序言

陳雁姿

佛典中的《六門教授習定論》，通過六方面教授禪定的方法，是無著菩薩造頌，世親菩薩注釋，由唐代義淨法師譯成漢文。此論由世親對無著的三十七首頌文作長行解釋，是瑜伽行派禪修實踐的依據。

本論三十七頌的組織如下：

（一）第一頌總標六門的內容：

（1）**意樂門**：修禪的人是以求解脫為其目標。

（2）**依處門**：積集勝行資糧作為修定的依託。

（3）**本依門**：令心善住於所緣的基本方法。

（4）**正依門**：具備師資、所緣、作意圓滿可依的條件。

（5）**修習門**：依「有尋有伺定」、「無尋唯伺定」、「無尋無伺定」修習止觀。

（6）**得果門**：勤修禪定所得的世間福樂及出世間的殊勝圓滿果德。

（二）其次三十五頌是別釋六門的內容。

（三）最後一頌是總結六門的名義。

至於佛教法相學會編印的《六門教授習定論講記》，是記錄多年前李潤生先生於佛教法相學會講授無著及世親菩薩的《六門教授習定論》的內容。講座的錄音內容主要是由陶建生先生做全文的記錄及打字，張翠蘭女士則作科判及內文整理，並由倪星先生與本人負責編審、修訂及校對內文，而蔡禮德先生則負責本書的排版，另外又得到劉瑞儀女士與江宇崇女士的襄助，本書才得以完成。

此外，李潤生先生於講座完畢後，邀請羅德光先生講述其禪修經驗。羅德光先生稟承乃父羅時憲先生的禪修真傳，具有可靠的禪定方法及修證境界。因此，編審將「禪修經驗談」附於書後，以供修習禪定的學人參學。

由於《六門教授習定論講記》是以文字的記述為主，為了保存行文的可讀性及流暢性，編審時有所增減，並刪去講解中重複的內容，因此不能完全百份之一百筆錄李潤生先生的演講。讀者除了可以自行

閱讀《六門教授習定論講記》之外，亦可配合佛教法相學會網址（http//www.dhalbi.org）中的下載區，其中有完整十三講的錄音內容，可以對讀，俾能有更深入的了解。

謹願以此書的出版功德，迴向李潤生先生及羅德光先生增福延壽，普利衆生；出資助印者福樂綿長；亦願有緣者「從聞思修，入三摩地」，獲得佛法智慧及解脫的真實功德。

佛教法相學會主席　陳雁姿謹識

二零一二年四月初八佛誕日

目錄

序言　陳雁姿　一

第一章 前言

一 選講本論的緣由……一二五

二 造頌者、釋論者、譯者及解義者……一二八

第二章 解題（分五） 甲一 概述、甲二 參考資料、甲三 內容結構、甲四 講前釋疑、甲五 明本論價值

甲一 概述……三三

甲二 參考資料……四三

甲三 內容結構……四六

甲四 講前釋疑（分四） 乙一 定之次第、乙二 定之體性、乙三 由定發慧的止觀關係、乙四 小結

乙一　定之次第……五五
乙二　定之體性……六一
乙三　由定發慧的止觀關係……六八
乙四　小結……七四
甲五　明本論價值……七九

第三章　釋義（分三）　甲一　總標六門、甲二　別釋六門、甲三　出六門名
甲一　總標六門（分五）　乙一　論明緣起、乙二　頌標六門、乙三　論釋六門、乙四　解本論結構依據、
乙五　略解六門要義
乙一　論明緣起……八〇
乙二　頌標六門……八一

乙三　論釋六門……八二
乙四　解本論結構依據（分三）丙一、明《瑜伽師地論》聞思修三地、丙二析《瑜伽師地論・修所成地》內容、丙三本論與《瑜伽師地論》的結構關係
丙一　明《瑜伽師地論》聞思修三地……八九
丙二　析《瑜伽師地論・修所成地》內容……九五
丙三　本論與《瑜伽師地論》的結構關係……九八
乙五　略解六門要義（分二）丙一「修定人」義、丙二首末二頌關係
丙一「修定人」義……一〇〇
丙二　首末二頌關係……一〇三
甲二　別釋六門（分六）乙一　意樂圓滿門、乙二　依處門、乙三　本依門、乙四　正依門、乙五　修習門、乙六　得果門

乙一　意樂圓滿門（分三）　丙一　頌明「求脫者」、丙二　論釋「求脫者」、丙三　析「解脫」義
丙一　頌明「求脫者」……一〇五
丙二　論釋「求脫者」……一一〇
丙三　析「解脫」義（分三）　丁一　解「三乘樂脫」、丁二　解「二障」、丁三　解「轉依」
丁一　解「三乘樂脫」……一一五
丁二　解「二障」……一一七
丁三　解「轉依」……一一九
乙二　依處門（分三）　丙一　解「依處」謂「積集」、丙二　頌標「積集」四事、丙三　別釋四事
丙一　解「依處」謂「積集」……一二三
丙二　頌標「積集」四事……一二五
丙三　別釋四事（分四）　丁一　種植善根、丁二　無疑、丁三　除熱惱、丁四　於法流清淨

丁一　種植善根（分二）　戊一　解釋、戊二　論釋

戊一　解釋……一一七

戊二　論釋……一三〇

丁二　無疑（分二）　戊一　解釋、戊二　論釋

戊一　解釋……一三二

戊二　論釋……一三三

丁三　除熱惱（分二）　戊一　解釋、戊二　論釋

戊一　解釋……一三四

戊二　論釋……一三六

丁四　於法流清淨（分二）　戊一　解釋、戊二　論釋

戊一　解釋……一三八

戊二　論釋……一三九
乙三　本依門（分二）　丙一　總標七義、丙二　別釋七義
丙一　總標七義（分三）　丁一　論引、丁二　頌標七義、丁三　解本門
丁一　論引……一四一
丁二　頌標七義……一四二
丁三　解本門（分五）　戊一　「本依」義、戊二　定之本質、戊三　修定次第、戊四　舉七義名、
戊五　略解七義
戊一　「本依」義……一四三
戊二　定之本質……一四四
戊三　修定次第……一四六
戊四　舉七義名……一四九

戊五　略解七義（分四）　己一　所緣及自體、己二　差別幷作意、己三　心亂住資糧、
己四　修定出離果
己一　所緣及自體……一五〇
己二　差別幷作意……一五四
己三　心亂住資糧……一五八
己四　修定出離果……一六〇
丙二　別釋七義（分四）　丁一　釋所緣及自體、丁二　釋差別、丁三　釋作意及心亂、
丁四　釋住資糧及出離果
丁一　釋所緣及自體（分六）　戊一　頌標三所緣、戊二　論釋三所緣、戊三　頌明自體、
戊四　論釋自體、戊五　解所緣、戊六　解自體
戊一　頌標三所緣……一六一

戊二　論釋三所緣……一六二
戊三　頌明自體……一六五
戊四　論釋自體（分三）　己一　第一住相應、己二　第二住相應、己三　第三住相應
己一　第一住相應……一六八
己二　第二住相應……一七〇
己三　第三住相應……一七一
戊五　解所緣（分三）　己一　明所緣以教為準、己二　標三所緣、己三　別解三所緣
己一　明所緣以教為準……一七二
己二　標三所緣……一七六
己三　別解三所緣（分三）　庚一　外所緣、庚二　上所緣、庚三　內所緣
庚一　外所緣……一七八

庚一　上所緣……一七八
庚三　內所緣（分三）　辛一　意言所成、辛二　重要性、辛三　釋誤
辛一　意言所成……一八〇
辛二　重要性……一八一
辛三　釋誤……一八六
戊六　解自體（分二）　己一　總解住之自體、己二　別解三自體
己一　總解住之自體……一九〇
己二　別解三自體（分三）　庚一　第一住相應、庚二　第二住相應、庚三　第三住相應
庚一　第一住相應……一九一
庚二　第二住相應……一九四
庚三　第三住相應……一九六

丁二　釋差別（分三）　戊一　頌標九相、戊二　論釋九相、戊三　解九住差別

戊一　頌標九相……一九九

戊二　論釋九相（分二）　己一　標九住名、己二　相名相配屬

己一　標九住名……二〇〇

己二　相名相配屬……二〇一

戊三　解九住差別（分三）　己一　「九住」經據、己二　別釋九住、己三　餘論

己一　「九住」經據……二〇八

己二　別釋九住（分五）　庚一　初住、正念住、庚二　覆審住、後別住、庚三　調柔住、寂靜住、庚四　降伏住、功用住、庚五　任運住

庚一　初住、正念住（內住、等住）……二〇九

庚二　覆審住、後別住（安住、近住）……二一一

庚三　調柔住、寂靜住（調伏住、寂靜住）……一二四
庚四　降伏住、功用住（最極寂靜、專注一趣）……一二六
庚五　任運住（等持）……一二八
己三　餘論……一三一
丁三　釋作意及心亂（分二）　戊一　釋作意、戊二　釋心亂
戊一　釋作意（分二）　己一　總標四作意、己二　別釋四作意
己一　總標四作意……一三四
己二　別釋四作意（分二）　庚一　論釋作意、庚二　解作意
庚一　論釋作意……一三六
庚二　解作意（分三）　辛一　作意體性、辛二　別解作意、辛三　小結
辛一　作意體性……一三九

辛二 別解作意……一三二
辛三 小結……一三三
戊二 釋心亂（分三） 己一 頌釋心亂、己二 論釋心亂、己三 解釋心亂
己一 頌釋心亂（分二） 庚一 總標五心亂、庚二 別釋五散亂
庚一 總標五心亂……一三四
庚二 別釋五散亂（分三） 辛一 外、內散亂、辛二 邪緣、粗重散亂、
辛三 作意散亂
辛一 外、內散亂……一三五
辛二 邪緣、粗重散亂……一三六
辛三 作意散亂……一三七
己二 論釋心亂（分二） 庚一 總標五散亂、庚二 別釋五散亂

庚一　總標五散亂……一四〇
庚二　別釋五散亂（分四）　辛一　外、內散亂、辛二　邪緣、粗重散亂、
辛三　作意散亂、辛四　小結
辛一　外、內散亂……一四〇
辛二　邪緣、粗重散亂……一四一
辛三　作意散亂……一四四
辛四　小結……一四六
己三　解釋心亂（分二）　庚一　總標五散亂、庚二　別解五散亂
庚一　總標五散亂……一四七
庚二　別解五散亂（分四）　辛一　前四散亂、辛二　作意散亂及對治、
辛三　作意散亂差別相、辛四　散亂對治

辛一　前四散亂……一四九
辛二　作意散亂及對治……一五〇
辛三　作意散亂差別相……一五三
辛四　散亂對治……一五五
丁四　釋住資糧及出離果（分二）　戊一　釋住資糧、戊二　釋出離果
戊一　釋住資糧（分三）　己一　頌標住資糧四因、己二　論釋住資糧四因、己三　解淨戒四因
己一　頌標住資糧四因……一五六
己二　論釋住資糧四因（分二）　庚一　總標、庚二　別釋
庚一　總標……一六〇
庚二　別釋……一六一
己三　解淨戒四因（分二）　庚一　明戒為淨因、庚二　解四淨因

庚一　明戒為淨因……一六三
庚二　解四淨因……一六四
戊二　釋出離果（分三）　己一　頌明出離果、己二　論釋出離果、己三　解釋出離果
己一　頌明出離果……一六八
己二　論釋出離果……一六九
己三　解釋出離果……一七一
乙四　正依門（分三）　丙一　頌明三圓滿、丙二　論釋三圓滿、丙三　解本門
丙一　頌明三圓滿……一七三
丙二　論釋三圓滿……一七七
丙三　解本門（分五）　丁一　先明正依、丁二　解師資圓滿、丁三　解所緣圓滿、丁四　解作意圓滿、
丁五　異家別解

丁一　先明正依……二八四
丁二　解師資圓滿……二八六
丁三　解所緣圓滿……二八九
丁四　解作意圓滿（分四）　戊一　明思維與作意關係、戊二　解「意言境」、戊三　解寂滅因、戊四　小結
戊一　明思維與作意關係……二九三
戊二　解「意言境」……二九四
戊三　解寂滅因……三〇一
戊四　小結……三〇四
丁五　異家別解（分二）　戊一　釋家解、戊二　譯家解、戊三　小結
戊一　釋家解……三〇五

戊二　譯家解……三一三
戊三　小結……三一九
乙五　修習門（分三）　丙一　明靜慮、丙二　明定中對治、丙三　明清淨勝益
丙一　明靜慮（分五）　丁一　明靜慮三相、丁二　明奢摩他、丁三　明毗缽舍那、
丁四　明二二分定及所對治障、丁五　解修習門
丁一　明靜慮三相……三二三
丁二　明奢摩他……三二五
丁三　明毗缽舍那……三二八
丁四　明二二分定及所對治障……三三〇
丁五　解修習門（分二）　戊一　說有依、戊二　說禪定
戊一　說有依……三三六

戊二　說禪定（分四）　己一　靜慮三相、己二　一向止行、己三　一向觀行、己四　止觀雙運
己一　靜慮三相……三四〇
己二　一向止行……三四四
己三　一向觀行……三四八
己四　止觀雙運……三五五
丙二　明定中對治（分四）　丁一　明二障、丁二　頌明修三相、丁三　論釋修三相、丁四　解修三相
丁一　明二障……三五八
丁二　頌明修三相（分二）　戊一　總標、戊二　別釋
戊一　總標……三六二
戊二　別釋……三六四
丁三　論釋修三相……三六九

丁四　解修三相……三七四
丙三　明清淨勝益……三七八
乙六　得果門（分三）　丙一　頌明得果、丙二　論明得果、丙三　解明得果
丙一　頌明得果……三八五
丙二　論明得果……三八六
丙三　解明得果……三八七
甲三　出六門名（分三）　乙一　頌結六門名、乙二　論釋六門名、乙三　解六門首末名義
乙一　頌結六門名……三九〇
乙二　論釋六門名……三九二
乙三　解六門首末名義……三九四
附錄：禪修經驗談　羅德光、李潤生……三九七

第一章　前言

一　選講本論的緣由

《六門教授習定論》是一般人較少接觸到的作品，我講述這篇佛典有三個原因：

其一、數十年前，支那內學院的歐陽竟無先生寫了一篇〈佛法非宗教非哲學〉的文章。這篇文章很重要，歐陽竟無先生認為應將「佛教」一名改為「佛法」，即佛陀的教義。為何「佛法」既非宗教又非哲學？佛法「非宗教」即非西方形式的宗教。宗教形式有中國宗教的形式，有印度宗教的形式，也有西方人所信仰的一神教的形式。現今宗教的定義，主要是採取西方一神教的觀念，例如基督教有創造神，即造物主耶和華；回教有真神阿拉。「佛法」並不是西方形式的宗教，因為所有西方宗教的特點都有創造神、造物主等觀念，然而佛教並沒有創造神，是無神論的信仰。幾年前教宗保祿到印度去演講，當他說佛教是無神論者時，有些佛教徒聽了，便指責教宗詆毀佛教，但其實教宗這樣說並沒有毀謗佛教。外教也知佛教是無神論的宗教，反而這些佛教徒不知道佛教是無神論，以為是有神論，這是

對神的觀念不清楚的緣故。佛法不是宗教，佛法不是有神論的一神教的宗教。諸佛是偉大的覺者，並不是造物主，釋迦牟尼佛也不是創造神。佛教講「無我」，既然連「實我」都摭撥，又何來有一個「真神」的存在呢！「佛法非宗教」這一點是沒有問題的。

從另一方面看，佛法也講哲理，如講唯識學時，便施設一些概念如「阿賴耶」、「種子」、「末那」等，這些都是哲學的概念，但為什麼又說佛教「非哲學」？歐陽竟無先生的論據是：一般哲學只有理論而沒有實踐的方法，而佛教卻並不重視玄學，反而非常重視實踐。釋迦牟尼佛在《雜阿含經》中提到十四種「無記法」，即有十四個問題佛陀是不回答的。如衆生是常或是無常，世界是有邊抑或是無邊，人死後有生命或無生命等，合共有十四個問題不予回答。佛陀對玄學不重視，只重視實質的問題與人生的意義，因此必須有實踐的方法。所謂言之成理，持之有恒，這就是佛教。不論以五《阿含經》為基本的根本佛教、小乘佛教、大乘佛教之中觀及唯識、或密宗各派，都有實踐方法。說到實踐論，便涉及方法論，就要講方便善巧。如果只有理論而無實踐，佛陀覺得這是沒有意義的，也不能真正獲得

效益的，但能實踐卻不同，因為實踐的當下就能降伏煩惱，修一日的法，就降伏一分的煩惱；修兩天的法，便可降伏更多的煩惱；直至成佛時，所有煩惱都完全被降伏。故佛法不同於哲學，因為哲學不一定須要講實踐。因此歐陽竟無先生指出「佛教非哲學」。相應佛教這個特徵，我選了無著菩薩所造的《六門教授習定論》來講述唯識宗修習止觀的實踐方法。

其二、我的老師羅時憲先生數年前回港，在能仁研究所講授《六門教授習定論》，但未講完便往生了。我覺得很悲傷，很可惜。我是他的弟子，故發心要將本論重講一次，讓羅先生的學說能夠在香港傳播，使人們知道唯識宗的修行方法和整個理論架構是如何結合的。

其三、我知道座上有許多人，於修行功夫有深厚的經驗，心輕安已經起了，更能起動了身輕安，又能作止觀雙運。他們與我交談時，很希望我能公開講說修行的整個過程，使後學懂得佛教修行如何進行。所以我便選取了無著菩薩造頌、世親菩薩造釋、及呂澂先生解義的《六門教授習定論》的義理來作闡釋。我不是教人坐禪，更奉勸那些初學佛學的同學，即使聽了《六門教授習定論》，也不要立刻坐禪，

因為坐禪是可能引致禪病的，那時我便幫不了你，因為我不是坐禪教授。若你真的要去實踐禪定，有一事要勸告你：在定中你一定不要起我執。因為我執熾盛的人，在定中會出現嚇人的現象，如靜坐時會有惡龍出來咬你，或頭頂元神出竅而返不回去，遇到這些情景，你一定很害怕，如果沒有深厚佛法基礎，便會使人神經錯亂。不要那麼快將理論付諸實行，要懂得多些佛學知識，更應先學習唯識的理論，然後才學習靜坐；未懂佛學而去坐禪，禪宗、唯識宗學者都不會贊成的。

二　造頌者、釋論者、譯者及解義者

《六門教授習定論》的頌文是無著菩薩所造，釋文則是其弟世親菩薩所造。唯識宗有三個始創人：一是彌勒菩薩，二是無著菩薩，三是世親菩薩。

彌勒菩薩是否世間歷史人物？我們不知道，但是他做了一本非常重要的論典，名為《瑜伽師地論》，此論是由無著菩薩在定中恭請彌勒菩薩降臨人間所講授的。據說他現居兜率天上，是一生補處菩薩，

即第二任佛。地球上第一個成佛的是釋迦牟尼佛，第二個將是彌勒佛。《瑜伽師地論》中有二分最重要，第一〈本地分〉，是無著菩薩請彌勒佛講的，第二〈攝決擇分〉可能不是彌勒佛所講，而是無著菩薩所分析的。無著菩薩可能是唯識宗的實際始祖，他託古改制，創立唯識學派。彌勒菩薩並不只在大乘唯識宗才出現，原始佛教《阿含經》中及小乘經論也有提及。換言之，彌勒菩薩並不只通達唯識，亦能通達其它佛法，只是唯識宗託彌勒菩薩之說，並奉其為唯識宗的創立者。

無著菩薩是公元四世紀末五世紀初的人。他在小乘出家，其學問源出小乘佛法，後來轉修大乘，創建唯識宗。他把學說傳給其弟，即世親菩薩。世親菩薩在小乘說一切有部出家，寫了許多小乘學理的論典，如著名的《俱舍論》，論中採用經量部的學理來批判說一切有部。後來世親因其兄無著菩薩的引導轉信大乘，其後寫了很多大乘學理的著作。他的故事於《大唐西域記》卷四，《大慈恩寺三藏法師傳》卷二中都有記錄。藏經中有世親菩薩的傳記，如《婆藪槃豆法師傳》，便記載了世親菩薩如何從小乘出家轉修大乘的過程。此外亦可參考拙著《唯識三十頌導讀》，那裏有比較詳盡的說明。其它如

《佛光大辭典》中也可以找到這方面的資料。

印度人著書一般是喜歡先寫頌文，總攝其書的大意。所謂「頌」者，通常是四句一首詩（stanza），統稱為「陀羅尼」（dhāraṇī），意思是「總持」義。以簡短文字，美妙文句，將大意總持、總攝起來，但只讀頌文，不能透徹瞭解它的究竟意義，因太簡單扼要了，故一定要將頌文加以分析，分析的文字名為「長行」。「長行」不是詩，而是散文體裁，一般稱為「釋文」。《六門教授習定論》中的偈頌是無著菩薩所造，而世親菩薩將頌文加以剖析，造成釋文。

《六門教授習定論》是唐代高僧義淨法師奉制譯的。「奉制譯」是奉皇帝之命而譯。中國的譯經師中，大家最熟悉的有鳩摩羅什法師和玄奘法師。本論譯者義淨法師出生較玄奘法師後數十年，亦曾留學印度。玄奘法師是經陸路去印度的，而義淨法師則經由水路到印度的「那難陀寺」學習佛法。義淨法師把印度所見聞的佛法及僧人修行的情況，寫了《南海寄歸內法傳》一書。「南海寄歸」指由南方海路寄回來的意思，「內法」即是佛法。這書很有名。義淨法師回到中國後，譯了許多佛教經論，《六門教

授習定論》便是其中一篇著名的譯著。義淨法師的譯法有其特點，那就是很清晰，也很嚴格，可媲美玄奘法師的翻譯。中國人譯經中較為嚴格的，前有玄奘法師，後有義淨法師，兩人都很有名，當然義淨法師名氣不及玄奘法師。

若只看頌文和釋文，一般人未必能完全掌握其中義理，因此須要兼讀呂澂先生的釋義。前面提到的歐陽竟無先生，他是支那內學院的院長，亦是中國近代唯識學的泰斗。他的學生之中，最有名和成就最大的就是呂澂先生。呂澂先生約在十年前往生。羅時憲先生的碩士論文曾寄給呂澂先生審查。以前羅先生講授《六門教授習定論》，就用了其老師呂澂先生的作品。現在我講羅老師的學說，也得要引用呂澂先生的《六門教授習定論》解義。我們彼此都有師承的關係。呂澂先生有許多著作，坊間都可以買得到，如《呂澂佛學論著選集》，一套五輯。該選集內容很豐富，每一篇都是呂澂先生的代表作，非常珍貴，對大家學習佛法有很大的幫助。我今次選講呂澂先生的《六門教授習定論》解義，便是收輯在這套選集中的第二卷內。

本書文中冠以【**頌**】字的是無著菩薩的本頌；冠以【**論**】字的是世親菩薩的釋論；冠以【**解**】字的是呂澂先生的解義；冠以【**述**】字的是本人的解釋。至於本書的科判，是我依照呂澂先生作品的內容所做的綱目，希望這樣大家閱讀起來能夠清楚明白一點。

下文首先從呂澂先生解釋《六門教授習定論》的意義作開始。

第二章　解題（分五）　甲一　概述、甲二　參考資料、甲三　內容結構、甲四　講前釋疑、甲五　明本論價值

甲一　概述

在未依呂澂先生解文述說之前，我先對此論作一概述。呂徵把本論分作二門講述。第一部份「解題」，第二部份「釋義」。在「解題」中，首先是解釋《六門教授習定論》這論題的意義及其重要性。所謂「六門」，相等於六段文字，即分六段來講述。「六門」的內容是什麼，下文會作交待。「教授」指一位對修行很有經驗的論師，把他的修行經驗告訴學生，並構成文字而成為教授，如釋迦牟尼佛教導其弟子種種道理。因此佛所講的經論內容名為「教授」。至於「教誡」則是教持戒律的內容，即佛陀教誡弟子應遵守什麼戒條。釋迦牟尼未成佛前，也有人做他的教授，如燃燈佛授記說他將來成佛，號釋迦牟尼；燃燈佛就是釋迦牟尼的教授。所謂「習定」，「習」即修習，「定」即定學或禪定，這裏分成「六門」以指導佛教徒去修習禪定。用這六門指導佛學的研究者去修習禪定的文字名為「論」。「論」

屬經、律、論三藏中的「論藏」，內容是研究抉擇佛理。釋迦牟尼佛在世時，「論」是口傳的。釋迦牟尼佛滅度三百年之後，便接續有各大論師的文字著作出現，名之為「論」。所以《六門教授習定論》是大乘菩薩的論議文字。

【解】本論分兩門講述，一、解題，二、釋義。

一、解題：佛法實踐通稱瑜伽。《顯揚論》云：「依止三摩缽底，發起般若波羅蜜多瑜伽勝行，即此正慧能到彼岸，是大菩提最勝方便，故名瑜伽。」因知瑜伽為正覺之方便，亦即是般若，而三摩缽底（意云等至，定之總名，通於有心無心）則其依止也。定既為佛法實踐之所據，其要可不待言矣。

【述】呂澂分兩門來講述本論。首先是「解題」，然後再作「釋義」。他說「佛法（的）實踐通稱瑜伽」，瑜伽就是定。「定」有許多名稱，或名瑜伽，或名禪定，或名三昧等。今先講述瑜伽（yoga）一義。

瑜伽是什麼？無著菩薩造《顯揚（聖教）論》，此論中的第九品名為〈成瑜伽品〉。「成」是成就，「瑜伽」是定，「成瑜伽」意指教人修定而獲得成就。「《顯揚（聖教）論》云：依止三摩缽底，發起般若波羅蜜多瑜伽勝行，即此正慧能到彼岸，是大菩提最勝方便，故名瑜伽。」此中，「三摩缽底」即是「等至」（samāpatti），與「三摩地」有少許差異。「三摩地」就是「三昧」，梵文名為 samādhi，英文譯作 concentration，即集中精神於一處。正式應譯為「平等持心」，或簡稱「等持」，即是前後念的思想與記憶不斷地持續下去。不一定是在定中觀想，散心也可以。但一般人不能長時間持續下去，可能只相續兩三秒就起散亂了，因短暫故不說是「定」。嚴格的「定」是指三摩缽底，即是「等至」，前念後念無散亂地持續下去，中間不起散亂，定的程度較深，所以「等至」一定就在「定」心來講。以程度來分，三摩缽底程度較深，三摩地則較淺。一般將三摩缽底視為定的總名。三摩地則涵意較寬，包括散心及定心。《顯揚聖教論》說「以三摩缽底為依止」，即依「定」就可以發起般若波羅蜜多這些殊勝瑜伽修行，以三摩缽底為因，產生般若波羅蜜多為果，這種修行方法名為「瑜伽」。

什麼是「般若波羅蜜多」？「般若」就是智慧，是無漏的智慧，與其它的智慧不同。「般若」梵文名prajñā，是無相的、無分別的智慧。唯識宗認為般若是意識中慧心所的活動功能。「慧」是五個「別境心所」之一：所謂「欲、勝解、念、定、慧」，名為五別境心所。一般與意識相應的慧心所是有形相、有分別的。無分別的慧就是般若，它是無形，無相，無分別的。什麼名「分別」？如我說「這書名為《華嚴經疏》，封面是紅色的，上面有金色字」，便有一連串各別觀念生起，這便是分別。當我區分它是紅色或非紅色，金色字或不是金色字，便是有分別。又如在定中觀想佛現在前，如果整個佛像不分是佛頭、佛腳，或是佛身，便是無分別。或呼吸時觀呼知呼，觀吸知吸，或集中注意力在丹田、髮際，或印堂，不作他想，這名無分別，因為念念都專注於丹田，念念都專注於髮際等，這樣無有轉換對象故，所以無分別即指無有轉換境相義。

此外，般若智慧證真如時是無相的。普通智慧是有相的，亦即是有限制的。如見到「紅」時，便受到「紅」的限制，因此便看不見「非紅」，除紅以外，也看不到真如。真如無處不在，不可能有相，有

相就有限制，只有真如是無相、無限制，無限制時則無相，這亦合符邏輯的思維。普通知識有相的限制；般若智的認知對象就是真如實相，實相是無相，無青、黃、赤、白，無長、短、方、圓，無色、聲、香、味、觸、法，這時在智慧觀照之下，全部相狀都要沉沒，這種智慧名為「般若智」。般若智是無相、無分別、無漏的。什麼是「無漏」？「漏」就是煩惱。我們起心動念時，受到與末那識相應的我痴、我見、我慢、我愛的影響，因而與煩惱相應。由於末那識執我，舉心動念，都恒時與煩惱相應，因為末那識恆存故，但當菩薩證入真如時，所有末那識相應的我痴、我見、我慢、我愛全部沉沒，一切煩惱不起，只有一種清淨、無漏、無分別、無相的智慧顯現，這種智慧不與煩惱相應，是名「無漏」的般若智。這智慧是「諸佛之母」，因此想要成佛就一定要有般若智。成佛時所有煩惱銷毀，由生死此岸過渡到離生死的解脫彼岸，那智慧名為「般若波羅蜜多」（prajñā-pāramitā）。pāra 音譯為「波羅」，意指「彼岸」，mitā 音譯為「蜜多」，意譯為「到」。由於梵文的文法及語句結構與漢語不同，梵文的賓語先行，動詞在後，故說「彼岸到」，漢語應譯為「到彼岸」。因此，「波羅蜜多」是梵文 pāramitā

的譯音。例如《大智度論》，「智」就是「般若」，「度」是「波羅蜜多」，亦即「到彼岸」。因此，「智度」即「般若波羅蜜多」。如《大智度論》，是《大般若波羅蜜多經》的「釋論」。依定而產生般若波羅蜜多的修行過程名為「瑜伽」（yoga）。「瑜伽」很殊勝，而殊勝表示很突出，故名「瑜伽勝行」。瑜伽的概念即「相應」，修行有很多對境，透過修行去認知各種境相，與境相應，然後得果。與境、行、果三者相應，因此名為「瑜伽」。「瑜伽」可簡稱為「定」；修行要先有「定」，然後能產生「般若慧」，故說定慧相應即瑜伽。修瑜伽有何效用呢？《顯揚聖教論》說「即此正慧能到彼岸」。「正慧」就是般若，依般若智慧能由生死的此岸過渡到了生脫死的解脫彼岸。「般若波羅蜜多」即是「正慧能到彼岸」義，而「正慧」是「大菩提最勝方便」，亦即是最殊勝的修行方法，透過般若智的修行方法可得到「大菩提果」。

什麼是「大菩提」？佛果有二：一是大涅槃（nirvāṇa），一是大菩提（bodhi）。菩提是梵文 bodhi 的音譯，意思是覺悟。得大涅槃，則不再輪迴生死，此指若能圓滿地證得真如實體，即一切苦因滅，苦果

亦滅，在滅諦的那種境界名「大涅槃」。小乘人也證得涅槃，但不是圓滿的大涅槃，而是「無餘依涅槃」。佛的大涅槃是不住生死，亦不住涅槃的，他願意繼續在世間化度衆生故。度衆生須有大菩提，亦名「阿耨多羅三藐三菩提」（anuttara-samyak-saṃbodhi），意指無上正等正覺。所有佛都有同等的覺智，都到達同一的境界，完全平等，是最高圓滿的覺智，是謂大菩提。佛之所以稱為覺者（Buddha），便是從 bodhi（菩提）此字變化而來，此覺智是用。佛轉八識成四智，「四智」是大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智。大圓鏡智變起自受用身及自受用土；平等性智變起他受用身及他受用土；妙觀察智能觀察衆生根器，適當地因機說法；成所作智變起一切化身及化土。大菩提包括此四智相應的心品。值佛出世是很殊勝的機遇，因為佛能觀察我們的智慧程度，因應我們的需要而對機說法，故我們會較容易領悟。如我講《六門教授習定論》，我沒法知道大家是什麼根機，不能說得令大家人人都明白。佛則不然，佛說法大家一定會明白，因佛有十八不共法，佛有妙觀察智，了解大家需要什麼，佛的說法能夠令大家聲入心通，接受和瞭解後就開始實修，故容易開悟。《雜阿含經》裏常說佛弟子聞

佛說法後歡喜奉行，居處於阿蘭若（寂靜的地方）修行，不久就能證果。但我們為何聽聞佛法卻不能證果？因為是凡夫說法之故。還有，我們凡夫不能接觸到佛的「他受用身」及「他受用土」，而「自受用身」只有佛自己才能受用。我們在這個世界所見的釋迦牟尼佛，是佛轉眼、耳、鼻、舌、身五識變為「成所作智」，由成所作智相應心品變現化身及化土，為了適應我們凡夫的程度而化現的。如是總攝佛的四智為大菩提。大涅槃是真如體，所以佛果的「體」本身是真如，就其「用」邊講是大菩提，故佛果是體用兼賅的。般若智可以成就大菩提，故說「（能引發般若的勝行）是大菩提最勝方便，故名瑜伽」。「方便」是修行之因，般若是最殊勝的因，使衆生修行得成佛果，故說是大菩提最殊勝方便的修行方法，因此亦名「瑜伽」。這種修行名為「瑜伽」，即與境、行、果相應。境是知識，行是實踐，有知識而又能實踐便可證果了。

修「瑜伽」須定、慧相應。《六門教授習定論》主要講「定」，而未及般若慧，故只是瑜伽的一部分。修瑜伽是講求定、慧的。佛家說增上三學，此即增上戒學、增上定學、增上慧學。此三學是「有學位」

的內容。阿羅漢及佛是「無學位」。所以此論是講解有學位的定學。若要成佛一定要有般若智慧。《般若經》說「般若是諸佛之母」，這須依靠修「定」而得。「瑜伽」是依定而發慧，最終成就般若智而得成佛。所以呂澂說「因知瑜伽為正覺之方便，亦即是般若」，因此瑜伽是獲得菩提大覺的方便因，故說「瑜伽」亦即是「般若」。

瑜伽又名「三摩缽底」，意即「等至」，是「定之總名」，「通於有心無心」。此指所有定都可名為三摩缽底。定有「有心定」及「無心定」。有心定，即意識起活動，如觀想呼吸，知呼知吸，便是有心。入定不僅是止，也應包括觀，這些都是有心定。無心定，是意識亦停止活動的禪定，包括「滅盡定」及「無想定」兩種。如聖者證真如後入初地，令所有心念、受、想及意識都不起。無意識活動的定有名無想定，有名滅盡定。滅盡定只有佛教聖者才能進入，無想定則外道也能進入。「想」是取像的心理活動，「無想」是自己內心不願意受到變化跳動的事象所擾動，下意識地不對外境取像，令所有的觀念沈沒，是為無想定。三摩缽底包括意識起活動及意識不起活動的禪定，故說三摩缽底可「通於有

心定及無心定」。意識除了於滅盡定及無想定會暫停之外，生無想天、無心睡眠及無心悶絕時也會停止活動。「無心睡眠」是身心極度疲累時的沉睡狀況，於其時不會造夢，故無意識活動。又如人於暈倒時意識亦不能起，這便是「無心悶絕」。無心既無意識活動，便不可能產生智慧，因為般若智是與意識的慧心所相應的，般若起時，一定要內心明明了了。無心定能令煩惱不起，卻也令智慧同時不能起，有止而無觀，因此佛家不贊成我們修無想定。反之，有心定是清楚明白地培養我們的智慧，有止有觀，是佛教所贊同的。三摩缽底是般若智慧的依止。慧依定而發，無定則無慧，故言「三摩缽底則其依止也」。句中的「其」字是指「般若智」，由此可知定、慧兩者的關係。呂澂作小結論：「定既為佛法實踐之所據，其要可不待言矣」，意指既然「定」是佛法實踐的依據，其重要性便不須再說了。

此段說明定的意義及其於佛法修行方面的重要性。

甲二　參考資料

【解】稽之歷史，佛學部派中，上座部最重定學。由上座派分有化地部，乃至旁及大乘瑜伽行系，對於定學之研究，皆稱完備。而大乘談定之書，則以無著所傳《瑜伽師地論》〈本地分〉中〈三摩呬多地〉、〈修所成地〉、〈聲聞地〉等為詳，餘如《顯揚》、《莊嚴》亦有談及，但最精粹之作則本論也。論有三十七頌，經世親之詮釋，其義益顯。

【述】「稽」是考據義，佛教歷史中的部派時期，小乘上座部（Theravāda），如系出上座部之說一切有部等，最重視定學。從主流分出支流為「派分」。化地部（Mahīsāsaka）是從上座部分出的一部，亦同樣重視定學，乃至大乘瑜伽行系（Yogācarā），亦即唯識宗（Vijñānavāda）亦然。印度有些瑜伽師擅長修定，這些禪學的專家成立瑜伽行派。於境、行、果中，特別標舉出「行」。「行」有兩方面，一為定學，二為慧學；定與慧相應就是「瑜伽」，故名「瑜伽行」。如無著是瑜伽師，對定學的研究甚

為詳盡。定學是禪修之學，研究如何由定而生慧，由慧而證真如。唯識學是在定中體驗「我說識所緣，唯識所現故」，因此主張一切影像都是唯識所變現的，故從定學中發展出唯識學派。

大乘談「定」的典籍，約有：

（一）《解深密經》第六品〈分別瑜伽品〉

（二）《瑜伽師地論》三品：一．〈三摩呬多地〉、二．〈修所成地〉、三．〈聲聞地〉

（三）《顯揚聖教論》第九品〈成瑜伽品〉

（四）《大乘莊嚴經論》第十五品〈教授品〉

（五）世親菩薩之《止觀門論頌本》

《解深密經》中〈分別瑜伽品〉之「分別」是說明、分析、探討、研究之意，是分析定、慧相應關係及修行方法，是重要的論著。此品談及定中的觀想是「此心還見此心」，因而成立「唯識所現」的學說。《瑜伽師地論》中之〈本地分〉及〈決擇分〉各論述十七地。十七地中之〈三摩呬多地〉、〈修所

成地〉及〈聲聞地〉都有修定的方法。第八品是〈三摩呬多地〉。三摩呬多（samāhita）譯為「等引」，指從修止觀中引出降伏煩惱令其不生起的境界。「等」的梵文是 sama，是平等義。又如三摩地（samādhi）也有「（平）等」義，即是平等持心，故名「等持」。第十二品是〈修所成地〉，第十三品是〈聲聞地〉，《顯揚聖教論》第九品〈成瑜伽品〉及《大乘莊嚴經論》第十五品〈教授教誡品〉都涉及禪修的理論。上述的資料中，呂澂先生沒有提及《解深密經・分別瑜伽品》。呂澂生先認為衆多作品中，最完備而成精粹的是《六門教授習定論》。

【解】昔義淨法師留印那爛陀寺，無著之學正盛，所傳定學之書，即無著本論與世親《止觀門論頌本》（此論無釋）二種也。本論獨到處，在於定學教授之說，悉備其中。

【述】本論的頌文是無著菩薩所造，由世親菩薩作釋，義淨法師翻譯梵文為漢文。唐代義淨法師留學印度的那爛陀寺時，無著之學盛行，所傳定學主要就是無著之本論與世親之《止觀門論頌本》二種，但世親的論有頌無釋。因此本論獨到之處是最為完備的定學教授概要。

甲三　內容結構

【解】舉要而言，如論初頌所舉意樂、依處、本依、正依、修習 、得果六門，即概括定學之本末。前四為定之依因，後一為定之效果，第五乃屬正宗，專談定之修習。其於定學，可謂詳備矣。

【述】呂澂指出「舉要而言，如論初頌所舉意樂、依處、本依、正依、修習、得果六門，即概括定學之本末」。本論的第一首頌已概括了定學的本末。頌是詩偈，英文是 stanza。本論共有三十七首頌。一般偈頌有三十二個音節，但漢文與梵文的音節不同，漢文詩偈在這裏的寫法只有二十個音節。「頌」有兩種涵義，一是詩的體裁，另一是用作計算作品的篇幅數目之多少。如《大般若經》有十萬頌，又有《八千頌般若》，都是計算作品的份量的單位，就如漢文說「十萬言」，即謂有十萬字之作品義。又如《大毗婆沙論》有十萬頌，每頌三十二個音節，即約共有三百廿萬個音節的篇幅。甚麼是一個音節呢？耳朵感應到音聲最細的單位名做一個音節（syllable）。一般的偈頌都有三十二個音節，一句有八

個音節，四句共有三十二個音節。例如：三摩呬多（samāhita）共有四個音節；三摩地（samādhi）有三個音節；三摩鉢底（samāpatti）有四個音節。因此，頌可以是詩的體裁，又可以是計算散文篇幅的字數。

依論初頌者，是指依「求脫者積集，於住勤修習，得三圓滿已，有依修定人」此一頌文。頌中總括出六門之名稱，即：

（一）意樂門：「意（樂）」即喜愛，指修定者要知道修定、修止觀的目的是什麼。

（二）依處門：修定前要依止資糧，即積習一些資糧。

（三）本依門：未產生止觀，未正式入定之前，要成就定的因，即九住心。

（四）正依門：須有好的老師，老師有好的方法和品德。

（五）修習門：要能成就定，必須做到可以同時修止又修觀，若只有本依和正依，尚未算成功得定，只是定的依因，真正能在定中修觀才算是修習；一定要能起輕安，若輕安未起，也不算得修定

成功。正式講授怎樣修習止觀者，正在此修習門。

（六）得果門：修止觀的成果效益。

此頌是本論的內容組織的概說。這六門概括了所有定學的根本及所有相關資料。呂澂說「前四為定之依因，後一為定之效果，第五乃屬正宗，專談定之修習」，意謂（意樂、依處、本依、正依）前四門是定之依因，修定須有前四項依因才能修習。後一（得果門）為定之效果。第五門（修習門）乃屬定之正宗，專談定之修習，集中講述止觀修習之過程。呂澂總結說「其於定學，可謂詳備矣」，「其」是指本論，整個《六門教授習定論》說明修定之前要做的前行工作，修定方法及效果，所以是一本很完滿、很完整的定學著作。

【解】而六門中，特詳定因，反復詮解，具備自、他二方面。

【述】《六門教授習定論》的六門中，以篇幅來說，前四門佔最多，第六門「得果門」最簡單，第四門「正依門」則「特詳定因」，解釋定因最為詳細，因為此門把定因「反復詮解」，反覆地說明修定人

自身的條件及修定人與他人的關係，因此，「具備自、他二方面」的闡釋。第二門「依處門」講述積習資糧，自己積習之外，還要了解與積習資糧有關的事，即是修「正依」。「正依」者要依從好的老師，有好的師資即是有好的修習內容和方法。所以定的依因，除了修習人的本身外，也牽涉到與他人的關係，故具自、他二方面。

【解】（意樂門就習定者自身言，餘三門通他）。

【述】意樂門講述修習止觀所要定下的目標，這與自身有關，其餘的依處門、本依門、正依門，除了自身外，亦涉及他人。

【解】首舉意樂，即頌所謂「求解脫者」，乃定學根本。定由功效分世、出世間二種。世間定通於外道，效驗不出生死流轉。

【述】首門先舉「意樂（門）」，即頌之「求解脫者」義，是定學根本所在，顯示修習止觀的目的在求個人的解脫。有些人修習止觀，目的為求賺錢，求神通，求健康，醫治失眠等，但佛教教人修定是求

個人解脫，要出離生死之此岸，到達解脫之彼岸，這才是正確之目的。「定」由功效角度而言，分世間定及出世間定。世間定通外道的定法，其效果作用不會超出生死流轉，即不能到達超生脫死的彼岸。

【解】佛法中僅調伏煩惱不令暫起者亦為世間定。永斷煩惱乃為出世定，以斷三界惑則永出三界也。定之目的在求解脫，真正解脫為寂滅之涅槃（寂滅對煩惱而言），故必先有求解脫意樂作依據，期於出世。由此積集資糧，以至正依圓滿，方為定因成就（正依圓滿有三，即師資、所緣、作意，前二有待於外，後一則在於內）。

【述】呂澂言「佛法中僅調伏煩惱不令暫起者亦為世間定」者，佛法中若只求減少現世煩惱而修定，則這亦是世間定。例如：貪欲多者修不淨觀，希望減少世俗情欲。又瞋心多者修慈悲觀，智慧不足者修緣起觀，心散亂者修數息觀，如此名為「五停心觀」，這些都屬世間定。世間定有兩類，一是佛教中之世間定，另一是外道的世間定。

什麼是出世間定？呂澂指出「永斷煩惱乃為出世定」；斷盡煩惱才是出世間定，由於「以斷三界惑則

永出三界也」，煩惱斷盡則不生欲界、色界、無色界故。三乘聖者如阿羅漢、辟支佛、大菩薩、佛陀都能永遠出離三界煩惱的。因為「定之目的是求解脫」，真正解脫就是寂滅涅槃，寂滅是對煩惱息滅而言，煩惱息滅的境界名為涅槃，是苦因滅及苦果滅的境界，自然不招三界痛苦之流轉果報。呂澂指出「故必先有求解脫意樂作依據，期於出世」，因此修定必先要有求解脫之意樂為依據，而期望於出世，這樣才是正確的。

本論指明修定意樂應以出世間求解脫為最終目的，「由此積集資糧，以至正依圓滿」，「意樂」即修止觀的目的，「意」即心，「樂」即樂欲，「意樂」即是心中所希望做得到的。有了方向意樂，就要積習資糧，透過止觀去降伏煩惱。開始時要讀經教，要有福德資糧及智慧資糧，然後進一步修「本依」，即九住心。此外還要有「正依」，沒有這些定因，是不能修定的。「正依圓滿有三，即師資、所緣、作意」，意即「正依」有三方面：師資圓滿，所緣圓滿，作意圓滿。師資是教修定的人，「所緣」是修定的方法，「作意」是思惟，即將所學的道理方法好好掌握消化，如實地了解。呂澂言「前二有待於外，

後一則在於內」，意即（師資、所緣）前二是外在的，後一（作意）則屬內在的，所以「正依」必須內與外的因素相互結合。如是「方為定因成就」，這些都是成就定的因，沒有這些「正依」修定便很難成功。

【解】又四門中標舉住義（即本依義），此謂直心專注。

【述】本依強調「住」義，故本論標舉出未修定之前要訓練精神集中。「住」即直心專注，心能正直及專注一趣，內心不會想到別的對境。行捨便是心平等性、心正直性，心有偏差就不能集中。下文將會詳細講論九種住心，其名稱有不同譯法，依玄奘法師則可譯為：

（一）內住：我們練習正心專注，先要令心識的散動降伏下來。修定有很多方法，如結跏趺坐。「跏趺坐」即交腳而坐。修定時把意識向內集中，如修「數息觀」時，知呼氣時是呼氣，吸氣時是吸氣。初習之時很難維持，往往不到兩三秒便會想到別的事情去。

（二）等住：當覺察到自己精神不能集中，於是把心識收斂回來，繼續集中，平等相續地專注下去。

（三）安住：如散亂時知道散亂，把意識再拉回來安住於對境，名為「安住」，使繼續等住下去。

（四）近住：心神散亂，能把它回轉過來，再次安住之後，便能夠前後繼續等住下去，另立「近住」之名。

於上述四種「住」中，初時向內而集中名為「內住」，相續集中名為「等住」，散亂之後能再集中而內住名為「安住」，這「住相」繼續下去而住名為「近住」。

（五）調伏住：如是者經多次修習，心不容易散亂，這時名為「調伏住」。

（六）寂靜住：調伏不要太開心，太開心就是有貪的執著，即有喜樂的感受。這亦成煩惱，因為執著喜樂的心便不能達到內心寂靜而住。能不起貪便得名「寂靜」。

（七）最極寂靜：於寂靜境界中，現在的煩惱不起，將來煩惱亦不易起，是名「最極寂靜」。

（八）心一境性：由是一心貫注於一境，雖不散亂，但要很吃力才能保持不起掉舉、昏沈，即是還要加工修行，如能保持專注，這時名之為「心一境性」。

（九）等持：等持又名「三摩地」。內心沒有執著喜樂的感覺，不吃力地專注一境，很舒暢自在，是名任運圓滿的「等持」境界。這時心輕安、身輕安都得以出現，名「本依」圓滿，亦即是修習「九住心」圓滿。

修習九住心未算入定，只是入定的前行。以上九住心之名稱乃玄奘法師所譯，與本論所用的名稱有差異。玄奘法師譯作「住」，即住心，「住」即「本依」。

【解】如有究竟意樂者，既得內外圓滿，又必直心趣一所緣，然後乃成定因也。

【述】呂澂所謂「如有究竟意樂者」，是指修定者若能清楚了知目標所在，「既得內外圓滿」，又得內外資糧具足，「又必（能）直心趣一所緣，然後乃成定因也」，此時修習「本依」，達至「等持」，即三摩地境界，使直心趣向一境，方可說為成就定因。

甲四　講前釋疑（分四）　乙一　定之次第、乙二　定之體性、乙三　由定發慧的止觀關係、乙四　小結

乙一　定之次第

【解】復次，通途對於定之次第時有疑難，據教，止觀皆屬於定，此二者先後次第若何耶？抑一無次第耶？此疑乃由不諳定因而起。本論第三門列舉九住之說，所以明未習止觀之前，須有住為其因，亦即先有專注，始能修習止觀也。此住雖似於止，但以作止觀之準備，並非真正止觀，是義獨詳於本論。若不諳此，直以九住為止，於是止觀先後次第，議論紛紛矣。

【述】文中「通途」者，即一般義，一般對定的次第先後都會有所疑惑。「次第」是英語 order 的意思。所謂「據教，止觀皆屬於定」者，意即據經教所說，止觀皆屬於定，所以有止無觀不是禪定，有觀無止亦不是禪定；要既能修止亦能修觀才得是定。「此二者先後次第若何耶」？「二者」是指止與觀，二者先後次第如何分別？「抑一無次第耶」，還是止觀並無先後次第呢？「此疑乃由不諳定因而起」。

「不諳」即是不明白義，這些疑問都是由於不明白「定因」而起。呂澂指出「本論第三門列舉九住之說，所以明未習止觀之前，須有住為其因，亦即先有專注，始能修習止觀也」，意即本論第三門之「本依（門）」，舉出九住心的說法，為了說明未習止觀之前，須有「住」為因，亦即先有專注，始能修習止觀。呂澂明言「此住雖似於止，但以作止觀之準備，並非真正止觀」，意即修九住心只是止觀前行，亦即是修止觀的準備階段，並不是真正進入止觀。所以很多人連九住心也尚未修習成功，未能達到專注一趣的境界，便妄談作觀，這其實是錯誤的。因為定的因位未成，定境未到，如何能有止觀禪定可修？「是義獨詳於本論」，即止觀先後次第的道理，本論有特別詳細的講述。「若不諳此，直以九住為止，於是止觀先後次第，議論紛紛矣」，此意謂若不明白這道理，以為九住心就是定中的「止」，於是對於止觀的先後次第，議論紛紛，有的說要先修止，有的說要先修觀，於是爭論不決。

【解】如藏土宗喀巴大師，由其天資之高，用力之勤，深知當時所習定學與舊義未符（宗師生于元季，西藏定學雖未中絕，而傳授已失其真，故不信時說也）。爰有《菩提道次第廣論》之作，

特發揮其先止後觀之說，於教有難決處即以理斷（論中歷評當時藏中傳說及中土禪宗），其成就不謂不高，但未全免於臆測耳。

【述】言「如藏土宗喀巴大師」者，呂澂舉西藏黃教的宗喀巴大師為例，宗師也犯過失。呂澂所謂「由其天資之高，用力之勤，深知當時所習定學與舊義未符」者，意說由於宗喀巴大師的天資特別高，（「用力」即用心義），精勤深入探討佛法，了知當時西藏所流行的定學，未必完全符合印度原來舊有的傳授方法。言「宗師生于元季，西藏定學雖未中絕，而傳授已失其真，故不信時說也」者，意指宗師生於元朝末年，即十四世紀的時候，當時西藏定學雖未中絕，但傳授已失真，不符舊義，因此，宗師不相信當時流行西藏那套修定方法。「爰有《菩提道次第廣論》之作」者，「爰」字是發語詞，無意義。宗師有《菩提道次第廣論》的著作，「菩提道」是成就菩提大覺，「次第」是次序，即是達至菩提大覺的修行次序。彼論論及教授修習菩提資糧之程序，詳述從初發心乃至證得無上菩提大覺中，其間修學佛法所必須經歷的過程。宗師於論中「特發揮其先止後觀之說」，意謂宗師教人先行修止，然後修觀，

呂澂先生認為不對，因為先修止或先修觀並不重要，最重要的是要先修前行位的「九住心」，修習成功後，才能進行正式修止，但修止前亦可修觀。所言「於教有難決處即以理斷」者，是指當遇到有疑難時，大師雖以理據來推斷，但未能在經教文獻中找出證據來作判斷。「論中歷評當時藏中傳說及中土禪宗」者，即指在《菩提道次第廣論》中他「歷評」（次第抨擊）當時西藏傳說及中國禪宗流行的修法。對此，呂徵先生認為是不對的，應先修九住心作為前行。最後呂澂按言「其成就不謂不高，但未全免於臆測耳」，意即宗師的成就不可謂不高，但其「先止後觀」的說法，則未免流於主觀的推測揣度。

【解】無著菩薩於本論中，明說止觀生起之前，尚有九種因住一段工夫，絕不可廢，故謂為本依。

【述】無著菩薩在本論中說明止觀生起之前，「尚有九種因住一段工夫」。九種定因的工夫，即九住心，而這段工夫，絕不可忽略，因為「本依」是止觀的根本依據。呂徵先生認為我們除了理上通達，教上也須有依據。依無著菩薩《六門教授習定論》教修定的根本依據，「本依」是九住心。修止觀之前不

是先修止或先修觀，而是要先修九住心，未有九住心就修止觀是不對的。

【解】以其屬於教授之義，餘論所未嘗見（如《大論》、《顯揚》等未顯正教授故，皆穩沒此次第），宗師亦不及詳，所著《菩提道次第》雖依無著之義發揮，而定學次第論斷，但憑理推，先止後觀，終難盡恰也。由是本論教授（教授具四義，謂不顛倒、有次第、據教、實證）定學次第，翔實而談，極為可貴也。

【述】呂澂所言「以其屬於教授之義」者，意指「本依」的修法屬於教授義，即過來人曾有修習的經驗，然後把經驗再講述出來讓大家知道。無著菩薩是瑜伽師，亦是瑜伽行派的創立者。「瑜伽師」即修瑜伽的人，意指無著菩薩是很擅長於修瑜伽的。「瑜伽」是定與慧相應。有關修定的事，無著菩薩是過來人，是修定的專家，如果不是專家，他就不能創立瑜伽行派。他的論著是屬於教授禪定之學。「餘論所未嘗見」者，即在其它地方也沒有詳細說明。此指九住心是修止觀的前行位，是定的因位，其它經論都沒有講述清楚，只是本論才有論及。「如《大論》、《顯揚》等未顯正教授故，皆穩沒此次

