

# 大乘唯識止觀的研究

——以《瑜伽師地論·菩薩地》為範圍

滿紀

山東大學宗教科學與社會問題研究所博士後

本文旨在分析大乘唯識止觀的具體操作過程。

所謂大乘唯識止觀，乃以唯識學為理論基礎，實際運用於大乘止觀，藉以改變思惟結構的一種修習方式。其在大乘菩提心及六度四攝的基本前提下，運用唯識止觀「以楔出楔」之實際操作，除遣凡夫自心所生之虛妄分別及虛假影像，直至其心無分別、無所住為止。

## 一、菩薩止觀之實際操作

關於菩薩止觀，《瑜伽師地論》（以下簡稱《瑜伽論》）「本地分·菩提分品」云：

此中菩薩，即於諸法無所分別，當知名止。若於諸法勝義理趣如實真智，及於無量安立理趣世俗妙智，當知名觀。[註 1]

「止」(Śamatha / 奢摩他)，以定為體；能暫伏虛妄分別，令心於現前所緣明了而住。「觀」(vipaśyanā / 毘鉢舍那)，以「慧」為體；能在止息煩惱妄想的基礎上進一步抉擇諸法實相，證得般若實慧。然止觀修習之途，非長時於蒲團席上冥思靜坐，便能有所成就；《瑜伽論》卷四十三〈靜慮品〉，要求大乘菩薩在實修以前須「菩薩藏聞思為先」[註 2]；同論卷七十七慈氏菩薩問大乘行者「何依何住，於大乘中修奢摩他、毘鉢舍那」時，佛亦告以：

善男子！當知菩薩法假安立及不捨無上正等覺願為依為住，於大乘中修奢摩他毘鉢舍那。[註 3]

此段經文顯示了菩薩修習大乘止觀前必須具備的二項先決條件：一是住於大菩提願中；二是以法為依。前者乃防止初修業者耽著禪味，忘失菩提，於是要求止觀修習之心也應同時住於菩提願中，才能永續保任而不壞失。後者的「以法為依」，在《瑜伽論》中並非指涉一般之概念性語詞，而是具體指稱「十二分教」[註 4]而言。「十二分教」的內容如《瑜伽論·力種性品》所說：

當知於彼十二分教，方廣一分唯菩薩藏，所餘諸分有聲聞藏。[註 5]

可見，菩薩修習止觀前精勤著力的功課，除了菩薩藏法，還包括了聲聞藏法。除此之外，〈力種性品〉還將「一切外論」和「一切世間工業處論」[註 6]涵括在菩薩當求之法中。考以印度五明，可以發現「一切外論」和「一切世間工業處論」即因論、聲論、醫方論、工業智處；而聲聞、菩薩藏則屬「內明」，「內明」即十二分教。故知：菩薩雖應遍學五明，但只有「內明」能夠成為修習止觀時的唯一所緣，其他四明只能充實菩薩度眾時的方便善巧，而無法透過止觀之途，凝聚成為解脫生死的智慧。然大乘菩薩雖依法（十二分教）修學，但其實際要注意的，應該是「法」的本質問題。瑜伽行派認為，一切法只可說是名言所施設，名言之外，別無其他可得。《瑜伽論·真實義品》中以「假說自性」與「離言自性」分別代表名言所起的自性與勝義角度所立的自性，這部分擬另闢專文討論。然總體說來，大乘菩薩應將「一切存在現象都是假藉語言符號所施設，其中都無真實自性可得」的概念，作為解讀一切經教時的思考依據，以免產生法執。

建立以上所說之基本心態以後，菩薩行者乃由「善聽善受、言善通利、意善尋思、見善通達」[註 7]之深度理解與思惟，於寂靜處攝持「正念」，續以「正知」對治昏沈掉舉，以便在散亂的心識結構中掃滌妄念，強化念流之專注與相續。這一階段主要顯示的是大乘菩薩在「十二分教」聽與聞的過程中五種聞慧的獲得[註 8]，以便為接下來的內正思惟作準備。而此慧的成就主要表示了一種聞法時無雜染心、無散亂心之清淨狀態的獲得。《瑜伽論》卷三十八〈力種性品〉詳細描述了這種狀態的具體行相：

云何菩薩無雜染心聽聞正法？謂聽法時其心遠離貢高雜染，其心遠離輕慢雜染，其心遠離怯弱雜染。由六種相其心遠離貢高雜染，由四種相其心遠離輕慢雜染，由一種相其心遠離怯弱雜染。謂聽法時，應時而聽、殷重而聽、恭敬而聽、不為損害、不為隨順、不求過失，由此六相其心遠離貢高雜染。又聽法時，恭敬正法、恭敬說法補特伽

羅、不輕正法、不輕說法補特伽羅，由此四相其心遠離輕慢雜染。又聽法時，不自輕蔑，由此一相其心遠離怯弱雜染。菩薩如是無雜染心聽聞正法。[註 9]

以上，強調了聞正法時心態的調整與建立，顯示了瑜伽行派對於菩薩修習止觀前的經教學習是相當看重的。另外，《大乘莊嚴經論·教授教誡品》卷七提到的「六心」[註 10]，與《瑜伽論》上述主張極為相似，都認為經教的聞思熏習應該從「法假安立」的基本認知開始，而後才逐步依照聞思修的次第，依序進入三摩地中。

總結這一階段菩薩對於聞、思二慧的培養，可以明確的是：「十二分教」為菩薩行者的最初所緣，正知則輔助了正念的培養，令其安住而明顯。但這時的正知，特別指的是「法假安立」的正確掌握；正念則是從十二分教中間思熏習所產生的善法種子。於是可知，大乘瑜伽止觀修習之初，是以正知、正念構成之正見為基礎的。《瑜伽論》認為正見乃「清淨尸羅、清淨聞思所成」[註 11]。「攝抉擇分」中雖未對「戒行清淨」的部分予以詳述，但「本地分」中「菩薩地·戒品」一卷應可直接視為「清淨尸羅」的依據。同時，「菩薩地·自他利品」至「菩薩功德品」亦可作為大乘菩薩戒行的具體內容。

大乘菩薩學習經教時，從最初獨處空閒，作意思惟，發展到逐漸能將注意力集中到思惟活動本身的連續性上，不再因為其他念頭的干擾而致片刻停頓時，初修業者便能在改變思惟結構的同時，生起一種名之為「輕安」的精神作用。《瑜伽論》稱此「輕安」為「奢摩他」，即近於色界初禪之「未至定」[註 12]境界。前文提到，「奢摩他」以定為體，能暫伏虛妄分別，令心於現前所緣明了而住。所以就《瑜伽論》卷七十七的敘述來看，其所說之定，是思惟活動在一定程度的專注用力下，將「能思惟」的心與「所思惟」的教法緊密結合，不致流散開來的一種精神作用。民初學者韓清淨先生認為「九住心」中的初四相（即內住、等住、安住、近住）能可以說明「奢摩他」成就前，初修業者高度集中思惟的實際操作過程[註 13]。本文查閱「聲聞地」卷三十關於九住心之說，其云：

