

壬三、三三摩地（分二科） 癸一、牒

復次三三摩地者，

「復次三三摩地者，云何空三摩地？謂於遠離有情命者，及養育者，數取趣等，心住一緣。」這在本論的〈本地分〉第四大科「三摩呬多地」，這一大科裡面有「標列」、有「隨釋」。這個「隨釋」裡面分四科，第一科是「總標」，第二科是「安立」，第三科「作意及所緣」，第四科是「攝諸經宗要等」。現在的文就是在這第四科裡面。第四科裡面這個攝宗要一共分十五科，第一科是「八解脫」，講完了，現在是第二科「三三摩地」，這一科。

「復次三三摩地者」，這是問，這裡叫做「牒」，就是前面曾經說過，這裡面再把它標出來，就叫做「牒」了。

癸二、釋（分三科） 子一、別辨相（分三科）

丑一、空三摩地（分二科） 寅一、徵

云何空三摩地？

這以下是第二科是解「釋」，解釋裡面分三科，第一科是「別辨相」，就是別別的說明這「三三摩地」的相貌。分三科，第一科是「空三摩地」，第一科是「徵」。

云何叫做空三摩地？這是「徵」，底下第二科解「釋」，先「略標」。

寅二、釋（分二科） 卯一、略標

謂於遠離有情命者，及養育者，數取趣等，心住一緣。

這個遠離有情命者，遠離養育者，遠離數取趣等，這個名詞我們以前曾經講過了，就是無我的意思。「遠離」就是無，底下這幾句話就是我，無我的意思。

「心住一緣」，這是解釋這個三摩地。「三摩地」就是等持，等持就是心住一緣的意思。這個心安住在一個所緣境上面。一個所緣境，這裡說無我…這空三摩地其實就是無我三摩地，就是安住在無我的道理上面。觀察這個色、受、想、行、識是無我的，我是不可得。這個我是因執著而有的，我本來是沒有，為什麼有呢？是因執而有。現在觀察所執之我是沒有的，就安住在無我上面，就叫做「心住一緣」。

我們通常靜坐的時候，修奢摩地，或者安住在息上面，以出入息這個息作所緣境，這是一個事、一件事。現在這個「心住一緣」是一個理論，是一個理性，就是無我的道理。先毗鉢舍那，觀察我不可得，然後就安住在這個無我的

境界上，是這樣的意思，叫「心住一緣」。這一段文，我們上一次解釋過。

卯二、廣辨（分二科） 辰一、舉種類（分二科） 巳一、總標

當知空性略有四種，

「當知空性略有四種」，這前面這一科是「略標」，這以下第二科「廣辨」。這個空三摩地這個要義，就用這幾句話標出來了，底下是「廣辨」。先舉它的種類，分二科，第一科是「總標」，第二科是「別釋」。這是「總標」。

「當知空性略有四種」，這就是標出來它的類有這麼多，就是有四類。底下就是「別釋」，分四科，第一科是「觀察空」。

巳二、別釋（分四科） 午一、觀察空

一、觀察空，謂觀察諸法，空無常樂，乃至空無我、我所等。

這個「空性」，無我就是空，但是在這裡，這個「空性」一共有四種不同。四種不同，那四種呢？

第一種就是「觀察空」，什麼叫做「觀察空」呢？「謂觀察諸法空無常樂」，那就是說這個修行人，他修止觀的時候（行住坐臥，都可以修止觀，但還是坐著比較好，經行也可以），是「觀察諸法」，就是聞思修的智慧，來觀察這個諸法。「諸法」是什麼呢？主要是五蘊，就是色、受、想、行、識。主要是自己的這個生命，生命就是色、受、想、行、識。觀察這個色、受、想、行、識諸法是「空無常樂」，觀察這個色、受、想、行、識諸法是空的。怎麼叫做「空」呢？就是沒有常、沒有樂。

我們的分別心，凡夫的分別心，常是以自己的希望，當作真實。自己的希望、自己的願望，是希望常，希望是樂，那麼就認為真實是這樣了，這是一個錯誤。現在修行這件事呢？就是不可以虛偽，就是要真實，要觀察諸法的真實相。真實相呢？是無常的。這色、受、想、行、識很明白的只有老病死，有剎那、剎那的生滅變化，他並不是常恒住不變異的，所以是沒有「常」，所以叫做「空」。這個空這麼講，就是沒有。在這件事上，沒有那樣東西，在五蘊上沒有一樣東西。五蘊是有，但是你認為說是常，這是不對的，那裡面沒有常，叫做空。

第二樣呢？是沒有「樂」。我們認為這五蘊是快樂的，但是裡面都是苦惱，沒有樂。都是…不是苦苦，就是壞苦，再不然就是行苦，所以這裡面沒有樂，這就叫做空。觀察色、受、想、行、識是無常的，是苦的，這樣思惟觀察。

