非昏即散。
			有六欲天 <sup>1</sup> ，又作未到定、未到地。於色界四禪定中，即將得初禪定之前所修行定，因取其尚未至根本定之義，故稱未至定。
色 <sup>2</sup> 界	四禪	凡夫定	離生喜樂地(初禪)
			除滅欲界(心)愛(身)，不善等心，有覺(尋 <sup>3</sup> )有觀(伺 <sup>4</sup> )，離欲界而生之喜樂。
			定生喜樂定(二禪)
			滅有覺觀(尋、伺)，內信一心，無覺無觀(尋、伺)，有自定中而生之喜樂。
		離喜妙樂地(三禪)	捨離喜心，已離二禪天粗動之喜受，而心悅安靜住於勝妙之樂受。
		捨念清淨地(四禪)	先捨憂喜，離諸苦樂，出入息寂，極善清淨。三災不到。 <sup>5</sup>
無色界 <sup>6</sup>		空無邊處定	行者厭患色籠如牢如獄，心欲出離之，捨

<sup>1</sup> 指欲界之六天。即：(一)四王天：有持國、增長、廣目、多聞等四王及其所部之天眾。身長半里，以人間五十歲為一晝夜，定壽五百歲。(二)三十三天：又作忉利天。帝釋天在中央，其四方各有八天，合為三十三天。身量為一里，以人間百歲為一晝夜，定壽一千歲。(三)焰摩天：又作夜摩天。身長一里半，以人間二百歲為一晝夜，壽二千歲。(四)兜率天：身長二里，以人間四百歲為一晝夜，壽四千歲。(五)化自在天：由神通力自在變作五妙欲境而受用。身長二里半，以人間八百歲為一晝夜，壽長八千歲。(六)他化自在天：於他所變化之欲境自在受樂。身長三里，以人間一千六百歲為一晝夜，定壽一萬六千歲。/

四王忉利二天，依須彌住故(四王天居須彌半腹，忉利天居須彌上頂)；單修十善者感生。夜摩等以上四天，唯空居，名「空居天」，凡修十善，兼修定者感生；俱有男女情欲，故名欲界天。

<sup>2</sup> 色界天人：不著衣服與著無異，頭雖無髻，如戴天冠，修根本四禪，離欲上升，隨禪淺深，感生色界天。尚有身質，故名色界。

<sup>3</sup> 尋，為俱舍七十五法之一，唯識百法之一。舊譯作覺。為尋求推度之意。即對事理之粗略思考作用。俱舍論卷四：「心之羶性名尋。」成唯識論卷七：「尋調尋求，令心忽遽，於意言境，羶轉為性。」此心所於欲界及初禪現起，中間定及二禪以上則無，通於定、散及無漏，攝於不定地法。

<sup>4</sup> 伺，細的思惟作用稱為伺，反之，粗的思惟作用則稱為尋。又瑜伽師地論卷五論尋伺、分別(思惟量度之意，為心心所之自性作用，亦為心心所之異名)二者之差異，調分別之義廣，尋伺則為其中之部分而已。就尋、伺二法相應之有無，可分為四品，即：有尋有伺、無伺唯尋、無尋唯伺、無尋無

<sup>5</sup> 《法苑珠林》卷1：「彼初禪內有覺觀火擾亂故；外為火災燒。第二禪內喜水擾亂故，外為水災所漂。第三禪內有出入息風擾亂故，外為風災所壞。問：第四禪未曾有擾亂者，何得不常？。答：剎那無常所壞故，第四禪地不定相續。隨彼天生宮殿俱起，若天命終彼亦俱沒耳。」(CBETA, T53, no. 2122, p. 275, c19-25) 《大般涅槃經》卷12〈7 聖行品〉：「初禪過患內有覺觀外有火災。二禪過患內有歡喜外有水災。三禪過患內有喘息外有風災。善男子。彼第四禪內外過患一切俱無。是故諸災不能及之。善男子。菩薩摩訶薩亦復如是。安住大乘大般涅槃。內外過患一切皆盡。是故死生不能及之。」(CBETA, T12, no. 374, p. 437, b2-7)

<sup>6</sup> 無色天：無業果色，故無身質，還有定果色，唯彼定中能見。故無身量，唯有定力壽命耳。---三界諸天，俱屬有漏(煩惱)禪定，仍在無窮輪轉生死中；智者應修無漏(我、法二空)禪定，乃得超越三界，脫離生死。

