

# 《解深密經》 之 〈分別瑜伽品〉

## 第十一講



羅時憲先生講授

止是入了初禪近分而已，還未到地那時，多數是指初禪近分未到地。修觀多數是在未到地時修觀的。有了近分之外，又有一個根本分。初靜慮有初靜慮的近分，有初靜慮的根本。第二靜慮有第二靜慮的近分，有第二靜慮的根本。當你入了根本分的時候，入了初禪根本分的時候，就有多少支？伺、喜、樂三支。初具備伺、喜、樂三支，即是說入了初禪仍然有意識活動的，會思惟的——伺。那又如何？因為入初禪的那個定太淺，入了初禪有時心會亂的。入了初禪，一亂就想了其他事的，會掉出來的。有時起惡的思想，如此你就要用什麼？他起惡思想，思想就謂之尋伺，尋伺即是思想的意思。他起惡思想，你就馬上要用善的尋伺，在經教中所教你的那些善的尋伺，來到剋制那些惡的尋伺。這即是有尋伺，是不是？因為他定不深，有尋伺。

入了初禪近分，固然是什麼東西都有，是不是？初禪入到了根本，都還有這三支，有伺、有喜、有樂。「伺」即是會有思想。「喜」、心很歡喜，我現在入了這個定很舒服，很高興了。「樂」、身體如大氣磅薄那樣，全身像是很輕靈；沒有重量，很輕靈，若有若無的那個狀態，身體有這種感覺。「樂」，生理上的樂和心靈上的歡喜，與及有思想，初禪三者具備。好了，你們現在會問，然則沒有尋只有伺？尋是很粗的，是不是？都有。何解？因為你起伺的時候，是先起尋的。尋伺多數是一起的，如此便不用了，太粗就略去了它而已，即是說有尋有伺。有時粗的尋也沒有了只有伺。而初禪必然有伺的。初禪具備伺、喜、樂這三種東西，「初具伺喜樂」，這兩句要念熟它的。

「初具伺喜樂」，初禪你明白了，是不是？「後…」，何謂後？第二禪、第三禪、第四禪便是後，是不是？「後漸離前支」，漸漸離開前面的支，即是代表什麼？伺、喜、樂三支，後就離開一支不要，再後又不要一支。聽得明白不？「後」，初禪之後是那一禪？第二禪，是不是？第二禪就離開前面一支，不要這一支了。第二禪沒有尋伺，不會有思想亂的了。初禪有時還會有一點亂的思想，第二禪不會了，「離前

支」。此即是說第二禪有喜有樂而無伺，無尋無伺了。第三禪呢？應該怎樣？第三禪應該怎樣？又不要一支，是不是？心靈的跳盪歡喜也沒有了，很冷靜，第三禪。第四禪呢？都不覺得有身體的，所以身體的快樂也不覺得了，包括樂的那一支也沒有了。你拿著這個標準，你入定入到那一處便知道了，不用找老師，是不是？念熟這兩句偈就可以了，是不是？

這句話錯就錯在什麼？錯在那五百羅漢，五百羅漢結集《大毗婆沙論》。那個主席和那一班人這樣講，世親菩薩造《俱舍論》，把別人的結論照著寫了出來。此即是說你學修定，依著《大毗婆沙論》，依著《俱舍論》，即是那五百羅漢是你的師父，你的指導師，世親菩薩就是你的指導者。可以了吧，省了很多力氣，是不是？不用解釋得那麼長，所以《俱舍論》好就是好在這些，是不是？那個羅拔讓人讀《俱舍論》，他真的讀確是好的，最怕那些人不懂。如此，四禪你知了。入了第四禪以後，你就修…。第四禪，修禪定已是極點，再修四無色不過是遊戲性質而已。如果你修到了第四禪，你再想一撇…。修到了第四禪，你的心已經是很安和了。

你一個想念，你就覺得這個世界有東西都是麻煩的，什麼也沒有不是很好嗎？可以不可以呢？於是你就觀一切皆無，空的，空的，空的。這個空是沒有東西，沒有了。觀空，沒有的，沒有了，沒有了，看看又如何？你這個時候，就會覺得什麼都不見有，一片無邊無際的虛空，有這樣的感覺。在定中見到什麼？浩浩長空，無邊無際，在定中見到這樣，你安然在其中。不要驚才好，你要是驚自己也在想：「我在何處？」，這便弊了。先要有心理準備，不要學我今天講的那個，你們第一次聽的就不要學我今天講過的那位先生那樣，他說在找自己。以前又有一個人是這樣的，《大毗婆沙論》裏面講，一個人入了空無邊處定之後，出定他驚了起來，一驚他立刻出定。

