《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

壹、本論大意

《六門教授習定論》全一卷共三十七頌。無著菩薩造頌，世親菩薩註釋，唐・義淨翻譯；又稱《習定論》，收於《大正藏》第三十一冊。

此論以六種方法，教授初學修習禪定之觀念與注意事項。論中內容極為精簡扼要完備。六門為：發心因緣差別、積集修學禪定資糧、於住勤加修習、圓滿三種善緣、禪修時三種歷程、修定人者（能修習奢摩他、毘缽舍那）等。文中明確指出修禪的目標、次第，及各種善巧方法與九種心不流散的差別狀態；即九住心：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，提供修習定學者方便按圖索驥，以契入禪定的要領，方能圓滿出世定法的果報。

貳、作者、釋者、譯者簡介

無著菩薩[1]本[2] 世親菩薩釋[3] 三藏[4]法師義淨 奉制[5]譯[6]

---

1 菩薩：「菩薩」為「菩提薩埵」的略稱；意譯覺有情、道心眾生、開士、大士。指志求無上菩提，利益眾生，行諸波羅蜜，當來可成佛之大心眾生。此是對無著論師的尊稱。
2 本：代名詞，指自己或自己方面。此論為無著論師按照自己修持過程所著作而成。
3 釋：解說、說明。《唯識述記》：「釋者解釋開演之義，安教立理名曰釋也。」
4 三藏：指經藏、律藏、論藏。為佛教聖典之三種分類；精通三藏之法師稱為三藏法師。
5 奉制：接受當朝（唐睿宗）的命令。
6 譯：即翻譯。漢、魏、兩晉時代傳入經本不多，譯經方式以「外國法師師徒相傳，以口授相付，不聽載文。」當時譯經多以口誦梵經「宣譯」，由助手執筆寫出梵音文字，再由主譯者依梵本口宣為漢文。隋唐以後來，梵文經本大量輸入，譯經情形即有所改變。

作者：無著菩薩， 北印度犍陀羅（意譯香遍）國人 ，約生卒於公元 4、5 世紀左右。原為 婆羅門 種姓 [7]，自小受完整 婆羅門 經典教育，因受到佛教影響，於 小乘 [8]化地部 [9]出家為僧，修行空觀但一直無法領悟。後得到中印阿踰闍國 [10]彌勒 [11]的教導，悟入大乘空觀 [12]。

後致力於大乘思想宣揚，撰寫論疏釋諸大乘經典，其弟世親菩薩本習小乘，經其勸導遂歸大乘，竭力舉揚大乘教義。相傳無著菩薩曾經由 禪定 ，上升至 兜率天 親自從學於 彌勒菩薩 ，從彌勒菩薩處得到《瑜伽師地論 》並傳述 [13]後世。

其著作有《金剛般若論》、《順中論》、《攝大乘論》、《大乘阿毘達磨雜集論》、《顯揚聖教論頌》、《六門教授習定論頌》等。

---

7 種姓：印度當時明顯區分社會階級的制度。分為婆羅門、剎帝利、吠舍及首陀羅四大種姓。種姓間因階級分明，彼此不能交往、通婚。

8 小乘：大乘、菩薩乘之對稱，意譯為狹小車乘。指運載狹劣根機達到小果教法，並無貶低之意。

9 化地部：佛陀入滅後三百年頃，由上座部系統之說一切有部分出；據《異部宗輪論述記》記載此部之主，本是國王，為領有土地之人，故名化地部。

10 阿踰闍國：中印度古國，其地為印度古文明中心之一；意譯難勝國、不可戰國。依據《大唐西域記》卷五：「此國周長五千餘里，國都周長二十餘里，穀稼豐盛，花果繁茂，伽藍百餘，僧徒三千，兼習二乘之學，有天祠十所，異道寡少。此國曾為佛教大德止住之地……世親亦於此地，依無著而歸依大乘，造大乘論百餘部。」

11 彌勒：有以下幾種說法（1）兜率內院一生補處的菩薩，是當來下生人間而成佛。（2）學者考據：A.宇井伯壽認為是歷史上的人物。B.印順導師視為說一切有部的一位學者。C.木村泰賢主張若要在歷史上承認彌勒是一位論師，還須更多的研究資料佐證。本文視其為阿踰闍國論師，大約是西元 270～350 年間的人。

12 空觀：觀想一切諸法皆空的道理。一切諸法，盡為因緣所生，因緣所生之法本無自性而空寂無相；觀此空寂無相之理即為空觀，即捨遣對實有執情為目的。《中觀論》〈四諦品〉：「因緣所生法，我說即是空。」

13 傳述：《大唐西域記》卷五：「無著菩薩，夜升天宮，於慈氏菩薩所受《瑜伽師地論》、《莊嚴大乘經論》、《中邊分別論》等，晝為大眾講宣妙理。」

釋者：世親菩薩，為無著菩薩之弟，世壽約八十，寂於阿踰陀國，最初於說一切有部[14]出家，受持小乘三藏；曾因不信大乘佛教義理，而造論毀謗，後得其兄無著的善巧勸說而回小向大，轉入大乘。

其一生聲譽至隆，不論大小乘學者，甚至外道對他都深為畏服；師造論甚多，有「千部論師」的雅譽。所著諸書，除《俱舍論》外，《唯識二十頌》、《唯識三十頌》、《十地經論》、《無量壽經優波提舍願生偈》、《淨土論》等書，對後世也都有極深入與廣泛的影響。

譯者：義淨法師，生卒於西元 635 年～713 年。唐代著名譯經僧，河北涿縣人，一說齊州（山東歷城）人；幼年出家，天性穎慧，遍訪名德，博覽群籍。仰慕法顯、玄奘之西遊，於十四歲出家，二十歲受具足戒。