	四  空	外		色想而無緣無邊之虛空心，與空無邊相應，故名。/思維四禪，以為念色身苦，滅一切色相，除有對之相，觀無量無邊之空，入無邊處，如鳥出瓶。
道			識無邊處定	行者更厭前外之空，捨其虛空，緣內識為心識無邊之解，心識無邊相應，故名。/以識緣空，超出空無邊處，而入無邊識，住識無邊處。
定		無所有處定	行者更厭其識，而觀心識無所有，心與無所有相應，故名。/若識久緣則散，故觀識生厭，如病如癰，破除識相，心繫無所有處。	
		非想非非想處定	前之識處是「有想」，無所有處是「無想」。至此捨前之有想故名「非想」。捨前之無想，故名「非非想」/又無粗想，故名「非想」；非無細想，故名「非非想」。行者於此如醉如眠，泯然寂絕。/此中有想，微細難覺，故謂之「非有想」，以有想故非無想，故名「非想非非想」。 有明勝想故，異「滅盡定」。非無想故，不同「無想定」，此四空定，總以厭離四禪色相故，名無色界。	
備註	<p>「三界」：          &lt;一&gt;指眾生所居之欲界、色界、無色界。此乃迷妄之有情在生滅變化中流轉，依其境界所分之三階級；係迷於生死輪迴等生存界（即有）之分類，故稱作三有生死，或單稱三有。又三界迷苦之領域如大海之無邊際，故又稱苦界、苦海。（一）欲界，即具有姪欲、情欲、色欲、食欲等有情所居之世界。上自第六他化自在天，中包括人界之四大洲，下至無間地獄等二十處；因男女參居，多諸染欲，故稱欲界。（二）色界，色為變礙之義或示現之義，乃遠離欲界姪、食二欲而仍具有清淨色質等有情所居之世界。此界在欲界之上，無有欲染，亦無女形，其眾生皆由化生；其宮殿高大，係由色之化生，一切均殊妙精好。以其尚有色質，故稱色界。此界依禪定之深淺粗妙而分四級，從初禪梵天，終至阿迦膩吒天，凡有十八天。（三）無色界，唯有受、想、行、識四心而無物質之有情所住之世界。此界無一物質之物，亦無身體、宮殿、國土，唯以心識住於深妙之禪定，故稱無色界。此界在色界之上，共有四天（空無邊處天、識無邊處天、無所有處天、非想非非想處天），又稱四無色、四空處。</p>			

「色界」：乃有淨妙之色質的器世界及其眾生之總稱，位於「欲界」上方，乃天人之住處。此界之眾生雖離淫欲，不著穢惡之色法，然尚為清淨微細之色法所繫縛，故為別於其下之欲界及其上之無色界，而稱色界。此界之天眾無男女之別，其衣係自然而至，而以光明為食物及語言。此界又依所入定之淺深次第而分四地（即四禪天、四靜慮處）。

「色界諸天」：此梵即大，故名大梵。大梵所有、所化、所領，故名梵眾。於大梵前，行列侍衛，故名梵輔。自地天內光明最小，故名少光。光明轉勝，量難測故，名無量光。淨光遍照自地處故，名極光淨。意地受樂，說名為淨，於自地中此淨最劣，故名少淨。此淨轉增，量難測故，名無量淨。此淨周普，故名遍淨。

「無色界」：謂此界有情之生存，固無色法、場所，從而無空間高下之別，然由果報之勝劣差別。

「未至定」：色界之四禪定與無色界之四無色定，每一禪定之自體皆稱為根本定，每一根本定之前有準備階段之近分定，故自斷欲界之修惑所發之禪定（初禪之根本定），乃至斷無所有處之修惑所得之禪定（非想處之根本定），共有八根本定，又由伏滅欲界煩惱而發得近似初禪根本定之禪定（初禪之近分定），乃至伏滅無所有處煩惱而發得近似非想處根本定之禪定（非想處之近分定），共有八近分定。然在八根本定與八近分定中，唯有初禪之近分定與其他近分定有相異之處，故立別名，特稱為未至定。

「禪那」：意譯作靜慮，即由寂靜，善能審慮，而如實了知之意，故四禪又稱四靜慮、四定靜慮。此四禪之體為「心一境性」，其用為「能審慮」，特點為已離欲界之感受，而與色界之觀想、感受相應。或謂自修證過程而言，前三禪乃方便之階梯，僅第四禪為真實之禪（真禪：指四禪天於內則不壞覺觀之定心，於外則其器界（自然世界）不為三災所破壞。）。

四禪能攝尋、伺，喜、樂等諸靜慮支，為止（定）與觀（慧）並行者；以其最能審慮，故其義最勝。初禪雖已離欲界之惡不善法，而感受到脫離欲界之喜、樂，但仍有尋、伺的粗細分別之心理活動，尚須加以對治；至二禪時，尋、伺已斷滅，由此所得之喜、樂，乃對此禪定自身之感受，故稱定生喜樂；三禪捨去二禪之喜、樂，住於非苦非樂之「行捨」境地，以正念、正知繼續修習而產生離喜妙樂；四禪捨三禪之妙樂，稱為捨清淨，唯念修養功德，稱為念清淨，由此得非苦非樂之感受。上述一切之活動及感受，均於心一境性之禪定狀態中進行，故稱之為「自性支」。

上記四種靜慮，以其自體而言，乃發起四無量心<sup>7</sup>、八解脫<sup>8</sup>、八勝處<sup>9</sup>、十

<sup>7</sup> 即佛菩薩為普度無量眾生具有之四種精神。(一)慈無量緣心：無量眾生，思惟令彼等得樂之法。(二)悲無量心：緣無量眾生，思惟令離苦之法。(三)喜無量心：思惟無量眾生能離苦得樂，於內心深感喜悅。(四)捨無量心：思惟無量眾生一切平等，無有怨親之別。四無量對治四障之說，即以慈無量對治

遍處<sup>10</sup>等諸功德之所依，故各皆稱為根本定；對此而言，其加行（即入門前之準備階段）稱為近分定。然初禪之近分定亦稱為未至定，故四禪有一未至定、三近分定及四根本定。初禪之根本定仍有尋、伺之作用，故稱有尋有伺定。初禪之根本定與第二禪之近分定中間有中間定，稱為無尋唯伺定（無尋而僅存伺）。第二禪之近分定以上則總稱無尋無伺定。至於入第四禪時，因已脫離八災患（即尋、伺、苦、樂、憂、喜、出息、入息等八種能動亂禪定之災患），故稱第四禪為不動定。相對於此，四禪以下則稱有動定。佛陀亦以禪定為最主要之行法，而於成道及涅槃之際，皆依四禪法而成之。

