

docriver.com  
商家本本店

中國佛教經典寶藏精選白話版

禪宗類

39

黃連忠釋譯

星雲大師總監修

佛光山宗務委員會印行

# 釋禪波羅蜜次第法門





釋禪波羅蜜次第法門

中國佛教經典寶藏精選白話版

---

39

黃連忠釋譯

星雲大師總監修

佛光山宗務委員會印行



國家圖書館出版品預行編目資料

釋禪波羅蜜次第法門／黃連忠釋譯.--初版.--  
臺北市：佛光，1998 [民87]  
面；公分.--(佛光經典叢書；1139)  
(中國佛教經典寶藏精選白話版；39)  
ISBN 978-957-543-736-7(精裝).--  
ISBN 978-957-543-737-4(平裝)

1. 天臺宗 - 宗典及其釋  
226.42

86012921

總編修  
總編輯  
釋譯者  
出版者  
發行人

星雲大師  
慈惠法師 依空法師 (台灣)；王志遠 賴永海 (大陸)  
黃連忠  
佛光文化事業有限公司  
佛光山宗務委員會  
心定和尚 慈莊法師 慈惠法師  
慈容法師 慈嘉法師 依嚴法師  
依恒法師 依空法師 依淳法師  
高雄市大樹區興田路一五三號 佛光山寺  
(07) 六五六一九二一一一六八

地址  
電話  
網址  
劃撥戶名  
流通處

佛光山文化發行部  
佛光山文化事業有限公司  
佛光山文化發行部  
高雄市大樹區興田路一五三號 (07) 六五六四〇三八〇  
佛光山文教廣場  
高雄市大樹區佛光山寺 (07) 六五六一九二一一六〇二  
滴水書坊  
新北市永和區中正路四四六號 (02) 二九九三三七四八  
新北市三重區三和路三段一一七號 (02) 二九八四九五三三  
宜蘭市中山路三段二五七號 (03) 三三〇三三三一〇九  
高雄市前金區賢中街二七號 (07) 一七二八六四九  
高雄市左營區忠言路一八號 (07) 五五六三三九三一〇六  
中茂分色製版印刷事業股份有限公司  
舒建中、毛英富律師  
行政院新聞局版台省業字第八六一號  
一九九八年一月  
二〇一三年九月再版四刷  
二〇〇元

印刷者  
法律顧問  
登記證  
初版  
定價

如有著作權，請勿翻印，歡迎流傳  
如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換

定價

# 總序

日  
生  
中

自讀首楞嚴，從此不嗜人間糟糠味；  
認識華嚴經，方知己是佛法富貴人。

誠然，佛教三藏十二部經有如暗夜之燈炬、苦海之寶筏，為人生帶來光明與幸福，古德這首詩偈可說一語道盡行者閱藏慕道、頂戴感恩的心情！可惜佛教經典因為卷帙浩瀚，古文艱澀，常使忙碌的現代人有義理遠隔、望而生畏之憾，因此多少年來，我一直想編纂一套白話佛典，以使法雨均霑，普利十方。

一九九一年，這個心願總算有了眉目，是年，佛光山在中國大陸廣州市召開「白話佛經編纂會議」，將該套叢書訂名為《中國佛教經典寶藏》。後來幾經集思廣益，大家決定其所呈現的風格應該具備下列四項要點：

一、**啓發思想**：全套《中國佛教經典寶藏》共計百餘冊，依大乘、小乘、禪、淨、密等性質編號排序，所選經典均具三點特色：

1 歷史意義的深遠性

2 中國文化的影響性

3 人間佛教的理念性

二、**通順易懂**：每冊書均設有譯文、原典、注釋等單元，其中文句舖排力求流暢通順，遣詞用字力求深入淺出，期使讀者能一目了然，契入妙諦。

三、**文簡義賅**：以專章解析每部經的全貌，並且搜羅重要章句，介紹該經的精神所在，俾使讀者對每部經義都能透徹瞭解，並且免於以偏概全之謬誤。

四、**雅俗共賞**：《中國佛教經典寶藏》雖是白話佛典，但亦兼具通俗文藝與學術價值，以達到雅俗共賞、三根普被的效果，所以每冊書均以題解、源流、解說等章節，闡述經文的時代背景、影響價值及在佛教歷史和思想演變上的地位角色。

茲值佛光山開山三十週年，諸方賢聖齊來慶祝，歷經五載、集二百餘人心血結晶的百餘冊《中國佛教經典寶藏》也於此時隆重推出，可謂意義非凡，論其成就，

則有四點成就可與大家共同分享：

一、**佛教史上的開創之舉**：民國以來的白話佛經翻譯雖然很多，但都是法師或居士個人的開示講稿或零星的研究心得，由於缺乏整體性的計劃，讀者也不易窺探佛法之堂奧。有鑑於此，《中國佛教經典寶藏》叢書突破窠臼，將古來經律論中之重要著作，作有系統的整理，為佛典翻譯史寫下新頁！

