

瑜伽師地論選講

生如法師 著

目 錄

第一卷 本地分中五識身相應地	1
關於四種色的補充論述	15
瑜伽師地論第十四卷	18
瑜伽師地論第十八卷	22
第六十三卷 攝決擇分中三摩呬多地之二	24

瑜伽師地論選講

第一卷 本地分中五識身相應地

原文：雲何五識身相應地。謂五識身自性。彼所依。彼所緣。彼助伴。彼作業。何等為五識身耶。所謂眼識。耳識。鼻識。舌識。身識。

釋：什麼是與五識身相應的地呢？包括五個方面：就是五識身的自體性；五識所依；五識所緣；五識助伴；五識作業。五識是指眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，與五識相應的地是欲界地。地就是三界中的九地，三界是欲界、色界、無色界，九地就是欲界一地、色界的初禪天是第二地、二禪天是第三地，三禪天是第四地，四禪天就是第五地，再加無色界的四空天的四地就是九地。

和五識身的相應的地是指什麼呢？是指欲界地，只有在欲界的眾生有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，這五識是俱全的。色界的初禪天天人，沒有鼻識和舌識，只有眼識、耳識和身識這三個識，再加意識，第七識和第八識。二禪天以上的天人也都沒有鼻識和舌識，所以與五識身相應的就是欲界地，不包括色界和無色界。

五識身相應地的內涵包括：五識身的自性；五識身所依；五識身所緣；五識身助伴；五識身作業這五個方面。五識身的自性就是五識身自體性是什麼，能做些什麼事業，有什麼功用，五識身的自性是有了別性，有分別的功能作用，叫做五識自性。五識身所依，是說五識依賴什麼法才能出生，五識要依賴於五根，而且是淨色根也就是勝義

根，五識才能出生。五識身所緣，是指五識攀緣什麼法，緣於什麼法，五識緣於五塵色法，而且是內色塵。

五識的助伴是指能協助五識運行的法，能幫助五識運行顯現，幫助五識起分別了別作用的法叫做助伴，五識的助伴就是五識的心所法：作意、觸、受、想、思。五識的作業是指五識能做些什麼，能起什麼作用，五識的作業就是了別分別性，能了別五塵。以上這五個方面，總名為五識身相應地，那就是欲界地，因為只有欲界裏有具足的五塵。五識身是什麼呢，就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，這五識身和欲界地相應。

原文：雲何眼識自性。謂依眼了別色。彼所依者。俱有依。謂眼。等無間依。謂意。種子依。謂即此一切種子。執受所依。異熟所攝。阿賴耶識。

釋：具體講眼識，眼識的自性是依靠著眼根來了別色塵。眼識所依止的是眼根，眼識的出生必須先有眼根，這個根是指淨色根，就是後腦那個位置的勝義根，阿賴耶識在勝義根變出色塵的影像，叫做內色塵，勝義根觸內色塵，眼識才能被阿賴耶識生出來，所以眼根的勝義根，是眼識的俱有依。眼識的等無間依就是指眼識的開導依，是眼識自體種子。

什麼叫等無間依呢？等就是同類種子，不是他類種子，無間就是沒有間斷沒有間隔地運行，依就是依靠依賴，同類種子相等無間斷地依賴依止著運行。眼識的運行是無數個眼識種子剎那生滅所形成的，

就是第一個識種子出生，剎那就在出生的那地方滅去，後邊第二個眼識種子又在同一個處所生出來，剎那間在那個地方又滅去了，第三個種子在一個處所生出來又在同一個地方滅去，這樣無數個眼識種子在一個地方剎那生滅，就形成了眼識，眼識才能有分別性。

前一個眼識種子在前面開導其位，後一個眼識種子才能在那個位置出生，那麼前一個眼識種子就作為後一個眼識種子的開導依，也叫做等無間依。所有的眼識種子都叫做開導依或者是等無間依，除非最後一個種子。第一個眼識生出來不能了別色塵，第二個種子生出來，了別一點點，第三個種子生出來，決定了別，這時就知道色了。

眼識的種子依，是說眼識的種子依靠著什麼法才能出生，是什麼法能出生種子，種子來自於哪裏。什麼叫種子？種子是產生色法和心法的最基本組成成分。眼識有眼識的種子，耳識有耳識的種子，鼻識有鼻識的種子，每個識都有自體種子。所以眼識一定要有眼識種子，眼識才能產生出來。

眼識所需的一切種子，都來自於阿賴耶識，或者叫做異熟識。阿賴耶識裏有識種子，七大種子之一，輸送出來，就形成七識，眾生才能有了別的功能作用。眼識自性要依靠種子才能有眼識的產生，種子生成眼識，讓眼識運行，是要有一個依止處的，就是眼識的所有種子執受所依，那就是阿賴耶識異熟識。種子必需依止於不生不滅的阿賴耶識才能存在、輸出和運作，才能形成眼識的自體，就是說阿賴耶識和異熟識是眼識種子的所依。

阿賴耶識的名稱是八地菩薩前使用的，裏面含有七識的貪嗔癡煩惱或者有貪嗔癡煩惱的習氣，八地以前我們叫阿賴耶識。八地以後叫做異熟識，異熟識也有眼識種子，能產生眼識，八地以上的菩薩們一直到佛地都有眼識種子，能夠產生眼識，起到見色的功能作用。到佛地就不叫異熟識，叫做無垢識。

異熟識裏有變異生死的種子，生死還沒有了盡。異熟的意思是說，我們現在造的業，作為業種存在異熟識裏，在將來因緣成熟時，才受報。受報的時間是在另外的時間，叫做異時，就是在未來才能受報，或者是晚年或者是來世，業緣才能成熟，果報才能實現。或者是異地而報，我們在娑婆世界造業或者人間造業，來世到地獄受惡的果報，或者到天界受善的果報，或者還是在同類身受報，只是地點發生變化了。異類而報，是造業和受報的色身種類改變了，不是同類眾生身。這樣含藏異時異地異類而成熟的業種的心體，就叫做異熟識。

原文：如是略說兩種所依。謂色。非色。眼是色。餘非色。眼。謂四大種所造眼識所依淨色。無見有對。

釋：眼識產生所依賴的對象，一個是色法，一個是非色法。色法就是眼根，眼根指眼睛的勝義根，而不是指眼睛的浮塵根，當然也離不開眼睛的浮塵根。如果浮塵根完好，勝義根損壞了，眼識也不能產生，產生眼識必須要有完好的勝義根。

因為眼識是在後腦那個部位的勝義根產生出來的，勝義根完好時，阿賴耶識才能攝取外色塵，在那個位置變成內色塵。內色塵和眼

根的勝義根相觸，阿賴耶識才產生眼識。阿賴耶識產生出眼識之處的勝義根，也是由四大種子地水火風所構成，後腦勺那個地方是屬於物質色法，物質色法都是由地水火風四大種子構成的。這個勝義根是淨色根，是清淨之色，它是無見有對的，無見，就是肉眼看不到，因為在後腦勺裏面，大夫通過開刀手術能夠看得見，或者有神通的人能看到，普通人的眼睛看不到。有對是與色塵相對應。

原文：意。謂眼識無間過去識。一切種子識。謂無始時來樂著戲論熏習為因。所生一切種子異熟識。

釋：眼識所依的非色法，就是眼識的等無間依自種子，和種子依阿賴耶識異熟識。等無間依就是說一個眼識種子一個眼識種子連續不斷地生成滅去，相等無間地運行，後種子要依賴前種子開導其位，形成眼識種子的流注，出生眼識的分別性。一切種子依，是指眼識要依阿賴耶識異熟識來生出其眼識種子。含藏一切種子的阿賴耶識，無始劫以來，因為七識心樂著五陰三界世間的戲論熏習，以假為真，而造作了業行。

以此為因，阿賴耶識就存儲了七識的業種，受了熏染，成為含藏生滅業種的阿賴耶識，成為了能夠出生眾生業果報的異熟識。所生一切種子異熟識，這是指第八識，也就是阿賴耶識。因為眾生樂著戲論，把虛妄法當作真實，在三界世間裏遊戲，無始劫以來一直搞戲論法，把五陰當成真實的法，把世間當作真實，然後造作身語意業，業種就存入到第八識，依這個戲論為因，就形成了含藏生滅種子的阿賴耶識，

這個阿賴耶識也就是眼識所依的非色法。

原文：彼所緣者。謂色。有見有對。此複多種。略說有三。謂顯色。形色。表色。表色者。謂青黃赤白。光影明暗。雲煙塵霧。及空一顯色。形色者。謂長短方圓。粗細正不正高下色。表色者。謂取舍屈伸。行走坐臥。如是等色。

