

2010 年佛法度假中文營隊課程表 (更新日期:6/25)

主題：菩提資糧與止觀禪修

點選講師名字以瀏覽其簡歷，點選講題以瀏覽講綱或講義

	7/3 (週六)	7/4 (週日)	7/5 (週一)	7/6 (週二)	7/7 (週三)	7/8 (週四)	7/9 (週五)
04:30	晨起						
05:00	早課						
05:30	靜坐 / 經行						
06:30	早齋 / 出坡						
08:00	始業式 仁俊法師	淨照法師	寬謙法師	圓波法師	寬謙法師	開仁法師	淨照法師
09:00	等致詞	聞思正法	成佛之道--大乘菩薩行(3)	心的樣相(4)	成佛之道--大乘菩薩行(7)	止觀輔行(6)	善巧所緣與淨惑所緣(3)
09:15	仁俊法師	淨照法師	寬謙法師	開仁法師	寬謙法師	開仁法師	開仁法師
10:15	仁俊法師開示	棄捨止觀障礙	成佛之道--大乘菩薩行(4)	止觀輔行(5)	成佛之道--大乘菩薩行(8)	止觀輔行(7)	止觀輔行(8)
10:30	淨照法師	圓波法師	圓波法師	寬謙法師	寬謙法師	淨照法師	仁俊法師
11:15	親近善士	心的樣相(1)	心的樣相(2)	成佛之道--大乘菩薩行(5)	成佛之道--大乘菩薩行(9)	不淨所緣	結業式
11:30	午齋 / 清潔						
01:00	仁俊法師	開仁法師	授課法師	授課法師	授課法師	授課法師	整理環境、 賦歸
01:45	仁俊法師開示	止觀輔行(3)	佛學問答(1)	佛學問答(2)	佛學問答(3)	佛學問答(4)	
02:00	開印法師	開仁法師	圓波法師	寬謙法師	開印法師	圓波法師	
03:00	什麼是 Abhinna	止觀輔行(4)	心的樣相(3)	成佛之道--大乘菩薩行(6)	總結:正見與禪定	心的樣相(9)	
03:15	開印法師	開印法師	開印法師	開印法師	開印法師	開印法師	
04:15	《清淨道論》導讀:止(1)	《清淨道論》導讀:止(2)	《清淨道論》導讀:觀(1)	《清淨道論》導讀:觀(2)	佛隨念(實習)	慈心禪(實習)	
04:30	晚課						
05:00	靜坐 / 經行						
05:30	藥石 / 盥洗清潔						
07:00	開仁法師	寬謙法師	淨照法師	圓波法師	圓波法師	淨照法師	
08:30	止觀輔行(1,2)	成佛之道--大乘菩薩行(1,2)	惠捨與沙門莊嚴(1,2)	心的樣相(5,6)	心的樣相(7,8)	善巧所緣與淨惑所緣(1,2)	
08:45	迴向						
09:15	熄燈						

講義目次

淨照法師講義	1 ~ 38
寬謙法師講義	39 ~ 43
開印法師講義	44 ~ 86
開仁法師講義	87 ~ 136
圓波法師講義	137 ~ 204

親近善士

親近善士

《瑜伽師地論》卷第二十五

「本地分」中「聲聞地」第十三初瑜伽處

出離地第三之三

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,417a25-418b19

一、科判(分三)

§1. 廣分別(分三)

§1-1. 八種善士德性(分八)

§1-1-1. 安住禁戒

§1-1-2. 具足多聞

§1-1-3. 能有所證

§1-1-4. 性多哀愍

§1-1-5. 心無厭倦

§1-1-6. 善能堪忍

§1-1-7. 無有怖畏

§1-1-8. 語具圓滿

§1-2. 五種善士力用(分五)

§1-2-1. 善能諫舉

§1-2-2. 善作憶念

§1-2-3. 善能教授

§1-2-4. 善能教誡

§1-2-5. 善說正法

§1-3. 小結

§2. 顯略義

§3. 總結

二、論文

§1. 廣分別(分三)

§1-1. 八種善士德性(分八)

云何名善友性？謂八因緣故，應知一切種圓滿善友性。何等為八？謂如有一，安住禁戒、具足多聞、能有所證、性多哀愍、心無厭倦、善能堪忍、無有怖畏、語具圓滿。

§1-1-1. 安住禁戒

云何名為**安住禁戒**？謂安住具戒，善能守護別解律儀，如前廣說。樂沙門性、樂婆羅門性，為自調伏、為自寂靜、為自涅槃，修行正行。如是名為「安住禁戒」。

親近善士

§1-1-2. 具足多聞

云何名為具足多聞¹？謂若有法宣說開示，初、中、後善，文義巧妙，獨一圓滿，清白梵行，於如是類，眾多妙法、能善受持、言善通利、意善尋思、見善通達。如是名為「具足多聞」。

§1-1-3. 能有所證

云何名為能有所證？謂能證得勝無常想、無常苦想，苦無我想、厭逆食想，一切世間不可樂想、有過思想，斷想、離想，滅想、死想，不淨想、青瘀想，膿爛想、破壞想，膨脹想、噉食想，血塗想、離散想，骨鎖想、觀察空想。

復能證得最初靜慮、第二靜慮、第三靜慮、第四靜慮、空無邊處、識無邊處、無所有處、最後非想非非想處。

又能證得慈、悲、喜、捨，或預流果、或一來果、或不還果，或神境通、或宿住通、或天耳通、或死生通、或心差別通、或阿羅漢。

具八解脫、靜慮等定，有大堪能、具大勢力，能善為他現三神變教授、教誡。三神變者：一、神力神變，二、記說神變，三、教導神變。²

如是名為「能有所證」。

§1-1-4. 性多哀愍

云何名為為性哀愍？謂於他所常起悲憐，樂與其義，樂與其利，樂與其樂，樂與猗觸，樂與安隱。如是名為「為性哀愍」。

§1-1-5. 心無厭倦

云何名為心無厭倦？謂善能示現、善能教導，善能讚勵、善能慶慰，處於四眾，宣說正法不辭勞倦，翹勤無墮、起發圓滿，為性好樂、發勤精進。如是名為「心無厭倦」。

§1-1-6. 善能堪忍

云何名為善能堪忍？謂罵不報罵，瞋不報瞋，打不報打、弄不報弄，堪耐椎杵，於諸逼迫、縛錄、禁閉、捶打、毀辱、迫憊、斫截眾苦事中，自推己過，以業異熟，為所依趣，終不於他，發生憤恚，亦不懷恨，隨眠不捨。如是雖遭輕陵毀辱，而其本性都無變改，唯

¹《瑜伽論記》卷6之上「解具多聞中，能善受持，通語業、意業。言善通利者，語業自在。意善尋思、見善通利，明意業自在。」(大正42, 437 c24~26)。

²(1)韓清淨：「善能為他現三神變教授教誡等者：如下說言由神境神變，能現種種神通境界，令他於已生極尊重；由彼於已生尊重故，於屬耳瑜伽作意，極生恭敬。由記說神變，能尋求他心行差別。由教誡神變，如根、如行、如所悟入為說正法，於所修行能正教誡。故三神變能攝諸相圓滿教授。」《披尋記》p.857。

(2)《瑜伽論記》卷6：「三神變：一、神力神變者，即是神通輪，種種轉變令他歸伏。二、記說神變，即記心輪，是他心通，記他人善惡心念，令其歸信。三、教導神變，即說法輪，是漏盡通，說已漏盡，教導眾生，令證漏盡。」(大正42,438b21-25)

親近善士

常於彼思為義利。又能堪忍寒熱、飢渴、蚊虻、風日、蛇蠍惡觸，他所干犯、殄毒語言，身內所生猛利堅勁、辛楚、切心、奪命苦受，為性堪忍，能有容納。如是名為「善能堪忍」。

§1-1-7. 無有怖畏

云何名為無有怖畏？謂處大眾說正法時，心無怯劣、聲無戰掉、辯無誤失，終不由彼怯懼因緣，為諸怖畏之所逼切，腋不流汗，身毛不豎。如是名為「無有怖畏」。

§1-1-8. 語具圓滿

云何名為語具圓滿？謂彼成就最上首語、極美妙語、甚顯了語、易悟解語，樂欲聞語、無違逆語、無所依語、無邊際語。如是名為「語具圓滿，言詞巧妙」。

§1-2. 五種善士力用(分五)

成就如是八種因緣，善能諫舉、善作憶念，善能教授、善能教誡，善說正法。

§1-2-1. 善能諫舉

云何名為善能諫舉？謂若有餘，於增上戒毀犯尸羅、於增上軌毀犯軌則，由見、聞、疑能正諫，舉真實不以虛妄，應時不以非時，饒益不以衰損，柔軟不以麤獷，善友不以憎嫉。如是名為「善能諫舉」。

§1-2-2. 善作憶念

云何名為善作憶念？謂令憶念先所犯罪、或法、或義。

云何名為令其憶念先所犯罪？謂若有餘，先起毀犯而不能憶，善作方便，令彼憶念，告言：「長老曾於某處、某事、某時，毀犯如是、如是色類。如是名為「令其憶念先所犯罪」。

云何名為令憶念法？謂若有餘，於先所聞、所受正法，獨處思念。所謂契經、應頌、記別，廣說如前。彼若不憶，令其憶念；或復稱述，授與令憶；或興請問，詰難令憶。如是名為「令憶念法」。

云何名為令憶念義？謂若有餘於先所聞、所受正義，有所忘失，為作憶念，宣說開示，令新令顯。又若有善能引義利、能引梵行，久時所作、久時所說，彼若忘失，亦令憶念。

如是名為「善作憶念」。

§1-2-3. 善能教授

云何名為善能教授？謂於遠離、寂靜瑜伽，作意止觀，時時隨順教授而轉，時時宣說與彼相應無倒言論。所謂能趣心離障蓋，甚可愛樂尸羅言論、等持言論、聖慧言論、解脫言論，解脫智見言論，少欲言論，喜足言論，永斷言論、離欲言論、寂滅言論，損減言論、無雜言論，隨順緣性緣起言論。如是名為「善能教授」。

親近善士

§1-2-4. 善能教誡

云何名為**善能教誡**？謂於大師所說聖教，能以正法、以毘奈耶，平等教誨。或軌範師、或親教師、或同法者，或餘尊重、等尊重者，如實知彼隨於一處違越毀犯，便於時時如法呵責，治罰驅擯，令其調伏。既調伏已，如法平等、受諸利養，和同曉悟、收斂、攝受。於所應作、及不應作，為令現行、不現行故，於其積習、及不積習，教導教誨。如是名為「善能教誡」。

§1-2-5. 善說正法

云何名為**善說正法**？謂於時時能善宣說初時所作無倒言論，所謂施論、戒論、生天之論。於諸欲中，能廣開示過患、出離、清淨品法。又於時時宣說超勝四種聖諦相應言論，所謂苦論、集論、滅論、道論。為諸有情得成熟故，為諸有情得清淨故，為令正法得久住故，宣說³相應、助伴、隨順、清亮、有用、相稱，應順名、句、文身所有言論。又此言論，應時而發、殷重、漸次、相續俱有，令其欣慶，令其愛樂，令其歡喜，令其勇悍，無所訶擯。相應、助伴、無亂、如法稱順眾會。有慈憐心，有利益心，有哀愍心，不依利養恭敬讚頌，不自高舉，不陵蔑他。如是名為「善說正法」。

§1-3. 小結

由彼成就如是八支，於時時間，善能諫舉，善作憶念，善能教授，善能教誡，善說正法，是故說彼名為善友。

§2. 顯略義

如是廣辯善友性已。復云何知此中略義？

謂若善友心善稠密、為性哀愍，最初於彼樂為利益、樂為安樂。

又即於此利益安樂，如實了知，無有顛倒，離顛倒見。

又即於此利益安樂，有大勢力、方便善巧，能令積集，能令引發。

又即於此利益安樂，翹勤無墮，起發圓滿，為性好樂，發勤精進。

當知由此四因緣故，攝一切種總、略圓滿善知識性。如是名為此善友性所有略義。

§3. 總結

若前所說廣分別義，若此所說所有略義，一切總說為善友性。

³《瑜伽師地論略纂》卷8：「相應謂與理相應，即緣如是智也。助伴，同時心心所法也。隨順，即有漏加行智，隨順正智故。清高[亮]，簡濁亂語也。有用者，謂得涅槃。相稱，不相違語也。」(大正43, 112 b9~13)。

聞思正法

聞思正法

《瑜伽師地論》卷第二十五

「本地分」中「聲聞地」第十三初瑜伽處

出離地第三之三

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,418b19-419c14

一、科判(分三)

§1. 聽聞正法(分二)

§1-1. 正法(分二)

§1-1-1. 十二分教(分十二)

§1-1-1-1. 契經

§1-1-1-2. 應頌

§1-1-1-3. 記別

§1-1-1-4. 諷頌

§1-1-1-5. 自說

§1-1-1-6. 因緣

§1-1-1-7. 譬喻

§1-1-1-8. 本事

§1-1-1-9. 本生

§1-1-1-10. 方廣

§1-1-1-11. 希法

§1-1-1-12. 論議

§1-1-2. 三藏攝十二分教

§1-2. 聽聞正法的文義

§2. 思惟正法(分三)

§2-1. 不應思處

§2-2. 如理思惟(分二)

§2-2-1. 以算數行相思惟

§2-2-2. 以稱量行相思惟(分五)

§2-2-2-1. 觀待道理

§2-2-2-2. 作用道理

§2-2-2-3. 證成道理

§2-2-2-4. 法爾道理

§2-2-2-5. 小結

§2-3. 結說思惟正法

§3. 總結

聞思正法

二、論文

§1. 聽聞正法(分二)

§1-1. 正法(分二)

云何名為聞思正法？謂正法者，若佛世尊、若佛弟子、正士、正至、正善丈夫，宣說開顯分別照了。此復云何？所謂契經、應頌、記別，廣說如前。十二分教是名正法。

§1-1-1. 十二分教(分十二)

§1-1-1-1. 契經

云何契經？契義，謂薄伽梵於彼彼方所，為彼彼所化有情，依彼彼所化諸行差別，宣說無量蘊相應語，處相應語，緣起相應語，食相應語，諦相應語，界相應語，聲聞乘相應語，獨覺乘相應語，如來乘相應語，念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支等相應語，不淨、息念、諸學、證淨等相應語。

經義，結集如來正法藏者，攝聚如是種種聖語，為令聖教久住世故，以諸美妙名、句、文身，如其所應次第安布、次第結集，謂能貫穿、縫綴種種能引義利、能引梵行、真善妙義。是名契經。

§1-1-1-2. 應頌

云何應頌¹？謂於中間、或於最後宣說「伽他」，或復宣說未了義經。是名應頌。

§1-1-1-3. 記別

云何記別？謂於是中，記別弟子命過已後、當生等事，或復宣說已了義經。是名記別。

§1-1-1-4. 諷頌

云何諷頌²？謂非直說，是結句說，或作二句、或作三句、或作四句、或作五句、或作六句等。是名諷頌。

¹《瑜伽論記》卷6上：「應頌者，謂佛說經已半，或於最後，為後來（者）重說伽陀，我為鈍人聞長行說，仍未了義，或中間時、或於最後，重說伽陀。」

三藏云：『佛於長行略說，未顯名未了義，故於中間、或於最後，重說伽陀令顯了，故云：或復宣說未了義經。亦未論要，為後來或為鈍根，方重說。』

秦云：『應頌有三：一、於說義中間，應以偈頌上義；二、於說義最後，重頌前義；三、於諸經中頌及長行未了義經，應更分別。故名應頌。』

基述三藏言：『非經未了，謂聽者未了，此未之所聞也。』（大正42，439 b5~15）。

韓清淨《披尋記》p.864：「或復宣說未了義經等者：謂若是經唯略標義，未廣分別，是名宣說未了義經。於如是經，亦名應頌。」

²《瑜伽論記》卷6上：「諷頌者，謂非長行直說，但以巧妙言調結於句韻，或作二句乃至六句等諷頌說法，是不重頌伽陀頌也，不同室路迦誦，不問有義、無義，但滿三十二字以為一誦，是經論數法。」（大正42，439 b17~21）。

聞思正法

§1-1-1-5. 自說

云何自說？謂於是中，不顯能請補特伽羅名字、種姓，為令當來正法久住、聖教久住，不請而說。是名自說。

§1-1-1-6. 因緣

云何因緣³？謂於是中，顯示能請補特伽羅名字、種姓，因請而說，及諸所有毘奈耶相應，有因、有緣別解脫經⁴。是名因緣。

§1-1-1-7. 譬喻

云何譬喻？謂於是中，有譬喻說，由譬喻故，本義明淨。是名譬喻。

§1-1-1-8. 本事

云何本事？謂諸所有宿世相應事義言教，是名本事。

§1-1-1-9. 本生

云何本生？謂於是中，宣說世尊在過去世彼彼方分，若死、若生，行菩薩行，行難行行，是名本生。

§1-1-1-10. 方廣

云何方廣？謂於是中，廣說一切諸菩薩道，為令修證，阿耨多羅三藐三菩提、十力、無畏、無障智等一切功德，是名方廣。

§1-1-1-11. 希法

云何希法⁵？謂於是中，宣說諸佛、諸佛弟子比丘、比丘尼、式叉摩那、勞策男、勞策女、近事男、近事女等，若共不共勝於其餘、勝諸世間；同意所許，甚奇希有最勝功德。是名希法。

³《瑜伽論記》卷6之上「因緣者，因請而說，即一切經律，但是有請說者，皆名因緣經。言及諸所有毘奈耶等者，十二年前眾未有犯，但略教誡；十二年後因眾有犯，廣說戒經，名因緣經。」(大正42, 439 b22~26)。

⁴《披尋記》p.864：「有因、有緣別解脫經者：謂有緣起制立一切所學處故。」

⁵《瑜伽論記》卷第六之上：「希法者，謂說佛及弟子七眾所有功德，若共不共勝於餘，故名希法。其若七眾為求涅槃，斷惡修善，所生功德，近感人天同餘福分，故名為共。因此遠剋出世涅槃，故名不共。以不共故，勝於其餘外道功德。雖共感人天，人天中勝，故云勝諸世間。知勝義一切智者同意所許，甚奇希有大福等字，即收餘處所說：青牛行瓦鉢間，不相打觸；白狗聽法；獼猴奉蜜等事。名為希法。」(大正42, 439 c3~11)。

聞思正法

§1-1-1-12. 論議

云何論議？所謂一切摩咀履迦、阿毘達磨，研究甚深素咀纜義，宣暢一切契經宗要。是名論議。

§1-1-2. 三藏攝十二分教

如是所說十二分教，三藏所攝。謂或有素咀纜藏攝，或有毘奈耶藏攝，或有阿毘達磨藏攝。當知此中，若說契經、應頌、記別、諷頌、自說、譬喻，本事、本生，方廣、希法，是名素咀纜藏。若說因緣，是名毘奈耶藏。若說論議，是名阿毘達磨藏。是故如是十二分教，三藏所攝。

如是一切正士、正至、正善丈夫共所宣說，故名正法。

§1-2. 聽聞正法的文義

聽聞此故，名聞正法。此復云何？謂如有一，或受持素咀纜、或受持毘奈耶、或受持阿毘達磨。或受持素咀纜及毘奈耶、或受持素咀纜及阿毘達磨、或受持毘奈耶及阿毘達磨。或具受持素咀纜、毘奈耶、阿毘達磨。如是一切，名聞正法。

此聞正法，復有二種：一、聞其文，二、聞其義。

§2. 思惟正法(分三)

§2-1. 不應思處

云何思正法？謂如有一，即如所聞所信正法，獨處空閑，遠離六種不應思處：謂思議我、思議有情、思議世間、思議有情業果異熟、思議靜慮者靜慮境界、思議諸佛諸佛境界；但正思惟所有諸法自相、共相。

§2-2. 如理思惟(分二)

如是思惟復有二種：一者、以算數行相，善巧方便算計諸法。二者、以稱量行相，依正道理觀察諸法功德、過失。

謂若思惟諸蘊相應所有言教，若復思惟如前所說、所餘隨一所有言教，皆由如是二種行相，方便思惟。

§2-2-1. 以算數行相思惟

此復云何？謂言色者：即十色處、及墮法處所攝眾色，是名色蘊⁶。

⁶「按說一切有部認為攝於法處的，唯有「無表色」，以之為七十五法之一。但大乘唯識家卻認為此法處所攝色有五種，據《大乘阿毗達磨雜集論》卷一所述，此五種是極略色、極迴色、受所引色、遍計所起色、自在所生色。此中，「極略色」，是指由慧而總略分析所得的五根、五境、四大等有能礙所礙的有對色之極微。「極迴色」，指如空界及明暗，唯有所礙的有對色之極微。「受所引色」，指因教、因師而領受所引發的別解脫等的無表色。「遍計所起色」，指如依計度分別而現的杻人等

聞思正法

所言受者：即三種受，是名受蘊。

所言想者：即六想身，是名想蘊⁷。

所言行者：即六思身等，是名行蘊⁸。

所言識者：即六識身等，是名識蘊⁹。

如是名為：以算數行相思惟諸蘊相應言教。或復由此算數行相，別別思惟、展轉差別，當知即有無量差別。

§2-2-2. 以稱量行相思惟(分五)

云何以稱量行相，依正道理思惟諸蘊相應言教？謂依四道理無倒觀察。何等為四？一、觀待道理。二、作用道理。三、證成道理。四、法爾道理。¹⁰

§2-2-2-1. 觀待道理

云何名為觀待道理？謂略說有二種觀待：一、生起觀待，二、施設觀待。**生起觀待者**：謂由諸因、諸緣、勢力生起諸蘊，此蘊生起，要當觀待諸因諸緣。**施設觀待者**：謂由名身、句身、文身，施設諸蘊，此蘊施設，要當觀待名、句、文身。是名於蘊生起觀待、施設觀待。

即此生起觀待、施設觀待，生起諸蘊、施設諸蘊，說名道理瑜伽方便，是故說為「觀待道理」。

§2-2-2-2. 作用道理

云何名為作用道理？謂諸蘊生已，由自緣故，有自作用各各差別，謂眼能見色、耳能聞聲、鼻能嗅香、舌能嘗味、身能覺觸、意能了法；色為眼境，為眼所行，乃至法為意境，為意所行。或復所餘如是等類，於彼彼法別別作用，當知亦爾。即此諸法各別作用，所有

之影像色。「自在所起色」，又名勝定果色，或名定果色，指由八解脫等勝定自在力而生的色。」《中華佛教百科全書》(五) p.2997.1)

⁷《瑜伽師地論》卷 27：「六想身，則眼觸所生想，耳、鼻、舌、身、意觸所生想。總名想蘊。」(大正 30,433c14-15)

⁸《瑜伽師地論》卷 27：「云何行蘊？謂六思身，則眼觸所生思，耳、鼻、舌、身、意觸所生思。復有所餘除受及想，諸心法等，總名行蘊。」(大正 30,433c15-17)

⁹《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 74「問：識蘊云何？答：六識身，謂眼識乃至意識，契經及阿毘達磨皆作是說……」。(大正 27, p.383 c12~14)。

¹⁰《解深密經》卷五「道理者當知四種：一者、觀待道理，二者、作用道理，三者、證成道理，四者、法爾道理。

觀待道理者：謂若因若緣能生諸行及起隨說，如是名為觀待道理。

作用道理者：謂若因若緣能得諸法，或能成辦，或復生已作諸業用，如是名為作用道理。

證成道理者：謂若因若緣能令所立所說、所標義得成立，令正覺悟，如是名為證成道理。……

法爾道理者：謂如來出世、若不出世，法性安住、法住法界，是名法爾道理。」

(大正 16, 709b11~710a18)。

聞思正法

道理瑜伽方便，皆說名為「作用道理」。

§2-2-2-3. 證成道理

云何名為證成道理？謂一切蘊皆是無常，眾緣所生苦、空、無我，由三量故如實觀察。謂由至教量故、由現量故、由比量故，由此三量證驗道理；諸有智者，心正執受、安置成立，謂一切蘊皆無常性、眾緣生性、苦性空性，及無我性。如是等名「證成道理」。

§2-2-2-4. 法爾道理

云何名為法爾道理？謂何因緣故即彼諸蘊，如是種類、諸器世間，如是安布？何因緣故地堅為相、水濕為相、火煖為相、風用輕動，以為其相？何因緣故諸蘊無常、諸法無我、涅槃寂靜？何因緣故色變壞相、受領納相、想等了相、行造作相、識了別相？由彼諸法本性應爾、自性應爾、法性應爾，即此法爾，說名道理瑜伽方便。或即如是、或異如是、或非如是，一切皆以法爾為依，一切皆歸法爾道理，令心安住、令心曉了。如是名為「法爾道理」。

§2-2-2-5. 小結

如是名為：依四道理，觀察諸蘊相應言教。

§2-3. 結說思惟正法

如由算數行相及稱量行相，觀察諸蘊相應言教，如是即由二種行相，觀察其餘所有言教。如是總名：審正觀察思惟一切所說正法。

§3. 總結聞思正法

如是名為「聞思正法」。

惠捨與沙門莊嚴 惠捨

《瑜伽師地論》卷第二十五

「本地分」中「聲聞地」第十三初瑜伽處

出離地第三之三

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,420c11-421b24

一、科判(分三)

§1. 略釋惠捨

§2. 六個問答(分六)

§2-1. 誰能施者

§2-2. 誰所施者

§2-3. 用何施者

§2-4. 何相施者

§2-5. 云何施者

§2-6. 何故施者

§3. 總結

二、論文

§1. 略釋惠捨

云何惠捨？謂若布施其性無罪，為莊嚴心、為助伴心、為資瑜伽、為得上義而修布施，是名惠捨。

§2. 六個問答(分六)

問：誰能施？誰所施？用何施？何相施？云何施？何故施，由此因緣，施性無罪？

§2-1. 誰能施者

答：誰能施者：謂施者、施主是名能施。云何施者？云何施主？謂若自手施名為施者。若自物施、若欣樂施非不樂施，名為施主。

§2-2. 誰所施者

誰所施者：謂四種所施：一、有苦者，二、有恩者，三、親愛者，四、尊勝者。

云何有苦者？謂貧窮者、或乞丐者、或行路者、或怖求者、或盲瞽¹者、或聾騃²者、或無依者、或無趣者、匱乏種種資生具者，復有所餘，如是等類，名有苦者。

¹ 瞽：盲人。

² 聾：聽覺失靈或閉塞。騃：愚；呆。

云何有恩者？謂或父母，或乳飲者，或養育者，或成長者，或於曠野沙磧等中能濟度者，或飢餓時能賑恤者，或怖怨敵而救援者，或被執縛而能解者，或遭疾病而救療者，教利益者，教安樂者，引利益者，引安樂者，隨所生起諸事務中為助伴者，同歡喜者，同憂愁者，遭厄難時不相棄者，復有所餘，如是等類，名有恩者。

云何親愛者？謂諸親友，或於其處有愛有敬，或信順語，或數語言談論交往，或有親昵³。復有所餘，如是等類，說名親愛。

云何尊勝？謂若沙門、若婆羅門，世間同許為賢善者，離損害者，極離害者，離貪欲者，為調伏貪而修行者，離瞋恚者，為調伏瞋而修行者，離愚癡者，為調伏癡而修行者，復有所餘，如是等類，名尊勝者。

§2-3. 用何施者

用何施者：謂若略說：或用有情數物而行惠施，或用無情數物而行惠施。

云何有情數物持用惠施？謂或妻子、奴婢、作使，或象、馬、豬、牛、羊、雞、鴨、駝、驢等類，或有諸餘大男、大女、小男、小女，或復所餘，如是等類所用施物。或復內身頭、目、手、足、血、肉、骨髓，隨願施與，此亦名為「有情數物持用布施」。

是諸菩薩所現行事，非此義中，意所許施。

若有於彼諸有情類，或得自在、或有勢力、或能制伏⁴。若應持彼惠施於他；若惠施時自無有罪；若不由彼惠施因緣，他心嫌恨；若施於他，知彼有情不為損惱；是名「無罪有情數物持用惠施」。

云何無情數物持用惠施？謂略說有三種物：一者、財物，二者、穀物，三者、處物。言財物者，謂末尼、真珠、琉璃、螺貝、璧玉、珊瑚、馬瑙、彩石、生色、可染⁵、赤珠右旋⁶，復有所餘，如是等類，或諸珍寶、或金、或銀，或諸衣服、或諸什物，或香、或鬘，是名財物。

云何穀物？謂諸所有可食、可飲，大麥、小麥，稻穀、粟穀，糜黍、胡麻，大小豆等，甘蔗、蒲桃、乳酪、果汁種種漿飲，復有所餘，如是等類，是名穀物。

云何處物？謂諸田宅、邸店、廛肆⁷，建立福舍及寺館等，復有所餘，如是等類，是名

³ 昵：1.親近；親昵。2.指親寵；親戚。3.近，距離近。《漢語大辭典》卷5，p.683。

⁴ 《瑜伽論記》卷6之上：「答第三問中，是諸菩薩所現行事，非此義中，意所許施等者。」

景云：「此釋疑難。難云：菩薩行施本為安樂前人而行惠施，云何逼惱妻子乃至大男、大女等，令其苦惱，將施前人？為通此難，故云：是諸菩薩終無逼惱妻子行施事，非此中意所許施，以無逼惱此人生彼人安樂故。若爾，云何向言將妻子施？為答此問，故下答意者，菩薩有三因緣將妻子施：一、有自在力，能制伏（且）彼伏，將他施時自知無罪；二、以方便勸導教化，令無嫌恨；三、知前人得我妻子不為損惱。由具三義，將妻子施，闕一不可。」

基云：「此中意明菩薩用前有情數物，施時必須所用施之（有）情歡喜，方用之施；非是彼生嫌恨，菩薩欲得自意所許，即用之施。」（大正42，441 a20~b5）。

⁵ 《瑜伽論記》卷6之上「生色、可染者：金是生色、銀是可染。有言是梵音，但玄應師云：生便黃，色不可變改，故名金也。白色可染變故，即銀名可染也。」（大正42，441 b10~13）。

⁶ 右旋=布施[宋][元][明]，=右旋[聖]（大正30，421d，n.6）

⁷ 廛肆：市肆。亦泛指街市。《漢語大辭典》卷3，p.1278

惠捨與沙門莊嚴

處物。

是名「無罪無情數物持用惠施」。

當知此中，有情數物、無情數物，一切總說名所用施。

§2-4. 何相施者

何相施者：謂無貪俱行，思造作心意業，及此所起身業、語業捨所施物，或自相續、或他相續，是名施相。

§2-5. 云何施者

云何施者：謂由淨信而行惠施；由正教見而行惠施；由有果見而行惠施；由極殷重而行惠施；由恭敬心自手行施而不輕慢應時而施；濟他要用不損惱他而行惠施；如法平等，不以兇暴積集財物而行惠施；以鮮潔物而行惠施；以精妙物而行惠施；以清淨物而行惠施；由此自他俱無有罪，數數惠施，制伏慳垢、積集勢力而行惠施，先心歡喜而行惠施，於正施時其心清淨，施已無悔，如是而施。

§2-6. 何故施者

何故施者：或慈悲故而行惠施，謂於有苦。或知恩故而行惠施，謂於有恩。或愛或敬、或信順故，而行惠施，謂於親愛。或為悌求世、出世間殊勝功德，而行惠施，謂於尊勝。由是因緣故修惠施。

§3. 總結

由是行相，或在家者、或出家者修行布施，為莊嚴心、為助伴心、為資瑜伽、為得上義，而行布施，由此因緣，施性無罪，是名惠捨。

沙門莊嚴

《瑜伽師地論》卷第二十五

「本地分」中「聲聞地」第十三初瑜伽處

出離地第三之三

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,421b25-423b24

一、科判(分四)

§1. 列出沙門德相

§2. 別釋沙門德相(分十七)

§2-1. 具足正信

§2-2. 無有諂曲

§2-3. 少諸疾病

§2-4. 性勤精進

§2-5. 成就妙慧

§2-6. 少欲

§2-7. 喜足

§2-8. 易養

§2-9. 易滿

§2-10. 成就杜多功德(分四)

§2-10-1. 列出杜多功德

§2-10-2. 別釋杜多功德(分十三)

§2-10-2-1. 隨得乞食

§2-10-2-2. 次第乞食

§2-10-2-3. 但一坐食

§2-10-2-4. 先止後食

§2-10-2-5. 但持三衣

§2-10-2-6. 但持毳衣

§2-10-2-7. 持糞掃衣

§2-10-2-8. 住阿練若

§2-10-2-9. 常居樹下

§2-10-2-10. 常居迴露

§2-10-2-11. 常住塚間

§2-10-2-12. 常期端坐

§2-10-2-13. 處如常坐

§2-10-3. 釋杜多功德義

§2-10-4. 成就杜多功德

§2-11. 端嚴

惠捨與沙門莊嚴

§2-12. 知量

§2-13. 成就賢善士法

§2-14. 成就聰慧者相

§2-15. 堪忍

§2-16. 柔和

§2-17. 賢善

§3. 辨住學

§4. 釋莊嚴義

二、論文

§1. 列出沙門德相

云何名為：沙門莊嚴？嗚陀南曰：

正信而無諂，少病精進慧，具少欲喜足，易養及易滿。

杜多德端嚴，知量善士法，具聰慧者相，忍柔和賢善。

謂如有一，具足正信、無有諂曲、少諸疾病、性勤精進、成就妙慧、少欲、喜足、易養、易滿、具足成就杜多功德，端嚴、知量，具足成就賢善士法，具足成就聰慧者相，堪忍、柔和為性，賢善。

§2. 別釋沙門德相(分十七)

§2-1. 具足正信

云何名為**具足正信**？謂多淨信、多正敬順、多生勝解、多善欲樂。於諸善法及大師所，深生淨信，無惑無疑；於大師所恭敬尊重、承奉供養，既修如是恭敬尊重、承奉供養，專心親附，依止而住。

如於大師，如是於法同梵行者、於諸所學教授教誡、於修供養、於無放逸、於三摩地，當知亦爾。如是名為：具足正信。

§2-2. 無有諂曲

云何名為**無有諂曲**？謂有純質為性正直，於其大師及諸有智同梵行所，如實自顯。如是名為：無有諂曲。

§2-3. 少諸疾病

云何名為**少諸疾病**？謂性無病，順時變熟，平等執受，不極溫熱、不極寒冷，無所損害，隨時安樂，由是因緣，所食所飲，所噉所嘗，易正變熟。如是名為：少諸疾病。

§2-4. 性勤精進

云何名為**性勤精進**？謂能安住有勢、有勤、有勇、堅猛，於善法中能不捨軛；翹勤無墮⁸，起發圓滿，能有所作，於諸有智、同梵行者躬自承奉。如是名為：性勤精進。

⁸ 墮=惰[宋][元][明]。(大正 30, 417d, n.2)

§2-5. 成就妙慧

云何名為**成就妙慧**？謂聰、念、覺皆悉圓滿，根不闇鈍，根不頑愚，亦不瘖啞，非手代言，有力能了善說、惡說所有法義，具足成就「俱生覺慧」，具足成就「加行覺慧」。如是名為：成就妙慧。

§2-6. 少欲

云何**少欲**？謂雖成就善少欲等所有功德，而不於此欲求他知，謂他知我具足少欲成就功德。是名少欲。

§2-7. 喜足

云何**喜足**？謂於隨一衣服、飲食、臥具等事，便生歡喜，生正知足。於所未得所有衣服或麤或妙，更無希望、更無思慮，於所已得，不染不愛，如前廣說而受用之。如於衣服，於其飲食、臥具等事，當知亦爾。是名喜足。

§2-8. 易養

云何**易養**⁹？謂能獨一自得怡養，不待於他，或諸僮僕、或餘人眾。又不追求餘長財寶，令他施者、施主等類調為難養。是名易養。

§2-9. 易滿

云何**易滿**？謂得微少便自支持，若得麤弊，亦自支持。是名易滿。

§2-10. 成就杜多功德(分四)

§2-10-1. 列出杜多功德

云何**成就杜多功德**？謂常期乞食、次第乞食、但一坐食、先止後食、但持三衣、但持毳衣、持糞掃衣、住阿練若、常居樹下、常居迴露、常住塚間、常期端坐、處如常坐。如是依止，若食、若衣、若諸敷具，杜多功德或十二種、或十三種。

§2-10-2. 別釋杜多功德(分十三)

§2-10-2-1. 隨得乞食

於乞食中，分為二種：一者、隨得乞食，二者、次第乞食。

隨得乞食者，謂隨往還家，隨獲隨得而便受食。

⁹《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 42「云何易滿？答：諸不重食、不重噉、不多食、不多噉、不大食、不大噉，少便能濟是謂易滿。不重食等，名雖有異，而體無別，皆為顯示易滿義故。云何易養？答：諸不饜不極饜、不饜不極饜、不耽不極耽、不嗜不極嗜、不好咀嚼、不好嘗啜、不選擇而食、不選擇而噉，趣得便濟，是謂易養。」(大正 27, 215c29~216a6)。

惠捨與沙門莊嚴

§2-10-2-2. 次第乞食

次第乞食者，謂入里巷，巡家而乞，隨得隨現而便受食，不高舉手，越趣餘家，願我當獲精妙飲食，乃至期願多有所得。

當知此中，若依乞食無差別性，唯有十二。若依乞食有差別性，便有十三。

§2-10-2-3. 但一坐食

云何名為**但一坐食**？謂坐一座乃至應食，悉皆受食，從此座起，必不重食。如是名為：但一坐食。

§2-10-2-4. 先止後食

云何名為**先止後食**？謂為食故坐如應座，乃至未食先應具受，諸所應食。應正了知：我今唯受爾所飲食，當自支持。又正了知：我過於此，定不當食。如是受已，然後方食。如是名為：先止後食。

§2-10-2-5. 但持三衣

云何名為**但持三衣**¹⁰？謂但三衣而自支持。何者三衣？一、僧伽胝。二、嗚怛囉僧伽。三、安怛婆參。除此三衣，終不貯畜，過此長衣。如是名為：但持三衣。

§2-10-2-6. 但持毳衣

云何名為**但持毳衣**？謂所持衣或三衣數、或是長衣，一切皆用毛毳而作，終不貯畜餘所作衣。如是名為：但持毳¹¹衣。

§2-10-2-7. 持糞掃衣

云何名為**持糞掃衣**？謂所有衣他捨棄擲，或街、或巷，或市、或廛，或道、非道，或雜便穢，或為便穢、膿血、洩唾之所塗染，取如是等不淨衣物，除去麤穢，堅執洗浣，縫染受持。如是名為：持糞掃衣。

§2-10-2-8. 住阿練若

云何名為**住阿練若**？謂住空閑、山林、坳野¹²，受用邊際所有臥具，遠離一切村邑聚落。如是名為：住阿練若。

¹⁰ 三衣：(一)僧伽梨，即大衣、重衣、雜碎衣、高勝衣。為正裝衣，上街托鉢時，或奉召入王宮時所穿之衣，由九至二十五條布片縫製而成。又稱九條衣。(二)鬱多羅僧，即上衣、中價衣，又稱入眾衣。為禮拜、聽講、布薩時所穿用，由七條布片縫製而成，故又稱七條衣。(三)安陀會，即著中衣、中宿衣、內衣、五條衣。日常工作或就寢時所穿著之貼身衣。《佛光大辭典》p.551 節錄

¹¹ 毳〔ㄔㄨㄞˋ〕：1、鳥獸的細毛。2、指獸毛皮。3、指毛皮或毛織品所製衣服。4、毛糾結。

¹² 坳野：荒郊，遠野。坳〔ㄔㄨㄞˋ〕《漢語大辭典》卷2，p.1077。

§2-10-2-9. 常居樹下

云何名為常居樹下？謂常期願住於樹下，依止樹根。如是名為：常居樹下。

§2-10-2-10. 常居迴露

云何名為常居迴露？謂常期願住於迴露，無覆障處。如是名為：常居迴露。

§2-10-2-11. 常住塚間

云何名為常住塚間？謂常期願住塚墓間，諸有命過送尸骸處。如是名為：常住塚間。

§2-10-2-12. 常期端坐

云何名為常期端坐？謂於大床、或小繩床、或草葉座，端身而坐，推度時日，終不以背或以其脅，依倚大床、或小繩床、或壁、或樹草葉座等。如是名為：常期端坐。

§2-10-2-13. 處如常坐

云何名為處如常座？謂所坐臥，或諸草座、或諸葉座，如舊敷設草座、葉座，而常坐臥，一敷設後，終不數數翻舉修理。如是名為：處如常座。

§2-10-3. 釋杜多功德義

問：何故名為杜多功德？

答：譬如世間或毛或毳，未鞭、未彈、未紛、未擘，爾時相著，不軟不輕，不任造作縷線氈褥。若鞭、若彈、若紛、若擘，爾時分散，柔軟輕妙，堪任造作縷線氈褥。

如是行者，由飲食貪，於諸飲食令心染著；由衣服貪，於諸衣服令心染著；由敷具貪，於諸敷具令心染著。

彼由如是杜多功德，能淨修治、令其純直，柔軟輕妙，有所堪任，隨順依止，能修梵行。是故名為杜多功德。

§2-10-4. 成就杜多功德

於飲食中，有美食貪及多食貪能障修善。為欲斷除美食貪故，常期乞食、次第乞食。為欲斷除多食貪故，但一坐食、先止後食。

於衣服中，有三種貪能障修善。一、多衣貪，二、軟觸貪，三、上妙貪。為欲斷除多衣貪故，但持三衣。為欲斷除於諸衣服軟觸貪故，但持毳衣。為欲斷除於諸衣服上妙貪故，持糞掃衣。

於諸敷具，有四種貪，能障修善。一、誼雜貪，二、屋宇貪，三、倚樂臥樂貪，四、敷具貪。

為欲斷除誼雜貪故，住阿練若。

為欲斷除屋宇貪故，常居樹下、迴露、塚間。又為斷除婬佚貪故，常住塚間。

惠捨與沙門莊嚴

為欲斷除**倚樂、臥樂貪**故，常期端坐。
為欲斷除**敷具貪**故，處如常座。
是名成就杜多功德。

§2-11. 端嚴

云何**端嚴**？謂能成就若往、若還、若睹、若瞻、若屈、若伸，持僧伽氈，持衣持鉢，端嚴形相。是名端嚴。

§2-12. 知量

云何**知量**？謂於淨信諸婆羅門、長者、居士，極恣衣服、飲食、敷具、病緣醫藥諸物中，知量而聚¹³。是名知量。

§2-13. 成就賢善士法

云何**成就賢善士法**？謂生高族淨信出家，或生富族淨信出家，顏容殊妙、喜見端嚴，具足多聞、語具圓滿，或隨獲得少智、少見、少安樂住，由是因緣不自高舉、不陵蔑他，能知唯有法隨法行，是其諦實，既了知己，精進修行法隨法行。是名成就賢善士法。

§2-14. 成就聰慧者相

云何**成就聰慧¹⁴者相**？謂由作業相表知愚夫，由作業相表知聰慧。其事云何？謂諸愚夫，惡思所思、惡說所說、惡作所作；諸聰慧者，善思所思、善說所說、善作所作。是名成就聰慧者相。

§2-15. 堪忍

云何**堪忍**？謂如有一罵不報罵、瞋不報瞋、打不報打、弄不報弄。又彼尊者堪能忍受寒熱、飢渴、蚊虻、風日、蛇蠍毒觸。又能忍受他所干犯麤惡語言。又能忍受身中所有猛利堅勁辛楚，切心奪命苦受。為性堪忍，有所容受。是名堪忍。

§2-16. 柔和

云何**柔和**？謂如有一，於大師等，具足成就慈愍身業；具足成就慈愍語業；具足成就慈愍意業；與諸有智同梵行者，和同受用應所受用，凡所飲食無有私密，如法所獲如法所得，墮在鉢中，為鉢所攝而為受用；同戒；同見。成就如是六種¹⁵可樂、可愛、可重無違諍法，易可共住，性不惱他，與諸有智同梵行者，共住一處，常令歡喜。是名柔和。

¹³ 聚 = 取[宋][元][明][聖]（大正 30，422d，n.8）

¹⁴ 「聰慧」，《大正藏》原作「總慧」，但《高麗藏》15，740c23 作「聰慧」。「聰」依《遠東漢語大辭典》卷 4，p.2791 的解釋，同「聰」。又依前面的偈頌，應作「聰慧」會比較恰當。

¹⁵ 六和敬：指六種和同愛敬。身和共住、口和無諍、意和同事、戒和同修、見和同解、利和同均。

§2-17. 賢善

云何賢善？謂如有一，遠離顰蹙¹⁶，舒顏平視，含笑先言，常為愛語，性多攝受善法同侶，身心澄淨。是名賢善。

§3. 辨住學

若有成就如是諸法，愛樂正法、愛樂功德，不樂利養、恭敬、稱譽。

亦不成就增益、損減二種邪見，於非有法未嘗增益，於實有法未嘗損減。

於諸世間事文綺者，所造順世種種字相、綺飾文句、相應詩論，能正了知，無義無利，遠避棄捨，不習不愛，亦不流傳。不樂貯畜餘長衣鉢。

遠離在家共誼雜住，增煩惱故。樂與聖眾和合居止，淨修智故。

不樂攝受親里朋友，勿我由此親友因緣，當招無量擾亂事務，彼或變壞，當生種種愁戚、傷歎、悲苦、憂惱。

隨所生起本隨二惑，不堅執著，尋即棄捨、除遣、變吐，勿我由此二惑因緣，當生現法、後法眾苦。

終不虛損所有信施，終不毀犯清淨禁戒受用信施，終不毀訾他人信施。終不棄捨所受學處。

常樂省察己之過失，不喜伺求他所愆犯。隱覆自善，發露己惡。

命難因緣，亦不故思毀犯眾罪；設由忘念，少有所犯，即便速疾如法悔除。

於應作事翹勤無墮，凡百所為自能成辦，終不求他為己給使。

於佛世尊及佛弟子不可思議威德神力、甚深法教，深生信解，終不毀謗，能正了知：唯是如來所知所見，非我境界。

終不樂住，自妄見取、非理僻執、惡見所生言論咒術。

§4. 釋莊嚴義

若與如是功德相應，如是安住、如是修學，以正沙門諸莊嚴具，而自莊嚴，甚為微妙。譬如有人，盛壯端正，好自莊嚴，樂受諸欲，沐浴身首，塗以妙香，服鮮白衣，飾以種種妙莊嚴具，所謂瓔珞、耳環、指環、腕釧、臂釧、諸妙寶印，并金銀等種種華鬘，如是莊嚴極為奇妙。

如是行者，以正沙門種種功德妙莊嚴具，而自莊嚴，其德熾然，威光遍照，是故說為沙門莊嚴，是名沙門莊嚴具義。

¹⁶ 顰蹙：亦作「顰頤」。皺眉蹙額。形容憂愁不樂。《漢語大辭典》卷 12，p.377。

棄捨止觀障礙

《瑜伽師地論》卷第二十五

「本地分」中「聲聞地」第十三初瑜伽處

出離地第三之三

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,419c15-420c11

一、科判(分三)

§1. 略釋無障

§2. 具有止觀障礙(分三)

§2-1. 障之廣辨(分二)

§2-1-1. 依內障(分三)

§2-1-1-1. 加行障攝

§2-1-1-2. 遠離障攝

§2-1-1-3. 寂靜障攝

§2-1-2. 依外障(分二)

§2-1-2-1. 依不善士障

§2-1-2-2. 依非處所障

§2-2. 障之略義(分四)

§2-2-1. 加行障

§2-2-2. 遠離障

§2-2-3. 寂靜障(分三)

§2-2-3-1. 止障(分二)

§2-2-3-1-1. 放逸

§2-2-3-1-2. 住非處

§2-2-3-2. 觀障(分二)

§2-2-3-2-1. 樂自恃舉

§2-2-3-2-2. 掉亂

§2-2-3-3. 小結

§2-2-4. 結說障之略義

§2-3. 結說有障

§3. 棄捨止觀障礙

二、論文

§1. 略釋無障

云何無障？謂此無障，略有二種：一者、依內，二者、依外。我當先說依內外障；與彼相違，當知即是二種無障。

§2. 具有止觀障礙(分三)

§2-1. 障之廣辨(分二)

§2-1-1. 依內障(分三)

§2-1-1-1. 加行障攝

云何名依內障？謂如有一，於其先世不曾修福；不修福故，不能時時獲得隨順資生眾具，所謂衣、食、諸坐臥具、病緣醫藥及餘什具。有猛利貪及長時貪，有猛利瞋及長時瞋，有猛利癡及長時癡。或於先世積集、造作多疾病業，由彼為因多諸疾病；或由現在行不平等，由是因緣風熱痰瘳，數數發動；或有宿食住在身中；或食羸重。

§2-1-1-2. 遠離障攝

多事、多業，多有所作，多與眾會，樂著事業，樂著語言，樂著睡眠、樂著誼眾，樂相雜住，樂著戲論。

§2-1-1-3. 寂靜障攝

樂自舉恃、掉亂、放逸、居止非處。

如是等類，應知一切名依內障。

§2-1-2. 依外障(分二)

§2-1-2-1. 依不善士障

云何名依外障？謂如有一，依不善士，由彼因緣，不能時時獲得隨順教授、教誡。

§2-1-2-2. 依非處所障

或居惡處，於此住處，若晝日分，多有種種誼雜、眾集、諸變異事。若於夜分，多有種種高聲、大聲，大眾誼雜。復有種種猛利辛楚、風日惡觸，或有種種人及非人怖畏驚恐。

如是等類，應知一切名依外障。

§2-2. 障之略義(分四)

如是廣辯內外障已。復云何知此中略義？謂於此中，略有三障：一、加行障，二、遠離障，三、寂靜障。

棄捨止觀障礙

§2-2-1. 加行障

云何加行障？謂若此障會遇現前，於諸善品所有加行，皆無堪能，亦無勢力。此復云何？謂常疹疾、困苦、重病，風熱痰癘數數發動，或有宿食住在身中，或被蛇蠍、百足¹、蚰蜒²之所蛆螫，或人、非人之所逼惱。又不能得衣、食、臥具、病緣醫藥、及餘什具。如是等類，應知一切名加行障。

§2-2-2. 遠離障

云何遠離障？謂食羸重。或樂事業，多事、多業、多有所作，由此因緣，愛樂種種所作事業，後彼事中其心流散。或樂語言，由此因緣，雖於遠離斷寂靜修，有所堪能、有大勢力，然唯讀誦便生喜足。或樂睡眠，由此因緣，昏沈、睡眠常所纏繞，為性懈怠、執睡為樂、執倚為樂、執臥為樂。或樂誼眾，由此因緣，樂與在家、及出家眾，談說種種王論、賊論，食論、飲論，妙衣服論、姪女巷論，諸國土論、大人傳論，世間傳論、大海傳論，如是等類能引無義，虛綺論中，樂共談說，枉³度時日。又多愛樂數與眾會，彼彼事中令心散動、令心擾亂。或樂雜住，由此因緣，諸在家眾、及出家眾。若未會遇，思慕欲見；若已會遇，不欲別離。或樂戲論，由此因緣，樂著世間種種戲論，於應趣向好樂前行，於遠離中喜捨善軛。

如是等類眾多障法，應知一切名遠離障。

若有此障會遇現前，難可捨離，阿練若處、山林、曠野、邊際臥具所有貪著，亦不能居阿練若處、塚間、樹下、空閑靜室。

§2-2-3. 寂靜障(分三)

云何寂靜障？謂寂靜者，即奢摩他、毘鉢舍那；有奢摩他障、有毘鉢舍那障。

§2-2-3-1. 止障(分二)

§2-2-3-1-1. 放逸

云何奢摩他障？謂諸放逸及住非處。

由放逸故，或昏沈睡眠纏繞其心；或唯得奢摩他，便生愛味；或於下劣性心樂趣入；或於闇昧性其心樂著。

§2-2-3-1-2. 住非處

由住如是非處所故，人或非人誼雜擾亂，他所逼惱、心外馳散。

如是名為：奢摩他障，當知此障能障寂靜。

¹ 百足之蟲：1.馬陸的別名。體長而稍扁，長寸餘，由許多環節構成，各節有足一至二對。中斷成兩截，頭尾仍能各自行走。2.蜈蚣的俗稱。《漢語大辭典》8卷 p.219。

² 蚰蜒：節足動物，像蜈蚣而略小，體色黃褐，有細長的腳十五對，生活在陰濕地方，捕食小蟲，有益農事。《漢語大辭典》8卷 p.857。

³ 枉=枉[宋][元][明]（大正 30，420d，n.2）

§2-2-3-2. 觀障(分二)

§2-2-3-2-1. 樂自恃舉

云何毘鉢舍那障？謂樂自恃舉、及以掉亂。

樂自恃舉者，謂如有一作是思惟：我生高族、淨信出家非為下劣，諸餘比丘則不如是，由此因緣自高自舉，陵蔑於他。

如是我生富族，淨信出家非為貧賤；我具妙色，喜見端嚴，多聞聞持，其聞積集，善巧言詞，語具圓滿，諸餘比丘則不如是，由此因緣自高、自舉，陵蔑於他。

彼由如是自高舉故，諸有比丘耆年多智，積修梵行，不能時時恭敬請問；彼諸比丘，亦不時時為其開發未開發處，為其顯了未顯了處，亦不為其殷到精懇，以慧通達甚深句義，方便開示，乃至令其智見清淨。

