寅二、非食（分二科）　　卯一、問

**問：此誰為非食？**

在解釋五蓋的障礙裏邊，分兩大科，第一科是「食」，第二科是「非食」。現在是說「非食」，就是每一蓋裏邊都有「食」和「非食」。現在是第五「疑蓋」的「食」、「非食」；「食」解釋過了，這第二科是「非食」。「非食」第一科是問。

「此疑蓋誰為非食？」誰是對治這個疑蓋的呢？

卯二、答（分二科）　　辰一、標

**答：有緣緣起，及於彼相，如理作意，多所修習，以為非食。**

就是思惟緣起的道理，就能破除去疑蓋。這是「標」。

第二科解釋，解釋裏面分兩科，第一科「舉於三世」分二科，第一科「明非食」。

辰二、釋（分二科）　　巳一、舉於三世（分二科）　　午一、明非食

**由彼觀見唯有於法、及唯法因，唯有於苦、及唯苦因故；所有一切不正思惟為緣無明，於三世境，未生者不生，已生者能斷。**

「由彼觀見唯有於法、及唯法因，唯有於苦、及唯苦因故」，就是思惟十二緣起裏面只有這四條：第一條是法，第二是法因，第三是苦，第四是苦因；十二緣起就是這四樣。從這四樣裏邊的思惟，就能破除去一切的疑問、一切的疑惑。

「所有一切不正思惟為緣無明，於三世境，未生者不生，已生者能斷」，你能思惟「無明緣行，行緣識，乃至生緣老死」，這樣思惟的結果，所有的不正思惟為緣的無明；這不正思惟是引起無明的因緣，你不正思惟這無明就生起來了。「於三世境」，這個無明是對過去、現在、未來就起出來種種的懷疑、種種的疑惑。現在你能思惟緣起的關係，這個無明於三世境的疑惑「未生者不生，已生者能斷」，所以它能對治、能消除去，能消滅一切的疑蓋，疑惑的障礙。

午二、釋如理（分二科）　　未一、反顯

**若不如理而彊作意，其如理者而不作意；總說此二，名不正思惟。**

這以下是解釋「如理」；這個如理的作意會有這樣的作用。分兩科，第一科是「反顯」，從反的那一面來顯示。

「若不如理」，這個如理是正面，不如理就是反面；如果不能夠如理作意，就像前邊：思惟我、思惟有情、思惟有情世間、器世間，那些不如理的作意，你強要去思惟，那就有問題了。「其如理者，而不作意」，像十二緣起：無明緣行、行緣識，乃至生緣

老死；無明滅則行滅，乃至生滅則老死滅，這些是如理作意。這個如理作意，你不作意，不這樣思惟。「總說此二，名不正思惟」，不應該作意的、你偏要作意，應該作意的你不作意，這兩種叫做不正思惟。

這是從反面說的；底下是從正面說，第一科是「標義」。

未二、正成（分二科）　　申一、標義

**若於是中，應合道理；應知是處，名為如理。**

這是「標義」，底下解釋。「若於是中，應合道理」，若是在十二緣起裏邊；這流轉的緣起、還滅的緣起裏邊，這是合乎道理的，能令你消除一切的疑惑，滅除一切煩惱，增長智慧得大涅槃，這是很合理的事情。那麼這樣「應知是處，名為如理」，這個地方，這就是如理作意；能令你消除煩惱、增長智慧，這就是如理作意。能令你增長煩惱，隱沒了智慧的事情，那就是糊塗，那就是不如理作意。現在說這十二緣起這一方面是如理作意。這是「標」，底下解釋因由。

申二、釋由

**謂於暗中作光明想。由此方便，如理作意，非不如理。**

「謂於暗中作光明想」，我們原來不是佛教徒，我們對於過去、未來、現在，什麼叫做佛、法、僧，這一切事情，都是迷迷糊糊的，就是黑暗中。現在遇見佛法了，就是遇見緣起法了，這是光明。「由此方便，如理作意」，用這樣佛說的妙法，佛說的緣起法，佛說的苦、集、滅，道的緣起法，這是一個轉凡成聖的方便、轉凡成聖之道，你能在這裏去「如」就是隨順，隨順佛說的真理去觀察，這就是如理；「非不如理」，不是不合道理的。這是解釋原由，所以應該這樣作意。

巳二、例餘處所

**於餘處所，亦有所餘如理作意。**

這是在五蓋裏邊，這只是說疑蓋，在疑蓋裏邊於黑暗中作光明想，這樣子叫「如理作意」。「於餘處所」，其他的貪欲蓋、瞋恚蓋、掉舉惡作蓋，那四個蓋叫「餘處所」。「亦有所餘」，亦有其他的合理的觀察、思惟法門：修不淨觀啦、修慈悲觀啦、修持息念這些，那也叫做光明想；也可以說「謂於暗中作光明想，由此方便如理作意」，也可以這麼說。這是「例餘處所」。