於高宗咸亨二年（西元 671 年）經由廣州，取道海路，經室利弗逝（蘇門答臘巴鄰旁）至印度，一一巡禮鷲峰、雞足山、鹿野苑、祇園精舍等佛教聖蹟後，往那爛陀寺勤學十年，後又至蘇門答臘遊學七年。歷遊三十餘國，返國時，攜梵本經論約四百部、舍利三百粒至洛陽，武后親至上東門外迎接，敕住佛授記寺，其後參與《華嚴經》之新譯，與戒律、唯識、密教等書籍之漢譯工作。義淨法師自高宗，取道南海至印度，歷經二十五年，行經三十餘國，返回洛陽時，心中諸多的感觸而作此詩：

「晉宋齊梁唐代間，高僧求法離長安，去人成百歸無十，後者安知前者難。
路遙碧天唯冷結，沙河遮日力疲殫，後賢如未諳斯旨，往往將經容易看。」

從此詩中，後人得以體會到古代高僧大德，歷經九死一生，傳譯佛經、流通法寶的艱辛。

久視元年（西元７００年）以後，組織譯場，自主譯事。從此直到睿宗景雲二年（西元７１１年）止，譯抄經典並撰述共六十一部，二百三十九卷，與鳩摩羅什、真諦、玄奘等共稱四大譯經家；其著《南海寄歸內法

---

14 說一切有部：小乘二十部之一，意譯一切有，意譯聖根本說一切有部，略稱有部、有宗。此派為上座部之一派，主張三世之一切法皆為實有，故稱說一切有部；又因此派確定因的實在，對因有所分析，故又稱說因部。

傳》四卷、《大唐西域求法高僧傳》二卷，並首傳印度拼音之法。著作中備載印度南海諸國僧人之生活、風俗、習慣等，係了解當時印度之重要資料。

師所譯述雖遍三藏，但力行專攻律部，譯事之暇，常細心地把日常重要律儀教授學徒，漉囊護生，淨瓶滌穢，嚴守規矩，樹立新範，學僧傳習，遍於京洛，爲一時所稱歎。玄宗先天二年（西元７１３年）正月，卒於長安大薦福寺翻經院，享年七十九歲，建塔於洛陽龍門。

参、簡釋論題

《六門教授習定論》

六門：六，數量名，即本論所敘述修定依循的六個次第。門，有能使人趣入涅槃之義，故指經中法為門；此頌總標六門：一、言求脫者。二、積極者。三、於住勤修習者。四、圓滿有三（師資、所緣、作意）。五、有依。（積集解脫資糧。心依於定、有師資）六、修定人者。（能修習奢摩他、毘缽舍那），所依循的六個次第。

教授：指由師教導傳授於弟子。《止觀輔行傳弘決》卷四之三：「宣傳聖言，名之為教。訓誨於義，名之為授。」

習定：習，學習之義。學習如何從散亂到得定的過程；即對「解脫」發起願樂心，又能積集解脫的資糧，在師資、所緣、作意三方面都圓滿的情況下，修習「有尋有伺定」、「無尋唯伺定」和「無尋無伺定」三種定境，修習奢摩他與毘缽舍那，得到世間的各種福樂與殊勝的圓滿佛果。

論：即申論；加以分別、整理，或解說。本論依循如此的次序來敘述修習禪定的方法。

肆、正釋本文

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。言求脫者：謂是求解脫人。積集者：謂能積集勝行資糧。於住勤修習者：於所緣處令心善住，名之為定，由不散亂[15]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[16]圓滿。有依：謂是三定，一有尋[17]有伺[18]定[19]。二無尋唯伺定[20]。三無尋無伺定[21]。修定人者：謂能修習奢摩他、[22]毘缽舍那[23]。

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。

---

15 散亂：又作散動、心亂，心於所緣之境流蕩散亂；即心若無一定，則起障礙正定的惡慧之作用。《成唯識論》卷六：「云何散亂？於諸所緣。令心流蕩為性。能障正定，惡慧所依為業。謂散亂者發惡慧故。」

16 作意：相應於一切之心而起者，具使心驚覺而趣所緣之境的作用。

17 尋：尋求推度，對事理粗略思考作用。《成唯識論》卷七：「尋謂尋求，令心忽遽，於意言境，麁轉為性。」

18 伺：細心伺察思惟諸法名義。《成唯識論》卷七：「觀謂伺察，令心忽遽，於意言境，細輕為性。」

19 有尋有伺定：初禪之根本定仍有尋、伺之作用。

20 無尋唯伺定：初禪之根本定與第二禪之近分定中間有中間定，無尋而僅存伺。

21 無尋無伺定：第二禪之近分定以上。

22 奢摩他：譯曰止、寂靜、能滅等，攝心住於緣，離散亂。《大乘義章》卷十三：「奢摩他，此翻名止。攝心住緣。目之止。」

23 毘缽舍那：譯曰觀、見，種種觀察等；觀見事理。

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[24]者。謂於聲聞乘等有差別故，於三乘[25]中心樂解脫，名求解脫。云何解脫？二種障[26]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[27]。識者即是阿賴耶識[28]，執受[29]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。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[30]？彼

---

24 解脫：煩惱束縛的解除，離縛而得自在；禪定的別稱。《十住毗婆沙論》卷十一：「解脫有三種，一者於煩惱障礙解脫。二者於定障礙解脫。三者於一切法障礙解脫。是中，得慧解脫阿羅漢得離煩惱障礙解脫；共解脫阿羅漢及辟支佛得離煩惱障礙解脫、得離諸禪定障礙解脫。唯有諸佛具三解脫，所謂煩惱障礙解脫、諸禪定障礙解脫、一切法障礙解脫，總是三種解脫，故佛名無礙解脫。」