云何內住？謂從外一切所緣境界攝錄其心，繫在於內，令不散亂；此則最初繫縛其心，令住於內不外散亂，故名內住。云何等住？謂即最初所繫縛心，其性麤動，未能令其等住遍住故，次即於此所緣境界，以相續方便，澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。云何安住？謂若此心雖復如是內住等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。[註 14]

以上四相清楚說明了初修業者從心住於外（境）至住於內（心）的調伏過程，其中還包括了粗相至細相，不遍住至遍住，以及住後復失的不穩定處理，處理的時間會一直反覆操作至其穩定性逐漸增強，粗重性逐漸降低為止；也就是九住心後來的調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣等過程。但即使到了九住心最後的「等持」階段，能可以成就無分別、無功用、任運攝心的境界時，還只是類似「奢摩他」定境，不能說已成就了定境。一定要等到身心輕安的感受生起，進一步引發身心精進，於所緣境能自在、有堪任時，才可名之為「奢摩他」成就。《瑜伽論·聲聞地》對身心輕安生起的次第有如下描述：

先發如是正加行時，心一境性身心輕安微劣而轉，難可覺了。復由修習勝奢摩他毘鉢舍那，身心澄淨，身心調柔，身心輕安。即前微劣心一境性身心輕安，漸更增長，能引強盛，易可覺了心一境性身心輕安；謂由因力展轉引發方便道理。彼於爾時不久當起強盛，易了身心輕安心一境性。如是乃至有彼前相，於其頂上似重而起非損惱相；即由此相於內起故，能障樂斷，諸煩惱品心麤重性皆得除滅。能對治彼，心調柔性、心輕安性皆得生起。由此生故，有能隨順起身輕安，風大偏增，眾多大種來入身中；因此大種入身中故，能障樂斷，諸煩惱品身麤重性，皆得除遣。能對治彼，身調柔性，身輕安性，遍滿身中狀如充溢。彼初起時，令心踴躍，令心悅豫，歡喜俱行，令心喜樂，所緣境性於心中現。從此已後，彼初所起輕安勢力漸漸舒緩，有妙輕安隨身而行在身中轉。[註 15]

以上經文可以更細緻的看出：身心輕安並不是證得「奢摩他」前一刹那才生起的，在加功用行的不同階段中，都有不同程度的輕安產生。而不同程度的輕安獲得以前，都會先經歷不同程度的澄淨以及調柔，作為身心變化的基礎特徵。但「奢摩他」升起前一刹那的輕安，與加行過程中產生的輕安的最大不同點在於：即將得定時，初修業者的頂部會「似重而起非損惱相」（如經文所引），此即類似一重觸但舒適的感受。與此同時，初修業者能可以進一步克服心粗重性，產生心輕安，繼之克服身粗重性，引發身輕安。待身心皆輕安後，再經過一徹骨徹髓之身心踴躍，便漸漸舒緩成為遍滿全身的「妙輕安」。此時，「由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉；從是以後於瑜伽行，初修業者名有作意，始得墮在有作意數」[註 16]。所謂「有作意」，即指「奢摩他」，或前所說之「未至定」境界。在斷惑證真的功行中，可以作到：

雖行種種可愛境中，猛利貪纏亦不生起；雖少生起，依止少分微劣對治，暫作意時即能除遣。如可愛境，可憎可愚可生憍慢可尋思境，當知亦爾。宴坐靜室暫持其心，身

心輕安疾疾生起。不極為諸身鹿重性之所逼惱，不極數起諸蓋現行，不極現行思慕，不樂憂慮俱行諸想作意。雖從定起出外經行，而有少分輕安餘勢隨身心轉。[註 17]

由此可以斷言：「妙輕安」的獲得，是證得「奢摩他」與否的直接依據。以此反推，在尚未獲得身心輕安以前，還不算是「奢摩他」境界，只能說是求證「奢摩他」的一種前方便，《瑜伽論》稱為「隨順奢摩他勝解相應作意」[註 18]。而「奢摩他」的獲得對初修業者所具有的意義，可以確認為是其脫離煩惱鹿重，有能力自主修道的一個開始；乃至接下來的「毘鉢舍那」也必須是在這樣一種心性基礎上才能進一步深入的。如《瑜伽論》卷四十五云：

彼由獲得身心輕安為所依故，即於如所善思惟法內三摩地所行影像，觀察勝解捨離心相；即於如是三摩地影像所知義中，能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察，若忍、若樂、若慧、若見、若觀，是名毘鉢舍那。[註 19]

「奢摩他」成就時，由於妄念止息的效果，能使所緣影像在三摩地中清晰顯現，此與最初聞思階段，於散亂心中顯現的影像已有顯著差別。而接下來的「毘鉢舍那」就是以此三摩地所行之有分別影像為所緣，開始進一步觀察抉擇的。以上引文中之「正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察」在「聲聞地」討論「毘鉢舍那」時亦曾出現[註 20]，這顯示了修道者雖有根器的不同，但以慧之觀察抉擇修習「毘鉢舍那」的模式卻是相同的。

然「正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察」在「菩薩地」的止觀教學中，只被定位是思惟活動越趨深刻化、精細化的一種表現方式；並沒有如「聲聞地」般明確的說成是四種「毘鉢舍那」，還進一步界定了每一種「毘鉢舍那」的思惟層次[註 21]。不過，總體看來，聲聞乘與菩薩乘者修習「思擇」與「尋伺」的目的，皆是為了對定中影像之總別相狀予以反覆剖析，審諦推求，藉以深信三摩地所行影像唯是心識所分別。心若生時，所緣影像即於定中現起，心若滅時，影像便失；故影像與心之分別，看似不同，實則彼此相依。由此可知：定中影像沒有獨存的實體，一切皆唯心所現；一離分別心，「無有少法能見少法」[註 22]。

以上勝解產生之後，接下來很重要的關鍵就是「捨離心相」（或稱為「除遣所緣」）。在心相尚未捨離以前，只能稱為「隨順毘鉢舍那勝解相應作意」[註 23]，還不算是得到正觀。這裡，「心相」指的是前段文中所提到的「三摩地所行影像」。在通達一切唯識所現，主、客不存在二元的對立與衝突之後，能與所的關係即告解除，識自體中能緣的見分與所緣的相分亦俱盡泯，如《論記》卷四十所說：「由獲得彼內三摩地觀察自變影像相時，捨緣聞思相

續見分，故言捨離心相。」[註 24]捨相、見二分，以唯識觀照的次第來看，是從「相唯識」轉向「性唯識」的階段；而「毘鉢舍那」這一部分的完成則必須是在通達三摩地所行影像唯是其識的過程之後，深入思惟真如才能成就的。

