

## 六門教授習定論

無著菩薩本 世親菩薩釋  
三藏法師義淨奉 制譯

今欲利益一切有情令習世定及出世定速能捨離諸煩惱故，述此方便。

頌曰：

求脫者積集 於住勤修習

得三圓滿已 有依修定人

釋曰：此初一頌總標六門(1)。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**(2)：於所緣處令心善住，名之為定，由不散亂不動搖故。問云何修習？謂得三圓滿已，有依修定人。**圓滿**有三。一師資圓滿、二所緣圓滿、三作意圓滿。有依：謂是三定，一有尋有伺定，二無尋唯伺定，三無尋無伺定。**修定人者**(3)：謂能修習奢摩他(4)毘鉢舍那(5)。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**。先作如是安立次第，故名總標。頌曰：

於三乘樂脫 名求解脫人

二種障全除 斯名為解脫

應知執受識 是二障體性

惑種一切種 由能縛二人

已除煩惱障      習氣未蠲除

此謂聲聞乘      餘唯佛能斷

若彼惑雖無      作儀如有惑

是習氣前生      若除便異此

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。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。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(6)。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。云何習氣(7)？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。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。若能除斷，與此不同？應云若彼習皆無，不作儀如惑。頌曰：

種植諸善根      無疑除熱惱

於法流清淨      是名為積集

能持樂聽法      善除其二見

但聞心喜足 是四事應知(8)

釋曰：此之二頌釋積集義。如經中說，此人先應修習多聞(9)，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(10)善法增故。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(11)。云何除熱惱(12)？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。云何法流清淨？謂能除遣但聞法時心生喜足故。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(13)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(14) (15) (16)。如次應知次有十六頌。釋於住勤修習。初一總標餘是別釋。頌曰：

所緣及自體 差別并作意

心亂住資糧 修定出離果

言所緣者。有其三種

外上及以內 此三所緣生

應知住有三(17)自體心無亂

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。自體謂是心。無亂相名之為住。心無亂者，外等處三種緣時，隨其所緣，心無動亂(18)。頌曰：

第一住相應 定心者能見

於境無移念 相續是明人

第二住相應 厭離心寂靜

專意無移念 相續是明人

第三住相應 於前境凝住

定意無移念 相續是明人

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(19)(20)。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(21)而不散動。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(22)。頌曰：

堅執及正流 并覆審其意

轉得心歡喜 對治品生時

惑生能息除 加行常無間

能行任運道 不散九應知

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(23)(24)(25)。隨句次第而為修習。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。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。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。頌曰：

勵力并有隙 有用及無用

此中一六二 四作意應知

謂外內邪緣 麤重并作意

此亂心有五 與定者相違

於彼住心緣 不靜外散亂

掉沈心味著 內散亂應知

應識邪緣相 謂思親族等

生二種我執	是名麤重亂
見前境分明	分別觀其相
是作意散亂	異斯唯念心
於作意亂中	復有其亂相
於乘及靜慮	初二應除遣

釋曰：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。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(26)。又心散亂(27)有其五種(28)：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。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(29)三於所緣境中間亂起故。邪緣散亂者：於修定時諸有尋求親識等事而生顧戀(30)，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。若身安隱名之為益；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，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(31)，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，此能對治初

作意散亂，由不分別而緣於境，但有念心，此明成就心不忘念(32)。

此三散亂，初二應捨，第三由是從定趣定，希勝上故亦非是過。頌曰：

住戒戒清淨	是資糧住處
善護諸根等	四淨因應知
正行於境界	與所依相扶
於善事勤修	能除諸過失
最初得作意	次得世間淨
更增出世住	三定招三界

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(33)。何故善護諸根等令戒清淨？由正行於境與所依相扶，善事勤修，能除於過。初因即是於所行境行清淨故。二於所依身共相扶順，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；緣內心時得出世淨。住者即是永得出離，必趣涅槃更不退轉。已釋於住勤修習。頌曰：

多聞及見諦	善說有慈悲
常生歡喜心	此人堪教定

盡其所有事 如所有而說

善解所知境 斯名善教人

由聞生意言 說為寂滅因

名寂因作意 是謂善圓滿

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(34)。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。次明作意圓滿說第三頌，此顯以聞為因所起意言(35)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(36)。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(37)，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(38)。此作意名為寂因，是一體釋(39)；又緣此作意亦名寂因，此別句釋(40)。頌曰：(准如是釋應云寂因作意舊云如理作意者非正翻也)

謂尋求意言 此後應細察

意言無即定 靜慮相有三

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 名毘鉢舍那

復是一瑜伽 名一二分定

麤重障見障 應知二種定

能為此對治 作長善方便

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。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(41)而心得住，名無異緣，亦名無相(42)。但緣其字，於觀義相所有作意，非彼相故(43)。此住名奢摩他。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。次據毘鉢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。是依奢摩他得毘鉢舍那，依於字處所有諸義(44)，起諸觀故(45)，於寂止處，所有眾義依仗於字，謂緣眾義而起觀察名為眾觀。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。又奢摩他毘鉢舍那有二種障(46)：謂麤重障(47)及見障(48)，應知二定是此對治(49)，如次應配。何故此二名長善方便？能長善法之方便故。云何

令方便法得善清淨耶(50)?頌曰：

此清淨應知	謂修三種相
寂止策舉捨	隨次第應知
若心沈恐沒	於妙事起緣
若掉恐舉生	厭背令除滅
遠離於沈掉	其心住於捨
無功任運流	恒修三種相
定者修三相	不獨偏修一
為遮沈等失	復為淨其心

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，若心沈恐沒定者修三相，如下當知。若心沈沒可修策舉相。何者是耶？於妙事起緣令心喜為相。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。捨相者：謂離沈掉。於何心中謂心住捨？此捨相者即是無功任運流(51)。恒修三種相，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？為遮沈等失，復為淨其心。若但修止內心沈沒，既沈沒時便應策舉；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。

頌曰：

出離并愛樂      正住有堪能

此障惑皆除      定者心清淨

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。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(52)，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。云何**修定人果**。頌曰：

於此定門中      所說正修習

俗定皆明了      亦知出世定

此頌意顯修習奢摩他毘鉢舍那者**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。問曰：如上所說欲明何事？答曰：

顯意樂依處      本依及正依

世間定圓滿      并了於出世

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。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。

## 注釋暨補充資料

1. 頌中唯有五門須加後之果德門。
2. 此門重點在談如何從散亂到定。
3. 此門重點在談如何依止三定修奢摩他與毘鉢舍那。
4. 又作舍摩他、奢摩陀、舍摩陀。禪定七名之一。譯曰止、寂靜、能滅等。攝心住於緣，離散亂。
5. 又作毘鉢舍那。譯曰觀，見，種種觀察等。觀見事理。
6. 成唯識論卷九謂，擾亂眾生身心，妨礙至涅槃之一切煩惱，稱為煩惱障。至於雖不令起業而不生於三界（迷界），然能覆蓋所知之境界而妨礙正智產生之一切煩惱，則稱所知障（智障）。此二障均屬薩迦耶見，而依據百二十八之根本煩惱為體。其中，由於執著有「真實之人」、「真實之眾生」，遂執著於「我的存在」（我執），此即為煩惱障；至於執著有「實體萬法」之法執，即為所知障；以上即是同一煩惱之二面觀。故煩惱障以我執為根本，所知障以法執為根本。若由作用之特徵而言，煩惱障乃障礙涅槃，而所知障乃障礙菩提者；此即言，煩惱障為障礙涅槃之正障，而所知障為給與正障力量之兼障，故僅有所知障並無障礙涅槃之能力。以煩惱障為助緣，可受分段生死；以所知障為助緣，可受變易生死。故二乘以斷煩惱障之果位為理想，但菩薩則以俱

斷二障，得佛果為理想。對菩薩而言，所知障不會引起三界之果報，但能助無漏業受變易生死。又成唯識論卷九、佛地經論卷七等皆謂，所知障是以執著遍計所執諸法之薩迦耶見為上首，謂所有見、疑、無明、愛、恚、慢等諸法，其所發業與所得之果，悉攝於此中，皆以法執及無明為根本，故此障但與不善、無記二心相應，凡煩惱障中必含攝此障。

7. 何法名習氣。此習氣名欲顯何義。此法與彼相應共生共滅。後變為彼生因。此即所顯之義。譬如於麻以華熏習。麻與花同時生滅。彼數數生為麻香生因。若人有欲等行。有欲等習氣。是心與欲等同生同滅。彼數數生為心變異生因。若多聞人有多聞習氣。數思所聞共心生滅。彼數數生為心明了生因。由此熏習得堅住故。故說此人為能持法。於阿黎耶識應知如此道理。此染污種子與阿黎耶識同異云何。不由別物體故異如此和合雖難分別而非不異。阿黎耶識如此而生。熏習生時有功能勝異。說名一切種子云何阿黎耶識與染污一時更互為因。譬如燈光與燈炷。生及燒燃一時更互為因。又如蘆束一時相依持故得住立。應知本識與能習更互為因。其義亦爾。如識為染污法因。染污法為識因。何以故。離此二法異因不可得故。（《攝大乘論卷上. 31》 p. 115. 1-2）
8. 能持、樂聽法、善除二見、聞心喜足（心無散亂相續而流）。

9. 善知智慧從多聞生。精進不懈怠。如救頭燃。聞法誦持樂如說行。不隨言說常求多聞。聞則憶持不忘故。令得滿足助道智行其實行。行不隨言語及已音聲。為實行故。令能得成菩提智慧。是中尊敬重法。及敬法師者以不敬重故對治說敬重。應知。隨所聞諸法讀誦受持。是中聞者以耳識故。誦持者以意識故。或復聞者以聞慧故。誦持者以思慧故。經言以清淨心廣為人說者。以離慳妒嫉心故。不求一切名聞利養恭敬等事者。是則吝法因故。利養者衣服等。恭敬者禮拜等。名聞者稱揚諸功德。以多聞故堪得聞慧等智。已如救頭燃修求聞慧。為求聞慧故。勸轉明修慧。譬如有人或燃頭或燃衣。彼人捨一切諸事。先救頭及衣服。菩薩亦如是。知聞慧是智因。智者乃至亦能得一切智因故。轉勤求聞。為自利利他故。隨所聞法而能誦持。及如說行者。若隨聞而能取義者。彼已順行故能生如順智。非如但有音聲語言者。非如但求聞。非但口說。或復無義故。或復所說皆無出世之益。(《大寶積經論卷第一. 大正 26. p206. 3-207. 1)

10. 信、進、念、定、慧等五根五力。

11. 棄疑蓋者。以疑覆故。於諸法中不得定心。定心無故。於佛法中空無所獲。譬如人入寶山。若無有手無所能取。復次通疑甚多。未必障定。今正障定疑者。謂三種疑。一者疑自。二者疑師。三

者疑法。疑自者。若人作是念。我諸根暗鈍。罪垢深重。非其器乎。作此自疑定法終不發也。欲去之者。無得自輕以宿世善根難測故。二疑師者。彼人威儀相貌。如是自尚無道。何能教我。作是疑慢。即為障定。欲除之法。如摩訶衍中說。如臭皮囊中金。以貪金故不可棄臭皮囊。行者亦爾。師雖不清淨。亦應生佛想。此事如摩訶衍中。釋薩陀波淪。求善知識具明。是中應廣說。三疑法者。世人多執本心。於所受之法。不能即信。故不敬心受行若心生猶豫。即法不染神。(《釋禪波羅蜜次第法門卷第二.46》 p. 489. 1)

12. 云何熱惱雜染。謂如有一由是三種能長貪愛諸雜染故。令已貪愛展轉增盛。追戀過去已受用境。怖求未來當受用境。耽著現在正受用境。乃令身心周遍熱惱。(《瑜伽師地論卷第十八.》 p. 380. 1)
13. 蓋與纏皆為煩惱之異名。蓋，覆障之義；因煩惱可覆障善心，故稱蓋。貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沈睡眠蓋、掉舉惡作蓋、疑蓋等五種煩惱，稱為五蓋。纏，纏縛之義；因煩惱可纏縛修善之心，故稱纏。無慚、無愧、嫉、慳，悔、睡眠、掉舉、昏沈等八隨煩惱，稱為八纏，再加忿、覆，則為十纏。
14. 若聞所成慧。了知其義。若思所成慧了知其義。若奢摩他毘鉢舍那修所成慧了知其義。此何差別。善男子。聞所成慧依止於文。



但如其說未善意趣。未現在前隨順解脫。未能領受成解脫義。思所成慧亦依於文。不唯如說亦善意趣。未現在前轉順解脫。未能領受成解脫義。若諸菩薩修所成慧。亦依於文亦不依文。亦如其說亦不如說。能善意趣。所知事同分三摩地所行影像現前。極順解脫已。能領受成解脫義（瑜伽師地論卷第七十七. 30. 726. 2）。