25 三乘：「乘」譬喻運載眾生，渡生死苦海至涅槃彼岸的三種法門，即 (一)聲聞乘：聞佛聲教而得悟道。其知苦斷集、慕滅修道，以四諦為乘。(二)緣覺乘：觀十二因緣覺真諦理，以十二因緣為乘。(三)菩薩乘：求無上菩提，願度一切眾生，以六度為乘。

26 二種障：即煩惱障、所知障。**（見補充講義頁 16-1：二障）**

27 體性：指實體，事物之實質為體，而體之不變易稱為性，故體即是性。

28 阿賴耶識：阿賴耶音譯。為八識（眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶識）之一**（見補充講義頁 17-2：阿賴耶識的功能）**

29 執受：「執」為攝、持義，「受」為領、覺義，即攝為自體，持使不壞。《唯識述記》二本：「言執受義者。執者，是攝義持義。受是領義、覺義。攝為自體，持令不壞，安危共同而領受之能生覺受，名為執受。」

30 習氣：又作煩惱習、餘習、殘氣。眾生思想及行為（尤以煩惱）經常生起，其熏習於心中之習慣、氣分、餘習、殘氣等，稱為習氣。如由納香之篋中取出香，篋內猶存香氣；用以比喻雖滅除煩惱之正體，尚存習慣氣分。**（見補充講義頁 18-3：習氣）**

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[31]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

釋曰：此之二頌釋積集義。如經中說，此人先應修習多聞，復聽正法。諸見熱惱已正蠲除，心之蓋纏[32]能正降伏。依此文義故說初頌。云何積集所有善根[33]？謂能持正法故，以此為先，令其信等善法增故。云何無疑？謂樂聽法故，由知法故，已生、未生所有疑[34]惑悉能除滅。云何除熱惱[35]？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

---

31 串習：稱為數習力，又作習力。累積多數習慣，謂之數習，由數習所成之力。《阿毘達磨雜集論》卷十三：「中有纔起，由串習力，聖道現前，斷餘隨眠。」

32 蓋纏：煩惱之異名。蓋，覆障之義；因煩惱可覆障善心故稱蓋。貪欲、瞋恚、惛沈、掉舉（惡作）、疑，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、惛沈等八隨煩惱，稱為八纏，再加忿、覆，則為十纏。

33 善根：此指信、進、念、定、慧等五根、五力。

34 疑：於諸實理猶豫不決之心。《成唯識論》卷六：「云何為疑？於諸諦理，猶豫為性，能障不疑善品為業。謂猶豫者，善不生故。」（**見補充講義頁 18-4：三疑**）

35 熱惱：指逼於劇苦，而使身心焦熱苦惱。《瑜伽師地論卷》第十八：「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。悕求未來當受用境。耽著現在正受用境。乃令身心周遍熱惱。」

相續而流，心清淨故蓋纏止息。若聽法無厭，更能進思勤修不息，方得名為法流清淨。當知此據聞思修[36]位，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　自體心無亂

釋曰：言三種者：一外緣、二上緣、三內緣。外緣[37]謂白骨等觀所現影像，是初學境界。上緣[38]謂未至定緣靜等相。內緣[39]謂從其意言[40]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[41]。

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

---

36 聞思修：即聞慧、思慧、修慧等三慧。此為得智慧之次第，一、聞慧，依見聞經教而生之智慧。二、思慧，依思惟道理而生之智慧。三、修慧，依修禪定而生之智慧。前之二慧為散智，為發修慧之緣；修慧為定智，有斷惑證理之用。（**見補充講義頁 19-5 ~20-6：多聞、聞思修三慧**）

37 外緣：「外在的對象」，指緣白骨等觀所現的「影像」。（**見補充講義頁 21-7：外緣**）

38 上緣：「在上的對象」，指的是在還沒有達到定境之前，以定境為靜相的觀察。（**見補充講義頁 21-8：上緣**）

39 內緣：「內在的對象」，意識於心內分別諸法為內緣，以法義作為觀察的對象。（**見補充講義頁 22-9：內緣**）

40 意言：意中之言，為意所思者。《圓覺經略疏鈔》十一曰：「意言者意中之言也。」

41 心無動亂：此指欲界定相。（**見補充講義頁 23-10：三住**）

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[42]，是謂明人。應知如次是隨法行[43]及隨信行[44]種性。言厭離心寂靜專意無移念者：謂於其境生厭離心。前唯觀境未能生厭，今時專注心生厭離而不散動。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。

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[45]中，差別有九[46]：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》[47]，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

---

42 加行：意指加功用努力而行，一般指相對於本來之修行（正行）的預備修行。《大乘法苑義林章》卷二（大正 45・282c）：「加行者，加功用行，欣求斷道。」

43 隨法行：能自以智力依法修行而趨於聖道。**（見補充講義頁 23-11：隨法行）**

44 隨信行：從他人處聽聞佛之教法而生信仰，由信仰而修行。**（見補充講義頁 23-12：隨信行）**

45 住：有兩義，一是執取、二是維持。此指能於境不散、不異、不離，即得爲名住。

46 九住心：修禪定時，使心不散亂而住著於一境。

47 阿笈摩經：小乘經總名，新稱阿笈摩，舊稱阿含，譯「法歸」，萬法歸趣於此而無漏之義；又譯「無比法」，謂無類之妙法；或譯「趣無」，所說之旨畢竟無歸趣之義。

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。（**見補充講義頁 24-13：住心、作意配當表**）

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[48]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[49]。又心散亂[50]有其五種：一外心散亂；二內心散亂；三邪緣心散亂；四麤重心散亂；五作意心散亂。外心散亂者：於住心境起緣之時。遂緣餘事心流散故。內心散亂者：謂掉舉等三[51]於所緣境中間亂起

