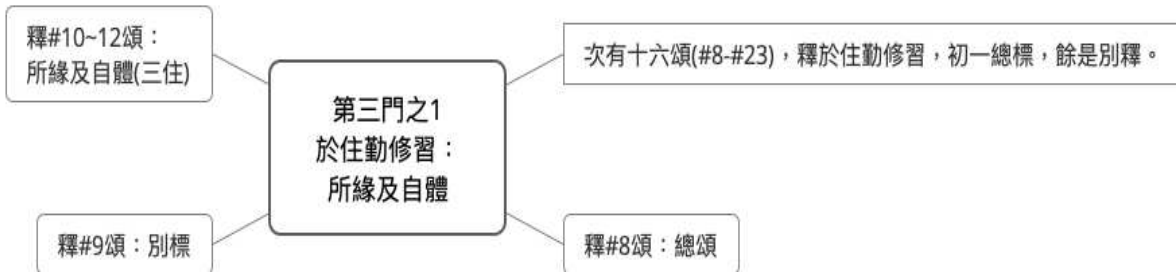
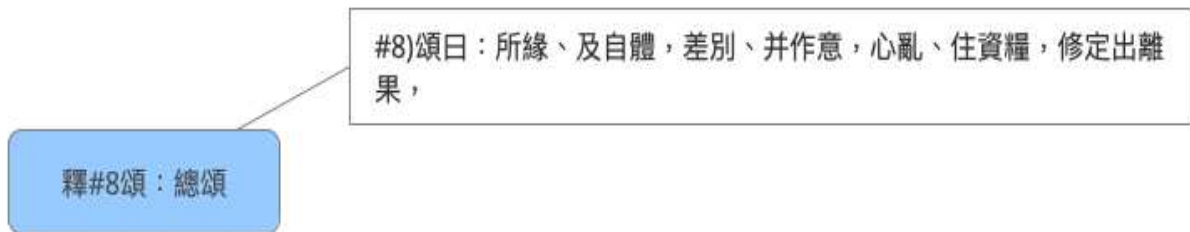


## 第三門之 1 於住勤修習：所緣及自體



1. 次有十六頌(#8-#23)，釋於住勤修習，初一總標，餘是別釋。
2. 釋#8 頌：總頌



- 2.1. #8)頌曰：所緣、及自體，差別、并作意，心亂、住資糧，修定出離果，

#8)頌曰：所緣、及自體，差別、并作意，心亂、住資糧，修定出離果，

《第二本禪修手冊》

P20、21：「於住勤修習」是接下來我們要談的，住就是住二道止觀，成熟二道止觀的智慧，必須精勤修習資糧的加行，總共有以下課題，其中所緣與住資糧是重點：

所緣：共有 12 種類。

及自體：心的體性及行相。差別:三摩地有 9 相差別，即九心住。

并作意：攝九心住差別作意善巧，歸納成四種、七種作意。

心亂：有五類的狀態，四類要對治，有一類可以保存。

住資糧：要讓障蓋尋思不再發生，要住資糧，以戒清淨為先，具足四種法行的戒淨四因，

修定、出離果：修三界的禪定，以及出世間的四沙門果、解脫的道果。

《第二本禪修手冊》

P51：老師所講的經論的教量、聖言量，轉變成自己的自證經驗，是今天要談的事情。本來也就是《瑜伽師地論-修所成地》修因緣的內容，在修因緣的內容，談不太出來這個意思，因此選擇了《六門教授習定論》來補充，也產生對位關係。

住就是修學止觀，必須要集資淨障，集聞思福德的資糧，除障蓋尋思的障礙，這一段文有 7 小科……修定是指世間定，出離果是四向四果。於住勤修習要具備這 7 個操作性的知識，不是概念化的知識……

連同安般念所緣的前四相修學，夾雜著來跟各位說明，目標就是要各位隨聞、隨行、隨觀、隨覺;隨著聽聞、隨著操作、隨著操作的身心過程觀察、覺悟、悟入佛四諦因緣的道理，所以要把聞慧變成思慧就要透過這四個階段。不是一直累積聽聞了半天才去修思慧，思慧是在聽聞的當下，修三摩地也是在聽聞思惟的當下。

