

# 《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\*慕，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」 sakṛdāgāmin、「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 sādhakāni sāsanato 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·十誥責.....	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



## 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《望月仏教大辭典》(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 yathābhūtakṛtāpunahkartavyatāvavodhāca*，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。artha，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。譬如大船，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，無量瓊異、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、琬珠。

婆羅邏！我正法、律亦復如是，多有珍寶，無量瓊異，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(navaṅgosāna)。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、毘奈耶、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。

若持教者相續不滅，能令世俗正法久住。若持證者相續不滅，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·Natumahākasutta》（《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》（Sumaṅgalavilāsini 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「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，寒冰嶮處，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，如果眾人帶來鏟子與箕子後

<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，眠寤<sup>39</sup>則知眠寤。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 [ㄨㄥˋ]：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 [ㄉㄨㄥˋ]：通“緝”。引繩使直。（《漢語大詞典》（十二），頁 1457）

拚 [ㄉㄨㄥˋ] 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 [ㄉㄨㄥˋ]：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〔尸、〕：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〔尸、〕：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，骨瑣<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】，=菘【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> 瑣=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、髑髀<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、腐壞碎糝**

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，腐壞碎糝，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> 髑髀：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)

### I、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“paṭṭhāhati”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) 修正：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 注解為 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 (Satipatthānabhāvanānisamso)

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！現有的世尊、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 (2)正知出入 (3)以善法念治惡不善念 (4)齒齒相著，舌逼上齶，以心治心 (5)念息入出，長短，全息，止身行 (6)離生喜樂：初禪 (7)定生喜樂：二禪 (8)離喜妙樂：三禪 (9)捨念清淨：四禪 (10)念光明想 (11)修觀相 (12)身不淨觀 (13)六界觀 (14)觀死屍不淨： A、死屍腐爛、野獸啄食 B、骸骨青色，腐爛食半 C、離皮肉血，唯筋相連 D、骨節解散 E、骨白青赤、腐壞碎沫	(1)安般念（出入息念） (2)威儀 (3)正知 (4)不淨觀 (5)四界分別觀 (6)墓園九相： A、腫漲、青瘀、腐爛 B、野獸食噉 C、血肉附著，筋腱連結之骸骨 D、無肉有血，筋腱連結之骸骨 E、無肉無血，筋腱連結之骸骨 F、骸骨散置 G、白骨螺色 H、骸骨堆積 I、骸骨粉碎
受	(1)三受 (2)身、心的三受 (3)食、無食之三受 (4)欲、無欲之三受	(1)三受 (2)有愛染的三受 (3)無愛染的三受
心	(1)有欲心，無欲心 (2)有恚，無恚 (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)不解脫心，有解脫心	(1)心貪欲；心無貪欲 (2)心瞋恨；心無瞋恨 (3)心愚癡；心無愚癡 (4)心收縮；心渙散 (5)心廣大；心不廣大 (6)心有上；心無上 (7)心專注；心不專注 (8)心解脫；心未解脫
法	(1)內六處 (2)五蓋 (3)七覺支	(1)五蓋 (2)五取蘊 (3)十二處 (4)七覺支 (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、捨覺分令不生<sup>8</sup>；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 samādhi	斷行 prahāṇa saṃskāra	成就 samanvāgata	神足 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·闍尼沙經 <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-padhānasāṅkhāra-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 eseva 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，佛住俱睒彌國瞿師羅園，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，尊者阿難住在拘睒彌城瞿師羅園。

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 (paccupaṭṭhāna) 及近因 (padaṭṭhāna)，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」(sacchikiriyā-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，過殞伽沙佛及弟子，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」(diṭṭhāsava)、「無明漏」(āvijjāsava)。

<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，世尊住在鶉伽，一個名叫阿巴那的鶉伽市鎮。

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，即執種種邪戒一一苦行、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，在其中央有小島，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，齊轂圓軛，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，王蕃前隨，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 (paryāya; 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，是約義分類的意義。

<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，遠離龐重，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，能減貪憂，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 **ārabbhamāno** va janāti- ‘Cittaṅ ca me suvimuttaṃ, thīnamiddhaṅ ca me susamūhataṃ, uddhaccakukkuccaṅ ca me suppaṭiviniṭaṃ...’

