

辰三、亂相（分二科）

巳一、徵

何等亂相？

「所緣差別」裏面有徵、有釋。「釋」裏面先「辨相」，分三科；一個「標」、一個「徵」、一個解釋。解釋裏面先解釋「四相」，第一科解釋「四相」，第二科解釋「三十二相」。這個「四相」裏邊第一科是「標列」，第二科「隨釋」，第三科「別廣」。「別廣」裏面分兩科，第一科「舉應遠離相」。「應遠離相」裏面第一科是「沈相」，第二科「掉相」，現在是第三「亂相」，就是修禪定的時候這些過失，也就是這些障礙。這第三個是「亂相」，什麼叫做亂相呢？

巳二、釋（分三科）

午一、彼增上

謂不守根門等四，如前應知，是鈍根性，多求多務、多諸事業，尋思行性。

「謂不守根門等四，如前應知」，這個「亂」就是散亂，心裏面不能夠寂靜。什麼原因會這樣呢？「謂不守根門等四」，前面講過，就是自己行住坐臥的時候不能守護自己的眼耳鼻舌身意六根，就是隨意地、懈怠地向外攀緣，攀緣這個色聲香味觸法；第一個過失就是「不守根門」所以會引起散亂。第二個就是「食不知量」，飲食的時候不知道多少的量；或者吃得太少，或者吃得太多，也會造成內心的不安。第三就是「初夜後夜不能夠惛悟勤修觀行」，懈怠也是不行。第四個是「不正知住」。由於這四個原因所以會亂，靜坐的時候心裏面亂。

「是鈍根性」，這個人他不是利根；是個鈍根，根性非常的鈍。「鈍」這個字怎麼講呢？「鈍」就是遲鈍、就是緩慢，可以這麼解釋。就是他修學聖道的條件不夠，他對於修學佛法的事情，像聞思修的這種事情，或者是信進念定慧這一方面，他都不及格，他的心力在聖道上，修正或者修觀的時候「極遲運轉、微劣運轉」。「極遲運轉」，就是特別的緩慢；「微劣運轉」，「微劣」就是小小地有一點活動，不是一個有力量的一個活動，這樣子他當然是不合適了、不相應了。對於修學佛法的事情，他不能夠很快地能有所覺悟、能得聖道，他辦不到這件事，所以叫「是鈍根性」。「多求多務」，但是對於非聖道的事情，世間塵勞的事情，那他可是不同，「多求」，多所貪求，這個也要那個也要；「多務」，他能用很多力量，他能發出了很多力量去做那些事情。「多諸事業」，他能計劃出來很多事情，做這件事、做那件事。「尋思行性」，世間上這些塵勞的事情，他心裏面會有很多計畫，他會想出來很多事，這個人是這樣的，這就叫做「鈍根」。

這叫做「亂相」。這「亂相」這裏分二科，第一科「徵」，第二科「釋」，這是「彼增上」，彼亂的增上，能幫助你亂，你做這些事情的時候，能令你靜坐的時候心裏面亂，而不能寂靜住，這是一個意思。

## 午二、彼行相

無巧便慧，無厭離心，不修遠離。

這是第二科「彼行相」，就是那個亂的行相。前邊說那幾句話是「增上」，就是幫助他亂的力量很強；這個是說亂的行相，亂的相貌。

「無巧便慧」，他沒有善巧方便和智慧；修靜坐的時候若是心裏面昏沈了，就想辦法把昏沈破除去，叫心裏面不昏沈明靜而住；若心裏面掉舉了，想辦法把掉舉停下來，叫心裏面明靜而住，然後或者修不淨觀、或者修無我觀。但是他沒有這種智慧，心裏面來了昏沈就叫它昏沈，來了掉舉一直地就是掉舉，他不能夠巧便地調轉，他不能，沒有這種智慧。「無厭離心」，來了昏沈也好、來了掉舉也好，他沒有厭離心；這個沒有關係！止觀修不來，沒有關係！就是這樣意思。對世間的塵勞有歡喜心，「沒有關係！」他不厭離這些生死惑業苦的事情。

「不修遠離」，有這些惑業苦的業障現前的時候，他感覺沒有關係，不厭離，所以也不遠離這些事情。不遠離；說我做不得主嘛！我也想遠離，但是做不得主，所以不修遠離！這經論上佛菩薩有開導，可以修一種對治的法門，就能夠遠離一切雜染的事情，但是不修！他不修！

## 午三、彼緣境

於勝境界，不樂攀緣，親近憤鬧，方便間缺，不審了知亂不亂相。

「於勝境界，不樂攀緣」，對於禪定的境界，對於出世間聖人的境界他不歡喜去攀緣、去思惟觀察，不歡喜。「親近憤鬧，方便間缺，不審了知亂不亂相」，對於憤鬧的事情、障礙修道的這一切憤鬧的事情「親近」，他歡喜去接近；說什麼地方風景特別好，那他要去看看，忽然有什麼事情有特別的地方…；總而言之，這些散亂放逸的事情他歡喜。「方便間缺」，能得聖道的這一切的事情他都缺少，沒有這些行動，這些行動不歡喜。「不審了知亂不亂相」，他不能夠認真的知道，這是亂相於聖道有妨礙的，這是不亂相是能修學聖道的，他對這個亂不亂的事情他不去認真的去觀察，他不管，沒有關係。這就叫做「亂」，這個「亂」是這樣意思。

