

**P30：解脫有五種**

《相應部注》(Spk III 209) 解釋解脫有五種：

「就此，有五種解脫：鎮伏解脫、彼分解脫、正斷解脫、寂止解脫、出離解脫。此中，

(1) 八等至因為從被鎮伏的諸蓋等解脫，名為鎮伏解脫。

(2) 無常隨觀等七隨觀因為是彼彼的敵對物，而從無常想等解脫，故名為彼分解脫。

(3) 四聖道乃從被完全斷除的煩惱解脫，故名為正斷解脫。

(4) 煩惱藉由道的力量而寂止故四沙門果生起，所以四沙門果名為寂止解脫。

(5) 涅槃從一切煩惱出離、分離、遠離，故名為出離解脫。」

**P31 四種正知**

《中部注》(Ps I 253) 解釋，此處的正知(清楚了知)包含四種：

- (1) 「有益正知」(sāthaka-sampajañña)：了知某動作、行為是否對自、他有所利益；
- (2) 「合宜正知」(sappāya-s)：了知某動作、行為的時機是否合宜；
- (3) 「行處正知」(gocara-s)：動作進行時，仍然持續修習業處；
- (4) 「無癡正知」(asammoha-s)：動作進行時，透過業處的修習，暫時鎮伏「我見」。

**P33-34：心念處**

《阿毗達摩概要精解》(A Comprehensive Manual of Abhidhamma) <sup>1</sup>：

五十四欲界心之十二不善心：

**(1) 八貪根心**

1. 悅俱邪見相應無行一心。
2. 悅俱邪見相應有行一心。
3. 悅俱邪見不相應無行一心。
4. 悅俱邪見不相應有行一心。
5. 捨俱邪見相應無行一心。
6. 捨俱邪見相應有行一心。
7. 捨俱邪見不相應無行一心。
8. 捨俱邪見不相應有行一心。

這八類心名為貪俱。<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 英編者：菩提比丘 Bhikkhu Bodhi。中譯者：尋法比丘 Bhikkhu Dhammagavesaka。

<sup>2</sup> 悅 (somanassa)：心的樂受。

俱 (sahagatam)：一起；陪同。

邪見 (ditthi)：認為業力果報並不存在的邪見等等。

相應 (sampayuttam)：與之相關；相處。

不相應 (viprayuttam)：與之不相關。

無行 (asavkharikam)：不猶豫；沒受慫恿；自動。

有行 (sasavkharikam)：受到自己或他人慫恿；不自動行事。

## (2) 二瞋根心

憂俱瞋恚相應無行一心。

憂俱瞋恚相應有行一心。

這兩種名為瞋恚相應心。

## (3) 二痴根心

捨俱疑相應一心。

捨俱掉舉相應一心。

這兩種心名為純粹涉及痴。

如是總結所有十二不善心。

P34：法念住：

A、五蓋

### (一) 欲貪

《中部注》(Ps I 281) 解釋：由於對淨相——美好的所緣——非理作意，所以欲貪生起；若於不淨相如理作意，則欲貪滅除。在此，非理作意是於無常作常想，於苦作樂想，於無我作我想，於不淨作淨想。如理作意則是如實了知無常、苦、無我及不淨。《中部注》

(Ps I 281–282) 另提到下列六事有助於欲貪的斷除：(1) 取不淨相；(2) 取不淨相後努力修不淨觀；(3) 防護根門；(4) 飲食知量；(5) 親近喜不淨觀的善知識；(6) 談論不淨觀。在此，《中部注》說，欲貪的徹底斷除是在證阿羅漢道時；但是一般而言，如依《清淨道論》，徹底斷除是在證不還道之時。因此，《中部疏》(Ps-pt I 373) 又進一步解釋說，《中部注》是將一切世間等同於欲貪而說的。

### (二) 瞋恚

《中部注》(Ps I 282) 解釋：由於對可瞋相非理作意，所以瞋恚生起；若於慈心解脫如理作意，則瞋恚滅除。《中部注》(Ps I 282–283) 另提到下列六事有助於瞋恚的斷除：(1) 取慈心相；(2) 取慈心相後努力於慈心的修習；(3) 省察業的自性；(4) 省察業的自性後多加思擇；(5) 親近喜慈心觀的善知識；(6) 談論慈心的修習。再者，瞋恚的徹底斷除是在證不還道之時。

### (三) 昏沉與懶惰

《中部注》(Ps I 284) 提到下列六事有助於昏沉與懶惰的斷除：(1) 了知過食的狀態；(2) 徹底變換威儀；(3) 修光明想；(4) 待在空曠處；(5) 結交已斷昏沉與懶惰的善知識；(6) 談論頭陀行。再者，昏沉與懶惰的徹底斷除是在證阿羅漢道之時。