二、**傑出學者的集體創作**：《中國佛教經典寶藏》叢書結合中國大陸北京、南京各地名校的百位教授學者通力撰稿，其中博士學位者佔百分之八十，其他均擁有碩士學位，在當今出版界各種讀物中難得一見。

三、**兩岸佛學的交流互動**：《中國佛教經典寶藏》撰述大部份由大陸飽學能文之教授負責，並搜錄臺灣教界大德和居士們的論著，藉此銜接兩岸佛學，使有互動的因緣。編審部份則由臺灣和大陸學有專精之學者從事，不僅對中國大陸研究佛學風氣具有帶動啓發之作用，對於臺海兩岸佛學交流更是助益良多。

四、**白話佛典的精華集粹**：《中國佛教經典寶藏》將佛典裏具有思想性、啓發性、教育性、人間性的章節作重點式的集粹整理，有別於坊間一般「照本翻譯」的白話佛

典，使讀者能充份享受「深入經藏，智慧如海」的法喜。

今《中國佛教經典寶藏》付梓在即，吾欣然爲之作序，並藉此感謝慈惠、依空等人百忙之中，指導編修；吉廣輿等人奔走兩岸，穿針引線；以及王志遠、賴永海等大陸教授的辛勤撰述；劉國香、陳慧劍等臺灣學者的周詳審核；滿濟、永應等「寶藏小組」人員的匯編印行。由於他們的同心協力，使得這項偉大的事業得以不負衆望，功竟圓成！

《中國佛教經典寶藏》雖說是大家精心擘劃、全力以赴的鉅作，但經義深邃，實難盡備；法海浩瀚，亦恐有遺珠之憾；加以時代之動亂，文化之激盪，學者教授於契合佛心，或有差距之處。凡此失漏必然甚多，星雲謹以愚誠，祈求諸方大德不吝指正，是所至禱。

一九九六年五月十六日於佛光山

# 編序

2015

## 敲門處處有人應

《中國佛教經典寶藏》是佛光山繼《佛光大藏經》之後，推展人間佛教的百冊叢書，以將傳統《大藏經》菁華化、白話化、現代化為宗旨，力求佛經寶藏再現今世，以通俗親切的面貌，溫渥現代人的心靈。

佛光山開山三十年以來，家師星雲上人致力推展人間佛教不遺餘力，各種文化教育事業蓬勃創辦，全世界弘法度化之道場應機興建，蔚為中國現代佛教之新氣象。這一套白話菁華大藏經，亦是大師弘教傳法的深心悲願之一。從開始構想、壁劃到廣州會議落實，無不出自大師高瞻遠矚之眼光；從逐年組稿到編輯出版，幸賴大師無限關注支持，乃有這一套現代白話之大藏經問世。



這是一套多層次、多角度、全方位反映傳統佛敎文化的叢書，取其菁華，捨其艱澀，希望既能將《大藏經》深睿的奧義妙法再現今世，也能為現代人提供學佛求法之方便舟筏。我們祈望《中國佛敎經典寶藏》具有四種功用：

一、是傳統佛典的菁華書——中國佛敎典籍汗牛充棟，一套《大藏經》就有九千餘卷，窮年皓首都研讀不完，無從賑濟現代人的枯槁心靈。《寶藏》希望是一滴濃縮的法水，既不失《大藏經》的法味，又能有稍浸即潤的方便，所以選擇了取精用弘的摘引方式，以捨棄龐雜的枝節。由於執筆學者各有不同的取捨角度，其間難免有所缺失，謹請十方仁者鑒諒。

二、是深入淺出的工具書——現代人離古愈遠，愈缺乏解讀古籍的能力，往往視《大藏經》為艱澀難懂之天書，明知其中有汪洋浩瀚之生命智慧，亦只能望洋興歎，欲渡無舟。《寶藏》希望是一艘現代化的舟筏，以通俗淺顯的白話文字，提供讀者遨遊佛法義海的工具。應邀執筆的學者雖然多具佛學素養，但大陸對白話寫作之領會角度不同，表達方式與臺灣有相當差距，造成編寫過程中對深厚佛學素養與流暢白話語言不易兼顧的困擾，兩全為難。

三、是學佛入門的指引書——佛教經典有八萬四千法門，門門可以深入，門門是無限寬廣的證悟途徑，可惜缺乏大眾化的入門導覽，不易尋覓捷徑。《寶藏》希望是一支指引方向的路標，協助十方大眾深入經藏，從先賢的智慧中汲取養分，成就無上的人生福澤。然而大陸佛教於「文化大革命」中斷了數十年，迄今未完全擺脫馬列主義之教條框框，《寶藏》在兩岸解禁前即已開展，時勢與環境尚有諸多禁忌，五年來雖然排除萬難，學者對部份教理之闡發仍有不同之認知角度，不易滌除積習，若有未盡中肯之辭，則是編者無奈之咎，至誠祈望碩學大德不吝垂教。