### 2.1.1. 《第二本禪修手冊》

P20、21：「於住勤修習」是接下來我們要談的，住就是住二道止觀，成熟二道止觀的智慧，必須精勤修習資糧的加行，總共有以下課題，其中所緣與住資糧是重點：

所緣：共有 12 種類。

及自體：心的體性及行相。差別:三摩地有 9 相差別，即九心住。

并作意：攝九心住差別作意善巧，歸納成四種、七種作意。

心亂：有五類的狀態，四類要對治，有一類可以保存。

住資糧：要讓障蓋尋思不再發生，要住資糧，以戒清淨為先，具足四種法行的戒淨四因，

修定、出離果：修三界的禪定，以及出世間的四沙門果、解脫的道果。

《第二本禪修手冊》  
P20、21：「於住勤修習」是接下來我們要談的，住就是住二道止觀，成熟二道止觀的智慧，必須精勤修習資糧的加行，總共有以下課題，其中所緣與住資糧是重點：

所緣：共有 12 種類。

及自體：心的體性及行相。差別:三摩地有 9 相差別，即九心住。

并作意：攝九心住差別作意善巧，歸納成四種、七種作意。

心亂：有五類的狀態，四類要對治，有一類可以保存。

住資糧：要讓障蓋尋思不再發生，要住資糧，以戒清淨為先，具足四種法行的戒淨四因，

修定、出離果：修三界的禪定，以及出世間的四沙門果、解脫的道果。

《卷26、27》十二所知事：  
淨行所緣境事：  
不淨，慈愍，緣性緣起，界差別，阿那波那念  
善巧所緣境事：  
蘊，界，處，緣起，處非處  
淨惑所緣境事：  
下地麤性上地靜性，苦諦、集諦、滅諦、道諦

#### 2.1.1.1. 《卷 26、27》十二所知事：

淨行所緣境事：

不淨，慈愍，緣性緣起，界差別，阿那波那念

善巧所緣境事：

蘊，界，處，緣起，處非處

淨惑所緣境事：

下地羶性上地靜性，苦諦、集諦、滅諦、道諦

### 2.1.2. 《第二本禪修手冊》

P51：老師所講的經論的教量、聖言量，轉變成自己的自證經驗，是今天要談的事情。本來也就是《瑜伽師地論-修所成地》修因緣的內容，在修因緣的內容，談不太出來這個意思，因此選擇了《六門教授習定論》來補充，也產生對位關係。

住就是修學止觀，必須要集資淨障，集聞思福德的資糧，除障蓋尋思的障礙，這一段文有7小科 修定是指世間定，出離果是四向四果。於住勤修習要具備這7個操作性的知識，不是概念化的知識

連同安般念所緣的前四相修學，夾雜著來跟各位說明，目標就是要各位隨聞、隨行、隨觀、隨覺;隨著聽聞、隨著操作、隨著操作的身心過程觀察、覺悟、悟入佛四諦因緣的道理，所以要把聞慧變成思慧就要透過這四個階段。不是一直累積聽聞了半天才去修思慧，思慧是在聽聞的當下，修三摩地也是在聽聞思惟的當下。

