

正果法師 著

止觀研究講義

佛陀教育基金會 印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

——恭錄自《印光大師文鈔三編卷四：靈巖山寺念誦儀規題辭》

正果法師 法像

止觀研究講義 目次

第一章	修習止觀的重要性	9
第二章	止觀的名義	16
第三章	發菩提心	25
第四章	嚴持淨戒	38
第五章	防護諸根	47
第六章	調和飲食	58
第七章	調節睡眠	70
第八章	住寂靜處	80
第九章	親近善知識	90

目次

5

止觀研究講義

6

第十章	呵五欲	99
第十一章	除五蓋	105
第十二章	正知而住	123
第十三章	調順身息心	137
第十四章	八斷行	150
第十五章	九住心	158
第十六章	七作意	167
第十七章	止舉捨	179
第十八章	覺知魔事	189
第十九章	不淨觀和持息念	197
一、不淨觀		198
二、持息念		204

第二十章 四諦觀	212
一、苦諦	212
二、集諦	225
三、滅諦	230
四、道諦	238
第二十一章 制心止觀	248
第二十二章 無我唯識觀	260
一、百法無我	260
二、五位唯識	264
第二十三章 五重唯識觀	268
一、遣虛存實識	268
二、捨濫留純識	278

目次

7

止觀研究講義

8

三、攝末歸本識	283
四、隱劣顯勝識	288
五、遣相證性識	293
編述後話	308
參考經論	310

第一章 修習止觀的重要性

人身是難得的，既得人身，就是得到了最寶貴的所依，能斷一切惡法，修習一切善法，乃至斷煩惱證菩提。釋迦世尊，在人間成佛，能做出最尊最貴的偉大成就，才不辜負此一人身。如《大莊嚴論》說：「離諸難亦難，生於人間難，既得離諸難，應當常精進。」

人的生命在呼吸間，死的因緣隨處皆是，所以說人生無常，有漏皆苦。人身難得易失。如《摩耶經》說：「譬如旃陀羅，驅牛就屠所，步步近死地，人命庶過是。」學佛的人，一切時處，都應思念諸行無常與一切有漏皆苦，對三寶發正信心，立誓要求得到解脫，解是離縛，脫者自在，離縛就是離掉貪瞋痴三毒煩惱，以及八萬四千煩惱的纏縛，於一切所緣，亦即於所接觸的一切事事物物，都能不為其所束縛，起住自由，來去自在，

第一章 修習止觀的重要性

9

止觀研究講義

10

見色聞聲，如石上裁花，如火消冰，不為所染，不為所縛，自由自在，即為無掛、無礙的解脫。

解脫必須具足智慧，特別是需要有無漏的智慧。智慧從那裏來？要從禪定生起，所以說無禪不智、非定不生，無漏慧根，非靜不發。如《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷十二說：「若人無定心，即無情序智，不能斷諸漏，是故汝勤修。」故攝心一處，心則不散，便是生起長養功德的叢林，便能發生無漏智慧，能盡苦源，斷惑證果。心意散亂片時，就是煩惱羅剎，永劫不能解脫出離。

世尊在《佛遺教經》裏教導說：「汝等比丘，若攝心者，心則在定。心在定故，能知世間，生滅法相，是故汝等，常當精勤修習諸定，若得定者，心則不散。譬如惜水之家，善治隄塘，行此亦爾，為智慧水故，善修禪定，令不漏失，是名為定。」心既在定，如日當空，光

明遍照萬象。所以能知世間一切生滅法相，出生無漏智慧，能盡眾苦根本，及能成就稀有難得的殊勝大事。所以《解脫道論》最初禮敬頌說：「戒定智慧，無上解脫，隨覺此法，有稱瞿曇。」

佛弟子的所學，就是戒定慧三學。《雜阿含經》卷三十五說尸婆請問世尊，什麼知識是佛弟子的所學和學習方法？「佛告尸婆，學其所學，故名為學。尸婆白佛，何所說？佛告尸婆。隨時學增上戒學，增上意學，增上慧學。」增上意學，在奘法師和別的譯師所譯的經論裏稱為增上心學。

戒能防非止惡，定能一心不亂，慧能簡擇性相。戒學是定慧二學的所依，故先說戒學。增上是順益義，為勝因義。戒學為增上引生心學，心學為增上引生慧學，慧學為增上引證菩提涅槃，故三學皆名增上。

在三學中，戒是根本，嚴持淨戒必須作到。持戒為了修習禪定，修定

需要心不散亂，專住一境，到心一境性，發生輕安才能得定，得了初禪根本定，乃至四禪靜定，才能引發有漏無漏智慧。無漏智現前，才能斷除煩惱，見修惑盡，才能證得涅槃菩提。因此，在持戒的同時或之後，應當發願修定。如果不修禪定，一切智慧功德，皆無法引生。為了解脫生死，證得三乘菩提涅槃，修習禪定，至為重要。

《圓覺經》說：「辨音汝當知。一切諸菩薩，無礙清淨覺，皆依禪定生。」菩薩為了斷除人我執煩惱障盡，法我執的所知障盡，無障無礙的清淨覺智，皆依禪定生起，若無禪定，清淨的覺智，一切都無。

《大寶積經》卷八十六說：「滿設恒沙界，珍寶供養佛，不如一日中，出家修寂靜。」供養有十種或更多的種類，但以法供養為上。所謂法供養，就是依法教導，如法修行。滿設恒河沙世界的珍寶來供養佛陀，還不如一日中修習寂靜的禪定。出家僧人修習禪定的條件比較具備，所以

特別教以修習寂靜，不是避掉在家佛教徒不讓修習禪定。

又一百十一卷說：「佛以禪定力，能滅諸罪垢，為人天導師，到於定彼岸。」佛陀之所以為人天導師，就是以究竟的已到彼岸的禪定力，無餘滅盡了諸罪惡垢縛的緣故，所以能圓滿善巧地教化眾生，被眾生稱之為人天導師。

《大涅槃經》卷二十九說：「比丘若修集，戒定及智慧，當知是不退，親近大涅槃。」佛弟子希望證得大般涅槃，必須修習三學。現前的佛弟子，如果能很好地修集三學，就一定能夠不退墮，而親近不住生死、不住涅槃的大般涅槃。

又卷三十一說：「若修習定，則得如是正知正見。若無定者，平地顛墮。」要得到證得大般涅槃的正知正見，必須修習禪定才有可能，否則在平地上也會顛墮，造作惡不善法，墮到惡趣中去，所以說平地顛墮。

《解深密經》說：「眾生為相縛，及為粗重縛，要勤修止觀，爾乃得解脫。」一切有漏相分以為相縛。謂由有漏相分力故，見分心等不能了知諸有漏法皆如幻等，非有似有，由無明故便執實有色心等法。即相是縛，故名相縛。即相分上能縛之諸惑，名粗重縛，行相粗故。總說意者，所緣相分名相縛，能緣見分貪等名粗重縛。謂迷執者要修習止觀，方能得到解脫。梵音名奢摩他，此翻名止，體即是定，止息散亂名之為止。梵音毘鉢舍那，此翻為觀，體即入定審察諸法名之為觀。要解脫二縛，必須精勤修習止觀。

《法華經》說：「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」佛陀自住於究竟大乘，以禪定智慧十力為莊嚴，以此自證，化度眾生，如果沒有禪定，智慧十力等莊嚴也就不會有了。佛自住的大乘法，都是以定慧為莊嚴。

在三學中修習禪定是一個關鍵，因為持戒不單是為持戒而持戒，是為了修定而持戒。修定為了發慧，智慧能斷煩惱，證得菩提涅槃。乃至證得無上正等菩提。故對於修定，應發起堅決好樂的誓願，精勤修習，切不可放逸自誤。《解深密經·分別瑜伽品》頌說：「於法假立瑜伽中，若行放逸失大義。依止此法及瑜伽，若正修行得大覺。」義是義利，菩薩修習止觀能利益自他，故名大義。如果行為有放逸，就會失掉大義利。對於止觀勤正修行，便能證得大覺而成為人天導師的世尊。修習止觀有如此微妙重要，諸佛弟子，切不可忽視！不前瞻、不後顧，抓著現前一念，急起進修吧！

第二章 止觀的名義

梵語馱那演那（舊云禪那者訛也），漢譯為靜慮。靜是寂靜，慮是審慮，故禪之一名，即已包括定慧。禪定合稱，就更是智和定的意味了。

禪定在經論裏，為了說明諸佛菩薩所得所證的不同，和翻譯家譯語的差異，就有許多的名稱。正確地說，就是止觀。止是專注一境，即制止精神的動亂而使之澄清，將心集中注於一境的意思。觀是思惟修。觀照一切所緣境，運用正智觀察思惟的意思。如是說定慧、寂照、明靜等，都是止觀的同義語。

《解深密經·分別瑜伽品》說：「爾時慈氏菩薩摩訶薩白佛言：世尊！菩薩何依、何住，於大乘中修奢摩他毘鉢舍那？」慈氏即彌勒菩薩的異名，有三種意義。簡單地說，由於自性慈悲，得慈心三昧，故名

慈氏。依是仗託義，住是能為受用居處的意思。何依何住是兩個提問：一問何依而修止觀，二問何住而修止境。梵語奢摩他，漢文譯為止，梵語毘鉢舍那，漢譯為觀。止是寂止，其體即定。此能令心專注不散為性。觀謂觀察，其體即慧。對於諸法簡擇為性。修是修習，要數數修習，止觀才能生起。

諸凡夫眾生，從無始以來，散亂顛倒，於所觀的境界事務，剎那易緣，不如實解，由是起惑造業。於生死苦海，不能出離，唯有修習止觀才能對治。由此對治，心散動者，令不散動。於所緣所觀的境界，安住寂靜。妄謬知解顛倒者，令不顛倒。於一切法，遠離增益的、不正確的邊執；遠離損滅的、不正確的邊執。對於萬事萬物，有正確的妙智寂靜觀察，不妄執、不顛倒，如果漸次乃至證得無上正等菩提，是為正確修習止觀而獲得的利益安樂。

禪定的名稱雖然很多，但從通於有心和無心，通於定位和散位，通於有染和無染，通於有漏和無漏等，概括起來總有七名：一名三摩呬多，漢譯等引。通於有心定及無心定，唯是定非散，欲界心一境性，不能稱名等引。稱名等引有其二義：(一)能引起身心平等住，故名等引。即在此定時，身心之中所有分位安和之性平等之時，名之為等。此平等性，是由於定力所引起，由定力故引生此平等，定力能引等，故名為等引。(二)謂等之所引，故名等引。由前加行入定之時，以定勢力制伏了昏沉掉舉，沉掉制伏，即名為等。由此等故，乃能引生在定分位，此在定位的定心所，是從前加行而得其名。入定前的加行名等，今是彼加行之所引，故名為等引，是制伏沉掉的平等方便之所引故。

二名三摩地，漢譯等持。唯是有心定，通於定位散位。以平等攝持心所，令不散亂，故名等持。

三名三摩鉢底，漢譯等至，通有心無心。等引等至二定何別？有寬狹不同。等引較寬，通攝一切有無心位諸功德法。等至不爾，所以有別。等至之名，有兩種解釋：(一)至等故名等至，謂由定勢力令身心等有安和相名之為等，即由定勢力使身心得至平等安和之位，能至於等，故名等至。(二)位等至故名等至，由入定前的加行，制伏了昏沉掉舉，沉掉既伏，是名為等，此等已至，故名等至。

四名馱那演那，漢譯靜慮。靜是定的作用，慮是慧的作用，通攝有心無心定，有漏及無漏，有染（有覆名染）與不染（善及無覆皆名不染）。依色界四地定慧平等，故得此名。色界初二三四地，定慧平等，故得名為靜慮。無色四地，則定勝慧劣，是故不得名為靜慮。

五名質多翳迦阿羯羅多，漢譯心一境性，即是等持的異名，心專一境，依教而緣，證得所緣，心便明淨。所謂一心一境性者，不是說定心唯緣一

物，是說隨所注心多少境，深取所緣，定即得生，非要前後唯緣一境，才是心一境性。如真見道後的相見道，有十六心觀境，一一念皆住其心於一境轉，深取所緣，即有定生，故知非要前後唯緣一境，才名為心一境性。六名奢摩他，漢譯為止。唯有心淨定，不通散位，能止住心，故名為止。

七名現法樂住，唯在靜慮根本，其餘皆非。清淨不通散，從果得名。色界四根本定力離掉見慢等得清淨故。入此靜慮者現前領受法味之樂安住不動，是定的結果，故以得名現法樂住。說唯在靜慮，就是簡去了四空定。說是根本，就是簡去了未至定。此定殊勝清淨，所以不通散位。

如《成唯識論了義燈》卷十三說：「定有七名：一名三摩四多，此云等引、三摩云等，四多云引。二云三摩地，此云等持。三云三摩鉢底，此云等至。四云馱那演那，此云靜慮。五云質多翳迦阿羯羅多，

此云心一境性，質多云心，翳迦云一阿羯羅云境，多云性。六奢摩他，此云止也。七云現法樂住。等引，通有無心，唯定非散。」

《瑜伽》十一云：「非於欲界心一境性。等持有心，通定及散，然經論中就勝且說空無相願名三摩地等至通目有無心定，然經論中就勝，唯說五現見等相應諸定名為等至。靜慮通攝有無心定、漏及無漏、染與不染。依色四地，非餘處有。諸處據勝，多說色地有心清淨功德名為靜慮。心一境性即等持也。以心一境性。釋等持故。奢摩他者，唯有心淨定、不通散位。現法樂住，唯在靜慮根本，非餘。淨不通散，然等引寬，通攝一切有無心位諸功德故，瑜伽論中偏立地名，等至不爾。」

七定名中，三摩地，舊譯為三昧。三摩鉢底，舊譯為三摩跋提，那演那，舊譯為禪那，都是錯訛的譯名。

三摩地，還有譯為三摩地提、三摩帝等者，這些只是譯音的差別，沒有什麼錯誤。更有譯定為正定、正受、調直定，正心行處等。如《大乘義章》十三記說：「定，當體為名。心住一緣，離散亂故名為定。三昧，是外國語，此名正定。定如前釋，離邪亂為正，正受者，正如前，納法稱受。」

三昧和正心行處的解釋。如《法界次第》說：「三昧，此言正受，亦云正心行處。謂眾生之心，從無始以來，常不調直；得此三昧，心行正直，故名三昧。」

又《大智度論》二十三卷說：「三摩地。秦云正心行處，此心無始以來，常曲不端，得此正心行處，心則端直，如蛇入竹筒則直。」所謂調直定的解釋，如《法界次第》說：「又云調直定，眾生心所，常不調、不直、不定，入此三昧能調、能直、能定，故名三昧。」

關於禪定名稱的異譯，祖師們的解釋很多，基本上都能符合部分原義，上面舉出幾種解釋，僅供讀者參考而已。

簡單地說，止之與觀，如車的兩輪，一失均衡偏於任何一方時，便不能達到止觀雙運的圓滿成就。若偏於止，便失却心的活動，思惟觀察，引生正智；傾向於觀，心便散動而失去正知正見，故須保持止觀的平等雙運。止觀均等，以之達到雙運成就。

如《解深密經·分別瑜伽品》說：「世尊！齊何當言，菩薩奢摩他，毘鉢舍那和合俱轉？善男子，若正思惟心一境性。」此中所說正思惟，簡別非唯一專修奢摩他，或唯一專修毘鉢舍那，由是故名止觀二品和合俱轉，成就止觀二品平等運轉的雙運道。

《解深密經·分別瑜伽品》世尊最後以頌告慈氏菩薩說：「于諍論雜戲論著，應捨發起上精進。為度諸天及世間，于此瑜伽汝當學。」

意顯應捨諍論、喧雜，及諸戲論取著，發出增上勇猛精進，為化度世間諸天人等，勤修瑜伽止觀道。

第三章 發菩提心

有許多人，認為修習止觀，是消極性的，理由是個人靜坐，少與別人接觸，似乎與人無關，與世隔絕了。這樣認識是極大的錯誤。因為修習止觀，正是為了保持人身不失，保證下一世得到更圓滿的人身，解脫自在，教化眾生，而積極地修習止觀。欲得迅速成就止觀，須要一定的條件，修集止觀資糧，住於靜處，少欲知足，防護諸根，不使散亂放逸等，從表面看暫時約束了行動，不積極於利益眾生，實際是為了成就更大的利樂眾生的條件，而約束自己的行動，如病人住醫院，為了更好地工作，而需要住醫院恢復健康。

我們自己和一切眾生都是病人，如《大寶積經》四十八卷說：「舍利子！菩薩摩訶薩常作是念，所謂一切眾生皆是病者。何以故？由為

三毒常熱惱故。若有眾生生地獄者，亦為如是貪瞋痴等之所燒惱。如是生傍生者，焰魔世界，人中天上，所有眾生，無不為是三毒燒惱。若有眾生，成疑見等諸煩惱者，亦常為為於貪瞋痴等之所燒惱，舍利子！是諸眾生，具煩惱病，非余良醫，及勝妙藥，若塗若傅，能令貪瞋痴等熱惱靜息，唯除如來無上勝妙大法醫王，及證法身，菩薩摩訶薩，以大願力，自嚴持身，為良藥已，乃能滅一切眾生貪瞋痴等諸熱惱病。」

我們眾生，從無始以來，就為貪瞋痴等諸煩惱所纏縛，起惑造業，流轉三界，生生死死，無有盡時，今遇佛陀所說法要，可以根治我們的生死病，就應該好好地服藥，靜養治病，如世間治病一樣，進住醫院，服藥治療，早服健康，更好地工作，為一切有情眾生服務，修習止觀，是治三毒熱病最好的方法，所以要發心修習止觀。

《大寶積經》卷一百十六文殊師利菩薩說：「如人學射，久習則巧，後雖無心，以久習故，箭發皆中。我亦如是，初學不思議三昧，繫心一緣，若久習成就，更無心想，恒與言俱。」

眾生心行，浮躁掉動，難以對治，為了調治其心，安住靜處，久久調練，則心意純淨，定慧俱生，如久射箭，射無不中已。

發三種心：

一、發善願心：在自己的思想意識上，激發趣善法欲，要求今生今世，來生來世，乃至無量生世，都能不失人身，並取得正報依報都圓滿的人身。這首先就得皈依三寶，受持五戒，修行十善。

三寶就是佛法僧。梵語「佛陀」，漢文譯覺者，或智者，即真正圓滿覺悟諸法事理，了了分明，究竟無餘的一切智人。所謂功成妙智，道登圓覺，名之曰佛。

第三章 發菩提心

27

止觀研究講義

28

梵語「達磨」，漢文譯為法，是軌義。軌是軌範，可生物解；持謂任持，不捨自相。凡是一種事物，能固持其自性，如花有花的體，樹有樹的體，而又能表現其在一定範圍內的情況，使其他有情見之即可了解其為何物，合此任持自性軌範物解兩義，即名為法。所謂玄理幽微，正教精誠，曰之為法。

梵語「僧伽」，漢譯和合眾，三人（舊譯四人以上為眾）以上的名稱，即是奉行佛陀教法的出家弟子，所謂禁戒守真，威儀出俗，故謂之僧。

佛法僧三種為什麼稱之為寶呢？因為它是指導眾生斷惡修善，離苦得樂，解脫繫縛，得大自在的導首，極為尊貴，如世間的珍奇寶物，所以稱之為寶，所謂皆是四生導首，六趣舟航，故得名寶。

對於三寶，以尊敬至誠心進行皈依後，可以獲得不可思議的功德。這裏依《瑜伽師地論》六十四卷，簡單地介紹一下。所謂大護圓滿，即說

由於皈依三寶故，獲得生圓滿。生圓滿依內有五，依外有五，合有十種。依內五種是：1.眾同分圓滿，即生在人中，得丈夫身和女人身。2.處所圓滿，即生在中國（有四眾弟子游行處），不生在邊地。3.依止圓滿，不缺眼耳等隨一支分，性不頑呆瘖瘡，能了解善說惡說法義。4.無業障圓滿，即無五無間隨一業障。5.無信解障圓滿，即於聖教發生清淨信解，不於邪惡處發生信解。以上五種，都是有情內身上所具有的圓滿相，故名內圓滿。

依外五種是：1.大師圓滿，即值遇大師出世。2.世俗正法施設圓滿，即佛陀正在演說正法，依世俗相安立十二分教法。3.勝義正法隨轉圓滿，即依大師開示的正法修行，於沙門果證得圓滿。4.正行不滅圓滿，即世尊雖已入涅槃，世俗正法未滅，可依之修行正行。5.隨順資緣圓滿，即依法修行，有信心善士奉施衣服、飲食、臥具、醫藥資生之具。

學佛的人，在皈依三寶之後，其具體實踐，則為從大德師長前受：盡形壽不殺生，盡形壽不偷盜，盡形壽不邪淫，盡形壽不妄語，盡形壽不飲諸酒五種戒法。

《大寶積經》二十八卷說：「復次，長者（郁長者）！在家菩薩，應受善戒，所謂五戒。」《阿難問事佛吉凶經》說：「受五戒者，是福德之人，無所畏避。」

《辨意長者經》說：「有五事行得生天上。何謂為五：一者慈心，不殺羣生，善養物命，令眾得安。二者賢良，不盜他物，布施無貪，濟諸窮乏。三者貞潔，不犯外色男女，護戒奉齋精進。四者誠信，不欺於人，護口四過，無得貪欺。五者不飲酒，不過口行，此五乃得生天。」

上五條戒，為得人天善趣異熟報身的根本，也是修行聖道與成就無上

菩提的基礎。

戒是防止義，能防非止惡，故名為戒。

五條戒中。前四條是性戒。性是體義，即殺生等四種事情，本性上就是一種惡法，不管受不受戒，誰作了都是惡性的罪行，於此惡性行守護不作，故是性戒。最後一條屬於遮戒，就是在飲酒的本性上說，不是惡行，本性非罪，故飲酒不是性罪。但飲酒亂性，開不善之門，是生罪之因，可以導致罪行，障礙定等善法，佛陀為了防護修行人的淨行，遮令不飲諸酒，所以制戒，故名遮戒。

佛法所說的義理，在世俗諦中，最重要的一法，就是業果決定。世出世間的果報，都是由染淨業力為緣而顯現，依業流轉，依業出離，此理決定不虛。業是身語意的造作，順理利人的造作是善業，違理損人的造作是惡業。善業有招感樂果的力用，惡業有招感惡果的力用。善惡業招感果報

的功能勢力，如善業未為邪見損害，惡業未修善法對治，縱經百千億劫，也不會消失，到因緣成熟的時候，決定感受果報不虛。所以如來在諸經中說：「假令經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」所以佛教徒，要慎於造業，慎於修業。造業修業，必須以五乘（人、天、聲聞、緣覺、菩薩）共法的十善業為根本。

十善業即：離殺生，離偷盜，離邪淫，離妄語，離離間語，離粗惡語，離綺語，無貪，無瞋，正見。以身口意去造作殺生等，即是十惡業。修行十善業，首要在斷除十惡業，斷惡修善，就是真正掌握了自己淨化命運的人。

《十善業道經》說：「人天身，聲聞菩提，獨覺菩提，無上菩提，皆以十善業道為根本而得成就。」故十善業，是五乘共法，學佛的人修習十善業至為重要，功德果報等，廣說如經應知。

二、發解脫心：《法華經·譬喻品》說：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏，常有生老病死憂患，如是等火，熾然不熄。」這就是說，三界如著火之宅，為種種病苦逼惱，只要在三界中生死流轉，就沒有超脫痛苦的可能。《大寶積經》卷三十五說，一切眾生，為十苦事之所逼迫，廣說如經，這裏引頌如下：「我觀諸凡夫，閉流轉牢獄，常為生老病，眾苦所逼迫；愁憂及怨恨，死苦等所牽，為除牢獄怖，令欣出離法。」已皈依三寶，要持五戒，修行十善業的人，應遵崇佛陀在諸經中的教導，觀三界苦，發起出離心。如《增一阿含經》第二十三〈增上品〉說，觀察諸行無常，有漏皆苦，諸法無我，涅槃寂靜，四種法本的道理，而發起出離心，希求解脫，譬證清淨的涅槃，得到究竟的安穩處。

發起出離心後，具體的修法，就是觀察思惟苦、集、滅、道四十六行

第三章 發菩提心

33

止觀研究講義

34

相，引生無漏智慧，斷除見修二惑，證得清淨的涅槃。如經論中廣說應知。

三、發菩提心：學佛的人，既知三界是苦，志求解脫而發起了出離心，但還有無量眾生，不知三界是苦，以種種煩惱的纏縛故，而樂於在三界中生死流轉。為了救度眾生，以大悲心為等流，發起為利益有情願成佛的菩提心。

如《大寶積經》卷二十三說：「菩薩摩訶薩，成就一法，則能攝受汝所向法，及於無量無邊佛法。何者一法？謂菩提心及備信欲。舍利子，是名菩薩摩訶薩成就一法，則能攝受無邊佛法。」「信欲」就是善住菩提心，堅實不可壞，牢固不可動，永不退轉，能如此者都是以大悲為根本而發起的菩提心故。佛陀在七十七卷又向富樓那以偈頌說：「我今說菩薩，初發菩提心，常以勇猛力，樂行菩薩道，諸菩薩所行，種種深心行，千佛得受記，是事當略說。」《華嚴經》說：「一念發起

菩提心，勝于造立百千塔，寶塔破壞成微塵，菩提心熟成佛道。」這說明發菩提心修菩薩行的功德，無量無邊沒有界限，非語言文字所能盡述，是不可思議的。

世親菩薩在《發菩提心論》裏說：「菩薩云何發菩提心？以何因緣修集菩提？若菩薩親近善知識，供養諸佛，修集善根，志求正法，心常柔和，遭苦能忍，慈悲淳厚，深心平等，信樂大乘，求佛智慧。若人能具如是十法，乃能發阿耨多羅三藐三菩提心。復有四緣，發心修習無上菩提。何謂為四？一者思惟諸佛發菩提心，二者觀身過患發菩提心，三者慈愍眾生發菩提心，四者求最勝果發菩提心。」

四緣發心的第一種，是說思惟十方過去未來現在諸佛，在最初發心的時候，亦如我樣，也是具一切煩惱的，但在修菩薩行時，發大勇猛，於無明煩惱能自拔濟，度生死大海，發大精進，捨身命財，求一切智，終成正

覺，為無上尊。我也不應有所畏懼，而發菩提心，修菩薩行。第二，自觀我身，五蘊四大俱能興造無量惡業，必須捨離。又觀自身，九孔常流臭穢不淨，生厭離故。又觀自身，如泡如沫，念念生滅，是可厭法，欲棄捨故。又觀自身，無明所覆，常造惡業，輪迴六趣，無有利益，為求無上正覺，發菩提心。第三，見諸眾生為無明所覆，見諸眾生為眾苦所縛，見諸眾生集不善業，見諸眾生造極重惡，見諸眾生不修正法，以此為緣，發起菩提心。第四，求最勝果發菩提心有五事：1. 見諸如來相好莊嚴，光明清徹，遇之者能夠除去煩惱。2. 見諸如來，法身常住，清淨無染。3. 見諸如來，有戒定慧解脫，解脫知見清淨法聚。4. 見諸如來，有十力、四無所畏、大悲、四念處。5. 見諸如來，有一切智，憐愍眾生，慈悲普覆，能為一切愚迷正導，為修習故，發菩提心。

《瑜伽師地論》第三十五卷說，菩提最初發心由四緣、四因、四力，

可翻閱學習，本卷還說最初發心有五種相：一者，以最初發心正願，即為利樂有情成佛，為其自性。二者，以希求無上菩提，及求能作有情義利，為其行相。三者，以大菩提及諸有情一切義利，為所緣境。四者，以能攝一切菩提分法殊勝善根為其功德。五者，菩提所起正願，於其餘一切希求世間出世間妙善正願，最為第一，最為無上，故是最勝。

菩提最初發菩提心已，即名趣入無上菩提，參入在大乘菩提數中了。這是據世俗言說道理來講的，故發心是屬於趣入所攝，又諸菩薩要發心已，才能漸次速證無上正等菩提，未發心者，無此可能。是故發心能為無上正等菩提的根本。

發菩提心，對學佛人來講，至關重要，佛弟子們，如果你們已經發起菩提心，應該堅固增長，未發起菩提心者，應該堅決立志發起菩提心。

第四章 嚴持淨戒

修習止觀的人，以嚴持淨戒為根本，持戒能生長一切善法功德，生諸禪定，斷煩惱，證菩提，乃至證得無上正等正覺。佛陀在《遺教經》裏教導說：「汝等比丘，於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉，如闇遇明，貧人得寶，當知此則是汝等大師。若我住世，無異此也。此則略說持戒之相。戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉。因依此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，是故比丘，當持淨戒，勿令毀缺。若人能持淨戒，是則能有善法。若無淨戒，諸善功德，皆不得生。是以當知，戒為第一穩功德住處。」由持戒故，能度身口意惡到於彼岸，成就三業解脫。是故修行人，若欲正順解脫，必以持戒為本。因戒生定，因定發慧，定慧皆從此戒而生而長。

《月燈三昧經》說：「菩薩持淨戒，有十種利益：一、滿足一切智。二、如佛所學而學。三、智者不毀。四、不退誓願。五、安住於行。六、棄捨生死。七、慕樂涅槃。八、得無纏心。九、得勝三昧。十、不乏信財。」

《大莊嚴論》說：「若有智慧者，能堅持禁戒，求人天涅槃，稱意而獲得。」

上引經論，都是說明持戒功德，別的經中，說明持戒功德者很多，避繁不再錄了。

持戒必須從小處作起，行住坐臥，穿衣吃飯，一切所作所為，都應注意如法如律，戒律才能清淨無染無毀。如《涅槃經》說：「莫輕小惡，以為無殃，水滴雖微，漸盈大器。」防微杜漸，才能免除毀犯大戒重戒，願淨信四眾，莫輕小惡。

在說明世出世二道資糧中，《瑜伽師地論》第二十二卷說戒律儀有六種：

1. 安住具戒：謂於所受學的所有學處，不虧損身業，不虧損語業，無缺無穿，就是安住具足戒。別解脫戒主要是防護身語二業，所以未說意業，實亦包括意業。「自淨其意，是諸佛教故。」

2. 善能守護別解脫律儀：謂能守護七眾所受的別解脫律儀，此律儀有七眾所受的差別，所以成眾多律儀。這裏偏重在說比丘律儀學處，特說善能守護別解脫律儀。佛弟子七眾中，比丘在修行佛法，宏揚佛法，住持佛法，都居其首，故持說之，實亦該攝七眾。所謂「律儀」，如《瑜伽師地論》九十一卷說：「云何律儀？謂如有一，於可愛境，諸雜染心，不忍、不受、不執、不取。設令暫起，尋還棄捨，是名律儀。」《俱舍論》十四卷說：「能遮能滅惡戒相續，故名律儀。」律是法律，儀是

儀則。佛陀所制戒律，義以防非止過，律身儀則，是制惡之法，說名律儀。

3. 軌則圓滿：謂如一個已受別解脫戒者，於威儀路，於所作事，於善品加行處，成就軌則；隨順世間，不越世間，隨順毘奈耶，不越毘奈耶。軌是軌範，則是法則儀則，於威儀路，於所作事，於善品加行處所，都能成就軌則，合於軌範道路，故名威儀路。於所作事中，如言語行動，行住坐臥，穿衣吃飯，大小便利，入市乞食等等。於善品加行中，如於正法讀誦受持，對尊長恭敬承事，於病人起慈悲心殷重供事，於正法請問聽受，於他善品行著讚嘆鼓勵，常樂為他宣說正法，進入靜室結跏趺坐繫念思惟等等，隨順世間，如應而行，如是而行，不違越世間，合於軌範儀則，隨順毘奈耶的調伏，不違越於調伏律制，由如是行故，不為世間之所譏嫌毀謗，不為賢良正至善士，諸同法者，諸持律者，諸學禪者之所呵責。若於如是所說行相軌則差則悉皆具足，應知說名為軌則圓滿。

4. 所行圓滿：比丘略有五種非所行處：(一)唱令家，即演唱歌曲舞蹈戲劇等的家庭。(二)淫女家，即賣淫欲的妓女家庭。(三)酒家，即賣酒的家庭。(四)國王家，即皇家宮廷。(五)梅茶羅羯恥那家，即屠宰豬牛羊等牲畜的家庭。於上述五種家庭處所，佛制比丘不能去行走，要善能遠離，對於其餘的無罪所有行處，要知時而行，如法而行，如是名為所行圓滿。

5. 於微小罪見大怖畏：「謂於諸小隨小學處，若有所犯，可令還淨，名微小罪。於諸學處現行毀犯，說名為罪。既毀犯已，少用功力而得還淨，說名微小。由是因緣，名微小罪。」除殺盜淫妄四重罪，其餘盡名小戒，初受名小戒，後對緣持故名小隨。今犯此小戒及小隨，故名小隨小罪。「云何於中見大怖，謂作是觀，勿我於此毀犯因緣，無復堪能得所未得，觸所未觸，證所未證。勿我由此近諸惡趣，往諸惡趣。或當自責，或為大師、諸天、有智同梵行者以法呵責。勿我由此

編諸方維，惡名惡稱，惡聲惡頌，遐邇流布。彼於如是現法當來毀犯因緣生諸非愛果，見大怖畏。由是因緣，於小隨小所有學處，命難因緣，亦不故犯。或時或處失念而犯，尋便速疾如法發露，令得還淨。」得所未得，觸所未觸，證所未證，是初中後三行差別。由犯小隨小罪因緣，恐生諸非愛果，近諸惡趣，往諸惡趣，所以見大怖畏。誤失而犯，即速急發露懺悔還淨，如是名為於微小罪見大怖畏。

6. 受學學處：「謂於先受別解脫，白四羯磨，受具戒時，從戒師所，得聞少分學處體性。復從親教，執範師處，得聞所餘別解脫經。總略宣說過於二百五十學處。皆自誓言：一切當學。復從所餘恒言議者，同言議者，常交往者，有親愛者，聞所學處。復於半月常所宣說別解脫經，聞所學處。一處自誓，皆當修學。以於一切所應學處，皆受學故，說名獲得別解脫律儀。從此以後，於諸學處，若已善巧，便

能無犯。設有所犯，尋如法悔……。又于尊重及等尊重所說學處，若文若義能無倒受，如是名為受學學處。」

受是領納之義，即受別解脫戒者，領受具足戒時，經過白四羯磨，領受諸學處故。戒師傅比丘戒時，只傳授四波羅夷等文，故說受者僅「聞少分學處體性」，從余師和半月誦戒經等，得聞受全戒條文學處。

「白四羯磨」，白是表白，羯磨是梵語，漢譯作業，或云辦事。僧團中作行事務，若情事殷重，治舉難辦，呵諫重罰等，必向僧眾先後告白其事，是為之白。次三問其可否而決其事，曰三羯磨，受比丘戒在佛教裏是一件大事，在受戒前，必須召集全寺僧伽大眾表白通知其作業之事，無人反對，通過之後，才能傳戒。白即對大眾表白其作業之文，三次說明授戒法於受者作業的意義的文句，謂之羯磨，即一白三讀的意思，總合一度之白與三度之羯磨，故曰白四羯磨。是為授戒之作法上最為鄭重者。

為了便於讀者參考，舉《行事鈔資事記》白文及羯磨條文如下：「大德僧聽：此某甲從和尚某甲，求受具足戒。此某甲今從眾僧，乞受具足戒。某甲為和尚。某甲自說清淨無諸雜難事，年滿二十，三衣鉢具，若僧時到，僧忍聽授某甲具足戒，某甲為和尚。白如是。」其次羯磨：「大德僧聽，此某甲從和尚某甲，求受具足戒。此某甲今從眾僧，求受具足戒，某甲為和尚。某甲自說清淨無諸難事，年滿二十，三衣鉢具。僧今授某甲具足戒，某甲為和尚。誰諸長者，忍僧與某甲受具足戒，某甲為和尚者默然，誰不忍者說。」