瞋，悲無量對治害，喜無量對治不欣慰，捨無量對治欲界之貪瞋。

<sup>8</sup> 謂依八種定力而捨卻對色與無色之貪欲。八者即：(一)內有色相觀諸色解脫：為除內心之色想，於外諸色修不淨觀一位在初禪。(二)內無色相觀外色解脫：內心之色想雖已除盡，但因欲界貪欲難斷，故觀外不淨之相，令生厭惡以求斷除一位在二禪。(三)淨背捨身作證：已棄外色不淨，但於定中練習八色光明、淨如寶色、樂漸增長遍全身怡悅一位在四禪。(四)虛空處：盡滅一切色想、一心緣空與空相應。不思惟種種想入無邊空空無邊處具足住解脫，盡滅有對之色想，修空無邊處之行相而成就之。(五)識無邊處：捨虛空處、超一切空無邊處入無邊識、識無邊處具足住解脫，棄捨空無邊心，修識無邊之相而成就之。(六)無所有處：超一切識無邊處、入無所有無所有處具足住解脫，棄捨識無邊心，修無所有之相而成就之。(七)非有想非無想：超一切無所有處入非想非非想處具足住解脫，棄捨無所有心，無有明勝想，住非無想之相並成就之。以上四者位在「四空」。(八)滅受想：超一切非想非非想處入想受滅身作證具足住解脫，厭捨受想等，入滅一切心心所法之滅盡定。修此背捨觀時，發無漏慧智，斷三界見思惑盡，證羅漢果時，則轉名為八解脫。

<sup>9</sup> 即觀欲界之色處（色與相），制伏之而去除貪心之八階段。勝處，謂制勝煩惱之所依處。即：(一)內有色想觀外色少勝處，即內心有色想，以觀道未增長，若觀多色，恐難攝持，故觀少色；為除內心之色想，藉觀色處之少分，制之而滅欲貪。(二)內有色想觀外色多勝處，即觀道漸熟，多觀外色亦無妨，諦觀一死屍乃至十百千萬等死屍，進而戰勝色處之多分。(三)內無色想觀外色少勝處，即觀道漸為勝妙，內心已不存色想，更觀色處之少分而制勝。(四)內無色想觀外色多勝處，即更同樣制勝色處之多分。(五)內無色想觀外色青勝處。(六)內無色想觀外色黃勝處。(七)內無色想觀外色赤勝處。(八)內無色想觀外色白勝處。以上(五)、(六)、(七)、(八)係內心已無色想，更觀外色青黃赤白，並制勝之，以對治欲貪。此八者皆以無貪善根為自性，前四者均依初禪與第二禪，後四者均依第四禪，不依第三禪，因三禪天樂多心鈍。

又八勝處與八解脫之關係：「八中初二如初解脫，次二如第二解脫，後四如第三解脫。若爾八勝處何殊三解脫？前修解脫唯能棄背，後修勝處能制所緣，隨所樂觀惑終不起。」即修解脫於其所緣唯能次第棄背，至捨貪心為止，並未得自在，故更修八勝處，能制所緣，令煩惱終不起，乃是制伏對境得自在。

<sup>10</sup> 即依勝解作意，觀色等十法各周遍一切處無間隙。十法即：地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識，觀其周遍一切處，故稱地遍處乃至識遍處等。此觀法為行者修八解脫、八勝處後，於色等得淨相，於所觀之中轉變自在，然仍未周遍，故更修此定。

	<p>「四禪」：(一)初禪天：大梵天、梵輔天、梵眾天，此處已不食人間煙火，故無鼻、舌二識，但有眼、耳、身、意四識生起之喜、樂二受和尋伺思惟能力。(二)第二禪天：少光天、無量光天、光音天，更無眼、耳、身三識，亦無尋、伺思惟，唯有意識及喜受、捨受（非苦非樂之感受）相應。(三)第三禪天：少淨天、無量淨天、徧淨天，唯有意識活動，與樂受、捨受相應。(四)第四禪天，唯有與捨受相應之意識活動。前三禪天各有三天，第四禪天則有八天，合為色界十七天。又狹義之四禪天僅指第四禪天，包含無雲、福生、廣果、無煩、無熱、善現、善見、色究竟等八天。</p> <p>「捨念清淨」：新譯作第四靜慮。為四禪之第四。此禪定具有捨清淨、念清淨、不苦不樂受、心一境性等四支。於此禪定，離脫第三禪定之妙樂，故稱「捨清淨」；僅憶念修養功德，故稱「念清淨」；由此之故，住於不苦不樂之感受中。又於此禪定中，可對治出入息、第三禪定之貪、樂作意、定下劣性等五種修道之障難。修習此禪定，可得生於第四禪天之果報，此天屬色界四禪天之最高處。其中，(一)無雲天，此天位於雲層密合處之上，故自此天開始，雲地輕薄，猶如星散。(二)福生天，具有凡夫之勝福，方得往生此天。(三)廣果天，於色界諸天中，此天乃凡夫所往生最為殊勝之處。</p> <p>五不還天：(四)無煩天：於此天中，無有繁雜紛亂之事物或現象。此天苦樂兩滅，心境不交，則無一切煩雜。又以此天天眾不求趣入無色界之故，或名無求，又稱為無求天。(五)無熱天，此天之人已能伏除上中品之障，意樂調柔，離諸熱惱，故稱無熱。(六)善現天：此天以妙精明見現前，陶鑄一切像而空無障礙。此天之人已得雜修善品之定，以果德彰現之故，稱為善現。(七)善見天：此天由定慧之中，見十方世界圓遍澄凝，更無塵象及一切塵垢。此天之人已離修定之障，至微細之餘品中，凡有所見，皆極清澈，故稱善見。(八)色究竟天：此天究盡諸色幾微之處，為色界天最勝之處。此天已到眾苦所依身之最後邊，亦即有色天中之最後。</p> <p>據楞嚴經卷九載，上述五天皆橫列在第四禪天中，然彼四禪天僅能聞此五天之名，而不能知見；如世間聖地道場中，多有羅漢所居，而人不能知見。以上無煩天、無熱天、善見天、善現天、色究竟天，為「五淨居天」又名「五不還天」。離欲諸聖，以聖道水，濯煩惱垢，故名為淨，淨身所止，故名淨居；或住於此，窮生死邊，如還債盡，故名為淨，淨者所住，故名淨居；或此天中，純聖所止，故名淨居。過此天則為無色界。</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「有尋有伺地」：尋，尋求推度，即粗率的思維作用；伺，伺察思惟，即精細的思維作用。與尋（覺）、伺（觀）二心所相應之定，即為有尋有伺三摩地。為初禪定及未至定所攝。</li> <li>2. 「無尋唯伺地」：而在初靜慮及第二靜慮中間，此等之法唯與伺相應，故為無尋唯伺。</li> <li>3. 「無尋無伺地」：此外，法界中之非相應法及靜慮中間之伺法，皆為無尋</li> </ol>