辛二、別辨（分三科）　　壬一、靜慮支分（分四科）

癸一、略標列（分四科）　　子一、初靜慮攝

**復次於初靜慮具足五支：一尋、二伺、三喜、四樂、五心一境性。**

這是第二科「別辨」。前邊是「總辨」，總辨等引地，這個「辨」大概是兩個現象；一個說初禪斷除五法、圓滿五法，然後說蓋障，但是前面這個大意可以明白了：想要得禪定，一定要斷除五蓋，滅除去貪欲蓋、瞋恚蓋這些蓋。若是有這些貪欲蓋、瞋恚蓋這五蓋的存在而不破除，是不能修禪定的，禪定是得不到的。這個就是很明白看出這件事。前面是「總辨」，這底下是「別辨」，「別辨」裏邊分三科，第一科是說「靜慮的支分」，就是色界四禪裏面，每一禪裏邊都是一支一支的；初禪有五支，二禪有四支，三禪有五支，四禪有四支。就是有總、有別，「禪」這是總，其中分五個部分，或者這樣的意思；由這五個部分的功德組織成這個「禪」的。這裏面分成四科，第一科是「略標列」，又分四科，第一科是「初靜慮攝」，是攝屬於初靜慮。

「復次於初靜慮，具足五支」，這個色界初禪它是具足五個支，由這五個支來支持這個「禪」的成就，有五個力量組合起來成為初禪，哪五個力量呢？「一尋，二伺，三喜，四樂，五心一境性」，這五個部分成就初禪的。

這是「略標列」，只是把這五個名字標示出來，下邊還有詳細解釋。

**《披尋記》三六四頁：**

**於初靜慮具足五支等者：顯揚論云：尋者：謂能對治二種雜染。出離尋，無恚尋，無害尋。伺者：謂能對治二種雜染。出離伺，無恚伺，無害伺。（顯揚論二卷五頁）此中二種雜染：謂欲界煩惱雜染，及業雜染。顯揚又云：喜者：謂已轉依者，依於轉識，心悅心勇心適心調安適，受受所攝。樂者：謂已轉依者，依阿賴耶識，能攝所依，令身怡悅安適，受受所攝。（顯揚論二卷五頁）此中轉依，謂由修養對治斷所治障所得轉依。又於定地所緣境界，繫心專注令不流散，是說名心一境性。如是應知於初靜慮建立支義。**

「於初靜慮具足五支等者」，這個《顯揚論》，《顯揚聖教論》上解釋：「尋者：謂能對治二種雜染」。這個「尋」它有什麼作用呢？你按照這個「尋」的方法去修行，能夠斷除去兩種染污的事情；就是一個煩惱雜染、一個業雜染，這兩種雜染可以斷掉，斷除去這兩種過失，「能對治二種雜染」。「出離尋、無恚尋、無害尋」，這上面這個「尋」究竟指什麼說的呢？就是三種尋：一個是「出離尋」。「出離尋」是什麼呢？就是從欲出來，從欲的繫縛裏面解脫出來。我們沒得禪定的人，都是為欲所繫縛，色聲香味觸這五種欲，把這個人繫縛得牢牢地不得解脫。現在若得到了初禪了的時候，就是從欲的繫縛裏面出來了。那麼怎麼能夠出來呢？就是用「尋」的方法；什麼尋呢？就是「出

離尋」，就是修不淨觀就把欲的心理破掉了，從欲裏面出來了，「出離尋」。

「無恚尋」，「恚」就是瞋恚、憤怒、不高興了；這是一種煩惱。「出離尋」，是出離貪欲。這個「恚」，無恚；從瞋恚的煩惱裏面解脫出來，叫「無恚尋」。「無害尋」，這個「害」就是要傷害；對方對我不利，我要報復、我要傷害對方。那麼這個和「恚」有什麼不同呢？「恚」是比「害」還要厲害的，就是要殺害對方，那個叫做「恚」。這個「害」只是要傷害，還沒有說是要殺死他，只或是打他、繫縛他、令他苦惱就是了，這個「恚」是很厲害的。這樣說呢，「害」和「恚」對比起來是一輕一重，這樣意思。那麼現在這三種尋：出離尋、無恚尋、無害尋。修習不淨觀、修習慈悲觀，破除去這種煩惱。

「伺者」，「伺」是什麼呢？「謂能對治二種雜染」。什麼叫做「伺」呢？有「出離伺、無恚伺、無害伺」，和前面同樣是三個，但是「尋」是粗略的意思，「伺」是非常深細的一種觀察智慧。這個文是《顯揚聖教論》（二卷五頁）上說，「此中二種雜染：謂欲界煩惱雜染及業雜染」。

「《顯揚》又云：喜者」，第三支這個「喜」字怎麼講呢？「謂已轉依者，依於轉識，心悅、心勇、心適、心調安適，受受所攝」。這個「喜」怎麼講呢？「已轉依者」；這個「已轉依」怎麼講呢？這個「依」是什麼？「依」就是你的心，就是修禪定的這個人的心；心是一切事情的依止處。這個「轉依」就是轉變了，原來我是沒有禪定的人，我這個心是散散亂亂的，現在把這個心經過禪定的訓練轉變、不散亂了，得到禪定了，這叫做「轉依」；把內心裏面的散亂棄捨了，成就了不散亂的禪定的功德了，這叫做「轉依」。所以「已轉依者」，就是修禪定已經成功了的人。「依於轉識」，就是心在外境上活動的，不是指阿賴耶識說。他心裏面有「悅」、有「勇」；就是有喜悅，而在喜悅之中有勇，就是很勇猛不是軟弱的境界；這個喜悅之中有勇，這是有一個特別的境界。「心適」心裏面很安適，「心調安適」，這就叫做「喜」，「喜」是這個意思。

