

## Paṭhamajjhānaṃ 初禪

226. “so vivicceva kāmehi, vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicār aṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ **paṭhamaṃ jhānaṃ** upasampajja viharati.

彼離諸欲、離不善法；有尋有伺、由離生喜樂，達**初禪**而住。

so imameva (pg. 1.0070) kāyaṃ vivekajena pītisukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa vivekajena pītisukhena apphuṭaṃ hoti.

彼由離生喜樂，以流潤、充滿、盈溢，周徧其身；以由離生喜、樂，無不普洽其全身。

227. “seyyathāpi mahārāja, dakkho nhāpako vā nhāpakantevāsī vā kaṃsat hāle nhāṇiyacuṇṇāni ākiritvā udakena paripphosakaṃ paripphosakaṃ sanneyya, sāyaṃ nhāṇiyapiṇḍi snehānugatā snehaparetā santarabāhirā phuṭā snehena, na ca paggharaṇī;

七六 大王！猶如浴室之熟練助浴者，或其弟子，撒洗粉於銅盆，注入水滴而混合，洗粉潤濕，由潤濕而溶化，其內外具潤濕而周徧不遺漏。

evameva kho, mahārāja, bhikkhu imameva kāyaṃ vivekajena pītisukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa vivekajena pītisukhena apphuṭaṃ hoti.

大王！比丘如是由離生喜樂，流潤充滿盈溢周徧其身；以由離生喜樂，無不普洽其全身。

idampi kho, mahārāja, sandiṭṭhikaṃ sāmāññaphalaṃ purimehi sandiṭṭhikehi sāmāññaphalehi abhikkantataraṇca paṇītataraṇca.

大王！此亦沙門[修行]現世之果報，比前者更為殊勝微妙。

### （四種禪的修習）

1.（初禪）此上的修行者，唯有「已離諸欲，離諸不善法，有尋有伺，離生喜樂，初禪具足住」，如是他已證得捨離五支，具備五支，具三種善，成就十相的地遍的初禪。

（初禪的捨斷支）那里的「已離諸欲」是說已經離欲，無欲及捨棄諸欲。那「已」字，是決定之義。因這決定義，說明初禪與諸欲的相對立。雖然得初禪時，諸欲不存在。

初禪之獲證，只有從斷除諸欲而來。當這樣「已離諸欲」，要如何去證明決定義呢？答

道：「如像黑暗之處，決定無燈光；這樣諸欲現前則初禪決定不生起，因為諸欲與辯實為對立故。又如捨離此岸才能得達彼岸；只有已捨諸欲才能得證初禪。是故為決定之義。（略）

因為有種種欲，所以不說單數的欲，而說多數的「諸欲」，雖然其他諸法亦存於不善性，但依照《分別論》中，「什麼是不善？即欲欲（瞋恚、惛沉睡眠、掉舉惡作、疑）」等的說法，乃表示以五蓋為禪支所對治的，故說五蓋為不善。因為五蓋是禪支的反對者，所以說只有禪支是他們（五蓋）的對治者、破壞者及殺當者。即如《彼多迦》中說：「三昧對治欲欲，喜對治瞋恚，尋對治惛沉睡眠，樂對治掉舉惡作，伺對治疑」。

如是這裏的「已離諸欲」是說欲欲的鎮伏離，「離諸不善法」一句是說五蓋的鎮伏離。

但為避免重複，則第一句是欲欲（蓋）的鎮伏離，第二句是其餘四蓋的鎮伏離；

又第一是三種不善根中對五種欲境的貪的鎮伏離，第二是對諸九惱事等境的瞋和痴的鎮伏離。

或者就暴流等諸法說：第一句為欲流、欲軛、漏、欲取、貪身系、欲貪結的鎮伏離，第二句為其餘的暴流、軛、漏、取、系、結的鎮伏離。

又第一句為愛及愛相應諸法的鎮伏離，第二句為無明及與無明相應諸法的鎮伏離；

亦可以說第一句是與貪相應的八心生起的鎮伏離，第二句是其餘四不善心生起的鎮伏離。

這便是對「已離諸欲與離諸不善法」的意義的解釋。

（尋）尋是尋求，即思考的意思。以專注其心於所緣為相。令心接觸、擊觸於所緣為味（作用）；蓋指瑜伽行者以尋接觸，以尋擊觸於所緣而言。引導其心於所緣為現起（現狀）。

（伺）伺是伺察，即深深考察的意思。以數數思維於所緣為相。與俱生法隨行於所緣為味。令心繼續（於所緣）為現起。

（尋與伺的區別）雖然尋與伺沒有什麼分離的，然以粗義與先行義，猶如擊鐘，最初置心於境為尋。以細義與數數思惟性，猶如鐘的餘韻，令心繼續為伺。

這里有振動的為尋，即心的初生之時顫動狀態，如欲起飛於空中的鳥的振翼，又如蜜蜂的心為香氣所引向下降於蓮花相似。恬靜的狀態為伺，即心的不很顫動的狀態，猶如上飛空中的鳥的伸展兩翼，又如向下降於蓮花的蜜蜂蹣跚於蓮花上相似。

