三、修定的四種功德（p.151-159）

※引言

「心性本淨」，是從修定──修心的譬喻來的。在佛法開展中，雖已轉而為義理的重要論題，但與定（samādhi），與修行──瑜伽者（yogaka），始終是有深切關係的，所以要略說修定。

（一）修定的四種功德

1、總說

為什麼要修定，修定有什麼功德？經論中說：有「四修定」：

一、為了「現法樂」（住）；二、為了「勝知見」；

三、為了「分別慧」；四、為了「漏永盡」。[10]

為了得到這四種功德，所以行者要修禪定。

2、詳述

（1）為得現法樂

A、禪樂

一、為得「現法樂」：

現法是現生（不是來生）的。修習禪定的，能得到現生的安樂，這不是一般欲界所有的喜樂。

如修得初禪的，能得「離（欲所）生喜樂」；修得二禪的，能得「定生喜樂」；修得三禪的，能得「離喜妙樂」；修得四禪的，能得「捨念清淨」。四禪雖沒有說到樂，而所得的「寂靜樂」，是勝過三禪的。

B、身心輕安

禪（jhāna）心與輕安（prasrabodhi）相應，能引發身心的安和、調柔、自在。明淨的禪心與輕安相應，為欲界人類所從來沒有的；對照於人世間的麤重憔惱，禪定中的「現法樂」，成為修行者的理想之一。不但一般修得禪定的俗人，就是得禪定的聖者，也有時常安住禪定而得「現法樂住」的。從初禪到四禪的「現法樂」，不但是心的明淨、輕安，身體也隨定而得輕安，所以經上說：「身輕安、心輕安」。

C、小結

禪是身心相關的，所以佛說四禪，立「禪枝」功德；如再向上進修，四無色定是純心理的，所以就不立「禪枝」（也不說是現法樂住）了。四禪的「現法樂」，與身體──生理有關，所以如修行而偏重於禪樂，那就不是多在身體上著力，就是（即使是聖者）不問人間，而在禪定中自得其樂（被一般人指為自了漢）。

（2）為得勝知見

---

[10]《阿毘達磨法蘊足論》卷 8（大正 26，489b2-7）：

有四修定，何等為四？謂有修定，若習、若修、若多所作能令證得現法樂住。復有修定，若習、若修、若多所作，能令證得殊勝智見。復有修定，若習、若修、若多所作，能令證得勝分別慧。復有修定，若習、若修、若多所作，能令證得諸漏永盡。

二、為得「勝知見」：得勝知見，又可分三類：

A、光明想

（A）能治惛睡

一、修光明想（ālokasaṃjñā）：這本是對治惛睡所修的。睡眠是闇昧的，惛睡中每每夢想顛倒；睡眠重的，到了起身時刻，還是惛睡不覺。修光明想的，多多修習，在睡眠中，也是一片光明，不失正念，不會亂夢顛倒，也會應時醒覺，起來精勤修行，如「覺寤瑜伽」所說（大正三０・四一三上──中）。

（B）能見天人及生於天界

a、見天人

在修定中，如修光明想，能依光明相而見天（神）的形色，與天共會、談論，進而知道天的姓名，苦樂，食，及天的壽命等，如《中阿含》（七三）《天經》（大正一・五三九中──五四０下），《增支部》「八集」（南傳二一・二四一 ──二四六）所說。

b、生天界

《中阿含》（七九）《有勝天經》所說，能生光天、淨天、遍淨的，也是由於「意解作光明（天，也是光明的意思）想成就遊」（大正一・五五０中──五五一下、南傳一一下・一八三── 一九０）。

c、小結

這樣，修光明想成就的，能見天人，生於光天、淨天。

B、修淨想

二、修淨想（śubhasaṃjñā），也就是「淨觀」：

（A）由於修不淨觀產生副作用，故佛陀教比丘修持息念

為了對治貪著物欲，釋尊教出家弟子修不淨念（aśubhā-smṛti），也就是不淨想、不淨觀。觀想尸身的青瘀、膿爛，……枯骨離散；如修習成就，開目閉目，到處是青瘀、膿爛，……枯骨離散。貪欲心是降伏了，但不免引起厭世的副作用。「律藏」中一致說到，由於修不淨觀，比丘們紛紛自殺。釋尊這才教比丘們修持息念（ānâpāna-smṛti），也就是「安般」，「數息觀」。[11]