《披尋記》三九一頁：

不審了知亂不亂相者：於心住中若有諸相尋思及隨煩惱令心流散擾動，是名亂相。若住一境，依六種想作意思惟：謂無相想、無分別想、寂靜想、無作用想、無所思慕無躁擾想、離諸煩惱寂滅樂想，名不亂相。如下〈聲聞地〉釋（陵本三十二卷五頁）。

「不審了知亂不亂相者：於心住中若有諸相尋思及隨煩惱令心流散擾動，是名亂相」，「於心住中」就是在靜坐，令心明靜而住的這種境界裏邊「若有諸相」，你心裏面有這個色聲香味觸的相、有男相女相、或有老病死的相，就是有這些相的擾亂。「尋思」就是欲尋思、恚尋思、害尋思、親屬尋思、國土尋思、不死尋思，各式各樣的尋思。「及隨煩惱」，就是貪欲、瞋恚、散亂各式各樣的這些煩惱。「令心流散擾動」，這個「相」、或者「尋思」、或者「隨煩惱」令這個人的心流動散亂、不安靜，擾動不安靜，「是名亂相」，這叫做亂。這可見有三種：一個相，一個尋思，一個隨煩惱，這三種令他散亂。

「若住一境」，要是這個修行人他的心安住在所緣境上不亂，「依六種想作意思惟」，他依止六種的觀想去警覺自己去思惟，「謂無相想、無分別想、寂靜想、無作用想、無所思慕無躁擾想、離諸煩惱寂滅樂想」，這叫做「六種想」。

「無相想」就是靜坐的時候心裏面沒有色聲香味觸的相、沒有男女的相，也不去思惟這些老病死令心雜亂的相，沒有這些相；「無相」、沒有相，心裏面是想但是沒有這些相的想。「無分別想」就是沒有那個尋思的想，沒有欲尋思、恚尋思、害尋思那些尋思，沒有那些尋思想叫「無分別想」。「寂靜想」就是沒有五蓋；貪欲、瞋恚、高慢、疑惑這些想。「無作用想」，因為沒有相想，相的作用就沒有了；這個相令你心裏面散動；這是沒有相的作用。「無所思慕無躁擾想」，沒有那個尋思；欲尋思、恚尋思、害尋思那些尋思，沒有尋思的時候心裏面就不會思慕、也沒有躁擾想。欲尋思、恚尋思、害尋思、親里尋思，就是心裏面思慕；親里尋思，我想我家裏的人，想我的好朋友，那麼就思慕，心裏面躁動擾亂。現在沒有這種尋思，所以就「無所思慕無躁擾想」。「離諸煩惱寂滅樂想」，你沒有隨煩惱，沒有貪欲瞋恚等等這些隨煩惱，心裏沒有這個煩惱，所以心裏面很寂滅，滅除這一切，心裏面很快樂，「寂滅樂想」。「名不亂相」，這就是你靜坐的時候心裏面沒有亂的相貌。「如下〈聲聞地〉釋（陵本三十二卷五頁）。」

辰四、著相（分二科）

巳一、徵

何等著相？

前面沈、掉、亂這三種相解釋完了，現在是第四種「著相」。分二科，第一科是「徵」。什麼叫做「著相」呢？「著相」怎麼講呢？底下解釋，分兩科，第一科「彼增上」。

巳二、釋（分二科）

午一、彼增上

謂不守根門等四，如前應知，是鈍根性，是愛行性，多煩惱性。

「謂不守根門等四」，還是這件事。可見靜坐的人不守根門、食不知量、初夜後夜不勤修悟不勤修觀行、不正知住，這都是障礙自己用功的事情。「如前應知」，像前

面說了，這應該知道。「是鈍根性」，這個「著相」的人、有著的這個人是個鈍根性。「是愛行性」，那個昏沈是個愚癡的行性，現在這個著「是愛行性」，就是他的愛欲心特別多，愛欲心多。「多煩惱性」，你有愛煩惱就會有很多很多其他的煩惱也隨著都來了。

## 午二、彼行相

不如理思，不見過患，又於增上無出離見。

這第二科是「彼行相」，彼那個著相是什麼樣的相貌呢？是「不如理」的思惟，什麼事情他不能有智慧地思惟，總是用情感去思惟事情。「不見過患」，不能夠覺悟五欲是有很多的過患，令你能自害、他害、俱害，現法罪、後法罪、現法後法罪。「又於增上無出離見」，這個「增上」是什麼呢？就是更好的色聲香味觸，就是這個。有「增上生」、有「決定勝」這兩種，這「決定勝」是修出世間道，這個「增上生」就是世間善法。世間善法做什麼呢？就是你將來得到更好的、更殊勝的人間的果報，或者天上的果報。人間的果報也好，天上的果報也好，總而言之就是個欲，對這件事「無出離見」，他沒有出離心，他沒有出離的思想，沒有這種思想。所以叫做「著」，原來這個「著」實在就是愛，就是這樣意思。

