

释禅波罗密

讲述：隋·天台·智者大师

笔记：隋·章安·法真大师

福建莆田广化寺佛经流通处印

释 禅 波 罗 密

讲述：隋·天台·智者大师

笔记：隋·章安·法慎大师

福建莆田广化寺佛经流通处印

目 录

概 说	(1)
禅波罗密 序	(26)
释禅波罗密次第法门(卷第一)	(28)
释禅波罗密次第法门(卷第二)	(52)
释禅波罗密次第法门(卷第三)	(75)
释禅波罗密次第法门(卷第四)	(104)
释禅波罗密次第法门(卷第五)	(126)
释禅波罗密次第法门(卷第六)	(152)
释禅波罗密次第法门(卷第七)	(176)
释禅波罗密次第法门(卷第八)	(191)
释禅波罗密次第法门(卷第九)	(211)
释禅波罗密次第法门(卷第十)	(228)

概 说

智者大师在金陵的八年间，除讲“法华经”、“大智度论”之外，最着重的工作，还是指导在南方，未曾受到重视的实践修习止观！故大师的前期思想，综合而可代表的著作，当推由“大智度论”中的有关禅法部门，及印度所传来的所有坐禅实践法，尽量搜集而组织，成为“释禅波罗密次第法门”略云“禅门修证”，或云“渐次止观法门”，由其弟子法慎大师记成三十卷，再经灌顶大师，删定为十卷流通的现存本（大正四六～四七五）。本书的特色，是将禅门实践法，毫不漏列的予于由浅入深次第的精密组织，这在禅观发达史上，确是划时代的重要文献，还可以说是禅学的集大成，故凡有心于禅学的研究，乃属不可缺少的宝藏。

关于本书的组织，同于天台宗基本圣典的三大部之一“摩诃止观”，同样的分为十大章，即：

第一修禅波罗密大意章，是针对行者虽然发心修习禅定，但尚未得其要领的十种非法的纠正，并为显示正修必需的条件，即（1）明发菩提心之相，（2）阐明修习禅定的途径，即：行者，虽发菩提心，必以菩提心观照中道正观，明诸法实相，能怜愍一切众生，而起大悲心，发四弘誓愿，才能成就佛道。

第二章：释禅波罗密名，即（1）简别共不共，（2）翻译，（3）料简。第一的简别，因为“禅”是凡夫、外道、二乘、菩萨

共修的通名，而波罗密，却是限于菩萨与诸佛的不共修法。

第二：梵语“禅那”(bhyāna)，简称为“禅”，译为“思惟修”“定”“功德丛林”。波罗密多(pāramita)，简称“波罗密”，译为“到彼岸”“事究竟”“度无极”等，且各具通别两种的解释。

第三：料简，是针对“背舍”“胜处”“一切处”等，都不能称为波罗密，唯禅才能称为波罗密，因“禅”最大，譬如国王，具统摄义，将所有实践法的一切内行功德，都摄持在禅之中，才称名为禅波罗密。

第三章：明禅波罗密门，即针对寻名究体的作用，分为(1)标禅门，(2)解释，(3)料简。且将禅门再分为色门、心门。关于色门，即以不净观及阿那波那(anapāna·略称“安般”，译为“入出息”，即属数息法)。至于第二解释，是开色别立心门，以“世间禅”“出世间禅”“出世间上上禅”，更分为通别的解释。

第四章：辨禅波罗密铨次，即明修禅波罗密的次第，分为：(1)有漏禅，(2)亦有漏亦无漏禅，(3)无漏禅。

(1)有漏禅，是修数息观，入欲界定，再以四禅入色界定，四无量心入四空处定(无色界定)。

(2)亦有漏亦无漏，是对六妙门、十六特胜、通明观。

(3)无漏禅，是针对观炼薰修的实践次第，以声闻、缘觉、菩萨的慧行为旨归。

第五章：简禅波罗密法心，是明诸禅的法与心，(1)辨

法，(2)明心，(3)简别法与心。

(1)辨法，再分有漏法、无漏法、亦有漏亦无漏法、非有漏非无漏法的四种。

(2)明心也分为有漏心、无漏心、亦有漏亦无漏心、非有漏非无漏心的四种。所谓“法华三昧”“般舟三昧”“首楞严”等的百八三昧，都被摄持于非有漏非无漏的禅法中。

第六章：分别禅波罗密前方便，为实践禅观的准备，详述于该书的第二、三、四卷，分为外方便、内方便，对于外方便，即举二十五种方便法（具五缘、河五欲、弃五盖、调五行、行五法），这是实践门的必具条件，凡是修行者，可谓是最基本的门径。

