

《瑜伽師地論》卷第十一・本地分中三摩呬多地・第六之一

《瑜伽師地論》一共有五分，第一分就是〈本地分〉。〈本地分〉裏面一共有十七地，現在是第六地〈三摩呬多地〉；但是科判上說，十七地分成十四科，現在是第四科「三摩呬多地」，這一地裏面分兩科，第一科「結前生後」。

丙四、三摩呬多地（分二科） 丁一、結前生後

已說有尋有伺等三，云何三摩呬多地？

這是「結前生後」。前面已經宣說了「有尋有伺地」、「無尋唯伺地」、「無尋無伺地」，這三地都講過了。「云何三摩呬多地？」現在是第六地，這個「三摩呬多地」是什麼意義呢？這是生起後文；這是「結前生後」。

第二科「標列隨釋」，就是把這個「三摩呬多地」的內容把它全面的標列出來，然後加以解釋。這一大科裏面分兩科，第一科是「標列」分兩段，第一個是「喩柁南」。

丁二、標列隨釋（分二科） 戊一、標列（分二科） 己一、喩柁南

喩柁南曰：總標、與安立，作意、相差別，攝諸經宗要，最後眾雜義。

這是這個頌。底下「長行」，「長行」就是把頌裡面的意義把它列出來。

己二、長行

若略說三摩呬多地，當知由總標故、安立故、作意差別故、相差別故、略攝諸經宗要等故。

「若略說三摩呬多地」裏面的道理，「當知由總標故」。這個《瑜伽師地論》的作者，他的次第都是這樣子：先把想要說的道理把它標列出來，這大意把它標出來，然後再加以解釋。「安立故」，就是每一個每一段是怎麼安立其中的要義。「作意差別故」，「作意差別」就是修行的意思；佛法裏面這個修行的事情真是非常的微妙，就是只是內心的動作。我們的目的是為了得解脫，為得解脫的原因就是原來是苦惱、為苦所困，這個苦惱的困擾是什麼？也是內心的分別，就是內心的分別才有苦；現在想要改善它還是要用內心的分別來對治它，所以這是「作意差別故」。「相差別故」，每一種的修行各有各的相貌不同。「略攝諸經宗要等故」，這是把諸經裏面對於三摩呬多修行的綱要，都把它引來做一個證明。這個「等」字，就是頌裏面最後一個「最後眾雜義」，這「眾雜義」還是由諸經裏面引來的，所以也就放在一起，就是「諸經宗要等」。

這一共是五段：總標、安立、作意、相差別、略攝諸經宗要，分這五大段。這是「標列」。下面第二科「隨釋」分四科，第一科是「總標」，又分四，第一科是「徵」。

戊二、隨釋（分四科）

己一、總標（分四科）

庚一、徵

云何總標？

前面把下文的大意一共是分多少段，都標出來。這底下又問甚麼叫「總標」呢？這是第二科是「徵」，就是「云何總標」是「徵」。庚二是「標」。

庚二、標

謂此地中略有四種。

這個第一科又是總標，總標裏面都是標的什麼呢？是這樣，「略有四種」。

庚三、列

一者、靜慮，二者、解脫，三者、等持，四者、等至。

「一者、靜慮」，第一科就是色界的「四靜慮」，就是解釋這個色界四禪的事。「二者、解脫」，解脫就是「八解脫」。「三者、等持」，「等持」翻譯就是三摩地，三摩地叫「等持」；在這裏說到是非常的廣，這個〈三摩呬多地〉裏面還是包括「等持」的。「四者、等至」，這個「三摩呬多地」是翻個「等引」，現在這裏第四個是說「等至」。「等至」和「等持」和「等引」還是都有差別的，下邊都有解釋。這樣說這個總標一共「標」出來這四種：靜慮、解脫、等持、等至。下邊解釋，也就是解釋這四種。

庚四、釋（分四科） 辛一、靜慮

靜慮者謂四靜慮：一、從離生有尋有伺靜慮，二、從定生無尋無伺靜慮，三、離喜靜慮，四、捨念清淨靜慮。

「靜慮者」，這是第四解釋，分四科，第一科是「靜慮」。這地方只是小小的把名字列出來，內容的解釋還在〈聲聞地〉裏面就是特別詳細解釋了。

第一個是「從離生有尋有伺靜慮」；「二、從定生無尋無伺靜慮」，我看這下面有解釋，這裏就不要解釋。「三、離喜靜慮，四、捨念清淨靜慮」，這就是色界天的四禪。

辛二、解脫

解脫者謂八解脫：一、有色觀諸色解脫，二、內無色想觀外諸色解脫，三、淨解脫身作證具足住解脫，四、空無邊處解脫，五、識無邊處解脫，六、無所有處解脫，七、非想非非想處解脫，八、想受滅身作證具足住解脫。

「解脫者」，這第二個是「解脫」。「解脫」是什麼解脫呢？「謂八解脫」有八種解

脫法門。一是「有色觀諸色解脫，二、內無色想觀外諸色解脫，三、淨解脫身作證具足住解脫，四、空無邊處解脫，五、識無邊處解脫，六、無所有處解脫，七、非想非非想處解脫，八、想受滅身作證具足住解脫」，這麼多。

這個「八解脫」裏面最後一個就是「滅盡定」，這「滅盡定」要到三果聖人以上才能有滅盡定，所以這個八解脫是三果以上的聖人所修的法門，是這麼一個境界。

這是「解脫」，把它大概的列名字，把它名字標出來。

第三科是「等持」，「等持」裏面分十一科，第一科是「空三摩地等」。

辛三、等持（分十一科） 壬一、空三摩地等

等持者謂三三摩地：一、空，二、無願，三、無相。

「等持者」，這個「等持」是指什麼說的呢？「謂三三摩地」，三個「三摩地」就叫做「等持」。什麼呢？「一、空，二、無願，三、無相」，這是這三個三摩地。這三個三摩地，這「空」和「無相」之間才是「無願」；這「無願」在「空」和「無相」之間。我們有的時候是把它放在後面：空、無相、無願；但是這裏把它放在中間，它是有道理的。