他出定的時候就說：「我，我。」別人問他：「你做什麼？我？」他說：「我看看自己去了何處？」他想找回他自己，不見了他自己。《大毗婆沙論》講的。如果那些羅漢指導著他，那些人修定修到空無邊處定，尚且會如此。所以你想修定，必須讀經教。讀了經教，臨近要修的時候，事前有了心理準備。這便萬無一失，是不是？空

無邊，入了那種情景，便是空無邊處定了。此即是入了第四禪轉一轉，就是空無邊處定了。轉一轉就是了。不過這一套東西不要多玩，多玩了你死後生在空無邊處天，你就真的是災害了。

三塗八難嘛，八難之一，有一個名生在長壽天，壽命幾百劫，地球壞了幾次你都未出定，多無謂，是不是？空無邊處定，修到空無邊處定，如果你有修十善道亦修得好的，而又入得到空無邊處定，死後就可以生空無邊處天。但佛家就勸你不要生，不要生空無邊處天。空無邊處定再上…。空無邊處定一片虛空猶如一個大罌那模樣，仍是不得自由自在，仍然有阻礙的。到底這個大罌，一片長空，浩浩無垠的，到底是什麼傢伙呢？他就發現了原來根本就沒有這個虛空，這個所謂一片長空者，原來就是我的識以為如此，覺得如此。自己的識變的，根本就沒有一個這樣的虛空。浩浩無際只是我的識之浩浩無際，其實這個是阿賴耶識的相分而已。不見了，不覺得有虛空，只覺得有一個識。

再進一步，想一想識無邊而已，仍然有一個識礙著仍是不好。識也沒有了又如何呢？他又再想，於是他便觀這個識都是空的，是無的。當他集中精神去觀的時候，包括那個無邊無際的識也消失了，一無所有。那時你會真的驚了，沒有心理準備你便驚了，真的到處摸了一無所有處，無所有處定。如果你修無所有處定修得好的話，死後便生無所有處天，壽命五百大劫，那時你真的「嫌命長」。無所有處天，無所有空洞洞；到底是否無所有呢？那時再進一步，似有似無了，「非想」。「想」者概念，「非想」即是沒有一個明顯的概念，好像我們…，很可能像我半睡半醒那樣，我未入過我不知。又「非非想」，又不是完全沒有概念。這個「想」就是概念，並非有明顯的概念，又不是完全沒有概念，猶如一線綿綿若存那樣。

外道很多人以為這便是涅槃，釋迦佛最初拜訪那位外道師父，問他如何是涅槃？他回答說入到非想非非想那個定便是涅槃。釋迦佛說不是，認為他說錯了，於是離開。有些外道執著無所有處定便是涅槃，各種各式都有。到了非想非非想處境，你又如何？若有若無那樣。你再進步，可以不？沒有了。三界最高，有漏世界最高就是那

種境界，若有若無。再過便是涅槃，是不是？再過又如何？阿羅漢，涅槃，再過便是涅槃的了。再過就倒過來，在非想非非想處入滅盡定，意識停了。非想非非想仍然有意識，半有概念，半無概念。到了滅盡定，整個意識全部沒有了，前六識完全停了，只剩下第七識、第八識。如果你是羅漢，便稱之為滅盡定。「滅盡定」者你的第七識…。你的第七識有四個煩惱，我癡、我見、我慢、我愛四個煩惱。

那時你是羅漢，你的第七識裏面沒有了這四個煩惱，如此你便稱作入了滅盡定。鋸你也不知，猶如死了一樣。你說我要入一天便出定，第二天自然就起來出定。如果那人入了滅盡定，想弄至他出定的話，那些引磬便有這作用，離他的耳邊一尺多，在那處「叮叮叮」數下，那聲音刺激他便會出來。入滅盡定，如果那個不是羅漢的話，他又會如何？他仍然能夠入得了，但不稱為滅盡定，稱作無想定。「無想」者，什麼概念，什麼想也沒有，包括思想也沒有，即是前六識全部沒有了，全部停下來。但第七識、第八識必定是有的，如果第七識、第八識也沒有，便是涅槃。他的第七識仍然有著很微細的我癡、我見、我慢、我愛，不能稱作滅盡，那些都還未滅，是不是？此謂之無想定。

