

# 《阿含經》 三十七道品

講義

釋開仁 編

## 序——阿含之由來

### 一、阿含 (Āgama)：來、傳來、歸、趣之意義

阿含，梵語作 Āgama (ā-√gam)，義譯有「來」、「傳來」；法「歸」、「趣」無等的意思。<sup>1</sup>古代或音譯作「阿鎗」<sup>2</sup>、「阿鎗暮」<sup>3</sup>、「阿含暮」、「阿笈摩」、<sup>4</sup>「阿含慕」。<sup>5</sup>

1、〔唐〕慧琳《一切經音義》：

卷 26：阿含（此云「教」也，亦云「法藏」也，眾善所歸也）。<sup>6</sup>

卷 50：阿笈摩（梵語「其業反」，亦言「阿伽摩」，此名「教法」或言「傳」，謂展轉傳來，以法相教授也。舊言「阿含」，訛略也）。<sup>7</sup>

2、〔宋〕法雲《翻譯名義集》卷 4：

阿含，正云阿笈多，此云教。

《妙樂》云：此云無比法，即言教也。

《唯識論》云：謂諸如來所說之教。

《長阿含序》云：阿含者，秦言法歸，所謂萬法之淵府，總持之林苑也。

《法華論》解其智慧門為說阿含義甚深。<sup>8</sup>

涉法師云：阿含，此云，傳所說義，是則大小二教，通號阿含。

而小乘中別開四部：謂《增一阿含》明人天因果；二《長阿含》破邪見；三《中阿含》明諸深義；四《雜阿含》明諸禪法。以四阿含為轉法輪，設教之首，別得其名，嵩輔教編，由味通別猶豫不決，其詞則枝。<sup>9</sup>

<sup>1</sup> Monier Williams, *Sanskrit-English Dictionary*, p.129 : 1. Coming near, approaching; 2. anything handed down and fixed by tradition (as the reading of a text or a record, title-deed, &c); 3. a traditional doctrine or precept, collection of such doctrines, sacred work.

<sup>2</sup> 《大智度論》卷 100〈90 囑累品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 756, b26-27)：「修多羅者，是四《阿鎗》中經名，摩訶衍中經名。」

<sup>3</sup> 《四阿鎗暮抄解》卷 1(CBETA, T25, no. 1505, p. 1, a5-7)。

<sup>4</sup> 《續一切經音義》卷 8(CBETA, T54, no. 2129, p. 969, a12-13)：「阿笈摩(或云阿含暮、或云阿鎗，皆梵語輕重異也。此云藏、亦云傳，謂佛祕藏累代傳行；或翻為教，即長、中、增一、雜，第四種阿含也)。」

<sup>5</sup> 《中阿含·85 真人經》卷 21〈2 長壽王品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 561, b26-28)：「復次，或有一人誦經、持律、學阿毘曇、諳阿含\*暮，多學經書。」\*含=鎗【宋】【元】【明】。

<sup>6</sup> (CBETA, T54, no. 2128, p. 473, c17)

<sup>7</sup> (CBETA, T54, no. 2128, p. 640, b15)

<sup>8</sup> (1) 〔隋〕智者《妙法蓮華經文句》卷 3〈釋方便品〉(CBETA, T34, no. 1718, p. 38, b24-28)：「《法華論》解諸佛智慧甚深，為證甚深，甚深有五：謂義甚深、實體甚深、內證甚深、依止甚深、無上甚深。無上甚深，謂證大菩提也，名智慧門為說阿含義甚深，此與理教權實意同；……。」

(2) 〔唐〕湛然述《法華五百問論》卷 1(CBETA, X56, no. 939, p. 615, b11-12)：「問：經云其智慧門等，其義何耶？答曰：有二智慧及門，論云：一、證甚深，即智慧理；二、阿含，言教甚深。」

<sup>9</sup> (CBETA, T54, no. 2131, p. 1112, a26-b6)

### 3、印順法師《原始佛教聖典之集成》(p.484-485)：

阿含是「展轉傳來」的意思，也可以簡譯為「傳」。然所說的「展轉傳來」，不只是文句的師弟傳授，而更有實質的意義。……āgama 是由彼而此——「來」的意義。如四果中的「一來」sakkādaṃgāmin、「不來」anāgāmin，都是譯 āgāmi 為來的。阿含是「來」，是「展轉傳來」，有傳授傳承的意思。……。

我國古譯阿含為「趣」與「歸」。如：

◎晉代道安，解為「秦言趣無」。<sup>10</sup>

◎僧肇《長阿含經序》說：「秦言法歸。…譬彼巨海，百川所歸，故以法歸為名」<sup>11</sup>。

◎《善見律毘婆沙》卷1說：「容受聚集義名阿含。如修多羅說：佛告諸比丘：我於三界中，不見一阿含，如畜生阿含，純是眾生聚集處也」。<sup>12</sup>——《善見律毘婆沙》，舉「畜生阿含」為例。畜生阿含，就是畜生趣(Tiryagyonigata, Tiracchānagatiyo)。趣是趣向、去處，實與道安等傳說相近；是以 gata（去的意思）轉釋阿含的。

在「阿含經」集成的研究中，有關傳承事項，本是可以不必說的。但在佛教中，尤其是對於「阿含經」的集成，而形成部派的過程中，傳承是有重要意義的。古人對於佛法的勝解，不是近代學者那樣，專從文字與意義上去研究，而是佛法宗要，經文意義，修持方法，與異文異義的解說會通，主要從傳授傳承中去獲得的。這是尊重古代聖賢的意見，認為唯有這樣，才能理解經法的真意。雖然時間久了，傳承間會有多少不同，而逐漸形成派別。但口口相傳的佛法，到底這樣的流傳了下來。

## 二、尼柯耶 (Nikāya)：部、集之意義

| 五尼柯耶                    | 四阿含                    |
|-------------------------|------------------------|
| 《相應部》(Saṃyutta Nikāya)  | 《雜阿含》(Saṃyukta Āgama)  |
| 《中部》(Majjhima Nikāya)   | 《中阿含》(Madhyama Āgama)  |
| 《長部》(Dīgha Nikāya)      | 《長阿含》(Dīrgha Āgama)    |
| 《增支部》(Aṅguttara Nikāya) | 《增一阿含》(Ekottara Āgama) |
| 《小部》(Khuddaka Nikāya)   |                        |

<sup>10</sup> 道安的《四阿含抄解》卷1(CBETA, T25, no. 1505, p. 1, a5-7)：「阿含者，秦言趣無也。阿難既出十二部經，又採撮其要逕至道法。為四阿含，與阿毘曇及律，並為三藏焉。」

<sup>11</sup> 僧肇的《長阿含經序》(CBETA, T01, no. 1, p. 1, a13-19)：「阿含，秦言法歸。法歸者，蓋是萬善之淵府……譬彼巨海，百川所歸，故以法歸為名。」

※淵府：指財物或文書等集聚的地方。（《漢語大詞典（五）》p.1484）

<sup>12</sup> (CBETA, T24, no. 1462, p. 677, a22-25)。對應的巴利文是 Kasmā panesa dīghanikāyoti vuccati? Dīghappamānānaṃ suttānaṃ samūhato nivāsato ca, samūhanivāsā hi nikāyoti vuccanti. “Nāhaṃ, bhikkhave, aññaṃ ekanikāyampi samanupassāmi evaṃ cittaṃ; yathayidaṃ, bhikkhave, tiracchānagatā pāṇā; poṇikanikāyo, cikkhallikanikāyo”ti (saṃ. ni. 3.100) evamādini cettha sādhaṇāni sāsanaṃ ca lokato ca. 漢譯「阿含」的對應詞是 nikāya，不是 āgama。

## 【總目次】

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 序——阿含之由來.....                 | I         |
| <b>壹、道品之緒論.....</b>           | <b>1</b>  |
| 一、釋名.....                     | 2         |
| 二、三十七道品之重要性.....              | 2         |
| (一) 知見三十七品者，疾得漏盡.....         | 3         |
| (二) 修三十七品如伏雞隨時蔭卵，自然順得漏盡.....  | 3         |
| (三) 隨佛出家者，即修諸道品.....          | 4         |
| (四) 無師自悟的世尊，能開覺聲聞而為說諸道品.....  | 4         |
| (五) 三十七品是正法律中的珍寶.....         | 5         |
| (六) 佛自覺諸道品，勉行者和合共學.....       | 5         |
| (七) 三十七品是世尊的無上制法.....         | 6         |
| (八) 佛出現於世，便有三十七品.....         | 6         |
| (九) 增一阿含之七佛通偈，能攝諸道品及諸法之教..... | 6         |
| (十) 三十七品是中道.....              | 7         |
| 三、論書的看法.....                  | 8         |
| (一) 無漏根、力、覺支、道支為勝義正法.....     | 8         |
| (二) 三十七品非是小乘法.....            | 9         |
| (三) 三十七道品之七類法門，排列次第的理由.....   | 9         |
| (四) 道品說三十七項之理由.....           | 10        |
| (五) 三十七品，十法為根本.....           | 12        |
| <b>貳、四念處.....</b>             | <b>13</b> |
| 一、四念處的通義.....                 | 14        |
| (一) 四念處是一乘道.....              | 14        |
| (二) 四念處是一切法.....              | 15        |
| 二、四念處的作用.....                 | 15        |
| (一) 四念處能令善法聚.....             | 15        |
| (二) 四念處猶如父母境界.....            | 15        |
| (三) 修四念處能自護護他.....            | 17        |
| (四) 以四念處度過病苦.....             | 17        |
| (五) 修四念處者諸根明淨.....            | 18        |
| (六) 四念處法，說不能盡.....            | 18        |
| 三、四念處是正法依歸.....               | 19        |
| (一) 四念處是自依法依.....             | 19        |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| (二) 四念處令正法久住.....            | 19        |
| 四、一切人皆應修四念處.....             | 20        |
| (一) 初出家乃至四果皆修四念處.....        | 20        |
| (二) 修四念處不易還俗.....            | 20        |
| 五、修四念處的前行.....               | 21        |
| (一) 淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處..... | 21        |
| (二) 先具淨戒，後修正智（知）、正念.....     | 22        |
| (三) 專心正念，如護油鉢.....           | 23        |
| 六、四念處的修習方法與內容.....           | 23        |
| (一) 《中阿含·念處經》所說的方法與次第.....   | 23        |
| (二) 《長部·大念處經》所說的方法與次第.....   | 29        |
| 七、修四念處能得聖果.....              | 40        |
| (一) 得聲聞四果.....               | 40        |
| (二) 得三種菩提.....               | 40        |
| (附錄) 四念處的修習方法之比較.....        | 42        |
| <b>參、四正勤.....</b>            | <b>43</b> |
| 一、四正斷即不放逸與三增上學，故能盡諸有漏.....   | 43        |
| 二、修四意斷，即住不放逸之地，使諸善法而得長大..... | 45        |
| 三、四正勤與內外法.....               | 46        |
| (一) 內正思惟，能令善生惡斷.....         | 46        |
| (二) 外善知識，能令善生惡斷.....         | 46        |
| 四、四正勤有二種.....                | 47        |
| 五、四正勤即正精進.....               | 47        |
| 六、止惡修善，二法依止多住，疾得無上菩提.....    | 47        |
| <b>肆、四神足.....</b>            | <b>49</b> |
| 一、釋名.....                    | 49        |
| 二、修四神足為得禪定（三摩地）.....         | 51        |
| 三、修四神足為修有漏慧觀及斷惑證果（成就）.....   | 54        |
| 四、修四神足為得神通.....              | 58        |
| 五、修四神足為得壽命久住.....            | 60        |
| <b>伍、五根、五力.....</b>          | <b>64</b> |
| 一、五根的內容.....                 | 64        |
| 二、五根以慧根為首，攝持其他四根故.....       | 64        |
| 三、住不放逸，能令五根的修習圓滿.....        | 66        |
| 四、五根能含攝其他善法.....             | 66        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| (一) 四不壞淨；四正斷；四念處；四禪；四聖諦.....      | 66        |
| (二) 四聖諦；味、患、離.....                | 68        |
| 1、以五根作四聖諦的觀察.....                 | 68        |
| 2、以五根作集、沒、味、患、離的觀察.....           | 68        |
| 3、有七處善、三種觀義者，能得漏盡.....            | 69        |
| 五、五根能斷惑證果.....                    | 71        |
| (一) 能趣向涅槃.....                    | 71        |
| (二) 隨法行是五法增上智慧，隨信行是五法少慧.....      | 71        |
| (三) 能得聲聞聖果.....                   | 72        |
| (四) 能得佛果.....                     | 74        |
| 六、略述五力.....                       | 75        |
| 七、根與力有何不同？.....                   | 75        |
| 八、五學力、如來十力.....                   | 76        |
| <b>陸、七覺支.....</b>                 | <b>79</b> |
| 一、佛出現於世，有七覺支現於世間.....             | 80        |
| 二、七覺支可說為十四法.....                  | 80        |
| 三、修習七覺支之方法.....                   | 82        |
| (一) 七覺支須漸次而起的內外因緣.....            | 82        |
| (二) 修七覺支應適當的對治沉掉.....             | 83        |
| (三) 專精聽法，能斷五蓋，修七覺支，令心慧解脫.....     | 84        |
| (四) 五蓋是退法，七覺支是不退法.....            | 85        |
| (五) 善知方便而修七覺支.....                | 88        |
| (六) 五蓋、七覺分之食和非食.....              | 89        |
| (七) 七覺支可對治七使.....                 | 92        |
| 四、七覺支與其他法相潤、增進之因緣.....            | 93        |
| (一) 密護根門，三妙行，四念處，七覺支，明、解脫.....    | 93        |
| (二) 安般念，四念處，七覺支，明、解脫.....         | 94        |
| (三) 善人，親近善知識，聞善法，乃至明、解脫.....      | 96        |
| (四) 七覺支與八正道合修，可達解脫.....           | 97        |
| 五、一切止觀的方法，須與七覺支俱修，方能漏盡.....       | 98        |
| (一) 不淨觀.....                      | 98        |
| (二) 隨死念.....                      | 99        |
| (三) 慈悲喜捨.....                     | 99        |
| (四) 空入處（乃至識入處、無所有入處、非想非非想入處）..... | 102       |
| (五) 安那般那念.....                    | 102       |
| (六) 無常想（乃至種種想）.....               | 102       |
| 六、七覺支之功德.....                     | 103       |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| (一) 隨心所欲，覺分正受.....               | 103        |
| (二) 說七覺支能令疾患皆悉除愈.....            | 103        |
| (三) 佛背疾請阿難說七覺支，獨讚佛果由精進所得.....    | 104        |
| (四) 修七覺支能得聖果.....                | 105        |
| 1、得聲聞果.....                      | 105        |
| 2、得證無上菩提.....                    | 105        |
| <b>柒、八正道.....</b>                | <b>107</b> |
| 一、八正道的通義.....                    | 108        |
| (一) 八正道是法.....                   | 108        |
| (二) 八正道是正法律乘、天乘、梵乘、大乘.....       | 108        |
| (三) 八正道是善士所必行.....               | 109        |
| (四) 八正道能達遍知苦，且能令不還俗.....         | 109        |
| 二、八正道是古仙人道.....                  | 110        |
| (一) 佛行八正道而自覺緣起.....              | 110        |
| (二) 一心行八正道能證涅槃.....              | 112        |
| (三) 離二邊，行中道——八正道.....            | 112        |
| (四) 八正道是清淨道.....                 | 113        |
| 三、八正道的種類.....                    | 114        |
| (一) 世間和出世間兩種八正道.....             | 114        |
| (二) 有學與無學二類八正道.....              | 117        |
| 四、正見生起之二因緣.....                  | 117        |
| 五、如理作意者，令未生八正道生，已生八正道重生令增廣.....  | 118        |
| 六、能生正見，後七支自然隨生.....              | 119        |
| (一) 如實知者，是則正見，正見能起後七支.....       | 119        |
| (二) 慚愧生已，是則正見，正見能起後七支.....       | 119        |
| (三) 善見是正見，正見能起後七支.....           | 120        |
| (四) 盡苦邊前相者，所謂正見，正見能起後七支.....     | 120        |
| 七、由七支助成的正定，能令眾生得清淨.....          | 121        |
| (一) 前七正道分，為賢聖等三昧之根本與資具.....      | 122        |
| (二) 八支·十支·四十大法品·十詰責.....         | 122        |
| 八、修習八正道能成就解脫聖果.....              | 125        |
| (一) 成就世間及出世間正見者，於法得不壞淨，入正法中..... | 125        |
| (二) 有八正道就有四沙門果.....              | 132        |
| 九、八正道與四聖諦的關係.....                | 134        |
| (一) 知四聖諦者，名為智慧與正見.....           | 134        |
| (二) 八正道能圓滿「知、斷、證、修」.....         | 134        |
| 十、八正道與其他道品的關係.....               | 135        |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| (一) 由八正道圓滿其他道品.....                | 135 |
| (二) 八正道的次第意義.....                  | 135 |
| 十一、八正道與三學的關係.....                  | 136 |
| (一) 正語、業、命為戒；正念、定為定；正見、志、精進為慧..... | 136 |
| (二) 正語、業、命為戒；正精進、念、定為定；正見、志為慧..... | 137 |
| (三) 正語、業、命為戒；正念、定為定；正見、志為慧；正精進通三學  | 137 |
| (附錄) .....                         | 138 |
| 附錄：三十七種菩提分法.....                   | 139 |



## 三十七道品

### 壹、道品之緒論<sup>1</sup>

#### 【目次】

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 一、釋名.....                     | 2  |
| 二、三十七道品之重要性.....              | 2  |
| (一) 知見三十七品者，疾得漏盡.....         | 3  |
| (二) 修三十七品如伏雞隨時蔭卵，自然順得漏盡.....  | 3  |
| (三) 隨佛出家者，即修諸道品.....          | 4  |
| (四) 無師自悟的世尊，能開覺聲聞而為說諸道品.....  | 4  |
| (五) 三十七品是正法律中的珍寶.....         | 5  |
| (六) 佛自覺諸道品，勉行者和合共學.....       | 5  |
| (七) 三十七品是世尊的無上制法.....         | 6  |
| (八) 佛出現於世，便有三十七品.....         | 6  |
| (九) 增一阿含之七佛通偈，能攝諸道品及諸法之教..... | 6  |
| (十) 三十七品是中道.....              | 7  |
| 三、論書的看法.....                  | 8  |
| (一) 無漏根、力、覺支、道支為勝義正法.....     | 8  |
| (二) 三十七品非是小乘法.....            | 9  |
| (三) 三十七道品之七類法門，排列次第的理由.....   | 9  |
| (四) 道品說三十七項之理由.....           | 10 |
| (五) 三十七品，十法為根本.....           | 12 |

<sup>1</sup> 編按：

印順法師《成佛之道》(增注本)(p.175)云：「苦痛的原因(集)消除了，生死大苦也就從此結束，得到了涅槃的大解脫。但無始以來，苦與集是不斷的延續，如不修對治道，是不會自動結束的。所以要說到道諦，道才是佛弟子修學的心要，如生病而請醫生，主要是為了服藥一樣。」

由上可知，佛弟子修學的心要，實以四聖諦之「道諦」為中心的。此講義以「三十七道品」為主，藉此因緣來探究佛陀的原始教法。

## 一、釋名

### 1、《阿毘達磨俱舍論》卷 25〈6 分別賢聖品〉：

經說「覺分有三十七」，謂：四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支。「盡、無生」智，說名為「覺」。隨覺者，別立三菩提：一、聲聞菩提，二、獨覺菩提，三、無上菩提。

「無明睡眠<sup>2</sup>皆永斷故，及如實知已作已事不復作故」，此二名「覺」。<sup>3</sup>三十七法順趣菩提，是故皆名「菩提分法」。<sup>4</sup>

### 2、塚本善隆編《望月仙教大辭典》(二)，p.1548：

三十七道品，又稱三十七菩提分法、三十七助道法、三十七道法、三十七覺支、三十七覺分、三十七覺品、三十七助菩提分法、三十七助品助道法門、三十七品道諦、三十七品要行、三十七修道法。<sup>5</sup>

## 二、三十七道品之重要性

|      |                                                        |
|------|--------------------------------------------------------|
| 四念處  | 1、身念處，2、受念處，3、心念處，4、法念處。                               |
| 四正勤  | 1、未生諸惡不善法令不生，2、已生諸惡不善法令斷，3、未生諸善法令生，4、已生諸善法令增長。         |
| 四如意足 | 1、欲定斷行成就修如意足，2、心定斷行成就修如意足，3、精進定斷行成就修如意足，4、思惟定斷行成就修如意足。 |
| 五 根  | 1、信根，2、精進根，3、念根，4、定根，5、慧根。                             |
| 五 力  | 1、信力，2、精進力，3、念力，4、定力，5、慧力。                             |
| 七覺支  | 1、念覺支，2、擇法覺支，3、精進覺支，4、喜覺支，5、除覺支（輕安覺支），6、定覺支，7、捨覺支。     |
| 八正道  | 1、正見，2、正思惟（正志），3、正語，4、正業，5、正命，6、正精進，7、正念，8、正定。         |

<sup>2</sup> 《大智度論》卷 70〈49 問相品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 552, b6-7)：

「佛法」者，「佛」名為覺，於一切無明睡眠中最初覺故，名為覺。

<sup>3</sup> 按：此句梵文為 *aśeṣāvidyāprahāṇāt tābhyāṃ svarthasya yathābhūtakṛtāpunahkartavyatāvavodhāc ca*，其中並無「睡眠」一字，只有「無明」。而「已事」，應該是「己事」(svārtha)的訛誤，自己的事。同一詞，真諦譯為「已利」也應是「己利」，自己的利益。ārtha，可以是「利」或「事」。在相關的論書中，只有《阿毘達磨順正理論》卷 71 譯為「已作已事」(CBETA, T29, no. 1562, p. 726, c14-16)。

<sup>4</sup> (CBETA, T29, no. 1558, p. 132, b2-8)。

另參：《大毘婆沙論》卷 96-97(大正 27，495c27-501c24)，卷 141(大正 27，724a8-726c6)。

<sup>5</sup> 關於「三十七道品」的專著：

一、《三十七道品導引手冊》(Bodhipakkhiya Dīpanī)，作者為緬甸雷迪大師(Ledi Sayādaw 1846-1923)（收在《佛教手冊》的第八部份）。U Sein Nyo Tun 英譯；蔡文熙中譯（稱為《阿羅漢的足跡》），全文參考：

<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/newrain/books/37/37.htm>

二、Rupert Gethin, “*The Buddhist Path to Awakening--A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhamma*”, E. J. Brill, Leiden, 1992。

三、聖嚴法師《三十七道品講記》，台北法鼓，2011。（英文版為 Ernest Heau 編“*Thing Pertaining to Bodhi: The Thirty-seven Aids to Enlightenment*”，美國香巴拉出版，2010.8）

### （一）知見三十七品者，疾得漏盡

《雜阿含·57經》卷2：

爾時，世尊為眾多比丘說法，示、教、利、喜。<sup>6</sup>

爾時，座中有一比丘作是念：「云何知、云何見，疾得漏盡？」

爾時，世尊知彼比丘心之所念，告諸比丘：

「若有比丘於此座中作是念：『云何知、云何見，疾得漏盡者？』我已說法言：『當善觀察諸陰，所謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分、八聖道分。』我已說如是法，觀察諸陰。而今猶有善男子不勤欲作、不勤樂、不勤念、不勤信，而自慢情，不能增進得盡諸漏。若復善男子於我所說法，觀察諸陰，勤欲、勤樂、勤念、勤信，彼能疾得盡諸漏。』<sup>7</sup>

### （二）修三十七品如伏雞隨時蔭卵，自然順得漏盡

《雜阿含·263經》卷10：<sup>8</sup>

如是我聞：

一時，佛住拘留國雜色牧牛聚落。

#### 1、不修習道品終不能得漏盡解脫

爾時，佛告諸比丘：

「我以知見故，得諸漏盡，非不知見。云何以知見故，得諸漏盡，非不知見？謂此色、此色集、此色滅；此受、想、行、識，此識集、此識滅，不修方便隨順成就，而用心求，令我諸漏盡，心得解脫，當知彼比丘終不能得漏盡解脫。所以者何？不修習故，不修習何等？謂不修習念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。

譬如伏鷄，生子眾多，不能隨時蔭餵<sup>9</sup>，消息冷暖，而欲令子以觜、以爪啄卵自生，安隱出[穀-禾+卵]，當知彼子無有自力，堪能方便以觜、以爪安隱出[穀-禾+卵]。所以者何？以彼雞母不能隨時蔭餵，冷暖長養子故。

<sup>6</sup> 《大智度論》卷54〈27 天主品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 445, a20-28)：

「示」者，示人好醜、善不善，應行不應行；生死為醜，涅槃安隱為好。分別三乘，分別六波羅蜜，如是等名示。

「教」者，教言：「汝捨惡行善」，是名教。

「利」者，未得善法味故，心則退沒，為說法引導令出：「汝莫於因時求果，汝今雖勤苦，果報出時大得利益」，令其心利故名利。

「喜」者，隨其所行而讚歎之，令其心喜；若樂布施者，讚布施則喜，故名喜。

以此四事，莊嚴說法。

<sup>7</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 14, a1-13)。相關者：《雜阿含·174經》卷7(CBETA, T02, no. 99, p. 45, c29-p. 46, a15)，《雜阿含·895經》卷31(CBETA, T02, no. 99, p. 225, a17-29)

<sup>8</sup> 知見五蘊、其生、其滅者，才能得漏盡。舉「伏雞蔭卵」、「斧柯漸盡」、「藤綴漸斷」三喻說明：若不精勤修習三十七道品，縱使心欲求解脫，也不能得漏盡。但若勤修道品，心不欲求，也能順得漏盡解脫。

<sup>9</sup> 印順法師《雜阿經論會編》(上)(p.61, n.2)：

「卵」原本作「餵」，宋本作「留」，元本等作「鷄」，義均難通。經說「伏雞」、「蔭餵」，乃雞母孵卵之喻，「蔭餵」應為「蔭卵」之誤。卵與留之[留-田]，字形相似，宋本乃誤作「留」，義不可通，乃改為「餵」為「鷄」。若改為「卵」，則「隨時蔭卵，消息冷暖」，文義了然。今改「卵」，下例此。

如是，比丘不勤修習隨順成就，而欲令得漏盡解脫，無有是處。所以者何？不修習故。不修何等？謂不修念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。

## 2、勤修習道品終不欲令得漏盡解脫而自然漏盡

### ※舉伏雞蔭餽喻

若比丘修習隨順成就者，雖不欲令漏盡解脫，而彼比丘自然漏盡，心得解脫。所以者何？以修習故。何所修習？謂修念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。

如彼伏雞善養其子，隨時蔭餽，冷暖得所，正復不欲令子方便自啄卵出，然其諸子自能方便安隱出[穀-禾+卵]。所以者何？以彼伏雞隨時蔭餽，冷暖得所故。

### ※舉斧柯喻

如是，比丘善修方便，正復不欲漏盡解脫，而彼比丘自然漏盡，心得解脫。所以者何？以勤修習故。何所修習？謂修念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。譬如巧師、巧師弟子，手執斧柯，捉之不已，漸漸微盡手指處現，然彼不覺斧柯微盡而盡處現。

### ※舉藤綴喻

如是，比丘精勤修習隨順成就，不自知見今日爾所漏盡，明日爾所漏盡，然彼比丘知有漏盡。所以者何？以修習故，何所修習？謂修習念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。譬如大舶，在於海邊，經夏六月，風飄日暴，藤綴漸斷。

如是，比丘精勤修習隨順成就，一切結縛、使、煩惱、纏，漸得解脫。所以者何？善修習故，何所修習？謂修習念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。」

說是法時，六十比丘不起諸漏，心得解脫。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>10</sup>

## （三）隨佛出家者，即修諸道品

《雜阿含·544經》卷20：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍。

時，有眾多外道出家詣尊者阿那律所，共相問訊慰勞已，於一面坐。語尊者阿那律：「尊者何故於沙門瞿曇法中出家？」

尊者阿那律言：「為修習故。」

復問：「何所修習？」

答言：「謂修諸根、修諸力、修諸覺分、修諸念處，汝欲聞何等修？」

復問：「根、力、覺分，我不知其名字，況復問義，然我欲聞念處。」

尊者阿那律言：「諦聽，善思，當為汝說。若比丘內身身觀念處，乃至法法觀念處。」

時，眾多外道出家聞尊者阿那律所說，歡喜隨喜，各從座起而去。<sup>11</sup>

## （四）無師自悟的世尊，能開覺聲聞而為說諸道品

《雜阿含·75經》卷3：<sup>12</sup>

<sup>10</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 67, a22-c3)

<sup>11</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 141, b1-13)

<sup>12</sup> 佛陀與慧解脫阿羅漢皆得解脫，其差異在於佛陀自覺法而為聲聞說三十七道品法。

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，比丘於色厭、離欲、滅、不起、解脫，是名如來、應、等正覺；如是受、想、行、識，厭、離欲、滅、不起、解脫，是名如來、應、等正覺。比丘亦於色厭、離欲、滅，名阿羅漢慧解脫；如是受、想、行、識，厭、離欲、滅，名阿羅漢慧解脫。比丘！如來、應、等正覺，阿羅漢慧解脫，有何差別？」

比丘白佛：「如來為法根、為法眼、為法依，唯願世尊為諸比丘廣說此義，諸比丘聞已，當受奉行。」

佛告比丘：「諦聽，善思，當為汝說。如來、應、等正覺未曾聞法，能自覺法，通達無上菩提，於未來世開覺聲聞而為說法，謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺、八道。比丘！是名如來、應、等正覺未得而得，未利而利，知道、分別道、說道、通道，復能成就諸聲聞教授教誡；如是說正順、欣樂善法，是名如來、羅漢差別。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>13</sup>

### （五）三十七品是正法律中的珍寶

《中阿含·35 阿修羅經》卷 8〈4 未曾有法品〉：

復次，婆羅邏！如大海中多有珍寶，無量瑣異、種種珍琦充滿其中，珍寶名者，謂金、銀、水精、琉璃、摩尼、真珠、碧玉、白珂、螺璧、珊瑚、虎珀、馬瑙、瑇瑁、赤石、琰珠。

婆羅邏！我正法、律亦復如是，多有珍寶，無量瑣異，種種珍琦充滿其中，珍寶名者，謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八支聖道。<sup>14</sup>

### （六）佛自覺諸道品，勉行者和合共學

《長阿含·2 遊行經》卷 3：

爾時，世尊即詣講堂，就座而坐，告諸比丘：

「汝等當知我以此法自身作證，成最正覺，謂：『四念處、四意斷、四神足、四禪、五根、五力、七覺意、賢聖八道。』汝等宜當於此法中和同敬順，勿生諍訟，同一師受，同一水乳，於我法中宜勤受學，共相熾然，共相娛樂。

比丘當知我於此法自身作證，布現於彼，謂：『《貫經》、《祇夜經》、《受記經》、《偈經》、《法句經》、《相應經》、《本緣經》、《天本經》、《廣經》、《未曾有經》、《證喻經》、《大教經》。』<sup>15</sup>汝等當善受持，稱量分別，隨事修行。<sup>16</sup>所以者何？如來不久，是後三月當

<sup>13</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 19, b21-c11)

<sup>14</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 476, c15-26)

<sup>15</sup> 《佛光阿含藏·長阿含經》（一）(p.109, n.1)：

（1）為一切佛經之根本聖典，南傳巴利經典作九分教(navaṅgosāsaṇa)。十二部之名目如下：

（一）貫經(sutta)，又作契經，以長篇幅行文來敘說一貫之法義。

（二）祇夜(geyya)，又作重頌、應頌，將前面的貫經重新以偈頌敘述之。

（三）受記(veyyākaraṇa)，又作授記、解釋，佛陀預言弟子命終後與成佛後之各種因緣。

（四）偈(gāthā)，即偈頌。

般泥洹。」<sup>17</sup>

### （七）三十七品是世尊的無上制法

《長阿含·18 自歡喜經》卷 12：

世尊說法復有上者，謂制法<sup>18</sup>。

制法者，謂四念處、四正勤、四神足、四禪、五根、五力、七覺意、八賢聖道，是為無上制。

智慧無餘，神通無餘，諸世間所有沙門、婆羅門皆無有與如來等者，況欲出其上者？<sup>19</sup>

### （八）佛出現於世，便有三十七品

《增壹阿含·6 經》卷 3〈8 阿須倫品〉：

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「若有一人出現於世，便有三十七品出現於世。云何三十七品道？所謂四意止、四意斷、四神足、五根、五力、七覺意、八真行，便出現於世。云何為一人？所謂多薩阿竭·阿羅呵·三耶三佛。是故，諸比丘！常當承事於佛，亦當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>20</sup>

### （九）增一阿含之七佛通偈，能攝諸道品及諸法之教

《增壹阿含經》卷 1〈1 序品〉：

時，尊者阿難告優多羅曰：「我今以此增一阿含囑累於汝，善諷誦讀，莫令漏減，所以者何？其有輕慢此尊經者，便為墮落為凡夫行。何以故？此，優多羅，增一阿含，出三十七道品之教，及諸法皆由此生。」

---

(五)法句(udāna)，又作感興偈、自說，為佛陀隨意歡喜所說之偈頌。

(六)相應(itivuttaka)，又作如是語、本事，敘說弟子宿世之事，係由長文與韻文混合而成。

(七)本緣(jātaka)，又作本生，敘說佛陀過去世之因緣。

(八)天本(nidāna)，又作因緣，敘說佛陀說法教化之各種因緣。

(九)廣經(vedalla)，又作方廣，由淺至深地廣說菩薩道之真理。

(十)未曾有(abbhutadhamma)，以希有未曾有之法來稱歎佛德之奇特。

(十一)譬喻(apadāna)，佛陀說法教化時所引用的各種譬喻之集成。

(十二)大教(upadesa)，又作論義，以法義問答來廣論佛陀所說之法。

以上十二部經，除去八、十一、十二，所餘九項目即是巴利經典所列之九分教。

(2) 印順法師《原始佛教聖典之集成》(p.495-p.496)有分析十二分教區分為三大系。

<sup>16</sup> 這兩段經文，可比對《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 183 之二種正法：一、世俗正法，二、勝義正法。(CBETA, T27, no. 1545, p. 917, c20-p. 918, a1)

<sup>17</sup> (CBETA, T01, no. 1, p. 16, c8-19)

<sup>18</sup> D.28: dhammaṃ deseti kusalesu dhammesu(有關諸善法之說法)。D III 102：指施設種種法使弟子知法、見法、得法。〔引自 楊郁文 之註釋〕

<sup>19</sup> (CBETA, T01, no. 1, p. 76, c28-p. 77, a3)

<sup>20</sup> (CBETA, T02, no. 125, p. 561, b18-25)

時，大迦葉問阿難曰：「云何，阿難！增一阿含乃能出生三十七道品之教，及諸法皆由此生？」

阿難報言：「如是，如是，尊者迦葉！增一阿含出生三十七品，及諸法皆由此生；且置。增一阿含，一偈之中，便出生三十七品及諸法。」

迦葉問言：「何等偈中出生三十七品及諸法？」

時，尊者阿難便說此偈：「諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教。所以然者？諸惡莫作，是諸法本，便出生一切善法；以生善法，心意清淨。是故，迦葉！諸佛世尊身、口、意行，常修清淨。」

迦葉問曰：「云何，阿難！增壹阿含獨出生三十七品及諸法，餘四阿含亦復出生乎？」

阿難報言：「且置。迦葉！四阿含義，一偈之中，盡具足諸佛之教，及辟支佛、聲聞之教。所以然者，諸惡莫作，戒具之禁；清白之行，諸善奉行；心意清淨，自淨其意；除邪顛倒，是諸佛教，去愚惑想。<sup>21</sup>云何，迦葉！戒清淨者，意豈不淨乎？意清淨者，則不顛倒；以無顛倒，愚惑想滅，諸三十七道品果便得成就。以成道果，豈非諸法乎？」<sup>22</sup>

### （十）三十七品是中道

《增支部 3 集 157-163 經》（莊春江譯）

「比丘們！有這三種道，哪三種呢？粗道、燒盡道、中道。」

比丘們！哪種是粗道呢？比丘們！這裡，某人是這麼說、這麼見者：『在欲中沒有過失。』他來到陷落於那欲中，比丘們！這被稱為粗道。

比丘們！哪種是燒盡道呢？比丘們！這裡，某人是裸行者、脫離正行者、舔手者、受邀不來者、受邀不住立者、不受用帶來的、特別作的、招待的[食物]者，他不從瓶口取食，不從鍋口取食，不[從]門檻中間、棒杖中間、杵中間、正在吃的兩人、孕婦、授乳女、與男子生活者[取食]，不從撿拾收集的食物處、有狗現前處、蒼蠅群集處[取食]，

<sup>21</sup> （1）《增壹阿含·2 經》卷 44〈48 十不善品〉（CBETA, T02, no. 125, p. 787, a25-b4）：

於此賢劫有佛，名為迦葉，出現世間。爾時，彼佛亦二會聖眾，初會之時四十萬眾；第二會時三十萬眾，皆是阿羅漢。二十年中無有瑕穢，恒以一偈，以為禁戒：「一切惡莫作，當奉行其善，自淨其志意，是則諸佛教。」二十年中說此一偈，以為禁戒，犯禁之後，更立制限。爾時，迦葉佛壽二萬歲。

（2）《四分律比丘戒本》卷 1（CBETA, T22, no. 1429, p. 1022, c2-4）：

「一切惡莫作，當奉行諸善，自淨其志意，是則諸佛教。」此是迦葉如來、無所著、等正覺，說是戒經。

（3）《出曜經》卷 25〈29 惡行品〉（CBETA, T04, no. 212, p. 741, b24-c12）：

諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教。諸惡莫作者，諸佛世尊教誡後人三乘道者，不以脩惡而得至道，皆習於善自致道跡，是故說曰，諸惡莫作也。諸善奉行，彼修行人普脩眾善，唯自瓔珞具足眾德，見惡則避恒脩其善，所謂善者，止觀妙藥燒滅亂想。是故說曰，諸善奉行。自淨其意者，心為行本招致罪根，百八重根難解之結纏裹其心，欲怒癡盛憍慢慳嫉種諸塵垢，有此病者則心不淨，行人執志自練心意使不亂想，如是不息便成道根，是故說曰，自淨其意也。是諸佛教者，如來演教禁戒不同，戒以檢形義以攝心，佛出世間甚不可遇，猶如優曇鉢花億千萬劫時時乃有；是故如來遺誡教化，聖聖相承以至今日，禁誡不可不脩，惠施不可不行，吾所成佛王三千者，皆由禁誡惠施所致也。是故說曰，是諸佛教。

<sup>22</sup> （CBETA, T02, no. 125, p. 550, c29-p. 551, a27）

不[吃]魚、肉，不飲穀酒、果酒、[發酵]酸粥，他[托鉢]一家[吃]一口、二家二口、……七家七口，他[每天]以一小碟[食物]維生、二小碟維生、……七小碟維生，一天吃一餐、二天吃一餐、……七天吃一餐，像這樣，半個月[吃一餐]，他住於致力於定期吃食物之實踐，他是食生菜者、食稗子者、食生米者、食大度拉米者、食蘇苔者、食米糠者、食飯汁者、食胡麻粉者、食茅草者、食牛糞者，他以森林的根與果實食物維生，以落下的果實為食物，他穿麻衣、麻的混織物、裹屍布、糞掃衣、低力刀樹[之樹皮]、羚羊皮、羊皮、茅草衣、樹皮衣、木片衣、頭髮編織衣、獸毛編織衣、貓頭鷹羽毛衣，他是拔髮鬚者、致力於拔髮鬚之實踐者、常站立者、拒絕座位者、蹲踞者、勤奮於蹲踞之實踐者、臥荊棘者，他住於致力於黃昏前水浴三次之實踐者，像這樣，他住於許多如此形式對身體的苦行與折磨之實踐，比丘們！這被稱為燒盡道。

比丘們！哪種是中道呢？比丘們！這裡，比丘住於在身上觀察身，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂；在受上……（中略）在心上……（中略）住於在法上觀察法，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂，比丘們！這被稱為中道。

比丘們！這是三種道。」

「比丘們！有這三種道，哪三種呢？粗道、燒盡道、中道。

比丘們！哪種是粗道呢？……（中略）比丘們！這被稱為粗道。

比丘們！哪種是燒盡道呢？……（中略）比丘們！這被稱為燒盡道。

比丘們！哪種是中道呢？比丘們！這裡，比丘為了未生起的惡不善法之不生起而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮；為了已生起的惡不善法之捨斷而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮；為了未生起的善法之生起而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮；為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、圓滿修習而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮，……。

修習具備欲定勤奮之行的神足，活力定勤……（中略）心定……（中略）修習具備考察定勤奮之行的神足……（中略）。

修習信根……修習活力根……修習念根……修習定根……修習慧根……。

修習信力……修習活力之力……修習念力……修習定力……修習慧力……。

修習念覺支，……修習擇法覺支……修習活力覺支……修習喜覺支……修習寧靜覺支……修習定覺支……修習平靜覺支……。

修習正見……修習正志……修習正語……修習正業……修習正命……修習正精進……修習正念……修習正定……，比丘們！這被稱為中道。

比丘們！這是三種道。」

### 三、論書的看法

#### （一）無漏根、力、覺支、道支為勝義正法

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 183：

此中有二種正法：一、世俗正法，二、勝義正法。

◎世俗正法，謂名、句、文身，<sup>23</sup>即素怛纜、毘柰耶、阿毘達磨。

<sup>23</sup> 《阿毘達磨俱舍論》卷 5〈2 分別根品〉(CBETA, T29, no. 1558, p. 29, a11-15)：

◎勝義正法，謂聖道，即無漏根、力、覺支、道支。

行法者亦有二種：一、持教法，二、持證法。

◎持教法者，謂讀、誦、解說素怛纜等。

◎持證法者，謂能修證無漏聖道。

若持教者相續不減，能令世俗正法久住。若持證者相續不減，能令勝義正法久住，彼若滅時正法則滅，故契經說：「我之正法，不依牆壁柱等而住，但依行法有情相續而住」。<sup>24</sup>

## （二）三十七品非是小乘法

《大智度論》卷 19〈1 序品〉：

菩薩摩訶薩，應學一切善法、一切道。如佛告須菩提：「菩薩摩訶薩行般若波羅蜜，悉學一切善法、一切道，所謂乾慧地乃至佛地。」是九地應學而不取證，佛地亦學亦證。

復次，何處說三十七品但是聲聞、辟支佛法，非菩薩道？是《般若波羅蜜·摩訶衍品》中，佛說四念處乃至八聖道分是摩訶衍；三藏中亦不說三十七品獨是小乘法。

佛以大慈故，說三十七品涅槃道，隨眾生願，隨眾生因緣，各得其道。<sup>25</sup>欲求聲聞人，得聲聞道；種辟支佛善根人，得辟支佛道；求佛道者，得佛道。隨其本願，諸根利鈍，有大悲、無大悲。譬如龍王降雨，普雨天下，雨無差別。大樹、大草，根大故多受；小樹、小草，根小故少受。<sup>26</sup>

## （三）三十七道品之七類法門，排列次第的理由

《大智度論》卷 19〈1 序品〉：

問曰：應先說道。何以故？行道然後得諸善法；譬如人先行道，然後得所至處。今何以顛倒——先說四念處，後說八正道？

答曰：

### 1、總答

不顛倒也。三十七品，是初欲入道時名字。

### 2、別釋

#### （1）說四念處之理

如行者到師所，聽道法時，先用念，持是法，是時名念處。

#### （2）說四正勤之理

持已，從法中求果，故精進行，是時名正勤。

#### （3）說四如意足之理

「名」（nāman）謂作想，如說色、聲、香、味等想。「句」（pada）者謂章，詮義究竟，如說「諸行無常」等章；或能辯了業用、德、時、相應、差別，此章稱句。「文」（vyañjana）者謂字，如說[褒-保+可]、阿、壹、伊等字。

<sup>24</sup> (CBETA, T27, no. 1545, p. 917, c20-p. 918, a1)

<sup>25</sup> 《大智度論》卷 63〈41 信謗品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 505, a25-28)：

觀色等諸法實相，不生不滅，行六波羅蜜、修四念處等，如是可得般若波羅蜜。是般若波羅蜜三種因緣：正觀、正行、正修。

<sup>26</sup> (CBETA, T25, no. 1509, p. 197, b23-c8)

多精進故心散亂，攝心調柔故，名如意足。

〔4〕說五根之理

心調柔已，生五根。

諸法實相，甚深難解，信根故能信，是名信根。

不惜身命，一心求道，是名精進根。

常念佛道，不念餘事，是名念根。

常攝心在道，是名定根。

觀四諦實相，是名慧根。

〔5〕說五力之理

是五根增長，能遮煩惱，如大樹力能遮水。是五根增長時，能轉入深法，是名為力。

〔6〕說七菩提分之理

得力已，分別道法有三分：

擇法覺、精進覺、喜覺——此三法，行道時若心沒，能令起。

除覺、定覺、捨覺——此三法，若行道時心動散，能攝令定。

念覺在二處，能集善法，能遮惡法；如守門人，有利者令入，無益者除卻。若心沒時，念三法起；若心散時，念三法攝。

無覺<sup>27</sup>實覺，此七事能到，故名為分。

〔7〕說八正道之理

得是法安隱具足已，欲入涅槃無為城故行是諸法，是時名為道。<sup>28</sup>

#### （四）道品說三十七項之理由<sup>29</sup>

《大智度論》卷 19〈1 序品〉：

問曰：四念處則能具足得道，何以說三十七？

若汝以「略說故四念處，廣說故三十七」，此則不然！何以故？若廣，應無量！

答曰：

1、釋難：「四念處則能具足得道，何故說三十七道品」疑

〔1〕眾生心種種不同、煩惱各異，所樂、所解法亦不同，故佛為眾生廣說

四念處雖具足能得道，亦應說四正勤等諸法。何以故？眾生心種種不同，結使亦種種，所樂所解法亦種種。佛法雖一實一相，為眾生故，於十二部經、八萬四千法聚作是分別說；若不爾，初轉法輪說四諦則足，不須餘法。

<sup>27</sup> 覺=學【宋】【元】【明】【宮】。(大正 25, 198d, n.9)

<sup>28</sup> (CBETA, T25, no. 1509, p. 198, b18-c10)。

另參：《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96(CBETA, T27, no. 1545, p. 496, c22-p. 497, a12)

<sup>29</sup> 唯有分別論者，於三十七道品外，加四聖種，立四十一道品。詳見《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 9(CBETA, T27, no. 1545, p. 499, a11-15)6：

有作是說：前三聖種無貪善根以為自性，第四聖種即是精進，樂斷樂修精進攝故。若作是說，第四聖種亦是覺分，分別論者立四十一菩提分法，謂四聖種足三十七。

※《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 181(CBETA, T27, no. 1545, p. 907, a22-25)：

如契經說有四聖種：一、依隨所得食喜足聖種，二、依隨所得衣喜足聖種，三、依隨所得臥具喜足聖種，四、依有無有樂斷樂修聖種。

## (2) 為厭苦求樂者說四諦

以有眾生厭苦著樂，為是眾生故說四諦：

## A、苦諦

身心等諸法皆是苦，無有樂。

## B、集諦

是苦因緣，由愛等諸煩惱。

## C、滅諦

是苦所盡處，名涅槃。

## D、道諦

方便至涅槃，是為道。

## (3) 為多念、亂心顛倒眾生說四念處

有眾生多念、亂心顛倒故，著此身、受、心、法中作邪行，為是人故說四念處。

## (4) 舉喻明理

如是等諸道法，各各為眾生說。

譬如藥師不得以一藥治眾病，眾病不同，藥亦不一；佛亦如是，隨眾生心病種種，以眾藥治之。

## A、以一法度眾生

或說一法度眾生，如佛告一比丘：「非汝物莫取！」比丘言：「知己！世尊！」佛言：「云何知？」比丘言：「諸法非我物，不應取。」<sup>30</sup>

## B、以二法度眾生

或以二法度眾生：定及慧。

## C、以三法度眾生

或以三法：戒、定、慧。

## D、以四法度眾生

或以四法：四念處。

## (5) 小結

是故四念處雖可得道，餘法行異、分別多少異、觀亦異，以是故應說四正勤等諸餘法。

## 2、釋難：「若廣說，應無量，何故唯說三十七道品」疑

復次，諸菩薩摩訶薩信力大故，為度一切眾生故，是中佛為一時說三十七品；若說異法道門，十想等皆攝在三十七品中。<sup>31</sup>

是三十七品，眾藥和合，足療一切眾生病，是故不用多說；如佛雖有無量力，但說十力，於度眾生事足。<sup>32</sup>

<sup>30</sup> 參見：《相應部·Natumhākasutta》（《非汝等有經》），以及《雜阿含·269經》卷10（大正2，70b），並為《中部·Alagaddūpamasutta》（《蛇喻經》），I，p.140-p.141所引。

<sup>31</sup> 十想：無常想、苦想、無我想、食不淨想、一切世間不可樂想、死想、不淨想、斷想、離欲想、盡想。參見《大智度論》卷23（大正25，229a-232c）。

<sup>32</sup> (CBETA, T25, no. 1509, p. 198, a9-b8)

## （五）三十七品，十法為根本

### 1、《大智度論》卷 19〈1 序品〉：

是三十七品，十法為根本。何等十？信、戒、思惟、精進、念、定、慧、捨、喜、捨。

信者，信根、信力；戒者，正語、正業、正命；精進者，四正勤、精進根、精進力、精進覺、正精進；念者，念根、念力、念覺、正念；定者，四如意足、定根、定力、定覺、正定；慧者，四念處、慧根、慧力、擇法覺、正見。<sup>33</sup>

### 2、印順法師《成佛之道》（增注本），（p.233-p.234）：

解脫生死的道品，為什麼說有這七類——三十七品呢？古人以為：道體是同一的。修習的功德，本來是很多的，佛說的也只是舉其主要而說。眾生的生死是同一的，解脫生死的道，不會是不同的。不過隨眾生的根機不同，佛就說有別異的道品而已。因為從經中看來，任何一項道品（其實是包含一切功德，不過舉其重要而說），都是能解脫生死的，都說為「一乘道」的。將一切道品總合起來，解脫道的主要項目，不外乎十類：

- 一、信——信根，信力。
- 二、勤——四正勤，勤根，勤力，精進覺支，正精進。
- 三、念——念根，念力，念覺支，正念。
- 四、定——四神足，定根，定力，定覺支，正定。
- 五、慧——四念處，慧根，慧力，擇法覺支，正見。
- 六、尋思——正思惟。
- 七、戒——正語，正業，正命。
- 八、喜——喜覺支。
- 九、捨——捨覺支。
- 十、輕安——輕安覺支。

道的主要項目，雖有此十種。但正見成就，就能得信成就。而喜，捨，輕安，不外乎定中的功德。所以八正道的敘述，是最圓滿的；而三學是最簡要的。

<sup>33</sup> (CBETA, T25, no. 1509, p. 198, b8-13)

## 貳、四念處

## 【目次】

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、四念處的通義.....                | 14 |
| (一) 四念處是一乘道.....             | 14 |
| (二) 四念處是一切法.....             | 15 |
| 二、四念處的作用.....                | 15 |
| (一) 四念處能令善法聚.....            | 15 |
| (二) 四念處猶如父母境界.....           | 15 |
| (三) 修四念處能自護護他.....           | 17 |
| (四) 以四念處度過病苦.....            | 17 |
| (五) 修四念處者諸根明淨.....           | 18 |
| (六) 四念處法，說不能盡.....           | 18 |
| 三、四念處是正法依歸.....              | 19 |
| (一) 四念處是自依法依.....            | 19 |
| (二) 四念處令正法久住.....            | 19 |
| 四、一切人皆應修四念處.....             | 20 |
| (一) 初出家乃至四果皆修四念處.....        | 20 |
| (二) 修四念處不易還俗.....            | 20 |
| 五、修四念處的前行.....               | 21 |
| (一) 淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處..... | 21 |
| (二) 先具淨戒，後修正智（知）、正念.....     | 22 |
| (三) 專心正念，如護油鉢.....           | 23 |
| 六、四念處的修習方法與內容.....           | 23 |
| (一) 《中阿含·念處經》所說的方法與次第.....   | 23 |
| (二) 《長部·大念處經》所說的方法與次第.....   | 29 |
| 七、修四念處能得聖果.....              | 40 |
| (一) 得聲聞四果.....               | 40 |
| (二) 得三種菩提.....               | 40 |
| (附錄) 四念處的修習方法之比較.....        | 42 |

