

02 聲聞地【初瑜伽處】：戒學

第 3、4、5 堂課：

主題：【二、戒學】

柒、戒律儀

捌、根律儀

玖、於食知量

拾、初夜後夜常勤修習惺寤瑜伽

拾壹、正知而住

第 3 堂課：

卷 22

柒、戒律儀

【一】（參補充 p.19-20）

戒律儀：1、安住具戒，廣說乃至 6、受學學處。

1、**安住具戒**：於所受學所有學處，不虧**身業**，不虧**語業**，無闕，無穿。

2、**善能守護別解脫律儀**：能守護**七眾**所受別解脫律儀。即此律儀，眾差別故，成多律儀。今此義中，唯依**苾芻**律儀處說善能守護別解脫律儀。¹

3、**軌則圓滿**：(1) 或於威儀路，(2) 或於所作事，(3) 或於善品加行處所，成就軌則。隨順世間，不越世間；隨順毗奈耶，不越毗奈耶。²

(1) 於**威儀路**成就軌則，隨順世間，不越世間；
隨順毗奈耶，不越毗奈耶：

於**所應行**、於**如所行**，即於此中如是而行。³由

¹ 苾芻、苾芻尼、正學、勤策男、勤策女、近事男、近事女，是名**七眾**。依此制立三種律儀，謂苾芻律儀、苾芻尼律儀、近事律儀，名**多律儀**。今此義中舉其最勝，是故唯依苾芻律儀處說善能守護別解脫律儀。又苾芻尼、正學、勤策女三種律儀，皆墮出家品故，當知攝屬苾芻律儀，是故作如是說。

² 決擇分說：若於彼彼異方、異域、國城、村邏、王都、王宮，若執理家、商賈、邑義諸大眾中，古昔軌範建立隨轉，如是名為**立軌範住**。(五十二卷)此說**隨順世間，不越世間**，如義應知。梵毗奈耶，此云調伏。攝事分說：略有五法攝毗奈耶：一者、性罪，二者、遮罪，三者、制，四者、開，五者、行。(九十九卷)於此制立隨順隨轉，無有違越，是名**隨順毗奈耶，不越毗奈耶**。

³ 此釋於行威儀。謂於是事、是處、是時，如量、如理、如其品類所應行者，即於此事、此處、此時，如量、如理、如其品類正知而行，是名**於行威儀成就軌則**。此中是事、是處、是時應行，名**所應行**；如量、如理、如其品類而行，名**如所行**。

是行故，不為世間之所譏毀；不為賢良、正至、善士、諸同法者、諸持律者、諸學律者之所呵責。如於所行，於其所住、所坐、所臥，當知亦爾。

(2)於所作事成就軌則，隨順世間，不越世間；隨順毗奈耶，不越毗奈耶：

於其所作，【若衣服事、若便利事、若用水事、若楊枝事、若入聚落行乞食事、若受用事、⁴若盪鉢事、若安置事、⁵若洗足事、若為敷設臥具等事。】

即此略說衣事、鉢事，復有所餘如是等類諸所應作，名所作事。(參菩薩生活規範：「願行品」)如其所應，於所應作、於如所作，即於此中如是而作。由是作故，不為世間之所譏毀，不為賢良、正至、善士、諸同法者、諸持律者、諸學律者之

⁴ 攝事分中說：有五種不淨受用，及有五種清淨受用，如彼別釋應知。(九十九卷)

《瑜伽師地論》卷 99：「云何受用。謂有五種不淨受用。及有五種清淨受用。云何五種不淨受用。一者受用窣堵波物。非遭重病。設遭重病有餘方計。二者受用諸僧祇物。非僧授與非墮鉢中。非彼分攝。三者受用他別人物。不從彼得。非彼所許。隨意受用。四者受用非委信物。謂非委信補特伽羅一切所有不應受用。五者受用諸便穢等所染污物。或由習近滅諸善法增不善法。或習近時令諸世間生起譏訶。令諸世間共所厭賤。未生信者令倍不信。已生信者令其變異。是名五種不淨受用。於毘奈耶勤學苾芻。應當遠離。與此相違。應知五種清淨受用。於毘奈耶勤學苾芻。應當受用如是。遠離不淨受用。於淨受用隨行苾芻。能善酬報所有信施。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 871, c25-p. 872, a11)

⁵ 如說不應置鉢在雜穢處、若坑澗處、若崖岸處應知。(二十四卷)

所呵責。

(3) 於諸善品加行處所成就軌則，隨順世間，不越世間；隨順毗奈耶，不越毗奈耶：

謂於種種善品加行，

- 1-若於正法受持、讀誦；
- 2-若於尊長修和敬業，參觀承事（禮拜做事）；
- 3-若於病者起慈悲心，殷重供侍；
- 4-若於如法宣白加行，住慈悲心，展轉與欲；⁶
- 5-若於正法請問聽受，翹勤無懈；
- 6-於諸有智同梵行者，盡其身力而修敬事；
- 7-於他善品，常勤讚勵（隨喜讚嘆）；
- 8-常樂為他，宣說正法；
- 9-入於靜室，結加趺坐，繫念思惟。

如是等類，諸餘無量所修善法，皆說名為善品加行。

彼於如是隨所宣說善品加行，如其所應，於所應作、於如所作，即於此中如是而作。由是作故，

⁶ 若舉羯磨，若擯羯磨，是名如法宣白加行。於爾所時，以饒益心，不以衰損；以柔軟語，不以麤獷；以善友意，不以憎恚；是名住慈悲心，展轉與欲。

不為世間之所譏毀，不為賢良、正至、善士、諸同法者、諸持律者、諸學律者之所呵責。

4、所行圓滿：諸苾芻，略有**五種非所行處**：

一、唱令家（由遍宣告欲屠羊等），⁷

※唐 玄應 《一切經音義》卷 23：“唱令家，謂作音樂戲人也。又云：尋香人也。是等家無產業，唯乞自活，若見飲食處即往，至彼為設倡妓求財食也。”

二、姪女家，

三、酤酒家，

四、國王家，

五、旃荼羅（**Caṇḍāla** 險惡人）、羯恥那家（**khattika** 屠殺者）。

若於如是如來所制非所行處，能善遠離；

於餘無罪所有行處，知時而行。

5、於微小罪見大怖畏：

(1) 微小罪：於諸小、隨小（護小者）學處（小小戒/微小戒），若有所犯，可令還淨，名微

⁷ 思所成地說：唱令家者，謂屠羊等。由遍宣告此屠羊等，成極重罪，多造惡業，殺害羊等故。（十六卷）此屠羊等，由遍宣告，名唱令家，其義應知。

小罪。於諸學處現行毀犯，說名為罪；既毀犯已，少用功力而得還淨，說名微小。⁸

(2) 見大怖畏：作是觀：

- A、勿我由此毀犯因緣，無復堪能得所未得、觸所未觸、證所未證。⁹
- B、勿我由此近諸惡趣，往諸惡趣。或當自責，或為大師、諸天、有智同梵行者以法呵責。
- C、勿我由此遍諸方維惡名、惡稱、惡聲、惡頌遐邇（遠近）流布。

彼於如是現法、當來毀犯因生諸非愛果，見大怖畏。

由是因緣，於小、隨小所有學處，命難（命危）因緣亦不故犯。或時、或處失念而犯，尋便速疾如法發露，令得還淨。

⁸ 於罪聚中，制立所犯，有下中上三品差別。若犯下品，少用功力而得還淨，謂對於一補特伽羅即可發露除滅，如是所犯，名微小罪。為令此微小罪堪能無犯，更復制立隨護學處，是名諸小、隨小學處。

