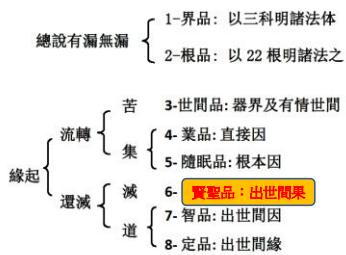


第六章 分別賢聖品

- 四諦與滅諦
- 入修方便：住戒修三慧
- 順解脫分：三賢
- 順決擇分：四善根
- 見道
- 修道
- 無學道

一、四諦與滅諦



二、入修方便

1.住戒修三慧

- ❖ 住戒：持戒調伏粗重煩惱
- ❖ 三慧：聞、思、修所成慧
- 聞所成慧：
 - 聽聞聖教，生起隨順無漏慧
 - 由語言文字生起對教法正確的了解
 - 正確觀念的初成
- 思所成慧：
 - 對教義深入了，正見養成，不變堅定的觀念
- 修所成慧
 - 依定起觀之慧

2.三清淨因

- 身心遠離
 - 身離惡友惡境
 - 心離不善尋思
- 喜足少欲(無貪為體)
 - 喜足：對已有之物能知足，不再多求。
 - 少欲：對未有者不生大希求
 - 喜足少欲無貪心所為體，通三界。不喜足、不少欲為欲貪。

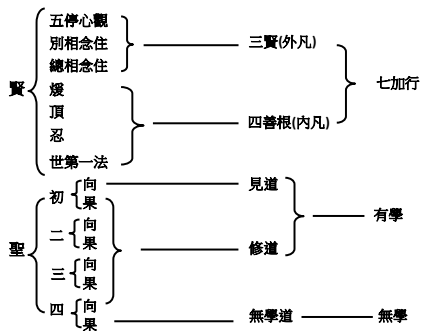
3.四聖種：

- 衣服喜足:糞掃衣
- 飲食喜足:常行乞食
- 臥具喜足:樹下坐
- 樂斷修:樂斷煩惱，樂修聖道
- 為生起聖道方便，故稱「聖種」。
- 前三為生具，後一為事業
- 相雖為出家所立，原則通於一切修行者
- 其他說法：糞掃衣、常行乞食、依樹下坐、服陳棄藥

三、順解脫分:外凡三賢

- 五停心觀
 - 不淨觀:對治欲貪
 - 慈悲觀:對治瞋心
 - 緣起觀:對治癡
 - 界分別:對治我見強者
 - 持息觀:對治散心強者
- 別相念住
- 總相念住

修行位次：七賢四聖



1. 五停心觀

- 五種止心的觀想，修「止」(因)成定(果)
- 五種修定的方法
- 定以「心一境性」為原則
- 不同的修定方法只是「所緣」不同

- 不淨觀：多貪眾生，觀色身不淨，以制欲貪(淫欲)。
- 慈悲觀：多瞋眾修慈悲觀，以長養悲心，對治瞋心。
- 緣起觀(因緣觀)：多癡眾生觀緣起。
- 界別分：我(身見)執重者修六界觀。
- 持息觀：多散眾生數出入息法散亂。
- 大乘中以念佛(觀想)觀取代界分別

1.2 不淨與持息

- ❖佛稱為「二甘露」門，甘露是不死藥。佛法以此譬喻不生滅的涅槃。
- ❖不淨相與息相可以是修定的所緣，依之攝心(修正)，對治煩惱。
- ❖也可轉成「慧觀」，和四念處相應而斷煩惱得解脫

1.2-1不淨觀

- 九想觀：觀想死屍
- 1. 青瘀想 5. 食噉想
- 2. 膿爛想 6. 血塗想
- 3. 變壞想 7. 分散想
- 4. 膨脹想 8. 骨鎖想
- 9. 散壞想

2.1-1不淨觀總別對治

- 別對治：
 - 青瘀想:別對治顯色貪
 - 食噉想:別對治形色貪
 - 膿爛想:別對治妙觸貪
 - 死屍想:別對治供奉貪(動作)
- 總對治
 - 骨鎖想總對治四貪

2.1-2 修習不淨觀

- 初習業位
 - 繫心自身一處，如足指、眉間、額等
 - 作九想觀，由一處骨鎖至全身骨鎖
 - 由自身骨鎖漸至骨鎖充滿十方
 - 再漸略而觀回自己一身白骨
- 已熟修位
 - 於己一身略足觀餘至略半頭骨繫另半頭骨
- 超作意位：
 - 唯繫心於一緣：眉間，湛然而住

