

p.24 line 4【莊嚴經論】《大乘莊嚴經論》卷7〈教授品 15〉：「繫緣將速攝，內略及樂住，調厭與息亂，惑起滅亦爾；所作心自流，爾時得無作，菩薩復應習，如此九住心。」

釋曰。九種住心者。一安住心。二攝住心。三解住心。四轉住心。五伏住心。六息住心。七滅住心。八性住心。九持住心。此九住教授方便。應知繫緣者。謂 1 安住心。安心所緣不令離故。速攝者。謂 2 攝住心。若覺心亂速攝持故。內略者。謂 3 解住心。覺心外廣更內略故。樂住者。謂 4 轉住心。見定功德轉樂住故。調厭者。謂 5 伏住心。心若不樂應折伏故。息亂者。謂 6 息住心。見亂過失令止息故。惑起滅亦爾者。謂 7 滅住心。貪憂等起即令滅故。所作心自流者。謂 8 性住心。所作任運成自性故。爾時得無作者。謂 9 持住心。不由作意得總持故。」(T31, p. 624, b16-c2)

p.24 line 6【瑜伽師地論】《瑜伽師地論》卷30：「云何名為九種心住？謂有苾芻令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣。及以等持。如是名為九種心住。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。云何調順？謂種種相令心散亂。所謂色聲香味觸相。及貪瞋癡、男女等相故。彼先應取彼諸相為過患想。由如是想增上力故。於彼諸相折挫其心不令流散。故名調順。云何寂靜？謂有種種欲害等諸惡尋思、貪欲蓋等諸隨煩惱。令心擾動。故彼先應取彼諸法為過患想。由如是想增上力故。於諸尋思及隨煩惱。止息其心不令流散。故名寂靜。云何名為最極寂靜？謂失念故。即彼二種暫現行時。隨所生起諸惡尋思及隨煩惱能不忍受。尋即斷滅除遣變吐。是故名為最極寂靜。云何名為專注一趣？謂有加行、有功用。無缺無間三摩地相續而住。是故名為專注一趣。云何等持？謂數修、數習、數多修習。為因緣故。得無加行、無功用任運轉道。由是因緣。不由加行、不由功用。心三摩地任運相續。無散亂轉。故名等持。」(T30, p. 450, c18-p. 451, a19)

p.24 line -2【尋思】心所法「不定法」之一：1 惡作，2 睡眠，3 尋(尋即尋思，心中所起之念，或善或惡，或不善不惡，故屬不定法。)4 伺(伺即伺察，

心中所起之念。尋思之心麤而浮，伺察之心沉而細。此心亦有善、惡、不善不惡，故屬不定法。）【八種尋思】瑜伽八十九卷九頁云：心懷愛染，攀緣諸欲，起發意言，隨順隨轉；名欲尋思。心懷憎惡，於他攀緣不饒益相，起發意言，隨順隨轉；名恚尋思。心懷損惱，於他攀緣惱亂之相，起發意言；餘如前說。名害尋思。心懷染污，攀緣親戚，起發意言；餘如前說。是故說名親里尋思。心懷染污，攀緣國土，起發意言；餘如前說。是故說名國土尋思。心懷染污，攀緣自義，推託遷延，後時望得，起發意言；餘如前說。是故說名不死尋思。心懷染污，攀緣自他若劣若勝，起發意言；餘如前說。是名輕蔑相應尋思。心懷染污，攀緣施主往還家勢，起發意言；隨順隨轉。是名家勢相應尋思。～《法相辭典》

p. 25 line 13【無功用任運轉道】此乃初禪前的「等持」，而非八地之「無功用道」。《釋禪波羅蜜次第法門》卷5：「欲界中自有三：一麤住心。二細住心。三證欲界定。一麤住相者。因前息道諸方便修習。心漸虛凝。不復緣慮。名為麤住。細住相者。於後其心泯泯轉細。即是細住心。當得此麤細住時。或將得時。必有持身法起。此法發時。身心自然正直。坐不疲倦。如物持身。若好持身。但微微扶助身力而已。若是麤持身者。堅急勁強。來則苦急堅強。去則寬緩困人。此非好法。心既細已。於覺心自然明淨。與定相應。定法持心。任運不動。從淺入深。或經一坐無分散意。所以說此名欲界定。入此定時。欲界報身相未盡故。」「二明證未到地定相。因此欲界定。後身心泯然虛豁。失於欲界之身。坐中不見頭手床敷。猶若虛空。此是未到地定。所言未到地者。此地能生初禪故。即是初禪方便定。亦名未來禪。亦名忽然湛心。證此定時。不無淺深之相。今不具明。復次此等定中。或有邪偽。行者應證。其相非一。略出二事：一定心過明。二者過暗。並是邪定。明者入定時。見外境界青黃赤白。或見日月星辰宮殿等事。或一時日乃至七日不出禪定。見一切事。如得神通。此為邪。當急去之。二者若入此定。暗忽無所覺知。如眠熟不異。即是無心想法。能令行人生顛倒心。當急却之。此則略說邪定之相。是中妨難。非可具以文傳。」(T46, p. 509, b26-p. 510, a8)

《摩訶止觀》卷9：「若身端心攝。氣息調和。覺此心路泯然澄靜。怗怗(安靜貌)安隱。躡躡而入。其心在緣而不馳散者。此名麤住。從此心後。怗怗勝前。名為細住。兩心前後。中間必有持身法。此法起時。自然身體正直。不疲不痛。如似有物扶助身力。若惡持來時。緊急勁痛。去時。寬緩疲困。此是麤惡持法。若好持法。持麤細住。無寬急過。或一兩時。或一兩日。或一