## 一、四念處的通義

### (一) 四念處是一乘道

#### 1、《雜阿含·607 經》卷 24：<sup>1</sup>

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：「有一乘道<sup>2</sup>，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦<sup>3</sup>，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>4</sup>

#### 2、《別譯雜阿含·102 經》卷 5：

如是我聞：

一時，佛在優樓頻螺聚落，泥連河側菩提樹下，成佛未久。

佛於樹下，獨坐思惟，而作是念：「唯有一道，能淨眾生，使離苦惱，亦能除滅不善惡業，獲正法利，所言法者，即四念處。」

云何名為四念處耶？觀身念處、觀受念處、觀心念處、觀法念處。

若人不修四念處者，為遠離賢聖之法，遠離聖道。若離聖道，即遠離甘露。若遠離甘露，則不免生老病死、憂悲苦惱。如是等人，我說終不能得離於一切諸苦。

<sup>1</sup> 參考：D II 290；M I 56；S V 141、167-168、185-186。《大毘婆沙論》卷 188（大正 27，943a）。

<sup>2</sup> 一乘道（ekāyana-magga），又稱為「唯一道路」、「一行道」等。

Gethin, R. M. L. *The Buddhist Path to Awakening--A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Leiden : E. J. Brill, 1992, p.59-p.61：一乘道（ekāyana-magga）之意義：在四根本尼柯耶中，「一乘道」的說法只用在四念處，但後出的南傳《大義釋》（Niddesa I，p.455-p.456）把「一乘道」（ekāyana-magga）適用在四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道等七組法門。《大義釋》說釋尊是「一」，因為他獨一無伴侶、一向無煩惱、已經通過一乘道、獨一證得無上正等正覺。一乘道究竟是指什麼？巴利注釋書《長部注》（Sumaṅgalavilāsinī III p.743-p.744）與《中部注》（Papañcasūdanī I，p.229-p.230）提出五種基本方式來解說：

(a) āyana 很單純的，不過是 magga 的同義語；所以 ekāyano ayam maggo 是說：此道（眾生清淨之道）是單一之道，而不是叉道。  
(b) ekāyana 的道，是指行者必須單獨通過。所謂「單獨」是指行者已經遠離大眾，並且以出離心而捨感覺的客體。  
(c) 一乘道（ekāyana-magga）所以是一，在於它是最好的，也就是一切有情最為第一，這就是指佛陀。  
(d) 一乘道是只有在一個地方發生，或只有在一個地方發現的「道」。就此一經文的文義，就是佛陀的法、毘奈耶。  
(e) 最後，一個稱之為一乘的道，是行者只有去到一個地方，亦即是涅槃。

※編按：然而在漢譯中，「一乘道」尚有用於形容六隨念和四如意足。

六隨念：《雜阿含·550 經》卷 20(CBETA, T02, no. 99, p. 143, b18-p. 144, a27)

四如意足：《雜阿含·561 經》卷 21(CBETA, T02, no. 99, p. 147, a13-b12)

其中契經尚有以「一入道」形容八正道，或「一道」形容聖正定。詳參：

《增壹阿含·1 經》卷 5〈12 壹入道品〉(CBETA, T02, no. 125, p. 568, a2-9)

《中阿含·189 聖道經》卷 49〈1 雙品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 735b29-p. 736c26)

<sup>3</sup> 惱苦=苦惱【宋】【元】【明】。

<sup>4</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 171, a9-14)

若修四念處，即親近賢聖法者。若親近賢聖法，即親近賢聖道。若親近賢聖道，即親近甘露法。若親近甘露法，即能得免生老病死、憂悲苦惱。若免生老病死、憂悲苦惱，如是等人，即說<sup>5</sup>離苦。」<sup>6</sup>

## （二）四念處是一切法

《雜阿含·633經》卷24：

如是我聞：

一時，佛住巴連弗邑鷄林精舍。

爾時，世尊告諸比丘：「所說一切法，一切法者，謂四念處，是名正說。何等為四？謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>7</sup>

## 二、四念處的作用

### （一）四念處能令善法聚

《雜阿含·611經》卷24：<sup>8</sup>

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：「有善法聚、不善法聚。

云何善法聚？所謂四念處，是為正說。所以者何？純一滿淨聚者，所謂四念處。云何為四？謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。<sup>9</sup>

云何不善聚？不善聚者，所謂五蓋，是為正說。所以者何？純一逸滿不善聚者，所謂五蓋。何等為五？謂貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>10</sup>

### （二）四念處猶如父母境界

1、《雜阿含·617經》卷24：<sup>11</sup>

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：「

過去世時有一鳥，名曰羅婆，為鷹所捉，飛騰虛空，於空鳴喚言：『我不自覺，忽遭此難，我坐<sup>12</sup>捨離父母境界而遊他處<sup>13</sup>，故遭此難。如何今日為他所困，不得自在。』

<sup>5</sup> 說=脫【元】【明】。

<sup>6</sup> (CBETA, T02, no. 100, p. 410, b10-23)

<sup>7</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 175, c26-p. 176, a1)

<sup>8</sup> 可參考：S V 145。

<sup>9</sup> 善法聚也有用於七覺支，如《雜阿含·725經》卷27(CBETA, T02, no. 99, p. 195, b1-9)，以及八正道，如《雜阿含·767經》卷28(CBETA, T02, no. 99, p. 200, b23-c2)。

<sup>10</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 171, b24-c5)

<sup>11</sup> 藉羅婆鳥離父母境界，遊他方境界而為蒼鷹所捉之喻，說明比丘應遊於自父母境界——即應修習四念處，並遠離他方境界，即遠離五欲。

鷹語羅婆：『汝當何處自有境界而得自在？』

羅婆答言：『我於田耕墾中自有境界，足免諸難，是為我家父母境界。』

鷹於羅婆起憍慢言：『放汝令去，還耕墾中，能得脫以不？』

於是羅婆得脫鷹爪，還到耕墾大塊之下，安住止處，然後於塊上欲與鷹鬪。

鷹則大怒，彼是小鳥，敢與我鬪，瞋恚極盛，駿<sup>14</sup>飛直搏，於是羅婆入於塊下，鷹鳥飛勢，臆衝堅塊，碎身即死。……

如是，比丘！如彼鷹鳥，愚癡自捨所親父母境界，遊於他處，致斯災患。汝等比丘亦應如是，於自境界所行之處，應善守持，離他境界，應當學。

比丘！他處他境界者，謂五欲境界，眼見可意、受<sup>15</sup>念妙色，欲心染著；耳識聲、鼻識香、舌識味、身識觸可意、受<sup>16</sup>念妙觸，欲心染著。是名比丘他處他境界。

比丘！自處父母境界者，謂四念處。云何為四？謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。是故，比丘！於自行處父母境界而自遊行，遠離他處他境界，應當學。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>17</sup>

## 2、《雜阿含·620經》卷24：<sup>18</sup>

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告諸比丘：「大雪山中，寒氷嶮處，尚無猿猴，況復有人。或復有山，猿猴所居，而無有人。或復有山，人獸共居，於猿猴行處，獵師以羶膠塗其草上，有點猿猴遠避而去，愚癡猿猴不能遠避，以手小觸，即膠其手；復以二手欲解求脫，即膠二手；以足求解，復膠其足；以口嚙草，輒復膠口。五處同膠，聯捲臥地。獵師既至，即以杖貫，擔負而去。」

比丘當知，愚癡猿猴捨自境界父母居處，遊他境界，致斯苦惱。如是，比丘！愚癡凡夫依聚落住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，不善護身，不守根門，眼見色已，則生染著；耳聲、鼻香、舌味、身觸，皆生染著。愚癡比丘內根外境被五縛已，隨魔所欲。是故，比丘！當如是學，於自所行處父母境界依止而住，莫隨他處他境界行。云何比丘自所行處父母境界？謂四念處——身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>19</sup>

<sup>12</sup> 坐：拒守。（《漢語大詞典》（二），頁1039）

<sup>13</sup> 捨離父母境界：離開自己生活的環境，相當的南傳經文作「在非適合我的地方（非行境），我行於其它境域」。

<sup>14</sup> 駿＝迅【宋】【元】【明】，＝濬【聖】。

<sup>15</sup> 受＝愛【宋】【元】【明】。

<sup>16</sup> 受＝愛【元】【明】。

<sup>17</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 172, c24-p. 173, a28)

<sup>18</sup> 此經指出雪山有三處：(1)無猿猴亦無人之處；(2)有猿猴但無人之處；(3)人、猴同居之處。於第三處，愚笨猿猴中粘膠之計，為獵人所捕。這是因為捨棄自境界父母居處而遊他境界的緣故。以此說明比丘應修行「四念處」（父母居處），善護根門不染著「五欲境」（他境界）。

<sup>19</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 173, b20-c11)

### （三）修四念處能自護護他

《雜阿含·619經》卷24：<sup>20</sup>

如是我聞：

一時，佛在拘薩羅人間遊行，於私伽陀聚落北身恕林中。

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時有緣幢伎<sup>21</sup>師，肩上豎幢，語弟子言：『汝等於幢上下向護我，我亦護汝，迭相護持，遊行嬉戲，多得財利。』」

時，伎弟子語伎師言：『不如所言，但當各各自愛護，遊行嬉戲，多得財利，身得無為安隱而下。』

伎師答言：『如汝所言，各自愛護，然其此義亦如我說，己自護時即是護他，他自護時亦是護己；心自親近，修習隨護作證，是名自護護他。云何護他自護，不恐怖他、不違他、不害他，慈心哀彼，是名護他自護。』

是故，比丘！當如是學。自護者修四念處，護他者亦修四念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>22</sup>

### （四）以四念處度過病苦

《相應部 47 相應 29 經/富吉經》（念住相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

有一次，尊者阿難住在王舍城栗鼠飼養處的竹林中。

當時，屋主富吉生病、痛苦、重病。那時，屋主富吉喚某位男子：

「喂！男子！來！你去見尊者阿難。抵達後，請你以我的名義以頭禮拜尊者阿難的足：『大德！屋主富吉生病、痛苦、重病，他以頭禮拜尊者阿難的足。』並且請你這麼說：『大德！請尊者阿難出自憐愍，去屋主富吉的住處，那就好了！』」

「是的。」那位男子回答屋主富吉後，就去見尊者阿難。抵達後，向尊者阿難問訊，接著在一旁坐下。在一旁坐好後，那位男子對尊者阿難這麼說：

「大德！屋主富吉生病、痛苦、重病，他以頭禮拜尊者阿難的足。又，他這麼說：『大德！請尊者阿難出自憐愍，去屋主富吉的住處，那就好了！』」

尊者阿難以沈默同意了。

那時，尊者阿難在午前時穿好衣服後，取衣鉢，去屋主富吉的住處。抵達後，在設置好的座位坐下。坐好後，尊者阿難對屋主富吉這麼說：

「屋主！你是否能忍受？是否能維持？是否苦的感受減退而沒增加，其減退而沒增加被了知？」

「大德！我不能忍受，不能維持，我強烈苦的感受增加而沒減退，其增加而沒減退被了知。」

「屋主！因此，在這裡，你應該這麼學：『我要住於在身上觀察身，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂；在受上……（中略）在心上……（中略）我要住於在法上觀察法，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂。』屋主！你應該這麼學。」

<sup>20</sup> 此經指出，修習四念處，即是自護、護他。自護時即能護他，護他時也能自護。

<sup>21</sup> 伎=技【元】【明】。

<sup>22</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 173, b5-19)

「大德！這被世尊教導的四念住，於我，存在著那些法；於那些法，我被看見，大德！我住於在身上觀察身，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂；在受上……（中略）在心上……（中略）我住於在法上觀察法，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂。大德！凡這些被世尊教導的五下分結，大德！我不見那些中的任何一項未被自己捨斷的。」

「屋主！這是你的獲得，屋主！這是你的好獲得，屋主！不還果被你記說。」

### （五）修四念處者諸根明淨

《相應部 52 相應 9 經/菴婆巴利的園林經》（阿那律相應/大篇/弟子記說）（莊春江譯）

有一次，尊者阿那律與尊者舍利弗住在毘舍離菴婆巴利的園林。

那時，尊者舍利弗在傍晚時，從獨坐中出來，……（中略）在一旁坐好後，尊者舍利弗對尊者阿那律這麼說：

「阿那律學友！你的諸根明淨，臉色清淨、皎潔，現在尊者阿那律多以什麼住處住呢？」

「學友！我現在多住於在四念住中心善建立，哪四個呢？學友！這裡，我住於在身上觀察身，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂；在受上……（中略）在心上……（中略）住於在法上觀察法，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂，學友！我現在多住於在這四念住中心善建立。」

學友！凡煩惱已盡、修行已成、應該作的已作、負擔已卸、自己的利益已達成、有之結已被滅盡、以究竟智解脫的阿羅漢比丘，他多住於在這四念住中心善建立。」

「學友！這確實是我們的獲得，這確實是我們的好獲得，當他說如牛王之語時，我們就在尊者阿那律的面前聽聞了。」

### （六）四念處法，說不能盡

《雜阿含·612 經》卷 24：

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：「如人執持四種強弓，大力方便射多羅樹影，疾過無闕。如是如來四種聲聞，增上方便，利根智慧，盡百年壽，於如來所百年說法教授，唯除食息、補<sup>23</sup>寫<sup>24</sup>、睡眠，中間常說、常聽；智慧明利，於如來所說，盡底<sup>25</sup>受持，無諸障闕，於如來所不加再問。如來說法無有終極，聽法盡壽，百歲命終，如來說法猶不能盡。當知如來所說無量無邊，名、句、味<sup>26</sup>身亦復無量，無有終極，所謂四念處。何等為四？謂

<sup>23</sup> 印順法師《雜阿含經論彙編》（中）（p.248）：

「補」原本誤[示\*甫]，依【宋】本改。

<sup>24</sup> 寫=瀉【元】【明】。（大正 2，171d，n.25）

瀉：排泄。（《漢語大詞典》（六），頁 203）

<sup>25</sup> 盡底：全部；徹底。（《漢語大詞典》（七），頁 1453）

<sup>26</sup> 大覺撰《四分律行事鈔批》卷 9（已新續 42，881，a19-22）：

教體是何？謂約佛所說教。佛語，語性即聲為體。此聲用，有名句文。此名句等體是假有，不離聲故。准新譯經論，應言“名句文”，而言“名句味”者，古譯謬也。

身念處，受、心、法念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

一切四念處經，皆以此總句，所謂「是故，比丘！於四念處修習，起增上欲，精勤方便，正念正智，應當學。」<sup>27</sup>

### 三、四念處是正法依歸

#### （一）四念處是自依法依

《雜阿含·638經》卷24：

佛告阿難：「……汝今，阿難！如我先說，所可愛念種種適意之事，皆是別離之法，是故汝今莫大愁毒。阿難！當知，如來不久亦當過去。是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。」

阿難白佛：「世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不異洲不異依？」

佛告阿難：「若比丘身身觀念處，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是外身、內外身，受、心、法法觀念處，亦如是說。阿難！是名自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異洲依。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>28</sup>

#### （二）四念處令正法久住

##### 1、《相應部 47 相應 22 經/久住經》（念住相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

就那個起源（與前一經相同的序）。

在一旁坐好後，尊者跋陀對尊者阿難這麼說：

「阿難學友！什麼因、什麼緣，依此而在如來般涅槃後正法不久住呢？什麼因、什麼緣，依此而在如來般涅槃後正法久住呢？」

「跋陀學友！好！好！跋陀學友！你的想法是善的、辯才是善的、詢問是善的，跋陀學友！因為你這麼問：『什麼因、什麼緣，依此而在如來般涅槃後正法不久住呢？什麼因、什麼緣，依此而在如來般涅槃後正法久住呢？』」

「是的，學友！」

「學友！當四念住未親自修習、未親自多修習時，在如來般涅槃後正法不久住，當四念住已親自修習、已親自多修習時，在如來般涅槃後正法久住，哪四個呢？學友！這裡，比丘住於在身上觀察身，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂；在受上……（中略）在心上……（中略）住於在法上觀察法，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂，學友！當這四念住未親自修習、未親自多修習時，在如來般涅槃後正法不久住；學友！當這四念住已親自修習、已親自多修習時，在如來般涅槃後正法久住。」

##### 2、《相應部 47 相應 23 經/衰退經》（念住相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

有一次，尊者阿難與尊者跋陀住在巴連弗城雞園。

那時，尊者跋陀在傍晚時，從獨坐中出來，去見尊者阿難。抵達後，與尊者阿難相

<sup>27</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 171, c6-21)

<sup>28</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 177, a3-14)

互歡迎。歡迎與寒暄後，在一旁坐下。在一旁坐好後，尊者跋陀對尊者阿難這麼說：

「阿難學友！什麼因、什麼緣，依此而正法衰退呢？阿難學友！什麼因、什麼緣，依此而正法不衰退呢？」

「跋陀學友！好！好！跋陀學友！你的想法是善的、辯才是善的、詢問是善的，跋陀學友！因為你這麼問：『阿難學友！什麼因、什麼緣，依此而正法衰退呢？阿難學友！什麼因、什麼緣，依此而正法不衰退呢？』」

「是的，學友！」

「學友！當四念住未親自修習、未親自多修習時，正法衰退，當四念住已親自修習、已親自多修習時，正法不衰退，哪四個呢？學友！這裡，比丘住於在身上觀察身，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂；在受上……（中略）在心上……（中略）住於在法上觀察法，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂，學友！當四念住未親自修習、未親自多修習時，正法衰退，當四念住已親自修習、已親自多修習時，正法不衰退。」

#### 四、一切人皆應修四念處

##### （一）初出家乃至四果皆修四念處

《雜阿含·621經》卷24：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿難與眾多比丘詣世尊所，稽首禮足，退坐一面。

尊者阿難白佛言：「世尊！此諸年少比丘當云何教授？云何為其說法？」

佛告阿難：「此諸年少比丘當以四念處教令修習。云何為四？謂身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正智正念，寂定於心，乃至知身；受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至知法。所以者何？

若比丘住學地者，未得進上，志求安隱涅槃時，身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心；受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至於法遠離。

若阿羅漢諸漏已盡，所作已作，捨諸重擔，盡諸有結，正知善解脫，當於彼時亦修身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心；受、心、法法觀念住，乃至於法得遠離。」

時，尊者阿難歡喜隨喜，作禮而去。<sup>29</sup>

##### （二）修四念處不易還俗

《相應部 52 相應 8 經/撒拉拉之小屋經》(阿那律相應/大篇/弟子記說)(莊春江譯)

有一次，尊者阿那律住在舍衛城撒拉拉之小屋。

在那裡，尊者阿那律召喚比丘們：……（中略）這麼說：

「學友們！猶如恒河向東低斜、向東傾斜、向東坡斜，如果眾人帶來鍤子與簍子後

<sup>29</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 173, c12-p. 174, a1)

[而心想]：『我們將使這恒河向西低斜、向西傾斜、向西坡斜。』學友們！你們怎麼想：那眾人能使恒河向西低斜、向西傾斜、向西坡斜嗎？」

「不，學友！那是什麼原因呢？學友！恒河向東低斜、向東傾斜、向東坡斜，不易使它向西低斜、向西傾斜、向西坡斜，眾人最終只會有疲勞與惱害的分。」

「同樣的，學友們！當比丘修習四念住、多修習四念住時，國王或國王的大臣，或朋友、同事，或親族、血親，可能帶財富來邀請：『喂！來！男子！為何讓這袈裟耗盡你？為何光頭、鉢隨行？來！請你還俗後享受財富與作福德。』學友們！確實，當那比丘修習四念住、多修習四念住時，『他放棄學而後將還俗。』這是不可能的，那是什麼原因呢？學友們！因為那心長久向遠離低斜、向遠離傾斜、向遠離坡斜，『他將像那樣還俗。』這是不可能的。

學友們！比丘如何修習四念住、多修習四念住呢？學友！這裡，比丘住於在身上觀察身，在受上……（中略）在心上……（中略）住於在法上觀察法，熱心、正知、有念，能調伏對於世間的貪婪、憂，學友！這樣是比丘修習四念住、多修習四念住。」

## 五、修四念處的前行

### （一）淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處

《雜阿含·624經》卷24：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者鬱低迦來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「善哉！世尊！為我說法，我聞法已，當獨一靜處，專精思惟，不放逸住，思惟：『所以善男子剃除鬚髮，正信非家，出家學道……。』」如上廣說，乃至「不受後有。」

佛告鬱低迦：「如是，如是，如汝所說。但於我所說法，不悅我心，彼所事業亦不成就，雖隨我後，而不得利，反生障闕。」

鬱低迦白佛：「世尊所說，我則能令世尊心悅，自業成就，不生障闕。唯願世尊為我說法，我當獨一靜處，專精思惟，不放逸住……」如上廣說，乃至「不受後有。」如是第二、第三請。

爾時，世尊告鬱低迦：「汝當先淨其初業，然後修習梵行。」

鬱低迦白佛：「我今云何淨其初業，修習梵行？」

佛告鬱低迦：「汝當先淨其戒，直其見，具足三業，然後修四念處。<sup>30</sup>何等為四？內

<sup>30</sup>（1）印順法師《華雨集》第二冊(p.24-p.25)：「依經說，應該先修清淨戒與正直見，然後依（正見正）戒而修四念處，這是符合八支正道的次第進修的。」

（2）印順法師《成佛之道》（增注本）（p.229）：

修學解脫道的，開始是先要正「直其見」解，這就是正見與正思。其次是要清「淨其行」為，這就是正語，正業與正命。正業，正語，正命，如雙足，足是能向前進的。不但要有兩隻腳，還是要無病的，能走的。正見與正思，如眼目，眼目能明見道路。不但有眼目，而且要是目無眚翳，見得正確。不論要到什麼地方，一定要認清目的地，認識道路，又要能一步步的向前進。有了這兩方面的相互助成，才能達到目的地。一般的行路都如此，何況向解脫道呢？這當然要足目相成，才能達於彼岸的涅槃。這說明了，出世的解脫法門（世間善道也如此），非先有正確的見解，清淨的行為不可。否則，不管你說修

身身觀念住，專精方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是外身、內外身身觀念住，受、心、法法觀念住……」亦如是廣說。

時，鬱低迦聞佛所說，歡喜隨喜，從座起而去。

時，鬱低迦聞佛教授已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，思惟：「所以善男子剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道，乃至不受後有。」

如鬱低迦所問，如是異比丘所問亦如上說。<sup>31</sup>

## （二）先具淨戒，後修正智（知）、正念

《雜阿含·636經》卷24：<sup>32</sup>

如是我聞：

一時，佛住巴連弗邑鷄林精舍。

爾時，世尊告諸比丘：「當為汝說修四念處。何等為修四念處？」

若比丘！如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛世尊出興于世，演說正法，上語亦善，中語亦善，下語亦善，善義善味，純一滿淨，梵行顯示。若族姓子、族姓女從佛聞法，得淨信心。如是修學，見在家和合欲樂之過，煩惱結縛，樂居空閑，出家學道，不樂在家，處於非家，欲一向清淨，盡其形壽，純一滿淨，鮮白梵行：『我當剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道。』作是思惟已，即便放捨錢財親屬，剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道，正其身行，護口四過，正命清淨，習賢聖戒，守諸根門，護心正念。

眼見色時，不取形相，若於眼根住不律儀，世間貪憂、惡不善法常漏於心，而今於眼起正律儀；耳、鼻、舌、身、意起正律儀，亦復如是。

彼以賢聖戒律成就，善攝根門，來往周旋，顧視屈伸，坐臥眠覺語默，住智正智。彼成就如此聖戒，守護根門，正智正念，寂靜遠離，空處、樹下、閑房獨坐，正身正念，繫心安住。

斷世貪憂，離貪欲，淨除貪欲；斷世瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋；離瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋；淨除瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋。

斷除五蓋——惱心、慧力羸諸障闕分、不趣涅槃者，是故，內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂；如是外身、內外身，受、心、法法觀念住，亦如是說。是名比丘修四念處。」<sup>33</sup>

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>34</sup>

---

說證，決無實現的可能。

<sup>31</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 174, c21-p. 175, a16)

<sup>32</sup> 此經描述，出家修行四念處的過程：正信出家、持賢聖戒、守諸根門、正念正知、修習四念處、淨除五蓋。

<sup>33</sup> 《瑜伽師地論》卷98(CBETA, T30, no. 1579, p. 861, c6-10)：「復次、修四念住，應知略有五種漸次：一、信增上力，清淨出家；二、戒律儀；三、根律儀；四、樂遠離；五、蓋清淨。諸在家者，雖復數數修諸念住，護得淨信，諸蓋清淨，然闕學處，當知所修不得圓滿。」

<sup>34</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 176, a19-b19)

### （三）專心正念，如護油鉢

《雜阿含·623 經》卷 24：<sup>35</sup>

如是我聞：

一時，佛住波羅奈仙人住處鹿野苑中。

爾時，世尊告諸比丘：「世間言美色，世間美色者，能令多人集聚觀看者不？」

諸比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若世間美色，世間美色者，又能種種歌舞伎樂，復極令多眾聚集看不？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若有世間美色，世間美色者，在於一處，作種種歌舞伎樂戲笑，復有大眾雲集一處，若有士夫不愚不癡，樂樂背苦，貪生畏死，有人語言：『士夫，汝當持滿油鉢，於世間美色者所及大眾中過，使一能殺人者，拔刀隨汝，若失一滲油者，輒當斬汝命。』云何？比丘！彼持油鉢士夫能不念油鉢，不念殺人者，觀彼伎女及大眾不？」

比丘白佛：「不也，世尊！所以者何？世尊！彼士夫自見其後有拔刀者，常作是念：『我若落油一滲，彼拔刀者當截我頭。』唯一其心，繫念油鉢，於世間美色及大眾中徐步而過，不敢顧眄。」

「如是，比丘！若有沙門、婆羅門正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝一切心法，住身念處者，則是我弟子，隨我教者。云何為比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，攝持一切心法，住身念處。如是，比丘！身身觀念，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂，受、心、法法觀念住亦復如是。是名比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，住四念處。」

爾時，世尊即說偈言：

「專心正念，護持油鉢，自心隨護，未曾至方，  
甚難得過，勝妙微細，諸佛所說，言教利劍。  
當一其心，專精護持，非彼凡人，放逸之事，  
能入如是，不放逸教。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>36</sup>

## 六、四念處的修習方法與內容

### （一）《中阿含·念處經》所說的方法與次第

《中阿含·98 念處經》卷 24〈4 因品〉：<sup>37</sup>

我聞如是：

一時，佛遊拘樓瘦，在劔磨瑟曇拘樓都邑。

<sup>35</sup> 以持油鉢徐行於眾女之間的比喻，說明比丘應不顧聲、色，攝心安住於四念處。

<sup>36</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 174, b15-c20)

<sup>37</sup> 世尊告諸比丘：三世諸佛皆斷五蓋，住四念處，修七覺支而得無上正盡覺，並廣明四念處。對應的巴利經典為 Satipaṭṭhāna-sutta, M 10 I 55-63，至於「念處經」的專著，近代有：Anālayo, “Satipaṭṭhāna-- The Direct Path to Realization”, Buddhist Wisdom Centre, Selango, Malaysia, 2006。

另外，內容相當者有：《中阿含·81 念身經》卷 20〈長壽王品〉(CBETA, T01, no. 0, p. 554, c10-p. 557, c12)，末後有念身之十八功德。M 119 Kāyagatāsatisutta (身行念經)。

## 1、總述

爾時，世尊告諸比丘：「有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。若有過去諸如來、無所著、等正覺，悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。若有未來諸如來、無所著、等正覺，悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。我今現在如來、無所著、等正覺，我亦斷五蓋——心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。」

## 2、別釋

云何為四？觀身如身念處，如是觀覺、心、法如法念處。

### (1) 身念處

云何觀身如身念處？

#### A、行、住、坐、臥

比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤<sup>38</sup>則知寤，眠<sup>39</sup>則知眠。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

#### B、正知出入

復次，比丘觀身如身，比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低昂，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行住坐臥，眠寤語默皆正知之。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

#### C、以善法念治惡不善念

復次，比丘觀身如身，比丘者，生惡不善念，以善法念，治斷滅止。猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用拚<sup>40</sup>於木，則以利斧斫<sup>41</sup>治令直。如是比丘生惡不善念，以善法念，治斷滅止。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

#### D、齒齒相著，舌逼上齶，以心治心

復次，比丘觀身如身，比丘者，齒齒相著，舌逼上齶<sup>42</sup>，以心治心，治斷滅止。猶二力士捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛。如是比丘齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

<sup>38</sup> 寤〔ㄨˇ〕：醒；睡醒；蘇醒。（《漢語大詞典》（三），頁 1603）

<sup>39</sup> （1）《一切經音義》卷 11(CBETA, T54, no. 2128, p. 373, a2-4)：「覺寤(上音狡，下音悟，《考聲》云睡覺也；《集訓》云眠寤也；《說文》覺寤也。經文從穴、從中音，心從告作[穴/忛]，謬也。檢一切字書及教字韻中，並無此字，多是筆授或傳寫人隨情妄作非也。寤者，悟也。《蒼頡篇》云：寐覺。而有言曰：寤。《考聲》云寐中有所見覺而信也。《說文》從[寐-未+夢]省吾聲)。」

（2）莊春江編著《中阿含經十二選》(p.175)：眠寤（似睡似醒的狀況）。

<sup>40</sup> 拚=緝【宋】【元】【明】。（大正 1，582d，n.12）

緝〔ㄉㄣˊ〕：通“繃”。引繩使直。（《漢語大詞典》（十二），頁 1457）

拚〔ㄉㄣˊ〕彈：木工彈墨繩打直線。（《漢語大詞典》（六），頁 587）

<sup>41</sup> 斫〔ㄓㄨㄛˋ〕：用刀斧等砍或削。（《漢語大詞典》（六），頁 1057）

<sup>42</sup> 齶〔ㄛˋ〕：上齶。齒齶。（《漢語大詞典》（十二），頁 1457）

## E、念息入出，長短，全息，止身行

復次，比丘觀身如身，比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息；入息長即知入息長，出息長即知出息長；入息短即知入息短，出息短即知出息短；學一切身息入，學一切身息出；學止身行息入，學止口<sup>43</sup>行息出。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

## F、離生喜樂：初禪

復次，比丘觀身如身，比丘者，離生喜樂，漬<sup>44</sup>身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。猶工浴人器盛澡豆<sup>45</sup>，水和<sup>46</sup>成搏<sup>47</sup>，水漬潤澤，普遍充滿無處不周。如是比丘離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

## G、定生喜樂：二禪

復次，比丘觀身如身，比丘者，定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。猶如山泉，清淨不濁，充滿流溢，四方水來，無緣得入，即彼泉底，水自涌出，流溢於外，漬山潤澤，普遍充滿無處不周。如是比丘定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

## H、離喜妙樂：三禪

復次，比丘觀身如身，比丘者，無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。猶青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，彼根莖華葉悉漬潤澤，普遍充滿無處不周。如是比丘無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

## I、捨念清淨：四禪

復次，比丘觀身如身，比丘者，於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊，於此身中，以清淨心無處不遍。猶有一人，被七肘衣或八肘衣，從頭至足，於其身體無處不覆。如是比丘於此身中，以清淨心無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

## J、念光明想

復次，比丘觀身如身，比丘者，念光明想，善受善持，善憶所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然。如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

<sup>43</sup> 按：應是「身」的誤置。如《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 26(CBETA, T27, no. 1545, p. 136, a21-22)：「我已止身行入出息，了知我已止身行入出息。」

<sup>44</sup> 漬＝清【宋】。(大正 1, 582d, n.14)

漬〔𣵀、〕：醃漬；浸泡。(《漢語大詞典》(六)，頁 46)

<sup>45</sup> 澡豆：古代洗沐用品。用豬胰磨成糊狀，合豆粉、香料等，經自然乾燥而製成的塊狀物。有去污和營養皮膚的作用(《漢語大詞典》(六)，頁 164)

<sup>46</sup> 和〔𣵀、〕：在粉狀物中加液體攪拌或揉弄，使黏在一起。(《漢語大詞典》(三)，頁 265)

<sup>47</sup> 搏＝團【宋】【元】【明】。(大正 1, 582d, n.15)

#### K、修觀相

復次，比丘觀身如身，比丘者，善受觀相，善憶所念，猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人。如是比丘善受觀相，善憶所念。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

#### L、身不淨觀

復次，比丘觀身如身，比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，我此身中有髮、髦<sup>48</sup>、爪、齒、麤細<sup>49</sup>薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根<sup>50</sup>、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽<sup>51</sup>、小便。猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、蔓<sup>52</sup>菁、芥子。如是比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，我此身中有髮、髦、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

#### M、六界觀

復次，比丘觀身如身，比丘者，觀身諸界，我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。猶如屠兒殺牛，剝皮布<sup>53</sup>地於<sup>54</sup>上，分作六段。如是比丘觀身諸界，我此身中，地界、水界、火界、風界、空界、識界。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

#### N、觀死屍不淨

##### (A) 死屍腐爛、野獸啄食

復次，比丘觀身如身，比丘者，觀彼死屍，或一、二日，至六、七日，烏鴉所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉腐爛壞，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

##### (B) 骸骨青色，腐爛食半

復次，比丘觀身如身，比丘者，如本見息道<sup>55</sup>，骸骨青色，爛腐食<sup>56</sup>半，骨環<sup>57</sup>在地，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

<sup>48</sup> 髦=毛【明】。(大正 1, 583d, n.1)

<sup>49</sup> 麤細=塵網【宋】。(大正 1, 583d, n.2)

<sup>50</sup> (1) 腦根：指枕骨。(《漢語大詞典》(六)，頁 1356)

(2)〔唐〕玄應《一切經音義》卷 52(CBETA, T54, no. 2128, p. 651, a16)：「腦根（奴老反言腦後玉枕也）。」

<sup>51</sup> 膽=痰【宋】。(大正 1, 583d, n.3)

<sup>52</sup> 蔓=蒿【宋】，=菰【元】【明】。(大正 1, 583d, n.4)

<sup>53</sup> 布：展開；伸開。(《漢語大詞典》(三)，頁 674)

<sup>54</sup> 地於=於地【宋】【元】【明】。(大正 1, 583d, n.6)

<sup>55</sup> 以 MA 99 與 T53, EA 21.9 對比，即可了知「息道」是指「屍體」。

<sup>56</sup> 食=餘【宋】【元】【明】。(大正 1, 583d, n.8)

<sup>57</sup> 環=鎖【宋】【元】【明】。(大正 1, 583d, n.9)

## (C) 離皮肉血，唯筋相連

復次，比丘觀身如身，比丘者，如本見息道，離皮肉血，唯筋相連，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

## (D) 骨節解散

復次，比丘觀身如身，比丘者，如本見息道，骨節解散，散在諸方，足骨、膊<sup>58</sup>骨、髀骨、髑骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髕<sup>59</sup>骨，各在異處，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

## (E) 骨白青赤、腐壞碎𦍋

復次，比丘觀身如身，比丘者，如本見息道，骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎𦍋，見已自比：『今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

## ※小結

若比丘、比丘尼，如是少少觀身如身者，是謂觀身如身念處。

## (2) 覺(受)念處

云何觀覺如覺念處？

## A、覺(受)

比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺；覺苦覺時，便知覺苦覺；覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺。

## B、身、心

覺樂身、苦身、不苦不樂身；樂心、苦心、不苦不樂心；

C、食、無食<sup>60</sup>

樂食、苦食、不苦不樂食；樂無食、苦無食、不苦不樂無食；

## D、欲、無欲

樂欲、苦欲、不苦不樂欲；樂無欲、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。

## ※小結

如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見，有明有達，是謂比丘觀覺如覺。若比丘、比丘尼如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處。

## (3) 心念處

云何觀心如心念處？比丘者，

〔1〕有欲心知有欲心如真；無欲心知無欲心如真；

<sup>58</sup> 膊＝肱【宋】【元】【明】。(大正 1，583d，n.10)

<sup>59</sup> 髑髕：頭骨。多指死人的頭骨。(《漢語大詞典》(十二)，頁 422)

<sup>60</sup> 《雜阿含·843 經》卷 17(CBETA, T02, no. 99, p. 123, b4-9)：「云何有食樂？謂五欲因緣生樂、生喜，是名有食樂。云何無食樂？謂息有覺有觀，內淨一心，無覺無觀，定生喜樂，是名無食樂。云何無食無食樂？謂比丘離喜貪，捨心住正念正知，安樂住彼聖說捨，是名無食無食樂。」

- 〔2〕有患，無患；                      〔3〕有癡，無癡；  
〔4〕有穢污，無穢污；              〔5〕有合，有散；  
〔6〕有下，有高；                    〔7〕有小，有大；  
〔8〕修，不修；                      〔9〕定，不定；  
〔10〕有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。

如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達，是謂比丘觀心如心。若有比丘、比丘尼如是少少觀心如心者，是謂觀心如心念處。

〔4〕法念處

云何觀法如法念處？

A、如實知內六處

眼緣色生內結，比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真；

如是耳、鼻、舌、身，意緣法生內結，比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。

如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂內六處。

B、如實知五蓋

復次，比丘觀法如法。

比丘者，內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真；

如是瞋恚、睡眠、掉<sup>61</sup>悔，內實有疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。

如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂五蓋也。

C、如實知七覺支

復次，比丘觀法如法。

比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真；

如是擇法<sup>62</sup>、精進、喜、息、定，比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。

如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂七覺支。若有比丘、比丘尼如是少少觀法如法者，是謂觀法如法念處。

3、結

若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果——或現法得究竟智，或有餘<sup>63</sup>得阿那含，置七年，六五四三二一年。

<sup>61</sup> 「掉」，《高麗藏》原作「調」，今依【元】、【明】本改作「掉」。

<sup>62</sup> 「擇法」，《大正藏》原作「法」，今依【宋】、【元】、【明】本改作「擇法」。  
(擇) + 法【宋】【元】【明】。(大正 1，584，n.2)

若有比丘、比丘尼七月立心正住四念處者，彼必得二果——或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七月，六五四三二一月。

若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念處者，彼必得二果——或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七日七夜，六五四三二，置一日一夜。

若有比丘、比丘尼少少須臾<sup>64</sup>頃<sup>65</sup>立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進<sup>66</sup>。<sup>67</sup>」佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>68</sup>

## (二)《長部·大念處經》所說的方法與次第

《長部·大念處經》<sup>69</sup> (Mahā-Satipaṭṭhāna<sup>70</sup> Sutta)

### 1、總述

如是我聞，一時，佛在拘樓國劍磨瑟曇城中。

爾時，佛呼諸比丘：「諸比丘！」諸比丘應諾：「世尊！」

世尊如此開示：諸比丘！此是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證

<sup>63</sup> 「有餘」，巴利本作 upādisese(有餘依)，即還剩餘生存之肉體。

<sup>64</sup> 須臾：片刻，短時間。(《漢語大詞典》(六)，頁 1356)

<sup>65</sup> 頃：頃刻；短時間。(《漢語大詞典》(十二)，頁 226)

<sup>66</sup> 昇進：登上，往上走。(《漢語大詞典》(五)，頁 593)

<sup>67</sup> 印順法師《佛法概論》(p.177)：

關於法的體見，不是渺茫的，不是難得的，如佛說：「彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進」(中含·念處經)。這是容易到達的，問題在學者是否能順從佛陀的開導而行。對於法的實證與可能，佛曾歸納的說：「世尊現法律，離諸熱惱，非時通達，即於現法，緣自覺悟」(雜含卷二〇，五五〇經)。這非時通達，即「不待時」，是沒有時間限制的，什麼時候都可以開悟。即於現法，或譯作「即此見」(雜含卷八，二一五經)，意思是：如能修行，當下即會體悟此法的。佛法對於如實證知的如此重視，即表示學者充滿了——理智的、德行的佛法的新生命，不是傳統的、他力的宗教信仰而已。這是對於迷情生活的否定，轉化為正覺生活的關鍵。這是凡聖關，大乘與小乘，沒有多大差別，不過下手的方便與究竟，多少不同罷了。

<sup>68</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 582, b7-p. 584, b28)

<sup>69</sup> 性空法師中譯，《念處之道》(大念處經講記)，頁 14-42，嘉義：香光書香出版社，2003 年。

<sup>70</sup> 《念處之道》頁 282-283：

“satipaṭṭhāna”有兩種不同的拆解方式：1. upaṭṭhāna (upa-√sthā)；2. paṭṭhāna (pa-√sthā)。

“upaṭṭhāna”，接頭詞“upa”與語根“sthā”所組成的動詞“upaṭṭhāhati”之名詞化。“upa”有「伴隨」、「親近」、「隨從」的意思。語根“sthā”是「住」、「立」的意思。二詞結合成“upaṭṭhāna”有「近立」、「安放」、「看護」、「現起」、「建立起」等含意。結合了“sati”成為“sati-upaṭṭhāna”的複合詞，則有「念的近立」、「使念效勞」、「以念護衛」、「念的現起」、「念的建立」等意涵。因此，「念」被理解為一種靠近心、為心服務、護衛著心的特質。

“paṭṭhāna” (pa-√sthā)，接頭詞“pa”與語根“sthā”所組成的動詞“paṭṭhahati”之名詞化。“pa”有「於前」、「於先」，或「有強調、加強語意」的意思。“paṭṭhāna”有「於前而住」、「全然的建立」，引申為基礎、地點、根據之意。結合了“sati”成為“sati-paṭṭhāna”的複合詞，有「念的基礎」、「念的立足處」、「念的根據」等意涵。

綜合言之，兩種不同的解讀方式，所呈顯的意涵，其實是略有差異的。“sati-upaṭṭhāna”的解讀方式偏重於「念的建立」義，“sati-paṭṭhāna”則偏重於「念的立足處」義。論師們對於此兩種解釋都接受，然而更偏好後者。漢譯文獻大多將“satipaṭṭhāna”譯為「念住」或「念處」，也有譯為「四意止」。

涅槃之唯一道路<sup>71</sup>，此即四念處。四者何耶？

於此諸比丘！比丘

安住於身，循身觀察，熱誠、正知、正念，<sup>72</sup>捨離對世間的貪欲與憂惱。

安住於受，隨觀感受，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

安住於心，隨觀心識，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

安住於法，隨觀諸法，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。

## 2、別釋

(1) 身念處 (kāyānupassanā 身隨觀)

A、安般念 (ānāpānasati 出入息念、觀息法)

諸比丘！比丘如何安住於身，循身觀察？

(A) 修止：了知出入息之長短、全息、寂靜身行

於此，諸比丘！比丘前往森林、樹下或空閒處，結跏趺坐，端正身體，置念面前，<sup>73</sup>

(1) 正念而出息，正念而入息。

(2) 出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。

出息短時，了知：我出息短；入息短時，了知：我入息短。

(3) 修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。<sup>74</sup>

(4) 修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。<sup>75</sup>

諸比丘！就如熟練的轆轤<sup>76</sup>匠，或轆轤匠之弟子，<sup>77</sup>當拉長時，了知：我拉長；拉短時，了知：我拉短。

諸比丘！比丘如是在出息長時，了知：我出息長；入息長時，了知：我入息長。修習：我當覺知（息之）全身而出息；修習：我當覺知（息之）全身而入息。修習：我當寂靜身行而出息；修習：我當寂靜身行而入息。

(B) 修觀：觀照內外身、生滅法

如是，比丘！安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。

<sup>71</sup> 《念處之道》頁 49：《大念處經》一開始，佛對諸比丘說：「此是唯一道路」(ekāyana-magga) 就字面意義而言有「一行道」、「一乘道」的意思，指四念處的修行是「一乘道」，除此之外，沒有其他加行可以使我們實踐涅槃 (nibbāna)。所有的善法、法門都包括在內，了解四念處才能了解「無我」，了解「無我」才能體證涅槃。ekāyana-magga 一詞在註釋書舉出多種解釋：(一)它是單一的道路，不分岐的路，循此路可達解脫。(二)獨自行走之路，無有同伴。(三)此是「那個人的路」，「那個人」意指「佛陀」，亦即這條路是佛陀發現的。(四)此是「唯一的路」，它只導向唯一的目的地——涅槃。所以它可以譯為「唯一的路」、「單一的路」、「無比的路」、「直接的路」。除了這一條路以外，沒有其他的途徑可以實踐涅槃。

<sup>72</sup> 《念處之道》頁 68-69：熱誠 (ātāpī)，ātāpa 原意是熱，意指熱誠、熱切，對事物有濃厚的興趣，還有努力、精進的意思，亦即北傳所譯的「四正勤」。……正知 (sampajāna)，正知就是智慧，即正確地、完整地、平等地觀照所緣。…具念、正念 (satimā)，要不斷地保持正念。熱誠與正知是正念重要的緣。若無熱誠與正知，正念就不明顯。

<sup>73</sup> 《念處之道》頁 97：parimukham 是前面、面前之意，又是嘴巴附近之意。

<sup>74</sup> 《念處之道》頁 101：「全身」是呼吸從開始到結束的整個過程。

<sup>75</sup> 《念處之道》頁 103：身行意指「呼吸」，因為風界的作用，呼吸讓我們感覺身體的移動。

<sup>76</sup> 轆轤：利用輪軸原理製成的井上汲水的起重裝置。(《漢語大詞典》(九)，頁 1329)

<sup>77</sup> Bhikkhu Thanissaro 之英譯：just as a skilled turner or his apprentice。

安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。<sup>78</sup>

(C) 修正觀之成就

於是「有身」<sup>79</sup>之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，<sup>80</sup>不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

B、威儀 (Iriyāpatha 觀姿勢)

復次，諸比丘！比丘行走時，了知：我行走；站立時，了知：我站立；坐著時，了知：我坐著；躺臥時，了知：我躺臥。無論何種姿勢，皆如實了知。

如是，比丘安住於身，觀照內身……<sup>81</sup>此即比丘安住於身，循身觀察。

C、正知 (Sampajāna 明覺)

復次，諸比丘！比丘行往或歸來時，以正知而行。前瞻或旁觀時，以正知而行。屈伸肢體時，以正知而行。著袈裟、持衣鉢時，以正知而行。飲食、咀嚼、嚐味時，以正知而行。大小便利時，以正知而行。於行、住、坐、臥、醒、語、默時，亦以正知而行。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

D、不淨觀 (Patikūlamanasikāra 厭惡作意)<sup>82</sup>

復次，諸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

諸比丘！猶如兩端開口之糧袋，裝入種種穀物，諸如：稻、米、綠豆、豌豆、芝麻、精米。視力佳者，解開糧袋，觀察分辨：此是稻、此是米、此是綠豆、此是豌豆、此是

<sup>78</sup> 《念處之道》頁 111：「生滅的觀察是修習四念處每個方法時，都必須觀察的，唯有生滅過程的觀察，才是導向解脫的要素。……生滅的觀察分為兩方面，一是觀察因緣生滅，如觀察呼吸時，由於身體、鼻孔、心的生起，呼吸才能生起；若身體、鼻孔、心的因緣不具足，呼吸就不能生起。再者觀察剎那生滅，就法的本質來說，一切有為法、名、色，皆一生起立即壞滅。就呼吸而言，於呼吸生起至壞滅的每一剎那，仔細地觀察整個過程的生滅現象。因此，清楚地觀察自己的身體，觀呼吸的名、色，呼吸的生滅因緣，觀察呼吸不斷生、滅的過程，觀察生滅，然後觀察壞滅，有時觀察自己，有時觀察別人，正知正念地觀察，了知法的真實相。」

<sup>79</sup> (1) 帕奧禪師《正念之道》頁 115：「有身 (atthi kāya) 是指由於強而有力的觀智，禪修者只見到純粹的名色身——究竟名色法，絲毫不見色聚等概念法，這是壞滅隨觀智以上這些觀智的特徵。也因為如此，這時開始才被認為是純粹的觀禪。」

(2) *The Four Foundations of Mindfulness*, Ven. U Silananda, Wisdom Publications, Boston, 1990, p.179: breath-body only (唯有息)。

(3) *The Heart of Buddhist Meditation*, Nyanaponika Thera, BPS, Kandy, 1996, p.118: there is a body (僅有身體的活動存在)。

<sup>80</sup> 無所依而住 (Anissito ca viharati), Nyanaponika 註解為 Independent of craving and wrong views (不依靠或執著渴愛和錯誤見解)。

<sup>81</sup> 「……」表示此段經文與上述同，故從略，下同。

<sup>82</sup> 《念處之道》頁 133：不淨觀修法，就對象來說有兩種：一、有識不淨觀，觀自己及他人身體的不淨。二、無識不淨觀，觀死屍的不淨相。就修法的方式來說也分二種：一、以不淨作為止禪目標，若以死屍為止禪目標時，只能取同性的屍體。二、以不淨作為觀禪目標。此段先介紹有識不淨觀，無識不淨觀，在「觀墓園九相」時會介紹。

芝麻、此是精米。如此，諸比丘！比丘思惟此身，自足底而上、由頭髮而下，皮所覆包，遍滿不淨，思惟：於此身，有髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**E、四界分別觀 (Dhātumanasikāra 界作意)**

復次，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛隻，並將其肢解成塊後，坐於四衢<sup>83</sup>道口。

如是，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**F、墓園九相 (Navasivathika 九種墳場觀)**

**(A) 腫漲、青瘀、腐爛**

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，死後經一日、二日，乃至三日，腫漲、青瘀、腐爛；因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**(B) 野獸食噉**

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，被烏鴉、老鷹、禿鷹所啄食，或被犬、豺狼所噉食，乃至被各種蟲所噬食。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**(C) 血肉附著，筋腱連結之骸骨**

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成血肉附著，筋腱連結之骸骨。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**(D) 無肉有血，筋腱連結之骸骨**

復次，諸比丘！猶如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成無肉血跡漫塗，筋腱連結之骸骨。因而反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**(E) 無肉無血，筋腱連結之骸骨**

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成無血無肉，筋腱連結之骸骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**(F) 骸骨散置**

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成骸骨散置各處；有手骨、踝股、腳骨、小腿骨、大腿骨、髌骨、肋骨、背骨、胸骨、頸椎骨、下顎骨、牙齦骨、

<sup>83</sup> 四衢：四通八達的大路。(《漢語大詞典》(三)，頁 569)

頭蓋骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**(G) 白骨螺色**

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成如螺色之白骨。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**(H) 骸骨堆積**

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，已成骸骨堆積年餘。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘安住於身，觀照內身……此即比丘安住於身，循身觀察。

**(I) 骸骨粉碎**

復次，諸比丘！就如比丘得見被丟棄於墓墟之死屍，骸骨粉碎成骨粉。因此反觀自身，思惟：此身亦為如是法，難免如此之情況。

如是，比丘！安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。

於是「有身」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於身，循身觀察。

**(2) 受念處 (Vedanānupassanā 受隨觀念處)**

復次，諸比丘！比丘如何安住於受，隨觀感受？

在此，諸比丘！〔1〕比丘經驗樂受時，了知：我經驗樂受；經驗苦受時，了知：我經驗苦受；經驗不苦不樂受時，了知：我經驗不苦不樂受。

〔2〕感受有愛染的樂受時，了知：我正經歷有愛染的樂受；感受有愛染的苦受時，了知：我正經歷有愛染的苦受；感受有愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷有愛染的不苦不樂受。

〔3〕感到無愛染的樂受時，了知：我正經歷無愛染的樂受；感到無愛染的苦受時，了知：我正經歷無愛染的苦受；感到無愛染的不苦不樂受時，了知：我正經歷無愛染的不苦不樂受。