「受、受所攝」這個話，這個「受」單獨念，然後「受所攝」，這麼念。這個「喜」是什麼呢？就是「受」，就是你心裏面遇見可愛的境界，你心裏面領受這個可愛的境界，這就叫做「喜」。不止於此，「受所攝」，於屬於「喜」一切的心心所法，還有其他的心所法的，和它在一起相應的，譬如說觸、作意、受、想、思，裏面有個受，其餘的觸、作意、想、思也都在內；就是「受」和受所攝的，這都叫做「喜」。所以每一個心所法都是一團的，不是單獨的；但是其中有一個是最重要的，就名之為「喜」，是這樣的意思。這就叫做「喜」，而這個「喜」實在是什麼意思呢？就是得到禪定以後，心裏面快樂、歡喜，是這麼意思。我原來沒有禪定的時候我不歡喜，我用功修行，老也沒有成功心裏也不歡喜；忽然間成功了心裏面歡喜，這個「喜」是這個意思。

「樂者，謂已轉依者，依阿相耶識能攝所依，令身怡悅安適，受受所攝」。「謂已轉依者」，就是禪定成功了的人，「依阿賴耶識」，這個「樂」要依阿賴耶識為主來說的。怎麼與阿賴耶識有關係呢？「能攝所依」，阿賴耶識的力量，他能夠攝持你這個身體，這個「所依」也就是你的身體，當然心也在內；能攝持這個身體，能攝所依的身體，「令身怡悅」。其實我們沒有得定的人，這個身體也是阿賴耶識來攝持它的，由阿賴耶識來統治它；這個得定的人，也還是阿賴耶識，但是可是有變化。什麼呢？「令身怡悅」，能使令你的身體「怡悅」，就是喜樂、快樂。我們沒有得定的人也是阿賴耶識攝持它，但是我們感覺什麼？沒有什麼呀！不感覺有什麼特別的樂；沒有什麼病痛的時候，也不感覺樂、也不感覺到苦。現在得了禪定可是不是，「令身怡悅安適」，沒有一切不如意的事情，也是「受、受所攝的」。

這個「樂」和前面「喜」可是不同。就是「樂」現前禪定成就了以後，這個身體裏邊感覺到很重大的快樂出現了，出現這件事。出現這件事的時候，你心裏面喜樂，這個「喜」和「樂」是不一樣。這個「樂」，這上面說得很明顯，就指前五識說的，就指身體說的；那個「喜」是指轉識，主要是第六識，這樣意思。

《顯揚論》二卷五頁說的，「此中轉依，謂由修習對治，斷所治障所得轉依」，這解釋什麼叫做「轉依」？就是由於你長時期的不怕辛苦，修這個靜坐，常常的靜坐。「對治」就是消滅，消滅了所消滅的「障」，這五種障都消滅了。消滅了這時候成就的身心，這時候出現的身心，裏面有禪定、有喜樂，這就是這個意思。

「又於定地所緣境界」，這解釋「心一境性」。這個「定地所緣境界」就是你已經成就了禪定，在禪定裏邊你的這一念心所緣的、所注意的境界，「繫心專注」，「定」好像繩子似的，把你這個心就綁在所緣境上叫它不要動。「令不流散」，使令這個心不到別的地方跑，不跑到別的地方去虛妄分別。「是故說名心一境性」，就是你的心安住在一個境界上，這就叫做「定」，這就叫做「禪」，是這麼的意思。「如是應知於初靜慮建立支義」，初靜慮有這五種義。這裏面還有其他的事，後面有解釋，就簡單這樣解釋就好了。

子二、第二靜慮攝

**第二靜慮有四支：一內等淨，二喜，三樂，四心一境性。**

**《披尋記》三六四頁：**

**第二靜慮有四支等者：顯揚論云：內等靜者：謂為對治尋故，攝念正知，於自內體其心捨住，遠離尋伺，塵濁法故，名內等淨。（顯揚論二卷六頁）餘如前釋。如是應知**

**第二靜慮建立支義。**

「第二靜慮有四支等者:《顯揚論》云：內等淨者，謂為對治尋伺故」。這個「初禪」是怎麼成就的呢？就是用尋伺的方法，用這個出離尋、無恚尋、無害尋破除去貪煩惱、瞋煩惱，乃至散亂、掉悔、惡作，這一切的蓋，把這些蓋破除去成就禪定的。所以這個尋伺對於初禪來說，它的功勞是非常大的，就是由尋伺而成就的初禪，是這樣的意思。但是到了第二禪的時候就變了，這個尋伺是不對的，要把這個尋伺排遣出去，不要它了，這個意思。所以「謂為對治尋伺故」，感覺這個尋伺不好，要消滅它。消滅它就得要「攝念正知」，心裏面不要去什麼出離尋、無恚尋、無害尋，不要去修這個分別心、棄捨它，叫它攝持你的正念正知，下面有解釋。「於自內體」就是在自己的內心上，「其心捨住」，你這個心就把尋伺棄捨了、不要了。「遠離尋伺，塵濁法故」，這個時候棄捨了這個尋伺的塵濁法，所以叫做「內等淨」；這個「淨」就把尋伺的塵濁法去掉了，所以叫做「淨」。這個「內等」就是心裏面定，心裏面的定叫做「內等」；這個「等」在這裏是「定」的意思。你內心是寂靜住的，而遠離了塵濁法的尋伺，所以名之為「內等淨」。而這裏邊怎麼樣能夠驅逐出去尋伺呢？就是「攝念正知」，就是用這個方法，下面有解釋。《顯揚論》二卷六頁這麼說的，「餘如前釋」其餘的喜、樂、心一境性，和前面初靜慮的解釋一樣的。

