

## 壹、序 言

### 一、定學在三學中之地位：

習苦。便有信。習信。便有正思惟。習正思惟。便有正念正智。習正念正智。便有護諸根。護戒。不悔。歡悅。喜。止。樂。定。見如實。知如真。厭。無欲。解脫。習解脫。便得涅槃。佛說如是。彼諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

《中阿含經》卷十 T01 n0026 p0491a

- 1、習苦 □ 習信 □ 習正思惟 □ 習正念正智 □ 護根 □ 護戒 □ 不悔 □ 歡悅 □ 喜 □ 止 □ 樂 □ 定 □ 見如實 □ 知如真 □ 厭 □ 無欲 □ 解脫 □ 涅槃
- 2、戒淨 □ 心淨 □ 見淨 □ 疑蓋淨 □ 道非道知見淨 □ 道跡知見淨 □ 道跡斷智淨 □ 無餘涅槃

### 二、修習禪定之動機與目的：

- 1、有十種行人。發心修禪不同。多墮在邪僻。不入禪波羅蜜法門。何等為十。
    - 一為利養故。發心修禪。多屬發地獄心。
    - 二邪偽心生。為名聞稱歎故。發心修禪。多屬發鬼神心。
    - 三為眷屬故。發心修禪。多屬發畜生心。
    - 四為嫉妬勝他故。發心修禪。多屬發修羅心。
    - 五為畏惡道苦報。息諸不善業故。發心修禪。多屬發人心。
    - 六為善心安樂故。發心修禪。多屬發六欲天心。
    - 七為得勢力自在故。發心修禪。多屬發魔羅心。
    - 八為得利智捷疾故。發心修禪。多屬發外道心。
    - 九為生梵天處故修禪。此屬發色無色界心。
    - 十為度老病死苦疾得涅槃故。發心修禪。此屬發二乘心。就此十種行人。善惡雖殊。縛脫有異。既並無大悲正觀。發心邪僻。皆墮二邊。不趣中道。若住此心。修行禪定。終不得與禪波羅蜜法門相應。第二正明菩薩行人修禪波羅蜜大意。即為二意。一先明菩薩發心之相。二正明菩薩修禪所為。第一云何名菩薩發心之相。所謂發菩提心。菩提心者。即是菩薩以中道正觀以諸法實相。憐愍一切。起大悲心。發四弘誓願。

《次第禪門》卷一上 T46 p476a-b
- 2、【經】不亂不味故。應具足禪波羅蜜。  
【論】問曰。菩薩法以度一切眾生為事。何以故。閑坐林澤靜默山間。獨善其身棄捨眾生。

**答曰**。菩薩身雖遠離眾生心常不捨。靜處求定得實智慧以度一切。譬如服藥將身權息家務。氣力平健則修業如故。菩薩宴寂亦復如是。以禪定力故服智慧藥。得神通力還在眾生。或作父母妻子。或作師徒宗長。或天或人下至畜生。種種語言方便開導。復次菩薩行布施持戒忍辱是三事。名為福德門。於無量世中。作天王釋提桓因轉輪聖王閻浮提王。常施眾生七寶衣服。五情所欲今世後世皆令具足。如經中說。轉輪聖王以十善教民。後世皆生天上。世世利益眾生令得快樂。此樂無常還復受苦。菩薩因此發大悲心。欲以常樂涅槃利益眾生。此常樂涅槃。從實智慧生實智慧從一心禪定生。譬如然燈。燈雖能照在大風中不能為用。若置之密宇其用乃全。散心中智慧亦如是。若無禪定靜室。雖有智慧其用不全。得禪定則實智慧生。以是故菩薩雖離眾生遠在靜處求得禪定。以禪定清淨故智慧亦淨。譬如油炷淨故其明亦淨。以是故欲得淨智慧者。行此禪定。復次若求世間近事。不能專心則事業不成。何況甚深佛道而不用禪定。禪定名攝諸亂心。亂心輕飄甚於鴻毛。馳散不停駛過疾風。不可制止劇於獼猴。暫現轉滅甚於掣電。心相如是不可禁止。若欲制之非禪不定。如偈說

禪為守智藏	功德之福田	禪為清淨水	能洗諸欲塵
禪為金剛鎧	能遮煩惱箭	雖未得無餘	涅槃分已得
得金剛三昧	摧碎結使山	得六神通力	能度無量人
囂塵蔽天日	大雨能淹之	覺觀風散心	禪定能滅之

復次禪定難得。行者一心專求不廢乃當得之。諸天及神仙猶尚不能得。何況凡夫懈怠心者。

《大智度論》T25 n1509 p0180b-c

3、契經復說四修等持。一為住現法樂。二為得勝知見。三為得分別慧。四為諸漏永盡修三摩地。其相云何。頌曰

為得現法樂	修諸善靜慮	為得勝知見	修淨天眼通
為得分別慧	修諸加行善	為得諸漏盡	修金剛喻定

論曰。如契經說。有修等持若習若修若多所作得現樂住。乃至廣說。善言通攝淨及無漏。修諸善靜慮得住現法樂。而經但說初靜慮者。舉初顯後。理實通餘。不言為住後法樂者。以後法樂非定住故。謂或退墮或上受生或般涅槃便不住故。若依諸定修天眼通。便能獲得殊勝知見。若修三界諸加行善及無漏善得分別慧。若修金剛喻定便得諸漏永盡。理實修此通依諸地而契經但說四靜慮者。傳說。世尊依自說故。

《俱舍論》卷二八 T29 p0150a-b

《大智度論》卷四七 T25 p0400a

## 貳、定 義

### 一、論據：

- 1、二解地名三摩呬多此云等引。舊云三摩提。訛略也。此有七名。一云三摩呬多。釋論解言。謂勝定地。離沈掉等平等能引。或引平等。或是平等所引發故。名等引地。此卷下言。非於欲界心一境性。由此定等無悔歡喜安樂所引故。即以三義解等引。一等能引。二引平等。三平等方便所引發故。能引所引俱平等也。三摩云等。呬多云引。二云三摩地此云等持。三摩如前。地是持義。舊云三昧訛也。三云三摩鉢底。此云等至。三摩如前。鉢底云至。舊云三摩跋提訛也。四云馱衍那。此云靜慮。舊云禪義不整也。五云質多翳迦阿羯羅多。此云心一境性。質多云心。翳迦云一。阿羯羅云境。多云性。舊云一心略也。六云奢摩他。此云止也。七云現法樂住。

《瑜伽師地論略纂》卷五 T43 p66a-67b

- 2、念者，於曾習境令心明記不忘為性，定依為業。謂數憶持曾所受境而不忘失，能引定故。三摩地者，此云等持，於所觀境令心專注不散為性，智依為業。謂得失俱非境中，由定令心專注不散，依斯便有決定智，生心專注言顯，所欲住即便能住，非唯一境；不爾，見道歷觀諸諦前後境別。應無等持也。言慧者。於所觀境揀擇為性斷疑為業。謂觀得失俱非境中，由慧推求得決定故。

《大乘百法明門論解》卷上 T44 p48a

### 二、分述：

- 1、三摩呬多：又云「等引」。

等引：身心中所有分位安和之性平等之時，名之為等。此由定力故此位生，引生等故名等引。（《唯識述記》六上）

- 2、三摩地：又云「等持」、「定」、「調直定」。舊云「三昧」訛也。

等持：平等持心等，但於境轉，故名等持，故通定散（《唯識述記》七上）

- 3、三摩鉢底：又云「等至」、「正受」。舊云「三摩跋提」訛也。

等至：在定定數勢力，令身心等有安和相，至此等位名等至。

（《唯識述記》六上）

正受：離於邪亂，故說為正，納法稱受。（《大乘義章》十三）

- 4、馱衍那：又云「靜慮」、「思惟修」、「棄惡」、「功德叢林」。舊云「禪」，其

義不整。

5、質多翳迦阿羯羅多：又云「心一境性」。舊云「一心」，乃略義也。

心一境性：使心止住一境之性。

6、奢摩他：又云「止」。

此云止息，亦曰寂靜，謂正定離沈掉也。（《慧苑音義》上）

7、現在樂住：離一切之妄想而現受法味之樂，安住不動。

## 參、禪定種類

### 一、外道禪定與佛教禪定

若人修行。漸漸能生無量三昧。或有眾生無善根力。則為諸魔外道鬼神之所惑亂。若於坐中現形恐怖。或現端正男女等相。當念唯心境界則滅終不為惱。或現天像菩薩像。亦作如來像相好具足。若說陀羅尼。若說布施持戒忍辱精進禪定智慧。或說平等空無相無願無怨無親無因無果畢竟空寂是真涅槃。或令人知宿命過去之事。亦知未來之事。得他心智辯才無礙。能令眾生貪著世間名利之事。又令使人數瞋數喜性無常准。或多慈愛多睡多病其心懈怠。或卒起精進後便休廢。生於不信多疑多慮。或捨本勝行更修雜業。若著世事種種牽纏。亦能使人得諸三昧少分相似。皆是外道所得。非真三昧。或復令人若一日若二日若三日乃至七日住於定中。得自然香美飲食。身心適悅不飢不渴。使人愛著。或亦令人食無分齊乍多乍少顏色變異。以是義故。行者常應智慧觀察。勿令此心墮於邪網。當勤正念不取不著。則能遠離是諸業障。應知外道所有三昧。皆不離見愛我慢之心。貪著世間名利恭敬故。真如三昧者。不住見相不住得相。乃至出定亦無懈怠。所有煩惱漸漸微薄。若諸凡夫不習此三昧法。得入如來種性。無有是處。以修世間諸禪三昧多起味著。依於我見繫屬三界。與外道共。若離善知識所護。則起外道見故。

《大乘起信論》T32 n1666 p0582b04

### 二、勝解作意與真實作意（勝解觀與真實觀）

有三種作意。謂自相作意。共相作意。勝解作意。自相作意者。思惟色是變礙相。受是領納相。想是取像相。行是造作相。識是了別相。地是堅相。水是濕相。火是煖相。風是動相。如是等。共相作意者。如十六行相等。勝解作意者。如不淨觀持息念。無量解脫勝處遍處等。

