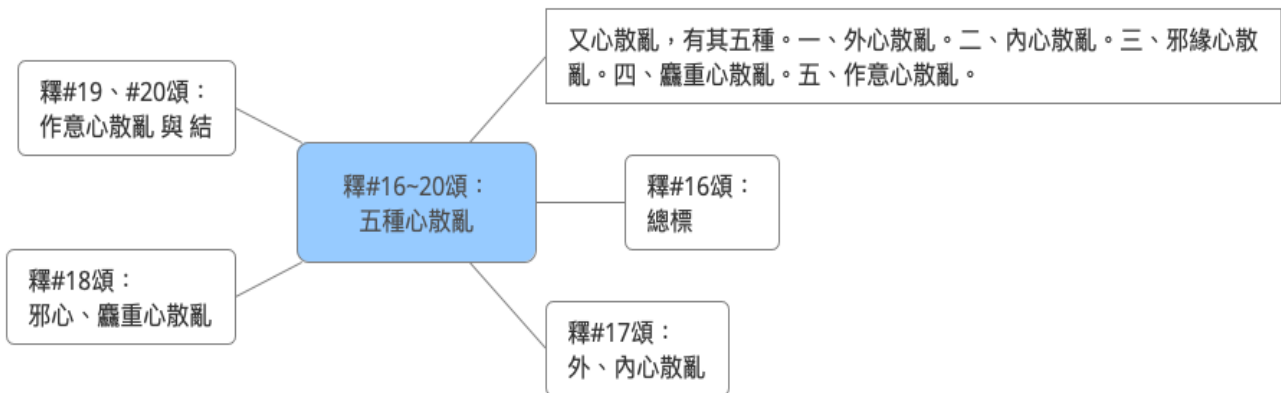


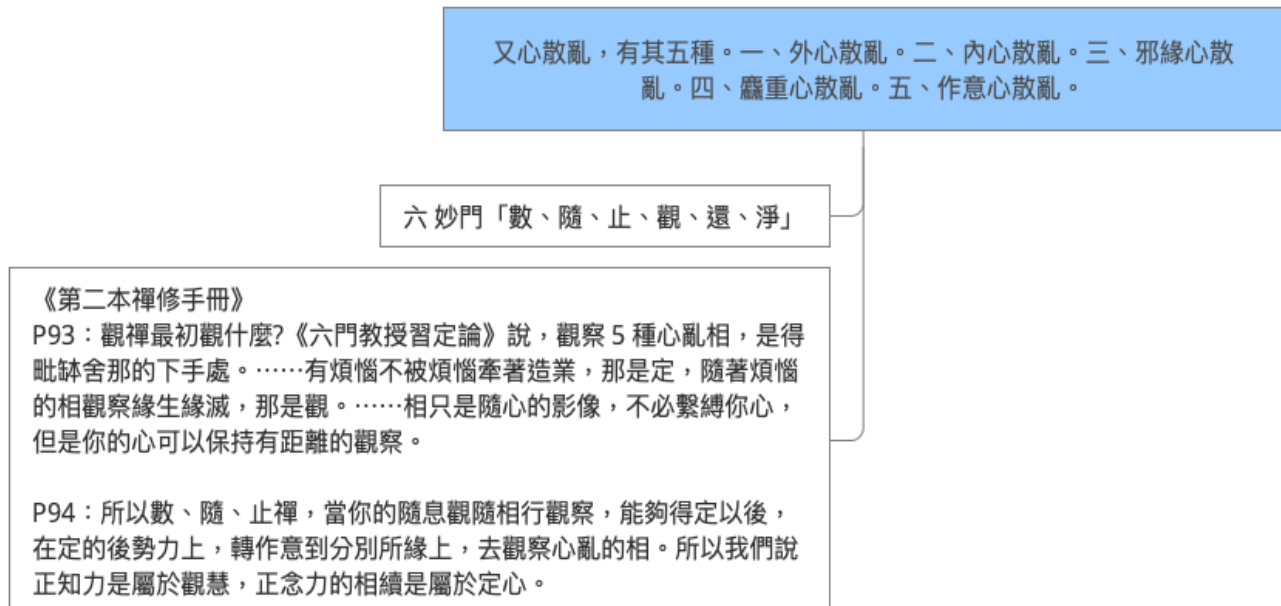
第三門之 3 於住勤修習：心亂

1. 釋#16~20 頌：

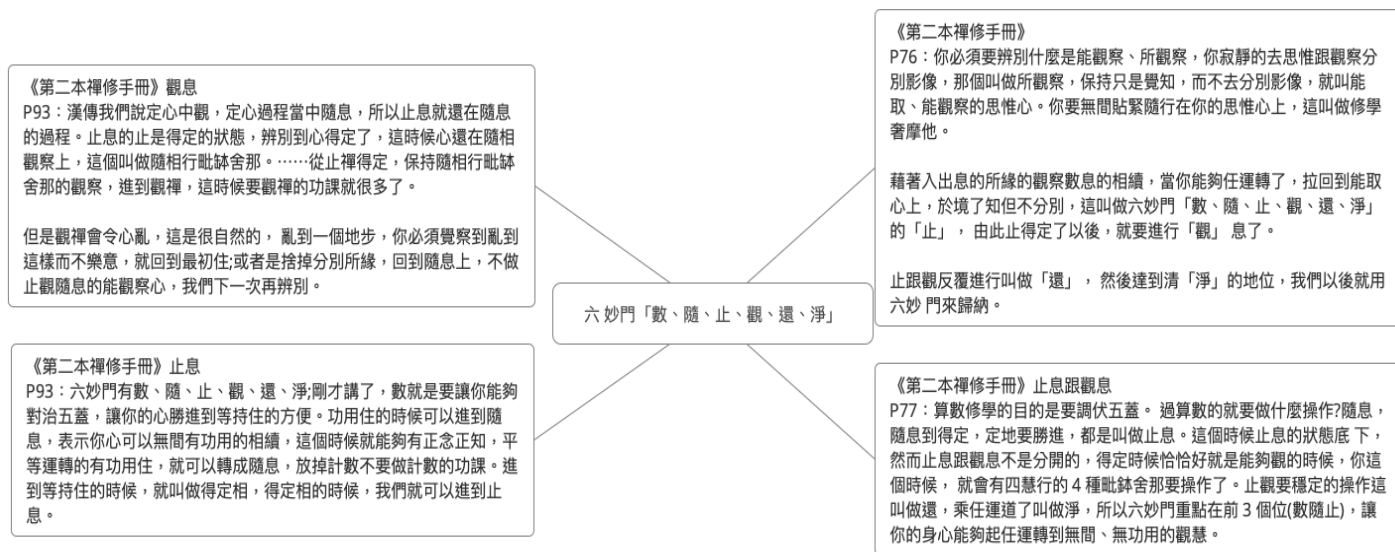
五種心散亂



1.1. 又心散亂，有其五種。一、外心散亂。二、內心散亂。三、邪緣心散亂。四、麤重心散亂。五、作意心散亂。



1.1.1. 六妙門「數、隨、止、觀、還、淨」



1.1.1.1. 《第二本禪修手冊》

P76：你必須要辨別什麼是能觀察、所觀察，你寂靜的去思惟跟觀察分別影像，那個叫做所觀察，保持只是覺知，而不去分別影像，就叫能取、能觀察的思惟心。你要無間貼緊隨行在你的思惟心上，這叫做修學奢摩他。

藉著入出息的所緣的觀察數息的相續，當你能夠任運轉了，拉回到能取心上，於境了知但不分別，這叫做六妙門「數、隨、止、觀、還、淨」的「止」，由此止得定了以後，就要進行「觀」息了。

止跟觀反覆進行叫做「還」，然後達到清「淨」的地位，我們以後就用六妙門來歸納。

1.1.1.2. 《第二本禪修手冊》止息跟觀息

P77：算數修學的目的是要調伏五蓋。過算數的就要做什麼操作？隨息，隨息到得定，定地要勝進，都是叫做止息。這個時候止息的狀態底下，然而止息跟觀息不是分開的，得定時候恰恰好就是能夠觀的時候，你這個時候，就會有四慧行的4種毗鉢舍那要操