那麼，止觀實修過程中，大乘菩薩應如何自我檢查，以便掌握實際修學的情況？《瑜伽論》卷七十七云：

世尊，齊何當言菩薩一向修毘鉢舍那？善男子，若相續作意唯思惟心相。世尊，齊何當言菩薩一向修奢摩他？善男子，若相續作意唯思惟無間心。世尊，齊何當言菩薩奢摩他毘鉢舍那和合俱轉？善男子，若正思惟心一境性。[註 25]

比較經文對「奢摩他」與「毘鉢舍那」的分別描述，可以發現二者之間區分的關鍵，是依初修業者相續作意的對象為何來決定的。「奢摩他」相續作意的對象是「無間心」，「毘鉢舍那」相續作意的對象則是「心相」。以相、見二分來說，「無間心」即見分，「心相」即相分。「奢摩他」藉思惟見分以止息妄心之生起，「毘鉢舍那」則藉觀照相分來通達一切唯識所現的境界。以八識來說，前六識不動時，是修止的境界；前五識不動，唯第六識無間作意時，是修觀的狀態。

另外，經文還提到「奢摩他毘鉢舍那和合俱轉」的情況，判別的標準則是「正思惟心一境性」。解析其意，則知「正思惟」是觀，「心一境性」是止，所以「奢摩他毘鉢舍那和合俱轉」乃是止觀雙運的境界。這種境界是當「奢摩他」與「毘鉢舍那」都達到無功用的階段以後，能可以在二者之中任運其道，在分別與無分別中隨意出入。就「唯識修道五位」的次第來說，止觀雙運已是「見道位」以後的境界了。而相對於止觀和合俱轉的境界來說，之前分別修習的「奢摩他」與「毘鉢舍那」，只能稱為「一向修奢摩他」與「一向修毘鉢舍那」。

總此，《論記》整理成以下四種次第，即：一向修止、一向修觀、止觀和合俱轉、止觀俱時通達[註 26]。其中之「止觀俱時通達」並沒有出現在《瑜伽論》的經文敘述中，可見應該是遁倫自己的意思。然遁倫將「止觀俱時通達」定義為「影像唯是其識，或通此已復思惟如性」。[註 27]比對原文，則會發現相同的這句經文，在《瑜伽論》卷七十七中是用來界定「若正思惟心一境性」（如上所引）之「心一境性」的[註 28]。故「止觀俱時通達」應可看作是從「止觀和合俱轉」中分離出來的；而遁倫的用意或許只是想突顯唯識的概念，作為止觀修習的最高境界吧。

## 二、止觀所緣之種類與比較

關於止觀所緣，《瑜伽論》卷七十七舉出四種不同：

世尊如說四種所緣境事：一有分別影像所緣境事、二無分別影像所緣境事、三事邊際所緣境事、四所作成辦所緣境事。[註 29]

「聲聞地」之止觀所緣，亦有如下四種：

云何所緣？謂有四種所緣境事，何等為四：一者遍滿所緣境事、二者淨行所緣境事、三者善巧所緣境事、四者淨惑所緣境事。云何遍滿所緣境事？謂復四種：一有分別影像、二無分別影像、三事邊際性、四所作成辦……[註 30]

對照以上所舉「菩薩地」與「聲聞地」止觀所緣的不同類型，就可以發現：「菩薩地」的四種所緣境事僅是「聲聞地」四種所緣中第一之「遍滿所緣境事」；這似乎顯示了聲聞止觀的種類遠遠超乎在菩薩止觀之上。其實，只要仔細觀察聲聞四種所緣各自的性質，就會發現「遍滿所緣」與其他三者之間的差異性及其所具有的特殊地位。以下，先對四種所緣進行個別論述，再予異同比較。

首先，「遍滿所緣」又分為有分別影像、無分別影像、事邊際性、所作成辦等四類。四類中的「有分別影像」與「無分別影像」，是依能修之心的不同狀態，分別建立的。其中，前者是「毘鉢舍那」的影像，後者是「奢摩他」的影像。至於影像的實質內容，《瑜伽論》卷二十六總說為「所知事」，並舉例說有「或不淨、或慈愍、或緣性緣起、或界差別、或阿那波那念、或蘊善巧、或界善巧、或處善巧、或緣起善巧、或處非處善巧、或下地麤性上地靜性、或苦諦集諦、滅諦道諦……」[註 31]等。而相當巧合的是，這些例舉的項目在《瑜伽論》接下來的經文中，被分別列入「淨行所緣」、「善巧所緣」與「淨惑所緣」的內容。於是，聲聞止觀四種所緣之間的關係其實就已經非常明確了。

另外，「遍滿所緣」中第三的「事邊際性」是指一切所緣影像背後的事實根據；以世俗諦來說，即「盡所有性」，以勝義諦來說，即「如所有性」。此二合稱為「真實」，乃《瑜伽論》「真實義品」的主要內容。「真實義品」雖以「勝義真如」作為菩薩修習止觀之最後所依，但實際上，「真實義品」本身亦為止觀的所緣境之一，只不過其層次在「有分別影像」與「無分別影像」之上，屬於基本止觀之後進階修學的部分而已。「遍滿所緣」中最後之「所

作成辦」則是說明止觀修習的結果，即大乘以成佛為道果，小乘以成阿羅漢為道果。至於「遍滿」一詞的界定，以及與有分別影像、無分別影像、事邊際性、所作成辦之間的關係，可如《瑜伽論》所云：

如是四種所緣境事，遍行一切，隨入一切所緣境中，去來今世正等覺者共所宣說，是故說名遍滿所緣。又此所緣遍毘鉢舍那品，遍奢摩他品，遍一切事，遍真實事，遍因果相屬事，故名遍滿。謂若說有分別影像，即是此中毘鉢舍那品。若說無分別影像，即是此中奢摩他品。若說事邊際性，即是此中一切事真實事。若說所作成辦，即是此中因果相屬事。[註 32]

聲聞止觀中的第二類稱為「淨行所緣」，乃指集中心念觀想之後，能可以產生淨化與對治作用的一類所緣境；包括：不淨觀、慈愍觀、緣起觀、界差別觀與數習觀，一般稱此為「五停心觀」。然此五種觀法只能用來引生「奢摩他」定境，對修「毘鉢舍那」則幫助不大。第三類的「善巧所緣」是指幫助集中心念的五種方法，包括了蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧與處非處善巧。第四類之「淨惑所緣」是指能暫伏或永斷煩惱種子的所緣境。「暫伏」意指觀想「下地麤性上地靜性」之世間定；「永斷」則指四諦的觀想。

總結以上聲聞止觀之四種所緣境事，可以歸納成以下表格：

	四種所緣	所修內容	性質		根性
一	遍滿所緣境事	有分別影像、無分別影像 事邊際、所作成辦	總說	修習止觀 的前後過程	三乘共行
二	淨行所緣境事	不淨、慈愍、緣起 界差別、阿那波那念等	別說	各種觀法 的進行	三乘別行
三	善巧所緣境事	蘊善巧、界善巧、處善巧 緣起善巧、處非處善巧			
四	淨惑所緣境事	觀下地麤性上地靜性、四諦			

