

## 三十七道品與止觀

瑜伽翻成中國話叫相應，通說三乘境行果等所有諸法皆名瑜伽。

**境瑜伽者**。謂一切境。無顛倒性。不相違性。能隨順性。趣究竟性。與正理教行果相應故名瑜伽，總具四性，順四法故。**行瑜伽者**。謂一切行。更相順故。稱正理故。順正教故。趣正果故。說名瑜伽。或說三十七道品名為瑜伽。**果瑜伽者**。謂一切果。更相順故。合正理故。順正教故。稱正因故。說名瑜伽。**境界聖教**，瑜伽境故，瑜伽果故，詮瑜伽故，亦名瑜伽。此中以正取三乘觀行說名瑜伽。

### 三十七道品

道者能通義，品者品類也。

道亦名為菩提分法，菩提者覺也，聖智與境行果相應無違；分者因義，順此故名分，三十七法順趣菩提。

**瑜伽二十八卷十五頁**云：何等名為三十七種菩提分法？謂四念住，四正斷，四神足，五根，五力，七覺支，八聖道。

**四念住者**：一、身念住。二、受念住。三、心念住。四、法念住。

#### 四正斷者：

一、於已生惡不善法，為令斷故。生欲，策勵，發勤精進，策心，持心，正斷。  
 二、於未生惡不善法，為不生故；生欲，策勵，發勤精進，策心，持心，正斷。  
 三、於未生善法，為令生故；生欲，策勵，發勤精進，策心，持心，正斷。  
 四、於已生善法，為欲令住，令不忘失，令修圓滿，令倍修習，令其增長，令其廣大，生欲，策勵，發勤精進，策心，持心，正斷。

**四神足者**：一、欲三摩地斷行成就神足。二、勤三摩地斷行成就神足。三、心三摩地斷行成就神足。四、觀三摩地斷行成就神足。

**五根者**：一、信根。二、精進根。三、念根。四、定根。五、慧根。

**五力者**：一、信力。二、精進力。三、念力。四、定力。五、慧力。

**七覺支者**：一、念等覺支。二、擇法等覺支。三、精進等覺支。四、喜等覺支。五、安等覺支。六、定等覺支。七、捨等覺支。

**八支聖道者**：一、正見。二、正思惟。三、正語。四、正業。五、正命。六、正精進。七、正念。八、正定。

此有幾種。名義云何。

頌曰：此實事唯十 謂慧勤定信 念喜捨輕安 及戒尋爲體

論曰。此覺分名雖三十七。實事唯十。即慧勤等。

謂四念住、慧根、慧力、擇法覺支正見，以慧爲體。何緣於慧立念住名？慧由念力持令住故，理實由慧令念住境。如實見者能明記故。

四正斷、精進根、精進力、精進覺支、正精進，以勤爲體。何故說勤名爲正斷？

於正修習斷修位中此勤力能斷懈怠故。或名正勝。於正持策身語意中此最勝故。

四神足、定根、定力、定覺支、正定，以定爲體。何緣於定立神足名？諸靈妙德所依止故。定果名神。欲等所生等持名足。

信根、信力以信爲體。

念根、念力、念覺支、正念，以念爲體。

喜覺支以喜爲體。

捨覺支以行捨爲體。

輕安覺支以輕安爲體。

正語、正業、正命，以戒爲體。

正思惟以尋爲體。如是覺分實事唯十。即是信等五根力上。更加喜捨輕安戒尋。

何緣信等先說爲根。後名爲力。由此五法依下上品分先後故。又依可屈伏，不可屈伏故。信等何緣次第如是？謂於因果先起信心爲果修因，次起精進，由精進故念住所緣，由念力持，心便得定，心得定故能如實知，是故信等如是次第。

當言何位何覺分增。

頌曰：初業順決擇 及修見道位 念住等七品 應知次第增

論曰。初業位中能審照了身等四境。慧用勝故說念住增。

煖法位中能證異品殊勝功德。用勤勝故說正斷增。

頂法位中能持勝善趣無退德。定用勝故說神足增。

忍法位中必不退墮善根堅固。得增上義故說根增。

第一位中非惑世法所能屈伏。得無屈義故說力增。

修道位中近菩提位。助覺勝故說覺支增。見道位中速疾而轉。

通行勝故說道支增。

八中正見是道亦道支。餘是道支而非道。

七中擇法是覺亦覺支。餘是覺支而非覺。

### 云何次第

次第立念住等。謂修行者將修行時。於多境中其心馳散。先修念住制伏其心故。契經言。此四念住能於境界，繫縛其心。及正遣除耽嗜依念。是故念住誑在最初。由此勢力勤遂增長。爲成四事，正策持心。是故正斷說爲第二。