無伺。

		未至定(欲界定)
有尋有伺地	——	初禪定
無尋唯伺地	——	初禪、中間定(初禪與二禪之間)
無尋無伺地	——	二禪以上

註「中間靜慮定」：修此定者能得大梵天之勝果，以於定中愛著其殊勝之德，亦通於與有漏之善心相應之靜定、發得無漏智之無漏定。

註：

《法苑珠林》卷5：「又法句喻經云：『有四比丘坐於樹下，共相問言。一切世間何者最苦？一人言：天下之苦無過姪慾。一人言：世間之苦無過飢渴。一人言：世間之苦無過瞋恚。一人言：天下之苦莫過驚怖。共諍苦義紛紜不止。佛知其言，往到其所問諸比丘，向論何事，即起作禮具白所論。佛言：比丘！汝等所論不究苦義，天下之苦莫過有身。飢渴寒熱瞋恚驚怖，色欲怨禍，皆由於身。夫身者，眾苦之本，患禍之元。勞心極慮憂畏萬端，三界蠕動更相殘害。吾我縛著生死不息，皆由身與。欲願離世苦當求寂滅，攝心守正，泊然無想可得泥；此最為樂。』」故知未得聖智滅此三界之身？當非苦耶！問曰：色界有身有苦可爾，無色無形苦受何生！答曰：彼報精微凡小不覩，無其麤礙非無細色。廣論有無被（僅）在別章。故智度論云：上二界死時退時，生大懊惱，甚於下界；譬如極處墮摧碎爛。又成實論云：苦樂隨身至於四禪，憂喜隨心至於有頂。」<sup>11</sup>

二十五有：生死輪迴之迷界計分為二十五種；由因必得果，因果不亡，故稱為有。即二十五種三界有情異熟之果體，為：(一)地獄有，(二)畜生有，(三)餓鬼有，(四)阿修羅有。地獄至阿修羅乃六趣中之四趣，各一有。(五)弗婆提有，(六)瞿耶尼有，(七)鬱單越有，(八)閻浮提有。由(五)至(八)乃開人之四洲為四有。(九)四天處有，(十)三十三天處有，(十一)炎摩天有，(十二)兜率天有，(十三)化樂天有，(十四)他化自在天有，(十五)初禪有，(十六)大梵天有，(十七)二禪有，(十八)三禪有，(十九)四禪有，(廿)無想有，(廿一)淨居阿那含有，(廿二)空處有，(廿三)識處有，(廿四)不用處有，(廿五)非想非非想處有。天趣中，六欲天、四禪及四無色各一有；別開初禪之大梵，四禪之無想、淨居，各為一有。總計欲界十四種，色界七種，無色界四種。破此二十五有者，有二十五三昧。

天，梵語，提婆。於諸趣中，最勝、最善、最妙、最高，故名。以自然光常照晝夜，集諸樂受，少諸苦惱為天，於先世，中曾造三業妙行，故生天上。

《法苑珠林》卷3：「天具有十法：一飛來無限數，二飛去無限數，三去無礙，四來無礙，五天身無有皮膚體筋脈血肉，六身無不淨大小便利，七身無疲極，八天女不產，九天目不瞬，十身隨意。...起世經亦云：一切諸天有十別法：何等為十？一諸天行時來去無邊，二諸天行時來去無礙，三諸天行時無有遲疾，四諸天行時足無蹤跡，五諸天身力無患疲勞，六諸天之身有形無影，七一切諸天無大小便，八一切諸天無洩唾，

<sup>11</sup> (CBETA, T53, no. 2122, p. 302, a12-b2)

九諸天之身清淨微妙，無皮肉筋脈脂血髓骨。十諸天之身欲現長短青黃赤白大小麤細。隨意悉能，並皆美妙端嚴殊絕，令人愛樂。一切諸天有此十種不可思議：又諸天身充實洪滿，齒白方密，髮青齊整，柔軟潤澤，身有光明，及有神力，騰虛飛游眼視無瞬，瓔珞自然衣無垢膩。...身光部第十四

依智度論云：諸天業報生身光者：欲界諸天身常光明，以燈燭明珠等施及持戒禪定等清淨故，身常光明不須日月所照。色界諸天行禪離欲，修習火三昧故，身常出妙光明勝於日月及欲界果報光明離欲天。取要言之，是諸光明皆由心清淨故。得若論釋：佛常光面各一丈，諸天光明大者雖無量由旬，於丈光邊蔽而不現。