（B）依然保留不淨觀的修法，但轉化為淨觀

不過，不淨觀有相當的對治作用，所以沒有廢棄，只是從不淨觀而轉化為淨觀。依白骨而觀明淨，如珂如雪，見「白骨流光」，照徹內外。

這樣，依不淨而轉為清淨，開展出清淨的觀法，如八解脫（aṣṭau-vimokṣāḥ），八勝處（aṣṭāv-abhibhv-āyatanāni），十遍處（daśa-kṛtsnâ-āyatanāni）中的清淨色相觀。

八解脫的前二解脫，是不淨觀，第三「淨解脫身作證」是淨觀。

八勝處的前四勝處，是不淨觀；後四勝處──內無色相外觀色青，黃，赤，白，是淨觀。

十遍處中的前八遍處──地遍處，水，火，風，青，黃，赤，白遍處，都是淨觀。如地遍處是觀大地的平正淨潔，沒有山陵溪流；清淨平坦，一望無際的大地，於定心

[11] 《雜阿含經》卷 29（大正 2，207b-208a）。《相應部》（54）「入出息相應」（南傳 16 下，193-196）。各部廣律四波羅夷的殺戒，都載有此一因緣。

中現前。水，火，風，也都是清淨的。觀青色如金精山，黃色如瞻婆花，赤色如赤蓮花，白色如白雪，都是清淨光顯的。

淨觀是觀外色的清淨，近於清淨的器世間。

（C）光明想與淨色的觀想，是假想觀，而不是真實觀

光明想與淨色的觀想，是勝解作意（adhimokṣa-manaskāra）──假想觀，而不是真實觀。是對於定心的增強，煩惱的對治，而不是引向解脫的勝義（Paramârtha）觀慧。如專在色相──有情（佛也在內）與國土作觀，定境中的禪心明淨，色相莊嚴，與禪定的「現法樂」相結合，不但遠離解脫，更可能與見神見鬼的低級信仰合流。

C、發神通

三、發神通：五通（pañcābhijñā）是天眼通，天耳通，他心通，宿命通，神境通。修得第四禪的，依方便能引發五通，這是超越常情的知見。

（A）天眼通

如天眼通，能見近處的，也能見非常遼遠地區的事物（因定力的淺深，所見也有近遠不同）；能見一般所見的，也能見一般不能見的微細物質；能見物體的外表，更能透視而見到物體內部的情況；能見前面的，也能見後方的；能在光明中見，也能在黑闇中見，這由於一般是依光明想為方便而引發天眼的。

（B）天耳通

天耳通能聞遠處及微弱的聲音；

（C）他心通

他心通能知他人內心的意念；

（D）宿命通

宿命通能知自己與他人的宿世事（知未來事，是天眼通，但未來是不定法，所以一般是不能絕對正確的）。

（E）神境通

神境通有「能到」（往來無礙，一念就到）與「轉變」──大能作小，小能作大，一能作多，多能作一等諸物的轉變。

D、小結

以上所說的**光明想**，**淨觀**，**五通**，都是依禪定而起的「勝知見」，在宗教界，一般人聽來，真是不可思議。但在佛法中，這不是能得解脫道的主體，沒有這些，也一樣的可以得到究竟的解脫。所以，**如偏重於求得「勝知見」，那就意味著純正佛法的低落！**

（3）為得分別慧

三、為得「分別慧」：

A、向內的禪慧修學

修學禪慧的，依佛法說，要從日常生活中去學。如穿衣時知道自己在穿衣，乞食時知道自己在乞食，行路時知道在行路，談話時知道在談話，起善念知道是善念，起不善念知道是不善念，受時知道是受，覺想時知道是覺想。平時心寧靜明了，那進修禪慧，也就會順利而容易達到了（這所以說「依戒得定」）。

B、向外的人類知識

人類的知識是外向的，特別是現代，科學進步得非常高；生理組織，心理作用，都有深入的了解，但就是不能知道自己。在語默動靜中，做事，研究，歡笑或忿怒中，都不能知道自己。等到意識到自己，可能（說錯、做錯）已經遲了；有些連自己說過做過也都忘了。

C、觀察思惟而入大人禪

《中部》(一五一)《乞食清淨經》說到：要修入「大人禪」的，應怎樣的觀察思惟，才能知已斷五蓋而入禪；才能知五取蘊等而修三十七道品，為明與解脫的證得而精進（南傳一一下・四二六──四三二、大正二・五七中）。