1.2-2 持息念

- *Ānāpāna* 入出息。Ānā 入息，āpāna 出息
- 又稱「數息觀」，近對治散心，遠對治其他各種煩惱
- 有六因(又稱六妙門)
 - 數、隨、止、+觀、轉、淨
- 前三為修「止」(*samatha*/奢摩陀)，後三為修「觀」(*vipāśyanā*/毗婆舍那)
- 以「慧」為體，以「念」為助

1.2-2 (1)正修:六因(妙門)

1)數：

- 數息身：
 - 數入出息，五入五出，先數入再數出
 - 數入或出息，一入一出為一
 - 息身：一息的整段，清清楚楚
- 數目：
 - 由一數至十，不多不少，不可錯亂
 - 他說：初學者可以五為數
 - 少者不易攝心，多者為「數目」所亂
- 如有錯亂者從一再開始

1) 2.隨

- 俱舍論
 - 隨：心隨息自然而行，不可去控制氣息
 - 隨入息：感覺息入從鼻、喉、肺等至足指
 - 隨出息：感覺息入從鼻出至一寸、一尺等
- 阿含經
 - 在鼻孔前之觸覺，覺知息(身)之前、中、後，以攝心一觸，任息自由出入。

3).止

1. 俱舍：
 - 心止於一境：在鼻孔前之觸覺，覺知息(身)之前、中、後，任息來去如珠中縷。或止於眉間或足指。
 - 相似於阿含經的「隨」。
2. 阿含：
 - 相似定境起，能有喜和輕安

附論：九住心(瑜伽師地論)

- 第一階段：重在住心
 1. 內住：將心向內住於所緣
 2. 續住：心慢慢能持續住於所緣
 3. 安住：忘念一起，心一散，能立即察覺
 4. 近住：不起忘念，不向外散常，能先制服忘念
- 第二階段：重在伏煩惱(離欲惡不善法)
 5. 調順：不為外境(五欲)所誘惑(離五欲)
 6. 寂靜：以靜調伏內心的不善法—不正尋思和五蓋
 7. 最寂靜：尋思一起，立即調伏

- 第三階段：相似定境
 - 8. 專注一趣：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段
 - 9. 等持：專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住
- 定成就(未到地定)
 - 輕安樂：由心輕安起身輕安
 - 於所緣自在：隨時可以依所緣止心

4). 觀

- 從此以下為「觀」(*vipaśyanā*/毗婆舍那)的修學
- 以同一所緣(息)修觀
- 觀「息」(風大)為四大種所造色
- 四大種所造色→色等五境
- 由色進觀依色住之心、心所(受、想、行、識)
- 觀五蘊

5). 轉

- 轉入四善根之修習
- 由外凡轉入內凡
- 由觀息轉觀四念處

6)淨:入見道

2. 四念住觀

- 四念住觀:以聞思修三種慧為體
- 為依定(止)而起的根本慧觀(*vipāśyanā*/毗婆舍那)
- 觀身、受、心、法的不淨、苦、無常、無我，以對治「我執」所起的淨、樂、常、我四倒。
- 可分為兩種：
 - 別相念住:自相別觀和共相別觀
 - 總相念住

2.1 觀別相念住

- 自相別觀: 各別觀察身受心法之各各自性。
 - 身自性:能造大種與所造色—不淨
 - 受自性:受心所—苦
 - 心自性:心王(六識)—無常
 - 法自性:其餘法(其餘心所法、不相應行法、無為法等)—無我
- 共相別觀
 - 以一切法之共相，即無常(有為)、苦(有漏)、空無我(法)，各別觀察身、受、心、法。

2.2 雜緣作觀

- 不雜緣觀:唯觀身-不淨，受-苦，心-無常，法-無我。
- 雜緣作觀：唯「法」可作雜緣觀(依法為主而雜觀其他)
 - 二二合: a)身、法合觀為不淨、無我
 - b) 受、法→苦、無我
 - c) 心、法→無常、無我
 - 三三合: a)身、受、法
 - b) 身、心、法
 - c) 受、心、法
 - 四法合緣觀: 身、受、心、法

