

丑二、約領受現法樂住辨（分二科） 寅一、顯義（分二科） 卯一、標
又得定者，於諸靜慮數數入出，領受現法安樂住故。

現在這裏是講「靜慮異名」。本來名之為「靜慮」，靜慮就是「禪」，但是它也有不同的名稱。這一科裏面分三科，第一科是「增上心」，第二科是「名樂住」。「名樂住」分三科，第一科是「標」，講過了，第二科是「徵」。

「或名樂住，謂於此中受極樂故」這是「標」。「所以者何？」這是「徵」。「依諸靜慮領受喜、樂、安樂、捨樂、身心樂故」這是第三科的解釋。解釋裏邊分兩科，第一科「約領受身心樂」的辨，說明樂住的名稱的道理，這一科講完了。底下是第二科，「約領受現法樂住辨」，分兩科，第一科是「顯義」，先是「標」。

「又得定者」就是成就四禪的人，「於諸靜慮數數入出」，對於他所成就的禪，他「數數」就是一次又一次的「入出」，就入在禪定裏面然後又從禪定裏面出來，出來以後又入在禪定裏面又出來，就是這樣來訓練自己。為什麼要這樣做呢？「領受現法安樂住故」；「領受」，其實也就是享受，就是領受這個禪的快樂，入在禪裏面就能享受到禪的快樂，這樣意思。這個「現法安樂住故」，這個「現法」就是現在的生命體、現在的色受想行識；因為你修禪的時候，也是色受想行識在修；成就了禪，還是在色受想行識裏面，所以不能離開了色受想行識另外有禪的。「入出，領受現法安樂住故」；當然這是說為了享受三昧樂而這樣做，但是也另外有個原因：初開始成就禪，對禪還不能說十分的熟練，所以要時時地入、入定；入、住、出這三個字，入禪定、安住在禪定裏面、然後再從禪定裏面出來，「入、住、出」三個字。常是這樣訓練，那你對禪就熟，隨時就能入定，隨時也可以出定；就是特別地要熟。當然你入了定以後，也就會享受到禪的樂。這是第一科，卯一是「標」。

卯二、釋

由此定中現前領受現法樂住。從是起已，作如是言：我已領受如是樂住。

這第二科是解釋，解釋顯「入住出」裏面的事情。「由此定中」，由於你成就的定，你若入到定裏面，「現前領受現法樂住」，不是說空話，說禪定裡面怎麼怎麼樂。你沒有成就禪定，或者沒有人入在禪定裏面，那都是空話。現在是實際上成就了三昧樂，而能夠領受三昧樂，這件事是事實，是一件實際的事情，是這樣意思。「由此定中」，是「現前領受」，不是過去也不是未來，就是現在你能夠領受「現法樂住」；你成就了禪，你享受三昧樂，你能安住在禪裏面享受三昧樂。「從是起已」，你從這個三昧的禪定裏面的境界出來，「作如是言：我已領受如是樂住」，我已經嘗到這個味道了：三昧樂。那麼這是解釋這件事，向別的人介紹這件事。

寅二、簡非（分二科） 卯一、簡無色定

於無色定無如是受，是故不說彼為樂住。

前面第一科是顯「現法樂住」的這件事；現在第二科簡別不是這件事，分兩科，第一科是「簡無色定」。

「於無色定」，說這個修行人他成就了色界的四禪，他又成就了無色界的四空定；空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非相處定，他也成就了。成就了，他若入在無色定裏面，從無色定裏面再出來，「無如是受」沒有這樣的享受，沒有色界定的這樣的享受，沒有。「是故不說彼為樂住」，所以不說「彼」無色定是「樂住」。你住在那禪定裏面是沒有色界定的這種快樂，是沒有的。這是色界定和無色界定，這裏面的內容是不一樣的，所以名字也不同。

卯二、顯彼應說（分四科） 辰一、標

然彼起已，應正宣說。

這底下第二科「顯彼應說」，這裏分四科，第一科是「標」，顯示他應該表達他的事情，這是「標」。「然彼起已」，然而那個人無色界定的那個修行人，他從禪定裏面出來以後，他應該宣說他定裏面的事情，應該宣說。這是「標」，第二科是「徵」。

辰二、徵

何以故？

怎麼回事情呢？第三科是解釋。

辰三、釋

若有阿練若苾芻來就彼問，彼若不答，便生譏論：此阿練若苾芻，云何名為阿練若者？我今問彼超色無色寂靜解脫，而不能記。

「若有阿練若苾芻來」，就是寂靜處的苾芻來，在寂靜處住的苾芻多數是有修行的人。那麼「就彼問，彼若不答，便生譏論」，這苾芻來了，就到這位得無色界定的苾芻這裡就問他：「你現在入的是什麼定？定裏的情況怎麼樣？」這樣問。「彼若不答」，但是那個得無色界定的那個人，假設他不回答、默然，不出聲、不說這件事。「便生譏論」，那麼這阿練若處苾芻就譏嫌他，就說了：「此阿練若苾芻，云何名為阿練若者？」現在這意思是有阿練若苾芻來，那麼那個成就無色界定的人也是阿練若苾芻，或者這麼說。或者是阿練若苾芻成就無色界定，他到另一個地方來，另一個地方的苾芻就問他：「你