⁹ 攝事分中，說勝進想略有三種：一、未得為得，二、未會為會，三、未證為證。最初能得先所未得預流果故，當知是名未得為得。即此為依，復能契會上學果故，當知是名未會為會。即此為依，復能證得阿羅漢果，於諸感斷能作證故，當知是名未證為證。（八十六卷）此說得所未得、觸所未觸、證所未證，三種差別準義應知。彼說契會，此名為觸，名別義同。

6、受學學處：

(1) 於先受別解脫戒，白四羯磨受具戒時，從戒師所，得聞少分學處體性；復從親教、軌範師處，得聞所餘別解脫經；總略宣說過於二百五十學處，皆自誓言：一切當學。

復從所餘恆言議者（常講戒的律師）、同言議者（好樂學戒而非律師）、常交往者（跟戒臘高者常交往）、有親愛者（比較有關的戒師）聞所學處，復於半月常所宣說別解脫經聞所學處，一切自誓：皆當修學。以於一切所應學處皆受學故，說名獲得別解律儀。

(2) 從此以後，於諸學處，若已善巧，便能無犯。

¹⁰設有所犯，尋如法悔。

若諸學處未得善巧、未能曉悟，由先自誓願受持故，得於今時求受善巧（有智慧的持戒），欲求曉悟（清楚的持戒）。於如前說諸所學處，

¹⁰ 聞思所成作意相應，名已善巧。於諸學處能曉悟故。

從親教師，或軌範師，如先請問。

- (3) 既得善巧，及曉悟已，隨所教誨，無增無減，復能受學。又於尊重及等(比較)尊重所說學處，若文、若義，能無倒受。

【二】

戒律儀有三種觀清淨因相：

- 一、觀身業，二、觀語業，三、觀意業。
云何觀察如是諸業，令戒律儀皆得清淨？

1、觀身業

- (1) 謂希當造及欲正造身作業時，如是觀察：

「我此身業：

1為能自損，**2**及以損他，**3**是不善性，能生眾苦，**4**招苦異熟？

1為不自損，**2**亦不損他，**3**是其善性，能生諸樂，**4**招樂異熟？」(相近《中部 61 經》)

如是觀已，

(A) 若自了知我此身業，自損損他，是不善性，能生眾苦，招苦異熟；即於此業攝斂不作，亦不與便（機會）。

(B) 若自了知我此身業，不損自他，是其善性，餘如前說；即於此業而不攝斂、造作、與便。

(2) 復於過去已造身業，亦數觀察：「我此身業為能自損，餘如前說。」

如是觀已，

(A) 若自了知我此身業，自損損他，餘如前說；便於有智同梵行所，如實發露，如法悔除。

(B) 若自了知我此身業，不損自他，餘如前說；便生歡喜，晝夜安住，多隨修學。

(3) 如是彼於去、來、今世所造身業，能善觀察、能善清淨。

2、觀語業：如於身業，於其語業，當知亦爾。

3、觀意業

(1) 由過去行為緣生意，由未來行為緣生意，由現在行為緣生意，即於此意數數觀察：「我此意業為能自損，餘如前說。」

如是觀已，

(A) 若自了知我此意業是其黑品，即於此業攝斂不起，不與其便。

(B) 若自了知我此意業是其白品，即於此業而不斂攝、發起、與便。

(2) 如是於彼去、來、今世所起意業，能善觀察、能善清淨。

【三】如是清淨尸羅律儀，應知有**十功德勝利**：

1、謂諸所有具戒士夫補特伽羅，自觀戒淨，便得無悔；無悔故歡；歡故生喜；

由心喜故，身得輕安；身輕安故，便受勝樂；樂故心定；心得定故，能如實知、能如實見；實知見故，便能起厭；能起厭故，便得離染；由離染故，證得解脫；得解脫故，便自知見：「我已解脫，乃至我能於無餘依般涅槃界，當般涅槃」。

如是所有具戒士夫補特伽羅，尸羅清淨增上力故，獲得無悔，漸次乃至能到涅槃。

（如《中阿含經》修道次第的第一類/補 p16-17）

2、復有所餘具戒士夫補特伽羅，於臨終時起如是念：

「我已善作身語意行，非我惡作身語意行，乃至廣說。若有其趣，1-作福業者（能得可愛果）、2-作善業者（無罪而有利益）、3-作能救濟諸怖畏者之所應往，我於斯趣，必定當往。」（有作福業和善業者，能遠離於三惡趣怖畏處，意即能生善趣而無諸怖畏！）

如是獲得能往善趣第二無悔。由無悔恨所有士夫補特伽羅，名賢善死（臨終時無恐怖）、賢善夭逝

(壽命不長而離開)、賢善過往(剎那間就成為過去)。

- 3、復有所餘具戒士夫補特伽羅，遍諸方域，妙善稱譽，聲頌普聞。
- 4、復有所餘具戒士夫補特伽羅，寢安、覺安，遠離一切身心熱惱。
- 5、復有所餘具戒士夫補特伽羅，若寢、若覺，諸天保護。
- 6、復有所餘具戒士夫補特伽羅，於他凶暴不慮其惡，無諸怖畏，心離驚恐。
- 7、復有所餘具戒士夫補特伽羅，諸喜殺者、怨讎惡友，雖得其隙，亦常保護，了知此是具戒士夫補特伽羅，或為善友，或住中平（非善非惡的中庸狀態）。

8、復有所餘具戒士夫補特伽羅，一切魍魎、藥叉、宅神、非人之類，雖得其便、雖得其隙，而常保護。謂具尸羅增上力故。

9、復有所餘具戒士夫補特伽羅，法無艱難，從他獲得種種利養。所謂衣服、飲食、臥具、病緣醫藥及諸資具。

由依尸羅增上因力，國王、大臣，及諸黎庶、饒財長者，及商主等恭敬尊重。

10、復有所餘具戒士夫補特伽羅，一切所願皆得稱遂。

(1) 若於欲界願樂當生【或剎帝利大族姓家、或婆羅門大族姓家、或諸居士大族姓家、或諸長者大族姓家、或四大王眾天、或三十三天、或夜摩天、或覩史多天、或化樂天、或他化自在天】眾同分中，由戒淨故，即隨所願當得往生。

(2) 若復願樂入諸靜慮現法樂住，或有色天眾同分中若住、若生，由戒淨故，便得離欲，所願皆遂。

(3) 若復願樂寂靜勝解，超過色定，入無色定具足安住，或無色天眾同分中當得往生，餘如前說。

(4) 若復願樂當證最極究竟涅槃，由戒淨故，便證一切究竟離欲。

【四】

如是已說戒蘊廣辨、戒蘊虧損、戒蘊圓滿、戒蘊異門、戒蘊觀察及以清淨、戒蘊所有功德勝利。

於此宣說明了開示一切種相，最極圓滿資糧所攝尸羅律儀。¹¹若有自愛樂沙門性、婆羅門性諸善男子，應勤修學。

¹¹ 如前已說戒蘊廣辨乃至功德勝利，是名一切種相。又由戒淨能趣無作究竟涅槃，是名最極圓滿資糧所攝。

第 4 堂課：

卷 23

捌、根律儀

根律儀：能善安住密護根門，防守正念，常委正念，乃至廣說。

1、密護根門

防守正念，常委正念，廣說乃至防護意根，及正修行意根律儀。

2、防守正念

密護根門增上力故，攝受多聞、思惟、修習。¹²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（信解、樂欲），正勤修習，不息加行、不離加行（方便）。¹³