《大毘婆沙論》T27 n1545 p0053a13

勝解作意者。謂修靜慮者。隨其所欲。於諸事相增益作意。真實作意者。謂以自相共相。及真如相。如理思惟諸法作意。

《瑜伽師地論》卷十一 T30 n1579 p0332c22

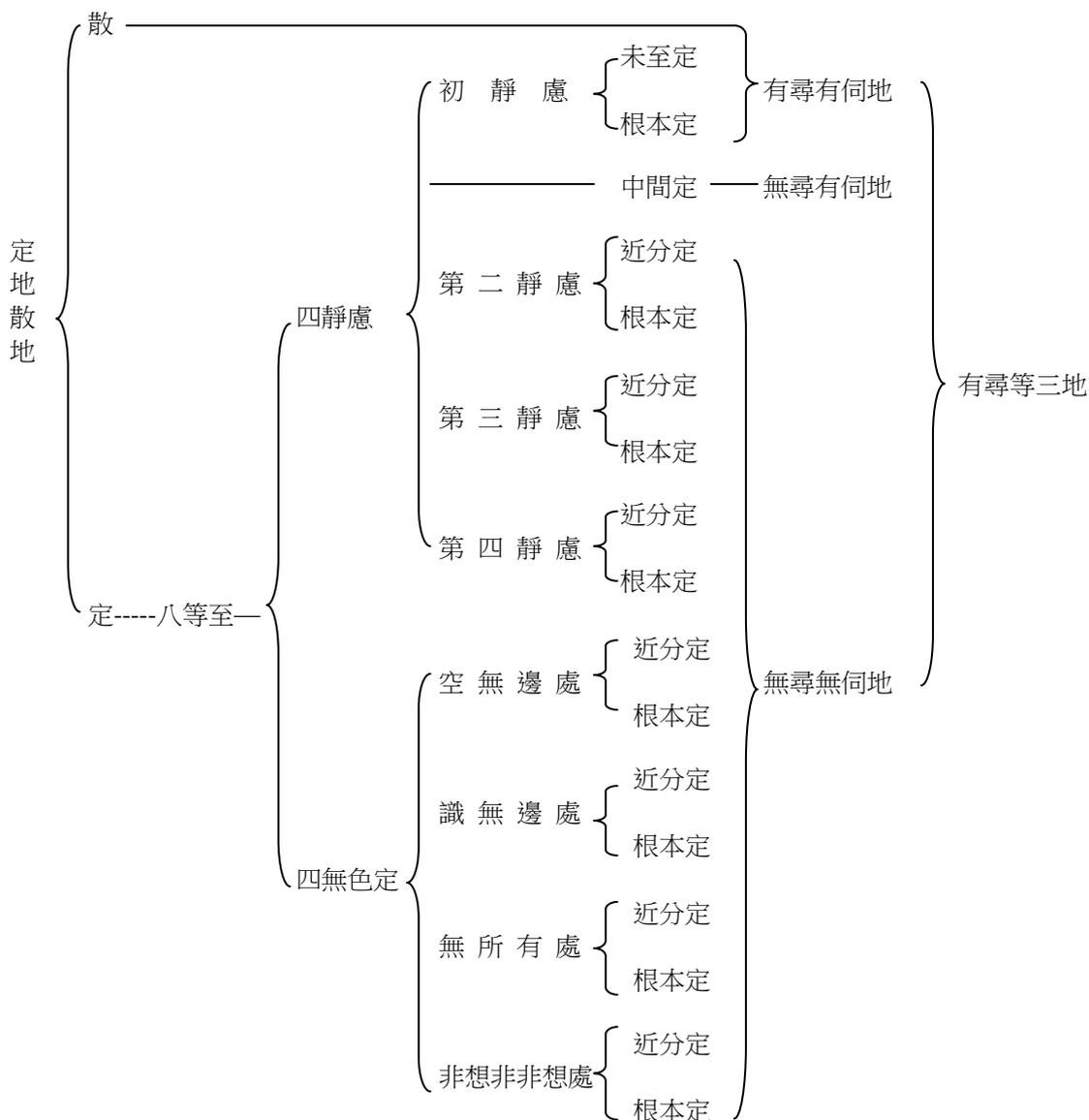
復次無量是勝解作意。唯真實作意能斷煩惱。復次無量是增益作意。唯不增益作意能斷煩惱。

《大毘婆沙論》T27 n1545 p0819b13

勝解作意-----「勝解的假想觀，是不能得究竟解脫的，但也有對治煩惱，斷除（部）煩惱，增強心力的作用。」《空之探究》 p73

真實作意-----  
 { 自相作意：例如觀地之堅相、火之煖相。不能斷除煩惱。  
 { 共相作意：觀諸法共相無常、苦、空、無我。能斷除煩惱。

### 三、能發無漏慧禪定與不能發無漏慧禪定



若得初靜慮非第二靜慮。彼命終生何處。及至廣說。問何故作此論。答欲令疑者得決定故。如世尊說苾芻當知。我說依初靜慮能盡諸漏。依第二靜慮。乃至無所有處能盡諸漏。勿有生疑唯依根本定能盡諸漏非未至等。為令此疑得決定故。顯依九地皆能盡漏。謂七根本未至中間餘近分地。雖不能盡而亦能斷故作斯論。

《大毘婆沙論》卷一六一 T27 n1545 p0816c27

此八近分皆淨定攝。唯初近分亦通無漏。皆無有味離染道故。上七近分無無漏者。於自地法不厭背故。唯初近分通無漏者。於自地法能厭背故。此地極鄰近多災患界故。以諸欲貪由尋伺起。此地猶有尋伺隨故。若爾何緣毗婆沙說。諸近分地有結生心。非無染心有結生理。故應近分有味相應。今於此中遮有定染。不遮生染故不相違。或有餘師作如是說。初近分定亦有定染。未起根本亦貪此故。

《順正理論》卷七八 T29 n1562 p0765b15

故得此定必不能入正性離生。又許此定唯異生得非諸聖者。以諸聖者於無想定如見深坑不樂入故。要執無想為真解脫。起出離想而修此定。一切聖者不執有漏為真解脫及真出離故。於此定必不修行。

《俱舍論》卷五 T29 n1558 p0024c15

#### 四、小乘禪定與大乘禪定

1、可作為修止的所緣境，雖然很多，聲聞法是多修不淨與持息念的；因為這是對治貪欲及散亂，而最易發定的。但「大乘」佛教界，「多修習」的是：「念佛與念息」。念息，多少有著重身體的傾向。大乘以成佛為標的，所以念佛為大乘要門。如易行道的稱名念佛，若得一心不亂，也就是念佛三昧。不過念佛法門的重點，是念佛的身相與功德，舊稱觀相與觀想念佛。如依此而念佛由心起，念佛如實相，那就是實相念佛，趣入出世的勝義禪觀了。

《成佛之道》增註本 p322

2、如果說三乘共慧的觀境是近取諸身，那末大乘不共慧的觀境，則是遍於一切無盡法界了，雖然遍觀一切，而主要還是著重自我心身。在大乘經中，往往從自我身心的觀察，推廣到外界的無邊有情，無邊剎土，萬事萬物。這種觀境，如『般若經』歷法明空所表現的意義，較之二乘當然廣大多了。菩薩的悟證法性，也要比聲聞徹底。二乘的四諦，是有量觀境，大乘的盡諸法界，是無量觀境，所以大乘能夠究盡佛道，遍覺一切，而小乘祇有但證偏真。唯識家說：聲聞出離心切，急求自我解脫，故直從自己身心，觀察苦空無常而了生死；而大乘菩薩慈悲心重，處處以救度眾生為前提，故其觀慧，不能局限於一己之身，而必須遍一切法轉，以一切法為所觀境。

.....

第二、聲聞者重於自我身心的觀察，對外境似不大注意，祇要證知身心無我無我所，就可得到解脫。大乘則不然，龍樹所開示的中觀修道次第，最後雖仍以觀察無我無我所而得解脫，但在前些階段，菩薩卻要廣觀一切法

空。又如唯識學者，以眾生執著外境的實有性，為錯誤根本——遍計所執自性，所以它比唯識觀，雖以體悟平等空性的圓成實為究竟，但未證入此究竟唯識性之前，總是先觀察離心的一切諸法，空無自性，唯識所現；由於心外無境，引入境空心寂的境地。大乘不共慧，約事相方面，除生死世間的因緣果報、身心現象，還有菩薩行為、佛果功德等等，都是它的觀境。以此世俗觀慧的信解，再加以法無我性——法空性的勝義觀慧。依聞思修的不斷修習轉進，最後乃可證入諸法空性——真勝義諦。

《學佛三要》p174-180

## 肆、四禪八定淺深相

### 一、四禪八定境界相

#### 1、欲界定：

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。

《次第禪門》卷五 T46 p509b-c

#### 2、未到定：

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。

《次第禪門》卷五 T46 p509c

#### 3、初禪：

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。

《次第禪門》卷五 T46 p510a

#### 4、二禪：

二法亂心。雖善而應離。如大水澄靜。波蕩亦無見。譬如人大極安隱睡眠時。若有喚呼聲。其心大惱亂。攝心入禪時。以覺觀為惱。是故除覺觀。

得入一識處。內心清淨故。定生得喜樂。得入此二禪。喜勇心大悅。……

初禪亦有喜樂。與此何異。答曰。彼從覺觀生喜樂。與身識相應。此中喜樂從內心生。還與意識相應。以此為異。

《次第禪門》卷五 T46 p513a-c

## 5、三禪：

一心修習。其心湛然安靜。爾時樂定未發。而不加功力。心自澄靜。即是三禪未到地。於後其心泯然。入定不依內外。與樂俱發。當樂發時。亦有功德眷屬。具如前辨。但無動勇之喜為異。而綿綿之樂。從內心而發。心樂美妙。不可為喻。……

初禪樂。從外而發。外識相應。意識不相應。內樂不滿。二禪之樂。雖從內發然從喜而生。喜根相應。樂根不相應。樂依於喜尚不遍。沉於樂邪。今三禪之樂。從內發。以樂為主內無喜動。念慧因緣令樂增長遍身。內外充滿。恬愉快樂。世間第一樂中之上故。

《次第禪門》卷五 T46 p514b-c

## 6、四禪：

行者因中間禪。修行不止。得入未到地。心無動散。即四禪方便定。於後其心豁然開發。定心安隱出入息斷。定發之時。與捨俱生。無苦無樂。空明寂靜。善法眷屬。類如前說。但無事用喜樂動轉之異。爾時心如明鏡不動。亦如淨水無波。絕諸亂想。正念堅固。猶如虛空。是名世間真實禪定。無諸垢染。行者住是定中。心不依善。亦不附惡。無所依倚。無形無質。亦無若干種種色相。而內成就淨色之法。

《次第禪門》卷五 T46 p515b-c

## 7、空無邊處空：

行者既一心念空不捨則。其心泯然任運自住空緣。此亦似如前說未到地之相。於後豁然與空相應。其心明淨不苦不樂益更增長。於深定中唯見虛空無諸色相。雖緣無邊虛空。心無分散既無色縛。心識澄靜無礙自在。如鳥在籠中籠破得出飛騰自在。證虛空定亦復如是。復次得空處定出過色界故。名過一切色相。空法持心種種諸色而不得起故。名滅有對相既得勝妙空處。決定能捨色法心不憶戀故。名不念種種相。是故經中多以此義。明證虛空處定。

《次第禪門》卷五 T46 p521b-c

### 8、識無邊處定：

行者一心緣識即便泯然任運自任。識緣因此後豁然與識相應心定不動。而於定中不見餘事。唯見現在心識念念不住。定心分明識慮廣闊無量無邊。亦於定中憶過去已滅之識無量無邊。及未來應起之識亦無量無邊。悉現定中與識法相應。識法持心無分散意。此定安隱清淨寂靜。心識明利不可說也。

《次第禪門》卷五 T46 p522b-c

### 9、無所有處定：

行者於中間心不憂悔專精不懈。一心內淨空無所依不見諸法。寂然安隱心無動搖。此為證無所有定相。入此定時怡然寂絕諸想不起。尚不見心相。何況餘法無所分別。是名無所有處定。亦名無想定。

《次第禪門》卷五 T46 p523a

### 10、非想非非想處定：

行者既一心專精加功不已。其心任運住在緣中於後。忽然真實定發。不見有無相貌。泯然寂絕心無動搖。恬然清淨如涅槃相。是定微妙三界無過。外道證之謂是中道實相涅槃常樂我淨。愛著是法更不修習。彼若正觀如步屈蟲行至樹表。更不復進到退迴還。如經中說。凡夫證此定法如繩繫鳥繩盡則還。已其不知四陰和合而有自性。然其雖無麤煩惱。而亦成就十種細煩惱。以不知故謂是真實。外道入此定中不見有無。而覺有能知非有非無之心。即計此心謂是真神不滅。

《次第禪門》卷五 T46 p523b-c

## 二、四禪功德支

初禪：尋（覺）、伺（觀）、喜、樂、一心-----	離生喜樂地
二禪：內淨、喜、樂、一心-----	定生喜樂地
三禪：行捨、念、智、樂、一心-----	離喜妙樂地
四禪：行捨、念清淨、不苦不樂、一心-----	捨念清淨地

### 三、諸禪定與四禪八定之關係

八 定	四無量	十六特勝	九 想	八 背 捨	八 勝 處	十 遍 處	九次第定
初 禪	√	√	√	√	√	×	√
二 禪	√	√	√	√	√	×	√
三 禪	√	√	×	×	×	×	√
四 禪	√	√	√	√	√	√	√
空 無 邊 處 空	×	√	×	√	×	√	√
識 無 邊 處 空	×	√	×	√	×	√	√
無 所 有 處 空	×	√	×	√	×	×	√
非 想 非 非 想 處	×	√	×	√	×	×	√
滅 受 想 定	×	×	×	√	×	×	√

## 伍、修習禪定之前方便

### 一、《清淨道論》所言修習禪定之前行

- 1、破除十種障礙：a 住所、b 家族、c 利養、d 學眾、e 事業、f 旅行、g 親戚、h 病患、i 學業、j 神變。
- 2、親近善士：學取「一切處業處」、「應用業處」。
- 3、判定根性：六類-----貪行、瞋行、癡行、信行、覺行、尋行。