第」者，此指《大論》（《瑜伽師地論》）與《顯揚聖教論》等，只是講一般修行方法。特定詳細教授如何修習止觀的次第始是「教授義」；沒有特定教授如何修習止觀，而只能講述一般理論的，即名「非教授」，所以便隱沒了定學的次第。所言「宗師亦不及詳，所著《菩提道次第》雖依無著之義發揮，而定學次第論斷，但憑理推，先止後觀，終難盡恰也」者，是指宗喀巴大師也沒有詳細告知我們，修止觀前應先修九住心，而其所著的《菩提道次第廣論》雖依無著菩薩的義理發揮，但其中定學次第，往往只是憑理推測，所以是不恰當、不正確的。呂澂結言「由是本論教授定學次第，翔實而談，極為可貴也」，意謂：因為本論有教授義，所以對定學的次第有翔實談論，極為可貴。「教授」義包括四個條件：

（一）不顛倒，即道理正確，不出錯，

（二）有次第，教修止觀的程序清楚，

（三）據教，以經教為依據，

（四）有實證，自己能修止觀，是過來人，根據實證經驗所講的才可稱為「教授之義」。「師資圓滿」的教授師所講的都應包括此四義，而學定的人又要沒有聽錯了意思，且思維上也能正確地了解，這就是「作意圓滿」，然後可修止觀而沒有過失了。

乙二　定之體性

【解】復次，關於定之自性（體性），前人亦有疑義，謂定與止觀有關，止觀又與定慧相涉，定之體性，果何屬耶？

【述】「復次」是指又有另一疑問尚未解決，那是「關於定之自性」，即有關定的體性的問題。「前人亦有疑義，謂定與止觀有關，止觀又與定慧相涉」。前人的疑問是：止觀與定慧這四者的關係如何？「定之體性，果何屬耶」，意問：是什麼名為定？瑜伽行派說定與慧相應；「止」與「觀」合稱為「定」。

所以定的體是止與觀，奢摩他與毗缽舍那，那就是定。定與慧又有什麼關係？由於修止觀為因，生起般若智慧為果，因為定能令般若智生起，因此，定為因，慧為果，因果相應，定慧相應。般若是菩提之因、諸佛之母，須靠修止觀而有，所以，以定發慧，名為「瑜伽」。

【解】宗喀巴大師書中，仍據道理，將止觀分成二橛，以配定慧，謂禪度為止，智度為觀。

【述】「宗喀巴大師書中，仍據道理」，在宗喀巴大師的著作中，仍是以理推度，「將止觀分成二橛，以配定慧」，即將止歸止，觀歸觀，分成兩部份，將其配以定慧，這是錯的。六波羅蜜多中，有布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六個部分。若「謂禪度為止，智度為觀」，即他以禪定波羅蜜多為止，般若波羅蜜多為觀，這樣作相配是不對的。因為真正的般若波羅蜜多，是由禪定波羅蜜多所引發的。禪定為因，引發般若為果，而禪定波羅蜜多亦須以般若智來作指導，才可稱為禪定波羅蜜多，兩者是不能分成兩橛而互不相關，但宗喀巴以禪定波羅蜜多配屬於止，將般若波羅蜜多配屬於觀，因此，呂澂指出宗喀巴大師這種配法是不對的。

【解】并於其書最後別開二章，取無著《瑜伽》之說以釋止，取龍樹《中觀》之義以釋觀。一體止觀，偏據兩家，意存高下，此實由於有理無教之誤（龍樹、無著之講止觀，各有其一貫之組織，不容割裂）。

【述】「并於其書最後別開二章」，宗喀巴大師於其《菩提道次第廣論》分出兩章來說止與觀。「取無著《瑜伽》之說以釋止，取龍樹《中觀》之義以釋觀」，大師取《瑜伽師地論》中〈三摩呬多地〉、〈修所成地〉、〈聲聞地〉這幾品的內容來解釋止，又別取龍樹菩薩《中論》之義以解釋觀。「一體止觀，偏據兩家，意存高下」，止觀本來是一體，即是定，但宗師認為瑜伽、中觀二家，講「止」是中觀學派不如瑜伽學派，講「觀」則瑜伽學派不如中觀學派。宗師偏據二家來講止與觀，不依家法，心存有高下褒貶之意。「此實由於有理無教之誤」。這種偏見是由於有理無教的緣故。若讀《六門教授習定論》，就不會犯這種失誤。況且「龍樹、無著之講止觀，各有其一貫之組織，不容割裂」，實際上，每個體系的修習方法各有其連貫性，龍樹菩薩的止觀法自成一個體系，無著菩薩又是另一體系，不能隨便混

合分割。如修定是依無著菩薩的系統，則修「止」固然要依無著的方法修，修「觀」也應要依瑜伽行派的義理，這才是有家法的修學。

【解】若勘以本論，可知定因（九住）雖偏屬止邊，而為定之自體者，則不限於止。如論第五修習門頌云：「心緣字而住，此是心寂處，說名奢摩他（止），觀彼種種境，名毗缽奢那（觀）。」可知定之自性實合止觀而說。

【述】「若勘以本論，可知定因（九住）雖偏屬止邊，而為定之自體者，則不限於止」，本論所說的定因雖偏於「止」那一面，但作為定之自體，並不只限於止而言。如本論第五「修習門」的頌意，定之自體是包括止和觀的。

彼頌文所言「心緣字而住」者，是說我們修止觀時，內心攀緣著文字之相而得安住，如經中教九住心，要把心集中於一境；又說一切法是無常苦空，觀想的時候，依概念之相而作觀，即思量道理，令心集中於道理之處。修止如作數息觀，思量呼吸，把呼吸變成概念，集中於呼吸，亦即集中呼吸的意念。

又如集中於丹田，並非張大眼看著丹田，而只是於意識之內，成丹田的概念，構想丹田是在肚臍三隻手指以下，所思維的只有概念，令你的心攀緣於所構想的丹田之處。前後相續地攀緣同一觀想對象，所緣境沒有改變，是無分別地集中於一點之上，由於所觀境界無分別，故又名「無分別所緣境事」。「此是心寂處，說名奢摩他」，那是指修止時內心很平靜，那時心處於寂靜的狀態，這境界稱作「奢摩他」（śamatha），亦即是「止」。

至於「觀彼種種境，名毗缽奢那（毗缽舍那）」，是指「觀」有種種境相，名「毗缽奢那（毗缽舍那）」（vipaśyanā）。如觀色蘊是無常、是苦、是無我、是無我所，至於受、想、行、識蘊，亦都如是。所緣境有轉變，如最初的概念是色蘊，第二概念是無常，然後再觀苦是無我，無我所以無我所。透過有分別的意識來觀察種種境相，故有不同的觀想境界，因此名為「有分別所緣境」。「無分別所緣境」與「有分別所緣境」於《解深密經・分別瑜伽品》中有詳細的論述，而《六門教授習定論》則予以有系統地闡明。「觀」是有分別境象，「止」是無分別境象。止與觀有不同的特性，是兩樣東西。因此總結

出：「可知定之自性實合止觀而說」，定之自體是總合止和觀兩方面而說的。

【解】所以頌又云：「復是一瑜珈，名一、二分定。」定之自性，有一分、二分之別，一分或止或觀，二分止觀雙運。蓋令心專注一趣，相續無間，圓滿任運，是即為止。若於行相（心之行相）察其條理，是即為觀。

【述】頌文說「復是一瑜珈，名一、二分定」者，瑜伽就是定，包括止和觀兩方面；定的自體有一分與二分之別。「一分」是或修止或修觀，可以先修止後修觀，或先修觀後修止，「二分」是止觀雙運，即止與觀一起修。「蓋令心專注一趣，相續無間，圓滿任運，是即為止」，令心專注一趣，前念後念完全無差別地相續下去，任運而又不散亂的圓滿狀況名為「等持」，即九住中之第九住心，自然而然就是「止」了。「若於行相察其條理，是即為觀」，若於心之「行相」，即行於境相的觀想，意指心之活動，有條理地審察事理即是「觀」。以觀無生為例。中觀說「生」有四種形式，即自生、他生、共生，無因生。對一切法的「生」作次第的推度觀察：（一）自生：若以自生為條件能生一切法，應於一剎

那便完成一切法，但事實上一切法並不是一剎那完成，要有步驟才可完成，故「自生」之說有過失，不能成立。(二) 他生：「他」亦是「自」，自己看自己是「自」，別人看你自己便成為「他」。自生既不成立，他生亦有同樣的過失。(三) 共生：「自生」與「他生」為「共生」，自生不成，他生亦不成，所以共生也不能生，不能成立故。(四) 無因生：如果無因而有，則會出現做善事下地獄，作惡反而或會上生天堂等不合理情況，所以亦有過失。經過審察後，四種生都不能成立，因此得出結論是：一切法無生。這便是以有分別心來修觀。

【解】而此止觀相依，則無先後。或由止而觀，從一而趣多；或由觀而止，遍觀而趣一。如是一多無礙，調然自適，即定慧相資，止觀雙運之境。

【述】「而此止觀相依，則無先後」，止觀相依，是沒有所謂先後的。「或由止而觀，從一而趣多」，以止是「一」境，而觀是「多」境故。可以由止入觀，從一境而趣向多境：「或由觀而止，遍觀而趣一」，又可以由觀入止，從多境而趣向一境。例如觀事物是「有生」抑「無生」？先由「自生」起觀，再而

觀「他生」、「共生」、「無因生」，最後結論是「無生」。於是集中觀想「無生」、「無生」、「無生」……，所以說「遍觀而趣一」。亦可以止觀雙運。不過要有前行位，那就是要經過九住心，起心輕安及身輕安，才算入定，那時修定的當下就可以止觀雙運。修定要止觀雙運才算是真正的定，未到的時候不是真正的定，只是定的前行，是預備班。「如是一多無礙，調然自適，即定慧相資，止觀雙運之境」，能如是，便一多無礙。「調然自適」是調諧舒暢，可以說是「君子無入而不自得」，因為定與慧互相資助，以達至止觀無礙的境地。

乙三　由定發慧的止觀關係

【解】最後由定發慧，其先所重者加行智，其次為根本、後得。至於方便般若之後得智，則由止觀雙運得之，為發慧之極致。

【述】有人以為定就是止，然後觀就是慧，那就不對了。修禪定，即是修習止觀。慧是慧，定是定。「最後由定發慧」，即由定作因緣，到了條件成熟，然後啓發出智慧。「慧」這裏指的是般若（prajñā），是無漏出世間的慧。般若的慧與普通的慧不相同，它有三個特點：

第一是無分別，沒有人我、內外等等各種分別，它的認知對境是絕對的。有分別慧的對境是相對的；如「桌子」與「非桌子」是相對的。

第二，般若慧所觀照之境是沒有相狀的，沒有青、黃、赤、白；沒有長、短、方、圓；沒有可以嗅得的香、臭相狀；沒有粗、幼；沒有甜、酸、苦、辣，是完全無相、無分別的。

第三是純無漏，般若是無漏的智慧。

般若最少有以上所說的三種特點。在龍樹的《菩提資糧論》裏還說有十多種相。「由定發慧」，未生智慧之前，應先修定以引發慧。

「其先所重者加行智」，即是說在習定中要有加行，因為定的自體是止和觀。止是不需要智慧的，當

修止純熟時，就好像我們自然懂得呼吸一樣，呼就懂呼，止就懂止了，但對於是否有真我實我的存在呢？宇宙是有邊抑無邊？是常抑無常？這些問題就需要慧去判斷了。這種慧是「加行位」中的智慧，還未到達般若智的境界。透過加工修行的智慧，終於有一日，突然之間「噗」的一聲地頓悟出那個宇宙實相來，所以必須要透過加行作為前行，然後才可以引發出般若智來。般若智的出現一定是頓悟的，突然而來，不是一步一步出現的。為甚麼？因為我們認知的時候是有相對的，由相對變成絕對，中間要跳過去，達致無分別的根本智，所以禪宗的頓悟是有道理的，不過這些道理要另加解釋。譬如在我們的修行五位中，「資糧位」及「加行位」是漸修，「見道位」是頓悟，到了「修道位」又要漸修了，但每一地的勝進部份卻是突然間過去的，「究竟位」又是突然達到而頓悟成佛。成佛之前，所有「有漏種子」，一切習氣，如《勝鬘經》所說的「無明住地」，於一剎那間完全摧毀了，就頓悟成佛。

所言「其次為根本、後得」者，意指「發慧」之前是著重修「加行智」的，先要透過加功修定（止觀），其後才可以引發「根本智」與「後得智」。證真如是在第四禪中才可以達到。證真如要依靠根本般若

智慧，其後再起般若後得智以回憶其事。這根本智與後得智都是「慧」，亦即是般若。中觀學派不談後得智，只講般若，用了另一個名稱，名為「無我無分別智」，完全使用原始佛教的概念，強調「無分別」，但唯識家則不同，除了「無分別」的「根本智」外，還有「有分別」的「後得智」也同樣著重。在見道前，只著重加行智，因為目的是求證真如。因此，《六門教授習定論》只談加行智，在習定階段，對修學者言，懂得加行智就已經足夠了，因為根本智和後得智是後來較高階位才引發出來的。呂澂先生強調「後得智」就是「方便般若」。般若有三種，一是「觀照般若」，即是根本智；根本智即般若，照見一切法都是無相、無分別的，是「能知」。所照得的宇宙實相就是真如，即是「所知」，亦即是第二種「實相般若」。「實相」即是中觀學派所說的「諸法實相」。空宗不說後得智，但有講及「文字般若」，即是經教。證真如體的時候，名為「第一義諦」，是無名無相的，不能言說，但度衆生時，要依世俗諦建立概念去說教，則名為「文字般若」，文字般若就是後得智的文字記錄。唯識家很重視後得智，因為要有方便善巧才可度化衆生。方便般若是講給人聽的，示現給人知的，有形有相的，有

概念的，這就是方便。方便般若很難得，要透過止觀雙運而得，七地之前尚未算成就，到第七地雖能成就，但仍要有加行的功夫。八地時，有相觀和無相觀雙運，便不需要加行了。「無相觀」是經常能契證真如的；「有相觀」則建立概念去普渡衆生。二者同時進行，故此第八地的階位亦名「觀自在」，而所有第八地的菩薩都可以稱為「觀自在菩薩」。最初證真如的時候是未得後得智的，證真如之後才初起後得智。後得智著重發揮「方便般若」，是在第四禪裏止觀雙運才可以達到的。用後得智發揮方便般若，是「發慧之極致」，但最高的慧不僅是無分別智，而是「有分別」智和「無分別」智一同生起，那才是最高的智慧。只有第八地、第九地、第十地的菩薩和佛才有這種最高的智慧。

【解】（方便用在利他，有賴於語言文字得其善巧。瑜伽學系之講瑜伽，特重視此，故彌勒、無著、世親均注《金剛經》，其經即談方便般若者也。）

【述】至於方便般若用在那裏呢？「方便用在利他」，方便般若是用來利他的。利他為甚麼會是方便呢？「有賴於語言文字得其善巧」，即依賴善巧的語言文字來度生。瑜伽學系即瑜伽學派，特別重視

度生的方便般若，即是文字般若，所以彌勒、無著和世親等菩薩們都兼注《金剛經》，用文字般若去表達，用概念去詮釋，指導我們去實證真如。例如「若見諸相非相，則見如來」，「則見如來」不是解作「得見釋迦牟尼佛」，而是解作能夠「證入如來的法性」，即是得證真如，是證見「如來的真實體性」。「見」不是用眼去見，而是用般若智去「體證」如來的實相、如來的法身，實相無相，這就是「見諸相非相，則見如來」的真實涵義。目的是利生和度生，方便他人去了解，使衆生自己去修行、去契證真如。經中所說的文字及其詮表的道理就是方便般若。譬如經中說：受持四句偈的功德比用恆河沙這麼多的七寶去布施的功德還要大。其實兩者性質不同，是不能比較的，其意只是強調無相之功效，這完全是方便般若的作用。

定的作用是發慧，發慧一方面可以證真如、可以成佛，另一方面可以普度衆生。修定目的是普度衆生，不要以為入定就有各種神通，就可以逞威風。修定的目的並不是這樣，亦不是只求自利，更重要的是為了利他的。呂澂先生在《六門教授習定論》的疏文一再強調這點。

乙四　小結

【述】在「釋疑」中有兩點總結：第一是宗喀巴的錯誤、第二是禪宗的錯誤。

【解】宗喀巴大師以禪度配止，智度配觀，復劃分龍樹、無著之學，則所謂智，僅限於根本智，是亦違於毗曇家定慧相資為用之義也。

【述】「宗喀巴大師以禪度配止，智度配觀」，宗喀巴大師以為觀就是慧，觀雖然是慧，但不是般若。另外他以為「止」就是定。其實「止」加「觀」才是定。「度」是波羅蜜多，到彼岸的意思。「禪度」即是禪定波羅蜜多，即透過禪定修行做手段，可以由此岸到解脫的彼岸，而「智度」即是般若波羅蜜多。宗喀巴稱禪度為「止」，智度為「觀」。呂澂先生說這個結論是不對的。「復劃分龍樹、無著之學，則所謂智，僅限於根本智」，大師又劃分龍樹和無著之學，認為「止」要依無著的方法去修，而「觀」則依龍樹菩薩的方法。呂澂先生認為，如果這樣劃分，他們所說的智則只能限於根本智，因為龍樹所

說的智，一般來說只限於根本智，後得智不多強調。至於般若智如何扶助定，使定修得更好，由定如何啓發智慧，這種定慧相資為用的理論，呂澂先生認為宗喀巴是不了解的。禪定本來是止與觀一體，但他卻將止與觀分成兩截，「是亦違於毗曇家定慧相資為用之義也」，這樣做法便違反了毗曇家「定慧相資為用」之義。「毗曇家」是指說一切有部的論師，因為說一切有部的《大毗婆沙論》說「定慧相資為用」，「定」與「慧」是互相資助的：「定」可以發「慧」，「慧」可以強化「定」。這種互相支援、互相資助的作用，毗曇學人都知道，但是宗喀巴卻不知道，誤以為禪定就是「止」，以為般若智就是「觀」，將它們分了家。

【解】（中土禪學標榜般若禪，此乃果位之事，不能驟得。由本論觀之，定有因修、正修、果修，禪宗所謂不思善惡，無思惟作意之止，僅屬因修工夫，尚未及正修，寧能遽談果修耶？宗喀巴於此亦有評述）。

【述】「中土禪學標榜般若禪」，中國的禪宗崇尚般若禪。宗寶本的《六祖壇經．般若品》說：「外於

一切善惡境界，心念不起，這就名『坐』，內見自性不動，這就名『禪』。」「境界」是 object，即對境，指「所知的對象」，不是作「很高境界」解。慧能的意思是說，對於超越善、惡的認知對象，心念都不起分別，就名為「坐禪」。但這只是九住心裏面的「內住」，是九住心的開始。當能夠證見自性本無動搖的時候，如《六祖壇經》中所載五祖弘忍講解《金剛經》，六祖慧能聽到「應無所住而生其心」的時候，就突然頓悟，接著以五句話來加讚歎，其中一句是：「何其自性本無動搖。」「自性」是什麼？「動搖」又是什麼？文中沒有解釋。這自性一定不是《中論》所說的實在「自性」的意思；《壇經》所說的「自性」應是「如來藏」，包含了真如的體和清淨無漏大用。因為「自性」是能起動的，它除了「本自清淨」、「本不生滅」、「本自具足」、「本無動搖」之外，還有「能生萬法」的作用。既言「能生萬法」，便不是唯識家所說的真如實性，亦不是中觀學派的諸法實相。因為中觀學派沒有人說過諸法實相可以生起萬法的。唯識家亦如是，真如體是純體，那有起動的可能？所以我們測度這「自性」的意義必定是「真如的體」加「真如的用」，於是「見真如」就是「見性」，就是見性的禪悟境界。

坐禪作這樣解釋，所以就強調不思善、不思惡。《壇經》第一品的〈行由品〉記載，慧能於五祖傳他袈裟衣法之後就向南逃亡，後面有一名師兄陳惠明在追趕他。追及慧能的時候，慧能便放下衣缽讓他來取。陳惠明說：「我不是來求衣缽的，我是來求法的。」慧能於是問他：「不思善、不思惡，正與麼時，那個是明上座的本來面目呢？」陳惠明便突然間開悟了。

呂澂先生說，般若起用應是在修禪定成功之後，還要以定為因去引發般若出來，始能證得的。修禪定的時候還沒有到達果位，它只是（九住心的）「因修」階段（後詳），由定發慧，而禪定只是一個手段，它能夠啓發般若智的生起。生起般若「此乃果位之事，不能驟得」，見性是果位的證悟，不是不思善、惡修止階段這般快便能達致的。由般若智照見諸法實相的時候，是無分別的。因為一切法都以真如為體，所有的事物都是同體的、一味的、無分別的，所以般若是「一悟一切悟」，若證悟得真如，則一切法的體性都應證悟得。「般若禪」是指體證了諸法實相，這時候便到達了果位了，果位實非一下子便可以獲得的。

由本論而觀之，「定」應分成三分：一是「因修」、一是「正修」、一是「果修」。「因修」是未到正式修定的前行工夫，即九住心。「正修」是到達了止觀雙運的階段。「果修」是由止觀雙運而降伏煩惱等等，直到成佛，都是果修。「禪宗所謂不思善惡，無思惟作意之止，僅屬因修工夫，尚未及正修，寧能遽談果修耶？」禪宗所謂不思善、不思惡和無思維作意，嚴格地說，只是止的入門（因修）罷了，還未到達正式修禪定波羅蜜多（正修），即是前行工夫，怎能突然之間便到達「果修」那麼高的境界？「宗喀巴於此亦有評述」，「此」是指《菩提道次第廣論》。宗喀巴大師於此論中詳細抨擊支那堪布（即摩訶衍），即是禪宗有失誤的地方。怪不得支那堪布到西藏之行辯論失敗，因為西藏人修禪定亦很了得，比較之下，便知禪宗解釋禪定次第是較為籠統的。這是「釋疑」的第二個結語。

【解】上舉各種疑義，勘之本論，悉得正解。

【述】我們讀本論時，對於以上所提到的各種疑問，自然會得到清楚正確的了解。

甲五　明本論價值

【解】其為定學教授之要籍，又孤傳此土，至足珍貴矣（通常教授口耳相傳，不形諸楮墨，無著悲心著此，實為例外）。上解題竟。

【述】「其為定學教授之要籍」者，「其」指本論，本論是講授定學指導的最主要的作品。「又孤傳此土，至足珍貴矣」，本論既沒有梵本，又沒有藏本，亦沒有英文本，只有漢文的孤本保存下來，所以很重要，很珍貴。「通常教授口耳相傳，不形諸楮墨」，「口耳相傳」是用口說，用耳來聽，作這樣的傳授。「楮」就是紙，「墨」就是寫字用的黑色顏料，「楮墨」就代表文字。其意是說通常指導修習禪定的方法，不會寫成文字，只用口述。「無著悲心著此，實為例外」，無著菩薩發大悲心而著作本論，是一種破例。因為不同的衆生有不同的教授方法，要編訂適合大家的講義是很困難的。「上解題竟」，「上」即是上面的文字，「解題竟」即是解完了題目。

第一的「解題」部分已作交代了，下文是第二的「釋義」。上述「釋疑」這一段很重要，是呂澂先生的心得，無著菩薩頌文裏所沒有說到的，世親菩薩的釋文裏也沒有講及。我們學習《六門教授習定論》之前，若能知道習定的來龍去脈及疑難處，然後配合這些道理去探討本論的內容，將會很有幫助和很有意義。

第三章　釋義（分三）　甲一　總標六門、甲二　別釋六門、甲三　出六門名

甲一　總標六門（分五）　乙一　論明緣起、乙二　頌標六門、乙三　論釋六門、乙四　解本論結構依據、乙五　略解六門要義

乙一　論明緣起

【論】今欲利益一切有情，令習世定及令習出世定，速能捨離諸煩惱故，述此方便。

【述】世親菩薩所謂「令欲利益一切有情，令習世定及令習出世定」者，即是說此論為了利益所有衆生，使得衆生有機會修習世間定和出世間定。修定能得甚麼果？它「速能捨離諸煩惱故」，透過修世間定和出世間定，很快就能夠將一切煩惱拋開。定力小的能夠降伏少量煩惱，精通修定的就能降伏所有的煩惱。例如貪欲多，要降伏貪欲應修不淨觀，便能去除欲念，進而可以體證真如，再進一步便可得以成佛，而且都可透過禪定波羅蜜多去獲得的。「述此方便」，「方便」即是方法，指本論所講六門的方法。無著菩薩為什麼要寫這本論？其目的就是為了利益衆生，教人修習世間定和出世間定。修定的好處是會得到離諸煩惱的效益，所以於此須要指示修定的方法。

乙二　頌標六門

【頌】求脫者、積集，於住勤修習，得三圓滿已，有依修定人。（頌一）

【述】無著菩薩在此首頌中只提及五門。世親釋文卻開成六段來講述。第一段論述「求脫者」，指求解脫的人；第二段論述「積集」；第三段論述「於住勤修習」，指住在勤修習中；第四段論述「得三圓滿已」，即得到三種圓滿；第五段論述修習的過程，即「有依修定人」，但沒有論及第六的「得果門」，即是習定所獲世間福及殊勝圓滿的出世間果。

乙三　論釋六門

【論】釋曰：此初一頌總標六門。

【述】下文凡有「釋曰」的文字，都是指世親菩薩對頌文的解釋。一般偈頌有三十二個音節，但漢文與梵文的音節不同，漢文詩偈在這裏的寫法只有二十個音節。甚麼是一個音節？耳朵感應到音聲最細小的單位名為一個音節（syllable）。一首偈頌應該由三十二個音節（syllables）構成。例如：Dharmakīrti

（法稱）共有四個 syllables，śūnya（空）有兩個 syllables，śūnyatā（空性）有三個 syllables，音節就是這樣用的。一般的偈頌都是四句，共三十二個音節，一句有八個音節，四句共有三十二個音節。但漢文就不可以了，譬如 Buddha，有兩個音節，但漢文譯作佛，便只用一個音節；有時譯作佛陀，便有兩個音節了，而因應不同的翻譯，便有不同的音節。譬如「般若波羅蜜多 prajñāpāramitā」，本來是六個音節的，但可譯作「智度」，則只有兩個音節，縮短了很多。由六個音節的術語（term）縮減成兩個音節的詞語，那就是翻譯者所作出的選擇。「此初一頌總標六門」，首頌標示出這作品有六段文字。

【論】言求脫者，謂是求解脫人。積集者，謂能積集勝行資糧。於住勤修習者，於所緣處令心善住名之為定，由不散亂、不動搖故。

【述】無著菩薩把重要的名詞都列出來，構成第一首頌偈。「言求脫者謂是求解脫人」，「求脫者」指求解脫的人，換句話說，修止觀的人是以求解脫為其目標。「積集者」指「積集」這個名詞或詞彙，

積集是甚麼意思呢？此「謂能積集勝行資糧」，意思是修定這一種殊勝行為所須具備的資糧，換言之，修行者要有習定的資糧，才能進行習定。後文繼而解釋偈頌的第二句「於住勤修習」。「於所緣處」指習定者所攀緣之對境。「令心善住，名之為定」，那是說當習定者心中好好地對著對境的時候，他便可以好好地學習修定了，這便是「九住心」的活動。當他心中能定的時候又會怎樣呢？「由不散亂、不動搖故」，由這樣善住於自己的心境之中，自己的心就不會散亂，不會動搖了。

【論】問：云何修習？謂得三圓滿已，有依修定人。

【述】這是解頌文的第三及第四句。「云何修習」，意思是問怎樣去修習？即要專注地住在勤修習之中。「謂得三圓滿已」，此謂得到三種圓滿後，才可稱為「有依」的「修定人」。反過來說，當三種圓滿還未具足，便不能稱為「有依修定人」了。

【論】圓滿有三，一、師資圓滿，二、所緣圓滿，三、作意圓滿。

【述】「圓滿有三」，修定前要有三種圓滿，一是「師資圓滿」，即需要有一個經驗豐富教修禪定的老

師。第二是「所緣圓滿」，是要有好的修定方法。第三是「作意圓滿」，「作意」本來是心所，所謂「警心為性」，但這裏只解作思維。那就是說：當聽了老師教導後，能夠好好地掌握所教的方法，在心中生起一個影像去了解它，這是在意識上對所聽到老師教授的方法，起一個「意言境」，在心中作出一個總括性的了解，這就是作意，又即是思維。當聽到老師的教導，自己也要消化老師教授自己的修定方法，才能把握，這樣才可以修三種圓滿。所以「三種圓滿」是指要有好老師，要有方法，也要有消化掌握修定這套學問的思考能力，否則只靠自己，便容易走錯路。如修定不應該有我執，卻偏偏執著有我。定中觀得靈魂出竅，元神在頭頂上走了出來，卻走不得回去，怎辦？所以學習的時候要仔細地學，好好地掌握那套學問。對於自己來說，這就是「作意」。對於教導你的人來說，這就名為「師資」。對於教導給你的學問、方法，就名為「所緣」。三事都要圓滿：就是有好的老師、老師所教的好方法、自己好好的學習。三事都要配合，如果不配合是不行的。譬如我神經錯亂了，又怎能夠達到作意圓滿呢？神經錯亂一定學不到修定的，必須先把精神病醫治好了才可以學定。

【論】有依謂是三定，一、有尋有伺定，二、無尋唯伺定，三、無尋無伺定。

【述】得到三圓滿之後便是「有依」，所謂「有依修定人」。「有依謂是三定」者，「有依」指有所依。依的是三種定：「有尋有伺定」、「無尋唯伺定」和「無尋無伺定」。最初「有尋有伺定」，即「九住心」的階段，這時仍是處於欲界。「尋」是尋求推度，「伺」是伺察。尋是粗，伺是細。最初用「尋」去攀緣所緣境，達到較高階段時可名之為「伺」，窺察著心念的一起一伏。「尋」是尋思，即是說修定時是要有思想的，心識不是無活動的。如修「隨息」時，意識要跟著呼吸而起專注。跟著呼吸而作伺察，呼的時候得要明確得悉在呼，吸的時候得要明確得悉在吸。所以心識要有尋伺，這就名為「有尋有伺」。當還未進入初禪之前，乃至處在初禪的時候，那都是有尋有伺的活動。初禪是離生喜樂地，「離生」指一切欲念與情欲被壓伏了，生起心中的「喜」與身體上的「樂」，那個時候都是有尋有伺的活動。逐漸粗顯的尋思沒有了，只有細密的伺察。修到相當的時候，很細微地知道呼吸就行了，這就是「無尋唯伺」，是初禪的最後階段，亦是二禪的「近分」，名為「未至定」，即未到二禪。其後達到了二禪、

三禪、四禪的階段，就完全不須要尋伺了，因此名為「無尋無伺地」。《瑜伽師地論》的第三品名為〈有尋有伺地〉，簡單介紹定中一般所觀的境界，又講述四禪各地中尋伺之有無的情況，可作參考。

【論】修定人者，謂能修習奢摩他、毗缽舍那。

【述】「修定人者」，指能修「奢摩他」（止）及「毗缽舍那」（觀）的人，修定能達到有尋有伺、無尋唯伺及無尋無伺，才是真正學習修止觀。未到初禪則是未進入止觀（定）的活動的。

【論】若人能於解脫起願樂心，復曾積集解脫資糧，心依於定，有師資等三而為依止，有依修習。由習定故，能獲世間諸福及以殊勝圓滿之果。

【述】上述無著菩薩的四句偈頌只講述了五門，還未完全概括六門，於是世親菩薩以這一段文字將它總解，藉以圓滿六門的意義。「若人能於解脫起願樂心」，意思是如果有人對解脫起一種希求愛樂之心，「復曾積集解脫資糧」，也曾積集一切求解脫所需的福德資糧及智慧資糧，又「心依於定」，心依著定（即九住心）而修行；再者，「有師資等三而為依止」，即還有師資、所緣、作意圓滿等三種為依止，

即一者，有老師來教導，二者、有方法及經教來指導，三者，自己又能如實地了解，又沒有了解錯誤，這便是「有依修習」。行者便可依有尋有伺、無尋唯伺及無尋無伺去修行止觀了。然後，「由習定故」，由於精勤修習定的緣故，終於「能獲世間諸福及以殊勝圓滿之果」，這就是第六門的「得果」了。原本自己未能得果，但由於勤修習定，習定的業名為「定業」或「不動業」，修定的時候不會作惡，因為善心起了，常起善心便可以得生天的果報。如果能夠不起惡心，至少將會獲得世間的福報。論言「及以」即是「以及」的意思。作「定業」即「不動業」，將來便可以獲得「殊勝圓滿之果」。甚麼是「殊勝圓滿之果」呢？習定之果有二：小者名為「世間的福報」，心裏有較自在的感覺也是世間福報，如每天睡醒後覺得精神舒暢，身心自在，沒有粗重的感覺，這也就是世間福報。所以經常修習禪定的人是會得到這些果報的。大者，則是出世間的無學果，乃至大菩提的佛果，那才是真正的「殊勝圓滿之果」。

【論】先作如是安立次第，故名總標。

【述】於是「先作如是安立次第」，即未講《六門教授習定論》的每一門內容之先，得要將六門的次序作好安排。「安立」即是安排義，不是「假設」義。先將六門的安排次序列舉出來，「故名總標」。無著菩薩的頌文只列出五門，第一門是「求脫者」，第二門是「積集」，第三門是「於住勤修習」，第四門是「得三圓滿」，第五門是「有依修定人」，但沒有提及第六門。那麼，第六門是甚麼呢？世親菩薩釋文所說的「能獲世間諸福及以殊勝圓滿之果」，即是第六的「得果門」。

乙四　解本論結構依據（分三）

丙一　明《瑜伽師地論》聞思修三地

丙二　析《瑜伽師地論・修所成地》內容

丙三　本論與《瑜伽師地論》的結構關係

丙一　明《瑜伽師地論》聞思修三地

【解】二、釋義。本論以六門教授，乃準據《大論・修所成地》組織之。《大論》就聞、思、修三地通說學行，均謂之修，但第三地獨得修名，乃指定言之。蓋依於散心為聞、思，依於定心為修。修雖不出聞、思，但心定之後，乃能深入體驗，而有諸己、備於我，所以《大論》獨於〈修所成地〉名之為修也。

【述】「釋義」是呂澂先生所作解釋的部分。「釋義」是相對於前面的「解題」而言，所以呂澂先生的〈六門教授習定論講要〉分出：一、解題，二、釋義。

接下來呂澂先生解釋《六門教授習定論》每一節的義理是依據甚麼而建立的。「本論以六門教授」，他說本論是分六段講解，教導我們修習止觀，「乃準據《大論・修所成地》組織之」。《大論》即是《瑜伽師地論》。那就是說《六門教授習定論》的結構是依照《瑜伽師地論》第十二品的〈修所成地〉寫成的。《瑜伽師地論》中有〈聞所成地〉、〈思所成地〉、〈修所成地〉，由聞、思、修進入三摩地。「《大論》就聞、思、修三地通說學行」，說修行的時候要透過聞所成慧去學，思所成慧去消化融會，再透

過修所成慧去掌握，「均謂之修」，都要經過學習，並以修行為內容的。「但第三地」，即只有第三的〈修所成地〉才得名之為「修」，「獨得修名」，因為〈修所成地〉是專論禪定的。研究《大論》的禪定，應該直接閱讀〈修所成地〉，以之作為最原始的資料。「乃指定言之」者，〈修所成地〉的內容是講述禪定，才是真正教授行者修習禪定的。〈聞所成地〉沒有講解禪定，〈思所成地〉也只教授行者怎樣能夠正確思維，同樣沒有教授禪定，但〈修所成地〉那一品就有詳細地教導行者怎樣修定了。為甚麼呢？

「蓋依於散心為聞、思，依於定心為修」，聞、思是散心，依定心才是修為，故修為要在定中修。所以「修雖不出聞（與）思，但心定之後，乃能深入體驗」，因在定中才能深入去體驗聞、思的道理，就如孟子所說的「有諸己」、「備於我」。「有諸己」的意思是「有諸己之謂信」，「諸」是「之於」的意思，某些修養品德在我們生命裏可以掌握它，這樣就名為「信」，「信」解作「真實」。聞所成慧不是真實的，因為那是別人告訴自己的；聆聽的時候可能不完全或有誤解，那是外在的知識，不是和自己的生命融為一體的，是不實在的。如果那些道理是從心中領悟出來的，那才是實在的道理，這樣才是

「信實」。「有諸己」是經過聞、思及修而得的，否則知識只是概念而已。呂先生引用孟子「有諸己」來說明某些修行，某些知識，以及道德修養在我們生命裏的真實性。「所以《大論》獨於〈修所成地〉名之為修也」，透過修行所得的成果才是實在的。〈修所成地〉也有聞、思的道理，但自己要把聞、思所得的知識轉化成「使其言皆若出於吾之口，使其意皆若出於吾之心」這樣去修。假若聽法之後，老是執著這是孔子說的，那是釋迦說的，這樣是沒有用處的。讀遍了經論後，不能老是依著別人的見解，應要自己去了解它，並應有自己的體驗。所以《中論》說，當你證入諸法實相的時候，是「自知不隨他」的。般若智是從自己心內發出來的，不是別人傳授給自己的，所以是「有諸己而備於我」。「有諸己」這句話不是佛家語，而是孟子說的。孟子說：「可欲之謂善，有諸己之謂信，充實之謂美，充實而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之謂神。」「有諸己」是指自己內心所具有的良知善性。「可欲之謂善」，有些東西是自己正心、誠意之下可以求取，可以希望獲得的，那就是純善。「充實之謂美」，指生活很充實，這樣便美好了，而生活空虛就不美了。「充實而有光輝之謂大」，「大」是

偉大，偉大的人物，其生命一定是能發放光輝的。「大而化之之謂聖」，偉大而能化育萬物者名之為「聖」。「聖而不可知之謂神」，「神」是神妙不可測，最高是天德流行，生命與天地合一；「聖」猶如莊子所說的神人、真人、至人等，皆屬「聖而不可知」的境界。孟子所講的「有諸己」是很美的、很善的。「備於我」又是孟子說的，「萬物皆備於我，反身而誠，樂莫大焉」，其意是所有我應物的智慧在我生命裏面本來具足。這表示甚麼呢？呂澂先生引用了孟子的意思，他說聞、思、修不是真的去聞、真的去思，而是在自己生命裏本來就具有的東西。如說「無我」的道理，在自己生命裏早就知道無我。釋迦牟尼佛講說無我時，只不過是引發自己本自具足（有諸己）的無我的思想而已。如果自己生命中沒有無我的思想，縱然釋迦牟尼佛講了多少遍，自己也是不會了解的；如果真能了解，那麼每個人都會變成佛教徒了。又如對著石頭說法，即使說上千百年，那石頭也不會點頭的，因為佛法在石頭中不是「有諸己」，石頭更沒有點頭的功能，沒有了解佛法的功能啊！我們為甚麼一聽「無我」就明白呢？那是因為「無我」理是「有諸己」的緣故，而聽法只不過是助緣而已。因此外在的老師教導我們修定

的方法，只不過激發自己潛伏的功能，使得修定的能力顯發出來罷了。「備於我」，是指自己具備了一切真理於生命之中，本自具足，只要根據自己所學的方法去修習，那就會成功了。唯識家的種子學說就是這樣，生命的功能完全是「有諸己，備於我」，如果沒有種子功能，無論怎樣聽法，怎樣學習，也是徒然。因此必須先具有這種潛在的功能，外緣才可以把潛能引發出來，而成為現實上的功用。真理是要修學的，因為聞與思恰似是外在的緣，而修才是內發的，所有的道理都是由內而發，不是外加於我，「非由外鑠我也，我固有之」。孟子所講的這種道理與佛家的理論相應，「非由外鑠我也」，不是由外面進來的，「我固有之」，即是「有諸己」的，所以「萬物皆備於我」，在我生命裏面具備了所有應物的智慧，本是無所缺少的。由此禪宗說「一切衆生皆是佛」，人人都可以頓悟，因為自己具足本有的悟性。禪宗的義理是根據孟子與道家而來的。以上就是《大論》中只有〈修所成地〉可名之為「修」的意思。

丙一　析《瑜伽師地論・修所成地》內容

【解】其文分四處七支，詳為闡述。四處謂四種區別：一、修處所，即修之準據；二、修因緣，即修所依；三、修瑜伽，即修之隨順相應；四、修果，即修之成就，出生大用（局部成就，亦謂之果，不必以完全之義限之）。

【述】呂澂所言的「其文分四處七支，詳為闡述」，意思是《大論》用兩段文字講解〈修所成地〉，第一段講述「四處」，第二段講述「七支」。「四處謂有四種區別」，修禪定是有四種分別的。四處中的第一處名為「修處所」，「即修之準據」，也就是說以甚麼目的去修。第二處名為「修因緣」，因緣就是條件，是指修禪定要具備的條件，是依甚麼條件去修，「即修所依」。第三處名為「修瑜伽」，修的時候，要止觀相應，那指怎樣修法，「瑜伽」是相應的意思，「即修之隨順相應」，亦即是與修定隨順相應名為「瑜伽相應」，此指先修哪些、後修哪些等等，隨著自己所了解的經教去修。第四處名為「修果」，

修定一定會有成果，因此於修習的時候，要分得開哪些是真正的定，那些不是禪定。甚麼是修因？甚麼是正修？甚麼是修果？「（修果）即修之成就，出生大用」，修果是有大用的。「局部成就，亦謂之果」，修定所得局部成就亦得名之為果，譬如降伏煩惱，降伏貪、降伏痴的時候，能夠令心入定，亦得名為「修果」，於散亂的時候令心不散亂，這些都是修定之果，「不必以完全之義限之」，不必以完全的意義來限制，不必要達到成佛才說是果。果有究竟、有不究竟，即是說有世間果，亦有出世間果。出世間果又有小分，亦有全分，故有不同的果。總言之，「四處」中的「修處所」是指修禪定的目的方向；「修因緣」是指準備工夫；「修瑜伽」是指正修禪定。「修果」是指修禪定所得的成就。

【解】七支謂七種成分：第一生圓滿，謂假立有情（即修定人），身心圓滿，六根通利（此一支即修準據）。

【述】「七支謂七種成分」，「七支」是修定內容上的七種區分。「第一（支）」是「生圓滿，謂假立有情（即修定人）」，修定人是有情的假名，修定者要身心圓滿，沒有瘋癲，身體健康，腦筋正常，因此

說「身心圓滿，六根通利」。「六根」即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根及意根，「通利」是六根都沒有缺憾，如果有缺憾是修不到禪定的，這一點很重要。「此一支即修準據」，此一支指「七支」中的「生圓滿」，是修的準據，亦即「四處」中的「修處所」，換言之，「生圓滿」即是「修處所」。

【解】第二聽正法（須是正法，且如理聞）。第三涅槃為先。第四解脫慧成熟（此三支即修所依因）。

【述】「第二（支）」是「聽正法」。習定也須要有人教導正確的內容，「須是正法，（而）且（還要）如理（而）聞」，即是要得到老師正確的教導方法，並如理地聽解，如實如理地去接受。「第三（支是以）涅槃為先」，即是先立大願，希望將來得到涅槃以為目的，整日念茲在茲，不會搞錯方向。正如孟子說：「先立乎其大者，則其小者弗能奪也」。此間所言「大」者，是大的意願，那就是希望能夠成就大涅槃。若能確立重要的「大」方向，便不會為次要的「小」事所改變。「第四」支是「解脫慧成熟」，此指有足夠的智慧以了解佛法，並依佛法修行，這樣所得的知識才可以成熟。佛法講求解脫生

死，如果自己的解脫慧未成熟而去修行，肯定會碰壁的，因為所有的執著都會跟著顯現出來。「此三支即修所依因」，以上三支，即是「四處」中的「修因緣」。

【解】第五修習對治（此支即修瑜伽），第六世間清淨，第七出世間清淨（此二支即所修果）。

【述】七支中「第五修習對治」者，即第五支是「修習對治」。「修習」是要對治某些東西的；如對向散亂，掉舉，惛沉等煩惱。修習對治就是「修瑜伽」，因為瑜伽是相應義，所以「此支即修瑜伽」。「第六」支是「世間清淨」，此即修禪定的時候，降伏了世間的煩惱，便得到清淨。「第七」支是「出世間清淨」，即是修禪定能夠對治障出世間的所知障與煩惱障而得清淨。「此二支即（四處中的）所修果」。

丙三　本論與《瑜伽師地論》的結構關係

【解】本論六門，準此建立。意樂圓滿即修處所；依處、本依、正依圓滿三門即修因緣；修習圓

滿即修瑜伽；得果圓滿即修果也。組織雖同，而含蘊不無殊異。

【述】「本論」指《六門教授習定論》，論中的六門是依《大論》建立的，是與四處、七支相應的。於第一門「意樂圓滿」中，頌文的「求脫者」，即是《大論》中「四處」的「修處所」，「七支」中的「生圓滿」。第二門「依處」中，頌文所說的「積集」，意即以積集資糧為依。「依處」可再分「本依」和「正依」。「本依」是修定時一定要依止的，好像九住心等便是，等於頌文所說的「於住勤修習」。第四門是「正依」，就是三種圓滿，即：師資圓滿、所緣圓滿、作意圓滿。「依處、本依、正依圓滿三門即修因緣」，這三門相等於《大論》「四處」中的「修因緣」，是修禪定的條件。又第五門是「修習圓滿」，頌文所說的「有依修定人」，即是《大論》「四處」中的「修瑜伽」。然後，第六門「得果圓滿即修果也」，得果圓滿即「四處」的「修果」。《六門教授習定論》分作六門，《大論》則分「四處」，即是四種分別，又分成「七支」，即是七種內容。「組織雖同，而含蘊不無殊異」，組織雖然相同，但含蘊（內容）卻有些不同，譬如「七支」中之「聽正法，涅槃為先」，其實不是完全等於「依處圓滿」。

【解】蓋教授之義，不拘拘於經教，尚須參以無倒解說、方法次第、及證諸己之實驗等，遂與《大論》同中有異矣。

【述】「蓋教授之義，不拘拘於經教」，教師不應為經教所拘束，應以自己實踐所得的經驗以教授後學。此外，「尚須參以無倒解說」，再參考無顛倒的學說才行。「方法次第」，方法上要有先後，「及證諸己之實驗等」，又有個人的親切體驗等。「遂與《大論》同中有異矣」，故本論與《大論》的內容雖然大致相同，然同中卻有差異的地方。

乙五　略解六門要義（分二）　丙一「修定人」義、丙二首末二頌關係

丙一　「修定人」義

【解】次下六門，循文抉擇。首頌總標，列舉六門之目。

頌曰：求脫者、積集，於住勤修習，得三圓滿已，有依修定人。

此中「求脫者」、「修定人」，皆屬假名有情，其實則指心，此義見於《顯揚論》說現觀處（彼論謂唯心能入現觀，非我能入）。如尋究孰求解脫？孰積資糧？孰修學定？乃至孰成就定？皆不離於心也。

【述】「次下六門，循文抉擇」，以下有關頌文講六門的含義，呂澂先生會依循著文義來加以抉擇。「首頌總標，列舉六門之目」，第一首頌是列舉出六門的名目。頌文所述的六門是「求脫者、積集，於住勤修習，得三圓滿已，有依修定人」。六門中沒有提及第六「得果」那部份。「此中求脫者、修定人，皆屬假名有情，其實則指心」，這首頌中的「求脫者」和「修定人」都是人，但呂澂先生強調不應解作「人」，因為「人」是於有情上所假立的名字，實則上是指修定人的心。因佛家反對有「我」，只承認由心色結合的五蘊假體。色蘊是物質現象，受、想、行、識蘊是精神活動，五蘊合成一個假體。修定的是心而不是色身。呂先生這種說法是有依據的。「此義見於《顯揚論》說現觀處（彼論謂唯心能

入現觀，非我能入）」。無著菩薩的《顯揚聖教論》將《瑜伽師地論》的內容作精簡的解釋。〈成現觀品〉是《顯揚聖教論》的第八品。〈成現觀品〉中，修行者不用「我」的概念而用「心」的概念來取代。「現觀」是指現量證得的境界，是由修定而獲得的。如果修現觀的時候，不認為有一個實「我」存在，這樣就不會起我執與我愛了。若執有實我，便會愛著那個我，於是就有末那識的我執。八識中的末那識恆審思量著「我」，與「我痴」、「我見」、「我慢」、「我愛」等心所相應，若取著便會生起我執。貪著我便是自私的根源。入現觀時，應說依心能入現觀，非我能入現觀，不是我能夠觀照到真如實相，而是我的心起了活動而觀照到真如實相，這樣便不會執著實我了。沒有了我執，同時也不會產生我愛及自私的心理。所謂「唯心能入現觀」，就是依我們的心理活動過程中的般若智去觀照，般若智不會執實，知道一切變幻無常，那時末那識不再執我，相應的煩惱心所都會沈沒，即時就證入真如了。「如尋究孰求解脫」者，「孰」是「誰」、「那一個」的意思。如果深入去尋求到底是那一個得到解脫？「孰積資糧」，那一個積集資糧？「孰修學定」，那一個修學禪定？「乃至孰成就定」，以至於那

一個修得定的成果？「皆不離於心也」者，意謂並不是有一個靈魂去修習，無論是求解脫、積集資糧、修定、得果，皆是心的活動，都是不離心的活動而有。這是呂澂先生對世親菩薩的「求解脫者」作出的補遺，令論中的意思更加清楚。

丙一　首末二頌關係

【解】本論末後一頌，列六門之名，與此頌所說六門之實相應，相互參照，意始瞭然。即第一門意樂、第二門依處、第三門本依、第四門正依、第五門修習、第六門得果也。

【述】「本論末後一頌，列六門之名，與此頌所說六門之實相應」者，呂澂先生指出本論末頌列出六門之名稱，而此頌（即本論的第一首頌）則說明六門實在的內容，前實後名，故名實相應。首頌是「求脫者、積集，於住勤修習，得三圓滿已，有依修定人」，而末頌是「顯意樂、依處、本依、及正依，

世間定圓滿，幷了於出世」，頌文中的「意樂」就是「名」，「實」是「求解脫」。第一門名為「意樂門」，所以「與此頌所說六門之實相應」，表示此頌是說六門之實，最後那首頌是說六門之名。「相互參照，意始瞭然」，兩頌相互對照，方能清楚其中的意涵。「第一門意樂」：名為意樂，實為求脫者；「第二門依處」：名為依處，實為積集資糧；「第三門本依」：名為本依，實為於住勤修習（成就九住心）；「第四門正依」：名為正依，實為得三圓滿，即師資圓滿、所緣圓滿、作意圓滿；「第五門修習」：名為修習，內容是有尋有伺定、無尋唯伺定及無尋無伺定；「第六門得果」：名為得果，這門的實質內容，是得世間及出世間果，包括得世間定和得出世間定的成果，以至成佛都是得果。兩頌對比後便知首頌沒有列出最後的「得果門」，而末頌則缺少了「修習門」，這是呂澂先生通貫理解全論而指出相異之處及作出補充解釋。

甲二　別釋六門（分六）　乙一　意樂圓滿門、乙二　依處門、乙三　本依門、乙四　正依門、乙五　修習門、乙六　得果門

乙一　意樂圓滿門（分三）　丙一　頌明「求脫者」、丙二　論釋「求脫者」、丙三　析「解脫」義

丙一　頌明「求脫者」

【頌】於三乘樂脫，名求解脫人，二種障全除，斯名為解脫。（頌二）

【述】第一門的「意樂圓滿」共有四首頌，其中的第一頌：「於三乘樂脫，名求解脫人」，是回應首頌第一句「求脫者、積集」中的「求脫者」，是解釋求那方面的解脫。三乘人修定的目的都是「求解脫」，為到彼岸以了生脫死，但嚴格來說，內容就各有不同。如聲聞乘眾生為求成就無學果，即阿羅漢，最終目的是「無餘依涅槃」。獨覺乘眾生的最終目的亦相同。佛乘、菩薩乘也修定求解脫，但所求的目標是「無住涅槃」，即大涅槃及大菩提。大菩提是將八識轉成四智：此即轉第八識成大圓鏡智，轉第

七識成平等性智，轉第六識成妙觀察智，轉眼、耳、鼻、舌、身前五識為成所作智。將來成佛後，便能成就三身三土：「法身」住「法性土」、「報身」住「自受用土」及「他受用土」，如阿彌陀佛的「法身」住真如無相的「法性土」，其圓滿「報身」住極樂世界的「受用土」，其「應化身」住「變化土」，且到處都可以隨機變現「化土」。小乘阿羅漢只求了生脫死，最後歸於灰身滅智，不再輪迴生死。大乘則強調不取證涅槃，自身能夠取證涅槃卻不取證，目的是普渡一切衆生。所以三乘求解脫既有相同點，亦有相異點。相同點是大家都是求解脫，相異點是解脫的境界有高低、悲心有深淺。三乘人的目的都是求解脫，皆名為「求解脫人」。然則，甚麼是大乘人的解脫呢？頌言「二種障全除，斯名為解脫」。佛果包括大涅槃及大菩提，這是「二障」滅除後所達致的解脫成果。「二障」指煩惱障及所知障。有煩惱障就不能證得涅槃，有所知障就不能證得大菩提。「解脫」就是銷除了「二障」的成佛境界。

【頌】應知執受識，是二障體性。惑種、一切種，由能縛二人。（頌三）

【述】所謂「應知執受識，是二障體性」者，「體性」是指「二障」的自身性質。煩惱障、所知障的

體就是攝藏於阿賴耶識內的種子功能，所以阿賴耶識（略稱賴耶）又名「執受識」。其執受有三方面：第一是執受根身，第二是執受器世界，第三是執受一切種子。因此「二障」的本質是阿賴耶識所執持無數的煩惱障種子及所知障的種子。煩惱障種子是以貪為首，及與貪相應的所有種子，而所知障種子是以無明（愚痴）為主，及與愚痴相應的無數功能。種子起現行之後名為「習氣」。若要銷除生命中二障的功能，就要在禪定方面做工夫。首先須降伏煩惱，使它不能現起活動，並進一步須將這些種子完全銷毀，然後得到解脫。所以我們應該詳細了解種子學說，這是瑜伽學派的理論精華所在。

