



瑜伽行摩訶止觀

— 顯揚聖教論：第一部分（三）

2023/11/27 能現(尚葳)

佛陀教育基金會七樓講堂

皈敬偈

南無本師釋迦牟尼佛（三稱）

善逝善說妙三身， 無畏無流證教法，
上乘真實牟尼子， 我今至誠先讚禮。
稽首次敬大慈尊， 將紹種智法王位，
無依世間所歸趣， 宣說瑜伽師地者。
昔聖無著從彼聞， 而後錯綜地中要，
顯揚聖教慈悲故， 文約義周而易曉。
攝事淨義成善巧， 無常苦空與無性，
現觀瑜伽不思議， 攝勝決擇十一品。



講座大綱

第一、現實中的瑜伽行教學與實踐系統

- 四種道理
- 系統的實踐與落地
- 教學的善巧與第一義

第二、事行的平衡與實踐

- 拉近知道與做到間的距離

第三、教學系統的實踐與平衡

- 教學者的心態
- 教學者面臨的狀況



課堂的講解、符號

◎(或省略):詞句合於原文,義理相順

◆:不完全按照文句、經論裡的專有名詞,就義理引申、發揮(符合佛法)。

⦿:原文本身有難度,需花時間反覆學習





第一、瑜伽行的教學與實踐系統



四種道理

四種道理與實踐

1. 觀待道理：果待緣生，由果推因。從而得知：有足而有往來，有手而有屈伸，有種子而有大樹。
2. 作用道理：從因至果。如：生起慈心後，不再生氣。
3. 證成道理：由現量、比量、至教量得證。
4. 法爾道理：「法」，法則；「爾」：如此。肯定事物的現象、結果等運作規律就是如此、就是這樣，信解證成後的道理與法規，不復辯證。

— 參考：《雜集論》卷22、《顯揚》卷20、《瑜伽》卷78...等



系統的實踐與落地

建立穩定可靠的教學系統：從軟體單元測試的觀點切入

1. 正向測試 (Positive Testing)
2. 反向測試 (Negative Testing)
3. 異常測試 (Expected Test)

建立穩定可靠的教學系統：從靜坐盤腿的教學為例子

情境：老師教導坐姿，單盤、雙盤或緬甸座。

1. 正向測試：學員能夠順利的選擇了適合自己的坐姿、座具。
2. 反向測試：學員的髖關節處太緊繃，調整坐姿、加高坐墊。
3. 異常測試：坐墊扁塌壞掉、身體有隱疾，此時應該
 - a. 正確通報老師、輔導學長。
 - b. 老師主動發現學員的異常問題。