「乃至空無我，我所等」，這個「乃至」說是經過了，中間還有事情不說

了，就是略過去了。「空無我，我所等」，就是觀察這色、受、想、行、識是空的，為什麼原因呢？因為裡面沒有我，沒有那個常恒住不變異的，那個有主宰作用的這個我是沒有。沒有我，也就沒有我所。我所有的東西，就叫「我所」。那麼那個「等」字，就是那個淨；或者常樂我淨四種顛倒，也就是那個「乃至」所略過去的淨。認為這個色、受、想、行、識是清淨的，是美妙的。現在觀察這個色、受、想、行、識是污穢的、是醜陋的、是不美妙的，那麼這就是修四念處了嘛，不是嗎？這樣子，這就叫做「觀察空」。這個觀察空這麼講，這麼樣意思。

這個底下這個《披尋記》的文念一下也好。

《披尋記》四一四頁：

觀察諸法空無常樂等者：諸行生滅，是故無常。有漏麤重，是故無樂。除蘊體外，餘不可得，是故無我、我所。等言，等取不淨應知。此觀察空，亦名應所修空，由於內外二種境界觀察修習故。

「觀察諸法空無常樂等者：諸行」是「生滅」的，「是故無常」。有漏是「麤重，是故無樂」，這麤劣、沈重不是微妙的，所以是苦惱的境界，所以是無樂，前面也講過。

「除蘊體外，餘不可得」，在這個五蘊裡面沒有常樂，就是離了五蘊之外，也是沒有常樂我淨的，「是故無我、我所」。

「等言」，那個「等」那個字，「言」就是那個字，「等」那個字說什麼呢？「等取不淨」，就是那個不淨的意思。這個身體也沒有淨，應知。

「此觀察空，亦名應所修空」，一切佛教徒都應該修學這個觀察空的。

「由於內外二種境界觀察修習故」，這裡面有內空，有外空，由二種境界觀察修習故，下面有解釋。

午二、彼果空

二、彼果空，謂不動心解脫，空無貪等一切煩惱。

「彼果空」，這個觀察空是這樣意思。這個「觀察空」，由這個字面上的意思呢？是這樣修行的意思。這樣修行的意思，後面還有一番解釋的，這是第一番解釋。這四種空，這是第一番解釋，後面還有解釋。

這兩番解釋對照起來，前面這一番應該說是聖人，已經得證聖道了的人，得證聖道的人；這「觀察空」似乎是還在學習的階段，那就是有學聖者，初果、二果、三果。這有學聖者他就這麼樣修行，「觀察空」。

「二、彼果空」呢？那就是得阿羅漢果了，是無學的聖人。這個無學的聖人那是怎麼回事情呢？

「謂不動心解脫，空無貪等一切煩惱」，這叫做彼果。「謂不動心解脫」，這個彼果空，這個「果」應該是個結果，就是滿願了。你希望那樣子，最後是成功了，叫做「果」。到果的時候也是空，是什麼呢？謂那個阿羅漢果，他能夠「不動心」，他能夠在一切的境界上自在，沒有擊縛，你不能夠給他壓力的，所以叫做「不動心解脫」。

什麼叫做「不動心解脫」呢？「空、無貪等一切煩惱」。他的心、他的內心沒有貪，沒有貪瞋癡的煩惱，一切的煩惱都是無餘斷，沒有殘餘了，完全清除了，那麼這就叫做「不動心解脫」。因為沒有煩惱了，所以他的心能不動，一切境界不能動搖他。斷除煩惱了，所以叫做「不動心解脫」；沒有煩惱了，所以叫做空。沒有煩惱，所以叫不動心解脫。若是不解脫，就是動。不解脫就是有煩惱，有煩惱就是有動。所以沒有煩惱，叫做「不動」。

這樣說這個「彼果空」，就是沒有煩惱叫做「空」。把煩惱斷除去，叫做「空」。

午三、內空

三者、內空，謂於自身空無計我、我所及我慢等一切僻執。

這個「彼果空」應該說是總說的；這底下「內空」和「外空」就是分別說的。這樣子總、別合起來就是三個空。

「三者、內空」，什麼叫做「內空」呢？「謂於自身」，就是你自己，你自家的這個身體，這個身體是「內」。

這個身體怎麼叫做空呢？「無計我、我所」，沒有所執著的我、我所，沒有這樣的煩惱。沒有我、我所了，所以也就沒有「我慢」。因為有我，心就高慢起來了，高舉叫「我慢」。沒有我了，也就沒有我慢。

「等一切僻執」，一切這個邪僻的執著，一切錯誤的執著都沒有，這就叫做「內空」。

這個「內空」就是觀察這個自家的色、受、想、行、識裡面，沒有我、我所、我慢、我愛、我見，這一切都沒有。

午四、外空（分三科） 未一、標相

四者、外空，謂於五欲空無欲愛。

「四者，外空」，這是第四科「外空」。「外空」分三段，第一段是「標相」。什麼叫做「外空」呢？「謂於五欲空無欲愛」，對於這個色、聲、香、味、觸

這個五欲，觀察這五欲是空的。什麼叫「空」呢？對於這個五欲沒有「欲愛」，沒有愛著心、沒有…不希望、沒有染著。這個「欲」是希求的意思，不求！這個「愛」是染著，沒有染著心。為什麼觀察五欲就沒有欲愛呢？因為五欲是無常的，也是苦惱，也是不淨，觀察它是空的，所以就沒有欲愛了。