依表格可知：「淨行所緣」、「善巧所緣」與「淨惑所緣」乃別說止觀修習時的具體內容。《瑜伽論》「聲聞地」總共列舉了十二種觀法；每一類觀法都有其特殊的對治作用，初修業者可以在自我觀察的同時分別抉擇運用。但不論選擇哪一種所緣境，都必須符合「能淨惑障」與「契於正理」的二十大原則[註 33]，才能引生正定。其次，「遍滿所緣」乃總說一切觀想的對象，同時進一步暗示了止觀修習的前後次第，如《瑜伽論》卷七十七所說：



彼於先時（指見道前）由得奢摩他毘鉢舍那故。已得二種所緣。謂有分別影像所緣。及無分別影像所緣。彼於今時得見道故。更證得事邊際所緣。[註 34]

《瑜伽論記》卷二十亦有：

一有分別影像所緣境界者，是地前觀智依教修時……二是無分別所緣影像者，亦是地前止心所變似法義境……三事邊際所緣境事者，即是十地中止觀所緣真如……四所作成辨所緣境者，謂在佛地……[註 35]

本文以為：「遍滿所緣」既是通說，自是三乘共行的部分，故「聲聞地」與「菩薩地」皆涵括在內。「淨行所緣」、「善巧所緣」與「淨惑所緣」屬別說，為三乘別行，故只有「聲聞地」提出說明。而既然止觀修學還分有三乘共行與別行的部分，那麼，屬於菩薩止觀的別行又是什麼呢？在《瑜伽論》「攝抉擇分」卷七十七中，並沒有提到這一部份的內容。筆者在「本地分·菩提分品」中，尋獲一段經文，應可作為菩薩止觀別行的補充說明：

此中菩薩略有四行，當知名止：一勝義世俗智前行、二勝義世俗智果、三普於一切戲論想中無功用轉、四即於如是離言唯事；由無有相無所分別，其心寂靜趣向一切法平等性一味實性。由此四行，是諸菩薩止道運轉，漸次乃至能證無上正等菩提智見圓滿。此中菩薩略有四行，當知名觀；謂即四行止道前行、於一切法遠離增益不正執邊，遠離損減不正執邊，及與隨順無量諸法差別安立理趣妙觀。由此四行，是諸菩薩觀道運轉，漸次乃至能證無上正等菩提智見圓滿。[註 36]

在止之四種行中，「勝義世俗智前行」與「勝義世俗智果」乃表明由定修慧的因果事實。第三之「普於一切戲論想中無功用轉」與第四之「一切法平等性一味實性」則是俗諦智與聖諦智的代表。另外，觀之四行中，由「四行止道前行」開始，依前四種止行進一步修觀，證得根本無分別智以後，遠離增益執與損減執，乃至能於一切法之差別相中進行如實觀照。

關於菩薩止觀之四種所緣，本文據「菩薩地」「攝抉擇分」卷七十七[註 37]所說，同時比對「聲聞地」卷二十六[註 38]及《論記》卷四十[註 39]所述，再以表格予以分析：

四種所緣		止/觀	階位	內 容	修 習 方 式
一	有分別影像所緣境事	觀	地前	有意識的思惟活動	正思擇、最極思擇 周遍尋思、周遍伺察
二	無分別影像所緣境事	止		不起分別，卻明心而住	九住心
三	事邊際所緣境事	止觀 雙運	地上	盡所有性	一切有為事→五蘊所攝 一切所知事→四聖諦所攝
				如所有性	觀待道理、作用道理 證成道理、法爾道理
四	所做成辦所緣境事		佛地	證無分別智	(止觀圓滿)

表格中之「正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察」前已說為四種毘鉢舍那觀，亦即經淺入深之純理智觀察，再依所得之正確概念重覆審諦思惟，直至入於現觀的四種修習過程。「九住心」則是令心不起分別的九個階段，此亦於本章第一節作過說明。然關於「九住心」的起源，說法不一；《瑜伽論》「攝抉擇分」以引用世尊之言的方式提出「九住心」，至少可以說明：瑜伽行派所主張的「九住心」，是語出《阿含》的。然現存《阿含經》諸版本中，只有藏譯之《大空經》完整舉出「九住心」，其他原文多為部分舉列[註 40]。《瑜伽論》卷三十還提出「六種力」、「四種作意」來輔助「九住心」的修習[註 41]，本文亦以表格顯示其中關係：

	九住心	六種力	四種作意	心 念 活 動 情 況
1.	內 住	聽聞力	力勵運轉作意	從一切外境中收攝其心，令不散亂。
2.	等 住	思惟力		相續不斷的集中心念於所緣境上。
3.	安 住	憶念力	有間缺運轉作意	察覺心念散亂後，立即收攝回來。
4.	近 住			持續令心專注於所緣境，不使散動。
5.	調 順	正知力		省察諸相過患，令心不於諸相中流散。
6.	寂 靜			省察諸隨煩惱過患，避免心之流散。
7.	最極寂靜	精進力	無間缺運轉作意	諸相與諸煩惱若因失念而現起時，能即時制伏。
8.	專注一趣			有加行有功用的令心專注於所緣境上。
9.	等 持			無功用運轉作意

透過「六力」與「四作意」，更可以清楚瞭解「九住心」中每一住心的著力處與前後之間的聯繫。其中，「內住」是聞的工夫；「等住」為思的階段；「安住」至「專注一趣」則是修的過程。最後的「等持」，乃完成聞思修，進入三摩地的境界。另外，「四作意」中由「力勵運轉」、「有間缺運轉」、「無間缺運轉」到「無功用運轉」可視為「九住心」修習過程中加功用行的不同程度。其中，從「內住」到「專注一趣」是用力進修的階段，用力的方式是漸進的，從有間斷趨向無間斷的。當無間修行日趨成熟自然以後，即從有功用轉成無功用，進入「等持」之中。

從本文對菩薩止觀所緣的分類表格來看，「事邊際所緣境事」及「所作成辦所緣境事」為菩薩初地以上所修所證的境界。初地以前，分別修止或修觀，初地以上，止觀雙運，隨所

證入，任運而行。然地前止觀修學的順序，《瑜伽論》雖未明確提及，但在「攝抉擇分」中說明止觀種類時提到：「即由隨彼（觀）無間心故，當知此中（止）亦有三種。」[註 42]故知地前止與觀的修習是相互伴隨的；若修止不修觀，則不知「諸識所緣，唯識所現」之萬法實質；縱使修得四禪八定，若不得無生法忍，仍形同凡夫，與外道無異。若修觀不修止，則心念結構沒有徹底轉換，又如何能觀行成就？故承其意來說，未獲身心輕安前，可隨順止或觀；得定以後，止觀亦可前後運用或並行使用，然必須「止」先成就了，「觀」才能相繼成就；其關鍵就在於止之所緣同時亦為觀之所緣，當觀的所緣境中有了止的攝持力量時，「依定發慧」的基本命題才得以成立。