如是，比丘安住於受，觀照內受；安住於受，觀照外受；安住於受，觀照內外受。安住於受，隨觀生法；安住於受，隨觀滅法；安住於受，隨觀生滅法。

於是「有受」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於受，隨觀感受。

**(3) 心念處 (Cittānupassanā 心隨觀念處)<sup>84</sup>**

復次，諸比丘！比丘如何安住於心，隨觀心識？

於此，諸比丘！比丘——

〔1〕心貪欲時，了知：心貪欲；心無貪欲時，了知：心無貪欲。

〔2〕心瞋恨時，了知：心瞋恨；心無瞋恨時，了知：心無瞋恨。

<sup>84</sup> 《念處之道》頁 176：了解心是智慧的一個很重要的方面，因為心存在於我們的中心位置，在所有的名色法當中，它的變化最快，「我」的概念最強。以智慧了解心的無常，才能去掉「我」的概念，了解心的緣起、心的空。

〔3〕心愚癡時，了知：心愚癡；心無愚癡時，了知：心無愚癡。

〔4〕心收縮時，了知：心收縮；心渙散時，了知：心渙散。

〔5〕心廣大時，了知：心廣大；心不廣大時，了知：心不廣大。

〔6〕心有上時，了知：心有上；心無上時，了知：心無上。

〔7〕心專注時，了知：心專注；心不專注時，了知：心不專注。

〔8〕心解脫時，了知：心解脫<sup>85</sup>；心未解脫時，了知：心未解脫。<sup>86</sup>

如是，比丘安住於心，觀照內心；安住於心，觀照外心；安住於心，觀照內外心。  
安住於心，隨觀生法；安住於心，隨觀滅法；安住於心，隨觀生滅法。

於是「有心」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。  
諸比丘！此即比丘安住於心，隨觀心識。

〔4〕法念處（Dhammānupassanā 法隨觀念處）

A、五蓋（Pañca-nīvaraṇa）

復次，諸比丘！比丘如何安住於法，隨觀諸法？

在此，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五蓋觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法依五蓋觀察諸法？

諸比丘！比丘

內心有貪欲時，了知：我內心有貪欲；內心無貪欲時，了知：我內心無貪欲；了知  
未生之貪欲生起；了知已生之貪欲滅盡；了知已滅盡之貪欲，於未來不再生起。

內心有瞋恨……無瞋恨……。

內心有昏沉睡眠……無昏沉睡眠……。

內心有掉舉追悔……無掉舉追悔……。

內心有疑惑……無疑惑……。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。  
安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。  
諸比丘！此即比丘安住於法，依五蓋觀察諸法。

B、五取蘊（Pañca-ūpādānakkhandha）

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五取蘊觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依五取蘊觀察諸法？

在此，諸比丘！比丘了知：此是色，此是色之生起，此是色之壞滅。

<sup>85</sup> 《念處之道》頁 182：「解脫心」是指透過如理作意暫時解脫煩惱；或在安止定中降服煩惱而暫時解脫的心。「未解脫心」指沒有上述兩種暫時解脫的心。

<sup>86</sup> （1）《念處之道》頁 177：「這裡提到的八對十六種心都是世間心，因為無常、苦、無我本質的觀照只是針對世間法而已，並不涉及出世間法。」

（2）印順法師《如來藏之研究》（p.76-p.77）：「心是種種心，一切內心作用，都是可以稱為心的。如《相應部》等立十六心（他心智所知的心）：有貪心，離貪心，有瞋心，離瞋心，有癡心，離癡心，攝心，散心，廣大心，非廣大心，有上心，無上心，定心，不定心，解脫心，不解脫心。十六心的前六心，也許會被想像為：有貪心、離貪心等，似乎在貪、瞋、癡以外，別有心體的存在。然從攝心、散心、廣大心、非廣大心等而論，十六心的被稱為心，到底不外乎通稱。」

此是受……。此是想……。此是行……。此是識，此是識之生起，此是識之壞滅。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。  
安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。  
諸比丘！此即比丘安住於法，依五取蘊觀察諸法。

#### C、十二處 (āyatana)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依內六處、外六處觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依內六處、外六處觀察諸法？

在此，諸比丘！比丘了知眼根，了知色塵，了知緣此二者生起之結縛；了知未生之結縛生起；了知已生之結縛壞滅；了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。

比丘了知耳根，了知聲塵……。

比丘了知鼻根，了知香塵……。

比丘了知舌根，了知味塵……。

比丘了知身根，了知觸塵……。

比丘了知意根，了知法塵……。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。  
安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。  
諸比丘！此即比丘安住於法，依內外處觀察諸法。

#### D、七覺支 (Bojjhaṅga)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依七覺支觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依七覺支觀察諸法？

於此，諸比丘！比丘有念覺支時，了知：我有念覺支；無念覺支時，了知：我無念覺支；了知未生起的念覺支生起；已生起之念覺支增長圓滿。

比丘有擇法覺支……無擇法覺支……。

比丘有精進覺支……無精進覺支……。

比丘有喜覺支……無喜覺支……。

比丘有輕安覺支……無輕安覺支……。

比丘有定覺支……無定覺支……。

比丘有捨覺支……無捨覺支……。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。  
安住於法，隨觀生法起；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。  
諸比丘！此即比丘安住於法，依七覺支觀察諸法。

#### E、四聖諦 (Sacca)

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依四聖諦觀察諸法。

諸比丘！比丘如何安住於法，依四聖諦觀察諸法？

於此，諸比丘！比丘如實了知：此是苦；如實了知：此是苦之集；如實了知：此是

苦之滅；如實了知：此是苦滅之道。

(A) 苦聖諦 (Dukkhasacca)

復次，諸比丘，何謂苦聖諦？生是苦，老是苦，(病是苦)，死是苦，愁悲苦憂惱是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得是苦。簡而言之，五取蘊是苦。

復次，諸比丘！何謂生？所有生類中，諸眾生之受生、形成、出生、諸蘊之顯現、諸處之獲得。諸比丘！此名為生。

復次，諸比丘！何謂老？所有生類中，諸眾生之衰老、老耄<sup>87</sup>、齒落、髮白、皮皺、壽減、諸根遍熟。諸比丘！此名為老。

復次，諸比丘！何謂死？所有生類中，諸眾生之崩潰、散滅、命終、死亡、諸蘊離析、死屍棄捨，諸比丘！此名為死。

復次，諸比丘！何謂愁？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有憂愁、悲傷、苦惱、內憂、內愴。諸比丘！此名為愁。

復次，諸比丘！何謂悲？無論何時何地，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有痛哭、悲泣、慨歎、哀號。諸比丘！此名為悲。

復次，諸比丘！何謂苦？關於身體之苦痛、不適，由於身觸所生之苦痛、不適。諸比丘！此名為苦。

復次，諸比丘！何謂憂？關於心之苦痛、不愉悅，由於意觸所生之苦痛、不愉悅。諸比丘！此名為憂。

復次，諸比丘！何謂惱？無論何時何處，由於任何之不幸，遭遇令人苦惱之法，而有憂惱、苦惱，及由憂惱、苦惱所生之苦痛。諸比丘！此名為惱。

復次，諸比丘！何謂怨憎會苦？無論何時何處，遭遇不如意、厭惡、不愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵，或遇心懷惡意、傷害、擾亂、不適意者，卻須與其聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為怨憎會苦。

復次，諸比丘！何謂愛別離苦？無論何時何處，與可意、喜愛、愉悅之色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵相逢，或遇心懷善意、適意、可靠者、父母、兄弟、姊妹、朋友、同事、親戚，卻不能與之聚會、交往、共事、結合。諸比丘！此名為愛別離苦。

復次，諸比丘！何謂求不得苦？

諸比丘！受生支配之眾生，生如是欲求：願不再受生，願不再有來生！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受老支配之眾生，生如是欲求：願不衰老，願不變老！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受病支配之眾生，生如是欲求：願無病苦，願不生病！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受死亡支配之眾生，生如是欲求：願能不死，願不會死！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

諸比丘！受愁悲苦憂惱支配之眾生，生如是欲求：願不遭受愁悲苦憂惱，願不再愁悲苦憂惱！然此欲求不可得，諸比丘！此即求不得苦。

<sup>87</sup> 老耄：七、八十歲的老人。亦指衰老。(《漢語大詞典》(八)，頁 599)

諸比丘！何謂簡而言之，五取蘊是苦？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。諸比丘！此即簡而言之，五取蘊是苦。

諸比丘！此即苦聖諦。

**(B) 集聖諦 (Samudayasacca)**

復次，諸比丘！何謂苦集聖諦？

愛欲引導再生，喜與貪伴隨而起，無論何時何處，追求愛欲，即：欲愛、有愛、無有愛。

諸比丘！愛欲於何處生起？在何處住著？

凡於世間有誘人、可意者，愛欲即在該處生起，在該處住著。

於世間何者是誘人、可意者？

**a、六根**

在世間眼根是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳根……。鼻根……。舌根……。身根……。意根……。

**b、六塵**

在世間色塵是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲塵……。香塵……。味塵……。觸塵……。法塵……。

**c、六識**

在世間眼識是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳識……。鼻識……。舌識……。身識……。意識……。

**d、六觸**

在世間眼觸是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳觸……。鼻觸……。舌觸……。身觸……。意觸……。

**e、六觸生受**

在世間眼觸生受是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間耳觸……。鼻觸……。舌觸……。身觸……。意觸……。

**f、六塵生想**

在世間色塵生想是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲塵……。香塵……。味塵……。觸塵……。法塵……。

**g、六塵生思**

在世間色塵生思是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲塵……。香塵……。味塵……。觸塵……。法塵……。

**h、六塵生愛**

在世間色愛是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲愛……。香愛……。味愛……。觸愛……。法愛……。

**i、六塵生尋**

在世間色尋是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲尋……。香尋……。味尋……。觸尋……。法尋……。

**j、六塵生伺**

在世間色伺是誘人、可意者，愛欲即在該處生起與住著。

在世間聲伺……。香伺……。味伺……。觸伺……。法伺……。  
諸比丘！此即苦集聖諦。

**(C) 滅聖諦 (Nirodhasacca)**

復次，諸比丘！何謂苦滅聖諦？

此即愛欲之消逝無餘、捨離、滅盡、解脫、無染。

然而，諸比丘！於何處捨離、滅盡愛欲？

在世間有誘人、可意之處，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間何者是誘人、可意者？

**a、六根**

在世間眼根是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳根……。鼻根……。舌根……。身根……。意根……。

**b、六塵**

在世間色塵是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲塵……。香塵……。味塵……。觸塵……。法塵……。

**c、六識**

在世間眼識是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳識……。鼻識……。舌識……。身識……。意識……。

**d、六觸**

在世間眼觸是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳觸……。鼻觸……。舌觸……。身觸……。意觸……。

**e、六觸生受**

在世間眼觸生受是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間耳觸……。鼻觸……。舌觸……。身觸……。意觸……。

**f、六塵生想**

在世間色想是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲想……。香想……。味想……。觸想……。法想……。

**g、六塵生思**

在世間色思是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲思……。香思……。味思……。觸思……。法思……。

**h、六塵生愛**

在世間色愛是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲愛……。香愛……。味愛……。觸愛……。法愛……。

**i、六塵生尋**

在世間色尋是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲尋……。香尋……。味尋……。觸尋……。法尋……。

**j、六塵生伺**

在世間色伺是誘人、可意者，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。

在世間聲伺……。香伺……。味伺……。觸伺……。法伺……。

諸比丘！此即苦滅聖諦。

## (D) 道聖諦 (Maggasacca)

復次，諸比丘！何者是苦滅道聖諦？

此即八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

復次，諸比丘！何謂正見？諸比丘！如實知苦、知苦之集、知苦之滅、知導致苦滅之道。諸比丘！此等名為正見。

復次，諸比丘！何謂正思惟？出離思惟、無瞋思惟、無害思惟。<sup>88</sup>諸比丘！此等名為正思惟。

復次，諸比丘！何謂正語？離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。諸比丘！此等名為正語。

復次，諸比丘！何謂正業？不殺生、不偷盜、不邪淫。諸比丘！此等名為正業。

復次，諸比丘！何謂正命？於此，諸比丘！聖弟子捨邪命，依正命為生。諸比丘！此等名為正命。

復次，諸比丘！何謂正精進？於此，諸比丘！意欲、勤奮、精進、策勵，避免尚未生起之邪惡、不善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，降伏已生起之邪惡、不善法。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使未生起之善法生起。比丘意欲、勤奮、精進、策勵，促使已生起之善法持續、增長、圓滿成就。諸比丘！此等名為正精進。

復次，諸比丘！何謂正念？於此，諸比丘！比丘以熱誠、正知、正念，安住於身，循身觀察，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於受，隨觀感受，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於心，隨觀心識，捨離對世間的貪欲與憂惱。熱誠、正知、正念，安住於法，隨觀諸法，捨離對世間的貪欲與憂惱。諸比丘！此即是正念。

復次，諸比丘！何謂正定？在此，諸比丘！比丘離欲樂不善法，有尋有伺，由離生喜樂，入初禪而住。除滅尋伺，寂靜一心，定生喜樂，達二禪而住。離喜而住，正念正智，以身感受樂，如諸聖者說：捨與正念者所樂住，入第三禪。捨離苦樂，滅除喜憂，捨念清淨，達第四禪而住。諸比丘！此名為正定。

諸比丘！此等名為苦滅道諦。

如是，比丘安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；安住於法，觀照內外法。安住於法，隨觀生法；安住於法，隨觀滅法；安住於法，隨觀生滅法。

於是「有法」之念現起，唯有正念與覺照，無所依而住，不再貪著世間之任何事物。諸比丘！此即比丘安住於法，隨觀諸法。諸比丘！此即比丘安住於法，依四聖諦觀察諸法。

## 3、結：修習念處的成果 (Satipaṭṭhānabhāvanānisamso)

諸比丘！任何人依此修習四念處七年，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。諸比丘！不須七年，依此修習四念處六年者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。不須六年，諸比丘！……不須五年，諸比丘！……不須四年，諸比丘！……不須三年，諸比丘！……不須二年，諸比丘！……不須一年，

<sup>88</sup> 《中阿含·189 聖道經》卷 49〈1 雙品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 736, a1-2)：「云何正志？無欲念、無恚念、無害念，是謂正志。」

諸比丘！依此修習四念處七個月者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

不須七個月，諸比丘！……不須六個月，諸比丘！……不須五個月，諸比丘！……不須四個月，諸比丘！……不須三個月，諸比丘！……不須二個月，諸比丘！……不須一個月，諸比丘！……不須半個月，諸比丘！依此修習四念處七日者，可得二果之一：今生證得究竟智；若煩惱未盡，則得不還果。

此即如前所述：諸比丘！此是唯一能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃之道路，此即四念處。為此而說此經。

世尊如是說已，諸比丘歡喜讚歎世尊之所說。

## 七、修四念處能得聖果

### （一）得聲聞四果

《雜阿含·618 經》卷 24：

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：「於四念處多修習，當得四果，四種福利。云何為四？謂須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>89</sup>

### （二）得三種菩提

1、《雜阿含·635 經》卷 24：

如是我聞：

一時，佛住巴連弗邑鷄林精舍。

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘於四念處修習多修習，未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。何等為四？謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

如淨眾生，如是未度彼岸者令度、得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。<sup>90</sup>

2、《相應部 47 相應 12 經/那難陀經》（念住相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

有一次，世尊住在那難陀賣衣者的芒果園中。

那時，尊者舍利弗去見世尊。抵達後，向世尊問訊，接著在一旁坐下。在一旁坐好後，尊者舍利弗對世尊這麼說：

「大德！我對世尊有這樣的淨信：過去不存在，將來不存在，現在也不存在其他的沙門或婆羅門比世尊更高證智的，即：正覺。」

「舍利弗！你所說的這如牛王之語實在崇高，作一向的、絕對的獅子吼：『大德！我對世尊有這樣的淨信：過去不存在，將來不存在，現在也不存在其他的沙門或婆羅門

<sup>89</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 173, a29-b4)

<sup>90</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 176, a10-18)

比世尊更高證智的，即：正覺。』舍利弗！你以心熟知心後，知道凡那些存在於過去世的阿羅漢、遍正覺者；那一切世尊：『那些世尊[過去]是這樣的戒。』或『那些世尊[過去]是這樣的法。』或『那些世尊[過去]是這樣的慧。』或『那些世尊[過去]是這樣的住處者。』或『那些世尊[過去]是這樣的解脫者。』嗎？」

「不，大德！」

「又，舍利弗！你以心熟知心後，知道凡那些將存在於未來世的阿羅漢、遍正覺者；那一切世尊：『那些世尊將是這樣的戒。』或『那些世尊將是這樣的法。』或『那些世尊將是這樣的慧。』或『那些世尊將是這樣的住處者。』或『那些世尊將是這樣的解脫者。』嗎？」

「不，大德！」

「又，舍利弗！你以心熟知心後，知道我現在阿羅漢、遍正覺者：『世尊是這樣的戒。』或『世尊是這樣的法。』或『世尊是這樣的慧。』或『世尊是這樣的住處者。』或『世尊是這樣的解脫者。』嗎？」

「不，大德！」

「舍利弗！這裡，當你對過去、未來、現在阿羅漢、遍正覺者沒有他心智時，那麼，舍利弗！你為何說這崇高如牛王之語，作一向的、絕對的獅子吼：『大德！我對世尊有這樣的淨信：過去不存在，將來不存在，現在也不存在其他的沙門或婆羅門比世尊更高證智的，即：正覺。』呢？」

「大德！我對過去、未來、現在阿羅漢、遍正覺者確實沒有他心智，但我已知道法的類比。

大德！猶如國王邊境的城市，有堅固的壁壘，堅固的城牆與城門，只有一道門，在那裡的賢智、能幹、有智慧守門人阻止陌生人，而使熟人進入。當他依序環繞整個城市的道路時，不可能看到城牆有甚至貓能出去大小的間隙或裂口，他這麼想：『凡任何夠大的生物進出這城市，都僅能經由此門進出。』同樣的，大德！我已知道法的類比：『大德！凡那些存在於過去世的阿羅漢、遍正覺者；那一切世尊都捨斷心的隨雜染、慧的減弱之五蓋後，在四念住上心善建立，如實修習七覺支後，現正覺無上遍正覺。大德！凡那些將存在於未來世的阿羅漢、遍正覺者；那一切世尊也都捨斷心的隨雜染、慧的減弱之五蓋後，在四念住上心善建立，如實修習七覺支後，將現正覺無上遍正覺。大德！現在的世尊、阿羅漢、遍正覺者也捨斷心的隨雜染、慧的減弱之五蓋後，在四念住上心善建立，如實修習七覺支後，現正覺無上遍正覺。』」

「舍利弗！好！好！舍利弗！因此，在這裡，你應該經常對比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷說此法的教說，舍利弗！對愚鈍男子們來說，會有對如來的懷疑或疑惑，他們聽聞此法的教說後，對如來的懷疑或疑惑將被捨斷。」

(附錄) 四念處的修習方法之比較

|   | 《中阿含·98 念處經》                                                                                                                                                                                                                                                              | 《長部·大念處經》                                                                                                                                                                              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 身 | (1)行、住、坐、臥<br>(2)正知出入<br>(3)以善法念治惡不善念<br>(4)齒齒相著，舌逼上齦，以心治心<br>(5)念息入出，長短，全息，止身行<br>(6)離生喜樂：初禪<br>(7)定生喜樂：二禪<br>(8)離喜妙樂：三禪<br>(9)捨念清淨：四禪<br>(10)念光明想<br>(11)修觀相<br>(12)身不淨觀<br>(13)六界觀<br>(14)觀死屍不淨：<br>A、死屍腐爛、野獸啄食<br>B、骸骨青色，腐爛食半<br>C、離皮肉血，唯筋相連<br>D、骨節解散<br>E、骨白青赤、腐壞碎牀 | (1)安般念（出入息念）<br>(2)威儀<br>(3)正知<br>(4)不淨觀<br>(5)四界分別觀<br>(6)墓園九相：<br>A、腫漲、青瘀、腐爛<br>B、野獸食噉<br>C、血肉附著，筋腱連結之骸骨<br>D、無肉有血，筋腱連結之骸骨<br>E、無肉無血，筋腱連結之骸骨<br>F、骸骨散置<br>G、白骨螺色<br>H、骸骨堆積<br>I、骸骨粉碎 |
| 受 | (1)三受<br>(2)身、心的三受<br>(3)食、無食的三受<br>(4)欲、無欲的三受                                                                                                                                                                                                                            | (1)三受<br>(2)有愛染的三受<br>(3)無愛染的三受                                                                                                                                                        |
| 心 | (1)有欲心，無欲心<br>(2)有恚，無恚<br>(3)有癡，無癡<br>(4)有穢污，無穢污<br>(5)有合，有散<br>(6)有下，有高<br>(7)有小，有大<br>(8)修，不修<br>(9)定，不定<br>(10)不解脫心，有解脫心                                                                                                                                               | (1)心貪欲；心無貪欲<br>(2)心瞋恨；心無瞋恨<br>(3)心愚癡；心無愚癡<br>(4)心收縮；心渙散<br>(5)心廣大；心不廣大<br>(6)心有上；心無上<br>(7)心專注；心不專注<br>(8)心解脫；心未解脫                                                                     |
| 法 | (1)內六處<br>(2)五蓋<br>(3)七覺支                                                                                                                                                                                                                                                 | (1)五蓋<br>(2)五取蘊<br>(3)十二處<br>(4)七覺支<br>(5)四聖諦                                                                                                                                          |

參、四正勤<sup>1</sup>

## 【目次】

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、四正斷即不放逸與三增上學，故能盡諸有漏.....   | 43 |
| 二、修四意斷，即住不放逸之地，使諸善法而得長大..... | 45 |
| 三、四正勤與內外法.....               | 46 |
| (一) 內正思惟，能令善生惡斷.....         | 46 |
| (二) 外善知識，能令善生惡斷.....         | 46 |
| 四、四正勤有二種.....                | 47 |
| 五、四正勤即正精進.....               | 47 |
| 六、止惡修善，二法依止多住，疾得無上菩提.....    | 47 |

\*\*\*

## 一、四正斷即不放逸與三增上學，故能盡諸有漏

## 1、《雜阿含·877 經》卷 31：

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：「有四正斷。何等為四？一者斷斷，二者律儀斷，三者隨護斷，四者修斷。

(1) 云何為斷斷？謂比丘亦已起惡不善法斷，生欲、方便、精勤、心攝受，是為斷斷。

(2) 云何律儀斷？未起惡不善法不起，生欲、方便、精勤、攝受，是名律儀斷。

(3) 云何隨護斷？未起善法令起，生欲、方便、精勤、攝受，是名隨護斷。

(4) 云何修斷？已起善法增益修習，生欲、方便、精勤、攝受，是為修斷。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 「正勤」(梵：samyakprahana；巴：sammappadhana)

「正斷」、「正勤」的辭源或許可說是 samyak-prahana，它同樣來自於√ha，含有：「斷除」、「精進」二意；而「正勝」的辭源是 samyak-pradhana，它是來自於√dha，有「最勝」、「最上」、「努力」、「精進」之意。從字源的角度來看 samyakprahana (正勤、正斷)，並無「最勝」、「最上」的意涵；而 samyakpradhana (正勝)則無「斷除」之意，它是經過後來的翻譯，其語義才轉為有「斷除」、「遺棄」之意。

從巴利語的辭源解析中，可清楚所得知 sammappadhana 只意味著「精進」、「努力」之意而已，並無「斷除」、「拋棄」或「最勝」、「最上」的意思。這與梵文 samyakprahana 是不大相同的。這是不是表示，在巴利文中有單獨使用「正斷」或「正勝」的可能，則有待進一步探討。

※資料來源：福嚴《大智度論講義》(1999-2000)，頁 106-109。

<sup>2</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 221, a21-b2)

2、《雜阿含·879 經》卷 31：

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：「有四正斷。何等為四？一者斷斷，二者律儀斷，三者隨護斷，四者修斷。

(1) 云何斷斷？若比丘已起惡不善法斷，生欲、方便、精勤、攝受；未起惡不善法不起，生欲、方便、精勤、攝受；未生善法令起、生欲、方便、精勤、攝受；已生善法增益修習，生欲、方便、精勤、攝受，是名斷斷。

(2) 云何律儀斷？若比丘善護眼根，隱密、調伏、進向；如是耳、鼻、舌、身、意根善護、隱密、調伏、進向，是名律儀斷。

(3) 云何隨護斷？若比丘於彼彼真實三昧相，善守護持，所謂青瘀相、脹相、膿相、壞相、食不盡相，修習守護，不令退沒，是名隨護斷。

(4) 云何修斷？若比丘修四念處等，是名修斷。」

爾時，世尊即說偈言：

「斷斷、律儀斷、隨護、修習斷，此四種正斷，

正覺之所說，比丘勤方便，得盡於諸漏。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>3</sup>

3、《瑜伽師地論》卷 29：

如是四種亦名正斷。

**一名律儀斷**，謂於已生惡不善法，為令斷故，生欲策勵，乃至廣說。

**二名斷斷**，謂於未生惡不善法，為不生故，生欲策勵，乃至廣說。

由於已生惡不善事，應修律儀令其斷滅，不應忍受，由是因緣，名律儀斷。

於其未生惡不善事，為欲令彼不現行斷，為欲令彼不現前斷，為斷故斷，故名斷斷。

**三名修斷**，謂於未生一切善法，為令生故，廣說乃至策心持心。

由於善法數修數習，先所未得，能令現前，能有所斷，故名修斷。

**四名防護斷**，謂於已生一切善法，為令住，廣說乃至策心持心。

由於已得、已現在前諸善法中，遠離放逸，修不放逸，能令善法住不忘失，修習圓滿，防護已生所有善法，能有所斷故，名防護斷。<sup>4</sup>

4、《相應部 49 相應 1-12 經/東方等經十二則》（正勤相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

起源於舍衛城。

在那裡，世尊這麼說：

「比丘們！有這四正勤，哪四個呢？比丘們！這裡，比丘為了未生起的惡不善法之不生起而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮；為了已生起的惡不善法之捨斷而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮；為了未生起的善法之生起而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮；為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、圓滿修習而生欲、努力、

<sup>3</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 221, b16-c5)

<sup>4</sup> (CBETA, T30, no. 1579, p. 443, a21-b7)

生起活力、盡心、勤奮，比丘們！這些是四正勤。

比丘們！猶如恒河向東低斜、向東傾斜、向東坡斜。同樣的，比丘們！修習四正勤、多修習四正勤的比丘向涅槃低斜、向涅槃傾斜、向涅槃坡斜。

比丘們！修習四正勤、多修習四正勤的比丘如何向涅槃低斜、向涅槃傾斜、向涅槃坡斜呢？比丘們！這裡，比丘為了未生起的惡不善法之不生起而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮；為了已生起的惡不善法之捨斷而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮；為了未生起的善法之生起而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮；為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、圓滿修習而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮。比丘們！這樣修習四正勤、多修習四正勤的比丘向涅槃低斜、向涅槃傾斜、向涅槃坡斜。」

## 5、《相應部 49 相應 35-44 經/尋求等經十則》（正勤相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！有這三種尋求，哪三個呢？欲的尋求、有的尋求、梵行的尋求，比丘們！這些是三種尋求。比丘們！為了這三種尋求的證智、遍知、滅盡、捨斷，四正勤應該被修習。比丘們！哪四個呢？比丘們！這裡，比丘為了未生起的……（中略）為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、圓滿修習而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮。比丘們！為了這三種尋求的證智、遍知、滅盡、捨斷，這四正勤應該被修習。」

## 6、《相應部 49 相應 45-54 經/暴流等經十則》（正勤相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！有這五上分結，哪五種呢？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明，比丘們！這些是五上分結。比丘們！為了這五上分結的證智、遍知、滅盡、捨斷，這四正勤應該被修習。比丘們！哪四個呢？比丘們！這裡，比丘為了未生起的……（中略）為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、圓滿修習而生欲、努力、生起活力、盡心、勤奮。比丘們！為了這五上分結的證智、遍知、滅盡、捨斷，這四正勤應該被修習。」

## 二、修四意斷，即住不放逸之地，使諸善法而得長大

《增壹阿含·1 經》卷 18〈26 四意斷品〉：

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「猶如山河、石壁、百草、五穀，皆依於地而得長大，然復此地最尊、最上。此亦如是，諸善道品<sup>5</sup>之法，住不放逸之地，使諸善法而得長大。

無放逸比丘修四意斷，多修四意斷。云何為四？於是，比丘！

- （1）未生弊惡法，求方便令不生，心不遠離，恒欲令滅；
- （2）已生弊惡法，求方便令不生〔>斷？〕，心不遠離，恒欲令滅；
- （3）未生善法，求方便令生；
- （4）已生善法，求方便令增多，不忘失，具足修行，心意不忘。

如是，比丘修四意斷。是故，諸比丘！當求方便，修四意斷。如是，諸比丘！當作是學。」

<sup>5</sup>（三十七）+道品【宋】【元】【明】。

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>6</sup>

### 三、四正勤與內外法

#### (一) 內正思惟，能令善生惡斷

《雜阿含·716經》卷27：<sup>7</sup>

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：「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<sup>8</sup>生；已生者令退<sup>9</sup>。<sup>10</sup>

我不見一法能令未生惡不善法不生，已生者令斷，未生善法令生，已生者重生令增廣，所謂<sup>11</sup>正思惟。比丘！正思惟者，未生貪欲蓋令不生，已生者令斷，未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令不生，已生者令斷。未生念覺分令生，已生者重生令增廣。未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令生，已生者重生令增廣。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>12</sup>

#### (二) 外善知識，能令善生惡斷

《雜阿含·717經》卷27：<sup>13</sup>

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：「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。<sup>14</sup>

諸比丘！我不見一法，未生惡不善法令不生，已生者令斷，未生善法令生，已生者重生令增廣，所謂善知識、善伴黨、善隨從者，若善知識、善伴黨、善隨從者，未生貪

<sup>6</sup> (CBETA, T02, no. 125, p. 635, b11-23)

<sup>7</sup> 內在因素中，「不正思惟」則不起四正勤，令不善法等五蓋生起、增長；並令善法，即七覺支不生、退減。「正思惟」與此相反。

<sup>8</sup> 「不」，原本缺，今依【宋】本補。

<sup>9</sup> 「令退」，原本誤作「重生令增廣」，今依【宋】本改。

<sup>10</sup> 亦有說八正道者，如《雜阿含·775-777、781經》。

<sup>11</sup> 「所謂」，原本缺，依宋本補。

<sup>12</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 193, a8-25)

<sup>13</sup> 外在因素中，「惡知識、伴黨」令不善法，即五蓋生起、增長；並令善法，即七覺支不生、退減。「善知識、伴黨」與此相反。

<sup>14</sup> 亦有說八正道者，如《雜阿含·768、778-780經》。

欲蓋令不生，已生者令斷。未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令不生，已生者令斷。未生念覺分令生，已生者重生令增廣。未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令生，已生者重生令增廣。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>15</sup>

#### 四、四正勤有二種

《大智度論》卷 19〈1 序品〉：

四正勤有二種：一者、性正勤，二者、共正勤。

性正勤者，為道故四種精進，遮二種不善法，集二種善法。

四念處觀時，若有懈怠心、五蓋等諸煩惱覆心，離五種信等善根時，不善法若已生為斷故、未生不令生故，勤精進。

信等善根未生為生故、已生為增長故，勤精進。

精進法於四念處多故，得名正勤。

問曰：何以故於七種法中，此四名「正勤」，後八名「正道」，餘者不名「正」？

答曰：四種精進，心勇發動，畏錯誤故言正勤；行道趣法故，畏墮邪法故言正道。

性者，四種精進性；

共者，四種精進性為首因緣生道。<sup>16</sup>

#### 五、四正勤即正精進

《十住毘婆沙論》卷 15〈30 大乘品〉：

勤精進者，於五事中勤行精進：一、未生惡法，為不生故勤行精進。二、已生惡法，為斷滅故勤行精進。三、未生善法，為令生故勤行精進。四、已生善法，為增長故勤行精進。五、於世間事中有所作，無能障礙故勤行精進。如說：

斷已生惡法，猶如除毒蛇。斷未生惡法，如預斷流水。

增長於善法，如溉甘果栽。未生善為生，如攢<sup>17</sup>木出火。

世間善事中，精進無障礙。諸佛說是人，名為勤精進。<sup>18</sup>

#### 六、止惡修善，二法依止多住，疾得無上菩提

《雜阿含·987 經》卷 35：

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：「我於二法依止多住。云何為二？」<sup>19</sup>

<sup>15</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 193, a26-b13)

<sup>16</sup> (CBETA, T25, no. 1509, p. 202, b22-c5)

<sup>17</sup> 攢＝鑽【宋】【元】【明】【宮】。

<sup>18</sup> (CBETA, T26, no. 1521, p. 106, c11-22)

<sup>19</sup> 《大寶積經》卷 112(CBETA, T11, no. 310, p. 635, a16-19)：「以四正勤，能斷已生諸不善法，及不起未生諸不善法；未生善法悉能令生，已生善法能令增長。取要言之，能斷一切諸不善法，成就一切諸善之法。」

於諸善法未曾知足，於斷未曾遠離；於善法不知足故，於諸斷法未曾遠離故，乃至肌消肉盡，筋連骨立，終不捨離精勤方便，不捨善法，不得未得，終不休息，未曾於劣心生歡喜，常樂增進，昇上上道。如是精進住故，疾得阿耨多羅三藐三菩提等。

比丘！當於二法依止多住，於諸善法不生足想；依於諸斷未曾捨離，乃至肌消肉盡，筋連骨立，精勤方便，堪能修習善法不息。

是故，比丘！於諸下劣〔勿〕<sup>20</sup>生歡喜想，當修上上昇進多住。如是修習不久，當得速盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> 印順法師《雜阿含經論會編》（下冊）（p.697，n.15）：

「勿」，原本缺，今補。

<sup>21</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 257, a11-27)

## 肆、四神足

## 【目次】

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 一、釋名.....                  | 49 |
| 二、修四神足為得禪定（三摩地）.....       | 51 |
| 三、修四神足為修有漏慧觀及斷惑證果（成就）..... | 54 |
| 四、修四神足為得神通.....            | 58 |
| 五、修四神足為得壽命久住.....          | 60 |

\*\*\*

## 一、釋名

## 1、印順法師《華雨集》第三冊(p.143-p.146)：

《雜阿含經》所說四神足部分，已經佚失了，依《瑜伽師地論》「攝事分」，可以大致了解（大正三〇，八六二上～下）。巴利藏的《相應部》，立（五一）「神足相應」（南傳一六下，九九～一五四），與《雜阿含》的佚失部分相當。

四神足的體性是定，定是神通（五通與漏盡通）所依止的，所以名為神足。

四神足(catvāra-ṛddhi-pāda)——

(1)欲三摩地斷行成就神足(chanda-samādhi-prahāṇa-saṃskāra-samanvāgata<sup>1</sup>-ṛddhipāda)

(2～4)勤(vīrya)、心(citta)、觀(mīmāṃsā)

| 印順法師                     | 欲 chanda  | 三摩地<br>samādhi | 斷行<br>prahāṇa saṃskāra | 成就<br>samanvāgata | 神足<br>ṛddhipāda |
|--------------------------|-----------|----------------|------------------------|-------------------|-----------------|
|                          | 勤 vīrya   |                |                        |                   |                 |
|                          | 心 citta   |                |                        |                   |                 |
|                          | 觀 mīmāṃsā |                |                        |                   |                 |
| 雜含·561經 <sup>2</sup>     | 欲、精進、心、思惟 | 定              | 斷行                     | 成就                | 如意足             |
| 長含·閼尼沙經 <sup>3</sup>     | 欲、精進、意、思惟 | 定              | 滅行                     | 成就                | 修習神足            |
| 中含·說處經 <sup>4</sup>      | 欲、精進、心、觀  | 定              | 燒諸行                    | 成就                | 修習如意足           |
| 增含·2經 <sup>5</sup> (六重品) | 自在、精進、心、試 | 三昧             | —                      | —                 | 神力              |
| 法蘊足論(卷4) <sup>6</sup>    | 欲、勤、心、觀   | 三摩地            | 勝 <sup>*</sup> 行       | 成就                | 神足              |
| 大毘婆沙論(卷141) <sup>7</sup> | 欲、勤、心、觀   | 三摩地            | 斷行                     | 成就                | 神足              |
| 瑜伽師地論(卷29) <sup>8</sup>  | 欲、勤、心、觀   | 三摩地            | —                      | —                 | —               |

※「勝」之譯語應來自 pradhana。〔詳參：四正勤兩個梵語的解釋：prahana 及 pradhana〕

<sup>1</sup> 李瑩譯《パーリ語辞典》(漢譯)：samannāgata:a. [saṃ-anu-āgata] 具備，具足的. ariyamaggena samannāgato 具足聖道者. -paññatti 具足施設。

<sup>2</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 147, a13-b12)

<sup>3</sup> (CBETA, T01, no. 1, p. 36, a7-12)

<sup>4</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 563, a20-28)

<sup>5</sup> (CBETA, T02, no. 125, p. 708, c28-p. 710, c4)

<sup>6</sup> (CBETA, T26, no. 1537, p. 471, c13-18)

<sup>7</sup> (CBETA, T27, no. 1545, p. 725, a28-b10)

<sup>8</sup> (CBETA, T30, no. 1579, p. 443, b18-p. 444, a3)

## 2、覺音《清淨道論》(底本 385 頁)：

「四足」——即四神足。所謂：「什麼是神變的四足？茲有比丘，(一)修習欲三摩地勤行具備神足，(二)修習精進(三摩地勤行具備神足)，(三)修習心(三摩地勤行具備神足)，(四)修習觀三摩地勤行具備神足。由於此等神變的四足，令得神變……乃至神變的無畏」。<sup>9</sup>

在上面的引文中：

「欲三摩地」是以欲為因或以欲為主的定，即以欲作其所欲為主而得定是一同義語。  
精勤之行為「勤行」，即成為四作用的正勤精進是一同義語。

「具備」即具欲定與勤行。

「神足」是以另一門的成就之義，(1)或因有情由此成功、繁榮、而至上位之義，故得神變的名稱——即與神通心相應的欲定、勤行之足的其餘的心、心所法所聚之義。即所謂：「神足即如是的受蘊(想蘊、行蘊)識蘊」。<sup>10</sup> (2)或以能行故為足，即到達(神變)之義。神變的足為神足，與欲等是同義語。所謂：「諸比丘！若有比丘，於欲依止，得三摩地，得心一境性，是名欲定。他勤行於未生諸惡而令不生……是名勤行。諸比丘！此欲，此欲三摩地及此勤行，是名欲三摩地勤行具備神足」。<sup>11</sup>如是其餘的(精進、心、觀)神足之義可知。

溫宗堃：

「欲定斷行成就神足\*」，主要分三項：「欲定」、「斷行」、「神足」

※巴利：Chandasamādhī-padhānasāṅkhārā-samannāgato iddhipādo<sup>12</sup>

※英譯：the basis for spiritual power that possesses concentration due to desire and volitional formation of striving.

具備著「因欲而得的定」和「精勤行」〔二者〕的神足。

「斷行」應該是「斷的行」，應可用「四正斷」解釋。

具備=「成就(欲定與勤行)」。

◎《清淨道論》的定義，只是注釋書多種解釋之一種而已。其他地方也包括「無漏」。如《分別論注》(底本 307 頁)，說四道是「神」，內觀是「神足」。

## 3、《相應部 51 相應 19 經/神通等之教導經》(神足相應/大篇/修多羅)(莊春江譯)

「比丘們！我將教導你們神通、神足、神足的修習，以及導向神足的修習道跡，你們要聽！

比丘們！什麼是神通呢？比丘們！這裡，比丘經驗各種神通：有了一個後能變成多個，……(中略)能以身體自在行進直到梵天世界，比丘們！這被稱為神通。

<sup>9</sup> Pts.II,205.cf.D.II,213；M.I,103；S.V.284.

<sup>10</sup> Vibh.217.

<sup>11</sup> S.V.268,cf. Vibh.216.

<sup>12</sup> Spk III 250: Iddhipādasamyuttassa paṭhame chandaṃ nissāya pavatto samādhī **chandasamādhī**. Padhānabhūtā saṅkhārā **padhānasāṅkhārā**. **Samannāgatanti** tehi dhammehi upetaṃ. Iddhiyā pādaṃ, iddhibhūtaṃ vā pādanti **iddhipādaṃ**. Sesesupi eseṇa nayo.

比丘們！什麼是神足呢？比丘們！凡導向神通之得到、神通之獲得的道、道跡者，比丘們！這被稱為神足。

比丘們！什麼是神足的修習呢？比丘們！這裡，比丘修習具備欲定勤奮之行的神足；活力定……（中略）心定……（中略）修習具備考察定勤奮之行的神足。比丘們！這被稱為神足的修習。

比丘們！什麼是導向神足的修習道跡呢？就是八支聖道，即：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。比丘們！這被稱為導向神足的修習道跡。」

## 二、修四神足為得禪定（三摩地）

### 1、《相應部 51 相應 13 經/欲定經》（神足相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！如果比丘依止欲而得到定、得到心一境性，這被稱為『欲定』。

他為了未生起的惡不善法之不生起而生欲，努力、生起活力、盡心、勤奮；為了已生起的惡不善法之捨斷而生欲，努力、生起活力、盡心、勤奮；為了未生起的善法之生起而生欲，努力、生起活力、盡心、勤奮；為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、圓滿修習而生欲，努力、生起活力、盡心、勤奮，這被稱為『勤奮之行』。

這樣，這是欲，這是欲定，這些是勤奮之行，比丘們！這被稱為『具備欲定勤奮之行的神足』。

比丘們！如果比丘依止活力而得到定、得到心一境性，這被稱為『活力定』。

他為了未生起的……（中略）為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、圓滿修習而生欲，努力、生起活力、盡心、勤奮，這被稱為『勤奮之行』。

這樣，這是活力，這是活力定，這些是勤奮之行，比丘們！這被稱為『具備活力定勤奮之行的神足』。

比丘們！如果比丘依止心而得到定、得到心一境性，這被稱為『心定』。

他為了未生起的惡……（中略）為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、圓滿修習而生欲，努力、生起活力、盡心、勤奮，這被稱為『勤奮之行』。

這樣，這是心，這是心定，這些是勤奮之行，比丘們！這被稱為『具備心定勤奮之行的神足』。

比丘們！如果比丘依止考察而得到定、得到心一境性，這被稱為『考察定』。

他為了未生起的惡不善法之不生起而生欲，努力、生起活力、盡心、勤奮；……（中略）為了已生起的善法之存續、不消失、增加、擴大、圓滿修習而生欲，努力、生起活力、盡心、勤奮，這被稱為『勤奮之行』。

這樣，這是考察，這是考察定，這些是勤奮之行，比丘們！這被稱為『具備考察定勤奮之行的神足』。」

### 2、《瑜伽師地論》卷 29：

#### （1）總說

從此復修四三摩地，謂欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地。

(2) 略釋

當知由欲增上力所得三摩地，名欲三摩地。

由勤增上力所得三摩地，名勤三摩地。

由心增上力所得三摩地，名心三摩地。

由觀增上力所得三摩地，名觀三摩地。

(3) 別釋

(A) 明欲三摩地

a、因緣

若於是時純生樂欲，生樂欲已，於諸所有惡不善法自性、因緣、過患、對治，正審思察，起一境念；於諸善法自性、因緣、功德、出離，正審思察，住一境念。即由如是多修習故，觸一境性。

b、對治

於諸所有惡不善法現行諸纏，能令遠離，而未永害煩惱隨眠。

※是名欲增上力所得三摩地。

(B) 明勤三摩地

a、因緣

若於過去、未來、現在所緣境界，能順所有惡不善法，能順所有下中上品煩惱纏中，其未生者為令不生，其已生者為令斷滅，自策自勵，發勤精進。行<sup>13</sup>彼所緣，於彼境界自性、因緣、過患、對治，正審思察，住一境念。即由如是多安住故，能正生起心一境性。

b、對治

於諸所有惡不善法現行諸纏，能令遠離，而未永害煩惱隨眠。

※是名勤增上力所得三摩地。

(C) 明心三摩地

若復策發諸下劣心，或復制持諸掉舉心，又時時間修增上捨；由是因緣，於諸所有惡不善法、若能隨順惡不善法，及諸善法，若能隨順所有善法自性、因緣、過患、功德、對治、出離，正審思察，住一境念。即由如是多安住故，能正生起心一境性，廣說乃至是名心增上力所得三摩地。

(D) 明觀三摩地

a、因緣

(a) 由作意

若於能順惡不善法作意思惟為不如理，復於能順所有善法作意思惟以為如理，如是遠離彼諸纏故，及能生起諸纏對治定為上首諸善法故，能令所有惡不善法皆不現行。

(b) 由觀察

便自思惟：「我今為有現有惡不善法不覺知耶？為無現無惡不善法不覺知耶？我今應當遍審觀察。」彼由觀察作意增上力故，自正觀察斷與未斷，正審思察，住一境念。即由如是多安住故，能正觸證心一境性。

<sup>13</sup> 行＝於【宋】【元】【明】。

## b、對治

由是因緣離增上慢，如實自知：「我唯於纏心得解脫，未於一切一切隨眠心得解脫。我唯獲得及已修習諸纏對治定為上首所有善法，而未獲得及未修習隨眠對治。」

※是名觀增上力所得三摩地。

## (E) 小結

彼由如是四三摩地增上力故，已遠諸纏。復為永害一切一切惡不善法諸隨眠故，及為修集能對治彼諸善法故，便更生起樂欲、策勵，廣說如前修四正斷加行道理。<sup>14</sup>

## 3、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 141：

四神足者：一、欲三摩地斷行成就神足；二、勤三摩地斷行成就神足；

三、心三摩地斷行成就神足；四、觀三摩地斷行成就神足。

問：云何名神，云何名足？

有作是說：三摩地名神，欲等四名足，由四法所攝受，令三摩地轉故。

問：等持俱有相應法多，何故此四獨名神足？

答：此於等持隨順勝故。謂於俱有相應法中，資益等持此四為勝。

復有說者：三摩地是神亦足，欲等四唯足非神；如擇法是覺亦支，餘六唯支非覺；正見是道亦支，餘七唯支非道；離非時食是齋亦支，餘七唯支非齋；彼亦如是。<sup>15</sup>

※「神：三摩地」，「足：欲勤心觀」。

## 4、印順法師《華雨集》第三冊(p.144-p.146)：

在修得三摩地的過程中，《瑜伽論》立八斷行<sup>16</sup>；斷行，或作勤行，勝行，所以這是離不善心而起善心，離散心而住定心的修習內容，也就是四正斷(catvāri-prahāṇāni)，或作四正勤，四正勝。如依「欲」等修習到斷行成就，也就能得三摩地，引發神通（六通）了，所以名為「三摩地斷行成就神足」。……

「心三摩地斷行成就神足」的心，《法蘊足論》解說為：「所起（善的）心意識，是名心」（大正二六，四七三下），心也還是內心的通稱。《瑜伽師地論》說：「若復策發諸下劣心，或復制持諸掉舉心，又時時間修增上捨。由是因緣，……能正生起心一境性，廣說乃至是名心增上力所得三摩地」（大正三〇，四四三下）。《瑜伽論》的解說，是依經而說的，如《雜阿含經》卷四七（大正二，三四二上）說……。要心得正定，對心要

<sup>14</sup> (CBETA, T30, no. 1579, p. 443, b18-p. 444, a3)

<sup>15</sup> (CBETA, T27, no. 1545, p. 725, a28-b10)

<sup>16</sup> 《瑜伽師地論》卷 29：「何等名為八種斷行？一者、「欲」，謂起如是希望樂欲：「我於何時修三摩地，當得圓滿？我於何時當能斷滅惡不善法所有隨眠？」二者、「策勵」，謂乃至修所有對治，不捨加行。三者、「信」，謂不捨加行正安住故，於上所證，深生信解。四者、「安」，謂清淨信而為上首，心生歡喜；心歡喜故，漸次息除諸惡不善法品麤重。五者、「念」，謂九種相。於九種相安住其心，奢摩他品能攝持故。六者、「正知」，謂毘鉢舍那品慧。七者、「思」，謂心造作，於斷、未斷正觀察時，造作其心，發起能順止觀二品身業、語業。八者、「捨」，謂行過去、未來、現在隨順諸惡不善法中，心無染污、心平等性。由二因緣，於隨眠斷，分別了知，謂由境界不現見思，及由境界現見捨故。如是名為：八種斷行，亦名勝行。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 444, a5-21)

隨時的處理得宜。如心下劣，也就是昏沈了，就應該提起正念，策發精進。如心掉舉散亂了，就應該制心、持心（止）。如心不下沈，不上舉，那就應該捨，保持平衡心態，一直延續下去。在修心得定中，這三者要隨時調整的，才能漸漸的修得正定。……這是從心的修習而成定，心也漸漸的被用為定的異名了。

### 三、修四神足為修有漏慧觀及斷惑證果（成就）

#### 1、《相應部 51 相應 4 經/厭經》（神足相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！當這四神足已修習、已多修習時，導向一向厭、離貪、滅、寂靜、證智、正覺、涅槃，哪四個呢？比丘們！這裡，比丘修習具備欲定勤奮之行的神足；活力定……（中略）心定……（中略）修習具備考察定勤奮之行的神足。比丘們！當這四神足已修習、已多修習時，導向一向厭、離貪、滅、寂靜、證智、正覺、涅槃。」

#### 2、《雜阿含·561 經》卷 21：<sup>17</sup>

如是我聞：一時，佛住俱睺彌國瞿師羅園，尊者阿難亦在彼住。

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。」

復問：「尊者阿難！何所依而得斷愛？」

答言：「婆羅門！依於欲而斷愛。」

復問：「尊者阿難！豈非無邊際？」

答言：「婆羅門！非無邊際。如有邊際，非無邊際。」

復問：「尊者阿難！云何有邊際，非無邊際？」

答言：「婆羅門！我今問汝，隨意答我。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！」

復語婆羅門：「如是，婆羅門！如來、應、等正覺所知所見，說四如意足，以一乘道淨眾生、滅苦惱、斷憂悲。何等為四？欲定斷行成就如意足，精進定、心定、思惟<sup>18</sup>定斷行成就如意足。如是，聖弟子修欲定斷行成就如意足，依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨，乃至斷愛；愛斷已，彼欲亦息。修精進定、心定、思惟定斷行成就，依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨，乃至愛盡，愛盡已，思惟則息。婆羅門！於意云何？此

<sup>17</sup> 阿難回答婆羅門其出家之因緣及其目的乃為斷愛，而依四如意足之修習，即可斷愛。

<sup>18</sup> 水野弘元《パーリ語辭典》（頁 305）：vīmaṃsā: f. [< vīmaṃsati, Sk. mīmāṃsā] 觀，觀慧，思察，審察，思量，思惟。