15. 有五因。謂我當聞所未聞。我當聞已研究。我當除斷疑網。我當棄背諸見。我當以慧通達一切甚深義。諸佛世尊說此五種。顯聞思修三所成慧清淨方便。謂初二種顯聞所成慧。次二種顯思所成慧。後一種顯修所成慧。（瑜伽師地論卷第八十二. 30. 755. 2）

16. 又修行者於彼諸行正觀察時。先以聞所成慧如阿笈摩。了知諸行體是無常。無常故苦。苦故空及無我。彼隨聖教如是勝解如是通達。既通達已復以推度相應思惟所成微細作意。即於彼境如實了知。即由如是通達了知增上力故。於彼相應煩惱現行現法。當來所有過患如實觀察。由思擇力為依止故。設復生起而不實著。即能捨離。彼由如是通達了知及思擇力多修習故。能入正性離生。既入正性離生已。由修道力漸離諸欲。彼由思擇見道二種力故。隨其所應斷諸煩惱。謂不現行斷故。及一分斷故。由修道力究竟離欲。如是由前二種漸離欲貪。由修道力心得解脫。（《瑜伽師地論卷第八十五. 30. 774. 1）

17. 緣三故住相有三。

18. 今說欲界中自有三。一麤住心。二細住心。三證欲界定。一麤住相者。因前息道諸方便修習。心漸虛凝。不復緣慮。名為麤住。細住相者。於後其心泯泯轉細。即是細住心。當得此麤細住時。或將得時。必有持身法起。此法發時。身心自然正直。坐不疲倦。如物持身。若好持身。但微微扶助身力而已。若是麤持身者。堅急勁強。來則苦急堅強。去則寬緩困人。此非好法。心既細已。於覺心自然明淨。與定相應。定法持心。任運不動從淺入深。或經一坐無分散意。所以說此名欲界定入此定時。欲界報身相未盡故。二明得失者。入欲界定。法心既淺。未有支持。難得易失。易失因緣。是事須識。失定有二種。一從外緣失。謂得定時。不善用心。內外方便。中途違犯。則退失禪定。復次若行者當得定時。或向人說。或現定相令他知覺。或卒有事緣相壞。如是等種種外事。於中不覺不識。障法既生則便失定。若能將護本得不失。障不得生。故名為得。二者約內論得失者。有六種法。能失禪定。一希望心。二疑心。三驚怖。四大喜。五重愛。六憂悔。未得禪有一。謂希望心。入禪有四。謂疑怖喜愛。出禪多有憂悔。此則能破定心令退失。若通論此六皆得在未入住出中。俱有此六法。能退失定。若能離此六法。即易得定。以不失故名得也。此雖近

事。若不說者。則人不知。若善取其意。則知遮障。二明證未到地定相。因此欲界定。後身心泯然虛豁。失於欲界之身。坐中不見頭手床敷。猶若虛空。此是未到地定。所言未到地者。此地能生初禪故。即是初禪方便定。亦名未來禪。亦名忽然湛心。證此定時。不無淺深之相。今不具明。復次此等定中。或邪偽。行者應證。其相非一。略出二事。一定心過明。二者過暗。並是邪定。明者入定時。見外境界青黃赤白。或見日月星辰宮殿等事。或一時日乃至七日不出禪定。見一切事。如得神通。此為邪。當急去之。二者若入此定。暗忽無所覺知。如眠熟不異。即是無心想法。能令行人顛倒心。當急卻之。此則略說邪定之相。是中妨難。非可具以文傳。----。第一初禪發相者。行者於未到地中。證十六觸成就。即是初禪發相。云何是證。若行者於未到地中。入定漸深。身心虛寂。不見內外。或經一日乃至七日。或一月乃至一年。若定心不壞。守護增長。於此定中。忽覺身心凝然。運運而動。當動之時。還覺漸漸有身如雲如影動發。或從上發。或從下發。或從腰發。漸漸遍身。上發多退。下發多進。動觸發時。功德無量。略說十種。善法眷屬與動俱起。其十者何。一定。二空。三明淨。四喜悅。五樂。六善心生。七知見明了。八無累解脫。九境界現前。十心調柔軟。如是十法。與動俱生。名動眷屬勝妙

功德莊嚴動法。(《釋禪波羅蜜次第法門卷第五.46》 p.

509.2-510.1)

19. 云何隨信行補特伽羅。謂有補特伽羅。從他求請教授教誡。由此力故修證果行。非如所聞所受所究竟。所思所量所觀察法。自有功能自有勢力隨法修行。唯由隨他補特伽羅信而修行。是名隨信行補特伽羅。云何隨法行補特伽羅。謂有補特伽羅。如其所聞所受所究竟。所思所量所觀察法。自有功能自有勢力隨法修行。不從他求教授教誡修證果行。是名隨法行補特伽羅。(《瑜伽師地論卷第二十六.30》 p.424.3)

20. 云何隨信行補特伽羅。答此隨信行補特伽羅。先凡位中稟性多信。多愛多淨多勝解多慈愍。少思惟少稱量少觀察少簡擇少推求。彼由多信多愛多淨多勝解多慈愍故。得遇如來或佛弟子。宣說正法教授教誡。由遇如來或佛弟子。宣說正法教授教誡。以無量門分別開示。苦真是苦集真是集。滅真是滅道真是道。便作是念。善哉善哉。所言諦實定不虛妄。苦真是苦集真是集。滅真是滅道真是道。我於今者應勤觀察。諸行無常有漏行苦。一切法空無我。作是念已遂勤觀察。諸行無常有漏行苦。一切法空無我。由勤觀察諸行無常有漏行苦一切法空無我故。便於後時後分。修得世第一法。從此無間生苦法智忍。相應聖道觀欲界行。為無常

或苦或空或無我。隨一現前乃至未起道類智現在前。爾時名隨信行。是名隨信行補特伽羅。云何隨法行補特伽羅。答此隨法行補特伽羅。先凡位中稟性多思惟。多稱量多觀察多簡擇多推求。少信少愛少淨少勝解少慈愍。彼由多思惟多稱量多觀察多簡擇多推求故。得遇如來或佛弟子。宣說正法教授教誡。由遇如來或佛弟子。宣說正法教授教誡。以無量門分別開示。苦真是苦集真是集。滅真是滅道真是道。便作是念。善哉善哉。所言諦實定不虛妄。苦真是苦集真是集。滅真是滅道真是道。我於今者應自審知。應自審見應自審察。諸行無常有漏行苦。一切法空無我。作是念已便自審察。諸行無常有漏行苦。一切法空無我。由自審察諸行無常有漏行苦一切法空無我故。便於後時後分。修得世第一法。從此無間生苦法智忍。相應聖道觀欲界行。為無常或苦或空或無我。隨一現前乃至未起道類智現在前。爾時名隨法行。是名隨法行補特伽羅。(《阿毘達磨集異門足論卷第十六釋經論, 毘曇部 26》 p. 435. 2-3)

21. 就不淨觀而言？
22. 諸有比丘勤修觀行是瑜伽師。能於所緣安住其心。或樂淨行或樂善巧。或樂令心解脫諸漏。於相稱緣安住其心。於相似緣安住其心。於緣無倒安住其心。能於其中不捨靜慮。云何比丘勤修觀行

是瑜伽師。於相稱緣安住其心。謂彼比丘若唯有貪行。應於不淨緣安住於心。如是名為於相稱緣安住其心。-----。頡隸伐多。

云何比丘勤修觀行是瑜伽師於相似緣安住其心。謂彼比丘於彼彼所知事。為欲簡擇極簡擇遍尋思遍伺察故。於先所見所聞所覺所知事。由見聞覺知增上力故。以三摩呬多地作意思惟分別。而起勝解。彼雖於其本所知事。不能和合現前觀察。然與本事相似而生。於彼所緣有彼相似。唯智唯見唯正憶念。又彼比丘於時時間令心寂靜。於時時間依增上慧法毘鉢舍那勤修觀行。是名比丘勤修觀行是瑜伽師於相似緣安住其心。頡隸伐多。云何比丘勤修觀行是瑜伽師於緣無倒安住其心。謂若比丘勤修觀行是瑜伽師於所緣境安住其心。隨應解了所知境界。如實無倒能遍了知。是名比丘勤修觀行是瑜伽師於緣無倒安住其心。頡隸伐多。云何比丘勤修觀行是瑜伽師能於其中不捨靜慮。謂若比丘勤修觀行是瑜伽師如是於緣正修行時。無間加行殷重加行。於時時間修習止相舉相捨相。由修由習由多修習為因緣故。一切麤重悉皆息滅。隨得觸證所依清淨。於所知事由現見故。隨得觸證所緣清淨。由離貪故隨得觸證心遍清淨。離無明故。隨得觸證智遍清淨。是名比丘勤修觀行是瑜伽師能於其中不捨靜慮。(《瑜伽師地論卷第二十六.30》p.428.1-2) p.428.1) 《佛光辭典》：又作三定。謂四

靜慮、四無色等八根本定，其性質有味、淨、無漏等三種。(一)味等至(梵 asvadana-samapatti)，即與貪煩惱相應而愛著於自地之定。亦即鈍根貪行之人味著於靜慮之功德。(二)淨等至(梵 cuddha-samapatti)，即與無貪等白淨之法相應之定。亦即中根或利根之人了知愛味之過患，而不與愛相應之相。(三)無漏等至(梵 anasrava-samapatti)，即不與愛相應，又不味著之出世定。亦即隨信行、隨法行或薄塵行之人觀四諦，又修現觀，而所入無漏定之相。於八根本定中，前七者具有三等至之相。〔大智度論卷十七、大毘婆沙論卷一六二、俱舍論卷二十八、瑜伽師地論卷十二、顯揚聖教論卷二〕(參閱「定」3171)\_p630。《瑜伽師地論卷第十二》云何愛味相應靜慮等定。謂有鈍根。或貪行故。或煩惱多故。彼唯得聞初靜慮等所有功德。廣說如前。愛上靜慮，於上出離不了知故。便生愛味。戀著堅住。其所愛味。當言已出。其能愛味。當言正入。云何清淨靜慮等定。謂有中根或利根性等。煩惱行或薄塵行。彼從他聞初靜慮等愛味過惠及上出離。勇猛精進。入初靜慮或所餘定。如是入已。便能思惟諸定過患。於上出離。亦能了知。不生愛味。云何無漏靜慮等定。謂如有一是隨信行。或隨法行。薄塵行類。彼或先時於四聖諦。已入現觀。或復正修現觀方便。彼先所由諸行狀相。入初靜慮或所餘

定。今於此行此狀此相。不復思惟。然於諸色乃至識法。思惟如病如癰等行。於有為法。心生厭惡。怖畏制伏。於甘露界。繫念思惟。如是方能入無漏定(《中觀, 瑜伽部30》p. 335. 3)

23. 小乘經之總名。新稱阿笈摩。舊稱阿含，阿鉢，阿含暮。譯曰法歸。萬法歸趣於此而無漏之義。又譯曰無比法，謂無類之妙法也。或譯曰趣無，所說之旨畢竟無歸趣之義。

24. 九種住心者。一安住心。二攝住心。三解住心。四轉住心。五伏住心。六息住心。七滅住心。八性住心。九持住心。此九住教授方便。應知繫緣者。謂安住心。安心所緣不令離故；速攝者，謂攝住心，若覺心亂速攝持故；內略者：謂解住心，覺心外廣更內略故；樂住者：謂轉住心，見定功德轉樂住故；調厭者，謂伏住心，心若不樂應折伏故；息亂者：謂息住心，見亂過失令止息故；或起滅亦爾者，謂滅住心，貪憂等起即令滅故；所作心自流者，謂性住心，所作任運成自性故。爾時得無作者，謂持住心，不由作意得總持故。(《大乘莊嚴經論卷第七. 31》p. 624. 2-3)

25. 云何名為九種心住。謂有苾芻令心內住等住。安住近住。調順寂靜最極寂靜。專注一趣。及以等持。如是名為九種心住。云何內住。謂從外一切所緣境界。攝錄其心繫在於內令不散亂。此則最初繫縛其心。令住於內不外散亂。故名內住。云何等住。謂即最