### 二、《次第禪門》所言修習禪定之前方便

- 1、具五緣：持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務、得善知識。
- 2、訶五欲：訶色欲、訶聲欲、訶香欲、訶味欲、訶觸欲。
- 3、棄五蓋：棄貪欲蓋、棄嗔恚蓋、棄睡眠蓋、棄掉悔蓋、棄疑蓋。
- 4、調五法：調食、調睡眠、調身、調息、調心。
- 5、行五法：欲、精進、念、定、慧。

### 三、《瑜伽師地論》所言修習禪定之資糧

#### 1、五處安立：

[0449c16]復於五處如應安立。云何五處。一護養定資糧處。二遠離處。三心一境性處。四障清淨處。五修作意處。

云何護養定資糧。謂若成就戒律儀者。即於是處為令不退住不放逸。如佛所誡如佛所許。圓滿戒蘊學處差別。精進修行常無懈廢。如是能於已所證得尸羅相應學道無退。亦能證得先所未證尸羅相應殊勝學道。如說成就戒律儀。如是成就根律儀。於食知量。初夜後夜覺寤瑜伽正知而住。如是乃至成就所有沙門莊嚴。隨所獲得資糧所攝善法差別。皆能防護令不退失。於後勝進善法差別。為速圓滿為如所說無增無減。平等現行。發生樂欲增上欣慕。恒常安住勇猛精進。是名護養定資糧。如是遠離順退分法。修習能順勝分法時樂住遠離。

[0450a03] 云何遠離。謂處所圓滿。威儀圓滿。遠離圓滿。是名遠離。

云何處所圓滿。謂或阿練若或林樹下或空閑室。山谷巖穴稻[1]秆積等名空閑室。大樹林中名林樹下。空迥塚間邊際臥坐名阿練若。當知如是山谷巖穴。

稻秆積等。大樹林中。空迥塚間邊際臥坐。或阿練若或林樹下或空閑室。總名處所。

處所圓滿復有五種。謂若處所從本已來形相端嚴眾所熹見清淨無穢。園林池沼悉皆具足。清虛可樂。地無高下處無毒刺。亦無眾多輒石瓦礫。能令見者心生清淨。樂住其中修斷加行。心悅心喜任持於斷。是名第一處所圓滿。

又若處所晝無憤鬧夜少音聲。亦少蚊虻風日蛇蠍諸惡毒觸。是名第二處所圓滿。

又若處所無惡師子虎豹豺狼。怨敵盜賊。人非人等諸恐怖事。於是處所身意泰然都無疑慮安樂而住。是名第三處所圓滿。

又若處所隨順身命眾具易得。求衣服等不甚艱難。飲食支持無所匱乏。是名第四處所圓滿。

又若處所有善知識之所攝受。及諸有智同梵行者之所居止。未開曉處能正開曉。已開曉處更令明淨。甚深句義以慧通達。善巧方便殷勤開示。能令智見速得清淨。是名第五處所圓滿。

云何威儀圓滿。謂於晝分經行宴坐。於初夜分亦復如是。於中夜分右脇而臥。於後夜分疾疾還起經行宴坐。即於如是圓滿臥具。諸佛所許大小繩床草葉座等結加趺坐。乃至廣說。何因緣故結加趺坐。謂正觀見五因緣故。一由身攝斂速發輕安。如是威儀順生輕安最為勝故。二由此宴坐能經久時。如是威儀不極令身速疲倦故。三由此宴坐是不共法。如是威儀外道他論皆無有故。四由此宴坐形相端嚴。如是威儀令他見已極信敬故。五由此宴坐佛佛弟子共所開許。如是威儀一切賢聖同稱讚故。正觀如是五種因緣。是故應當結加趺坐。端身正願者。云何端身。謂策舉身令其端直。云何正願。謂令其心離諂離詐調柔正直。由策舉身令端直故。其心不為昏沈睡眠之所纏擾。離諂詐故其心不為外境散動之所纏擾。

安住背念者。云何名為安住背念。謂如理作意相應念名為背念。棄背違逆一切黑品故。又緣定相為境念名為背念。棄背除遣一切不定地所緣境故。如是名為威儀圓滿。

云何遠離圓滿。謂有二種。一身遠離。二心遠離。身遠離者。謂不與在家及出家眾共相雜住。獨一無侶是名身遠離。心遠離者謂遠離一切染污無記所有作意。修習一切其性是善能引義利定地作意及定資糧加行作意。是名心遠離。

如是此中若處所圓滿。若威儀圓滿。若身遠離。若心遠離。總攝為一說名遠離。

[0450b27] 云何心一境性。謂數數隨念同分所緣流注無罪適悅相應令心相續。名三摩地。亦名為善心一境性。

何等名為數數隨念。謂於正法聽聞受持。從師獲得教誡教授增上力故。令其定地諸相現前。緣此為境。流注無罪適悅相應。所有正念隨轉安住。

云何名為同分所緣。謂諸定地所緣境界。非一眾多種品類。緣此為境令心正行。說名為定。此即名為同分所緣。

問此所緣境是誰同分說為同分。答是所知事相似品類故名同分。復由彼念於所緣境。無散亂行無缺無間。無間殷重加行適悅相應而轉。故名流注適悅相應。又由彼念於所緣境無有染污。極安隱住熟道。適悅相應而轉。故名無罪適悅相應。是故說言數數隨念同分所緣流注。無罪適悅相應令心相續名三摩地。亦名為善心一境性。復次如是心一境性。或是奢摩他品。或是毘鉢舍那品。若於九種心住中心一境性。是名奢摩他品。若於四種慧行中心一境性。是名毘鉢舍那品。

.....

[0457b04] 云何淨障。謂即如是正修加行諸瑜伽師。由四因緣能令其心淨除諸障。何等為四。一遍知自性故。二遍知因緣故。三遍知過患故。四修習對治故。

云何遍知諸障自性。謂能遍知障有四種。一怯弱障。二蓋覆障。三尋思障。四自舉障。怯弱障者。謂於出離及於遠離勤修行時所有染污思慕不樂希望憂惱。蓋覆障者。謂貪欲等五蓋。尋思障者。謂欲尋思等染污尋思。自舉障者。謂於少分下劣智見。安隱住中而自高舉。謂我能得餘則不爾。乃至廣說如前。應知是名遍知諸障自性。

云何遍知諸障因緣。謂能遍知。初怯弱障有六因緣。一由先業增上力故。或由疾病所擾惱故。其身羸劣。二太過加行。三不修加行。四初修加行。五煩惱熾盛。六於遠離猶未串習。遍知蓋覆尋思自舉障因緣者。謂於隨順蓋覆尋思及自舉障處所法中。非理作意多分串習。是名蓋覆尋思自舉障之因緣。若不作意思惟不淨。而於淨相作意思惟。是名此中非理作意。若不作意思惟慈愍而於瞋相作意思惟。是名此中非理作意。若不作意思惟明相。而於闇相作意思惟。是名此中非理作意。.....

云何遍知諸障過患。謂遍了知此障有故於其四種未證不證已證退失。敗壞瑜伽所有加行。有染污住有苦惱住自毀毀他。身壞命終生諸惡趣。是名遍知諸障過患。

[0458b23] 云何修作意。謂初修業者始修業時。於如是所安立普遍相中。由一境性及淨諸障。離邪加行學正加行。彼應最初作如是念。我今為證心一境性及斷喜樂。當勤修習四種作意。何等為四。一調練心作意。二滋潤心作意。三生輕安作意。四淨智見作意。

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。  
云何淨智見作意。謂由此作意於時時間即用如是內心寂靜為所依止。由內靜心數數加行。於法觀中修增上慧。是名淨智見作意。

《瑜伽師地論》卷三0 T30 n1579 p0449c-0458c

## 2、涅槃法緣：

[0396b07] 問何等名為涅槃法緣。而言闕故無故不會遇故不般涅槃。答有二種緣。何等為二。一勝二劣。

[0396b10] 云何勝緣。謂正法增上他音。及內如理作意。云何劣緣。謂此劣緣乃有多種。謂(若自圓滿)(若他圓滿)。(若善法欲)。(若正出家)。(若戒律儀)。(若根律儀)。(若於食知量)。(若初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽)。(若正知而住)。(若樂遠離)。(若清淨諸蓋若依三摩地)。

[0396b15] 云何自圓滿。謂善得人身。生於聖處。諸根無缺。勝處淨信。離諸業障。

云何名為善得人身。謂如有一生人同分。得丈夫身男根成就。或得女身。如是名為善得人身。

云何名為生於聖處。謂如有一生於中國廣說如前。乃至善士皆往遊涉。如是名為生於聖處。

云何名為諸根無缺。謂如有一性不愚鈍。亦不頑騃又不瘖瘂。乃至廣說支節無減。彼由如是支節無缺耳無缺等。能於善品精勤修集。如是名為諸根無缺。

云何名為勝處淨信。謂如有一於諸如來正覺所說法毘奈耶得淨信心。如是名為勝處淨信。言勝處者。謂諸如來正覺所說法毘奈耶。能生一切世出世間白淨法故。此中所起前行增上諸清淨信。名勝處淨信。能除一切所有煩惱垢穢濁故。

云何名為離諸業障。謂能遠離五無間業。所謂於被害母害父害阿羅漢破和合僧於如來所惡心出血。隨一所有無間業障。於現法中不作不行。如是名為離諸業障。若有於此五無間業造作增長。於現法中竟不能轉得般涅槃生起聖道。故約彼說離諸業障。

唯由如是五種支分自體圓滿。是故說此名自圓滿。

云何他圓滿。謂諸佛出世。說正法教。法教久住。法住隨轉。他所哀愍。

云何名為諸佛出世。謂如有一普於一切諸有情類。起善利益增上意樂。修習多千難行苦行。經三大劫阿僧企耶。積集廣大福德智慧二種資糧。獲得最後上妙之身。安坐無上勝菩提座。斷除五蓋。於四念住善住其心。修三十七菩提分法。現證無上正等菩提。如是名為諸佛出世。過去未來現在諸佛。皆由如是名為出世。

云何名為說正法教。謂即如是諸佛世尊出現於世。哀愍一切諸聲聞故。依四聖諦宣說真實苦集滅道無量法教。所謂。契經應頌。記別諷誦。自說因緣。譬喻本事。本生方廣。希法論議。如是名為說正法教。諸佛世尊及聖弟子。一切正士皆乘此法而得出離。然後為他宣說稱讚。是故說此名為正法宣說。此故名正法教。

云何名為法教久住。謂說正法已轉法輪已。乃至世尊壽量久住。及涅槃後經爾所時。正行未減正法未隱。如是名為正法久住。如是久住當知說彼勝義正法作證道理。

云何名為法住隨轉。謂即如是證正法者。了知有力能證如是正法眾生。即如所證隨轉隨順教授教誡。如是名為法住隨轉。

云何名為他所哀愍。他謂施主。彼於行者起哀愍心。惠施隨順淨命資具。所謂如法衣服飲食諸坐臥具病緣醫藥。如是名為他所哀愍。

云何善法欲。謂如有一或從佛所或弟子所。聞正法已獲得淨信。得淨信已應如是學。在家煩擾若居塵宇。出家閑曠猶處虛空。是故我今應捨一切妻子眷屬財穀珍寶。於善說法毘奈耶中。正捨家法趣於非家。既出家已勤修正行令得圓滿。於善法中生如是欲名善法欲。

云何正出家。謂即由此勝善法欲增上力故。白四羯磨受具足戒。或受勞策所學尸羅是名正出家。

云何戒律儀謂彼如是正出家已。安住具戒堅牢防護。別解律儀軌則所行皆得圓滿。於微小罪見大怖畏。受學一切所有學處。是名戒律儀。

云何根律儀。謂即依此尸羅律儀。守護正念修常委念。以念防心行平等位。眼見色已而不取相不取隨好。恐依是處由不修習眼根律儀防護而住其心。漏泄所有貪憂惡不善法。故即於彼修律儀行防護眼根。依於眼根修律儀行。如是行者。耳聞聲已鼻嗅香已舌嘗味已身覺觸已意了法已。而不取相不取隨好。恐依是處由不修習意根律儀防護而住其心。漏泄所有貪憂惡不善法。故即於彼修律儀行防護意根。依於意根修律儀行。是名根律儀。

