

卯五、三摩地

三摩地者，謂於所緣審正觀察，心一境性。

這是解釋四靜慮的初靜慮的相貌，這只是簡單的解釋。這個相貌裏邊，先斷除五種過失，那一段解釋完了。現在是第二段圓滿五法，成就五種功德，這「歡」、「喜」、「安」、「樂」這四種解釋完了，現在是第五成就的「三摩地」。

這「三摩地」是指什麼說的呢？「謂於所緣審正觀察」，就是這個修行人，他在修奢摩他、毗婆舍那的時候有一個所緣境，在這個所緣境上面「審正觀察」，很努力的，去正確的觀察這個所緣境；觀察這個所緣境，並不全是觀察，其中也有奢摩他的意思。現在這裏，「心一境性」，就是這個奢摩他成就了，這個心不散亂，心裏面沒有其他的分別，安住在這個境界上不散亂，叫「心一境性」。

這個「心一境性」通於欲界定、未到地定，都有「心一境性」。但是現在說的這個是高一點超過了欲界定、未到地定，達到了初禪以上。現在這裏是說初禪它那個所緣境，它所成就的奢摩他的止，叫「心一境性」；那麼就叫做「三摩地」。「三摩地」舊的翻譯稱為「三昧」。這前面也都解釋過了。

寅二、釋異說（分三科） 卯一、於無漏方便位

世尊於無漏方便中，先說三摩地，後說解脫。由三摩地善成滿力，於諸煩惱心永解脫故。

這是「釋異說」；這個「釋異說」是什麼意思呢？就是前邊解釋初禪的相貌就是這樣子，解釋完了。但是這第二科又解釋不同的說法，另有不同說法；另有不同的說法，其中是什麼呢？就是「解脫」和「三摩地」的問題。就是修行人，有的修行人先成就三摩地，後成就「解脫」。這個「三摩地」就是「止」，也就是「定」。「解脫」就是斷煩惱。煩惱存在的時候是繫縛相，就是為煩惱所困擾不得自在。現在把煩惱斷掉了消滅了，他就得自由了，就叫做「解脫」。

這個「三摩地」和「解脫」這兩件事，有先後之別。有的地方先說「三摩地」，後說「解脫」；有的地方先說「解脫」，後說「三摩地」。這有不同的說法，這裏邊是怎麼回事情？要解釋、解釋；就是這個意思，叫「釋異說」。

「釋異說」分三科，第一科「於無漏方便位」。「無漏」對「有漏」說的；就是佛教徒修這個禪定的時候，他因為修四念處的關係，能斷掉煩惱，能得聖道，能成為聖人，所以稱之為「無漏」。這個「方便」是什麼意思？就是「行動」，以如是方便能成就無漏的聖道，所以叫做「方便」。就是你這樣用功修行，那就能得到聖道，所以叫做「無漏方便」。

「世尊於無漏方便中」，就是佛陀啊！若是對有聖道善根的人，為他說無漏的法門，他修行無漏的方便，那麼這個時候佛為他說法的次第，就是「先說三摩地，後說解脫」，這次第是這樣子。先說「三摩地」就是先說；先開示你得定，得初禪，初禪、二禪、三禪、四禪，先開導你這樣修行。「後說解脫」，然後再開示你在禪定裏邊修四念處，斷煩惱；斷煩惱，就得解脫了就成為聖道了，那麼就是這樣子。是這樣子為你開示這個法門的。

這個道理在那裏呢？為什麼要先說「三摩地」呢？「由三摩地善成滿力，於諸煩惱心永解脫故」，這個理由就因為你對於禪定，初禪、二禪、三禪、四禪這個禪定，「善成滿力」，「善」者能也，你善能夠成就圓滿的力量；這個力量圓滿的成就了，然後你再修四念處的時候，「於諸煩惱心永解脫故」，你就能夠對於所有的煩惱，對愛煩惱、見煩惱、一切的煩惱，在你內心上永久地解脫了，就把它全面地消除了你心就解脫了，心就能解脫。這個意思是說，這是修毗婆舍那觀的四念處它能滅煩惱，但是要假借定的力量的幫助，這「三摩地」就是「定」，定的力量的幫助，你這毗婆舍那斷煩惱的力量才能發揮出來；如果沒有定，你心裏面散亂，你修四念處不行，不能斷煩惱，力量不夠。所以「世尊於無漏方便中」，就是這樣子，先告訴我們修禪定、得三摩地，後來再說四念處的法門，斷煩惱得解脫；這樣子就是三摩地在先，解脫在後，這個理由就在這裏。這個無漏的修四念處，《披尋記》上說得很好。

《披尋記》三五一頁：

世尊於無漏方便中等者：於定地中思惟諸行如病、如癰、如箭，乃至廣說苦、空、無我，既思惟已心生厭怖，於不死界攝心而住；或復思惟真如、法性、實際，既思惟已攝心而住，是名無漏方便。由是方便能證現觀永害隨眠非一切煩惱之所依處，是名於諸煩惱心永解脫。當知如是無漏方便，要依根本靜慮善成滿已方得修習，是故世尊依此道理先說三摩地，後說解脫。