這麼用功修行，你成就的無色界定是怎麼樣呢？」這阿練若處苾芻不回答。不回答，那麼這個提出問題的這個苾芻就「便生譏論」：「此阿練若苾芻，云何名為阿練若者？」「阿練若」本來表示修行的意思，現在問他實際的成效，他不回答。不回答是表示什麼意思？你有成就？是沒有成就呢？這麼意思。

「我今問彼超色、無色寂靜解脫，而不能記」，說是我現在問他，他呀！「超色、無色寂靜解脫」，這個色界定的寂靜解脫就是色界四禪，無色界的四空定也名為寂靜解脫，你若成就了無色界的四空定就超過了色界的寂靜解脫，若是你成就無漏的禪定，成就無漏的聖人的色、無色界的禪定，那麼就是超過了色界定也超過了無色界的寂靜解脫，都超過了，就是更高的禪定，就是超過了有漏的色界定、無色界定。說我現在問他，你所成就的超色、無色界寂靜解脫，「而不能記」，這個苾芻不能回答，默然無聲、默然無語；這樣這就是嫌他了。

辰四、結

是故為說應入彼定，非為樂住。

這是第四科「結」。所以應該說，你入了「彼」無色界的四空定，不是一個快樂的住、不是安樂住。就是對色界的四禪來說，無色界的四空定不可以名之為「樂住」，不可以名之為樂住。但是得到無色界的四空定那也是不可思議，他的定力是高過了色界的四禪的，但是它裏面的慧不如色界四禪，就是有這個問題。

這裏面差一點的呢，就是無色界的四空定，因為它無色就是沒有身體，只有受想行識沒有色，所以要是身心安樂住，只有心住而沒有身住，沒有身的安樂住。而這個樂；前面我們講過是身樂、心樂二種樂，那麼色界天的人有身體的存在，所以他有身樂，也有心樂；那麼無色界天的人只有心，受想行識的心而沒有色，就是沒有身樂，那麼他缺少一個，他只是一個受想行識的樂裏面有樂，沒有身樂。

可是在前邊這《瑜伽師地論》的解釋，這身樂是指阿賴耶識說，有阿賴耶識的力量使令這身體有樂，是這樣解釋。若是《大毗婆沙論》當然不說阿賴耶識的事情，只說有身樂、有心喜；心喜、身樂，只是這麼說；這是這個無色界定沒有身樂。再另外一個事情後邊有解釋，這個從色界第四禪開始是把這個樂放棄了，只有捨受，就是色界第四禪，就是捨受，無色界的四空定也都是捨受。那麼這個樂的事情他不高興了，修禪定久了的時候，他不高興有樂的事情，就把樂取消了，只是捨，捨也是一種樂。這個人，我們凡夫也有相同的情形，說有人歡喜吃辣椒，這個人不歡喜吃辣椒，「這個辣有什麼好呢？」但是歡喜吃辣的人就是要吃，不吃不行，就是這心理上的變化。這個得了禪定的人，這心裏面的變化也是有喜、樂、捨，有這三種受。三種受最初有喜

受、有樂受，那是非常值得歡喜的事情，但是久了也不歡喜，喜也不要了、樂也不要了，只是捨，這個捨他非常滿意。譬如我們若是講滿意的就是好，那麼這樣說呢，他對於喜不滿意、對樂也不滿意，對於捨他滿意。所以我們若這樣說：滿意的就是樂，那麼捨就是樂，也可以這麼解釋；就是喜和樂這種受不歡喜，他歡喜捨。那這樣說，無色界的四空定當然也是捨，他是捨也是樂，但是缺少一個樂，那個身心，只有心而沒有身，這個身的樂沒有。這樣說和色界定彼此是差了很多、差了很多的，是不同的。而前邊說到色界的四禪名為樂住，不但是第四禪，包括初禪、二禪、三禪在內，總起來名之為「樂住」。

癸三、彼分涅槃等（分二科） 子一、標

或復名為彼分涅槃，亦得說名差別涅槃。

前邊說了兩科，一個是「增上心」，一個是「樂住」。現在第三叫做「彼分涅槃等」，分兩科，第一科是「標」。「或復名為」，或者說這個四靜慮名為「增上心」、名為「樂住」，或者又名為「彼分涅槃」，叫這個名字。「亦得說名差別涅槃」，這說出兩個名字來。這是「標」，底下解釋。