因此，未成就「奢摩他」前，心念結構尚未徹底轉換，初修業者或許可以一時間專注思惟真理，但絕無法長久持續；此乃依瑜伽行派對「識」的剖析而說的[註 43]。所以一定要「奢摩他」成就了，才能以「止」的力量暫伏潛意識中無明煩惱任性式的衝動，使一個人的思惟系統得到正確的調整。若以聞思修三慧來說，「毘鉢舍那」的性質屬於修慧，如不確實修習「奢摩他」，作為「毘鉢舍那」的根基，就直接嘗試去思惟真理的話，那麼，充其量只能獲得聞所成慧而已。如《阿毘達磨俱舍論》所說之「依已修成滿勝奢摩他，為毘鉢舍那修四念住」[註 44]。如果從大乘菩薩六波羅蜜多的順序來檢查，則會發現：「奢摩他」屬於第五之禪定波羅蜜多，而「毘鉢舍那」則屬於第六智慧波羅蜜多之因。所以必先修禪定，才能獲得智慧；沒有前者，就無法獲得後者。而從戒定慧三學的角度來看，戒是禪定的前行（亦即修習止觀前的先決條件），禪定即「奢摩他」，而慧乃「毘鉢舍那」的產物。若三學間的關係如此緊密相依的話，「奢摩他」與「毘鉢舍那」之間的關係也就同樣密不可分。

關於地前止觀的種類，《瑜伽論》卷七十七描述極詳；從這些描述中，自是明示了其所堅持的止觀教學理念。譬如：依據最初領受教法的方式不同，分有「依法奢摩他毘鉢舍那」與「不依法奢摩他毘鉢舍那」[註 45]；前者乃自依十二分教領受、思惟成所緣境，後者則依他人教授教誡為緣，形成止觀之所緣。依此判別，則前者應為「隨法行」之利根菩薩，能由自慧力依法修學止觀；後者則為「隨信行」之鈍根菩薩，由於沒有能力獨自修學，所以在他人教授之後，再依信仰力凝聚成為修學止觀的因緣。以這樣的分類來審察《瑜伽論》「攝抉擇分」所討論的止觀類型，就會發現「攝抉擇分」應該是以「依法奢摩他毘鉢舍那」為對象進行說明的；而《瑜伽論》對大乘菩薩修學止觀的主張亦可以因此確認為比較傾向依法、依十二分教的方式。《論記》依「薩婆多」[註 46]說，對三乘修習止觀的利鈍作一總結：

聲聞見道十五心位利名法行，鈍名信行。菩薩一向法行；獨覺亦是法行。[註 47]

聲聞於聖諦現觀前分有隨信行、隨法行之鈍利二種根性。菩薩與獨覺則都是隨法行者。基於三乘如是之差別，《瑜伽論》再進一步對菩薩作了「依法」與「不依法」的分類。而「攝抉擇分」所教授者，顯然是以利根根性之隨法行菩薩為對象說的。

除以上之「依法奢摩他毘鉢舍那」與「不依法奢摩他毘鉢舍那」外，若從對法抉擇的程度來分類，還可以分為「緣別法奢摩他毘鉢舍那」與「緣總法奢摩他毘鉢舍那」；依詞意來看，這個分法應該是從「依法奢摩他毘鉢舍那」中進一步分出的。《瑜伽論》「攝抉擇分」對大乘菩薩修習「依法奢摩他毘鉢舍那」的重視，由此亦可得到證明。此中「別法」，由韓鏡清先生所註解之「以差別安立契經等法為所緣」[註 48]來看，「別法」應該是指諸法之間的差別相，故「緣別法奢摩他毘鉢舍那」指得是「別相觀」的部分。「總法」則如《瑜伽論》卷七十七所解釋的：

若諸菩薩即緣一切契經等法，集為一團一積一分一聚，作意思惟此一切法。隨順真如，趣向真如，臨入真如。隨順菩提，隨順涅槃，隨順轉依及趣向彼。若臨入彼，此一切法宣說無量無數善法。如是思惟修奢摩他毘鉢舍那，是名緣總法奢摩他毘鉢舍那。  
[註 49]

引文藉「一切契經等法，集為一團一積一分一聚」思惟真如的本意，在該論卷五十一之「五識身相應地意地抉擇」中有較清楚的說明：

復次修觀行者，以阿賴耶識是一切戲論所攝諸行界故，略彼諸行，於阿賴耶識中總為一團一積一聚；為一聚已，由緣真如境智，修習多修習故而得轉依。轉依無間，當言已斷阿賴耶識。由此斷故，當言已斷一切雜染。當知轉依由相違故，能永對治阿賴耶識。又阿賴耶識體是無常，有取受性。轉依是常，無取受性，緣真如境聖道方能轉依故。[註 50]

《顯揚聖教論》卷十七亦有類似經文[註 51]。而這種觀法和「緣別法奢摩他毘鉢舍那」之別相觀不同的是：「緣總法奢摩他毘鉢舍那」並不去細究諸法之間的差別，不去討論法的性質屬於色法或心法、屬於諸蘊中哪一蘊、諸蘊間有何差別？此雜染屬下分結或上分結[註 52]？屬欲界、色界或無色界……這些都是「緣別法奢摩他毘鉢舍那」觀照的主要內容。「緣總法

奢摩他毘鉢舍那」唯觀諸法無常、苦、空、無我之共相，以便從總體的把握中次第接近真如。故「緣總法奢摩他毘鉢舍那」屬於「總相觀」；從性質來看，也可以算是「真如觀」的一種。而接近真如的方法是透過聞思修去隨順真如、趣向真如及臨入真如（如上所引）。同時在隨順、趣向和臨入真如的不同階段中，又細分出分別與之對應的「緣小總法奢摩他毘鉢舍那」、「緣大總法奢摩他毘鉢舍那」與「緣無量總法奢摩他毘鉢舍那」[註 53]。

比較以上卷七十七與卷五十一所述，雖卷五十一沒有提到「緣總法奢摩他毘鉢舍那」一詞，然從敘述中可以判別出其與卷七十七所述其實無異，但說明上卻又更加詳細。尤其，卷五十一中直言觀照的目的乃冀希以真如對治阿賴耶識對常、樂、我、淨的顛倒界定，以達到轉依（即轉識成智）之最終目的。這種通達瑜伽行派根本思想的直接描述，在卷七十七的經文中是比較少見的。至於「緣別法奢摩他毘鉢舍那」與「緣總法奢摩他毘鉢舍那」在別相觀與總相觀上的差別，如《瑜伽論》卷七十七云：

若緣總法修奢摩他毘鉢舍那所有妙慧，是名為智。若緣別法修奢摩他毘鉢舍那所有妙慧，是名為見。[註 54]