這二種障包括「惑種（與）一切種」。「惑種」即煩惱種子，「一切種」即所知障種子。「由能縛二人」者，意指這兩類種子能夠束縛兩種人，令不得解脫。煩惱障種子主要是束縛聲聞乘，使他們不能夠證入涅槃。所知障種子束縛大乘菩薩，使他們不能夠獲得大菩提。兩類不同的種子有兩種不同的過患。大乘要成就大菩提，如果受到一切種子（即所知障種子）所束縛，那便不能成佛了。佛果包括兩方面，一是大涅槃，一是大菩提。因此，大乘人兩類種子都要銷毀，才能成佛。換言之，大乘人也須銷毀煩

惱障種子的，不過此頌強調所知障種子，目的是求成就大菩提的智慧，方能普渡衆生。

【頌】已除煩惱障，習氣未蠲除，此謂聲聞乘，餘唯佛能斷。（頌四）

【述】「已除煩惱障」者，聲聞的小乘人已滅除了「煩惱障」，就可以入涅槃。「習氣未蠲除」者，夙世的煩惱障現行後所引起的習氣卻未能銷毀捨棄，「蠲」即棄也。習氣是指我們所作行為後所留存著的殘餘勢用。「此謂聲聞乘」，表示此屬聲聞乘的情況。《勝鬘經》中說「如來藏」是心性本淨而為客塵所染，煩惱障種子所引起的習氣，即《勝鬘經》所說的「無明住地」。無明住地和真如是同一體的，合起來名為「如來藏」。甚麼是習氣呢？比喻有人經常罵人，即使他沒有罵人時的樣子也很兇惡，因為生命中積存的習氣影響了一個人的性情表現，即使在沒有煩惱起活動的情況下，樣貌都會令人感到難以接近。至於雪姑七友的故事中，為甚麼雀鳥願意親近雪姑呢？因為她的煩惱與嗔心不起，沒有不良的習氣，相貌和善，雀鳥自然會親近她。我們所見的羅漢像大多是形貌古怪，沒有大乘佛菩薩寬容大度的樣貌，這是因為小乘聖者仍有未蠲除的習氣。相對而言，「餘唯佛能斷」，「餘」是指其餘二障

的習氣，只有佛才能完全斷除。因為菩薩於第十地金剛喻定時，徹底地將一切習氣消除，然後達致成佛的圓滿德性。

【頌】若彼惑雖無，作儀如有惑，是習氣前生，若除便異此。（頌五）

【述】這首頌解釋什麼是習氣。前面第三頌表示三乘人對兩種障取向不同，下文強調了為甚麼小乘仍有習氣而佛則完全捨棄習氣。「若彼惑雖無」者，「彼」指聲聞、獨覺的阿羅漢。「惑」是煩惱。雖然二乘人沒有了煩惱，卻「作儀如有惑」，「作儀」是日常行為表現出來的儀容，仍然受到習氣干擾，所以不能圓滿莊嚴。孔子於《論語》中說：「以貌取人，失諸子羽。」子羽本是君子，但樣子醜陋，人們都誤以為他是奸惡之徒，因為他有習氣存在。孔子感嘆人們不應執著別人的樣貌。相貌會受到習氣的影響，這是事實。當我們生氣或受到挫折的時候，從自己心靈中會有跡象顯示出來。所謂「是習氣前生」者，「前生」是指之前曾有煩惱的生起，雖然現在沒有煩惱現行，但以前出現過的痕跡並沒有被消毀。怎樣才可以滅除呢？修定就可滅除習氣。「若除便異此」，如果去除了習氣，在作儀上沒有了

習氣干擾，就像佛一般莊嚴。所以佛有三十二種大人相及八十種隨形好，阿羅漢就沒有了。這是大小乘於修行上的不同效果。小乘人仍受習氣的影響，大乘人則完全消除了習氣而止於至善。

丙二　論釋「求脫者」

【論】釋曰：此之四頌釋求解脫者：謂於聲聞乘等有差別故，於三乘中，心樂解脫，名求解脫。

【述】世親總括地說：「此之四頌釋求解脫者」，這四句頌解釋了「求解脫者」這四個字。「謂於聲聞乘等有差別故」，聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘等三乘求解脫是各有不同的，「差別」即有不同的意思。「於三乘中，心樂解脫，名求解脫」，於三乘人中，內心希求解脫，這就名為「求解脫」。

【論】云何解脫？二種障全除，斯名為解脫。何者是二障？除之名脫。應知執受識，是二障體性，識者即是阿賴耶識，執受者是依止義，謂是煩惱、所知二障體性。

【述】「云何解脫」？甚麼是「解脫」呢？頌文說「二種障全除，斯名為解脫」。「解脫」就是求除二障。「何者是二障？除之名脫」，二障是那兩種障呢？怎樣把二障去除而得名之為「解脫」呢？以下是世親的解答：「應知執受識，是二障體性」。「執受識」是煩惱、所知「二障」的「體性」。「執受識」是甚麼？「識者即是阿賴耶識」，「阿賴耶識」又名「種子識」，「執受者是依止義」，賴耶之所以有執受的意義，是由於它攝持一切種子、根身、器世界，而二種障是「依止」阿賴耶識而存在。「止」就是「住」的意思，為甚麼二障會依阿賴耶識而存在呢？「謂是煩惱、所知二障體性」，二障的體性就是賴耶所含藏的煩惱障和所知障種子。這樣解釋仍不夠清楚，因為種子學說在世親菩薩的時代，仍未完備，還要有待後來的安慧、陳那、護法等十大論師加以發展才算完備，所以本論並沒有詳細講述。

【論】此復云何？惑種即是煩惱障自性，一切種即是所知障自性。又一切種者，即是二障種子，能縛二人。煩惱障種子能縛聲聞，一切種子能縛菩薩，由與聲聞、菩薩為繫縛故。云何此二解脫差別？謂聲聞人習氣未除，斷煩惱障而證解脫，唯佛世尊能總除故。

【述】「此復云何」？意思是問「二障」是甚麼？其中之一的「惑種即是煩惱障自性」。「惑種」即是以「煩惱障」為體性的種子，另一種是「一切種即是所知障自性」，「一切種」即是以「所知障」為體性的種子。「自性」即是「體性」。有人這樣解釋，「一切種」即是二障種子，因為小乘人破「惑種」（煩惱障種）；大乘人破「一切種」，破「一切種」即須消滅「惑種」和「所知障種」。所以「一切種」包括兩類種子，是二障種子的總名。「煩惱障種子能縛聲聞：一切種子能縛菩薩」，「煩惱障種」能夠繫縛聲聞乘的人；而「一切種」，包括「所知障種」及「煩惱障種」，能繫縛菩薩，使菩薩不能成就大涅槃和大菩提。「由與聲聞、菩薩為繫縛故」，所以說為「能縛二人」。為甚麼不與佛為繫縛呢？因為佛在第十地金剛喻定的時候，已經完全銷毀了二障種子而得解脫。未成佛的修行人名為菩薩，是佛的前身，所以「一切種」只是繫縛菩薩，而不會繫縛佛的。「云何此二解脫差別？謂聲聞人習氣未除，斷煩惱障而證解脫，唯佛世尊能總除故」，大小乘兩種解脫有甚麼不同？聲聞人斷「煩惱障」證得解脫而習氣未永除，只有佛世尊能夠全部斷除「煩惱」及「所知」二障，且能永遠消除習氣。

【論】云何習氣？彼惑雖無，所作形儀，如有惑者，是名習氣。此中應言：若惑雖無，令彼作相如有惑者，此言作儀如有惑者，即是於因說果名故。

【述】接下來又問：「云何習氣」？第三首頌的上半頌說「已除煩惱障，習氣未蠲除」。這裏世親菩薩解釋甚麼是習氣。「彼惑雖無」，是說「煩惱障」種子雖然銷毀了，但仍未消除的煩惱「習氣」，「所作形儀」，令阿羅漢顯現出來的行為儀容，「如有惑者」，卻好像仍有煩惱的模樣，「是名習氣」，這就名為「習氣」。「於因說果名」，「習氣」這一名詞，是於「因」說「果」，為甚麼？因為習氣是「因」，變現出不莊嚴的儀容是「果」。一個人的心理現象如果有「習氣」干擾，容貌便表現出不夠莊嚴圓滿。佛是圓滿的、無可批評的，因為他已修到圓滿的境界，猶於《論語》所說的「止於至善」。佛的圓滿從兩方面得知，即觀佛的相（儀容）及佛的德（功德），相比之下，小乘便比不上大乘了。

【論】彼謂聲聞、獨覺，未知此是誰之習氣？謂是前生所有串習之事，尚有餘氣，今雖惑盡，所為相狀似染形儀，名為習氣。

【述】「彼謂聲聞、獨覺」，世親菩薩的釋文比無著的頌文多了一些內容，不僅說「聲聞乘」，「獨覺乘」亦一樣。「煩惱障」的「種子」雖除去，但「煩惱障」的「習氣」卻未清除。「未知此是誰之習氣」，這是問究竟是那些人的「習氣」？釋文沒有解釋「餘唯佛能斷」這一句。「謂是前生所有串習之事，尚有餘氣」，「前生」即是未成阿羅漢之前，「串習之事」是經常做的事，這些串習的事於生起了煩惱之後，所留下的「習氣」尚在。「今雖惑盡」，現在那些煩惱雖銷毀了，「所為相狀似染形儀」，但是儀容上仍有以前煩惱生起時候相似的相狀，因此「名為習氣」。

【論】若能除斷，與此不同，應云：若彼習皆無，不作儀如惑。

【述】釋文沒有論及佛，但暗示：「若能除斷」，若果能斷除這些習氣，包括須去除「惑種」、「惑習氣」、「一切種」、「一切種習氣」。這就「與此不同」了，即與那些阿羅漢及辟支佛不同了。又佛能得三十二種大人相及八十種隨形好，不會再顯現以前起煩惱時的相狀，整個面貌變得雍容舒泰，使人願意親近。「應云：若彼習皆無，不作儀如惑」，如果所有「習氣」都除盡，就不會表現出好像有煩惱的樣貌

了。論中世親菩薩已解釋了第一「意樂門」全部四首頌的意義，但沒有解釋第三首頌的最後一句：「餘唯佛能斷」。對此，呂澂先生有所補充解釋。

丙三　析「解脫」義（分三）　丁一　解「三乘樂脫」、丁二　解「二障」、丁三　解「轉依」

丁一　解「三乘樂脫」

【解】習定意樂在於求解脫，而瑜伽定學大小相共，故此中云「三乘樂脫」也。

【述】呂澂先生解釋「習定」的目的，此即「習定意樂在於求解脫」，「意」即心，「樂」即喜愛。「而瑜伽定學大小相共」，修瑜伽定學，大乘與小乘是相同的。大家同樣為「求解脫」。「故此中云『三乘樂脫』也」，這是指第一頌的：「於三乘樂脫，名求解脫人」。三乘人的目標都是「求解脫」，但「解脫」的最終目標卻有差異。

【解】解脫意謂離障。有情以心為主，是心於所知事不能如理如量，如有縛之者，以致不能充量盡用，是即為障。

【述】以下是解釋「求解脫」的意義。「解脫意謂離障」，「解脫」是離開障礙。「有情以心為主」，「有情」只是假設而已，實際上是心去「求解脫」，以心作為人生的主宰，但不是有實在的主宰，因為心亦是緣起法。「是心於所知事不能如理如量，如有縛之者」，此心好像有東西束縛著。甚麼是「如理如量」呢？我們證真如是「如理」，我們想辦法普渡眾生就是「如量」。「如理」是真確的；「如量」是徹底的。如果我們對所知的事知道得不真確，又不徹底的話，就會被一些力量束縛著，「是即為障」，這就顯得不自在，「以致不能充量盡用」，遂不能把本有的功能盡量地發揮。呂澂先生引用了孟子所說的「充量而用」的意思來解釋。孟子的「充實之謂美」不是指美麗而是指美好的意思。其意是說充量盡用才是美，把自己的天賦本能盡量發揮。如果心中悲憫所有眾生，那就如其量去顯現悲憫之情。如果我們不能夠做得到，那是因為我們有障礙。

丁二　解「二障」

【解】此有二種，即煩惱、所知。而為障之本源者，則在能持二障之執受識，此即心識深處之賴耶也。

【述】「求解脫」就是要離縛，甚麼是縛呢？呂澂先生解釋「縛」的意義。「此有二種，即煩惱、所知」，束縛有兩大類：一是「煩惱障」的縛，二是「所知障」的縛。至於「障」的本源：「而為障之本源者，則在能持二障之執受識」，此二障依止根本識，「此即心識深處之賴耶也」，這就是我們深層心識中的「阿賴耶識」。阿賴耶識很深細，一切種子好像瀑流一樣。粗顯的是前六識，一般人無法分辨二者。

【解】二障種、習，為賴耶所任持，而後勢力難摧，成為吾心之真蔽障。此亦如外種有所依能持之地性，乃得發生作用也。

【述】「二障種、習，為阿賴耶所任持」，煩惱障和所知障不僅是指種子，而且包括習氣，都是被賴耶所攝持住。「種子」即是基本功能，這些功能現行之後就引伸出遺留的「習氣」或痕跡，在相互作用之下，為患更劇。例如我們一旦罵過人，就很容易會再次罵人，因為「習氣」使心火更盛。相反，如果很少發脾氣的話，想發脾氣也不容易，因為沒有發脾氣的習慣。「二障種子」和「習氣」都是由阿賴耶識所任持的。「而後勢力難摧」，「勢力」是指「習氣」，它是很難被摧毀的。壓伏種子比較容易，譬如我們很容易有憎恨心，但可以用各種方法令自己開心，使憎恨心不起，那就是暫伏。亦可以修慈悲觀，使它不起，但若要將那些潛在的功能鏟除就很困難了。見道時後天的習氣功能可以被完全銷毀，但先天的習氣還潛伏在阿賴耶識內，繼續干擾心靈，影響著儀容的表現。「而後勢力」的「勢力」也可以解作「阿賴耶識」，指阿賴耶識的有漏雜染勢力很難被摧毀，「成為吾心之真蔽障」，「心」即無漏智，「二障習氣」成為無漏心智的障蔽。「此亦如外種有所依能持之地性，乃得發生作用也」，「外種」依地而生長，譬如種花生的種子，那花生種依地的特性得以生長結果，而地則任持花生的種，如果沒

有「所依能持」的地，種子便不能生長。同樣「阿賴耶識」是「煩惱障種」和「所知障種」的所依，如果沒有阿賴耶攝持種子，則煩惱障種子、所知障種子和習氣就會完全散失了。所以最後還是關係到識的本身，因為阿賴耶於最後成佛時會被摧毀，其時便名為「轉依」，那時生命就達致圓滿了。沒有了「所依」，那些「二障種子」就不能夠作惡，也不能夠生長，亦即是被銷毀了的意思。文中的阿賴耶識是應作這樣解釋的。

丁三　解「轉依」

【解】以是，解脫必賴轉依，使其不復執持，則種、習自歸消失。

【述】「以是，解脫必賴轉依」，因為這個緣故，要求得到「解脫」最後一定須「轉依」，即「轉識成智」，也就是轉捨一切有漏種子，將有漏的第八「阿賴耶識」轉成「大圓鏡智」，「末那識」轉成「平

等性智」，「第八識」轉成「妙觀察智」，「前五識」轉成「成所作智」，於是轉得大涅槃及大菩提，這就是「轉依」。成就「轉依」即是「成佛」，這是最後的目標。「使其不復執持」，因為阿賴耶識已被消毀，不再執持著有漏種子。由此可見前文「而後勢力難摧」的「後」字應指「阿賴耶識」，「則種、習自歸消失」，那麼，「種子」與「習氣」就自然會消滅了。阿賴耶識最終會被毀滅，可見賴耶是一個非常非斷的假體，並不是靈魂或主體的意思，否則永遠便不會被消滅掉。不過俄國佛學大家如徹爾巴斯基（Th.Stcherbatsky）在他的“Buddhist Logic”（《佛家邏輯》）中卻說「賴耶」是「掩飾下的靈魂」（a soul in disguise），這種說法是不對的。

【解】是義僅見本論，實無著、世親學之親切透澈處，或即所以為教授者也。

【述】「是義僅見本論」，這些講定學的義理在別的作品裏沒有提及，只有在本論中才有講述。「實無著、世親學之親切透澈處」，「澈」是澈底的意思。所以本論就名為《六門教授習定論》，而不稱為「六門定論」，「或即所以為教授者也」，或是為了特顯其含有「教授」的意義，「教授」就是有次第地講解。

【解】又二障中，「惑種」即煩惱障，「一切種」即所知障，煩惱障能縛聲聞乘人，餘煩惱習及所知障能縛菩薩乘人。障縛有此差別，由於三乘人用心之量有不同。

【述】「又二障中，惑種即煩惱障」，呂澂指出頌文中所說的「惑種」，即「煩惱障」，「一切種即所知障」，「一切種」即「所知障」。「煩惱障能縛聲聞乘人，餘煩惱習及所知障能縛菩薩乘人」，「煩惱障」縛聲聞乘人，令其不得入無餘依涅槃，而「二障」縛菩薩乘人，令其不得成佛。「障縛有此差別」，此段是講述「障縛」的「差別」，每種「障」各有不同。「由於三乘人用心之量有不同」，三乘「用心之量」有所差別，皆因他們修行的目標不同。為什麼「用心的量」有不同呢？因為聲聞乘用心的量只是求去除煩惱之垢，還有許多潛在功能未用，而即使不用亦已達到小乘人「解脫」的目標。譬如我們用電腦，如果只是打書信的話，舊的電腦功能已經夠用，就用不著最新的電腦了。這裏說三乘，是包括了地前菩薩在內。

【解】佛之用心，充類至盡，故一切種、習，皆為之障，皆應除遣。二乘人但盡一分心量，故除

煩惱障縛，而遺餘分，以不用處不覺其有縛也。

【述】「佛之用心」，指佛的大德大用，四智兼備。所謂「四智」，即「大圓鏡智」、「平等性智」、「妙觀察智」、「成所作智」。「充類至盡」，佛於各類智慧皆能如理如量地發揮。「故一切種、習，皆為之障，皆應除遣」，因此不受一切「有漏種子」與「習氣」的束縛或干擾，除去所有障蔽，真正達到自由離繫。「二乘人但盡一分心量，故除煩惱障縛」，聲聞乘人不求成佛，只求入滅，故只需用一分的心量斷「煩惱障縛」，「而遺餘分，以不用處不覺其有縛也」，尚有其餘的「所知障」未盡除，以不須求四智的大用，故「所知障」不會構成「解脫」的障礙。

【解】人習氣者，二障之餘勢，二障種子斷已，猶存餘勢，如轉輪驟止，猶餘旋轉。真正解脫即須并此習氣盡離之，此唯佛之境界，不可語於三乘人矣。

【述】「人習氣者，二障之餘勢」，所謂「習氣」，是二障現行後所遺留的餘勢力，「二障種子斷已，猶存餘勢」，其意是即使「種子」永斷，此勢力仍存，即《勝鬘經》所說的「無明住地」。「如轉輪驟止，

猶餘旋轉」，如推動車輪，放手後輪子仍會向前轉動，這就是「餘勢」。「真正解脫即須幷此習氣盡離之，此唯佛之境界，不可語於三乘人矣」，三乘人包括二乘與菩薩，唯有佛才能完全去除「餘勢習氣」，達到真正離繫的「解脫」，這是三乘人所不能測知的圓滿境界。

【解】如是解脫意樂為習定之根本，全出於一己深心之感動，列為初門。

【述】所謂「如是解脫意樂為習定之根本，全出於一己深心之感動，列為初門」者，意指「希求解脫」是修習禪定的主要目的，完全是發自內心真誠的意願，因此安排在六門中的第一門。這門很重要，指出「習定」的根本方向，有正確的目標才不致於「習定」中出錯。

乙一　依處門（分三）　丙一　解「依處」謂「積集」、丙二　頌標「積集」四事、丙三　別釋四事

丙一　解「依處」謂「積集」

【解】第二門是依處，謂積集資糧，即修行之所憑藉者。此從素養而來，非旦夕可致，故稱積集（所積即修之資糧）。

【述】在六門中，「第二門是依處」，這一節是呂澂先生解釋「依處門」的意義。「謂積集資糧」的內容是關於如何積集資糧，所以本論首頌中的「積集」是指第二門。為甚麼「依處」的內容是「積集資糧」呢？此「即修行之所憑藉者」。「憑藉」即「依」之意，謂修行時須有依靠才行，如果無所依靠，修行便很困難，也就說不上是修佛法了，因此一定要有憑藉。「憑藉」就是藉賴、依賴，是為「依」字的解釋。地方是「處」，「憑藉」是「依」，「依處」就是所憑藉的地方。「者」字就是「處」，意指修行所「憑藉」的條件。再者，「依處」是從何而來？是否想有「依處」便立即有「依處」？不是的。「此從素養而來」，「素養」須很長時間去修養積集而得來，所以說「非旦夕可致」，並不是一朝一夕可以達到。一個完全不懂佛法的人去修禪定是沒有用處的。沒有依處就好像在沙漠上建築大廈一樣，缺乏根基。在未學禪定之前第一件事先需種植善根，而種植善根首要明白佛法。如果連佛法都不理解是不

能夠修習禪定的。要經過長時間學習佛法的積集，以至學上七至八年也只是很膚淺的知見而已。因為不是旦夕可得而是依素養而來，所以「故稱積集」。知識是慢慢累積得來，非一蹴即至的。「依處」的內容是「積集資糧」，「積集」就是「所積即修之資糧」，是「積集」修習止觀的「資糧」。「資糧」是資養生命的糧食。正如我們沒有「資糧」就不能夠生活，同一道理，沒有「資糧」也不夠資格修習禪定，因為坐禪出毛病的時候不能自救，便會導致神經錯亂。這樣修定不但無益，反而有害。所以，習定首先須有一個「依處」，有所「積集」，意指「積集」修止觀所應具有之條件。

丙一　頌標「積集」四事

【解】此有二頌，依據經說，略明四義。頌曰：

種植諸善根，無疑，除熱惱，於法流清淨，是名為積集。（頌六）

能持，樂聽法，善除其二見，但聞心喜足，是四事應知。（頌七）

【述】「此有二頌，依據經說」，謂本論依據佛經中有關止觀的文意構成兩首頌。「略明四義」，其作用是簡要解釋「積集」的四種義理。第一頌說：第一「資糧」是「種植諸善根」；第二是「無疑」，沒有疑惑；第三是「除熱惱」，除去刺激心靈、使你熱惱的事情；第四是「於法流清淨」，對佛陀的教法，即諸法之流要清淨地掌握。這四種義理總合起來，名為「積集」。接下來的第二首頌是解前一首頌的，頌文的「能持」，指能受持正法，就是種植善根；「樂聽法」是能夠樂於聽法，聽法多了就沒有疑惑；「善除其二見」是要去除兩種邪見，其中一種是「欲令他知見」，即希望別人覺得自己很能幹，有成就；第二是「自起高舉見」，自己說自己如何了得而起驕傲心；這些邪見要清除掉。這是解前頌所說的「除熱惱」。「但聞心喜足」，「但」字不是連接詞，此處作副詞用，是描述「聞」字，即僅僅聽聞了少許佛法就心滿意足，這種態度必須除去。「善除其二見」中的「除」字，是由上句的「除二見」接下來說，意謂也要「除」去「但聞心喜足」。其意是應該「善除二見」及「善除但聞心喜足」。「但聞

心喜足」是解釋「於法流清淨」，如果有少許成就便滿足，或心生高傲，便不能有突破和進步，這便稱為「法流不清淨」。至於「是四事應知」，這四事是「積集」的內容，修禪定者是應該懂得的。

丙三　別釋四事（分四）　丁一　種植善根、丁二　無疑、丁三　除熱惱、丁四　於法流清淨

丁一　種植善根（分二）　戊一　解釋、戊二　論釋

戊一　解釋

【解】此中四義，一者種植善根，如經所說，先應修習多聞。謂於佛說教義，隨順多聞，能受能持，而生信樂。契會於理，心地朗然，是即植種善根，名為淨信。一切善法，由以增長。

【述】「此中四義」，上述「積集」的四義，「一者種植善根」，種植善的種子，培養善根。「根」者，因也。善根是好的因。「如經所說」，依經教所講，「先應修習多聞」，首先要學習佛理，積集善根須多

聞熏習，如理作意，「作意」是思維的意思，須要多讀佛經，對佛經的內容，依照理性的思維，清楚明確地了解與判斷。如佛說「無我」，「無」只是方便的說法，「我」實質上只是五蘊假體，但假說是行為的主體，或道德的主體，這樣解說就很清楚了。如果定中誤解了佛理就很糟，錯誤的知識令人泥足深陷，我們起心動念都會熏習成種子，起心動念愈多則熏習愈深，影響愈遠，妄見就加深了。故此多聞熏習才可以如理作意。「謂於佛說教義，隨順多聞」，隨順佛經的內容，多些接觸，單憑這些還不足夠，尚應「能受能持」，「能受」是如果是真理，你應該接受，不僅是接受，還要「能持」。因為「能受」道理只是在知性理解的層面上，繼而應實行體驗，便是「能持」。如果知而不行，即是未知。所以王陽明主張「知行合一」。如佛經說不可殺生，卻偏偏去殺生；說不可執有實我，卻偏偏說有真我，這樣就是知而不行。佛教的知識在自己生命中自發出來的就名為「能受能持」，這就是「信實」，「信」即是「實」之意。再進是「而生信樂」，信了之後還覺得這種知識是可靠的，使自己開心的，信而可樂的。對佛的知識由知而行而樂在其中，層層遞進，由聞、思而修，由「知」以至「行」，這是不同

層次的受持實行。實踐之後要信樂，產生喜悅之心，一旦產生喜悅之心，便無疲厭。唯識宗解釋「信」，分為三方面：實、得、能。一、信「實」，即信真理。如透過理性的思維，對四聖諦獲得確實如此的理解，那麼，在真理面前，應便完全接受。二、信「得」，「得」者，「德」也。「得」是甚麼意思？無論信佛也好，信法也好，信僧也好，你信賴佛法之後，內在修養有改進，便能體會到佛法的好處，內心有如獲至寶的感覺，這便是「得」。三、信「能」，是信賴自己能夠修行成佛，修行可以得到解脫，又信他人亦可透過修行得到解脫，可以成佛。透過勝解之後，要百份之百接受，這才是信。「信」的相反是「疑」，「疑」是不行的，禪宗說「自從一見桃花後，及至如今更不疑」，這就是「信」。詩中意是當你見道或見性的時候，便對真理無所懷疑而生起絕對的「信」。這就是「信樂」。「信樂」是「契會於理，心地朗然，是即植種善根，名為淨信」。「信」有邪信，有淨信。「淨信」是自己的信念與理相應，「契會」即相應，所了解的內容與真理相應，這就是「實」，從而「心地朗然」，內心清楚明瞭。「一切善法，由以增長」，由於種植「善根」，多聞熏習，如理作意，所以「善根」得以「增長」。

戊二　論釋

【論】釋曰，此之二頌，釋積集義。如經中說，此人先應修習多聞，復聽正法，諸見熱惱已正蠲除，心之蓋、纏，能正降伏。依此文義，故說初頌。云何積集所有善根？謂能持正法故。以此為先，令其信等善法增故。

【述】「此之二頌」，這兩首頌文，「釋積集義」，是解釋上述積集四事的意義。「如經中說」，佛經中這樣說：「此人先應修習多聞，復聽正法」，「此人」是指修止觀的人，首先習定者應該多聽聞經教，並要重複多次地聽正確的教法。「多聞正法」才能「積聚資糧」。然後第二是「諸見熱惱已正蠲除」，「蠲」

者，棄也，將所有引致心靈不自在的邪見完全去除。「心之蓋、纏，能正降伏」，「蓋」是五蓋，「纏」是纏縛，能夠克服擺脫纏繞著心靈中的煩惱。「依此文義，故說初頌」，依照上述論文的意思而解說初頌的「積集義」有四方面：一、種植善根，二、無疑，三、除熱惱，四、於法流清淨。「云何積集所有善根」，怎樣將所有「善根」積集起來？「謂能持正法故」，意指能夠把真正的教法清清楚楚地掌握，「以此為先」，此指以掌握教法作為先決條件，「令其信等善法增故」，令得信、慚、愧、無貪、無嗔、無痴、輕安、不放逸、行捨、不害等善法增長。此即十一種善心所。勤做善事，勤做合理的行為，名為「精進」。勤力做壞事，放縱自己就名為「放逸」。「不放逸」是不做壞事。「行捨」是心平等性，心正直性，對所有人無分彼此，故名為「行捨」。既不耽於快樂，又不恐懼痛苦的，亦名為「行捨」。心不傾動，平等正直，也是「行捨」。「不害」即悲心。「無嗔」是慈。由於多聞熏習的緣故，能夠信樂佛法，十一種「善法」就能夠增長。因為善心所無論是那一個現行，都是善的表現。我們愈能修善法，止觀就會做得愈好。如果這十一種「善法」一種也修不成，止觀一定會出錯。沒有那些善心所在心內

作為支持，會愈學愈出現問題，智慧愈是增長反變成了邪智，就愈能做壞事，那些壞事影響會愈大。相反透過佛法的修習，使十一種「善法」能夠增長，猶如種子埋在地底，逐漸生根，慢慢增長，開花結實，最終成佛。

丁二　無疑（分二）　戊一　解釋、戊二　論釋

戊一　解釋

【解】二者無疑，由此樂聞正法，思得其義，而決定勝解，故無疑惑。

【述】「二者無疑，由此樂聞正法」，「積集」的第二事是「無疑」，由於多聞熏習，獲得清晰而無疑惑的理解，因此更喜歡聽聞佛法了。「思得其義」，透過作意，一再思維而清楚地獲得了佛法的本義，「而決定勝解」，即完全明白，並得殊勝地了解。這不是普通的了解，而是好像從生命中自然透發出來一樣。正如「使其言皆若出於吾之口，使其言皆若出於吾之心」。這樣的勝解，是和自己的生命相結合

的了解，不是生命之外的知識。「故無疑惑」，由於能夠殊勝地了解，所以能夠無疑惑。怎樣才可以得到「勝解」呢？要樂聽法，對於法義不但能夠了解，不會覺得痛苦，且從中得到快樂。

戊二　論釋

【論】云何無疑？謂樂聽法故，由知法故，已生未生所有疑惑，悉能除滅。

【述】「云何無疑」，「積集」的第二事是「無疑」。何謂「無疑」？世親菩薩言：「謂樂聽法故」，對於聽聞熏習佛法覺得是可樂的，「由知法故」，由於對佛法生起勝解名為「知」，這不是泛泛的「知」，而是內心完全信賴不疑的「知」。這樣的勝解，「已生未生所有疑惑，悉能除滅」。真理面前不能夠信解，就稱為「疑」。有「疑」就沒有「信」。須憑藉樂聞正法才能夠把現在的「疑」，未來的「疑」，過去的「疑」完全除滅。所以「樂聽法」，是解釋第二的「無疑」。

丁三　除熱惱（分二）　戊一　解釋、戊二　論釋

戊一　解釋

【解】三者除熱惱，諸見（五見）令心旁騖，能惱蔽心，謂之熱惱。見中為害最甚者有二，即欲令他知與自起高慢。諸見及一切名利恭敬之心，皆從此出，即於正法勝解，應盡除之。

【述】「三者除熱惱」，「積集」的第三事是「除熱惱」。何謂除熱惱？呂澂先生指出「諸見令心旁騖，能惱蔽心，謂之熱惱」。「諸見」依唯識宗解釋有五種：一、我見，即我執，二、邊見，是執常或者無常，三、見取見，認為自己的見解是最好的、最高的。四、戒禁取見，譬如迷信四或十三是不祥的數字等。五、惡見，如認為世間法是無因果規律的。又如說人死後自然上天堂的，不用修行亦可以得成正果的。「諸見令心旁騖」，「騖」是雀鳥，「旁騖」指心好像雀鳥一樣飛走了，被外物所吸引，不能集

中。我們心亂的時候，內心就處於惱亂和被遮蔽的狀況，「謂之熱惱」，惱亂即熱惱。

蘇東坡有一句名句：「春色惱人眠不得，月移花影上欄杆」。春天的美景惱亂了人心，令人不能夠集中，無法成眠，只好看着月亮移動，照出花影，映在欄杆上。詩是如此，頌文亦如此，寫文章亦是如此，往往是後一句解釋前一句。第一句先提示，後一句補足。這兩句詩是後一句解前一句，「月移花影」是實寫景色，「春色惱人」是一個不具體的概念。文學最重要是不要只用一種表達法，所以前面是虛，後面就要實，「春色惱人眠不得」是虛寫，「月移花影上欄杆」是實事，這樣稱為「虛實相涵」，有虛有實。同一道理，我們應該這樣去讀無著的兩首頌，第二首頌是實寫，第一首頌是虛寫。「見中為害最甚者有二」，「五見」中，為害最甚的有兩種：一種是「欲令他知」見，另一種是「自起高慢」見。欲令他知是希望出名，當名聲大噪之後，就變得高傲，於是自心高舉，「自起高慢」之見。以這兩種「見」為首，「諸見及一切名利恭敬之心」，一切「見」及追逐名聞利養的心。「皆從此出」，由這兩種「見」而起。這兩種「見」能引出無限流弊，所以要把它們滅掉。「即於正法勝解，應盡除之」，對應

方法是對佛法能受能持，一切邪見便能鏟除。

戊二　論釋

【論】云何除熱惱？謂除二見故。二見云何？一者欲令他識知見，二者自起高舉見。謂作是念：如何令他得知我是具德之人？是則名為令他識見。依此見故，自欲高舉，名自高見。此二能令心焦熱故，名為熱惱。

【述】「云何除熱惱？謂除二見故，二見云何？一者欲令他識知見，二者自起高舉見」，如何能夠解除這兩種「見」？首先說第一種。「謂作是念，如何令他得知我是具德之人」？如果自己生起這樣的念頭：如何能夠令他人知道我是具德之人？「具德」包括學問和道德修養。孔子說：「人不知而不慍，不亦君子乎」。學問是自己受用的，不是用來出名的，所以別人雖不知自己的學養，自己亦一樣開心，

這才是真正的讀書人。這種想法，「是則名為令他識見」。「依此見故」，依此「令他識見」的緣故，接著就有第二的「自欲高舉」之見，自己想博取出名，希望自己名成利就，這便是「名自高見」。「此二能令心焦熱故，名為熱惱」，所以應該除去。一個修定人，言行要相應，如果求名位，就修不到定，如果沒有「資糧」，那又怎樣可以修定？在入定的時候心意怎能集中？怎能夠有心平等性，心正直性？呂澂先生的解釋要比釋論好，因為世親菩薩只講述兩種「見」是不足夠的，因為還有其它的五種「見」。呂澂先生說「五見」是很重要的，須要去除，不過這兩種「見」為害最烈，所以特別提這兩種，從這兩種引伸出一切的「見」都要除去，這是補充世親菩薩的不足。故此後人註疏，應該對前面的論述有所補足，如果沒有補足那又何須疏解呢？呂澂先生的解釋有它的好處，就是對論文的理解方面有貢獻。

丁四　於法流清淨（分二）　戊一　解釋、戊二　論釋

戊一　解釋

【解】四者於法流清淨，除見猶屬消極，對正法洪流，更須積極修學，庶乎心地日明，充量盡用，而底於圓滿清淨。此須摒除五蓋（即貪，嗔，沉眠、掉悔，疑），無住生心，始不以聽聞自足，而與理日益相應，漸備資糧之道也。

【述】「四者於法流清淨」，「積集」的第四事是「於法流清淨」。「除見猶屬消極」，「除見」只是屬於「消極」方面。「對正法洪流」，佛家的道理好像洪流一樣奔流，所以叫「法流」；「更須積極修學」，於「正法洪流」更須積極學習。所以一個是積極的說法，一個是消極的說法。「庶乎心地日明，充量盡用」，「庶乎」是差不多可以，「心地日明」是使內心一天比一天越發澄明寧靜，還要「充量盡用」，將心靈的作用盡量發揮，「而底於圓滿清淨」，「底於」是達到，達到「圓滿清淨」的境界。「此須摒除

五蓋」，這需要去除「五蓋」，即貪蓋、嗔蓋、沉眠蓋、掉悔蓋和疑蓋，因為這五種蓋會遮蓋心靈。「沉」是昏沉，「眠」是睡眠，「昏沉」加上「睡眠」就總稱為「沉眠」。「掉舉」和「悔恨」合起來則名為「掉悔」，沉眠與掉悔若分開來，則「五蓋」便成為「七蓋」。「無住生心」出自《金剛經》之「應無所住而生其心」。「無住」是因為「無執」，舉心動念都能夠正確。「始不以聽聞自足」，不會只聽聞少許道理就覺得足夠，「而與理日益相應」，能夠與道理、真理越發相應，這樣就「漸備資糧之道也」，而積集資糧的途徑就漸漸完備了。這是「於法流清淨」的闡義。

戊二　論釋

【論】云何法流清淨？謂能除遣但聞法是心生喜足故。上之除字流入於此。於法流清淨者，謂聽法時心無散亂，相續而流，心清淨故，蓋、纏止息。若聽法無厭，更能進思，勤修不息，方得名

為法流清淨。當知此據聞、思、修位，如次應知。

【述】「云何法流清淨」？法流清淨是怎樣得到的呢？「謂能除遣但聞法是心生喜足故」，法流清淨要克服「聽聞自足」，即要除去只聽少許法就覺得心滿意足，不再求上進。「上之除字流入於此」，要法流清淨，便要除去兩種東西：首先是「除二見」，然後是去除「但聞心喜足」。「上之除字流入於此」，上面的「除」字不僅表示「除」去「二見」，尚且表示須「除」去接著所說的「但聞心喜足」，名為「流入於此」。世親菩薩解釋「流」字謂流到這裏為止；「除」字是除到這裏為止。「於法流清淨者，謂聽法時心無散亂」，聽法時應精神集中。「相續而流」，正確的道理在意識思維中以一個概念接一個概念地掌握住。「心清淨故」，由於內心清淨地接受佛法之流、正法之流，故「蓋、纏止息」，所以「五蓋」和「纏縛」都停息了。「若聽法無厭」，假如聽法時不會只聽少許就覺得滿足的話，這樣就「更能進思」，更能精進地思維，「勤修不息」，然後繼續學習，研究及修持，「方得名為法流清淨」，這樣才可稱為「法流清淨」。「當知此據聞、思、修位」，應當知道這是根據聞、思、修的階位而說的。「如次應知」，然

後循聞慧、思慧，修慧的進程步驟而行。由於心靈清淨地接受佛法之流，所以「五蓋」和「纏縛」都停息了。由此可知，「能除遣但聞法是心生喜足」，於修學上最為重要，才能保持法流相續，心得清淨。

乙三　本依門（分二）　丙一　總標七義、丙二　別釋七義

丙一　總標七義（分三）　丁一　論引、丁二　頌標七義、丁三　解本門

丁一　論引

【論】次有十六頌釋「於住勤修習」，初一總標，餘是別釋。

【述】「次有十六頌釋於住勤修習」，接下來有十六首頌回應六門首頌中的第二句「於住勤修習」。第一句「求脫者積集」中「求脫者」這個詞語是講第一門之意樂門。「積集」是第二之依處門。「於住勤修習」這句，是論述應於心所住處勤奮地學習及修行，所以「本依門」是解釋第一首頌文的這一句話。「初一總標，餘是別釋」，這一門分為兩部分：丙一總標七義，解釋十六頌中第一首頌，丙二別釋其餘的十五首頌。

丁二　頌標七義

【頌】所緣及自體，差別并作意，心亂、住資糧，修定出離果。（頌八）

【述】這首頌標出本依門是依七義而說的。一、修定的所緣，二、修定的自體，三、修定的差別，四、修定的作意，五、修定的心亂，六、修定的資糧，七、修定的出離果。整首頌完全沒有動詞，全部都

是名詞和連接詞。再者，只有無著菩薩的頌文，沒有世親菩薩的釋文，因此，我們主要是參考呂澂先生的解釋。

丁三　解本門（分五）戊一「本依」義、戊二 定之本質、戊三 修定次第、戊四 舉七義名、戊五 略解七義

戊一「本依」義

【解】第三門本依，謂於住勤修習。定之原名，曰三摩地，意謂等持，即平等執持此心，安住於境，不令高下之義。

【述】這一段解釋「定」的意義，「定」即是禪定。「第三門本依」，甚麼名為「本依門」？「謂於住勤修習」，於住的地方、在住的裏面，我們都應該要勤加修習。這是回應前面一首頌的第二句頌文。禪定的定義是：「定之原名，曰三摩地」，何謂三摩地？「三摩地」（samādhi）這名稱是由梵文翻譯過

來的，意謂「等持」，即平等持心。「意謂等持，即平等執持此心」，「等持」是平等地維持著心，令安住於一個對境上，所以「三昧」、「三摩地」和「等持」都是同義詞。「安住於境，不令高下之義」，就是把心安住於一個所緣境上，令心不起跳躍，於境平等而住，沒有高低起伏。

戊二　定之本質

【解】由是定之本質為善心一境性。善者，清淨無染；心一境性者，謂心專一於境，能得其實，得境實相，而後用心有當，一切舉止，始得向善、向上也。

【述】「由是定之本質為善心一境性」，定的第一個特質是入定的時候內心屬於善的性質，因為入定是「不動業」，屬於善業。入了定便有「捨受」，捨心所是善心所，所以定的本質是善性的。「定」是與

十一種善心所相應，所謂信、慚、愧、無貪、無嗔、無痴、精進、輕安、不放逸、行捨及不害。入定時生起「輕安」及「行捨」就是善。這種說法是有依據的，因為佛經界定了甚麼是善，甚麼是惡。為甚麼定就是善？因為我們若與十一種善心所中任何一種相應，我們的行為或性格就必然是善性，所以說定的本質就是善，這不必試驗而知，只須根據定義就可分析地了知。定的第二個特質是「心一境性」，即平等持心對向一境。如入定數息，由一數到十，可以將那十個數字整體地當作一個單位來觀，所以心仍然是對向一個所緣境。數完之後又再重數，周而復始，心對向的境其實都是相同，只不過把一個境分開幾個數字的影像，所以「善心一境」解釋一個「善」字，「善者，清淨無染」，清淨而不沾染煩惱。「染」是與煩惱相應，「無染」是不與煩惱相應。善心起時，煩惱就不會起。「心一境性者，謂心專一於境」，如果能住在定的境界裏，住於「輕安」和「捨」的境界中，就一定沒有散亂。「心一境性」的意思就是心專注一個境，那便「能得其實，得境實相」，得境的實相意指有境的實質，而「相」就是「性」的意思，「實」即是「實相」、「實體」。因為修定至般若智起的時候，所觀境最後的「實相」

就是真如的相，而未證入真如之前，所觀境相名為「意言境」。譬如定中觀想觀世音菩薩，起初只是內心構畫出觀世音菩薩相貌的「獨影境」，但是漸漸地現量生起，所觀的觀世音菩薩便是一個有實質的觀世音菩薩，不是假的影像這麼簡單，而是實質上顯現出觀世音菩薩的相狀，那時已得境的實質，不是虛幻的境。以唯識家來說，這個觀世音菩薩是有本質的，是「性境不隨心」，再不是「獨影境」了。「而後用心有當，一切舉止，始得向善、向上也」，這樣修法，能推動自己的一切行為趨向善的途徑，由低至高，由粗至細，精進地向上，所以是善而不會是惡的。這段是解釋「定」這個名詞的本質意義。

戊三　修定次第

【解】今說定之本依，其性質與修習次第何似耶？曰：先令心習境而能住，逐漸引生於定。此串

習能住，為定之加行。及其成就能住，則得定之近分，所謂外定（謂之外與近分者，別於根本定及安定也）或未至定。

【述】這一節是講述修定的次第。教授一定要有經教，有依據，有次序，而講授的人要有經驗，要懂得次第。「今說定之本依」，現在講述修定的本依，「其性質與修習次第果何似耶」？修定的本質和次序好像甚麼？所謂「曰」，意指回答問題。在未講述之前先把問題提出，好讓學生集中思考問題，然後才講出答案。這種提問方式在修辭上名為「設問法」，即是先設一個問題，然後作答。「先令心習境而能住」，首先訓練心對向境而能專注。「習」即是往往如此，不是一次而是多次，屢次對境而能專注，住在境裏面。譬如練習數息，是經過無數次念著一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，多次的練習，然後才能住在數目裏面，也就是對向一境，住在境裏面，逐漸便會產生定心，但這仍未算是定，並不是數息時心不散亂就是定，要逐漸地無須集中心念也能夠達到集中的境地，即是無功用也可以集中於對境，這才算是入了定。「此串習能住，為定之加行」，串習的「串」字，古音讀作「慣」。串習

是訓練到自心屢次都能夠住於所觀境中，這就是定的加行。至於次第是什麼？加行分兩個步驟，第一個步驟是「令心習境而能住」，而第二個步驟是「逐漸引生於定」。這只是加功修學習定而已，還未達到定的境界。「及其成就能住，則得定之近分」，直至真正能夠住在境裏而不散亂的，才可稱為定的「近分」。定的近分只是接近定，還「未到定」。「近分」的意思是若過了這一步就是定了，現在仍然未算是定。這好比進入大學的預科班，還未算正式入大學，因此，定的近分是外在的，還未入到真正的定，所以名為「外定」。「謂之外與近分者，別於根本定及安定也」，到最後入到真正的定，那才是「根本定」，或稱為「安定」，那時才算習定成功。修定次第首先是定的加行，進一步是「定的近分」，又稱作「外定」或「未至定」，這三個名詞的意思是相同的。「根本定」有幾個特點，第一是心輕安圓滿，由心輕安的緣故身體亦起輕安，此時身體感覺很舒暢，並沒有粗重的感覺。第二個特點是能夠同時進行止觀，止觀雙運，這時就真正的入了定，才真正有「修所成慧」的出現。修定要分清楚次第，所以須解釋此「本依」門。

戊四　舉七義名

【解】解釋此門有十六頌，略舉七義。初出名目。頌曰：

所緣及自體，差別并作意，心亂、住資糧，修定出離果。

【述】此頌文中「修定」這一個詞語，應該相對其它詞語作這樣理解才對：修定所緣，修定自體，修定差別，修定作意，修定心亂，修定住資糧，修定出離果。這裏採用了修辭學上的「蒙上省略法」。「蒙上」即是前文遮住不說，後文才清楚地提出，上下相對，又可以是上文的道理省略了，到後文才出現，稱為「蒙上」。反過來說，若上文出現而下文不出現的，便名為「探下省略法」，即第一個詞語把道理完全顯示出來，而第二個詞語則可省略。所以此處的「所緣」是指「修定所緣」，「自體」是指「修定自體」，「差別」是指「修定差別」，其餘的「作意」、「心亂」、「住資糧」、「出離果」都與「修定」這

個詞語連繫，但是頌文中卻省略了，因為用了「蒙上」的省略法。

戊五　略解七義（分四）　己一　所緣及自體、己二　差別幷作意、己三　心亂住資糧、己四　修定出離果

己一　所緣及自體

【解】云七義者，一、所緣，說心住處，即上文所謂境也。定之加行，不能缺境，有境而後有住，縱屬無所有處、非非想處，亦有其境，是為習定根本。

【述】「云七義者」上節已交代過了，「一、所緣」，第一就是所緣。這是略釋定的七義，下文有詳細的解釋。「所緣」就是心所攀緣的境。「說心住處」，「心住處」即是心所專注（concentrate）的地方，「即上文所謂境也」，「境」就是「心」所攀緣的地方，「所緣」是所知的境，因為有能知，必有所知。修定的時候心是能知，境是所知，能所相應。如果說修定時甚麼都不想，是無有是處，怎能甚麼都不想？

人又不是石頭，故修定是有所想的，不過想的時候，只有一個對境。譬如說守丹田境，或以觀世音菩薩為境，又或數息的時候數一就對著一，數二就知道二，不要想著其它事，完全集中在對境裏。這個時候念心所最為重要，因為要記憶不忘，順著一、二、三、四、五、六、七、八、九、十的次序，還要觀呼吸與數字概念相應。一呼一吸就是一，第二呼第二吸算做二，知道是二。到再高的階段就不需要數，改為「隨息」，呼的時候氣由丹田經背脊骨直上頭頂，再由鼻孔噴出來，再吸新的空氣，直落丹田，這就是住，又稱專注，這時便只有一個概念，就是呼，又可以再高級一些，不去專注，因為專注呼氣的時候，可能會逼自己在呼與吸之間所需時間比正常的延長些。普通情況，吸的時間往往比呼的時間短。道家在呼與吸之間還有閉息，即是吸了氣入丹田後，就緊閉著不呼出來，集中氣息在丹田裏。譬如用十秒鐘吸入，然後閉氣四十秒，最後以二十秒鐘呼出來。閉息時間愈長愈好，會感覺丹田的氣走遍全身，再由毛孔散發出來。又會感覺丹田很快發熱，很容易有輕安，但這種方法有危險，因為精神太過緊張，就會出問題。佛家很少談及閉息，因為會有反效果，所以不贊成這種做法。最好就

是自自然然，呼就知道是呼，吸就知道這是吸，覺察呼的存在，覺察吸的存在，不用主觀帶氣，這樣做最好，並最安全，但很難做得到。當覺察氣息的時候，很容易過了三至四秒鐘就散亂了，因為沒有加意識上去，心慢慢接近捨，這就困難得多了。

佛家的數息觀，或稱「安那般那」（ānāpāna）。梵語「安那」（āna），即入息，指吸氣；「般那」（apāna），即出息，指呼氣。又名「安般守意」，指出入息念住。「安般」即是呼吸，「守意」即是守心，守著你的心，將你的心守在呼吸處，所以說「心的住處」就是「所緣」境。

現在只是講述到「住」，還未到「定」，「住」是定的前奏，修習「未到定」的時候是「住」，「住」只是「定」的加功修行，是「定」快要出現的意思。「定之加行，不能缺境，有境而後有住」，定的加行是不能夠缺境的，沒有思考，不能算是修定，思考則表示專一的意思，所以一定要有境去作決斷，然後有「住」，有所專注。《六祖壇經》中臥輪禪師說：「臥輪有技倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」六祖不同意他的修行方法而說：「惠能無技倆，不斷百思想，對境心數起，菩提這麼長。」

「能斷百思想」即整天不思想，六祖說這是不好的，所以六祖懂得修定，如果不懂就會滿口贊成了。修定不能斷百思想，不懂得思索，那不能算是修定，一定要思考，而思考則表示專一的意思，所以一定要有境讓我們作決斷，有境然後才有「住」。因為有對境，這才能夠專注於「住」裏面，才能夠集中。修定如果沒有境，那住於甚麼地方？或說「無所住」。譬如《紅樓夢》裏說「造化本無方，云何是應住」，「住」這一詞語有許多用法，此詩作另一種解釋。詩中的「住」是執著的意思，因此不是本論所說的「住」。「既從空中來，應向空中去」，那仍然不是這裏所講述的「住」，這裏是說專注。「縱」然「屬」於「無所有處」的定、非想「非非想處」的定，「亦有其境」，那是甚麼定？無色界四禪的「空無邊處」、「識無邊處」、「無所有處」、「非想非非想處」定，雖然沒有物質的境，但仍有精神的境，「是為習定根本」，修定一定有所對的境，沒有境就沒有所緣了。這節解釋了「七義」中第一部分的「所緣」，即修定的「所緣」，這是初步的解釋，下文會再詳細地講述。

【解】二、自體，心於所緣境，習於安住，即構成定之自體。

【述】第「二」是「自體」。「自體」即是本質，指「住」的本質，亦即「本依」的本質。「定」的本質是甚麼？「心於所緣境，習於安住，即構成定之自體」，定的體是心能夠對所緣的對象串習地安住，這種「安住」的情況就構成了定的體。「定的本質」是能夠對它的所緣境平等而住，這就是「定」了。

己二　差別并作意

【解】三、差別，有自體即有行相，次第過程不無差別。

【述】第「三」是「差別」，「差別」即是分類、種類（variety）的意思。定究竟有多少種類的住？這表示有多種定的前身、定的近分。「有自體即有行相」，有自體便一定有活動的情況，「行相」是行境的相。主體是能行，境是所行，由能行對向所行，它的相狀就名「行相」。「行相」即是活動的情況，這裏是指修定的情況。修定的時候，不同的「行相」就有不同的情況出現。「次第過程不無差別」，修

「住」也就是「定的近分」，有一定的程序，有程序就一定會有差別的。「不無差別」。「不」和「無」都是否定詞，兩個否定就變成了肯定，但和肯定有沒有不同？有不同的。否定詞的否定而成的肯定，比單一的肯定語氣上要強些，這是運用語文的分別。換句話說，心對向境時即有行相，修住的過程中有不同的行相，便有種種的分別，名為「差別」。

【解】四、作意，乃思、慧二心所複合之思維作用也（慧心所之用，僅能明辨而不知追求深入，故須有思心所助其造作）。由此可知定不離境，亦不離思。故正定有靜慮之名，自異於木石之無知矣。

【述】第「四」是「作意」。「作意」本來是觸、作意、受、想、思的「五遍行心所」之一。我們日常的心是很矇昧、不清醒的，但「作意」心所讓我們清醒地看清楚青黃赤白，這種「警醒心的作用」，名為「作意心所」。如果沒有它，就會視而不見、聽而不聞。「作意」本來是這個意思的，但這裏不作這樣的解釋。呂澂先生說「乃思、慧二心所複合之思維作用也」，「作意」是「思」加「慧」這兩種心

所活動的複合體，是「思維作用」的意思，亦即是「想」的意思。甚麼是「思」加「慧」呢？「思」是做作，是做業的力量。思有三種：審慮思、決定思、動發思。思以「造作為性」，「役心為業」。譬如我看東西的時候，要用思心所去推動意識及眼識去觀察影像，這種作用就叫「思」。甚麼名為「慧」？慧也是一種力量，亦名為智慧，能夠對所觀的境有抉擇的作用，能夠斷疑，有慧就沒有疑，不會懷疑的。好像「一輪明月照禪關」，確實有個明月在眼前，是無可懷疑的。慧心所是「簡擇為性」，「斷疑為用」。我們入定的時候，對境應該有「思」與「慧」去選擇、決定，驅使心去對向境，確定對境。如呼就確實地知是呼而不是吸，吸的時候就確實地知是吸而不是呼，這就是作意。一旦不作意，你的心就會散亂，有作意就不會散亂，所以一定要有作意。「慧心所之用，僅能明辨而不知追求深入」，有人以為修定的時候有慧就可以，僅僅有慧是不足夠的，因為慧只有明辨事理的作用，而在探求和深入所知境的時候，「故須有思心所助其造作」，尚要有思心所來幫忙造作，即推動起意識，逼使心識集中於一境。此外還要有作意心所和定心所一起來幫助推動意識去集中思維。「由此可知定不離境，亦不

