

# 《解深密經》 之 〈分別瑜伽品〉

## 第一講



羅時憲先生講授

…《解深密經》的〈分別瑜伽品〉。佛經之中有人這樣說：「在大藏經中找一本經，或找一本論，可以能夠概括整個佛教的，是那一本呢？」當時有人這樣問。有一位先生，呂澂先生，能夠在此買到他的著作的呂澂先生。他答覆：「只有一本《解深密經》可以做得到。」何解呢？因為這本經一方面講空，一方面講有。雖然是講大乘，但大乘的另外一面即是小乘，是不是？所以這本是一本最完整的，是佛自己講的佛學總論。為何如此好的書，又如此少人講呢？理由是這樣，因為這本書，一方面空，牽涉到般若的空；另一方面牽涉到唯識的有。

如此，就變了講的時候，牽涉的範圍太廣。變了那些接受的人，要有相當程度然後才可以接受，所以一般人很少講它的。我知道在這一百年內，這一百年，一百年以外的不知。這一百年內講這本經的，只得三個人講過，一個是太虛法師，一個是歐陽竟無，歐陽竟無講了一部分，未有講完。太虛法師有沒有講完，我則不知，因為我並沒有在場聽。歐陽竟無未有講完；呂澂先生則是整本說完。三個人講過。我非常幸運，是第四個講的。如我在馬場賽馬，我便是「梗頸四」了。

我不講那麼多閒話了，這本經為何有如此多品？一品即是英文的一個 chapter。如此多品，為何我要選這一品〈分別瑜伽品〉來到講呢？原來是這樣，我舉出幾個原因：第一個原因，這本經全本經的內容分為境、行、果，其內容為此三個範疇。

境、我們所認識的對象謂之境。了解境後就要起實踐，謂之行。讀作「杏」音或「恆」音都可以。境、行(「杏」音)、果；境、行(「恆」音)、果；你都可以。因為中國字有所謂圈聲，而這個「行」字，如果你作為動詞用，讀「恆」音，等於英文的 walk，「行」。但如果你作為名詞用，就不讀作「恆」音；「恆」、「肯」、「杏」，讀作杏仁的「杏」音。一般以前的老先生，在它右面的那個位置打上一個圈，圈聲。

境、行…。行者指行為、實踐。實踐一定有效果，所以便有一個「果」，是不是？這本經分為境、行、果。境，不外是講什麼？即是般若經裡面所講的內容，和唯識論裡面所講的內容。這些是境。太繁複了，是不是？三藏十二部經都可以稱為境。我的時間不可以把如此多的境來講述，是不是？《解深密經》雖然有講，但我的時間有限，二月我又要離開了，是不是？所以要選擇了。我就不講境了，剩下行、果兩部分。果，不需要講。何解？你肯修行就自然有果，是不是？你如果只是「空口講白話」(空談)，講果又有何為？所以果不講了，只是講行的方面。

《解深密經》講行的內容，講行這方面的有兩品。《解深密經》全部經有八品，其中有兩品是講我們的實踐、修行的。「行」就是修行、實踐。一會兒便會講到「行」這部分，「行」這部分，可以講「行」的，有兩品是講「行」的。一品是〈分別瑜伽品〉，一品是〈地波羅密多品〉。它講〈地波羅密多品〉這一品，它有一個「地」字，其意思即是什麼？這個波羅密多，它所講的著重於什麼？十地菩薩的修行。和我們距離遠，是不是？我們全部都是凡夫，十地所修行的波羅密多的十波羅密多，不是六波羅密多，是十波羅密多。距離我們遠，我們應該先講一些近的，所以我們便不講〈地波羅密多品〉，只講〈分別瑜伽品〉了，這是第一個原因。