## 《披尋記》三九一頁：

是愛行性等者：於資生具為性耽染深生愛著，由是說言是愛行性。或為貪瞋癡慢尋思隨應現行之所染汙，由是說言多煩惱性。於增上生難使遠離、難使厭患，由是說言又於增上無出離見。

「是愛行性等者：於資生具為性耽染深生愛著」，人的衣食住是資生具，他就是愛著這個，深深的愛著，「由是說言是愛行性」。「或為貪瞋癡慢尋思隨應現行之所染汙，由是說言多煩惱性」。「於增上生難使遠離，難使厭患」，他也不能遠離，說這樣人要出家就是很難了，「由是說言又於增上無出離見」。

## 卯二、例應修習相

對治如是應遠離相，隨其所應當知即是應修習相。

這底下第二科「例應修習相」。前面是說「遠離相」，遠離這四相：一個沈、一個掉、一個亂、一個著，對治這四個是「遠離相」，前面這個五蓋曾經提過，能夠依佛說的各式各樣的法門，或者是不淨觀、或者是緣起觀、或者是光明，各式各樣的法門，能消除去前面的遠離相，這遠離相應該遠離的。「隨其所應當知」，後面也有、前面也有，都說過。「即是應修習相」，這個應修習是應該成就的，把這個清淨的功德成就了，

染汙法就遠離了。

丑二、三十二相（分二科） 寅一、標列

復有三十二相。謂自心相、外相、所依相、所行相、作意相、心起相、安住相、自相相、共相相、麤相、靜相、領納相、分別相、俱行相、染汙相、不染汙相、正方便相、邪方便相、光明相、觀察相、賢善定相、止相、舉相、觀相、捨相、入定相、住定相、出定相、增相、減相、方便相、引發相。

前面這四相是「應遠離相」說完了，這底下又有「三十二相」，分兩科，第一科是「標列」。還有三十二相，這個修行人應該是要注意，什麼三十二相呢？先列出來，「謂自心相、外相、所依相、所行相、作意相、心起相、安住相、自相相、共相相、麤相、靜相、領納相、分別相、俱行相、染汙相、不染汙相、正方便相、邪方便相、光明相、觀察相、賢善定相、止相、舉相、觀相、捨相、入定相、住定相、出定相、增相、減相、方便相、引發相」，一共是三十二相。我倒沒有去數這個數，有三十二相。

寅二、隨釋（分三十一科） 卯一、自心相（分二科） 辰一、徵

云何自心相？

這以下第二科「隨釋」，隨其次第加以解釋，分三十一科，三十二相分三十一科解釋。第一科是「自心相」，解釋這個「自心相」，分兩科，第一科是「徵」。

這三十二相列出來以後，這底下解釋，怎麼叫做「自心相」呢？我們自己的心的相貌是什麼樣子呢？誰都有心，但是自己的心的相貌是什麼樣子？未必能明白。

這底下就加以解釋，第二科解釋，第一科「標取相」，先舉出來自心的相貌。這個「取」在這裏來說就是認識，認識自己心的相貌。

辰二、釋（分二科） 巳一、標取相

謂有苾芻，先為煩惱染汙心故，便於自心極善取相，如是如是心有染汙，或無染汙。由此方便，心處沈等，由此方便，不處沈等。

「謂有苾芻，先為煩惱染汙心故」，舊的翻譯叫「比丘」，新的翻譯叫「苾芻」，音稍稍有點不同，就是出家人，受了大戒的人。「先為煩惱染汙心故」，以前沒有出家的時候，沒有學習佛法的時候，我的心為煩惱所染汙的緣故，感覺是不對勁，所以出家修行。「便於自心極善取相」，感覺到我的心為煩惱所污染的時候，這件事是有大患的，要趕快地解除去這個染汙，要對治、要消除去這個染汙。那麼怎麼樣辦法呢？「便於

自心極善取相」，先決條件就是對於自己的心要「極善取相」，盡其所能地達到極點，要認識自己心的相貌，先要認識。

「如是如是心有染汙，或無染汙」，這個「如是」指境界說，遇見這樣的境界、遇見這樣的境界，心就有染汙了；遇見了這樣的境界、這樣的情況，就沒有染汙了；就是有染汙和無染汙，這個染汙、無染汙《披尋記》裡解釋很詳細。「由此方便，心處沈等，由此方便，不處沈等」，因為這個比丘是出了家，就學習佛法；學習佛法的時候，他就用，他把所學習的佛法，在日常生活上、在自己行住坐臥上就使用它，使用它來調這一念心，「由此方便，心處沈等」，若是由於有這樣情況的時候，心就會處於沈、掉、亂、著，就處於這個境界裏面，這個心就在這樣的顛倒境界裏面。「由此方便」，這個「方便」就是不用佛法來對治，還是原來的舊家風，這樣的情況心就處於沈、亂、著等的情況裏面。「由此方便，不處沈等」，若是修學佛法，用佛法來調的話，你若肯這樣努力，「方便」就是這樣努力去修行的話，「不處沈等」，我這一念靈明的心就從那個沈、掉、亂、著裏面解脫出來了，就不處於沈掉那四種顛倒裏面了，就清淨了。這就是這個比丘出了家以後，他能這樣子來調心，就是這麼意思，這叫做「自心相」，就是認識自己的心的相貌，常這樣用功。

