

# 瑜伽師地論

「聲聞地」和「菩薩地」的  
『止觀行持』

性空長老開示 12/26下午



## (二) 種種所緣

### 1、遍滿所緣：

a)有分別影像所緣：修觀一心對所緣起觀察

b)無分別影像所緣：修止一唯攝心得心一境性

c)事邊際所緣：

- 如所有性：總相所緣，如真如、無常(正理)

- 盡所有性：一切法：蘊、處、界所攝

一切所知事：四諦所攝

d) 所作成就所緣：止觀成就一定成就(四禪八定)

### 2、淨行所緣：五停心觀(淨治煩惱)

### 3、善巧所緣：蘊、處、界、緣起、處非處

### 4、淨惑所緣：世間(淨治惑障)、出世間(順於正理)

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。

九心住的前兩個住，內住和等住裡邊有力勵運轉作意。心是很狂亂的，東想西想願意怎麼想就怎麼想，這是快樂的；現在你把他強迫安住在那兒不要動，這件事他不歡喜，所以你要加強力量控制他，「運轉」就是用聽聞力和思惟力，把這一念心，綁在所緣境上不要動，特別要用功才可以，叫做「力勵運轉作意」。

於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜，這五個裡邊，還有雜念；貪心來了，你要調動你的心，用正念把貪煩惱滅掉，這要用你的智慧來調動，所以這五個心住是「有有間缺運轉作意」。於專注一趣，這時候沒有妄想，所以「有無間缺運轉作意」。在等持中，不需要特別的勇猛精進、用力，自然是明靜而住，所以這是「有無功用運轉作意」。

