

彌勒菩薩說，三藏法師玄奘奉 詔譯

《瑜伽師地論》卷 30《本地分·聲聞地》第 13《瑜伽處》之一

T 30.1579.448b20-454a7

如是已說補特伽羅品類、建立及所緣等，乃至趣修有果無果。如應安立，我今當說。總嚙柁南曰：

往慶問尋求 方安立護養
出離一境性 障淨修作意

若有自愛補特伽羅初修業者，始修業時，為隨證得自義利故，先應四處安住正念，然後往詣善達瑜伽——或軌範師，或親教師，或餘尊重似尊重所。

云何四處？一、專求領悟，無難詰心處。二、深生恭敬，無憍慢心處。三、唯求勝善，非顯己能處。四、純為安立自他善根，非求利養、恭敬、名聞處。

如是正念，到師處已，先求開許，請問時分，然後安詳躬申請問。將請問時，偏覆左肩，右膝著地，或居下坐，曲躬而坐，合掌恭敬，深生愧畏，低顏軟語，請問瑜伽：「我於如是瑜伽行中欲求受學，唯願慈悲為我宣說！」

如是請已，善達瑜伽——諸瑜伽師為欲安立初修業者瑜伽作意，應以慈愍、柔軟言詞讚勵、慶慰，又應稱揚修斷功德，歎言：「善哉！善哉！賢首！」

汝今乃能於墮放逸，樂著放逸；沈沒境界，樂著境界眾生類中獨不放逸，樂修出行。

汝今乃能於久墮在種種憂苦、險惡牢獄眾生類中獨求解脫如是牢獄。

汝今乃能於被種種貪、瞋、癡等杻械、枷鎖常所固縛眾生類中獨求斷壞如是固縛。

汝今乃能於人生死曠野險道眾生類中獨求超度曠野險道。

汝今乃能於遭窮儉種種善根眾生類中獨求獲得豐饒善根。

汝今乃能於墮種種煩惱、怨賊、廣大怖畏眾生類中獨求證得究竟、安隱、常樂、涅槃。

汝今乃能於為煩惱重病吞食眾生類中獨求證得第一無病、常樂、涅槃。

汝今乃能於為四種瀑流¹漂溺眾生類中獨求越度如是瀑流。

汝今乃能於入廣大無明、黑闇眾生類中獨求獲得大智光明。

長老！當知：汝若定能如是精勤修瑜伽行，乃得名為不虛受用國人信施，真實奉行如來聖教。不捨靜慮，成就勝觀，增長樂居空閑法侶，精勤修學自義瑜伽，不辱有智同梵行者。汝今為欲勤修自利利他正行，汝今為欲利益安樂無量眾生，哀愍世間及諸天、人、阿素洛等，為令獲得義利安樂故來問爾。」

以如是等柔軟言詞讚勵、慶慰，稱揚修斷諸功德已，復於四種審問處法應審問之，告言：「長老！汝已一向歸佛、法、僧，非外道師及彼邪法弟子眾不？汝已最初淨修梵行，善淨尸羅，正直見 *siladitthim* 不？汝已於其總標、別辯諸聖諦

¹ 欲流、有流、見流、無明流。

法，若少若多聞受持不？汝於涅槃深心信解，為證寂滅而出家不？」

如是問已，彼若云：「爾。」次後復於四種處所，以四因緣應正尋求。何等名為四種處所？一、應尋求其願，二、應尋求種姓，三、應尋求其根，四、應尋求其行。

云何名為四種因緣？一、應以審問而正尋求，二、應以言論而正尋求，三、應以所作而正尋求，四、應以知他心差別智而正尋求。

1.云何名為應以審問尋求其願？謂如是問：「長老！於何以發正願——聲聞乘耶？獨覺乘耶？無上正等菩提乘耶？」彼得此問，隨自所願，當如是答。如是名為應以審問尋求其願。

云何名為應以審問尋求種姓及以根、行？謂如是問：「長老！於自種姓、根、行能審察不？謂我本來有何種姓——聲聞乘耶？獨覺乘耶？大乘等耶？有何等根——為鈍？為中？為利根耶？有何等行——為貪行耶？為瞋行耶？廣說乃至尋思行耶？」彼若黠慧，能自了知前後差別種姓、根、行，善取其相，如問而答。若性愚鈍，不能自知前後差別，乃至不能善取其相，由是不能如問而答。

2.從此已後，應以言論尋求彼三。謂對其前，應以顯了正理相應，眾雜美妙，易解言詞，說聲聞乘相應言論。彼聞宣說此言論時，若身中有聲聞種姓，於此言論便發最極踴躍歡喜，深生信解；若身中有獨覺種姓、大乘種姓，於此言論不發最極踴躍歡喜，不生信解。次復為其說獨覺乘相應言論，彼聞宣說此言論時，若身中有獨覺種姓，於此言論便發最極踴躍歡喜，深生信解；若身中有聲聞種姓、大乘種姓，則不如是。後復為其宣說大乘相應言論，彼聞宣說此言論時，若身中有大乘種姓，於此言論便發最極踴躍歡喜，深生信解；若身中有聲聞種姓、獨覺種姓，則不如是。

若有鈍根，雖聞宣說麁淺言論，而於法義勵力審思，方能領受，解了通達；若有利根，雖聞宣說深細言論，而於法義速能領受，解了通達；若有中根，則不如是。

若有貪行，彼聞為說淨妙言論，便發最極淨信愛樂，悟入其趣，身毛皆豎，悲涕墮淚。其身外現潤滑相狀，其心內懷柔軟怡悅。若有瞋行，當知一切與上相違。若有癡行，彼聞為說決定通達涅槃離染相應言論，便生最極驚恐怖畏。如說鈍根，如是癡行當知亦爾。若有慢行，彼聞為說正法言論不甚恭敬，屬耳樂聞，不極安住，求欲領解，奉教行心。雖作方便引發其心，令受正化，而不分明發言稱善。若尋思行，彼聞為說正法言論，雖攝耳聽，而心散亂，惡受所受。凡所領受，不堅不住，隨受隨失，數重請問。如是名為應以言論尋求種姓及以根、行。

3.云何名為應以所作尋求彼三？謂如前說，聲聞種姓及貪等行補特伽羅所有相狀，是名所作。由此所作，如其所應，當正尋求種姓、根、行。

4.云何名為應以知他心差別智，尋求種姓及以根、行？謂如有一善達瑜伽，修瑜伽師以得知他心差別智。彼由如是他心智故，如實了知種性、根、行。

於四種處以四因緣正尋求已，復於五處如應安立。云何五處？一、護養定資糧處，二、遠離處，三、心一境性處，四、障清淨處，五、修作意處。

1·云何護養定資糧？謂若成就戒律儀者，即於是處為令不退，住不放逸；如佛所誡，如佛所許，圓滿戒蘊學處差別，精進修行，常無懈廢。如是能於己所證得尸羅相應學道無退，亦能證得先所未證尸羅相應殊勝學道。如說成就戒律儀，如是成就根律儀，於食知量、初夜後夜覺寤瑜伽、正知而住。如是乃至成就所有沙門莊嚴，隨所獲得資糧，所攝善法差別，皆能防護，令不退失。於後勝進善法差別，為速圓滿，為如所說，無增無減，平等現行。發生樂欲，增上欣慕。恒常安住，勇猛精進。是名護養定資糧。

如是遠離順退分法，修習能順勝分法時樂住遠離。

2·云何遠離？謂處所圓滿、威儀圓滿、遠離圓滿，是名遠離。

(1)云何處所圓滿？謂或阿練若，或林樹下，或空閑室。山谷、巖穴、稻秆積等名空閑室。大樹林中，名林樹下。空迥、塚間、邊際臥坐，名阿練若。當知如是山谷、巖穴、稻秆積等，大樹林中，空迥、塚間、邊際臥坐，或阿練若，或林樹下，或空閑室，總名處所。

處所圓滿復有五種？謂若處所從本已來形相端嚴，眾所喜見，清淨無穢，園林池沼，悉皆具足，清虛可樂。地無高下，處無毒刺，亦無眾多輓石瓦礫，能令見者心生清淨，樂住其中，修斷加行，心悅心喜任持於斷，是名第一處所圓滿。

又若處所晝無憤鬧，夜少音聲，亦少蚊虻、風日、蛇、蠍，諸惡毒觸，是名第二處所圓滿。

又若處所無惡師子、虎豹、豺狼，怨敵、盜賊，人、非人等諸恐怖事。於是處所身意泰然，都無疑慮，安樂而住，是名第三處所圓滿。

又若處所隨順身命眾具易得，求衣服等不甚艱難，飲食支持無所匱乏，是名第四處所圓滿。

又若處所有善知識之所攝受，及諸有智同梵行者之所居止。未開曉處能正開曉，已開曉處更令明淨；甚深句義以慧通達，善巧方便殷勤開示，能令智見速得清淨，是名第五處所圓滿。

(2)云何威儀圓滿？謂於晝分經行、宴坐，於初夜分亦復如是；於中夜分右脇而臥，於後夜分疾疾還起經行、宴坐，即於如是圓滿臥具。諸佛所許大小繩床、草葉座等結加趺坐，乃至廣說。

何因緣故結加趺坐？謂正觀見五因緣故：一、由身攝斂速發輕安，如是威儀順生輕安最為勝故。二、由此宴坐能經久時，如是威儀不極令身速疲倦故。三、由此宴坐是不共法，如是威儀外道他論皆無有故。四、由此宴坐形相端嚴，如是威儀令他見已極信敬故。五、由此宴坐佛、佛弟子共所開許，如是威儀一切賢聖

同稱讚故。正觀如是五種因緣，是故應當結加趺坐。

端身正願者，云何端身？謂策舉身，令其端直。云何正願？謂令其心離諂、離詐、調柔、正直。由策舉身，令端直故，其心不為昏沈、睡眠之所纏擾；離諂、詐故，其心不為外境散動之所纏擾。安住背念者，云何名為安住背念？謂如理作意相應念，名為背念；棄背違逆一切黑品故。又緣定相為境念，名為背念；棄背除遣一切不定地所緣境故。如是名為威儀圓滿。

