

yuán qǐ
缘起

zhè běn liù miǎo mén lüè shì shì lù zǐ tái zhì zhě dà shī suǒ shù liù miǎo mén jí shì chán bō luó mì de bù fēn
这本《六秒门略释》，是路子天台智者大师所述《六秒门》及《释禅波罗密》的部分
nèi róng xiě cǐ shū de mù dì zhǔ yào shì wèi le chū xué zhǐ guān de xíng zhě néng yǒu yí gè fāng biàn jiǎn míng de xià
内容。写此书的目的是，主要是为了初学止观的行者，能有一个方便，简明的下
shǒu chù
手处。

liù miǎo mén shì tái sān bù zhǐ guān zhī yī qí tā liǎng bù shì shì chán bō luó mì jí mó hē zhǐ guān
《六秒门》，是天台三部止观之一，其他两部是《释禅波罗密》及《摩诃止观》。
xiǎng zài jìn yí bù kuī tàn zhǐ guān de ào mì kě xiáng xì yán dú cǐ sān bù shū bì néng wú zhǐ guān fǎ mén yǒu suǒ chéng jiù
想再进一步窥探止观的奥秘，可详细研读此三部书，必能於止观法门有所成就。

zhè cì néng shùn lì chū shū hái yào gǎn xiè cān yǔ jiào duì dé jìng xìng jìng jué jìng xiāng jìng jiàn jìng xíng jìng yuàn
这次能顺利出书，还要感谢参与校对得净性、净觉、净相、净见、净行、净愿
jìng dìng děng shī xiōng hé fēng miàn shè jì de jìng jiàn shī xiōng
、净定等师兄，和封面设计的净见师兄。

zuì hòu jiāng cǐ shū de gōng dé huí xiàng yī qiè fǎ jiè zhòng shēng zǎo rì chéng fó bìng yuàn fó fǎ jiǔ zhù shì jiān
最后，将此书的功德，回向一切法界众生早日成佛，并愿佛法久住世间。

liù miǎo mén lüè shì
六秒门略释

mù lù
目录

shù yī xiū shù èr zhèng shù sān yī shù wèi miǎo mén
一，数（一）修数（二）证数（三）依数为秒门

suí yī xiū suí èr zhèng suí sān yī suí wèi miǎo mén
二，随（一）修随（二）证随（三）依随为秒门

zhǐ yī xiū zhǐ èr zhèng zhǐ sān yī zhǐ wèi miǎo mén
三，止（一）修止（二）证止（三）依止为秒门

guān yī xiū guān èr zhèng guān sān yī guān wèi miǎo mén
四，观（一）修观（二）证观（三）依观为秒门

zhù yī jiǔ xiǎng
注一：九想

zhù èr bā niàn
注二：八念

zhù sān shí xiǎng
注三：十想

zhù sì bā bèi shě
注四：八背舍

zhù wǔ bā shèng chù
注五：八胜处

zhù liù shí yī qiè chù
注六：十一切处

zhù qī jiǔ cì dì dìng
注七：九次第定

zhù bā shī zǐ fèn xùn sān mèi
注八：狮子奋迅三昧

zhù jiǔ chāo yuè sān mèi
注九：超越三昧

五，还（一）修还（二）证还（三）依还为秒门

六，净（一）修净（二）证净1。相似证2。真实证（三）依净为秒门

六秒门略释

六秒门被列为《亦世间亦出世间禅》。就是说修六秒门中的方法，你可以得到世间的果报，也可以得到出世间的果报，因为它通世间也通出世间。世间是指两种凡夫的境界，即凡夫、外道。出世间是指三种圣人的境界，即声闻、愿觉及菩萨。我们在修行时，随用同样的法门，却因观念的不同、发心的不同，而又不同的成果，也因此六秒门又成为《不定止观》。

一，数

（一）修数

从一到时，把心能放在呼吸上，吸气时数或吐气时数。

第一阶段——根本用不上功夫，失散乱心的状况。

第二阶段——数息时，数目时断时续，妄念纷飞，开始集中注意力来克服念头。

第三阶段——数息时，数目已能连续不断，但仍有许多妄想杂念，伴住数息的正念。

第四阶段——数息时，正念不断，杂念减少。

第五阶段——数息时，已不再有任何妄想杂念，只有清静的正念，但仍有数息的我，被数息的呼吸，和数息的数字这些观念。

第六阶段——忘了数字和呼吸，没有主观与客观的界限、人、我对立的观念，开始与定相应。

第七阶段——超越一切感觉，观念的境界，已无身、心世界、时间、空间等觉手，是真正的定境。

（二）证数

心已能专注从一到市的助于数息缘上（即第五阶段）。此时心已慢慢转微细，觉息很粗，不想再数，便能舍数随息。

yī shù wèi miǎo mén
(三) 依数为秒门

xíng zhě yìn shù xī gù néng shēng chū sī chǎn sì wǔ liáng xīn sī wù sè dìng ruò wú zuì hòu fēi xiǎng fēi fēi fēi xiǎng néng
行者印数息故，能生出私产，四五良心斯物色定。若於最后非想非非飞想，能
jué zhī fēi shì niè pán shì rén bì dìng dé sān chéng dào
觉知非是涅槃，是人必定得三乘道。

èr suí
二、随

xiū suí
(一) 修随

zhèng dào shù xī shí hū xī yǔ yào shù niàn tóu jí shù mù zì pèi hé dé fēi cháng hǎo shù xī jué de yú kuài yì shù xī yě
证到数息时，呼吸与要数念头及数目字配合得非常 好，数息觉得愉快、易数、息也
shùn chāng
顺畅。

jiē zhù xí yǔ xī niàn yuè lái yuè xì huì jué de zhè xiē shù zì hěn lèi zhuì ér zì rán qì shě cǐ shí yī xīn yǔ xī shàng
接著席与心念越来越细，会觉得这些数字很累赘，而自然弃舍。此时，一心与息上，
suí zhù xī de chū rù ér ān xīn qí zhōng yì wǔ fēn sǎn
随著息的出入，而安心其中，意五分散。

èr zhèng suí
(二) 证随

jiàn jiàn xīn niàn yǔ xī xiāng yī sì hū hé wèi yī tǐ gù xī de cháng duǎn děng liǎo liǎo fēn míng xī biàn quán shēn liú
渐渐，心念与息相依，似乎和为一体，故息的长短等，了了分明，息遍全身流
tōng chū rù yì qīng xī jué zhī yīn cǐ yǒu yī zhǒng tián rán níng jìng de gǎn jué
通出入，亦清晰觉知，因此有一种恬然凝静的感觉。

yóu wú xīn niàn shì suí zhù xī de liú tōng chū rù ér yí dòng gù chí jiǔ huì yǒu yī zhǒng pí juàn de gǎn jué cǐ shí jué suí wèi
由於心念是随著息的流通出入而移动，故持久会有一种疲倦的感觉。此时，觉随为
cū xīn yàn yù shě dāng shě suí xiū zhǐ
粗，心厌欲舍，当舍随修止。

sān yī suí wèi miǎo mén
(三) 依随为秒门

xíng zhě yīn suí xī gù néng chū shēng shí liù tè shèng zhù shēn guān qì shě bú zhù fēi xiǎng fēi fēi xiǎng néng dé niè
行者因随息故，能出生十六特胜（注），深观弃舍，不著非想非非想，能得涅槃。
pán
磐。

zhù shí liù tè shèng
(注) 十六特胜

tè shèng fó wèi chū shì qián wài dào xiū sì chán bā dìng bú chū shēng sǐ rú lái chéng dào hòu jiào xiū cǐ guān dé dào
特胜——佛未出世前，外道修四禅八定不出生死。如来成道后，教修此观，得道
wú liàng
无量。

lìng yǒu yī lèi zhòng shēng tān yù jì bó yàn wù xīn zhòng zuò bú jìng guān shēng dà yàn huàn yīn zēng wù cǐ shēn ér gù
另有一类众生，贪欲既薄，厌恶心重，做不净观，生大厌患，因憎恶此身而雇
rén zì hài fó yīn cǐ gào shě bú jìng guān gèng xiū shèng fǎ fǎ míng shí liù tè shèng yīn shí liù tè shèng yǒu dìng yǒu
人自害。佛因此告舍不净观，更修胜法，法名十六特胜。因十六特胜，有定，有
guān yǐ xī lè děng guān wú zì hài zhī guò ér yǒu shí guān xiū zhī kě yǐ dé dào gù míng tè shèng
观，以喜乐等观，无自害之过，而有实观，修之可以得道，故名特胜。