子三、第三靜慮攝

**第三靜慮有五支：一捨，二念，三正知，四樂，五心一境性。**

**《披尋記》三六四頁：**

**第三靜慮有五支等者：顯揚論云：捨者：謂於已生喜想及作意，不忍可故，有厭離故，不染汙住，心平等、心正直、心無轉動而安住性。念者：謂於已觀察喜不行相中，不忘明了，令喜決定不復現行。正知者：謂或時失念，喜復現行，於現行喜相分別正知。樂者：謂已轉依者，離喜離勇安適、受受所攝。（顯揚論二卷六頁）心一境性、如前釋。如是應知第三靜慮建立支義。**

「第三靜慮有五支等者」:《顯揚論》說這個「捨」字怎麼講呢？「謂於已生喜想及作意，不忍可故」。這個第二靜慮的這個人，也就是修初禪成功的那個人；那個人他對於內心裏面生「喜」不歡喜，不願意有這個「喜」。這個「作意」，就是使令這個「喜」生起的這個作用叫「作意」。「不忍可故」，心裏面不忍受，不同意心裏面有喜的作意，不同意；不忍可就是不同意。不同意怎麼辦？「有厭離故」，就是厭惡這個「喜」的生起；有如意的事情出現的時候心裏面歡喜，這個歡喜我不高興；有如意的事情出現可

以，但是心裏面不要動，不要喜，就是這個意思，「厭離故」。「不染汙住」，這個「喜」是個染汙，把這個「喜」除掉了就是不染汙，就是清淨了所以叫做內等淨；但是這個地方解釋這個「捨」。

「心平等、心正直、心無轉動而安住」，這叫做「捨」，這個「捨」是這麼講。這個「捨」字在佛法裏面真是妙得很：修禪定、修有漏禪這裏面有，八正道裏面也有捨。這個心是平等的；也不散亂、也不昏沈，那麼「心平等」。「心正直」，就是不散亂、不昏沉的這個心相續地明靜而住，叫作「正直」。「心無動轉」，這時候這個心，一切的境界不能影響它，不能使令它動，不能使令它散亂，它一直的是能夠明靜而住；「無動轉」，而安住，在心裏面安住，那麼就叫做「捨」。這個「捨」字要記住它，這個「捨」字怎麼講呢？就是「心平等、心正直、心無動轉而安住性」，這叫做「捨」。

「念者，謂於已觀察喜不行相中，不忘明了」，這個解釋這個「念」怎麼講。「謂於已觀察喜」，因為得到了初禪以後常常入定，一入定心裏面就有喜有樂，久了就不歡喜這個喜。不歡喜這個喜的時候他就觀察這個喜的過失，這個喜使令心裏面不安靜，不高興它。「不行相中」，你棄捨這個喜、喜就不活動了，「不行相中」這個喜不活動；沒有喜的這個境界你能夠不忘、不失掉，心裏明明了了的，「令喜決定不復現行」，你這個正念的力量很強大，使令這個喜就不再出現，那麼這就是叫做「正念」。

「正知者，謂或時失念」，或者有的時候忘了，失掉了正念。「喜復現行」，這個歡喜心又出現了，一入定有很多的樂，心裏面又歡喜，又歡喜又不行，不可以。「於現行喜相分別正知」，這時候你心裏面就出來一個正知，說「不對！不要有喜」，又把這個喜驅逐出去，立刻知道這是不對。這樣子觀察分別正知，這叫做「正知」。「謂或時失念，喜復現行，於現行喜相分別正知」，這叫做「正知」。

「樂者，謂已轉依者，離喜、離勇、安適，受、受所攝」，就是沒有那個喜，沒有那個喜的勇的安適，沒有。這時候叫做「樂」，有廣大的輕安樂，但是沒有喜，這叫做「受、受所攝」。「心一境性如前釋」。「如是應知第三靜慮建立支義」。

這樣的次第就是：修第二靜慮的時候，棄捨初靜慮的尋伺；修第三靜慮的時候，棄捨第二靜慮的喜，去掉了喜，心裏面有樂，是這個意思。

子四、第四靜慮攝

**第四靜慮有四支：一捨清淨，二念清淨，三不苦不樂受，四心一境性。**

**《披尋記》三六五頁：**

**第四靜慮有四支等者：顯揚論云：捨清淨者：謂超過尋伺喜樂三地一切動故，心平等**

**性，心正直性，心無轉動，而安住性。念清淨者：謂超過尋伺喜樂三地一切動故，心不忘失，而明了性。不苦不樂者：謂已轉依者，非安適非不安適。受受所攝，色界最極最上寂靜最勝攝受，無有動搖。（顯揚論二卷七頁）心一境性、如前釋。如是應知第四靜慮建立支義。**

「第四靜慮有四支等者：《顯揚論》說：捨清淨者，謂超過尋伺喜樂三地」。初靜慮棄捨了欲界的欲，第二靜慮棄捨了初靜慮的尋伺，第三靜慮棄捨了二禪的喜，現在第四靜慮，棄捨了三禪的樂；超越了尋伺、喜、樂。尋伺、喜、樂這是三地：就是初禪，二禪，三禪。「一切動故」，尋伺、喜、樂這三種心所法都是使令心浮動，現在這種動完全棄捨了、不要了，所以叫做超越，超過了，這就叫做「捨清淨」。尋伺、喜、樂都是不清淨，棄捨它就清淨了。這是禪定裏面的境界有這樣的差別。「超過尋伺喜樂三地一切動故，心平等性，心正直性，心無動轉而安住性」這叫做「捨清淨」。