---

48 六種不散：指的是九種住心中的：正念住、覆審住、後別住、調柔住、寂靜住、降伏住。

49 作意：相應於一切之心而起者，具使心驚覺，而趣所緣之境之作用。
（**見補充講義頁 26-14：七種作意**）

50 散亂：又作散動、心亂，即心於所緣之境流蕩散亂。心若無一定，則起障礙正定的惡慧之作用。《成唯識論》卷六：「云何散亂？於諸所緣。令心流蕩為性。能障正定，惡慧所依為業。謂散亂者發惡慧故。」（**見補充講義頁 30-15：論典中三種散亂**）

51 掉舉等三：即掉舉、昏沈、味著三者。（**見補充講義頁 31-16：掉舉、昏沈、味著**）

故。邪緣散亂者：於修定時諸有尋求親識等事而生顧戀，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，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[52]。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[53]。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。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。

---

52 念：對所緣之事明白記憶而不令忘失的作用，又作憶。（**見補充講義頁 31-17.1：念 31-17.2：失念者**）

53 缺犯：缺是破壞，犯是違犯，破壞、觸犯戒律。（**見補充講義頁 32-18：無犯**）

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[54]，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[55]有所證悟。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，能與聖道涅槃為正因故，緣此意言所有作意皆得圓滿。此中因言顯聞，即是意言之因。言寂滅者，即是涅槃及以道諦，自體寂滅及能趣滅故。總言之，寂因作意者，明此作意緣寂滅因。何謂所緣了法無性？如是緣時，即是其因亦是寂滅故。此作意名為寂因，是一體釋；又緣此作意亦名寂因，此別句釋。

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　名毘缽舍那　復是一瑜伽[56]　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

54 （見補充講義頁 32-19：師德、弟子德圓滿）
55 正法：正確、真實的道理。（見補充講義頁 33-20：正法）
56 瑜伽：意譯作相應。相應有五義：一與境相應，二與行相應，三與理相應，四與果相應，五與機相應。

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，但緣其字而心得住，名無異緣，亦名無相[57]。但緣其字[58]，於觀義相所有作意，非彼[59]相故，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。次據毘缽舍那法，明其定義說次一頌：謂依多境名為眾觀。所言彼者：謂與彼二俱相屬著，即奢摩他及所緣字。是依奢摩他得毘缽舍那，依於字處所有諸義[60]，起諸觀[61]故，於寂止處，所有眾義依仗於字，謂緣眾義而起觀察名為眾觀。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。又奢摩他毘缽舍那有二種障：謂麤重障[62]及見障[63]，應知二定是此對治，如次應配。何故此二名長善方便？能長善法之方便故。云何令方便法得善清淨耶？

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

---

57 無相：無分別影像。
58 其字：「字」所指涉之法之自體。
59 非彼：不作分別、無異緣。
60 所有諸義：有所分別影像。
61 觀：起思惟簡擇。
62 麤重障：相對見障而言，此麤重障應是指煩惱障；惱亂有情之身心，能障涅槃。
63 見障：眾生因不聞正法，起諸邪見而隨逐魔事，失菩提心。

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[64]。恒修三種相[65]，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[66]，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》[67]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、

---

64 無功任運：無功謂之「無功用」。任運自然、不刻意造作、不加上意志的決定。《攝大乘論釋》卷十四云（大正 31・262a）：「作意名功用，緣三世起，謂我已作、正作、當作，離如此作意名無功用。」任運與「無功用」同義。一般以七地及七地以前為有功用，八地以上則為無功用而任運自然。

65 三相：《瑜伽師地論》卷第七十七：「云何止相。云何舉相。云何捨相。善男子。若心掉舉或恐掉舉時。諸可厭法作意。及彼無間心作意。是名止相。若心沈沒或恐沈沒時。諸可欣法作意。及彼心相作意。是名舉相。若於一向止道。或於一向觀道。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。」

66 正經文句：指出自經典《雜阿含經》卷四十七。**（見補充講義頁 33-21：經典內容）**

67《去塵經》：《雜阿含經》卷四十七：「淨心進向比丘麁煩惱纏・惡不善業・諸惡邪見漸斷令滅，如彼生金，淘去剛石堅塊……。」

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[68]尋思，障其正住[69]，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[70]。
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、毘缽舍那者獲現果故。若人能依所說定相修習之時，得諸世間勝果圓滿及出世果，如前已說。
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。

《六門教授習定論》竟

---

68 不死：八種惡覺之一。八不善覺；覺者，新譯作「尋思」，猶言念。謂眾生所生之八種惡念，即欲、瞋、害、親里、國土、不死、族姓、輕侮。（**見補充講義頁 34-22：八覺**）
69 住：約於調柔住與寂靜住。
70 四種勝益：一出離諸惡，二愛樂善法，三知應住而正安住，四於諸所作而有堪能。堪能者，必無功用任運而轉，乃爲得之。

伍、補充講義

16-1. 二障：

（1）煩惱障：

又作惑障。由我執（人我見）而生，以貪瞋癡等一切諸惑，發業潤生，煩擾有情之身心，使在三界五趣之生死中，而障涅槃之果，故稱煩惱障。

（2）所知障：

由法執（法我見）而生，以貪瞋癡等諸惑為愚癡迷闇，其用能障菩提妙智，使不能了知諸法之事相及實性，故稱所知障；又作智障，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。

此二障均屬薩迦耶見[71]，而依據百二十八[72]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

---

71 薩迦耶見：薩迦耶為「聚集」義，意譯作「身」，五見中之身見。執著五蘊假和合之體，思為有真實之我，起我我所之見。」《大乘阿毗達磨集論》卷一（大正 31・664c）：「何等薩迦耶見？謂於五取蘊，等隨觀執我及我所，諸忍欲覺觀見為體，一切見趣所依為業。」