yī zhī xī rù }
一、知息入 } cǐ duì shù xī
èr zhī xī chū }
二、知息出 } 此对数息。

xíng zhě cóng shù xī zhōng jí diào xī mián mián yī xīn yī suí wú xī xī ruò rú shí zhī cóng bí duān rù zhì qí ruò chū shí zhī cóng qí chù zhì bí rú shì yī xīn zhào xī
行者从数息中，即调息绵绵，一心依随於息，息若如时，知从鼻端入至脐，若出时，知从脐处至鼻，如是一心照息。

biàn zhī
便知：

1. rù xī shí cū chū xī shí xì (rù qì lì jí gù xiāng cū chū xī sè chí gù xì)
入息时粗，出息时细。（入气利急，故相粗，出息涩迟，故细。）
2. rù xī shí qīng chū xī shí zhòng (rù qì jì zài nèi jí lìng tí qīng chū xī shí tǐ wú fēng qì zé jué tǐ zhòng)
入息时轻，出息时重。（入气既在内，即令提轻，出息实体无风气，则觉体重）
3. rù xī shí huá chū xī shí sè (xī cóng wài lái fēng qì lì gù zé huá cóng nèi chū chuī nèi zǐ huì sài zhū máo kǒng zé sè)
入息时滑，出息时涩。（息从外来，风气利故，则滑。从内出吹，内滓秽塞诸毛孔，则涩。）
4. rù xī shí lěng chū xī shí nuǎn (xī cóng wài lái lěng qì ér rù gù lěng xī cóng nèi chū chuī nèi rè qì ér chū gù nuǎn)
入息时冷，出息时暖。（息从外来，冷气而入，故冷。息从内出，吹内热气而出，故暖。）
5. rù xī shí jìn chū xī shí jiǔ (xī rù jì lì zé yì jìn gù jìn xī chū sè zé nán jìn gù jiǔ)
入息时近，出息时久。（息入既利，则易尽，故近。息出涩则难尽，故久。）
jì míng xīn zhào xī hòu zhèng dìng shí zé xīn yǎn kāi míng jiàn shēn sān shí liù wù pò ài jiàn mǎn cǐ jí shì tè shèng shèng wú shù xī suí xī zhī shí jí jué zhī cǐ xī wú cháng mìng yī wú xī yǐ xī wèi mìng yī xī bú hái jí biàn wú mìng zhī xī wú cháng jí bú shēng ài zhī xī fēi wǒ jí bú shēng jiàn wú wú cháng jí bú shēng mǎn
既明心照息，后证定时，则心眼开明，见身三十六物，破爱、见、慢，此即是特胜，胜於数息。——随息之时，即觉知此息无常，命依於息，以息为命，一息不还，即便无命。知息无常，即不生爱，知息非我，即不生见，悟无常，即不生慢，从出修，已能破诸结使，故不同数息。

三、zhī xī cháng duǎn cǐ duì yù jiè dìng 知息长短——此对欲界定。

chū de dìng shì jí jué xī zhōng cháng duǎn zhī xiāng
出的定势，即觉息中，长短之相：

1. jué rù xī cháng chū xī duǎn (xī jìng zhù wú nèi xì suí xīn rù gù rù zé zhī cháng xīn jì bú yuán wài gù chù zé zhī duǎn)
觉入息长、出息短。（心静住於内，细随心入，故入则知长。心既不缘外，故处则知短。）
2. jué xī cháng zé xīn xì jué xī duǎn zé xīn cū (xīn xì zé xī xì xī xì zé rù cóng bí zhì qí wēi nuǎn ér cháng xīn cū zé xī cū xī cū zé rù cóng bí zhì qí jí jí duǎn)
觉息长则心细，觉息短则心粗。（心细则息细，息细则入从鼻至脐，微暖而长，心粗则息粗，息粗则入从鼻至脐，急疾短。）
3. xī duǎn gù xīn xì xī cháng zé xīn cū (xī jì zhuǎn jìng chū xī cóng qí zhì xiōng jí jìn rù xī cóng bí zhì yàn jiàn jí zhī jìn cǐ zé xīn cū gù jué xī cháng)
息短故心细，息长则心粗。（心既转静，出息从脐至胸即尽，入息从鼻至咽件，即知尽，此则心粗，故觉息长。）
4. duǎn zhōng jué cháng zé dìng xì cháng zhōng zhī duǎn zé shì cū (rú xī cóng bí zhì xiōng zé jìn cǐ xíng wài suī duǎn ruò jiǔ jiǔ fāng zhī qí cǐ zé xíng wài duǎn ér shì jié cháng gù duǎn zhōng jué cháng zé dìng xì rú xīn cū xī cóng bí zhì qí dào lǐ jí cháng ér shí jié chǎng xīn cū qì xí xíng jí gù)
短中觉长则定细，长中知短则是粗。（如息从鼻至胸则尽，此行外虽短，若久久方知脐，此则行外短，而是节长，故短中觉长，则定细。如心粗，息从鼻至脐，道理极长，而时节广，心粗气息行疾故。）
ruò zhèng yù jiè dìng shí yí shì dìng míng jìng dōu bú jué zhī xī zhōng xiàng mào jīn guān xī cháng duǎn zhī yóu xīn shēng miè bù dìng gù zé xī cháng duǎn xiàng mào fēi yī dé cǐ dìng shí jué wú wú cháng zhuǎn gèng fēn míng gù shèng wú yù jiè dìng
若证欲界定时，宜是定明净，都不觉知，息中相貌。今观息长短，知由心生灭不定故，则息长短，相貌非一，得此定时，觉悟无常，转更分明，故胜於欲界定。

sì zhī xī biàn shēn duì wèi dào dì dìng 四、知息遍身——对未到地定。

fā wèi dào dì shí jiàn jiàn jué shēn rù yún yǐng jué chū rù xī biàn shēn máo kǒng cǐ shí yě zhī xī cháng duǎn xiāng děng
发未到地时，渐渐觉身入云影，觉出入息遍身毛孔，此时也知息长短相等。
jiàn xī rù wú jī jù chū wú fēn sǎn wú cháng shēng miè jué shēn kòng jià bú shí shèng miè chà nà bú zhù sān shì hé
见息入无积聚，出无分散，无常生灭，觉身空假不实，省灭刹那不住，三事和

hé gù yǒu dìng shēng sān shì jì kòng zé dìng wú suǒ yī zhī kòng bú kòng wú dìng zhōng bú zhù jí pò gēn běn wèi
合，故有定生，三事既空，则定无所依，知空不空，於定中不著，即破根本未
dào dì
到地。

wèi dào dì dìng zhōng zhí jué shēn xiāng mǐn rán rú xū kōng shí yǒu shēn xī dàn yǐ yǎn bú kāi gù bú jué bù jiàn jīn
未到地定中，直觉身相，泯然如虚空，实有身息，但以眼不开故，不觉不见，今
tè shèng zhōng guān shēn xī wú cháng shēng miè gù shèng wú wèi dào dì dìng
特胜中，观身、息无常生灭，故胜於未到地定。

wǔ chū zhū shēn xíng duì chū chán jué guān zhī
五、除诸身行——对初禅觉观支。

yīn jué xī biàn shēn fā dé chū chán xīn yǎn kāi míng jiàn shēn sān shí liù wù chòu huì kě è cǐ shí jí zhī sān shí liù wù
因觉息遍身，发得初禅，心眼开明，见身三十六物，臭秽可恶，此时即知三十六物
yóu sì dà yǒu tóu děng liù fēn yī yī fēi shēn sì dà zhī zhōng gè gè fēi shēn cǐ jí shì chú yù jiè shēn
，由四大有，头等六分，一一非身，四大之中，各各非身，此即是除欲界身。於欲界
shēn zhōng qǐ zhǒng zhǒng shàn è xíng jīn jiàn shēn bú jìng zé bú zào shàn è zhū yè gù míng chú shēn xíng
身中，起种种善恶行，今见身不净，则不造善恶诸业，故名除身行。