作了。止觀要穩定的操作這叫做還，乘任運道了叫做淨，所以六妙門重點在前 3 個位(數隨止)，讓你的身心能夠起任運轉到無間、無功用的觀慧。

1.1.1.3. 《第二本禪修手冊》止息

P93：六妙門有數、隨、止、觀、還、淨;剛才講了，數就是要讓你能夠對治五蓋，讓你的心勝進到等持住的方便。功用住的時候可以進到隨息，表示你心可以無間有功用的相續，這個時候就能夠有正念正知，平等運轉的有功用住，就可以轉成隨息，放掉計數不要做計數的功課。進到等持住的時候，就叫做得定相，得定相的時候，我們就可以進到止息。

1.1.1.4. 《第二本禪修手冊》觀息

P93：漢傳我們說定心中觀，定心過程當中隨息，所以止息就還在隨息的過程。止息的止是得定的狀態，辨別到心得定了，這時候心還在隨相觀察上，這個叫做隨相行毗鉢舍那。……從止禪得定，保持隨相行毗鉢舍那的觀察，進到觀禪，這時候要觀禪的功課就很多了。

但是觀禪會令心亂，這是很自然的，亂到一個地步，你必須覺察到亂到這樣而不樂意，就回到最初住;或者是捨掉分別所緣，回到隨息上，不做止觀隨息的能觀察心，我們下一次再辨別。

1.1.2. 《第二本禪修手冊》

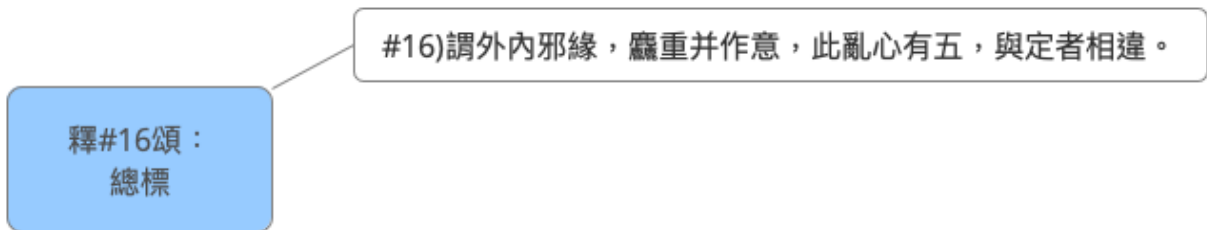
P93：觀禪最初觀什麼?《六門教授習定論》說，觀察 5 種心亂相，是得毗鉢舍那的下手處。……有煩惱不被煩惱牽著造業，那是定，隨著煩惱的相觀察緣生緣滅，那是觀。……相只是隨心的影像，不必繫縛你心，但是你的心可以保持有距離的觀察。

P94：所以數、隨、止禪，當你的隨息觀隨相行觀察，能夠得定以

後，在定的後勢力上，轉作意到分別所緣上，去觀察心亂的相。所以我們說正知力是屬於觀慧，正念力的相續是屬於定心。

1.2. 釋#16 頌：

總標



1.2.1. #16)謂外內邪緣，麤重并作意，此亂心有五，與定者相違。

1.3. 釋#17 頌：

外、內心散亂



1.3.1. #17)於彼住心緣，不靜外散亂，掉沈心味著，內散亂應知。

1.3.2. 外心散亂者，於住心境起緣之時，遂緣餘事心流散故。

外心散亂者，於住心境起緣之時，遂緣餘事心流散故。

《第二本禪修手冊》

P94：心馳騁於外，五根所對的五塵境界上，攀緣外境，不斷的隨念分別，去計度、顧戀過去、希求未來等等。凡是你心有旁騖，於非所緣上住心的狀態，就叫做外散亂。請問有沒有必要?有必要。。你不能在修念佛的時候，你的孫子說我溺水了，你說不要吵;不行嘛!你當然要引心異緣，去處理那個問題。

可是如果你是不自在的就會這樣流動，異緣向外，心有旁騖，久久都回不來正念所緣，到無聊得要死，摳鼻子、摳腳丫子;都是沒有需要真正幹的事，就回不到所緣上，攀緣的回不來，那個叫做外散亂。如果你正知異緣，需要去處理，處理完就回來，那叫做正念真如。

1.3.2.1. 《第二本禪修手冊》

P94：心馳騁於外，五根所對的五塵境界上，攀緣外境，不斷的隨念分別，去計度、顧戀過去、希求未來等等。凡是你心有旁騖，於非所緣上住心的狀態，就叫做外散亂。請問有沒有必要?有必要。。你不能在修念佛的時候，你的孫子說我溺水了，你說不要吵;不行嘛！你當然要引心異緣，去處理那個問題。