「於定地中思惟諸行如病、如癰、如箭」，「思惟諸行」就是色受想行識，我們這個生命、這色受想行識，我們認為這色受想行識這個身體是個寶貝，但實在若四念處、這修行聖道的人看它，這全部的這個色受想行識是個大病；是個「癰」還是個特別重的病，是個癰瘡；「如箭」這個箭若射上去是個苦惱。「乃至廣說苦、空，無我」，這身體是苦、是空、是無我。「既思惟已心生厭怖」，就這樣子思惟觀察以後，我們心裏面對於身體就厭惡，不高興這個身體；對於這個身體有恐怖心，「心生厭怖」。

「於不死界攝心而住」，這「心生厭怖」對於這個色受想行識厭惡它，但是又怕它；那麼什麼地方是最好的呢？就是不死的這個世界，不死的世界就是涅槃，對這個不死

的涅槃的世界，「攝心而住」，收攝這一念明了心安住在那個不生不滅的那個地方，就好了。若是得了定的人，他觀這個涅槃的不生不滅那是很容易的事，觀察這色受想行識剎那生剎那滅、剎那滅剎那生，這是無常的境界。但是觀察它剎那滅而不生了，那就是涅槃了，就是涅槃的境界。我們這個心、這個身體，剎那剎那的變動，相續不斷的變動，若是你觀察它變動一念滅掉了以後，入於無生滅的境界，就個流動的生滅的境界就沒有了，就是無生滅的境界；就在無生滅不死的世界「攝心而住」，這樣子，就是安住在這不死的世界，觀察色受想行識不可得，色不可得，受想行識不可得，那麼就是到了涅槃的世界去了。

「或復思惟真如、法性、實際」，這個不死界是觀察這個一念不生就入於涅槃的境界。若是觀察「真如」，那就得要觀察色受想行識是緣起的，緣起的本性是畢竟空的，這樣觀，那麼就是觀察真如，也就是觀察法性，也就是觀察實際，就是到達究竟的境界去了。「既思惟已攝心而住」，「思惟」是觀，「攝心而住」是止，你觀察完了心就停在那裏不動。「是名無漏方便」，這個「無漏方便」這句話怎麼講呢？是這個意思，就是修四念處就是，修四念處這是無漏的方便。

「由是方便能證現觀」，你假借這樣的修行，你就能夠成就聖人的無分別智，聖人的無漏的、決定的智慧，就是「現觀」。「永害隨眠」，就能害、能傷害殺害煩惱的種子。「非一切煩惱之所依處」，那個真如、法性、實際這個地方，不是煩惱依止的地方，煩惱不在這個地方；煩惱在色受想行識這個流動的、因緣生法的、有漏法的這個地方有煩惱在那裏。那個真如實際那個地方沒有煩惱；就像治安不好的地方有土匪，治安好的地方沒有土匪，這樣意思。這真如、實際這個地方不是煩惱的住處，「非一切煩惱之所依處」，不是這個住處。所以你用這個四念處，深入地觀察到真如實際那個地方呢？就是成就現觀永害隨眠，這樣意思。「是名於諸煩惱心永解脫」，達到真如實際的時候所有的煩惱永遠地解脫了。

「當知如是無漏方便，要依根本靜慮善成滿已方得修習」，這樣的無漏方便就是四念處，要依「根本靜慮」為依止處，就是在「根本」初禪、二禪、三禪、四禪裏面；你能夠成就了根本靜慮了以後，你才能這個修四念處，才能斷煩惱得解脫，這麼樣意思；「善成滿已方得修習」。「是故世尊，依此道理先說三摩地，後說解脫」，是這樣。修止成就了，然後修觀才能成就；止若沒有成就，修毗婆舍那觀雖然可以修但是不容易成就，成就有困難。所以這個靜坐修四念處這件事，在大的次第、大的段落來說，止要成就以後修四念處，才能斷煩惱得聖道，這大方向是這樣的。

但是我們初剛始用功的人，止沒有成就的人就是要有妄想，你心定不住；定它十分鐘、二十分鐘，或者定一個鐘頭妄想就來了，那麼這個時候也不妨修四念處觀來代

替這個妄想，也可以這樣。那麼這個修四念處觀等於是打妄想了，就停下來再修止。就這樣子止而後觀，觀而後止。止成就以後，還是修四念處就成功了，這個修行的次第這個方法是這樣意思。

這一段是「於無漏方便位」，就是佛教徒修四念處，斷煩惱得聖道的次第，是先說三摩地，後說解脫的，是這樣子。

卯二、於有漏方便位

於有漏方便中，先說解脫，後說三摩地。由證方便究竟果作意煩惱斷已，方得根本三摩地故。

這是第二段「於有漏方便位」。那麼這就是非佛教徒，他不是佛教徒，那麼他不相信佛教的聖道的事情，當然他不修四念處，那麼這種人當然是先說解脫，後說三摩地。另外就是這個佛教徒是個鈍根人，他現在毗鉢舍那的善根沒成熟，那麼只好修世間的禪定，是這樣意思。若這個大菩薩的善根的人，有大悲心，那麼他先修禪定得神通，然後修四念處得聖道，那也有這種事情。