如來光：

優婆夷淨行經云：如來有六種光明。何謂為六？一青光、二黃光、三赤光、四白光、五紅光、六紫光。光色照明，是名如來六種光明。

天光：

又長阿含經云：佛告諸比丘，螢火之明不如燈燭之明，燈燭之明不如炬火，炬火之明不如積火，積火之明不如四天王，四王宮殿衣服身光不如三十三天，乃至展轉色究竟天光明不如自在天光明，自在天光明不如佛光明。從螢光明至佛光，合集爾所光明不如苦諦集諦滅諦道諦光明，是故諸比丘欲求光明者，當求苦集滅道光明。

**大、小五衰相：**

《法苑珠林》卷5：「新婆沙論云：諸天中將命終位，先有二種五衰相現。一小、二大。云何名為**小五衰相**？一者諸天往來轉動，從嚴身具出五樂聲，善奏樂人所不能及，將命終位此聲不起。有說：復出不如意聲。二者諸天身光赫奕晝夜相照，身無有影，將命終時身光微昧。有說全滅身影便現。三者諸天膚體細滑入香池浴，纔出水時水不著身，如蓮華葉，將命終位水便著身。四者諸天種種境界悉皆殊妙漂脫諸根，如旋火輪不得暫住，將命終位專著一境，經於多時不能捨離。五者諸天身力強盛眼眇不瞬，將命終時身力虛劣，眼便數瞬。云何為**大五衰相**？一者衣服先淨今穢。二者華冠先盛今萎。三者兩腋忽然流汗。四者身體欬生臭氣。五者不樂安住本座。前五衰相現已或可轉。時天帝釋以有五種小衰相現，不久當有大衰相現，心生怖畏作是念言，誰能救我如是衰厄，後當歸依，便自了知。除佛世尊無能救護，尋詣佛所求哀請救，佛為說法，便得見諦，令彼衰相一時皆滅。」<sup>12</sup>

六欲天頌

《大乘本生心地觀經淺註(第1卷-第3卷)》卷1：「六他化自在天。調假他所化五塵。以成己樂。亦依空而居。或云即魔王天也。此上二天。欲念若動。但男女眼視而歇(偈曰。四王切利共相抱。夜摩執手兜率笑。化樂他化眼相視。此是六天真欲樂)」<sup>13</sup>

《四教儀備釋》卷1：「四王化生之始如五歲兒乃至他化如十歲兒後利漸長」<sup>14</sup>諸天趣頌

<sup>12</sup> (CBETA, T53, no. 2122, p. 303, a2-21)

<sup>13</sup> (CBETA, X20, no. 367, p. 897, c3-6 // Z 1:34, p. 33, c12-15 // R34, p. 66, a12-15)

<sup>14</sup> (CBETA, X57, no. 977, p. 614, b19-21 // Z 2:7, p. 77, c13-15 // R102, p. 154, a13-15)

<sup>15</sup> (CBETA, T48, no. 2015, p. 399, a16-c2)

六欲諸天現五衰，三禪猶患有風災，縱饒修到非非想，不如西方歸去來。

四禪定：又作四禪定、四靜慮。指用以治惑、生諸功德之四種根本禪定。亦即指色界中之初禪、第二禪、第三禪、第四禪，故又稱色界定。禪，禪那（梵 dhya）之略稱；意譯作靜慮，即由寂靜，善能審慮，而如實了知之意，故四禪又稱四靜慮、四定靜慮。此四禪之體為「心一境性」，其用為「能審慮」，特點為已離欲界之感受，而與色界之觀想、感受相應。自初禪至第四禪，心理活動逐次發展，形成不同之精神世界。或謂自修證過程而言，前三禪乃方便之階梯，僅第四禪為真實之禪（真禪）。

四禪能攝尋、伺，喜、樂等諸靜慮支，為止（定）與觀（慧）並行者；以其最能審慮，故其義最勝。蓋四禪之差別，乃由所攝靜慮不同而分為四種。據俱舍論卷二十八、大乘阿毘達磨雜集論卷九等所舉，將四禪總分為三類、十八支（十八禪支）。三類，即指對治支、利益支、自性支。十八支，則指初禪所攝之五支、二禪所攝之四支、三禪所攝之五支、四禪所攝之四支。如下表所示。「對治支」所列者，指能用以對治（斷除），及由對治所達到之心理活動或狀態；「利益支」，則係進入相應境界之主觀感受。如初禪雖已離欲界之惡不善法，而感受到脫離欲界之喜、樂，但仍有尋、伺的粗細分別之心理活動，尚須加以對治；至二禪時，尋、伺已斷滅，形成信根，稱為內等淨，由此所得之喜、樂，乃對此禪定自身之感受，故稱定生喜樂；三禪捨去二禪之喜、樂，住於非苦非樂之「行捨」境地，以正念、正知繼續修習而產生離喜妙樂；四禪捨三禪之妙樂，稱為捨清淨，唯念修養功德，稱為念清淨，由此得非苦非樂之感受。上述一切之活動及感受，均於心一境性之禪定狀態中進行，故稱之為「自性支」。