壬二、有尋有伺三摩地等

復有三種：謂有尋有伺、無尋唯伺、無尋無伺。

「復有三種」這第二科。謂有尋有伺三摩地、無尋唯伺三摩地、無尋無伺三摩地，這是在前面曾經解釋過。

壬三、小三摩地等

復有三種：謂小、大、無量。

「復有三種」三摩地：謂小三摩地、大三摩地、無量三摩地，這也是不同。

壬四、一分修三摩地等

復有二種：謂一分修、俱分修。

「復有二種」三摩地：「謂一分修」三摩地、還「俱分修」三摩地，這是第四種。

壬五、喜俱行三摩地等

復有三種：謂喜俱行、樂俱行、捨俱行。

第五「復有三種」：謂喜俱行三摩地、樂俱行三摩地、捨俱行三摩地；這又三種。

壬六、四種修定

復有四種：謂四修定。

四種修四禪，這也是三摩地。

壬七、五聖智三摩地

復有五種：謂五聖智三摩地。

這個平常不大多見解釋的地方，這在後面都有解釋。

壬八、聖五支三摩地

復有五種：謂聖五支三摩地。

這又是一種，這是第八。

壬九、有因有具聖正三摩地

復有有因有具聖正三摩地。

這個名字也不多見，這裏面有解釋。

壬十、金剛喻三摩地

復有金剛喻三摩地。

這個是常見的名字。

壬十一、有學等三摩地

復有有學、無學、非學、非無學等三摩地等。

這一共有十一種。這個「三摩地」這個名字下面有這麼多的事情。

辛四、等至

等至者：謂五現見三摩鉢底、八勝處三摩鉢底、十遍處三摩鉢底、四無色三摩鉢底、無想三摩鉢底、滅盡定等三摩鉢底。

「等至者」，前面三種都簡略的說了一下，這底下第四科是「等至」。「謂五現見三摩鉢底、八勝處三摩鉢底、十遍處三摩鉢底、四無色三摩鉢底、無想三摩鉢底、滅盡定等三摩鉢底」，這個「三摩鉢底」有這麼多的差別。

這前面雖然說是「釋」，實在還是列名字而已，裏面的事情到下面有解釋，我們在

這裏不要再多說了。

己二、安立（分二科） 庚一、徵

云何安立？

前面「總標」這一大科完全標過了。下面說這個「安立」，這個「安立」就有解釋的意思了。分兩科，第一科是「徵」。「云何安立」？前面那個頌和長行裏面，「總標」之後有「安立」；「安立」是什麼意思呢？這是問。

底下解釋分兩科，第一科是「總辨」分兩科，第一科「辨地名」分兩科，第一科「出體性」。「出體性」裡面第一科是「標簡」；「標簡」就是簡別，有的是、有的不是，是這樣意思。

庚二、釋（分二科） 辛一、總辨（分二科） 壬一、辨地名（分二科）

癸一、出體性（分二科） 子一、標簡

謂唯此等，名等引地；非於欲界心一境性。

「謂唯此等，名等引地」，前面說這麼多的等持、等至、四靜慮，很多很多的，這些都名之為「等引地」，這「等引地」就包括這麼多的事情。「非於欲界心一境性」，這個「等引地」只包括這些，也有些沒有說的也是有，不是欲界的心一境性在內的；欲界的心一境性不在內，不是等引地。這個話是什麼呢？就是我們初開始修禪的人，得到的定叫做欲界定，這個「心一境性」也可以名之為定，就是「欲界定」，或者說「欲界心一境性」。這「欲界心一境性」也叫做「心一境性」，也可以名之為定，但是它的功夫太淺了、它不及格，它不能算是「等引地」的；「等引地」是超過了它的程度，比它境界高的。所以欲界定把它挑出去不算在內，這叫做「標簡」，這個「簡」就是挑一挑，把它簡別出去。

子二、釋非

由此定等無悔歡喜安樂所引，欲界不爾；非欲界中於法全無審正觀察。

這底下說出個理由。這第二科「釋非」，解釋為什麼它不及格？

「由此定等」，由於前邊說這些等引、三摩地、等至、四靜慮這些定，他們是這修行人要持戒清淨，持戒特別清淨的人，持戒清淨的人他沒有犯戒，他不犯戒所以他心裏面很安穩不悔恨，犯戒的人一定是後悔的心裏面很悔恨；而這些成就定的人都是持戒清淨他心裏面很歡喜，持戒清淨所以心裏快樂歡喜，歡喜所以心裏面快樂；這個歡喜和快樂還是有差別的，下邊有解釋。由於「無悔」、由於「歡喜」、由於「安樂」，

這時候才成就這個「等引」的，成就這麼多的功德：四靜慮、八解脫…種種的這些事情，這是很高深的境界。「欲界不爾」，這欲界定是不及格的，它沒有這種境界，欲界定是很粗淺的不算在內，它不能算是等引地。不是等引地的原因就是它不具足這個「無悔、歡喜、安樂」的功德，這樣子。

「非欲界中於法全無審正觀察」，這一句話又讚歎一下。前面是貶斥這個欲界定不及格；這一句話又讚歎一下。這裏說欲界定它還沒有達到等引的程度，但是並不否認它有「審正觀察」的能力，欲界定也有這種能力。「非欲界中於法全無審正觀察」，這一句話說它不及格，並不是說欲界定裏對於修學聖道，這個「法」修學聖道，「全無審正觀察」一點兒審正觀察都沒有，不是這個意思；在欲界定裏邊也能夠「審正觀察」。這個「審」是什麼意思呢？就是認真的意思，不含糊，不是馬馬虎虎的，他真是萬緣放下，專精思惟，深入的觀一切法的真實相的；他真是誠懇地、真實用功的叫「審」。這個「正」就是要依據如來的正法，而不是要自作聰明的，那麼意思。那麼深入地去觀察諸法的真實相，修四念處就叫做「觀察」。

這意思是你成就了欲界定，你在欲界定裏面也可以修毗鉢舍那的，是這樣的意思。這在《成實論》裏面也提到這一點，就是說成就了欲界定的人他也能得聖道，這可見在《瑜伽師地論》也同意這一點。不過這個當然，若是得了等引、得了三摩地、得了等至、三摩鉢底，那當然它的力量是更大的，它是更容易有成就的了。