「於有漏方便中先說解脫」，對於不修聖道，他不斷煩惱那叫「有漏」；在這樣的修行人的法門裏邊，「先說解脫」，就先說斷煩惱的事情；那麼這個斷煩惱就是斷欲界的煩惱。你是外道也好，你不是佛教徒也好，若想要得禪定，這個欲是一定要斷的。你得不得聖道是一回事，就算是不想得聖道，你若想要高人一等，叫「上人法」超過人的境界，非要斷欲不可，非要把這個欲煩惱解除不可；不然的話，總老是普普通通的，就是人的境界。你若斷掉了欲，才能超過了人；我們說是這個人有「特異功能」，特異功能這話就是超過了一般人，其實一般的特異功能那是小意思，沒有什麼。現在這裏是說得禪定，那可以稱之為特異功能，那的確是了不得。但是那種了不得的境界，一定是斷欲的，一定是要沒有欲，就是欲的煩惱一定要斷掉。斷掉了欲還不是聖人，還是凡夫，但是超過一般的凡夫了。

「先說解脫」這句話，就是佛先要告訴你解脫欲的繫縛，你要修這個法門。「後說三摩地」，然後再說得禪定，得初禪、二禪、三禪、四禪，就是得三摩地，一定是這樣子。這得三摩地，他還是凡夫，還不是聖人。這幾句話等於是標出來，下面解釋。

「由證方便究竟果作意煩惱斷已，方得根本三摩地故」，就是解釋前面這句話。就是由於這個修行人，他「證」、成就了這個修行，這一段的修行，你成就「究竟」就是圓滿了，圓滿了也就是得果了。這個「方便究竟果作意」，這個方便究竟果也是由作意成就的；這個作意成就了也就叫做「證」。成就了方便究竟果作意，這個時候欲界的煩惱就斷了。斷了以後「方得根本三摩地」，這個時候才得到色界初禪，色界初禪才成就。

在這裏沒有詳細說，到〈聲聞地〉的時候說得就詳細了。就是這修行人他坐禪，得到了欲界定，進一步也得到未到地定。得到未到地定以後想要得初禪，怎麼辦呢？要修七種作意，修這七種作意才能成就的。這七種作意，這個《披尋記》上有解釋。

《披尋記》三五一頁：

於有漏方便中等者：先於欲界觀為麤性，於初靜慮若定若生觀為靜性，發起加行離欲界欲，如是乃至發起加行離無所有處欲，當知亦爾，是名有漏方便。諸瑜伽師修方便時略有七種作意差別：由了相作意，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。〈聲聞地〉中廣釋其相。（陵本三十三卷二頁）又若略說了相作意，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修習果。（陵本三十三卷七頁）由是當知，於證方便究竟果作意時，下地煩惱皆已伏斷，安住下地對治修果，是名證得根本三摩地。由是道理，先說解脫後說三摩地。此中解脫，謂由暫時伏斷現行，非是畢竟永害種子。

「於有漏方便中等者：先於欲界觀為麤性，於初靜慮若定若生觀為靜性」，我們佛教徒，你若修四念處這是無漏的法門；但是不想修無漏法門的時候，如果也想要由欲界定、未到地定、達到初禪的時候，用什麼方法呢？這就說出來。這地方也解釋什麼叫「有漏方便」呢？這解釋這個意思；「先於欲界觀為麤性」，就是你在未到地定裏面，觀察欲界的色聲香味觸是「麤性」，「麤」者劣也、卑鄙的意思，都是苦惱境界。欲界裏邊，我們有欲的人認為色聲香味觸太好了，但是想要得色界四禪的人那一定要輕視這個欲，這個欲是個苦惱，有很多的災難、很多的苦惱、很多的疫癘、很多的病痛，總而言之令你苦惱的這些事情。

「於初靜慮若定若生觀為靜性」，「於初靜慮」就是色界初禪，色界初禪有兩種；一個是定，一個是生。就是我們沒有到色界天去，我們在人間修色界初禪的時候，這個時候你成就了叫做「定」。「生」就是你成就了初禪以後，人間的生命老病死死掉了生到色界初禪去了，往生到色界初禪到那個地方去了，那叫做「生」。「觀為靜性」，這時候這人還沒成功的時候，觀察色界定、觀察生到色的天，那個地方是非常理想的，是光明的境界、是大安樂的境界，沒有苦惱、沒有災難、沒有老病；就是「觀為靜性」。

「發起加行」，你在奢摩他在未到地定裏面這樣觀的時候，也就是發起了修色界初禪的這個行，這個修行就發動起來了；「加行」其實就是努力的修行叫「加行」。「離欲界欲」，

由這樣的修行就遠離了欲界的欲，欲界色聲香味觸的欲就放棄了、棄捨了。

「如是乃至發起加行離無所有處欲，當知亦爾」，你這樣修行，慢慢地就把欲界的欲棄捨了、不要了，成就了初禪。成就了初禪以後又想要成就二禪，也是這樣修行；初禪是粗鄙，二禪是特別的微妙、特別的理想，也是這樣修。乃至到無色界天的空無邊處天、識無邊處天、無所有處天，也是這樣修；這樣修就是棄捨了無所有處的欲，「當知亦爾」。「是名有漏方便」，這是世間上修有漏定的一種方法。

「諸瑜伽師修方便時略有七種作意」，這是佛教徒，佛教徒如果也這樣修的話，那比世間上的這些外道的方法是圓滿得多了，那麼就是有七種作意的差別。那七種作意？

「調了相作意、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」，這一共有七種作意。這七作意在〈聲聞地〉中廣釋其相。「陵本」就是金陵刻經處的本子三十三卷二頁，在那裡有。