至于内方便：1. 明止门，2. 明验善恶根性，3. 明安心法，4. 明治病患，5. 明觉魔事。

1. 明止门，再分为（一）系缘止（随缘止），（二）制心止（入定止），（三）体真止（真性止）的三种法。

2. 明验善恶根性，分为外善、内善，外善更分为布施、持戒、孝养父母师长、信敬三宝、读诵听学。内善分为阿那波那门（数息）、不净观门、慈心门、因缘门、念佛门。至于恶根性，即举出：觉观、贪欲、瞋恚、愚痴、恶业等不善业法，对之，以五门禅为救治法。

3. 明安心法，即随便宜、随对治成就、随乐欲、随次第、随第一义等。

4. 明治病患，以气息治病、假想治病、咒术治病、用心主境治病、观析治病。

5. 明觉魔事,示明魔的种类,即烦恼魔、阴入界魔、死魔、天子魔等的四种,继之详述破魔的方法。

第七章释禅波罗密修证,分为1. 修证世间禅相,2. 修证亦世间亦出世间禅相,3. 修证出世间禅相,4. 修证非世间、非出世间禅相的四种禅法,以浅深次第,从欲界初心起,至金刚三昧止的所有禅法。

1. 世间禅:分为(一)四禅,(二)四无量心,(三)四无色定。

2. 亦世间亦出世间,即(一)六妙法,(二)十六特胜,(三)通明观。

3. 修证出世间,(一)对治无漏,(二)缘理无漏,第一的对治无漏,再分为:A 九相,B 八念,C 十想,D 背舍,E 八胜处,F 十一切处,G 六神通,H 十四变化,I 九次第定,J 狮子奋迅三昧,K 超越三昧等十一种。

其次的“缘理无漏”,并第四段“修证非世间、非出世间禅相”,及第八章果报、第九起教、第十归趣章等,竟未宣说而作结论。古来,将这部份,都称为不说部份!关于不说的部份,也许是不适合于当时的听众机宜?或属菩萨境界,根本对于三界内的实践禅观无关,所以智者大师才罢讲而终止?这必待贤明学者的研究。

又关于禅观法,在印度、西域,就有种种的不同,是以智大师才将由印度、西域传来的禅观法,尽摄持于组织整然的体系内,成为“释禅波罗密次第法门”,但其中的第七章,即是该书的中心思想部份,兹为供研究禅观者的参

考，特摘其概要，介绍于次：

1. “世间法”分为：(一)四禅，(二)四无量心，(三)四无色定。

(一)四禅 梵语“禅那”(Catvāri dhyānāni)，译为静虑。具有四种静法，才称为四禅(初二、三、四禅)。所谓“静虑”，即由寂静的境界中，思惟所发挥出来的慧的力量，才能体会到世间的一切事物现象的根本真理，因人们都是着重于向外追求，缺乏内心了解事物现象的真理本体，故大师才强调实践行禅的功夫，以期早证禅定，才能获得安身立命为归宿。再说：如欲深入静虑的方法，取必须“系心于一处”，时间一久，妄念自然的渐渐会微薄而消失，进入舒适轻安，儒家也有：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”的境界！然后感觉到自身的血液畅通，泰然自在，如坐飞机于虚空中，再而进入相似通(可予知当时的境遇，但放弃坐禅时即失)，更进一步为未到定(趋入初禅的准备)。再精进到工夫纯熟时，便会自得不可思议的智慧，离弃世间(欲界)的一切恶念，妙得喜乐，称为初禅。二禅是由初禅所得来的身心喜乐进而明净，且离寻伺尘浊，摄心境于一性，获得无寻、无觉、无观的定力，称为定生喜乐的二禅。三禅即摄“行舍”住于不苦不乐，且不耽著喜乐，能更欣上正念、正慧的殊胜法，称为离喜妙乐的三禅。四禅是住于平等的非苦非乐的极善清净，显现“念清净”而舍去一切喜乐，称为舍念清净的四禅。

又实践禅观的禅者们，如得初禅，即能对治贪、欲、

瞋、忧、苦及犯戒，或散乱的障碍，远离欲爱，自心得到寂静的境界。二禅能对治第一念的寻伺（深细精神作用）与苦及不自然的劣性。三禅能对治第二念的贪与喜及踊跃之下劣定性。四禅能调顺出入息，及对治第三念的贪与乐及乐作意的下劣定性。再说：尚未进入初禅称为近分定，虽然至初禅，还有相应的微细精神作用，至二禅，始能断审察的精神作用，故谓无寻无伺。大梵天的中间定，虽然无寻（猛利的精神作用），但还有伺（愚钝的精神作用），这虽胜过初禅，却仍不及二禅的理由，可谓极明显之至。