離思」，由此而知定中是既不離「境」，亦不離「思」這種造作的力量，故不是說作意時完全無須造作，仍然是有需要的。「故正定有靜慮之名」，定又名「靜慮」，靜而後能慮，慮就是思，就是作意，所以靜慮是在既平靜而又心一境性的狀況下的作意。「有靜慮之名，自異於木石之無知矣」，在定中並不是像木石一樣甚麼都不知道，而是清清楚楚，明明瞭瞭，這才是定。如果入定的時候好像睡著或半睡的狀態，這便沒有用處的，因為並非在禪定中，所以應有充足的精神然後才入定。譬如有人，經過一天的工作，身體已很疲倦了，回家吃過飯後就去入定，一定會睡著而不能夠入到定，因為沒有精神去思想。入定是要「思心所」和「慧心所」同時起作用的，並且是清楚明瞭的，但如果自己處於渴睡和疲倦的狀態下，又怎麼會有力量去做禪定的工夫？那時一定會有掉舉或昏沉的現象，尤其是昏沉會令習定者觀不到所緣境。所以需要有觀，而且觀要集中精神，但當自己渴睡時，習定者又怎能夠觀？因此，應首先睡足了覺，醒來才再修觀。所以僧侶們把夜間分作三段時間，初夜及中夜去睡覺，後夜才去入定。約十點鐘去睡覺，清晨三點鐘起來入定，大約只睡五個小時，不會睡足整晚的。為甚麼？因為那

時候人很清醒，不像木石一樣無知覺。這裏簡單地講解了第四的「作意」。

己三　心亂住資糧

【解】五、心亂。作意在求能治之正思，所治所遣，即是亂心。

【述】第「五」是「心亂」。在入定的過程中，或在「九住心」的過程中，那就是「近分」，一定會出現「心亂」的狀況。那應怎樣對付心亂？「心亂」是指如何對治亂心。「作意在求能治之正思」，作意是認真地求能夠治理心亂的正確思維，意指作意使到我們知道用怎樣的方法去對付心亂。「所治所遣，即是亂心」，所要對治的是定中的干擾，心亂會影響入定的心，因此需要把雜亂的心遣除，使到心再度集中起來，不再有亂心的現象出現。

【解】六、住資糧，欲攝亂心住境，必藉他力資助，所謂修住資糧也，此以戒為首要。

【述】第「六」是「住資糧」，修禪人能夠專注於境，不能僅靠經教的力量，還要依靠其它的幫助。那靠甚麼呢？「欲攝亂心住境」，希望能夠收攝亂心而安住於所緣境中，所以孟子說：「學問之道無他，求其放心而已」。「求其放心」不是馬馬虎虎的意思，「放心」是一個名詞，是把散亂了的心求返回來，回復到專注集中的狀況，這就是「攝心」。攝心令住於境，還要有其它的幫助。「必藉他力資助」，憑藉甚麼？「所謂修住資糧也」，「修住資糧」能幫助攝心住境，「此以戒為首要」，住資糧以戒最為重要。如果不守戒，犯下殺生，偷盜，邪淫，妄語等罪過，這樣修止觀一定修不到。善心和惡心是相反相違的，日常不行善，定相是不會出現的，所以一定要守戒，常行六波羅蜜多，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定，才產生般若智慧。這些程序是有關連的。初地菩薩布施圓滿，修到第二地持戒波羅蜜多圓滿，因此第二地名為「離垢地」。所以先要持戒圓滿，到第五地才是禪定波羅蜜多圓滿，不可以把次序顛倒來做。這裏有一個程序和理則，是透過有經驗的修定人寫出來的。「住資糧」就是戒，以戒為先，作為定的依止。

己四　修定出離果

【解】七、出離果，修定所趣，以出離為鵠的，即涅槃之異名也。

【述】第「七」是「出離果」，出離甚麼？「出離」是離開煩惱。「修定所趣」，「趣」是趣向，修定所趣向的目標。又「以出離為鵠的」，「鵠的」是目標，如瞄準著出離為目標，修定的目標是求出離煩惱。何謂出離？「即涅槃之異名也」。「涅槃」又名「寂」，即是寂靜。「出離」是出離煩惱障與所知障的干擾，能夠從煩惱障及所知障中擺脫出來，那時候就證得果，所證得的果就是真如體，即四諦法中的滅諦，所以又名為寂、滅、寂靜、涅槃、諸法實相、真如、法界等，這些名詞都是同義而異名。這樣的「出離」，就名為「涅槃」。

以上已簡要地解釋了「本依門」的七義。

丙二　別釋七義（分四）丁一　釋所緣及自體、丁二　釋差別、丁三　釋作意及心亂、丁四　釋住資糧及出離果

丁一　釋所緣及自體（分六）戊一　頌標三所緣、戊二　論釋三所緣、戊三　頌明自體、戊四　論釋自體、戊五　解所緣、戊六　解自體

戊一　頌標三所緣

【論】言所緣者，有其三種：

【頌】外、上及以內，此三所緣生，應知住有三，自體心無亂。（頌九）

【述】原本「七義」應分為七大段，不過呂澂先生把它分做四大段。「七義」第一段是講述兩件事。第一是「所緣境」，所緣是某一種所觀境。第二是「自體」，自體是「心一境性」，這是修定的體。「言所緣者，有其三種」是說所緣境有三類。這裏有首頌是講所緣的：「外、上及以內」，所緣境有三種，

一、「外所緣」，二、「上所緣」，三、「內所緣」。「此三所緣生」，這三種是從比較不同的所緣而產生的。有「外境」的時候，就不會有「內境」，有「上境」就不會有「下境」，有「內境」就沒有「外境」，只能是其中的一種。「應知住有三」，「住」有三種，在修習這三種住中，心境都不會散亂。即「外境」不散亂，「上境」不散亂，「內境」亦不散亂。「自體心無亂」是說定的本質，定的「自體」就是心不散亂，集中專注一境。

戊二　論釋三所緣

【釋】釋曰：言三種者，一、外緣。二、上緣。三、內緣。外緣謂白骨等觀所現影像，是初學境界。上緣謂未至定緣靜等相。內緣謂從其意言所現之相為所緣境。

【述】「言三種者」，三種所緣境者，一是「外緣」，就是「外所緣境」。二是「上緣」，就是「上所緣

境」。三是「內緣」，就是「內所緣境」。

第一之「外緣」，即論中所言：「外緣謂白骨等觀所現影像，是初學境界」，「外所緣境」的修學例子，如修白骨流光，即不淨觀。先觀一位好像西施一般的美人在面前，接著觀美人出現病，死，化膿，流血，腫脹，流膿，被蟲咬至變了樣子等現象，然後肉體腐爛了，只剩下一副白骨。進而白骨射出光芒來，即白骨流光，便感到生命無常恐怖。白骨流光不是自己內在的白骨流光，是外在有人白骨流光，所以這種境是生命以外之物，是「外所緣」，這是初學禪定者的修習情況。另一方面，亦可以修淨觀，觀想觀自在菩薩在面前，或者釋迦牟尼佛在面前，佛有三十二種大人相，八十種隨形好。白骨流光的修法為對治貪心，而觀自在菩薩普渡一切衆生，觀想菩薩的祥和相貌可長養慈心，這些都是「外所緣境」，適合初學修定的人修習。

第二之「上緣」：「上緣謂未至定緣靜等相」，白骨流光是粗的相，若捨棄粗相，觀想寂靜、妙、離之相，「寂靜、妙、離相」相對於「粗相」，就是上一等的境。「未至定」是初禪的「近分」，就快可以進

入初禪的定境。那時應觀寂靜、妙、離之相，或觀真如體是無相之相，這時的心沒有那麼跳動，比前微妙。「微妙相」是相對「粗顯相」來說，也是高了一級的。這樣就是「上所緣境」了。這仍有相狀，不是無相，不是證真如的無相境象。

第三是「內緣」：「內緣謂從其意言所現之相為所緣境」，「內緣」是「內所緣相」，不是外境，是在心中顯現的。譬如說觀真如的相，於觀想的時候，那個境界是從意識概念中顯現出真如概念，純粹是內心世界顯現出來的相，那就是「內所緣」了，這是再高一級的。《唯識三十頌》說：「現前立少物，謂是唯識性，以有所得故，非實住唯識」。那便是「內所緣」，是「意言境」，即「意言所現之相」，是有相可得，仍不是無相的真如。當那些相完全沉沒了，即是「若時於所緣，智都無所得，爾時住唯識，離二取相故」。那時候無相的境界出現了，無形相可得，那才是真如。若有形相的話，都只是意識顯現，不是實相，都是虛假的，是假法。「假」有兩種：一種是「有體施設假」；另一種是「無體隨情假」。白骨流光是「無體隨情假」。只是想像白骨在面前，其實根本沒有外在的白骨。又譬如想像有一個靈

魂在面前，靈魂是「無體隨情假」的，如觀上帝，上帝也是「無體隨情假」的，但如果觀真如在面前的時候，雖是施設，但是有體的、有用的。舉例經緯度是假的，但很有用處，若沒有經緯度，則航空飛行便不可能了。可見「有體假」是很重要的，即「假法」亦有假的重要性。

戊三　頌明自體

【頌】　第一住相應，定心者能見，於境無移念，相續是明人。（頌十）

第二住相應，厭離心寂靜，專意無移念，相續是明人。（頌十一）

第三住相應，於前境凝住，定意無移念，相續是明人。（頌十二）

【述】這裏的頌文是講述「自體心無亂」之相。定的「自體」是心一境性而沒有散亂的，有散亂就不能稱作定。所以定是以「心無亂相」為體。這種狀態就名為「定」，又名之為「住」。「心無亂」者，

心不散亂，即是說對「外所緣境」，或對「上所緣境」，或對「內所緣境」這三種所緣境，隨其所緣，心無動亂者，即三種境都不會令心散亂的。這裏有三首頌是講述三種「所緣境」與三種「住」相應。「第一住相應」，意謂第一「住」是與第一種「外所緣境」相應的意思，這句省略了「所緣境」。這時候心是怎樣的狀態？「定心者能見」，「定心者」是指心念集中的修定人。這裏沒有說明定心者能見甚麼，實際上是指能夠觀見到「外所緣境」，那就「於境無移念」，對境不會有轉移的概念出現。「相續是明人」是前後的境相續不變改，那就是修定的加行者，就是「明人」了。「明」即是「照」，是指在定中的人。另外「明」有「心」的意思，那時候自心有了定的自體，得到照耀了。「明」也是「智慧」的意思，修定須與慧心所和思心所相應，所以「明人」是有智慧的修定人。

第二種「住」與甚麼相應？「第二住相應」，第二種「住」是與第二種「上所緣境」相應。那時候，「厭離心寂靜」，厭離而心能夠寂靜，是指厭離粗境，心住於寂靜境中，即觀上厭下，觀想較上的、較高的寧靜境界，而厭倦相對較下的、較粗顯的境界。然後，「專意無移念」，「專意」是集中意念，沒有

雜念。而這個境相續不斷，「相續是明人」，那就是加行者、修行人了，因為心達到定的境界。譬如初修「數息觀」，一、二、三的數下去，感覺很粗，不太喜歡，然後改修「上所緣境」，如用「隨息」的方法，呼的時候知道呼，吸的時候就知道吸。「隨息」相對於「數息」是較高的觀法，因此是「上所緣境」。其後又覺得「隨息」不太好，改為審察內心的活動，心是明明瞭瞭，清清楚楚，明確了知現在正在呼，又明確了知現在正在吸。「觀心」相對於「隨息」又高了一個境界。這是厭惡了過去的粗顯影像，而生起微妙寂靜的影像，而這個影像相對於之前的影像，是較上的一種所緣境。所以上下是相對的，沒有絕對的「上所緣境」，由相對所緣境而分別說為上下。比較寂靜的是上，比較粗顯的是下。至於第二種的「上所緣境」，它的「自性」是甚麼？「自性」是心無移念地相續，不論任何境都可以無移念相續的專注下去。

「第三住相應」，第三種「住」是與第三種「內所緣境」相應，此即「於前境凝住」，心意貫注於「內所緣境」，「定意無移念」，沒有雜念轉變，前念後念相續下去。「相續是明人」，前後意念相續下去，

那就是有智慧的修行者，有加行的修定人。

戊四　論釋自體（分三）　己一　第一住相應、己二　第二住相應、己三　第三住相應

己一　第一住相應

【論】自體謂是心無亂相，名之為住。心無亂者，於外等處三種緣時，隨其所緣心無動亂。

【述】「自體謂是心無亂相，名之為住」，定的「自體」是心一境性而沒有散亂。這種狀態就稱作「定」，亦名之為「住」。「心無亂者」，即心不散動。「於外等處三種緣時」，對向這三種所緣境之時。「隨其所緣心無動亂」，隨著其所緣的境，心專注無動亂，這樣的相狀，就是定的本質，亦即定的自體。

【論】釋曰：此之三頌，如其次第，配外、上、內。言於境無移念者，謂於餘境心無散亂，故名無移。相續者，堅守持心，令不斷絕。言明人者，或因自思，或從他教，於靜慮法而起加行，是謂明人。應知如次是隨法行及隨信行種性。

【述】「此之三頌，如其次第，配外、上、內」，這三頌分別相配「外所緣境」，「上所緣境」和「內所緣境」。第一住是相應於「外所緣境」，頌文「於境無移念」，「無移念」即心無散亂，心對著現前的境而不會散亂，「故名無移」，指不會轉移的。甚麼名為「相續是明人」呢？「相續者，堅守持心，令不斷絕」，「相續」即心對向一境，前一剎那、後一剎那，而中間不會間斷地守持自心，不會想到別的事情。這樣相續下去，令不斷絕。「言明人者，或因自思，或從他教，於靜慮法而起加行」，甚麼稱為「自思」呢？我們讀經教，不須要老師，自己思維，作意而入定，起加行作用，名為「自思」。「或從他教」即由老師教授，從而能修習靜慮法。「加行」是未到正式入定之前的階位，到了加行，就是「明人」，即住於定的加行者。「應知如次是隨法行及隨信行種性」，修定有兩種人，第一種「隨信行種性」，第二種「隨法行種性」。「隨信行」是靠信念去修，即是鈍根；「隨法行」是隨著釋迦佛的經教，自己一步一步的去修，不須要老師，即是利根。其實也可以一方面讀經教，一方面跟老師，這樣就最好，即使有甚麼錯誤疑難也可以請問老師，我勸告大家還是先讀好經教，讀完《六門教授習定論》，或者《解

深密經・分別瑜伽品》，知道定是甚麼，程序是怎樣，然後與老師一起切磋，才修習禪定。

己二　第二住相應

【論】言厭離心寂靜專意無移念者，謂於其境生厭離心。前唯觀境，未能生厭，今時專注，心生厭離而不散動。

【述】第二「住」是相應於「上所緣境」。「言厭離心寂靜專意無移念者」，這一句是解無著菩薩頌文中「厭離心寂靜，專意無移念」之意。「謂於其境生厭離心」，前境是粗境，習定者內心不再喜歡這類「下境」。相對「前唯觀境，未能生厭」，之前修定者對「外緣境」，例如白骨流光，未起厭心，於是繼續修觀想。「今時專注，心生厭離而不散動」，現在則覺得白骨很粗，不太喜歡，於是厭離白骨。厭離之後，希望觀一個較靜的境。對向靜境，心就不散亂了。這是解釋觀「上所緣」的自性。這裏世親菩薩沒有詳細地講述「上所緣」是怎樣的境，只是相對地講而已，譬如不觀想白骨，可以觀想四無量

心中的慈、悲、喜、捨等。相對白骨觀來說，慈悲觀是「上所緣境」，是比較寂靜的境界。

己三　第三住相應

【論】於前境凝住者，謂於意言所現之境，緣此境時其心凝定，故云：定意無移念，相續是明人。

【述】「於前境凝住者」，是指第三「住」是相應於「內所緣境」，頌文「於前境凝住」是指對向「內所緣境」集中精神貫注下去。「謂於意言所現之境」，即所「凝住」的境是「意言境」，是意識所顯現的概念境相。「緣此境時其心凝定」，緣「內所緣境」的時候能集中，心不轉移，這樣的境界，就稱作「凝定」。「故云定意無移念」，定心不會轉移的。「相續是明人」，即前念後念「相續」不斷，那就是修定的加行者。

戊五　解所緣（分二）　己一　明所緣以教為準、己二　標三所緣、己三　別解三所緣

己一　明所緣以教為準

【解】瑜伽說定所緣，無論法行或信行，概以教為準據（通教者依法行，　不通教依信行）。

【述】這是呂澂先生的解釋：第一是解「所緣及自體」，是為「所緣」的總解。「瑜伽說定所緣，無論法行或信行，概以教為準據」，瑜伽行派所說修定的所緣，無論是「隨法行」或「隨信行」，皆以經教為準據。「通教者依法行」，「法」即是經教，能夠通達教理，依經教而修行的人是「隨法行」。「不通教者」，不通經教的人，「依信行」，有信念，又願意跟隨老師學習，是為「隨信行」。明白經教才可以修定，如果不通教理，是難以修行的。

【解】《解深密經・分別瑜伽品》二十六門分別止觀，初門亦謂「以法假安立為住」，即用佛所施設安立之教為所緣也。蓋心不能無緣慮，但應取准於佛教，以得所知之事（如般若教云：五蘊皆

空，即示眾生所應可知者）。

【述】「《解深密經・分別瑜伽品》」當中「分二十六門分別止觀」，「分別」即解釋的意思，經中分出二十六門以解釋止觀。「初門」，二十六門的第一門，即《解深密經・分別瑜伽品》的第一門，名「初門」。「以法假安立為住」，就是說修定人應該住在經教中「安立」的境。經教都是安立的境，但經教安立些甚麼？如經教說：當我們的煩惱心太重的時候，應修「不淨觀」，即「白骨觀」，這是安立的境。又如果心散亂的時候，那就應修數息觀，所安立的境就是「數息」。如果自己的憎恨心太重的話，又可安立甚麼境？那就要安立「慈悲觀」了。如果太多執著的話，應修甚麼境？應修「界分別觀」。界分別觀是甚麼？這是「五停心觀」的一種，就是觀我們的生命體是由甚麼因素所組成？是由五堆東西組成的。一、色蘊，二、受蘊，三、想蘊，四、行蘊，五、識蘊，這就是五界。色蘊是怎樣的？受蘊又是怎樣的？在我們觀察的時候，應該有一種境在面前的。這些境都是「法假安立」，不是真的，是無自性的，只是由心變現出來的，假立一種境而已，並不是有自性的實境。在教法上，假立的境是給

習定者安住在對境中，作為安心的對象，這就是「法假安立」的意義。

經中有一段文字，佛告慈氏菩薩曰：「善男子！當知菩薩法假安立及不捨阿耨多羅三藐三菩提願為依為住。」這是說修定的時候，要依經教所說的道理，那些道理稱作「法假安立」。「法」是教法，但這教法不是真的，是安立的法，所以「法假安立」是倒裝句法，即是說應以「假安立」的教法為境。「法」字是一個名詞，是所依的對境。「假安立」是動名詞（gerund），是修飾前面的詞語的。中文的「修飾語」是置於「被修飾語」的前面，因此，「法假安立」的中文語法應是「假安立的教法」，但玄奘法師卻照梵文語法直譯為「法假安立」，意指依「假安立」的教法去修行。「初門亦謂以法假安立為住」，二十六門中的「初門」是說修定的時候，要依經教所說的道理為所緣境，「即用佛所施設安立之教為所緣也」，這是說所住的對境是以經教為對象，而經教是「假安立」的，不是真的，那些道理稱作「法假安立」。「諦」有兩種，「假安立」的諦是不真實的，「非安立諦」是真實的，此即真如。佛以二諦說法，一是世俗諦，一是勝義諦。經教是世俗諦，名言假立。為甚麼要依這兩種諦說法呢？釋迦佛先用

無分智證了第一義諦的真如境，然後用後得智假安立的教法教導我們，「假安立」的教法，是世俗諦。

「蓋心不能無緣慮」，因為我們入定的時候要用心，如果心無所緣的話，心就會死，哀莫大於心死。心死了之後，變得好像石頭一樣，怎能成佛？這樣便行不通。所以心一定要轉動，要有所緣。「但應取准於佛教」，「准」是依靠的意思，應該以甚麼為依？「佛教」不是Buddhism，而是佛的教法(the teaching of the Buddha)，即所知的境應以佛的教法為根據，這就是「隨法行」。「以得所知之事」，這樣才能夠了解所知的事理。「如般若教云：五蘊皆空」，如《般若經》教說五蘊都是空無自性的，「即示衆生所應可知者」，「五蘊皆空」就是指示衆生所應知的道理。若要了解所知的教法，便要在禪定中觀五蘊，觀「色蘊」是「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」。觀「受蘊」是「受即是空，空即是受，受不異空，空不異受」。觀「想蘊」亦一樣，「想不異空，空不異想，想即是空，空即是想」。如是觀整個五蘊：「五蘊不異空，空不異五蘊，五蘊即是空，空即是五蘊」。這樣觀法稱作「法假安立」，以法假安立的經教為所緣境。

己二　標三所緣

【解】至於所知之親切體驗，則須經種種步驟，從初修至住定，凡有三種所緣，一、外所緣，二、上所緣，三、內所緣。

【述】先標出三種所緣，接著別釋這三種所緣境。

己三　別解三所緣（分三）　庚一　外所緣、庚二　上所緣、庚三　內所緣

庚一　外所緣

【解】外所緣者，非真正所知，但藉以驅策此心令向所知，如驅牛羊之就芻籬而已，如是策心就範，與所知相順，而為其近分，故名外所緣，如不淨、數息等五停心觀皆是。

【述】「外所緣者，非真正所知」，第一種「外所緣」不是真正由意識顯現的所知境，只是幫助入定。「但藉以驅策此心令向所知」，只是依靠它去訓練心奮力向前，是方便而已，真正的所知境還未出現。「如驅牛羊之就樊籬而已」，好像把牛羊趕入欄裏一樣，「如是策心就範」，驅策令心集中起來，「與所知相順」，使心與境相應，「能知」與「所知」相應的話，「而為其近分」，這就是「定的近分」。這是訓練心的方法，猶如驅策牛羊使入到樊籬裏面，不是真正的境，「故名外所緣」，是心之外的所緣境。「如不淨、數息等五停心觀皆是」，譬如白骨觀，數息觀等「五停心觀」都是「外所緣」。智者大師曾講授過「五停心觀」，「小止觀」和「摩訶止觀」相對，又如「一心三觀」，這是高深的止觀。「五停心觀」只是學習的階段，所以是外止觀，在心外面，不是高深的，稱作小止觀。「摩訶」即大，「摩訶止觀」才是大止觀，這些都是天台教義的觀法。如果修唯識，就全部止觀都依唯識教義，如果修般若，就全部依中觀學派的學理來修；不要胡亂截取，這樣取一些，那樣又取一些來觀想。

庚二　上所緣

【解】上所緣者，由近分漸次引心入勝，以求上進，故有境界次第（即地）之別，如心緣下地，以為苦粗障，緣上地以為淨、妙、離等是也。由此逐漸上緣，調心馴伏，而達於真正所緣，即第三內所緣也。

【述】接著是解「上所緣」。「上所緣者，由近分漸次引心入勝」，由定的「近分」慢慢引入比較殊勝的心境。「勝」是殊勝，不是勝利的意思。「以求上進」，在境裏面上進，在定裏上進，「故有境界次第（即地）之別」，所以所緣有所改變。再推高一些那就是「上所緣」了。「境界」即「地」，不同的地有不同的境界。「十地」中「初地」比不上「二地」，「二地」比「初地」好，「三地」比「二地」殊勝，「四地」又比「三地」殊勝，這就稱作「地」，一步步，一個階段一個階段地上進，所以是漸修而不是頓悟的。「如心緣下地，以為苦粗障」，心攀緣「下地」時覺得很粗，粗苦障礙著內心不能達到更寧

靜的境界，「緣上地以為淨、妙、離等是也」，便須捨棄粗顯的境，轉緣能離苦惱的淨妙「上所緣境」。如觀白骨流光的時候是有煩惱的，甚麼煩惱？因為太貪著男女的情慾，所以故意叫人去修白骨流光。修不淨觀的目的是使人感到人生很痛苦，很多憂愁，然後才不會太貪著。當觀至白骨流光時，會感到生命是無常，因而是苦的，那就厭離那些粗苦之境，內心不再有情慾愛戀的煩惱執著，便能昇進到靜妙的境界。這樣就解釋了「上所緣境」的狀況。「由此逐漸上緣」，所謂「上所緣境」都是相對的，相對下的，比較粗重的，比較苦的境，而得比較淨妙的，比較能離開煩惱的境，那時候就「調心馴伏」，能調伏你的心，專注於境，「而達於真正的所緣，即第三內所緣也」，這便達到第三種的「內所緣」，是由意識變現的「內所緣」所成的真正定境。

庚三　內所緣（分三）　辛一　意言所成、辛二　重要性、辛三　釋誤

辛一　意言所成

【解】內指心言，所緣如不外求，而得諸心，則止於「意言所成之相」，即意識分別所生影像也。

【述】「內指心言，所緣如不外求」，「內」指所攀緣的不是心外的境，而是「內心」的境。「而得諸心」，心的本性，心的本體，即真如體。那麼真如就是「內所緣」了，不是外面的。「則止於意言所成之相」，「意」是意識，「言」是名言，是意識所構思的一個名言概念的相狀，這個就是我們應止住的「內所緣」了，「即意識分別所生影像也」，也就是意識自己建構一個攀緣的影像。

【解】聞思不離文字名言，至於實踐之修乃能親切體驗，如聞思五蘊皆空，僅得概念，至行深般若時，而後切實體驗其境地，即意言所成，唯識所現也。

【述】「聞思不離文字名言」。「名言」即文字概念。聞所成慧與思所成慧，在產生的時候，不能離開

文字、概念。所以聞慧、思慧與文字概念是不能夠分開的。「至於實踐之修乃能親切體驗」，至於實踐修所成慧的修就能夠親切體驗經教所講、所教導的東西。「如聞思五蘊皆空」，那時候「僅得概念」而已，不是真正的體會得五蘊的真實狀況。「至行深般若時，而後切實體驗其境地」，這個境地稱作「意言所成」，是「唯識所現也」。所以《般若心經》說：「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空」。那時不僅是「意言」，而是直接體驗真如的境，但我們現在所能觀到的，只是「意言」而已。

辛二　重要性

【解】（內所緣為所知事同分影像，真正所知，以賴耶相分為本質，所謂唯識性。然此不能驟得，必由意言過渡，故《攝論》謂意言為入所知相也）。學定之前，有此三類境加行工夫，而側重於內所緣，是乃瑜伽切實經驗之談。

【述】「內所緣為所知事同分影像」，我們所了解的事物，只是和它相同樣子的影像，不是那件事物本身。真如是所知事，但我們觀不到真如。如《唯識三十頌》說「現前立少物，謂是唯識性」，那「少物」的影像就是真如的影像，它是寂靜妙離的，這就是所謂「唯識性」了。「以有所得故，非實住唯識」，這個「唯識性」不是唯識實性，只是同性質的影像而已，所以仍然有所得，有影像所得，非實住唯識，這便是「所知事同分影像」。這個概念來自《解深密經．分別瑜伽品》，經中說觀「奢摩他毗缽舍那」中有四種「所緣境」：

第一種是「有分別所緣境事」，「所緣境事」是我們所攀緣的對境或者事情，但所攀緣的對境只是一個影像，不是實體。這個影像是有分別的，不只是一個，可能有很多個，而且有變動、有分別，這是修觀的對境。

第二種是「無分別所緣境事」。這只得一個概念，沒有分別，這是修止的對境。

第三種是「事邊際所緣境事」，就是真如。「事邊際」包括兩樣東西：一是「如所有性」，意思是本來

的真如體是怎麼樣就怎麼樣，如其所如而存在的相貌，亦即宇宙本體，是般若根本智所證得的。第二是「盡所有性」，是依根本智而起的後得智所建立的種種概念，方便度生，於是盡其邊際，有那麼多分別就那麼多分別。舉例：將所有宇宙萬法都攝入十二處，十八界，那麼十八界有沒有邊際的呢？世界上的事物有沒有超過十八界的呢？沒有的。一張桌子是一個色境，屬十八界中的一種，即色界。又或者將自己的生命體分成五蘊，那麼生命體離開了五蘊就沒有了，這稱作「盡所有性」。如所有性、盡所有性所觀的境，稱為「事邊際所緣境事」，是聖者所觀的，須證到真如之後才做得到。

最後一種稱為「所作成辦所緣境事」。「所作成辦」意思是所有應該做的都做到了，即是轉八識成四智。四智包括大圓鏡智相應心品，平等性智相應心品，妙觀察智相應心品及成所作智相應心品。這個對境，就是「所作成辦」的「所緣境事」了。

「所知事同分影像」是屬於第一種的所緣境事，即「有分別所緣境事」。是依經教而修，經教所說的對境是「所知事」，但我們不能夠直接掌握到這些事，只是託第六意識建立一個名言概念去取代經教

所說的真理。譬如，五蘊是經教說的教法，照這教法入定的時候，在意識裏面起了一個色蘊的影像。那個色蘊影像是「所知事同分影像」，是一件件出現影像的事物。這影像是與實在的所知事同分相應的一個影像，所以它是「有分別所緣境事」裏面的一個「所知境」，稱作「所知事同分影像」。

「真正所知」的境，是「以阿賴耶」識的「相」分「為本質」的。譬如說色蘊，色蘊的本質是物質，而物質是由阿賴耶識變現的，不是虛假的，是「有體施設假」，即色法的體是阿賴耶識的相分。所有的現象不是虛無的，是真實存在的，不過觀的時候不是直接掌握到那個物質現象，而是物質現象的同分影像。同分影像是以阿賴耶識的本質為依的，所以是有本質的。舉例：「所謂唯識性」，如《唯識三十頌》的「現前立少物，謂是唯識性」，唯識性即是真如。在那個時候現前立少物並不是唯識性，只是唯識性的同分影像而已，「以有所得故」，因為還有相可得，「非實住唯識」，不是真正無相的唯識性，而是真如的同分影像。「然此不能驟得」，不要以為可以立刻觀出真如的唯識性影像，是不可能這麼快的，「必由意言過渡」，一定要由「意言境」過渡的。由「外所緣境」提昇到「上所緣境」，再提昇到

「內所緣境」，「內所緣境」觀得多了，真如就現在面前，要慢慢地一路昇進才可以修得到。「故《攝論》謂意言為入所知相也」，這一段取自《攝大乘論》的〈入所知相品〉，「入所知相」就是悟入三種自性，即宇宙的三種存在。一是「遍計所執自性」，是虛假法，好像靈魂、上帝等等。第二是「依他起自性」，是緣生法。一切法緣生，即現象界。第三是現象界的本體，即是真如，諸法實相，這是「圓成實自性」，是圓滿成就的真實體。「入所知相」之「相」即是「體」。所知的體即是所認知的對境。有三大類，其中一類是假的，即是遍計。兩類是真的，「體」是圓成實，「用」是依他起。證入依他起和圓成實的時候，是要靠「意言境」幫助的，一下子不能夠證到。「內所緣境」是以「意言境」入「所知相」，是證真如之前的對境，所以是較高的境界。「學定之前，有此三類境加行工夫，而側重於內所緣，是乃瑜伽切實經驗之談」，所以學定之前，有這三種境界的加行工夫，所攀緣三大類境中，則以「內所緣境」最高。過了這第三類，就直接體證真如了，那時候是從第四禪悟入圓成實性。這些都是瑜伽行派的修行者真切的經驗之談。

辛三　釋誤

【解】宗喀巴大師不詳此教，將止觀分成兩橛，取《瑜伽》、《莊嚴》之說以釋止，摭龍樹之說以釋觀。不知瑜伽之談止觀，自有其一貫思想，即意言是。

【述】這部份是呂澂先生的議論。「宗喀巴大師不詳此教」，宗喀巴大師對唯識宗這種修禪觀方法認識不很詳盡，「將止觀分成兩橛」，那兩橛？謂「取《瑜伽》、《莊嚴》之說以釋止」，即是以唯識的《瑜伽師地論》、《大乘莊嚴經論》來解釋「止」。《大乘莊嚴經論》是無著菩薩所撰作的。「摭龍樹之說以釋觀」，「摭」即是「取」，「摭拾」即是「拾取」的意思，把龍樹《中論》、《菩提資糧論》等的一套學問來解釋「觀」。「不知瑜伽之談止觀，自有其一貫思想，即意言是」，而不知道瑜伽行派的止觀有它的一貫思想，指「觀」的時候是以「意言境」作觀的，但宗喀巴卻不知道唯識家有這一套作觀的境，誤將唯識的止觀分開兩橛，以為可用中觀學派的「觀」來取代唯識的「觀」。

【解】龍樹立說，未闡斯義，焉能漫無解釋遂為之配合乎。又宗師所謂龍樹學，實係清辨、月稱之學，二家一致誹謗無著系唯識之說而主張外境，又焉能用無著內境止義而配合餘家外境觀義耶！

【述】「龍樹立說，未闡斯義」，龍樹菩薩所講止觀的書籍，是沒有詳細講及「意言境」這一回事的。「焉能漫無解釋遂為之配合乎」，怎能沒有解釋就主張修止的一定要修「瑜伽」，修觀的一定要修「中觀」呢？宗喀巴大師不加解釋而加以配合，這是不對的。「又宗師所謂龍樹學」，而且，宗師所謂龍樹之學實際上並非龍樹之學，「實係清辨、月稱之學」，而是清辨與月稱之學。清辨與月稱之學有甚麼不好呢？「二家一致誹謗無著系唯識之說而主張外境」，他們都批評唯識而主張有外境。一是「外境」有則「心」有，一是「外境」無故「心」也無。「又焉能用無著內境止義而配合餘家外境觀義耶」，又怎能用無著的「內境」修「止」來配合餘家的「外境」修「觀」的處理辦法呢！

【解】（真正龍樹學仍據內心為入道之門，與無著學不悖，故《廣百論》云：識為諸有種，境是

識所生，見境無我時，諸有種皆滅。說同《中邊》。

【述】「真正龍樹學仍據內心為入道之門」，真正龍樹之學與無著之學都是一樣以內心為入道的，不是外境的，「與無著學不悖」，所以與無著不相違背的。呂澂先生引用《廣百論》中一頌支持這種說法。《廣百論》是龍樹菩薩的大弟子提婆菩薩所造，而唯識家護法菩薩作《廣百論釋》，於釋中第八卷末便能找到這首頌的解釋。「故《廣百論》云：識為諸有種」，「有」字指三界的存在，意即心識造業感果，是流轉三界生死的來源。「境是識所生」，外境是由內識所生起的。「見境無我時，諸有種皆滅」，如果能證知境是不實在的、是無我的時候，便能解脫生死。「說同《中邊》」，這樣的說法，與唯識家《辨中邊論》的說法並行不悖，沒有違反。

【解】又《瑜伽》、《莊嚴》兩書之言止，略有出入，《瑜伽》不過略談，《莊嚴》詳說，乃與本論尤近。

【述】「又《瑜伽》、《莊嚴》兩書之言止，略有出入」，《瑜伽師地論》與《大乘莊嚴經論》這兩本論

都有講及修定。「《瑜伽》不過略談」，不過《瑜伽》所寫的止觀部份比較簡略。「《莊嚴》詳說，乃與本論尤近」，而《莊嚴》卻較詳細，所以內容上比較接近本論。

【解】宗師但就文字纂集，并未辨其差異。即如取《深密》之四種緣境說，對於根本之所知同分影像，不加剋實，即未能得其確詁。凡此，皆有可商量者也。

【述】「宗師但就文字纂集，幷未辨其差異」，宗喀巴大師將兩派的止觀理論作文字上的整理組織，並沒有弄清楚兩家的不同所在。「即如取《深密》之四種緣境說，對於根本之所知同分影像，不加剋實，即未能得其確詁」，對於《解深密經》中所說的「所知事同分影像」的四種「所緣境」未能真確地了解，故所說並非正確。「凡此，皆有可商量者也」，上述所舉宗師的種種主張，都不能盡信，而是須要再作商榷的。

戊六　解自體（分二）　己一　總解住之自體、己二　別解三自體

己一　總解住之自體

【解】次解住之自體，有三頌半。頌曰：「應知住有三，自體心無亂」。住心之自體即自性，謂於所緣心不散亂，相契吻合，極其至，而成心一境性。此有三類，以三種所緣分別之。

【述】呂澂先生分兩節來解釋「住的自體，一、概說，解釋住的自體的種類。二、別解，解釋三種住的自體。「次解住之自體，有三頌半」，此謂有三頌半闡釋「住的自體」。「頌曰：應知住有三，自體心無亂」，這半首頌界定住的「自性」。「自體」即「自性」，所以說「住心之自體即自性」。「謂於所緣」，對心所攀緣的境，「心不散亂」，而且「相契吻合」，心與境相應契合而心住於境。「極其至」，達到最高境界時，「而成心一境性」，當你的心能住在境裏面時，名「心一境性」，此時心識是不散亂的，這就是「住的自體」。如果心識有散亂，便是注意力不夠集中，這樣就不能夠名為「住」。「此有三類」，

謂有三種所緣境，「以三種所緣分別之」，以三種所緣境區分出三種住的自性。

己一　別解三自體（分三）　庚一　第一住相應、庚二　第二住相應、庚三　第三住相應

庚一　第一住相應

【解】頌曰：「第一住相應，定心者能見，於境無移念，相續是明人」。「明人」者，假名有情，實指心言。上謂心境契合無亂，今以無移與相續二義釋之。無移，謂心於境無異緣，相續謂心境不暫捨，如是緣境周到無遺（即無餘緣）。

【述】上文已解釋過這一首頌的意義。第一種境是外所緣境，心與外所緣境相應的時候，即是與「第一」種「住相應」。「定心」者「能」夠集中「見」到外所緣。「於境無移念」是說前念及後念心所對的外所緣境不會改變，不會散亂地相續下去，「相續是明人」，這樣便真正達到住的自體，那就是定中

的加行者。甚麼是「住」？「住」就是定的前奏。因為定有三種：第一是定的「前行」，即定的「加行」，第二是定的「近分」，第三才是「根本定」。這首頌只解說定的前行而已。

「明人」者，即「假名有情」，當我們在修定的時候，能夠認知所緣境，但這不是人在認知，人只是五蘊假體，於五蘊上假稱「有情」，「實指心言」，其實是指內心的意識。外教說我們認知境象是由靈魂去認知，佛家認為沒有靈魂，是由心去認知，所以相續不斷地住定的時候，能住的主體不是人而是心，所以「明人」是指修定者的意識。「上謂心境契合無亂」，前文說心境相契而不散亂，「今以無移與相續二義釋之」，現在用「無移」與「相續」這兩個概念去解釋。「無移，謂心於境無異緣」，「無異緣」指前念與後念的所緣境沒有改變。譬如呼吸，上一個剎那的境是呼吸，下一個剎那的境仍是呼吸，相續下去的境都是呼吸，便稱為「無移」念，意指心所對的境沒有轉變，即「無異緣」。「移念」的意義卻不同，移念是心轉移了所緣境，不能保持原來的境相。「相續謂心境不暫捨」，其意是心對於所觀想的境沒有片刻的分離。「捨」意指離開，「不暫捨」便是沒有一剎那離開，不會出現心轉移到別的境

上，然後返回來再集中原來的境相。「如是緣境周到無遺」，「周到」即完全達到，「無遺」表示沒有遺漏。心這樣地與所觀境達到完全沒有間斷的狀況，「即無餘緣」，再沒有攀緣其他的境，這就名為「心一境性」，心與境合而為一。這是一個總評述。住的體性是甚麼呢？就是心不要有雜念，心不散亂。這裏透過兩個詞語去描寫心不散亂，第一是「無移」，第二是「相續」。

【解】初住外所緣，名曰見境，即是所緣相。如觀不淨，令心住彼，隨處皆觀其相。反之，觀淨（如《觀經》說）亦然。

【述】第二節就不同的境來說明「住的自體」。「初住外所緣」，當開始住在外所緣境中，例如白骨流光就是外所緣的一種，「名曰見境」，譬如清楚看見整排白骨在面前，這排白骨就是你所見的境，「即是所緣相」，骨的相狀是整片白色的，這就是心的所緣相狀。「如觀不淨」，譬如當我們作不淨觀的時候，觀一個人死去之後出現潰爛，出膿流血，最後只剩下一排白骨，「令心住彼」，將心集中在白骨處。「隨處皆觀其相」，不論在任何地方，都見白骨的相狀。「反之，觀淨（如《觀經》說）亦然」，前述

「觀不淨」，反過來說，「觀淨」亦如此。《觀經》即是《觀無量壽經》，在經中述說十六種次序觀西方極樂世界。如向西方作意觀想，先觀日，再觀水，然後是陸地，進而是莊嚴的世界，這樣慢慢逐步地觀，觀至最後，整個阿彌陀佛的影像現在面前，然後觀想者向佛頂禮，又觀三輩衆生皆皈依佛。這種觀法仍然只是外所緣境，因為那些境都是在心之外，仍未與阿彌陀佛合而為一。這樣地保持每一個剎那都清清楚楚地能夠住心於境，心便不會散亂。這是第一種，根據外所緣境來說明住的自性。

庚二　第二住相應

【解】頌曰：「第二住相應，厭離心寂靜。專意無移念，相續是明人。」次住上所緣，名曰專厭。見上地淨、妙、離相，則於下劣境起厭離心，厭之切者其離速，故於下劣一心專厭，即得住於上緣也。

【述】頌文的「第二住相應」，當心以「上所緣境」作為所緣而相應的時候，就會「厭離心寂靜」，厭離下劣境而喜愛寂靜的上地境。這樣地「專意無移念」，即專心致志，心意集中。「相續是明人」，如是相續下去，繼續一個剎那、一個剎那地集中對向所緣境，這種專注的狀態名為「住的自體」。「次住上所緣」，第二是「上所緣境」，即攀緣上境，「名曰專厭」，它的特徵是專一在「上所緣」，而厭惡「下所緣」，因為「下所緣」是較為粗重的。「上所緣」有幾個名字去描述，就是「見上地淨、妙、離相」。所謂「淨、妙、離相」，一方面是清淨的，另一方面是微妙的，而第三方面則是離開一切粗重的。「淨、妙、離相」有這些特徵。「則於下劣境起厭離心」，對那些粗劣下境心起厭捨，「厭之切者」，厭離的心越厲害，「其離速」，離開下境就越快。反過來，假如「厭之不切」，則「其離緩」。譬如以白骨流光來說，如果習定者喜歡對著那些白骨，就不會離開那白骨的境。如果心討厭那些白骨，因為境太粗糙，不夠清淨，不夠微妙，這樣就會離開，於是離下而欣上，即不喜歡下境而喜歡上境。上下的差異在境自身的粗與妙來說，粗境是「下」，妙境是「上」。「故於下劣一心專厭，即得住於上緣也」，專一厭下

境時，上境的「淨、妙、離相」就會生起。白骨流光亦有下劣相，「下劣」是指人死後屍首會發脹，會流膿，令人生起厭惡的感覺，最後剩下一排白骨，那時只有一片白光，便變成「上」境，感覺上較為清淨。所以上境與下境是相對的，沒有絕對指那一個是下地境，那一個是上地境。如是對「上緣境」亦一樣，「無移念」的，「相續」地出現的，這才稱作住在境裏。

庚三　第三住相應

【解】頌曰：「第三住相應，於前境凝住，定意無移念，相續是明人。」三住內所緣，名曰凝定，謂心現之境，無待於外，緣境之心，亦不待他，如是心境自然相契，安住不移。

【述】頌文的「第三住相應」，當心與第三種所緣境相應時，這種所緣境名為「內所緣境」。「於前境凝住」，對面前的境集中凝心而住，集中意念去對向所緣，那時候，「定意無移念」，在定心中再沒有

別的所緣境出現，「相續是明人」，專一不二的時候，那個境會怎樣？此時境會相續而出現的。凝心而無移念，則當境相續出現的時候，這種相續出現和無移念的心活動就是「住」的「自體」。

「住的自體」是一個總的解釋，就是指頌中的「自體心無亂」。分別地解釋，就有三種「所緣」境的「住」，因此有不同的狀況，但三種住有兩點相同，有甚麼是相同的？「無移念」是相同的，「相續」也是相同的，這樣便名為達到「住」，是住的「自體」。

呂澂先生解釋第三種的住內境，「三住內所緣」，稱它的特徵「名曰凝定」，「凝」是集中，不會轉移，不會搖擺不定。意念集中在所變現的影像裏，這稱為凝心住定，又名「凝定」。禪宗的人不喜歡這種定。神會和尚在河南省的滑台無遮大會裏說：「神秀是凝心住定，我們卻不是這樣，我們是單刀直入，直了見性，我們不需要凝心住定」。南禪宗反對凝心住定。「凝定」時是怎樣的？「謂心現之境」，就是自心現出來的一個境，原是自己創作出來的，因為意言境是不須要依賴客觀的境。呂澂先生舉一個例，比方藝術家在遊覽的時候，看到很多山川美境，作畫的時候，把曾見過的山川境象畫出來，這是

需要自己參照外境而創作，並不是照著外境畫的，這就屬於意言境。又如我們讀了許多經教，這一本經界定真如是無相，那一本經又說真如是諸法實相，或是圓成實性等等，有許多名言概念的界說，然後在定中根據經教所說，自己構思真如是怎樣的相狀。事實上，自己未曾證見過真如，而定中所觀的不是真的真如而是意言的影像。這樣觀想至純熟時，當那些似真如的相全部沉沒，無相的真如實體就顯現，這便是現觀實証真如，是內證的境界，所以說是「心現之境」，即是由意識顯現出內境。「無待於外」，不需要顧及外在客觀世界是不是真的這樣。「緣境之心，亦不待他」，攀緣境的心亦不需要依待任何東西，純是自己的意識顯現。「如是心境自然相契，安住不移」，「無移念」地「相續」下去，這就是觀內境的住的體性。

由於所緣境有三類：這裏就分開三方面描述住的自性。三種住境都有共同點。一、心不散亂，二、對境無移念，三、對所觀境相續地觀，這就是住的體性。如果不能夠相續地觀，就不能算得上是住。如果心有轉移到別一個境的話，便不能夠稱作「住」。整段明確地界定了住的定義，都是講述住的自體。

丁二　釋差別（分三）　戊一　頌標九相、戊二　論釋九相、戊三　解九住差別

戊一　頌標九相

【頌】堅執及正流，并覆審其意，轉得、心歡喜，對治品生時，（頌十三）

惑生能息除，加行常無間，能行任運道，不散九應知。（頌十四）

【述】這節講住的差別，是最重要的部分，對學定最能受益。有兩首頌說住的差別。住的差別即九種住心。一、所出現的相是堅執相，這是第一種住心的特徵。二、正流相，意即前浪後浪地連續下去，所以說「堅執及正流」。三、「覆審其意」，反覆把心重新再次集中起來，這是覆審相。四、「轉得」相，轉得殊勝的住心境。五、「心歡喜」相，很快就能省覺到心起散亂而感到開心。六、「對治品生時」的對治相，能夠對治對歡喜的執著。七、「惑生能息除」，能夠壓伏煩惱的息除相。八、「加行常無間」，需要加工修行令心無間隔地專注一境，這是加行相。九、「能行任運道」，不用再加工修行而自然而然

地住於一境的任運無間相。住的差別總共有九種相，並用一句說話作總結：「不散九應知」。當這九種相是集中不散亂的時候，修行者是應該知道的，如果仍不懂得，就不夠條件修止觀或修定。

戊二　論釋九相（分二）　己一　標九住名、己二　相名相配屬

己一　標九住名

【論】釋曰：於彼住中，差別有九，謂最初住、正念住、覆審住、後別住、調柔住、寂靜住、降伏住、功用住、任運住，此等並依《阿笈摩經》隨句次第而為修習。

【述】「於彼住中差別有九」，在「住」的修練當中，因為是「於住勤修習」，修習住的時候，有九種不同的情況，「差別」是不同情況的意思，即是住有九種情況，是那九種？「謂最初住」，一、「最初住」就是堅執，二、「正念住」，三、「覆審住」，四、「後別住」，五、「調柔住」，六、「寂靜住」，七、

「降伏住」，八、「功用住」，九、「任運住」。「此等並依《阿笈摩經》隨句次第而為修習」，這九種住都是依《阿笈摩經》的說法，而作為修習的依據。《阿笈摩》（āgama）有兩種譯法：一個譯法名為「阿含」，第二個是玄奘的新譯，名為「阿笈摩」，即《阿含經》。「阿含」的意思是傳來，意即教法、經教是展轉相傳而來，阿含是釋迦的說法。當釋迦涅槃之後大約一百年，在王舍城的七葉窟內有五百阿羅漢結集佛所說的教法，成為《阿含經》，本有五阿含，在中國卻變成了四阿含，少了一個。「隨句次第」是《阿含經》裏有以上九種住心的名稱。相對這九住之名，玄奘法師有不同的譯法，稱為內住、等住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、心一境性（亦即心趣一境）及等持。名字雖不同，但內容是一樣的。九住的名稱是世親論中所說的，而九住的「相」是依照無著頌文所說的　。

己二　相名相配屬

【論】若於最初學緣境時，其心堅執，名最初住，次於後時令其正念流注不斷，名正念住，若依託此有亂心生，更覆審察緣境而住，名為覆審住，次於後時轉得差別，名後別住。

【述】九種住心的「相」與「名」的相配情況如下：

（一）堅執相與初住

「若於最初學緣境時，其心堅執，名為最初住」，初修定時想集中心念於對境但不成功，要很吃力地把心拉回來然後集中。這好像初學觀呼吸，當第一個剎那觀想住所緣境，但第二個剎那又想了別的東西，於是要把走散的意念拉回來，守著它，好像貓兒守著一條魚不讓別人吃一樣，緊守著，堅執地守著。由於有堅執的相狀，名最初住。初住只是一個名字，表示初學修定而已，但堅執卻很有意思，我們學定的時候，第一步仍未算是入定，而只是定的前奏，需要有堅毅的意志，把境集中起來守望著。

（二）正流相與正念住

「次於後時」，雖然我們有堅執，但它仍然會中斷而走掉。接下來要「令其正念流注不斷」，當你於第

二個念頭溜走了的時候，便又再把它拉回來放置在心內。「後時令其正念流注不斷」，你的意識對所緣境是前後一致，不讓它流散開去，好像流水一樣，前波逐後波，後浪推前浪，一浪接一浪地專注觀察，所以第二個住以正流為相，名「正念住」。

（三）覆審相與覆審住

「若依託此有亂心生」，若緣境時，心散亂了，於是「更覆審察緣境而住，名為覆審住」，「覆」者反覆，「察」者審察。多次反覆，多次審察，把境拉回面前。這樣就是覆審住的相，名為覆審住。

（四）轉得相與後別住

「次於後時」，接著繼續覆審下去，「轉得差別，名後別住」，後時的境與前面的比較起來是澄明了許多，比較集中一些，比以前殊勝。後者所得的住有別於前者所得的住，所以名為「後別住」。「後別住」是「轉得」，即獲得一個比較殊勝的境。後別住的相名為「轉得相」，這就是頌文所說的「轉得」。

【論】次於後時對治生起，心得自在。生歡喜時，名調柔住，於此喜愛以無愛心對治生時，無所

愛樂，其心安靜，名寂靜住。次於後時，所有已生未生重障煩惱為降伏故，名降伏住。次於後時，以加行心於所緣境無間隨轉一緣而住，名為功用住。次於後時，於所緣境心無加行任運隨流無間入定，緣串習道，名任運住。

【述】世親繼續解九住：

（五）心歡喜相與調柔住

「次於後時」，再經幾個剎那後，或者以後修定的時候，「對治生起」，對治煩惱生起，於是「心得自在」。「心歡喜時」，這便是頌文所說的「心歡喜」。心歡喜的時候，就「名調柔住」。「調柔」就是能夠把煩惱稍為降伏，使貪不生起名為「心喜相」。此即再進一步，你的心能把一部分意念降伏，這樣就開心了。入定後獲得一個殊勝的「後別住」，所以開心，心不會那麼散亂。內心降伏散亂的時候，會覺得很舒服，心歡喜了，「調柔」就是心歡喜的狀態，名「調柔住」。

（六）對治相與寂靜住

接下來，「於此喜愛以無愛心對治生時，無所愛樂，其心安靜，名寂靜住」。因為心歡喜，又會起煩惱，有喜有樂的煩惱，這也是不好的。以前是定住不到，心猿意馬。現在住到所緣境了，便很開心。開心亦是煩惱，應擺脫掉，於是以無貪愛心去對治歡喜心，不再貪著這些歡喜。能對治貪愛喜樂，沒有喜樂的出現，那時心很安靜，名「寂靜住」。達到此對治相的時候就是「寂靜住」。

（七）惑息相與降伏住

「次於後時」，再繼續修行，「所有已生未生重障煩惱為降伏故，名降伏住」，現時不僅是貪心已經不起，其它貪、嗔、痴、慢、疑、惡見所有煩惱亦進一步都要把它們降伏，使不生起。已經生起的已降伏了，未生的又不能生起來，這樣就降伏了煩惱，所以名為「降伏住」。在頌文裏，「降伏住」又名「惑息」，「惑生能息除」（惑即是煩惱）。「寂靜住」是止息過去的貪愛煩惱，而這「降伏住」是止息其它的煩惱，使不生起，所以玄奘法師稱它為「最極寂靜」，因為「寂靜住」只是止息一種煩惱，貪愛的煩惱，未足夠寂靜，現在這個「降伏住」把所有的煩惱都止息，故名「最極寂靜住」。

（八）加行相與功用住

接下來，「次於後時，以加行心於所緣境無間隨轉一緣而住，名為功用住」，意謂再加功修行，心識能夠一口氣無間地對一種境生起這樣的住，專心致志地，前後一貫下去，但有一個特點就是要加行，要吃力地窺伺著境，這樣就顯得不自然，很勉強，一不小心，其它的念頭就會湧現出來。雖然心境一致，但是很吃力，這個時候需要加行，故稱為「功用住」，又名「加行相」。

（九）任運相與任運住

「次於後時，於所緣境心無加行（不需要加行）任運隨流無間入定」，隨著思想之流無間斷地入定，每一個境都是前一個剎那，後一個剎那，一個一個地出現。「緣串習道，名任運住」，「串習」即習慣，因為習慣了，自自然然地出現，所以名「任運住」。