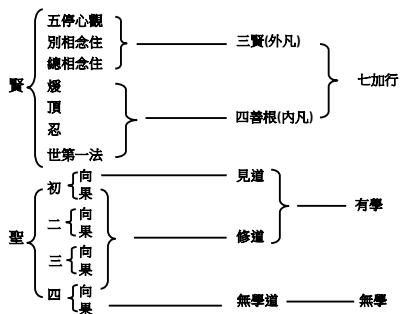
3.總相念住

- 總觀身、受、心、法→不淨、苦、無常、無我
- 前四法合緣觀為別相念住，此四法合緣觀為總相念住，為觀智純熟後之直觀。
- 入四善根：以諸法共相無常、苦、空無我總觀身、受、心、法。

四、順決擇分：四善根(加行)

- 暖、頂、忍、世第一法
- 為定中觀智成熟，即將見道之加行
- 善:無漏善，無漏智
- 根:能生、能成長之根本。

修行位次：七賢四聖



1.暖

- 以喻為名，無漏智生起之前相，如生火之前的暖相。
- 觀四諦十六行相
 - 苦諦:無常、苦、(我所)空、無我
 - 集諦:因、集、生、緣
 - 滅諦:滅、靜、妙、離
 - 道諦:道、如、行、出
- 分欲界和上二界，故為八諦32行相
- *行相：心所行之相，心取境時映於心中之境

2.頂

- 動善根中此法最勝，如人之頂，故名為頂
 - 暖、頂為「動善根」，有退墮之可能
 - 忍、世第一法為「不動善根」，不退於善根或惡趣
- 進退兩際如山頂，故名之為頂。
 - 向前入不退，向後則於退位
- 此二善初修時先觀法念住

3.忍

- 忍:認可，於認可四諦理中最勝，有「忍不墮惡趣」之說。
- 由初至後唯觀「法念住」
- 於下中品具觀四諦十六行相
- 中忍位減緣減行:減所緣(四諦)，減行相(十六行相)
- 上品忍位唯觀欲苦諦之一行相

3.1 減緣減行

- 第一週：從觀欲界苦諦之「無常行相」至上界道諦下之「行」而減去「出」。
- 從此每一週減去一個行相。
- 一行二剎那：第31週唯觀欲界苦諦下之其中一個行相，第32週再重觀同一行相。
- 以此一行二剎那入上品忍

3.2 「忍」之功德

- 六種不生
- 趣:惡趣不生：決定不墮三惡趣
- 生：無卵生、濕生，因此二生由愚癡性所引
- 處：不生無想天、北洲、大梵天
- 身：不生無根(無生殖器官)，有根無勢，俱二根。
- 有:不生第八有，色界天一處只受一生
- 惑：不生見惑

4.世第一法

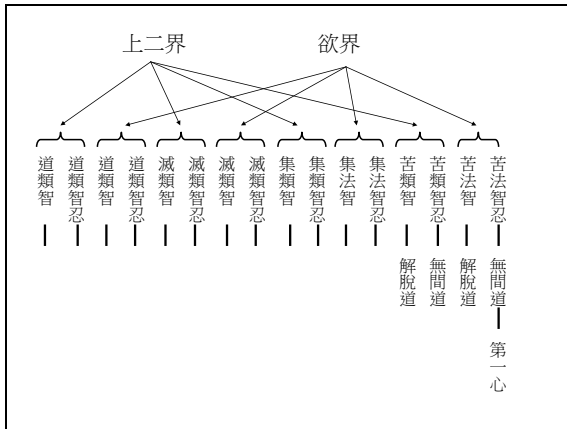
- 世間有漏的最後一心，為世間最勝
- 唯觀苦諦下之一行相
- 唯一剎那，下一剎那入見道，正性離生。
- 以上四善階以第六意識相應的「慧心所」為體

五 見道

- 見道為聖位的開始
- 從修而言，聖位有三道，即見道、修道和無學道
- 從果而言，有四果，即預流果(須陀洹)、一來(斯陀洹)、不還(阿那含)、無生(阿羅漢)

1 見道十六心(剎那)

- 世第一法時，唯觀欲界苦諦下一行相
- 至見道時，又開始廣觀，具觀上下八諦(欲界四諦和上二界四諦)。
- 每一諦下皆有「忍」與「智」二心，故共有十六心。
- 欲界稱為「法智」，上二為「類智」，以性質類似。
- 前十五心為見道(初果向)，第十六心入修道(初果)