子二、釋（分二科） 丑一、彼分涅槃

由諸煩惱一分斷故，非決定故，名彼分涅槃。

這個「彼分涅槃」怎麼講呢？「由諸煩惱一分斷故」，由於這個修行人，他成就了色界四禪的時候，這個煩惱的一部分已經消除了、斷了。這個煩惱的一部分斷了是什麼呢？是現行的煩惱；就是欲界的煩惱，欲界的煩惱也是有種子的，但是指欲界煩惱的現行消除了，種子還在的。斷了一部分的煩惱故，「非決定故」，斷一部分煩惱，它種子還在，有因緣的時候，煩惱還會活動，煩惱一活動，就是退了，就是沒有禪定了，所以「非決定故」，它不是決定的斷煩惱，靠不住的，暫時的煩惱不動而已。這個煩惱，將來有因緣還會動的，所以說叫做「不決定」。這樣說名「彼分涅槃」；「彼分涅槃」的「彼分」怎麼講呢？這個窺基大師講是「類似」的意思，相似的意思，就是這個斷除一部分煩惱呢，他心裏面也比較寂靜了，煩惱是有動亂的相貌，使令你心不安；現在沒有煩惱了，心裏面能寂靜。這個寂靜，和涅槃也是寂靜有點相似，所以叫做「彼分涅槃」。那麼「相似」，就是不是真實的了。若真實的涅槃就叫做「此分涅槃」；它與涅槃相似還不是真實的，所以叫「彼分涅槃」。

丑二、差別涅槃

非究竟涅槃故，名差別涅槃。

這是第二科。前邊解釋這個「彼分涅槃」，這裏解釋「差別涅槃」。這個涅槃是無為的境界，「一切賢聖皆以無為法而有差別」，是無為的境界。現在說色界四禪，名之為「涅槃」，這是有為的境界，這個不是究竟的，煩惱還沒有清淨不是究竟涅槃，所以叫「差別涅槃」，它是和涅槃不一樣的，所以叫做「差別涅槃」，這樣子說。

壬三、出離受等（分三科）

癸一、出諸受事（分四科）

子一、辨差別（分二科）

丑一、標

復次，此四靜慮亦得名為出諸受事。

這是第三科「出離受等」。「出離受等」這個安立，前邊一開始這個〈三摩呬多地〉那個地方說到，第一科是「總標」，第二科是「安立」；這個「安立」裏邊……這個「別辨」裏邊分成三科。第一科是「靜慮支分」，初靜慮有五支、第三靜慮也有五支，第二靜慮、第四靜慮有四支。「靜慮支分」這科說完了。第二科是靜慮的異名，這一科也說完了。現在「出離受等」。這個四禪它們還有點事情，就是「出離受等」；有的「受」，他從那個受出來了，他不再受那種受了；這裡邊也各有各的差別。分三科，第一科出諸受的事情，分四科，第一科是「辨差別」，第一先是「標」。

「復次，此四靜慮」，這四種靜慮，「亦得名為出諸受事」，這也可以說，這個「名」就是「說」的意思；也可以說他們初禪從一個受裏邊出來了，二禪又一種受，三禪、四禪又一種受，從那種受解脫出來了，這是有這樣的意思。這是「標」，底下是「列」。

丑二、列

謂初靜慮出離憂根，第二靜慮出離苦根，第三靜慮出離喜根，第四靜慮出離樂根；於無相中出離捨根。

「謂初靜慮出離憂根」，這個「受」就是苦、樂、憂、喜、捨五種受；這一切欲界的人、色界的人、無色界天的人，你逃不出去這種受，就是苦受、樂受、喜受、憂受、捨受；苦、樂、憂、喜、捨這五種受。這個初靜慮、成就了初禪的人「出離憂根」，這個憂愁的這件事沒有了，他從這個憂愁裏面出來了。那麼就是因為我們有欲的人都有憂；我們欲界的人，平常的人我們有憂愁，就是特別高貴的人也是有憂愁，都是有。我們人間的人有憂愁，欲界天上的人也有憂愁，都有憂。為什麼有憂？就是因為有欲。欲為什麼令你憂愁呢？欲這種事情它要有變化的，它不一定滿你的意的；你歡喜這樣子可能令你滿意，過一會兒就變了不滿你意了，不滿你意你就有憂愁，是這樣意思。

「第二靜慮出離苦根」，二靜慮就是把這個苦惱這件事解脫出去了，沒有這個苦的

這種事情了；下邊文有解釋這個苦怎麼回事情。這「根」這個意思，「根」是個增上義，就是對於這件事的出現特別地有力量，有力量出現這件事。這件事出現令你憂愁，那麼就是因為它有根，它能隨順這件事。「出離苦根」，第二禪才出離苦惱的事情。

「第三靜慮出離喜根」，不高興這個喜。因為初禪、二禪都有喜，那個時候還要保留這個喜；現在第三禪的人不高興這個喜，要把這個喜解脫出去。

「第四靜慮出離樂根」，對於樂也不高興。本來修禪的人是為了得樂而才修禪的，但是成就了禪以後，久了又不高興這個喜樂；你看人的心情的變化，真是！不是最初的時候想得到的。