【論】此之九種，心不流散，名之為住。應知以此不散之言與堅執等，皆相配屬。

【述】世親在論中解釋「九種住心」是怎樣地配合無著頌文中「九種住相」來理解，其中每一個「相」

與一個「住」相配。這裏整段都是解釋頌文，在頌文裏面沒有動詞，只有「相」的名稱而已。

這九種住心的相與名是互相配屬：

(一)「堅執相」與「初住」相配。

(二)「正流相」與「正念住」相配。

(三)「覆審相」與「覆審住」相配。

(四)「轉得相」與「後別住」相配。

(五)「心歡喜相」與「調柔住」相配。

(六)「對治相」與「寂靜住」相配。

(七)「惑息相」與「降伏住」相配。

(八)「加行相」與「功用住」相配。

(九)「任運相」與「任運住」相配。

戊三　解九住差別（分三）　己一「九住」經據、己二 別釋九住、己三 餘論

己一 「九住」經據

【解】三、解差別，心住之經歷長遠，自有種種相狀顯現，住心因以差別，今說其義。

【述】「三、解差別」，第三方面是解釋修住的差別，「心住之經歷長遠，自有種種相狀顯現」，因為修住所需的時候很長，可能要修一兩年也說不定，「住心因以差別」，其間住在所緣境的心會有不同情況出現，「今說其義」現在把相的特徵講解出來，這個「義」字不是解作義理，是「相」的意思。「相」有很多解釋，有些人解作「體」，有人解作「情況」，這裏解作「把情況講出來」的意思。

【解】此中差別為九住，乃準據大小乘所共之《阿含經》而說。頌文但出住相，未列其名。

【述】「此中差別為九住」，住的分類有九種，「乃準據大小乘所共之《阿含經》而說」，是依大小乘所共許的《阿含經》來說。「頌文但出住相，未列其名」，頌文只講住的相狀，但沒有列舉名字。世親菩

薩於釋文中加上初住、正念住等名字。

己二　別釋九住（分五）

庚一　初住、正念住（內住、等住）、庚二　覆審住、後別住（安住、近住）、庚三　調柔住、寂靜住（調伏住、寂靜住）、庚四　降伏住、功用住（最極寂靜、專注一趣）、庚五　任運住（等持）

庚一　初住、正念住（內住、等住）

【解】初住（奘譯內住），堅執相，謂心馳異緣，未入正軌，必須勉強執持，使之就範。

【述】「初住（奘譯內住）」，最初的住心，名為「初住」，玄奘法師譯為「內住」；它的相名「堅執相」。「堅執相，謂心馳異緣，未入正軌，必須勉強執持，使之就範」，初學禪定的時候，心猿意馬，名為「心馳異緣」。本來想集中在氣入丹田，第一個剎那做不到，第二剎那呼了之後再吸，第三剎那就開始有問題，入氣的時候突然間想到別的東西：如今天晚上誰請吃飯；有甚麼要做而未做完的事等等，

這些都會想出來，這就是「異緣」，因為別人請你吃飯的境和呼吸境是兩個不同的境，想守呼吸但守不住，即是「未入正軌」，好像火車出軌一樣，想著別一種境去了。不入正軌，就不能修定成功，所以就「必須勉強執持」，勉強地執持，把心拉回來，集中於數呼吸，隨呼吸，隨著呼，然後隨著吸，知道是呼氣，知道吸氣，不許想別的，拉心識回來，「使之就範」，好像使到火車沿著軌道而行一樣，不會出軌。第一種住就是這樣。為甚麼又名「內住」？因為想內觀但觀不到，心向外馳散，走掉了，所以要把它拉回內裏，用意識守著它，但這不是前五識的作用。

【解】二、正念住（奘譯等住），即正流相，心已入軌，因勢順流，不令暫斷。

【述】「二、正念住（奘譯等住）」，玄奘法師稱它作「等住」。「等」是平等而住，即是同也，意謂與前面的所緣境是一樣的。內住之後，它不會馳散，馳散之後把它拉回來，令前一個剎那所住的境等同於下一個剎那的境，相等相同而住，名「等住」。猶如潮水一樣，浪浪相接，這就是正流，正流有「正流相」，「正念住」即是「正流相」，念即是心的意思，心裏每一剎那都不想別的東西。「心已入軌」，

即是心已經上軌道了。「因勢順流」，好像河水順著斜度向東流一樣，「不令暫斷」，不要讓它中斷。

【解】上二住心，乃相貫之初步工夫也。

【述】上述「內住」、「等住」這二種住心是相貫互動的初步工夫。當你希望集中在意識的所緣境，離走後又把它拉回來，使它再集中，因此須要初住加上正念住（或內住加上等住），只是一個「內住」是不夠的。初學定的時候心一定會散亂，首要是知道它散亂了，把心識拉回來，使前念與後念相續而不會有別的境插進來，這就是「等住」，即是上面所述的「無移念」及「相續」這兩個概念，只要緊守這兩個概念，就可以一念一念地集中下去。

庚二　覆審住、後別住（安住、近住）

【解】三、覆審住（奘譯安住），心正流時，若有異緣間雜亂心，應當覆審牽挽，使歸正軌。

【述】「三、覆審住，奘譯安住」，第三的「覆審住」玄奘法師譯做「安住」。「心正流時」指心念集中的時候，「若有異緣間雜亂心」，若有異緣擾亂，心便散亂了，「應當覆審牽挽」，應當將它反覆審查，把散亂了的心牽挽回來，好像猴子走脫了再把牠捉回來一樣。「使歸正軌」，令心返回剛才的所緣境中，剎那剎那地平等住心，這樣便是「覆審住」，又名「安住」。「安」是動詞，心散亂了再安定回來，再返回正軌。所以孟子說：「學問之道無他，求其放心而已矣」。其意是將放走了的心牽挽回來。覆審住就是這樣的意思。我認為孟子也懂得修定，因為他說：「睟然見於面，盎于背，施于四體，四體不言而喻」，這簡直就是入定起輕安的狀態。莊子亦說「今者吾喪我」，指不記得自己是誰的忘我境界等，「心齋坐忘」肯定是定中的體驗，不然他不可能說得到那樣的境界。

【解】四、後別住（奘譯近住），即轉得相，謂覆審後復令相續，轉求殊勝（譯文將殊勝釋為差別，蓋二字梵文不異而易誤解也）。上二住亦復一貫，於心亂後，挽之回復，仍驅向前也。

【述】「四、後別住（奘譯近住）」，第四的「後別住」，玄奘法師稱作「近住」，「即轉得相」。由劣的

相轉變成殊勝相，何謂劣呢？最初是劣相，即心對向所緣境只一兩秒鐘就走掉，於是又拉回來，三秒鐘又再拉回來，但現在就不同，可能十秒鐘都不會走，這樣就殊勝了一些，甚至可能二十秒鐘，一分鐘或者十分鐘都不走了，比較以前相對地不走散，這樣就是「近住」，近於所要求的住。「謂覆審後復令相續」，覆審之後令放心返回來，再令它前念後念相續下去，「轉求殊勝」，轉為要求比較殊勝的定，即不要這麼快就讓心跑掉。「譯文將殊勝釋為差別」這句中，第一個「譯」字是錯的，應該是「釋」字，因為這不是譯文而是世親菩薩的釋文。釋文中有一句是「次於後時轉得差別名後別住」，將「殊勝」譯作「差別」是解不通的，因為第四種住，境界比前面的三種住殊勝，那是「轉得相」，轉變而獲得比較殊勝的相，所以譯作「差別」是不那麼好的，應該稱為「殊勝」才對。為甚麼會有這樣的差錯？「蓋二字梵文不異而易誤解也」，正如漢字一樣，梵文也是一字有多解。在梵文字典裏，一個字有三四個解釋是很普遍的。「差別」只是不同的意思，但「殊勝」就好得多，不同之中比以前進步，所以譯作「殊勝」比較好。「上二住亦復一貫」，上述的「覆審住」和「後別住」是一貫的，因為能夠

覆審才能轉得一個比較殊勝的相，故以覆審為因而得殊勝的「後別住」果。這裏有兩種對應：「內住」與「等住」是一對，同一個境界，高低一樣。最初入住的時候稱為「內住」，離走了又再拉回來的就稱為「等住」。「安住」與「近住」又是一對，先是反覆審察，即「安住」，然後前念後念不間斷地繼續下去就是轉得殊勝，即「近住」。

庚三　調柔住、寂靜住（調伏住、寂靜住）

【解】五、調柔住（奘譯為調伏住），即心喜相，心散即覺，使之回復，如是禦心有術，得調伏之用，而生歡喜。

【述】「五、調柔住（奘譯為調伏住）」，第五「調柔住」，玄奘法師譯作「調伏住」。這是有相的，「即心喜相」，有心喜相。前面的住未出現歡喜，現在出現了。為甚麼歡喜？因為它想散亂的時候，一動

就知道，省覺性較強，不似覆審住的時候，可能散去了很久才覺醒，然後把散亂心拉回來。「心散即覺」，心稍為偏差立刻就會知道，「使之回復」，使它返回正軌。「如是禦心有術」，心未散而快要散的時候，就知道了，知道就不會散走。防禦心散亂是有方法的。「得調伏之用，而生歡喜」，即是指你的省覺性強，稍為有雜念生起的時候，就能及時把心定住，發揮了調伏之用，所以歡喜，這就名為「心歡喜相」。

【解】六、寂靜住（奘同），若心染喜樂，則涉煩惱，故又以無著對治，而成寂靜。如上二住，同為對治品類，亦屬一貫。

【述】「六、寂靜住（奘同）」，第八「寂靜住」，玄奘法師同樣譯作「寂靜住」。「若心染喜樂」，假若心對歡喜耽著，「則涉煩惱」，便與貪的煩惱相涉，你知道歡喜就好了。但若心歡喜愛著，生起貪念，便與煩惱相涉。「故又以無著對治」，「無著」不是無著菩薩的意思，是指你不應該貪著那種歡喜，就這樣去對治它。「而成寂靜」，因而得到寂靜，又名「對治相」，能夠對治貪著。「如上二住，同為對治

品類，亦屬一貫」，以上兩種住都是同屬對治，能夠止息煩惱，所以是一貫的工夫。前一個「調柔住」對治散心，後一個「寂靜住」對治貪愛心。

庚四　降伏住、功用住（最極寂靜、專注一趣）

【解】七、降伏住（奘譯最極寂靜），即惑息相，謂於已生未生重障煩惱，皆能息除，而令心住於最極寂靜。

【述】「七、降伏住（奘譯最極寂靜）」，七、「降伏住」，玄奘法師譯作「最極寂靜」，意即比剛才那種寂靜再進一步，「即惑息相」。「惑」即是煩惱，煩惱止息謂之「惑息」，把「惑生而能息除」這句子取一個「惑」字和一個「息」字，名為「惑息相」，即是煩惱生起的時候能夠把它除掉。「謂於已生未生重障煩惱，皆能息除」，前面所消除的只是貪，現在「惑息相」所對治的是那些重障煩惱，貪、嗔、

痴等須全部消除掉，「而令心住於最極寂靜」的境界，所以名為「降伏住」。

【解】八、功用住（奘譯專注一趣），即加行相，令彼寂心常無間斷，一緣而住。以上二住，亦相順從。

【述】「八、功用住（奘譯專注一趣），即加行相」，第八的「功用住」，玄奘法師譯作「專注一趣」。「心一境性」又名為「專注一趣」，指專注於一個地方，便是加行相。「令彼寂心常無間斷，一緣而住」，使得寂靜心能夠無間斷地攀緣於一個所緣境而住。這樣，「以上二住亦相順從」，「降伏住」與「功用住」亦是相順的一對，前面的「降伏住」已降伏一切煩惱，心不再散動，但現在需要很用心地加功修行（功用住）才可以，如果稍不用心，境與心就不能相應，就不能達到「心一境性」，若能寂心無間，則可以「專注一趣」。

庚五　任運住（等持）

【解】九、任運住（奘譯等持），由串習加行，令心住境，漸次自然，以得定相，名為等引。

【述】「九、任運住（奘譯等持）」，第九的「任運住」，玄奘法師譯作「等持」。「由串習加行」，經過不斷加行修習，成為習慣，「令心住境」，令心集中於對境。「漸次自然」，漸次是漸漸，從初時很吃力，接著可以少用些功力，又逐漸再少些功力，直至完全不需要功力，好像自然而然地出現一樣。「以得定相」，即得到定的相。如果你達到這樣的一種境界：入一個小時的定，而一個小時內由始至終都沒有散亂的話，中間沒有被其它異境隔開，一氣呵成地集中一境地持續下去，這就是「等引」。「等引」即是「三摩呬多」，指心能夠專注於境，一切掉舉，昏沉，散亂等大隨煩惱都不起。「大隨煩惱」是指一切染污心活動的時候，即有雜染心出動的時候，這些心所就一定會出現，也就是說心會有散亂、昏沉和掉舉。「掉舉」是胡思亂想，心有許多相出現，譬如說本來是觀呼吸，突然間會想起吃飯來，這

就是掉舉。「散亂」就好像本來想呼吸，但想不起來，沒有辦法集中精神去想呼吸，卻想到別的東西，要想呼吸卻老是沒有辦法控制，這就是散亂，故有散亂是不能夠修止的。「昏沉」是沒有力量集中，心裏蒙昧、渴睡、不清晰、疲倦和不想觀。這三種東西：昏沉、掉舉、散亂，都是入定的大敵。通常昏沉發生在精神不夠，或工作太疲倦，時而掉舉和散亂，因為心不集中。我們日常行住坐臥都會心亂，如果盤膝而坐去訓練內心的專注，散亂的機會就會大大減少，因為坐禪比較容易集中精神，又平時散步時唸南無阿彌陀佛，也可以培養專注力。

義淨法師與玄奘法師的九住名對照如下：

淨譯	奘譯
1．初住	內住
2．正念住	等住
3．覆審住	安住
4．後別住	近住
5．調柔住	調伏住
6．寂靜住	寂靜住
7．降伏住	最極寂靜
8．功用住	專注一趣
9．任運住	等持

己三　餘論

【解】如是九住，雖狀態各殊，然均能於境不散、不異、不離，得為名住，是皆定前之加行，至得等引而後方堪修習正定止觀也。（九住偏於止，而為止觀之準備工夫，絕不可廢。）

【述】「如是九住，雖狀態各殊」，九種住都有不同狀態，「然均能於境不散、不異、不離」，但有共同特徵。第一個特徵是「不散」，即是心對向境不會散亂。第二是「不異」，心不會轉變境相。第三是「不離」，心不會離開所緣境。「得為名住，是皆定前之加行」，這些都是定前的加行，分別只在功力深淺。「至得等引而後方堪修習正定止觀也」，即是說到第九種住心之後才是正式修止觀。第九種住心之前都只是習定的前行位而已，即是準備工夫。前述的住心只是嘗試學習修止觀，不能稱為止觀，直到第九種住心之後才算是正式修止觀。這是解釋九住心的最後一段所加上去的註解。接下來是講述餘論。「九住偏於止」，九住心比較集中談及止的方面，「而為止觀之準備工夫，絕不可廢」，譬如不淨觀，

雖然是觀，但不是真正的觀，只是希望心能夠集中，透過觀作為工具來修止。這裏特別強調，因很多人不太清楚，以為修不淨觀就是修觀了。其實沒有「止」就不能夠真正「觀」，有「止」才能有「觀」。因為「觀」是一種智慧，有「止」才能夠生智慧，如果不能夠「止」，心不集中，那又怎能修觀？在四加行裏面的觀智是煖、頂、忍、世第一法，皆須先修「止」，故有四種定名。最初的「止」名為「明得定」，智慧出現，名為「煖位」的智慧，知道外境不實在，而「觀」須有「定」的配合。往後是「頂位」的智慧，其定名為「明增定」，又較深入地再觀外境空。至於「忍位」有「印順定」，先觀外境空，後觀內心亦空，印持內心與外境都是空的，這亦須有定的資助。「世第一法」則有「無間定」，不分次第地齊觀心境皆空。所以止觀是合在一起，不是只修「觀」而不修「止」，或只修「止」而不修「觀」。九住心是比較偏於「止」，間或有「觀」，合起來名為「住」。這是止觀的準備工夫，不可偏廢。

【解】（傳譯三藏中唯《解脫道論》略具其說，今特資以解釋，瑜伽學出上座部，得此論，即可推溯上座定學梗概，以及佛之教人習定者為如何。）

【述】「傳譯三藏中唯有《解脫道論》」，在藏經中有一本《解脫道論》，亦有提及到這個問題，後來覺音論師把它譯成《清淨道論》，內容較詳細些，加入許多譬喻。《清淨道論》有英文譯本“The path of Purification”，但《解脫道論》則只有漢文譯本，是一名上座部比丘優波底沙所造，梁朝時僧伽婆羅譯成中文。「略具其說」指論中稍為具體地講述九住心，「今特資以解釋」，這裏呂澂先生就是以《解脫道論》來解釋前面的頌文。「瑜伽學出上座部，得此論，即可推溯上座定學梗概，以及佛之教人習定者為如何」，瑜伽學系出上座部，有此論，即可推溯上座部定學的大概，以及佛教人修定的時候是怎樣去做。透過《解脫道論》和《六門教授習定論》，我們便會推知釋迦如來教人修止及修觀的方法。這一段就是所謂的「餘論」。

丁三　釋作意及心亂（分二）　戊一　釋作意、戊二　釋心亂

戊一　釋作意（分二）　己一　總標四作意、己二　別釋四作意

己一　總標四作意

【頌】勵力并有隙，有用及無用，此中一、六、二，四作意應知。（頌十五）

【論】應知作意有其四種：一、勵力荷負作意，二、有間荷負作意，三、有功用荷負作意，四、無功用荷負作意。

【述】首頌中之「於住勤修習」一共有七段，前文已經講解了三段，即「所緣」、「住的自性」、「住的九種差別」，接下來講述第四段的「作意」及第五段的「心亂」。

「作意」和「心亂」一共有六首頌。第一首頌「勵力并有隙，有用及無用，此中一、六、二，四作意應知」解說「作意」，「作意」即「思惟」，是與「九住心」相應的。「作意」有四種：第一種是「勵力

作意」，相當於「九住心」的「初住心」。第二種「有間作意」，或名「有隙作意」，即思惟有斷續的情況，等於九住心的第二種「正念住」至第七種「寂靜住」。第三種是「有用作意」，等於九住心的第八種「有功用住」。第四種「無用作意」等於九住心的「任運住」。「此中一、六、二」是說「勵力作意」，即第一住。「有隙作意」為九住中的六種住心，即由第二住至第七住。「有用作意」和「無用作意」分別指第八及第九種住。「四作意應知」指「四種作意」就是「九種住心」的全部內容。

世親菩薩釋文說「應知作意有其四種」：

一、「勵力荷負作意」：即勉勵自己擔負起住心的責任，以這樣的心態思惟。因為開始時想要「內住」是很困難的，要從心猿意馬的狀態中拉回來會很吃力，整個修行好像背負著重擔一樣，所以稱為「勵力荷負作意」。「荷」是擔，「負」是背在背上。

二、「有間荷負作意」：「有間」即有間隙，即於「內住」、「等住」、「安住」、「近住」、「降伏」、「寂靜」、「最極寂靜」的過程中，只要住一會兒心就隔斷了，會想起別的東西，所以須把它拉回來再住，其中

有許多次心會散亂，並攀緣了異境，所以說「有間隙」。又在過程中要集中，把心拉回，就好像背負重擔一樣辛苦及不舒服。第七的「最極寂靜住」仍不是最高的，也會有間歇，並不是集中於一個境。

三、「有功用荷負作意」：要用功才能達到無間隔，仍得勉力地修。

四、「無功用荷負作意」：心可以不需要加功修行便會自自然然地集中。

己二　別釋四作意（分二）　庚一　論釋作意、庚二　解作意

庚一　論釋作意

【論】此中堅執不散，是勵力荷負作意，初用功力而荷負故。次正流等六種不散，是有間荷負作意，中間數有亂心起故。無間加行，是有功用行荷負作意。入串習道，是無功用行荷負作意。如是攝已，謂一、六、二，應知即是四種作意。

【述】「四作意」中，「此中堅執不散，是勵力荷負作意」，第一之「勵力荷負作意」的特徵就是堅執

不散，即九住心之「內住」，把境執持在面前，專注在面前，不讓它走散，「堅執相」是內心堅守住一境而不散失。「初用功力而荷負故」，意謂要用很大的氣力去肩負責任。「正流等六種不散，是有間荷負作意」，第二之「有間荷負作意」包括頌文所說「正流」（等住）、「覆審」（安住）、「轉得」（近住）、「心歡喜」（調伏住）、「對治」（寂靜住）、「惑生能息」（最極寂靜），「中間數有亂心起故」，其特徵是中間有間隙。「數」即是屢屢、數次的意思。心會屢次流於散亂，所以是「有間」。「無間加行，是有功用行荷負作意」，第三之「有功用行荷負作意」，是「無間」（專注一趣）的，但要加功修行才可以。「入串習道，是無功用行荷負作意」，第四之「無功用行荷負作意」，是由串習而得，自自然然地不需要加功修行都能夠承擔著住心的責任（等持）。「如是攝已」，這樣就是攝持，即如是「九種住心」就攝持了「四種作意」，「謂一、六、二」，所謂一、六、二，第一種作意與第一住相應，第二種作意與第二、三、四、五、六、七等「六住」相應，最後兩種作意與第八住、第九住相應。「應知即是四種作意」，所以「九種住心相」構成「四種作意」。它們之間的對應名稱如下表：

九住心	九住相	九住名	四作意與九住相攝
第一住心	堅執相	初住	勵力荷負作意
第二住心	正流相	正念住	有間荷負作意
第三住心	覆審相	覆審住	
第四住心	轉得相	後別住	
第五住心	心歡喜相	調柔住	
第六住心	對治相	寂靜住	
第七住心	惑息相	降伏住	
第八住心	加行相	功用住	有功用荷負作意
第九住心	任運相	任運住	無功用荷負作意

庚二　解作意（分三）辛一　作意體性、辛二　別解作意、辛三　小結

辛一　作意體性

【解】四、解作意，九住心由於作意為之差別。

四種作意，同以荷負為性，荷負即是勝任，謂任事而能期其圓滿成就也（奘譯運轉，謂令心循境，漸趣一致，為運轉也）。作意即是思惟，有情之所貴於心者在思，思而後能造作，故就體言曰思惟，就用言曰作意。

【述】「四、解作意，九住心由於作意為之差別」，由四種不同「作意」開成「九種住心」。此即頌文所言：「勵力幷有隙，有用及無用、此中一、六、二，四作意應知。」　呂澂解釋「四種作意，同以荷負為性」，四種作意同樣地擔負起「住」的修行工作，所以稱為「荷負體性」。「荷負」是「勝任」的意思，能夠勝任，負擔得起。我們入定時想住於一境中是很辛苦、很吃力的，但如果能夠專注於那

個境中，那便是承擔得起的意思。所以「荷負即是勝任」的含意是「謂任事而能期其圓滿成就也」，其意是做一件事能夠「圓滿成就」地做得到。相對而言，「奘譯運轉」，玄奘把「荷負」譯作「運轉」。「謂令心循境」，令心隨著所緣，「漸趣一致」，漸漸心境一致，「為運轉也」，「荷負」即「運轉」，是能夠「勝任」地「運轉」，勝任於心，也就是能夠如實地對境，能夠住於境中的意思。「作意即是思維」，「作意」的體性，一般是指「警心為性」，是「遍行心所」之一，但這裏並非此意。此中的「作意」是由「思心所」與「慧心所」組成。「慧心所」以智慧去判斷、抉擇：「思心所」能夠造作，使心對向境，故名「作意」，也就是「思惟」的意思。「有情之所貴於心者在思」，有情可貴之處在於心能夠思維，如果無情就不能夠思維，石頭便不懂得思想，那就是為甚麼有心是可貴的。「思而後能造作」，能夠思維才能夠造作行為。「故就體言曰思維」，就體而言稱為「思維」，「就用言曰作意」，就用而言，則稱「作意」。「思維」的作用是能夠思索，所以「作意」即「思維」。

辛二　別解作意

【解】此有四種：一、勵力荷負作意，謂初心懅戾，須勉強而行，由此爰有九住中之初住堅持相。

【述】「此有四種」，作意一共有四種：「一、勵力荷負作意」，意思是勉勵自己而又勝任愉快，能夠承擔起認知對境的責任。「謂初心懅戾」。因為「初住」時心常馳散流走，很難把它制服於一處，所以用「懅戾」這個詞去形容住心的困難。「須勉強而行」，須勉強地去做住心的工夫，「由此爰有九住中之初住堅持相」，所以要堅持意志把散走了的心拉回來，安住在境相面前，這便是九住中的「初住」有「堅持相」的緣故。

【解】二、有間（頌作有隙）荷負作意，謂心趣境時，雖被餘緣間斷，而仍前後照應，令心不亂，由此作意，得第二至第七共六種住相。

【述】「二、有間（頌作有隙）荷負作意」，意謂第二種是「有隙作意」，又稱作「有間作意」。「謂心

趣境時」，心對向境時，「雖被餘緣間斷」，想到別的地方去而不能專注於境，好像我們數呼吸時，突然間想到吃飯，被吃飯的念頭分散了心，因此被其餘的事情間斷了所觀的境。「而仍前後照應，令心不亂」，當心散亂後，仍能把它拉回來，安放於原來的位置，使它不再散亂。「由此作意」，由這種思維，「得第二至第七共六種住相」，第二種至第七種，共有六種「住相」，皆屬於「有間隙作意」。

【解】三、有功用荷負作意，謂間斷時仍能還住，不礙道之勝進，此賴於功用加行作意，由此有第八功用住相。

【述】「三、有功用荷負作意，謂間斷時仍能還住」，當心走散了的時候，雖然會有間隙，但仍然可以透過加行的功夫，拉著它回到應專注之處，「不礙道之勝進」，「道」即是修行的路，指不會防礙我們在修行路上向前邁進。「此賴於功用加行作意，由此有第八功用住相」，這皆是有賴於「功用加行作意」的修持，才會有第八的「功用住相」。

【解】四、無功用荷負作意，謂此心已住正念，任其自然相續無間，與境相契，由此有第九任運

住相。

【述】「四、無功用荷負作意，謂此心已住正念」，第四種「無功用荷負作意」，指心已能「正念」住境，即前一個剎那與後一個剎那「任其自然相續無間」地繼續專注於境。「與境相契」，心與境相契，心沒有間斷地住於境。「由此有第九任運住相」，若能夠無間斷地自然住於境相中，由此而有第九之「任運相住」。

辛三　小結

【解】此即四種作意差別九住心之義，但推究本源，仍在意樂之不中止，故知作意又以意樂為先也。

【述】最後呂澂作一個小結。「此即四種作意差別九住心之義」，由此「四種作意」分出「九住心」的

意義，如果沒有這「四種作意」就不能夠分別出「九住心」有甚麼不同之處。「但推究本源，仍在意樂之不中止，故知作意又以意樂為先也」。當修習「九住心」的時候，我們應該懂得修定的「意樂」是以甚麼為先，最終的目的就是求解脫。為了求解脫，當心猿意馬的時候，可以把心拉回來「勵力作意」。當心散亂有間隙時，又把心拉回來，因為想得到解脫。這樣心就會慢慢定下來，在每一個階段、每一種作意，求解脫的目標都不要偏離。如果方向沒有走錯，我們就不會在定中受到那些古靈精怪的東西干擾，因為知道一切相皆是空的，任何怪相都是假像，虛幻無自性，這樣妄念就自然會消失。

戊一　釋心亂（分三）　己一　頌釋心亂、己二　論釋心亂、己三　解釋心亂

己一　頌釋心亂（分二）　庚一　總標五心亂、庚二　別釋五散亂

庚一　總標五心亂

接下來有五首頌都是講述「心亂」。甚麼名為「心亂」呢？「心亂」即「心散亂」，就是說在修「住」的過程中，不一定一下子就可以達到「無功用作意」，於「有間作意」時就會出現許多散亂。「心亂」就是出現掉舉、昏沉、散亂等這些現象。這節論及許多對治方法。第十六首頌標出「心亂」有五種。

【頌】謂外、內、邪緣、麤重并作意，此亂心有五，與定者相違。（頌十六）

【述】「謂外、內、邪緣、麤重幷作意，此亂心有五」，心散亂有五種，分別是：一、「外心散亂」，二、「內心散亂」，三、「邪緣心散亂」，四、「麤重心散亂」，五、「作意心散亂」。「與定者相違」，與「定心」相反就名為「心散亂」。這首頌首先標出名稱，隨後的偈頌續講五種「散亂」的各別情況。

庚二　別釋五散亂（分三）辛一　外、內散亂、辛二　邪緣、粗重散亂、辛三　作意散亂

辛一　外、內散亂

【頌】於彼住心緣，不靜外散亂，掉、沈、心味著，內散亂應知。（頌十七）

【述】第一種是「外心散亂」。「於彼住心緣，不靜外散亂」，當心住在所緣境裏，如果是很調伏，很清靜，心境便安寧集中，但如果不是的話，「不靜」，不能夠很清靜、調伏地住在所緣境裏，這便名為「外心散亂」。這首頌的前兩句應該這樣理解：「於彼住心緣不靜」，名之為「外心散亂」，但因為這是五字句，中間斷開了字句，變得很難理解。

第二種名為「內心散亂」。「掉、沉、心味著，內散亂應知」，當內心有掉舉，有昏沉，以及味著（味著即是貪執）出現的時候，這些現象名為「內散亂」，即「內心散亂」。

辛二　邪緣、粗重散亂

【頌】應識邪緣相，謂思親族等，生二種我執，是名麤重亂。（頌十八）

【述】第三種是「邪緣心散亂」。「應識邪緣相，謂思親族等」，當我們在入定的時候，於住勤修習的過程中，忽然思念起親人、族人、朋友等，這就是「邪緣」。當邪緣出現的時候，心就開始散亂，所以是「邪緣心散亂」。

第四種是「麤重心散亂」。「生二種我執，是名麤重亂」，入定的時候，忽然覺得身體有一種快樂的感覺，便執著我有快樂的感受，有時又會出現苦的感覺，身體覺得不自在，渾身感到痛苦，就執著我有苦的感覺。這兩種情況都會導致「心散亂」，稱為「二種我執」，執我是樂，或執我是苦。此與一般的我執不同，是修定的過程當中的執著，名為「麤重」，與「麤重」相對的是「輕安」，有輕安就沒有麤重，有麤重就沒有輕安，所以習定時，苦樂都要捨離。

辛三　作意散亂

【頌】見前境分明，分別觀其相，是作意散亂，異斯唯念心。（頌十九）

【述】第五種是「作意心散亂」。「見前境分明，分別觀其相，是作意散亂」，由於觀境太清晰而起分別，意指作意觀境，若太清晰而起分別的時候，那便不能夠入定就名為「作意心散亂」。「異斯唯念心」，「異斯」是對比「此」而言，即是和剛才所說的「散亂心」相反的心，名為「正念心」，安住於定中不散亂，沒有分別，這時候心就集中一處而不散亂。

【頌】於作意亂中，復有其亂相　，於乘及靜慮，初二應除遣。（頌二十）

【述】接下來繼續說「作意散亂」的不同情況：「於作意亂中，復有其亂相」，於作意的心散亂中，還有其他散亂的相狀會出現。「於乘及靜慮」，譬如正在修大乘法，覺得大乘太難修習，想改修小乘，這樣都是「作意心散亂」。有時候在靜慮中入初禪時，修到半途不喜歡初禪，喜歡修習高一些的二禪，這亦會引致散亂。那就是說從禪定的一個階段昇進至另一階段，或者從一種乘的修法轉為另一種乘的修法，都會出現作意心散亂。以上總結作意散亂有三種：第一種是境太澄明所起的分別；第二種是從

修大乘轉修小乘：第三種是由初禪轉修二禪，由二禪轉修三禪，以至由三禪轉修四禪 。這三種現象出現時，應有取有捨。「初二應除遣」，三類「作意心散亂」當中，第一及第二種應該捨棄，把它拉回原有的位置。至於第三種，由初禪希望轉到二禪，雖是散亂，但不需要理會它，因為這是希望進步，那就繼續集中心念修習二禪，慢慢經過一個階段就會真的上昇到二禪。在修初禪的時候，終究會有一次散亂，因為透過這種散亂的過程才會上昇到二禪。上昇到二禪亦未能定下來，都是散亂的，但漸漸修練下去就會定下來，然後由二禪轉三禪，亦要經過同樣的過程。這好像唸書升級一樣，心總會忐忑不安，不太習慣那個新環境，修定亦是一樣，由一個階段轉到另一個階段的時候，心總不能夠定下來，但這種不安定只是一個很短暫的時間，經過一段時間適應以後，就能慢慢地克服過來，故第三類的散亂情況是不需要太介懷的。無著菩薩的頌文中並沒有講及這一點，但世親菩薩的釋文就有提到這方面。

己二　論釋心亂（分二）　庚一　總標五散亂、庚二　別釋五散亂

庚一　總標五散亂

【論】又心散亂有其五種：一、外心散亂，二、內心散亂，三、邪緣心散亂，四、麤重心散亂，五、作意心散亂。

【述】世親菩薩先列舉五種散亂。

庚二　別釋五散亂（分四）　辛一　外、內散亂、辛二　邪緣、粗重散亂、辛三　作意散亂、辛四　小結

辛一　外、內散亂

【論】外心散亂者，於住心境起緣之時，遂緣餘事，心流散故。內心散亂者，謂掉舉等三，於

所緣境中，間亂起故。

【述】「外心散亂者，於住心境起緣之時」，當修禪者住於心境而起攀緣的時候，「遂緣餘事」，不攀緣所應攀緣的境中，卻攀緣其餘的境。譬如呼吸，正在修數息觀，由一數到九，到第十還未數完就想到別的事。又譬如修隨息，呼的時候知道是呼，吸的時候知道是吸，隨了三十或四十回之後，突然間想到別的事物，隨息便中斷，「心流散故」，因為心流散了，因此名為「外心散亂」。

「內心散亂者，謂掉舉等三」，「內心散亂」是指掉舉、昏沉、味著這三種。「等三」的「三」字在上文「掉、沉、心味著」一句已提及過，釋文中卻沒有清楚說出那三種。「於所緣境中，間亂起故」，這三種情況，對向所緣境時，間中會有亂心生起，這就是「內心散亂」。因為掉舉與昏沉是由自己內心發出，不是受到外面的干擾。修定時，即使不想外在的事物，但由於貪著快樂的感受或貪戀美好的境象，「味著」是眈著不捨，心內對美妙的禪境仍會沉醉貪著，形成散亂。這都是由自己內心生起的散亂，所以名為「內心散亂」。

辛二　邪緣、粗重散亂

【論】邪緣散亂者，於修定時，諸有尋求親識等事，而生顧戀。

【述】「邪緣」是想到別的事物，所緣不正確則名為「邪緣」，此與「正緣」相反。「邪緣散亂者，於修定時，諸有尋求親識等事」，修定的時候，尋思其他各種各樣的事物，「諸」即是各種各樣的意思，如尋思親戚、善知識、眷屬等等。「事」即是想起朋友或親屬的事。這樣的尋思本來並不是過錯，但是時間不合適，出定時可以去想，但在定中去想及這些人事的問題就是「邪緣」。如果修定者的集中力還未臻至化境，則前念後念都應該相續地集中在定裏面，不可以想外面的事物，一想到外面的事物時，那麼「正緣」都變成「邪緣」，因時間不適當，就變成「邪緣」。「而生顧戀」，是說產生顧念，顧念時就會眷戀，這是不正確的，是為「邪緣心散亂」。

【論】麤重心散亂者，有二我執，令其心亂。於修定時，有此二事，謂益及損。若身安穩，名之

為益；身體羸弱，即是其損。或云我今得樂，或云我今有苦；或云是我之樂，或云是我之苦。此中我者，是執取義。

【述】「麤重心散亂者」，「麤重」即心有很麤重的感覺，輕安遂不能起。在甚麼情況之下心會有麤重的感覺？「有二我執，令其心亂」，有兩種我執，是那兩種？「於修定時有此二事」，能令心亂生粗重感以至輕安不起，那二事呢？「謂益及損」。一謂「益」，二謂「損」。對身體有資益的感覺是謂「益」，對身體有損惱的感覺是謂「損」。「若身安隱，名之為益，身體羸弱，即是其損」，所謂「益」，即身體覺得很舒服，有喜樂的感覺滋益身體。不過，有喜悅的感覺也不一定是好的，所以在初禪是「離生喜樂地」，二禪是「定生喜樂地」，但在三禪的時候，就不要初禪及二禪的「喜」，稱為「離喜妙樂地」。及至到最後的第四禪，稱為「捨念清淨地」，要將所有喜樂都捨離，只剩下捨受。有喜有樂的禪定仍是很低級。快樂使我們的心起執，心有執的時候就有粗重而沒有輕安。「身安隱」會引起身體有舒暢的感覺，「身體羸弱」不是痛苦的意思，是引致身體不舒服、有損惱的感覺。損益的感覺都稱為執。

這裏舉一個例子：「或云我今得樂」，執著有我，覺得我如今有快樂的感覺。「或云我今有苦」，覺得我如今有損耗的感覺。這些都是執：是執樂和執苦兩種。「或云是我之樂」，「是」即「此」，或者心起分別這是快樂的感覺。「或云是我之苦」，或分別這是麤重、是痛苦的感覺。這樣都是我執，是與我有關的執。「此中我者是執取義」，「我」字在這裏是「執」的意思，「二我執」是兩種執著，即兩種取：一種是執取快樂，一種是執取痛苦。執快樂是「資益」的執；執痛苦是「損惱」的執。不論是「損」或是「益」都不可以，因為有損益執的時候就沒有輕安，並會引致散亂。

辛三　作意散亂

【論】言作意心散亂者，有其三種。於所緣相分明而住，是思察性，或從此乘更趣餘乘，或從此定更趣餘定。謂極分別思察定時，遂使心亂，名心散亂。異斯唯念心者，此餘對治初作意散亂，

由不分別而緣於境，但有念心，此明成就心不忘念。

【述】第五種是「作意心散亂」。「言作意心散亂者，有其三種」，「作意散亂」共有三種，第一種情況是「於所緣相分明而住，是思察性」，第一種是對所攀緣的境產生清清楚楚的感覺，於是把心過分集中、過分思察。第二種情況是「或從此乘更趣餘乘」，從修習一種乘轉到另一種乘，這樣也是作意散亂，心不能夠集中。第三種情況是「或從此定更趣餘定」，由一種禪定的境界，轉去另一種禪定的境界，這樣心又會出現散亂。這些散亂都是由思維而起，因此名為「作意散亂」。「謂極分別思察定時，遂使心亂」，因為極度思察而起分別，這樣令心出現散亂，也就是說，過分明察的所緣境就會引致分別心起。由一種乘轉到別一種乘會引致分心。從一種定轉到別一種定就一定會起分別，一旦分別心起，心就不能夠集中在境裏，不能集中就是散亂。那麼「散亂」之源從何而來？「散亂」之源是從「作意」而起，「名心散亂」，因此把這種散亂的名稱，分類稱為「作意散亂」。

第十九頌最後一句「異斯唯念心」，所謂「異斯唯念心者」，意指「異乎此即是正念心」，「此餘對治」，

即是「此」散亂之「餘」心就是能夠「對治」散亂的心。換言之，散亂以外的其它心，就是能對治的心。這個能對治散亂的心就名為「正念之心」。對治甚麼？就是「初作意散亂」。「初作意散亂」是對所緣境過分清晰而起分別，「由不分別而緣於境」，所以「起一個不分別的心」來對治「起分別的心」，這樣就不會有過分思察性分明的分別生起，這是對治第一類「作意心散亂」。「但有念心」，「但有」解作「只有」的意思，只有正念之心生起，便能再攀緣原有的境相，不會再想其餘明察的境事。「此明成就心不忘念」，這樣，就可以內心「明瞭」，而得「成就」，使到「心不會忘失」。意即由此而成就念心，能夠明記不忘，這就是正念。因為心一旦散亂，心就會忘失所觀的境，想起別的事情，那就要記得集中心念回到原有的境相。

辛四　小結

【論】此三散亂，初二應捨，第三由是從定趣定，希勝上故，亦非是過。

【述】「此三散亂」，在這三種散亂中，「初二應捨」。第一種散亂由於對所緣境過分明察引致心起分別，所以要捨棄。第二種是由一乘轉到另一乘所引致的散亂，亦要捨棄。怎樣捨棄？那就是使心念返回原來的地方。譬如由大乘希望轉修小乘，心便起散亂，那就再轉回來修大乘，這就是返回原有的地方。「第三由是從定趣定」，第三種是由一種定過渡到別一種定，「希勝上故」，希望得到殊勝的上一層禪定境界，「亦非是過」，即使有散亂亦不是過失，因為是修行的進步，況且只是暫時起散亂而已。

己三　解釋心亂（分二）　庚一　總標五散亂、庚二　別解五散亂

庚一　總標五散亂

【解】作意所以令心住境，與之一致，若有相違，即成散亂。故作意之用，要在對治散亂也。頌

明五種散亂，謂外、內、邪緣、粗重及作意。

【述】呂澂先生解釋「心亂」。「心亂」即是「心散亂」的略稱。此中分作很多節。「作意所以令心住境」，「作意」即思維，使心集中在所觀的境，「與之一致」，達至心境一致。「若有相違」，如果心與境不一致的話，「即成散亂」。「故作意之用，要在對治散亂也」，所以作意的主要作用是對治散亂。作意與散亂的心理相反，有作意就不會有散亂，有散亂就不會有作意。這一節是講述「作意」與「心亂」的關係。作意是要用來克服心亂，如果有心亂，就要用作意來對治它，這是第一點。

接下來是第二節：「頌明五種散亂，謂外、內、邪緣、粗重及作意」，頌文之意是：一、外散亂，二、內散亂，三、邪緣散亂，四、粗重散亂，五、作意散亂。這一節是總標五種散亂。

庚二　別解五散亂（分四）　辛一　前四散亂、辛二　作意散亂及對治、辛三　作意散亂差別相、辛四　散亂對治

辛一　前四散亂

【解】若心離應緣之境，旁騖餘事，為外散亂。若起掉、沈、味著，為內散亂。若修定時，尋思鄉里親屬等相，為邪緣散亂。若修定者由身心損益，而生我苦、我樂分別，則失定力所獲之身心輕安，為粗重散亂（苦樂我執，為粗重所從出，因立果名，故名粗重散亂）。

【述】接著是解釋第三節的「外心散亂」。「若心離應緣之境，旁騖餘事」，如果心離開應該攀緣的境而想到別的事物，「為外散亂」。接下來是：「若起掉、沉、味著」，修定時若起掉舉、昏沉、味著這三種相，「為內散亂」。這是第四節，解釋清楚「內散亂」的相是怎樣的。接下來講述「邪緣散亂」。「若修定時，尋思鄉里親屬等相，為邪緣散亂」，若修定的時候去尋思，想起鄉里或朋友眷屬之事，這樣

的相就名為「邪緣散亂」。再下來講述「粗重散亂」，「若修定者由身心損益，而生我苦、我樂分別」，若修定者由身心有所損惱、有所資益，而生起我痛苦、我快樂的感覺的分別，生起對我的執著，「則失定力所獲之身心輕安」，便會失去由定力所獲得的身輕安、心輕安，故「為粗重散亂」，覺得有粗重、有痛苦、有快樂，這就名為「粗重散亂」。「苦樂我執，為粗重所從出」，由於苦的我執、樂的我執，我覺得痛苦的執，我覺得快樂的執，這些都是粗重感覺的來源，「所從出」即是來源的意思。這種說法是「因立果名」，以「邪緣」做因引致「散亂」的果，邪緣本身是散亂之因而不是散亂之果。同一道理，「粗重」是因，它引致的「散亂」是果，「故名粗重散亂」，由此說為「因立果名」。

辛二　作意散亂及對治

【解】若於所緣過分明察，即於事理法爾次第違越、失念，為作意散亂。對治此一散亂，惟有念

心，憶前未亂時之狀態，散亂即息。故念為定中不可缺者。真正之定，亦即以正念代邪念耳（念佛法門之念，原為心念，即於正境思惟相續，自成條理，而復明記不忘，是亦止觀也）。

【述】「若於所緣過分明察，即於事理法爾次第違越、失念，為作意散亂」，若習定者對所攀緣的境或事情太過明察，對所緣境清晰明察本來是沒有問題的，但由於清晰明察引致在事理上「違越了法爾次第」，便會跳過應有的次序，那就會引致「失念」而起分別，這樣就會引致散亂。法爾次第的違越，就好像本來是修初禪的境，但現在跳過去修二禪，由第一個次序跳到第二個次序，或由第二個次序跳到第三個次序所引致的心不集中，這種引致失念的過失名為「作意散亂」。這一段是解釋「作意散亂」的來源，然後是論及怎樣對治這種散亂。「對治此一散亂」，要對治這種作意散亂，「惟有念心」，只有把心集中，「憶前未亂時之狀態」，返回心未散亂前的狀態，於是「散亂即息」，散亂的心就會停息。用「念心」對治「散亂」，「念」是把心專注一境而明記不忘，「故念為定中不可缺者」，這是修定人不可缺少的心理狀態。是「真正之定」，能明記不忘，這種「念」是「正念」，「亦即以正念代邪念耳」，

「邪念」是「散亂」，「正念」是「不散亂」。對治「散亂」的方法是用「正念」去對治「邪念」。「念佛法門之念」，念佛法門有三種：第一種名為「稱名念佛」，即是對佛的稱號，明記不忘，一句一句地念下去。第二種是「觀想念佛」，觀想佛的形像，清清晰晰，明明確確。第三種名為「實相念佛」，觀佛的真如實相。這些都是念佛法門，而在這裏可能是指「稱名念佛」。「原為心念」，「念」不是唸誦的意思，本來是心念的集中，是明記不忘，對佛的名稱、佛的形像、佛的體性明記不忘。「即於正境思惟相續」，所攀緣的是正境，思惟作意，前念後念相續不斷下去，這就是定。「自成條理」，怎樣自成條理？例如第一念是南無阿彌陀佛，第二念又是南無阿彌陀佛。又譬如十六觀，向西面觀日，觀水，再觀陸地，再觀深入些就是整個極樂世界顯現在面前，這亦是有條理，不散亂的，一個意象一個意象地湧起，是清晰澄明的，這亦是修定，不同的情況有不同的條理。又譬如念六字大明咒，「唵嘛呢叭咪吽」那六個聲音成一個條理，咒文念完後，又可再次重念下去。又如念《心經》的咒：「揭帝揭帝，波羅揭帝，波羅僧揭帝，菩提薩婆訶」。「揭帝揭帝」有四個音節，「波羅揭帝」有四個音節，「波羅僧

揭帝」五個音節，「菩提薩婆訶」亦有五個音節，即四、四、五、五，所以念誦時會形成一定的規律。念完一遍之後又可再重念，其原則是自成條理而不起散亂。一念一念的相續，沒有別的雜念侵襲進來，這樣就稱為定。「念」的意思是對境明記不忘。如果忘記正在念《心經》的咒而想到別的事情，那就是散亂。「而復明記不忘，是亦止觀也」，「念」亦是止觀，因為念佛號也好，觀像也好，都是各有條理，沒有摻雜散亂的心，這樣念就是止觀，亦謂之定。這是對「正念」加以解釋。上述的「正念」，都能夠克服「散亂」。

辛三　作意散亂差別相

【解】作意散亂中，又有趣向餘乘或餘定者，如習菩薩乘者忽樂聲聞，學初禪者忽務二禪。前者退失成過；後者升進，可不除遣。

【述】「作意散亂中，又有趣向餘乘或餘定者」，除了第一種散亂，即對所觀境太澄明而起失念和起分別之外，其餘兩種：「如習菩薩乘者忽樂聲聞」，第一是修菩薩乘的人忽然轉學聲聞乘；「學初禪者忽務二禪」，第二種是學初禪的人忽然喜歡二禪。「前者退失成過」，前者由菩薩乘忽然樂著小乘，這就是退轉，菩薩最忌是退轉。況且還未入到定就退轉，這是無可救藥的一種過失，這是退轉過。「後者升進」，後者越過初禪而修學二禪，希冀二禪的境界，這樣就是升進，所以「可不除遣」，即不需要排除。「可不」的意思是有時亦需要排除。當你最初入初禪，還未修行過就想修二禪，一禪一到就立刻想修三禪，切不可這樣！但如果修初禪，修了相當時日，功力已經不差，已經能夠在初禪境界住下去，然後起一個作意超越初禪而入二禪，這就不需要除遣。「可不除遣」這一個詞用得很好，既可以除遣，亦可以不除遣，須因應實際情況而定。

辛四　散亂對治

【解】此等散亂皆指示正行所對治處，為學必須知之者，大乘法中一部《般若經》，洋洋數百卷，教人用功處，亦不外對治十種散動而已。此義既極重要，故本論特詳言之。

【述】「此等散亂皆指示正行所對治處」，意思是正確的修行境界所應該對治的地方。當有「散亂」時，就要以「作意」去對治。不過「作意」自身都有散亂，那就要以「正念」來對治。在這種情形之下，就要用心去對治心，也就是用「作意」對治「散亂」，用「正念心」去對治「散亂心」，這是「正行所對治處」的意思。佛教經常講對治，煩惱生起就須有煩惱的對治，散亂是「隨煩惱心所」，所以用意識去對治心所使不能起。掉舉、昏沉、散亂等是「大隨煩惱」，一切染心起的時候，「大隨煩惱」就會出現，所以是「對治處」，是要對治的地方，不可以順著它讓它繼續下去，一定要把它降伏，要伏滅這些心理現象，「為學必須知之者」，這是習定必須知道的。「大乘法中一部《般若經》」，大乘法有很

多，其中一套六百卷《大般若經》，「洋洋數百卷，教人用功處，亦不外對治十種散亂而已」，整本《般若經》都是教人怎樣對治十種散亂而已。所謂「知己知彼，百戰百勝」，如果連散亂都不知道，就沒有對治可言。好比打仗，連敵人在那裏都不知道，那便一定會打輸的。同一道理，修行的時候要知道敵人在那裏，然後對症下藥。「此義既極重要，故本論特詳言之」，可見對治散亂是多麼的重要，《六門教授習定論》用五首頌把「散亂」的內容分析得很精微詳盡。這一方面是本論較為優勝的地方。

丁四　釋住資糧及出離果（分二）　戊一　釋住資糧、戊二　釋出離果

戊一　釋住資糧（分三）　己一　頌標住資糧四因、己二　論釋住資糧四因、己三　解淨戒四因

己一　頌標住資糧四因

【頌】住戒、戒清淨，是資糧住處，善護諸根等，四淨因應知。（頌廿一）

【述】第四節是講解「住的資糧」及「出離果」。甚麼稱作「住資糧」？這是說要能夠住在定裏，但必須倚靠一些東西支撐著，這就是戒。「戒」是「住的資糧」，如果戒守得不好，「九住心」就不能成就。甚麼名為「出離果」？「住」是成果，住在定裏，這是修行，佛教指出凡有修行，就一定有相應所得的「果」。勤修習「住」就是「因」，那將會獲得甚麼「果」？有必要將成果講述出來。佛教不會教人做一些有因無果的事，一定是有因有果。整個習定原理都是講因果。修行是因，然後講述在「住」的練習過程當中，將會獲得甚麼「果」。

下文有三首頌：「住戒、戒清淨，是資糧住處」，「住戒」須「戒清淨」，「住處」即修「定」的「資糧」的所在處。要怎樣才得「住的資糧」呢？「善護諸根等，四淨因應知」，有四種方式使修定人達到「住的資糧」，其中一種稱為「善護諸善根」。有四種能獲到淨戒之因，習定者是應該知道的。

【頌】正行於境界，與所依相符，於善事勤修，能除諸過失。（頌廿二）

【述】「正行於境界」是第一種使我們「戒清淨」的因，即好好地把心念集中於所攀緣的境界裏，也

就是「善護諸根」。眼根要看境物時，就正正當當地看應該看的；不要看那些不應該看的。耳根以至於意根亦須如此，這就是「正行於境界」。所攀緣的境應是正確的境，不應是邪境，這就是善護六根。佛則不需要守護善根，佛是「三不護」，因為佛已經到達圓滿的境界，但我們凡夫就需要護根。凡夫會有過失，要無過失就要「戒清淨」。「善護善根」是普通凡夫一定要做的。所以顏淵問孔夫子怎樣得到仁？孔子答：「仁就是非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動」。「非禮勿視」就是「善護眼根」，「非禮勿聽」就是「善護耳根」，道理也是一樣。第一種「因」使我們能夠「戒清淨」，就是「善護」六根，即「正行於境界」。

第二種使我們「戒清淨」的「因」是「與所依相符」。「所依」是身體，與身體的需要相符。例如飲食要知量，多了固然不行，少了也是不行，應衡量自己應該吸攝多少營養，不要吸攝過多或過少。如果餓壞自己的身體，並不能算是守戒，所以孔子說：「身體髮膚受諸父母，不敢毀傷，孝之始也」。道理原是一樣。適當地保護身體，減少身體上的毛病，這樣才可稱得上是守「戒」。

第三種使我們「戒清淨」的「因」是「於善事勤修」。善的行為須努力去做，譬如修禪定的就要勤修禪定。

第四種使我們「戒清淨」的「因」是「能除諸過失」，「諸」即是行、住、坐、臥等四種。行住坐臥要有威儀，如果在這四種威儀中有所虧損，就是過失。日本人精於此道，日本僧侶的衣衫很整齊挺直，但中國的僧侶卻多是衣衫襤褸，不注重儀容，這是不對的。最少出來說法的時候要衣衫整潔，日本人就很重視這一點。

這四種因做得好的話，戒就能清淨。這四種因做得不好的話，戒就不能清淨。此第二首頌是講述「住資糧」，「住資糧」就是「戒」，依甚麼「資糧」能夠「於住勤修習」呢？那就是守戒，戒行清淨就是修定的基礎，即住定的資糧。

己二　論釋住資糧四因（分二）　庚一　總標、庚二　別釋

庚一　總標

【論】釋曰：住資糧者謂戒，即是無邊功德所依止處。必先住戒，戒行清淨，無有缺犯。若求戒淨有四種因：一、善護諸根；二、飲食知量；三、初夜、後夜能自警覺與定相應；四、於四威儀中正念而住。

【述】世親菩薩說：「住資糧者謂戒，即是無邊功德所依止處」，一切功德以甚麼為依止？就是以戒為依止，沒有戒的守持，一切功德皆難以成就。所以在「般若波羅蜜多」中有「戒波羅蜜多」。第二地聖者的「戒波羅蜜多」就能圓滿，無邊功德以「戒」為依。釋迦牟尼佛臨入滅的時候，告誡弟子應「以戒為師」，可知戒之重要性。因此「必先住戒」，「住」即「守」也，要遵守戒律的規範。「戒行清淨」，須清淨地守戒。「無有缺犯」，不會出現缺失而犯戒。