云何於食知量。謂彼如是守諸根已。以正思擇食於所食。不為倡蕩不為憍逸。不為飾好不為端嚴。食於所食然食所食為身安住為暫支持。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。如是名為於食知量。

云何初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。謂彼如是食知量已。於晝日分經行宴坐二種威儀。從順障法淨修其心。於初夜分經行宴坐二種威儀。從順障法淨修其心。過此分已出住處外洗濯其足。右脇而臥重累其足住光明想。正念正知思惟起想。於夜後分速疾覺寤。經行宴坐二種威儀。從順障法淨修其心。如是名為初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。

云何正知而住。謂彼如是常勤修習覺寤瑜伽已。若往若來正知而住。若觀若瞻正知而住。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。如解勞睡時正知而住。如是名為正知而住。

云何樂遠離。謂由如是所修善法。無倒修治初業地已。遠離一切臥具貪著。住阿練若。樹下空室。山谷峯穴。草[3]藉迴露。塚間林藪。虛曠平野。邊際臥具。是名樂遠離。

云何清淨諸蓋。謂彼如是住阿練若或復樹下或空室等。於五種蓋淨修其心。所謂貪欲瞋恚昏沈睡眠掉舉惡作及以疑蓋。從彼諸蓋淨修心已。心離諸蓋安住賢善勝三摩地。如是名為清淨諸蓋。

云何依三摩地。謂彼如是斷五蓋已。便能遠離心隨煩惱。遠離諸欲惡不善法。有尋有伺。離生喜樂入初靜慮具足安住。尋伺寂靜於內等淨心一趣性。無尋無伺。定生喜樂第二靜慮具足安住。遠離喜貪安住捨念。及以正知身領受樂。聖所宣說捨念具足安樂而住。第三靜慮具足安住。究竟斷樂。先斷於苦。喜憂俱沒不苦不樂。捨念清淨。第四靜慮具足安住。如是名為依三摩地。

[0397c11] 彼由如是漸次修行。後後轉勝轉增轉上修集諸緣。初自圓滿依三摩地以為最後。得如是心清淨鮮白。無諸瑕穢。離隨煩惱。質直堪能安住無動。

《瑜伽師地論》卷二一 T30 p0396b-0397c

### 3、離欲道資糧：

[0402a10] 云何名為二道資糧。唵陀南曰。

自他圓滿善法欲      戒根律儀食知量  
覺寤正知住善友      聞思無障捨莊嚴

[0402a13] 謂若自圓滿。若他圓滿。若善法欲。若戒律儀。若根律儀。若於食知量。若初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。若正知而住。若善友性。若聞

正法若思正法。若無障礙。若修惠捨。若沙門莊嚴。如是等法是名世間及出世間諸離欲道趣向資糧。

《瑜伽師地論》卷二二 T30 p0402a

4、

(a)五處安立	(b)離欲道資糧	(c)涅槃法緣
	1、自圓滿 2、他圓滿 3、善法欲	1、自圓滿 2、他圓滿 3、善法欲 4、正出家
1、護養定資糧處	4、戒律儀 5、根律儀 6、於食知量 7、初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽 8、正知而住 9、善友住 10、聞正法、思正法 11、無障礙 12、修惠捨 13、沙門莊嚴	5、戒律儀 6、根律儀 7、於食知量 8、初夜後夜常勤修習覺寤 9、正知而住
2、遠離處 3、心一境性處 4、障清淨處 5、修作意處		10、樂遠離 11、清淨諸蓋 12、依三摩地 13、正法增上他意 14、內如理作意

惠敏法師製

## 陸、禪定之所緣境

### 一、選擇禪定所緣境之二大原則：

聖教中所說的種種所緣，一定是合於二大原則的：一、是「能淨」治「感障」的；二、是契「順於正理」的。凡緣此而修習住心，就能使煩惱漸伏，或者斷而不起，這才能引生正定；定是離（煩惱）欲而修得的。這或是共世間的，或是出世的，「能向於出離」道的斷惑證真，這才是值得緣以為境的。如緣荒謬悖理的，反增煩惱的，如緣淫欲，緣怨敵，或是緣土塊木石無意義物，那不發狂成病，就算萬幸，不要說得定了！

《成佛之道》p.321

### 二、四種所境：

#### 1、經據：

A、

[0427a22] 云何所緣。謂有四種所緣境事。何等為四。一者遍滿所緣境事。二者淨行所緣境事。三者善巧所緣境事。四者淨惑所緣境事。

《瑜伽師地論》T30 p0427a

B、

如佛世尊曾為長老頡隸伐多說如是義。曾聞長老頡隸伐多問世尊言。大德。諸有比丘勤修觀行是瑜伽師。能於所緣安住其心。為何於緣安住其心。云何於緣安住其心。齊何名為心善安住。佛告長老頡隸伐多。善哉善哉。汝今善能問如是義。汝今諦聽極善思惟。吾當為汝宣說開示。頡隸伐多。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。若唯有瞋行。應於慈愍安住其心。若唯有癡行。應於緣性緣起安住其心。若唯有慢行。應於界差別安住其心。若唯有尋思行。應於阿那波那念安住其心。如是名為於相稱緣安住其心。頡隸伐多。又彼比丘若愚諸行自相。愚我有情命者生者能養育者補特伽羅事。應於蘊善巧安住其心。若愚其因。應於界善巧安住其心。若愚其緣。應於處善巧安住其心。若愚無常苦空無我。應於緣起處非處善巧安住其心。若樂離欲界欲。應於諸欲龜性諸色靜性安住其心。若樂

離色界欲。應於諸色麤性無色靜性安住其心。若樂通達。及樂解脫遍一切處薩迦耶事。應於苦諦集諦滅諦道諦安住其心。是名比丘勤修觀行是瑜伽師於相稱緣安住其心。

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。

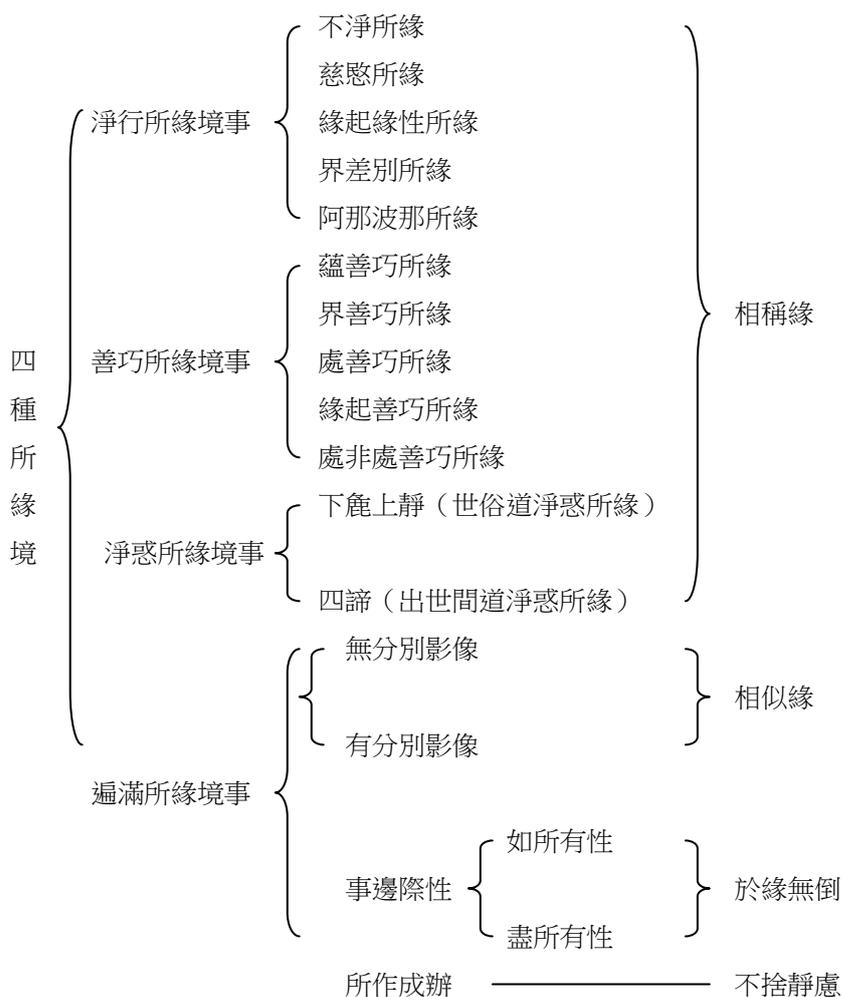
頡隸伐多。云何比丘勤修觀行是瑜伽師於緣無倒安住其心。謂若比丘勤修觀行是瑜伽師於所緣境安住其心。隨應解了所知境界。如實無倒能遍了知。是名比丘勤修觀行是瑜伽師於緣無倒安住其心。

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。

頡隸伐多。為此比丘於所緣境安住其心。如是於緣安住其心。如是於緣安住心已名善安住。

《瑜伽師地論》T30 p0427c

2、綱要：



3、分述：

如世尊言，修瑜伽師有四所緣，謂周徧所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣。

周徧所緣復有四種，謂有分別影像、無分別影像、事邊際性、所作成就。就能緣心立二影像，初是毘鉢舍那所緣，二是奢摩他所緣。言影像者，謂非實所緣自相，唯是內心所現彼相。由緣彼相正思擇時，有思擇分別故，名有分別影像。若心緣彼不思擇住，無思擇分別故，名無分別影像。又此影像為何所緣之影像耶？謂是五種淨行所緣，五種善巧所緣，二種淨惑所緣之影像。就所緣境立事邊際，此有二種，如云唯爾更無餘事，是盡所有事邊際性，如云實爾非住餘性，是如所有事邊際性。其盡所有性者，謂如於五蘊攝諸有為，於十八界及十二處攝一切法，四諦盡攝所應知事，過此無餘。如所有性者，謂彼所緣實性真如理所成義。就果安立所作成辦，謂於如是所緣影像，由奢摩他毘鉢舍那，作意所緣，若修若習若多修習，遠離粗重而得轉依。

淨行所緣者。由此所緣能淨貪等增上現行，略有五種，謂不淨、慈愍、緣

起、界別、阿那波那。

緣不淨者，謂緣毛髮等三十六物，名內不淨，及青瘀等名外不淨。是於內心所現不淨非可愛相，任持其心。

慈謂普緣親怨中三，等引地攝，欲與利益安樂意樂。即由慈心行相，於彼所緣任持其心，名曰緣慈，是於心境俱說為慈。

緣緣起者，謂唯依三世緣起之法，生唯法果，除法更無實作業者，實受果者，即於是義任持其心。

緣界差別者，謂各別分析地水火風空識六界，即緣此界任持其心。

緣阿那波那者，謂於出入息，由數觀門住心不散。

善巧所緣亦有五種。謂善巧蘊、界、處、緣起及處非處。

蘊謂色等五蘊，蘊善巧者，謂能了知除蘊更無我及我所。

界謂眼等十八界，界善巧者，謂知諸界從自種生，即知因緣。

處謂眼等十二處，處善巧者，謂知內六處為六識增上緣，知外六處為所緣緣，知無間滅意為等無間緣。

緣起謂十二有支，緣起善巧者，謂知緣起是無常性苦性無我性。

處非處者，謂從善業生可愛果是名為處，從不善業生可愛果是名非處，處非處善巧者即如是知。

此即善巧緣起，其中差別，此是了知各別之因。又以此等作奢摩他所緣之時，謂於蘊等所決定相，任持其心一門而轉。

又淨惑者，謂唯暫傷煩惱種子及永斷種。初所緣者，謂觀欲地乃至無所有處下地粗相，上地靜相。第二所緣，謂四諦中無常等十六行，又以此等作奢摩地所緣之時，謂於諸境所現影像，隨心決定任持其心不多觀察。