教學的善巧與第一義

◆ 教學的善巧方便

1. 教學的善巧：相應的教導、次第的教導、隨順的教導。
2. 教學的宗趣：第一義、真實義、隨順空相應緣起的道理。

◆ 教學的善巧方便

1. 教學的善巧：相應的教導、次第的教導、隨順的教導。
2. 教學的宗趣：第一義、真實義、隨順空相應緣起的道理。

相應的教導：對治悉檀、各各為人悉檀

隨順的教導：世間悉檀

次第的教導：較完整的實踐順序的教學、說明。

● 體空觀與佛陀跋陀羅的公案

時秦太子泓欲聞賢說法。乃要命群僧集論東宮。羅什與賢數番往復。

什問曰：法云何空？

答曰：眾微成色，色無自性故，雖色常空。

又問：既以極微破色空，復云何破微？

答曰：群師或破析一微，我意謂不爾。

又問：微是常耶？

答曰：以一微故眾微空，以眾微故一微空。

——《高僧傳》卷2

● 體空觀與佛陀跋陀羅的公案

時秦太子泓欲聞賢說法。乃要命群僧集論東宮。羅什與賢數番往復。

什問曰：法云何空？

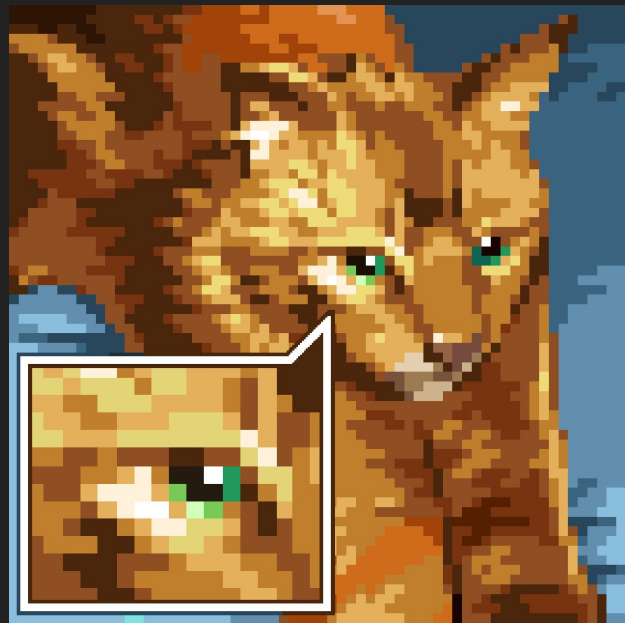
答曰：眾微成色，色無自性故，雖色常空。

又問：既以極微破色空，復云何破微？

答曰：群師或破析一微，我意謂不爾。

又問：微是常耶？

答曰：以一微故眾微空，以眾微故一微空。



——《高僧傳》卷2

● 體空觀與佛陀跋陀羅的公案

時寶雲譯出此語，不解其意，道俗咸謂賢之所計微塵是常。

餘日長安學僧復請更釋。

賢曰：夫法不自生，緣會故生。

——緣一微故有眾微，微無自性，則為空矣。

寧可言不破一微常而不空乎。

此是問答之大意也。

——《高僧傳》卷2

● 體空觀與佛陀跋陀羅的公案

時寶雲譯出此語，不解其意，道俗咸謂賢之所計微塵是常。

餘日長安學僧復請更釋。

賢曰：夫法不自生，緣會故生。

緣一微故有眾微，微無自性，則為空矣。

寧可言不破一微常而不空乎。

此是問答之大意也。

——《高僧傳》卷2

法不自生：緣單一極微不能生出五識。緣眾微和集才生出五識。

《順正理論》卷4：「此中上座作如是言：五識依緣俱非實有，極微一一不成所依所緣事故，眾微和合方成所依所緣事故。」

● 體空觀：一、多不成

[多不成]：以一微故眾微空。

[一不成]：以眾微故一微空。

——寧可言不破一微常而不空乎。
此是問答之大意也。

——《高僧傳》卷2

法不自生：緣單一極微不能生出五識。緣眾微和集才生出五識。

《順正理論》卷4：「此中上座作如是言：五識依緣俱非實有，極微一一不成所依所緣事故，眾微和合方成所依所緣事故。」

體空觀者的課題

1. 了解一切是「空」後，怎麼在現實中積極的面對因緣、心理的問題與煩惱。
2. 既然有沒有煩惱都一向性空、常空，那為什麼還會有雜染、清淨，造成兩者的差別、因緣是什麼？

瑜伽行派的觀點：由於有分別，而有二縛

起前所說諸(八種)分別時，即為二縛所縛，所謂相縛及麤重縛。由此二縛，執二自性，謂執依他起自性及遍計所執自性。

——《顯揚聖教論》卷16〈成無性品〉

● 瑜伽行派的觀點：由於有分別，而有二縛

起前所說諸(八種)分別時，即為二縛所縛，所謂相縛及麤重縛。由此二縛，執二自性，謂執依他起自性及遍計所執自性。

——《顯揚聖教論》卷16〈成無性品〉

論曰：八種分別，能生三事。何等為三？

一、分別戲論所依緣事。二、見我慢事。三、貪瞋癡事。

八種分別者：

- 一、自性分別。...
- 二、差別分別。...
- 三、總執分別。...
- 四、我分別。...
- 五、我所分別。...
- 六、愛分別。...
- 七、不愛分別。...
- 八、愛不愛俱相違分別。