如是名為：樂自恃舉毘鉢舍那障。

又如有一，唯得「少分下劣智見」安隱而住，彼由如是「少分下劣智見」安住，便自高舉，自高舉故，便生喜足，更不上求。

是名樂自恃舉所住⁴毘鉢舍那障。

§2-2-3-2-2. 掉亂

言掉亂者，謂如有一，根不寂靜，諸根掉亂、諸根囂舉，於一切時惡思所思、惡說所說、惡作所作，不能安住思惟諸法，不能堅固思惟諸法。由此因緣，毘鉢舍那不能圓滿、不得清淨，是名掉亂毘鉢舍那障。

§2-2-3-3. 小結

如是二法障奢摩他，謂多放逸、及住非處二法；能障毘鉢舍那，謂樂自恃舉、及以掉亂。如是若奢摩他障、若毘鉢舍那障，總名寂靜障。

§2-2-4. 結說障之略義

如是名為：障之略義。

§2-3. 結說有障

即此略義及前廣辨，總略為一，說名為障。

§3. 棄捨止觀障礙

此障相違，當知無障，謂即此障，無性遠離、不合不會，說名無障。

⁴ 住=作[宋][元][明][聖]（大正 30，420d，n.6）

不淨所緣

《瑜伽師地論》卷第二十六

「本地分」中「聲聞地」第十三第二瑜伽處之一

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,428c19-429c3

一、科判(分四)

§1. 略說六不淨

§2. 別釋六不淨(分六)

§2-1. 朽穢不淨(分二)

§2-1-1. 依內朽穢不淨

§2-1-2. 依外朽穢不淨

§2-2. 苦惱不淨

§2-3. 下劣不淨

§2-4. 觀待不淨

§2-5. 煩惱不淨

§2-6. 速壞不淨

§3. 依六不淨除五種貪(分二)

§3-1. 六不淨是能清淨貪行所緣

§3-2. 淨治五種貪(分二)

§3-2-1. 略說五種貪

§3-2-2. 辨相治(分二)

§3-2-2-1. 總明治五貪

§3-2-2-2. 別明六不淨治五貪(分五)

§3-2-2-2-1. 治初於內身欲貪

§3-2-2-2-2. 治第二於外身欲貪(分三)

§3-2-2-2-2-1. 略明由外不淨，治外身淫貪(分三)

§3-2-2-2-2-2-1. 列淫貪有四

§3-2-2-2-2-2-2. 辨相治

§3-2-2-2-2-2-3. 引經證成(四種擔怕路)

§3-2-2-2-2-3. 小結

§3-2-2-2-3. 治第三境貪

§3-2-2-2-4. 治第四色貪

§3-2-2-2-5. 治第五薩迦耶貪

§4. 總結又簡今所明

二、論文

§1. 略說六不淨

云何不淨所緣？謂略說有六種不淨：一、朽穢不淨，二、苦惱不淨，三、下劣不淨，四、觀待不淨，五、煩惱不淨，六、速壞不淨。

§2. 別釋六不淨(分六)

§2-1. 朽穢不淨(分二)

§2-1-1. 依內朽穢不淨

云何名為朽穢不淨？謂此不淨略依二種：一者、依內，二者、依外。

云何依內朽穢不淨？謂內身中，髮、毛、爪、齒、塵垢、皮、肉、骸骨、筋、脈、心、膽、肝、肺、大腸、小腸、生藏¹、熟藏²、肚、胃、脾、腎、膿、血、熱痰、肪、膏、肌、髓、腦、膜、涕、唾、淚、汗、尿、屎，如是等類，名為依內朽穢不淨。

§2-1-2. 依外朽穢不淨

云何依外朽穢不淨？謂或青瘀、或復膿爛、或復變壞、或復臃脹、或復食噉、或復變赤、或復散壞、或骨、或鎖、或復骨鎖，或屎所作、或尿所作、或唾所作、或涕所作、或血所塗、或膿所塗、或便穢處，如是等類、名為依外朽穢不淨。

如是依內朽穢不淨及依外朽穢不淨，總說為一朽穢不淨。

§2-2. 苦惱不淨

云何名為苦惱不淨？謂順苦受觸為緣，所生若身、若心不平等受，受所攝，如是名為苦惱不淨。

§2-3. 下劣不淨

云何名為下劣不淨？謂最下劣事、最下劣界，所謂欲界。除此，更無極下、極劣、最極鄙穢餘界可得，如是名為下劣不淨。

§2-4. 觀待不淨

云何名為觀待不淨？謂如有一劣清淨事，觀待其餘勝清淨事，便似不淨。如待無色勝清淨事，色界諸法便似不淨；待薩迦耶³寂滅涅槃，乃至有頂⁴皆似不淨；如是等類，一切名為觀待不淨。

¹《阿毘達磨順正理論》：「段食非在手中、器中，可成食事，要入鼻口，牙齒咀嚼，津液浸潤，進度喉嚨，墮生藏中，漸漸消化，味勢熟德，流諸脈中，攝益諸蟲，乃名為食。」(大正 29, 510a20~23)

²《阿毘達磨俱舍論》：「如所飲食未熟變時，終不流移墮於熟藏。」(大正 29, 57a22~23)

³薩迦耶，梵語 *satkāya*，薩，是有之義，又含虛偽、移轉之義。迦耶，是聚集之義，意譯作身。

⁴有頂天，無色界之第四天，即非想非非想處天，以其為三有（三界）之絕頂，故稱有頂。

不淨所緣

§2-5. 煩惱不淨

云何名為煩惱不淨？謂三界中，所有一切結、縛、隨眠、隨煩惱、纏，一切名為煩惱不淨。

§2-6. 速壞不淨

云何名為速壞不淨⁵？謂五取蘊，無常、無恒，不可保信，變壞法性；如是名為速壞不淨。

§3. 依六不淨除五種貪(分二)

§3-1. 六不淨是能清淨貪行所緣

如是不淨是能清淨貪行所緣？

§3-2. 淨治五種貪(分二)

§3-2-1. 略說五種貪

貪有五種：一、於內身欲欲、欲貪，二、於外身姪欲、姪貪，三、境欲、境貪，四、色欲、色貪，五、薩迦耶欲、薩迦耶貪；是名五貪。

§3-2-2. 辨相治(分二)

§3-2-2-1. 總明治五貪

為欲令此五種欲貪，斷滅除遣，不現行故，建立六種不淨所緣。

§3-2-2-2. 別明六不淨治五貪(分五)

§3-2-2-2-1. 治初於內身欲貪

謂由依內朽穢不淨所緣故，令於內身欲欲、欲貪，心得清淨。

§3-2-2-2-2. 治第二於外身欲貪(分三)

§3-2-2-2-2-1. 略明由外不淨，治外身姪貪(分三)

由依外朽穢不淨所緣故，令於外身姪欲、姪貪，心得清淨。

§3-2-2-2-2-2-1. 列姪貪有四

姪相應貪，復有四種：一、顯色貪，二、形色貪，三、妙觸貪，四、承事貪。

§3-2-2-2-2-2-2. 辨相治

由依四外不淨所緣，於此四種相應姪貪，心得清淨。

若於青瘀、或於膿爛、或於變壞、或於膨脹、或於食噉，作意思惟；於顯色貪、令心清淨。

⁵ 《瑜伽師地論》卷 86：「於諸行中，修無常想行有五種：謂由無常性、無恒性、非久住性、不可保性、變壞法性故。此中剎那剎那壞故，無常；自體繫屬有限住壽故，無恒；外事劫後決定無住故，非久住；壽量未滿、容被緣壞、非時而死故，不可保；乃至爾所時住，於其中間不定安樂故，變壞法。」(大正 30，778 b23~29)。

若於變赤，作意思惟；於形色貪、令心清淨。
若於其骨、若於其鎖、若於骨鎖，作意思惟；於妙觸貪，令心清淨。
若於散壞，作意思惟；於承事貪、令心清淨。
如是四種，名於姪貪令心清淨。

§3-2-2-2-2-3. 引經證成(四種擔怕路)

是故，世尊！乃至所有依外朽穢不淨差別，皆依四種擔怕路⁶，而正建立。

謂若說言：由擔怕路，見彼彼屍，死經一日、或經二日、或經七日，烏鵲、餓狗、鴟、鷲、狐、狼、野干禽獸之所食噉；便取其相，以譬彼身亦如是性，亦如是類，不能超過如是法性。此即顯示：始從青瘀，乃至食噉。

若復說言：由擔怕路，見彼彼屍，離皮、肉、血、筋、脈纏裹。此即顯示：所有變赤。

若復說言：由擔怕路，見彼彼骨、或骨、或鎖。此即顯示：或骨、或鎖、或復骨鎖。

若復說言：由擔怕路，見彼彼骨、手骨異處、足骨異處、臑骨異處、膝骨異處、臂骨異處、肘骨異處、脊骨異處、膊骨異處、肋骨異處，頷輪、齒、鬢頂、髑髏等，各各分散；或經一年、或二、或三，乃至七年，其色鮮白，猶如螺貝，或如鴿色；或見彼骨和雜塵土。此即顯示：所有散壞。

§3-2-2-2-3. 小結

如是，依外所有朽穢不淨所緣，令於四種姪相應貪，心得清淨。

§3-2-2-2-3. 治第三境貪

由苦惱不淨所緣及下劣不淨所緣故，令於境相應若欲、若貪，心得清淨。

§3-2-2-2-4. 治第四色貪

由觀待不淨所緣故，令於色相應若欲、若貪，心得清淨。

§3-2-2-2-5. 治第五薩迦耶貪

由煩惱不淨所緣及速壞不淨所緣故，令於從欲界乃至有頂諸薩迦耶若欲、若貪，心得清淨。

§4. 總結又簡今所明

是名貪行淨行所緣。如是，且約能淨貪行，總說一切通治所攝不淨所緣。今此義中，本意唯取朽穢不淨；所餘不淨，亦是其餘淨行所緣。

⁶《瑜伽論記》卷6：「泰基等同云，以二義解：一、置死屍處，寂寞無人，故名擔怕，往彼處所，故名為路。又涅槃寂靜，名曰擔怕，作不淨觀，能至涅槃，故名為路。」
(大正 42, 446 b15~18)。

善巧所緣與淨惑所緣 善巧所緣

《瑜伽師地論》卷第二十七

「本地分」中「聲聞地」第十三第二瑜伽處之二

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,433c1-434b14

一、科判(分三)

§1. 總列五種善巧所緣

§2. 別釋(分五)

§2-1. 蘊善巧(分二)

§2-1-1. 二問

§2-1-2. 分別答(分二)

§2-1-2-1. 蘊(分二)

§2-1-2-1-1. 總說五蘊

§2-1-2-1-2. 別釋(分五)

§2-1-2-1-2-1. 色蘊

§2-1-2-1-2-2. 受蘊

§2-1-2-1-2-3. 想蘊

§2-1-2-1-2-4. 行蘊

§2-1-2-1-2-5. 識蘊

§2-1-2-2. 蘊善巧

§2-2. 界善巧(分二)

§2-2-1. 二問

§2-2-2. 分別答(分二)

§2-2-2-1. 界

§2-2-2-2. 界善巧

§2-3. 處善巧(分二)

§2-3-1. 二問

§2-3-2. 分別答(分二)

§2-3-2-1. 處

§2-3-2-2. 處善巧

§2-4. 緣起善巧(分二)

§2-4-1. 二問

§2-4-2. 分別答(分二)

§2-4-2-1. 緣起

§2-4-2-2. 緣起善巧

§2-5. 處非處善巧(分二)

§2-5-1. 即緣起善巧差別

§2-5-2. 明差別

§3. 總結

二、論文

§1. 總列五種善巧所緣

云何名為：善巧所緣¹？謂此所緣略有五種：一、蘊善巧，二、界善巧，三、處善巧，四、緣起善巧，五、處非處善巧。

§2. 別釋(分五)

§2-1. 蘊善巧(分二)

§2-1-1. 二問

蘊善巧者，云何蘊？云何蘊善巧？

§2-1-2. 分別答(分二)

§2-1-2-1. 蘊(分二)

§2-1-2-1-1. 總說五蘊

謂蘊有五：則色蘊²、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

§2-1-2-1-2. 別釋(分五)

§2-1-2-1-2-1. 色蘊

云何色蘊？謂諸所有色，一切皆是四大種及四大種所造。此復若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若劣、若勝，若遠、若近，總名色蘊。³

¹ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 6 (T27, 28c)；《瑜伽師地論》卷 45 (T30, 539b15~17)，卷 57 (T30, 614a)；《顯揚聖教論》卷 14 (T31, 545b~547a)；《辯中邊論》卷 1 (T31, 468c16~19)；《大寶積經》卷 51 (T11, 299c8~11)。

² 《瑜伽師地論》卷 25 (T30, 419a)。

³ 《阿毘達磨集異門足論》卷 11：「復次，盡所有色：謂十色處及法處所攝色。如是名為諸所有色。**若過去、若未來、若現在者**：云何過去色？答：若色已起、已等起，已生、已等生，已轉、已現轉，已聚集、已出現，落謝過去，盡滅離變，過去性、過去類、過去世攝，是名過去色。云何未來色？答：若色未已起、未已等起，…未來性、未來類、未來世攝，是名未來色。云何現在色？答：若色已起、已等起，…現在性、現在類、現在世攝，是名現在色。**若內、若外者**：云何內色？答：若色在此相續、已得、不失，是名內色。云何外色？答：若色在此相續，或本未得，或得已失，若他相續，若非情數，是名外色。**若麤、若細者**：云何施設麤色、細色？答：觀待施設麤色、細色。復如何等？答：若觀待無見有對色，則有見有對色名麤。…若觀待無見無對色，則無見有對色名麤。…若觀待色界色，則欲界色名麤。…若觀待不繫色，則色界色名麤。…如是施設麤色、細色。如是名為若麤、

善巧所緣與淨惑所緣

§2-1-2-1-2-2. 受蘊

云何受蘊？謂或順樂觸為緣諸受，或順苦觸為緣諸受，或順不苦不樂觸為緣諸受。復有六受身，則眼觸所生受，耳、鼻、舌、身、意觸所生受。總名受蘊。

§2-1-2-1-2-3. 想蘊

云何想蘊⁴？謂有相想、無相想，狹小想、廣大想，無量想、無諸所有無所有處想。復有六想身，則眼觸所生想，耳、鼻、舌、身、意觸所生想。總名想蘊。

§2-1-2-1-2-4. 行蘊

云何行蘊？謂六思身，⁵則眼觸所生思，耳、鼻、舌、身、意觸所生思。復有所餘除受及想，諸心法等。總名行蘊。

§2-1-2-1-2-5. 識蘊

云何識蘊？謂心、意、識。復有六識身，則眼識，耳、鼻、舌、身、意識。總名識蘊。前受、想、行蘊及此識蘊，皆有過去、未來、現在、內、外等差別，如前廣說。是名為蘊。

§2-1-2-2. 蘊善巧

云何蘊善巧？謂善了知，如所說蘊種種差別性、非一眾多性，除此法外，更無所得、無所分別，是名略說蘊善巧義。

云何名蘊種種差別性？謂色蘊異、受蘊異，乃至識蘊異，是名種種差別性。

云何名蘊非一眾多性？謂色蘊非一眾多品類。大種所造差別故，去、來、今等品類差別故。是名色蘊非一眾多性。

若細。**若劣、若勝者**：云何施設劣色、勝色？答：觀待施設劣色、勝色。復如何等？答：若觀待有覆無記色，則不善色名劣。…若觀待無覆無記色，則有覆無記色名劣。…若觀待有漏善色，則無覆無記色名劣。…若觀待無漏善色，則有漏善色名劣。…若觀待色界色，則欲界色名劣。…若觀待不繫色，則色界色名劣。…如是施設劣色、勝色。…**若遠、若近者**：云何遠色？答：過去、未來色。云何近色？答現在色。復次，云何遠色？答：若色過去非無間滅，若色未來非現前起，是名遠色。云何近色？答若色過去無間已滅，若色未來現前正起是名近色。如是名為若遠、若近。」(T26, 412a17~b29)

⁴ 《大乘阿毘達磨集論》卷1 (T31, 664a7~12)；另參見《瑜伽師地論》卷53：「問：何等是想自性？答：此亦六種，如前應知。又想有六：一、有相想，二、無相想，三、狹小想，四、廣大想，五、無量想，六、無所有想。又略有二：一、世間想，二、出世想。狹小想者，謂欲塵想。廣大想者，謂色塵想；無量想者，謂空識無邊處塵想；無所有想者，謂無所有處塵想；即此一切、名有相想。無相想者，謂有頂想、及一切出世間學、無學想。又一切想、皆等了相。」(T30, 593b27~c6)

⁵ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷2 (T27, 9b3~4)。

如是餘蘊，隨其所應，皆當了知。

云何除此法外，更無所得、無所分別？謂唯蘊可得，唯事可得。非離蘊外，有我可得，有常、恒住、無變易法是可得者，亦無少法是我所有。此外更無所得無所分別。

§2-2. 界善巧(分二)

§2-2-1. 二問

云何界？云何界善巧？

§2-2-2. 分別答(分二)

§2-2-2-1. 界

謂界⁶有十八。則眼界、色界、眼識界，耳界、聲界、耳識界，鼻界、香界、鼻識界，舌界、味界、舌識界，身界、觸界、身識界，意界、法界、意識界。是名為界。

§2-2-2-2. 界善巧

若復於彼十八種法，從別別界、別別種子、別別種性，生起、出現，如實了知、忍可、審察；名界善巧。如實了知十八種法⁷，從別別界別別而轉，即於因緣而得善巧，是故說此名界善巧。

§2-3. 處善巧(分二)

§2-3-1. 二問

云何處？云何處善巧？

§2-3-2. 分別答(分二)

§2-3-2-1. 處

謂處有十二。則眼處色處、耳處聲處、鼻處香處、舌處味處、身處觸處、意處法處。是名為處。

§2-3-2-2. 處善巧

處善巧者：謂眼為增上緣，色為所緣緣，等無間滅意為等無間緣，生起眼識及相應法。耳為增上緣，聲為所緣緣，等無間滅意為等無間緣；生起耳識及相應法。如是乃至意為等無間緣，此生作意為增上緣，法為所緣緣，生起意識及相應法。如是六識身及相應法，皆由三緣而得流轉。謂增上緣、所緣緣、等無間緣。若於如是諸內外處緣得善巧，名處善巧。

⁶ 《瑜伽師地論》卷 56 (T30, 610a1~4)。

⁷ 《瑜伽師地論》卷 56 (T30, 610a7)。

善巧所緣與淨惑所緣

§2-4. 緣起善巧(分二)

§2-4-1. 二問

云何緣起？云何緣起善巧？

§2-4-2. 分別答(分二)

§2-4-2-1. 緣起

謂無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，乃至招集如是純大苦蘊。是名緣起。

§2-4-2-2. 緣起善巧

若復了知唯有諸法滋潤諸法，唯有諸法等潤諸法，唯有諸行引發諸行。而彼諸行因所生故、緣所生故，本無而有，有已散滅，體是無常。

是無常故，即是生法、老法、病法、死法、愁悴、悲嘆、憂苦、惱法。是生法故，乃至是惱法故，則名為苦。

由是苦故，不得自在其力羸劣，由是因緣定無有我。

若於如是緣生法中，由如是等種種行相善巧，了達或無常智、或苦智、或無我智，⁸是名緣起善巧。

§2-5. 處非處善巧(分二)

§2-5-1. 即緣起善巧差別

又處非處善巧，當知即是緣起善巧差別⁹。

§2-5-2. 明差別

此中，差別者，謂由處非處善巧故，能正了知非不平等因果道理，則善不善法有果異熟。若諸善法能感可愛果異熟法，諸不善法能感非可愛果異熟法。若能如是如實了知，名處非處善巧。

§3. 總結

此五善巧略則為二：一、自相善巧，二、共相善巧。由蘊善巧顯自相善巧，由餘善巧顯共相善巧。如是總名善巧所緣。

⁸ 《瑜伽師地論》卷 85 (T30, 775a23~b2)。

⁹ 《瑜伽師地論》卷 57 「問：緣起善巧、處非處善巧何差別？答：唯於因果生起道理正智顯了，名緣起善巧；若於一切無顛倒理正智顯了，名處非處善巧。」(T30, 614a8~10)

淨惑所緣

《瑜伽師地論》卷第二十七

「本地分」中「聲聞地」第十三第二瑜伽處之二

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,434b14-435b21

釋淨照編·2007/2/17

一、科判(分二)

§1. 世間道淨惑之相(分二)

§1-1. 總標

§1-2. 別釋(分四)

§1-2-1. 麤性、靜性觀待

§1-2-2. 諸餘上地麤性、靜性觀待

§1-2-3. 舉要義

§1-2-4. 顯淨惑

§2. 出世間道淨惑之相(分四)

§2-1. 總標

§2-2. 別釋(分四)

§2-2-1. 明四諦體相

§2-2-2. 明建立

§2-2-3. 明諦義

§2-2-4. 明聖諦義

§2-3. 解四諦義(分四)

§2-3-1. 明建立苦諦(分二)

§2-3-1-1. 略明八苦義

§2-3-1-2. 解三苦(分三)

§2-3-1-2-1. 攝八為三

§2-3-1-2-2. 問答辨名

§2-3-1-2-3. 建立三苦性(分三)

§2-3-1-2-3-1. 建立苦苦性

§2-3-1-2-3-2. 建立壞苦性

§2-3-1-2-3-3. 建立行苦性

§2-3-2. 明建立集諦

§2-3-3. 明建立滅諦

§2-3-4. 明建立道諦

§2-4 總結

善巧所緣與淨惑所緣

二、論文

§1. 世間道淨惑之相(分二)

§1-1. 總標

云何淨惑所緣？ 謂觀下地麤性、上地靜性。如欲界對初靜慮，乃至無所有處對非想非非想處。

§1-2. 別釋(分四)

§1-2-1. 麤性、靜性觀待

云何麤性？ 謂麤性有二：一、體麤性；二、數麤性。

體麤性者，謂欲界望初靜慮，雖皆具五蘊，而欲界中過患深重、苦住增上，最為鄙劣甚可厭惡。是故說彼為體麤性。初靜慮中則不如是，極靜極妙，是故說彼為體靜性。

數麤性者，謂欲界色蘊有多品類，應知應斷，如是乃至識蘊亦爾，是故說彼為數麤性。

§1-2-2. 諸餘上地麤性、靜性觀待

如是上地展轉相望，若體麤性、若數麤性，隨其所應，當知亦爾。

如是麤性，於諸上地展轉相望，乃至極於無所有處，一切下地苦惱增多、壽量減少，一切上地苦惱減少、壽量增多。非想非非想處唯靜唯妙，更無上地勝過此故。

§1-2-3. 舉要義

以要言之，有過患義，是麤性義。若彼彼地中過患增多，即由如是過患增多性故，名為**麤性**。若彼彼地中過患減少，即由如是過患減少性故，名為**靜性**。

§1-2-4. 顯淨惑

此是世間由世俗道淨惑所緣。何以故？ 彼觀下地多諸過患，如病、如癱、猶如毒箭，不安隱性以為麤性；觀於上地與彼相違以為靜性。斷除下地所有煩惱，始從欲界乃至上極無所有處，此是暫斷、非究竟斷，以於後時更相續故。

§2. 出世間道淨惑之相(分四)

§2-1. 總標

出世間道淨惑所緣，復有四種。¹⁰一、苦聖諦；二、集聖諦；三、滅聖諦；四、道聖諦。

§2-2. 別釋(分四)

§2-2-1. 明四諦體相

云何苦聖諦？ 謂生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、略說一

¹⁰ 《瑜伽師地論》卷 67 (T30, 672a22)，卷 95 (T30, 844a6~b17)。

切五取蘊苦，名苦聖諦。¹¹

云何集聖諦？謂若愛，若後有愛，若喜貪俱行愛，若彼彼喜樂愛等，¹²名集聖諦。

云何滅聖諦？謂即此愛等無餘斷滅，名滅聖諦。

云何道聖諦？謂八支等聖道，名道聖諦。

§2-2-2. 明建立

當知此中，依黑品白品果¹³因建立，故建立四聖諦。謂苦諦是黑品果；集諦是黑品因；滅諦是白品果；道諦是白品因，能得能證故。又苦諦如病初應遍知；集諦如病因緣次應遠離；滅諦如無病次應觸證，道諦如良藥復應修習及多修習。

§2-2-3. 明諦義

又苦諦苦義，乃至道諦道義，是如是實非不如實，是無顛倒非是顛倒，故名為諦。又彼自相無有虛誑，及見彼故無倒覺轉，是故名諦。¹⁴

§2-2-4. 明聖諦義

問：何故諸諦唯名「聖諦」？

答：唯諸聖者於是諸諦同謂為諦，如實了知、如實觀見；一切愚夫不如實知、不如實見。是故諸諦唯名聖諦。又於愚夫唯由法爾說名為諦，不由覺悟；於諸聖者俱由二種。

§2-3. 解四諦義(分四)

§2-3-1. 明建立苦諦(分二)

§2-3-1-1. 略明八苦義

又生苦者，謂於生時發生種種身心苦受，非生自體即是其苦，為苦因緣，故名為苦。廣說乃至求不得苦，謂由所求不得因緣，發生種種身心苦受，非求不得體即是苦，為苦因緣，故名為苦。¹⁵如是當知略說一切五取蘊苦。

§2-3-1-2. 解三苦(分三)

§2-3-1-2-1. 攝八為三

謂由生等異門，唯顯了苦苦；由此五取蘊苦，亦顯了所餘壞苦、行苦。所以者何？如五取蘊具攝三受，如是能與如前所說苦苦為器；當知此中，亦即具有前所未說壞苦行苦。

¹¹ 《瑜伽師地論》卷 34 (T30, 475a6~b24)；《大乘阿毘達磨雜集論》卷 6 (T31, 719c)。

¹² 《瑜伽師地論》卷 55 (T30, 604c24~605a5)。

¹³ 窺基撰《瑜伽師地論略纂》卷 4：「苦集二諦，名為黑品；滅道兩諦，名為白品。」(T43, 65c15~16)，卷 6 (T43, 89a17~21)。

¹⁴ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 77 (T27, 398c1~2)；法救造《雜阿毘曇心論》卷 8 (T28, 936c5~9)。

¹⁵ 《大乘阿毘達磨雜集論》卷 6 (T31, 719c21~27)。

善巧所緣與淨惑所緣

§2-3-1-2-2. 問答辨名

問：何故世尊苦苦一種，以自聲說；壞苦、行苦，以異門說？

答：於苦苦中若凡若聖一切等有苦覺慧轉。又苦苦性極可厭患。又從先來未習慧者，纔為說時則便易入。又於諸諦令所調伏可化有情易得入故。

§2-3-1-2-3. 建立三苦性(分三)

§2-3-1-2-3-1. 建立苦苦性

云何建立三種苦性？謂先所說生苦，乃至求不得苦，即顯苦受及所依處為苦苦性，如是名為：建立苦苦性。

§2-3-1-2-3-2. 建立壞苦性

諸有是彼所對治法，謂少是老所治，無病是病所治，命是死所治，親愛合會是怨憎會所治，非愛別離是愛別離所治，所求稱遂是求不得所治。

復有苦受及所依處所起煩惱；復有無病等順樂受處等，及彼所生受所起煩惱，如是總說為壞苦性。

此中，樂受及所依處，由無常故，若變若異，受彼增上所生眾苦。若諸煩惱於一切處正生起時，纏縛其心，令心變壞，即生眾苦，故名壞苦。

如世尊言：「入變壞心執母邑手，乃至廣說。」又如說言：「住貪欲纏，領受貪欲纏緣所生身心憂苦；如是住瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑、纏，領受彼纏緣所生身心憂苦。」由此至教第一至教，諸煩惱中苦義可得，壞義可得，故說煩惱為壞苦性。如是名為：建立壞苦性。

§2-3-1-2-3-3. 建立行苦性

若行苦性，遍行一切五取蘊中。以要言之，除苦苦性，除煩惱攝變壞苦性，除樂受攝及所依處變壞苦性，諸餘不苦不樂受俱行，若彼所生、若生彼緣、若生住器所有諸蘊，名行苦性。

由彼諸蘊其性無常，生滅相應，有一切取，三受麤重之所隨逐，不安隱攝，不脫苦苦及以壞苦，不自在轉，由行苦故說名為苦。如是名為建立行苦性。

§2-3-2. 明建立集諦

又即彼愛亦名希求，亦名欣欲，亦名喜樂。即此希求由三門轉。謂希求後有，及希求境界。¹⁶若希求後有名「後有愛」。希求境界復有二種：謂於已得境界，「有喜著俱行愛」。若於未得境界，「有希求和合俱行愛」。當知此中，於已得境界，喜著俱行愛，名「喜貪俱行愛」；於未得境界希求和合俱行愛，名「彼彼喜樂愛」。

§2-3-3. 明建立滅諦

滅有二種。一、煩惱滅，二、所依滅。

¹⁶ 《瑜伽師地論》卷 86 (T30, 782a5~14)。

§2-3-4. 明建立道諦

道有二種。一、有學道，二、無學道。¹⁷

§2-4 總結

如是當知名出世道淨惑所緣。

¹⁷《正念之道》p.306~308

八聖道分的第一項是正見；在本經中佛陀解釋四種正見，它們是想要證悟涅槃者必須具備的。

第一種正見是「了知苦的智慧」：什麼是苦呢？佛陀開示說：「簡而言之，五取蘊是苦。」何謂五取蘊？它們是：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。五取蘊又可分為十一種，即過去的、現在的、未來的、內在的、外在的、粗的、細的、低劣的、優勝的、近的、遠的。若能以觀智清楚地照見這十一種五取蘊，即是具備第一種正見。

第二種正見是「了知苦因的智慧」，亦即了知緣起法的智慧。什麼是苦因呢？簡單地說，苦因即是無明、愛、取、行、業，因為它們產生苦（五取蘊）。

在《諦相應》中，佛陀開示說：「如果不了知四聖諦，就不能證悟涅槃，不能解脫生死輪迴。」因此如果想要證悟涅槃，你就必須先了知四聖諦中的苦諦與集諦。你必須觀照前一生的無明、愛、取、行、業如何造成今生的五取蘊，接著觀照今生的無明、愛、取、行、業如何造成來生的五取蘊，然後再往過去生觀照，觀照過去第二生的無明、愛、取、行、業如何造成過去第一生的五取蘊等等。如果你的未來還有許多生，你也應當逐一地觀照到你生死輪迴最後一生的因果關係。

苦諦法與集諦法又稱為行法，是觀禪的目標，因此在修行觀禪之前你必須先觀照它們。如此觀照之後你才能觀照這些行法不斷生滅的本質為無常、觀照它們不斷受到生滅逼迫為苦、觀照它們沒有永恆不滅的我為無我；如此觀照行法的無常、苦、無我本質稱為觀禪。逐步地修行觀禪到了觀智成熟時就會證悟涅槃（滅諦）。

第三種正見是「了知苦滅的智慧」。有兩種苦滅，即壞滅（khayanirodha）與究竟滅（accanta-nirodha）。壞滅包括因緣滅與剎那滅：由於五種因完全滅盡，所以般涅槃之後五蘊完全滅盡，這是因緣滅；每一種行法都有生時、住時與滅時，其中的滅時就是剎那滅。修行觀禪時，照見因緣滅與剎那滅是很重要的。當你修行到觀智成熟時，道智與果智就會以涅槃為目標而生起。涅槃就是苦因與苦果的究竟滅。

第四種正見是「了知導致苦滅之道的智慧」。導致苦滅之道有兩種，即世間聖道與出世間聖道。在你修行觀禪時，有時必須照見觀智本身也是無常、苦、無我，這稱為反觀（pativipassana）。在觀智的心識剎那中包含五項聖道分，即：（一）正見：了知苦諦法（五取蘊）與集諦法（五種因）無常、苦、無我三三相的智慧。（二）正思惟：將心投入苦諦法與集諦法的三相。（三）正精進：為了要了知苦諦法與集諦法三相而作的努力。（四）正念：對苦諦法與集諦法的三相憶念不忘。（五）正定：專注於苦諦法與集諦法的三相。這五項是世間的聖道，你必須觀照它們也是無常、苦、無我。

了悟涅槃的智慧就是了知滅諦的正見，它與其他六項或七項聖道分同時存在，因此包括正見在內，總共是七項或八項聖道分，它們是出世間聖道。為什麼有八聖道分與七聖道分的區別？如果有人觀照欲界法或初禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，那時他具有八聖道分；如果有人觀照第二禪或更高的禪那法為無常、苦或無我時證悟涅槃，那時他只有七聖道分，因為沒有正思惟這一項。（正思惟即尋心所，第二禪以上是無尋無伺地。）

《成佛之道》大乘菩薩行

六度

科判表		偈頌本文			
施度*	利生為本	身及諸受用，三世一切善，為利諸眾生，無惜而行施。			
	三類能施	下士為己施，中士解脫施，利他一切施，是則名大士。			
	三類所施	財法無畏施。			
	行施態度	難施殷勤施，聞施心歡喜，勝於寂滅樂。			
	三種戒施	或有不應施，自他及所為。			
	最勝布施	施以捨心勝，常修於意樂。			
	世出世施	三輪處處著，是施名世間，三輪空相應，出世波羅蜜。			
戒度	護生為本	戒斷於損他，普施無所畏。			
	失戒果報	失戒眾患本，惡趣亦貧困。			
	持戒功德	持戒三善本，增上決定勝，為他淨尸羅，則入於大乘。			
	輕重等護	受持淨戒者，如護於浮囊。			
	決諸戒慢	不輕於毀犯。			
	不著於相	持犯俱不著。			
忍度	攝生為本	攝護於眾生，菩薩修忍度。			
	三類忍義	耐怨安受苦，及諦察法忍。			
	別明忍義	瞋他有何益，自他增憂苦，瞋火燒善根，忍則五德具。			
綜述前三度		施戒及安忍，多為在家說，廣聚福資糧，是佛色身因。			
進度	二種資糧	佛說精進度，福智之資糧，無厭心如海，力盡而不止。			
	障難對治	總敘二障	推延著世樂，自輕心怯弱。		
		易行方便	三退練心	滿果亦難行，久處於生死，資糧廣無邊，練心勿退屈。	
			方便攝護	怯弱下劣者，希求易行道佛有勝方便，攝護於初心	
		例舉二門	彌陀淨土	於中殊勝者，往生極樂土，彌陀佛力持，不退於菩提。	
			藥師淨土	不捨現法樂，而向於菩提，藥師大悲願，東方現淨土。	
	總修四力	勝解堅固力，歡喜休息力，能修於四力，精進不為難。			
後論二度	定慧功德	三乘諸勝德，悉由定慧生。			
	止觀次第	修習止觀者，應先修習止，止成觀乃成，次第法如是。			

禪度	總明修治	依住堪能性，能成所作事，由滅五過失，勤修八斷行。			
	別說修治	治懈怠	懈怠為定障，信勤等對治。		
		治忘聖言	正念明記	正念曾習緣，令心不餘散，明記不忘念，安住而明顯。	
			二類所緣	聖說是所緣，能淨惑障者，或順於正理，能向於出離。	
		多習二念	總敘所言	大乘多修習，念佛與念息。	
			別詳緣境	念佛	念佛由意念，真佛非像佛，觀相而持心，善識於方便。
				念息	念息數隨止，非風非喘氣。
		治昏掉	覺了沈與掉，正知不散亂。		
		治不作行	為斷而作行，切勿隨彼轉。		
	治作行	滅時正直行，斷於功行失。			
	九住心	內住亦續住，安住復近住，調順及寂靜，次最極寂靜，專注於一趣，等持無作行，聖說止方便，不越九住心。			
	止成就	若得輕安樂，是名止成就。			
	簡異計	明顯無分別，及妙輕安樂，是道內外共，由觀成差別。			
慧度	總敘般若	讚歎功德	般若波羅蜜，最尊最第一，解脫之所依，諸佛所從出。		
		依次修證	現證由修得，修復由思聞，善友及多聞，實為慧所依。		
	別論般若	標示宗依	般若本無二，隨機行有別，般若諸經論，於此最親切。		
		二諦觀門	總敘二諦	諸佛依二諦，為眾生說法，依俗得真諦，依真得解脫。	
			分別世諦	世俗假施設，名言識所識，名假受法假，正倒善分別。	
			順勝義觀	勝義空觀	自性如何有，是觀順勝義
		觀空證滅		苦因於惑業，業惑由分別分別由戲論，戲論依空滅	
		二空觀門	法空觀	緣起性空	諸法因緣生，緣生無性空空故不生滅，常住寂靜相
				四門不生	法不自他生，不共不無因觀是法空性，一切本不生
	我空觀		我不即是蘊，亦復非離蘊，不屬不相在，是故知無我。		
	二空互證	若無有我者，何得有所，諸法性尚空，何況於彼我。			

		現觀善巧	初學觀身	惑業由分別，分別由於心， 心復依於身，是故先觀身。		
			次泯能所	無我無我所，內外一切離， 盡息諸分別，是為契真實。		
			善辨正邪	真實無分別，勿流於邪計， 修習中觀行，無自性分別。		
			止觀階次	以無性正見，觀察及安住， 止觀互相應，善入於寂滅。		
		結讚般若	善哉真般若，善哉真解脫， 依無等聖智，圓滿諸功德。			
	會通異說	善巧抉擇	法性本無二，隨機說成異， 了義不了義，智者善抉擇。			
			性空唯名	現空無礙	諸法從緣起，緣起無性空， 空故從緣起，一切法成立。	
		略指上說		現空中道義，如上之所說。		
		虛妄唯識	應機說法	一切法無性，善入者能入， 或五事不具，佛復解深密。		
			二類假實	或是無自性，或是自相有。		
			依他緣起	緣起自相有，即虛妄分別， 依識立緣起，因果善成立。		
			無境唯識	心外法非有，心識理非無， 達無境唯識，能入於真實。		
		真常唯心	應機說法	或以生滅法，縛脫難可立， 畏於無我句，佛又方便攝。		
			唯心緣起	如來藏	甚深如來藏，是善不善因	
				阿賴耶	無始習所熏，名為阿賴耶	
迷悟依	由此有生死，及涅槃證得					
抉擇深義	佛說法空性，以為如來藏， 真如無差別，勿濫外道見。					
殊途同歸	方便轉轉勝，法空性無二， 智者善貫攝，一道一清淨。					
四攝	成熟眾生道，佛說以四攝，布施及愛語，利行與同事。					

【註】本表參照昭慧法師、性廣法師科判製表，法界出版社 2003 年版本

十法界簡介

十	四聖 (覺)	大乘	佛	圓滿菩薩行、 一切佛皆成	福慧具足	覺行 圓滿	無上	阿耨 多羅
			菩薩	發心名菩薩， 眾生最上首， 世出世功德， 悉由菩薩有。	悲智雙運			
		小乘	緣覺	一切行無常， 說諸受皆苦， 緣此生厭離， 向於解脫道。	由四聖諦、八 正道、十二因 緣… 四果 阿羅漢 三果 阿那含 二果 斯陀含 初果 須陀含	自覺	正覺	三菩提
			聲聞					
法界	(迷) 六凡(三界、五蘊、九地)	無色界	三善道	天	身勝壽亦勝 樂勝定亦勝	非想非非想處天(非想非非想處地)		二十八層天
						無所有處天(無所有處地)		
						識無邊處天(識無邊處地)		
						空無邊處天(空無邊處地)		
		色界				四禪天(捨念清淨地) 9層天		
						三禪天(離喜妙樂地) 3層天		
		欲界 (五趣雜居地)				二禪天(定生喜樂地) 3層天		
						初禪天(離欲喜樂地) 3層天		
		欲界 (五趣雜居地)				空居天	他化自在天 化樂天 兜率天 夜摩天	
						地居天	忉利天(三十三天) 四大天王	
雜居地	人	人中苦樂雜，升沉之樞紐；憶梵行動勇，三事勝諸天。						
	(阿修羅)	福多瞋亦多，不足為天人。						
	惡道	畜生	畜生種種異，吞噉驅使苦。					
惡鬼		惡鬼常飢渴，不淨以為食。						
地獄		大地獄極熱，近邊遍遊歷，八寒及孤獨，是諸苦中極。						

什麼是 Abhiññā?

2010 年「佛法度假中文營隊」

前言

Abhiññā，在傳統上漢譯把「神通」一詞用在共外道的前五通上，「證知」則出現在描述不共他教的緣起、觀智及漏盡通等的特別詞彙時，也就是佛陀親證與宣說的「法」。在巴利原文，是同樣一個字：abhiññā。

講義內容主要採用南傳巴利的長部第 1《幻網經》，及第 2《沙門果經》裡的一句話：「他自證知，現證之後而開示 (sayam abhiññā sacchikatvā pavedeti)」，及配合《註釋》還有《隨註》的資料整理而成。從佛陀所「證知」的，到聲聞弟子們也應「證知」的這些內容，是為關鍵處。

一、《長部·2 沙門果經 (Sāmaññaphalasuttam)》(D.I.62)：

他自證知，現證之後而開示。
sayam abhiññā sacchikatvā pavedeti.

二、《清淨道論》(Vism. 603)：

如是，那佛的聲聞（弟子）比丘，
以證知 (abhiññāya 殊勝智) 而通達這甚深的、微妙的空與緣。
Evaṃ etaṃ abhiññāya bhikkhu Buddhassa sāvako,
gambhīraṃ nipuṇaṃ suññaṃ paccayaṃ paṭivijjhati.

Abhiññā 的字義及譯詞

《佛光大辭典》

【神通】(5.4251)

梵語 abhijñā，巴利語 abhiññā。音譯作旬。又作神通力、神力、通力、通等。即依修禪定而得的無礙自在、超人間的、不可思議之作用。共有神足、天眼、天耳、他心、宿命等五神通（五通、五旬、般遮旬），加漏盡通，共為六神通（六

通)。此外，又特指神足通為神通。

《一切經音義》卷 9：

五旬（或言般遮旬，即五神通也。案：《阿闍世王女阿術達經》云：悉得五旬是也五神。《大品》等經云：五神通，同一也）。

般遮旬（般遮，此云五，猶五神通也。經中或作五旬，在二者也）。

(CBETA, T54, no. 2128, p. 361, b19, c21)

【奇蹟】(4.3137)

佛教將奇蹟稱為**神通**（梵 abhijñā，巴 abhiññā）、神變（梵 ṛddhi，巴 iddhi）。

古印度宗教上，德行高深者常能顯現神通力；佛教將此類神通力歸為六通、三明。六通即神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通、漏盡通等，其中天眼、宿命、漏盡等三者稱為三明。凡此皆來自精神之安定（定）與智慧（慧）力。

佛弟子中，最具足神通者為大目犍連（巴 mahā-moggallāna，即目連），稱為「神通第一」。然於諸種神通中，釋尊所認可者僅漏盡通一種。善宿（巴 sunakkhatta）曾對絲毫不顯神通之佛陀表示不平，佛陀答說：無論有否顯現超人之法（神通），我所說之法，皆能引導修行者，達到滅除痛苦之目的。

神變可分三種：神足神變（梵 ṛddhi-prātihārya，巴 iddhi-pāṭihāriya）、記心神變（梵 ādeśana-prātihārya，巴 ādesanā-pāṭihāriya）、教誡神變（梵 anusāsana-prātihāryā，巴 anusāsana-pāṭihāriya）等。據巴利本長部經十一載，佛陀視神通、記心前二種神變如同幻化（māyā-sahadhamma-rūpam viya），故須摒卻，僅認可教誡神變。所謂教誡神變，係一種行為規範與道德律，必須於現實人間精勤修行，方能完成。（開印案：《沙門果經》所說的戒、定、神通、觀智、漏盡等。）

日本雲井昭善《巴利語佛教辭典》(p111)：

1. abhiññā (f.) [fr.abhijānāti, abhi-jñā] **超凡智，勝智，通知，神通，體得智，通力，智通。** chaḷābhiññā（六神通=天眼通，天耳通，他心通，宿命通，神足通，漏盡通）

2. abhiññā [ger.of abhijānāti] **智、證知。**

Ahiññā 的功能、意義及其內容

一、《長部·2 沙門果經（Sāmaññaphalasuttaṃ）》（D.I.62）：

大王，如來出現於世，他是一位阿羅漢、等正覺、明行具足、善逝、世間解、無上士、調御者、天人師、佛、世尊。他自證知，現證之後而開示 (sayam abhiññā sacchikatvā pavedeti)，然後在這個有諸天、諸魔、沙門、婆羅門、國王、眾人的世間宣說法義。他所宣說的法義：1 開始、中間、結尾都是美好的，2 有意義、有美好的辭句，3 顯示了徹底圓滿與遍淨的梵行。

他自證知，現證之後而開示。(sayam abhiññā sacchikatvā pavedeti)

《註釋》：「自」是自分，不做他人解。「證知」是熟知，以殊勝智 (adhikena ñāṇena) 了知的意思。「現證」即已現量 (paccakkha 直接認知)，比量 (anumāna 推論) 等相對的已被否定。

《隨註》：「證知」(abhiññā) 無論是哪一種描述，…是說他「以殊勝智了知的意思」。「比量等相對的已被否定」，是指比量 (anumāna 推論)、直喻 (upamāna 相似比較)、暗示 (atthāpatti) 等的被否定。因為諸佛世尊所有的現量，在各處皆以無礙智行 (appaṭihata-ñāṇa-cāratāya) 而明了。

二、《長部·1 幻網經 (Brahmajālasuttaṃ)》(D.I.12)：

如來自證知[於諸法]，現證之後而開示。(Tathāgato sayam abhiññā sacchikatvā pavedeti.)