(3)云何遠離圓滿？謂有二種：一、身遠離，二、心遠離。身遠離者，謂不與在家及出家眾共相雜住，獨一無侶，是名身遠離；心遠離者，謂遠離一切染污、無記，所有作意；修習一切，其性是善，能引義利，定地作意及定資糧加行作意，是名心遠離。

如是此中若處所圓滿，若威儀圓滿，若身遠離，若心遠離，總攝為一，說名遠離。

3·云何心一境性？謂數數隨念，同分所緣，流注、無罪適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名為善心一境性。何等名為數數隨念？謂於正法聽聞受持，從師獲得教誡教授增上力故，令其定地諸相現前。緣此為境，流注、無罪適悅相應。所有正念隨轉安住。

云何名為同分所緣？謂諸定地所緣境界，非一眾多種種品類。緣此為境，令心正行，說名為定。此即名為同分所緣。

問：此所緣境是誰同分，說為同分？

答：是所知事相似品類，故名同分。復由彼念於所緣境無散亂行，無缺無間，無間殷重，加行適悅相應而轉，故名流注適悅相應。又由彼念於所緣境無有染污，極安隱住，熟道適悅相應而轉，故名無罪適悅相應。是故說言數數隨念，同分所緣，流注、無罪適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名為善心一境性。

復次如是心一境性，或是奢摩他品，或是毘鉢舍那品。若於九種心住中心一境性，是名奢摩他品。若於四種慧行中心一境性，是名毘鉢舍那品。

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。

(1)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。

(2)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。

(3)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。

(4)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。

(5)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思想。由如是想增上力故，於彼諸相折挫其心，不令流散，故名調順。

(6)云何寂靜？謂有種種欲、恚、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思想。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。

(7)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受，尋即斷滅、除遣、變吐，是故名為最極寂靜。

(8)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。

(9)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。

當知此中由六種力方能成辦九種心住：一、聽聞力，二、思惟力，三、憶念力，四、正知力，五、精進力，六、串習力。初由聽聞、思惟二力，數聞數思，增上力故，最初令心於內境住及即於此相續方便，澄淨方便，等遍安住。如是於內繫縛心已，由憶念力數數作意，攝錄其心，令不散亂，安住、近住。從此已後，由正知力調息其心，於其諸相、諸惡尋思、諸隨煩惱不令流散，調順、寂靜。由精進力設彼二種暫現行時能不受，尋即斷滅、除遣、變吐，最極寂靜、專注一趣。由串習力等持成滿。

即於如是九種心住，當知復有四種作意？一、力勵運轉作意，二、有間缺運轉作意，三、無間缺運轉作意，四、無功用運轉作意。

於內住、等住中有力勵運轉作意；於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中有有間缺運轉作意；於專注一趣中有無間缺運轉作意；於等持中有無功用運轉作意。當知如是四種作意，於九種心住中是奢摩他品。又即如是獲得內心奢摩他者，於毘鉢舍那勤修習時，復即由是四種作意，方能修習毘鉢舍那，故此亦是毘鉢舍那品。

云何四種毘鉢舍那？謂有苾芻，依止內心奢摩他故，於諸法中能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察，是名四種毘鉢舍那。

云何名為能正思擇？謂於淨行所緣境界，或於善巧所緣境界，或於淨惑所緣境界，能正思擇，盡所有性。

云何名為最極思擇？謂即於彼所緣境界，最極思擇，如所有性。

云何名為周遍尋思？謂即於彼所緣境界，由慧俱行有分別作意，取彼相狀，周遍尋思。

云何名為周遍伺察？謂即於彼所緣境界，審諦推求，周遍伺察。

又即如是毘鉢舍那，由三門、六事差別所緣，當知復有多種差別。

云何三門毘鉢舍那？一、唯隨相行毘鉢舍那，二、隨尋思行毘鉢舍那，三、隨伺察行毘鉢舍那。

云何名為唯隨相行毘鉢舍那？謂於所聞所受持法，或於教授教誡諸法，由等

引地如理作意。暫爾思惟，未思、未量、未推、未察，如是名為唯隨相行毘鉢舍那。若復於彼思、量、推、察，爾時名為隨尋思行毘鉢舍那。若復於彼既推、察已，如所安立，復審觀察，如是名為隨伺察行毘鉢舍那，是名三門毘鉢舍那。

云何六事差別所緣毘鉢舍那？謂尋思時尋思六事：一、義，二、事，三、相，四、品，五、時，六、理。既尋思已，復審伺察。

云何名為尋思於義？謂正尋思如是如是語，有如是如是義。如是名為尋思於義。

云何名為尋思於事？謂正尋思內、外二事。如是名為尋思於事。

云何名為尋思於相？謂正尋思諸法二相：一者、自相，二者、共相。如是名為尋思於相。

云何名為尋思於品？謂正尋思諸法二品：一者、黑品，二者、白品。尋思黑品過失過患，尋思白品功德勝利。如是名為尋思於品。

云何名為尋思於時？謂正尋思過去、未來、現在三時。尋思如是事，曾在過去世；尋思如是事，當在未來世；尋思如是事，今在現在世。如是名為尋思於時。

云何名為尋思於理？謂正尋思四種道理：一、觀待道理，二、作用道理，三、證成道理，四、法爾道理。當知此中由觀待道理，尋思世俗以為世俗，尋思勝義以為勝義，尋思因緣以為因緣。由作用道理尋思諸法所有作用，謂如是如是法，有如是如是作用。由證成道理，尋思三量：一、至教量，二、比度量，三、現證量。謂正尋思如是如是義，為有至教不？為現證可得不？為應比度不？由法爾道理，於如實諸法成立法性、難思法性、安住法性，應生信解，不應思議，不應分別。如是名為尋思於理。

如是六事差別所緣毘鉢舍那及前三門毘鉢舍那，略攝一切毘鉢舍那。

問：何因緣故建立如是六事差別毘鉢舍那？

答：依三覺故，如是建立。何等三覺？一、語義覺，二、事邊際覺，三、如實覺。尋思義故，起語義覺；尋思其事及自相故，起事邊際覺；尋思共相、品、時、理故，起如實覺。修瑜伽師唯有爾所，所知境界，所謂語義及所知事，盡所有性，如所有性。

1)云何勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？

謂依不淨，增上正法，聽聞受持，增上力故，由等引地如理作意，解了其義，知此不淨，實為不淨，深可厭逆，其性朽穢，惡臭生臭。由如是等種種行相，於先所聞依諸不淨所說正法，解了其義。如是名為於諸不淨尋思其義。

云何名為尋思彼事？謂彼如是解了義已，觀不淨物，建立二分，謂內及外。如是名為尋思彼事。

云何名為尋思自相？謂且於內身中所有穢朽不淨發起勝解，了知身中有髮、毛等，廣說乃至腦、膜、小便。復於如是身中所有多不淨物攝為二界，發起勝解。所謂地界及以水界——始於髮、毛乃至大便起地勝解，始於淚污乃至小便起水勝

解。如是名為依內不淨尋思自相。

復於其外諸不淨物，由青瘀等種種行相發起勝解。謂先發起青瘀勝解，或親自見，或從他聞，或由分別所有死屍——如是死屍或男，或女，或非男、女；或親，或怨，或是中庸；或劣，或中，或復是勝；或是少年，或是中年，或是老年。取彼相已，若此死屍死經一日，血流已盡，未至膿爛，於是發起青瘀勝解。若此死屍死經二日，已至膿爛，未生蟲蛆，於是發起膿爛勝解。若此死屍死經七日，已生蟲蛆，身體已壞，於是發起爛壞勝解、[月*逢]脹勝解。若此死屍為諸狐狼、鷄梟、鷓鴣、烏鵲、餓狗之所食噉，於是發起食噉勝解。即此死屍既被食已，皮肉血盡，唯筋纏骨，於是發起異赤勝解。若此死屍或被食噉，支節分離，散在處處，或有其肉，或無其肉，或餘少肉，於是發起分散勝解。若此死屍骨節分散——手骨異處、足骨異處、膝骨異處、髀骨異處、髌骨異處、膊骨異處、臂骨異處、脊骨異處、頷輪異處、齒鬢異處、髑髏異處，見是事已，起骨勝解。若復思惟如是骸骨共相連接而不分散，唯取鹿相，不委細取支節屈曲，如是爾時起鎖勝解。若委細取支節屈曲，爾時發起骨鎖勝解。又有二鎖：一、形骸鎖，二、支節鎖。形骸鎖者，謂從血鑊脊骨乃至髑髏所住；支節鎖者，謂臂膊等骨連鎖及髀膊等骨連鎖。此中形骸鎖說名為鎖，若支節鎖說名骨鎖。復有二種取骨鎖相：一、取假名綵畫、木、石、泥等所作骨鎖相；二、取真實骨鎖相。若思惟假名骨鎖相時，爾時唯名起鎖勝解，不名骨鎖。若思惟真實骨鎖相時，爾時名起骨鎖勝解。又即此外造色色相，三種變壞：一、自然變壞，二、他所變壞，三、俱品變壞。始從青瘀乃至[月*逢]脹，是自然變壞。始從食噉乃至分散，是他所變壞。若骨若鎖及以骨鎖，是俱品變壞。若能如是如實了知外不淨相，是名尋思外諸所有不淨自相。

云何尋思不淨共相？謂若內身外淨色相未有變壞，若在外身不淨色相已有變壞。由在內身不淨色相平等法性，相似法性發起勝解，能自了知我淨色相，亦有如是同彼法性。若諸有情成就如是淨色相者，彼淨色相亦有如是同彼法性。譬如在外不淨色相，是名尋思不淨共相。

云何名為尋思彼品？謂作是思：「若我於彼諸淨色相、不淨法性不如實知；於內、於外諸淨色相發起貪欲，便為顛倒，黑品所攝，是有諍法，有苦，有害，有諸災患，有遍燒惱。由是因緣發起當來生、老、病、死、愁、歎、憂、苦，種種擾惱。若我於彼諸淨色相、不淨法性如實隨觀，便無顛倒，白品所攝，是無諍法，無苦，無害。廣說乃至由此因緣能滅當來生、老、病、死乃至擾惱。若諸黑品，我今於彼不應忍受，應斷應遣；若諸白品，我今於彼未生應生，生已令住、增長、廣大。」如是名為尋思彼品。