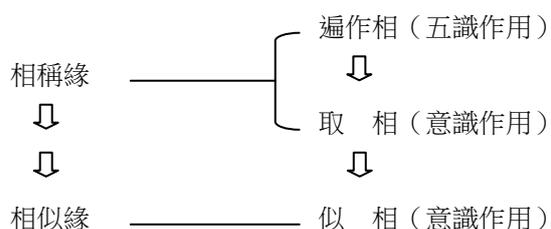
《菩提道次第廣論》佛教出版社 二版 p350-352

### 三、《解脫道論》所言「取相」「似相」知意義：

起名相者有二種。謂取相。彼分相云何。名取相若坐禪人以。不散心現觀曼陀羅。從曼陀羅起想。如於虛空所見。或時遠或時近。或時左或時右。或時大或時小。或時醜或時好。或時多或時少。不以眼觀曼陀羅。以作意方便取相起。是名取相。從彼作多故。彼分相起。名彼分相者。

若作意時隨心即現。非見曼陀羅後生心念。但作心閉眼如先所觀。若遠作意亦即遠見。若近左右前後。內外上下亦復如是。隨心即現。此謂彼分相。

《解脫道論》T32 p0412c



## 柒、奢摩他(止)與毘婆舍那(觀)

### 一、典據：

若於九種心住中心一境性。是名奢摩他品。若於四種慧行中心一境性。是名毘鉢舍那品。

- 5 [0450c18] 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。

- 10 云何等住。謂即最初所繫縛心。其性龜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。

- 15 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。

- 20 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忍受。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。

- 25 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。

- 30 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忍受。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  
5 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。

[0451b13]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  
10 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。

15 又即如是毘鉢舍那。由三門六事差別所緣。當知復有多種差別。

云何三門毘鉢舍那。一唯隨相行毘鉢舍那。二隨尋思行毘鉢舍那。三隨伺察  
行毘鉢舍那。云何名為唯隨相行毘鉢舍那。謂於所聞所受持法。或於教授教  
誡諸法。由等引地如理作意。暫爾思惟未思未量未推未察。如是名為唯隨相  
行毘鉢舍那。若復於彼思量推察。爾時名為隨尋思行毘鉢舍那。若復於彼既  
20 推察已。如所安立復審觀察。如是名為隨伺察行毘鉢舍那。是名三門毘鉢舍  
那。

云何六事差別所緣毘鉢舍那。謂尋思時尋思六事。一義。二事。三相。四品。  
五時。六理。既尋思已復審伺察。

云何名為尋思於義。謂正尋思如是如是語有如是如是義。如是名為尋思於義。

25 云何名為尋思於事。謂正尋思內外二事。如是名為尋思於事。

云何名為尋思於相。謂正尋思諸法二相。一者自相。二者共相。如是名為尋  
思於相。

云何名為尋思於品。謂正尋思諸法二品。一者黑品。二者白品。尋思黑品過  
失過患。尋思白品功德勝利。如是名為尋思於品。

30 云何名為尋思於時。謂正尋思過去未來現在三時。尋思如是事曾在過去世。  
尋思如是事當在未來世。尋思如是事今在現在世。如是名為尋思於時。

云何名為尋思於理。謂正尋思四種道理。一觀待道理。二作用道理。三證成  
道理。四法爾道理。當知此中由觀待道理尋思世俗以為世俗。尋思勝義以為  
勝義。尋思因緣以為因緣。由作用道理尋思諸法所有作用。謂如是如是法有

如是如是作用。由證成道理尋思三量。一至教量。二比度量。三現證量。謂正尋思如是如是義。為有至教不。為現證可得不。為應比度不。由法爾道理。於如實諸法成立法性。難思法性安住法性應生信解不應思議不應分別。如是名為尋思於理。

如是六事差別所緣毘鉢舍那。及前三門毘鉢舍那。略攝一切毘鉢舍那。問何因緣故建立如是六事差別毘鉢舍那。答依三覺故如是建立。何等三覺。一語義覺。二事邊際覺。三如實覺。尋思義故起語義覺。尋思其事及自相故起事邊際覺。尋思共相品時理故起如實覺。修瑜伽師唯有爾所所知境界所謂語義及所知事。盡所有性如所有性。

《瑜伽師地論》卷二三 T30 p0450c-0452a

## 二、補充說明：

### 1、九住心：

從初學的攝心，到成就正定，有九住心，也就是住心的修習過程，可分為九個階段。

一、「內住」：一般人，一向是心向外散；儒者稱為放心，如雞犬的放失而不知歸家一樣。修止，就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來，不讓他向外跑。

二、「續住」：起初攝心時，心是粗動不息的。如惡馬的騰躍一樣，不肯就範。修習久了，動心也多少息下來了，才能心住內境，相續而住，不再流散了。

三、「安住」：雖說相續而住，但還不是沒有失念而流散的時候。但修習到這，能做到忘念一起，心一外散，就立即覺了，攝心還住於所緣中。到這階段，心才可說安定了。

四、「近住」：這是功夫更進了！已能做到不起妄念，不向外散失。因為忘念將起，就能預先覺了，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣，不會遠散出去，所以叫近住。

五、「調順」：色聲香味觸——五欲；貪瞋癡——三毒；加男女為十相，這是能使心流散的。現在心已安住了，深知定的功德，也就能了知『欲』的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂。

六、「寂靜」：十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的『不善』法，如不正尋思——國土尋思，親里尋思，不死尋思，欲尋思，恚尋思，害尋思等。

五蓋——貪欲，瞋恚，昏沈睡眠，掉舉惡作，疑。對這些，也能以內心的安定功德而克制他，免受他的擾亂。到這，內心是寂靜了。寂靜，如中夜的寂無聲息一樣，並非是涅槃的寂靜。

七、「最極寂靜」：上面的寂靜，還是以靜而制伏尋思等煩惱，還不是沒有現起。現在能進步到：尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。前四住心，是安住所緣的過程。但修止成定，主要是為了離欲惡不善法，所以定力一強，從五到七，就是降伏煩惱的過程。必靜而又淨，這才趣向正定了。

八、「專注一趣」：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段。就此努力使心能專注於同一，能不斷的，任運的（自然而然的）相續而住。

九、「等持」：這是專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。

修定的方法不一；到達的時間，也因人而不同。住心的教授，也說有種種，如八斷行等都是。但從最初攝心，到成就正定，敘述這一完整的學程，依「聖」者所「說」：修「止」的「方便」過程，「不」會超「越」「九住心」的，也就是不外乎九住心的法門。所以修習止，應依此修習，而認識自己的進程，到了什麼階段，以免增上慢而貽誤了自己。

《成佛之道》增註本 p329-331

## 2、奢摩他與毘婆舍那之所緣：

無分別影像-----奢摩他  
有分別影像-----毘婆舍那  
事邊際性-----奢摩他、毘婆舍那  
所作成辦-----奢摩他、毘婆舍那

## 三、奢摩他與毘婆舍那之關係：

### 1、成實論：

[0358a14] 問曰。佛處處經中告諸比丘。若在阿練若處。若在樹下若在空舍。應念二法。所謂止觀。若一切禪定等法皆悉應念。何故但說止觀。答曰。止名定觀名慧。一切善法從修生者。此二皆攝。及在散心聞思等慧亦

此中攝。以此二事能辦道法。所以者何。止能遮結。觀能斷滅。止如捉草觀如鎌刈。止如掃地觀如除糞。止如揩垢觀如水洗。止如水浸觀如火熟。……

[0358c21]問曰。經中說。以止修心依觀得解脫。以觀修心依止得解脫。是事云何。答曰。行者若因禪定生緣滅智。是名以止修心依觀得解脫。若以散心分別陰界入等。因此得緣滅止。是名以觀修心依止得解脫。若得念處等達分攝心。則俱修止觀。又一切行者。皆依此二法得滅心解脫。

《成實論》卷一五 T32 n1646 p0358a-c

## 2、成唯識論：

[0028b25]云何為定。於所觀境令心專注不散為性。智依為業。謂觀德失俱非境中。由定令心專注不散。依斯便有決擇智生。心專注言顯所欲住即便能住。非唯一境。不爾見道歷觀諸諦前後境別應無等持。若不繫心專注境位便無定起。故非遍行。……

[0029a01]或時起二。謂於所樂決定境中起欲勝解。或於所樂曾習境中起欲及念。如是乃至於所觀境起定及慧。合有十二。或時起三。謂於所樂決定曾習起欲解念。如是乃至於曾所觀起念定慧。合有十三。

《成唯識論》卷五 T31 n1585 p028b-029a

## 3、解深密經：

[0697c27]慈氏菩薩復白佛言。世尊。云何菩薩依是四種奢摩他毘鉢舍那所緣境事。能求奢摩他能善毘鉢舍那。佛告慈氏菩薩曰。善男子。如我為諸菩薩所說法假安立。所謂契經應誦記別諷誦自說因緣譬喻本事。本生方廣希法論議。菩薩於此善聽善受。言善通利。意善尋思。見善通達。即於如所善思惟法。獨處空閑作意思惟。復即於此能思惟心。內心相續作意思惟。如是正行多安住故。起身輕安及心輕安。是名奢摩他。如是菩薩能求奢摩他。彼由獲得身心輕安為所依故。即於如所善思惟法。內三摩地所行影像。觀察勝解捨離心相。即於如是三摩地影像所知義中。能正思擇最極思擇。周遍尋思周遍伺察。若忍若樂若慧若見若觀。是名毘鉢舍那。如是菩薩能善毘鉢舍那。

慈氏菩薩復白佛言。世尊。若諸菩薩緣心為境內思惟心。乃至未得身心輕安。所有作意當名何等。佛告慈氏菩薩曰。善男子。非奢摩他作意。是隨順奢摩他勝解相應作意。世尊。若諸菩薩乃至未得身心輕安。於如所思所

有諸法內三摩地所緣影像。作意思惟。如是作意當名何等。善男子。非毘鉢舍那作意。是隨順毘鉢舍那勝解相應作意。慈氏菩薩復白佛言。世尊。奢摩他道與毘鉢舍那道。當言有異當言無異。佛告慈氏菩薩曰。善男子。當言非有異非無異。何故非有異。以毘鉢舍那所緣境心為所緣故。何故非無異。有分別影像非所緣故。

《解深密經》卷三 T16 n0676 p0697c-698a

#### 四、止觀雙運：

[0458b05]問齊何當言奢摩他毘鉢舍那二種和合平等俱轉。由此說名雙運轉道。答若有獲得九相心住中第九相心住。謂三摩呬多。彼用如是圓滿三摩地為所依止。於法觀中修增上慧。彼於爾時由法觀故任運轉道。無功用轉不由加行。毘鉢舍那清淨鮮白。隨奢摩他調柔攝受。如奢摩他道攝受而轉。齊此名為奢摩他毘鉢舍那二種和合平等俱轉。由此名為奢摩他毘鉢舍那雙運轉道。

《瑜伽師地論》卷三 0 T30 n1579 p0458b

#### 1、止觀內涵：

奢 摩 他	毘 鉢 舍 那
1、以善緣心一境性，諸三摩地悉皆攝為奢摩他品。(336)	1、凡揀擇如所有性、盡所有性，諸妙善觀慧悉皆攝為毘婆舍那品。
2、無散亂心謂奢摩他品心一境性。(337)	2、正思法義謂毘婆舍那品妙觀察慧。
3、相者，謂於外境前後所生顛倒習氣-----為定所破。(337)	3、粗重者，謂心相續中，所有習觀增長內心顛倒堪能-----為觀所破。
4、奢摩他自性-----即於如是善思惟法，獨處空間，內止安住，作意思惟，復即於此能思惟心內心相續作意思惟，如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。〔解深密經〕(338)	4、毘婆舍那自性-----彼由獲得身心輕安為所依故捨離心相，即於如所善思惟法內三摩地所行影像觀察勝解，即於如是勝三摩地所行影像所知義中，能正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察，若忍，若樂，若覺，若見，若觀是名毘婆舍。
5、奢摩他者謂心一境性。〔寶雲經〕(339)	5、毘婆舍那者正觀察。