可見，二者的差別，就是「智」與「見」的差別。在《瑜伽論》卷八十六中有：

問智見何差別？答若照過去及以未來非現見境此慧名智；照現在境此慧名見。又所取為緣此慧名智；能取為緣此慧名見。又聞思所成此慧名智；修所成者此慧名見。又能斷煩惱此慧名見；煩惱斷已能證解脫此慧名智。又緣自相境此慧名智；緣共相境此慧名見。又由假施設，遍於彼彼內外行中，或立為我、或立有情天龍、藥叉、健達縛、阿素洛、揭路茶、緊捺洛、牟呼洛伽等，或立軍林及舍山等，以如是等世俗理行緣所知境，此慧名智；若能取於自相共相此慧名見。又尋求諸法此慧名智；既尋求已伺察諸法此慧名見。又緣無分別影像為境此慧名智；緣有分別影像為境此慧名見。又有色爾焰影像為緣此慧名見；無色爾焰影像為緣此慧名智。[註 55]

俱舍七十五法及唯識百法中，智、見、忍三者同為慧的作用，只是在抉擇真理的程度有所不同。其中，「見」為推求、推度，「忍」為認可、忍可而未斷其疑，「智」則是更進一步的，無有疑惑的了知決斷。於是可知，「緣總法奢摩他毘鉢舍那」（智）在真理的追求

上，比「緣別法奢摩他毘鉢舍那」（見）更貼近最後的目標。這從《瑜伽論》對二者的分別描述中，即可看出端倪。在「緣別法奢摩他毘鉢舍那」中只是「於各別契經等法，於如所受所思惟法」[註 56]。而「緣總法奢摩他毘鉢舍那」則是「隨順真如，趣向真如，臨入真如。隨順菩提，隨順涅槃，隨順轉依及趣向彼」（如上所引）。

在「奢摩他」與「毘鉢舍那」的分類中，可以發現《瑜伽論》最初討論時，是以分門敘述的方式進行的，譬如最早的「有相毘鉢舍那」，「尋求毘鉢舍那」乃至「伺察毘鉢舍那」；而「奢摩他」的種類則是以與「毘鉢舍那」相對應的方式被提出。到了後來的「依法奢摩他毘鉢舍那」與「不依法奢摩他毘鉢舍那」，或「緣別法奢摩他毘鉢舍那」與「緣總法奢摩他毘鉢舍那」時，《瑜伽論》改變了先前分別敘述的方式，而將二者合併於一處討論。可見，在不違背「止成就而後觀成就」的基本命題下，「奢摩他」與「毘鉢舍那」是以緊密結合，互相伴隨的方式運用於菩薩道中的。

### 三、除遣所緣與作意真如的操作技巧

如前所言，「奢摩他」與「毘鉢舍那」密切相隨、缺一不可。但實修過程中，大乘菩薩應以何原則，作為二者之間相互運用調配的依據？其中的操作技巧為何？

《瑜伽論》卷七十七云：

若心掉舉或恐掉舉時，諸可厭法作意及彼無間心作意，是名止相。若心沈沒或恐沈沒時，諸可欣法作意及彼心相作意，是名舉相。若於一向止道。或於一向觀道。或於雙運轉道。（依魏譯應有一「非」字傳抄漏）[註 57]

二隨煩惱所染污時，諸無功用作意及心任運轉中所有作意，是名捨相。[註 58]

從引文中可知，三種操作技巧為：「止相」、「舉相」與「捨相」。「止相」因應的心理狀態為掉舉之散亂燥動，故應以「奢摩他」法反其道而行，使心再度回到寂靜之中。「舉相」則對應於心之昏沈無力，嚴重者還會喪失所緣，故須以「毘鉢舍那」觀將所緣境再度提起，至初修業者能夠觀照的程度。若心不昏沈，亦不掉舉，念念明了而住時，就必須改以「捨相」之平等正直，使所緣境能夠在念流相續中無功用住……這些技巧的操作，顯示出的重要訊息是：隨時、隨念的自我省察，以便洞悉當下之心念結構，及採取相應的對治之道，是止

觀修習途中非常重要的一件事情。《瑜伽論》稱此為「應時加行」[註 59]，也就是能巧妙運用「止相」排遣心之動亂；以「舉相」輕舉所緣，令心堪任；及能時時以「捨相」保持心之平等，住於無功用中的各種操作技巧。此種技巧熟練之後，便能：

欲入定時即便能入，欲住定時即便能住，欲起定時即便能起，或時棄捨諸三摩地所行影像作意思惟，諸不定地所有本性所緣境界。[註 60]

引文中之「棄捨諸三摩地所行影像」的概念，即本章第一節中提到的「捨離心相」或「除遣所緣」。除了在即將證得「毘鉢舍那」正觀前須運用此法以外，在大乘菩薩修習止觀的過程中，從最初以十二分教為所緣，到最後「緣無量總法奢摩他毘鉢舍那」的修習，乃至「止相」、「舉相」與「捨相」的「應時加行」，隨著心性結構的不同，與所緣影像的相對變換，都需要加入「除遣所緣」的概念，才能徹底的制伏各種煩惱的現行，在菩提道中達到逐漸增上的效果。《瑜伽論·菩薩地》云：

世尊！修奢摩他毘鉢舍那諸菩薩眾，由何作意何等，云何除遣諸相？善男子，由真如作意。除遣法相及與義相。若於其名及名自性。無所得時。亦不觀彼所依之相。如是除遣。如於其名、於句、於文、於一切義當知亦爾，乃至於界及界自性無所得時，亦不觀彼所依之相，如是除遣。[註 61]

引文所謂「法相」、「義相」、「名」、「名自性」是初修業者最初修學十二分教時，建立「法假安立」概念的具體所緣；《瑜伽論》卷七十七以「五相知法」、「十相知義」[註 62]非常仔細的界定了大乘菩薩所應了知的範圍。足見在修習止觀的前行準備中，建立起「諸法無自性」的基本正見，是相當重要的。若不依此正見修習觀行，則所有修習途中關於法與義的指引，便都無法實際彰顯其效。這與《瑜伽論》對「所緣影像」一詞的使用，其實是相同的意圖。當修觀行者認知到所緣的境界只是一種影像（即認識作用之相分），並非「實有自性」時，對諸法執實的習氣便不容易現行，對一切法的實際存在狀態便相對能夠達到直觀現證的效果。

引文中另一個值得注意的詞是「真如作意」（或說為「諸法無我觀」）。此乃觀察十二分教之名與義皆無真實自性可得的一種思惟方式；更直接的來說，這種思惟方式是要訓練一

個大乘行者能可以在心識的能與所中進行超越性的思考，乃至透視到「若所分別之境都無所有時，能分別之心亦了不可得，一切法相義相便得徹底除遣」的概念。但嚴格說來，法相、義相的概念規範仍是抽象的，初修業者在不同性質的法相、義相中，如何分別起觀，作意真如？這裡頭牽涉的問題其實是：當法的世俗性質不同時，大乘菩薩如何朝同一真如作意修觀？針對這個問題，可以從《瑜伽論》卷七十七的一段經文中找到線索：