云何名為尋思彼時？謂作是思：「若內所有諸淨色相，在現在世；若外所有不淨色相，亦現在世。諸過去世曾淨色相，彼於過去雖有淨相，而今現在如是次第種種不淨。諸現在世我之所有似淨色相，此淨色相於現在世雖有淨相，於未來世不當不淨，如今現在外不淨色，無有是處。我此色身去、來、今世，曾如是相，當如是相，現如是相，不過如是不淨法性。」如是名為尋思彼時。

云何名為尋思彼理？謂作是思：「若內若外都無有我、有情可得，或說為淨，或說不淨，唯有色相，唯有身形。於中假想施設言論，謂之為淨，或為不淨。又如說言：壽、煖及與識。若棄捨身時，離執持而臥，無所思如木。既死沒已，漸次變壞，分位可知。謂青瘀等，乃至骨鎖。今我此身先業煩惱之所引發，父母不淨和合所生，糜飯等食之所增長。此因、此緣、此由藉故，雖暫時有諸淨色相，似可了知，而內身中若內若外，於常常時種種不淨，皆悉充滿。」如是名依世俗勝義及以因緣觀待道理，尋思彼理。

復作是思：「於此不淨若能如是善修、善習、善多修習，能斷欲貪。如是欲貪定應當斷。」如是名依作用道理尋思彼理。

復作是思：「如世尊說：『若於不淨善修、善習、善多修習，能斷欲貪。』是至教量。我亦於內自能現見，於諸不淨如如作意思惟修習。如是如是令欲貪纏未生不生，生已除遣，是現證量。比度量法，亦有可得。謂作是思：「云何今者作意思惟能對治法，可於能治所緣境界煩惱當生？」如是名依證成道理尋思彼理。復作是思：「如是之法成立法性、難思法性、安住法性，謂修不淨，能與欲貪作斷對治，不應思議，不應分別，唯應信解。」如是名依法爾道理尋思彼理。

是名勤修不淨觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那。

2)云何勤修慈愍觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？

謂依慈愍增上正法，聽聞受持，增上力故，由欲利益安樂意樂，於諸有情作意與樂發起勝解，是慈愍相。若能如是解了其義，如是名為於諸慈愍尋思其義。

彼既如是解了義已，復能思擇：「此為親品，此為怨品，此中庸品，是一切品，皆他相續之所攝故。」於中發起外事勝解。又若親品，名為內事。怨、中庸品，名為外事。如是名為於諸慈愍尋思其事。

復能思擇如是三品，若無苦樂，欲求樂者，願彼得樂！今於此中有饒益相，名為親品；不饒益相，名為怨品；俱相違相，名中庸品。如是三品若無苦樂，欲求樂者，略有三種欲求樂心差別可得：一者、欲求欲界諸樂，二者、欲求色界有喜勇悅諸樂，三者、欲求離喜諸樂。如是若於欲樂匱乏，願彼皆得無罪欲樂！若於有喜、離喜諸樂有所匱乏，當知亦爾。是名尋思慈愍自相。

復審思擇：「若諸親品，若諸怨品，若中庸品，我於其中皆當發起相似性心，平等性心。何以故？我若作意與親品樂，此未為難；於中庸品作意與樂，亦未甚難；若於怨品作意與樂，乃甚為難。我於怨品尚應作意願與其樂，何況親品及中庸品而不與樂。何以故？此中都無能罵所罵，能瞋所瞋，能弄所弄，能打所打，唯有音聲，唯有名字。又我此身隨所生起，有色龜重四大所造，隨所住處便為如是觸所逼惱。略有二觸：謂音聲觸及手足塊刀杖等觸。是身及觸皆是無常，能為如是不饒益者亦是無常。又復一切有情之類，皆有生、老、病、死等法，本性是苦，故我不應於本性苦諸有情上更加其苦，而不與樂。又亦不應不與怨家作善知識，不攝一切有情之類以為自體。又世尊言：『我不觀見如是種類有情可得。無始世來經歷生死，長時流轉，不互相為或父，或母、兄、弟、姊、妹，若軌範師，

若親教師，若餘尊重似尊重者。」由是因緣，一切怨品無不皆是我之親品。又怨、親品無有決定真實可得。何以故？親品餘時轉成怨品，怨品餘時轉成親品，是故一切無有決定。故我今者應於一切有情之類，皆當發起平等性心，平等性見及起相似利益意樂，安樂意樂，與樂勝解。」是名尋思慈愍共相。

復審思擇：「我若於彼不饒益者，發生瞋恚，便為顛倒，黑品所攝，是有諍法，廣說如前；我若於彼不起瞋恚，便無顛倒，白品所攝，是無諍法，廣說如前。」如是名為尋思慈愍黑品、白品。

復審思擇：「諸過去世求欲得樂有情之類，彼皆過去，我當云何能與其樂？諸現在世有情之類，我今願彼盡未來世於一切時常受快樂。」是名尋思諸慈愍時。

復審思擇：「此中都無我及有情，或求樂者，或與樂者，唯有諸蘊，唯有諸行。於中假想施設言論——此求樂者，此與樂者。又彼諸行、業、煩惱等以為因緣。」如是名依觀待道理尋思慈愍。若於慈愍善修、善習、善多修習，能斷瞋恚。如是名依作用道理尋思慈愍。如是之義有至教量，我內智見現轉可得。比度量法，亦有可得。如是名依證成道理尋思慈愍。又即此法成立法性、難思法性、安住法性。謂修慈愍，能斷瞋恚，不應思議，不應分別，應生勝解。如是名依法爾道理尋思慈愍。是名勤修慈愍觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那。

《瑜伽師地論》卷第三十

彌勒菩薩說，三藏法師玄奘奉 詔譯

《瑜伽師地論》卷 31《本地分·聲聞地》第 13《瑜伽處》之二

T 30.1579.448b20-454a7

3)云何勤修緣起觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？

謂依緣性緣起，增上正法，聽聞受持，增上力故，能正了知如是如是諸法生故，彼彼法生；如是如是諸法滅故，彼彼法滅。此中都無自在、作者、生者、化者、能造諸法，亦無自性、士夫，中間能轉變者，轉變諸法。若能了知如是等義，是名尋思諸緣起義。

復審思擇：十二有支若內、若外，而起勝解，是名尋思諸緣起事。

復審思擇：無明支等，前際無知，後際無知。如是廣說，如前分別緣起支中，是名尋思緣起自相。

復審思擇：如是一切緣生諸行，無不皆是本無今有，有已散滅。是故前後皆是無常，皆有生、老、病、死法故，其性是苦，不自在故；中間士夫不可得故，性空、無我，是名尋思緣起共相。

復審思擇：「我若於彼無常、苦、空、無我諸行如實道理發生迷惑，便為顛倒，黑品所攝。廣說如前。若不迷惑，便無顛倒，白品所攝。廣說如前。」是名尋思諸緣起品。

復審思擇：於過去世所得自體無正常性，如是已住；於現在世所得自體無正常性，如是今住；於未來世所得自體無正常性，如是當住，是名尋思諸緣起時。

復審思擇：唯有諸業及異熟果，其中主宰，都不可得，所謂作者及與受者。唯有於法假想建立，謂於無明緣行，乃至生緣老死中發起假相，施設言論，說為作者及與受者。有如是名、如是種、如是姓、如是飲食、如是領受——若苦，若樂、如是長壽、如是久住、如是極於壽量邊際。

又於此中有二種果及二種因。二種果者：一、自體果，二、受用境界果；二種因者：一、牽引因，二、生起因。

自體果者：謂於今世諸異熟生六處等法；受用境界果者，謂愛、非愛業增上所起六觸所生諸受。

牽引因者，謂於二果發起愚癡。愚癡為先，生福、非福及不動行。行能攝受後有之識，令生有芽，謂能攝受識種子故，令其展轉攝受後有名色種子、六處種子、觸受種子。為令當來生支想所攝識、名色、六處、觸、受次第生故，今先攝受彼法種子。如是一切，名牽引因。

生起因者，謂若領受諸無明觸所生受時，由境界愛生後有愛及能攝受愛品、癡品，所有諸取。由此勢力，由此功能潤業種子，令其能與諸異熟果。如是一切，名生起因。

由此二因增上力故，便為三苦之所隨逐，招集一切純大苦蘊。如是名依觀待道理，尋思緣起所有道理。

復審思擇：於是緣性緣起觀中善修、善習、善多修習，能斷愚癡。

又審思擇：如是道理有至教量，有內現證，有比度法，亦有成立法性等義。如是名依作用道理、證成道理、法爾道理，尋思緣起所有道理，是名勤修緣起觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那。

4)云何勤修界差別觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？

謂依界差別，增上正法，聽聞受持，增上力故，能正解了一切界義，謂種姓義及種子義、因義、性義，是其界義。如是名為尋思界義。

又正尋思：地等六界內外差別，發起勝解。如是名為尋思界事。

又正尋思：地為堅相，乃至風為輕動相，識為了別相——空界為虛空相、遍滿色相、無障礙相，是名尋思諸界自相。

又正尋思：此一切界，以要言之，皆是無常乃至無我，是名尋思諸界共相。

又正尋思：於一合相界差別性不了知者，由界差別所合成身，發起高慢，便為顛倒，黑品所攝，廣說如前。與上相違，便無顛倒，白品所攝，廣說如前。如是名為尋思界品。

又正尋思：去、來、今世六界為緣，得入母胎。如是名為尋思界時。

又正尋思：如草木等眾緣和合，圍遶虛空，數名為舍。如是六界為所依故，筋骨血肉眾緣和合，圍遶虛空，假想等想，施設言論，數名為身。復由宿世諸業、煩惱及自種子以為因緣。如是名依觀待道理尋思諸界差別道理。