無想定，現在印度相傳很多人都能夠入得到，數十年前我見過一個印度的瑜伽師父，他表現入無想定，他說是滅盡定，但實在他不是，只是無想定。他入定，找一個龕入定。找一個醫生為他檢驗，驗到他的心臟停止了。再驗他脈搏，也停止了。他在龕內，被密封著，封了二十四小時；二十四小時後找一個人為他出定。當他出了定之後，他…。當他出定的時候，慢慢地回復知覺，醫生為他檢查，他的心臟又再次跳動。他跳了一會之後，便「Om」了一聲，一路地「Om Om Om」了地念那個「啊」字，完全清醒過來。那個表演的印度人，當時表演是在印度總督府的花園進行。此即說印度現代仍然有很多印度人能夠入滅盡定的。虛雲和尚在終南山試過有十多日不出定，不過他並沒有找醫生為他檢查，並不知道他是否入滅盡定，這一點就不清楚了。

你們想入滅盡定，這要先入了非想非非想天然後再入。但這個滅盡定並非每一個羅漢都能入得到的，有一些定力強的人到了不還果便已經可以入滅盡定。有一些定力不夠強的人，羅漢都入不了的。有一些羅漢智慧很強，但定力不足，這種羅漢稱作「慧解脫」；「慧解脫」的羅漢都入不了滅盡定。有一種名「定解脫」，能夠入滅盡定，但他人比較蠢，理論方面不行。「定解脫」。最出色、最利根的羅漢名「俱解脫」，最出色的了。「定解脫」的羅漢是鈍根羅漢；「慧解脫」是鈍根、利根之間；「俱解脫」的是利根羅漢。這就是四靜慮，四靜慮之後有四無色。其實四無色都是多餘的，最重要是四靜慮。

這便總共有八級了，每級是一種奢摩他。這便談了奢摩他，明白不？聽得明白嗎？現在說入了什麼定？原來即是奢摩他，初禪、二禪只是奢摩他，不是觀只是止而已。又有四種。（丑三）、說明四種奢摩他。「復有四種，謂慈、悲、喜、捨四無量中，各有一種奢摩他故。」慈、悲、喜、捨本來是四種觀，但一般修慈、悲、喜、捨這四無量只是很膚淺的，如果你真的是修慈、悲、喜、捨四無量，你要如何？修奢摩他成功後，在初禪近分以上來修慈、悲、喜、捨的，這才是真正的慈、悲、喜、捨觀。要知慈、悲、喜、捨是一種觀，但修這種真正的觀必須先修止成功。「復有四種」，有四種。

一種是慈無量，四無量嘛。慈無量又如何？一般是先修止，不論你修止成功、修觀成功，都要先修止。修止起了輕安，未起輕安你都可以修隨順止、隨順觀。你們修，你未起輕安就只是修隨順止、隨順觀而已。你首先修隨順止或隨順觀，修了等於……在初禪近分的時候你便修觀，修「慈無量」。如何修「慈無量」呢？「觀無始以來，我們在生死輪迴裏面都是很苦的。但我們無始以來，生生世世之中，每一生一世都有我們的父母，有我們的妻子，有我們的兄弟姊妹。這些人都在輪迴的狀態中，是很苦的，我有幸現在有機會修這種觀……」如果你已經發了菩提心的話，你會觀：「我已經發心求佛果，我誓願要把我過去的眷屬，父母、妻子、兄弟姊妹全部提攜，一個未得涅槃，我就不會成佛。」

但你在無始以來都不知有多少世？世世都有父母，世世都有子女、兄弟，即是說你的父母多到了不得。任何一隻蟑螂，任何一隻蟻都不能說它未曾做過你前生的父母，即是說你的父母、你的眷屬是無量那麼多，無量的眾生就是你無量的父母、妻子。你就這樣地觀。你又如何？「我對這些無量的前生父母，無量的前生兄弟姊妹，要用慈心，仁慈的心來到對待他，沒有仇恨，只有仁慈對待他。」你的心攀緣無量眾生而起慈心，這個「無量」是指眾生，你的心對無量的眾生而起一個無量的大慈心。