四、是解深入密的參考書——佛陀遺教不僅是亞洲人民的精神皈依，也是世界眾生的心靈寶藏，可惜經文古奧，缺乏現代化傳播，一旦龐大經藏淪為學術研究之訓詁工具，佛教如何能紮根於民間？如何普濟僧俗兩眾？我們希望《寶藏》是百粒芥子，稍稍顯現一些須彌山的法相，使讀者由淺入深，略窺三昧法要。各書對經藏之解讀詮釋角度或有不足，我們開拓白話經藏的心意卻是虔誠的，若能引領讀者進一步深研三藏教理，則是我們的衷心微願。

大師護持中國佛教法脈與種子的深心悲願，已印證在《寶藏》圓滿出版的成就和

近百位學者身上，是《寶藏》的一個殊勝意義。

謹呈獻這百餘冊《中國佛教經典寶藏》為師父上人七十祝壽，亦為佛光山開山三十週年之紀念。至誠感謝三寶加被、龍天護持，成就了這一樁微妙功德，惟願《寶藏》的功德法水長流五大洲，讓先賢的生命智慧處處敲門有人應，普濟世界眾生！

# 目錄

● 題解	.....	一
● 經典	.....	三
1卷五	.....	一五
四禪	.....	一五
2卷六	.....	一〇九
四無量心	.....	一〇九
四無色定	.....	一五八
3卷七	.....	二〇〇
六妙門	.....	二〇〇
十六特勝	.....	二二九

4卷八.....一五九

修證通明觀.....一五九

●源流.....三三一

●解說.....三三七

●附錄.....三四五

●參考書目.....三七九



題

解



《釋禪波羅蜜次第法門》，簡稱爲《釋禪波羅蜜》、《禪波羅蜜》、《漸次止觀》、《次第禪門》。凡十卷，是隋代天台智顛（智者大師。公元五三八——五九七年）撰述，弟子法慎記成三十卷，其後灌頂（公元五六一——六三二年）再加以編輯整理刪定成十卷，目前收於大正藏第四十六冊。本書成立的時間，是智者大師在金陵（南京）的八年之間（公元五六九——五七五年）所完成的前期代表作之一。本書的主要特色，是將禪定法門的修行系統，由淺漸次入深的加以組織與建構一套完整的體系，這在中國佛教禪定學的發展史上，對於理論與實踐禪修並重的觀點來看，可以算是結合了小乘與大乘禪觀的權威代表性著作，也可以說是原始的印度佛教禪定學結合了後期的大乘佛教的禪定學，經過了智者大師的努力，融和成兼具有中國佛教特色與完密系統的禪定學，此書的價值，不言可喻。

智者大師的天台禪定學，一般稱爲天台止觀，是通指天台教學的理論與實踐，主要是四部止觀與四種三昧，建構縱橫交錯的組織體系。其中四部止觀，茲列表如左：



[www.docsriver.com](http://www.docsriver.com) 定制及广告服务 小飞鱼  
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接  
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>



[www.docsriver.com](http://www.docsriver.com) 商家 本本书店  
内容不排斥 转载、转发、转卖 行为  
但请勿去除文件宣传广告页面

若发现去宣传页面转卖行为，后续广告将以上浮于页面形式添加

[www.docsriver.com](http://www.docsriver.com) 定制及广告服务 小飞鱼  
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接  
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>