這是「標取相」。第二「釋沈等」，解釋沈等。

## 已二、釋沈等

言沈等者：謂沈等四，乃至令心礙著之相，或復於彼被染汙心。

前面這節文有「處沈等、不處沈等」，這「沈等」是什麼呢？「謂沈等四，乃至令心礙著之相」，就是前面說的那個四種，沈、掉、亂、著這四個相。「乃至令心礙著之相」，沈、你若不調它，自己在塵勞裏面的情況，你跳不出去這四個相，一個沈、一個是掉、一個亂、一個著，乃至在色聲香味觸裏面去熏習，就是令你心礙著之相，他是不能夠解脫的，所以是「礙」；他是把你繫縛住了，所以是「著」，「礙著之相」；這個沈就是這樣意思。「或復於彼被染汙心」，或者說這個心被色聲香味觸各種雜染的境界染汙了，這也叫做沈、也就叫做掉、也叫做亂、也叫做著，是這樣子的意思。底下《披尋記》說得詳細。

《披尋記》三九二頁：

云何自心相等者：此中略以二義釋自心相：一、於自心遍知雜染還滅方便善巧相，二、於自心遍知雜染愛樂及過患相。此復云何？謂有貪心、離貪心、有瞋心、離瞋心、有癡心、離癡心、略心、散心、下心、舉心、掉心、不掉心、寂靜心、不寂靜心、定心、

不定心、善修心、不善修心、善解脫心、不善解脫心，如是差別，名自心相。若諸苾芻，先為貪等煩惱染汙其心，便於自心極善取相，遍知自心，由有貪性乃至不善解脫，如是如是心有染汙。又知自心從貪等出，安住離貪等中，如是如是心無染汙。又由不守根門，乃至種種廣說為方便故，心處沈等；與此相違，不處沈等。如是一切皆能偏知，數數思擇令心離染，安住無染，是名遍知雜染還滅方便善巧相。或復於彼被染汙心，了知長夜愛樂雜染，雖或暫時從雜染出，然復速疾還入染中。又於彼心了知能為自害、能為他害、能為俱害，乃至廣說為緣生彼所生身心憂苦，是名遍知雜染愛樂及過患相，〈聲聞地〉中廣辯識身便知（陵本五十一卷十三頁），今準彼釋。

「云何自心相等者，此中略以二義釋自心相」，這一大段文字，《瑜伽師地論》文是用兩種義來解釋「自心相」。第一「於自心遍知雜染還滅方便善巧相」，這是一個意思。「二、於自心遍知雜染愛樂及過患相」，這是一種。因為知道心裏面是雜染愛樂有過患，所以就要有「還滅方便善巧相」，是這麼個意思，這兩個相是有關連的。

「此復云何？」，這兩個又是怎麼個意思呢？又加以解釋。先解釋「自心遍知雜染、不雜染相」，「謂有貪心、離貪心」，這個心的相貌有這麼兩種，見到可愛的境界就有貪心，或者是遠離了貪心。「有瞋心」，遇見一種境界心裏面憤怒了、或者是不憤怒，「離瞋心」。「有癡心、離癡心」，遇見一種境界不明白道理，不認識它的真實相，為它所蒙蔽有所執著，那麼就是癡心；或者是遠離了癡心。「略心、散心」，這個「略」在這裏邊的意思，是修學佛法、修奢摩他的止，使令這個心集中於所緣境上，遠離一切沈掉，使令心裏面明靜而住，這叫做「略」，這樣意思。「散心」，或者是心裏面不用法來約束，心裏面就散亂。「下心」，就是昏沈睡眠令心下。「舉心」就是心裏面不睡覺、不昏沈的時候，心裏面就是浮動，這叫做「舉心」。「掉心、不掉心」，掉心前面有解釋過，在一個可愛的境界上心裏面浮動、掉心；「不掉心」、遠離了這些掉動的事情，心裏面寂靜住。「寂靜心」心裏沒有煩惱的擾亂叫寂靜心；有煩惱的擾亂就是「不寂靜心」。「定心」，心裏面寂靜了而能進入到初禪、二禪、三禪、四禪，就叫「定心」了；「不定心」沒能得禪，心裏面不定。「善修心，不善修心」，或者是得了禪定用佛法來修行，使令你得大自在，遠離愛見慢的煩惱，使令入住出得大自在，那麼叫「善修心」；你沒能這樣用功，「不善修心」。「善解脫心」，你修四念住能令你這個心從一切煩惱裏面解脫出來，那麼叫做「善解脫心」；「不善解脫心」，你不修四念住，你就不能得解脫。「如是差別，名自心相」，前面這個我數了一下一共是二十個心；如是差別叫做「自心相」。

「若諸苾芻，先為貪等煩惱染汙其心」，我們用功修行的時候，我這個心「為貪等煩惱染汙其心」，「便於自心極善取相」就認真的來認識自己的心；那就是得要從早晨一起來，到晚間睡覺之前的時候，時時的看自己的心怎麼反應，遇見什麼境界的時候