又正尋思：若於如是界差別觀善修、善習、善多修習，能斷憍慢。

又正尋思：如是道理有至教量，有內證智，有比度法，有成立法性、難思法性、安住法性。如是名依作用道理、證成道理、法爾道理，尋思諸界差別道理，是名勤修界差別觀者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那。

5)云何勤修阿那波那念者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那？

謂依入出息念，增上正法，聽聞受持，增上力故，能正了知於入出息所緣境界，繫心了達，無忘、明記，是阿那波那念義。如是名為尋思其義。

又正尋思：入息、出息在內可得，繫屬身故，外處攝故，內外差別。如是名為尋思其事。

又正尋思：入息有二，出息有二：若風入內，名為入息；若風出外，名為出息。復正了知，如是為長入息、出息，如是為短入息、出息。如是息遍一切身分，是名尋思諸息自相。

又正尋思：入息滅已，有出息生；出息滅已，有入息生。入、出息轉，繫屬命根及有識身。此入、出息及所依止，皆是無常，是名尋思諸息共相。

又正尋思：若於如是入息、出息，不住正念，為惡尋思，擾亂其心，便為顛倒，黑品所攝，是有諍法，廣說如前。與上相違，便無顛倒，白品所攝，是無諍法，廣說如前。如是名為尋思其品。

又正尋思：去、來、今世入出息轉，繫屬身心；身心繫屬入息、出息。如是名為尋思其時。

又正尋思：此中都無持入息者，持出息者。入息、出息繫屬於彼，唯於從因、從緣所生諸行，發起假想，施設言論，說有能持入、出息者。如是名依觀待道理尋思其理。

又正尋思：若於如是入、出息念善修、善習、善多修習，能斷尋思。

又正尋思：如是道理有至教量，有內證智，有比度法，有成立法性、難思法性、安住法性，不應思議，不應分別，唯應信解。如是名依作用道理、證成道理、法爾道理，尋思其理，是名勤修阿那波那念者，尋思六事差別所緣毘鉢舍那。

如是依止淨行所緣，尋思六事差別觀已，數數於內令心寂靜。數數復於如所尋思，以勝觀行審諦伺察。彼由奢摩他為依止故，令毘鉢舍那速得清淨。復由毘鉢舍那為依止故，令奢摩他增長、廣大。若依止善巧所緣及淨惑所緣，尋思六事差別所緣毘鉢舍那，於其自處我後當說。

復次此中有九種白品所攝加行，與此相違，當知即是九種黑品所攝加行。云何名為白品所攝九種加行？一、相應加行，二、串習加行，三、無倒加行，四、不緩加行，五、應時加行，六、解了加行，七、無厭足加行，八、不捨軛加行，九、正加行。由此九種白品所攝加行故，能令其心速疾得定，令三摩地轉更勝進。又由此故，於所應往地及隨所應得，速疾能往能得，無有稽遲。黑品所攝九種加行，不能令心速疾得定，不令三摩地轉更勝進。又由此故，於所應往地及隨所應得，極大稽遲，不能速疾往趣獲得。

(1)云何名為相應加行？謂若貪行者，應於不淨安住其心；若瞋行者，應於慈愍安住其心；若癡行者，應於緣起安住其心；若憍慢行者，應於界差別安住其心；若尋思行者，應於阿那波那念安住其心；若等分行者，或薄塵行者，應隨所樂，攀緣一境，安住其心，勤修加行。如是名為相應加行。

(2)云何名為串習加行？謂於奢摩他、毘鉢舍那已曾數習乃至少分，非於一切皆初修業。所以者何？初修業者，雖於相應所緣境界勤修加行，而有諸蓋數數現行，身心龐重。由是因緣，不能令心速疾得定。如是名為串習加行。

(4)云何名為不緩加行？謂無間方便、殷重方便勤修觀行。若從定出，或為乞食，或為恭敬承事師長，或為看病，或為隨順修和敬業，或為所餘，如是等類諸所作事，而心於彼所作事業，不全隨順，不全趣向，不全臨入。唯有速疾令事究竟，還復精勤宴坐寂靜，修諸觀行。若有苾芻、苾芻尼、鄔波索迦、剎帝利、婆羅門等，種種異眾共相會遇。雖久雜處，現相語儀，而不相續，安立言論。唯樂遠離，勤修觀行。又能如是勇猛精進，謂：「我於今定當趣證，所應證得，不應慢緩。何以故？我有多種橫死因緣，所謂身中或風，或熱，或痰發動；或所飲食不正消化，住在身中成宿食病；或為於外蛇、蝎、蚰蜒、百足等類諸惡毒蟲之所蛆蠹；或復為人、非人類等之所驚恐，因斯夭沒。於如是等諸橫死處，恒常思惟，修無常想，住不放逸。」由住如是不放逸故，恒自思惟：「我之壽命儻得更經七日、六日、五日、四日、三日、二日、一日；一時、半時；須臾、或半須臾；或經食頃，或從入息至於出息，或從出息至於入息，乃至存活經爾所時，於佛聖教精動作意，修習瑜伽。齊爾所時，於佛聖教，我當決定，多有所作。」如是名

為不緩加行。

(3)云何名為無倒加行？謂如善達修瑜伽行諸瑜伽師之所開悟，即如是學於法於義不顛倒取，無有我慢。亦不安住自所見取，無邪僻執。於尊教誨，終不輕毀。如是名為無倒加行。

(5)云何名為應時加行？謂於時時間修習止相，於時時間修習觀相，於時時間修習舉相，於時時間修習捨相。又能如實了知其止、止相、止時，了知其觀、觀相、觀時，了知其舉、舉相、舉時，了知其捨、捨相、捨時。

云何為止？謂九相心住，能令其心無相、無分別，寂靜、極寂靜、等住寂止。純一無雜，故名為止。

云何止相？謂有二種：一、所緣相，二、因緣相。所緣相者，謂奢摩他品所知事，同分影像，是名所緣相。由此所緣，令心寂靜。因緣相者，謂依奢摩他所熏習心，為令後時奢摩他定皆清淨故。修習瑜伽毘鉢舍那所有加行，是名因緣相。

云何止時？謂心掉舉時，或恐掉舉時，是修止時。又依毘鉢舍那所熏習心，為諸尋思之所擾惱及諸事業所擾惱時，是修止時。

云何為觀？謂四行、三門、六事差別所緣觀行。

云何觀相？謂有二種：一、所緣相，二、因緣相。所緣相者，謂毘鉢舍那品所知事同分影像。由此所緣令慧觀察。因緣相者，謂依毘鉢舍那所熏習心，為令後時毘鉢舍那皆清淨故，修習內心奢摩他定所有加行。

云何觀時？謂心沈沒時，或恐沈沒時，是修觀時。又依奢摩他所熏習心，先應於彼所知事境如實覺了，故於爾時是修觀時。

云何為舉？謂由隨取一種淨妙所緣境界，顯示勸導，慶慰其心。

云何舉相？謂由淨妙所緣境界，策勵其心及彼隨順發勤精進。

云何舉時？謂心沈下時，或恐沈下時，是修舉時。

云何為捨？謂於所緣心無染污心平等性。於止觀品調柔正直，任運轉性及調柔心，有堪能性，令心隨與，任運作用。

云何捨相？謂由所緣令心上捨及於所緣不發所有太過精進。

云何捨時？謂於奢摩他、毘鉢舍那品所有掉舉心已解脫，是修捨時。

如是名為應時加行。

(6)云何名為解了加行？謂於如是所說諸相，善取、善了。善取了已，欲入定時，即便能入；欲住定時，即便能住；欲起定時，即便能起；或時棄捨諸三摩地所行影像作意思惟，諸不定地，所有本性，所緣境界。如是名為解了加行。

(7)云何名為無厭足加行？謂於善法無有厭足，修斷無廢。於展轉上展轉勝處，多住希求。不唯獲得少小靜定，便於中路而生退屈。於餘所作常有進求。如是名為無厭足加行。

(8)云何名為不捨輓加行？謂於一切所受學處無穿無缺。雖見少年顏容端正，可愛母邑，而不取相，不取隨好。於食平等，勤修覺寤。少事少業，少諸散亂。於久所作久所說等，能自隨憶，令他隨憶。如是等法說名不捨輓加行。

由此諸法能正隨順，心一境性，不捨其輓，令心不散。不令其心馳流外境，

不令其心內不調柔。如是名為不捨輒加行。

(9)云何名正加行？謂於所緣數起勝解，數正除遣，是名正加行。如有勤修不淨觀者，數正除遣，於諸不淨作意思惟，諸不淨相。由隨相行毘鉢舍那而起作意，於所緣境數數除遣，數數現前。其正除遣，復有五種：一、內攝其心故，二、不念作意故，三、於餘作意故，四、對治作意故，五、無相界作意故。

當知此中由九相心住，毘鉢舍那而為上首，故名內攝其心。由於最初背一切相，無亂安住，故名不念作意。由緣餘定地境，思惟餘定地，故名於餘作意。由思惟不淨對治於淨，乃至思惟阿那波那念對治尋思，思惟虛空界對治諸色，故名對治作意。由於一切相不作意思惟，於無相界作意思惟，故名無相界作意。