這樣子觀察空、內空、外空，和這個《般若經》說的那個「空」不一樣，和那個空是不同、不一樣的。

這是一個是內空，這是外空，外空是「標」，底下第二科是「引經」。

未二、引經

如說：我已超過一切有色想故，於外空身作證具足住，乃至廣說。

「如說：我已超過一切有色想故」，就像這經上佛說，「說：我已超過」。已經「超過一切有色想故」，這個「超過」這個話呢？也就是解脫的意思，解脫了一切有色的想。這個下面有解釋，「有色想故」。

「於外空身作證具足住」，對於這個五欲，名之為「外」。觀察這個五欲都是無常的、是苦的、是污穢的、是不淨的、是空的。這樣子「作證」，這個「作」就是修行的意思，因修而證。你不努力，沒有這回事，你不創造就沒有這回事，所以叫做「作證」，因作而證。

「具足住」，就是圓滿了，圓滿的成就了對於色聲香味觸沒有欲，也沒有愛，不希求它，沒有欲。為什麼不希求呢？我不染著這件事，「於外空身作證具足住」。

「乃至廣說」，這個在經上說的很多了，說到這個五欲，猶如毒蛇，怎麼怎麼…，很多事情。

未三、釋義

此中緣妙欲想，名為色想，此想所起貪欲斷故，說為外空。

「此中緣妙欲想，名為色想」，這底下是第三科是解釋，「釋義」，解釋這個外空的道理，也是解釋前面這個經的文。

「此中緣妙欲想，名為色想」，這個色想、「超越了一切色想」，什麼叫做「色想」呢？這是「緣妙欲想」，就是我們的心在攀緣美妙的那個欲想，美妙的色聲香味觸，認為色聲香味觸非常的美，是常樂我淨的，是非常的美。就是那樣的染著心，叫做「色想」。

「此想所起貪欲斷故，說為外空」，這樣的你認為色聲香味觸是美妙的，你就會生起貪欲心，所以「此想所起貪欲」。現在因為觀察外空，這個貪欲心

斷了，觀察它是不美妙的，就是把這個貪欲心就斷了，這個時候叫做「外空」。這個是很…這《阿含經》上也是有這種意思。

「說為外空」，「內空」是觀身無我，觀察色、受、想、行、識是無我；外空呢？色、受、想、識是無常的，是敗壞的，所以是外空，就把這個煩惱沒有了，外空。

辰二、明方便（分二科） 巳一、思惟內外空等（分二科）

午一、於內外空

又修行者，由彼果空，或時作意思惟外空，或時作意思惟內空。

「又修行者，由彼果空，或時作意思惟外空」，前面這是辰一是「舉種類」，舉這個種類，就是舉出這四個空。這四個空是已經得證聖道的聖人，是這樣子。這個「觀察空」是在修因的時候，已入聖道的時候，這個初果、二果、三果這個觀察空；這個「彼果空」、「內空」、「外空」，那就得阿羅漢果以後的境界。合起來有四個空。

現在這以下第二科「明方便」，「方便」就是修行的意思。前面是聖人，聖人已經成就了這四種空，那麼我們不是聖人，怎麼辦呢？我們也可以這樣修行，所以叫做「方便」。這個「方便」，就是採取行動去修行去，是這樣意思。分二科，第一科是「思惟內外空等」，分二科，第一科於「內外空」。

「又修行者」，就是由這個生死凡夫感覺到生死是苦，要發心修行的這個人。修行的時候，怎麼修行呢？

「由彼果空」，由於仰慕聖人的那個果空的高尚，是個大自在的境界，就是學習聖人的果空。

「或時作意思惟內空」，這個時候自己心裡面就思惟觀察這個色聲香味觸是空的。這當然是在奢摩他裡面這麼思惟。「或時作意思惟內空」，觀察色受想行識是無我的，這樣觀察，這樣學習。

午二、於彼空性

由觀察空，或時思惟內外空性，由此力故，心俱證會。

「由觀察空，或時思惟內外空性」，前面是內外空，這底下是「於彼空性」，第二個。「由觀察空」，觀察空是個名詞，底下正式解釋「觀察空」。

「或時思惟內外空性，由此力故，心俱證會」，由於你仰慕這個聖人的境界，你有這樣的願，這是第一；第二、你能採取行動去這樣修行去。「由此力故」，這個「力」一個願力，加上一個修行的力量。

「心俱證會」，這個內空也好，外空也好，彼果空也好，你完全證悟了，契會了，成就了，這樣意思。

已二、思惟無動（分三科） 午一、標應作
設復於此內外空性不證會者，便應作意思惟無動。

「設復於此內外空性不證會者」，前面是「思惟內外空等」，這底下第二科「思惟無動」。「無動」分三科，第一科是「標應作」。

「設復於此」，假設這個修行人，於此內空、於此外空沒有證會，沒有成功，沒有得聖道，沒有成功。

「便應作意思惟無動」，那你就應該在奢摩他裡面去思惟觀察這個無動的境界，應該這樣修行。

這是「標」，底下解「釋」這個「無動」。

午二、釋無動

言無動者，謂無常想，或復苦想。如是思惟，便不為彼我慢等動。

「言無動者，謂無常想，或復苦想」，這個「無動」，不動搖。「謂無常想」，你就觀察這個色、受、想、行、識，色、聲、香、味、觸都是無常敗壞的，你能這樣觀察思惟。「或復苦想」，觀察這個色、受、想、行、識是苦惱，色、聲、香、味、觸也是苦惱的。