這是說欲界定有功德但它定力不是很高深，不能名為等引，這段文是這個意思。

癸二、釋初相（分二科） 子一、標列（分二科） 丑一、斷除五法

復次初靜慮中說離生喜，由證住此斷除五法：謂欲所引喜、欲所引憂、不善所引喜、不善所引憂、不善所引捨。

這是第二科「釋初相」。前面第一科是「出體性」；這個「安立」裏邊說出它的體性，就是一定要超過欲界定達到了等引的境界，這個時候才能名之為「等引地」。這裏第二科「釋初相」，就是解釋初靜慮的相貌。這四靜慮的相貌，詳細的解釋在〈聲聞地〉，這裏只是大概說一下。「釋初相」裏面分兩科，第一科是「標列」。「標列」裏邊又分兩科，第一科是「斷除五法」，說這個初靜慮它能斷除去五種過失。

「復次初靜慮中說離生喜」，就是遠離了欲，這欲界的欲是一個苦惱的煩惱，遠離了煩惱；這個「離」就是遠離了欲界的欲，遠離了欲界煩惱所造的一切的罪過，煩惱和業都遠離了。遠離了以後心裏面有歡喜，有喜悅這叫做「離生喜」。這裏當然就是由前面那一句話「無悔歡喜安樂」，有這個事情，能夠得到輕安樂，破除去欲界的煩惱得到了輕安樂，那叫做「離生喜」；這個喜由於離了欲，而後生出來的喜樂。

「由證住此斷除五法」，由於這個人能放得下欲，所以他不怕辛苦常常的靜坐；「證」就是成就了，成就了初禪了。成就了以後他能「住此」，能夠很自在的安住在初禪裏面，這叫做「住此」。「斷除五法」，這樣子成功的人，他就能斷除去五種過失。那五種呢？「調欲所引喜」這是一種，「欲所引憂，不善所引喜，不善所引憂，不善所引捨」，這五種過失都消除了。

這是第一科「斷除五法」，第二科「五法圓滿」。

丑二、五法圓滿

又於五法修習圓滿：謂歡、喜、安、樂及三摩地。

「又於五法修習圓滿」，就是斷除去五種過失，成就五種功德，這樣意思。「五法修習圓滿」，那五法呢？「調歡、喜、安、樂及三摩地」，成就了這五種功德。就是損減了這樣的過失，增加了這樣的功德；一個減、一個增。就是成就了初禪的這個人，就是減損了五法，成就了五法。

這一段是「標列」，第一段是「標列」。現在底下第二段「隨釋」，解釋前面這兩個五法，第一個是「所斷法」，先解釋「所斷法」分五，第一個「欲所引喜」。

子二、隨釋（分二科） 丑一、所斷法（分五科） 寅一、欲所引喜

欲所引喜者：於妙五欲若初得時，若已證得正受用時，或見或聞或曾領受，由此諸緣憶念歡喜。

前面這五法的第一法；第一個過失是「欲所引喜」，這句話怎麼講呢？「於妙五欲若初得時」，就是欲界的色聲香味觸這五種欲，這有欲的人認為這個欲是很妙的、很好的，這叫「妙五欲」。這「妙五欲」要初開始得到，成就了這種欲，有這種欲的人當然心裏面歡喜，「若初得時」歡喜。「若已證得正受用時」，初開始得到還沒有受用；說這個飯做得非常的好，但是你還沒吃；雖然沒吃，但是已經做好了心裏就歡喜，這是一種歡喜。「若已證得正受用」時，你已經成就了以後你這時候在享受，在用它的時候當然也是歡喜。「或見或聞或曾領受」，或者是看見了這種滿意的五欲心裏歡喜，或者聽人說也心裏歡喜，或曾經領受過、過去領受過、享受過。「由此諸緣憶念歡喜」，這個歡喜欲的人有欲的人，有這麼多的因緣；初得時歡喜，正受用的時候歡喜，或見或聞或曾領受，這麼多；總而言之和自己的見聞覺知相接觸了，心裏面在憶念的時候心裏面歡喜，這就叫做「欲所引喜」。所以這個有欲的人的相貌是這樣子，說得很微細，這樣子。

寅二、欲所引憂

欲所引憂者：於妙五欲若求不遂，若已受用更不復得，或得已便失；由此諸緣多生憂惱。

這是第二科「欲所引憂」。什麼叫「欲所引憂」呢？「於妙五欲若求不遂」，歡喜這個欲，欲是很妙的，自己去貪求但是沒成功，「不遂」沒有成功，求不到、求不得，求而不能得，這當然心裏面憂愁。「若已受用更不復得」，說我求是求得了，沒有白辛苦，我求了我也能受用；但是受用以後就沒有了，不能再得到了，「若已受用更不復得」，這也會憂愁，更不能得。「或得已便失」，或者是得到了這種欲，但是又失掉了；這個和前面不同，「若已受用更不復得」是一個意思，「得已便失」又一個意思。就是「若已受用更不復得」受用，這是一個問題；或「得已」又失掉，這是不同的。「由此諸緣多生憂惱」，有這麼多的各式各樣的情況，心裏面不滿意，所以很多的憂愁苦惱，這叫做「欲所引憂」。

寅三、不善所引喜

不善所引喜者：謂如有一與喜樂俱而行殺業，乃至邪見。

這是說第三個過失，「不善所引喜」。「謂如有一與喜樂俱而行殺業，乃至邪見」這叫「不善所引喜」；謂如有一個人，他與喜樂的欲事在一起，但是同時他還去做殺的這種罪過的事情。這個人各式各樣的情形；那麼做這個殺害的事情，或者殺、或者盜、或者淫欲、邪淫，乃至妄語、惡口，乃至到邪知邪見這些事情，這些都是十惡業。他與喜樂的五欲在一起，同時他還造這種十種惡業；那麼這就叫做「不善所引喜」。這個「不善所引喜」，就是雖然造這個十種罪業的時候，他「與喜樂俱」，心裏還是快樂的，所以叫做「不善所引喜」；雖然是做惡業，但是他心裏還是快樂的，所以叫做「不善所引喜」。