「親教軌範師」，梵語鄔波馱耶，漢譯親教師，即親受教導之師，舊謂和尚。梵語阿遮利耶，漢譯軌範師，是能教授弟子法式之義。

《根本說一切有部百一羯磨》卷第一說：「爾時薄伽梵，在室羅伐城逝多林給孤獨園，告諸苾芻曰：從今已去，汝諸比丘，凡有來求，

善說法律，情樂出家，及受近園者，阿遮利耶，鄔波馱耶，應與出家及受近園，時諸苾芻，不知有幾阿遮利耶，幾鄔波馱耶。佛言：有五種阿遮利耶，二種鄔波馱耶。云何五種阿遮利耶？一、十戒阿遮利耶，二、屏教阿遮利耶，三、羯磨阿遮利耶，四、依止阿遮利耶，五、教讀阿遮利耶。何謂十戒阿遮利耶？謂受三皈及十學處。何謂屏教阿遮利耶？謂於屏處檢問障法。何謂羯磨阿遮利耶？謂作白四羯磨。何謂依止阿遮利耶？謂下至一宿依止而住。何謂教讀阿遮利耶？謂教讀誦乃至四旬伽他。何謂二種鄔波馱耶？一者與其剃度出家受十學處。二者與受近園。」引證這一段文，也是為了讀者了解二師的方便。

第五章 防護諸根

護持淨戒中，接觸事事物物，其具體的作法，就須防護諸根。諸根即眼耳鼻舌身意，前五色根，第六是心根。五根以心為主，故防護諸根中，以制心為主，制心一處，無事不辦。佛陀在《遺教經》教導說：「汝等比丘，已能住戒，當制五根，勿令放逸，入於五欲。譬如牧牛之人，執杖視之，不令縱逸，犯人苗稼。若縱五根，非唯五欲，將無涯畔，不可制也。亦如惡馬，不以轡制，將當牽人墮入坑塹。如被劫賊，苦止一世，五根賊禍，殃及累世。為害甚重，不可不慎。是故智者，制而不隨。持之如賊，不令縱逸。假令縱之，皆亦不久見其磨滅。」

護根法要，凡有三喻。一、牧牛喻：牛喻五根，牧人喻比丘，執杖喻戒念，苗稼喻諸善功德即定慧等法。二、惡馬喻：惡馬喻五根，轡制喻戒

念，坑塹喻三惡道。因為放縱五根，不惟妨善，又必墮惡趣。故說非唯五欲，將無涯畔矣！三、劫賊喻：如被劫賊，苦止一世，五根賊禍，殃及累世，其禍甚於劫賊。倘非制而不隨，豈得名為智者。又假令縱之，皆亦不久見其磨滅，如刀刃上的蜜，不足一餐，小兒舐之，徒遭割舌之患！

經文又說：「此五根者，心為其主，是故汝等當好制心。心之可畏，甚於毒蛇惡獸，怨賊大火越逸，未足喻也。譬如有人，手執蜜器，動轉輕躁，但觀于蜜，不見深坑。譬如狂象無鉤，猿猴得樹，騰躍蹕躑，難可禁制。當急挫之，無令放逸。縱此心者，喪人善事。制之一處，無事不辦。是故比丘，當勤精進，折伏汝心。」

五根是色法，頑鈍無知，依心而轉，皆以心為主。所以欲制五根，莫如制心。心之可畏等，明心有三障：一、心性差別障，貪分煩惱，吸食善根，過於毒蛇。瞋分煩惱，吞害善根，過於惡獸。痴分煩惱，損減善根，

過於怨賊。等分煩惱，焚燒善根，過於大火越逸，故云未足喻也。譬如有人以下文句，明輕動不調障。蜜器，喻五根受五塵樂。動轉輕躁，喻轉識隨逐諸根，念念不定。但觀於蜜，喻六識唯緣現世六塵。不見深坑，喻不知未來障礙。狂象無鈎，喻心無三昧法所制。猿猴得樹，喻心緣六塵境生染。故當急挫，令入調柔不動三昧。次文制縱此心者，喪人善事，明失諸功德障。次文制之一處，示無二念三昧相。次文無事不辦，示起多功德三昧相。精進折伏汝心一句，示調柔不動三昧相。

防護根門，在《瑜伽師地論》第二十三卷說名為根律儀。總開為五句，茲分述如下：

一、密護根門：「云何名為密護根門？謂防守正念，常委正念。廣說乃至防護意根及正修行意根律儀。如是名為密護根門。」

密護根門，就是於所防護的眼耳鼻舌身意六根嚴密防護，不令生起過

失。防守正念和常委正念，防護意根及正修行意根律儀。即舉能防護的正念，以解釋所防護的六根。由於安住正念防守眼根，及正修行眼根律儀，乃至防護意根，及正修行意根律儀，即說明以正念為根律儀的體性。文中雖舉正念，實亦兼具正智，總以正念正智為根律儀體。

《瑜伽》七十卷說：「復次，若有苾芻，欲勤加行密護根門，應以四相，了知妄念過失，及以四相，了知不如理作意。云何四相了知妄念過失？一、缺念，二、劣念，三、失念，四、亂念。缺念者，謂於密護諸根門法，不聽不受，不善了知。劣念者，謂於彼法，雖聽，雖受，難善了知，而不常作，非委悉作，若修，若習，若多修習。失念者，謂雖修習，亦多修習；然或有不正了知而有所行。亂念者，謂即於彼非雜染中，生雜染想。雜染中生非雜染想。云何以四相了知不如理作意？一、是煩惱生因，二、與雜染生相應，三、毀壞羞恥，

四、起錯亂想。煩惱生因者，謂如有一，執取於相，執取隨好。由此因緣，於是處所，惡不善法，隨心流逸。與雜染生相應者，謂即於惡不善法，俱現前行。毀壞羞恥者，謂如有一，於所羞恥而不羞恥。又即於彼惡不善法現在前時，而無羞恥。起錯亂想者，謂即因彼無羞恥故；或犯所犯罪，或思捨所學。」

文義清楚易知，不用解釋了。

二、防守正念：「云何名為防守正念？謂如有一密護根門增上力故，獲得正念。為欲令此所得正念，無忘失故，不失壞故。於時時中，即於多聞若思若修。正作瑜伽，正勤修習，不息加行，不離加行。如是由此多聞思修所集成念，於時時中善能防守，正聞思修瑜伽作用。如是名為防守正念。」

增上即順益，勝因之義。由於前面嚴密守護根門的勝因之義，增上即

順益協助促進力量，恐於六根生起過失，住於正念防守六根。復恐正念有所散失，故攝受多聞、思惟、修習三慧。由聞思修三慧促進力量故，獲得正念常得現前。又為了所得正念：1.無忘失故，2.能趣證故，3.不失壞故，即於聞思修，正作相應，正勤修習，不停息加功用行，一時一刻也不離開加功用行。由此多聞、思惟、修習所集成的正念，於時時中善能防守，修相應的瑜伽作用，正念不失，六根就能不流逸散亂，如是名為防守正念。

三、常委正念：「云何名為常委正念？謂於此念，恒常所作，委細所作。當知此中恒常所作，名無間作。委細所作，名殷重作，殷重所作，總說名為常委正念。」

常委正念，就是對於正念無間斷地和殷勤敬重地攝持修習而作為，即能制伏色聲香味觸法，防護六根生起過患的所緣，所以名為常委正念。

簡單地說，防守正念，是於正念能不忘失。常委正念，即於無忘失念

得到保證任持的功力。即由如是功能勢力，制伏色聲香味觸法這六種引生六根生起過患的強烈之緣，是防守正念和常委正念的差別。

四、念防護意：「云何名為防護意？謂眼色為緣生眼識，眼識無間生分別意識。由此分別意識，於可愛色色將生染著，於不可愛色色將生憎恚。即由如是念增上力，能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱。如是耳鼻舌身廣說當知亦爾。意法為緣生意識，即此意識有與非理分別俱行，能起煩惱。由此意識，於可愛色法將生染著，於不可愛色法將生憎恚。亦由如是念增上力，能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱。如是名為念防護意。」

心的生起，有率爾、尋求、決定、染淨、等流的五心差別。眼根色法為緣，生起眼識，次即生起分別意識起諸煩惱。如率爾眼識相逢違逆和生相順的色塵時，立即生起分別的意識尋求心和決定心，如果不防護此分別

意識，其次即入於染淨心位生諸煩惱，故說名為將生。入於染淨心位，多念相續即名等流。於可愛色不可愛色染著憎恚，即是已生煩惱，其次文中類推耳等四識，當知亦爾。

謂耳等如眼識俱行分別意識，由正念增上力，能防護非理分別起煩惱的意識，令其不生所有煩惱。意根法塵為緣生意識，即明率爾意識，有與不如法的非理分別同時相應俱行，能夠生起煩惱。由此意識，於可愛色法和不可愛色法將生染著憎恚。即此率爾意識與彼次後尋求，決定前後俱行，當起染淨位中煩惱，故論說將生。論的前文說色色，後文說色法者，五識緣色體，意識緣色法，是其差別。色法者，謂緣彼色上生住異滅，是緣色處假立的四相法名為色法。亦由如是正念增上力，能防護此尋求，決定分別意識，令生染淨位淨識，不生所有煩惱。如是名為念防護意。

五、行平等位：「云何名為行平等位？平等位者，謂或善捨，或

無記捨，由彼於此非理分別起煩惱意，善防護己；正行善捨無記捨中，由是說名行平等位，如是名為行平等位。」

這裏所說的捨，不是捨掉的捨，而是說對於所緣境，心平等正直任運而住名捨。如《瑜伽師地論》三十一卷說：「云何為捨？謂於所緣，心無染污，心平等性；於止觀品，調柔正直，任運轉性；及調柔心有堪能性，令人隨與任運作用。」《顯揚聖教論》一卷說：「捨者，謂總攝無貪無瞋無痴精進為體。依此捨故，得心平等，得心正直，心無發動，斷發動障為業。」

修根律儀的行者，於非理分別起煩惱的意識能善防護，任運而住。即於色聲香味觸法，當現前時，不取其自相，不取其色等所具有的能起貪瞋痴等的共相，是名不取隨好。終不依彼色聲等生諸惡不善尋思，令心流漏，令意正行。在緣境時，與善無記捨相應時，有正念防護，名平等位。又若

行者，有時忘失正念故，或由煩惱極熾盛故，雖然遠離取相及取隨好，而復發生惡不善法，令心流漏，便應當修持律儀。由是不取其相不取隨好，及忘失正念而發生惡不善法，令心流漏，便修律儀。由此二相，能於此非理分別起煩惱的意根，能善防護，名平等位。

所言修律儀，便有策發之意。由於行者作意策發，於雜染法防護眼根，乃至防護意根，令不雜染，便是修律儀。律是法律，儀是儀則。所制法律，是立身的軌則。通於善惡。善律儀，是制惡之法，以防止惡法為義。惡律儀，防遏善事，障生善法，如有的宗教，制立殺害眾生，持狗戒牛戒等，惡戒惡禁，防止生長善法。此中律儀，指佛陀所制立，佛弟子所受持的清淨尸羅的七眾別解脫戒。

如《攝大乘論無性釋》說：「所受尸羅，防護過去已生住等身等諸業，如調御者，極善調攝，故名律儀。」《俱舍論》說：「能遮能

滅，惡戒相續，故名律儀。」《瑜伽師地論》九十一卷說：「云何律儀？謂如有一，於可愛境，諸雜染心，不忍、不受、不執、不取。設令暫起，尋還棄捨，是名律儀。」學佛的人，各有所受的戒律，於色聲等境現前時，若忘失正念，或煩惱熾盛，發生惡不善法，令心流漏，便修律儀以對治之，是名能善防護。

根律儀相，略有五種：一能防護，即前文所說防守正念，及所修常委正念和聞思修三慧。二所防護，即是眼等六根，防護此根不生過患。三從防護，即從何處防護，謂於可愛不可愛色生過之緣，乃至從其可愛不可愛的法塵。四如防護，即如何防護，即於色等不執取其相，不執隨好。五正防護，即由正念防護意根，令六識行平等位。如是五相總略為一，名根律儀。

第六章 調和飲食

佛教典籍上所說的食，有其四種：一者段食，二者觸食，三者意等思食，四者識食。這裏所說的食，專指段食。即米麵雜糧，魚肉禽獸，酥油糖蜜，種種品類，和雜為搏，顆粒餐噉，段段吞食，故名段食。

在地球這個世界生活的人類，飲食是需要中特別重要的所需。所以《瑜伽師地論》第二十三卷說：「此身由食而住，依食而立。」依靠食物，人們才能活下來，才能比較長時的安住，極長時間，可致一百歲，將養得當，還可超過多年。

在食物上，由於各人的身體和條件等的不同，有粗細美惡，消受轉變，適宜不適宜等的差別。總起來講，就是平等食和不平等食。平等食就是非極少食，非極多食，非不宜食，非不消食，非染污食等等。不平等食就是

極少食，或極多食，或不宜食，或不消食，或染汚食等等。由平等食，所食不少不多，清淨無穢，適宜於身體消變受用，即能使身體不飢虛羸劣，又無滿脹氣湧昏沈不舒，有所堪能，堪任修習止觀聖道。

《大寶積經》一百一十四卷說：「乞食比丘，於一切事應生捨心（平等正直住）。若食墮鉢中，若粗若細，若少若多，若淨不淨，一切應受，心無憂喜。常當淨心，觀諸法相，趣得活身，為行聖道，是故受食。」修習止觀的人，為人易於能夠得到止觀的成就，特別重視調和食物一事。為了修習聖道而生活，於精美粗劣的飲食，都要遠離憂喜而受用之，這就是受持「聖種」。

世尊又在《遺教經》裏教導比丘們說：「汝等比丘，受諸飲食，當如服藥。於好於惡，勿生增減，趣得支身，以除飢渴。如蜂採花，但取其味，不損色香。比丘亦爾，受人供養，趣自除惱，無得多求，壞

其善心。譬如智者，籌量牛力，所堪多少，不令過分，以竭其力。」比丘受食，當如服藥，是為支持身體不受飢渴之障，而達到順利地修行聖道消除煩惱，所以對於飲食的好惡不貪不厭，以能支持身體安住無病為準則。

「趣」者，裁決的意思，即知量知足而食於食。多食能障三昧，故以五觀治之。一、當如服藥，是受用對治觀。二、勿生增減，是好惡平等觀。三、支身除飢渴，是究竟對治觀。四、如蜂採花等，先喻後法，是不損自他觀。五、譬如智者，籌量牛力等，是知量知時觀。

《瑜伽師地論》第二十三卷，於調和飲食，說為於食知量。說明納受飲食，要無罪無染，所有存養，以自存活。如云：「云何名為於食知量？謂如有一，由正思擇食於所食，不為倡蕩，不為僥逸，不為飾存，不為端嚴，乃至廣說。」廣說者，指下所說為身安住，為暫支持，為除

飢渴，為攝梵行，為斷故受，為令新受不更生，為當存養，力樂無罪，安穩而住。

一、正思擇食於所食：即以智慧觀察段食過患，見過患已，深生厭離，然後吞咽。這樣就可以免於所食生起貪心。

(一)觀察受用種類過患：對於食物將欲食時，見所受段食，色香味觸皆悉圓滿，甚為精妙，可喜可愛。但一入口中，經過牙齒的咀嚼，津唾的浸爛，涎液的纏裹，轉入咽喉，進入胃裏。此時的食物，先前所見の色香味觸種種可悅之相，一切棄捨全無，轉成了可惡的穢相。由此觀察增上力故，令其飲食淨妙相沒，過患相生，不淨所攝，是名於食受用種類所有過患。

(二)觀察轉變種類過患：對於段食即噉食已，一部分消化轉變成了營養物，為身體所吸收。另一大部分，轉變成了便穢，從大小便處屙出，自

己和別人，見了大小便，皆生厭惡之心。如果吃了不適宜自己胃腸的東西，還可能發生種種疾病，令身心不安，甚至痛苦。如是思惟觀察，是名飲食變異種類過患。

(三)觀察追求種類過患：為了追求飲食，過患很多。1.於飲食積集所作過患。為保存食物，寒時為寒之所逼惱，熱時為熱之所逼惱。種種策勵，劬勞勤苦。方求之時，所作事業，若不順遂，由是因緣，引起憂愁焦惱，傷嘆悲泣，唐捐無果，如是名為於飲食積集過患。2.於食防護所作過患。為防護因緣，起大憂慮，恐為有勢力人或盜賊所侵奪，或為火燒，或為水淹，或為親人，或為仇人，理奪散失等等，為食防護而作種種謀劃，如是名為於食防護所作過患。3.觀察於食能破壞親友所作過患。世間上為了飲食因緣，多起鬥爭，父子母女，兄弟朋友，為獲得飲食，互相非毀，若非親屬，為了飲食，更是互相鬥爭，乃至以手足塊杖兵刀武器，互相殘殺，

是為破壞親友所作過患。4. 觀察於食無滿足過患。國與國之間，省與省之間，縣與縣之間，家與家之間，個人與個人之間，為了飲食，互相興師動眾，互相征討，打架鬥毆，種種兵器，傷身害命，或死或傷，殘忍至極，如是等類，是名於食無滿足過患。5. 觀察因食不自在過患。為了爭奪飲食，防護飲食，征討互殺，固城防守，戈杖傷害，以致死傷，不肯放捨鬥爭，為食而死，為食而傷，皆是因食不得自在的過患。6. 觀察因食起諸惡行所作過患。為了爭奪防守飲食，造作積集身語意種種惡行，由惡行增上力故招感惡果，即捨命已，隨業差別，生諸惡趣，墮入地獄、餓鬼、畜生中，是名因食起諸惡行所作過患。

上述之義，都是因為追求飲食而產生的過患。如是段食，於追求時有諸過患，於受用時有諸過患，是為正思擇食於所食。

二、不為倡蕩，不為嬌逸，不為飾好，不為端嚴食於所食：由於智慧

觀察思惟飲食的受用種類過患，變易種類過患，追求種類過患，而住於沙門性，而處於八支聖道等，住於出家性，即出離身中所有的一切惡不善法等，如法清淨，遠離眾罪，食於所食，不為倡蕩、嬌逸、飾好、端嚴食於所食。所謂倡蕩，即為領受諸欲，令身飽滿，令身充悅，當與姝妙嚴飾女人，共為嬉戲，歡娛受樂，倡掉縱逸，所有諸善不善尋思，名為倡蕩食於所食。如是為於無病嬌逸，少壯嬌逸，長壽嬌逸，而食所食，是為嬌逸食。復以種種上妙衣服，種種華鬘，種種莊嚴飾好，莊嚴其身，食於所食，未得之時，極生希求欲食，已得飲食尚未受用時，生極欣喜歡心。於受用時，生極快樂的貪心。於諸飲食，不見過患，不知出離，隨得隨食。復為數數倡蕩，嬌逸、飾好、端嚴、多食多飲，令身充悅，都是極大錯誤。諸多聞的佛弟子們，以思擇力深見過患，善知出離，食於所食，永斷倡蕩、嬌逸、飾好、端嚴而食所食，所以名為不為倡蕩等而食所食。

三、平等無染食：即為身安住，為暫支持，為攝梵行，為斷故受和生新苦受，食於所食。身的健康壯實，是修持善法的基本保證。為了身體的健康，能夠很好的如法的修習梵行，特別是修習止觀，重要的是調和飲食。在平等和不平等食兩者之中，注意平等食，當得無染之罪，安穩而住，能夠修習正行。

1. 為身安住而食：就是思惟考慮，我們的身體生命之所以能存在，必須如量如法地食於所食，如果不飲不食，壽命就會夭歿不存。為了使生命不致夭折，不貪愛不味著受用飲食，壽命得存。由是因緣身得安住，能修正行。所謂身安則道隆是也。

2. 為暫支持而念：在追求飲食時，有正確的方法和非法不正確的手段。如用矯詐、邪妄語、假現相、苦研逼、以利、求利種種相狀，而從他人所非法希求飲食等諸資生之具，皆屬邪命。在已得的食物營養中，有的

食後對身心引起不安，如吃了對於自己身體不相適宜的東西，令身沉重，無所堪能，不堪任修習斷證。或吃了以後，令心遲鈍，不能很快地得定。或吃了以後，令出入息擁塞不通，調息艱難。或吃了以後，令心昏沈睡眠，乃至種種煩惱之所纏擾。

在《瑜伽師地論》第二十三卷中，說名為有艱難存養。另一種是無艱難存養。即追求飲食時，不以非法，受用以後，令無飢羸，無有困苦及以重病，獲得飲食後，不染不愛，亦不耽嗜堅執而受用之。如是受用，身無沉重，有所堪能，堪任修斷，令心速得三摩地。出入息無有艱難，不喘不結，令心不為昏沈睡眠之所纏繞。若由有艱難存養，壽命得存，身得安住，此名有罪，亦有染污。若由無艱難存養，壽命得存，身得安住，此名無罪，亦無染污。多聞的正行的佛弟子們，應當遠離有罪有染的食物營養，近習無罪無染的食物營養，由是之故，說名為暫支持而食於所食。說此為

暫支持而食，也就是遮止一切都不食的錯誤思想。如來說苦行非道，大可深思！

3. 為攝梵行受諸飲食：一個修清淨梵行聖道的佛弟子，特別是修習止觀的佛弟子，以住沙門性，住出家性，如法如律求得飲食，如其數量而受諸飲食，由此因緣，修善品者，是為攝梵行受諸飲食。或於現在或於今日，飲食以後，身無沉重，有所堪能，堪任修斷，令心速得三摩地，令出入息無有艱難，令心不為昏沈睡眠之所纏繞。由是有力量有功能，得前所未得的善品，觸會前所未觸的妙法，證前所未證的功德，如是名為為攝梵行受諸飲食。

4. 為斷故受令新受不生受諸飲食：一個修習清淨梵行的佛弟子，雖然對於飲食如法如律知量而受諸飲食，但對飲食要注意食後引起自身故疾苦受，還要免除新生的疾病苦受。修梵行者，如於過去食不知量，食所非宜，

不消化而食等，由是因緣，於其身中，生起種種疾病，發生身中極重猛利熾燃苦惱的不可意受。為欲息除如是疾病，及為息除從此因緣所生苦受，應當就請醫生診治，服其所說有益的藥物，及受所宜的飲食，由此能斷已生疾病，及彼因緣所生苦受，如是名為為斷故受令新受不生受諸飲食。

其次還要注意不由飲食而產生新的疾病，及從彼因緣引起新的苦惱不可意受。如一個修習止觀的人，當前安樂無病，氣力充足，不非量食，不食非宜，亦非不消化而更重食，令於未來食住身中成不消化病，或於身中當生隨一身諸疾病。受諸飲食時，避免了引生新苦受的飲食，是為令新受當不更生受諸飲食。

下面引述《瑜伽師地論》第二十三卷所說於食知量，來結束本文：「云何名為為當存養力樂無罪安穩而住受諸飲食？謂飲食已，壽命得存，是名存養。若除飢羸是名為力。若斷故受，新受不生，是名為樂。」

若以正法追求飲食，不染不愛，乃至廣說而受用之，是名無罪。若受食已，身無沉重，有所堪能，堪任修斷，如前廣說，如是名為安穩而住。是故說言，由正思擇食於所食。不為倡蕩，不為僥逸，不為飾好，不為端嚴，乃至廣說。是名廣辯於食知量。」

第七章 調節睡眠

睡眠是人們生活中重要的一個方面，過多的睡眠，過少的睡眠，對於修習止觀都是不利的，所以修習止觀的人，對於睡眠必須進行調節，使之適合於修習止觀，迅速能引生止觀的成就，達到止觀雙運道，發生有漏的、無漏的智慧，斷除煩惱雜染業雜染生，而證得菩提涅槃。

佛陀在《遺教經》裏教導說：「汝等比丘，晝則勤心修習善法，無令失時。初夜後夜，亦勿有廢。中夜誦經，以自消息。無以睡眠因緣，令一生空過無所得也。當念無常之火，燒諸世間。早求自度，勿睡眠也。諸煩惱賊常伺殺人，甚於怨家。安可睡眠，不自警寤。煩惱毒蛇，睡在汝心。譬如黑虻在汝室睡。當以持戒之鈎早併除之。睡蛇既出，乃可安眠。不出而眠，是無慚人。慚恥之服，於諸莊嚴最為第

一。慚如鐵鈎，能制人非法。是故常當慚恥，無得暫替，若離慚恥，則失諸功德。有愧之人，則有善法。若無愧者，與諸禽獸無相異也。」

修習止觀，其心必須專注明靜，而睡眠令身不自在，心極闇昧，不能明了，障止障觀，故須調節。睡眠從三事生起：一從食起，二從時節起，三從心起。經說勤修善法無令失時，是對治從食所起睡眠。初夜後夜亦勿有廢等，是對治從時節所起睡眠。當念無常之火等以下，皆對治從心所起睡眠。對治睡眠，當念無常之火，焚燒有情世間和器世間，勤修定慧，早求自度，勿貪睡眠。無定無慧，為一切煩惱傷害法身慧命，永在三界六道中流轉，其害之盛，甚於怨家。

睡眠有時未現行，但還是眠伏在第八藏識心中，猶如黑虻，不起則已，起必殺人法身慧命，故修善法者，當以持戒之鈎摒除它。別解脫戒，能防身口。定共戒，能伏心惑。道共戒，能斷心惑。具此三戒，永斷八識田中

的煩惱種子，名為睡蛇既出。從此所作已辦，不受後有，名為乃可安睡。是故阿羅漢斷心眠已，不斷除食所起和時節所起的睡眠，因為它已不能為蓋障故。若煩惱種子未斷，而懶惰懈怠地安眠，則成為不知尊重自己靈知，不知羞恥過惡的無慚無愧的人了！可不勉之！

睡眠對於消除色身精神的疲勞，恢復力氣和健康，是至關重要的生活環節之一。過多地睡與不足地少睡，都有過失。一個修習止觀的人必須調節睡眠才能有利於修習。在《瑜伽師地論》第二十四卷裏，稱為常勤修習覺悟瑜伽。論中依當時印度習俗，把晝夜各立四分。但佛法裏晝夜各立三時。這裏依佛法說，以全夜（日出日沒）十二小時計算，中夜則為四個小時。中夜四小時，就是修習止觀的人睡眠的時候。一個以修習止觀為主的行者，中夜熟睡四小時，是夠恢復氣力健康的。

《瑜伽師地論》說：「覺寤瑜伽者，謂如說言，於晝日分經行宴

坐，從順障法淨修其心。於初夜分經行宴座，從順障淨修其心。」
論說晝日分，指從日出時至日沒時，是修習止觀者經行、宴坐，從順障法淨修其心。於初夜分和後夜分，也是經行、宴座，從順障法淨修其心。
經行，就是散步。修習止觀的人，為了調和色身四大的健康，在靜坐之後，必須經行。就是找一塊平正的場所，端身正意地散步。經行道寬長一些比較好，但若條件不具，至少寬廣須有第三步，長三十來米。《瑜伽師地論》說：「言經行者，謂於廣長稱其度量一方所，若往若來，相應身業。」有說後夜分不令經行，初夜分經行不令遠去。

宴坐，就是結跏趺坐。《瑜伽師地論》說：「言宴坐者，謂如有言，或于大床，或小繩床，或草葉座，結跏趺坐，端身正願，安住背念。」結跏趺坐，是修習止觀的正坐法。其義不可思議，下面調身中再講。結跏趺坐，容貌敦肅，既令見者生敬，又容易引生身心輕安之觸。端身可以解

除身體疲勞，表意正念。由端直故，不為昏沉睡眠之所纏擾。令心裏遠離諂詐，調柔正直，是名正願。由是其心不為外境散動之所纏擾。故正願異邪願，心無異惡。安住背念，就是如理作意之念名為背念，棄背一切黑品惡法，念求出世，希得涅槃。違背生死，故言背念，所背生死之心，安住無漏涅槃之念故。

論說從順障法淨修其心者，其障法的體，就是五蓋。即貪欲蓋，瞋恚蓋，昏沈睡眠蓋，掉舉惡作蓋，及以疑蓋。五蓋之相，下文專說，這裏不講它。所謂順障法，就是在經行宴坐時，心裏緣取淨妙相，就是順彼貪欲蓋障。緣取相違法時，就是順彼瞋恚蓋障。若緣取黑闇相，即順彼昏沈睡眠蓋障。若起親屬、國土、不等死尋思，即順於掉舉。若追憶往昔在大眾中戲笑喜樂、承事等，即順彼惡作蓋障法。若緣三世有無等事，即順於疑蓋障法。修習止觀的行者，無論在經行宴坐中，對這些順障法都要淨修其

心。

在經行宴坐時，從順障法淨修其心，對五蓋將生已生等，以各別的原理作意正思惟想對治之，貪等纏蓋，未生不生，已生除遣。這在《瑜伽師地論》卷二十四說得很詳，可以取讀備考。

這裏簡單地說——由自增上力及世間增上力，從順障法淨修其心。自增上力，即自覺的增上力量，知道起蓋是不善法，立即起對治心，令未生蓋不生，已生蓋消除。此則顯示具漸心所義，慚所慚故，是名自增上。修習止觀者，在經行宴坐中，於諸蓋中隨起一種，便自了知此非善法，於所生蓋，不堅執著，迅疾棄捨，擯遣變吐。又能自觀此所生蓋，令心染惱，令慧羸劣，是損害品，甚可羞恥而棄捨伏斷之。世增上力，就是觀待外界的力量，愧所愧故，於諸蓋中隨其一種已生，或將生時，便作是念：我若生起所未生的蓋，當為佛陀大師之所討責，亦為諸天及諸有智慧的同梵行

世間之所輕毀。如是正念思惟，以愧心故，未生諸蓋，能令不生；已生諸蓋，能速棄捨。如是名為由世增上，從順障法淨修其心。

論文說：「淨修心已，出住處外，洗濯其足。還入住處，右脅而臥，重累其足。住光明想，正念正知，思惟起想，巧便而臥。至後夜分，速疾覺悟，經行宴坐，從順障法淨修其心。」

這一段文的意思，就是說到了中夜分時，如法寢臥。寢臥即睡眠，睡眠能長養四大種，大種增長已，能長益色身，轉有勢力，能隨順無間常委地于善品加行，使止觀能速成就，所謂身安則道隆了。

臥有四種形式：鬼復面臥，天仰面臥，其受欲者，左膺而臥，獅子右膺而臥。佛陀自己是右膺而臥，教授弟子們，亦右膺而臥，說與獅子王法相似故。如獅子王，一切獸中，勇悍堅猛，最為第一。比丘亦爾。於常修習覺寤瑜伽，發勤精進，勇悍堅猛，最為第一。由是因緣，與獅子王臥法

相似。論說：「如是臥時，身無掉亂，念無忘失，睡不極重，不見惡夢。」別的臥法，過失甚多，是故說言右臍而臥。重累其足，即將左腿累在右腿之上，稍加彎曲，左手放在左腿上，手掌至膝，右手放於右面下，如臥佛形式應知。

睡眠時，第一是住光明想巧便而臥。即於光明相，善巧思惟，緣取光明相與身心相應俱存。由是因緣，雖復寢臥，心不昏闇，避免了一切雜念妄想。如是名為住光明巧便而臥。

第二、住正念巧便而臥。即於已經聽聞，已經思惟，已熟修習善法，以念憶念。由此正念故，乃至睡夢，亦常隨轉現前。獲得正念，能對治不善，隨順正行，名能引義利。由正念故，隨其所念，或善心眠，或無記心眠，是名正念巧便而臥。

第三、住正知巧便而臥。由正念相應而睡眠時，若有隨一煩惱現前，

染惱其心，於此煩惱現生起時，能正覺察了解，令不堅著相續，迅速棄捨，令心轉還，是名正知巧便而臥。

第四、思惟起想巧便而臥。在將睡眠時，應以精進策勵其心，然後寢臥。不應一切放縱其心，隨順趨向於煩惱妄想雜念的現起。臨入睡眠，應作是念，我今應於佛陀所允許的覺寤瑜伽，一切皆當具足成辦、作法而作，應住精進，最極加行，為欲修習覺寤瑜伽故，為欲修習諸善法故，於應起時，迅速能起，修不過時，方乃覺寤。如是思念，於後夜分，令於起時，身有堪能，應時而起，非為上品昏沈睡眠纏擾所制伏，無有艱難，迅速能起，從諸障法淨修其心，經行宴坐。

上文所述，略為四種正所作事：一者，修覺寤瑜伽，常不捨離所修善品，能無間斷地經常地修習善法止觀，勇猛精進。晝日分經行宴坐，從順障法淨修其心。二者，以時而臥，不以非時。即於中夜，出住處外，洗濯

其足，還入住處，右臍而臥，重累其足。這是佛陀教導的中夜睡眠，亦即依時依法而睡眠。三者，無染污心而睡眠。即睡時作光明想，正念、正知、思惟起想，巧便而臥。四者，以時覺寤，起不過時。即於夜後分，迅速覺悟，經行宴坐，從順障法淨修其心。

如是所說，常勤修習覺悟瑜伽，是修習止觀的行者，調節睡眠最重要的一件事，應勤精進依法而行。

第八章 住寂靜處

修習止觀，在住處條件上來講，須要住在比較寂靜的地點。特別是最初修習止觀的人，沒有一個寂靜住處，從無始以來本自散亂的心，就很難調柔靜定。所以佛陀在《遺教經》裏教導弟子們說：「汝等比丘，欲求寂靜、無為、安樂，當離憤鬧，獨處閑居。靜處之人，帝釋諸天所共敬重，是故當捨己眾他眾，空閒獨處，思滅苦本。若樂眾者，則受眾惱。譬如大樹，眾鳥集之，則有枯折之患，世間縛著，沒於眾苦，譬如老象溺泥，不能自出，是名遠離。」

眾生都是有我執和我所執的，寂靜、無為、安樂，就可對治我相執著障。寂靜即法無我空，無為即無相空，安樂即無取捨的無願空。由空無相無願，就可以對治我相執著。當離憤鬧，獨處閑居，專注修習善法品，修

習止觀，觀我我所執相無，就能對治我及我所的相執。是故比丘當捨師徒弟子等已眾和同學他眾等人，到空閒處獨居，思維消滅眾苦的根本善法，智慧成就，徹底解脫生死，否則如大樹直立，為眾鳥所集，則有枯枝之患。比丘為同學弟子等自眾他眾之所纏縛。如老象溺泥，不能自出，沒於眾苦而死，豈不悲哉！修習止觀者，應深思出要，遠離憤鬧，獨處閑居靜處去。

《大智度論》卷第十七說：「問曰：菩薩法以度一切眾生為事，何以故閑坐林澤，靜默山間，獨善其身，棄捨眾生？答曰：菩薩身雖遠離眾生，心常不捨。靜處求定獲得實智慧，以度一切。譬如服藥，將身權息眾務，氣力平健，則修業如故。菩薩宴寂亦復如是，以禪定力，服智慧藥，得神通力，還度眾生。或作父母妻子，或師徒宗長，或天或人，下至畜生，種種語言，方便開導。」文明義顯不必解釋了。

寂靜處，在佛教經論典籍稱為阿練若或阿蘭若。漢文譯為寂靜，無淨

聲，空閒處等，至少距離鄉村人里，大約五百弓之處。《大日經疏》第三卷說：「阿練若，名為意樂處。謂空寂靜行者之所樂處。或獨一無侶，或二三人，或但居樹下空地。」空閒寂靜處居住則獨自一人，或二三人都可以。因為住阿蘭若的修行者，一人固好，但若碰上患病，有魔事須決疑等事情發生，多一二位真心學道的同參，也有方便之處。

《瑜伽師地論》卷第十三說：「如世尊言：汝等苾芻，當樂空閒，勤修觀行，內心安住正奢摩他者，謂能遠離臥具貪著。或處空閑，或坐樹下，繫念現前，乃至廣說。」

文義是說，身心遠離，當樂空閒，即顯示身遠離。身遠離就是不與在家及出家眾共聚一處，不相雜住，獨一無侶。內心安住正奢摩他，即顯示心遠離。修習止觀，要修九種住心，即令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，及以等持，下當廣說。若樂處空閒，便

能引發內心安住正奢摩他。若內心安住正奢摩他，便能引發毘鉢舍那，若於毘鉢舍那善修習已，即能引發於諸法中如實覺了的無漏智慧。

《瑜伽師地論》卷第二十五說：「云何名為住阿練若？謂住空閒山林曠野，受用邊際所有臥具，遠離一切村色聚落，如是名為住阿練若。云何名為常居樹下？謂常期願住於樹下，依止樹根。如是名為常居樹下，如何名為常居迴露？謂常期願，住於迴露，無復障處，如是名為常居迴露。云何名為常居塚間？謂常期願住塚間，諸有命過送尸骸處，如是名為常住塚間。」

比丘住處，除阿練若外，樹下，迴露處，塚墓間等，遠離喧鬧，無靜吵聲，都是寂靜可居之處。這些地點，在印度熱帶氣候之下，完全可以安住無恙。地處寒冷溫熱之區，則不可構執為善。住塚墓間特有好處，常有送死人火葬、露葬等，修止觀行者思之，可以引發無常不淨等想，對觀行