wú yù jiè shēn zhōng qiú sè jiè sì dà bù kě dé míng chú chū chán shēn yǒu sè jiè zào sè zhě shì cóng wài lái wèi cóng
於欲界身中，求色界四大不可得，名除初禅身。有色界造色者，是从外来，为从
nèi chū wèi zài zhōng jiān zhù rú shì guān shí bì jìng bù kě dé dàn yī diān dǎo yì xiǎng gù rú shì dì guān bù dé jí
内出，为在中间住，如是观时，毕竟不可得，但一颠倒忆想故，如是谛观不得，即
shì chú chū chán shēn shēn chú gù shēn xíng jí miè jué shēn sān shí liù wù xū jiǎ bú shí míng jué zhī sì dà zào sè
是除初禅身，身除故，身行即灭。觉身三十六物，虚假不实，名觉。知四大造色

cǐ shēn jí cóng shēn fēn shēng zhū shēn xíng jiē bù kě dé míng guān rú shì guān xíng néng chū zhū jié shǐ gù shèng
、此身及从身分生诸身行，皆不可得，名观。如是观行，能出诸结使，故胜
wú chū chán jué guān zhī
於初禅觉观支。

liù shòu xǐ duì chū chán xǐ zhī
六、受喜——对初禅喜支

wú jué guān zhī zhōng yǐ yǒu guān xíng pò xī dá jué guān xìng kòng dāng zhī cóng jué guān shēng xǐ yì kòng jí wú xǐ
於觉观支中，以有观行破析，达觉观性空。当知从觉观生喜亦空，即於喜
zhōng bú zhù wú zhū guò zuì gù shuō shòu xǐ rú zhēn shì zhī jiàn dé zhēn fǎ kōng xǐ gù shuō shòu xǐ gēn běn
中不著，无诸过罪，故说受喜。如真是知见，得真法空喜，故说受喜。（根本
chán zhōng xǐ zhī wú guān huì zhào le duō shēng fán nǎo gù bù yīng shòu
禅中喜支，无观慧照了，多生烦恼，故不应受。）

qī shòu lè duì gēn běn chán lè zhī
七、受乐——对根本禅乐支

zhī lè xìng kòng wú lè zhōng bú zhù wú lè guò zuì gēn běn chán lè zhī jì wú guān huì le zhōng duō rán gù bù
知乐性空，於乐中不著。无乐过罪。（根本禅乐支，既无观慧，了中多然，故不
yīng shòu
应受。）

bā shòu zhū xīn xíng duì gēn běn chán yī xīn zhī
八、受诸心行——对根本禅一心支

zhī cǐ yī xīn xū kuáng bú shí yī xīn fēi xīn jí bù gǎn zhù cǐ yī xīn bù yīng shòu
知此一心，虚诳不实，一心非心，即不敢著，此一心不应受。）

jiǔ xīn zuò xǐ duì èr chán nèi jìng xǐ
九、心作喜——对二禅内净喜。

jīn guān cǐ xǐ jí zhī xū kuáng bú shēng shòu zhù rú zhēn shí zhì shēng fǎ xǐ yì míng xǐ jué fēn jì cóng zhèng
今观此喜，即知虚诳，不生受著，如真实智，生法喜，亦名喜觉分。既从正
guān xīn shēng zhēn fǎ xǐ gù míng xīn zuò xǐ èr chán xǐ cóng nèi jìng fā yǐ wú zhì huì zhào le duō shòu zhù
观心，生真法喜，故名心作喜。（二禅喜从内净发，以无智慧照了多受著。）

shí xīn zuò shè duì èr chán yī xīn zhī
十、心作摄——对二禅一心支。

zhèng yǐ pò qián wěi xǐ shēng xǐ jué xī cǐ xǐ suī zhèng ér bù wú tōng dòng zhī guò jí yīng fǎn guān xǐ xìng jì zhī
正以破前伪喜，生喜觉息，此喜虽证，而不无通动之过，即应返观喜性，既知
kōng jì bì jìng dìng xīn bú luàn bú suí xī dòng gù yùn zuò shè
空寂，毕竟定心不乱，不随息动，故运作摄。

shí yī xīn zuò jiě tuō duì sān chán lè zhī
十一、心作解脱——对三禅乐支

sān chán yǒu biàn shēn zhī lè fǎn fù dé zhī duō shēng rǎn ài jí zhī cǐ lè cóng yīn yuán shēng kòng wú zì xìng xū
三禅有遍身之乐，反复得之，多生染爱，即知此乐，从因缘生，空无自性，虚
kuáng bú shí guān lè bú zhù xīn dé zì zài gù míng xīn zuò jiě tuō
诳不实，观乐不著，心得自在，故名心作解脱。

shí èr guān wú cháng duì sì chán bú dòng dìng
十二、观无常——对四禅不动定。

fán fū dé cǐ dìng shí duō shēng cháng xiǎng xīn shēng ài qǔ jīn ruò guān cǐ dìng shēng miè dài xiè yī qiè shì jiān
凡夫得此定时，多生常想，心生爱取。今若观此定，生灭代谢，一切世间，
dòng bú dòng fǎ jiē pò huài bù ān zhī xiāng gù míng guān wú cháng
动、不动法，皆破坏不安之相，故名观无常。

shí sān guān chū sǎn duì kòng wú biān chù dìng
十三、观出散——对空无边处定。

sǎn zhě sǎn sān zhòng sè
散者：散三种色。

chū sǎn zhě wèi chū lí sè xīn yǐ xū kōng xiāo sǎn zì zài bú wéi sè fǎ suǒ fù gù míng chū sǎn fán fū dé cǐ dìng shí
出散者，谓出离色心，以虚空消散自在，不为色法所缚，故名出散。凡夫得此定时
wèi shì zhēn kōng ān wěn xīn shēng qǔ zhù
，谓是真空安稳，心生取著。

jīn yán guān chū sǎn zhě xíng rén chū rù xū kōng chù shí jì zhǐ sì yīn shòu xiǎng xíng shí hé hé gù yǒu wú
今言观出散者：行人初入虚空处时，既指四阴（受、想、行、识）和合故友，无
zì xìng bù kě qǔ zhù suǒ yǐ zhě hé ruò yán yǒu chū sǎn shì xū kōng chū sǎn hái shì xīn chū sǎn ruò xīn chū sǎn
自性，不可取著。所以者何？若言有出散，是虚空出散？还是心出散？若心出散，
xīn wéi sān jì suǒ qiān guò qù yǐ xiè wèi lái wèi zhì xiàn zài wú zhù hé néng chū sǎn ruò shì xū kōng chū sǎn kòng
心为三际所迁，过去已谢，未来未至，现在无住，何能出散？若是虚空出散，空
shì wú zhī wú zhī zhī fǎ rú hé chū sǎn jì bù dé kòng dìng zé xīn wú shòu zhù shì míng guān chū sǎn
是无知，无知之法，如何出散？既不得空定，则心无受著，是名观出散。

shí sì guān lí yù duì shí wú biān chù dìng
十四、观离欲——对识无边处定。

yù yī qiè ài zhù wài jìng jiē míng wèi yù
欲：一切爱著外境，皆名为欲。

lí yù cóng yù jiè nǎi zhì kòng wú biān chù jiē shì xīn wài zhī jìng ruò xū kōng wèi wài jìng shí lái lǐng shòu cǐ kōng jì yǐ
离欲：从欲界乃至空无边处，皆是心外之境，若虚空为外境，识来领受此空，既以
kòng wèi suǒ yù jīn shí chù dìng yuán wú nèi shí néng lì wài kòng yù gù lí yù
空为所欲。今识处定，缘於内识，能力外空欲，故离欲。

ruò fán fū dé cǐ dìng wú huì yǎn zhào le wèi yán xīn yú shí fǎ xiǎng yīng zhēn shì ān wěn jí shēng rǎn zhù
若凡夫得此定，无慧眼照了，谓言心于识法响应，真是安稳，即生染著。

jīn yán guān lí yù zhě dé cǐ dìng shí jí guān pò xī ruò yán yǐ xīn yuán shí xīn yǔ shí xiǎng yīng dé rù dìng zhě cǐ
今言观离欲者：得此定时，即观破析，若言以心缘识，心与识响应，得入定者，此
shí bù rán hé yǐ gù guò qù wèi lái xiàn zài sān shì zhī jiē bú yǔ xiàn zài xīn xiāng yīng gù yún hé yán xīn yǔ sān shì
时不然。何以故？过去、未来、现在三世知，皆不与现在心相应故，云何言心与三世
shí xiāng yīng dìng fǎ chí xīn míng wèi shí dìng gù zhī cǐ shí dìng dàn yǒu míng zì xū kuáng bú shí gù míng lí yù
识相应？定法持心，名为识定。故知此时定，但有名字，虚诳不实，故名离欲。