如是由此多聞、思、修所集成念，於時時中，善能

¹² 根為依處，與聞思修為攝受因。密護根故，聞思修慧依之得生，是名攝受多聞、思惟、修習。

¹³ 瑜伽有四：一、信，二、欲，三、精進，四、方便。（二十八卷）當知此中，初由信故，於應得義深生信解，信應得已，於諸善法生起樂欲，是名正作瑜伽。由樂欲故，晝夜策勵，安住精勤堅固勇猛，是名正勤修習。發精進已，攝受方便，是名不息加行、不離加行。

防守正聞、思、修瑜伽（止觀等）作用。

3、常委正念

於此念恆常所作、委細所作。

當知此中，恆常所作，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。

4、念防護意

〔前五識〕

眼色為緣生眼識，眼識無間生分別意識（第六意識）；

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。

〔眼識所緣色：沒有可愛、不可愛之別，只有明了〕

〔分別意識所緣色：愛生染著，不愛生憎恚〕

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。¹⁴

如是耳、鼻、舌、身廣說，當知亦爾。

〔意識〕

意法為緣生意識，即此意識(心王)有與非理分別(心所)俱行(王所同時)，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。¹⁵

【注 14】

由眼識生，三心可得。如其次第，謂¹率爾心、²尋求心、³決定心。初是眼識，二在意識。

決定心後方有⁴染淨。此後乃有⁵等流眼識善不善轉。

¹⁴ 如五識身相應地說：由眼識生，三心可得。如其次第，謂率爾心、尋求心、決定心。初是眼識，二在意識。決定心後方有染淨。此後乃有等流眼識善不善轉。(陵本一卷九頁 31)
此說分別意識，當知即是尋求、決定二心，與眼識俱，分別眼所識色，執取相好，由是或能起貪，或能起瞋，是即染淨心中一分染心。由此眼識無間俱生分別意識，於眼所識色能起貪故，名於可愛色法將生染著。能起瞋故，名於不可愛色法將生瞋恚。為簡意識唯自所緣可愛、不可愛色法，是故此說可愛、不可愛色法。

¹⁵ 此中意識不與眼識俱生，唯緣過去、未來可愛色事，不緣現在，是故此說可愛、不可愛色法。餘如前釋。

此說分別意識，當知即是 ²尋求、³決定二心，與眼識俱，分別眼所識色，執取相好，由是或能起貪，或能起瞋，是即 ⁴染淨心中一分染心。

由此眼識無間俱生分別意識，於眼所識色：

- (1) 能起貪故，名於可愛色色將生染著。
- (2) 能起瞋故，名於不可愛色色將生瞋恚。

為簡意識唯自所緣可愛、不可愛色法，是故此說可愛、不可愛色色。

意識不與眼識俱生，唯緣過去、未來可愛色事，不緣現在，是故此說可愛、不可愛色法。

〔見補充 P.25 的圖表〕

5、行平等位

平等位者，謂或善捨、或無記捨。¹⁶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。

¹⁶ 此中善捨，善法所攝。決擇分說：捨是無貪、無瞋、無癡、精進分故，即如是法離雜染義，建立為捨。(五十五卷)無記捨者，謂不苦不樂受應知。

【妙老】(妙老 T257)：

這個「無記捨」和前面「善捨」有什麼差別呢？

你只是轉移所緣境，叫作「無記捨」，就是我現在貪心了，我馬上的把這貪心消滅叫它心裏不貪；起了瞋心了，立刻的不要起瞋心，心裏面處於無貪無瞋的境界，這叫「無記捨」。

什麼叫「善捨」呢？經過智慧的觀察，而改變了自己的心使令它處於清淨的境界，那叫作「善捨」。你要用智慧觀察；我為什麼不要有貪、不要有瞋？用智慧觀察的時候，這個時候把染汙心改變為清淨了，叫作「善捨」，這有點不同。

(1) 於此非理分別起煩惱意，能善防護

A、謂於色聲香味觸法，(A)不取其相，不取隨好，終不依彼發生(B)諸惡不善尋思，(C)令心流漏。

B、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。

(2) 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？

A、謂如所說防護眼根，及正修行眼根律儀。

B、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。

(A) 不取「相，隨好」

a、云何於眼所識色中不取其相？

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。

(意識不取眼識所行境相，名不取相)

如於其眼所識色中，如是於耳、鼻、舌、身、意所

識法中，當知亦爾。¹⁷

b、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。¹⁸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。

（意識不取色相所有隨好）

如於其眼所識色中，如是於耳、鼻、舌、身、意所識法中，當知亦爾。

《瑜伽論記》卷 6(T42,434b9-14)：

初釋不取相好有兩番釋：

1-初釋眼識取自境界而未起貪等名為**取相**，若能遠離如是境相名**不取相**。

¹⁷ 此顯**意識不取眼識所行境相**，名**不取相**。當知此中，言**取相**者，謂即意識與眼識俱，執取前說可愛、或不可愛色色，是故說言由眼識故取所行相。眼識無間意識生故。如五識身相應地說：顯色、形色、表色，是眼識所行、眼識境界、眼識所緣，亦是意識所行、境界、所緣。（一卷）境相差別，如是應知。

¹⁸ 此顯**意識不取色相所有隨好**。當知此中，言**隨好**者，謂由分別意識，於彼色相種種分別之所引發，唯是意識所行、意識境界、意識所緣。

其若眼識無間意識取相能起貪等名取隨好。

如眼餘耳等亦爾。

2-第二番釋六根對境名為取相。

尋求意識了別共相名取隨好。

又此取相及取隨好，

(1) 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；

(2) 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。…

(B) 惡不善法

惡不善法：

(1) 謂諸貪欲，及貪所起「諸身惡行、諸語惡行、諸意惡行」；

(2) 若諸瞋恚、若諸愚癡，及二所起「諸身惡行、諸語惡行、諸意惡行」。

(C) 令心流漏

令心流漏：

(1) 謂若於彼彼所緣境界，心、意、識生，遊行流散；

(2) 即於彼彼所緣境界，與心、意、識（無記性）種種相應，能起所有身語惡行貪瞋癡生，遊行流散。¹⁹

【注 19】：於彼彼所緣境界生貪瞋癡，遊行流散，由是能令彼相應心亦於所緣遊行流散，是故說言令心流漏。

結義

如是於眼所識色中，乃至於意所識法中，

(1) 執取其相及取隨好，由是發生種種雜染；

(2) 彼於取相及取隨好能遠離故，便不發生種種雜染。

¹⁹ 於彼彼所緣境界生貪瞋癡，遊行流散，由是能令彼相應心亦於所緣遊行流散，是故說言令心流漏。為顯非心、意、識自性雜染能生過失，故作是說。

若(1)由忘念，或(2)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(現行不相續)、除棄(諸纏不現行)、變吐(種子不隨逐)，²⁰是名於彼修行律儀。…

玖、於食知量

於食知量：由正思擇食於所食，不為倡蕩、不為僞逸、不為飾好、不為端嚴，乃至廣說。²¹

1、云何名為由正思擇食於所食？²²

正思擇，以妙慧等隨觀察段食過患。²³見過患已，深生厭惡，然後吞咽。

²⁰ 令彼現行不相續故，是名斷滅。令彼諸纏不現行故，是名除棄。令彼種子不隨逐故，是名變吐。

²¹ 如前已說然食所食，為身安住、為暫支持、為除饑渴、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，即此廣說應知。

²² 此段文末，論說：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。

²³ 如下說有三種過患，謂受用種類過患、變異種類過患、追求種類過患。觀此一切，或觀隨一，是名等隨觀察段食過患。

(1) 觀見過患

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。

A、受用種類過患²⁴

將欲食時，所受段食色、香、味、觸皆悉圓滿，甚為精妙。從此無間 1-進至口中，2-牙齒咀嚼，3-津唾浸爛，4-涎液纏裹，5-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（各式各樣）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。