上記四種靜慮，以其自體而言，乃發起四無量心、八解脫，八勝處、十遍處等諸功德之所依，故各皆稱為根本定；對此而言，其加行（即入門前之準備階段）稱為近分定。然初禪之近分定亦稱為未至定，故四禪有一未至定、三近分定及四根本定。初禪之根本定仍有尋、伺之作用，故稱有尋有伺定。初禪之根本定與第二禪之近分定中間有中間定，稱為無尋唯伺定（無尋而僅存伺）。第二禪之近分定以上則總稱無尋無伺定。至於入第四禪時，因已脫離八災患（即尋、伺、苦、樂、憂、喜、出息、入息等八種能動亂禪定之災患），故稱第四禪為不動定。相對於此，四禪以下則稱有動定。

又色界之四禪天，乃修四禪者所生之處，此四禪稱為定靜慮；相對於此，彼諸天自然而得之四禪，稱為生靜慮。蓋禪定通見於印度宗教史中，為各時代重要修行法之一。佛陀亦以禪定為最主要之行法，而於成道及涅槃之際，皆依四禪法而成之。又一般亦將此四禪與四無色定合稱為四禪八定。〔雜阿含經卷十七、長阿含卷八眾集經、過去現在因果經卷三、佛本行集經卷二十二、顯揚聖教論卷二、卷十九、集異門足論卷六、大毘婆沙論卷八十至卷八十六〕

<二>依法界次第卷下之說，禪可分為世間禪與出世間禪兩種，出世間禪又有出世間與出世間上上禪兩種之別，前者乃聲聞、緣覺二乘之人所修之禪，後者為菩薩所修之禪。據法華經玄義卷四載，此二乘人所修之出世間禪可分為觀禪、練禪、薰禪、修禪等四種階段，亦稱為四禪。

觀練薰修：為觀禪、練禪、薰禪、修禪之總稱。禪（身心統一、平靜之狀態）有世間



禪、出世間禪與出世間上上禪等三種，其中出世間禪有觀、練、薰、修等四種階段之禪。(一)觀禪：指明白觀照對象之禪，即觀不淨等境以破淫欲等念；如九想、八背捨、八勝處、十一切處等。(二)練禪：指將觀禪境界再作進一步之鍛練淨化之禪，即以無漏禪練諸有漏禪，猶如練金；如九次第定。(三)薰禪：指將前一境界更作進一步薰習純熟，而開拓自在之境地，即能薰熟諸禪，悉皆通利，轉變自在；如獅子奮迅三昧。(四)修禪：即將前面之境界再作進一步之修治，而增長其功德，即超人超出順逆自在之禪；如超越三昧。修禪為出世間禪之最高境界，故亦稱頂禪。〔釋禪波羅蜜次第法門卷十、法華玄義卷四上〕

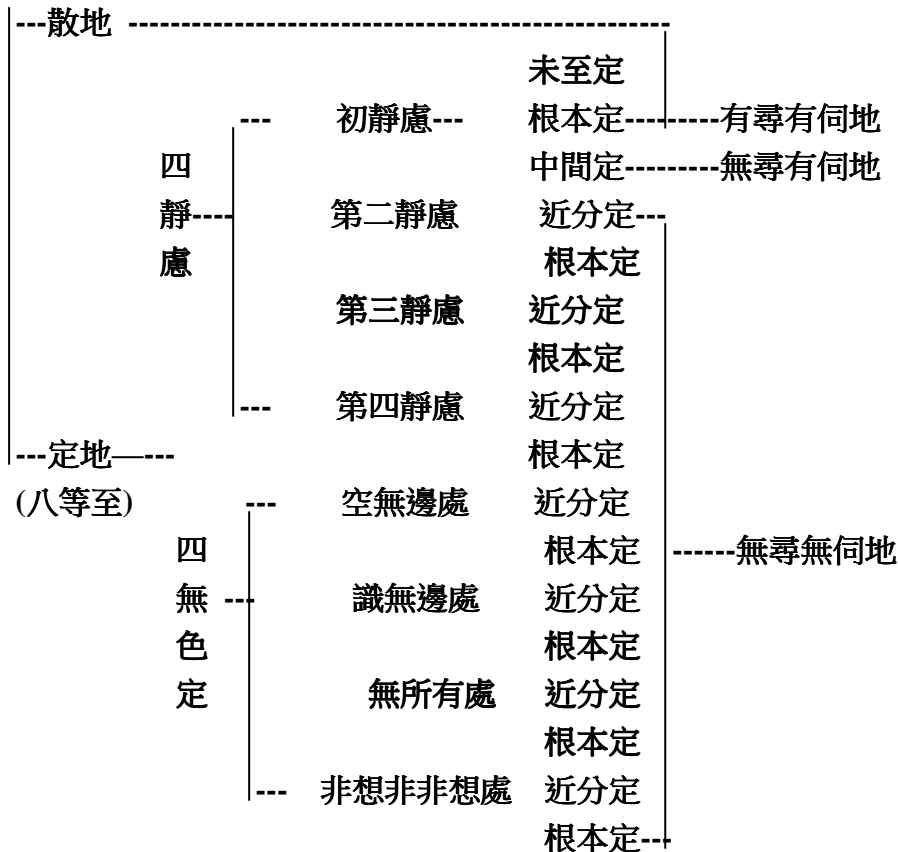
**九次第定**：意為次第無間所修之九種定。又稱無間禪或鍊禪。指色界之四禪、無色界之四處及滅受想定等九種禪定。以不雜他心，依次自一定入於他定，故稱次第定。分別為初禪次第定、二禪次第定、三禪次第定、四禪次第定、空處次第定、識處次第定、無所有處次第定、非想非非想處次第定及滅受想定次第定等。深心智慧利之行者，自試其心，從初禪心起入二禪，不令異念得入，乃至入滅受想定，止息一切心識，是達禪定之至極。如是異念無間雜，亦稱無間禪。又以此禪鍊諸味禪，使之清淨，譬如鍊金，故稱鍊禪。〔大智度論卷二十一、卷八十一、大乘義章卷十三、大明三藏法數卷三十四〕