非邊際耶？」

婆羅門言：「尊者阿難！此是邊際，非不邊際。」

爾時，婆羅門聞尊者阿難所說，歡喜隨喜，從座起去。<sup>19</sup>

### 3、《相應部 51 相應 15 經/巫男巴婆羅門經》（神足相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

我聽到這樣：

有一次，尊者阿難住在拘睺彌城瞿師羅園。

那時，巫男巴婆羅門去見尊者阿難。抵達後，與尊者阿難相互歡迎。歡迎與寒暄後，在一旁坐下。在一旁坐好後，巫男巴婆羅門對尊者阿難這麼說：

「阿難先生！為了什麼目的跟隨沙門喬達摩修梵行呢？」

「婆羅門！為了欲的捨斷跟隨沙門喬達摩修梵行。」

「但，阿難先生！對這欲的捨斷，有道、有道跡嗎？」

「婆羅門！對這欲的捨斷，有道、有道跡。」

「但，阿難先生！對這欲的捨斷，有什麼道、什麼道跡呢？」

「婆羅門！這裡，比丘修習具備欲定勤奮之行的神足，活力定……（中略）心定……（中略）具備考察定勤奮之行的神足，婆羅門！對這欲的捨斷，這是道，這是道跡。」

「阿難先生！這樣是無邊的，不是有邊的，『就以欲捨斷欲』，這是不可能的。」

「那樣的話，婆羅門！就這情況我要反問你，就依你認為妥當的來回答。婆羅門！你怎麼想：你先前有『我將到園裡去』的欲，當到園裡時，你那樣的欲被安息了嗎？」

「是的，先生！」

「你先前有『我將到園裡去』的活力，當到園裡時，你那樣的活力被安息了嗎？」

「是的，先生！」

「你先前有『我將到園裡去』的心，當到園裡時，你那樣的心被安息了嗎？」

「是的，先生！」

「你先前有『我將到園裡去』的考察，當到園裡時，你那樣的考察被安息了嗎？」

「是的，先生！」

「同樣的，婆羅門！凡那煩惱已盡、修行已成、應該作的已作、負擔已卸、自己的利益已達成、有之結已被滅盡、以究竟智解脫的阿羅漢比丘，他先前有要達到阿羅漢果的欲，在達到阿羅漢時，那樣的欲被安息了；先前有要達到阿羅漢果的活力，在達到阿羅漢時，那樣的活力被安息了；先前有要達到阿羅漢果的心，在達到阿羅漢時，那樣的心的心被安息了；先前有要達到阿羅漢果的考察，在達到阿羅漢時，那樣的考察被安息了。」

婆羅門！你怎麼想：這樣是有邊的，或是無邊的呢？」

「確實，阿難先生！這樣是有邊的，不是無邊的。」

太偉大了，阿難先生！太偉大了，阿難先生！阿難先生！猶如能扶正顛倒的，能顯現被隱藏的，能告知迷途者的路，能在黑暗中持燈火：『有眼者看得見諸色』。同樣的，法被阿難尊師以種種法門說明。阿難先生！我歸依那喬達摩世尊、法、比丘僧團，請阿難尊師記得我為優婆塞，從今天起終生歸依。」

<sup>19</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 147, a13-b12)

4、《相應部 51 相應 20 經/解析經》（神足相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！當這四神足已修習、已多修習時，有大果、大效益。

而，比丘們！當四神足如何已修習、如何已多修習時，有大果、大效益呢？比丘們！這裡，比丘修習具備欲定勤奮之行的神足[而心想]：『像這樣，我的欲將不過於鬆，也不過於緊；不過於內斂，也不過於外散。』他住於前後有感知的：『後如前那樣地，前如後那樣地；上如下那樣地，下如上那樣地；夜晚如白天那樣地，白天如夜晚那樣地。』像這樣，以無遮蔽、不被覆蓋的心，修習有光輝的心。

活力定……（中略）心定……（中略）修習具備考察定勤奮之行的神足[而心想]：『像這樣，我的考察將不過於鬆，也不過於緊；不過於內斂，也不過於外散。』他住於前後有感知的：『後如前那樣地，前如後那樣地；上如下那樣地，下如上那樣地；夜晚如白天那樣地，白天如夜晚那樣地。』像這樣，以無遮蔽、不被覆蓋的心，修習有光輝的心。

比丘們！什麼是過於鬆的欲呢？比丘們！凡欲與倦怠俱行、與倦怠相應者，比丘們！這被稱為過於鬆的欲。

比丘們！什麼是過於緊的欲呢？比丘們！凡欲與掉舉俱行、與掉舉相應者，比丘們！這被稱為過於緊的欲。

比丘們！什麼是過於內斂的欲呢？比丘們！凡欲與惛沈睡眠俱行、與惛沈睡眠相應者，比丘們！這被稱為過於內斂的欲。

比丘們！什麼是過於外散的欲呢？比丘們！凡欲被關於外部的五種欲分散、散開者，比丘們！這被稱為過於外散的欲。

比丘們！比丘如何住於前後有感知的：後如前那樣地，前如後那樣地呢？比丘們！這裡，比丘以慧善把握、善作意、善理解、善通達前後想，比丘們！比丘這樣住於前後有感知的：後如前那樣地，前如後那樣地。

比丘們！比丘如何住於上如下那樣地，下如上那樣地呢？比丘們！這裡，比丘觀察此身：從腳掌底往上，髮梢往下，皮膚所包覆充滿種種不淨的：『此身有頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸子、腸間膜、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、眼淚、油脂、唾液、鼻涕、關節液、尿。』比丘們！比丘這樣住於上如下那樣地，下如上那樣地。

比丘們！比丘如何住於夜晚如白天那樣地，白天如夜晚那樣地呢？比丘們！這裡，比丘白天以那行相、特徵、相修習具備欲定勤奮之行的神足，夜晚也以那[相同的]行相、特徵、相修習具備欲定勤奮之行的神足；夜晚以那行相、特徵、相修習具備欲定勤奮之行的神足，白天也以那[相同的]行相、特徵、相修習具備欲定勤奮之行的神足，比丘們！比丘這樣住於夜晚如白天那樣地，白天如夜晚那樣地。

比丘們！比丘如何以無遮蔽、不被覆蓋的心修習有光輝的心呢？比丘們！這裡，比丘善把握光明想，善決意白天想，比丘們！比丘這樣以無遮蔽、不被覆蓋的心修習有光輝的心。

……（中略）

比丘們！當四神足已這麼修習、已這麼多修習時，有大果、大效益。

比丘們！當四神足已這麼修習，已這麼多修習時，比丘經驗各種神通：有了一個後

變成多個，有了多個後變成一個；……（中略）以身體自在行進直到梵天世界。……（中略）

比丘們！當四神足已這麼修習，已這麼多修習時，比丘以諸煩惱的滅盡，當生以證智自作證後，進入後住於無煩惱的心解脫、慧解脫。」

#### 5、《相應部 51 相應 26 經/大果經第二》（神足相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！有這四神足，哪四個呢？比丘們！這裡，比丘修習具備欲定勤奮之行的神足；活力定……（中略）心定……（中略）修習具備考察定勤奮之行的神足，比丘們！這是四神足。

比丘們！當這四神足已親自修習、已親自多修習時，七果、七效益應該可以被預期，哪七果、七效益呢？

在當生之初期到達完全智。

如果在當生之初期未到達完全智，則在死時到達完全智。

如果在當生未到達完全智，如果在死時未到達完全智，則以五下分結的滅盡而為中般涅槃者、為生般涅槃者、為無行般涅槃者、為有行般涅槃者、為上流到阿迦膩吒者。

比丘們！當這四神足已親自修習、已親自多修習時，這七果、七效益應該可以被預期。」

#### 6、《瑜伽師地論》卷 29：

問：何因緣故，說名神足？

答：如有足者，能往、能還，騰躍勇健，能得、能證世間所有殊勝之法；世殊勝法，說名為神，彼能到此，故名神足。如是若有如是諸法，有三摩地圓滿成辦（辦），彼心如是清淨鮮白，無諸瑕穢，離隨煩惱，安住正直，有所堪能，獲得不動，能往、能還，騰躍勇健，能得、能證出世間法，由出世法最勝自在，是最勝神，彼能證此，故名神足。<sup>20</sup>

#### 7、雷迪大師(Ledi Sayādaw 1846-1923)著《三十七道品導引手冊》：<sup>21</sup>

※修毘婆捨那觀慧一有漏慧，與斷惑證果之基因。

四種成就之基因（iddhipāda，四神足）。

成就（iddhi）這一詞的解釋是：‘ijjhanam iddhi’——「成就是指已經成功。」在佛教裡有五種「成就」（iddhi，神）：

- (1)「上等智成就」（abhiññā-siddhi）指完全了解究竟法（paramattha dhamma），例如：名色分別智。
- (2)「遍知成就」（pariññā-siddhi）指透徹地了解苦諦（五取蘊）的（特）相（lakkhaṇa）、

<sup>20</sup> (CBETA, T30, no. 1579, p. 444, a29-b8)

<sup>21</sup> 溫宗堃：五種似是禪師自己整理的。用電腦找，只在他的巴利著作中找到。

作用 (rasa)、現起 (paccupatṭhāna) 及近因 (padatṭhāna)，以及它們的無常、苦、無我三相 (共相)。

- (3) 「捨斷成就」 (pahānā-siddhi) 指消滅煩惱，捨斷集諦 (苦之因)。斷除我見。(包括斷疑)
- (4) 「證悟成就」 (sacchikiriya-siddhi) 是證悟名色滅盡之滅諦，壓制及斷除煩惱。
- (5) 「培育成就」 (bhāvanā-siddhi) 指修三學，直到證悟出世間道諦。

成就之基因有四種，即：

- (1) 欲 (chanda)：指欲獲得、欲證得等，欲是指無窮盡之欲，於內外都沒有任何事物能夠阻止它。它是激起「若在今生不能獲得這成就，我是不會滿意的，死也好過得不到它」這類想法之欲。
- (2) 精進 (vīriya)：指正勤精進，具備此精進之人認為可以通過精進和努力達到目的。即使告訴他們需要面對極大的困難，他們也絕不氣餒。
- (3) 心 (citta)：指當接觸或聽到佛法時對「成就」的投入。這是極強、極激烈的投入。雖然活在美麗與豪華的世界裡，擁有權勢及好運，飽讀聖典，他也不受迷惑，心中時常傾向於「成就」。只有在心投入於有關「成就」之事，他才會感到滿足與平靜。
- (4) 觀 (vimamsa)：指能夠清楚地覺察到地獄與輪迴之極度痛苦的智慧。它是能夠清楚地察覺到「成就」之利益的智慧。除了尋找「成就」之外，擁有此智之人對世俗的追求不再感到快樂。只有在獲得深奧的「成就」時，他才感到快樂。愈是深奧之法，愈是想要獲得。

若已建立起四種成就之基因的其中之一，那麼他已肯定能夠根據自己的波羅蜜獲得相等的成就。由此，今日的智者應該嘗試獲取四種成就之基因，以便能夠在這次的佛法教化期裡斷除我見，以及根據自己的波羅蜜獲取更高果位的利益。

#### 四、修四神足為得神通

1、《增壹阿含·2 經》卷 29〈37 六重品〉：

世尊告曰：「龍王當知：有四神足。云何為四？自在三昧神力、精進三昧神力、心三昧神力、試<sup>22</sup>三昧神力<sup>23</sup>。是謂，龍王！有此四神足之力。

若有比丘、比丘尼有此四神力者，親近修行而不放捨者，此則神力第一。<sup>24</sup>

2、《相應部 51 相應 11 經/以前經》(神足相應/大篇/修多羅)(莊春江譯)

起源於舍衛城。

「比丘們！當我正覺以前，還是未現正覺的菩薩時，這麼想：『什麼因、什麼緣而[能]有神足的修習呢？』比丘們！我這麼想：『這裡，比丘修習具備欲定勤奮之行的神足」而

<sup>22</sup> 試=誡【宋】【聖】，=戒【元】【明】。(大正 2，709d，n.19)

<sup>23</sup> 《佛光阿含藏·增壹阿含經》(三)(p.1114，n.1)：「試三昧神力，巴利本作 vīmaṃsasamādhīpadhānasavkhārasamannāgatam iddhipādam (觀三摩地勤行成就之神足)。」

<sup>24</sup> (CBETA, T02, no. 125, p. 708, c28-p. 710, c4)

心想]：「像這樣，我的欲將不過於鬆，也不過於緊；不過於內斂，也不過於外散。」他住於前後有感知的：「後如前那樣地，前如後那樣地；上如下那樣地，下如上那樣地；夜晚如白天那樣地，白天如夜晚那樣地。」像這樣，以無遮蔽、不被覆蓋的心，修習有光輝的心。

他修習具備活力定勤奮之行的神足[而心想]：「像這樣，我的活力將不過於鬆，也不過於緊；不過於內斂，也不過於外散。」他住於前後有感知的：「後如前那樣地，前如後那樣地；上如下那樣地，下如上那樣地；夜晚如白天那樣地，白天如夜晚那樣地。」像這樣，以無遮蔽、不被覆蓋的心，修習有光輝的心。

他修習具備心定勤奮之行的神足[而心想]：「像這樣，我的心將不過於鬆，也不過於緊；不過於內斂，也不過於外散。」他住於前後有感知的：「後如前那樣地，前如後那樣地；上如下那樣地，下如上那樣地；夜晚如白天那樣地，白天如夜晚那樣地。」像這樣，以無遮蔽、不被覆蓋的心，修習有光輝的心。

他修習具備考察定勤奮之行的神足[而心想]：「像這樣，我的考察將不過於鬆，也不過於緊；不過於內斂，也不過於外散。」他住於前後有感知的：「後如前那樣地，前如後那樣地；上如下那樣地，下如上那樣地；夜晚如白天那樣地，白天如夜晚那樣地。」像這樣，以無遮蔽、不被覆蓋的心，修習有光輝的心。

比丘們！當四神足已這麼修習、已這麼多修習時，他經驗各種神通：有了一個後變成多個，有了多個後變成一個；現身、隱身；無阻礙地穿牆、穿壘、穿山而行猶如在虛空中；在地中作浮出與潛入猶如在水中；在水上行走不沉沒猶如在地上；以盤腿而坐在空中前進猶如有翅膀的鳥；以手碰觸、撫摸日月這樣大神力、大威力；以身體自在行進直到梵天世界。

比丘們！當四神足已這麼修習、已這麼多修習時，他以清淨、超越人的天耳界聽見天與人二者不論是遠、是近的聲音。

比丘們！當四神足已這麼修習、已這麼多修習時，他以心熟知心後，能了知其他眾生、其他個人：有貪的心了知為「有貪的心」，離貪的心了知為「離貪的心」；有瞋的心了知為「有瞋的心」，離瞋的心了知為「離瞋的心」；有癡的心了知為「有癡的心」，離癡的心了知為「離癡的心」；收斂的心了知為「收斂的心」，散亂的心了知為「散亂的心」；廣大的心了知為「廣大的心」，未廣大的心了知為「未廣大的心」；更上的心了知為「更上的心」，無更上的心了知為「無更上的心」；得定的心了知為「得定的心」，未得定的心了知為「未得定的心」；已解脫的心了知為「已解脫的心」，未解脫的心了知為「未解脫的心」。

比丘們！當四神足已這麼修習、已這麼多修習時，他回憶起許多前世住處，即：一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、十萬生、許多壞劫、許多成劫、許多壞成劫：「在那裡是這樣的名、這樣的姓氏、這樣的容貌、[吃]這樣的食物、這樣的苦樂感受、這樣的壽長，從那裡死後生於那裡，而在那裡又是這樣的名、這樣的姓氏、這樣的容貌、[吃]這樣的食物、這樣的苦樂感受、這樣的壽長，從那裡死後生於這裡。」像這樣，他回憶起許多前世住處有這樣的行相與境遇。

比丘們！當四神足已這麼修習、已這麼多修習時，他以清淨、超越人的天眼，看見當眾生死時、往生時，在下劣、勝妙，美、醜，幸、不幸中，了知眾生依業流轉：「這些眾生諸君，具備身惡行、語惡行、意惡行，斥責聖者，邪見與持邪見之業行，他們以身體的崩解，死後往生到苦界、惡趣、下界、地獄，或者這些眾生諸君，具備身善行、語善行、意善行，不斥責聖者，正見與持正見之業行，他們以身體的崩解，死後往生到善趣、天界。」像這樣，他以清淨、超越人眼的天眼，看見當眾生死時、往生時，在下劣、勝妙，美、醜，幸、不幸中，了知眾生依業流轉。

比丘們！當四神足已這麼修習、已這麼多修習時，他以諸煩惱的滅盡，以證智自作證後，在當生中以進入後住於無煩惱的心解脫、慧解脫。』」

### 3、《阿毘達磨法蘊足論》卷5〈8 神足品〉：

云何此四名為「神足」？

(1)此中「神」者，謂所有神，已有神性、當有神性、今有神性。

彼法即是變一為多，變多為一，或顯或隱，智見所變；

牆壁石等，堅厚障物，身過無礙，如履虛空；

能於地中，或出或沒，自在無礙，如身處水；

能於堅障，或在虛空，引水令流，如依迴地；

結跏趺坐，凌空往還，都無滯礙，猶如飛鳥；

此日月輪，有大神用，具大威德，伸手們摸，如自應器，不以為難，乃至梵世，轉變自在，妙用難測，故名為神。

此中「足」者，謂於彼法，精勤脩習，無間無斷，至成就位，能起彼法，能為彼依，故名為足。

(2)復次，此四勝定，亦名為神，亦名為足，用難測故，能為勝德所依處故。

(3)復次，四神足者，是假建立，名想言說，謂為神足，過殑伽沙佛及弟子，皆共施設如是名故。

(4)復次，四神足者，即前所說欲、勤、心、觀四三摩地勝行成就，總名神足。<sup>25</sup>

## 五、修四神足為得壽命久住

### 1、《長阿含·2 遊行經》卷3：

爾時，賢者阿難即從座起，偏袒右肩，右膝著地，長跪叉手白佛言：「唯願世尊留住一劫，勿取滅度，慈愍眾生，饒益天人。」

爾時，世尊默然不對，如是三請，佛告阿難：「汝信如來正覺道不？」

對曰：「唯然！實信。」

佛言：「汝若信者，何故三來觸燒我為？汝親從佛聞，親從佛受：諸有能修四神足，多修習行，常念不忘，在意所欲，可得不死一劫有餘。<sup>26</sup>佛四神足已多習行，專念不忘，

<sup>25</sup> (CBETA, T26, no. 1537, p. 475, c7-23)

<sup>26</sup> 印順法師《初期大乘佛教之起源與開展》(p.263)：

「神通延壽」：如《長阿含經》卷二《遊行經》(大正一，一五中)說：「諸有修四神足，多修習行，常念不忘，在意所欲，可得不死一劫有餘。」修四神足的，能延長壽命到一劫，或一

在意所欲，可止不死一劫有餘，為世除冥，多所饒益，天人獲安。爾時，何不重請，使不減度？再聞尚可，乃至三聞，猶不勸請留住一劫，一劫有餘，為世除冥，多所饒益，天人獲安。今汝方言，豈不愚耶？吾三現相，汝三默然，汝於爾時，何不報我：『如來可止一劫，一劫有餘，為世除冥，多所饒益。』且止！阿難！吾已捨性命，已棄已吐，欲使如來自違言者，無有是處。譬如豪貴長者，吐食於地，寧當復有肯還取食不？」<sup>27</sup>

對曰：「不也。」

「如來亦然，已捨已吐，豈當復自還食言乎？」

佛告阿難俱詣菴婆羅村，即嚴衣鉢，與諸大眾侍從世尊，路由跋祇到菴婆羅村，在一山林。爾時，世尊為諸大眾說戒、定、慧。修戒獲定，得大果報；修定獲智，得大果報；修智心淨，得等解脫，盡於三漏——欲漏、有漏、無明漏。已得解脫，生解脫智：生死已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。<sup>28</sup>

## 2、《相應部 51 相應 10 經/塔廟經》（神足相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

我聽到這樣：

有一次，世尊住在毘舍離大林重閣講堂。

那時，世尊在午前時穿好衣服後，取衣鉢，為了托鉢進入毘舍離。在毘舍離為了托鉢而行後，食畢，從施食處返回，召喚尊者阿難：

「阿難！請你拿坐墊布，我們去價玻勒塔廟作中午的休息。」

「是的，大德！」尊者阿難回答世尊後，取坐墊布，緊隨在世尊之後。

那時，世尊去價玻勒塔廟。抵達後，在設置好的座位坐下。尊者阿難向世尊問訊後，在一旁坐下。在一旁坐好後，世尊對尊者阿難這麼說：

「阿難！毘舍離是令人愉快的，屋跌塔廟是令人愉快的，喬答摩葛塔廟是令人愉快的，七芒果樹塔廟是令人愉快的，多子塔廟是令人愉快的，沙楞達達塔廟是令人愉快的，價玻勒塔廟是令人愉快的。阿難！凡任何人已修習、已多修習四神足，作為車輛、作為基礎、已實行、成為習慣、善精勤的，當他願意時，他能住留一劫或一劫剩餘的時間。阿難！如來已修習、已多修習四神足，作為車輛、作為基礎、已實行、成為習慣、善精勤的，阿難！當如來願意時，他能住留一劫或一劫剩餘的時間。」

當尊者阿難被世尊作了這麼明顯的徵相、明顯的暗示時，他不能夠洞察，沒求世尊：

「大德！為了眾人有益，為了眾人安樂，為了世間的憐愍，為了天與人有利益、有利、安樂，請世尊住留一劫，請善逝住留一劫。」因為他被魔纏心。

第二次，世尊……（中略）。

第三次，世尊召喚尊者阿難：

「阿難！毘舍離是令人愉快的，屋跌塔廟是令人愉快的，喬答摩葛塔廟是令人愉快的，七芒果樹塔廟是令人愉快的，多子塔廟是令人愉快的，沙楞達達塔廟是令人愉快的，

---

劫以上，所以阿羅漢入邊際定的，能延長壽命。後來的四大聲聞、十六阿羅漢，長住世間的傳說，由此而流傳起來（也可以與修定的長生不老說相結合）。修四神足是可以住壽一劫以上的，啟發了佛壽不止八十歲的信仰。

<sup>27</sup> 阿難「沒有請佛住世」的傳說，詳參：印順法師《華雨集》第三冊(p.106-p.109)。

<sup>28</sup> (CBETA, T01, no. 1, p. 17, a27-b24)

價玻勒塔廟是令人愉快的。阿難！凡任何人已修習、已多修習四神足，作為車輛、作為基礎、已實行、成為習慣、善精勤的，阿難！當他願意時，他能住留一劫或一劫剩餘的時間。阿難！如來已修習、已多修習四神足，作為車輛、作為基礎、已實行、成為習慣、善精勤的，阿難！當如來願意時，他能住留一劫或一劫剩餘的時間。」

當尊者阿難被世尊作了這麼明顯的徵相、明顯的暗示時，他不能夠洞察，沒求世尊：

「大德！為了眾人有利益，為了眾人安樂，為了世間的憐愍，為了天與人有利益、有利、安樂，請世尊住留一劫，請善逝住留一劫。」因為他被魔纏心。

那時，世尊召喚尊者阿難：

「阿難！請你走吧！現在，你考量適當的時間。」

「是的，大德！」尊者阿難回答世尊後，起座向世尊問訊，然後作右繞，接著坐在不遠處的某棵樹下。

那時，魔波旬在尊者阿難離開不久，去見世尊。抵達後，對世尊這麼說：

「大德！現在，請世尊般涅槃，現在，請善逝般涅槃，大德！現在是世尊般涅槃的時機，世尊說過這些話：『波旬！我將不般涅槃，除非我的比丘弟子們成為聰明的、已被教導的、有自信的、多聞的、持法的、法隨法行的、如法而行的、隨法行的，學習了自己老師的[教導]後，將告知、教導、安立、建立、開顯、解析、闡明，已生起的異論被以如法善折伏，折伏後將教導有神變的法。』大德！現在，世尊的比丘弟子們是聰明的、已被教導的、有自信的、多聞的、持法的、法隨法行的、如法而行的、隨法行的，學習了自己老師的[教導]後，告知、教導、安立、建立、開顯、解析、闡明，已生起的異論被以如法善折伏，折伏後教導有神變的法。大德！現在，請世尊般涅槃，現在，請善逝般涅槃，大德！現在是世尊般涅槃的時機。」

大德！又，世尊說過這些話：『波旬！我將不般涅槃，除非我的比丘尼弟子們成為聰明的、已被教導的、有自信的、多聞的、持法的、法隨法行的、如法而行的、隨法行的，學習了自己老師的[教導]後，將告知、教導、安立、建立、開顯、解析、闡明，已生起的異論被以如法善折伏，折伏後將教導有神變的法。』大德！現在，世尊的比丘尼弟子們是聰明的、已被教導的、有自信的、多聞的、持法的、法隨法行的、如法而行的、隨法行的，學習了自己老師的[教導]後，告知、教導、安立、建立、開顯、解析、闡明，已生起的異論被以如法善折伏，折伏後教導有神變的法。大德！現在，請世尊般涅槃，現在，請善逝般涅槃，大德！現在是世尊般涅槃的時機。」

大德！又，世尊說過這些話：『波旬！我將不般涅槃，除非我的優婆塞弟子們成為……（中略）除非我的優婆夷弟子們成為聰明的、已被教導的、有自信的、多聞的、持法的、法隨法行的、如法而行的、隨法行的，學習了自己老師的[教導]後，將告知、教導、安立、建立、開顯、解析、闡明，已生起的異論被以如法善折伏，折伏後將教導有神變的法。』大德！現在，世尊的優婆夷弟子們是聰明的、已被教導的、有自信的、多聞的、持法的、法隨法行的、如法而行的、隨法行的，學習了自己老師的[教導]後，告知、教導、安立、建立、開顯、解析、闡明，已生起的異論被以如法善折伏，折伏後教導有神變的法。大德！現在，請世尊般涅槃，現在，請善逝般涅槃，大德！現在是世尊般涅槃的時機。」

大德！又，世尊說過這些話：『波旬！我將不般涅槃，除非我的這梵行成為成功的、繁榮的、廣大流傳的、人多的、廣大的，直到被天、人善知道。』大德！現在，世尊的梵行成為成功的、繁榮的、廣大流傳的、人多的、廣大的，直到被天、人善知道。大德！現在，請世尊般涅槃，請善逝般涅槃，大德！現在是世尊般涅槃的時機。」

當這麼說時，世尊對魔波旬這麼說：

「波旬！請你不用操心，如來不久將般涅槃，三個月後如來將般涅槃。」

那時，世尊在價玻勒塔廟具念、正知地捨棄壽行。而當世尊捨棄壽行時，發生大地震，令人恐懼、身毛豎立，並且天鼓破裂。

那時，世尊知道這個義理後，那時候自說這優陀那：

「權衡不可比的與出生，牟尼捨棄有行，

自身內喜樂、入定，破壞自己的存在如[破壞]鎧甲。」

### 3、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 141：

如契經說：苾芻當知！何等名壽？謂四神足。

問：何故神足，說名為壽？

答：由此為依，壽不斷故，謂在定位，壽必無斷。

有說：依此離壽災故，謂在定位遠離壽災。

有說：依此壽自在故，如契經說：若有苾芻、苾芻尼等，於四神足若習、若修、若多修習，彼若希求住壽一劫或一劫餘，隨意自在，由此故說神足為壽。<sup>29</sup>

<sup>29</sup> (CBETA, T27, no. 1545, p. 725, c29-p. 726, a7)

## 伍、五根、五力

### 【目次】

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、五根的內容.....                 | 64 |
| 二、五根以慧根為首，攝持其他四根故.....       | 64 |
| 三、住不放逸，能令五根的修習圓滿.....        | 66 |
| 四、五根能含攝其他善法.....             | 66 |
| (一) 四不壞淨；四正斷；四念處；四禪；四聖諦..... | 66 |
| (二) 四聖諦；味、患、離.....           | 68 |
| 1、以五根作四聖諦的觀察.....            | 68 |
| 2、以五根作集、沒、味、患、離的觀察.....      | 68 |
| 3、有七處善、三種觀義者，能得漏盡.....       | 69 |
| 五、五根能斷惑證果.....               | 71 |
| (一) 能趣向涅槃.....               | 71 |
| (二) 隨法行是五法增上智慧，隨信行是五法少慧..... | 71 |
| (三) 能得聲聞聖果.....              | 72 |
| (四) 能得佛果.....                | 74 |
| 六、略述五力.....                  | 75 |
| 七、根與力有何不同？.....              | 75 |
| 八、五學力、如來十力.....              | 76 |

\*\*\*

### 一、五根的內容

《雜阿含·643 經》卷 26：

如是我聞：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有五根。何謂為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>1</sup>

### 二、五根以慧根為首，攝持其他四根故

1、《雜阿含·654 經》卷 26：

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：「有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。此五根，一切皆為慧根所攝受。譬如堂閣眾材，棟為其首，皆依於棟，以攝持故。如是

<sup>1</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 182, a26-b1)

五根，慧為其首，以攝持故。」<sup>2</sup>

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>3</sup>

## 2、《雜阿含·656經》卷26：

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：「有五根。何等為五？信根、精進根、念根、定根、慧根。若聖弟子成就慧根者，能修信根，依離、依無欲、依滅、向於捨，是名信根成就，信根成就，即是慧根。如信根，如是精進根、念根、定根、慧根亦如是說。是故就此五根，慧根為其首，以攝持故。譬如堂閣，棟為其首，眾材所依，以攝持故。如是五根，慧為其首，以攝持故。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>4</sup>

## 3、《雜阿含·657經》卷26：

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：「有五根。何等為五？信根、精進根、念根、定根、慧根。若聖弟子成就信根者，作如是學：聖弟子無始生死，無明所著，愛所繫，眾生長夜生死，往來流馳，不知本際，有因故有生死，因永盡者則無生死，無明大闇聚障礙，誰般涅槃？唯苦滅、苦息、清涼、沒。如信根，如是精進根、念根、定根、慧根亦如是說。此五根，慧為首，慧所攝持。譬如堂閣，棟為首，棟所攝持。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>5</sup>

## 4、《雜阿含·659經》卷26：

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：「有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。何等為信根？若聖弟子於如來發菩提心所得淨信心，是名信根。何等為精進根？於如來發菩提心所起精進方便，是名精進根。何等念根？於如來初發菩提心所起念根。何等為

<sup>2</sup> 印順法師《華雨集》第二冊(p.24-p.25)：

依經說，應該先修清淨戒與正直見，然後依（正見正）戒而修四念處，這是符合八支正道的次第進修的。如以五根與八正道對論，那末，（一）信(śraddhā)是依勝解而來的，所以正見能成就信根。（二）精進(vīrya)根是止惡行善的，與正語、正業、正命、正精進相當。（三）念(smṛti)根與（四）定(samādhi)根，就是正念與正定。（五）慧(prajñā)根，約次第說，就是無漏慧了。八正道以正見為先，五根以慧根為後，其實，慧是在先的，也與一切正道不相離的，如《雜阿含經》卷二六（大正二，一八三中）說：「此五根，一切皆為慧根所攝受。譬如堂閣眾材，棟為其首，皆依於棟，以攝持故。」

<sup>3</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 183, b18-24)

<sup>4</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 183, c4-14)

<sup>5</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 183, c15-26)

定根？於如來初發菩提心所起三昧，是名定根。何等為慧根？於如來初發菩提心所起智慧，是名慧根。所餘堂閣，譬如上說。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>6</sup>

#### 5、《相應部 48 相應 54 經/足跡經》（根相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！猶如凡任何叢林生物的足跡種類者，一切都包含在那些象的足跡中，象的足跡被說為其中之第一，即：以其之大。同樣的，比丘們！凡任何導向覺的足跡者，慧根被說為其中之第一，即：以覺。

比丘們！哪些是導向覺的足跡呢？比丘們！信根是導向覺的足跡，它導向覺；活力根是導向覺的足跡，它導向覺；念根是導向覺的足跡，它導向覺；定根是導向覺的足跡，它導向覺；慧根是導向覺的足跡，它導向覺。

比丘們！猶如凡任何叢林生物的足跡種類者，一切都包含在那些象的足跡中，象的足跡被說為其中之第一，即：以其之大。同樣的，比丘們！凡任何導向覺的足跡者，慧根被說為其中之第一，即：以覺。」

### 三、住不放逸，能令五根的修習圓滿

《相應部·住立經》（Patitthitasutta）：

〔佛說：〕諸比丘！當比丘住於一法時，他便已修習、善修五根。哪一法呢？——不放逸。什麼是不放逸？

諸比丘！在此，有比丘保護自心免於漏<sup>7</sup>與有漏諸法之侵害。保護自心免於漏與有漏諸法之侵害的比丘，其信根的修習圓滿，精進根的修習圓滿，念根的修習圓滿，定根的修習圓滿，慧根的修習圓滿。

諸比丘！比丘如是住於一法時，他便已修習、善修五根。<sup>8</sup>

### 四、五根能含攝其他善法

（一）四不壞淨；四正斷；四念處；四禪；四聖諦

1、《雜阿含·646 經》卷 26：

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：「有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。信根者，當知是四不壞淨；精進根者，當知是四正斷；念根者，當知是四念處；定根者，當知是四禪；慧根者，當知是四聖諦。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>9</sup>

<sup>6</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 184, a8-19)

<sup>7</sup> 「漏」(āsava)是「煩惱」(kilesa)的同義詞。「漏」分三或四種，即：「欲漏」(kāmasava)、「有漏」(bhāvāsava)、「見漏」(ditthāsava)、「無明漏」(āviijāsava)。

<sup>8</sup> S V 232。(溫宗堃譯)

<sup>9</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 182, b16-22)

## 2、《雜阿含·647經》卷26：

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：

「有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。

何等為信根？若比丘於如來所起淨信心，根本堅固，餘沙門、婆羅門、諸天、魔、梵、沙門、婆羅門，及餘世間，無能沮壞其心者，是名信根。

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。

何等為念根？若比丘內身身觀住，慇懃方便，正念正智，調伏世間貪憂；外身、內外身，受、心、法法觀念住亦如是說，是名念根。

何等為定根？若比丘離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，乃至第四禪具足住，是名定根。

何等為慧根？若比丘苦聖諦如實知，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知，是名慧根。<sup>10</sup>」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>11</sup>

## 3、《相應部 48 相應 11 經/獲得經》（根相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！有這五根，哪五個呢？信根、……（中略）慧根。……（中略）。

比丘們！什麼是信根？比丘們！這裡，聖弟子是有信者，信如來的覺：『像這樣，那位世尊是阿羅漢、遍正覺者、明與行具足者、善逝、世間知者、應該被調御人的無上調御者、人天之師、佛陀、世尊。』比丘們！這被稱為信根。

比丘們！什麼是活力根？比丘們！凡獲得關於四正勤的活力者，比丘們！這被稱為活力根。

比丘們！什麼是念根？凡獲得關於四念住的正念者，比丘們！這被稱為念根。

比丘們！什麼是定根？比丘們！這裡，聖弟子作棄捨所緣後，得到定、得到心一境性。比丘們！這被稱為定根。

比丘們！什麼是慧根？比丘們！這裡，聖弟子是有慧者，具備導向生起與滅沒之慧；聖、洞察，導向苦的完全滅盡[之慧]。比丘們！這被稱為慧根。

比丘們！這些被稱為五根。」

## 4、《相應部 48 相應 8 經/應該被見經》（根相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！有這五根，哪五個呢？信根、……（中略）慧根。

<sup>10</sup> 印順法師《原始佛教聖典之集成》(p.689)：

《雜阿含經》說：「何等為慧根？若比丘，苦聖諦如實知，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知，是名慧根」。又說：「慧根者，當知是四聖諦」。四聖諦是慧，是四諦的如實知（不如實知，就不能稱為四聖諦）。

<sup>11</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 182, b23-c13)

比丘們！在哪裡信根應該被見？這裡，在四入流支上信根應該被見。  
比丘們！在哪裡活力根應該被見？這裡，在四正勤上活力根應該被見。  
比丘們！在哪裡念根應該被見？這裡，在四念住上念根應該被見。  
比丘們！在哪裡定根應該被見？這裡，在四禪上定根應該被見。  
比丘們！在哪裡慧根應該被見？這裡，在四聖諦上慧根應該被見。  
比丘們！這些是五根。」

## （二）四聖諦；味、患、離

### 1、以五根作四聖諦的觀察

《雜阿含·650經》卷26：

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……如上說。差別者：「諸比丘！若我於此信根、信根集、信根滅、信根滅道跡不如實知者，我終不得於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門中，為出、為離，心離顛倒，亦不得成阿耨多羅三藐三菩提。如信根，精進根、念根、定根、慧根亦如是說。」

諸比丘！我於此信根正智如實觀察故，信根集、信根滅、信根滅道跡正智如實觀察故，我於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門眾中，為出、為離，心離顛倒，成阿耨多羅三藐三菩提。如信根，精進、念、定、慧根亦如是說。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>12</sup>

### 2、以五根作集、沒、味、患、離的觀察

《雜阿含·651經》卷26：

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……如上說。差別者：「諸比丘！我此信根集、信根沒、信根味、信根患、信根離<sup>13</sup>不如實知者，我不得於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門眾中，為解脫，為出為離，心離顛倒，成阿耨多羅三藐三菩提。如是精進根、念根、定根、慧根亦如是說。」

諸比丘！我於信根、信根集、信根沒、信根味、信根患、信根離如實知故，於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門眾中，為解脫，為出為離，心離顛倒，得成阿耨多羅三藐三菩提。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>14</sup>

<sup>12</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 182, c28-p. 183, a11)

<sup>13</sup> (1) 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷88(CBETA, T27, no. 1545, p. 454, c24-26)：「信等五根，通有漏無漏。有漏者，通三界九地，唯修所斷。」

(2) 法寶《俱舍論疏》卷3〈2 分別根品〉(CBETA, T41, no. 1822, p. 517, a4-9)：「論：又世尊說至品類觀察。論主引第二經證通有漏，信等五根若唯無漏，如何實知是集、沒、味、過患，此之四行觀有漏故，集能招苦，沒沈沒處，味愛味處，過患是苦，出離是在滅。餘文可解。」

<sup>14</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 183, a12-23)

### 3、有七處善、三種觀義者，能得漏盡<sup>15</sup>

《雜阿含·42經》卷2：<sup>16</sup>

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：「有七處善、三種觀義。盡於此法得漏盡，得無漏，心解脫、慧解脫，現法自知身作證具足住：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

#### (1) 七處善

云何比丘七處善？比丘！如實知色、色集、色滅、色滅道跡、色味、色患、色離如實知；如是受、想、行、識，識集、識滅、識滅道跡、識味、識患、識離如實知。

#### A、色

云何色如實知？諸所有色、一切四大及四大造色，是名為色，如是色如實知。

云何色集如實知？愛喜是名色集，如是色集如實知。

云何色滅如實知？愛喜滅是名色滅，如是色滅如實知。

云何色滅道跡如實知？謂八聖道——正見、正志、正語、正業、正命、正方便、

正念、正定。是名色滅道跡，如是色滅道跡如實知。

云何色味如實知？謂色因緣生喜樂，是名色味，如是色味如實知。

云何色患如實知？若色無常、苦、變易法，是名色患，如是色患如實知。

云何色離如實知？謂於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離，如是色離如實知。

#### B、受

云何受如實知？謂六受——眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受。是名受，如是受如實知。

云何受集如實知？觸集是受集，如是受集如實知。

云何受滅如實知？觸滅是受滅，如是受滅如實知。

云何受滅道跡如實知？謂八聖道——正見乃至正定，是名受滅道跡，如是受滅道跡如實知。

云何受味如實知？受因緣生喜樂，是名受味，如是受味如實知。

云何受患如實知？若無常、苦、變易法，是名受患，如是受患如實知。

云何受離如實知？若於受調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名受離，如是受離如實知。

<sup>15</sup> 印順法師《空之探究》(p.15-p.16)：

在（以正見為首的）正道的修習中，應知生死苦的所以集起，生死苦的可以滅盡，也就是知緣起的「如是純大苦聚集」，「如是純大苦聚滅」。……知緣起與知四諦，不過說明的小小不同而已。世間，不只是憂苦的，也有可喜可樂的一面，所以苦受以外有樂受。由於是可喜樂的，所以會心生味著，這是知味(*assāda*)。世間的憂苦是可厭的，可喜可樂而心生味著的，也不能一直保持下去，終於要變壞，可味著的存有可厭的過患可能，而一定要到來的，這是知患(*ādinava*)。苦是可厭的，喜樂的也有過患，世間是這樣的相續不已，真是無可奈何！然而這是可以超脫出離的，因為生死世間，是「此有故彼有，此生故彼生」的，也就會「此無故彼無，此滅故彼滅」的。所以，如知其集因而予以除去，也就因無果無了。出離生死苦是可能的，是知離(*nissaraṇa*)。知味、知患、知離，是苦集與苦滅的又一說明。綜合起來說明的，是七處善知，如《七處三觀經》說。

<sup>16</sup> 若比丘善於七處、能觀三種，則為漏盡者。善於七處：如實了知(1)五蘊、(2)其集、(3)其滅、(4)其趨滅之道、(5)其味、(6)其患及(7)其離。觀三種：觀「陰、界、處」。

**C、想**

云何想如實知？謂六想——眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想。是名為想，如是想如實知。

云何想集如實知？觸集是想集，如是想集如實知。

云何想滅如實知？觸滅是想滅，如是想滅如實知。

云何想滅道跡如實知？謂八聖道——正見乃至正定，是名想滅道跡，如是想滅道跡如實知。

云何想味如實知？想因緣生喜樂，是名想味，如是想味如實知。

云何想患如實知？若想無常、苦、變易法，是名想患，如是想患如實知。

云何想離如實知？若於想調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名想離，如是想離如實知。

**D、行**

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，如是行如實知。

云何行集如實知？觸集是行集，如是行集如實知。

云何行滅如實知？觸滅是行滅，如是行滅如實知。

云何行滅道跡如實知？謂八聖道——正見乃至正定，是名行滅道跡，如是行滅道跡如實知。

云何行味如實知？行因緣生喜樂，是名行味，如是行味如實知。

云何行患如實知？若行無常、苦、變易法，是名行患，如是行患如實知。

云何行離如實知？若於行調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名行離，如是行離如實知。

**E、識**

云何識如實知？謂六識身——眼識，耳、鼻、舌、身、意識身。是名為識，如是識如實知。

云何識集如實知？名色集是識集，如是識集如實知。

云何識滅如實知？名色滅是識滅，如是識滅如實知。

云何識滅道跡如實知？謂八聖道——正見乃至正定，是名識滅道跡，如是識滅道跡如實知。

云何識味如實知？識因緣生喜樂，是名識味，如是識味如實知。

云何識患如實知？若識無常、苦、變易法，是名識患，如是識患如實知。

云何識離如實知？若識調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名識離如實知。

比丘！是名七處善。

**(2) 三種觀義**

云何三種觀義？比丘！若於空閑、樹下、露地，觀察陰、界、入，正方便思惟其義，是名比丘三種觀義。

**(3) 結**

是名比丘七處善、三種觀義。盡於此法得漏盡，得無漏，心解脫、慧解脫，現法自知作證具足住：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>17</sup>

<sup>17</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 10, a4-c18)

## 五、五根能斷惑證果

### （一）能趣向涅槃

《長阿含·12 三聚經》卷 10：

復有五法向惡趣，五法向善趣，五法向涅槃。

云何五法向惡趣？謂破五戒：殺、盜、婬逸、妄語、飲酒。

云何五法向善趣？謂持五戒：不殺、不盜、不婬、不欺、不飲酒。

云何五法趣向涅槃？謂五根：信根、精進根、念根、定根、慧根。<sup>18</sup>

### （二）隨法行是五法增上智慧，隨信行是五法少慧

《雜阿含·936 經》卷 33：<sup>19</sup>

如是我聞：

一時，佛住迦毘羅衛國尼拘律園中。

時，有迦毘羅衛釋氏集供養堂，作如是論，問：「摩訶男！云何最後記說彼百手釋氏命終，世尊記彼得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。然彼百手釋氏犯戒飲酒，而復世尊記彼得須陀洹，乃至究竟苦邊。汝摩訶男！當往問佛，如佛所說，我等奉持！」

爾時，摩訶男往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我等迦毘羅衛諸釋氏集供養堂，作如是論，摩訶男：『云何最後記說，是中百手釋氏命終，世尊記說得須陀洹，乃至究竟苦邊。汝今當往重問世尊，如世尊所說，我等奉持！』我今問佛，唯願解說。」

佛告摩訶男：

「『善逝大師、善逝大師』者，聖弟子所說，口說善逝，而心正念直見，悉入善逝。

『正法律、正法律』者，聖弟子所說，口說正法，發心正念直見，悉入正法。

『善向僧、善向僧』者，聖弟子所說，口說善向，發心正念直見，悉入善向。

如是，摩訶男！聖弟子於佛一向淨信，於法、僧一向淨信，於法利智、出智、決定智，八解脫具足身作證，<sup>20</sup>以智慧見，有漏斷知。如是聖弟子不趣地獄、畜生、餓鬼，不墮惡趣，說阿羅漢俱解脫。<sup>21</sup>

復次，摩訶男！聖弟子一向於佛清淨信，乃至決定智慧，不得八解脫身作證具足住，然彼知見有漏斷，是名聖弟子不墮惡趣，乃至慧解脫。<sup>22</sup>

<sup>18</sup> (CBETA, T01, no. 1, p. 59, c11-15)

<sup>19</sup> 佛為諸釋氏解說聲聞之種種境界，並記說百手釋氏命終後得須陀洹果。

<sup>20</sup> 八解脫：一、內有色想觀外色解脫，二、內無色想觀外色解脫，此二，相當於初二禪。三、淨解脫，即是四禪。四、空無邊處解脫，即是空無邊處定。五、識無邊處解脫，即是識無邊處定。六、無所有處解脫，即是無所有處定。七、非想非非想處解脫，即是非想非非想處定。八、滅受想解脫，即是滅受想定。（詳參：印順法師《空之探究》p.72）

<sup>21</sup> 印順法師《成佛之道》（增注本）（p.246）：「如能得滅盡定的阿羅漢，無論是慧是定，都得到了究竟解脫。約得到定慧的全分離障說，稱為俱解脫阿羅漢。」

<sup>22</sup> 印順法師《成佛之道》（增注本）（p.246）：「如依未到定或初禪而得阿羅漢的，就於初禪或二禪以上的定障，不得解脫。即使能得四禪八定，也還不能徹底解脫定障。…如慧證究竟而不能徹底解脫定障，就稱為慧解脫阿羅漢。」

復次，摩訶男！聖弟子一向於佛清淨信，乃至決定智慧，八解脫身作證具足住，而不見有漏斷，是名聖弟子不墮惡趣，乃至身證。<sup>23</sup>

復次，摩訶男！若聖弟子一向於佛清淨信，乃至決定智慧，不得八解脫身作證具足住，然於正法、律如實知見，是名聖弟子不墮惡趣，乃至見到。<sup>24</sup>

復次，摩訶男！聖弟子一向於佛清淨信，乃至決定智慧，於正法、律如實知見，不得見到，是名聖弟子不墮惡趣，乃至信解脫。<sup>25</sup>

復次，摩訶男！聖弟子信於佛言說清淨，信法、信僧言說清淨，於五法增上智慧，審諦堪忍，謂信、精進、念、定、慧，是名聖弟子不墮惡趣，乃至隨法行。

復次，摩訶男！聖弟子信於佛言說清淨，信法、信僧言說清淨，乃至五法少慧，審諦堪忍，謂信、精進、念、定、慧，是名聖弟子不墮惡趣，乃至隨信行。<sup>26</sup>

摩訶男！此堅固樹，於我所說能知義者，無有是處！若能知者，我則記說，況復百手釋氏而不記說得須陀洹？

摩訶男！百手釋氏臨命終時，受持淨戒，捨離飲酒，然後命終，我記說彼得須陀洹，乃至究竟苦邊。」<sup>27</sup>

摩訶男釋氏聞佛所說，歡喜隨喜，從坐起，作禮而去。<sup>28</sup>

### （三）能得聲聞聖果

#### 1、《雜阿含·644經》卷26：

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：「有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。若比丘於此五根如實善觀察，如實善觀察者，於三結斷知，謂身見、戒取、疑，<sup>29</sup>是名

<sup>23</sup> [唐]窺基《大乘法苑義林章》卷5(CBETA, T45, no. 1861, p. 331, b20-26)：「言身證者，信解、見至二種聖人，至不還果身中，證得滅盡定故，轉名身證。此但轉名，而不轉體，理說應云：身證滅定。由得滅定，得滅定者必具前七，故《瑜伽》說得八解脫。所以者何？前七解脫共異生故，異生唯得前七解脫，不名身證。滅定無心，唯身證得似涅槃法，由身證得得身證名。」

<sup>24</sup> [唐]窺基《大乘法苑義林章》卷5(CBETA, T45, no. 1861, p. 331, b19-20)：「言見至者，曾見之法能至於果，名為見至。」

<sup>25</sup> [唐]窺基《大乘法苑義林章》卷5(CBETA, T45, no. 1861, p. 331, b18-19)：「言信解者，隨他言音而生信解，名為信解。」

<sup>26</sup> 印順法師《華雨集》第二冊(p.44)：

隨法行人，於信等五法中，智慧增上，是慧力特強，以慧為主而信等為助的。隨信行人，於五法中是「少慧」，慧力差一些，是以信為主而慧等為助的。信等五根，因根性而可能有所偏重，而其實五根都是具足的。甚深法是智慧所覺證的，以聞思修而入的預流支，是利根隨法行人。在佛法的開展中，方便適應，又成立證淨（重信）的預流支，那是鈍根隨信行人所修學了。

<sup>27</sup> 《別譯雜阿含·160經》卷8(CBETA, T02, no. 100, p. 434, c15-21)：「摩訶男！我今若說娑羅樹林能解義味，無有是處。假使解義，我亦記彼得須陀洹。以是義故，鹿手釋我當不記彼釋得須陀洹。所以者何？彼鹿手釋不犯性重，犯於遮戒，臨命終時，悔責所作。以悔責故，戒得完具，得須陀洹。人少有所犯，悔責完具，何故不記彼鹿手釋得須陀洹？」

<sup>28</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 239, c21-p. 240, b11)

<sup>29</sup> 印順法師《佛法概論》(p.260)：

三結是繫縛生死煩惱中最重要的：身見即我見，由於智慧的證見無我性，不再於自身生神我

須陀洹，不墮惡趣法，決定正向於正覺，七有天人往生，究竟苦邊。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>30</sup>

## 2、《雜阿含·649經》卷26：

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……如上說。差別者：「若比丘於此五根如實觀察已，得盡諸漏，離欲解脫，是名阿羅漢。諸漏已盡，所作已作，離諸重擔，逮得己利，盡諸有結，正智心得解脫。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>31</sup>

## 3、《雜阿含·652經》卷26：

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……如上說。差別者：「若比丘於此五根若利、若滿足，得阿羅漢。若軟、若劣，得阿那含。若軟、若劣，得斯陀含。若軟、若劣，得須陀洹。滿足者成滿足事，不滿足者成不滿足事，於此五根不空無果，若於此五根一切無者，我說彼為外道凡夫之數。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>32</sup>

## 4、《相應部48相應17經/詳細經第三》（根相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！有這五根，哪五個呢？信根、……（中略）慧根。比丘們！這些是五根。

比丘們！已完成、已實踐這五根者是阿羅漢；較之弱者是中般涅槃者；較之弱者是生般涅槃者；較之弱者是無行般涅槃者；較之弱者是有行般涅槃者；較之弱者是上流到阿迦膩吒者；較之弱者是一來者；較之弱者是入流者；較之弱者是隨法行者；較之弱者是隨信行者。

像這樣，比丘們！全分行者完全成功，[一]部分行者部分成功。我說：『比丘們！像這樣，五根是功不唐捐的。』」

## 5、《相應部48相應50經/阿巴那經》（根相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

我聽到這樣：

有一次，世尊住在鷲伽，一個名叫阿巴那的鷲伽市鎮。

在那裡，世尊召喚尊者舍利弗：

「舍利弗！凡對如來達一向極淨信的聖弟子來說，對於如來或如來的教說會困惑或會疑惑嗎？」

---

想了。如闍陀說：「不復見我，唯見正法」（雜含卷一〇·二六二經）。戒取，即執種種邪戒——苦行、祭祀、咒術等為能得解脫的。聖者不會再生戒取，去作不合理的宗教邪行。疑，是對於佛法僧的猶豫。聖者「初得法身」，與佛及僧心心相印，還疑惑個什麼！

<sup>30</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 182, b2-9)

<sup>31</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 182, c21-27)

<sup>32</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 183, a24-b3)

「大德！凡對如來達一向有淨信的聖弟子來說，對於如來或如來的教說不會困惑、不會疑惑。

大德！對有信的聖弟子來說，這應該可以被預期：為了不善法的捨斷、為了善法的具足，他必將住於活力已被發動，剛毅、堅固的努力，不輕忽在善法上的責任。大德！他的那個活力是活力根。