怎麼反應，這還是不容易；時時的來看自己的心相，還是不容易，「便於自己極善取相」。

「遍知自心」，就是普遍的；在時間上是普遍的，在境界上也是普遍的。說是我們出家人說要修行，第一件事就是這樣修行；開始修行的時候就是這樣，先是一直地看住自己的心在怎麼樣，要做這件事。這樣子「遍知自心」，約境界也是普遍的，約時間也是普遍的，知道自己的心「由有貪性乃至不善解脫」，一共是二十個心，在這個地方就是十個心。「如是如是心有染汙」這就是染汙；二十個心，十個是染汙的、十個是清淨的。「又知自心從貪等出」，我這個時候用佛法來調的時候，我這個心就從貪解脫出來不貪了，有如理作意。「又知自心從貪等出，安住離貪等中，如是如是心無染汙」，前面是說染汙，這是說心不染汙。

「又由不守根門，乃至種種廣說為方便故，心處沈等」，又由自己放縱自己不守根門、食不知量、初夜後夜不勤修止觀、不勤修觀行、不正知住，所以為方便故，心就處於沈、掉、亂、著，處在這裏頭。「與此相違，就不處沈等，如是一切皆能遍知」，像前面說的，就都完全能夠明白。「數數思擇，令心離染，安住無染」，因此這個比丘他能夠修四念住、或者修九心住；修九心住就是修禪定，修四念住就是修觀了，出世間的聖道。由於你這樣子修行的關係，「數數思擇」，不能夠完全是修止，而還要修思擇的觀，「令心離染」，就遠離了污染了，安住在無染的清淨的境界裏面；就是用止觀的方法令心清淨無染。「是名遍知雜染還滅方便善巧相」，這個是這樣意思，「是名遍知雜染還滅方便善巧相」。

「或復於彼被染汙心，了知長夜愛樂雜染，雖或暫時從雜染出」，暫時地從染汙的境界裏面解脫出來。「然復速疾還入染中」，若是你的正念沒有力量，那又很快地又回到染汙裏面去了。「又於彼心了知能為自害、能為他害」，這是知道過患；我心在貪瞋癡裏面，在這麼個放逸的境界裏面，有什麼不對呢？有什麼不好呢？這裏說了：「又於彼心」了知道能為自己傷害，能傷害自己；現在犯了錯誤過了，法律會制裁你，那個律師來控告你，將來可能是到三惡道去，所以「能為自害」。「能為他害」，不但自己害自己，還把別人也連累了、也害了別人。「能為俱害」，自己和他人受到傷害。「乃至廣說，為緣生彼所生身心憂苦」，這心不清淨的因緣能引起很多的問題，什麼呢？「彼所生身心憂苦」，心裏面憂愁身也會痛苦。「是名遍知雜染愛樂及過患相，〈聲聞地〉中廣辨識身便知（陵本五十一卷十三頁），今準彼釋」，這裏按照那裏的解釋。

這一段是「自心相」，這第一個；什麼叫做「自心相」？就是這樣的，這是第一科。第二科是「外相」，分兩科，第一科是「問」。

卯二、外相（分二科）

辰一、徵

云何外相？

怎麼叫做「外相」呢？

辰二、釋（分三科） 巳一、標取相

謂即於彼被染汙心，了知自心被染汙已，便取外相。

「謂即於彼被染汙心，了知自心被染汙已」，就是那個修行人他是有智慧，他即於彼自己被染汙的那個心，「了知」，他就知道了這是染汙、這是不染汙，他知道這個事了。「了知自心被染汙已」，「便取外相」，他就要取一個外的相過來，取外面的相。

這是「標取相」。底下第二科「列種類」。

巳二、列種類

謂光明相、或淨妙相或復餘相。

什麼叫做「外相」呢？「謂光明相」；不是只有一個光明相，還有「淨妙相」；「或復餘相」，還有其他的相，這是分三個種類。這是「列種類」，底下第三科「釋所為」。

巳三、釋所為

為欲除遣諸煩惱故，或令彼惑不現行故。

我取外相幹什麼呢？「為欲除遣諸煩惱故」，我取光明相也好、取淨妙相也好、取復餘相也好，為了破除我的煩惱，使令我心裏面不要昏沈、不要掉、也不要亂、也不要著，從這個染汙的境界裡面解脫出來，目的是這樣意思。「為欲除遣諸煩惱故，或令彼惑不現行故」，我的目的是使令我心裏面的不清淨的境界不現行、不活動。

《披尋記》三九三頁：

謂光明相等者：日月等明，名光明相。隨念佛等，名淨妙相。由是思惟，對治沈相掉亂著。三、復取餘相，以為對治，隨應當知。若諸煩惱生已能斷，是名除遣。未生不生，名不現行。

「謂光明相等者：日月等明，名光明相」。「隨念佛等，名淨妙相」，「淨妙相」是什麼意思呢？「念佛」，念佛的「念」也包括持名念佛，但是主要是觀想念佛，觀佛的光明相好、觀想佛的無量功德，這樣子叫做「淨妙相」。「由是思惟，對治沈相掉亂著」，用這樣思惟光明相；日月光明也好、思惟佛相也好，由這樣的思惟，就對治自己內心的昏沈的相、掉舉的相、或者散亂的相、或者執著的相；這個取外相，原來是這樣意思。「復取餘相」，這個三、復取餘相「以為對治」、對治自己的煩惱，隨其所應當知，