B、轉變種類過患²⁵

此飲食既噉食已，一分銷變，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

²⁴ 吞咽段物，是名受用。於爾所時，有其非一可惡穢相，是名受用種類過患。

²⁵ 謂食所食，或變不淨，或生疾病，或不銷住，是名轉變種類過患。

非一眾多種種品類諸不淨物。

次後一分變成便穢，變已趣下展轉流出。由是日日數（多次的）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（如乾癬、濕癬等）。……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。

C、追求種類過患

於飲食追求種類有多過患：

1-或有積集所作過患：

- (1)為寒、熱逼惱也要忍受，
- (2)若不諧遂(成功)就有愁憂。

2-或有防護所作過患：

為王賊之所侵奪、或為火焚燒、或水漂蕩等。

3-或壞親愛所作過患：

親里為食互鬥，何況非親里。

4-或無厭足所作過患：

諸王於自國土無厭足，故互相征討。

5-或不自在所作過患：

征討敵國，雙方對抗，如受到王的命令，
不能夠自在。

6-或有惡行所作過患：

造作積集身、口、意「諸惡行」，故命終憂悔，
見黑暗的臨終業相。

(2) 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。²⁶

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。

(1) 若唯修此身暫住行，²⁷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。

(2) 若不唯修身暫住行，亦不唯於身暫時住而生

²⁶ 謂食與身能為任持，是名由食而住。食所建立，是名依食而立。

²⁷ 聞所成地說：一切有情住有三種。謂日別住、盡壽住、善法可愛生展轉住。(十三卷)當知此
中，言暫住者，即日別住，謂由段食增上力故。

喜足，而即依此暫時住身，

(A) 修集梵行令得圓滿，乃為妙行，亦妙喜足²⁸。

〔善法為因緣故，於現法中乃至能般涅槃，
於後法中能往善趣，多有所作〕

(B) 能領受，飲食所作，圓滿無罪，功德勝利²⁹。

〔自己會得到聖道的利益，也會利益他人〕

〔為存養、力、樂、無罪、安隱而住〕

(3) 思擇諸相

A、遮非所宜

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。

B、顯正所宜

(A) 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。

²⁸ 此中義顯應修善法可愛生展轉住，故說不唯修暫住行，及於暫住而生喜足。由是善法為因緣故，於現法中乃至能般涅槃，於後法中能往善趣，多有所作；是故此說修集梵行令得圓滿，乃為妙行，亦妙喜足。

²⁹ 謂如下說，為當存養、力、樂、無罪、安隱而住，食於所食，應知。

(B) 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，³⁰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。³¹

(C) 當隨**月喻**往施主家，盪滌身心，安住慚愧，遠離憍傲，³²不自高舉，不輕憊他。如自獲得所有利養，心生喜悅，如是於他所得利養，心亦喜悅（**隨喜他人**）。³³

³⁰ 由悲愍故：彼施主於行者所起哀愍心故。如前已說「他所哀愍」應知。

³¹ 若精勤修習如理作意，住沙門性、住出家性，是名如法而自安處。不染、不住、不耽、不縛、不悶、不著，亦不堅執，深見過患，了知出離，而受用之，是名無倒受用。修習如是正法行時，即是法爾報施主恩，由不虛受信施，令他生最勝福故。又由能作有情義利利益安樂，是名令他獲大果、大利、大榮、大盛。

³² 往施主家時，成就威儀，軌則圓滿，不求利養，不希恭敬，是名盪滌身心。其性澄清，遠離熱惱，故喻如月。

³³ 由不自恃，及不憊他，是故於他所得利養，如自獲得，心生喜悅。

(D) 又應如是自持其心往施主家。豈有出家往詣他所，【1-要望他施非不惠施，2-要望他敬非不恭敬，3-要多非少，4-要妙非麤，5-要當速疾而非遲緩】。

應作是心，往施主家：

1-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。

2-設不恭敬而非恭敬，3-設少非多，4-設麤非妙，5-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。

(E) 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

(離二邊)，纔能隨順攝受梵行。³⁴

³⁴ 以正思擇，深見過患，而求出離，乃至廣說，是名發起如是如是正行。

又如下說，為身安住、為暫支持、為除饑渴、為攝梵行食於所食，乃至廣說，名於其量如實了達。

謂我命根由此不滅者，此顯為身安住食於所食。

如是我今住沙門性、住出家性，受用飲食，
如法清淨，遠離眾罪。³⁵

※由是諸相，以正思擇食於所食。

2、云何名為不為倡蕩？

(1) 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，於此聖法毗奈耶中，說受欲者欲貪所
引、姪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。³⁶若為此事食所食者，名為倡蕩食於所
食。

(2) 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；

又於此食不苦耽著者，此顯為暫支持食於所食。由於此中遠離自苦行邊，及與欲樂行邊，是故說言不苦耽著。

纔能隨順攝受梵行者，此顯為除饑渴、為攝梵行食於所食。

³⁵ 於是處八支聖道安立可得，名沙門性。自能出離身中所有一切惡不善法，名出家性。

³⁶ 欲等尋思擾亂其心，是名令意躁擾。非理分別，不住於捨，是名令意不安。煩惱猛盛，令心流漏，是名令意不靜。

是故名為不為倡蕩。

3、云何名為不為僥逸、不為飾好、不為端嚴？

(1) 謂如有一樂受欲者，為受諸欲食於所食。

A、彼作是思：我今宜應多食所食、飽食所食，隨力隨能（隨自己的體力、隨自己脾胃所能）食噉肥膩，增房（淫欲）補益，色香味具精妙飲食。過今夜分至於明日，於角武事（比武之事）當有力能。所謂按摩、拍毬、托石、跳躑、蹴蹋、攘臂、扼腕、揮戈、擊劍、伏弩、控絃、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，數數食已能正銷化，除諸疾患。如是為於無病僥逸、少壯僥逸、長壽僥逸而食所食。

B、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、種種華鬘、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、華鬘、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，饑渴并至。於諸飲食極生希欲、極欣、極樂，³⁷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。