「若求戒淨有四種因」，有四種方法能令戒行清淨：「一、善護諸根，二、飲食知量，三、初夜、後夜能自警覺與定相應」，佛教的時段劃分，晝夜各分三段。其中夜分三段，即「初夜」、「中夜」、「後夜」。「初夜分」應靜坐，「中夜分」應睡眠，「後夜分」起床做事，如讀經、經行，又或再靜坐等。因此每夜只睡四個小時。究竟做不做得到？這就要看自己的體能狀況。假如日間處理很多工作的話，可能不夠精神和體能，那就需要多些睡眠時間。一般來說，經常打坐，體能的消耗不大，所以四個小時亦可能足夠，這是第三。至於第四是「於四威儀中正念而住」，「四威儀」即「行住坐臥」，都要正念集中，不能夠有邪念生起，不能夠損害你的威儀。這四種都是解釋如何透過「善護諸根等」而令「戒清淨」。

庚一　別釋

【論】何故善護諸根等令戒清淨？由正行於境，與所依相符，善事勤修，能除於過。初因即是於

所行境行清淨故；二於所依身共相符順，於受飲食，離多少故；三於善事發起精勤故；四能除過失，進止威儀善用心故。由此四因，戒得清淨，如是應知。

【述】「何故善護諸根等令戒清淨」？這四種為甚麼能令戒清淨？然後列出第一是「由正行於境」而「善護諸根」，由於善護諸根才能夠正境而行，不會邪境而行。第二是「與所依相符」，飲食知量，與身體所需要的相應。第三是於「善事勤修」，說初夜和後夜能自警覺，與定相應，就能夠勤修善法。又四威儀中正念而住，與善心相應，就「能除於過」。由於這些原因，令習定者能夠持戒清淨。然後再作闡釋，「初因」就是「正行於境」，「即是於所行境行清淨故」，對於境不會起邪心，要正境而行，這樣就能夠守住諸根，便能守戒清淨。第「二於所依」的「身」體，「共相符順，於受飲食離」開太「多」或離開太「少」的緣「故」，所以戒律得清淨。第「三於善事發起精進故」，精勤地去修行，所以亦令戒行得清淨。第「四」是「能」夠「除」去行、住、坐、臥四種威儀的一切「過失」。「進止威儀善用心故」，「進」即「行」的意思，「止」即「休息」的意思，不論是行動或是休息，都能夠與善

心相應，因此戒律能夠清淨。「由此四因，戒得清淨，如是應知」。這裏分作幾節，很有條理，先提四種方法，然後才解釋第一種方法有甚麼效果，第二種方法有甚麼效果，第三種方法有甚麼效果，第四種方法又有甚麼效果。最後作出結論說：由於這四種方法，就可以得到戒行清淨。

己三　解淨戒四因（分二）　庚一　明戒為淨因、庚二　解四淨因

庚一　明戒為淨因

【解】六、解住資糧二頌。

戒為定之資糧，住戒而後得定，故習定必先之以戒。

【述】「六、解住資糧二頌」，第六是解釋「住資糧」的兩首頌。「戒為定之資糧」，「戒」是資益「定」

的糧食，「住戒而後得定」，「住」即是「守戒」的意思，守清淨戒才可得到定。「故習定必先之以戒」，所以修定之前必先要守戒。第一節是講為甚麼戒可以作為住的資糧，明以戒為定的資糧。「住資糧」的「住」是修行的意思，是「定」的前身。未得到定之前的加行功夫名為「住」，加行的定，意謂還未是正定，正定就不名「住」，所資益的糧食就是戒。

庚二　解四淨因

【解】是戒專對修定人所特有助力者說，即能為戒清淨之因者，凡有四種：一、善護諸根，謂根律儀，見聞覺知，皆清淨無染，即正行於境也。

【述】第二節清楚地說明應具戒清淨的原因。「是戒專對修定人所特有助力者說」，此中的「戒」是對修定人特別有幫助而說的，所以名為「資糧」，意指資益的糧食，資益那些修定人所需的糧食而說的

守戒，不是為了別的原因而說守戒。「即能為戒清淨之因者，凡有四種」，其意是能夠成就「戒清淨」有四種：「一、善護諸根，謂根律儀」，甚麼是律儀？「律儀」是守戒，守不到戒就名為「非律儀」。這裏的意思是守得到根清淨就是「根律儀」，由六根發出來的「見聞覺知」，眼根能見，耳根能聞，鼻、舌、身根能覺能知，「皆清淨無染」，如果能夠守護六根，就能夠清淨無染。「清淨無染」名為「正行於境」，「即正行於境也」，就是用正確的方法去攀緣境相，不會起貪著等邪念。這與《論語》所說的「非禮勿視」等一樣，這就是「根律儀」。「律儀」等於「戒」，又名為「戒體」，是以種子為體，是以善的思心所的熏習功能為體。這是第一種「戒清淨因」，即「善護諸根」而得「戒清淨」。

【解】二、飲食知量，飲食乃資助身體長養精神之需，但以能消受為貴，多少分量，應與身心相符順也。

【述】第「二」是「飲食知量」。「飲食乃資助身體長養精神之需，但以能消受為貴」，所吸收的飲食，都能資助長養我們身心的需要，但只限於身體能夠消受的分量，不應該太多或太少。「多少分量，應

與身心相符順也」，身體需要多少就吸收多少，太多身體就會肥胖，或者吃得太少，勉強節食而暈倒，這都不能夠算是守戒。所以「飲食知量」是第二種得「戒清淨」的因。

【解】三、初、後夜警覺，睡眠為昏沈之相，與定相違，但於中夜行之已足，初、後夜分應常警覺，勤修善法。

【述】第「三」是「初、後夜警覺」，即要有警省心，不要耽著睡覺，「睡眠為昏沉之相」，「睡眠」是「蓋」的一種，它遮蓋清晰的頭腦，形成昏沉相，「昏沉」是煩惱心所。「與定相違」，有睡眠就沒有定；有定就沒有睡眠。在昏沉的狀態中，就修不到定。「但於中夜行之已足」，在夜晚三段的時間當中，能在「中夜」裏睡眠就足夠，「初、後夜分應常警覺，勤修善法」，所修的「善法」並沒有專指是修定，但前文世親菩薩的解釋就有論及「與定相應」，因此「善法」是指修定。世親菩薩說「初夜分」和「後夜分」應該時常保持警覺，精勤修定。但呂澂沒有勸人完全修定，因為「初夜」四小時：「後夜」又是四小時，這樣的修習是很難做得到的。呂澂先生在這裏解釋的時候變通一些，不跟隨世親菩薩的主

張要全部八小時都修「定」，只要修「善法」就行了。

【解】四、威儀正念，於行住坐臥四威儀中，正念而住，所謂居處必恭也，如是乃能為精神凝住之助。

【述】第「四」是「威儀正念」，「於行住坐臥四威儀中，正念而住」，即行住坐臥都要合符威儀正念而住。呂澂引述《論語》之「所謂居處必恭也」。因為孔子說：「居處恭，執事敬，與人忠」。為人處世，自修自處時要「恭」，須謹慎自制，對人要忠誠，「敬」是樂，所謂敬業樂業，就是盡責，集中精神去做應該做的事，行也要行得敬，住也要住得敬。所以睡覺的時候，手應怎樣安放，腳應怎樣安放，佛教都有很清晰的規定，因為這是威儀，要「正念而住」，亦即儒家所講的「居處必恭」。「如是乃能為精神凝住之助」，行住坐臥能夠正念而住的話，就能對精神凝住有助力。如果一個人輕佻浮躁的話，精神就會散亂，做事就不能夠集中，要想修止觀就一定修不到的。

這一節是講「住的資糧」，即「修戒清淨」。

戊二　釋出離果（分三）　己一　頌明出離果、己二　論釋出離果、己三　解釋出離果

己一　頌明出離果

【頌】最初得作意，次得世間淨，更增出世住，三定招三果。（頌廿三）

【述】無著菩薩此頌解釋「出離果」。前文提及的三種所緣境，由攀緣這三種境可得三種果。「最初得作意」，修第一種「外所緣境」的時候，是「勵力作意」，而所得的果就名為「作意果」。第二種「上所緣」，即是厭下欣上，「下」是粗的境；「上」是淨妙離的境，就可以得到「世間清淨」，這是「世間果」，具有清淨、微妙、離開煩惱的效果，相對「九種住心」而言，其中的第五種、第六種及第七種住已經可以達到「世間清淨」。至於「更增出世住」，是第三種「內所緣境」，習定者已經遍讀經教，依所得的知識，集中起來成「意言境」，所攀緣的是「內境」。譬如說「一切法是無常的」，不僅一法而是每一法都是無常的。見所有事物是無常的，便立即歸納出一個理則，就是「一切法是無常的」。

這是眼所看不到的，而是自己構思出來的「意言境」，是意識的名言境。攀緣那意識的名言境，就能得到「出世住的果」，亦即得到出世間的、解脫的、寂靜的境界。「三定招三果」，三種定境可感召得三種果。「三定招三果」是指那三定呢？「三定」的第一種是攀緣「外所緣境」的定，第二種是攀緣「上所緣境」的定，第三種是攀緣「內所緣境」的定。那就可得到「三果」，即「作意的果」、「世間淨的果」和「出世住的果」。

己二　論釋出離果

【論】由三種定得三出離。緣外境時得作意住；緣上境時得世清淨；緣內心時得出世清淨。住者即是永得出離，必趣涅槃，更不退轉。已釋於住勤修習。

【述】「由三種定得三出離」，由「三種定」可得「三種出離果」。「緣外境時得作意住」，緣「外境」

時得到「作意住的果」。「緣上境時得世清淨」，緣「上境」時得到「世間清淨的果」。「緣內心時得出世清淨」，緣「內境」時可得「出世間清淨的果」。這就把頌文解釋完畢。至於「住」是甚麼意思？「住者即是永得出離」，這個「住」字是「出世而住」的意思，能夠永遠離開煩惱，出離煩惱。「必趣涅槃，更不退轉」，一定能趣向涅槃，更不退轉的。「必趣」的意思是將來一定趣向，不是現在趣向，終有一天會住於涅槃的境界中。其實這不是直接引伸的結果，而是要入了定，實地修行的「出離果」。不過，從「因地」去講「果位」，是依「因」說「果」。譬如說「放下屠刀，立地成佛」，並不是指即時成佛，而是止惡向善，將來就會成佛的意思。此即「別時意趣」的說法，這個「果」不是立即可得的，要隔許多世或經三個無量劫的漫長時間才可得到。不過第一種「作意果」是即時證得的，能夠在「外境」轉變成「內境」的過程當中去專注，就能夠得到「作意的果」。但「出世住的果」就不一定能夠做得到，或許將來有一天會做得到。

「已釋於住勤修習」，這一句是從標示六門那首頌中而來的。即「求脫者、積集，於住勤修習」，「求

脫者」是「意樂門」，「積集」是「依處門」，「於住勤修習」是「本依門」，也就是第三門。至此呂澂已解釋這一門的意義。

己三　解釋出離果

【解】七、解出離果，今於加行定位談果，乃藉果以明因也。加行趣向，在求出離，故名出離果。

【述】第七是「解出離果」。「今於加行定位談果」，現在於定的加行因位中談出離煩惱的「涅槃果」，「乃藉果以明因也，加行趣向，在求出離，故名出離果」，修行的目標是求「出離」，對向目標做功夫，故由「果」說「因」。

【解】果有三種，依前三類所緣而說。緣外境時，得作意住，即繫心正念，而於散亂境出離也。次緣上境，得世間淨，雖未出世，然能伏煩惱，即得世間出離果。後緣內境，得出世淨，謂緣此

境永得出離，必趣於涅槃清淨也。

【述】「果有三種，依前三類所緣而說」，「果」有三種，是依前文的三種「所緣境」而說的，「緣外境時」，攀緣「外所緣境」的時候，所得的果是「得作意住」的果，作意住「即繫心正念」，把心集中在所要觀的境裏面，「而於散亂境出離也」，意即不再散亂，「出離」就是離開散亂境而集中在所觀的境上，能達到「正念而住」的效果。所以上一節說修「外所緣」的「作意住果」是即時可證，不過，只消一會兒又散亂，須「勵力作意」再把它拉回來，成為「有間作意」，修一次便得到一次果。「次緣上境」，第二種「上所緣境」，厭下欣上，「得世間淨」，指得「世間清淨」。「雖未出世」，雖然仍未能跳出三界的污濁塵世，「然能伏煩惱」，但已能降伏貪嗔痴等煩惱，因為不喜歡下境，喜歡淨妙離的境，所以「即得世間出離果」，即得到離開煩惱的果、清淨的果、這就是「世間出離果」。「後緣內境」，進而攀緣「內所緣境」，「得出世淨」，得出世間清淨，「謂緣此境永得出離」，「世間淨」只是暫得出離而已，如果有「內所緣境」，繼續修行，將來有一天終會消毀一切我執及法執，也就是一切「煩惱障」

及「所知障」，永遠得到出離，「必趣於涅槃清淨也」，必定趣入清淨的涅槃境界。

乙四　正依門（分三）　丙一　頌明三圓滿、丙二　論釋三圓滿、丙三　解本門

丙一　頌明三圓滿

【頌】多聞及見諦，善說、有慈悲，常生歡喜心，此人堪教定。（頌廿四）

【述】第四門是「正依門」，這門的內容說明若要真正修定，一定要依三種圓滿：一、師資圓滿，二、所緣圓滿，三、作意圓滿，總稱為「正依」。此門有三首頌講述這三種圓滿的。

這首頌是解說第一的「師資圓滿」。修定者應依靠一位師資圓滿及堪作老師的人來教授。無著菩薩和世親菩薩列出了五個標準：第一「多聞」，老師要有豐富的佛學知識與定學知識。第二「見諦」，於四聖諦中證得真如境，即是透過修苦諦而證得苦諦真如，透過修集諦而證得集諦真如，透過修滅諦而證

得滅諦真如，最後透過修道諦而證得道諦真如。第三「善說」，即是具有教學的方法，善於說法而不會引導錯誤。第四「有慈悲」心，孔子說：「學不厭，教不倦也」。多聞與見諦是學而不厭，誨人不倦，即有慈悲心。第五「有歡喜」心，亦即是「常生歡喜心」，教學的時候要懷著愉快的心情來教導別人。《論語》中孔子曾說：「自行束脩以上，吾未嘗無誨焉」，其意是只要學生交學費，孔子便會教他們的，但如果不交學費也願意教的話，那就是有教無類的好教師。「此人堪教定」者，意指這人堪能教人修定。

我們選擇老師的時候，應選一個具足此五方面條件的人，才可稱為「師資圓滿」，那麼修定就會十拿九穩，不會修錯了。不過還要自己有好的資質，沒有太多障蔽才可以。如果個人的貪嗔痴太重，便不容易修學得到，因為貪嗔痴會引致我們或是昏沉，或是散亂，那便不能夠入定。

【頌】盡其所有事，如所有而說，善解所知境，斯名善教人。　（頌廿五）

【述】這首頌是解釋第二的「所緣圓滿」，即是說老師所教的必須是有用處的。教授的內容須「盡其

所有事」，意謂老師要盡其修定所得的知識如實地傳授，不應十成功夫而只教八成，而且須「如所有而說」，即應照定所經驗得的成就如其所有地教授，不應教錯，不能有所遺漏，這是老師應有的本分。「善解所知境」者，即對「所知境」須完全清楚，又能善巧地解說。「斯名善教人」者，意指這樣才算得上是能擅於傳授學問的人。

【頌】由聞生意言，說為寂滅因，名寂因作意，是謂善圓滿。（頌廿六）

【述】這首頌解說第三的「作意圓滿」，主要是講內在的條件，而前述的兩種都是外在的條件。頌文所述的「由聞生意言」者，修定者先要多聞熏習，透過老師盡其所有、如其所有、善說所緣境的知識來傳授給我們，由所聞的知識產生自己的了解，了解之後再把它總括成為內在的知識。那種知識就不再是「聞所成慧」的知識，而是「思所成慧」的知識，亦即是「意言境」，這是透過思維總括所得來的知識。入定就要靠「意言境」，證真如的時候，是要用自己的無分別智現證，不能跟隨別人的看法。所謂「說為寂滅因，名寂因作意」者，無著論師明確地指出「意言境」的效用，由聞生出「意

言境」，透過「意言境」去修行，就可以獲得「寂滅」。「寂滅」就是真如，亦即是涅槃，是體證一切苦因滅、苦果滅後所得的清淨圓滿的境界。「是謂善圓滿」者，意謂以「意言境」作意為「因」，將來可獲得清淨的涅槃「果」。為甚麼呢？因為好的老師教導我們的方法是與真理相應的，我們依循師說的思維也會與真理相應，所以我們思維的「意言境」是直接與真理相應，不與煩惱相應，因而其本質是清淨的。就此而言，「意言境」即是「寂滅因」，一方面「意言境」引致將來得到沒有煩惱相應的效果，另一方面，定中用「意言境」去思維的心理活動名為「作意」，這種作意的本身是清淨的。所以「作意」有兩種解釋，一解「作意」本身是「寂滅」的，另一解由作意的「意言境」所作的思維訓練引致將來得到圓滿寂滅的涅槃境界。「名寂因作意」者，意指透過「意言境」的作意，名為「寂因作意」，一方面它是「作意」，但同時又是「寂滅之因」。

「寂因作意」是義淨法師新譯的語詞，玄奘法師的舊譯則是「如理作意」。玄奘法師在《攝大乘論》中提及「多聞熏習」及「如理作意」兩個階段。由多聞熏習所成的智慧是「聞所成慧」，思維所得的

智慧是「思所成慧」，當「寂因作意」成為「如理作意」的時候，那便是「修所成慧」的境界，因為是用智慧去修成的，是自己概括得來的道理。本論是義淨法師所譯。義淨法師沒有跟隨玄奘法師譯作「如理作意」而改譯為「寂因作意」。由於「作意」本身就是「寂滅」的因，所以名為「寂因作意」。

丙一　論釋三圓滿

【論】釋曰：圓滿有三：一、師資圓滿；二、所緣圓滿；三、作意圓滿。此中初頌說師資圓滿，意顯其人善教圓滿、證悟圓滿、善語圓滿、無染心圓滿、相續說法加行圓滿。此顯教授師眾德圓滿。由此師故，得聞正法，有所證悟。

【述】這裏世親菩薩先舉出三種「正依圓滿」，接下來再各別作解釋。

所言「圓滿有三」者，「正依圓滿」有三種，即是說我們修止觀時，有三種正依。第一是依師資，第

二是依教法的所緣，第三是依我們自己的作意。這三樣都要圓滿，這樣才能夠入定。所以說「圓滿有三：一、師資圓滿，二、所緣圓滿，三、作意圓滿」。

「此中初頌說師資圓滿」者，正依門的第一首頌說「師資圓滿」。「意顯其人善教圓滿」，它的「意」思是「顯」出「其人」是「善教圓滿」的。教授者需要有幾方面的條件，相應頌文的第一種條件是「善教圓滿」，即「多聞」，需要有豐富的知識。第二種條件是「證悟圓滿」，即「見諦」，即是已經見道的地上菩薩，能夠對真理有所理解，並可以將四聖諦中每一種聖諦作為證入真如的途徑。如果按這樣的說法，豈不是連世親菩薩都不配做老師？因為世親只是加行位的菩薩，仍未見道，可見「證悟圓滿」這個條件只是一個理想而已，現實上並不容易找到這樣的老師。第三種條件是「善語圓滿」，即「善說」，能對教法善解善說。第四種條件是「無染心圓滿」，即具「慈悲」心，沒有貪嗔痴。第五種條件是「相續說法加行圓滿」，老師教授的時候是以「歡喜心」相續地說法，「加行」是有方便的教學法，使學生完全明白所學的內容，達到「加行圓滿」的效果。「此顯教授師衆德圓滿」者，「衆德」即是五

種條件，這是顯出教授師所應圓滿具備的五種條件。「由此師故」者，由於得到這種老師的教授，「得聞正法」者，意指學生們獲得清淨的教法，「有所證悟」者，指達至有所證悟的境界。

【論】次明所緣圓滿，說第二頌。盡所有事，如事而說。善所知境，名為善說。此明師資能說諸事，窮盡無吝，故名所緣圓滿。

【述】「次明所緣圓滿，說第二頌」，第二首頌是說「所緣圓滿」。「盡所有事，如事而說」者，第一是把所應教授的盡量教授，如理地教授。「善所知境，名為善說」者，第二是能善巧地處理所知境，把所知的完全傳授給他人，「善說」就是「如所有而說」的意思。「善」字包括了道理、真理，是如實地說而沒有遺漏，這就是善說。「此明師資能說諸事，窮盡無吝，故名所緣圓滿」者，指出好的師資不會有慳吝的心，而是把自己所知的一切事理傾囊相授，故名為「所緣圓滿」。

【論】次明作意圓滿，說第三頌。此顯以聞為因所起意言，能與聖道涅槃為正因故，緣此意言所有作意，皆得圓滿。此中因言，顯聞即是意言之因。言寂滅者，即是涅槃及以道諦，自體寂滅及

能趣滅，故總言之。寂因作意者，明此作意緣寂滅因，何謂所緣了法無性。如是緣時，即是其因，亦是寂滅，故此作意，名為寂因，是一體釋。又緣此作意，亦名寂因，此別句釋。

【述】世親所言「次明作意圓滿，說第三頌」者，接下來解釋第三首頌之「作意圓滿」。「此顯以聞為因所起意言」者，以老師所講述的知識作為條件，在內心生起「意言境」。「意言境」即是所了解的、思維所得的「自知不隨他」境。「作意」即是用「意言境」思維作意，這種「意言境」可以作為「能與聖道涅槃為正因故」。「道」即是智慧的意思，「聖道」是般若智，般若正智所了解的是諸法實相，也就是「涅槃境」。這是說「意言境」可以作為聖智證「涅槃」的正因。現在「作意」是因，將來得般若智和「涅槃」是果。「緣此意言所有作意，皆得圓滿」者，作意思維此「意言境」皆得圓滿就是「作意圓滿」。其實這不是「作意圓滿」，是因為自己所「作意」的「意言境」，將來可以得到般若智而證入真如，所以這種「作意」的「意言境」就圓滿了。如果不能證真如，不能入「涅槃」，不能生起般若智，這樣的「意言境」就不圓滿了。

「此中因言」者，是以聞為因，得「意言境」的果；又以作意「意言境」為因，得到寂靜的「涅槃果」，所以「顯聞即是意言之因」，由聞而得的知識就是將來成就「意言境」的因。此中所說的因，其實是兩重的因。從聞所得而形成的「意言境」是一種因，再從作意「意言境」又是另一種因，將來得到「涅槃」的果。在世親的釋文中沒有講及這一點。所謂「言寂滅者，即是涅槃及以道諦」者，這個「意言境」就是作為證入「涅槃」的因，及作為修行道諦的因。「自體寂滅及能趣寂滅，故總言之」，意指「意言境」作意的自身是不與煩惱相應的，因此它本身是「寂滅」的，但它同時又能令人趣入「寂滅」的境界，將來會得到聖智般若和「涅槃」，所以總名之為「寂滅因」，「寂滅」加上「寂因」，所以「意言境」作意有兩種含意。第一重意思：它本身是「寂滅」的，此即「自體寂滅」；第二重意思：它引致我們得到「寂滅」的果，故是「能趣寂滅」，這兩個意思總括在一個「寂滅因」的概念中，所以說「故總言之」。「之」即是「它」，「它」指「作意」，亦指「意言境作意」。

論言「寂因作意者，明此作意緣寂滅因」者，「寂因作意」的意思是顯出「意言境作意」將來會得到

「寂滅」，所以它就是「寂滅」的因。為甚麼「作意」是「寂滅」的因？它本身是怎樣達致「寂滅」？「何謂所緣了法無性」者，此句的「何謂」應該是「所謂」才合理。所謂「意言境」所攀緣的內容，是明白了解「法無性」，指一切法都沒有我體，沒有自性。「無性」即是「無我」，所謂「人無我」、「法無我」。「法無我」包括了「人無我」在內，即「意言境」是了解到「法無我」的道理。「法無我」的道理本身是寂靜的，因為不起執著的緣故，所以透過「意言境作意」，將來就可以證得「法無我」。「如是緣時」，當攀緣「法無自性」的時候，「即是其因，亦是寂滅」，就是「寂滅」的因、「寂滅」境界的因，即是說「作意」的本身就是「寂滅」的因了。「故此作意名為寂因」者，「作意」名為「寂因」，而「寂因」亦指「作意」，「是一體釋」，「寂滅因」與「作意」是同一體的。這裏的「一體釋」，玄奘法師翻作「持業釋」。「六離合釋」是解釋構詞的六種方法，是語言學（Linguistics）的一種。這裏把複合詞的兩個構成方法告訴我們。「六離合釋」的第一種名為「持業釋」，即是說甲即乙，乙即甲，兩者是同體。「寂因作意」這個語言結構有兩個組成部份，一個是「寂因」，另一個是「作意」。其中一

個具有另外一個的作用，兩個構成部份是同體的。「寂因作意」是「作意」持有「寂因」的效果，「作意」本身將來便可以得到「寂滅」的。所以「作意」與「寂因」是相即同體，「作意」即「寂因」、「寂因」即「作意」。這樣分析詞語結構就名為「持業釋」，又名為「一體釋」。譬如我們說照相機，這是構成語詞的方法，機器具有照相的作用，照相不離機器、機器不離照相。又如收音機，收音是機器的操作，機器具有收音的作用，是同體無二分的，所以是「一體釋」的形式。

「又緣此作意」者，又由於這個「作意」，「亦名寂因」，亦是「寂因」當中的一種。「寂因」是「寂滅的因」。「寂因」有許多種，如守戒、修禪定、般若、精進等都是「寂滅的因」，而「作意」也是「寂因」當中的一種，即是說「寂因作意」這一種「作意」是依「寂因」而有的，也可以說成「寂因的作意」，這是指在許多種「寂因」當中，有一種稱為「作意」。「此別句釋」者，譬如說香港人，是屬於香港中的一分子，這不是持業釋，香港是香港，人是人，兩者不是同體，這名為「別句釋」。玄奘法師譯作「依主釋」。所謂「依」，是那個為「依」？那個是「能依」，那個是「所依」？寂因是「所依」，

作意是「能依」，「作意」是依「寂因」而存在。就兩個範疇來說，「寂因」的範圍較大的，「作意」只是「寂因」中的一種，所以兩個語詞並不是相等的，由這樣構成的一個複合詞，就是「依主釋」的構成方法。

丙三　解本門（分五）　丁一　先明正依、丁二　解師資圓滿、丁三　解所緣圓滿、丁四　解作意圓滿、丁五　異家別解

丁一　先明正依

【解】第四門正依。由前三門各種因依，以總說修定之正依，不外佛言「多聞熏習，如理作意」而已。此可用三種圓滿具足詮表：一、師資圓滿，二、所緣圓滿，三、作意圓滿。前二皆屬於聞，有待師資之「展轉傳來」。人類之有文化演進，莫不由此而致，故積集先聞，深信前哲，絕不可

少。但堪為吾人所稟承者，應上推於佛。佛滅而後，有相續師在，亦可為依，是即三寶中僧寶也。

【述】「第四門正依」者，指第四的「正依門」，是由前三門，即「意樂圓滿門」、「依處門」、「本依門」為修定的「因依」。所謂「以總說修定之正依，不外佛言『多聞熏習，如理作意』而已」者，呂澂先生總說修定的「正依」，不外乎佛經中所說「多聞熏習，如理作意」，正如《攝大乘論》所提及到的。「此可用三種圓滿具足詮表：一、師資圓滿，二、所緣圓滿，三、作意圓滿」，但本論不用「多聞熏習，如理作意」這些文字，而用「三種圓滿」來具足地詮達出來：一、師資圓滿，二、所緣圓滿，三、作意圓滿。前二種圓滿都是屬於「多聞熏習」。後一種圓滿之「作意圓滿」是屬於「如理思維」，將接收到的知識加以思維、消化、統攝，構成概念而掌握。「有待師資之『展轉傳來』」者，師是人，人能傳法，口口相傳或文字相傳。呂澂認為「人類之有文化演進，莫不由此而致，故積集先聞，深信前哲，絕不可少」，人類之得以進步，實由於有文化的累積，其他動物卻沒有，只是遺傳，演進很少。所以前人已掌握的，我們不可忽略。「但堪為吾人所稟承者」，但能夠作為我們所應稟承正法的人，「應上

推至佛」，因為佛圓滿具足五德，是最理想的老師。「佛滅而後，有相續師在，亦可為依，是即三寶中僧寶也」，佛入滅後，有許多大德高僧把佛陀的思想一代一代地相傳，有所發揚，有所繼承而傳達給我們，所以這些高僧是僧寶，可以作為我們修行的依靠。

丁二　解師資圓滿

【解】真正師資，應具五德。

頌曰：「多聞、及見諦、善說、有慈悲，常生歡喜心，此人堪教定」。此中多聞，謂有所稟承也。見諦，如聞而證悟諦理也。善說，教不倦也。慈悲，無染心也。常生歡喜，是樂說也。佛以治苦為教，導人以喜悅，舉止怡悅，真如水流鳥鳴，自然成章。是故為師者，必五德齊備，然後可相續佛教也。

【述】呂澂指出「真正師資，應具五德」，真正好的老師，應具有如頌文所說的五個標準：一、「多聞」，二、「見諦」，三、「善說」，四、「慈悲」，五、「常生歡喜心」。「此人堪教定」者，即是這個人有能力教授禪定。然後呂澂解釋五德的意義：「此中多聞」，第一個原則是「多聞」，「謂有所稟承也」，指有正確教法的傳承。這不一定是耳聞，亦可以靠文字去理解。有所「稟承」，意即不是自己胡亂創作一套不是佛說的道理。第二是「見諦」，「見諦，如聞而證悟諦理也」，如其所聞，根據所接觸的佛理，直接證悟真理。「見諦」淺的是完全掌握道理，再深一層就是證見真如。「諦」是四聖諦，所謂四諦是無顛倒之理，無顛倒的道理就是正確的道理，這是淺的解法。深的解法就是每一種聖諦都可以引領我們去證真如。苦諦可證苦諦真如、集諦可證集諦真如、滅諦可證滅諦真如、道諦則可證道諦真如。嚴格地說，證到了真如才是見諦，但這樣的要求太高了，如果說只要不違背正理，不違背佛的教法，這就比較寬鬆一些。「善說，教不倦也」，第三是「善說」，教我們習定不會疲倦。除了不會疲倦，「善說」還有一個意義，就是很好地、很清晰地把修禪的方法教授給學生。《孟子》中引孔子的說話：「我學不

厭而教不倦也」。子貢則說：「學不厭，智也；教不倦，仁也。仁且智，夫子既聖矣」。怎樣可稱得上是聖人呢？「仁且智」就是聖人。「學不厭」就是智慧，這是智者；「教不倦」就是仁慈，這是仁者。在這裏「教不倦」是指「善說」，很善巧地把修定的方法教授給學生。第四是「慈悲，無染心也」，「慈悲」就是「無染心」，以清淨心去宣說教法，並不是冀求報酬，而是自己學到的也希望他人能夠學到。儒家思想是「己欲達而達人」，佛家思想是利己利人，以利益眾生作為本懷而去教授，沒有其它目的，沒有染著之心。第五個標準是「常生歡喜心」，「常生歡喜，是樂說也」，這就是「樂說」，即是很樂意地去教。「佛以治苦為教」，佛的教法是要對治痛苦的人生，「導人以喜悅」，所以導人是要有「喜悅」的。由於佛的「舉止怡悅」，所以一舉一動都很自然，「真如水流鳥鳴，自然成章」，佛的教法好像流水一樣，亦如雀鳥的鳴叫一樣自然地成章節的。「自然成章」是佛所說的道理都是很有條理，很有規律和組織的。這是呂澂先生讚賞釋迦佛的文字。「是故為師者，必五德齊備」，「德」是性質（character）的意思，也可解作特徵，這就是好的老師必須具備的五種好的修養，「然後可相續佛教也」，才可以相

續佛的教法。呂澂解釋了「師資圓滿」的意義。

丁三　解所緣圓滿

【解】能教之人如是，所教之法，亦有簡別，此為所緣圓滿，其相有三。頌曰：「盡其所有事，如所有而說，善解所知境，斯名善教人。」所教之法，屬於作意境界，故為所知。

【述】接下來是解釋「所緣圓滿」，指教法的內容圓滿。「能教之人如是」，即須要有五種德、五種標準，「所教之法，亦有簡別」，教法的內容應有特別規定的標準。「簡別」即是剔除那些不合理的，只取合理的，就是「所緣圓滿」了。這須有自己的標準，「此為所緣圓滿」，所以所緣都要有標準的。合乎一切標準的，就是「所緣圓滿」了。「其相有三」，這裏有三種標準：第一是「盡其所有事」，第二

是「如所有而說」，第三是「善解所知境，斯名善教人」。這樣我們便有好的教法和有好的師資教導。呂澂提出：「所教之法，屬於作意境界」，「作意」是思維，「境界」是對象，在定中要思維的對象就是所學的教法。這個作意的境界不是指高境界或低境界的那個意思，這是我們的思想所認知的對境。那些教法就是我們的思維的對境，所以又名為「故為所知」，是讓我們認知的事物。「能知」（subject）是心，是意識，或是眼識、耳識等；「所知」（object）是教法，是境。

【解】此由師資而得者，須具三相：一、盡量，謂於事物範圍，絲毫不遺。二、如理，謂於事物條理，并然得當。三、明了，謂於所知量理，明白無隱。

【述】「此由師資而得者」，這些所知的知識，認知的對象，是透過一個媒介，即是透過圓滿的「師資」（老師）而獲得的，而所得的知識「須具三相」，即三種特徵。第「一」特徵是「盡量」，即是「盡其所有事」，修止觀所應該要學的，完全盡其所有地講給學生知，「謂於事物範圍，絲毫不遺」，要沒有一些遺漏的，完全一絲一毫地盡量講，但講述的時候也要有技巧的，還要表達得好才行。第「二」要

「如理」，第二特徵是合乎道理的，依真理講，不能胡說。「謂於事物條理，井然得當」，要有條理，很有規律，先後有序，有條不紊地說，所以謂「如所有而說」。第「三」特徵須「明了」，對所知的事理很清晰了解地說。「謂於所知量理」，即是對所知的事理，「明白無隱」，是清清楚楚地講給學生了解，沒有絲毫隱蔽的，即所謂「知無不言，言無不盡」。

【解】通途所謂了、不了義，即由此判，具三相，乃為了義。

【述】「通途所謂了、不了義」者，「不了義」就是不明了，「了義」就是明了，佛經有了義經和不了義經兩種。在唯識家來說，《阿含經》是不了義經，小乘經亦是不了義經，大乘空宗的《般若經》亦是不了義經。唯識的《解深密經》就是了義經，因為是明明白白、清清楚楚地界定每一個概念，不會籠籠統統、隱隱蔽蔽，而是清清楚楚地講解，所以佛教發展到唯識宗已經是登峰造極，是很清晰的，而且還用了因明論證，證明阿賴耶識是存在的，但有一個問題就是太繁瑣了，如阿賴耶識有八種論證，搞得人們頭昏腦脹，因為我們的智慧還不夠高去了解。大德把那些道理講得透透徹徹，毫無保留地表

達出來，但城市人太忙了，沒有時間去深入地了解。不過現在呂澂先生把它整理好，我們學習起來就容易許多，也明白得多。二十世紀八十年代所學的佛經，清晰度超過一千年或二千年前，因為現在採用的方法很有條理，用了各種解釋，許多善巧的詮表方法去表達，很有步驟地一點一滴地由淺入深地傳授給我們。其實以佛教的清晰度來說，現在是比以前的好。以前的概念是生吞活剝地硬塞，而現在則以現代的語言去了解佛的道理，這就名為「了義」，了義即是道理是明白清晰的。「即由此判，具三相，乃為了義」者，由此判斷，具有上述三相就是「了義」，反之就是「不了義」。這裏呂澂先生解釋甚麼名為「了義」。「了義」即是如所有而說、盡所有而說、善解所知境而說，就稱為「了義」。那些不能夠如其所有、盡其所有、明了而說的，就是「不了義」。譬如說《心經》，如果用唯識去解《心經》的話，就容易得多。「空即是色，色即是空」是體即是用，體不離用，用不離體，體用之別便很清楚。我們應用「了義」去解釋「不了義」，絕不能倒過來，用「不了義」去解釋「了義」，這是解釋不清楚的。判別經論是否「了義」的標準，就是用這三個相去衡量，是否「盡其所有事而說」、「如其所有而

說」、「明白無隱而說」。如果合乎這三個標準，我們所吸收的佛法，就是了義的佛法，也就是「所緣圓滿」。

丁四　解作意圓滿（分四）　戊一　明思維與作意關係、戊二　解「意言境」、戊三　解寂滅因、戊四　小結

戊一　明思維與作意關係

【解】合上人、法二者以成無倒正聞，更待思維而致用，故第三為作意圓滿。

【述】呂澂解釋作意圓滿，「合上人、法二者以成無倒正聞」者，除了「師資圓滿」的「人」，更要加上「所緣圓滿」的「法」，「合人、法二者」，便成無顛倒而正確的知識。不過，只聞而得是不足夠的，須「更待思維而致用」，「待」即是依靠的意思，更要依靠思維去發揮所聞知識的大用，「故第三為作意圓滿」，所以要思維圓滿，真正的消化了所聞的經教，「使其言若出於吾之口，使其言若出於吾之心」，

這樣吾心便與佛心相應，亦即是「心、佛、衆生，三無差別」。

戊二　解「意言境」

【解】頌曰：「由聞生意言，說為寂滅因，名寂因作意，是謂善圓滿。」作意對象，不即文字，亦不離文字，乃由聽聞而於心上如實所現之相，所謂意言是也。

【述】呂澂又引頌文曰：「由聞生意言，說為寂滅因」，由於我們聽聞經教，吸收了所聽得的佛經內容之後，便轉變為「意言境」，成為自己的思維對象。這「意言境」就稱為「寂滅因」，是解脫的先決條件。由聞思所得的慢慢去修習，就會得到解脫。聞思是因，得到解脫是果，所以「意言境」是將來解脫的因。「名寂因作意」者，這個以「意言境」為「作意」的這種活動就是「寂因」，即是「意言境作意」會產生「寂因」的效果：「寂因」即是「作意」，「作意」即是「寂因」。這就是「一體釋」。如果

依佛說「一切法是無我」這樣去了解，這種「意言境」會引致我們將來得到涅槃。反之，佛說「無我」而我們偏偏認為有個實我，那就永遠不會得到解脫。許多日本人說佛家講無我是為了方便而說，無我其實是真我，是透過無我去達到真我的境地，但這並不是佛教的道理。佛於兩處來講述無我的道理，一是破執的無我，另一是與理相應的無我，須相應沒有一個實在我的真理。印度的婆羅門教主張超越的自我（ātman），認為「我」是有許多階段的，如需要飲食的形軀我，有感知經驗的我，以至到最後是「妙樂所成我」，是為實在的、不起變化的、獨一的、永恒的、主宰的我。因此，婆羅門教主張有一真我，是生命的主體。這個「我」本來是印度的傳統觀念，不是佛家所有的。佛家認為如果我們欲得真我，就會墮落，應不執我才可以得到解脫。如果有人說佛經所講的「無我」是方便，實質上是「有我」的，這種說法有兩個問題：第一、是不能達到解脫。第二、與佛典所講的不相應。這樣就不妙了，就是說那人多聞熏習之後，其「意言境」與他所聽聞的道理並不相應，不能與真理相應便不能得解脫。所以「意言境」一定須與真理相應，將來與真理相應的時候，才能夠引生出涅槃的境界。如果背向真

理的話，也就是與涅槃相背了。這樣那人會更勞累，更加難以解決我執。有些人講佛學的時候，目的不是度衆生，而是要樹立他個人的權威，自成一家之言，而不是為了相應真理而說，這樣的「作意」不是「寂因作意」，反而形成對自我的執著，這就違背了佛的本意，所以本論強調須「如理作意」。「是謂善圓滿」，合符「寂因作意」這樣的「作意」才是完美的。

至於「作意」的「對象」，「作意」即是思維，思維是一種活動（activity），所以「作意」一定須有對象。甚麼對象？論文說：「不即文字，亦不離文字」，這裏的「文字」不是真正的文字，「文字」包括名、句、文，代表語言。印度語言由名、句、文三樣東西組成。「名」即是名詞。「句」即是語句。「文」是字母、元音與輔音的音節。由「文」組成「名」，即由字母（alphabet）組成單字的詞彙（term），再由「名」組成「句」，即將詞彙構成完整的句子（sentence）。意識的對境，若只憑字母和詞彙，是沒有意義的。譬如我說 dharma（法），這個字一共有六個文（字母），“d”字或“a”字是沒有意義的，但由這些「文」組成「名」（term），如“dharma”這個詞彙就有特定的意義，如指「法」或「事物」

等，但沒有真假可言，必須構成了句子，才可以有真假的判斷（judgement）。譬如我們說：「這張紙是心法」，那就是假了，因為紙是色法。如果說「這張紙是色法」，這種陳述句如果符合客觀的事實就是真的。又譬如說：「多美麗啊！」這是一個句子。美麗是很主觀的，怎樣才是美麗？怎樣才是醜惡？這種語句是沒有真假之分。又譬如我問你：「今天晚上請我吃飯好嗎」？這是邀請別人的詢問句，並沒有真假之分，但如果你回答今天晚上會請我吃飯，這句就有真假之分，因為這是肯定的判斷（positive judgement）。又譬如你說今天晚上你不會請我吃飯，這也有真假之分，因為這句是否定的判斷（negative judgement），就有真假可言。其它沒有真假的句子有祈請句、感嘆句等，並不是所有句子都有真假之分，只是某些句子是有真假可言。在學佛學之前應該要先學這一套語言學，這樣才知道佛經中那些需要論證，那些不需要論證。那些讚嘆的就不需要論證，因為沒有真假可言，有真假的就要研究了。所謂名、句、文，並不僅是文字，而是指整個語言概念。

呂澂指出「作意對象，不即文字，亦不離文字」，作意的對象未必完全是語言概念，亦不是離開語言

概念而存在。這樣說法究竟是否了義？看起來好像不了義，但其實是了義的。為甚麼一方面說它不是語言文字，另一方面又說它是不離語言文字？呂澂的解釋是：「乃由聽聞而於心上如實所現之相，所謂意言是也」，若要得到「意言境」，就要如實用心地聽老師教授。講解需要有語言概念，把這些概念攝在心裏，然後消化，重新有一個「所知對境」出現，這個「所知對境」是經過改造後的語言概念，它又不相等於所聽得的語言概念，是我們自己的重組，所以說是「不即文字」；又由於我們要靠語言文字去多聞，所以說是「不離文字」所產生出來。這個所現之相是意識中所顯出的一個概念境界，「所謂意言也」。

【解】此種境界，文藝家亦能體會。如周覽名山大川，蓄而為胸中邱壑，發而為腕底煙雲，固隨在而流露於文墨矣。文藝末事，尚且如此，況人生本則，詎可無顯現於吾心者乎！所謂人生本則，即由正聞所生之意言。

【述】「此種境界」，即這種「意言境」，不僅是哲學家或佛家才有，所有與知識有關的都有。「文藝家

亦能體會，如周覽名山大川，蓄而為胸中邱壑」，胸中是指心中，文藝家把所見的名山大川境象，收蓄在心中，記在心裏，這裏的邱壑不是外在的邱壑，而是我們心中的邱壑。例如在作畫的時候，不需要面對名山大川，閉門在家也可以畫出一幅長江萬里圖。張大千所畫的長江萬里圖也是這樣繪成的，因此，畫中的境象非即是長江，亦非不離長江，那是經過消化組織，自然流露出來，是所謂「胸中邱壑」。「邱」即是山，「壑」即是谷，「邱壑」是山谷的意思。此外，亦有「志士不忘在溝壑」的意思，如杜甫說：「群山萬壑赴荊門，生長明妃尚有村」。一個立大志為國家的人，死後葬在邱壑，「邱壑」意指志士隨時準備為國犧牲。所謂「發而為腕底煙雲」，「腕底」指手腕，把大江南北的雲煙畫出來。畫家把那些見過的影像（image）儲存在腦子裏，把它再表現出來的時候，那些表現就好比「意言境」了，所以稱為「不即文字、不離文字」，既離不開語言概念，但又不是語言概念，它是在心中組織出來的表達形式。「固隨在而流露於文墨矣」，原是隨著人的心念而存在，然後透過文章翰墨表達出來。譬如寫文章就用語言文字；「作畫」稱作「翰墨」。用丹青翰墨去表現固然可以，用文字表現亦可以，

這些都是符號（symbol）。文字是抽象的符號，或無形相的符號；繪畫是具體的符號，或有形相的符號，都具有象徵的意義。原來「意言」只是一個符號，各種「意言境」有各種不同的符號，它既不離開文字，又不即是文字。呂澂所言的「文藝末事」，有些文學家不會贊成這一點，但呂澂先生是思想家，認為文藝是末，人生是本。「尚且如此，況人生本則」，文藝尚且如此，何況人生本則！「則」是規律的意思，「本則」意指人生的重要規律。「詎可無顯現於吾心者乎」，「詎」即是「豈」、「難道」的意思，豈可在心中沒有這種表現呢！人生的原則亦是一樣，在心中表現出來的，就是「意言境」了。所以「意言境」是「不離文字」，又「不即文字」的，是經過消化的過程。「所謂人生本則」是甚麼？是人生的根本規律與原則。「即由正聞所生之意言」，是把聽聞佛典之後所得的語言概念，經過自己吸收後再組織，然後重新表達出來的「意言境」。這一節講述「意言境」是怎樣產生的。

戊三　解寂滅因

【解】有此而後得大寂滅，故說為寂滅因（聞之等流果，寂之同類因），煩惱為心障、心染，若自覺有此障、染，而求其淨，此清淨境界即名寂滅，亦名解脫。

【述】此段是說「意言境」產生之後有甚麼效用。呂澂說「有此而後得大寂滅」，即是掌握了人生的道理之後，發揮「意言境」的作用，經過修行才可以得到大解脫。透過「意言境」的思維，「故說為寂滅因」，意言的概念有二，一是作名詞用，代表「境」；第二是作動詞用，是「思維」的意思。這裏解作「思維」，即是說用「意言境」進行思維的時候，這種活動就是「寂滅因」。「聞之等流果」，佛的教法是在證得了涅槃之後平等流出的，而我們把流出的佛法接收後，用「意言境」顯現出來，然後去思維，將來也可以和佛一樣得到解脫。這「意言境」的效果就好像由佛證得的涅槃中平等流出，這個平等流出的果名為「等流果」。猶如上一念和下一念是等流，下一念就是上一念的等流果。猶如修定

的時候又呼又吸，前時呼吸為因，後時呼吸為果，後時呼吸就是前時呼吸的等流果了。「寂之同類因」者，「意言境作意」是寂滅的同類因，因為它本身是清淨的，又能引致寂滅。所謂「煩惱為心障、心染」，意指煩惱在心中是有所障，有所染污，「若自覺有此障、染，而求其淨，此清淨境界即名寂滅」，習定時的「意言境」是求甚麼？就是求解脫。這種求解脫的「意言境」的活動本身，是與解脫是同類的。因為修行人所求的不是別的，不是求名譽金錢，而是求解脫。求解脫的本身就是解脫的涅槃，是解脫的同類。因為所求的不與果相違，本身是清淨的，解脫就是清淨，求解脫之心亦都是清淨的，故此說是同類的因，所以「寂滅」的意思「亦名解脫」。

總言之，這段解釋「作意」的作用。「寂因作意」的時候，這種「作意」的本身一方面可以使到修禪者將來得到解脫；而這種「作意」的本身，從另一方面來說，也是一種解脫，不過是在因位而不在果位而言，它本身不是和解脫的果相違，它本身就是清淨的，本身就是解脫的意思。

【解】正聞意言，為寂滅因，於此意言上思維，謂之寂因作意。又唯此思維最為合理，故亦謂之

如理作意。得此作意者，為作意圓滿。

【述】怎樣才算「作意圓滿」呢？「正聞意言」，正聞之後，熏習成了「意言境」，「為寂滅因」，順著這作意思維修習，將來就會得到寂滅。所以「於此意言上思維，謂之寂因作意」，以意言去思考，就名為「寂因作意」。寂因是作意的業用，作意是寂因的體，彼此之間是體用的關係，體不離用，用不離體，所以寂因不離作意，作意不離寂因。這樣稱為「持業釋」，又名為「一體釋」。「又唯此思維最為合理」，又只有這種寂因作意的思維最為合理，因為是依合理的道理思維，並非依不合理的道理思維，「故亦謂之如理作意」，所以這種作意思維就稱為「如理作意」。玄奘法師在《攝大乘論》中譯作「如理作意」，而本論的譯者義淨法師則譯作「寂因作意」，這只是譯法不同而已。「得此作意者」，得到這種寂因作意的人，「為作意圓滿」，便是作意圓滿。這是第四節，講述「作意圓滿」。

戊四　小結

【解】具備三種圓滿，定學之依乃稱完善，故謂之正依也。是三圓滿，與前三門相應，蓋前為準備，今則圓滿耳。

【述】接下來呂澂先生作一小結，第五節解釋甚麼名為「正依」，因前文沒有解釋，只舉出正依的內容有多聞熏習和如理作意。呂澂謂「具備三種圓滿，定學之依乃稱為完善，故謂之正依也」，「善」即是美好的意思。「正依」圓滿，便是完善。「是三圓滿，與前三門相應」，三門是指意樂、依處、本依三門，此「正依」門是與前三門相對而說的。「蓋前」三門「為準備」，前三門只是準備而已，「今則圓滿耳」，這一門的「正依」才是「圓滿」，即是獲得圓滿的條件。如果能夠得到三種圓滿：師資圓滿、所緣圓滿和作意圓滿，就必定得到解脫。正依門的「正」字是代表圓滿的。得到這個依據，得到這個條件，習定者就圓滿了，亦即是說這是圓滿的條件，並一定可以有效地修習止觀而得成就。

丁五　異家別解（分三）　戊一　釋家解、戊二　譯家解、戊三　小結

【解】釋家與譯家，對於作意圓滿，各有其獨到之見解，今略申述之。

【述】第六節是餘論，呂澂從兩家來解說，第一家是從「釋家」，指關於解釋方面的，第二家是從「譯家」，指關於翻譯方面的。「釋家與譯家，對於作意圓滿，各有其獨到之見解」，從解釋與翻譯這兩方面，釋家與譯家對作意圓滿都各有獨到的觀點，「今略申述之」，呂澂現在簡略地講解一下。因為「作意圓滿」很重要，所以呂澂先生再解「作意」。

戊一　釋家解

【解】釋家謂作意當以意言為據，而了法無性。法無性即法無我，為意言所具體示現者。

【述】呂澂首先指出「釋家」的見解，即世親的解釋。「謂作意當以意言為據」，即「作意」一定有所依據，因為作意是思維，所思維的事物就是意言、意識的概念。「而」透過意言去「了」解「法無」我「性」，「法無性」是因為事物是沒有自性的，「法無性」即是「法無我」。為甚麼不說「人無我」呢？因為「法無我」是一個較大的集（sét），「人無我」的範圍小，是較細的集，說「人無我」就不能夠完全包攝「法無我」，但是「法無我」就一定可以包含「人無我」。「無我」是無甚麼呢？就是「無自性」，因為「性」是「我」的意思。「我」代表「自性」，所以法的自體即「法我」，「法無我」就是沒有法的自體。甚麼稱作「有自性」？如果事物的存在是它自己存在於自己，是自存的、獨一存在的、不可分割地存在的，又是永恒存在的，這樣就稱作「有自性」，缺少了一樣都不能夠名為「有自性」，所以「有自性」就一定是「非緣生」的。譬如桌子，它不是自存的，它是有組成部分的，有四隻腳，有桌面，最少有五個部分，所以它不是獨一（unique）的，亦不是永恒的，並且每一剎那都是在變壞的，所以

是「無自性」。所有的法，從般若的觀點來說，全部都是「無自性」的，包括真如。以唯識的觀點來說，除了真如之外，所有「有為法」的現象都是沒有自性。「無為法」不可說，用不著說真如是「有自性」或「無自性」。中觀派認為，所有存在的、不存在的事物都是緣生「無自性」的，都是無常、無我的。「無我」的「我」，不是指「人」，而是指「自性」。法無我「為意言所具體示現者」，「意言境」以「法無我」為最高的表示，因為證得了「法無我」即證得了真如，便得到解脫，所以意言是寂因，是解脫之因。小乘只接受「人無我」，得到「人無我」即破了我執。大乘人要破「法我執」，須了解到法是無我這一概念，要證入到不需要起語言概念都能夠明明確確、清清楚楚、具體地認識到和證悟到一切法無我，所有的執著都沉沒了，直到那時候真如就顯現，所以「法無我」的境界是最高的。

【解】常人辨別事物，總覺其有自性，執為我或我所而有人我執及法我執。由此苦痛淵藪，一切煩惑隨增，人生自此多事矣。

【述】呂澂先生說：「常人辨別事物，總覺其有自性」，一般人觀察分辨事物，認為每種事物都有自體，

桌子有桌子的體、人有人的體，屋子有屋子的體。所以有人問究竟人與上帝之間的道理是不是真如？不是真如，是心不相應行法，只是一個概念而已。許多人以為「圓」有圓的獨立的超越存在；「方」有方的獨立的超越的存在；「善」有最高善的超越存在；而那個至善的意境是遍宇宙的、普遍存在的、永恒存在的。「執為我或我所而有人我執及法我執」，在佛家來說，這些都是法執，並不是真如。執著的東西或者是人，或者是我，或者是我所。因為這個我是人，名為「人我執」；因為「我所」是「我的所有」，這是法執，亦名「法我執」。在《阿含經》中是不用「法執」這個名稱，它用「我所執」。我所有的法，是屬於我的，沒有「我」就沒有「我所有」的了。「由此苦痛淵藪」，「淵藪」即是淵源所在，痛苦的淵源就在於有執，衆生的執著不外是人我執及法我執。「一切煩惑隨增」，一切煩惱便隨著這些執著而產生了。「人生自此多事矣」，人生由此而有各種煩憂，不能得到安寧自在。

