

第七講 分別瑜伽品第六（一）

一 止觀的相應修持

一、瑜伽指修行相應的法門。本品經在於明辨止觀修行法要。

二、慈氏菩薩問於〈大乘中修奢摩他、毘鉢舍那〉的法要：

即怎麼修止觀二門。

佛言：菩薩假法安立，及不捨阿耨多羅三藐三菩提願，為依、為住，於大乘中修止觀。

三、慧思禪師解釋止觀：

〈所謂止者，謂知一切諸法，從本以來，性自非有，不生不滅，但以虛妄因緣故，非有而有。然彼有法，有即非有，惟是一心，體無分別，作是觀者，能令妄念不流，故名為止。〉

〈所言觀者，雖知本不生，今不滅，而以心性緣起，不無虛妄世用，猶如幻夢，非有而有，故名為觀。〉

四、慈氏菩薩說：有四種所緣事。他們所緣境是什麼？

(一)有分別影像所緣境事 — 觀 — 修有(大用)

(二)無分別影像所緣境事 — 止 — 修空(本體)

(三)事邊際所緣境事(世間佛事)

(四)所作成辦所緣境事

五、如怎麼才是能止、能觀呢？

佛言：

• 依經教〈善聽善受，言善通利，意善尋思，見善通達……獨處空閑作意思惟……內心相續作意思惟，如是正行多安住故，起身心輕安……名奢摩他。〉

• 〈獲得身心輕安為所依，即於如所善思惟法內三摩地所行影像，觀察勝解，捨離心相，能正思擇最極思擇，周遍尋思，周遍伺察，若忍、若樂、若慧、若見、若觀，名毘鉢舍那。〉

六、了解與運用：

(一)止是心的清淨所緣過程—本體的世界

• 本體是止（體真止）。

• 認知的同化是止(方便隨緣止) — 正確思維和判斷源於止。

• 不執止，不執觀，保持慧性(息二邊分別止)。

- (二)觀是止的作用 — 使智慧與現實生活契合。
- 由空入假觀 — 沒有執著，來看世事。
 - 由假入空觀 — 由世事的努力中，入於般若的啟發。
 - 中道第一義觀 — 看到圓滿的成長。

(三)止觀二門是相續而用的

止觀與心智成長 — 世出世間法是不二的。

- 1 · 般若智，必須與現實結合。
- 2 · 正確的觀法 — 作意。
- 3 · 正的的價值觀 — 人生的價值。
- 4 · 正確的知見 — 正見。

七、心不得安寧是錯解止觀法門：

(一)未能正確把握止的要義：

緣心爲境，內思惟心，乃至未得身心輕安，所有作意，當名何等？(雖修止，但還是不安定，那是怎麼回事？)

佛言：非奢摩他作意(並沒有正確地隨順奢摩他勝解，相應作意。)

- 1 · 所修止，若是體真止，則能照破山河萬朵，而能見：

青青翠竹盡是法身

鬱鬱黃花無非般若

- 2 · 所修止，若已有識，又依識而勝解，不斷聯想，則帶來障礙和煩惱，在煩惱中不斷製造煩惱。

(二)未能正確把握觀的要義：

於如所思，所有諸法，內三摩地所緣影像，作意思惟，如是作意；未得輕安，當名何等？

- 雖已修觀，但仍不安，那是什麼回事？
- 由於我們用焦慮、緊張的觀點去引導。

佛言：非毘鉢舍那作意。

是隨順毘鉢舍那勝解，相應作意。

- 1 · 若真觀 — 觀身不淨、觀受是苦、觀法無我、觀心無常。
- 2 · 若非正觀 — 雲中縱有金毛現，正眼觀時非吉祥。

(三)止觀的正確運用：清淨所緣

- 1 · 生命的看法(人生觀)
你將一無所得，但也將圓滿的豐收。
- 2 · 智慧的成長(觀的成長)
 - 心的清醒力和智慧的成長。
 - 世法中不帶來煩惱。

〈邪來煩惱至
正來煩惱除。〉

八、止觀的同異問題：

(一)止觀當言有異、無異？

佛言：〈非有異、非無異。〉

何故非有異：毘鉢舍那所緣境，心爲所緣故(同)。

何故非無異，有分別影像，非所緣故(異)。

- 止無分別影像。
- 觀有分別影像。

(二)兩者所緣中，所行影像，是有異、無異？

佛言：〈無異。〉

彼影像唯是識故。

我說識所緣，唯識所現故。

(三)若諸有情自性而住，緣色等心所行影像，與此心亦無異耶？

佛言：〈無有異。〉

諸愚夫由顛倒覺，於諸影像，不能如實知唯是識，作顛倒解。

九、怎麼修止觀呢？

(一)修觀(毘鉢舍那)

〈相續作意，唯思惟心相。〉

(二)修止(一向修奢摩他)

〈相續作意，唯思惟無間心。〉

(三)何謂心一境性(專注思考，通達。)

即思惟力與思惟對象的統合。

即把握一境性後，即把握事情的真實性。

〈已復思惟如性〉

十、觀有幾種？

(一)相毘鉢舍那

專心分別影像。

(二)尋毘鉢舍那

思考、歸納、推演。

〈彼彼未善解了一切法中，爲善了故，作意思惟。〉

(三)伺察毘鉢舍那

〈爲善證得極解脫故，作意思惟毘鉢舍那。〉

爲尋求證驗其真正答案。

十一、止(奢摩他)有幾種？

(一)有三種：從相、尋、伺察中得之。

(二)有八種：

色界 — 欲界

- 離生喜樂地(初禪) — 覺、觀、喜、樂、一境性
- 定生喜樂地(二禪) — 內淨、喜、樂、一境性
- 離喜妙樂地(三禪) — 捨、念、智、樂、一境性
- 捨念清淨地(四禪) — 不苦不樂、捨、念清淨、一境性

無色界 —

- 空無邊處地：與無色相應；無覺、無觀。
- 識無邊處地：以識為修。
- 無所有處地：捨離兩者，一心內淨，空無所依，不見諸法，寂然安穩。
- 非想非非想地：三界無邊，般若滅一切法，而生一切法

(三)復有四種：慈悲喜捨，四無量中，各有一種定。

十二、止觀一起用：

(一)小總法止觀 — 研究契經的一部份，來修行。

(二)大總法止觀 — 研究全經來修行。

(三)無量總法止觀 — 緣無量，如來教法，發慧照了。

十三、怎樣才能做到總法止觀呢？

1. 思惟時，剎那剎那，融銷一切龜重所依。
2. 離種種想，得樂法樂。
3. 解了十方無差別相，無量法光。
4. 所作成滿，相應淨分，無分別相，恆現在前。
5. 為令法身得成滿故，攝受後後轉勝妙因。

十四、怎樣才叫通達總法止觀？

〈從初極喜地，名為通達。〉

〈從第三發光地，乃名為得。〉

〈初業菩薩，亦於是中隨學作意，雖未可歎，不應懈廢。〉

十五、三種尋伺三摩地：(正定)

(一)有尋有伺三摩地 — 〈若有龜顯領受、觀察諸止觀。〉有相有觀而進入安定。

(二)無尋唯伺三摩地 — 〈無龜顯領受、觀察，而有微細彼光明面領受諸觀察止觀。〉
清淨觀法入定。

(三)無尋無伺三摩地 — 〈於一切法相都無作意領受觀察，諸止觀。〉內寂其心。

十六、三種修法：

- (一)止相 — 心掉舉時用之。
- (二)舉相 — 心昏沈時用之。
- (三)捨相 — 心安止時則捨。