「又若略說」，這七種作意在下面三十三卷那裏解釋的很詳細，現在不要說那麼多，就是略略的說一說。這「了相作意」是什麼意思呢？「於所應斷能正了知，於所應得能正了知」，就是他學習佛法，對於身口意上面有些不對的地方應該斷，錯誤的地方應該把它消滅了。「能正了知」，能知道這件事，能知道我什麼地方是錯誤的，要把它消滅了。「於所應得能正了知」，什麼事情是最好的我應該成就，我也明白能正了知。這幾句話，的確還很重要：什麼地方是錯誤的，什麼地方是有功德的、有意義的，應該成就，「能正了知」。「為斷應斷為得應得心生希願」，我應該斷掉的煩惱，應該成就的功德，「心生希願」，要生出來希望心、生出來願；我希望這樣成就，希望斷掉這些不好的東西，成就這些好的東西。損之又損以至於無損；但是不全是損，還要應該有成就的，有損也有益。這個「心生希望」這就叫做「了相作意」，這樣意思。

「勝解作意」是什麼意思呢？「為斷為得，正發加行」，就是為了斷除這些壞的東西，為了成就有功德的東西，「正發加行」，正式的發動起來這樣的修行。發起修行是什麼呢？就是「勝解」；就在奢摩他裏邊你在思惟；「解」在這裏就是思惟，「勝」是有力量的，有力量的思惟觀察。我們沒有禪定的人也可以去思惟觀察，但是力量不夠；在禪定裏面就是「勝」，有強大的力量；觀察它是壞的東西，就能把壞的東西棄捨了，有這個力量的，這叫作「勝解」。這個「勝解作意」就是開始修行了；「了相作意」還在學習的階段，只是發願而已，「勝解作意」開始修行了。

「遠離作意，能捨所有上品煩惱」。這「遠離作意」是什麼意思呢？就是你在奢摩他裏面、在未到地定裏面修這毗婆舍那的「勝解」；你今天也修、明天也修，你天天在用功的時候就有進步了，進步的時候，能棄捨所有的「上品煩惱」就是欲的煩惱。這欲煩惱特別強，特別有力量的那叫做「上品」；這個時候能棄捨，沒有那個很強大的欲

的煩惱，沒有了。沒有了，那叫做「遠離作意」，就是前面這個「勝解作意」上不斷地這樣修行，就能斷掉了上品的欲煩惱，那麼叫作「遠離作意」。

「攝樂作意，能捨所有中品煩惱」。這斷掉了強力的欲煩惱以後，心裏面快樂，心裏面快樂，就是歡喜繼續不斷地修行、斷煩惱。所以這個「樂」(一么`)字，「攝樂作意」，也可以說是樂(力乚`)，唸樂(力乚`)也可以，唸樂(一么`)也可以，愛樂(一么`)的意思。這時候愛樂修行；愛樂斷、愛樂證，樂斷、樂證。我們沒有成就的人，有的時候願意靜坐，有的時候不願意靜坐，有的時候懈怠，對修行的事情勉勉強強的這樣做。可是到了這個時候呢；不是！他從心裏面歡喜，歡喜靜坐、歡喜這樣用功修行。這個歡喜的結果，「能捨所有中品煩惱」這個中等的欲煩惱。把欲煩惱分成三部份；一個是上品，一個中品，一個軟品或者是下品。分成三品：下中上三品。把這全面的、全體的欲煩惱分成三部份：有上、中、下。到「攝樂作意」這個時候能棄捨了中品的欲煩惱，「攝樂作意能捨所有中品煩惱」；而這個能棄捨全靠這個勝解作意，就是繼續修行，能捨所有中品煩惱。

「觀察作意」是什麼意思呢？「能於所得離增上慢」。因為這個時候把中品的煩惱、欲煩惱斷掉以後，他在日常生活中用功的時候心裏面清淨；清淨就好像沒有煩惱似的，好像沒有煩惱了。而這個修行人就要反省自己、觀察自己，我是沒有煩惱了嗎？是不是我還有煩惱、我自己不知道呢？那麼自己觀察自己。觀察自己；他就去觀察這個凡夫的這個欲的境界，這一觀察的時候，感覺自己還是有點煩惱的，這欲的煩惱沒有完全斷掉，這時候就「離增上慢」。自己就知道自己還是沒有完全斷掉，還有微細的欲煩惱還在，所以就不要「哟！我現在沒有欲了！」其實不是；還是有的。就是不會增上慢；不會認為自己「我很有修行了！」不敢說這句話，是「離增上慢」。「安住其心」，這時候他安住自己的心，還要注意謹慎地，還要繼續努力修行。

「加行究竟作意」這是第六作意，「能捨所有下品煩惱」，也還是這個「勝解作意」不斷地這麼修行；也還是奢摩他毗鉢奢那、毗鉢奢那奢摩他這麼修行。這時候能棄捨了所有的「下品煩惱」，最微細的最微隱的、不容易覺知到的欲煩惱也棄捨了。棄捨了這個煩惱的時候，這時候這個勝解作意就名為「加行究竟作意」；你努力修行的時候達到了這個程度，就給你一個名字，叫做「加行究竟作意」。這個時候到了一個階段了，這個作意就圓滿了，這樣意思。「能捨所有下品煩惱」這是第六。