「如是思惟」，你能這樣思惟。「便不為彼我慢等動」，你就不會為那個我慢的煩惱所動搖，不會自己高慢起來瞧不起別人，沒有這種想法。因為我不可得；我所也不可得；這個五欲的境界也是無常敗壞的，所以也不為欲所動。這個是斷了煩惱，就能夠不動。怎麼樣才能斷煩惱呢？修這個無常想，修這個苦想。這個無常的道理是決定的，所以你就能斷煩惱。所以苦也是決定是苦的，所以你再不去愛著它了，所以能夠無動。

這個經和《阿毗達磨論》也提過，佛教徒由無常想、苦想斷了欲，而得到四禪八定的時候，不容易退。這個外道不是，外道容易退。原因就是佛教徒有無常和苦的智慧，所以所成就的禪定就是「不動」，不容易退轉；外道就不是，外道就容易退轉。

這是無動，這裡面有這麼多的意思。

午三、結證會

由彼不為計我、我慢，乃至廣說，動其心故，便於二空心俱證會。

「由彼不為計我、我慢，乃至廣說」，前面是解釋「無動」，這底下第三科「結證會」。由於那個修行人他修無我觀、修無常觀、修苦觀，修無我觀（應該是：不淨觀），終究有一天成功了。成功了呢？就「不為計我、我慢，乃至廣說，動其心故」，就你就不會執著有我、我所，也不會執著有我慢的這些煩惱。

「乃至廣說」，「廣說」就是他不曾執著五欲是快樂的，他不曾執著是美妙的，這些事情。

「動其心故」，不會為這麼多的煩惱動搖你的內心，你的清淨心。

「便於二空，心俱證會」，那麼這位修行人，也就和那個阿羅漢一樣，內空、外空也都證會了。這個「觀察空」、「彼果空」也都證會了，也都成功了，會合了。這個「會」，是契會。「會」者，合也，與我們的內心來相合。像我們發心用功修行沒成功的時候，他就是不合。這個五欲的境界出現的時候，觀察這個欲是無常的，是敗壞的，這個心就不動了，這就是合。但是我們想要觀察是無常的、是敗壞的，觀察不來，他就是不合。不合呢？這煩惱就動了。

丑二、無願心三摩地

云何無願心三摩地？謂於五取蘊，思惟無常，或思惟苦，心住一緣。

「云何無願心三摩地？」這前面這是二番解釋這個「空三摩地」。二番，頭一番是聖人；第二番是凡位修行，也成功了，也變成聖人了。這是第一科「空三摩地」說完了。

這樣解釋這個空三摩地，應該是很容易明白，就是修無常觀、修苦觀、修不淨觀、修無我觀，就是修四念住嘛！這樣子就成功了。

這上面加上一個「外空」，修這五欲的境界也是修無常觀、修無我觀、修壞、修苦觀、修不淨觀、修空觀，這樣子。

這底下第二科是「無願心三摩地」。「云何無願心三摩地？謂於五取蘊，思惟無常，或思惟苦，心住一緣。」「無願心三摩地」，這個「三三摩地」，第一個「空三摩地」解釋完了，現在是第二個「無願心三摩地」。怎麼叫做「無願心三摩地」呢？

「謂於五取蘊」，就是說這個色、受、想、行、識，叫做「五取蘊」，這個「取」是染著的意思。這個五取蘊是因為有染著心，才有這個五蘊，你才有色、受、想、行、識的；有了色、受、想、行、識的蘊，又會生起染者心，所以叫做「五取蘊」。若是無漏的五蘊就沒有取了，就沒有染著心了。

「思惟無常」，這「無願心三摩地」怎麼修行呢？就是對於這個五取蘊，

你觀察思惟它是無常的，觀察思惟它是苦。你這樣觀察呢？「心住一緣」，就叫做「無願心三摩地」。因為它是無常、苦，你就不希求了，就有厭離心了，所以叫做「無願心三摩地」。這「無願」原來就是這麼意思，我不希求、我不高興這個東西，我不歡喜，因為它是無常的，它是苦，三界內的五蘊都是這樣子。那麼「心住一緣」，那就叫做三摩地。

這個無常…修無常，修苦，有這麼多的作用。空三摩地也是這樣子，無願心三摩地也是這樣子。

這心三摩地…這個前面空三摩地裡面沒有說心，這個無願心三摩地，這裡叫做心。當然無願，誰無願？當然是心無願。空三摩地是沒有分別心，於境相應是沒有分別心；這個無願心三摩地有個「心」，它是有。窺基大師解釋，空三摩地是在空的境界上；這個無願心三摩地和後面無相心三摩地，都是在有的境界上成就三摩地的，有就有「心」，他這麼解釋。