大有好處。

《瑜伽師地論》卷三十，說到修習止觀的行者，為了遠離順退失止觀法，修習能順勝進止觀法，應樂住遠離處。如說：「云何處所圓滿？謂或阿練若，或林樹下，或空閑室，山谷岩穴，稻秆積等，名空閑室。大樹林中，名林樹下。空迴塚間邊際坐臥，名阿練若。當知如是山谷岩穴，稻秆積等，大樹林中，空迴塚間邊際臥坐，或阿練若，或樹林下，或空閑室，總名處所。處所圓滿，復有五種：謂處所從本以來，形相端嚴，眾所喜見，清淨無穢，圓林池沼，悉皆具足。清虛可樂，地無高下，處無毒刺，亦無眾多磚石瓦礫，能令見者，心生清淨，樂住其中修斷加行，心悅心喜，任持於斷，是名第一處所圓滿。又若處所，晝無憤鬧，夜少音聲，亦少蚊虻風日蛇蠍諸惡毒觸，是名第二處所圓滿。又若處所，無惡獅子虎豹豺狼，怨敵盜賊，人非人等諸恐怖

事，於是處所，身意泰然，都無疑慮，安樂而住，是名第三處所圓滿。又若處所，隨順身命眾具易得，求衣服等不甚艱難，飲食支持無所匱乏，是名第四處所圓滿。又若處所，有善知識之所攝受，及諸有智同梵行者之所居止，未開曉處能正開曉，已開曉處更令明淨，甚深句義以慧通達，善巧方便殷勤開示，能令智見速得清淨，是名第五處所圓滿。」

注意修持的佛弟子，不管是讀誦禪思，有些人是很固執的，往往見經論所說的教導，取自己喜樂相應的教導受持讀誦思惟，又由於沒有多讀經論，讀通經論，只是固執自己所誦所思為是，見與自己所受持讀誦思惟不符合不盡同者，則予誹之罵之，甚或毀謗。在修習善法止觀上來講，有的能吃苦耐勞，能過艱苦卓絕的生活，並因之得善法止觀的成就，因此必須有較好的環境條件，才能助成其成辦道業，這在經論中有詳細的明文述

說。所以在上面全文引證瑜伽所說處所圓滿，了知如來說法，有大方便善巧，對機化導，在不超越佛法的基本原則內，任其弟子取裁而行之。佛說苦行非道，是有大義利的。

總起來講，遠離一切房室臥具貪著，住阿練若，樹下空室，山谷岩穴，草藉迴露，塚間林藪，虛曠平野，邊際臥具，粗淡飲食等等，是名為樂遠離。此處還要避免在大寒、大熱、當風、潮濕等處，這些地方都不宜修習止觀，切須注意。

《大寶積經》卷八十二說：「出家菩薩，住阿練若處。應如是念，我以何故，來在此處？我來至此，為怖何事？畏誰故來？畏眾鬧故，畏親近故，畏貪嗔痴故，畏狂慢故，畏熱惱故，畏慳貪故，畏於色聲香味觸故，畏於陰魔、煩惱魔、死魔、天魔故，無常常畏，無我我畏，苦中樂畏，不淨淨畏，心意識畏，現在捶打畏，我見畏，我我所畏，

惡知識畏，利養畏，非時語畏，不見言見畏，不聞言聞畏，不念言念畏，不識言識畏，沙門垢畏，欲界、色界、無色界畏，一切諸道生死處畏，地獄畏，畜生畏，餓鬼畏。我今怖懼如是等畏，來至於此阿練若處。不住在家憤鬧眾中，若不修行，不修念處，則不相應。脫是畏故，來至此處。過去無量菩薩摩訶薩一切皆住阿練若處，解脫諸畏，得於無畏，得無畏阿耨多羅三藐三菩提。未來菩薩，亦復如是住阿練若處，脫一切畏，得於無畏無上正道。現在菩薩摩訶薩亦復如是住阿練若處，修行無畏，得於無畏阿耨多羅三藐三菩提，脫一切畏。是故我今，欲得無畏，脫一切畏，住阿練若處。」

我們眾生，遍體是病，就是一切煩惱業行，種種苦惱。要想脫一切煩惱業行，為了更好地利樂一切有情，首先必須把自己的病治好，才能得解脫，才能成佛。修習止觀，就是暫時停息自己的一切雜染業行，暫時捨去

利樂眾生的善法，如病人治病一樣，進住醫院，待把病治好了，更好地悟後修行，利樂眾生。所以不但比丘們要住阿蘭若，即過去未來現在的菩薩，也必須住阿練若處。

前經裏說菩薩住阿練若提出了幾十個怖畏，住阿練若就是除去怖畏而證得無畏的無上正道，即證得阿耨多羅三藐三菩提。無畏是佛陀不共功德之一，經論中稱為四無畏。第一佛作誓言：我是正等覺者。若有難言，佛非正等覺者，於一切法中，不曾等覺故。佛於此難，正見無畏。因為如來的確已親證妙善清淨一切種智故。第二佛作誓言：我諸漏已盡。若有難言，如是如是諸漏未盡。佛於此難，正見無畏。因為如來的確已親證得妙善清淨一切種斷故。這兩種無畏，依自利法說的。第三佛作誓言：染習此法，不能為障。佛於此難，正見無畏。謂依如來為所化有情說一切種所對治法故。第四佛作誓言：我為弟子說出離道，修定出離。若有難言，雖修此道，

不能出離，不正盡苦及證苦邊。佛於此難，正見無畏。謂依如來為所化有情，說一切種能對治法故。此二無畏，依他法說。

菩薩住阿練若，提出各種所畏，但得成佛，證無所畏，則一切怖畏都消除斷滅了，豈非偉大圓滿無上！修習止觀的行者，住寂靜處去吧！

第九章 親近善知識

學佛的人，即已了知修習止觀的殊勝義利，為了成就此一大義利，首先必須親近善知識，協助輔導自己成就這一義利。

所謂善知識，就是知其心，識其形，導我於善的意思。善知識是學人的善友，必須了解學人的思想，認識學人的行動，針對性地引導學人斷除惡法，趣向於善道。《華嚴經·妙莊嚴王品》說：「善知識者，是大因緣。所謂化導令得見佛，發阿耨多羅三藐三菩提心。」親近善知識，是為發阿耨多羅三藐三菩提心，成佛作祖的大事因緣。

善知識是如佛陀教法而說，如佛陀教說而行，依據佛陀的教授教誡而指導學人的。如《涅槃經》說：「善知識者，如法而說，如說而行。云何名為如法而說？如說而行？自不殺生，教人不殺生，乃至自行正

見，教人行正見，若能如是，則得名為真善知識。自修菩提，亦能教人修行菩提，以是義故，名善知識。自能修行信、戒、布施、多聞、智慧，亦能教人修行信、戒、布施、多聞、智慧，復以是義，名善知識。善知識者，有善法故。何等善法，所作之事，不求自樂，常為眾生而求於樂。見他有過，不訟其短，口常宣說純善之事，以是義故，名善知識。善男子！如空中月，從初一日至十五日，漸漸增長，善知識者，亦復如是，令諸學人，漸遠惡法，增長善法。善男子！若有親近善知識者，本未有定慧、解脫、解脫知見，即便有之，未具是者則得增廣。」

學佛的人，要斷惡修善，獲得定慧解脫，都要靠親近善知識增長廣大。如《佛本行經》說偈曰：「若有手執沉水香，及以藿香麝香等，須臾執持香自染，親附善友亦復然。」

《有部毘奈耶雜事》說：「阿難陀言，諸修行者，由善友力，方能成辦。得善友故，遠離惡友。以是義故，方知善友是半梵行。佛言：阿難陀勿作是言。善知識者是半梵行。何以故？善知識者是全梵行。由此便能離惡友，不造諸惡。常修眾善，純一清白，具足圓滿梵行之相。由是因緣，若得善伴與其同住乃至涅槃，事無不辦。故名全梵行。」

「梵行」就是清淨的涅槃行，由清淨行能證涅槃故。佛陀強調善知識是全梵行者，從學人親近善知識能得菩提涅槃的根本法源來講，善知識的確是全梵行者。既然知道了親近善知識的重大義利，就要求找到清淨圓滿的善知識。具德清淨圓滿的善知識，《瑜伽師地論》第二十五卷中說有八種因緣，就是具足八種功德，才是圓滿的善知識。

一、安住禁戒：即對於所受的七眾別解戒律，能夠守持不犯，在身業上沒有虧損，在語業上沒有虧損，在意業上清淨，特別是比丘。要善能守

護比丘別解脫律儀，要善知開遮持犯，才能自行化他，教導學人。如對正法讀誦修行，於穿衣、乞食、行住坐臥等，知其應如何作法，才能不違背戒律，不為持律者所呵斥，不為世間譏嫌毀謗等。

二、具足多聞：即對於正法能夠宣說開示，並且對於文字義理都很善巧。在初時能提綱示要，中間敷演弘揚，最後善巧微妙的總結。所謂「言於眾多妙法，能善受持，言善通利，意善尋思，見善通達，如是名為具足多聞。」能善受持，通語業意業。言善通利，語業自在。意善尋思，見善通達，明意業自在。

三、能有所證：善知識對於世間道和出世間道，必有所證悟，才能正確地教導學人，否則自修不正，更不能正確教導弟子。《瑜伽師地論》第二十五卷說有七方面的證悟。

(一)證二十想：無常想、無常苦想、苦無我想、厭逆食想、一切世間

不可樂想，有過患想、斷想、離想、滅想、死想、不淨想、青瘀想、膿爛想、破壞想、膨脹想、噉食想、血塗想、離散想、骨鎖想、觀察空想。此中死想也是無常，但有其差別：1. 觀諸行最後無常，名為死想。觀察諸行剎那無常，名無常想。2. 觀執受行，名為死想。觀想諸行，名無常想。厭食想也是不淨想，但有差別。不淨治貪，厭食治食貪。斷想、離想、滅想的差別是：(1)三毒名斷想，斷惡趣因故，離受名離，離人天因故。苦盡名滅，滅五趣果故。(2)修四善根離煩惱名離。修無漏道，斷煩惱名斷。入涅槃時，滅諸苦名滅。(3)斷煩惱得有餘涅槃名斷。得無餘涅槃，滅盡諸苦名滅。此二方便名離。

(二)證八定：即證得初靜慮、第二靜慮、第三靜慮、第四靜慮、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。

(三)證四等：即證得慈、悲、喜、捨四種平等的四無量心。

(四)證三果：即證得預流果，或一來果，或不還果。

(五)證五通：即證得神境通，或宿住通，或天耳通，或死生通，或心差別通，或阿羅漢。在六通中未說漏盡通者，即攝在阿羅漢中故。

(六)證八解脫：1.內有色想觀外色解脫，2.內無色想觀外色解脫，3.淨解脫身作證具足住解脫，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，8.滅受想定身作證具足住解脫。

(七)證三神變：1.神力神變，2.記說神變，3.教導神變。第一神變，即是神通輪，種種轉變，令他歸伏。第二神變，即記心輪，是他心通。記他人善惡心念，令其歸信。第三神變，即說法輪，是漏盡通，說已漏盡，教導眾生令證漏盡。

所證有七種類，如果尋求到的善知識，具證七類法道，那是最圓滿最理想的善知識。不過這樣圓滿的善知識，實在難以尋求，尤其在像法或未

法的今天，只求善知識對這類法道有所會悟或體念，也就是我們修習止觀者最好的善知識了。

四、性多哀愍：謂於他有情所，常起悲憐，樂與其利，樂與其樂，樂與安穩。即對於他有苦有情，常起拔苦的悲心和憐愍心。《佛地經論》一卷說義利的差別：謂現前有益事名義，當來有益事名利。世間善事名義，出世間善事名利。離惡名義，攝善名利。福德名義，智慧名利。樂是安樂，即無損行。謂於貧困無依無惱諸眾生所，離染污心，欲與種種饒益快樂，故名安樂。無有疾病苦惱，遠離一切人與非人，災橫怖畏，聖住所依，乃至煩惱苦盡，能具作證，故名安穩。諸如上述，名為性多哀愍。

五、心無厭倦：謂善能示現，善能教導，善能贊勵，善能慶慰。即依定自在力，如其學人所樂，示彼令見諸天惡趣，諸佛國土及佛菩薩等，一多交映皆令現見。於正法能宣說教授引導，於殊勝善法贊嘆鼓勵，於成就

希有之事，歡喜慶慰。處於四眾佛弟子中，宣說正法，不辭勞倦，為性好樂，精進圓滿，如是名為心無厭倦。

六、善能堪忍：他罵不報罵，他嗔不報嗔，他打不報打，他弄不報弄。於諸逼迫，禁閉撞打，毀辱威脅，縛繫斫截，奪命眾苦事中，自推己過，以業導熟報為所依趣，終不於他發生憤恚，亦不懷恨不捨，唯常於彼，思惟義利，為性堪忍，能有容納，如是名為善能堪忍。

七、無有怖畏：處大眾中說正法時，心無怯劣，聲無戰掉，辯無誤失，終不由彼怯懼因緣，為諸怖畏之所逼迫。腋不流汗，身毛不豎，如是名為無有怖畏。

八、語具圓滿：成就最上首語，極善妙語，甚顯了語，易悟解語，樂欲聞語，無違逆語，無所依語，無邊際語，成就如是八種語名為語具圓滿，言詞巧妙。無所依語者，即不為追求名聞利養等發語說法。其餘七語，不

解可知。

時當像末法際，具八因緣功德的善知識，不容易找到，只可求諸於具少分功德者，便當心滿意足，親近依止了！

第十章 呵五欲

五欲即眼耳鼻舌身識所緣的色聲香味觸五境，這五種境，為生起人們的貪欲者，故名五欲。又是污染其理的塵境，故名五塵。一個學佛的人對五欲多貪多求，就是煩惱和業障。少欲之人，無欲無求，則心地坦然，無所憂畏，觸事有餘。善法品不斷增長，涅槃因繼續勝進，則證得寂靜涅槃和大菩提果有勝希望了。故修止觀的行人，必須遠離五欲。

《大智度論》卷十七說：「問曰：行何方便得禪波羅密？答曰：却五事（五塵），除五法（五蓋），行五行（初禪五支）。云何卻五事？當呵責五欲。哀哉眾生！常為五欲所惱，而猶求之不已。此五欲者，得之轉劇，如火灸疥。五欲無蓋，如狗咬骨。五欲增爭，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐惡蛇。五欲無實，如夢

所得。五欲不久，如假借須臾。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，為之後世受無量苦。」

這是說五欲過患，不可貪受。如果貪著不捨，不但修道者道業無成而失，反為後世多生受苦。所以《大智度論》緊接著又說：「五欲者，名為妙色聲香味觸，欲求禪定皆應棄之。」並對色等五欲逐各述說呵責之法，而且每條皆以因果故事的說明，樂廣者直應取讀。

五欲，是指對色聲香味觸五種所緣境的可愛、可喜、可樂、可意方面來說的。因為它能成為引起貪欲染著的所緣境，所以說五欲是指的五妙欲，並非不可愛等五欲等所緣境。意識所緣的法塵，為什麼不立為妙欲呢？答：皆是愛所緣者，立為妙欲。意所緣法，有非愛所緣，故不立為妙欲。

《大毘婆娑論》一百七十三卷說：「五妙欲者：謂眼所識可愛可喜可樂如意能引欲可染著色，及至身所識可愛可喜可樂如意能引欲可

染著觸。云何眼所識色妙欲？答：若色，欲界眼觸所生愛所緣色。云何耳所識聲妙欲？答：若聲，欲界耳觸所生愛所緣境。云何鼻所識香妙欲？答：若香，欲界鼻觸所生愛所緣境。云何舌所識味妙欲？答：若味，舌觸所生愛所緣境。云何身所識觸妙欲？答：若觸，欲界身觸所生愛所緣境。問：意所識法，何故不立妙欲耶？答：皆是愛所緣者，立妙欲。意所識法，有非愛所緣，故不立妙欲。」

色等五欲，本是下賤法，而耽欲者，分別增益，取為淨妙，是愚夫起妙想處，故名為妙。若貪染愛著，退詣功德，及至失去禪定神通，墮三惡趣等，如經論廣說應知。

棄捨色境欲食，必須觀察色法的過患。應念念想貪著妙色，各種煩惱都可引生。煩惱生起如火熾燃，燒害人身，急應捨除。就色法本身來講，本無好惡，好惡全在人心。如人遠見所愛的人，即生喜愛，若見怨家，即

生嗔恨，若見一般平常人，則無喜無憂。如所見人，與另一無愛無憎的人見之，雖同一人也，而無貪嗔憎愛之心，則愛憎豈非全由自心的變化而起嗎？歷代帝王大臣，文人政客，為貪女色而喪身失命，豈少也哉？修習止觀的行者，必須以種種因緣呵斥妙好色欲。

呵斥聲欲的方法，應觀聲相剎那不停，暫起即滅。愚人聞聲，不解聲相無常，變失無性，於聲音中妄生執著，對悅耳適意的聲音，隨聲沾著，特別是於美妙的歌聲，柔軟清淨，生邪念想，如經說仙人聞歌聲而失禪定，心醉狂逸，不能自持，一切神通功德，盡失無餘。甚至後世，有墮惡趣的危險。有智慧的人，觀聲念念生滅，前後不俱，無相及者。作如是解，則於妙聲不生染著。經說，若斯智者，諸滅音樂，尚不能散亂其心，何況人間所有妙聲。修習止觀的行者，應以各種因緣，呵斥種種妙好的聲欲。

著香染愛，是敞開煩惱結使之門。經說，雖復百歲持戒，能一時壞之。

如沙彌貪香味而變龍等。又如經說，有一比丘在林中蓮花池邊經行，聞蓮花香，鼻舌心著，便受池神呵責，謂其偷香。但另有人取花而去，神却無言。禪人乃質問池神，池神答說。如《大智度論》卷十七說：「汝是禪行好人，而著此香，破汝好事，是故呵汝。譬如白氈鮮淨，而有黑物點污，眾人皆見。彼惡人者，譬如黑衣點墨，人所不見，誰問之者。」比丘應從種種因緣呵斥香欲。

舌嗜味起妙欲貪，當自覺悟，我但以貪著美味故，當受眾苦。若不觀食種種過患，嗜心堅著，死墮不淨蟲中。如一個沙彌，心貪酥酪，有施主供僧酥酪時，每得一份，心中即愛著樂喜，命終之後，即墮殘酪中作不淨蟲。又如月分王的太子貪食好香美味果子，一次吃了相似的毒果，即便身肉壞爛而死。歷代有權勢人物，為貪美味而喪身失命者甚多甚多啊！

怎樣呵觸欲？觸是生諸煩惱結使的大因，繫縛的根本。其餘色等四

欲，於眼等各當其分。唯此觸法，則偏滿身識，生處廣故，多生染著，此著難離。如人著色，觀身不淨等三十六種，則生厭心。若於觸中生著，雖知不淨，由貪其細軟光滑等，觀無所益，是故難離。如經說細軟法，能動仙人，何況愚夫，故應認真嚴肅地呵斥諸妙觸欲貪。

第十一章 除五蓋

蓋是蓋覆障蔽的意思。蓋有五種：一、貪欲蓋，二、嗔恚蓋，三、昏沈睡眠蓋，四、掉舉惡作蓋，五、疑蓋。這五種法，能蓋覆心性，障諸善品，不令生顯。特別是能障止觀，令不生起。如《瑜伽師地論》十一卷說，將要證靜慮時，五蓋能為極重的障礙。故修習止觀的人，對於消滅五蓋，切不可等閑視之，必須認真地對治。《解深密經·分別瑜伽品》裏，彌勒菩薩請問如來：「世尊！於五蓋中，幾是奢摩他障？幾是毘鉢舍那障？幾是俱障？善男子！掉舉惡作，是奢摩他障。昏沈睡眠疑，是毘鉢舍那障。貪欲嗔恚，是俱障。」

掉舉惡作，散動力強，障奢摩他昏沈睡眠及以疑蓋，以不明不決定故，是其觀障。貪嗔是根本煩惱，障用特勝，所以是俱障。

一、貪欲蓋：謂於妙好的色聲香味觸，五欲境界現前時，眼等五識即取其相，緊接著無間俱時而生起分別意識，執取隨好，即於五妙欲境隨順追逐取其清淨之相，由此因緣，令心流漏，即於彼所緣境界，心意識生，游行流散，欲見欲聞乃至欲觸。或復五欲境不現在前，而隨憶念過去先時曾經所領受過的妙色等境界，意起尋思伺察種種分別，追戀不捨。如是諸相，皆名貪欲蓋。謂於諸欲妄分別貪，復真實義令不顯故。這貪欲蓋以何法為食呢？食即資生長養義。就是資助未生者生起，已生者長養貪欲的順緣。色等五欲實唯不淨，唯粗非妙，然由相似的淨妙相現起時，於彼相現起相似勝淨妙相，生起顛倒不正的思惟，沉思構想，也就是於不淨相，妄計為淨，即由此故，能令貪心未生而生。若能於此遠離染心，於下劣相更能離染。如決鬥的人制伏了強力，其餘下劣者自能伏之。如於女人身上，八處所攝的可愛淨相，可縛於男人。所謂歌舞、笑涕、美察、進止、妙觸、

就禮。由此因緣，所有貪欲，未生而生。又多次串習，就能令貪欲生已增長，也就是給予了貪欲蓋的食力。修習止觀的行者於五妙欲境現前時，若有不正思惟等心意現起，應立即修習不淨相等對治之。

貪欲蓋以什麼方法為非食呢？也就是對治之法。於五欲境相現前時，觀內外各種不淨作意思惟生起不顛倒轉，亦即修習如理作意，以彼不淨相於內於外，自能現見過去未來現在三世，不過如是不淨法性故，沒有什麼可貪愛的。這就給予了貪欲蓋與對治性的消除。不給予生長的力量，所以名非食。

修止觀者，若觀我此自身是青瘀等種種不淨雜穢充滿，就是觀內身不淨之相。復觀於外青瘀等相的種種不淨，名觀外身不淨之相。由觀此二不淨相故，未生貪欲令其不生，生已能斷。故名非食。觀自身中種種不淨等者，謂觀內身髮、毛、爪、齒、塵、垢、皮、肉、骸、骨、筋、脈、心、

膽、肝、肺、大腸、小腸、生藏、熟藏、肚、胃、脾、腎、膿血、熱痰、肪、盲、肌、髓、腦膜、涕唾、淚汗、尿、屎，是名內身朽穢不淨。若觀外身，亦即觀察一切有情身，青瘀、膿爛、變壞、腫脹、食噉、變赤、散壞、骨鎖等相，是名外身朽不淨之相。由此五觀不淨相故，未生貪欲令其不生，生已能斷。此不淨觀，總起來說，於五妙欲境，起如理作意故，遮令貪欲不生。多次修習如理作意等，貪欲生起就能斷除。能與貪欲作對治，是故非食。

《瑜伽師地論》卷二十六更說六種不淨所緣：「一、朽穢不淨，二、苦惱不淨，三、下劣不淨，四、觀待不淨，五、煩惱不淨，六、速壞不淨。」又說：「貪有五種：一、於內身欲欲貪，二、於外身淫欲淫貪，三、境欲境貪，四、色欲色貪，五、薩迦耶欲薩迦耶貪。」此等意義，當於不淨觀中說。

二、嗔恚蓋：《瑜伽師地論》十一卷說：「謂或因同梵行等舉其所犯，或因憶念昔所曾經不饒益事嗔恚之相，心生恚怒；或欲當作不饒益事。於當所為嗔恚之相，多隨尋伺，心生恚怒。」共同一起修習清淨梵行的人，名同梵行。如同在一個寺廟住的出家僧人，就是同梵行者。但同在一起安住的僧人，每半個月必須誦戒，如一個僧人作了犯戒的事，必須當眾坦白交代，以求僧眾諒解所犯罪行而允許其懺悔。如果一個僧人犯了戒，自己隱瞞覆藏，為另一個或一些僧人揭露諫舉，心生嗔恚惱怒。或因憶念過去曾經所受過的各種不饒益之事心生恚怒，都是嗔恚蓋體相。論說等者，等取有正智正見，賢達正直，護持淨戒等人。另一種嗔恚相者，自己即了解或猜測別人將欲對己當作不饒益的事，或於當來所為嗔恚之相，從這些方面多多隨逐尋伺，由是因緣，心生恚怒。

嗔恚以何法為生長的食相呢？這必須了解四個問題：一、認識嗔恚體

性，二、認識嗔恚行相，三、於嗔恚性相不正思惟，四、多次生起修習顛倒作意。依於種種不饒益事心生惱害，名嗔恚性。不饒益事，名嗔恚相。於九惱事不正作意，名不正思惟。如是等事，皆名為嗔恚蓋的資生長養食。於九惱事不正作意，《瑜伽師地論》五十五卷說，嗔事亦有十種，依前六事，立九惱事。所謂六事即：一、己身，二、所愛有情，三、非所愛有情，四、過去怨親，五、未來怨親，六、現在怨親。在後面四、五、六的三類中，怨親各分二種，故成九惱事。諸可惱事，都無有我及有情，唯有諸蘊，唯有諸行，於中假想施設我及有情，不應於彼妄生惱害。不如是正作意，起不正思惟，即彼不正作意思惟，皆名嗔恚蓋食。

嗔以何法為非食呢？即於仁慈賢善，及於仁慈賢善等相，如理作意，多所修習，以為非食。慈善，就是恒常欲與有情安樂為相。如修習慈愍觀者，依慈增上正法，呵受受持增上力故，由欲利益安樂，於諸有情作意與

快樂，發起深忍的勝解，就是慈愍賢善相。於常常時於恒恒時，尋思慈愍，就能斷除嗔恚，當知此由善修善習善多修習之所引發，即是修習力攝。又若思擇內事、外事、親品、怨品，及與慈愍自相、共相，由此能令有情嗔未生不生，生已能斷，是名為由思擇力所攝作意調伏九惱。此中內事、外事、親品、怨品、自相、共相，皆如《瑜伽師地論》第三十卷廣說。

三、昏沉睡眠蓋：《瑜伽師地論》卷十一說：「昏沉者，謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行，不守根門，食不知量，不勤精進減省睡眠，不知正住而有所作，於所修斷不勤加行。隨順生起一切煩惱身心昏昧無堪任性。睡眠者，謂心極昧略。又順生煩惱、壞斷加行，是昏沉性；心極昧略，是睡眠性。是故此二，合說一蓋。」

由昏沉性與睡眠性皆不堪任修奢摩他，是故建立以為一蓋。當知更不堪任修習毘鉢舍那。故昏沉睡眠，相雖有別，其用是一，是故合說。

尸羅律儀，有六種相：一、安住具戒，二、善能守護別解脫律儀，三、軌則圓滿，四、所行圓滿，五、於小罪見大怖畏，六、受學學處。此之相義，於前嚴持淨戒中已說。修止觀者，毀壞此等六相，心生懈怠，不堪任修習，所以引生昏沉。欲廣知者，可參閱《瑜伽師地論》二十二卷。因毀壞清淨尸羅六相中隨一善行，是引起昏沉原因之一，所以論說：「或因毀壞淨尸羅等隨一善行。」

又〈聲聞地〉廣說根律儀及至正知而住，皆是修習止觀的資糧。如前根律儀，調節飲食，調節睡眠，正知而住等已說。翻彼應知不守根門，食不知量，及至不正知住而有所作行，亦是引起身心昏昧無堪任性的原因。

又在修止觀加行中，說要勤修七作意及斷諸相尋思隨煩惱等。於此等應修應斷不生喜樂懈怠所作，是名「不勤加行」。

如上述「因毀壞淨尸羅等隨一善行，乃至不勤加行」等等都是隨

順生起一切煩惱身心昏昧無堪任性，是名昏沉。

論說睡眠，是心極昧略。即能令心所取境不能明了，是名昧略。

論說順生煩惱等，是說昏睡二性差別可知。

論還說昏昧無堪任性，名昏沉，昏昧心極略性，名睡眠。由此昏沉生諸根本煩惱和隨煩惱的時候，沒有其餘近緣如睡眠的了。因為昏沉生起時，根本煩惱和隨煩惱不一定生起，即應可生，或不應生，若生昏昧，睡眠必定皆起。所以說無餘近緣如睡眠者。即依此近緣關係，因此昏沉睡眠合立一蓋。

昏沉睡眠蓋以什麼法為其資生長養的食呢？主要是黑暗相，及於黑暗相不正思惟，如見暗相就想正好睡眠，多作修習，心意懈怠，即可引起昏沉以致進一步而睡眠了，此即以之為資養的食。以何法而對治之，使為非食呢？主要是光明相，及於光明相如理作意，起正思惟，多所修習，即不

與昏沉睡眠蓋資長的條件，以為非食。

光明有三種：一、治暗光明，二、法光明，三、依身光明。第一治暗光明，復有三種：一、在夜分，即星月等光明。二、在晝分，即日光光明。三、在俱分，即晝夜的火珠等光明。第二，法光明者，謂如有一如來弟子緣法光明，以為境界，隨其所聞已得究竟不忘念法，名法光明。如來弟子，隨其所受所思所觸，觀察諸法，名法光明。於法受持，是名所受。於法思惟，是名所思。於法觸證，是名所觸。隨此所生聞思修三慧與光明想相應而轉，就能正對治昏沉睡眠諸所治法，令心清淨，由是之故能觀察諸法，名法光明。又為了驅逐昏沉睡眠黑暗，修習念佛念法念僧。於佛法僧隨念之行，能令心入沉沒的修行者，正策其心，令生歡喜。如是隨念治心沉沒，也是很好的法光明。第三依身光明，主要是指有情自然身光。如諸天所依止身，有自然光耀，別的有光有情亦可想之。修習止觀的行者，想諸天光

而生勝解，即能令心得善清淨，除去黑暗之相。

第一種治暗光明，能對治三種暗：一者夜暗，二者雲暗，三者障暗。所謂障暗，即牆壁窟宅等。第二種法光明能治三種黑暗，此中有兩個三種暗：一、疑去來今，二、疑佛法僧。由於不如實知諸法故，對過去未來現在三世起疑，如疑惑過去有我無我等，於三世轉。於佛法僧三寶亦起各種疑惑。這些疑惑，是由無明所生，由是說言無明及疑懼名黑暗。由無知故，生惑生疑，只有法光明能對治之。特別是法光明，在心得定的時刻，能如是知，如實見，名曰證觀察。以能顯了法性故，能對治身心昏沉睡眠黑暗，故應特別重視修法光明。

四、掉舉惡作蓋：掉悔合立一蓋。有兩種意義：一、由於此二俱緣親屬等而起，其處所相同。二、掉悔生起時騰躍喧動的行相相似，故合說一蓋。

掉舉蓋者，謂於親屬尋思，國土尋思，不死尋思，或隨時隨處回憶思念往昔過去所經歷過的戲笑歡娛所行所做的事情，心生喧動騰躍之性，是為掉舉蓋。

惡作蓋者，即厭惡所作之事，謂因尋思親屬等故，心生追悔。如一個在俗的人作意思惟，我以何因緣要離別父母兄妹等親屬而來此地，何因緣故不往某某美好的國土。何因緣故，棄捨了某處美好國土而來此下劣的國土安住。來到此地，飲食衣服臥具等皆是粗劣，有病求醫藥等亦甚困難。資身眾具，都不如意，何以要住在這裏呢？又如出家比丘，作如是念：我為什麼從小小出家！現在我的身體壯健，什麼可吃可穿等美好受用，我都能受用，何不且待年老了再出家呢？或因追念往昔所曾經歷過的戲笑等事，心生悔恨。又想我何因緣放棄於應受用戲樂莊嚴會聚諸朋友共同戲樂，違背親戚朋友等的好意，令其悲戀涕淚而堅持出家呢！由如是等種種

因緣心生憂戀，惡作追悔。掉舉與惡作，其所緣處，境相相同，故合說一蓋。

又對於應當作為的事和不應當作為的事，隨其所應或已曾作和未曾作，心生追悔，亦是惡作差別。如於過去時對三寶或利有情的善事，當時有能力應作而未作追悔；過去對某些損害三寶和損害有情之事，本不應作却已作而生追悔。此現行時，即未能捨除惡作纏縛，亦是惡作。這些憂戀之相，騰躍喧動相似相續，故掉悔雜說一蓋。

掉舉惡作蓋以何法為資益生長之食呢？那就是如前所說對親友等尋思及不正確的思惟，多所修習造作，即為引生兩蓋的助緣。如對於親屬的盛衰、離合、欣戚苦樂等，對於國土、家鄉、往來、飲食、衣著、醫藥資生眾具等，對於少年衰老、壯健康樂，乃至尋求長生久視等不死方法，喜戲歡笑，顧盼摩觸男女受行等，引發起欣戚感，心生籌慮，皆是二蓋之食，

助其生長。

掉舉惡作以何法為非食，而對治其生長呢？主要是修習奢摩他，令心內住、等住、安住（下文當說）等九種住心，及至了相作意（下文當說）等七種作意，就可止息消除掉悔二蓋。又於自己與他人的衰損興盛之事，心生厭患，思念皆是無常苦惱，是可厭患的有漏皆苦之法。諸興盛事，難得易失，暫時現起，難可保信，謝滅之時，更為痛苦。如是衰損興盛之事，勿現我前，即使現起，正住不動。勿令由彼因緣，現前令我退失功德，當來墮諸惡趣。由此等作意思惟的增上力故，引起至誠喜悅，樂斷樂修，安住寂靜。對興盛之事，觀其惡賤而厭離。對衰損之事，觀其本性即無常苦惱而不驚恐。這樣折斷了掉悔的生長助緣而得以對治，是為掉舉惡作蓋的非食。

五、疑蓋：《瑜伽師地論》卷十一說：「疑者，謂於師，於法，於

學，於誨及於證中，生惑生疑。由心如是懷疑惑故；不能趣入勇猛方便證斷寂靜。又於去來今及苦等諦，生惑生疑，心懷二分，迷之不了，猶豫猜度。」

前段論文是說於三寶生疑，又於去來今等文，是說於三世等懷疑。師，謂佛陀大師，同時也包括學人所親近的師長。法，謂大師所說教法，也包括師長如法宣說的大師教法。學，謂戒定慧三無漏學，也包括師長如法如律所說的有漏戒等三學。誨，謂教授教誡，即大師所說教法中，教令弟子種種有利的教法授道的法句，遮令弟子應學應修，常住正念正知，不作無義利事，乃至斷除一切惡不善法種種教誡遮禁的法句，更是包括師長所說的教授教誡語言開示了。證，謂涅槃寂靜，也包括止觀的成就四禪八定，神通智慧等功德的體會觸證。由於大師教法學處教誨心生懷疑，就無有堪能趣入勇猛方便，由於所證心生懷疑，就無有堪能證斷寂靜。

寂靜有四種：如《瑜伽師地論》五十卷說：「一、苦寂靜故，二、由煩惱寂靜故，三、由不損惱有情寂靜故，四、由捨寂靜故。」這裏主要說苦寂靜和煩惱寂靜。當來眾苦皆永斷故，證苦寂靜；一切煩惱皆永斷故，證煩惱寂靜，是名證斷寂靜的差別。又於過去未來現在，疑於過去未來之我為有為無？現在時何等是我？我體是什麼等，這都是於去來今心懷二分，生惑生疑。還有對苦集滅道四諦的真實性，迷之不了，心懷二分，生惑生疑，猶豫猜度。所有這些，都是疑蓋的體性相用。

疑蓋以何法為資助生長的食法呢？即於去來今三世，及於彼相不正思惟。如思惟我於過去為有為無？我於未來為有為無？及於現在何等是我，我為何等，若於他有情處思惟其我為有為無等，名於有情不正思惟。若於有情世間，及器世間處，思惟世間常耶？無常耶？亦常亦無常耶？非常非無常耶？乃至有邊無邊，非有邊非無邊等，名世間思惟。如是等不正思惟，

皆是生長疑蓋之食的資助之緣。

疑蓋以何法為非食呢？即於緣性緣起，及於彼相如理作意，多所修習以為非食。一切法的生起，皆由緣性而生起，緣力所生故。如是諸法生故，彼彼法生。如是緣性緣起謝滅故，彼法亦滅。諸法的生起謝滅，都是因緣條件的合力和因緣條件的謝滅盡。緣聚則生，緣謝則滅耳。對一切法觀見其如是緣生緣滅的作意，是為如理作意，正見思惟，則一切疑蓋，未生者不生，已生者能斷，是為對治疑蓋的善巧妙法。

