

五 分別瑜伽品

1 止觀的修學

2 從禪觀中悟解一切為唯識

一、所緣：四種所緣境事

- 一者有分別影像所緣境事。
- 二者無分別影像所緣境事。
- 三者事邊際所緣境事。
- 四者所作成辦所緣境事。

1、所緣境事

- 所緣：心認識的對像，修止觀的集中對像
- 種類：總有四種
 - 1) 遍滿所緣(深密經所提)： a)有分別影像所緣； b)無分別影像所緣； c)事邊際所緣； d)所作成就所緣。
 - 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、出世間

1) 遍滿所緣

- 有分別影像所緣：修觀；心對所緣作分別
- 無分別影像所緣：修止；心對所緣無分別唯攝心集中
- 事邊際所緣：
 - 如所有性：總相所緣，如四諦、無常
 - 盡所有性：別相所緣，如蘊、處、界
- 所作成就所緣：止觀成就，現証轉依

2) 淨行所緣(淨治煩惱)：五停心觀

- 1) 多貪眾生不淨觀：對治欲貪
 - 2) 多瞋眾生慈悲觀：對治易怒者
 - 3) 多癡眾生因緣觀：對治無智慧者
 - 4) 多散眾生數息觀：對治內心多散亂者
 - 5) 多慢眾生界差別觀：對治貢高我慢者
- 多障眾生念佛觀：對治業障重者

*前方便：離欲貪

3) 善巧所緣(契合正理)

- 蘊：五蘊
- 處：十二入處
- 界：十八界
- 緣起：觀十二緣起的流轉
- 處非處：因果相應，因果相合為處(理)

4) 淨惑所緣

- 世間：觀下地苦、粗、障+ 上地靜、妙、離(六行觀)
- 出世間：四諦、真如

止觀之不同所緣

- 修止之所緣：無分別影像
- 修觀之所緣：有分別影像
- 俱所緣：
 - 事邊際所緣：
 - 如所有性：總相所緣，如四諦、無常
 - 盡所有性：別相所緣，如蘊處界
 - 所作成就所緣：止觀成就，現証轉依

小結：

- 從能緣心說：
 - 有分別影像所緣：修觀；心對所緣作分別
 - 無分別影像所緣：修止；心對所緣無分別
唯攝心集中
- 從所緣境說：
 - 淨治煩惱：五停心觀、六行觀
 - 契合正理：
 - 別相：蘊、處、界、緣起、處非處
 - 總相：緣起、四諦、無常、苦

二、止觀的修習

1、聞所成慧

- 對像：十二分教
 - 契經(修多羅)：阿含經的長行部分
 - 應誦(geya)：經後的偈誦
 - 記說：分別與問答，對甚深理的闡明
 - 諷誦(gatha)：由應誦(geya)再分出
 - 自說：由應誦(geya)再分出
 - 因緣：說法制戒的因緣

- 譬喻：光輝的事跡，菩薩的大行
- 本事：因現在事而說到過去生事
- 本生：佛及弟子的過去生中事
- 方廣：由記說再作更廣的分別與問答
- 希有法：佛與大弟子在過去生中的希有功德
- 論議：弟子們的討論，一切論書的通稱

聞慧五相：於經教

- 善聽：專心諦聽
- 善受：受持
- 言善通利：讀誦、語言了解
- 意善尋思：思考
- 見善通達：知見

2、思所成慧

- 即於如是所善思惟法獨處空閑作意思惟

- 對像：上述十二分教

- 獨處：獨住，不受干擾

- 空閑：環境不吵雜

- 作意思惟：作更深入的思辨

3、修止(奢摩他/ *śamatha*)

復即於此能思惟心，內心、相續作意思惟，如是正行多安住故，起身輕安及心輕安。是名奢摩他

- 原則：無分別影像所緣；心對所緣無分別唯攝心集中
- 內心：九住心之內住
- 相續：九住心之等住
- 安住：九住心之安住
- 身心輕安

附論:九住心(瑜伽師地論)