寅四、不善所引憂

不善所引憂者：謂如有一與憂苦俱而行殺業，乃至邪見。

「不善所引憂」怎麼講呢？「謂如有一與憂苦俱」，並不是與喜樂俱；與憂苦的事情在一起，他苦惱。他苦惱呢，他不安份，他認為還是可以有辦法的，於是乎就是造作這個殺業、盜業，乃至邪知邪見的事情，去追求這個喜樂的事情。那麼這個時候，他心裏面苦惱，「不善所引憂」，他做惡事的時候他心裏面不快樂。人與人是不一樣的，有的人做惡事的時候心裏快樂；有的人做惡事的時候心裏面不快樂，「所引憂」。

寅五、不善所引捨（分四科） 卯一、第一義

不善所引捨者：謂如有一或王王等、或餘宰官、或尊尊等，自不樂為殺等惡業；然其僕使作惡業時忍而不制、亦不安處毗奈耶中，由縱捨故遂造惡業；彼於此業現前領解，非不現前。

「不善所引捨者」，這是說這個「捨」。「不善所引捨者；謂如有一或王王等、或餘宰官、或尊尊等，自不樂為殺等惡業」，這底下解釋這第五個過失。第五個過失分四段，第一個「不善所引捨」；譬如有一個人，或者他是國王、「或王」，「王等」說那個人不是國王，但是和國王相等，那個人的身份也很高。「或餘宰官」，或者是其餘的做宰官的，為國家做事情的有權位的宰官。「或尊尊等」，或者這個人很尊貴的一種人，或者這個人不是你所尊，但是和你所尊的人相等的一種人。「自不樂為殺等惡業」，他自己不歡喜做殺等惡業，不歡喜做。

「然其僕使作惡業時忍而不制」，可是他所使用的人，他的部下作惡事的時候他知道，知道的時候「忍而不制」，他心裏不動，就是忍可，等於是同意了；他也知道做惡事是不對，但是他不能制止他的部下不要做惡事，他不制止。「亦不安處毗奈耶中」，這話的意思，這個主人知道做惡事是不對，所以他自己也不做；他的部下去做也知道不對，但是他不能制止。「亦不安處毗奈耶中」，或說是做完了以後叫他們懺悔；說「不要做了」，叫他依照佛法的戒律方法去懺悔，他也不，也不做這個事，這是又一種情形。前面是不制止；後面這個呢，這個人還通達佛法知道有懺悔的事情，說懺悔的事情他也不做，他不去命令他的部下要依照佛法的懺悔，他不做這個事。

「由縱捨故」，這可見就放縱了，心裏面不管了，這叫「縱捨」；這個「捨」是這麼講法，這「不善所引捨」，這個「捨」這樣講。「由縱捨故，遂造惡業」，那麼他的部下就是繼續造，他的主人不管他，他繼續造惡業。「彼於此業，現前領解」，這個主人王、王等、宰官、或尊尊等這些人，對於他的部下造的罪業當時他是知道的，不是不知道。「現前」就是做惡事的時候，這個惡事現前的時候他心裏面明白，不是不知道的；能夠領受、能夠明白的，知道這些事情。「非不現前」，不是說這些事情不現前，比如說是他自己能親自見到，或者有人向他回報，向他報告，這些罪過的情況，顯現在他心裏面，就是他明瞭。這個時候他若不管，「忍而不制，亦不安處毗奈耶中」的話，這叫做「不善所引捨」，這樣也是有罪過的，還是有罪過的。這是第一個解釋。

卯二、第二義

又住於捨，尋求伺察為惡方便。

又有一種情形也叫做「捨」；怎麼叫「捨」呢？「尋求伺察為惡方便」，就是他的

部屬做了惡事，他不大知道，他不知道。後來知道了，他就去查一查，「尋求伺察」，去調查，而且還是很注意地調查叫「伺察」。前面是「尋求」大概知道一點情形，「伺察」就是深入詳細地調查這個情形。調查他們怎麼樣做這些惡的事情、做惡的行動。但是知道是知道了，但是也就完了，也沒有採取什麼行動。這種情形也叫做「捨」；「不善所引捨」，也叫做「捨」。總而言之，你沒有去處理這件事，這是第二個意思。

卯三、第三義

又於諸惡耽著不斷，引發於捨。

這是說「又於諸惡」，又是這個人對於各式各樣的惡事他都有興趣，愛著去造作這些惡事，他不肯停下來。不肯停下來呢，他就這樣子就完了，不了了之；也知道做惡事有問題，但是就算了，也沒有說是我懺悔、懺悔，這些事情都不做，那麼這也叫做「捨」。可是常常作惡，常常作惡事的話，那麼作惡的力量就強大起來，作完了以後慢慢地，心裏就算了；那麼這也叫做「捨」，這也是個問題，這是第三義。

卯四、第四義

又於不善現前轉時，發起中庸非苦樂受。

這是第四科「第四義」。這個作惡事的人，對於作惡的事情，這個惡的事情能顯現在前，就是正在作惡的時候；這惡事正在現前的時候，正在作惡的時候，這樣說好了。「發起中庸非苦樂受」，他的心情發動出來一種感受是中庸性的感受，就是也不是樂、也不是苦。前面是有憂苦的事、也有快樂；有的人作惡事的時候心情快樂，有的人作惡事的時候心情憂苦。而這個人、不是，他在作惡事的時候內心的感受是中庸性的，就是在苦樂之間，不是苦、也不是樂，有不苦不樂的感覺；他這樣子，好像不在乎這件事。那麼這也叫做「捨」。

前面是「又住於捨，尋求伺察為惡方便」，這若是按前一段文說，是他的部屬做惡事他去查。也可以說他本人自己，他本人自己作惡事的時候不知道這惡事怎麼做，心裏有這樣的目的但是還不知道怎麼做，於是乎去尋求伺察這個惡事怎麼樣做法，把它搞清楚了。這樣子尋求了以後也就算了就這樣停下來，那麼這也叫做「不善所引捨」。

這樣是把這麼多的過失把它說得很詳細，說出這麼多的差別。這前邊是，若是得到了初禪的人，這五種過失都沒有了，沒有這麼多的喜、憂、不善所引喜、不善所引憂、不善所引捨，這五種過失都沒有了。