72 百二八：大乘以十惑中之貪、瞋、癡、慢、身見、邊見六者通於見修二道所斷，其餘四者唯為見所斷，而說見惑有一一二種，即欲界之四諦下各有貪、瞋、癡、慢、疑、身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見等十惑，共為四十惑；色界、無色界各四諦下各除瞋，而為九惑，合為七十二惑，故三界合計一一二惑。修惑有十六種，即於欲界有貪、瞋、癡、慢、身見、邊見等六惑；色界、無色界則各除瞋而為五惑，合為十惑，三界合計十六惑。見思二種，總計共有一二八根本煩惱。

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[73]；以所知障為助緣，可受變易生死[74]。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。

17-2.：阿賴耶識的功能

第八識在功能或凡聖時，及各經典中各具有其不同意義，故立不同名稱，以下略舉七種：

一、阿賴耶識：譯為藏識，藏字有三義（一）能藏：能含藏一切法的善惡種子。（二）所藏：為前七識熏習的雜染法所覆藏。（三）執藏：為第七識所執為自內我。

二、心：積集的意思。積集諸法種子，能令前六識生起諸法。

三、種子識：喻為現象生起的根據。染淨諸法由阿賴耶變現，而阿賴耶之所以能變現諸法，則是由種子的任持。

四、異熟識：善惡種子由引業使之成熟，而感得三界四生的有情總果報體。

五、阿陀那識：為執持感官、身體，令不壞之根本識；且執持諸法之種子，令不失；復因其執持自身，令結生相續，故稱執持識。

---

73 分段生死：三界眾生所感生死之果報各有類別、形貌、壽量等之限度與差異，故稱分段生死；又作分段死、有為生死。以身命有長短，隨因緣之力而定有期限，亦即三界、五趣的生死。

74 變易生死：初地菩薩以上、或解脫道的二乘修行人已證解脫極果阿羅漢果者，有能力入有餘涅槃，其解脫證境已不受三界之輪迴，雖然不會有在三界中受生的種子，但由於仍有種子的變異，直至佛地才能斷除。其果報由悲願力所改變，身命皆無期限，故名變易生死。

六、所知依：凡一切能了別染淨諸法，皆以此識為所依止。

七、無垢識：轉識成智後，此識成為清淨無漏法之所依。

18-3.習氣

《大智度論》卷二十七：「煩惱習者名煩惱殘氣，若身業、口業不隨智慧，似從煩惱起，不知他心者，見其所起，生不淨心；是非實煩惱，久習煩惱，故起如是業，譬如久鎖腳人，卒得解脫，行時雖無有鎖，猶有習在。如乳母衣久，故垢著，雖以淳灰淨院，雖無有垢，垢氣猶在；衣如聖人心，垢如諸煩惱，雖以智慧水浣，煩惱垢氣猶在。如是諸餘賢聖，雖能斷煩惱，不能斷習。如難陀[75]淫欲習故，雖得阿羅漢道，於男女大眾中坐，眼先視女眾，而與言語說法。」(<<釋經論部>>T25 p.260C)

《大乘阿毘達磨雜集論》卷第七：「無始串習虛妄執著，習氣所引不分別事，我見隨轉。復以隨道熏習，相續彼方永滅。(中略)……能引害他，能引俱害，能生現法過，能生後法過，能生現法後法過，能令有情受此所生，身心憂苦。」
(<<瑜伽部>>T31 p.726c-727a)

18-4.三疑

《釋禪波羅蜜次第法門》卷第二：「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

75 難陀：此指孫達羅難陀。意譯作艷喜。本名難陀，因其妻名孫陀利，故以孫陀羅難陀名之。為淨飯王第二子，釋尊之異母弟。身長一丈五尺四寸，容姿端正，具三十相，與佛相比唯缺白毫相及耳垂肩相。佛成道後度其出家，證阿羅漢果。

尚無道，何能教我？作是疑慢，即為障定。欲除之法，如摩訶衍[76]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[77]，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。」
(<<諸宗部>>T46 p.489.1)

19-5.多聞

《大寶積經》卷第七十七〈多聞品〉第二：「菩薩有四法，則能修集 多聞 ；猶如大海不可竭盡，常能修集 多聞 寶藏，能於諸法得決定義，於諸語言善了章句，何等四？菩薩求法，所謂十二部經：脩多羅[78]、祇夜[79]、受記經[80]、伽陀[81]、憂陀那[82]、尼陀那[83]，如是諸經；《本生經》、《方廣經》、《未曾有經》、《阿波陀那》[84]、《論

---

76 摩訶衍：摩訶衍那的略稱，指大乘教法。《慧苑音義》卷上：「摩訶衍，具云摩訶衍那，言摩訶者此云大也，衍那者云乘也。」《勝鬘經》：「摩訶衍者，出世一切聲聞緣覺世間出世間善法。」《大智度論》卷百：「摩訶衍是大乘法。」

77 薩陀波淪：漢譯常啼，又作常悲菩薩。《大品般若經》卷二十七說：此菩薩得稱為常啼，有諸多種說法：或謂菩薩因見惡世之人身受苦惱而悲哀哭泣；或以菩薩生於無佛之世，然為利益眾生，追求佛道，於空閑林中憂愁啼哭七日七夜，天龍鬼神遂號之為常啼；或以幼時喜啼而得名。此菩薩常以勇猛心，修般若波羅蜜之行。

78 修多羅：直譯為「綖」，意譯則作經，即為「綖經」。經文為如線之貫物，使不散逸貫穿連綴文句與義理，喻之為線。

79 祇夜：其意為詩歌、歌詠。舊譯為重頌，新譯為應頌；意指在經典前段以散文體敘說之後，再以韻文附加於後段。因其內容與經文相同，故稱重頌、重頌偈或應頌（與經文相應之頌）。