- 忍:
 - 是認可四諦之真理
 - 此為無漏，前四善根之「忍」為有漏
 - 此「忍」無間正斷煩惱，故稱「無間道」
 - 所謂斷煩惱是斷與煩惱相連之「得」
- 智:
 - 証四諦之理，為「忍」之果
 - 使斷後之煩得永不再生起，故稱為「解脫道」
 -

2.(聖)諦現觀

- (諦)現觀：在定中發無漏慧，見實相斷煩惱稱為「現觀」。
- 此見道十六心即是「現觀」
 - 見現觀:無漏慧(第六意識)如實現見真諦
 - 緣現觀:無漏慧及相應之心所法(慧、定等)緣同一所緣。
 - 事現觀:無漏慧及相應之心所法+「道共戒的無表和生、住、異、滅等四不相應法。共成一事故。如知苦、斷集、証滅、修道。

3.漸現觀和頓現觀

- 漸現觀
 - 如上說，於現觀時必經十六心，次第各別觀四諦，稱為見四諦得道。
- 頓現觀
 - 以空無我之諸法共相集中觀滅諦而頓斷一切見煩惱，稱為見滅諦得道。
- 印順導師
 - 平時漸悟(忍)，現觀頓悟
- 大乘是頓現觀
 - 理頓、事漸、現觀頓

六、修道

- 修道：見道後進修而斷三界之修惑名「修道」。
- 皆位：初果，二果向、二果、三果向、三果，四果向。阿羅漢為無學道。
- 由欲界上上品煩至非想非非想，九地各有九品煩惱，共斷八十一品思惑。
- 斷各品煩惱時又有「無間道」-正斷和「解脫道」-不再生之分。

預流果

- 須陀洹(*srotapanna*)：預流果，初果。
- 預：入；流：聖道。入於聖道
- 斷三界一切見惑。三結：我見、戒禁取、疑。
- 極七返：七返天上人間。欲界和上二界之修惑能潤七生，之後入涅槃。

一來果

- 斯陀含：一來，一往來人天。
- 薄欲界貪瞋癡，已斷上中六品修惑，唯剩下三品。
- 此由初果進修斷修惑或經六番人天。

不還果

- 阿那含：不還，不來人間受生。
- 斷欲界七、八品者為不還向，斷第九品者為不還果。
- 阿那含死後，不再來欲界受生。
- 五下分結盡：身見、戒禁取、疑、欲貪、瞋。

無學道

- 阿羅漢(*arhat*)：無生，不再於三界受生。殺賊、應供、無生。
- 斷盡上二界之54品修惑，總說為五上分結：色貪、無色貪、掉舉、慢、無明。
- 以金剛喻定斷有頂最後一品煩惱。

慧解脫&俱解脫阿羅漢

- 慧解脫
 - 依七依定發無漏慧而得解脫者，因有一階定障未除
 - 依未到地發無漏慧得解脫者稱「全分慧解脫」阿羅漢。
- 俱解脫
 - 修得滅盡定之阿羅漢稱為定慧「俱解脫」阿羅漢。

第七章 分別智品(說明不同種種智)

- I. 忍、智、見
- II. 十智
- III. 十智行相
- IV. 諸智果德
 - I. 不共功德
 - II. 共功德

一見、忍、智

- 三者体性皆為慧心所，但以用有所不同
- 1. 見：慧心所而有推度之功用
 - 見道以前之有漏慧皆名為「見」，包括四善根之忍
- 2. 忍：推度後而深切的認可者
 - 見道即八忍八智之忍，有正斷煩惱之用
- 3. 智：認可後而能決斷者
 - 無漏慧名智，煩惱不再生起

二、十智

- 有漏
 1. 世俗智
- 無漏
 2. 法智
 3. 類智
 4. 苦智
 5. 集智
 6. 滅智
 7. 道智
 8. 盡智
 9. 無生智
 10. 他心智

1. 世俗智
 - 一般世間有漏之智
 - 生得慧、聞、思、修
2. 法智
 - 証真理之智，緣欲界四諦，使欲界見惑不再起
3. 類智
 - 類似於法智，緣上二界四諦，使其見惑不再起
4. 苦集滅道
 - 法智和類智之下再分苦、集、滅、道之四智