初所繫縛心。其性羸動未能令其等住遍住故。次即於此所緣境界。以相續方便澄淨方便。挫令微細遍攝令住。故名等住。云何安住。謂若此心雖復如是內住等住。然由失念於外散亂。復還攝錄安置內境。故名安住。云何近住。謂彼先應如是如是親近念住。由此念故數數作意內住其心。不令此心遠住於外。故名近住。云何調順。謂種種相令心散亂。所謂色聲香味觸相。及貪瞋癡男女等相故。彼先應取彼諸相為過患想。由如是想增上力故。於彼諸相折挫其心不令流散。故名調順。云何寂靜。謂有種種欲恚害等諸惡尋思貪欲蓋等諸隨煩惱。令心擾動。故彼先應取彼諸法為過患想。由如是想增上力故。於諸尋思及隨煩惱。止息其心不令流散。故名寂靜。云何名為最極寂靜。謂失念故即彼二種暫現行時。隨所生起諸惡尋思及隨煩惱能不受。尋即斷滅除遣變吐。是故名為最極寂靜。云何名為專注一趣。謂有加行有功用。無缺無間三摩地相續而住。是故名為專注一趣。云何等持。謂數修數習數多修習為因緣故。得無加行無功用任運轉道。由是因緣不由加行不由功用。心三摩地任運相續無散亂轉。故名等持。當知此中由六種力。方能成辦九種心住。一聽聞力。二思惟力。三憶念力。四正知力。五精進力。六串習力。初由聽聞思惟二力。數聞數思增上力故。最初令心於內境住。及即於此相續方便澄淨方便等遍

安住。如是於內繫縛心已。由憶念力數數作意。攝錄其心令不散亂安住近住。從此已後由正知力調息其心。於其諸相諸惡尋思諸隨煩惱不令流散調順寂靜。由精進力設彼二種暫現行時能不受。尋即斷滅除遣變吐。最極寂靜專注一趣。由串習力等持成滿。即於如是九種心住。當知復有四種作意。一力勵運轉作意。二有間缺運轉作意。三無間缺運轉作意。四無功用運轉作意。於內住等住中。有力勵運轉作意。於安住近住。調順寂靜。最極寂靜中。有有間缺運轉作意。於專注一趣中。有無間缺運轉作意。於等持中。有無功用運轉作意。當知如是四種作意。於九種心住中是奢摩他品。又即如是獲得內心奢摩他者。於毘鉢舍那勤修習時。復即由是四種作意。方能修習毘鉢舍那。故此亦是毘鉢舍那品云何四種毘鉢舍那。謂有苾芻依止內心奢摩他故。於諸法中能正思擇最極思擇。周遍尋思周遍伺察。是名四種毘鉢舍那。云何名為能正思擇。謂於淨行所緣境界。或於善巧所緣境界。或於淨惑所緣境界。能正思擇盡所有性。云何名為最極思擇。謂即於彼所緣境界。最極思擇如所有性。云何名為周遍尋思。謂即於彼所緣境界。由慧俱行有分別作意。取彼相狀周遍尋思。云何名為周遍伺察。謂即於彼所緣境界。審諦推求周遍伺察。(《瑜伽師地論卷第三十.30》p.450.3-451.2)

26. 說名瑜伽作意分別者。謂了相等七種作意。了相作意者：由作意故。了達欲界麤相及初靜慮靜相。云何了達欲界麤相。謂六種尋思諸欲過失。一義。二事。三相。四品類。五時。六道理。尋思義者：謂尋思諸欲多諸過患多諸累惱多諸疫癘多諸災橫如是諸欲多諸過患。乃至多諸災橫。是為麤義。尋思事者：謂或於內諸欲起於貪欲。或於外諸欲起於貪欲。尋思相者：謂尋思自相及共相。尋思自相者：謂此是煩惱欲。此是事欲。如是諸欲或隨順樂。或隨順苦。或復隨順不苦不樂。隨順樂者。是貪欲依處及想心顛倒依處。隨順苦者。是瞋恚依處及忿恨依處。隨順不苦不樂者。是覆惱誑諂無慚無愧依處及見倒依處。如是諸欲或暴惡受之所隨行。或不暴惡受之所隨行。如是名為尋思諸欲自相。尋思共相者：謂尋思諸欲生苦乃至求不得苦。平等平等隨逐隨縛。受用欲者。雖復諸欲廣備。亦應解了是生苦等法。此廣備欲須臾變壞。如是名為尋思諸欲共相。尋思品類者：謂尋思諸欲墮黑品類。如連鎖枯骨。如穢段肉。如草炬火。如一分炭火。如蟒毒蛇如夢所見。猶如假借莊嚴之具。如樹抄果。又復尋思一切有情受追求所作苦。受親愛離壞所作苦。受無厭足所作苦。受不自在所作苦。受惡行所作苦。又薄伽梵言。我說習近諸欲有五過患。一諸欲。少味。二習近欲者。多諸苦惱多諸過患。三習近欲者。無厭無足無

休無息。四習近欲者。諸結增長。五習近欲者。無惡不造。又復聰慧正至善人。以無量門訶責諸欲。謂此諸欲增染無厭。眾所共有非法顛倒。諸惡行因增長欲愛。智者捨遠速疾散壞。依於諸緣放逸之地。其性無常為空為虛。誑失之法如幻如化誘誑愚夫。若現法欲。若後法欲。若天上欲。若人間欲。一切皆是魔之所行魔所住處。又依彼欲能令心生無量種種惡不善法。謂貪瞋恨等諸障礙法。諸聖弟子學處時能為障礙。由如是等差別過失多分尋思諸欲墮黑品類。如是名為尋思品類。尋思時者：謂於去來今世常恒相續。尋思諸欲多諸累惱多諸災橫多諸過患。如是名為尋思於時。尋思道理者：謂此諸欲由大資具由大追求由大勞倦。復由種種雜功業處方得圓備成立增長。雖復如是外資生物增長成滿。然其法爾速疾散滅。又復父母妻子奴婢諸作業者朋友官僚兄弟親族等。雖暫集會不久散壞。又復內身羸色。四大所生。糜飯所長。常棄穢惡澡浴按摩等。雖復暫治所生苦惱。終是離散壞滅之法。為治飢渴苦故受諸飯食。為治寒熱苦惱及為覆障可羞慚處。受畜衣服。為治惛睡逼苦及為對治行住疲苦。受諸臥具。為治諸疾病苦。受諸醫藥。如是諸欲皆為治苦。不應貪著。唯除應如重病所執治病之藥。或依聖教尋思如是如是諸欲羸相。或復內自智見發起或復尋思隨順道理或復尋思諸欲自性。無始世來法爾成就。不

思議法不應思議不應分別。如是名為尋思道理。如是六種了知諸欲麤相已。又復了知初靜慮靜相。謂於初靜慮中無如欲界極麤重相。由離如是欲麤相故。名初靜慮靜相。如是名為了知初靜慮靜相。由定地作意故。了知欲界麤相及初靜慮靜相。是名了相作意。此中猶有聞思間雜。應知勝解作意者：謂如其所應尋思了達欲界麤相及初靜慮靜相。不為聞思之所間雜。純起修行勝解緣麤靜相。修習止觀修習之時。如所尋思麤靜之相數起勝解。是故名為勝解作意。遠離作意者：謂多修習此種類故。為欲斷除初分煩惱。起對治道與斷煩惱。能對治道俱生作意。名遠離作意。攝樂作意者：謂已斷欲界初分煩惱。及已遠離彼品麤重。於後勝品斷及遠離起於喜樂。又於斷處見勝功德。證於少分遠離喜樂。於時時中以淨勝作意而自慶悅。為欲斷除昏沈睡眠掉舉纏故。是名攝樂作意。觀察作意者：謂如是正修樂斷樂修已善品方便之所扶持。令欲界繫諸煩惱纏。若行若住不復現行。如是行者復自思惟。我此身中為有貪欲為無貪欲。而於諸欲境不執受耶。為自觀察故。隨於一境思惟勝妙清淨之相。而彼行者。由未盡斷諸隨眠故。思惟如是淨妙相時。隨順染習趣向染習臨至染習。不住於捨亦不厭毀遮止違逆。行者爾時如是自知。我於諸欲未正遠離心未解脫故。諸欲行繫攝我心。猶如持水法爾攝伏。我今定當倍修治道。令餘

隨眠無餘斷故。倍復欣樂勝斷勝修。是名觀察作意。方便究竟作意者：謂倍修習止品樂斷樂修故。雙修止觀數數觀察。如是行者修習對治。時時觀察斷與未斷。令心遠離欲界煩惱繫縛。此暫時伏離非是究竟永拔種子。行者爾時得初靜慮方便道。究竟一切煩惱對治作意。是名方便究竟作意。方便究竟果作意者：謂從此後無間由前因緣故。證入根本初靜慮定。此根本初靜慮俱生作意。是名方便究竟果作意。如初靜慮有七種作意。如是第二第三第四靜慮乃至非想非非想處定如其所應盡當知。《顯揚聖教論卷七.31》.516.3)

27. 云何散亂。於諸所緣令心流蕩為性。能障正定惡慧所依為業。謂者發惡慧故。(《成唯識論卷第六.31》p.34.2)
28. 應知幾種心散動法。善男子。應知五種。一者作意散動。二者外心散動。三者內心散動。四者相散動。五者麤重散動。善男子。若諸菩薩捨於大乘相應作意。墮在聲聞獨覺相應諸作意中。當知是名作意散動。若於其外五種妙欲諸雜亂相所有尋思隨煩惱中。及於其外所緣境中。縱心流散。當知是名外心散動。若由惛沈及以睡眠。或由沈沒。或由愛味三摩鉢底。或由隨一三摩鉢底諸隨煩惱之所染污。當知是名內心散動。若依外相。於內等持所行諸相作意思惟。名相散動。若內作意為緣生起所有諸受。由麤重身

計我起慢。當知是名麤重散動。(《瑜伽師地論卷第七十七.30》  
p. 727. 2)

29. 掉舉也。令心高舉，不安靜之煩惱也。俱舍論四曰：「掉謂掉舉，令心不靜。」唯識論六曰：「云何掉舉？令心於境不寂靜為性，能障行捨奢摩他為業。」；掉散：五蓋之一。身口意之三業不靜，好為喧噪也。身掉者，好游走諸雜戲謔，不暫坐安靜。口掉者，好吟詠，爭是非，為無益之戲論，世間之語言。意掉者，心情放逸，恣意攀緣，思惟文藝世間之才技，為諸惡覺觀也。惛沈者。謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行。不守根門。食不知量不勤精進減省睡眠。不正知住。而有所作。於所修斷不勤加行隨順。生起一切煩惱。身心惛昧。無堪任性。睡眠者。謂心極昧略。又順生煩惱壞斷加行。是惛沈性(《瑜伽師地論卷第十一.30》p. 329. 2))。又「云何惛沈。答所有身重性心重性。身不調柔性心不調柔性。身惛沈心惛沈[夢-夕+登]瞢憤悶。是名惛沈。」(《阿毘達磨集異門足論卷第十二.26》p. 416. 2)

30. 攀緣諸欲。起發意言。隨順隨轉。名欲尋思。心懷憎惡。於他攀緣不饒益相。起發意言。隨順隨轉。名恚尋思。心懷損惱。於他攀緣惱亂之相。起發意言。餘如前說。名害尋思。心懷染污。攀緣親戚起發意言。餘如前說。是故說名親里尋思。心懷染污。攀

緣國土起發意言。餘如前說。是故說名國土尋思。心懷染污。攀緣自義推託遷延。後時望得起發意言。餘如前說。是故說名不死尋思。心懷染污。攀緣自他若劣若勝起發意言。餘如前說。是名輕蔑相應尋思。心懷染污。攀緣施主往還家勢。起發意言。隨順隨轉。是名家勢相應尋思。(《瑜伽師地論卷第八十九.30》

p. 803. 1)

31. 從大乘轉思緣覺或聲聞。
32. 失念者。謂於久所作所說所思若法若義染污不記為體。障不忘念為業乃至增長失念為業。如經說謂失念者無所能為。乃至廣說。心亂者。謂於所修善心不喜樂為依止故馳緣為體。能障等持為業乃至增長心亂為業。如經說若於五欲其心散亂流轉不息。(《顯揚聖教論卷第一.31》 p. 483. 1-3)
33. 云何無犯。謂五因緣令無所犯。何等為五。謂於根門密護而住。飲食知量。初夜後夜常不睡眠。勤修勝行。正知而住。如是名為第一因緣。又於沙門起其上品精勤顧戀。於其大師諸有智者同梵行所起其上品愛樂恭敬。於現行罪發起猛利增上慚愧。如是名為第二因緣。又少財物。少事少業。不多匆務。如是名為第三因緣。又住喜足。於犯不犯能善了知不與道俗交遊縱蕩。專修善品。曾



無間隙。如是名為第四因緣。又初修業癡狂心亂痛惱所逼。如是名為第五因緣。當知由此五因緣故。從初不犯。(《中觀, 瑜伽部 30》 p. 870. 3-871. 1)