奢摩他	毘鉢舍那
6、於離言說唯事唯義，所緣境中繫心令住，離諸戲論，離心擾亂想作意故，於諸所緣而作勝解於諸定相令心內住，安住，廣說乃至一趣等持，是名奢摩他。〔菩薩地〕(339)	6、由奢摩他熏修作意，即於如先所思惟法，思惟其相，如理簡擇，最極簡擇，極簡擇法，廣說乃至覺明慧行，是名毘婆舍那。
7、外境散亂、既止息已、於內所緣恆常相續任運而轉、安住歡喜經安之心、是名奢摩他。〔修次中編〕(339)	7、由安住奢摩他時，思擇真實，是名毘婆舍那。
8、盡所有性、如所有性、無分別影像者是止所緣。〔般若波羅蜜多教授論〕(339)	8、盡所有性、如所有性、有分別影像者是止所緣。
9、於如所有性、盡所有性、不分別住、名奢摩他	9、思擇二境名毘婆舍那。(339~340)
10、奢摩他所緣---無分別影像〔解深密經〕(339)	10、毘婆舍那所緣---有分別影像 俱所緣-----事邊際、所作成辦
11、若能止心於外境轉、住內所緣、即說名止。	11、增上觀照即名勝觀。(340)

2、辨真偽：

偽	真
1、內心無分別住，無明了相，說名為止。有明了相、說名為觀。〔此不應理〕(340)	1、於所緣心一境性勝三摩地名奢摩他。於所知義，正揀擇慧，名毘婆舍那。
2、無分別心，有無明了之力者，是因三摩地有無沈沒之差別，以此為止觀之差別。〔極不應理〕(340)	2、一切奢摩他定皆須離沈，凡離沈沒三摩地中，心皆定有明淨分故，故緣如所有性之定慧，是就內心證與未證二無我性隨一而定，非就其心住與不住、明了安樂無分別，而為判別。以心未趣向無我真實者亦有無量明樂無

	分別三摩地故-----故說一切明了安樂 無分別定，皆證真性，全無確證。
--	--

### 3、明雙修：（以單修之不足反顯雙修之必要）

#### (A)單修定之過失：

- 1、若僅具有心不散亂無分別定，然無通達實性妙慧，是離能見實性之眼，於三摩地任何薰修，終不能證真實。(341)
- 2、聲聞不見如來種性，以定力強故，慧力劣故。〔大般涅槃經〕(341)
- 3、若唯安住一所緣境者，是未了佑修止之義，不能增長廣大善行。(343)
- 4、諸瑜伽師若唯修止，唯能暫伏煩惱現行，不能斷障，以未發生智慧光明，則定不能壞隨眠故。〔修次中編〕(343)
- 5、雖善修性定，不能破我想，後為煩惱亂故，如外道修定。〔解深密經〕(343)
- 6、若未聞此菩薩法門，亦未聽聞聖調停伏法，唯三摩地而得喜足，為慢轉墮增上慢，不能解脫生老病死愁嘆苦憂-----。〔菩薩藏經〕(343)
- 7、善男子若諸菩薩不住於慧，我不說彼能信大乘，能信修大乘。〔修信大乘經〕(343)

#### (B)單修觀之過失：

- 1、唯觀離止，如風中燭，瑜伽師心於境散亂，不能堅住，不生明了智慧光明。〔修次中編〕(343)
- 2、雖有見能悟無我真實性義，然無正定，令心專一堅固定住，則無自在，為分別風之所動搖，亦定不能明見實義。(343)
- 3、菩薩雖見而不明顯，以慧力強故，定力劣故。〔大般涅槃經〕(341)
- 4、心動如水無止為依、不能安住非等引心、不能如實了知真義。〔修次初編〕(342)
- 5、諸人心散亂、住煩惱齒中-----雖經長時修念誦苦行等、心散亂所作、佛說無義利。〔入行論〕(342)

## 捌、安那般那法

### 一、佛說安般法之因緣：

時諸比丘修不淨觀已。極厭患身。或以刀自殺。或服毒藥。或繩自絞，投巖自殺，或令餘比丘殺。有異比丘，極生厭患惡露不淨，至鹿林梵志子所，語鹿林梵志子言：「賢首！汝能殺我者，衣、鉢屬汝」。時鹿林梵志子，即殺彼比丘，……

阿難白佛言：「世尊為諸比丘說修不淨觀，讚歎不淨觀，諸比丘修不淨觀已，極厭患身，廣說乃至殺六十比丘。世尊！以是因緣故，令諸比丘轉少、轉減、轉盡。唯願世尊，更說餘法，令諸比丘聞已，勤修智慧，樂受正法，樂住正法」！

佛告阿難：「是故我今次第說住微細住，隨順開覺。已起、未起惡不善法，速令休息，如天大雨，起、未起塵，能令休息。如是比丘修微細住，諸起、未起惡不善法，能令休息。阿難！何等為微細住，多修習隨順開覺，已起、未起惡不善法，能令休息？謂安那般那念住」。

阿難白佛：「云何修習安那般那念住，隨順開覺，已起、未起惡不善法，能令休息」？

佛告阿難：「若比丘依止聚落，如前廣說，乃至如滅出息念而學」。

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

《雜阿含經》T2 p207b-208a

### 二、修安般法之功德：

1、如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時、世尊告諸比丘：「當修安那般那念。修安那般那念，多修習已，身不疲倦，眼亦不患，樂隨順觀住，樂覺知，不染著樂。云何修安那般那念。身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂覺知，不染著樂？是比丘依止聚落，乃至觀滅出息時，如滅出息學，是名修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂覺知，不染著樂；如是修安那般那念者，得大果、大福利。

是比丘欲求離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念；如是修安那般那念，得大果、大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨、空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處具足；三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果；得無量種神通力，天耳（智），他心智，宿命智，生死智，漏盡智者，如是比丘當修安那般那念。如是（修）安那般

那念，得大果、大福利」。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

《雜阿含經》T2 p209a-b

- 2、**問**佛何以教人數息守意報。有四因緣。一者用不欲痛故。二者用避亂意故。三者用閉因緣。不欲與生死會故。四者用欲得泥洹道故也。譬喻說日無光明者有四因緣。一者用有雲故。二者用有塵故。三者用有大風故。四者用有烟故。

《大安般守意經》T15n p0166a22

### 三、修安般法之助緣與忌行：

- 1、如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時、世尊告諸比丘：「有五法多所饒益，修安那般那念。何等為五？住於淨戒，波羅提木叉律儀，威儀、行處具足，於微細罪能生怖畏，受持學戒，是名第一多所饒益，修習安那般那念。復次、比丘！少欲、少事、少務，是名二法多所饒益，修習安那般那念。復次、比丘！飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饒益，修安那般那念。復次、比丘！初夜後夜，不著睡眠，精勤思惟，是名四法多所饒益，修安那般那念。復次、比丘！空閑林中，離諸憤鬧，是名五法多所饒益，修習安那般那念」。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

《雜阿含經》T2 p205c-206a

- 2、「世尊！世尊所說安那般那念，我已修習」。佛告阿梨瑟吒：「比丘！汝云何修習我所說安那般那念」？比丘白佛：「世尊！我於過去諸行不顧念，未來諸行不生欣樂，於現在諸行不生染著。於內外對礙想，善正除滅。我已如是修世尊所說安那般那念」。佛告阿梨瑟吒：「比丘！汝實修我所說安那般那念，非不修。…」

《雜阿含經》T2 p206b-c

- 3、數息不得亦有四因緣。一者用念生死校計故。二者用飲食多故。三者用疲極故。四者用坐不得更罪地故。此四事來皆有相。坐數息忽念他事失息意。是為念校計相。骨節盡痛。不能久坐。是為食多相。身重意瞪瞢。但欲睡眠。是為疲極相。四面坐不得一息。是為罪地相。以知罪當經行。若讀經文坐。意不習罪。亦禍消也。

《大安般守意經》T15 p0166a28

#### 四、關於息之各種特色：

##### 1、息之種類：

- a、息有四事。一為風。二為氣。三為息。四為喘。有聲為風。無聲為氣。出入為息。氣出入不盡為喘也。

《大安般守意經》T15 p0165b25

- b、息有三輩。一為雜息。二為淨息。三為道息。不行道。是為雜息。數至十息不亂。是為淨息。已得道。是為道息也。息有三輩。有大息。有中息有微息。口有所語。謂大息止念道。中息止得四禪。微息止也。

《大安般守意經》T15 p0166a18

##### 2、息之所依地：

如念住故。通於五地。謂初二三靜慮近分中間欲界。此念唯與捨相應故。謂苦樂受能順引尋。此念治尋故不俱起。喜樂二受能違專注。此念於境專注故成。由此相違故不俱起。有說。根本下三靜慮中亦有捨受。彼說依八地。上定現前息無有故。此定緣風。依欲身起。唯人天趣除北俱盧。通離染得及加行得。唯與真實作意相應。正法有情方能修習。外道無有。無說者故。自不能覺微細法故。

《俱舍論》T29 p0118a13

##### 3、關於第四禪無息之說：

- a、世友：有微妙大種，令諸毛孔密合無隙，故非息所依。
- b、法救：心不動故，身亦不動，身不動故，息不復轉。
- c、妙音：二禪有喜，三禪有樂，故身心麤重，而有入出息；第四禪無上述之相，故息不動。

##### 4、息之生起因緣：

- a、有息所依身-----四空定缺此緣
- b、風道通-----胎兒缺此二緣
- c、毛孔開-----
- d、入出息地麤心現前-----四禪、無想定、滅盡定缺此緣

## 五、諸經論中所示安般模樣：

- 1、爾時。尊者羅雲從世尊受教。世尊告曰。於是。羅雲。若有比丘樂於閑靜無人之處。便正身正意。結跏趺坐。無他異念。繫意鼻頭。出息長知息長。入息長亦知息長。出息短亦知息短。入息短亦知息短。出息冷亦知息冷。入息冷亦知息冷。出息暖亦知息暖。入息暖亦知息暖。盡觀身體入息，出息。皆悉知之。有時有息亦復知有。又時無息亦復知無。若息從心出亦復知從心出。若息從心入亦復知從心入。如是。羅雲。能修行安般者。則無愁憂惱亂之想。獲大果報。得甘露味。

爾時。世尊具足與羅雲說微妙法已。羅雲即從坐起。禮佛足。遶三匝而去。往詣安陀園。在一樹下。正身正意。結跏趺坐。無他餘念。繫心鼻頭。出息長亦知息長。入息長亦知息長。出息短亦知息短。入息短亦知息短。出息冷亦知息冷。入息冷亦知息冷。出息暖亦知息暖。入息暖亦知息暖，盡觀身體入息、出息。皆悉知之。有時有息亦復知有。有時無息亦復知無。若息從心出亦復知從心出。若息從心入亦復知從心入。

爾時。羅雲作如是思惟。欲心便得解脫。無復眾惡。有覺、有觀。念持喜安。遊於初禪。有覺、有觀息。內自歡喜。專其一心。無覺、無觀。三昧念嘉。遊於二禪。無復嘉念。自守覺知身樂。諸賢聖常所求護嘉念。遊於三禪。彼苦樂已滅。無復愁憂。無苦無樂。護念清淨。遊於四禪。彼以此三昧。心清淨無塵穢。身體柔軟。知所從來。憶本所作。

《增一阿含經》T02 p0582a13

- 2、如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時、世尊告諸比丘：「修習安那般那念，若比丘修習安那般那念，多修習者，得身心止息，有覺有觀，寂滅，純一，明分想修習滿足。何等為修習安那般那念，多修習已，身心止息，有覺有觀，寂滅，純一，明分想修習滿足？是比丘，若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已。或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨；瞋恚；睡眠；掉悔；疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定。遠離五蓋煩惱，於心令慧力羸，為障礙分，不趣涅槃。念於內息，繫念善學；念於外息，繫念善學。息長，息短。覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學。覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學；覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。覺知喜；覺知樂；覺知心行；覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學，覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。覺知心；覺知心悅；覺知心定；覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學，覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學。觀察無常；觀察斷；觀察無欲；觀察

滅入息，於觀察滅入息善學，觀察滅出息，於觀察滅出息善學。是名修安那般那念，身止息，心止息，有覺有觀，寂滅，純一，明分想修習滿足」。佛說此經已。諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

《雜阿含經》T2 p206a-b

- 3、佛告阿難：「諦聽，善思，當為汝說。若比丘入息念時，如入息學；乃至滅出息時，如滅出息學。爾時聖弟子念入息時，如念入息學，乃至身行止息出息時，如身行止息出息學，爾時聖弟子身身觀念住；爾時聖弟子身身觀念住已，如是知善內思惟」。

