

因為會使他的似相消失。依十論事¹⁷而談者為適當，然應適度的說。

39. (4) 人：指不作畜牲論之人，具有戒德者，親近這種人，能使不專注之心變專注，或已入定之心更堅固，與此人交往是適當的。過度關心身體及作畜牲論之人為不適當。他就像泥水，放到清水中會使水污濁，如住在俱多山 (Kotapabbata) 的年少比丘失去三摩地一樣，對於相就不用說了。

40. (5) 食物：有人以甘的為適合，有人以酸的為適合。

(6) 時節：有人適合涼爽，有人適合溫熱。所以對食物或時節的受用以安適為主，若能使未入定之心入定，已入定之心更堅固，這樣的食物和時節為適當，其他為不適當。

41. (7) 威儀：有些人以經行為適合，臥、立、坐則適合他人。如住處一般，每一種應先試驗三天，如果那種威儀能使未入定之心入定，已入定之心更堅固，則為適當，餘者為不適當。

以上七種，不適當的應捨棄而用適當者，若能如此修習，不久，可獲得安止定。

◎入安止定的十種善巧¹⁸

42. 若如此行道，仍不得安止定，應以十種安止善巧助其入定，以下是入安止定的十種善巧：(1) 令事物清淨¹⁹ (2) 使五根平衡 (3) 於相善巧 (4) 當策勵心時即策勵心 (5) 當抑制心時即抑制心 (6) 當鼓勵心時即鼓勵心 (7) 當以捨心觀察時，即以捨心觀察 (8) 遠離無等持的人 (9) 親近等持的人 (10) 傾心於等持。

¹⁷ 十論事 (dasa-kathāvatthu)：1. 少欲 (appicchata)，2. 知足 (santutthita)，3. 遠離煩惱 (paviveko)，4. 無著 (asamsoggo)，5. 精勤 (viriya)，6. 戒，7. 定，8. 慧，9. 解脫 (vimutti)，10. 解脫知見 (vimuttiñānadassana)。

¹⁸ 十種安止善巧 (dasavidha-āpanākosalla) 《解脫道論》：安定方便。

¹⁹ 「令事物清淨」 (vatthuvisada-kiriya)，《解脫道論》：令觀處明淨。

(一) 令事物清淨：

43. 指使內外清淨。如果他的髮、爪、毛長了，或身體充滿汗垢，則內身不乾淨。假使他的衣服破舊骯髒，充滿臭氣，或住處污穢，則外在的事物不清潔。如果內外不清潔，則所生起的心與心所中的智也不清淨；正如不清淨的燈盞、燈芯和油所產生的燈光不明亮。若以不淨之智思惟諸行，則諸行也不明顯，勤於業處者也不會進步增長。

44. 如果內外清潔，則心與心所所生起的智也清淨；猶如以極清淨的燈盞、燈芯和油所生起的燈光明亮。若以極淨的智思惟諸行，則諸行變得很明顯，勤於禪修者也會進步增長。

(二) 使五根平衡

45. 使諸根平衡而行道²⁰：指使信等五根的力量平均。如果他的信根強而其他根弱，則精進根的策勵作用，念根的專注作用，定根的不散亂作用，慧根的知見作用便無法發揮。由於觀察諸法的自性，或作意時所生起的強信，應以不作意來對治這種強信，跋迦離（Vakkali）長老的故事可以為例²¹。

46. 若精進根太強，則信根的勝解作用和其他根的作用無法發揮，應修習輕安等來對治。以蘇納（Sona）長老的故事為例²²。其餘諸根，若其中一根太強，其他的便無法發揮作用。

47. 這裡要特別強調信與慧，定與精進的平衡。假使信強而慧

²⁰ 「使諸根平等行道」（indriyasamattā-paṭipādāna），《解脫道論》：「遍起觀諸根」。

²¹ 聖典協會本原注：Cf. Pss. of the Brethren. p.198f; Comy. on A.I.24, §2, on S.III, 119f, and on Dhp.381 (vol.IV118f), 日注：Sn.-Aṭṭhakathā p.606; Dhp.-Aṭṭhakathā IV.p.117f; A.-Aṭṭhakathā I.p.248f; S.-Aṭṭhakathā IV,p.119f.etc.

²² 原本注：cf Pss. of the Brethren p.276. 日注：A.III,p.374f; Thag.vv.632~644.