《禪源諸詮集都序》卷1：「禪源諸詮集者，寫錄諸家所述，詮表禪門根源道理。文字句偈，集為一藏，以貽後代，故都題此名也。禪是天竺之語，具云禪那，中華翻為思惟修，亦名靜慮，皆定慧之通稱也。源者是一切眾生本覺真性，亦名佛性。亦名心地，悟之名慧，修之名；定慧通稱為禪那。此性是禪之本源，故云禪源，亦名禪那理行者，此之本源是禪理，忘情契之是禪行；故云理行。然今所集諸家述作，多談禪理少談禪行，故且以禪源題之。今時有但目真性為禪者，是不達理行之旨；又不辨華竺之音也。然亦非離真性別有禪體，但眾生迷真合塵，即名散亂。背塵合真，方名禪定。若直論本性，即非真非妄，無背無合，無定無亂。誰言禪乎？況此真性非唯是禪門之源，亦是萬法之源，故名法性。亦是眾生迷悟之源，故名如來藏藏識(出楞伽經)亦是諸佛萬德之源，故名佛性(涅槃等經)，亦是菩薩萬行之源；故名心地。(梵網經心地法門品云：是諸佛之本源，是菩薩道之根本，是大眾諸佛子之根本)，萬行不出六波羅蜜。禪門但是六中之一，當其第五，豈可都目真性為一禪行哉。然禪定一行最為神妙，能發起性上無漏智慧，一切妙用萬德萬行。乃至神通光明，皆從定發。故三乘學人欲求聖道必須修禪，離此無門，離此無路。

至於念佛求生淨土，亦須修十六觀禪，及念佛三昧、般舟三昧。又真性則不垢不淨，凡聖無差，禪則有淺有深，階級殊等。調帶異計欣上壓下而修者，是「**外道禪**」。正信因果亦以欣厭而修者，是「**凡夫禪**」。悟我空偏真之理而修者，是「**小乘禪**」。悟我法二空所顯真理而修者，是「**大乘禪**」。(上四類。皆有四色四空之異也)若頓悟自心本來清淨，元無煩惱，無漏智性本自具足；此心即佛，畢竟無異，依此而修者；是「**最上乘禪**」，亦名「**如來清淨禪**」，亦名「**一行三昧**」，亦名「**真如三昧**」。此是一切三昧根本，若能念念修習，自然漸得百千三昧。達摩門下展轉相傳者，是此禪也。達摩未

到，古來諸家所解，皆是前四禪八定，諸高僧修之皆得功用。南岳天台，令依三諦之理修三止三觀，教義雖最圓妙，然其趣入門戶次第，亦只是前之諸禪行相。唯達摩所傳者，頓同佛體，迥異諸門，故宗習者難得其旨。得即成聖，疾證菩提，失即成邪，速入塗炭。先祖革味防失，故且人傳一人，後代已有所憑。故任千燈千照，暨乎法久成弊錯謬者多，故經論學人疑謗亦眾。」<sup>15</sup>

### 定地與散定<sup>16</sup>



### 有關「眾生相續」

《楞嚴經》卷4：「胎卵濕化，隨其所應，卵唯想生、胎因情有、濕以合感、化以離應，情想合離更相變易，所有受業逐其飛沈，以是因緣眾生相續。」<sup>17</sup>

卵生：以亂思不定之想，具足父緣、母緣、自己業緣、煖緣；胎生：因親愛迷戀之請而有，具父、母與己業三緣；濕生：聞香、貪位，附合不離而感，但業、煖而緣；化生：厭故喜新，惟業緣。

<sup>16</sup> 為「定地」之對稱。即指欲界。與之相對者，色界與無色界並稱為定地。於欲界得人禪定者，乃依後天之努力，修色界、無色界之定心；然欲界之果報無有定心，故欲界中之六欲天、四大洲、地獄等皆稱為散地。即欲界。色界與無色界之有情方有定心，有定心處稱為定地；欲界為散心之地，因欲界有情無定心，故稱欲界散地。〔釋氏要覽卷中〕

<sup>17</sup> (CBETA, T19, no. 945, p. 120b2-4)

《楞嚴經》卷 8：「若此妙明真淨妙心本來遍圓，如是乃至大地草木蠕動含靈本元真如，即是如來成佛真體。佛體真實，云何復有地獄、餓鬼、畜生、修羅、人、天等道？世尊！此道為復本來自有？為是眾生妄習生起？」<sup>18</sup>

《首楞嚴經》卷 8：「如是世界十二類生，不能自全依四食住，所謂段食、觸食、思食、識食，是故佛說一切眾生皆依食住。」<sup>19</sup>

圓瑛《楞嚴經講義》：「十二類眾生，不能自全形命，要依四食，方得住持。非同法性身人，則不須食也。是食為界內眾生，身命與慧命，安危所係，而修習者。四食者：欲界、人、天、修羅及畜生，**段食**；所餐飲食，必有段故。**鬼神觸食**，但觸其氣也。**色界禪天思食**。禪天無飲食，但以禪思為食，非思飲食。**無色界**，以識為食，既無形色，惟以識定續命，義言以識為食也。---此約勝者言。劣如地獄、餓鬼，歷劫但以業識，不能斷命，是亦識為食類。他如望梅止渴，懸沙止飢，亦是思食類。是故佛說，一切眾生，皆依食住。<sup>20</sup>」