「於無相中出離捨根」，這是佛教徒出離捨根。前邊這個第四靜慮出離樂根，除掉了樂，那時候他是什麼受？他是捨受；苦、樂、憂、喜、捨，是捨受，就是不苦也不樂的捨受。現在佛教徒力量是更大，苦、樂、憂、喜能夠解脫出去，「捨」也能除去，能把這個捨受也超越了，這是不容易，能超越這個捨受還是不容易的。原因就是佛教徒能得到「無相三昧」，得無相三昧的時候這個「捨」也能除掉了；「出離捨根」。

這一段是「列」，把這件事列出來，底下解釋。前邊是「辨差別」，辨這個「受」的不同。這底下解釋經裏面說的道理，分兩科，第一科是「舉憂根」，分四科，第一科是「於生位」。

子二、釋經說（分二科）

丑一、舉憂根（分四科）

寅一、於生位（分二科）

卯一、引經問

如薄伽梵《無倒經》中說如是言：苾芻！憂根生已，應當如實了知生者，此於何位？

這個「憂」是在什麼地方出現的呢？「如薄伽梵《無倒經》中說如是言」，像佛、世尊，「薄伽梵」我們以前解釋過了。有一部經叫做《無倒經》，在這一部經中「說如是言：苾芻！憂根生已，應當如實了知生者，此於何位？」這部經上佛就招呼這個苾芻說：「憂根生已，應當如實了知」，說是我們內心裏面忽然間有顧慮、有憂愁，有不滿意的事情出現了，心裏邊不歡喜；這個「憂」若是出現了以後，你不能放過這件事，你要明了這憂根是怎麼一回事，「應當如實了知」，要明白這個憂根。明白什麼呢？「生者，此於何位？」這個憂根它在什麼地方出現呢？什麼時候出現這個憂根？「此於何位」，此「憂根」在什麼階段會出現憂根呢？

前邊這是舉憂根、於生位，這一段是「引經問」。下邊第二科「依義答」，回答。

卯二、依義答

謂即於此斷方便位，若為憂根間心相續，爾時應知。

「謂即於此」，「謂」就是說這個修行人、這個比丘，「斷方便位」，就是要斷除去這個「憂根」，就這個憂愁也就是一個苦惱，就是苦；修行人要滅除去這種苦惱，那麼這是在什麼時候呢？在「斷方便位」，就是斷這個憂根的活動的時候這個階段，有憂根、有憂；這下邊還有解釋。

這個「憂根」，我們姑且這樣說：譬如說是在家人，在家居士他在欲裏面生活，大體上就這樣說；在家的俗人在色聲香味觸這個欲裏面生活，在欲裏面生活，他內心時時是有憂，有憂。但是這個在家人信佛了，他出家了，放棄了這個欲出家了。出家以後目的是想要成就「聖財所生樂」，就是由佛法的戒定慧成就的樂；但是還沒成就，只是希望成就而已。已經有的樂放棄了，要想要成就佛法中的涅槃樂、或者是三昧樂，也還沒有成就，兩方面都沒有；一個已經成就的放棄了，一個想要成就的還沒成就，在中間這個時候，中間這個時候，就是初出家的時候，這個時候這個心情，是個什麼心情呢？就是「憂」，唉呀！我已經有的樂……我雖不是三頭六臂，但也不是一無所長，我在社會上我也可以有一點成就的，但是放棄了；放棄了！但是我現在什麼也沒有，一無所有！這個心情也不是個好受的境界，所以名之為「憂」。是這麼回事。

所以是「生者，此於何位？」這是說比丘，不是指在家人說。指這個比丘，你什麼時候你心裏面有這個憂呢？「即於此斷方便位」，你出了家，你想要成就聖道所生樂，就是要斷世間的苦集二諦，斷這苦集二諦修滅道，這修行的時候；這「方便」就是修行的活動，修學聖道的活動叫作「方便」，以此為方便可以得涅槃，所以叫做「方便」，就是行動。用這個方便斷世間的苦，斷除這個愛煩惱和見煩惱；方便就是斷的能力。斷一切苦的時候，就這個時候，還沒有成就涅槃樂的時候；若成就涅槃樂就沒有憂了嘛！現在就是正在用功修行的時候，這個時候就是心裏頭有憂。就是出家人，這些修行人就是這麼個境界。這有憂的時候，也就會這個也不對勁，那個也不對勁，看什麼都不舒服，總是不舒服。不舒服，怎麼辦呢？還得忍耐一點，你不忍耐怎麼辦呢？把世間的欲樂放棄了，聖道樂還沒成就，心裏面不那麼安閑自在，這種心情遇見什麼都是不滿意。不滿意怎麼辦呢？就得要忍耐一點，這無可奈何的事情。所以就是這麼意思。