8. 盡智
 - 一切煩惱滅盡之智，証涅槃之智
 - 斷有頂第九品修惑之知
 - 為阿羅漢才有，不通前三果
9. 無生智
 - 一切煩惱斷後不再生起之智
10. 他心智
 - 依前法智、類智和道智而起的無漏他心智
 - 無漏他心智知他無漏心
 - 有漏他心智知他有漏心

三、十智行相

1. 世俗智
 - 緣有漏之一切法之自相共相
 - 於五停心觀、別相、總相念住觀諸法之自相共相
 - 於暖、頂、忍緣四諦十六行相
 - 於上忍和世第一法唯緣苦諦下之一行相
2. 法智：緣欲界之四諦作十六行相觀
3. 類智：緣上二界之四諦作十六行相觀
4. 苦智：無常、苦、空、無我

5. 集智：因、集、生、緣
6. 滅智：滅、盡、妙、離
7. 道智：道、如、行、出
8. 盡智，9. 無生智：以空、無我以外的十四為行相。因有假我之故。
10. 無漏他心智：唯以道諦之道、如、行、出為行相。
有漏他心智以所緣的心心所自相為行相

四、諸智功德
(一) 不共功德(十八不共法)：

- (1) 十力：
1. 處非處智力：佛能知一切事的合理不合理因果道理。以十智為體。
 2. 業異熟智力：佛能智業因和異熟報之間的關係，知哪種業能感哪種報。除滅和道智以外的八智為體。
 3. 靜慮解脫等持等至智力：知道種種定之力的智慧，在定品中細講。滅智以外。

4. 根上下智力：了解眾生的根機(信進念定慧)有高低之分的智力。滅智以外之九智為體。
5. 種種勝解智力：了解眾生的種種不同好要喜樂的智力。以上九智為體。
6. 種種界智力：若如實知諸有情類，前際無始數習所成，志性隨眠及諸法性種種差別無罣礙智，名種種界智力。

7. 遍趣行智力：如實知生死因果(六道)，及知盡道無罣礙智(解脫)。
8. 宿住隨念智力:謂如實知自他過去宿住差別無罣礙智。
9. 死生智力：若如實知諸有情類於未來世諸有續生無罣礙智。如是二力皆俗智性。
- 10.漏盡智力：漏盡即擇滅涅槃理，為所緣境，緣此漏盡之智名漏盡智力。

(2) 四無畏

1. 正等覺無畏：佛覺悟諸法，並宣說其正等覺無有畏懼。十智為體。
2. 漏永盡無畏：佛永斷諸漏，並宣說通釋無畏。以十智為體。
3. 說障法無畏：佛說染法必能障道，宣說通釋無畏。以八智為體。除滅、道二智，以八智為體。
4. 說出道無畏：說出世之解脫道無畏。十智為體。

(3) 三念住

1. 緣順境不生喜：諸弟子眾一向恭敬能正受行。如來緣之不生歡喜。捨而安住正念正知。
2. 緣逆境不生憂：諸弟子眾[1]唯不恭敬不正受行。如來緣之不生憂感。捨而安住正念正知。
3. 緣順逆不生憂：諸弟子眾一類恭敬能正受行。一類不敬不正受行。如來緣之不生欣感。捨而安住正念正知。(以念慧為體)
- 諸斷煩聲聞也有此能力，但唯佛於此并習斷故，稱佛不共功德。

(4) 大悲

- 以世俗智為體，以三界一切有情為所緣，此有五大義：
 1. 資糧大：經三大阿僧祇劫渡無量眾生所積的大智慧福德所成資量。
 2. 行相大：於三苦(苦苦、壞苦、行苦)之境作為拔苦之行相。
 3. 所緣大：以三界有情為所緣
 4. 平等大：怨親平等，普為利樂有情
 5. 上品大：最上品的悲

大悲與悲有八不同

1. 自性不同：大悲以無癡(慧)為體，悲以無瞋為體
2. 行相異：大悲以三苦為行相，悲以苦苦為行相
3. 所緣異：大悲通三界，悲為緣欲界
4. 依地異：大悲依第四禪，悲通依四種禪
5. 依身異：大悲依佛身，悲依二乘及凡夫身。
6. 証得異：大悲離三界惑而証，悲離欲界而証得
7. 救渡異：大悲已成滿救度事業，悲唯希願
8. 哀愍異：大悲哀愍平等，悲唯拔欲界有情苦