《大智度論》卷十七說：「棄是五蓋，譬如負債得脫，重病得瘥，飢餓之地，得至豐國。如從獄得出，如於惡賊中得自免濟，安穩無患。行者亦如是，除却五蓋，其心安穩，清淨快樂。……為五蓋所覆，自不能利，亦不能益人。若能呵五欲，除五蓋，行五法，欲、精、進、念、巧慧、一心，行此五法，得五支成就。」成就五支者，得初禪地。

第十一章 除五蓋

121

止觀研究講義

122

得以初禪為基礎，則一切禪定神通智慧都可成就了。故修習止觀的行者，對於消除五蓋，切不可掉以輕心，致使止觀不得成就，不生一切善法功德，解脫涅槃則更無希望了。

第十二章 正知而住

修習止觀行者，於常勤修習止觀時，還應隨時修習正知而住。佛陀在《遺教經》裏教導說：「汝等比丘，求善知，求善護助，無如不忘念。若有不忘念者，諸煩惱賊，則不能入。是故汝等，常當攝念在心。若失念者，則失諸功德。若念力堅強，雖入五欲賊中，不為所害。譬如著鎧入陣，則無所畏，是名不忘念。」不忘失正念，常常攝念在心，便能迅速引生禪定成就。

云何名為正知而住？《瑜伽師地論》卷二十四說：「若往若還，正知而住；若覩若瞻，正知而住；若屈若伸，正知而住；持僧伽胝及以衣鉢，正知而住；若食若飲，若噉若嚙，正知而住；若行若住，若坐若臥，正知而住；於覺寤時，正知而住；若語若默，正知而住；解勞

睡時，正知而住。」論文中舉了九類事來說明正知而住。

1. 若往若還，正知而住。往即往去聚落和去聚落之間，往去家屬和去家屬之間，往去道場和去道場之間。所言還者，謂聚落還，聚落間還，從家屬還和家屬間還，從道場還和道場間還。於往還正知而住者，謂於自身若往若還，由正知力不隨雜染心轉動生起，必令自心隨我勢力自在而轉動生起，是名正知我往我還。

在處所上，應考慮於所應往，及非所往，能正了知。於所應還，及非所應還，能正了知。如於正信佛教徒家，包括大族種姓家、僚佐家、財富家、商主家、長者家等，我所應往。唱令家、賣酒家、淫女家、國王家、屠殺家，或復一向誹謗佛法不可迴轉家，皆不應往。還至本處，名所應還，與此相違，如有阻礙難緣等，名非所還。

在時間上要考慮，於應往時，及非應往時，能正了知。於應還時，及

非還時，能正了知。如於正信居士家，我雖應往，但不應太早太晚而往。若居士家，有急遽事務，亦不應往，若有戲樂時，若有營造等事時，若為世間弊穢法時，若正忿恚競爭時，亦不應往，如是等等，名非往時。與此相違，名應還時。於應還時，及非還時，能正了知。

在往還過程中，還應注意出家僧人的形相，剃除鬚髮，著壞色淨衣等，動止軌則，禮式威儀，表現出家沙門的德緣。能生精勤，如理作意，由成就此正知故，自知而往，自知而還，往所應往，非非所往；還所應還，非非所還。以時往還，不以非時。在往還中，注意威儀規則，應往應還。如是而往，如是而還，如是名為若往若還正知而往，乃得名為出家之想，及沙門想故。

2. 若觀若瞻，正知而往。所言觀者，如前所說往還於聚落、家屬、道場等諸事諸處，眼見眾色，不由覺慧功用欲樂之所發起。即眼見眾色境界

時先無覺慧觀察，先無功用作意，先無希望欲樂，於其中間眼見眾色，是名為見。可以說是無意識分別相應的眼識活動。所言瞻者，謂於所列諸事諸處，若往若還，由覺慧為先，功用為先，欲樂為先，然後眼見眾色境界。在人方面，或見諸帝王，或諸王同等，或諸僚佐，或諸庶民，或諸居士，或長者商主等；在外物方面，如房舍屋宇殿堂寺廟，或其餘世間一切眾雜妙好之事，是名為瞻，可以說是有意識分別相應的眼識活動。

所有這些人物眾色，當知唯是假相有法，依顯形色而假立。彼顯形色，是其自相。於此觀瞻自相，能正了知。於所應觀，於所應瞻，能正了知。如所應觀，能正了知，是名正知。

由成就此正知故，自知而觀，自知而瞻，觀所應觀，瞻所應瞻，於應觀時，於應瞻時，而正觀瞻，如所應觀，如所應瞻，如是而觀，如是而瞻，如是名為若觀若瞻正知而往。

3. 若屈若伸，正知而住。即於眾色觀時瞻時，若往為先，若還為先，或屈伸足，或屈伸臂，或屈伸手，或屈伸隨一肢節，是名屈伸。若於屈伸所有自相，謂即表色，能正了知。若所屈伸，能正了知。若屈伸時，能正了知。若如是屈，及如是伸，如不應搖身、搖臂、搖頭，乃至不應放縱一切身分，是名正知。

由成就此正知故，於屈於伸，自知而屈，自知而伸。於所應屈，於所應伸，而屈而伸。於應屈時，於應伸時，而屈而伸。如所應屈，如所應伸，如是而屈，如是而伸，如是名為若屈若伸正知而住。

4. 持僧伽胝及以衣鉢，正知而住。出家比丘，受持三衣：一、僧伽胝，此云大衣，又云重複衣，亦云雜碎衣。長五肘，廣三肘。當比七衣加四寸。四長一短九條，多至六十條，通常稱為祖衣。凡入王宮、入聚落，應供、說法、禮三寶、禮和尚阿闍黎，當搭此衣。二、嗚怛羅僧伽，此云中衣，

又云上著衣，亦云入眾衣。長五肘，廣三肘。兩長一短，七條。乃聽講修禱，禮佛坐禪，布薩自恣，一切入眾，當搭此衣。三、安怛婆參，此云中衣，又云中宿衣，亦云作務衣。長四肘，廣二肘。一長一短，五條。作務勞役，路途往及睡時，當搭此衣。對於上說三衣，被服受用，能正將護，說名為持。能正了知，除此三衣，終不積蓄過此的長衣，即多餘的所作衣。如果有長衣，為佛所開許者，現應白羯磨作淨，或先已作淨。

鉢者，或鐵作，或瓦作，乞食之器，應量而作，現充受用，能正將護，能正了知，說名為持。

若於衣鉢所有自相，唯是緣性緣起，能正了知。或淨不淨，能正了知。即習近增長諸善法，滅不善法，是名為淨。與此相違，當知不淨。如律說，不復頭，不偏抄衣，不雙抄衣，入白衣等。不於危險岸處置鉢，不應置鉢在雜穢處，坑間岩岸處等。於衣於鉢，已持應持，能正了知。於如是衣鉢，

應如是持，能正了知，是名正知。

由成就此正知故，於所應持衣鉢，自知而持，於所應持，於應持時，而能正持。如所應持，如是而持。如是名為持衣鉢正知而住。

5. 若食若飲，若噉若嚙，正知而住。所有受用的飲食，總名為食。復有兩種：一噉，二嚙。餅麵飯糜等一切可噉可食，能維持生命的食物品類皆名為噉，亦名為食。乳酪生酥熟酥油蜜沙糖，魚肉醃鮓，或新鮮水果，或有種種嚼品類，如是一切，總名為嚙。亦名為食。沙糖汁、石蜜汁、飯漿飲等，乃至於水，總名為飲。

於如是若食若飲若噉若嚙，所有自相，當知唯是假相有法，非常言論所攝，謂由加行故，及造作轉變故，有自相現起，能正了知；若於一切所食所飲所噉所嚙，能正了知。若於爾時應食應飲應噉應嚙，能正了知；若於如是應食應飲應噉應嚙，能正了知，是名正知。

由成就此正知故，於自所有若食若飲若噉若嚙，自知而食，自知而飲，自知而噉，自知而嚙。於所應食，於所應飲，於所應噉，於所應嚙，正食正飲正噉正嚙。應時而食，應時而飲，應時而噉，應時而嚙。如所應食，乃至如何應嚙，如是而食，乃至如是而嚙，如是名為若食若飲若噉若嚙正知而住。

6. 若行若住，若坐若臥，正知而住。於經行處，來往經行，或復詣同法者所，或涉道路，如是等類，說名為行。住經行處，住諸同法阿遮利耶鄢波陀耶，及諸尊長等尊長前，如是等類，說名為住。或於大床，或小繩床，或草葉座，或諸敷具，或尼師垓，結跏趺坐，端身正願，安住背念，如是等類，說名為坐。出住處外，洗濯其足，還入住處，或於大床，或小繩床，或草葉座，或阿練若，或在樹下，或空閒室，右臍而臥，重疊其足，如是等類，說名為臥。

於行住坐臥所有自相，能正了知；於所應行乃至於所應臥，能正了知；於應行時，乃至於應臥時，能正了知；如所應行，乃至如所應臥，能正了知，是名正知。

由成就此正知故，於其自行，乃至於其自臥，正知而行，乃至正知而臥；若所應行，乃至若所應臥，即於彼行，乃至於彼臥；若時應行，乃至若時應臥，即此時行，乃至此時臥。如所應行，乃至如所應臥，如是而行，乃至如是臥，如是名為於行於住於坐於臥，正知而住。

7. 於覺寤時，正知而住。於晝日分，經行宴坐，從順障法淨修其心；於初夜分，於後夜分，經行宴坐，從順障法淨修其心，說名覺寤。

於覺寤所有自相，住光明想，正念正知。思惟起想，巧便而臥。於所應覺寤，能正了知；於應覺寤時，能正了知；如所應覺寤，能正了知，是名正知。由成就此正知故，於其自覺寤，正知而覺寤；若所應覺寤，即於

彼覺寤；若時應覺寤，即此時覺寤，如所應覺寤，如是而覺寤，如是名為於覺寤正知而住。

8. 若語若默，正知而住。常勤修習如前所說覺寤中，於未受法，正受正習，令得究竟。所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法、論議十二分教，即於如是已所受法，言善通利，謂大音聲，若讀若誦。或復為廣說開示，於時時間，與諸有智同梵行者，語言談論，共相慶慰；或餘在家諸賢者，為欲勸勵，及求資具。如是等類，說名為語。

隨先所聞，隨先所習，言善通利，究竟諸法，獨處空閒，思惟其義，籌量觀察。或處靜室，令心內住，乃至等持九種住心的止行；或於諸法中，能正思擇，最極思擇，周徧尋思，周徧伺察，四種毘鉢舍那的觀行，修瑜伽止觀行。如是等類，說名為默。

於語默所有自相，能正了知；於所應語默，能正了知，於應語默時，能正了知；如所應語默，能正了知，是名正知。

由成就此正知故，於其自語默，正如而語默；若所應語默，即於彼語默；若時應語默，即此時語默，如所應語默，如是而語默。如是名為於語默正知而住。

9. 解勞睡時，正知而住。於其熱分極炎暑時，為極熱氣氛所逼，或為劬勞，勇猛策勵，發勤精進，隨作一種所應作事，由勞倦因緣，便生疲倦，遂於非時發起昏寐，樂著睡眠，是名勞倦眠。

於解除勞睡，所有自相，即暫寢息，迅速潛除昏寐睡眠，能正了知；於所應解除勞睡，即昏昧睡眠，必要須夷寢息，才能解除，能正了知；於應解除勞睡時，即於應寢息時而暫寢息，勿經久時，損減善品，障礙善品，能正了知；如其所應解除勞睡，即於寢息時，或關閉房門，或令比丘在旁

看守，以衣蔽體，在深隱處寢息，能正了知，是名正知。

由成就此正知故：於其自解勞睡，須暫寢息，正知而住；若於應解勞睡，勿經久時，以免損減善法，即於彼解於勞睡，正知而住；若時應解勞睡，於勞倦昏昧時，應暫寢息，應關閉房門等，即於此時解除勞睡，如所應解勞睡，以衣蔽身，於深隱處寢息，如是而解除勞睡。如是名為於解除勞睡，正知而住。

如上九類正知而住中，《瑜伽師地論》裏，還舉出了許多事相來說明，這裏略舉如下。如在往還中，不與暴亂惡象俱行，不與暴亂眾軍、惡馬、惡牛、惡狗等共行，乃至不入鬧叢，不蹈棘刺，不逾垣牆，不越坑塹，不墮山岩，不溺深水，不履糞便等。往施主家，不應為利養因緣，矯詐虛狂，現惑亂相等。在覩瞻中，於妓樂、遊戲、歌舞、美妙形色等，皆不應觀。在屈伸中，不應跳躑、叉腰、不應翹足、交足等。在持衣鉢中，搭衣

不太高，不太下，不如象鼻等。持鉢時不應持鉢在飲食上，不應置鉢在雜穢處等。在食飲噉嚼中，不太粗食，不太細食，不振手食，不振足食等。在行住坐臥中，不太馳速，不太躁動，常於大床小床，樹下冢間，結跏趺坐，端身正願，安住背念，而習宴坐。晝日和初後夜經行，修諸善品；中夜臥時，住光明想，正念正知，思惟起想等。于覺寤時，讀誦經論，勤修加行，思惟諸法，於晝日初後夜經行宴坐，從順障法淨修其心。語時論議，於如來正法，空性相應，隨順緣性緣起，殷重無間，善攝善受，言善通利，慧善觀察。默時於喧雜眾，不樂習近，不樂多言，於時時間，安住正念等。於惡不善法不樂尋思，不樂思惟，時時修習止觀瑜伽。解勞睡時，勿經久時，損減善品，增長障法，須夷寢息，令諸勞睡，皆悉除遣。

總起來說，於善品法先未趣入，心識興發加行如理作意俱行妙慧，說名正知。即此正知，行時住時等，一切成辦，無所減少。如是名為正知而

住。

《瑜伽師地論》在這段文中最後說：「若於是事是處是時，如量如理如其品類，所應作者，即於此事此處此時，如量如理如其品類，正知而作。」前面說的若往若還，乃至若解勞睡，是名為事。即於是事事能順梵行，能攝梵行，能令諸善品，尋思現行，是名為處。以時往還，乃至若解勞睡，是名為時。無有增減，是名為量。與義相應，是名為理。諸相差別，是名品類。論接著又說：「彼由如是正知作故，於現法中，無罪無犯，無有惡作，無變無悔。於當末世，亦無有罪，身壞死後，不墮惡趣，不生一切那落迦中。」不為受等變壞其心，是名無變。臨命終時，不生憂悔，是名無悔。如是所說，都是為了得到沒有得到的止觀而積習資糧。

第十三章 調順身息心

調順又曰調和。調順身息心三事，是修習止觀最重要的關鍵。身安則道隆，息調則引發輕安，心調則順生靜定。《顯揚聖教論》說：「如何名為調順？答說：不靜，不妙，非安穩道，不能證得心定一趣。當知爾時此三摩地，不名調順，不隨意住。與此相違，名為調順。」所以調順身息心主要的目的，就是為了證得寂靜禪定。

《雜集論》第十卷說：「調順者，從先已來，於散亂因色等法中，起過患想，增上力故，調伏其心，令不流散故。」

《瑜伽師地論》第三十卷說：「云何調順？謂種種相，令心散亂。所謂色聲香味觸相，貪嗔痴男女等相。故彼先應取彼諸相，為過患相。由如是想增上力故，於彼諸相，折挫其心令不流散，故名調順。」

一、調身：調身主要是結跏趺坐。《瑜伽師地論》三十卷說：「何因緣故結跏趺坐？謂正觀見五因緣故。一、由身攝斂，速發輕安。如是威儀，順生輕安，最為勝故。二、由此宴坐，能經久時。如是威儀，不極令身速疲倦故。三、由此宴坐，是不共法。如是威儀，外道他論，皆無有故。四、由此宴坐，形相端嚴。如是威儀，令他見己，極信敬故。五、由此宴坐，佛及佛弟子，共所開許。如是威儀，一切賢聖同稱讚故。正觀如是五種因緣，是故應當結跏趺坐。」跏趺就是其相圓而宴坐的意思。以兩足趺，加致兩髀，左右交盤，如龍盤結，端坐思惟，正觀境界，名結跏趺坐。修習止觀者，唯結跏趺坐，最為隨順。故釋迦如來，於菩提樹下結跏趺坐，破除魔軍，證悟大覺，具一切智，人稱世尊。調身即調整身體，端身正坐。在調身之前，在靜室裏厚敷座位，以兩尺見方的軟墊，舖在座上，再以一尺見方的小軟墊，市場供應的枕心就可

以了，放在大墊的後邊，用墊臀部。如此座位，結跏坐時，全身自然端直，久坐不疲。其次把衣服和褲帶放鬆一些，衣帶過緊，不適於調息，過鬆易生頹惰，以鬆緊適宜為要。然後上坐，臀部坐在小墊上。

坐法有全跏趺坐與半跏趺坐兩種：(一)全跏趺坐，即將右足安放在左髀上，再將左足安放在右髀上，腳後根以放置到近抵大胯為限。(二)半跏趺坐，即先把右足屈放在座上，再把左足安放在右髀上。古德稱此全跏趺為降魔坐，半跏趺為吉祥坐，實則經論裏不說有此差別。不過佛陀教導女弟子們，以半跏趺坐為宜。在全跏半跏坐疲勞時，可以隨意將左右腳上下更換跏坐，但是必須以半跏趺坐為宜。

坐定後，將身躬屈向前，左右搖動數次，次則端身正坐，不前躬，躬則阻氣不暢，引起胸中悶脹。不後仰，仰則氣息上浮，引起大熱疼痛等。不左傾，不右斜，輕鬆自然，不故意矜持，強直強正。此時把左手掌安於

左右足上，右手掌安於左手掌上，以兩大拇指相接觸為度。照印相上來說，這叫法界定相。耳與肩併，鼻臍相對。舌頂上顎，唇齒相著。目則輕閉斷光，微開亦可。整個身體，不要依靠任何硬性物質，以免阻礙氣脈循環流暢。如果依靠硬物，久坐則成痛病，乃至吐血等。

還應注意，最初學習靜坐的人，在環境上一定要選個寂靜的房屋或比較靜的環境。太熱令心煩躁，太寒令心不安，久坐都要犯病。迎風之處更不能坐，坐之容易患感冒，身體疼痛等，因為靜坐時，全身虛凝，容易受風受寒。飲食切須注意，勿過飽過飢，過於飽了身感沉重，障礙調息調心，飢餓則虛懸無力，心慌意亂，障礙心定。還要避免不適宜的辛辣等刺激的和不適於自己腸胃的食物。簡單的說，住處不靜影響於心，飲食飽飢影響於身，衣帶過緊過鬆影響調息，故對於環境氣候衣食住等，特須注意。

二、調息：在教典中息又名風，普通稱為呼吸，調息就是調整呼吸。

呼吸有四種差別，即風喘氣息。呼吸時有聲音，名之曰風。出入不盡，名之曰喘。粗浮不細，名之曰氣。出入綿綿，名之曰息。

如《大安般守意經》卷上說：「息有四事：一為風，二為氣，三為息，四為喘。有聲為風，無聲為氣，出入為息，氣出入不盡為喘也。」一般無病的正常人，在呼吸上也就正常，但是還是氣形的呼吸，只是無聲不喘而已，說不上微細的息。

調息之法，即在端身正坐後，先行深呼吸，吸入時到肚臍或臍下二寸多的氣海，呼出時亦心知其到氣海，乃至隨任而去。七八次就可以了，不必太多，多則反而氣湧難調。然後放捨萬緣，把心平靜下來，住於鼻尖，或住於臍中氣海，心於氣之出入，清白明靜，知出知入，不執持他，任其自然出入，久之則出入綿綿，若存若亡，似有似無，是為息調。到此程度，就可以把心住於所緣而修正觀了。

如果息不調柔，身體就會浮動或像要飛起空中似的，各種境相生起，都是息不調和的魔怪現象。稍覺浮動，必須把心鎮靜下來，住於臍中，或氣海丹田，氣海在臍下兩寸多處，心常住之，能消除萬病。心住臍中氣海，切忌抓執得太緊，以能緣的心眼，安放在所緣上，以明靜的平常心看之守之而已。精神安定，呼吸也自然調順。呼吸切勿使出入於口，必須出入於鼻，緩息以中，息自調順。概括起來說，守風則心散，守喘則結滯不通，守氣則疲勞不堪，守息則心靜入定。所以無聲不喘不粗，似有似無，身心輕快安穩，是為息調。

三、調心：眾生的心，如猿猴野馬，妄想紛飛，無一時靜止的時候。一念心起，可以作佛，可以作菩薩，可以作聲聞，可作天堂，可作地獄。心異則千差萬相現起，心平則法界坦然，心凡則貪嗔痴等煩惱纏擾，心空則一道清淨，心有則萬境縱橫。妄想稍息，則沉沒昏睡，障此善品，令善

法不生。故如來在《雜阿含經》上經常教導諸比丘「常當修習方便禪思，內寂其心。」在《華嚴經》十九卷說：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」所以調心，在修止觀來說，最重要，心靜才能於所緣明靜入定。調身調息，不過是調心的手段而已。關鍵目的，在於調心。

心住所緣，必須注意昏沉與掉舉，修習止觀，心必專注所緣，如實觀察，而且於所緣境相續無間的安住觀察，還須極澄靜明顯。此即於所緣時不昏沉不掉舉。昏沉能障專注明顯，掉舉能障澄靜專注，故沉掉二法，為修止觀中極重障礙。對治的方便，要正念與正知。正念正知能安住所緣，且能明靜。正念於所緣令心不昏沉不散亂，正知於昏沉散亂已能正了知，間接地亦能令心安住所緣。由正知了知沉掉或將沉掉，依此則心不隨沉掉轉，令住於根本所緣境。若於昏沉掉舉已對治了，其心應住於捨相。捨是

行捨，是平等正直住，若不平等正直住，再加功用行，反會使心散亂，或入沉沒。

如《解深密經》說：「佛告慈氏菩薩曰：善男子！若心掉舉，或恐掉舉時，諸可厭法作意，及彼無間心作意，是名止相。若心沉沒，或恐沉沒時，諸可欣法作意，及彼相應作意，是名舉相。若於一向止道，或於一向觀道，或於雙運轉道，二隨煩惱所染污時，諸無功用作意，及心任運轉中所有作意，是名捨相。」

如是了知沉沒掉舉已生未生，或者將生，必須無間以能夠覺知的正知，預知覺了，所以說，見心沉沒或恐沉沒，見心掉舉或恐掉舉，都能預為覺了，才能調心有力。生起有力的正念正知，極微細沉掉皆能覺了，必無不知的現象。

昏沉是痴分攝身心，沉重無堪能性。心沉沒時，由於太向內攝，失去

了攀緣力，不專注所緣，故應作意諸可欣意的事，令心策舉。如緣佛相，佛的功德，佛的相好莊嚴，思惟菩提心的功德暇滿人身的大義利等。或背誦顯示昏沉過患的經論，以及善法功德。決不可以思惟能夠引生煩惱的可欣事，以免在散亂上更加散亂。

在安住上，把心安住在髮際，兩眉中心和鼻尖，或開眼觀視方所星月等。若太昏沉乃至入睡眠了，那就下坐用涼水洗臉和正念經行，直到昏沉被驅逐盡淨，然後再上坐修習。

掉舉是心不寂靜，向外流散，是貪分中趣境愛相，障礙其心安住所緣。可以說意想紛飛，一切雜念妄想，都可隨之而起。若掉舉生起，令心追逐於色聲等境，應作意諸可厭事，能令心意向內攝錄。如思念無常、苦、不淨等相。或作意思惟死屍，或作意青瘀、脹爛、變壞、膨脹、食取、血餘、骨鎖等，能令掉舉息滅。若掉舉太猛，或太延長，應暫棄所緣，專修厭離

想法。心掉動時，不應作意可欣境，以是向外散動因故。

在住分上，掉舉生時，應把心安放在肚臍中，或氣海丹田，或大足指上。這是令心下住下沉，則心的掉動能夠平靜，乃至息滅。

簡單地說，心不浮不沉，亦即不掉舉昏沉，以行捨平等正直住，是為心調之相。心得調順，即應把心任運安住於根本所緣境上，一心專注，以澄淨明了為度。

身息心都調順了，但在一坐修習的過程中，還要隨時注意三調。如身體有偏斜等相，立即糾正之。氣息有不調順相，立即再調順之。心有浮沉相，立即對治之。如在靜坐中，口內不斷生津液，可隨嚥吞之，對於除病增神，消化食物都有好處。感覺胸中悶脹，兩脅疼痛，頭腦發熱等，可修吹息呵息治之。吹是用口，呵是用喉微微慢慢地吹呵，連自己也不聞其有聲。如是七八吹即停，如尚未治，稍停再吹或呵，直到病癒為止。

身息心調順了，行捨平等正直住於所緣，可住鼻尖、臍中、氣海、丹田。在幾天或幾十天，就可能產生一些觸相，一般可能有：動、癢、冷、煖、輕、重、滑、澀八種觸相，也還有倚、柔和、調柔、和悅、輕便等相。如《達摩多羅禪經》卷上說：「息輕重冷暖輕粗與澀滑，阿那攝般那，是攝持諸根。」

一動，最初感覺在腹內，特別是在氣海處，有如毛筆畫動，再次而有如元宵（湯圓）之類的東西在腹振動沖撞，乃至分散到全身。二癢，在動相之前後，全身作癢，如小螞蟻在身上爬行，此時切忌搔抓。三冷，就是微細的涼寒，不太寒令人難受，如太寒不可忍受，夏天還須穿著大棉襖，那就成了邪魔法了！四煖，就是溫熱，全身溫暖舒適，暖和和的，夏天至多出點毛毛汗水，唯頭部必須清涼，若頭頂發熱，那就是氣息不調的象徵。如果全身熱到難受，所謂壯熱，更是入於邪路了！五輕，就是全身不重，

輕便慰快，身無沉重而特具輕鬆之感。六重，就是不輕，感覺全身如大石大山，增益了身體的勢力，但並無倍多疊累的難受感覺。七滑，就是流滑，感覺身體利樂，光潤澤美，滑如奶油酥熟。八澀，就是不滑不利，是氣血在身中某部分流通不利的反映，感覺自身如大木一節，直樹屹立，並無不適之感，氣血一通，全身輕快。

動等觸相之產生，都是由於氣息地水火風四大的調順不調順有所感覺，有相可知，故稱為觸。觸相之發，在修習止觀來講是屬身息心調順的好現象，古人也稱為善根發相，顯示其修定有進步，已到快得三摩地之前相。動等相生，都是舒適調柔輕快的感覺才是正常的好境相，否則過盛之相，都是魔境。每個人不一定八種都會產生，也許發生一種兩種，或八種都會經歷。無論那種觸相產生，都必須置之不理睬，不作念，不起貪著希望等，心平等正直而住。

下坐時，不要急促，先放捨所緣，開眼放腿，將兩手對擦至熱，撫摩頭臉及全身，而下坐緩步經行一段時間，這就使身心疏鬆爽快，為下次再坐，創造了有利的條件而慰快舒適。

下坐後如以鏡照面，可以看出眼深，瞳仁縮小，比坐前黑亮，睛如點漆，面容鬆弛，如剛出籠的饅頭，乃至全身亦如是。這些反映，就證明自己在一坐中坐得如法的好現象。如口乾頭熱，心脅悶脹等，就是身息心沒有調順。心中微細妄想不斷的不如法現象。這也可以說是對靜坐時如法不如法的檢查吧！我這樣說不一定正確，供諸修習止觀的行者參考吧！

第十四章 八斷行

從修瑜伽來說，總有兩種：一者，想修；二者菩提分修。想修是修世間道時，遂於下諸地，修過思想。修涅槃道時，遂於斷界離欲界滅界，觀見最勝寂靜功德，修習斷想、離欲想、滅想。菩提分修，即於三十七菩提分法，親近積集，若修若習若多修習，是名菩提分修。《瑜伽師地論》、《辯中邊論》、《集論》、《顯揚聖教論》都作如是說。這是說明修行方法的，照此修行，就可以對治煩惱，成辦一切善法功德，三十七菩提分法，通三乘聖果，都必須修習，否則不能得到圓滿成就。三十七菩提分法，共分六位。即四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道。四念處者，就是身受心法，即觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。能修此四，就能住在正理之中，為後引生定慧的根本。此四實是四種觀慧，

慧依念住而得生起輕安，名曰念住。

修四念住後，進修四正斷，又名四正勤。就是持戒，乃依所聽聞的佛法根本要理，而起實際的修行，依此修行，則能將已生的惡不善法令斷，未生的惡不善法令不生，已生的善法令增長，未生的善法令生。就是將所有的惡法皆令伏滅，所有的善法皆令生長。所以叫四正斷。

修四正斷中，遠離了已生未生的二惡，修集了已生未生的二善，勤精進故，心便安住，有所堪能，即心之用，為勝事成，修四神足。《瑜伽師地論》十四卷說：「又有四種，為欲住心，為得勝定，修方便者，心住如意，能生長門。一、樂出離欲；二、受持讀誦，悔過精進；三、能取賢定相之心；四、住空閒處，觀察諸法。」《大毘婆娑論》一百四十一卷說：「四神足者：一、欲三摩地斷行成就神足。二、勤三摩地斷行成就神足。三、心三摩地斷行成就神足。四、觀三摩地斷行成

就神足。」為三摩地得圓滿故，正修八斷行。

一者，欲。謂起如是希望的樂欲：我在何時，修三摩地當得圓滿？我於何時，當能斷滅惡不善法所有睡眠？二者，策勵。由欲為因，於奢摩他毘鉢舍那，發起正勤，修習所有對治，不捨加行。三者，信。信是生欲之因，由不捨加行正安住故，於所損害，於所證得，正知覺了，深生信解。四者，安。安即輕安，謂清淨信而上首，心生歡喜。由此輕安，攝益身心，心歡喜故，漸次息除諸惡不善法，品類粗重。五者，念。謂九種相：即念、等念、別念、不離念、心明記、無失、無忘、無失法。於九種相安住其心奢摩他品，能攝持身心故。六者，正知。謂毘鉢舍那品的智慧，安住心一境性，若有放逸生，如實了知故。七者，思。謂心造作。由止觀二增上力，於應斷尚未斷的身業語業，正觀察時，造作其心，發起能隨順止觀二品的身業語業。即由止觀二種增上力，損伏一切犯戒種子，令身語二業得善清

淨。此清淨身語業，名能順止觀。八者，捨。謂瑜伽師到此捨位時，於過去未來現在隨順諸惡不善法中，心無染污，心平等性。由二因緣，於隨眠斷，分別了知。謂由境界不現見思，及由境界觀見捨故。觀察煩惱斷未斷時，思惟發起能順止觀二品身業語業，如是思惟，非於作行時緣現見境，是名境界不現見思。即思惟非緣現見境，是名境界不現見的思。若緣現見事境，惡不善法不復現行，心無染污，行平等位，是名境界現見捨。即緣現見境，心也是住於平等正直住的捨位。

如上八種斷行，亦名勝行。如是八斷行，即是為了損害隨眠的相應瑜伽行。《瑜伽師地論》卷二十九說：「如是名為八種斷行，亦名勝行。如是八種斷行勝行，而是為害隨眠瑜伽。此中欲者，即是彼欲。此中策勵，即彼精進。此中信者，即是彼信。此中安、念、正知、思、捨，即彼方便。如是此中若先欲等四三摩地，若今所述八種斷行，於為永

斷所有隨眠圓滿成辦三摩地時，一切總名欲三摩地斷行成就神足。勤三摩地斷行所成神足。心三摩地斷行所成神足。觀三摩地斷行所成神足。問：何因緣故，說明神足？答：如有足是者能往能還，騰躍勇健，能得觸證世間所有殊勝之法。此殊勝法，說明為神；彼能到此，故名神足。」

修八斷行，可以說是修定的第一教授。《辯中邊論》頌說：「依住堪能性，為一切事成。滅除五過失，勤修八斷行。懈怠，忘聖言，及昏沉掉舉，不作行，作行，是五失應知。為斷除懈怠，修欲勤信安。即所依能依，及所因能果。為除餘四失，修念智思捨。記言、覺沉掉、伏行、滅等流。」

由修四正斷的堪能性，即定心的作用，修八斷行，能滅除五種過失。五種過失者，1.懈怠，2.忘聖言，3.昏沉掉舉，4.不作行，5.作行。

懈怠就是不能努力斷除煩惱，修行善法。忘聖言者，聖言即聖教言量。稱理可信，故名聖言，也指尊長的教誡教授。同時即不是尊敬的師長的可信用的言教，亦包括在聖言內。如果對於這些教誡教授所說的正理正行都忘記了，就是忘聖言過失。昏沉掉舉，由於能對治它的加行是一故，所以合說一失。昏即昏沉，心性沉下，闇昧不明。掉舉就是打妄想，在靜生時，妄想紛飛，如猿猴意馬一樣掉來掉去。所以此二法都障定專注明靜，是一過失。不作行，就是不加功用行，若昏沉掉舉生起，須作加行，勤求斷之。為了除滅昏沉掉舉，不作加行，就是對於應作加行的時候，而不作加行，故成過失。作行，就是已經滅除了昏沉掉舉，復作加行，反而使心掉動，則成過失。對昏沉掉舉既已斷盡，應任其心平等流注，住無功用。若復作加行，喧動其心，則成過失。

為除此五種過失，修八斷行，即：1. 欲，2. 勤，3. 信，4. 安，5. 念，

6. 智，7. 思，8. 捨。第一頌中，舉懈怠一失修四種能治。第二頌中舉四過失四種能治。論說為滅除懈怠過失，修四種斷行：一欲，二正勤，三信，四輕安。第三第四句頌，是各出二種能治之義令治一失之所由。

所依一種，謂即是欲，欲是精進所依故。能依謂勤，依欲起故。欲為發起精進的所依，由欲求故，為得其義，發動精進，故勤是能依。所因謂信，是所依欲生起的近因，若信受彼法，便起希望故。以信三寶，即起希望。故信是欲生起的近因。能果謂安，是能依勤，近所生果。由勤得定，定起而有輕安。勤精進者，得勝定故。能依精進所生輕安果，名為能果。

為欲對治其後忘聖言，昏掉舉，不作行與作行四種過失，修習其餘四種斷行：一念，二正知，三思，四捨。即頌所說記言、覺沉掉、伏行、滅等流。記言謂念，修念能明記不忘境，故能夠記憶聖言。因此對治忘聖言的過失。覺沉掉者，謂即正知，即頌所說的智。由修正知故，於沉掉生起，

能覺了知，而正知便能隨時覺了昏沉掉舉二種過失。伏行謂思，思是作行。由修思故，對於已隨覺了沉掉時，必須發起加行去除滅，故因修伏行。故能滅除不作行的過失。頌說滅等流，即心平等住。謂於沉掉既斷滅已，心便住捨平等而流。最初心平等，次心正直，次心無功用。即心任運而平等流。初後相似，故名平等，念念隨緣，故稱為流。此即滅除作行的過失。

修習止觀的行者，定的成就非常重要。如果能得勝三摩地，則一切善法功德皆可成就。故《中邊論》頌說：「為一切事成，滅除五過失，勤修八斷行。」瑜伽師們，好好修八斷行吧！

第十五章 九住心

止觀的所緣總有四種：一、有分別影像所緣境事。二、無分別所緣境事。三、事邊際所緣境事。四、所作成辦境界。佛陀在《解深密經·分別瑜伽品》告訴彌勒菩薩，奢摩他所緣境事，謂無分別影像。毘鉢舍那所緣境事，謂有分別影像。止觀二道，平等雙運，故事邊際。所作成辦兩種俱是所緣境事。奢摩他行，是寂靜其心，故無分別影像是其所緣境。毘鉢舍那行，能正思擇，最極思擇，周徧尋思，周徧伺察故，所以有分別影像是其所緣境。止觀雙運道，則二種俱緣。總起來說，於四所緣境，或唯止所緣，或唯觀所緣，或二俱緣，由是說為四種奢摩他毘鉢舍那所緣境事。

修靜慮就是修三摩地，也是修奢摩地。《瑜伽師地論》六十卷說：「問：何因緣故，說諸靜慮名三摩地？答：於所知事同分所緣一切影

像，平等平等，住持心故。問：何因緣故，說諸靜慮名奢摩他？答：為欲寂靜一切煩惱，正安止故。」所以說修習奢摩他，也就是修習三摩地，或名修靜慮。論說同分所緣，即諸定地所緣境界，非一眾多種類。是所知事的相似品類，故名同分。緣此為境，令心正行，說名為定。在修定而尚未得定的過程中，必須令能緣心與所緣境，數數隨念，流注無罪，適悅相應，令心相續，善達心一境性。在未善達心一境性時，必須修九住心和六種力來達到平等平等住持其心一境性，乃至發生身心輕安而得止觀成就。如《瑜伽師地論》卷三十說：「復次：如是心一境性，或是奢摩他品，或是毘鉢舍那品。若於九種心住中心一境性，是名奢摩他品。若於四種慧行中心一境性，是名毘鉢舍那品。」故修九住心，是得三摩地最微妙的方便善巧。