釋：眼識所緣，是色，緣於色法，和內色塵相對，與內色塵相接觸。這個色塵是有見有對的，色塵與眼識相對，眼識能看得見，能夠分別出來。色大略說包括三種，實際上是四種，這裏簡略的講三種，一種是顯色，一種是形色，一種是表色。其中還有一種是無表色，這裏沒有講。顯色是什麼呢？顯是能夠顯示得出來，能夠看得見的，包括青、黃、赤、白的色彩，光、影、明、暗，都屬於顯色，雲、煙、塵、霧也屬於色塵，和眼識相對。

空一顯色，就是虛空、空無，因為虛空是色邊色，這種色邊色也和眼識相對，是眼識所了別的對象。虛空不是真實有，但是眼識能看到什麼也沒有，是空無的，眼識能分別出來對面有沒有色塵，有物之處是色，無物之處是空，所以眼識能分別出空無，這個空也就是一種顯色。顯色就是青、黃、赤、白，光、影、明、暗，雲、煙、塵、霧以及空等等。

形色，形就是形狀的形，這個形狀就包括了大小、長短、方圓、粗細、高下、正和不正這些色法。譬如：一盆花的樣貌和枝體的形態，花枝的形狀；人體的高矮、胖瘦以及身體的各種姿態；物體的長短、

方圓這些形狀等等。這些形色就不是眼識所能分別的，眼識只能分別現量境，而形色是要通過分析比較思維才能判斷出來的。沒有絕對的高矮胖瘦長短，是通過比對而得出的結論。

比如一只鉛筆，與一根木棍相比是短的，與一根火柴相比就是長的，沒有比較，就不能定義鉛筆是長還是短。那麼這種能夠做比較思維的就是意識心的體性，是意識心來進行分別推理判斷的。因此了別形色的是意識心。形色是帶質境的內色塵上所顯現出來的法處所攝色，依帶質境而有，屬於法塵，因此是意識心所了別的對象。

表色，是集聚起來的色相，由於其生滅相續形成的一種假相，前一個色相生了又滅去，後一個色相在緊接著不同位置生了又滅去，無數個生滅的色相連續不斷地集聚起來，就形成了色體的運轉和活動。表面看是真實而連續的，實際上是斷續而虛妄的。由於色相的因緣轉換，所有的色相都不在同一個處所出生，而是在不同的相互連接的處所出生，就形成了色相的連續變化，眾生見了就覺得色體是運動活動著的，其實不是。

這些色相連續地生滅運轉，有時是沒有間斷性地運轉，有時是間斷性地運轉，中間有停止的時候。這些色相運轉的距離有近有遠，色體的活動範圍就有大有小。或者這些色相就在同一個處所不停地生滅相續運轉，比如眾生的坐臥、站立、睡眠，以及憤怒、高興、懺愧、害羞等等這些面目表情。也包括各種物體在原處的生滅變化活動，如燈光的閃爍、陽光的照耀、植物的生長等等。

總之，表色就是有情眾生肢體色身的各種動作，如取舍、屈伸、行住、坐臥。取著或者舍棄某些物品曰取舍，彎腰伸展四肢叫做屈伸，行來去止、起居坐臥叫做行走坐臥。無情物上也有表色，容後再講。這些色都表達了有情顯現於外的各種行為造作，他人能見，自己也能知，故稱為表色。表色是假色，是依物質色法而顯現出來的法處所攝色，在帶質境的內色塵上所顯現出來的法塵，眼識不能分別，是意識所分別的對象。

原文：又顯色者。謂若色顯了。眼識所行。形色者。謂若色積集。長短等分別相。表色者。謂即此積集色生滅相續。由變異因於先生處不復重生。轉於異處或無間或有間或近或遠差別生。或即於此處變異生。是名表色。

釋：下邊進一步講顯色、形色和表色。什麼叫顯色？顯色就是光明等所顯現出來的差別色。一個是物體本身的明暗度不同，所顯現出來的色彩就不同，就有了青黃赤白等色彩的差別相。一個是外面光明的明亮程度不同，就出現了光明和陰影、明和暗等等差別色相。青紅赤白由於在不同光明度的照耀下，也會顯示出不同的色彩差別。

由於地球等星體的自轉和公轉，星球上的各種物體以及虛空被太陽光線照射的範圍程度就不同，其明亮度就不同，物體和虛空就會產生各種不同的亮度，或者非常明亮，或者比較暗淡，或者是漆黑一片。所以光明也是有差別的。黑暗也有差別，有特別漆黑，有微黑等不同暗色，這些差別也是由於投射過來的光線不同的緣故而產生的。暗相

有許多差別，光明本身也有許多色彩的差別，物體色彩有差別，我們所見的這些顯色都有差別，所以顯色就是一種明亮的差別性，是眼識所了別的塵相。

形色，就是長短等積集差別，色體上顯現出來它有多長、多短、多方、多圓，這些長短方圓的差別相就叫作形色，屬於法處所攝色，是意識心所了別。

表色，是業用為依轉動差別。就是由於某種業緣，眾生色身為適應生存的需要而產生的各種運轉和活動，這些運動和活動由於各種色相的生滅相續而產生了色相的變化，或者是空間位置的相續變化，這些運動的，能夠運轉的，依靠著各種業緣所產生的各種差別色相就叫表色。比如手、手指頭、胳膊、腿、頭、眼睛的運轉性、變化性就叫作表色。

原文：如是一切顯色形色表色是眼所行眼境界。眼識所行眼識境界眼識所緣。意識所行意識境界意識所緣。名之差別。

釋：如是一切顯色、形色、表色，是眼識所行的眼識境界，也是意識所行的意識境界。我們在分別色塵的時候，是眼識和意識兩個識心同時來分別，眼識不能單獨分別色法，意識也不能單獨分別色法，必須是二者和合共同分別色法。眼識分別粗略的顯色，意識分別細微的法處所攝色，就是形色、表色和無表色。兩個識必須相依共存，眼識不能單獨運行，不能單獨分別色塵，必須依靠著意識心。意識心依靠著眼識才能分別色塵上所顯現的法塵。意識心不能單獨分別色塵上

顯示的法塵，必須依靠著眼識才能完成分別。

意識能夠單獨分別的，不是色塵上的法塵，不是五塵上的法塵，分別的是獨影境。祂能單獨分別夢、定中的法塵，不依賴五塵而有的法塵，包括散亂心所緣的法塵。這時的意識心叫做散位獨頭意識、夢中獨頭意識和定中獨頭意識，所了別的法塵與五塵上顯現的法塵有所不同。眼識要想分別色塵，一定有意識，共同的來分別、運轉，眼識不能單獨的自己來分別色塵，不能單獨的看一本書，不能單獨的看陽光、看黑暗、看虛空，不能單獨運作。眼識要運作，一定有意識來配合，二者和合運作來完成見色的功能作用。

原文：又即此色。複有三種。謂若好顯色。若惡顯色。若俱異顯色。似色顯現。

釋：顯色分為三種，好的顯色、不好的顯色、不好不壞的顯色。還有具有與顯色不同性質的，依顯色而存在的類似於色的法處所攝色，如形色、表色、無表色，這些色也分為好、惡和不好不惡。眼識所對應的色塵也分好、壞和不好不壞三種，好、壞、不好不壞的色塵是以意識心為主所分別出來，所能感受到的。眼識也能分別和感受到顯色的好壞和不好不壞，比如說太陽光突然照射過來，非常刺眼，眼識馬上就感知到，並且會迅速地躲避，這是眼識分別的。具體到光線有多麼刺眼，多麼明亮，多麼幽暗，多麼柔和，那就是意識心通過比較和想象或者是現量所分別和感受的。

意識會知道色塵好和不好，眼識也知道，眼識分別的比較粗劣，

比較淺顯，比較直接，只分別現量境。意識得通過思唯分析比對想象來進行了別，有比量和非量，有時候也是現量了別。了別光色，外面的色塵到底是好還是不好，通過比較、通過思唯來得出的結論，那是意識心所做的心所法，眼識當下就知道，馬上就躲避，或者馬上就接受，並且會多看一會，生起貪心所。

原文：彼助伴者。謂彼具有相應諸心所有法。所謂作意。觸。受。想。思。及餘眼識俱有相應諸心所法。

釋：下面講眼識的助伴，什麼叫助伴呢？就是與眼識同時生起，助於和伴隨眼識運行的心所法，幫助眼識生起和產生分別功能作用的心所法，叫作助伴。這些助伴是什麼呢？就是五遍行心所法，眼識有自己的心所法，叫做作意、觸、受、想、思。眼識只要現起運行，就要用這些心所法，依賴這些心所法，才能夠運行。比如說作意，眼識得把識心注意力引到色塵境界上來，特別注意這個色塵，專注於這個色塵，這個叫作意。作意了以後，眼識一定會和這色塵相接觸，眼識要觸色塵。色塵是在後腦部位生起的內色塵，不是外界實質的物質色塵，眼識只能觸內色塵。