在《二法集義疏》中說：「猶如在空中飛行的大鳥，用兩翼取風而後使其兩翼平靜而行，以專心行於所緣境中為尋（專注一境）。如鳥為了取風而動他的兩翼而行，用心繼續思惟為伺」。這對所緣的繼續作用而說是適當的。致於這兩種的差別在初禪和二禪之中當可用了。

又如生鏽的銅器，用一只手來堅持它，用另一只手拿粉油和毛刷來摩擦它，「尋」如堅持的手，「伺」如摩擦的手。亦如陶工以擊旋輪兩作器皿，「尋」如壓緊的手，「伺」如旋轉於這裡那里的手。又如（用圓規）畫圓圓者，專注的尋猶如（圓規）止住在中間的尖端，繼續思惟的伺猶如旋轉於外面的尖端。

猶如有花和果同時存在的樹一樣，與尋及伺同時存在的禪，故說有尋有伺。《分別論》中所說的「具有此尋與此伺」等，是依人而設教的，當知這裡的意對馳和那里同樣。

「離生」——離去為離，即離去五蓋的意思。或以脫離為離，脫離了五蓋與禪相應法聚之義。從脫離而生或於脫離五蓋之時而生，故名離生。

「喜樂」，歡喜為「喜」。彼以喜愛為相。身心喜悅為味，或充滿喜悅為味。雀躍為現起。喜有五種：小喜、剎那喜、繼起喜、踊躍喜、遍滿喜。

1. 「小喜」只能使身上的毫毛豎立。

2. 「剎那喜」猶如電光剎那剎那而起。

3. 「繼起喜」猶如海岸的波浪，於身上數數現起而消逝。

4. 「踊躍喜」是很強的，踊躍其身，可能達躍入空中的程度。

5. 如果五種喜到了成熟之時，則身輕安及心輕安二種輕安成就，輕安到了成熟之時，則身心二種樂成就。樂成熟時，則剎那定，近行定，安上定三種三摩地成就。於此五種喜中，安止定的根本增長而與定相應者為「遍滿喜」。當知在這裡說的「喜」即遍滿喜的意思。

（樂）可樂的為樂，即善能吞沒或掘除身心的苦為樂。彼以愉悅為相。諸相應法的增長為味（作用）。助益諸相應法為現起（現狀）。

（喜與樂的差別）雖然喜與樂兩種是不相離的，但是對於樂的所緣而獲得滿足為喜，去享受獲得了的滋味為樂。有喜必有樂；有樂不必有喜。喜為行蘊所攝，樂為受蘊所攝。猶如在沙漠中困疲了的人，見聞於林水之時為喜；進入林蔭之中受用於水之時為樂。於某時為喜某時為樂，當知如是清楚的辨說。

這是禪的喜和禪的樂或於此禪中有喜樂，故名為此禪的喜樂。或以喜與樂為喜樂，猶如法與律而稱法律，此禪的離生喜樂，或於此禪中的故言離生喜樂。如禪一樣，喜、樂亦由離生生。而初禪有此喜樂，故僅說一句「離生喜樂」即可。依《分別論》中說：「此樂與此喜俱」等當知也是同樣的意義。

「**初禪**」將在以後解說。

「**具足**」是說行近與證得之義；或者具足是成就之義。在《分別論》中說：「具足……是初禪的得、獲得、達、到達、觸作證，具足」，當知即是此義。

「**住**」即如前面所說的具有禪那者，以適當的威儀而住，成就自身的動作、行動、護持、生活、生計、行爲、住。即《分別論》中說：「住是動作、行動、護持、生活、生計、行爲、住，故言爲住」。

（捨離五支、具備五支）其次說「捨離五支，具備五支」，此中由於捨斷愛欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑等五蓋，當知爲「捨離五支」。如果未能捨斷此等，則禪那不得生起，故說此等爲禪的捨斷支。雖在得禪的剎那，其他的不善法亦應捨斷，但此等五蓋法是禪的**特別障礙**。