這是修這個「思惟無常，或思惟苦，心住一緣」，那叫做無願心三摩地。這無願，這麼樣講。

丑三、無相心三摩地（分二科） 寅一、徵

云何無相心三摩地？

這是第三個「無相心三摩地」。無相心三摩地什麼意思呢？這是「徵」，底下第二科解「釋」，分三科，第一科「標相」。

寅二、釋（分三科） 卯一、標相

謂即於彼諸取蘊滅，思惟寂靜，心住一緣。

這也就是這個無相心三摩地的要義。「謂即於彼」，就是這個修行人，你在奢摩他裡面的時候，「於彼諸取蘊滅」，這個「彼」，是指誰說的呢？就是「諸取蘊滅」，叫做「彼」。就是那麼多的色、受、想、行、識，不現前了。無色、受、想、行、識了，叫做「諸取蘊滅」。

這個無色受想行識，色受想行識是依他起性，是緣起法，這唯識的經論不說它是空的。但是它是緣起，就是你不思惟它呢？諸取蘊就不現前了。你心裡面想，說屋子裡面有一條龍，那麼心裡面就有一個龍的相貌；你不想，不想就沒有，是這麼回事。

說「諸取蘊滅」，假設若是約無常觀來說。這個無常，我們凡夫這個取蘊，當然是剎那生、剎那滅，剎那滅又剎那生…，這樣子雖然是無常，是有生、有滅，有滅還有生，這個五蘊是相續的變動，這樣子。假設若是聖人，沒有染著

心了的時候，這個五取蘊前一剎那滅，後一剎那就不生了，它就不生了。這樣子，也叫做「諸取蘊滅」，這也叫做「諸取蘊滅」。

「即於彼諸取蘊」的「滅」，就是不現前、不現前的時候，「思惟寂靜」，這觀，你在思惟那個無色、受、想、行、識的那個境界是寂靜的。這色、受、想、行、識若有的時候呢？生了、滅；滅了、生…，是流動的境界。無色、受、想、行、識呢？就是寂靜了。「生滅滅已，寂滅為樂」，這正好是這樣的意思。這樣子思惟，和這個《般若經》觀察色、受、想、行、識自性空不同，和那個不一樣。思惟這個諸取蘊，是個有為的境界。這有為法在無的時候，無色、受、想、行、識的時候是寂靜的，寂靜的境界。

我們在這後面也有提到，我們這染著心強的人，無色、受、想、行、識太難了，沒有這個境界的時候，在心裡面很難顯現這種境界，不容易現；但是染著心輕的人，也應該能現出來這個境界的。我們昨天晚間講的那個「觀諸法性，無有二相，猶如虛空」，那麼這個無色、受、想、行、識的境界就能現出來。雖然你不是聖人，但是能現出來這個境界。

所以「於彼諸取蘊滅，思惟寂靜」，思惟這個無色、受、想、行、識的時候，是個寂靜微妙的境界。

「心住一緣」，你心就安住在這裡，安住在這裡面不動。這是以「無相」為所緣境，安住不動，是這麼一個境界。

前面那個無願心三摩地，那就在「思惟無常、思惟苦」，那無常、苦，就是所緣境，就是安住在那裡，心住一緣；這裡呢？就是以「無相」為所緣境，心住一緣，這就叫做無相心三摩地。這是「標相」，底下「引經」。

卯二、引經

如經言：無相心三摩地，不低不昂，乃至廣說。

「如經言」，像經上說。「無相心三摩地，不低不昂，乃至廣說」，這經上有這樣的話，什麼叫做無相心三摩地？就是也不低、也不昂。那麼也不低下、也不高舉，乃至到廣說，什麼叫做低？什麼叫做昂？什麼叫做不低不昂？所謂廣說，那就叫做無相心三摩地。這是經上說的話。

底下就是解釋經上的話，分三段，第一個是「不低不昂」，這個是「徵」。

卯三、釋義（分三科） 辰一、不低不昂（分二科） 巳一、徵
云何名為不低不昂？

這底下解釋怎麼叫做不低？怎麼叫做不昂呢？這是問。底下解「釋」，解

釋分兩科，第一科是「第一義」。

巳二、釋（分二科） 午一、第一義

違順二相，不相應故。

這叫做「不低不昂」。這個《披尋記》上：

《披尋記》四一四頁：

違順二相不相應的故者：於一切相深見過患，令心厭背，是名為違。於無相界見勝功德，心樂攝受，是名為順。

「違順二相不相應的故者：於一切相深見過患，令心厭背，是名為違」。就是對於這個有為有漏的色、受、想、行、識這一切法，深深的看出來，見到它的過患，這老病死太苦了。

「令心厭背」，你若這樣思惟的時候，你的心就不歡喜，就厭離，就背棄它了。「是名為違」，這個「違」，你觀察…這樣觀察這個不順心的境界，這個心就低下，叫做低。

「於無相界見勝功德」，就是諸取蘊滅，「諸取蘊滅」就是無色受想行識，無眼耳鼻舌身意，這個無的境界，這個無相的境界，你能看出它殊勝的功德，這裡面最安穩自在。「心樂攝受」，你心裡面就歡喜，願意成就這個無相的境界。這個「攝受」就是要把它拿過來，也就是成就的意思。「是名為順」，因為有功德，我歡喜就是「順」。