可是如果你是不自在的就會這樣流動，異緣向外，心有旁騖，久久都回不來正念所緣，到無聊得要死，摳鼻子、摳腳丫子;都是沒有需要真正幹的事，就回不到所緣上，攀緣的回不來，那個叫做外散亂。如果你正知異緣，需要去處理，處理完就回來，那叫做正念真如。

1.3.3. 調掉舉（、昏沈、味著）等三，於所緣境中間亂起故。

調掉舉（、昏沉、味著）等三，於所緣境中間亂起故。

《第二本禪修手冊》

P95：

1. 掉舉:尋思一個主題不斷的編劇，基本上還在這個主題。
2. 昏沉:心昧劣，根本沒辦法辨別你的身心的行相。……所以一上坐要先解決掉舉跟昏沉，兩個都是障礙止觀。
3. 味著:愛染前境。你只要對前境起貪瞋都叫做味著，乃至於你對更微細的定地的受，不管是身受心受起愛染的心，也叫做味著。……一旦憶念過患，就引心回到最初住，重新再來，沒有別的方法。

掉舉久了就會後悔，昏沉久了就睡眠，味著久了就貪瞋隨行。……這個時候要拉開距離，於境起這樣的分別，能觀心就是於境無繫縛的狀態。……有距離的覺察就叫做觀，能夠明明白白遍了知差別行相，但是不隨相轉，不起掉舉、昏沉、味著。

1.3.3.1. 《第二本禪修手冊》

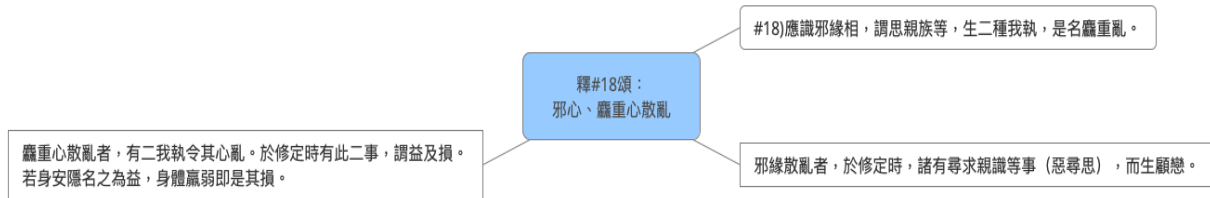
P95：

1. 掉舉:尋思一個主題不斷的編劇，基本上還在這個主題。
2. 昏沉:心昧劣，根本沒辦法辨別你的身心的行相。……所以一上坐要先解決掉舉跟昏沉，兩個都是障礙止觀。
3. 味著:愛染前境。你只要對前境起貪瞋都叫做味著，乃至於你對更微細的定地的受，不管是身受心受起愛染的心，也叫做味著。……一旦憶念過患，就引心回到最初住，重新再來，沒有別的方法。

掉舉久了就會後悔，昏沉久了就睡眠，味著久了就貪瞋隨行。……這個時候要拉開距離，於境起這樣的分別，能觀心就是於境無繫縛的狀態。……有距離的覺察就叫做觀，能夠明明白白遍了知差別行相，但是不隨相轉，不起掉舉、昏沉、味著。

1.4. 釋#18 頌：

邪心、羶重心散亂



1.4.1. #18)應識邪緣相，謂思親族等，生二種我執，是名麤重亂。

1.4.2. 邪緣散亂者，於修定時，諸有尋求親識等事（惡尋思），而生顧戀。



1.4.2.1. 《第二本禪修手冊》

P96：這時候就進到第三種微細的散亂，主要就是 8 種尋思。……尋思而能夠警覺，這個時候就是修觀的機會，差別在你能不能夠覺察、辨別，保持有距離的觀察。平常人叫散亂，修止觀的人這個叫做毗鉢舍那。……因為你有聞思慧相應，這是不是自動滑到觀慧的下手處。