「念清淨者，謂超過尋伺喜樂三地一切動故，心不忘失」，這個境界心裏面明明了了的，不會再忘掉的，「心不忘失，而明了性」，這就叫做「念清淨」。

「不苦不樂者：謂已轉依者，非安適非不安適，受、受所攝，色界最極增上寂靜最勝攝受，無有動搖」，這個叫做「不苦不樂」，就是「捨」受。他這個「捨」受是這樣的境界，也不是安適的喜樂受，也非不安適的憂苦受；他還是「受」就是捨受，是受所攝的一切心所法。這個時候，這個不苦不樂受是色界天「最極、最上寂靜」，這個寂靜到了最高的境界了，「最極最上」的寂靜，「最勝」的攝受境界，「無有動搖」，心裏面是非常的寂靜的。尋伺、喜、樂都是動，現在沒有這個動，所以是最極寂靜，「無有動遙」。「心一境性如前釋。如是應知第四靜慮建立支義」，第四靜慮是這樣子。

癸二、釋所以（分四科）　　子一、初靜慮攝

**初靜慮中尋伺為取所緣，三摩地為彼所依，喜為受境界，樂為除麤重。**

前面是「略標列」，這四個：初禪、二禪、三禪、四禪。初禪有五支，二禪有四支，三禪有五支，四禪有四支，這是略標列出來。這底下第二科解釋所以，分四科，第一科是解釋「初靜慮攝」。

初靜慮分五支，五支裏面這個「尋伺」，「為取所緣」，就是分別所緣境；它的作用就是分別所緣境。這個「分別所緣境」，就是修出離尋伺、無恚尋伺、無害尋伺，就是破除去五蓋，就是這樣子，這叫做「取所緣」，這個「取」當個「分別」講。

「三摩地為彼所依」，這個「三摩地」這個心一境性就是定，這個定是彼尋伺的依止處；這個話應該有兩個意思，什麼意思呢？就是沒得定的時候，就是你修禪定得到了未到地定的時候，你不知足，你還希望繼續向前進步到色界初禪，為了成就初禪，

而這樣修出離的尋伺、無恚尋伺、無害尋伺，所以這個三摩地是尋伺的所依止。就像我們做生意，為了發財去做生意，這個發財是你心情的希望處，因為這個希望而才去做這件事。我為了成就三摩地，所以我才這樣去修行，是這個意思；「三摩地為彼所依」，若沒有三摩地的所依，那就不需要這樣修行了，這樣的意思。這樣講呢，你得到初禪，這個尋伺是得初禪的前方便，這樣講是得初禪的前方便。但是成就了初禪了以後的人，他心裏面還是有這件事的，他心裏面還是有尋伺的。所以成就初禪常常入禪的這個人，久了，他又不高興這個尋伺，就要棄捨它，這裏也有這麼解釋。

在我們心裏面的想法，尋伺是成就初禪的前方便，等我初禪成就了，就不需要這個前方便，在禪裏邊沒有尋伺了，應該是這樣的意思。若是這樣講，按我們沒有得定的人來說，比較順一點，就是在得了定以後，心裏面再不尋伺，我們的心情是這樣子。但是事實上也不是，得了禪定的人在初禪裏邊還是有這個尋伺的，所以久了他又不高興，不高興就是要棄捨，這時候才出來二禪，是這樣意思的。

「喜為受境界；樂為除麤重」，為什麼有「喜、樂」這件事呢？「喜」是因為你領受了如意的境界的時候，心裏面歡喜，心裏上的反應自然就是有喜。「樂為除麤重」，「樂」是什麼意思呢？就是除掉了麤重，就會有樂出來。這個「麤重」可以做幾種解釋。在《解深密經》的〈分別瑜伽品〉有提到，應該這裏面也有提到，《瑜伽師地論》也有這個解釋。這個「麤重」是煩惱的種子，這是一種解釋。第二種解釋，比如說我們這個心，心裏面有煩惱的時候，這個煩惱影響你的心，使令你的心無堪能性。比如想要靜坐，這個煩惱的影響，靜坐坐不來、有困難，這個無堪能性叫「麤重」。現在這裏說這有漏禪，不是說無漏禪，所以不應該說種子；就指無堪能性，內心的無堪能性叫做「麤重」。這個「麤重」頭幾次也講過，有心粗重、有身粗重，我們內心有煩惱的活動的時候，不但使令你的心無堪能性，令你身體也無堪能性，身體靜坐的堪能性也受影響。現在這個「樂」一出現了的時候，把身體的無堪能性、心的無堪能性消滅了，所以叫「樂為除麤重」，除掉了粗重。

這個是得到的利益；「喜為受境界，樂為除麤重」，是得到的利益。你成就初禪以後，你得到什麼好處呢？得到一個「喜」一個「樂」。你怎麼成就的初禪？由「尋伺」成就的。那麼這個「心一境性」，就是初禪的體，初禪以「心一境性」為體，就是在禪定裏面的境界。

子二、第二靜慮攝

**第二靜慮中內等淨為取所緣，三摩地為彼所依，餘如前說。**

「第二靜慮中內等淨為取所緣」，你怎麼成就的二禪呢？就是「內等淨」，就是觀

察尋伺的過失，把它棄捨了，是這樣意思，這是「取所緣」。「取所緣」就是分別觀察尋伺是有過失的；有過失就呵斥它不對，一呵斥它不對，這尋伺漸漸就不起了，這麼意思，「取所緣」。