雖遍安立一切所緣，正除遣相，總有五種。然此義中，正意唯取，內攝其心，不念作意。初修業者始修業時，最初全不於所緣境繫縛其心，或於不淨，或復餘處，唯作是念：「我心云何得無散亂、無相、無分別，寂靜、極寂靜，無轉、無動、無所希望，離諸作用，於內適悅？」如是精勤於所生起一切外相，無所思惟，不念作意。即由如是不念作意，除遣所緣。彼於其中修習瑜伽攝受適悅。復行有相，有分別，不淨等境。云何而行？謂由隨相行、隨尋思行、隨伺察行毘鉢舍那行彼境界，而非一向精勤修習毘鉢舍那。還捨觀相，復於所緣思惟止行。由是因緣，彼於爾時於所緣境不捨不取。由於所緣止行轉故，不名為捨。即於所緣不作相故，無分別故，不名為取。即由如是內攝其心，除遣所緣。又於其中不取觀相故，於緣無亂；取止行故，而復緣於所知事相。若於所緣唯數勝解不數除遣，即不令彼所有勝解後後明淨，究竟而轉。不能往趣，乃至現觀所知境事。由數勝解，數除遣故，後後勝解，展轉明淨，究竟而轉。亦能往趣，乃至現觀所知境事。譬如世間畫師弟子初習畫業，先從師所受所學樣，諦觀諦觀，作彼形相。作已作已，尋即除毀。既除毀已，尋復更作。如如除毀，數數更作。如是如是，後後形相轉明轉淨，究竟顯現。如是正學，經歷多時，世共推許為大畫師，或墮師數。若不數除所作形相，即於其上數數重畫，便於形相永無明淨，究竟顯現。此中道理，當知亦爾。若於此境起勝解已，定於此境復正除遣。非於此境正除遣已，定於此境復起勝解。於狹小境起勝解已，即於狹小而正除遣。廣大無量，當知亦爾。於狹小境正除遣已，或於狹小復起勝解；或於廣大復起勝解，或於無量復起勝解。於其廣大及於無量，當知亦爾。若諸色法所有相貌影像顯現，當知是鹿，變化相似。諸無色法假名為先，如所領受增上力故，影像顯現。如是一切，名正加行。如是九種白品加行，於奢摩他、毘鉢舍那當知隨順。與是相違九種加行，於奢摩他、毘鉢舍那當知違逆。如是黑品、白品差別，建立加行有十八種。如是名為心一境性。

4·云何淨障？謂即如是正修加行諸瑜伽師，由四因緣能令其心淨除諸障。何等為四？一、遍知自性故，二、遍知因緣故，三、遍知過患故，四、修習對治故。

云何遍知諸障自性？謂能遍知障有四種：一、怯弱障，二、蓋覆障，三、尋

思障，四、自舉障。怯弱障者，謂於出離及於遠離勤修行時，所有染污、思慕、不樂、希望、憂惱。蓋覆障者，謂貪欲等五蓋。尋思障者，謂欲尋思等染污尋思。自舉障者，謂於少分下劣智見，安隱住中而自高舉，謂：「我能得，餘則不爾。」乃至廣說，如前應知，是名遍知諸障自性。

云何遍知諸障因緣？謂能遍知初怯弱障有六因緣：一、由先業增上力故，或由疾病所擾惱故，其身羸劣。二、太過加行。三、不修加行。四、初修加行。五、煩惱熾盛。六、於遠離猶未串習。遍知蓋覆、尋思、自舉障因緣者，謂於隨順蓋覆、尋思及自舉障處所法中非理作意，多分串習，是名蓋覆、尋思、自舉障之因緣。若不作意思惟不淨，而於淨相作意思惟，是名此中非理作意。若不作意思惟慈愍，而於瞋相作意思惟，是名此中非理作意。若不作意思惟明相，而於闇相作意思惟，是名此中非理作意。若不作意思惟奢摩他相，而於親屬、國土、不死、昔所曾更歡娛、戲笑、承奉等事，諸惡尋思，作意思惟，是名此中非理作意。若不作意思惟緣性緣起，而於三世諸行計我、我所，不如理想作意思惟，是名此中非理作意。

云何遍知諸障過患？謂遍了知此障有故，於其四種未證不證，已證退失，敗壞瑜伽所有加行，有染污住，有苦惱住，自毀毀他，身壞命終，生諸惡趣，是名遍知諸障過患。

云何名為修習對治？謂諸怯弱總用隨念以為對治，由隨念作意，慶悅其心，令諸怯弱已生除遣，未生不生，其身羸劣，太過加行。初修加行，用於精進、平等通達以為對治。不修加行，用恭敬聽聞、勤加請問以為對治。煩惱熾盛，用不淨等所緣加行以為對治。若未串習，即用如是思擇方便以為對治，謂：「我昔於遠離不串習故，今於修習遠離生起怯弱；我若於今不習遠離，於當來世定復如是。故我今者應正思擇，於其遠離，捨不喜樂，修習喜樂。」餘蓋覆等，非理作意。用彼相違，如理作意以為對治，應知是名修習對治。又遍了知諸障自性，是能障礙，是能染污，是黑品攝，是應遠離。能遍了知如是諸障遠離因緣，方可遠離，故應尋求諸障因緣。能遍了知於應遠離、不遠離者有何過患，故應尋求諸障過患。既遠離已，更復尋思：「如是諸障，云何來世當得不生？」故應尋求修習對治。由是因緣能令其心淨除諸障。

當知此中由隨順教有眾多故，毘鉢舍那亦有眾多；毘鉢舍那有眾多故，令奢摩他亦有眾多。又復即此毘鉢舍那由所知境無邊際故，當知其量亦無邊際，謂由三門及六種事，一一無邊品類差別，悟入道理。正修行者，如如毘鉢舍那串習清淨增上力故，增長廣大。如是如是能生身心所有輕安奢摩他品，當知亦得增長廣大，如如身心獲得輕安。如是如是於其所緣心一境性，轉得增長。如如於緣心一境性，轉復增長。如是如是轉復獲得身心輕安，心一境性，身心輕安。如是二法展轉相依，展轉相屬：身心輕安，心一境性。如是二法若得轉依，方乃究竟。得轉依故，於所知事現量智生。

問：「齊何當言究竟獲得不淨觀耶？乃至齊何當言究竟獲得阿那波那念耶？」

答：「以要言之，修觀行者於不淨觀正加行中親近修習，多修習故，若行、

若住，雖有種種境界現前，雖復觀察所有眾相，而住自性不由加行。多分不淨行相顯現，非諸淨相；由於不淨善修習故，於能隨順貪欲纏處法，心不趣入、心不愛樂、心不信解，安住於捨，深生厭逆。當於爾時修觀行者應自了知：『我今已得不淨觀。我今已得所修果。』齊此名為於不淨觀已得究竟。與此相違，當知名為未得究竟。如不淨觀，如是慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念念，當知亦爾。於中差別者，謂多分慈心行相顯現，非瞋恚相，於能隨順瞋恚纏處法，心不趣入，乃至廣說。多分無常、苦、空、無我行相顯現，非彼常、樂、身見俱行愚癡行相。於能隨順愚癡纏處法，心不趣入，乃至廣說。多分種種界性、非一界性，身聚差別相想顯現，非身聚想。於能隨順憍慢纏處法，心不趣入，乃至廣說。多分內寂靜想、奢摩他想顯現，非戲論想，於能隨順尋思纏處法，心不趣入，乃至廣說。」

問：「齊何當言奢摩他、毘鉢舍那二種和合平等俱轉，由此說名雙運轉道？」

答：「若有獲得九相心住中第九相心住，謂三摩呬多。彼用如是圓滿三摩地為所依止，於法觀中修增上慧。彼於爾時由法觀故，任運轉道；無功用轉，不由加行。毘鉢舍那清淨鮮白，隨奢摩他調柔攝受。如奢摩他道攝受而轉，齊此名為奢摩他、毘鉢舍那二種和合平等俱轉。由此名為奢摩他、毘鉢舍那雙運轉道。中嗹柁南曰：

相尋思伺察	隨行有三門	義事相品時	理六事差別
初相應加行	次串習無緩	無顛倒應時	解了無厭足
不棄捨善軛	最後正加行	是九應當知	有二品差別
知自性因緣	見彼諸過患	正修習對治	令障得清淨」

5·云何修作意？謂初修業者始修業時，於如是所安立普遍相中，由一境性及淨諸障。離邪加行，學正加行。彼應最初作如是念：「我今為證心一境性及斷喜樂，當勤修習四種作意。」何等為四？一、調練心作意，二、滋潤心作意，三、生輕安作意，四、淨智見作意。

云何調練心作意？謂由此作意，於可厭患法令心厭離，是名調練心作意。

云何滋潤心作意？謂由此作意，於可欣尚法令心欣樂，是名滋潤心作意。

云何生輕安作意？謂由此作意，於時時間於可厭法令心厭離，於時時間於可欣法令心欣樂已，安住內寂靜、無相、無分別中一境念轉。由是因緣，對治一切身心麤重，能令一切身心適悅，生起一切身心輕安，是名生輕安作意。

云何淨智見作意？謂由此作意，於時時間即用如是內心寂靜為所依止。由內靜心數數加行，於法觀中修增上慧，是名淨智見作意。彼修行者於時時間於可厭法令心厭離。如是於漏及漏處法能令其心生熱等熱生厭等厭。

何等名為可厭患處？略有四種可厭患處，謂自衰損及他衰損，現在會遇，正現前時，如理作意，數思惟故，成可厭處。若自興盛及他興盛，過去盡滅，離變壞時，如理作意，數思惟故，成可厭處。即彼行者於時時間於可欣法令心欣樂。如是於彼生欣樂故，能令其心極成津潤，融適澄淨。

何等名為可欣尚處？略有三種，可欣尚處：一者、三寶，二者、學處清淨尸羅清淨，三者、於自所證差別深生信解，心無怯弱。

云何隨念三寶，令心欣樂？謂作是念：「我今善得如是大利，謂蒙如來·應·正等覺為我大師。我今善得如是大利，謂善說法毘奈耶中我得出家。我今善得如是大利，謂我與諸具戒、具德、忍辱柔和、成賢善法同梵行者共為法侶。我今當得賢善命終，賢善殞沒，當得賢善趣於後世。」如是名為隨念三寶，令心欣樂。

云何隨念學處清淨、尸羅清淨，令心欣樂？謂作是念：「我今善得如是大利，謂於如來·應·正等覺大師，善說法毘奈耶，善修正行聲聞眾中，我得與彼同梵行者，同戒、同學、同修慈仁身、語、意業。同其所見，同所受用。」如是名為隨念學處清淨、尸羅清淨，令心欣樂。謂無悔為先，發生歡喜。

云何於自所證差別深生信解，心無怯弱處，令心欣樂？謂作是念：「我今有力，有所堪能尸羅清淨，堪為法器。得與如是同梵行者，同清淨戒。得與有智正至善士，同其所見。我有堪能精勤修習如是正行，於現法中能得未得，能觸未觸，能證未證。由是令心生大歡喜。」如是名為於自所證差別深生信解，心無怯弱處，令心欣樂。