那地方有過患，有苦惱，那我所不歡喜，不歡喜叫「違」；歡喜就是「順」。這個順心的境界，心就高舉了，這就叫做「昂」。現在這無相心三摩地，不低也不昂，就是不違也不順，「違順二相不相應」，所以叫做「不低不昂」，那就叫做無相心三摩地。你若是違也是相，你若是順也是相，現在心裡面沒有這種分別，叫做無相心三摩地，這樣意思。

這是第一義，底下「第二義」。這個「第二義」實在就是解釋「第一義」的。看這個「第二義」，分兩科，第一科是「標列」。

午二、第二義（分二科） 未一、標列

又二因緣，入無相定，一、不思惟一切相故，二、正思惟無相界故。

「又二因緣，入無相定」，這個無相三摩地，無相心三摩地要有兩種因緣，你才能夠證入無相心三摩地的，那兩個因緣呢？

「一、不思惟一切相故」，「不思惟一切相」就是這一切有過患的種種的相，

這些老病死的相，無常的、苦惱的相，你心裡面不思惟，心裡面不去分別。就是你若思惟，你心有分別就有相；心若無分別就是無相，這樣意思，「心不思惟一切相」。

「二、正思惟無相界故」，思惟這無相界。不思惟這一切相而思惟無相。不思惟一切相，怎麼樣才能「不思惟一切相」呢？就是要思惟無相的時候，才能不思惟一切相。「思惟無相」，這一切相就不現前了，那麼就不思惟一切相。

這是「標列」，標出來這個入無相定的一個方法。底下第二科「配釋」，分兩科，第一科是「不低」，第二科是「不昂」。

未二、配釋（分二科） 申一、不低

由不思惟一切相故，於彼諸相不厭不壞，唯不加行作意思惟，故名不低。

「由不思惟一切相故，於彼諸相不厭不壞」，這是兩個方法入無相定，第一個方法「不思惟一切相」，由於這位修行人在奢摩他這裡面，你不去思惟這有為有漏這一切相的苦惱境界，不思惟。

不思惟的時候呢？「於彼諸相不厭不壞」，你的心對於那些老病死的相，也就沒有厭離心，也沒有破壞的意思，也就不現了。因為那個苦惱的境界現前呢？你內心的反應就厭離它，就不高興它，要遠離它，要棄捨它；現在不思惟，不思惟心裡面很平靜，也不厭也不壞。那麼就是沒有違相了，不是…違順二相不相應故，沒有違相。

「唯不加行作意思惟，故名不低」，這樣的意思呢再明白一點說，就是你內心裡不要動。「不加行」，「行」就是動；「加行」，就是努力的去修行，叫做「加行」。現在不要動，你心裡不要動，就是不要作意思惟，就叫做「不低」。不低就是這個意思，那麼就是沒有「違」相了嘛，這樣意思。

申二、不昂

於無相界正思惟故，於彼無相不堅執著，故名不昂。

「於無相界正思惟故」，這個第二科，這個「於無相界正思惟故」，思惟這個無色受想行識的相。若是觀察無常的時候，也就是剛才說的，觀察無常的時候，有生就有滅，有滅就有生，這個生滅相續不斷的，總還是有相。若是你這個觀察的力量強了呢？觀察它滅，滅、不生了，滅而不生，那就無色受想行識了，那就是無相的境界了。觀察這無相之中沒有生、也沒有滅；沒有滅、也

沒有生，這樣思惟。

「於彼無相不堅執著」，於彼無相的聖功德境界不是「堅」、執著，不去，我要成就它、我要拿過來，沒有這種執著，「不堅執著」。「故名不昂」，你心裡也「不昂」，就不高舉了。

這樣子嘛，就是「違順二相不相應故」，叫做「無相心三摩地」。

就是前一個是不低不昂，就是第二義，就是沒有…「不思惟一切相故，正思惟無相界故」，這樣子就是解釋前文的「第一義」，這樣的意思。

辰二、彼方便等（分二科） 巳一、標列

此三摩地，略有二種，一者、方便，二、方便果。

這是第二科「彼方便等」。第一科是「不低不昂」，不低不昂有兩個解釋，這一科說完了。現在是第二科「彼方便等」。「彼方便等」還是說怎麼樣學習這個無相心三摩地的意思，還是這個意思。

「此三摩地，略有二種」，這是第一科是「標列」出來。這個無相心三摩地簡略說呢？有兩個階段。你要成就這個三摩地要兩個階段，第一個階段就是「方便」，就是修因。第二個「方便果」，就是修因成功了，得到了無相心三摩地了。分成兩個、兩個階段。

這是「標列」，底下解釋。解釋分兩科，第一科解釋「方便」，又分兩科。第一科「於初位」，這個方便又分成兩個階段。

巳二、隨釋（分二科） 午一、方便（分二科） 未一、於初位

言方便者，數數策勵思擇安立，於彼諸相未能解脫，由隨相識，於時時中擾亂心故。

「言方便者」，什麼叫做修行…初開始發心學習無相心三摩地，怎麼樣學習法呢？「數數策勵思擇安立，於彼諸相未能解脫」，這初開始學習無相心三摩地當然是不容易，不是容易。初開始的時候「數數策勵思擇」，這個一次又一次的「策勵」，就是警策自己、勉勵自己，「思擇安立」，思惟觀察，在自己的心上安立那個「諸取蘊滅」，安立那個無相的境界。數數地策勵思擇安立這個無相的境界，在自心上現出來這個無相的境界，這樣做。