shí wǔ guān miè duì wú suǒ yǒu chù dìng
十五、观灭——对无所有处定。

cǐ dìng yuán wú wèi fǎ chén xīn yǔ wú wèi xiāng yīng duì wú wèi fǎ chén fā shǎo shí gù fán fū dé zhī wèi zhī xīn miè
此定缘无为法尘，心与无为相应，对无为法尘，发少识故。凡夫得之，谓之心灭
shēn shēng ài zhù bù néng shě wèi zhī suǒ fù
，深生爱著，不能舍为之所缚。

jīn yán guān miè zhě dé cǐ dìng shí jí jué yǒu shǎo shí cǐ shí suī shǎo yì yǒu sì yīn hé hé wú cháng wú wǒ xū
今言观灭者：得此定时，即觉有少识，此时虽少，亦有四阴和合，无常、无我、虚
kuáng pì rú fèn huì duō shǎo jù chòu bù kě rǎn zhù shí míng guān miè
诳，譬如粪秽，多少俱臭，不可染著，识名观灭。

shí liù guān qì shě duì fēi xiǎng fēi fēi xiǎng chù dìng
十六、观弃舍——对非想非非想处定。

qì shě cóng chū chán yǐ lái dàn yǒu biàn shě wú yǒu liǎng shě gù wèi yǔ qì shě zhī míng jīn cǐ fēi xiāng jì yǒu
弃舍：从初禅以来，但有遍舍，无有两舍，故未与弃舍知名，今此非翔，既有
shuāng yǒu wú gù míng qì shě
双有无，故名弃舍。

fán fū dé cǐ dìng shí wèi wèi niè pán wú yǒu guān huì jué le bù néng shě lí
凡夫得此定时，谓为涅槃，无有观慧觉了，不能舍离。

jīn míng qì shě zhě dé cǐ dìng shí jí zhī sì yīn děng hé hé suǒ chéng dāng zhī cǐ dìng wú cháng kǔ kòng wú wǒ
今明弃舍者：得此定时，即知四阴等和合所成，当知此定，无常、苦、空、无我，
xū kuáng bú shí bú yǐn jǐ wèi niè pán shēng ān lè xiǎng jì shì kōng jì jí bù shòu zhù shì míng guān qì shě cǐ
虚诳不实，不饮几位涅槃，生安乐想。既是空寂，即不受著，是名观弃舍。此
shí èr zhòng qì shě yī zhě gēn běn qì shě èr zhě niè pán qì shě yǒng qì shēng sǐ
时二种弃舍，一者根本弃舍，二者涅槃弃舍，永弃生死。

xíng zhě èr shí shēn guān qì shě jí shǐ dé wù sān chéng niè pán
行者尔时深观弃舍，即使得悟三乘涅槃。

cǐ zhōng xì xiǎng jí shǐ huò dé ā luó hàn guǒ
此中细想，即使获得阿罗汉果。

jīn míng wù dào wèi bì yīng xū jù shí liù huò dé sān èr tè shèng jí biàn dé wù yòu lì gēn zhě chū suí xī shí jué
今明悟道，未必应须具十六。或得三二特胜，即便得悟，又利根者，初随息时，觉
wù wú cháng jí biàn wù dào cǐ suí rén bù dìng cóng chū yǐ lái jù fā gēn běn dǐng gù míng yì yǒu lóu yǐ wú lóu
悟无常，即便悟道，此随人不定，从初以来，俱发根本顶故，名亦有漏、以无漏
chán
禅。

yòu cǐ shí liù tè shèng kě duì sì niàn chū qián wǔ duì shēn zhōng wǔ duì shòu cì èr duì xīn hòu wǔ duì fǎ
又此十六特胜，可对四念初：前五对身、中五对受、次二对心、后五对法。

sān zhǐ 三，止

yī xiū zhǐ (一) 修止

xīn niàn suí xī de chū rù yuè lái yuè xì xì dào zuì hòu jī hū gǎn jué bú dào xī de jìn chū biàn dé zhǐ
心念随息的出入，越来越细，细到最后，几乎感觉不到息的进出，便得止。

zhèng zhǐ (二) 政止

yóu wú xīn niàn de jí zhōng bù shòu wài zài de gān rǎo gǎn jué qì guān jiàn jiàn shī qù fǎn yìng shēn tǐ yě gēn zhuī shì qū gǎn
由於心念的集中，不受外在的干扰，感觉器官渐渐失去反应，身体也跟著市区感
jué cǐ shí biàn néng yóu yù jiè shēn rù wèi dào dì dìng bù jiàn shēn xīn nèi wài xiàng mào ruò shì gōng fu shú liàn yòng
觉，此时便能由欲界身入卫到地定，不见身心、内外相貌，若是功夫熟练，用
dìng fǎ chí xīn shǐ qí rèn yùn bú dòng jiù néng rù chū chán ér zhèng zhǐ
定法持心，使其任运不动，就能入初禅而证止。

zhǐ jiù shì yī zhǒng dìng jìng zhǐ yǒu yī gè niàn tóu tíng zài nà biān yòng zhè ge niàn tóu guān zhào shì fǒu hái yǒu wēi xì de niàn
止就是一种定境，只有一个念头停在那边，用这个念头关照是否还有微细的念
tóu zài dòng ruò shì wáng niàn qǐ bú suí zhe wáng niàn zhuǎn zhǐ ràng tā shǎn guò qù dāng zhùyì lì yuè lái yuè qiáng
头在动，若是妄念起，不随着妄念转，只让它闪过去，当注意力越来越强，
wáng niàn de lì liang biàn yuè lái yuè ruò zuì hòu zhǐ shèng xià yī gè qīng wēi de gǎn jué dìng zài nà biān jiù shì yī xīn
妄念的力量便越来越弱，最后之剩下一个轻微的感觉定在那边，就是一心。

cǐ shí ruò niàn cǐ dìng suī néng de qīng ān jì jìng què bù néng duàn fán nǎo le tuō shēng sǐ jí bù zhù zhǐ qǐ guān
此时，若念此定虽能的轻安、寂静，却不能断烦恼，了脱生死，即不著止，起观
fēn bié
分别。

yī zhǐ wéi miào mén (三) 依止为妙门

xíng zhě yīn zhǐ xīn gù néng cì dì fǎ wǔ lún chán
行者因止心故，能次第法五轮禅。

dì lún sān mèi jí wèi dào dì
1. 地轮三昧——即未到地。

shuǐ lún sān mèi jí zhǒng zhǒng chán dìng shān gēn fā xiāng
2. 水轮三昧——即种种禅定山根发相。

xū kōng lún sān mèi jué yīn yuán wú xìng xū kōng
3. 虚空轮三昧——觉因缘无性虚空。

jīn shā lún sān mèi jí jiàn sī jiě tuō wú zhù zhèng huì rú jīn shā
4. 金沙轮三昧——即见思解脱，无著正慧，如金沙。

jīn gāng lún sān mèi jí dì jiǔ wǔ ài dào néng duàn sān jiè jié shǐ rù niè pán
5. 金刚轮三昧——即第九五碍道，能断三界结使，入涅槃。

sì guān 四， 观

yī xiū guān (一) 修观

xiū zhǐ shí xīn niàn guān zhào shì fǒu yǒu wáng niàn shēng qǐ yī yǒu wáng niàn shēng qǐ jí fáng xià dāng xīn niàn de lì liang
修止时，心念观照是否有妄念生起，一有妄念生起即房下，当心念的力量
dà guò wáng niàn de lì liang jiàn jiàn biàn néng zhèng zhǐ ér rù chū chán yīn zhèng zhì gù niàn tou kě yǐ jí zhōng qiě ān zhù
大过妄念的力量，渐渐便能证止而入初禅。因证至故，念头可以集中且安住
dé hěn hǎo suǒ yǐ niàn tou de lì liang jiù hěn qiáng xiū guān jí shì yùn yòng cǐ qiáng yǒu lì de niàn tou qǐ rèn hé yī zhǒng
得很好，所以念头的力量就很强，修观即是运用此强有力的念头，起任何一种
guān zhào
观照。