- 第一階段：重在住心
 1. 內住：將心向內住於所緣
 2. 續住：心慢慢能持續住於所緣
 3. 安住：忘念一起，心一散，能立即察覺
 4. 近住：不起忘念，不向外散常，能先制服忘念
- 第二階段：重在伏煩惱(離欲惡不善法)
 5. 調順：不為外境(五欲)所誘惑(離五欲)
 6. 寂靜：以靜調伏內心的不善法—不正尋思和五蓋
 7. 最寂靜：尋思一起，立即調伏

- 第三階段：相似定境

- 8. 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

- 9. 等持：專注一趣的更進步，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

- 定成就(未到地定)

- 輕安樂：由心輕安起身輕安

- 於所緣自在：隨時可以依所緣止心

輕安樂

- 原文：「心堪任性」
- *Prasrabdhi*: ease
- 身、心的輕便與安適。身心輕便安適可增加身心對外的抵抗力和抗壓性，故說為「堪任性」。
- 身輕安：與前五識相應
心輕安：與意識相應

4、修觀(毘婆舍那/ *vipassanà* ,)

第一步：由止轉觀

- 彼由獲得身心輕安為所依故，即於如所善思惟法內三摩地所行影像，觀察勝解，捨離心相。

- 原則：有分別影像所緣，心對所緣作分別
- 依定起觀：身心輕安為所依
- 對像：如所善思惟法內三摩地所行影像
 - 如所善思惟法：前所提之十二部法要
 - 內三摩地所行影像：定心中現起之影像
 - 所行：定心之對像
- 觀察：觀察
- 勝解：內心印可
- 捨離心相：捨去止的心相。即心是相

第二步：觀

- 即於如是三摩地影像所知義中，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，是名毘鉢舍那

- 所觀境：三摩地影像所知義
- 觀行相：能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察
- 觀的異名：
 - 若忍：忍解，深刻了解而印可
 - 若樂：受樂，由離障所生起的樂
 - 若慧：分別
 - 若見：推求
 - 若觀：觀察

四種毘鉢舍那(瑜伽論)

1. 能正思擇：於淨行所緣境界、或於善巧所緣境界、或淨惑所緣境界，能正思擇**盡所有性**
2. 最極思擇：於上述境界思擇**如所有性**。
3. 周遍尋思：於所緣境尋思六事：義、事、相、品、時、理
4. 周遍伺察：如所安立復審觀察

尋思六事 (瑜伽論)

- 義：語言、名相之內容
- 事：內外俱体事
- 相：自相、共相
- 品：黑品、白品
- 時：三時，如是事當在三世
- 理：
 - 觀待道理：尋思世俗為世俗、勝義、因緣
 - 作用道理：諸法之作用
 - 証成道理：至教量、比度量、現証量
 - 法爾道理：諸法如是道理

依數息尋思六事(瑜伽論)

- **義**：依入出息念增上正法聽聞受持增上力故。能正了知於入出息所緣境界，繫心了達無忘明記是阿那波那念義。
- **事**：繫屬身故外處攝故內外差別
- **相**：
 - **自相**：又正尋思入息有二、出息有二。若風入內名為入息若風出外名為出息，復正了知如是為長入息出息。如是為短入息出息...
 - **共相**：又正尋思入息滅已有出息生。出息滅已有入息生。入出息轉繫屬命根及有識身。此入出息及所依止皆是無常...
- **品**：數息時，心亂惡尋思為黑品，反者為白品。

- **時**：正尋思去來今世入出息轉繫屬身心，身心繫屬入息出息，如是名為尋思其時。
- **理**：
 - **觀待**：尋思此中都無持入息者、持出息者。入息出息繫屬於彼。唯於從因從緣所生諸行。發起假想施設言論。說有能持入出息者。如是名依觀待道理尋思其理。
 - **作用**：又正尋思若於如是入出息念。善修善習善多修習能斷尋思。
 - **証成**：又正尋思如是道理有至教量、有內證智、有比度法。
 - **法爾**：有成立法性、難思法性、安住法性。不應思議、不應分別、唯應信解。

依慈悲尋思六事(瑜伽論)