觸了以後，眼識本身會生起各種感受，苦、樂、不苦不樂三受。比如觸了太陽光，眼識馬上覺得刺眼，就會躲避開，或者遮住眼睛或者閉上眼睛，這就是苦受。受了以後，會產生想心所，眼識的想心所就是了別、取善惡相或者不善不惡相。眼識知道這是光色，而且是刺眼的太陽光色，它就了別了這個色塵相。然後生起思心所，思是決定

和造作，決定是什麼？決定是要躲開這強烈的太陽光，行為造作就是會馬上閉眼或者馬上躲避遮擋。如果是喜歡的色塵，眼識的五遍行心所法，會連續不斷地出生運作，直到了別完成，對於色塵很清楚很滿足為止。所以眼識心生起來時，必須依靠著這些個心所法來運作，就是作意、觸、受、想、思。

眼識的心所法，除了五遍行作意、觸、受、想、思之外，還有其它與眼識相應的心所法，比如五別境，善十一，貪嗔癡煩惱以及隨煩惱等等這些心所法。

原文：又彼諸法同一所緣。非一行相。俱有相應一一而轉。

釋：這些心所法，同一所緣，都同樣緣於一種色塵相，緣於同樣的色塵而運轉。比如眼識要緣太陽光，五遍行心所都緣於太陽光，作意於太陽光、觸於太陽光、於太陽光生受生想，緣於太陽光起思心所，生起業行。眼識要緣桌椅板凳，五遍行心所都

會緣於桌椅板凳，不會各緣各的色相。同一所緣，緣同一色相，非一行相。雖然五心所法所緣一色，但是各有各的運行行相，互不相同，比如作意是一種運行行相，觸是一種運行行相，受是一種運行行相，想是一種運行行相，思是一種運行行相。它們運行的行相不一樣，但是所緣的都是同樣的一種色塵。俱有相應一一而轉，五心所法共同聚在一起，一一運行，互相照應。所以眼識的心所法，所緣的色塵肯定是同樣的，它們的運行行相卻是不同的，這樣心所法共同和合運轉，眼識才能產生一連串的分別的功能作用。

原文：又彼一切。各各從自種子而生。

釋：又彼一切各各從自種子而生。這一切的心所法都從眼識的識種子而生，從自種子生。自種子就是眼識的種子，都是從眼識的種子而產生這些心所法，隨著眼識而生，隨著眼識而有。當阿賴耶識輸出眼識種子，產生出眼識的時候，五遍行心所法也就隨著出生了。作意心所首先現行運作，在種子位對於色塵就警覺起來了，之後就會觸色塵，再以後就有受、想、思的心所一個接著一個地運行起來，都是對於眼前的同一個色塵來運作，就是對後腦部分的內色塵的運作。

眼識的運作，對於色塵的了別，一定要依靠著這些心所法才能運作。那我們就能知道，阿賴耶識的運作是依靠著什麼來運行的，祂也是依靠著第八識的五遍行心所法：作意、觸、受、想、思，這樣阿賴耶識才能運作，就會產生一切法，變現一切法出來。其它幾個識都是這樣依靠著心所法來運行，來了別。

原文：彼作業者。當知有六種。謂唯了別自境所緣是名初業。唯了別自相。唯了別現在。唯一剎那了別。

釋：那麼眼識的五遍行心所法的作業是什麼，都能作些什麼事業呢？眼識的心所法其業用有六種，能作六種事業。第一種，唯了別自境所緣是名初業，眼識心所法只能了別與自己相對應的境界，就是色塵境界，不能去了別聲音，不能了別香塵，不能了別觸塵，只能了別色塵，而且只能分別勝義根處的內色塵。這是對沒有修到六根互通的眾生而言，已經修出六根互用互通的眾生除外。了別自境所緣，是名

初業，這是第一種。

第二種唯了別自相，意思是說，作意有作意的業用，只起警心的作用，只起引心向境的作用，不能去觸，不能生受和想，不能去思造作業行，總之就是各個心所不能超越自身的界限。第三種唯了別現在，就是說眼識是現量，能了別當前現量境界，不了別過去了的色塵，也不了別將來的還沒有出現的色塵。五遍行心所只緣當下色境，唯了別現在，現在當下看到什麼就是什麼，眼識不用作分析，不用作推理判斷，不用去比量比較，也不會生起想象思維。

第四種，唯一剎那了別，因為識種是剎那生滅的，在同一位置，一個識種生了，又滅去，就了別了這一剎那，回到阿賴耶識裏。下一個識種生了又滅去，了別了第二剎那的色塵，又回到阿賴耶識裏，後來的識種子依序都是如此，剎那了別，了別當下的剎那，所有的剎那了別都連續起來，形成了連續不斷的眼識的分別識別性，眾生就會覺得自己是一直在見色，覺得這個功能非常真實可靠，這就是我和我所擁有的功能作用，屬於我所有，於是就執著這個見色的功能作用，不能舍棄，這樣就會生死不斷，苦惱不斷，所以眾生實為愚癡可憫。

原文：復有二業。謂隨意識轉。隨善染轉。隨發業轉。又復能取愛非愛果。是第六業。

釋：這其中隨意識轉又分為二種，一是隨善染轉，二是隨發業轉。隨意識轉，就是隨著意識一起了別色塵境界，生起各種心行，眼識不能單獨了別和起心行。眼識依止於意識，隨於善染業緣而流轉，隨著

善緣，就作善分別，造善業。祂有善心所，就有相對的不善心所。隨著惡緣染緣，就作染汙的不善的分別，也能作不善不惡的無記性分別，因為祂有善惡無記三性。眼識有喜歡看的色，有不喜歡看的色，有時也表現為對於色塵沒有喜厭的舍性。對於喜歡的色，會生起貪心所，造作貪業，對於不喜歡的色，會生起厭惡，造作惡業，也會造作不善不惡的業行。

當太陽光太明亮刺眼時，眼識不喜歡看，就會躲避開。對於柔和的色彩比較喜歡，就會多看幾眼，有時就隨緣看也行，不看也行，所以眼識有心行，有善惡心行，還有不善不惡的心行。隨善染轉，就是隨著善業和惡業的種子緣來運轉，善緣種子現前，就做善分別，心行就清靜；惡緣種子現前，就做惡分別，心行就染汙。

再一個眼識隨發業轉，什麼叫做發業呢？就是說眼識的緣已經具足現起來了，由意根作意於色塵，思量決定要了別於色塵，那麼阿賴耶識了知意根的心行，依據業種業緣就變現出色塵和色塵上的法塵出來，眼識現起的九緣具足了，於是阿賴耶識就會出生眼識，眼識就會依意根的指令，作意於色塵，觸色塵，領納領受色塵，就了別了色塵，繼而生起思心所，決定取舍。這樣眼識不斷地作意，不斷地觸，不斷地受，不斷地了別，直到確定了色塵無誤、看夠為止。當眼識具足了業緣，眼識就必須去觸色，繼而眼識的行陰就產生出來了。貪嗔癡業種現前時，眼識一定要去作意於色，觸於色，不斷地覺受和了別於色，生起各種心行，以滿足自己的貪嗔癡心行。

外面的很多色塵，本來不看也可以，不知道也可以，因為業障的關係，意根沒有被降伏，攀緣就不斷。眼識本身的攀緣作意也就會不斷現起，不斷地對各種有用和無用的色塵生起作意和觸，行陰就會不斷地運行不滅。眼識見色以後，意識心再生出各種心行，生出那些善惡無記的心行，導致意識思維分別不斷，心就不得寂止，這一切都會作為業種又存入阿賴耶識裏，將來生死業緣就不斷。

眼識的產生就這樣隨業而轉，業種現起，業緣現起，眼識就必須產生。所以有時候，明明這個東西不應該去看，可是因為業緣的原故，就是要想看，明知道不該看，還是要去看的，這叫隨發業轉。眼識現起的業緣成熟，九個條件都具足時，眼識必然會生起，五遍行心所就開始運行，眼識就了別了色塵。有時我們一睜眼，不管喜歡不喜歡見色，眼前的一切色都會看到，不管遠近，盡收眼底。

第六種，眼識能取愛非愛果。取就是執取，愛就是喜歡，果就是色塵，就是識別的對象。貪求和厭離棄舍，這兩個對立的方面都是取的意思，誤以為色塵為實有的，才會作取舍分別。喜歡的色塵就貪取、多看，有時還看不夠，不知止足。不喜歡的色塵，就想躲避、舍棄、馬上離開，不想再生起作意趣向於這個色塵了，於是思心所決定不再看了。取和舍都劃歸於取，隔離、躲避或者主動的想要，這都叫執取。這樣就執取了喜愛和不喜愛的色塵，喜歡的色塵，眼識了別的時間長一些，心所不斷重複輪流現起；不喜歡的色塵就想躲避，這叫取著愛非愛果，所以眼識心所法有這六種性質。