大德！對有信的、活力已被發動的聖弟子來說，這應該可以被預期：他必將是有念的，具備最高的念與聰敏，是很久以前做過的、很久以前說過的記憶者與回憶者。大德！他的那個念是念根。

大德！對有信的、活力已被發動的、念已現前的聖弟子來說，這應該可以被預期：作棄捨所緣後，他必將得到定；他必將得到心一境性。大德！他的那個定是定根。

大德！對有信的、活力已被發動的、念已現前的、心已得定的聖弟子來說，這應該可以被預期：他必將這麼了知：輪迴是無始的，無明所蓋、渴愛所繫之眾生的流轉、輪迴，起始點是不被了知的，就是那無明與黑闇之聚集的無餘褪去與滅，這是寂靜的地方，這是勝妙的地方，即：一切行的止，一切依著的斷念，渴愛的滅盡、離貪、滅、涅槃。大德！他的那個慧是慧根。

大德！有信的聖弟子這麼努力、再努力後；這麼憶念、再憶念後；這麼得定、再得定後；這麼了知、再了知後，這麼信：『這些法它們僅是我以前所聽聞的，而現在我住於以身觸後、以慧貫通後，我看見。』大德！他的那個信是信根。」

#### 6、《相應部 48 相應 66 經/果經第二》（根相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！有這五根，哪五根呢？信根、……（中略）慧根，比丘們！這些是五根。

比丘們！當這五根已親自修習、已親自多修習時，七果、七效益應該可以被預期，哪七果、七效益呢？

在當生之初期到達完全智。

如果在當生之初期未到達完全智，則在死時到達完全智。

如果在當生未到達完全智，如果在死時未到達完全智，則以五下分結的滅盡而為中般涅槃者、為生般涅槃者、為無行般涅槃者、為有行般涅槃者、為上流到阿迦膩吒者。

比丘們！當這五根已親自修習、已親自多修習時，這七果、七效益應該可以被預期。」

#### （四）能得佛果

《雜阿含·650 經》卷 26：

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……如上說。差別者：「諸比丘！若我於此信根、信根集、信根滅、信根滅道跡不如實知者，我終不得於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門中，為出為離，心離顛倒，亦不得成阿耨多羅三藐三菩提。如信根，精進根、念根、定根、慧根亦如是說。

諸比丘！我於此信根正智如實觀察故，信根集、信根滅、信根滅道跡正智如實觀察故，我於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門眾中，為出為離，心離顛倒，成阿耨多羅三藐三菩提。如信根，精進、念、定、慧根亦如是說。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>33</sup>

## 六、略述五力

### 1、《雜阿含·673 經》卷 26：

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：「有五力。何等為五？信力、精進力、念力、定力、慧力。」

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>34</sup>

### 2、《雜阿含·675 經》卷 26：

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……如上說。差別者：「彼信力，當知是四不壞淨。精進力者，當知是四正斷。念力者，當知四念處。定力者，當知是四禪。慧力者，當知是四聖諦。」<sup>35</sup>

## 七、根與力有何不同？

### 1、《相應部 48 相應 43 經/娑雞多經》（根相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

我聽到這樣：

有一次，世尊住在娑雞多城漆黑林的鹿園。

在那裡，世尊召喚比丘們：

「比丘們！有法門，由此法門來到五根成為五力；五力成為五根嗎？」

「大德！我們的法以世尊為根本，以世尊為導引，以世尊為依歸，大德！如果世尊能說明這所說的義理，那就好了！聽聞世尊的[教說]後，比丘們將會憶持的。」

「比丘們！有法門，由此法門來到五根成為五力；五力成為五根。比丘們！什麼法門，由此法門來到五根成為五力；五力成為五根呢？比丘們！凡信根者，是信力；凡信力者，是信根。凡活力根者，是活力之力；凡活力之力者，是活力根。凡念根者，是念力；凡念力者，是念根。凡定根者，是定力；凡定力者，是定根。凡慧根者，是慧力；凡慧力者，是慧根。

比丘們！猶如河向東低斜、向東傾斜、向東坡斜，在中央有小島，比丘們！有法門，由此法門來到該河就名為一條水流，又，比丘們！有法門，由此法門來到該河就名為二條水流。

比丘們！什麼法門，由此法門來到該河就名為一條水流呢？比丘們！[分]該島東邊的水與該島西邊的水，比丘們！這是法門，由此法門來到該河就名為一條水流。

比丘們！什麼法門，由此法門來到該河就名為二條水流呢？比丘們！[分]該島北邊的水與該島南邊的水，比丘們！這是法門，由此法門來到該河就名為二條水流。

同樣的，比丘們！凡信根者，是信力；凡信力者，是信根。凡活力根者，是活力之力；凡活力之力者，是活力根。凡念根者，是念力；凡念力者，是念根。凡定根者，是定力；凡定力者，是定根。凡慧根者，是慧力；凡慧力者，是慧根。

<sup>33</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 182, c28-p. 183, a11)

<sup>34</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 185, b29-c3)

<sup>35</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 185, c9-13)

比丘們！這五根已親自修習、已親自多修習的比丘，以諸煩惱的滅盡，以證智自作證後，在當生中進入後住於無煩惱的心解脫、慧解脫。」

## 2、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 141：

五根者，謂信根、精進根、念根、定根、慧根，五力亦爾。此五隨名，即心所中，各一為性。已說自性，當說所以。

問：何緣此五名根、名力？

答：能生善法故名「根」，能破惡法故名「力」。

有說：不可傾動名「根」，能摧伏他名「力」。

有說：勢用增上義是「根」，不可屈伏義是「力」。

若以位別，下位名「根」，上位名「力」。

若以實義，一一位中，皆具二種。

此二廣辯，如餘處說。<sup>36</sup>

## 3、《大乘阿毘達磨雜集論》卷 10〈1 諦品〉：

如五根，五力亦爾。差別者，由此能損減所對治障，不可屈伏，故名為力。謂五力所緣境等與根相似，然果有差別。所以者何？

如說果者，謂能損減不信等障故，勝過於前，雖與五根所緣境界自體等相似，然不可屈伏，義有差別故，別立力分。<sup>37</sup>

## 4、《阿毘達磨俱舍論》卷 25〈6 分別賢聖品〉：

信等何緣次第如是？謂於因果先起信心，為果修因，次起精進，由精進故，念住所緣，由念力持心便得定，心得定故，能如實知，是故信等，如是次第。<sup>38</sup>

## 八、五學力、如來十力

《雜阿含·684 經》卷 26：

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：「若比丘於色生厭、離欲、滅盡、不起、解脫，是名阿羅訶三藐三佛陀。受、想、行、識亦如是說。若復比丘於色生厭、離欲、不起、解脫者，是名阿羅漢慧解脫。受、想、行、識亦如是說。諸比丘！如來應等正覺、阿羅漢慧解脫有何種種別異？」

諸比丘白佛：「世尊是法根、法眼、法依，唯願為說，諸比丘聞已，當受奉行。」

佛告比丘：「

### （一）第一種差別

諦聽，善思，當為汝說。如來、應、等正覺者，先未聞法，能自覺知，現法自知，

<sup>36</sup> (CBETA, T27, no. 1545, p. 726, b13-20)

<sup>37</sup> (CBETA, T31, no. 1606, p. 740, b28-c4)

<sup>38</sup> (CBETA, T29, no. 1558, p. 132, c13-17)

得三菩提，於未來世能說正法，覺諸聲聞，所謂四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺分、八聖道分，是名如來、應、等正覺。所未得法能得，未制梵行能制，能善知道、善說道，為眾將導，然後聲聞成就隨法隨道，樂奉大師教誡、教授，善於正法，是名如來應等正覺、阿羅漢慧解脫種種別異。

## （二）第二種差別

復次，五學力、如來十力。

何等為學力？謂信力、精進力、念力、定力、慧力。

何等為如來十力？謂——

- (1) 如來處非處如實知<sup>39</sup>，是名如來初力。若成就此力者，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，轉於梵輪，於大眾中能師子吼而吼。
- (2) 復次，如來於過去、未來、現在業法，受因事報如實知，是名第二如來力。如來、應、等正覺成就此力，得先佛最勝處，能轉梵輪，於大眾中作師子吼而吼。
- (3) 復次，如來、應、等正覺，禪、解脫、三昧、正受，<sup>40</sup>染惡清淨，處淨如實知，是名如來第三力。若此力成就，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，能轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。
- (4) 復次，如來知眾生種種諸根差別如實知，是名如來第四力。若成就此力，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，能轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。
- (5) 復次，如來悉知眾生種種意解如實知，是名第五如來力。若此力成就，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，能轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。
- (6) 復次，如來悉知世間眾生種種諸界如實知，是名第六如來力。若於此力成就，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，能轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。
- (7) 復次，如來於一切至處道如實知，是名第七如來力。若此力成就，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，能轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。
- (8) 復次，如來於過去宿命種種事憶念：『從一生至百千生，從一劫至百千劫。我爾時於彼生如是族、如是姓、如是名、如是食、如是苦樂覺、如是長壽、如是久住、如是壽分齊。我於彼處死、此處生，彼處生、此處死，如是行、如是因、如是方。』宿命所更悉如實知，是名第八如來力。若此力成就，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，能

<sup>39</sup> 「處非處如實知」：知道什麼是可能的，什麼是不可能的。

<sup>40</sup> 印順法師《空之探究》(p.12-p.13)：

說到定，經中的名目不一。在佛功德「十力」的說明中，列舉了四類：

- 一、禪(jhāna)，譯義為靜慮，舊譯作思惟修。
- 二、解脫(vimokkha)，舊譯為背捨。
- 三、三摩地——三昧(samādhi)，譯義為等持，定。
- 四、三摩鉢底(samāpatti)，譯義為等至，舊譯作正受。

四類中，禪是從初禪到四禪的專稱。四禪也是等至，如加上四無色處(arūpāyatana)，合名八等至。再加滅盡定(nirodha-samāpatti)，名為九次第(定)等至。這九定，是有向上增進次第的。又如四禪，四無量(appamāṇa)，四無色定，都是等至，合名十二甘露門(amata-dvāra)。三摩地，是空等三三摩地，有尋有伺等三三摩地。三摩地，也是一般定法的通稱。解脫，是八解脫。這四種名義不同，都含有多種層次或不同類的定法。此外，如三摩呬多(samāhita)譯義為等引；心一境性(citta-ekaggatā)；心(citta)；住(vihāra)，也都是定的一名(都沒有組成一類一類的)。

轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。

(9)復次，如來以天眼淨過於人眼，見眾生死時、生時，妙色、惡色、下色、上色，向於惡趣、向於善趣、隨業法受悉如實知：『此眾生身惡業成就，口、意惡業成就，謗毀賢聖，受邪見業；以是因緣，身壞命終，墮惡趣，生地獄中。此眾生身善行，口、意善行，不謗賢聖，正見業法受；彼因彼緣，身壞命終，生善趣天上。』悉如實知，是名第九如來力。若此力成就，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，能轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。

(10)復次，如來諸漏已盡，無漏心解脫、慧解脫，現法自知身作證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』是名第十如來力。若此力成就，如來、應、等正覺得先佛最勝處智，能轉梵輪，於大眾中師子吼而吼。

如此十力，唯如來成就，是名如來與聲聞種種差別。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 186, b26-p. 187, b6)

陸、七覺支<sup>1</sup>

## 【目次】

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 一、佛出現於世，有七覺支現於世間.....             | 80  |
| 二、七覺支可說為十四法.....                  | 80  |
| 三、修習七覺支之方法.....                   | 82  |
| (一) 七覺支須漸次而起的內外因緣.....            | 82  |
| (二) 修七覺支應適當的對治沉掉.....             | 83  |
| (三) 專精聽法，能斷五蓋，修七覺支，令心慧解脫.....     | 84  |
| (四) 五蓋是退法，七覺支是不退法.....            | 85  |
| (五) 善知方便而修七覺支.....                | 88  |
| (六) 五蓋、七覺分之食和非食.....              | 89  |
| (七) 七覺支可對治七使.....                 | 92  |
| 四、七覺支與其他法相潤、增進之因緣.....            | 93  |
| (一) 密護根門，三妙行，四念處，七覺支，明、解脫.....    | 93  |
| (二) 安般念，四念處，七覺支，明、解脫.....         | 94  |
| (三) 善人，親近善知識，聞善法，乃至明、解脫.....      | 96  |
| (四) 七覺支與八正道合修，可達解脫.....           | 97  |
| 五、一切止觀的方法，須與七覺支俱修，方能漏盡.....       | 98  |
| (一) 不淨觀.....                      | 98  |
| (二) 隨死念.....                      | 99  |
| (三) 慈悲喜捨.....                     | 99  |
| (四) 空入處（乃至識入處、無所有入處、非想非非想入處）..... | 102 |
| (五) 安那般那念.....                    | 102 |
| (六) 無常想（乃至種種想）.....               | 102 |
| 六、七覺支之功德.....                     | 103 |
| (一) 隨心所欲，覺分正受.....                | 103 |
| (二) 說七覺支能令疾患皆悉除愈.....             | 103 |
| (三) 佛背疾請阿難說七覺支，獨讚佛果由精進所得.....     | 104 |
| (四) 修七覺支能得聖果.....                 | 105 |
| 1、得聲聞果.....                       | 105 |
| 2、得證無上菩提.....                     | 105 |

<sup>1</sup> 關於「七覺支」的專著，近代有：Piyadassi Thera, “The Seven Factors of Enlightenment”, 及 Nyanaponika Thera, “The Five Mental Hindrance and Their Conquest”, Weel Pub. (台北方廣合輯並中譯《七種覺悟的因素——七覺支、五蓋及其對治方法》，2004.12)

## 一、佛出現於世，有七覺支現於世間

《雜阿含·721經》卷27：

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：

（一）轉輪聖王出世，有七寶現於世間

「轉輪聖王出世之時，有七寶現於世間，金輪寶、象寶、馬寶、神珠寶、玉女寶、主藏臣寶、主兵臣寶。如是，如來出世，亦有七覺分寶現。齋戒處樓觀上，大臣圍遶，有金輪寶從東方出，輪有千輻，齊轂圓輞，輪相具足，有此吉瑞，必是轉輪聖王，我今決定為轉輪王。即以兩手承金輪寶，著左手中，右手旋轉，而說是言：『若是轉輪聖王金輪寶者，當復轉輪聖王古道而去。』於是輪寶即發，王著前隨，而於東方乘虛而逝，向於東方，遊古聖王正直之道。王隨輪寶，四兵亦從，若所至方，輪寶住者，王於彼住，四兵亦住。東方諸國處處小王，見聖王來，悉皆歸伏。」

（二）如來出世，有七覺分現於世間

如來出興於世，有七覺分現於世間，所謂念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>2</sup>

## 二、七覺支可說為十四法

《雜阿含·713經》卷27：<sup>3</sup>

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有眾多比丘晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。時，眾多比丘作是念：「今日太早，乞食時未至，我等且過諸外道精舍。」

眾多比丘即入外道精舍，與諸外道共相問訊慰勞，問訊慰勞已，於一面坐已，諸外道問比丘言：「沙門瞿曇為諸弟子說法，斷五蓋覆心、慧力羸為障礙分、不轉趣涅槃；住四念處，修七覺意。我等亦復為諸弟子說斷五蓋覆心、慧力羸，善住四念處，修七覺分。我等與彼沙門瞿曇有何等異？俱能說法。」<sup>4</sup>

時，眾多比丘聞外道所說，心不喜悅，反呵罵，從座起去。入舍衛城，乞食已，還精舍，舉衣鉢，洗足已，往詣佛所，稽首佛足，退坐一面。以諸外道所說，具白世尊。

爾時，世尊告眾多比丘：「彼外道說是語時，汝等應反問言：『諸外道！五蓋者，種

<sup>2</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 194, a5-22)

<sup>3</sup> 外道雖也說五蓋、七覺支，但不知五蓋可有十種，七覺支可為十四種。

<sup>4</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷33(CBETA, T27, no. 1545, p. 174, b8-19)：

【發智論】如多苾芻集在一處，有諸外道來作是言：『如喬答摩，為諸弟子宣說法要，謂作是說：「汝等苾芻應斷五蓋，如是五蓋能染污心，令慧力劣，損害覺分，障礙涅槃；於四念住應善住心；於七覺支應勤修習。」我等亦能為諸弟子說此法要，則喬答摩所說法要，與我何別？而今汝等獨歸彼耶？』然彼外道尚不能識五蓋名相，況能了達住四念住修七覺支；然竊佛語故作是說，施設斷取應知亦然。

調彼外道，與蓋俱生、與蓋俱死，尚不識蓋。況知能治念住覺支。

應有十。七覺者，種應有十四<sup>5</sup>。何等為五蓋之十、七覺之十四？』如是問者，彼諸外道則自駭散，說諸外道法，瞋恚、憍慢、毀訾、嫌恨、不忍心生，或默然低頭，失辯潛思。所以者何？我不見諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，聞我所說歡喜隨順者，唯除如來及聲聞眾於此聞者。

#### （一）五蓋之十

諸比丘！何等為五蓋之十？

- (1)謂有內貪欲，有外貪欲。彼內貪欲者即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。彼外貪欲即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。
- (2)謂瞋恚有瞋恚相，若瞋恚及瞋恚相即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。
- (3)有睡<sup>6</sup>有眠<sup>7</sup>，彼睡彼眠即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。
- (4)有掉有悔，彼掉彼悔即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。
- (5)有疑善法，有疑不善法，彼善法疑、不善法疑即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。是名五蓋說十。<sup>8</sup>

#### （二）七覺支之十四

何等為七覺分說十四<sup>9</sup>？

- (1)有內法心念住，有外法心念住。彼內法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼外法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。
- (2)有擇善法、擇不善法。彼善法擇，即是擇法覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼不善法擇，即是擇法覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。
- (3)有精進斷不善法，有精進長養善法。彼斷不善法精進，即是精進覺分。是智是等覺，能轉趣涅槃。彼長養善法精進，即是精進覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。
- (4)有喜，有喜處。彼喜即是喜覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼喜處，亦即是喜覺分，

<sup>5</sup> 印順法師《原始佛教聖典之集成》(p.728-p.29)：

關於「波利耶夜 (pariyāya; pariyāya)」，應從兩方面去了解：

一、是說明的方法；

二、指說明的內容（義），或所說的教法（文與義）。

對於某一問題，作分別的解說——理由的說明，分類的逐項的說明。這種分別解說，稱為「波利耶夜」。如《相應部》「覺支相應」，說到依「波利耶夜」，五蓋有十，七覺支有十四。《雜阿含經》作：「五蓋者，種應有十；七覺者，種應有十四」。「種」是「波利耶夜」的義譯，是約義分類的意思。

<sup>6</sup> 昏沉 (thīna, skt. styana) 舊譯「睡」。

<sup>7</sup> 睡眠 (middha) 舊譯「眠」。

<sup>8</sup> 《阿毘曇毘婆沙論》卷 26〈2 使捷度〉(CBETA, T28, no. 1546, p. 195, c8-16)：

佛經說：五蓋或復有十。問曰：五蓋云何或時有十？

答曰：以三事故。一以緣內、緣外，二以體性，三以善、不善法。

**緣內、緣外者**，欲愛體。有緣內生，有緣外生，內外生愛俱亦是蓋，亦障於慧，不生菩提，不到涅槃。恚蓋亦如是。

**體性者**，睡眠、掉悔蓋，亦障於慧，不生菩提，不到涅槃。

**以善、不善法者**，有疑於善法猶豫，有疑於不善法猶豫，俱是疑蓋，亦障於慧，不生菩提，不到涅槃。以是三事故，立蓋或說有十。

<sup>9</sup> 《瑜伽師地論》卷 98(CBETA, T30, no. 1579, p. 864, b27-29)：「復次，自性差別故，及所緣因緣相差別故，應知七覺支十四種差別。」

是智是等覺，能轉趣涅槃。

(5)有身猗息，有心猗息。彼身猗息，即是猗覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼心猗息，即是猗覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。

(6)有定，有定相。彼定即是定覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼定相即是定覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。

(7)有捨善法，有捨不善法。彼善法捨，即是捨覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼不善法捨，即是捨覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃，是名七覺分說為十四。」

佛說此經已，眾多比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>10</sup>

### 三、修習七覺支之方法

#### (一) 七覺支須漸次而起的內外因緣

1、《相應部 46 相應 12 經/像太陽一樣經第一》(覺支相應/大篇/修多羅)(莊春江譯)

「比丘們！這是太陽昇起的先導與前兆，即：黎明。同樣的，比丘們！這是比丘七覺支生起的先導與前兆，即：善友誼。

比丘們！當比丘有善友時，這應該可以被預期：他必將修習七覺支，他必將多修習七覺支。

比丘們！有善友的比丘如何修習七覺支、多修習七覺支呢？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟修習念覺支；……(中略)依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟修習平靜覺支。

比丘們！有善友的比丘這樣修習七覺支、多修習七覺支。」

2、《相應部 46 相應 13 經/像太陽一樣經第二》(覺支相應/大篇/修多羅)(莊春江譯)

「比丘們！這是太陽昇起的先導與前兆，即：黎明。同樣的，比丘們！這是比丘七覺支生起的先導與前兆，即：如理作意具足。

比丘們！當比丘如理作意具足時，這應該可以被預期：他必將修習七覺支，他必將多修習七覺支。

比丘們！如理作意具足的比丘如何修習七覺支、多修習七覺支呢？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟修習念覺支；……(中略)依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟修習平靜覺支。

比丘們！如理作意具足的比丘這樣修習七覺支、多修習七覺支。」

3、《雜阿含·733 經》卷 27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有異比丘來詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊謂覺分。世尊！云何為覺分？」

<sup>10</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 191, a17-c14)。S V 45 110-111。另參《相應部 46 相應 52 經/法門經》(覺支相應/大篇/修多羅)(莊春江譯)

佛告比丘：「所謂覺分者，謂七道品法。然諸比丘七覺分漸次而起，修習滿足。」

異比丘白佛：「世尊！云何覺分漸次而起，修習滿足？」

佛告比丘：「若比丘內身身觀住，彼內身身觀住時，攝心繫念不忘。彼當爾時，念覺分方便修習，方便修習念覺分已，修習滿足；滿足念覺分已，於法選擇，分別思量。當於爾時修擇法覺分方便，修方便已，修習滿足；如是乃至捨覺分修習滿足。<sup>11</sup>如內身身觀念住，如是外身、內外身。受、心、法法觀念住，當於爾時專心繫念不忘，乃至捨覺分亦如是說。如是住者，漸次覺分起，漸次起已，修習滿足。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>12</sup>

## （二）修七覺支應適當的對治沉掉

### 1、《雜阿含·714經》卷27：<sup>13</sup>

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有眾多比丘……如上說。差別者：「有諸外道出家作如是說者，當復問言：『若心微劣猶豫者，爾時應修何等覺分？何等為非修時？若復掉心者、掉心猶豫者，爾時復修何等覺分？何等為非時？』如是問者，彼諸外道心則駭散，說諸異法，心生忿恚、憍慢、毀訾、嫌恨、不忍，或默然低頭，失辯潛思。所以者何？我不見諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，聞我所說歡喜隨喜者，唯除如來及聲聞眾於此聞者。」

#### （1）不合適的對治法

諸比丘！若爾時其心微劣、其心猶豫者，不應修猗覺分、定覺分、捨覺分。所以者何？微劣心生、微劣猶豫，以此諸法增其微劣故。譬如小火，欲令其燃，增以焦炭。云何？比丘！非為增炭令火滅耶？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

「如是，比丘！微劣猶豫，若修猗覺分、定覺分、捨覺分者，此則非時，增懈怠故。」  
「若掉心起，若掉心猶豫，爾時不應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分。」所以者何？掉心起、掉心猶豫，以此諸法能令其增。譬如熾火，欲令其滅，足其乾薪，於意云何？豈不令火增熾燃耶？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「如是掉心生、掉心猶豫，修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，增其掉心。」

<sup>11</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷8(CBETA, T26, no. 1537, p. 491, b17-c2)：

佛告苾芻：若有於身，住循身觀，安住正念，遠離愚癡，爾時便起念覺支；得念覺支，脩令圓滿，彼由此念，於法簡擇極簡擇、遍尋思、遍伺察、審諦伺察，爾時便起擇法覺支；得擇法覺支，脩令圓滿，彼由擇法，發勤精進，心不下劣，爾時便起精進覺支；得精進覺支，脩令圓滿，彼由精進，發生勝喜，遠離愛味，爾時便起喜覺支；得喜覺支，脩令圓滿，彼由此喜，身心輕安，遠離麤重，爾時便起輕安覺支；得輕安覺支，脩令圓滿，彼由輕安，便受快樂，樂故心定，爾時便起定覺支；得定覺支，脩令圓滿，彼由心定，能滅貪憂，住增上捨，爾時便起捨覺支；得捨覺支，脩令圓滿。於受、心、法，住循受、心、法觀廣說亦爾。如是覺支，漸次而起、漸次而得，脩令圓滿。

<sup>12</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 196, b12-28)

<sup>13</sup> 外道雖也說五蓋、七覺支，但不知心遲緩時應修擇法、精進、喜覺支，心躁進時應修輕安、定、捨覺支，而念覺支，一切兼助。

(2) 合適的對治法

諸比丘！若微劣心生、微劣猶豫，是時應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分。所以者何？微劣心生、微劣猶豫，以此諸法示、教、照、喜。譬如小火，欲令其燃，足其乾薪。云何？比丘！此火寧熾燃不？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「如是微劣心生、微劣猶豫，當於爾時修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，示、教、照、喜。」「若掉心生、掉心猶豫，修猗覺分、定覺分、捨覺分。所以者何？掉心生、掉心猶豫，此等諸法，能令內住一心攝持。譬如燃火，欲令其滅，足其焦炭，彼火則滅。」「如是，比丘！（掉心生，）掉心猶豫，修擇法覺分，精進、喜（覺分），則非時；修猗、定、捨覺分，自此則是時。此等諸法，內住一心攝持。」「念覺分者，一切兼助。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>14</sup>

2、《大智度論》卷 19〈1 序品〉：<sup>15</sup>

得力已，分別道法有三分：

擇法覺、精進覺、喜覺，此三法，行道時若心沒，能令起。

除覺、定覺、捨覺，此三法，若行道時心動散，能攝令定。

念覺在二處，能集善法，能遮惡法；如守門人，有利者令入，無益者除却。

若心沒時，念三法起；若心散時，念三法攝。無覺實覺，此七事能到，故名為分。

3、《瑜伽師地論》卷 14：

次說七種。謂有七法，能於諸諦如實覺了，圓滿解脫。謂

毘鉢舍那品有三：一、擇法，二、精進，三、喜。

奢摩他品亦有三：一、安，二、三摩地，三、捨。

念通二品。<sup>16</sup>

| 七覺分       | 《雜阿含經》、《大智度論》 |       | 《瑜伽師地論》 |       |
|-----------|---------------|-------|---------|-------|
|           | 心微劣猶豫時        | 掉心猶豫時 | 奢摩他品    | 毘鉢舍那品 |
| 念覺分       | ✓             | ✓     | ✓       | ✓     |
| 擇法、精進、喜覺分 | ✓             | ×     | ×       | ✓     |
| 猗、定、捨覺分   | ×             | ✓     | ✓       | ×     |

(三) 專精聽法，能斷五蓋，修七覺支，令心慧解脫

1、《雜阿含·710 經》卷 26：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

<sup>14</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 191, c15-p. 192, a24)。

另請參見：覺音論師《清淨道論》（葉均中譯），底本 131-133 頁。

<sup>15</sup> (CBETA, T25, no. 1509, p. 198, c2-8)

<sup>16</sup> (CBETA, T30, no. 1579, p. 354, a6-10)

爾時，世尊告諸比丘：「聖弟子清淨信心，專精聽法者，能斷五法，修習七法，令其滿足。」

何等為五？謂貪欲蓋，瞋恚、睡眠、掉悔、疑，此蓋則斷。

何等七法？謂念覺支，擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支。此七法修習滿足，淨信<sup>17</sup>者，謂心解脫；智者，謂慧解脫；貪欲染心者，不得不樂；無明染心者，慧不清淨。是故，比丘！離貪欲者心解脫，離無明者慧解脫<sup>18</sup>。若彼比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫，是名比丘斷愛縛、結，慢無間等，究竟苦邊。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>19</sup>

## 2、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96：

如《契經》說：「諸聖弟子，若以一心屬耳聽法，能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。」<sup>20</sup>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。<sup>21</sup>

## （四）五蓋是退法，七覺支是不退法

### 1、《雜阿含·705 經》卷 26：

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：「

有五退法。何等為五？謂貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，是則退法。

若修習七覺支，多修習令增廣，是則不退法。何等為七？謂念覺支、擇法覺支、精進覺支、猗覺支、喜覺支、定覺支、捨覺支，是名不退法。」

<sup>17</sup> 溫宗堃：此經無對應的巴利文。但「淨信」一字的原文(pa+sad)，可以是「淨(to be purified)」義，也可以是「信(to have faith)」義。這裡應該取「淨」義，比較好理解。

<sup>18</sup> 印順法師《成佛之道》（增注本）（p.173）：

經中時常說到：「離貪欲者，心（定）解脫，離無明者，慧解脫。」這是說：依慧力的證入法性，無明等障得解脫。以定的寂靜力，使貪愛等障解脫。

<sup>19</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 190, b9-21)

<sup>20</sup> 《雜阿含·709 經》（大正 2，190b）。《大毘婆沙論》卷 1(CBETA, T27, no. 1545, p. 2, b10-16)。

<sup>21</sup> (CBETA, T27, no. 1545, p. 499, b14-c2)

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>22</sup>

## 2、《相應部 46 相應 55 經/傷歌邏經》（覺支相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

起源於舍衛城。那時，傷歌邏婆羅門去見世尊。抵達後，與世尊互相歡迎。歡迎與寒暄後，在一旁坐下。在一旁坐好後，傷歌邏婆羅門對世尊這麼說：

### 〔1〕被五蓋鎮伏的情形

「喬達摩先生！什麼因、什麼緣，因此有時長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的呢？喬達摩先生！什麼因、什麼緣，因此有時長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的呢？」

「婆羅門！每當住於心被欲貪纏縛、被欲貪征服，對已生起欲貪的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；那時，不如實知見他人的利益；那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢被胭脂或薑黃或蓼藍或紫檀[等染料]混入，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被欲貪纏縛、被欲貪征服，對已生起欲貪的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

再者，婆羅門！每當住於心被惡意纏縛、被惡意征服，對已生起惡意的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢被火加熱沸騰起泡，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被惡意纏縛、被惡意征服，對已生起惡意的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

再者，婆羅門！每當住於心被惛沈睡眠纏縛、被惛沈睡眠征服，對已生起惛沈睡眠的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢被苔草覆蓋，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被惛沈睡眠纏縛、被惛沈睡眠征服，對已生起惛沈睡眠的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

再者，婆羅門！每當住於心被掉舉後悔纏縛、被掉舉後悔征服，對已生起掉舉後悔的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢被風吹動、搖動、搖擺、起波，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被掉舉後悔纏縛、被掉舉後悔征服，對已生起掉舉後悔的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……

<sup>22</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 189, b24-c1)

（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

再者，婆羅門！每當住於心被疑惑纏縛、被疑惑征服，對已生起疑惑的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；……（中略）那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢是混濁的、搖動的、泥濘的、被放置在黑暗中，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他不能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心被疑惑纏縛、被疑惑征服，對已生起疑惑的出離不如實了知時，那時，不如實知見自己的利益；那時，不如實知見他人的利益；那時，不如實知見兩者的利益，則長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

婆羅門！這是因、這是緣，依此而有時長時間誦讀的經文不浮現於心中，更不用說沒誦讀的。

#### 〔2〕不被五蓋鎮伏的情形

婆羅門！每當住於心不被欲貪纏縛、不被欲貪征服，對已生起欲貪的出離如實了知時，那時，如實知見自己的利益；那時，如實知見他人的利益；那時，如實知見兩者的利益，則長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢不被胭脂或薑黃或蓼藍或紫檀[等染料]混入，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心不被欲貪纏縛、不被欲貪征服，對已生起欲貪的出離如實了知時，……（中略）。

再者，婆羅門！每當住於心不被惡意纏縛、不被惡意征服，對已生起惡意的出離如實了知時，那時，如實知見自己的利益；……（中略）他人的利益；……兩者的利益，則長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢沒被火加熱、沒沸騰、沒起泡，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心不被惡意纏縛、不被惡意征服，對已生起惡意的出離如實了知時，那時，如實知見自己的利益；……（中略）他人的利益；……兩者的利益，則長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

再者，婆羅門！每當住於心不被惛沈睡眠纏縛、不被惛沈睡眠征服，對已生起惛沈睡眠的出離如實了知時，那時，如實知見自己的利益；……（中略）他人的利益；……兩者的利益，則長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢沒被苔草覆蓋，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心不被惛沈睡眠纏縛、不被惛沈睡眠征服，對已生起惛沈睡眠的出離如實了知時，那時，如實知見自己的利益；……（中略）他人的利益；……兩者的利益，則長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

再者，婆羅門！每當住於心不被掉舉後悔纏縛、不被掉舉後悔征服，對已生起掉舉後悔的出離如實了知時，那時，如實知見自己的利益；……（中略）他人的利益；……兩者的利益，則長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢沒被風吹動、不搖動、不搖擺、不起波，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心不被掉舉後悔纏縛、

不被掉舉後悔征服，對已生起掉舉後悔的出離如實了知時，那時，如實知見自己的利益；……（中略）他人的利益；……兩者的利益，則長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

再者，婆羅門！每當住於心不被疑惑纏縛、不被疑惑征服，對已生起疑惑的出離如實了知時，那時，如實知見自己的利益；那時，如實知見他人的利益；那時，如實知見兩者的利益，則長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

婆羅門！猶如水鉢是清澈的、清淨的、不濁的、被放置在光明中，在那裡，當有眼的男子觀察自己的面貌時，他能如實知見。同樣的，婆羅門！每當住於心不被疑惑纏縛、不被疑惑征服，對已生起疑惑的出離如實了知時，那時，如實知見自己的利益；那時，如實知見他人的利益；那時，如實知見兩者的利益，則長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

婆羅門！這是因、這是緣，依此而有時長時間沒誦讀的經文浮現於心中，更不用說誦讀的。

婆羅門！有這心的不染污，當已修習、已多修習時，導向明與解脫果的作證之非障非蓋七覺支，哪七個呢？婆羅門！念覺支是心的不染污，當已修習、已多修習時，導向明與解脫果的作證之非障非蓋；……（中略）婆羅門！平靜覺支是心的不染污，當已修習、已多修習時，導向明與解脫果的作證之非障非蓋。婆羅門！這些是心的不染污，當已修習、已多修習時，導向明與解脫果的作證之非障非蓋七覺支。」

當這麼說時，傷歌邏婆羅門對世尊這麼說：

「太偉大了，喬達摩先生！……（中略）請喬達摩尊師記得我為優婆塞，從今天起終生歸依。」

### （五）善知方便而修七覺支

《雜阿含·719經》卷27：<sup>23</sup>

如是我聞：一時，佛住巴連弗邑。爾時，尊者優波摩(Upavāṇa)、尊者阿提目多住巴連弗邑鷄林精舍。

爾時，尊者阿提目多晡時從禪覺，詣尊者優波摩所，共相問訊慰勞已，退坐一面，問尊者優波摩：「尊者！能知七覺分方便，如是樂住正受，如是苦住正受？」

優波摩答言：「尊者阿提目多！比丘善知方便修七覺分，如是樂住正受，如是苦住正受。」

復問：「云何比丘善知方便修七覺分？」

優波摩答言：「比丘方便修念覺分時（\*不）知思惟：『彼心不善解脫，不害睡眠，不善調伏掉悔，不害睡眠<sup>24</sup>，如我念覺處法思惟，精進方便，不得平等。』如是擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，亦如是說。

若比丘念覺分方便時先思惟：『心善解脫，正害睡眠，調伏掉悔，<sup>25</sup>如我於此念覺處

<sup>23</sup> 比丘能夠了知自己精勤修習七覺支時生起樂住，或是苦住。

<sup>24</sup> 〔不害睡眠〕—【宋】【元】【明】。

<sup>25</sup> S V 76: Satisambojjhaṅgam āvuso bhikkhu ārabhamāno va janāti- ‘Cittaṃ ca me suvimuttaṃ, thīnamiddhaṃ ca me susamūhatam, uddhaccakukkuccaṃ ca me suppaṭiviniṭam...’

法思惟已，不勤方便，而得平等。』如是。

阿提目多！比丘知方便修七覺分，如是樂住正受，如是不樂住正受。」

時，二正士共論義已，各從座起而去。<sup>26</sup>

## （六）五蓋、七覺分之食和非食

《雜阿含·715 經》卷 27：<sup>27</sup>

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：「有五蓋、七覺分，有食、無食，我今當說。諦聽，善思，當為汝說。

### ◎五蓋有食

譬如身依食而立，非不食。如是五蓋依於食而立，非不食。

- (1) 貪欲蓋以何為食？謂觸相，於彼不正思惟，未起貪欲令起，已起貪欲能令增廣，是名欲愛蓋之食。
- (2) 何等為瞋恚蓋食？謂障礙相，於彼不正思惟，未起瞋恚蓋令起，已起瞋恚蓋能令增廣，是名瞋恚蓋食。
- (3) 何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱、不樂、欠呿、多食、懈怠，<sup>28</sup>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。
- (4) 何等為掉悔蓋食？有四法。何等為四？謂親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺。自憶念、他人令憶念而生覺，於彼起不正思惟，未起掉悔令起，已起掉悔令其增廣，是名掉悔蓋食。
- (5) 何等為疑蓋食？有三世。何等為三？謂過去世、未來世、現在世。於過去世猶豫、未來世猶豫、現在世猶豫，於彼起不正思惟，未起疑蓋令起，已起疑蓋能令增廣，是名疑蓋食。

### ◎七覺分不食

譬如身依於食而得長養，非不食。如是七覺分依食而住，依食長養，非不食。

- (1) 何等為念覺分不食？謂四念處不思惟，未起念覺分不起，已起念覺分令退，是名念覺分不食。

Ārabhhati 方便 (PED 107) [ā + rabhati, Sk. ārabhati & ārambhati, ā + **rahb**] to begin, start, undertake, attempt。(要開始、開始、同意、試圖)

<sup>26</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 193, b28-c17)

<sup>27</sup> 說明使「五蓋」、「七覺支」生長、與減損的因緣條件。

<sup>28</sup> 五個術語的意義，比照如下：

| 雜含·715 經 | 雜含·598 經 | 相應部(S. V, p.64)     |
|----------|----------|---------------------|
| 1、微弱     | 沉沒於睡眠    | cetaso linatta 心的退縮 |
| 2、不樂     | 不欣樂      | arati 不樂            |
| 3、欠呿     | 欠呿       | vijambhita 打呵欠      |
| 4、多食     | 飽食       | bhattasammada 飯後的睡意 |
| 5、懈怠     | 懈怠       | tandi 懶惰            |

- (2)何等為擇法覺分不食？謂於善法撰擇，於不善法撰擇，於彼不思惟，未起擇法覺分令不起，已起擇法覺分令退，是名擇法覺分不食。
- (3)何等為精進覺分不食？謂四正斷，於彼不思惟，未起精進覺分令不起，已起精進覺分令退，是名精進覺分不食。
- (4)何等為喜覺分不食？有喜，有喜處法，於彼不思惟，未起喜覺分不起，已起喜覺分令退，是名喜覺分不食。
- (5)何等為猗覺分不食？有身猗息及心猗息，於彼不思惟，未生猗覺分不起，已生猗覺分令退，是名猗覺分不食。
- (6)何等為定覺分不食？有四禪，於彼不思惟，未起定覺分不起，已起定覺分令退，是名定覺分不食。
- (7)何等為捨覺分不食？有三界，謂斷界、無欲界、滅界，於彼不思惟，未起捨覺分不起，已起捨覺分令退，是名捨覺分不食。

◎五蓋不食

- (1)何等為貪欲蓋不食？謂不淨觀，於彼思惟，未起貪欲蓋不起，已起貪欲蓋令斷，是名貪欲蓋不食。
- (2)何等為瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未生瞋恚蓋不起，已生瞋恚蓋令滅，是名瞋恚蓋不食。
- (3)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。
- (4)何等為掉悔蓋不食？彼寂止思惟，未生掉悔蓋不起，已生掉悔蓋令滅，是名掉悔蓋不食。
- (5)何等為疑蓋不食？彼緣起法思惟，未生疑蓋不起，已生疑蓋令滅，是名疑蓋不食。<sup>29</sup>

<sup>29</sup> (1)《阿毘達磨大毘婆沙論》卷48(CBETA, T27, no. 1545, p. 250, b19-c15)：

問：何故貪欲、瞋恚、疑一一別立蓋，惛沈睡眠、掉舉惡作二二合立蓋耶？

脇尊者言：佛知諸法性相勢用，若法堪任別立蓋者，則別立之。若不爾者，便共立蓋故不應責。

復次，若是隨眠亦纏性者，各別立蓋；若是纏性非隨眠者，二共立蓋。

復次，若是圓滿煩惱性者，各別立蓋；若非圓滿煩惱性者，二共立蓋。結、縛、隨眠、隨煩惱、纏五義具足者，名圓滿煩惱。

復次，以三事故，名共立蓋。謂一食故，一對治故，等荷擔故。

此中，一食、一對治者，謂

◎貪欲蓋以淨妙相為食，不淨觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。

◎瞋恚蓋以可憎相為食，慈觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。

◎疑蓋以三世相為食，緣起觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。

◎惛沈睡眠蓋以五法為食，一瞢瞢，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。

◎掉舉惡作蓋以四法為食，一親里尋，二國土尋，三不死尋，四念昔樂事，以奢摩他為對治。由此同食同對治故，共立一蓋。

等荷擔者，貪欲、瞋恚、疑一一能荷一蓋重擔，故別立蓋。惛沈睡眠（、掉舉惡作）二二能荷一蓋重擔，故共立蓋。如城邑中一人能辦一所作者，則令別辦；若二能辦一所作者，則令共辦。又如椽梁，強者用一，弱者用二，此亦如是。

(2)另請詳參《瑜伽師地論》，其中比較有差異的是「惛沈睡眠蓋之食」，於《瑜伽師地論》

## ◎七覺分之食

譬如身依食而住、依食而立；如是七覺分依食而住、依食而立。

- (1)何等為念覺分食？謂四念處思惟已，未生念覺分令起，已生念覺分轉生令增廣，是名念覺分食。
- (2)何等為擇法覺分食？有擇善法，有擇不善法，彼思惟已，未生擇法覺分令起，已生擇法覺分重生令增廣，是名擇法覺分食。
- (3)何等為精進覺分食？彼四正斷思惟，未生精進覺分令起，已生精進覺分重生令增廣，是名精進覺分食。
- (4)何等為喜覺分食？有喜，有喜處，彼思惟，未生喜覺分令起，已生喜覺分重生令增廣，是名喜覺分食。
- (5)何等為猗覺分食，有身猗息、心猗息思惟，未生猗覺分令起，已生猗覺分重生令增廣，是名猗覺分食。
- (6)何等為定覺分食？謂有四禪思惟，未生定覺分令生起，已生定覺分重生令增廣，是名定覺分食。
- (7)何等為捨覺分食？有三界。何等三？謂斷界、無欲界、滅界。彼思惟，未生捨覺分令起，已生捨覺分重生令增廣，是名捨覺分食。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>30</sup>

## ◎「五蓋」、「七覺支」生長與減損的因緣條件。 ※製表：溫宗堃

|     |    | 食           | 非食           |
|-----|----|-------------|--------------|
| 七覺支 | 念  | 思惟四念處       | 不思惟四念處       |
|     | 擇法 | 於善、不善法選擇    | 於善、不善法不選擇    |
|     | 精進 | 思惟四正斷       | 不思惟四正斷       |
|     | 喜  | 思惟喜、喜處法     | 不思惟喜、喜處法     |
|     | 輕安 | 思惟身心輕安      | 不思惟身心輕安      |
|     | 定  | 思惟四禪        | 不思惟四禪        |
|     | 捨  | 思惟斷界、無欲界、滅界 | 不思惟斷界、無欲界、滅界 |
| 五蓋  | 貪  | 於觸相不正思惟     | 思惟不淨觀        |
|     | 瞋  | 於障礙相不正思惟    | 思惟慈心         |
|     | 睡眠 | 於微弱等五事不正思惟  | 思惟明照         |
|     | 掉悔 | 憶念親屬覺等四事    | 思惟寂止         |
|     | 疑  | 於三世不正思惟     | 思惟緣起法        |

卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 412, a1-5)及卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 329, b9-c23)但說為「黑闇相」。而其非食者，於《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 329, c23- p. 330, c13)則說為「光明相」。

(3) 印順法師《成佛之道》(增注本)(p202)：「修不淨想來治欲貪；修慈悲想來治瞋恚；修緣起想來治疑；修光明想（法義的觀察）來治惛沈睡眠；修正息想來治掉舉惡作。」

<sup>30</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 192, a25-p. 193, a7)

### (七) 七覺支可對治七使

《增壹阿含·3經》卷34〈40 七日品〉：<sup>31</sup>

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「我今當說七使<sup>32</sup>，汝等善思念之。」

諸比丘對曰：「如是。世尊！」是時，諸比丘從佛受教。

#### 1、眾生皆為七使流轉生死，不得解脫

世尊告曰：「云何為七？一者、貪欲使，二者、瞋恚使，三者、憍慢使，四者、癡使，五者、疑使，六者、見使，七者、欲世間使。是謂，比丘！有此七使，使眾生之類，永處幽闇，纏結其身，流轉世間，無有休息，亦不能知生死根原。猶如彼二牛，一黑一白，共同一軛，共相牽引，不得相遠。此眾生類，亦復如是，為此貪欲使、無明使所纏結，不得相離，其餘五使，亦復追從，五使適從，七使亦然。若凡夫之人，為此七使所縛，流轉生死，不得解脫，不能知苦之元本。比丘當知，由此七使，便有三惡趣：地獄、畜生、餓鬼；由此七使，不能得度弊魔境界。」

#### 2、七使可用七覺意治之，令得解脫

然此七使之法復有七藥。云何為七？貪欲使者，念覺意治之；瞋恚使者，法覺意治之；邪見使者，精進覺意治之；欲世間使者，喜覺意治之；憍慢使者，猗覺意治之；疑使者，定覺意治之；無明使者，護覺意治之。<sup>33</sup>是謂，比丘！此七使用七覺意治之。

#### 3、佛以自成佛道的經歷為證

比丘當知，我本未成佛道為菩薩行，坐道樹下，便生斯念：『欲界眾生為何等所繫？』復作是念：『此眾生類為七使流轉生死，永不得解；我今亦為此七使所繫，不得解脫。』爾時，復作是念：『此七使為用何治之？』復重思惟：『此七使者當用七覺意治之，我當思惟七覺意。』思惟七覺意時，有漏心盡，便得解脫，後成無上正真之道，七日之中結跏趺坐，重思惟此七覺意。

是故，諸比丘！若欲捨七使者，當念修行七覺意法。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>34</sup>

<sup>31</sup> 參閱 A 7 11-12 Anusaya (1)(2) 隨眠。

<sup>32</sup> 參見《俱舍論》卷 19(大正 29, 98c)；《雜阿含·490 經》卷 18(大正 2, 127a28)。

<sup>33</sup> (1)〔隋〕慧遠撰《大乘義章》卷 16(CBETA, T44, no. 1851, p. 777, b5-21)：

七覺在於修道，修中之要唯止與觀，是義相資能達彼岸。定者是止，擇法是觀，故說此二以為覺支；猗、捨二種助止力強，精進及喜助觀力強，故復須立；念能俱調故立念覺。又復此等能治七使，故偏說之以為覺支。此如《增一阿含經》說：何者七使？一、貪欲使，謂欲界地貪愛煩惱。二、有愛使，謂上二界貪愛煩惱，彼經名為「欲世間使」。三者瞋使，四者癡使，五者慢使，六者疑使，七者見使。三界五見云何對治？念治貪欲，守心正念離貪欲故。喜覺對治欲世間使，慶入聖道離世間故。擇法治瞋，以修智慧破離我人除瞋恚故。捨覺治癡，捨猶除也，證法平等捨癡冥故。猗覺治慢，以心猗息離慢高故。定覺治疑，於法正住離猶豫故。精進治見，懇求正慧斷諸見故。以有此能說為覺支。

(2)《解脫道論》卷 12〈12 分別諦品〉(CBETA, T32, no. 1648, p. 460, a29-b4)：「七使者：欲染使、瞋恚使、慢使、見使、疑使。有欲使、無明使。於此見使、疑使，以須陀洹道滅。欲染使、瞋恚使，以阿那含道滅。慢使、有使、無明使，以阿羅漢道滅。」

<sup>34</sup> (CBETA, T02, no. 125, p. 738, c20-p. 739, a23)

#### 四、七覺支與其他法相潤、增進之因緣

##### (一) 密護根門，三妙行，四念處，七覺支，明、解脫

《雜阿含·281經》卷11：<sup>35</sup>

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

##### 1、外道詣佛所請問佛為弟子說何等法福利，並勝過一切

時，有縈髮目犍連出家來詣佛所，共相問訊，問訊已，退坐一面。

爾時，世尊告縈髮目犍連：「汝從何來？」

縈髮目犍連白佛言：「我從彼眾多種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家，集會未曾講堂聽法，從彼林來。」

佛告縈髮目犍連：「汝為何等福力故，從彼眾多種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家所聽其說法？」

縈髮目犍連言：「我試聽其競勝論義福利，聽其相違反論議福利故。」

佛告目犍連：「長夜久遠，種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家競勝論議，相違反論議福利，迭<sup>36</sup>相破壞。」

縈髮目犍連白佛言：「瞿曇！為諸弟子說何等法福利，令彼轉為人說，不謗如來，不增不減，誠說、法說、法次法說，無有餘人能來比校、難詰、訶責？」

佛告目連：「明、解脫果報福利，為人轉說者，不謗如來，不乖其理，法次法說，無有能來比校、難詰、嫌責。」

##### 2、佛為外道法次法說得明、解脫之因

縈髮目犍連白佛言：「瞿曇！諸弟子有法，修習多修習，令明、解脫福利滿足者不？」

佛告縈髮目犍連：「有七覺分，修習多修習，明、解脫福利滿足。」

縈髮目犍連白佛言：「有法修習，能令七覺分滿足不？」

佛告縈髮目犍連：「有四念處，修習多修習，能令七覺分滿足。」

縈髮目犍連白佛：「復有法修習多修習，令四念處滿足不？」

佛告縈髮目犍連：「有三妙行，修習多修習，能令四念處滿足。」

縈髮目犍連白佛言：「復有法修習多修習，令三妙行滿足不？」

佛告目犍連：「有六觸入處律儀，修習多修習，令三妙行滿足。」

##### 3、釋修六觸入處律儀，滿足三妙行

縈髮目犍連白佛言：「云何六觸入處律儀，修習多修習，令三妙行滿足？」

佛告目犍連：「若眼見適意、可愛念、能長養欲樂、令人緣著之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不緣、不著、不住；若眼見不適意、不可愛念、順於苦覺之色，諸比丘見已，不畏、不惡、不嫌、不恚。於彼好色，起眼見已，永不緣著；不好色，起眼見已，永不緣著；內心安住不動，善修解脫，心不懈勸<sup>37</sup>。」

<sup>35</sup> 佛陀的教法不為責難他論、也不為免脫他難，但以「明、解脫」為福利。而「明、解脫」亦有跡可至。即修：六觸入處律儀→三妙行→四念處→七覺分→明、解脫。整部經約對應 S 46:6；七覺支依序生起的部分約對應 S 46:3。

<sup>36</sup> 迭=遞【宋】【元】【明】。

<sup>37</sup> 《一切經音義》卷3(CBETA, T54, no. 2128, p. 323, c12)：「懈倦(上音戒，下狂院反，或作倦，《廣雅》：倦，極也。《韻英》：疲也，或作勸。)」