1·即因「**愛欲**」貪著於種種境而心不能等持於一境，或者心爲愛欲所征服而不能捨斷欲界而行道。

2·由於「**瞋恚**」沖擊於所緣而心不能無障礙。

3·爲「**昏沉、睡眠**」所征服則心不適於作業。

4·爲「**掉舉、惡作**」所征服則心不寧靜而散亂。

5·爲「**疑**」所害，則不能行道而證於禪。

因此等爲特殊的禪障，故說捨斷支。

其次，「**尋**」令心專注所緣，而「**伺**」繼續思惟，由於尋伺心不散亂而成就加行，由於加行的成就而生「**喜**」的喜悅以及「**樂**」的增長。由於這些專注，繼續，喜悅，增長的助益「**一境性**」，使與其他相應法俱的此（初禪）心，得於同一所緣中保持平等、正直。是故當知尋、伺、喜、樂、心一境性的五支生起，名爲五支具備。

當此五支生起之時，即名爲「禪的生起」，所以說此等五支是他五具的備支。是故此等具備支不可指爲其他的禪。譬如僅限於支爲名的四支軍，五支樂，八支道等，如是當知亦僅限於此等支而名爲五支或五支具備。

這五支雖在近行剎那也有——因五支在近行比**自然心**強，但初禪**安止定**（的五支）比**近行**更強，所以能得色界相。即於安止定，由於**尋**的生起，以極清淨的行相而專注其心於所緣，

伺的生起而繼續思惟，喜樂的生起而遍滿全身，故言「他的離生喜樂是沒有不充滿全身的」。  
心一境性的生起而觸於所緣，猶如上面的蓋置於下面的匣相似。這就是安止安的五支和其他近行等五支的不同處。

### （心一境性）

這裡心一境性雖未在「有尋有伺」的句子裡提及，但在《分別論》中說：「初禪是尋、伺、喜、樂、心一境性」，如是說心一境性為初禪支。這為世尊自己所簡略了的意義，而他又在《分別論》中說明。

### （三種善與十相成就）

其次在「三種善與十相成就」的句子中，即初、中、後為三種善，如是須知由三種善而有十相成就。如聖典（《無礙解道》i，p167）中說：

#### （三種善）

初禪的行道清淨為初，捨的隨增為中，喜悅為後。

#### （十相成就）

「初禪的行道清淨為初」，這初相有幾種？初相有三種：

- （1）心從結縛而得清淨；
- （2）心清淨故得於「中奢摩他相」而行道；
- （3）由於行道而心得「跳入（冒進）」初禪。

像這樣：1．心從結縛而得清淨，2．心清淨故得於中奢摩他相而行道，3．由於行道而心得跳入初禪，是初禪的行道清淨為初——此等為初三相，故說此為初禪初善的三相成就。

「初禪的捨隨增為中」，中相有幾種？中相有三，即：

- （1）「清淨心」捨置，
- （2）「奢摩他行道心」捨置，
- （3）「一性顯現心」捨置。

像這樣：1．清淨心捨置，2．奢摩他行道心捨置，3．一性顯現心捨置，是初禪的捨隨增為中——此等為中三相，故說此為初禪中善的三相成就。

「初禪的喜悅為後」，後相有幾種？後相有四：

- (1) 以初禪所生諸法互不駕凌義為喜悅，
- (2) 以諸根一味（作用）義為喜悅，
- (3) 以適當的精進乘義為喜悅，
- (4) 以數數習行義為喜悅。這是初禪的喜悅為後——此等即後四相。故說此為初禪後善的四相成就。

有人（指無畏山住者）說：「『行道清淨』是有資糧的近行（為安止定的助因），『捨隨增』是安止，『喜悅』是觀察」。

（大寺派《無礙解道》）聖典中說：「心至專一而入行道清淨，是捨隨增與由智喜悅。」是故「行道清淨」是僅在安止的到來（生起），以中捨性的作用為「捨隨增」，以諸法互不駕凌等成就——即以遍淨的智之作用成就為「喜悅」。

詳說如何？

### （初——行道清淨）

- (1) 稱為五蓋煩惱群是禪那的束縛，當在安止生起的時候心從彼束縛而得清淨。
- (2) 因已清淨故已離於障礙，得於「中奢摩他相」而行道。「中奢摩他相」即是平等平正轉起的安止定。在安止定以前的（種姓）心，由一個無間相續而（即安止的狀態），名為「中奢摩他相行道」。
- (3) 由於這樣經歷行於如是同樣狀態（如性），名為「跳入」（冒進）初禪。如是先在以前的（種姓）心中存在的（三）行道成就，在於初禪生起的剎那而顯現，故知為行道清淨。

