

癸十二、攝力勵運轉等（分三科）

子一、初皆不攝

力勵運轉作意，皆所不攝。

前面辨七種作意和四十作意，這兩種作意說完了的時候就「辨相攝」，七種作意和四十作意彼此相攝持。這個「相攝」分十五科，一共有十五段。現在是第十二科「攝力勵運轉等」，這一共有四種作意；力勵運轉作意、有間缺運轉作意、有功用運轉作意，還一個自然運轉作意，有四種。這四種作意，是說從開始靜坐修禪定最後成就了，中間有四個次第。

第一就是「力勵運轉作意」，我們前面也說過，就是特別地努力來運轉、來調整自己的心，使令它能夠於所緣境上明靜而住，那麼叫做「力勵運轉作意」。因為一開始的時候，調伏這一念心、它是不能調伏的，因為從無始劫來散亂慣了，不是散亂就是昏沈，不是昏沈就是散亂；現在叫它安住一境是很困難的，所以需要「力勵」。

這樣的作意和這七種作意來對比的話，「皆所不攝」，就是這七種作意都是不相關的。這七種作意也不攝這力勵運轉作意，力勵運轉作意也不攝七種作意的。這原因是什麼呢？因為七種作意都是在定裏邊調心的相貌，現在這個力勵運轉作意還沒得定，是散亂的境界，所以是不相攝的，「皆所不攝」。

《披尋記》三八八頁：

力勵運轉作意皆所不攝者：〈聲聞地〉說：由倍勵力折挫其心，令住一境，故名力勵運轉作意（陵本二十八卷十頁）。於爾所時未得所修作意，是故說言皆所不攝。

「力勵運轉作意皆所不攝者：〈聲聞地〉說：由倍勵力折挫其心，令住一境，故名力勵運轉作意。」（陵本二十八卷十頁）那上有解釋。「於爾所時未得所修作意」，就是經過那麼長的時間，你也沒得到未到地定，在這個時間內，都叫做力勵運轉作意。這麼這七種作意，是在得到未到地定以後的境界，所以「皆所不攝」。

子二、次二四所攝

有間、有功用運轉作意，乃至攝樂作意所攝。

前邊是「力勵運轉作意」。這底下「次二四所攝」，這個「有間」、「有功」這是兩種作意；有間運轉作意、有功用運轉作意，這是兩種。這兩種作意，「乃至攝樂作意所攝」，這樣意思。「次二」就是這兩個作意；這兩個作意是「四所攝」，就是七種作意裏邊是四個作意。四個作意；第一個是了相作意、第二勝解作意、第三是遠離作意、第四是攝樂作意，四個作意。這四個作意就攝這二個作意，這二個作意就攝七個作意裏邊的四個作意。四個作意裏邊還是有點分別的。

《披尋記》三八八頁：

有間有功用運轉作意等者：此中有間運轉作意，了相作意所攝。由三摩地思所間雜，未能一向純修行轉，故名有間運轉作意。亦如〈聲聞地〉說。（陵本二十八卷十一頁）。從是以後，無間運轉，然有功用，是名有功用運轉作意。當知勝解、遠離、攝樂三作意攝。

「有間有功用運轉作意等者：此中有間運轉作意，了相作意所攝」，「有間」這個作意是「了相作意」、就是七作意裏邊第一個，這個了相作意和有間作意是相攝的。就是了相作意這個時候，他還是有間運轉作意；不是無間，那麼這裏面有這個分別。「由三摩地思所間雜，未能一向純修行轉」，這個了相作意，在定裏邊；就是未到地定，未到地定裡面修這個了相作意的時候，「由三摩地思所間雜」；這個「三摩地思」是什麼呢？就是出離尋思，「出離」就是出離欲，從欲裏邊出來，就是破除這個欲，也就是修不淨觀；修不淨觀，可以離欲，所以叫做出離尋思；無恚尋思、無害尋思，這三種尋思。另外還有個親屬尋思、國土尋思，還有個不死尋思，就是六個，其實還有一些尋思。這些尋思，就是這個出離尋思、無恚尋思、無害尋思，底下就是破除一切親屬的尋思、國土的尋思，乃至不死的尋思，破除去這些尋思。

這可見用功修行的人，內心裏面的世界是這樣子。內心裏面有的時候失掉了正念的時候，還想以前我的好朋友又怎麼怎麼地，這親屬尋伺；或者我父親母親怎麼樣，哥哥弟弟姐妹，或者其他的朋友的事情，想起這個事情，這就是所謂掉舉的這些事情。一想這個事情呢，不是愛就是恨，這些煩惱都來了。國土尋思也是一樣，不死尋思也是一樣，心裏面不想一口氣不來就死掉了，我要修學正念，把這個念頭放在如理作意這裏面去思惟，就老打妄想。打妄想就是過去的經驗的事情，不是貪就是瞋、不是愛就是憎，就是這些境界。而這些境界越想心裏面越多煩惱，就煩燥，越煩燥越多煩惱，越不快樂多憂愁。那麼這樣的事情，現在這地方就是說「三摩地思」，就是說要用正念破除去這些思惟，不去思惟這些事情。