深入禪定而定心明淨的，出定以後，有定力的餘勢相隨，似乎在定中一樣，這才能語默動靜，往來出入，觸處歷歷分明，不妨說語默動靜都是禪了。這是修定者所要得到的；在初學進修中，這就是「守護根門」,「飲食知量」,「覺寤瑜伽」,「正知而住」的「正知而住」了，如《瑜伽論》(大正三０・四一四上──四一七上）說。

（4）為得漏永盡

四、為得「漏永盡」:

A、釋名

漏（āsrava）是煩惱，有二漏，三漏，四漏等安立，這裏是一切煩惱的通稱。

生死的根源是煩惱，所以只有淨除一切煩惱，才能證無學，得究竟的解脫。

B、依定雖不能根除煩惱，但卻是發慧斷惑不可缺少的方便

定力也能伏斷煩惱，卻不能根除煩惱,「諸漏永盡」,是要依智慧的。觀一切行無常，無常故苦；無常苦故無我我所，無我無我所就是空（śūnyatā）。

經上說：「空於貪，空於瞋，空於癡」。[12]契空（無相、無願）而淨除一切煩惱，才能得涅槃解脫。無常、無我我所──空慧，要依定而發，所以說：「依定發慧，依慧得解脫」。雖然有的慧解脫阿羅漢（prajñā-vimukti-arhat），是不得四根本定的，但也要依近分定（或名「未到定」），才能發慧而斷煩惱。[13]

所以修定──修心，對轉迷啟悟，從凡入聖來說，是不可缺少的方便。

3、結論

四修定中，前二是通於世間的，外道也能修得；如佛弟子依慧而得解脫，那前二也是佛弟子修得的方便。不過，如偏重前二行，不免有俗化與神化的可能！

四修定行，如《增支部》(南傳一八・八０──八一),《阿毘達磨集異門足論》(大正二六・三九五下),《成實論》(大正三二・三三五下──三三六上),《瑜伽師地論》(大正三０・三三九上）等說。

（二）定的種種名字

---

[12] 《雜阿含經》卷 21（大正 2，150a5-11）。

[13] 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 109（大正 27，564 b8-15）:
慧解脫有二種：一是少分，二是全分；少分慧解脫於四靜慮能起一二三，全分慧解脫於四靜慮皆不能起。此論中說少分慧解脫，故能起他心智；《蘇尸摩經》說全分慧解脫，彼於四靜慮皆不能起，如是二說俱為善通；由此少分慧解脫者，乃至能起有頂等至但不得滅定，若得滅定名俱解脫。

