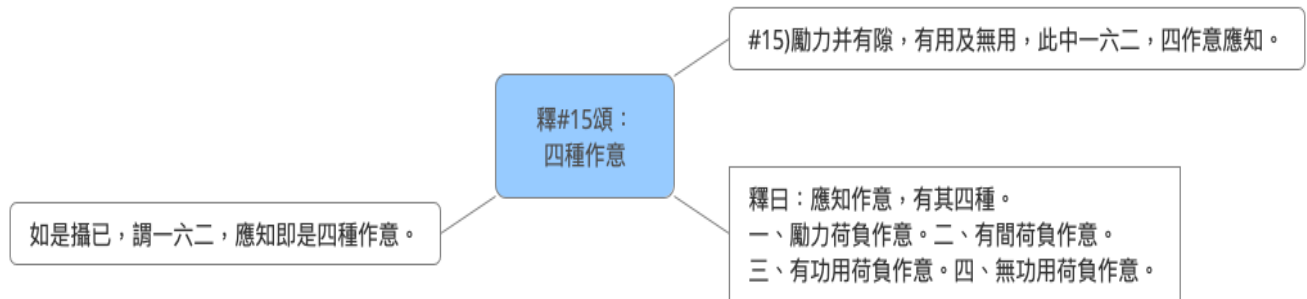


## 第三門之 3 於住勤修習：作意

### 1. 釋#15 頌：

#### 四種作意



1.1. #15)勵力并有隙，有用及無用，此中一六二，四作意應知。

1.2. 釋曰：應知作意，有其四種。

一、勵力荷負作意。二、有間荷負作意。

三、有功用荷負作意。四、無功用荷負作意。

釋曰：應知作意，有其四種。  
一、勵力荷負作意。二、有間荷負作意。  
三、有功用荷負作意。四、無功用荷負作意。

惠敏法師：作意，梵語為"manaskāra"，"manas"是指「意識或意根」，此為意譯，音譯可為「末那」，即「思量」之義。"kāra"是「作」之意。英語為「mental orientation」，就是「心方向的調整」，把心趨向、引導到所緣去。故其定義為「心警覺，趨於所緣」換言之，就是把心引導到所應該注意的方向去。

此中堅執不散，是勵力荷負作意。初用功力而荷負故。

次正流等六種不散，是有間荷負作意，中間數有亂心起故。

無間加行，是有功用行荷負作意。

入串習道，是無功用行荷負作意。

《卷30》  
於內住、等住中，有力勵運轉作意；  
於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間闕運轉作意；  
於專注一趣中，有無間闕運轉作意；  
於等持中，有無功用運轉作意。

1.2.1. 惠敏法師：作意，梵語為"manaskāra"，"manas"是指「意識或意根」，此為意譯，音譯可為「末那」，即「思量」之義。"kāra"是「作」之意。英語為「**mental orientation**」，就是「心方向的調整」，把心趨向、引導到所緣去。故其定義為「心警覺，趨於所緣」換言之，就是把心引導到所應該注意的方向去。

1.2.2. 此中堅執不散，是勵力荷負作意。初用功力而荷負故。

此中堅執不散，是勵力荷負作意。初用功力而荷負故。

《卷27》初修業者，令心於內安住等住，或於諸法無倒揀擇，乃至未得所修作意，爾時作意力勵運轉。由倍勵力折挫其心，令住一境，故名力勵運轉作意。

《第二本禪修手冊》  
P70：鼻吸口吐……然後引你的心注意息將入……感知會有涼風進來……你要刻意用你學過的名詞去觀察，這個狀態是不是符合那個說的為止。這種作意叫做力勵運轉作意，是刻意有一點提醒自己即將要發生什麼，但不控制他，利用前面的控制在一個分位上提起專注，然後放行之後他的生滅行相就可以全然的觀察，這種提起的作意叫做力勵運轉作意。  
P71：鼻吸口吐，停一下注意，即將息入，息入鼻有觸，肚子慢慢擴大，這是刻意引你的心去注意，以上這種我的描述叫做力勵運轉作意。