「於彼諸相未能解脫」，你希望這樣子，你要努力這樣子修行但是不容易成就，所以「於彼諸相未能解脫」。對於這個這些有為、色受想行識，眼耳鼻舌身意，色聲香味觸這一切的相，你心裡不自在，不能解脫。你說是心裡面無相，它偏要現相，相偏要現出來。我不願意現出來色聲香味觸，而色聲香味觸

偏要現，你不能解脫這個相。這個「相」，這一切的老、病、死，生滅變化的相，老是隨逐你，隨逐你的心，它不捨離的。你想要脫離它，不可以。「未能解脫」，你不能夠解脫，不能棄捨它，不可以。

因為什麼呢？「由隨相識，於時時中擾亂心故」，由這個隨相識，「隨相識」，實在就是染著識，我們這個心染著一切相，所以這個相老是隨逐你，不捨離。這一切相怎麼會隨逐你的心不捨離呢？因為就是你心裡面執著它。你心不執著它，就不會隨逐你。所以這個「隨相識」，這個隨逐你，其實在就是染著的意思。

但是這個下面《披尋記》根據這個《顯揚聖教論》，當個「相似」講。相似也可以，就是你心裡面有個相，那個相和外面的一切境界是相似的。心裡面有個毒蛇的形相，心裡面那個毒蛇的形相和外面那個毒蛇是相似的，所以這個叫做「隨」，這麼講。

「由隨相識，於時時中擾亂心故」，那這個「時時」它解釋的很好。有時現前，有時不現前；有時不現前，有時又現前。比如說靜坐有一會兒，有一刻鐘一切相都不現前了，忽然間又現前了；現前了又一會兒又不現前了。總是在擾亂你，叫你不成功，叫你這無相心三摩地不成就，所以「由隨相識，於時時中擾亂心故」。所以初開始修行的時候很難，我這心裡面願意解脫一切相，而一切相偏要現出來，這就是困難，是這樣意思。這是「初位」，初開始修習的時候，是這樣的。

《披尋記》四一五～四一六頁：

言方便等者：於方便中，數數策勵思擇安立諸取蘊滅，無一切相，然即於彼諸安立相未能解脫，以有分別影像故，此影像心，名隨相識。所言隨者，是相似義。《顯揚》頌云：彼影像隨觀，義與此同（顯揚十九卷十七頁）此說方便分。又復數數策勵思擇安立，方能攝取彼方便果解脫隨相，此說方便後位。

未二、於後位

彼復數數自策自勵思擇安立，方能取果，解脫隨相。

「未二、於後位」，「後位」就是修行久了。修行久了的時候，「彼復數數自策自勵思擇安立，方能取果，解脫隨相」。但是那個修行人他不氣餒，雖然沒有成功，初開始修行很難，但是他不屈服，我一定要成功，天天的這樣用功修行。「數數自策自勵」，倒不需要別人去鼓勵，去勉勵他，去警策他，不需要。自己警策自己，自己鼓勵自己。「思擇安立」，方便善巧的思惟無相，安立這個

無相的境界在心裡面。「方能取果，解脫隨相」，最後才成功了，成就了這個果，這無相的境界現前了。「解脫隨相」，就是棄捨了這一切相，這樣子，棄捨了一切相。

像那個安國師，安國師是禪宗的人說他是六祖大師的弟子，實在安國師那個人是個學教的法師，他修行成功了，他就是無相心成功了。說那個大耳三藏，印度來一個大耳朵的一個梵僧。這是一個故事，好像是唐肅宗，唐肅宗來一個大耳三藏說有他心通，要請這個安國師來試驗他。那麼這個安國師先靜了一會兒，靜了一會兒然後說：好，你看看我老僧這個心在何處？老僧說是：你在天津橋上看耍猴子戲的。可見這個大耳三藏還是有一點…的確是有他心通。然後他又…這個安國師他又靜了一會兒，說：現在你看看老僧心在何處呢？說：現在你的心在四川看這個競渡（過五月節的時候，坐這個船在競渡這個事情）。然後又過了一會兒，說：現在你看我心在何處呢？看不見。看不見什麼呢？就是心裡沒有相。你心裡面看那個猴子戲，就心裡面有個影像；看這人在坐船，在競渡，心裡也有相。有相就容易看見，心能離一切相呢？不可見了。他有這個自在力，要有相就有相，要無相就無相，修行到這個程度。

這就是「方能取果，解脫隨相」，能這樣子。若是我們恐怕不行，我們這個無相心三摩地沒成功。唉，你不能那麼自在的，就不可以。

午二、方便果（分二科） 未一、顯正

於此解脫又解脫故，不自策勵思擇而住，是故名為極善解脫。

「於此解脫，又解脫故，不自策勵思擇而住」，前面是在因位修行的時候，到最後第二科是「方便果」。前面是「方便」，這是「方便果」，第一科是「顯正」。

「於此解脫又解脫故」，前面說「自策自勵，思擇安立，方能取果，解脫隨相」，就是對這個「解脫」，在這個解脫的程度，再進一步得解脫，要這樣子才是真實的。

這個時候的解脫是什麼境界呢？「不自策勵思擇而住」，不需要自己，要鞭策自己要努力去思惟觀察，才成就解脫，不需要。就是任運的就這樣子，就能不現。就是「不與萬法為伴侶」的意思，心能離一切相了，就是任運的就是這樣子，就成就了。這樣子，「是故名為極善解脫」，這是最好的解脫，是這樣子。第二科「簡非」。