xiū guān de fāng fǎ
修观的方法——

- jiǔ xiǎng yòng cǐ duì zhì pò yù jiè fán nǎo zhù yī
1. 九想：用此对治，破欲界烦恼。（注一）
- bā niàn wéi chú xiū jiǔ xiǎng shí bù wèi xīn shēng zhù èr
2. 八念：为除修九想时，怖畏心生。（注二）
- shí xiǎng xiū cǐ shí xiǎng duàn sān jiè fán nǎo zhù sān
3. 十想：修此十想，断三界烦恼。（注三）
- bā bèi shě xiū cǐ guān duì zhì sān jiè gēn běn dìng zhōng jiàn zhù zhù sì
4. 八背舍：修此观，对治三界根本定中见著。（注四）
- bā shèng chù wéi wú zhū chán dìng guān yuán zhōng de zì zài zhù wǔ
5. 八胜处：为於诸禅定，观缘中的自在。（注五）
- shí yī qiè chū wèi yú guǎng chán dìng zhōng sè xīn lìng pǔ biàn zhù liù
6. 十一切出：位于广禅定中，色心令普遍。（注六）
- jiǔ cì dì dìng yǒu wú jiān cì ér shàng jìn de jiǔ zhǒng chán dìng zhù qī
7. 九次第定：有无间次而上进的九种禅定。（注七）
- zhèng rú shī zi fèn xùn sī de kuài sù jí shùn nì cì dì rù chū zhū chán lìng dìng guān fēn míng chún
8. 正如狮子奋迅似的快速。即顺逆次第，入初诸禅，令定观分明，纯
shú zēng gōng dé zhù bā
熟增功德。（注八）
- chāo yuè sān mèi wú zhū chán zhōng chāo yuè rù chū wéi dé wú ài zì zài jiě tuō zhù jiǔ
9. 超越三昧：於诸禅中超越入出，为得无碍自在解脱。（注九）

èr zhèng guān (二) 证观

rú guān shēn bú jìng kě yǐ tǐ huì dào bú jìng jiù shì lì yòng wài zài de shēn wéi suǒ guān de duì xiàng yǐ shēng qǐ bú jìng de xīn
如观身不净可以体会到不净，就是利用外在的身为所观的对象，以生起不净的心
niàn yǐ xīn niàn lái shuō shēn shì wài shì xīn shì nèi hái yǒu nèi wài duì lì de cún zài jí yī gè shì néng guān de xīn
念，以心念来说，身是外是，心是内，还有内外对立的存在：即一个是能观的心
yī gè shì suǒ guān de jǐng yī dàn yǒu le néng suǒ duì lì suǒ tǐ huì dào de jiù bù shì jué duì de zhēn lǐ yì hái wèi tǐ
，一个是所观的井，一旦有了能所对立，所体会到的，就不是绝对的真理，亦还未体
wù dào zhēn rú tǐ xìng wéi dǎ pò cì nèi wài xiāng duì de cún zài jiāng xīn fǎn huí lái guān cǐ néng guān de xīn shì rú hé shēng
悟到真如体性，为打破次内外相对的存在，将心返回来，观此能观的心是如何生
qǐ de biàn jìng rù hái de jiē duàn
起的。便境入[还]的阶段。

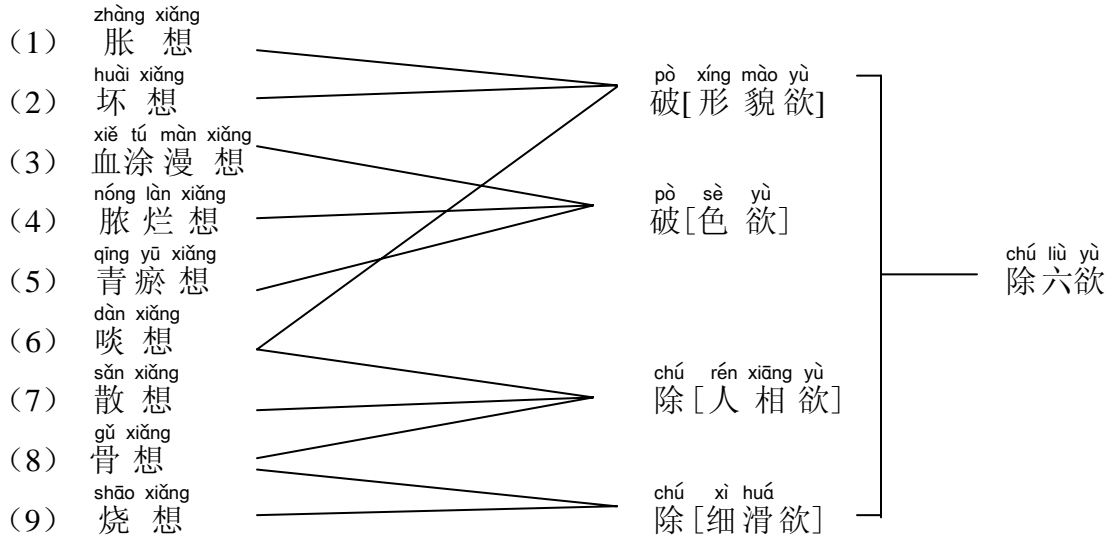
sān yī guān wéi miào mén (三) 依观为妙门

xíng zhě yīn guān néng shēng chū jiǔ xiǎng bā niàn shí xiǎng bā bèi shě bā shèng chù shí yī qiè chù jiǔ cì dì dìng
行者因观能生出九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、
shī zi fèn xùn sān mèi chāo yuè sān mèi děng zuì hòu zhèng dé niè pán gù míng wéi miào
狮子奋迅三昧、超越三昧等，最后证得涅槃，故名为妙。

zhù yī jiǔ xiǎng (注一)：九想

sǐ xiǎng qǔ wǒ suǒ ài rén ruò nán ruò tuō yī lù tǐ wò zhì dì shàng zuò sǐ shī xiǎng guān cǐ shī xīn shèn jīng
死想——取我所爱人，若男若，脱衣露体，卧置地上，作死尸想。观此尸，心甚惊
wèi pò ài zhù xīn wéi jiǔ xiǎng zhī qián fāng biàn
畏，破爱著心；为九想之前方便。

cǐ xiǎng pò [wēi yí zī tài yù]、[yán yǔ yīn shēng yù]。
此想破[威仪姿态欲]、[言语音声欲]。



zhù èr : bā niàn
(注二) : 八念

- (1) 念佛: niàn fó zhī wēi shén yǐ chú kǒng bù
念佛之威神，以除恐怖。
- (2) 念法: niàn zhèng fǎ zhī shèng miào yǐ chú kǒng bù
念正法之胜妙，以除恐怖。
- (3) 念增: niàn shèng zēng zhī yī bàn yǐ chú kǒng bù
念圣增之依伴，以除恐怖。
- (4) 念戒: niàn chí jiè zhī gōng dé yǐ chú kǒng bù
念持戒之功德，以除恐怖。
- (5) 念舍: niàn xíng shī zhī fú bào yǐ chú kǒng bù
念行施之福报，以除恐怖。
- (6) 念天: niàn shēng zhī lè guǒ yǐ chú kǒng bù
念生天之乐果，以除恐怖。
- (7) 念出入息: niàn xī dào zhī ān dìng yǐ chú kǒng bù
念息道之安定，以除恐怖。
- (8) 念死: niàn sǐ fǎ zhī cháng suí yǐ chú kǒng bù
念死法之常随，以除恐怖。

zhù sān : shí xiǎng
(注三) : 十想

- | | |
|--|---|
| (1) 无常想 — zǒng guān sān jiè yī qiè fǎ wú cháng tǐ
总观三界一切法无常(体)。 | shì jiàn dào
(示见道)
pò zhū xié jiàn dé shèng guǒ yòu wèi
破诸邪见，得圣果，犹未
lí yù wèi jiàn dào néng duàn fēn bié zhī zhí
离欲，为见道能断分别之执。 |
| (2) 苦想 — zǒng guān sān jiè yī qiè fǎ wú kǔ xiāng
总观三界一切法无苦(相)。 | |
| (3) 无我想 — zǒng guān sān jiè yī qiè fǎ wú wǒ yòng
总观三界一切法无我(用)。 | |
| (4) 食不净想 — bié guān wǒ shēn zhī wú wǒ
别观我身之无我。 | shì xiū dào
(示修道)
dé lí yín yù děng zhū fán nǎo
得离淫欲等诸烦恼，
wèi xiū dào néng duàn jù shēng zhī zhí
为修道能断俱生之执。 |
| (5) 一切世间不可乐想 — bié guān wǒ shēn zhī kǔ
别观我身之苦。 | |
| (6) 死想 — bié guān wǒ shēn zhī wú cháng
别观我身之无常。 | |
| (7) 不净想 — bié guān wǒ shēn zhī bú jìng
别观我身之不净。 | |