關於四種色的補充論述

一、無表色是五塵上所能顯現出來的一種法處所攝色，有別於顯色、形色、表色，是意識心了別的對象。意識心需要根據顯色、形色、表色來進一步地進行分析、比較、思維、判斷，經過現量、比量、非量的了別，然後得出一個總體性的結論。比如一枝花，它的無表色，就是花的美麗性、富貴性、淡雅性、芬芳性、優雅性、繁茂、凋零、枯萎等等，花的這些性質叫無表色。顯色是花的色彩，形色是花朵的形狀大小，枝葉的形狀，枝幹的粗細，表色是花朵枝葉的搖動形態或者靜止狀態。

比如說人的無表色，對面一個人，通過看他的著裝打扮、行走坐臥、言談語笑，就能感覺到這個人的年齡、性別、氣質、風度、學識、修養、性格、脾氣、秉性，這些都叫無表色。這些色不是表面能直接出來，不是眼識當下就能現量了別的。是意識心通過思惟、分析、想象、判斷才能了別出來的，多數用比量、非量來進行了別，這個法處所攝色就叫作無表色。

比如一匹布上它所顯現的柔軟性、棉性、保暖性，這些性質叫作無表色。每一種物品的性質都叫作無表色，比如說我們聽一個人的聲音，從聲音上就有無表色，意識心會分別，會思惟，這聲音聽起來挺柔和，那個聲音聽起來挺粗暴，聽這個聲音，覺得這個人有學識，有修養，通過分析比較想象思維判別出來的這些性質就叫作無表色。比

如樹的無表色是樹木的年輪、品種、古老、幼小、繁茂、枯萎、挺拔等等，都是意識通過分析推斷出來的。

二、四種色的區別和生成次第

除了青黃赤白，光影、明暗、雲煙塵霧，以及虛空這些顯色是眼識所識別的，其它的都是意識心所識別的。顯色是阿賴耶識直接把外色塵的四大種子形成的微粒攝受過來，通過眼根的浮塵根，攝受過來後傳導到後腦的勝義根，變現出相似的內色塵。然後在形成的內色塵上，會顯現內色塵的長短方圓的形狀。

這個長短方圓的形狀，必須是意識心通過比較、分析，才能了別判斷出來的，這叫作形色。形色不是實質的物質，而是依於在勝義根形成的顯色上，在這個四大組成的帶質境的影像基礎上，阿賴耶識經過重新組合，就形成了法處所攝色，那是意識心所分別的。這個分別要遲於眼識對於顯色的分別，因為內色塵的顯色會先被變現出來，眼識就要先出生，然後才是形色的顯現，於是才有意識的出生。所以見色的第一剎那一定是眼識先見色塵的青黃赤白，第二剎那才能了別長短方圓以及運動或者是靜止狀態的各種形態姿態，最後才能了別出色相的內涵和實質意義。

表色就是物體的運動和靜止的狀態，比如眾生身體的行走住臥，迎來送往，屈伸俯仰。這個色是在後腦勝義根上所形成的內色塵上所顯現出來的法塵，是四大組成的顯色經過再次組合形成的，次於顯色而顯現出來，是意識心了別的內容。所以見色了別時，一定是眼識先

出生了別，次意識出生了別，再二者同時了別。因為顯色和表色出現的次序有先後，根觸塵就有先後，對應的識出現就有先後，了別就有先後。

總結起來說，必須先有實質的四大種子形成的實質的色體存在，就是顯色先存在，雖然這個顯色就是外界色塵的影像，也是阿賴耶識直接攝取四大所變。之後在所變的影像上再次重組，就形成了法塵，其中長短、方圓、高矮、粗細、邪正，就叫作形色。表色就是運動狀態、靜止狀態、肢體形態，比如色身的行走住臥、彎腰、坐著、站立、躺臥，這個叫表色。無情的物體上也有表色，比如一枝花或者一盆花的千姿百態，或者是樹的樹幹枝葉的姿態，風吹過來，樹枝搖動，就屬於表色。都是意識心通過比較、分析、思惟、推測，才能知道的，眼識不能了別。

這個色塵和色塵上顯現出來的法塵，兩者是有本質區別的。色塵是阿賴耶識直接攝取外界的色塵上的地、水、火、風在勝義根直接變現形成的內相分影像，法塵是在這內相分的影像基礎上再變現組合一次，形成了法處所攝色，叫做法塵，是二次變現。法塵依著色塵地水火風而有而生出來的，是意識心所分別的，眼識就沒有辦法了別。

既然色塵和法塵緊密相連，那麼眼見色時，眼識和意識就會互相依賴，都不能單獨了別色塵。一定是眼識先了別到色體的顏色，或者叫作光明黑暗，塵煙霧繞，以及色邊色的空，這是眼識分別的。然後意識隨著馬上了別。先看到本質的色，後看到在本質的色上顯現出的

法塵，所以意識心在眼識後邊了別，二者互相依賴而共同來分別色塵。

同樣的道理，前五識都是和意識同時分別，一定是五識先分別色聲香味觸，然後意識再分別色聲香味觸上面的法塵，再以後就同時分別了。意識是後分別的，與先分別的五識只間隔一個剎那，就非常快速地連接起來了。我們心不細致根本就感覺不出來，覺得好象是眼識意識同時分別，耳識意識同時分別，其實是有個前後順序的。三個剎那以後就沒有間隔了，第一個眼識種子生出來了別，第二個是意識種子生出來了別，第三個眼識意識種子都同時生出來了別，再以後都是眼識意識種子同時生出來。

第一個肯定是眼識先出來，耳識先出來的，鼻識、舌識，身識先出來的，都是意識在後邊。都出來以後，五識和意識種子再同時生出來，同時分別。那麼前五識就了別實質的四大組成的物質，了別顯色，意識了別在實質的四大物質上所顯現出來的法塵——法處所攝色，就是形色、表色、無表色，與前面的色聲香味觸那些色塵，有本質上的差別。

瑜伽師地論第十四卷

原文：又有三種諸煩惱趣。令諸有情流轉生死。謂於勝欲。發意怖求。名初煩惱趣。於色無色界勝自體中。發意怖求。名第二煩惱趣。於邪解脫。發意怖求。名第三煩惱趣。

釋：又有三種趣向於煩惱的修行方式，讓有請眾生流轉生死。第

一種是眾生因為有善法欲，被善法欲所系縛，也不能出離三界，必在三界中生生世世追求佛法，直至成佛，這是發大心的菩薩的善法欲。因為不出三界，就有三界當中的苦惱，有些微苦受，這就是第一煩惱趣。

第二種是眾生對於色界和無色界的殊勝果報，起心希求，就被系縛在生死中，不得解脫。色界和無色界的眾生，自身超勝於欲界眾生，有殊勝的果報。但是眾生因為希求色界和無色界的殊勝果報，希求色界和無色界的禪定，希求色界和無色界的福德享受，就被色界和無色界的果報所系縛，不能出離三界，就有三界生死苦。這就是眾生第二煩惱趣求。

第三種是眾生於邪解脫起心趣求，而由於知見和修行方法錯誤和不如理，不但得不到解脫，而且在生死的深淵裏越陷越深。有解脫欲望，但是沒有遇到真正的解脫法，遇見了外道法，修行了外道，想要以不如理的外道法求得解脫，結果就被外道的邪見所系縛，不得解脫。這是第三種煩惱趣向。

無論對於正法的希求，還是對於邪法的希求，最終的希求就是由意根發起的，最初是由意識通過接觸這兩種法而發起，逐漸影響到意根，就開始精進修學正法和邪法，才能最終得解脫和陷入更深的生死系縛當中。

原文：又有三種諸有情類。欲為根本作業方便。一為得勝欲。二為得勝自體。三為證勝解脫道。

釋：又有三種眾生，以欲求為根本出發點，而採取各種方法來修行，想要達到解脫的目的。第一種欲望是，眾生修行是為了得到最殊勝的果報，為了證得大乘菩薩果和成就佛道，這是最極殊勝，無有可比的，叫作無上法，果報是無上果。