「若為憂根間心相續，爾時應知」，這個初開始放棄世間的欲來希求聖道的這個人，他的心情，他的心裏面當然也不是時時的憂，也不是這個意思，就是這時候有的時候一想起來的時候，這憂就來了，原來這個平靜的心為憂根所間斷，忽然間這個憂上來了，這個相續心裏面忽然這個憂出來了，出來了，把原來的那個平靜的心間斷了，也就是阻礙了。「爾時應知」，那個時候你這個比丘，你不能隨這個憂去了，你要用佛

法的智慧來觀察這個憂的，觀察它，這樣子你心才能安下來的。如果你不觀察，「不對勁，這也不對勁，這也不對勁，好！我要到別的地方去！」到別的地方去亦復如是，還是一樣的，也是這樣子。說「我不出家了，我回到社會去！」回到社會去，更厲害！我認為更厲害；那個憂還是更厲害的，就是這麼回事。

說這一段文就告訴你，什麼時候是憂呢？這指修行人來說就是這個時候，這個時候是最難的時候。所以這個我也在想：佛在世的時候，或者是有阿羅漢、大菩薩住世的時候，我們拜佛做師父，拜阿羅漢作師父，拜大菩薩作師父，你這個師父那他當然是過來人，他若收你作徒弟一定你是可造就的，不然他不收你的，那麼當然他也善巧方便的攝受你、教導你修四念處，就成功了。原來想要出家的目的是這樣子嘛，你有這個願，然後由願導行就這樣用功。本來這件事不但是佛在世，也不但是正法住世的時候，乃至於就現在也是一樣嘛，現在一個知識正常的人他要出家、修學佛法，一樣嘛，他也是一樣有願一樣有願而有行，由願導行的。

可是到末法時代結果不是；結果怎麼不是呢？最初可能是有願，可是出了家以後呢，願也可能還有；也可能沒有了。所以那個由願導行的行，不導行了，一天就是平平的這樣子，也可能還是用功，但是用的功不是四念處，不是能夠得聖道，不是；只是個遠方便，遠遠的栽培一點善根，要久遠久遠以後有可能得聖道，而不是現在，而不是現在。而這樣自己也忍受，也同意這件事；本來最初我要相信佛法，「哦！世間是苦我承認了，世間是苦我要修行，我要發心修行！」結果到了修行時候，而所修的修行不是現在能得解脫的，這就是與原來本願有一點不符合，也可能原來的發心也是同意的，「好！我就是念阿彌陀佛，到阿彌陀佛國去得無生法忍、得聖道！」原來是同意的。也有的可能也還模模糊糊，這個道理還在模糊不清的階段，還是不是太明白。等到真實來到佛教裏面來，也可能有因緣認真地學習佛法，這時候明白；也可能不大學習，就是學習也不歡喜，就是各式各樣的情形。那麼這樣情形就造成了一個末法的現象，末法現象是什麼現象？你不能修四念處就不能降服煩惱；不能降服煩惱，煩惱還照常活動。佛教徒，在家佛教徒、出家的佛教徒，不能修四念處降服煩惱，煩惱照常活動，那這時候佛教是什麼面貌呢？就是末法的現象，這原因就是這麼回事情。

現在你看佛菩薩，《瑜伽師地論》這彌勒菩薩告訴我們；這當然說是比丘，「苾芻！憂根生已，應當如實了知」，這話說什麼呢？就是初出家的時候，你一出家的時候…表面上出家人的這種境界，也沒有去耕田、也沒有去作生意，一天沒什麼事作；實在按這經上佛的意思告訴你，你要時時地觀察你的心、心行，觀察你內心的活動是怎麼事情，你要認識。「應當如實了知」，這個「如實」這個字很厲害的。你要認識，我這個心裏面怎麼活動，你要看清楚、要知道的；你要知道「我這個心裏面有憂」。當然這只

是說「憂」，其他的一樣，都是要時時要知道自己的心的。

現在「舉憂根」第一個，就是憂在什麼時候生，它生起的時候你要知道、要知道！就像這土匪要來了，你馬上要知道這土匪來了，是這麼意思。這是這個「於生位」。

寅二、於彼因緣等（分二科） 卯一、牒經言

又應并此因緣及序，若相若行皆如實知者。

這是第二科；前面第一科是「於生位」，這個憂在生起的時候你立刻要知道，要知道「哎呀！我這個心裏有憂出現了！」這底下第二科「於彼因緣等」，分兩科，第一科是「牒經言」。

「又應并此因緣及序，若相若行皆如實知者」，那個《無倒經》上又說：「并此因緣」；前面這個憂的生起你要注意，憂一生起你就要注意了。不但是此生起，「并此」，並且再加上憂生起的因、憂生起的緣，是因緣。「及序」，由此因緣而生出來了憂就叫「序」。這憂的相貌、憂的活動「皆如實知」。這《無倒經》上有說：你這個比丘，你都應該認真的知道是怎麼回事情。那麼這幾句話是那個經上說的話，《瑜伽師地論》把那經上的話引來了，就說「又應」，又那部經上說：「并此因緣及序，若相若行皆如實知者」，這句話是什麼意思呢？這是「牒經言」就把那經上的話引來說。