【解】故佛教人依法之實，了法無性，以為對治。此於心中易取（現示）無自性法之意言，與涅槃相順，為煩惱寂滅之因，煩惱息滅，即是解脫，此釋家世親解寂因作意之義也。

【述】「故佛教人依法之實」，所以佛教人依法的實質，「了法無性」，了解法無自性，「法無性」是一切法是緣生無實自性的，一切現象界是依他起的，依他起就是依別的事物而起，「他」代表「緣」，許多事物互相纏結在一起，是依衆緣而起的，所以唯識家說心是依衆緣而起的，這和中觀衆緣和合的緣起意思一樣。「依他起」即是「緣起」，「物」也是緣起；「心」也是緣起。因此，唯識家不會執心是實的，如果作這種執著，亦是法執。但中觀的月稱法師卻偏要說唯識宗執心是實，這是不對的指斥。唯識家說「境無故心無」，「境」既沒有實在性，「心」又那會有實在性呢？但觀法空的時候須有次序，先空外境，後空內心，是為修行的次第。猶如走路是由近而遠，「行遠必自邇，登高必自卑」，故老子說：「千里之行始於足下」。所以先講「境」是空的，然後再講「心」亦是空的，不必心境兩者同時皆空，若喜歡心境皆空亦不要緊，但不要強說唯識家主張心是實有，因唯識家並不是這樣解釋的。佛教人依法之實去了解，知道一切法是無自性的，「以為對治」，以這一種手段來對付煩惱及痛苦的「淵藪」。這種煩惱對治，「此於心中易取（現示）無自性法之意言」，「易取」是改變的意思，意即在心內改變

它，示現出一切法是無自性的這一種語言概念。首先把佛經中的道理全部收攝在心內，然後在定中再思維一切法無自性，一切法無自性就是定中所觀的「意言境」。證真如的時候是「自知不隨他」的，不用再想到佛經所講的教法，那些只是相似影像。這種「無自性」的意言概念就是「與涅槃相順」的，這種知的本身是清淨的，與涅槃是同類的，又是引致將來產生涅槃的因，這就是相順。「為煩惱寂滅之因」，因為它存在，煩惱就不存在；它把一切煩惱降伏和消毀，「煩惱息滅，即是解脫」。「此釋家世親解寂因作意之義也」，此是世親菩薩解釋寂因的旨意。

為甚麼稱作「寂因作意」？由多聞熏習，再把所聞消化，於是了解到所有事物存在都是無自性的，這種了解足以壓伏消毀我執法執的煩惱障與所知障，將來能夠得到涅槃。透過一切法是無自性的「意言境」的作意思維的作用，可使我們將來得到涅槃，因此它的作用，就名為「寂因作意」。它本身既是寂滅解脫，又可以作將來寂滅解脫的因。這個作意就是寂因，寂因就是作意，是同體的。這就是世親菩薩解釋「寂因作意」的原意所在。

【解】次辨其名，又有二解：一為一體釋（奘譯作持業釋），謂寂因作意，即寂滅，即作意。以意言本身是無自性法（即因位寂滅），又是其作意故，此合能緣（作意）、所緣（寂因）於一心而言之也。

【述】「次辨其名」，前段解釋了世親菩薩譯作「寂因作意」的原因、動機、目的何在，然後解釋「寂因作意」的名稱。此「又有二解」，「寂因作意」的名稱有兩種解釋：「一為一體釋」，第一種解釋是「一體釋」，「奘譯作持業釋」，即是玄奘法師所譯的「持業釋」。「謂寂因作意，即寂滅，即作意」，意即「寂因」不離「作意」，「作意」不離「寂因」。又或者「寂滅」即是「作意」，「作意」即是「寂滅」。「寂滅」不離「作意」，因為「寂滅」要依「作意」為因而存在。「以意言本身是無自性法」，意言本身是沒有實體的，只是思維的工具，「即因位寂滅」，所以「意言境」的思維本身即是因位的寂滅。「又是其作意故」，因為「意言境」是讓我們思維「無自性」之理，是以「無自性」為作意思維的對象。「此合能緣（作意）、所緣（寂因）於一心而言之也」，能緣就是作意，所緣就是寂因。寂因即是作意，因

為作意有寂因的用。作意是「能緣」，一切法是「無自性」的道理就是「所緣」。能緣不離所緣，所緣不離能緣，這樣就稱為「一體」，「一體」是能夠在一起，是兩個集的相交（intersection）。作意與寂因在心中是同體的，因此名為「一體釋」。

【解】二為別句釋，（奘譯作依主釋），謂寂因作意，意云寂因之作意，即析所緣能緣為兩者，而以作意繫屬於寂因也。（梵文解析複合名詞方式，有一體釋、別句釋，前者謂一名雖有二分，而所指者是一事；後者則以所屬關係言之。）上皆釋家對於寂因作意獨到之見解也。

【述】呂澂繼續指出「二為別句釋」，第二種名為「別句釋」，「奘譯作依主釋」，玄奘法師譯作「依主釋」。「謂寂因作意，意云寂因之作意」，意思是說「寂因」的「作意」，「即析所緣能緣為兩者」，能緣與所緣是兩樣不同的概念，「而以作意繫屬於寂因也」，因為「作意」是「寂因」的那種作意，不是損人的那種作意，是令人能夠得涅槃的那種作意，所以「作意」是繫屬於「寂因」。「寂因」有許多種，修定或持戒都是「寂因」之一。這種「作意」是眾多「寂因」中的一種，是隸屬於「寂因」的，所以

「寂因」是大的集；而「作意」是小的集。這是「依主釋」，即是「作意」依「寂因」。「梵文解析複合名詞方式」有兩種，「有」一種名為「一體釋」，另一種名為「別句釋」。「前者謂一名雖有二分」，前者是一個名詞雖然分作兩分，「而所指者是（同）一（件）事」，這就是「一體釋」了，譬如說「寂因」與「作意」是指同一樣事物。「後者則以所屬的關係言之」，譬如說「作意」是隸屬於「寂因」的，這就是「別句釋」。呂澂作一小結：「上皆釋家對於寂因作意獨到之見解也」，以上都是釋家對於「寂因作意」所提到的獨到之見解。

戊二　譯家解

【解】其次譯家之意，如論中小注云「准如是釋，應云寂因作意，舊云如理作意者，非正翻也」即是。譯家義淨留印十九年（較奘師多二年），正當那爛陀寺極盛時代，所學皆有稟承，故譯書

於諸名詞，多所是正，而極有關於學說。今玅奘譯及梵藏文，此名皆作「如理作意」，而淨師謂應作「寂因」，果何所據云然耶？勘「如理」一詞，梵文作「育尼奢」yoniśa，以「瑜」（yu）為語根，本有岐議，一為「結合」，一為「從生」。譯作「如理」者，乃據「結合」之義，謂與理相合也。譯為「寂因」者，乃本「從生」之義，謂從寂而生也（但梵作文字中，並無「理」字與「寂」字之義）。

【述】呂澂再從譯家的見解來看「寂因作意」的分析，為甚麼玄奘法師不譯作「寂因作意」而譯為「如理作意」？這需要把兩位譯者的心意和梵文的本質作一個交代。第二釋：「其次譯家之意，如論中小注云」，如論中小注有講及，「『准如是釋，應云寂因作意，舊云如理作意者，非正翻也』即是」。在本論中有這一個註解，是義淨法師的註文。據義淨法師說，這「寂因作意」是較新的譯法，以前是譯作「如理作意」的，但「如理作意」的譯法不是一個正確的譯法。這樣說來，玄奘法師是翻錯了，但他也沒有直指玄奘不對，只是說「非正翻也」罷了。許多人都不知道義淨是何許人也。呂澂先生就有所

交代，他說「譯家義淨留印十九年（較玄奘法師多二年）」，義淨法師留在印度的時間比玄奘法師長，梵文的造詣比玄奘高。其實這也是未必的，如果是拙於語言的話，逗留的時間再長些也是不濟事的，這只是其中一個因素而已。「正當那爛陀寺極盛時代，所學皆有稟承」，有依據，有好老師可稱作「有稟承」，「故譯書於諸名詞」，因此，義淨譯書所用的詞語，「多所是正」，大多是正確的，「而極有關於學說」，即對於學說有很深遠的影響，因為往往用一個不同的名詞就會把學說改變了。

「今攷奘譯及梵藏文，此名皆作『如理作意』」，即是說在玄奘的譯本中，以及梵文、藏文的資料，都譯作「如理作意」，「而淨師謂應作『寂因』」，而義淨法師認為應譯作「寂因」。這個譯法的確是值得商榷。「果何所據云然耶」？為甚麼用這個譯法？「勘如理一詞」，呂澂校勘「如理」這一個詞，「梵文作「育尼奢」(yonisa)，以「瑜」(yu)為根」，梵文的字根有許多解法，這 yu 字的語根，「本有岐議」，即有許多不同的解釋。「一為結合，一為從生」，兩者是不同的意思的，一個是結合義，一個是從生義。「譯作『如理』者，乃據結合之義」，「如」者依也，如果 yu 字是作「結合」解，那麼 yonisa 就要譯

做「如理」。「謂與理相合也」，因此，「如理作意」即是作意與理結合。「譯為『寂因』者，乃本『從生』之義」，如果 yu 字是作「從生」解，就是「從寂而生」。「從生」的就稱為「寂因」，便應譯為「寂因」，「謂從寂而生也」是本著「從生」的概念而來的。「但梵作文字中，並無『理』字與『寂』字之義」，但梵文典籍的文字中，根本就沒有如理的「理」字，亦沒有「寂因作意」的「寂」字，這都是譯者加上去的。

【解】若以世親之說解之，淨師之改譯寂因作意，實有深意存焉。蓋以如理而言，此理（即涅槃與正道）似在心外，而須如其理以作意，此易使人向外追求。今以寂因言，則顯示涅槃正道之理悉存於心，從心而生，應在心內。有此心，則有此理，心理相關，是以心之實相得體認一分，實踐一分，其理亦即顯現一分也。此種心理不二，由心體驗之義，自是義淨所主張，惜其僅於小注略存緒論，未及闡發也。

【述】呂澂先生說：「若以世親之說解之，淨師之改譯寂因作意」，意指義淨法師把「如理作意」改作

「寂因作意」，「實有深意存焉」，是有很深的意義的。「蓋以如理而言，此理（即涅槃與正道）」，此「理」字代表「涅槃」，是入涅槃的「正途」。「似在心外」者，但這種表詮好像是指涅槃在心之外，「理」在外，「作意」在內，這樣就不太理想了，「而須如其理以作意，此易使人向外追求」，其說容易使人向外追求。「今以寂因者」，譯為寂因作意就不同了，「則顯示涅槃正道之理悉存於心」，寂因作意顯示涅槃正道之理是完全在心中的，「作意心」和「寂滅理」是一體的。所謂「悉存於心，從心而生，應在心內。有此心，則有此理，心理相關，是以心之實相得體認一分，實踐一分，其理亦即顯現一分也」，此明由心體認「此種心理不二」的義理，這「自」然「是義淨所主張」的「心即理，理即心」。「惜其僅於小注略存緒論，未及闡發也」，可惜義淨只在小注裏略為提出，未能闡釋及發揚光大。兩個譯家的譯法有所不同，玄奘法師是結合智境而講，「作意」結合「真理」。義淨法師以「從生」而說，「作意」是從「寂因」來的，「作意」多少，「寂滅」就顯露多少，越做得多，顯露也越多，這就是「心即理」。

【解】或者有疑：理係於心者，人各有心，豈非各有其理，究當何從耶？釋之曰：心有同然，理無岐異，佛先得我心之所同然者，自當以佛所證驗，展轉傳來為準則。

【述】「或者有疑」，或有疑惑，「理係於心者」，理既屬於心，「人各有心」，各人有各人不同的心，「豈非各有其理」，豈不是有許多不同的理嗎？呂澂先生提出這一個問題，並加以解答，以免別人誤解，認為世界有許多理，一時一事有許多理。所以朱熹的理學不是正宗的，王陽明才是正宗的。因為朱熹主張「心外有理」，心外有理便會有許多理了。「究當何從耶？釋之曰：心有同然」，心雖然不同，但是每個人所證得的最高境界是一樣的。現在我們的心稱為「有漏心」，千差萬別，但諸佛的「心」是相同的，那便是「阿耨多羅三藐三菩提」，即是「無上正等正覺」，諸佛「無上」的、「正等」的「正覺」是相等的，所有的「菩提大覺」都是一樣。中國人說東海有聖人出現，此心同也，此理同也；南海有聖人出現，此心同也，此理同也。「心有同然，理無岐異」，「心」同則「理」亦同，一定要做到這一個境界，頌文就體驗到這一點，一定要掌握到無異無別的深理，沒有分別。凡夫本具的真心與佛

的心是一樣的，所謂「心、佛、衆生，三無差別」。心一樣，道理也一樣。「佛先得我心之所同然者」，佛先得我心相同的地方，這樣的用詞是出自孟子的「聖人先得我心之所同然耳」，呂澂先生熟讀孟子，行文也像孟子，「自當以佛所證驗，展轉傳來為準則」，真理自當以佛所證驗，展轉傳來的教法為準則。

戊三　小結

【解】本論依《大論・修所成地》而作，《大論》之解定因，即以涅槃為先，故本論亦有意樂求解（第一門）、多聞積習（第二門）、寂因作意（第三門）諸義。所謂涅槃為先者，至少應具三種信念，一、信其為實，二、信其可能，三、信自己亦應如是。凡此皆將涅槃安貼自心而言之。今改譯「如理作意」為「寂因作意」，則此等意義皆可旁通，且瑜伽、中觀、涅槃、小乘各家之說，亦莫不相貫。故此一名詞之譯存，甚有關於學說也。

【述】呂澂先生說：「本論依《大論・修所成地》而作」，此指本論是依《瑜伽師地論》的〈修所成地〉而撰作，「大論之解定因，即以涅槃為先」，佛的涅槃與普通人的是完全一樣，沒有兩個涅槃，只有一個涅槃而已。「故本論亦有意樂求解（第一門）」，所以本論亦有第一「意樂門」，求解脫，求涅槃圓滿，理是一樣的。「多聞積習（第二門）」，第二門是「多聞積習」，還要「如理作意」，照足它所說的去理解，那麼所得到的「作意」便與佛一樣。因為這是以釋迦佛證得涅槃的體驗後等流而出的，所以是一樣的，這是「依處門」。「寂因作意（第三門）諸義」，第三門是「寂因作意」，即是「正依門」。其實還有一門，那一門稱為「本依門」，但呂澂先生在這裏沒有提及。因為「本依門」是講下一門修習的前行，是加行位，不過是定的前奏，所以他刪了這一門。「諸義」者，本論講述這三門的意義，「所謂涅槃為先者，至少應具三種信念」，這裏指出對涅槃應有的三種信念。「一、信其為實」，第一是信實在有涅槃。「二、信其可能」，第二是相信這樣修行一定可以達到涅槃的境界。「三、信自己亦應如是」，第三是相信自己依照佛理，多聞熏習，寂因作意，便能像佛一樣得到涅槃。此中一共有三種信

念，所以宗教上對某些真理須有信念，那是不需要有實證。譬如我們做生意，我們會有信心一定可以發跡的，那都是靠一分信念作推動，我們怎知道一定可以發跡的呢？可能做生意會導致破產也說不定，但當我們計劃去實行的時候，一定要有信念，確信這門生意是正當的，問心無愧的，並搜集足夠的資料，顯示這樣做應會得到成果，其實成果尚未出現，這都要靠信念去支持行動。所以宗教對許多眾生是有用的，對行動是有用的。宗教是靠信，修行也是靠信。不過，信是有不同的程度而已。是如理地信？或是不如理地信？「如理作意」就是信，信有三種。「凡此皆將涅槃安貼自心而言之」，修定的時候自心要有信念將來一定會有這樣的成果。「今改譯『如理作意』為『寂因作意』」，現在把「如理作意」改譯為「寂因作意」，「則此等意義皆可旁通」，因為「寂因作意」裏的「寂」，大家相信它是實在的，可以達到的，又相信自己這樣「作意」可以作為「寂因」的，這樣就可以貫通、旁通了。「瑜伽」學派所講的，「中觀」學派所講的，「《涅槃》」經所講的，以及「小乘」人「各家之說」，「亦莫不相貫」，都完全可以貫通。「故此一名詞之譯存，甚有關於學說也」，因此，「寂因作意」這一名詞的譯

法，對於學理的建立有很大的影響。

乙五　修習門（分三）　丙一　明靜慮、丙二　明定中對治、丙三　明清淨勝益

丙一　明靜慮（分五）　丁一　明靜慮三相、丁二　明奢摩他、丁三　明毗缽舍那、

丁四　明二二分定及所對治障、丁五　解修習門

【述】本論第五的「修習門」，一共有九首頌，主要是講述如何修習止觀。根據總標六門之首頌：「求脫者」是第一之意樂門。「積集」是第二之依處門。「於住勤修習」是第三之本依門。「得三圓滿已」是第四之正依門。「有依修定人」是第五「修習門」，有所依而修習的是三種定，亦即是解釋怎樣可以得到四禪。

丁一　明靜慮三相

【頌】謂尋求意言，此後應細察，意言無即定，靜慮相有三。（頌廿七）

【述】這首頌講解靜慮的三相。「靜慮」就是「禪定」。「靜」是「止」，「慮」是「觀」。止觀有三種境界：第一種境界是尋求意言境，「謂尋求意言」，這是四禪裏面的初禪，亦名「有尋有伺地」，粗的思惟名為「尋求」，細的思惟名為「伺察」。第二種境界是「此後應細察」，初禪之後，還未到二禪，就應該細密地伺察，不用尋求，這稱作「無尋唯伺」。「意言無即定」，由第二禪至第四禪皆是「無尋無伺」。「靜慮相有三」，所以修習靜慮有三種相，「有尋有伺相」，「無尋唯伺相」和「無尋無伺相」。初相是「有尋有伺相」，第二種相是「無尋唯伺相」，第三種相是「無尋無伺相」。定中前五識是停頓的，只用意識活動。《解深密經》說：「識所緣，唯識所現」，所說唯識就是「意言」。「尋求」是透過「意言」的認知活動為體，認知活動就是認知自識所現的意言境。

【論】釋曰：次明有依。諸修定者必有依託，謂依三定說尋求等。言尋求者，顯是有尋，既言有尋，准知有伺。言細察者，顯無尋唯伺。意言無者，欲顯無尋無伺。

【述】「次名有依」，「有依」即是具足可依，依甚麼來修定？就是依初禪、二禪、三禪、四禪，所以稱為「有依」。「諸修定者必有依託」，在初禪以至四禪的修定人都要有所依託，「謂依三定說尋求等」，這就是依三種定，即包括尋求、伺察、無尋無伺的三種。「言尋求者，顯是有尋」，所謂尋求推度，是顯示「有尋有伺相」。「既言有尋，准知有伺」，「准」是「依」的意思，依這樣就知道有伺察，因為「尋求意言」包括「伺察意言」，所以第一句是說「有尋有伺」。世親菩薩對此解釋得不太清楚。「言細察者，顯無尋唯伺」，若說細察，則顯示只有細想的「伺」而沒有粗想的「尋」，所以是「無尋唯伺」。「意言無者，欲顯無尋無伺」，為顯粗細想都無，所以是「無尋無伺」。

丁二　明奢摩他

【頌】無異緣無相，心緣字而住，此是心寂處，說名奢摩他。（頌廿八）

【述】第二首頌是「無異緣無相」，以單一境為所緣，就是「無異緣」，亦即是「無相」。「無異緣」是無其它的相，它不是真的「無相」，而是「有相」，不過方便地稱為「無相」，由於所緣境無變改，因此名為「無相」。譬如說意守丹田，這是有相抑或是無相？所謂「有相」，是指有丹田相作為所緣境，但只持續地守丹田相而無變易，除丹田相之外沒有其它的相，方便地說是「無相」，禪修者不會轉守髮際、鼻端或眉心，這就是「無異緣」的狀況。「心緣字而住」，「字」不是一個字的意思，是指語言概念的境，即是心緣著一個概念而停住在那裏。「此是心寂處」，心攀緣的地方就是「心寂處」，也就是心寂靜的所在之處。此心寂靜處，「說名奢摩他」，「奢摩他」是梵文 śamatha 的音譯，是「止」的意思。

【論】尋伺皆以意言為性，此據奢摩他法明其定義。說無異緣等，此明無差異義。但緣其字而心得住，名無異緣，亦名無相。但緣其字，於觀義相，所有作意非彼相故，此住名奢摩他。

【述】「尋伺皆以意言為性」，「尋」與「伺」都是以「意言」為境，以此為「性」，即以意言為本質，「此據奢摩他法明其定義」，這是根據奢摩他的活動來明白禪定的意義。「明其定義」的「定義」不是語詞的涵義（definition），而是解「定的含義」的意思。怎樣去了解？「說無異緣（無相）等」，只緣一境，不想其它，便是「無相」，「此明無差異義」，這顯示境相是沒有差異。「但緣其字而心得住」，若能集中於一境，心就停住在那裏，「名無異緣」，無別異緣，就稱作「無異緣」，「亦名無相」，實際上，不是真的「無相」。「但緣其字」，「字」是指概念，只是攀緣在一個概念上，「於觀義相」，觀察義理的相狀，「所有作意」，如果攀緣那個概念而分別它的各種意義，那是「毗缽舍那」作意，「非彼相故」，「彼」是指「奢摩他」相，分別概念的含意不是「奢摩他」的範圍。只觀一種境的自體，「此住名奢摩他」，這種住心名為「奢摩他」，是無分別的「止」。

【論】奢摩是寂止義，他是處義，非獨奢摩得盡於事，謂據其心寂止之處，心得凝住，依止於定。此定即是凝心住處，故名奢摩他，異此便無。

【述】「奢摩是寂止義，他是處義」，「奢摩」（śama）是「寂止」，「他是處義」，「他」（tha）是「地方」，合而為「奢摩他」（śamatha）一字。梵文「奢摩他」的意思是「寂止之處」，是心所寂止的地方。「非獨奢摩得盡於事」，單是寂止還不夠，「謂據其心寂止之處」，除心寂靜之外，還要講究心在那裏寂靜。習定者的心應該有一個集中的地方，「心得凝住」，將心凝聚集中在那裏。「依止於定」，心所住的地方就是定的依止所在。「此定即是凝心住處」，「定」是一個地方，「心」集中在那裏，定在那裏。譬如心守著丹田，那就是「凝住」。「寂止」就是心不去想別的，只是想著丹田。如果心不起活動，這不是「止」，意謂心能夠起活動且能凝聚在一處地方，這樣才能稱為「住」。所以這裏強調「止」不是心不去思索，心是會想的，仍是有意念活動的，所以尋伺活動是有目的地的尋求所寂止的地方、所住的地方，專注向著那裏，這個心凝住的地方，「故名奢摩他」。沒有「他」字，就只得「寂止」，沒有寂止的地方便

不知道心住於那裏。心一定要有地方可以凝聚，否則就不能夠稱作「寂止」。「異此便無」，「異此」是出現不同於原來住心的對境，不能「凝心而住」的話，就不是「止」。

這一段是講「止」，「止」是將心集中於一個境，不是多個境。

丁三　明毗缽舍那

【頌】觀彼種種境，名毘缽舍那。（頌廿九）

【論】次據毘缽舍那法明其定義，說次一頌。謂依多境，名為眾觀。所言彼者，謂與彼二俱相屬著，即奢摩他及所緣字，是依奢摩他得毘缽舍那。依於字處所有諸義，起諸觀故，於寂止處所有眾義，依仗於字，謂緣眾義而起觀察，名為眾觀。

【述】說到修定的意義除了可用「止」來解釋之外，還可以用「觀」作解釋。「說次一頌」，此指第三頌，世親菩薩透過「觀」來解釋禪定的意義。「謂依多境，名為衆觀」，毗缽舍那（vipaśyanā）是「衆

觀」的意思，即衆多境的觀照，亦即觀照於多境。梵文“vi”，表示「衆多」，是描述「境」的前置詞，意指「衆境」。然後是「觀照」（paśyanā），合為「衆多的觀照」（vipaśyanā），不是只觀一種境相。「所言彼者」，「彼」是指「奢摩他」。普通一個名詞很容易解，但若無副詞的話，就較難解釋。例如這個「彼」字，這裏沒有說明是指什麼，通常是指最接近代名詞的前一個名詞，前面第二首頌末句是「說名奢摩他」，那麼，這個「彼」字就應該是指「奢摩他」。這裏「觀彼種種境」的「觀」是指觀「彼」（奢摩他）的種種境。「謂與彼二俱相屬著」，「觀」是與上述兩種東西有從屬的關係。那兩種東西？「即奢摩他及所緣字」，即是「奢摩他」和「奢摩他所緣的字」，一種是「奢摩他」本身的心識狀態，另一種是「止」的時候不是完全麻木無知，而是清晰的認知，是仍然攀緣著一種事物的。譬如定中攀緣「空」這個概念的境，「寂止狀態」與「所攀緣對境的空」是兩回事。對於這兩樣東西，「是依奢摩他得毗缽舍那」，即是依「止」的心理活動和所攀緣的對境去產生毗缽舍那（觀）。而「觀」的內容有兩樣事物：第一是觀「止」的時候的心理狀態：第二是觀「止」中的境，對這境的衆多義相進行觀察，

「依於字處所有諸義，起諸觀故」，在「奢摩他」所攀緣的對境處住，並觀察審查「字」的種種意義，所以稱作「毗缽舍那」。「於寂止處所有衆義，依仗於字」，這是說「止」的時候，一定有個所止的地方，而這個地方可能是一個「字」，或是一個「概念」，也可能一個「地方」，因為這個地方或概念具有意義，於是就攀緣著這個意義。譬如「空」這個字有很多的意義，「空」是代表「無自性」的，不是自己存在自己的，不是永恒存在的，不是獨一存在的。就這樣全面深入仔細地去審查。「謂緣衆義」，不是只攀緣一種事物，而是攀緣很多事物，「而起觀察」，所以是觀種種境。深入仔細地去審查，「名為衆觀」，意指觀那「奢摩他」所具有的種種境的義相。「毗缽舍那」這個名詞比較難理解，因為它是由梵文翻譯過來，世親菩薩是對機講解，不是對我們講說，而呂澂先生的解釋就比較暢順得多。

丁四　明二分定及所對治障

【頌】復是一瑜伽，名一、二分定。（頌廿九）

【論】名一、二分定者，或時但有寂處而無眾觀，或有眾觀而非寂處，或時俱有，應知即是止觀雙運。

【述】「瑜伽」是「相應」，即教理與境相應。「名一、二分定者」，修止觀的時候，「或時但有寂處」，「寂處」即是修「止」，有時候只是修「止」而不修「觀」，即是修「奢摩他」。「奢摩他」是音譯，「寂止之處」是意譯，簡略說為「寂處」，再簡則是「止」。「寂處」即是「寂止之處」，「寂止之處」即是「奢摩他」，意思都是一樣的。「而無眾觀」，即不是修「觀」。為甚麼「觀」稱作「眾觀」呢？因為觀多種境，所以稱為「眾觀」，即「毗缽舍那」。此句意指只修「奢摩他」這一種模式。「或有眾觀而非寂處」，又有時只修「觀」而不修「止」也可以，這是第二種模式。最初修習禪定的時候是可以這樣的。「或時俱有」，或者既修「止」又修「觀」，即「止觀雙運」，這是第三種模式。有三種方式進入，未入初禪的時候，僅修「止」，或僅修「觀」。入了初禪後，可以既修「止」又修「觀」，即是「止觀

雙運」。「應知即是止觀雙運」，很自然地，一方面修「止」，一方面修「觀」，一起進行，不是修完「止」才修「觀」，也不是修完「觀」才修「止」，一起進行，這就名為「止觀雙運」。「一、二」即是「三」，「一、二分定」就是指定有三種的意思。這句可能是義淨法師依照梵文而譯出，如果說「是名三分定」就清楚得多。依照這三種定的說法，第一種是可以一貫地修「止」而不修「觀」，第二個方式是可以一貫地修「觀」而不修「止」，而第三種是既修「止」又修「觀」，止觀雙運，一起並行。第三種最難，如果沒有修習前面的兩種是不可以修第三種的。一向修「觀」的也不能說是不修「止」，或者可以先修「止」，再修「觀」，一氣呵成地去修。修「止」消耗較少體能，修「觀」則消耗腦力多些。這稱作「三分定」，即是定有三種修行方法。

【頌】麤重障、見障，應知二種定，能為此對治，作長善方便。（頌卅）

【述】第四首頌是要一口氣唸下去。這幾句的意思是：有兩種障，「麤重障、見障」，一種是「煩惱障」，一種是「所知障」。在修禪定的時候，「煩惱障」稱作「麤重障」，使人得不到輕安。「見障」就是「所

知障」，即執我、執法，人我執及法我執，屬於「所知障」。「應知二種定，能為此對治」，應該知道這兩種障是兩種定所應對治的境。二障須要在定中被消除，說為「對治」。修定的目的是得到解脫，得解脫就要去除兩種障，一是「所知障」，一是「煩惱障」，這就是兩種定須對治的障礙。到底是那一種定對治那一方面的障？「止」能對治「麤重障」，「觀」能對治「見障」。以兩種不同的禪定分開來對治兩種不同的障。如果能夠這樣對治的話，那就是「作長善方便」。「長」是增長，能夠在止觀裏面對治「麤重障」和「見障」，就能夠增長功德和善法功能，所以稱作「長善方便」。「方便」就是入門、途徑、方法，但它不是究竟，不需要對治才算究竟，那時候任何障都會消滅，即轉識成智。

【論】又奢摩他、毘缽舍那有二種障：謂麤重障及見障。應知二定是此對治，如次應配。何故此二名長善方便？能長善法之方便故。

【述】「又奢摩他、毘缽舍那有二種障：謂麤重障及見障。應知二定是此對治」，「奢摩他」及「毗缽舍那」是對治「麤重障」與「見障」的。「如次應配」，對治的次序是順著相配。前文先說第一種禪定

名「奢摩他」，所以應該是「奢摩他」對治「麤重障」；第二種禪定稱作「毗缽舍那」，所以「毗缽舍那」是對治「見障」。這就稱作「如次」，如其次序地相配。讀古文的時候是一個字也不可走漏，每一個字都含有它的意義。「如次」這兩個字看起來不大重要，但是它表示次序，第一種禪定對治第一種障，第二種禪定對治第二種障，兩者配合起來，便能恰當地掌握止觀的正確意義。義淨法師的譯法是很認真地斟酌文義，故能如實地表達原文的意思。「此二」是指「奢摩他」和「毗缽舍那」，亦即是「止」和「觀」。「何故此二名長善方便？能長善法之方便故」，「止」和「觀」這兩樣都是「長養善法」的方便入門的途徑。因為方便是相對的，有人可以採用這種方便，別人可以運用另一種方便，所以不是不二的法門，「不二」就是絕對的，沒有商榷的餘地，但止觀只是方便法門而已。

這段頌文的意義已作解釋。有關「毗缽舍那」（vipaśyanā）這個詞語的翻譯，為甚麼“vi”譯作「毗」呢？原來梵文的讀法和中國的不同，梵文裏的“v”音中國人唸作“p”的發音，即是把輕唇音唸作重唇音，稱作唇齒摩擦。唐代之前中國人不懂得發“v”音，把所有“v”音都發成“p”。因此“Buddha”

稱作「佛陀」，那怎麼會唸作「佛」音呢？「佛」字本來不是「佛」音而是「拔」音，古代人不懂得唸「佛」音，所以將「佛」字唸作「拔」音。「毗缽舍那」的譯音和梵文不同，原因是古代的中古音，在隋唐之前中國人是沒有輕音的，把所有的輕音都唸作重音。所以翻譯文章實大有學問，中國聲韻學史的研究者應該要研究佛經，因為佛經提供許多資料，如玄應的《一切經音義》、慧琳的《一切經音義》等，內容包羅萬有，可以推論到每個字的古代讀音。如果不讀經，就不須研究古代的音韻學。整個中古的音韻學是由佛教推動的，故佛教影響整個中國音韻學史。佛典反切的方法是由印度傳來，所以佛經傳入中國對中國文化有很大的貢獻。研究聲韻學的專家大多是僧人，如唐代守溫和尚做三十六個字母，因為他們對佛典很有研究。不過這種學問是要窮畢生之力去研究，我們所學的只是一些皮毛而已。其實如果要研究佛學的話，應該修讀聲韻學、訓詁學等專門學問，這樣對理解佛學會有很大的幫助。

丁五　解修習門（分二）　戊一　說有依、戊二　說禪定

戊一　說有依

【解】第五門修習，亦名有依，有者具足之義，謂具足所修學之軌範也。前四門均稱為依，乃就所以學者而言。此門則由所學各種因緣，一一具足，而成為修學之規範。剋言其體，即八等至中四靜慮也。

【述】這一段是概述修習定學的軌範。這裏分作兩節：第一節解釋甚麼稱作「有依」，第二節解釋甚麼稱作「禪定」，即所謂「四禪八定」。

「第五門修習，亦名有依」，「有」即是存在，具足的意思。「有者具足之義，謂具足所修學之軌範也」，習定所修習的東西是有一定的路徑和典範的事物需要掌握的。「軌範」就是基本的條件，「軌」是軌道、途徑，「範」是典範，在典範上依一定的途徑而行。修止觀須具足修禪定的基本條件，所以名為「有」，

即是具足這些條件，就可以修禪定。「前四門均稱為依」，六門中的前四門都稱為「依」，是修止觀的條件，所依的條件全部具足，就可以正式修禪定，所以這門稱作「修習門」。修習門「乃就所以學者而言」，說明依甚麼而學和學些甚麼。「此門則由所學各種因緣」，這一門由所學的各種條件，「一一具足」，所學的因緣一一具足。在未修學之前有些條件要全部具足，「而成為修學之規範」，而構成修學的一個模式。「剋言其體」，就它的體來說，修禪的模式是怎樣的？「即八等至中四靜慮也」，就是「八等至」裏面的四禪。這是必經的軌則，一定要先經初禪，再經二禪，再經三禪，然後四禪。這初、二、三、四是有一定的規範。「八等至」就是「八定」。「八定」就是初禪、二禪、三禪、四禪，這四種稱作「色界定」，還有四種名為「無色界定」，就是空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定，總合起來就是八種禪定。「色界定」是觀多止少，「無色界定」是觀少止多，所以佛家不喜歡入無色界四禪，因為那四種定的觀很微弱，對智慧沒有甚麼好處。故此修禪者應該修色界定，即是四靜慮。佛家的禪定有四禪，在具足條件之後，有一個修止觀的模式，就可以進行止觀的修習。前文講述

的「九住心」只是禪定的前行位，但一定要經過那個階段才能進入禪定，好比大學裏面的預科生，經過考試及格後，才可以進入大學一樣。過九住心之後就是第一、第二、第三、第四禪的境界，而證真如是在第四禪裏。如果入「無想定」，那就形勢不妙，那時候心已經停頓，意識完全不動，一入定就是億萬年，而億萬年後出定的心與億年萬前一樣，對解脫沒有幫助。佛教反對這種禪定，認為是沒有意義的。

【解】四靜慮亦曰四禪，為印度方言禪那之略稱。雅言曰馱衍那，譯云靜慮，意謂寂靜而能思慮。所重在慮，而不在寂（靜慮猶沉思也）。八等至中惟四禪於慮偏多，故以為具足學依也（四無色定則靜多慮少）。

【述】「四靜慮亦曰四禪，為印度方言禪那之略稱」，四禪是印度方言「禪那」（dhyāna）之略稱。在印度，梵文有俗語和雅言之分，俗語是地方性的語言，現在我們學的是雅言。「雅言曰馱衍那」，「禪那」的「雅言」名為「馱衍那」（dhyāna）」，「譯云靜慮」，意思是靜慮，「意謂寂靜而能思慮」，即是

寂靜而能夠思慮。寂靜是「止」，能夠思慮是「觀」，「所重在慮，而不在寂」。究竟是「止」與「觀」那一種較重要？佛家認為能夠思慮的「觀」比較重要，因為習定者整天在修「止」的時候，亦如外道一樣，那麼佛法的禪並沒有超過外道。佛教強調修「觀」，但並不是不需要「止」，而是要視乎環境而定。「靜慮猶沉思也」，「猶」即是「好像」的意思。「靜慮」即是「沉思」（meditation），meditation 即是思索的意思，meditation 作為動詞（meditating）是作「觀」的意思，而重在沉思。「八等至中惟四禪於慮偏多」，在八定裏面，其中的色界四定「觀」比較多，「故以為具足學依也」，「有依」就是具足學問的所依，因此色界四禪的靜慮可稱得上是具足「有依」。「四無色定則靜多慮少」，四無色定卻是「靜」多「慮」少，即是「止」多「觀」少，因此，不可說是「具足學依」。

戊二　說禪定（分四）　己一　靜慮三相、己二　一向止行、己三　一向觀行、己四　止觀雙運

己一　靜慮三相

【解】初頌曰：「謂尋求意言，此後應細察，意言無即定，靜慮相有三」。四禪之區分有二類，一、依尋伺而判，二、依受而判。初禪，有尋有伺；二禪以上，無尋無伺；二者過渡之中間禪，無尋唯伺。尋、伺，為心境相接時所現之粗細分別相。心初觸境輒有粗分別起，是為尋；相繼有細分別，是為伺。喻如鳥飛，初振翼時為尋，空中回翔為伺。

【述】頌文的大概意思已作解釋，現在呂澂先生再作解釋。「四禪之區分有二類」，四禪的分類方法有兩種，「一、依尋伺而判」，一種是依「尋伺的有無」而區分，「二、依受而判」，另一種是依「感受喜樂」而判別。「初禪，有尋有伺」，初禪一定是「有尋有伺」。「二禪以上，無尋無伺」，二禪至四禪是「無尋無伺」。「二者過渡之中間禪，無尋唯伺」，初禪過渡到二禪的階段為「中間定」，則是「無尋唯

伺」，這是頌文原有的分法。第一種是「有尋有伺定」，第二種是「無尋唯伺定」，第三種是「無尋無伺定」。世親菩薩於本論依「尋伺」作分類。「尋、伺，為心境相接時所現之粗細分別相」，「尋伺」是心接觸境相的時候心裏「能知」的部分，而「所知」的部分，就是所現起的或粗、或細分別的相。現在是「止」和「觀」在一起分別，定中起分別的時候，有些情況是很粗顯的分別，有些情況是很微細的分別，「尋」的時候就是粗顯的，「心初觸境」的時候，「輒有粗分別起」，常有粗顯的分別生起，「是為尋」，這就是「尋」。「相繼有細分別，是為伺」，再修下去只有微細的分別，這就是「伺」。「喻如鳥飛，初振翼時為尋」，鳥最初振翅高飛的時候猶如粗的「尋」，「空中回翔為伺」，其後在空中迴旋翱翔的時候猶如細的「伺」。

【解】頌以「意言」為尋伺之性者，應知「意言」一名有二種用法：一、心由聞熏所現之境，此作實字。二、為心對境界之分別，此作虛字（動詞）用。今云尋伺意言者，乃依後義也。二禪以上，悉無尋伺，則依身心之受更加區別。二禪中身心之安適較著，名喜。三禪安適漸隱微，名樂。

第四禪不作喜樂分別，名捨。如是四種靜慮，為修定之規範。

【述】「頌以『意言』為尋伺之性者」，頌文「謂尋求意言」裏的「意言」是作為「尋伺」的本質，因為「尋伺」是有「意言」的，「意言」是意識中的名言，「意言」的原意是指意識創建的一個所知概念，是指一個境，但頌文裏的「意言」是指「尋伺」的體性。「應知『意言』一名有二種用法」，「意言」這個名詞有兩種用法：「一、心由聞熏所現之境」，一種用法是心由聞所熏得的所緣境，那就稱作「意言」，「此作實字」，「意言」是在意識上顯現出一個「名詞」，所以「實字」即是「名詞」。「二、為心對境界之分別」，另一種用法是心對境界起分別的時候，一定要透過名言來分別，亦即透過「意言境」去起分別，這種「意言」是動詞。「此作虛字（動詞）用」，這是一個虛字，不是實字。這裏的「意言」是作動詞用。「今云尋伺意言者，乃依後義也」，這裏所說的「意言」是根據第二種意義。透過「意言」起分別去認知一個所知境，也就是透過尋求伺察去認知，所以「意言」是動詞，是一種心識起分別的認知活動。「二禪以上，悉無尋伺，則依身心之受更加區別」，二禪以上就沒有尋伺，是「無尋無伺」，

只能依身心的感受去區分不同的禪境。上面所講的是依「尋伺」去區分，現在第二種是依「感受」去區分，因為二、三、四禪是「無尋無伺」。若依無著菩薩頌文中的區分法便不太清楚，所以現在再依另一種方法去劃分，即依《瑜伽師地論》的說法作區分。初禪名「離生喜樂地」，二禪名「定生喜樂地」，三禪名「離喜妙樂地」，第四禪則完全沒有喜樂，名「捨念清淨地」。這裏的解義沒有論及初禪。初禪觀一切法是無自性的，將一切情欲壓伏，情慾不起，就稱作「離生」，從而產生心裏有「喜」的感受，身體有「樂」的感受。初禪是依這種感受來分別，而那個境界稱作「離生喜樂」。至於二禪，這段就有解釋，「二禪中身心之安適較著，名喜」，進至二禪的時候，身心的感受都比初禪的更加鮮明，更加安適，心裏更舒服，就有喜樂。呂澂先生在這裏強調「喜」，其實有「喜」一定有「樂」。「三禪安適漸隱微，名樂」，三禪的時候安適的程度漸漸地隱微，因為「喜」時心會跳動，入定便不穩定，所以三禪中「喜」的情況會慢慢不顯著，而「樂」就微微顯著。身體的安適超過心靈上的安適，所以第三禪名「離喜妙樂地」。「第四禪不作喜樂分別，名捨」，第四禪不作喜樂的分別，「喜」既沒有，「樂」

也沒有，這是「捨」的狀態，心如止水，若有喜樂，便不能「捨」。喜樂是相對的，相對於苦是樂，相對於憂就是喜。四禪中起分別時心會煩躁，不得寧靜，所以強調「捨」的狀態是既要離開喜，又要離開樂，沒有喜樂的分別。喜、樂、捨是二、三、四禪的分別。至於初禪是喜樂俱備，但這裏沒有論及初禪。「如是四種靜慮，為修定之規範」，四種靜慮是修禪定的規範，俗語說「無規矩則不能成方圓」，修定是要有固定的規矩，然後是這樣入定的。佛以前是這樣入定，我們將來也會這樣入定，因為這是定的規矩。

己二　一向止行

【解】又四靜慮各有三道（方式），謂一向（一往之意）止行、一向觀行、與止觀雙運。頌曰：「無異緣、無相，心緣字而住，此是心寂處，說名奢摩他。觀彼種種境，名毗缽舍那，復是一瑜伽，

名一、二分定。」一向止行者，止之於梵語云奢摩他，直譯為寂處，即安心之所也。今從其據教之義解之（學定不離於教），謂依教所說，構成無分別影像，止心緣之，不作推求分別，是名無異緣，亦名無相。蓋依文字，得其大體義相，心即安住，是謂之止。

【述】呂澂先生接下來解釋禪定的方式。「又四靜慮各有三道（方式），謂一向（一往之意）止行，一向觀行，與止觀雙運」，這裏有一首頌：「無異緣、無相，心緣字而住，此是心寂處，說名奢摩他」，這是一向修止；「觀彼種種境，名毗缽舍那」，這是一向修觀；「復是一瑜伽，名一、二分定」，這是三種方式一起講述。「一向止行者」，先解一向止，「止之於梵語云奢摩他」，在雅言來說，就稱作「奢摩他」。「直譯為寂處」，也稱作「寂處」，意即「寂止之處」，「即安心之所也」，此即安置心的地方，就稱作「寂處」。「今從其據教之義解之（學定不離於教）」。現在根據佛經中的經教道理來解奢摩他，「謂依教所說，構成無分別影像」，「止」又稱為「無分別影像」所緣境。《解深密經・分別瑜伽品》把所有認知的對象分作四種：一是「無分別有影像」的認知，名「無分別影像所緣境事」。在修止的時候，

要有一種對象讓習定者知道，那是一個影像，一個概念，對那個影像不起分別，這個「無分別影像」便是認知的對境。另一種是「有分別有影像」的認知，名「有分別影像所緣境事」，這是觀的對境，對那個影像概念作種種分別的觀察。第三種是「事邊際所緣境事」的認知：即是事物於最邊沿的地方仍然存在的，其實就是真如。真如是無相，但依真如構成影像及對它的認知是沒有邊際的。沒有邊際，就是實在。證真如的時候，須止觀雙運，才能悟到這個境界。第四種是「所作成辦所緣境事」的認知，透過這個活動，佛以神通，變現三身四智，變現他受用身、丈八金身等，這是「所作成辦所緣境事」。認知對象一共分作四種，這是〈分別瑜伽品〉的解釋。現在呂澂先生說「止」的對境就是「無分別影像所緣境事」，簡稱「無分別影像」，構成一個無分別影像的止。「止心緣之」，這就是在「止」的心理狀態中所攀緣的對象。那時候，「不作推求分別」，不再做推理，如究竟為甚麼會空？為甚麼是無我？如果推求，那就是有分別，應不作分別，只是止於「空」或「無我」的「意言境」，對所攀緣的境不作推理，「是名無異緣」。為甚麼「止」是「無異緣」？「亦名無相」，又稱為「無相」？這不是真的

「無相」，是有相的，影像就是相，為方便而說是「無相」。甚麼是「無相」？「事邊際」就是無相。事邊際不能有相，有相就有邊際。事邊際意指即使去到盡頭也繼續存在，怎可能有相？所以這就是「無相」。其實正式地講解是「無異緣」，即是除了所對的「無分別影像」之外再也不會攀緣別的影像。「蓋依文字，得其大體義相」，修定時依一個概念而掌握到那個概念所說的大致內容，那時候，「心即安住」，心就會安住在境裏，在「無分別影像」中，「是謂之止」，這就稱作「止」。

一般修止開始的時候把心住於一處，然後就心心相續地正念而住，住在一個「無分別的影像」裏面。這個影像就名為「止」，又名為「意言」、「無異緣」、「無相」，意思都是一樣。總之是止於一個境裏，實際上是有分別的，只是勉強把它說成是「無相」而已。

己三　一向觀行

【解】一向觀行者，觀之梵語云毗缽舍那，毗有異、眾、微細之意，缽舍那為觀照，合云觀彼種種境也。頌中「彼」字有二義，謂或指止之心相，或指止之境界相（觀有依止起與不依止起二種，此處就前者而言）。於此二相，作種種義理推求，成有分別影像。是故觀行，乃對止之心相或境相，再加周詳觀察之謂。

【述】第二是解「一向觀行」，「一向觀行者」，一向觀行的方式，「觀」的梵語稱作「毗缽舍那」。「毗有異、眾、微細之意」，「毗」（vi）是「異」的意思，偏義是「眾多」、「微細」。「缽舍那」（paśyanā）就是「觀照」，「合云觀彼種種境也」，合起來就是「觀照多境」（vipaśyanā），即是「觀彼種種境」之意。從何而有多個境？「頌中『彼』字有二義，謂或指止之心相」，一是「止之心相」，指修「止」的時候的心理狀態。「或指止之境界相」，二是「止之境界相」，指修「止」的對境，「境界」就是對境。

譬如修空觀，「空」就是修「止」的對境或境界，因為沒有分別，那個影像就稱作「無分別影像」。但是修「觀」卻不同，對「空」的義理，精細地審察，這樣一來，它就不是一個概念而是很多分別，很多概念，就稱作「有分別影像」。如果觀修「止」時的對境，則說是「或指止之境界相」。

「觀有依止起與不依止起二種」，修觀有兩種方法：一種「不依止起」，即一開始就修觀。另一種是「依止起」，即先修少許「止」然後才修「觀」。現在這裏的依彼種種境而修觀，是先修止後修觀的「依止起」的「一向觀」。「一向修止」亦可以由「觀」入的。譬如說心集中在「空」的概念上，一開始就觀空理，觀下去得到確認一切法是空的，無實自性的。把心住於「空」處，除「空」這一個「意言境」之外，不想別境，這就稱作「一向修止」。此外一向修止又有兩個途徑：或由空入，或者不由空入。修觀的或由「觀」直接入，或者由「止」入去修「觀」。現在所講的修觀，是第二種，即先修少許的「止」，再修就一直修「觀」，對彼種種境作觀，這是先「止」後「觀」的方法。「此處就前者而言」，這是由「止」入「觀」，不是不依「止」而「觀」的。「於此二相」，二相是指「止」的心相和「止」

裏面的對境的相。「作種種義理推求」，這是最主要的，修觀是對種種義理推求而去修。譬如說修無我觀，就要把無我分成五蘊：色蘊觀、受蘊觀、想蘊觀、行蘊觀，識蘊觀，又再觀整個五蘊。這樣就是種種義理推求，推求就是推證（deduction），或者歸納（induction）也可以。於是所觀的影像「成有分別影像」，所對境是「有分別影像」。「是故觀行，乃對止之心相或境相，再加周詳觀察之謂」，因此一向觀行是對「止」之「心相」或「境相」，再作詳細的觀察之意。

【解】常途釋此有六方面，即義（義理）、事（事體）、相（相狀）、品（品類）、時（三世），理（道理）。隨一境相，皆應六種區別，真如儒家所謂致曲之功，審思明辨之用也。復次，由止或觀，皆可成四禪定，而觸證心一境性。

【述】「常途釋此有六方面」，指通常有六方面去推求，「即義（義理）、事（事體）、相（相狀）、品（品類）、時（三世），理（道理）」。第一種是從「義理」方面去推求。譬如從無我的義理去推求：我是不是無我？我是無我。你是不是無我？是。那隻狗是不是無我？是。貓又是不是無我？…結論是一切

法無我。第二種是從「事體」去推論，一切的存在物、有生命體的都是無我。第三是從「相狀」方面去推求。無我的相狀稱為「人空」，人空亦有相狀，那相狀是怎樣？如《心經》說「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，……」。這就是「相」，把那空的相，無我的相，繼續尋求分析，這是靠「相」去處理。第四是從「品類」方面去推求。無我有兩種品類，一種是「人無我」；另一種是「法無我」，即是「無我所」。「法無我」又再分成許多方面，如植物，死物，礦物等，都是無我的。第五是從「三世」方面去推求。「時」就是所謂三世，過去不是有個實我，現在不是有個實我，乃至未來亦不是有個實我。第六是從「道理」方面去推求。為甚麼無我卻偏偏有體？道理是在那裏？既然無我，無我又怎能夠吃飯？無我又怎能和人說話？無我又怎能夠造作和思考？無我又怎麼會有記憶？這是有道理存在的，需要解釋清楚。如果不能解釋的話，就會執有實我。為甚麼我會輪迴？無我又怎能夠輪迴？輪迴的時候如果大家都是無我的話，豈不是亂作一團？別人做好事，我卻得到福報；我做壞事，別人卻去受苦。這需要通透了解佛家說無我而有輪迴業報的道理所在。根

據這樣來觀，所以愈觀愈聰明，因為通達了所推求的道理。「隨一境相，皆應六種區別」，如對無我的道理，就透過依「義」而觀、依「事」而觀、依「相」而觀、依「品」而觀、依「時」而觀、依「理」而觀，從而十分明白。這些都是「有分別影像」。

「真如儒家所謂致曲之功，審思明辨之用也」，《中庸》說聖人是「自誠明，謂之性；自明誠，謂之教。誠則明矣，明則誠矣」。聖人是「自誠明，謂之性」，因為聖人的本心是完全不偏頗的，一動一靜都是與天理相應，這便稱為「誠」。《中庸》說「誠則明」，誠的時候就產生智慧，「明則誠」是當智慧不斷擴展時，心自然會誠的。誠者毋自欺也，沒有東西干擾自心。如果心裏有憂慮，有好惡，那麼心就有偏差，就不能誠，若心無偏差，大公無私，從本性自然流露，這就稱作「誠」。若能知人的性，能盡人的性，能盡物的性，能盡物性的話就能贊天地之化育。「誠者聖人也」，所以誠是聖人的境界。但是我們做不到，因為我們是「自明誠，謂之教」，我們需要由教入，需要有一種方法去修明，因為「明則誠矣」。修明的時候要一點一點地寸進，好像我們應行大路，但卻不認得大路而行小徑，但我知道

沿著小徑一直行就可以。孟子說「人無有不善，水無有不下」，即有曲徑通幽之處。初學的階段不會完全通達，只是明白少許，一點一滴地掌握。有時間可以讀《金剛經》、《心經》、《解深密經》等等，這樣就會愈讀愈明白，這就是「致曲之功」。「致曲」是一點一滴地慢慢積聚更多的智慧，最終達到最高的境界。大道是聖人之道，小路則曲徑通幽，是凡夫之路，亦都能夠通到大道。條條大道通羅馬，只要依照經教去修就行。若未達到誠明的話，就應致曲，修止觀就是致曲。致曲是「審思明辨之用也」，透過博學之、審問之、慎思之、明辨之及篤行之，這亦是《中庸》裏說的。呂澂先生精研儒學，提出致曲、審思、明辨、博學。這裏沒有講及博學，因為本論已指出「但聞心喜足」的不是，讀經教須博學，不應知足。少欲知足是講自己對生活的要求，學問就不要少欲知足，要讀遍所有的經教。如果只讀少許，就不能夠「誠則明矣，明則誠矣」。就只能永遠都在曲中，永遠都不會直。直心很有意義，那是誠則明矣，是大道，不需要致曲的。我們沒有直心，只有曲心，就需要致曲之功。審思、明辨就是「觀」的特徵。

「復次」，另一方面，「由止或觀，皆可成四禪定」，不論是由一向止或一向觀，都可以得到初、二、三、四禪的境界。「而觸證心一境性」，都可以觸證「心一境性」的四禪定境。初禪前的「第九住心」亦都是「心一境性」，「九住心」圓滿就是入初禪。一到初禪，便達到修所成慧。

【解】此以何證知耶？曰：身、心輕安，無障無蔽，即是觸證心一境性而達定域之徵候，（眾生有粗重障蔽，故不能證）。此以止觀隨一行之皆得，但必從加行之九住心而得等持為之引導耳。

【述】「此以何證知耶」？怎樣知道是「心一境性」？「曰：身、心輕安，無障無蔽，即是觸證心一境性而達定域之徵候」，如果在定裏覺得身、心輕安遍滿，由頭到腳都覺得很舒暢，沒有絲毫粗重的感覺，那時「身輕安」遍滿；心裏沒有一些雜念，很舒暢，很安適，這是「心輕安」遍滿。有輕安就沒有粗重、障蔽，而有障蔽的身心就沒有輕安。習定者有輕安就證明自身正在接觸到和正在證入「心一境性」。達到「心一境性」就是達到定域、禪定的領域，這就是初禪，心自然會進入「心一境性」，即到達定的領域。反之，「眾生有粗重障蔽，故不能證」，眾生有粗重、有障蔽，所以不能夠證入心一