1.2.2.1. 《卷 27》初修業者，令心於內安住等住，或於諸法無倒揀擇，乃至未得所修作意，爾時作意力勵運轉。由倍勵力折挫其心，令住一境，故名力勵運轉作意。

1.2.2.2. 《第二本禪修手冊》

**P70**：鼻吸口吐……然後引你的心注意息將入……感知會有涼風進來……你要刻意用你學過的名詞去觀察，這個狀態是不是符合那個說的為止。這種作意叫做力勵運轉作意，是刻意有一點提醒自己即將要發生什麼，但不控制他，利用前面的控制在一個分位上提起專注，然後放行之後他的生滅行相就可以全然的觀察，這種提起的作意叫做力勵運轉作意。

**P71**：鼻吸口吐，停一下注意，即將息入，息入鼻有觸，肚子慢慢擴大，這是刻意引你的心去注意，以上這種我的描述叫做力勵運轉作意。

1.2.3. 次正流等六種不散，是有間荷負作意，中間數有亂心起故。

次正流等六種不散，是有間荷負作意，中間數有亂心起故。

《卷27》得所修作意已後，世出世道漸次昇進了相作意，由三摩地思所間雜，未能一向純修行轉，故名有間運轉作意。

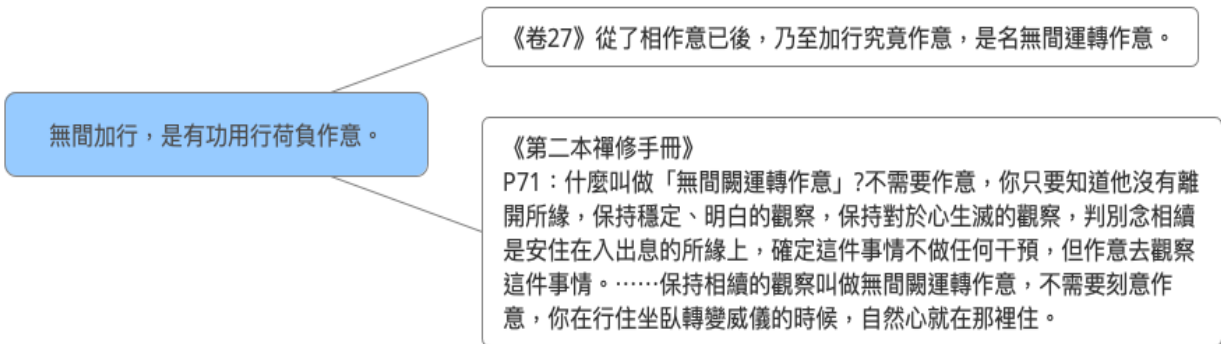
《第二本禪修手冊》  
P71：「有間運轉作意」其實也是「力勵運轉作意」，只是因為他前面已經有正念相續，後來已經異緣住、已經離開所緣，覺知離開所緣，正知以後又回到正念最初住的狀態，這個過程叫做「有間運轉意」。

1.2.3.1. 《卷 27》得所修作意已後，世出世道漸次昇進了相作意，由三摩地思所間雜，未能一向純修行轉，故名有間運轉作意。

### 1.2.3.2. 《第二本禪修手冊》

P71：「有間闕運轉作意」其實也是「力勵運轉作意」，只是因為他前面已經有正念相續，後來已經異緣住、已經離開所緣，覺知離開所緣，正知以後又回到正念最初住的狀態，這個過程叫做「有間闕運轉意」。