這底下是「所修法」第二段。前面是「所斷法」；這裏是「所修法」，就是所修集的功德。分兩段，第一科是「別釋相」分五科，第一科是「歡」，前面標的那個「歡、

喜、安、樂、三摩地」，解釋這個「歡」，這「歡」是什麼意思呢？

丑二、所修法（分二科）

寅一、別釋相（分五科）

卯一、歡

歡者；謂從本來清淨行者觀資糧地所修淨行，無悔為先慰意適悅心欣踊性。

「謂從本來清淨行者」，就是這個修行人，他從開始以來他的三業就清淨，他就不犯戒。一開始發心修行的時候他當然是受戒了，受了戒的時候他就不犯戒，從本以來戒就是清淨的；這是一種，本來就是清淨的。若說是後來犯戒了，犯戒了又能懺悔又清淨了，那不叫「本來清淨」但是也是清淨，清淨也還是及格的。這是一種「歡」的原因，我沒有過失心裏面歡，快樂。

第二個「觀資糧地所修淨行」，這個「資糧地」就是想要修禪定，不是說一下子我開始就可以修禪定，不是。你要有一個準備的階段，你預先有一個準備；準備什麼呢？就是前面說要持戒清淨，這個眼耳鼻舌身意這個根律儀，眼耳鼻舌身意去與色聲香味觸法接觸的時候，自己要用清淨心來約束自己的眼耳鼻舌身意，不可以放縱自己的眼耳鼻舌身意取著色聲香味觸法的，這叫「根律儀」，眼耳鼻舌身意六根要合乎律儀。這是要有這樣的資糧，你才可以修定的，這是一個。

其次「於食知量」，就是吃飯，日常生活的飲食要知道量，不能吃太多、也不可以吃太少，吃太少也不行、吃太多也不行，那麼這是「於食知量」。但是同時「於食知量」還有一個意思，就知道你吃什麼東西、這樣東西對自己的身體是合適的，吃什麼是不對的、你要知道；不對的不要吃，對的才可以吃，這樣子這也叫「於食知量」。這件事，每個人都不一樣，就是你要自己從生活中作記錄，你若想認真的修學禪定的話你要作記錄，我今天吃的什麼飯、什麼菜，我這一天吃這樣的飯、吃這樣的菜，我這樣靜坐一天內心的反應，你要記錄。我明天、後天又吃什麼其他的東西了，你也照樣記錄下來，看靜坐的時候內心怎麼反應。久了，你就得到一種知識，就是這個飯菜對我靜坐有利，另外一種對我不利的，這也叫做「知量」。

這個不靜坐的人，明白一點說他就是不約束自己的心行，不約束內心的活動，內心的活動自由的活動，不加約束，這樣的人就無所謂了。若是想要修禪定，要使令內心的活動是有規律的，要使令他清淨、莊嚴，那就要注意這件事。已經修學成功的人，沒有關係；沒修學成功的人，在什麼樣的環境下、吃什麼樣的東西，對內心都有影響的，對生理也有影響的，你要注意這件事，這是不一樣的。說是那個人對那個境界、吃那樣的飲食是不對的，但是我可能合適；我可能合適，但是你不一定合適，人與人都不是不一樣的；所以這是「於食知量」，這個飲食的事情要知量。這是一件事。

另外就是「恬寤瑜伽」就是睡覺的問題，這個本論下面也有講：你不能夠睡太多！

你越睡越多，越昏沈，就是把修行的時間都浪費了。睡得太少也不行，只要你要吃飯，你就非有睡眠不可，所以色界天上的人不睡覺，他不用睡覺也可以。欲界天的人都有飲食，不要說欲界的人；欲界天也有飲食，有飲食呢、都要睡覺，這就是睡眠多少的問題。那麼就是要減少睡眠，不能睡太多，這是「恬寤瑜伽」。

另外一個重要的資糧，「觀資糧地」重要的聖道的前方便就是「正知而住」；無論是在什麼時候，行住坐臥，是在自己修行的地點，或是到藏經樓去，或者是到佛堂去，或者到聚落去，或者經行的時候，什麼時候…，你的內心一定叫它「正知而住」。你時時的覺悟這一念心在做什麼？自己要知道，時時的叫它清淨不可以染汙；總是用奢摩他、毗鉢舍那的方法來調它使令它清淨、內心要保持清淨；這也是修定的重要資糧。所以「觀資糧地」自己常常注意，「觀」在這裡就是「注意」，注意這個修禪定的前方便；這個「資糧」在這裏是「因」的意思，因緣的「因」、因果的「因」。你有這樣的因你才能修禪定的；說我歡喜修禪定，但是你不準備資糧是不行的，你修不來的。「所修淨行」，你所修行的清淨的德行，這些事情也是非常重要的。因為你若有了這樣的資糧、有了這樣清淨的品德的話，你心裏快樂，這是一定的，心情快樂。

「無悔為先慰意適悅心欣踊性」，心裏面不悔恨。你最初這樣做你心裏面就歡喜，最初你就心裏面快樂；這個「為先」實在就是一個先決條件，還是個重要的意思。「慰意適悅」，你心裏面很安，「慰」就是「安」，心裏面很安慰、很喜悅。「心欣踊性」，你這時候一方面有這樣的條件、然後去修禪坐禪的時候，你心裏面很「欣」，「欣」者就是「喜」、喜悅，踴躍歡喜；踴躍就是很歡喜的意思。

什麼事情都是「諸法因緣生」；這個禪定是什麼因緣生？就是要有這些因緣，然後你才能得到禪定的。這一方面把方法要搞清楚，一方面你要從你的身、口、意要準備這些條件的。說是我這些條件我都不夠，我聽人說「靜坐得禪定」，我去靜坐就得禪定…，那麼容易的啊？那麼容易得禪定啊？

卯二、喜

喜者；謂正修習方便為先，深慶適悅心欣踊性。

「喜者」，這第二個功德。「調正修習方便為先，深慶適悅心欣踊性」，前面你有了這樣的前方便。智者大師在《摩訶止觀》，或《釋禪波羅蜜》，或《小止觀》前面都有提到二十五方便。

「喜者」，這「喜」字什麼意思？「調正修習方便」，前面是修定的前方便你準備好了，這個「喜」這裏就是開始行動了，開始靜坐了；這時候你正式起修的時候、修習的時候。這個「方便」就是行動，開始有了行動的時候，你心裏面就歡喜；「哎呀！