又由前後勇猛精進，已得安住所證差別；由隨念此，復於後時所證差別深生信解，令心欣樂，是名異門。彼修行者於可厭法調練其心，於能隨順諸漏處法令心不向，違逆、棄背、離隔而住；於可欣法悅潤其心，於出、於離所生諸法有親愛故，令心趣向、附著、喜樂，和合而住。如是彼心由厭、由欣二種行相，背諸黑品，向諸白品，易脫而轉。其心如是，背諸黑品，由調練心作意故；向諸白品，由滋潤心作意故。於時時間依奢摩他內攝持心，由生輕安作意故；於時時間於法思擇、最極思擇，周遍尋思、周遍伺察，由淨智見作意故。如是彼心於時時間為奢摩他、毘鉢舍那之所攝受，堪能與彼一切行相、一切功德作攝受因。經歷彼彼日夜剎那臘縛須臾，逮得勝進。譬如黠慧鍛金銀師，或彼弟子，於時時間燒鍊金銀，令其棄捨一切垢穢。於時時間投清冷水，令於彼彼莊嚴具業，有所堪任，調柔隨順。於是黠慧鍛金銀師，或彼弟子，以其相似妙工巧智善了知己，用作業具。隨其所樂，莊嚴具中，種種轉變。如是勤修瑜伽行者，為令其心棄背貪等一切垢穢及令棄背染污憂惱，於可厭法深生厭離；為令趣向所有清淨善品喜樂，於可欣法發生欣樂。於是行者隨於彼彼欲自安立，或奢摩他品，或毘鉢舍那品，即於彼彼能善親附，能善和合，無轉無動。隨其所樂種種義中，如所信解，皆能成辦。

《瑜伽師地論》卷第三十一

彌勒菩薩說，三藏法師玄奘奉 詔譯

《瑜伽師地論》卷 32《本地分·聲聞地》第 13《瑜伽處》之二

T 30.1579.459 b 20~465 a 20

云何初修業者始修業時，於修作意如應安立，隨所安立正修行時，最初觸證，於斷熹樂心一境性？

謂善通達修瑜伽師最初於彼依瑜伽行初修業者，如是教誨：「善來！賢首！汝等今者應依三種取相因緣，或見、或聞、或心比度，增上分別，取五種相：一、厭離相，二、欣樂相，三、過患相，四、光明相，五、了別事相。」

問：若依瑜伽行初修業者，是其貪行，由不淨觀方可調伏。云何教彼取五種相？

答：應如是教誨：「善來！賢首！(1)汝等隨所依止彼彼聚落、村邑而住於中，若聞所餘彼彼村邑、聚落，或男或女，先受安樂，後遭苦厄；或彼男女自遭重病，命終殞沒；或彼男女所有知識、親戚、眷屬遭如是苦；或彼聚落、村邑、邊際喪失財寶；或是他來強敵所作，或火所燒，或水所漂；或由惡作，而有喪失；或由不善修營事業，而有喪失；或由不善處分事業，而有喪失；或為非愛共財得便，而有喪失；或由家火，而有喪失。若汝現見，非是傳聞，或即於此村邑、聚落，非是所餘村邑、聚落；或非是此村邑、聚落，亦非他人，即汝自身先所觸證猛利樂受，後還退失。廣說如前。

汝既如是聞已、見已，應當生起深心厭患。如是生死甚為重苦，所得自體極大艱辛。而於其中有如是等自他衰損差別可得，謂病衰損、壽命衰損、眷屬衰損、財寶衰損。病、病法性，死、死法性。復有一類淨戒衰損、正見衰損。由是因緣，彼諸眾生於現法中住諸苦惱，於當來世往諸惡趣。

諸興盛者，雖現法中住諸安樂，於當來世往諸善趣，而是無常，於彼無常現可證得。若有領受興盛事者，後時衰損定當現前；諸有領受衰損事者，後時興盛難可現前。諸興盛事，皆是難得易失壞法。如是汝應深心厭患，極善作意，如理受持：『如是處所難可保信。我今於是生死流轉，未般涅槃，未解脫心，難可保信。如是衰損、興盛二法勿現我前。勿彼因緣令我墮在如是處所，生起猛利、剛強、辛楚、不適意苦。即由此事增上力故，我當至誠喜樂於斷，修不放逸。又我如是多安住故，當於無義能作邊際。』如是汝應善極作意，如理受持。

(2)汝取如是厭離相已，復應精勤取欣樂相。當自觀察：『所受尸羅為善清淨？為不清淨？我或失念，或不恭敬，或多煩惱，或由無知，於諸學處有所違犯。既違犯已，我當如法以其本性增上意樂，於諸學處發起深心，更不毀犯。我於所作，當正應作；於非所作，不復當作。』以要言之，於諸學處當令增上意樂圓滿，亦令所有加行圓滿。汝於如是正觀察時，若自了知戒蘊清淨，雖不作思：『我當發起清淨無悔』，然其法爾，尸羅淨者定生如是清淨無悔。若起如是清淨無悔，雖不作思：『我起歡悅』，然其法爾，無有悔者定生歡悅。如是且於一種歡悅所依處所，汝應生起清淨無悔為先歡悅。

復於除障喜悅處所當生喜悅，謂：『我今者尸羅清淨，有力，有能安住世尊所制學處。於現法中能得未得，能觸未觸，能證未證，由是處所生喜悅意。』若汝獲得前後所證少分差別，即由如是增上力故，於他圓滿所證差別，謂諸如來，或聖弟子及自後時所證差別，當生信解，發喜悅意。如是行相諸適悅意，先名歡悅，今名喜悅，總名悅意。如是名為取欣樂相。」

(3)取是相已，復應教授，告言：「賢首！汝由如是厭離相故，調練其心。復由如是欣樂相故，滋潤其心。汝於斷滅世間貪憂，應多安住。隨於彼彼所緣境界勤修加行，或奢摩他品，或毘鉢舍那品。即於彼彼所緣境界，當令心住、內住、等住。汝當獲得身心輕安及一境性。汝若如是背諸黑品，向諸白品，由調練心，滋潤心故。復應數數取過患相，謂於所有諸相、尋思及隨煩惱取過患相。」

言諸相者，謂色等十相；言尋思者，謂欲等八；隨煩惱者，謂貪欲等五。汝應於彼取過患相。如是諸相能令其心作用遽務，如是尋思能令其心思慕躁擾，如是隨煩惱能令其心恒不寂靜。若心作用諸相所作，思慕躁擾尋思所作，恒不寂靜隨煩惱所作，由是令心苦惱而住。是故如是諸相、尋思及隨煩惱，是苦非聖，能引無義，令心散動，令心躁擾，令心染污。汝應如是取過患相。」

又汝應依心一境性、心安住性、心無亂性，以六種行正取其相。何等為六？一、無相想，二、於無相中無作用想，三、無分別想，四、於無分別中無所思慕，無躁擾想，五、寂靜想，六、於寂靜中離諸燒惱，寂滅樂想。」

(4)汝取如是過患相已，復應數數取光明相，謂或燈明，或大火明；或日輪明，或月輪明。既取如是光明相已，復詣塚間，取青瘀相。廣說乃至取骨鎖相。汝若不能往詣塚間，當取彩畫、木石所作如是諸相。取是相已，還所住處——或阿練若，或林樹下，或空閑室，或在大床，或小繩床，或草葉座。先洗足已，結跏趺坐，端身正願，安住背念。先於一境令心不散，繫念在前。」

復於其中依六種想作意思惟，謂無相想、無分別想、寂靜想，無作用想、無所思慕，無躁擾想、離諸燒惱，寂滅樂想。又於其中汝當審諦周遍了知亂不亂相，分明現前。如如審諦周遍了知亂不亂相，如是如是汝能了知諸相、尋思、隨煩惱中所有亂相及能了知心一境性，隨六想修諸不亂相。又汝於此亂不亂相，如是如是審諦了知，便能安住一所緣境，亦能安住、內心寂止。諸心相續，諸心流注。前後一味，無相、無分別，寂靜而轉。又若汝心雖得寂止，由失念故，及由串習諸相、尋思、隨煩惱等諸過失故。如鏡中面所緣影像數現在前，隨所生起。即於其中當更修習不念作意，謂先所見諸過患相，增上力故，即於如是所緣境相。由所修習不念作意，除遣散滅，當令畢竟不現在前。」

賢首！當知：如是所緣甚為微細，難可通達。汝應發起猛利樂欲，為求通達，發動精進。世尊依此所緣境相密意說言：『汝等——苾芻！——當知眾善。言眾善者，謂於大眾共集會中盛壯美色。即此眾善最殊勝者，謂於多眾大集會中歌舞倡伎。假使有一智慧丈夫，從外而來，告一人曰：「咄哉！男子！汝於今者可持如是平滿鉢油，勿令灑溢。經歷如是大眾中過，當避其間所有眾善及諸最勝歌舞倡伎，大等生等。今有魁膾，露拔利劍，隨逐汝行。若汝鉢油一滴墮地，此之魁

膾即以利劍當斬汝首，斷汝命根。」苾芻！汝等於意云何：是持鉢人頗不作意專心油鉢，拔劍魁膾不平地等，而能作意觀視眾善及諸最勝歌舞倡伎，大等生耶？」

『不也。世尊！何以故？是持鉢人既見魁膾，露拔利劍，隨逐而行，極大怖畏，專作是念：「我所持鉢，油既彌滿；經是眾中極難將度，脫有一滴，當墮地者，定為如是拔劍魁膾，當斬我首，斷我命根。」是人爾時於彼眾善及諸最勝歌舞倡伎，大等生等，都不作意、思念、觀視。唯於油鉢專心作意而正護持。』『如是——苾芻！——我諸弟子恭敬殷重，專心意念，修四念住，當知亦爾。』