耳、鼻、舌、身、意識法亦復如是。如是於六觸入修習多修習，滿足三妙行。

4、釋修三妙行，滿足四念處

云何修三妙行，滿足四念處？多聞聖弟子於空閑處、林中、樹下，作如是學、如是思惟：『此身惡行，現世、後世必得惡報。我若行身惡行者，必當自生厭悔，他亦嫌薄，大師亦責，諸梵行者亦復以法而嫌我；惡名流布，遍於諸方，身壞命終，當墮地獄。於身惡行，見現世、後世如是果報，是故除身惡行，修身妙行。

口、意惡行，亦復如是。』是名修習三妙行已，得四念處清淨滿足。

5、釋修四念處，滿足七覺分

云何修四念處，得七覺分滿足？目捷連比丘！如是順身身觀住，彼順身身觀住時，攝念安住不忘，爾時，方便修習念覺分。方便修習念覺分已，得念覺分滿足，於彼心念選擇於法，覺想思量，爾時，方便修習擇法覺分。方便修習擇法覺分已，逮得擇法覺分滿足，選擇彼法，覺想思量，方便修習精進覺分。方便修習精進覺分已，逮得精進覺分滿足，勤精進已，生歡喜心，爾時，修習方便歡喜覺分。修習歡喜覺分已，逮得歡喜覺分滿足，心歡喜已，身心止息，爾時，修習猗息覺分。修習猗息覺分已，逮得猗息覺分滿足，身心息已，得三摩提，爾時，修習定覺分。修習定覺分已，定覺分滿足，謂一其心，貪憂滅息，內身行捨，方便修習捨覺分。方便修習捨覺分已，逮得捨覺分清淨滿足。

受、心、法念處，亦如是說。如是修習四念處、七覺分滿足。

6、釋修七覺分，滿足明、解脫

云何修習七覺分，明、解脫滿足？目捷連！若比丘修念覺分，依遠離、依離欲、依滅，捨於進趣，修念覺分，<sup>38</sup>逮得明、解脫清淨滿足。乃至修習捨覺分，亦如是說，是名修習七覺分已，明、解脫清淨滿足。

7、結：法法相依，方能至涅槃彼岸

如是，目捷連！法法相律<sup>39</sup>，從此岸而到彼岸。」

說是法時，縈髮目捷連遠塵離垢，得法眼淨。時，縈髮目捷連見法、得法、知法、入法，度諸疑惑，不由於他，於諸法、律得無所畏。從座起，整衣服，為佛作禮，合掌白佛言：「我今寧得於正法、律出家，得具足比丘分不？」

佛告目捷連：「汝今已得於正法、律出家，具足得比丘分，得出家已，專精思惟，不放逸住，乃至成阿羅漢。」<sup>40</sup>

## （二）安般念，四念處，七覺支，明、解脫

《雜阿含·810經》卷29：<sup>41</sup>

如是我聞：

<sup>38</sup> 《瑜伽師地論》卷92(CBETA, T30, no. 1579, p. 823, a3-10)：

又此中言修念住者，謂念覺分，創始發起在異生地；數修習者，在有學地；修圓滿者，在無學地。修習覺分，未得斷界，於其斷界正希求時，名依遠離；未得無欲界，於無欲界正希求時，名依離欲；未得滅界，於其滅界正希求時，名依於滅；棄捨下劣修覺分故，迴向勝妙修覺分故，名棄捨迴向。

<sup>39</sup> 律=依【元】【明】。

<sup>40</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 77, a29-p. 78, a21)

<sup>41</sup> 修安般念能成就四念處，修四念處能成就七覺支，修七覺支則得明、解脫。

一時，佛住金剛跋求摩河側薩羅梨林中。

### 1、阿難詣佛所請佛釋疑

爾時，尊者阿難獨一靜處，思惟禪思，作如是念：「頗有一法，修習多修習，令四法滿足；四法滿足已，七法滿足；七法滿足已，二法滿足？」

時，尊者阿難從禪覺已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我獨一靜處，思惟禪思，作是念：『頗有一法，多修習已，令四法滿足，乃至二法滿足？我今問世尊，寧有一法，多修習已，能令，乃至二法滿足耶？』」

### 2、佛總答阿難疑問

佛告阿難：「有一法，多修習已，乃至能令二法滿足。何等為一法？謂安那般那念。多修習已，能令四念處滿足<sup>42</sup>；四念處滿足已，七覺分滿足；七覺分滿足已，明、解脫<sup>43</sup>滿足。

### 3、釋修安那般念（十六特勝）<sup>44</sup>，四念處滿足

云何修安那般那念，四念處滿足？是比丘依止聚落，乃至如滅出息念學。

阿難！如是聖弟子！入息念時(1)如入息念學，出息念時如出息念學。(2)若長、若短；(3)一切身行覺知——入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；(4)身行休息入息念時，如身行休息入息念學；身行休息出息念時，如身行休息出息念學。聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。

若有時聖弟子(5)喜覺知，(6)樂覺知，(7)心行覺知，(8)心行息覺知入息念時如心行息入息念學，心行息出息念時如心行息出息念學。是聖弟子爾時受受觀念住，若復異受者，彼亦受隨身比思惟。

有時聖弟子(9)心覺知，(10)心悅、(11)心定、(12)心解脫覺知入息念時如入息念學，心解脫出息念時如心解脫出息念學。是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟。

若聖弟子有時觀(13)無常、(14)斷、(15)無欲、(16)滅，如無常、斷、無欲、滅觀念住。是聖弟子爾時法法觀念住，異於法者，亦隨法比思惟。是名修安那般那念，滿足四念處。<sup>45</sup>」

<sup>42</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 26(CBETA, T27, no. 1545, p. 134, b17-c14)：

問：何故《契經》說：「持息念通四念住？」

答：此能引起四念住故，作如是說。

……以持息念依處串習牢固可恃，假使失念煩惱現行速可依之伏諸煩惱引四念住，如人怖賊速走歸城處謂大種相決定故。

……以持息念增益法想是空觀本，由此速能引四念住。

……以持息念所緣鄰近無種種相，無定次第不依有情任運而轉，由此速能引四念住。

……以持息念唯內道起不共外道，由此速能引四念住…。

<sup>43</sup> 《佛光阿含藏·雜阿含》(二)(p.1209)：明、解脫(vijjāvimutti)，即三明、三解脫。三明即：一、宿命智證明，二、生死智證明，三、漏盡智證明。三解脫即：一、欲有漏心解脫，二、有有漏心解脫，三、無明有漏心解脫。

<sup>44</sup> 內容的解釋，詳參《瑜伽師地論》卷 27(大正 30，432a-b)。(四念處和五蘊的對應，與《念處經》的解釋不同。)

<sup>45</sup> 參見《瑜伽師地論》卷 27(大正 30，432a28-433b23)。

#### 4、釋修四念處，七覺分滿足

阿難白佛：「如是修習安那般那念，令四念處滿足。云何修四念處，令七覺分滿足？」

佛告阿難：「若比丘身身觀念住，念住已，繫念住不忘，爾時方便修念覺分，修念覺分已，念覺分滿足。念覺分滿足已，於法選擇思量，爾時方便修擇法覺分，修擇法覺分已，擇法覺分滿足。於法選擇分別思量已，得精勤方便，爾時方便修習精進覺分，修精進覺分已，精進覺分滿足。方便精進已，則心歡喜，爾時方便修喜覺分，修喜覺分已，喜覺分滿足。歡喜已，身心猗息，爾時方便修猗覺分，修猗覺分已，猗覺分滿足。身心樂已，得三昧，爾時修定覺分，修定覺分已，定覺分滿足。定覺分滿足已，貪憂則滅，得平等捨，爾時方便修捨覺分，修捨覺分已，捨覺分滿足。」

受、心、法法念處亦如是說。是名修四念處，滿足七覺分。」

#### 5、釋修七覺分，明、解脫滿足

阿難白佛：「是名修四念處，滿足七覺分。云何修七覺分，滿足明、解脫？」

佛告阿難：「若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修念覺分已，滿足明、解脫。乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，如是修捨覺分已，明、解脫滿足。」

#### 6、結：法法相潤，次第增進，修習滿足

阿難！是名法法相類、法法相潤。如是十三法，一法為增上，一法為門，次第增進，修習滿足。」

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。<sup>46</sup>

### （三）善人，親近善知識，聞善法，乃至明、解脫

《中阿含·51 本際經》卷 10〈5 習相應品〉：<sup>47</sup>

我聞如是：

一時，佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「有愛者，其本際不可知，本無有愛，然今生有愛，便可得知，所因有愛。」

#### 1、有愛有習，非無習

有愛者，則有習<sup>48</sup>，非無習。

何謂有愛習？答曰：無明為習。無明亦有習，非無習。

何謂無明習？答曰：五蓋為習。五蓋亦有習，非無習。

何謂五蓋習？答曰：三惡行為習。三惡行亦有習，非無習。

何謂三惡行習？答曰：不護諸根為習。不護諸根亦有習，非無習。

何謂不護諸根習？答曰：不正念、不正智為習。不正念、不正智亦有習，非無習。

何謂不正念、不正智習？答曰：不正思惟為習。不正思惟亦有習，非無習。

何謂不正思惟習？答曰：不信為習。不信亦有習，非無習。

<sup>46</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 208, a9-c9)

<sup>47</sup> 參閱：A10 61-62 Āhāra 食。

<sup>48</sup> 《佛光阿含藏·中阿含》(p.363, n.5)：

「習」，巴利本作 āhāra(食)，有令生成長養之義。在此可看作緣或助緣。

何謂不信習？答曰：聞惡法為習。聞惡法亦有習，非無習。

何謂聞惡法習？答曰：親近惡知識為習。親近惡知識亦有習，非無習。

何謂親近惡知識習？答曰：惡人為習。」

是為具惡人已，便具親近惡知識。具親近惡知識已，便具聞惡法。具聞惡法已，便具生不信。具生不信已，便具不正思惟。具不正思惟已，便具不正念、不正智。具不正念、不正智已，便具不護諸根。具不護諸根已，便具三惡行。具三惡行已，便具五蓋。具五蓋已，便具無明。具無明已，便具有愛。如是此有愛展轉具成。

## 2、明、解脫有習，非無習

明、解脫亦有習，非無習。

何謂明、解脫習？答曰：七覺支為習。七覺支亦有習，非無習。

何謂七覺支習？答曰：四念處為習。四念處亦有習，非無習。

何謂四念處習？答曰：三妙行為習。三妙行亦有習，非無習。

何謂三妙行習？答曰：護諸根為習。護諸根亦有習，非無習。

何謂護諸根習？答曰：正念、正智為習。正念、正智亦有習，非無習。

何謂正念、正智習？答曰：正思惟為習。正思惟亦有習，非無習。

何謂正思惟習？答曰：信為習。信亦有習，非無習。

何謂信習？答曰：聞善法為習。聞善法亦有習，非無習。

何謂聞善法習？答曰：親近善知識為習。親近善知識亦有習，非無習。

何謂親近善知識習？答曰：善人為習。

是為具善人已，便具親近善知識。具親近善知識已，便具聞善法。具聞善法已，便具生信。具生信已，便具正思惟。具正思惟已，便具正念、正智。具正念、正智已，便具護諸根。具護諸根已，便具三妙行。具三妙行已，便具四念處。具四念處已，便具七覺支。具七覺支已，便具明、解脫，如是此明、解脫展轉具成。」

佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>49</sup>

## （四）七覺支與八正道合修，可達解脫

《增壹阿含·4經》卷35〈41 莫畏品〉：<sup>50</sup>

聞如是：

一時，佛在釋翅迦毘羅越城尼拘屢園，與大比丘眾五百人俱。

是時，眾多比丘往至世尊所，頭面禮足，在一面坐。爾時，眾多比丘白世尊言：「我等欲詣北方遊化。」

世尊告曰：「宜知是時。」

世尊復告比丘曰：「汝等為辭舍利弗比丘乎？」

諸比丘對曰：「不也。世尊！」

爾時，世尊告諸比丘：「汝等往辭舍利弗比丘。所以然者，舍利弗比丘恒與諸梵行人教誡其法，說法無厭足。」

<sup>49</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 487, b3-c22)

<sup>50</sup> 經文的前半段，可參閱：《雜阿含·108經》卷5(CBETA, T02, no. 99, p. 33, b28-p. 34, a23)。

爾時，世尊與諸比丘說微妙之法，諸比丘聞法已，即從座起，禮世尊足，遶佛三匝，便退而去。

爾時，舍利弗在釋翅神寺中遊。爾時，眾多比丘往至舍利弗所，共相問訊，在一面坐。是時，眾多比丘白舍利弗言：「我等欲詣北方人間遊化，今以辭世尊。」

舍利弗言：「卿等當知，北方人民、沙門、婆羅門皆悉聰明，智慧難及，復有人民惠來相試。若當來問卿：『諸賢師，作何等論？』設當作是問者，欲云何報之？」

諸比丘報曰：「設當有人來問者，我當以此義報之：『色者無常，其無常者即是苦也；苦者無我，無我者空，以空無我、彼空，如是智者之所觀也。痛、想、行、識亦復無常、苦、空、無我，其實空者彼無我、空，如是智者之所學也。此五盛陰皆空、皆寂，因緣合會皆歸於磨滅，不得久住。八種之道，將從有七，我師所說正謂此耳。』若剎利、婆羅門、人民之類，來問我義者，我等當以此義報之。」

是時，舍利弗語眾多比丘曰：「汝等堅持心意，勿為輕舉。」

是時，舍利弗具足與諸比丘說微妙之法，即從座起而去。

是時，眾多比丘去不遠，舍利弗告比丘：「當云何行八種之道及七種之法？」

是時，眾多比丘白舍利弗言：「我等乃從遠來，欲聞其義，唯願說之。」

舍利弗報曰：「汝等諦聽！諦聽，善思念之，吾今當說。」是時，比丘而受其教。

舍利弗告曰：「若一心念正見者，念覺意不亂也；等治者，念一心一切諸法，法覺意也；等語者，身意精進，精進覺意也；等業者，一切諸法得生，喜覺意也；等命者，知足於賢聖之財，悉捨家財，安其形體，猗覺意也；等方便者，得賢聖四諦，盡除去諸結，定覺意也；等念者，觀四意止，身無牢固，皆空無我，護覺意也；等三昧者，不獲者獲，不度者度，不得證者使得證也。設當有人來問此義：『云何修八種道及七法？』汝等當如是報之。所以然者，八種道及七法，其有比丘修此者，有漏心便得解脫。我今重告汝，其有比丘修行思惟八種道及七法者，彼比丘便成二果而無狐疑，得阿<sup>51</sup>羅漢。且捨此事。若不能多，一日之中行此八種道及七法者，其福不可稱計，得阿那含、若阿羅漢。是故，諸賢，當求方便，行此八種道及七法者，於取道無有狐疑。」

爾時，諸比丘聞舍利弗所說，歡喜奉行。<sup>52</sup>

## 五、一切止觀的方法，須與七覺支俱修，方能漏盡

### （一）不淨觀

《雜阿含·741經》卷27：

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：「當修不淨觀，多修習已，當得大果大福利。云何修不淨觀？多修習已，得大果大福利。是比丘不淨觀俱念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」<sup>53</sup>

<sup>51</sup> （阿那含若）+阿【宋】【元】【明】。

<sup>52</sup> (CBETA, T02, no. 125, p. 745, b26-p. 746, a20)

<sup>53</sup> （1）《阿毘達磨大毘婆沙論》卷96(CBETA, T27, no. 1545, p. 499, b6-13)：

如契經說：「不淨觀俱修念覺支，依止厭、依止離、依止滅，迴向於捨，乃至捨覺支廣

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>54</sup>

## （二）隨死念

《雜阿含·742經》卷27：

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：「若比丘修習隨死念<sup>55</sup>，多修習已，得大果大福利。云何比丘修習隨死念？多修習已，得大果大福利。是比丘修隨死念俱念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，乃至捨覺分亦如是說。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>56</sup>

## （三）慈悲喜捨

1、《雜阿含·744經》卷27：

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：「若比丘修習慈心<sup>57</sup>，多修習已，得大果大福利。云何比丘修

說亦爾。」

**問：**不淨觀是有漏，七覺支是無漏。云何有漏法與無漏法俱？

**尊者世友作如是說：**「以不淨觀攝伏其心令極調柔，有堪能已無間能起覺支現前，從此復能起不淨觀。依如是義，故說俱言。」

（2）印順法師《成佛之道》（增注本）（p.227）：

（A）從無常的正見中，引發正思，就「向於厭」。

眾生對於自我及世界是熱戀著的；正思的向於厭，就是看到一切是無常是苦，而對於名利，權勢，恩怨等放得下。這是從深信因果中來的，所以厭於世間，卻勇於為善，勇於求真，而不像一般頹廢的灰色人生觀，什麼也懶得做。

（B）從無我的正思中，「向於離欲」。

於五欲及性欲，能不致染著。如聽到美妙的歌聲，聽來未始不好聽，可是秋風過耳，不曾動情，歌聲終了，也不再憶戀。如手足在空中運動一樣，毫無礙著。

（C）從涅槃寂靜的正思中，「向於滅」。

心向涅槃而行道，一切以此為目標。

這三者，表示了內心的從世間而向解脫，也就是真正的出離心。出離心，貫徹了解脫道——八正道的始終。不過正見著重於知厭，知離欲，知滅而已。以下六支，都是向此而修習的。

<sup>54</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 197, a29-b7)

<sup>55</sup> 《增壹阿含·10經》卷2〈3 廣演品〉(CBETA, T02, no. 125, p. 556, c26-p. 557, a2)：「若有比丘正身正意結跏趺坐，繫念在前無有他想專精念死，所謂死者，此沒生彼往來諸趣命逝不停，諸根散壞如腐敗木，命根斷絕宗族分離，無形無響亦無相貌。如是，諸比丘！名曰念死。」

<sup>56</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 197, b8-14)

<sup>57</sup> 印順法師《空之探究》（p.26-p.27）：

經說慈心（\*即引此經），是譯者的簡略，實際是慈，悲，喜，捨——四心。所說的「大果大福利」，或是二果二福利，是阿那含與阿羅漢。或是四果四福利，從須陀洹到阿羅漢。或是七果七福利，是二種阿羅漢與五種阿那含。慈，悲，喜，捨與七覺分俱時而修，能得大果大功德，當然是通於無漏的解脫道。無量心解脫，包含了適應世俗，佛法不共二類。一般聲聞學者，都以為：四無量心緣廣大無量的眾生，無量是眾多難以數計，是勝解——假想觀，所以

習慈心，得大果大福利？是比丘心與慈俱<sup>58</sup>，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至修習捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>59</sup>

## 2、《相應部 46 相應 54 經/慈俱行經》（覺支相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

……「比丘們！當其他外道遊行者们這麼說時，應該能這麼回答：『但，道友們！如何以慈的已修習而心解脫？什麼是其所趣？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其終結？

又，道友們！如何以悲的已修習而心解脫？什麼是其所趣？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其終結？

又，道友們！如何以喜悅的已修習而心解脫？什麼是其所趣？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其終結？

又，道友們！如何以平靜的已修習而心解脫？什麼是其所趣？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其終結？』

比丘們！當被這麼問時，其他外道遊行者们必不能解答，且更會遭到惱害，那是什麼原因呢？比丘們！正如那不在[感官的]境域中。

比丘們！我不見在這包括天、魔、梵的世間；包括沙門、婆羅門、天、人的世代中，除了如來或如來的弟子或從他們聽聞以外，對這些問題能以解答使心滿意者。

而，比丘們！如何以慈的已修習而心解脫？什麼是其所趣？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其終結？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止滅、捨棄的圓熟，與慈俱行修習念覺支……（中略）依止遠離、依止離貪、依止滅、捨棄的圓熟，與慈俱行修習平靜覺支，如果他希望『願在不厭逆上住於厭逆想』，在那裡，他住於厭逆想；如果他希望『願在厭逆上住於不厭逆想』，在那裡，他住於不厭逆想；如果他希望『願在不厭逆與厭逆上都住於厭逆想』，在那裡，他住於厭逆想；如果他希望『願在厭逆與不厭逆上都住於不厭逆想』，在那裡，他住於不厭逆想；如果他希望『願在不厭逆與厭逆兩者上都避免後，住於平靜，具念、正知』，在那裡，他住於平靜，具念、正知，或者，進入後住於清淨的解脫，比丘們！這裡，對未通達更上解脫的有慧比丘，我說慈心解脫者以清淨為最勝。

---

是世間定。但「量」是依局限性而來的，如觀一切眾生而超越限量心，不起自他的分別，就與無我我所的空慧相應。質多羅長（《雜含 567 經》）者以為：無量心解脫中最上的，是空於貪、瞋、癡的不動心解脫，空就是無量。這一意義，在大乘所說的「無緣慈」中，才再度的表達出來。

<sup>58</sup> 《大智度論》卷 34〈1 序品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 313, c18-26)：

問曰：此經言「聞諸佛名即時得道」，不言「聞名已修道乃得」。

答曰：今言「即時」，不言「一心中」；但言更無異事聞之，故言「即時」。

譬如經中說：「修慈心時即修七覺意。」

難者言：「慈三昧，有漏、是緣眾生法，云何得即時修七覺？」

答者言：「從慈起已即修七覺，更無餘法，故言即時。即時有二種：一者、同時，二者、雖久更無異法。即是心而得修七覺亦名即時。」

<sup>59</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 197, c15-22)

而，比丘們！如何以悲的已修習而心解脫？什麼是其所趣？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其終結？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟，與悲俱行修習念覺支……（中略）依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟，與悲俱行修習平靜覺支，如果他希望『願在不厭逆上住於厭逆想』，在那裡，他住於厭逆想；……（中略）如果他希望『願在不厭逆與厭逆兩者上都避免後，住於平靜，具念、正知』，在那裡，他住於平靜，具念、正知，或者，以一切色想的超越，以有對想的減沒，以不作意種種想[而知]：『虛空是無邊的』，進入後住於虛空無邊處，比丘們！這裡，對未通達更上解脫的有慧比丘，我說以悲而心解脫者以虛空無邊處為最勝。

而，比丘們！如何以喜悅的已修習而心解脫？什麼是其所趣？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其終結？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟，與喜悅俱行修習念覺支……（中略）依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟，與喜悅俱行修習平靜覺支，如果他希望『願在不厭逆上住於厭逆想』，在那裡，他住於厭逆想；……（中略）如果他希望『願在不厭逆與厭逆兩者上都避免後，住於平靜，具念、正知』，在那裡，他住於平靜，具念、正知，或者，以一切虛空無邊處的超越[而知]：『識是無邊的』，進入後住於識無邊處，比丘們！這裡，對未通達更上解脫的有慧比丘，我說以喜悅而心解脫者以識無邊處為最勝。

而，比丘們！如何以平靜的已修習而心解脫？什麼是其所趣？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其終結？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟，與平靜俱行修習念覺支……（中略）依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟，與平靜俱行修習平靜覺支，如果他希望『願在不厭逆上住於厭逆想』，在那裡，他住於厭逆想；如果他希望『願在厭逆上住於不厭逆想』，在那裡，他住於不厭逆想；如果他希望『願在不厭逆與厭逆上都住於厭逆想』，在那裡，他住於厭逆想；如果他希望『願在厭逆與不厭逆上都住於不厭逆想』，在那裡，他住於不厭逆想；如果他希望『願在不厭逆與厭逆兩者上都避免後，住於平靜，具念、正知』，在那裡，他住於平靜，具念、正知，或者，以一切識無邊處的超越[而知]：『什麼都沒有』，進入後住於無所有處，比丘們！這裡，對未通達更上解脫的有慧比丘，我說從平靜而心解脫者以無所有處為最勝。」<sup>60</sup>

<sup>60</sup>（1）《雜阿含·743經》卷27(CBETA, T02, no. 99, p. 197, c3-13)：

爾時，世尊告諸比丘：「如彼外道出家所說，汝等應問：『修習慈心，為何所勝？修習悲、喜、捨心，為何所勝？』如是問時，彼諸外道出家，心則駭散，或說外異事，或瞋慢、毀訾、違背、不忍，或默然萎熟，低頭失辯，思惟而住。所以者何？我不見諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，聞我所說隨順樂者，唯除如來及聲聞眾者。比丘！心與慈俱多修習，於淨最勝；悲心修習多修習，空入處最勝；喜心修習多修習，識入處最勝；捨心修習多修習，無所有入處最勝。」

（2）《瑜伽師地論》卷12(CBETA, T30, no. 1579, p. 338, b15-c4)：

問：如經言：「善修習慈，極於遍淨，乃至廣說。」此何密意？

答：[慈：]第三靜慮，於諸樂中其樂最勝，憶念此樂，修習慈心，慈最第一故，說修慈極於遍淨。[悲：]憶念空處，修習悲心，亦最第一。以修悲者，樂欲拔苦，無色界中，遠離眾苦，斷壞等苦，彼都無故。是故憶念無邊空處，修悲等至，作如是念：當令一切有苦有情，到無眾苦及所依處。[喜：]修喜定者，亦常憶念無邊識處，慶諸有情所得安

#### （四）空入處（乃至識入處、無所有入處、非想非非想入處）

《雜阿含·745經》卷27：

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：「若比丘修空入處，多修習已，得大果大福利。云何比丘修空入處，多修習已，得大果大福利？是比丘心與空入處俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

※如修空入處，如是識入處、無所有入處、非想非非想入處三經，亦如上說。<sup>61</sup>

#### （五）安那般那念

《雜阿含·746經》卷27：

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：「若比丘修習安那般那念，多修習已，得大果大福利。云何修習安那般那念，多修習已，得大果大福利？是比丘心與安那般那念俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>62</sup>

#### （六）無常想（乃至種種想）

《雜阿含·747經》卷27：

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：「若比丘修無常想，多修習已，得大果大福利。云何比丘修無常想，多修習已，得大果大福利？是比丘心口<sup>63</sup>與無常想俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至得捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

※如無常想，如是無常苦想、苦無我想、觀食想、一切世間不可樂想、盡想、斷想、無欲想、滅想、患想、不淨想、青瘀想、膿潰想、塼脹想、壞想、食不盡想、血想、分離想、骨想、空想，一一經如上說。<sup>64</sup>

---

樂，作如是念：當令一切有情之類受無量樂，猶如識處，識無限量。是故憶念識無邊處，修習喜定，為最第一。[捨：]修捨定者，亦常憶念無所有處，作如是念：無所有處無漏心地最為後邊，捨最第一，如阿羅漢苾芻，一切苦、樂、不苦不樂現行位中皆無染污，當令一切有情之類得如是捨。是故憶念無所有處，修習捨定，為最第一。如是一切皆是聖行，唯聖能修，故經宣說：「覺分俱行。」

<sup>61</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 197, c23-p. 198, a3)

<sup>62</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 198, a4-11)

<sup>63</sup> 「口」字應刪除。

<sup>64</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 198, a12-24)

## 六、七覺支之功德

### (一) 隨心所欲，覺分正受

《雜阿含·718 經》卷 27：<sup>65</sup>

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者舍利弗告諸比丘：「有七覺分。何等為七？謂念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分。此七覺分決定而得，不勤而得，我隨所欲，覺分正受。若晨朝時、日中時、日暮時，若欲正受，隨其所欲，多入正受。譬如王大臣，有種種衣服，置箱篋<sup>66</sup>中，隨其所須，(\*晨朝所須、)日中所須、日暮所須，隨欲自在。

如是，比丘！此七覺分，決定而得，不勤而得，隨意正受。我此念覺分，清淨純白，起時知起，滅時知滅，沒時知沒，已起知已起，已滅知已滅，如是擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分亦如是說。」

尊者舍利弗說此經已，諸比丘聞其所說，歡喜奉行。<sup>67</sup>

### (二) 說七覺支能令疾患皆悉除愈

《增壹阿含·6 經》卷 33〈39 等法品〉：<sup>68</sup>

聞如是：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

當於爾時，尊者均頭身抱重患，臥在牀褥，不能自起居。是時，均頭便念：如來世尊今日不見垂憐，又遭重患，命在不久，醫藥不接<sup>69</sup>。又聞世尊言：「一人不度，吾終不捨。」然今獨見遺棄，將何苦哉！

爾時，世尊以天耳聞均頭比丘作是稱怨。是時，世尊告諸比丘：「汝等皆集至均頭比丘所，問其所疾。」

諸比丘對曰：「如是，世尊！」

世尊將眾多比丘漸漸至均頭比丘房。是時，均頭遙見如來來，即自投地。爾時，世尊告均頭曰：「汝今抱患極為篤重<sup>70</sup>，不須下牀，吾自有坐<sup>71</sup>。」

爾時，世尊告均頭曰：「汝所患為增？為損？不增損<sup>72</sup>乎<sup>73</sup>？有<sup>74</sup>能堪任受吾教也<sup>75</sup>？」

是時，均頭比丘白佛言：「弟子今日所患極篤，但有增無損也，所服藥草，靡不周遍。」

<sup>65</sup> 舍利弗能於三時隨意自在獲得七覺支。

<sup>66</sup> 篋=篋【宋】【元】【明】。

篋〔1 ㄌㄨㄛˋ〕：竹編的盛器。(《漢語大詞典》(八)，頁 1238)

<sup>67</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 193, b14-27)

<sup>68</sup> 均頭比丘病重，佛令其說七覺意而病除；當求方便，修七覺意。

參閱：S 46 16 Gilāna (3) 病；然卻說：釋尊病苦，均頭前往探病，釋尊問他會不會說七覺支，結果均頭說完七覺支之後，釋尊的病就好了！

<sup>69</sup> 接：連接。(《漢語大詞典》(六)，頁 704)

<sup>70</sup> 篤重：十分嚴重。(《漢語大詞典》(八)，頁 1221)

<sup>71</sup> 坐=座【宋】【元】【明】。(大正 2，731d，n.2)

<sup>72</sup> 不增損=病不增【聖】。(大正 2，731d，n.4)

<sup>73</sup> 增為…乎=有增損病不增乎【宋】【元】【明】。(大正 2，731d，n.3)

<sup>74</sup> 有=又【宋】【元】【明】。(大正 2，731d，n.5)

<sup>75</sup> 也=耶【宋】【元】【明】。(大正 2，731d，n.6)

世尊問曰：「瞻視<sup>76</sup>病者竟為是誰？」

均頭白言：「諸梵行來見瞻視。」

爾時，世尊告均頭曰：「汝今堪與吾說七覺意乎？」

均頭是時，三自稱說七覺意名：「我今堪任於如來前說七覺意法。」

世尊告曰：「若能堪任向如來說<sup>77</sup>，今便說之。」

是時，均頭白佛言：「七覺意者。何等為七？所謂念覺意如來之所說，法覺意、精進覺意、喜覺意、猗覺意、定覺意、護覺意。是謂，世尊！有此七覺意者，正謂此耳！」

爾時，尊者均頭說此語已，所有疾患，皆悉除愈，無有眾惱。是時，均頭白世尊言：「藥中之盛<sup>78</sup>，所謂此七覺意之法是也。欲言藥中之盛者，不過此七覺意，今思惟此七覺意，所有眾病皆悉除愈。」

爾時，世尊告諸比丘：「汝等受持此七覺意法，善念諷誦，勿有狐疑於佛、法、眾者，彼眾生類所有疾患皆悉除愈。所以然者？此七覺意甚難曉了；一切諸法皆悉了知，照明一切諸法，亦如良藥療治一切眾病，猶如甘露食無厭足。若不得此七覺意者，眾生之類流轉生死。諸比丘！當求方便，修七覺意。如是，諸比丘！當作是學！」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！<sup>79</sup>

### （三）佛背疾請阿難說七覺支，獨讚佛果由精進所得

《雜阿含·727經》卷27：<sup>80</sup>

如是我聞：一時，佛在力士聚落人間遊行，於拘夷那竭城希連河中間住，於聚落側告尊者阿難：「令四重裓疊敷世尊鬱多羅僧，我今背疾，欲小臥息。」

尊者阿難即受教勅，四重裓疊敷鬱多羅僧已，白佛言：「世尊！已四重裓疊敷鬱多羅僧，唯世尊知時。」

爾時，世尊厚裓僧伽梨枕頭，右脇而臥，足足相累，繫念明相，正念正智，作起覺想，告尊者阿難：「汝說七覺分。」

時，尊者阿難即白佛言：「世尊！所謂念覺分，世尊自覺成等正覺，說依遠離、依無欲、依減、向於捨，擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，世尊自覺成等正覺，說依遠離、依無欲、依減、向於捨。」

佛告阿難：「汝說精進耶？」

阿難白佛：「我說精進。世尊！說精進。善逝！」

佛告阿難：「唯精進，修習多修習，得阿耨多羅三藐三菩提。」說是語已，正坐端身繫念。<sup>81</sup>

<sup>76</sup> 依【宋】【元】【明】與【聖】改。

<sup>77</sup> 說+（者）【宋】【元】【明】。（大正2，731d，n.8）

<sup>78</sup> 之盛=盛者【宋】【元】【明】。（大正2，731d，n.9）

盛：極；甚。（《漢語大詞典》（七），頁1424）

<sup>79</sup> (CBETA, T02, no. 125, p. 731, a5-b13)

<sup>80</sup> 佛陀背疾，令阿難說七覺支而自聽聞。當時一比丘以偈頌讚嘆佛陀，並勸人聽聞七覺支法。

<sup>81</sup> 參見《大智度論》卷4〈1序品〉（大正25，86b22-27）；《大智度論》卷15〈1序品〉（大正25，173c4-11）；《大智度論》卷26〈1序品〉（大正25，249c13-250a24）；《阿毘達磨大毘婆沙論》卷30（大正27，154a11-25）。

時，有異比丘即說偈言：

「樂聞美妙法，忍疾告人說，比丘即說法，轉於七覺分。  
善哉尊阿難，明解巧便說，有勝白淨法，離垢微妙說。  
念、擇法、精進、喜、猗、定、捨覺，此則七覺分，微妙之善說。  
聞說七覺分，深達正覺味，身嬰<sup>82</sup>大苦患，忍疾端坐聽，  
觀為正法王，常為人演說，猶樂聞所說，況餘未聞者，  
第一大智慧，十力所禮者，彼亦應疾疾，來聽說正法，  
諸多聞通達，契經阿毘曇，善通法律者，應聽況餘者，  
聞說如實法，專心點慧聽，於佛所說法，得離欲歡喜，  
歡喜身猗息，心自樂亦然，心樂得正受，正觀有事行，  
厭惡三趣者，離欲心解脫，厭惡諸有趣，不集於人天，  
無餘猶燈滅，究竟般涅槃，聞法多福利，最勝之所說，  
是故當專思，聽大師所說。」

異比丘說此偈已，從座起而去。<sup>83</sup>

#### （四）修七覺支能得聖果

##### 1、得聲聞果

《雜阿含·734 經》卷 27：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告彼比丘，如上。差別者：「若比丘如是修習七覺分已，當得二種果，現法得漏盡無餘涅槃，或得阿那含果。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>84</sup>

《雜阿含·735 經》卷 27：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園……如上說。差別者：「如是比丘修習七覺分已，多修習已，得四種果、四種福利。何等為四？謂須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。」佛說此經已，異比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>85</sup>

##### 2、得證無上菩提

《雜阿含·498 經》卷 18：<sup>86</sup>

如是我聞：

一時，佛住那羅捷陀賣衣者菴羅園。

爾時，舍利弗詣世尊所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我深信世尊，過去、當來、今現在，諸沙門、婆羅門所有智慧，無有與世尊菩提等者，況復過上？」

<sup>82</sup> 嬰：遭受；遇。（《漢語大詞典》（四），頁 418）

<sup>83</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 195, b29-p. 196, a11)

<sup>84</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 196, b29-c4)

<sup>85</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 196, c5-10)

<sup>86</sup> 舍利弗讚嘆過去、未來、現在佛悉斷五蓋惱心，令慧力贏，墮障礙品，不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。

佛告舍利弗：「善哉！善哉！舍利弗，善哉所說，第一之說，能於眾中作師子吼，自言深信世尊，言過去、當來、今現在，沙門、婆羅門所有智慧，無有與佛菩提等者，況復過上？」佛問舍利弗：「汝能審知過去三藐三佛陀所有增上戒？」

舍利弗白佛言：「不知。」

世尊復問：「舍利弗！知如是法、如是慧、如是明、如是解脫、如是住不？」

舍利弗白佛言：「不知。世尊！」

佛告舍利弗：「汝復知未來三藐三佛陀所有增上戒。如是法、如是慧、如是明、如是解脫、如是住不？」

舍利弗白佛言：「不知。世尊！」

佛告舍利弗：「汝復能知今現在佛所有增上戒。如是法、如是慧、如是明、如是解脫、如是住不？」

舍利弗白佛言：「不知。世尊！」

佛告舍利弗：「汝若不知過去、未來、今現在諸佛世尊心中所有諸法。云何如是讚歎？於大眾中作師子吼，說言：『我深信世尊，過去、當來諸沙門、婆羅門所有智慧，無有與世尊菩提等者，況復過上』？」

舍利弗白佛言：「世尊！我不能知過去、當來、今現在諸佛世尊心之分齊<sup>87</sup>，然我能知諸佛世尊法之分齊<sup>88</sup>。我聞世尊說法，轉轉深、轉轉勝、轉轉上、轉轉妙，我聞世尊說法，知一法即斷一法，知一法即證一法，知一法即修習一法，究竟於法，於大師所得淨信，心得淨。

世尊是等正覺。世尊！譬如國王有邊城，城周匝方直，牢固堅密，唯有一門，無第二門，立守門者，人民入出皆從此門，若入若出，其守門者，雖復不知人數多少，要知人民唯從此門，更無他處。如是，我知過去諸佛、如來、應、等正覺悉斷五蓋惱心，令慧力羸、墮障礙品、不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。彼當來世諸佛世尊亦斷五蓋惱心，令慧力羸、墮障礙品、不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。今現在諸佛世尊、如來、應、等正覺亦斷五蓋惱心，令慧力羸、墮障礙品、不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」

佛告舍利弗：「如是，如是。舍利弗！過去、未來、今現在佛悉斷五蓋惱心，慧力羸、墮障礙品、不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」

佛說是經已，尊者舍利弗聞佛所說，歡喜奉行。<sup>89</sup>

<sup>87</sup> S V 160 : ceto-pariyāya-nñāṇaṃ 心之差別智。〔引自 楊郁文 之註釋〕

<sup>88</sup> S V 160 : dhamma anvayo 法之類比。〔引自 楊郁文 之註釋〕

<sup>89</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 130, c7-p. 131, a24)

## 柒、八正道

### 【目次】

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 一、八正道的通義.....                      | 108 |
| (一) 八正道是法.....                     | 108 |
| (二) 八正道是正法律乘、天乘、梵乘、大乘.....         | 108 |
| (三) 八正道是善士所必行.....                 | 109 |
| (四) 八正道能達遍知苦，且能令不還俗.....           | 109 |
| 二、八正道是古仙人道.....                    | 110 |
| (一) 佛行八正道而自覺緣起.....                | 110 |
| (二) 一心行八正道能證涅槃.....                | 112 |
| (三) 離二邊，行中道——八正道.....              | 112 |
| (四) 八正道是清淨道.....                   | 113 |
| 三、八正道的種類.....                      | 114 |
| (一) 世間和出世間兩種八正道.....               | 114 |
| (二) 有學與無學二類八正道.....                | 117 |
| 四、正見生起之二因緣.....                    | 117 |
| 五、如理作意者，令未生八正道生，已生八正道重生令增廣.....    | 118 |
| 六、能生正見，後七支自然隨生.....                | 119 |
| (一) 如實知者，是則正見，正見能起後七支.....         | 119 |
| (二) 慚愧生已，是則正見，正見能起後七支.....         | 119 |
| (三) 善見是正見，正見能起後七支.....             | 120 |
| (四) 盡苦邊前相者，所謂正見，正見能起後七支.....       | 120 |
| 七、由七支助成的正定，能令眾生得清淨.....            | 121 |
| (一) 前七正道分，為賢聖等三昧之根本與眾具.....        | 122 |
| (二) 八支·十支·四十大法品·十詰責.....           | 122 |
| 八、修習八正道能成就解脫聖果.....                | 125 |
| (一) 成就世間及出世間正見者，於法得不壞淨，入正法中.....   | 125 |
| (二) 有八正道就有四沙門果.....                | 132 |
| 九、八正道與四聖諦的關係.....                  | 134 |
| (一) 知四聖諦者，名為智慧與正見.....             | 134 |
| (二) 八正道能圓滿「知、斷、證、修」.....           | 134 |
| 十、八正道與其他道品的關係.....                 | 135 |
| (一) 由八正道圓滿其他道品.....                | 135 |
| (二) 八正道的次第意義.....                  | 135 |
| 十一、八正道與三學的關係.....                  | 136 |
| (一) 正語、業、命為戒；正念、定為定；正見、志、精進為慧..... | 136 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| （二）正語、業、命為戒；正精進、念、定為定；正見、志為慧.....     | 137 |
| （三）正語、業、命為戒；正念、定為定；正見、志為慧；正精進通三學..... | 137 |
| （附錄） .....                            | 138 |

\*\*\*

## 一、八正道的通義

### （一）八正道是法

《雜阿含·782經》卷28：

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：「有非法、是法。諦聽，善思，當為汝說。何等為非法、是法？謂邪見非法、正見是法，乃至邪定非法、正定是法。」<sup>1</sup>

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

※如非法、是法，如是非律、正律，非聖、是聖，不善法、善法，非習法、習法，非善哉法、善哉法，黑法、白法，非義、正義，卑法、勝法，有罪法、無罪法，應去法、不去法，一一經皆如上說。<sup>2</sup>

### （二）八正道是正法律乘、天乘、梵乘、大乘

《雜阿含·769經》卷28：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、尊者阿難，晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。時有生聞婆羅門，乘白馬車，眾多年少翼從。白馬，白車，白鞵<sup>3</sup>，白鞭，頭著白帽，白傘蓋，手持白拂，著白衣服，白瓔珞，白香塗身，翼從皆白。出舍衛城，欲至林中教授讀誦。眾人見之，咸言：「善乘！善乘！謂婆羅門乘。」

時尊者阿難見婆羅門眷屬眾具，一切皆白。見已，入城乞食，還精舍，舉衣鉢，洗足已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：「世尊！今日晨朝，著衣持鉢，入舍

<sup>1</sup> 印順法師《以佛法研究佛法》(p.105-p.106)：

「法」是釋尊自覺自證而為眾生宣說開示的。自覺自證的法，一向稱為「甚深極甚深，難通達極難通達」。為眾生作契理契機的宣說，實在並不容易！從佛的開示看來，佛是以聖道為中心而方便開示的。聖道是能證能得的道，以聖道為法，主要是八正道。如《雜阿含》（卷二八）說：「正見是法，乃至……正定是法」。八正道——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定：為初轉法輪時宣說的道。八正道為什麼稱為「法」呢？法(dharma)從字根 dhr 而來，有「持」——執持不失的意義。八正道是被稱為：「古仙人道，古仙人徑，古仙人道跡」（雜阿含經卷一二）。八正道是一切聖者所必由的，佛曾為須跋陀羅表示了絕對的、決定的主張，如《長阿含經》（卷四）說：「若諸法中無八聖道者，則無第一沙門果，第二、第三、第四沙門果。須跋！以諸法中有八聖道故，便有第一沙門果，第二、第三、第四沙門果」。可見八正道是解脫所必由的不二聖道，不變不失，所以稱之為法。

<sup>2</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 202, c3-11)

<sup>3</sup> 印順法師《雜阿含經論會編》（中）(p.382)：

「鞵」，原本作「控」，依【元】本改。

鞵〔ㄅㄨˋ ㄨㄣˋ〕：馬籠頭。調控制、駕馭馬匹。（《漢語大詞典》（十二），頁201）。

衛城乞食，見生聞婆羅門，乘白馬、車，眷屬眾具一切皆白。眾人唱言：善乘！善乘！謂婆羅門乘。云何世尊！於正法律，為是世人乘，為是婆羅門乘？」

佛告阿難：「是世人乘，非我法律、婆羅門乘也。阿難！我正法律乘，天乘，婆羅門乘，大乘，能調伏煩惱軍者。諦聽，善思，當為汝說。阿難！何等為正法律乘，天乘，婆羅門乘，大乘，能調伏煩惱軍者？謂八正道，正見乃至正定。阿難！是名正法律乘，天乘，梵乘，大乘，能調伏煩惱軍者。」

爾時、世尊即說偈言：

「信、戒為法軛<sup>4</sup>，慚、愧為長縻<sup>5</sup>，正念善護持，以為善御者，  
捨、三昧為轅<sup>6</sup>，智慧、精進輪，無著、忍辱鎧，安隱如法行。  
直進不退還，永之無憂處，智士乘戰車，摧伏無智怨。」<sup>7</sup>

### （三）八正道是善士所必行

《相應部 45 相應 3 經/舍利弗經》（道相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

起源於舍衛城。

那時，尊者舍利弗去見世尊。抵達後，向世尊問訊，接著在一旁坐下。在一旁坐好後，尊者舍利弗對世尊這麼說：

「大德！這是梵行的全部，即：善友誼、善同伴之誼、善同志之誼。」

「好！好！舍利弗！這就是梵行的全部，即：善友誼、善同伴之誼、善同志之誼。舍利弗！當比丘有善友、善伴侶、善同志時，這應該可以被預期：他必將修習八支聖道、必將多修習八支聖道。」

### （四）八正道能達遍知苦，且能令不還俗

1、《相應部 45 相應 5 經/為了什麼目的經》（道相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

起源於舍衛城。

那時，眾多比丘去見世尊……（中略）在一旁坐下。在一旁坐好後，那些比丘對世尊這麼說：

「大德！這裡，其他外道遊行者们這麼問我們：『道友們！為了什麼目的跟隨沙門喬達摩修梵行呢？』

大德！當被這麼問時，我們這麼回答那些其他外道遊行者们：『道友們！是為了苦的遍知而跟隨世尊修梵行。』

大德！當被這麼問時，我們這麼回答是世尊的所說之說，不以不實而毀謗世尊，法、隨法地解說了，而任何如法的種種說不來到應該被呵責處嗎？」

「比丘們！當被這麼問，你們這麼回答時，確實就是我的所說之說，不以不實而毀謗我，法、隨法地解說，而任何如法的種種說不來到應該被呵責處，因為是為了苦的遍

<sup>4</sup> 軛〔ㄅㄛˋ〕：牛馬拉物件時駕在脖子上的器具。（《漢語大詞典》（九），頁 1226）

<sup>5</sup> 長縻：長的繩索。（《漢語大詞典》（十一），頁 577）

<sup>6</sup> 轅〔ㄩㄢˊ〕：車前駕牲口用的直木。壓在車軸上，伸出車輿的前端。古代大車、柏車、羊車皆用轅，左右各一。（《漢語大詞典》（九），頁 1307）

<sup>7</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 200, c11-p. 201, a8)

知而跟隨我修梵行。

比丘們！如果其他外道遊行者们這麼問你們：『那麼，道友們！為了這苦的遍知，有道、有道跡嗎？』

比丘們！當被這麼問時，你們應該這麼回答那些其他外道遊行者们：『道友們！為了這苦的遍知，有道、有道跡。』

而，比丘們！為了這苦的遍知，什麼是道？什麼是道跡呢？就是這八支聖道，即：正見、……（中略）正定。比丘們！為了這苦的遍知，這是道，這是道跡。比丘們！當被這麼問時，你們應該這麼回答那些其他外道遊行者们。」

## 2、《相應部 45 相應 160 經/河經》（道相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！猶如恒河向東低斜、向東傾斜、向東坡斜，如果眾人帶來鏟子與簍子後〔而心想〕：『我們將使這恒河向西低斜、向西傾斜、向西坡斜。』比丘們！你們怎麼想：那眾人能使恒河向西低斜、向西傾斜、向西坡斜嗎？」

「不，大德！那是什麼原因呢？大德！恒河向東低斜、向東傾斜、向東坡斜，不易使它向西低斜、向西傾斜、向西坡斜，眾人最終只會有疲勞與惱害的分。」

「同樣的，比丘們！修習八支聖道、多修習八支聖道的比丘，國王或國王的大臣，或朋友、同事，或親族、血親，可能帶財富來邀請：『來！男子先生！為何讓這袈裟耗盡你？為何光頭、鉢隨行？來！請你還俗後享受財富與作福德。』比丘們！確實，那修習八支聖道、多修習八支聖道的比丘，『他放棄學而後將還俗。』這是不可能的，那是什麼原因呢？比丘們！因為那心長久向遠離低斜、向遠離傾斜、向遠離坡斜，『他將像那樣還俗。』這是不可能的。

比丘們！比丘如何修習八支聖道、多修習八支聖道呢？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟而修習正見；……（中略）依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟而修習正定。……（中略）比丘們！修習八支聖道、多修習八支聖道。」

## 二、八正道是古仙人道

### （一）佛行八正道而自覺緣起

《雜阿含·287 經》卷 12：<sup>8</sup>

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

#### 1、正觀生死流轉之因

爾時，世尊告諸比丘：「我憶宿命未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：『何法有故老死有？何法緣故老死有？』即正思惟，生如實無間等，生有故老死有，生緣故老死有。如有、取、愛、受、觸、六入處、名色。『何法有故名色有？何法緣故名色有？』即正思惟，如實無間等生，識有故名色有，識緣故有名色有。我作是思惟時，齊

<sup>8</sup> 佛陀自述其為菩薩時觀察緣起的情況。佛陀以旅人發現古仙人道跡之喻，譬自己發現八正道。經文最後提到佛陀向人、天宣說所自覺之法。

識而還，不能過彼，謂緣識名色，緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老、病、死、憂、悲、惱、苦。如是如是純大苦聚集。<sup>9</sup>

## 2、正觀生死還滅之因

我時作是念：『何法無故則老死無？何法滅故老死滅？』即正思惟，生如實無間等，生無故老死無，生滅故老死滅。如是生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行……」廣說。

我復作是思惟：『何法無故行無？何法滅故行滅？』即正思惟，如實無間等，無明無故行無，無明滅故行滅；行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六入處滅，六入處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老、病、死、憂、悲、惱、苦滅，如是如是純大苦聚滅。

## 3、得古仙人道成等正覺

我時作是念：『我得古仙人道、古仙人逕、古仙人道跡，古仙人從此跡去，我今隨去。』譬如有人遊於曠野，披荒覓路，忽遇故道古人行處，彼則隨行，漸漸前進，見故城邑、故王宮殿、園觀浴池、林木清淨。彼作是念：『我今當往白王令知。』即往白王：『大王當知，我遊曠野，披荒求路，忽見故道古人行處，我即隨行；我隨行已，見故城邑、故王宮殿、園觀浴池、林流清淨，大王可往居止其中。』王即往彼，止住其中，豐樂安隱，人民熾盛。

今我如是，得古仙人道、古仙人逕、古仙人跡，古仙人去處，我得隨去，謂八聖道，正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。我從彼道見老病死、老病死集、老病死滅、老病死滅道跡，見生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行、行集、行滅、行滅道跡。<sup>10</sup>我於此法自知自覺，成等正覺，為比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，及餘外道沙門、婆羅門、在家、出家，彼諸四眾聞法正向、信樂，知法善，梵行增廣，多所饒益，開示顯發。」<sup>11</sup>

<sup>9</sup> 印順法師《唯識學探源》(p.15)：「有時釋尊依識緣名色乃至生緣老死的十支說，說明緣起。十支說的要義，是在逐物流轉的基礎上，進一步的說明觸境繫心的過程。這又可以分為兩類：一、依胎生學為前提，二、依認識論為前提。」

<sup>10</sup> (1) 觀察緣起與四諦的結合說明，契經中稱為四十四種智（除了無明而觀十一支），如《雜阿含·356經》卷14(CBETA, T02, no. 99, p. 99, c19-26)：「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：「有四十四種智。諦聽，善思，當為汝說。何等為四十四種智？謂老死智、老死集智、老死滅智、老死滅道跡智。如是生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行智，行集智、行滅智、行滅道跡智，是名四十四種智。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」