第二種欲望是，眾生修行是為了得到更殊勝的五欲樂和更大的福報，結果可能就會生天享福，福盡還墮。色身果報，獲得天人的色身和生存境界，結果也是生死系縛。

第三種欲望是，眾生通過修行，最終想要獲得出離三界的殊勝解脫果報，結果就能出離三界，得到暫時的解脫，不能成就佛的究竟解脫。

欲為生死因，而對大乘成佛法的追求，能導致不入無餘涅槃，永遠在三界中廣利有情。六識有欲，意根更有欲，主要因為意根的欲，生死才不斷，輪回才不息。如果僅僅六識有欲，意根沒有欲，六識的欲也不起作用，剛剛生起就會滅去，生死也必了。如果僅僅是六識斷欲，意根不斷欲，意根必作主有欲求，六識必造貪欲業，生死必不能了，輪回必不息。意根對三界有欲求，必不能斷除對三界的貪愛，必不能出離三界。

阿羅漢因為斷除意根的我執，就斷除了對三界的貪愛，也就是斷除了對三界的欲求，才能出離三界，入無餘涅槃。如果回心於大乘的阿羅漢，因為對大乘法生起愛樂心，對大乘法有欲求，意根被此欲求所系縛，命終必不入無餘涅槃，必有欲界色身五蘊而繼續修學大乘法，

以求明心見性和成佛，這就是通教菩薩的善法欲。如果僅僅是意識有善法欲，意根沒有，那麼意根不被善法欲所系縛，對三界法無欲無求，命終必取無餘涅槃。

意根如果已斷飲食欲，意識即使對欲界美食，多作意多看兩眼，意根也不會生起貪欲，也不會想要貪吃美食，只是隨緣。意根如果已斷除男女欲，意識即使對異性多看兩眼，也不會有後續的心行，因為意根作主不攀緣，不貪欲，意識就不能有多餘的心思和欲求。

意根如果已斷貪欲，對吃穿住用都不貪求，意識即使遇見豪華奢侈的生活環境，也不生貪，其吃穿住用也仍然要沿襲從前的習性，這是意根的習性，吃穿住用的身口意行由意根作主，必符合意根的習性。

想要成佛，就是勝欲；想要明心見性，就是勝欲；想要斷我見，證解脫果，就是勝欲。如果僅僅是意識有此勝欲，意根沒有，那麼意根不會作主精進修行，不會主動修行三無漏學，不會主動持戒，不會主動修定，不會主動讀經思惟，更不會起心觀行和參究法義，同樣不會朝斯暮斯，念念在修行上。意根有勝欲，才能主動促使六識修行，讓意識念念都在學佛修行上，能讓意識想辦法排除一切幹擾和障礙，精進修行。

學佛以後，意識降伏了對肉食的貪欲，知道吃肉與眾生結惡緣，有因果，但是意根沒有降伏對肉食的貪欲，當遇到肉食時，意識就知道不能吃，意根有點想吃，意識就勸導意根說，不能吃肉，應該吃素，意根就暫時忍著。可是一會意識不勸導時，一不注意，意根就決定吃

一口以解饑，於是就吃了一口肉。意識隨順了意根，放鬆了警惕，意根就決定再吃一口。如果意識不譴責意根，意根就會放縱自己，不斷的吃起來，最後意識就控制不任意根，索性就吃吧，反正已經吃了。戒煙失敗，也是此理，戒賭、戒毒失敗，都是此理，意識實在管不任意根了，意根的習慣遠遠大於意識的理智，於是意識只好隨從了意根。

所以只有意識修行，意識斷煩惱，意根不斷煩惱，就不是真正的斷煩惱。意識斷我見，意根不斷我見，也不是真正的斷我見，意識明理，意根不明理，不是真正的明理。沒有一條腿能走路的，意識意根兩條腿必須同步，或者一前一後跟著，才能走好路。心向善的人，幾乎每個人都有意識引導勸導意根的經歷，因為意根不能思惟，不知好惡，就要多麻煩意識做工作，多開導意根向善，然後身口意行才能善。意根的作主性決定權，只此一點，就表明了意根的強大功能作用。

從種種事例來看，意根沒有希求，沒有欲，一切法都不成立，都要消失，必在無餘涅槃中。

原文：複有三種從因所生有漏法因。若於此中。不如正理修方便者。能生諸苦。若能如理修方便者。於苦於因。能知能斷。謂於欲界系法。染汙希求。於色無色界系法亦爾。

釋：還有三種從因而產生了有漏法的因，以至於不能修成無漏。這三種因就是：一、對於欲界能系縛自心不得解脫的法，而有染汙意，起心希求，貪著欲界法，不能脫離。二、對於色界能系縛自心不得解脫的法，而有染汙意，起心希求，貪著色界，不能脫離。三、對於無

色界能系縛自心不得解脫的法，心起希求，貪著不舍，不得解脫。

這三種能生有漏法的因，如果在修行中不能如理的觀察其過患，沒有相應的方法去對治，最後就能產生苦惱和生死過患；如果在修行過程中，能如理觀察其過患，有相應的方便方法去對治，遠離對三界的希求和欲求，了知三界的苦因，就能斷除苦惱和生死過患。

三界世俗法表面看都是系縛六識的，實際上最主要是系縛意根的，是意根執著於三界法，五陰才能在三界中出生和生存，在三界中生死輪回。如果意根不貪著三界法，六識的貪就不起作用，況且六識是斷滅法，在投生之時已經滅掉。

由於意根的貪執，業種存入如來藏中，來世必依意根的貪執和業種的緣故而投生到三界中，意根貪執欲界，就被欲界所系縛；意根貪執色界，就被色界所系縛；意根貪執無色界，就被無色界所系縛。如果意根既貪執欲界，也貪執色界和無色界，那麼不可能出生到色界和無色界中去，必被最低層次的貪執所系縛。

那麼在欲界中，要想斷欲，就不能僅僅是意識表面的斷欲，必須是內心深處的意根也要斷欲，否則必不能有初禪定，也不能脫離欲界而生到色界和無色界。對色界和無色界的貪執，也是同理。

瑜伽師地論第十八卷

原文：雲何無攀無住。所謂諸愛永盡離欲。寂滅涅槃。及滅盡定。所以者何。所言攀者。諸煩惱纏。所言住者。煩惱隨眠。於彼處所二

種俱無。是故說言無攀無住。此謂涅槃無攀無住。又想名攀，受名為住，若於是處二種俱無。即說彼處無攀無住。如是顯示滅想受定無攀無住。今此義中意取滅定。

釋：什麼叫作不攀緣也不住著？那就是一切貪愛永遠斷盡，離開對三界世間的任何欲望，心得寂滅，進入涅槃境界，或者是證得滅盡定。為什麼這樣說呢？因為攀緣的意思就是心被諸煩惱所纏縛，不被煩惱所纏縛的人，心就不攀緣諸法；住著的意思就是心裏有煩惱隨眠，所以心才住法。如果斷盡了煩惱和煩惱隨眠，就說是不攀緣也不住著了。這就是涅槃不攀緣不住著的意思。像這樣顯示滅受想定裏的不攀緣不住著的境界相，就說明了此人取證了滅盡定。

意根滅除受和想兩個心所，就是滅盡定。受是住法之義，接受法境，即名為住。想是攀緣之義，了知、執取，即為攀緣。攀，煩惱纏縛之義，意根斷除煩惱，即不攀；斷除煩惱，叫作諸愛永盡，諸愛永盡，即是離欲。意根離欲，即諸愛永盡，不再攀緣。意根離欲，無攀緣無住著，即入無餘涅槃。眾生不在無餘涅槃裏，說明意根有攀緣，有愛有欲有住，受法想法，煩惱纏縛，心不寂靜。

這裏的思惟邏輯多麼嚴謹，無懈可擊。彌勒菩薩明確表明：眾生意根有欲有愛，即有攀緣和住著，就不能證得滅盡定，也不能進入涅槃境界，得解脫；如果眾生的意根離欲離愛，即能取證滅盡定，也能取證涅槃，即名得解脫。

離欲，離開對三界世間法的所有貪愛，就能離開三界；離嗔，斷

除嗔恚的現行煩惱，不僅要斷除意識的嗔，更應該斷除意根的嗔。由於意根有嗔，才指揮六識造作惡業行。比如意識無緣無故莫名其妙的生氣，就是由意根的嗔所引起。意識遇事告訴自己不要生氣，不能生氣，可就是控制不住的生氣，說明意根不聽意識指揮，非要生氣不可。當意根斷除嗔恚心所，不再指揮六識造作惡業行，不再與眾生冤冤相報，根深蒂固的嗔結就斷了。

彌勒菩薩說貪嗔癡是眾生堅固的煩惱，堅固的意思就是難於斷除拔出，煩惱非常深。這就不僅僅指意識的貪嗔癡了，而主要是指意根的貪嗔癡，意識的貪嗔癡容易降伏和斷除，意識聰明智慧，學佛就能轉；意根不聰明，不容易懂法理解法，不能思惟，所以難以轉變，貪嗔癡煩惱根深蒂固，比較堅固。