- (8) 断想——断诸结使，故名为断，得无漏道（有馀涅磐）。
- 二执均断，观过去，对用之无我。
- (9) 离想——离结使故，远诸烦恼，是名离想，
- （二涅磐方便门）。诸苦皆离，观现在，对相之苦。
- (10) 尽想——尽诸结使故，灭一切苦更不生故名为尽，
- 入涅磐时，灭五受众不复相续，是名尽想（无馀涅磐）。
- 不受后有，观未来，对体之无常。

shì wú xué dào
示无学道

jiǔ xiǎng yǔ shí xiǎng zhī bǐ jiào 九想与十想之比较

jiǔ xiǎng wèi zhē wèi de chán dìng wèi yín yù suǒ fù gù shí xiǎng néng chú miè yín yù děng sān dú jiǔ xiǎng rú fù zéi shí
九想为遮未的禅定，为淫欲所覆故；十想能除灭淫欲等三毒。九想如缚贼，十
xiǎng rù zhǎn shā jiǔ xiǎng wèi chū xué shí xiǎng wèi chéng jiù jiǔ xiǎng wèi yīn shí xiǎng wèi guǒ shì gù xiān jiǔ xiǎng
想入斩杀；九想为初学，十想为成就。九想为阴，十想为果，事故先九想，
hòu shì xiàng jiǔ xiǎng wèi wài mén shí xiǎng wèi nèi mén
后事项。九想为外门，十想为内门。

yǒu rén yán shí xiǎng jiǔ xiǎng tóng wèi lí yù jù wèi niè pán suǒ yǐ zhě hé
有人言：十想，九想，同为离欲，俱为涅磐。所以者何？

chū sǐ xiǎng dòng zhuǎn yán yǔ xū yú zhī jiān hū rán yī sǐ shēn tǐ zhǒng zhàng làn huái fēn sǎn gè gè biàn yì
初死想，动转、言语须臾之间，忽然一死；身体肿胀，烂怀分散，各各变异，
shì zé wú cháng
是则——无常。

ruò yǒu zhù cǐ shēn wú cháng huài shí shì jí wèi kǔ
若有著此身，无常坏时，是即为——苦。

ruò wú cháng kǔ wǔ dé zhī zài zé shì zé wú wǒ
若无常、苦，武得知再则，是则——无我

bú jìng wú cháng kǔ wú wǒ zé shì jiān bù kě lè
不净、无常、苦、无我，则——世间不可乐。

shí suī zài kǒu nǎo xián liú xià yǔ tuò hé hé chéng wèi ér yàn yǔ tǔ wú yì xià rù fù zhōng jí wèi fèn huì jí shì
食虽在口，脑涎流下，与唾和合成味，而咽与吐无异，下入腹中，即为粪秽，即是一
lí xiǎng
离想。

yǐ shì jiǔ xiǎng guān shēn wú cháng biàn yì niàn niàn jiē miè jí shì sǐ xiǎng
以是九想观身无常变易，念念皆灭，即是——死想

yǐ shì jiǔ xiǎng yàn shì jiān lè zhī fán nǎo duàn zé ān yǐn jì miè jí shì duàn xiǎng
以是九想厌世间乐，知烦恼断则安隐寂灭，即是——断想。

yǐ shì jiǔ xiǎng zhē zhū fán nǎo jí shì lí xiǎng
以是九想遮诸烦恼，即是——离想。

yǐ shì jiǔ xiǎng yàn shì jiān gù zhī cǐ wǔ yīn miè gèng bú fù shēng shì chù ān yǐn jí shì jìn xiǎng
以是九想厌世间故，知此五阴灭，更不复生，是处安隐，即是——尽想。

ruò shì xíng rén néng rú cǐ shàn qiǎo xiū xí jiǔ xiǎng jiù hé xiū xí bù xiǎng yí yàng néng duàn jiàn sī èr huò qù xiàng sān
若是行人能如此善巧修习九想，就和修习不想一样，能断见思二惑，趣向三
chéng dào
乘道。

zhù sì bā bèi shě yì míng bā jiě tuō zài yīn míng bèi shě guǒ mǎn zé míng jiě tuō
(注四)：八背舍——亦名八解脱。在因名背舍，果满则名解脱。

jiē
皆

nèi yǒu sè xiǎng guān wài sè jiě tuō
(1) 内有色想 观外色解脱：

nèi shēn yǒu sè xiǎng zhī tān wéi chú cǐ tān guān wài zhī bú jìng qīng yū dēng sè shì tān bú qǐ gù míng
内身有色想之贪，为除此贪，观外之不净青瘀等色，是贪不起，故名
jiě tuō cǐ chū jiě tuō yī chū chán dìng ér qǐ yuán yù jiè zhī sè
解脱。此初解脱依初禅定而起，缘欲界之色。

nèi wú sè xiǎng guān wài sè jiě tuō
(2) 内无色想 观外色解脱：

nèi shēn suī wú sè xiǎng zhī tān ér yù shǐ gèng wéi jiān láo guān wài zhī bú jìng qīng yū dēng sè shǐ bú qǐ tān
内身虽无色想之贪，而欲使更为坚牢观外之不净青瘀等色，使不起贪
gù míng jiě tuō cǐ yī èr chán ér qǐ yuán chū chán zhī sè
，故名解脱，此依二禅而起，缘初禅之色。

yuán
缘

jìng jiě tuō shēn zhèng jù zú zhù jiě tuō
(3) 净解脱身 证具足住解脱：

xīn jì diào róu xiǎng shēn pí ròu xiě suǐ bú jìng chú què wéi yǒu bái gǔ xì xīn gǔ rén ruò
① 心既调柔，想身、皮、肉、血、髓不净除却唯有白骨，系心骨人，若
wài chí sǎn shè zhī lìng hái shēn shè xīn gù jiàn bái gǔ liú guāng rú kē rú bèi néng zhǎo nèi wài
外驰散，摄之令还 深摄心故，见白骨流光，如珂如贝，能找内外
zhū wù shì wéi jìng bèi shě chū mén
诸物，是为净背舍初门。

yù
欲

guān gǔ rén sǎn miè dàn jiàn gǔ guāng qǔ wài jìng jié sè xiǎng ruò jīn gāng zhēn zhū gè yǒu
② 观骨人散灭，但见骨光，取外净洁色想，若金刚、真珠。。各有
qīng jìng guāng yào shì shí xíng zhě dé shòu xī lè biàn mǎn shēn zhōng zhèng sān chán shì míng
清净光耀，是时行者得受喜乐，便满身中（证三禅）是名
xiàng wài xún qiú jìng bèi shě biàn shēn lè gù míng wéi shēn zhèng dé shì xīn lè bèi shě wú yù
向外寻求净背舍。遍身乐故，名为身证，得是心乐，背舍五欲，
bú fù xī lè shì míng bèi shě zhèng sì chán jù zú yuán mǎn ér dé zhù wú cǐ dìng gù míng
不复喜乐，是名背舍（证四禅）。具足圆满，而得住於此定，故名
jù zú zhù cǐ dì sān jiě tuō wèi yī sì chán ér qǐ yì yuán yù jiè zhī sè suǒ yí zhě gè èr jiě tuō
具足住，此第三解脱位，依四禅而起，亦缘欲界之色，所异者个二解脱
wéi kě zēng zhī bú jìng sè cǐ wéi kě ài zhī jìng sè gù shì jìng guān
为可憎之不净色，此为可爱之净色，故是净观。

jiè
界

kòng wú biān wài jiě tuō
(4) 空无边外解脱：

bèi shě sè yuán wú liàng xū kōng chù wú xū kōng sī wéi jiě suī zhù dìng zhōng bú zhù xū kōng
背舍色，缘无量虚空处，於虚空思惟解。虽住定中，不著虚空
dìng
定。

yuán wú
缘无
sè jiè
色界

shí wú biān chù jiě tuō jí wú shí sī wéi shèng jiě suī zhù dìng zhōng bú zhù wú suǒ biān chù dìng
(5) 识无边处解脱：即於识思惟胜解。虽住定中，不著无所边处定。