- **義**：依慈愍增上正法聽聞受持增上力故，由欲利益安樂意樂，於諸有情作意與樂發起勝解
- **事**：思擇此為親品此為怨品此中庸品...。又若親品名為內事，怨中庸品名為外事。
- **相**：
 - **自相**：於三品相救苦給樂是自相
 - **共相**：應於一切有情之類，皆當發起平等性心平等性見。及起相似利益意樂安樂意樂與樂勝解，是名尋思慈愍共相
- **品**：我若於彼不饒益者，發生瞋恚便為顛倒。黑品所攝。是有諍法。...我若於彼不起瞋恚便無顛倒，白品所攝，是無諍法

- **時**：諸過去世求欲得樂有情之類，彼皆過去，我當云何能與其樂。諸現在世有情之類，我今願彼盡未來世於一切時常受快樂。是名尋思諸慈愍時。
- **理**：
 - **觀待**：此中都無我及有情或求樂者或與樂者，唯有諸蘊唯有諸行。於中假想施設言論，此求樂者，此與樂者
 - **作用**：慈愍善修善習善多修習能斷瞋恚。
 - **証成**：又正尋思如是道理有至教量、有內證智、有比度法。
 - **法爾**：又即此法，成立法性、難思法性、安住法性。謂修慈愍能斷瞋恚，不應思議不應分別應生勝解。如是名依法爾道理尋思慈愍

起三覺：立六事差別觀的原因

一、語義覺：尋思語義故

二、事邊際覺：尋思事、自相

三、如實覺：尋思共相、品、時、
理

5 隨順修行止觀

- 隨順修行止

若諸菩薩緣心為境內思惟心，乃至未得身心輕安，所有作意當名何等？佛告慈氏菩薩曰：「善男子！非奢摩他作意，是隨順奢摩他勝解相應作意。」

- 隨順修行觀

若諸菩薩乃至未得身心輕安，於如所思所有諸法內三摩地所緣影像作意思惟，如是作意當名何等？善男子！非毘鉢舍那作意，是隨順毘鉢舍那勝解相應作意。」

6 止觀一異

● 一

- 止觀同一所緣

● 異

- 止：無分別影所緣境

- 觀：有分別影所緣境

三、成立唯識

1) 定境唯心所現

「世尊!諸毘鉢舍那三摩地所行影像，彼與此心當言有異當言無異？」

佛告慈氏菩薩曰：「善男子!當言無異。何以故?由彼影像唯是識故。善男子。我說識所緣唯識所現故。」

「世尊!若彼所行影像即與此心無有異者，云何此心還見此心?善男子。此中無有少法能見少法。然即此心如是生時，即有如是影像顯現。」

鏡中相喻：

- 放一東西(桌子/A)在鏡前，鏡中顯現出這個東西的影像(鏡中的桌子/B)
 - B不離A：三摩地影相不離心所現
 - A起時B同時起：**心如是生時，即有如是影像顯現。**
 - A和B一般愚夫以為是不一樣的，以為離A有B

2) 日常所見亦唯識所現

- 世尊! 若諸有情自性而住，緣色等心所行影像，彼與此心亦無異耶？
- 善男子! 亦無有異。而諸愚夫由顛倒覺，於諸影像不能如實知唯是識。作顛倒解。

四、分別止觀

1. 止觀三種修

- 一向修觀：
 - 相續作意唯思惟心相。
 - 心相：三摩地所行，有分別影像，毘鉢舍那所緣
- 一向修止：
 - 若相續作意唯思惟無間心。
 - 無間心：謂緣彼影像心，奢摩他所緣。
- 止觀雙修：
 - 若正思惟心一境性。
 - 心一境性：通達三摩地所行影像唯是其識，或通達此已復思惟如性

心一境性(瑜伽論)

- **心一境性**：謂數數隨念同分所緣，流注無罪適悅相應令心相續，名三摩地，亦名為善心一境性。
- **數數隨念**：謂於正法聽聞受持，從師獲得教誡教授增上力故，令其定地諸相現前。緣此為境，流注無罪適悅相應，所有正念隨轉安住。
- **同分所緣**：謂諸定地所緣境界，非一眾多種種品類，緣此為境令心正行。說名為定。此即名為同分所緣。