九住心如《瑜伽師地論》三十卷說：「云何名為九住心？謂有比丘，

令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，以及等持，如是名為九種住心。」

1. 內住：從外一切所緣境界，即色聲香味觸處，攝錄其心，繫在於內，由念增上力防護其心，不令趣入流散馳騁，彼彼鏡中，令不散亂。此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂，故名內住。

2. 等住：即最初所繫縛心，其性粗動，未能令其心等住。徧住，就是心不能安住平等捨位，各未等住。於所緣不能徧攝令住，名未徧住。因此於所緣境界，以相續方便，即由無間殷重加行令心相續住一所緣，以澄淨方便，止息諸惡尋思及隨煩惱，由是因緣令心清淨。以上述兩種方便，挫令其心微細，徧攝令住，故名等住。

3. 安住：能緣之心，雖復如前所說能內住，等住，然由失念，於外散亂，復還攝錄，安置於內境，故名安住。

4. 近住：修定者先應親近念住，親近就是修習了相作意，即為守護正念，為於境無染，為安住所緣，名為念住。由此念故，數數作意，內住其心，不令此心，遠住於外；由此三相，善住其念，故名近住。

5. 調順：有種種相，令能緣心散亂。所謂色聲香味觸相，及貪嗔痴男女等相，於修定者於如是等事，若心起思惟，令心散亂。故於色等相，先應取彼諸相，為過思想。由如是想增上力故，於彼諸相，挫折其心，令不流散，故名調順。

6. 寂靜：有種種欲害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動。故修止觀者，先應取彼諸法，為過思想。由如是想增上力故，於諸尋思及諸隨煩惱，止息其心，不令流散，故名寂靜。

7. 最極寂靜：由失念故，諸惡尋思，及諸隨煩惱，二種暫時現起時，隨即於所生起諸惡尋思及隨煩惱，能一忍受，立即制伏斷滅除遣變吐，令

心清淨，安住所緣，是故名為最極寂靜。

8. 專注一趣：由精勤有加行，有功用，無缺無間，三摩地相續不斷而住，是故名為專注一趣。

9. 等持：修定者由於數修數習數多修習為因緣故，得到無加行，無功用，任運轉道。由是因緣，不由加行，不由功用，心三摩地任運相續，無散亂轉，故名等持。

九種住心成就，也就是奢摩他的成就。故修止觀者，必須很好地修九住心，以求得到勝三摩地。當知修九住心還需要六種力量來協助，方能成辦九種住心。六種力即：一、聽聞力，二、思惟力，三、憶念力，四、正知力，五、精進力，六、串習力。最初內住，由聽聞力和思惟力，數聞數思增上力故，最初令心於內境能安住。

第二等住，即於此聽聞思惟二力內住的相續方便和澄淨方便，能夠普

遍繼續平等安住於所緣而令心等住。第三第四安住和近住，如前如是於內繫縛心已，由第三憶念力，數數作意攝錄其心，令不散亂，達到安住和近住。從此以後，由第四正知力，調息其心，於其色聲等諸相，諸惡尋思，諸隨煩惱，不令流散，就能調順和寂靜。由第五精進力，設彼諸惡尋思和諸煩惱暫時現行，能不忍受，立即斷滅除遣變吐，就可達到最極寂靜和專注一趣。由第六串習力，最後等持成就圓滿。

對於九種住心，當知復有四種作意協助促進其成就圓滿。一、力勵運轉作意，二、有時缺運轉作意，三、無間缺運轉作意，四、無功用運轉作意。

作意是徧行位中心所法之一，能警心為性，於所緣境引心為業。於九住心中第一內住第二等住中，有力勵運轉作意。因為最初心住所緣，容易向外流散，必須鼓足力勵來運轉作意，以促進攝錄其心內住，及至相續徧

攝等住。於九住心中，第三安住，第四近住，第五調順，第六寂靜，第七最極寂靜中，有有間缺運轉作意。從三住心起，其能緣心，比較能安住於內，但其中往往有失念時，乃至到第七最極寂靜時，亦偶爾有失念時，所以有這有間缺運轉作意，應時警覺促進安住所緣，乃至最極寂靜。九住心裏，第八專注一趣中，有無間缺運轉作意。能緣心於所緣境，已到專注一趣，就是已快到成滿的時候了，所以只有無間缺運轉作意，以平等捨住而專注一趣中。於第九等持中，有無功用運轉作意。修三摩地者，由數數修習多修習為因緣故，已得無加行，無功用，任運轉道，所以只有無功用運轉作意。當知如是四種作意，於九種心住中，是奢摩他道。又即如是獲得內心奢摩他者，於毘鉢舍那勤修習時，復即由是四種作意，方能修習毘鉢舍那，故此亦是毘鉢舍那品。

在這裏順便講一下四種毘鉢舍那。

云何名為四種毘鉢舍那呢？謂有修三摩地，依止內心奢摩他故，於諸法中能正思擇、最極思擇、周偏尋思、周偏伺察，是名四種毘鉢舍那。

能正思擇者，正思擇即審定了解。謂於淨行所緣境界，即修不淨慈悲緣性緣起，界差別阿那波那念等，正對治貪等行故，由是名為淨行所緣境界，或為善巧所緣境界。善巧所緣略有五種，即蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧及處非處善巧。於如是蘊等法中，而得善巧了達之智，由是名為善巧所緣境界，或為淨惑所緣境界。淨惑所緣謂依世間道，觀下地粗性，上地淨性。如欲果對初靜慮，乃至無所有處對非非想處，應知亦爾。出世間淨惑所緣，復有四種：一、苦聖諦，二、集聖諦，三、滅聖諦，四、道聖諦，由是所緣，能令煩惱，或伏或斷。是故名為淨惑所緣境界。能正思擇盡所有性，即思擇諸事，及彼自相。就是思擇諸法盡其所有的事相體性，是名思擇盡所有性。

怎樣名為最極思擇呢？謂即於所緣境界，最極思擇如所有性。就是思擇諸法一切共相，及品、時、理，是名思擇如所有性。如《瑜伽師地論》卷三說：「善男子！盡所有性者，謂諸雜染清淨法中，所有一切品別邊際，是名此中盡所有性。如五數蘊、六數內處、六數外處，如是一切。如所有性者，謂即一切染淨法中，所有如是名此中如所有性。」

怎樣名為周偏尋伺呢？謂即於彼所緣境界，由慧相應俱行有分別作意，取彼相狀，周偏尋求思惟，是名周偏尋思。怎樣名為周偏伺察呢？謂即於彼所緣境界，審諦推求，是名周偏伺察。

第十六章 七作意

修習瑜伽的人，要發生身心輕安才算得靜慮。《成唯識論》說：「安謂輕安。遠離粗重，調暢身心，堪任為性。對治昏沉，轉依為業。」離重名輕，調暢名安，此能堪任，正治昏沉，無堪任性，令所依身，轉去粗重，得安穩故。如是輕安，唯定地有，云何生起？其相云何？如《瑜伽師地論》三十二卷說：「先發如是正加行時，心一境性，身心輕安，微劣而轉，難可覺了。復由修習勝奢摩他毘鉢舍那，身心澄淨，身心調柔，身心輕安。即前微劣心一境性，身心輕安，漸更增長能引強盛易可覺了心一境性，身心輕安。」

謂由因力輾轉引發方便道理，彼於爾時，不久當起強盛，易了身心輕安，心一境性。如是乃至有彼前相，於其頂上似重而起，非損惱相。即由

此相，於內起故，能障樂斷諸煩惱品粗重性，皆得除滅，能對治彼。心調柔性，心輕安性，皆得生起，由此生故有能隨順起身輕安。風大偏增，眾多大種來入身中，因此大種入身中故，能障樂斷諸煩惱品身粗重性，皆得除遣，能對治彼。身調柔性，身輕安性，身輕安性遍滿身中，狀如充溢。彼初起時，令心踴躍，令心悅豫，歡喜俱行，令心喜樂，所緣境性於身中現。從此以後，彼初所起輕安勢力，漸漸舒緩有妙輕安隨身而行，在身中轉。由是因緣，心踴躍性，漸次退減。由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉。從是以後，於瑜伽行初修業者，各有作意，始墮在有作意數。

何以故？由此最初獲得色界定地所攝少分微妙正作意故，由是因緣名有作意。得此作意初修業者，有是相狀。謂已獲得色界所攝少分定心，獲得少分身心輕安心一境性，使有力有能善修淨惑所緣加行，令心相續滋潤而轉，為奢摩他之所攝護，能淨諸行。雖行種種可愛境中，猛利貪纏亦不

生起。雖少生起，依止少分微劣對治，暫作意時，即能除遣。如可愛境，可憎可愚可生憍慢，可尋思境，當知亦爾。宴坐靜室，暫持其心，身心輕安疾生起，不極為諸身粗重性之所逼惱，不及數起諸蓋現行，不極現行思慕，不樂憂慮俱行諸想作意。雖從定起，出外經行，而有少分輕安餘勢隨身心轉，如是等類，當知是名有作意者清淨相狀。

《解深密經》卷三說：「復即於此，能思惟心，內心相續，作意思惟。如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。」內心相續，即九種心住中第一內住。正行即正加行，即前內心相續正加行。安住者，心於所緣，雖內住、等住，然由失念，於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住，即九住心中第三安住之相。

慈氏菩薩又問佛陀：「世尊！諸菩薩緣心為境，內思惟心乃至未得身心輕安所有作意，當名何等？佛告慈氏菩薩曰：善男子！非奢摩

他作意，是隨順奢摩他勝解相應作意。世尊！若諸菩薩，乃至未得身心輕安，於如所思所有諸法內三摩地所緣影像作意思惟，如是作意，當名何等？善男子！非毘鉢舍那作意，是隨順毘鉢舍那勝解相應作意。」

未得身心輕安以前所有作意，不名奢摩他毘鉢舍那，此指正奢摩他正毘鉢舍那，只能是隨順奢摩他，隨順毘鉢舍那勝解相應作意。隨順的勝解相應作意，指七作意中勝解作意。勝解即別境位五心所中一心所法。由此心所，與作意心所俱時同緣和合而轉，故名勝解相應作意。了相作意，劣故不說。

已得隨順奢摩他和隨順毘鉢舍那勝解相應的諸瑜伽師，為離欲界欲，獲得上界靜慮，由修習七作意方能獲得離欲界欲而獲勝三摩地。何等名為七作意？《瑜伽師地論》卷三十三說：「謂了相作意，勝解作意，遠

離作意，攝樂作意，觀察作意，加行究竟作意，加行究竟果作意。」
一、了相作意：謂若作意能正覺了欲界粗相，初靜慮細相。言靜慮者，於一所緣，繫念寂靜，正審思慮，故名靜慮。覺了欲界粗相，即正尋思欲界六事：一義、二事、三相、四品、五時、六理。

1. 正思欲界粗義：即正尋思如是諸欲有多過患，有多損惱，有多疫，有多災害，如是等義，是名粗義。

2. 尋思諸欲界事：即正尋思於諸欲中有內貪欲，有外貪欲。

3. 尋思諸欲自相：即正尋思所為煩惱欲，此為事欲。此復三種，即順樂受處，順苦受處，順不苦不樂受處，順樂受處是貪欲生起的所依處，是想顛倒的生起依處。順苦受處是生起嗔恚和忿恨的所依處。順不苦不樂受處是愚痴生起的所依處，是復惱誑無慚無愧生起的依處，是見顛倒生起的所依處。即正尋思如是諸欲極惡諸受之所隨逐，極惡煩惱之所隨逐，是名

尋思諸欲自相。

4. 尋思諸欲共相：即正尋思此一切欲，生苦老苦乃至求不得苦所隨逐等所隨縛，諸受欲者，於圓滿欲驅迫而轉，亦未解脫生等法故，雖彼諸欲勝妙圓滿，而是暫時有，是名尋思諸欲共相。

5. 尋思諸欲粗品：即正尋思如是諸欲，皆墮黑品，猶如骨鎖，如凝血肉，如草炬火，正現前時，極為燒惱，如一分炭火，如大毒蛇，如夢所見，速急壞滅，如假借得諸莊嚴具，仗托眾緣而有，如樹端爛熟果，危亡所依。追求諸欲的諸有情類，於諸欲中，受追求所作的痛苦，受防護所作的痛苦，受親友失壞所作的痛苦，受無滿足所作的痛苦，受不自在所作的痛苦，受惡行所作的痛苦。如是一切痛苦，如前食知量中所說有追求種類過患應知。

6. 尋思諸欲粗理：即正尋思如是諸欲由大資糧，由大追求，由劬勞及由種種無量差別工巧業處，方能招集起增長。又彼諸欲雖善生起，雖善增

長，一切多為別人所攝受的事，如父母妻子，奴婢作使，親友眷屬等，各所掌握攝持。是故貪求諸欲，能生種種苦惱，不應染著而受用之。唯應正念思惟，譬如為重病所逼迫的人，為除病故，而受用飲食衣服臥具醫藥等雜穢之物。諸欲從無始以來，本性粗劣，成就法性，難思法性，不應思議，不應分別，是名尋思諸欲粗理。

如上所說，是名為由六種事，覺了欲界粗相，復能覺了初靜慮所有靜相。謂欲界中一粗性，於初靜慮皆無所有。由離欲界諸蘊粗性故。初靜慮中，說有靜性，是名覺了初靜慮中所有靜相。即由如是定地作意，於欲界中，了為粗相；於初靜慮，了為靜相，是故名為了相作意。

二、勝解作意：彼修瑜伽師，既以了相作意如是如理尋思，了知諸欲是其粗相，知初靜慮是其靜相，從此以後，超過聞所成慧和思所成慧，唯用修行所成慧，爾時於所知事如現領受勝解而轉，於所緣相，即彼所知事

相似影像呈現，發起勝解，修奢摩他毘鉢舍那。如《解深密經》卷第三說：「修所成慧，亦依於文，亦不依文，亦如其說，亦不如說，能善意趣；所知事同分三摩地所行影像現前，極順解脫，已能領受解脫義。」此說超過聞思唯用修行，既修習已，如所尋思粗相靜相，數起勝解，如是名為勝解作意。

三、遠離作意：即於勝解作意，善修善習善多修習為因緣故，最初生起斷煩惱道。即修生起斷煩惱道相應俱行的作意，此中說名遠離作意。1. 由能最初斷於欲界，先所應斷的欲害所有尋伺。2. 及能除遣憂根現行染污相應的品類粗重性故。從遠離煩惱，說名遠離作意。

四、攝錄作意：彼瑜伽師，從得遠離作意已後，愛樂於斷，愛樂遠離。於諸斷中，見勝功德，能證少分遠離喜樂。於時時間欣樂作意，而深心厭悅，除遣昏沉睡眠期間厭離作意，而深心厭離，除遣掉舉惡作。由為欲除

遣昏沈睡眠掉舉惡作故，如是名為攝樂作意。

五、觀察作意：彼瑜伽師，由於樂斷諸煩惱，樂修遠離作意，正修加行善品任持故，欲界所繫諸煩惱，若行若住，不復現行。瑜伽師復作念觀察：我今為有於諸欲中貪欲煩惱，不覺知耶？為有為無耶？為了審諦觀察如是事故，隨取一種可愛淨相，作意思惟。如果未永斷諸睡眠故，思惟如是淨妙相時，便復發起隨順習的心意，趣向近習的心意，臨如近習的心意。由是隨順趣向臨入心意故，心即不能住於平等正直住的餘念，不能厭毀，不能制伏，不能違逆。瑜伽師復作是念：我於諸欲，猶未解脫，其猶未解脫，我心仍為諸行制伏，如水被持，未為法性之所制伏。我今復應為欲永斷所餘睡眠故，心勤安住樂斷樂修，如是名為觀察作意。

六、加行究竟作意：從觀察作意後，倍加更樂斷樂修。修奢摩他毘鉢舍那，鄭重地觀察，修習對治，時時觀察先所已斷。由是因緣，從欲界繫

縛的一切煩惱，心得離繫。此由暫時伏斷煩惱現行方便，非是畢竟永害煩惱種子。當於此時，初靜慮地的地前加行道，已得究竟，一切煩惱對治的作意，已得生起，如是名為加行究竟作意。

七、加行究竟果作意：從加行究竟作意，無間隔地因緣，證入根本初靜慮定。即此根本初靜慮定相應俱行作意，名加行究竟果作意。

又於遠離作意和攝樂作意現在前時，能適悅身離生喜樂，喜樂即初靜慮所有喜樂。從離欲界惡不善法，生起初靜慮身心輕安，於時間微薄現前。加行究竟作意轉起時，即彼喜樂，轉更增廣，於時時間深重現前。離生喜樂，偏於諸身分，無不充滿，無有間隙。彼修瑜伽師於此時，遠離諸欲，遠離一切惡不善法，有尋有伺，離生喜樂，於初靜慮入住出隨意自在。初靜慮圓滿五支：1.尋，2.伺，3.喜，4.樂，5.心一境性。於此五支靜慮定，乃至七日七夜，具足安住。此時名住欲界對治修果，名隨證得離欲界

欲。

《瑜伽師地論》卷三十三說：「又了相作意，於所應斷，能正了知；於所應得，能正了知；為斷應斷，為得應得，心生希求願望。勝解作意，為斷為得，正發加行。遠離作意，能捨所有上品煩惱。攝樂作意，能捨所有中品煩惱。觀察作意，能於所得，離增上慢，安住其心。加行究竟作意，能捨所有下品煩惱。加行究竟果作意，能正領受彼諸作意善修習果。」

這是辨別七作意的業用，文義明顯，不解可知。

如上所說初靜慮定，有七種作意，如是第二第三第四靜慮定，及空空無邊處定，識無邊處定，無所有處定，非想非非想處定，當知各有七七種作意。又彼粗相，偏在一切下地皆有，下從欲界，展轉上至無所有處，都有粗相。粗相有兩種：一、謂諸地下，若住增上，望上地所住不寂靜故。

二、諸壽量時分短促，望上界壽量，轉減少故。此二粗相，由前所說義事等之相，如其所應，當正尋思。隨彼彼地樂離欲時，如其所應，於次上地尋思靜相，漸次乃至證得加行究竟果作意。

第十七章 止舉捨

諸瑜伽師，在修習止觀中，還應修習止舉捨三相，時時對治心的掉舉沉沒和昏掉二隨煩惱所染污。《瑜伽師地論》說此為應時加行。《解深密經》卷三說：「慈氏菩薩復白佛言：世尊。云何止相？云何舉相？云何捨相？佛告慈氏菩薩曰：善男子！若心掉舉，或恐掉舉時，諸可厭法作意，及彼無間心作意，是名止相。若心沉沒，或恐沉沒時，諸可欣法作意，及彼心相作意，是名舉相。若於一問止道，或於雙運轉道，二隨煩惱所染污時，諸無功用作意，及心任運轉中所有作意，是名捨相。」「止」就是寂止，若心攀緣或散亂時，此能寂止故。「舉」是輕舉，若心昏沉無堪任時，此能輕舉故。「捨」謂行捨，此能令心平等正直無功用住故。慈氏菩薩提出這三相來問，主要是問三相的差別，是為

欲了知應修習相。這三種相，在修習止觀中，隨時需要運用，故瑜伽論說為應時加行。

《瑜伽師地論》三十一卷說：「云何名為應時加行？謂於時時間修習止相，於時時間修習觀相，於時時間修習舉相，於時時間修習捨相。又能如實了知其止，止相、止時；了知其觀，觀相、觀時；了知其舉，舉相、舉時；了知其捨，捨相、捨時。」論說止舉觀捨四相，經中慈氏菩薩但問止舉捨三相，不問其觀，又不問時及彼義。觀如來答，實攝觀時及義，但文總略而已。

「若心掉舉或恐掉舉時」者，掉舉為八大隨煩惱中的一心所法。令心於境不寂靜為性，能障行捨，奢摩他為業。如前五蓋中已說，這個心所，謂因親屬等尋思，國土尋思，不死尋思，或隨憶念往昔所經歷戲笑歡娛所行之事，心生喧動騰躍之性。在修止時「若心掉舉」即掉舉正現在前，令

心掉舉散動。「恐掉舉時」謂掉舉法未現在前，由不放逸，防令不起，恐當生起。在修止時有兩種作意，也就是對治之法：諸可厭法作意，及彼無間心作意。「可厭法者，謂於所有色等諸相尋思，及隨煩惱取過患相。了知諸相尋思及隨煩惱，是無常苦，非聖諦法，能引無義。令心散動，令心躁擾，令心染污。心掉舉時，若修如是諸可厭法作意，正對治令彼不生。彼無間心作意者，無間心謂彼影像心為奢摩他所緣。心住中專注一趣，於是心中有無間缺運轉作意，故名無間心。由是作意，有加行有功用無間無缺三摩地，相續而住。此無間心，隨彼諸可厭法作意生故，名彼無間心。謂于諸法生厭患已，尋復應依心一境性，心安住性，心無亂性，以六種相正取相。六種相者，一、無相想，二、於相中無作用想，三、無分別想，四、於無分別中無所思慕躁擾想，五、寂靜想，六、於寂靜中離諸煩惱寂滅樂想。如是諸想，名為彼無間心作意。謂於諸相生厭患已，隨彼厭患，

修無相想，及無作用想。於諸尋思，生厭患已，隨彼厭患，修無分別及於無分別中無所思慕無躁擾想。於隨煩惱，生厭患已，隨彼厭患，修寂靜想，及於寂靜中離諸煩惱寂滅樂想。由是作意，掉舉未生，能令不生。恐掉舉生時，修習此故。」

是名止相者，《瑜珈師地論》第三十一卷說：「云何為止？謂九相心住。能令其心無相，無分別，寂靜，極寂靜，等住寂止。純一無雜。故名為止。」無色等相令心務，是名無相。無惡尋思令心躁擾，名無分別。無貪欲蓋等諸隨煩惱令心擾動，是名寂靜。離諸煩惱住寂靜樂，名極寂靜。專注一趣，是名等住寂止。前後一味無散亂轉，是名純一無雜。

「若心沉沒或恐沉沒時」者，沉謂沉重，沒謂沒下。由昏沉法，性粗重故，令心沒下，不能舉投，故名沉沒。此亦八大隨煩惱攝。《瑜珈師地論》卷十一說：「昏沉者，謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行，不守

根門，食不知量，不勤精進減省睡眠，不正知住而有所作，於所修斷不勤加行，隨順生起一切煩惱身心昏昧無堪任性。」經說若心沉沒者謂昏沉法，正現在前。恐沉沒時，謂昏沉法。未現在前，由不放逸，防令不起，恐當生故。

「諸可欣法作意及彼心相作意」者。在修舉時，有兩種作意。也就是兩種對治法。一、諸可欣法作意，二、及彼心相作意。《瑜伽師地論》第三十二說：「當自觀察所受尸羅，為善清淨？為不清淨？我或失念，或不恭敬，或多煩惱，或由無知，於諸學處有所違犯。既違犯已，我當如法以其本性增上意樂，於諸學處，發起深心更不毀犯。我於所作，當正應作。於非所作，不復當作。以要言之，於諸學處，當令增上意樂圓滿，亦令所有加行圓滿。汝於如是正觀時，若自了知戒蘊清淨，雖不作意，我當發起清淨無悔，然其法爾尸羅清淨者，定生如是清淨

無悔。若起如是清淨無悔，雖不作思我起歡悅，然其法爾無有悔者定生歡悅。如是且於一種歡悅所依處所，汝應生起清淨無悔為先歡悅。復於除障喜悅處所，當生喜悅，謂我今者尸羅清淨，有力有能，安住世尊所制學處，於現法中，能得未得，能觸未觸，能證未證。由是外所生喜悅。若汝獲得前後所證少分差別，即由如是增上力故，於他圓滿所證差別，謂諸如來，或聖弟子，及自後時所證差別，當生信解，發喜悅意，如是行相諸適悅意，先名歡悅，今後喜悅，總名悅意。如是名為取欣樂相。」心沉沒時，若修如是諸可欣法作意，能正對治令彼不生。

「及彼心相作意」者，心相為毘鉢舍那所緣，是有分別影像。如經前說：「世尊！云何心相？善男子！謂三摩地所行有分別影像，毘鉢舍那所緣。」彼謂諸可欣法作意。隨緣彼彼境，起自心相，名彼心相。

「是名舉相」者，《瑜伽師地論》三十卷說：「云何為舉，謂由隨取一種淨妙所緣境界，顯示勸導慶慰其心。云何舉相？謂由淨妙所緣境界，策勵其心，及彼隨順發勤精進。」心專注無散亂，相續作意，唯思惟心相，清淨明潔，就是舉相。

經中說舉，實亦攝瑜伽所說的觀。如彼論說：「云何觀？謂心沉沒時，或恐沉沒時，是修觀時。」由是可知，經所說舉相，義攝彼論觀相。

經說「一向止道，或於一向觀道，或於雙運轉」者，一向止道，即相續作意唯思惟無間心。一向觀道，即相續作意唯思惟心相。雙運轉道，即奢摩他毘鉢舍那和合俱轉，謂正思惟心一境性。

「二隨煩惱所染污時」者，即在修捨時，有昏沉掉舉二種煩惱，此二煩惱染污時，俱障止觀。《解深密經》下文說到五蓋障時，亦說掉舉是奢摩他障，昏沉是毘鉢舍那障。《集論》也說掉舉障奢摩他，昏沉障

毘鉢舍那。《瑜伽》等說，昏沉障定，掉舉障慧。經和《集論》所說，是彼行相翻障故，昏沉障慧，掉舉障定。《瑜伽》所說，是彼行相翻障故，昏沉障定，掉舉障慧。各約一義，故不相違。今於一向止道，或於一向觀道，二隨煩惱所染污時，約彼粗相，說別障二。若於雙運轉道，二隨煩惱所染污時，約彼二體，細得通障。非彼二法行相互違，於一剎，不可俱起。

「諸無功用作意，及心任運轉中所有作意」者，在修捨時，所有作意，亦是二種：一、無功用作意，二、心任運轉中所有作意。諸無功用作意，即既對治彼昏沉掉舉已，心便住捨。不發起所有太過精進，免使心中喧動。云何對治，謂為斷彼昏掉二法，應修二種相應道，即為斷沉沒故，應當思惟少分可愛清淨相貌。為斷掉舉故，應略攝其心。由不取自心相故，令心沉沒。由取少分可愛外相故，沉隨煩惱，暫時斷息。然心未得定，復

更略攝其心。見沉沒過，復取外相。見掉動過，後復更取自心之相。爾時能斷沉掉隨煩惱，心得正定。略攝其心，取自心相，離沉掉故，如是名為能對治道。簡括地說：對治之道，即修止舉。為除昏掉，初作加行。即除滅已，不應更作加行。若復更作加行，反使內心喧動。如《辯中邊論》第四卷說：「若為除滅昏沉掉舉，不作加行，或已除滅昏沉掉舉，復作加行，俱為過失。」及心任運轉中所有作意者，不由加行，平等流注名任運轉此之作意，即無功用運轉作意。《大乘阿毘達摩集論》第一卷說：「捨者，依止正勤無貪嗔痴，與雜染住相違心平等性，心正直性，心無功用住性，為體。不容雜染所依為業。心平等性者，謂以初中後辯捨差別，所以者何？由捨與心相應，離沉沒等不平等性故，最初證得心平等性，由心平等，遠離加行自然相續故，復次證得心正直性。由心正直，於諸雜染無怯慮故，最後證得心無功用住性。」前說無功

用作意，與《大乘阿毘達摩集論》所說作意分三個位次，有什麼不同耶？全不相違。由前作意，能得無功用故，名無勤用作意。非於彼法，已能無功用住。唯是初位心平等性，及次中心正直攝。離昏掉故，自然相續故。今此心任運轉中所有作意，當彼最後心無功用住性，加行究竟果作意所攝故。

「是名捨相」者，《瑜伽師地論》三十一卷說：「云何捨？謂於所緣心無染污心平等性，於止觀品調柔正直任運轉性，及調柔心有堪能性。今心隨與任運作用。云何捨相？謂由所緣，及心上捨，及於所緣，不發所有太過精進。」此中上捨，謂已得平等心，於諸善品增上捨相。心任運相續無散亂轉，此能隨順與為增上故。由捨相為所緣時，及心安住最極寂靜，是名上捨。離諸煩惱建立名捨故。此時不應再發所有太過精進，若發太過精進，反為安住捨位的障礙故。

第十八章 覺知魔事

佛弟子修行善法，特別是修習禪定止觀，由於自己過去的宿業，或現前我執我慢，或無慚無愧，或妄想得到神通等神奇現象，或邪知邪見，懷疑愚思等等，都可能出現魔擾，入於魔境，見神見鬼，顛狂惡作，以致於喪命死亡，故在修習止觀時，覺知魔事，亦是重要的一事。

梵語魔羅，譯為奪慧命，擾亂障礙、破壞等。害人命，障礙人之善事者，即欲界的第六天主為魔王，其眷屬為魔軍魔民魔人，作種種擾害，奪人慧命，壞道法功德善本。釋迦世尊將成佛時，魔王亦去作種種擾害。如《西域記》八卷說：「初魔王知菩薩將成正覺也，誘亂不遂，憂惶無賴。集眾神眾，齊整魔軍，治兵振旅，將脅菩薩。於是風雨飄注，雷電晦冥。縱火飛煙，揚沙激石。備矛楯之具，極弦矢之用。菩薩於是

入大慈定，凡厥兵仗，變為蓮花。魔軍怖駭，奔馳退散。」

《大毘婆娑論》四十二卷說：「問曰：何故名魔？答曰：斷慧命的慧命。故常行放逸亦是魔業。如《大寶積經》卷四十五說：「此中云何名為魔業？若有菩薩心住衣鉢，不能捨離，當知魔業。心住乞食諸施主家，不能捨離，當知魔業。心住名聞恭敬利養，不能捨離，當知魔業。於出家法常生厭患，當知魔業。於白淨法多生輕賤，當知魔業。於空寂處無志求心，當知魔業。不樂無上正等菩提，當知魔業。於餘智慧恆欣求習，當知魔業。乃至於鄔波陀耶，阿遮利耶二勝師所，不修敬仰恭順之心，當知魔業。」唯死魔實能奪人生命，故魔羅漢譯奪命。其餘諸魔，只能作奪命因緣，亦奪智慧之命，是故名為殺者。

《瑜伽師地論》卷二十九說：「當知諸魔，略有四種。魔所作事，

有無量種。勤修觀行諸瑜伽師，應善徧知，當正遠離。云何四魔？一、蘊魔，二、煩惱魔，三、死魔，四、天魔。蘊魔者，謂五取蘊。煩惱魔者，謂三界中一切煩惱。死魔者，謂彼彼有情，從彼彼有情眾夭喪殞歿。「魔所作事，有無量種，如諸經諸論所說，魔業甚多不繁引證。一切有情在三界中流轉，從各個趣類生死輪迴夭喪殞歿無窮無盡，故論說：「彼彼有情，從彼彼有情眾夭喪殞歿。」

五取蘊能生種種苦惱，故名為魔。貪等煩惱能惱害身心，故名為魔，死能斷人之命根，故名為魔。天魔者，就是對於精勤修習殊勝善品的佛教徒，擾亂作障。你要求超越蘊魔、煩惱魔和死魔時，卻有生在欲界最上的天子，得大自在為作障礙，發起種種擾亂事業。《瑜伽師地論》卷第四說：「復有魔羅天宮，即他化自在天攝，然處所高勝。」此於欲界，是為最上，常作魔事，擾亂行者，故名天魔。此中天魔為魔之本法，其他

三魔皆類從而稱為魔。

魔的建立，若死所依，若能令死，若正是死，若於其死作障礙事，不令超越，依此四種意義，建立四魔。謂有情依已生已入現在五取蘊故，方有其死。故說五蘊魔是死所依。由煩惱故，招感當來的生有，生了以後，便有夭喪殞歿，故說煩惱能令死。諸有情類，命根夭喪殞歿，是死的自性，故說正是死。勤修善業的佛弟子，為了超越死故，正加行時，彼天子魔，得大自在能為障礙。由障礙故，或於死法，令不能出。或經多時，極大艱難方能超越。又魔於修行者，或有暫時不得自在，而修世間道已離欲的異生凡夫，或仍生此欲界，或生色界無色界諸離欲地，超越不了生死。若魔於修行者，得大自在於未離欲者，在魔手掌中，隨欲所作，給予各種擾亂，令於生死自然樂著。於世間道而已離欲者，由煩惱睡眠未永拔故，雖然以世間方便道逃避遠至有頂天，魔亦復執將還生諸欲界，貪愛妙欲，於自縛

不欲解脫。

魔事舉例，《瑜伽師地論》卷二十九說：「云何魔事？謂諸所有能引，出離善法欲生，耽著諸欲增上力故，尋還退舍，當知此即是為魔事。若正安住密護根門，於諸所有可愛色聲香味觸法，由執取相執取隨好，心樂趣入，當知此即是為魔事。若正安住精勤修習初夜後夜覺寤瑜伽，於睡眠樂，於偃臥樂，於脅臥樂，由懈怠力，心樂趣入，當知此即是為魔事。若正安住正知而住，於往來等諸事業時，若見幼少盛年美色諸母邑等，由不如理執取相好，心樂趣入。或見世間諸妙好事，心樂趣入。或於多事多所作中，心樂趣入。或見在家及出家眾歡娛雜處，或見惡友共相雜住，便生隨喜，心樂趣入。當知一切皆是魔事。於佛法僧，苦集滅道，此世他世，若生疑惑，當知一切皆是魔事。住阿練若，樹下塚間，空間靜室，若見廣大可怖畏事，驚恐毛豎；或

見沙門婆羅門像，人非人像，歛爾而來，不如正理勸捨白品，勸取黑品。當知一切皆是魔事。若於利養恭敬稱譽，心樂趣入；或於慳吝，廣大希欲，不知喜足，忿恨覆惱及矯詐等，沙門莊嚴所對治法，心樂趣入。當知一切皆是魔事。如是等類無量無邊諸魔事業，一切皆是四魔所作，隨其所應，當正了知。」

論說「若見廣大可怖畏事等」者，謂閑居時，或於塵霧，或昏夜分見大雲氣，聞震雷音，或逢雹、雨、獅子、虎、豹，或遭凶猾竊劫抄虜，或遇非人來相燒逼，便生驚怖，身毛為豎。可參閱《瑜伽師地論》第十八卷。論說：「或於慳吝，廣大希欲等者。」謂於大師等不修供養，此由正信能為對治。廣大希欲，不知喜足，此由少欲喜足能為對治。忿、恨、覆、惱，此由堪忍能為對治。及矯詐等，此由知量能為對治。等等取妄語。應知即是假現相，苦研逼，以利求利，種種相狀。「沙門莊嚴所對

治法」如《瑜伽師地論》第二十五卷所說，應取參閱。

對治魔業之法，最簡易者，即念三皈五戒等。或誦般若經，如《般若心經》、《金剛般若波羅密經》等。或誦菩薩戒，及大乘方等經中所說之咒文，以及《治禪病秘要法》兩卷，可取閱參考。最主要者，即攝念反照觀心，令心清淨無作，故《大智度論》第八卷說：「有念墮魔網，無念則得出，心動故非道，不動是法智。」一心不生，萬法一如。一切種種相現，皆是妄心的反映，內心明靜，一切置之不理，不但對魔事現前不驚不怖，即佛菩薩像現前亦不歡喜，那有什麼魔鬼敢來。《金剛經》說：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」不憶想分別，是即一切消滅。「離一切諸相，即名為佛。」《華嚴經》十三卷說：「世間所見法，但以心為主，隨解取眾相，顛倒不如實。」十六卷又說：「若住於分別，則壞清淨眠，愚痴邪見增，永不見諸佛。」十九

卷又說：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」心生則種種法生，心滅則種種法滅。覺照自心，當體清靜。魔何來哉！當前一念孤明寂照，是對治魔事最好的方法，願諸行者試之。

第十九章 不淨觀和持息念

求解脫的行者，修集解脫的資糧已，在這一位中，首先修習的法門，為五停心觀。即依勝解作意思惟觀察不淨等五法，以停止內心的貪欲等五種過患，便能獲得定地作意，引發觀察四諦的觀慧，而進趣加行道。