《註釋》：此中「諸法」，說明於功德 (guṇe)，於講授 (desanāyaṃ)，於教理 (pariyattiyaṃ)，於沒有實體的有情 (nissatte)，如是等為「法」的意義。

《隨註》：「如是等」是擷取綜集 (saṅgāyhaṅgi) [各種項目，還有]：諦 (sacca)、自性 (sabhāva)、定 (samādhi)、慧 (paññā)、天然 (pakati)、福 (puñña)、罪 (āpatti) 及所知 (ñeyya)。(案：以上皆附有文據，此略)

1·【於功德 (guṇe 功能、福德)】

《長老·304 偈》：「善法不善法，兩者果報異；不善引地獄，善使至善趣」等說明法的功德。

《增支部·4.1 經》：「諸比丘！由於不隨覺四法，未證得故，我與你們一樣長劫流轉於輪迴。是哪四法呢？聖戒…聖定…聖慧…聖解脫的不隨覺、未證得，我與你們一樣長久 (dīgha-maddhāna，註釋：cirakālaṃ 長久、拖延) 的穿移輪迴。」

諸比丘！聖戒…聖定…聖慧…聖解脫的隨覺、證得時，已壞有愛（ucchinnā bhavataṇha），已滅再生的欲求（khīṇā bhavanetti），現在沒有了後有（natthi dāni punabbhavo）。」

《法集論·1段》：「善法，不善法，無記法」等。

2·【於講授（desanāyaṃ）】

《中部·六六經》：「諸比丘！我將為你們說明法的：1 開始、中間、結尾都是美好的，2 有意義（sāttham）、有美好的辭句（sabyañjanam），3 顯示了徹底圓滿與遍淨的梵行（kevala-paripuṇṇam parisuddham brahmacariyam）。這是六六。應當諦聽，善思念之！我將要宣說了。」是講授。（詳見 vism. 213 註釋）

3·【於教理（pariyattiyam）】

《增支部. 5. 73 第一法住者經》：「諸比丘，精通（pariyāpuṇāti）於法，即契經、應頌…，廣為他人說法…廣為讀誦於法…以心隨尋、伺於法，[以上皆]非法住者（dhamma-vihārī）。

在這世界上有比丘精通於法，即所謂契經、應頌…[乃至]他不會太過傾注於法的教理上而度日，也不廢（riñcati 疏忽、放棄）隱居，內心靜慮（jhāyathā）。比丘！這就是法住者。」是教理。

《註釋》：靜慮（jhāyathā 審慮、觀察）。依所緣靜慮（ārammaṇūpanijjhānena）：有三十八種所緣，及依特相靜慮（lakkhaṇūpanijjhānena）：如於蘊、處等的無常等思慮，這是說明止與觀的增長狀況。

《清淨道論》（Vism.150）：「思惟所緣或燒盡其敵對（的五蓋）故為禪。」

4·【於沒有實體的有情（nissatte）】

121 段：「此時，還有諸法、諸蘊、諸處、諸界、諸界、諸食、諸根、靜慮、道、諸力、諸因、解、受、想、思…」等，[只見名色及緣起]是沒有實體的有情存在。

如是，那佛的聲聞（弟子）比丘，

以證知（abhiññāya 殊勝智）而通達這甚深的、微妙的空與緣。

Evam etaṃ abhiññāya bhikkhu Buddhassa sāvako,

gambhīraṃ nipuṇaṃ suññaṃ paccayaṃ paṭivijjhati. (Vism. 603)

註：paṭivijjhati 通達、穿透、貫通。

結語

Abhiññā，在傳統上漢譯把「神通」一詞用在共外道的前五通上，「證知」則出現在描述不其他教的緣起、觀智及漏盡通等的特別詞彙時，也就是佛陀親證與宣說的「法」。在巴利原文，是同樣一個字：abhiññā。

從南傳長部第1《幻網經》及第2《沙門果經》裡的一句話：「他自證知，現證之後而開示 (sayam abhiññā sacchikatvā pavedeti)」，配合《註釋》及《隨註》的資料顯示而得悉：

一、佛陀宣告自己的「證知」(abhiññā)及「現證」(paccakkha)，覺音的註釋書說：這「證知」是一種殊勝智，「現證」是直接認知的親身體驗，非比量。

二、佛陀自己證知及現證之後所宣說的「諸法」，《註釋》說是1功德、2講授、3教理、4於沒有實體的有情等的四項。《隨註》更指出，還有諦、自性、定、慧、天然、福、罪及所知等。

因此，佛陀的「證知」(abhiññā 神通)是殊勝智，「現證」(paccakkha 現量)是直接體驗，非推論。現證之後所宣說的，也包括在一切世間及出世間法：

1. 功德：善不善業，將導眾生投生於善惡趣（業力與異熟）。
2. 講授：依照佛陀宣說的文義，能圓滿及遍淨梵行（聞思）。
3. 教理：精通於九分教之後，應修止觀，才是法住者（修）。
4. 沒有實體的有情：如實知見只有名色等，沒有實我（證）。

- 終 -

2001 年兩岸禪學研討會論文集

《清淨道論》的修觀次第與頓現觀

釋開印

福嚴佛學院教師

提要

南傳佛教是分別說部中赤銅鑠系的大寺派，西元五世紀覺音編纂的《清淨道論》，迄今仍為南傳佛教中極代表性的一部禪修指導手冊大全。

此論內容，以《阿含經》之七清淨次第為主軸，以戒、定、慧三學分類，「心清淨」屬定範圍，詳實記載了四十種修止業處，從「見清淨」至「智見清淨」屬慧，也極細緻地指示毗婆舍那（觀）的修習次第。可說，於目前現存諸聲聞禪觀論籍之中，論及條理清晰，有系統、有層次且又最集中、最詳盡概括的即反映在這一部論裡。

比較起中國佛教的龐大與複雜性，南傳經論及註疏顯得較為單純，當然，並不表示他們禪修觀點或主張就完全一致，之間存有不同看法，甚至各自詡為正統或自以為佛說的，也似乎普遍。

本文以《清淨道論》的修觀次第為主，也橫面處理幾項引生問題，例如剎那定的使用，以滅為所緣，出定而觀，過未與外觀等究竟是推論抑或是現證等，還有，即可視為極具特色之一的「一剎那中現觀四諦」等，皆依《清淨道論》中寫出，對有興趣於了解南傳佛教傳統禪觀者，也許有點啟發的作用吧。

2001 年兩岸禪學研討會論文集

目次

- 一、前言
- 二、毗婆舍那（觀）的足處
- 三、毗婆舍那（觀）的修習次第
 - （一）見清淨
 - （二）度疑清淨
 - （三）道非道智見清淨
 - （四）行道智見清淨
 - （五）智見清淨
- 四、以滅為所緣的頓現觀
 - （一）涅槃為所緣
 - （二）一剎那中現觀四諦
- 五、結論

關鍵詞：止 觀 定 智 禪 次第 現觀 清淨 滅 涅槃 所緣

* 凡《南傳大藏經》所引頁碼，皆以巴利聖典協會（P.T.S）出版的羅馬轉寫本為依據，巴利本《清淨道論》直接簡稱「底本」。

一、前言

南傳佛教，習慣上又稱之為上座部佛教或巴利佛教，是南印度分別說系中赤銅鑠部的大寺派¹。這一派，經律論三藏保留完整，兩千多年來僧團與禪修傳承都還保持至今未曾中斷，除了五部經（尼柯耶）之外，它還擁有所謂的七論及大量註疏，有濃厚的上座部阿毗達磨色彩。它不一定就是原始的佛教，也與根本上座部佛教有些區別，不過學術界公認它在某些形式及思想上比較接近原始佛教。據《異部宗輪論》說，赤銅鑠部與化地部、法藏部（同為分別說系）在修道上都是緣滅諦而入正性決定的，是主張「一剎那頓現觀四諦」的系統。

目前廣傳海外的南傳禪法，大都還嚴守傳統既有經論及其註疏，縱有「創意」，我想也多從此體系構造基礎上演繹出來。當然流傳了兩千多年的傳統，不免同中有異，過去阿毗達磨也確實有詮釋上異於經典的現象。

二十世紀始，南傳佛教在禪觀思想上出現了一些變化，緬甸開始有人倡導「剎那定」的純觀禪法，錫蘭佛教是南傳佛教中受學術研究影響最早且至深，漸重視五部《尼柯耶》（經典）起來，有的從舊有聖典裡溫故知新，有的企圖跳脫傳統註疏及阿毗達磨詮釋的窠臼，另掘新意。總之，這一股返璞與革新思潮之崛起，對保守的南傳佛教而言，算很突出吧。

本文以覺音（**Buddhaghosa**）《清淨道論》（**Visuddhimagga**）裡的修觀次第及頓現觀做概略性介紹，當然也橫面處理一些相關問題，例如剎那定的使用、過未與外觀等，還將提出關於出定作觀、止觀結合，以及涅槃為所緣等。

這是一篇涉及面廣泛的論文，範圍不小，問題也不少，但因此屆研討會

1 如《清淨道論》論序中說：「我今依照大寺住者（**Mahavihara-nikaya**）所示的理法，為說能使他們喜悅極淨決擇的清淨道。」（底本 p.2），及他是依據大寺派的教理造論，思想屬分別說部，如說：「要解說它（緣起）的意義的人，應去入於分別論者的會眾（**Vibhajjavadi-mandala**）。」（底本 p.522）

2001年兩岸禪學研討會論文集

主題在於「圓頓與次第」，與主題沒有直接關連的，都略而不談了。

二、毗婆舍那的足處

《清淨道論》全篇由戒、定、慧三學的順序組成，共二十三品。序論的開端即以：「住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結」三學或七清淨修習次第，說明了造論因緣。

七清淨是從修行到證果、依前起後的次第，出自《中阿含經》（或《中部》）的《七（傳）車經》，其內容為：戒清淨，心清淨，見清淨，度清淨，道非道智見清淨，行道智見清淨，智見清淨²。《清淨道論》說戒、定是慧的必備基礎，是慧「根」（mūla 根源），從見清淨到智見清淨是慧「體」（sarīra），以及對蘊、處、界、根、諦、緣起的學習遍問而熟知是慧「地」（bhūmi），這「依戒而定，依定而慧，依慧得解脫：這一修行次第，是完全正確的。」³

為何要修定？根據此論理由，如：

一、世尊說：「諸比丘！汝應修定（samādhim 等持），諸比丘！得定（samāhito 等引）的比丘如實遍知（pajānāti）。」⁴

二、「三學、凡夫，從三摩鉢底而出（samāpattito vuṭṭhāya 從等至出起），修習：『我將以彼三摩呬多（samāhitena 等引，具格）心而觀察』，因為修習安止定是毗婆舍那（觀）的足處（padaṭṭhānaṃ 近因——直接因）。」⁵

三、「等引（samāhito 入定）之人而得如實知見（yathābhūtaṃ jānāti passati），所以定（samādhi）是足處。」⁶

戒與定是慧根，定是修習毗婆舍那的基礎，《清淨道論》多次強調從定

2 七清淨的出處，如《中阿含》「七車經」（大正 1，430a），《增一阿含》（大正 2，733）；南傳《中部》「傳車經」I,p.145。

3 這是印順長老對此七清淨次第的評論，見《華雨集》第 2 冊，p.22（正聞出版社）。

4 底本 p.372、438 同引類似此句，但巴利（語）原文稍有不同。

5 底本 p.371。《相應部》III,p.13，相當《雜阿含》65 經（大正 2，17a）。

6 底本 p.438。

出起 (vutthāya) 7，出定而觀，特別重視禪定基礎。

定 (samādhi 等持) 分為兩種：一、三界內的善心一境性的世間定，及二、與聖道相應的一境性的出世間定。此世間定又分為「近行」(upacāra) 與「安止」(appanā) 兩種。近行定是安止定前分的一境性，證得色界初禪以上，至無色界的非想非非想定為安止定。因此，《清淨道論》說：「在這裡 (的定) 包括兩種，即近定從與安止定 8。」

「剎那定」(khaṇika-samādhi) 一詞，在《清淨道論》僅出現過一次 9，沒有後期註疏那麼頻繁。10其實，不論《清淨道論》或《攝阿毗達磨義論》，對於定的分類也只提到「近行」與「安止」兩種定。對於剎那定的使用，近代有些長老持有異見，例如緬甸當代最高大業處阿闍黎帕奧禪師 (Pha Auk Sayādaw)，他以為一些提倡「觀剎那定」(vipassanā-khaṇika-samādhi) 的禪修老師並沒有謹慎與妥當地使用此一剎那定 11。另外，還有錫蘭的安隱帝王 (Kheminda) 長老也曾針對這一點也發表過意見，他認為「近行定」一詞並非存在於《尼柯耶》(經典) 裡，反而是屬於煩瑣哲學 (阿毗達磨) 的作品，最初出現在註釋 (commentaries) 裡；他說，縱使依據《清淨道論》的教法：見清淨前，不論是止行者或純觀行者都必須達到心清淨，還引用護法 (Dhammapalā) 的《清淨道論註》(Paramattha-mañjusā) 說：只是純觀而沒有定，是不可能完成更高尚的清淨 12。

按照《清淨道論》傳統教學法：欲修習禪定者，先以幼稚定 (taruno

7 關於同樣採用從定出起或出定 (vutthāya) 而觀的其餘例子，如：「他從三摩鉢底 (定) 出來，而觀業生身及心為出息入息之集 (因)。」(底本 p.287)，「當從除了非想非非想處之外的其餘色及無色界禪的任何一種禪出定，以相、味等而把握尋等諸禪支及與它相應的法。」(底本 587)，及「此後入第二禪而出定，這裡亦同樣的觀彼諸行。」(底本 p.705) 等，不勝枚舉。

8 底本 p.371。

9 底本 p.144：「樂成熟時，則剎那定，近從定，安止定三種三摩地成就。」。

10 二十世紀緬甸佛教的列提西亞陀 (Ledi Sayadaw) 及烏那拉達 (U Nārada) 兩位長老為首的關鍵性人物所倡導的「純觀行者」禪風影響南傳禪法極為深廣。近代部分學者也受到一些影響，例如菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 在其主編的《阿毗達磨的綜合手冊》“*A Comprehensive Manual of Abhidhamma*”「止的業處」(導讀《攝阿毗達磨義論》)，談到禪定分類時，除了近行、安止二定之外，還多了「乾觀者」(dry insight worker, sukka-vipassaka) 的「剎那定」(khaṇika-samādhi)，這是該書導讀之原論所無的 (p.348, 1993)。尋法比丘翻譯的《阿毗達磨概要精解》p.345 (檳城佛學院，1999) 沒譯出這一段。

11 帕奧禪師講述，尋法比丘等譯，開印法師等編譯《智慧之光》p.9 (圓光印經會印行，1999，修訂版)。另參考陳水淵《南傳上座部 (Theravāda)《攝阿毗達磨義論》哲學思想研究——南傳阿毗達磨的哲學綱要》p.219 (東海大學哲學研究所博士論文，2001)。

12 詳見 Kheminda Thera “*The Way of Buddhist Meditation*”p.16, 28. (1992)

2001年兩岸禪學研討會論文集

samādhi) 取相 (uggaha-nimitta), 任持其相不消逝, 以「近行定」等持於心則「似相」(paṭibhāga-nimitta) 得以生起, 或乃至於一跏趺坐禪間得達於「安止定」成就, 否則, 應該以不放逸心而守護 (rakhitabbam) 其相, 猶如保護懷有轉輪聖王的母胎相似¹³, 直到安止定的成就為止。後再修習五種自在, 即: 轉向、入定、在定、出定及觀察自在。從五禪支中連續遣送其心, 便是轉向心成就, 同樣地, 出定以後, 學習因念與正知的觀察諸禪支。因此成就的近行或安止的定, 即可成為了毗婆舍那(觀)的基礎, 故說(止)定是(觀)慧的近因(足處)。

三、毗婆舍那(觀)的修習次第

按照《清淨道論》的指示, 瑜伽者修習有清淨之前, 應先學習遍問而熟知蘊、處、界等, 具備慧「地」(bhūmi) 後, 進而持戒、修定, 紮下兩種慧「根」(mūla), 如此才可接著修習見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨, 及智見清淨的五種清淨的慧「體」(sarīra)。

(一) 見清淨 (Diṭṭhi-visuddhi)

什麼是見清淨? 《清淨道論》:「此中, 十分確實見名色為見清淨。」¹⁴阿耨樓陀《攝阿毗達磨義論》說:「以相、味、起、足處而把握名色, 名為見清淨。」¹⁵此階段的瑜伽行者既以確實了別名色, 他便捨棄有情或補特伽羅等的世間之想 (lokasamañña), 超越了對有情的痴迷而十分確定只見名色, 沒有任何的有情或補特伽羅, 如譬喻中說:

譬如部分的結集說為車, 有了諸蘊而成有情的假名。

好比以車軸、輪、廂、轆等一一部分集成之時, 是約定俗成的「假名」(sammuti) 而稱之為「車」, 亦如以木材、蔓、泥、草等相依而立, 圍蓋空處而假名為屋。我們的色身, 是以骨、髓、肉、皮等為緣, 故名為色, 如《中部》¹⁶所

¹³ 底本 p.126 以下。

¹⁴ 底本 p.587。

¹⁵ 葉均譯 p.38 (嘉義新雨道場, 1999)。

¹⁶ 《中部》(I, p190):「諸賢! 譬如以木材為緣、以蔓草為緣、以粘土為緣、以茅草為緣, 圍蓋虛空, 故名為《屋》。如是, 諸賢! 以骨為緣、以筋為緣、以肉為緣、以皮為緣、以膚為緣, 圍蓋虛空, 故名

說。考察《成實論》的「假名」，《阿毗達磨順正理論》的「假想（相）」都極有可能是同文異譯¹⁷，這裡的「假名」使用巴利語的 *sammuti*，是一種依於世人給予安立的名稱，這與梵文 *prajñapti* 或巴利語的 *paññatti*（施設、概念）不一樣，但習慣上後者也常被譯為假名。

色、受、想、行、識的五蘊相依存在，故得名為有情或補特伽羅，但是在第一義（*paramattha*）觀察下，並沒有恒常執著者的「我」或「我是某某」的有情，只是第一義的名色而已，這即是「如實見」（*yathābhūta*）。

緬甸馬哈西禪師曾指出，《清淨道論》及《攝阿毗達摩義論》「並沒有指示以名字、數字、物質或連續不斷的過程來觀照名色。……不然他可能會產生名字、數字、微粒或過程的概念。」¹⁸

1· 止行者的修習進路

如何完成「見清淨」的修習方法呢？首先，分別從「奢摩他（止）行者」（*samatha-yānika*）與「純毗婆舍那（觀）行者」（*suddha-vipassanā-yānika*）兩種不同的入門方法說起。

止行者開始學習觀察名色，按照《清淨道論》指示，欲完成（見清淨）的奢摩他（止）行者，當從除了非想非非想處之外的其餘的色及無色界禪的任何一種禪出定（*vuṭṭhāya* 出起），以相（特徵）、味（作用）等而把握諸禪支及與它相應的法。之後，確定它們以「傾向之義」而為「名」（*nāma*）。這一類的止行者可以從禪定中出來後，直接以「名」（即尋、伺、喜、樂、定等五種禪支及與其相應的諸心所法等）做為辨別目標。

為《色》。」。

17 同樣引用此段經文內容的，如《成實論》卷 11（大正 32，327a）說：「如輪軸和合故名為車，諸陰和合故名為人。」另一《阿毗達磨順正理論》卷 25（大正 29，483b）是引契經：「如即攬眾分，假想說為車，世俗說有情，應知攬諸蘊。」

18 緬甸馬哈西大師著《從身體中了悟解脫的真相》P.26（方廣文化，2000）。

極微（*paramāṇu*）觀念也為佛教以外的順世派、耆那教、數論、勝論等所說，水野弘元認為極微是起源於外道，為後期部派佛教的註釋書時代所用，在阿含或尼柯耶及根本阿毗達磨中完全沒有極微思想。詳見釋惠敏譯《佛教教理研究》p.450（法鼓文化，2000）。

南傳也有相當極微之「聚」（*kalāpa*）的觀念，根據帕奧禪師解說，這種微粒子（色聚）觀念來自於尚未破除相續、組合及作用三種密集之故，仍然停滯於概念階段，未見第一義，倘若不進一步地分別諸界（*dhātu*），反以極微的生滅而修習毗婆舍那（觀），那只是嘗試以「概念」（*paññatti* 施設、假名）修觀而已。詳見帕奧禪師『智慧之光』第九章「色業處」（p.77）。

2001年兩岸禪學研討會論文集

2· 純觀行者的修習進路

純觀行者的修習方法又如何呢？純觀行者的修習方法如同四界差別的修習，是以四界的觀察入門，以簡略或詳盡的把握其四界。「差別」（vavatthāna）其義涵是「確定其自性相」¹⁹。

純觀行者在見清淨入門階段，以四界差別觀的「色」所緣下手，色法是三種有為真實之一，爾後，亦以其餘的「心」及「心所」做為所緣，但需除去色、無色界及出世間的禪那名法等，因未曾經驗故。

3· 十一項完整的觀察法

在此見清淨階段，修習毗婆舍那的所緣即是名色，或五蘊、十二處及十八界，也含蓋十一項觀察法。釋尊曾如此多次詳說五蘊的時候，作如是說：

任何色不論是過去的、未來的、現在的、或內、或外、或粗、細、劣、勝、遠、近的，集結在一起，總名為色蘊。任何受……，任何想……，任何行……，任何識……，不論是過去的、未來的、現在的……，乃至總名為識蘊。²⁰

對色、受、想、行、識五蘊皆從這十一項遍取含括無餘。

過去、現在與未來的三世，《清淨道論》是依「剎那」（khaṇa）為正說的，也即「由於生、住、滅的三剎那所攝的色為現在；從此前面的為未來；在後面的過去」等，還有以因緣及自相作用的過現未而分類的，其餘內、外，粗、細，遠、近，劣、勝等其餘八種，亦是如此²¹。

承續《阿含經》以來，對五蘊觀法不離這十一項，於南北傳諸多經論典已有述及。禪修者若只選取觀察其中一、兩種色法便急著轉觀於名法，未遍觀察，極有可能因欲速而不達，產生了反效果，如說：

如果現起一色法或二色法之時，便捨色而取（轉觀）非色（名法），

19 葉均譯本：「以辨別而確定」（簡 p.319），疑誤。Nānamoli 英譯本為“determining by characterizing individual essences the compound”（p.380）。

20 底本 p.472。

21 底本 p.450、473。

則將退失業處。22

好比一隻不知善巧而登崎嶇山頂的牛，因未曾站穩前足，便急於舉起後足前行，它永遠不易到達目的地。

近代禪師中，有提倡只內觀而不外觀的，也有只直當下而不觀過未的，例如近代緬甸馬哈西禪師不主張觀照過去、未來或不確定的事物，只直觀當下的現象，以為過未觀只是一種推論的內觀²³。承繼其師說法的弟子 U Silananda 也將外在的觀察解釋成推論的內觀，即以觀察自己所得經驗去推論他人的狀況，不是真正去觀察他人。²⁴過去、現在、未來，及內、外觀等，《相應部》（《雜阿含經》）及聲聞論典也是多有記載的，例如南傳《分別論》是以有情自己的身體為「內」，其他有情為「外」²⁵，《清淨道論》亦同此²⁶，世親（Vasubandhu）《阿毗達磨俱舍論》（Abhidharmakośa）也說：「自身名內，所餘名外。」²⁷除了自身以外，其餘都是「外」，對於外在的一切，也還是觀的所緣。

過去與未來，到底是推論還是一種現證？或是一項難解「懸案」，或也見仁見智，過去世親的《俱舍論》也曾討論，但它以為，這是「現證智」而非「比智」。到了中國，《普光記》說這是針對有部三師的觀點，以「非前二說，即述經部」後引經部師的意思為正說，即：「世尊舉意遍知諸法，非比非占，此說為善。」²⁸可見世親以諸佛能知過未是一種現量智，而不是比量智。

但若只觀當下，又與歷來的經論入導方法也有出入。印順長老在《說一切有部為主的論書與論師之研究》曾說：

我以為，重於三世有的一切有說，根源於佛法的實踐性。佛告弟子：

22 底本 p.153。

23 緬甸馬哈西大師《從身體中了悟解脫的真相》，p.38（方廣文化，2000）。

24 見 U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, (Boston. London. Sydney: Wisdom Publications, 1990), p.33,47,48,91。轉引自溫宗堉〈漢、巴《念處經》四念處禪修方法同異之研究〉之註 5，見《大專學生論文集》10，p.317-348。

25 《分別論》P.2。

26 底本 p.450、473。

27 大正 29，4c。

28 大正 29，36c-37a。

2001年兩岸禪學研討會論文集

已觀，今觀，當觀；已斷，今斷，當斷——這類三世分別的文句，《阿含經》中是常見的。又如說：對於不善的，未生（未來）的要使他不起，已起（過去）的要使他斷除；善的，未生的要使他生起，已生的要使他增長廣大，這就是「四正勤」，離惡修善的精進。佛陀開示的修持法，無論是厭，是斷，是修，是觀，不如後代人師的直提「當下」，而是綿歷於三世的。對不善法來說，要三世盡斷，才不會再受過去不善的影響，引起未來的再生。²⁹

緣起甚深，只提當下，不觀過未，是否契合於阿含呢？名色因何而生？為何而滅？自有著其前後的因果關係。無明、行等而起的因果關係，「此有故彼有，此生故彼生」過去而現在，現在而未來，南傳阿毗達磨說，這每一「自相」皆有其特相、作用、現狀及足處，對此不知不解，單談共相，而此共相也就如同空中樓閣，憑空而立，只是抽象的概念而已。

如實了知因緣而起，因緣而滅的實相，自能知道相續不斷、不一亦不異的中道，如回聲、燈光等法的譬喻，不落二邊，生滅觀智等也就自能逐漸悟得。因此，緣起的把握則顯得非常重要，這即是度疑清淨。。

（二）度疑清淨（*Kaṅkhā-vitarāṇa-visuddhi*）

什麼是度疑清淨？《清淨道論》說：

以種種方法而把握名色之緣及越度了關於三世的疑惑所建立的智為度疑清淨，同時法住智（*dhammaṭṭhiti-ñāṇa*）、如實智（*yathābhūtañāṇa*）、正見（*sammādaṣṣana*）也是這度疑清淨的同義語。即所謂：由無明之緣而有行為緣生。這兩者都是緣生，把握此緣的智為法住智。³⁰

若欲成就法住智、如實智及正見者，當尋求與把握名色之緣，就好比一位名醫生見人疾病而尋求其病因相似，追根究底找出煩惱根源，就需從了解名色的因果關係開始，「因為存在的諸法，是依於緣的和合而生起」如實了知之後，那些因無明等妄執而生起的常論、無因論、異因論及自在天論等皆一一悉得破除。

²⁹ 《說一切有部為主的論書與論師之研究》P.94（正聞出版社，1987）。

³⁰ 底本 p.605。

這裡的「緣」，即指緣起（paṭicca-samuppāda），釋尊曾說：

諸比丘，什麼是緣起？諸比丘，以生為緣有老死，無論諸如來出世或不出世，而此（緣起的）界（自性）住立，是法住性、是法決定性、是此緣性。³¹

此緣性是非佛作亦無餘人所作。緣起不僅是生起，所謂緣起，即「由此緣起的互相為緣，平等俱時的生起諸法，牟尼如是說緣起。」若無明等不互相為緣及互相缺乏之時，諸法是不可能生起的，故說是「緣」；以平等而非各各參差，是俱時而非前後，故說為「起」。以緣與起的全句，是緣的和合相續不斷而有法的生起，即捨棄作者與受者是一異、常斷的邪論，亦不著於世人世俗語言概念，說明中道。

此論，從四種角度闡明名色之緣，即從最初至最後、中間至最後、最後至最初、中間至最初，另第五種據說根據《無礙解道》而來，以三連結、四攝類、二十行相方法突釋十二緣起，傳為舍利弗所教。此論之十二緣篇極是詳盡，且於說到無明與行時，還援《發趣論》的二十四緣，細緻精彩，礙於內容冗長，此不贅述，欲知詳實，請自參閱該論。

另外，值得一提的是，《清淨道論》將緣起義理，歸納為同一之理、差別之理、不作為之理及如是法性之理。

- 一、由於覺知因果的連續不斷，故捨斷見，為「同一之理」；
- 二、因見新生不已的自相差別現起，捨常見為「差別之理」；
- 三、因由於覺知沒有所謂諸行由我而生起，於行無有作者，故斷我見，為「不作為之理」；
- 四、因覺知隨順於緣而有果，果從因生，如從牛乳等故而有酪等，故斷除無因、無作見，為「如是法性之理」。

「以一切行相而把握名色之緣的智」³²能夠斷除了十六種或八種疑惑³³，及

31 底本 p.518，所引的經文。

32 底本 p.605。

33 《法集論》p.183。

2001 年兩岸禪學研討會論文集

鎮伏了六十四種惡見³⁴。因此，如實智、正見及度疑，三法實是一義而文異。

在《雜阿含》347 經記載，佛告須深：「不問汝知不知，且自先知法住，後知涅槃。」³⁵這一段經文，在《阿毗達磨大毗婆沙論》卷 110 有解說為：「知集智是法住智，知滅智是涅槃智。」且以禪定配合，說「有餘師說：近分地智是法住智，根本地智是涅槃智。」³⁶《清淨道論》於法住智階段，可從近行或安止定的出起轉向於觀察，但在種性智之後的道果智是止觀二力結合，心一境性及觀智同樣此滅（涅槃）為所緣，必屬安止（根本）定，這一觀點二論皆有相似之處，容後「智見清淨」再進一步的交待。

（三）道非道智見清淨

（MaggAmagga-JANadassana-visuddhi）

從見清淨及度疑清淨而來的正見、如實智見，必然會引發要求實現向於解脫的真實欲求。了知辨別道與非道之間所建立的智為「道非道智見清淨」，欲求完成此智的行者，先應以「聚思惟」（kalāpa-sammasana）的方法觀（naya-vipassanāya）而行瑜伽。也因為初觀者（āraddha-vipassaka 已開始或發起觀察者）在三遍知開始的「知遍知」之後，進行「度遍知」時而生起光明等道非道的智。

1. 三遍知

根據《六處相應》裡的「不通解經」，佛陀說：「諸比丘！於一切不知解、不通解、不離欲、不捨棄者，則不得滅苦。……諸比丘！於此一切知解、通解、離欲、捨棄者，則善能滅苦。」據此經註釋，「知解」即指「所遍知」（ñata pariññā），「通解」是指「度遍知」（tīraṇa pariññā，亦作審察遍知），「離欲」與「捨棄」二者則指「斷遍知」（pahāna pariññā）。³⁷

「知遍知」，是觀察名色等法自相而起的慧；「度遍知」，於名色等諸法中見無常、苦、無我的共相觀而轉起的慧；「斷遍知」，以捨斷常想等而轉起以相為所緣的觀慧。或從名色諸行的辨別到緣的把握為「知遍知」的範圍，

34 《長部》I,p36。

35 大正 2，97b。

36 大正 27，572b。

37 詳見帕奧禪師《正念之道》p.395（檳城佛學院，2001）。

以通達各別自相為主；從聚的思惟而至生滅隨觀為「**度遍知**」，以通達諸法的共相為主；從壞隨觀開始的七種隨觀，此後即以無常、苦、區我、厭離、離貪、滅及捨遣而斷了常想、樂想、我想、喜、貪、集及取，為「**斷遍知**」的範圍。

2·聚的思惟

以確定過去、未來、現在的五蘊、十二處、十二因緣等諸法，是無常、有為、緣生、滅盡法、衰滅法、離貪法、滅法的慧為「**思惟智**」(sammāsana-ñāṇa)。如《無礙解道》說：

諸比丘！一切應證知 (sabbam abhiññeyyam)。諸比丘！什麼是一切應證知？諸比丘！眼應證知，色…眼識…眼觸，由眼觸之緣所生的受……」從明了的、容易把握的部分做為開始，以五蘊「任何色(受、想、行、識)……，乃至確定一切色(等)是無常，為一思惟，確定是苦、是無我，為一思惟

所謂的「任何」，分別為十一部分，即過去、未來、現在，內、外，粗、細，勝、劣，遠、近，區別為十一種，一切以滅盡之義為無常，以不怖畏之義為苦，以不實之義為無我。

為了鞏固 (thira) 瑜伽者於五蘊等的無常、苦及無我思惟，因此，進一步更以四十種的行相思惟五蘊，《無礙解道》說：

以此等四十行相而觀五無常者，獲得隨順忍，而觀五蘊之滅是涅槃者，入於正決定。³⁸

這四十種行相，即無常十種：無常、毀、動、壞、不恆、變易法、不實、不利、有為、死法於一一蘊中，各有十種思惟，共成五十種「**無常隨觀**」。無我五種：即以敵、無、虛、空、無我於一一蘊中，各有這五種思惟，共成為二十五種「**無我隨觀**」。其餘苦、病等二十五種，於一一蘊中思惟則成為了一百二十五種「**苦隨觀**」。

38 底本 p.611。

2001年兩岸禪學研討會論文集

3 · 提起三相

瑜伽者有時於色、有時於非色（名）思惟而提起無常、苦、無我的三相（*lakkhaṇa*），次第行道而完成修慧。或瑜伽者以「色的七法」及「非色的七法」提起三相思惟諸行：

一、「色的七法」：以取捨、以年齡的增長而消滅乃至舉手投足、以食所成、以時節所成、以業生、以心等起、以法性色等，如是於色，觀諸行節節破壞的思惟是非常微細的。

二、「非色的七法」：即以聚、以雙、以剎那、以次第、以見、以去慢及破欲七法。觀照名法，猶如投入於熱釜中的胡麻子屢作答答聲響，見以色為所緣而轉起的名法是無常、苦及無我。如是觀者，清楚知道除色與非色（名）之外，並沒有其他有情的存在，這便能除去有情之想而把握諸行故，亦不見生起，名為除見，慢不生起，名為除慢，愛不生起，名為破欲。

但由於在「除見、去慢、破欲」過程之後，而生起這樣的見解，以為「我將做觀」，「我的毗婆舍那（觀）」則他不成為除見；如果執「我將善觀」、「我將愉快地觀」見解，則他不成去慢；以為「我能做觀」享受毗婆舍那之樂者，則不能破欲。唯有依不自在之義為無我，依成已而無之義為無常，由生滅所逼惱之義為苦才能除見……。如是見諸行是無我者名為除見，見諸行無常者名為去慢，見諸要是苦者名為破欲。如是三種觀，各有其自己的立場³⁹。

4 · 生滅隨觀智

因修習無常、苦及無我隨觀智之故，瑜伽者得清淨智而到達了思惟智的彼岸（終點站）。接著開始先從簡單的下手。即觀現在生起相、生、起、新行相為「生」，變易相、滅盡、破壞為「滅」，「隨觀」即「智」。《無礙解道》說：

這名色的生起之前，沒有未生起的聚或集，其生起時不從任何的聚或集而「來」，滅時沒有到任何方維而「去」，已滅的沒有於一處聚、集、或貯藏。譬如奏琵琶時生起的音聲，生起之前未尚積集，生起之時亦非從任何積集而來，滅時不到任何方維而去，已滅的不在任何處積

³⁹ 底本 p.627。

集，只是由琶、弦及人的適當的努力之緣，其未有（之音）而生，既有而滅。40

之前未有而現在生起，現在既有轉而消滅，以緣及剎那二種而觀生滅，則將會更加明了四聖諦與緣起的種種「理」和「相」。對於這樣明了諸諦及緣起的瑜伽者，了知諸法的未生而生，生已而滅，其常新、短暫，猶如日出之時的露珠、水上泡、水之痕跡、電光、幻、陽焰、夢境、旋火輪、海市蜃樓、泡沫、芭蕉等，至此便通達了變易壞滅之法的生與滅，證得了名為「生滅隨觀」幼觀智（*taruṇa-vipassanā-ñāṇa*），從此他便稱為「初觀者」（*āradḍha-vipassako*）。

5 · 十種觀的染

瑜伽者在「幼稚觀」（*taruṇa-vipassanāya*）開始作觀的階段，將會生起十種觀的染（*vipasanūpakkilesā*），即：光明、智、喜、輕安、勝解、策勵、現起、捨及欲，此染對於已得通達的聖弟子、行邪道者及放棄了業處的懈怠者是不會生起的。換言之，它只出現在正行道中如理加行的幼觀智者身上。光明等屬是染的基礎，其本身不是染，然而「欲」（*nikanti* 欲求）則是染也是染的基礎。對於有善巧、聰慧、經驗、覺慧的瑜伽者，光明等生起時能夠以慧分析與審察，不為所動搖與擾亂，如此則勝離於染，因為光明等「非道」，脫離於染而行於正道的觀智為「道」，此即道非道智見清淨。

瑜伽者至此，它確定了苦、集、道三諦。以見清淨確定名色而確定了「苦諦」，次於度疑清淨以把握於緣起而確定了「集諦」，更於此道非道智見清淨以決斷正道而確定了「道諦」，如此即以「世間之智而確定三諦（*lokiyen'eva tāva ñāṇena tiṇṇaṃ saccānaṃ vavatthānaṃ*）」了41。

（四）行道智見清淨（*Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddi*）

從八種智達到頂點（*sikhappāttā*）的觀，以及第九的諦隨順智，是名為行道智見清淨。此即：生滅隨觀智、壞隨觀智、怖畏現起智、過患隨觀智、厭離隨觀智、欲解脫智、審察隨觀智及行捨智的八種，再加上第九的諦隨順智。

40 底本 p.630。

41 底本 p.348。

2001年兩岸禪學研討會論文集

1· 生滅隨觀智

在道非道智見清淨已經修習生滅隨觀智，為何在此還需再次以此智而行瑜伽呢？因為，在前階段的生滅隨觀智為十種染所染，不能依如實的自性而觀察三相，但這裡不一樣，行道智見清淨的生滅隨觀已經解脫於染，所以為了觀察於相而再次以生滅隨觀而行瑜伽。

2· 壞隨觀智

瑜伽者如是觀察色與非色之法是無常、苦、無我，則它的觀智變得更為銳利，諸行也輕快地現起了，此時，他的觀智不到達於生，或住、或轉起，或諸行的相，但於滅盡、衰滅、破壞又滅而建立其念。他觀照諸行是「如是生已，如是滅」，他隨觀以色為所緣的心的生起而破壞。

「壞」是無常性的極點，所以作壞隨觀的瑜伽者，隨觀一切行是無常，無常故苦，苦故無我。因無常等故，當不會生起歡喜它、染著於它，順應於壞隨觀而起厭離一切觀見為無常、苦、無我的諸行之故，瑜伽者起夠離貪而不染貪。以世間（lokika）智而使滅貪，故而非集，即不使集起，對於一些未見的也是同樣的以「行智」滅而不集。他僅於滅作意，觀滅不觀集，更以現在所緣，比類過去及未來，確定兩者是自性的，即如論中引的偈頌說：

對於現生有清淨觀的人，依而知過去與未來。

（三世的）一切行都是壞的，猶如日出之時的露滴。

因此他便「捨而非取」（paṭinissajjati），見有為過而傾向於相反的涅槃，所以也名為遍捨捨遣（pariccāga-paṭinissaggo）及躍入捨遣（pakkhandhana-paṭinissaggo），捨離了煩惱及躍入於涅槃⁴²。《清淨道論》說：

依第一義說，苦滅聖諦便是涅槃。因為到達而涅槃之時則愛離而且滅，所以說涅槃為離貪與滅。⁴³

不觀生起，只專觀於滅，「未滅的在滅，未破壞的在破壞」，捨棄諸行的生、住、轉起之相，唯觀破壞，故說：

42 底本 p.642。

43 底本 p.507。

視如水上浮漚，視如海市蜃樓，

若人觀世如是，死王不的見他。

屢觀一切諸行相續的滅而破壞，實無他物，故得成就空的現起。一切法皆歸於滅，空得現起，對於諸法終歸於滅，生起怖畏、厭患而欣求解脫。

3· 怖畏現起智

瑜伽者修習多修習以一切諸行的滅盡、衰滅、破壞及滅為所緣的壞隨觀，對於一切的有（sabbabhava）、生（yoni）、趣（gati）、（識）住（ṭhiti）、有情居（sattāvāsesu）皆是破壞的諸行，故起大怖畏，猶如雖欲奢求欲樂生活但卻又感到膽怯的人相似，見欲樂處有兇惡猛獸等種種過患之故，因而生起了極大怖畏心。瑜伽者觀「過去諸行已滅，現在的正滅，未來生起的諸行即將當滅」而生起了「怖畏現起智」。

此智是由比類過去、現在及未來而現起，因知一切諸行皆將消滅破壞，心由衷地怖畏之故而放棄了愛著。

4· 過患隨觀智

瑜伽者修習多修習怖畏現起智，了知一切有、生、趣、住、有情居等諸行（sankhāresu）中，毫無避難所，無救護處，無歸趣，無皈依所，甚至對於一行（ekasankhāre）都不生起希求，沒有執著，視三有如火坑，四大種如毒蛇，五蘊如殺戮者，六內處如空村，六外處如劫村盜賊，七識住及九有情居如火在燃燒，一切諸行如癱、疾、箭、痛、病、無喜無樂，僅是完全或一堆大過患的現起。

如此，他見凡有生起、轉起、相、造作、結生、趣、發生、起、生、老、病、死、愁、悲、惱等都是怖畏，不生起、不轉起等是安穩，為寂靜之道。

5· 厭離隨觀智

他因觀見諸行之過患，則自然會生起厭離、背棄而不喜於一切有、生、趣、識住、有情居中，因為這一切皆是具可破壞性的諸行。但喜於具備修習之樂、修習之喜的七隨觀及三隨觀，心傾向於「不生起的安穩」而見寂靜之道。

2001年兩岸禪學研討會論文集

6· 欲解脫智

怖畏現起、過患隨觀及厭離隨觀三智，文異而義一，曾見見一切諸行為怖畏，故名怖畏現起；見一切諸行生起的過患，故名過患隨觀；對於諸行生起厭離，故名厭離隨觀。

因此，三者也猶如同落網之魚，或蛇口中的青蛙，或籠中野雞，或陷阱中的鹿，或泥沼中的象等，皆想從厄難痛苦中掙脫出離。如是，對於一切諸行欲解脫者，生起了「欲解脫智」。

7· 審察隨觀智

欲求解脫於一切可破壞的諸行，欲從一切行而得解脫，再以「審察隨觀智」提起（*āropetvā* 登上、準備、即位）把握（*pariggaṇhāti* 遍取、完全受持）諸行的三相。

瑜伽者他對一切諸行，以終於是無常的，暫時的，限於生滅的，壞滅的，剎那的等種種理由而觀「無常」。以因為是屢屢遭受逼惱的，是有苦的，是苦的基地，是病，是癱，是箭等種種理由而觀「苦」。以因為是非可愛的，是惡臭的，是可厭的，是可惡的，不值得莊嚴的，是醜陋的等種種理由而觀「不淨」。以因為是他（*parato* 他的，彼方的），是無，是虛，是空，無主，不自在，不自由等種種的理由而觀「無我」。如此提起三相而把握諸行的觀察，也即得成就解脫的方便（*muñcanassa-upāya-sampādanattham*）。瑜伽者以提起三相旋轉諸行而令力弱，再不起現起常、樂、我、淨相而善巧解脫於彼，此故為「為成就解脫的方便而如是把握」⁴⁴

8· 行捨智

以審察隨觀智，把握了「一切諸行是空」，再以「我與我所而把握二空」既不見有我，亦不見有其他任何建立自己的苦樂資具之後，再把握四行相空、六行相空、八行相空、十行相空、十二行相空、四十二行相空等。如是觀空而提起三相，捨斷一切諸行而脫離，捨斷了怖畏及歡喜，對於諸行成為無關心而中立，不執它們為我及我所。如是知、如是見者滿則對於三有，四生，五趣，七識住，九有情居，心無滯著、萎縮、回轉而不伸展，住立於捨

⁴⁴ 底本 p.653。

或厭惡。譬如水滴於傾斜的蓮葉毫無滯著。

8·1 達頂點及至出起觀

達到頂點是行捨智，它與前面所說的欲解脫智及審察隨觀智的意義是同樣的。如說：「初名欲解脫智，中名審察隨觀智，後達頂點而名行捨智。」如果證行捨智的觀，是「達至頂點」(sikhappāttā)而「至出起」(vuṭṭhāna-gāminī 出起趣向)，這二者與「行捨智」也是同義而異名——即捨去有為諸行、到達了最上的狀態以及從執著內外煩惱而出起，去至此道，與道結合的意思⁴⁵。

根據論母，「住著」及「出起」有十三項說明。「住著」可分內外，「但觀於內是不會有道的出起的，亦應觀於外，所以他亦觀他人的諸蘊及非執受的諸行為無常、苦、無我」⁴⁶一時思惟於內，一時思惟於外，當在思惟於內之時，他的觀與道結合，是名「於內住著從內而出起」，由外亦然。「出起」是因遍觀諸蘊，見此蘊無一物可取，他便放棄了對諸蘊各別的執著，從諸行中出起而緣取涅槃為所緣。論中以蝙蝠、黑蛇、屋、牛、夜叉女、孩子、飢、渴、冷、熱、黑暗、毒等十二種譬喻⁴⁷，詳實內容，如論所說。

8·2 三解脫門

行捨智是由三種隨觀而轉起，所以說是以信、定及慧三根為主而入三種解脫門(vimokkha-mukha 解脫入口或頂點)，也即以三種觀為三解脫門，因為「此等三解脫門是引導出離世間的」⁴⁸。由屢觀一切諸行為區限與路向，並以導其心入於無相界。三於一切諸為由於意的恐懼，並以其心入於無願界。由屢觀一切法為他(parato)，並以導其時入於空界。故說，此等三解脫門是引導出離世間的。

《無礙解道》中說：「憶念無常者，現起諸行為滅盡。憶念苦者，現起諸行為怖畏。憶念無我者，現起諸行為空。」或說：「憶念無常者則勝解多，而獲得無相解脫。憶念苦者則輕安多，而獲得無願解脫。憶念無我者則知多，

45 底本 p.661。

46 底本 p.662。

47 底本 p.663。

48 底本 p.657。

2001年兩岸禪學研討會論文集

而獲得空解脫。」⁴⁹無相、無願、空三解脫，皆以涅槃為所緣而轉起的聖道。

但南傳阿毗達磨的傳統上，如《法聚論》則只說到無願與空，沒有無相，如說：「當修習導至出離及滅的出世間禪之時，為除惡見，為得初地，離諸欲，具足無願及空的初禪而住。」⁵⁰由於這不是捨斷行相之故，所以非直接無相，但直接的說空與無願，此二解脫從觀而來，是於聖道的剎那而論說的。

此時，若瑜伽者見寂靜的涅槃，則捨一切諸行的專起而躍入涅槃。若不見涅槃寂靜，則再再以諸行為所緣而轉起。

行捨智也可成為七種聖者各別的緣，如憶念無常者，是信解多故而獲得信根，於須陀洹道的剎那為「隨信行」，其餘的「信解脫」、「身證」、「俱分解脫」、「隨法行」、「見得」及「慧解脫」亦如是，皆以行捨智為緣。

8·3 行捨智的決定

道果是由於慧（paññā）修習而成就，然而諸道果之間的定力程度卻有所差別。當知這些說法只是前分至出起觀的決定。這裡有三種主張：

一、以「基礎禪」決定：從基礎禪出定，思惟諸行，於聖道現起附近生起的禪定和自己的狀態相等。

二、以「觀的所緣」決定：從諸定而出定，曾思惟了彼等諸定的諸法而生起道，此道必然是與彼等諸行相等的。「若思惟於欲界的諸法，（此道）亦必屬於初禪的」⁵¹。

三、以「個人的意樂」決定：隨各自意樂，以諸禪為基礎，思惟諸禪之法而生起道，亦必與彼等禪相等。但如果沒有基礎禪（pāḍakajjhāna）或已內觸知禪（sammasitajjhāna），而純粹只是意樂還是不成的。

無論採取三種主張的任何一種，亦不論是以純（乾）觀行者，或是以止行者做為進路，一切道心與果心皆有禪那心，如說：「出世間的識是沒有無禪的，所以八種出世間心各有五禪的成為四十心」⁵²。不以禪那（jhāna）為

49 底本 p.658 所引用該論的文句。

50 《法集論》p.70。

51 P.T.S.及緬甸第六結集版本皆缺這一段，今係根據葉均譯本之考察補入。

52 底本 p.461。

基礎的「乾觀者」(sukkha-vipassaka)，當他證得道果心時是與初禪相符合的。

9· 隨順智

對於行捨智修習多修習的瑜伽者，解勝與信更為強而有力，策勵精進，心善等引 (cittam susamāhitam)，生起更加銳利的行捨智。當他的行捨智思惟諸行為無常或苦或無我而入於有分之後，此行捨智同樣以諸行有為做為所緣而生起聖道的意門轉向 (無因唯作) 心，而後生起第一、第二、第三速行心，即遍作、近行、隨順三者，亦得言之為「習行」(vattati 扭轉、實行)。

隨順智有前分與後分的隨順，它前隨順八智，後隨順道智 (三十七菩提分法)。隨順智是以諸行 (有為法) 為所緣的最終，而後從「種姓智」(gotrabhū-nāṇa) 開始，至「道」(magga)、「果」(phāla) 心皆以涅槃 (無為法) 為所緣，是出世間的心路過程心。這樣的修習次第，契合了《須尸摩經》(susima sutta) 所說的：「先為法住智，後為涅槃智」⁵³。

(五) 智見清淨 (JANadassana-visuddhi)

須陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿羅漢道的四道智為「智見清淨」。轉入於道智之前的「種姓智」，它既非行道智見清淨，也不是智見清淨所屬的範圍，但由於入觀流 (vipassanā-sote)，因此也稱它為觀。

因能更改種姓，故名為「種姓智」。種性智在世間定是為轉換欲界種姓為色、無色界種姓，但在出世間觀智階段，則是轉換凡夫種姓為須陀洹等的聖者種姓，是出世間心路中的第一個轉向以涅槃為所緣的心。《解脫道論》稱為「性除智」⁵⁴。若在斯陀洹道，或更高層次道心時，則稱它為「淨化」(vodāna)，因為此時瑜伽者已是聖者，不需再轉換凡夫種姓之故。

到了智見清淨，瑜伽者已經實無任何可再造作了，因為所應作的，都曾在隨順智為最後的觀生起時已經造作了。以遍作、近行及隨順的三隨順智各自之力，消滅了覆蔽諦理的廣大黑暗，他的心不入、不住、不信解、不著、不執、不縛於一切諸行之中，只有離去、退縮、不轉，如蓮葉不著水相似。

⁵³ 底本 p.671。或《相應部》II,p.124。

⁵⁴ 《解脫道論》卷 12 (大正 32, 457a):「於泥洹是初引路，從外起轉慧。」

2001年兩岸禪學研討會論文集

因此，這時候對他來說，一切相所緣（*nimittārammaṇa*）以及一切轉起所緣（*pavattārammaṇa*）的呈現都是障礙。隨順之末，更以無相、不起、離（有為）行、滅、涅為所緣，越凡夫種姓、凡夫名稱、凡夫之地，而入於聖者種姓、聖者名稱、聖者之地，是觀的最高點、不再退轉的種姓智。因此，種姓智為轉入於道。道分四種，也即須陀洹道、斯陀含道、阿那含道及阿羅漢道的四道智，名為智見清淨。

1·道智與果智

在《長部》「大典尊經」記載了這麼的一句，說：

譬如恒河水和閻牟那水合流交結一樣，世尊對諸聲聞善示：導向涅槃之道，行道與涅槃結合。⁵⁵

行道與涅槃結合的「道」，巴利語 *paṭipadā*，在文字上，應該相當於「行道智見清淨」（*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*）中的「道」（*paṭipadā*），是生滅隨觀智至隨順智的九智。不過，《清淨道論》根據大寺派傳統看法，設限於出世間「道心」（*magga-citta*）生起剎那，換言之，它認為：須陀洹道只是發生在種姓智後的一剎那而已。

有四種道及四種果。道心是以種姓智所示、以涅槃為所緣，而摧破那未曾摧破的貪瞋痴蘊的一剎那⁵⁶，此後無間生起了二或三的果（異熟）心。這裡的異熟心，不似世間異熟，它只在道心後無間生起。也即是說，例如證得須陀洹道的剎那生起一次（也只有這麼一次），隨後即生起果心，但果心卻不限於一剎那，這是它們不同之處。

由於道心和果心皆入安止，是無間定，如《經集》226 頌說：「那是無間定。」而《增支部》說：「因為滅盡諸漏而得遲鈍的無間定。」⁵⁷ 初道剎那見涅槃，名「見證」（*dassana sacchikiriya*），其餘的諸道剎那證涅槃時，名「修證」（*bhavanā sacchikiriya*），見證與修證都是道智的作用。什麼是證（*sacchikiriya*）呢？證之慧即就是有接觸之義的智，或者說，任何已證的法即為曾被接觸的思意。⁵⁸因此，凡須陀洹道剎那，以道智正斷的三結就不能

⁵⁵ 底本 p.215，引自《長部》II, p.223。

⁵⁶ 我以為，四種道心（四向）是否侷限於一剎那？值得再探討。

⁵⁷ 底本 p.675，葉均譯本之註 5、註 6。《增支部》II, p.149。

⁵⁸ 底本 p.696。

再轉起，故得名「正斷」，其餘三種斯陀含道、阿那含道及阿羅漢道所斷的煩惱亦然。

2·省察智

果心便進入有分。自此既斷有分，為了觀察於道而起意門轉向心，次第觀察道、果、已斷煩惱、殘餘煩惱及涅槃五種觀察，須陀洹道至阿那含道共十五種，再加上阿羅漢道的四種（此時煩惱斷盡，無須再觀察殘餘煩惱），共十九種觀察。

3·出起與力的結合

什麼是出起與力的結合？論說：

種姓智因為不斷於（轉起之）集，故不從轉起而出起，但因以涅槃為所緣，故從相而轉起；這只是從一（相）而轉起。……然等四（道）智，因以無相為斷，故從相而出起；因斷於（轉起之）集，擬從轉起而出起；這是從二者（相及轉起）而出起的。59

在修習世間八等至「定」的時候，是止的力量為殊勝，修無常隨觀等的時候，則是觀的力量較為殊勝。然而，聖道現起的剎那，肯定是止與觀相互而不超勝的一雙結合而生起。心一境性的定和隨觀之義的觀，都是以滅為境、以滅為所緣的。因此，「出起」是必然止觀同一作用，一雙結合，互不超勝的。當道心、果心入於不生起「涅槃」時，那些以生起、轉起、相、造作等為緣而生的煩惱，因緣缺故不生，「如是因滅故苦滅」（*evam hetunirodhā dukkhanirodho*）或「如是因滅故果滅」（*evam hetunirodhā phalanirodho*）。

以滅為所緣，圓滿菩提分，止觀二力結合，正斷煩惱，現觀遍知皆依此自性而知解。例如於四道智生起之時，一心中而得三十七菩提分法，在聖果的剎那，除了四正勤，得其餘的三十三菩提分法，都是以涅槃為所緣的一念。以下分別另一節來說明「涅槃為所緣」。

59 底本 p.681。

2001年兩岸禪學研討會論文集

四、以「滅（涅槃）為所緣」的頓現觀

按照南傳阿毗達磨的分類，涅槃非色非心，是法所緣之一。近來閱讀日本水野弘元教授的《巴利論書研究》，是達和法師中譯本，對涅槃有一特殊看法，他說：「巴利佛教則認為涅槃界是色法（物質），同時也是純粹無記。」⁶⁰我想這應該有誤，因其所引之《法集（聚）論》不見此說。據知，《清淨道論》指出涅槃是「非色」（arūpaṃ, immaterial）⁶¹，而《攝阿毗達磨義論》的「攝緣分別品·施設」也同樣說到涅槃是「非色」（arūpa），雖也說它為「名」（nāma），如：

色蘊即是色法，稱為心、心所的四種非色蘊與涅槃五種，名為非色或名。

但卻莫誤解了，因為這裡是指出：涅槃因能導致心、心所傾向（nāmana, causing to bend）⁶²傾向於它、以它為所緣，故而權宜稱之為名，並非指其「涅槃」本身是名法，這一點不能不知！

根據巴利佛教文獻，涅槃被認為可作為所緣、是無為。無為從原始佛教的阿含經以來所使用，以至後來部派的阿毗達磨對此的考察更為詳細，甚至分出擇滅、非擇滅、虛空等多種無為，但二者的觀念未必一致。《相應部》對無為的定義，是：

諸比丘！何謂無為？貪欲滅盡、瞋恚滅盡、愚痴滅盡。諸比丘！此等即所謂無為。⁶³

貪瞋痴滅盡是無為，沒有再成立其他的無為。至於涅槃是否為所緣？《清淨道論》當然是主張涅槃為所緣⁶⁴的。就這一點，它與經部師及《成實論》等不同。印順長老在《性空學探源》曾說：

60 釋達和譯《巴利論書研究》p.347（臺灣法鼓文化，2000，初版）。

61 底本 p.509。

62 Bhikkhu Bodhi “A Comprehensive Manual of Abhidhamma” p.325. (1993)。

63 《相應部》iv, p.359，《雜阿含》890經（大正2，224b）。《大般若經》卷46（大正5，262c）：「云何無為？佛告善現，若法無生、無住、無異、無滅可得，所謂貪盡、瞋盡、癡盡……。」

64 關於涅槃有無之辨證，可參閱向智尊者（Nyanaponika Thera）的《無我與涅槃》（《香光莊嚴》66期，2001）及印順長老《性空學探源》p.299。（正聞出版社，1989）。後者立場較廣泛，並不侷限於門戶本位。

這涅槃的有無二派，是在體性上說的。若從認識論上說，又有涅槃有相與涅槃無相的兩派。說一切有部主張涅槃有相，他們說：智必有境，涅槃滅盡妙離的諦理，既是無漏智慧的所緣境，當然是有相的。雖然契經中以「無相」兩個字來形容涅槃，當能緣智上浮現起「無相」的概念時，無相還是成了相，為智的所緣。所以，儘管是緣無為，智上還是有所緣的。這與大乘空義關係很疏遠。

經部師及成實論師則主張涅槃無相，如《成實論》第二卷說：諸法實相，離諸相故，不名為緣。

有部說，涅槃無相，但在能緣智的緣慮下，已成為所緣相了，能緣的對象，不能說沒有。成論主以為：無相，不但一般的相不起，連無相之相也不起。……涅槃有相無相之辯，對後代大乘涅槃究竟是妙有還是真空的分宗，也是有關聯的。

總之，南傳佛教的無為只有一種——即非色非心的涅槃，是法所緣之一，即可做為種性智、道智及果智的所緣。

（二）一剎那中現觀四諦

關於漸、頓現觀，漸現觀的先收縮集中於苦諦，不見其他三諦，如是從苦諦而集、滅、道諦，漸次證見，四諦都證見了，才能得道。頓現觀的，先對四諦分別思辨，見道時只收縮集中於滅諦，一旦證入滅諦，即一時了達苦、集、滅、道四諦同時現觀。因此，頓現觀是見滅諦得道，漸現觀是見四諦得道。⁶⁵

據上述的內容看來，《清淨道論》是頓現觀的，在道非道智清淨階段已經先「以世間智確定三諦」(lokiyen'eva tāva **ñāṇena tiṇṇaṃ saccānaṃ vavatthānaṃ**)，而後「於諦現觀之時，……譬如燈火，在非前非後的同一剎那而行四種作用，……如是道智亦於非前非後的同一剎那現觀四諦。……因為是以滅為所緣而得成就觀見及通達於四諦的」⁶⁶經證來自於《相應部》的：「諸比丘！見苦者，亦見苦之集，見苦之滅，以及見苦滅之道。」⁶⁷四諦現

65 參考印順長老《性空學探源》p.258。(正聞出版社，1989)。

66 底本 p.690。

67 《相應部》v, p.437。另《相應部》v, p.452 有重閣喻，以未建重閣堂下層，就想建蓋上層者，無有是處。

2001年兩岸禪學研討會論文集

觀的一剎那，依四種作用轉起的智的四諦十六行相都是一時通達，以一諦為所緣，亦得完成在其餘三諦的作用，這是聲聞學派中頓現觀的模樣！

《異部宗輪論》說，主張四諦頓現觀的是化地部，而大眾、一說、說出世、雞胤四部本宗同義，他們皆「以一剎那現觀邊智，遍知四諦諸相差別。」銅鑠部的思想，如《解脫道論》(或是《清淨道論》)與《成實論》的見地與大乘見空得道，也已經很接近⁶⁸。南方上座部的巴利佛教，在思想領域上與大乘重空學派有著密切關連，根據印順長老研究，得出以下看法：