jí wú
及无
lòu fǎ
漏法

shí suǒ yǒu chù jiě tuō yǐ dé wú suǒ yǒu chù dìng shí suī zhù dìng zhōng bú zhù wú suǒ yǒu chù dìng
(6) 识所有处解脱：已得无所有处定识，虽住定中，不著无所有处定。

fēi xiǎng fēi fēi xiǎng chù jiě tuō yǐ dé fēi xiǎng fēi fēi xiǎng chù dìng suī dìng zhōng bú zhù cǐ dìng
(7) 非想非非想处解脱：已得非想非非想处定，虽定中，不著此定。

miè shǒu xiǎng jiě tuō qì shě qián zhī fēi xiǎng fēi fēi xiǎng zhī suǒ yuán chú shòu jiàng xí xīn yǔ miè fǎ
(8) 灭首想解脱：弃舍前之非想非非想之所缘，除受降席，心与灭法

xiāng yīng miè fǎ chí xīn jì rán wú suǒ zhī jué shì míng miè shòu xiǎng jiě tuō
相应，灭法持心，寂然无所知觉，是名灭受想解脱。

fēi xīn
非心
xīn shù
心数
fǎ gù
法故
wú yuán
无缘

(注五)：把胜处——先已修治胜解，后方能起胜知胜见，故名胜处。

- (1) 内有色想观外色少胜处：以观道未增长，若观多色，则恐难摄持，故观少色。谓为观外色少，但观内身之不净，或观少许之外色清净。
- (2) 内有色想观外色多胜处：以观道未渐熟，多观外色无妨，谛观一死尸而至於十百千万之死尸，若观一膨胀时，悉观一切膨胀，观广大之外色清净，谓观外色多。
- (3) 内无色想观外色少胜处：观道渐为胜妙，虽观外色而内心不存色想，故日内无色想。观外色少之义，如第一胜处。
- (4) 内无色想观外色多胜处：内心不留色想，故日内无色想，观外色多之义，如第二胜处。
- (5) 青胜处：观处之青色，转变自在，使少为多，使多为少，於所见之青相，不起法爱。
- (6) 黄胜处：观黄色而不法执，如青胜处。
- (7) 赤胜处：观赤色如青胜处。
- (8) 白胜处：观白色如青胜处。

如
第
一
解
脱

如
第
二
解
脱

唯
净
观，
前
之
第
三
解
脱

(注六)：十一切处——即十遍处。观青黄赤白地水风或空识之十法，使其意义

周遍於一切处。

青黄赤白地水风把色遍处：四禅中摄，缘欲界。

空遍处：虚空处近色界，亦能缘色。於无色中，空遍一切，故立遍处。

识遍处：第四禅起超入识处。一切处中皆有识，能疾缘一切法，亦立遍处。

无所有初衷，无物可广，非想非非想处心钝，难得出祥令广大，故此二不名一切处。

(注七)：九次第定——离诸欲，离诸恶，不善法，有觉有观，离生喜乐，入初禅，

如是此地，入二禅，三禅，私产，司空定、灭受想定，是名九次第。

上来诸法门，既观行未熟，入禅时心又间故，不名次第定。行者定观之法，先

以成就，今於此中，修练既熟，能从一禅心起，刺入遗产，心心无件，不令一念

得入，如是乃至灭所想定，是名九次第定。

行者先当从浅至深，修练诸禅，定观之法，极令调柔利熟，然后总合定观

二种法门，以心齐入，善断法爱，自识其心，从处调心，入一禅，不令异念间杂，

rú shì nǎi zhì miè shòu xiǎng dìng xíng zhě ruò yòng cǐ xīn biān rù zhū chán fēi dàn cì dì tiào róu xīn wú zá jiān yì fù zēng
如是乃至灭受想定。行者若用此心遍入诸禅，非但次第调柔，心无杂间，亦复增
yì zhū chán gōng dé zhuǎn shēn wēi miào
益，诸禅功德，转深微妙。

zhù bā shī zi fèn xùn sān mèi xíng zhě fēi dàn néng xīn xīn cì dì cóng wú chū chán zhí zhì miè shòu yì néng
(注八)：狮子奋迅三昧——行者非但能心心次第，从於初禅，直至灭受，亦能
cóng miè shòu chū xiǎng dìng què rù fēi xiǎng rù zhì chū chán cǐ zé yǐ shī zi fèn xùn shàng lái zhū chán suǒ bù néng ěr
从灭受出想定，却入非想，入至初禅，此则以狮子奋迅。上来诸禅，所不能尔
gù shuō cǐ dìng wéi shī zi fèn xùn sān mèi
，故说此定为狮子奋迅三昧。

xíng zhě zhù cǐ fǎ mén jí néng fù què biān rù yī qiè zhū chán xūn zhū guān dìng xī lìng tōng lì zhuǎn biàn zì zài chū
行者住此法门，即能覆却遍入一切诸禅，熏诸观定，悉令通利，转变自在，出
shēng zhū shén sān mèi zhǒng zhǒng gōng dé shén zhì zhuǎn shèng
生诸神三昧，种种功德，神智转胜。

zhù jiǔ chāo yuè sān mèi xíng zhě yīn shī zi fèn xùn sān mèi nǐ shùn chū rù chāo yuè sān mèi
(注九)：超越三昧——行者因狮子奋迅三昧，逆顺出入超越三昧。
shēng wén zhī rén rù chāo yuè sān mèi dàn néng cóng chū chán chāo rù sān chán shàng bù néng chāo èr hé néng chāo
声闻之人，入超越三昧，但能从初禅，超入三禅，尚不能超二，何能超
sān pú sà bú èr cóng chū chán qǐ néng chāo rù shòu xiǎng dìng suí yì zì zài ruò sān zì zài ruò sān chéng rén rú
三？菩萨不二，从初禅起，能超入受想定，随意自在。若三自在，若三乘人，如
cǐ sān mèi jù zú xiū yī qiè fǎ mén shì shí guān dìng děng fǎ zhuǎn shēn míng lì gèng fù chū shēng bǎi qiān sān mèi
此三昧，具足修一切法门，是时观定等法，转深明利，更复出生，百千三昧，
gōng dé shēn hòu shén tōng měng lì
功德身后，神通猛利。

wǔ hái 五，还

xiū guān shí wú dìng xīn zhōng yǐ huì fēn bié guān wú wēi xì chū rù xī xiāng rú kōng zhōng fēng pí ròu jīn gǔ sān shí
修观时，於定心中，以慧分别，观於微细出入息相，如空中风，皮肉筋骨，三十
liù wù rú bā jiāo bú shí xīn shí wú cháng chà nà bú zhù wú yǒu wǒ rén shēn shòu xīn fǎ jiē wú zì xìng
六物，如芭蕉不实，心识无常，刹那不住，无有我、人、身、受、心、法，皆无自性
bù dé rén fǎ dìng hé suǒ yī
，不得人、法，定何所依？

dāng guān zhào gōng fu shēn xì shí jí néng tōng jiàn nèi wài zhī zhǒng zhǒng bú jìng wù chè jiàn yuán qǐ hé hé zhī shēn xīn
当关照功夫深细时，即能通鉴内外之种种不净物，彻见缘起和合之身心，
chà nà biàn yí bú zhù wú cháng wú wǒ jué shòu shì kǔ zhèng shēn shòu xīn fǎ sì zhǒng niàn chù pò jìng
刹那便异不住，无常、无我，觉受是苦。证身、受、心、法、四种念处，破净、
lè cháng wǒ sì zhǒng diān dǎo zhī jiàn
乐、常、我四种颠倒之见。

xiū hái (一) 修还

hái jí fǎn běn huán yuán
还，即返本还源

qián miàn zhǒng zhǒng guān fǎ shì yǐ néng guān de xīn zhì qù guān zhào zhǒng zhǒng jìng jiè zhèng jìng shí jí néng shèng
前面种种观法，是以能观的心智，去观照种种境界，证境时，即能胜
chù guān zhào de zhì huì jiàn zhǒng zhǒng jìng
处观照的智慧，见种种境。