那就是五停心觀了；多貪眾生不淨觀、多瞋眾生慈悲觀…那就是這個，「隨應當知」。

「若諸煩惱生已能斷，是名除遣」，不放縱自己的煩惱，知道自己心裏有煩惱，立刻能夠把它斷，叫它不要繼續下去。未生的還不生，「名不現行」。這個煩惱有兩種，一個是未生的叫它不生，叫不現行；已經生的叫它斷，這地方這樣講法。「欲除遣諸煩惱」，這是已生的煩惱；「或令彼惑不現行故」這是第二個意思，沒生的不生，已生的滅掉；希望是這樣子，所以取外相，是這樣意思。

### 卯三、所依相

云何所依相？謂分別體相，即是一切自身所攝五蘊，並種子相。

這是第三科，這個「所依相」怎麼講呢？「謂分別體相，即是一切自身所攝五蘊，並種子相」。「謂分別體相」、所依相。「分別體」，分別的當體就是心、心相，這即是「一切自身所攝」，這個生命體所攝；所攝的當然就是五蘊，色受想行識，再加上它的種子，這就叫做「所依相」。

### 《披尋記》三九三頁：

云何所依相等者：此所依相，謂靜慮中所緣差別，由是說言分別體相。即以自身所攝五蘊，並種子相，或為俱有依，或為等無間依，或為種子依，為所思惟故。

「云何所依相等者：此所依相，謂靜慮中所緣差別」，在修靜慮的時候所緣的差別相。「由是說言分別體相」，若是各式各樣的所緣境，當然都是心所變現的，所以叫做「分別體相」；所緣的差別相是能緣的分別心所變現的，所以叫做「分別體相」。「即以自身所攝的五蘊，並種子相，或為俱有依，或為等無間依，或為種子依，為所思惟故」，這樣意思；當然色受想行識這個色相，「色」這是「俱有依」，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根是「俱有依」。「或為等無間依」，眼耳鼻舌身意這六個識，前一剎那識就是後一剎那識的等無間依。這個受想行是心所，識是心王；心所一樣也是有這些事情，有俱有依，也有等無間依，還有種子依，都是由種子而現行的，那麼這叫做「所依相」，這個分別體相的所依相，這樣意思。

### 卯四、所行相

云何所行相？謂所思惟彼彼境界，色乃至法，分別體相。

第四科「所行相」。「云何所行相」呢？「謂所思惟彼彼境界，色乃至法，分別體相」。「所行相」，謂所思惟的「彼彼境界」，「彼彼境界」就是色聲香味觸法，各式各樣的境界、「彼彼境界」。「分別體相」，也就是心所變現的相。所行相；能行就是心、就

是識，而所行相又是識所變現的，所以叫做分別體相。

卯五、作意相（分二科） 辰一、徵

云何作意相？

這第五科。一共三十一科，這是第五科，叫「作意相」。分兩科，第一科是「徵」，怎麼叫做「作意相」呢？第二科解釋。

辰二、釋（分二科） 巳一、標相

謂有能生作意故，於彼彼境界所生識生，作是思惟：今我此心，由作意故，於境界轉，非無作意。

先標出來再解釋，第一科標出來這個相。「謂有能生作意故」，要先有作意心所，由作意心所警覺應起的心，心才能夠生起，所以作意叫做「能生」，「謂有能生作意故」。「於彼彼境界所生識生」，在各式各樣所緣的境界上，才有「所生識」現起來，不管是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識都是這樣子。這個識由作意才現起，所以我們就能控制我們所生起的念頭；怎麼控制呢？你用如理作意心就清淨，你若不如理作意心就染汙；心的生起要靠如理作意，要靠作意心所；而作意有如理、有不如理的分別，所以我們凡夫這個心雖然是不清淨但是能令它清淨，這個道理就是這樣子，這樣意思。