意根不降伏，只降伏意識，那麼意根指揮意識，意根指哪裏，意識就得打哪裏，還是要受意根的貪嗔癡無明所系縛。意識斷嗔，意根沒有斷，意根的嗔一起，讓殺人，意識就得莫名其妙的無可奈何的去殺人，心裏戰戰兢兢的，一邊殺，一邊想，不應該這樣做，可是又能有什麼辦法呢？

所謂沖動型的犯罪，就是意根完全主導的，意識甚至來不及思惟，就被意根牽引了，過後意識再思惟，才開始後悔闖下大禍了。

意根知道自己與某人過去世有過結，所以仇恨某人，可是意識知道此人對自己有用有好處，就勸告意根，遇見某人時，一定要忍耐巴結討好於他，可是見到某人時，一邊巴結討好，一邊心生厭惡，恨不

得打死他。這是意根勉強聽從了意識的勸告，意識稍一放鬆警惕，意根就得發作，指揮六識造作嗔恚行，以報復某人。

第六十三卷 攝決擇分中三摩呬多地之二

原文：復有五種定相違法。一毀犯禁戒。二無無間加行。三無殷重加行。四有沉沒。五他所擾惱。

釋：彌勒菩薩在這裏講了五種與禪定相違的障緣。第一種就是不遵守戒律，違犯了戒律，使得內心渾濁不清靜，禪定不得現前。

第二種就是所作的修定的功夫，不能連續下來，不能持久，修修停停，猶如燒水，燒一段時間就停火，水永遠燒不開一樣，禪定無法成就。

第三種修定時，心不猛力，沒有堅定的信念和強大的決心，隨順自己內心的散亂，隨著妄念流散，而不猛烈呵責自心，以至於禪定無法成就。

第四種就是心總是處於昏沉狀態，不清明，沒有念性，無法集中精力，因此禪定無法成就。

第五種就是有外緣相繞惱，外緣侵心，使得內心無法平靜，心水渾濁，禪定無法成就。

原文：復有三種遠離。一住處遠離。二見遠離。三聞遠離。

釋：修行要想清靜得定得止，就要選擇清靜之處而住，遠離潰鬧，心不被外緣所牽，能漸止息下來。修定要想心得寂靜，就要少接觸外

緣，少見六塵，少聞六塵，減少見聞覺知，才能得到寂靜。

複次心清淨行苾芻。略有五種等持相違厚重過失。能為定障。

原文：複有五種定相違法。一毀犯禁戒。二無無間加行。三無殷重加行。四有沉沒。五他所擾惱。

釋：彌勒菩薩在這裏講了五種與禪定相違的障緣，出現這五種情況就不能生起禪定，或者是要失去禪定。

第一種，不遵守戒律，違犯了戒律，使得內心渾濁不清靜，禪定不得現前。戒律包括五戒、八戒、比丘戒、比丘尼戒、沙彌戒、沙彌尼戒、六重二十八輕戒和十重四十八輕戒。

第二種，所作的修定功夫不能連續下來，不能持久，修修停停，不能形成無間斷的加行。猶如燒水，燒一段時間就停火，水永遠燒不開一樣，斷斷續續修行，禪定無法成就。

第三種，修定到一定程度時，應該加大力度，促使禪定迅速成就。而這時卻心不猛力，沒有堅定的信念和強大的決心，隨順自己內心的散亂，隨著妄念流散，而不猛烈呵責自心，以至於禪定無法成就。

第四種，心總是處於昏沉狀態，內心不清明，沒有念性，無法集中精力，因此禪定無法成就。

第五種，有外緣相擾惱，外緣侵心，而不能排除幹擾，使得內心無法平靜，心水渾濁，禪定無法成就。

原文：複有三種遠離。一住處遠離。二見遠離。三聞遠離。

釋：修行要想清靜得定得止，就要選擇清靜之處而住，遠離潰鬧，

心不被外緣所牽，能漸止息下來。修定要想心得寂靜，就要少接觸外緣，遠離喧囂之地，少見六塵，少聞六塵，減少見聞覺知，才能得到寂靜。

原文：複次心清淨行苾芻。略有五種等持相違厚重過失。能為定障。一忿。二慢。三欲貪。四薩迦耶見。五不能堪忍。

釋：想要修行清靜心行的比丘，大略有五種與禪定相違背的嚴重過失，能成為獲得禪定的障礙。厚重的意思就是很嚴重，對於禪定的遮障很重。

第一種是忿。忿是憤怒忿恨，情緒嚴重不平靜，心水擾動，心不平穩不清靜，因此不能發起禪定。

第二種是慢，慢是自心高舉凌下於他，是一種深層次的情緒化，也是心不平的表現。只要心有所不平，就是紛擾，就是散亂，因此能障礙禪定的生起。

第三種是欲貪，也就是貪欲。廣泛來說是指對世間一切法的貪愛，對六塵境界的貪愛，對色聲香味觸的貪愛，因貪愛而被境界所系縛，心粘著於境界，就是散亂，無法專一，因此障礙禪定。欲貪狹義來說，是指欲界眾生的男女欲心，包括身行上的貪欲，和心行心念上的貪欲。不管是身行還是心行，心都是不清靜的，被欲念所系縛，心散亂，不能專一於道業，不能專一一心。因此欲貪能障礙禪定。

第四種是薩迦耶見，也就是我見。因有我見，必執五受陰，必執十八界，必執身心，不能放舍一切法，心不清靜，因此而障礙禪定。

第五種是不能堪忍，堪是承受，忍是忍耐。對於逆於己心的六塵境界心裏有抗拒的情緒，不能承受，於是心不平靜，內心有所躁動，無法獲得禪定；對於順己的六塵境界，不能忍耐，歡喜躁動，心不平靜，障礙禪定。

原文：有五厚重三摩地相。由彼於此障礙而住。是故說名厚重過失。雲何五相。一者獲得隨宜資具便生喜足。二者好樂求諸善法。三於身財無所顧戀。四於生死及與涅槃見大過失最勝功德。五於加行堪忍勤苦。

釋：有五種比較厚重深沉的三摩地禪定相，一，比丘獲得簡單的生活資具心裏就感到喜樂滿足，不貪求過多更好，因此心清淨，有禪定。二，樂於尋求善法，此心容易獲得三摩地。三，對於自身財產沒有貪戀，心能放舍，就容易入三摩地。四，對於生死能見到極大的過失，對於涅槃能見到最殊勝的功德，因此容易獲得三摩地。五，對於修道的加行過程中，能堪於忍受精勤之苦。

但是如果比丘於此五種禪定相生起障礙心，就不能獲得三摩地，因此說這些障礙心有厚重的過失。

原文：此中忿者。謂懷忿故。若往他家不得利養或得而少。或弊或遲或不恭敬。由此便生鬻戚憤憾。從此因緣。發恚尋思及害尋思多隨尋伺。彼由此故先所未生勝三摩地不能得生。設彼已生還復退失。

釋：這裏說比丘乞食時，由於心不清靜，在得到不如意的飲食時，心裏便不高興，眉頭緊鎖，面色不佳，心懷氣憤。因此緣故，心境不

平靜，生起氣憤之思想念頭，生起為害的思想念頭。這些念頭就纏繞於內心，於是內心不能清靜，那麼原來所沒有修出來的殊勝的禪定境界，就不能修出來了。即使已經修出來的禪定，也會退失掉。

嗔恚心重的人，愛生氣的人，愛搞是非的人，禪定就很難修出來。心有所住，有所執著，不清靜的緣故，導致心水不平。如果有這樣的嗔恚心，應該先調伏自己的嗔恚心，使心盡量無所住，不挑剔環境及一切法，盡量隨緣隨和處事待人。把心調到無所住或少有所住時，禪定就容易出現了。

在打坐修定前，應該先檢查自己的內心，發現心裏有事情，有不清靜之處，就要想辦法調伏自己，把心放平，把事情從心裏排出去，把問題解決掉。這叫作降伏性障煩惱，煩惱降伏，禪定自然就容易出現。

原文：所言慢者。謂懷慢故。慢所制伏。為性於法不生恭敬。於諸師範尊重福田。不能時時身心卑屈敬問咨請。雲何為善雲何不善。亦不勤求所有善法。由此不能解了引發三摩地義。從此因緣發起輕慢相應尋思多隨尋伺。彼由此故先所未生。如前廣說。