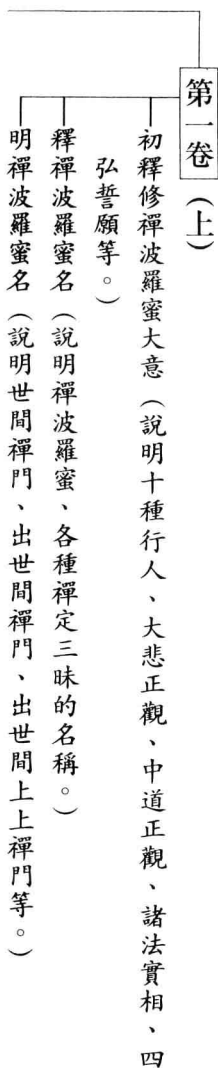


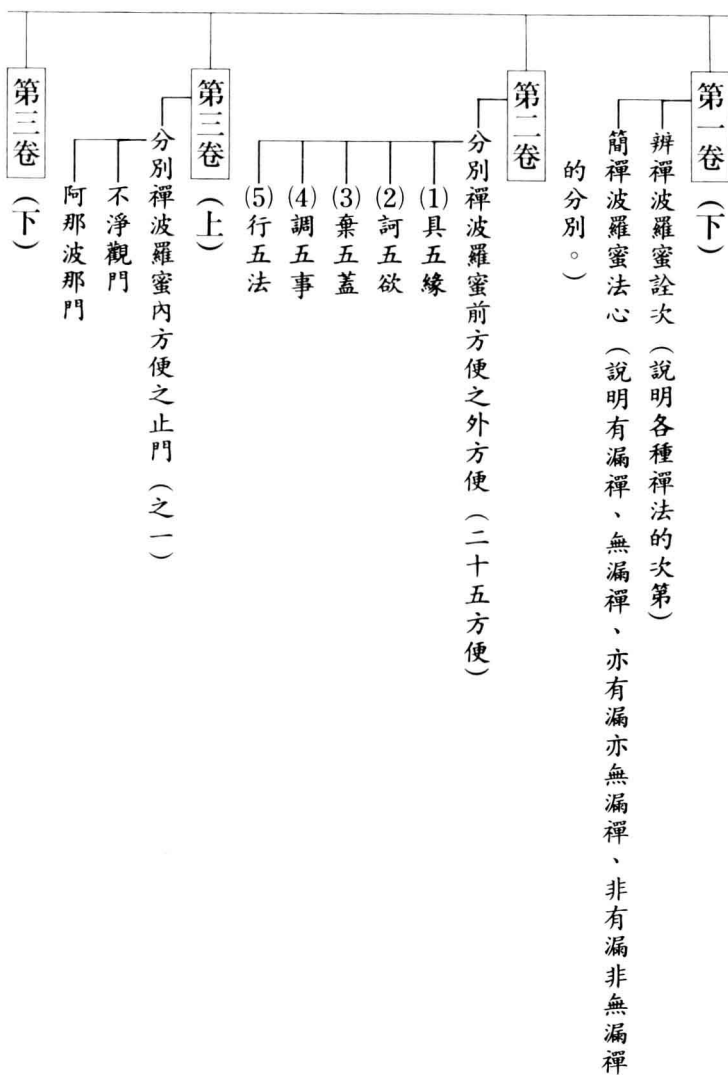
性質種類	書目名稱	內容特色
圓頓止觀	摩訶止觀	說明圓頓禪法的妙觀
漸次止觀	釋禪波羅蜜次第法門	說明由淺入深修習禪定的次第
不定止觀	六妙門	說明淺深不定通大通小的禪法
小止觀	童蒙止觀 (修習止觀坐禪法要)	說明初機修習禪定的方法

至於，四種三昧分別是：常行三昧、常坐三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧等。前者的著作是爲了說明後面的四種三昧的修行方法。因此，若從著作的性質來看，《六妙門》與《小止觀》適合初機學人入門修習之用，《摩訶止觀》適合老參專研禪定學理論與進階專修禪定的參考。至於《釋禪波羅蜜》恰好沒有過偏於理論層面或實踐層面，反而兼收兩者之長，架構了天台止觀的禪定學一個理論與實踐並重之體系，全文

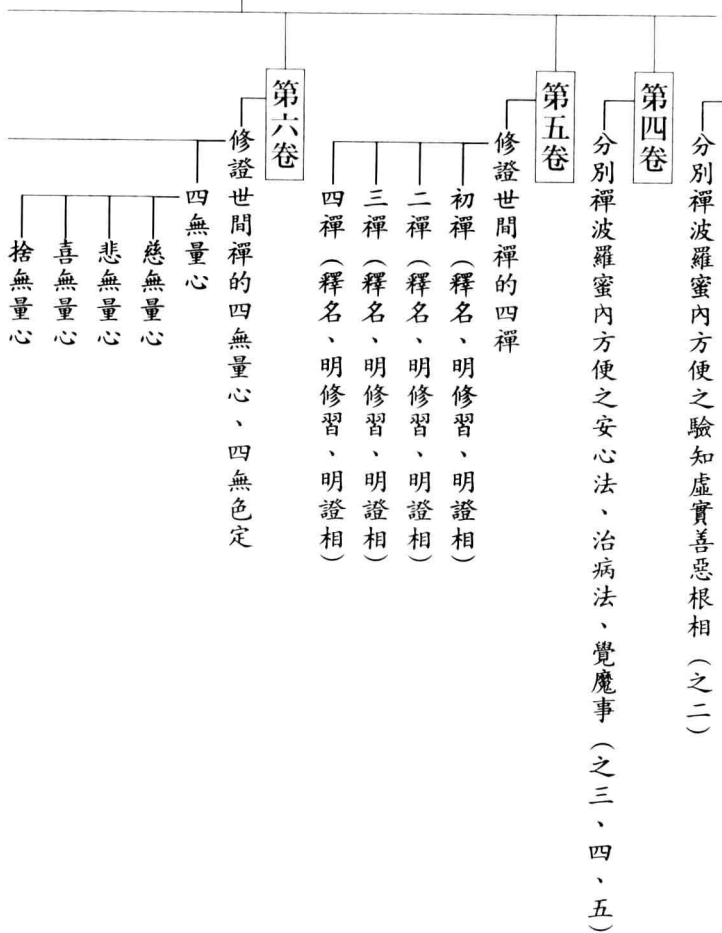
十卷，由淺至深，次第井然，系統嚴密，其學術價值在這一方面，甚至可能超越了號稱天台三大部之一的《摩訶止觀》。當然，《摩訶止觀》成書於智者大師晚年思想的成熟期，講述於隋代開皇十四年（公元五九四年），自然是智者大師著作中體系最圓熟的論書，此書詳述圓頓止觀的禪法與智者大師獨特的宗教實踐及體驗，受到歷來祖師的重視，因此注釋的書籍甚多，學術的地位也不容置疑。可是，若是從修習禪法次第的完整性、系統性、可讀性與實踐可能性，無疑的，《釋禪波羅蜜》應該是凌駕在《摩訶止觀》之上，由此可以確立《釋禪波羅蜜》特殊的學術價值。