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 + rabh] 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，昏沈睡眠、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。

◎昏沈睡眠蓋以五法為食，一瞢憤，二不樂，三頻欠，四食不平性，五心羸劣性，以毘鉢舍那為對治。由此同食同對治故，共立一蓋。

◎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。昏沈睡眠（、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「昏沈睡眠蓋之食」，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)來治昏沈睡眠；**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，四者痴使，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，勤求正慧斷諸見故。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，有縈髮目捷連出家來詣佛所，共相問訊，問訊已，退坐一面。

爾時，世尊告縈髮目捷連：「汝從何來？」

縈髮目捷連白佛言：「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。」

佛告縈髮目捷連：「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？」

縈髮目捷連言：「我試聽其競勝論義福利，聽其相違反論議福利故。」

佛告目捷連：「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。」

縈髮目捷連白佛言：「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？」

佛告目捷連：「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

縈髮目捷連白佛言：「瞿曇！諸弟子有法，修習多修習，令明、解脫福利滿足者不？」

佛告縈髮目捷連：「有七覺分，修習多修習，明、解脫福利滿足。」

縈髮目捷連白佛言：「有法修習，能令七覺分滿足不？」

佛告縈髮目捷連：「有四念處，修習多修習，能令七覺分滿足。」

縈髮目捷連白佛言：「復有法修習多修習，令四念處滿足不？」

佛告縈髮目捷連：「有三妙行，修習多修習，能令四念處滿足。」

縈髮目捷連白佛言：「復有法修習多修習，令三妙行滿足不？」

佛告目捷連：「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

縈髮目捷連白佛言：「云何六觸入處律儀，修習多修習，令三妙行滿足？」

佛告目捷連：「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！當其他外道遊行們這麼說時，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，其他外道遊行們必不能解答，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，以有對想的滅沒，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、腫脹想、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愍，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〔1ㄉㄨㄛˋ〕：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、依滅、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、依滅、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。彼當來世諸佛世尊亦斷五蓋惱心，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。今現在諸佛世尊、如來、應、等正覺亦斷五蓋惱心，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：「如是，如是。舍利弗！過去、未來、今現在佛悉斷五蓋惱心，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 dhṛ 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〔ㄅㄨㄣˋ〕：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，其他外道遊行們這麼問我們：『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們：『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、隨法地解說了，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〔ㄉㄨˋ〕：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！如果其他外道遊行們這麼問你們：『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們：『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們。」

## 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箕子後[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。如是有、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，不應固執而起諍論。」

<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。令心於法麤動而轉，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、婬	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 瞞利多品〉：

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>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，隨時澆灌，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，隨時澆灌，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《中舍·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」（中舍·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，蹲踞說蹲踞，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〔夕〕：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，謂入聖道。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，謂入聖道。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、羶搏食：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，皴如麻子，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、依止滅、捨棄的圓熟而修習正見；……（中略）依止遠離、依止離貪、依止滅、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、依止滅、捨棄的圓熟而修習正見；……（中略）依止遠離、依止離貪、依止滅、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 瞞利多品〉：

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)

## 《阿含經》三十七道品講義

---

編者：開仁比丘

日期：2019 年 7 月（初版 500 本）

出版：般若精舍

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

（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

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）

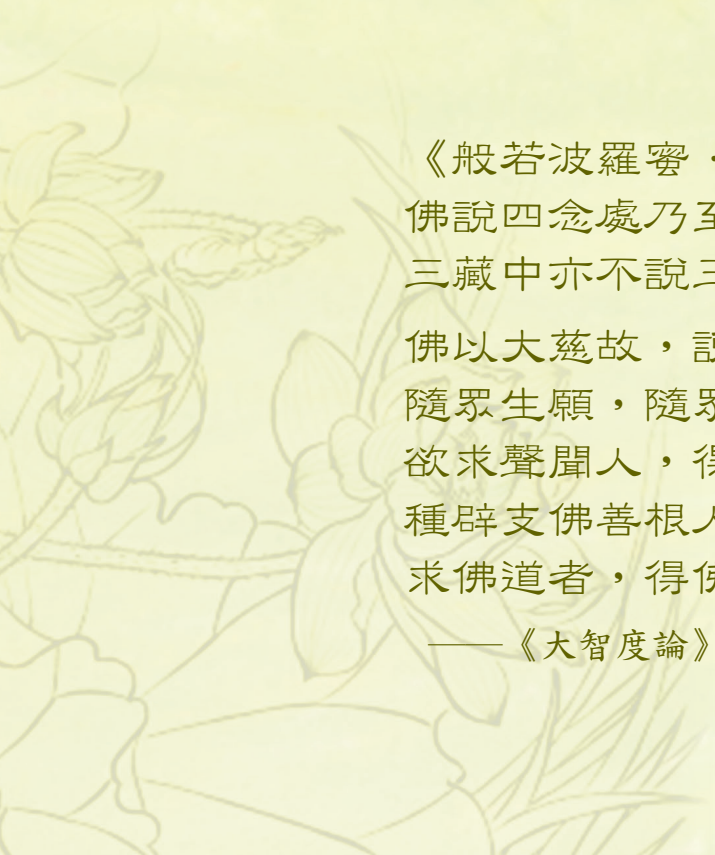
助印名單：游月娥 22,400（共 22,400）

非賣品／NOT FOR SALE

.....

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



《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）