「論」當知如是四種作意，於九種心住中，是奢摩他品。

「解」應當知道這四種作意，在九種心住中，是屬於奢摩他的止這一類，就是把內心的雜念都停下來，叫它明靜而住。

「論」又即如是獲得內心奢摩他者，於毗鉢舍那勤修習時。復即由是四種作意，方能修習毗鉢舍那，故此亦是毗鉢舍那品。

「解」又如前面不怕辛苦的成就了九心住，內心有了止的功夫，對於毗鉢舍那的觀，勤修習時。又要由這四種作意，才能修習毗鉢舍那，所以這四種作意，也是屬於觀這一類的。

# 九種心住中心一境性：奢摩他品



1. 內住
2. 續住
3. 安住
4. 近住

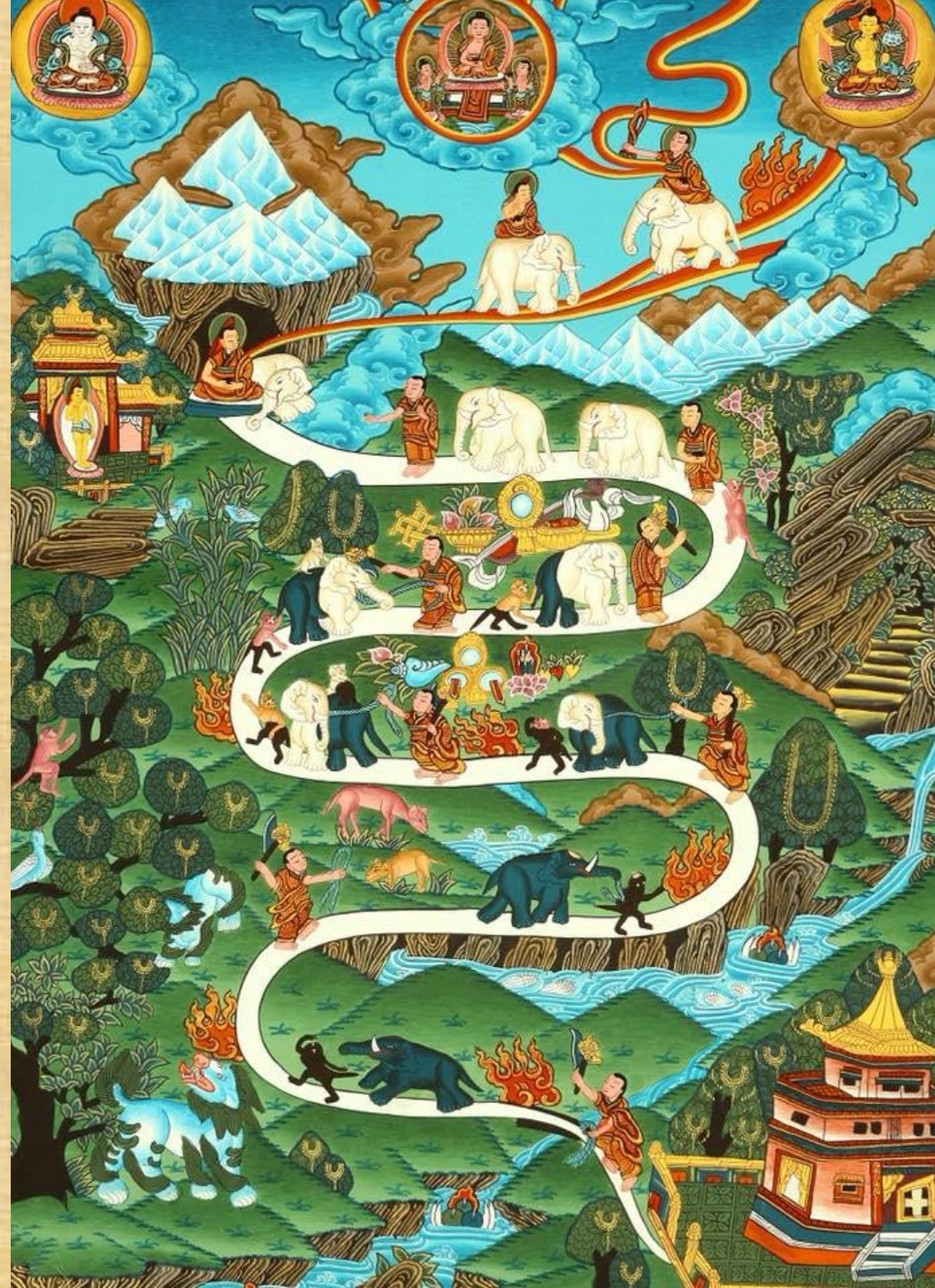
## 六力：

1. 聽聞力
2. 思惟力
3. 憶念力

5. 調順
6. 寂靜
7. 最極寂靜
8. 專注一趣
9. 等持

4. 正知力
5. 精進力
6. 串習力

功用	六力	四種作意	九住心	修止譬喻圖				
				僧人	象(昏沉)	猴(散亂)	兔(細微昏沉)	其他
			<b>0. 未調伏</b>	象後追象	全黑、奔跑	象前、全黑、奔跑	無	
安住 所緣	聽聞力	力勵運 轉作意	<b>1. 內住</b>	象後追象	白頂、慢行	白頂、象前、慢行	無	轉入第一個彎
	思惟力		<b>2. 續住</b>	象後以繩拉象	白頭、回首	白頭、象前、前行	白頭、象背、回首	轉入第二個彎
	念力		<b>3. 安住</b>	象後以繩拉象	白至胸、回首	白至胸、象前、回首	白至胸、象背、回首	
		有間缺 運轉作 意	<b>4. 近住</b>	象前用勾嚇象	白至腹、向前	白至腹、象後、向前	白至腹、象背、向前	轉入第三個彎
降伏 煩惱	正知力		<b>5. 調順</b>	象前牽象	白至臀	白至臀、象後	不見	
		<b>6. 寂靜</b>	象後，立姿定印	後支背黑	僧後、全白、蹲姿	轉入第四個彎		
	精進力	<b>7. 最極寂靜</b>	象前慢行	全白	不見	坐於最末彎上		
正定		<b>8. 專注一趣</b>	與象共歇					
	串習力	無功用 運轉作 意	<b>9. 等持</b>	乘於象上				