其實我看，就是佛不說這句話，自己從經驗上也應該覺悟到這裏。因為你常這樣做使令心很不安，多諸苦惱；你若不想，不想這些事心裏很平靜，心裏很和平、很自在，那就是不想就是好嘛！不要有這些染汙的思惟，心裏面很自在、沒有什麼苦惱。但是終究這些思惟、這些愛戀的事，這種習氣還是在，所以佛菩薩的智慧，還是要給你一個法門來對治一下才好，那麼就是「三摩地思」，你要修這個出離思、無恚思、無害尋思，破除去一切的親屬的尋思乃至到不死的尋思。破除去這一切，要用法門來對治；用這個法門來對治，這就叫做「三摩地思」，就是清淨正意念。但是這種正意念，「未

能一向純修行轉」，還不是「一向」；「一向」就是一方面、不是多方面。我們這個心是很多種方向；忽然間這樣想，忽然間那樣想，多方面的虛妄分別。現在修行人是「一向」，一向清淨的意念，這樣才好。

說是「由三摩地思所間雜」，你靜坐的時候，你內心裏邊為三摩地思所間雜、所雜亂，還不是清淨。「未能一向純修行轉」，純是在定的境界，故名「有間運轉作意」，這叫做有間運轉作意。這個了相作意就是這樣子，所以和這有間運轉作意是相攝的。「亦如聲聞地說。」（陵本二十八卷十一頁）。

「從是以後，無間運轉」，前面是有間運轉作意，第二個就是有功用運轉作意，有功用就是無間了。有間也是有功用，進一步是無間，無間還是有功用，有功用而是無間運轉作意。無間這個時候就是進一步了，沒有三摩地思所間雜了，這個時候就叫做無間運轉。「從是以後」，從這有間以後，是「無間運轉」，「然有功用」，但是這個時候要注意，有功用；「功」就是用力的時候，你要特別地發動自己的內心，要努力叫做「用」，「是名有功用運轉作意」。「當知勝解、遠離、攝樂三作意攝」，這樣了相作意就是有間作意它們相攝，那麼有功用、無間有功用的運轉作意，就是勝解、遠離、攝樂三種作意所攝，這樣意思。但是在窺基大師的《略纂》上面說，觀察作意也應該攝在內，觀察作意也是屬於有功用運轉作意的，應該這麼說。

### 子三、後一二所攝

自然運轉作意，加行究竟及此果二作意攝。

這個四種作意，就是四十作意裏邊那個自然運轉作意，也就是四作意裏邊的最後一個「自然運轉作意」，也就是無功用運轉作意，無間而又是無功用運轉作意。在七作意裏邊是哪個作意所攝呢？是「加行究竟及此果」；「及此果」就是加行究竟果作意，這兩個作意攝，和這自然運轉作意相攝的。

「自然運轉作意」攝，但是這裏面還有點分別。這個加行究竟果作意，是無功用作意；這加行究竟作意還是有功用的。這樣和那個自然運轉作意相攝；窺基大師解釋，這個加行究竟作意，它能得自然運轉作意，所以就屬於這裏邊了，這麼樣解釋。

### 《披尋記》三八九頁：

自然運轉作意等者：前說此於正入已入根本定時，當知於正入時，加行究竟作意所攝。一切煩惱對治作意已生起故。於已入時，加行究竟果作意攝，能正領受彼果相故。

「自然運轉作意等者：前說此於正入已入根本定時」，前邊的文上說，得到自然運轉作意的時候，就是正入和已入根本定的時候，就是自然運轉作意，這地方這麼講。

這樣說，「當知於正入時」，正入初禪的時候，那就是「加行究竟作意所攝」，這樣說加行究竟作意也是自然運轉作意，也是這樣說的。「一切煩惱對治作意已生起故」，一切欲界的煩惱生起的對治，能對治一切欲界的煩惱，已經生起來；已經生起來，欲界的煩惱就沒有了。「於已入時，加行究竟果作意攝」，已經入於初禪以後，那就是加行究竟果作意。這樣說這兩種作意，都是自然運轉作意了，有這個差別。「能正領受彼果相故」，這個加行究竟果作意，能正領受初禪；初禪是果，前六個作意是因，加行究竟果作意稱之為果，就是這樣意思；前六是因，它是果。那麼這是這四種作意和七作意相攝的情況。

癸十三，攝思擇內攝（分二科） 子一、了相作意

**思擇作意，了相所攝。**

這是第十三科，前面是十二，這底下是十三科。第十三科是「攝思擇內攝」，這兩個作意，分兩科，子一是「了相作意」。

這個「思擇作意」是「了相所攝」，這個「思擇作意」、「思擇」也就是觀察的意思，就是在七作意裏面，就是那個了相作意所攝。勝解作意也是觀察思惟的意思，也應該攝在思擇作意，但是現在這裏沒有提，只是說是了相所攝。

子二、勝解作意

**內攝作意，勝解所攝。**

這個「內攝作意」，前面的文解釋是奢摩他作意，奢摩他品的作意是修止，而現在說「勝解所攝」，這麼講。這個「內攝作意」，就是不向外攀緣，而把心緣在、安住在定的所緣境裏面，那麼叫內攝作意。這樣子這個內攝作意說為「勝解所攝」，勝解作意所攝，「勝解」應該是觀，「內攝」應該是止；這個止去攝觀，觀去攝止，當然也是可以，止觀是不相離的。