(2) 關於四十四智的資料，請參考：《舍利弗阿毘曇論》卷11〈非問分〉(CBETA, T28, no. 1548, p. 605, b14-p. 606, a1)，《阿毘達磨大毘婆沙論》卷110(CBETA, T27, no. 1545, p. 570, c28-p. 571, c12)，《瑜伽師地論》卷94(CBETA, T30, no. 1579, p. 837, b29-c14)，《成實論》卷16〈201 四十四智品〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 372, c29-p. 373, a26)。

<sup>11</sup> 印順法師《初期大乘佛教之起源與開展》(p.234)：

依古道而發見古王宮殿的譬喻，足以說明「法」是以聖道為中心而實現（發見）出來的。聖道的先導者，是正見，也就是慧，如經上說：「如是五根，慧為其首，以攝持故」。「於如是諸覺分中，慧根最勝」。慧——正見在聖道中，如堂閣的棟柱一樣，是一切道品的支柱。《故王都譬喻經》所說，正見所見的，是四諦與緣起的綜合說。一般說，緣起是先後的，聖諦是並列的，其實意義相通。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>12</sup>

## （二）一心行八正道能證涅槃

《增壹阿含·1經》卷5〈12 壹入道品〉：

爾時，世尊告諸比丘：「有一入道，淨眾生行，除去愁憂，無有諸惱，得大智慧，成泥洹證。所謂當滅五蓋，思惟四意止。

云何名為一入？所謂專一心，是謂一入。

云何為道？所謂賢聖八品道，一名正見，二名正治，三名正業，四名正命，五名正方便，六名正語，七名正念，八名正定，是謂名道，是謂一入道。<sup>13</sup>

## （三）離二邊，行中道——八正道

1、《中阿含·204 羅摩經》卷56〈3 晡利多品〉：<sup>14</sup>

我於爾時即告彼曰：『五比丘！當知有二邊行，諸為道者所不當學：一曰著欲樂下賤業，凡人所行；二曰自煩自苦，非賢聖求法，無義相應。五比丘！捨此二邊，有取中道，成明成智，成就於定，而得自在，趣智趣覺，趣於涅槃，謂八正道，正見乃至正定，是謂為八。』<sup>15</sup>

2、《中阿含·169 拘樓瘦無諍經》卷43〈2 根本分別品〉：<sup>16</sup>

佛言：「莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行。亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應，離此二邊，則有中道，成眼成智，自在成定，趣智、趣覺、趣於涅槃。有稱、有譏，有無稱、無譏而為說法。決定於齊，決定知己，所有內樂常求彼也。莫相導說，亦莫面前稱譽<sup>17</sup>；齊限說，莫不<sup>18</sup>齊限<sup>19</sup>；隨國俗法，莫是莫非<sup>20</sup>；<sup>21</sup>此分別無諍經事。

<sup>12</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 80, b24-p. 81, a8)

<sup>13</sup> (CBETA, T02, no. 125, p. 568, a2-9)

<sup>14</sup> 印順法師《佛法概論》(p.178)：

有人以為佛法的中道，是不流於極端的縱欲，也不流於極端的苦行，在這苦樂間求取折中的態度。這是誤會的！要知道一般的人生，不是縱我的樂行，即是克己的苦行。這雖是極端相反的，但同是由於迷情為本的。情欲的放縱樂行，是一般的。發覺縱我樂行的弊病時，即會轉向到克己的苦行。一般的人生傾向，不出這兩極端與彼此間轉移的過程中。不論縱我的樂行，克己的苦行，都根源於情愛，不能到達和樂與自由。所以釋尊否定這兩端，開示究竟徹底的中道行，即是正見為導的人生。自我與世間，惟有智——正見為前導，才能改善而得徹底的完善。不苦不樂的中道，不是折中，是「以智化情」，「以智導行」，隨順於法而可以體見於法的實踐。

<sup>15</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 777, c25-p. 778, a2)

<sup>16</sup> 參閱：《增壹阿含·2經》卷10〈19 勸請品〉(CBETA, T02, no. 125, p. 593, b24-c10)

<sup>17</sup> “The Middle Length Discourses of the Buddha”, (p.1080)：One should not utter covert speech, and one should not utter overt sharp speech.（不應說秘密語（背後說人的話），也不應說當面說令人刺耳（苦惱）的話）

<sup>18</sup> 「不」，《大正藏》原作「求」，今依【宋】【元】【明】本改作「不」。（大正2，701d，n.16）

<sup>19</sup> （1）MLDB, (p.1080)：「One should speak unhurriedly, not hurriedly.（應徐緩而說，不應草率而說）」

（2）「齊限說法」有另一說，如《彌沙塞部和醯五分律》卷18：「時諸比丘說法少時便止，

莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行。亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應者。此何因說？莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行，是說一邊。亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應者，是說二邊。莫求欲樂、極下賤業，為凡夫行。亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應者，因此故說，離此二邊，則有中道，成眼成智，自在成定，趣智、趣覺、趣涅槃者。此何因說？有聖道八支，正見乃至正定，是謂為八。離此二邊，則有中道，成眼成智，自在成定，趣智、趣覺、趣涅槃者，因此故說。」<sup>22</sup>

#### （四）八正道是清淨道

《雜阿含·1160經》卷42：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有持金<sup>23</sup>蓋、著舍<sup>24</sup>勒導從婆羅門來詣佛所，與世尊面相問訊慰勞已，退坐一面。而說偈言：

「無非婆羅門，所行為清淨，剎利修苦行，於靜<sup>25</sup>亦復乖。

三典婆羅門，是則為清淨，如是清淨者，不在餘眾生。」

爾時，世尊說偈答言：

「不知清淨道，及諸<sup>26</sup>無上淨，於餘求靜<sup>27</sup>者，至竟無淨時。」

婆羅門白佛：「瞿曇說清淨道及無上清淨耶？何等為清淨道？何等為無上清淨？」

佛告婆羅門：「正見者為清淨道，正見修習多修習，斷貪欲、斷瞋恚、斷愚癡。若婆羅門貪欲永斷，瞋恚、愚癡永斷，一切煩惱永斷，是名無上清淨。正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名清淨道；正定修習多修習已，斷貪欲、斷瞋恚、斷愚癡。若婆羅門貪欲永斷，瞋恚、愚癡永斷，一切煩惱永斷，是名無上清淨。」

婆羅門白佛言：「瞿曇說清淨道、無上清淨耶？瞿曇！世務多事，今且辭還。」

佛告婆羅門：「宜知是時。」

持華蓋著舍勒導從婆羅門聞佛所說，歡喜隨喜，從座起去。<sup>28</sup>

諸天鬼神謂竟便去，須臾復說，彼復來還，如是非一，便瞋恨言：此諸比丘不齊限說法如小兒戲。諸比丘以是白佛，佛言應作齊限說法，說法竟應呪願。」(CBETA, T22, no. 1421, p. 121, c22-26)

<sup>20</sup> (1) MLDB, (p.1080)：「One should not insist on local language, and one should not override normal usage. (不應該堅持地方語言，並且不應該忽略正常用法)」

(2) 印順法師《初期大乘佛教之起源與開展》(p.633)：「『隨國俗法，莫是莫非』中，說明了語言隨方俗的不定性，不應固執而起爭論。」

<sup>21</sup> 《佛光阿含藏·中阿含》(三)(p.1509, n.13)：「有稱、有譏，有無稱、無譏而為說法……隨國俗法，莫是莫非」，M. vol. 3, (p. 230)作：「亦應知稱譽，亦應知毀訾；知稱譽、知毀訾已，不稱譽、不毀訾，而應說法。應知決定安樂，知決定安樂已，應追求內樂。莫背後造謠，亦勿當面說瞋嫌之語。應徐緩語，莫急言。勿執方言，勿過度使用俗稱。」

<sup>22</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 701, b28-c17)

<sup>23</sup> 金=華【宋】【元】【明】。

<sup>24</sup> 舍=金【聖】。

<sup>25</sup> 靜=淨【宋】\*【元】\*【明】\*。

<sup>26</sup> 諸=說【聖】。

<sup>27</sup> 靜=淨【宋】【元】【明】【聖】。

### 三、八正道的種類

#### (一) 世間和出世間兩種八正道<sup>29</sup>

《雜阿含·785 經》卷 28：

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……如上說。差別者：

##### 1、正見

何等為正見？謂正見有二種，有正見，是世、俗，有漏、有取，轉向善趣；有正見，是聖、出世間，無漏、無取，正盡苦，轉向苦邊。

◎何等為正見有漏、有取，向於善趣？若彼見有施、有說，乃至知世間有阿羅漢，不受後有，是名世間正見，世俗有漏、有取，向於善趣。

◎何等為正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應，於法選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察，是名正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。<sup>30</sup>

##### 2、正志

何等為正志？謂正志二種。有正志世俗有漏、有取，向於善趣；有正志，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

◎何等為正志有世俗有漏、有取，向於善趣？謂正志出要覺、無恚覺、不害覺，是名正志世俗有漏、有取，向於善趣。

◎何等為正志是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法，分別、自決、意解、計數、立意，是名正志是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。<sup>31</sup>

##### 3、正語

何等為正語？正語有二種。有正語，世俗有漏、有取，向於善趣；有正語，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

◎何等為正語世俗有漏、有取，向於善趣？謂正語離妄語、兩舌、惡口、綺語，是名正語世俗有漏、有取，向於善趣。

◎何等正語是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，

<sup>28</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 309, b23-c18)

<sup>29</sup> 印順法師《佛法概論》(p.224-p.225)：

八正道有二類：有「世俗有漏，有取，轉向善趣」的，有「聖出世間無漏，不取，正盡苦轉向苦邊」的（雜含卷二八，七八五經）。這二者的差別，根本在正見。如是因果、善惡、流轉、解脫的正見，以此為本而立志、實行，這是世俗的人天正行。如是四諦理的正見，再本著正見而正志、修行，即是能向出世而成為無漏的。

<sup>30</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉(大正 26, 481c11-15)：「云何正見？謂聖弟子，於苦苦思惟苦；於集思惟集；於滅思惟滅；於道思惟道。無漏作意相應，所有於法簡擇、極簡擇、最極簡擇，解了、等了、近了，機點、通達，審察、聰叡，覺、明、慧行、毘鉢舍那。是名正見。」另見《瑜伽師地論》卷 83(大正 30, 762c7-24)。

<sup>31</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉(大正 26, 481c15-19)：「云何正思惟？謂聖弟子，於苦苦思惟苦；乃至於道思惟道。無漏作意相應所有思惟、等思惟、近思惟，尋求、等尋求、近尋求，推覓、等推覓、近推覓。令心於法麁動而轉，是名正思惟。」另見《瑜伽師地論》卷 83(大正 30, 762c24-763a2)。

集、滅、道道思惟，除邪命，念口四惡行、諸餘口惡行，離於彼，無漏、遠離、不著，<sup>32</sup>固守、攝持不犯，不度時節<sup>33</sup>，不越限防，是名正語是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。<sup>34</sup>

#### 4、正業

何等為正業？正業有二種。有正業，世俗有漏、有取，向於善趣；有正業，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

◎何等為正業世俗有漏、有取，轉向善趣？謂離殺、盜、婬，是名正業世俗有漏、有取，轉向善趣。

◎何等為正業是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，除邪命，念身三惡行、諸餘身惡行數，無漏、心不樂著，固守、執持不犯，不度時節，不越限防，是名正業是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。<sup>35</sup>

#### 5、正命

何等為正命？正命有二種。有正命，是世俗有漏、有取，轉向善趣；有正命，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

◎何等為正命世俗有漏、有取，轉向善趣？謂如法求衣食、臥具、隨病湯藥，非不如法，是名正命世俗有漏、有取，轉向善趣。

◎何等為正命是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，於諸邪命，無漏、不樂著，固守、執持不犯，不越時節，不度限防，是名正命是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。<sup>36</sup>

#### 6、正方便

何等為正方便？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，盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，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

<sup>32</sup> 印順法師的標點版：《雜阿含經論會編》（中）（p.391）：「除邪命貪（依宋本改）。口四惡行，諸餘口惡行離，於彼無漏遠離不著。」

<sup>33</sup> 按：「時節」對應《法蘊足論》可能是「於所制約」，時節是天地自然的制約，規範著天地運行之道理。

<sup>34</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷6〈10 聖諦品〉（大正26，481c19-25）：「云何正語？謂聖弟子，於苦苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應思擇力故，除趣邪命語四惡行，於餘語惡行所得無漏——遠離、勝遠離、近遠離、極遠離，寂靜、律儀，無作、無造，棄捨防護，船筏、橋梁，堤塘牆塹；於所制約，不踰不踰性，不越不越性，無表語業，是名正語。」另見《瑜伽師地論》卷83（大正30，763a2-16）。

<sup>35</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷6〈10 聖諦品〉（大正26，481c25-29）：「云何正業？謂聖弟子，於苦苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應思擇力故，除趣邪命身三惡行，於餘身惡行所得無漏、遠離乃至無表身業，是名正業。」

<sup>36</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷6〈10 聖諦品〉（大正26，481c29-482a3）：「云何正命？謂聖弟子，於苦苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應思擇力故，於趣邪命身語惡行所得無漏、遠離，乃至身語無表業，是名正命。」

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。<sup>37</sup>

#### 7、正念

何等為正念？正念有二種。有正念<sup>38</sup>世俗有漏、有取，轉向善趣；有正念，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

◎何等為正念世俗有漏、有取，轉向善趣？若念、隨念、重念、憶念，不妄、不虛，是名正念世俗有漏、有取，正向善趣。

◎何等為正念是聖、出世間，無漏、不取，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應，若念、隨念、重念、憶念，不妄、不虛，是名正念是聖、出世間，無漏、不取，轉向苦邊。<sup>39</sup>

#### 8、正定

何等為正定？正定有二種。有正定，世俗有漏、有取，轉向善趣；有正定，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

◎何等為正定世俗有漏、有取，轉向善趣？若心住不亂、不動、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定世俗有漏、有取，轉向善趣。

◎何等為正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法住，不亂、不散、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。<sup>40</sup>

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>41</sup>

◎分別「世間八正道支」與「出世八正道支」

※製表：溫宗堃

|     | 世間、有漏、有取、轉向善趣 | 聖、出世間、無漏、無取、轉向苦邊 |
|-----|---------------|------------------|
| 正見  | 見有施、有業果報等     | 聖弟子見四聖諦          |
| 正志  | 出離尋、無恚尋、不害尋   | 聖弟子與無漏四諦見相應的分別等  |
| 正語  | 離妄語、兩舌、惡口、綺語  | 聖弟子一切惡語離         |
| 正業  | 離殺、盜、淫        | 聖弟子一切身惡行離        |
| 正命  | 如法求四資具        | 聖弟子離邪命           |
| 正精進 | 精進、常不休息       | 聖弟子與無漏四諦見相應的精進   |
| 正念  | 念、重念、隨念、憶念    | 聖弟子與無漏四諦見相應的念    |
| 正定  | 寂止、三昧、一心      | 聖弟子與無漏四諦見相應的三昧   |

<sup>37</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉(大正 26, 482a3-6):「云何正勤？謂聖弟子，於苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應所有勤精進，勇健，勢猛，熾盛難制，勵意不息，是名正勤。」另見《瑜伽師地論》卷 83(大正 30, 762b15-21)

<sup>38</sup> 「有正念」，原本缺，依【宋】本補。

<sup>39</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉(大正 26, 482a6-9):「云何正念？謂聖弟子，於苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應所有念，隨念、專念、憶念，不忘不失，不遺不漏，不失法性，心明記性，是名正念。」另見《瑜伽師地論》卷 83(大正 30, 763a16-19)。

<sup>40</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉(大正 26, 482a9-12):「云何正定？謂聖弟子，於苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應所有心住、等住、近住、安住、不散不亂、攝止等持、心一境性，是名正定。」另見《瑜伽師地論》卷 30(大正 30, 450c18-451a19)。

<sup>41</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 203, a19-p. 204, a15)

## (二) 有學與無學二類八正道

《雜阿含·761 經》卷 28：

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：「我當說學及無學。諦聽，善思念之。」

何等為學？謂學正見成就，學正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定成就，是名為學。

何等為無學？謂無學正見成就，無學正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定成就，是名無學。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

※如學、無學，如是正士、如是大士，亦如是說。<sup>42</sup>

## 四、正見生起之二因緣

1、《中阿含·211 大拘絺羅經》卷 58〈3 瞿利多品〉：

復問曰：「賢者拘絺羅！幾因幾緣生正見耶？」

尊者大拘絺羅答曰：「二因二緣而生正見。云何為二？一者從他聞，二者內自思惟。是謂二因二緣而生正見。」

尊者舍黎子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者拘絺羅！」尊者舍黎子歎已，歡喜奉行。<sup>43</sup>

2、《增壹阿含·10 經》卷 7〈15 有無品〉：

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有二因二緣起於正見。云何為二？受法教化，內思止觀。是謂，比丘！有此二因二緣起於正見。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>44</sup>

3、《雜阿含·565 經》卷 21：<sup>45</sup>

如是我聞：

一時，佛在橋池人間遊行，與尊者阿難俱，至婆頭聚落國北身恕林中。

爾時，婆頭聚落諸童子聞尊者阿難橋池人間遊行，住婆頭聚落國北身恕林中。聞已，相呼聚集，往詣尊者阿難所，稽首禮尊者阿難足，退坐一面。

時，尊者阿難語諸童子言：「苦種！如來、應、等正覺說四種清淨，戒清淨、心清淨、見清淨、解脫清淨<sup>46</sup>。」

<sup>42</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 200, a14-22)

<sup>43</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 790, c28-p. 791, a5)。另參：《長阿含·9 眾集經》卷 8(CBETA, T01, no. 1, p. 50, a2-3)。

<sup>44</sup> (CBETA, T02, no. 125, p. 578, a4-9)

<sup>45</sup> 阿難尊者為婆頭聚落諸童子講說四種清淨法：戒清淨、心清淨、見清淨、解脫清淨。

<sup>46</sup> 印順法師《華雨集》第二冊(p.21-p.22)：

**(1) 戒淨斷**

云何為戒清淨？謂聖弟子住於戒，波羅提木叉，戒增長，威儀具足，於微細罪能生恐怖，受持學戒。戒身不滿者，能令滿足；已滿者，隨順執持，欲、精進、方便、超出，精勤勇猛，堪能諸身心法，常能攝受，是名戒淨斷。

**(2) 心淨斷**

苦種！云何名為心淨斷？謂聖弟子離欲、惡不善法，乃至第四禪具足住；定身未滿者令滿，已滿者隨順執受，欲精進乃至常執受，是名心淨斷。

**(3) 見淨斷**

苦種！云何名為見淨斷？謂聖弟子聞大師說法。如是如是說法，則如是如是入如實正觀。如是如是得歡喜、得隨喜、得從於佛。

復次，聖弟子不聞大師說法，然從餘明智尊重梵行者說，聞尊重梵行者如是如是說，則如是如是入如實觀察。如是如是觀察，於彼法得歡喜、隨喜，信於正法。

復次，聖弟子不聞大師說法，亦復不聞明智尊重梵行者說，隨先所聞受持者重誦習，隨先所聞受持者如是如是重誦已。如是如是得入彼法，乃至信於正法。

復次，聖弟子不聞大師說法，不聞明智尊重梵行者說，又復不能先所受持重誦習，然先所聞法為人廣說，先所聞法如是如是為人廣說。如是如是得入於法，正智觀察，乃至信於正法。

復次，聖弟子不聞大師說法，復不聞明智尊重梵行者說，又復不能先所受持重誦習，亦復不以先所聞法為人廣說，然於先所聞法獨一靜處思惟觀察。如是如是思惟觀察，如是如是得入正法，乃至信於正法。

**如是從他聞，內正思惟，是名未起正見令起，已起正見令增廣；是名未滿戒[>慧]身令滿，已滿者隨順攝受，欲、精進、方便，乃至常攝受，是名見淨斷。**

**(4) 解脫淨斷**

苦種！云何為解脫清淨斷？謂聖弟子貪心無欲解脫，恚、癡心無欲解脫。如是解脫未滿者令滿，已滿者隨順攝受，欲精進乃至常攝受，是名解脫淨斷。」

苦種！尊者阿難說是法時，婆頭聚落諸童子聞尊者阿難所說，歡喜隨喜，作禮而去。<sup>47</sup>

## 五、如理作意者，令未生八正道生，已生八正道重生令增廣

《雜阿含·776經》卷28：<sup>48</sup>

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

---

《長阿含經》(二)《遊行經》(大正一，一三上)說：「諸比丘！有四深法：一曰聖戒，二曰聖定，三曰聖慧，四曰聖解脫」。戒、定、慧、解脫——四法，與四清淨相當，如《雜阿含經》卷二一(大正二，一四八下～一四九上)說：「如來應等正覺說四種清淨：戒清淨，心清淨，見清淨，解脫清淨」。依《增支部》說，這是「四清淨精勤支」(cattāro-pārisuddhi-padhāniyaṅga)。  
《雜阿含經》解說為「戒淨斷」、「心淨斷」等，斷就是精勤的異譯，如「四正勤」即「四正斷」。見清淨的見，是如實知見，是慧的異名。

<sup>47</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 148, c11-p. 149, a27)

<sup>48</sup> 不正思惟令未生聖道支不生，已生聖道支退；正思惟令未生聖道支生、已生聖道支增長。

爾時，世尊告諸比丘：「於內法中，我不見一法，未生善法不生，已生善法令退，如說不正思惟者。諸比丘！不正思惟者，未生正見令不生，已生正見令退。如是未生正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定令不生，已生者令退。

諸比丘！於內法中，我不見一法，令未生善法令生，已生善法重生令增廣，如說正思惟者。諸比丘！正思惟<sup>49</sup>者，未生正見令生，已生正見重生令增廣。如是未生正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定令生、已生者重生令增廣。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>50</sup>

## 六、能生正見，後七支自然隨生

### （一）如實知者，是則正見，正見能起後七支

《雜阿含·750經》卷28：

爾時、世尊告諸比丘：「若比丘諸惡不善法生，一切皆以無明為根本，無明集，無明生，無明起。所以者何？無明者無知，於善、不善法不如實知，有罪、無罪，下法、上法，染污、不染污，分別、不分別，緣起、非緣起不如實知。不如實知故，起於邪見；起於邪見已，能起邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。

若諸善法生，一切皆以明為根本，明集，明生，明起。明於善、不善法如實知，有罪、無罪，親近、不親近，卑法、勝法，穢污、白淨，有分別、無分別，緣起、非緣起，悉如實知。如實知者，是則正見；正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。正定起已，聖弟子得正解脫貪、恚、癡；貪、恚、癡解脫已，是聖弟子得正智見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」。<sup>51</sup>

### （二）慚愧生已，是則正見，正見能起後七支

《雜阿含·749經》卷28：

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：「若無明為前相，故生諸惡不善法。時，隨生無慚、無愧；無慚、無愧生已，隨生邪見；邪見生已，能起邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。

若起明為前相，生諸善法。時，慚愧隨生，慚愧生已，能生正見；正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡。如是聖弟子得正解脫已，得正智見：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>52</sup>

<sup>49</sup> 舉例：《中阿含·51本際經》卷10〈5習相應品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 487, c16-17)：「具生信已，便具正思惟。具正思惟已，便具正念、正智。」此經的「正思惟」，對應巴利 A.V, p.113(Ahāra)為“yoniso manasikāra”。

<sup>50</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 201, b25-c8)

<sup>51</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 198b27-c12)

<sup>52</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 198, b14-25)

### （三）善見是正見，正見能起後七支

《雜阿含·788 經》卷 28：

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：「向邪者，違於法，不樂於法；向正者，樂於法，不違於法。」

#### 1、向邪者，違於法，不樂於法

何等為向邪者，違於法，不樂於法？若邪見人，身業如所見，口業如所見，若思、若欲、若願、若為，彼皆隨順，一切得不愛果，不念、不可意果。所以者何？惡見謂邪見，邪見者起邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。譬如苦果種著地中，隨時溉灌，彼得地味、水味、火味、風味，一切悉苦。所以者何？以種苦故。如是邪見人，身業如所見，口業如所見，若思、若欲、若願、若為，悉皆隨順，彼一切得不愛、不念、不可意果。所以者何？惡見者謂邪見，邪見者能起邪志乃至邪定，是名向邪者，違於法，不樂於法。<sup>53</sup>

#### 2、向正者，樂於法，不違於法

何等為向正者，樂於法，不違於法？若正見人，身業如所見，口業如所見，若思、若欲、若願、若為，悉皆隨順，彼一切得可愛、可念、可意果。所以者何？善見謂正見，正見者能起正志乃至正定。譬如甘蔗、稻、麥、蒲桃種著地中，隨時溉灌，彼得地味、水味、火味、風味，彼一切味悉甜美。所以者何？以種子甜故。如是正見人，身業如所見，口業如所見，若思、若欲、若願、若為，悉皆隨順，彼一切得可愛、可念、可意果。所以者何？善見者謂正見，正見者能起正志乃至正定，是名向正者，樂於法，不違於法」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

※世間、出世間，亦如是說，如上三經，亦皆說偈言：

「鄙法不應近，放逸不應行，不應習邪見，增長於世間。」

假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣<sup>54</sup>」。<sup>55</sup>

### （四）盡苦邊前相者，所謂正見，正見能起後七支

1、《雜阿含·748 經》卷 28：<sup>56</sup>

如是我聞：

<sup>53</sup> 《大智度論》卷 63〈41 信謗品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 506, b3-7)：「邪見罪重故，雖持戒等身口業好，皆隨邪見惡心。如佛自說譬喻：「如種苦種，雖復四大所成，皆作苦味」；邪見人亦如是，雖持戒、精進，皆成惡法。與此相違，名為正見。」

<sup>54</sup> 《出曜經》卷 6〈4 無放逸品〉(CBETA, T04, no. 212, p. 639, b28-c11)：

「正見增上道，世俗智所察，更於百千生，終不墮惡道。」

正見增上道者，諸有分別邪見根原永捨離之，正使前人化作佛形，其人前立演說顛倒謂為正法，持心堅固終不承受，何以故爾？以其正見難沮壞故，正使弊魔波旬及諸幻士，化若干變來恐善男子，不能移動其心，倍修正見意不移易，此是世俗正見非第一義，是故說曰：正見增上道，世俗智所察也。於百千生者，如佛所說：吾未曾見行正見人，於百千生墮惡趣者，吾未聞也。所生之處賢聖相遇，亦不墮地獄、餓鬼、畜生中，是故說曰：於百千生，終不墮惡道。

<sup>55</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 204b9-c13)

<sup>56</sup> 如黎明曙光為日出之前兆，「正見」為苦滅的前兆。

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「如日出前相，謂明相初光。如是比丘正盡苦邊、究竟苦邊前相者，所謂正見。彼正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。起定正受故，聖弟子心正解脫貪欲、瞋恚、愚癡，如是心善解脫。聖弟子得正知見：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。<sup>57</sup>

## 2、《相應部 45 相應 55 經/如理作意具足經》（道相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！這是太陽昇起的先導與前兆，即：黎明。同樣的，比丘們！這是比丘八支聖道生起的先導與前兆，即：如理作意具足。

比丘們！當比丘如理作意具足時，這應該可以被預期：他必將修習八支聖道，他必將多修習八支聖道。

比丘們！如理作意具足的比丘如何修習八支聖道、多修習八支聖道呢？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止滅、捨棄的圓熟修習正見；……（中略）依止遠離、依止離貪、依止滅、捨棄的圓熟修習正定。

比丘們！如理作意具足的比丘這樣修習八支聖道、多修習八支聖道。」

## 3、《相應部 45 相應 56 經/善友誼經》（道相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！這是太陽昇起的先導與前兆，即：黎明。同樣的，比丘們！這是比丘八支聖道生起的先導與前兆，即：善友誼。

比丘們！當比丘有善友時，這應該可以被預期：他必將修習八支聖道，他必將多修習八支聖道。

比丘們！有善友的比丘如何修習八支聖道、多修習八支聖道呢？比丘們！這裡，比丘有貪之調伏為終結、瞋之調伏為終結、癡之調伏為終結修習正見，……（中略）有貪之調伏為終結、瞋之調伏為終結、癡之調伏為終結修習正定。

比丘們！有善友的比丘這樣修習八支聖道、多修習八支聖道。」

## 七、由七支助成的正定，能令眾生得清淨<sup>58</sup>

<sup>57</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 198, b5-13)

<sup>58</sup> 印順法師《佛法概論》(p.221-p.222)：

關於八正道，經中有不同的敘述：

- 一、從修行的目標說，得正定才能離惑證真；而要得正定，應先修正見到正念，所以前七支即是正定的根基、助緣。如《雜含》（卷二八，七五四經）說：「於此七道分為基業已，得一其心，是名賢聖等（正）三昧根本、眾具」（參《中含·聖道經》）。
- 二、從修行的先導說，正見是德行的根本。如《雜含》（卷二八，七五〇經）說：「諸善法生，一切皆以（慧）明為根本。……如實知者，是則正見。正見者，能起正志……正定」。正見即明慧，是修行的攝導，如行路需要眼目，航海需要羅盤一樣。所以說：「如是五根（信、進、念、定、慧），慧為其首，以攝持故」（雜含卷二六，六五四經）。正見對於德行的重要性，是超過一般的，所以說：「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣」（雜含卷二八，七八八經）。大乘的重視般若，也即是這一意義的強化。而菩薩的大慧、深慧，不怕生死流轉而能於生死中教化眾生，也即是這正見——般若的大力。

### （一）前七正道分，為賢聖等三昧之根本與眾具

《雜阿含·754 經》卷 28：

爾時、尊者舍利弗詣佛所，稽首佛足，退坐一面。

白佛言：「世尊！所謂賢聖等三昧根本、眾具，云何為賢聖等三昧根本、眾具」？

佛告舍利弗：「謂七正道分，為賢聖等三昧，為根本，為眾具。何等為七？謂正見，正志，正語、正業，正命，正方便，正念。舍利弗！於此七道分為基業已，得一其心，是名賢聖等三昧根本、眾具。」。<sup>59</sup>

### （二）八支·十支·四十大法品·十詰責

《中阿含·189 聖道經》卷 49〈1 雙品〉：<sup>60</sup>

我聞如是：

一時，佛遊拘樓瘦劍磨瑟曇拘樓都邑。

#### 1、由七支助成的正定能令眾生得清淨

爾時，世尊告諸比丘：「有一道令眾生得清淨，離愁感啼哭，滅憂苦懊惱，便得如法。謂聖正定，有習、有助，亦復有具，而有七支，於聖正定說習、說助，亦復說具。云何為七？正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念。

若有以此七支習、助、具，善趣向心得一者，是謂聖正定，有習、有助，亦復有具。所以者何？正見生正志，正志生正語，正語生正業，正業生正命，正命生正方便，正方便生正念，正念生正定。

賢聖弟子如是心正定，頓盡淫、怒、癡。賢聖弟子如是正心解脫，頓知「生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有」——知如真。彼中正見最在其前。

#### 2、別釋各支之內容

##### （1）正見

若見邪見是邪見者，是謂正見；若見正見是正見者，亦謂正見。

◎云何邪見？謂此見——無施、無齋、無有咒說，無善惡業，無善惡業報，無此世彼世，無父無母，世無真人往至善處、善去善向、此世彼世，自知自覺，自作證成就遊，是謂邪見。

◎云何正見？謂此見——有施、有齋，亦有咒說，有善惡業，有善惡業報，有此世彼世，有父有母，世有真人往至善處、善去善向，此世彼世，自知自覺，自作證成就遊，是謂正見。

---

三、以正見為首，以正精進、正念為助而進修。如正見，專心一意於正見，努力於正見的修學。又從正見中了解正志，專心一意於正志，努力於正志的修學。像這樣，正語、正業、正命也如此。這樣的正見為主，正精進、正念為助，「以此七支習助具，善趣向心得一者，是謂聖正定」（中含·聖道經）。這是重視精進與專心，而看作遍助一切支的。

這三說，並沒有什麼矛盾。

<sup>59</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 199a23-b1)

<sup>60</sup> 世尊告諸比丘有一道令眾生得清淨，謂聖正定。因正定乃由正見乃至正念等七支助法習成，並舉出各支的解說，闡明以正見為先行之因。若學正見乃至學正定，則為學者成就八支。若無學正見乃至無學正定、正智、正解脫，謂無學阿羅漢成就十支。又說依十邪支及因此而來之不善之法，共有二十不善品；反則有二十善法。總計為四十大法品轉於梵輪，若不正知而邪解，則受十詰責。

是為見邪見是邪見者，是謂正見；見正見是正見者，亦謂正見。彼如是知己，則便求學，欲斷邪見成就正見，是謂正方便。比丘以念斷於邪見，成就正見，是謂正念。此三支隨正見從見方便，是故正見最在前也。

#### (2) 正志

若見邪志是邪志者，是謂正志；若見正志是正志者，亦謂正志。

◎云何邪志？欲念、恚念、害念，是謂邪志。

◎云何正志？無欲念、無恚念、無害念，是謂正志。

是為見邪志是邪志者，是謂正志；見正志是正志者，亦謂正志。彼如是知己，則便求學，欲斷邪志成就正志，是謂正方便。比丘以念斷於邪志，成就正志，是謂正念。此三支隨正志從見方便，是故正見最在前也。

#### (3) 正語

若見邪語是邪語者，是謂正語；若見正語是正語者，亦謂正語。

◎云何邪語？妄言、兩舌、麁言、綺語，是謂邪語。

◎云何正語，離妄言、兩舌、麁言、綺語，是謂正語。

是為見邪語是邪語者，是謂正語；見正語是正語者，亦謂正語。彼如是知己，則便求學，欲斷邪語成就正語，是謂正方便。比丘以念斷於邪語，成就正語，是謂正念。此三支隨正語從見方便，是故正見最在前也。

#### (4) 正業

若見邪業是邪業者，是謂正業；若見正業是正業者，亦謂正業。

◎云何邪業？殺生、不與取、邪淫，是謂邪業。

◎云何正業？離殺、不與取、邪淫，是謂正業。

是為見邪業是邪業者，是謂正業；見正業是正業者，亦謂正業。彼如是知己，則便求學，欲斷邪業成就正業，是謂正方便。比丘以念斷於邪業，成就正業，是謂正念。此三支隨正業從見方便，是故正見最在前也。

#### (5) 正命

若見邪命是邪命者，是謂正命；若見正命是正命者，亦謂正命。

◎云何邪命？若有求無滿意，以若干種畜生之咒，邪命存命。彼不如法求衣被，以非法也；不如法求飲食、床榻、湯藥、諸生活具，以非法也，是謂邪命。

◎云何正命？若不求無滿意<sup>61</sup>，不以若干種畜生之咒，不邪命存命。彼如法求衣被，則以法也；如法求飲食、床榻、湯藥、諸生活具，則以法也，是謂正命。

是為見邪命是邪命者，是謂正命；見正命是正命者，亦謂正命。彼如是知己，則便求學，欲斷邪命，成就正命，是謂正方便。比丘以念斷於邪命，成就正命，是謂正念。此三支隨正命從見方便，是故正見最在前也。

#### (6) 正方便

云何正方便？比丘者，

已生惡法為斷故，發欲求方便，精勤舉心滅；

<sup>61</sup> 「不求無滿意」，於《中阿含·31 分別聖諦經》卷7〈3 舍梨子相應品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 469, b10)則為：「非無理求，不以多欲無厭足。」

未生惡法為不生故，發欲求方便，精勤舉心滅。

未生善法為生故，發欲求方便，精勤舉心滅；

已生善法為住不忘不退，轉增廣布，修習滿具故，發欲求方便，精勤舉心滅，是謂正方便。

(7) 正念

云何正念？比丘者，觀內身如身，觀至覺（受）、心、法如法，是謂正念。

(8) 正定

云何正定？比丘者，離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊，是謂正定。

(9) 正解脫

云何正解脫？比丘者，欲心解脫，恚、癡心解脫，是謂正解脫。

(10) 正智

云何正智？比丘者，知欲心解脫，知恚、癡心解脫，是謂正智也。

3、有學成就八支與無學成就十支——並論四十大法品、十詰責

是為學者成就八支，漏盡阿羅訶成就十支。

云何學者成就八支？學正見至學正定，是為學者成就八支。

云何漏盡阿羅訶成就十支？無學正見至無學正智，是謂漏盡阿羅訶成就十支。所以者何？

◎正見者，斷於邪見。

若因邪見生無量惡不善法者，彼亦斷之；

若因正見生無量善法者，彼則修習，令滿具足。

◎至正智者，斷於邪智，

若因邪智生無量惡不善法者，彼亦斷之；

若因正智生無量善法者，彼則修習，令滿具足。

是為二十善品、二十不善品，是為說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者。

若有沙門、梵志者，我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，彼於如法有十詰責。云何為十？

◎若毀訾正見，稱譽邪見，若有邪見沙門、梵志，若供養彼而稱譽彼，若有沙門、梵志者，我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，彼於如法是謂一詰責。

◎若毀訾至正智，稱譽邪智，若有邪智沙門、梵志，若供養彼而稱譽彼，若有沙門、梵志，我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，彼於如法是謂第十詰責。

若有沙門、梵志，我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，是謂於如法有十詰責。

若更有餘沙門、梵志，踳踳說踳踳，無所有說無所有，說無因、說無作、說無業，謂彼彼所作善惡施設，斷絕破壞彼此。我所說四十大法品轉於梵輪，沙門、梵志、天及魔、梵及餘世間，無有能制而言非者，彼亦有詰責、愁憂恐怖。」

佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！」<sup>62</sup>

## 八、修習八正道能成就解脫聖果

### (一) 成就世間及出世間正見者，於法得不壞淨，入正法中

《中阿含·29 大拘絺羅經》卷 7〈舍梨子相應品〉(大正 1, 461b22-464b15):<sup>63</sup>

#### 1、舍梨子拜訪大拘絺羅欲有所問

我聞如是：一時，佛遊王舍城，在竹林加蘭哆園。爾時，尊者舍梨子則於晡<sup>64</sup>時從燕<sup>65</sup>坐起，至尊者大拘絺羅所，共相問訊，卻坐一面。尊者舍梨子語尊者大拘絺羅：「我欲有所問，聽我問耶？」

尊者大拘絺羅答曰：「尊者舍梨子！欲問便問，我聞已當思。」

#### 2、舍利子請教之疑問<sup>66</sup>

(1) 第一問：如何成就正見，於法得不壞淨，入正法呢？

A、惡趣因：不善、不善根

尊者舍梨子問曰：「賢者大拘絺羅！頗有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨<sup>67</sup>，入正法耶？」

<sup>62</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 735b29-p. 736c26)

<sup>63</sup> 此經敘述尊者舍利弗，一再請問尊者摩訶拘絺羅「正見具足、成就正見」的意涵。摩訶拘絺羅也能一再以不同的方式，予以回答。另詳閱：《中部》(M. 9. Sammāditthi-sutta《正見經》)為比丘問，舍利弗答；《雜阿含·344 經》卷 14 (大正 2, 94b2-95b9)為摩訶拘絺羅問，舍利弗答。三本經之大意比照如下：

一、《中阿含·29 大拘絺羅經》：知善不善，食，漏，苦、老死乃至行，末說無明盡而明生。

二、《雜阿含·344 經》：知善不善，食，病，苦、老死乃至行，末說無明盡而明生。

三、《中部·正見經》：知善不善，食，苦，老死乃至無明，漏。

<sup>64</sup> 晡〔ㄅㄨ〕：1、申時，即十五時至十七時。2、傍晚；夜。(《漢語大詞典》(五)，頁 729)

<sup>65</sup> 燕=宴【宋】【元】【明】。(大正 1, 461d, n.12)

<sup>66</sup> 《瑜伽師地論》卷 94 (大正 30, 834b14-29)：

復次，若有棄捨無因、惡因，於因生法，五種因中獲得正見，名見圓滿。於此正法及毘奈耶不可轉故，亦得名為成正直見；由於涅槃意樂淨故，亦名成就於佛證淨，於所知境智清淨故。由此三緣，如其次第，名於正法趣向、親近、及與正證。云何名為從因生法五種因耶？

一、惡趣因，謂諸不善及不善根。

二、善趣因，謂一切善及諸善根。

三、於識住令識住因，謂四種食。

四、現法、後法雜染因，謂一切漏。

五、清淨因，謂諦、緣起。

若有於此諸因自性，如實了知是其自性；於此因緣，如實了知是其因緣；於因緣滅，如實了知真實是滅；於趣滅道，如實了知真實是道，名見圓滿。觀緣生事，乃至無明為邊際故，過此更無緣生因觀，唯由此觀自義究竟。

<sup>67</sup> 《雜阿含·843 經》(大正 2, 215b15-c2)：「如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告尊者舍利弗：所謂流者，何等為流？舍利弗白佛言：世尊所說流者，謂八聖道。復問舍利弗：謂入流分，何等為入流分？舍利弗白佛言：世尊！有四種入流分。何等為四？謂親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。復問舍利弗：入流者成就幾法？舍利弗白佛言：有四分成就入流者。何等為四？謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。佛告舍利弗：如汝所說。流者，謂八聖道。入流分者有四種，謂親近善男子、聽正法、內正思惟、法次法向。入流者成就四法，謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知不善、知不善根。

◎云何知不善？謂身惡行不善，口、意惡行不善，是謂知不善。

◎云何知不善根？謂貪不善根，恚、癡不善根，是謂知不善根。

尊者舍梨子！若有比丘如是知不善及不善根者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

**B、善趣因：善、善根**

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知善、知善根。

◎云何知善？謂身妙行善，口、意妙行善，是謂知善。

◎云何知善根？謂無貪善根，無恚、無癡善根，是謂知善根。

尊者舍梨子！若有比丘如是知善，知善根者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

**C、於識住令識住因：四種食**

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知食如真，知食習<sup>68</sup>、知食減、知食減道如真。

◎云何知食如真？謂有四食，<sup>69</sup>一者搏食麤、細，二者更樂食，<sup>70</sup>三者意思食，四

---

佛說此經已。尊者舍利弗聞佛所說，歡喜奉行。」

※對應巴利經為 S. 55. 5. Sāriputta。

<sup>68</sup> 習=集【元】【明】。(大正 1，461d，n.14)

<sup>69</sup> 印順法師著《佛法概論》(p.70-p.75)：

食是資益增長的意思，等於平常說的營養，能使有情維持延長其生命，而且擴展長大。凡有資益增長作用的，都可稱為食。所以《阿含經》中所說的食，並不限於四者，與因緣的含義相近。不過佛約資益有情作用最強盛的，特別的總括為四食(cattāro āhārā)，為後代一般論師所稱引。…

一、麤搏食：應譯為段食，即日常茶飯等飲食。所食的，是物質的食料，可分為多少餐次段落的，所以叫段食。要能資益增長於身心，才合於食的定義。

二、觸食：觸是六根發六識，認識六塵境界的觸。根、境、識三者和合時所起合意的感覺，叫可意觸；生起不合己意的感覺，叫不可意觸。從此可意、不可意觸，起樂受、苦受等。這裡的觸食，主要為可意觸，合意觸生起喜樂受，即能資益生命力，使身心健康，故觸食也是維持有情延續的重要因素。

三、意思食：意思是意欲思願，即思心所相應的意欲。意思願欲，於有情的延續，有強大的作用。心理學者說：一個人假使不再有絲毫的希望，此人決無法生活下去。有希望，這才資益身心，使他振作起來，維持下去。像臨死的人，每為了盼望親人的到來，又延續了一些時間的生命，所以意思也成為有情的食。

四、識食：識指「有取識」，即執取身心的，與染愛相應的識。識有維持生命延續，幫助身心發展的力量。

者識食，是謂知食如真。

◎云何知食習如真？謂因愛便有食，是謂知食習如真。

◎云何知食滅如真？謂愛滅食便滅，是謂知食滅如真。

◎云何知食滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知食滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知食如真，知食習、知食滅、知食滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### D、現法、後法雜染因：一切漏

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知漏如真，知漏習、知漏滅、知漏滅道如真。

◎云何知漏如真？謂有三漏——欲漏、有漏、無明漏，<sup>71</sup>是謂知漏如真。

◎云何知漏習如真？謂因無明便有漏，是謂知漏集如真。

◎云何知漏滅如真？謂無明滅漏便滅，是謂知漏滅如真。

◎云何知漏滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知漏滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知漏如真，知漏習、知漏滅、知漏滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### E、清淨因：四諦與緣起

##### (A) 八苦——純大苦聚集

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知苦如真，知苦習、知苦滅、知苦滅道如真。

◎云何知苦如真？謂生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、所求不得苦、略五盛陰苦，是謂知苦如真。

◎云何知苦習如真？謂因老死便有苦，是謂知苦習如真。

◎云何知苦滅如真？謂老死滅苦便滅，是謂知苦滅如真。

<sup>70</sup> 「更樂」新譯作「觸」，故又可謂「以觸為食」。

<sup>71</sup> (1) 《阿毘達磨集異門足論》卷4〈4 三法品〉(大正26, 383a4-9):「三漏者：一欲漏、二有漏、三無明漏。欲漏云何？答：除欲界繫無明，諸餘欲界繫結縛隨眠隨煩惱纏，是謂欲漏。有漏云何？答：除色、無色界繫無明，諸餘色、無色界繫結縛隨眠隨煩惱纏，是謂有漏。無明漏云何？答：三界無智，是謂無明漏。」

(2) 《大般涅槃經》卷22〈10 光明遍照高貴德王菩薩品〉(大正12, 495b27-29):「三漏者：欲界一切煩惱除無明，是名欲漏；色、無色界一切煩惱除無明，是名有漏；三界無明名無明漏。如來永斷是故非漏。」

(3) 菩提長老說：在三漏中有無明漏和在緣起的無明，根據註釋書解釋是單說無明指的是現世的無明，而無明漏則指前一世（或更前）的無明。（詳閱：菩提長老(2006)，〈《正見經》中十二支緣起〉，收錄於《香光莊嚴》87：68-69。）

◎云何知苦滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知苦滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知苦如真，知苦習、知苦滅、知苦滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (B) 老死

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知老死如真，知老死習、知老死滅、知老死滅道如真。

◎云何知老？謂彼老耄<sup>72</sup>頭白齒落，盛壯日衰，身曲腳戾<sup>73</sup>，體重氣上，柱杖而行，肌縮皮緩，皺如麻子，諸根毀熟，顏色醜惡，是名老也。

云何知死？謂彼眾生、彼彼眾生種類，命終無常，死喪散滅，壽盡破壞，命根閉塞，是名死也。此說死前說老，是名老死，是謂知老死如真。

◎云何知老死習如真？謂因生便有老死，是謂知老死習如真。

◎云何知老死滅如真？謂生滅老死便滅，是謂知老死滅如真。

◎云何知老死滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知老死滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知老死如真，知老死習、知老死滅、知老死滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (C) 生

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知生如真，知生習、知生滅、知生滅道如真。

◎云何知生如真？謂彼眾生、彼彼眾生種類，生則生，出則出，成則成，興起五陰，已得命根，是謂知生如真。

◎云何知生習如真？謂因有便有生，是謂知生習如真。

◎云何知生滅如真？謂有滅生便滅，是謂知生滅如真。

◎云何知生滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知生滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知生如真，知生習、知生滅、知生滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (D) 有

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於

<sup>72</sup> 老耄：七、八十歲的老人。亦指衰老。(《漢語大詞典》(八)，頁 599)

<sup>73</sup> 戾：彎曲。(《漢語大詞典》(七)，頁 347)

法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知有如真，知有習、知有滅、知有滅道如真。

◎云何知有如真？謂有三有——欲有、色有、無色有，是謂知有如真。

◎云何知有習如真？謂因受便有有，是謂知有習如真。

◎云何知有滅如真？謂受滅有便滅，是謂知有滅如真。

◎云何知有滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知有滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知有如真，知有習、知有滅、知有滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (E) 受(取)

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知受如真，知受習、知受滅、知受滅道如真。

◎云何知受如真？謂有四受——欲受、戒受、見受、我受，<sup>74</sup>是謂知受如真。

◎云何知受習如真？謂因愛便有受，是謂知受習如真。

◎云何知受滅如真？謂愛滅受便滅，是謂知受滅如真。

◎云何知受滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知受滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知受如真，知受習、知受滅、知受滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (F) 愛

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知愛如真，知愛習、知愛滅、知愛滅道如真。

◎云何知愛如真？謂有三愛——欲愛、色愛、無色愛，是謂知愛如真。

◎云何知愛習如真？謂因覺便有愛，是謂知愛習如真。

◎云何知愛滅如真？謂覺滅愛便滅，是謂知愛滅如真。

<sup>74</sup> (1) 印順法師《中觀論頌講記》(p.323)：「諸受，即諸取：一、我語取，這是根本的，內見自我實我而執持他。二、欲取，以自我為主，執著五欲的境界而追求他；貪求無厭，是欲取的功用。三、見取，固執自己的主張、見解，否定不合自己的一切思想。四、戒禁取，這是執持那不合正理、不近人情的行為，無意義的戒條，以為可以生人、生天。有了這諸取，自然就馳取奔逐，向外追求而造作諸業了。有了業力，就有生老病死的苦果。」

(2) 印順法師《唯識學探源》(p.13)：「眾生為什麼會有三界的自體呢？這原因是取。取有欲取、見取、戒禁取、我語取四種。取是攝受執著追求的意義；因為內心執取自我（我語取），所以在家人執取五欲（欲取），出家人（外道）執取種種錯誤的見解（見取），與無意義的戒禁（戒禁取）。因種種執取的動力，而引發身、語、意的一切行動，不論它是貪戀或者厭離這個生命和塵世，都要招感未來三有的果報。取也有因緣，是從愛著而來。愛是染著企求的意義，有欲愛、色愛、無色愛三種，就是對三有而起的染著。」

◎云何知愛滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知愛滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知愛如真，知愛習、知愛滅、知愛滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (G) 覺(受)

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知覺如真，知覺習、知覺滅、知覺滅道如真。

◎云何知覺如真？謂有三覺——樂覺、苦覺、不苦不樂覺，<sup>75</sup>是謂知覺如真。

◎云何知覺習如真？謂因更樂便有覺，是謂知覺習如真。

◎云何知覺滅如真？謂更樂滅覺便滅，是謂知覺滅如真。

◎云何知覺滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知覺滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知覺如真，知覺習、知覺滅、知覺滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (H) 更樂(觸)

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知更樂如真，知更樂習、知更樂滅、知更樂滅道如真。

◎云何知更樂如真？謂有三更樂——樂更樂、苦更樂、不苦不樂更樂，是謂知更樂如真。

◎云何知更樂習如真？謂因六處便有更樂，是謂知更樂習如真。

◎云何知更樂滅如真？謂六處滅更樂便滅，是謂知更樂滅如真。

◎云何知更樂滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知更樂滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知更樂如真，知更樂習、知更樂滅、知更樂滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (I) 六處

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知六處如真，知六處習、知六處滅、知六處滅道如真。

◎云何知六處如真？謂眼處，耳、鼻、舌、身、意處，是謂知六處如真。

<sup>75</sup> 「覺」，新譯作「受」。

◎云何知六處習如真？謂因名色便有六處，是謂知六處習如真。

◎云何知六處滅如真？謂名色滅六處便滅，是謂知六處滅如真。

◎云何知六處滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知六處滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知六處如真，知六處習、知六處滅、知六處滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (J) 名色

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知名色如真，知名色習、知名色滅、知名色滅道如真。

◎云何知名？謂四非色陰為名。

云何知色？謂四大及四大造為色。<sup>76</sup>此說色，前說名，是為名色，是謂知名色如真。

◎云何知名色習如真？謂因識便有名色，是謂知名色習如真。

◎云何知名色滅如真？謂識滅名色便滅，是謂知名色滅如真。

◎云何知名色滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知名色滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知名色如真，知名色習、知名色滅、知名色滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (K) 識