弱，則成為迷信（盲目的信仰）；若慧強而信弱，則未免奸巧，猶如由毒藥引生的難治之症；兩者平衡，才能信其當信之事。若定強而精進弱，則會懈怠，增長懈怠；若精進強而定弱，則會掉舉，增長掉舉。唯有定與精進平衡，才不會懈怠；精進與定平衡，才不會掉舉，所以兩者應均等；兩者均等才能入安止定。

48. 修定的人必須信強，對於入安止定有強信與信心。在定與慧中，修定者必須有強的一境性，如此才能入安止定；對修觀者，必須慧強，如此他可通達（無常、苦、無我）三法印。如果定與慧平衡，則可獲得安止定。

49. 念力強是其他四根所需要的，因為正念可以使心不掉舉，信、精進、慧有使心掉舉的傾向；正念也可以使心不懈怠，定有怠惰的傾向；所以念（正念）好像是調合菜味的鹽和香料，又如處理一切政務的首相，統理一切事務。故義疏提到：「世尊說：念能用在一切處，何以故？心以念為依止，以念為守護；若無正念，則無法策勵心，抑制心。」

（三）於相善巧

50. 於相善巧²³：有三種，即地遍的心一境性的相未成就者，使其成就善巧；已於相成就的，修習善巧；已修習於相的，守護善巧。最後一種是「於相善巧」的意義所在。

（四）當策勵心時，即策勵心²⁴

51. 由於不精進而心惛沉時，便不應修習輕安等三種覺支，而應修習擇法等三覺支。如世尊說：²⁵「諸比丘，譬如有人想起火燃燒，他在小火上面放些濕的草，濕的牛糞，濕的柴，用

²³ 「於相善巧」（nimitta-kosalla），《解脫道論》：「曉了於相」。

²⁴ 「當策勵心時，即策勵心」（yasmim samaye cittam paggahetabbam, tasmim samaye cittam pagganhāti）《解脫道論》：「折伏懈怠」。

²⁵ S.V,p.112f,《雜阿含》714經，T.2, P.191c.

水灑在上面，又放上一些塵土，你們認為那人可以使火燃燒嗎？」「不可能的，世尊。」「諸比丘，同樣的，心惛沉時，修習輕安覺支，定覺支和捨覺支是不適合的。何以故？心惛沉時，這些法很難生起。諸比丘，心惛沉時，修習擇法覺支，精進覺支和喜覺支是合宜的。何以故？心惛沉時，這些法容易起作用。諸比丘，若有人想生小火，他在小火上放了乾燥的草，牛糞，柴，以口吹氣，不放上塵土，你們認為此人能使小火燃燒嗎？」「是的，世尊。」

52. 此處當依擇法覺支等原因，知擇法覺支等的修習，如下所說：²⁶「諸比丘，有善不善法，有罪無罪法，劣法與勝法，黑白分法。於此等法如理作意，使未生起的擇法覺支生起，或令已生起的擇法覺支增長，廣大，並修習至圓滿。同樣的，諸比丘，又有發勤界，出離界，勇猛界，於此等法如理作意，使未生起的精進覺支生起，或令已生的精進覺支增長，廣大，並修習至圓滿。同樣的，諸比丘，有喜覺支的生起法，於此法如理作意，使未生起的喜覺支生起，或令已生起的喜覺支增長，廣大，並修習至圓滿。」

53. 在前面的引文中，若通達其自性（特相）和三種共相而作意，是為「於善如理作意」。由於發勤等的生起而作意，是為「於發勤界等如理作意」。此處「發勤界」是精進的開始；「出離界」是出離懈怠，比發勤界更強；「勇猛界」是繼續向勝處邁進，比出離界更強。

◎擇法覺支生起的七種緣

54. 有七法能使擇法覺支生起：(1) 多詢問，(2) 清潔事物，(3) 使五根平衡，(4) 遠離無智之人，(5) 親近有智慧之人，(6) 觀

²⁶ S.V,p.104,《雜阿含》715 經，T.2., P.192c.

察深智的所行境界²⁷，(7) 專注於慧或擇法覺支。

◎精進覺支生起的十一種緣

55. 有十一法能使精進覺支生起：(1) 觀察地獄等惡趣的可畏。(2) 了知依精進而獲得世間出世間的殊勝功德。(3) 如是觀察修行之道：我當依佛、辟支佛、大聲聞所行的道路而行，這是懈怠者無法做到的。(4) 受人飲食供養，當思布施者以此布施得大福報，(5) 應如是觀察大師（佛陀）的偉大。我師讚嘆勤精進者，他的教理是無法否認的，對我們有許多益處，除了恭敬行道，別無其他。(6) 應如是觀察佛陀遺教的偉大：我應繼承偉大的遺產—正法，這不是懈怠者所能繼承的。(7) 對光明想作意，或變換四威儀和露地住等習行，以去除昏沉睡眠，(8) 遠離懈怠者，(9) 親近精進者，(10) 觀察四正勤，(11) 專注於精進覺支。