銅鑠部的修證次第，在「行道智見清淨」時，以無常、苦、無我，起三解脫門。而轉入「智見清淨」，也就是聖道現前，是無相、不起、離、滅，以「涅槃所緣」而入的，也是見滅得道。在這二系中，大眾部及上座部系分別說部各派，都一心見道。滅——涅槃空寂的契入，雖修道次第方便不同，而「見滅得道」，與大乘佛法的「無生忍」，實是血脈相通的。

五、結論

介紹了《清淨道論》的修觀次第與頓現觀的概要後，現在大約歸納如下：

一、《清淨道論》是一部觀行論，止觀業處皆極完備，次第井然，細緻詳盡。一千多年來，此論引領著南傳佛教徒走向以聖道為中心的實修之道以至今日，貢獻極大，立下了汗馬功勞！

二、此論雖重實修，但對前方便的認知亦極為強調、重視，根據指示：瑜伽行者在修習止觀之前，應先親近善士，聽聞正法，確立「法」之正知見，掌握與熟知五蘊、十二處、十八界、二十二根、四聖諦、緣起等的佛法理論，這即如慧樹所需紮根之大地。戒清淨與心(定)清淨是毗婆舍那之足處，是慧樹之根。

三、除了純觀行者，一般上止觀有著先後次第。瑜伽者於初觀階段，先

此似《阿毗達磨大毗婆沙論》卷 103 (大正 27, 533b):「於四聖諦定漸現觀，如漸登上四桃梯法。」漸現觀主張者所引經證。

68 同註 64。世友《異部宗輪論》(大正 49, 15c)。

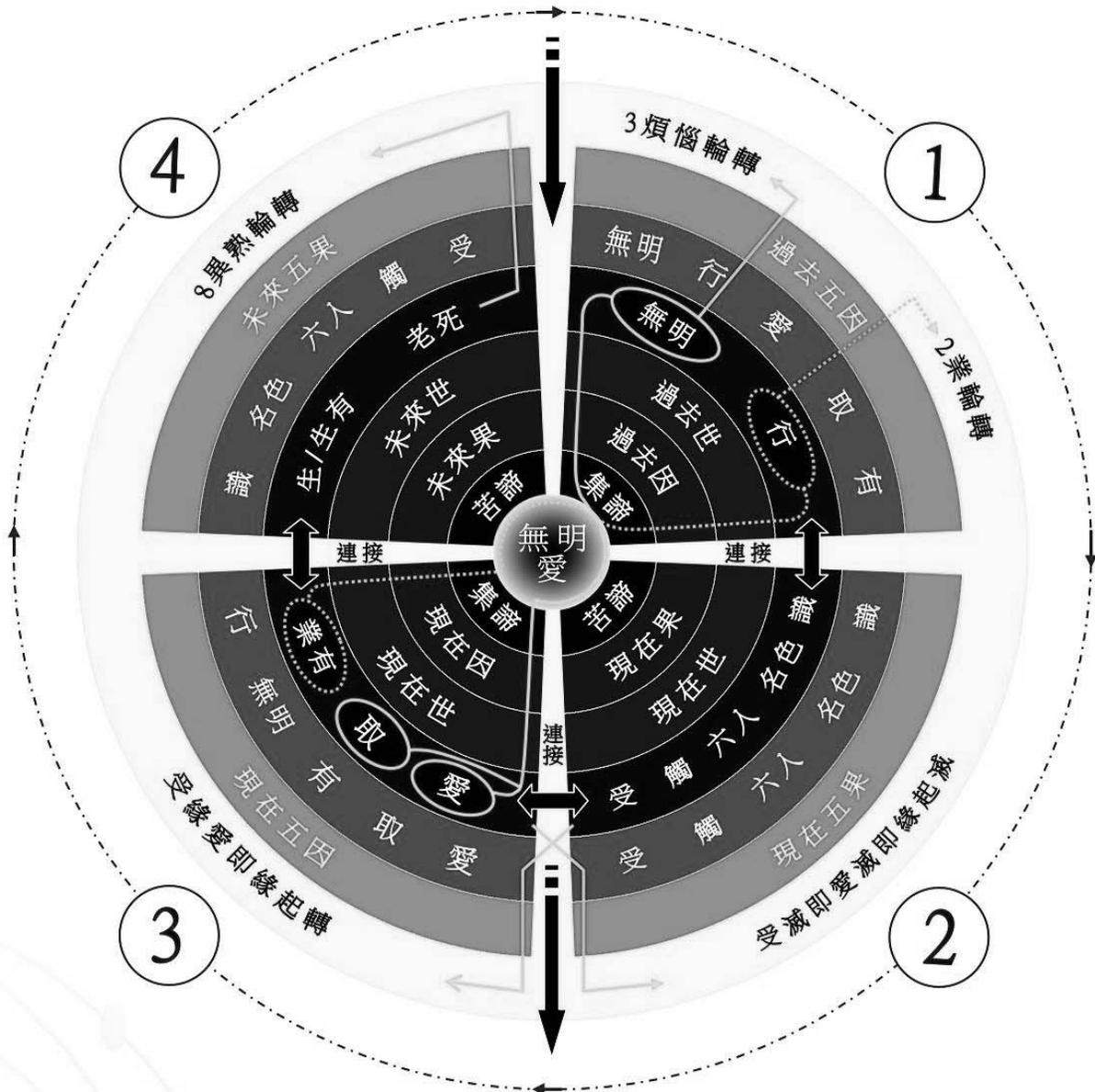
出定而後作觀，但在聖道現前時則必然止觀二力結合，皆以滅（涅槃）為所緣。因此，有著先止而後觀（純觀行者則先觀而後止），但最終必然止觀結合，互不超越的。

四、此論主張涅槃是可為所緣，與《成實論》及部分大乘空義者不同（反近有部，且不論其所緣緣及能作因之論諍）；但它又是見滅得道、一剎那中即頓見四諦的重空學派，與漸次現觀四諦的有部有差別。

五、我以為，剎那定的使用，過未、外觀以及涅槃可為所緣等看法，至今仍有諍議，立場不同，也不易達至共識。

六、《清淨道論》是一部西元五世紀的作品，在思想內容上已有一些變化，縱一部分接近於阿含，但終不敢誇說它是最純（pure）於原始佛法。

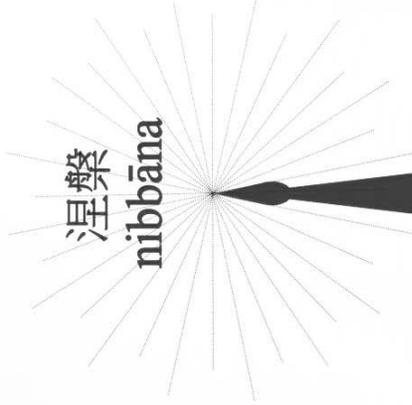
最後，附帶一提：我們以漢語系為主的北傳佛教徒，若能夠虛心學習南傳、藏傳佛法，甚而接續某些禪修上的經驗，相信日後將有助於光大中國佛教。彼此之間，也應該常有互動，到底佛教已經邁入二十一世紀——這是一個屬於世界性的時代來臨了！



從無明、愛二根開始，經由苦、集二諦與十二緣起支助緣下，
在四攝類、三連結中推動生命之輪，
並於三時引生煩惱、業及異熟三輪轉而終結出二十法。
如實了知緣起的人即能解脫於輪迴。

緣起法 (paṭiccasamuppādanaya)：緣起基本上是解釋生死輪轉的因緣結構，開顯維持生死輪轉及令其從一世轉至另一世的諸緣。在註釋裡緣起被定義為：「諸果同等地依靠諸緣的聚合而生起。」這顯示了沒有單獨的因能夠產生單獨的果，也沒有單獨的果能夠緣於單獨的因而生起。反之，永遠都是一組的緣產生一組的果。在十二因緣裡只有說：這一法是另一法的緣（例：無明是行的緣，此法是彼法之緣）。這麼說是為了指出：在一組緣的主要緣與一組果的主要果之間的關係。

VISUDDHIMAGGA 清淨道次第 THE PATH OF PURIFICATION



四十業處總表

THE FORTY MEDITATION SUBJECTS AT A GLANCE

七組 7 groups	四十業處 40 Meditation Subjects	性行 Tempa- ment	修習 Development			禪相 Signa			獲那 jhanā					
			遍 Pr	近 Ac	安止 Ab	遍 Pr	取 Ln	似 Cp	1	2	3	4		
十 遍	地遍 earth	A 一切	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	水遍 water	A 一切	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	火遍 fire	A 一切	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	風遍 air	A 一切	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	青(藍)遍 blue	H 眼	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	黃遍 yellow	H 眼	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	赤(紅)遍 red	H 眼	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	白遍 white	H 眼	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	光明遍 light	A 一切	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	虛空遍 space	A 一切	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
十 不 淨	青瘀遍 livid	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	膨脹遍 bloated	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	膿爛遍 festering	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	斷壞遍 dismembered	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	食殘遍 eaten	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	散亂遍 scattered	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	新斫斷散遍 mutilated	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	血塗遍 bloody	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	蟲聚遍 worm-infested	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	骸骨遍 skeleton	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
十 隨 念	佛隨念 Buddha	F 信	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	法隨念 Dhamma	F 信	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	僧隨念 Sangha	F 信	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	戒隨念 morality	F 信	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	捨隨念 generosity	F 信	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	天隨念 devas	F 信	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	死隨念 death	I 覺	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	身至念 body	L 貪	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	安般念 breathing	D, Ds 痴、尋	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

毗婆舍那業處

Vipassanā
kammaṭṭhāna

(16) 省察智 paccavekkhamāṇāna
Knowledge of reviewing

(15) 果智 phalaṇāṇāna
Knowledge of fruition

(14) 道智 maggaṇāna
Knowledge of the path

(13) 種姓智 gotrabhūṇāna
Knowledge of change-of-lineage

(12) 隨順智 anutomaṇāna
Knowledge of conformity

(11) 行捨智 sankhāruppekkhāṇāna
Knowledge of equanimity towards formations

(10) 蕃察智 patisankhāṇāna
Knowledge of reflection

(9) 欲解脫智 muñcītukamyatāṇāna
Knowledge of desire for deliverance

(8) 厭離智 nibbidāṇāna
Knowledge of disenchantment

(7) 過患智 ādinavaṇāna
Knowledge of danger

(6) 怖畏智 bhayaṇāna
Knowledge of fearfulness

(5) 壞滅智 bhangaṇāna
Knowledge of dissolution

(4) 生滅智 udayabbayaṇāna
Knowledge of rise and fall

(3) 思惟智 sammasaṇāṇāna
Knowledge of comprehension

7. 智見清淨
ñānadassana
visuddhi
Purification by
Knowledge and Vision

6. 行道智見清淨
paṭipadāṇāna-
dassana visuddhi
Purification by
Knowledge and
Vision of the Way

5. 道非道智見清淨
maggāmaggaṇāna-
dassana visuddhi
Purification by
Knowledge and Vision
of Path and Not Path

斷遍知
pahānapariṇāṇā
Full under-
standing as
abandoning

度遍知
tīraṇapariṇāṇā
Full under-
standing as
investigating

正見與禪定

--- 《法句經》巴利本第 372 偈為主

開印 2010 「佛法度假中文營隊」

- 一、 前言
- 二、 巴利《法句經》第 372 偈及其相關文獻
- 三、 漢譯《法句經》之對應偈及其相關文獻
- 四、 結語

一、前言

《雜阿含 305 經》卷 13：

【苦】何等法應知、應了，悉知悉了？所謂名、色。

【集】何等法應知、應斷？所謂無明及有愛。

【滅】何等法應知、應證？所謂明、解脫。

【道】何等法應知、應修？所謂止、觀。

(CBETA, T02, no. 99, p. 87, c5-16)

二、巴利《法句經》第 372 偈及其相關文獻

1. 南傳《法句經》(第 372 偈)：

無禪則無慧，無慧則無禪；禪慧具足者，彼近於涅槃。(372. Natthi jhānam
apaññassa, paññā natthi ajhāyato, yamhi jhānañca paññā ca, sa ve nibbānasantike.)

2. 南傳《法句經注》：

無禪那：禪那是依於慧的努力而生起，無慧則無禪。(natthi jhānanti jhānuppādikāya vāyāmapaññāya apaññassa jhānaṃ nāma natthi.)

無慧：無禪則無慧的特徵即[如經]所說：「比丘！入定的人能如實知見。」(Paññā natthīti ajhāyantassa “samāhito bhikkhu yathābhūtaṃ jānāti passatī”ti vuttalakkaṇā paññā natthi.)

禪慧具足者：此[禪慧]兩者兼具的人，即[近於]涅槃。(Yamhi jhānañca paññā cāti yamhi puggale idaṃ ubhayampi atthi, so nibbānassa santike ṭhitoyevāti attho.)

補充資料：

禪 (jhāna) 的動詞 jhāyati，分別從 dhyai 靜慮及 kṣāi 燃燒兩種詞根而來，梵語的靜慮是 dhyāyati，燃燒是 kṣāyati。如《清淨道論》(p150)：「依審慮所緣及燃燒障礙故為禪。」(ārammaṇūpanijjhānato paccaṇīkajhāpanato vā jhānaṃ.)

《阿毗達摩概要精解》(p268)：「禪那一語的用法與一般意為安止定的用法不同，而是更廣泛地指「緊密觀察」(upa 近-nijjhāyana 慮) 目標。」所以即使在此所列出的諸法有時是在禪修安止之外發生，但也被視為禪支。這七個心所(尋、伺、喜、一境性、悅、憂、舍)被稱為禪支是因為它自使心能夠緊密地觀察目標。」

《清淨道論》(p147)：「心一境性的生起而善觸於所緣，猶如上面的蓋置於下面的匣相似。」

《清淨道論》(p84-85)：「什麼是定的語義？以等持之義為定。為什麼名為等持呢？即對一所緣平等、正確的保持安置其心及心所。」

3. 帕奧禪師《顯正法藏》(p387-388)：

問：禪師，有人跟我說，有些人引用《法句經》說佛陀說「沒有無定的慧，沒有無慧的定」。也有些人說修習觀禪時他們就有了定力，所以不需要修習止禪；也說那些只修止禪的人也就是在修習觀禪。因此，請禪師定義《法句經》的這問偈頌。

答：請給我看一看您剛提到的偈頌。我不記得全部的偈頌，但如果我看到，我便可以詳細地解釋。

這可以說是止禪和觀禪互相配合。在《增支部》(Aṅguttara Nikāya) 裡有一部經叫做《雙連經》(Yuganandha sutta)，它談到比丘怎樣止觀互相配合地修習。例如，一位比丘進入初禪，這是止禪。從禪那出定，他觀照初禪名法為無常、苦、無我，這是觀禪。

再次，他進入第二禪，這是止禪。從禪那出定，他觀照禪那法為無常、苦、無我，這是觀禪。如此止禪和觀禪互相配合。他以同樣的方法修習剩餘的禪那。這種修法在《增支部·雙連經》有提到。

根據《諦相應·三摩地經》，另一種解釋法是專注的心可以如實了知究竟法。如果比丘培育定，他專注的心能夠知見四聖諦。這是自然的。因此，定力和觀智俱生。

同樣地，如果我們觀照究竟名色法及它們的因為無常、苦及無我，此時定也會生起，這是剎那定，我們已經解釋過這種定。

不過，沒有定就不能知見究竟名色法及它們的因，如此就不能觀照它們為無常、苦及無我。因此，定也是很重要的。

4. 《增支部》(1集·17)：

諸比丘！我實不見另有一法，能使未生的諸善法生起 (uppajjanti)，或使已生的諸善法增長 (bhiyyobhāvāya 重複更多)、擴大 (vepullāyā 更豐富)。諸比丘！這就是正見。

諸比丘！我實不見另有一法，能使未生的諸不善法不生 (nuppajjanti)，或使已生的諸不善法減退 (parihāyanti 縮小，從...消失)。諸比丘！這就是正見。

5. 覺音《增支部注》：

[五種正見]自業正見→禪那正見→觀正見→道正見→果正見。

6. 小結

由於南傳上座部的阿毗達磨，欲界近行定、上二界禪那心及出世間心皆有「慧心所」(正見)，《注釋書》說：「禪那是依於慧的努力而生起。」沒有慧的努力是不會有禪定成就的，所以說「無慧則無禪」。

雖然說定心所通善、不善及無記心，而善心一境性的靜慮，唯善，是觀智的近因，非不善及無記，這與《成實論》義相當。因此，《注釋書》才說：「無禪則無慧的特徵，即[如經]所說：「比丘！入定的人能如實知見。」因為唯有具足

禪定的人才有慧的如實知見，故說：「無禪則無慧」。

在七清淨中，生滅隨觀智乃至行舍智的行道智見清淨，是以剎那定或近行定做為基礎，此時此刻是「禪慧具足者」，這又相當《成實論》的共分修者，是內凡位的達分善根，還不是出世間，所以「彼近於涅槃」。（以涅槃為所緣的四道智、四果智，止觀結合，統一雙運，此出世間定必然有慧，此慧也必然有定，雖然「禪慧具足」但已得涅槃，故不通。）

因此，若依南傳阿毗達磨義，《法句經》第 2372 偈的「無禪則無慧，無慧則無禪；禪慧具足者，彼近於涅槃。」推斷是近涅槃的行道智道清淨（觀智），相信不會離去太遠了。

三、漢譯《法句經》之對應偈及其相關文獻

1. 《法句經》卷 2 〈34 沙門品〉：

無禪不智，無智不禪；道從禪智，得至泥洹。
(CBETA, T04, no. 210, p. 572, a18-19)

2. 《法集要頌經》卷 4 〈32 苾芻品〉：

無禪則無智，無智則無禪；道從禪智生，得近圓寂路。
(CBETA, T04, no. 213, p. 796, c20-21)

3. 世友《尊婆須蜜菩薩所集論》卷 4：

又世尊言：「無禪不智，無智不禪；有禪有智，是謂涅槃。」

（一）【依經得果，有禪有智】

說此語，其義雲何？

或作是說：以此契經得須陀洹，得諸禪故（無禪不智），說「無智不禪」；須陀洹亦有斯智慧，是故禪亦依彼（無智不禪）。

（二）【正思擇故，不通外道】←試以婆沙解世友義，似反面說

【無禪不智】

問：平等覺觀於中有禪？

【答：】若（外道有）如契經者（有正思擇的話）外[道]亦有禪，是故彼有智（有思擇故有智），（但實際上外道並沒有，）故說「無禪不智」。

【無智不禪】（缺：設有禪定，當然也有智慧）

【有禪有智，是謂涅槃】

問：外[道]亦有世俗智慧？

答曰：若彼外[道]有智慧者，亦外[道]涅槃，故說「有禪有智，**是謂**涅槃」。

（三）【正思惟慧，滅諸結使】

【無禪不智】

或作是說：若智慧是心地者，亦無智慧，彼無有一心禪，故說「無禪不智」。

【無智不禪】

若無一心禪，彼亦無有思惟智慧，故曰「無智不禪」。

【有禪有智，是謂依涅槃】

若有一心禪、思惟智慧，彼滅諸結使，故曰「有禪有智，**是謂依**涅槃」。

（四）【無生得禪，止觀滅盡】

【無禪不智】

復次，若有無生智得等禪法，便有休止，況成果實，故曰「無禪不智」。

【無智不禪】

若縛著心意得便變易，況當有果實。故曰「無智不禪」。

【有禪有智，是謂涅槃】

彼若有止觀，彼止觀觀外時時修行，解脫牢固，不有滅盡？故曰「有禪有智，**是謂**涅槃」。

(CBETA, T28, no. 1549, p. 749, b20-p. 750, b5)

4. 法救《出曜經》卷 29 〈33 沙門品〉：

無禪不智，無智不禪；道從禪智，**得近**泥洹。

夫人學問，先從誦四阿含，三藏具足，然後乃名稱為禪定，此是世俗之智。無智不禪者，無漏慧觀必有所**至**（等至？至涅槃？），無有罣礙；設有二事具足者，便**近**於泥洹，是故說曰：「無禪不智，無智不禪；道從禪智，得近泥洹。」

(CBETA, T04, no. 212, p. 766, b29-c6)

5. 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 134：

有餘師說，欲止分別論者說：預流、一來亦得根本靜慮。彼何故作是說？依契經故，如說：「慧闕無靜慮，靜慮闕無慧，是二具足者，去涅槃不遠。」預流、一來無不有慧故，彼亦有根本靜慮。為遮彼執，顯初、二果未得靜慮。

問：若爾，彼所引頌，當云何通？

答：尊者世友作如是說：彼說正思擇名靜慮。若不爾者，外道亦得根本靜慮，豈便許彼亦有慧耶？（案：世友《尊婆須蜜菩薩所集論》四說之二）

分別論者作是說言：許彼有慧，復有何過？彼說不然。所以者何？具是二者，便於涅槃已為不遠，非諸外道去涅槃近，以彼無有解脫法故。

有說，為止譬喻者意，彼說諸近分地唯有善法。今明近分具有三種，謂善、染、無記。若近分地唯有善者，世尊弟子未離欲貪，依未至定起世俗道，彼隨轉律儀，何地大種造？

譬喻尊者作如是言：是初靜慮大種所造。豈不汝等說：預流、一來未得靜慮。彼作是說：我遮善靜慮，非染、無記。

彼說非理，未離欲貪，尚不能起初善靜慮，況能起彼無覆無記？是故為止他宗及顯正理，故作斯論。

(CBETA, T27, no. 1545, p. 693, b18-c17)

6. 小結

《大毗婆沙論》說，有餘師認為：分別論者說的預流、一來聖者得根本靜慮，並引契經說：「慧闕無靜慮，靜慮闕無慧，是二具足者，去涅槃不遠。」

引世友四說之一認為：「靜慮」應作「正思擇」解，非根本靜慮（禪定），不然外道得根本靜慮者不也有慧？

分別論者則容許外道（當然也包括佛教）得靜慮者，應也有慧。

有部（引世友言）反對，原因是：如果禪中有慧，外道有禪，難道也離涅槃不遠？

有部，與分別論、南傳上座部的不同，是其一。世友之說，四種主張，大體上還是偏向以為靜慮是思擇，但也有靜慮是一心禪，故難定說。

另外，譬喻師說諸近分地中「唯有善法」反與南傳雷同，有部師則說近分具有善、染、無記三種，這又不同，是其二。

因此，我們得出一個小小結論：有部師、譬喻師的「靜慮」義是「正思擇」，非指禪定，與分別論師、南傳上座部不一樣。但在欲界近分（近行定）上，譬喻師反與南傳上座部一致，與有部不同。

三、結語

一、南傳阿毗達磨的欲界近行定、上二界禪那及出世間心有「慧心所」（正見），所以《注釋書》說：「禪那是依於慧的努力而生起。」沒有慧的努力是不會有禪定成就的，所以說「無慧則無禪」。

定心所通善、不善及無記心，而善心一境性的靜慮，唯善，是觀智近因，非不善及無記，所以《注釋書》說：「無禪則無慧的特徵，即[如經]所說：「比丘！入定的人能如實知見。」因為唯有具足禪定的人才有慧的如實知見，故說：「無禪則無慧」。

依南傳阿毗達磨義、《法句經》第 372 偈的「無禪則無慧，無慧則無禪；禪慧具足者，彼近於涅槃。」推斷是接近涅槃的行道智道清淨（觀智），相信不會離去太遠了。

二、《大毗婆沙論》說，有餘師認為：分別論者說的預流、一來聖者得根本靜慮，並引契經說：「慧闕無靜慮，靜慮闕無慧，是二具足者，去涅槃不遠。」有部論師引世友說反對，並認為「靜慮」應作「正思擇」解，非根本靜慮（禪定），不然外道得根本靜慮者不也有慧？但分別論者則容許外道（當然也包括佛教）得靜慮者，應也有慧。有部（引世友言）反對，原因是：如果禪中有慧，外道有禪，難道也離涅槃不遠？有部，與分別論、南傳上座部的不同，是其一。世友之說，四種主張，大體上還是偏向以為靜慮是思擇，但也有靜慮是一心禪，故難定說。

另外，譬喻師說諸近分地中「唯有善法」反與南傳雷同，有部師則說近分具有善、染、無記三種，這又不同，是其二。

總結：有部師的「靜慮」義是「正思擇」，非指禪定，與分別論師、南傳上座部不同。譬喻師介乎兩者，在欲界近分（近行定）上，譬喻師反與南傳上座部一致，與有部不同。

三、最後一提，無論南傳巴利本或漢譯傳譯本，大體上前三句意義相當，唯後一句，特別是《法句經》的「得至」，與其他傳本的「得近」顯然有差。

天竺沙門維祇難等譯《法句經》卷 2〈34 沙門品〉、法救集、中印度惹爛馱囉國天息災譯《法集要頌經》卷 4〈32 苾芻品〉、世救撰、竺佛念譯《出曜經》卷 29〈33 沙門品〉及尊婆須蜜造、符秦罽賓三藏僧伽跋澄等譯出的《尊婆須蜜菩薩所集論》雖同一偈，值得留意是：四部譯本，就有四位不同的翻譯者。

世友與法救同是譬喻師，但世友的《尊婆須蜜菩薩所集論》有說「是謂涅槃」或「是謂依涅槃」，《法句經》也說「得至」。「是謂」、「是謂依」像是肯定語氣，這與一般包括巴利本在內的「近」（涅槃）不同。如果說「有禪有智，是謂（依）涅槃。」就有已經到達或等於涅槃的意思。一字之差，可能歧出不同的解讀來。

2010年暑假佛法度假中文營隊

『止觀輔行』

釋開仁(2010/7/3)

【目次】

第一章、引言

- 一、修道資糧
- 二、上品貪行之對治法

第二章、淨治睡眠的禪修傳統

- 一、前言
- 二、睡眠的語義
- 三、世尊對睡眠的看法
 - (一)「內不正思惟」與「外親近惡友」是令五蓋生起的原因
 - (二)為何佛會說「寧當睡眠，不於彼色而起覺想」？
 - (三)經論對於睡眠過患之說明
- 四、睡眠對修道的意義
 - (一)合適的睡眠方法
 - (二)對治睡眠的方法
- 五、徹底根治睡眠蓋之道品
- 六、睡眠與人間依報的關係
- 七、結語

第三章、初期佛教的經行

- 一、經行的字義
- 二、經行的場所
 - (一)戶內經行
 - (二)戶外經行
 - (三)經行處的設立
 - (四)經行處的長度
 - (五)經行處的規範
- 三、經行的利益
 - (一)有益於身體的健康
 - (二)有提起精進力，去除昏沉，讓行者持續修行的能力
 - (三)有助於定力的培養
- 四、經行的時間、禮節與方法
 - (一)經行的時間
 - (二)經行的禮節
 - (三)經行的方法

第四章、《菩薩本業經》〈願行品〉

【簡介】

【科判】

- (一)菩薩的在家生活
- (二)從在家到出家的過程
- (三)菩薩的出家生活

2010年暑假佛法度假中文營隊

『止觀輔行』

釋開仁（2010/7/3）

第一章、引言

一、修道資糧

1、《雜阿含·271經》卷10(T2,71a4-c13)：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、有比丘名曰低舍，與眾多比丘集於食堂，語諸比丘言：「諸尊！我不分別於法，不樂修梵行，多樂睡眠，疑惑於法」。

爾時、眾中有一比丘，往詣佛所，禮佛足，卻住一面。白佛言：「世尊！低舍比丘與眾多比丘集於食堂，作如是說：唱言我不能分別於法，不樂修梵行，多樂睡眠，疑惑於法」。

佛告比丘：「是低舍比丘是愚癡人，不守根門，飲食不知量，初夜、後夜心不覺悟，懈怠懶惰，不勤精進，不善觀察思惟善法。彼於分別法，心樂修梵行，離諸睡眠，於正法中離諸疑惑，無有是處。若當比丘守護根門，飲食知量，初夜、後夜覺悟精進，觀察善法；樂分別法，樂修梵行，離於睡眠，心不疑法，斯有是處」。

爾時、世尊告一比丘：「汝往語低舍比丘言：大師呼汝」。

比丘白佛：「唯然，受教」。

前禮佛足，詣低舍所，而作是言：「長老低舍！世尊呼汝」。

低舍聞命，詣世尊所，稽首禮足，卻住一面。

爾時、世尊語低舍比丘言：「汝低舍實與眾多比丘集於食堂，作是唱言：諸長老！我不能分別於法，不樂梵行，多樂睡眠，疑惑於法耶」？

低舍白佛：「實爾，世尊」！

佛問低舍：「我今問汝，隨汝意答。於意云何？若於色不離貪，不離欲，不離愛，不離念，不離渴，¹彼色若變、若異，於汝意云何？當起憂悲惱苦，為不耶」？

低舍白佛：「如是，世尊！若於色不離貪，不離欲，不離愛，不離念，不離渴，彼色若變、若異，實起憂悲惱苦。世尊！實爾不異」。

佛告低舍：「善哉！善哉！低舍！正應如是（色）不離貪欲說法。低舍！於受……。想……。行……。（於）識不離貪，不離欲，不離愛，不離念，不離渴，彼識若變、若異，於汝意云何？當起憂悲惱苦，為不耶」？

低舍白佛：「如是，世尊！於識不離貪，不離欲，不離愛，不離念，不離渴，彼識若變、若異，實起憂悲惱苦。世尊！實爾不異」。

佛告低舍：「善哉！善哉！正應如是識不離貪欲說法」。

佛告低舍：「於意云何？若於色離貪，離欲，離愛，離念，離渴，彼色若變、若異時，當生憂悲惱苦耶」？

低舍白佛：「不也，世尊！如是不異」。

「於意云何？受……。想……。行……。識離貪，離欲，離愛，離念，離渴，彼識若變、若異，當生憂悲惱苦耶」？

低舍答曰：「不也，世尊！如是不異」。

佛告低舍：「善哉！善哉！低舍！今當說譬，夫智慧者以譬得解。如二士夫，共伴行一路，一善知路，一不知路。其不知者語知路者，作如是言：我欲詣某城、某村、某聚落，當示我路。時知路者即示彼路，語言：士夫！從此道去，前見二道，捨左從右。前行復最坑澗，渠流，復當捨左從右。復有叢林，復當捨左從右。汝當如是漸漸前行，得至某城」。

佛告低舍：「其譬如是：

不知路者，譬愚癡凡夫；

其知路者，譬如來、應、等正覺。

前二路者，謂眾生狐疑。

¹《雜》：1)不離貪，2)不離欲，3)不離愛，不離念，4)不離渴

1)avigatārāgassa 2)aigatācchandassa 3)avigatāpemassa 4)avigatāpīpāsassa avigatā-parīlāhassa avigatāṇhassa

左路者，三不善行——貪、恚、害覺。

其右路者，謂三善覺——出要離欲覺、不瞋覺、不害覺。

前行左路者，謂邪見、邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定；

前行右路者，謂正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。

坑澗、渠流者，謂瞋恚、覆障、憂悲。

叢林者，謂五欲功德也。

城者，謂般涅槃」。

佛告低舍：「佛為大師，為諸聲聞所作已作，如今當作，哀愍悲念，以義安樂，皆悉已作。汝等今日當作所作，當於樹下，或空露地、山巖、窟宅，敷草為座，善思正念，修不放逸，莫令久後心有悔恨！我今教汝」。

爾時、低舍聞佛所說，歡喜奉行。

2、《瑜伽師地論》卷 86(T30,783b26-c28)「違糧」：

復次、為住涅槃，仍未積集善資糧者，略有五種違資糧法：

一者、憶念往昔笑戲、歡娛、承奉等事，因發思慕俱行作意，生愁歎等。

二者、由彼種種為依，於所領受究竟法中，多生忘念，令於諸法不能顯了。

三者、所食或過、或少，由此令身沈重、羸劣，於諸梵行不樂修行。

四者、恚眠，不串習斷，故為上品睡眠所纏。

五者、親近猥雜而住，遠離諦思正法加行。

如是五種違資糧法。

復有五種隨順彼法：

一者、於二離欲，猶未能離隨一種欲，謂於諸纏遠分離欲勤修善品，及於隨眠永
害離欲得正對治。

二者、不護根門。

三者、食不知量。

四者、初夜、後夜不能勤修，勉勵警覺。

五者、不能觀察善法究竟。

與上相違，當知是名順資糧法，及能隨順彼隨順法。

又諸聲聞修行如是順資糧法，及彼因緣，於其中間求涅槃時，大師為彼制立五種正道言教：

〔住時三種言教〕

一者、由依觀察如所聞法，遍於一切諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜，且以世間作意而得無惑無疑。

二者、即於住時，不著三事不正尋思。何等三事？

一者、資命眾具，

二者、他損害相，

三者、或他毀罵，或隨有一非愛現行，同梵行者不同分法。

三者、教授為先，由依他音、如理作意，能生正見，能斷邪見。

當知此三，是名住時正道言教。

〔行時二種言教〕

復有二種，於彼行時正道言教：

◎謂諸有智同梵行者，為彼宣說處非處時，不生忿怒。又由羸弊資命眾具，若得不得，及由戒等所有災害，心不熱惱，是名第一。

◎於得所勝利養恭敬，心不悒然²，是名第二。

※彼由如是住時、行時，能正修行涅槃妙道，由此不久當得涅槃，終無毀失。

二、上品貪行之對治法

1、《雜阿含·275經》卷11 (T2,73a22-c8)：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時、世尊告諸比丘：「

其有說言大力者，其唯難陀，此是正說。

其有說言最端政者，其唯難陀，是則正說。

² 悒然：鬱悶貌。

其有說言愛欲重者，其唯難陀，是則正說。

諸比丘！而今難陀關閉根門，飲食知量，初夜、後夜精勤修習，（正念）正智成就，堪能盡壽，純一滿淨，梵行清白。

◎彼難陀比丘，關閉根門故，若眼見色，不取色相，不取隨形好。若諸眼根增不律儀，無明闇障，世間貪憂、惡不善法，不漏其心，生諸律儀，防護於眼；耳、鼻、舌、身、意根，生諸律儀，是名難陀比丘關閉根門。

◎飲食知量者，難陀比丘於食繫數，不自高，不放逸，不著色，不著莊嚴，支身而已。任其所得，為止飢渴修梵行故；故起苦覺令息滅，未起苦覺令不起故；成其崇向故；氣力安樂無罪³觸住故。如人乘車，塗以膏油，不為自高，乃至莊嚴，為載運故。又如塗瘡，不貪其味，為息苦故。如是善男子難陀，知量而食，乃至無罪觸住，是名難陀知量而食。

◎彼善男子難陀，初夜後夜精勤修業者，

彼難陀晝則經行、坐禪，除去陰障，以淨其身；

於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身；⁴

於中夜時，房外洗足，入於室中，右脅而臥，屈膝累足，係念明相，作起覺想；

於後夜時，徐⁵覺徐起，經行、坐禪。

是名善男子難陀，初夜後夜精勤修習。

◎彼善男子難陀勝念、正知者，是善男子難陀，觀察東方，一心正念，安住觀察；觀察南、西、北方，亦復如是一心正念，安住觀察。如是觀者，世間貪憂、惡不善法，不漏其心。彼善男子難陀，覺諸受起，覺諸受住，覺諸受滅，正念而住，不令散亂。覺諸想起，覺諸想住，覺諸想滅；覺諸覺起，覺諸覺住，覺諸覺滅，正念而住，不令散亂。⁶是名善男子難陀，

³《雜》原作「聞獨」，印順導師依宋本改為「罪觸」。

...yātrā ca me bhavissati anavajjātā ca phāsuvihāro cā'ti. (無罪)

⁴《雜》《增支》一致：彼難陀晝則經行、坐禪，除去陰障，以淨其身；於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。《雜》「身」於《增支部》作「心」。

...nando divasaṃ caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīehi dhammehi cittam parisodheti; rattiyā paṭhamaṃ yāmaṃ caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīehi dhammehi cittaṃ parisodheti...

⁵徐〔ㄊㄩˇ〕：緩慢。（《漢語大詞典（三）》p.979）

⁶《大智度論》卷 26 (T25,248c7-249a6)：「問曰：若爾者，佛何以為難陀說，告諸比丘：「難陀

正念、正智成就。

※是故諸比丘，當作是學！……如教授難陀法，亦當持是為其餘人說。」

時有異比丘而說偈言：「善關閉根門，正念攝心住，飲食知節量，覺知諸心相，善男子難陀，世尊之所歎！」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

2、《瑜伽師地論》卷 92(T30,821a19-29)：

三因緣故，補特伽羅於所緣境上品貪行。何等為三？

一者、康強非羸劣（大力）；

二者、端嚴非醜陋（端政）；

三者、習貪非捨貪（愛欲重）。

復由三種對治攝受，尚令如是懷上品貪補特伽羅，於善說法毘奈耶中，勤修梵行，調伏其心，令得寂靜，何況但懷中、軟品貪微薄塵者！何等為三？

一者、密護根門為所依止，遠離一切欲樂邊故。

二者、於食知量，初夜後夜減省睡眠為所依止，遠離一切自苦邊故。

三者、最勝正念、正知為所依止，行於中道出離行故。

諸受生時覺，住時覺，滅時覺，諸想、諸覺亦如是」？

答曰：覺有二種：

一者、覺心中苦受生知苦受生，苦受住知苦受住，苦受滅知苦受滅；樂受生知樂受生，樂受住知樂受住，樂受滅知樂受滅；不苦不樂受亦如是。但能知是總相，不能別相知。

二者、念念中苦、樂、不苦不樂受中，悉覺悉知；念念中心數法，無不知而過。」

第二章、淨治睡眠的禪修傳統

一、前言

1、《雜阿含》(241經)：

諸比丘！睡眠者，是愚癡活，是癡命，無利、無福，然諸比丘寧當睡眠，不於彼色而起覺想。若起覺想者，必生纏縛、諍訟，能令多眾起於非義，不能饒益安樂天人。…(T02, 58a)

2、《佛垂般涅槃略說教誡經》卷1：

汝等比丘，晝則勤心修習善法無令失時，初夜後夜亦勿有廢，中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣令一生空過無所得也。當念無常之火燒諸世間，早求自度勿睡眠也。

諸煩惱賊常伺殺人，甚於怨家，安可睡眠，不自驚寤？煩惱毒蛇睡在汝心，譬如黑虻在汝室睡，當以持戒之鉤，早摒除之。睡蛇既出乃可安眠，不出而眠是無慚人也。

慚恥之服，於諸莊嚴最為第一，慚如鐵鉤，能制人非法。是故比丘，常當慚恥，無得暫替，若離慚恥則失諸功德。有愧之人則有善法；若無愧者，與諸禽獸無相異也。(T12,1111a-b)

二、睡眠的語義

1、《舍利弗阿毘曇論》：云何睡眠？

煩惱未斷，身不樂、不調、不輕、不軟、不除，是名睡。

云何眠？煩惱未斷，心蒙瞢覆蔽，是名眠。(T28,617c)

2、《八犍度論》：染污心眠夢，是謂睡眠相應。(T26,779c)

- 3、《法蘊足論》：謂諸眠夢，不能任持，心昧略性，總名睡眠。(T26,497a)
- 4、《集異門足論》：染污心中，所有眠夢，不能任持，心昧略性，是名睡眠。
(T26,416b)
- 5、《發智論》：諸心睡眠，昏微而轉，心昧略性，是謂睡眠。(T26,925b)

6、《大毘婆沙論》：

云何睡眠？(T27,192a)

答：諸心睡眠，昏微而轉，心昧略性，是謂睡眠心。

睡眠者：顯此但與意識相應。

昏微轉者：顯異覺時及無心定。

心昧略性者：顯此自性是心所法，謂略即簡五識相應，昧簡諸定及分別意。

然諸睡眠略有二種：一、染污。二、不染污。

諸染污者：佛及獨覺、阿羅漢等，已斷遍知。

不染污者：為調身故，乃至諸佛，亦現在前，況餘不起。⁷

故知諸佛亦有睡眠。是故睡眠通五趣有，中有亦有，在胎卵中諸根身分已滿足者亦有睡眠。(T27,194a)

7、《瑜伽師地論》卷 13：云何睡眠？謂諸煩惱隨眠。(T30,346b)

8、水野弘元《パーリ佛教を中心とした佛教の心識論》：

關於睡眠的定義說明，在尼柯耶、阿含中並不存在，直到阿毗達磨時代才出現。而且，初期阿毗達磨的睡眠定義，也不是當作心所法的睡眠，而是說明五蓋之睡眠時的定義。原因是，諸派在初期論書中都尚未將睡眠算在心所法內，是後來才當作心所法。

將睡眠加到心所法分類中，世親的《俱舍論》是最早的，而他是將睡眠收置

⁷《異部宗輪論》卷 1：「(大眾系)佛無睡夢。」(T49,15c2)《異部宗輪論疏述記》卷 1：「佛無睡夢。述曰：睡心昧略，唯居散位故，佛無不定心，故無有睡夢；由思想欲等所起，佛無此事，故亦無夢。薩婆多師許佛有眠而無有夢，以無妄思欲念起故，不染無知能引夢起，佛無不染無知障，故其夢遂無；亦有諸部許佛有夢，故合而言：佛無睡夢。」(X53,579a10-15)

於不定心所中。

就巴利佛教而言，睡眠是不善心所，只和不善心相應，而這似乎是因為此一睡眠是只限於當作五蓋而說的睡眠。相反地，有部和瑜伽行派認為，睡眠存於欲界一切善、不善、無記。⁸

三、世尊對睡眠的看法

(一) 「內不正思惟」與「外親近惡友」是令五蓋生起的原因

1、《雜阿含》(716經)：

於內法中，我不見一法，未生惡不善法令生，已生惡不善法重生令增廣，未生善法不生，已生則退，所謂不正思惟。諸比丘！不正思惟者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。未生念覺分不生，已生者令退；未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令不生；已生者令退。(T02,193a)

2、《雜阿含》(717經)：

於外法中，我不見一法，未生惡不善法令生，已生者重生令增廣，未生善法令不生，已生者令退，如惡知識、惡伴黨。惡知識、惡伴黨者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。未生念覺分令不生，已生者令退；未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令不生，已生者令退。(T02,193a)

(二) 爲何佛會說「寧當睡眠，不於彼色而起覺想」？

1、《雜阿含·241經》卷9：

如是我聞：一時，佛住毘舍離獼猴池側重閣講堂。

爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫比丘，寧以火燒熱銅籌以燒其目，令

⁸ 「睡眠」，p.581-587，「昏沉」，p.575-581。

其熾然，不以眼識取於色相，取隨形好。所以者何？取於色相，取隨形好故，墮惡趣中，如沈鐵丸。

愚癡無聞凡夫，寧燒鐵錐以鑽其耳，不以耳識取其聲相，取隨聲好。所以者何？耳識取聲相，取隨聲好者，身壞命終墮惡趣中，如沈鐵丸。

愚癡無聞凡夫，寧以利刀斷截其鼻，不以鼻識取於香相，取隨香好。所以者何？以取香相，取隨香好故，身壞命終墮惡趣中，如沈鐵丸。

愚癡無聞凡夫，寧以利刀斷截其舌，不以舌識取於味相，取隨味好。所以者何？以取味相，隨味好故，身壞命終墮惡趣中，如沈鐵丸。

愚癡無聞凡夫，寧以剛鐵利槍以刺其身，不以身識取於觸相及隨觸好。所以者何？以取觸相及隨觸好故，身壞命終墮惡趣中，如沈鐵丸。

諸比丘！睡眠者，是愚癡活，是癡命，無利、無福，然諸比丘寧當睡眠，不於彼色而起覺想。若起覺想者，必生纏縛、諍訟，能令多眾起於非義，不能饒益安樂天人。

彼多聞聖弟子作如是學：我今寧以熾然鐵槍以貫其目，不以眼識取於色相，墮三惡趣，長夜受苦。我從今日，當正思惟，觀眼無常、有為、心緣生法。⁹若色，眼識，眼觸，眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常、有為、心緣生法。

耳、鼻、舌、身入處，當如是學。寧以鐵槍貫其身體，不以身識取於觸相及隨觸好故，墮三惡道。我從今日，當正思惟，觀身無常、有為、心緣生法。若

⁹ (1) 《瑜伽師地論》卷 83：「復次，言無常者，謂性破壞朽敗法故。言有為者，謂依前際所尋思故。言造作者，謂依後際所希望故。言緣生者，謂依現世眾因緣力所生起故。有盡法者，謂一分盡故。有沒法者，謂全分滅故；又有盡法者，謂全分滅故。有沒法者，謂相續變壞故。有離欲法者，謂過患相應故。有滅法者，謂一切有為法皆有出離故。」(T30,766a26-b4)

(2) 《瑜伽師地論》卷 87：「又由八相能遍了知，遍了知故，除諸過患，當知是名極善清淨，離增上慢無我真智。又於此中，已滅壞故，滅壞法故，說名無常。諸業煩惱所集成故，說名有為。由昔願力所集成故，名思所造。從自種子，現在外緣所集成故，說名緣生。於未來世衰老法故，說名盡法。死歿法故，說名殞法。未老死來，為疾病等種種災橫所逼惱故，名破壞法。由依現量能離欲故，能斷滅故，名於現法得離欲法及以滅法。當知此中，除離欲法及以滅法，由所餘相，略觀三世所有過患，由所除相，觀彼出離。若由如是過患、出離，遍知彼識，名善遍知。一切法中無有我性，名諸法印。」(T30,792a18-b3)

觸，身識，身觸，身觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常、有為、心緣生法。

多聞聖弟子作如是學：睡眠者，是愚癡活，癡命，無果、無利、無福。我當不眠，亦不起覺想，起想者生於纏縛、諍訟，令多人非義饒益，不得安樂。

多聞聖弟子如是觀者，於眼生厭，若色，眼識，眼觸，眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，彼亦生厭。厭故不樂，不樂故解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是」。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。(T02,58a-b)

2、《大毘婆沙論》卷 37 (T27,193a)：

問：若於夢中非福增長，何故佛說：「寧當睡眠勿起惡覺。」？

答：如人覺時數起種種增上惡覺，眠時則無，故作是說；非謂夢中一切非福皆不增長。

3、《成實論》卷 14 (T32,352b)：

寧當睡眠勿起此等諸不善覺，應當正念出等善覺。所謂出覺，不瞋惱覺、八大人覺。¹⁰欲覺者，謂依欲生覺，於五欲中見有利樂，是名欲覺。為衰惱眾生，是名瞋覺、惱覺。行者不應念此三覺，所以者何？念此三覺則得重罪。

(三) 經論對於睡眠過患之說明

A、《阿含經》所說

1、《雜阿含》(598 經) (T02,160b)：

沉沒於睡眠，欠味、不欣樂，飽食、心憤鬧，懈怠、不精勤，斯十覆眾生，聖道不顯現。

¹⁰ 《成實論》卷 5〈65 無相應品〉：「又八大人覺中，亦次第說。若比丘行少欲則知足，知足則遠離，遠離則精進，精進則正憶念，正憶念則心攝，心攝則得慧，得慧則戲論滅。」(T32,277a13-16)；卷 15〈187 止觀品〉：「八大人覺中六覺名止，二覺名觀。」(T32,358b1-2)

2、《雜阿含》（715經）(T02,192b)：

何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱，不樂，欠去，多食，懈怠；於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。

B、《大毘婆沙論》所說：

《大毘婆沙論》卷 48：

昏沈睡眠蓋，以五法為食：一、瞢憤。二、不樂。三、頻欠。
四、食不平性。五、心羸劣性。

以毘鉢舍那為對治。由此同食同對治，故共立一蓋。(T27,250c)

C、《大智度論》所說

《大智度論》卷 17：

睡眠蓋者，能破今世三事：欲樂、利樂、福德。能破今世、後世、究竟樂，與死無異，唯有氣息。如一菩薩以偈呵眠睡弟子言：

『汝起勿抱臭身臥，種種不淨假名人！如得重病箭入體，諸苦痛集安可眠！
一切世間死火燒，汝當求出安可眠！如人被縛將去殺，災害垂至安可眠！
結賊不滅害未除，如共毒蛇同室宿，亦如臨陣白刃間，爾時安可而睡眠！
眠為大闇無所見，日日侵誑奪人明，以眠覆心無所識，如是大失安可眠！』
如是等種種因緣，呵睡眠蓋。(T25,184b-c)

D、《瑜伽師地論》所說

1、《瑜伽師地論》卷 86：（※引文前面已出現過，今略之）

復次，為住涅槃，仍未積集善資糧者，略有五種違資糧法：

…四者、喜眠，不串習斷，故為上品睡眠所纏。

…如是五種違資糧法。(T30,783b-c)

2、《瑜伽師地論》卷 89(T30,803b)：

謂於修學增上戒時，無慚、無愧數數現行，能為障礙；

若於修學增上心時，昏沈、睡眠數數現行，能為障礙；

若於修學增上慧時，簡擇法故，掉舉、惡作數數現行，能為障礙。

3、《瑜伽師地論》卷 77(T30,727b)：¹¹

世尊！於五蓋中幾是奢摩他障？幾是毘鉢舍那障？幾是俱障？善男子！掉舉惡作是奢摩他障；昏沈睡眠、疑是毘鉢舍那障；貪欲、瞋恚當知俱障。

4、《瑜伽師地論》卷 34(T30,475c)：

復有一類闇昧愚癡，於美睡眠之所覆蓋其心，似滅非實滅中起增上慢，謂為現觀。

E、《成實論》所說

《成實論》卷 10：

貪欲、瞋恚能覆戒品；掉悔能覆定品；睡眠能覆慧品；有人為除此蓋故，說是善、是不善，是人於中生疑：為有為無，此疑成故能覆三品。(T32,320c)

睡眠以慧為藥，掉悔以定為藥。(T32,320c)

四、睡眠對修道的意義

(一) 合適的睡眠方法

A、修習覺寤瑜伽是爲了要對治「順障法」

¹¹ 另可參《阿毘達磨俱舍論》卷 21〈5 分別隨眠品〉(T29,110c24-111a13)。

1、《瑜伽師地論》卷 21：

云何初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽？謂彼如是食知量已，

於晝日分，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。

於初夜分，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。

過此分已，出住處外，洗濯其足，右脇而臥，重累其足：住光明想、正念、正知、思惟起想。

於夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。

如是名為初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。(T30,397b)

2、《瑜伽師地論》卷 24：

所言障者：謂五種蓋。順障法者：謂能引「蓋」、「隨順蓋法」。

云何五蓋？謂〔1〕貪欲蓋、〔2〕瞋恚蓋、〔3〕昏沈睡眠蓋、

〔4〕掉舉惡作蓋及以〔5〕疑蓋。

云何順障法？謂〔1〕淨妙相，〔2〕瞋恚相，〔3〕黑闇相，

〔4〕親屬、國土、不死尋思，追憶昔時笑戲、喜樂、

承事隨念、及以〔5〕三世或於三世非理法思。(T30,412a)

3、《中阿含·33 侍者經》卷 8〈4 未曾有法品〉：

復次，一時，世尊遊王舍城，在巖山中。

是時，世尊告曰：「阿難！汝臥當如師子臥法。」

尊者阿難白曰：「世尊！獸王師子臥法云何？」

世尊答曰：「阿難！獸王師子晝為食行，行已入窟，若欲眠時，足足相累，伸尾在後，右脅而臥。過夜平旦，回顧視身，若獸王師子身體不正，見已不喜；若獸王師子其身周正，見已便喜。彼若臥起，從窟而出，出已頻呻，頻呻已自觀身體，自觀身已四顧而望，四顧望已便再三吼，再三吼已便行求食，獸王師子臥法如是。」

尊者阿難白曰：「世尊！獸王師子臥法如是，比丘臥法當復云何？」

世尊答曰：「阿難！若比丘依村邑，過夜平旦，著衣持鉢，入村乞食，善護持身，守攝諸根，立於正念。彼從村邑乞食已竟，收舉衣鉢，漂洗手足，以尼師

檀著於肩上，至無事處，或至樹下，或空室中，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法。

晝——或經行或坐禪，淨除心中諸障礙已；復於初夜——或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法。

於初夜時——或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法已；於中夜時——入室欲臥，四疊優哆邏僧敷著床上，褰僧伽梨作枕，右脅而臥，足足相累，意係明相，正念正智，恒念起想。

彼後夜時——速從臥起，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法，

如是比丘師子臥法。」

尊者阿難白曰：「世尊！如是比丘師子臥法。」」(T01,473c-474a)



※此照片攝於印度阿江達石窟。(2009.10)

B、合理的睡眠時間

【第一類】：「中夜分」：四小時

1、《瑜伽師地論》卷 21：

晝夜各十二小時來計算，「夜為三分」就是將十二小時除於三，一分有四小時（ $3 \times 4 = 12$ ）。言下之意，可躺臥的「中夜分」只有四小時。(T30,397b)

2、印順導師在《成佛之道》(p.195)：

為了休養身心，保持身心的健康，睡眠是必要的。依佛制：初夜（以六時天黑，夜分十二小時計，初夜是下午六時到十時），後夜（上午二時到六時），出家弟子都應過著經行及靜坐的生活。中夜（下午十時到上午二時）是應該睡眠的，但應勤修覺寤瑜伽。換言之，連睡眠也還在修習善行的境界中。

【第二類】：「中夜分」：六小時？

《瑜伽師地論》卷 24(T30,411c)：

言初夜者，謂夜四分中過初一分是夜初分。

言後夜者，謂夜四分中過後一分是夜後分。¹²

C、中夜分有關睡眠的修法：住光明想、正念、正知和思惟起想

1、《瑜伽師地論》卷 24(T30,411c)：

常勤修習覺寤瑜伽者，謂如有一世尊弟子，聽聞覺寤瑜伽法已，欲樂修學，便依如是覺寤瑜伽，作如是念：我當成辦佛所聽許覺寤瑜伽，發生樂欲，精進勤劬，超越、勇猛、勢力發起，勇悍、剛決、不可制伏，策勵其心，無間相續。