(2) 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（食於所食）、所應斷食，為欲永斷如是食故。³⁸

³⁷ 極生希欲，謂於未得諸飲食時。極欣，謂於已得未受用時。極樂，謂於已得正受用時。

³⁸ 為憍逸故、為飾好故、為端嚴故食於所食，是名所不應習、所應斷食。諸有多聞聖弟子眾，為欲永斷如是所食，是故厭離、惡賤、驚恐，而作是念。

4、云何名為為身安住食於所食？

謂飲食已壽命得存，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。³⁹

5、云何名為為暫支持食於所食？

(1) 謂略說有二種存養：

一、有艱難存養，二、無艱難存養。

A、有艱難存養

1-謂受如是所有飲食，數增饑羸，困苦重病。

2-或以非法追求飲食，非以正法。⁴⁰

3-得已，染愛、耽嗜、饕餮（貪食）、迷悶、堅執、湏著受用。⁴¹

4-或有食已，令身沈重，無所堪能，不任修斷；

5-或有食已，令心遲鈍，不速得定；

6-或有食已，令人出息來往艱難；

³⁹ 前說諸受欲者食於所食，或為倡蕩、或為僑逸、或為飾好、或為端嚴，如是皆墮欲樂行邊，能壞梵行、能障梵行、能令種種諸惡不善尋思現行，永斷如是食故，是名永斷諸食。

⁴⁰ 此中非法，謂如前說，或依矯詐、或邪妄語、或假現相、或苦研逼、或利求利種種狀相應知。（二十二卷）

⁴¹ 樂著受用，是名染愛。喜樂堅著，是名耽嗜。希求更得，是名饕餮。不觀得失，是名迷悶。攝為己有，不能捨離，是名堅執。耽樂受用，無所顧惜，是名湏著。

7-或有食已，令心數為昏沈睡眠之所纏擾。

B、無艱難存養

1-謂受如是所有飲食，令無饑羸，無有困苦及以重病。

2-或以正法追求飲食，不以非法。

3-既獲得已，不染、不愛，亦不耽嗜、饕餮、迷悶、堅執、湏著而受用之。

4-如是受用，身無沈重，有所堪能，堪任修斷；

5-令心速疾得三摩地；

6-令人出息無有艱難；

7-令心不為昏沈睡眠之所纏擾。

(2) 若由有艱難存養，壽命得存，身得安住，此名有罪，亦有染汙。

若由無艱難存養，壽命得存，身得安住，此名無罪，亦無染汙。

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**。

6、問：云何習近如前所說無罪無染所有存養，以自存活？

答：

〔總說〕

若受飲食，1 為除饑渴、2 為攝梵行、3 為斷故受、4 為令新受當不更生、5 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。

〔詳釋〕

(1) 為除饑渴，受諸飲食

謂至食時，多生饑渴，氣力虛羸，希望飲食。為欲息此饑渴纏逼、氣力虛羸，知量而食。如是食已，令於非時不為饑羸之所纏逼，謂於日晚或於夜分，乃至明日未至食時。(過午不食)

(2) 為攝梵行，受諸飲食

謂知其量受諸飲食，由是因緣，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；令心不為昏沈睡眠之所纏擾。由是速疾有力有能得所未得、觸所未觸、證所未證。

(3) 為斷故受，受諸飲食

(為了斷滅過去相應貪瞋等的受)

謂如有一，由過去世食不知量、食所匪宜、不銷而食；由是因緣，於其身中生起種種身諸疾病，所謂疥癩、炮漿、嗽等，如前廣說。⁴²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。(有病當看醫生及吃藥)

(4) 為令新受，當不更生，受諸飲食

(為了令未來剎那生的受莫再像過去那樣)

謂如有一，由現在世安樂無病、氣力具足，不非

⁴² 如前轉變種類過患中，說有多種疾病應知。(二十三卷)

量食、不食匪宜、亦非不銷而更重食，令於未來食住身中成不銷病，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，當生身中如前所說種種苦受，餘如前說。

(5) 為當「存養、力、樂、無罪」，安隱而住，

受諸飲食

- 1-謂飲食已，壽命得存，是名存養。
- 2-若除饑羸，是名為力。
- 3-若斷故受，新受不生，是名為樂。
- 4-若以正法追求飲食，不染、不愛，乃至廣說而受用之，是名無罪。
- 5-若受食已，身無沈重，有所堪能，堪任修斷，如前廣說，⁴³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，是名廣辯於食知量。

⁴³ 如前說，令心速疾得三摩地，令入出息無有艱難，令心不為昏沈睡眠之所纏擾應知。

第 5 堂課：

拾、初夜後夜常勤修習惺寤瑜伽

1、總述

復次，初夜後夜常勤修習惺寤瑜伽者，云何初夜？云何後夜？云何惺寤瑜伽？云何常勤修習惺寤瑜伽？

- (1) **初夜**：夜四分中，過初一分，是**夜初分**。
- (2) **後夜**：夜四分中，過後一分，是**夜後分**。⁴⁴

〔參補充 p.25〕

- (3) **惺寤瑜伽**：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**，速疾惺寤，經行、宴坐，從順障法淨修其心。」

⁴⁴ 夜有三時，略分為四，名**夜四分**。於中最初一分名**夜初分**，中間二分名**夜中分**，最後一分名**夜後分**。此中義顯：從初向後齊至中間，故名**過初一分**。從後向初齊至中間，故名**過後一分**。

(4) 常勤修習恬寤瑜伽：世尊弟子，聽聞恬寤瑜伽法已，欲樂修學，便依如是恬寤瑜伽，作如是念：「我當成辦佛所聽許恬寤瑜伽。」

◎發生樂欲，精進勤劬 ^{qu}，

◎超越勇猛勢力發起、勇悍、剛決、不可制伏、策勵其心無間相續。⁴⁵

【注 45：精進五相】

- 1、超越勇猛勢力發起（被甲精進）：由猛利樂欲所發起故。
- 2、勇悍（加行精進）：隨所欲發起堅固勇悍方便故。
- 3、剛決（不下精進）：為證得所受諸法，不自輕憊，亦無怯懼故。
- 4、不可制伏（無動精進）：能堪忍寒熱等苦故。
- 5、策勵其心無間相續（無喜足精進）：於後後轉勝、轉妙諸功德性欣求證得故。

⁴⁵ 於隨順瑜伽修習道中發生希慕、發生欣樂，欲有所作，是名發生樂欲。為淨障故，發勤精進，是名精進勤劬。精進有五：一、被甲精進，二、加行精進，三、不下精進，四、無動精進，五、無喜足精進。如攝事分說。（八十九卷）此中超越勇猛勢力發起，即彼被甲精進，謂由猛利樂欲所發起故。此中勇悍，即彼加行精進，謂隨所欲發起堅固勇悍方便故。此中剛決，即彼不下精進，謂為證得所受諸法，不自輕憊，亦無怯懼故。此中不可制伏，即彼無動精進，謂能堪忍寒熱等苦故。此中策勵其心無間相續，即彼無喜足精進，謂於後後轉勝、轉妙諸功德性欣求證得故。

2、詳釋

(1) 晝日分

此中云何 **A、於晝日分經行、宴坐**，**B、從順障法淨修其心**？

A、於晝日分「經行、宴坐」

晝日：從日出時至日沒時。

經行：於廣長稱其度量一地方所，若往、若來相應身業。

宴坐：或於大床、或小繩床、或草葉座（草蓆），結加趺坐，端身正願，安住**背念**（背黑品之念）。⁴⁶

B、從順障法淨修其心

(A) 順障法

障：五種蓋。

順障法：能引蓋、隨順蓋法。

⁴⁶ 結加趺坐有五因緣，如下自釋。（三十卷）若策舉身令其端直，是名**端身**，由是其心不為惛沈睡眠之所纏擾。若令其心離諂離詐，調柔正直，是名**正願**，由是其心不為外境散動之所纏擾。如理作意相應之念，名為**背念**，棄背違逆一切黑品故。此中諸義，亦如下說。

五蓋：1 貪欲蓋、2 瞋恚蓋、3 昏沈睡眠蓋、
4 掉舉惡作蓋，及以 5 疑蓋。

順障法：1 淨妙相，2 瞋恚相，3 黑闇相，
4 親屬、國土、不死尋思，
追憶昔時笑戲喜樂、承事隨念，
及 5 以三世，或於三世，非理法思。⁴⁷

(B) 對治法

(I) 由法增上

a、於經行時

問：於經行時，從幾障法淨修其心？云何從彼淨修其心？

答：從昏沈睡眠蓋，及能引昏沈睡眠障法，淨修其心。

◎為除彼故，於光明相善巧精懇，善取善思、善了善達。⁴⁸以有明俱心，及有光俱心。⁴⁹或於屏處、或於露處往返經行。⁵⁰於經行時，隨緣一種淨妙

⁴⁷ 此中貪欲蓋等及淨妙相等，皆如三摩呬多地說應知。(十一卷)