釋：這種對於禪定的遮障是慢心，慢心是由於心中有我有物，高舉自己，輕視於人，心不清靜，心不平等，心水不清，致使無法定下心來，無法修出禪定。

所說的慢，就是心理懷著慢心，被慢所制伏著。由於心被慢所制伏壓伏著，其心性對於法就不能生恭敬心，對於諸多善知識福田僧，

也不能時時屈下身心咨請法教，不能請教什麼是善法什麼是不善法，也不知道應該勤求所有善法。由於不知不求善法，就不能知道如何能引發出殊勝的三摩地。因心中的輕慢，生起諸多心緒，諸多念頭，心不清靜，內心有所躁動，有尋有伺，心念不止。那麼原來沒有生起的殊勝禪定就不能生起，已經生起的禪定就會退失。

由此可見，煩惱確實障道。慢心煩惱由何而來？由無明而來，愚癡故有慢。由於不知煩惱相貌如何，心不精勤，不能時時反觀自心，於是隨順自心煩惱而流轉，不得善法種子。

自己覺悟性差，就要虛心求助於他人檢查自己的煩惱，多多指教自己，不要顧及面子，為了道業增進故。對於他人之批評，有則改之無則加勉。當心平伏下來，沒有動蕩時，禪定自然出現。

原文：言欲貪者。謂懷貪故。多諸愛染。於身財等深生顧戀。由此於外五妙欲中多生散亂。從此因緣生欲尋思。眷屬尋思。國土尋思。族望家勢相應尋思。多隨尋伺。彼由此故先所未生如前廣說。

釋：第三種障礙禪定的因素，是欲貪貪欲。因為心中有貪愛貪欲，就有染有粘著，心不清靜，念頭不斷，心不能定，心不能止。對於色身和財產資生工具，心裏深深的顧戀眷戀，被物侵擾，不得安寧，也就不得止，不得定。

因貪欲故，於色聲香味觸五塵境界，攀緣心重，不能對境無心，散亂心重，內心躁動不安，不清靜，不能得止，不能得定。因此對於五欲境界總有尋求心，貪求心，如貪求眷屬，內心思想波動不止，貪

求國土，貪求家族勢力，貪求富貴，思想煩亂，心念不斷追逐五欲六塵，有尋有伺，心不寂靜。因此之故，原來所沒有生起的殊勝禪定就不能生起了，已經生起的禪定，就會消失。

各自檢討內心的貪求貪欲，檢討出來，努力克服降伏，使得心念清靜，無欲無求，心得寂止，禪定自然出現。有道是：功夫在詩外，禪定在腿外。把心降伏時，即使不能盤腿，行住坐臥禪定也能現前。

內心善知止足的人，心清靜，禪定容易出現。不知足的人，總有所求，心念不停，散亂攀緣，何能有定。每天即使什麼也不做，只檢查心念，就是修行。什麼都不想是不是心靜呢？我們看畜生道眾生，心念非常少，它們心靜嗎？容易入定嗎？即使有定，有什麼用？非常愚癡的人，心念也少，不知道念些什麼，即使有定，也沒有什麼用。

能出生智慧的定，心裏一定要有個知，有個念，要清明，要專一，這是正念。

原文：彼複不淨能為對治。應知不淨略有三相。謂糞穢相。彼等流相。能依所依差別相。

釋：這裏說的欲貪，主要指對淫欲的貪愛。其對治方法，就用不淨觀來對治。觀色身的種種不淨相，以熄滅淫欲心念，達到心清靜。在觀行不淨相之前，要知道不淨有三種相。

第一種相，是色身的汙穢相，從裏到外，從上到下，全部要觀行清楚其臭穢肮髒性，四念處觀第一觀講到這種觀行，現在不細講了。

第二種相，是種子相等不斷流注出來形成的相，因此是幻化出來

的虛妄相，不是真實存在的相貌。第八識用六大種子形成了眾生的色身，每種種子都要相等不間斷的剎那剎那流注出來，才能維持色身的存在。比如地大種子要不斷的流注出來，地水火風空大種子都要相等不斷的流注，才能維持色身的存在和不斷的新陳代謝。

五識種子也要相等不斷的流注出來，才能形成五識連續不斷的了別性，六識和七識都是如此，同類種子都要不斷的剎那剎那流注出來，形成六七識連續不斷的運行，眾生才能有了別性，才能有色身的活動。沒有這六大種子的流注，就不能構成色身，沒有色身的活動。

第八識還要依業種，不斷的變造色身，改變色身，執持色身的存在。因此說色身就是四大種子流注形成的相，根本沒有一絲真實性，不應該貪著。

雖然我們的意識心非常容易理解這些內容，可是沒有用，沒有一絲解脫的功德受用，該怎樣貪愛，還是要怎樣的貪愛。要想降伏欲貪，就要通過意識的觀行，深入到意根內心，讓意根明了此理，證得色身確實如是，才能降伏欲貪心理。

很多時候，意識明知自己所說所想所做不對，甚至總是罵自己，恨自己，可是也沒用，意識不能做主，有什麼辦法？意識罵的當然是意根，只是不知道罵誰罷了。有的人甚至對著鏡子，指著自己的鼻子罵自己，也沒有用，惡習還是難改。意根多麼頑固，不可教化。意根明理容易嗎？非常不容易，但只要意根明理，一切事都好辦。做了壞事，都不指責自己，不罵自己的人，意根更是難於教化，死頑固，老

頑固，不開化。

第三種相，色身是五識六七識的能依相，也是所依相。沒有七個識，色身與木頭、石頭無別，也不能像木石那樣長期存在，必然要消失散滅。七個識能夠依著色身而運行，造作一切五陰事業，色身就是七個識運行所依的對相。因此說色身沒有自在性，沒有自在性，是依緣才能存在的假相。因此不值得貪戀，不值得造作貪染邪行。

心中貪念重的人，不可能出現禪定，念頭不斷，內心躁動不止，根本定不下心來，心不能清靜。其中不當的飲食，也能促使欲念不斷，如楞嚴經中世尊曾經告誡過，五辛葷腥食品，最容易引生欲念和嗔恚心，應該斷除葷腥，吃素食，以保持內心的清靜。

修定的環境也很重要，磁場也很重要。居民區比較喧鬧，磁場不夠好，心不容易靜下來。家裏房間雜亂無章，不整齊不整潔，也影響心的清靜。房間太擁擠，空間狹小，也影響禪定。空間太空曠，不聚氣，不攏音，心也容易散亂，不容易定。出家禪定容易成就，在家居士有時間時，就到寺院清修一段時間，鞏固一下禪定，再回家修行。定力不足時，再到寺院清修一段時間，這樣就能把定力修持出來了。

原文：薩迦耶見者。謂由身見制伏因緣會遇世法。便為高欣下戚塗染。設欲棄舍便為身見相違而住。

釋：薩迦耶見就是認五陰為我的我見。由於不斷身見，把色身當作自己，被色身所拘礙，心著世俗法，心中便有我慢，在色身上在五陰上與他人進行高低上下的比較，心生染著世欲。有時想棄舍這些心

理狀態，可是由於身見沒有斷除，身行心行仍然住於我見當中，致使心念不能清靜，禪定不能生起。

著我見，著身見，便是著於世俗，有所著，必難於修定，心裏不能空寂，身口意行必然圍繞於所謂的我而展開。只要內心的我不能降伏消除，心念就不能寂止。

很多時候知道這些心念心境，擾亂自心，每當想舍去時，內心當中的我就出來作祟，很難舍去雜思亂想。

原文：又即於彼世法眾相。親愛恒流之所漂溺。設欲棄舍便為身見相違而住。

釋：要想出離生死，必須把不應該執著的世俗法弄清楚，什麼屬於世俗，都有哪些，對自身的解脫有什麼阻礙作用，就像抓賊一樣，通過思惟觀行把這些賊人當場抓住，使賊人無所能為，我們的心就不會被劫持，就得自在。

這些世俗法無非是眼根所對的人事物境，人有家親眷屬，有冤親債主，有喜歡的有憎惡的各類人等，事有好事壞事，喜事惡事，物有好物惡物，境有順境逆境。當眼根與這些法相對時要識得破，都是生死冤家來糾纏自己的，讓自己不得解脫的，執取這些，就上當了。

要分析這些法的生滅性，幻化性，不實性，虛幻性，空性，苦性，認清其本質都不是個什麼，然後心裏盡量放舍，隨緣度春秋，隨緣應對人與事，同時多福德，多懺悔業障煩惱，減少逆緣。順境不喜，逆境不憎，心裏坦坦蕩蕩，平平安安，禪定自然容易成就。

同時還要有智慧，要分清善惡，不是不要善，善還要做，惡還要懲，而心不著不住。做到這樣是很難，但最起碼要有個修行的目標和方向，才能千裏之遙始於足下。

耳根與聲音所對時，也要這樣識得破，一切聲音本是幻化，好聲惡聲，贊美聲，誹謗聲，全部為空，不為聲音所動。但該做事還要做事，該揚善還要揚善，該懲惡還要懲惡，內心不住不著。雖然做到這些很難，分寸難於把握，但也要有個目標以奔。

