

第九 攝業處分別品(Kammaṭṭhānaparicchedo)

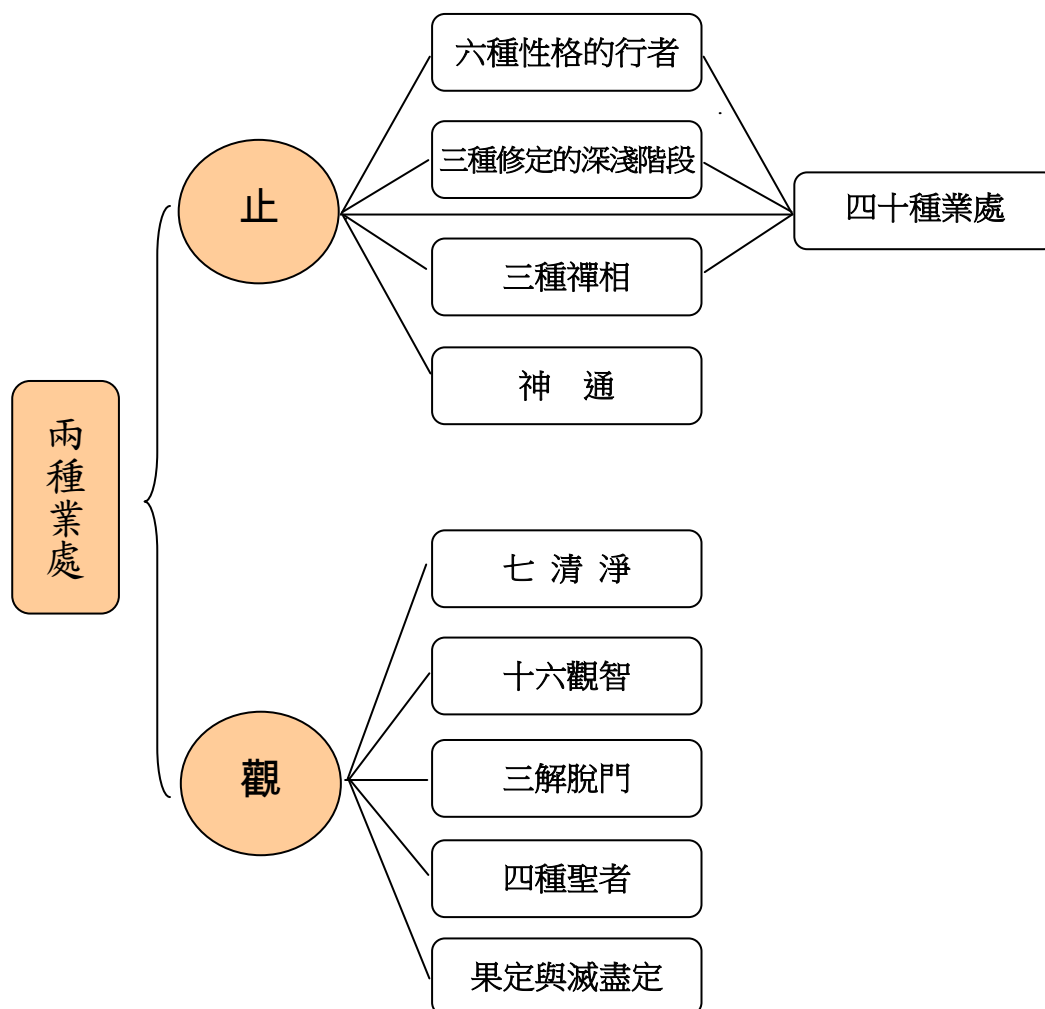


本品導讀 -- 重點整理



本品導讀

- 從第一品到第八品，已逐項分析一切心、心所、心路、離路、色法、涅槃與因緣法等，具有這些知識之後，更進一步要學習的，就是將它融入於禪修中，以達到解脫。本品簡要地探討「定」與「慧」(觀慧)兩部份，依「止業處」、「觀業處」(禪修的方法，禪修的工作處)分別說明，最後則說明四種聖者，及果定與滅盡定。
- 本品【表解】約略整理有關「止禪」與「觀禪」的修行次第，讀者若需要進一步的相關資料，則可閱讀「附錄」及《清淨道論》。



* 平息「慾欲蓋」等五蓋，為‘止’，或‘奢摩他’。

觀看無常等種種行相，為‘觀’，或‘毘鉢舍那’。--《法集論注》(Dhs.A.p.53.、p.131.)