(二) 共功德

- 共聖功德
 1. 無諍行
 2. 願智
 3. 四無礙解
- 共凡共德
 1. 六通
 2. 定功德(定品中解)

共聖功德

- 無諍行：
 - 体：以世俗智，慧心所為体
 - 相：阿羅漢依第四禪而起的觀智
 - 用：能使有情緣已身而不生煩惱
 - 所緣：以人中為主
 - 修：謂阿羅漢觀有情苦由煩惱生，自知己身福田中勝，恐他煩惱復緣已生。故思引發如是相智，由此方便令他有情不緣己身生貪瞋等修惑。

願智

- 体：以世俗智，慧心所為体
- 相：阿羅漢依第四禪而起的觀智
- 用：能知之前發願想知之事(過、現、未)
- 所緣：一切法
- 修：阿羅漢先發誠願求知彼境，便入「邊際」、「第四靜慮」以為加行。從此無間隨所入定勢力勝劣，如先願力引正智起。於所求境皆如實知。

四無礙解

- 法、義、詞、辯：
 1. 法(無礙解)：緣能詮之名(單字)、句(句子)、文(字母)而決斷無礙(世俗智為体)
 2. 義：緣所詮之義而決斷無礙。語言所詮釋的內容(以十智為体)。
 3. 詞：各種方言決斷無礙(世俗智為体)
 4. 辯：緣契正理的無礙之說。

共凡功德：六神通

- 神境、天眼、天耳、他心、宿住、漏盡通。
- 前五通共異生，第六唯聖有，總相說為共凡。
- 慧為自性，依色界四禪起，止觀平等故
 1. 神境通：能自在變化，或剎那行至遠處
 2. 天眼：能見極遠方物或極細色(見未來)。
 3. 天耳：能聽見遠極和細聲。
 4. 他心：知他人之心思
 5. 宿住：知自他過去之因果

佛的三種示導

- 示現引導眾生入於正法：
 1. 神變示導：以神境通為體。
 2. 記心示導：以他心通為體。
 3. 教誡示導：以漏盡通為體。
- 教誡示導最尊勝：
 - 1) 教誡示導不通其他世間方法，其餘二種通世間咒術、仙藥等等。
 - 2) 教誡示導能引現前利益和勝果，其餘二種唯能降伏、引信。

第八章 分別定品

1. 定的根本定義
2. 定的種種異名
3. 根本定：四禪八定
4. 等至
5. 三三昧
6. 依定所起諸功德
 1. 四無量
 2. 八解脫
 3. 勝處
 4. 遍處

定的基本定義

- 「定謂善一境，并伴五蘊性」

以善等持為自性

1. 善：性為善
2. 一境：心一境性名為定，調專一所緣。
3. 并伴五蘊性：若加上助伴，就以五蘊為體。

定的種種異名

1. 三摩地 (*samādhi*)：concentration，等持，持心平等於同一所緣上轉，又名三昧、三摩提。重所緣。
2. 禪那(*dhyāna*)：簡稱「禪」，義譯為靜慮，思惟修，特指色界四種定。重能觀。
3. 三摩鉢底 (*samāpatti*)：等至，平等能至 coming together，身心平等攝持。重身心平等。

4. 三摩呬多 (*samāhitā*)：harmonious 等引，平等能引，身心平等所引的功德而言。
5. *Cittaihagrata*: 心一境性，定的自性
6. 奢摩陀(*śamatha*)：止，攝心於一境，重修的過程。
7. 現法樂住：四禪的根本定，現前的法樂。

根本定：四禪八定

- 二種定
 1. 生得定：指依過去業力而生於上二界諸天
 2. 修得定：指依人生修行而得定力
- 四禪八定

色界	無色界
1. 初禪	5 空無邊處
2. 二禪	6 識無邊處
3. 三禪	7 無所有處
4. 四禪	8 非想非非想處

初禪

- 定義：離生喜樂
 - 離欲惡不善法：五欲，五蓋：欲貪、瞋恚、惛睡、惡學、疑
 - 生起喜樂：禪定功德
- 五禪支：
 1. 尋：內心粗顯的推求作用，對緣境攀緣
 2. 伺：內心深細的考察作用，對緣境持續思惟
 3. 喜：喜受，心受樂為喜(受心所)。
 4. 樂：心輕安樂。
 5. 一心：心一境性，定的自性