「作是思惟，今我此心，由作意故」，心裏面這樣想：我現在這一念心是「由作意故，於境界轉，非無作意」，不是沒有作意心所，而心能於境界轉的，這樣意思。

這是「標相」。第二科「釋名」。

巳二、釋名

此所思惟，名作意相。

你能作這麼樣想：我這個心是由作意而生起的，才能在種種境界上思惟，非是無作意，這就叫做「作意相」，這是釋名。

現在第六科「心起相」，分兩科，第一科「徵」。

卯六、心起相（分二科） 辰一、徵

云何心起相？

說我的內心原來是沒有的，現在有了、現在生起來；這個生起相是怎麼回事情呢？這是問。底下解釋，分兩科，第一科是「標相」。

辰二、釋（分二科）      巳一、標相（分二科）      午一、指前說

謂即次前所說，是一相。

這個心的生起相，就是前面所說那個「作意」，那就是生起相，這是其中的一個。

午二、釋第二

**第二相者，謂心緣行、緣名色相。**

這又是一個意思。第一科是「指前說」，就是「即次前所說，是一相」，這是「指前說」。第二科解釋第二相。「第二相者」，心的生起相，第一相是作意，第二相是什麼呢？「謂心緣行」，我們心的生起，以「行」為緣而生起，所做「心緣行」。這個「行」是什麼呢？就是我們心裏面或者是作罪行、或者是作福行、或者作不動行，福行、罪行、不動行，這是世間行；我們若修四念處就是出世間行。我們這樣子做了以後，這個行就熏習了我們的微細的阿賴耶識、熏習了。熏習成了種子以後，我們的心就依那個種子而現行；你熏了好的種子就生好的心、心所法，就生起來清淨的心所法；你若熏習了染汙的種子，那麼就生起染汙的心、心所法。所以這個心的生起相，就是以種子為生起相，這裏是這樣意思，以種子為生起相，「謂心緣行」，這樣意思。

「緣名色相」，還有一個「緣名色相」。前面說「識緣名色，名色緣識」；「緣名色相」呢？這第八識它是由業力生起，但是也要有名色作依止，不然阿賴耶識也不能存在，若是把我們的生命體破壞了，這阿賴耶識就走了，所以阿賴耶識它能生起也有名色作它的依止。「名色」是什麼？就是色受想行識。而色受想行識能生起，又靠阿賴耶識，就是互相依賴的，這樣意思。所以這個「生起相」有這麼多的事情。

「心緣行」這個意思是說種子，種子是各式各樣心、心所法生起的一個動力，沒有這個不能生起，沒有作意也不能生起，這是兩個。第三個「名色相」，這個名色是指現行的、不是指種子；現行的色受想行識現行了，然後阿賴耶識才能在這裏依住，這還是個原因。阿賴耶識這樣子，其他的諸識也是；阿賴耶識若不生起其他諸識也不能生起，互相依賴的意思。也要靠種子，也要靠作意心所。這是第二科，就第二個原因。

巳二、釋名

**此所思惟，名心起相。**

這是第二科。第一科是「標相」，標相裏面分兩科；一個是「指前說」、一個「釋第二」。現在第二科是「釋名」。「此所思惟，名心起相」，前面說的這個思惟，這就是心的生起相；你這麼思惟，心的生起一個是靠作意生起，一個是靠種子生起，還要靠名色才能生起，那麼有這麼三個生起相。

卯七、安住相（分四科）

辰一、徵

云何安住相？

這是第七科「安住相」，分四科，第一科是「徵」。怎麼叫做「安住相」呢？

第一科是「徵」，第二科是「標」。

辰二、標

謂四識住。

這「四識住」叫做「安住相」。這是「標」，底下是「指」，指出來。

辰三、指

即識隨色住等，如經廣說。

就是我們的識隨著「色住等」，色受想行這四個是我們的識的依止處，我們的識依色而住、依受、想、行而住。我們這個心依止根和境一和合的時候就有受，那個受那個地方；或者受苦、或者受樂、或者受非苦非樂，心就是在那裏就是「受」。想，我們心裏面想天上的事情、或者想人間的事情、過去的事情、現在事情、未來的事情，去想各式各樣的境界的時候，心就在那裏，那就是你的心。說我心裏面有目的，要做什麼什麼事情，你心也就在那裏，所以叫做「四識住」。當然這個「住」也有愛著的意思。「如經廣說」，在經上《阿含經》上說得很多，還有其他經也說。

辰四、釋

此所思惟，名安住相。

你能這樣子想，叫「安住相」。

《披尋記》三九四頁：

云何安住相等者：受、想、行、識，名四識住。如經言：有四依取，以為所緣，令識安住，謂識隨色住，緣色為境。廣說如經。〈決擇分〉中別釋其相（陵本五十四卷一頁）。

「受想行識」叫做四識住。「如經言：有四依取，以為所緣」，四個依取也就是色、受、想、行，是識所依取的，是識的依止處，也是識的愛者處，所以叫做「取」、「以為所緣」。「令識安住，謂識隨色住，緣色為境。廣說如經。〈決擇分〉中別釋其相（陵本五十四卷一頁）。」

卯八、自相相（分三科）

辰一、徵

云何自相相？

辰二、列

謂自類自相，或各別自相。

「自相」的相所以叫「自相相」，究竟是什麼呢？「云何自相相？」是問，底下「謂自類自相」是「列」，列出來。

「自類自相」；比如說色和受來對比，這個色裏面有青黃赤白、長短方圓各式各樣的都是色法。那麼色若對受來說，青黃赤白都叫做自類；我們是一類，我們是色法這一類；受就是另一類了。色裏面雖然是有很多的色；對受來說，大家都是一類，所以叫「自類」。「自類」而它有自己的相貌，色有變礙為義，變礙就是它的自相。「或各別自相」，色有很多種色，你做人的色是這樣，天又是一樣，欲界天、色界天又是不同，或者三惡道也是不同，凡夫的世界，或者佛的世界，眾生與眾生也是各式各樣的，各別的自相，那麼受想行識也是一樣，也是有各別的自相。