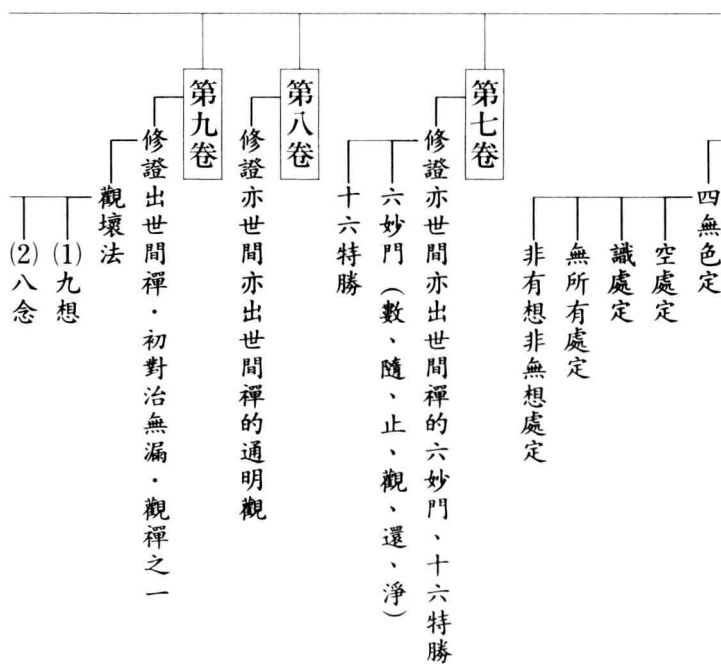
既然《釋禪波羅蜜》在次第系統上猶勝一籌，本文試將此書的十卷的內容大意與次第系統，做一表解如左：

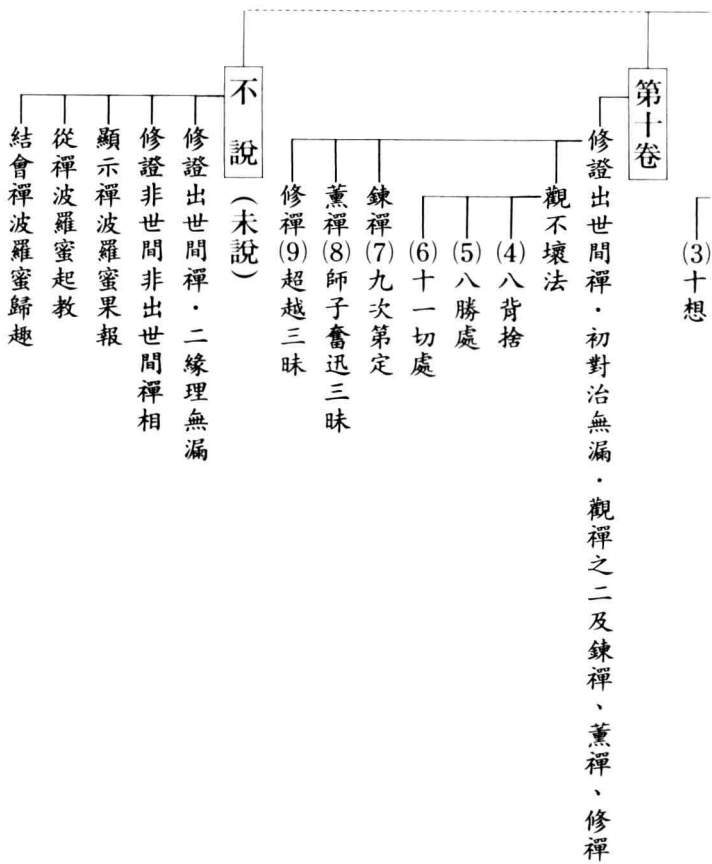




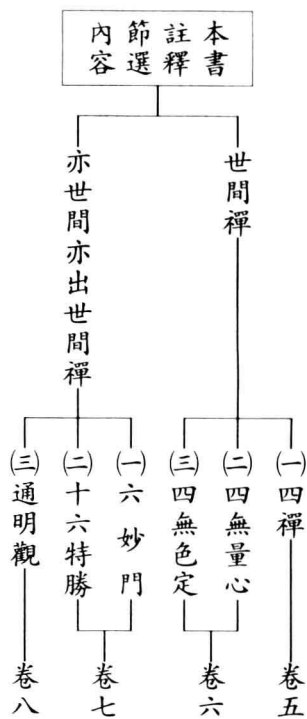
# 蜜羅波禪釋







由右表及《釋禪波羅蜜》的內容可以得知，本書主要的敘述部分有三項：一、緒論部分（包含了卷一的釋名與簡別，卷二、卷三與卷四的內外方便），二、正文部分（包含了卷五至十，分別是世間禪、出世間禪與亦世間亦出世間禪），三、結語歸趣（可惜未說）。因此，本書的註釋工作就節選了其中最重要的兩個部分：第一，世間禪。第二，亦世間亦出世間禪。爲了方便理解，列表於左：