2、《瑜伽師地論》卷 24(T30,412a)：

問：於經行時從幾障法淨修其心？云何從彼淨修其心？

答：從昏沈睡眠蓋及能引昏沈睡眠障法，淨修其心，為除彼故。於光明想善巧精

¹² 一、編者的算法與窺基不同，基本上他的中夜似乎還是四小時，遁倫等同，如下所示：

(1) 窺基《瑜伽師地論略纂》卷 8：「論謂夜四分中過初一分是夜初分等者，彼土世俗，晝夜各立四分。佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分，名初時。從後向前過後一分，名後時。中間二半分，名夜中時。其晝亦爾，此中順世俗。」(T43,110b3-7)

(2) 遁倫《瑜伽論記》卷 6：「泰基同云：彼土世俗，晝夜各立四分。佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分，名初時。從後向前過後一分，名後時。中間二半分，名夜中時。其晝亦爾，此中順世俗。」(T42,435b7-11)

二、編者的算法與當代妙境法師解為六小時相同，詳參下述網站：

(<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!bUootnScBhnu.N3bNA-/article?mid=604&prev=607&next=600&l=f&fid=27>)

懇，善取、善思、善了、善達，以有明俱心及有光俱心。

或於屏處、或於露處，往返經行。

於經行時，隨緣一種淨妙境界，極善示現、勸導讚勵、慶慰其心。謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天。

或於宣說昏沈睡眠過患相應所有正法，於此法中為除彼故；以無量門訶責毀訾昏沈睡眠所有過失，以無量門稱揚讚歎昏沈睡眠永斷功德。所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法及以論議。為除彼故，於此正法聽聞受持，以大音聲若讀若誦，為他開示思惟其義，稱量觀察。

或觀方隅、或瞻星月諸宿道度、或以冷水洗灑面目。

由是昏沈睡眠纏蓋，未生不生，已生除遣，如是方便從順障法，淨修其心。

3、印順導師在《成佛之道》(p.195-p.196)：

睡眠時間到了，先洗洗足，然後如法而臥。身體要右脅而臥，把左足疊在右足上，這叫做獅子臥法，是最有益於身心的。在睡眠時，應作光明想；修習純熟了，連睡夢中也是一片光明。這就不會過分的昏沈；不但容易醒覺，也不會作夢；作夢也不起煩惱，會念佛、念法、念僧。等到將要睡熟時，要保持警覺；要求在睡夢中，仍然努力進修善法。這樣的睡眠慣習了，對身心的休養，最為有效。而且不會亂夢顛倒，不會懶惰而貪睡眠的佚樂。……在初夜靜坐時，如有昏沈現象，就應該起來經行，如還要昏睡，可以用冷水洗面，誦讀經典。

4、《瑜伽師地論》卷 24：

復云何知此中略義？謂常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅，略有四種正所作事，何等為四？

一者、乃至覺寤常不捨離所修善品，無間常委修善法中勇猛精進。

二者、以時而臥，不以非時。

三者、無染污心而習睡眠，非染污心。

四者、以時覺寤，起不過時。

是名四種常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅正所作事。依此四種正所作事，諸

佛世尊為聲聞眾宣說修習覺寤瑜伽。(T30,413b-c)

(二) 對治睡眠的方法

A、佛在《阿含經》所說的睡眠對治法：明照思惟

1、《雜阿含》(715經)：

何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。(T02,192c)

2、《雜阿含》(275經)：

於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。於中夜時，房外洗足，入於室中，右脅而臥，屈膝累足，係念明想，作起覺想。於後夜時，徐覺徐起，經行、坐禪。是名善男子難陀初夜、後夜精勤修集。(T02,73b)

3、《增壹阿含·8經》：

云何比丘恒知景寤？於是，比丘初夜、後夜恒知景寤，思惟三十七道之法。若晝日經行，除去惡念諸結之想。復於初夜、後夜經行，除去惡結不善之想。復於中夜右脅著地，以腳相累，唯向明之想。復於後夜，出入經行，除去不善之念。如是！比丘知時景寤。(T02,802a)

4、《增壹阿含·4經》：

云何比丘少睡眠？於是，比丘初夜時，習於警寤，習三十七品無有漏脫，恒以經行、臥覺而淨其意。復於中夜，思惟深奧。至後夜時，右脅著地，腳腳相累，思惟計明之想。復起經行，而淨其意。如是！比丘少於睡眠。(T02,765c)

5、印順導師《成佛之道》(p.195-p.196)：

佛制：中夜是應該睡眠而將息身心的。頭陀行有常坐不臥的，俗稱不倒單，其實是不臥，並非沒有睡眠，只是充分保持警覺而已。《遺教經》說：「中夜誦

經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過」。然依一切經論開示，中夜是應該睡眠將息的。……所以，不可誤會為：中夜都要誦經，整夜都不睡眠。這也許譯文過簡而有了語病，把初夜（後夜）誦經譯在中夜裏，或者「誦經以自消息」，就是睡眠時（聞思修習純熟了的）法義的正念不忘。

B、佛在《離睡經》與《四分律》所說的離睡眠之法

1、《佛說離睡經》(T01,837a-b)：

- [1] 為何以念而欲睡耶？莫行想，莫分別想，莫多分別，如是睡當離。
- [2] 汝若睡不離者，汝目乾連！如所聞法，如所誦法，廣當誦習，如是睡當離。
- [3] 若不離者，汝目乾連！如所聞法，如所誦法，當廣為他說，如是睡當離。
- [4] 若不離者，汝目乾連！如所誦法，如所聞法，意當念、當行，如是睡當離。
- [5] 若不離者，汝目乾連！當以冷水洗眼，及洗身支節，如是睡當離。
- [6] 若不離者，汝目乾連！當以兩手相挑兩耳，如是睡當離。
- [7] 若不離者，汝目乾連！當起出講堂，四方視及觀星宿，如是睡當離。
- [8] 若不離者，汝目乾連！當在空處仿佯¹³行，當護諸根，意念諸施，後當具想，如是睡當離。
- [9] 若不離者，汝目乾連！當還離仿佯，舉尼師壇，敷著床上，結跏趺坐，如是睡當離。
- [10] 若不離者，汝目乾連！當還入講堂，四疊敷鬱多羅僧著床上，舉僧伽梨著頭前，右脅著床上，足足相累，當作明想，當無亂意，常作起想思惟住。

2、《四分律》(T22,817b)：

佛言：若夜集說法者，座高卑無在。時，諸比丘，夜集欲坐禪。

佛言：聽。

時，諸比丘睡眠。

佛言：〔1〕比〔丘〕坐者，當覺之；

¹³ 仿佯：亦作“仿洋”。游蕩；遨遊。

- [2] 若手不相及者，當持戶鑰，若拂柄覺之；
- [3] 若與同意者，當持革屣擲之；
- [4] 若猶故睡眠，當持禪杖覺之；
 中有得禪杖覺已，呵〔而〕不受。佛言：不應爾；
 若呵〔而〕不受者，當如法治；
- [5] 若復睡眠。佛言：聽以水灑之；
 其中有得水灑者，若呵〔而〕不受，亦當如法治；
- [6] 若故復睡眠。佛言：當拄¹⁴眼，若以水洗面。
- [7] 時，諸比丘猶故復睡眠。佛言：當自摘耳、鼻，若摩額上；
- [8] 若復睡眠，當披張鬱多羅僧，以手摩捫其身；
- [9] 若當起出戶外，瞻視四方，仰觀星宿；
- [10] 若至經行處，守攝諸根，令心不散。

3、《出曜經》(T04,655c)：

若睡欲至時，當舒一脚垂於床下；若睡纏綿不解，當垂兩脚到於床下。

C、《瑜伽師地論》與《法蘊足論》對光明想之說明

1、《瑜伽師地論》卷 68：

彼於如是止、舉、捨相得善巧已，由下劣心慮恐下劣便正修「舉」；由掉舉心慮恐掉舉便修內「止」；心得平等便修上「捨」。(T30,676c)

2、《瑜伽師地論》卷 28：

當知此中有四光明：一、法光明，二、義光明，三、奢摩他光明，四、毘鉢舍那光明。依此四種光明增上立光明想。(T30,437a)

3、《瑜伽師地論》卷 11：

問：昏沈睡眠蓋，以何為食？

¹⁴ 拄〔ㄨㄣˇ〕：擦拭。(《漢語大辭典(六)》，p.410)

答：有黑暗相，及於彼相不正思惟，多所修習以之為食。

問：此蓋，誰為非食？

答：有光明相，及於彼相如理作意，多所修習以為非食。

明有三種：一、治暗光明，二、法光明，三、依身光明。

治暗光明，復有三種：一、在夜分，謂星月等。二、在晝分，謂日光明。

三、在俱分，謂火珠等。

法光明者：謂如有一，隨其所受所思所觸，觀察諸法；或復修習隨念佛等。

依身光明者：謂諸有情自然身光。

當知初明，治三種暗：一者、夜暗，二者、雲暗，三者、障暗，謂窟宅等。

法明能治三種黑暗，由不如實知諸法故，於去、來、今，多生疑惑。於佛法等，亦復如是。此中無明及疑，俱名黑暗。又證觀察，能治昏沈睡眠黑暗，以能顯了諸法性故。(T30,330a-b)

4、《法蘊足論》卷8：

云何光明定加行？修何加行，入光明定？謂於此定，初修業者，先應善取淨月輪相，或復善取淨日輪相，或復善取藥物、末尼、諸天宮殿星宿光明，或復善取燈燭光明，或復善取焚燒城邑川土光明，或復善取焚燒山澤曠野光明，…隨取一種光明相已，審諦思惟、解了觀察、勝解堅住，而分別之。…彼若爾時攝錄自心，令不散亂馳流餘境，能令一趣，住念一緣，思惟如是諸光明相，如是思惟，發勤精進，乃至勵意不息，是名光明定加行，亦名入光明定。(T26,490a)

五、徹底根治睡眠蓋之道品

1、《雜阿含》（709經）：

若比丘專一其心，側聽¹⁵正法，能斷五法，修習七法，令其轉進滿足。何等為斷五法？謂貪欲蓋，瞋恚蓋，睡眠蓋，掉悔蓋，疑蓋，是名五法斷。何等修習七法？謂念覺支，擇法覺支，精進覺支，猗覺支，喜覺支，定覺支，捨覺支，修此七法，轉進滿足。(T02,190b)

¹⁵ 側聽：側身而聽。表示尊敬。

2、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96：

如契經說：諸聖弟子，若以一心屬耳¹⁶聽法，能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。

問：要在意識修所成慧能斷煩惱，非在五識生得（慧）聞思（所成慧）能斷煩惱。如何乃說「若以一心屬耳聽法能斷五蓋」？

答：依展轉因，故作是說。謂善耳識無間，引生善意識；此善意識無間，引生聞所成慧；此聞所成慧無間，引生思所成慧；此思所成慧無間，引生修所成慧；此修所成慧，修習純熟能斷五蓋，故不違理。

問：斷五蓋時，未能圓滿修七覺支，何故契經作如是說：「能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。」

答：離欲染時，名能斷五蓋；離色染時，名修七覺支；離無色染時，名速令圓滿，故無有失。

有作是說：「離欲染時，名能斷五蓋；離無色染時，名修七覺支速令圓滿。」此說初後，略去中間，故無有失。

復有說者：「無間道時，名能斷五蓋；解脫道時，名修七覺支速令圓滿。」相鄰近故，說名為速。(T27,499b-c)

3、《中阿含·181 多界經》(T01,724b)：

阿難！若不斷五蓋，心穢、慧羸，心不正立四念處，欲修七覺意者，終無是處。若斷五蓋，心穢、慧羸，心正立四念處，修七覺意者，必有是處。

六、睡眠與人間依報的關係

1、《瑜伽師地論》卷 24：

又於熱分極炎暑時，勇猛策勵，發勤精進，隨作一種所應作事，勞倦因緣遂於非時發起昏睡。為此義故，暫應寢息，欲令昏睡疾除遣，勿經久時損減善品、障礙善品。於寢息時，或關閉門，或令苾芻在傍看守，或毘奈耶隱密軌則以衣蔽身，在深隱處，須臾寢息，令諸勞睡皆悉除遣。(T30,416b-c)

¹⁶ 屬耳：注意傾聽。(《漢語大詞典(四)》，p.63)

2、印順導師的《佛法是救世之光》(p.322)：

關於內心不由自主的活動，且說兩類：

- 一、由醒而睡眠，在未到熟睡以前（真正的熟睡是無夢的）；
- 二、由散亂而凝定，在未得真正禪定以前。當我們從清醒而漸入夢境時，明了的意識，漸失去制導力，昏昧而鬆弛了。那時，明了意識所制導的，一向被抑制遺落的種種心象，就會伴著「夢中意識」而活動起來。不由自主的夢境，糊糊塗塗，顛顛倒倒，就由此出現。

3、印順導師《佛法是救世之光》(p.172)：

出定以後，由於定力的資熏，飲食睡眠，都會減少；身心輕安，非常人可及。¹⁷

七、結語

1、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 44 (T27,230a)：

又尸羅者，是安眠義，謂持戒者，得安隱眠，常得善夢，故曰尸羅。

2、《瑜伽師地論》卷 13 同樣在說明出家者不虛度時光的要求中，提及：

又有二法，令修善品諸苾芻等時無虛度：一者、於諸根境，正勤方便，研究法相。二者、知時知量，少習睡眠。(T30,348a)

3、《中阿含·33 侍者經》卷 8〈4 未曾有法品〉(T01,475a)：

尊者阿難作是說：諸賢！我坐床上，下頭未至枕頃，便斷一切漏，得心解脫。¹⁸

¹⁷ 另參：《十住毘婆沙論》卷 4〈8 阿惟越致相品〉阿惟越致相之一：「少於眠睡，行來進止，心不散亂，威儀庠雅，憶念堅固。」(T26,40b7-8)

¹⁸ 《善見律毘婆沙》卷 1〈1 序品〉：「於是阿難從經行處下至洗脚處。洗脚已入房却坐床上。欲少時消息，倚身欲臥。脚已離地，頭未至枕。於此中間，便得羅漢。若有人問於佛法中，離行住坐臥而得道者，阿難是也。」(T24,674c)

第三章、初期佛教的經行

一、經行的字義

【經行】（《漢語大詞典(九)》，p.859）

佛教語。謂旋繞往返或徑直來回於一定之地。佛教徒作此行動，為防坐禪而欲睡眠，或為養身療病，或表示敬意。

◎晉 法顯《佛國記》：“佛在世時，有翦髮爪作塔，及過去三佛并釋迦文佛坐處、經行處及作諸佛形像處，盡有塔。”

◎《法華經·序品》：“又見佛子，未嘗睡眠，經行林中，勤求佛道。”

◎唐 義淨《南海寄歸內法傳》卷三：“五天之地，道俗多作經行，直去直來，唯遵一路，隨時適性，勿居鬧處，一則痊痾¹⁹，二能銷食。”

◎唐 李白《崇明寺佛頂尊勝陀羅尼幢頌》序：“以天下所立茲幢，多臨諸旗亭，喧囂湫隘，本非經行網繞之所。”〔※王琦注：“經行，謂僧眾週幢²⁰循行，所以致其敬禮之心。”〕

◎宋 陸游《出游》詩：“近世父老遠尋僧，病起經行力漸增。”

二、經行的場所

(一) 戶內經行

《長阿含·小緣經》：「世尊於靜室出，在講堂上彷彿經行。」(T1, 36c)

(二) 戶外經行

¹⁹ 痊痾：使病痊愈。

²⁰ 幢：用同“幢”。竿柱；枝幹。

- 1、《雜阿含·592經》：「爾時，世尊出房露地經行。」(T2, 158a)
- 2、《中阿含·婆羅婆堂經》：「於堂影中露地經行。」(T1, 673b)
- 3、《雜阿含·262經》：「時，有眾多比丘出房外林中經行。」(T2, 35c)

(三) 經行處的設立

- 1、《雜阿含·809經》：「循諸房舍、諸經行處、別房、禪房。」(T2, 207c)
- 2、《五分律》：「舍利弗然後以繩量度，作經行處、講堂、溫室、食厨、浴屋及諸房舍，皆使得宜。」(T22, 167b)
- 3、《五分律》：「時諸住處無有籬障，牛馬唐突，壞經行處。佛言：聽周圍作籬掘塹。」(T22, 167b-c)

(四) 經行處的長度

- 1、《瑜伽師地論》：「言經行者，謂於廣、長，稱其度量，一地方所，若往若來，相應身業。」(T30, 411c)
- 2、《瑜伽論記》：「景云：可廣三步，長三十步許，是經行道。」(T42, 435b)
- 3、《南海寄歸內法傳》：「故鷲山覺樹之下、鹿苑王城之內，及餘聖跡，皆有世尊經行之基耳。闊可二肘，長十四五肘，高二肘餘，壘甃作之。」(T54, 221b-c)
- 4、《大唐西域記》卷 8：「菩提樹北有佛經行之處。如來成正覺已不起于座，七日寂定。其起也，至菩提樹北，七日經行，東西往來，行十餘步，異華隨迹十有八文。後人於此壘甃為基，高餘三尺」(T51, 916b)
- 5、《大唐西域記》卷 4 描述描述劫比他國時說：「精舍側有大石基，長五十步，高七尺，是如來經行之處。」(T51, 893b)
- 6、《大唐西域記》卷 8：「目支隣陀龍池東林中精舍，有佛羸瘦之像，其側有經行之所，長七十餘步，南北各有卑鉢羅樹。」(T51, 917b)
- 7、《大唐西域記》卷 7 描述波羅尼國時說：「釋迦菩薩受記南不遠。有過去四佛經行遺迹。長五十餘步，高可七尺。」(T51, 905c)



※此照片攝於印度菩提迦耶

(五) 經行處的規範

- 1、《十誦律》：「佛在阿羅毘國新作僧伽藍。諸比丘無經行處，是事白佛。佛言：應作經行處。彼土熱，經行時汗流。佛言：應經行處種樹。」(T23, 284a)
- 2、《五分律》：「諸比丘欲作新經行處，以是白佛。佛言：聽作。諸比丘便曲作，以是白佛。佛言：應直作。諸比丘欲高作經行道，以是白佛。佛言：聽高作。兩兩經行道數壞。以是白佛。佛言：聽白塹²¹渥，亦聽用衣及婆婆草²²布上。」(T22, 137b)
- 3、《根本說一切有部毘奈耶雜事》：「緣處同前。時有年少苾芻，隨於一處而作經行。彼經行時，令地損壞。時有長者入寺遍觀，至經行處，便作是念：地尚如此，聖者之足，其狀若何。作是念已，問言聖者：誰令此地有損壞耶？苾芻報曰：此即是我經行之處。

²¹ 塹〔尸巧、〕：白土，白堊。

²² 茅草的一類。

長者報曰：地既如此，足如之何？

幸當舉足，我試觀足。即便舉示，其皮並穿。

長者見已，起悲念心，報言聖者：我有[毯-炎+瞿]毳，欲為敷設，在上經行，於足無損。

答言：長者！佛未聽許。

彼言聖者：仁之大師，性懷慈念，此定應許。

苾芻以緣白佛。

佛言：我今聽彼精勤警策經行苾芻，應畜[毯-炎+瞿]毳，隨意無犯。

還告長者，彼即為敷，苾芻便受。

多時足蹋，遂為兩段，各在一邊。

長者後來，見其狼籍，問言聖者：因何[毯-炎+瞿]毳，零落至此。若見破處，何不縫治？

苾芻以緣白佛。

佛言：長者所說，斯實善哉，見有破處，即可縫治，或以物補。若其碎破，不堪修理，應可和泥，或和牛糞，於經行處，而為塗拭，能令施主增長福田。」(T24, 262c-263a)

- 4、《四分律》：「時諸比丘露地經行，有蛇、蝎、蜈蚣、百足。未離欲比丘見恐怖。佛言：聽作懸經行處。不知云何作。佛言：下豎柱，上安板，木閣²³道行。若患風、雨、日曝，聽作屋覆。」(T22, 942c)
- 5、《五分律》：「有諸比丘露處經行，雨時漬²⁴衣，以廢經行。佛言：聽作步廊。」(T22, 167c)
- 6、《四分律》：「時諸比丘露地經行，患風、雨、日曝得患。佛言：聽作經行堂。不知云何作。佛言：聽長行作，作堂所須一切給與。時彼上座老病羸頓經行時倒地。佛言：聽繩索繫兩頭，循索行。捉索行，手軟破手。佛言：聽作捲若竹筒，以繩穿筒，手捉循行。經行時疲極。聽兩頭安床。」(T22, 938a-b)

²³ 木閣：即棧道。又稱棧閣、閣道。

²⁴ 漬〔ㄉㄨㄣˋ〕：1、腌漬；浸泡。2、沾染；濡染。3、浸潤；濕潤。

三、經行的利益

佛典 \ 利益	一 能遠行	二 能精進	三 有力	四 少病	五 飲食易消化	六 所得定久住	七 容易得定	八 能思惟	九 除睡
增支部 ²⁵	1 堪遠行	2 堪精進		3 少病	4 善消化	5 所得定久住			
四分律 ²⁶	1 堪遠行			3 少病	4 消食飲	5 得定久住		2 能思惟 ²⁷	
十誦律 ²⁸	1 勤健 ²⁹		2 有力	3 不病	4 消食	5 意得堅固			
	1 能行			4 消冷熱病	3 除風 ³⁰	5 意得堅固			2 解勞
出曜經 ³¹	1 堪任遠行		2 多力	4 無病	3 所可食噉自然消化		5 速得禪定		
佛說七處三觀經 ³²	1 能走		2 有力		4 飯食易消不作病	5 已得定意為久	5 行者易得定意		3 除睡

從上述歸納起來，略可分為九大利益：

- 1、能夠行遠路。
- 2、堪能精進。
- 3、有力。
- 4、少病。
- 5、飲食易消化。
- 6、所得的定久住。
- 7、容易得定。
- 8、能思惟。
- 9、解勞、除睡意。

(一) 有益於身體的健康〔第 1、3、4、5 項〕

- 1、《增壹阿含經》：「世尊食後起，與阿難共於樹園中經行。」(T2, 806c)

²⁵ AN III 29,25-30,4.

²⁶ 《四分律》(T22, 1005c)。

²⁷ 依據《四分律行事鈔資持記》的解釋：「次明經行。初顯益：一謂慣熟；二即專一；三謂血氣均和；四五可解」(T40, 414c)，第二所謂「能思惟」的利益，是由於「專一」的緣故。

²⁸ 《十誦律》(T23,371b-c)

²⁹ 「勤」有輕捷的意思，故歸到「能遠行」。

³⁰ 這裡的「除風」，可能指消除脹氣。廣律記載，「浴室洗浴」(T23, 422a)、「食粥」(T22, 655c)、「嚼楊枝」(T23, 289b-c)、「食訶梨勒果」(T22, 103a)也都有「除風」的利益。但是，不同處的「除風」顯然意思不盡相同，尚待進一步的研究。關於「風」在傳統印度醫學的說明，見廖育群，頁 59-69。巴利佛典所提及的風病，見甘迺斯·齊思克，頁 151-155。

³¹ 《出曜經》(T4, 755a)。

³² 《七處三觀經》(T2, 879a)。

- 2、《中阿含·192 加樓烏陀夷經》(T1, 740c)：「世尊過夜平旦³³，著衣持鉢，入阿耨那³⁴而行乞食。食訖中後，收舉衣鉢，澡洗手足，以尼師檀著於肩上，往至一林，欲晝經行」。
- 3、《南海寄歸內法傳》：「五天之地，道俗多作經行，直去直來，唯遵一路，隨時適性，勿居鬧處。一則痊痾，二能銷食。禺中日昃，即行時也。或可出寺長引，或於廊下徐行。若不為之，身多病苦，遂令脚腫、肚腫、臂疼、髀疼，但有痰癢不銷，並是端居所致。必若能行此事，實可資身長道。」(T54, 221b)

(二) 有提起精進力，去除昏沉，讓行者持續修行的能力〔第 2、9 項〕

- 1、《中阿含·長老上尊睡眠經》卷 20：「若汝睡眠故不減者，大目犍連！當從室出，而至屋頭，露地經行，守護諸根，心安在內，於後前想，如是睡眠便可得減。」(T1, 559c)
- 2、《中部注》：「他們為何在那時經行？為了消除豐盛食物引起的昏沉與睡意。或者，他們是晝精勤者。當他們食後經行、沐浴，令身體恢復活力後，打坐修沙門法時，心是一境的。」(Sv I 251,30-252,2)

(三) 有助於定力的培養〔第 6、7、8 項〕

- 1、《根本說一切有部毘奈耶破僧事》卷 17：「(二十億耳)白言：(阿難)尊者！云何苾芻決定修行，早得成就意得正定？(阿難)答言：如佛所說：受三摩地勤苦經行，速得正定。時彼聞已，即往屍林，作三摩地經行」(T24, 186a)
- 2、《根本說一切有部毘奈耶皮革事》卷 2：「白言：尊者！云何一向勤求行三摩地？答言：具壽！如佛所言，經行最勝。」(T23, 1055c)
- 3、結集前夕阿難尊者爲了證阿羅漢果，藉由經行修習毗婆舍那：

³³ 平旦：清晨。

³⁴ 阿耨那(Āpaṇa)，邑名。

- 《摩訶僧祇律》：「時尊者阿難勤加精進，經行不懈，欲盡有漏。」(T22, 491a)
- 4、《四分律》：「時阿難在露地敷繩床，夜多經行。」(T22, 967a)
- 5、《五分律》：「初中後夜，勤經行思惟，望得解脫。」(T22, 190c)
- 6、《雜阿含·1130 經》：「世尊告諸比丘：若於彼處，有比丘經行於彼處，四沙門果中得一一果者，彼比丘盡其形壽，常念彼處。」(T2, 299a)³⁵

四、經行的時間、禮節與方法

(一) 經行的時間

- 1、《四分律》卷 53：「初夜後夜精進覺悟。若在晝日，若行若坐，常爾一心念除諸蓋。彼於初夜若行若坐，常爾一心念除諸蓋。彼於中夜，側右脇，累脚而臥，念當時起，繫想在明，心無錯亂。至於後夜便起思惟，若行若坐，常爾一心念除諸蓋。」(T22, 963c-964a)
- 2、《增壹阿含·49 放牛品·第 8 經》：「云何比丘恒知景寤？於是，比丘初夜、後夜恒知景寤，思惟三十七道之法。若晝日經行，除去惡念諸結之想。復於初夜、後夜經行，除去惡結不善之想。復於中夜右脇著地，以脚相累，唯向明之想。復於後夜，出入經行，除去不善之念。如是，比丘知時景寤。」(T2, 802a)
- 3、《增壹阿含·44 九眾生居品·第 4 經》：「云何比丘少睡眠？於是，比丘初夜時，習於警寤，習三十七品無有漏脫，恒以經行。臥覺而淨其意。*復於中夜思惟深奧。*至後夜時，右脇著地，脚相累，思惟計明之想。復起經行，而淨其意。如是，比丘少於睡眠。」(T2, 765c)
- 4、《增壹阿含·16 火滅品·第 4 經》：「彼人諸根寂定，飲食知節，竟日經

³⁵ 此經後半部提到比丘尼、式叉摩尼、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷也是該如此也。

行，未曾捨離意遊三十七道品之法。」(T2, 579c)

- 5、《增壹阿含·21 三寶品·第六經》：「云何比丘不失經行？於是，比丘前夜、後夜恒念經行，不失時節，常念繫意在道品之中。若在晝日，若行、若坐，思惟妙法，除去陰蓋。復於初夜，若行、若坐，思惟妙法，除去陰蓋。復於中夜，右脇臥，思惟繫意在明。彼復於後夜起，行³⁶思惟深法，除去陰蓋。如是，比丘不失經行。」(T2,604a)

(二) 經行的禮節

- 1、《摩訶僧祇律》卷 31：「時比丘在天帝釋石室邊坐禪，有比丘著屐在前經行。時，坐禪比丘聞聲已，心不得定。諸比丘以是因緣往白世尊，乃至佛言：從今日後不聽著屐。」(T22, 482b)
- 2、《摩訶僧祇律》卷 35：「不得在坐禪比丘前經行。」(T22, 506c)
- 3、《四分律》：有爲了表示尊師重道而設立的禮節。與和尚、阿闍梨或相當之人共同經行時，（1）不應讓自己走在好經行處、高經行處，而對方在惡經行處、低經行處；（2）不應己在前、對方在後；（3）不應反抄衣、纏頸裹頭、通肩披衣，（4）也不應著革屣。³⁷
- 4、《十誦律》：有爲了貫徹戒律的施行而設立的禮節。別住比丘不能與清淨比丘同一經行處，不得有好經行處，不得在清淨比丘前經行，也不能兩個別住比丘同一個經行處。³⁸
- 5、《摩訶僧祇律》：有爲了避免嫌疑、引起社會不良的觀感而設立的禮節。不

³⁶ 依大正藏校勘欄，引文中畫底線的「行」字，在宋、元、明本，作「若行若坐」。

³⁷ 《四分律》(T22, 847b-c)。《巴利律》中，不在長老面前穿托鞋經行的規定，見 Vin I 187。

³⁸ 《十誦律》(T23, 237a-b)。另見《巴利律》(Vin II 33-37)、《四分律》(T22, 904b)。

得在從事性工作者、賭徒、賣酒處、肉市場、獄卒之前經行。³⁹

(三) 經行的方法

- 1、《十誦律》卷 57 說：「經行法者，比丘應直經行，不遲、不疾。若不能直，當畫地作相，隨相直行，是名經行法。」(T23, 422c)
- 2、《薩婆多部毘尼摩得勒伽》卷 6 說：「云何經行？…不得搖身行、不得大駛駛、不得大低頭縮。攝諸根心不外緣。當正直行，行不能直者，安繩。」(T23, 604b)

※綜合兩段律文，經行的要點：

- 1、直行；2、不疾速；3、不急、不緩；4、身正直、不搖擺；
- 5、不過度低頭；6、心向內緣。

前五點與身體儀態、動作速度有關，第六點則是經行時用心的原則。

- 3、《瑜伽師地論·聲聞地》卷 24 「經行的特徵」：
「非身劬勞、非身疲倦、非心掉舉所制伏時而習經行。
為修善品，為善思惟，內攝諸根，心不外亂而習經行。
不太馳速，不太躁動，亦非一向專事往來而習經行。
時時進步，時時停住而習經行。」(T30, 416a-b)
- 4、《經集》中的《慈經》(Sn 151)提到：行、住、坐、臥四種威儀，皆可用來修習慈心。若以此類推，其他的奢摩他業處，應該也可以在四種威儀中修習。
- 5、《增支部·4 集·12 經》說到，比丘在四種威儀，斷除五蓋，觀見五蘊的生、滅。(AN II 15,₆₋₁₁)

³⁹ 《摩訶僧祇律》(T22, 506c-507a)。

6、《念處經》中之「身念處」裡的「正知章」與「威儀章」更明示在四威儀中培養正念以觀見生、滅現象的方法。

其中，「威儀章」所述的方法是：「諸比丘！再者，比丘去時，了知：我去；站立時，了知：我站立；坐時，了知：我坐；臥時，了知：我臥。無論身體如何被擺置，他皆了知。」(MN I 56,³⁶-57,²)

7、《中部注》解釋說，雖然狗、豺狼行走時也知道自己在行走，但是他們以為是「眾生」、「我」在走，牠們的了知不是「念處修行」(satipaṭṭhānabhāvanā)也不是「業處」(kammaṭṭhāna)。

相對地，以經行修習毗婆舍那的比丘，則在經行的當下了知實際上並沒有人、眾生。因為他們了知行走只是純粹的身、心現象：

「『我要走』的心生起，這個心產生風，風產生〔身〕表。全身由於心行與風界擴散而向前挪移，這稱為『去』」。 (Ps I 251,¹⁰⁻¹³)

8、覺音的《清淨道論》(Vism 621-622)：

覺音也曾描述禪修者如何在一個步伐中見到無常、苦、無我：

禪修者將一步分為「提腳」(uddharāṇa)、「向前」(atiharāṇa)、「跨越」(vītiharāṇa)、「放下」(vossajjana)、「置地」(sannikkhepana)、「壓下」(sannirumbhana)六個階段。

在提腳、向前、跨越三個階段，火、風二界強而地、水二界弱，

在放下、置地、壓下三個階段，地、水二界強而火、風弱。

禪修者了知各階段的色法在該處即如胡麻子「一段一段、一節一節、一點一點」(pabbam pabbam sandhi sandhi odhi odhi)壞滅。

《清淨道論》的這段敘述相當生動地描述了《念處經》「威儀章」所說的依經行「見生滅」(samudayadhammānupassī)的情形。

9、唐朝的《無畏三藏禪要》記載，來自天竺摩伽陀國，王舍城那爛陀竹林寺的善無畏法師，教導持四句真言的經行方法。如說：

「汝等習定之人，復須知經行法則，於一靜處平治淨地，面長二十五肘，兩

頭豎標，通頭繫索，纜與胸齊，以竹筒盛索，長可手執，其筒隨日右轉，平直來往，融心普周，視前六尺，乘三昧覺，任持本心。諦了分明，無令忘失。但下一足，便誦一真言，如是四真言，從初至後，終而復始，誦念勿住。稍覺疲懈，即隨所安坐。」(T18, 946a)。

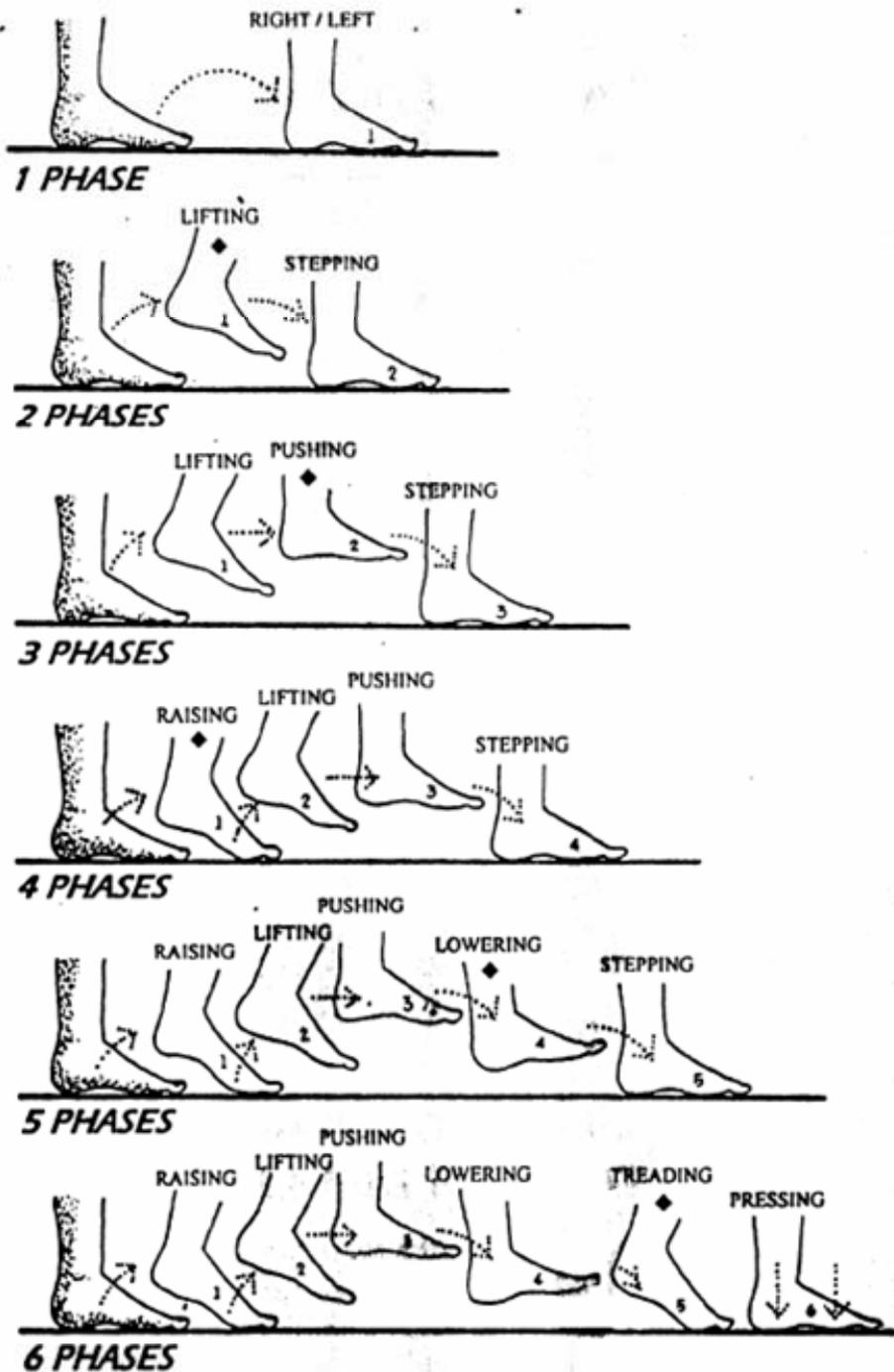
- 10、從《修禪要訣》可知，來自北天竺，教導大乘禪修方法的佛陀波利，教人守住鼻端的經行方法：

「行即經行也。宜依平坦之地，自二十步以來，四十五步以上，於中經行。經行時覆左手，以大指屈著掌中，以餘四指把大指作拳然。覆右手，把左手腕。即端坐少時，攝心令住。謂住鼻端等也，乃行。行勿太急太緩。行只接心。行至界畔即逐日迴身。還向來處，住立少時，如前復行。行時即開目，住即輒閉。如是久行，稍倦即休。經行唯在晝，夜不行也。」(X63, 15)。

- 11、帕奧禪師《正念之道》(p.6)：

無論身體處在那一種姿勢，都應當如此修行。在每一次靜坐結束時仍然要繼續修行，不要間斷。意思是當你睜開眼睛、鬆開雙腿、站起來等時都要繼續覺知呼吸。日常活動中行、住、坐、臥等任何時候也都要持續地覺知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目標，讓修行間斷的時間愈來愈少，乃至最後能夠持續地修行，幾乎沒有間斷。從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，這中間的時間裡都應當如此精勤不懈地修行。若能如此精進，你就很可能在這次禪修營期間達到安止定（即禪那），這就是為什麼佛陀說安般念應當被培育與數數修行的理由。



【分階觀察的經行示意圖】：此圖得自台北市「佛陀原始正法中心」。中文版可見：捨棄我禪師著，《四念處內觀智慧禪法》，張振鵬、蔡偉恆譯，台北：慈善精舍，頁 10。

第四章、《菩薩本業經》〈願行品〉

【簡介】

「本業」為 ādikarmika 的意譯；「菩薩本業」，是菩薩初學的行業。支謙所譯《菩薩本業經》的〈願行品〉，聶道真所譯的《諸菩薩求佛本業經》，與「晉譯本」的〈淨行品〉第七，「唐譯本」的〈淨行品〉第十一，是同本異譯。這裏，依譯出最早的支謙本為主。《華嚴經》所表達的，是不思議解脫境界，一般是不容易修學的。只有這一品，為初學說，意境雖非常高遠，但不離日常生活。日常生活，是人間的（與天、鬼無關）在家與出家生活。在在家與出家的日常生活中，事事物物，都為普利眾生而發願，就是在家菩薩、出家菩薩的生活；在家與出家，都可以修菩薩行的。……

本品所說的，是平常的生活，見到的人與物，都觸類立願——「當願眾生」，願眾生離苦、離煩惱、離罪惡，修善以向光明的佛道。這是菩薩的「悲願行」，隨時都不離悲念；《般若經》等是菩薩的「智證行」，隨事都不離無所得。智慧增上與悲願增上，為大乘佛法的兩大！……

從上面一六偈看來，菩薩的出家生活，是進入寺院中出家，過著一般比丘的律儀生活。菩薩出家而與一般（聲聞）比丘不同的，不在事行方面，而在事事發願，時時發願，悲念眾生，而歸向於佛道。〈淨行品〉所說的出家菩薩，代表了悲願增上的菩薩行，在傳統的僧團內流傳起來。〔印順導師《初期大乘佛教之起源與開展》，p.1038-p.1044〕

※同本異譯：

- 一、吳月氏·優婆塞 支謙譯《佛說菩薩本業經》卷 1〈願行品第二〉(T10,447b5-449b24)--135 偈
- 二、西晉·優婆塞 聶道真譯《諸菩薩求佛本業經》(T10,451a6-454a26)--133 偈
- 三、東晉·佛馱跋陀羅譯《大方廣佛華嚴經》卷 6〈淨行品第七〉(T9,430a22-432c17)--140 偈
- 四、于闐國·實叉難陀譯《大方廣佛華嚴經》卷 14〈淨行品第十一〉(T10,69b19-72a21)--141 偈

【科判】

- 全品三類 {
- (一)菩薩的在家生活 (第 1~10 偈, 共 10 偈)
 - (二)從在家到出家的過程 (第 11~26 偈, 共 16 偈)
 - (三)菩薩的出家生活 (共 109 偈) :
 - 1 · **出家生活的概說** : (第 27~34 偈, 共 8 偈)
 - 2 · **早上的動作** : (第 35~47 偈, 共 13 偈)
 - 3 · **上午出外乞食的事** (71 偈) :
 - a · 在路上 : (第 48~54 偈, 共 7 偈)
 - b · 遇風雨或休息 : (第 55~57 偈, 共 3 偈)
 - c · 見到山林河海 : (第 58~67 偈, 共 10 偈)
 - d · 見田園等 : (第 68~72 偈, 共 5 偈)
 - e · 在聚落見到異教修行者 : (第 73~79 偈, 共 7 偈)
 - f · 進了城中見到宮殿與王臣 : (第 80~86 偈, 共 7 偈)
 - g · 見到不同的人物 : (第 87~98 偈, 共 12 偈)
 - h · 整飭威儀去乞食或應供 : (第 99~118 偈, 共 20 偈)
 - 4 · **回寺院的生活** (16 偈) :
 - a · 回寺洗浴 : (第 119~122 偈, 共 4 偈)
 - b · 下午在寺中的生活 : (第 123~131 偈, 共 9 偈)
 - c · 臨睡的生活 : (第 132~134 偈, 共 3 偈)
- ※結偈 : (第 135 偈, 共 1 偈)

支謙譯《菩薩本業經》〈願行品〉(T10,447b5-449b24)：

智首菩薩問敬首^{文殊}曰：「本何修行，成佛聖道？身口意淨，不念人惡，亦使天下，不得⁴⁰其短，仁慈至大，內性明了，殊⁴¹過弟子，別覺⁴²之上，一切眾邪，莫能迴⁴³動。出生端正，色相無比，族姓尊貴，知重佛法，自守志強，常行四等無量，高才敏達，精進勇健，習眾德本，諸^六度無極，所為無量，恒生福地，言見信用，降心正意，攝念入禪，曉空、無想、不願之法，出入四大、五陰、六入、十二緣起、七覺不闕⁴⁴，通十力智，博入諸道，濟危解厄，為^釋梵所敬，除闇冥如燭火，明天下如日月，度眾人如船師，賢⁴⁵過三界而為上首。欲成斯道，當何修行？」

敬首答曰：「善哉！佛子！志仰高遠，極大慈哀，愍傷十方。若族姓子、族姓女，欲成佛道者，當先正身，言念相應，口習經典，心思可行，改往修來，不釋⁴⁶道意，積德累善，施恩不倦，然則所問，悉可得也。為菩薩者，必諦⁴⁷受學，如佛法教，無得增減，以誓自要⁴⁸，念安⁴⁹世間，奉戒行願，以立德本。」

⁴⁰ 不得，可作不求。

⁴¹ 殊：超過。

⁴² 三乘有三種菩提，菩提即覺之意，故此「別覺」可作二乘菩提（覺）之上的無上佛菩提。

⁴³ 迴：轉。

⁴⁴ 闕：阻礙。

⁴⁵ 賢：勝過。

⁴⁶ 釋：捨棄。

⁴⁷ 諦：深思。

⁴⁸ 自要：自求。

⁴⁹ 安：安穩。

(一) 菩薩的在家生活——10 偈

001	居家奉戒	當願眾生	貪欲意解 ⁵⁰	入空法中
002	孝事父母	當願眾生	一切護視	使得佛道
003	順教妻子	當願眾生	令出愛獄	無戀慕心
004	若得五欲 ⁵¹	當願眾生	皆入清淨	心無所著
005	若在伎樂	當願眾生	悉得法樂	歡喜之忍 ⁵²
006	著寶瓔珞	當願眾生	解去重擔	諸綺 ⁵³ 可意 ⁵⁴
007	見諸姝女	當願眾生	棄捐色愛	無姪妣 ⁵⁵ 態
008	若上樓閣	當願眾生	皆昇法堂	受佛諸經
009	身在房室	當願眾生	覺知惡露 ⁵⁶	無有更樂 ⁵⁷
010	布施所有	當願眾生	興福救之 ⁵⁸	莫墮慳貪

(二) 從在家到出家的過程——16 偈

011	若患厭家	當願眾生	疾得解脫	無所拘綴 ⁵⁹
012	若棄家出	當願眾生	離苦惱罪	從正得安
013	入佛宗廟	當願眾生	近佛行法	無復罣礙
014	詣師友 ⁶⁰ 所	當願眾生	開達入正	悉得如願
015	請求捨罪	當願眾生	得成就志	學不中悔 ⁶¹

⁵⁰ 意解：思惟、觀察。

⁵¹ 五欲：1.色 2.聲 3.香 4.味 5.觸

⁵² 佛馱跋陀羅譯「若在伎樂，…悉得法樂，見法如幻。」實叉難陀譯「妓樂聚會，…以法自娛，了妓非實。」

⁵³ 綺：華麗。

⁵⁴ 佛馱跋陀羅譯「捨離重擔，度有無岸。」實叉難陀譯「捨諸偽飾，到真實處。」

⁵⁵ 姪：放蕩。

⁵⁶ 佛法常解「惡露」為體內不淨之體液。

⁵⁷ 「更樂」在《增壹阿含·404經》卷41(T2,772b)是「觸」的異譯。

⁵⁸ 大正藏校刊為「乏」。乏：缺少、匱乏。

⁵⁹ 拘綴：羈絆；牽制。

⁶⁰ 師友：和尚。

⁶¹ 佛馱跋陀羅譯「求出家法，…得不退轉，心無障礙。」實叉難陀譯「求請出家，…得不退法，

016	脫去白衣	當願眾生	解道修德	無有懈怠
017	受著袈裟	當願眾生	被法服行	心無沾污
018	除剔 ⁶² 鬚髮	當願眾生	除捐 ⁶³ 飾好	無有眾勞 ⁶⁴
019	已作沙門	當願眾生	受行佛意 ⁶⁵	開導天下 ⁶⁶
020	受成就 ⁶⁷ 戒	當願眾生	得道方便	慧度無極 ⁶⁸
021	守護道禁 ⁶⁹	當願眾生	皆奉法律	不犯法教
022	始受和上	當願眾生	令如禪意	思惟解脫 ⁷⁰
023	受大小 ⁷¹ 師	當願眾生	承佛聖教	所受不忘
024	自歸於佛	當願眾生	體解大道	發無上意
025	自歸於法	當願眾生	深入經藏	智慧如海
026	自歸於僧	當願眾生	依附聖眾	從正得度

(三) 菩薩的出家生活——109 偈：

1· 出家生活的概說：8 偈

027	凡開門戶	當願眾生	開現道法	至於泥洹
028	關閉門戶	當願眾生	閉塞惡道	罪得除盡
029	入室 ⁷² 當願	一切眾生	安隱寂寞	得止觀意
030	敷 ⁷³ 床當願	一切眾生	入大乘道	濟安天下 ⁷⁴

心無障礙。」

⁶² 剔：剃。

⁶³ 捐：放棄；捨棄。除去。

⁶⁴ 勞：憂愁。

⁶⁵ 意：志向。

⁶⁶ 佛馱跋陀羅譯「受出家法，…如佛出家，開導一切。」

⁶⁷ 「成就 (sampana) 戒」，印順法師說與「具足 (upasampadā) 戒」差不多。

佛馱跋陀羅譯「受具足戒，…得勝妙法，成就方便。」

⁶⁸ 無極：最究竟。

⁶⁹ 道禁：異譯本皆譯為淨戒。

⁷⁰ 佛馱跋陀羅譯「始請和尚，…得無生智，到於彼岸。」實叉難陀譯「受和尚教，…入無生智，到無依處。」

⁷¹ 此指出家受沙彌戒之「和尚」與「阿闍黎」二師。

⁷² 應指禪堂。

031	宴坐 ⁷⁵ 當願	一切眾生	坐佛道樹	心無所倚 ⁷⁶
032	入眾 ⁷⁷ 當願	一切眾生	戒定慧	解度 ⁷⁸ 知見
033	數息當願	一切眾生	得捨家 ⁷⁹ 中	無世間念
034	守意 ⁸⁰ 當願	一切眾生	心不放逸	無有雜念

2·早上的動作：13偈

035	早起當願	一切眾生	覺識非常	興精進意
036	下床當願	一切眾生	履踐佛跡 ⁸¹	心不動搖
037	著裳 ⁸² 當願	一切眾生	常知慚愧	攝意守道
038	結帶當願	一切眾生	束帶修善	志無解 ⁸³ 已 ⁸⁴
039	次著中衣	當願眾生	恭敬畏慎 ⁸⁵	無有慢墮 ⁸⁶
040	被上法服	當願眾生	服聖表式 ⁸⁷	敏 ⁸⁸ 於道行
041	左右便利	當願眾生	蠲除污穢	無姪怒癡 ⁸⁹

⁷³ 敷：展開。

⁷⁴ 佛馱跋陀羅譯「若敷床座，…敷善法座，見真實相。」實叉難陀譯「若敷床座，…聞敷善法，見真實相。」

⁷⁵ 宴坐：禪坐的異譯。

⁷⁶ 通「倚」：牽引。佛馱跋陀羅譯「心無所倚。」實叉難陀譯「心無所著。」

⁷⁷ 編按：除了一般「進入大眾」的字面意義之外，從上下文來看，編者覺得都已「敷床、宴坐」了，為何還來個「進入大眾」的動作呢？因此，另類解讀提供參考：「眾」查通“終”。盡；完結的意思。如漢王充《論衡·答佞》：“舉世為佞者，皆以禍眾。”黃暉校釋：“眾、終古通。”加上若把「入」當著是佛門之根門的話，合起來就有「終結或終止六根門對外之作用」，簡單說就是「收攝六根門」。（如此文義脈絡才通）

⁷⁸ 解度：解脫。

⁷⁹ 家：可作三界家，或束縛。

⁸⁰ 守意：正念。

⁸¹ 跡：道。

⁸² 裳：印度之下裙，也通衣服。

⁸³ 大正藏校刊為「懈怠」。

⁸⁴ 佛馱跋陀羅譯「整服結帶，…自檢修道，不壞善法。」

⁸⁵ 畏慎：戒惕謹慎。

⁸⁶ 大正藏校刊為「惰」。墮：通惰。

⁸⁷ 大正藏校刊為「識」。識：辨別、記住。

⁸⁸ 敏：勤勉、努力。

⁸⁹ 實叉難陀譯「大小便時，…棄貪瞋癡，蠲除罪法。」

- 042 已而⁹⁰就⁹¹水 當願眾生 柔和軟弱 清淨謹飾⁹²
043 用水既⁹³淨 當願眾生 以法自洗 無復惡態⁹⁴
044 手執楊枝 當願眾生 學以法句 擿⁹⁵去諸垢⁹⁶
045 澡漱口齒 當願眾生 蕩滌情性 如清淨住⁹⁷
046 盥手當願 一切眾生 得柔淨掌 執受經道⁹⁸
047 澡面當願 一切眾生 常向清淨 心無瑕疵

3·上午出外乞食的事：71偈

a·在路上：7偈

- 048 出門當願 一切眾生 如佛所欲 出度⁹⁹三界
049 向道當願 一切眾生 向無上道 志不退轉
050 行道當願 一切眾生 遊於無際 不中休息¹⁰⁰
051 上阪¹⁰¹當願 一切眾生 樂昇上道 無所疑難¹⁰²
052 下阪當願 一切眾生 深入廣博 微妙法中¹⁰³
053 行於曲路 當願眾生 棄邪曲意 行不伎¹⁰⁴伎¹⁰⁵