順便要說到的，修定──三摩地與修心，含義相同，三摩地與心，成為一切定的通稱。在「佛法」中，定有種種名字，如：

1、定的異名

一、禪那──禪，譯義為「靜慮」。

二、三摩地，譯義為「等持」；

三、三摩缽底（samāpatti），譯義為「等至」；

四、三摩呬多（samāhita），譯義為「等引」，

這三名，古人每泛譯為「定」。三摩地古譯為三昧，但在「密續」中，三昧大抵是三昧耶（samaya）的簡譯，這是不可混雜的。

五、（善）心一境性（cittaikâgratā），稱定為心，是依此心一境性而來的。

六、八勝處的勝處（abhibhvāyatana）；

七、八解脫的解脫（vimokṣa）；

八、十遍處的遍處（kṛtsnayātana）；

九、四無量的無量（appamāṇa），都是定學。

2、「佛法」時期──禪是殊勝的，三摩地是泛通一般的

（1）禪

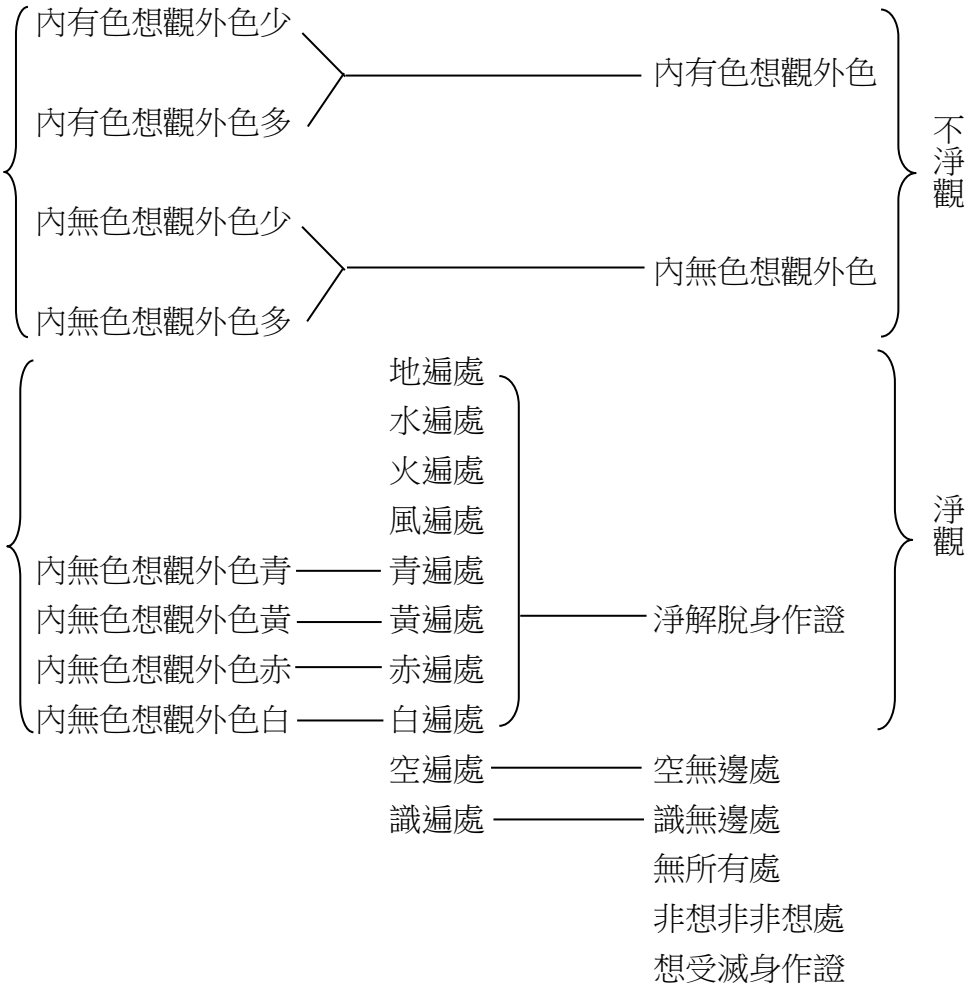
論定學，不外乎九次第定──四禪，四無色定，滅盡定，而「佛法」重在禪，釋尊就是依第四禪而成佛，依第四禪而後涅槃的。因為在定學中，禪是身心調和，四禪以上是偏重於心的；禪是寂靜與明慮最適中的，初禪以前心不寂靜，四禪以上心不明了（一直到似乎有心又似乎無心的境地）。