我要成功了！」心裏面歡喜。「深慶適悅」，深深的慶幸的一種喜悅，這個叫做「喜」。「心欣踊性」，心裏面極強烈的歡喜心這就叫做「喜」，這個意思。

前面那個「歡」是在準備的時候，我沒有錯誤；持戒清淨、…各式各樣的條件都準備得好好的，心裏面「歡」。這個「喜」是準備好了以後，開始坐禪了心裏面快樂，這叫做「喜」。

卯三、安

安者；謂離羶重，身心調適性。

這個是你坐禪了以後；已經開始坐禪以後有了成效了，叫做「安」。是什麼呢？「謂離羶重」，這個「羶重」就是不調柔性、無堪能性，那叫做「羶重」。你若常常靜坐的人，就會明白什麼叫「羶重」。譬如說是你天天靜坐，天天坐、天天坐…，一天坐它八個鐘頭，坐它十二個鐘頭，這個身體逐漸地感覺到很輕鬆、很自在，你坐下來它就合適、就相應。但是忽然間你放逸了；我一天不坐了，我跑到三番市跑一跑，跑到紐約去跑一跑；這麼拘束、我不歡喜，我要去跑一跑，同人充充殼子、談談話，然後這時候再靜坐，不對！你就感覺這個身體不對勁；那就叫做「羶重」，這身體不對勁。你常常靜坐，你很容易知道什麼叫羶重，身體不對，坐那裏他不舒服，就不願意坐，這叫「羶重」；叫不堪能性，不能靜坐，不堪能。我靜坐的時候，我得到的堪能性，身體很輕鬆、很自在，我去讀經的時候也相應，拜佛的時候也相應，等到放逸了幾個星期以後再去靜坐，不行！拜佛也拜不來，看經也看不來，就不舒服；那就是「羶重」。現在呢「離羶重」，這些羶重沒有了。

但是另外有一個解釋非常好，就是我們這個貪心、瞋心、愚癡、邪見、隨便說謊話、隨便說些離間語、放逸的話，這個煩惱時時活動的，這個時候你的心就有羶重；你想要用功修行，這個心它不合適，叫「心羶重」。這樣的心在身體裏面，你這個生理的組織也受你的心理的影響，這身體也不合適，叫「身羶重」。這個「羶重」分兩種一個身羶重，一個心羶重，分這麼兩種。說是有的時候身體沒有什麼不對，但是心就是煩躁，不想要靜坐，人家說靜坐的時候我都不願意聽，我要走了；那就是心羶重、身羶重。若是你常常的靜坐，把這個欲，煩惱就是欲的煩惱，欲的煩惱斷掉了，心裏沒有欲了，這沒有欲的心在身體裏面寄託的時候，身體也就沒有羶重；身羶重也沒有了，心羶重也沒有了。這樣身羶重也沒有、心羶重也沒有的話，輕安樂就來了。

「身心調適性」，那個身也好、心也好，很調暢很愉悅很快樂的。說我們天天的運動，忽然間幾天不運動，你身體就又一個樣；運動以後，身體感覺輕快。我老也不靜坐，感覺身體羶重；你再發心靜坐，身體又恢復過來了，又輕鬆自在了。這是用這個

情況來譬喻什麼叫做羶重；在這裏說羶重，是「離羶重、身心調適性」，已經靜坐成功了的人，那個境界那是更高的，不是我們一般的這種羶重和不羶重的事情，和那又不同，這樣意思。

卯四、樂

樂者；謂由如是心調適故，使得身心無損害樂及解脫樂；以離彼品羶重性故，於諸煩惱而得解脫。

「樂者；謂由如是心調適故，使得身心無損害樂」，這一段是得輕安樂了。前面是離開了羶重，那麼身體是「安」；得到輕安樂了叫「樂」，這樣的意思。「謂由如是心調適故」，由於這個人他能忍耐身羶重、心羶重；很多的事情都不合適，你要忍耐。說是那個人他就是障礙我修行，我離他八千里遠，那還可以；但是你的身體、你的心裡有羶重障礙你修行，你離八千里也不行的，離一萬里也不行啊！還是在你身體裏面。那怎麼辦？就要忍耐一點，只有好好再努力修行，放下、忍耐一點；慢慢地、慢慢地、又會恢復過來，是這麼回事。所以「由如是心調適故，使得身心無損害樂」，這個身羶重也沒有了、心羶重也沒有了，這個身心裏面都得到輕安樂；而這個樂對你的身、心都是有很大很大的幫助，而對你一點傷害都沒有的。可見有的樂是對你的身心有傷害的；雖然是隨順我的意思，但是對自己有傷害的。現在這裏不是，這個輕安樂對你是有利益的、無損害的；有益而無損，是有堪能性的。

「以離彼品羶重性故，於諸煩惱而得解脫」，因為你常常靜坐，你遠離了那一類的，就是欲的那一類的羶重煩惱，遠離了以後。「於諸煩惱」，對於這個欲的這一切煩惱，就是前面所說的由欲所引來的喜、憂、捨，各式各樣的苦惱境界那些煩惱，「而得解脫」，就捨離了這些煩惱了，而不會再看見欲的時候心裏歡喜，也不會說欲沒得到心裏不高興，不會因為欲有種種問題，那個時候你心就得解脫了。

這個解脫分兩種；一個是修世間禪定也能達到這個程度，但是若佛教徒用四念處來修禪定，這是斷煩惱的種子了，那就是聖人了，和一般凡夫的禪定又不同，是不一樣的。所以我們佛教徒為了成就更高尚的功德，你必須要放棄一點塵勞，塵勞的事情要放棄一點。說是我們學習佛法的人，世間上事情完全都照常；世界上的五欲樂、貪、瞋、癡完全不要動，完全保持原樣，你想得到佛法的功德啊？沒有這回事情的。

當然有些或者說是佛菩薩，或者說是一般的善知識，為了接引我們的時候有時候也說這種話，會說這種話：「你不要吃素，也不要受戒，全部都正常的。我令你富貴榮華，令你得阿羅漢，今你得無生法忍」，會有這種事情，說這種佛法。但是…【南無觀世音菩薩】，我們學的顯教裏面沒有這回事，顯教不這樣說。顯教就是老老實實的，你