关于四禅法的修持，佛陀在实践苦行中，还曾访问过阿罗罗仙人，修证四禅的浅深和修持法。是以从修持开始至成道，都不离四禅法！由此可见，四禅法对实践佛道的行者们来说，是重要而不可缺少的。

参照

1. “顺正理论”第七十七（大正藏第二十九卷～三二九）
2. “显扬圣教论”第二（大正藏三十一～四八〇～五八二）
3. “俱舍论”第二十九（大正二十九～一一一六〇）
4. “法界次第初门”卷上之下（大正四六～六六四～六九六）

（二）四无量心 梵语 *Catvāryapramāṇāni*，译为四无量心、四等心。即以四种的无量心，缘无量的众生，给与乐及离苦的思惟，作为辅助修禅，趋入禅定为目的。

四种无量，即慈无量、悲无量、喜无量、舍无量。因为修持善行的禅观者们，必须养成四种无量心，便得安稳修道以巩固道心！因心具“慈”，就不生瞋恚、不嫉恨他人；心

具“悲”，就会体量对方而不结怨于人；心具“喜”，就能安心于善修一切法；心具“舍”，就能放下一切而不计较是非，速证禅定，得到安养的宝所。

参照

1. “中阿含”第二十一章(大正第一卷~四二一)
2. “顺正理论”第七十九(大正二十九~三二九)
3. “显扬圣教论”第四(大正三十一~四八〇)

(三)四无色定 梵语 atasra ārūpya—Samapattayah 之译文，或称四空定。即空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。对于修习空定的必须条件是：在修定中不念一切色相，且能灭对象之相，即就能趋入虚空处，因为一切众生，所有一切困苦的所累，皆是被自身所招惹出来，是以行者们，在定中思惟脱离一切相，即就无饥渴寒热之苦。再说：色身是粗弊虚诳，由宿世所薰积来的因缘和合的果报！故凡夫无法脱离一切苦报，是以必须在实践行持中，谛观一切空而舍除一切对象，就如由笼中飞出的鸟，得大自由，为空处定。但空遍于无量无边，以识为缘，如缘得过多，则定会被散破，是以行者们，在实践修持当中，必须观空，且要认清“受想行识”为贼，不能被其所盗，更要了解一切即属无常、苦、空、无我，如妄为和合即会生有的危险，故所缘的空还要舍弃，唯保留以识为缘，是名识处定。但识仍是无量无边，如识过多，即容易障碍定力，是以行者们，必须观是识，认清受想行识如病、疮、刺等，不可被其所害，应观一切事象是苦、空、无常、无

我。能如是观即可破识相，且能超越识处，趋入“无所有处”的空定。但行者们还不能坚执于无所有处，仍再一步的观色受想行识，如病如疮，一切即属无常、苦、空、无我确非实有，是以必须欣慕思惟“非有想、非无想”的妙定，如能证“非有想非无想定”，即能享受三界（欲界、色界、无色界）最高的非想非非想处天的八万四千大劫（一小劫一~一千六百八十万年，二十个小劫称为一中劫，二十个中劫称为一大劫）的安乐长寿。所谓“非有想、非无想”，是指仍留有第八识的最微细的一念——“非无想”，因过于微细，故很难觉知，所以称为“非有想”。

智者大师在金陵的八年间，不断而努力的指导实践修习禅定之目的，就是希望所有的行者们，都能速离人间生、老、病、死的痛苦束缚，直趋向于长寿的安身立命的境界。

参照

1. “大智度论”卷十七（大正二五~五五七~七五六）

2. “法界次第初门”卷上（大正四六~六六四）

2. 亦世间、亦出世间禅。分为（一）六妙门（二）十六特胜（三）通明观。首先举出：

（一）六妙门 关于六妙门，现存的单行本，有“六妙法门”（大正四六~五四九）一卷的流传，该本是从本书（“释禅波罗密法门”）中的该节扩展详说，成为一卷（十章）的名著。智大师在该书（“六妙法门”）的开头便说：六妙门是修持禅观的根本法门；更是趋入圣道的要径。由此，修持禅观的实践中，