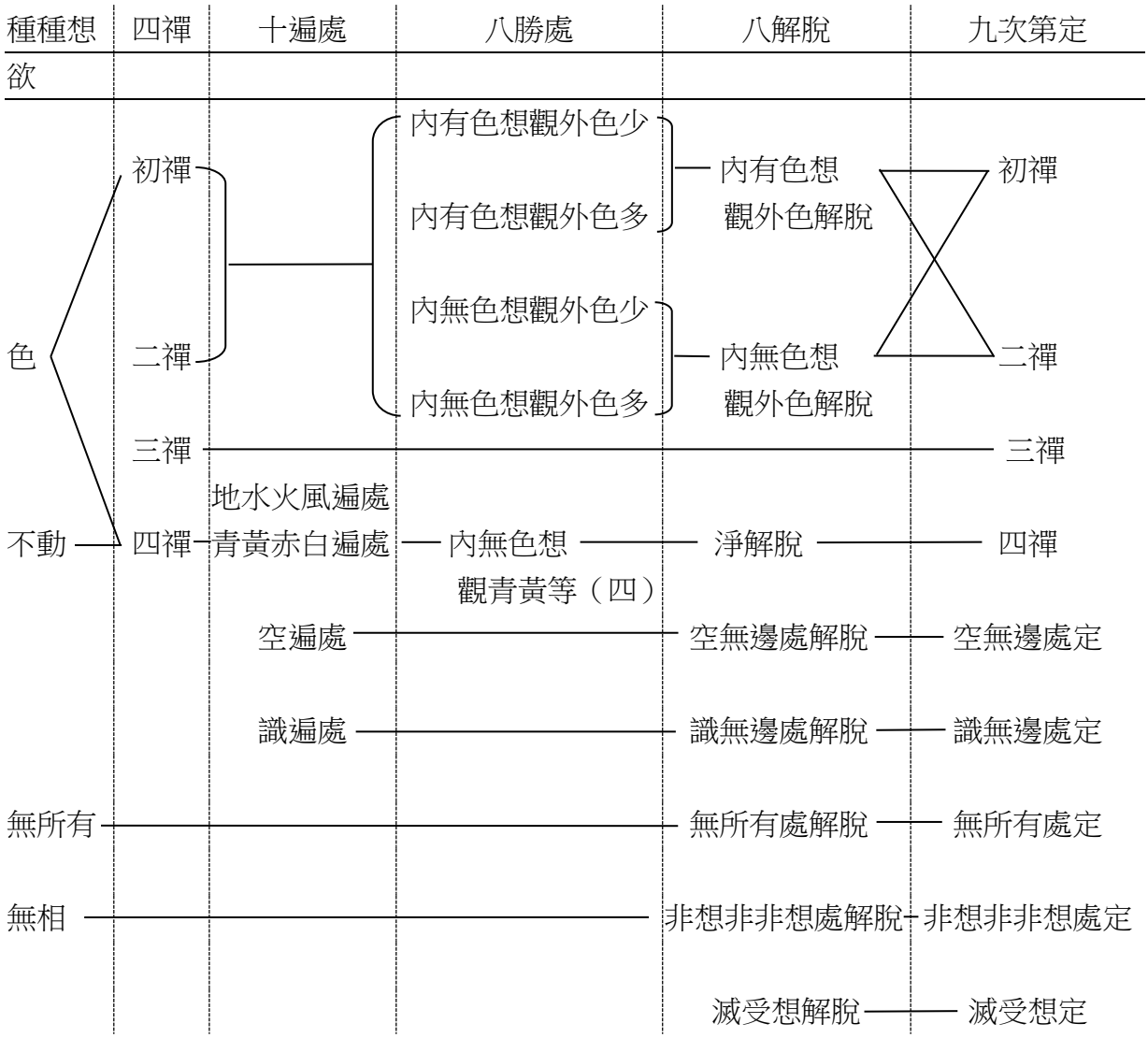
（2）三摩地

在「佛法」中，禪是殊勝的，三摩地是泛通一般的。所以在定學的類別中，如「有尋有伺」等三三摩地；「空、無相、無願」三三摩地；電光喻三摩地，金剛喻三摩地，都是通稱為三摩地的。

3、「大乘佛法」時期──三摩地一詞，含義極廣

也就因此，在「大乘佛法」中，菩薩所修的定，如般舟三昧等，或依修法，或依定心功德，或約譬說，成立更多的三摩地，如《般若經》的百八三昧等。修得三摩地，有止（śamatha）也有觀（vipaśyanā）。說到觀，有世俗的事相觀（如觀五蘊），假想觀（如觀不淨）；勝義觀（如觀空無我），所以三摩地一詞，含義極廣。這些，對於定學的理解，是不可不知，不可誤解的！


內有色想觀外色少
內有色想觀外色多
內有色想觀外色
內無色想觀外色少
內無色想觀外色多
內無色想觀外色
不淨觀
地遍處
水遍處
火遍處
風遍處
內無色想觀外色青
青遍處
內無色想觀外色黃
黃遍處
內無色想觀外色赤
赤遍處
內無色想觀外色白
白遍處
淨解脫身作證
空遍處
空無邊處
識遍處
識無邊處
無所有處
非想非非想處
想受滅身作證
淨觀


種種想
欲
四禪
十遍處
八勝處
八解脫
九次第定
色
不動
初禪
二禪
三禪
四禪
地水火風遍處
青黃赤白遍處
內有色想觀外色少
內有色想觀外色多
內無色想觀外色少
內無色想觀外色多
內無色想
觀青黃等（四）
內有色想
觀外色解脫
內無色想
觀外色解脫
淨解脫
初禪
二禪
三禪
四禪
空遍處
識遍處
無所有
無相
空無邊處解脫
識無邊處解脫
無所有處解脫
非想非非想處解脫
滅受想解脫
空無邊處定
識無邊處定
無所有處定
非想非非想處定
滅受想定