## 3. 釋#9 頌：別標



3.1. 言所緣者，有其三種。

#9)外上及以內，此三所緣生，應知住有三，自體、心無亂。

3.2. 釋曰：言三種者，一、外緣，二、上緣，三、內緣。

釋曰：言三種者，一、外緣，二、上緣，三、內緣。

外緣，謂白骨（不淨）等觀所現影像，是初學境界。

上（次第增上）緣，謂（對治五蓋到）未至定，緣靜（慮）等相。

內緣，謂從其意言所現之相為所緣境。

### 3.2.1. 外緣，謂白骨（不淨）等觀所現影像，是初學境界。

外緣，謂白骨（不淨）等觀所現影像，是初學境界。

《第二本禪修手冊》

P53：外緣是從假想來的，是藉著想的取相與安立名言，去認知你有一個眼對境的外境……外緣他不是真正的所知，他是藉著想蘊取特質，取相安立名言描述出來的境界。

《第二本禪修手冊》

P54：我們舉例不淨所緣，修不淨觀的人就要去澹泊（擔怕）路，在盡頭就是墳塚地，有人家捐的屍體，沒有埋藏起來，屍體慢慢透過9個階段變成白骨，修止觀的人從蒲團處起身往前走道墳塚，看一下屍體變壞的狀態，把他全然的看下來，轉身朝向你的蒲團經行，隨著經行慢慢憶念，憶念到蒲團的地方若還不明確，轉身再往墳塚去，如此往返一直到你憶念能夠勝解現前，即稍假作意如對目前，可以憶念全相，把整個膿爛真實的狀況，不用現觀，透過憶念的作意心就可以現前，這就是勝解所緣。

#### 3.2.1.1. 《第二本禪修手冊》

P53：外緣是從假想來的，是藉著想的取相與安立名言，去認知你有一個眼對境的外境 外緣他不是真正的所知，他是藉著想蘊取特質，取相安立名言描述出來的境界。

#### 3.2.1.2. 《第二本禪修手冊》

P54：我們舉例不淨所緣，修不淨觀的人就要去澹泊（擔怕）路，在盡頭就是墳塚地，有人家捐的屍體，沒有埋藏起來，屍體慢慢透過 9 個階段變成白骨，修正觀的人從蒲團處起身往前走到墳塚，看一下屍體變壞的狀態，把他全然的看下來，轉身朝向你的蒲團經行，隨著經行慢慢憶念，憶念到蒲團的地方若還不明確，轉身再往墳塚去，如此往返一直到你憶念能夠勝解現前，即稍假作意如對目前，可以憶念全相，把整個膿爛真實的狀況，不用現觀，透過憶念的作意心就可以現前，這就是勝解所緣。

### 3.2.2. 上（次第增上）緣，謂（對治五蓋到）未至定，緣靜（慮）等相。

上（次第增上）緣，謂（對治五蓋到）未至定，緣靜（慮）等相。

#### 《第二本禪修手冊》

P55：上所緣會透過定地一種相應心所的狀態，你會經驗只有分別意識由粗到細的感知境界。……苦、粗、障的狀態，不要於他起愛染心……只要透過不愛，數數的在所緣上勝進，就會進到更寂靜、美妙、讓你能夠出離三界繫縛的身心覺受，你的感知狀態會更加微細。

P56：練習安般念怎麼取相，取得息入息出外境的某些特質，把他憶念於心，隨著對特質的覺知，對他觸受或者意知一種辨別，不斷的去憶念現前；這個現前會有愈來愈明白能夠看見、能夠讓你身心放鬆保持看見，這就是一個奢摩他心的狀態。

#### 3.2.2.1. 《第二本禪修手冊》

P55：上所緣會透過定地一種相應心所的狀態，你會經驗只有分別意識由粗到細的感知境界。 苦、粗、障的狀態，不要於他起愛染心  
只要透過不愛，數數的在所緣上勝進，就會進到更寂靜、美妙、讓你能夠出離三界繫縛的身心覺受，你的感知狀態會更加微細。

P56：練習安般念怎麼取相，取得息入息出外境的某些特質，把他憶念於心，隨著對特質的覺知，對他觸受或者意知一種辨別，不斷的去憶念現前；這個現前會有愈來愈明白能夠看見、能夠讓你身心放鬆保持看見，這就是一個奢摩他心的狀態。

### 3.2.3. 內緣，謂從其意言所現之相為所緣境。

內緣，謂從其意言所現之相為所緣境。

#### 《第二本禪修手冊》

P56：到了意言的狀態，的已經不是前五識，因為到了初禪，沒有了鼻、舌識，到了二禪，五識都不起作用，唯有定地的意識，綿綿密密的明覺相續。……貼著你所觀察的現象，相應你所聞思的法句，明白觀察他是因緣生、因緣滅的，生起一個無常隨觀的智慧。