⁴⁸ 三摩呬多地說：光明有三種：一、治闇光明，二、法光明，三、依身光明。(十一卷)此應準知。如理作意相應，是名善巧。無倒無間、殷重加行，是名精懇。取多光明為所緣境，及於彼相如理思惟，是名善取善思。依法光明了達諸法，是名善了善達。

⁴⁹ 法光明想，是名有明俱心。治闇光明、依身光明彼相應想，是名有光俱心。

⁵⁰ 此經行時，以有光俱心應知。

境界，極善示現（憶念功德），勸導、讚勵、慶慰其心。⁵¹謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天。

◎或於宣說昏沈睡眠過患相應所有正法，於此法中，為除彼故，以無量門訶責毀訾昏沈睡眠所有過失，以無量門稱揚讚歎昏沈睡眠永斷功德。所謂【契經、應頌、記別、諷頌、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法，及以論議】。

（十二分教）（睡眠比起覺想好：補充 p.26）

◎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，（四方、四隅/維）

◎或瞻星月諸宿道度，（道路/星軌，度數）

◎或以冷水洗灑面目。（參補充 p.26-27）

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。

⁵¹ 此以有明俱心應知。謂或念佛乃至念天，是名隨緣一種淨妙境界。令心憶念彼諸功德，是名極善示現。安置學處，令正受行，是名勸導；令心無退，是名讚勵；令心歡喜，是名慶慰。

b、於宴坐時

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。

(a) 貪欲

◎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、或觀膨脹、
或觀食噉、或觀血塗、或觀其骨、或觀其鎖、
或觀骨鎖，⁵²

或於隨一賢善定相作意思惟。⁵³

◎或於宣說貪欲過患相應正法，於此法中，為斷貪欲，(1) 以無量門訶責毀訾欲貪、欲愛、欲

⁵² 如是一切，令於四種姪相應貪心得清淨，如下自說應知。(二十六卷)

⁵³ 此中賢善定相，如三摩呬多地釋應知。(十一卷) 前說不定地，此說定地，故二差別。

藏、欲護、欲著過失，⁵⁴（2）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，⁵⁵即於此法，如是宴坐，如理思惟。

言善通利：大音聲若讀、若誦

意善尋思：如所聞法，思惟其義

見善通達：於諸法相，如實覺了

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。

⁵⁴ 以無量門訶責毀訾欲貪等者：此中欲貪、欲愛、欲藏、欲護、欲著，皆貪異名。攝異門分說：貪者，謂於受用喜樂堅著故。藏者，謂於內所攝自體中愛故。護者，謂於他相續中愛故。著者，謂著受用，無所顧惜故。（八十四卷）愛有多種，若過去、若未來、若現在、若境界、若領受，遍行一切應知。

⁵⁵ 大音聲若讀、若誦，是名言善通利。如所聞法思惟其義，是名意善尋思。於諸法相如實覺了，是名見善通達。

(b) 瞋恚

◎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。⁵⁶

◎如是第二、如是第三、如是第四，上下傍布，普遍一切無邊世界發起勝解，具足安住。⁵⁷餘如前說。⁵⁸

(c) 掉舉惡作

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。⁵⁹餘如前說。

《本論》卷 30（大正 30，450c-451a）：

1 內住，2 續住，3 安住，4 近住，5 調順，
6 寂靜，7 最極寂靜，8 專注一趣，9 等持

⁵⁶ 三摩呬多地說：現前饒益，故名慈俱。無怨者，離惡意樂故。無敵者，離現乖諍故。無惱害者，離不饒益事故。廣者，所緣廣大故。大者，利益安樂思惟最勝故。無量者，果無量故。如四大河，眾流雜處。善修習者，極純熟故。乃至廣說勝解遍滿者，是增上意樂勝解周普義。具足者，圓滿清白故。住者，所修觀行日夜專注，時專注故。（十二卷）此應準知。

⁵⁷ 此中義顯普於十方發起勝解，具足安住。初說一方，此說第二、第三、第四，是謂四方。言上下者，謂上下方。言傍布者，謂彼四維。如是安立十方差別應知。

⁵⁸ 前貪欲蓋作如是說：由是因緣，未生不生，已生除遣。如是方便，從順障法淨修其心。此瞋恚蓋理亦應說，故指如前，下皆準知。

⁵⁹ 如下說有九種心住，內住為初，乃至等持為後。（三十卷）此說令心內住，即其初相；成辦一趣，得三摩地，即後二相應知。

(d) 疑蓋

◎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。

〔相同《雜阿含 298 經》之「無明」定義〕

c、結

又於瞋恚蓋應作是說：為斷瞋恚及瞋恚相，於此正法聽聞受持，乃至廣說。

於掉舉惡作蓋應作是說：為斷掉舉惡作及順彼法，於此正法聽聞受持，乃至廣說。

於其疑蓋應作是說：為斷疑蓋及順彼法，於此正法聽聞受持，乃至廣說。

如是方便，從貪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑蓋，及順彼法，淨修其心。是故說言：經行、宴坐，從順障法淨修其心。

如是已說由法增上，從順障法淨修其心。

⁶⁰ 攝異門分說：於佛無智者，謂不了知如來法身及諸行相。於法無智者，謂不了知善說等相。於僧無智者，謂不了知正行等相。於苦等無智者，謂如諸經所分別相，及十六行中不了知故。於因無智者，謂於無明等諸有支中，能為行等所有因性不了知故。於因所生無智者，謂於行等諸有支中，從無明等因所生性不了知故。（八十四卷）此說無惑無疑，翻彼應釋。又於佛所無惑無疑下言，餘如前說，疑是衍文。

(II) 由自增上及世增上

復有由自增上及世增上，從順障法淨修其心。⁶¹

a、由自增上，從順障法淨修其心（慚所慚故）

- ◎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。

b、由世增上，從順障法淨修其心（愧所愧故）

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（善士）以法輕毀（呵責）。」彼由如是世增上故，未生諸蓋能令不生，已生諸蓋能速棄捨。

⁶¹ 如次義顯慚愧應知。慚所慚故，是名由自增上。愧所愧故，是名由世增上。

(2) 夜中分

◎又為護持諸臥具故，順世儀故。⁶²盡夜初分經行、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，⁶³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。

A、右脅而臥，重累其足

問：以何因緣右脅而臥？

答：與師子王法相似故。



⁶² 於臥具現充受用，由洗濯足能正將護，是名護持。以時濯足，隨順世間、不越世間所有軌則，名順世儀。

⁶³ 如下說右脅而臥，重累其足應知。

問：何法相似？

答：◎如**師子王**，一切獸中，勇悍堅猛，最為第一。

苾芻亦爾，於常修習恬寤瑜伽，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。⁶⁴由彼一切懶惰懈怠，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。

B、住光明想巧便而臥

謂於**光明相善巧精懇**，善取善思、善了善達，思惟**諸天光明**俱心，⁶⁵巧便而臥。由是因緣，雖復寢臥，心不昏闇。

⁶⁴ 如彼一切或覆面臥、或仰面臥、或左脅臥，故說名餘。受用婬欲，名受欲者。

⁶⁵ 此中光明，唯取依身光明。思惟彼故，與彼俱行相應想生，是名思惟諸天光明俱心。

C、正念巧便而臥（先有正念）

謂若諸法，已聞、已思、已熟修習，體性是善，能引義利。⁶⁶

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。

D、正知巧便而臥（後有正知）

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。

E、思惟起想巧便而臥

（A）謂以精進策勵其心，然後寢臥。於寢臥時，時時覺寤，如林野鹿，不應一切縱放其心，隨順、趣向、臨入睡眠。⁶⁷

⁶⁶ 此說正聞思修瑜伽作用。由此增上力故，獲得正念。此能對治不善，名體性是善。隨順正行，名能引義利。

⁶⁷ 此中睡眠，謂重睡眠，由此令心闇鈍、薄弱、懶惰、懈怠，無有堪能應時而起，是故不應縱放其心，隨順、趣向、臨入。言隨順者，謂於初位。言趣向者，謂於中位。言臨入者，謂於