從右表可以看出，雖然是節選四卷文字，但是卻是《釋禪波羅蜜》的核心部分，



也能夠獨立成爲一個完整的系統，待將來時節因緣成熟，筆者必定發心完成全部《釋禪波羅蜜》的註釋工作。此外，本書所採用的版本，係大正藏第四十六冊諸宗部三，並參閱乾隆大藏經與由「中華佛教文獻編撰社」出版發行的《釋禪波羅蜜》現代標點本等。





經

典



# 1卷五

## 四禪

### 譯文

此處根據色界根本禪定而加以論述，但說有初、二、三、四等四禪。第一，首先解釋初禪的修證系統，正有如《大智度論》卷十七中所說的偈語：

離開貪欲的渴望與惡法的覆障，開始有了覺悟的察照所緣的身與觀照的細心分別，此時離開欲界的貪欲、惡不善法而獲得無量的歡喜及快樂，這樣的修行者已經入了初禪的境界。已經離開淫欲的烈火燥熱，獲得身心清涼的禪定！就好像人在極為熱鬧的天氣裏，進入清涼的水池中而安穩快樂。好比比貧窮的人獲得寶藏一般。此時心中的大喜動心而有所察覺，再加以細心的分別則為觀法，進入初禪的修行者也是如此的。

依據此偈語的解釋，具體明確的說明修行證得初禪的相貌狀態，但是真實的意義及狀態難以了解。此處應當分別說明初禪的境界中，分爲三項要點說明：第一，解釋初禪的名詞。第二，說明修習的觀念及方法。第三，說明修證過程與結果的相貌狀態。

第一，解釋初禪的名詞：所謂的「初禪」的「禪」，是指修行佛法的要領。修行的人剛開始得到修行要領的境界，所以稱爲「初禪」。再者，「覺」與「觀」等法門，稱之爲修行佛法支持的要領。修行者修習初禪的「覺」與「觀」的法門，一定是各種禪定前最早發起的，所以說有覺與有觀的境界，名稱爲初禪。

有人問說：若是各種禪定前最早發起的，所以稱爲初禪的話，那麼「欲界定」與「未到地定」才是最前發起的定境，爲何不能夠受有初禪的名稱呢？

回答是：「禪」被稱爲能夠生起種種智慧、神通、四無量心等功德，有如功德的樹木結集成叢林一般。然而，「欲界定」與「未到地定」等，並未有修行佛法的要領與功德境界，雖然兩者是最早發起的，但因此不被稱爲「初禪」。再者，在大乘的教法（似指《大智度論》）中說，欲界定、未到地定與各禪間的中間禪等，智慧力多而

定力少，在這樣的境界中並非安穩的快樂，也並不是正確穩定的禪定境界，因此不能夠受有初禪的名稱。再者，稱爲初禪的境界，亦稱爲「有覺有觀三昧」，是有人曾經懷疑，在「覺」與「觀」的境界中心中無定，所以佛說初禪是「覺觀三昧」。在《菩薩地持經》卷六中說：覺與觀具足時爲初禪。此初禪發起時，一定是與「覺」與「觀」一起發起，也被稱作是「聖說法定」。在此初禪的境界中有覺有觀，語言並未斷滅，所以給予說法的名稱，以上等等有名稱的不同。

第二，說明修行的觀念及方法。再開示爲兩種：前面說明修行初禪的方法，後面明辨能夠修行的心地。第一，說明修行的方法，就是「阿那波那」的數息法，是修習根本初禪的方法。在此之中有三項意義：一是解釋數息中的呼吸名稱。二是辨明呼吸的相貌。三是說明數呼吸的不同方法。

第一，所說的「阿那波那」，這是外國的語言，漢語「阿那」是入息的意思，「波那」是出息的意思。在《安般守意三昧經》中說：「安」是指「生」，「般」是指「滅」。若是以呼吸的生滅的意義來明白，就如以上的說法。若是以心的生滅來說，則是不一定的。在此用呼吸的入息與出息爲正確的順序。二、辨明呼吸的相貌中，有