底下第二科「別徵答」。前面是「牒經言」等於是問，底下一樣一樣的問，有問有答，分五科，第一科是「知因」。

卯二、別徵答（分五科） 辰一、知因

云何知因？謂了知此種子相續。

「云何知因？」這句話裏面說那個因緣要如實知，「因」是什麼呢？「謂了知此種子相續」，那你要知道，在你的微細的心裏邊有憂的種子，久遠以來相續存在你的心裏面，你知道你心裏面有憂的種子的。就是久遠以來在五欲的境界裡苦惱，你就有憂；有憂了就熏習了種子，種子生現行、現行熏種子，無始劫來就是這樣子，就是這樣子的。你要知道，心裏面有憂的種子所以有憂的，這件事要知道。

辰二、知緣

云何知緣？謂了知此種所不攝，所依助伴。

「云何知緣」？這是第二科。經上說是「并此因緣」的「緣」是什麼意思呢？「謂了知此種所不攝，所依助伴」，這就要知道那個種子所不攝的，不是那個憂的種子；是另外的，你這憂愁的心理的助伴，幫助你生起的、和你作伴侶的，在一起活動的這些

事情，你要知道。那麼這是什麼呢？這就是一些種種的……你為什麼要憂，就是要所緣緣了；你所緣的境界令你心裏面有憂，是這樣意思；這個下面文有解釋「憂」。「此種所不攝，所依助伴」，這個是幫助你生起憂愁的心理的一個助伴。

辰三、知序

云何知序？謂知憂根託此事生，即是能發憂根之相，及無知種子。

「云何知序？」這個「序」是什麼意思呢？「謂知憂根託此事生」，這個憂愁的心理，就是寄託、是假託、也是依託，依託那個因和緣，而這憂的心情生起來，是這麼回事，是因緣和合而生。「即是能發憂根之相」，這個「序」就是，在你內心裏面能發生憂根的相貌，就叫做「序」。「及無知種子」，這「無知種子」也是發生憂根的一個原因。

《披尋記》三六九頁：

云何知序等者：序謂所由，由託此事令生起故。此復云何？謂染汙相或出離欲俱行善相，是名能發憂根之相。非理作意所引無明隨眠，是名能發憂根無知子。如是二種皆憂所託，由之而生，故名為序。

「云何知序等者：序謂所由」，由於這個原因才有憂的，「由托此事令生起故」，使令這個憂愁的心才生起。「此復云何」呢？為什麼又會生出來憂愁的心理呢？「謂染汙相或出離欲俱行善相」這兩個現象，這兩個現象下面有解釋，在這裏不要說。「是名能發憂根之相」。「非理作意，所引無明隨眠，是名能發憂根無知種子」，這個「無知種子」怎麼講呢？這個「非理作意」，不合道理的分別心、非理作意「所引的無明」，這個「無明」是由非理作意引發出來的；而這「無明」呢？你無明一動就有隨眠，「是名能發憂根無知種子」，就是由於無明而有憂愁。

前面說過、解釋過什麼叫「無明」：就是執著有我；我在過去、我在未來、現在是怎麼回事情。另外一個解釋就是：執著一切法都是真實的，執著一切法都是真實的，這就是無明。而這無明是通於一切煩惱的，一切煩惱都是因無明而引起。

「如是二種，皆憂所託由之而生，故名為序」，前面的因緣是「憂所託，由之而生故名為序」，但這個又加上了一個「無知種子」，因為無知而有憂愁。

這「知因」、「知緣」、「知序」這三個解釋完了。

辰四、知相

云何知相？謂了知此是感行相。

「云何知相？」怎麼叫作「相」呢？「謂了知此是感行相」，這個憂是個什麼相貌呢？就是「感」心裏面憂鬱、鬱鬱不樂，就是不歡喜，但是又無可奈何，這麼一種相貌，感感憂愁的相貌。

辰五、知行

云何知行？謂了知此能發之行，即不如理作意相應思也。

第五個「云何知行？」，怎麼叫作「行」呢？「謂了知此能發之行，即不如理作意相應思也」，那就是明白「能發之行」，能發動這個「憂」的行。「行」有兩個意思：憂即是行，憂就是心，就是心裏活動的相貌，你心在活動的時候，其中有一個不同的相貌就是「憂」。比如說，喜、樂也是心行，都是心法；現在這裏不是說喜樂，而是說憂愁，這是一種行。憂愁的行，活動出現了以後，因此又會繼續發動出來一種行。譬如說我心裏面本來是靜坐或者拜佛或者讀經，忽然間這憂愁的心一來了，不能拜佛也不能靜坐，也不能讀經，怎麼辦呢？「唉！我開車出去跑一跑！」這就是由「憂」所發動出來的行，各式各樣的行，也可能不是想要跑，但是我找一個人去談談話，充充穀子，把我這個憂疏解疏解！也可能是這樣子。也可能是其他的各式各樣的行，現在這裏就是這個意思。「即不如理作意相應思也」，而這個行是不合道理的行，因「憂」而發出來不合道理的行，「不如理作意相應思」。

