

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，阿鎗，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。又復內身麤色。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麤相。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。為欲斷除惛沈睡眠掉舉纏故。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。若由昏沈及以睡眠。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	聽聞力、思惟力 (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)
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	憶念力 (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)		正知力 (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	精進力 (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)
無功用荷負作意	入串習道	任運住(等持)	無功用運轉作意	串習力 (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，不為憍逸，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，遠離驕傲不自高舉，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，於諸飲食極生恚欲，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，

酒著受用；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**？受如是有所有飲食，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，酒著而受用之。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**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**為斷故受受諸飲食**。云何名為**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**為令新受當不更生受諸飲食**。云何名為**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。由是昏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。既通達已令心轉遷，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，非為上品昏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，謂刹帝利大族姓家，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，傴僂憑杖戰掉者身，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，於諠雜眾不樂習近，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**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）