這個便是觀了。觀到你覺得「我確實是如此」了，對無量眾生起慈心了，保持著這種狀態。當時，你說它是止又不完全是止，是不是？你正在作觀嘛。若說是觀，它卻又停止於這種狀態，此時便是止觀雙運了。當你保持著這種狀態的時候，你就謂之入了「大慈三昧」。是不是？聽得明白嗎？你要入這種觀，現在的人則不然，唸一句什麼「眾生無邊誓願度」；我聽到有一個修密宗的人唸：「對無量眾生起慈心。」他唸完一句便說修了慈無量心。那有如此簡單的？唸一句什麼，你不如用錄音機錄下來，還可以省一口氣！同一道理，「悲無量」又是攀緣無始以來無量的父母、妻子等等。這些無量的眷屬，在無量生死之中不知多苦的。

不外生死輪迴裏面經常與八苦為鄰的，我誓要拔他們的苦。用一個悲愍心、惻忍之心令他們離苦。如此，保持這種悲愍的心。緣著境，你的見分心就是什麼？就是悲愍；相分就是無量眾生。對無量眾生而起這個悲愍心，而且把這個悲愍心保持著不散。當你保持著不散的時候，便是止觀雙運了。這樣你便是入了「大悲三昧」，就是如此簡單。大喜，「喜無量」呢？攀緣無量眾生而起一種隨喜心。何謂隨喜心？每一個眾生都不是我的仇人，每一個眾生都是父母。那又如何？過去的父母得到好處，我要為他們而歡喜。隨喜嘛，為他們而歡喜，贊成他們、歡喜他們。

無量眾生之中得好處者，不知凡幾，我都為他們而歡喜，保持這種歡喜心。入了「大喜三昧」。「捨無量心」、「大捨三昧」呢？捨者，無量眾生之中沒有一個對自己沒有恩惠的，沒有一個不是由於無知對自己作出侵犯的，就變了仇人。眾生為我仇人者是因為無知，我原諒他們。對於我有恩的，我要報答他們。這就變了眾生之中沒

有一個是仇人，亦無所謂特別有恩，每個恩人都曾經是仇人，每個仇人都曾經是恩人，對眾生起一個平等的心。對恩人不會特別喜愛，起一種貪愛心；對仇人亦不會特別起一種憎惡的心，心很平衡，不會起一種憎惡的心。攀緣無量眾生而保持一種捨的心，此謂之「大捨三昧」，或謂「捨無量心」。聽得明白嗎？每觀一種的時候，都有一種止作為後盾，這便是四種止了。是不是？此處修止有沒有問題？（壬八），止的種數，有沒有問題？

同學：「羅公，滅受想定是什麼？」

教授：「滅受想定即是滅盡定。一種定兩個名字。滅受想定即是一切感受都沒有，一切概念、想念都沒有。即是滅盡定之別名。」

沒有吧？沒有就讀下一門。下一門我們先讀它的「問」吧，反正還有時間。以前的比較艱辛，經過了艱辛以後的便會很快的了。本來詳細地講，那八種止是會講得很長的，我就如《俱舍論》那樣很快的直過。（壬九）、依不依法止觀門。有一種「依法止觀」，又有另一種「不依法止觀」。這個「法」是指什麼呢？這個「法」是指經論中的那種了義。換言之，即是經論中的道理。道理是很難講是了義或不了義的，總之此處它是指經中的了義。但每一宗都說自己的是了義，是不是？這便很難講了，總之是指經論中的道理便是。一種是「依法止觀」，是依著經論裏面的道理去修，依理去修的。一種是「不依法止觀」，不是依著道理修的，只是依著那個教你修定的人，給你一個口訣依著去修便可以。現在你學的打坐：「你按照著我，我的口訣是這樣，這樣便可以了。」按照《解深密經》，這些便是「不依法止觀」。

「依法止觀」是利根人修的；「不依法止觀」則是鈍根人修的。什麼是「依法止觀」呢？譬如修空觀，修唯識觀，或如密宗修「阿」字觀，這些便是「依法止觀」。「不依法止觀」是指什麼呢？觀死屍、觀不淨等，四念住它也認為是「不依法止觀」，小乘了不起的四念住它認為是「不依法止觀」。修觀的時候教你些什麼？如果按照《解深密經》，你觀佛像放光走進你的身體，現在那些「破哇」或什麼會走出來，這些通通是「不依法止觀」。有些人是這樣的，觀想我又如何？有些人，那些道