## 【任运】

指非用造作以成就事业。亦即随顺诸法之自然而运作，不假人之造作之义。与‘无功用’同义。一般以七地及七地以前为有功用，八地以上则为无功用而任运自然。



## 【心的四聖諦】

龍普敦

心往外送，是集（苦因）；

心往外送的結果，是苦；

心清楚地照見心，是道；

心清楚照見心的結果，是滅。

心往外送以後動蕩起伏，是集（苦因）；

心往外送以後隨著境界動蕩起伏的結果，是苦；

心往外送以後沒有動蕩起伏、有覺性在，是道；

心往外送以後沒有動蕩起伏、有覺性在的結果，是滅。

# 七種作意

妙境老和尚

為了從未到地定進步到初禪，必須修習七種作意：

**一、了相作意：**「了」是明了，明了欲界是特別苦惱的境界，欲界的有情，不管是天、人、鬼，乃至地獄的眾生都有病苦、災難、疫癘等諸多過患。另外，也要明了色界有情是特別安樂自在、寂靜的境界，沒有欲界的苦惱。因此，才能發心修止觀，希望得到禪定。

**二、勝解作意：**「勝」是有力量；強而有力的認識，名為「勝解」。勝解是由修習止觀而得到的。了相作意還是聞、思慧的階段；勝解作意，是開始修習止觀了，主要是修不淨觀，觀察欲確實是苦惱，超過了欲的禪定確實是安樂自在。由於久遠以來欲的習氣還沒有調伏，貪欲心仍在，因此要常作如是觀，以不淨想讓欲心漸漸微弱、漸漸停息。

**三、遠離作意：**由於常能作不淨觀，欲的煩惱就漸漸停下來了。欲煩惱分為上、中、下三品，在遠離作意時，不淨觀的力量能滅掉上品的欲煩惱。

# 七種作意

妙境老和尚

**四、攝樂作意：**斷除上品欲煩惱時，心裡感覺到快樂，所以「愛樂於斷」。此時會歡喜斷欲，歡喜勤修止觀，也就斷除去中品的欲煩惱。這個階段名為「攝樂作意」。

**五、觀察作意：**斷除了中品欲煩惱的修行人，在日常生活中，若行、若住，若往、若來，或在寺廟裡或在聚落中，看見男人或女人，心自然不會波動的。此時，還應當觀察自己是否還有欲想，要刻意地主動思惟微妙的欲境來考驗自心。如此觀察，明白自己仍會動心，因為還有下品欲煩惱未斷，就不會有增上慢的過失，名為「觀察作意」。

**六、加行究竟作意：**由於觀察的結果，發現自己還有微細欲心，於是更加努力修行不淨觀。此時，一切煩惱對治作意已經生起，終於能夠斷除下品欲煩惱，把欲界煩惱全部息滅。

**七、加行究竟果作意：**欲界下品欲煩惱斷除以後，由斷欲的因緣，便能一剎那無間證得初禪。

# 為安住所緣

四念住講記 妙境老和尚

「為安住所緣者：謂如說言，於四所緣，安住其念」：安住所緣就是在四種所緣境界，安住其念。第一、遍滿所緣，第二、淨行所緣，第三、善巧所緣，第四、淨惑所緣；念安住這四種所緣境界修行，才能夠於境無染的。

第一「遍滿所緣」：就是普遍的圓滿這個所緣境事。以此為所緣境加以修行，一切功德都圓滿了。在《解深密經·分別瑜伽品》解釋，遍滿毘鉢舍那、遍滿奢摩他、遍滿一切事、一切理的修行。這境界是很廣大的，就是在一切緣起法，在一切真如法性上，修奢摩他、毘鉢舍那，或者成就世間的四禪八定，或者是出世間的無漏三昧、真如三昧；這都叫做遍滿所緣。在《瑜伽師地論》卷二十六所說即：有分別影像所緣境事、無分別影像所緣境事、事邊際所緣境事、所作成辦所緣境事。

# 為安住所緣

四念住講記 妙境老和尚

第二「淨行所緣」：我們凡夫雖然什麼煩惱都有，但又不完全一樣。貪煩惱重的人，叫做貪行者。貪心不重，瞋心特別重，叫瞋行者。不相信有因果、生死輪迴，不相信世出世間的道理，叫癡行者；乃至我慢的行者。或者尋行者，就是散亂心很強的人。各式各樣的煩惱，各有所偏。「行」就是指這些煩惱的活動特別重的人。

各別煩惱特別重的人，要怎麼樣去用功修行呢？貪行者要修不淨觀、瞋行者要修慈愍觀、愚癡行者要修緣起觀、高慢心特別強的人修界分別觀、尋行者要修持息念。這五種名「淨行所緣」，就是用來清淨煩惱心的；通常叫做「五停心」。這五種是初開始修行時的方法。才開始用功修行的人，先要對治自己特別強的煩惱，這叫做淨行所緣。