未二、簡非

若數策勵思擇安立，方得住者，雖名解脫，非善解脫。

「若數策勵思擇安立，方得住者」，若是你數數地鞭策自己，要特別的努力去思擇安立無相的境界，才能安住在無相的心三摩地。「雖名解脫，非善解脫」，雖然說那是解脫，可是那不是一個好解脫，你還不自在嘛。

這個修行的事情，我們當然也說了很多次，要修奢摩他，同時還要修毗鉢舍那。修奢摩他，主要是把經論上說修奢摩他的方法拿到了，你掌握到了，也不是很難。拿到那個方法也不是很難，然後努力地去修。可能會…初開始也可能不容易，但是久了呢？也就是應該成就了。

這個毗鉢舍那這個事情呢？你掌握到那個方法不是太容易，不是很容易。但是現在這個《瑜伽師地論》我們剛才這一段文說的不是太難，這個方法不是太難。不是太難，可是你也要努力去修，你才能成就。

那麼從這裡面看出來，奢摩他是奢摩他；毗鉢舍那是毗鉢舍那舍。雖然奢摩他對毗鉢舍那有增上力。但是毗鉢舍那有另外的方法，不就是奢摩他，這方法是不一樣的。這個從這些文字上就可看的非常的明顯。

我們通常聽一些法師講的時候，心裡明明白了了的就是觀；心裡面沒有妄想就是止，就是寂而常照，照而常寂，這就是止觀。若是我們從智者大師的這些法語上看，從《瑜伽師地論》上看，那個人完全是沒有明白嘛！沒有明白什麼叫做止？什麼叫做觀？是沒有明白那個道理。你要明白、要知道那個人他沒有修止觀，他也是沒有讀過這個止觀的書；就是讀是白讀了，沒有明白那個事情，現在這個文是非常的明白。

我們看那個《竹窗隨筆》，蓮池大師那個文，修行倒是有分別呢？是無分別呢？還是在那推論這件事。但是你若讀《大智度論》的話，你若讀《瑜伽師地論》的話，若是讀這個《金剛經》的話，或者若是讀這個智者大師這些止觀的書，很白的嘛，有定、有慧；有奢摩他、有毗鉢舍那，很明白的是這樣子。怎麼能說是就是心裡面明明白白是觀；那麼那個止，若是單獨說止，他明白、不明白？奢摩他裡面有沒有明明白白？那就是那個解釋就是不合適的。

這個修這個止和修這個觀，我還有點、有一種感覺，這《瑜伽師地論》它講出來這個方法，老老實實講，不是談玄說妙，不是那個意思。無我，就是沒有我，你看說得明明白白的。**無相心三摩地（空三摩地）**，無願心三摩地，無相心三摩地說的明明白白的，實實在在這樣說。這樣子有什麼好處？我們容易掌握到、容易掌握到，所以修行的時候也就明明白白這樣思惟觀察。

而這些事情呢？就是《阿含經》講的，實在這都是《阿含經》講的。這件事也是一個事情，這《瑜伽師地論》說是彌勒菩薩也好，說是無著菩薩也好，

對《阿含經》相當尊重，尊重《阿含經》。而不是，呀，這是小乘，這是…它不是這麼說。而智者大師，天臺智者大師也說，這《阿含經》是三乘的人都應學習的。大乘的人也應該學習，小乘人也應該學習，也是這樣講。

說智者大師說《摩訶止觀》說那個三觀，即空即假即中，又說個次第三觀，先空、次假、後中，也是說的明明白白的。但是這個一心三觀就是妙了，即空、即假、即中是妙一點。

所以從這上文上看，什麼叫做空三摩地？什麼叫做無願心三摩地？什麼叫做無相心三摩地？說得很清楚。而這裡面的「三摩地」是「止」；那個「空、無相、無願」是觀。我們修無我觀也在內，也在這裡面。修四念處，當然觀身不淨，觀受是苦，這個苦在這裡面也是有。觀心無常，觀法無我，也還是這些。修無常觀，修空，修苦觀，也修不淨觀，也修無我觀，還是這些。常常的修，常常的這樣思惟觀察，逐漸的它就會熟，熟了呢？熟能生巧，那麼慢慢地，慢慢地就成功了。

我感覺到我們佛教徒發心修行的人是有，到處都有人發心修行，但是不知道方法，或者少少知道一點，知道的不具足。那麼去修行去，結果怎麼樣？也可以知道了，就是不容易有成就。方法沒有掌握到，就不知道。而實在這方法呢？隨時可以…很容易就拿到。這《大智度論》上也是有，《瑜伽師地論》也是有，這書不是難得嘛，但是就不知道，你說可惜、不可惜。