癸十四、攝淨障等（分二科） 子一、遠離等四作意

**淨障作意，遠離、攝樂、觀察、加行究竟作意所攝。**

這是第十四科「攝淨障等」，分兩科，第一科「遠離等四作意」。

「淨障作意」，四十作意裏面有一個淨除一切惑障，這個作意在七作意裏面是屬於哪個呢？屬於遠離作意、攝樂作意、觀察作意、加行究竟作意這四個作意所攝。因為這四個作意，都是能淨除欲界的惑障的，所以相攝。這是第一科。

子二、加行究竟果作意

依止成辦所行清淨作意，唯加行究竟果作意所攝。

第二科「加行究竟果作意」就是什麼呢？「依止成辦所行清淨作意，唯加行究竟果作意所攝」。這個四十作意裏面有一個作意叫「依止成辦所行清淨作意」，我們前面講過，也就是眼耳鼻舌身意的這個「依止」，經過長時期的修行他成功了；「成辦」就是成功了。所以成功了以後，他的眼耳鼻舌身意就算是沒有入定，他去觀色聲香味觸法的時候，他還是清淨的；他在色聲香味觸法上活動的時候，這「所行」內心裏還是清淨的，所以叫做「成辦所行清淨作意，唯加行究竟果作意所攝」，所以是屬於這個。這個是修行成功了，所以有個清淨作意。

癸十五、攝他所建立等（分二科） 子一、辨攝（分三科） 丑一、初二一切攝他所建立、內增上取作意，一切作意所攝。

這是第十五科，最後一科「攝他所建立等」，分二科，第一科「辨攝」分三科，第一科「初二一切攝」。「他所建立」的這個作意，「內增上取作意」；「他所建立」這一個作意，「內增上取」一個作意，這是兩個作意。這兩個作意，「一切作意所攝」，「一切」就是七作意，七種作意都能攝，攝這兩種，這兩種都攝那七種作意。當然「他所建立」就是聲聞、阿羅漢；這聲聞種性的人，他修禪定也好，修聖道也好，這七種作意都是具足的。「內增上取作意」，前面我們講過，是辟支佛和菩薩，當然他們也要修這七種作意，所以「一切作意所攝」。

丑二、次一皆不攝

廣大作意，皆所不攝。

前面是那兩個；現在這個是「廣大作意」。「廣大作意」是「皆所不攝」，這七作意是不攝的，不攝這七種作意。

《披尋記》三八九頁：

廣大作意，皆所不攝者：發弘誓願趣大菩提所有作意非於定位，是故說言皆所不攝。

「廣大作意，皆所不攝者：發弘誓願趣大菩提所有作意非於定位」，這個時候在沒有修成定，初發心的時候沒有定，他這個時候發無上菩提心、「發弘誓願趣大菩提」。「是故說言皆所不攝」，不攝這七種作意。而這個窺基大師的解釋，這個「廣大作意」，那個菩薩修廣行，那麼七種作意但是自利，所以不相攝，這樣講也好。

丑三、後一分別攝（分二科）

寅一、加行究竟果攝

初遍行作意，加行究竟果攝。

這是第三科「後一分別攝」，分二科，第一科「加行究竟果攝」。

「初遍行作意」，「遍行作意」前面那個文分二科，頭一個就是佛世尊說的，佛世尊的一切種智、一切智的境界是遍行作意，那麼正好在七作意裏面可以說之為加行究竟果作意所攝了。

寅二、一切作意攝

第二、一切所攝。

「第二」就是說菩薩的境界，那個「遍行作意」第二段是菩薩。「一切所攝」，一切七作意都收攝在裏面了。

子二、料簡（分二科） 丑一、了相作意（分二科） 寅一、他所建立攝

又了相作意，若他所建立作意攝者，以聞他音及內如理作意，定為其緣。

這底下第二科是「料簡」，其實就是再加以解釋的意思。分二科，第一科是「了相作意」，「了相作意」又分二科，第一科「他所建立攝」。

這個再重新解釋一下；這個「了相作意，若他所建立作意攝者，以聞他音及內如理作意，定為其緣」，這「了相作意」若是屬於「他所建立作意」攝的話，那麼就是聲聞人。「以聞他音」，聲聞人他自己不能獨覺，一定要聽佛菩薩說法，「以聞他音」，說法、聽法了以後，內心裏面如理作意，還要修止觀的，這樣這個了相作意一定是同他相攝了，他一定要有所緣境的嘛，所以「定為其緣」。

寅二、內增上取攝

若內增上取作意者，唯先資糧以為其緣。

這是第二科，是論「內增上取」。若四十作意裏面的「內增上取作意」攝者，「唯先資量，以為其緣」，就是指獨覺他在前很多生中，在佛前、在佛所，他栽培了很多的聖道的善根，所以叫「資糧」，「先」就是過去。「以為其緣」，以前栽培聖道的善根，以為現在得道的因緣，那當然這裏面也有了相作意，當然是這樣子。