二禪

- 由初禪向上修，禪支漸減
- 定義：定生喜樂
- 四禪支：內淨、喜、樂、一心
 1. 內等淨：信根，信以心淨為性，離尋伺之擾動而信根生起。
 2. 喜：同初禪，但由定力所生，更強
 3. 樂：同初禪，但由定力所生，更強
 4. 一心：同前

三禪

- 定義：離喜妙樂
- 五禪支：
 1. 行捨：行蘊之捨心所，大善地法，心平等，不易受干擾。
 2. 正念：心繫所緣而不散，行捨強故
 3. 慧：慧心所增強
 4. 樂：由輕安樂所引之身樂，但無喜
 5. 一心：如前

四禪

- 捨念清淨
- 四禪支：
 - 念清淨：正念清淨，不受樂的干擾
 - 捨清淨：行捨清淨，不受樂的干擾
 - 捨受：無苦樂受
 - 一心：
- 離八災：欲界：憂、苦、出息、入息；色界：尋、伺、喜、樂

四無色定

1. 空無邊處：超越一切色想，作意虛空無邊，以作意離色為主。
2. 識無邊處：超越虛空無邊，作意一切為識，以作意離空處為主
3. 無所有處：超越識無邊，作意一切無所有，以作意離識為主，以無所有為行相。
4. 非想非非想處定：離無所有行相，非有想，非無想。

附論 1：定的修學

- 定：心一境性
- 修正成定：攝心一境的訓練名「止」，成就(未到地)名定，禪支生起。
- 所緣：攝心修定的對象名「所緣」
 - 順於正理
 - 對治煩惱
- 禪支：定之功德，禪支生起才能稱定

附論：九住心(瑜伽師地論)

- 第一階段：重在住心
 1. 內住：將心向內住於所緣
 2. 續住：心慢慢能持續住於所緣
 3. 安住：忘念一起，心一散，能立即察覺
 4. 近住：不起忘念，不向外散常，能先制服
- 第二階段：重在伏煩惱(離欲惡不善法)
 5. 調順：不為外境(五欲)所誘惑(離五欲)
 6. 寂靜：以靜調伏內心的不善法—不正尋思和五蓋

7. 最寂靜：尋思一起，立即調伏
- 第三階段：相似定境
 8. 專注一趣：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段
 9. 等持：專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住
 - 定成就(未到地定)
 - 輕安樂：由心輕安起身輕安
 - 於所緣自在：隨時可以依所緣止心

補充 3：入色界定

- 六行觀：依未到地定作六行觀。欣上界的勝、妙、離，厭下界的苦、粗、障。
- 入初禪：作意初禪之好處---五禪支，厭欲界的五欲五蓋為苦、不善(障)、粗(心無禪支)。
- 入二禪：作意二禪之禪支更勝妙，離尋伺之粗，禪之不強。
- 入三禪：作意三禪之禪支妙樂，一心更靜。離二禪喜的擾動，二禪離尋伺近。
- 入四禪：作意四禪之行捨、受捨、一心，離樂之擾動。

八等至

- 三摩鉢底 (*samāpatti*)：等至，平等能至 **coming together**，身心平等攝持。重身心平等。
- 八等至：四禪+四無色定
- 由性質
 1. 味等至：得定後，貪著於定樂，
 - 1) 上二界貪。
 - 2) 但唯緣自地有漏，而不味下地。
 - 3) 亦不緣上地

1. 淨等至：世間的善定，為離下界之不善而修。
2. 無漏等至：
 1. 定慧相應而發無漏慧之定。
 2. 能斷惑
 3. 非想非非想無此特性。

三三昧：空、無相、無願

- 三解脫門：為無漏定，能為入涅槃解脫之門
- 阿含經：
 1. 依三法印起觀，一一觀都能証實相得解脫
 - 空解脫門：依無我起觀，觀一切法無我無我所，心離我執
 - 無相解脫門：依涅槃起觀，一切法無相，心離一切執
 - 無願解脫門：依無常起觀，一切法無常，一切無所欲求

1. 次第入：由空(無我)為先導，再進修無相和無願
2. 對治入：無法依空得解脫，則修無相...無願
 - 空：無我、無我所，觀五蘊苦、空、無常
 - 無相：六根對六境之六想無常滅壞，法所攝之空想也不再起，外離六塵內離三毒
 - 無願：若微思的我慢思願為觀識所依，亦無常滅壞。