五停心觀是：一、不淨觀，即觀內外境界的不淨相，對治貪欲過患，而停止其心。貪欲心重的人，宜修此觀。二、慈悲觀，即於親品、怨品、中品有情，觀其可憐愍相，而修與樂撥苦的慈悲意樂，對治嗔恚過患，而停止其心，瞋恚心重的人，宜修此觀。三、因緣觀，即觀十二因緣，三世相續的道理，唯法唯事，唯因唯果，無我體我相，無作者受者，對治愚痴過患，而停止其心。愚痴心重的人，宜修此觀。四、界差別觀，即以觀心分析地水火風空識六界，或十八界，對治一合想的我慢過患，而停止其心。

我慢心重的人，宜修此觀。五、持息念，即以念持出入息，令心息相依，計算息數，對治散亂過患，而停止其心。尋行散亂心重的人，宜修此觀。五停心觀詳細的說明，可以參看《瑜伽師地論》第二十六卷、第二十七卷，及第三十卷和第三十一卷。這裏只簡略地解說一下不淨觀和持息念。因為人們修定不易得到成就的最大障礙，就是欲貪和散亂，能夠對治這兩種過患，則心容易停止而定。故《俱舍論·分別聖賢品》稱說不淨觀和持息念為正入修要的二門。如彼論說：「入修要二門，不淨觀息念；貪尋增上者，如次第應修。」本此論義，分別略述二觀修法如下：

一、不淨觀

不淨觀在《瑜伽師地論》第二十六卷中說有六種：一、朽穢不淨，二、苦惱不淨，三、下劣不淨，四、觀待不淨，五、煩惱不淨，六、速壞不淨。這裡只說第一種朽穢不淨。因為修行聖道最粗重的貪愛，就是對於

內身起欲貪，與於外身淫欲起貪。觀朽穢不淨，就能對治內外兩種欲貪，所以特說朽穢不淨相。朽穢不淨又有兩種，如《瑜伽師地論》第二十六卷說：「云何名為朽穢不淨？謂此不淨，略依二種：一者依內，二者依外。云何依內朽穢不淨？謂內身中髮毛爪齒，塵垢皮肉，骸骨筋脈，心膽肝肺，大腸小腸，生藏熟藏，肚胃脾腎，膿血熱痰，肪脂骨髓，腦膜涕唾，淚汗屎尿，如是等類，名為依內朽穢不淨。云何依外朽穢不淨？謂或青瘀，或復膿爛，或復變壞，或復膨脹，或復食噉，或復變赤，或復散壞，或骨或鎖，或復骨鎖，或屎所作，或唾所作，或涕所作，或血所塗，或膿所塗，或便穢處如是等類，名為體外朽穢不淨。如是依內朽穢不淨，及依外朽穢不淨，總說為——朽穢不淨。」

依這二種朽穢不淨為所緣而修，就能夠對治於內身起欲貪，與於外淫欲起貪。如論說：「謂由依內朽穢不淨所緣故，令於內身欲欲欲貪，

心得清淨；由依外朽穢不淨所緣故，令於外身淫欲欲貪，心得清淨。淫相應貪復有四種：一、顯色貪，二、形色貪，三、妙觸貪，四、承事貪。由依四外不淨所緣，於此種相應淫貪，心得清淨，若於青瘀，或於膿爛，或於變壞，或於膨脹，或於食噉作意思惟，於顯色貪令心清淨。若於變赤作意思惟，於形色貪令心清淨。若於其鎖，若於其鎖，若於骨鎖作意思惟，於妙觸貪令心清淨。若於散壞作意思惟，於承事貪令心清淨。如是四種名於淫貪令心清淨。」

顯色貪，就是見到女人身上顯現的粉黛朱紅，青黃赤白等美好顏色而起貪愛。此觀想死屍的青瘀膿爛等相即能對治其貪心。形色貪，就是見到女人秀麗窈窕，體態輕盈，娥眉鳳眼，纖指細腰等而起貪愛。此觀想死屍皮肉爆裂，血筋纏裹等的變赤相，即能對治其貪心。妙觸貪，就是與女人身摩觸擁抱等，於其肌膚柔軟滑膩等而起貪愛。此觀想死屍經過數日為蟲

蛆繩蚋所聚噉，及骨鎖想等，即能對治其貪心。承事貪，即於他身行動威儀，奉承供事而起貪愛。此觀想死屍僵直不動，手足等骨離散壞滅，即能對治其貪心。《俱舍論·分別賢聖品》中把外朽穢不淨，分為別治與通治法兩類。如上所說的四種不淨觀想，是個別對治法，即修各別的四種不淨相，對治各別的四種貪愛。通過治法，即觀骨鎖不淨相，能為通治四種貪愛。因為不論其為貪愛顯色形色，妙觸承事，若心中能取一骨鎖相現前作意思惟，則一切貪愛皆不可生，心得清淨。如《俱舍論·分別賢聖品》說：「修不淨觀，正為治貪，然貪差別，略有四種：一、顯色貪，二、形色貪，三、妙觸貪，四、供奉貪。緣青瘀等修不淨觀，治第一貪。緣被食貪（被鴟鷲狼狗等食）修不淨觀，治第二貪。緣蟲蛆等修不淨觀，治第三貪。緣屍不動修不淨觀，治第四貪。若緣骨鎖修不淨觀，通能對治如是四貪，以骨鎖中無四貪境。」

修習不淨觀的方法，即先由於內外不淨之相親見或聽聞的增上力，引起如理作意了解其意，發起勝解，而思惟觀察，乃至引起定地作意，是名不淨觀成。廣如《瑜伽師地論》第三十卷中所說。骨鎖觀既然能夠通治四貪，其所緣的境相亦容易看到，如博物館中陳列的全具人體骨鎖，與曠野古墓中暴露的屍骨，及醫學上所用人體骨骼的塑像、掛圖等，都足為修觀人的取相境。於外所取相境，數數取緣其相，令心於相熟習，則於正修觀時，於內心中起假相作意思惟觀察，則甚為容易。這裡抄錄《俱舍論·分別賢聖品》所說從自身中修習骨鎖不淨的具體觀法如下，簡便易行，欲修此觀的人，可依之修習。

論說：「然瑜伽師，修骨鎖觀總有三位：一、初習業，二、已熟修，三、超作意。謂觀行者欲修如是不淨觀時，應先繫心於自身分，或於足指，或額或餘，隨順樂處心得住已，依勝解力，於自身分假想

思惟皮肉爛墮，漸令骨淨，乃至其觀全身骨鎖。見一具已，復觀第二，如是漸次，廣至一房、一寺、一園、一村、一國，乃至遍地，以海為邊，於其中間骨鎖充滿。為令勝解得增長故，於所廣事漸略而觀，乃至唯觀一具骨鎖，齊此漸略不淨觀成，名瑜伽師初習業位。為令略觀勝解力增，於一具中先除足骨，思惟餘骨繫心而住，漸次乃至除頭半骨，思惟半骨繫心而住，齊此轉略不淨觀成，名瑜伽師已熟修位。為令略觀勝解自在，除半頭骨，繫心眉間專注一緣，湛然而住，齊此極略不淨觀成，名瑜伽師起作意位。」

在三位中，第一位為作意未熟，第二位為作意已熟，第三位為超作意。前二位中觀不淨相，必須由作意策勵才能現起，第三位中，觀心已極淳熟，不須作意策勵，其不淨行相，能任運現前，故名超作意。

如上所說的不淨觀，以無貪為自性。依四靜慮與四近分，及中間定和

欲界心十地生起，以無色界無緣色法的不淨觀故。唯緣欲界所見色境，唯人趣能生起此觀。天中無青瘀等不淨相故，此觀唯是勝解作意相應，非十六行攝，但唯假想，故唯是有漏。

二、持息念

持息念，通常稱為數息觀，為對治散亂心的最好觀行。持息念的相，實有六種差別，數息觀法不過是其中的一種而已。持息念在經中名阿那波波那念，阿那義即持息入，是引外風令入身中的意思。阿波那義即持息出，是引內風令出身外的意思。此持息念本以慧為體，應名持息慧，但慧由念力記持助慧觀息為境，故名持息念。

此觀的差別行相，有其六種：一數、二隨、三止、四觀、五轉、六淨。前三是止，後三是觀。分別略述如下：

一、數息：即繫心於息，放捨身心，不用強持之力，任運地以念憶持

入出而心數之。從一至十，不減不增。因恐於心引起急促，故其數不應減少於十；恐於心引起散亂，故其數不應增加於十。

這數息之法，又有四種，如《瑜伽師地論》第二十七卷說：「云何名為算數修習？謂略有四種算數修習。何等為四：一者以一為算數，二者以二為一算數，三者順算數，四者逆算數。云何以一為一算數？謂若入息入時，由緣入息，出息住念，（出息住而未生，名出息住。）數以為一。若入息減，出息生，出向外時，數為第二。如是輾轉數至其十，由此算數非略非廣，故說唯十，是名以一為一算數。云何以二為一算數？謂若入息入而已減，出息生而已出，爾時總合數以為一。即由如是算數道理，數至其十，是名以二為一算數。入息出息總名為二，總合二種數之為一，故名以二為一算數。云何順算數？謂或由以一為一算數，或由以二為一算數，順次輾轉數至其十，名順算數。云

何逆算數？謂即由二種算數，逆次輾轉從第十數、次九、次八、次七、次六、次五、次四、次三、次二、次數其一，名逆算數。」

修數息時，在算數方面有三種過失應當糾正，如《俱舍論·分別賢聖品》說：「然於此中，容有三失：一數減失，於二謂一。二數增失，於一謂二，三雜亂失，於入謂出，於出謂入。若離如是三種過失，名為正數。若于中間心散亂者，復應從一次第數之，終而復始，乃至得定。」若于中間等文，就是說的糾正三種過失的方法。

修數息觀時，在持息的方法上，還有二種過患，應該注意避免，不讓其產生，產生以後，應注意調和，如《瑜伽師地論》第二十七卷說：「修入出息者，有二過患，何等為二？一、太緩方便，由太緩方便故，生起懈怠，或為昏沉睡眠纏擾其心，或令其心於外散亂，由太急方便故，或令其身生不平等，謂強用力持入出息，由入出息被執持故，便令身

中不平風轉；由此最初於諸支節皆生戰掉，名能戰掉；此戰掉風若增長時，能生疾病，由是因緣，於諸支節生諸疾病，是名令身生不平等。云何令心生不平等？謂或令心生諸散亂，或為極重擾惱逼切，是名令心生不平等。」方便就是方法，數息的時候，心念於息的攝持太鬆緩，名太緩方便。心把息攝持得急了，名太急方便。太緩太急，都要產生過患，調和之法，即在意念上寬放身心，心息相依，任運地記數，則身心自然安穩寂靜。

二、隨息：修數息的人，若算數已極串習，其心自然能夠任運地展轉相續流注。無有動搖，無散亂行，有適悅相應。至此心已微細，即應棄捨算數，進修隨息，繫心於息，不加功力，於入出息任運隨順而轉。其簡單的方法是：先隨息從外入內，即從鼻入流至咽喉，復從咽喉流至心胸，從心胸流至臍輪，如是輾轉乃至流至足指，心皆隨逐復隨息從內出外，行至

一麻一麥，半指一指，半張手一張手，一尺二尺，乃至多尺，息去近遠，心皆隨逐。如《俱舍論·分別賢聖品》說：「隨謂繫心緣入出息不作加行，隨息而行，念息入出時各遠至何所；謂念息入，為行遍身，為行一分，隨彼息入行至喉、心、臍、髖、脾、脛，乃至足指，念恆隨逐。若念息出，離身為至一磔、一尋，隨所至方，念恆隨逐。」髖即胯骨，髀即左右大腿骨，脛即小腿。一磔是一張手，一尋是五尺。餘文易解可知。總起來說，入息至身內何處，出息至身外遠近，皆以念隨逐，明靜覺知。這個方法很簡要，能夠依之修習，收效極為快速。若修之如法，又能精進恆常，在不久的時間內，即能引起身輕安，證心一境性，而入三摩地。

三、止：止是把心專住一處。隨息雖好，但尚有起念之失，若久修習而未得定，宜於隨息澄靜無擾之後，進而專住修止。即把心放於自己身中

的某一處所，專一注念，凝然不動。或隨息於身中所止之處，心住觀之。或觀息住身中如串珠的線，是冷是熱，於身為損害為利益。如此觀息湛然而住，安穩明靜，久久相續，自能得定。《俱舍論》說：「止謂繫念唯住在鼻端，或在眉間，乃至足，隨所樂處，安止其心；觀息住身如珠中縷為冷為暖，為損為益。」繫心之處，以自身正中各處為宜，除論說鼻端眉間外，如心窩、肚臍，皆是很適宜的住心之處。

四、觀，觀是觀察，即隨息至鼻口咽喉，乃至足指，都能審慮觀察，並觀察息俱時有四大種，此四大種生諸造色，此所造是心心所的所依處。如是觀行者，以觀息為先，乃至展轉遍觀五取蘊。《俱舍論》說：「觀，謂觀察此息風已，更觀息俱大種造色，及依色住心及心所，具觀五蘊以為境界。」具觀五蘊如《瑜伽師地論》第二十七卷說：「謂於入息出息及息所依身作意思惟，悟入色蘊；於彼入息出息能取念相應領納作

意思惟，悟入受蘊，即於彼念相應等事作意思惟，悟入想蘊；即於彼念若念相應思及慧等作意思惟，悟入行蘊；若於彼念相應諸心意識作意思惟，悟入識蘊。如是行者，於諸蘊中乃至多住，名已悟入，是名悟入諸蘊修習。」如是觀察修習，即能成就毘鉢舍那，而引生所修慧。

五、轉：轉就是轉此入出息觀，起身念住觀，受念住觀，心念住觀，法念住觀等後後的殊勝善根中，乃至四加行位中最後世第一法位中。如《俱舍論》說：「轉謂移轉緣息風覺，安置後後勝善根中，乃至世間第一法位。」覺就是觀心，把觀心轉移到五停心位之後的四念住等後後位而修習之，故名為轉。

六、淨：淨是清淨，即觀心至見道位等，能斷煩惱，故名為淨。如《俱舍論》說：「淨謂升進，入見道等。」見道以前的觀行不能斷煩惱，故不可以名之為淨。在《婆沙論》第二十六卷中，有的論師還說從四念住

位，乃至金剛喻定，皆是轉攝，有煩惱未斷盡故，未名為淨，必須無學位盡智生起後，才名為淨。

以上所說持息念的六種差別相，在五停心位，為得定故，重在修習數隨止三相；後面三種觀行，當於後後位中修習。

第二十章 四諦觀

佛陀在菩提樹下成等正覺以後，最初在波羅奈斯城外鹿野苑說四諦法輪教化五比丘，令他們觀察世出世間的因果道理，而知苦、斷集、證滅、修道。五人聽聞了這四諦法門，漏盡意解，成阿羅漢，究竟解脫了生死流轉的痛苦。如來入滅的時候，亦以四諦法門為最後的垂示。《遺教經》講四諦教法，為聲聞乘觀理修行的中心法門。四諦即苦諦、集諦、滅諦、道諦。這四種法，皆真實不虛，所以名諦。又唯是聖人無漏智慧的親證親知，所以又名四聖諦。

一、苦諦

1. 苦諦總相

苦是逼迫義，即世間一切有漏的果報，皆為三苦、八苦等逼迫，所以

名苦。這苦果法包括有情世間和有情所依處的器世間。

有情界有五趣的差別，即地獄、餓鬼、畜生、人、天。或別開阿修羅，成為六趣。這五趣有情，從胎、卵、濕、化四生中受生。地獄等三趣，是由不善業所招感的非可愛果，是為惡趣。人天二趣，是由善業所招感的可愛果，名為善趣。

2. 苦相差別

甲、三苦

由於順苦、順樂、順不苦不樂三種受相的差別，經中說三種苦相，即苦苦相、壞苦相、行苦相。由此道理，佛說諸受皆名為苦。

一、苦苦：即逢苦緣逼迫所生的苦受，和隨順苦受法，即法生起苦受的所依根與所緣境，及相應的心、心所等，是為苦苦。總合苦受和隨順苦受的法，即苦苦的體性義。一切有漏的法，性自逼迫，苦更增逼迫即成苦苦。

苦：如於熱瘡上淋熱湯，或增火灸，是逼迫中更加逼迫，故名苦苦。在諸法之中，一切一分是苦苦性，即一切法中除壞苦、行苦，及無漏法，餘皆苦苦。

二、壞苦：即樂受變壞位，和隨順樂的所依根與所緣境，及相應的心心所法，於變壞位能生憂惱，是為壞苦。故樂受變壞和隨順樂法變壞，即壞苦的體性義。在諸法中，一切一分是壞苦性，即一切法中，除去苦苦、行苦及無漏法，餘皆壞苦。

三、行苦：一切有為有漏法，遷流變動，是為行苦；即不苦不樂受自相，和隨順不苦不樂的所依根、所緣境，及相應心心所，和隨順此受的諸行，即苦受樂受和一切有為有漏法，為苦苦、壞苦，兩苦粗重種子所隨逐故，為無常所隨逐故，由不安穩義，是為行苦的體性義。不安穩義，就是一切有漏諸行，不能解脫苦苦和壞苦故，或於一時，墮在苦受位，或於一

時，墮於樂受位，不能一切時候，保持不苦不樂的捨受位，是故無常所隨逐，就是不安穩的行苦性。《瑜伽師地論》六十六卷說，行苦遍行於苦、樂、捨三受中，然於不苦不樂的捨受中，此行苦粗重性分明顯現，所以但說不苦不樂中由行苦故苦。於苦樂二受中，愛恚二法擾亂心故，這行苦性不易了知，故於苦樂二受中不說行苦，非是彼二受中沒有行苦啊！在諸法之中，一切一分是行苦，即一切法中，除去無漏之法，皆是行苦。

三苦之中，前二苦唯欲界有（約多逼迫說），後一種苦遍通三界。

乙、八苦

如來為令有情了解生死流轉的過患，引起厭離生死，欣求解脫向上心，故說八苦：即生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦，略攝一切五取蘊苦。

一、生苦：略有二義，（一）、生為眾苦所逼，即在母胎之中，經過十

個月的時間，內熱煎煮，身形漸成，住在生臟的下面，熟臟的上面，夾壓如獄，具受種種不淨物的逼迫。正出胎的時候，肢體又受逼迫的痛苦。出胎以後，柔嫩的肌膚，受到冷風熱湯等的刺激，無異遍體針灸，苦難言狀。（二）、生是餘苦所依，因為有了身生以後，其餘的老苦、病苦、死苦等都跟隨著來了。應該知道，生苦不是說生的自體是苦，是說由生為苦因緣，引生身心上種種的苦受，故名為苦。其餘七苦之說名為苦的道理，也應准此例知。

二、老苦：由時分變壞故苦，即從少至壯、從壯至老，色相、氣力、根用等，時時刻刻都向衰損方面轉變，最後以至於朽壞，令身心生起種種的苦受，故老為苦。

三、病苦：由大種變異故名，有情的色身，是由地、水、火、風四大種組織而成的，若四大不調，則眾病發生。地大不調，身體僵硬沉重；水

大不調，身體虛浮腫胖；火大不調，遍身蒸熱高燒；風大不調，舉身戰掉倔強。由於大種變異而產生各種的疾病，引起身心上種種苦受，故病是苦。

四、死苦：由壽命變壞故苦，即由內身的疾病為因緣，壽命變壞而死；或由外在惡緣逼迫，及遭受水火災等為因緣，壽命變壞而死，引起身心上極難忍受的痛苦，故死是苦。

五、怨憎會苦：即心目中常怨恨的仇敵、憎惡的壞人，希望長時遠離，心裡才感覺暢快，但偏有湊巧的因緣，反而集聚會合，引起身心上種種苦受，故怨憎會是苦。

六、愛別離苦：自己親愛的人，希望常相聚會，不願其乖違離散，但偏有違緣逆境使其乖離分散，引起心中種種苦受，故愛別離是苦。

七、求不得苦：對於世間希求得財物、名位，及一切心中所愛樂的事而不能得，引起心裡種種痛苦，故希求不得是苦。

八、略攝一切五取蘊苦：五取蘊剎那遷流變壞，為生死老病等眾苦之所集聚，成為總略攝受一切苦法的重擔，故五取蘊是苦。

3. 苦諦四行相

修觀行的人，為了徹底了知苦相，依作意力尋思觀察由四種行了知苦諦相，即：無常相、苦相、空相、無我相。分別解說如下：

一、無常相：無是除遣義，非有義；常是一切時義，不變義；無常即是無有常性的存在，常性無故，名為無常。無常相如《集論》說，略有十二種：1. 非有相，2. 壞滅相，3. 變異相，4. 別離相，5. 現前相，6. 法爾相，7. 剎那相，8. 相續相，9. 病等相，10. 種種心行轉相，11. 資產興衰相，12. 器世成壞相。

1. 非有相：非有是無常義，相指我所性；非有相就是說五蘊十二處十八界中，於一切時，我我所性，常非有故，是名非有無常相。

2. 壞滅相：由於諸行沒有常住不變的固實性，所以生已即滅，暫有還無，不能相似相續地生住，是名為壞滅無常相。

3. 變異相：即諸有為法的變異性，由不相似相續轉，就是一物在前後剎那中，形質起了不相似的變化，如前剎那是固體，後剎那轉變成黃色，前剎那是生長，後剎那成朽壞等，都是諸行前後不同的異異相續轉生，是名為變異無常相。

4. 別離相：即於諸行失去了主權和受用等，如於資助生活的財物和人與人之間的主從的關係等，或由自己不能主宰、自在、受用、或為盜賊等惡勢力之所侵奪，失去主宰、自在、受用；或由自然災害的侵襲等，失掉主宰、自在、受用，由如是等因緣而引起與諸行別離，是名為別離無常相。

5. 現前相：即諸行現前正處於變異無常、壞滅無常、別離無常的時候，令受無常故，是名為現前無常相。

6. 法爾相：即當來無常。即當來有的法，所有變異無常、壞無常、別離無常，於現在世雖然猶未會合，但由諸行法爾性故，於未來世當有法性，決定當受變異、壞滅、別離、死亡等無常，是名為法爾無常相。

7. 剎那相：即諸行自體剎那變易，念念壞滅，勢不能暫時停住，由於無間必壞故，過去諸行，決不能留住於現在，是名為剎那無常相。

8. 相續相：即從無始以來，有情生死展轉相乘，生死死生轉迴不絕，是名為相續無常相。

9. 病等相：等字，等老死二相，即由粗根四大變異有病相，時分變異有老相，壽命變異有死相。由四大、時分、壽命變異故，了知分段生死的無常，是名為病等無常相。

10. 種種心行轉相：這是說心理的活動無常，一個有情有時對於可愛的境起貪著心，有時即於如是境相遠離起貪著心。有時對於可憎境起嗔恚

心，有時又於同樣境相遠離起瞋恚心。如有痴心離痴心，若略緣，如止行的專一境心；若散緣，如於外五欲境起散心。若掉舉心離掉舉心，若善心、若惡心、千差萬別的心行流轉，是由心識住於能治所治分位而生的差別，是名種種心行轉動的無常相。

11. 資產興衰相：資產就是世間富裕榮華諸興盛的事終歸衰變，不可愛樂，非究竟故，是為資產興衰無常相。

12. 器世成壞相：這是說有情所依住的器世間，有成、住、壞、空、大三災、小三災等無常相；如器世界成的時候，水輪依風輪、地輪依水輪，漸次而成、壞的時候，火燒壞初禪天，水淹壞二禪天，風刮壞三禪天，一如《瑜伽師地論》第二卷，及《雜集論》、《俱舍論》，是名為器世界的成壞無常相。

二、苦相：苦是逼迫義。苦相差別，有三種、八種等，已如前說，不

再重覆。這裡說一說由了知無常相則能夠進而了知苦相意義。修觀行的人，由作注意力尋思觀察，於無常行得決定，由三分無常為緣，苦相可以了知。

1. 由生分無常為緣故，苦苦性可以了知。生是本無今有，就是本來無有的生而今現起為有。修觀行的人，就於這本無今有的新生法上，作意思惟，如是諸行既是生法，即有生苦，當知亦有老病死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦。苦品諸行，體是逼迫，不可愛樂，由此生分無常為緣，而了知苦苦性。

2. 由滅分無常為緣故，壞苦性可以了知。滅是已有還無，就是已經生起的有法，壞滅無有了。修觀行的人，於諸行壞滅作意思惟，已有的法還歸壞滅，了知樂品諸行，亦不可愛樂，從樂品法終歸壞滅故，由此滅分無常為緣，而了知壞苦性。

3. 由俱分無常有緣故，行苦性可以了知。俱分即生滅二分，粗重的有漏諸行相續流轉，無論是生起與壞滅，俱不可樂，由此俱分為緣而了知行苦性。

其次，修觀行的人，由生滅二無常故，了知八苦。就是由作意力思惟有生滅二法所隨逐的諸行中，就有生等八種苦性，故佛陀在經說言，無常的法即是苦性。

如上所說，觀行者由思惟無常，就能夠悟入佛陀在經中說的由無常故苦的意義。但是應該知道，經教中說無常故苦，不是指一切有為行法來說，而是專指有為行中的有漏雜染法，否則聖道法は無常故，也應該是苦了。

三、空相：空是非有義，無所得義。即於五蘊、十二處、十八界，了知唯是依因托緣而現起的如幻有法。設有常恆凝住不變的固實性和我我所相，固實性非有故。我我所相不可得故，所以說名為空。但空並不是一切

無所有，僅僅是在蘊處界法上空去虛妄計執的固實性和我我所相，由因緣和合的如幻法則宛然而有。這樣解空，才是正觀空相。若說空是一切皆無，那就墮到頑空斷見上去了。《集論》說：「於蘊界處恆凝住不變壞法我所等非有，由此理彼皆是空。」《瑜伽師地論》三十四卷說：「復作是念，我於今有，唯有諸根，唯有境界。唯有從彼（根境）所生諸根，唯有其心；唯有假名我我所法，唯有其見，唯有假立此中可得，除此更無若過若增；如是唯有諸蘊可得，於諸蘊中，無有常恆堅住主宰，或說為我，或說為有情，或復於此說為生者、老者、病者以及死者，或復說彼能造諸業，能受種種果及異熟，由是諸行皆悉是空，無有我故，如是名為由無所得行趣入空行。」

四、無我相：我是實有、常一、主宰、自在義，一般眾生和我論的外道，都於蘊處界中虛妄計執有我我所相，但以正慧觀察，正理推徵，蘊

處界中，無論是內事和外事，都沒有實有常一主宰自在的我我所相，所以如來在經中說，一切法無我。《集論》說：「由蘊界處我相無故，名無我相。」《瑜伽師地論》三十四卷說：「復作是念：所有諸行與其自相，及無常相苦相應，彼亦一切從緣生故，不得自在，不自在故，皆非是我，如是名為由不自在行入無我行。」

修觀行的人，為什麼對於苦諦需要修四行相觀呢？為了對治常、樂、淨、我四種顛倒的妄執著故，由觀無常行相，對治常倒；觀苦行相，對治樂、淨二倒；觀空、無我行相，對治我倒。如《瑜伽師地論》五十五卷說：「何故於苦諦為四行觀？答：為欲對治四顛倒故，謂初一行對治初一顛倒，次一行對治次二顛倒，後二行對治後一顛倒。」

二、集諦

1. 集諦總相

集是招集義，即招感起苦果的因，包括一切煩惱和煩惱增上所生諸業，俱說名集諦。集為什麼是苦的因呢？由此煩惱及有漏業集起生死苦故。但佛陀在經中，隨最勝義唯說愛為集諦。最勝是具有六遍行義，是流轉生死最勝的染污法，故佛說若愛、若后有愛、若彼彼喜樂愛，是名集諦。六遍行是：一、事遍行，二、位遍行，三、世遍行，四、界遍行，五、求遍行，六、種遍行。這裡分別略釋如下：

一、事遍行：事是體境二義，遍行是周遍起義，即愛於一切已得未得的自身和境界事遍行起，於已得的自身起自體愛，於未得的自身起後有愛，於已得的境界起貪喜俱行愛，於未得的境界起彼彼喜愛。

二、位遍行：位是苦苦性等三位，即愛於苦苦性等三位諸行中遍隨行起。於已得苦苦性位起希求別離愛。於未得苦苦性位，起希求不和合愛。於可樂法壞苦性位，已得起希求不別離愛。及未得起和合愛，於漸衰的行

苦位法，起愚痴愛。

三、世遍行：世是過現未三世，即愛於三世中遍隨行起。於過去世，起追憶遍隨行愛。於未來世，起希樂行遍隨行愛。於現在世，起耽著行遍隨行愛。

四、界遍行：界是三界，即愛於欲界、色界、無色界次第遍行起故。

五、求遍行：即由貪愛遍於三界起欲求、有求、邪梵行求故；因欲求力，不能解脫欲界纏，招欲界苦；因有求力，不能解脫離三界煩惱，招色界、無色界苦；由邪梵行求力（非解脫生死的清淨行，妄執為清淨行），不能解脫生死，仍在三界五趣中流轉。欲求通善染，有求唯善邪求遍善染。

六、種遍行：種是種類，即希求後有愛，希求無後有愛，是遍行於常斷見之各種類妄執見故。

2. 集諦的四行相

如上所說集諦，總有四種行相：一因相，二集相，三生相，四緣相。集諦所有的惑業，是引起後有苦果的原因，即能引發後有的習氣因，如種子是生起苗芽的親因，故名因相。由諸有情所集積的惑業習氣，在人天等有情類中，能以相似的形貌種類的平等現起因，而使其現行。如人與人相似，牛與牛相似，馬與馬相似等，即集起之義，故名集相。又由業煩惱的力量使各別有情內身相續生起無量品類差別，是決定於五趣四生三界九地等的生因故，是名生相。又一切有情心中，雖然同時具有三界五趣四生的種子，但現在世唯生于此界此趣此生中，而非餘界餘趣餘生，皆由業煩惱為助緣成此差別，因此有情捨已得自體而取未曾得的自體，即諸有情別別的得捨因，是名緣相。

為什麼於集諦說四行相呢？是為修觀行的人於集諦修四行觀，可以對治四種貪愛，四愛就是：一我愛，即於自體愛著；二後有愛，即希求當來

自體差別；三喜貪俱行愛，即於現前的或已經得到的可愛的色聲香味觸法起貪著愛；四彼彼喜樂愛，即於所餘未現前，未得到的可愛色等起希求愛。這四種愛，是從常、樂、淨、我四種顛倒而產生的，我愛就是我倒，後有愛就是常倒，喜貪俱行愛就是樂倒，彼彼喜樂愛就是淨倒。修觀行的人以智慧觀察因等四相，就是對治四愛，亦即對治四倒，觀察因相，對治我愛，觀察集相，對治後有愛；觀察生相，和緣相通四種愛。

《雜集論述記》說：「前二別治，後二通治故。」《瑜伽師地論》五十五卷說：「問：何故於集諦為四行觀？答：由有四種愛故，此四種愛，當知由常、樂、淨、我愛差故建立差別。初愛為緣，建立後有愛。第二第三愛為緣，建立喜貪俱行愛，及彼彼喜樂愛。最後愛為緣，建立獨愛；當知此愛隨逐自體。又愛云何？謂於自體親昵藏護；後有愛云何？謂求當來自體差別；喜貪俱行愛云何？謂于現前或已得可愛

色聲香味觸法起貪著愛；彼彼喜樂愛云何？謂於所餘可愛色等起希求愛。」

三、滅諦

1. 滅諦體相

滅是滅盡義，即擇滅無為，由聖無漏智慧的簡擇力，滅盡惑、業、苦三種雜染法，究竟證會靜妙安穩的寂滅果，是即滅諦體相。《集論》解滅諦相文說：「相者，謂真如、聖道，煩惱不生，若滅依，若能滅，若滅性，是滅諦相。」這是以滅所依的真如，能滅煩惱的聖道，和煩惱滅盡的滅性，總出滅諦總相。約實際來說，滅諦體性就是斷盡煩惱，絕諸戲論，究竟寂滅的涅槃。如《瑜伽師地論》六十六卷說：「復次此煩惱粗重永滅，是有餘依涅槃增上所立滅諦。又因永斷，未來不生；及先世因受用盡已，現在諸行，任運謝滅，是依無餘涅槃增上所立滅諦。」

又《瑜伽師地論》六十八卷說：「問：何等法滅故名滅諦耶？答：略有二種：一煩惱滅故，二依滅故。煩惱滅故，得有餘依滅諦。依滅故，得無餘依滅諦。」

2. 滅相甚深

有為絕諸戲論，究竟寂滅的滅相，其深最甚深，望有為諸行，不可說異，不可說不異，不可說非異非不異。說異則應離開諸有為法而有寂滅，則寂滅與諸行，不相繫屬，各別異體了。說不異則有為諸行應即寂滅，如是則寂滅應同諸行是有為，是有漏，是雜染，是不淨等，與諸行相無有差別。說亦異亦不異，過同異不異；說非異非不異，過同不異異，即具有不相繫屬的染淨無別過失。故寂滅相，離四句，絕百非，言語道斷，心行處滅，唯正智證知。

3. 立名差別

諸經論中，就滅相攝義差別，施設種種的異名，這裡依《集論》所說差別的名稱，略述如下：

一、依所滅法辨名差別，即依無餘永斷總義，立有七種名稱：第一「名永出，永出諸纏故」，這是依永斷現行煩惱的纏縛而立名。第二「名永吐，永吐隨眠故」，這是依斷煩惱的種子而立名。第三「名盡，見道對治，得離係故」，在煩惱聚中，唯有所餘修所斷的迷事煩惱存在，迷理煩惱見道，已頓斷盡，亦名為盡。第四「名離欲，修道對治，得離係故」，由修道漸斷諸地煩惱，離諸地欲貪，漸次所顯，故名離欲。第五「名滅，當來彼果苦不生故」，由煩惱永盡，當來的苦果亦永滅不生，故名為滅。第六「名寂靜，於現法中，彼果心苦，永不現故」，彼果即離係果，在證得離係果的有餘依位，由證得心解脫故，心苦永不現行，心無擾動，故名寂靜。第七「名沒，餘所有事，永滅沒故」，即證寂滅以後，無為

之餘的所有宿業煩惱所感的有漏諸蘊事，自然滅盡，入無餘依位，唯有清淨真如離相湛然為依為住，所餘有依事，皆永滅沒，故名為沒。

以上七名，亦顯示斷惑的次第：即斷惑的人，先斷現行，次斷種子，所以先說永出永吐。在斷種中，見惑頓斷，修惑漸斷，所以次說盡及離欲。見修二惑種子俱斷盡已，當來的苦果決定不生，故次說滅。在證滅的時候，先證有餘依，後證無餘依，所以最後說寂靜與沒。

二、釋自通名，這有二十一種名稱差別：(1)、「名無為，離三相故」，即寂滅無為，與生異滅三有為相究竟相違，故名無為。(2)、「名難見，超過肉眼，天眼境故」，即寂滅無為，不是肉眼和天眼的所見道，唯是聖無漏慧眼的所行境界，故名難見。(3)、「名不轉，永離諸趣差別轉故」，寂滅無為遠離那落迦等諸趣往來流轉，恆常安住不動，故名不轉。(4)、「名不卑屈，離三愛故」，寂滅無為永離欲愛色愛無色愛，於諸有中無

所有卑屈，故名不卑屈。(5)、「名甘露，離蘊魔故」，寂滅無為永離一切死所依蘊，故名甘露。(6)、「名無漏，永離一切煩惱魔故」，煩惱魔是有漏，寂滅無為永離煩惱，故名無漏。(7)、「名舍宅，無罪喜樂所依事故」，無罪喜樂即清淨的解脫喜樂，寂滅無為是解脫喜樂的所依止，故名舍宅。(8)、「名州渚，三界隔絕故」，寂滅無為，於三界生死大海能為高原之隔絕，依譬喻立號，故名州渚。(9)、「名弘濟，能遮一切大苦災橫故」，證得寂滅，生老病等諸苦災橫，永遠絕離，故名弘濟。(10)、「名皈依，無有虛妄、意樂、加行，所依止故」，寂滅無為是無有虛妄性之意樂正加行的所依處、所依止，是皈依義，故名皈依。(11)、「名勝歸趣，能為歸趣一切最勝聖性所依處故」，歸是歸投歸依，趣是趣向趣入。聖性即無漏聖道，寂滅無為，能為趣證最殊勝的聖性之所依止處，是阿羅漢證得涅槃的加行所緣境界，故名勝歸趣。(12)、「名不死，永離