丑二、所餘作意

所餘作意，前前後後轉為其緣。

「所餘作意」怎麼講？前邊第一科是說「了相作意」，這底下是「所餘作意」，就

是勝解作意、遠離作意…，其餘這六種作意。六種作意是「前前後後轉為其緣」，前前作意為後後作意生起的因緣，那麼這當然也就是了相作意。

辛二、所緣差別（分二科） 壬一、徵

復次云何所緣差別？

前面是說作意的差別，說完了。這底下說所緣的差別，這一大科就是「作意及所緣」，作意說完了、就說所緣的差別。所緣；有能緣、有所緣，這所緣境。現在說明所緣境的差別，分二科，第一科是「徵」。「復次云何所緣差別？」除掉了前面的作意相攝的事情，還有「所緣差別」，那是怎麼樣的情況呢？這是問，底下回答。

壬二、釋（分二科） 癸一、辨相（分三科） 子一、標

謂相差別。

前面是問，底下是解釋。解釋分二科，第一科是「辨相」，分三科，第一科是「標」。「謂相差別」，這個所緣相的差別是不同的，這是「標」，底下第二。

子二、徵

何等為相？

這第二科是問。

子三、釋（分二科） 丑一、四相（分三科） 寅一、標列

略有四種：一所緣相，二因緣相，三應遠離相，四應修習相。

這底下第三科是解釋，分二科，第一科是「四相」分三科，第一科是「標列」。

「略有四種」，這個所緣差別裏面就是相差別，什麼叫做相差別呢？略有四種不同：一是所緣相，第二是因緣相，第三是應遠離相，四、應修習相，這個相差別有這麼多的不同，分這麼四種。這是「標列」，標列出來。

寅二、隨釋（分四科） 卯一、所緣相

所緣相者：謂所知事分別體相。

底下第二科是「隨釋」，隨釋分四科，第一科是「所緣相」。把這四種相標出來了，底下就解釋。

「所緣相者」，解釋這個所緣相。什麼叫做「所緣相」呢？底下解釋，「謂所知事分別體相」，這就叫做所緣相。這個「所知事」，「事」是所知道的；比如說是五蘊、色

受想行識，眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法，眼識乃至意識，這一切一切都是所知的事情，你所認識的事情。那麼這個「所緣相」就是「所知事」，「所知事」也就是「所緣相」，在禪定裏面所觀察的相。

「分別體相」，這個「分別體」就是能緣的，這個「所知事」就是能知事，能知一切事的這個能知者，能知者是誰？就是「分別體」。「分別體」是誰？就是心、心所法，其他的不能知的；就是這個心所法是「分別體」。這個「體」，就是分別的自體。這個「所知事」也可當做所緣境、就是「相」、「所緣相」說。「分別體相」、「分別體」是能知事、就是能緣的；能緣的就是心心所法。這個「相」，所知事也好、分別體也好，這二種加起來都是定內的所緣相，可以這麼講。或者說，所知事是心心所法所變現的，所以叫做「分別相」，也可以這麼講。

《披尋記》三八八頁：

謂所知事分別體相者：謂所思惟彼彼境界，色乃至法諸所有相，名所知事分別體相。

「謂所知事分別體相者：謂所思惟彼彼境界」，這就叫做「所知事分別體相」。「色乃至法諸所有相」，色受想行識、眼耳鼻舌身意，…就是十八界了，這一切法名叫作「所知事分別體相」，就是這麼解釋。

卯二、因緣相

因緣相者：謂定資糧。

這是第二科「因緣相」。前邊解釋了「所緣相」，現在解釋「因緣相」。這「因緣相」是什麼呢？「調定」的「資糧」；我們若想要修定，先要準備定的資糧才能修定，定的資料是什麼呢？

《披尋記》三九〇頁：

調定資糧者：如戒律儀、根律儀、於食知量、初夜後夜常修惛悟瑜伽、正知而住，如是乃至沙門莊嚴，皆定資糧所攝。

「調定資糧者：如戒律儀」，能夠持戒清淨、這是定資糧。「根律儀」，眼耳鼻舌身意六根也清淨，也是定的資糧。「於食知量、初夜後夜常修惛悟瑜伽」，這初夜後夜不能睡覺的，只是中夜睡覺，這叫「惛悟瑜伽」。「正知而住」，心裏面老是正知，就是以心為所緣，心是能緣；所緣的還是心，常是觀察自己這一念心叫它清淨無染，這叫「正知而住」；不管是行住臥，是穿衣服也好、在吃飯也好、做什麼都好，你常能「正知而住」。

若是我們沒有學過這樣的佛法，說我出家，我歡喜出家，出家以後，怎麼樣呢？這一念心要怎麼樣「云何應住」？「云何降伏其心」呢？我們就算是讀《金剛經》的話，「云何應住，云何降伏其心」，假設不注意去研究的話，這《金剛經》都背下來了，還不知道怎麼叫做「應住、降伏其心」，「云何應住？云何降伏其心？」還是不知道。而現在說到這個「正知而住」，這件事說這個修行人的境界是這樣的啊！修行人的境界是這樣；這個心不能夠到五欲上去攀緣分別，常常是正知而住，使令心清淨，念茲在茲，時時的知道這一念心在做什麼，老是看著它，這個工作真是不容易做！的確是不容易。雖然是不容易，但是這個工作若是做好了的時候，不可思議。這件工作，常是知道這一念心在做什麼。如果是我們就是一支香，不要說是多了，這一支香能正知而住，已經感覺到很快樂，很好了；這就叫做定的資糧，「正知而住」。