寅三、於出離中極制持心（分二科） 卯一、引經問

如是知己，於出離中極制持心者；云何制持？

前面第一段是「於生位」，這個憂生起，這是第一段。第二段「於彼因緣等」，這憂有因、有緣、有序、有相、有行，這是第二段。現在第三科「於出離中極制持心」，分兩科，第一科「引經問」。

「如是知己」，這個初發心出家受戒的比丘，你要觀察；我這個心有了憂了，你要觀察這個憂怎麼生起的、怎麼因緣、什麼相貌？知道了以後，觀察了以後呢。「於出離中極制持心」，你想想辦法，把你這個心從那憂裏面出來，從那憂裏面跳出來。

我們有些人，我們也是聽人講過…。大家都願意發表文章，也有著作，那個善知識就告訴你：煩惱來了，隨它去，不要管它！不要管它，你還是怎麼怎麼…就這樣就完了！這算是修行方法？這樣修行呀？

你看現在這裏不是這樣意思。我們說這是彌勒菩薩說的話，彌勒菩薩不是這樣講，彌勒菩薩說：「如是知己」，憂這個煩惱出來了，你要觀察它是怎麼生？什麼因？怎麼緣？怎麼叫作序？怎麼叫做相、行？都要觀察。觀察完了以後，你想想辦法，把你這

一念清淨心從那憂愁裏面解脫出來。這彌勒菩薩是這樣講，不是說，「不要管它、就隨它去」，不是這個意思。我最初看見這種解釋方法，我都心裏面不同意，不同意這種態度。就像土匪來了，你知道這土匪他要來偷你東西，說是「不要管他！」這個事對不對？所以心裏面這憂愁，有貪心、有瞋心、各式各樣的煩惱心裏面出來，這就是心裏面來土匪了，來土匪了不要管他，這是對嗎？是應該那樣子嗎？

所以現在這地方告訴我們，你要清清楚楚的把它觀察一下，不是不管它呀！觀察完了，「於出離中極制持心者」，這《無倒經》上這麼講，「於出離中極制持心」，那麼彌勒菩薩就把這句話引來了，這句話怎麼講呢？這個「者」是個問話，問號。

「云何制持？」，前面那句話是佛說的，佛說：「如是知己，於出離中極制持心」這是佛說。下邊彌勒菩薩作注解，「云何制持？」經上的意思是說，這修行人立刻的要…「我現在這心裏面有土匪來了，我現在有煩惱、有憂的煩惱，我要把我這個心從憂裏面解脫出來！」你要有這樣的意願，這意願現出來。現出來的時候怎麼辦呢？「極制持心」，這個「極」，用盡了你的力量要管制它，不許有憂，不許我這一念心有憂，把這憂要排除出去；極力的要控制住這一念心，叫他不要有憂，是這樣意思。

「極制持心」，我們看彌勒菩薩怎麼解釋。「云何制持？」怎麼樣來控制它、攝持住它？「制」，也可說是下個命令，命令把這個憂取消了它，叫我的心沒有憂，那麼就從憂裏面解脫出來。怎麼樣來制持呢？

卯二、依義答

謂於染汙行制攝其心，於思惟修、任持堅住。

這彌勒菩薩很詳細的告訴我們，分兩個立場來解釋這件事。一個是「謂於染汙行制攝其心」，就是我們心裏面有憂愁的時候，有兩個原因；第一個是染汙行，在染汙行生出來憂愁的時候，你要「制攝其心」，把這個憂愁取消，叫它心不要憂，這是一個。第二個「於思惟修任持堅住」是另一個，這個是屬於清淨的，清淨心裏面有憂，那個時候「於思惟修」；這個「思惟修」，聞思修三慧、這就是修慧，在修慧裏邊，你要有「思惟」，實在就是四念處，明白一點說。就是修這四念處，用四念處來清淨你這一念心叫它不要有憂，是這樣的意思。「任持」也就是攝持，也就是管制它，叫它不要有憂、沒有憂的心情，堅定的安住在那裏不動，是這樣意思。

這也就很明白了，怎麼樣來管制這一念心呢？「極制持心」，就是四念處、就是四念處，用這個辦法。這分兩類；一個染汙行、一個思惟修，這兩個是不同。

《披尋記》三六九頁：

謂於染汙行制攝其心等者：此中二句，別釋制持。欲所引憂或不善所引憂，名染汙行。心無染惱令不趣入流散馳騁染汙行中，是名於染汙行制攝其心。由思擇力了知彼憂染惱過患，方便修習令心隨我勢力自在而轉，安住愛樂離憂性中，是名於思惟修、任持堅住。