辰三、釋

此所思惟，名自相相。

這是第三科解釋。你能這樣思惟我們的色受想行識，那就叫做「自相相」。

卯九、共相相（分三科）

辰一、徵

云何共相相？

共相的相貌。

辰二、列

謂諸行共相，或有漏共相，或一切法共相。

「共相」是第九科，分三科，第一釋是「徵」。「云何共相相」這一句就是「徵」。第二科「列」。第三科是「釋」。

「謂諸行共相」，這個「行」就是一切有為法、有變動、有時間性的，從此至彼、或者由前至後、由古至今；在時間上有所變動、在空間上也有變動，那麼都叫做「行」。諸行的「共相」、共有的相貌，這也是個相。共有的相貌，這一切有為法，都是苦、都是苦惱，諸行是苦。「或有漏共相」就是苦，是凡有煩惱，這有為法裏面有煩惱的都是

苦，苦是它的共相。無常也是一切法的共相，也是一切有漏法、有為法的共相。「或一切法共相」，有為法、無為法，共在一起都是無我的，無我就是一切法的共相；空、無相、寂滅都是一切法的共相。

### 辰三、釋

此所思惟，名共相相。

這第三科是解釋。你能思惟一切有漏法的共相，思惟一切法的共相，那麼這叫做「共相相」。

### 《披尋記》三九四頁：

云何共相相等者：無常是諸行共相，苦是有漏共相，空、無我是一切法共相，如思所成地說（陵本十六卷二頁）。

「云何共相相等者：無常是諸行的共相，苦是有漏法的共相，空、無我是一切法的共相，如〈思所成地〉說」。這個「共相」還有這樣的不同；這個「無常相」只能在有為法上說，這個「苦相」只能在有漏的有為法裏面說；若是無漏的有為法是沒有苦的了。但是無我相和空相是遍於一切有漏法、有為法、無為法，都是空無我相，這地方有為、無為；有漏、無漏還是有差別的。

### 卯十、麤相

云何麤相？謂所觀下地一切麤相。

這是第十相，是「麤相」。「謂所觀下地一切麤相」，就是欲界，觀察欲界它的一切的境界，不管是依報和正報都是很粗鄙的、不莊嚴，都是苦惱相。

### 卯十一、靜相

云何靜相？謂所行上地一切靜相。

這是第十一科「靜相」。「謂所行上地」，「謂」修學梵行的人，他到了色界、無色界以上去，那就都是淨相，那是微妙莊嚴的地方，

### 《披尋記》三九四頁：

云何麤相及靜相等者：有過患義，是麤性義。若彼彼地中過患增多，即由如是過患增多性故，名為麤性。若彼彼地中過患減少，即由如是過患減少性故，名為靜性。如下聲聞地說（陵本二十七卷十七頁）。如欲界對初靜慮，欲界為麤，初靜慮為靜。如是

乃至無所有處對非想非非處，無所有處為麤，非想非非想處為靜。是名所觀下地一切麤相，及與所行上地一切靜相。

「云何麤相及靜相等者：有過患義，是麤性義」，麤性是有過患的意思，這個老病死這些過患。「若彼彼地中過患增多，即由如是過患增多性故，名為麤性」，五趣雜居地都有這種問題，過患增多、名為麤性。「若彼彼地中過患減少，即由如是過患減少性故，名為靜性」，我們欲界有很多的苦惱，若是色界天這苦惱就減少了，過患性減少了就名為靜性，他們不老不病，也沒有這麼多的煩惱，但是也有死亡，所以他們的過患減少了一點，就名為靜性。

「如欲界對初靜慮」來說，欲界為麤；初靜慮就是靜。「如是乃至無所有處對非想非非處」，無所有處為麤，非想非非想處就是靜。「是名所觀下地一切麤相，及與所行上地一切靜相」，是這樣解釋。

我們現在讀這一段文，很明顯地，我們知道佛在世時候的比丘，正法住世的時候這個出家人怎麼修行。我們現在佛教徒的修行，唸唸大悲咒，把大悲咒唸一唸，《阿彌陀經》唸一唸，唸咒唸經唸佛只是在文字上，唸聲音、唸文句，這樣「唸」。現在這個《瑜伽師地論》上說修行的開始要認識自己的心，認識自己的心要「遍知」，在時間上前一剎那、後一剎那、前一分鐘、前一小時、後一小時，這個心是怎麼樣的情況。我在高山流水、鳥語花香的境界，心是怎麼樣？我在塵勞的世界、憤鬧的境界上，這心是怎麼樣？就是要認識自己的心相，然後加以調適、調轉，轉染為淨。修行人是這樣子修行的。調適的方法就是止和觀，就是四念處，就是五停心開始然後修四念處，是這樣子修行的。不是我們只是唸唸文句，把《金剛經》：「如是我聞，一時佛在舍衛國…」，唸唸文句就算了；不是！他是要用裏面的義來調心的，使令心清淨無染，是這麼修行的。這樣修行就把心裏面這些污染都清除了，使令心裏面是清淨光明的，是這樣意思。

當然我們現在的佛教徒，也是會有人注意內心的境界，不可以染汙，也是有，也不能說沒有。但是我們向別人開示的時候，我們都說什麼？只是就說這些。這佛教徒一直地來照顧自己的念頭，叫它清淨無染，不只是表面上的事情，就是心要清淨。