P56、57：名句文的狀態是「似法」。由讀經所成就的不忘失的念，於境界現觀的時候，起了一個相應的名句文，起了一個「似義」的理解……是依著境界的觀察去印證，真的是依因待緣、相狀變異。……  
「有見意言」：見就是分別，可以現前分別的意言。

P59：內緣，就是「似法似義，有見意言」

#### 《第三本禪修手冊》

P12：「似法」，好像那個名句文；「似義」，你的理解也不是依著老師一句不亂，一句不動的那個義理，把它完全憶持起來，依著你的理解，相似生在你的三摩地心上，由三摩地帶起的這個法義的相似影像，當作你的隨觀智。你要把聖言量透過多聞薰習，如理作意在你的阿賴耶識當中，現起一個在意識表層的隨觀智，以這個隨觀智來觀誰？觀你六根所對的六境，就叫做所取事。

#### 3.2.3.1. 《第二本禪修手冊》

P56：到了意言的狀態，的已經不是前五識，因為到了初禪，沒有了鼻、舌識，到了二禪，五識都不起作用，唯有定地的意識，綿綿密密的明覺相續。貼著你所觀察的現象，相應你所聞思的法句，明白觀察他是因緣生、因緣滅的，生起一個無常隨觀的智慧。

P56、57：名句文的狀態是「似法」。由讀經所成就的不忘失的念，於境界現觀的時候，起了一個相應的名句文，起了一個「似義」的理解 是依著境界的觀察去印證，真的是依因待緣、相狀變異。

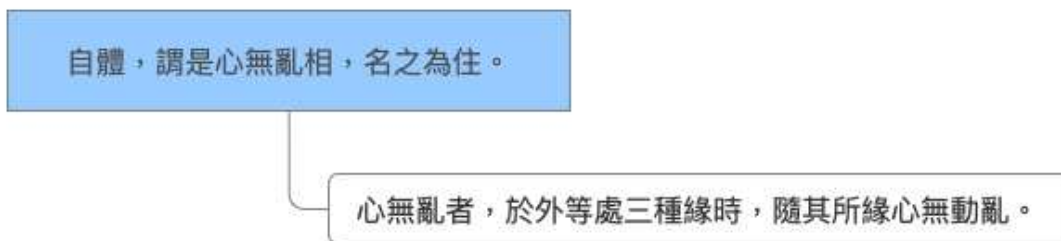
「有見意言」：見就是分別，可以現前分別的意言。

P59：內緣，就是「似法似義，有見意言」

### 3.2.3.2. 《第三本禪修手冊》

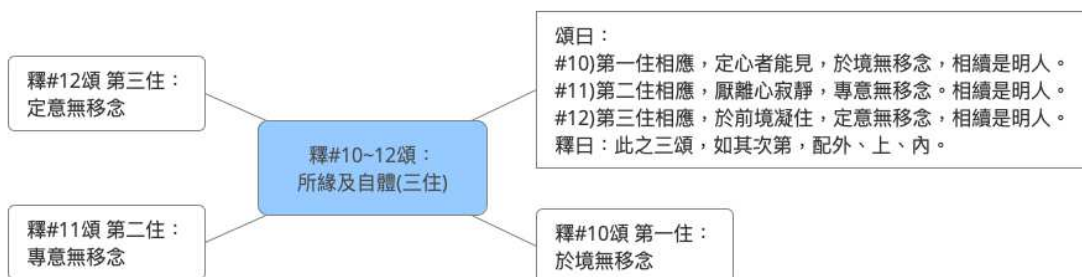
P12：「似法」，好像那個名句文；「似義」，你的理解也不是依著老師一句不亂，一句不動的那個義理，把它完全憶持起來，依著你的理解，相似生在你的三摩地心上，由三摩地帶起的這個法義的相似影像，當作你的隨觀智。你要把聖言量透過多聞熏習，如理作意在你的阿賴耶識當中，現起一個在意識表層的隨觀智，以這個隨觀智來觀誰？觀你六根所對的六境，就叫做所取事。