◎喜覺支生起的十一種緣

56. 有十一法能使喜覺支生起：(1) 佛隨念，(2) 法隨念，(3) 僧隨念，(4) 念戒，(5) 念施，(6) 念天，(7) 寂止念，(8) 遠離粗惡的人，(9) 親近慈愛的人，(10) 審察信樂的開示，(11) 專注於喜覺支。由於諸法如是生起，他修習擇法覺支和其他覺支。這是「當策勵心時，即策勵心」。

(五) 當抑制心時，即抑制心

57. 何謂「當抑制心時，即抑制心」？²⁸ 由於過度精進而心生掉舉時，則不應修習擇法等三種覺支，而應修習輕安等三種覺支。世尊說：²⁹ 「諸比丘，譬如有人，想滅大火聚，他在大火上放些乾草…乃至不撒塵土，諸比丘，你們認為那人能夠滅大火聚嗎？」

²⁷ 即敘述蘊、處、界、諦、緣及空等的經典。

²⁸ 「當抑制心時，即抑制心」（*yasmim samaye cittam niggahetabbam, tasmim samaye cittam nigganhāti*），《解脫道論》：「制心令調」。

²⁹ S.V,p.114,《雜阿含》714 經，T.2, P.192a.

「不可能的，世尊。」諸比丘，同樣的，當心掉舉時，修習擇法覺支，精進覺支，喜覺支是不適合的。何以故？用此等法來止息掉舉之心，是非常困難的。心若掉舉時，修習輕安覺支，定覺支，捨覺支是適合的。何以故？諸比丘，用此等法來止息掉舉之心是很容易的，譬如有人，要滅大火聚，他在上面放濕的草…撒上塵土；諸比丘，你們認為那人能夠滅大火聚嗎？」「是的，世尊。」

58. 當知依各自的原因修習輕安覺支等。世尊說：³⁰「諸比丘，有身輕安，心輕安，若能於此如理作意，這是使未生起的輕安覺支生起的原因，或令已生起的輕安覺支增長，修習至圓滿。同樣的，諸比丘，有奢摩他相，有不亂相。若能於此如理作意，這是使未生起的定覺支生起的原因，或令已生起的定覺支增長，修習至圓滿。同樣的，諸比丘，有捨覺支的生起法，常於此法如理作意，這是使未生起的捨覺支生起的原因，或令已生起的捨覺支增長，修習至圓滿。」

59. 上述引文中，於此三句（輕安，定，捨「如理作意」），即在輕安等生起時作意，觀察他以前曾生起的輕安等覺支。「奢摩他相」和奢摩他同義。「不亂相」即不散亂。

◎輕安覺支生起的七種緣

60. 有七法能使輕安覺支生起：(1) 受用殊勝的食物，(2) 住在氣候宜人處，(3) 保持安樂的威儀，(4) 用適度的加行，(5) 遠離粗暴的人，(6) 親近身輕安的人，(7) 專注於輕安覺支。

◎定覺支生起的十一緣

61. 有十一法能使定覺支生起 (1) 清潔事物，(2) 於相善巧，(3) 使五根平衡，(4) 適時抑制心，(5) 適時策勵心，(6) 以信和迫切感使無興趣之心生起喜悅，(7) 對正行不干涉，(8) 遠離無定之人，(9) 親近有定之人，(10) 審察禪那與解脫，(11) 專

³⁰ S.V,p.104,《雜阿含》715經，T.2,P.192c.

注於定覺支。

◎捨覺支生起的五種緣

62. 有五法能使捨覺支生起：(1) 平等對待有情，(2) 平等看待諸行（無情），(3) 遠離對有情和諸行愛著的人，(4) 親近對有情和諸行平等的人，(5) 專注於捨覺支。由於諸法如是生起，他修習輕安覺支和其他覺支。這是「當抑制心時，即抑制心」。

(六) 當使心喜悅時，即使心喜悅

63. 何謂「當使心喜悅時，即使心喜悅」？³¹ 由於慧的加行太弱，或未證得寂止樂，心無樂趣。此時，應觀察八種令人畏懼之事來警惕。八種畏懼之事指生、老、病、死四種，第五惡趣之苦，第六過去的輪迴苦，第七未來的輪迴苦，及現在的求食之苦。（心生畏懼後）以佛隨念，法隨念，僧隨念使他生起信心。這是「當使心喜悅時，即使心喜悅」。

(七) 當有捨心時，使有捨心

64. 何謂「當有捨心時，使有捨心」？³² 當他如此行道：不惛沉，不掉舉，非無樂趣，對所緣，心均等，行於奢摩他的道路，此時無須策勵或抑制心，猶如馬夫對平均行進的馬一般。這是「當有捨心時，使有捨心」。

