

第十講 分別瑜伽品第六(四)

一 幾種心散動法

一、修止觀現前，應知幾種心散動法：〈知五種心散動〉

(一)作意散動：

〈若諸菩薩捨於大乘相應作意，墮在聲聞、獨覺相應諸作意中，當知是名作意散動。〉

- 1．即小乘相應的作意，重心搞錯了，所以叫作意散動。
- 2．止觀是大乘，〈壞大乘即壞除遣〉。
- 3．佛的教法是這樣的：
 - 人即需知道永生的慧命，又需知限定性的生命，這叫大乘。
 - 正因人活在限定性和無常之中，所以要修止觀。
 - 如又回去修小乘，則產生散動。
- 4．大乘的教法是爲了要開出生命之華，它的要領是：
 - 無常 — 覺。
 - 如來 — 真實。
 - 苦聖諦 — 道。
 - 隨緣歡喜 — 成長。
- 5．爲了生命之華得以開放，才修止觀。
∴止觀是大乘非小乘所修之定。
- 6．它能打破執著、成見和煩惱。

(二)外心散動：

〈若於其外五種妙欲諸雜亂相，所有尋思隨煩惱中，及於其外所緣境中，縱心流散，當知是名外心散動。〉

- 1．修止觀，自心安止於所觀境上，若向外境去攀緣、追求、執持，那就違反止觀。
- 2．色、聲、香、味、觸五欲，以及貪、瞋、癡、男女相，相互牽引，產生尋思。
- 3．於焉，產生隨煩惱，情緒上的困擾。
- 4．加上對外追求攀緣，而成了散亂，迷失了醒覺，構成外心散動。

(三)內心散動：

〈若由昏沉及以睡眠，或由沉沒，或由愛味三摩鉢底，或由隨一三摩鉢底，諸隨煩惱之所染污，當知是名內心散動。〉

- 1．內心的想法，矛盾所產生的散動。
- 2．昏沉、沮喪、凝重，能障輕安。
- 3．睡眠，能障觀也。

- 4 · 愛味安定，逃避在靜態之中。三摩鉢底—四禪八定之中。
- 5 · 諸隨煩惱所污染，如放逸、懈怠、心中的紊亂等等情緒問題。
- 6 · 想出家，內心衝突的個案。

(四)相散動：

〈若依外相，於內等持所行諸相，作意思惟，名相散動。〉

- 1 · 內三摩地中所行影像，即定所緣緣，以外色相所緣來思量之、作意之，為相散動。
- 2 · 你用現象界的色相，去看定境中的影像，就是相散動。

(五)粗重散動：

〈若內作意為緣，生起所有諸受，由粗重身計我起慢，當知是名粗重散動。〉

- 1 · 定中作意，所起情緒。
- 2 · 由色身自我暗示而起，我見我慢的自我中心。
- 3 · 由我執、我慢、自我中心，永不清淨。

二、止觀法門能對治十地菩薩何障：

(一)歡喜地：

〈於初地中，對治惡趣煩惱業生雜染障〉

- 1 · 修布施。
- 2 · 對治三惡趣即墮地獄、惡鬼、畜生三惡道。
- 3 · 對治三雜染→煩惱、所知、業障三種。

(二)離垢地：

〈第二地中，對治微細誤犯現行障〉

- 1 · 二地修持戒。
- 2 · 指身、口、意的染行。

(三)發光地：

〈第三地中，對治欲貪障〉

- 1 · 修忍辱。
- 2 · 欲和貪的躁進

(四)燄慧地：

〈對治定愛和法愛障〉

- 1 · 修精進。
- 2 · 沉迷於定及法的執著。

(五)極難勝地：

〈對治生死涅槃一向背趣障〉

- 1 · 修禪定。
- 2 · 以為生死可厭，涅槃可欣。

(六)現前地：

〈對治相多現行障〉

- 1．修智慧，以止觀修之。
- 2．相多現行，即止十二因緣和雜染。

(七)遠行地：

〈對治細相現行障〉

- 1．修方便。
- 2．對如來教法有了取相的現行，透過止觀得以除去。
- 3．入於純無相觀。

(八)不動地：(無功用行)

〈對治於無相作功用及於有相不得自在障〉

- 1．修願。
- 2．八地菩薩一切法無礙，隨心所欲。七地菩薩無相，但仍有功用的，現在依止觀，而得無功用行。

(九)善慧地：

〈對治一切種善巧言辭不得自在障〉

- 1．修力。
- 2．無礙解，依止觀而得無礙解。

(十)法雲地：

〈對治不得圓滿法身證得障〉

- 1．修智。
- 2．九地未得圓滿法身，依止觀而得莊嚴法身，身、口、意完全自在。

(十一)如來地上的細微煩惱，亦得對治。

三、慈氏問〈云何勤修止觀，證得阿耨多羅三藐三菩提？〉

世尊：〈菩薩已得奢摩他毘鉢舍那，依七真如，於聞所思法中，由勝定心，於善審定，於善思量，於善安立真如性中，內正思惟。〉

(一)因此，而能捨一切相。(捨一切成見、偏見、刻板)