1.4.2.2. 《第二本禪修手冊》

P96：

1. 欲:想到自己愛戀的人事物。
2. 恚:想到自己的冤親債主，討厭的人事物。
3. 害:受害、惱害、心擾動。

欲、恚、害是最重要的惡尋思，不容易除，要保持覺知不要對治，只要一起，就保持有距離的觀察他的內容，全然的覺知辨別他的種種行相，重點是要了知他是緣生，他的法性是緣滅。……保持觀察，跟聖道的因緣道理相應，這是重點。欲、恚、害是到最後斷的。

1.4.2.3. 《第二本禪修手冊》

P96、97：

4. 親里:親愛的眷屬。
5. 國土:你喜歡待的地方。
6. 戲笑:跟別人戲鬧的言語、舉動
7. 不死:不死是佛教的話，一般我們在時間管理上，不死尋思很嚴重，就叫拖延。
8. 輕蔑:在此是比較偏輕蔑於別人，輕蔑是看不起。

1.4.2.4. 《第二本禪修手冊》

P97：惡尋思用念想是不能解決問題的，只有逆因緣回去，怎麼因緣生的，只有解決因緣，這個果的尋思才可以解決，你要去逆緣起。

云何有老死?因為他有生因緣。云何有生?因為有愛取，為什麼會有愛取?因為我在那裡，會有自己在意的受，為什麼會有受?因為我有身，有六種觸，在六觸入處上生種種想，為什麼會有觸?因為有名色身，名色怎麼來?識心執受分別而來，為什麼會有識?...我念的很熟吧!這都不是用背的，常作如是觀來的。

1.4.3. 羸重心散亂者，有二我執令其心亂。於修定時有此二事，謂益及損。

若身安隱名之為益，身體羸弱即是其損。

羸重心散亂者，有二我執令其心亂。於修定時有此二事，謂益及損。
若身安隱名之為益，身體羸弱即是其損。

或云我今得樂，或云我今有苦，或云是我之樂，或云是我之苦。此中我者，是執取義。

《第二本禪修手冊》

P98：比如說在坐上，肚子餓就下坐去吃、渴了就去喝水，把那個問題的根源解決掉。粗重散亂就是身心的不平等、四大的不安定，該怎麼樣就怎麼樣，下坐去幹。但是這是在你能力、權力範圍之內，該做什麼做什麼。

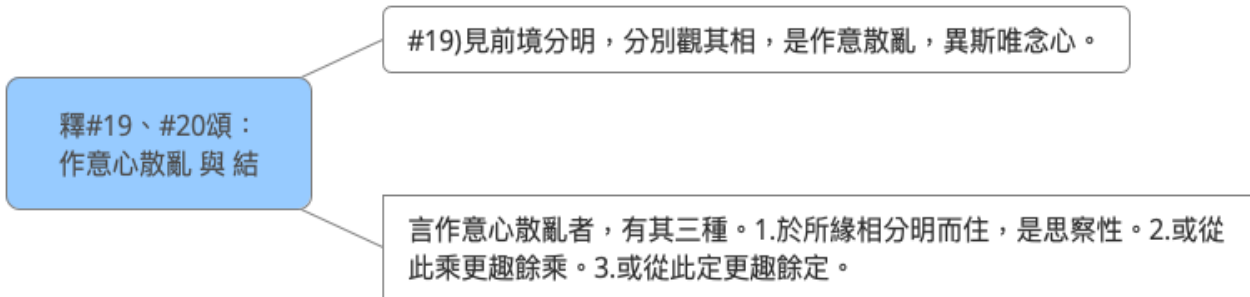
1.4.3.1. 或云我今得樂，或云我今有苦，或云是我之樂，或云是我之苦。此中我者，是執取義。

1.4.3.2. 《第二本禪修手冊》

P98：比如說在坐上，肚子餓就下坐去吃、渴了就去喝水，把那個問題的根源解決掉。粗重散亂就是身心的不平等、四大的不安定，該怎麼樣就怎麼樣，下坐去幹。但是這是在你能力、權力範圍之內，該做什麼做什麼。