由精進故無憂悔心。便有堪能修治勝定。是故神足說在第三。  
 勝定為依便令信等與出世法為增上緣。由此五根說為第四。  
 根義既立。能正伏除所治現行牽生聖法。由此五力說為第五。  
 於見道位建立覺支。如實覺知四聖諦故。  
 通於二位建立道支。俱通直往涅槃城故。

## 四念住

### 云何為念？

唯識論三曰：「云何為念？於曾習境，令心明記不忘。」

大乘義章十二曰：「守境為念。」

### 云何念住？

四念住；或者說「四念處」，鳩摩羅什法師翻個「四念處」。玄奘法師是新的翻譯，翻個「四念住」。「處」就是所住之處，所居住的地方。

1. 先決條件就是要學習佛法成就正見，其後明記不忘正見，即為正念住。  
 謂依身（受心法）增上聞思修慧（正見正念）。由此慧故於一切身（受心法），一切相，正觀察、正推求，隨觀、隨覺念。謂依身（受心法）增上受持正法，思惟法義，修習作證。於文於義修作證中心無忘失。若審思惟。我於正法為正受持為不爾耶。於彼彼義慧善了達為不爾耶？善能觸證彼彼解脫為不爾耶？如是審諦安住其念，名為念住。

2. 又為守護念，為於境無染，為安住所緣，名為念住。

為守護念者。謂如說言先守護念。若常委念。

為於境無染者。謂如說言，念守護心，行平等位，不取其相不取隨好。廣說乃至守護意根，修意根律儀。

為安住所緣者：謂如說言於四所緣安住其念，謂於遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣。

由此三相善住其念故名念住。

(《中觀,瑜伽部 T30》p.440.1 ~ p.440.2)

問念住何義？答若於此住念，若由此住念，皆名念住。於此住念者。謂所緣念住。由此住念者。謂若慧若念攝持於定。是自性念住。所餘相應諸心心法。是相雜念住。又由身受心法增上所生善有漏無漏道皆名念住。此復三種。一聞所成。二思所成。三修所成。聞思所成唯是有漏。修所成者通漏無漏。

(《中觀,瑜伽部 T30》p.442.1)

## 云何四念住

又爲對治四顛倒故，世尊建立四種念住。

謂爲對治，於不淨中計淨顛倒，立身念住。以佛世尊於循身念住中宣說不淨相。應四擔怕路。若能於此多分思惟。便於不淨斷淨顛倒。

爲欲對治於諸苦中計樂顛倒。立受念住。以於諸受住循受觀。如實了知諸所有受皆悉是苦。便於諸苦斷樂顛倒。

爲欲對治於無常中計常顛倒。立心念住。以能了知有貪心等種種差別。經歷彼彼日夜刹那瞬息須臾非一眾多種品類心生滅性。便於無常斷常顛倒。

爲欲對治於無我中計我顛倒。立法念住。由彼先來有有我見等諸煩惱故。無無我見等諸善法故。於諸蘊中生起我見。以於諸法住循法觀。如實了知所計諸蘊自相共相。便於無我斷我顛倒。

復有差別。謂諸世間多於諸蘊，唯有蘊性，唯有法性。不如實知，橫計有我，依止於身。由依身故受用苦樂。受苦樂者由法非法有染有淨。爲欲除遣我所依事愚故。立身念住。爲欲除遣我所領受事愚故。立受念住。爲欲除遣於心意識執我愚者我事愚故。立心念住。爲欲除遣所執我心能染淨事愚故。立法念住。

復有差別。謂若依此造作諸業。若爲此故造作諸業。若造業者若由此故造作諸業。爲總顯示如是一切立四念住。

(《中觀,瑜伽部 T30》p.441.3 ~ p.442.1)

## 云何四正勤

如是於四念住，串習行故。已能除遣，**羸羸**顛倒，已能了達善不善法。從此無間於諸，未生惡不善法爲不生故。於諸已生惡不善法爲令斷故。於其未生一切善法爲令生故。於其已生一切善法爲欲令住令不忘失。廣說如前。乃至攝心，持心。

云何名爲**惡不善法**。謂欲纏染污身語意業。是身語意惡行所攝。及能起彼所有煩惱。若未和合。未現在前。說名**未生**。若已和合已現在前說名**已生**。云何名爲**一切善法**。謂若彼對治，若蓋對治，若結對治。未生已生應知如前。惡不善法若時未生。惡不善法先未和合。爲令不生發起希願。我當令彼一切一切皆不復生。是名於諸未生惡不善法爲不生故生欲。若時已生惡不善法先已和合。爲令斷故發起希願。我當於彼一切一切皆不忍受斷滅除遣。是名於諸已生惡不善法爲令斷故生欲。又彼一切惡不善法。或緣過去事生。或緣未來事生。或緣現在事生。如是彼法。或緣不現見境。或緣現見境。若緣過去未來事境是名緣不現見境。若緣現在事境。是名緣現見境。