鼻根對香塵時，了知香塵的虛幻，不實，空性，不貪著好香，不厭惡香，對香塵氣味無所執著，香臭都無所謂，心裏自然清靜，將來對生起初禪定也沒有障礙。

舌根對味塵時，不貪飲食，不挑剔飲食，不著味塵，吃飽為好，不再千方百計尋找購買可口美食，要隨己因緣而飽腹，這樣心地自然清靜，將來初禪定也就容易發起，沒有遮障。

身根對觸塵時，看清各種觸塵的生滅幻化性，不貪著美衣舒適臥具生活環境等等，心不著時，心裏自然清靜，禪定容易發起。認清六塵境界的虛幻，內心自然不再雜思亂想，染汙性減少減輕，除對佛法的思慮之外，少有世俗法的憂慮和掛礙，心地單純而清明，禪定容易出現，遮障少。

如果著於身見，就不能認清這些世俗法的幻化性，心必著於冤親和順逆相，糾結不斷，不得解脫。禪定很難生起，就是由於我見身見障道的緣故。所以思惟觀行五陰無我，就能去除障道的因緣，心得空

寂。

原文：又即世法眾相所生不正尋思之所燒惱。設欲棄舍便為身見相違而住。又即於彼世法眾相追求之時。種種擾亂散動所逼。設欲棄舍便為身見相違而住。

釋：況且說世間法是由眾多行相相貌組成的，非常複雜，眾生不容易觀察出這些法空幻不實性，於是就把這些世俗的法相全部當作很實在的實有的法，由此生起不如理不如實不正確的思想想法，對境就要生心動念，怎能不燒惱自心，苦惱萬端。有的眾生感覺到苦了以後，想要棄舍這些苦惱，不想再理會這些世相，可是由於身見我見沒有破除的緣故，沒法真正舍離這些世相，還是要被這些世相所纏繞。

又有很多眾生在被這些世俗法眾多相貌所纏繞時，被種種的世事紛擾相所逼迫，內心散亂苦惱時，假使生起覺悟之心想棄舍這些紛擾雜亂之相，但由於身見我見沒有破除，被身見所障礙，無法棄舍遠離這些世俗紛擾，還是要住於這些雜亂世相當中，受於苦惱。

那麼斷除身見我見是多麼的重要！能消除無量劫的生死苦惱，心清靜得解脫，是世間任何事任何財物任何人也代替不了的。明明是苦得不能再苦了，為什麼還不能看透世間相，不能脫離世間相，求得身心解脫呢？

原文：又即由彼身見因緣。恒常執著世法所依無常諸取。由是因緣為憂悲等之所逼惱。設欲棄舍便為身見相違而住。

釋：又由於有身見的緣故，恒恒時常常時執著於世間法所依賴的

無常的五取蘊，執著於色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊，因此才被世事所逼迫，憂悲苦惱不斷。假使有所覺悟想棄舍這些苦惱，由於身見的遮障，無法舍棄，還是要住於世相當中，憂悲苦惱不已。

自己在遇到苦惱煩惱，不能解脫時，就觀察根塵識三者的虛妄幻化性，讓心能從境界上脫離出來一點點，就能得一點點的清涼自在。不能把心陷入事相當中，被事相所迷惑。

把這些障礙修定的因素排除一些，心裏沒有障礙就輕鬆自在一些，修定就容易，各種觀行一用就能上手，證得佛法斷除我見，還是不很難的。

原文：又復即彼為欲除遣下地垢穢。勤修善時。於彼加行不生喜樂。於此所治設欲棄舍。便為身見相違而住。如為除遣下地垢穢。為遣上地所有垢穢當知亦爾。

釋：有些人修行，為了除去下地下位心的汙垢，而精勤努力的修行善法時，對於這種努力修行始終不能生出喜樂心。就是喜覺分始終不能現前，想要棄舍內心中的染汙煩惱，也無法消除和降伏。原因是由於身見的遮障，執身之過，只能住在煩惱染汙之中，不能自拔。

想辦法作加行除遣層次較低的煩惱是這樣，除遣更深層次的煩惱染汙也是這樣，都很難。因為什麼？因為身見我見的遮障。無始劫來太執身執我，沒辦法撥開所謂的我的雲霧。

因為身見我見的遮障，加行修不上去，功夫不能進階，喜樂心不能生出來，七覺分修不出來，煩惱無法降伏，道業不能增進。喜覺分

修不出來，修行就會覺得枯燥乏味，三天打魚兩天曬網，進進退退，懈懈怠怠。

對於所修之法，沒有喜樂心貪愛心，就不能精進，七覺分都不能滿足，證果就遙遙無期。凡是沒有修出七覺分，而說自己斷我見，都是大妄語者，果報可畏。修出七覺分者，內心有喜樂，煩惱減輕，不可能還有心去造惡業，滿腦子壞心眼子。有輕安覺分倚覺分定覺分者，內心安詳自在，更不可能有彎彎腸子，動壞心眼子，而去損惱他人，造諸惡業。可見有些人的斷我見，只斷在口上，滿心滿肺還是我，我見更重。

七覺分之一是定覺分，定覺分不成就，沒有禪定，就不能斷我見證果，也不能明心見性。有些人修行就是仇恨禪定，非要把禪定挖出去不要，與禪定作冤家，與佛之教導相違背，可見其所謂的證果和明心其證量如何，全部是意識心的理解，情思意解，靠頭腦聰明，理解力強而解。如今這樣的人越來越多，佛教界可歎！

原文：由此因故雖作是心。我當於彼生死涅槃觀大過失觀勝功德。便復顛倒。由此因緣先雖獲得諸三摩地。然於未生聖諦現觀勝三摩地。不能得生。不堪忍者。謂懷不忍故。雖已獲得聖諦現觀勝三摩地。不能堪忍蚊虻等苦。舍離加行多生懈怠。

釋：由於無法除去下地和上地心汗垢煩惱遮障之故，因此雖然發心要觀行思惟生死的過患以舍離，觀行思惟涅槃的殊勝功德而趣向，現在不得不顛倒，隨順逆緣，住於煩惱染汗之中不能自拔。

由於這些觀行不成就，原來所獲得的禪定，也不能成就四聖諦的觀行智慧，不能斷除我見。原因是在修行過程當中，心不堪忍，對於生活修行環境不能忍耐，不能忍苦，而生退屈，有的人雖然能觀行四聖諦理而獲得殊勝的禪定境界，因為不能忍於蚊蟲叮咬之苦，就放棄了四加行的修行，心生懈怠，不得成就不能斷除我見。

原文：由此因緣於所未生之根本定不能生起。設復已生還即退失。前三過失能為最初三摩地障。次一過失為諦現觀三摩地障。後一過失為入根本三摩地障。

釋：由以上因緣，對於所未能出生的禪定，就不能出生了，假使已經出生的禪定，還要退失掉。前三個過失，忿、慢、欲貪是生起禪定的最初障緣。其次有我見這種過失能夠障礙深細觀行，成為禪定的障礙。最後一個不能堪忍，是進入禪定的最根本障礙。

原文：複有差別。謂有八種棄舍近住弟子因緣。於彼雜染之所染汙。由染汙故彼便棄舍近住弟子。非無煩惱諸阿羅漢常善住念有如斯事。

雲何為八。謂性於彼近住弟子有憎惡心。唯欲自身受於恭敬。如欲恭敬。欲受利養亦複如是。近住弟子多所毀犯行不正行。

又於近住諸弟子眾饒益損減。便有所須及與不須。於增上戒教授折伏不能堪忍。於增上心增上慧住教授折伏不能堪忍。於營眾務所有擾惱。不能堪忍。

釋：還有一些差別相，是有八種棄舍身邊近住弟子的因緣，因為

能被這些弟子雜染因緣而染汙自心，於是便決定棄舍弟子，心有煩惱之人不得不如此。而沒有煩惱的阿羅漢就不會被弟子的雜染所染汙，阿羅漢也不會棄舍弟子而獨住。

有哪八種？其心性對於身邊的近住弟子懷有憎惡心，只想自身能受到他人的恭敬。如想受到恭敬，想受到利養也是這樣。自己近住的弟子多行犯戒事宜，行不正當身口意行，於是便棄舍近住弟子。對於近住弟子的諸多利益之事逐漸減少，於是弟子對於修道利益上的事，就有所須和不須，弟子們對於增上戒的教授和折伏自心不能忍受，於增上定和增上慧的教授和折伏不能忍受，對於隨眾做些大眾事務心有憂惱不情願，不能忍受。由於自心的染汙和懈怠而出現這八種棄舍弟子的因緣出現。