65. (八) 遠離無等持之人：即遠離不曾邁向出離之道的人，遠離忙於俗事而心散亂的人。

(九) 親近等持之人：即時常親近邁向出離之道，有定的人。

(十) 傾心於彼：即傾心於定，尊重定，趨於定，向於定。

以上是入安止定的十種善巧。

³¹ 當使心喜悅時，即使心喜悅(yasmim samaye cittam sampahamsitabbam, tasmim samaye cittam sampahamseti) 《解脫道論》：「心歡喜」。

³² 「當有捨心時，使有捨心」(yasmim samaye cittam ajjhupekkhitabbam, tasmim samaye cittam ajjhupekkhati)，《解脫道論》：「心定成捨」。

◎平等精進

66. 入安止定的十種善巧的成就者，得相的時候，安止定生起。如果如此行道，安止定仍不生起，賢者仍須精進，絕不放棄禪修。若不精進者能獲得些微殊勝的境地，絕無此理。是故賢者觀察心，以平衡的精進，一再努力。賢者須策勵，觀察退縮意，避免心過勞，繼續努力。譬如蜜蜂對花粉，荷葉、蛛絲、帆船，油筒等亦然，以此獲獎賞，別無他法。適當的努力，心向於相，從昏沉、掉舉中解脫。

67. 以下是這首偈頌的解釋：

譬如過於伶俐的蜜蜂，知道某樹的花正盛開著，便迅速飛去，結果超過那樹，等再飛回那裡時，花粉已經完了；另一種不伶俐的蜜蜂，遲緩的飛去，到達時，花粉也完了；而聰明的蜜蜂以均等的速度飛去，很容易到達花聚，遂其所欲的採取花粉釀蜜，並享受蜜味。

68. 又如外科醫生的學生們置荷葉於水盤中，練習開刀的工作，有個過於伶俐的弟子，急速下刀，結果荷葉裂為二片，或沉在水裡；另一個不伶俐的，惟恐荷葉破裂或沉入水裡，甚至連用刀去碰觸也不敢；而伶俐者用適當的方法下刀，顯示他的技巧而獲得利益。

69. 又如國王宣布：「如果有人能夠拿來四尋長的蜘蛛絲，當給以四千金。」有位太伶俐的人急速的把蛛絲牽引而來，結果這裡那裡斷了；另一位不伶俐的，惟恐蛛絲斷了，甚至用手碰觸也不敢；而伶俐的人不急不徐，以一端捲於杖上，拿到國王處，獲得獎賞。

70. 又如過於伶俐的船長，在大風時，生起帆，被風吹到他處；另一位不伶俐的，在微風時，也把帆降下，那麼他的船永久停在那裡；而伶俐者，在微風時張滿帆，大風時張半帆，隨其所欲安

全的到達目的地。

71. 又如老師對他的弟子們說：「誰能把油灌入油筒，不溢出者有獎品。」有位過於伶俐又貪獎品的，急速灌油，把油溢出；另一位不伶俐的，惟恐把油溢出，連去灌也不敢；而伶俐者以穩當的手法，善巧的把油注入油筒而贏得獎品。

72. 同樣的，當相生起時，比丘想：「我將很快入安止定」，便勇猛精進，由於過度精進，他的心因而掉舉，不能入安止定。另一位看到過度精進的缺失後，心想：「我何必求安止定呢？」便不精進，他的心太昏沉懈怠，無法入安止定。另一位即使有輕微的昏沉掉舉，他也會去除昏沉掉舉，並以適度的努力，趨向於相，便能入安止定。

73. 就像蜜蜂對花粉；荷葉、蛛絲、帆船和油筒等亦然，以此獲獎賞，別無他法。適當的努力，心向於相，從昏沉掉舉中解脫。

◎安止定的規定

74. 他的心趨向於相，心想「我將入安止定」，便間斷有分心，並不斷憶念「地、地」，以地遍為所緣而生起意門轉向心。之後，對同樣的所緣境生起四或五個速行心；那些速行心的最後一個為色界心，其餘都是欲界的，但有比平常更強的尋、伺、喜、樂、心一境性等五禪支。這些是安止定的準備工作，稱為遍作，³³猶如鄉村（城市）附近稱為近村或近城，他們近於安止或行近安止，故亦稱為近行³⁴。以前是隨順於遍作，以後則隨順於安止，故亦名隨順。（三或四種欲界心中的）最後一個，因為超越了小種姓（欲界的）而修習大種姓（色界的），故又稱為種姓。³⁵

³³ 「遍作」（parikamma），《解脫道論》：「修治」。

³⁴ 「近行」（upacāra），《解脫道論》：「外行」。

³⁵ 「種姓」（gotrabhū），《解脫道論》：「性除」。