第二個原因，學佛不論你大乘、小乘，不論你顯教、密教，必須要修瑜伽。不修瑜伽，不可能證果。小乘的人不修瑜伽，不能夠成阿羅漢。大乘的人不修瑜伽，不能夠成佛。你不要反駁我：羅先生，街上很多招牌(廣告牌)，很多什麼瑜伽，什麼瑜伽的。拿著一張氈放著，高舉雙腳像「倒樹蔥」(倒立)那樣又是瑜伽，這樣便成佛了。不是，我所講的瑜伽不是這些瑜伽，是佛教的瑜伽。不過這些亦是瑜伽，瑜伽有多種，是不是？你現在進入一間酒家、酒樓或菜館食菜，都有中菜、有西菜，是不是？有多種的，雖然同是瑜伽，各有不同。一定要修瑜伽，不修瑜伽，不能夠證果的。「行」之中，瑜伽是最重要，而這一品是佛教你修瑜伽，所以我選它來講，是第一個理由。

第二，再有一個理由，就是有些人，有些無知之徒就說：「那些講學唯識的人，只是有咀巴，整天在講哲學而不修行的。」我特別選這一品給你講。「因為講唯識的人是不修禪定的。」我就給你講這一品，這一品是佛對彌勒菩薩講，教人如何修禪定的。讓你讀過這一品之後，不敢再講了，是不是？這是第二個原因。基於這兩個原因，所以我選講〈分別瑜伽品〉。好了，現在解釋〈分別瑜伽品〉這個名稱。先解釋「瑜伽」二字，「瑜伽」二字梵文的音讀作「yok-ga」，或讀作「yo-ga」。

yoga 的意義為何？很古的，在印度五千多年前已經有 yoga 的了。yoga 是什麼呢？其意義譯作中文，就是相應，互相呼應。有人，英國人把它翻譯，有人把它譯作 corresponding，相應；有人把它譯作 association。如果作為名詞用，就譯作 association；作為動詞用，就是 associated with。是這樣譯的，作動詞用就是這樣。相應，何謂相應？再上溯此字之來源，是這樣，yoga 這個字原來是牛軛，原來是一個牛軛的名字。牛軛是什麼東西呢？牛軛，我們耕田的時候，想那隻牛馴服，你要找一條木，是不是？那條木像一個人字形的，叉著它的頸，然後牽著它，那隻牛馴服了。如果你不叉著它，那隻牛會不聽令的。聽令便謂之相應，是不是？不聽令便不相應了，最初是這樣。由牛軛之意義，引伸作為相應的意思。

相應，為何佛要整天講相應呢？佛家，我們一般就稱作禪定。再俗語一點來說，就稱作打坐，是不是？原來打坐這個名字就太粗了，禪定二字比較好一點。原來在印度當時是有 yoga 這個字，如此便稱作瑜伽。為何打坐、靜坐又稱相應呢？我給你解說。如此，瑜伽就是相應，相應就是禪定，是不是？用「禪定」二字，好不好呢？不可以，不好。為何不好？真正的瑜伽，是要包括止和觀的。「觀」應該讀「灌」音，「官」、「管」、「灌」嘛；名詞嘛。如果是動詞，「觀」看就讀「官」音。包括兩方面，「止」即是把你不好的，貪、瞋、癡那些壞的心，把它壓倒，令到它 stop，止；此謂之止。把那些不好的東西 stop 了之後，你就要如何？insight，我的英文很差勁，不行的。

這樣寫 insight，內觀，是不是？觀察真理就謂之觀。即是說，瑜伽包括兩樣東西，單是禪定不能表示得出兩樣，是不是？所以最好還是用瑜伽。但是用瑜伽的時候，跟著又有問題產生了。在印度裏面的那班大菩薩，對於瑜伽二字下了很多不同的 definition，很多不同的定義。有一些人認為，佛所說的三藏十二部經稱作瑜伽。有一些人認為，靜坐驅除煩惱，不起妄念，是為瑜伽。有一些人又認為，修行六波羅密，謂之瑜伽。有一些人又認為，甚或行一切善，斷除一切惡，就謂之瑜伽。那班大菩薩下了很多不同的定義，到底那一個定義才對呢？當然亦有些菩薩認為修止觀，便謂之瑜伽。