境性的定域。「此以止觀隨一行之皆得」，在「止」與「觀」中隨便那一種修行，都可以達到「心一境性」的定的領域。「但必從加行之九住心而得等持為之引導耳」，但必須從加行的「九住心」得到「等持」做引導，這就是修定的模式。經過「九住心」就一定能入初禪。未經過「九住心」而希望立即證入初禪，是不可能的。

己四　止觀雙運

【解】止觀雙運行者，謂先成就止，次成就觀，最後住於任運行捨之狀態。此其境界，非有分別影像，亦非無分別影像，而屬於事邊際，即佛教人所應知事本質之同分影像（與本質相似故），若以止觀雙運為用，進而所作成辦，是則止觀所顯現之功德矣。此三類境（有分別、無分別、事邊際）分成三道。準之而行，為瑜伽行。瑜伽義謂相應，即與教、理、果均相應也。

【述】接下來解釋第三的「止觀雙運」。因為定有三種形式，前文已經講述「一向止」與「一向觀」這兩種，現在繼續講第三種的「止觀雙運」。「止觀雙運」又是怎樣？「止觀雙運行者，謂先成就止，次成就觀」，「止觀雙運」是先修「止」再進入「觀」。先入「無分別影像」之「止」，再入「有分別影像」之「觀」。留意這是指成就，不是指學習。真正做到「止」的「心一境性」，然後再觀「止」裏面的多重「意言」，那就是真正的「觀」。「最後住於任運行捨之狀態」，能任運無功用地處於「行捨」的狀態，那就是第四禪境。「行捨」即是不覺有樂，又不覺有喜，內心的喜樂都沉沒便是捨，這是很難做得到的，所以「止觀雙運」的時候，一定已進入第四禪，達到「捨」的狀態，這是成就而不是學習。「此其境界」，因為已真正能夠做得到「止」與「觀」同時並起。「非有分別影像，亦非無分別影像」，「止觀雙運」的境界，既不是「有分別影像所緣境事」，又不是攀緣「無分別影像所緣境事」，「而屬於事邊際」，而是屬於「事邊際所緣境事」，「即佛教人所應知事本質之同分影像」（與本質相似故），即是釋迦佛教人「所應該知的宇宙本質」的「同分影像」（所應知事本質之同分影像），也就是真如的

影像，只是與本質相似的影像。「止觀雙運」是練習觀想真如的影像。「若以止觀雙運為用」，如果在第七地，便已經是「止觀雙運」，不過還要加行。若到第八地，「止觀雙運」便無功用住，恒時出現，「進而所作成辦」，那時就進入「所作成辦所緣境事」，就可以有神通。六種神通就是在「所作成辦所緣境事」裏出現，「是則止觀所顯現之功德矣」，佛教的神通不是用來自利，是用來利他，用來說法的。用神通來觀察所教化的對象，他的阿賴耶識的種子究竟是善的多還是惡的多？我執多些抑或法執多些？據此才決定用甚麼方法為他人說法，那是在定中為人說法，故教化亦是在定裏面做的。如佛常在定中，常在定中並不是無所事事，定中也可以說法的，這就是「所作成辦」的境，需要達到七地以上才可以所作成辦。

「此三類境（有分別、無分別、事邊際）分成三道」，「這三類境」是「有分別」影像、「無分別」影像、「事邊際」的同分影像，是與本質相似的同分影像。觀這三類境而「成三種道」。「準之而行」，依著這樣去做，「為瑜伽行」，就稱為「瑜伽行」。「瑜伽義謂相應，即與教、理、果均相應也」，即與經

教相應，依教而理解，依教而修行，證入真理，獲得成果，這就是「瑜伽」。由「九住心」入「等持」，「等持」入初禪，然後二禪、三禪、四禪，到四禪的時候就可證真如。由凡夫位進至聖者位，如八賢聖，就是僧寶。八賢聖所說的法與佛的說法是無異的。如果得預流果，也就參與佛的一類，入如來家，就好像如來一樣，因為如來證得真如，預流果的聖者也證得真如，不過預流果還未有「所作成辦」的證得，而佛就有證得。因此，我們最初依教理去修行入定的都是修行瑜伽。

丙二　明定中對治（分四）　丁一　明二障、丁二　頌明修三相、丁三　論釋修三相、丁四　解修三相

丁一　明二障

【解】復次，由對治障蔽生長善法故，四靜慮分為止觀二行。頌曰：「粗重障、見障，應知二種定，能為此對治，作長善方便」。障分二類：一、粗重障，即心相續中種種煩惱，所謂五蓋者是。

二、見障，即因境相所起諸惑。為對治前障故修止，對治後障故修觀。

【述】「復次，由對治障蔽生長善法故，四靜慮分為止觀二行」，四靜慮分做兩種修行，一種稱作「止」，一種稱作「觀」，所以分為「止」和「觀」二行。頌文講述怎樣對治障蔽，「頌曰：粗重障、見障，應知二種定，能為此對治」，這是說「粗重障」和「見障」，是修兩種定，一種是「止」、一種是「觀」，是二障的對治，意即止觀能夠對治「粗重障」和「見障」。頌文是直譯的，與中文的語法不同，所以在揣摩的時候有些困難。這有甚麼效益呢？就是能夠「作長善方便」，因為對治那些障，就能夠增長善法的途徑、門徑。「方便」就是途徑或門徑的意思，即是透過禪定做方便，可以對治兩種障，使一切善法得到滋養增長。

接著討論兩種障：「障分二類」，障有兩種，「一、粗重障」，甚麼是粗重障？「即心相續中種種煩惱」，「心」是指意識，在意識中或阿賴耶識所攝藏的種子中，有各種的煩惱。心怎樣相續？因為心是前剎那滅後剎那生，生生滅滅地接續下去，不是一下子過去的，所以名為「心相續」。我們的生命是由「心

相續」和「根相續」所組成，「心相續」就是受、想、行、識四蘊，「根相續」就是色蘊，加起來就是五蘊。「相續」即是我們的生命。講「相續」即是無我，不講「相續」就是常見。佛教反對常見，因此將生命體稱為「相續」。生命體是五蘊的組合，包括色法和心法。這裏所講的是心法的「相續」。為甚麼不講整個生命體？色法是沒有煩惱的，譬如手腳是色法，手腳是沒有煩惱的，但心識會感受到有痛楚，心中會有種種煩惱。唯識宗說根本煩惱起碼有六種，隨煩惱有二十種，它又再分開三大類：即十小、中二、大八，大家可以參考唯識典籍或《唯識三十頌》的解釋。煩惱有很多種，但以「蓋」來說，就只有五種蓋，「所謂五蓋者是」，以「蓋」來說，就只有五種，即貪蓋、嗔蓋、昏沉睡眠蓋、掉舉惡作蓋和疑蓋，這些都會影響入定。「蓋」是「遮蓋」的意思，防礙心的清明狀況，使人無堪能去修定、去修止觀，所以要除障蓋。障蓋有兩種：一種是粗重蓋，使到你不能夠修止。這裏第一節是明粗重障。

第二節是講述第二種障，即「見障」。「見」即是智慧，是所知障的一部分。「即因境相所起諸惑」，即

是對境不能如實地認知而起煩惱。譬如阿賴耶識的「見分」本來是無我的，但末那識執它為實我，這便影響所知境而引起「見障」。「見」有許多種，如薩迦耶見（我見）、邊見、邪見、見取見，戒禁取見等。

第三節是講述兩種障的止觀關係。「為對治前障故修止」，二種定的修習能對治二障，為對治前障（粗重障）故修止，「對治後障故修觀」，對治後障（見障）故修觀。

【解】去此二障，止觀雙運，即為真實之定，成辦所作，而為增長清淨善法之方便也。

【述】能夠對治二障有甚麼作用？「去此二障，止觀雙運」，除去這兩種障，就得到「止觀雙運」，「即為真實之定」，即是真實的定。一向修定，或修觀，目的就是要入四禪，在四禪中「止觀雙運」，這時候就是真正的定。去障才能夠真正的入定，去不了障，所修的定就不是真正的定，只是加行定，不是正定。「成辦所作」是圓滿成佛解脫的目標之意，這是最終的目的，「而為增長清淨善法之方便也」，「方便」即是「入門」的意思，怎樣有途徑以增長善法？修「奢摩他」的「止」去對治「粗重障」，修「毗

缽舍那」的「觀」去對治「見障」，於是就能夠正式入到「止觀雙運」的定，最後達到所作成辦及成佛的目標，是為增長清淨善法的方便。

丁二　頌明修三相（分二）　戊一　總標、戊二　別釋

戊一　總標

【論】云何令方便法得善清淨耶？頌曰：

【頌】此清淨應知，謂修三種相，寂止、策舉、捨，隨次第應知。（頌卅一）

【述】「云何令方便法得善清淨耶」？怎樣才有方便的途徑可以入定的時候能夠達到清淨的定、善的定？接下來是講方法。這一節最重要，前文教你修行的時候，所講的都是定前的事和四禪的特徵。那四禪是怎樣修呢？這一節就是專講這一點，指出在四禪中應怎樣做，會遇到甚麼問題，解決這些問題

的方法及怎樣得到定中的善清淨。

「此清淨應知」，修定達到善清淨的境界的時候，應該知道怎樣保持善淨狀態的方法，「謂修三種相」，這個「相」字本來解作「相狀」，但這裏是指達到三種相狀的修學方法。那三種？「寂止、策舉、捨」，第一是「寂止相」，有些修行的方法是達到寂止的相。第二是「策舉相」，有些修行方法是達到策舉心的相。第三種是「捨相」，「捨相」是不掉舉、不昏沉、心如止水、心平等性及心正直性，觀甚麼都能夠觀得到，能夠止在某一種境裏，處於完全心不傾動的境界，這就是「捨」。沒有別的方法可以達到「捨」，如果勉強要達到的話，就要修前面所講的方法，即「寂止相」和「策舉相」，這樣繼續修下去，漸漸地就是「捨相」。「隨次第應知」是指隨著定中不同問題的出現，便用三種相次第去修，作相應的對治。下文會次第去解釋三相和達到三相的方法。

戊二　別釋

【頌】若心沉、恐沒，於妙事起緣。若掉、恐舉生，厭背令除滅。（頌卅二）

【述】「若心沉、恐沒，於妙事起緣」，這就是修「策舉」的相，這首頌不是從三種相中的第一種「寂止相」開始講，而是先說「策舉相」，把次序倒過來說是有其原因的。如前說修止有三種方法，一種是「一向修止」，第二種是「一向修觀」，第三是「止觀雙運」。修習時當心起散亂昏沉，或者恐懼它快要昏沉的時候，就要思想一些妙事去刺激，使心策舉，鞭策它振奮起來，不要懨懨欲睡，不要昏沉。「若心沉、恐沒」可以理解作「若心沉沒」或「恐心沉沒」。這兩種情況，一種是心已起昏沉，一種是尚未昏沉，只是快要昏沉。這種情況自己會知道的，假如不知就沒有辦法進行修習，知道就趕快去睡覺還好，免得在定中睡著浪費時間，還會對身體有害。當未起昏沉或者將要起昏沉的時候，就要策舉自己的心，想些妙事。甚麼是「妙事」？譬如想現在修止，這是八正道中的正念，正定皆是道諦，

道諦將來會得到滅諦的果，於是就會很興奮，覺得這樣修下去就會得到正果，可以除煩惱，可以見性成佛。這樣就可以策勵定者的心，就會振奮起來，不會昏沉下去，這是修定和對治昏沉的不二法門。如果有精力去修的話，可以用這個方法，但如果真是太疲倦的話，策舉都不管用，這時就需要休息。「倦來則眠，飢來則食」，禪宗是這樣教我們的，禪宗說這樣就會成佛，但禪宗後來也顯得矛盾。六祖反對人修止觀，後來五家宗風裏又說要修止觀，如默照禪，看話頭等。所以我越看禪宗越覺得不行。如果不讀經教而去修看話頭，恐怕一百個人中沒有一個人能夠修得到。自己本身沒有知識怎樣能夠修得到？六祖因有前世修定的積習，於是一觸即發，能夠頓悟。如果學佛人完全不懂得修行，只是初初接觸經教那怎樣去修？如果完全沒有接觸過，沒有方法可依循，只是看話頭或參話頭，那便一無是處，除非以前曾經學習過。後來曹洞宗的「五位君臣」，腦中的觀念完全僵化，我覺得是要不得的。後期的禪宗是不行的，照我看應要返回原來印度的修法才可以。不過這是我個人的感受，千萬不要因為我的評論而影響你的思想。「於妙事起緣」即是刺激思想，策舉自心，於是就不會昏沉。

下半頌是解釋第一種「寂止相」。「若掉、恐舉生」，即是「若掉舉生」或「恐掉舉生」的意思。單看頌文而不看下面的解釋是很難理解，佛典就有這一個特點，因為往往要用三言兩語去總括很多的道理。要讀長句才能理解，但頌文能夠幫助我們憶持長句的義理。頌文中「掉舉」就是心裏想到很多事物，有很多所緣境，不能夠集中起來。因為修「止」的時候只有一個所緣境，集中在一點，呼就知道呼；吸就知道是吸，但呼的時候卻想到別的，例如氧氣是怎樣吸入我們的細胞裏面？怎樣混入到我們的心臟裏面？怎樣運行全身提供氧分等？這就是掉舉。因為止是不需要這麼多的境，只有一個境而已。當修「無分別影像」而變成「有分別影像」的時候，這就稱作「掉舉」。當起掉舉或知道快要起掉舉的時候，那就要「厭背令除滅」，討厭這些想法，討厭掉舉，說這樣會防礙修止觀，於是就會背棄它，不要它，除滅它，使到掉舉現象消失就是「令除滅」。怎樣才會消失？就是「厭背」它。所以「厭背」是方法，「令除滅」才是現象，於是習定者的心就能寂止。「起妙事」是方法，得到「策舉」是現象。這裏沒有講述策舉的相，只講方法。這裏前半頌是講述「策舉相」，後半頌是講述「寂止相」。

【頌】遠離於沉、掉，其心住於捨。無功任運流，恒修三種相。（頌卅三）

定者修三相，不獨偏修一，為遮沉等失，復為淨其心。（頌卅四）

【述】「遠離於沉、掉，其心住於捨」，如果能夠運用前面的兩種方法，即「策舉」方法和「寂止」方法，心就會慢慢集中而遠離掉舉與昏沉的干擾，住於「捨」的狀態。「捨」的狀態就是心平等正直，正正確確地緣境，不起分別，不需要加功修行，「無功任運流」，任運自然，心好像水流一樣自然地前浪後浪相續。現在流行所謂的「意識流」，即是說意識好像流水一樣，前念後念平等相續下去。「任運」是不需要力量去強逼又能夠止於觀處，這就是處於「捨」的狀態。「恒修三種相」，時常需要修前面的「寂止相」、「策舉相」和「捨相」，就能夠達到正定。

這三種相只修一種或兩種可以不可以呢？是不是一定要全部修？「定者修三相，不獨偏修一」，前面的「寂止相」、「策舉相」和「捨相」，這三種相不能夠只修一種。「為遮沉等失」，因為若要遮止昏沉的時候，則需要修「策舉相」，若要遮止掉舉的時候，則要修「寂止相」。所以不能只修一樣，要兩樣

一起去修。「復為淨其心」，使到心達到「捨」的清淨的境界。修定須達到「捨相」，這是修定的目標和宗旨，但修止的過程中會有偏差，要對治偏差，便用「寂止相」去對治「掉舉」的偏差；或用「策舉相」去對治「昏沉」的偏差，使到完全沒有偏差的時候，就可以集中去修奢摩他、毗缽舍那的「捨相」。那些「捨相」，可能會在十秒鐘後又再出現偏差，會兩邊搖擺，在兩邊擺的過程當中，自己一定要知道當它擺去那一個方向的時候，就修那一種方法去對治。用「寂止相」去對治「掉舉」的偏差；用「策舉相」去對治「昏沉」的偏差。這樣經常地修習，偏差的機會就會減少，漸漸集中於「捨」的狀態，等到完全集中起來的時候，就是止觀雙運的「任運住」，就不會有偏差出現，這樣就達到成功。所以第四頌說不可以只修一種方法。相雖說有三，但實際上只修兩種，因為「捨相」是不用修的。沒有偏差就是正，正定就是「捨」。

丁三　論釋修三相

【論】釋曰：為答前問，求淨定者修三種相。云何為三？謂止、舉、捨。復云何修？隨次第應知。隨其惑障生起之時，應次修習。在於何時？復修何相？且辯策舉相。若心沉、恐沒，定者修三相，如下當知。若心沉沒，可修策舉相。何者是耶？於妙事起緣，令心喜為相。

【述】「為答前問」，前問是「云何令方便法得善清淨耶」？這裏作答。「求淨定者修三種相。云何為三」，是那三種相呢？「謂止、舉、捨」，就是「止相」、「舉相」和「捨相」。「止」即是「寂止」，「舉」即是「策舉」，「捨」就是「捨」。「復云何修」？「云何」是「如何」的意思，怎樣去修三相？「隨次第應知」，隨著下面的次序解釋令我們明白，「隨其惑障生起之時應次修習」，隨著那一類惑障出現就用那一種對應方法去修，即是說掉舉出現就應這樣修；昏沉出現就應這樣修。又再提問：「在於何時？復修何相？」在那一種情況之下修那一種相？「且辯策舉相」，這裏並不立即解答，先講述修「策舉相」

的方法。先講述「策舉相」，「若心沉、恐沒」，如果修定之心出現昏沉，或者恐怕它快要昏沉的時候，「定者修三相，如下當知」，修定者修三種相中的一種，這是應該知道的。「若心沉沒可修策舉相」，前面的「三相如下當知」這一句是多餘的，不過是世親菩薩講的，多了也只好照樣解釋，就是說如果心沉沒就只修「策舉相」就已足夠。「何者是耶」？是那一種「策舉相」，怎樣修的？「於妙事起緣」，攀緣開心的事物，「令心喜為相」，使昏沉的心再次高興歡喜起來。譬如看電視看得睏，忽然間有刺激的畫面或情節，又會令我們張大眼睛，心被吸引住。歡喜心的生起就是對感興趣的境事覺得吸引，這樣便不會昏沉。

【論】又寂止相者，若心掉舉，或恐掉舉，應修寂處。此云何修？厭背令除滅。於所緣境極生厭惡，於自內心令過止息。

【述】「又寂止相者，若心掉舉，或恐掉舉，應修寂處」，「寂止相」怎樣修？若心出現掉舉，或者恐怕快要出現掉舉，應該在那個地方使到它寂止下來。「寂止」就是「寂止相」，「應修寂處」，即應修「寂

止相」的意思。「此云何修」，怎樣修呢？「厭背令除滅」，須對掉舉的心識覺得討厭，覺得它是違背修止觀的目標，應該要除去掉舉的心。「於所緣境極生厭惡」，很憎恨厭惡那些掉舉的相。「於自內心令過止息」，在內心知道這是過失，知道這是應該平息的。

【論】捨相者，謂離沉、掉。於何心中謂心住捨？此捨相者，即是無功任運流，恒修三種相。

【述】「捨相者，謂離沉、掉」，甚麼是「捨相」呢？就是離開昏沉，離開掉舉，所以「捨相」不是另外一種東西，沒有掉舉，沒有昏沉就是「捨相」。「於何心中謂心住捨」？處於甚麼心理狀態才稱為「心住於捨」？「此捨相者，即是無功任運流，恆修三種相」，「流」即是前念後念相續而起，恆常修三種相使心達到無功用任運而流轉，這樣就是「捨相」。這即是說「捨」不是修得來的。那麼怎樣達到「捨」？修三種相就是「捨」。

【論】如是次第修三相時，諸習定者得清淨相。又奢摩他等，即是定者於此三相不獨修一。何以故？為遮沉等失，復為淨其心。若但修止，內心沉沒，既沉沒時，便應策舉。若因策舉，心掉散

者，觀不淨境，令生厭離。於此捨相正修習時，名為正定，能盡有漏，由此遂令心極清淨。應知此中，皆是隨順正經文句，如理應思。

【述】「如是次第修三相時」，接著依次序去修三相，於是「諸習定者得清淨相」。修止觀的時候，以捨相為最終目標，並配合兩種手段：一種是「策舉」；一種是「寂止」。這樣心就能慢慢達到「捨」的清淨相出現。「又奢摩他等（「等」字包括毗缽舍那），即是定者」，我們修「奢摩他」、「毗缽舍那」等次第即是定的意思，是「於此三相，不獨修一」，不能夠只修止、舉、捨三相中的一種，「何以故」？為什麼不能夠單獨修一種？「為遮沉等失，復為淨其心」，因為遮止昏沉、掉舉等的過失，所以要清淨自心使達到「捨」的境界。「若但修止」，當我們只「一向修止」的時候，「但」即是「只」的意思，之前說修止觀有三種方法，一種是「一向修止」，第二是「一向修觀」，而第三是「止觀雙運」，同時修「奢摩他」和「毗缽舍那」。這裏是指第一種，當我們「一向修止」的時候，「內心沉沒」，內心出現昏沉的現象。「既沉沒時」，一旦發現昏沉的時候，「便應策舉」，就應該振奮自心。「若因策舉，心

掉散者，觀不淨境，令生厭離」，這是指第二種「一向修觀」的時候，容易導致策舉過度，便會起掉舉、散亂，這時便要修另一種方法來對治。「觀不淨境」，要修不淨觀，「令生厭離」，覺得還是不要再想與定無關的境象，這樣就是修「寂止相」。因此只修一種相是不行的，要修兩種。當我們修「寂止相」太多的時候，就會慢慢地昏沉，昏沉的時候就要修「策舉相」，策舉過多又返過來會掉舉，此時便要再修「寂止相」，寂止稍長時又會昏沉，昏沉又須再修「策舉相」，這樣重複間歇地用兩種方法，使到心寂止在「捨」的狀態裏。這裏世親菩薩講得不很清楚，因此再補足一下他所想要表達的意思。「於此捨相正修習時，名為正定」，這樣反覆來回修習「寂止相」和「策舉相」，定中得到「捨相」，就稱作正定，是在「捨相」的正定中。這個正定有它的作用，「能盡有漏」，可以清除有漏的煩惱。「由此遂令心極清淨」，令心達到清淨的境界。「應知此中，皆是隨順正經文句」，隨順甚麼呢，即是依正經文句來講解，這裏所講的只是《解深密經・分別瑜伽品》的部分，我們只是隨順它，取一點來講說而已。如果按正式的經文裏面的講法，是「如理當知」，以上的方法是隨順經中文句而講，若要真正

依道理思考研習的話，還要參看其它佛典所講述修止觀的方法。

丁四　解修三相

【解】此淨方便，復有三相。止觀之行，由加行等持而起，亦由不失等持而相續，其間保任消息，全在能修三相。

【述】「此淨方便」，使到定能夠寂靜、清淨的方法，「復有三相」，清淨定的入門工夫有三種相。「止觀之行，由加行等持而起」，「加行等持」即是修「九住心」。止觀的修習，須由修九住心而起。「亦由不失等持而相續」，「等持」就是定，定心能夠前念後念相續而存在。「其間保任消息，全在能修三相」，由加行修到定裏面，前念後念等持不失定的狀態，有甚麼方法可以保存？「保任」即是保存、任持狀態。「消息」即是「內容」，指不容易知悉的內容，須有人透露才能了解。現在是讓大家知道修保任的

心，而怎樣得到定的保任是有方法的，這稱為「消息」。禪宗頓悟之後，如果不保任的話，頓悟之後又會迷失，故要保存它、任持它。保任這個頓悟的境界，或者使心常處於悟的境界。保任是功夫，方便也是功夫。怎樣去保持我們的心使常在淨定之中？保任的內容「全在能修三相」，能夠修三相就能夠保任，使定能夠等持下去。

【解】一、由心偏修止故，於境暗昧，謂之沉沒，此時宜修策舉相，令心起緣妙事，如觀滅道諦法，此乃變易境界之法。或本以無分別影像為境者，易以有分別影像亦得。

【述】第一、「由心偏修止故」，由於以前「一向修止」，「於境暗昧，謂之沉沒」，漸漸地境就變得暗昧或不清楚。「此時宜修策舉相，令心起緣妙事」，這時適宜觀一些快樂的事、開心的事。「如觀滅道諦法」，四諦法有苦集滅道，苦集是有漏的世間因果，滅道是無漏的出世間因果。觀出世間因果，如四諦法之滅諦和道諦。修定就是道諦，想像禪定的功德，修道諦的功德等。「此乃變易境界之法」，這是改變所修的境，譬如定中的境沉沒時，就使到它不沉沒，「或本以無分別影像為境者，易以有分別

影像亦得」，「一向修止」的境是「無分別影像」，但漸漸修下去便會沉沒，於是就再修「有分別影像」，想一些別的事，不一定是快樂的事，思想一些道理也可以，如怎樣才可以破除煩惱等的思考。這些「有分別影像」的修法可以策勵自心，離開昏沉。這一段很重要，大家應該懂得如何應用，所謂學以致用。修止的時候一定會遇到困難，心一定會有暗昧的時候，如果沒有的話，那就是已成佛的覺者境界。有暗昧的時候怎麼辦？那就要策勵自心，由「無分別影像」轉為「有分別影像」。

【解】二、若心高舉，則應修厭背相，使心沉靜，如觀苦集諦法。或本以有分別影像為境者，易以無分別影像亦得。

【述】第二、「若心高舉」，若一向修觀生起高舉心，出現掉舉的狀況，「則應修厭背相」，便應修厭背相，討厭那高舉心，「使心沉靜」，令心又再平靜下來，「如觀苦集諦法」。譬如修的時候想到別的事情：如將來會有怎樣的成就，事業方面會昇級發財，又有名譽地位等，便應想這些都是苦諦而已，不要歡喜，要使心厭惡那些境，不再想下去，不再掉舉，那些高舉相就會沉下來。「或本以有分別影像為境

者，易以無分別影像亦得」，這是由「有分別影像」再轉修「無分別影像」。

【解】三、若心不沉不掉，即不應用意，但可無功用任運現行，此即是捨。心相清淨，乃為正定。此三相能遮遣沉等過患，使蓋障不起以成其淨，故止觀成就，隨應修之，未可偏廢。但如人飲水，冷暖自知，唯用功者始克知其實在耳。

【述】第三、「若心不沉不掉」，如果心不會沉沒，又不會掉舉，「即不應用意」，就不需要用心，「但可無功用任運現行，此即是捨」，不需要加功修行亦可以達到「捨」。「心相清淨，乃為正定」，達到「捨」的時候，「心相」就得到清淨，那是善清淨，這樣就稱為「正定」。若未達到「捨」，則未算得正定。上面所講述的「三相」：即「寂止相」、「策舉相」和「捨相」，「能遮遣沉等過患」，能夠遮遣昏沉、掉舉等過患。「使蓋障不起以成其淨」，使到那些貪、嗔、掉舉、昏沉、疑等蓋障不會生起，達到善清淨的定境。「故止觀成就，隨應修之，未可偏廢」，三種相在止觀的過程當中，隨著甚麼現象出現，就要修甚麼相去對治，單修一相是不行的。「但如人飲水，冷暖自知」，這裏講不盡那麼多的現象，自己修

定的時候就要考量，要用甚麼方法去對治才對呢？這就要冷暖自知，自己應該懂得的。「唯用功者始克知其實在耳」，只有透過禪定功夫的實習，才知道要用那一種方法去修。

丙三　明清淨勝益

【頌】出離并愛樂，正住、有堪能，此障惑皆除，定者心清淨。（頌卅五）

【述】「出離幷愛樂，正住、有堪能」，這是說修定的殊勝效益。第一種效益是出離煩惱，第二能夠產生愛樂，第三效益是正住於定，第四效益是有堪能去修觀。「此障惑皆除」，修止觀的時候能夠把所有的障惑消除，「定者心清淨」，修定的人達至內心清淨的境界，便能得到四種效益：出離效益、愛樂效益、正住效益和堪能效益。

【論】釋曰：此明清淨之益，依《去塵經》說：「佛告諸苾芻，若人欲求內心淨時，有惑障現前，

不能除滅，欲斷除者，先於不善業道，勿造大過，息罪惡見，而求出家，希求出離。」

【述】「此明清淨之益」，得到心清淨的定，這即是捨相，達到捨相的時候，心得到清淨就會有四種效益。這段論文是解頌文中第一種的「出離效益」。「依《去塵經》說」，依照《去塵經》說，「佛告諸苾芻，若人欲求內心淨時，有惑障現前，不能除滅，欲斷除者」，佛告比丘們，若欲求內心清淨安定，而有惑障出現的時候，如果未能夠消除它或對治它，「先於不善業道，勿造大過」，首先要對那些不善的業道，不犯太大的過失。《十善業道經》教授修善道的十種方法：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口、不貪、不嗔、不邪見。十種「不善業道」則與「十善業道」相反。前面的七種，既是「業」，也是「道」。譬如說殺生，殺生是惡意的行為，殺生的時候是有個途徑去造業，「道」即是我們行走的那條路，是「行」的意思，所以它既是「道」，也是「業」，所以名為「業道」。「業」是行為，「道」是途徑。後面的三種是「道」而非「業」，只是心在活動。貪不是業，但你行走的時候心裏起活動，所以它是道。嗔也是一樣，我嗔只是我心裏面憤怒的狀況，並未出現殺生的行為，

由於沒有傷害他人，所以嗔不是業，是心所履行，只是心在活動而已。邪見也是一樣，我有不正見是個人自己的事，沒有影響到別人，但如果我教人邪見那就不好。這個「行」為既是「業」，又是「道」。於是有些是大過失，有些是小過失。如果我們未達到清淨境界，就不要做大過失，只做小過失。所以未到完全消除所有惑障的時候，或者想消除惑障之前，應該在不善業道處不做大過，但少許的過失是可以容許的。因為我們不是聖人，即使初地的菩薩都會有過，二地菩薩的持戒波羅蜜多圓滿才會無過失。「人非聖賢，孰能無過」，少許的過失是一定會有的。孔子也說「聖人有過」，聖人都會有過失。「古之君子，其過也，如日月之於蝕，民皆見之」，古代的君子有少許過失，好像日蝕與月蝕一樣，人人都知道。「某也幸，苟有過，人必知之」，孔子說我也是幸運的，如果我做錯事，每個人都會知道，但有些人做錯事卻儘想遮掩，這就不太好。「過也，人皆見之，及其更也，人皆仰之」，及至我改過之後，我會很開心，因為人人都知道。可見過失一定會有，重要的是知過能改。孔子又說「五十以學易，可以無大過矣」。到五十歲時才學《易經》，學易之後可以無大過失，意指大過減少，但暗示小過仍是有

的。未到五十學易會有大過，五十之後就較好。

為甚麼我們修止觀只希望不要有大過，小過不妨呢？因為這樣之後，就「息罪惡見」，把一切惡見平息。「而求出家」，所以這種說法是給出家人學的。當我們還未能夠把定修好，未能夠降伏那些障的時候，出家會減少大過。因為出家後去化緣就不需要殺牛宰羊，人們給你甚麼就吃甚麼，不用你去殺生，所以即使有過失也只是小過。在家人如果是持素的也會減少些過失。如果身雖在家，而心實出家，這樣就好。「希求出離」，希望能出離過失，驅除一切煩惱，少做惡事，持續修定，最終達到捨的境界，就可以出離。這一段講得不大清楚，突然講到與定無關的事，未到定的境界，有障在面前的時候，不能夠除滅但又想除滅的時候要怎樣做，要做的話就是要少做些惡事，那就要出家，這樣就希望得到出離。但只是希求出離還未達到真正的出離，其實還要加上修定的功夫，如果繼續修下去，到達「捨」的境界，就可以出離，就是差這一點沒有講及。讀的時候知道要加些修定功夫才可以得到「清淨之益」，否則就只能是希求出離，而達不到出離效益。

【論】若處中煩惱，欲、瞋、害意，起惡尋思，障勝愛樂，能除此障說愛樂言。若有微細眷屬尋思、世間尋思、不死尋思，障其正住，對治此故，說正住言。若有功用方入定者，此定即非堪任之性。若能除此，顯有堪任，能除於惑，說堪能言。此顯淨定之人得四種勝益。

【述】第二種是「愛樂效益」。「若處中煩惱」，若你處於煩惱之中，「欲、瞋、害意，起惡尋思，障勝愛樂」，就會起欲貪、瞋、害之心，和起不善的尋思，那便障礙殊勝愛樂的清淨境界。「能除此障說愛樂言」，修止觀到達捨的境界，把這種障除掉，就稱作「愛樂」。即是說當我們未到真正入定的時候，會喜愛煩惱，會有貪、瞋、痴的心起，由於不善的惡尋思，而達不到「愛樂」的境界。反之，如果能入得正定，達到「捨」的境界，就可以達到「愛樂」的境界。「愛樂境界」就是沒有那些貪、瞋、痴等的尋思。

第三種是「正住效益」。「若有微細眷屬尋思」，是指微細的尋思，如在定裏想起家眷、父母、兄弟等；「世間尋思」，又想起世間的事，譬如今年會否加薪等。又想些「不死尋思」，好像秦始皇派童男童女

去求不死藥等，這樣就會「障其正住」，正住就是定，障正住就不能夠常住在正定裏面。「對治此故」，為對治這種不能夠正住的障礙，「說正住言」，即是說須修三種相：「策舉相」、「寂止相」和「捨相」，令精神集中在「寂」的境界，這就是正定。一入正定，這種「正住」就能產生。如修「寂止相」能對治種種的尋思，就不會胡思亂想，回復到「正住」的境界。

第四種是「有堪能效益」。「若有功用方入定者」，如果要加功修行才可以入到定的話，「此定即非堪任之性」，「堪任」即是有能力；「非堪任」即是沒有能力的意思。那麼所入的定就不能夠達到捨的境界，沒有能力去止觀雙運。「若能除此」，若果能夠除去非堪任性，「顯有堪任，能除於惑」，若果能夠有堪任的話，就能夠除去一切惑，「說堪能言」，就能達到堪能的效益。堪能即是能夠不需要加功修行都能夠入正定，能夠修「奢摩他」、「毗缽舍那」。「此顯淨定之人得四種勝益」，這首頌顯示能夠修得清淨正定的人，會得到四種殊勝的效益。

【解】又止觀清淨，則得四種勝益。四勝益者，一、出離諸惡，二、愛樂善法，三、知應住而正

安住，四、於諸所作而有堪能。堪能者，必無功用任運而轉，乃為得之。

【述】「又止觀清淨」，當我們修止觀達到「捨」的狀態，就會得到清淨的止觀境界。「則得四種勝益」，達到這個境界就會得到四種殊勝的效益。「頌曰：出離幷愛樂，正住、有堪能」，此頌顯示四種效益，「此障惑皆除」，所有的障完全消除之後，「定者心清淨」。修定者得到心清淨的境界。「四勝益者」，四種殊勝效益，「一、出離諸惡」，第一不會作惡，「二、愛樂善法」，第二使你喜歡善法，「三、知應住而正安住」，第三能夠知道怎樣去安住而能夠有堪任地入於安住，「四、於諸所作」，第四修止觀所應該做的，「而有堪能」，要有堪能的力量，「堪能者，必無功用任運而轉」，必定是無功用任運而轉，不需要加功修行而自然產生，「乃為得之」，這就是真正有堪能。如果要加功修行才能產生效益，就不算是有堪能。

乙六　得果門（分三）　丙一　頌明得果、丙二　論明得果、丙三　解明得果

【論】云何修定人果？

【述】第六門是「得果門」。這裏不是講修定人，而是講修定人的果。

丙一　頌明得果

【頌】於此定門中，所說正修習。俗定皆明了，亦知出世定。（頌卅六）

【述】頌言「於此定門中，所說正修習」，前文已經把「修定門」中的正修習方法講述完畢，然後是達到正修習所得到的果。「俗定皆明了」，即是能夠達到明確的、清明的世俗的定，這是第一方面的果。

「亦知出世定」，亦能達到明確的、清明的出世的定，這是第二方面的果。這裏有兩種果：一是世間的定果；一是出世間的定果。

丙二　論明得果

【論】此頌意顯修習奢摩他、毘缽舍那者，獲現果故。若人能依所說定相修習之時，得諸世間勝果圓滿及出世果，如前已說。

【述】「此頌意顯」，這首頌的意思是表示「修習奢摩他、毗缽舍那者」，即修止和修觀的人，「獲現果故」，獲得現在真實的果得的緣故。「若人能依所說定相修習之時」，若果有人依著前文所說的三種定相，即第一種的「寂止定相」、第二種的「策舉定相」、第三種的「捨定相」去修習的話，「得諸世間勝果圓滿」，便能得到世間殊勝的果，而且這種果是圓滿的。「及出世果」，又能得到殊勝的、圓滿的出世間果。「如前已說」，正如前述「依住勤修習」的一門時已經講及了修定的果，現在不需再詳細解

釋。

丙三　解明得果

【解】第六門得果，示所修行功不唐捐，任運寂定，而得現法樂住果也。若於世、出世定相，悉能明了，則果相亦隨應圓滿。世間定，由八等至逐漸離欲勝進，以為其果。如得初禪定，即離欲界欲；得二禪，則離禪尋伺；次第而上，如應隨知。出世定，親見四諦之理，以為其果。如大乘以定心為依，則入地見道，以至成滿佛法。苟依教授修學，功必不徒施也。

【述】呂澂先生解釋「第六門得果，示所修行功不唐捐」，「唐捐」是白費的意思，顯示修行的功勞是不會白費的。「任運寂定」是自然任運在寂靜的正定中的時候，「而得現法樂住果也」，便能得現實中住在修定的法裏面，獲得快樂的果，整個果就名為「現法樂住果」。「若於世、出世定相，悉能明了」，對世間定相若能明了，對出世間定相又能明了，「則果相亦隨應圓滿」，「明了」不是指「明白」的意

思，是指能「明明確確」地入定，定中境界是「明明了了」地獲得的意思。這並不是「知道」定的意思，而是正在「捨」的狀態中，世間定有世間定的捨：出世間定有出世間定的捨，產生一種殊勝的堪任功效，在定中是很清明的，這才稱作「明了」。譬如觀佛像，糢糢糊糊的，不得明了，真正明了是整個佛相在面前，甚至連毫毛也見得到，佛像的白毫是向右轉的，如果連這點也看得到，就是明了，如果看不到，那就是未明了。又如修空觀就清清楚楚知道一切是緣生無自性的，緣生無自性的道理是明明了了、清清楚楚地了解，這才稱為「明了」，而修定的境界就名為「圓滿」。這裏先引出修果圓滿，然後才正式解釋世間定果的圓滿，意指得到世間定的果。「世間定由八等至」，「八等至」即是四禪八定，「四禪」是初禪、二禪、三禪、四禪。「離生喜樂地」是初禪，「定生喜樂地」是二禪等等，然後又有四種無色界定：空無邊處、識無邊處、無所有處及非想非非想處。那些世間定是很清楚的，「逐漸離欲勝進」，怎樣逐漸離欲而勝進？「以為其果」，即得到世間果。「如得初禪定，即離欲界欲」，「欲界欲」即是欲界的煩惱，入到初禪，世間情欲的種子就會沉沒，不再出現，欲界煩惱便止息，這就是

世間果。「得二禪，則離禪尋伺」，再進而得入二禪，離開了禪定中一切的尋伺。初禪是「有尋有伺地」，二禪、三禪、四禪是「無尋無伺地」，如果不需要尋伺都可以入到定，這是世間果。次第而上，有喜有樂，但沒有情欲。三禪喜受會沉沒，只有樂受，這又是世間果。四禪的時候喜樂都沉沒，得到「捨念清淨」的境界，這亦是世間果，即是說世間每一種定都有果。這就是「次第而上」，一步一步地修上去，每一步的果都不同。「如應隨知」，依照所應知道的次序去了解和實踐就可以。「如應隨知」是應該知曉修定的次第，如第一種世間定是初禪，將會有甚麼果、第二禪有甚麼果、第三禪有甚麼果、第四種禪有甚麼果，以至四種無色定等等，這些定果都應該知道的。所以修至四無色界定的時候，最低的定是「空無邊處定」，那時色界煩惱與欲界煩惱都會沉沒，此定至少會得到這些果，不過無色界的煩惱潛能仍未去除，所以都是世間的。故此須了解四禪八定的各種得果的情況。

另外一種果是「出世定」，即出世間定。「親見四諦之理」，因為出世間定是修苦集滅道的四諦理，即是透過苦諦得證入苦諦真如，透過集諦證入集諦真如，透過滅諦證得滅諦真如，透過道諦證得道諦真

如。這是小乘經教中所說的得四諦之理。「親見四諦之理」之「理」字，是真如境界，即是證入四諦真如的境界。「以為其果」，由於能夠消毀煩惱潛能的緣故，所以是出世間果。「如大乘以定心為依」，如果是大乘，就以定心為依，「則入地見道」，依定心就能夠見道入地，即入初地、二地、三地、四地，乃至十地等。這裏呂澂先生把次序倒轉過來，應該是先「見道」後「入地」，他卻寫成了先「入地」後「見道」。「入地」是成為地上菩薩，見道時亦即是初地菩薩，然後是二地菩薩、三地菩薩、這樣修至十地後成佛。「以至成滿佛法」，直到佛法的修行完全成就圓滿。「苟依教授修學」，若能依這部論所提供的方法去修行學習，「功必不徒施也」，一定不會白費功夫的。

甲三　出六門名（分三）　乙一　頌結六門名、乙二　論釋六門名、乙三　解六門首末名義

乙一　頌結六門名

【論】問曰：如上所說，欲明何事？答曰：

【述】或有人問：前面講述了許多道理，究竟想要表明些甚麼呢？末頌作出回答。

【頌】顯意樂、依處，本依及正依，世間定圓滿，并了於出世。（頌卅七）

【述】一、「顯意樂」，顯示意樂門。二、「依處」，顯示依處門。三、「本依」，顯示本依門，「及」四、「正依」，是顯示正依門。五、「世間定圓滿」，顯示世間定的圓滿，「幷了於出世」，並且顯示出世間定圓滿。六門中缺了「修習」的第五門。前文已經提及到第一首頌缺了一門「得果門」，而最後的第三十七頌又欠了一門「修習門」，為甚麼會這樣？有兩個可能性，一是「前修未密，後出轉精」，最初開始寫作的時候，有所疏忽，不夠周密，後來才寫得精密些。二是可能版本有問題，因為過去流傳的是手抄本，難免有錯，以致前後不能相應。基於這種情況，我們後人就要作一些補足，使缺義得到完整的解釋。

乙二　論釋六門名

【論】釋曰：略說義周，為會前事，故說斯頌，如最初云：求脫者為顯意樂圓滿。積集者依處圓滿，此明有心修定必須依託積集資糧故。於住勤修習者，顯本依圓滿，如經中說：佛告諸苾芻：「汝等先當依定，能盡有漏，是我所說。若欲求出生死海者，離於正定，無別方便。」

【述】「略說義周，為會前事」，前面是簡略地把義理周遍地說明，現在則融會前面所講述的義理，「故說斯頌」，所以用此頌去總括。「如最初云」，好像第一首頌所說的「求脫者、積集」中「求脫者」這一個詞語，「為顯」修止觀的「意樂圓滿」。如果修習的目標是為求解脫，那麼意樂就會圓滿。「積集者依處圓滿」，首頌第一句的第二個詞語「積集」，是表示「依處圓滿」，如以經典為依就會圓滿。「此明有心修定必須依託積集資糧故」，如果有心去修習止觀，必須首先積集修定的資糧。「於住勤修習者，顯本依圓滿」，能於「九住心」精勤修習即是「本依圓滿」，顯示「本依」的九住心修習圓滿。「如經

中說」，此指《去塵經》。經中「佛告諸苾芻」，佛告訴比丘們說：「汝等先當依定，能盡有漏，是我所說」，出家衆應當首先依定修習，把一切「有漏」的煩惱消毀，這是佛所說須修定的原因。「若欲求出生死海者」，若有希求出離生死苦海的人，「離於正定，無別方便」，如果離開了修習禪定，就沒有其它的方法可達到目的，那只有修正定而已。

【論】得三圓滿者，顯正依圓滿，明師資承稟決定可依。有依修定人者，此顯修習圓滿。諸有智者如前所說，遠離放逸，正修行時，世間諸定悉皆圓滿，及出世間咸能證悟，顯得果圓滿。

【述】「得三圓滿者」，得到三種圓滿，即師資圓滿、所緣圓滿、作意圓滿，「顯正依圓滿」，得三圓滿是顯示「正依圓滿」。「明師資承稟決定可依」，便得到決定的師資可依，有所緣可依、修止觀時具圓滿的作意可依。「有依修定人者，此顯修習圓滿」，具此三種依靠的習定者，修習的時候就得到圓滿，由此顯示「修習圓滿」。在末頌中並沒有這一句的，是世親菩薩加上去，以補足無著菩薩的遺漏，且回應首頌所說的「有依修定人」的這一句話，是顯示止觀「修習圓滿」。「諸有智者」，是指那些有智

慧的人。「如前所說」，好像前文所介紹的。「遠離放逸，正修行時」，修行的時候不放逸，便能得到「世間諸定悉皆圓滿，及出世間（諸定）咸能證悟」的結果。「世間定圓滿，幷了於出世」，相對前文第一首頌，並沒有提及修定得果方面，只是在最後的第三十七首頌才有講及，於是「顯得果圓滿」是說「得果圓滿」，總合起來，一共是六種圓滿。第一首頌和第三十七首頌是互相回應的，但在回應的過程當中各別少了一個名目，因此，首尾兩首頌是互為補足的。

乙三　解六門首末名義

【解】六門釋義已竟。末頌出其名義，此頌與初頌六門相應，但缺少修習一門。上講六門教授，僅得其梗概而已，有如作畫，祇有輪廓鈎勒，至於如何填彩，則有待學者之研尋也。

【述】呂澂先生總結地說：「六門釋義已竟」，《六門教授習定論》已經解釋完畢。「末頌出其名義」，最後的第三十七首頌是論及六門的名稱。「此頌與初頌六門相應，但缺少修習一門」，最後這首頌與最初的一頌是互相對應的，但末頌卻缺少了「修習門」。「上講六門教授，僅得其梗概而已」，以上所講述的六門教授禪定的方法，只是把習禪的大概介紹給大家，「有如作畫」，好像繪畫一樣，「祇有輪廓鉤勒」，祇是鉤畫出輪廓而已，還沒有詳細的內容。譬如畫一個蘋果，只畫蘋果的外圍輪廓而未填色著彩，這就稱為「鉤勒」，在繪畫的技巧上名為「雙鉤法」。「至於如何填彩」，至於怎樣填些色彩上去，「則有待學者之研尋也」，那就需要修學者自身去探究才可以。《六門教授習定論》已講授圓滿。無著與世親菩薩已將他們的體驗教授給我們，但這些理論知識仍未真正生起作用，須要我們依著本論去修習，才有真實的效用。

附錄：禪修經驗談　羅德光、李潤生

羅德光先生：我學禪定其實已有許多年，不過，只是近十年間才認真地修行，為甚麼呢？我父親（羅時憲先生）生前經常修習禪定，而我則因為見到家父往生時的殊勝情景，覺得很是奇妙，然後才很用心地去修定。以前我學定的原因主要是身體不好，所以去學氣功。學氣功和佛教的止觀是兩回事，學氣功是希望得到氣用來醫病的，但我們現在學佛是希望明心見性，所以兩種方法的目標並不相同。起初我父親教我修定的時候，要我把以前學過的氣功完全放下，完全忘記掉，並從頭學起。方法是完全不要緊守著氣，而是要除除地把氣呼出。坐禪的時候只想著一樣東西，就是觀想佛像。以前我學氣功的時候，身體很快就得到氣，大約三個月的時間就可以做到，但是觀佛像就需要很長的時間。我觀佛像至今大約三至四年的時間，仍然不能夠觀得很清楚。我父親告訴我觀佛像有很殊勝的效果，你如果經常觀佛像，臨終時佛就會來接引你。家父往生的時候可能因為見到佛來，所以命我頂禮佛，然後他

很安詳地往生。他往生的時候有很多現象我很難在這裏詳細地講，不過最奇怪的就是他往生之後，家中的香氣維持一個星期而不散去。我曾經請教一些大德有關這種現象的原因，他們說這是佛與天人來接引才會這樣的。我聽後覺得很奇怪，亦很嚮往，希望將來我也能夠這樣地往生，所以我開始很努力去學習。我每天都修兩次禪定，每次大約坐四十五至六十分鐘。為甚麼要坐這麼長時間呢？因為我父親曾經告訴我：你如果要得到輕安，初學的人，沒有四十分鐘以上是沒有辦法得到輕安的。我初學的時候，別說是四十五分鐘，連即使十五分鐘也覺得很辛苦，但我仍繼續做下去，等到雙腳覺得很痛楚的時候，我就堅持再多坐一分鐘，由十分鐘開始每次都堅持多坐一分鐘，大約三，四個月之後，就可以坐半小時。但是半小時仍未有足夠力量起輕安，於是一直堅持下去，每次都多坐一分鐘。大約九個月之後，便開始能夠坐四十五分鐘，並且開始得到輕安觸。所謂輕安觸，就是身體內有一種很輕快的感覺，但時間不會維持很長，只是一會兒就過去了，想再觸摸亦觸摸不到的。這樣持之以恆地學習，到相當的時候，輕安就會來找你，就好像是好朋友一樣，很奇妙的。每天到打坐的時候，如果你躲懶

不打坐的話，它就會來找你，在你身上游竄，好像是在催促你去坐禪，接著打坐的時候你就很快會得到安祥的感覺。

以我的經驗，較多的情況是輕安出現在頭部。最初的時候，漸漸地就好像有一些氣在頭頂上，一會兒之後就沒有了。有時相隔一星期才來一次，漸漸地大約有半年的時間，就每日都有股氣在頭部，但只限於在頭部。結果有一次，那股氣聚集得多的時候，那形狀就好像駕電單車的人所戴的頭盔一樣，那些氣把整個頭籠罩著，那一次我覺得頭部很舒服，忽然間，那些氣驟然由頂直沖而下，佈滿全身，這樣就全身都覺得輕安，全身都覺得很舒服。這種情況也不是持續很久，大約一刻鐘就消失，也不是每天都有的。這樣每隔幾天就會經驗一次，幾個月之後就能夠每日都有輕安充滿全身，就覺得很舒服。當輕安充滿的時候，那便是初禪的境界。

當輕安到來的時候，會有許多奇怪的感覺，千萬不要恐慌，有時會覺得自己少了一些東西，有時是沒有了頭，有時是沒有了手，又或者只剩下半邊身，這些完全是幻覺來的。我自己也經驗過許多幻覺，但不要被這些幻覺嚇著。有時那些幻覺是很有趣的，會覺得身體有不同的顏色。有時候上邊是黑色，而下邊是白色，諸如此類的種種奇怪的事。再過一段時間後，全身都充滿了輕安的時候，就沒有這些幻象了，只覺得全身充滿輕安的時候，人也感得有種物體充滿了身體，而且由身體伸出，大約有一至兩吋左右，那種感覺就好像佛像發出那些光芒一樣，其實是我身內佈滿著那些氣。當那些氣剛剛離開身體一至兩吋時，感覺上非常安樂。到那個時候，我就會很喜歡這種境界，內心就有一種執著。後來我請教一些大德，他們告訴我千萬不要執著這種境界，如果再執著的話，就不會有進步。很多時候我會請教李潤生先生該怎樣做。很多謝李先生時常指點我，叫我不要執著，這些所謂初禪、輕安等等，完全都是緣生的。你要明白緣生的道理，只要努力修學下去，便會不斷有進步。若果你貪著，只會繼續停留在那裏，不會有進境。所以我得到輕安之後，仍然很努力，希望獲得更進一步的體驗。

我現在偶爾會進入一次二禪，不是每次都能得到。某一天精神充足的時候，就可以達到二禪。怎樣是二禪的境界？比較初禪，那種輕安會更充滿，有特別強烈的感覺。即使定中聽到外面的聲音很嘈吵，內心仍覺得很恬靜，但又不是完全在沒有意識的境界，只是覺得外面的聲音很大，不過被一些東西隔阻住，因此沒有影響內心的寧靜。那種境界當然是很好的，很安祥，但不是每一次都可以做得到，只是偶然有一次。進入二禪的時候，我便很執著這境界，不願意出定，有時候更一坐就是兩至三個小時。我自己也警覺到這個毛病，但始終去除不了這種執著，這其實是很不好的。所以當我發現自己達到了這樣一個境界，又不願意出定的時候，我自己會盡量提醒自己，不要再貪執了。能夠達到這個境界是很不錯的，各位可以嘗試一下，相信如果各位也達到這個境界的話，我想各位也會好像我一樣捨不得出離的。謝謝各位！

李潤生先生：謝謝德光兄很清楚地講述修禪的經驗，同時告誡我們不要執著。有兩點我稍作補充：第一就是修禪達至有輕安出現的時候，跟著會有很多古怪或不正常的現象，如感覺沒有了頭，沒有了腳，甚至靈魂走了出來等。遇到這種情形，是有方法對治。可用一些厭背的方法，透過厭背那些不真實的現象，或觀這些現象是虛幻不實，這樣你就不會恐慌。所以前人說，未讀過佛經的不應該修禪定。讀過佛經後，明白道理，你在定中就不會吃驚，且知道它是如幻如化，是心中的幻像，接著觀它是空的，對它厭背，不執著它，那些奇異現象自然就會消失。譬如定中覺得有隻老虎咬你，但你知道這隻老虎是不真實的，你自然就不會驚怕。你越是修得次數多，加上修的時間長，這些禪病就越常會出現，所以你要懂得運用甚麼方法去對治。

我退休後去了加拿大才有空寫書，下午才修禪。最好能像德光兄那樣地去修，因為修禪應該修較長的時間，如起碼四十五分鐘。剛才德光兄沒有提到還有一點，如果你是晚上修的，那就最好每次都是晚

上修，不要今天早上六時半修，而明天則是下午三時修，改天又七時半再修等，這樣做法就不適當，一定要固定時間去做。正如剛才德光兄所說的，每到那個時候，就有股力量自然會來找你的，而輕安亦較容易生起。因此，習慣七點鐘修禪的，上午七點鐘就應該起修，在那段時間修就容易有效果。如果時間不定的話，那就困難得多。大家亦可做一些簡單的瑜伽招式，使到身體血液運行，然後再坐禪就會好些，沒有那麼容易昏沉。