當知此中於緣不現見境。惡不善法其未生者欲令不生。其已生者欲令永斷，自策自勵。是名**策勵**。

於緣現見境。惡不善法其未生者欲令不生。其已生者欲令永斷勇猛正勤。是名發勤精進。

所以者何。要當堅固自策自勵。勇猛正勤。方能令彼或不復生或永斷滅。又於下品中品諸纏。其未生者欲令不生。其已生者欲令永斷故自策勵。於上品纏其未生者欲令不生。其已生者欲令永斷發勤精進。又若行於過去境界。如是行時不令煩惱緣彼生起。設復失念暫時生起而不忍受。速能斷滅除遣變吐。如緣過去。若行未來當知亦爾。如是未生惡不善法能令不生。生已能斷。**是名策勵**。若行現在所緣境界。如是行時不令煩惱緣彼生起。設復失念暫時生起而不忍受。速能斷滅除遣變吐。如是未生惡不善法能令不生。生已能斷。**是名發勤精進**。

又或有惡不善法。唯由分別力生非境界力。或有惡不善法。由分別力生亦境界力。唯由分別力生非境界力者。謂於住時。思惟過去未來境界而生於彼。由思惟力生。亦境界力者。謂於行時。緣現在境界而生於彼。當於爾時決定亦有非理分別。當知此中惡不善法唯由分別力生。非境界力者。彼若未生能令不生。生已能斷。是名策勵。若由分別力生亦境界力者。彼若未生能令不生。生已能斷。是名發勤精進。於其未生一切善法。為令生故生欲者。謂於未得未現在前所有善法。為欲令得令現在前。發心希願發起猛利。求獲得欲求現前欲而現在前。是名於其未生一切善法為令生故生欲。於其已生一切善法。為欲令住令不忘失令修圓滿生欲者。謂已獲得已現在前所有善法。是名已生善法。於此善法已得不失已得不退。依是說言為欲令住。於此善法明了現前無闇鈍性。依是說言令不忘失。於此善法已得現前。數數修習成滿究竟。依是說言令修圓滿。於此善法發心希願發起猛利。求堅住欲求不忘欲求修滿欲而現在前。是名於其已生一切善法為欲令住令不忘失令修圓滿生欲。

策勵者。為於已得令現前故。發勤精進者。為於未得令其得故。又策勵者。於已生善為欲令住令不忘故。發勤精進者。令修滿故。又於下品中品善法。未生令生生已令住令不忘失。是名策勵。於上品善法。未生令生生已乃至令修圓滿。是名發勤精進。

**言策心者。謂若心於修奢摩他一境性中正勤方便。**於諸未生惡不善法為令不生。廣說乃至於其已生一切善法。為欲令住令不忘失令修圓滿。由是因緣其心於內極略下劣或恐下劣。觀見是已爾時隨取一種淨妙舉相。

慤懃策勵慶悅其心。是名策心。

云何持心。謂修舉時其心掉動或恐掉動。觀見是已爾時還復於內略攝其心。修奢摩他。是名持心。

如是四種亦名**正勝**。謂於黑品諸法其未生者為令不生。其已生者為令斷滅。生欲策勵發勤精進策心持心。是二正勝。於白品諸法其未生者為欲令生。如前黑品廣說。應知是二正勝。

如是四種亦名**正斷**。

一名律儀斷。謂於已生惡不善法。為令斷故生欲策勵。乃至廣說。

二名斷斷。謂於未生惡不善法。為不生故生欲策勵。乃至廣說。

由於已生惡不善事。應修律儀令其斷滅。不應忍受。由是因緣名律儀斷。於其未生惡不善事。為欲令彼不現行斷。為欲令彼不現前斷。為斷故斷故名斷斷。

三名修斷。謂於未生一切善法爲令生故。廣說乃至策心持心。由於善法數修數習。先所未得能令現前。能有所斷故名修斷。

四名防護斷。謂於已生一切善法爲欲令住廣說乃至策心持心。由於已得已現在前諸善法中。遠離放逸修不放逸。能令善法住不忘失修習圓滿。防護已生所有善法。能有所斷故。名防護斷。如是廣辨四正斷已。

復云何知此中略義。謂爲顯示於黑白品捨取事中。增上意樂圓滿及加行圓滿。是故宣說四種正斷。當知此中由生欲故增上意樂圓滿。由自策勵發勤精進策心持心故加行圓滿。修瑜伽師唯有爾所正應作事。謂爲斷滅所應斷事。及爲獲得所應得事。先當生起希願樂欲。爲斷諸纏。復應時時正勤修習止舉捨相。爲斷諸纏及隨眠故。更應修集對治善法。爲現如是一切所作。說四正勝及四正斷。是名略義。  
(《中觀, 瑜伽部 T30》p.442.2 ~ p.443.2)