● 瑜伽行派：若不見、不得二性，即斷除二縛

起前所說諸(八種)分別時，即為二縛所縛，所謂相縛及麤重縛。由此二縛，執二自性，謂執依他起自性及遍計所執自性。

——《顯揚聖教論》卷16〈成無性品〉

論曰：若人不得、不見此二性，從此二惑，即得解脫。

言不得者，謂不得分別性。此性永無有體，故無所得。

言不見者，謂不見依他性。依他性雖有體，以心不緣相故，此性亦不有，故云不見。

此性所以不得、不見，由二種道：一、見道；二、除道。

由見道故，分別即無，故言不得；

由除道故，依他性即滅，故言不見。

● 瑜伽行派：斷除二縛的次第

能除前分別性五事者：

一、由觀分別性無相故，依他性不生；

二、由依他不生故，名言則無依；

三、由名不起故，人法兩執則不得生；

四、由兩執不生，相類及麤重二惑則不起；

五、由二惑不起故，即是見真，不勞更修方便入真實性也。由得聖道故，分別性五事永不復起也。

——《三無性論》卷下，真諦三藏 譯

● 瑜伽行派：斷除二縛的次第

除依他五事者：

- 一、由聖道故，依他煩惱體除滅；
- 二、由體滅故，不作分別及真實兩性依止；
- 三、由體無故，不能為人法兩執名言依止；
- 四、由體無故，不能為兩執麤重上心依止；
- 五、已見真如故，不勞更覓入分別性依止也。

釋曰：依止處緣緣者，於無分別境智中，說智為依止，說境為緣緣，即是佛菩薩轉依義，故名依止緣緣。

——《三無性論》卷二，真諦三藏 譯

如來藏系經典：初學者面臨的幾個問題

1. 有許多隨順印度本土宗教的名詞、說法
2. 初學者不易將其聯繫到緣起的觀行

● 中觀、瑜伽與如來藏的關聯與實踐：法身的隨念

依一切諸佛，平等法性身，
知一切眾生，皆有如來藏。

——《究竟一乘寶性論》卷三

● 中觀、瑜伽與如來藏的關聯與實踐：法身的隨念

依一切諸佛，平等法性身，
知一切眾生，皆有如來藏。

——《究竟一乘寶性論》卷三

● 中觀、瑜伽與如來藏的關聯與實踐：法空智、無相

法身眾生中，
無作無初盡，
法空智所知，
一切法依止，
本無差別相，
亦無有染濁。
無相聖所行，
斷常皆悉離。

——《大乘法界無差別論》堅慧造

● 中觀、瑜伽與如來藏的關聯與實踐：法空智、無相

法身眾生中，
無作無初盡，
法空智所知，
一切法依止。

本無差別相，
亦無有染濁。
無相聖所行，
斷常皆悉離。

——《大乘法界無差別論》堅慧造

(論釋)

一切法所依，以染淨諸法所依止故；
非常，以是雜染非常法性故；
非斷，以是清淨非斷法性故。

——《大乘法界無差別論》堅慧造



◆ 第二、事行的平衡與實踐

◆ 實踐上的常見狀況、難題

1. 我知道，但我做不到。
2. 這件事很好，但我沒有堅持下去。
3. 我做了，但一直沒有預期的結果、沒有進步。
4. 我無法不想這個人、這件事。
5. 我知道生氣不好，但我無法不對他生氣。
6. 我知道這件事很好，但我沒有行動。
7. 我知道這件事很好，但是我的身體狀況不允許。