第七個「加行究竟果作意」是什麼意思呢？「能正領受彼諸作意善修習果」。前邊六個作意，最後這個加行究竟作意所成就的果；所成就的果是什麼呢？就是初禪。這個上品煩惱、中品煩惱、下品煩惱，這三種煩惱都滅掉了，就把欲界的煩惱全面地消除了。全面的消除了以後，這個人就不是欲界的人了，這個人沒有欲了，這就是色界

初禪的境界。這個時候，就名之為「加行究竟果作意」，這是這樣意思。（陵本三十三卷七頁）有解釋這個。

「由是當知，於證方便究竟果作意時，下地煩惱皆已伏斷」，就是欲界地；欲界地是下地煩惱，都已經降伏斷掉了。「安住下地對治修果」，就是對治下地煩惱所成就的果，那是什麼？就是初禪；「是名證得根本三摩地」。「由是道理，先說解脫後說三摩地」，就是由前邊六種作意把欲界的煩惱斷掉了，就是得解脫了；然後才成就色界的初禪，所以「後說三摩地」。「此中解脫，謂由暫時伏斷現行」，就是降伏消滅欲界煩惱的活動。「非是畢竟永害種子」，不是究竟地消滅了欲界煩惱的種子；煩惱種子還是在的，所以還是凡夫不是聖人。

這上面說是「由證方便究竟果作意，煩惱斷已，方得根本三摩地」，方得初禪，這樣意思。這樣講就是先得解脫，而後成就初禪三摩地，是這樣意思。這樣子成就，這是有漏的方便，而不是得聖道，還沒得聖道。

卯三、於方便究竟作意等位

或有俱時說三摩地及與解脫，謂即於此方便究竟作意，及餘無間道三摩地中，由三摩地與彼解脫俱時有故。

這是第三科「於方便究竟作意等位」，這個就是同時的。「或有俱時說三摩地及與解脫」，佛有的時候為眾生說法這樣講，就是說這個三摩地是初禪，「及與解脫」這個「解脫」就是斷煩惱，這兩件事是同時的，不分先後這樣講；有的時候佛這麼說。這個地方是怎麼說法呢？「謂即於此方便究竟作意，及餘無間道三摩地中，由三摩地與彼解脫俱時有故」，這和前面不同。前面兩個作意，第一個是無漏方便，第二個是有漏方便，他們的次第當然是完全是相反的、是不一樣。而這裏呢，「俱時」的同時的，同時這是指無漏的，是無漏的方便，而不是有漏。這個「俱時說三摩地」是無漏，「解脫」也是無漏的，這和前面說不同。

「謂即與此方便究竟作意，及餘無間道」，這裏邊的意思就是說，這個修行人他成就了方便究竟作意；就是七種作意那個第六個，第六個方便究竟作意。方便究竟作意成就了的時候，那麼就在這個作意裏面修四念處。修四念處，當然不是修那個欲界是麤鄙的、色界天是淨妙的，不是這個意思；是修四念處，四念處就是無漏的了。這樣子修無漏道來斷煩惱，在修四念處還沒成就的時候，當然還是有漏；所成就的方便究竟作意，是把欲的煩惱是斷了，但是還不是聖道，這兩方面還都是有漏。但是不斷地修，就一剎那間就變成無漏了；變成無漏的時候，「方便究竟作意」也是無漏的。這個修四念處也是無漏，把煩惱也斷了得解脫了，這兩方面是同時的。但是這樣解釋，

不是到初禪，這「方便究竟作意」還不是初禪。

這個「及餘無間道」這個地方有點意思，就是你在方便究竟作意裏邊修四念處，一下子向前進一步，就是「方便究竟果作意」了，就是到了初禪了。初禪裏面同時也修四念處，修無漏的四念處；無漏的四念處斷煩惱，同時也成了三摩地了，成了初禪了。這個初禪和這個無漏的四念處斷煩惱是同時的，所以這個和前面兩個是不一樣。這個「餘無間道」這裏面就是有兩種情形了；「方便究竟作意」裏邊修四念處，同時一念相應斷掉了煩惱，那麼「方便究竟作意」那時候還是未到地定，還不是初禪；就是未到地定就名為三摩地，和斷煩惱是同時的，這是一種。如果是一下子由「方便究竟作意」進步，「方便究竟果作意」到了初禪了，又四念處在初禪裏面同時也斷煩惱了，又是同時的，這個叫做「餘無間道」。這個「無間」是什麼意思呢？這個舊的翻譯叫做「無礙道」，障礙的「礙」。我們凡夫對見到這個真如理，在中間有煩惱的障礙；現在把這個中間作障礙的煩惱消除了，沒有障礙了，是「無間道」，這叫做「無間道」。進一步就是「解脫道」，其實就是剎那間的事情。

所以「及餘無間道」，就是成就了「加行究竟果作意」，在「加行究竟果作意」裏面修四念處，一下子把煩惱斷掉了，就是「無間道」斷煩惱得解脫。而這個斷煩惱，和前邊說那個有漏的斷煩惱不一樣；有漏的斷煩惱只斷欲界的煩惱，這個是斷一切的愛煩惱和見煩惱，就得阿羅漢果了，那也不同的。當然修行人也不完全一樣。