教徒觀想著丹田上的那個我，猶如一個月亮中央坐著一個我慢慢地上升到頭頂，最後會飛出去的。師傅教你這樣修便可以，這樣便會真魂出竅了。這些是「不依法止觀」，是鈍根人才修的，聰明智慧的人不會修的，他們依著道理修觀的。於是問了。「慈氏菩薩復白佛言……」。（壬九）、依不依法止觀門，分兩段：先講何謂依法？何謂不依法？然後再舉例。這一段，彌勒菩薩先問，然後世尊回答。現在彌勒菩薩問。「慈氏菩薩復白佛言」，彌勒菩薩又對佛這樣說。

「世尊！如說……」，稱呼他一聲世尊，加回一個感歎號。「如說奢摩他、毗鉢舍那。」漏了兩個字，「如說依法奢摩他、毗鉢舍那。」是不是？有這兩個字，漏了，重新補回。「如說依法奢摩他、毗鉢舍那，復說不依法奢摩他、毗鉢舍那。」先解這兩句。他說世尊！「如說」，如世尊你剛才所說。你說什麼？有時你說「依法奢摩他、毗鉢舍那」。你說有些人依著教法，依著經教裏面的道理修奢摩他、毗鉢舍那。「復說」，你又說。「不依法奢摩他、毗鉢舍那。」你說有些不依著經論中所講的道理去修奢摩他和毗鉢舍那的。你這樣說，我現在問你。如何問？「云何名依法奢摩他…」

教授：「你沒有，是不是？沒有那張講義，沒有。我以為你沒有要看隔鄰的。」

同學：「有，第九張。」

同學：「沒有第九張。」

教授：「第八張。第九張還未有，是不是？」這樣問了。「云何名依法奢摩他、毗鉢舍那？」何謂依法的奢摩他（止）、毗鉢舍那（觀）？「云何復名不依法奢摩他、毗鉢舍那？」何謂不依法的奢摩他和不依法的毗鉢舍那呢？他問釋迦佛。下文是釋迦佛回答。

教授：「沒有了，是不是？」

大抵是不依著道理修的謂之不依法，依著道理修的便謂之依法。有些人只是依著上師所教的口訣來修的。依法止觀即是依著經論的指導而去修止觀的。不依法止觀就不是依著經論指導，而只依靠著師父的教導，你要如何把心集中在那一個竅？完全

不是依靠經論的，而是依據師父口授的口訣的，這是就稱為不依法的止觀。它這一本經，釋迦佛主張人應該要，如果你是聰明的，利根的，你就應該修依法止觀。如果你是鈍根的，你就不妨修不依法止觀。他此處解答、解釋了，分作兩段：（癸一），（癸二）。

（癸一）說明何謂依法？何謂不依法？然後（癸二）說明如果你修依法止觀的話，依法止觀是如何地修的。依法止觀修的時候，修正觀的時候，你的心要想著經論裏面所教導的內容。當你依著經論裏面所教內容的時候，你依著它來修，就有兩種觀法：一種稱為「別觀」；一種稱為「總觀」。（癸二）就說這些內容的，說明如何修依法止觀的。好了，我們現在先讀一讀它。（癸一）、明依法不依法。裏面分兩段：（子一）、問；（子二）、答。（子一）、問。「慈氏菩薩復白佛言」，即是彌勒菩薩又問釋迦牟尼佛。他如何問呢？「世尊！」稱呼一聲佛。「如說依法奢摩他、毗鉢舍那。」

教授：「你們那處是否漏了兩個字？漏了『依法』兩個字，請你加上它。」

「如說依法奢摩他、毗鉢舍那，復說不依法奢摩他、毗鉢舍那。」一句。他說世尊啊！「如」即是依照；依照你所說，你說修奢摩他、毗鉢舍那。「奢摩他」即是止；「毗鉢舍那」就是觀。你修正觀的時候，有一些稱作依法的止觀；你又說有一些不依法的止觀。佛曾經這樣說。下面是問：「云何名依法奢摩他、毗鉢舍那？云何復名不依法奢摩他、毗鉢舍那？」這樣問了。「云何」即是什麼或怎樣？怎樣稱為依法的止觀呢？為什麼又有一些止觀稱作不依法的止觀呢？問釋迦牟尼佛。於是下面釋迦佛答了。佛答分兩段，是不是？（丑一）、對問正答。釋迦佛對彌勒菩薩所問的問題正式答覆。然後（丑二）、約信法行釋依不依。「約」即是依照；依照修行人中有兩種人，一種名隨信行；一種名隨法行。隨信行又如何？隨法行又如何呢？有一種鈍根的人，他對於義理不怎樣通透的，但他向別人學，找著一個人教他，那個教他的……

-完-