四項情況：一是「風」的呼吸聲音清楚如風吹。二是「喘」的呼吸急促如喘息。三是「氣」的呼吸強烈如生氣。四是「息」的呼吸自然溫柔而若有若無。以下解釋四種呼吸的相貌，具體的在調息的方法中說明。在數呼吸時的呼吸如風吹時則容易散亂，數急促的呼吸則容易凝滯不暢，數強烈的呼吸則容易疲勞，數自然溫柔的呼吸則容易入定。修行者應該捨棄「風」、「喘」與「氣」等三種呼吸方法，使用「息」的呼吸法，並且能夠善取沒有呼吸的聲音，沒有凝滯不暢的呼吸方法，綿綿密密好像有又好像沒有的狀態來數呼吸。第三項說明數呼吸的不同方法。首先是有的老師教導專心數呼吸的出息，爲什麼呢？數呼出的息，則是氣息不急促，身體不會有脹滿的感覺，身心輕安快利，容易進入三昧的境界。也有其他老師教導數呼吸的入息，爲何他數入息呢？第一個原因是容易入定，隨著呼吸的吸入而內斂的緣故。第二，斷除外境的影響。第三，容易看見身體內部三十六物的緣故。第四，身心的情況與力量輕盈而充盛的緣故。第五，心中容易息滅貪欲與瞋恚的緣故。有以上種種殊勝的利益不能一一說盡，所以應該數呼吸的入息。也有其他的老師教導修行者數呼吸入出不存在，但取方便就好。沒有目的偏用，隨個人的心安自在，入定也沒有過錯。即使用前面三師所說的方



法，都不許數出入息的情況，同一時間也數入、出及不存在的情況。爲什麼呢？因爲有呼吸則有遮病，有如草葉生在喉嚨中，吐又吐不出來，吞又吞不下去，就是因爲執著在呼吸上。又有其他的老師依據四段時間來數呼吸，現在已經不清楚了。

第二，明辨能夠修行的心地。也有三項意義：首先說明能數之心，接著說明轉修的方法，最後釐清各項問題與辨正歧說。

首先說明能數的心。在此以微細的心念，攝心看清楚數呼吸，從一數到十，令心念不散亂，所以稱爲數呼吸。若是沒有數滿十，稱爲「數減」的不足；若是數到十一，稱爲「數增」的超過。然而數息的增減不足或超過，並不是得定的方法。若是從一數到十，一直都具足十數，沒有間斷的過失，因故稱爲數數目法的成功。若是在此中間，心裏竊自想到其他的事，數的方法則混亂了，因此心覺察散亂的意義明顯。若是以一爲數目的情況，由於一沒有中間，若是有其他的妄念生起，便不會及時發覺，所以只是緣繫在「一」的呼吸上，不能夠滅除心中的散亂。若是超過「十」這個數字，再有其他的心念生起，就會一心二用，產生散亂，所以稱爲超過了標準。至於數息的方法，但以細緻的心依據著呼吸記持著數目而已，不應該多取數目字。若是執著呼吸

的數目則氣息會充滿，此時腹脹滿而身心急躁，坐立都不安穩。

第二，轉修其他法門的方法。剛開始數呼吸的時候，發現呼吸已經非常微細，就應該捨去數呼吸的方法，採用心跟隨呼吸的方法，自然任運的呼吸出入。若是心中希望更安靜穩定，就捨去「隨息」的方法，凝止心念安住在一穩定的境界。此時若是心境昏暗恍惚，就要安靜的觀照呼吸的出入相貌；若是心境浮躁不安，就要捨去觀照的方法，回歸還照能數能隨的心，所以稱爲「還」。若是心境不會奔馳放蕩，能夠凝止心神寂滅思慮，因此稱爲「淨」。修行的人如果能夠如此修持，善巧的攝心安止，就容易入定。

第三，抉擇與釐清疑義。數息法門是初學者入門的修行方法。有人問說：佛法中的一切法門，都可以是初入門修行的方法，爲何只說「阿那波那」的數息法，以爲初入門的法門呢？回答說：並不是如此的。在此依據佛陀的教法，如同佛經中說「阿那波那」的數息法，是過去、現在、未來等三世諸佛入道的最初修習法門。因此，釋迦牟尼佛剛開始希望修持佛法的時候，心中注意入出息的生滅，一開始數息，接著隨息，乃至於還照自心淨除妄念的法門，具體的說明如同在《瑞應經》中所說。……

原典

今據正禪①而論，但說有四：第一，釋初禪修證，如經偈②說：

離欲及惡法，有覺并有觀，離生及喜樂，

是人入初禪。已得離婬火，則獲清涼定！

如人大熱鬧，入冷池則樂。如貧得寶藏，

大喜覺動心，分別則為觀，入初禪亦然！

依此偈中，具明修證初禪之相，但意難見。今當分別就明初禪中，開為三別：第一，釋名。第二，明修習。第三，明證相。

第一，釋名：所言初禪者，禪名支林③。行者初得支林之法，故名初禪。復次，覺觀等法，名之為支。行者修初禪覺觀之法，必於前發，故說覺觀，名為初禪。

問曰：若言在前發得，故為初禪者，欲界、未到地④（定），最在前發，何故不得受初禪之名？

答：禪名功德叢林⑤。欲界、未到等，未有功德支林之法，雖復前發，不名初禪

。復次，《摩訶衍》<sup>⑥</sup>說，欲界、未到、中間，智多而定少，是處非樂，既非正地，是故不得受初禪之名。復次，言初禪者，亦名「有覺有觀三昧」，爲有人疑言，覺觀心中無定，是故佛說覺觀三昧。《地持論》<sup>⑦</sup>說：名覺觀俱禪，此禪發時，必與覺觀俱發，亦名聖說法定。此定內有覺觀，語言道未斷，故與說法之名，如是等種種名字不同。