### 1.2.4. 無間加行，是有功用行荷負作意。

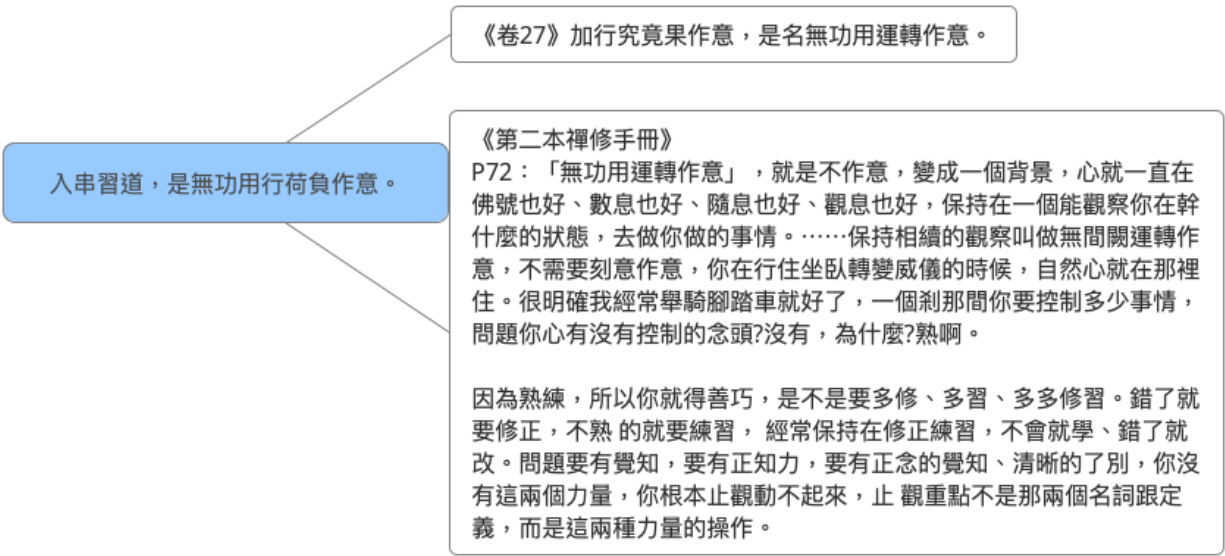


1.2.4.1. 《卷 27》從了相作意已後，乃至加行究竟作意，是名無間運轉作意。

### 1.2.4.2. 《第二本禪修手冊》

P71：什麼叫做「無間闕運轉作意」?不需要作意，你只要知道他沒有離開所緣，保持穩定、明白的觀察，保持對於心生滅的觀察，判別念相續是安住在入出息的所緣上，確定這件事情不做任何干預，但作意去觀察這件事情。……保持相續的觀察叫做無間闕運轉作意，不需要刻意作意，你在行住坐臥轉變威儀的時候，自然心就在那裡住。

### 1.2.5. 入串習道，是無功用行荷負作意。



#### 1.2.5.1. 《卷 27》加行究竟果作意，是名無功用運轉作意。

#### 1.2.5.2. 《第二本禪修手冊》

**P72：**「無功用運轉作意」，就是不作意，變成一個背景，心就一直在佛號也好、數息也好、隨息也好、觀息也好，保持在一個能觀察你在幹什麼的狀態，去做你做的事情。……保持相續的觀察叫做無間闕運轉作意，不需要刻意作意，你在行住坐臥轉變威儀的時候，自然心就在那裡住。很明確我經常舉騎腳踏車就好了，一個剎那間你要控制多少事情，問題你心有沒有控制的念頭?沒有，為什麼?熟啊。

因為熟練，所以你就得善巧，是不是要多修、多習、多多修習。錯了就要修正，不熟的就要練習，經常保持在修正練習，不會就學、錯了就改。問題要有覺知，要有正知力，要有正念的覺知、清晰的了別，你沒有這兩個力量，你根本止觀動不起來，止觀重點不是那兩個名詞跟定義，而是這兩種力量的操作。

### 1.2.6. 《卷 30》

於內住、等住中，有力勵運轉作意；

於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間闕運轉作意；

於專注一趣中，有無間闕運轉作意；

於等持中，有無功用運轉作意。

1.3. 如是攝已，謂一六二，應知即是四種作意。