⁹⁰ 已而：然後。

⁹¹ 就：取。

⁹² 謹飾：亦作謹飭。猶謹敕（謹慎自飭）。

聶道真譯「菩薩行至水時，心念言：十方天下人，皆使上佛經，悉淨潔。菩薩持水行時，心念言：十方天下人，皆使無不謹敕，軟好心淨潔。」

⁹³ 既：盡、已。

⁹⁴ 佛馱跋陀羅譯「以水滌穢，…具足淨忍，畢竟無垢。」實叉難陀譯「洗滌形穢，…清淨調柔，畢竟無垢。」

⁹⁵ 擿：投擲、扔。

⁹⁶ 佛馱跋陀羅譯「手執楊枝，…心得正法，自然清淨。」

⁹⁷ 佛馱跋陀羅譯「晨嚼楊枝，…得調伏牙，噬諸煩惱。澡漱口齒，…向淨法門，究竟解脫。」實叉難陀譯「嚼楊枝時，…其心調淨，噬諸煩惱。」

⁹⁸ 實叉難陀譯「以水盥掌，…得清淨手，受持佛法。」

⁹⁹ 度：離。

¹⁰⁰ 佛馱跋陀羅譯「涉路而行，…履淨法界，心無障礙。」

¹⁰¹ 阪：山坡。

¹⁰² 佛馱跋陀羅譯「見趣高路，…昇無上道，超出三界。」

¹⁰³ 佛馱跋陀羅譯「見趣下路，…謙下柔軟，入佛深法。」

¹⁰⁴ 伎：忌刻、忌恨、惡、剛強。

054 行於直路 當願眾生 得中正意 言無諛¹⁰⁶諂¹⁰⁷

b· 遇風雨或休息：3 偈

055 見風揚塵 當願眾生 經明行修 心不紛亂¹⁰⁸

056 見雨淹塵 當願眾生 大慈伏意 不起諸想¹⁰⁹

057 涼息樹下 當願眾生 伏心在道 經意不疲¹¹⁰

c· 見到山林河海：10 偈

058 入林澤¹¹¹中 當願眾生 學爲儒林¹¹² 養徒以德

059 行見高山 當願眾生 志仰高大 積德無厭

060 行見刺棘¹¹³ 當願眾生 三毒消滅 無賊害心

061 得好葉樹 當願眾生 以道自蔭 入禪三昧¹¹⁴

062 樹華繁熾¹¹⁵ 當願眾生 三十二相¹¹⁶ 諸好¹¹⁷滿具

¹⁰⁵ 佛馱跋陀羅譯「若見險路，…棄捐惡道，滅除邪見。」實叉難陀譯「見斜曲路，…捨不正道，永除惡見。若見險道，…住正法界，離諸罪難。」

¹⁰⁶ 諛：用言語奉承。

¹⁰⁷ 諂：不限於言語的奉承。

諛諂：亦作諛諛。巴結、恭維。

佛馱跋陀羅譯「得中正意，身口無曲。」實叉難陀譯「其心正直，無諛無諂。」

¹⁰⁸ 聶道真譯「皆使諸欲去，常得明經。」佛馱跋陀羅譯「永離塵穢，畢竟清淨。」實叉難陀譯「遠離塵盆，獲清淨法。」

¹⁰⁹ 佛馱跋陀羅譯「大悲所熏，心意柔潤。」實叉難陀譯「常行大悲，其心潤澤。」

¹¹⁰ 聶道真譯「皆使諸所惡法悉除去，通利入佛經中悉覺知。」

¹¹¹ 林澤：林木與水澤。

¹¹² 儒林：泛指儒生、讀書人。或士林、讀書人的圈子。

¹¹³ 棘刺：棘木的刺。荆棘：帶刺的灌木叢。

¹¹⁴ 實叉難陀譯「以定解脫，而為蔭映。」

¹¹⁵ 熾：盛。

¹¹⁶ 三十二相：1.足下安平立相 2.足下二輪相 3.長指相 4.足跟廣平相 5.手足指縵網相
6.手足柔軟相 7.足趺高滿相 8.伊泥延〔足+專〕相 9.正立手摩膝相 10.陰藏相
11.身廣長等相 12.毛上向相 13.一一孔一毛生相 14.金色相 15.大光相 16.細薄皮相
17.七處隆滿相 18.兩腋下隆滿相 19.上身如獅子相 20.大直身相 21.肩圓好相
22.四十齒相 23.齒齊相 24.牙白相 25.獅子頰相 26.味中得上味相 27.大舌相

- 063 果蓏¹¹⁸盛好 當願眾生 起道樹¹¹⁹行 成無上果¹²⁰
064 睹諸流水 當願眾生 得正溝流 入佛海智¹²¹
065 睹諸陂¹²²池 當願眾生 一切功德 慧行充滿¹²³
066 若見泉水 當願眾生 入佛淵智 所問無窮
067 遙望江海 當願眾生 入深佛藏 無盡之法

d·見田園等：5偈

- 068 見人汲¹²⁴井 當願眾生 開心受法 得一味道¹²⁵
069 過度橋梁 當願眾生 興造法橋 度人不休
070 見修園圃 當願眾生 耘除穢惡 不生欲根
071 見田稻穀 當願眾生 廣殖福德 不為災患
072 見好園圃 當願眾生 得周¹²⁶滿持 道法備具¹²⁷

e·在聚落見到異教修行者：7偈

- 073 見丘¹²⁸聚¹²⁹舍 當願眾生 常處仁智 道無危殆¹³⁰

28.梵聲相 29.真青眼相 30.牛眼睫相 31.頂髻相 32.白毛相

¹¹⁷ 依前後句看，可作佛的八十種好。

¹¹⁸ 蓏：瓜類。指果實。

¹¹⁹ 樹：樹立、建立。

¹²⁰ 實叉難陀譯「獲最勝法，證菩提道。」

¹²¹ 佛馱跋陀羅譯「得正法流，入佛智海。」實叉難陀譯「得預法流，入佛智海。」

¹²² 陂：水邊、靠近、蓄水池塘。

¹²³ 佛馱跋陀羅譯「若見浴池，…入佛海智，問答無窮。」實叉難陀譯「若見池沼，…語業滿足，巧能演說。」

¹²⁴ 汲：從井裡取水。亦泛指打水。

¹²⁵ 聶道真譯「皆使所道智悉具足，開入功德法中。」佛馱跋陀羅譯「得如來辯，不可窮盡。」實叉難陀譯「具足辯才，演一切法。」

¹²⁶ 周：遍。

¹²⁷ 佛馱跋陀羅譯「勤修眾善，具足菩提。」實叉難陀譯「勤修諸行，趣佛菩提。」

¹²⁸ 丘：居邑、村落。

¹²⁹ 聚：有人會合、集合。

¹³⁰ 危殆：猶危險。

074	見精學堂	當願眾生	講誦經道	日進不衰 ¹³¹
075	見人眾聚	當願眾生	功滿得佛	成弟子眾
076	見人閑居	當願眾生	恬惓 ¹³² 無爲 ¹³³	遊志 ¹³⁴ 典籍
077	得見沙門	當願眾生	多聞戒具	誨人不倦
078	見異道人	當願眾生	遠去邪見	入八正道 ¹³⁵
079	得見仙人	當願眾生	意行具足	所欲者成 ¹³⁶

f·進了城中見到宮殿與王臣：7 偈

080	行到城郭 ¹³⁷	當願眾生	持戒完具	心無虧缺 ¹³⁸
081	望見宮闕 ¹³⁹	當願眾生	聰明遠照	諸善普立 ¹⁴⁰
082	若見帝王	當願眾生	得奉聖化	如正道教 ¹⁴¹
083	見帝王子	當願眾生	履佛子行	化生 ¹⁴² 法中 ¹⁴³
084	若見公卿 ¹⁴⁴	當願眾生	明於道理	助利天下 ¹⁴⁵
085	見諸臣吏 ¹⁴⁶	當願眾生	忠正順善	無固賊心 ¹⁴⁷

¹³¹ 聶道真譯「菩薩見講堂精舍時，…皆使聽受諸經悉入中。」佛馱跋陀羅譯「見聽訟堂，…說甚深法，一切和合。」

¹³² 恬惓：淡泊寡欲。

¹³³ 無爲：隨順自然。

¹³⁴ 遊志：馳想高遠；遐想。

¹³⁵ 八正道：1.正見 2.正思惟 3.正語 4.正業 5.正命 6.正精進 7.正念 8.正定
異譯：佛馱跋陀羅譯「見婆羅門，…得真清淨，離一切惡。」

¹³⁶ 聶道真譯「皆使所求願，盡悉得，所作為皆成足。」佛馱跋陀羅譯「向正真道，究竟解脫。」

¹³⁷ 城郭：亦作“城廓”。1、城牆。城指內城的牆，郭指外城的牆。2、泛指城市。

¹³⁸ 虧缺：缺損不全；欠缺。

佛馱跋陀羅譯「得金剛身，心不可沮。」

¹³⁹ 宮闕：古時帝王所居宮門前有雙闕，故稱宮殿為宮闕。

¹⁴⁰ 佛馱跋陀羅譯「明達遠照，功德自在。」實叉難陀譯「功德共聚，心恒喜樂。」

¹⁴¹ 實叉難陀譯「得為法王，恒轉正法。」

¹⁴² 四生：1.胎生 2.卵生 3.濕生 4.化生

¹⁴³ 實叉難陀譯「從法化生，而為佛子。」

¹⁴⁴ 公卿：1、三公九卿的簡稱。2、泛指高官。

¹⁴⁵ 實叉難陀譯「恒守正念，習行眾善。」

¹⁴⁶ 吏：1、古代對官員的通稱。2、指官府中的胥吏或差役。

086 見被鎧甲¹⁴⁸ 當願眾生 誓被法鎧 不違本願

g · 見到不同的人物：12 偈

087 見魯鈍¹⁴⁹人 當願眾生 勇於道義 成四無畏¹⁵⁰
 088 見憂愁人 當願眾生 離諸恐怖 無復憂戚
 089 見喜笑人 當願眾生 捨非常樂 五欲自娛¹⁵¹
 090 見勤苦人 當願眾生 得泥洹道 免度諸厄
 091 見安樂人 當願眾生 安快如佛 憒怕¹⁵²無患¹⁵³
 092 見疾病人 當願眾生 知空非身 無苦痛意¹⁵⁴
 093 見強健人 當願眾生 得金剛形 無有衰耗¹⁵⁵
 094 見醜陋人 當願眾生 去醜惡行 以善自嚴¹⁵⁶
 095 見端正人 當願眾生 意行質直 愛好道法
 096 見報恩人 當願眾生 念佛恩德¹⁵⁷ 行菩薩行
 097 見背恩人 當願眾生 降心伏意 棄捐諸惡¹⁵⁸
 098 見貪欲人 當願眾生 法施天下 無慳貪意

h · 整飭威儀去乞食或應供：20 偈

099 行持錫杖 當願眾生 依仗於法 分流德化¹⁵⁹

¹⁴⁷ 佛馱跋陀羅譯「若見長者，…永離愛欲，深解佛法。」實叉難陀譯「善能明斷，不行惡法。」

¹⁴⁸ 鎧甲：古代作戰時的護身服裝，用金屬片或皮革製成。

¹⁴⁹ 魯鈍：遲鈍、笨拙。

¹⁵⁰ 四無畏：1.說一切智無所畏 2.說盡苦道無所畏 3.說漏盡無所畏 4.說障道無所畏

¹⁵¹ 佛馱跋陀羅譯「清淨法樂，以道自娛。」實叉難陀譯「以法自娛，歡愛不捨。」

¹⁵² 憒怕：淡泊。

¹⁵³ 佛馱跋陀羅譯「得無上樂，憒怕無患。」實叉難陀譯「常得安樂，樂供養佛。」

¹⁵⁴ 佛馱跋陀羅譯「知身空寂，解脫眾苦。」

¹⁵⁵ 聶道真譯「強健如佛，時身強健。」佛馱跋陀羅譯「得金剛身，無有衰老。」

¹⁵⁶ 嚴：整飭（飾），整備。

¹⁵⁷ 三德：1.智德 2.斷德 3.恩德

¹⁵⁸ 實叉難陀譯「於有惡人，不加其報。」

100	挾持應器	當願眾生	受而知施	修六重法 ¹⁶⁰
101	入里 ¹⁶¹ 分衛 ¹⁶²	當願眾生	如戒法求	無得疑妄
102	到人門戶	當願眾生	入總持 ¹⁶³ 門	悉見諸法
103	入人堂室	當願眾生	昇佛聖堂	深行微妙 ¹⁶⁴
104	人不與食	當願眾生	得般若意	無望無惜 ¹⁶⁵
105	主人未辦 ¹⁶⁶	當願眾生	離三惡道	無飢渴想
106	授空應器	當願眾生	皆得至空	無欲之性 ¹⁶⁷
107	受滿應器	當願眾生	一切成滿	道品 ¹⁶⁸ 之法 ¹⁶⁹
108	擎持鉢飯	當願眾生	為法供養	志在大道
109	與廉 ¹⁷⁰ 人坐	當願眾生	廉潔知恥	所作不妄 ¹⁷¹
110	坐有貪人	當願眾生	無有強顏 ¹⁷²	貪鄙 ¹⁷³ 之心 ¹⁷⁴
111	得香美食	當願眾生	知節 ¹⁷⁵ 少欲	情 ¹⁷⁶ 無所著
112	得不美食	當願眾生	知身幻法	好惡無異
113	舉飯向口	當願眾生	悉得諸經	諸佛法味 ¹⁷⁷
114	所噉雜味	當願眾生	味味如佛	化成甘露 ¹⁷⁸

¹⁵⁹ 聶道真譯「十方天下人，皆使常作善，為人所仰，常欲施與人，教人為善法。」

¹⁶⁰ 六重法：1.身業 2.口業 3.意業 4.同利 5.同戒 6.同見。※《長阿含·十上經》(T1,54a9-19)。

¹⁶¹ 入里：住宅。

¹⁶² 分衛：乞食。

¹⁶³ 總持：法義的總持，以簡持繁。

¹⁶⁴ 佛馱跋陀羅譯「入人堂室，…入一佛乘，明達三世。」實叉難陀譯「入其家已，…得入佛乘，三世平等。」

¹⁶⁵ 聶道真譯「菩薩未受飯食時，…皆使無有逆難，悉入般若波羅蜜經中。」實叉難陀譯「見不捨人，…常不捨離，勝功德法。」

¹⁶⁶ 聶道真譯「未得飯時」。

¹⁶⁷ 聶道真譯「空於愛欲」，佛馱跋陀羅與實叉難陀均譯「空無煩惱」。

¹⁶⁸ 道品：三十七道品：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。

¹⁶⁹ 佛馱跋陀羅與實叉難陀均譯「具足成滿，一切善法。」

¹⁷⁰ 廉：正直。

¹⁷¹ 佛馱跋陀羅譯「見慚愧人，…慚愧正行，調伏諸根。」

¹⁷² 強顏：不知羞恥。

¹⁷³ 鄙：庸俗。

¹⁷⁴ 聶道真譯「菩薩見不慚愧人時，…皆使心所念惡悉棄捐，莫不慈哀者。」

¹⁷⁵ 節：節制。

¹⁷⁶ 情：情緒、意志。

¹⁷⁷ 聶道真譯「如禪食足，常飽於經。」實叉難陀均譯「禪悅為食，法喜充滿。」

- 115 飯食已訖 當願眾生 德行充盈 成十種力¹⁷⁹
116 講經說法 當願眾生 志意開達 聞法即寤¹⁸⁰
117 咒願達嚩¹⁸¹ 當願眾生 悉令通佛 十二部經¹⁸²
118 罷¹⁸³坐退去 當願眾生 一切究竟 得三甘露¹⁸⁴

4·回寺院的生活：16偈

a·回寺洗浴：4偈

- 119 若欲入水 當願眾生 身口意淨 等於三塗¹⁸⁵
120 澡浴身體 當願眾生 蕩除心垢 見生死際¹⁸⁶
121 盛暑熱極 當願眾生 得清涼定 滅一切苦
122 冰凍寒甚 當願眾生 心冷愛除 無復情欲

b·下午在寺中的生活：9偈

- 123 誦讀經偈 當願眾生 博解諸法 無復漏忘¹⁸⁷
124 若得見佛 當願眾生 常與佛會 行七覺意¹⁸⁸
125 見佛圖像 當願眾生 悉睹十方 眼無障蔽

¹⁷⁸ 實叉難陀均譯「得佛上味，甘露滿足。」

¹⁷⁹ 十力：1.處非處智力 2.業異熟智力 3.靜慮解脫等持等至智力 4.根上下智力 5.種種勝解智力
6.種種界智力 7.遍趣行智力 8.宿住隨念智力 9.死生智力 10.漏盡智力

實叉難陀均譯「所作皆辦，具諸佛法。」

¹⁸⁰ 寤：睡醒之意；通悟。

¹⁸¹ 達嚩：dakṣiṇam 布施、供物。

¹⁸² 十二部經：1.契經 2.應頌 3.記別 4.諷頌 5.自說 6.因緣 7.譬喻 8.本事 9.本生 10.方廣
11.希法 12.論議

¹⁸³ 罷：散去。

¹⁸⁴ 佛馱跋陀羅譯「退坐出堂，…深入佛智，永出三界。」※三界：1.欲界 2.色界 3.無色界。

¹⁸⁵ 聶道真譯「入佛智慧中，過去、當來、今現在悉平等。」佛馱跋陀羅譯「深入佛道，等達三世。」實叉難陀譯「入一切智，知三世等。」

¹⁸⁶ 聶道真譯「洗除心垢，悉令去，明極照至邊。」佛馱跋陀羅譯「身心無垢，光明無量。」

¹⁸⁷ 聶道真譯「解於諸經處，盡求索智，悉攬持諸慧。」佛馱跋陀羅譯「得總持門，攝一切法。」實叉難陀譯「順佛所說，總持不忘。」

¹⁸⁸ 七覺支：1.念覺支 2.擇法覺支 3.精進覺支 4.喜覺支 5.輕安覺支 6.定覺支 7.捨覺支

- 126 拜謁¹⁸⁹佛時 當願眾生 得道如佛 莫能見頂
127 稽首¹⁹⁰而起 當願眾生 皆如佛意 尊貴無上¹⁹¹
128 始欲旋塔 當願眾生 施行福祐 究暢道意¹⁹²
129 遶塔三匝¹⁹³ 當願眾生 得一向意 不斷四喜¹⁹⁴
130 行詠歌經 當願眾生 念佛恩德 行法供養¹⁹⁵
131 畢住讚佛 當願眾生 光明神德 如佛法身¹⁹⁶

c · 臨睡的生活：3 偈

- 132 暮將洗足 當願眾生 得四神足¹⁹⁷ 周遍十方
133 昏夜寢息 當願眾生 離於闇冥 無復五蓋¹⁹⁸
134 臥覺當願 都使眾生 得佛十八 不絕之法¹⁹⁹

※結偈：1 偈

- 135 是為菩薩 誠^戒願俱行 兼愛博施 不捨十方

¹⁸⁹ 拜謁：禮拜。佛馱跋陀羅與實叉難陀譯文的對象是「佛塔」。

¹⁹⁰ 稽首：跪拜禮。

¹⁹¹ 佛馱跋陀羅譯「敬心觀塔，…尊重如佛，天人宗仰。」

¹⁹² 佛馱跋陀羅譯「右遶塔廟，…履行正路，究暢道意。」實叉難陀譯「右遶於塔，…所行無逆，成一切智。」

¹⁹³ 三匝：三圈。

¹⁹⁴ 「四喜」：待考。聶道真譯「所作為，心常勇，未常遠離於佛道。」佛馱跋陀羅譯「得一向意，勤求佛道。」實叉難陀譯「勤求佛道，心無懈歇」。

¹⁹⁵ 佛馱跋陀羅譯「讚詠如來，…度功德岸，歎無窮盡。」

¹⁹⁶ 實叉難陀譯「讚佛相好，…成就佛身，證無相法。」

¹⁹⁷ 四神足：1 欲神足 2 勤神足 3 心神足 4 觀神足

¹⁹⁸ 五蓋：1.貪欲 2.瞋恚 3.掉舉惡作 4.昏忱睡眠 5.疑

佛馱跋陀羅譯「昏夜寢息，…休息諸行，心淨無穢。」實叉難陀譯「以時寢息，…身得安隱，心無動亂。」

¹⁹⁹ 十八不共法：1.諸佛身無失 2.口無失 3.念無失 4.無異想 5.無不定心 6.無不知己捨心 7.欲無減 8.精進無減 9.念無減 10.慧無減 11.解脫無減 12.解脫知見無減 13.一切身業隨智慧行 14.一切口業隨智慧行 15.一切意業隨智慧行 16.智慧知見過去世無闕無障 17.智慧知見未來世無闕無障 18.智慧知見現在世無闕無障

佛馱跋陀羅譯「晨朝覺悟，…一切智覺，不捨十方。」

〈心的樣相〉

一、五蘊

（一）、《三世陰世食經》

《三世陰世食經》¹（《雜阿含經·46經》）

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「有五受陰²，云何為五？色受陰，受、想、行、識受陰。若沙門、婆羅門，以宿命智自識種種宿命，已識，當識、今識，皆於此五受陰已識、當識、今識。我過去所經，如是色，如是受，如是想，如是行，如是識。

若可闕³、可分，是名色受陰。指⁴所礙，若手、若石、若杖、若刀、若冷、若暖、若渴、若飢、若蚊虻諸毒蟲、風雨觸，是名觸闕，是故闕是色受陰。復以此色受陰，無常、苦、變易。

諸覺相是受受陰，何所覺？覺苦、覺樂、覺不苦不樂，是故名覺相是受受陰。復以此受受陰，是無常、苦、變易。

諸想是想受陰，何所想？少想、多想、無量想，都無所有作無所有想，是故名想受陰。⁵復以此想受陰，是無常、苦、變易法。⁶

為作⁷相是行受陰，何所為作？於色為作，於受、想、行、識為作，是故為作相是行受陰。⁸復以此行受陰，是無常、苦、變易法。

¹ 《相應部》～S. 22. 79. Khajjani.

² 受陰，新譯取蘊。

³ 【闕】〔ㄈㄛˋ〕：1.阻礙；妨礙。2.阻隔不通。

⁴ 《佛光阿含藏·雜阿含(一)》(p. 167, n.1)：「指」，明本作「相」。

⁵ 《成實論》卷6，大正32，281a7-c15：「問曰：何法為想？答曰：取假法相故名為想。所以者何？如經中說：有人少想，有人多想，有人無量想，無所有想，而實無此多少等諸法，故知想者取假法相。是想多在顛倒中說。如說無常中常想顛倒，苦中樂想顛倒，無我中我想顛倒，不淨中淨想顛倒，……故知取假法相，是名為想也。」

⁶ 《大智度論》卷36，大正25，325b11-19：

「復次，佛說有四種想：有小想、大想、無量想、無所有想。

◎「小想」者，覺知小法。如說小法者，小欲、小信、小色、小緣相，名為「小想」。

◎復次，欲界繫想名為「小」；色界繫想名為「大」；三無色天繫想名為「無量」；無所有處繫想是名「無所有想」。

◎復次，煩惱相應想名為「小想」，煩惱覆故；有漏無垢想名為「大想」；諸法實相想名為「無所有想」；無漏想名為「無量想」，為涅槃無量法故。」

⁷ 【為作】：1.造作；做作。

《佛說藥師如來本願經》卷1，大正14，404b21：「荷負一切眾生，為作義利。」

⁸ 《阿毘達磨俱舍論》卷1，大正29，4a9-11：「『行』名造作，思是業性，造作義強，故為最勝。是故，佛說：若能造作，有漏、有為，名行取蘊。」

別知相是識受陰，何所識？識色，識聲、香、味、觸、法，是故名識受陰。復以此識受陰，是無常、苦、變易法。

諸比丘！彼多聞聖弟子，於此色受陰，作如是學：我今為現在色所食，⁹過去世已曾為彼色所食，如今現在。復作是念：我今為現在色所食，我若復樂著未來色者，當復為彼色所食，如今現在。作如是知已，不顧過去色，不樂著未來色，於現在色生厭、離欲、滅盡，向滅。¹⁰

《四分律》卷 32：

「佛言：若色無常者，是苦是樂耶？」

諸比丘白佛言：世尊！色是苦。

佛言：若色無常苦者，變易法。汝等云何？色是我、是彼、是彼所、是我所不？

對曰：非也。

受、想、行、識亦復如是。

是故諸比丘！一切色，過去、未來、現在色，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近。一切色，非我、非彼、非彼所、非我所。應作是如實正觀智慧，受想行識亦復如是。

如是比丘！賢聖弟子作是觀已厭患色，已厭患便不著，已不著便得解脫，已解脫便得解脫智。我生已盡、梵行已立、所作已辦、更不復受有。」

（二）、《分別經》

《雜阿含經·61 經》卷 3：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「有五受陰，何等為五？謂色受陰，受、想、行、識受陰。

云何色受陰？所有色，彼一切四大及四大所造色，是名為色受陰。

復次、彼色是無常、苦、變易之法，若彼色受陰永斷無餘，究竟捨、離、滅、盡、離欲、寂、沒，餘色受陰更不相續，不起、不出，是名為妙，是名寂靜，是名捨離一切有餘，愛盡、無欲、滅盡、涅槃。

云何受受陰？謂六受身。何等為六？謂眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名

⁹《佛光阿含藏·雜阿含(一)》(p. 167, n.3):「我今為現在色所食(Ahaṃ kho etarahi rūpena khajjāmi)(巴)，「色所食」，是「為物質所支配」之意。」

【食】：12.引申為依賴、依靠。 24.用，使用。(《漢語大辭典》)

¹⁰《雜阿含經》卷 3，大正 2，15c19-22：「若彼色受陰，永斷無餘，究竟捨離、滅盡、離欲、寂沒，餘色受陰更不相續、不起、不出，是名為妙，是名寂靜，是名捨離一切有餘，愛盡、無欲、滅盡、涅槃。」

《雜阿含經》卷 31，大正 2，220a1-3：「此則寂靜，此則勝妙，所謂捨離一切有餘，愛盡、無欲、滅盡、涅槃。」

受受陰。復次、彼受受陰，無常、苦，變易之法，乃至滅盡，涅槃。

云何想受陰？謂六想身。何等為六？謂眼觸生想，乃至意觸生想，是名想受陰。復次、彼想受陰，無常、苦、變易之法，乃至滅盡、涅槃。

云何行受陰？謂六思身。何等為六？謂眼觸生思，乃至意觸生思，是名行受陰。復次、彼行受陰，無常、苦、變易之法，乃至滅盡、涅槃。

云何識受陰？謂六識身。何等為六？謂眼識身，乃至意識身，是名識受陰。復次、彼識受陰，是無常、苦、變易之法，乃至滅盡、涅槃。

(三)、五眾魔

五眾魔：煩惱業和合，得是身¹¹

色眾	四大及四大造色，眼根等色
受眾	百八煩惱等諸受和合
想眾	小、大、無量、無所有想，分別和合
行眾	因好醜心，發能起貪欲、瞋恚等心相應，不相應法
識眾	六情 ¹² 、六塵和合，故生六識，是六識分別，和合無量無邊心

(四)、四識住

四識住¹³：五蘊說的安立，由四識住而來

識	能緣		識
識 所 依 住	所緣 (二 類)	一是質礙的外境，色、聲、香、 味、觸。 (外色)	物質 色
		一是內境，就是法處。 (心態)	情緒 受
			認識 想
		造作 行	

(五)、一切法總為五類

¹¹ 《大智度論》卷 68，大正 25，533c23。

¹² 《中觀論頌講記》，p.101-102：「六情，理應譯為六根，什公卻譯做六情。情是情識，這是因為六根與六境相涉，有生起六識的功能。同時，六根和合是有情的自體。眼等五根取外境；意根取內境，他就是情，能遍取五根。五根與意根，有密切的關係，五根所知的，意根都明白；有了意根，才有五根的活動。六根中意根是重心，所以就譯為六情了。」

¹³ 《佛法概論》，p.59-60：「五蘊說的安立，由「四識住」而來。佛常說有情由四識住，四識住即是有情的情識，在色上貪著——住，或於情緒上、認識上、意志上起貪著，執我執我所，所以繫縛而流轉生死。」

色	有可見可對的，不可見可對的，不可見不可對的； 遠的近的，粗的細的，勝的劣的，內的外的，過去的未來的現在的。	色有二義：一、質礙義，二、變壞義。 質礙義者：凡是有體積，佔有空間位置的。 變壞義是：終久要歸於變壞的。	一切物質的現象，總攝為色。
受	感受，也是感情的。	在我們與外境接觸時，內心上生起一種領納的作用。	反省所知的心態。（這三者是內心對境所起的活動形態，雖是能識，但也是所覺識的，在反省的觀察時，才發現這相對差別的心態。） ¹⁴
想	把所感受的，加以構劃聯想等，叫做想，也可說是認識的。	想是在內心與外境接觸時，所起的認識作用，舉凡思想上的概念以及對於外境的了解、聯想、分析、綜合都是想的作用。	
行	由思考而有意志的活動。	造作的意思，與外境接觸時，內心生起如何適應、改造等的心理活動，依之動身發語而成為行為。行是意志的，以此執行對於境界的安排與處理。（其他的心理活動，凡是受、想所不攝的，都可以包括在這行蘊裡。）	
識	能取能緣。	是心理活動，是以一切內心的活動為對象的。就是把上面主觀上的受、想、行等客觀化了，於此等客觀化了的受、想、行，生起了別認識的作用，即是識蘊。	識，一方面是一切精神活動的 <u>主觀</u> 力，一方面即受、想等 <u>綜合</u> 而成為統一性的。

〔六〕、見五蘊是我

《雜阿含經·109經》卷5：

「愚癡無聞凡夫見色是我、異我、我在色、色在我；見受、想、行、識，是我、異我、我在識、識在我。

云何見色是我？得地一切入處正受，觀已，作是念：『地即是我，我即是地，我及地唯一無二，不異不別。』如是水、火、風、青、黃、赤、白一切入處正受，觀已，作是念：『白即是我，我即是白，唯一無二，不異不別。』如是於一切入處，一一計我，是名色即是我。

云何見色異我？若彼見受是我，見受是我已，見色是我所，或見想、行、識即是我，見色是我所，是名色異我。

云何見我中色？謂見受是我，色在我中；又見想、行、識即是我，色在我中。

云何見色中我？謂見受即是我，於色中住，入於色，周遍其四體；見想，行，識是我，於色中住，周遍其四體，是名色中我。

云何見受即是我？謂六受身——眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受。...

云何見想即是我？謂六想身——眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想。...

¹⁴ 《佛法概論》，p.59。

云何見行是我？謂六思身——眼觸生思，耳、鼻、舌、身意觸生思。…。
云何見識即是我？謂六識身——眼識，耳、鼻、舌、身、意識身。…。

(七)、觀五蘊無我無我所

1、《雜阿含經·265經》卷10

「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉¹⁵，諸識法如幻，日種姓尊說。
周匝諦思惟，正念善觀察，無實不堅固，無有我我所。於此苦陰身，大智分別說。」

2、《摩訶般若波羅蜜經》卷20：

「菩薩住禪那波羅蜜，觀色如聚沫，觀受如泡，觀想如野馬，觀行如芭蕉，觀識如幻。作是觀時，見五陰無堅固相，作是念：『割我者誰？截我者誰？誰受？誰想？誰行？誰識？誰罵者？誰受罵者？誰生瞋恚？』是為菩薩住禪那波羅蜜取羸提波羅蜜。」¹⁶

3、《瑜伽師地論》卷91：¹⁷

「諸聖弟子，因同分識¹⁸隨入無我，由三種相，於諸識中正觀而住。

云何因同分識隨入無我？

謂由現見五有色處、四大種身，若增、若減，若取、若捨，無常性故，於緣彼識隨入無常，無常則苦，苦則無我，由是因緣隨入無我。

云何隨入無我性已，由三種相於諸識中正觀而住？

謂〔1〕諸邪見，一切皆以我見為根，是故此根必應先斷。¹⁹

〔2〕又以正慧，即觀彼識所依、所緣差別轉故，有無量種。

〔3〕又觀此識差別轉時，如剎那量安住堅實尚不可得，何況畢竟！」

4、《中觀論頌講記》，p.111-112：

《阿含經》說：『觀五陰生滅，觀六處集滅』²⁰，這是約特勝義說，實際上是可以貫通的。

¹⁵《雜阿含經·248經》卷9，大正2，59c19-21：「譬如士夫，持斧入山，見芭蕉樹，謂堪材用，斷根截葉，斫枝剝皮，求其堅實，剝至於盡，都無堅處？」

¹⁶《放光般若經》卷15，大正8，108a15-22：

「菩薩行禪，觀色如聚沫，觀痛如泡，觀想如野馬，觀所作行如芭蕉，觀識如幻。作是觀已，於五陰作無堅固不要想。作是觀已，念言：『是中誰有割剝？我者為是誰？色誰？痛誰？想誰？行誰？識誰？』作是觀已，復自念言：『既罵詈麁言輕易之，意亦不起恚。尚無起者，誰有罵者？』是為菩薩住禪攝取羸波羅蜜。」

¹⁷參考《雜阿含經·248經》卷9，大正2，59b17。

¹⁸《瑜伽論記》卷23，大正42，841b24-25：「同分者，根及境有功能故、能發識故，根與識同取一境故曰同分。」

¹⁹《中觀論頌講記》，p.534：「邪見，主要的是我見、邊見，就是以自我見為根本，引發或斷或常的邊執見。破除以自我為中心的自我見，即明我空。破除了執實有所起的斷、常見，就是法空。」

²⁰《雜阿含經·1144經》卷41，大正2，303b16-20：「我當正觀五陰生滅，六觸入處集起、滅沒，

六處觀集滅，重在認識的正確不正確，
根境相對而有無明觸與他相應，即認識錯誤就有愛取等，自然要純大苦聚集；
若有明觸與他相應，能見緣起的實相，那就受滅愛滅，而純大苦聚滅了。
五蘊觀生滅，大都作為苦果去觀察，所以說觀他是生滅無常的，無常故苦，苦故無我我所。
所以平常破我，也都是約五蘊說。生滅無常就是苦，無常苦就是不自在，不自在豈不是無我？

(八)、法的分類

『一切法』的分類²¹

佛陀本教	用五蘊，十二處，十八界來類攝	以有情為體，且從常識性的，認識論的立場而分別的。在現實的法相上指歸法性（三法印）。
有部——強調實在論的法相學者 （《品類足論》）	佛弟子又創色、心、心所、不相應行、無為法五類。	順古。 從客觀的諸法體類而分列為五類。然此仍依蘊、界、處來，所以先說到色法。無著論中，若以蘊、處、界攝法，都帶明共三乘的法相。
唯識宗——強調心識的絕對性 （《百法明門論》）	改轉五類法次第為： 心、心所、色、不相應行、無為法。	創新。 建立起以心為主的唯識大乘體系。

《說一切有部為主的論書與論師之研究》，p.154：

阿毘達磨常例，是以蘊、界、處攝法的。

在阿毘達磨開展過程中，

○起初重蘊。

○後以處攝一切法，三科以處為先，如『法蘊論』，『舍利弗阿毘曇論』，『問分』。

○末後，說一切有部，以十八界攝一切法為主。

『品類論』以「處」為主，作諸門（共相）分別，立「辯諸處品」。同時，以『發智論』以來的論究成果，分色、心、心所、心不相應行、無為——五事，立「辯五事品」。作自相分別，攝一切法（代替固有的蘊、界、處）；阿毘達磨的面目一新，成為北方佛教最受推重的分類法。」

於四念處正念樂住，修七覺分、八解脫身作證，常念其身，未嘗斷絕，離無慚愧，於大師所及大德梵行常住慚愧。」

²¹ 《華雨集第四冊》，p.239。

二、色蘊

色中，有眼、耳、鼻、舌、身，色、聲、香、味、觸，地、水、火、風等。有麤的、細的；過去的、現在的、未來的等，種種的聚合為一，同名為色，所以叫色蘊。²²

《雜阿含經·22經》卷1：「當觀知諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切悉皆無常。正觀無常已，色愛即除。色愛除已，心善解脫。如是觀受、想、行、識，…。愛欲斷者，如來說名心善解脫。」

《中阿含經》卷11：「若有色，或過去、或未來、或現在，或內、或外，或麤、或細，或好、或惡，或近、或遠，彼一切非我，非我所，我非彼所，當以慧觀知如真。若有覺、想、行、識，或過去、或未來、或現在，或內、或外，或麤、或細，或好、或惡，或近、或遠，彼一切非我，非我所，我非彼所，當以慧觀知如真。

比丘！若多聞聖弟子如是觀者，彼便厭色，厭覺、想、行、識，厭已便無欲，無欲已便解脫，解脫已便知解脫，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。」

11 法	《舍利弗阿毘曇論》卷3： 色蘊	《雜阿毘曇心論》卷 1：色蘊	《瑜伽論記》卷7： 受等四蘊
過去	色生已滅	彼起已滅	通三世可知
未來	色未生未出	未起未滅	
現在	色生未滅	已起未滅	
內	色受	在自身	若緣內身隨境名內
外	色非受	在他身及非眾生數	緣外塵隨境名外
麤	色欲界繫	有對	五識相應四蘊名麤
細	色色界繫、若無色界繫、若不繫	無對	意識相應四蘊名細
卑	色不善。若色不善法報，若色非報非報法不適意。	染污名惡色	餘二性（惡、無記）名為惡
勝	色善。若色善法報。若色非報非報法適意。	不染污名好色	四蘊通三性善名好
遠	諸色相遠、極相遠、不近、不近邊。	過去未來名為遠	過未名遠，以未來未生，過去已滅，不住現身名遠。
近	色相近、極相近、近邊是名近色。	現在名為近	現在名近。

²² 《寶積經講記》，p.97-98。

【云何色蘊？謂四大種及大種所造色。】

《雜阿含經·298經》卷12：「云何色？謂四大、四大所造色，是名為色。」

四大種	地、水、火、風 (物質的四種特性)
四大種所造色	五根、五塵

【云何四大種？謂地界、水界、火界、風界。

此復云何？謂地堅性、水溼性、火煖性、風輕性。

能持自性所造色故。】

(一)、大種

普遍，無所不在。有物質就有四大的存在，一切物質依它而有。

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷127：

問：何故名大種？

答：大而是種，故名大種。如言大地，如言大王，義別體同，應持業釋。

問：云何大義？云何種義？

答：能減、能增、能損、能益，體有起盡，是為種義。

體、相、形、量遍諸方域，成大事業，是為大義。

問：此四云何成大事業？

答：與大積聚造色為依[而]令壞、令成，是大事業。由此唯四，不減、不增，謂減不能成大事業，增於事業復為無用。²³

問：餘法何緣不名大種？

答：餘無如是大種相故。謂無為法大而非種，其餘有為[是]種而非大故，唯此四得名大種。

(二)、界

1、界的說明

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷71：

問：何故名界，界是何義？

答：種族義是界義。

段義、分義²⁴、片²⁵義、異相義、不相似義、分齊義，是界義。

²³ 《大毘婆沙論》卷131：「應言大種體有增減……有說大種體無增減…大種勢力有增微故。」

²⁴ 《中觀今論》，p.65：「自性」一語的意義，…。如《大毘婆沙論》卷1說：「如說自性，我、物、自體、相、分、本性，應知亦爾」。薩婆多部的學者，把自性、我、物、自體、相、分、本性看成同一意義。尤其所謂「分」，最值得注意。此分，就是事物的最後原素，也即是所謂「點」，即「其小無內」不可再分割的東西。」

種種因義，是界義。

「界」——質素、因素、自性、類性的意義。如六界、十八界等，有特性的不同質素。界有類性的意義，也應用到普遍的理性。²⁶

2、界的意義

界的意義²⁷

約成果說	「因」義 (因素)	構成事物的元素			「因」義 ²⁸
約自體說	「性」義 (特性)	「能持自性」的 本質、質素 ²⁹	對同一性	共同的通類 (通性)	「性」義
			對不同性	不同的別類 (別性)	「類」義

3、「界」的意義偏重

阿含	三界、四界、六界、十八界等。	界——種類。
有部	一切法是各各安住自性。	界——法的自性。
中觀	法法皆是因緣的存在，離卻種種因緣不可得，決非具體而微的潛因的待緣顯現而已。	界——不失自性，是相對的。
唯識系	眾生從無始來有種種界。	界——持義，有任持自相，不失不變義。法法的各自種子。
真常系	如來藏者，是法界藏，法身藏，出世間上上藏，自性清淨藏。	界——因義。眾生本具的法界性或如來藏性。

(三)、造色

²⁵ 【片】：6.單個。7.微小；微少。

²⁶ 《初期大乘佛教之起源與開展》，p.50

²⁷ 《如來藏之研究》，p.30。

《中觀論頌講記》，p.122：界的意思有二：

一、類性，就是類同的。在事相上，是一類類的法；在理性上，就成為普遍性。所以，法界可解說為一切法的普遍真性。

二、種義，就是所依的因性。這就發生了種子的思想；法界也就被解說為三乘聖法的因性。《俱舍》說界為種類、種族，也就是這個意思。

²⁸ 因是依止因，如「無明緣行」，「根境識緣觸」，與後代的種子因不合。

²⁹ 《大智度論》卷 46，大正 25，396b7-9：「自性有二種：一者、如世間法——地，堅性等，二者、聖人知如、法性、實際。」

1、內色

《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷 11：

依父母不淨羯羅藍故，地界現前堅韌為性，水界現前濕潤為性，火界現前溫暖為性，風界現前輕動為性。

難陀！若父母不淨羯羅藍身，但有地界無水界者，便即乾燥悉皆分散，譬如手握乾麩灰等。若但水界無地界者，即便離散如油滯水，由水界故地界不散，由地界故水界不流。

難陀！羯羅藍身有地水界無火界者，而便爛壞，譬如夏月陰處肉團。

難陀！羯羅藍身但有地水火界，無風界者，即便不能增長廣大。此等皆由先業為因更互為緣，共相招感識乃得生。地界能持，水界能攝，火界能熟，風界能長。」

《瑜伽師地論》卷 2：

又羯羅藍漸增長時，「名」之與「色」平等增長，俱漸廣大。如是「增長」乃至「依止圓滿」應知。

此中由地界故，依止造色漸漸增廣。

由水界故，攝持不散。

由火界故，成熟堅韌。

由無潤故，由風界故，分別肢節，各安其所。

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 70：「無風、熱、痰互增逼切，故名無病。」

《根本薩婆多部律攝》卷 8：「諸病緣不過三種，謂風、熱、痰癢。此三種病三藥能除，蜜及陳沙糖能除痰癢，酥與石蜜除黃熱病，油除風氣，稀糖一種能除三病。」

《阿毘達磨藏顯宗論》卷 15：

「若水火風不平緣合，互相乖反或總或別，勢用增盛傷害末摩³⁰。如以利刀分解支節，因斯引發極苦受生，從此須臾定當捨命，由茲理故名斷末摩。非如斬薪說名為斷，如斷無覺故得斷名。好發語言譏刺於彼，隨實不實傷切人心，由此當招斷末摩苦。…。內三災患，謂風、熱、痰，水火風增隨所應起。」

2、外色

《佛說稻芊經》卷 1：「云何名外緣生法？所謂地、水、火、風、空、時。地種堅持，水種濕潤，火種成熟，風種發起，空種不作障礙，又假於時節氣和變。如是六緣具足便生。」

³⁰《阿毘達磨俱舍釋論》卷 8，大正 29，213c12-14：「身中有別處若於中被損觸能引令死，此身分名末摩。此末摩，水、風、火中隨一大若起相乖，似利刀斫之，即便破壞。」

《大毘婆沙論》卷 121：「安立果者：謂依風輪安立水輪，復依水輪安立金輪，復依金輪安立大地，復依大地安立一切情、非情數。此中後後是前前果，餘安立果類此應知。」

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 81：「初靜慮內有尋伺火，故外為火災所燒；第二靜慮內有極喜水，故外為水災爛；第三靜慮內有出入息風，故外為風災飄；第四靜慮無此三災，故說清淨。」³¹

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 133：「問：此三災起先後云何。答：火、水、風三如次先後。」

(四)、四大的性質

四大	特性	作用
地	堅性	任持
水	濕性	凝攝
火	熱性	熟變
風	動性	輕動、增長

○地是物質的靜性，能維持固定的形態；

○風是動性，能產生形態的變動，為物質的兩大特性。

○水是凝聚的，向心的功能；

○火是分化的，離心的功能，這又是物質的兩性。

四大是相互依存而不相離的，是從他的穩定、流動、凝合、分化過程中所看出來的。

四大是古代的物理學，最基本的物質因素。

【云何四大所造色？謂眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，色、聲、香、味、及觸一分，無表色等。

「造」者，因義。

「根」者，最勝自在義、主義、增上義，是為根義。】

³¹《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 133，大正 27，690a10-13：「初靜慮內有如火尋伺故，外有火災。第二靜慮內有如水喜悅，故外有水災。第三靜慮內有入出息風，故外有風災。第四靜慮更無內災，是故外災皆不能及。」

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 133，大正 27，690b11-16：「此世界火災起時，一切外物皆悉輕燥，猶如乾草疊絮樺皮，火纔觸時即燒即盡。若水災起一切外物，皆將融液如沙糖等，水纔觸時隨即消壞。若風災起一切外物，皆將離散如沙麩摶，風纔觸時即便散壞。」

色蘊	地、水、火、風	能造（四類）
	眼根、耳根、鼻根、舌根、身根 色、聲、香、味、及觸一分（滑性、澁性、重性、輕性、冷、飢、渴） 無表色	所造（十一類）

（一）、觸有兩分：一分是所造色，另一分是四大

《雜阿含經·322經》卷13：「觸外入處者，謂四大及四大造色，不可見，有對，是名觸外入處。」

觸	地、水、火、風	能造
	滑性、澁性、重性、輕性、冷、飢、渴	所造

（二）、造者——因義——增上緣³²

因的意思很多，此處的因，是指「生、依、持、立、養」，是增上緣。³³

《瑜伽師地論》卷3，大正30：

問：一切法生，皆從自種而起，

云何說諸大種（1）能生所造色耶？

云何造色（2）依彼、（3）彼所建立、（4）彼所任持、（5）彼所長養耶？

答：

1、生因

由一切內外大種，又所造色種子皆悉依附內相續心，乃至諸大種子未生諸大以來，造色種子終不能生造色。要由彼生，造色方從自種子生，是故說彼能生造色，要由彼生為前導故。由此道理，說諸大種為彼生因。

2、依因

³²《中觀論頌講記》，p.67：「色法是依因緣、增上緣二緣生的。心心所法，依四緣生。非色非心的不相應行法中，像無想定、滅盡定，有因緣、次第緣、增上緣三緣；不是心法，所以沒有所緣緣。其他的非色非心法，也從因緣、增上緣二緣生。」

³³《成佛之道》，p.377：「四大能造造色，決非以四大為體而發生造色，是依『生、依、立、持、養』——五因而說造；是說不離四大，而造色才可以生起（《楞伽經》的『如遍興造一切趣生』，也是這樣的造）。五因中的依、立、持——三因，也就是經說的『是依、是持、是建立』了。」其實四大是四大，所造色是所造色，所以叫做所造是增上緣的意思。

《中觀論頌講記》，p.113：「薩婆多部說色法有二類：一、四大，二、四大所造色。四大是因，所造的色法是果，這雖各有他的自體，但根塵等色法的生起，要四大作為他的所依，所以說是能造、是因，因果是同時的。除了表無表色以外，四大、根、塵的生起，都由過去的業力，這業力（是色法）叫做異熟因，感得的色法叫異熟果。」

另參閱《阿毘達磨大毘婆沙論》卷127，大正27，663a22-b7：

云何造色依於彼耶？由造色生已，不離大種處而轉故。

3、建立因

云何彼所建立？由大種損益，彼同安危故。

4、任持因

云何彼所任持？由隨大種等量不壞故。

5、長養因

云何彼所長養？由因飲食、睡眠、修習梵行、三摩地等，依彼造色倍復增廣，故說大種為彼養因。

(三)、根

〔根者，最勝自在義、主義、增上義，是為根義。〕

1、最勝自在

「最勝自在」，是說明「根」的勝用。

根沒有，識也不能發生，心理活動受限制，所以叫「最勝」——最殊勝的自在。

2、主

「主」義，為主的意思。「主」，就在我們認識當中，起了主要的作用。

3、增上

「增上義」，增上，給它一種力量，一種強有力的力量能夠影響其他的，名為增上。

4、「根」

(1)、梨俱吠陀時代

「根」(indriya) 一語從梨俱吠陀時代即已存在，最初是被用作 Indra (帝釋天) 的形容詞或屬性。因為 Indra 具有最高神之自由自在的權力，所以 indriya 或許有作為其屬性的「自在能力」之意。

(2)、數論學派

數論哲學成立了十一根思想。所謂十一根，即眼、耳、鼻、舌、皮五知根，語、手、足、大小便道五作根，再加上意根，十一根說在後世甚至被認為是印度的一般說。

(3)、吠檀多學派

吠檀多學派 (Vedanta) 說中，也有以四內根—覺 (buddhi)、我慢 (ahamkara)、意 (manas)、心 (citta) 為根者，於五知根、五作根之上，再增加四內根，而成為十四根。

(4)、正統婆羅門教的轉變說

印度哲學的正統派婆羅門教中，主張轉變說，認為一切現象生住異滅的原因，皆出於宇宙最高原理—梵天，或者神格化了的梵天 (早期為帝釋天等) 這全知全能者的力量。

因此，生滅變化的根本原動力，就在此最高原理或最高的神；而個人肉體精神各種作用的諸根，則是從這全能的力量衍生出來的部分力量。因此，雖然它們歸屬於最極究竟的最高全能者，但是具體的個別力用仍可區別出十一根。

(5)、非正統派的沙門積聚說

相對於此，非正統派的沙門諸學派，則採用積聚說，未設立作最高權力者的全能之神，而是主張現象的生滅變化，是由於物質諸要素機械性的離合聚散所致，不承認有驅動其生命力的唯一原理或實體的存在。使現象生滅變化的，不過是在於形式性、機械性的永遠不變的諸原理。

(6)、耆那教

耆那教將靈魂（jiva）區分為一根乃至五根者，這是指具有五知根（感覺器官）的一乃至五者。

(7)、佛教

在認識作用中，眼等六根，與當時共許的五知根及意根相同。從根、境、識三者和合而生觸，由觸生受，由受生愛（取），愛（取）為有情的原動力。

A、二十二根

「女，男，命」——三根 ³⁴	（欲界生殖根、三界生存根）
「眼，耳，鼻，舌，身，意」——六根	（六識所依根）
「苦，樂，喜，憂，捨」——五受根	（欲貪等所依根）
「信、精進、念、定力、慧」 ³⁵ ——五善根	（諸善行所依根）
「未知當知，知己，具知」——三無漏根	（無漏善所依根）

B、諸根成熟、善根成熟、智慧成熟

《瑜伽師地論》卷 37：

- ◎諸根成熟者，謂壽量具足、形色具足、族姓具足、自在具足、信言具足、大勢具足、人性具足、大力具足。此依身果異熟具足為所依故，堪任發起勇猛精進〔而〕修諸善法，於勤修集一切明處，心無厭倦。
- ◎善根成熟者，謂性薄塵垢為所依止性，於諸惡不善法中心不樂入，諸蓋輕微、尋思薄弱、柔和正直³⁶，隨順而取³⁷。
- ◎智慧成熟者，謂具足正念、為性聰敏、有所堪任、有大勢力、能解善說惡說法義、能受

³⁴ 男女二根，於諸有情分別男女，及別異形相、言音等有增上之義；命根於眾同分能續、能持，有增上之義。

³⁵ 《瑜伽師地論》卷 21，大正 30，398c17-399a3：「云何軟根補特伽羅？謂有如是補特伽羅，於所知事所緣境界，所有諸根極遲運轉、微劣運轉，或聞所成、或思所成、或修所成作意相應。謂或信根、或精進根、或復念根、或復定根、或復慧根，無有堪能無有勢力通達法義速證真實，是名軟根補特伽羅。云何中根補特伽羅？謂有如是補特伽羅。於所知事所緣境界，所有諸根少遲運轉。一切如前應當廣說。是名中根補特伽羅。云何利根補特伽羅？謂有如是補特伽羅，於所知事所緣境界，所有諸根不遲運、與不微劣運轉。或聞所成、或思所成、或修所成作意相應。謂或信根、或精進根、或復念根、或復定根、或復慧根。有所堪能、有大勢力，通達法義，速證真實，是名利根補特伽羅。」

³⁶ 《瑜伽師地論》卷 30，大正 30，450b12-14：「心離諂離詐，調柔正直。…。離諂詐故，其心不為外境散動之所纏擾。」

³⁷ 《瑜伽師地論》卷 98，大正 30，867b20-21：「於沙門性善隨順故，說名隨順趣。」

能持、能正通達，具足成熟俱生妙慧。依此妙慧有所堪任、有大勢力，能令其心究竟解脫一切煩惱。

※當知此中諸根成熟故解脫異熟障，善根成熟故能解脫業障，智慧成熟故解脫煩惱障。

【所言主義，與誰為主，謂即眼根與眼識為主，生眼識故，如是乃至身根與身識為主，生身識故。】

由眼根故能生眼識，由身根故能生身識，所以是為「主」。

根有特殊作用，故依根得名，不從境得名。

【云何眼根？謂以色為境，淨色為性。眼睛當中，一分淨色，如淨醍醐³⁸。此性有故，眼識得生，無即不生。】

《五事毘婆沙論》卷 1：「眼根極微布眼精上，對境而住，如香菱花。³⁹」

眼睛當中，一分清淨的色，一種清淨的物質。微細而無法看見的一種物質，稱為清淨色，相當於視神經。

【云何耳根？謂以聲為境，淨色為性。謂於耳中，一分淨色，此性有故，耳識得生，無即不生。】

《五事毘婆沙論》卷 1：「耳根極微在耳穴內，旋環而住，如卷樺皮。」

【云何鼻根？謂以香為境，淨色為性。謂於鼻中，一分淨色，此性有故，鼻識得生，無即不生。】

《五事毘婆沙論》卷 1：「鼻根極微居鼻頰⁴⁰內，背上面下，如雙爪甲。」

【云何舌根？謂以味為境，淨色為性。謂於舌上，周遍淨色。

有說：此於舌上，有少不遍，如一毛端。此性有故，舌識得生，無即不生。】

《五事毘婆沙論》卷 1：「舌根極微布在舌上形如半月，然於舌中如毛髮量無舌根微。」⁴¹

³⁸《雜阿含經·1045 經》卷 37，大正 2，273c15-17：「譬如淨物、淨物自相和合，乳生酪，酪生酥，酥生醍醐，醍醐自相和合。」

³⁹《阿毘達磨俱舍論》卷 2，大正 29，12a13：「如香菱花（Ajāji-pauspa），清澈映覆令無分散。」

⁴⁰【頰】〔ㄇ ㄨˋ〕：1.鼻梁。2.額頭。

⁴¹《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 13，大正 27，63a23-24：「舌根極微住在舌上猶如半月，然於其中如毛端量無有舌根。」