---

捨 (upekkha)：捨受。

——摘自《阿毗達摩要義》

#### (四) 掉舉與後悔

《中部注》(Ps I 285) 提到下列六事有助於掉舉與後悔的斷除：(1) 多聞，學習《尼柯耶》；(2) 多問什麼適宜什麼不適宜；(3) 透過實踐熟稔戒律；(4) 親近長老；(5) 親近持律的善知識；(6) 談論什麼適宜什麼不適宜。掉舉的徹底斷除是在證阿羅漢道之時；後悔的徹底斷除則是在證不還道之時。

#### (五) 疑

《中部注》(Ps I 286) 提到下列六事有助於疑的斷除：(1) 多聞，學習《尼柯耶》；(2) 多問三寶之事；(3) 透過實踐熟稔戒律；(4) 多於三寶起信；(5) 親近有深信的善知識；(6) 談論三寶的特質。再者，疑的徹底斷除是在證預流道之時。

#### ※ (六)

止行者，用五禪支鎮伏五蓋：

- 1、尋：昏沉
- 2、伺：疑
- 3、喜：瞋恚
- 4、樂：掉舉
- 5、定：貪欲

觀行者，隨觀五蓋之生滅現象。

#### **P35：C、十二處**

(一) 經：「了知眼，了知色；了知依緣於〔眼、色〕二者而生的結縛」

《中部注》(Ps I 287)：「十種結縛：欲貪結、瞋恚、慢、見、疑、見禁取、有貪、嫉、慳、無明結」。

(二) 經：「了知未生的結縛如何生起；了知已生的結縛如何被斷除；了知已斷的結縛如何於未來不生」

《中部注》(Ps I 288)：「見、疑、戒禁取、嫉、慳五種結縛，依預流道而於未來不生。粗的欲貪、瞋恚二結依一來道而於未來不生，微細的〔欲貪、瞋恚〕則依不還道。慢、有愛、無明結，依阿羅漢道而於未來不生。」

#### **P35：D、七覺支**

(一) 念覺支

《中部注》(Ps I 290) 說，四事有助念覺支的生起：(1) 念與正知；(2) 避開失念的人；(3) 親近念現前的人；(4) 傾心於念覺支。念覺支的圓滿是透過阿羅漢道而完成。

## （二）擇法覺支

《中部注》(Ps I 290) 說，七事有助擇法覺支的生起：(1) 多問蘊、界、處、根、力、覺支、道支、禪支、止、觀的意思；(2) 清潔身體、衣服和居住環境；(3) 平衡信等五根；(4) 避開無智慧的人；(5) 親近具生滅慧的人；(6) 省察深智行；(7) 傾心於擇法覺支。

## （三）精進覺支

《中部注》(Ps I 292-293) 說，十一事有助精進覺支的生起：(1) 思惟惡趣的可怕；(2) 看見精進的利益；(3) 思惟要走的路並非懶惰者所能行；(4) 恭敬鉢食；(5) 思惟佛陀遺產即七聖財的偉大；(6) 思惟大師佛陀的偉大；(7) 思惟佛子血統的偉大；(8) 思惟同梵行者的偉大；(9) 避開怠惰者；(10) 親近已起精進的人；(11) 傾心於精進覺支。

## （四）喜覺支

《中部注》(Ps I 296) 說，十一事有助喜覺支的生起：(1) 佛隨念；(2) 法隨念；(3) 僧隨念；(4) 戒隨念；(5) 施隨念；(6) 天隨念；(7) 寂止隨念；(8) 避開於佛法僧無淨信的人；(9) 親近於三寶有淨信的人；(10) 省察令人生信的經典；(11) 傾心於喜覺支。

## （五）輕安覺支

《中部注》(Ps I 297) 說，七事有助輕安覺支的生起：(1) 習近勝妙的食物；(2) 習近舒適的氣候；(3) 習近舒適的威儀姿勢；(4) 中道的連結（省察自己、他人的業自作性）；(5) 避開身躁動的人；(6) 親近身輕安的人；(7) 傾心於輕安覺支。此中，就前兩項，《中部注》補充說：「但是，這不是針對那堪忍一切氣候、威儀而具備大人種姓的人而說的。」

## （六）定覺支

《中部注》(Ps I 2898) 說，十一事有助定覺支的生起：(1) 清潔身體、衣服和居住環境；(2) 平衡信等五根；(3) 於所緣善巧；(4) 適時地激勵心；(5) 適時地抑制心；(6) 適時地令心歡喜；(7) 適時地漠視心；(8) 避開無等持的人；(9) 親近有等持的人；(10) 省察禪那與等至；(11) 傾心於定覺支。

## （七）捨覺支

《中部注》(Ps I 299) 說，五事有助捨覺支的生起：(1) 對眾生持中；(2) 對諸行持中；(3) 避開對眾生與諸行感自負的人；(4) 親近對眾生與諸行持中的人；(5) 傾心於捨覺支。