80 受記經：本指分析教說，或以問答方式解說教理；轉指弟子所證或死後生處，後來專指未來世證果及成佛名號之預言（又作預記）。

81 伽陀：意譯諷誦、孤起頌。不依前面長行文的意義，單獨發起的偈頌。

82 憂陀那：舊譯為無問自說經。指佛因自己感悟，不待人問而自然開示宣說的經典。

83 尼陀那：此譯因緣。說法時，在某種因緣條件下，說出一種序文式的故事內容方式。

84 阿波陀那：譯為譬喻、出曜。經典中以通行於世間的淺顯譬喻、寓言，詮顯深遠甚妙教理的部分。

議經》[85]。求已誦讀，誦讀已正憶念，正憶念已如所說行。富樓那！菩薩有此初法，則能修集 多聞 ，猶如大海不可竭盡；常能修集多聞 寶藏，能於諸法得決定義，於諸語言善了章句。復次富樓那！菩薩於一切法中無所依止，雖入禪定而無所依，無所依故，於諸法中得不住智；得不住智已，於諸法中得無礙知見。何以故？富樓那！無法可貪作障礙者，菩薩有此三法，則能修集 多聞 ；猶如大海不可竭盡，能常修集 多聞 寶藏，能於諸法得決定義，於諸語言善了章句。」(<<寶積部>>T11 p.436.1)

20-6.聞思修三慧

《阿毘達磨集異門足論》卷第五：「初三慧者。一聞所成慧。二思所成慧。三修所成慧。聞所成慧云何？答因聞依聞由聞建立，於彼彼處有勢力得自在正遍通達。其事如何？如有苾芻，或受持素呾纜[86]、或受持毘奈耶[87]、或受持阿毘達磨[88]。或聞親教師說、或聞軌範師說、或聞展轉傳授藏說、或聞隨一如理者說，是名為聞。因此聞依此聞由此聞建立故，於彼彼處有勢力得自在正遍通達，是名聞所成慧。思所成慧云何？答：因思依思由思建立，於彼彼處有勢力，得自在正遍通達，其事如何？謂如有一如理思惟書數算印，或隨一一所作事業，是名為思。因此思依此思由此思建立故，於彼彼處有勢力得自在正遍通達，是名思所成慧。修所成慧云何？答：因修依修由修建立，於彼彼處有勢力得自在正遍

---

85 論議經：意譯法義、法說。為佛陀與弟子間之論議、分別，以解明經義、辨別法相之一種經典形式。又佛自論議問答而辨理者，或佛弟子論佛語、議法相與佛相應。

86 素呾纜：為契經，經典的別名。契理契機，為轉迷開悟的法則軌範，又稱契範。探玄記一曰：「素呾纜，此云契經。契有二義，謂契理故，合機故。」

87 毘奈耶：佛所說的戒律。譯曰滅、律，新譯為調伏。探玄記一曰：「毘奈耶，此云調伏。調者和御，伏者制滅，調和控御身語等業，制伏除滅諸惡行故。」

88 阿毘達磨：論部的總名。舊稱阿毘曇。譯曰大法、無比法。為真智之稱，凡論部為發生其真智者，故附以大法，無比法之名。新稱阿毘達磨。

通達。其事如何？謂如有一方便善巧，自勤修習諸離染道，由此所修離染道故，離欲惡不善法；有尋有伺離生喜樂，入初靜慮具足住，廣說乃至入第四靜慮具足住，是名為修。因此修依此修由此修建立故，於彼彼處有勢力，得自在正遍通達，是名修所成慧。」(<<毘曇部>>T26 p.387.C)

21-7.外緣

禪定的對象是從「取相」(以外界自、他身體或死屍等為觀察對象來充分的把握)，到達「影像」(以內心的影像為禪定對象)。此即是如上所說《習定論》第一種所緣（禪定對象）－外緣謂白骨等觀所現影像，是初學境界。

《止觀門論頌》：
「常求靜息事，斷除婬染心，乞食見女人，應觀為不淨」
「善取所緣境，子細善觀察，閉目住心時，猶如開眼見」
「從此漸得住，取相影心安，明了中道行，正念燈持照。此時用尋伺，次第應觀察，定影即便生，分明現前住。不動搖明淨，如大丈夫形，此影望前觀，是為差別相」(<<論集部>>T32 p.491.C)
「此相既生已，欲愛等便除，即是繫心人，初定方便相」
(<<論集部>>T32 p.492.a)

21-8.上緣

「上緣」是指捨棄「下地麤性」的境界，追求「上地靜性之所緣」的禪定修行方法；相較於境界惡劣的稱為下地，境界殊勝的稱為上地。《瑜伽師地論》卷十二：「如世間初靜慮等，為背下地修方便故，先以 靜相 而稱讚之；為趣上地修方便故，後以 麁相而復呵毀。」

《瑜伽師地論》卷二十二：「云何名為由世間道而趣離欲？謂如有一於下欲界觀為 麁 相，於初靜慮離生喜樂，若定若生，觀為靜相 。彼由多住如是觀時，便於欲界而得離欲，亦能證入最初靜慮。如是，復於初靜慮上，漸次如應，一切下地觀為 麁 相，一切上地觀為 靜相。彼由多住如是觀時，便於乃至無所有處而得離欲，亦 能 證入乃至非想非非想處。」(<<瑜伽部>>T30 p.401c)

《瑜伽師地論》卷三十四：「世間道修者，謂於諸下地見 麁 相故，於諸上地見 靜相 故，乃至能趣無所有處，一切離欲。」(<<瑜伽部>>T30 p.76c)