《阿毘達磨俱舍論》卷 2，大正 29，12a18-19：「舌根極微布在舌上形如半月，傳說舌中如毛端量非為舌根極微所遍。」

【云何身根？謂以觸為境，淨色為性。謂於身中。周遍淨色。此性有故。身識得生。無即不生。】

《五事毘婆沙論》卷 1：「身根極微，遍諸身分。」

身根為四大所造清淨色⁴²

地大增勝	水大增勝	火大增勝	風大增勝
定形的機體	循環的機體	消化的機體	運動的機體

《佛法概論》，p.110：「有情為六處和合的存在，意處為身心交感、認識活動的源泉。意根與身根的交感，即有情身心的統一。佛說「依意生識」，應以與根身相依存的「意」為根源。低級的有情，可能沒有眼、耳、鼻、舌，但身根是有的。…意與這身根相應而生起的覺了，或觸對外境，從意起身識；或執取身根，執取身心自體，從意生（細）意識，這二者，無論如何微昧，微昧到不易理會，但是一切有情所必具的。」

【云何色？謂眼之境，顯色、形色、及表色等，顯色有四種，謂青、黃、赤、白，形色，謂長短等。】

顯色	青黃赤白
形色	長短大小方圓
表色	身口之動態

【云何聲？謂耳之境，執受大種因聲，非執受大種因聲，俱大種因聲。

諸心、心法是能執受，蠢動之類⁴³是所執受。

執受大種因聲者，如手相擊，語言等聲。

俱大種因聲者，如手擊鼓等聲。】

【云何香？謂鼻之境，好香、惡香、平等香。

好香者，謂與鼻合時，於蘊相續，有所順益。

惡香者，謂與鼻合時，於蘊相續，有所違損。

平等香者，謂與鼻合時，無所損益。】

【云何味？謂舌之境，甘、醋、⁴⁴鹹、辛、苦、淡等。】

⁴² 《佛法概論》，p.110。

⁴³ 【蠢動含靈】：猶言一切眾生。宋洪邁《容齋續筆·蜘蛛結網》：“佛經云：‘蠢動含靈，皆有佛性。’……天機所運，其善巧方便，有非人智慮技解所可及者。

⁴⁴ 《阿毘達磨俱舍論》卷 30，大正 29，155c25-26：「諸菴羅樹所生果味為酢、為甘？」

味	甘	醋	鹹	辛	苦	淡
味道	甜味	酸味	鹹味	辣味	苦味	淡味

【云何觸一分？謂身之境，除大種。

謂^[1]滑性、^[2]澁性、^[3]重性、^[4]輕性、^[5]冷、^[6]飢、^[7]渴等。

滑謂細軟，澁謂麤強，重謂可稱，輕謂反是。

煖欲為冷。觸是冷因，此即於因，立其果稱。如說諸佛出世樂，演說正法樂，眾僧和合樂，同修精進樂。精進勤苦，雖是樂因，即說為樂，此亦如是。

欲食為飢，欲飲為渴，說亦如是。

已說七種造觸，及前四大，十一種等。⁴⁵】

（一）、七種造觸

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 127：

七種造觸者，謂滑、澁、輕、重、冷、飢、渴。

滑，謂細軟；澁，謂麤強；輕，謂不可稱；重，謂可稱；冷，謂此所逼，便起暖求；飢，謂此所逼，便起食欲；渴，謂此所逼，便起飲欲。

地	水	火	風	七種造觸
	增	增		水、火增故滑→ 滑
增			增	地、風增故澁→ 澁
		增	增	火、風增故輕→ 輕
增	增			地、水增故重→ 重
	增		增	水、風增故冷→ 冷
			增	擊動食消→ 飢
	增			煎迫飲消→ 渴

（二）、七種造觸及前四大 —— 十一種

《五事毘婆沙論》卷 2：「滑性者謂柔軟，澁性者謂麤強，輕性者謂不可稱，重性者謂可稱，冷者謂彼所逼便起暖欲，飢者謂食欲，渴者謂飲欲。

如是七種是觸處攝，以所造色而為自性。前四大種雖觸處攝，非所造色而為自性。

是故觸處有十一種，今七所造故名一分。」

觸處	四大（地、水、火、風）	能造
	七種造觸（滑性、澁性、重性、輕性、冷、飢、渴）	所造

【云何無表色等？謂有表業、三摩地所生，無見無對色等。

⁴⁵《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 127，大正 27，665a11：「觸處實事有十一種。謂四大種。及七種造觸。」

「有表業」者，謂身、語表。此通善、不善、無記性所生色者，謂即從彼善、不善表所生之色。此不可顯示，故名「無表」。

「三摩地所生色」者，謂四靜慮所生色等。

此無表色，是所造性。名善律儀、不善律儀等，亦名業，亦名種子。

如是諸色，略為三種。一者、可見有對；二者、不可見有對；三者、不可見無對。

是中「可見有對」者，謂顯色等。

「不可見有對」者，謂眼根等。

「不可見無對」者，謂無表色等。】

(一)、有表業所生無表色

從有表顯的色，引發無表（顯的）色。是善惡表業所引的一種色。⁴⁶

業剎那過去後，業留下一種力量，潛藏在我們的色蘊裡。

阿毘達磨者立表無表色，以為業力有物質的屬性。

(二)、三摩地所生色無表色

《阿毘達磨順正理論》卷3：「此定境色，是定所生大種所造。清潔分明，無所障礙。」

《瑜伽師地論》卷54：「法處所攝勝定果色，當知此色唯依勝定不依大種。然從緣彼種類影像三摩地發故，亦說彼大種所造。非依彼生，故名為造。」

《瑜伽師地論》卷54：「定所行色，若依此繫定，即由此繫大種所造。」⁴⁷

《瑜伽論記》卷14：「若據親生即定中所變大種造，若據由生即是定力非由大種。」

《瑜伽師地論》卷53：「勝定於一切色皆得自在，諸定加行令現前故，當知此色，名極微細定所生色。」

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「色定自在所生色。」

《印度佛教思想史》，p.403：「勝解觀成就，自心所見的不淨或清淨色相，與事實不符，所以是「顛倒作意」。這種「三摩地[定]所行色」，大乘瑜伽者是看作「現量」、「性境」的。」

《華雨集第二冊》，p.276-277：「定心所現的，與錯覺、幻想不同，名「定自在所生色」，在

⁴⁶《唯識學探源》，p.146：薩婆多部的無表色：

薩婆多部的見解，業有身、口、意三種。意業是思心所，因思心所所發動引生的形色、言語，叫做身表和語表，這都是色法。身表與語表業，剎那引起另一種不可表示，沒有對礙的色法，叫無表色，就是無表業（依欲界說）。這無表色，是從四大所造，也有善與不善兩類。無表色的教證，雖然很多，但主要是業力的相續增長。身表、語表，是剎那滅而間斷的，意業也是三性不定的，但業力卻是相續的，像經上說（轉引《俱舍論》卷13）：

「成就有依七福業事，若行、若住、若寐、若覺，恆時相續，福業漸增，福業續起。」

這可以看出有某一類法（業力）在相續如流。佛曾說過「無表色」，雖然各家的解說不同，但因表色而引起的潛在業力，稱為無表色，確也非常適宜。」

⁴⁷《瑜伽論記》卷1，大正42，333a18-20：「三摩地所行處者，謂定所引色依定而轉，此文則說定所行色，是聚色也。」

世俗諦中是實有的。修般舟三昧成就：「幽冥之處，悉為開闢，無所蔽礙。是菩薩不持天眼徹視，不持天耳徹聽，不持神足到其佛刹，不於此間終（往）生彼間，便於此坐（三昧）見之」。般舟三昧能見能聞他方世界事，卻不是天眼等神通力，與『法華經』六根清淨說相近。「常修習是三昧故，得見十方真實諸佛」。三昧力有淺深，所見聞的也就有優劣，但約佛與法來說，那是真實的。」

（三）、無表色

〔此無表色，是所造性，名善律儀⁴⁸、不善律儀等。亦名業，亦名種子。〕

無表色⁴⁹

無表色	不善律儀	身、口非戒無教
	有漏善律儀	有漏身、口戒無教
	有漏三摩地所行色 ⁵⁰	有漏身進、有漏身除
	無漏善律儀	正語、正業、正命
	無漏三摩地所行色	正身進、正身除

○因身語而引起的潛在的動能，不能離卻色法而出現的。

○能力化的細色。

○譬喻師：無表假色不是色，是在身語動作滅時，立即引起的，與識俱生的無表業。⁵¹

（四）、三色處

〔如是諸色，略為三種。一者、可見有對；⁵²二者、不可見有對；三者、不可見無對。是中可見有對者，謂顯色等。不可見有對者，謂眼根等。不可見無對者，謂無表色等。〕

⁴⁸ 《勝鬘經講記》，p.53：「聲聞學者，或以戒體為無表色，或以為不相應行。接近大乘的經部師，以為是心相續中的思功能。」

⁴⁹ 《舍利弗阿毘曇論》卷 2，大正 25，535a24-29。

《瑜伽師地論》卷 3，大正 30，293c6-7：「法處所攝色有二種。謂律儀、不律儀所攝色，三摩地所行色。」

⁵⁰ 《大乘起信論講記》，p.198-199：「從如幻三摩地中，能自在顯現色法，如虹霓的幻現。這樣的於色得自在，所以能任運的現無量神變，如於一微塵中現一切世界，一切世界攝於一塵等。」

⁵¹ 《印度佛教思想史》，p.199：「無表色是感報的業，是毘婆沙師——有部的重要教義。現在說：無表不是色，是在身語動作滅時，立即引起的，與識俱生的無表業。為身、語表色所引起，也就假名為色，其實不是色法。這一無表假色的見地，是譬喻師的；在經部興盛中，這將成為有部的新說了。」

⁵² 《瑜伽師地論》卷 1，大正 30，279b3-8：「色，有見有對，此復多種，略說有三。謂顯色、形色、表色。顯色者，謂青、黃、赤、白，光、影、明、闇，雲、煙、塵、霧，及空一顯色。形色者，謂長、短、方、圓，麤、細、正、不正、高、下色。表色者，謂取、捨、屈、伸，行、住、坐、臥如是等色。」

《雜阿含經·322經》卷13：

眼是內入處，四大所造淨色，不可見，有對。耳、鼻、舌、身內入處亦如是說。…

意內入處者，若心、意、識非色，不可見，無對，是名意內入處。…

色外入處，若色四大造，可見，有對，是名色是外入處。…

若聲四大造，不可見，有對，如聲，香、味亦如是。…

觸外入處者，謂四大及四大造色，不可見，有對，是名觸外入處。…

法外入處者，十一入所不攝，不可見，無對，是名法外入處。

三色處

可見有對色	四大所造	色境	顯色等
不可見有對色	四大所造淨色	眼根、耳根、鼻根、舌根、身根	眼根等
	四大所造	聲、香、味境	
	四大及四大所造色	觸境	
不可見無對色	十一入(六根、五境)所不攝色	法處所攝色	無表色等

三、受蘊

【云何受蘊？受有三種，謂樂受、苦受、不苦不樂受。

樂受者，謂此滅時，有和合欲。

苦受者，謂此生時，有乖離欲。

不苦不樂受者，謂無二欲者。無二欲者，謂無和合及乖離欲。

受謂識之領納。】

(一)、根與境合——受——愛

《雜阿含經·1164經》卷43：

「六內入處是一邊，六外入處是二邊，受是其中，愛為縫紮⁵³。習於愛者，得彼彼因身，漸轉增長出生。於此即法，以智知、以了了；智所知、了所了，作苦邊，脫於苦。」

《瑜伽師地論》卷3：「受云何？謂領納。…受作何業？謂愛生所依為業。」⁵⁴

《中觀論頌講記》，p.524：「首對外境的接觸而生起錯誤的認識，次由內心的情緒而生起苦樂的感受；後為渴愛自己所樂意，捐棄自己所不喜的；再則向自己所渴愛的，不惜犧牲的馳取追求。此說有這樣的次第，但不可絕對分離。」

《中觀論頌講記》，p.525：「阿毘達磨師說：根、境、識和合有觸俱生，當時也有受愛取；這一切是同時相應的。成實論師等，主張是前後的。其實都對。心心所複雜的和合中，在心識活動的過程上說，約強化特殊的說，這是觸，這是受，這是愛，這是取，也顯然有他的次第。了解緣起的相待性，這一切無往不通。」

(二)、二種受

《阿毘達磨順正理論》卷2：

「又說諸受略有二種。一、執取受，二、自性受。執取受者，謂能領納自所緣境。自性受者，謂能領納自所隨觸。」

《說一切有部為主的論書與論師之研究》，p.706：「經論說「受以領納為性」，不僅是領納

⁵³ 《一切經音義》卷52，大正54，656b8：「縫紮（馳栗反，說文：縫衣。廣雅：紮，納也，亦縫衣也）。」

【縫紮】：同“縫綴”，縫製綴合。《晉書·四夷傳·倭國》：“男子衣以橫幅，但結束相連，略無縫綴。”

⁵⁴ 《瑜伽師地論》卷55，大正30，601c15-29：「受云何？謂三和合，故能領納義。…受為何業？謂愛生所依為業。」

境界（受也總取所緣境相）；領納境界，不容易說明受的特性。「領納隨觸」，領納觸的順違等相而生受，才能明確的表示受的特性。」

（三）、五種受

	身	心
受	苦受	
		憂受
	樂受	
		喜受
	捨受	

（四）、受——識之領納、隨眠隨增

《五事毘婆沙論》卷 2：

「受云何？謂領納性。有領納用，名領納性，即是領受所緣境義。此有三種，謂樂受、苦受、不苦不樂受者。

若能長養諸根大種，平等受性，名為樂受。

若能損減諸根大種，不平等受性，名為苦受。

與二相違，非平等非不平等受性，名不苦不樂受。

復次，若於此受，令貪隨眠二緣隨增，謂所緣故、或相應故，⁵⁵是名樂受。

若於此受，令瞋隨眠二緣隨增，謂所緣故、或相應故，是名苦受。

若於此受，令癡隨眠二緣隨增，謂所緣故、或相應故，名不苦不樂受。」

（五）、受生結使

受生結使⁵⁶ { 樂受生貪欲
苦受生瞋恚
不苦不樂受生愚癡

⁵⁵ 《阿毘達磨藏顯宗論》卷 27，大正 29，905b3-8：「應知煩惱於自所緣有隨增義，如熱鐵丸能令水熱，及如觸毒。應知煩惱於自相應有隨增義，二皆同乳母令嬰兒隨增，乳母能令嬰兒增長，及令伎藝漸次積集。所緣相應令諸煩惱相續增長及得積集。」

《大毘婆沙論》說隨眠有二義：一、相應隨眠，二、所緣隨眠。相應隨眠是隨增性，所緣隨眠是隨縛性。

《中觀論頌講記》，p.267-268：「縛有相應縛、所緣縛的差別：愛取等煩惱，與心心所法相應，名為相應縛；愛取有漏心法，緣慮了諸有漏法，就名為所緣縛。在這相應、所緣縛中，有能所縛的差別可說。能縛煩惱是繫縛的工具，由此能繫縛那所縛的，成為繫縛的現實。」

⁵⁶ 《大智度論》卷 41，大正 25，361b8-11：「一切世間繫縛，受為主，以受故生諸結使：樂受生貪欲，苦受生瞋恚，不苦不樂受生愚癡；三毒起諸煩惱及業因緣。」

〔六〕、三受成立三苦相

《顯揚聖教論》卷 15：

云何成立苦相？

頌曰：生為欲離因，滅生和合欲；倒無倒厭離，彼因為苦相。

論曰：若法生時為遠離欲因，若法滅時為和合欲因，若不了知是顛倒因。

若善通達是無倒因，於一切時生厭離欲，如是應知是苦通相。

復次頌曰：依三受差別，建立三苦相；故說一切受，體性皆是苦。

論曰：由依三受相差別，故建立三苦相。謂苦苦相、壞苦相、行苦相，由此相故佛說諸受皆名為苦。

〔七〕、三受生時觀苦

《瑜伽師地論》卷 5：

三界有情所依之身當云何觀？謂如毒熱癰，麤重所隨故。

即於此身樂受生時當云何觀？謂如毒熱癰暫遇冷觸。

即於此身苦受生時當云何觀？謂如毒熱癰為熱灰所觸。

即於此身不苦不樂受生時當云何觀？謂如毒熱癰離冷熱等觸，自性毒熱而本住故。

薄伽梵說：當知樂受壞苦故苦，苦受苦苦故苦，不苦不樂受行苦故苦。」

四、想蘊

【云何想蘊？謂能增勝取諸境相。

『增勝取』者，謂勝力能取，如大力者，說名勝力。】

《雜阿含經·214經》卷8：「三法和合觸，觸已受，受已思，思已想。」

《雜阿含經·61經》卷3：「云何想受陰？謂六想身。何等為六？謂眼觸生想，乃至意觸生想，是名想受陰。復次，彼想受陰無常、苦、變易之法。乃至滅盡、涅槃。」

《中阿含經》卷21：「我本為汝說四想，比丘者，有小想、有大想、有無量想、有無所有想。」

《入阿毘達磨論》卷1：「想句義者，謂能假合相名義解。即於青黃長短等色，螺鼓等聲，沈麝等香，鹹苦等味，堅軟等觸，男女等法相名義中假合而解，為尋伺因，故名為想。

此隨識別有六，如受。小、大、無量差別有三，謂緣少境故名小想，緣妙高等諸大法境故名大想，隨空無邊處等名無量想。或隨三界立此三名。」

《大智度論》卷36：

「佛說有六想：「眼觸相應生想，乃至意觸相應生想。」如是等名為想眾。」

《大智度論》卷36：

「佛說有四種想：有小想、大想、無量想、無所有想。

「小想」者，覺知小法。如說小法者，小欲、小信、小色、小緣相，名為「小想」。

復次，欲界繫想名為「小」；色界繫想名為「大」；三無色天繫想名為「無量」；無所有處繫想是名「無所有想」。

復次，煩惱相應想名為「小想」，煩惱覆故；有漏無垢想名為「大想」；諸法實相想名為「無所有想」；無漏想名為「無量想」，為涅槃無量法故。」

《瑜伽師地論》卷27：「云何想蘊？謂有相想、無相想、狹小想、廣大想、無量想、無諸所有無所有處想。復有六想身，則眼觸所生想，耳鼻舌身意觸所生想，總名想蘊。」

《瑜伽師地論》卷55：

「想云何？謂三和合故施設所緣假合而取。此復二種：一、隨覺想，二、言說隨眠想。隨覺想者，謂善言說人天等想。

言說隨眠想者，謂不善言說嬰兒等類乃至禽獸等想。

…想為何業？謂於所緣令心彩畫，言說為業。」

《瑜伽師地論》卷53：

問：何等是想自性？

答：此亦六種，如前應知（謂依眼等六受所生）。

又想有六：一、有相想，二、無相想，三、狹小想，四、廣大想，五、無量想，六、無所有想。

又略有二：一、世間想。二、出世想。

狹小想者，謂欲塵⁵⁷想。

廣大想者，謂色塵想。

無量想者，謂空、識無邊處塵想。

無所有想者，謂無所有處塵想。

即此一切名有相想。

無相想者，謂有頂想及一切出世間學、無學想。

又一切想皆等了相⁵⁸。」

(一)、認識

增勝——很強的力量，如大力的人，叫做勝力。增勝取就是一種很強、有力能取相的心理作用。

想——取它的相，認識作用，是想。

從印象，成為概念，再成為文字、語言，進而可以溝通。文化、風俗、習慣等，都是以想作基礎。

(二)、定

1、有想定

修不淨觀，取不淨的相，青瘀想、膿爛想…骨想等。

修淨觀，觀地水火風等。

初禪、二禪、三禪、四禪……乃至於到無所有處定，都是有想定。

2、無想定

無想定⁵⁹

非想非非想處定	滅盡定（想受滅定、增上想滅智定）
得此無想定的，如有所受（取）——樂、著、住	心無取著，就是無相心解脫。
無相心定而有所樂著，所以是無想而又有不明了的細想現行。（無明了想相，亦無無想相，但有味鈍不明了想微細現行）	

⁵⁷ 塵=纏【元】【明】（大正 30，593d，n4）

【塵】：通“纏”。束。《詩·魏風·伐檀》：“不稼不穡，胡取禾三百塵兮。”

⁵⁸ 「等了相」藏譯本作 kun tu shes par byed pa'i mtshan nyid，其意為「了知一切之相」。

《瑜伽論記》卷 14 大正 42，624a5-6：「泰云：『等能了別一切境，名等了；亦可了別彼法，名等了。』」

⁵⁹ 《空之探究》，p.38-39。

五、行蘊

【云何行⁶⁰蘊？謂除受想，諸〔A〕餘心法及〔B〕心不相應行。

〔A〕云何「餘心法」？謂與心相應諸行。

- (1) 觸、作意、思；
- (2) 欲、勝解、念、三摩地、慧；
- (3) 信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、精進、輕安、不放逸、捨、不害；
- (4) 貪、瞋、慢、無明、見、疑；
- (5) 〔忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、誑、憍、害；〕⁶¹

無慚、無愧、昏沈、掉舉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知；

- (6) 惡作、睡眠、尋、伺。

是諸心法，

- (1) 五是遍行，此遍一切善、不善、無記心，故名遍行。
- (2) 五是別境，此五一一於差別境，展轉決定，性不相離，是中有一必有一切。
- (3) 十一為善。
- (4) 六為煩惱。
- (5) 餘是隨煩惱⁶²。
- (6) 四為不定。此不定四，非正隨煩惱，以通善及無記性故。

觸等體性及業，應當解釋。……（行蘊所攝的 49 個心所）

〔B〕云何「心不相應行」？謂依色心等分位假立。

謂此與彼，不可施設異不異性。

此復云何？謂得、無想定、滅盡定、無想定、命根、眾同分、生、老、住、無常、名身、句身、文身、異生性，如是等。】……（行蘊所攝的 15 個心不相應行）

（一）、行蘊

《雜阿含經·61 經》卷 3：「云何行受陰？謂六思身。何等為六？謂眼觸生思，乃至意觸生

⁶⁰ 「行」(saṃskāra) 的字根—√kr (作)—可有「能作」與「所作」的分別；在空間上、時間上是相依的，是共存的。「能作」，是指正在活動的「行」；而「所作」，即是活動所作成的「有為」(saṃskṛta)。

⁶¹ 在此概述中未列出，但在下文一一法的解釋中有列出。

⁶² [1] 《勝鬘經講記》，p.158：「一切煩惱，都是隨逐心識而煩動惱亂的，或依隨種習而生起煩惱的，所以一切煩惱，都可名隨煩惱。約別義說：煩惱中有根本煩惱，如見愛等，即依於分別四住的（如有部九十八隨眠等）。此外，如無慚、無愧、忿、恨、掉舉、昏沉等，是依貪等煩惱而生起的，是煩惱的分位等流，所以名隨煩惱。」

[2] 隨煩惱 (upakkileśa, upa-kleśa)

upa：邊；近接。toward, near to, by the side of under。

upa-kleśa：lesser kleśa

思，是名行受陰。」

《俱舍論》卷 1：「薄伽梵於契經中說：六思身為行蘊者，由最勝故。所以者何？行名造作，思是業性，造作義強，故為最勝。」

行蘊 ⁶³	流動	指依無明而起的身心活動。	諸行無常中的「行」，泛指一切有為法。
	造作	約所依說，有身行、語行、意行。 ⁶⁴	「身行」者，出入息。息屬身故。 「口行」者，覺觀。先覺觀然後語言。 「意行」者，受、想。受苦樂，取相心發，是名意行。
		約性質說，有罪行、福行、不動行。	「福行」者，欲界繫善業。 「罪行」者，不善業。 「無動行」者，色、無色界繫業。
		身心動作及引起的動力（業）。 ⁶⁵	阿毘曇除受、想，餘心數法及無想定、滅盡定等心不相應法。 ⁶⁶

(二)、心與心所

心與心所的關係⁶⁷

有部	經部譬喻師 ⁶⁸
----	---------------------

⁶³ 「諸行無常」的「諸行」(saṃskārā)，通說為「有為」(saṃskṛta)法。

⁶⁴ 《雜阿含經·298 經》卷 12，大正 2，85a24-25：「緣無明行者，云何為行？行有三種：身行、口行、意行。」

十二因緣的「行」(saṃskārā)支，則多指「身、口、意」三業。

⁶⁵ 五蘊的「行」(saṃskārā)蘊，多明為「思」(cetanā)，主要是「思」心所，即「意志作用」。《中阿含》卷 27 (111 經)，大正 1，600a24-25：「云何知業？謂有二業：思、已思業，是謂知業。」

⁶⁶ 《大智度論》卷 36，大正 25，325b21-c3。

⁶⁷ 《佛教教理研究》，p.359。

《佛法概論》，p.113：「心與心所，約心的統覺及所有複雜的心理內容說。心所，是「心所有法」，心所生起，繫屬於心而為心所有的，此心與心所，從依根緣境而發識來說，每分為六識聚，而分別說明他的複雜內容與發展程序。」

《大乘起信論講記》，p.156-157：「覺心起念」的覺，不是覺與不覺的覺。古譯每譯受為覺，所以這裡的覺，應作受講。依智緣境而生起苦樂的感受時，就生起心所法（「念」），而與心識相應。」

《大乘起信論講記》，p.176：「念相應，指分別心緣量境界，即不斷起念，念是相應的心所法。凡心起分別，即有種種差別影像，此影像於心中現，即是念。不斷的分別，即不斷的念，即由認識而有種種概念積留在心識中。世間的心識分別，都不能離念，一切都與念相應而來。」

⁶⁸ 《阿毘達磨順正理論》卷 11，大正 29，395a14-396a17：「又於心所多興諍論，故知離心無別有體。……故唯有識，隨位而流，說有多種心心所別。……我等現見唯一識，漸次而轉，故知離心無別心

關係	王所別體	王所一體
	以識為主，以受想等為從屬。	平行的關係
心所意涵	心所意指心的作用	心所意指心的作用
同異	心所與心完全是不同的兩個法 ⁶⁹	心所法只不過是心的分位差別
有否心的主體	在作用之外，另有心的主體（將作用概念實體化）	在作用之外，沒有心的主體
別體、同體，相應、不相應	心、心所別體論及心所相應論。（ <u>實體性的心王</u> ，而不同於心的 <u>心所法實體</u> ，則伴隨著心而成為複雜之流）	心、心所 <u>無差別論</u> ，以及心所 <u>不相應論</u> 。

（三）、相應

1、簡略定義

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 16：「同伴侶義是相應義。」

《隨相論》卷 1：「信智等生時與三善根相扶，故名相應。…。不善生時與三不善相扶，故言相應。」

2、譬喻

如油與水，雖同在一器，而性相離，此即名不相應。

若乳與水，在一器中，即融合為一，性不相離，即名相應。⁷⁰

3、詳說

五事等故說名相應

所。」

⁶⁹ 《唯識學探源》，p.96：

有部從心心所別體的觀點，把心上一切的作用分離出來，使成為獨存的自體；剩下來可以說是心識唯一作用的，就是了知。

單從了知作用來說，並不能說它是善或是惡。不過，心是不能離卻心所而生起的。

倘使它與信、慚、愧這些善心所合作起來，它就是善心。

與貪、瞋等合作，那就是惡心。

如果不與善心所也不與惡心所合作相應，如對路旁的一切，漠不關心的走去，雖不是毫無所知，但也沒有善心所或惡心所屬雜進去；那時的心，只與受、想等心所同起，這就是無記性。

所以，善心、惡心，不是心的自性是善、是惡，只是與善惡心所相應的關係。善心像雜藥水，惡心像雜毒水，水的自性不是藥也不是毒。

善惡心所與心，滾成一團，是「同一所緣，同一事業，同一異熟」，好像心整個兒就是善、是惡，也不再說它是無記的。但善惡究竟是外鑠的，不是心的本性。心的本性，是無記的中容性。」

⁷⁰ 《大乘起信論講記》，p.80。

《大毘婆沙論》卷 16	《五事毘婆沙論》卷 2	《瑜伽師地論》卷 55	《阿毘達磨概要精解》，p.58	《中觀論頌講記》，p.140「和合相」	《西藏佛教認知理論》，p.287
時分等	同一時分	時等	與心同生 (ekuppāda) 、與心同滅 (ekanirodha)	同一生滅	「時間相應」，兩者的時間相同。
所依等	同一所依	所依 ⁷¹ 等	與心擁有同一依處 (ekārammaṇa)	同一所依	「所依相應」，兩者的不共增上緣 ⁷² 相同。
所緣等	同一所緣	處等	與心緣取同一目標 (ekavatthuka)	同一所緣	「所緣相應」，兩者的趨入境相同。
行相等	同一行相				「行相相應」，兩者執持對境的方式相同。
物體等	同一果、同一等流、同一異熟	事等		同事、同果。	「實質相應」，每一個識之實質產生時，會產生一個伴隨該識的感受之實質。

〔四〕、不相應行

不相應行，不離色心，卻也並不是有觸對的色法，能覺了的心用，可說是非色非心即色即心的。釋尊對心不相應行，很少說到它，它在佛學上，是相當暗昧的術語。部派佛教開展以後，凡是有為法中，心、心所、色所不能含攝的，把它歸納到不相應行裡。⁷³

〔五〕、心所法分類

《阿毘達磨品類足論》卷 1〈辯五事品〉列五事攝法表如下：

色	能造色：地·水·火·風	
	所造色：眼·耳·鼻·舌·身	

⁷¹ 原文為「作」，疑是「依」之誤刻。

⁷² 《攝大乘論講記》，p.108：「「增上」緣，就是六識各自的所依根」。

《攝大乘論講記》，p.203：「一切唯識，有識就必然現似六根為所依，與六塵為所緣，以有情的生命為中心，這一切都不離識，都和合俱轉。」

⁷³ 《唯識學探源》，p.157。

	色·聲·香·味·觸一分	
	無表色	
心	六識身	
心所法	受·想·思·觸·作意·欲·勝解·念·定·慧	心所法還在初階段，受、想……定、慧，是十大地法，出於『發智論』「智納息」。
	信·勤	
	尋·伺	
	放逸·不放逸	
	善根·不善根·無記根	
	一切結·縛·隨眠·隨煩惱·纏	
	諸所有智·諸所有見·諸所有現觀	念、定、慧連下文讀，與信、勤合為五根；尋與伺，是禪支：這都是古代修證論的重要心所。
心不相應行	得	心不相應行，已大體完成。
	無想定·滅定·無想事	
	命根·眾同分	
	依得·事得·處得	
	生·老·住·無常性	
	名身·句身·文身等	
無為法	虛空·非擇滅·擇滅	

七類心所法⁷⁴

A、大地法(10)	受·想·思·觸·欲·作意·勝解·念·三摩地(定)·慧	1'st
B、大煩惱地法(10)	不信·懈怠·放逸·掉舉·無明·忘念·不正知·心亂·非理作意·邪勝解	2'nd
C、小煩惱地法(10)	忿·恨·覆·惱·諂·誑·憍·慳·嫉·害	
D、大善地法(10)	信·精進·慚·愧·無貪·無瞋·輕安·捨·不放逸·不害	3'rd
E、大不善地法(5)	無明·昏沈·掉舉·無慚·無愧	
F、大有覆無記地法(3)	無明·昏沉·掉舉	
G、大無覆無記地法(10)	受·想·思·觸·欲·作意·勝解·念·三摩地·慧	

⁷⁴ 《大毘婆沙論》卷42，大正27，220a-c。

這可以是分類發展的三過程：

- 一、「十大地法」，是《發智論》所說的。這是遍一切心——一切地，一切識，一切性的；只要是心法生起，十法是一定相應的。這是首先被論師注意到的。
- 二、關於煩惱法：「大煩惱地法」，是「一切染汙心俱起」的；「小煩惱地法」，是經論早已集為一類，「若一起時必無第二」的。分煩惱為定遍與定不遍的二類。
- 三、再從四性而分別定遍的：「大善地法」，是「唯在一切善心中可得」的。「大不善地法」，是「一切不善心中可得」的。「大有覆無記地法」，是「一切有覆無記心中可得」的。「大無覆無記地法」，是「一切無覆無記心中可得」的。

心所法的相應與不相應，是極複雜的；上面七類心所法的分別，除小煩惱地而外，著重於定遍的，所以名為「大」。⁷⁵

赤銅鑠部		有部	瑜伽行派
遍一切心所 7	通一切心所	大地法 10	遍行心所
雜心所 6	13		別境心所
通一切美心所 19	美心所	大善地法 10	善心所
離心所 3	25	大煩惱地法 10	煩惱心所
無量心所 2		大不善地法 5	隨煩惱心所
慧根 1		小煩惱地法 10	隨煩惱心所
通一切不善心所 4	不善心所	不定地法	不定心所
貪因 3	14		
瞋因 4			
有行 2			
癡因 1			

(五.1)、五遍行

遍行

字義	遍——周徧；行——遊履
心識的生起	心識的生起，一定與之同時相應俱起，所以稱遍一切識。
就廣大空間	可以周徧遊履三界九地
就三世時間	可以周徧遊履過、未、現三時
就倫理價值	可以周徧遊履善、惡、無記三性

⁷⁵ 《說一切有部為主的論書與論師之研究》，p.233-234。

遍行心所⁷⁶

上座阿毘達磨論者 (《舍利弗阿毘曇論》)	受、想、思、觸、作意 ⁷⁷ 遍與一切心心所相應
說一切有部	受、想、思、觸、作意 + [欲、勝解、念、定、慧] → 十大地法
赤銅鑠部	受、想、思、觸、作意 + [心一境性(定) ⁷⁸ 、命根 ⁷⁹] → 七法為「遍行心所」

1、觸

【云何觸？謂三和合，分別為性。⁸⁰「三和」謂眼、色、識如是等，此諸和合，心心法生，故名為觸，與受所依為業。】

《雜阿含經·273經》卷11：「比丘！譬如兩手和合相對作聲。如是緣眼、色，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。」
《雜阿含經·307經》卷13：「眼色二種緣，生於心心法，識觸及俱生，受想等有因。」
《阿毘達磨品類足論》卷1：「觸云何？謂三和合性。此有三種，謂順樂受觸、順苦受觸、順不苦不樂受觸。」
《雜阿毘曇心論》卷2：「觸者，於依、緣、心和合生觸境界。」
《入阿毘達磨論》卷1：「觸謂根、境、識和合生，令心觸境，以能養活心所為相。」
《阿毘達磨順正理論》卷10：「由根、境、識和合而生，能為受因，有所觸對，說名為觸。」
《瑜伽師地論》卷3：「觸云何？謂三和合。…。觸作何業？謂受、想、思所依為業。」
《成唯識論》卷3：「觸謂三和分別變異，令心心所觸境為性。受、想、思等所依為業。謂根、境、識更相隨順故名三和， <u>觸依彼生</u> ， <u>令彼和合</u> ，故說為彼。三和合位皆有 <u>順生心所功能說名變異</u> ，觸似彼起故名分別。」

識起時，依根緣境而成三事的和合；和合的識，即名為觸——感覺而成為認識。有部以識及觸為二，又是同時相應的；所以觸從三和生，又為令三和合的心所。

⁷⁶ 《說一切有部為主的論書與論師之研究》，p.435。

⁷⁷ 《舍利弗阿毘曇論》卷1，大正28，526c4：「受、想、思、觸、思惟。」

⁷⁸ 心與目標結和為一境。

⁷⁹ 命根有兩種：(1) 維持名法之命的名命根，(2) 維持色法之命的色命根。

此處指「名命根」，是心所。

⁸⁰ 《大乘阿毘達磨集論》卷1，大正31，664a26-27：「何等為觸？謂依三和合，諸根變異，分別為體，受所依為業。」

經部師解說為即是識，即觸境時的識。⁸¹

2、作意

【云何作意？謂令心發悟為性，令心心法現前警動，是憶念義，任持攀緣心為業。】

《中阿含經·象跡喻經》卷7：「若內眼處不壞者，外色便為光明所照，而便有念，眼識得生。」

《阿毘達磨品類足論》卷2：「作意云何？謂牽引心。隨順牽引，思惟牽引。作意造意，轉變心、警覺心，是名作意。」

《雜阿毘曇心論》卷2：「憶者，於緣發悟。」

《入阿毘達磨論》卷1：「作意謂能令心警覺。即是引心趣境為義。亦是憶持。」

《阿毘達磨順正理論》卷10：「引心心所，令於所緣有所警覺，說名作意。此即世間說為留意。」

《阿毘達磨順正理論》卷11：「而此作意，非無力用。謂此作意，力能令識於餘境轉。」

《大智度論》卷42：「譬如眼、色因緣生眼識，三事和合故生眼觸，眼觸因緣中即生受、想、思等心數法。是中邪憶念故，生諸煩惱罪業；正憶念故，生諸善法。」⁸²

《瑜伽師地論》卷3：「作意云何？謂心迴轉。…又作意作何業？謂引心為業。」

《成唯識論》卷3：「作意謂能警心為性，於所緣境引心為業。謂此警覺，應起心種，引令趣境，故名作意。」

概略的說，此作意即注意。

深刻的說，根境和合時，心即反應而起作用；由於心的警動，才發為了別的認識。此心的警動、反應，即作意。

古譯為憶念，這因為內心的警動，是在根取境相時，心中有熟習的觀念起來與境相印合；由根境感發反應而起憶念與境相印合，這才成為認識。⁸³

《集異門足論》卷6：

云何「如理作意」？

答：於耳所聞，耳識所了，無倒法義。耳識所引，令心專注，隨攝等攝，作意發意，審正

⁸¹ 《佛法概論》，p.114。

⁸² 《大智度論》卷48，大正25：「受苦心非樂心，受樂心非苦心，受不苦不樂心非苦樂心，時相各異，以是故心無常。無常故不自在，不自在故無我。想、思、憶念等亦如是。」

《大智度論》卷41，大正25，361b10-12：「三毒起諸煩惱及業因緣。以是故但說「受」；餘心數法不說，所謂想、憶念等。」

⁸³ 《佛法概論》，p.113-114。

思惟，心警覺性，如是名為「如理作意」。

耳聞→耳識→專注→攝持→作意→審正→警覺
五識生起→轉向意識（如理作意）

3、思

【云何思？謂於功德⁸⁴、過失，及以俱非，令心造作，意業為性。

此性若有，識攀緣用，即現在前，猶如磁石，引鐵令動，能推善、不善、無記心為業。】

《雜阿含經》卷 2：「云何行如實知？謂六思身——眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思。是名為行」

《阿毘達磨品類足論》卷 1：「思云何？謂心造作性，即是意業。此有三種，謂善思、不善思、無記思。」

《阿毘達磨順正理論》卷 10：「令心造作善、不善、無記，成妙、劣、中性說名為思。由有思故，令心於境有動作用。猶如磁石勢力，能令鐵有動用。」

《瑜伽師地論》卷 3：「思云何？謂心造作。…思作何業？謂發起尋伺、身語業等為業。」

思心所，即意志作用。對境而引生內心，經心思的審慮、決斷，出以動身，發語的行為。⁸⁵譬喻者…以為從業感果，也是這樣的。思心所就是心。不但考慮、審度、決定的思是思心所，就是身體的動作，言語的發動，也還是思心所（發動思）。不過假借身語為工具，表出意思的行為罷了。」⁸⁶

《瑜伽師地論》卷 55：

問：諸識生時，與幾遍行心法俱起？

答：五。一、作意；二、觸；三、受；四、想；五、思。

問：復與幾不遍行心法俱起？

答：不遍行法乃有多種，勝者唯五：一、欲；二、勝解；三、念；四、三摩地；五、慧。」

⁸⁴ 荷其恩者謂之為德。

⁸⁵ 《佛法概論》，p.59。

⁸⁶ 《中觀論頌講記》，p.281。

認識的過程⁸⁷

《雜阿含經》	識觸 →	受 →	想 →	行
《瑜伽師地論》	率爾 ⁸⁸	尋求	決定	染淨
《攝大乘論》	見	等尋求	等貫徹、安立	勢用
《解脫道論》	見	受	分別	令起速行

五門的心路

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
				心路過程															
有分流	過去有分	有分波動	有分斷	五門轉向	眼識	領受	推度	確定	速行	彼所緣	彼所緣	有分流							

(五.2)、五別境

【欲、勝解、念、三摩地、慧】

這五種心所，都是在各別不同的境事上生起的，故名別境心所。

在五別境心所中，念由欲、勝解出，由念生定，由定生慧，故五別境心所以念為樞。⁸⁹

欲、勝解→念→定→慧

1、欲

【云何欲？謂於可愛樂事，希望為性。

「可愛樂事」者，所謂可愛見、聞等事，是願樂希求之義。

能與精進所依為業。】

《阿毘達磨品類足論》卷2：「欲云何？謂欲，欲性增上、欲性現前，欣喜、希望、樂作，

⁸⁷ 《佛法概論》，p.116。

⁸⁸ 《佛法是救世之光》，p.320：「突然的觸境生識。」

《瑜伽師地論》卷1，大正30，280a22-23：「復次，由眼識生，三心可得，如其次第，謂率爾心、尋求心、決定心，初是眼識，二在意識。」

⁸⁹ 《太虛大師全書 第三編 三乘共學》，p.44。

是名為欲。」

《瑜伽師地論》卷3：「欲云何？謂於可樂事，隨彼彼行，欲有所作性。…欲作何業？謂發勤為業。」

(一)、五欲

《雜阿含經·752經》卷28：

爾時、迦摩比丘詣佛所，稽首佛足，退坐一面。白佛言：「世尊！所謂欲者，云何為欲？」佛告迦摩：「欲謂五欲功德。何等為五？謂眼識[明]色，可愛、可意、可念、長養欲樂；如是耳；鼻；舌；身識觸，可愛、可意、可念、長養欲樂，是名為欲。然彼非欲，於彼貪著者，是名為欲」。爾時世尊即說偈言：

「世間雜五色，彼非為愛欲，貪欲覺想者，是則士夫欲。眾色常住世，行者斷心欲」。迦摩比丘白佛言：「世尊！寧有道、有跡斷此愛欲不？」佛告比丘：「有八正道，能斷愛欲，謂正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定」。佛說此經已，迦摩比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(二)、二種欲

《雜阿含經·1286經》卷48：

非世間眾事，是則之為欲，心法馳覺想，是名士夫欲。⁹⁰
世間種種事，常在於世間，智慧修禪思，愛欲永潛伏。

《瑜伽師地論》卷19：

欲自性略有二種。一者、事欲。二者、煩惱欲。
事欲有二。一者穀彼所依處。謂田事。二者財彼所依處。謂金銀等事。…
煩惱欲者，諸於事欲隨逐愛味，依耽著識，發生種種妄分別貪。

《瑜伽師地論》卷59：

問：如世尊言：妄分別貪名士夫欲，以何因緣，唯煩惱欲說名為欲，非事欲耶？

答：

1· 由性染污	以煩惱欲性染污故。
2· 由發事欲	又唯煩惱欲能發事欲故。
3· 由生過患	又煩惱欲發動事欲，令生種種雜染過患。 (一) 追求所作苦 1) 謂諸所有妄分別貪未斷未知故，先為欲愛之所燒惱，欲愛燒故追求諸欲，追求欲故便受種種身心疲苦。 (二) 劬勞無果苦

⁹⁰《阿毘達磨法蘊足論》卷6，大正26，482b17：「世諸妙境非真欲，真欲謂人分別貪。」

	2) 雖設功勞，若不稱遂，便謂我今唐捐其功，乃受劬勞無果之苦。 <div style="text-align: center;">(三) 防護所作苦</div> 3) 設得稱遂，便深戀著，守掌因緣，受防護苦。 <div style="text-align: center;">(四) 受用所生苦</div> 4) 若受用時，貪火所燒，於內便受不寂靜苦。 <div style="text-align: center;">(五) 失壞愁憂苦</div> 5) 若彼失壞，受愁憂苦。 <div style="text-align: center;">(六) 隨念追憶苦</div> 6) 由隨念故，受追憶苦。
4· 由起惡行	又由是因，發起身、語及意惡行。
5· 由欲還起	又出家者棄捨欲時，雖復捨離煩惱欲因，欲復還起。
6· 由招欲苦	又唯煩惱欲因緣故，能招欲界生老病死惡趣等苦。
結	※如是等輩雜染過患，皆煩惱欲以為因緣，是故世尊唯煩惱欲說名為欲，非於事欲。

(三)、欲、欲望、愛欲 91

1、欲

欲是約情意方面說的，和欲望的欲多少有些差別。

2、欲望

欲以追求為義，追求不得其正，這才成為欲望，也可名為惡欲。

欲有多方面的，欲求財富，欲求名聞，以及各種物質上的享受都可名欲。

3、愛欲

深一層的，耽著不捨即名為愛；在世間人看起來，愛是很好的，佛法則說愛如膠漆一樣，一經染著，則糾纏不清，不免要受他的牽制，不得自在。

經裡常說：因愛欲故，父與子爭，子與父爭，乃至種族國家與種族國家爭，爭爭不已，於是造成了充滿苦痛的人間。

(四)、解脫欲

人不但為了追求五欲，還有更高的理想，提高道德，發展智慧，完成自由。

《瑜伽師地論》卷 28：

欲有四種。何等為四？一、為證得欲；二、為請問欲；三、為修集資糧欲；四、為隨順瑜伽欲。

1、證得欲

「為證得欲」者，謂如有一，於上解脫發生希慕，如前廣說。 92

⁹¹ 《般若經講記》，p.149-150。

2、請問欲

「為請問欲」者，謂如有一，生希慕已，往僧伽藍，詣諸有識同修梵行成就瑜伽妙智者所，為聽未聞，為聞究竟。

3、修集資糧欲

「為修集資糧欲」者，謂如有一，為戒律儀清淨、為根律儀清淨故，於食知量、減省睡眠、正知住中，展轉增勝，發生希慕。⁹³

4、隨順瑜伽欲

「為隨順瑜伽欲」者，謂於無間加行、殷重加行修習道中，發生希慕、發生欣樂，欲有所作。

(五)、以欲離欲

1、增上欲

《雜阿含經·178經》卷7：

世尊告諸比丘：「猶如有人火燒頭衣，當云何救？」

比丘白佛言：「世尊！當起增上欲，慇懃方便，時救令滅。」

佛告比丘：「頭衣燒然，尚可暫忘，無常盛火，當盡斷無餘。為斷無常火故，當修無貪法句⁹⁴。斷何等法無常故，當修無貪法句？謂當斷色無常故，修無貪法句；斷受、想、行、識無常故，修無貪法句。」

如是廣說，乃至佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

《雜阿含經·561經》卷21：

時，有異婆羅門詣尊者阿難所，共相問訊慰勞已，於一面坐，問尊者阿難：「何故於沙門瞿曇所修梵行？」

尊者阿難語婆羅門：「為斷故。」

復問：「尊者何所斷？」

答言：「斷愛（Chanda）。」

復問：「尊者阿難！何所依而得斷愛？」

答言：「婆羅門！依於欲而斷愛。」…

「婆羅門！於意云何？汝先有欲來詣精舍不？」婆羅門答言：「如是，阿難！」

「如是，婆羅門！來至精舍已，彼欲息不？」

答言：「如是，尊者阿難！彼精進、方便、籌量，來詣精舍。」

復問：「至精舍已，彼精進、方便、籌量息不？」答言：「如是，尊者阿難！」

⁹² 《瑜伽師地論》卷28，大正30，437a25-27：「云何猛利樂欲？謂如有一於上解脫發生希慕，謂我何時當於是處能具足住，如諸聖者於是處所具足而住。」

⁹³ 《瑜伽師地論》卷21，大正30，397a16-c11。

⁹⁴ 《法句經》卷1，大正4，566b23-27：「五部沙門，各自鈔眾經中四句六句之偈，比次其義，條別為品。……故曰法句」。

2、密法

《大乘阿毘達磨雜集論》卷 16：

菩薩摩訶薩成就五法名梵行者，成就第一清淨梵行。何等為五？

一者、常求以欲離欲。二者、捨斷欲法。三者、欲貪已生即便堅執。四者、怖治欲法。五者、二二數會。

「成就第一清淨梵行」者，謂出世間道。

「常求以欲離欲」者，謂即以此如實遍智永斷彼故，此如實遍智者，謂能通達此真如智。

「捨斷欲法」者，謂恒觀察捨斷非梵行方便。

「欲貪已生即便堅執」者，謂於內欲貪已生，即便堅執擯出於外。

「怖治欲法」者，謂說欲過患怖諸有情，立對治道拔濟一切。

「二二數會」者，謂於染淨因果差別四真諦中，以世出世二道及奢摩他毘鉢舍那二道，數證會故。

無著、世親的時代，「以欲離欲」的法門已開始流行，這就是無上瑜伽男女和合的密法。這一秘密法門，早期的偶然流露，在正常的佛法中，還不能被容忍，所以無著作了這樣的抉擇——秘密的不了義說。⁹⁵

2、勝解

【云何勝解？謂於決定境，如所了知，印可為性。

「決定境」者，謂於五蘊等。如日親說：『色如聚沫，受如水泡，想如陽炎，行如芭蕉，識如幻境』，如是決定。或如諸法所住自相，謂即如是而生決定。

言「決定」者，即印持義。

餘無引轉為業。此增勝故，餘所不能引。】

《阿毘達磨順正理論》卷 11：「於所緣令心決定。名勝解相。」

《瑜伽師地論》卷 3：「勝解云何？謂於決定事，隨彼彼行，印可隨順性。…勝解作何業？謂於所緣，任持功德過失為業。」

3、念

【云何念？謂於慣習事，心不忘失，明記為性。

「慣習事」者，謂曾所習行。

與不散亂所依為業。】

⁹⁵ 《華雨集第四冊》，p.212。

《入阿毘達磨論》卷 1：「念謂令心於境明記。即是不忘。已正當作諸事業義。」
《瑜伽師地論》卷 3：「念云何？謂於串習事，隨彼彼行，明了記憶性。…念作何業？謂於久遠「所思」、「所作」、「所說」憶念為業。」

念為心所法之一，為五別境中的念心所。它的意義是繫念，心在某一境界上轉，明記不忘，好像我們的心繫在某一境界上那樣。通常說的憶念，都指繫念過去的境界。而此處所指稱的念，通於三世，是繫念境界而使分明現前。

念，是佛法的一種修行方法，如數息觀，又名安般念；還有六念門；以及三十七道品中的四念處，都以念為修法。要得定，就必修此念，由念而後得定。

經裏說，我們的心，煩動散亂，或此或彼，剎那不住，必須給予一物，使令攀緣依止，然後能漸漸安住。如小狗東跑西撞，若把牠拴在木樁上，牠轉繞一會，自然會停歇下來，就地而臥。心亦如此，若能繫念一處，即可由之得定。不但定由此而來，就是修觀修慧，也莫不以念為必備條件。故念於佛法中，極為重要。⁹⁶

4、定

【云何三摩地？謂於所觀事，心一境性。
「所觀事」者，謂五蘊等，及無常、苦、空、無我等。
「心一境」者，是專注義。
與智所依為業。由心定故，如實了知。】

三摩地——等持。等是平等，持是保持這種平衡的狀態。

《入阿毘達磨論》卷 1：「定謂令心專注一境，是制如猿猴心，唯於一境而轉義。毘婆沙者作如是說：如蛇在筒行便不曲，心若在定正直而轉。」

《瑜伽師地論》卷 3：「三摩地云何？謂於所觀察事，隨彼彼行，審慮所依心一境性。…三摩地作何業？謂智所依為業。」

《成實論》卷 12：「隨心樂處於此緣住，當知心邊無別三昧，隨心久住名為三昧。」

《遺教經論》卷 1：「縱此心者，喪人善事，制之一處，無事不辦。」

⁹⁶ 《淨土與禪》，p.103-104。

如修正而能住正定，依住心而發生堪能性，就是從身輕安而生身精進，從心輕安而生心精進；過去無能不堪的情形，全部改觀。

依止這樣的堪能性，就能勇於進修，作成所要作的事業。聲聞人，依定才能得現法樂住，得殊勝知見（天眼），得分別慧，得漏盡解脫。大乘行人，依定才能引發身心輕安，引發神通等功德；能深入勝義，更能作饒益眾生的種種事業。總之，佛法的殊勝功德，都是離不了定的，所以應專心修習禪定。⁹⁷