34. 云何三相應知大師其德圓滿。謂佛世尊。為諸弟子。最初施設遠離二邊中道正行。是名第一師德圓滿。又於聖教未生信者。有毀犯者。以正方便令入聖教離諸毀犯。是名第二師德圓滿。又於聖教已得入者。由四法攝正攝受之。是名第三師德圓滿。云何名為四種法攝。一於祕密，以其如法閑靜教授而教授之，不以非法。二於違犯，以其如法苦切語言。現前呵擯。非不如法。三於尋思依止耽嗜。教令於內勤修寂靜。四令時時聽聞正法。常無懈廢。又令遠離相似正法。及令對治棄捨正行。當知即是於其祕密。能引如法閑靜教授。於實毀犯若正了知。要當呵擯。方調伏者。以如法言現前呵擯。心無雜染。於尋思者。方便令其易得決了。於諸流蕩五妙欲者。示其過患令生厭離。漸次修學乃至證入四靜慮。所有尋思依止耽嗜方能於內究竟寂靜。自令無惱。令他攝取。當知是名於時時間聽聞正法常無懈廢。(《中觀, 瑜伽部 30》

p. 827. 1-2)

35. 影像、所觀境。
36. 獲得所緣境的來由。

37. 言此作意以相應寂滅之境界為所緣故作意本身亦成寂滅之因。
38. 能緣所緣亦是寂滅。
39. 釋 “寂因作意”。
40. 釋 “寂因”。
41. 由字所指涉之法之自體。
42. 無分別影像。
43. 不作分別；無異緣。
44. 有分別影像。
45. 起思惟簡擇。
46. 頌中未見此意，但可通；對因行者二障為能障，對果行者為被除者。
47. 相對見障而言，此麤重障應是指煩惱障。？攝大乘論釋則指出：  
論曰於本識中。拔出一切麤重障故。釋曰。本識相續中。有煩惱、業、報三品染濁種子。說名習氣能障四德。由此定故未滅令滅。已滅令不生。能對治所對治。及對治所得。與二乘悉不同。故言差別。（《攝大乘論釋卷第十一·瑜伽部 31》p. 235. 2）
48. 一惑障，貪欲瞋恚愚痴等之思惑也，能障蔽正道。二業障，身口意所造之惡業也，能障蔽正道。三報障，三惡趣之苦報也，能障蔽正道。四見障，諸邪見也，能障蔽正道。

49. 頌中唯見此意。
50. 修三相能令得清淨奢摩他，而清淨奢摩他方稱 “堪能” 謂堪能對治麤重障及見障；奢摩他能伏二障，毘鉢舍那能斷二障。
51. 或於雙運轉道。二隨煩惱所染污時。諸無功用作意。及心任運轉中所有作意。是名捨相。云何為捨。謂於所緣心無染污心平等性。於止觀品調柔正直任運轉性及調柔心有堪能性。令心隨與任運作用。云何捨相。謂由所緣令心上捨。及於所緣不發所有太過精進。云何捨時。謂於奢摩他毘鉢舍那品所有掉舉心已解脫。是修捨時。云何調練心作意。謂由此作意於可厭患法令心厭離。是名調練心作意。云何滋潤心作意。謂由此作意於可欣尚法令心欣樂。是名滋潤心作意。云何生輕安作意。謂由此作意於時時間於可厭法令心厭離。於時時間於可欣法令心欣樂。已安住內寂靜無相無分別中一境念轉。由是因緣對治一切身心麤重。能令一切身心適悅。生起一切身心輕安。是名生輕安作意。
52. 約於調柔住與寂靜住。

## 九住心比較表

	六門教授 習定論	定 義	大乘莊嚴 經論	定 義	瑜伽師地 論	定 義
最初心住	最初住	若於最初學緣境時，其心堅執名最初住。	安住心	應知繫緣者：謂安住心，安心所緣不令離故。	內住	謂從外一切所緣境界攝錄其心，繫在於內，令不散亂。此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂。故名內住。
第二心住	正念住	時令其正念流注不斷，名正念住。	攝住心	速攝者：謂攝住心，若覺心亂，速攝持故。	等住	謂即最初所繫縛心，其性蠢動未能令其等住遍住故，次即於此所緣境界，以相續方便澄淨方便，挫令微細遍攝令住，故名等住。
第三心住	覆審住	若依託此有亂心生，更覆審察緣境而住，名為覆審住。	解住心	內略：謂解住心，覺心外廣更內略故。	安住	謂若此心雖復如是內住等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。
第四心住	後別住	於後時轉得差別，名後別住。	轉住心	樂住者：謂轉住心，見定功德，轉樂住故。	近住	謂彼先應如是如是親近念住，由此念故數數作意內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。
第五心住	調柔住	於後時對治生	伏住心	調厥者：謂伏	調順	謂種種相令心

		起，心得自在，生歡喜時，名調柔住。		住心，心若不樂應折伏故。		散亂，所謂色聲香味觸相，及貪瞋癡男女等相故，彼先應取彼諸相為過患想，由如是想增上力故，於彼諸相折挫其心，不令流散，故名調順。
第六心住	寂靜住	於此喜愛，以無愛心對治生時，無所愛樂，其心安靜，名寂靜住。	息住心	息亂者：謂息住心，見亂過失，令止息故。	寂靜	謂有種種欲恚害等諸惡尋思、貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想，由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心不令流散，故名寂靜。
第七心住	降伏住	於後時所有已生、未生重障煩惱為降伏故，名降伏住。	滅住心	或起滅亦爾者：謂滅住心，貪憂等起即令滅故。	最極寂靜	謂失念故即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱能不忍受，尋即斷滅除遣變吐，是故名為最極寂靜。
第八心住	功用住	於後時以加行心於所緣境無間隨轉，一緣而住，名為功用住	性住心	所作心自流者：謂性住心，所作任運，成自性故。	專注一趣	謂有加行有功用，無缺無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。

第九心住	任運住	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。	持住心	爾時得無作者：謂持住心，不由作意得總持故。	等持	謂數修數習數多修習為因緣故，得無加行無功用任運轉道，由是因緣不由加行不由功用，心三摩地任運相續無散亂轉，故名等持。
------	-----	----------------------------------	-----	-----------------------	----	---

### 四種作意與九住心配當表

《六門》四種作意	四作意意義	九種心住	《瑜伽》四種作意	《瑜伽》六種力
勵力荷負作意	此中堅執不散，是勵力荷負作意。初用功力而荷負故	最初住(內住)	力勵運轉作意	<b>聽聞力、思惟力</b> (初由聽聞思惟二力。數聞數思增上力故。最初令心於內境住。及即於此相續方便澄淨方便等遍安住)
有間荷負作意	中間數有亂心起故	正念住(等住)	有間缺運轉作意	<b>憶念力</b> (如是於內繫縛心已。由憶念力數數作意。攝錄其心令不散亂安住近住)
		覆審住(安住)		
		後別住(近住)		
		調柔住(調順)		
		寂靜住(寂靜)		
		降伏住(最極寂靜)		<b>正知力</b> (從此已後由正知力調息其心。於其諸相諸惡尋思諸隨煩惱不令流散調順寂靜)
有功用荷負作	無間加行	功用住(專注一趣)	無間缺運轉作意	<b>精進力</b> (由精進力設彼二種暫現行時能不忍受。尋即斷滅除遣變吐。最極寂靜專注一趣)
無功用荷負作意	入串習道	任運住(等持)	無功用運轉作意	<b>串習力</b> (由串習力等持成滿)

	六門教授習定論一卷	瑜伽師地論卷第七十八	顯揚聖教論卷第十八
一、外心散亂	於住心境起緣之時，遂緣餘事心流散故。	若於其外五種妙欲諸雜亂相所有尋思隨煩惱中，及於其外所緣境中，縱心流散。	謂於外妙五欲中及憤鬧相貌尋思隨煩惱外境界中縱心流散。
二、內心散亂	謂掉舉等三於所緣境中間亂起故。	若由惛沈及以睡眠，或由沈沒，或由愛味三摩鉢底，或由隨一三摩鉢底諸隨煩惱之所染污。	謂或由惛沈睡眠下劣，或由味著諸定，或由種種定中隨煩惱故，惱亂其心。
三、邪緣心散亂	於修定時諸有尋求親識等事而生顧戀。	若依外相，於內等持所行諸相作意思惟。	相心散亂，謂依止外相作意思惟內境相貌。
四、羸重心散亂	有二我執令其心亂，於修定時有此二事，謂益及損。若身安隱名之為益；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。	若內作意為緣生起所有諸受，由羸重身計我起慢。	謂內作意為緣生起諸受，由羸重身故計我我所。
五、作意心散亂	有其三種：於所緣相分明而住，是思察性（謂極分別思察定時，遂使心亂名心散亂。）或從此乘更趣餘乘，或從此定更趣餘定。	若諸菩薩捨於大乘相應作意，墮在聲聞獨覺相應諸作意中，當知是名作意散動。	謂諸菩薩棄捨大乘相應作意，退習聲聞獨覺相應下劣作意。
六、自性心散亂			自性心散亂，謂五識。



### 三種所緣

	外 緣	上 緣	內 緣
境相差別	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。
觀心差別	於餘境心無散亂。	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。	於意言所現之境，緣此境時其心凝定。
果德差別	緣外境時得作意住。	緣上境時得世清淨。	緣內心時得出世淨，永得出離，必趣涅槃更不退轉。
三等至	味等至，即與貪煩惱相應而愛著於自地之定，亦即鈍根貪行之人味著於靜慮之功德。	淨等至，即與無貪等白淨之法相應之定，亦即中根或利根之人了知愛味之過患，而不與愛相應之相。	無漏等至，即不與愛相，又不味著之出世定。

## 四淨戒因

云何**根律儀**？謂如有一能善安住密護根門，防守正念，常委正念，乃至廣說。云何名為密護根門？謂防守正念，常委正念，廣說乃至防護意根，及正修行意根律儀，如是名為密護根門。云何名為**防守正念**？謂如有一密護根門增上力故，攝受多聞，思惟修習，由聞思修增上力故獲得正念。為欲令此所得正念無忘失故，能趣證故，不失壞故，於時時中即於多聞若思若修正作瑜伽，正勤修習不息加行，不離加行，如是由此多聞思修所集成念，於時時中善能防守正聞思修瑜伽作用，如是名為防守正念。云何名為**常委正念**？謂於此念恒常所作，委細所作。當知此中恒常所作名無間作，委細所作名殷重作。即於如是無間所作，殷重所作，總說名為常委正念。**如其所有防守正念，如是於念能不忘失；如其所有常委正念，如是即於無忘失念得任持力，即由如是功能勢力。制伏色聲香味觸法。**云何名為**念防護意**？謂眼色為緣生眼識，眼識無間生分別意識，由此分別意識，於可愛色色將生染著，於不可愛色色將生憎恚，即由如是念增上力，能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱。如是耳鼻舌身廣說當知亦爾。意法為緣生意識，即此意識有與非理分別俱行能起煩惱，由此意識於可愛色法將生染著，於不可愛色法將生憎恚，亦由如是念增上力，能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱，如是名為念防護意。云何名為**行**

**平等位**？平等位者，謂或善捨或無記捨（不落善無記）。由彼於此非理分別起煩惱意善防護已，正行善捨無記捨中，由是說名行平等位，如是名為行平等位。云何於此非理分別起煩惱意能善防護？謂於色聲香味觸法不取其相，不取隨好，終不依彼發生諸惡不善尋思令心流漏。

若彼有時忘失念故，或由煩惱極熾盛故，雖離取相及取隨好，而復發生惡不善法，令心流漏，便修律儀，由是二相故，能於此非理分別起煩惱意能善防護。云何此意由是二相善防護已，正行善捨或無記捨？謂即由是二種相故。云何二相？謂如所說防護眼根及正修行眼根律儀。如說眼根防護律儀，防護耳鼻舌身意根，及正修行意根律儀當知亦爾。由是二相，於其善捨無記捨中，令意正行。云何於眼所識色中不取其相？言取相者，謂於眼識所行色中，由眼識故取所行相，是名於眼所識色中執取其相。若能遠離如是眼識所行境相，是名於眼所識色中不取其相。如於其眼所識色中，如是於耳鼻舌身意所識法中當知亦爾。云何於眼所識色中不取隨好？取隨好者，謂即於眼所識色中，眼識無間俱生分別意識，執取所行境相，或能起貪，或能起瞋，或能起癡，是名於眼所識色中執取隨好。若能遠離此所行相，於此所緣不生意識，是名於眼所識色中不取隨好。如於其眼所識色中，如是於耳鼻舌身意所識法中當知亦爾。復有餘類執取其相執取隨好。言取相者，謂色境界在可見處能生作意，正現在前，眼見眾色，如是名為執