(B) 復作是念：我今應於諸佛所許惺寤瑜伽，一切皆當具足成辦。為成辦故，應住精勤最極濃厚加行欲樂。

(C) 復作是念：我今為修惺寤瑜伽，應正發起勤精進住（不貪睡眠，精進用功）。為欲修習諸善法故，應正翹（發動）勤，離諸懶惰，起發具足。過今夜分至明清旦，倍增發起勤精進住，起發具足（發動自己精進勇猛的正念）。

(D) 當知此中，由第一思惟起想，無重睡眠，於應起時速疾能起，終不過時方乃惺寤。

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。

後位。如是差別應知。

(3) 夜後分

云何至夜後分速疾悟寤，經行、宴坐，從順障法淨修其心？

A、夜後分：夜四分中，過後一分，名夜後分。

B、彼由如是住 **1 光明想、2 正念、3 正知、4 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，令將起時闇鈍、薄弱、懶惰、懈怠。

C、由無如是闇鈍、薄弱、懶惰、懈怠，⁶⁸暫作意時，無有艱難，**速疾能起**。

從諸障法淨修心者，如前應知。⁶⁹

⁶⁸ 心不明利，是名闇鈍。心不堅猛，是名薄弱。執取睡眠為樂、偃臥為樂、齋臥為樂，是名懶惰。性不翹勤，不具起發，是名懈怠。

⁶⁹ 如前說，於經行時，從昏沈睡眠蓋，及能引昏沈睡眠障法，淨修其心；於宴坐時，從貪欲、瞋恚、掉舉惡作、疑蓋，及能引彼法，淨修其心。其相應知。

拾壹、正知而住

1、總述

正知而住：

- (1) 若往、若還正知而住，
- (2) 若覩、若瞻正知而住，
- (3) 若屈、若伸正知而住，
- (4) 持僧伽胝及以衣鉢正知而住，
- (5) 若食、若飲、若噉、若嘗正知而住，
- (6) 若行、若住、若坐、若臥正知而住，
- (7) 於恬寤時正知而住，
- (8) 若語、若默正知而住，
- (9) 解勞睡時正知而住。

2、詳釋

(1) 若往若還，正知而住

若往、若還正知住者，云何為往？云何為還？云何往還正知而住？

A、**往**：往詣聚落，往聚落間（鄉村裡面一部份，一個地方）；往詣家屬（一個家），往家屬間；往

詣道場（別的道場），往道場間（別道場中的不同善知識）。

還：從聚落還，聚落間還；從家屬還，家屬間還；從道場還，道場間還。

往還正知住：於自往，正知我往；及於自還，正知我還。⁷⁰

B、於所應往及非所往，能正了知；（地點合適否？）

於所應還及非所還，能正了知。⁷¹

於應往時及非往時，能正了知；⁷²（時間合適否？）

於應還時及非還時，能正了知。

於其如是如是應往及不應往，能正了知；⁷³

於其如是如是應還及不應還，能正了知。

是名正知。

⁷⁰ 於自身若往若還，由正知力，不隨雜染心轉，必令自心隨我勢力自在而轉，是名正知我往我還。

⁷¹ 如下說言：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。又如說言：或有居家我不應往，何等居家？謂唱令家，或酤酒家，或姪女家，或國王家，或旃茶羅、羯恥那家；或復有家一向誹謗，不可迴轉。此說於所應往及非所往，準彼應釋。還至本處，名所應還，與此相違，名非所還。

⁷² 如下說言：又有居家我雖應往，不應太早太晚而往。若施主家有邊務時，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。如是一切，名非往時，與此相違，名應往時。

⁷³ 如下說言：又如所往，如是應往，乃至廣說所受施物應知其量，是名如是如是應往。與此相違，名不應往。

C、彼由**成就**此正知故，

1-自知而往，自知而還；（於往還事）

2-往所應往，非非所往，還所應還，非非所還；（於往還處）

3-以時往還，不以非時；（於往還時）

4-如其色類（出家眾）動止軌則、禮式、威儀，應往應還，如是而往，如是而還。⁷⁴（如量、如理、如其品類而有往還）

如是名為若往、若還正知而住。

（2）若覩若瞻，正知而住

若覩、若瞻正知住者，云何為覩？云何為瞻？云何覩瞻正知而住？

A、**覩**：於如前所列諸事，若往、若還，先無覺慧、先無功用（沒安排怎樣）、先無欲樂（沒有這

⁷⁴ 此中略顯前所說義。言自知而往，自知而還者，此顯於往還事。言往所應往至非非所還者，此顯於往還處。言以時往還，不以非時者，此顯於往還時。言如其色類至如是而還者，此顯如量、如理、如其品類而有往還。如是所顯略義差別，餘皆準知。此中色類，謂出家補特伽羅剃除鬚髮、捨俗形好、著壞色衣應知。修所成地說：於下劣形相應善觀察，能生精勤如理作意，乃得名為出家之想及沙門想故。

種心情)，於其中間眼見眾色，
是名為覩 du (=率爾心)。⁷⁵

瞻：於如前所列諸事，若往、若還，覺慧為先、功用為先、欲樂為先，眼見眾色。

【謂或諸王，或諸王等，或諸僚佐，或諸黎庶，或婆羅門，或諸居士，或饒財寶長者商主，或餘外物、房舍、屋宇、殿堂、廊廟，或餘世間眾雜妙事。】

觀見此等，是名為瞻。

B、若復於此覩、瞻自相 (顯/形色)，⁷⁶能正了知；
於所應覩，於所應瞻，⁷⁷能正了知；
於應覩時，於應瞻時，能正了知；
如所應覩，如所應瞻，能正了知；
是名正知。

⁷⁵ 前說聚落、家屬、道場，是名所列諸事。眼見眾色，不由覺慧、功用、欲樂之所發起，是名先無覺慧、先無功用、先無欲樂。

⁷⁶ 前說眾色，當知唯是假相有法。依顯、形色而假立故，彼顯、形色是其自相。

⁷⁷ 如下說有一分應觀、一分不應觀色應知。

C、彼由**成就**此正知故，

自知而覩，自知而瞻；

覩所應覩，瞻所應瞻；

於應覩時，於應瞻時，而正瞻覩；

如所應覩，如所應瞻，如是而覩，如是而瞻。

如是名為若覩、若瞻正知而住。

(3) 若屈若伸，正知而住

若屈、若伸正知住者，云何為屈？云何為伸？云何名為若屈、若伸正知而住？

A、彼如是覩時、瞻時，若往為先、若還為先，或屈伸足、或屈伸臂、或屈伸手、或復屈伸隨一支節，是名屈伸。

B、若於屈伸所有**自相**（**表色**），⁷⁸能正了知；

若所屈伸，能正了知；

若屈伸時，能正了知；

若如是屈及如是伸，能正了知；

⁷⁸ 此中**自相**，謂即**表色**。如意地說應知。（一卷）若手、若足、若臂、若復隨一支節，名**所屈伸**。如下說言：不應搖身、搖臂、搖頭，乃至不應放縱一切身分應知。

