

## 《雜阿含 848 經》：

世尊告諸比丘：「有四種諸天天道。何等爲四？謂聖弟子念如來事：如是如來，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。於此如來事，生隨喜心，隨喜已心歡悅，心歡悅已身猗息，身猗息已覺受樂，覺受樂已三昧定。

## 《中阿含 20·波羅牢經》「業相應品」(大 1·447b02)：

世尊告曰：伽彌尼！多聞聖弟子離殺斷殺，斷不與取，邪婬，妄言，至斷邪見，得正見。彼於晝日教田作耕稼，至暮放息，入室坐定，過夜曉時而作是念：我離殺斷殺，斷不與取，邪婬，妄言，至斷邪見，得正見。

彼便自見：我斷十惡業道，念十善業道。彼自見斷十惡業道，念十善業道已便生歡悅，生歡悅已便生於喜，生於喜已便止息身，止息身已便身覺樂，身覺樂已便得一心。

## 《瑜伽師地論》卷 32 (大 30·459b25)：

當自觀察所受尸羅。爲善清淨爲不清淨。我或失念或不恭敬或多煩惱。或由無知於諸學處有所違犯。既違犯已我當如法以其本性增上意樂。於諸學處發起深心更不毀犯。我於所作當正應作。於非所作不復當作。以要言之。於諸學處當令增上意樂圓滿。亦令所有加行圓滿。汝於如是正觀察時。若自了知戒蘊清淨。雖不作思我當發起清淨無悔。然其法爾。

尸羅淨者定生如是清淨無悔。若起如是清淨無悔。雖不作思我起歡悅。然其法爾無有悔者定生歡悅。如是且於一種歡悅所依處所。汝應生起清淨無悔爲先歡悅。復於除障喜悅處所當生喜悅。謂我今者尸羅清淨。有力有能安住世尊所制學處。於現法中能得未得能觸未觸。能證未證。

由是處所生喜悅意。若汝獲得前後所證少分差別。即由如是增上力故。於他圓滿。所證差別。謂諸如來或聖弟子及自後時所證差別。當生信解發喜悅意。如是行相諸適悅意。先名歡悅今名喜悅。總名悅意。如是名爲取欣樂相。

取是相已復應教授告言。賢首。汝由如是厭離相故調練其心。復由如是欣樂相故滋潤其心。汝於斷滅世間貪憂應多安住。隨於彼彼所緣境界勤修加行。或奢摩他品或毘鉢舍那品。即於彼彼所緣境界。當令心住內住等住。汝當獲得身心輕安及一境住。汝若如是背諸黑品向諸白品。由調練心滋潤心故。