2. 緣總別法修止觀

- 緣總別法：
 - 緣別法：各別經典內的一些教法修止觀
 - 緣總法：緣一切經教的共同教義—緣真如修止觀
- 緣三種總法：
 - 小總法：各別經典的主要教義
 - 大總法：所有受教的經教共通的主要教義
 - 無量總法：一切無量如來教法

3 止舉捨三相

- 止相：心掉舉時或將掉舉時，思考掉舉的過失，起種種方法對治，使心收攝，稱為止相。
- 舉相：心昏沈時或將昏沈時，思考昏沈的過失，起種種對治方法，心再起活力，稱為舉相。
- 捨相：當前兩種過失都得到對治時，心能平等運得時，就可不再特別用功作意，稱為捨相。

4 知法知義 (名相與內容)

1) 五種相知法(名相)

- 知名：安立名稱
- 知句：句子
- 知文：字母
- 知別：緣別法
- 知總：緣總法

2)由十相知義(內容)

- 知盡所有性：知一切染淨法自相，如五蘊、十二入處
- 知如所有性：知一切染淨法共相、真如
- 三者知能取義：內五根及心、心所法
- 四者知所取義：外六處
- 五者知建立義：器世界可得建立一切有情界

- 六者知受用義：有情受用資具
- 七者知顛倒義：能取者(內五根及心、心所法)取著於外，無常計常、無我計我等。
- 八者知無倒義：與上相違
- 九者知雜染義：三界中三種雜染，一者煩惱雜染、二者業雜染、三者生雜染
- 十者知清淨義：如是三種雜染所有離繫菩提分法。

3)五種相了知義

- 遍知事：即是一切所知，謂或諸蘊、或諸內處或諸外處。
- 遍知義：所有品類差別所應知境，謂：世俗故或勝義故、或功德故或過失故，(四)緣故、(三)世故、或生或住或壞相故、或如病等故、或苦集等故，或真如實際法界等故。或廣略故。或一向記、故或分別記故、或反問記故或、置記故。或隱密故或顯了故。如是等類...當知一切名遍知義。

- 遍知因：當知即是能取前二(遍知事、義)，菩提分法，所謂念住或正斷等(三十七菩提分法)。
- 遍知果：謂貪恚癡永斷。貪恚癡一切永斷。諸沙門果及我所說聲聞如來。若共不共世出世間所有功德。
- 此覺了：謂即於此作證法中諸解脫智，廣為他說宣揚開示

4) 四種相了知其義

- 心執受義：阿賴耶識執受種子及根身
- 領納義：受心所對境之領納作用
- 了別義：識對境的認知作用
- 雜染清淨義：指阿賴耶的清淨雜染義

5) 三種相了知其義

- 文義：指名、句、文，語言文字
- 義義：語言文字所詮述的內容
- 界義：
 - 器世界：山河大地等世間
 - 有情界：有情眾生
 - 法界：一切諸法，心色、有為無為等等
 - 所調伏界：十方一切所能教化的有情
 - 調伏方便：教化眾生的一切方法，種種法們

6) 聞思修差別

知義的程度有聞思修慧三種差別

- 聞所成慧：
 - 依語言文字聽受
 - 唯依教法之義
 - 未能通達教理深意或完全融通
 - 未得定影像
 - 能隨順解脫
 - 不能真達解脫

思所成慧

- 也依語言文字聽受
- 不但能依教法之義，更能深入思惟深義
- 能通達教理深意或完全融通
- 未得定影像
- 能更勝隨順解脫
- 不能真達解脫

修所成慧

- 可依語言文字，也可不用(定心中)
- 不但能依教法之義，更能深入思惟深義
- 能通達教理深意或完全融通
- 得定影像(止觀)
- 極隨順解脫：由定慧伏煩惱
- 能成就解脫