俱舍論之三三昧

- 空三昧：
 - 以四諦十六行相苦諦下之空、無我為行相，此「空」包括無我和無我所。
- 無相三昧：
 - 以滅諦下之滅、靜、妙、離為行相
 - 涅槃離十相：五境、男、女、生、異、滅等十相。
- 無願：
 - 苦諦下：無常、苦行相，此應厭捨
 - 集諦下：因、集、生、緣，此應厭捨
 - 道諦下：道、如、行、出，道如筏，為工具，不應著

四無量心

- 心緣無量有情，引無量福，感無量果
- 大乘特重此四無量心的修持
- 對治四種障：瞋、害、嫉、欲貪瞋
 - 不淨觀對治姪貪
 - 其餘捨能對治
- 勝解作意(假想觀)
 - 不能煩惱，但能對治降伏
 - 不能令他實質得樂等，但能增長自我信心提高實踐欲願
- 依地
 - 喜無量依初、二禪，喜受攝故，其他定無
 - 其他依六地：四根本禪、未到地、中間定。

修四無量心

- 慈：觀想無量有情皆得樂，無瞋為體，對治瞋
- 悲：觀想無量有情皆離苦，無害為體，對治害
- 喜：以無量有情離苦得樂為喜，喜受為體，對治嫉
- 捨：觀無量有情怨親平等，無貪為體，對治欲貪瞋
- 起修：
 1. 先思惟己所受樂或諸佛菩薩等聖人所受之妙樂
 2. 親友分三品、中唯一、怨敵分三品
 3. 於上品親起勝解觀兩樂，因為最易起
 4. 如是次此到上品敵，觀與上品親等樂
 5. 再由一村到一國及遍滿一切

八解脫

- 為對治下界貪愛所修之定，是假想觀(勝解作意)，不能斷煩惱但能伏下地煩惱
- 解脫：不為下界煩惱所障，舊譯背捨，背離捨棄
- 1. 內有色想觀外色解脫：**
 - 問題：內心有色貪之想。
 - 方法：觀外色之青、瘀等不淨。
 - 對治：對治欲貪，以無貪為體，依初、二禪起觀。
- 2. 內無色想觀外色解脫：**已漸除色貪，為使更堅固，持續觀外色之青、瘀等不淨。同上。

3. 淨解脫身作證足具住：

- 問題：內心因不淨觀而起沉暗相
- 對治：能對治前不淨觀的沉暗相，令心欣悅，並不對外色起貪。
- 依四禪起觀，觀色清淨，心澄淨無疑，如：觀青色如青蓮華，如優摩伽華。又如觀白骨如琉璃等。
- 身作証：遍身經安，由心裏的調整而影響身的安適。又為色界之邊。

4. 空無邊處解脫

5. 識無邊處解脫

6. 無所有處解脫

7. 非想非非想處解脫

- 此四解脫各各能棄捨下地之貪，故名解脫

8. 滅受想定解脫身作証具足住

- 滅盡定
- 為得相似涅槃而止息相受之擾亂
- 二無心定之一
- 能離有頂貪
- 因無心故稱為身作証。

八勝處：前三解脫細分為八

- 內有色想觀外色解脫 { 內有色想觀外色少
內有色想觀外色多
- 內無色想觀外色解脫 { 內無色想觀外色少
內無色想觀外色多
- 淨解脫身作證足具住 { 內無色想觀外色青
內無色想觀外色黃
內無色想觀外色赤
內無色想觀外色白

十遍處

- 依六界+四顯色而成，觀遍一切處
- 淨解脫(八解脫的第三解脫)
 - 地大遍一切
 - 水大... 青色...
 - 火大... 黃色...
 - 風大... 赤色...
 - 白色...
- 空無邊處解脫：空無盡遍一切處
- 識無邊處解脫：識無盡遍一切處

解脫、勝處、遍處次第修

- 從諸解脫入諸勝處，再由諸勝處入諸遍處，後後勝前故
- 解脫能離欲貪，但於所緣未能自在
- 勝處細觀所緣，雖於所緣自在，但未能達遍一切處
- 勝處之青等四顯色依四大，進觀地等一一無邊
- 由色等進觀空等無邊
- 再觀「空」的「概念」依識而有
- 進觀「識」遍一切處