jí zhī guān cóng xīn shēng ruò cóng xī jìng bù huì běn yuán yīng dāng fǎn guān guān xīn guān cǐ xīn cóng hé ér shēng tā
即知观从心生，若从析境，不会本源，应当反观观心。观此心从何而生？他
shí guān xīn shēng hái shì fēi guān xīn shēng cóng yī guān xīn yǐ guān xīn shēng hái shì fēi guān fēi fēi guān xīn shēng zài fǎn
时观心生，还是非观心生，从一关心以观心生，还是非观非非观心生，再返
zhào zhī xià jiē bù kě de jué chá néng guān zhī xīn fēi yǒu jí kòng néng guān zhī xīn jì rán shì kōng suǒ guān zhī jìng yì fēi
照之下，皆不可的，觉察能观之心非有即空。能观之心既然是空，所观之境亦非
yǒu gù xīn jìng shuāng wáng guī huán běn yuán
有，故心境双亡，归还本源。

zhèng hái
(二) 证还

cǐ shí zhì huì kāi fā zhèng jìng jiā shēn bú jiā gōng yòng ér néng rèn yùn zì rán fǎn zhào jìng zhì shuāng wáng zhī jìng jì rán
此时智慧开发，证境加深，不加功用而能任运自然，返照境智双亡之境。既然
néng guǎn suǒ guān dōu wú cǐ shí shě diào hái men ān xīn zài jìng
能管所观都无，此时舍掉还们，安心在净。

yī hái wéi miào mén
(三) 依还为妙门

xíng zhě ruò yòng huì xíng shàn qiǎo pò xī fǎn běn huán yuán shì shí jí biàn chū shēng kōng wú xiāng wú zuò sān shí
行者若用慧行、善巧破析，返本还原，是时即便出生空、无相、无作、三十
qī pǐn sì dì shí èr yīn yuán zhōng dào zhèng guān yīn cǐ dé rù niè pán hái wéi miào mén yì zài cǐ
七品、四谛、十二因缘、中道正观，因此得入涅槃。还为妙门，意在此。

liù jìng
六、净

yī xiū jìng
(一) 修净

xiū hái dào yī qiè kōng bù kě dé shí ruò néng jiàn dào xīn xìng běn jìng jiù shì xiū jìng guān yī qiè fǎ běn lái qīng jìng zhèng dào
修还到一切空不可得时，若能见到心性本净就是修净。观一切法本来清净，证到
xīn qīng jìng jiù kě zhuǎn yī qiè fǎ wéi jìng suǒ yǐ sè shòu xiǎng xíng shí dōu shì jìng wú shì xī miè wàng xiǎng
心清净，就可转一切法为净，所以色、受、想、行、识都是净。於是息灭妄想、
fēn bié wǒ zhí guān xīn de shí hou bù dé xīn jí zhū fǎ ér néng liǎo liǎo fēn bié yī qiè zhū fǎ suī fēn bié yī qiè fǎ
分别、我执。观心的时候，不得心及诸法，而能了了分别一切诸法。虽分别一切法，
què bú rǎn zhù yī qiè fǎ ér qù chéng jiù yī qiè fǎ zhè jiù shì zì xíng xìng qīng jìng yīn wéi yī qiè fǎ xìng kōng jiù néng rén
却不染著一切法，而去成就一切法，这就是自行性清净。因为一切法性空，就能人
zhū fǎ jiè bù jiàn yī qiè què néng tōng dá yī qiè fǎ ér guǎng zuò dù shēng de gōng zuò
诸法界，不见一切，却能通达一切法，而广作度生的工作。

èr zhèng jìng
(二) 证净

rú shì xiū shí zhèng dé yī qiè běn shì qīng jìng wú rǎn rú rú bú dòng zé néng chè jiàn zhū fǎ zhī běn xìng xīn huì xiāng yìng
如是修时，证得一切本是清净无染，如如不动，则能彻见诸法之本性，心慧相应
rén sān mèi zhèng shòu zé wú lóu huì kāi fā xiàn qián duàn sān jiè gòu jìn ér zhèng rù niè pán le tuō shēng sǐ
。人三昧正受，则无漏慧开发现前，断三界垢尽，而证入涅槃，了脱生死。

zhèng jìng yǒu liǎng zhǒng
证净有两种：

1. 相似证：就是好象是，而不是真的，可能已很接近，但它并不是真正的智慧。
yīn wéi píng cháng dú le yī xiē zhēn rú běn xìng de fó shū yī dàn zuò dào mǒu gè chéng dù jué xīn hěn píng jìng huò kōng
。因为平常读了一些真如本性的佛书，一旦坐到某个程度，觉心很平静或空
jìng xiàn qián zhè xiē tīng wén guò de fó fǎ cóng bā shí de zhǒng zǐ fú xiàn jiù zhí yǐ wéi kāi wù le
境现前，这些听闻过的佛法，从八识的种子浮现，就执以为开悟了。
2. 真是证：是真正的真的无漏慧。相士正坏事有漏的。

sān yī zhèng wéi miào mén
(三) 依正为妙门

xíng zhě ruò néng tì shì yī qiè zhū fǎ běn xìng qīng jìng èr chéng zhī rén dìng zhèng niè pán ruò shì pú sà jù shí xīn xīn
行者若能替是一切诸法本性清净，二乘之人，定证涅槃。若是菩萨，具十信心，
xiū xíng bú xī dé dà pú tí guǒ jìng wéi miào mén yì zài cǐ
修行不息，得大菩提果，净为妙门，意在此。

guān huán jìng sān zhě dōu shǔ guān zhī shì guān de duì xiàng céng cì jìng jiè bù tóng suǒ yǐ cái fēn chéng sān
观、环、净三者都属观，知识观的对象、层次、境界不同，所以才分成三，
tóng shí zhè sān zhǒng guān fǎ hái yǔ qí tā guān fǎ xiāng tōng liè biǎo wú xià
同时这三种观法还与其他观法相通，列表於下：

1. $\left\{ \begin{array}{l} k\grave{o}ng\ gu\bar{a}n \quad \quad \quad gu\bar{a}n \\ \text{空 观} \text{——} \text{观} \\ ji\grave{a}\ gu\bar{a}n \quad \quad \quad h\acute{a}i \\ \text{假 观} \text{——} \text{还} \\ zh\bar{o}ng\ gu\bar{a}n \quad \quad \quad j\grave{i}ng \\ \text{中 观} \text{——} \text{净} \end{array} \right.$

2. $\left\{ \begin{array}{l} gu\bar{a}n\ zh\bar{o}ng\ sh\bar{e}ng\ k\grave{o}ng \quad \quad \quad gu\bar{a}n \\ \text{观 终 生 空} \text{——} \text{观} \\ gu\bar{a}n\ sh\acute{i}\ f\check{a}\ k\grave{o}ng \quad \quad \quad h\acute{a}i \\ \text{观 实 法 空} \text{——} \text{还} \\ gu\bar{a}n\ p\acute{i}ng\ d\bar{e}ng\ k\grave{o}ng \quad \quad \quad j\grave{i}ng \\ \text{观 平 等 孔} \text{——} \text{净} \end{array} \right.$

3. $\left\{ \begin{array}{l} y\check{u}\ k\grave{o}ng\ s\bar{a}n\ m\grave{e}i\ xi\bar{a}ng\ y\grave{i}ng \quad \quad \quad gu\bar{a}n \\ \text{与 空 三 昧 相 应} \text{——} \text{观} \\ y\check{u}\ w\acute{u}\ xi\bar{a}ng\ s\bar{a}n\ m\grave{e}i\ xi\bar{a}ng\ y\grave{i}ng \quad \quad \quad h\acute{a}i \\ \text{与 无 相 三 昧 相 应} \text{——} \text{还} \\ y\check{u}\ w\acute{u}\ zu\grave{o}\ s\bar{a}n\ m\grave{e}i\ xi\bar{a}ng\ y\grave{i}ng \quad \quad \quad j\grave{i}ng \\ \text{与 无 作 三 昧 相 应} \text{——} \text{净} \end{array} \right.$

4. $\left\{ \begin{array}{l} y\acute{i}\ qi\grave{e}\ w\grave{a}i\ gu\bar{a}n \quad \quad \quad gu\bar{a}n \\ \text{一 切 外 观} \text{——} \text{观} \\ y\acute{i}\ qi\grave{e}\ n\grave{e}i\ gu\bar{a}n \quad \quad \quad h\acute{a}i \\ \text{一 切 内 观} \text{——} \text{还} \\ y\acute{i}\ qi\grave{e}\ f\bar{e}i\ n\grave{e}i\ f\bar{e}i\ w\grave{a}i\ gu\bar{a}n \quad \quad \quad j\grave{i}ng \\ \text{一 切 非 内 非 外 观} \text{——} \text{净} \end{array} \right.$