佛告阿難：「譬如有人乘車輿從東方顛沛而來。當於爾時，踐蹈諸土堆壘不」！阿難白佛：「如是，世尊」！

佛告阿難：「如是聖弟子念入息時，如入息念學，如是乃至善內思惟。若爾時聖弟子覺知喜，乃至覺知意行息學，聖弟子受受觀念住；聖弟子受受觀念（住）已，如是知善內思惟。譬如有人乘車輿從南方顛沛而來，云何阿難！當踐蹈土堆壘不」？

阿難白佛：「如是，世尊」！

佛告阿難：「如是聖弟子受受觀念住，知善內思惟。若聖弟子覺知心；欣悅心；定心；解脫心入息，如解脫心入息學，解脫心出息，如解脫心出息學，爾時聖弟子心心觀念住；如是聖弟子心心觀念住已，知善內思惟。譬如有人乘車輿從西方來，彼當踐蹈土堆壘不」？

阿難白佛：「如是，世尊」！

佛告阿難：「如是聖弟子覺知心，乃至心解脫出息如心解脫出息學，如是聖弟子爾時心心觀念住，知善內思惟。（若聖弟子）善於身，受，心（念住），貪憂滅捨，爾時聖弟子法法觀念住；如是聖弟子法法觀念住已。知善內思惟。阿難！譬如四衢道有土堆壘，有人乘車輿從北方顛沛而來，當踐蹈土堆壘不」？

阿難白佛：「如是，世尊」！

佛告阿難：「如是聖弟子法法觀念住，知善內思惟。阿難！是名比丘精勤方便修四念處」。

佛說此經已。尊者阿難聞佛所說。歡喜奉行。

《雜阿含經》T2 p208c-209a

- 4、如是我聞：一時，佛住金剛跋求摩河側薩羅梨林中。爾時、尊者阿難獨一靜處，思惟禪思，作如是念：頗有一法修習、多修習，令四法滿足。四法滿足已，七法滿足；七法滿足已，二法滿足。時尊者阿難從禪覺已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：「世尊！我獨一靜處，思惟禪思，

作是念：頗有一法多修習已，令四法滿足，乃至二法滿足；我今問世尊：寧有一法多修習已，能令乃至二法滿足耶？」？

佛告阿難：「有一法，多修習已，乃至能令二法滿足。何等為一法？謂安那般那念，多修習已，能令四念處滿足。四念處滿足已，七覺分滿足。七覺分滿足已，明、解脫滿足。云何修安那般那念，四念處滿足？是比丘依止聚落，乃至如滅出息念學。阿難！如是聖弟子，入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；若長、若短；一切身行覺知入息念時，如入息念學，出息念時，如出息念學；身行休息入息念時，如身行休息入息念學，身行休息出息念時，如身行休息出息念學。聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。若有時，聖弟子喜覺知；樂覺知；心行覺知；心行息覺知入息念時，如心行息入息念學，心行息出息念時，如心行息出息念學。是聖弟子爾時受受觀念住，若復異受者，彼亦受隨身比思惟。有時聖弟子心覺知；心悅；心定；心解脫覺知入息念時，如入息念學，心解脫出息念時，如心解脫出息念學。是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟。若聖弟子有時觀無常，斷，無，滅，如無常，斷，無欲，滅觀住學。是聖弟子爾時法法觀念住，異於法者，亦隨法比思惟。是名修安那般那念，滿足四念處」。

阿難白佛：「如是修習安那般那念令四念處滿足，云何修四念處令七覺分滿足」？

佛告阿難：「若比丘身身觀念住，念住已繫念住不忘，爾時方便修念覺分；修念覺分已，念覺分滿足。念覺分滿足已，於法選擇、思量，爾時方便修擇法覺分；修擇法覺分已，擇法覺分滿足。於法選擇、分別、思量已，得精勤方便，爾時方便修習精進覺分；修精進覺分已，精進覺分滿足。方便精進已，則心歡喜，爾時方便修喜覺分；修喜覺分已，喜覺分滿足。歡喜已，身、心猗息，爾時方便修猗覺分；修猗覺分已，猗覺分滿足。身心樂已，得三昧，爾時修定覺分；修定覺分已，定覺分滿足。定覺分滿足已。貪憂則滅，得平等捨，爾時方便修捨覺分；修捨覺分已，捨覺分滿足。受，心，法法念處，亦如是說。是名修四念處，滿足七覺分」。

阿難白佛：「是名修四念處滿足七覺分，云何修七覺分滿足明、解脫」？

佛告阿難：「若比丘修念覺分，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；修念覺分已，滿足明、解脫。乃至修捨覺分，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；如是修捨覺分已、明、解脫滿足。阿難！是名法法相類，法法相潤。如是十三法，一法為增上，一法為門，次第增進，修習滿足」。

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

5、何謂修行數息守意能致寂然。數息守意有四事行無二瑕穢十六特勝。於是頌曰

其修行者欲求寂 當知安般出入息  
無有二瑕穢四事 當有奇特十六變

何謂四事。一謂數息。二謂相隨。三謂止觀。四謂還淨。於是頌曰

當以數息及相隨 則觀世間諸萬物  
還淨之行制其心 以四事宜而定意

何謂二瑕。數息或長或短是為二瑕。捐是二事。於是頌曰

數息設長短 顛倒無次第  
是安般守意 棄捐無二瑕

何謂十六特勝。數息長則知。息短亦知。息動身則知。息和釋即知。遭喜悅則知。遇安則知。心所趣即知心。柔順則知。心所覺即知。心歡喜則知心。伏即知。心解脫即知。見無常則知。若無欲則知。觀寂然即知。見道趣即知。是為數息十六特勝。

《修行道地經》T15 p0216a02

6、

釋十六特勝--	{	釋名：有定有關具足諸禪，以嘉樂愛養故自害之過，有實觀故能發無漏，故名特勝(525b)		
		明觀門制立不同：三說(525)		
		{	{	知息入：對數息(526c)
				知息出：對數息(526c)
				知息長短：對欲界定(527a)
				知息遍身：對未到定(527b)
				除諸身行：對初禪覺觀(527b)
				受喜者：對初禪喜支(527c)
				受樂：對初禪樂支(527c)
				受諸心行：對破初禪一心(528a)
				心作喜：對二禪內淨喜(528a)
				心作攝：對二禪一心(528a)
				心住解脫：對破三禪樂(528a)
				觀無常：對四禪不動定(528a)
				觀出散：對破空處(528b)
				觀離欲：對識處(528b)
觀滅：對無所有處(528b)				
觀棄捨：對非想非非想(528c)				
		《次第禪門》T46 p525b-528c		

### 六、數息法之種類：

1、何謂數息。若修行者。坐於閑居無人之處。秉志不亂數出入息。而使至十

從一至二。設心亂者當復更數一二至九。設心亂者當復更數。是謂數息。  
行者如是晝夜習數息一月一年。至得十息心不中亂。於是頌曰

自在不動譬如山      數出入息令至十  
晝夜月歲不懈止      修行如是守數息

.....

何謂數長。適未有息而預數之。息未至鼻而數言二。是為數長。於是頌曰

尚未有所應      而數出入息  
數一以為二      如是不成數

何謂數短。二息為一。於是頌曰。

其息以至鼻      再還至於臍  
以二息為一      是則為失數

《修行道地經》T15 p0216a29

- 2、若思覺偏多。當習阿那般那三昧法門。有三種學人或初習行。或已習行。或久習行。若初習行當教言。一心念數入息出息。若長若短數一至十。若已習行當教言。數一至十隨息入出。念與息俱止心一處。若久習行當教言。數隨止觀轉觀清淨。阿那般那三昧六種門十六分。云何為數一心念入息。入息至竟數一。出息至竟數二。若未竟而數為非數。若數二至九而誤更從一數起。譬如算人一一為二二二為四三三為九。**問曰**。何以故數。**答曰**。無常觀易得故。亦斷諸思覺故。得一心故。身心生滅無常相似相續難見。入息出息生滅無常易知易見故。復次心繫在數。斷諸思諸覺。

《修行道地經》T15 p0273a13

3、

數一以為二	數二以為一
至九猶錯亂	是說修行退
若於修行退	更數從初起
十數滿足者	遠離諸過行
不修與過修	或有異修起
有此諸過生	是說修行退

《達羅多羅經》T15 p0302a

- 4、數有五種。一滿數二減數三增數四亂數五淨數。滿數者。謂從一數至十。減數者。謂於二等數為一等。增數者謂於一等數為二等。亂數者。謂數過十。有餘師說。於入謂出於出謂入名為亂數。復有說者。數無次第故名亂數。淨數者。於五入息數為五入。於五出息數為五出。**問**為先數入息為先數出息耶。**答**先數入息。後數出息。以生時息入死時息出故。又如是觀身心安隱非顛倒故。又如是觀顯於生死先入後出非顛倒故。

《大毘婆沙論》T27 p0134c-135a

- 5、三明用息不同者。一師教繫心數出息。所以者何。數出息則氣不急。身不脹滿。身心輕利。易入三昧。有師教數入息。何故爾數入息。一者易入定隨息內斂故。二斷外境故。三易見內三十六物故。四身力輕盛故。五內實息貪恚故。有如是等勝利非一。應數入息。有師數數入出無在。但取所便。而數無的偏用。隨人心安。入安無過即用三師所論。皆不許出入一時俱數。何以故。以有息遮。病生在喉中。猶如草葉。吐則不出。咽則不入。此患生故。又師依四時用數。今所未詳。第二明能數之心。亦為三意。一明能數之心。二明轉緣。三料揀。一明能數之心者。以細念之心。攝心對息。從一至十。令心不散。故名數息。若數不滿十名數減。若至十一名數增。然增減之數。並非得定之道。若從一至十。恆具十無有間一之失。故名數法成就。若於中間。心竊異緣。數法則亂。是故心覺散亂義強。若以一為數者。一則無間。若有異緣。便不時覺。是以但緣一息。不能除亂。若過十者。更一法起。一心緣二。即有亂生。故名為增。夫數息者。但細心約息記數而已。不得多取數相。若息多則氣滿。腹脹體急。坐欲不安。

《次第禪門》T46 p508c-509a

- 6、(數)於此(作意的規定)中初學的善男子第一以數於此(安般念)業處而作意。數(出入息)時不宜止於五以下，不取至十以上，中間亦不應脫數。因為如止在五以下，則在迫窄的空間內未免心生苦惱，猶如彼押在迫窄的牛舍之內的牛群相似。若超過十數以上，則心生起僅依止於數(僅取出入息的數目作意)。若中間脫數，則發生「我是否已達業處的頂點」，而紊亂其心。所以應該避去這些過失而數(出入息)。

數(出入息)時，最初應該慢慢的數，如量谷之人的數相似。即量谷者充滿一筒(量谷的器具)便說「一」而倒出，更在充滿時若見任何污物取而棄之，口中仍信「一、一」。對於「二、二」等也是同樣。如是此(瑜伽)者於彼現起的出息入息中即取彼(息)而作「一、一」等，這樣觀察其所起(之息)，數至於「十、十」。如是數出與數入的(瑜伽)者，便得明瞭出息和入息；於是那時，他得放棄像量谷者之數的慢慢地數，而取如牧牛者的數的快地數。

即熟練的牧牛者，取些小石子放在衣角內，手拿繩與鞭，早晨前往牛舍，打了牛的背，坐的門欄的柱頭上，對於從(牛舍的)門口出來每頭牛，都「一、二」的投以石子而數。因為在三時的(初中後)一夜苦居於迫窄的空間內的牛群，(從牛舍)出來時，互相擁擠，急速地一群一群的出來。他便「三、四、五」乃至「十」而急速地數。如是此(瑜伽)者亦用以上(急速)的方法來數，他對出息入息既得明瞭，便快地數數而行。

自此以後，他既了知(出入息的快地)數數而行，不執持(出入息於身

體之)內與外,每等(出入息)到達其(出入之)門而執持:「一、二、三、四、五」:「一、二、三、四、五、六」:「一、二、三、四、五、六、七」……乃至…「八」…「九」…「十」的快地而數。以數連結於業處,由於數的力量,而心得以專注,譬如由於舵的支持之力,而得停舟於淚流之中。這樣快而數的人,其業處如連續而不間斷的現起。他既知「(業處)連續不間斷而起」,不取(身體的)內與外之息,僅如前述的方法快而數(其到達鼻孔之息)因為如果他的心與入息共入內部,則(心於內部)將成為如被息所擊或如充滿脂肪相似;如果他的心與出息共同出外,則心將散亂於外面的種種所緣。只於(息的)所觸之處(即鼻孔)而置念修習者,而得(安般念業處的)修習成就。所以說:「不取內與外之息,僅如前述的方法快而數」。