六妙门是不可缺少的一门可知！

六妙门的第一章，即：一数、二随、三止、四观、五转、六净。由此六种的实践进修，即能万行具发，竟得降魔速灭受想的业惑，更能明白三乘历别的诸禅理，绝不执着停滞于非想定的，且很快的能超入涅槃的六种妙门。

所谓①“数”(gan anā)是指“数息观”为主体的实践法，属前段所述的四禅、四无量心、四无色定。②“随”(anugama)是随息，即十六特胜(待后段详述)。③“止”(Sthāna)是指五轮禅(地轮、水轮、虚空轮、金沙轮、金刚轮)。④“观”(Upaiaksanā)是指九想、八念、十想、八背、八胜处、十一切处、九次第定，乃至三明六通、八解脱。⑤“转”(Virartana)是空无相、无作、三十七品、四谛、十二因缘、中道正观。⑥“净”(parisuddhi)是九种大禅等。

第二章是次第相生六妙门，显明六法次第相生为入道阶梯，各门都以修相、证相而详说清楚。

第三章随便宜六妙门，以方便善巧的应用，不固执而随缘为旨趣。

第四章是对治六妙门，教导断除三惑、三障的对治方法。

第五章是相摄六妙门，阐明自体互具六法，如修一法，自然会出六妙互进的成就。

第六章是通别六妙门，显示由根性的慧解不同，故其果报自然而然的有大小不同的差别。

第七章旋转六妙门，即得每六通别的从假入空观，及

前面所说，仍属三乘共法，唯此才是从空入假观的菩萨独门大法，获游行化度的菩萨行。

第八观心六妙门，乃系不依次第，从心直接以心性唯观，显明一切具足的伟大。

第九圆观六妙门，是圆妙绝待不思议的明示。

以上的九章，悉属修因为相的妙解，唯最后的第十章，即为证相六妙门，主张观一心；见一切法，以导入佛知见，随一念相应，得妙解现前而成就佛道。

参照

1. “止观辅行传弘决”（大正四六～一四一）
2. “六妙法门”（大正四十六～五四九）
3. “大毗婆娑论”第二十六（大正二十七全）

（二）十六特胜 又名十六胜行修习。关于十六胜行说，从“阿含经”始，诸经论都有叙述，即：1. 念息短，2. 念息长，3. 念息遍身，4. 除身行，5. 觉喜，6. 觉乐，7. 觉心行，8. 除心行，9. 觉心，10. 令心喜，11. 念心摄，12. 念心解脱，13. 无常行，14. 断行，15. 离行，16. 灭行。

1. “念息短”，是：因为初修习的行者们，心情暴疾，容易散乱，致使呼吸无法调剂，时常呈现呼吸暴躁之相，故必须配合调顺。

2. “念息长”，是：在实践行持当中，其呼吸已趋于精细，得平均微微寂静的境界。

3. “念息遍身”，是：思惟自身为虚无，即能呈现呼吸会由一切毛孔，得风行出入于全身。

4.“除身行”，是：如深入禅定时，即能获心情安稳，是以粗息（呼吸）即时消灭。

5.“觉喜”，是：深入禅法时，自心自然而然的会呈现欢喜。

6.“觉乐”，是：既心情安稳，呈现大喜时，即能全身调适，其乐无法表达。

7.“觉心行”是：因过度的欢喜，容易生起不厌喜的贪恋，是以行者们，必须提高警觉的防犯。

8.“除心行”，是：既生贪受的粗念，必须消灭，才能获得安隐而进道。

9.“觉心”，是：如能舍除受味，自然不堕“没、掉”，得呈现明朗的境界。

10.“念心善”，是：如心能不贪不受，即能趋入寂灭的安稳欢喜。

11.“念心摄”，是：舍除“掉”念，就能护持自心。

12.“念心解脱”，是：若能离“没、掉”两法，即能舍去二边，得到解脱。

13.“无常行”，因自心已得寂静定时，觉知诸法生灭，自然生起无常行。

14.“断行”，依无常行，就能断诸烦恼。

15.“离行”，因烦恼断，心始能厌离一切恶念。

16.“灭行”，因离诸烦恼，始能证一切灭，生一切智的圆满。

又约四禅来说：最初的四法中，息短属于初禅，息长

乃是二禅，遍身是三禅，除身是四禅。其次的四法中，觉喜是初禅、二禅，觉乐是三禅，觉心与除心属四禅。再次的四中，令心喜是初、二禅，令心摄是三禅，令心定与令心摄是属四禅。最后的四法中，即遍于诸禅都具有状态。