### （中——捨隨增）

- (1) 如是清淨了的禪心，不須再清淨，不必不清淨中作努力，故名「清淨心捨置」。
- (2) 由於已達奢摩他的狀態，不再於奢摩他行道，不於等持中作努力，故名「奢摩他行道心捨置」。
- (3) 因以奢摩他行道已不與煩惱結合，以一個狀態（一性）現起，不再於一個狀態現起中作努力，故名「一性現起捨置」。如是當知以中捨的作用為捨隨增。

## （後——喜悅）

其次，如是捨隨增時：

- （1）發生了等持（定）、慧（二行）俱存的雙運法（coupled together 已聯結成雙），任何一者對餘者互不超越的轉起。
- （2）因信等諸根解脫種種的染污（煩惱），是解脫味（作用）一味的轉起。
- （3）彼經歷（到達）了互不超越的一味修習，隨適的精進乘（運載）。
- （4）因彼剎那轉起的一切習行，以智得見染淨的過患與功德後，完成感到歡喜、清淨及遍淨的狀態。是故當知，由於諸法互不超越等的成就——即遍淨智的作用完成為喜悅。

於此，由於捨故而智顯明，即所謂：「善捨置心由捨，捨而有慧故慧根得增長，由捨故心從種種染污（煩惱）得解脫，從解脫有慧而慧根得增長。因解脫故，彼等（信、慧、精進、定等）諸法成為一味（作用），於是從一味之義為修習」。

「證得地遍的禪」——依照數目的次第故為「初」；於最初生起故為初。因為「靜慮所緣」或「敵對者（五蓋）燒盡」故為「禪那」。

## 初禪的進展（1）：行相的把握

如是證得初禪時的瑜伽者，應該如射發者及廚師一樣把握行相（akara pariggahetabba）。

1· 譬如為了射頭發工作的善巧的巧箭手射發的情形，那時對於站與弓弧及弦矢的行相須有把握：「我這樣的站，這樣的拿弓弧，這樣的拉弦，這樣的取矢及射發」；自此以後，他使用那些同樣的步驟而成就不失敗的射發。

瑜伽者也是這樣：「我吃這樣的食物，親這樣的人，在這樣的住所，用這樣的威儀，在此時內而得證此（初禪）。」應該把握這些飲食等的適當行相。如是當他的（初禪）消失之時，則於那些成就的行相而令（初禪）再生起。或於不甚熟練的（初禪）而數數熟練，可得安止。

2· 又如善巧的廚師，伺其主人，觀察那些是他最喜歡吃的，此後獻以那樣的食物，獲得（主人的）獎賞。

瑜伽者亦然，把握其曾證初禪時候的食物的行相，屢屢成就而得安止。所以他如射發者及廚師的把握行相。世尊曾這樣說：

諸比丘，譬如賢慧伶俐而善巧的廚師，奉獻國王或大臣以種種美味，有時酸，有時苦，有時辣、甘、澀、咸、淡等。

諸比丘，那賢慧伶俐而善巧的廚師，把握他自己的主人的行相：「今天這樣菜是合於我主人的口味，或取這樣，或多拿這樣，或曾贊嘆這樣；又今天我的主人歡喜酸味，或曾取酸味，或多拿酸味，或曾贊嘆味……又曾贊嘆淡味等」。

諸比丘，這賢慧伶俐而善巧的廚師便獲得他的衣服、錢物及獎賞。何以故？

諸比丘，因為那頤慧伶俐而善巧的廚師能夠把握其主人的相故。

諸比丘，如是若有賢慧伶俐而善巧的比丘於身觀身住……於受觀受住……於心觀心住……於諸法觀法住熱心正知念，調伏世間的貪和憂。於諸法中觀法住，則得等持其心，捨斷隨煩惱，把握他的相。

諸比丘，彼賢慧伶俐而善巧的比丘，得住於現法樂，得念及正知。何以故？

諸比丘，因彼賢慧伶俐而善巧的比丘能夠把握其自心的相故。

## 初禪的進展（2）：障礙法的淨化

由於把取於相（nimitta gahanena）及再於彼等行相成就（akare sampakayato）者為安止定的成功，但不久住。若能善於淨化於等持的障礙法，則得久住。這便是說：

- 1．不善建立（na sutthu）「觀察欲等過失」而已消除欲欲，
- 2．不善建立「身輕安」而已安息身的粗重，
- 3．不善建立「勤界作意」等而已除去昏沉、睡眠，
- 4．不善建立「奢摩他相作意」等而已根絕掉舉、惡作。