清·通理《楞嚴經指掌疏》卷 8：「初教依食住，十二類生。...不能自全者。不能自全形命。依四食住者。要以四食方得住持形命故也。...段食者。謂人間食必有分段。灌頂云：經論多云搏食，其義則局。如漿飲等不可搏故。觸食者。謂鬼神等觸氣而飽。即為食故。此二食通欲界。思食者。謂禪天中但以禪思為食。又如懸沙止饑。望梅止渴。亦思食攝。識食者。謂四空天惟以識定續命。有食義故。如地獄餓鬼歷劫續命。但依業識。亦識食攝。此上四食略取 溫陵及灌頂中義。詳於唯識。避繁不錄。必言四者。為該三界。治外道故。」<sup>21</sup>

《楞嚴經》卷 8：「一切世間生死相續，生從順習死從變流，**臨命終時未捨暖觸**，**一生善惡俱時頓現**，**死逆生順二習相交**，**純想即飛必生天上**，若飛心中兼福兼慧及與淨願，自然心開見十方佛，一切淨土隨願往生；**情少想多**，輕舉非遠，即為飛仙、大力鬼王、飛行夜叉、地行羅刹，遊於四天所去無礙，其中若有善願善心護持我法，或護禁戒隨持戒人，或護神呪隨持呪者，或護禪定保綏法忍，是等親住如來座下；**情想均等**，不飛不墜生於人間，想明斯聰情幽斯鈍；**情多想少**，流入橫生，重為毛群輕為羽族；**七情三想**，沈下水輪，生於火際受氣猛火，身為餓鬼常被焚燒、水能害己，無食無飲經百千劫；**九情一想**，下洞火輪，身入風火二交過地，輕生有間重生無間二種地獄；**純情即沈入阿鼻獄**，若沈心中有謗大乘、毀佛禁戒、誑妄說法、虛貪信施、濫膺恭敬、五逆十重，更生十方阿鼻地獄。循造惡業雖則自招，眾同分中兼有元地。」<sup>22</sup>

《楞嚴經》卷 8：「

復有從人**不依正覺修三摩地**，**別修妄念存想固形**，**遊於山林人不及處**，**有十仙種**。阿難！彼諸眾生，堅固服餌而不休息，食道圓成，名**地行仙**；堅固草木而不休息，藥道圓成，名**飛行仙**；堅固金石而不休息，化道圓成，名**遊行仙**；堅固動止而不休息，氣

<sup>18</sup> (CBETA, T19, no. 945, p. 143a15-19)

<sup>19</sup> (CBETA, T19, no. 945, p. 141c1-3)

<sup>20</sup> 圓瑛大師《楞嚴經講義》頁 1138--1139

<sup>21</sup> (CBETA, X16, no. 308, p. 242b12-22 // Z 1:24, p. 314d4-14 // R24, p. 628b4-14)

<sup>22</sup> (CBETA, T19, no. 945, p. 143b14-c3)

精圓成，名**空行仙**；堅固津液而不休息，潤德圓成，名**天行仙**；堅固精色而不休息，吸粹圓成，名**通行仙**；堅固呪禁而不休息，術法圓成，名**道行仙**；堅固思念而不休息，思憶圓成，名**照行仙**；堅固交邁而不休息，感應圓成，名**精行仙**；堅固變化而不休息，覺悟圓成，名**絕行仙**。阿難！是等皆於人中鍊心，不循正覺，別得生理壽千萬歲，休止深山或大海島絕於人境，斯亦輪迴妄想流轉，不修三昧，報盡還來散入諸趣。

「阿難！諸世間人不求常住，未能捨諸妻妾恩愛，於邪婬中心不流逸澄瑩生明，命終之後隣於日月，如是一類名**四天王天**；於己妻房婬愛微薄，於淨居時不得全味，命終之後超日月明居人間頂，如是一類名**忉利天**；逢欲暫交去無思憶，於人間世動少靜多，命終之後於虛空中朗然安住，日月光明上照不及，是諸人等自有光明，如是一類名**須焰摩天**；一切時靜，有應觸來未能違戾，命終之後上昇精微，不接下界諸人天境，乃至劫壞三災不及，如是一類名**兜率陀天**；我無欲心應汝行事，於橫陳時味如嚼蠟，命終之後生越化地，如是一類名**樂變化天**；無世間心同世行事，於行事交了然超越，命終之後遍能出超化無化境，如是一類名**他化自在天**。阿難！如是六天，形雖出動心跡尚交，自此已還名為欲界。」<sup>23</sup>

《樂邦文類》卷4：「問天宮壽長足得修行。人中積善亦自超越。至於脩羅龍鬼三塗惡趣。正好拔苦利生。何必專務極樂。答欲天耽著妙樂。醉於欲酒。福盡即墮。如箭射空。色天雖獨行無交。而未盡形累。無色不出輪迴。經中判為難地。**傳大士所謂饒經八萬劫。終是落空亡。**又有一類神仙。別得生理。壽千萬歲。楞嚴謂之精研七趣。皆是昏沈諸有為相。妄想受生經無量劫。不得真淨。脩羅恚瞋。龍趣怖惱。鬼道沈冥。長夜三塗苦惱難名。遠思天上五衰。近覩人間四相。誰有智者。樂入苦海。若求速免輪迴。無過求生淨土。生淨土者。自然身光照耀。具六神通。侶眾聖於剎那。越三界而常樂。故佛言無量壽國快樂無極。長與道德合明。永拔生死根本是也。」<sup>24</sup>。

<sup>23</sup> (CBETA, T19, no. 945, pp. 145c1-146a3)

<sup>24</sup> (CBETA, T47, no. 1969A, p. 200c9-23)