「戒律儀」是定的資糧，根的律儀，也是定的資糧，「於食知量」，「初夜後夜常修懺悟瑜伽、正知而住，如是乃至沙門的莊嚴，皆是定的資糧所攝」。沙門的資糧是什麼呢？就是「具足正信」，內心裏面不虛偽，心裏面不諂曲，心裏面很誠實，以誠為本；儒家的話，這句話也有道理，以誠為本；能夠柔和善順、心不粗暴，能有這樣的功德；易滿易養這知足、少欲知足這些事情；能夠有智慧，有智慧這件事也是很重，這裏面說有智慧，倒不是說是一定要去通達第一義諦，當然那是智慧，這一般所謂智慧是什麼呢？就是知道好壞，知道這件事是「是」，知道這件事是「非」，知道這件事是有過失的、知道這件事是有功德的，那麼使令自己就是遠離一切過失，成就一切功德，是名為智慧。所以這個就叫做「沙門莊嚴」，這出家人的莊嚴是這樣子。這些皆是定的資糧。

「因緣相者，謂定資糧」，定的資糧。這可見佛菩薩為我們說法，說得非常詳細，教你修定不是那麼簡單的，你要準備定的資糧，你有了這些條件了，然後才可以修定，這定就成就了；所以不是個難事，要先準備定的資糧，然後再修定，定就容易成就。所以說是這個聖道，你要修這個苦集滅道的現觀，你現在修這現觀，現在就能成就，他是有個道理的。就像這個火車有個軌道，軌道都鋪好了，這個車在上面一發動的時候，很容易就走過去了，是這麼回事情；所以若是成就了定的資糧，然後修定的時候，他就容易，就容易成就。

### 卯三、應遠離相

應遠離相，復有四種：謂沈相、掉相、亂相、著相。

前面第二科是「因緣相」，現在第三科是「應遠離相」，應該遠離的這個相貌，是什麼呢？「復有四種：謂沈相、掉相、亂相、著相」，這四種。這個昏沈、沈沒相，和

這個掉舉相，還有一個「亂相」是散亂，這個散亂和這個掉舉不一樣，不是一樣的。還有「著相」，「著」實在來說就是愛著，這個愛著，著在那上面就是「著相」，這四種相都是應該遠離的。

#### 卯四、應修習相

應修習相，當知對治此四種相。

第四個是「應修習相」，就是這件事是有功德，我們應該成就。「當知對治此四種相」，這「應修習相」是什麼呢？就是我們應該知道，就是對治沈相、掉相、亂相、著相的那個，那個就是「應修習相」，是這樣意思；「對治此四種相」。

寅三、別廣（分二科）

卯一、舉應遠離相（分四科）

辰一、沈相（分二科）

巳一、徵

何等沈相？

這前邊第二科是「隨釋」，現在第三科是「別廣」。前面也還是標列的意思，這底下「別廣」就是一條一條的解釋，這樣意思。解釋分二科，第一科是「舉應遠離相」又分四科，第一科是「沈相」分二科，第一科是「徵」。

「何等沈相？」這個「沈相」是什麼樣子呢？這是問。

這底下就解釋，解釋分四科，第一科是「彼增上」。

巳二、釋（分四科）

午一、彼增上

謂不守根門、食不知量、初夜後夜不常惺悟勤修觀行、不正知住、是癡行性。

「彼增上」這句話是什麼意思呢？這個「昏沈」的相貌應該容易明白，因為我們常常有昏沈，所以應該知道什麼叫做昏沈。那麼現在說「彼增上」，就是它能幫助你昏沈，它有力量；這個「增上」就是力量；它有力量叫你昏沈，是這麼意思。誰叫你昏沉的呢？「不守根門」、就是這件事，這個「根」就是「門」，眼耳鼻舌身意就是「根」，根就是門。這房子有個門就是可以出、也可以入的意思；我們這六根也是出，我們內心的思想可以從這個六根裏面表達出來、表示出來，它是出；入、從外邊的色聲香味觸法裏面對得了消息也會收入，有支出也會收入的，反正好的壞的都是這樣子。「不守根門」就是壞的東西、對自己不利益的有傷害的事情，你應該排斥它，不！接受歡迎它；這個大功德天你歡迎，黑暗你也歡迎，這叫做不守護根門，是這樣意思。

「食不知量」，飲食的時候不知道量，我應該到這個時候就好了、不要吃了，還要

繼續吃，吃得很飽！那一天傳道法師說：吃得胃下垂了，還要吃！是這樣子。這個食不知量，實在是智慧不夠。吃太少也不可以，吃太多也不可以，就是不知道多少的量，這也使令你容易昏沈。吃太多也容易昏沈，吃得太少睡眠會少一點，但是營養少精神不振作。不振作會有什麼現象呢？也不是昏沈也不是掉舉，就是在那個昏沈掉舉之間的那個時候，自己心裏也還有知覺、還明白，但是想要修止觀想要止，止也不上學來，想要觀也觀不來，就是那麼個境界。所以這個事，食不知量的時候是有問題，是有這問題。