取其相。取隨好者，謂即色境在可見處能生作意，正現在前，眼見色已，然彼先時從他聞有如是如是眼所識色，即隨所聞名句文身，為其增上為依為住，如是士夫補特伽羅，隨其所聞種種分別眼所識色，如是名為執取隨好。如於其眼所識色中，如是於耳鼻舌身意所識法中當知亦爾。又此取相及取隨好，或有由此因緣，由此依處，由此增上，發生種種惡不善法令心流漏；或有由此因緣，由此依處，由此增上，不生種種惡不善法令心流漏。若於此中執取其相，執取隨好，不如正理，由此因緣，由此依處，由此增上，發生種種惡不善法令心流漏，彼於如是色類境界，遠離取相及取隨好。云何名為惡不善法？謂諸貪欲及貪所起諸身惡行、諸語惡行、諸意惡行。若諸瞋恚若諸愚癡及二所起諸身惡行、諸語惡行、諸意惡行，是名種種惡不善法。云何由彼令心流漏？謂若於彼彼所緣境界，心意識生遊行流散，即於彼彼所緣境界與心意識種種相應，能起所有身語惡行，貪瞋癡生遊行流散，是名由彼令心流漏。如是於眼所識色中，乃至於意所識法中，執取其相及取隨好，由是發生種種雜染。彼於取相及取隨好能遠離故，便不發生種種雜染。若由忘念或由煩惱極熾盛故，雖獨閑居由先所見眼所識色增上力故，或先所受耳鼻舌身意所識法增上力故，發生種種惡不善法，隨所發生而不執著，尋便斷滅除棄變吐，是名於彼修行律儀。若於其眼所識色中應策眼根，及於其耳鼻舌身意所識法中應策意根，即

便於彼作意策發，如是策發令不雜染。由是因緣於此雜染防護眼根，廣說乃至防護意根。如是名為防護眼根，廣說乃至防護意根。若於其眼所識色中，不應策發所有眼根，及於其耳鼻舌身意所識法中，不應策發所有意根，即便於彼遍一切種而不策發，不策發故令不雜染。由是因緣於此雜染修根律儀，如是名為能正修行眼根律儀。廣說乃至能正修行意根律儀，如是應知已廣分別根律儀相。云何當知此中略義？此略義者，謂若能防護，若所防護，若從防護，若如防護，若正防護，如是一切總略為一名根律儀。今於此中誰能防護？謂防守正念及所修習常委正念，是能防護。何所防護？謂防護眼根，防護耳鼻舌身意根，是所防護。從何防護？謂從可愛不可愛色，廣說乃至從其可愛不可愛法而正防護。如何防護？謂不取相，不取隨好。若依是處發生種種惡不善法令心流漏，即於此處修行律義防守根故，名修律儀。如是防護，何者正防護？謂由正念防護於意行平等位，是名正防護。又略義者，謂若防護方便，若所防護事，若正防護，如是一切總略為一名根律儀。此中云何防護方便？謂防守正念，常委正念，眼見色已不取其相，不取隨好，廣說乃至意知法已不取其相不取隨好。若依是處發生種種惡不善法令心流漏，即於是處修行律儀防守根故，名修律儀，如是名為防護方便。云何名為所防護事？所謂眼色乃至意法，如是名為所防護事。此中云何名正防護？謂如說言由其正念，防護於意，行平等位，

名正防護。又根律儀略有二種。一者思擇力所攝。二者修習力所攝。思擇力所攝根律儀者。謂於境界深見過患。不能於此所有過患除遣斷滅。修習力所攝根律儀者。謂於境界深見過患。亦能於此所有過患除遣斷滅。又由思擇力所攝根律儀故。於所緣境令煩惱纏不復生起。不復現前。而於依附所依隨眠。不能斷除不能永拔。由修習力所攝根律儀故。於所緣境煩惱隨眠不復生起。不復現前。一切時分依附所依所有隨眠亦能斷除。亦能永拔。如是思擇力所攝根律儀。修習力所攝根律儀。有此差別。有此意趣。有此殊異。當知此中思擇力所攝根律儀。是資糧道所攝。修習力所攝根律儀。當知墮在離欲地攝。云何名為於食知量？謂如有一由正思擇食於所食，不為倡蕩，不為嬌逸，不為飾好，不為端嚴，乃至廣說。云何名為由正思擇食於所食？正思擇者，如以妙慧等隨觀察段食過患，見過患已深生厭惡，然後吞咽。云何名為觀見過患？謂即於此所食段食，或觀受用種類過患，或觀變異種類過患，或觀追求種類過患。云何受用種類過患？謂如有一將欲食時，所受段食色香味觸皆悉圓滿甚為精妙，從此無間進至口中，牙齒咀嚼，津唾浸爛，涎液纏裹，轉入咽喉，爾時此食先曾所有悅意妙相一切皆捨，次後轉成可惡穢相，當轉異時狀如變吐。能食士夫補特伽羅，若正思念此位穢相，於餘未變一切精妙所受飲食，初尚不能住食欣樂，況於此位。由如是等非一相貌。漸次受用增上力故。令其飲食淨

妙相沒過患相生。不淨所攝。是名於食受用種類所有過患。云何**轉變**  
**種類過患**？謂此飲食既噉食已，一分消變至中夜分或後夜分，於其身  
中便能生起養育增長，血肉筋脈，骨髓皮等，非一眾多種品類諸不  
淨物。次後一分變成便穢，變已趣下展轉流出，由是日日數應洗淨或  
手或足或餘支節，誤觸著時若自若他皆生厭惡。又由此緣發生身中多  
種疾病，所謂癰、瘰、乾癬、濕癬、疥、癩、疽疔、上氣。疔嗽炮漿、  
噉噎乾消、癩癩寒熱、黃病熱血、陰[病-丙+追]，如是等類無量疾病，  
由飲食故身中生起，或由所食不平和故，於其身中不消而住，是名飲  
食變異種類所有過患。云何**追求種類過患**？謂於飲食追求種類有多過  
患，或有積集所作過患，或有防護所作過患，或壞親愛所作過患，或  
無厭足所作過患，或不自在所作過患，或有惡行所作過患。云何名為  
**於食積集所作過患**？謂如有一為食因緣，寒時為寒之所逼惱，熱時為  
熱之所逼惱，種種策勵劬勞勤苦，營農牧牛商估計算，書數雕印及餘  
種種工巧業處，為得未得所有飲食，或為積聚，如為飲食，為飲食緣  
當知亦爾。如是策勵劬勞勤苦方求之時，所作事業若不諧遂，由是因  
緣愁憂焦惱，拊胸傷歎悲泣迷悶，何乃我功唐捐無果，如是名為於食  
積集所作過患。云何名為**於食防護所作過患**？謂所作業若得諧遂，為  
護因緣起大憂慮，勿我財寶當為王賊之所侵奪，或火焚燒，或水漂蕩，  
或宿惡作當令滅壞，或現非理作業方便當令散失，或諸非愛或宿共財

當所理奪，或即家中當生家火，由是當令財寶虧損，如是名為於食防護所作過患。云何於食能壞親愛所作過患？謂諸世間為食因緣多起鬥諍，父子母女兄弟朋友尚為飲食互相非毀，況非親里為食因緣而不展轉更相鬥訟，所謂大族諸婆羅門刹帝利種長者居士，為食因緣迭興違諍。以其手足塊刀杖等互相加害，是名於食能壞親愛所作過患。云何於食無有厭足所作過患？謂諸國王刹帝利種位登灌頂，亦於自國王都聚落不住喜足，俱師兵戈互相征討，吹以貝角，扣擊鍾鼓，揮刀槃槃，放箭[矛\*(替-日+貝)]矛，車馬象步交橫馳亂，種種戈仗傷害其身，或便致死或等死苦，復有所餘如是等類，是名於食無有厭足所作過患。云何因食不得自在所作過患？謂如一類為王所使討固牢城，因遭種種極熱脂油，熱牛糞汁，及鎔銅鐵而相注灑，或被戈杖傷害其身，或便致死或等死苦，復有所餘如是等類，是名因食不得自在所作過患。云何因食起諸惡行所作過患？謂如有一為食因緣，造作積集身諸惡行，如身惡行語意亦爾，臨命終時，為諸重病苦所逼切，由先所作諸身語意種種惡行增上力故，於日後分見有諸山或諸山峰垂影懸覆近覆極覆，便作是念：我自昔來依身語意所造諸業唯罪非福，若有其趣諸造惡者當生其中，我今定往。如是悔已尋即捨命，既捨命已隨業差別生諸惡趣，謂那洛迦傍生餓鬼，如是名為因食惡行所作過患。如是段食於追求時有諸過患，於受用時有諸過患，於轉變時有諸過患。又



此段食有少勝利，此復云何？謂即此身由食而住依食而立，非無有食。云何名為有少勝利？謂即如是依食住身，最極久住或經百年，若正將養或過少分，或有未滿而便夭沒。若唯修此身暫住行非為妙行；若於如是身暫時住而生喜足非妙喜足，亦非領受飲食所作圓滿無罪功德勝利。若不唯修身暫住行，亦不唯於身暫時住而生喜足，而即依此暫時住身修集梵行令得圓滿，乃為妙行亦妙喜足，又能領受飲食，所作圓滿，無罪功德勝利。應自思惟：我若與彼愚夫，同分修諸愚夫同分之行，非我所宜；我若於此下劣段食少分勝利，安住喜足，亦非我宜。若於如是遍一切種段食過患圓滿知己，以正思擇，深見過患而求出離，為求如是食出離故，如子肉想食於段食。應作是念：彼諸施主甚大艱難積集財寶，具受廣大追求所作種種過患，由悲愍故，求勝果故，如割皮肉及以刺血而相惠施，我得此食宜應如是方便受用，**謂應如法而自安處，無倒受用報施主恩，令獲最勝大果大利大榮大盛。當隨月喻往施主家，盪滌身心安住慚愧，遠離憍傲不自高舉，不輕蔑他。如自獲得所有利養心生喜悅，如是於他所得利養，心亦喜悅。又應如自持其心往施主家，豈有出家往詣他所要望他施非不惠施，要望他敬非不恭敬，要多非少要妙非麤，要當速疾而非遲緩。應作是心：往施主家，設不惠施，終不於彼起怨害心及瞋恚心而相嫌恨。勿我由此起怨害心及瞋恚心增上緣力，身壞已後生諸惡趣多受困厄。設不恭敬**

而非恭敬，設少非多設麤非妙，設復遲緩而非速疾，亦不於彼起怨害心及瞋恚心而相嫌恨，如前廣說。又我應依所食段食發起如是如是正行，及於其量如實了達，謂我命根由此不滅，又於此食不苦耽著，纔能隨順攝受梵行，如是我今住沙門性、住出家性受用飲食，如法清淨遠離眾罪，由是諸相以正思擇食於所食。云何所食？謂四種食：一者段食，二者觸食，三者意等思食，四者識食。今此義中意說段食。此復云何？謂餅糗飯羹，臠糜粥酥油糖蜜魚肉，菹鮓乳酪，生酥薑鹽酢等種種品類，和雜為搏，段段吞食，故名段食。所言食者，所謂餐噉咀嚼，吞咽嘗啜飲等，名之差別。云何名為**不為倡蕩**？謂如有一樂受欲者，為受諸欲食於所食，彼作是思：我食所食令身飽滿，令身充悅，過日晚時至於夜分，當與姝妙嚴飾女人共為嬉戲歡娛，受樂倡掉縱逸。言倡蕩者，於此聖法毘奈耶中說，受欲者欲貪所引，婬逸所引，所有諸惡不善尋思由此食噉、所食噉時，令其諸根皆悉掉舉，令意躁擾，令意不安，令意不靜。若為此事食所食者，名為倡蕩食於所食。諸有多聞聖弟子眾，以思擇力深見過患，善知出離而食所食，非如前說諸受欲者食於所食，是故名為不為倡蕩。云何名為**不為憍逸**、**不為飾好**、**不為端嚴**。謂如有一樂受欲者，為受諸欲食於所食，彼作是思：我今宜應多食所食，飽食所食，隨力隨能食噉肥膩，增房補益色香味具精妙飲食，過今夜分至於明日，於角武事當有力能，所謂按摩、拍

鞠、托石、跳躑、蹴蹋、攘臂、扼腕、揮戈、擊劍、伏弩、控弦、投輪、擲索，依如是等諸角武事當得勇健，膚體充實，長夜無病，久時少壯，不速衰老，壽命長遠，能多噉食，數數食已，能正消化，除諸疾患，如是為於無病憍逸，少壯憍逸，長壽憍逸而食所食。既角武已復作是思：我應沐浴，便以種種清淨香水沐浴其身。沐浴身已，梳理其髮。梳理髮已，種種妙香用塗其身。既塗身已，復以種種上妙衣服、種種花鬘、種種嚴具莊飾其身。此中沐浴理髮塗香名為飾好。既飾好已，復以種種上妙衣服、花鬘嚴具莊飾其身，名為端嚴。如是總名為飾好故，為端嚴故，食於所食。彼既如是憍逸飾好身端嚴已，於日中分或日後分，臨欲食時，飢渴並至，於諸飲食極生悵欲，極欣極樂，不見過患，不知出離，隨得隨食。復為數數倡蕩、憍逸、飾好、端嚴，多食多飲，令身充悅。諸有多聞聖弟子眾，以思擇力深見過患，善知出離而食所食，非如前說諸受欲者食於所食。唯作是念：我今習近所不應習，應斷食，欲永斷如是食故。云何名為**為身安住食於所食**？飲食已，命得存；非不飲食壽命存故，名身安住。我今受此所有飲食，壽命得存，當不夭沒，由是因緣身得安住，能修正行，永斷諸食。云何名為**為暫支持食於所食**？略說有二種存養：一有艱難存養，二無艱難存養。云何名為**有艱難存養**？受如是所有飲食，數增飢羸，困苦重病；或以非法追求飲食，非以正法，得已染愛，耽嗜饕餮，迷悶堅執，