實踐的部分：人的團體、人的實踐、人的互動

許峰源律師：

這世上99%的人都是說一套、做一套，這是很自然的現象，因為我們都是平凡人。

以前的我不太能夠接受這樣表裡不一的人，總想去懟他們、吐槽他們、拆穿他們，但現在我已經很平常心看待了。

現在任何人跟我說什麼，我都願意相信，哪怕他說的跟做的不一樣，也沒關係。

我願意相信他說的那一套，也願意相信他實際做到的那一套。

這世上99%的人
都是說一套、做一套

實踐的部分：人的團體、人的實踐、人的互動

聽起來很矛盾，其實並不矛盾。

人們說出口的那一套是他，實際做到的那一套也是他；
一個是他所相信的，一個是他所做到的，都是他整體
生命的一部分。

用他相信的那一套對話互動，我們彼此都會很舒服、
愉悅；

用他能夠做到的那一套評估合作的可能性、範圍、程
度，我們彼此都能相安無事。

這世上99%的人
都是說一套、做一套

99%以外，那1%的人

問：另外1%是說一套，做0套
嗎？



另外1%是說一套，做0套嗎？

讚 回覆 12週



許峰源-法羽老師

林容青 那1%就是我們自己，我們總誤認自己就是那1%知行合一的人，其實我們自己也是說一套、做一套，只是或大或小、或隱或顯而已。

我們都只是平凡人。

讚 回覆 12週



7



許峰源-法羽老師 認同老師，接受自己和別人的不完美，但是自己要隨時反省並修正

讚 回覆 12週



2

99%以外，那1%的人

答：那1%就是我們自己，我們總誤認自己就是那1%知行合一的人，其實我們自己也是說一套、做一套，只是或大或小、或隱或顯而已。

我們都只是平凡人。



另外1%是說一套，做0套嗎？

讚 回覆 12週



許峰源-法羽老師

林容青 那1%就是我們自己，我們總誤認自己就是那1%知行合一的人，其實我們自己也是說一套、做一套，只是或大或小、或隱或顯而已。

我們都只是平凡人。

讚 回覆 12週



7



許峰源-法羽老師 認同老師，接受自己和別人的不完美，但是自己要隨時反省並修正

讚 回覆 12週



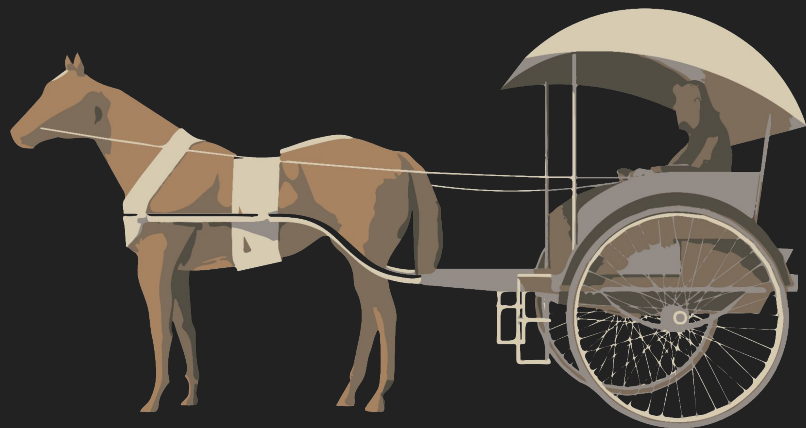
2



拉近知道與做到間的距離

◆ 四個部分的調整：理智、情感、意志、身體

- 理智：御者（想、行蘊）
- 情感：馬匹（識蘊、受蘊）
- 意志：韁繩、車軛（行蘊：思心所、精進心所）
- 身體：車身（色蘊）




◆ 不當的運作模式：理智與意志不協調

- 我知道，但我做不到。
- 這件事很好，但我沒有堅持下去。
- 我做了，但一直沒有預期的結果、沒有進步。

◆ 不當的運作模式：理智與意志不協調

- 我知道，但我做不到。
 - 這件事很好，但我沒有堅持下去。
 - 我做了，但一直沒有預期的結果、沒有進步。
- 
1. 設立確實的目標
 2. 原訂目標超過能力、現有條件太多，轉為設定更小、更實際可行的目標。

◆ 不當的運作模式：理智與意志不協調

- 我知道，但我做不到。
 - 這件事很好，但我沒有堅持下去。
 - 我做了，但一直沒有預期的結果、沒有進步。
 - 我知道這件事很好，但我沒有行動。
- 
1. 設立確實的目標
 2. 原訂目標超過能力、現有條件太多，轉為設定更小、更實際可行的目標。
 3. 加強好樂心，人對於喜歡的事情樂此不疲。（四瑜伽：信、欲、精進、方便）