言眾善者，喻能隨順貪欲纏等隨煩惱法。於中最勝歌舞倡伎，喻能隨順尋思戲論躁擾處法。大等生等，喻色相等十種相法。智慧丈夫，喻瑜伽師。平滿油鉢，喻奢摩他所安住心，能令身心輕安潤澤，是奢摩他義。露拔利劍，隨行魁膾，喻先所取諸相、尋思、隨煩惱中諸過患相。專心將護不令鉢油一滴墮地，喻能審諦周遍了知亂不亂相之所攝受奢摩他道。由是能令諸心相續，諸心流注，由精進力無間策發。前後一味，無相、無分別，寂靜而轉，不起一心。復緣諸相，或緣尋思及隨煩惱。」

是瑜伽師復應如是慇懃教誨於奢摩他初修業者，告言：「賢首！汝若如是精勤修習奢摩他道，如是方便，攝受正念、正知俱行，有喜樂心，乃名善修奢摩他道。若復串習諸過失故，不能於中深心喜樂，極大艱辛勵力策發方現前者，還應速疾出無分別所緣境相，於有分別所緣境相繫念在前，如先所取諸不淨相。汝今復應作意思惟，先應用彼唯隨相行毘鉢舍那，或觀青瘀，或觀膿爛。廣說，乃至觀骨、觀鎖，或觀骨鎖。汝於如是初修觀時，於一青瘀。廣說，乃至於一骨鎖當起勝解。若於其中已串修習，觀道明淨，於所緣相明了勝解，相續轉時。復應於二、於三、於四、於五、於十、二十、三十、四十、五十，或百青瘀，或千青瘀，乃至一切諸方諸維所有青瘀，起無量行遍一切處無間勝解。於中乃至無有容受一杖端處。如於青瘀，如是乃至骨鎖亦爾。汝依如是勝解作意，應當趣入真實作意。於趣入時，應作是念：『如我今者勝解所作，無量青瘀，廣說，乃至無量骨鎖，真實青瘀乃至骨鎖，其量過此不可數知。所以者何？從前際來，於彼彼有，彼彼趣中輪迴生死，我所曾經命終夭沒，所棄尸骸，所起青瘀，廣說，乃至所起骨鎖無量無邊。如是所起，推其前際，不可知故。假使有能攝聚如是所棄尸骸，令不壞爛，一切大地亦不容受。於一劫中所棄尸骸，乃至骨鎖，假使有能斂在一處，其聚量等廣大壽山。如從前際、後際亦爾，乃至未能作苦邊際。』如是汝依勝解作意，應當趣入真實作意。」

又非修習如是青瘀，乃至骨鎖，毘鉢舍那應頓觀察，纔應於一尸骸青瘀起勝解已，尋復令心於內寂靜，乃至於此所緣境相喜樂明淨，無諸擾惱，不強勵力。齊爾所時應於如是尸骸青瘀發起勝解。若纔於此乃至勵力方現在前，爾時於內應修寂靜。如於青瘀，乃至骨鎖當知亦爾。由此道理，乃至無量當知亦爾。如是令心內寂靜已，復應發起寂靜勝解，謂從最後無量青瘀，乃至最後無量骨鎖，內略其心，方便除遣。安置眾相，不顯現中。不全棄捨有分別相，亦不分別。唯即於此所緣境界安住其心，無相、無分別，寂靜而轉。」

彼瑜伽師復應教授，告言：「(5)賢首！汝先所取諸光明相，於奢摩他品加行中及於毘鉢舍那品加行中皆應作意，如理思惟。若汝能以光明俱心，照了俱心，明淨俱心，無闇俱心，修奢摩他、毘鉢舍那，如是乃為於奢摩他、毘鉢舍那道修光明想。若有最初於所緣境多不分明，數習勝解，其相闇昧。由是因緣，後所修習，所有勝解，亦不分明。雖多串習，而相闇昧。若有最初於所緣境多分明，數習勝解，其相明了。由是因緣，後所修習轉復分明。雖少串習，而相明了。如是汝由善取如是厭離相故，善取如是欣樂相故，善取如是奢摩他相故，善取如是毘鉢舍那相故，善取如是光明相故，於時時中內以寂靜，於時時中由隨相行毘鉢舍那思擇諸法。即於不淨正修加行增上力故，於諸念住漸次趣入。

將趣入時，汝應先於內身所有三十六物，始從髮毛，乃至小便，善取其相。汝應於是自內身中諸不淨物，先當發起不淨勝解。數數發起此勝解已，復令其心於內寂靜。如是名為於內身中修循身觀，依自身內而發起故。

次應於外諸不淨物善取其相。汝當發起青瘀勝解，廣說乃至骨鎖勝解。或狹小勝解，或廣大勝解，或無量勝解。數數發起此勝解已，復令其心於內寂靜。如是名為於外身中修循身觀，依他外身而發起故。

後復應於自身內外諸不淨物，善取其相，令心明了。又於他身內外不淨，善取其相，令心明了。於自所愛，汝當發起如是勝解。復於死已，出送塚間；至塚間已，棄之在地，棄在地已，至青瘀位，至膿爛位，廣說乃至至骨鎖位，發起勝解。數數發起此勝解已，復令其心於內寂靜。如是名為於內外身修循身觀，依自、他身，若內若外而發起故。

汝復應於四無色蘊由聞思增上力分別取相。於其三分發起勝解：一、於奢摩他品，二、於無散亂品，三、於毘鉢舍那品。

於奢摩他品者，謂若汝心於內略時，起無相、無分別、寂靜想行及無作用、無思慕、無躁動，離諸燒惱，寂滅樂想行。於所緣境無亂受等四無色蘊，剎那剎那展轉別異。唯是新新，而非故故，相續流轉。汝應於此如理思惟，發起勝解。如是名為於內受、心、法，修循受、心、法觀。

於無散亂品者，謂汝於先取諸境界，緣諸境界墮不定地。過去盡滅及今失念，心亂，所生諸相、尋思、隨煩惱境，增上受等四無色蘊。汝應於此如理作意：如是諸法，其性皆是誑幻所作，暫時而有，率爾現前，多諸過患。其性無常，不可保信。汝應如是發起勝解。如是名為於外受、心、法，修循受、心、法觀。

於毘鉢舍那品者，謂汝善取毘鉢舍那相已，住有相、有分別作意。於有分別、有相所緣，增上內所生受等四無色蘊。如理作意思惟，此法剎那剎那展轉別異。唯是新新，而非故故，相續流轉。如前所說，發起勝解。如是名為於內外受、心、法，修循受、心、法觀。

如是汝由依不淨觀正修加行增上力故，於四念住當得趣入。又汝應於念住加行，時時修習勝奢摩他、毘鉢舍那。汝於如是四念住中安住正念，隨依彼彼村邑、聚落，邊際而住。於心隨順趣向臨入所緣境界，汝應捨此所緣境相，入彼村邑、聚落乞食，應當善避惡象、惡馬、惡牛、惡狗、惡蛇、惡獸，坑、澗、濠塹、株、

杌、毒刺、泥、水、糞穢及應遠離諸惡威儀，穢坐臥具。汝應如是善護己身。若於如是諸境界相，不應策發諸根。汝應於彼不作功用，善守諸根。若於如是諸境界相，應當策發諸根。汝應於彼正作功用，善住正念，令諸煩惱不起現行。汝應如是善護己身，善守諸根，善住正念。於彼作意，善知其量，受用飲食。又汝應與在家、出家說應量語，說應理語，說應時語，說正直語，說寂靜語。一切世間非法言論，皆當遠離。雖復宣說如法言論，不應諍競。何以故？若諸士夫、補特伽羅住諍競語，互相難詰，其心便住多戲論中；多戲論故，其心掉舉；心掉舉故，心不寂靜；不寂靜故，便令其心遠三摩地。如是行已，汝應速疾不捨所緣結跏趺坐，於奢摩他、毘鉢舍那如所取相。由恒常作及畢竟作修瑜伽行。猶如世間鑽火方便，起無間加行及殷重加行。汝應如是恒常修作，畢竟修作。

又汝應起如是願心：『假使一切瞻部洲人，盡瞻部洲曾經壽量，今皆總集在我一身，我亦盡此無量壽命，決定於斷瑜伽作意，勝奢摩他、毘鉢舍那，精勤修習，時無暫捨。由正了知如是所修瑜伽加行有大勝果，大勝利故，何況如是少分壽量，少時存活，雖極遠去，不過百年，委悉算計，但須臾頃。』如是汝應隨所教誨，恒常修作，畢竟修作。若為此義受習於斷，汝於此義必當獲得。汝當最初證得下劣身心輕安，心一境性，後當證得世、出世間廣大圓滿。

初修業者始修業時，善達瑜伽諸瑜伽師依不淨觀如是教誨，名正教誨。如是修行，名正修行。如說貪行，是不淨觀之所調伏；如是瞋行，是慈愍觀之所調伏；乃至最後尋思行，是阿那波那念之所調伏。如其所應，皆當了知。『其中差別，餘趣入門，我當顯示。』

依慈愍觀初修業者，於外親品、怨品及中庸品，善取相已，處如法坐。由利益安樂，增上意樂，俱行定地作意。先於一親、一怨、一中庸所發起勝解。於此三品，由平等利益安樂，增上意樂，俱行作意，欲與其樂。如是念言：『願彼求樂諸有情類，皆當得樂！謂或無罪欲樂，或無罪有喜樂，或無罪無喜樂。』次後或於二親，或於三親，或於四親，或於五親、十親、二十、三十。如前乃至遍諸方維，其中親品充滿無間，發起勝解。於中乃至無有容受一杖端處。如於親品，如是於怨及中庸品當知亦爾。

又彼不捨慈愍加行，即由修習如是慈愍，於諸念住能正趣入。云何趣入？謂趣入時，應當發起如是勝解：『如彼於我，謂親、謂怨、謂中庸品。我既欲樂，厭背其苦。』如是名為於其內身修循身觀。餘亦於彼：『謂親、謂怨、謂中庸品。如我，彼亦欲樂背苦。』如是名為於其外身修循身觀。『如我既爾，彼諸有情亦復如是。如我自欲求得勝樂，彼諸有情亦復如是。彼諸有情與己平等，與己相似。我當與彼利益安樂。』如是名為於內、外身修循身觀。此四念住總緣諸蘊為境界故，當知說名壞緣念住。若修行者但取色相，謂取顯相、形相、表相，於親品、怨品及中庸品而起勝解。由此建立唯身念住。