涵著受用；或有食已令身沈重，無所堪能，不任修斷；或有食已令心遲鈍，不速得定；或有食已令入出息來往艱難；或有食已令心數為惛沈睡眠之所纏擾，如是名為有艱難存養。云何名為無艱難存養？受如是所有飲食，令無飢羸，無有困苦及以重病；或以正法追求飲食，不以非法，既獲得已不染不愛，亦不耽嗜饕餮，迷悶堅執，涵著而受用之。如是受用身無沈重，有所堪能，堪任修斷，令心速疾得三摩地，令入出息無有艱難，令心不為惛沈睡眠之所纏擾，如是名為無艱難存養。若由有艱難存養，壽命得存，身得安住，此名有罪亦有染污。若由無艱難存養，壽命得存，身得安住，此名無罪亦無染污。諸有多聞聖弟子眾遠離有罪有染存養，習近無罪無染存養，由是故說為暫支持。問云何習近如前所說無罪無染所有存養，以自存活？答若受飲食為除飢渴，為攝梵行，為斷故受，為令新受當不更生，為當存養力樂無罪安隱而住，如是習近無罪無染所有存養而自存活。云何名為**為除飢渴受諸飲食**？至食時多生飢渴，氣力虛羸希望飲食，為欲息此飢渴纏逼氣力虛羸，知量而食。如是食已，令於非時不為飢羸之所纏逼，謂於日晚或於夜分乃至明日未至食時。如是名為**為除飢渴受諸飲食**。云何名為**為攝梵行受諸飲食**？謂知其量受諸飲食是因緣修善品者，或於現法，或於此日，飲食已後身無沈重有所堪能，堪任修斷令心速疾得三摩地，令入出息無有艱難，令心不為惛沈睡眠之所纏擾，由是速

疾有力有能，得所未得，觸所未觸，證所未證，如是名為攝梵行受諸飲食。云何名為斷故(舊)受受諸飲食？如有一由過去世食不知量，食所匪宜，不消而食，由是因緣於其身中生起種種身諸疾病，所謂疥癩皰漿嗽等，如前廣說。由此種種疾病因緣，發生身中極重猛利熾然苦惱，不可意受。為欲息除如是疾病，及為息除從此因緣所生苦受，習近種種良醫所說饒益所宜，隨順醫藥及受種種悅意飲食，由此能斷已生疾病，及彼因緣所生苦受，如是名為斷故受受諸飲食。云何名為令新受當不更生受諸飲食？(謹守飲食分際，以不招感病緣等的前提下受食；前者為斷已生者，今者為令未生不生)謂如有一由現在世安樂無病氣力具足，不非量食，不食匪宜，亦非不消而更重食令於未來食住身中成不消病，或於身中當生隨一身諸疾病，所謂疥癩皰漿嗽等，如前廣說。由是因緣當生(於)身中，如前所說種種苦受，餘如前說，如是名為令新受當不更生受諸飲食。云何名為當存養力樂無罪安隱而住受諸飲食？飲食已，壽命得存是名存養；若除飢羸是名為力；若斷故受新受不生是名為樂。若以正法追求飲食不染不愛，乃至廣說而受用之，是名無罪。若受食已身無沈重，有所堪能堪任修斷如前廣說，如是名為安隱而住。是故說言由正思擇食於所食，不為倡蕩，不為僥逸，不為飾好，不為端嚴，乃至廣說，是名廣辨於食知量。云何應知此中略義？謂若所受食若如是食，當知總名此中略

義。何者所食？謂諸段食即餅糗飯羹臠糜粥，如前廣說。云何而食？謂正思擇食於所食，不為倡蕩，不為憍逸，不為飾好，不為端嚴，乃至廣說。復次應知此中略義，謂為攝受對治，為遠離欲樂行邊，為遠離自苦行邊，為攝受梵行，受諸飲食。云何為攝受對治受諸飲食？謂如說言由正思擇食於所食。云何為遠離欲樂行邊受諸飲食？謂如說言不為倡蕩，不為憍逸，不為飾好，不為端嚴，食於所食。云何為遠離自苦行邊受諸飲食？謂如說言為除飢渴，為斷故受，為令新受當不更生，為當存養若力若樂，食於所食。云何為攝受梵行受諸飲食？謂如說言為攝梵行，為得無罪安隱而住，食於所食。復次應知此中略義，謂有二種：一無所食，二有所食。無所食者，謂一切種都無所食。無所食故即便天沒；有所食者，有其二種：一平等食，二不平等食。平等食者，謂非極少食，非極多食，非不宜食，非不消食，非染污食；不平等食者，謂或極少食，或極多食，或不宜食，或不消食，或染污食(下略)。復次**初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽者**。云何初夜？云何後夜？云何覺寤瑜伽？云何常勤修習覺寤瑜伽？言初夜者，謂夜四分中過初一分是夜初分。言後夜者，謂夜四分中過後一分是夜後分。覺寤瑜伽者，謂如說言於晝日分經行宴坐，從順障法淨修其心，於初夜分經行宴坐，從順障法淨修其心。淨修心已，出住處外洗濯其足，還入住處右脅而臥重累其足，住光明想，正念正知思惟起想，巧便而臥。

至夜後分，速疾覺寤經行宴坐，從順障法淨修其心。常勤修習覺寤瑜伽者，謂如有一世尊弟子，聽聞覺寤瑜伽法已，欲樂修學，便依如是覺寤瑜伽，作如是念：我當成辦佛所聽許覺寤瑜伽，發生樂欲，精進勤劬，超越勇猛，勢力發起，勇悍剛決，不可制伏，策勵其心無間相續。此中云何於晝日分經行宴坐，從順障法淨修其心？言晝日者，謂從日出時至日沒時。言經行者，謂於廣長稱其度量一地方所，若往若來相應身業。言宴坐者，謂如有一或於大床或小繩床，或草葉座，結加趺坐，端身正願，安住背念。所言障者，謂五種蓋。順障法者，謂能引蓋隨順蓋法。云何五蓋？謂貪欲蓋、瞋恚蓋、惛沈睡眠蓋、掉舉惡作蓋、及以疑蓋。云何順障法？謂淨妙相、瞋恚相、黑闇相、親屬、國土、不死尋思、追憶昔時笑戲喜樂承事隨念及以三世，或於三世非理法思。問於經行時從幾障法淨修其心？云何從彼淨修其心？答從惛沈睡眠蓋及能引惛沈睡眠障法淨修其心。**為除彼故，於光明想善巧精懇，善取善思善了善達，以有明俱心及有光俱心；或於屏處或於露處往返經行，於經行時隨緣一種淨妙境界，極善示現勸導讚勵慶慰其心，謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天，或於宣說惛沈睡眠過患相應所有正法。**於此法中為除彼故，以無量門訶責毀訾惛沈睡眠所有過失，以無量門稱揚讚歎惛沈睡眠永斷功德。所謂契經，應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法及以

論議。為除彼故，於此正法聽聞受持，以大音聲若讀若誦，為他開示思惟其義。稱量觀察，或觀方隅，或瞻星月諸宿道度，或以冷水洗灑面目。由是惛沈睡眠纏蓋未生不生已生除遣。如是方便從順障法淨修其心。問於宴坐時從幾障法淨修其心。云何從彼淨修其心？答從四障法淨修其心，謂貪欲、瞋恚、掉舉惡作、疑蓋及能引彼法，淨修其心。為令已生貪欲纏蓋速除遣故，為令未生極遠離故，結加趺坐，端身正願，安住背念，或觀青瘀，或觀膿爛，或觀變壞，或觀[月\*逢]脹，或觀食噉，或觀血塗，或觀其骨，或觀其鎖，或觀骨鎖，或於隨一賢善定相作意思惟；或於宣說貪欲過患相應正法，於此法中為斷貪欲，以無量門訶責毀訾欲貪、欲愛、欲藏、欲護、欲著過失，以無量門稱揚讚歎一切貪欲永斷功德，所謂契經應頌記別乃至廣說。為斷貪欲，於此正法聽聞受持，言善通利，意善尋思，見善通達，即於此法如是宴坐如理思惟。由是因緣貪欲纏蓋未生不生已生除遣，如是方便從順障法淨修其心。於瞋恚蓋法有差別者，謂如是宴坐以慈俱心，無怨無敵，無損無惱，廣大無量極善修習，普於一方發起勝解具足安住，如是第二如是第三如是第四，上下徧布，普遍一切無邊世界，發起勝解具足安住，餘如前說。於掉舉惡作蓋法有差別者，謂如是宴坐，令心內住成辦一趣，得三摩地，餘如前說。於疑蓋法有差別者。謂如是宴坐，於過去世非不如理作意思惟，於未來世於現在世非不如理作意思



惟。我於過去為曾有耶？為曾無耶？我於過去為曾何有？云何曾有？我於未來為當何有？云何當有？我於現在為何所有？云何而有？今此有情從何而來？於此殞沒當往何所？於如是等不如正理作意思惟應正遠離。如理思惟，去來今世唯見有法，唯見有事；知有為有，知無為無；唯觀有因，唯觀有果；於實無事不增不益，於實有事不毀不謗；於其實有了知實有，謂於無常苦空無我一切法中，了知無常苦空無我。以能如是如理思惟，便於佛所無惑無疑，餘如前說。於法、於僧、於苦、於集、於滅、於道、於因及因所生諸法無惑無疑，餘如前說(略)。---如是已說由法增上從順障法，淨修其心。復有由自增上及世增上，從順障法，淨修其心。云何名為由自增上？謂如有一於諸蓋中隨起一種，便自了知此非善法，於所生蓋不堅執著，速疾棄捨擯遣變吐；又能自觀此所生蓋甚可羞恥，令心染惱，令慧羸劣，是損害品，如是名為由自增上，從順障法，淨修其心。云何名為由世增上從順障法淨修其心？。謂如有一於諸蓋中隨一已生或將生時，便作是念：我若生起所未生蓋，當為大師之所訶責，亦為諸天及諸有智同梵行者以法輕毀。彼由如是世增上故，未生諸蓋能令不生，已生諸蓋能速棄捨，如是名為由世增上，從順障法，淨修其心。又為護持諸臥具故，順世儀故，晝夜初分經行宴坐，從順障法，淨修其心。從順障法淨修心已，出住處外洗濯其足。洗濯足已，還入住處如法寢臥，為令

寢臥長養大種，得增長已，長益其身，轉有勢力，轉能隨順無間常委善品加行。問以何因緣右脅而臥？答與師子王法相似故。問何法相似？答如師子王一切獸中勇悍堅猛最為第一，比丘亦爾。於常修習覺寢瑜伽，發勤精進，勇悍堅猛最為第一，由是因緣與師子王臥法相似。非如其餘鬼臥、天臥、受欲者臥，由彼一切懶墮懈怠下劣，精進勢力薄弱。又法應爾，如師子王右脅臥者，如是臥時身無掉亂，念無忘失，睡不極重，不見惡夢。異此臥者與是相違，當知具有一切過失，是故說言右脅而臥重累其足。云何名為住光明想巧便而臥？謂於光明想善巧精懇，善取善思善了善達，思惟諸天光明俱心巧便而臥，由是因緣雖復寢臥心不昏闇，如是名為住光明想巧便而臥。云何正念巧便而臥？謂若諸法已聞，已思，已熟修習，體性是善能引義利。由正念故乃至睡夢亦常隨轉，由正念故於睡夢中亦常記憶令彼法相分明現前，即於彼法心多隨觀。由正念故隨其所念，或善心眠或無記心眠，是名正念巧便而臥。云何正知巧便而臥？謂由正念而寢臥時。若有隨一煩惱現前染惱其心，於此煩惱現生起時，能正覺了令不堅著，速疾棄捨。既通達已令心轉還，是名正知巧便而臥。云何名為思惟起想巧便而臥？謂以精進策勵其心，然後寢臥。於寢臥時時時覺寢，如林野鹿不應一切縱放其心，隨順趣向臨入睡眠。復作是念：我今應於諸佛所許覺寢瑜伽，一切皆當具足成辦。為成辦故，應住精勤最極濃厚加行欲