一者流轉真如，謂一切行無先後性。二者相真如，謂一切法補特伽羅無我性，及法無我性。三者了別真如，謂一切行唯是識性。四者安立真如，謂我所說諸苦聖諦。五者邪行真如，謂我所說諸集聖諦。六者清淨真如，謂我所說諸滅聖諦。七者正行真如，謂我所說諸道聖諦。當知此中由流轉真如、安立真如、邪行真如故，一切有情平等平等。由相真如、了別真如故，一切諸法平等平等。由清淨真如故，一切聲聞菩提、獨覺菩提、阿耨多羅三藐三菩提平等平等。由正行真如故，聽聞正法緣總境界勝奢摩他毘鉢舍那所攝受慧平等平等。[註 63]

以上經文，從能詮顯真如的角度，將真如分成七類，本文以表格整理如下：

	七種真如	真如的定義	所顯平等
1.	流轉真如	一切行無先後性	眾生平等
2.	相真如	人無我、法無我	諸法平等
3.	了別真如	一切唯識	
4.	安立真如	苦聖諦	眾生平等
5.	邪行真如	集聖諦	
6.	清淨真如	滅聖諦	三乘平等
7.	正行真如	道聖諦	止觀平等

表格中「真如的定義」一欄可視為不同性質之法相義相的具體內容，而「七種真如」則可相對應於不同的法相義相，作為觀照的切入點。「所顯平等」則顯示了觀行成就以後的種種殊勝所得。於是，從表格中可以推出：在一切行的遷流變化中，應以「流轉真如」觀照諸行乃因果輾轉相續的現象，其中沒有一定的先後次序可言。在「人」與「法」的相狀中，要以「相真如」觀照無我，直入畢竟空中。從「識」的認識作用中，則要以「了別真如」觀照一切「能了別」與「所了別」皆為識所變現……以此類推，所有與苦有關的存在，在大乘菩薩眼裡，只是依語言文字符號表示出來的一種狀態，除此之外，別無真實自性可得；這便是從苦的安立中所透視出來的真如義。同樣在四諦的其他三諦中，亦有不同的帶領方法指導初修業者在不同的所緣影像中，直探真如的本來面貌。這也間接說明了大乘道的菩薩行者何以要以生活為實踐道場？原來每一種身處的因緣，都可以透過如理作意和如理思惟，點滴匯歸



至真如的體證當中，直至最後證入根本無分別智，成就眾生平等、諸法平等、三乘平等與止觀平等的境界。

以《瑜伽論》「攝抉擇分」的本意來說，止觀修習過程中不同階段、不同方法的運用，實際上應該都是不同程度的「真如作意」，亦即上一節提到的隨順真如、趣向真如與臨入真如的不同過程。因此，在除遣十二分教的法相、義相之後，接下來在「九住心」的修定階段，從每一住心進住到下一住心，從身心輕安中轉修「毘鉢舍那」，再從「正思擇」、「最極思擇」、「周遍尋思」、輾轉晉升至「周遍伺察」，乃至四種所緣境事之分別運用……都是在除遣階段性的所緣影像中逐漸達成的階段性目標。除此之外，《瑜伽論·菩薩地》還提出依十七種空觀除遣十種難遣之相[註 64]，甚至以「總空性相」涵蓋一切遍計所執相的對治[註 65]，都是為了成就心境俱泯，能所雙亡的境界，以便證入見道。

另外，關於除遣的概念，韓清淨先生認為：由「不念作意」亦可除遣[註 66]。本文以為：「不念作意」雖乃放棄現前所緣，實則其念轉繫於另一所緣中修觀作意，其觀即《瑜伽論》所說之「真如觀」。故二者雖詮釋的角度不同，但本義是相通的。總結來說，此種「即得即捨」、「念而不念」的巧妙運用，能使菩薩行者於修觀同時處於一種無執狀態，對體驗真如來說，助益極大。如《瑜伽論》卷三十一所言：

若於所緣唯數勝解不數除遣，即不令彼所有勝解後後明淨究竟而轉，不能往趣乃至現觀所知境事；由數勝解數除遣故，後後勝解展轉明淨究竟而轉，亦能往趣乃至現觀所知境事。[註 67]

此中所說，乃於所緣修加行時，若於此境起勝解，隨即須予正除遣；除遣之後，復於他境起勝解，如是輾轉於除遣與勝解之間，相伴勝進。《瑜伽論》卷十二另以「制伏」一詞表示除遣的概念。同時，更加細膩的在除遣與勝解的關係中，加入「遍一切處」的階段性過程[註 68]，使得止觀所緣的操作步驟，能更加明確與完整。故總結來說，「除遣所緣」乃是一種即勝解即捨離，數數勝解便數數捨離的操作技巧。而「即」的適時觀察與適時除遣，需要初修業者保持一顆清明的心念，才能以正智抉擇辨識，乃至發展成為正念，令初修業者安住其中，此亦即經文所說之「展轉明淨究竟而轉，亦能往趣乃至現觀所知境事」的狀態。至於除遣的概念，《瑜伽論》中多處以「楔」為喻。如《瑜伽論》卷六十七云：

云何除去修？謂如有一由三摩地所行影像諸相作意故，如楔出楔方便除遣，棄於自性諸相。又如有一用彼細楔遣於麁楔，如是行者，以輕安身除麁重身。餘如前說，是名除去修。[註 69]

《瑜伽論》卷七十七亦有：

譬如有人以其細楔出於麁楔，如是菩薩依此以楔出楔加行遣內相故，一切隨順雜染分相，皆悉除遣。相除遣故，麁重亦遣。[註 70]

其他大乘經論，如《攝大乘論》卷三云：

如以楔出楔方便故，於本識中拔出一切麁重障故。[註 71]

《瑜伽論》卷六十七中，很明顯的是以定心影像，喻為細楔；自性諸相，喻為粗楔。隨後又以輕安為細楔，粗重身為粗楔，而次第除遣。《瑜伽論》卷七十七則以一切隨順雜染分相為粗；《攝大乘論》卷三以住本識（阿賴耶識）中諸雜染法熏習種子為粗；而所有的對治之道，凡具有「除遣」義者，均為微細義。拿這些概念來看《瑜伽論·菩薩地》的止觀教學，會發現《瑜伽論》徹底將一一相、一一執、一一障都視為修行上的一種「楔」；此「楔」障覆了初修業者對佛性的體驗及對諸法實相的直觀能力，故須如木匠刨木，初以細楔頂粗楔，續以更細之楔刨細楔；粗、細乃相對而論。若「執境實有」為粗楔，「唯識無境」便為細楔；若散亂心識為粗，止觀修習便為細；然止觀修習終究是一種楔，故還須以真如作意最後除遣。因此，所有的法門從實相的角度觀之，都是一種方便，方便即是「楔」，都須一一刨出之後修行才能有所增上。《瑜伽論》雖於「菩薩地」「修道位」中方才正式提出「以楔出楔」的操作理論，但實際上「加行位」之止觀修學亦為「以楔出楔」之方法運用，甚至唐·窺基的「五重唯識觀」其實都是該理論的具體說明。