很多定義，那一個定義，那一個 definition 才是對呢？一句話答，全部都對，廣義而言全部都對。何解？又說一切經，三藏十二部經，為何稱作瑜伽？三藏十二部經，一切經都是真理，一切經都與真理相應，不相反的。這便是瑜伽，是不是？一切經都教人修行的，與正行相應的。這便是瑜伽，相應就是瑜伽，是不是？依著經修行可以得果的，即是說一切經都與果相應的。這便對了，一切經都是瑜伽，是不是？

如果這樣，佛門裏面沒有一東西不是瑜伽的了，如此豈不是太過空泛，是不是？於是有一些菩薩就認為太空泛，不要了。另外，要什麼？止觀。又或稱觀行。佛經教人如何觀行，如何修止觀的，就稱作瑜伽吧。如此，範圍便很窄了。即是說，這樣得到一個結論，瑜伽這個字有廣義、狹義，是不是？如是廣義的瑜伽，所有佛經裏面，不論你大乘、小乘。大乘經、小乘經裏面所講的，一切教(教者指經教)，一切理(經裏面所講的道理)。你依著經去修行，你就將來證得佛果或阿羅漢果這些果，通通稱作瑜伽，沒有錯。

那些教和理相應，和行相應，和果相應；那些理又和教相應，和行相應，和果相應；那些行又和教相應，和理相應，和果相應；果又和教相應，和理相應，和行相應；大家互相呼應。教，大小乘一切教、理、行、果，都稱作瑜伽。廣義是什麼，清

楚不？狹義呢？好了，最嚴格的。不論大乘、小乘，教你修止觀的，教你修觀行的，那些觀行稱作瑜伽。好了，瑜伽的 definition，瑜伽的觀行，明白了嗎？現在問，瑜伽有多少種？只講佛教，佛教的瑜伽有多少種？多少種？答案是什麼？答案要留意，各宗各派只要它是正宗的，所教你修禪定，修止觀的那些法門都是瑜伽。因為它宗派不同，所以每一派瑜伽，每一宗瑜伽，都有它的特色。舉例：小乘的瑜伽有那些？小乘的有四念住，是不是？還有呢？你講吧？

同學：「四聖諦。」

教授：「簡單，你們各位。四念住，還有什麼？」

同學：「四正斷。」

教授：「四正斷，或你讀成四正勤。四正勤吧，不要用斷。五根，是不是？五力、七覺支。」

同學：「八正道。」

教授：「八正道。這些是小乘的瑜伽。」

很多人念《阿彌陀經》，是不是？就說極樂世界裏面，那些「微風吹動」或那些什麼「出和雅音」，「其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分，如是等法」。即是說，你去到極樂世界裏面，風吹草動都是教你修瑜伽的。這些是小乘的瑜伽。大乘空宗。大乘分空、有二宗，空宗有那些瑜伽？三解脫門，便是空宗的瑜伽。何謂三解脫門？我又問問你，誰來回答我？三解脫門，空三昧、無相三昧、無願三昧，這個是空宗的瑜伽。有宗，即是唯識宗的瑜伽是什麼？今天開講，就是唯識宗的瑜伽，將來你便知了，是不是？現在說〈分別瑜伽品〉，便是唯識宗的瑜伽。好了，現在講到…。座上有許多修密宗的，是不是？密宗的瑜伽，有沒有？

同學：「不是，我不能講。」

教授：「你們很多人很怕我講的，我聽過，提醒你一下，是不是？」

密宗也是，密宗是依著法，依著儀軌來修法便是瑜伽。所以你打開《大藏經》，有什麼觀世音，又什麼瑜伽，是不是？大黑天什麼瑜伽，不動明王什麼瑜伽，即是修法而已。密宗所修的，都可說是密宗的瑜伽。東密修十八道，十八道是東密的瑜伽。西藏密修什麼？修大…，西藏各派有不同的瑜伽。白教有大手印，大手印本來是白教的。紅教有大圓勝慧法。黃教就沒有了，黃教只是修止觀而已，除了止觀之外，便是那些密法。是那些什麼？例如那些大樂金剛，什麼金剛，通通都是瑜伽。東密的瑜伽還有一樣東西，修什麼？修「阿字觀」，這個即是這個字，「阿」字。不對，其實我講錯，弄兩撇，阿。「阿字觀」，東密的瑜伽。有沒有人修東密的？我也是東密弟子。有沒有？什麼？這個是什麼？