「初夜後夜不常惛悟勤修觀行」，這個夜三時、晝三時，這個夜三時的這初夜。晝夜二十四小時，我們就是一半一半的計算，十二個小時分三分，三四一十二，初夜四個鐘頭，後夜四個鐘頭，中夜還是四個小時。那麼中夜應該休息，洗洗腳然後休息。若是初夜、後夜這二個時間，就應該修止觀。但是我們「不常惛悟勤修止觀」，有的時候也可能在靜坐修止觀，但是不常。這個「惛悟」，「惛」在這裏是警覺的意思，自己不要睡覺，警覺自己，使令內心老是醒悟、明明白白的，那麼這個時間幹什麼呢？「勤修觀行」就是修四念處；觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，這個心常在這個境界上行，要「勤修觀行」。但是「不常惛悟勤修觀行」，那時候幹什麼呢？不是掉舉就是昏沉，再不然就睡覺，不睡覺就是打妄想，這樣子你的昏沈就多，越睡就是越多，所以這是昏沈。

「不正知住」，另外還有一個這個增上昏沈的事情，就是「不正知住」，這身體是在這裏，那個心跑到幾千萬里去了，跑到那兒去幹什麼呢？總而言之，不是愛就是憎，就是「不正知住」。這樣子就能夠有力量叫你昏沈；你不守根門叫你昏沈，食不知量也昏沈，初夜後夜不常惛悟勤修觀行也是叫你昏沈，不正知住也是叫你昏沈的，所以這個昏沈是個什麼境界？是「癡行性」，就是愚癡沒有智慧，愚癡行性，愚癡的心靈活動的相貌；這個「性」就是心，這個「行」就這個心老在動叫做「行」；但這個動有各式各樣的動，現在是屬於「癡」，屬於愚癡不明白道理，這樣叫做「癡行性」。

《披尋記》三九〇頁：

謂不守根門至是癡行性者：癡行者相，如下〈聲聞地〉釋（陵本二十六卷九頁）。不守根門等四，若是癡行所攝，說彼是癡行性不守根門等。〈聲聞地〉中廣辯其相（陵本二十三卷一頁）。

午二、彼行相

眈著睡眠、無巧便慧、惡作俱行，欲勤心觀。

前面是「彼增上」，這底下「彼行相」，就是說這個昏沈的相貌。「耽著睡眠」，這個「耽」應該是眼目的目，目字邊，就是貪著愛著睡覺，哎呀！我多睡五分鐘都是很快樂！本來應該醒了，我再睡五分鐘、再睡五分鐘。這個你睡覺越少的人越有這種感覺：我不要睡八個鐘頭，我不要睡六個鐘頭，我睡四個鐘頭、睡三個鐘頭，你越睡得少越有這個心理，我再多我睡五分鐘，就是這樣子。「耽著睡眠」就是愛著這個睡眠，愛著睡眠當然就是睡眠了，所以就有昏沈，這是昏沈的相貌。

「無巧便慧」，因為你常常睡眠睡得太厲害了，你的頭腦就遲鈍，因為還沒有睡醒，看見什麼事情也不能立刻明白。「無巧便慧」，也還是像剛才我說的不知道好壞，就是這樣子。「惡作俱行」，因為沒有巧便慧，常常睡覺頭腦就不清醒了，就常會做錯事，做了錯誤的事情就後悔，這叫做「惡作俱行」：不高興自己以前所做的事情，不高興，但是後悔來不及，已經做了嘛！「俱行」就是和你的心在一起，心裏面常常有個後悔的心情。後悔有什麼用呢？沒有用；沒有用但是還是後悔。

「欲勤心觀」，那麼這一段文加上一個「欲勤心觀」，看這個《披尋記》解釋。

### 《披尋記》三九〇頁：

惡作俱行欲勤心觀者：欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地，是名欲勤心觀。為欲對治煩惱纏故，是故修此四三摩地。於修此時，若有惡作相續不斷，追悔昔時應作不作，非作反作，是名惡作俱行。四三摩地差別修相，如下〈聞聲地〉釋（陵本二十九卷五頁）。

「惡作俱行欲勤心觀者：欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地，是名欲勤心觀」，這「欲勤心觀」是這麼回事，就是四如意足，四如意足有這四種。這個「欲勤心觀」；「欲」就是我想要得到禪定，你想要得禪定這個心理是個欲望，就是希望，因希望心而得到禪定，這樣意思。這希望心是什麼呢？就是你有強烈的欲望；大家都願意得禪定，但是你的欲望比別人的欲望的度數高，那你就容易成就。別人雖然也有欲望，但是那度數低，那個希望心不是特別那麼強，那麼你可能成就，也可能不成就。但若是特別強了的時候就容易成就，這叫做「欲三摩地」，這個「欲」就是這個意思，他這個希望得定的心特別強，任何人都障礙不住他的，所以叫做「欲三摩地」。