「無間道三摩地中。由三摩地，與彼解脫俱時有故」，這個三摩地；或者是「方便究竟作意」裏邊的三摩地，就是未到地定；若是「方便究竟果作意」就是初禪，也名為三摩地。這個三摩地和修四念處斷煩惱是同時的，「俱時有故」。這樣子，這是第三種，和前面的兩種還不一樣，這樣意思。

壬二、辨蓋障（分四科） 癸一、標

復次於諸靜慮等至障中，略有五蓋；將證彼時，能為障礙。

前邊是「安立」；「總標」以後就是「安立」。這「安立」這一科裡面，第一科是「總辨」分兩科，第一科「辨地名」，辨地名是辨等引地的地名，其次先辨初禪的相貌，這一科完了。現在第二科「辨蓋障」；這修行人，哪有那麼順利的事情？就是有障礙。這地方究竟有什麼障礙呢？這說一說。分四科，第一科是「標」。

「復次於諸靜慮等至障中，略有五蓋」，這一切修行人修行四靜慮、乃至四空定，四禪八定「等至」，這裏邊還是有障礙的，這障礙略說有五種。「將證彼時，能為障礙」，就是你將要成就聖道的時候，成就靜慮的時候；這個「障礙」其實就是煩惱，它就出來障礙你，叫你不成功。這是「標」。

癸二、徵

何等為五？

這是「徵」。第三科是「列」。

癸三、列

一、貪欲蓋，二、瞋恚蓋，三、惛沈睡眠蓋，四、掉舉惡作蓋，五、疑蓋。

這是五種障礙，這是列出來。

第四科就解釋。第一科「辨彼相」，就是辨別這五種障礙的相貌。這「辨彼相」這一科還是很多的，分五科，第一科是「貪欲蓋」，先解釋「貪欲蓋」是什麼樣呢？

癸四、釋（分二科） 子一、辨彼相（分五科） 丑一、貪欲蓋

貪欲者；謂於妙五欲隨逐淨相、欲見欲聞乃至欲觸，或隨憶念先所領受、尋伺追戀。

「貪欲者；謂於妙五欲隨逐淨相」，就是特別好的色聲香味觸；這個「妙」是來讚歎五欲是好，這「五欲好」就是有欲的人認為這五種欲非常好，就這個意思。「隨逐淨相」，這「淨」是美妙的意思，這色聲香味觸非常的美妙；美妙又怎麼樣呢？「隨逐淨相」，心就隨去了，隨著淨相去了。怎麼樣隨法呢？「欲見」，有美妙的色、有美妙的聲音、乃至有美妙的觸，那麼有欲的人就是「欲見欲聞、乃至欲觸」，就是想要把這個欲拿過來，去享受。

「或隨憶念先所領受尋伺追戀」，前面說「欲見欲聞欲觸」就是想要見、聞、觸，還沒有見、聞、觸；這是在現在的心情想要見、聞、觸。「或隨憶念」就是過去了，隨著自己回想以前，我以前「先所領受」過的色聲香味觸，如意的色聲香味觸「尋伺追戀」，心裏面在想過去怎麼怎麼地。那麼這是叫作「貪欲蓋」；或者是靜坐的時候，他不修止觀了，去思惟這個事情去，這就是障礙你修止觀，是障道。

第二是「瞋恚蓋」。

丑二、瞋恚蓋

瞋恚者；謂或因同梵行等舉其所犯、或因憶念昔所曾經不饒益事瞋恚之相心生恚怒，或欲當作不饒益事、於當所為瞋恚之相，多隨尋伺，心生恚怒。

「瞋恚者；謂或因同梵行等舉其所犯」；這個瞋恚心本來是沒有嘛！人在心平氣和的時候，那有什麼瞋恚心？沒有。但是有的時候就有了，怎麼有的呢？「同梵行等」，

大家共同用功修行的人「舉其所犯」；大家用功修行的人他也許是有個動機的，也可能是好心腸，就告訴你「你不對，你這修行人怎麼可以這樣子！」指責你，這地方不對，這個不對，不應該這樣子，怎麼怎麼的，那麼就不高興了，心裏面瞋恚心就來了。

「或因憶念昔所曾經不饒益事瞋恚之相」，前面是說現在，現在有同梵行者舉其所犯。這一段說「憶念」是過去的時候，昔所曾經過的不饒益的事情；過去誰找我麻煩，偏偏說我怎麼怎麼的，不高興；不饒益的事情。「瞋恚之相」那個時候心裏不高興、現在回想，現在一回想心裏還是不高興，「心生恚怒」。

「或欲當作不饒益事，於當所為瞋恚之相」，這是說未來；現在在那靜坐的時候不修止觀了，就想將來我想怎麼的怎麼的，要做這些不清淨的事情；若有人指責我，或有人怎麼怎麼的，「於當所為瞋恚之相」，有人指責我，我還是憤怒，當是憤怒之相。「多隨尋伺心生恚怒」，這靜坐的時候心裏面去想這些事情；過去的、現在的、未來的煩惱憤怒的事情，這叫做「瞋恚蓋」。