第二，明修習。復開爲二：前明所修之法。後辨能修之心。第一，明所修法者，即是「阿那波那」<sup>⑧</sup>，爲修習根本初禪之法。就中即有三意：一、釋息名。二、辨息相。三、明用息不同。

第一，所言「阿那波那」者，此是外國語，秦言<sup>⑨</sup>阿那爲入息，波那爲出息。《安般守意三昧經》<sup>⑩</sup>言：「安」之言生，「般」之言滅。若約息生滅明義，如上說。若約心生滅爲語，是則不定。今用入出息爲正番<sup>⑪</sup>。二、辨息相中，有四：一、風。二、喘。三、氣。四、息。分別四種之相，具如調息中說。但數風則散，數喘則結，數氣則勞，數息則定。行者應當捨三存息，善取不聲，不結<sup>⑫</sup>，綿綿若存、若亡之相而用之。三、明用息不同者，一師教繫心數出息，所以者何？數出息，則氣不急，身

不脹滿，身心輕利，易入三昧。有師教數入息，何故爾數入息？一者易入定，隨息內歛故。二斷外境故。三易見內三十六物故。四身力輕盛故。五內實息貪恚故。有如是等勝利非一，應數入息。有師教數入出無在，但取所便而數。無的偏用，隨人心安，入定無過。即用三師所論，皆不許出入，一時俱數。何以故？以有息遮病，生在喉中，猶如草葉，吐則不出，咽則不入，此患生故。又師依四時用數，今所未詳。

第二，明能數之心，亦爲三意：(一)明能數之心。(二)明轉緣。(三)料揀<sup>①</sup>。

(一)明能數之心者。以細念之心，攝心對息，從一至十，令心不散，故名數息。若數不滿十，名數減；若至十一，名數增。然增減之數，並非得定之道。若從一至十，恆具十，無有間一之失，故名數法成就。若於中間，心竊異緣，數法則亂，是故心覺散亂義強。若以一爲數者，一則無間，若有異緣，便不時覺，是以但緣一息，不能除亂。若過十者，更一法起，一心緣二，即有亂生，故名爲增。夫數息者，但細心、約息記數而已，不得多取數相。若息多則氣滿，腹脹體急，坐欲不安。

(二)轉緣者。初數於息，覺息微微，當置數息，便隨於息，任運出入。若心欲靜，便捨隨，凝心止住。心若闍忽，即便靜照息；心若浮動，即便捨觀，歸數及隨止也。

，是故名還。心不馳蕩，凝神寂慮，故名爲淨。行者若能如是，善巧攝錄，心則易定。

(三)料揀。息爲初門者。問曰：一切法門，悉可爲初，何故但說阿那波那，以爲初門？答曰：不然。今依佛教，如經說阿那波那，是三世諸佛入道初門。是故釋迦初詣道場，欲習佛法，內思安般，一數、二隨，乃至還淨，具如《瑞應經》<sup>①</sup>所說。……

### 注釋

①正禪：此處所謂的「正禪」，主要是區別「邪禪」與「不定禪」。「邪禪」是違逆正法之禪，又稱魔禪；「不定禪」，則是指欲界定、未到地定與中間禪等，因爲不具備支林功德之法，同時智多定少，未得穩定。因此，正禪即是指根本四禪，有初、二、三、四等四種。

②此段引文經偈參見《大智度論》卷十七，大正藏第二十五冊，頁一八五下。

③支林：支，指支持、要素、重點或成分；林，指事物的彙聚。支林是指構成修行佛法的内容要素之彙聚。

④ **未到地**：梵語 anāgāmya-samādhi，又譯作未至地、未到定、未到地定。在色界初、二、三、四禪的根本四禪定中，說明即將發得初禪之前的狀態，可以視為準備進入初禪之定境。

⑤ **功德叢林**：主要是指禪法能夠生起種種智慧、神通、四無量心等功德，有如功德的樹木集結成叢林。

⑥ **摩訶衍**：梵語 mahā-yāna，音譯為摩訶衍那，意譯為大乘。主要是指大乘的教法，在此似指《大智度論》。

⑦ 此段引文參見《菩薩地持經》卷六，大正藏第三十冊，頁九二二上。

⑧ **阿那波那**：梵語 anāpāna，音譯作阿那阿波那、安那般那，略稱為安般。是指數息觀法的入息與出息，為原始佛教修行的主要法門之一。

⑨ **秦言**：古時西域人稱中國為秦，後世遂以秦為漢族或漢地的代稱。故秦言即是漢語。

⑩ 此段引文參見《大安般守意經》卷上，大正藏第十五冊，頁一六五上。

⑪ **正番**：番指順序的次第。正番即是正確的順序，此處指阿那波那念的阿那為入息，