「謂於染汙行制攝其心等者：此中二句，別釋制持」，這「於染汙行制攝其心」這是一句，下邊「於思惟修任持堅住」這是一句，用這兩句來解釋「制持」。

先解釋第一句，「欲所引憂或不善所引憂，名染汙行」，前面講過這個道理。「欲所引憂」，就是色聲香味觸的五欲，因為享受色聲香味觸的五欲而引起來一種憂，這是一種染汙行。你享受如意的欲，享受的時候，但是能引起內心的憂愁，心裏面有顧慮、有憂愁，就是「欲所引憂」。「欲所引憂」，前面其實解釋很多了，總而言之就是無常；你享受五欲這個欲是無常的，暫時令你滿意，但一剎那間就會變的。自己也會變，而欲也會變，一變、不滿意了就是有憂。或者現在沒有錯誤，但你就會想到，「哎呀！它可能會變，不滿我意了！」又是不對了，種種的事情，所以就是「欲所引憂」。

「或不善所引憂」，就是作種種惡事的時候，有人作惡事心情快樂；但是有人作惡事的時候心情也會有憂，想到我這惡事這樣作了將來他會報復我，心裏就不舒服了。就是有種種的想法，這叫作染汙行；在染汙行裏面、染汙的活動裏邊，心裏面有憂，這是一種意思，就是染汙行。

「心無染惱，令不趣入流散馳騁染汙行中」，說這時候心裏沒有染汙行，這個欲所引憂也沒有，不善所引憂也沒有，心裏面沒有這染汙。「染」即是「惱」，名為「染惱」，這個染汙來擾亂你、來觸惱你，這個叫「染惱」，現在沒有。這事是那麼回事：這比丘已經出家了，他已經遠離了五欲也沒作惡事，但是他有可能會回想到以前的事情，他心裏面有憂；有憂、可能這一剎那間就過去了，這時候，可是它有這種作用。「令不趣入流散馳騁染汙行中」，你若心裏沒這染惱的時候，你心裏面就不會「趣入」，也就是不進入，進入到那個「流散馳騁染汙行中」，心裏面流動散亂、「馳騁」就是跑來跑去在那染汙行中活動，這個心在染汙行裏活動。若是這個修行人心裏面沒有憂，自己管制這個心，叫它不要到那個「流散馳騁染汙行中」，自己控制這一念心，叫它不要到那裏去。

前邊是說什麼叫作「染汙行」，解釋完了。這下邊是說你怎麼來控制它呢？心裏面不要有染惱。怎麼辦法能沒有染惱呢？「令不趣入流散馳騁染汙行中」，就是這樣辦法。「染汙行中」這個事情再明白一點說，就是心就不要憶念那件事，你心裏面不要憶念這個染汙行、不要憶念；這不善的行、染汙行你不要憶念；不要憶念、你這心就從染汙境界出來了；出來了的時候，安住在清淨的戒定慧的所緣境裡面，這心就從憂愁出

來了，是這個意思。「是名於染汙行制攝其心」，就是這麼意思。

在方法上說，不是個難事；就是轉變所緣境，明白點說，轉變這個所緣境。這個心從那染汙的境界裏面出來；但是換句話說轉變所緣境，就是你立刻把這一念心憶念戒定慧的事情，憶念戒定慧的所緣境，憶念這四念處的所緣境立刻就清淨了，就是這麼回事。「於染汙行制攝其心，」這句話就是這樣意思，就是這樣辦法。

「由思擇力了知彼憂染惱過患，方便修習令心隨我勢力自在而轉」，這是解釋第二句：「於思惟修任持堅住」。「由思擇力了知彼憂染惱過患」，因為學習了佛法所以有這樣的智慧，什麼智慧呢？「思擇力」、就是思惟、觀察、決擇的智慧力量；你有這智慧會思惟、會想一想。想些什麼呢？「了知彼憂染惱過患」，說是我放棄了世間的五欲，我來到佛法裏面修行，我這心還在想欲的事情，這是不對的嘛！就是這麼想：我不應該有這種憶念，我若這樣憶念使令我心不清淨，這有過失，那麼障礙我用功修行，修學四念處，這又是個過失，還有很多很多的過失；就這樣思惟觀察，這就叫做「由思擇力了知彼憂染惱過患」。

「方便修習令心隨我勢力而轉」，那麼就採取四念處的這種法門去努力修行，就是「方便修習」。採取行動修習四念處，「令心隨我勢力」，使令我這一念分別心隨順智慧的力量。這個「我」就是智慧，隨順智慧的力量，「自在而轉」；沒有煩惱的時候在四念處裏邊活動：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，這樣自在的活動，「自在而轉」。

「安住愛樂離憂性中，是名於思惟修、任持堅住」，這「安住愛樂」就是出了家，當然我是想要得涅槃所以對聖道是有歡喜心的，那麼我就安住在聖道裏邊，遠離對於欲所引憂的事情，「是名於思惟修，任持堅住」，就是這樣意思。這裏邊還有其他意思的，下文還有解釋。