(二)〈從是以後，於七真如，有七各別自內所證通達智生，名為見道。〉

- 流轉真如，謂一切行無先後性。
- 相真如，謂一切法無我性。
- 了別真如，謂一切行惟是識性。
- 安立真如，謂諸苦聖諦。
- 邪行真如，謂集聖諦。
- 清淨真如，謂滅聖諦。
- 正行真如，謂道聖諦。

(三)於相而離相，〈相除遣故，粗重亦遣……乃至證得阿耨多羅三藐三菩提，又得所作成滿所緣。〉

(四)〈於內止觀正修行故，證得阿耨多羅三藐三菩提。〉

四、云何修行引發菩薩廣大威德？

〈若菩薩善知六處，便能引發菩薩所有廣大威德。〉

(一)善知心生：覺察正在現行活動。

1·〈知阿陀那識(即潛意識)不可覺知，堅住，器識〉

器識指與一切器世間相應感而起一切行爲。

2·八識緣一切所緣。

3·當保持清醒、不執著，才能起正覺。

(二)善知心住：

〈謂如實知了別真如〉

— 謂一切行爲是識性。

(三)善知心出：(出離)

〈謂如實知出二種縛：所謂相縛及粗重縛。〉

(四)善知心增：(能治的心之增加)

〈如實知能治相縛，粗重縛心，彼增長時，彼積集時，亦得增長，亦得積集，名善知增。〉

(五)善知心減：(所治阿賴耶之減)

〈如實知彼所對治相及粗重所雜染心。〉並知其損減。

(六)善知方便(方便即加行)

五、〈於無餘依涅槃界中，一切諸受無餘永滅〉，何等諸受無餘永滅？

曰：〈有二種受無餘永滅，

一者所依粗重受：內境受。

二者彼果境界受：外境之受。〉

六、圓滿清淨瑜伽道：

〈吾已爲汝宣說圓滿最極清淨妙瑜伽道，所有一切過去。未來正等覺者，已說、當說皆亦如是諸善男子、善女人，皆應依此勇猛精進，當正修學。〉

七、世尊重宣此義：

於法假立瑜伽中	若行放逸失大義
依止此法及瑜伽	若正修行得大覺
見有所得求免離	若謂此見為得法
慈氏彼去瑜伽遠	譬如大地與虛空
利生堅固而不作	悟已勤修利有情

智者作此窮劫量	便得最上離染喜
若人為欲而說法	彼名捨欲還取欲
愚癡得法無價寶	反更遊行而乞匄
於諍誼雜戲論著	應捨發起上精進
為度諸天及世間	於此瑜伽汝當學

八、演義：

中宗神龍元年，降詔遣內侍薛簡馳詔迎請六祖。

簡曰：〈禪德皆云禪定，未審師所說法如何？〉

師曰：〈道由心悟，豈在坐也，經云《若見如來若坐若臥是行邪道》，何故？無所從來，亦無所去。若無生滅是如來清淨禪。諸法空寂，是如來清淨坐。究竟無證，豈況坐耶？〉

簡曰：〈弟子之迴，主上必問，願和尚慈悲，指示心要。〉

師曰：〈道無明暗，明暗是代謝之義，明明無盡，亦是有盡。〉

簡曰：〈明喻智慧，暗況煩惱。修道之人倘不以智慧照破煩惱，無始生死憑何出離？〉

師曰：〈若以智慧照煩惱者，此是二乘小兒、羊鹿等機，上智大根，悉不如是。〉

簡曰：〈如何是大乘見解？〉

師曰：〈明與無明，其性無二，無二之性，即是實性，實性者，處凡愚而不滅，在聖賢而不增，住煩惱而不亂，居禪定而不寂。不斷不常，不來不去，不在中間及其內外，不生不滅，性相如如，常住不遷，名之曰道。〉

簡曰：〈師說不生不滅，何是外道？〉

師曰：〈外道所說不生不滅者，將滅止生，以生顯滅，滅猶不滅，生說無生。我說不生不滅者，本自無生，今亦無滅，所以不同外道。汝若欲知心要，但一切善惡都莫思量，自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恆沙。〉

簡蒙指教，豁然大悟。

九、經名：〈此名瑜伽了義之教〉汝當奉行。