同學：「你有沒有灌頂？」

教授：「你沒有灌頂，是嗎？」

東密「阿字觀」，瑜伽作何解？我給你們講講，我們修「阿字觀」的時候，有兩個階段的。第一…，弊了。第一、先觀字型又如何？坐著，未修之前「阿」一聲。你修過東密。未修之前，先找一片紙弄成一個月光模樣，是不是？其中一個「阿」字，用金筆寫上一個「阿」字。又是坐著，雙眼望著前面，只有一個「阿」字，什麼都沒有，只有一個「阿」字。觀得純熟，就什麼萬緣放下，只剩下一個「阿」字。很快的，比參禪快很多。觀得數天，十天八天你便出現整個在放金光的「阿」字。它是什麼？即是止而已。

不用誇口如何「架勢」(了不起)，止。即是說你借那個「阿」字來到壓倒其他妄念，是不是？只是止而已。和小乘的人常常數著呼吸，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，有何分別？無甚大分別的，是不是？止。而且修止是和外道相同的，佛家的止觀只是觀不同，止是和外道相同的。先觀字型就是止，後觀字義，是這樣觀的。「阿」者代表一切法不生。什麼是「阿」呢？一切法本來就無生。他們是在參的，不是像現在很多蠢材。人們說我罵人就是這樣。很多蠢材光是執著「一切法不

生」，「一切法不生」，好像念經一樣。好像參禪那樣參。例如：你讀《中論》，有一本書名《中論》，是不是？龍樹菩薩的《中論》。《中論》一開始如何說？「不生亦不滅，不常亦不斷」，後面呢？你告訴我。

「不一亦不異，不來亦不去(或不來亦不出)」，此謂之「八不」。第一個是不生。龍樹菩薩如何解釋不生？龍樹菩薩是這樣解的，他說我們這些人，沒有…。人人都知道，這個世界最初最初的時候，初有一粒穀的時候，那粒穀根本是不生的。何解？他說我見這粒穀，你就追究到那棵禾生出了一粒穀，那粒穀是生。他說你這是偏了，其實那粒穀並沒有生。何解？沒有禾那來有穀，是不是？即是說現在的穀，剛才才是禾，是不是？禾的變相而已，那有穀生？如果你說真正的那粒穀是會生的，此謂之執著，是不是？謂之分別執著。沒生這粒穀，這才合理。好了，穀是不生，禾會生了吧。如何反駁呢？只是穀不生而已，禾生了吧。那又如何？禾也不生，何解？

同學：「沒有穀便沒有禾。」

教授：「沒有前面那粒穀，只得前一部分禾生穀…。」

不對，禾生穀，那棵禾由什麼生？禾是由芽生出來的，所以所謂禾就是那些芽之變相，故不生。芽又生不生呢？芽亦不生。芽又是前一粒穀之變相，是不是？前一粒穀又是什麼之變相呢？又是前一棵禾之變相；前一棵禾又是前一棵芽之變相；前一棵芽又是前一粒穀之變相；一路上溯，生物進化最初沒有生穀。你這樣說便全對，生物進化嘛，即是最初的那粒穀是由其他東西進化而來的了。如此即是無生，有進化而已，無生。又是無生，是不是？一路上溯，其根本便是無生。如果你說一粒穀是會生的話，你便是執著，不要得了。

再數，穀不生而已，你有沒有生呢？如果沒有你的父親，沒有你的母親，那有你，是不是？所謂你者，你父親的生命分出來的一個東西而已。此即是你父親的生命變相分出來而已，即你並無生。何解？從無變有謂之生，你並非從無變有，是不是？