奢摩他 (止) 的業處 (samathakammatthānam)

1. 四十種業處 (修習止禪的方法), 分七組 :

- A. **十遍處**：¹地遍、²水遍、³火遍、⁴風遍、⁵藍遍、⁶黃遍、⁷紅遍、⁸白遍、⁹虛空遍、¹⁰光明遍
- B. **十不淨**：¹腫脹、²青瘀、³膿爛、⁴斷壞、⁵食殘、⁶散亂、⁷斬斫離散、⁸血塗、⁹蟲聚、¹⁰骸骨
- C. **十隨念**：¹佛隨念、²法隨念、³僧隨念、⁴戒隨念、⁵捨施隨念、⁶天隨念、⁷寂止隨念、⁸死隨念、⁹身至念、¹⁰安般念
- D. **四無量、一想、一分別**：慈、悲、喜、捨等四無量；食厭想、四界分別觀。
- F. **四無色**：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處

2. 六種性格行者：貪行者、瞋行者、癡行者、信行者、覺行者和尋行者。

依「六種行者」分析各別適合與普遍適合的(四十種)業處。

- a. 貪行者適合修十不淨與身至念；b. 瞋行者適合修四無量與四色遍。
- c. 痴行者與尋(散漫)行者適合修安般念；d. 信行者適合修佛隨念等六隨念；
- e. 覺(知識)行者適合修死隨念、寂止隨念、食厭想與四界分別觀。
- ※其餘業處(六遍與四無色)適合一切性格。

3. 三種修定的深淺階段：準備(遍作)修習→近行修習→安止修習*

- A. 依「三種修定的深淺階段」分析四十種業處：
 - a. 四十種業處皆能達到遍作修習的階段。
 - b. 其中，8 種隨念+1 想+1 分別=10 種業處的修習只能達到近行定；
 - c. 十遍、十不淨、四無量、四無色、身至念與安般念等 30 種業處則皆能達到安止定。
- B. 依「禪那」分析 30 種能達到安止定的業處：
 - a. 能到達五種禪：10 遍+1 安般念；b. 只能到達初禪：10 不淨+1 身至念；
 - c. 只能到達四禪：3 慈悲喜無量；d. 只能在第五禪出現：1 捨無量；
 - f. 無色禪：4 無色。

4. 三種禪相：準備相→取相→似相

依「三種禪相」分析四十業處：

- a. 一切業處皆可獲得遍作相與取相。
- b. 只有十遍、十不淨、身至念與安般念可以獲得似相，通過似相而達到近行定與安止定。

5. 五自在：¹轉向自在、²入定自在、³決意自在、⁴出定自在、⁵省察自在

6. 五神通：¹神變通、²天耳通、³他心智、⁴宿住隨念、⁵天眼通

*《阿毘達摩義廣釋》(Vibh.PTS:p.197；CS:pg.257~8)：「一再回到原本的工作(禪修對象)的修習，或初始原本工作的前分修習(前方便)，稱為‘遍作修習’。自從鎮伏(五)蓋以來，到種姓心的盡頭，在欲界的修習，稱為‘近行修習’。達到廣大的狀態，稱為‘安止修習’，以‘尋’為首的所謂的安止。在已固定在相應諸法的所緣上如轉起‘尋’，為安止。而它已定義為安止、極安止。於‘尋’為首的一切廣大、出世間禪法，稱為安止。」



毘鉢舍那 (觀) 的業處 (vipassanākammaṭṭhānam)

三 學	七 清 淨	十 六 觀 智
戒 學	一. 戒清淨	(四清淨戒)
定 學	二. 心清淨	(近行定與安止定)
慧 學	三. 見清淨	1. 名色分別智：生起分別名法與色法的智慧
	四. 度疑清淨	2. 緣攝受智：生起分別因與果的智慧
	五. 道非道智見清淨	3. 思惟智：思惟諸行法的無常、苦、無我
		4-1. (幼嫩) 生滅智：見到究竟名色法的生滅
	六. 行道智見清淨	4-2. (成熟) 生滅智：見到究竟名色法的強勁生滅
		5. 壞滅智：觀究竟名色法的生、住、滅的‘滅時’
		6. 怖畏智：觀一切行法的壞滅而生怖畏之智
		7. 過患智：觀一切行法之過患之智
		8. 厭離智：厭離一切行法之智
		9. 欲解脫智：欲解脫一切行法之智
		10. 審察智：審察諸行法，把握三相而生捨離
		11. 行捨智：生起極平靜之心，對行法生起捨離
		12. 隨順智：隨順的智慧
	七. 智見清淨	13. 種姓智：轉變凡夫種姓成為聖人種姓
		14. 道智：永斷隨眠煩惱。四道各斷煩惱不同。
		15. 果智：證得果位
		16. 審察智：審察所斷、所證得、所未證得