1.5. 釋#19、#20 頌：

作意心散亂 與 結



1.5.1. #19)見前境分明，分別觀其相，是作意散亂，異斯唯念心。

1.5.2. 言作意心散亂者，有其三種。1.於所緣相分明而住，是思察性。

2.或從此乘更趣餘乘。3.或從此定更趣餘定。

言作意心散亂者，有其三種。1.於所緣相分明而住，是思察性。2.或從此乘更趣餘乘。3.或從此定更趣餘定。

#20)於作意亂中，復有其亂相，於乘及靜慮，初二應除遣。

謂極分別思察定時，遂使心亂，名心散亂。異斯唯念心者，此能對治初作意散亂，由不分別而緣於境，但有念心，此明成就心不忘念。此三散亂，初二應捨。第三，由是從定趣定，希勝上故，亦非是過。

《第二本禪修手冊》

P98、99：當你已經太在意觀察你的對境到這個地步的時候，就叫做作意散亂。

1. 觀察散亂:作意心是一種專注所緣的心，過度的專注產生了受想行，又不自在轉，那你這個時候，沒有體會到無我，你的觀察慧沒有生，隨相顛倒。……太極盡分析心會散亂，對治的方法請記下來，「轉回到知就好了」、知道了。
2. 「乘散亂」:太快的轉變所緣。就在你坐上修，一個安般念沒有弄完，開始轉成不淨觀，後來又覺得很討厭;修慈愍觀，修完了之後;又修界差別觀，觀地水火風;這種所緣太快的轉變，根本得不到究竟就馬上轉變所緣。

《第二本禪修手冊》

P99：以上「外散亂」、「內散亂」、「邪緣散亂」、「粗重散亂」、「作意散亂」當中的過度觀察的「觀察散亂」，還有轉變所緣的「乘散亂」，通通都要對治。怎麼對治?結果都是憶念這樣的過患，回到能觀察的心上住，就是回到「最初住」的心，也就是回來修奢摩他，修止的業處，定的所緣。

《第二本禪修手冊》

P99：3. 「靜慮散亂」:最後一種微細散亂，那是定地所緣的勝進相，不需要對治。從散心位進到欲界定、未到地，根據《釋禪波羅蜜》、《瑜伽師地論》所教的四禪八定的行相辨別，引你的心厭下苦粗障、欣上靜妙離，這個都叫靜慮散亂。

當有人問你，上下想要想到什麼時候?想到你可以起意言境的觀察為止，意言境觀察不來，你就再回去最初住，永遠都是這個 SOP。

1.5.2.1. #20)於作意亂中，復有其亂相，於乘及靜慮，初二應除遣。

1.5.2.2. 謂極分別思察定時，遂使心亂，名心散亂。異斯唯念心者，此能對治初作意散亂，由不分別而緣於境，但有念心，此明成就心不忘念。此三散亂，初二應捨。第三，由是從定趣定，希勝上故，亦非是過。

1.5.2.3. 《第二本禪修手冊》

P98、99：當你已經太在意觀察你的對境到這個地步的時候，就叫做作意散亂。

1. 觀察散亂:作意心是一種專注所緣的心，過度的專注產生了受想行，又不自在轉，那你這個時候，沒有體會到無我，你的觀察慧沒有生，隨相顛倒。……太極盡分析心會散亂，對治的方法請記下來，「轉回到知就好了」、知道了。

2. 「乘散亂」:太快的轉變所緣。就在你坐上修，一個安般念沒有弄完，開始轉成不淨觀，後來又覺得很討厭;修慈愍觀，修完了之後;又修界差別觀，觀地水火風;這種所緣太快的轉變，根本得不到究竟就馬上轉變所緣。

1.5.2.4. 《第二本禪修手冊》

P99：以上「外散亂」、「內散亂」、「邪緣散亂」、「粗重散亂」、「作意散亂」當中的過度觀察的「觀察散亂」，還有轉變所緣的「乘散亂」，通通都要對治。怎麼對治?結果都是憶念這樣的過患，回到能觀察的心上住，就是回到「最初住」的心，也就是回來修奢摩他，修止的業處，定的所緣。

1.5.2.5. 《第二本禪修手冊》

P99：3.「靜慮散亂」:最後一種微細散亂，那是定地所緣的勝進相，不需要對治。從散心位進到欲界定、未到地，根據《釋禪波羅蜜》、《瑜伽師地論》所教的四禪八定的行相辨別，引你的心厭下苦粗障、欣上靜妙離，這個都叫靜慮散亂。

當有人問你，上下想要想到什麼時候?想到你可以起意言境的觀察為止，意言境觀察不來，你就再回去最初住，永遠都是這個 **SOP**。