對於其他等持的障礙法亦不善淨化，比丘若這樣入定即如蜜蜂進入了不淨的窩，亦如國王進入了不淨的花園一樣，他很快就會出來（出定）；如果善於淨化等持的障礙法而入定，則如蜜蜂進入了善淨的窩，亦如國王進入了善淨的花園一樣，他可終日安於定中了。所以古人說：

驅離欲欲及瞋害，

掉舉、睡眠及疑等五，

心為遠離（viveka 五蓋）而歡悅（pamojja），



猶如國王處在遍淨的花園裡。

### 初禪的進展（3）：似相的增大（註：安般念三摩地之相不需增大，故略說）

以欲求久住（安止定）的人，必須已淨化諸障礙法而入定，必須以心修習及增大既得的似相。（以下略）

所以，初學者於增大相而得證初禪後，應該常常入定，不可常常觀察；如果常常觀察，則禪支成爲粗而弱。如果他的禪支像這樣的粗弱，則無向上努力的機緣；假使他於初禪尚未精練，即求努力於多多觀察，這樣連初禪都要退，那裡還能夠證得第二禪呢？故世尊說：

諸比丘，譬如山中的牛，愚昧而不知適當之處，無有善巧而登崎嶇的山，且這樣想道：『我去以前未曾去過的地方，吃未曾吃過的草，飲未曾飲過的水，是比較好的』。它未曾站穩前足，便舉起後足，於是它永遠也不會到達那以前未曾到過的地方，吃未曾吃過的草及飲未曾飲過的水了。甚至它曾經這樣思念過：『我去以前未曾去過的地方較好……及至飲水』，其實連這個地方亦難安全的轉來。何以故？諸比丘，因為那山中的牛，愚昧而不知適當之處，無有善巧而登崎嶇的山故。

諸比丘，若有如是比丘，愚昧而不知適當之處，無有善巧，離諸欲……初禪具足住。但他對於其相不再再習行，不多多修習，未能站穩腳跟，他便這樣想：『我於尋伺止息……第二禪具足住比較好』，他實不能尋伺止息，二禪具足住。他亦已經思念過的：『我離諸欲……初禪具足住較好』，其實他連離諸欲……而初禪具足住也不可能了。諸比丘，這叫做比丘兩者俱失，兩者都退。諸比丘，譬如那山中的牛，愚昧而不知適當之處，無有善巧而登崎嶇的山一樣。

### 初禪的進展（4）：五自在

所以他於同樣的初禪中，應該以五種行相已慣行自在的修習。五種「自在」爲：

- 1· 傾注（轉向）自在，
- 2· 到達（入定）自在，
- 3· 攝持（在定）自在，
- 4· 出起（出定）自在，
- 5· 省察（觀察）自在。

遂其所欲之[處]，所欲之[時]，所欲[直到]轉向於初禪[爲止]，（中間）並沒有遲鈍的傾注（轉向），名爲**傾注（轉向）自在**。遂其所欲之處……到達（入定）初禪，無遲鈍的到達（入定），爲**到達（入定）自在**，餘者當可類推。

（遂其所欲之處、所欲之時，直到（傾注、到達、攝持、出起、省察）爲止，中間沒有任何遲鈍的現象。）

「五自在之義」解說如次：

### 1・傾注（轉向）自在

從初禪出定（vutthaya 出起），最初傾注（轉向）於尋者，先斷了有分而生起傾注（轉向）以後，於同樣的「尋所緣」速行了四或五的速行心。此後，生起二有分。再於「伺所緣」而生起傾注（轉向）心，又如上述的方法而起速行心。如是，能夠於（尋、伺、喜、樂、心一境性）五禪支中無間遣送其心（nirantaram cittam pesetum sakkoti），便是他的傾注（轉向）心的成就。

這種自在達到了頂點時，從世尊的雙重神變中可得見到。又於（舍利弗等）其他的人作這樣神變時亦得見到。沒有比以上「**傾注（轉向）自在**」更迅速的了。

### 2・到達（入定）自在

其次，如大目犍連尊者降伏難陀，優波難陀龍王一樣迅速到達（入定），名爲「**到達（入定）自在**」。

### 3・攝持（在定）自在

彈指或十彈指剎那相續住在止息（奢摩他）狀態中，名爲「**攝持（在定）自在**」。

### 4・出起（出定）自在

能以同樣的速度出起（出定），名爲「**出起（出定）自在**」。

### 5・省察（觀察）自在

「**省察（觀察）自在**」與傾注（轉向）自在所說是同樣的，即在那傾注（轉向）無間省察（觀察）諸速行。