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知識如真，知識習、知識滅、知識滅道如真。

◎云何知識如真？謂有六識——眼識，耳、鼻、舌、身、意識，是謂知識如真。

◎云何知識習如真？謂因行便有識，是謂知識習如真。

◎云何知識滅如真？謂行滅識便滅，是謂知識滅如真。

◎云何知識滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知識滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知識如真，知識習、知識滅、知識滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

#### (L) 行

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！頗更有事因此事，比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法耶？」

<sup>76</sup> 《大乘廣五蘊論》卷 1(大正 31, 850c24-25):「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。」

答曰：「有也，尊者舍梨子！謂有比丘知行如真，知行習、知行滅、知行滅道如真。

◎云何知行如真？謂有三行——身行、口行、意行，是謂知行如真。

◎云何知行習如真？謂因無明便有行，是謂知行習如真。

◎云何知行滅如真？謂無明滅行便滅，是謂知行滅如真。

◎云何知行滅道如真？謂八支聖道，正見…乃至正定為八，是謂知行滅道如真。

尊者舍梨子！若有比丘如是知行如真，知行習、知行滅、知行滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」尊者舍梨子歎已，歡喜奉行！

〔(2) 第二問：無明已盡，明已生，復作何等？〕

尊者舍梨子復問曰：「賢者大拘絺羅！若有比丘無明已盡，明已生，復作何等？」

尊者大拘絺羅答曰：「尊者舍梨子！若有比丘無明已盡，明已生，無所復作。」

### 3、總結

尊者舍梨子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者大拘絺羅。」

如是，彼二尊更互說義，各歡喜奉行，從坐起去。

| 緣起   | 四諦 |    |     |     |
|------|----|----|-----|-----|
|      | 苦諦 | 集諦 | 滅諦  | 道諦  |
|      | 八苦 | 老死 | 老死滅 | 八正道 |
| 1、老死 | 老死 | 生  | 生滅  | 八正道 |
| 2、生  | 生  | 有  | 有滅  | 八正道 |
| 3、有  | 三有 | 取  | 取滅  | 八正道 |
| 4、取  | 四取 | 愛  | 愛滅  | 八正道 |
| 5、愛  | 三愛 | 受  | 受滅  | 八正道 |
| 6、受  | 三受 | 觸  | 觸滅  | 八正道 |
| 7、觸  | 三觸 | 六處 | 六處滅 | 八正道 |
| 8、六處 | 六處 | 名色 | 名色滅 | 八正道 |
| 9、名色 | 名色 | 識  | 識滅  | 八正道 |
| 10、識 | 六識 | 行  | 行滅  | 八正道 |
| 11、行 | 三行 | 無明 | 無明滅 | 八正道 |

## (二) 有八正道就有四沙門果

《雜阿含·979經》卷35：<sup>77</sup>

如是我聞：

一時，佛住俱夷那竭國力士生處堅固雙樹林中。

爾時，世尊涅槃時至，告尊者阿難：「汝為世尊於雙樹間敷繩床，北首，如來今日

<sup>77</sup> 須跋陀羅外道聞世尊將涅槃，詣世尊所問其所疑，阿難不許，世尊聞後，請其入內而答其所問。須跋陀羅即於爾時出家，不久得阿羅漢，先佛般涅槃。

中夜於無餘涅槃而般涅槃。」

爾時，尊者阿難奉教，於雙樹間敷繩床，北首，訖，來詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「世尊！已於雙樹間敷繩床，北首。」

爾時，世尊詣雙樹間，於繩床上北首右脇而臥，足足相累，繫念明想，正念正智。

時，俱夷那竭國有須跋陀羅外道出家，百二十歲，年耆根熟，為俱夷那竭國人恭敬供養，如阿羅漢。彼須跋陀羅出家聞世尊今日中夜當於無餘涅槃而般涅槃，然我有所疑，希望而住，沙門瞿曇有力，能開覺我，我今當詣沙門瞿曇，問其所疑。即出俱夷那竭，詣世尊所。

爾時，尊者阿難於園門外經行。時，須跋陀羅語阿難言：「我聞沙門瞿曇今日中夜於無餘涅槃而般涅槃，我有所疑，希望而住，沙門瞿曇有力，能開覺我。若阿難不憚勞者，為我往白瞿曇，少有閑暇，答我所問？」

阿難答言：「莫逼世尊！世尊疲極。」

如是須跋陀羅再三請尊者阿難，尊者阿難亦再三不許。

須跋陀羅言：「我聞古昔出家耆年大師所說，久久乃有如來、應、等正覺出於世間，如優曇鉢花。而今如來中夜當於無餘涅槃界而般涅槃，我今於法疑，信心而住，沙門瞿曇有力，能開覺我，若阿難不憚勞者，為我白沙門瞿曇。」

阿難復答言：「須跋陀羅！莫逼世尊！世尊今日疲極。」

爾時，世尊以天耳聞阿難與須跋陀羅共語來往，而告尊者阿難：「莫遮外道出家須跋陀羅！令入問其所疑。所以者何？此是最後與外道出家論議，此是最後得證聲聞善來比丘，所謂須跋陀羅。<sup>78</sup>」

爾時，須跋陀羅，世尊為開善根，歡喜增上，詣世尊所，與世尊面相問訊慰勞已，退坐一面，白佛言：「瞿曇！凡世間入處，謂富蘭那迦葉等六師，各作如是宗：『此是沙門，此是沙門。』云何？瞿曇！為實各各有是宗不？」

爾時，世尊即為說偈言：

「始年二十九，出家修善道，成道至於今，經五十餘年，

三昧明行具，常修於淨戒，離斯少道分，此外無沙門。」

佛告須跋陀羅：「於正法、律不得八正道者，亦不得初沙門，亦不得第二、第三、第四沙門。須跋陀羅！於此法、律得八正道者，得初沙門，得第二、第三、第四沙門，除此已，於外道無沙門，斯則異道之師，空沙門、婆羅門耳。是故，我今於眾中作師子吼。」

說是法時，須跋陀羅外道出家遠塵離垢，得法眼淨。爾時，須跋陀羅見法、得法、知法、入法，度諸狐疑，不由他信，不由他度，於正法、律得無所畏。從坐起，整衣服，右膝著地，白尊者阿難：「汝得善利，汝得大師，為大師弟子，為大師雨，雨灌其頂。我今若得於正法、律出家、受具足，得比丘分者，亦當得斯善利！」

時，尊者阿難白佛言：「世尊！是須跋陀羅外道出家今求於正法、律出家、受具足，得比丘分。」

爾時，世尊告須跋陀羅：「此比丘來修行梵行。」

<sup>78</sup> 另參《大智度論》卷 26（大正 25，250a1-24）。

彼尊者須跋陀羅即於爾時出家，即是受具足，成比丘分。如是思惟，乃至心善解脫，得阿羅漢。

時，尊者須跋陀羅得阿羅漢，解脫樂覺知己，作是念：「我不忍見佛般涅槃，我當先般涅槃。」<sup>79</sup>時，尊者須跋陀羅先般涅槃已，然後世尊般涅槃。<sup>80</sup>

## 九、八正道與四聖諦的關係

### （一）知四聖諦者，名為智慧與正見

《中阿含·211 大拘絺羅經》卷 58〈3 晡利多品〉：

〔舍黎子〕復問曰：「賢者拘絺羅！智慧者說智慧，何者智慧？」

尊者大拘絺羅答曰：「知如是故說智慧。知何等耶？知此苦如真，知此苦習、知此苦滅、知此苦滅道如真，知如是故說智慧。」

尊者舍黎子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者拘絺羅！」尊者舍黎子歎已，歡喜奉行。<sup>81</sup>

復問曰：「賢者拘絺羅！智慧有何義，有何勝，有何功德？」

尊者大拘絺羅答曰：「智慧者有厭義、無欲義、見如真義。」

尊者舍黎子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者拘絺羅！」尊者舍黎子歎已，歡喜奉行。

復問曰：「賢者拘絺羅！云何正見？」

尊者大拘絺羅答曰：「知苦如真，知苦習、滅、道如真者，是謂正見。」

尊者舍黎子聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢者拘絺羅！」尊者舍黎子歎已，歡喜奉行。<sup>82</sup>

### （二）八正道能圓滿「知、斷、證、修」

《相應部 45 相應 159 經/屋舍經》（道相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！猶如來客之屋舍，在那裡，東方人來了後住宿，西方人來了後住宿，北方人來了後住宿，南方人來了後住宿，剎帝利來了後住宿，婆羅門來了後住宿，毘舍來了後住宿，首陀羅來了後住宿。同樣的，比丘們！修習八支聖道、多修習八支聖道的比丘，凡應該以證智遍知的法，他以證智遍知；凡應該以證智捨斷的法，他以證智捨斷；凡應該以證智作證的法，他以證智作證；凡應該以證智修習的法，他以證智修習。

比丘們！什麼是應該以證智遍知的法？應該回答『五取蘊。』即：色取蘊、……（中略）識取蘊，這些是應該以證智遍知的法。

比丘們！什麼是應該以證智捨斷的法？無明與有的渴愛，這些是應以證智捨斷的法。

比丘們！什麼是應該以證智作證的法？明與解脫，這些是應該以證智作證的法。

<sup>79</sup> 另參：《長阿含·2 遊行經》卷 4(CBETA, T01, no. 1, p. 25, a25-b8)。論書有討論種種因緣故須跋陀羅先佛而般涅槃，如《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 191(CBETA, T27, no. 1545, p. 954, c28-p. 955, b1)

<sup>80</sup> (CBETA, T02, no. 99, p. 253, c24-p. 254, c1)

<sup>81</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 790, b28-c4)

<sup>82</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 790, c20-28)

比丘們！什麼是應該以證智修習的法？止與觀，這些是應該以證智修習的法。

比丘們！修習八支聖道、多修習八支聖道的比丘，如何凡應該以證智遍知的法，他以證智遍知；……（中略）凡應該以證智修習的法，他以證智修習呢？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟而修習正見；……（中略）依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟而修習正定。……（中略）比丘們！修習八支聖道、多修習八支聖道的比丘，這樣凡應該以證智遍知的法，他以證智遍知；凡應該以證智捨斷的法，他以證智捨斷；凡應該以證智作證的法，他以證智作證；凡應該以證智修習的法，他以證智修習。」

## 十、八正道與其他道品的關係

### （一）由八正道圓滿其他道品

《相應部 45 相應 155 經/虛空經》（道相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！猶如種種風在虛空中吹起：東風吹起，西風吹起，北風吹起，南風吹起，有塵風吹起，無塵風吹起，冷風吹起，熱風吹起，微風吹起，強風吹起。同樣的，比丘們！修習八支聖道、多修習八支聖道比丘的四念住到達圓滿的修習；四正勤到達圓滿的修習；四神足到達圓滿的修習；五根到達圓滿的修習；五力到達圓滿的修習；七覺支到達圓滿的修習。

比丘們！修習八支聖道、多修習八支聖道的比丘如何四念住到達圓滿的修習；四正勤到達圓滿的修習；四神足到達圓滿的修習；五根到達圓滿的修習；五力到達圓滿的修習；七覺支到達圓滿的修習呢？比丘們！這裡，比丘依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟而修習正見；……（中略）依止遠離、依止離貪、依止減、捨棄的圓熟而修習正定。……（中略）比丘們！修習八支聖道、多修習八支聖道的比丘這樣四念住到達圓滿的修習；四正勤到達圓滿的修習；四神足到達圓滿的修習；五根到達圓滿的修習；五力到達圓滿的修習；七覺支到達圓滿的修習。」

### （二）八正道的次第意義

1、《大智度論》卷 13〈1 序品〉：

復次，持戒為八正道初門，入道初門，必至涅槃。

問曰：如八正道，正語、正業在中，正見、正行在初，今何以言「戒為八正道初門」？

答曰：以數言之，大者為始；正見最大，是故在初。

復次，行道故，以見為先；諸法次第，故戒在前。譬如作屋，棟梁雖大，以地為先。<sup>83</sup>

2、《大智度論》卷 22〈1 序品〉：

問曰：若持戒是禪定因緣，禪定是智慧因緣，八聖道中何以慧在前，戒在中，定在後？

答曰：行路之法，應先以眼見道而後行，行時當精勤；精勤行時，常念如導師所教；念已，一心進路，不順非道。

<sup>83</sup> (CBETA, T25, no. 1509, p. 160, c15-23)

(1) 正見

正見亦如是。先以正智慧，觀五受眾皆苦，是名「苦」；苦從愛等諸結使和合生，是名「集」；愛等結使滅，是名「涅槃」；如是等觀八分，名為「道」——是名「正見」。行者是時心定知世間虛妄可捨、涅槃實法可取——決<sup>84</sup>定是事，是名「正見」。

(2) 正思惟

知見是事，心力未大，未能發行；思惟籌量，發動正見令得力，是名「正思惟」。

(3) 正語，(4) 正業，(5) 正命

智慧既發，欲以言宣故，次「正語」、「正業」、「正命」戒。

(6) 正方便

行時精進不懈，不令住色、無色定中，是名「正方便」。

(7) 正念

用是正見觀四諦，常念不忘：念一切煩惱是賊，應當捨；正見等是我真伴，應當隨，是名「正念」。

(8) 正定

於四諦中攝心不散，不令向色、無色定中，一心向涅槃，是名「正定」。<sup>85</sup>

## 十一、八正道與三學的關係

### (一) 正語、業、命為戒；正念、定為定；正見、志、精進為慧

《中阿含·210 法樂比丘尼經》卷 58〈3 瞿利多品〉：

復問曰：「賢聖！云何八支聖道耶？」

法樂比丘尼答曰：「八支聖道者，正見乃至正定，是謂為八，是謂八支聖道。」

毗舍佉優婆夷聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢聖！」毗舍佉優婆夷歎已，歡喜奉行。

復問曰：「賢聖！八支聖道有為耶？」

法樂比丘尼答曰：「如是八支聖道有為也。」

毗舍佉優婆夷聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢聖！」毗舍佉優婆夷歎已，歡喜奉行。

復問曰：「賢聖！有幾聚耶？」

法樂比丘尼答曰：「有三聚。戒聚、定聚、慧聚。」

毗舍佉優婆夷聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢聖！」毗舍佉優婆夷歎已，歡喜奉行。

復問曰：「賢聖！八支聖道攝三聚，為三聚攝八支聖道耶？」

法樂比丘尼答曰：「非八支聖道攝三聚。三聚攝八支聖道。正語、正業、正命，此三道支聖戒聚所攝。<sup>86</sup>正念、正定，此二道支聖定聚所攝。正見、正志、正方便<sup>87</sup>，此三道支聖慧聚所攝。是謂非八支聖道攝三聚，三聚攝八支聖道。」

<sup>84</sup> 《大正藏》原作「快」，今依《高麗藏》改作「決」（第 14 冊，603c7）。

<sup>85</sup> (CBETA, T25, no. 1509, p. 226, a18-b10)

<sup>86</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 33(CBETA, T27, no. 1545, p. 171, c6-8)：

契經說：「無學支中，正業即此中身律儀，正語即此中語律儀，正命即此中命清淨。」經說：「此三總名戒蘊。」

<sup>87</sup> 同樣將「正精進」納入「慧學」的論書有：

(1)《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 59(CBETA, T27, no. 1545, p. 306, b27-28)：「餘經復說：正見、正思惟、正精進，慧蘊攝；正念、正定，定蘊攝。」

毗舍佉優婆夷聞已，歎曰：「善哉！善哉！賢聖！」毗舍佉優婆夷歎已，歡喜奉行。<sup>88</sup>

## （二）正語、業、命為戒；正精進、念、定為定；正見、志為慧

《中部·有明小經》：

「聖尼！云何為八支聖道？」

「居士毘舍佉！此八支聖道即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定也。」

「聖尼！八支聖道是有為、抑是無為耶？」

「居士毘舍佉！八支聖道是有為也。」

「以八支聖道攝三聚耶？抑以三聚攝八支聖道耶？」

「居士毘舍佉！不以八支聖道攝三聚，居士毘舍佉當以三聚攝八支聖道。居士毘舍佉！正語、正業及正命，此等諸法為戒聚所攝；正精進<sup>89</sup>、正念及正定，此等諸法為定聚所攝；正見及正思惟，此等諸法為慧聚所攝。」

「聖尼！云何為定？云何為定之相？云何為定之資具？云何為定之修習？」

「居士毘舍佉！得心一境性是定也；四念處為定之相也；四正勤為定之資具也；彼等諸法之練習、修習、多所作，是定之修習也。」<sup>90</sup>

## （三）正語、業、命為戒；正念、定為定；正見、志為慧；正精進通三學

1、《成實論》卷2〈立論品等六品〉：

### A、正見（聞慧）在初的次第

八聖道分者，(1)從聞生慧能信五陰無常苦等，是名正見。(2)是慧若從思生名正思惟，以正思惟斷諸不善，修集諸善，發行精進。(3)從此漸次出家受戒，得三道分正語、正業、正命。(4)從此正戒，次成念處及諸禪定。(5)因此念、定，得如實智。名八道分，如是次第。

### B、正語業命（戒學）在初的次第

又八道分中，(1)戒應在初。所以者何？戒定慧品義次第故。(2)正念正定是名定品，

(2)《大智度論》卷61〈隨喜迴向品 39〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 488, a18-20)：「復次，自調者，正語、正業、正命；自淨者，正念、正定；自度者，正見、正思惟、正方便。」

(3)《瑜伽師地論》卷29(CBETA, T30, no. 1579, p. 445, a8-12)：「見聖諦迹已永斷滅見道所斷一切煩惱，唯餘修道所斷煩惱；為斷彼故，修習三蘊所攝八支聖道。此中正見、正思惟、正精進，慧蘊所攝；正語、正業、正命，戒蘊所攝；正念、正定，定蘊所攝。」

<sup>88</sup> (CBETA, T01, no. 26, p. 788, b25-c15)。

<sup>89</sup> 同樣將「正精進」納入「定學」的論書有：

(1)《大智度論》卷19〈1 序品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 203, a23-24)：「是八正道有三分：三種為戒分，三種為定分，二種為慧分。」

(2)《大智度論》卷87〈75 次第學品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 669, a7-13)：

復次，「行」名正語、正業、正命，「學」名正精進、正念、正定，「道」名正見、正思惟。此八事雖名為道，然分別有三分：正見是「道」體；發起是道，名正思惟。正語、正業、正命，助益正見，故名為「行」。正精進、正念、正定，能成就正見，使令牢固，是名「學」。

<sup>90</sup> 《中部·有明小經》(漢譯南傳 10, p.21)；DN, II, p.23、p.36。

精進常遍一切處行，(3)慧品近道故在後說。

是慧二種若鹿若妙，(3-1)鹿者，聞慧、思慧，名正思惟；(3-2)妙者，修慧，謂入煖等法中，能破假名及五陰法，是名正見，以此正見，見五陰滅，名初入道。<sup>91</sup>

## 2、印順法師《成佛之道》(增注本)(p.176)：

八正道就是三學，如正見，正思惟是慧學；正語，正業，正命是戒學；正念，正定是定學；正精進是遍通三學的。

## 3、印順法師《華雨集》第二冊(p.21)：

中道——八支聖道，是修學的聖道內容，也表示了道的修學次第。歸納聖道為三學：戒(sīla)、心(citta)、慧(Prajñā)。依三學來說：正見、正思惟是慧；正語、正業、正命是戒；正念、正定是心，心是定的異名；正精進是通於三學的。

### (附錄)

印順法師《佛法概論》第十七章(p.225)：

佛法以八正道為德行的總綱，這不是孤立的、片面的，是完整的、關聯的，是相續發展，相依共存的，是知與行、志向與工作、自他和樂與身心清淨的統一。

#### 1、知與行的統一

佛法的德行，貫徹於正確的正見中；由知見來指導行為，又從行為而完成知見：這是知行的統一。

#### 2、志向與工作的統一

依正見確立正志——向於究竟至善的志願，有志願更要有實際工作。沒有志向，實行即漫無目的；但也不能徒有志願，惟有實踐才能完成志願：這是志向與工作的統一。

#### 3、自他和樂與身心清淨的統一

對人的合理生活，經濟的正常生活，這是有情德行而表現於自他和樂中的；定慧的身心修養，是有情德行而深刻到身心清淨，這也有相依相成的關係。

#### 4、小結

釋尊隨機說法，或說此，或說彼，但人類完善的德行，向解脫的德行，決不能忽略這德行的完整性。否則，重這個，修那個，即成為支離破碎，不合於德行的常軌了。

| 正見 | 正志 | 正語   | 正業 | 正命 | 正精進 | 正念   | 正定 |
|----|----|------|----|----|-----|------|----|
| 知  | 行  |      |    |    |     |      |    |
|    | 志向 | 工作   |    |    |     |      |    |
|    |    | 自他和樂 |    |    |     | 身心清淨 |    |

<sup>91</sup> (CBETA, T32, no. 1646, p. 251, c17-29)

## 附錄：三十七種菩提分法<sup>1</sup>

### 壹、四念住

#### （壹）略辨經文的基本定義

##### 一、身念住

今於此中，云何為身？云何於身住循身觀？云何為念？云何念住？

（1）略說身相有三十五。

- 1-調內身、外身；
- 2-根所攝身、非根所攝身；
- 3-有情數身、非有情數身；
- 4-麤重俱行身、輕安俱行身；
- 5-能造身、所造身；
- 6-名身、色身；
- 7-那落迦身、傍生身、祖父國身、人身、天身；
- 8-有識身、無識身；
- 9-中身、表身；
- 10-變異身、不變異身；
- 11-女身、男身、半擇迦身；
- 12-親友身、非親友身、中庸身；
- 13-劣身、中身、妙身；
- 14-幼身、少身、老身。

如是名為身相差別。

（2#）住循身觀略有三種，謂依身增上聞、思、修慧。由此慧故，於一切身、一切相，正觀察、正推求，隨觀、隨覺。

（3#）念，謂依身增上，受持正法，思惟法義，修習作證，於文、於義修作證中，心無忘失。

（4#）若審思惟我於正法為正受持，為不爾耶？於彼彼義慧善了達，為不爾耶？善能觸證彼彼解脫，為不爾耶？

如是審諦安住其念，名為念住。

<sup>1</sup> 編案：《瑜伽師地論》〈聲聞地〉之「第2 瑜伽處-2.菩提分修」，此內容經編者的重組重排，原文出處，請參《瑜伽師地論》卷 28-29(CBETA, T30, no. 1579, p. 440, a13-445, b28)。

又為守護念、為於境無染、為安住所緣，名為念住。

1-為守護念者，謂如說言先守護念，若常委念。

2-為於境無染者，謂如說言念守護心，行平等位，不取其相，不取隨好，廣說乃至守護意根，修意根律儀。

3-為安住所緣者，謂如說言於四所緣，安住其念，謂於遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣。

由此三相，善住其念，故名念住。

## 二、受念住

云何為受？

(1) 調樂受、苦受、不苦不樂受；樂身受、苦身受、不苦不樂身受。如說身受，心受亦爾。

(2) 樂有愛味受、苦有愛味受、不苦不樂有愛味受。

無愛味受、依耽嗜受，當知亦爾。

(3) 樂依出離受、苦依出離受、不苦不樂依出離受。

如是總有二十一受或九種受。

※<sup>2</sup>

(1) 又樂受者，謂順樂受觸為緣所生平等受、受所攝，是名樂受。此若五識相應，名身受。若意識相應，名心受。如順樂受觸，如是順苦受觸、順不苦不樂受觸為緣，所生不平等受、受所攝、非平等非不平等受、受所攝，是名苦受、不苦不樂受。此若五識相應，名身受；若意識相應，名心受。

(2) 如是諸受，若隨順涅槃，隨順決擇，畢竟出離，畢竟離垢，畢竟能令梵行圓滿，名無愛味受；若墮於界，名有愛味受。

(3) 若色無色界繫、若隨順離欲，名依出離受；

(2) 若欲界繫、若不順離欲，名依耽嗜受。

## 三、心念住

云何為心？

(1) 調有貪心、離貪心；有瞋心、離瞋心；有癡心、離癡心；

(2) 略心、散心；下心、舉心；掉心、不掉心；寂靜心、不寂靜心；定心、

<sup>2</sup> 有「※」的地方，表示編者移動論文的排序，讓讀者清楚文脈及文義。

不定心；善修心、不善修心；善解脫心、不善解脫心。  
如是總有二十種心。

※

(1)

1-又有貪心者，謂於可愛所緣境事，貪纏所纏。離貪心者，謂即遠離如是貪纏。  
2-有瞋心者，謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏。離瞋心者，謂即遠離如是瞋纏。  
3-有癡心者，謂於可愚所緣境事，癡纏所纏。離癡心者，謂即遠離如是癡纏。  
如是六心，當知皆是行時所起三煩惱品，及此三品對治差別。

※

(2)

1-略心者，謂由止行，於內所緣，繫縛其心。散心者，謂於外五妙欲，隨順流散。  
2-下心者，謂惛沈、睡眠俱行。舉心者，謂於淨妙所緣，明了顯現。  
3-掉心者，謂大舉故，掉纏所掉。不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨。  
4-寂靜心者，謂從諸蓋已得解脫。不寂靜心者，謂從諸蓋未得解脫。  
5-言定心者，謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮。不定心者，謂未能入。  
6-善修心者，謂於此定長時串習，得隨所欲、得無艱難、得無梗澀，速能證入。  
不善修心者，與此相違，應知其相。  
7-善解脫心者，謂從一切究竟解脫。不善解脫心者，謂不從一切不究竟解脫。  
如是十四種心，當知皆是住時所起。

依淨蓋地，住時所起有八種心，謂從略心、散心乃至寂靜、不寂靜心。

依淨煩惱地，住時所起有六種心，謂定心、不定心乃至善解脫、不善解脫心。

#### 四、法念住

云何為法？

- (1) 謂若貪、貪毘奈耶法；若瞋、瞋毘奈耶法；若癡、癡毘奈耶法；
- (2) 若略、若散法；若下、若舉法；若掉、不掉法；若寂靜、不寂靜法；
- (3) 若定、不定法；若善修、不善修法；若善解脫、不善解脫法。

如是當知建立黑品、白品、染品、淨品二十種法。

※

(1) 又於內有蓋能自了知我有諸蓋；於內無蓋能自了知我無諸蓋。如彼諸蓋

未生而生亦能了知，如彼諸蓋生已散滅亦能了知。

(2) 於眼有結乃至於意有結，能自了知我有眼結乃至我有意結；於眼無結乃至於意無結，能自了知我眼無結乃至我意無結。如彼眼結乃至意結未生而生亦能了知，如彼諸結生已散滅亦能了知。

(3) 於內有念等覺支能自了知我有念等覺支；於內無念等覺支能自了知我無念等覺支。如念等覺支未生而生亦能了知，如生已住，不忘、修滿，倍復修習，增長廣大，亦能了知。如念等覺支，如是擇法、精進、喜、安、定、捨等覺支，當知亦爾。

若能如是如實遍知諸雜染法自性、因緣、過患、對治，是為法念住體。

(2#、3#、4#<sup>3</sup>) 如說於身住循身觀、念及念住，如是於受、於心、於法，隨其所應，當知亦爾。

## (貳) 廣辨「內、外、內外」

### 一、第一義

云何於內身等住循身等觀？云何於外身等住循身等觀？云何於內外身等住循身等觀？

(1) 謂若緣內自有情數身色為境住循身觀，是名於內身住循身觀。

若緣外非有情數色為境住循身觀，是名於外身住循身觀。

若緣外他有情數身色為境住循身觀，是名於內外身住循身觀。

(2/3/4) 若緣依內自有情數身色所生受、心、法為境住循三觀，是名於內受、心、法住循受、心、法觀。

若緣依外非有情數色所生受、心、法為境住循三觀，是名於外受、心、法住循受、心、法觀。

若緣依外他有情數身色所生受、心、法為境住循三觀，是名於內外受、心、法住循受、心、法觀。

### 二、第二義

(1) 復有差別，謂若緣根所攝、有執、有受色為境，是名於內身住循身觀。

若緣非根所攝無執、無受色為境，是名於外身住循身觀。

若緣非根所攝有執、有受色為境，是名於內外身住循身觀。

<sup>3</sup> 如前面「一、身念住」段落中，有相同符號「#」的定型句。

(2/3/4) 如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

### 三、第三義

(1) 復有差別，謂若緣自內定地輕安俱行色為境，是名於內身住循身觀。

若緣自內不定地羶重俱行色為境，是名於外身住循身觀。

若緣他輕安俱行羶重俱行色為境，是名於內外身住循身觀。

(2/3/4) 如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

### 四、第四義

(1) 復有差別，謂若緣內能造大種色為境，是名於內身住循身觀。

若緣外能造大種色為境，是名於外身住循身觀。

若緣依能造大種色所生根境所攝造色為境，是名於內外身住循身觀。

(2/3/4) 如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

### 五、第五義

(1) 復有差別，謂若緣有識身內色為境，是名於內身住循身觀。

若緣無識身有情數青瘀等位色為境，是名於外身住循身觀。

若緣無識身色於過去時有識性，有識身色於未來時無識性，相似法性平等法性為境，是名於內外身住循身觀。

(2/3/4) 如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三觀。

### 六、第六義

(1) 復有差別，謂若緣自中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於內身住循身觀。

若緣他中身髮、毛、爪、齒等相為境，是名於外身住循身觀。

若緣內表身變異、不變異、青瘀等相，及緣外表身變異、不變異、青瘀等相，相似法性、平等法性為境，是名於內外身住循身觀。

(2/3/4) 如是若緣依前三色所生受、心、法為境，隨其所應，當知即是住循三

觀。如是等類，身、受、心、法諸差別門，當知多種，今於此中，且顯少分諸門差別。

### （參）明四念住的建立意義

#### 一、第一義

又為對治四顛倒故，世尊建立四種念住。

- （1）謂為對治於不淨中計淨顛倒，立身念住。以佛世尊於循身念住中，宣說不淨相應四擔怕路。若能於此多分思惟，便於不淨，斷淨顛倒。
- （2）為欲對治於諸苦中計樂顛倒，立受念住。以於諸受住循受觀，如實了知諸所有受皆悉是苦，便於諸苦，斷樂顛倒。
- （3）為欲對治於無常中計常顛倒，立心念住。以能了知有貪心等種種差別，經歷彼彼日夜剎那瞬息須臾，非一眾多種種品類心生滅性，便於無常，斷常顛倒。
- （4）為欲對治於無我中計我顛倒，立法念住。由彼先來有有我見等諸煩惱故，無無我見等諸善法故，於諸蘊中生起我見，以於諸法住循法觀，如實了知所計諸蘊自相、共相，便於無我，斷我顛倒。

#### 二、第二義

復有差別，謂諸世間，多於諸蘊，唯有蘊性、唯有法性，不如實知，橫計有我，依止於身；由依身故，受用苦樂；受苦樂者；由法、非法，有染、有淨。

- （1）為欲除遣我所依事愚故，立身念住。
- （2）為欲除遣我所領受事愚故，立受念住。
- （3）為欲除遣於心意識執我愚者我事愚故，立心念住。
- （4）為欲除遣所執我心能染淨事愚故，立法念住。

#### 三、第三義

復有差別，謂若依此造作諸業；若為此故造作諸業；若造業者；若由此故造作諸業。為總顯示如是一切，立四念住。

- （1）當知此中，依止於身造作諸業；
- （2）為求受故造作諸業；
- （3）心能造業；
- （4）由善不善法，能造諸業。

#### 四、第四義

復有差別，謂若依此有染、有淨；若為此故起染、起淨；若染、淨者；若由此故成染、成淨。總為顯示如是一切，立四念住。

- (1) 當知此中，依止於身，有染、有淨；
- (2) 為求受故起染、起淨；
- (3) 心染、淨者；
- (4) 由諸法故成染、成淨。

#### (肆) 念住的相關分別

問：念住何義？

答：

- (1) 若於此住念、若由此住念，皆名念住。於此住念者，謂所緣念住。由此住念者，謂若慧、若念攝持於定，是自性念住。所餘相應諸心心法，是相雜念住。
- (2) 又由身、受、心、法增上所生善有漏、無漏道，皆名念住。此復三種，一、聞所成；二、思所成；三、修所成。聞、思所成，唯是有漏；修所成者，通漏、無漏。

#### 貳、四正斷

##### (壹) 廣辨

##### 一、總標

如是於四念住串習行故，已能除遣麤顛倒，已能了達善不善法，從此無間，

- 1-於諸未生惡不善法為不生故，
- 2-於諸已生惡不善法為令斷故，
- 3-於其未生一切善法為令生故，
- 4-於其已生一切善法為欲令住、令不忘失，廣說如前，乃至攝心、持心。

- (1) 云何名為惡不善法？謂欲纏染污身、語、意業，是身、語、意惡行所攝，及能起彼所有煩惱。若未和合，未現在前，說名未生；若已和合，已現在前，說名已生。
- (2) 云何名為一切善法？謂若彼對治、若蓋對治、若結對治。未生、已生，應知如前惡不善法。

## 二、止惡

1-若時未生惡不善法，先未和合；為令不生，發起希願我當令彼一切一切皆不復生。是名於諸未生惡不善法，為不生故生欲。

2-若時已生惡不善法，先已和合；為令斷故，發起希願我當於彼一切一切皆不忍受，斷滅、除遣。

是名於諸已生惡不善法，為令斷故生欲。

### （一）約境辨別惡法

又彼一切惡不善法，或緣過去事生、或緣未來事生、或緣現在事生。如是彼法，或緣不現見境、或緣現見境。

1-若緣過去、未來事境，是名緣不現見境。

2-若緣現在事境，是名緣現見境。

當知此中，

1-於緣不現見境惡不善法，其未生者欲令不生；其已生者欲令永斷，自策自勵，是名策勵。

2-於緣現見境惡不善法其未生者，欲令不生；其已生者，欲令永斷，勇猛正勤，是名發勤精進。所以者何？要當堅固，自策自勵，勇猛正勤，方能令彼，或不復生、或永斷滅。

### （二）約纏辨別惡法

1-又於下品、中品諸纏，其未生者欲令不生，其已生者欲令永斷，故自策勵。

2-於上品纏，其未生者欲令不生，其已生者欲令永斷，發勤精進。

### （三）約世辨別惡法

1-又若行於過去境界，如是行時，不令煩惱緣彼生起；設復失念，暫時生起，而不忍受，速能斷滅、除遣、變吐。如緣過去，若行未來，當知亦爾。如是未生惡不善法，能令不生，生已能斷，是名策勵。

2-若行現在所緣境界，如是行時，不令煩惱緣彼生起；設復失念，暫時生起，而不忍受，速能斷滅、除遣、變吐。如是未生惡不善法，能令不生，生已能斷，是名發勤精進。

#### （四）約力辨別惡法

又或有惡不善法，唯由分別力生，非境界力；或有惡不善法，由分別力生亦境界力。

- 1-唯由分別力生，非境界力者，謂於住時，思惟過去、未來境界而生於彼。
- 2-由思惟力生，亦境界力者，謂於行時，緣現在境界而生於彼，當於爾時，決定亦有非理分別。

當知此中，

- 1-惡不善法，唯由分別力生，非境界力者，彼若未生能令不生，生已能斷，是名策勵。
- 2-若由分別力生，亦境界力者，彼若未生能令不生，生已能斷，是名發勤精進。

#### 三、生善

- 1-於其未生一切善法，為令生故生欲者，謂於未得、未現在前所有善法，為欲令得、令現在前，發心希願，發起猛利求獲得欲、求現前欲，而現在前，是名於其未生一切善法，為令生故生欲。

- 2-於其已生一切善法，為欲令住、令不忘失、令修圓滿生欲者，

- （1）謂已獲得、已現在前所有善法，是名已生善法。
- （2）於此善法，已得不失、已得不退，依是說言為欲令住。
- （3）於此善法，明了現前，無闇鈍性，依是說言令不忘失。
- （4）於此善法，已得現前，數數修習，成滿究竟，依是說言令修圓滿。

於此善法，發心希願，發起猛利求堅住欲、求不忘欲、求修滿欲而現在前，是名於其已生一切善法，為欲令住、令不忘失、令修圓滿生欲。

- 1-策勵者，為於已得令現前故。發勤精進者，為於未得令其得故。
- 2-又策勵者，於已生善為欲令住令不忘故。發勤精進者，令修滿故。
- 3-又於下品、中品善法，未生令生，生已令住令不忘失，是名策勵。於上品善法，未生令生，生已乃至令修圓滿，是名發勤精進。

#### 四、結說

- 1-言策心者，謂若心於修奢摩他一境性中，正勤方便，於諸未生惡不善法，為令不生，廣說乃至於其已生一切善法，為欲令住、令不忘失、令修圓滿。

由是因緣其心於內，極略下劣或恐下劣，觀見是已，爾時隨取一種淨妙舉相，

慇懃策勵，慶悅其心。是名策心。

2-云何持心？謂修舉時，其心掉動、或恐掉動，觀見是已，爾時還復於內略攝其心，修奢摩他。是名持心。

## 五、異名

1-如是四種，亦名正勝。

(1) 謂於黑品諸法，其未生者為令不生，其已生者為令斷滅，生欲、策勵、發勤精進、策心、持心，是二正勝。

(2) 於白品諸法，其未生者為欲令生，如前黑品廣說，應知是二正勝。

2-如是四種，亦名正斷。

一名律儀斷，謂於已生惡不善法，為令斷故，生欲、策勵，乃至廣說。

※由於已生惡不善事，應修律儀令其斷滅，不應忍受；由是因緣，名律儀斷。

二名斷斷，謂於未生惡不善法，為不生故，生欲、策勵，乃至廣說。

※於其未生惡不善事，為欲令彼不現行斷，為欲令彼不現前斷，為斷故斷，故名斷斷。

三名修斷，謂於未生一切善法，為令生故，廣說乃至策心、持心。

由於善法數修數習，先所未得能令現前，能有所斷，故名修斷。

四名防護斷，謂於已生一切善法，為欲令住，廣說乃至策心、持心。

由於已得，已現在前諸善法中，遠離放逸，修不放逸，能令善法，住不忘失，修習圓滿，防護已生所有善法，能有所斷，故名防護斷。

## (貳) 略義

如是廣辨四正斷已，復云何知此中略義？

謂為顯示於黑白品捨取事中，增上意樂圓滿及加行圓滿，是故宣說四種正斷。

1-由生欲故，增上意樂圓滿；

2-由自策勵、發勤精進、策心、持心故，加行圓滿。

修瑜伽師唯有爾所正應作事。謂為斷滅所應斷事，及為獲得所應得事，

1-先當生起希願、樂欲；

2-為斷諸纏，復應時時正勤修習止、舉、捨相；為斷諸纏及隨眠故，更應修集對治善法。

為現如是一切所作，說四正勝及四正斷，是名略義。

## 參、四神足

### （壹）四三摩地

從此復修四三摩地，謂欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地。

- 1-當知由欲增上力所得三摩地，名欲三摩地。
- 2-由勤增上力所得三摩地，名勤三摩地。
- 3-由心增上力所得三摩地，名心三摩地。
- 4-由觀增上力所得三摩地，名觀三摩地。

#### 一、欲增上力所得三摩地

- 1-若於是時純生樂欲，生樂欲已，於諸所有惡不善法自性、因緣、過患、對治，正審思察，住一境念。
  - 2-於諸善法自性、因緣、功德、出離，正審思察，住一境念。
- 即由如是多修習故，觸一境性。於諸所有惡不善法現行諸纏，能令遠離，而未永害煩惱隨眠。是名欲增上力所得三摩地。

#### 二、勤增上力所得三摩地

若於過去、未來、現在所緣境界，能順所有惡不善法，能順所有下中上品煩惱纏中，其未生者為令不生，其已生者為令斷滅，自策自勵，發勤精進。行於彼所緣，於彼境界自性、因緣、過患、對治，正審思察，住一境念。

即由如是多安住故，能正生起心一境性。於諸所有惡不善法現行諸纏，能令遠離，而未永害煩惱隨眠。是名勤增上力所得三摩地。

#### 三、心增上力所得三摩地

若復策發諸下劣心，或復制持諸掉舉心，又時時間修增上捨；

由是因緣，於諸所有惡不善法、若能隨順惡不善法及諸善法，若能隨順所有善法自性、因緣、過患、功德、對治、出離，正審思察，住一境念。

即由如是多安住故，能正生起心一境性，廣說乃至是名心增上力所得三摩地。

#### 四、觀增上力所得三摩地

若於能順惡不善法，作意思惟為不如理；復於能順所有善法，作意思惟以為如理。

如是遠離彼諸纏故，及能生起諸纏對治，定為上首諸善法故，能令所有惡不善

法皆不現行。

便自思惟：我今為有現有惡不善法不覺知耶？為無現無惡不善法不覺知耶？我今應當遍審觀察。

彼由觀察作意增上力故，自正觀察斷與未斷，正審思察，住一境念。

即由如是多安住故，能正觸證心一境性。由是因緣離增上慢，如實自知我唯於纏心得解脫，未於一切一切隨眠心得解脫。

我唯獲得及已修習諸纏對治、定為上首所有善法，而未獲得及未修習隨眠對治。是名觀增上力所得三摩地。

### （貳）八斷行

1-彼由如是四三摩地增上力故，已遠諸纏。復為永害一切一切惡不善法諸隨眠故，及為修集能對治彼諸善法故，便更生起樂欲、策勵，廣說如前修四正斷加行道理。彼於如是正修習時，有八斷行，為欲永害諸隨眠故，為三摩地得圓滿故，差別而轉。

2-何等名為八種斷行？

一者、欲，謂起如是希望樂欲我於何時修三摩地，當得圓滿？我於何時當能斷滅惡不善法所有隨眠？

二者、策勵，謂乃至修所有對治，不捨加行。

三者、信，謂不捨加行正安住故，於上所證，深生信解。

四者、安，謂清淨信而為上首，心生歡喜；心歡喜故，漸次息除諸惡不善法品麁重。

五者、念，謂九種相。於九種相安住其心，奢摩他品能攝持故。

六者、正知，謂毘鉢舍那品慧。

七者、思，謂心造作，於斷、未斷正觀察時，造作其心，發起能順止觀二品身業、語業。

八者、捨，謂行過去、未來、現在隨順諸惡不善法中，心無染污、心平等性。由二因緣，於隨眠斷，分別了知，謂由境界不現見思，及由境界現見捨故。

3-如是名為八種斷行，亦名勝行。如是八種斷行、勝行，即是為害隨眠瑜伽。

（1）此中，欲者，即是彼欲。

（2）此中，策勵，即彼精進。

（3）此中，信者，即是彼信。

（4）此中，安、念、正知、思、捨，即彼方便。

如是此中，若先欲等四三摩地、若今所說八種斷行，於為永斷所有隨眠、圓滿成辨三摩地時，一切總名欲三摩地斷行成就神足、勤三摩地斷行成就神足、心三摩地斷行成就神足、觀三摩地斷行成就神足。

### 〔參〕神足

問：何因緣故說名神足？

答：

- 1-如有足者，能往能還，騰躍勇健，能得、能證世間所有殊勝之法。世殊勝法說名為神，彼能到此故名神足。
- 2-如是若有如是諸法，有三摩地圓滿成辨，彼心如是清淨鮮白，無諸瑕穢，離隨煩惱，安住正直，有所堪能，獲得不動，能往能還，騰躍勇健，能得、能證出世間法。由出世法最勝自在，是最勝神，彼能證此，故名神足。

## 肆、五根、五力

### 〔壹〕五根

彼由如是勝三摩地為所依持，勝三摩地為所依止，能進修習增上心學、增上慧學所有瑜伽。由進修習此瑜伽故，於他大師、弟子所證，深生勝解、深生淨信。此清淨信，增上義故，說名信根。

問：於何增上？

答：

- 1-於能生起出世間法而為上首，及於能起精進、念、定、慧為其增上。
  - 2/3/4-餘精進等，於能生起出世間法，及於能起展轉，乃至慧為其增上。
  - 5-乃至其慧，唯於能起出世間法為其增上。
- 是故信等，說名五根。

### 〔貳〕五力

若復了知前後所證而有差別，隨此能於後後所證出世間法，深生勝解、深生淨信。此清淨信，難伏義故，說名信力。

問：誰不能伏？

答：

此清淨信，若天、若魔，若諸沙門、若婆羅門，若餘世間，無有如法能引奪者，

諸煩惱纏亦不能屈，故名難伏。

此為上首、此為前行，餘精進等，亦名為力。

由此諸力具大威勢，摧伏一切魔軍勢力，能證一切諸漏永盡，是故名力。

- 1-當觀此中信根、信力，即四證淨中所有淨信。何以故？以其證入正性離生所有證淨，皆由此因、此緣、此序，由彼即是此增上果。是故世尊就其因果相屬道理，說言當觀即彼證淨，非即彼體、非即彼相。
- 2-當觀此中精進根、力，即四正斷中所有精進。此何正斷？謂能永斷見道所斷一切煩惱方便正斷。此中，意說如是正斷，由此正斷，畢竟能斷所有諸惡不善法故。
- 3-當觀此中念根、念力，即四念住中所有正念。謂四念住能無餘斷一切顛倒。
- 4-當觀此中定根、定力，即四靜慮中所有正定。謂諸靜慮能為方便，證不還果。
- 5-當觀此中慧根、慧力，即四聖諦中所有正智。謂聖諦智於四聖諦能證現觀，得沙門果。

#### （參）四種善根

即由如是諸根、諸力，漸修、漸習、漸多修習為因緣故，便能發起下、中、上品順決擇分四種善根。

何等為四？一、煖，二、頂，三、順諦忍，四、世第一法。

譬如有人，欲以其火，作火所作；為求火故，下安乾木，上施鑽燧，精勤策勵，勇猛鑽求。

- 1-彼於如是精勤、策勵、勇猛鑽時，於下木上，最初生煖；
- 2-次煖增長，熱氣上衝；
- 3-次倍增盛，其煙遂發；
- 4-次無焰火，欸然流出；火出無間發生猛焰；猛焰生已，便能造作火之所作。

如鑽火人精勤策勵，勇猛鑽求，五根、五力，漸修、漸習、漸多修習，當知亦爾。

- 1-如下木上，初所生煖；其煖善根，當知亦爾，燒諸煩惱無漏法火生前相故。
- 2-如煖增長，熱氣上衝；其頂善根，當知亦爾。
- 3-如次煙發，其順諦忍，當知亦爾。
- 4-如無焰火，欸然流出；世第一法，當知亦爾。如火無間發生猛焰，世第一法所攝五根、五力，無間所生出世無漏聖法，當知亦爾。

### 伍、七覺支

此復云何？謂七覺支。諸已證入正性離生補特伽羅，如實覺慧，用此為支，故名覺支。即此七種如實覺支，三品所攝。謂

- 1-三覺支奢摩他品攝，※安覺支、定覺支、捨覺支，此三止品所攝；
  - 2-三覺支毘鉢舍那品攝，※調擇法覺支、精進覺支、喜覺支，此三觀品所攝；
  - 3-一覺支通二品攝，※念覺支一種，俱品所攝，說名遍行。
- 是故說名七種覺支。

### 陸、八支聖道

彼於爾時，最初獲得七覺支故名初有學見聖諦迹。已永斷滅見道所斷一切煩惱，唯餘修道所斷煩惱，為斷彼故，修習三蘊所攝八支聖道。此中，

- 1-正見、正思惟、正精進，慧蘊所攝；
- 2-正語、正業、正命，戒蘊所攝；
- 3-正念、正定，定蘊所攝。

問：何因緣故名八支聖道？

答：諸聖有學已見迹者，由八支攝行迹正道，能無餘斷一切煩惱，能於解脫究竟作證，是故名為八支聖道。

當知此中，

- 1-若覺支時所得真覺、若得彼已以慧安立如證而覺，總略此二，合名正見。
- 2-由此正見增上力故，所起出離、無恚、無害分別思惟，名正思惟。
- 3-若心趣入諸所尋思，彼唯尋思如是相狀所有尋思。若心趣入諸所言論，即由正見增上力故，起善思惟，發起種種如法言論，是名正語。
- 4-若如法求衣服、飲食、諸坐臥具、病緣醫藥供身什物，於追求時，若往、若還正知而住；若睹、若瞻、若屈、若伸，若持衣鉢及僧伽胝、若食、若飲、若噉、若嘗正知而住；或於住時，於已追求衣服等事，若行、若住、若坐、若臥，廣說乃至若解勞睡，正知而住。是名正業。
- 5-如法追求衣服、飲食乃至什物，遠離一切起邪命法，是名正命。

若遠離攝正語、業、命，彼於證得無漏作意諸覺支時，先已獲得。

問：何故此名聖所愛戒？

答：以諸聖者、賢善、正至，長時愛樂，欣慕悅意我於何時當正獲得諸語惡行、

諸身惡行、諸邪命事不作律儀？由彼長夜於此尸羅深心愛樂，欣慕悅意，故獲得時，名聖所愛。

獲得如是聖愛戒已，終不正知而說妄語，終不故思害眾生命，終不故思不與而取，終不故思行欲邪行，終不非法求衣服等。即由如是聖所愛戒增上力故，於修道時，乃至所有語業、身業、養命事轉，亦得名為正語、業、命。

6-依止正見及正思惟、正語、業、命勤修行者，所有一切欲勤精進、出離勇猛勢力發起、策勵其心，相續無間，名正精進。

7/8-成就如是正精進者，由四念住增上力故，得無顛倒九種行相所攝正念，能攝九種行相心住，是名正念及與正定。

如是一切八支聖道，總立二種，謂無所作及住所作。

1-無所作者，謂正語、正業、正命。

2-住所作者，復有二種。謂奢摩他、毘鉢舍那。

（1）正見、正思惟、正精進是毘鉢舍那。

（2）正念、正定是奢摩他。

如是清淨正語、業、命為所依止，於時時間修習止觀，能斷諸結無餘永斷，能得最上阿羅漢果。

長時相續，名為修道，多時串習斷煩惱故。

率爾智生，名為見道，暫時智起，即能永斷諸煩惱故。

由是因緣，正語、業、命於修道中，方始建立。

由如是等，漸次修習三十七種菩提分法加行方便，是名菩提分修。



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

《阿含經》三十七道品講義 / 釋開仁編. -- 初版 2 刷.

-- 高雄市：高市正信佛青會, 2020.02

面；公分

ISBN 978-986-92739-8-5 (平裝)

1.佛教修持

225.7

109001948

## 《阿含經》三十七道品講義

編者：釋開仁

出版：高雄市正信佛教青年會

初版二刷：2020 年 2 月（700 本）

ISBN 978-986-92739-8-5（平裝）

非賣品／Free Distribution

流通：（一）高雄市正信佛教青年會／[www.kyba.org.tw](http://www.kyba.org.tw)

80271 高雄市苓雅區中正二路 58 號 9 樓

電話：(07)224-7705，傳真：(07)223-2315

E-Mail：[chba7705@gmail.com](mailto:chba7705@gmail.com)

（二）慧日講堂／[www.lwdh.org.tw](http://www.lwdh.org.tw)

10489 台北市中山區朱崙街 36 號

電話：(02)2771-1417，傳真：(02)2771-3475

E-Mail：[light.wisdom@msa.hinet.net](mailto:light.wisdom@msa.hinet.net)

助印帳號：郵政劃撥：41328007

戶名：高雄市正信佛教青年會（請註明助印開仁法師的著作）

助印名單：楊福儀 30,728，三寶弟子 4,442，梁鄭元嬌 2,490。（總計新台幣 37,660）

承印：福峰彩色印刷有限公司

地址：11192 台北市士林區永公路 500 巷 48 號

電話：(02)2862-0707

傳真：(02)2861-7023

E-mail：[fufong@fufong.tw](mailto:fufong@fufong.tw)

《般若波羅蜜·摩訶衍品》中，  
佛說四念處乃至八聖道分是摩訶衍；  
三藏中亦不說三十七品獨是小乘法。  
佛以大慈故，說三十七品涅槃道，  
隨眾生願，隨眾生因緣，各得其道。  
欲求聲聞人，得聲聞道；  
種辟支佛善根人，得辟支佛道；  
求佛道者，得佛道。

——《大智度論》卷19（大正25，197b29-c5）

ISBN 978-986-92739-8-5



9 789869 273985