第三段「昏沈睡眠蓋」，分兩段，第一個「別辨相」，第一個是「昏沈」。

丑三、昏沈睡眠蓋

昏沈者；謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行、不守根門、食不知量、不勤精進減省睡眠、不正知住而有所作、於所修斷不勤加行，隨順生起一切煩惱身心昏昧無堪任性。

這「昏沈」和「睡眠」這也是蓋；怎麼叫做昏沈呢？「謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行」，或者因為這個人犯了戒了；這戒是善法，所以善行你破壞了，破了這個戒，所以叫「毀壞淨尸羅等隨一善行」。這是一個原因可能會昏沈，靜坐的時候昏沈了。

或者是「不守根門」，這眼耳鼻舌身意，你常能夠寂靜住這人的精神它就是旺盛；你老是向外攀緣它就勞神，勞神了就容易打瞌睡。你勞神就打瞌睡，的確是這麼回事；或者到城市裏做什麼事，你若自己作意把這六根關起來心裏面寂靜住，回來的時候不感覺辛苦。你要把這六個門開開來，心裏面向外攀緣，回來就辛苦，靜坐的時候打瞌睡，這是「不守根門」。這「門」，眼耳鼻舌身意是個「門」，裏面有一個心，這個心從這個門向外去攀緣消息。

「食不知量」，這也是一個原因，吃東西的時候不知道「量」；就是不要吃太多，吃太多容易昏沈。但是你吃某一種東西，它會叫你多睡眠，你若吃這東西就打瞌睡，有的東西不是，但有的東西容易令你打瞌睡的，所以「食不知量」也是。

「不勤精進減省睡眠」，這懈怠不精進，「不勤精進」就是懈怠，「減省睡眠」，不減少睡眠就是願意多睡覺，睡眠要減少。如果飲食不要吃得過量，而能夠精進的坐禪

的時候，這個睡眠自然它減少，自然會減少。若是你放縱自己，愈睡就愈多，愈睡愈多愈打瞌睡，就是這麼回事。說「不動精進減省睡眠」，你也容易昏沈。

「不正知住而有所作」，這「不正知住」和前邊的「不守根門」有相同關係，連帶關係。「正知住」這心裏不管行住坐臥；是眼睛一看、或者手拿什麼東西、或者一舉足、一投足，這腳一擡起來、腳一落下來，一切時、一切事，你心裏面要「正知而住」，都知道我現在心在幹什麼，能夠「正知而住」。現在是「不正知住」；在這裏走路，心跑到紐約去了，或者跑到臺灣去了，或者跑到其他的地方，就是妄想太多不能正知住。「而有所作」，這種情形你有所作；作這事情，或作那個事情，心裏面老是散亂，這樣子；那也是會有昏沈，你靜坐的時候就是昏沈。

「於所修斷不勤加行」，對於自己所修；修習四念處也好、要斷煩惱、要積集善根這些，不精勤的努力修行，懈怠。「隨順生起一切煩惱身心昏昧」，因為有這麼多的原因，所以你就會生起很多的煩惱，這個身心昏昧「無堪任性」，這「無堪任」就是沒有能力，沒有能力去修止、去修觀，它總老是不是掉舉就是昏沈，不是昏沈就是散亂，而現在不說散亂，就說昏沈，它就是容易昏沈。

這上面說出昏沈的原因。另外身體有病也容易昏沈，某一種病，若有病也有這問題。若是你常常用功修行，常常靜坐你就會知道今天要昏沈，這一支香要昏沈，預先就會知道；因為你知道身體有問題了就會昏沈。這是昏沈。

卯二、睡眠

睡眠者；謂心極昧略。

前面說「昏沈」，這底下解釋「睡眠」。「謂心極昧略」，這個心「昧」、迷昧。「略」：我們的心在色聲香味觸活動的時候，就會知道這是青黃赤白，這是長短方圓，這是張先生，這是李先生，他就會這麼分別；若是睡眠的時候就「略」，就不分別了。心極迷昧，不能分別。這睡眠這地方解釋得很少，「謂心極昧略」這就叫作睡眠。

寅二、釋合說（分二科） 卯一、第一義

又順生煩惱，壞斷加行是昏沈性；心極昧略是睡眠性。

前面昏沈、睡眠是個別的解釋，這底下合在一起解釋；前面是別辨相，這是合在一起解釋。合在一起解釋，我們在別的地方很少看見，這《瑜伽師地論》它說得詳細。

「又順生煩惱壞斷加行」，這個昏沈睡眠互相隨順，隨順什麼呢？能隨順煩惱的生起。「壞斷加行」，能夠破壞你的加行，能令你的加行不能相續下去就中斷了，不能修行不能靜坐了；這個「順生煩惱壞斷加行」，這叫做「昏沈」，昏沈它的作用是這樣子。