「三摩地為彼所依」，二禪的心一境性是內等淨的所依。「餘如前說」，剩下那個「喜、樂」和初禪說的一樣，「喜為受境界，樂為除麤重」，是這樣的意思。第二禪是四支，就是一個內等淨、一個喜、一個樂、一個心一境性，這四支。也可以這樣說，「內等淨」是成就二禪的方便，「喜和樂」是成就二禪得到的利益，「心一境性」是它的所依止處。

子三、第三靜慮攝

**第三靜慮中捨、念、正知為取所緣，三摩地為彼所依，餘如前說。**

「第三靜慮中捨、念、正知為取所緣」，第三靜慮也是五個支，五個支裏面這個「捨」和「念」和「正知」這三個是「取所緣」，就是分別這個所緣境，就是觀察喜的過失，二禪裏面喜的過失；這樣子常常地說它有過失，常常呵斥它，那麼它就不起了，不起了就得到第三禪了。所以這個「取所緣」，這個「取」字可以當二個解釋：一個是分別所緣境，一個是觀察所緣境來呵斥這個所緣境，呵斥這個尋伺、喜、樂，那叫做「取」。第二個「取」者，得也，得到三摩地，得到三禪，得到初禪、二禪、三禪、四禪，也叫做「取」，也可以這麼解釋，「取所緣」。

「三摩地為彼所依，餘如前說」，其他的那幾樣和前面解釋一樣，這裏不說了。這樣就是第三禪也是五個支，這個「捨、念、正知」這三個，剩下來就是一個「樂」，還有「心一境性」。

**《披尋記》三六五頁：**

**初靜慮中尋伺為取所緣等者：自下為顯於四靜慮建立五支四支因緣。謂由思惟所緣故，受用所緣故，於緣不散故。如下決擇分說。（陵本六十三卷五頁）初靜慮中尋伺為取所緣，即彼思惟所緣義。三摩地為彼所依，即彼於緣不散義。喜為受境界，樂為除麤重，即彼受用所緣義。於中樂為除麤重者；義如前說：以離彼品麤重性故，於諸煩惱而得解脫，故得身心無損害樂及解脫樂。（陵本十一卷三頁）如說初靜慮有三差別因緣，如是第二第三第四靜慮各三差別，應知亦爾；即於受用所緣中，隨應說餘，指如前說。**

「初靜慮中尋伺為取所緣等者：自下為顯於四靜慮建立五支、四支的因緣，謂由思維所緣故，受用所緣故，於緣不散故」;「於緣不散」就是心一境性，「受用所緣」就

是所得到的喜樂的利益這些。「如下抉擇分說（陵本六十三卷五頁）」。「初靜慮中尋伺為取所緣，即彼思惟所緣義。三摩地為彼所依，即彼於緣不散義。喜為受境界，樂為除麤重，即彼受用所緣義」，就是彼〈抉擇分〉說的那個「受用所緣義」。

「於中樂為除麤重者，義如前說」，前面解釋過了。「以離彼品麤重性故，於諸煩惱而得解脫」；拿二禪來說，尋伺就是個煩惱，就把尋伺去掉了；三禪就把二禪的喜去掉了，這樣的意思。「故得身心無損害樂及解脫樂，如說初靜慮有三差別因緣，如是第二、第三、第四靜慮各三差別」，都是有「取所緣」，和一個「受所攝」；喜為受所攝，樂為除麤重，「心一境性」是所依，都有這三種差別。

子四、第四靜慮攝

**第四靜慮中捨淨、念淨為取所緣，三摩地為彼所依，餘如前說。**

「第四靜慮中捨淨、念淨為取所緣」，前面是初靜慮、第二靜慮、第三靜慮，現在是第四靜慮。第四靜慮裏面這個捨清淨、念清淨這二個是「取所緣」。「三摩地」也是「為彼所依」。「餘如前說」，剩下的不苦不樂、心一境性，如前面說。

癸三、明建立

**諸靜慮中雖有餘法，然此勝故，於修定者為恩重故，偏立為支。**

前邊第二科解釋完了。前邊是「釋所以」；第一科是「略標列」，第二科「釋所以」，現在第三科「明建立」，這樣意思。

「諸靜慮中雖有餘法」，雖然裡面也有很多的功德法。「然此勝故」，然初禪裡的那五支，三禪也是五支，二禪和四禪都是四支，就這五法和四法是最殊勝的。「於修定者為恩重故」，對修定的人來說，這五法和四法對他們的恩德是太大了。你成就了這五法，成就了這四法，你心裏面很歡喜，很感覺到「我沒有白辛苦，終究是有成就！」所以是「恩重故」。「偏立為支」，就立這五支、四支為支。