上緣的修持方法是「相對比較」的禪定修行法，將「欲界」(追求感官慾望的世界）身心（五蘊）之過患，相對比較於「初禪」之離欲之身心（五蘊），前者屬於麤俗、複雜性（麤、雜），後者則是安靜、單純性（靜、妙）。依此方法，可以捨棄追求感官慾望的世界，提升到離欲之「初禪」。再進一步將「初禪」之離欲身心，相對比較於更高境界「二禪」之無欲身心，前者則是麤俗、複雜性（麤、雜），後者更為安靜、單純性（靜、妙）。依此「相對比較」的方法，陸續提升到三禪、四禪、虛空無邊處定、識無邊處定、無所有處定，乃至最高可提升至非想非非想處定。

22-9.內緣

內心依意言所現之相為所緣境，依此所緣，名為內緣。內指心言，所緣如不外求，而得諸心，則止於意言所成之相，即意識分別所生影像。聞思不離文字名言，至於實踐之修方能親切體驗。如聞思五蘊皆空，僅得概念；至行深般若時，而後切實體驗其境地，即是意言所成。然此不能驟得，必由意言過渡。

23-10.三住

《釋禪波羅蜜次第法門》卷第五：「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。」
(<<諸宗部部>>T 46.p.509b)

23-11.隨法行

《瑜伽師地論》卷第二十六：「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。(<<瑜伽部>>T31 p.142c)

23-12.隨信行

《瑜伽師地論》卷第二十六：「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。」
(<<瑜伽部>>T30 p.424c)

24-13.住心、作意配當表

（舉《六門教授習定論》、《大乘莊嚴論》、《瑜伽師地論》說明）

	住中差別有九	九種住心	九種心住	四種作意	
	《六門教授習定論》	《大乘莊嚴論》	《瑜伽師地論》	《六門教授習定論》	《瑜伽師地論》
最初住心	1.最初住 於最初學緣境時，其心堅執。	1.安住心 應知繫者：謂安住心，安心所緣不令離故。	1.內住 謂從外一切所緣境界攝錄其心，繫在於內，令不散亂。此則最初繫縛心，令住於內，不外散亂。	1.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。	1.力勵運轉作意
第二心住	2.正念住 於後時，令其正念流注不斷。	2.攝住心 速攝者：謂攝住心，若覺心亂，速攝持故。	2.等　住 謂即最初所繫縛心，其性麤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。	2.有間荷負作意 中間數有亂心起故。	
第三心住	3.覆審住 若依託此有亂心生，更覆審察緣境而住。	3.解住心 內略：謂解住心，覺心外廣更內略故。	3.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。		2.有間缺運轉作意
第四心住	4.後別住 次於後時轉得差別。	4.轉住心 樂住者：謂轉住心，見定功德，轉樂住故。	4.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。		
第五心住	5.調柔住 於後時對治生起，心得自在，生歡喜時。	5.伏住心 調厭者：謂伏住心，心若不樂應折伏故。	5.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。		

	住中差別有九	九種住心	九種心住	四種作意	
	《六門教授習定論》	《大乘莊嚴論》	《瑜伽師地論》	《六門教授習定論》	《瑜伽師地論》
第六心住	6. 寂靜住 於此喜愛，以無愛心對治生時，無所愛樂，其心安靜。	6. 息住心 息亂者：謂息住心，見亂過失，令止息故。	6. 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。	2. 有間荷負作意 中間數有亂心起故。	2. 有間缺運轉作意
第七心住	7. 降伏住 於後時所有已生、未生重障煩惱為降伏故。	7. 滅住心 或起滅亦爾者：謂滅住心，貪憂等起即令滅故。	7. 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。		
第八心住	8. 功用住 於後時以加行心於所緣境無間隨轉，一緣而住。	8. 性住心 所作心自流者：謂性住心，所作任運，成自性故。	8. 專注一趣 謂有加行有功用，無缺無間三摩地相續而住。	3. 有功用荷負作 無間加行。	3. 無間缺運轉作意
第九心住	9. 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。	9. 持住心 爾時得無作者：謂持住心，不由作意得總持故。	9. 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。	4. 無功用荷負作意 入串習道。	4. 無功用運轉作意

26-14.七種作意

《瑜伽師地論》卷第三十三：「離欲界[89]欲，勤修觀行諸瑜伽師[90]，由七作意方能獲得離欲界欲。何等名為七種作意？謂了相作意；勝解作意；遠離作意；攝樂作意；觀察作意；加行究竟作意；加行究竟果作意。

云何名為了相作意？謂若作意，能正覺了欲界麤相，初靜慮靜相。云何覺了欲界麤相？謂正尋思欲界六事，何等為六？一義。二事。三相。四品。五時。六理。云何尋思諸欲麤義？謂正尋思：如是諸欲，有多過患、有多損惱、有多疫癘、有多災害。於諸欲中，多過患義，廣說乃至多災害義，是名麤義。云何尋思諸欲麤事？謂正尋思：於諸欲中有內貪欲，於諸欲中有外貪欲。云何尋思諸欲自相？謂正尋思：此為煩惱欲、此為事欲。此復三種，謂順樂受處；順苦受處；順不苦不樂受處。順樂受處是，貪欲依處，是想心倒依處；順苦受處是瞋恚依處，是忿、恨依處；順不苦不樂受處是愚癡依處，是覆、惱、誑、諂、無慚、無愧依處，是見倒依處。即正尋思：如是諸欲，極惡諸受之所隨逐，極惡煩惱之所隨逐，是名尋思諸欲自相。云何尋思諸欲共相？謂正尋思：此一切欲，生苦，老苦、廣說，乃至求不得苦等所隨逐等所隨縛。諸受欲者，於圓滿欲驅迫而轉，亦未解脫生等法故，雖彼諸欲，勝妙圓滿而暫時有，是名尋思諸欲共相。云何尋思諸欲麤品？謂正尋思：如是諸欲皆墮黑品[91]。猶如骨鎖[92]，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