是名正知。

C、彼由**成就**此正知故，

於屈於伸，自知而屈，自知而伸；

於所應屈，於所應伸，而屈而伸；

於應屈時，於應伸時，而屈而伸；

如所應屈，如所應伸，如是而屈，如是而伸。

如是名為若屈、若伸正知而住。

(4) 持僧伽胝及以衣鉢，正知而住

持僧伽胝及以衣鉢正知住者，云何持僧伽胝？云何持衣？云何持鉢？云何持僧伽胝及以衣鉢正知而住？

A、

有大衣，或六十條、或九條等、或兩重刺，名**僧伽胝**。

六十條：應該是指十五條衣，三長一短，就是四，四乘十五，就是六十條，就是六十塊。

兩重刺：是二十五條衣，或九條衣，可以雙層的。

被服受用，能正將護，說名為持。

若有中^七衣，若有下^五衣，⁷⁹或持^{受用}為衣，或有長^{多餘}衣，或應作淨，或已作淨，如是一切說名為衣。⁸⁰

被服受用，能正將護，說名為持。

若堪受持或鐵、或瓦乞食應器，說名為鉢。

B、

現充受用^{應量器}，能正將護，說名為持。

若於如是或僧伽胝、或衣、或鉢^{所有自相}，能正了知；

於所應持或僧伽胝、或衣、或鉢^{或淨不淨}，能正了知；

若於此時或僧伽胝、或衣、或鉢^{已持應持}，能正了知；

若於如是或僧伽胝、或衣、或鉢^{應如是持}，能正了知；

是名正知。⁸¹

⁷⁹ 如下說言，但持三衣：一、僧伽胝，二、嚧但羅僧伽，三、安怛婆參。(二十五卷)此說大衣、中衣、下衣，如次即彼三衣應知。

⁸⁰ 前說三衣，名持為衣。貯蓄餘衣，是名長衣。如是一切總名為衣。於如是衣佛所開許，應白羯磨，或復已白，名應作淨，或已作淨。

⁸¹ 若習近增諸善法，減不善法，是名為淨；與此相違，當知不淨。如下說言，不應開紐、不軒、不磔，亦不褻張而被法服，乃至廣說不應置鉢在雜穢處、若坑澗處、若崖岸處。其義應知。

C、

彼由**成就**此正知故，

於所應持，或僧伽胝、或衣、或鉢，自知而持；

於所應持，**於應持時**，而能正持；

如所應持，如是而持。

如是名為持僧伽胝及以衣鉢正知而住。

(5) 若食若飲若噉若嘗，正知而住

若食、若飲、若噉、若嘗正知住者，云何為食？云何為飲？云何為噉？云何為嘗？云何若食、若飲、若噉、若嘗正知而住？

A、食、飲、噉、嘗

(A) 諸所有受用飲食，總名為**食**。

此復二種，一、**噉**，二、**嘗**。

◎**噉**：噉餅麩、或飯、或糜、或羹、或臠，或有所餘造作**轉變**（**轉生轉熟**）可噉可食，能持生命。⁸²如是等類皆名為**噉**，亦名為**食**。

⁸² 若餅麩、或飯、或糜、或羹、或臠，及餘可噉可食一切品類，當知唯是假相有法，非常言論所攝，謂由加行故及轉變故。如思所成地說。（十六卷）此說造作轉變，準彼應釋。

◎嘗：嘗乳、酪、生酥、熟酥、油、蜜、沙糖、魚、肉、醢、鮓，或新果實，或有種種咀嚼品類。如是一切總名為嘗，亦名為食。

(B) 飲：沙糖汁、或石蜜汁、或飯漿飲、或鑽酪飲、或酢為飲、或抨酪飲，乃至於水，總名為飲。

B、若於如是若食、若飲、若噉、若嘗所有自相，能正了知；

若於一切所食、所飲、所噉、所嘗，能正了知；

若於爾時應食、應飲、應噉、應嘗，能正了知；

若於如是應食、應飲、應噉、應嘗，能正了知；

是名正知。

C、彼由成就此正知故，

於自所有若食、若飲、若噉、若嘗，自知而食，自知而飲，自知而噉，自知而嘗；

於所應食，於所應飲，於所應噉，於所應嘗，正食、正飲、正噉、正嘗；

應時而食，應時而飲，應時而噉，應時而嘗；
如所應食乃至如所應嘗，如是而食乃至如是而嘗。
如是名為若食、若飲、若噉、若嘗正知而住。

(6) 若行若住，廣說乃至 (9) 若解勞睡，正知而住

若行、若住，廣說乃至若解勞睡正知住者，

(6) 云何為行？云何為住？云何為坐？云何為臥？

(7) 云何憇寤？

(8) 云何為語？云何為默？

(9) 云何名為解於勞睡？

云何於行，廣說乃至於解勞睡正知而住？

A、行……乃至解勞睡

(A) **行**：於經行處來往經行，或復往詣同法者所，
或涉道路。

(B) **住**：住經行處，**住(立)** 諸同法阿遮利耶 (阿闍黎)、
邬波陀耶 (親教師/和尚)，及諸尊

長、等尊長前。

(C) 坐：或於大床、或小繩床、或草葉座、或諸敷具、或尼師壇（坐具），結加趺坐，端身正願，安住背念。

(D) 臥：出住處外洗濯其足，還入住處，或於大床、或小繩床、或草葉座、或阿練若、或在樹下、或空閑室，右脅而臥，重疊其足。

(E) 惺寤：（醒覺的時候修止觀）於晝日分經行、宴坐，從順障法淨修其心；於初夜分、於後夜分經行、宴坐，從順障法淨修其心。

(F) 語：常勤修習如是惺寤，於未受法正受（秉受）正習（數數秉受），令得究竟。所謂契經、應頌、記別，廣說如前。即於如是已所受法，言善通利（流利），謂大音聲若讀、若誦。

或復為他廣說開示。於時時間與諸有智同梵行者（出家），或餘在家諸賢善者，語言談論，共相慶慰，為欲勸勵及求資具。⁸³

⁸³ 此中共相慶慰，調於有智同梵行者。為欲勸勵及求資具，調於在家諸賢善者。如是差別應知。

(G) 默：隨先所聞、隨先所習言善通利究竟諸法，

1-獨處空閑，思惟其義，籌量觀察。

2-或處靜室，令心內住、等住、安住，及
與近住、調伏、寂靜、最極寂靜、一趣、
等持。

3-或復於彼毗鉢舍那修瑜伽行。⁸⁴

〔默然有三義〕

(H) 勞睡：於其熱分極炎暑時，或為熱逼、
或為劬^{qu}勞，便生疲倦，非時昏寐，
樂著睡眠。〔參補充 p.26〕

B、

若復於行，廣說乃至於解勞睡，所有自相，能正了知。

於所應行，乃至於所應解勞睡，能正了知。（知道現在應該做什麼）

於應行時，乃至於應解勞睡時，能正了知。（在恰當的時間做）

如所應行，乃至如所應解勞睡，能正了知。

⁸⁴ 此中止觀，名瑜伽行。令心內住乃至等持，是名止行，此即九種心住。四種毗鉢舍那，是名觀行。如下自釋應知。

是名正知。

C、

彼由**成就**此正知故，

於其自行乃至於其自**解勞睡**，正知而行乃至正知而**解勞睡**；

若所應行乃至若所應**解勞睡**，即於彼行乃至於彼**解於勞睡**；

若時應行乃至若時應**解勞睡**，即此時行乃至此時**解於勞睡**；

如所應行乃至如所應**解勞睡**，如是而行乃至如是而**解勞睡**。

如是名為於行、於住、於坐、於臥、於其惛寤、於語、於默、於解勞睡正知而住。