彼復依止勝解作意，能正趣入真實作意，謂趣入時起是勝解：『我於乃至無量有情發起勝解，利益安樂，增上意樂。如是我從先際已來，所有親品、怨品及中庸品，落謝過去諸有情類，其數無量，甚過今者，勝解所作。如是過去諸有情

類為我親已，復為我怨；為我怨已，復為我親；為怨、親已，復為中庸；為中庸已，復為怨、親。由是義門，一切有情平等平等，無有少分親性、怨性及中庸性，而非真實。由是因緣遍於三品起平等心，平等應與利益安樂。如從先際，如是後際，於生死中當復流轉，應知亦爾。又我於彼先際已來，諸有情類未曾發起慈愍之心，彼皆過去，今起慈愍，復有何益？但為除遣自心垢穢，令得清淨，故起念言：『當令過去諸有情類皆得安樂！諸未來世非曾有者，亦皆令彼當得安樂！』如是趣入真實作意慈愍住中諸福滋潤，諸善滋潤。望前所修，勝解作意。慈愍住中所獲福聚，彼於百分不及此一；彼於千分不及此一；彼於數分、算分、計分、鄔波尼殺曇分不及此一。餘如前說。又於緣性緣起觀中，初修業者由聞、思、慧增上力故，分別取相，謂諸有情由有種種無智愚癡，現見無常，妄計為常；現見不淨，妄計為淨；現見其苦，妄計為樂；現見無我，妄計為我。彼諸有情有如是等種種顛倒。顛倒為因，於現法受及後所生諸自體中發起貪愛。由貪愛故，造作種種生根本業。此煩惱業為因緣故，感得當來純大苦蘊。

彼既善取如是相已，復於其內發起勝解，謂：『我今此純大苦蘊亦如是生。又我自體無邊無際，從先際來初不可知，亦如是生；彼諸有情去、來、現在一切自體苦蘊所攝，亦皆如是，已生、當生。如是緣性緣起正觀，一切皆是真實作意，更無所餘勝解作意。若於自身現在諸蘊緣性緣生作意思惟，是名於內身、受、心、法住彼循觀。若於他身現在諸蘊緣性緣生作意思惟，是名於外身、受、心、法住彼循觀。若於自他過去、未來所有諸蘊緣性緣生作意思惟，名於內外身、受、心、法住彼循觀。餘如前說。又於界差別觀初修業者，先取其外所有堅相，所謂大地，山林、草木、塼石、瓦礫，末尼、真珠、琉璃、螺貝、珊瑚、玉等。取彼相已，復於內堅而起勝解。次取其外諸大水相，所謂江河、眾流，陂湖、池沼、井等。取彼相已，復於內濕而起勝解。次取其外諸大火相，所謂熱時、烈日、炎熾、焚燒山澤、災火蔓蕙、窯室等中所有諸火。取彼相已，復於內燠而起勝解。次取其外諸大風相，所謂東、西、南、北等風，乃至風輪。取彼相已，復於內風而起勝解。次取其外諸大空相，所謂諸方無障無礙，諸聚色中孔隙、窟穴，有所容受。善取如是空界相已，於內空界而起勝解。後由聞、思增上力故，起細分別，取識界相，所謂內眼處不壞，外色處現前。若無能生作意正起，所生眼識亦不得生，與是相違，眼識得生。如是乃至意法意識，當知亦爾。取是相已，次起勝解。了知如是四大身中有一切識諸種子界，種性自性。又於如是四大種中，先起支節龐大勝解，後起分析種種細分微細勝解。

如是漸次分析，乃至向遊塵量，如是漸漸乃至極微而起勝解。一一支分尚起無量最極微塵積集勝解，何況身中一切支分。如是名為界差別觀中分析諸色界差別邊際微細勝解。次於空界先當發起所有龐大空界勝解，所謂眼、耳、鼻、喉、筒等種種窟穴，由是吞咽，於是吞咽。既吞咽已，由是下分不淨流出。次後漸漸發起種種微細勝解，乃至身中一切微細諸毛孔穴皆悉了知。後於識界漸漸發起所依、所緣及以作意三世時分品類差別，無量勝解。即於識界起勝解時，由諸所依、所緣勝解分析識界，亦於十種所造諸色而起勝解。如諸大種微細分析，此亦如是。

若於自身各別諸界而起勝解，是名於內諸念住中住彼循觀。若於其餘非有情數所有諸界而起勝解，是名於外住彼循觀。若於其餘諸有情數所有諸界而起勝解，名於內外住彼循觀。

復有異門，謂於己身而起勝解。臨捨命時，如前廣說。至青瘀位，或復膿爛；即於膿爛發起種種流出勝解。漸漸膿流，展轉增廣，乃至大海、大地邊際，膿悉充滿。發起如是膿勝解已，次復發起火燒勝解，謂此身分無量無邊品類差別，為大火聚無量無邊品類燒燼。火既滅已，復起餘骨餘灰勝解。復起無量無邊勝解，碎此骨灰，以為細末。復起無量大風勝解，飄散此末，遍諸方維。既飄散已，不復觀見所飄灰骨及能飄風，唯觀有餘眇茫空界。如是由其勝解作意，依於內外不淨加行，入界差別。於其身相住循身觀，從是趣入真實作意，謂由如是勝解作意。於內外身住循身觀。由勝解力，我此所作無量無邊水界、火界、地界、風界、虛空界相。我從無始生死流轉，所經諸界無量無邊甚過於此，謂由父母、兄弟、姊妹、眷屬喪亡，及由親友、財寶、祿位離散、失壞，悲泣兩淚。又飲母乳，又由作賊，擁逼劫掠，穿牆解結。由是因緣，遭無量度截手、刖足、斬頭、劓鼻，種種解剖身諸支節。由是因緣，血流無量。如是所有淚乳血攝、水界、水聚，四大海水皆悉盈滿，於百分中不及其一。廣說如前。

又於諸有諸趣死生，經無量火焚燒尸骸。如是火聚，亦無比況。又經無量棄捨骸骨，狼籍在地，亦無比況。又經無量風界生滅，分析尸骸，亦無比況。又經無量諸尸骸中眼等竅穴。又經無量諸識流轉。後後尸骸新新發起，乃至今者最後尸骸，諸識流轉。如是安立後際諸趣，期限無定。如是乃至無量識界。又於阿那波那念正加行中初修業者，先於舍宅前後窓門，或打鐵師，或鍛金銀師，吹筒[橐-木+隸]袋，或風外聚，入出往來；善取相已，由緣於內入、出息念，於入、出息而起勝解。彼復先於微細息風經心胸處，窟穴往來而起勝解，然後漸漸於眾多風而起勝解。所謂乃至一切毛孔風皆隨入而起勝解。如是所有一切身分，風聚所隨、風聚所攝、風聚藏隱，無量風聚於中積集。如妬羅綿，或疊絮等，諸輕飄物，於是諸相而起勝解。

彼若於內入息、出息流轉不絕，作意思惟。爾時名為於其內身住循身觀。若復於他死尸骸中青瘀等位，入息、出息流轉斷絕，作意思惟。爾時名為於其外身住循身觀。若復於自臨欲死時而起勝解，或於已死，入息、出息無有流轉而起勝解；或於未死，入息、出息無有流轉而起勝解。由法爾故，爾時名為於內外身住循身觀。遍於一切正加行中，應修如是止品助伴，止品所攝，無倒加行。所餘一切如前應知。如是所有初修業者，蒙正教誨修正行時，安住熾然，正知具念，調伏一切世間貪憂。若於如是正加行中，恒常修作，畢竟修作，無倒作意，非誼鬧等所能動亂，是名熾然。若於如是正加行中，修奢摩他、毘鉢舍那，審諦了知亂不亂相，如是名為正知具念。若能善取諸厭離相、諸欣樂相。如是乃名調伏一切世間貪憂。由是因緣，宣說彼能安住熾然，乃至調伏世間貪憂。

先發如是正加行時，心一境性，身心輕安，微劣而轉，難可覺了。復由修習勝奢摩他、毘鉢舍那，身心澄淨、身心調柔、身心輕安。即前微劣心一境性，身

心輕安，漸更增長，能引強盛，易可覺了。心一境性，身心輕安，謂由因力展轉引發方便道理。彼於爾時不久當起強盛，易了身心輕安，心一境性。如是乃至有彼前相，於其頂上似重而起，非損惱相。即由此相於內起故，能障樂斷。諸煩惱品，心麤重性，皆得除滅。能對治彼，心調柔性，心輕安性，皆得生起。由此生故，有能隨順起身輕安，風大偏增。眾多大種來入身中，因此大種入身中故，能障樂斷。諸煩惱品，身麤重性，皆得除遣。能對治彼，身調柔性，身輕安性，遍滿身中，狀如充溢。彼初起時，令心踊躍，令心悅豫。歡喜俱行，令心喜樂，所緣境性於心中現。從此已後，彼初所起輕安勢力漸漸舒緩。有妙輕安隨身而行，在身中轉。由是因緣，心踊躍性漸次退減。由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉。從是已後，於瑜伽行初修業者，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分微妙正作意故。由是因緣，名有作意。得此作意初修業者，有是相狀，謂已獲得色界所攝少分定心，獲得少分身心輕安，心一境性。有力，有能善修淨惑，所緣加行，令心相續，滋潤而轉；為奢摩他之所攝護，能淨諸行。雖行種種可愛境中，猛利貪纏，亦不生起。雖少生起依止少分，微劣對治。暫作意時，即能除遣。如可愛境、可憎、可愚、可生憍慢、可尋思境，當知亦爾。宴坐靜室，暫持其心。身心輕安，疾疾生起。不極為諸身麤重性之所逼惱，不極數起諸蓋現行，不極現行思慕，不樂憂慮俱行，諸想作意。雖從定起，出外經行，而有少分輕安餘勢，隨身心轉。如是等類，當知是名有作意者清淨相狀。

《瑜伽師地論》卷第三十二