「勤三摩地」這個「勤」就是精進地不懈怠，我白天不斷的用功修行禪定；夜間，初夜後夜也用功靜坐修行一點不懈怠，其他什麼事情都放下；這樣精進他就成就了。說他最初欲望沒有你高，但是他修的時候精進，他也就成功了，所以叫做「勤三摩地」。

「心三摩地」就是修禪定的時候，你常要調這個心；叫它不要昏沈，也不要散亂，也不要掉舉，叫它明靜而住；你常能這麼善於調心的話就成功了，是這樣意思。

「觀三摩地」的「觀」是智慧；要知道什麼是壞東西、什麼是好的、什麼是善、什麼是惡、什麼是「是」、什麼是「非」、什麼是有過失的、有罪過的、什麼是有功德的、有意義的。你就能夠改善自己，使令自己沒有過失，遠離一切過失，遠離一切罪過，而常能修集善法。你能有這樣的智慧善巧地調適，你這禪定就成功了。說我只是我想要得禪定，但是你的欲望也不強，也不是很強烈，又不精進，又不善於調心，你的智慧也不夠，這是沒有希望了。所以要有欲、勤、心、觀。那個《瑜伽師地論》後邊有講，有八斷行，用這個方法才能得到禪定。這樣就能對治這個耽著睡眠的事情，就把它對治破出去了。「是名欲勤心觀。為欲對治煩惱纏故，是故修此四三摩地。」

「於修此時，若有惡作相續不斷，追悔昔時應作而不作」，不應該作的反倒作了，「是名惡作俱行」。「四三摩地差別修相，如下〈聞聲地〉釋（陵本二十九卷五頁）。」都是說得很詳細、很詳細的。

### 午三、彼能障

不曾修習正奢摩他，於奢摩他未為純善一向思惟奢摩他相。

這是第三科，午三、「彼能障」，彼昏沈能障礙你修三摩地，是這樣意思。

「不曾修習正三摩地」，你常常的昏沈，那就是不能修習了，也或者過去的時候因為歡喜睡覺，就是「不曾修習正三摩地」。這「正三摩地」是什麼意思呢？就是表示還有「邪三摩地」。什麼叫「正三摩地」？什麼叫「邪三摩地」？就是你得到了禪定以後還有愛、見、慢那就是邪三摩地。若是佛教徒修四念處的關係，能對治這個愛、見、慢，那叫正三摩地。正三摩地也是通於凡聖的，若能得了聖道那就是無漏的三摩地了。「不曾修習正三摩地」，就是歡喜睡覺，有的人一天要睡十二個鐘頭，你看睡那麼多，那就把時間都浪費了。就是無量劫來我們也可能修過，但是今生要靜坐的時候感覺那麼困難的得定，足知道前一生沒有修過；前一生若修過，今生也會容易一點。

「不曾修習正奢摩他，於奢摩他未為純善」，說我過去已經過去，我現在修！你現在修是好，但是你若不能對治這個昏沈，常常有昏沈的時候，你這個奢摩他也修不好。「未為純善一向思惟奢摩他相」，你這個奢摩他不是純善的，就是常常打瞌睡，那怎麼能行？如果不打瞌睡，也不掉舉，心裏面明靜而住，要止就止，要觀就觀，那就是「純善一向思惟」的奢摩他相。現在因為你不破除去這個昏沈，你就不是純善的「一向思惟奢摩他相」，是障礙你修學「純善一向思惟奢摩他相」，障礙你，使令你不成功。這可見這個昏沈對於靜坐的障礙太大了。

### 午四、彼緣境

其心昏暗，於勝境界不樂攀緣。

這是第四科「彼緣境」，彼昏沈所緣境。「其心昏暗」，他那個心，靜坐的時候昏沈一來了的時候，心裏面昏、心裏面暗，不能有所覺知。「於勝境界」，勝境界就是禪定所緣的境界。「不樂攀緣」，不歡喜攀緣禪定的所緣境，你不歡喜。比如說是以喜為所緣境也好，或者是以捨為所緣境，或者以名為所緣境、名色，或者以心為所緣境，總而言之，佛菩薩所開示的所緣境都是勝境界，你不歡喜，「不樂攀緣」，你不歡喜攀緣這個境界令心明靜而住，不歡喜這樣做。你不歡喜，結果這個心幹什麼呢？心就去昏沈了；一昏沈，禪定就修不來了，就是被這個昏沈障礙住了。

辰二、掉相（分二科） 巳一、徵

何等掉相？

前面說這個「沈相」，昏沈的相貌。這底下解釋這個「掉相」，「掉相」分兩科，第一科是「徵」，第二科是「釋」。「何等掉相？」，是「徵」。

巳二、釋（分四科） 午一、彼增上

謂不守根門等四，如前廣說，是貪行性。

「謂不守根門」這以下是「釋」，分四科，第一科是「彼增上」。

「謂不守根門等四，如前廣說」，就像前面說過；不守根門、食不知量、初夜後夜不常惺悟勤修觀行、不正知住，就是這四樣。這四樣也是掉舉的一種增上緣。「是貪行性」；但是這個「掉舉」和前面的「沈」不一樣，前面的沈是愚癡的行性，這是「貪行性」，於可愛的事情去掉舉、浮動，心裏面浮動在那裏攀緣妄想，妄想這可愛的這一切經過的事情，所以是屬於「貪行性」；這掉舉是這樣。