要把世間上的事情放下，然後好好的修行能得到佛法的功德，是這樣的。如果不這樣而另外說，我們也可以說那是佛菩薩的方便接引；你要叫他吃素是很難，要他受三皈五戒也很困難，你若是這個不可以做！那個也不可以做！這個人遠離佛法，「佛法與我無緣，我不能去學習佛法」。那麼這種人可能用這種方便接引，也不能說這是不對。但是真是想要得到佛法的功德，你一定要有一點資糧，在這裏看就是要有資糧，沒有資糧是不行的，「從本來清淨行者，觀資糧地所修淨行」，一定從這裏開始你才能夠有成就的，不然的話是不行的。

我以前說過，我們東北人說這話叫「老坦兒」，就這句話。好像這個地方是在山海關附近的一個地方，這地方一個縣的人跟人家學生意，年輕的時候就到一個大商店裡面跟老闆去學做生意，要服侍這個老闆。那老闆有的時候不得了，你跟他學，你錯一點兒都不行的，有時候他呵斥你、罵你，然後把你的行李丟出去，叫你走。我聽那個人這麼說，而那個人自己把行李又拿回來，對老闆說：「算了、算了，沒事情！沒事情！」還他照樣的侍奉他，跟他學做生意。「好、好！」，這老闆又接受了。過些時候，又把它行李丟掉了，又呵斥他、又罵他，不准他；但是始終他不離開老闆，還是繼續跟他學做生意。最後這個人成功了，這以後做生意成功了，成功了他就會說他以前的事情；就是最初學習的時候要吃那麼多的苦，才學會了做生意的本事，現在今天成功了、發財了，說這個。

我們佛法的事情，我們若從高僧傳上看，也有同樣的情形。就是現在我們說這個傳戒，我們出家了以後，到寺廟什麼地方去傳戒。我受戒的時候一九四七年，那個時候那個引禮師就說過，已經緩和了一點，這個老師的規矩不這麼嚴了，但是他還是拿著個藤條打你的！打這個受戒的，說出來一些話令你心裡面難過呀！說若是在那以前那是更厲害的，你去受戒，就不和你講道理；說的話刺激你！拿著藤條不講道理打你！就是這樣子，就是看你受得了受不了？現在後來的人寬了，就是對你客氣一點，不這樣子。所以這個都不是容易。

站在佛教的立場，也可能有這種心理。唉呀！佛的法寶，你修學這樣的佛法，可以得聖道、解脫生死苦；你那麼悠遊自在地就行啦？你悠游自在地就可以得道了？非要你吃點兒苦頭不可的呀！可能有這種心理。

但是另外有一種情形呢，不要這樣子。我們看這個憂婆鞠多尊者傳，《憂婆鞠多尊者傳》可以讀一讀。這個故事我以前講過，現在我不要說這個故事，就說個大意。一個老比丘，這老比丘年紀很大了，他的心裡想「我已經老了不能修行了，但是我就是持戒清淨，就是這樣子任運的生活就好了！」不想要修行。後來經過比丘尼的鼓勵他就去見憂婆鞠多尊者。到那兒去，就看著有一個老法師給他端了洗腳水；那時候有這

種規矩，端這個熱的水給他洗腳。他是遠遠來，到這個地方來要先洗腳。洗腳的時候他說：「我要見憂婆鞠多尊者」，說是：「你見他幹什麼？」說：「我要跟他修行」。說是：「就是這位老比丘，給你端洗腳水的這就是憂婆鞠多尊者。」唉呀！他不得了！他很受感動。

這看出什麼事情來呢？憂婆鞠多尊者在當時的印度，就是和阿育王同時代的，佛滅後百餘年的時候。那個聲望高得不得了，是大阿羅漢，有神通的阿羅漢，不是一般的阿羅漢；他對來跟他親近的人，他肯做這種事，「我來給你端洗腳水」，肯做這種事情，這是什麼態度？那不是拿著藤條，你不對打你；不是這種態度，不是的。那完全是慈悲、愛護這種心情。當然那神通的阿羅漢做事情和我們不同，他都是入定以後觀察這個情形，應該怎麼做這件事情他就怎麼做，一定是成功的。我們凡夫知道什麼呢？也沒有禪定，什麼功德沒有，我們做什麼？只是虛妄分別這樣做，對這個人有禮貌一點，不要非禮，或者是對這個人喝斥一點；只是虛妄分別而已，怎麼能和聖人相比。雖然不可以相比，我們向聖人學呢，可以知道這種事情。說是憂婆鞠多尊者對來跟他修學的人，他有這種態度，這是一。

第二再說一件事。憂婆鞠多尊者出現在佛滅度後百餘年，他沒有看見過佛。聽說有個比丘尼，這比丘尼可能是個阿羅漢；聽說有個比丘尼見過佛，他就派一個弟子先同那個比丘尼聯絡一下：什麼時候我來看你？那個比丘尼同意了。同意了，那麼憂婆鞠多尊者就來了，和這個比丘尼談話。說比丘尼就喝斥他！說是：「你來問我，佛在世的時候，佛怎麼教化眾生的情況？我告訴你呀，你說你是阿羅漢，你還不如佛在世時的六群比丘。」你看這比丘尼！按我們佛教的規矩，比丘尼見了比丘要頂禮、要聽比丘的教導，還敢呵斥比丘嗎？而這個比丘尼就呵斥憂婆鞠多尊者。

說：「怎麼知道我不如佛在世時的六群比丘呢？」說是：「你有一個過失，你到這兒來見我，你有一個過失」。「我有什麼過失」？「我這個門的後邊我放了一碗油，附在這個門後面。六群比丘開我的門的時候，這碗的油沒有灑在地上，他開這個門慢慢地開。這油在碗裡面，你若開快了油會動、它就會灑了。你今天來開我的門，這個油灑了。你還不如六群比丘。」這是一個境界。這個比丘尼呵斥他啊！而這個比丘尼的意思，讚嘆佛在世的這個境界！讚嘆佛在世時候的境界！

這是兩種態度。有人來拜訪你、親近你，而憂婆鞠多尊者自己來給你打洗腳水。你來見這個比丘尼，比丘尼呵斥你，這是又一種態度。我們是一個凡夫比丘，不是聖人，更不是憂婆鞠多尊者。我們遇見這種境界，要在我們學習的態度來說，我們都應該向道上會；你給我打洗腳水也是好，呵斥我也是好，照理說應該是這樣。