癸四、明差別（分二科）　　子一、初靜慮（分二科）　　丑一、問

**問：何因緣故，初靜慮中有尋有伺耶？**

這底下「明差別」，這又更詳細地說了。第一科是「初靜慮」，初「問」、後「答」。

「問：何因緣故」，什麼理由「初靜慮中有尋有伺」呢？

丑二、答

**答：由彼能厭患欲界入初靜慮，初靜慮中而未能觀尋伺過故。**

「答：由彼能厭患欲界、入初靜慮」。所以這個立了這樣的名詞，顯示這樣的道理，但是我們若不學這個《瑜伽師地論》，你在別的地方，就是始終搞不清楚，「有尋有伺」、「無尋無伺」？始終是搞不清楚！現在這裏這句話說得非常有用。「由彼能厭患欲界」，因為這個出離尋伺、無恚尋伺、無害尋伺，他能夠「厭患」、能夠不高興欲界，就能夠超越欲界。「入初靜慮」，能進一步到達了色界的初禪，他有這種作用，所以「有尋有伺」。那麼再明白一點說，就是得初禪的方法，叫做「有尋有伺」，是這麼的意思。後來二禪以上，他不用這個方法了，所以叫「無尋無伺」，這樣說得很簡單，就是這樣意思。

「初靜慮中而未能觀尋伺過故」，到二禪以上的人他就不要尋伺了，那麼為什麼初禪他要呢？因為初靜慮他沒能夠觀察尋伺的過失，所以他要它，他不知道它有過失；就是這一法，在這個立場的時候是有利益的，在另一個立場的時候它也有過失；有利益的就拿過來，有過失就取消了。這樣子使令人心裏面很淒涼；世間上的事情都是這樣子，你有用的時候人家用你，你不用了靠邊站；世間上都是這樣子，所以不需要難過、不用難過。

子二、餘靜慮（分二科）　丑一、寂靜差別（分二科）　寅一、舉尋伺寂靜

**第二靜慮能觀彼過，是故說為尋伺寂靜。**

「第二靜慮能觀彼過」，初靜慮不能觀察尋伺的過失，因為它是有用，所以就用這個方法去修行，所以有尋有伺。第二靜慮能觀察尋伺的過失，他有過失的時候使令心不安了，「能觀彼過」。「是故說為尋伺寂靜」，所以第二靜慮就把這個尋伺取消了，不尋伺了，所以「尋伺寂靜」、尋伺不動了，所以叫「尋伺寂靜」。

寅二、例喜樂寂靜

**如第二靜慮見彼過故，名尋伺寂靜；如是第三靜慮見喜過故，名喜寂靜；第四靜慮見樂過故，名樂寂靜。**

這底下第二科，就是「例喜樂寂靜」。二禪是「尋伺寂靜」，三禪以後就是「喜樂寂靜」。像第二靜慮的時候，見到、感覺到尋伺有過失就把尋伺取消了，叫做「尋伺寂靜」。這樣子，第三靜慮見到喜的過失，所以把喜也取消了，叫作「喜寂靜」。第四靜慮見到樂也有過失，也是令心浮動；浮動他心就不安，所以就把它取消了，所以「名樂寂靜」，第四禪名樂寂靜三昧。這樣呢，初禪叫尋伺三昧；二禪叫作尋伺寂靜三昧，或者叫喜三昧；三禪叫做樂三昧；第四禪叫樂寂靜三昧，這個名詞都有這樣的理由。

丑二、捨念清淨差別

**捨念清淨差別應知。**

前邊是說「寂靜的差別」有這樣的不同：有尋伺的寂靜、有喜樂的寂靜。那麼第二個就是「捨念清淨」也有差別；捨念清淨的差別，這個初禪捨掉了欲界的欲，這欲界的欲是染汙的，所以捨清淨、念清淨。二禪又不高興這個尋伺，就棄捨了尋伺的欲，這也是捨清淨、念清淨；這個捨清淨、念清淨高過了初禪了。三禪又棄捨了二禪的喜，那麼就是這個捨清淨，念清淨。到四禪就棄捨了尋伺、喜、樂，這些染汙法都去掉不要了，那麼就是捨清淨、念清淨。同是一個名詞，但是有淺深的差別，這是不一樣的。

壬二、靜慮異名（分三科）　　癸一、名增上心（分二科）　　子一、標

**復次是諸靜慮名差別者：或名增上心。**

前邊是解釋靜慮的支分，這四靜慮有多少支，這些不同。這底下就是第二科，說靜慮的異名，還有不同的名字。「復次是諸靜慮」名的不同是什麼呢？「或名增上心」，叫這個名字。什麼理由呢？第二科解釋。

子二、釋

**謂由心清淨增上力，正審慮故。**

所以叫做「增上心」，叫這個名字。「增上心」這句話《披尋記》上有解釋。

**《披尋記》三六六頁：**

**或名增上心等者：為趣增上慧而修定心，名增上心；此由所趣義名為增上故。如下聲聞地說。（陵本二十八卷二頁）於定心中思惟諸定過失，於上出離亦能了知不生愛味，是名清淨。**

「或名增上心等者：為趣增上慧而修定心，名增上心」，這個「增上心」就是修禪定的這個人，他為什麼要修這個禪定？他心裏面有個目的的，什麼目的呢？「為趣增上慧」，他的目的為了達到更高的境界去，就是到「增上慧」那裡去，所以要修禪定；修禪定能幫助你到增上慧那裏去，所以叫做「增上心」，這個心能增上慧，所以叫「增上心」，是這麼意思。「此由所趣義名為增上故」，這樣講是什麼意思呢？「此由所趣義」，這是由於你心裏面有一個目的地，想要到目的地那裏去，就叫做「增上」；這個「增上」當個「所趣」的意思講，就是他心裏面想要到另一個地方去，這就叫做「增上」。我從禪定這裏到大智慧那裏去，所以做「增上心」，是約他的目的說。我為什麼要持戒呢？「增上戒」我想要得定，由戒到定那裏去，戒有這種力量，能幫助你到禪定那裏去，