樂。復作是念：我今為修覺寤瑜伽，應正發起勤精進住，為欲修習諸善法故，應正翹勤，離諸懶墮，起發具足，過今夜分至明清旦，倍增發起勤精進住起發具足。當知此中由第一思惟起想：無重睡眠，於應起時速疾能起，終不過時方乃覺寤。由第二思惟起想：能於諸佛共所聽許師子王臥，如法而臥無增無減。由第三思惟起想：令善欲樂常無懈廢，雖有失念，而能後後展轉受學令無斷絕。如是名為思惟起想巧便而臥。云何至夜後分速疾覺寤經行宴坐，從順障法淨修其心？夜後分者，謂夜四分中過後一分名夜後分。彼由如是住光明想，正念正知思惟起想巧便而臥，於夜中分夜四分中過於一分，正習睡眠，令於起時身有堪能，應時而起，非為上品惛沈睡眠纏所制伏令將起時間鈍薄弱懶墮懈怠。由無如是闇鈍薄弱懶墮懈怠，暫作意時無有艱難，速疾能起。從諸障法淨修心者，如前應知，如是廣辯初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽已。復云何知此中略義？謂常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅，略有四種正所作事，何等為四？一者乃至覺寤常不捨離所修善品，無間常委修善法中勇猛精進；二者以時而臥不以非時；三者無染污心而習睡眠非染污心；四者以時覺寤起不過時，是名四種常勤修習覺寤瑜伽，所有士夫補特伽羅正所作事。依此四種正所作事，諸佛世尊為聲聞眾宣說修習覺寤瑜伽。云何宣說？謂若說言於晝日分經行宴坐，從順障法淨修其心，於初夜分經行宴坐，從順障法淨修其心，由

此言故宣說第一正所作事：謂乃至覺寤常不捨離所修善品，無間常委修善法中勇猛精進。若復說言出住處外洗濯其足，還入住處右脅而臥重累其足，由此言故宣說第二正所作事：以時而臥不以非時。若復說言住光明想，正念正知思惟起想巧便而臥，由此言故宣說第三正所作事：謂無染污心而習睡眠非染污心。若復說言於夜後分速疾覺寤經行宴坐，從順障法淨修其心，由此言故宣說第四正所作事：謂以時覺寤起不過時。此中所說住光明想、正念正知思惟起想巧便臥者，顯由二緣無染污心而習睡眠非染污心：謂由正念，及由正知。復由二緣以時覺寤起不過時：謂由住光明想，及由思惟起想。此復云何？**由正念故，於善所緣攝斂而臥；由正知故，於善所緣若心退失起諸煩惱，即便速疾能正了知。**如是名為由二緣故無染污心，而習睡眠非染污心。**由住光明想及思惟起想，無重睡眠非睡眠纏能遠隨逐，如是名為由二緣故以時覺寤起不過時。**如是宣說常勤修習覺寤瑜伽所有略義，及前所說廣辯釋義，總說名為初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。云何名為**正知而住**？謂如有一若往若還正知而住，若睹若瞻正知而住，若屈若伸正知而住，持僧伽胝及以衣鉢正知而住，若食若飲若噉若嘗正知而住，若行若住若坐若臥正知而住，於覺寤時正知而住，若語若默正知而住，解勞睡時正知而住。---。彼由成就此正知故，自知而往，自知而還。往所應往，非非所往；還所應還，非非所還。以時往還，不以非時。

如其色類、動止軌則、禮式威儀，應往應還。如是而往，如是而還，如是名為若往若還正知而往。---。若復於此睹瞻自相能正了知，於所應睹，於所應瞻，能正了知；於應睹時，於應瞻時，能正了知。如所應睹，如所應瞻，能正了知，是名正知。彼由成就此正知故，自知而睹，自知而瞻；睹所應睹，瞻所應瞻；於應睹時，於應瞻時，而正瞻睹。如所應睹，如所應瞻，如是而睹，如是而瞻，如是名為若睹若瞻正知而往。---。彼由成就此正知故，於屈於申，自知而屈，自知而申；於所應屈，於所應申，而屈而申；於應屈時，於應申時，而屈而申。如所應屈，如所應申，如是而屈，如是而申，如是名為若屈若申正知而往。---又於如是村邑等中，或有居家我不應往。何等居家？謂唱令家，或酤酒家，或婬女家，或國王家，或旃茶羅羯恥那家，或復有家一向誹謗不可迴轉。或有居家我所應往，謂剎帝利大族姓家，或婆羅門大族姓家，或諸居士大族姓家，或僚佐家，或饒財家，或長者家，或商主家，又有居家我雖應往，不應太早太晚而往。若施主家有遽務時亦不應往。若戲樂時，若有營構嚴飾事時，若為世間弊穢法時，若忿競時亦不應往。又如所往如是應往，不與暴亂惡象俱行，不與暴亂眾車、惡馬、惡牛、惡狗而共同行，不入鬧叢，不蹈棘刺，不踰垣牆，不越坑塹，不墮山岸，不溺深水，不履糞穢。應隨月喻往施主家。---。復於已往或正往時觀見眾色，於此眾色一分應觀，或有

一分所不應觀。於所應觀所有眾色，應善住念而正觀察何色類色；所不應觀，謂諸伎樂戲笑歡娛，或餘遊戲所作歌舞音樂等事。如是復有母邑殊勝幼少盛年美妙形色，或復有餘所見眾色能壞梵行，能障梵行，能令種種諸惡不善尋思現行，如是色類所有眾色不應觀。視何色類色是所應觀，謂諸所有衰老朽邁上氣者身，偃僂憑杖戰掉者身，或諸疾苦重病者身，腳腫手腫腹腫面腫，膚色萎黃瘡癬疥癩，眾苦逼迫身，形委頓身，形洪爛諸根闇鈍，或有夭喪死經一日，或經二日，經七日，被諸烏鵲餓狗，鴟鷲狐狼，野干種種暴惡傍生禽獸之所食噉，或命終已出置高床上施幃帳，前後大眾或哀或哭，以其灰土塵全身髮，生愁生苦生悲，生怨生憂生惱，如是等類所有眾色，我應觀察觀是眾色，能順梵行能攝梵行，能令諸善尋思現行。不應搖身搖臂，搖頭跳躑，攜手叉腰竦肩入施主家，不應輒坐所不許座，不應不審觀座而坐，不應放縱一切身分，不應翹足不應交足，不太狹足，不太廣足，端嚴而坐。不應開紐，不軒不磔，亦不褻張而被法服。所服法衣並皆齊整，不高不下不如象鼻，非如多羅樹間房穗，非如龍首，非如豆搏而被法服。---。從施主家還歸住處。於晝夜分，在自別人所經行處，往反經行，非於他處非不委處，非不恣處，非不與處而輒經行；非身劬勞，非身疲倦，非心掉舉所制伏時而習經行；為修善品，為善思惟，內攝諸根，心不外亂而習經行；不太馳速，不太躁動，亦非一向專事

往來而習經行，時時進步時時停住而習經行。如是於自所居住處、自院、自房、自別人處、僧分與處、非於他處、非不委處、非不恣處習經行已，復於大床或小繩床或草葉座，或尼師壇或阿練若樹下塚間，或空閑室結加趺坐，端身正願，安住背念而習宴坐。於夜中分如法寢息，於晝日分及夜初分修諸善品不應太急，如是寢時應如前說住光明想，正念正知思惟起想，於夜後分速疾覺寤。或於語論，或於讀誦勤修加行；或為修斷閑居宴默思惟法時，應當遠離順世典籍，綺字綺句綺飾文詞能引無義，不能令證神通等覺究竟涅槃。復於如來所說正法，最極甚深相似甚深空性相應隨順緣性及諸緣起，殷重無間善攝善受，令堅，令住，令無失壞，為成正行，不為利養恭敬稱譽。又於是法言善通利，慧善觀察，於誼雜眾不樂習近，不樂多業，不樂多言，於時時間安住正念。與諸有智同梵行者語言談論，共相慶慰，樂興請問，樂求諸善，無違諍心，**言詞稱量，言詞合理，言詞正直，言辭寂靜**，樂勤為他宣說正法。又應宴默於惡不善所有尋思，不樂尋思；又於非理所有諸法，不樂思惟；於自所證，離增上慢；於少下劣差別證中，不生喜足，於上所證中無退屈。善能遠離不應思處，時時修習止觀瑜伽，樂斷樂修，無間修習，殷重修習。又於熱分極炎暑時勇猛策勵發勤精進，隨作一種所應作事，勞倦因緣遂於非時發起昏睡，為此義故暫應寢息，欲令昏睡疾疾除遣。勿經久時損減善品，障礙善品。

於寢息時或關閉門，或令苾芻在傍看守，或毘奈耶隱密軌則，以衣蔽  
身在深隱處，須臾寢息令諸勞睡皆悉除遣，如是名為正知而住。

（《瑜伽師地論卷第二十三-二十四.30》p. 411.2-417.1）



## 九種助定加行

云何名為白品所攝九種加行？一相應加行，二串習加行，三無倒加行，四不緩加行，五應時加行，六解了加行，七無厭足加行，八不捨軌加行，九正加行。由此九種白品所攝加行故，能令其心速疾得定，令三摩地轉更勝進。又由此故，於所應往地及隨所應得速疾能往能得，無有稽遲。黑品所攝九種加行，不能令心速疾得定，不令三摩地轉更勝進。又由此故，於所應往地及隨所應得極大稽遲，不能速疾往趣獲得。云何名為**相應加行**？謂若貪行者，應於不淨安住其心；若瞋行者，應於慈愍安住其心；若癡行者，應於緣起安住其心；若憍慢行者，應於界差別安住其心；若尋思行者，應於阿那波那念安住其心；若等分行者或薄塵行者，應隨所樂攀緣一境安住其心，勤修加行，如是名為相應加行。云何名為**串習加行**？謂於奢摩他、毘鉢舍那已曾數習乃至少分，非於一切皆初修業，所以者何？初修業者雖於相應所緣境界勤修加行，而有諸蓋數數現行，身心羸重，由是因緣不能令心速疾得定，如是名為串習加行。云何名為**不緩加行**？謂無間方便殷重方便勤修觀行，若從定出，或為乞食，或為恭敬承事師長，或為看病，或為隨順修和敬業，或為所餘如是等類諸所作事，而心於彼所作事業，不全隨順，不全趣向，不全臨入，唯有速疾令事究竟，還復精勤宴坐寂靜修諸觀行。若有苾芻、苾芻尼、鄔波索迦、剎帝利、婆羅門

等種種異眾共相會遇，雖久雜處現相語儀，而不相續安立言論，唯樂遠離勤修觀行。又能如是勇猛精進，謂我於今定當趣證所應證得，不應慢緩。何以故？我有多種橫死因緣，所謂身中或風或熱或痰發動；或所飲食不正消化，住在身中成宿食病；或為於外蛇蝎蚰蜒百足等類諸惡毒蟲之所蛆螫；或為人非人類等之所驚恐，因斯夭沒，於如是等諸橫死處恒常思惟修無常想，住不放逸。由住如是不放逸故，恒自思惟：我之壽命儻得更經七日、六日、五日、四日、三日、二日、一日、一時、半時、須臾或半須臾，或經食頃，或從入息至於出息，或從出息至於入息，乃至存活經爾所時，於佛聖教精勤作意修習瑜伽，齊爾所時，於佛聖教我當決定多有所作，如是名為不緩加行。云何名為**無倒加行**？謂如善達修瑜伽行諸瑜伽師之所開悟，即如是學於法於義不顛倒取，無有我慢，亦不安住自所見取，無邪僻執，於尊教誨終不輕毀，如是名為無倒加行。云何名為**應時加行**？謂於時時間修習止相，於時時間修習觀相，於時時間修習舉相，於時時間修習捨相。又能如實了知其止、止相、止時；了知其觀、觀相、觀時；了知其舉、舉相、舉時；了知其捨、捨相、捨時。云何為止？謂九相心住，能令其心無相無分別，寂靜極寂靜等住寂止純一無雜故名為止。云何止相？謂有二種：一所緣相。二因緣相。所緣相者，謂奢摩他品所知事同分影像，是名所緣相。由此所緣，令心寂靜。因緣相者，謂依奢摩他所熏習心，

為令後時奢摩他定皆清淨故，修習瑜伽毘鉢舍那所有加行(因緣相本意謂依奢摩他熏習修止。恐依止修心沈沒故為令止心離於沈沒得清淨故修觀加行。修觀加行望清淨止為因緣相(《論疏部 42》p. 465. 1))，名因緣相。云何止時？謂心掉舉時，或恐掉舉時，是修止時。又依毘鉢舍那所熏習心，為諸尋思之所擾惱及諸事業所擾惱時，是修止時。云何為觀？謂四行、三門、六事差別所緣觀行(即次前卷云四種毘鉢舍那。謂能正思擇最極思擇周遍尋思周遍伺察名四行也。三門者。一唯隨相行。二隨尋思行。三隨伺察行。六事即是義事相品時理(《論疏部 42》p. 465. 2)云何觀相？謂有二種：一所緣相，二因緣相。所緣相者，謂毘鉢舍那品所知事同分影像，由此所緣令慧觀察。因緣相者。謂依毘鉢舍那所熏習心。為令後時毘鉢舍那皆清淨故。修習內心奢摩他定所有加行。云何觀時？謂心沈沒時，或恐沈沒時，是修觀時。又依奢摩他所熏習心，先應於彼所知事境如實覺了，故於爾時是修觀時。云何為舉。謂由隨取一種淨妙所緣境界。顯示勸導慶慰其心。云何舉相。謂由淨妙所緣境界策勵其心，及彼隨順發勤精進。云何舉時？謂心沈下時，或恐沈下時，是修舉時。云何為捨？謂於所緣心無染污心平等性，於止觀品調柔正直，任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。云何捨相？謂由所緣令心上捨，及於所緣不發所有太過精進。云何捨時？謂於奢摩他毘鉢舍那品所有掉舉心已解脫，是修