現在這地方說修禪定，修這初禪的時候，要「從本以來就要清淨」，要「觀資糧地

所修淨行，無悔為先慰意適悅，心欣踊性」，要這樣子。

但是我們現在的人多數有種情形，就是；你對我客氣一點好，我不對你也不要呵斥我，這樣子我可能可以；你喝斥我，不管有沒有道理、我不同意；那當然我們凡夫是這樣子。凡夫是這樣，但是我認為稍微地調一調，我們也不必像那位比丘尼呵斥憂婆鞠多尊者，我們也不要那樣；但是我們對任何人也要好一點。而各位大家學習佛法，心情也要向道上會一點，為了學習佛法能夠成就，也應該忍耐一點。

因為我們若完全沒有學習過佛法，當然我們不明白。學習了多少佛法以後，我們讀了《金剛經》也好，讀了《佛遺教經》也好，現在我們學習《瑜伽師地論》也好，知道了多少；知道了什麼？「煩惱不可以動」，不可以動煩惱；我的煩惱若動，我就是不對。不管別人怎麼地，我煩惱若動就是不對，我要調，我用佛法來調這個煩惱。說他不對！那個人不講道理；那是他的不對，不是我。說那個人發心修行，那是他的事情；我若沒有修行，我就沒有功德。個人的思想行為個人負責，自己多少地要調一調，多少地要調自己的身口意，要調一調，也要這樣子。

就像在家人的小孩子漸漸長大了在學校讀書，用功的學生不是很多；都是用功嗎？不是啊！我在小孩的時候也讀過書，也逃過學的，還有這個事情。但是年紀漸漸大了的時候，知識漸漸開了的時候，自己會想：我若不讀書，我將來怎麼在社會上能立足呢？我怎麼立足呢？我一定要學一學立身之道，有專業知識。不要說特別的富貴榮華，能夠生存也要有點的能力呀！我要努力讀書。雖然不歡喜，不歡喜也要讀書。

說我們現在不是在社會上讀書，我們在學習佛法。學習佛法也是，為了成就聖道，我要忍耐一點，也要忍耐一點。對於學習的經論；這個地方很難懂，沒有意思，學這個幹什麼？要忍耐一點。同學之間，人與人之間，師生之間，或者是其他種種的問題，先要忍耐一點。不要要求完全我都滿意，令我百分之百滿意，沒有，你到什麼地方都沒有；就是你自己創造一個道場，你也不能完全滿意的，不可能百分之百滿意。我這話你同意不？不可能完全滿意的，只有忍耐一點，為了將來有成就，就是要忍耐一點。

有的人說，我到中國大陸做生意，種種的不合道理，「我走了，我到什麼地方不能做生意呢？」這裡也是一樣，「我學習佛法非要在這裡嗎？我別的地方也可以呀！」是的，別的地方也可以，別的地方也能完全令你滿意嗎？也不見得。

我這都是聽人說的，聽那個如悟法師，圓光佛學院那裡面有女眾也有男眾，男眾同學說：「這個飯做得不好，菜做得不好」，就是報告了如悟法師。如悟法師說：「叫他來」，說：「你不要再吃飯了！你嫌這飯菜不好，請你不要吃飯。人家女眾特別的發心，有幾百人，燒飯燒菜多辛苦！你還嫌不好！」他就是呵斥這個人。這也是一個態度，處理事情有這個態度。這樣的態度，那麼我們怎麼想？「不對，你這是不對的嘛！你

應該叫那燒飯的注意把飯菜調好一點，怎麼能叫那人不吃飯呢？」

我再說一個倓老法師的故事。香港以前有一個「伙頭僧」你們知道？寶賢老法師起名叫「伙頭僧」。大寮裡燒飯的人燒這個饅頭，就是不熟；不熟嘛！大家學生吃了胃不好、不容易消化。今天也這樣，總是長期老這樣子。大家就是列隊，那時學生大概有一百人左右吧，伙頭僧當時倓老法師有心請他作湛山寺的方丈，到了那麼個程度的呀！這個伙頭僧，還有善波和尚是我受戒常住的住持，那都不是一般的學生。同學就排班列隊，拿著饅頭；因為饅頭沒有熟！先和倓老說「這饅頭不熟」，倓老不相信這話。這回你相信不相信？我們就拿出來給你看；給倓老看，倓老就拿來吃，說：「這饅頭很好啊！」就是不承認是生的，明明是生的就是不承認；然後學生就回去了。這樣子沒有辦法了，這伙頭僧他發心，「我到廚房去拉這個風匣，燒那個煤球，拉那個風匣」。所以從那時候起名字叫伙頭僧。我是後來到湛山寺的，這事情已經過去了。後來人家告訴我這個事兒的時候，我心裡頭想：「倓老法師是很有理智的人，他處事情這樣處理。」當然他也知道生熟嘛，生的饅頭吃到嘴裡是生的他也知道，但是不承認，偏就是這樣，就這樣處理這件事。後來再想呢；你單獨一個人，或者一個人、兩個人向倓老法師請求，說：這饅頭是生的，怎麼辦叫它熟？倓老法師可能會另一個處理的辦法。你列著隊向倓老法師…好像是示威似的，倓老法師就是不承認。這是一種情形。同樣的事情，他不同的處理；這方式怎麼處理，人的心理隨時變化，是這樣處理。

在香港有一年暴動，香港暴動不是右派就是左派。暴動、寫出來文章抗議，遞給港督，一定要港督親自接受，港督就是不接受；也有這種事情。不接受就示威，香港那幾年鬧得很厲害，也有這種類似的事情。這就是有了問題的時候，處理事情的方式不一樣。那麼我們也是一樣，大家在一起住，師生之間、同學之間，或是人與事之間、人與人之間，各式各樣情形，那能完全滿意呢？也是一樣；但是，我們心裡面，兩方面大家都想一想，把這件事處理了就好了。負責任這一方面也要想一想怎麼處理，同學之間也想一想看怎麼處理，但是原則上要忍一點，你要忍一點。你一點也不忍，這事情很難、很不容易的。