然而需要好長的時間來數(出入息)呢?直至不數(出入息)亦能(自然)住立其念於出息入息的所緣為止。因為數的目的只是斷絕散亂於外面的尋(雜念)而住立其念於出息入息的所緣。如是既已以數而作意,次當以「隨逐」而作意。

《清淨道論》p69-71

### 七、安般六法之比較：

	《大毘婆沙論》 T27 p134c-135a	《俱舍論》 T29	《清淨道論》 中冊 p69-80
數	<p>數有五種。一滿數二減數三增數四亂數五淨數。滿數者。謂從一數至十。減數者。謂於二等數為一等。增數者謂於一等數為二等。亂數者。謂數過十。有餘師說。於入謂出於出謂入名為亂數。復有說者。數無次第故名亂數。淨數者。於五入息數為五入。於五出息數為五出。<u>問</u>為先數入息為先數出息耶。<u>答</u>先數入。後數出息。以生時息入死時息出故。又如是觀身心安隱非顛倒故。又如是觀顯於生死先入後出非顛倒故。</p>	<p>數謂繫心緣入出息不作加行。放捨身心唯念憶持入出息數。從一至十不減不增。死心於現。極聚散故。然於此中容有三失。一數減失。於二謂一。二數增失。於一謂二。三雜亂失。於入謂出於出謂入。若離如是三種過失名為正數。若十中間心散亂者。復應從一次第數之。終而復始乃至得定。</p>	<p>(1)數 於此(作意的規定)中初學的善男子第一以數於此(安般念)業處而作意。數(出入息)時不宜止於五以下,不取至十以上,中間亦不應脫數。因為如止在五以下,則在迫窄的空間內未免心生苦惱,猶如彼押在迫窄的牛舍之內之內的牛群相似。若超過十數以上,則心生起僅依上於數(僅取出入息的數目作意)。若中間脫數,則發生「我是否已達業處的叮嚀點」而紊亂其心。所以應該避去這些過失而數(出入息)。數(出入息)時,最初應該慢慢的數,如量谷之人的數相似。即量谷者充滿一筒(量谷的器具)便說「一」而倒出,更在充滿時若見任何污物取而棄之,口中仍言「一、一」。對於「二、二」等也是同樣。如是此(瑜伽)者於彼現起的出息入息中即取彼(息)而作「一、一」等,這樣觀察其所起(之息),數至於「十、十」。如是數出與數入的(瑜伽)者,更得明了出息和入息;於是那時,他得放棄像量谷者之數的慢慢地數,而取如牧牛者的數的快地數。即熟練的牧牛者,取些小石子放在衣角內,手拿繩與鞭,早晨前往牛舍,打了牛的背,坐在門欄的柱頭上,對於從(牛舍的)門口出來每頭牛,都「一、二」的投以石子而數。因為在三時的「初中後」一夜苦居於迫窄的空間的牛群,(從牛舍)出來時,互相擁擠,急速地一群一群的出來。他便「三、四、五」乃至「十」</p>

	《大毘婆沙論》 T27 p134c-135a	《俱舍論》 T29	《清淨道論》 中冊 p69-80
			<p>而急速地數。如是此(瑜伽)者亦用以上(急速)的方法來數，他對出息入息既得明了，便快快地數數而行。自此以後，他既了知(出入息的快快地)數數而行，不執持(出入息於身體之)內與外，每等(出入息)到達其(出入之)門而執持：「一、二、三、四、五」；「一、二、三、四、五、六」；「一、二、三、四、五、六、七」……乃至……「八」……「九」……「十」的快快地而</p> <p>數。以數連結於業處，由於數的力量，而心得以專注，譬如由於舵的支持之力，而得停舟於激流之中。這樣快快而數的人，其業處如連續而不間斷的現起。他既知「(業處)連續不間斷而起」，不取(身體的)內與外之息，僅如前述的方法快快而數(其到達鼻孔之息)因為如果他的心與入息共入內部，則(心與內部)將成為如被息所擊或如充滿脂肪相似；如果他的心與出息共同出外，則心將散亂於外面的種種所緣。只於(息的)所觸之處(即鼻孔)而置念修習者，而得(安般念業處的)修習成就。所以說：「不敢內與外之息，僅如前述的方法快快而數」。</p> <p>然而需要好長的時間來數(出入息)呢？直至不數(出入息)亦能(自然)住立其念於出息入息的所緣為止。因為數的目的只是斷絕散亂於外面的尋(雜念)而住立其念於出息入息的所緣。如是既已以數而作意，次當以「隨逐」而作意。</p>
<p><b>隨</b></p>	<p>隨者繫心隨息從外入內。謂從口鼻流至咽喉。復從咽喉流至心胸。復從心胸流至臍輪。如是展轉乃至足指心皆隨逐心復隨息從內出外。半麻一麻。半麥一麥。半指節一指節。半指一指。半擦手一擦手。半肘一肘。半尋一尋。乃至廣說。隨根勢力。息去近遠心皆隨逐。</p>	<p>隨謂繫心緣入出息不作加行隨息而行。念息入出時各遠至行所。謂念息入。為行遍身。為行一分。隨波息入行至喉心臍臍脛。乃至足指念恒隨逐。若念息出離身為至一磔一尋。隨所至方念恒隨逐。有餘師說。息出極遠乃至風輪或吠嵐婆。此不應理。此念真實作意俱故。</p>	<p>(2)隨逐 隨逐即放棄了數以念隨行於不斷的出息入息，然亦不是隨行於(出入息的)初中後的。即外出的息以臍為初，以心臟為中，以鼻端為後；內入的息以鼻端為初，以心臟為中，以臍為後，若隨行於此等(出入息的初中後)，則彼(瑜伽者)的心散亂而至熱惱及動亂。即所謂：「以念隨行於出息的初中後者，由於他的內心散亂，則身與心皆成熱惱、動亂而顫動。以念隨行於入息的初中後者，由於散亂於外的心，而身與心皆成熱惱、動亂而顫動」。是故以「隨逐」作意者，不應以(出入息的)初中後作意，但以「觸」及「安住」而作意。</p>
<p><b>止</b></p>	<p>止者。謂觀息風初住口鼻。次住咽喉。次住心胸。次住臍輪。展轉乃至後住足指。隨息所止心住觀之。有說。止者。住心觀息遍住身中如珠中縷。</p>	<p>止謂繫念唯在鼻端。或在眉間乃至足指。隨所樂處安止其心。觀息住身如珠中縷。為冷為煖為損為益。</p>	<p>(3)觸 觸與安住是不能各別的作意像數與隨逐的(作意)那樣。即於(出入息的)所觸處而數(出入息)者，以數與觸(同時)而作意。即於彼(所觸之)處而放棄了數，以念隨行於彼等(出入息)，以安止而安住其心者，而名為隨逐與觸及安住而作意。</p> <p>當知這種意義，曾在諸義疏中說跛者及門衛的譬喻；並在《無礙解道》中所說的鋸的譬喻。</p> <p>這是「跛者的譬喻」——譬如一跛者，與妻</p>

	《大毘婆沙論》 T27 p134c-135a	《俱舍論》 T29	《清淨道論》 中冊 p69-80
			<p>子玩秋千，他推動秋千之後，在那秋千的柱之下而坐，見那一來一去的秋千的（坐）板的兩端及中間，不是從事去看其兩端及中間的。如是比丘置念於所緣業處的柱（即鼻端）下，牽動出息入息，對於（鼻端等）相以念而坐，以念隨行於一來一去（的出入息）於所觸之處的出息入息的初中後，安住其心於彼處而見（出入息的初中後），但不是從事去見彼等（出入息的初中後）的，這是跛者的譬喻。</p> <p>其次門衛的譬喻——譬如門衛對城市之內與外的人並不調查：「你是誰？從何處來？到何處去？手內拿的什麼？」因為這（對城內城外的人的調查）不是他的責任，他只查詢到達城門的人，如是這比丘對於內入的息及外出的息，不是他的（思維）責任，只對到達（出入息的）門口（鼻端）的（出入息）是他（思維）的責任。這是門衛的譬喻。</p> <p>次為鋸的譬喻——這是最先當知，即所謂：相（鼻端）與出息及入息，不是一心的所緣，不知其三法，不得（安般）的修習。相與出息及入息，不是一心的所緣，若知此三者，便得（安般的）修習。</p> <p>怎樣是此等三法非一心的所緣？（怎樣）為不是不知此等的三法？（怎樣）是心不至於散亂？（怎樣）而知精勤？（怎樣）而成加行？（怎樣）而證殊勝？</p> <p>譬喻（伐倒）置於平地上的樹木，那人用鋸去截斷它，他只起念（注意）在觸木的鋸的鋸齒，不干來去的鋸齒而作意，但不是不知其來截的鋸齒，亦知截的精勤，與成就（截的）加行及得殊勝（的製品）。如是（出入息的）近結相（即鼻端或上唇）如倒在平地的樹木。出入息如鋸齒，而比丘僅於鼻端或口相起念而坐，不干來去的出息入息而作意，但不是不知其來去的出入息，亦知（安般念的）精勤與成就其加行，及得其殊勝，即譬如那人僅起念（注意）於觸木的鋸齒，不干來去的鋸齒而作意，但不是不知其來去的鋸齒，亦知精勤與成就加行，及得殊勝。</p> <p>(4)安住</p> <p>其次當如此（瑜伽者）只不依于來去（的出入息）而作意為目的。於此（安般）業處而作意的人們，有的不久便得生起（似）相及稱為安止（定）的其餘（尋同等）諸禪支，為「安住」成就。然而有的人則自從以數（出入息）而作意以來，因次第的息滅了粗的出入息，得以寂止身的不安而成身的輕安，以身體躍入空中的狀態。譬如身體熱惱者，坐於床上或椅上時，則床椅彎曲而作軋軋之聲，及使所敷之物而成折皺，如果身無熱惱者所坐的床椅，則不彎曲及不作軋軋之聲，而所敷之物亦得折皺，卻如充滿兜羅綿（即木綿）的床椅相似。何以故？因無熱惱之身而輕安故。同樣的，自從以數（出入息）而作意以來，</p>

	《大毘婆沙論》 T27 p134c-135a	《俱舍論》 T29	《清淨道論》 中冊 p69-80
			因次第的息滅了粗的出入息，得以寂止身的不安，而成身心的輕安，如身體躍入空中相似。他的粗的出入息滅了的時候，而起細的出入息的相所緣之心。
<b>觀</b>	觀者。謂此息風若至口鼻能審觀察。若至咽喉亦審觀察。如是展轉乃至足指亦審觀察。觀息風已。復作是念。此風聚中有四大種。此四大種生諸造色。此所造色是心心所所依止處。如是行者。觀息為先展轉遍能觀五取蘊。	觀謂觀察此息風已。兼觀息俱大種造色及依色住心及心所。具觀五蘊以為境界。	(5) 觀察 (6) 還滅 (7) 遍淨 如是於此(安般念業處)而得四種禪及五種禪的比丘，以「觀察」及「還滅」增長了他的業處，欲得「遍淨」，於同樣的禪，通達了五種自在，確定了名色，而建立毘鉢舍那(觀)。  怎樣(修習)?他從三摩鉢底(定)出來，而觀業生身及心為出息入息之集(因)。譬如鐵匠的風箱吹火之時，由於風箱及人的適當的精進之緣而得生風，如是由於身與心之緣而起出息入息。從此他便確定了出入息及身為色，並確定心及(心)的相應諸法為無色。
<b>還</b>	轉此入出息觀起身念住。展轉乃至起法念住。	轉調移轉緣息風覺安置後後勝善根中及至世間第一法位。	
<b>淨</b>	淨者從煖乃至無學。有說。四種順決擇分亦是轉攝。淨謂始從苦法智忍乃至無學。有說。從四念住位乃至金剛喻定皆是轉攝。有煩惱故未名為淨。盡智起後方名為淨。		