「心極昧略」這叫作「睡眠」。

《披尋記》三五三頁：

謂心極昧略者：謂能令心於所取境不能明了，是名昧略。

「心極昧略」是什麼？「謂能令心於所取境不能明了」，對於所緣境不明白了，就叫作睡眠。

是故此二，合說一蓋。

這兩個性質有一點相似，所以叫作「昏沈睡眠蓋」。

卯二、第二義（分二科） 辰一、辨相似

又昏昧無堪任性、名昏沈；昏昧心極略性、名睡眠。

「昏昧無堪任性」，這「昏昧」就是昏昧的時候「無堪任性」，就不能修止觀了那麼叫作昏沈，或者不能修奢摩他了就叫昏沈。

「昏昧心極略性」叫作「睡眠」，「昏昧無堪任性」叫作「昏沈」；這是第二義。第二義底下「辨相似」，這「昏沈」和「睡眠」是相似的。這裏邊有一樣事，是什麼呢？睡眠是有意的「我要休息了！」睡覺，這是睡眠；這「昏昧」不是想睡眠，是我是想要靜坐修止觀的，但是昏昧了，這在動機上有點不同，但是它的作用是相似的。

辰二、釋定俱

由此昏沈生諸煩惱隨煩惱時，無餘近緣如睡眠者。諸餘煩惱及隨煩惱或應可生、或應不生，若生昏昧、睡眠必定皆起。

這是第二科。前面是「相似」，這第二科「釋定俱」，它們兩個一定是在一起的。

「由此昏沈生諸煩惱隨煩惱時」，這個「生諸煩惱」就是貪瞋癡這些煩惱。「隨煩惱」就是掉舉、惡作這些是隨煩惱。「無餘近緣如睡眠者」，生諸煩惱、隨煩惱的時候，沒有其他的那麼相近的事情，像睡眠那樣子；就是睡眠和昏沈它們兩個是太相近了，關係太密切了，要有昏沈的時候就有睡眠了。別的煩惱不一定；別的煩惱、隨煩惱，有的時候生起，有的時候還不生起。「諸餘煩惱及隨煩惱、或應可生」，或者這時候可能會生起，或者還不生。「若生昏昧、睡眠必定皆起」，若是我們昏沈的煩惱來了的時候，這睡眠必定也就來了，它們兩個是分不開的，所以「定俱」。其餘的煩惱、隨煩惱不一定，但是睡眠是決定的，這樣意思。

底下說「掉舉」。第四科「掉舉惡作蓋」分兩科，第一科「別辨相」，先說「掉舉」。

丑四、掉舉惡作蓋（分二科） 寅一、別辨相（分二科） 卯一、掉舉

掉舉者；謂因親屬尋思、國土尋思、不死尋思，或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事，心生誼動騰躍之性。

「掉舉者；謂因親屬尋思、國土尋思、不死尋思，或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事」，這下邊有解釋，這地方這幾句話先不解釋。「隨憶念」就是過去的事情；我以前在什麼地方經歷過的戲笑、歡娛所做的事情。「心生誼動騰躍之性」，心裏面憶念時候，憶念這以前的事情的時候，心裏面「誼動」浮動起來，「騰躍」、這裏面有個歡喜的意思，不是沈靜的，是浮動躁擾掉動的樣子，那麼這叫做「掉舉」。「掉舉」就是憶念如意的事情，憶念可愛的事情心裏面浮動，那叫做「掉舉」；和散亂還有點不同。

這是說「掉舉」，底下說「惡作」。分二科，第一科「由尋思親屬等」。

卯二、惡作（分二科） 辰一、由尋思親屬等

惡作者；謂因尋思親屬等故心生追悔：謂我何緣離別親屬？何緣不往如是國土？何緣棄捨如是國土來到於此食如是食飲如是飲、唯得如是衣服臥具病緣醫藥資身眾具？我本何緣少小出家？何不且待至年衰老？

「惡作者」是什麼意思呢？「謂因尋思」，就是在心裏面思惟「親屬等故」，我以前的親愛的人，「心生追悔」，心裏面就後悔，事情已經過去了心裏面後悔。什麼呢？「謂我何緣離別親屬？」我什麼因緣和我親愛的人分開了？「何緣不往如是國土？」什麼因緣我不到那個地方去呢？那個地方多好！「何緣棄捨如是國土」，那個地方是我最歡喜，我為什麼棄捨那個地方？「來到於此」，到這個地方事事都不如我意。「食如是食飲如是飲」，這都不如我意。「唯得如是衣服、臥具、病緣醫藥、資身眾具」，都不如我意。前面這就是親屬的尋思和國土的尋思有這些事情。

「我本何緣少小出家？」年輕輕的就出家了，這是幹什麼呢？「何不且待至年衰老」的時候呢？我那時候再出家、這多好呢？現在這麼早就出家呢？這就是不死尋思。

這第二科「由追念戲笑等」。

辰二、由追念戲笑等

或因追念昔所曾經戲笑等事便生悔恨；謂我何緣於應受用戲樂嚴具朋遊等時、違背宗親朋友等意，令其悲戀涕淚盈目，而彊出家。由如是等種種因緣生憂戀心，惡作追悔。

「或因追念」過去的時候「昔所曾經戲笑」的事情，「便生悔恨」自己後悔了。「謂

我何緣於應受用戲樂嚴具朋遊等時」，我應該去享受那樣的「戲」、那樣的「樂」、那樣的莊嚴具、還有好朋友到那兒去玩去。「違背宗親朋友等意」，我的宗親朋友都不高興我出家，我都不聽他們的話，出家了。然而出家的時候令他們「悲戀涕淚盈目，而彊出家」，何必這樣子呢？就後悔了。「由如是等種種因緣生憂戀心，惡作追悔」，不高興自己這個出家的事情，就後悔了，這個意思。