兩月。稍覺深細。豁爾心地作一分開明。身如雲如影。斐然明淨。與定法相應。持心不動。懷抱淨除。爽爽清冷。隨復空淨而猶見身心之相。未有支林功德。是名欲界定。」(T46, p. 118, b21-c4)「住欲界定或經年月。定法持心。無懈無痛。連日不出亦可得也。從是心後。泯然一轉。虛豁不見欲界定中身首衣服床鋪。猶如虛空。罔罔安隱。身是事障。事障未來。障去身空。未來得發。是名未到地相。無所知人得此定。謂是無生忍。性障猶在。未入初禪。豈得謬稱無生定耶。」(T46, p. 118, c12-19)

p. 25 line 9【八斷行】《辯中邊論》卷 2〈4 辯修對治品〉：「滅除五過失，勤修八斷行。

論曰。依前所修離集精進。心便安住有所堪能。為勝事成修四神足。是諸所欲勝事因故。住謂心住。此即等持故。次正斷說四神足。此堪能性。謂能滅除五種過失。修八斷行。何者名為五種過失？

頌曰：懈怠忘聖言，及惛沈掉舉，不作行作行，是五失應知。

論曰。應知此中惛沈掉舉合為一失。若為除滅惛沈、掉舉、不作加行。或已滅除惛沈、掉舉。復作加行俱為過失。為除此五。修八斷行。云何安立彼行相耶？

頌曰：為斷除懈怠，修欲勤信安；即所依能依，及所因能果。

為除餘四失，修念智思捨，記言覺沈掉，伏行滅等流。

論曰。為滅懈怠修四斷行。一欲、二正勤、三信、四輕安。如次應知。即所依等。所依謂欲勤所依故。能依謂勤依欲起故。所因謂信是所依。欲生起近因。若信受彼便希望故。能果謂安是能依。勤近所生果。勤精進者得勝定故。為欲對治後四過失。如數修餘四種斷行。一念、二正知、三思、四捨。如次應知。即記言等。記言謂念能不忘境。記聖言故。覺沈掉者謂即正知。由念記言。便能隨覺惛沈掉舉二過失故。伏行謂思。由能隨覺沈掉失已。為欲伏除發起加行。滅等流者。謂彼沈掉既斷滅已。心便住捨平等而流。」(T31, p. 471, b29-c27)

p. 28 line 2【三要】《阿彌陀經要解便蒙鈔》卷 1：「明心要能生正信。明境要能啟切願。明法門要能立實行。此三法舉一即三。全三即一。一三圓融。不可思議。故後文云。能念之心不可思議。即佛故。心要也。所念之佛不可思議。即心故。境要也。念一聲一聲不可思議。百千萬億聲。聲聲皆不可思議。心佛不二故。法門要也。要雖言三。不思議一。祕藏靈文。故曰要解也。」(X22, p. 821, b18-c1)「心要」：有破有立。破則破緣影之妄心，立則立即境之真心；即一

念即佛之心性。「境要」中：有破有立。破則破緣影之妄土，立則立即心之實現；即一句即心之佛號及四種唯心之身土。「法門要」有事有理：事則淨土橫超，三根普攝；理則心境圓妙，自具十乘觀法。

p. 29 line 4【身心輕安】《菩提道次第廣論》卷 16：「謂勤修定補特伽羅，於其頂上似重而起，然其重相非不安樂。此生無間，即能遠離障礙樂、斷諸煩惱品、心粗重性，即先生起能對治彼心輕安性。如《聲聞地》云：「若於爾時，不久當起強盛易了、心一境性、身心輕安所有前相，於其頂上似重而起，非損惱相。此起無間，能障樂斷諸煩惱品心粗重性，皆得除滅；能對治彼心調柔性、**心輕安性**，皆得生起。」

次依內心調柔輕安生起力故，有能引發**身輕安**因一風一入身中，由此風大徧全身分，身粗重性皆得遠離。諸能對治身粗重性，身輕安性即能生起。此亦由其調柔風力，徧一切身，狀似滿溢。如《聲聞地》云：「由此生故，有能隨順起身輕安，諸風大種來入身中。由此大種於身轉時，能障樂斷諸煩惱品身粗重性，皆得遣除。能對治彼身輕安性，徧滿身中，狀如滿溢。」此身輕安，謂極悅意內身觸塵，非心所法。如安慧論師云：「歡喜攝持身內妙觸，應當了知是身輕安。契經中說，意歡喜時，身輕安故。」

此身輕安最初生時，由風力故，身中現起最極安樂。由此因緣，心中喜樂轉更勝妙。輕安初勢漸趣微細，然非輕安一切永盡，是初強盛太動其心，彼漸退已，如影隨形，有妙輕安、無諸散動與三摩地隨順而起。心踊躍性亦漸退減。心於所緣堅固而住，遠離喜動不寂靜性，乃為獲得正奢摩他。《聲聞地》云：「彼初起時，令心踊躍，令心悅豫，歡喜俱行，令心喜樂，所緣境界於心中現。從此已後，彼初所起輕安勢力漸漸舒緩，有妙輕安隨身而轉，心踊躍性漸次退減。由奢摩他所攝持故，心於所緣相寂靜轉。」

如是生已，或名得奢摩他，或名**有作意**，始得墮在有作意數。以得第一靜慮近分所攝正奢摩他，乃得定地最下作意故。如《聲聞地》云：「從是已後，其初發業修瑜伽師名有作意，始得墮在有作意數。何以故？由此最初獲得色界定地所攝少作意故。由此因緣，名有作意。」」(B10, p. 728, a4-23)