捨時。如是名為應時加行。云何名為**解了加行**？謂於如是所說諸相善取，善了，善取了已，欲入定時即便能入，欲住定時即便能住，欲起定時即便能起，或時棄捨諸三摩地所行影像，作意思惟諸不定地所有本性所緣境界，如是名為解了加行。云何名為**無厭足加行**？謂於善法無有厭足，修斷無廢，於展轉上，展轉勝處，多住希求，不唯獲得少小靜定便於中路而生退屈，於餘所作常有進求，如是名為無厭足加行。云何名為**不捨輓加行**？謂於一切所受學處無穿無缺，雖見少年顏容端正可愛母邑，而不取相，不取隨好，於食平等，勤修覺寤，少事少業少諸散亂，於久所作、久所說等能自隨憶令他隨憶，如是等法說名不捨輓加行。由此諸法能正隨順心一境性，不捨其輓，令心不散，不令其心馳流外境，不令其心內不調柔，如是名為不捨輓加行。云何名**正加行**？謂於所緣數起勝解，數正除遣，是名正加行。如有勤修不淨觀者，數正除遣於諸不淨，作意思惟諸不淨相，由隨相行毘鉢舍那而起作意，於所緣境數數除遣，數數現前。其正除遣復有五種。一**內攝其心故**。二**不念作意故**。三**於餘作意故**。四**對治作意故**。五**無相界作意故**。當知此中由九相心住。毘鉢舍那而為上首。故名**內攝其心**。由於最初背一切相，無亂安住。故名**不念作意**。由緣餘定地境思惟餘定地。故名**於餘作意**。由思惟不淨對治於淨。乃至思惟阿那波那念對治尋思。思惟虛空界對治諸色。故名**對治作意**。由於一切相不作意思

惟。於無相界作意思惟。故名無相界作意。雖遍安立一切所緣。正除遣相總有五種。然此義中正意，唯取內攝其心、不念作意。初修業者始修業時，最初全不於所緣境繫縛其心，或於不淨或復餘處，唯作是念。我心云何得無散亂、無相、無分別、寂靜、極寂靜、無轉、無動、無所希望，離諸作用於內適悅，如是精勤於所生起一切外相無所思惟，不念作意，即由如是不念作意除遣所緣，彼於其中修習瑜伽攝受適悅。復行有相有分別不淨等境。云何而行？由隨相行，隨尋思行，隨伺察行，毘鉢舍那行。彼境界而非一向精勤修習毘鉢舍那，還捨觀相，復於所緣思惟止行。由是因緣，彼於爾時，於所緣境，不捨不取。由於所緣止行轉故，不名為捨；即於所緣不作相故，無分別故，不名為取。即由如是內攝其心，除遣所緣。又於其中不取觀相，故於緣無亂。取止行故，而復緣於所知事相。**若於所緣唯數勝解不數除遣，即不令彼所有勝解後後明淨究竟而轉，不能往趣乃至現觀所知境事；由數勝解數除遣故，後後勝解展轉明淨究竟而轉，亦能往趣乃至現觀所知境事。**譬如世間畫師弟子初習畫業，先從師所受所學樣，諦觀諦觀作彼形相。作已作已尋即除毀，既除毀已尋復更作。如如除毀數數更作，如是如是後後形相轉明轉淨究竟顯現。如是正學經歷多時，世共推許為大畫師或墮師數，若不數除所作形相，即於其上數數重畫，便於形相永無明淨究竟顯期。此中道理當知亦爾，若於此境起勝解已，

定於此境復正除遣。非於此境正除遣，已定於此境復起勝解。於狹小境起勝解已。即於狹小而正除遣，廣大無量當知亦爾。於狹小境正除遣已，或於狹小復起勝解，或於廣大復起勝解，或於無量復起勝解。於其廣大及於無量當知亦爾。若諸色法所有相貌影像顯現，當知是麤變化相似，諸無色法假名為先，如所領受增上力故影像顯現。如是一切名正加行，如是九種白品加行，於奢摩他毘鉢舍那當知隨順。

（《瑜伽師地論卷第三十一.30》p. 455.2-457.1）

## 離欲界欲七種作意

為離欲界欲勤修觀行諸瑜伽師，由七作意方能獲得離欲界欲。何等名為七種作意？謂了相作意、勝解作意、遠離作意、攝樂作意、觀察作意、加行究竟作意、加行究竟果作意。云何名為**了相作意**？謂若作意能正覺了欲界麤相初靜慮靜相。云何覺了欲界麤相？謂正尋思欲界六事。何等為六？一**義**，二**事**，三**相**，四**品**。五**時**，六**理**。云何尋思諸欲**麤義**。謂正尋思如是諸欲有多過患，有多損惱，有多疫癘，有多災害。於諸欲中**多過患義**，廣說乃至**多災害義**，是名麤義。云何尋思諸欲**麤事**？謂正尋思於諸欲中有內貪欲，於諸欲中有外貪欲。云何尋思諸欲**自相**？謂正尋思此為煩惱欲，此為事欲。此復三種，謂順樂受處、順苦受處、順不苦不樂受處。順樂受處是貪欲依處，是想心倒依處；順苦受處是瞋恚依處，是忿恨依處；順不苦不樂受處，是愚癡依處，是覆、惱、誑、諂、無慚、無愧依處，是見倒依處。即正尋思如是諸欲極惡諸受之所隨逐，極惡煩惱之所隨逐，是名尋思諸欲自相。云何尋思諸欲**共相**？謂正尋思此一切欲、生苦、老苦廣說乃至求不得苦等所隨逐等所隨縛。諸受欲者於圓滿欲驅迫而轉，亦未解脫生等法故。雖彼諸欲勝妙圓滿而暫時有，是名尋思諸欲**共相**。云何尋思諸欲**麤品**？謂正尋思如是諸欲皆墮黑品，猶如骨鎖如凝血肉，如草炬火如一分炭火，如大毒蛇，如夢所見，如假借得諸莊嚴具，如樹端果。追求

諸欲諸有情類。於諸欲中受追求所作苦，受防護所作苦，受親愛失壞所作苦，受無厭足所作苦，受不自在所作苦，受惡行所作苦。如是一切如前應知。如世尊說，習近諸欲有五過患，謂彼諸欲極少滋味，多諸苦惱，多諸過患。又彼諸欲於習近時，能令無厭，能令無足，能令無滿。又彼諸欲常為諸佛及佛弟子、賢善正行正至善士以無量門呵責毀訾。又彼諸欲於習近時，能令諸結積集增長。又彼諸欲於習近時，我說無有惡不善業而不作者。如是諸欲令無厭足多所共有。是非法行惡行之因，增長欲愛，智者所離，速趣消滅，依託眾緣，是諸放逸危亡之地，無常虛偽妄失之法，猶如幻化誑惑愚夫。若現法欲，若後法欲，若天上欲，若人中欲，一切皆是魔之所行，魔之所住。於是處所能生無量依意所起惡不善法，所謂貪、瞋及憤、諍等。於聖弟子正修學時能為障礙。由如是等差別因緣，如是諸欲多分墮在黑品所攝，是名尋思諸欲麤品。云何尋思諸欲**麤時**？謂正尋思如是諸欲去來今世，於常常時，於恒恒時多諸過患，多諸損惱，多諸疫癘，多諸災害，是名尋思諸欲**麤時**。云何尋思諸欲**麤理**？謂正尋思如是諸欲由大資糧，由大追求，由大劬勞，及由種種無量差別工巧業處方能招集生起增長。又彼諸欲雖善生起，雖善增長，一切多為外攝受事，謂父母、妻子、奴婢、作使、親友、眷屬，或為對治自內有色麤重四大，糜飯長養，常須覆蔽沐浴按摩，壞斷離散消滅法身，隨所生起種種苦惱。食



能對治諸飢渴苦，衣能對治諸寒熱苦及能覆蔽可慚羞處，臥具能治諸勞睡苦及能對治經行住苦，病緣醫藥能治病苦，是故諸欲唯能對治隨所生起種種苦惱，不應染著而受用之。唯應正念，譬如重病所逼切人為除病故服雜穢藥。又彼諸欲有至教量證有麤相。又彼諸欲如是如是所有麤相，我亦於內現智見轉。又彼諸欲有比度量知有麤相。又彼諸欲從無始來本性麤穢成就，法性難思，法性不應思議，不應分別，是名尋思諸欲麤理。如是名為由六種事覺了欲界諸欲麤相。復能覺了初靜慮中所有靜相，謂欲界中一切麤性，於初靜慮皆無所有。由離欲界諸麤性故，初靜慮中說有靜性，是名覺了初靜慮中所有靜相。即由如是定地作意，於欲界中了為麤相，於初靜慮了為靜相，是故名為了相作意。即此作意當言猶為聞思間雜，彼既如是如理尋思，了知諸欲是其麤相，知初靜慮是其靜相，從此已後超過聞思唯用修行。於所緣相發起勝解，修奢摩他毘鉢舍那。既修習已，如所尋思，麤相靜相數起勝解，如是名為勝解作意。即此勝解善修善習善多修習為因緣故，最初生起斷煩惱道，即所生起斷煩惱道俱行作意，此中說名遠離作意。由能最初斷於欲界先所應斷諸煩惱故，及能除遣彼煩惱品麤重性故，從是已後，愛樂於斷，愛樂遠離，於諸斷中見勝功德，觸證少分遠離喜樂，於時時間欣樂作意而深慶悅，於時時間厭離作意而深厭患，為欲除遣昏沈睡眠掉舉等故，如是名為攝樂作意。彼由如是樂斷、樂修，

正修加行善品任持，欲界所繫諸煩惱纏若行若住不復現行，便作是念，我今為有於諸欲中貪欲煩惱不覺知耶？為無有耶？為審觀察如是事故，隨於一種可愛淨相作意思惟，猶未永斷諸隨眠故，思惟如是淨妙相時，便復發起隨習近心、趣習近心、臨習近心，不能住捨，不能厭毀制伏違逆。彼作是念，我於諸欲猶未解脫其心，猶未正得解脫，我心仍為諸行制伏，如水被持，未為法性之所制伏，我今復應為欲永斷餘隨眠故，正勒安住樂斷樂修，如是名為**觀察作意**。從此倍更樂斷樂修修奢摩他毘鉢舍那，鄭重觀察修習對治，時時觀察先所已斷，由是因緣從欲界繫一切煩惱心得離繫，此由暫時伏斷方便，非是畢竟永害種子，當於爾時初靜慮地前加行道已得究竟，一切煩惱對治作意已得生起，是名**加行究竟作意**。從此無間由是因緣證入根本初靜慮定，即此根本初靜慮定俱行作意，名**加行究竟果作意**。又於遠離、攝樂作意現在轉時，能適悅身，離生喜樂於時時間微薄現前。加行究竟作意轉時，即彼喜樂轉復增廣，於時時間深重現前。加行究竟果作意轉時。離生喜樂遍諸身分，無不充滿，無有間隙。彼於爾時遠離諸欲，遠離一切惡不善法，有尋有伺離生喜樂，於初靜慮圓滿五支具足安住，名住欲界對治修果，名隨證得離欲界欲。又**了相作意**，於所應斷能正了知，於所應得能正了知，為斷應斷為得應得心生希願。**勝解作意**，為斷為得正發加行。**遠離作意**，能捨所有上品煩惱。**攝樂作意**，能捨所

有中品煩惱。觀察作意，能於所得離增上慢安住其心。加行究竟作意，能捨所有下品煩惱。加行究竟果作意，能正領受彼諸作意善修習果。又若了相作意、若勝解作意，總名隨順作意厭壞對治俱行。若遠離作意、若加行究竟作意，總名對治作意斷對治俱行。若攝樂作意，名對治作意及順清淨作意。若觀察作意，名順觀察作意。如是其餘四種作意當知攝入六作意中，謂隨順作意、對治作意、順清淨作意、順觀察作意。如初靜慮定有七種作意，如是第二、第三、第四靜慮定及空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處定，當知各有七種作意。

(《瑜伽師地論卷第三十三.30》 p. 470. 3)