心一境

阿含經	禪定高度的精神統一
阿毘達磨	心的靜止專一

定心所與觸心所

有部	定 （常與一切心心所相應）	和合心心所趨一境
唯識	觸	三和合生觸，觸生受、想、思

5、慧

【云何慧？謂即於彼，擇法為性，或如理所引，或不如理所引，或俱非所引。

「即於彼」者，謂所觀事，謂於諸法自相，共相，由慧簡擇，得決定。

「如理所引」者，謂佛弟子。

「不如理所引」者，謂諸外道。

「俱非所引」者。謂餘眾生。

斷疑為業。慧能簡擇，於諸法中，得決定故。】

《入阿毘達磨論》卷1：「慧謂於法能有簡擇，即是於攝、相應、成就、諸因緣果。⁹⁸自相共相八種法中，隨其所應觀察為義。」

《瑜伽師地論》卷3：「慧云何？謂即於所觀察事，隨彼彼行，簡擇諸法性。或由如理所引，或由不如理所引，或由非如理非不如理所引。…慧作何業？謂於戲論所行染污、清淨，隨順推求為業。」

⁹⁷《成佛之道》，p.305-306。

⁹⁸《說一切有部為主的論書與論師之研究》，p.189：「在念念生滅過程中，法與法間，有種種的關係，所以立種種論門。最一般的論門，就是「因緣」、「相攝不相攝」、「相應不相應」、「成就不成就等」。」

《雜阿含經·497經》卷18：「若彼比丘諂曲，幻偽，欺誑，不信，無慚，無愧，懈怠，失念，不定，惡慧，慢緩，違於遠離，不敬戒律，不顧沙門，不勤修學，不自省察，為命出家，不求涅槃，如是等人，聞我舉罪則生瞋恚。」

慧	善淨慧	無癡
	染污慧	惡見、不正知

(五.3)、十一善心所

1、信

【云何信，謂於業、果、諸諦、寶等，深正符順，心淨為性。

「於業」者，謂福，非福，不動業；

「於果」者，謂須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢果；

「於諦」者，謂苦、集、滅、道諦；

「於寶」者，謂佛、法、僧寶。

於如是業果等，極相符順。亦名清淨，及希求義。

與欲所依為業。】

《雜阿含經·1286經》卷48：「信為士夫伴，不信則不度。」

《雜阿毘曇心論》卷2：「於三寶、四諦淨心，名為信。」

《入阿毘達磨論》卷1：「信謂令心於境澄淨，謂於三寶、因果相屬、有性等中，現前忍許故名為信，是能除遣心濁穢法。如清水珠置於池內，令濁穢水皆即澄清。如是信珠在心池內，心諸濁穢皆即除遣。信佛證菩提、信法是善說、信僧具妙行，亦信一切外道所迷緣起法性是信事業。」

《大乘阿毘達磨雜集論》卷1：「信者，於有體、有德、有能忍可清淨希望為體，⁹⁹樂欲所依為業。謂於實有體起忍可行信，於實有德起清淨行信，於實有能起希望行信，謂我有力能得能成。」

⁹⁹《成唯識論》卷6，大正31，29b24-27：「一、信實有，謂於諸法實事、理中，深信忍故。二、信有德，謂於三寶真淨德中，深信樂故。三、信有能。謂於一切世、出世善，深信有力能得能成，起希望故。」

《瑜伽師地論》卷 28：

當知其信有二行相及二依處。

○「二行相」者：一、信順行相；二、清淨行相。

○「二依處」者：一、觀察諸法道理依處；二、信解補特伽羅神力依處。¹⁰⁰

2、慚

【云何慚，謂自增上及法增上，於所作罪，羞恥為性。

「罪」謂過失，智者所厭患故。

「羞恥」者，謂不作眾罪。

防息惡行所依為業。】

《雜阿含經·679 經》卷 26：「何等為慚力是學力？謂羞恥，恥於起惡不善法諸煩惱數，受諸有熾然苦報，於未來世生、老、病、死、憂、悲、苦、惱，是名慚力是學力。」

《雜阿毘曇心論》卷 2：「於諸過惡自厭，名為慚。」

《成唯識論》卷 6：「云何為慚？依自、法力，崇重賢善為性。對治無慚，止息惡行為業。謂依自、法尊貴增上，崇重賢善，羞恥過惡，對治無慚息諸惡行。」

3、愧

【云何愧？謂他增上，於所作罪，羞恥為性。

「他增上」者，謂怖畏責罰，及議論等，所有過失，羞恥於他。

業如慚說。】

《雜阿含經·679 經》卷 26：「何等為愧力是學力？謂諸可愧事而愧，愧起諸惡不善法煩惱數，受諸有熾然苦報，於未來世生、老、病、死、憂、悲、苦、惱，是名愧力是學力。」

《雜阿毘曇心論》卷 2：「於諸過惡羞他名為愧。」

《成唯識論》卷 6：「云何為愧？依世間力，輕拒暴惡為性。對治無愧，止息惡行為業。謂

¹⁰⁰《瑜伽論記》卷 7，大正 42，452c11-20：「信、二行相者，景云：一、**信順行相**，謂聞說諦、寶等時心生信順；二、**清淨相者**，夫不信心名不清淨，今說信順名為清淨行相。今準對法論，忍可行信，信順行相；清淨行信，名淨行相。二依處者，一、**觀察諸法道理依處者**，且如聞說四諦道理，於中觀察染淨因果實有不虛，依之生信，故名依處；二、**信解補特伽羅神力依處者**，見現神變，是故生信，亦名依處。」。

依世間訶厭增上，輕拒暴惡，羞恥過罪，治無愧息諸惡業。」

慚、愧二法

《雜阿含經·1243經》卷47：

有二淨法，能護世間。何等為二？所謂慚，愧。假使世間無此二淨法者，世間亦不知有父母、兄弟、姊妹、妻子、宗親、師長、尊卑之序，顛倒渾亂，如畜生趣。以有二種淨法、所謂慚、愧，是故世間知有父母、乃至師長、尊卑之序，則不渾亂如畜生趣」。爾時、世尊即說偈言：

「世間若無有，慚、愧二法者；違越清淨道，向生老病死。
世間若成就，慚、愧二法者，增長清淨道，永閉生死門」。

《雜阿含經·587經》卷22	《別譯雜阿含經·163經》卷9
常習慚愧心，此人時時有， 能遠離諸惡，如顧鞭良馬。	一切世間人，少能修慚愧， 能遠離諸惡，猶彼調乘馬。
常習慚愧心，此人實希有， 能遠離諸惡，如顧鞭良馬。	若有賢善人，能具修慚愧， 譬如彼良馬，不為[怡-台+龍]悞惡。

《瑜伽師地論》卷44：

謂諸菩薩於罪現行，能正覺知我為非法，內生羞恥，是名為慚。
即於其中能正覺知，於他敬畏、外生羞恥，是名為愧。

4、無貪

【云何無貪？謂貪對治，令深厭患，無著為性。

謂於諸有，及有資具，染著為貪，彼之對治，說為「無貪」。

此即於有，及有資具，「無染著」義。

遍知生死諸過失故，名為「厭患」。

惡行不起所依為業。】

《雜阿毘曇心論》卷2：「於生及資生具壞貪著，名不貪。」

《成唯識論》卷6：「云何無貪？於有、有具無著為性，對治貪著作善為業。」

5、無瞋

【云何無瞋？謂瞋對治，以慈為性。

謂於眾生不損害義。

業如無貪說。】

《雜阿毘曇心論》卷 2：「於眾生數及非眾生數壞瞋恚，名不瞋恚。」

《成唯識論》卷 6：「云何無瞋？於苦、苦具無恚為性，對治瞋恚作善為業。」

6、無癡

【云何無癡？謂癡對治，如實正知為性。

「如實」者，略謂四聖諦，廣謂十二緣起。

於彼加行，是「正知」義。

業亦如無貪說。】

《成唯識論》卷 6：「云何無癡？於諸理事明解為性，對治愚癡作善為業。」

7、精進

【云何精進？謂懈怠對治，善品現前，勤勇為性。

謂若被甲，若加行，若無怯弱，若不退轉，若無喜足。¹⁰¹是如此義。

圓滿成就善法為業。】

《雜阿含經·647 經》卷 26：「何等為精進根？已生惡不善法令斷，生欲方便，攝心增進；未生惡不善法不起，生欲方便，攝心增進；未生善法令起，生欲方便，攝心增進；已生善法，住不忘，修習增廣，生欲方便，攝心增進，是名精進根。」

《雜阿含經·785 經》卷 28：

正方便有二種：

有正方便世俗、有漏、有取、轉向善趣，有正方便是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。何等為正方便世俗、有漏、有取、轉向善趣？謂欲精進，方便超出，堅固建立，堪能造作，精進心法攝受，常不休息，是名正方便世俗、有漏、有取、轉向善趣。

何等為正方便是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，

¹⁰¹《瑜伽師地論》卷 85，大正 30，778a16-21：「由五相發勤精進，速證通慧：謂有勢力者，由被甲精進故；有精進者，由加行精進故；有勇悍者，由於廣大法中無怯劣精進故；有堅猛者，由寒熱蚊虻等所不能動精進故；有不捨善軛者，由於下劣無喜足精進故。」

集……，滅……，道、道思惟，無漏憶念相應心法，欲精進，方便勤踊超出，建立堅固，堪能造作，精進心法攝受，常不休息，是名正方便是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

《舍利弗阿毘曇論》卷 21：「

何謂心進法？若心發起顯出越度，是名心進法。…

何謂有漏身進法？若以有漏身發起顯出越度，是名有漏身進法。…

何謂正身進法？若無漏身發起顯出越度，是名正身進法。

《雜阿毘曇心論》卷 2：「斷起未起惡，生起未起善，欲方便勤修不息，名精進。」

《大智度論》卷 29：「身進，心進。身進為少，心進為大；外進為少，內進為大；身、口進為少，意進為大。」

三學精進¹⁰²

戒學	正勤是離毀犯而持淨戒的努力。
定學	正勤是遠離定障，如五欲五蓋等，而修定善的努力。
慧學	這是遠離邪僻的知見妄執，而得正見正思的努力。
這一切，都要精進修習，才能成功。	

8、輕安

【云何輕安？謂羸重對治，身心調暢，堪能為性。

謂能棄捨十不善行。

除障為業。由此力故，除一切障，轉捨羸重。】

《雜阿毘曇心論》卷 2：「身心離惡，名為猗息。」

《阿毘達磨集異門足論》卷 14：「心喜故身輕安者，謂彼從欣生心喜故，於現法中身重性斷、心重性斷。身有堪能、心有堪能，身細滑、心細滑，身輕軟、心輕軟，身離蓋、心離蓋，身無懶惰、心無懶惰，身無疲倦、心無疲倦，由斯故說心喜故身輕安。」

《瑜伽師地論》卷 98：「身心映徹¹⁰³，有所堪能，由此義故，輕安覺支如神珠寶。」

¹⁰² 《成佛之道》，p.224。

¹⁰³ 【映徹】：1.照臨。2.晶瑩剔透貌。

粗重與輕安的分別，在有堪能與無堪能。

如人生病，身體沈重，四肢無力，這就是無所堪能的粗重相；

若人健康，身體輕快，精神飽滿，這就是有所堪能的輕安相。

有為善及出世可能的叫輕安，無為善及出世可能的叫粗重。¹⁰⁴

9、不放逸

【云何不放逸？謂放逸對治，依止無貪，乃至精進，捨諸不善，修彼對治諸善法故。¹⁰⁵
謂貪、瞋、癡及以懈怠，名為「放逸」。

對治彼故，是不放逸。謂依無貪、無瞋、無癡、精進四法，對治不善法，修習善法故。
世、出世間正行所依為業。】

《阿毘曇甘露味論》卷 1：「云何不放逸？心繫善法。」

《阿毘達磨俱舍論》卷 4：「不放逸者，修諸善法離諸不善法。復何名修？謂此於善專注為性。餘部經中有如是釋：能守護心，名不放逸。」

《瑜伽師地論》卷 28：「善守念故，能無放逸，防護其心，修諸善法。」

10、捨

【云何捨？謂依如是無貪、無瞋，乃至精進，獲得心平等性、心正直性、心無功用性。
又復由此離諸雜染法，安住清淨法。

謂依無貪、無瞋、無癡，精進性故，或時遠離昏沈、掉舉諸過失故，初得「心平等」。

或時任運無勉勵故，次得「心正直」。

或時遠離諸雜染故，最後獲得「心無功用」。

業如不放逸說。¹⁰⁶】

《大乘五蘊論》：

云何為捨？謂即無貪乃至精進依止此故。獲得所有心平等性，心正直性，心無發悟性，又

¹⁰⁴ 《攝大乘論講記》，p.170-171。

¹⁰⁵ 《瑜伽師地論》卷 85，大正 30，778a12-16：「由四支故，具足遠離，名善具足。何等為四？一者、無第二而住，二者、處邊際臥具，三者、其身遠離，四者、其心遠離。謂於居家境界所生諸相，尋思、貪欲，瞋恚悉皆遠離，依不放逸防守其心。」

¹⁰⁶ 《成唯識論》卷 6，大正 31，30b25-26：「由不放逸先除雜染，捨復令心寂靜而住。」

由此故於已除遣染污法中無染安住。

《阿毘達磨集異門足論》卷 15：

捨者何所謂耶？答：心平等性、心正直性、心無驚覺任運住性，應知此中說名為捨。復次有說：六識相應緣色聲香味觸法境，捨受名捨。今此義中應知意說：心平等性、心正直性、心無驚覺任運住性，行捨名捨。

《大乘阿毘達磨雜集論》卷 1：

由捨與心相應離沈沒等，不平等性故，最初證得心平等性。

由心平等遠離加行，自然相續故，次復證得心正直性。

由心正直於諸雜染，無怯慮故，最後證得心無功用住性。

《成佛之道》，p.318：「如修習到沈掉息滅了，心就能平等正直。那時，就應該不太努力，讓心平等正直而行就得了，這叫做捨。捨時不加功用，讓心在平等正直的情況下自由進行，這就能斷於功行的過失。」

11、不害

【云何不害？謂害對治，以悲為性。謂由悲故，不害群生，是無瞋分。不損惱為業。】

《阿毘達磨品類足論》卷 3：「不害云何？謂於有情不毀不損，不傷不害，不惱不觸，不令墮苦，是名不害。」

（五．4）、六根本煩惱

《雜阿含經·490 經》卷 18：「閻浮車問舍利弗：「所謂使者，云何為使」？舍利弗言：「使者，七使：謂貪欲使，瞋恚使，有愛使，慢使，無明使，見使，疑使」。復問舍利弗：「有道、有向，修習，多修習，斷此使耶」？舍利弗言：「有，謂八正道，正見乃至正定」。時二正士共論議已，各從座起而去。」

七使 vs 十使

《十結經》	七使經	銅鑠部 十結	說一切有部 九結	《舍利弗阿毘 曇論》十使
欲愛	欲貪	欲貪	愛	愛
色愛	有貪	有貪		
無色愛				

瞋恚	瞋恚	瞋恚	恚	恚
見	見	見	見	見
戒取		戒取	取	戒取
疑	疑	疑	疑	疑
掉舉	—	—	—	掉舉
慢	慢	慢	慢	慢
無明	無明	無明	無明	無明
—	—	嫉	嫉	嫉
—	—	慳	慳	慳

1、貪

【云何貪？謂於五取蘊，染愛耽著為性。謂此纏縛，輪迴三界。生苦為業。由愛力故，生五取蘊。】

貪是通三界的，但欲貪指欲界的貪欲而說。如欲界的五欲，男女的性欲。阿羅漢——五蘊；眾生——五取蘊。

《瑜伽師地論》卷 8：「能取自身相續不絕，故名為取。」

…愛取 → 五取蘊 → 愛取 → 五取蘊¹⁰⁷ → …

《雜阿含經·1006 經》卷 36：「愛無過於己」¹⁰⁸

¹⁰⁷ 《中觀論頌講記》，258-259：

繫縛有兩種：

- 一、煩惱繫縛五蘊：五蘊，不定要流轉在生死中，不過由煩惱，尤其是愛取繫縛住了他，才在生死中流轉的。五蘊從取而生，為取所取，又生起愛取，所以叫五取蘊。愛是染著，取是執取；由愛取力，執我我所，於是那外在的器界，與內在的身心，發生密切的不相捨離的關係，觸處成礙，成為繫縛的現象了。所以經中說：『非眼繫色，非色繫眼，中間欲貪，是其繫也』。
- 二、五蘊繫縛眾生：眾生是假名的，本無自體；不過由五取蘊的和合統一，似有個體的有情。此依蘊施設的假我，在前陰後陰的相續生死中，永遠在活動，往來諸趣，受生死的繫縛。

解脫也有兩種：

- 一、以智慧通達諸法，離愛取的煩惱，不再對身心世界起染著執取。雖然還在世間，卻可往來無礙，自由自在的不受繫縛，這是有為的解脫。
- 二、棄捨惑業所感的五取蘊身，入於無餘涅槃界，得到究竟解脫，後有五蘊不復再生，永遠離卻五取蘊的繫縛，這是無為解脫。

此是佛法的要義，自然要有正確的知見，所以先觀流轉、還滅的無自性，後觀繫縛、解脫的無自性。擊破了實有自性見，然後從緣起的假名中，建立生死與涅槃，繫縛與解脫。」

¹⁰⁸ 《佛在人間》，p.78-79：「男女的愛欲，為愛欲中的一種，為欲界，尤其是人類極有力的愛欲。一

貪愛的重要是自己這個身心，最丟不開的，就是對自己的染著，這個是最根本的。佛法講了生死，斷煩惱，當中最重要的就是斷愛取。

2、瞋

【云何瞋？謂於群生，損害為性。

住不安隱，及惡行所依為業。

「不安隱¹⁰⁹」者，謂損害他，自住苦故。】

《別譯雜阿含經·37經》卷2：「譬如用瓢器，斟酥以益燈，火然轉熾盛，反更燒瓢器。瞋心亦如是，還自燒善根。」

《大方廣佛華嚴經》卷49：

佛子！我不見一法為大過失，如諸菩薩於他菩薩起瞋心者。何以故？

佛子！若諸菩薩於餘菩薩起瞋恚心，即成就百萬障門故。

《大智度論》卷29：「意業大力故，如大仙人瞋時，能令大國磨滅。」

《大智度論》卷14：「當觀瞋恚，其咎最深。三毒之中，無重此者；九十八使中，此為最堅；諸心病中，第一難治。瞋恚之人，不知善，不知非善；不觀罪福，不知利害；不自憶念，當墮惡道；善言忘失，不惜名稱；不知他惱，亦不自計身心疲惱；瞋覆慧眼，專行惱他。如一五通仙人，以瞋恚故，雖修淨行，殺害一國，如旃陀羅。

復次，瞋恚之人，譬如虎狼，難可共止；又如惡瘡，易發、易壞。瞋恚之人，譬如毒蛇，人不喜見。積瞋之人，惡心漸大，至不可至，殺父、殺君，惡意向佛。」

○瞋——藏於心——怨、恨、嫉
——形於外——忿、諍、害、惱怒

○瞋恚，是專屬於欲界的煩惱。

一切眾生繫縛力最強而最根本的，是自我愛。佛說：「愛莫過於己」。人類的一切行為，總是為自己打算；為了自己，甚至不惜用殘酷的手段，毀滅他人，或其他的眾生。即使病得非死不可，總還是想活下去。真要死了，更希望死後的存在——佛法名為「後有愛」。佛法肯定生死的根源是愛欲，愛欲即愛著自身，而推動向外取著各種境界（男女淫欲也是一種）的動力。一切眾生都為此愛欲繫縛得動彈不得，所以在生死海中頭出頭沒。」

¹⁰⁹【隱】：14.用同“穩”。安穩，穩定。

3、慢

【云何慢？慢有七種，謂慢、過慢、過過慢、我慢、增上慢、卑慢、邪慢。】

(1)

【云何慢？謂於劣計己勝，或於等記己等，如是心高舉為性。】

(2)

【云何過慢？謂於等計己勝，或於勝計己等，如是心高舉為性。】

(3)

【云何過過慢？謂於勝計己勝，如是心高舉為性。】

(4)

【云何我慢？謂於五取蘊，隨計為我，或為我所，如是心高舉為性。】

A、深細的自尊自重感

慢，主要的是我慢，這是個性（人格性）的特徵。每一生命，雖為前後的不斷似續，同時的相互依存，而現為一合相，即形成一個個的單位。

由於個體獨存的錯覺，在接物待人時，總是自他對立而著重自己，流露自尊自大的我慢。即使是事實所逼，自慚形穢，自卑中也不脫「卑慢」的因素。從深細的自尊自重感，發展為妄自尊大的優越感，控制一切的主宰欲（權力欲）。現實是不能盡如人意的，因而轉化為瞋恚、忿怒、敵視、仇恨、怨結、殘酷。甚至見到他人的境遇良好，雖無關自己，也要嫉妒而心裡難過起來。這比起執見與物欲，要嚴重得多。在同一思想，物資平衡分配的場所，每因意氣、權力的爭奪而事態惡化，即因慢而諍的實證。見從識別而來，愛從領受（情）而來，慢從形成個性的意志中來。這三者，同為不能正確而恰當的心理活動，無明是這一切的通相。¹¹⁰

B、二種我慢

《瑜伽師地論》卷 88：

謂諸行中我、我所見，我非如實，若彼為依，有我慢轉。彼雖已斷，而此我慢一切未斷，若無起依，我慢不斷，如故現行。

當知此中二種我慢：一、於諸行執著現行；二、由失念率爾現行。

a、執著現行我慢

¹¹⁰ 《佛在人間》，p.149-150。

此中執著現行我慢，聖者已斷，不復現行。

b、失念現行我慢

第二我慢，由隨眠故，薩迦耶見雖復永斷，以於聖道未善修故，猶起現行。薩迦耶見、唯有習氣常所隨逐，於失念時，能與我慢作所依止，令暫現行，是故此慢亦名未斷，亦得現行。

(5)

【云何增上慢？謂未得增上殊勝所證之法，謂我已得，如是心高舉為性。

「增上殊勝所證法」者，謂諸聖果，及三摩地，三摩鉢底等，於彼未得謂我已得，而自矜倨¹¹¹。】

A、增上殊勝所證之法

諸聖果，初果、二果、三果、四果阿羅漢，緣覺，佛，這種聖果，很殊勝的。增上是強有力的意思。

B、三摩地

叫做等持，平等持心。心很平等得到的，不高不低的，不向外散，不向內畏縮，心理平等的，這叫三摩地。

C、三摩鉢底

翻譯叫做等至。因為平等心，能夠等了以後，能夠到達某種境界，有種種的功德。

D、未得謂得

沒有騙人的意圖，自己以為自己懂了，自己以為自己得到了，實際沒有得到。如自以為是聖人了。

(6)

【云何卑慢？謂於多分殊勝，計己少分下劣，如是心高舉為性。】

(7)

【云何邪慢？謂實無德，計己有德，如是心高舉為性。】

【不生敬重所依為業。謂於尊者及有德者而起倨傲¹¹²，不生崇重。】

4、無明

¹¹¹ 形容自己比人家好的見解。

¹¹² 【倨傲】：亦作“倨敖”。亦作“倨驕”。傲慢不恭。

【云何無明？謂於業、果、諦、寶無智為性。
此有二種，一者、俱生，二者、分別。】

【又欲界貪、瞋及以無明為三不善根，謂貪不善根、瞋不善根、癡不善根。
此復俱生、不俱生、分別所起。

「俱生」者，謂禽獸等；「不俱生」者，謂貪相應等；「分別」者，謂諸見相應。
與虛妄決定，疑煩惱所依為業。】

俱生：與生俱來的，一切眾生都有的叫俱生。俱生的煩惱，不用教不用學。

不俱生：如貪與瞋是兩個是相反的煩惱，有貪的時候就沒有瞋的，有瞋的時候就沒有貪。

貪生起時只能有與貪相應的煩惱現起，與貪不相應的煩惱，則不俱生。

分別起：謂諸見等，種種主張，種種見，如說世界有邊無邊，就叫作「見」，與見相應的貪
瞋癡，就叫分別所起。

虛妄決定：沒有正確的理解，引起一種錯誤的決定，不合乎真理。

疑煩惱：心裡疑惑的，心理上的不決定，也是從無知所來的。

《瑜伽師地論》卷 88：

「不打量他，自起邪執，說名為見；打量於他，說名我慢。如是邪執，是無明品。由此為
先，發起貪著，名為愛品。由此二種根本煩惱，於生死中流轉不絕。」

《隨相論》卷 1：「如僧祇等部說：……煩惱即是隨眠等煩惱，隨眠煩惱即是三不善根……，
由有三不善根故起貪、瞋等不善。」

這可見一般粗顯的貪、瞋、癡，從隱微的，潛行的染根——三不善根而生，三不善根即是
隨眠。但上座系的學者，以三不善根為欲界粗重的不善，於是乎別立三無記根或四無記根，
其實無記根不是經文所說的。¹¹³

5、見

【云何見？見有五種。

謂薩迦耶見、邊執見、邪見、見取、戒取。】

(1)

【云何薩迦耶見？謂於五取蘊，隨執為我，或為我所，染慧為性。

¹¹³ 《佛法概論》，p.118。

「薩」謂敗壞義，「迦耶」謂和合積聚義。¹¹⁴即於此中見一見常，異蘊有我，蘊為我所等。何故復如是說，謂「薩」者破常想，「迦耶」破一想。無常積集，是中無我及我所故。「染慧」者，謂煩惱俱。一切見品所依為業。】

(2)

【云何邊執見？謂薩迦耶見增上力故，即於所取，或執為常，或執為斷，染慧為性。「常邊」者，謂執我自在，為遍常等。「斷邊」者，謂執有作者、丈夫等，彼死已不復生，如瓶既破更無盛用。障中道出離為業。】

(3)

【云何邪見？謂謗因、果，或謗作用，或壞善事，染慧為性。「謗因」者，因謂業煩惱性。合有五支：煩惱有三種，謂無明、愛、取。業有二種，謂行及有。有者，謂依阿賴耶識諸業種子此亦名業。如世尊說：阿難！若業能與未來果，彼亦名有。如是等，此謗名為謗因。「謗果」者，果有七支：謂識、名色、六處、觸、受、生、老死。此謗為謗果。或復謗無善行惡行，名為謗因。謗無善行惡行果報，名為謗果。謗無此世、他世，無父、無母，無化生眾生，此謗為「謗作用」。謂從此世往他世作用，種子任持作用，結生相續¹¹⁵作用等。謗無世間阿羅漢等，為「壞善事」。斷善根為業，不善根堅固所依為業，又生不善、不生善為業。】

(4)

【云何見取？謂於三見，及所依蘊，隨計為最為上、為勝、為極，染慧為性。「三見」者，謂薩迦耶、邊執、邪見。「所依蘊」者，即彼諸見所依之蘊。業如邪見說。】

(5)

¹¹⁴ 《解深密經疏》卷2，卍續21，221a13-17：「薩迦耶者，此是梵音。依薩婆多，薩名為有，迦耶名身，彼五蘊身有實體故。依經部宗，薩名虛偽，迦耶名身，彼宗五蘊是虛偽故。今依大乘，無性攝論，同經部說。...迦耶名身，虛偽名薩，其身虛偽，名薩迦耶。」

《瑜伽論記》卷2，大正42，353b21-25：「迦濕彌羅國毘婆沙師名有身見，以所緣身是其有漏故。若偏名偽身，見失於有義；若言有身見，失於偽義。欲在兩義名薩迦耶，薩迦耶名含二義故。」

¹¹⁵ 《攝大乘論講記》，p.118：「結生相續，是後生接續前生」

【云何戒禁取？謂於戒禁，及所依蘊，隨計為清淨、為解脫、為出離，染慧為性。

「戒」者，謂以惡見為先，離七種惡。

「禁」者，謂牛狗等禁，及自拔髮，執三支杖僧法定慧等，此非解脫之因。

又計大自在或計世主，及入水火等，此非生天之因。如是等，彼計為因。

「所依蘊」者，謂即戒禁所依之蘊。

「清淨」者，謂即說此無間方便，以為清淨。

「解脫」者，謂即以此解脫。

「煩惱出離」者，謂即以此出離生死。是如此義。能與無果唐勞疲苦，所依為業。

「無果唐勞」者，謂此不能獲出苦義。】

6、疑

【云何疑？謂於諦、寶等，為有為無，猶預為性。不生善法所依為業。】

《雜阿含經·271經》卷10：「前二路者，謂眾生狐疑。」

《入阿毘達磨論》卷1：「疑結者，謂於四聖諦令心猶豫。如臨岐路，見結草人，躊躇不決，如是於苦心生猶豫，為是為非，乃至廣說。」

《瑜伽師地論》卷8：「疑者：謂由親近不善丈夫聞非正法，不如理作意故，即於所知事，唯用分別異覺為體。」

【諸煩惱中，後三見及疑唯分別起，餘通俱生及分別起。】

俱生：直覺所覺的，不經由分別思惟。

分別：聯想、推論、思惟。

俱生	任運失念
分別	不如理作意

隨煩惱

《成唯識論》卷6：「唯是煩惱分位差別，等流性故名隨煩惱。」

隨煩惱（《瑜伽師地論》卷 58）

A·不定地攝的隨煩惱

1、通一切不善心起	◎謂無慚、無愧，名通一切不善心起隨煩惱。
2、通一切染污心起	◎放逸、掉舉、惛沈、不信、懈怠、邪欲、邪勝解、邪念、散亂、不正知，此十隨煩惱，通一切染污心起；通一切處三界所繫。
3、各別不善心起	◎忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、憍、害，此十隨煩惱，各別不善心起。若一生時，必無第二。如是十種，皆欲界繫，除誑、諂、憍。 a) 由誑及諂，至初靜慮； b) 憍，通三界，此並前二 ¹¹⁶ ，若在上地唯無記性。
4、通善、不善、無記心起	◎尋、伺、惡作、睡眠，此四隨煩惱，通善、不善、無記心起，非一切處，非一切時。 a) 若有極久尋求伺察，便令身疲念失心亦勞損，是故尋、伺名隨煩惱。此二乃至初靜慮地。 b) 惡作，睡眠，唯在欲界。

B·定地攝的隨煩惱

◎又有定地諸隨煩惱。謂尋、伺、誑、諂、惛沈、掉舉、憍、放逸、懈怠等。

- 1) 初靜慮地有初四種，〔尋、伺、誑、諂〕
- 2) 餘通一切地。

（五.5）、小隨煩惱

1、忿

【云何忿？謂依現前不饒益事，心憤為性。
能與暴惡，執持鞭杖所依為業。】

《大乘阿毘達磨雜集論》卷 1：「忿者，依止現前不饒益相，瞋之一分心怒為體，執仗憤發所依為業。當知忿等是假建立，離瞋等外無別性故。」

《成唯識論》卷 6：「云何為忿？依對現前不饒益境，憤發為性，能障不忿，執仗為業。謂

¹¹⁶ 所謂「此並前二等者」，《披尋記》p.1923 云：「義顯隨及誑諂在欲界繫，不善心起，若在上地唯無記，由奢摩他力所執持故，多白淨法所攝受故。」

懷忿者多發暴惡身表業故，此即瞋恚一分為體，離瞋無別忿相用故。」

2、恨

【云何恨？謂忿為先，結怨不捨為性，能與不忍所依為業。】

《大乘阿毘達磨雜集論》卷 1：

「恨者，自此已後，即瞋一分懷怨不捨為體，不忍所依為業。

「自此後」者，謂從忿後。「不忍」者，謂不堪忍不饒益事。」

《成唯識論》卷 6：「云何為恨？由忿為先，懷惡不捨，結怨為性，能障不恨熱惱為業。謂結恨者，不能含忍，恒熱惱故。此亦瞋恚一分為體，離瞋無別恨相用故。」

3、覆

【云何覆？謂於過失，隱藏為性，謂藏隱罪故，他正教誨時，不能發露，是癡之分，能與追悔、不安隱住所依為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：「何等為覆？謂於所作罪他正舉時，癡之一分隱藏為體，悔不安住所依為業。」

《成唯識論》卷 6：「云何為覆？於自作罪，恐失利譽，隱藏為性，能障不覆悔惱為業。謂覆罪者，後必悔惱，不安隱故。有義此覆癡一分攝，論唯說此癡一分故，不懼當苦覆自罪故。有義此覆貪癡一分攝，亦恐失利譽覆自罪故，論據麤顯唯說癡分。」

4、惱

【云何惱？謂發暴惡言，陵犯為性，忿恨為先，心起損害，暴惡言者，謂切害麤獷。能與憂苦，不安穩住，所依為業，又能資生非福為業，起惡名稱為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：「何等為惱？忿恨居先，瞋之一分心戾為體，高暴麤言所依為業。生起非福為業。不安隱住為業。」

《成唯識論》卷 6：「云何為惱？忿恨為先，追觸暴熱，佞戾為性，能障不惱蛆螫為業。謂追往惡，觸現違緣，心便佞戾。多發囂暴，凶鄙麤言，蛆螫他故。此亦瞋恚一分為體，離瞋無別惱相用故。」

5、嫉

【云何嫉？謂於他盛事，心妒為性，為名利故，於他盛事，不堪忍耐，妒忌心生，自住憂苦，所依為業。

謂於他盛事，不堪忍耐，妒忌心生。】

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等為嫉？謂耽著利養，不耐他榮，瞋之一分心妬為體，令心憂感不安隱住為業。」

《成唯識論》卷6：「云何為嫉？徇自名利，不耐他榮，嫉忌為性，能障不嫉憂感為業。謂嫉妬者，聞見他榮，深懷憂感，不安隱故。此亦瞋恚一分為體，離瞋無別嫉相用故。」

6、慳

【云何慳？謂施相違，心悋為性。謂於財等，生悋惜故，不能惠施，如是為慳。

心遍執著利養眾具，是貪之分。

與無厭足所依為業，無厭足者，由慳悋故，非所用物，猶恒積聚。】

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等為慳？謂耽著利養，於資生具，貪之一分心悋為體，不捨所依為業。」

《成唯識論》卷6：「云何為慳？耽著財法，不能惠捨，祕悋為性，能障不慳鄙畜為業。謂慳悋者，心多鄙澁，畜積財法，不能捨故。此即貪愛一分為體，離貪無別慳相用故。」

7、誑

【云何誑？謂矯妄於他，詐現不實功德為性，是貪之分，能與邪命所依為業」

詐現不實功德為性。

能與邪命所依為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等為誑？謂耽著利養，貪癡一分詐現不實功德為體，邪命所依為業。」

《成唯識論》卷6：「云何為誑？為獲利譽，矯現有德，詭詐為性，能障不誑邪命為業。謂矯誑者，心懷異謀，多現不實邪命事故。此即貪癡一分為體，離二無別誑相用故。」

8、諂

【云何諂？謂矯設方便，隱已過惡，心曲為性。謂於名利有所計著，是貪、癡分，障正教誨為業。

復由有罪，不自如實發露、歸懺，不任教授。】

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等為諂？謂耽著利養，貪癡一分矯設方便隱實過惡為體，障正教授為業。」

《成唯識論》卷6：「云何為諂？為罔他故，矯設異儀，險曲為性，能障不諂教誨為業。謂諂曲者，為罔冒¹¹⁷他，曲順時宜，矯設方便，為取他意，或藏己失，不任師友正教誨故。此亦貪癡一分為體，離二無別諂相用故。」

9、憍

【云何憍？謂於盛事，染著倨傲，能盡為性。

「盛事」者，謂有漏盛事。

「染著倨傲」者，謂於染愛悅豫矜持，是貪之分。

「能盡」者，謂此能盡諸善根故。】

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等為憍？謂或依少年無病長壽之相，或得隨一有漏榮利之事，貪之一分令心悅豫為體，一切煩惱及隨煩惱所依為業。」

《成唯識論》卷6：「云何為憍？於自盛事深生染著醉傲為性，能障不憍染依為業。謂憍醉者生長一切雜染法故，此亦貪愛一分為體，離貪無別憍相用故。」

《根本說一切有部毘奈耶破僧事》卷1：「此界成時，一類有情福命俱盡，從光音天歿而來生此。諸根具足，身有光耀，乘空往來，喜樂為食，長壽而住。時此世界，無有日月、星辰、晝夜、時節，亦莫能辯男女貴賤，但相喚言薩埵薩埵。是時眾中有一有情，稟性耽嗜，忽以指端嘗彼地味。隨嘗之時情生愛著，隨愛著故段食是資，爾時方名初受段食。諸餘有情見此食時即相學食，既食味已身漸堅重。光明隱沒悉皆幽暗，由此食量不調停故，形色損減。由色減故，互相告曰：我形光悅汝形損減。彼光悅者恃形色故，遂生憍慢，起不善根，緣不善故地味遂減。」

¹¹⁷ 以事理之所無而欺上，謂之罔；假他人之所有以飾偽，謂之冒。

10、害

【云何害？謂於眾生損惱為性，是瞋之分。
「損惱」者，謂加鞭杖等，即此所依為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等為害？謂瞋之一分無哀無悲無愍為體，損惱有情為業。」

《成唯識論》卷6：「云何為害？於諸有情心無悲愍損惱為性，能障不害逼惱為業。謂有害者逼惱他故，此亦瞋恚一分為體，離瞋無別害相用故。瞋害別相准善應說。」

修行要斷煩惱，要離煩惱，就先要離小煩惱。

（五.6）、中隨煩惱

1、無慚

〔云何無慚？謂所作罪，不自羞恥為性，一切煩惱及隨煩惱助伴為業〕

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等無慚？謂貪瞋癡分，於諸過惡不自羞為體，一切煩惱及隨煩惱助伴為業。」

《成唯識論》卷6：「云何無慚？不顧自、法，輕拒賢善為性，能障礙慚生長惡行為業。謂於自法無所顧者，輕拒賢善，不恥過惡，障慚生長諸惡行故。」

2、無愧

〔云何無愧？謂所作罪，不羞他為性，業如無慚說〕

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等無愧？謂貪瞋癡分，於諸過惡不羞他為體。一切煩惱及隨煩惱助伴為業。」

《成唯識論》卷6：「云何無愧？不顧世間崇重暴惡為性，能障礙愧生長惡行為業。謂於世間無所顧者崇重暴惡不恥過罪，障愧生長諸惡行故。不恥過惡是二通相。……不善心時隨緣何境，皆有輕拒善及崇重惡義故。此二法俱遍惡心，所緣不異無別起失。然諸聖教說不顧自他者，自法名自，世間名他，或即此中拒善崇惡，於己益損名自他故。而論說為貪等

分者，是彼等流非即彼性。」

(五.7)、大隨煩惱

1、昏沈

【云何昏沈？謂心不調暢，無所堪任，蒙昧為性，是癡之分，與一切煩惱及隨煩惱所依為業。¹¹⁸】

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等昏沈？謂愚癡分心無堪任為體。障毘鉢舍那為業。」

《成唯識論》卷6：「云何昏沈？令心於境無堪任為性，能障輕安毘鉢舍那為業。

有義昏沈癡一分攝，論唯說此是癡分故，昏昧沈重是癡相故。

有義昏沈非但癡攝，謂無堪任是昏沈相。一切煩惱皆無堪任，離此無別昏沈相故。雖依一切煩惱假立，而癡相增但說癡分。」

2、掉舉

【云何掉舉？謂隨憶念喜樂等事，心不寂靜為性，應知憶念先所遊戲歡笑等事，心不寂靜，是貪之分，障奢摩他為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等掉舉？謂貪欲分，隨念淨相，心不寂靜為體。障奢摩他為業。」

《成唯識論》卷6：「云何掉舉？令心於境不寂靜為性，能障行捨奢摩他為業。

有義掉舉貪一分攝，論唯說此是貪分故，此由憶昔樂事生故。

有義掉舉非唯貪攝，論說掉舉遍染心故。又掉舉相謂不寂靜，說是煩惱共相攝故。掉舉離此無別相故，雖依一切煩惱假立，而貪位增說為貪分。」

3、不信

【云何不信？謂信所治，於業果等，不正信順，心不清淨為性，能與懈怠所依為業。能與懈怠所依為業。】

¹¹⁸《阿毘達磨發智論》卷2，大正26，925，b10-12)：「云何昏沈。答諸身重性。心重性。身不調柔。心不調柔。身[夢-夕+登]瞢。心[夢-夕+登]瞢。身憤悶。心憤悶。心昏重性。是謂昏沈。」

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：「何等不信？謂愚癡分，於諸善法心不忍可、心不清淨、心不希望為體。懈怠所依為業。」

《成唯識論》卷 6：「云何不信？於實、德、能不忍樂欲，心穢為性。能障淨信情依為業，謂不信者多懈怠故。不信三相翻信應知。然諸染法各有別相，唯此不信自相渾濁，復能渾濁餘心心所。如極穢物自穢穢他，是故說此心穢為性。由不信故於實、德、能不忍樂欲。」

4、懈怠

【云何懈怠？謂精進所治，於諸善品，心不勇進為性，能障勤修眾善為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：「何等懈怠？謂愚癡分，依著睡眠倚臥為樂，心不策勵為體，障修方便善品為業。」

《成唯識論》卷 6：「云何懈怠？於善惡品修斷事中懶惰為性，能障精進增染為業。謂懈怠者滋長染故，於諸染事而策勤者亦名懈怠。」

5、放逸

【云何放逸？謂依貪瞋癡懈怠故，於諸煩惱心不防護，於諸善品不能修習為性，不善增長，善法退失所依為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：「何等放逸？謂依懈怠及貪瞋癡不修善法，於有漏法心不防護為體，憎惡損善所依為業。」

《成唯識論》卷 6：「云何放逸？於染淨品不能防修縱蕩為性，障不放逸，增惡損善所依為業。謂由懈怠及貪瞋癡不能防修染淨品法。」

6、失念

【云何失念？謂染污念，於諸善法，不能明記為性。染污念者，謂煩惱俱，於善不明記者，謂於正教授，不能憶持義。能與散亂所依為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：「何等忘念？謂諸煩惱相應念為體，散亂所依為業。」

《成唯識論》卷 6：「云何失念？於諸所緣不能明記為性，能障正念散亂所依為業。謂失念

者心散亂故。」

7、散亂

【云何散亂？謂貪瞋癡分，令心心法流散為性，能障離欲為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：

何等散亂？謂貪瞋癡分心流散為體。此復六種，謂自性散亂、外散亂、內散亂、相散亂、麤重散亂、作意散亂。

云何自性散亂？謂五識身。

云何外散亂？謂正修善時於五妙欲其心馳散。

云何內散亂？謂正修善時，沈掉味著。

云何相散亂？謂為他歸信，矯示修善。

云何麤重散亂？謂依我我所執，及我慢品麤重力故，修善法時於已生起所有諸受起我我所，及與我慢執受間雜取相。

云何作意散亂？謂依餘乘餘定若依若入，所有流散能障離欲為業。

《成唯識論》卷 6：「云何散亂？於諸所緣令心流蕩為性，能障正定惡慧所依為業。謂散亂者發惡慧故。」

8、不正知

【云何不正知？謂煩惱相應慧，能起不正身語意行為性。

謂於去來等，不正觀察故，而不能知應作不應作，致犯律儀。】

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：「何等不正知？謂諸煩惱相應慧為體，由此慧故起不正知身語心行，毀所依為業。」

《成唯識論》卷 6：「云何不正知？於所觀境謬解為性，能障正知毀犯為業。謂不正知者多所毀犯故。」

(五.8)、不定心所

1、惡作

【云何惡作，謂心變悔為性，謂惡所作，故名惡作。此惡作體，非即變悔，由先惡所作，

後起追悔故。

此即以果從因為目，故名惡作，譬如六觸處，說為先業。

此有二位，謂善、不善。

於此二位中，復各有二。

若善位中。

先不作善，從起悔心，彼因是善，悔亦是善。

若先作惡，後起悔心，彼因不善，悔即是善。

若不善位。

先不作惡，後起悔心，彼因不善，悔亦不善。

若先作善，後起悔心，彼因是善，悔是不善。】

	善、惡一作、不作	因	悔	說明
善位中	先不作善，從起悔心	彼因是善	悔亦是善	沒有去做善的，生了悔心
	若先作惡，後起悔心	彼因不善	悔即是善	做了不善的，生了悔心
不善位	先不作惡，後起悔心	彼因不善	悔亦不善	沒有去做不善的，生了悔心
	若先作善，後起悔心	彼因是善	悔是不善	做了善的，生了悔心

2、睡眠

【云何睡眠，謂不自在轉，昧略為性。

「不自在」者，謂令心等不自在轉，是痴之分。

又此自性不自在故，令心心法極成昧略。

此善、不善及無記性，能與過失所依為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷1：「何等睡眠？謂依睡眠因緣，是愚癡分，心略為體。或善、或不善、或無記，或時、或非時，或應爾、或不應爾，遺失可作所依為業。」

《成唯識論》卷7：「眠謂睡眠，令身不自在昧略為性。障觀為業。謂睡眠位，身不自在，心極闇劣，一門轉故。昧簡在定，略別寤時。」

3、尋

【云何尋？謂思慧差別，意言尋求，令心麤相分別為性。

意言者，謂是意識，是中或依思，或依慧而起。

分別麤相者，謂尋求瓶衣車乘等之麤相。

樂觸、苦觸等所依為業。】

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：「何等為尋？謂或依思或依慧，尋求意言，令心麤轉為體。」

《成唯識論》卷 7：「尋謂尋求，令心忽遽，於意言境，麤轉為性。…以安不安住身心分位所依為業。並用思慧一分為體，於意言境不深推度。」

4、伺

【云何伺？謂思慧差別，意言伺察，令心細相分別為性。
細相者，謂於瓶衣等，分別細相，成、不成等差別之義。】

《大乘阿毘達磨集論》卷 1：「何等為伺？謂或依思或依慧，伺察意言令心細轉為體。如是二種，安不安住所依為業。」

《成唯識論》卷 7：「伺謂伺察，令心忽遽，於意言境，細轉為性。…以安不安住身心分位所依為業。並用思慧一分為體，於意言境深推度。」

《大智度論》卷 17：

「問曰：有覺、有觀，為一法？是二法耶？」

答曰：

二法。麤心初念，是名為覺；細心分別，是名為觀。譬如撞鐘，初聲大時名為覺；後聲微細名為觀。

問曰：

如《阿毘曇》說：「欲界乃至初禪，一心中，覺、觀相應」，今云何言：「麤心初念名為覺，細心分別名為觀？」

答曰：

二法雖在一心，二相不俱；覺時，觀不明了；觀時，覺不明了。譬如日出，眾星不現；一切心心數法，隨時受名，亦復如是。

如佛說：「若斷一法，我證汝得阿那含。一法者，所謂慳貪。」實應說五下分結盡得阿那含，云何言「但斷一法」？以是人慳貪偏多，諸餘結使皆從而生；是故慳盡，餘結亦斷。覺、觀隨時受名，亦復如是。

行者知是覺觀，雖是善法，而擾亂定心。心欲離故，呵是覺觀，作是念：「覺觀擾動禪心，譬如清水，波盪則無所見；又如疲極之人，得息欲睡，傍人喚呼，種種惱亂。攝心內定，覺觀擾動，亦復如是。」如是等種種因緣呵覺觀。

「覺觀滅，內清淨，繫心一處，無覺無觀，定生喜樂，入二禪。」

既得二禪，得二禪中未曾所得無比喜樂。

「覺觀滅」者，知覺觀過罪故滅。」

（五．9）、不相應行

兩類行蘊：一類叫相應行，一類叫不相應行。

阿毘曇的組織

阿毘曇	《阿毘曇心論》	《中論》
蘊、界、處	〈界品〉	〈觀六情品〉、〈觀五陰品〉、〈觀界品〉
相應（心心所法）	〈行品〉	〈觀染染者品〉
不相應行（生、住、滅）		〈三相品〉：觀生、住、滅性空

【云何心不相應行？謂依色心等分位假立，謂此（心不相應行）與彼（色、心、心所），不可施設異不異性。

此復云何？謂得、無想定、滅盡定、無想定、命根、眾同分、生、老、住、無常、名身、句身、文身、異生性如是等類。】¹¹⁹

1、得

【云何得¹²⁰？得謂若獲、若成就，此復三種，謂種子成就，自在成就，現起成就，如其所應。】

《阿毘達磨集異門足論》卷 11：「云何地獄趣？答：與諸地獄一性一類，眾同分等，依得、事得、處得。」

《阿毘達磨品類足論》卷 1：「得云何？謂得諸法。」

¹¹⁹ 《大乘五蘊論》卷 1，大正 31，849b29-c5：「云何心不相應行？謂依色、心、心法分位，但假建立，不可施設決定異性及不異性。彼復云何？謂得無想等至滅盡等至無想所有。命根眾同分。生老住無常。名身句身文身異生性如是等類。」

¹²⁰ 《說一切有部為主的論書與論師之研究》，p.159：「得，本從眾生初生的「得依、得事、得處」，及修證的得定、得果而來，所以都列舉出來。」

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 176，大正 27，883, a11。

《說一切有部為主的論書與論師之研究》，p.438：「得」，實從定與（四沙門）果獲得而引起。本論初列「果得」，大大啟發了得的研究，成為阿毘達磨的重要論門。依這點而說，本論雖是分別說系的，實為上座部的古型論典，說一切有部也大受他的影響呢！」

《唯識學探源》，p.130：「薩婆多部的見解，未來還要生起煩惱，這是因為煩惱沒有得到非擇滅。過去的煩惱，因有不相應的「得」的力量，使煩惱屬於有情，沒有和它脫離關係。在這樣的思想下，過去煩惱的勢力，或能生煩惱的功能，老實說用不著。它有了「三世實有」，再加上「得」和「非得」，凡聖縛解的差別就可以建立。」

《阿毘達磨品類足論》卷1：「依得云何？謂得所依。處事得云何？謂得諸蘊。處得云何？謂得內外處。」

2、無想定

【云何無想定？謂離遍淨染，未離上染，以出離想作意為先，所有不恆行心心法滅為性】¹²¹

《阿毘達磨品類足論》卷1：「無想定云何？謂已離遍淨染，未離上染，出離想作意為先，心心所滅。」

3、滅盡定

【云何滅盡定？謂已離無所有處染，從第一有更起勝進，暫止息想作意為先，所有不恆行及恆行一分，心心法滅為性。

不恆行，謂六轉識。恆行，謂攝藏識及染污意。是中六轉識品，及染污意滅。皆滅盡定。】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「滅定云何？謂已離無所有處染，止息想作意為先，心心所滅。」

4、無想天

【云何無想天？謂無想定所得之果，生彼天已，所有不恆行心心法滅為性】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「無想事云何？謂生無想有情天中，心心所滅。」

5、命根

【云何命根？謂於眾同分，先業所引住時分限¹²²為性】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「命根云何？謂三界壽。」¹²³

¹²¹ [1] 《說一切有部為主的論書與論師之研究》，p.274：「云何無想定？謂已離遍淨染，未離上染，出離想作意為先，心心所法滅，是名無想定」。

[2] 《攝大乘論講記》，p.53-54：「外道修的「無想定與」聖人修的「滅盡定」之「差別」，就在於前者只滅前六識的心心所，還有染意；後者更進一步的克服了第七染末那的活動。所以說：「無想定染意所顯，非滅盡定」。如沒有第七末那，「此二種定」就「應無差別」了。

無想定中還有染末那的活動，經上才判它叫外道定。

滅盡定不但停止了六轉識，就是第七染污意也使它不起，所以叫聖人定。

假使沒有第七染末那，便有聖定凡定混雜的過失了。

有部說二定的加行等不同，二者都是不相應行，各有實體，在這實體上，可以說明二定的差別，並不在末那的有無。

但在唯識家的見地，不相應行的二定，是在厭心種子上假立的，沒有各別的自體；所以必須從末那的有無，才能說明二定的差別。」

¹²² 【分限】：1.限制；約束。2.界限；限度。3.區分。

¹²³ 《雜集論述記》卷5，X48，70a21-23：「令眾同分常得安住。先業所感，住時決定，顯自體隨業分限有，故假立命根。」

6、眾同分

【云何眾同分？謂諸群生，各各自類相似為性】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「眾同分云何？謂有情同類性。」

7、生

【云何生？謂於眾同分所有諸行，本無今有為性。

《阿毘達磨品類足論》卷1：「生云何？謂令諸蘊起。」

8、老

【云何老？謂彼諸行，相續變壞為性。】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「老云何？謂令諸蘊熟。」

9、住

【云何住？謂彼諸行，相續隨轉為性。】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「住云何？謂令已生諸行不壞。」

10、無常

【云何無常？謂彼諸行，相續謝滅為性。】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「無常云何？謂令已生諸行滅壞。」

11、名身

【云何名身？謂於諸法自性增語為性，如說眼等。】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「名身云何？謂增語。」

12、句身

【云何句身？謂於諸法差別增語為性，如說諸行無常等。】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「句身云何？謂字滿。」

13、文身

【云何文身？謂即諸字，此能表了前二性故。亦名「顯」，謂名句所依，顯了義故。亦名「字」，謂無異轉故。前二性者，謂詮自性及以差別。顯謂顯了。】

《阿毘達磨品類足論》卷1：「文身云何？謂字眾。」

14、異生性

【云何異生性？謂於聖法不得為性。】