---

89 欲界：此世界之有情以有食欲、淫欲、睡眠欲等，故稱欲界，包含有情世間與器世間。《俱舍論》卷八：「地獄等四及六欲界，並器世間，是名欲界。」

90 瑜伽師：瑜伽，意譯作相應，依調息等法，集中心念修止觀（奢摩他與毘鉢舍那）為主。雖有多說，今唯以禪定為相應也。師者即觀行人，是師之稱，如云禪師。

91 黑品：黑，為染污不純；品，指品類。指不善法，其性染污不純。

92 骨鎖：謂臂髆等骨連鎖。

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，以無量門呵責毀呰。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[93]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、毘缽舍那。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、惛沈、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，正勤安住樂斷樂修。如是名為觀察作意。

93 靜：同「淨」。

從此倍更樂斷、樂修，修奢摩他、毘缽舍那，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。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。」(<<瑜伽部>>T30 p.465a)

30-15. 論典中三種散亂

	《六門教授習定論》	《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，及憒鬧相貌尋思，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，或由愛味三摩缽底，或由隨一三摩缽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、麤重心散亂	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，由麤重身計我起慢。	謂內作意為緣生起諸受，由麤重身故計我我所。
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。

31-16.掉舉、昏沈、味著

掉舉：謂令心高舉，不安靜之煩惱。

《成唯識論》卷六：「云何掉舉? 令心於境，不寂靜為性。能障行捨、奢摩他為業。」

昏沈：謂神志昏昧，沈重之意。

《大乘廣五蘊論》:「云何昏沈？謂心不調暢，無所堪任，蒙昧為性，是癡之分，與一切煩惱，及隨煩惱，所依為業。」

味著：謂執著食滋味也。

《瑜伽師地論》卷第二十三：「此安隱住復有二種。一者遠離所食極多。由是因緣身無沈重，有所堪能堪任修斷。二者 於食不生味著 。由是因緣遠離，諸惡尋思擾動不安隱住。」

31-17.1 念

《成唯識論》卷五：「云何為念? 於曾習境令心明記不忘為性，定依為業。謂數憶持曾所受境令不忘失，能引定故。於曾未受體類境中全不起念，設曾所受不能明記，念亦不生，故念必非遍行所攝。」（<<瑜伽部>>T31 p.28.b）

31-17.2 失念者

《顯揚聖教論》卷第一：「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。」

32-18.無犯

《瑜伽師地論》卷第九十九:「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。」(<<瑜伽部>>T30 870.c)

32-19.師德、弟子德圓滿

《瑜伽師地論》卷第九十二:「復由三相，應知大師其德圓滿。又由二相，應知弟子其德圓滿。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，漸次修學乃至證入第四靜慮。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。云何二相諸弟子眾其德圓滿？謂諸弟子最初忍受大師所

見。謂諸法中空無我見；由是因緣，於諸法中不增益我起邪執著，亦不毀壞世俗道理，勝意樂故無所隨從，隨言說故亦不遠離，是名第一諸弟子眾其德圓滿。又彼於見既忍受已，能正修行法隨法行，由四法攝所攝受時，若彼諸法有苦有害，如實了知能速斷滅；若彼諸法無苦無害，如實了知能速作證，是名第二諸弟子眾其德圓滿。」(<<瑜伽部>>T30 p.827b)

33-20.正法

《阿毘達磨集異門足論》卷第十二：「云何正法？答：愛盡、離、滅、究竟涅槃，是名正法。云何於正法疑惑猶豫？答：若於愛盡、離、滅、究竟涅槃，生起種種疑惑猶豫，是名於正法疑惑猶豫。云何不悟入無勝解無淨信？答：若於正法生起種種疑惑猶豫，便於彼斷不能發起，隨順心隨順欲，隨順信隨順勝解，已勝解當勝解，是名不悟入無勝解無淨信。」(<<釋經論, 毘曇部>>T26 p.417a)

33-21.經典內容

《雜阿含經》卷四十七：「爾時，世尊告諸比丘！應當專心方便，隨時思惟三相。云何為三？隨時思惟 止相；隨時思惟舉相；隨時思惟捨相。若比丘一向思惟止相，則於是處其心下劣；若復一向思惟舉相，則於是處掉亂心起；若復一向思惟捨相，則於是處不得正定，盡諸有漏。以彼比丘隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相故，心則正定，盡諸有漏。如巧金師，金師弟子以生金著於爐中增火，隨時扇 韝[94]，隨時水灑，隨時俱捨。若一向鼓 韝 者，即於是處生金焦盡；一向水灑，則於是處生金堅強；若一向俱捨，則於是處生金不熟，則無所用。」(<<阿含部>>T02 p.342a)

---

94 韝：(音ㄅㄞˋ)；古代皮製用來鼓風吹火的皮囊，俗稱風箱。

34-22.八覺

(一)欲覺：貪欲之念。常起貪欲心，思念世間之可愛情境。

(二)瞋覺：又稱恚覺。瞋恚之念，常起瞋恚心，思量世間之不可愛情境而生忿恨。

(三)害覺：又稱惱覺。常起憎嫉心，欲惱害他人。

(四)親里覺：常憶念親戚鄉里而生貪著。

(五)國土覺：常憶國土安危之念。

(六)不死覺：積聚財寶，常憶長命不死之念。

(七)族姓覺：常憶族姓高貴而生愛著之念。

(八)輕侮覺：又稱輕他覺、輕誣覺，恃己之才德而輕侮他人之念。