【註釋】

[註 1] 《大正藏》第三十冊，第五三九頁下。

[註 2] 同 [註 1]，第五二七頁中。

[註 3] 同 [註 1]，第七二三頁中。

[註 4] 「十二分教」乃將乃佛陀所說法，依其敘述形式與內容分成之十二種類；即：契經、應頌、記別、諷頌、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法、論議。（詳見《佛光大辭典》第三四四頁）

[註 5] 同 [註 1]，第五〇〇頁下。

[註 6] 同 [註 5]。

[註 7] 同 [註 1]，第七二三頁下。

[註 8] 五種聞慧乃指無倒聽聞、無倒受持、以大音聲讀誦、如理作意、如實了知（詳見《瑜伽師地論科句批尋記》第四一一五頁）。

[註 9] 同 [註 1]，第五〇二頁下。

[註 10] 「六心」指得是：根本心、隨行心、觀察心、實解心、總聚心、希望心。根本心之「根本」，乃指根本確認十二分教所說只是「名」的聚集，背後沒有真實自性可得。其次對「句」進行相同的觀察，稱為「隨行心」。觀察心、實解心與總聚心三者則是對「名」、「句」予以不同程度的如理作意與如實觀察。最後的希望心則是對所觀察的結果會得其意，產生勝解；若真得了勝解，就達到思所成慧的地步了（《大正藏》第三十一冊，第六二四頁上）。

[註 11] 同 [註 1]，第七二七頁上。

[註 12] 此說見《大正藏》第三十冊，第四六五頁上。「聲聞地」釋以「色界所攝少分定心」；乃即將發得初禪定前的準備修行之定；因其尚未至根本定，故稱未至定。（參《佛光大辭典》第一九三五頁）

[註 13] 《瑜伽師地論科句批尋記》第四一一六頁。

[註 14] 同 [註 1]，第四五〇頁下—四五二頁上。

[註 15] 同 [註 1]，第四六四頁下。

[註 16] 同 [註 1]，第四六五頁上。

[註 17] 同 [註 16]。

[註 18] 同 [註 7]。

[註 19] 同 [註 7]。

[註 20] 同 [註 1]，四五二頁中。

[註 21] 「正思擇」乃觀照緣起，屬世俗諦層次；「最極思擇」觀照緣起背後之真如，屬勝義諦部分；「周遍尋思」與「周遍伺察」則不分勝義與世俗，而是由粗至細的進行整體、反覆式的觀察抉擇。

[註 22] 同 [註 1]，第七二四頁上。

[註 23] 同 [註 7]。

[註 24] 《大正藏》第四十二冊，第七七七頁下。

[註 25] 同 [註 22]。

[註 26] 同 [註 24]，第七七八頁中。

[註 27] 同 [註 26]。

[註 28] 同 [註 22]。

[註 29] 同 [註 3]。

[註 30] 同 [註 1]，第四二七頁上。

[註 31] 同 [註 1]，第四二七頁中。

[註 32] 同 [註 1]，第四二七頁下。

[註 33] 參考《妙雲華雨的禪思》，第五十五頁。

[註 34] 同 [註 1]，第七二八頁上。

[註 35] 同 [註 24]，第七七七頁中一下。

[註 36] 同 [註 1]，第五三九頁下—五四〇頁上。

[註 37] 參見同 [註 3]。

[註 38] 參見同 [註 30]。

[註 39] 參見同 [註 24]。

[註 40] 參考《大乘止觀導論》（台灣：法鼓出版社，一九九七年九月）第九十六頁。

[註 41] 同 [註 1]，第四五一頁上—中。

[註 42] 地前「毘鉢舍那」有三種層次之推進，即：「有相毘鉢舍那」，「尋求毘鉢舍那」乃至「伺察毘鉢舍那」。從最初之純思惟分別影像，到最後為證得解脫而作意思惟，乃「毘鉢舍那」逐漸增長增勝第三個過程。而相對於「毘鉢舍那」的種類來說，也有三種與其相應之「奢摩他」行。此乃因每一種「毘鉢舍那」都是在無間心中修的，無間心即「奢摩他」；故「毘鉢舍那」有三種，隨逐彼之「奢摩他」便也有三種（《大正藏》第三十冊，第七二四頁中）。

[註 43] 平常人的思惟活動都是六識所為，而六識又受「虛妄分別」所染。故在一般情況下，妄念充斥，常處於散亂、掉舉的狀態。

[註 44] 《大正藏》第二十九冊，第一一八頁下。

[註 45] 同 [註 1]，第七二四頁中。

[註 46] 即部派佛教之說一切有部（見《佛光大辭典》，第五九一九頁）。

[註 47] 同 [註 24]，第七七八頁下。

[註 48] 見《慈氏學九種譯著》一書之〈瑜伽師地論攝抉擇分所引解深密經慈氏品略解〉一文，第二四三頁。

[註 49] 同 [註 1]，第七二四頁下。

[註 50] 同 [註 1]，第五八一頁下。

[註 51] 參見《大正藏》第三十一冊，第五六七頁下。

[註 52] 乃細指「五上分結」與「五下分結」而言。「五上分結」為色界與無色界的五種結惑。「五下分結」則為欲界的五種結惑。二者皆能繫縛眾生，令其不得超脫該界。（見《佛光大辭典》，第一〇五五頁）

[註 53] 同 [註 49]。

[註 54] 同 [註 1]，第七二六頁中。

[註 55] 同 [註 1]，第七八〇頁下—七八一頁上。

[註 56] 同 [註 1]，第七二四頁中。

[註 57] 見同 [註 48]，第二四七頁。

[註 58] 同 [註 1]，第七二五頁上。

[註 59] 同 [註 1]，第四五六頁上。

[註 60] 同 [註 1]，第四五六頁中。

[註 61] 同 [註 1]，第七二六頁中。

[註 62] 「五相知法」者，乃指：知名、知句、知文、知別、知總。「十相知義」則指：知盡所有性、知如所有性、知能取義、知所取義、知建立義、知受用義、知顛倒義、知無倒義、知雜染義、知清淨義。（參見《大正藏》第三十冊，第七二五頁上—中）

[註 63] 同 [註 1]，第七二五頁中。

[註 64] 參見同 [註 1]，第七二六頁下。

[註 65] 參見同 [註 1]，第七二七頁上。

[註 66] 「不念作意」即對定中生起的一切影像無所思惟；此見《解深密經·分別瑜伽品略釋》（香港：中國佛教文化出版社，一九九八年八月）第八頁。

[註 67] 同 [註 1]，第四五七頁上。

[註 68] 其經文如「復次修觀行者，先於所緣思惟勝解，次能制伏；既於制伏得自在已，後即於此遍一切處，如其所欲而作勝解，是故此三如是次」（《大正藏》第三十冊，第三三七頁上）。

[註 69] 同 [註 1]，第六六九頁上。

[註 70] 同 [註 1]，第七二八頁上。

[註 71] 同 [註 51]，第一二七頁上。