◆ 不當的運作模式：理智與意志不協調

- 我知道，但我做不到。
- 這件事很好，但我沒有堅持下去。
- 我做了，但一直沒有預期的結果、沒有進步。
- 我知道這件事很好，但我沒有行動。



1. 方法不對，盲目實踐。
2. 不知道要請問別人。

◆ 不當的運作模式：理智與意志不協調

- 我知道，但我做不到。
- 這件事很好，但我沒有堅持下去。
- 我做了，但一直沒有預期的結果、沒有進步。
- 我知道這件事很好，但我沒有行動。



1. 設立確實的執行計畫
2. 設定更小、更實際可行的目標、行動。
3. 加強好樂心，人對於喜歡的事情樂此不疲。（四瑜伽：信、欲、精進、方便）

◆ 不當的運作模式：理智與情感不協調

- 我無法不想這個人、這件事。
 - 我知道生氣不好，但我無法不對他生氣。
- 
1. 思惟對象的缺點
 2. 轉移注意力
 3. 練習止禪

◆ 不當的運作模式：理智與情感不協調

- 我無法不想這個人、這件事。
- 我知道生氣不好，但我無法不對他生氣。



1. 練習慈心觀
2. 轉移注意力的對象
3. 覺察到不喜歡的感受、和感受在一起、看著感受起落。

◆ 不當的運作模式：身體上出狀況

- 我知道這件事很好，但是我的身體狀況不允許。



1. 常昏沉：調整飲食、睡眠等。
2. 生病：接受治療。
3. 過度勞累：休息
4. 體弱多病：透過中醫、適當運動等方式調整體質，補充適當養分。

身體不佳 對 禪定造成影響、障礙

第六觀禪定境者，夫長病、遠行是禪定障。《立世阿毘曇》云：「多諫諍、多營事亦是禪定障，復有多讀誦亦是禪定障。」

——《摩訶止觀》卷9

長病等者，準諸部阿含，總有五法退羅漢果：「一、長病。二、遠行。三、諫諍。四、營事。五、多讀誦。」尚能退果況復退禪。

文雖在小，意則通大。如四三昧人有此五事，非唯妙境不成，亦不發宿習諸定，是故引之。

——《止觀輔行傳弘決》卷9，唐毘陵沙門湛然述



第三、教學系統的實踐與平衡

◆ 教學者的心態：大般若經的三心

- 意志：一切智智相應作意。
- 情感：大悲為上首（對於苦的關懷、藥樹想）
- 理智：無所得為方便（精進）。

（解了一切法空、無我、無住）

◆ 教學者建立可被驗證的系統時的態度

情境：老師教導坐姿，單盤、雙盤或緬甸座。

1. 正向測試：學員能夠順利的選擇了適合自己的坐姿、座具。
2. 反向測試：學員的髖關節處太緊繃，調整坐姿、加高坐墊。
3. 異常測試：坐墊扁塌壞掉、身體有隱疾，此時應該
 - a. 正確通報老師、輔導學長。
 - b. 老師主動發現學員的異常問題。

教學者面臨的狀況：不能安忍、導致事務繁多

能安忍：若能安忍心中所體悟的智慧，雖能了解但不會隨便彰顯，自行精進不懈，必然獲得入品階位，或進入更高之品位。志念堅固，不會移轉，此乃真正的修道。

不能安忍但鐵錐不安處於囊中，就難以覆蓋而顯露。如：見到講者講的不合道理，或是見到行道的人，法不當；假使以慈悲告之，即容易被大眾所恭敬圍繞。

—— 凡事都請其講說，或者勸他為眾生慈悲說法，使自己起心動念，即說一兩句法，或說示一兩段禪話，最初對一人，漸漸傳播增廣，無法停止。最初時，似乎是對他人有益，但這種理益是非常微弱的；不但荒廢自己的修行，反成障道因緣，使道品無法升進。例如：小象力微，以身沒於獵師的刀箭中；如掬少湯投入刨冰，反而添加冰聚而已。

～【止觀講座·摩訶止觀】正修行——能安忍(1)永本法師

教學者面臨的狀況：不能安忍、導致事務繁多

南岳慧思大師自審修行因領眾太早，只證得六根清淨位（鐵輪位），未達「十信」之銅輪位，勸導後人，應甚思自己所行，才不會造成修道上的遺憾。

修道人修行至此，應該自己審察斟酌一番：若是智慧力強盛，必須廣為利益眾生，如大象押護小象群一般。

—— 如果不是這樣情形，應當安然忍受自我修持的心境，深修三昧；等到修行成就後，再行教化不遲。

～【止觀講座·摩訶止觀】正修行——能安忍（2）永本法師

講題圓滿，祝諸願成就！