## 為安住所緣

四念住講記 妙境老和尚

第三「善巧所緣」：有蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧等五種。也有地方說是七種善巧的。善巧就是通達，實在就是智慧的意思。就是由聞思修所成的智慧學習佛法，觀察五蘊、十八界、十二處、緣起的這一切法時，能與聖境的無我義相應，那就叫做善巧所緣。

(1)蘊善巧：通達了色受想行識這五蘊的道理，明白只是五蘊而已，並沒有常恆住、不變易的我，也就不會有我執、我見；叫做蘊善巧。

(2)界善巧：就是通達六根、六塵、六識這十八界的道理。十八界善巧，在《瑜伽師地論》和《顯揚聖教論》都提到，有人認為諸法是由梵天創造的，或者無因緣而有的，這就是對十八界不善巧。佛說十八界這一切法，各有各的因緣，沒有不平等因、或者無因——這些錯誤的思想。所以，若通達界善巧，就可以對治這樣的過失。

(3)處善巧：對於六根、六境這十二處不善巧的人，執著有一個「我」依止身體而攀緣一切境界。佛說十二處中沒有我，只是一念心，依止六根去攀緣色聲香味觸法六種境界而已，這叫做處善巧。

# 為安住所緣

四念住講記 妙境老和尚

(4)緣起善巧：緣起，就是一切事物現起的原因，事物雖然很多，主要是眾生的生命。眾生的生命是怎麼現起的？就是十二因緣，即生命現起的十二個次第。在這緣起法上，通達它是無常義，這叫做緣起善巧。

(5)處非處善巧：合道理名之為處，不合道理名為非處；若有這樣的智慧，就能了知平等、不平等的因果道理。計我論者認為「我」能造一切業，或者造染污業而流轉生死、或者造清淨業而得涅槃。佛說處非處善巧，則是要通達無我的道理，沒有我！誰得解脫？解脫者不可得！誰流轉生死？流轉者不可得！那就叫做處非處善巧。

第四「淨惑所緣」：有兩種。第一、修色界四禪，它能清淨欲界的煩惱，所以名為淨惑所緣。第二、學習苦集滅道四諦，能除遣一切愛煩惱、見煩惱，得成聖道。

# 《成佛之道》

印順導師

內住亦續住，安住復近住，調順及寂靜，次最極寂靜，  
專注於一趣，等持無作行：聖說止方便，不越九住心。

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：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：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：能做到妄念一起，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：妄念將起，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。

五、調順：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。



# 《成佛之道》

印順導師

六、寂靜：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，如中夜的寂無聲息一樣。

七、最極寂靜：尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。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：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。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。

# 《成佛之道》

印順導師

若得輕安樂，是名止成就。

在修止過程中，早就有些輕快舒悅的身心感覺，而也一定有熱觸，動觸等發現。但一直到第九住心，能無分別，無功用的任運，還只是類似於定，不能說已成就定。

這一定要，若得生起身心的輕安樂，引發身心精進，於所緣能自在，有堪能，這才名為止成就，也就是得到第一階段的未到地定。

# 《成佛之道》

印順導師

聖說是所緣，能淨惑障者，或順於正理，能向於出離。

到底應住心於什麼所緣，才能修習成定呢？「聖」者「說：是所緣」是沒有一定的。沒有一定，這不是說什麼都可以，而是說，在可為念境的種種緣中，沒有一定而已。瑜伽師說有四種所緣：周遍所緣，淨行所緣，善巧所緣，淨惑所緣。總之，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「惑障」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！對治煩惱而漸伏的，如不淨治貪欲，慈悲治瞋恚，緣起治愚癡，界治我執，持息治尋思散亂。這是隨煩惱的增強，而施以不同的對治法門。順於正理的，如以蘊，界，處，緣起，處非處--五種善巧為緣；這五者都是契順於正理而能滅除愚癡的。出世斷惑的總相所緣，是一切法無我，一切法性空。『這些』所緣，都是通於止觀的。如繫心於這些所緣，持心令住，不使流散，不加觀察，這就被稱為「無分別影像」，而是奢摩他--止的所緣了！」（《成佛之道》，pp.310-311）