三喻

如無三慧則無法見真如

如世尊說濁水器喻、不淨鏡喻、撓泉池喻，不任觀察自面影相

- 濁水器：混濁之水不能當鏡照
- 不淨鏡：不淨之鏡也不能照
- 撓泉：撓動的水池

五.除遣諸相作意

- 世尊! 修奢摩他毘鉢舍那諸菩薩眾，由何作意？何等？云何除遣諸相？
- 修止觀者
 - 要作意(觀)什麼？
 - 要遣除什麼？
 - 如何遣除？

所除遣之相

- 佛告慈氏菩薩曰：「善男子!由『真如作意』除遣『法相』及與『義相』。若於其名及名、(句、文)自性無所得時，亦不觀彼所依之相，如是除遣。
- 真如作意
- 除遣『法相』及『義相』
- 觀法相自性不可得，其所依之相亦不可得

1. 作意：真如作意

- 勝解作意：謂修靜慮者，隨其所欲，於諸事相增益作意。
- 真如作意：謂以自相、共相及真如相，如理思惟諸法作意。
 - 觀諸法自相：色性、受性...
 - 觀諸法共相：無常、無我、無自性空
 - 觀諸法真如相：涅槃、自性空

2. 所除遣：法相和義相

- 法相

- 名(名稱)；句(句子)；文(字母)；別(緣別法)；總(緣總法)

- 義相

- 十相
- 五相
- 四相
- 三相

悟真如相(圓成實)

- 問：世尊！諸所了知真如義相，此真如相亦可遣不？
- 答：善男子！於所了知真如義中。都無有相亦無所得。當何所遣。
- 無有相：相無自性
- 無所得：生無自性

由觀空遣除諸相

1. 般若經之十八空

- 內空：內六入空
- 外空：外六處空
- 內外空：十二入處空，十二入中，無我無我所
- 空空：一切法空，是空亦空，非常非滅故
- 大空：十方、十方相空
- 第一義空：第一義名涅槃，涅槃、涅槃空。
- 有為空：一切有為法空
- 無為空：無為法空

- 畢竟空：無有餘不空法，是名畢竟空
- 無始空：若法初來處不可得，非常非滅故。
- 散空：散名諸法無滅，非常非滅故
- 性空：法性空
- 自相空：法相空
- 諸法空：一切法空
- 不可得空：求諸法不可得，是不可得空
- 無法空：「無法」亦空
- 有法空：「有法」是空
- 無法有法空：「無法有法」亦空

2 十種空遣除十相(解深密經)

1. 了知法義故，有種種文字相，此由一切法空能正除遣
2. 了知安立真如義故，有生滅住異性相續隨轉相，此由相空及無先後空能正除遣。
3. 了知能取義故，有顧戀身相及我慢相，此由內空及無所得空能正除遣。
4. 了知所取義故，有顧戀財相，此由外空能正除遣
5. 了知受用義男女承事資具相應故，有內安樂相外淨妙相，此由內外空及本性空能正除遣。

6. 六者了知建立義故有無量相，此由大空能正除遣
7. 七者了知無色故，有內寂靜解脫相，此由有為空能正除遣。
8. 八者了知相真如義故，有補特伽羅無我相法無我相，若唯識相及勝義相，此由畢竟空、無性空、無性自性空及勝義空能正除遣。
9. 九者由了知清淨真如義故，有無為相無變異相，此由無為空、無變異空能正除遣。
10. 十者即於彼相對治空性作意思惟故有空性相，此由空空能正除遣

總空性相

- 善男子! 若於依他起相及圓成實相中，一切品類雜染清淨，遍計所執相畢竟遠離性，及於此中都無所得，如是名為於大乘中總空性相。

止觀之因、果、業

- 因
 - 以清淨之尸羅、清淨聞思正見以為因
- 果
 - 所有世間及出世間善法以為果
- 業(作用)：離二縛
 - 相縛：對心所緣之對相起執著，在依他起上起遍計執
 - 粗重縛：阿賴耶中的煩惱種子

- 爾時慈氏菩薩復白佛言：「世尊! 於是解深密法門中。當何名此教? 我當云何奉持?」佛告慈氏菩薩曰：「善男子! 此名瑜伽了義之教。於此瑜伽了義之教汝當奉持，說此瑜伽了義教時。」
- 地波羅蜜多品第七
- 如來成所作事品第八
 - ❖ 此兩品於攝大乘中有相似解說，故於攝論中解說