### 3.3. 自體，謂是心無亂相，名之為住。



#### 3.3.1. 心無亂者，於外等處三種緣時，隨其所緣心無動亂。

## 4. 釋#10~12 頌： 所緣及自體(三住)



#### 4.1. 頌曰：

#10)第一住相應，定心者能見，於境無移念，相續是明人。

#11)第二住相應，厭離心寂靜，專意無移念。相續是明人。

#12)第三住相應，於前境凝住，定意無移念，相續是明人。



釋曰：此之三頌，如其次第，配外、上、內。

頌曰：

#10)第一住相應，定心者能見，於境無移念，相續是明人。

#11)第二住相應，厭離心寂靜，專意無移念。相續是明人。

#12)第三住相應，於前境凝住，定意無移念，相續是明人。

釋曰：此之三頌，如其次第，配外、上、內。

《第二本禪修手冊》

P51：三摩地有兩個條件:無移念與相續，無移念在漢傳佛教叫做不動，不動這個詞經常讓人家感覺，定只是專注，是不對的，定是指一個人入定之前所選擇的範疇，依照聖人自證、隨著老師所教導、隨著名句文所說的生起次第，透過無間心、殷重心反覆的操作，對這樣的操作產生一種決定義的勝解。

#### 4.1.1. 《第二本禪修手冊》

P51：三摩地有兩個條件:無移念與相續，無移念在漢傳佛教叫做不動，不動這個詞經常讓人家感覺，定只是專注，是不對的，定是指一個人入定之前所選擇的範疇，依照聖人自證、隨著老師所教導、隨著名句文所說的生起次第，透過無間心、殷重心反覆的操作，對這樣的操作產生一種決定義的勝解。

#### 4.2. 釋#10 頌 第一住：

於境無移念

釋#10頌 第一住：  
於境無移念

言於境無移念者，謂於餘境心無散亂，故名無移。

相續者，堅守持心令不斷絕。

言明人者，或因自思，或從他教，於靜慮法而起加行，是謂明人。

應知如次是隨法行（或因自思）及隨信行（或從他教）種性。

4.2.1. 言於境無移念者，謂於餘境心無散亂，故名無移。

相續者，堅守持心令不斷絕。

言明人者，或因自思，或從他教，於靜慮法而起加行，是謂明人。

應知如次是隨法行（或因自思）及隨信行（或從他教）種性。

言於境無移念者，謂於餘境心無散亂，故名無移。  
相續者，堅守持心令不斷絕。  
言明人者，或因自思，或從他教，於靜慮法而起加行，是謂明人。  
應知如次是隨法行（或因自思）及隨信行（或從他教）種性。

《第二本禪修手冊》

P54：5種淨行所緣（不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、安那般那念），就是勝解所緣、外所緣、假想觀。