《披尋記》三九〇頁：

謂不守根門至是貪行性者：貪行者相，亦如〈聲聞地〉釋。（陵本二十六卷八頁）。不守根門等四，若為貪行所攝，說彼是貪行性。

午二、彼行相

樂不寂靜，無厭離心，無巧便慧，太舉俱行如前欲等。

這第二科「彼行相」。「樂不寂靜，無厭離心」，這個掉舉的相貌，它的相貌是什麼呢？不歡喜寂靜；一點聲音沒有，也沒有人同你講話，自己這時候寂靜，不歡喜！不歡喜寂靜。「無厭離心」，對這個浮動的境界歡喜，這個吵吵鬧鬧的事情比較歡喜，若

是寂靜了的時候，不歡喜。對這個流動、動亂的境界沒有厭離心。對這些障礙修行的事情應該有厭離心：「唉啊！我這五分鐘，說些閒話，把我這五分鐘都浪費了！」心裏面後悔！不要說幾個鐘頭。但是歡喜掉舉的這個人「無厭離心」，不能厭離，對這個色聲香味觸這個動亂的境界沒有厭離心，沒有厭患心。「無巧便慧」，他也沒有智慧；這個流動、動亂，這是耽誤我們寶貴的時間，把寶貴的生命時間都浪費了，這是一個錯誤，但是他不知道這是錯誤，所以說「無巧便慧」，沒有這個巧便慧。

我有時候有點感覺：年紀稍微輕一點的人容易有成就，靜坐也好、念佛也好、讀經也好，他就容易有成就，年紀大了就困難，年紀大的人稍微困難。但是又不是決定；就是有志者事竟成，我能精進，勤以補拙，我能精進也是可以；我能夠學習智慧，知道什麼是對，什麼是不對，我能避免錯誤，善巧的調適，也一樣可以有成就，一樣還是有成就。所以這個地方「無巧便慧」，這個地方很重要！

「太舉俱行」，就是浮動得太厲害，老是這個樣子。「如前欲等」要像前面「欲勤心觀」，要這樣對治才可以。這地方有解釋。

### 《披尋記》三九一頁：

太舉俱行如前欲等者：此指前說欲勤心觀，故說如前欲等。修彼定時，若與掉舉相應，令心騰躍誼動，是名太舉俱行。

「太舉俱行如前欲等者：此指前說欲勤心觀，故說如前欲等。修彼定的時候，若與掉舉相應，令心騰躍誼動」，就是這個貪愛心所歡喜的境界，因為你這個貪心、愛心一現前，就有所愛的境界出現，有能緣就有所緣，有所緣就有能緣，這個所緣的愛的境界，和能緣的心一相應了的時候，心就騰躍誼動。這個每一種不同的境界，都有不同的作用；你若到那個山野裏面空曠的地方，也沒有什麼聲音，花香鳥語，你在那裏走路，你心裏是什麼樣子？這個不同的境界，你若到鬧市裏面的境界去，人在那裏吵架，你看那個境界，你心又是怎樣？心隨境轉，就是這樣意思。「若與掉舉相應，令心騰躍誼動，是名太舉俱行」，就是這樣意思。所以若是有巧便慧你才能避免這件事，有特別的境界使令心裏面…；說我知道不對，但是偏要這樣子，那麼也可以用別的辦法對治。我瞋心特別強用慈悲觀對治，愛心特別強用不淨觀對治；今天也對治、明天也對治，慢慢的這心就調伏了，心若調伏以後你修止觀才容易相應。這個地方就是「樂不寂靜，無厭離心，無巧便慧，太舉俱行如前欲等」，這是把我們不修定的人這些過失的相貌一樣一樣的說出來。

午三、彼能障

不曾修舉，於舉未善，唯一向修。

這第三科「彼能障」，就是彼這個「掉」，它有這個障的作用。

「不曾修舉」這話怎麼解釋呢？就是這個修行人，他沒曾經修學對治這個「舉」，就是這個掉動，沒能修學對治的法門來對治這個舉。「於舉未善」，對於心裏面那個掉舉沒能善加修習來對治。「唯一向修」，一直地心裏面去思惟這個掉舉的事情，可以這麼解釋；那麼這就是「彼能障」，那麼就障礙你修學三昧了。

午四、彼緣境

由於種種隨順掉法，親里尋等，動亂其心。

這第四科「彼緣境」。「由於種種隨順掉法」，由於自己種種的原因，隨順這掉舉的情況。隨順掉舉是什麼呢？親里的尋思、國土的尋思、不死的尋思，不思惟自己一口氣不來就死了，死了到什麼地方去呢？自己沒有把握，這是很危險的事情。所以趕快要準備資糧，我不要去三惡道去！我要到人間、天上，或者到佛世界去。那麼這樣子，你這麼思惟道心就來了。但是我們不能這麼思惟，「隨順掉法，親里尋等，動亂其心」，越思惟心裏面就亂，那麼這就是「彼緣境」，這個掉舉所緣境，就是緣這個親里這些事情，動亂其心。