由你父親生你，名無生。你父親生不生？生不生？你父親同樣無生，祖父又無生，一直數到你一百代都無生。最初未有人類之前是猿猴，那些猿猴亦無生。人就是那些猿猴之變相，亦無生。猿猴有沒有生呢？你想想，亦無生。你一路上溯，無生。所以一切法本來不生，是這樣參的。它跟禪宗不同的是禪宗要你自己去參，是不是？所以很危險。宋朝的延壽禪師，他說如果你叫我們這些凡夫去參禪，你不如叫他念佛。是不是？修淨土還較好。如果你一味盲參，「有禪無淨土，十人九錯路」，是不是？就是如此。禪宗要你自己去參，參是會參出「撞板」（碰壁）的。

它沒什麼，佛家講無我，有一個人他參參下就有了一個真我。這便是「死症」（沒救）了，是不是？但是空宗則不是，密宗也不是，它教你參。好像我剛才所講，是龍樹菩薩教你參，他不會「撞板」的，你要跟著他。所以你修觀的時候，不單是說一切法本來不生。我有很多同學學密宗的，他會這樣，「sa」的一聲便過了，如此弄的，是不是？你聽過不？一定最低限度照著龍樹菩薩所講，一路這樣地想。想到一個結論，一切法本來是不生的。這些是密宗，東密「阿字觀」是最重要的。你說「大手印」，現在有一本，不知能否買到？《涅槃道大手印》，有嗎？《涅槃道大手印》是白教喇嘛的。《涅槃道大手印》，它分幾層，第一層、「令心專注的瑜伽」，即是修止。

第二層，第二個層次、「無動瑜伽」，觀一切法本來是無動。第三層、「無義瑜伽」，一切法無義。逐層，這些是觀來的。這些「大手印」是白教的止觀法門，即是白教的瑜伽。明白不？好了，如果你是禪宗，坐著參禪，「父母未生我之前我是什麼？」或參「佛是誰？」這些是禪宗的瑜伽。明白了？如此，對瑜伽二字應該認識了，是不是？聽得明白嗎？這一品名〈分別瑜伽〉，分別二字你不要作為分別東西，好像有一堆沙，有一堆米，你分別開，分開它吧。不是，這個分別並非作此解的。你讀佛經讀到分別二字，即是解說。解說瑜伽，即是教你修瑜伽，告訴你如何去修瑜伽。聽得明白嗎？你明白不？你聽得明白嗎？你呢！

好了，這一品是釋迦佛對彌勒菩薩解說如何去修瑜伽的。解了，題目已經解了，是不是？好了，題目解了，我們看經文，圓測法師疏的。圓測法師者，新羅國人，即是現在南韓人。所以現在南韓人很重視圓測法師對《解深密經》之解釋。我曾經認識一個在美國 Columbia 大學讀博士的，他現正在寫一篇博士論文。寫什麼？寫〈圓測法師對《解深密經》之解釋〉。(羅時憲教授撰《解深密經測疏節要》二二九頁)你看(丙二)，甲、乙、丙，第三層，(丙二)。(丙一)是講什麼的呢？有(丙二)一定有(丙一)，(丙一)是講境的，所觀的境。所觀的境，剛才我說了境、行、果嘛，(丙一)就是講所觀的境。觀一定有境，是不是？(丙二)，有所觀的境必有能觀的行，這個是講能觀的行，行即行為。

它又有一個(丙三)的，(丙三)是講什麼的呢？所得的果，修觀之後所得的果。全本經的重要就是講境、行、果。你們後面的，聽到不？聽到不？瑜伽，行有兩種，剛才我不是講了嗎？行有兩種，一種是教人去修瑜伽的，是不是？另外一種是「地波羅密」，教那些已經見道的菩薩，在十地之中如何去修波羅密的。我們不是地上菩薩，所以我們便學修瑜伽了。(丙二)、明能觀行，又分兩點，(丁)了，下一層了。(丁一)、(丁二)。(丁一)、明，明即是說明，說明止觀行門，教你修止觀的行這個法門，即是這一品。

-完-