勝解就是不斷的想，透過經論所教名句文的方式，去引你的心想那個境……於不現見時，透過數數憶念於心中生起。

你只要不去放棄，不去失念，不忘失你所取得安般念的入出息四相，乃至於不忘記四相的反覆相，你的心就會慢慢入定地。

#### 4.2.1.1. 《第二本禪修手冊》

**P54：5種淨行所緣（不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、安那般那念），就是勝解所緣、外所緣、假想觀。**

**勝解就是不斷的想，透過經論所教名句文的方式，去引你的心想那個境 於不現見時，透過數數憶念於心中生起。**

**你只要不去放棄，不去失念，不忘失你所取得安般念的入出息四相，乃至於不忘記四相的反覆相，你的心就會慢慢入定地。**

#### 4.3. 釋#11 頌 第二住：

**專意無移念**

言厭離心寂靜，專意無移念者，  
謂於其境生厭離心，前唯觀境未能生厭，  
今時專注，心生厭離而不散動。

釋#11頌 第二住：  
專意無移念

4.3.1. 言厭離心寂靜，專意無移念者，  
謂於其境生厭離心，前唯觀境未能生厭，  
今時專注，心生厭離而不散動。

言厭離心寂靜，專意無移念者，  
謂於其境生厭離心，前唯觀境未能生厭，  
今時專注，心生厭離而不散動。

《第二本禪修手冊》  
P55：厭下苦、粗、障，欣上靜、妙、離，那個心叫做厭離心，這個會  
讓你越來越寂靜，愈來愈不取於相如如不動。

#### 4.3.1.1. 《第二本禪修手冊》

P55：厭下苦、粗、障，欣上靜、妙、離，那個心叫做厭離心，這  
個會讓你越來越寂靜，愈來愈不取於相如如不動。

4.4. 釋#12 頌 第三住：  
定意無移念

釋#12頌 第三住：  
定意無移念

於前境凝住者，  
謂於意言所現之境，緣此境時，其心凝定，  
故云定意無移念，相續是明人

4.4.1. 於前境凝住者，  
謂於意言所現之境，緣此境時，其心凝定，  
故云定意無移念，相續是明人

於前境凝住者，  
謂於意言所現之境，緣此境時，其心凝定，  
故云定意無移念，相續是明人

《第二本禪修手冊》

P59：「於前境凝住」，什麼叫做前境?就是落謝的影塵，因為定地的時候，沒有動用前五識，唯有定地相續的分別意識，這個是定地的獨頭意識。雖然定地是獨頭，他緣自己的心，生滅相續是有相狀的。

P60：「凡所見都是分別影塵隨生即滅」，這個是口訣，明白這件事情，所以你分別意識所緣的意言境，是隨見他就隨滅，他是一個相續滅相的顯現，先觀察到已滅的是無常，現法正滅，未來當生他也會滅，經上是這樣講的……「識心相續生，所見的隨轉滅」，這就是口訣;識心一直不斷的一瞥一瞥了別心生，識心相續生一瞥一瞥的看見，隨見就隨滅。

《第二本禪修手冊》

P60、61：(二取)回到上身端正，頭頸放鬆，出息盡，內門風轉，鼻頭有觸。放在你的能取心的覺上面，我知道他在什麼位置，隨所知一直不斷的生，隨所見就一直不斷地滅，能知一瞥一瞥生，所知隨見一瞥一瞥滅，去辨別它的生滅相，注意在生滅上，不要維持相續，相續就變成不明瞭……

生滅隨觀，就是入到內緣的門戶，這個隨觀的狀態能夠穩定，放鬆的明覺相續，就是入到「似法似義，有見意言」的關鍵。

#### 4.4.1.1. 《第二本禪修手冊》

P59：「於前境凝住」，什麼叫做前境?就是落謝的影塵，因為定地的時候，沒有動用前五識，唯有定地相續的分別意識，這個是定地的獨頭意識。雖然定地是獨頭，他緣自己的心，生滅相續是有相狀的。

P60：「凡所見都是分別影塵隨生即滅」，這個是口訣，明白這件事情，所以你分別意識所緣的意言境，是隨見他就隨滅，他是一個相續滅相的顯現，先觀察到已滅的是無常，現法正滅，未來當生他也會滅，經上是這樣講的「識心相續生，所見的隨轉滅」，這就是口訣;識心一直不斷的一瞥一瞥了別心生，識心相續生一瞥一瞥的看見，隨見就隨滅。

#### 4.4.1.2. 《第二本禪修手冊》

P60、61：（二取）回到上身端正，頭頸放鬆，出息盡，內門風轉，鼻頭有觸。放在你的能取心的覺上面，我知道他在什麼位置，隨所知一直不斷的生，隨所見就一直不斷地滅，能知一瞥一瞥生，所知隨見一瞥一瞥滅，去辨別它的生滅相，注意在生滅上，不要維持相續，相續就變成不明瞭

生滅隨觀，就是入到內緣的門戶，這個隨觀的狀態能夠穩定，放鬆的明覺相續，就是入到「似法似義，有見意言」的關鍵。