但智者大师在其所著“法华玄义”第四上(大正三三~七一九A)，即分配于三界九地，以“知息长短”为欲界定，“知息遍身”为未到地，“除诸身行”为初禅的觉观支、“受喜”为喜支、“受乐”为乐支、“受诸心行”为一心支、“心作喜”即俱初禅，“心作摄”为二禅的一心支，“心作解脱”为三禅的乐，观“无常”为四禅的不动，观“出散”即空处，观“离欲”为识处，观“寂灭”为无所有处，观“弃舍”为非想非非想处。但，观“弃舍”成就，便得享受八万四千大劫的长寿。

由此，还可看出智者大师，将印度古代“奥义书”所传的禅观法，尽善巧整然而简明的组织，给予后代研究禅观者的方便不少！

参照

1. “增一阿含经”第一(大正二~五四九)
2. “大安般守意经”卷下(大正十五~一六三)
3. “坐禅三昧经”卷上“治思觉门”(大正十五~二六九)
4. “解脱道论”第七(大正三十二~三九九)
5. “法华玄义”第四上(大正三三~七一九A)

(二)通明观 在印度北方的诸禅师们，多喜欢习此禅法，但此法与十六特胜，或背舍胜处等，其修法完全不同，即在修禅观时，能通照色、心，且观行成就的同时，即

无诸暗蔽，心眼大开，所以称为通明观禅。

又习此禅法，能获三明六通，虽其余禅法，亦能发得三明六通，但未能如此法的明快，“大集经”（大正十三～一六一A）说：“疾大疾、住大住、寂静、观灭、远离，是名为禅”。再说：此禅法，虽无法安立其位次，但它能辅助增胜出世观定之法，且能使其速得三明六通之利！更不同于暗证取着，乃系以明智趋入禅定的功能，仅亚于九次第定而已。

至于实践法，即修观时，摄心静坐调和气息，一心谛观息想通身出入，且必以觉息入无积聚；出无分散，虽觉息入出遍身，却如空中风性，随缘无所有的状态。更进而既知息依于身，离身无息，一心谛观身色本无所有，凡质一切假身，皆尽是宿世妄想因缘，所感召招来的业报而已！故行者们，如能观察思惟一切皆空，即得任运自如，证欲界定。

· 参照

本书——“释禅波罗密次第法门”卷第九（大正四六～五二九）

3. 修证出世间。分为（一）对治无漏，（二）缘理无漏。（一）对治无漏，再分为 A、九相，B、八念，C、十想，D、八背舍，E、八胜处，F、十一切处，G、六神通，H、十四变化，I、九次第定，J、狮子奋迅三昧、K、超越三昧等十一种。

首先要说明的九相是：以九种观想为对象，针对贪着五欲之美好耽恋的迷想，仗以禅观力，俾其觉知人身不净，必须除其情欲的观想法。即：

1. 梵语 Vin r laka—samj nā 译为“想相坏”，或云“青瘀想”，即观想人死后的皮肉腐烂时，变为黄赤黑青的化相。

2. 梵语 Vipūyaka—S. 译为“想相烂”，或云“脓烂想”、“绛汁想”，即由身上的九孔流出虫蛆脓烂，其黄汁流漏满地，臭气转增之相。

3. 梵语 Vipadumaka—S. 译为“想相虫啖”，或云“啖想”、“食不消想”，即虫蛆吮食，鸟兽咀嚼，其身落剥残缺的观想法。

4. 梵语 Vyādhmātaka—S. 译为“想相青瘀”，或云“肿胀想”、“新死想”，即视死尸的膨胀，如革囊的观法。

5. 梵语 Vilohitaka—S. 译为“想相红腐”，或云“血涂想”、“脓血想”，即观头至脚满身的脓血流溢，污秽涂漫的观相法。

6. 梵语 Vikhāditaka—S. 译为“想相虫食”，或云“坏烂想”，即死尸被风日雨露的毁变，且皮肉坏裂，五脏腐烂，臭秽流溢之相。

7. 梵语 Viksiptaka—S. 译为“想相解散”，或云“败坏想”、“筋缠束薪想”，即指皮肉已尽，唯存筋骨相连，头足交横，形似薪束的观法。

8. 梵语 Vidagdhaka—S. 译为“想相火烧”，或“烧想”、“烧焦可恶想”，被野火烧，或日热的化烧，将白骨也化成灰土的观相。

9. 梵语 Asthi—S. 译为“想相生”，或云“骨想”、“枯