生故」，有生必有死，寂滅無為無生，故名不死。(13)、「名無熱惱，永離一切煩惱熱故」，寂滅無為，永離一切求不得苦的大熱惱故。(14)、「名無熾然，永離一切愁嘆憂苦諸惱亂故」，寂滅無為極清涼，一切愁等熾然永息故名無熾然。(15)、「名安穩，離怖畏住，所依處故」，寂滅無為，無老病死等一切怖畏，是離怖的聖住所依處，即空住、無願住、無相住、滅盡定住名聖住。《瑜伽》三十四卷說，聖住離怖畏，不為老病等所動故名安穩。(16)、「名清涼，諸利益事所依處故」，寂滅無為是一切無熱惱的清涼善之所依，故名清涼。(17)、「名樂事，第一義樂事故」，第一義樂即出世間樂，寂滅無為是出生出世間樂的所依事，故名樂依。(18)、「名趣吉祥，為證得彼易修方便所依處故。」趣是趣入趣證，吉祥即涅槃。寂滅無為是趣入證得彼涅槃易修加行的所緣境，故名趣吉祥。(19)、「名無病，永離一切障礙病故」，寂滅無為遠離煩惱等諸障礙病，故名

無病。(20)、「名不動，永離一切散動故」，寂滅無為，離諸境界戲論散動。(21)、「名涅槃，無相寂滅大安樂住，所依處故」，寂滅無為，永離一切色受想行識等一切有相，是寂靜寂滅大安樂住的所緣境界，故名涅槃。

三、對苦諦辨名，這有五名差別：(1)、「名無生，離續相生故」，苦諦相，就是於彼彼處有情類中，相續而生，寂滅無為與彼相義相違反，離續生相，故名無生。(2)、「名起，永離此後漸生起故」，苦諦相在有情續生以後，自身六根眾同分漸次圓滿，寂滅無為，與彼相義相違反，永離漸次生起相，故名起。(3)、「名無造，永離前際諸業煩惱勢力所引故」，苦諦相，有宿業煩惱的勢力所造，寂滅無為與彼相義違反，永離前際諸業煩惱勢力，故名無造。(4)、「名無作，不作現在諸業煩惱所依處」，寂滅無為，與彼相義相違反，不作現在諸業煩惱的所依處，故名無作。(5)、「

「名不生，永離未來相續生故」，苦相是後有異熟相續生起，無有間斷，寂滅無為，永離未來相續生，故名不生。

以上所說滅諦名義差別，皆依《集論》和《雜集論》說，在《瑜伽師地論》八十三卷中亦有詳細的解釋。

4. 滅諦四行相

滅諦四種行相是：一滅相，就是為流轉生死因的煩惱，滅盡無餘，得離繫故名滅相。二靜相，就是行苦所攝的不寂靜的五取蘊相，得離繫故名靜相。三妙相，於諸煩惱苦，究竟離繫，自然樂淨以為自體，淨妙無喻，故名妙相。四離相，出眾過患，常利益事，不復退轉，最極安穩，故名為離。《俱舍論》二十六卷解滅諦四相說：「諸蘊盡故滅，三火（貪嗔痴）息故靜，無眾患故妙，脫眾災故離。」為什麼於滅諦說四種行相呢？《瑜伽論》五十五說：「問：何故於滅諦為四行觀？答：由四種愛滅所顯

故。」即滅相、靜相由滅我愛所顯，第三妙相，由滅喜貪俱行愛（樂）和彼彼喜樂愛（淨）所顯，第四離相，由滅後有愛（常）所顯。

四、道諦

1. 道諦體相

道是能通義，即證得滅果的因，由道能通往涅槃城故。《俱舍論》卷二十五說：「道義云何？謂涅槃路，乘此能往涅槃城故。或復道者，謂求所依，依此尋求涅槃果故。解脫勝進如何名道？與道類同，轉上品故，或前前乃至後後故，或能趣入無餘依故。道於餘處立通行名，以能通達趣涅槃故。」有正道和助道，正道即諸無漏的智慧，助道即諸有漏無漏方便對治諸善品法，由此道故，知苦、斷集、證滅、修道，即為道體總相。

2. 道諦差別

甲、五相差別道

道諦差別，總有五種：一資糧道，二加行道，三見道，四修道，五究竟道。

一、資糧道：即諸異生，由具自他圓滿、為緣，發起希求解脫的善法欲，具足尸羅，守護根門，欲食知量，初夜後夜常勤修習止觀，正知而住等，即資糧的體性。復有所餘進習諸善，即聞思修所生之慧等。修習此故，得成見道位現觀，修道位解脫的所依器性（內身相續堪任性）。《瑜伽師地論》二十二卷說：「若自圓滿，若他圓滿，若善法欲，若戒律儀，若根律儀，若於食知量，若初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽，若正知而住，若善友性，若聞正法，若思正法，若無障礙，若修惠捨，若沙門莊嚴，如是等法，是名世間及出世間諸離欲道趣向資糧。」具足尸羅等，都是資益希求解脫者成道的善法，如古時人行路有糧，能到所向處所，故名

資糧，這資糧是順趣解脫的遠因，故亦名順解脫分。

二、加行道：即已積集資糧道者，為證道故加功用行，而進修煖等四法，故名加行道。前面說的資糧道，也是加行的意義，可以安立加行的名稱，但這裡的加行卻非資糧，是已積集資糧者，為得見道而安立名加行故。這裡加行有四位差別：(1)、煖法位，由淨定心，依諦增上契經等法所緣，生起明得三摩地般若及彼定慧相應等法，是為煖位，是道火的前相，如古時鑽木取火先有煖相，故名為煖。(2)、頂法位，即於諸諦所緣中，智慧力增進，明相轉勝，得明增三摩地般若及彼定慧相應等法，是為頂位，由前定慧展轉增進居上位故，在有動的善根中最为殊勝，如上山至頂，故名為頂。(3)、順諦忍法位，由各別內自所證，於諸諦所緣中，一分已入於無所取，一向忍解故，一分隨順於無能取隨順通達故，三摩地般若及彼相應等法，是為忍位，深忍印解，故名為忍。(4)、世第一法位，由各別內

自所證，於諸諦中，得無間心三摩地般若，及彼定慧相應等法，從此無間，必起最初出世道，是世間最殊勝的第一善法，故名世第一法位。這煖等四善根位，是順趣真實決擇分（見道）故，亦名順決擇分。

三、見道：由世第一法無間，引起無所得三摩地般若及彼相應等法，是見道體性。由無分別智慧初照見諸法真理，故名見道。由真智通達真相，亦名通達位。又見道差別，如《瑜伽》五十八卷說一心見道，《瑜伽》五十五卷及《顯揚聖教論》十七卷說三心見道，《瑜伽》五十八卷復說九心見道，及《集論》等說十六心見道。但真見道位，無多心差別，故說多心見道差別，皆是假位，非真實爾。以出世位中各別內證，絕諸戲論故。

四、修道：即從見道以上，所有世間道，出世間道、軟道、中道、上道、方便道、無間道、解脫道、勝進道，皆名修道，因為佛門弟子們已得

見道，頓斷三界煩惱，從此以上，為斷迷事煩惱，以勝方便數數修習世間道等，故名修道。

五、究竟道：就是無學道，《集論》卷六說：「依金剛喻定，一切粗重，永已息故；一切繫得，永已斷故；永證一切離繫得故，從此次第無間轉依，證得盡智及無生智，十無學法等，……如是等法，名究竟道。」金剛喻定，即居修道最後斷結道位所有三摩地，能壞一切障，極其堅猛，故喻如金剛。粗重，在《集論》裡說有二十四種，總起來說，就是一切有漏種子習氣和一切有漏不安穩性。繫得，就是一切的有漏法。離繫得，就是涅槃。無間轉依，即已證得無學道的三種所依：一心轉依，即已得無學道，證得法性心，自性清淨，永離一切客塵煩惱故，名為轉依，就是真如轉依義。二道轉依，就是以前的世間道，在現觀時轉出世，說明有學，若永除一切所治，永離三界貪欲時，此道自體究竟圓滿，名為轉依。

三粗重轉依，即阿賴耶識中，一切煩惱隨眠永遠離故，名為轉依。盡智，即由因盡所得的智，名為盡智，就是於無學位中，由永斷集，令無有餘所得的智，或緣盡為境，名為盡智；就是緣招感苦果的集因盡為境。無生智，即由果斷所得智；就是由有當來一切苦果畢竟不生法性故而得此智，或緣果不生為境，名無生智，即緣苦諦無生為境，名無生智。十無學法，即無學身中的無學正見、無學正思惟、無學正語、無學正業、無學正命、無學正精進、無學正念、無學正定、無學正解脫、無學正智。

無學正見，即阿羅漢於苦思惟苦，於集思惟集，於滅思惟滅，於道思惟道，無漏作意相應簡擇法、最簡擇法等是名無學正見。正思惟等，準比例知，詳細的解釋，可以參閱《集異門論》第二十二卷。無學正解脫，即無學身心上離一切煩惱粗重的調柔堪忍法。無學正智，即阿羅漢的盡智及無生智。又十無學法當知依無學戒蘊、定蘊、慧蘊、解脫蘊、解脫知見

蘊說。無學正語、正業、正命，是無學戒蘊攝，無學正念、正定，是無學定蘊攝。無學正見、正思惟、正精進，是無學慧蘊攝。無學正解脫，是無學解脫蘊攝。無學正智，是無學解脫知見蘊攝。

3. 道諦四行相

道諦有四種行相，即道相、如相、行相、出相。這四相如其次第即資糧道、加行道、見道、修道、究竟道所攝。一、道相，即由這聖道是聖者證得涅槃真義游履的跡路，所以名道。二、如相，即一切煩惱皆由不如理作意所起，這道諦是如理作意所起，由此如理的道諦，能正對治不如理的諸煩惱，所以名如。三、行相，由行善能成辦淨心，令不顛倒，即成辦（造作義）名行，以心不覺悟真實，是由於無常等法，生起常等的顛倒妄執，此道行善，能修治這顛倒心，令其遠離顛倒而覺悟真實，故名為行。四、出相，即由此聖道，能趣出離的究竟涅槃，永離煩惱業苦，故名為出。

為什麼道諦作四行相呢？由作此四觀，能證得常、樂、我、淨四種愛之永滅故。如《瑜伽師地論》五十五卷說：「問：何故於道諦為四行觀？答：由能證彼四愛滅故。」

前面所說的四諦十六行相觀，皆通世間與出世間，其差別點有三：一、世間行相，於所知境，不善悟入。出世間行相善巧悟入。二、世間行相有障礙，出世間行相無障礙。三、世間行相有分別，出世間行相無分別。就是於諸諦中的無常苦等十六種所緣境界，起世間智行相作觀察的時候，不能善巧地通達真如實性，故不善悟入。由於不能通達真如實性，即不能斷煩惱，故世間行相為煩惱所隨逐，是有障礙。世間行相依名言門生起無常苦等戲論，故是有分別。出世間智行相現前的時候，得證無常等義，斷除煩惱遠離障礙，但不依名言戲論門，見此是無常等義。故出世間行相於所緣境界，善巧悟入；無障礙性，無有分別。

4. 四諦的因果次第

上來已將四諦的義理，概略地介紹完了，這裡說一說它的因果次第，四諦中的前二諦，是世間因果，也就是雜染因果、流轉因果，集諦是因，苦諦是果。後二諦是出世間因果，也就是清淨因果、還滅因果，道諦是因，滅諦是果。這四諦的世出世間因果次第，為什麼都是先說果法後說因法呢？這是因為在觀理修行的時候，必須首先了知一切有漏果報皆苦，其次求知招致此苦的原因；了知滅苦，須知滅因，所以先說苦諦，後說集諦。滅道二諦也是這樣，了解究竟寂滅的解脫為樂，因而生起要求證滅的仰慕之心，由此而尋求解脫方法的正道，所以先因果次第而建立，乃是依於觀理修行的因果次第而說的。

四諦十六行觀，是聲聞人見道的中心觀法，若多多思惟修習，特別是對於無常苦空無我深取所緣，即可產生真智而見道，斷除見所煩惱而轉凡

成聖。

第二十一章 制心止觀

三界上下法，唯是一心作。無論修世間道出世間道，都必須制心觀心，才能有所成就。天堂、地獄、餓鬼、畜生、聲聞緣覺及阿修羅、菩薩諸佛，皆由一念之力，可作可為。故世尊教導佛子，當好制心，無令放逸。縱此心者，喪人善事，制之一處，無事不辦。一切世間動不動法，皆是敗壞不安之相，佛子應常常一心，勤求出離之道，世間無常，大地危脆，地水火風四大皆苦、皆空，五蘊無我可得，都是生滅變易，不實非真，虛偽無主，心是眾惡之源，四大身形，為眾罪之叢集。這樣想法，即為入道解脫生死，證得涅槃菩提的第一方便。於諸功德，常當一心，捨諸放逸，如離怨賊。若攝心者，心則在定，心在定故，則如麗日當空，明照萬象，即能了知覺悟世間生滅法相。善修禪定，令心不漏失，便能次第證入諸禪，出生種種

三昧，發無漏慧，斷惑證果，乃至究竟成佛。

在修習制心觀心的止觀時，應該認識修靜慮的前導法，使在修行瑜伽時，能夠安住心一境性。《大寶積經》卷五十說：「復次舍利子，菩薩摩訶薩靜慮波羅蜜多，何等之法而前導？舍利子，靜慮波羅蜜者，心靜觀智，以為前導。心住一緣，以為前導。心無散動，其心安住，以為前導。心奢摩他，以為前導。心三摩地，以為前導。三摩地根，以為前導。三摩地力，以為前導。三摩地覺分，以為前導。正三摩地，以為前導。靜慮解脫，以為前導。九次第定，以為前導。九滅除法，以為前導。一切善法，以為前導。伏煩惱怨，以為前導。三摩地蘊具足圓滿，以為前導。菩薩摩訶薩諸三摩地，以為前導。佛薄伽梵諸三摩地，以為前導。舍利子，如是等無量靜慮，皆為靜慮波羅蜜多前導之法。舍利子，復有無量無邊證寂靜法，並是靜慮波羅蜜多之所前導。

第二十一章 制心止觀

249

止觀研究講義

250

舍利子，是名菩薩摩訶薩靜慮波羅蜜多。菩薩摩訶薩，為阿耨多羅三藐三菩提故，當於是中發勤精進具足修學行菩薩行。「前導就是修習靜慮的前行引導，是應該認識體會的導行法。前導正故，佛子則修學靜慮容易得其成就圓滿。

心有兩種：一是真心，以心靈知寂照為心，不空無住為體，實相為相。二是妄心，以六塵緣影為心，無住為體，攀緣思慮為相。修習制心觀心的反省內照時，若妄心息滅，則真心自現。如果在修習時妄心現起，直截了當之法，即一刀兩斷，直下便休。用不著追思審慮，轉更增加妄心了。

再須明確觀心的重要性，《大乘心地觀經·觀心品》，世尊告文殊師利菩薩說：「善男子，三界之中，以心為主。能觀心者，究竟解脫，不能觀者，未處纏縛。譬如萬物皆從地生，如是心法，生世出世善惡五趣，有學無學，獨覺菩薩，及以如來。以是因緣，三界唯心。心名

為地。一切凡夫，親近善友，聞心地法，如理觀察，如說修行，自作教他，贊勵慶慰。如是之人，能斷二障，速圓眾行，疾得阿耨多羅三藐三菩提。爾時大聖文殊師利菩薩白佛言，世尊，如佛所說，唯將心法為三界主。心法本源不染塵穢，云何心法染貪瞋痴。於三世法，誰說唯心？過去心已滅，未來心未至，現在心不住。諸法之內，性不可得，諸法之外，相不可得。諸法中間，都不可得。心法本來無有形相，心法本來無有住處。一切如來尚不見心，何況餘人得見心法。一切諸法從妄想生，以何因緣，今者世尊，為大眾說三界唯心。願佛哀愍，如實解說。爾時佛告文殊師利菩薩言，如是如是。善男子，如汝所問，心心所法，本性寂靜，我說眾喻，以明其義。善男子，心如幻法，由偏計生，種種心想受苦樂故。心如水流，念念生滅，於前後世不暫住故。心如大風，一剎那間歷方所故。心如燈焰，眾緣和合而得生故。

心如電光，須臾之頃不久住故。心如虛空，客塵煩惱所履障故。心如猿猴，遊五欲樹不暫住故。心如畫師，能畫出世間種種色故。心如僮僕，為諸煩惱所策役故。心如獨行，無第二故。心如國王，起種種事得自在故。心如怨家，能令自身受大苦故。心如埃塵，空污自身生雜穢故。心如影像，於無常法執為常故。心如幻夢，於我法相執為我故。心如夜叉，能噉種種功德法故。心如青蠅，好穢惡故。心如殺者，能害身故。心如敵對，常伺過故。心如盜賊，竊功德故。心如大鼓，起鬥戰故。心如飛蛾，愛燈色故。心如野鹿，逐假聲故。心如羣豬，樂雜穢故。心如眾蜂，集蜜味故。心如醉象，耽牝觸故。善男子，如是所說心心所法，無內無外，亦無中間。於諸法中，求不可得。去來現在，亦不可得。超越三世，非有非無，常懷染著，從妄緣現。緣無自性，心性空故。如是空性，不生不滅，無來無去，不一不異，非斷非

常，本無生處，亦無滅處。亦非遠離，非不遠離。如是心等，不異無為，無為之體，不異心等。心法之體，本不可說，非心法者，亦不可說。何以故？若無為是心，即名斷見，若離心法，即名常見；永離二相，不著二邊。如是悟者，名見真諦。悟真諦者，名為賢聖。一切賢聖，性本空寂。無為法中，戒無持犯，亦無大小，無有心王及心所法。無苦無樂。如是法界，自性無垢。無上中下差別之相。何以故？是無為法，性平等故。如眾河水，流入海中，盡同一味，無別相故。此無垢性，非實非虛。此無垢性，是第一義無盡滅相，體本不生。以無垢性，常住不變。最勝涅槃，我所淨故。以無垢性，遠離一切平等不平等，體無異故。若有善男子善女人，欲求阿耨多羅三藐三菩提者，應當一心修習如是心地觀法。」

如來在本經裡先說，心地觀法，為十方如來最勝秘密法門，為一切凡

夫進入如來地的頓悟法門，為一切菩薩趣入大菩提真實的道路，為三世諸佛自受法樂的微妙寶宮，為一切饒益有情無盡寶藏，能引導諸菩薩眾，到色究竟自在智處，能引導諸菩提樹後身菩薩真實導師，能生長十方三世一切諸佛功德，能銷除一切眾生諸惡業果，即是無上法輪最勝法幢，擊大法鼓，大獅子吼等，功德不可勝述。

在修習制心觀心的止觀時，首先應該了知二無我相。即有自我所執的五蘊都無我體，執之為我執為實有，純是妄執，於一切法也是這樣，由妄心現起，執一切實，生起種種煩惱，貪瞋痴等乃至諸煩惱皆得生起。虛妄心念，障蔽真心。因有妄心，不覺緣起性空，見諸法而生煩惱。故欲覺悟實相，而不受一切境界的牽纏束縛，只有當念放下，休心歇念，真心自現。一切神通智慧，皆由清淨心、鮮白心、明潔心、無濁心、離煩惱心、善調順心、善寂靜心、善修治心，如是心相之所由生。《大智度論》卷二十

九說，菩薩於定中見佛，心大歡喜，從三昧起，作是念言：「佛從何來？我身亦不去？即時便知諸佛無所從來，我亦無所去。復作是念，三界所有，皆心所作。何以故，隨心所念，悉皆得見，以心見佛，以心作佛，心即是佛，心即我身，心不自知，亦不自相，若取心相，悉皆無智。心亦虛誑，皆從無明出，因是心相，即入諸實相。」

所謂心性，不生不滅，平等一相。一切諸法，唯依妄念而有差別。若離妄念，則無境界差別之相。如依病眼，妄見空華，空原無華，眼病所成。若離眼病，華本無有。所以離心緣相，畢竟平等。瑜伽師安住無取及無得時，是則無有一法而可入孤明寂照之心。於諸佛法，志有所求，而無取無得，隨入諸佛法，即為一切法，隨入一切法，即為諸佛法。隨入佛法及一切法，然不隨彼法非法行。所以瑜伽師在定見佛，亦認定是自心所現而入諸實相，即無一切相之相。

瑜伽師修觀心法，要常起如理作意和如理正觀。觀一切法自性息滅，即諸法自性寂靜，觀諸法畢竟空靜，觀諸法入平等性，觀諸法畢竟無生，觀諸法畢竟不起，觀諸法畢竟寂滅。作如是觀時，亦不見有能觀之者，所謂非觀非不觀。瑜伽師，不希求名利恭敬，唯以如實悟入一切諸法為所證得。諸法即蘊處界有為無為，觀察五蘊等寂滅如幻空無所有，如是悟時不見悟入，無覺無思，即為悟入一切諸法。如是悟入時，觀因緣和合之相有一切有情眾生，在三界流轉受苦，以大悲故應不捨離而化度之。

觀心之法，在靜坐時，先調和身息心，既調和已，放捨身息心，放下萬緣，把心孤立起來，不攀緣一切法，不續前念，不引後念，當體虛明寂照，保持心上惺惺寂寂，此時心相「惺惺寂寂是，無記寂寂非，寂寂惺惺是，亂想惺惺非。」知此心相，但知而已，則前不接滅，後不引起，前後續斷，中間自孤。當體不顧，應時消滅。所謂止者，止息一切境界相，

即順奢摩他。觀者分別因緣生滅相，觀世間一切有為之法，無得久停須臾變壞。一切心行，念念生滅以是為苦。慧照觀察，一心照了，即順毘鉢舍那。漸漸修習此心相，不相捨離，由淺及深，相資並進，不落沉掉，不落無記，止觀雙運現前，寂照均等，二邊不住，居空不捨萬行，涉有不染一塵，心境不相到，中道一心，融會二諦，即是隨順止觀雙運之相。修此止觀，不依身心氣息，不依形色，不依於空，不依地水風，乃至不依見聞覺知。一切諸想，隨念皆除。所除既除，能除亦遣。泯然寂靜，方與無念相應。因一切法，本來無相，念念不生，念念不滅，非但凡情當斷，即聖見亦復不存。心之孤立，豁然如托空，寂爾少時間，唯覺無所得。即覺無覺，異乎木石。冥然絕慮，乍同死人，能所雙忘，攀緣盡淨，迴爾虛寂，似覺無知，無知之性，孤明寂照，是為觀心法的初心住處。

入初心時，三不應有：一、惡，即思惟世間五欲等諸事。二、善，即

思惟世間一切善法等事。三、無記，即善惡不思，冥然昏住。在靜坐中，如有雜念妄想生起當即覺破，所謂念起即覺，覺知即無立即無攝念觀心，反省內照，不須別起對治。在行住坐臥中，亦不必厭喧求靜，但令中虛外順。內心既虛，外緣亦寂。直截省要，最是先忘我見，使內心虛靜恬和，於一切法，皆無取捨。端坐淨心，萬無一失。離心外求是為大過。念念觀心，孤立的、平等的、正直的，任運無功用住必得成就。佛陀在《遺教經》中教導我們：「縱此心者，喪人善事。制之一處，無事不辦。是故比丘，當勤精進，折伏汝心。」

「如是心法本非有，凡夫執迷謂非無，若能觀心體性空，惑障不生便解脫。」

下面引段經文，作本文的結束：

《大般若經》卷第四百六十四說：「若菩薩摩訶薩從初發心修行靜

慮波羅蜜多時，以一切智智相應作意修學諸定，是菩薩摩訶薩眼見諸色，耳聞諸聲，鼻嗅諸香，舌嚐諸味，身覺諸觸，意了諸法已，不取諸相，不取隨好。即於是處防護諸根，不放逸住，勿令發起世間貪愛惡不善法諸煩惱，專修念定守護諸根。是菩薩摩訶薩若行、若住、若坐、若臥、若語、若默，常不遠離勝奢摩他，遠離種種雜穢諸法。身心寂靜，無異威儀，軌則所行，無不調善，心常安定，無所分別。所以者何？是菩薩摩訶薩觀一切法自相皆空，無實無成，無轉無滅，入諸法相。知一切法，無作無能，入諸行相。是菩薩摩訶薩，成就如是方便善巧，恆時增長覺分善根。由此善根，常增長故，能行靜慮波羅蜜多，成熟有情，嚴淨佛土。雖行靜慮，而不希求定所得果，謂不迴向可愛境界及勝生處，唯為救護無救護者，及欲解脫未解脫者，修行靜慮波羅蜜多。」

第二十二章 無我唯識觀

一、百法無我

一切法總為五位，共計一百法。無論心、心所、色、不相應行和無為，都沒有眾生計執的我法二種實性。「我」有實、常、主宰、自在義，然以心心所色等積集組合而成的有情，決無堅實、不變、主宰自在的體性。法是軌持義，軌是軌範，可生物解，持是任持，一切法只有依他如幻緣生的虛假作用，亦決無堅實不變的自性勝用存在。

這裡分別略述其義：倘若有情法中有我，所計我以何為體？若言以色為體，則色不應是無常，因為我是常一主宰者故。反之，我是常一主宰者故，色亦應是常一主宰自在。如是則色法不應有遷變壞滅，但是實確與常識學理相反，眼見無有一色法恆古而不變壞者，若承認色法是有遷變壞

滅，又許為我的體性，則我性應當隨色之遷變壞滅。若如是者，則常一主宰自在的我性便不復存在了。其餘眼耳根等，皆以此理推證可以例知，若我是以長短等為體者，長短等是色塵分位，色塵尚且是無常變壞的，沒有我體存在，依色塵分位積聚的長短等，離色塵外既無別體，更不可以為常一主宰自在的我體了。其餘滑澀色等觸塵等分，皆以此理推證可以例知。若謂我是以心心所為體者，八識心王五十一心所，都是無常的，沒有常一主宰自在的勢用，都是互相資助觀待而得生起。要是有我之體性存在其中，則總八識心王五十一心所，或總聚，或一王一所，應是常一主宰自在不變的存在。但是我們以常識學理的觀察，心心所之總聚一多的作用，均非常一主宰自在，而是無常苦空無我。又縱許以心心所為法我體，而心王有八，心所有五十一，其我是以一心一所為體？還是以多心所為體？實則依一依多依和合，皆是說不通的。因為無論為一為多，為和合，心心所法

都是無常苦空無我，決無常一主宰自在的我性，且依多依和合以為我體，則以從心從色，從內從外，從頭至足，從皮至髓，六腑五臟，骨肉皮脈等，一切諸物，乃至所有種種心識念念等中，一一推求，眾生所計執的常一主宰自在的實我，終不可得，畢竟都無，僅是無常苦空的心心所色聲香味等，故云無我。

心心所色等法，和合假有的有情，已如上說無常一主宰的我性，而心心所色等法，亦唯是依他眾緣所成，如幻緣生，只有虛假事相，亦無主宰自在的我性。然其虛假執持體用，念念生起，相續流來，相似有堅實自性勝用，眾生迷妄，不了解其依他緣生如幻，假有作用，即執為實有色聲等法，起常一主宰自在的法我見。而實則一切法，無論心色都是待緣而成，依他而起一一作用，皆由互相資助，相依相待，顯現存在，相似有一實體，實則堅實自性了不可得。要是諸法有堅實的自性，就不應該借緣而成，依

他以起，應該是恆時常住，自力獨存，但以常識的觀察，道理的推證，聖教的印證，任何一法，無論為心為物，都無不是依賴他緣而存在者，緣聚以生，緣散則滅。決無常一主宰，自在不變的固性存在，所以諸法亦是無我的。

五位法中，色心心所，是實法尚無我性存在，非色不相應行，既是心所色三法的分位，更明顯易知的不會有我性的存在了。無為法是諸法的真如實性，眾生從無始以來即未觸見過，更不會有眾生計執的我性了。

問：如上所說，一切諸法皆是虛假，無有主宰自在的我性，則諸法中應當無假實種種的差別，何以前說色心心所等法時，又言有實有假？答：此言虛假如幻如夢，乃推入真門空理而談，若依世俗諦道理門說，自有種子所生諸法，多名為有為實法。此處唯就真門空理而言，皆名假法，故與前文依世俗諦道理門說有假有實全不相違。

二、五位唯識

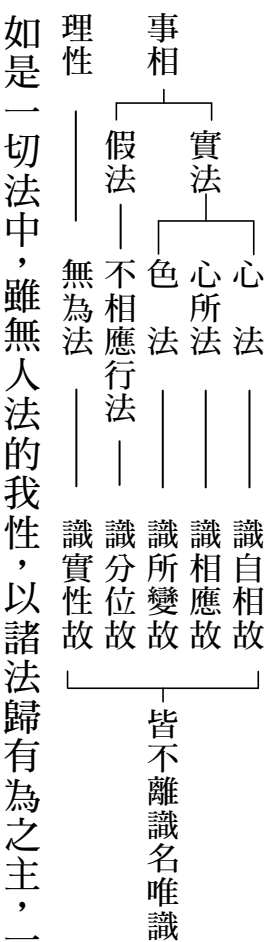
既然五位百法都無人法二種我性，為何現見世間有諸有情，人畜等之形狀宛然當眼？而五蘊法體，事相顯然，色可見，聲可聞，乃至識能分別了知，體性作用，顯然存在。若全皆虛假，諸如人法相狀作用等，都不應該存有，五位百法亦無可說了。解此疑惑，就須明瞭唯識的意義。所謂色心心所等是虛假幻有，有人法的我性，只是破除情計增益的二種我性實執，並不撥色心心所等法依他緣生的作用。雖然人法的我體實性求不可得，但五蘊和合的假補特伽羅，與依他眾緣所成，有虛假事相作用的法，欲並非全無，都宛然存在，怎樣存在的呢？就是假我假法，但是依識所變。前文所說的五位百法，皆從有情自心現起。總要而言，以熏習與轉變的兩種道理，五位百法之總別相狀，人法的作用，一切的一切，都顯現起來了。所以五位百法雖然都無人法的我性，由唯識的熏習與轉變的兩種道理，而

業果不亡，亦無紊亂，人法諸相的總別相狀作用，宛然顯現存在。而五位百法何以唯識呢？

如《成唯識論》卷七說：「一識言，總顯一切有情各有八識，六位心所，所變相見，分位差別，及彼空理所顯真如。識自相故，識相應故，二所變故，三分位故，四實性故。如是諸法，皆不離識，總立識名。」五位法中，第一位心法，是識的自相，自相即是自體。這就是說，八個心王，是識的自體相，故以為唯識。第二心所法，決不能離開心王單獨存在，凡有心起，心所即起而與心王相應，助成心王分別緣境，所以心所是相應，故以為唯識。第三位色法，為心王心所二種所變的相分。心王心所為能變，根塵等色為所變，故色法是識所變，故以為唯識。第四位二十四不相應行法，是心心所色三種的分位，以此二十四法不能自起，借前心心所色三位差別假立故是分位。前三位法是實，此即假法，故不相

應行是三分位，故以為唯識。第五位無為法，是識實性，識性即真如。以真如為識性的別名，如《三十論》說：「此諸法勝義，亦即是真如，常如其性故，即唯識實性。」所以無為是識實性，故以為唯識。前文曾經說，五位百法，包括一切法盡。但五位百法如《成唯識論》所說又皆不離識，故五位百法皆是唯識變現。

總上所立五位百法前四位為事相，後一位為理性，而五法事理皆不離識，故一切法唯識。例表如下：



因果不亂，作受不失。了知一切法皆從自心現起。諸法如夢幻義忽然現前，則無始妄心息故，實我法執速除，增益損減，一異等一切妄執，皆得止息，無分別智忽然現前，冥合一真法界理，而證得無生法忍，入聖者位，生如來家。

第二十三章 五重唯識觀

一、遣虛存實識

三界內外，天地之間，動物、植物、礦物、力能、空間、時間，無論是有精神作用者，無精神作用者，有漏有為法，無漏無為法，所有一切法與非法，都為偏計所執性，依他起性，圓成實性所攝。沒有哪一種法，超出三性之外，不為三自性所攝的。故《解深密經》、《法論》等說，一切法者，即三自性，謂偏計、依他、圓成。以三自性可以說明宇宙萬有、森羅事相、染淨虛實、有漏無漏、有為無為，其所以顯現生起。有情在三界中生死流轉，業果因緣、依正果報、福德智慧，一切一切既沒有一法超出三性之外，也都可以有條不紊地闡說清楚。

一、偏計所執性：即周偏計度的虛妄分別性。我們眼睛看見的青黃赤

白、長短方圓等的色法，耳朵聽到的可意不可意俱相違的聲音，鼻子嗅到的好惡平等的香氣，舌識嚐到的苦甜、鹹淡、甘辛等百味，身識所緣的滑澀、輕重等感覺，乃至第六識所緣有質無質的法境，起我法二執，自覺不自覺地都以為自性固實、主宰自在，而欲趣向逃避佔有遠離。確切地說，這都是迷執的心理虛妄，分別的顯現。其過程是由第六第七識等的能攀緣思慮的虛妄分別，即一切能起偏計於依因托緣的依他性，依他起的人物事相上，周偏計度而起的偏計所執心性。以佛教的義理來講，即于所緣的五蘊、十二處、十八界等一切義理，起我法二執的自性及差別義，都是心外非有的法，只有能計度的心體計有之物，隨能計度虛妄分別心所計的無體物，但在當妄情識上亦有種種形相。這種所妄計的自性與差別義，以道理聖教去推求，都是不可得的，所以是情有理無，總名偏計所執性，於中能偏計識，依護法義，唯第六、第七，心品執我法者，是能偏計。

二、依他起性：眾緣所生，心心所體，及相見分，有漏無漏，皆依他起，依他眾緣而得起故。眾緣所生，就是依他性。依他眾緣而得起故，即依他的意義。一切雜染清淨的心心所法，皆名分別。能緣慮故，如是可知一切雜淨依他，皆是依他起攝，但說到有情的造業受果，都約染分依他說，淨分依他亦通圓成故。在我們見聞覺知的一切色心諸法的事相，其本體都是依託各自的親因和眾多緣法而生起的，除無本質者外，它們都是有體性業用的客觀存在，是理有情無的法，如五蘊、十二處、十八界等，都是不離識而存在的法，是為依他起性。

三、圓成實性：在依他起法上，遠離了偏計所執的我法二空所顯的圓滿成就諸法實性，名為圓成實。依我法二空門所顯的真理，一者圓滿，二者成就，三者真實，具此三義，名圓成實。

換句話說，一者體徧，無處無故，即是圓滿義。二者體常，非生滅故，

即是成就義。三者體非虛謬，諸法真理，法實性故，即真實義。體徧簡諸法自相，諸法自相局限於法體，不通於餘法，若通餘法，便非自相，唯有真如，能徧諸法。體常簡共相，諸法無常、空、無我等，雖徧諸法，體非實有。即諸法上無體無用，名空無我，非有實體，貫通餘法。唯有觀心，無共相體故。言真如常，彼不應說就是常法故。體非虛謬，簡虛空我等。非虛言句，簡異虛空。非謬之言，即簡我等。唯諸法真如，具上述三義，故名圓成實性。

上述三自性，皆不離識，故名唯識所變。變有二種：一因能變，即第八識中等流、異熟。二因習氣，等流習氣由七識中善惡無記熏令生長。異熟習氣，由六識中有漏善惡熏令生長。二果能變，即前二種習氣力故，有八識生現之種種相。等流習氣為因緣故，八識體相差別而生。名等流果，果似因故。異熟習氣為增上緣，感第八識，酬引業力，恒相續故，立異熟

名。感前六識酬滿業，從異熟起，名異熟出，不名異熟，有間斷故，即前異熟及異熟生名異熟果。

簡略地知道三自性，我們就可修唯識觀了。唯識二字，具一切法。「唯」有三義，一、簡持義，簡去徧計所執生法二我，持取依他圓成識相識性。二、決定義，謂俗事中定有真理，真理中定有俗事，識表之中，此二決定，顯無二取。三、顯勝義，說唯識空，但舉主勝，理兼心所。識字具表心所色，不相應行，無為五法。五法中前四是事相，第五是理性。五法事理皆不離識，故名唯識。一切法者，即三自性。《集論》就一切法，以徧計所執性、依他起性、圓成實性為所觀體。通觀有無性故。性者體性，非真如。徧計所執其體性既無，如何得言唯識耶？由妄識變現不離唯識性，亦稱唯識。