所以叫做增上戒，這樣意思。

癸二、名樂住（分三科）　　子一、標

**或名樂住，謂於此中受極樂故。**

「或名樂住」，叫作「樂住」。「謂於此中受極樂故」，這個初禪、二禪、三禪、四禪，不是叫做「靜慮」嗎？但是又有一個名字叫做「樂住」。為什麼叫這個名字呢？「謂於此中受樂故」，這是說成就了初禪、二禪、三禪、四禪的人，他在四個禪裏邊能享受到極快樂的境界。

子二、徵

**所以者何？**

這前面是「標」，這底下是「徵」。為什麼呢？

第三科解釋，解釋裏面分兩科，第一科「約領受身心樂辨」。

子三、釋（分二科）　　丑一、約領受身心樂辨

**依諸靜慮領受喜、樂、安樂、捨樂、身心樂故。**

「依諸靜慮」，這個得到禪定的人，他的這一念靈明的心安住在禪定裏面，就是「依諸靜慮」。領受「喜」、領受「樂」、領受「安樂」、領受「捨樂」、領受「身心樂」，身也樂、心也樂，所以叫做「樂住」。

這個世間上的事情，大體上說沒有一個人是傻子的，都是聰明人！說這個人他也有眼耳鼻舌身意，也都是很正常的，為什麼棄捨了世間上的事情要出家，出家去受那種清淡的境界，說「這個也不可以做！那個也不可以做！」那多苦惱呢？我們可能這麼想；其實這人不是傻子。他若是安分，持戒清淨，然後按照佛法去這麼樣用功修行，能得到禪，得到禪的時候他會得到樂，得到更高尚的樂好過欲樂的，所以去做這件事。

像悉達多太子，他父親叫他不要出家，你在家你就等著好了，將來做國王；就是沒做國王，現在在皇宮裏面一切一切都是很自在安樂的，為什麼一定要去吃苦頭呢？他父親的意思是這樣子。但是他的想法不是這樣子，他另外有更高明的境界的想法的。不是說是個傻子、是個神經病，棄捨了皇宮的樂，跑到山野裏面去吃苦去，不是表面上的事情。他心裏面是有個更高尚的要求的意思，是這樣意思的。

「依諸靜慮領受喜、樂、安樂、捨樂、身心樂故」是這樣意思，這裏也有解釋。

**《披尋記》三六七頁：**

**依諸靜慮領受喜樂等者：此中喜樂；謂於初二靜慮。安樂；謂第三靜慮。捨樂；謂第四靜慮。如是一切總名身心樂。具此二樂，故名樂住。繫心於內所緣境界，於外所緣不流散故，由是靜慮得名為住。如下決擇分說。（陵本六十三卷八頁）。**

「此中喜樂，謂於初二靜慮」叫做「喜樂」。「安樂」是第三靜慮。「捨樂」是第四靜慮；這個「捨」就是「樂」，第四靜慮是棄捨了前面的尋伺、喜、樂，棄捨了欲界的五欲樂，也棄捨了初禪、二禪、三禪的尋伺、喜、樂；這時候內心是個「捨」的境界，而這個「捨」的境界也是樂，不過和前面樂不一樣就是了，是這樣的意思。這第四靜慮是「捨樂」。

「如是一切總名身心樂」，初禪、二禪、三禪、四禪，總起來名字，身也樂、心也樂，是這樣的意思。「具此二樂，故名樂住。繫心於內所緣境界，於外所緣不流散故，由是靜慮得名為住」；「樂」是個意思，「住」是個意思，合起來所以叫做「樂住」。

按佛法裡面所說的道理，像前面這「五識身相應地」、「意地」、「有尋有伺」等三地；說出這件事，就是世間都是無常的令人苦惱，所以應該重新創造自己的生命，或者是得色界定、無色界定，修出世間的涅槃的法門，得大解脫、得大自在；這個法是這樣講的。我們學習佛法，當然這情形不同；有的人在家的時候就學習佛法了，「哦！佛法是這麼一回事，好！我出家修行。修禪定，得三昧樂、得涅槃樂，發大悲心廣度眾生。」我學習佛法這樣學的，然後就我出家我也就這樣做，天天地用功修行，按照自己原來的本願，這樣一步一步這樣做。也有的人出家的時候沒有學習佛法，在家的時候沒有學習佛法，「我不大懂啊！」所以出家以後寺院的佛教有責任繼續教導他，讓他要明白佛法怎麼回事。他明白以後，亦復如是！也是這樣發心修行；大家都是這樣子。就是講的佛法是這樣子，事實上出家人也是這樣子，那麼就是書本上的佛法和流行的佛法是一致的，應該是這樣子。

但是我看那個《佛法與科學》你們看見這個書嗎？很多年前，至少能有三十年前，在香港有居士印這本書。《一個科學者研究佛經的報告》這麼有一本書，還有《佛法與科學》這本書。《佛法與科學》這本書前面有胡適之一篇序。胡適之這個人哪！本來是我們中國最受尊敬的一個學者，做過北京大學的校長的，最高學府的領導人，我們大家應該是尊重他。但是他這篇序就是破口大罵，就是罵！毀謗我們佛法。但是其中有句話就說：「早已經不是那麼回事了！」唉呀！這話說得太厲害了！真是說得太厲害了！但是這話你能說他完全不對嗎？也不能！也不能。