《唯識章》中引證無著菩薩在《攝大乘論》的頌說：「名事互為客，

其性應尋思，於二亦當推，唯量及唯假。實智觀無義，唯有分制三，彼無故此無，是即入三性。」第一半頌，證遣虛義。第二半頌及後一行，證存實義。初頌前半，兩頌的大義是，初頌四尋思觀，後頌四如實觀。觀名與事更互為客，即是悟入徧計所執自性。初頌後半，觀彼二種自性差別，唯有分別，唯有假立，即是悟入依他起自性。第二頌中，即是悟入圓成實自性。

四尋思者，一名尋思，二義尋思，三自性假立尋思，四差別假立尋思。四如實智者，一名尋思所引如實智，二義尋思所引如實智，三自性假立尋思所引如實智，四差別假立尋思所引如實智。差別假立尋思所行如實智，四智之體，即別境中的慧心所。「名事互為客」者，一切凡夫從無始以來，攀緣諸法的時候，先緣能詮諸法的名稱。名即詮表諸法的名言，事即諸法的體相。由名執體是實有，由體執名是實有。如緣瓶、筆、書、盒、水、

火等之名及體，執名與體相屬者，是即徧計所執，體用都無，不可得也。「互為客者」即暫住非常住名客，隨緣暫名暫有體故。名與事互相為客，沒有屬著實性。然愚夫迷執，於名稱事相認為常相屬著，是即徧計所執，今由四尋思觀，尋思名、義、自性、差別假有實無，故知名事常互為客，非是主實，是名四尋思觀。

「其性應尋思」者，其字指上句名與事，名事體相名性。愚夫迷執名事屬著，名之為性，是計所執。然今尋思名、義、自性、差別、假有實無，是即觀互為客而非主實。即名於事為客，事於名亦爾。「二」者於上句所言名與事二法，名是能詮，事謂所詮，即名與義。此名與義各有自性、差別，此二言二種二。此二言中，有名、義、自性、差別，是二種二。智周說，思名義俱有自性、差別，名之為二。於上句名、事之一，各具自性、差別之二。「當推」尋觀察，是勸策修觀行者之意。「唯量及唯識」者，

重彰依他非計執。唯量者，標「事」觀，唯有分別，即唯識門。量即分量，心用分限。智周說，名義俱有其識，名為唯量。唯假者，標「名」觀，唯有假立，即言說門。觀彼二種自性、差別，唯有分別，唯有假立，即是悟入依他起自性。為什麼要雙觀，唯量唯假呢？是為遣除二種執，觀唯量遣心外執，觀唯假遣實有執。

「實智觀無義」者，實智即從尋思所生四種如實偏智。「觀無義」即觀其義本來無有。「唯有分別三」者，謂法有三種分別，即名分別、自性假立分別、差別假立分別。「彼無故此無」者，彼指心外各事自性差別一切境義。「此」指能緣三種分別心。無彼所執之境義故，亦無此能執之三分別心。故《成唯識論》說：「既無實境離能取識，寧有實識離所取境，所取能取相待立故。」謂義無故，觀此三種能分別亦無。「實智彼無故此無」悟之民能所故。以四如實非安立智以悟入圓成實性，故云是即

入三性也。

存實的意義如《成唯識論》說：「識言總顯一切有情各有八識、六位心所，所變相見，分位差別，及彼空理所顯真如。」這一段話，表顯很有深刻的意趣。即顯初地所證百法明門，故修唯識觀，則入初地證百法明門。「識」之一字，所表顯凡有五類：一、八識心王自體分，二、六位心所自體分，三、心王心所所變相見分二分，四、前三分位不相應法，五、於前四法觀偏計所執以空為門所顯的空理。初顯四俗事，是依他起，後一真理是圓成實。總顯所存依他圓成二性是有，以證明存實義。如上所說五類之法，皆不離識，總立識名。論又說：「唯言，但遮愚夫所執定離諸識實有色等。」等等者取心心所不相應無為，即遮遣偏計所執五法事理，唯虛妄起體用都無證明遣虛之義。故說「唯言」。

《唯識章》說：「由無始來，執我法為有，撥事理為空。故此觀

中，遣者空觀，對破有執。存者有觀，對遣空執。」此說遣虛存實觀之所由起，所以有此初重觀法之建立者，遣諸有情無始以來，執偏計我法為有，撥真俗事理為空，是故最初遣彼迷執，令知法性。故最初建立用此觀法。「遣空觀」等，即說明觀行的運用。

《唯識章》又說：「今觀空有而遣有空，有若無，亦無空有，以彼空有，相待觀成。純有純空，誰之空有！故欲證入離言法性，皆須依此方便而入。」此說明觀的意義，依所治病有計執有與空，約能治藥可有空有。若所治病無增益的有執和損減的空執，應能治藥亦無遣存了。因迷悟相對方成觀行，豈有純有純空的空有嗎？故欲引起無分別智，證得真見道離言法性真如，要先於資糧位及加行位中修此遣虛存實觀。諸法體性，言語道斷。非是定有，亦非定無。一切言詮但是世俗虛妄施設，以證真實位，一切諸法，非有非空，離諸分別，性離言故。

《唯識章》又說：「此唯識言，既遮所執，若執實有諸識可唯，即是所執，亦應除遣。」意說為遣妄執心心所外實有境故說唯有識。若執唯識真實有者，如執外境是亦法執，亦應遣遮。

這初門唯識觀，至關重要，修正觀的人，應該重視依修。先知三自性的意義，然後於行住坐臥中修習，特別需要每天以一定的時間靜坐而修之。先觀想三性三無性的道理，然後停息心上的活動，攝心專住一境，即住於心上不散、不外馳，心念若起，即知是見分於相分上的虛妄分別，當體消滅，攝令安住。念起即覺，覺之即滅，久久忘緣，自成一派。久修正觀必成，得大受用。

二、捨濫留純識

修唯識觀，約其所存五法事理有心有境，而境有濫，故捨之不云唯識。濫有兩義：一者依他是內，計執實我實法名外。二者親所緣緣名內，所緣

緣名外。心無濫故，留之名唯識。有境有心之意，約總相來說，五法事理中，心心所法為心，緣慮佳故。餘三為境，非緣慮故。若細分別來說，相分名境，後三分名心。凡心之起，必託此內境生，境為其因，能生果故，故攝境從心，攝因從果。但心云唯，不言唯境。即所緣的相分，濫於心外的妄境，故捨彼而不取，唯存留後三分之純識。《般若波羅蜜多心經幽贊》說：「令自觀心解脫生死，非謂內境如外都無，由境有濫，捨不稱唯，心體既純，留說唯識。」此乃心境相對的觀法。

《心地觀經》說：「三界之中，以心為主，能觀心者，究竟解脫，不能觀者，永處纏縛。」能觀心者，究竟解脫，不能觀者，永處纏縛。如來這一慈悲深切的教導，說明觀心的重要性，修觀的教徒們，應該好好地依教奉行。

《楞嚴經》說：「心意識所緣，皆非離自性，故我說一切，唯有

識無餘。」第八心、第七意，前六識之所緣，皆以自心為境，故佛說一切有為無為皆唯有內識，實無餘有心外境法。

《華嚴經》說：「心如工畫師，畫種種五蘊，一切世間中，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然，心佛及眾生，此三無差別。」心能作佛、心作天堂、心作人類、心作地獄、心作餓鬼、心作畜牲，心起則六趣顯現，心淨則法界坦然。是心作佛，是心是佛；是心作眾生，是心是眾生。諸佛正偏知海，從心想生，眾生煩惱業海，從心想生，心佛及眾生三無差別，豈不觀心，斷除我法二執，勤求解脫乃至成佛嗎？

《唯識章》說：「遺教經言：是故汝等，當好制心。制之一處，無事不辦等。」今引證經文全段如下：

「汝等比丘，已能住戒，當制五根，勿令放逸入於五欲。譬如牧牛之人，執杖視之，不令縱逸犯人苗稼。若縱五根，非唯五欲，將無

涯畔，不可制也。亦如惡馬，不以轡制，將當牽人墮於坑塹。如被劫賊。苦止一世。五根賊禍，殃及累世。為害甚重，不可不慎。是故智者制而不隨，持之如賊，不令縱逸。假令縱之，皆亦不久見其磨滅。此五根者，心為其主，是故汝等當好制心。心之可畏，甚於毒蛇、惡獸、怨賊、大火越逸，未足喻也。譬如有人，手執蜜器，動轉輕躁，但觀於蜜，不見深坑。譬如狂象無鈎，猿猴得樹，騰躍踔躑，難可禁制。當急挫之，無令放逸。縱此心者，喪人善事，制之一處，無事不辦。是故比丘，當勤精進，折伏汝心。」

經文既說制心，不說制境，故能證成唯心。五根即眼耳鼻舌身，五欲即色聲香味觸。牛喻五根，人喻比丘。苗稼喻諸善功德，即禪定智慧等。涯者水際，畔者界限。借作窮盡之意。惡馬喻五根，轡制喻持戒。坑塹喻三惡趣，即地獄、餓鬼、畜生三惡道。劫賊者，受害於他人，苦止一時，

或止一生。因五根而產生的賊禍，不能脫離生死苦海，流轉輪迴，累世不得休息，故說殃及累世。是故有智慧的人，裁抑五根，而不順從其欲。切勿放縱，假令不慎而放縱，欲視美色，欲聞美聲，欲嗅芳香，欲嚐妙味，欲能越分的境界，亦當覺知，剎那間即行磨滅。五根之中，心為其主，修習唯識觀的人，當為制心。一念起時，隨即覺破，不令馳散，當猛力制之，即攝心住於內識上，一心專注勿散。心之可畏，甚於毒蛇惡獸怨賊，雖大火越逸，尚不足喻心之可畏。

《百喻經》說：「昔有貪夫，於野求蜜，既得一樹，舉足前進，欲取蜂蜜，不覺草覆深井，因失足而亡。」不知觀內識的人，則心不能制，其縱欲從境，則如象猿之騰躍，難可禁制。一念不生，諸緣頓息，所以制心，安住內識一處，多種功德，無事不為，具備成辦。精純無雜，升進不怠，折挫伏心，安住唯識正念。依心起惡，依心生善，轉滅依心雜

染之種，轉得依心清靜之德。是為捨濫留純的觀行。

三、攝末歸本識

心心所法皆有四分，相分是識內所取的境界，見分是識內能取的作用，自證分、證自證分，是心心所識內自體，是變似相見二分的根本，相分見分，俱依識內自體本而有，離識自體本，末法必無。故心王心所自體本生時，皆似所緣能緣相現。證成三分本末義，如《成唯識論》說：「變謂識體轉似二分，相見俱依自體有故。」在修前所說留純識觀後，進一步攝末歸本而靜住，即捨棄相見分之末，靜住自體之本，是為攝末歸本，此乃體用相對的觀法。

《成唯識論》所說，即證成三分本末之義。諸識體即自證分轉似相見二分而生，若無自體，相見二分定不得生。如無頭時，角定非有。識體是依他起性，轉似相見二分，故言識體轉似二分。此依他非有似有，實非

二分，似計所執二分見相，故立似名。第六第七二識我法熏習力故，諸識二分生時，皆以實我實法所執二分顯現。故論所謂，我法分別熏習力故，諸識生時變似我法，此即彰顯攝相見末，歸自體本義。

《唯識章》引《三十頌》言：「由假說我法，有種種相轉，彼依識所變，此能變唯三。」此引本頌證成攝相相見末，歸自體本義。世間聖教說有我法，但由假立，非實有性。假有兩種：一、無體隨情假，多分是世間外道所執。雖然沒有如彼所執的我法，但隨彼計執心緣，亦名我法，故說為假。二、有體施設假，聖教所說，雖有法體，而非我法，本體無名，強名我法。不稱法體，隨緣施設，故說為假。此中總義顯示，眾生由無始以來，橫計我法分別心故，熏習第八阿賴耶本識中，後遂有相見分生。愚夫不了此唯內識，依之妄計有實我法。我法實無，隨彼妄情所執之相名為我法。故知世間所執我法，是假非實。因為是無體隨妄情計執而假說我法，

故是無體隨情假。聖者依據內識所變的相分見分，為起言論，斷染取淨，引生真見，假為立名，說為我法。法體實非我法，聖教假名安立，故知聖教所說我，即預流等，所說法，即五蘊等，亦是假說。法的本體是有，故是有體施設假。

我是主宰自在義，法是執持義，即軌生物解，任持自性，如一國之王，或是領袖，有自在權力，主宰權力，其權力如同於我，所以我是主宰義，法是軌持義者，軌是軌範，可令看見聽到覺知等的人，對它生起為某物的感覺。在一定時間內，任持其自己體相不壞不失，而保任攝持之，所以名執持義。

我法二種俱有種種差別相狀，若名若義諸相轉起，如世間所執我相，謂我亦名有情及命者等。情即情識，我有情識，名為有情。色心相續，名之為命，我有此命，故名命者。聖教所說的我種種相，如說預流果，預入

聖人的流類，故名預流，即聲聞乘初果。如是說一來、不還、無學，以及其餘賢聖名稱。法種種相，如有外道名吠世史迦，立說六句義：一實、二德、三業、四有、五同異、六和合，以及其餘各外道所立各種法的名稱。聖教所說法種種，如五蘊、十二處、十八界，以及諸餘善巧法。轉即隨緣施設，隨諸世間橫計種種我法等緣，施設世間我法。隨諸聖教安立證得等緣，即施設為聖教我法。轉是起義，隨彼彼緣，起彼種種我法相故。

世間聖教所說我法諸相，皆依內識之所轉變。即種子識，變為現行。現行識，變為種子及見相分，故名為變。依此所變，而假施設為我法相。即顯示識所變者，實非我法，而諸世間及諸聖教，假說我法，假設言詮。識是了別，說識亦攝心所，決定與識相應故，隱劣顯勝故。變謂識體轉似二分，即諸識體自證分，轉似相見而生。若無自證，二分定不起，如無頭時，角定非有。及無境時，而影不起。依此依他相見二分，設施徧計所執

我法。相見二，是實非無。若離于此依他二分，彼徧計所執我法無所依故，所以說依他為執依止。

識所變相，雖無量種，而能變識，類別唯三。所變見相分的相狀，各有無量眾多，但能變的識唯獨決定只有三種：一、異熟能變，即第八識，多異熟性故。二、思量能變，即第七識，恆審思量故。三、了境能變，即前第六識，了境相粗故。

《唯識章》引《解深密經》說：「諸識所緣，唯識所現。」為證攝末歸本義故，引此文來。《解深密經·分別瑜伽品》說：「慈氏菩薩復白佛言：世尊！諸毘鉢舍那三摩地所行影像，彼與此心，當言有異？當言無異？佛告慈氏菩薩曰：善男子！當言無異。何以故，由彼影像，唯是識故。善男子！我說識所緣，唯識所現故。」

所緣有二：一、親所緣。二、疏所緣。親所緣者，謂諸所有心心所法，

各自變起影像之境。疏所緣者，謂彼影像所托本質之境。此中所緣，唯親非疏。說識所現故。謂即此心如是生時，即有如是影像顯現故。《成唯識論述記》說：「此意汝謂識外所緣，我說即是內識上所現，無實外法。」識者自證分見分也。見分為標云識，是取能緣用。所緣者相分，唯識者自體分。所現故者，相見二分，由是三分末意義分明。

《唯識章》總結說：「攝相見末歸本識故，所說理事真俗觀等，皆此門攝。」這不單為解《解深密經》文義，實是總結攝末歸本的前文。《三十頌》及《論釋》文義，亦攝相見末歸識本故，皆是攝末歸本之證。諸經論所說理事真俗等，亦本與末，皆此內攝。修唯識觀者，了知本末的意義，理應攝相見之末，安住內識之本體自證分，靜注思惟，唯識觀成，染法可斷，淨識可得。

四、隱劣顯勝識

修攝末歸本的唯識觀後，進而修隱劣顯勝的唯識觀。此觀重要，涉及隱劣心所的唯一觀法，比較前觀更為微細。要知經論說唯識，亦包括心所在內，因其隱劣，故不單說。心及心所俱能變現，但說唯心非唯心所。以心王之體殊勝，心所劣依勝生，隱而不彰，唯顯勝法。雖心心所各自體分變似相見二分顯現，然諸教中但說唯心不言心所，以心是所依為主勝故，心所是能依，如臣劣故，隱劣心所，顯勝心王，故但言唯心，不言心所。心所總有徧行五，別境五，善十一，煩惱六，隨煩惱二十，不定四，共五十一個。心所的名義有三：一、恆依心起，心王若無，心所不生，要心為依，方得生故。二、與心相應，心不與心相應故，又時、依、緣、事，四義具故，說明相應。三、繫屬於心，以心王為主，心所繫屬之，心有自在、非心所具，以是義故，繫屬於心。有此三義，故名心所。

心王心所在取相上有同有異，心王取境，唯取總相，不別分別。如綠

青黃赤白，但總取青等，不更分別。心所於彼，則取總相和別相。

助成心事，得心所名。如畫師作模，構畫輪廓，盡形象而已。弟子填彩色，彩於模填，不離於模，如取總相，著彩色時，令美好醜惡出現，如亦取別相。心心所法，取境亦爾。心王心所，在世俗諦上講來，各別有體，而且在取相上，比心王更盛，因為它取總相又取別相，助成心王完成所緣事。起染起淨，關係至大，修唯識觀者，如果只重心王而不重心所的現起，那就要成為大錯誤。修觀者，心必須平等正直住，一念心起，若不平等正直住，則所有染淨心相，都由心所助成，豈可忽略對心所的生起呢？修觀者必須重視之，才能知道隱劣顯勝的殊勝義的唯識觀法。

無著在《大乘莊嚴論》中，引彌勒菩薩頌說：「許心似二現，如是似貪等，或似於信等，無別染善法。」心王心所各別有體，緣起各別故。然說心王似心所現者，心所如臣，依心王勢力生故。所以說心王似心所現，

非說心王即心所。許心似二現者，亦攝心所，以恆相應故。據《成唯識論述記》說似有二義：一無別體，由心生故，說之為似。變似見相二分顯現者是。二雖有別體，由心方生，為依勝故，說之為似，即貪等是。頌文總說似者，通此二義。如是似貪等者，似心外所計實有二分等法，故名為似。貪等者，等取嗔等一切染法。謂心所依心勢力生故，如心王似相見現，心所亦現相見似實有貪等一切染法相見。或似於信等者，是亦如前心所示現相見似實有信等一切善法。皆是心心所相見，然心所依心勢力生故，說似彼現。心王與心所，如日與光，非即非離，始離光無日，無光非日。故心心所緣同時同處非即非離，而其緣境影象相分四分合識體故。故頌文說，許心亦攝心所，恆相應故。標心王勝心所劣，隱劣顯勝其義已明。如說一國領袖巡視出訪，決有幹部多少隨行。如《唯識章》說：「雖心自體能變似彼見相二現，而貪信等體亦各能變似自見相現。以心勝故

說心似二，心所劣故，隱而不說，非不能似。」即說《莊嚴論》言許心等者，亦攝心所，以恆相應故，所以識心這句話，亦攝心所，標示了心王勝，心所劣，隱劣顯勝之義非常明顯。

《唯識章》還引證《無垢經》的文義，證明隱劣顯勝之義。舊譯《維摩詰經弟子品》說：「心垢故眾生垢，心淨故眾生淨。」佛說眾生垢淨，皆由心起，故眾生垢淨皆應求心之本。新譯《無垢經》說：「心雜染故，有情雜染。心清靜故，有情清淨。」心者，第八本識；有情者，五蘊假者。就道理上說，心所垢故，有情垢等，以心勝故，偏舉心言。《成唯識論》說：「謂染淨法以心為本，因心而生，依心住故。心受彼熏，持彼種故。」《述記》說：「染淨諸法以心為本者，謂有漏無漏染淨之法皆以本識為本。故云心染情染，心淨情淨也。因心而生者，謂有為現行法皆因種子心而生也。依心住者，謂有為現行法皆依現行識而

住也。心受彼熏者，謂本識現行受染淨有為法現行之熏也。此釋上文依心住故也。持彼種者，謂本識現行持彼有為法之種子也。此釋上文因心而生也。隨心染淨有情染淨者，即以所生能依之法和合假者為有情也。」

前面依護法正義已經說過，心王心所各別有體，故第八本識受熏時，實際上都是心所與心王相應而使有情成為染淨。如心王生起現行時，貪等煩惱與之相應，則使有情成為雜染者。如果是信，慚愧等與之相應，則使有情成為善清淨者。修唯識觀的人，應重視當前一念心，看它的現行是否平等正直住於識觀，如果不是平等正直住，應即觀察是煩惱相應呢？是善法相應呢？若是煩惱相應，就體停息，即使是有為善法相應，亦應就體停息而攝心住於唯識上。這是徹底了知隱劣顯勝的唯識觀義。

五、遣相證性識

第二十三章 五重唯識觀

293

止觀研究講義

294

前第四重隱劣心所顯勝心王名唯識已，今此重意其心王中事、理相對遣事證理名唯識。《宗鏡錄》云：「識言所表，具有事理。事為相用，遣而不取。理為體性，應求作證。」識言所表，具有五法，謂識名相等。五法中前四是事，後一是理。現在這一觀中，遣事相用，證理性體，即顯示遣除偏計，依他二性，而證圓成實性。理者識之實性，即二空所顯真如，相謂識相，即心、心所、色、不相應等。用謂義用，即俗諦，相有別義。何故遣之不取？謂此是凡夫所執境故。染依他帶實有相故。理謂識性，即絕言真如。體謂體實，即真諦相無別——實真如。

《勝鬘經》說：「自性清淨心。」其具文曰：「自性清淨心而有染污，難可了知。」此文不取染淨依他起性，唯說真如性離諸染污諸法中實心之本體。自性清淨心，指在纏真如，性雖本淨，而為客塵所染污，是不可思議的如來境界，所以難可了知。因為剎那善心，非煩惱所染，是無

垢真如故。剎那不善心，亦非煩惱所染，此心與煩惱既不合一味，何得說有染心耶？心者真實義，體即真如。雖然性淨，為五住地之所染，實難了知，惟佛世尊如實知見，非除上智菩薩所餘聲聞情能測處。

五住地者，根本之煩惱，能生枝末之煩惱，故名住地。住地之煩惱有五種：一、見一處住地，身見等三界煩惱之見惑，入見道時斷於一處，故曰見一處。二、欲愛住地，欲界之煩惱中，除見與無明者，其中愛著之咎重，故表愛之名。三、色愛住地，色界之煩惱中，除見與無明者，其中愛著之咎最重，故獨表愛之名。四、有愛住地，無色界之煩惱中，除見與無明者，其中愛著之咎最重，故表愛之名。有愛之有，為生死之義，無色界之愛於生死之果報，為愛之最終者，故名有愛。五、無明住地，三界一切之無明也。無明為痴暗之心體，為一切煩惱之根本，故別立一住。

總之，自性清淨心，言亡慮絕，故難可知。經文之意，不取染淨依他

起性，即是遣相。唯說真如性，離諸染污，顯諸法中實心之本體即是性。故引此經文，即證明遣相證性的妙義。

明體不染，真實法性，名自性清淨心，故知唯真如圓成實性，即唯識實性。自體殊勝應求作證，染淨依他不可，故遣相證性，是證離言唯識中道，故以此文為遣相證性唯識觀。

《唯識章》引《攝論頌》云：「於繩起蛇覺，見繩了義無。證見彼分時，知如蛇智亂。」此頌本陳那菩薩所造。陳三藏真諦譯云：「於藤起蛇智，見藤則無境，若見藤分已，藤智如蛇智。」今所引者，是無著菩薩所改正者，即《攝大乘論》本卷二中，悟入三性之義。悟入初二性是相似觀，悟入後一性是實證觀。

其文具說：「由何云何而得悟入？由聞熏習種類如理作意所攝似法似義有見意言，由四尋思，謂由名義自性差別假立尋思，及由四種

如實遍智，謂由名事自性差別假立如實遍智，如是皆同不可得故。以諸菩薩如是如實為入唯識勤修加行，即於似文似義意言推求文名唯是意言，推求依此文名之義亦唯意言，推求名義自性差別唯是假立。若時證得唯有意言，爾時證知若名若義自性差別，皆是假立自性差別義相無故同不可得。由四尋思及由四種如實遍智，於此似文似義意言，便能悟入唯有識性。於此悟入唯識性中。何所悟入？如何悟入？入唯識性，相見二性，及種種性，若名若義自性差別，假自性差別義，如是六種義皆無故。所取能取性現前故，一時現似種種相義而生起故。如闇中繩顯現似蛇，譬如繩上蛇非真實，以無有故。若已了知彼義無者，蛇覺雖滅繩覺猶存。若以微細品類分析，此又虛妄。色、香、味、觸為其相故。此覺為依繩覺當滅，如是於彼似文似義六相意言，伏除非實六相義時，唯識性覺，猶如蛇覺，亦當除遣，由圓成實自性覺故。」

六義者，即名與名自性、名差別，及義與義自性、義差別。

「如闇中繩顯現似蛇」，乃至「由圓成實自性故。」即「於繩起蛇覺，見繩了無義，證見彼分時，知如蛇智現。」其義理的說明。「於繩起蛇者。」《攝大乘論》說：「如何悟入？入唯識性，相見二性及種種性，若名若義、自性差別，假自性差別義，如是六種義皆無故，所取能取性現前故，一時現似種種相義而生起故。如闇中繩顯現似蛇，譬如繩上蛇非真實，以無有故。」《攝大乘論釋》說：「如闇中繩顯現似蛇，由此譬喻成立通達三種自性，譬如繩上蛇非真實，以無有故。如是似名似義意言，依他起上名等六種遍計所執亦非真實，以無有故。」

《攝大乘論釋》說：「見繩了無義，若已了知彼義者，蛇覺雖滅，繩覺猶在。」《攝大乘論釋》說：「又於此中如依繩覺捨蛇覺，如是

依止唯識，顯現依他起覺，捨於六義遍計執覺。」

「證見彼分時，知如蛇智亂」者，《攝大乘論》曰：「若以微細品類分析，此又虛妄，色香味觸為其相故。此覺為依，繩覺當滅。如是於彼似文似義，六相意言，伏除非實六相義時，唯識性覺，猶如蛇覺，亦當除遣，由圓成實自性覺故。」《攝大乘論釋》說：「如依色等細分之覺，除遣繩覺，如是依止圓成實覺遣依他迷亂之覺。」意謂證見彼繩色香味觸分時，證見彼圓成實分時，知取繩之智亂如取蛇智亂，喻智取依他性智亂，如取徧計所執性智亂。

《攝論》緊接說明悟入三自性義：「如是菩薩悟入意言似義相故，悟入徧計所執性，悟入唯識故悟入依他起性。云何悟入圓成實性？若已滅除意言聞法熏習種類唯識之相。爾時菩薩已遣義相。一切似義無容得生故，似唯識亦不得生，想由是因緣住一切義無分別名，於法界

中便得現起相應而住，爾時菩薩平等平等，所緣能緣無分別智已得生起，由此菩薩名已悟入圓成實性。」

「如是菩薩悟入唯識性故，悟入所知相，悟入此故入極喜地，善達法界，生如來家，得一切有情平等心性，得一切菩薩平等心性，得一切佛平等心性，此即名為菩薩見道。」

章主引無性之意以釋前之頌文：「此中所說起繩覺時遣於蛇覺，喻觀依他遣所執覺。見繩眾分遣於繩覺，喻見圓成遣依他覺。」此義配位釋之是：暖頂二位依能取識觀所取空。少分悟入遍計所執都無。中忍之位似如實智觀能取空，全分悟入遍計所執都無，是為依依他覺遣所勢覺。以上是解初二句。然今此能觀四尋思，四如實智如蛇智亂故，名為迷覺。何故名迷？謂法執所引帶相觀心故。相縛有所得，相縛未脫故。此迷亂依他覺，既依他識相，俗故相有別之心觀，入見道時，即實證細分，喻如見

蘇，不現在前。繩相不現，謂見道位一切相分不現是也。即是說為依圓成覺，無所得識性覺，遣依他覺，有所得識相覺。故《中邊論》說：「發生正性聖慧時除遣如實觀。」無我論平等平等之想，此時除遣如實觀，即有所得觀。

基辨解頌意說：「今日凡夫見山河、草木、瓦礫、堂舍、屋宅、道路、飲食、車乘等，謂名事相屬實有一物，是即蛇覺（依他上起計執），然於山河草木，乃至飲食車乘等，起此等色香味觸四塵，隨共業所助感，異熟上共相種變見種種相差別，皆是虛妄熏所現，非實有性（體）之覺。是即起繩覺遣蛇覺，是名觀依他遣所執也。而又觀此異熟識變業果能變緣起之性，如見水處即火，見火處即水等，變現山處即平地，變平地處是山，變林處是屋宅，變飲食處即穢處即飲食等。若爾緣起此（色）處即彼（色香味觸）緣起彼（色香味觸或有等）處，

即此（色空或能緣慮）同時同處，非即非離。離境無識，識處即境，非境非不境，非識非不識。如是觀察唯識，絕言緣起眾分時，自知現前立少物以為唯識，以為絕言，以為緣起，如見實繩不見假繩，尚是法執。即空有相未泯，如蛇智亂。譬觀依他，雖知唯識尚帶法執未稱真理。而今既知染依他尚是可斷，泥空有能所相，唯證不可言緣起性。則所謂見繩（緣起）眾分（眾相不可言處），遣於繩覺（有所得見緣起覺），是云喻見圓成遣依他覺也。」

章主重釋前之義說：「此意即顯所遣二覺皆依他起。斷此染故所執實蛇實繩我法不復當情。」意說依依他（繩）覺所遣所執（蛇）覺與依圓成覺（麻覺）所遣依他（繩）覺，論其實體即是第六（分別俱生）第七（俱生）能遍計心（妄情），故名依他。所以者何？繩、蛇二種能緣之心染分依他，可斷法故（可斷者明來暗必去義可斷也）。實蛇者所執之覺，

通我法二執。實繩者依他之覺，唯法執也。故今云所遣二覺皆依他起也。遣言有二：一者除遣，謂遣染依他妄情，如明來暗去。二者不現遣（亦云不除遣），謂無分別智證真如時，一切相用皆不現前，不作相分，故名為不除遣，智周說：「實蛇為我，實繩為法。」繩蛇二種能緣心名為二覺，是染依他，可斷法故名之為遣。斷言隨有身性斷（體虛妄故自性斷也）。復有離縛斷（緣彼染虛妄心起。今斷是離縛斷。）復有不生（妄情依他緣缺再不生，無妄情無應起妄執，此是為不生斷也。）「不復當情」者，不當情顯現。

章主別釋遣相義，通解伏難說：「非於依他以稱遣故，皆互除遣。」問難云：「何故非皆互除遣？答：依他有二：一染分依他，二淨分依他。」見道以上後得智中斷染分依他，非斷非障有漏（異熟無記等），染分及以淨分無漏依他。若斷則應無後得智所緣依他故。障法依他必須除

遣，非障法依他，謂有漏善種現異熟威儀工巧。三無記法種現，異熟生無記種現，劣弱無漏法種現，十地間後得智所緣境，第十地竟金剛心解脫道時自棄捨，故名所棄捨。是等大圓鏡智第八識顯現時，自不顯現，是不除遣。這裏章主說：「非皆除遣。」問：若不遣依他，則遣相證性之義不成，以不遣依他故。答：如《唯識義演》云：「於真觀（絕言）位，雖無依他，不遣其體。」無分別智證真如時，一切相用皆不現前，不作相分，故名遣相。非如煩惱斷除其體相故不相克，如前所明二種遣中第二不除遣。根本智證真如時，一切相用不現，不作相分挾帶遍附體相故名遣相。

章主解釋不遣他之所以說：「蛇由妄起，體用俱無。繩借麻生，非無假用。麻配真理，繩喻依他。」此明依圓二性遣證差別，解釋不依他之所以，蛇依虛妄當情顯現，蟠體蟄用卻不可得。（喻凡夫由虛妄熏習，飲食車乘等所緣當情顯現，執實有體。推求其體用，都不可得。）繩依麻

生，亂體結用非無其事（喻因緣變性境，色香味觸等體，故知依他非無亂體。）依真理所生用故，即顯後得智所緣依他（非障有漏淨依他），其體非無。

章主說：「知繩麻之體用，蛇情自滅。蛇情滅故，蛇不當情，名遣所執。非如依他，須聖道斷。」共此就根本後得二智相對以明遣斷義。知繩麻等者，知絕言緣起理，名知繩麻體用，麻是絕言，繩是緣起。根本智證，後得智知。今明後得智遣斷，故說為知。本後二智，證依他圓成二性時，二取自泯。後得智淨分依他變現知麻見繩故，蛇情自滅，乃至名遣所執。非如依他等者，非如染分依他煩惱、不善有復無記，別起聖道無分別智而斷除之。今文既云須聖道斷，明知是染分依他，而非淨分。問：上文云，非於依他以稱故皆互除遣，今何乃云，非如依他須聖道斷耶？答：上下甚異。上云不遣依他者，乃約非有漏依他及無漏依他，而言此云須聖

道斷者，乃約煩惱執心染分依他而言。故不相違。問：其煩惱執心等者，其體是何？答：即是不善及有覆無記迷亂法執，非謂暖等觀為迷亂法執。

章主就有漏智無漏智相對以明其行而說曰：「故漸入真達蛇空而悟繩分，證真觀位照真理而俗事彰。理事既彰，我法便息。」漸入真等者，明加行智悟入。以加行智漸次入真時悟入徧計喻達蛇空。悟入依他，起喻悟繩分。起無漏智頓入通達位。正體智先證真如理。後得智次了依他法，故云照真理而俗事彰也。正後二智所緣理事已彰，我法二執自然息滅。如《成唯識論》引《厚嚴經》說：「非不見真如，而能了諸行皆如幻事等，雖有而非真。」由此義說：「照真理而俗事彰。理事既張，根本後得二智所緣理事，明澈無執，我法二執自然息滅。」

章主總結五重唯識曰：「此即一重所觀也。」周記說：「此即一重所觀唯識者，明出體中，有能觀所觀兩重不同。」上來所明兩重中之

一重所觀體也。問：「此五重唯識，一切法盡為所觀耶？」答：《心經幽贊》說：「如是所說空有、境心、用體、所王、事理五種，從粗至細，展轉相推，唯識妙理，總攝一切。」例表如下：



編述後話

根據《瑜伽師地論》所說定地資糧（1篇、2篇），加行（3、18），修法（19、23），編述了止觀簡介二十三篇。本應還須編寫修果——即四靜慮、四無色定、三三摩地、八解脫、八勝處、十遍處，乃至共不共漏無漏功德等，感覺氣力不足和為學僧講課的時間來不及，只好作一結束了。本止觀是講義性質，在寫到某些段落，為了使學僧多了解些教義知識，未免寫得太囉嗦了！真正修止觀者，隨取其緊要處而運用之，放下萬緣，專志修習，一定能得禪定乃至百千三昧。因為所取材料，都是佛菩薩對修習止觀的教導，豈有依之修習而不成就者。

唯一內疚者，由於我對止觀實踐水平太不夠，寫得太粗略浮淺。還有，在寫到修法時，不慎腿折，住醫院三月。對於不淨觀和持息念、四諦觀、

無我唯識觀，只好抄錄我編述的《佛教基本知識》來作補充，這些只有請讀者原諒了。

偈曰：今生七十未足奇，編述止觀廿七篇；

證得正慧果生時，回顧堪笑葛藤磚。

一九八三年五月廣濟寺

編述後話

309

止觀研究講義

310

參考經論

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. 大莊嚴論 | 2. 摩耶經 |
| 3. 根本說一切有部毘奈耶雜事 | 4. 佛遺教經 |
| 5. 解脫道論 | 6. 雜阿含經 |
| 7. 圓覺經 | 8. 大寶積經 |
| 9. 大涅槃經 | 10. 解深密經 |
| 11. 法華經 | 12. 成唯識論了義燈 |
| 13. 瑜伽師地論 | 14. 大乘義章 |
| 15. 法界次第 | 16. 大智度論 |
| 17. 阿難問事佛吉凶經 | 18. 辨意長者經 |
| 19. 十善業道經 | 20. 增一阿含經 |

21. 華嚴經
22. 發菩提心論
23. 月燈三昧經
24. 俱舍論
25. 行事鈔資事記
26. 根本說一切有部百一羯磨
27. 顯揚聖教論
28. 無性攝大乘論釋
29. 大日經疏
30. 涅槃經
31. 有部毘奈耶雜事
32. 佛本行經
33. 佛地經論
34. 大毘婆娑論
35. 雜集論
36. 大安般守意經
37. 達摩多羅禪經
38. 辨中邊論
39. 集論
40. 金剛經
41. 西域記
42. 法論
43. 楞嚴經

參考經論

法師誓願偈