【三相】(三法印)：無常、苦、無我

【三解脫門】空解脫門、無相解脫門、無願解脫門

【人之分析】有四種聖者：須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢

1. 須陀洹 (入流)：已斷身見、疑與戒禁取見三結，最多再投生七次，沒有第八生，且不再投生惡道。
2. 斯陀含：已斷粗的欲界貪、瞋，最多再投生欲地一次。
3. 阿那含：已斷欲界貪、瞋等五下分結，不會再投生欲地。
4. 阿羅漢：已斷色界欲、無色界欲、我慢、掉舉與無明等五上分結，不再有來生。

【定之分析】果定與滅盡定

1. 果定：聖者能證入與各自果位相符的果定，即：須陀洹可證入須陀洹果定，斯陀含可證入斯陀含果定、阿那含可證入阿那含果定、阿羅漢可證入阿羅漢果定。
2. 滅盡定：只有在「欲地與色地」且已證得一切「色禪與無色禪」的「阿那含與阿羅漢」才能證入滅盡定。

一、奢摩他（止）的業處（Samathakammaṭṭhānaṃ）

四十業處〈總覽表〉

分類		三種修定的深淺階段							禪 相		性格
		遍 作 定	近 行 定	安 止 定					所 緣(ārammaṇa 對象)		適 合 行 者
				初 禪	第 二 禪	第 三 禪	第 四 禪	第 五 禪	數 取 相	似 相	
四十業處											
十 遍	地遍 pathavīkaṣiṇa	√	√	√	√	√	√	√	地 pathavi	√	一切
	水遍 āpokasiṇa	√	√	√	√	√	√	√	水 āpo	√	一切
	火遍 tejokasiṇa	√	√	√	√	√	√	√	火 tejo	√	一切
	風遍 vāyokasiṇa	√	√	√	√	√	√	√	風 vāyo	√	一切
	青遍 nīlakasiṇa	√	√	√	√	√	√	√	青 nīla	√	瞋
	黃遍 pītakasiṇa	√	√	√	√	√	√	√	黃 pīta	√	瞋
	赤遍 lohitaṇṇasiṇa	√	√	√	√	√	√	√	赤 lohita	√	瞋
	白遍 odātakasiṇa	√	√	√	√	√	√	√	白 odāta	√	瞋
	光明遍 ākāsaṇṇasiṇa	√	√	√	√	√	√	√	光明 ākāsa	√	一切
	虛空遍 ālokaṇṇasiṇa	√	√	√	√	√	√	√	虛空 āloka	√	一切
十 不 淨	膨脹相 uddhumātaka	√	√	√					膨脹屍體	√	貪
	青瘀相 vinīlaka	√	√	√					青瘀屍體	√	貪
	膿爛相 vipubbaka	√	√	√					膿爛屍體	√	貪
	斷壞相 vicchiddaka	√	√	√					斷壞屍體	√	貪
	食殘相 vikkhāyitaka	√	√	√					食殘屍體	√	貪
	散亂相 vikkhittaka	√	√	√					散亂屍體	√	貪
	斬斫相 hatavikkhittaka	√	√	√					斬斫離散屍體	√	貪
	血塗相 lohitaṇṇa	√	√	√					血塗屍體	√	貪
	蟲聚相 puḷavaka	√	√	√					蟲聚屍體	√	貪
	骸骨相 aṭṭhika	√	√	√					骸骨	√	貪
十 念	佛隨念 Buddhānussati	√	√						念佛 (憶念佛陀之德)		信
	法隨念 Dhammānussati	√	√						念法		信
	僧隨念 Saṅghānussati	√	√						念僧伽		信
	戒隨念 sīlānussati	√	√						念戒德		信
	捨隨念 cāgānussati	√	√						念布施		信
	天隨念 devatānussati	√	√						念天的信.戒.聞.捨.慧		信
	死隨念 maraṇānussati	√	√						念命根斷絕		覺
	寂止隨念 upasamānussati	√	√						念苦滅之德 (涅槃)		覺
	身至念 kāyagatāsati	√	√	√					身至念(念 32 種身體成份)	√	貪
安那般那念 ānāpānassati	√	√	√	√	√	√	√	念呼吸	√	癡.尋	
四 無 量 心	慈無量心 mettā	√	√	√	√	√	√		念慈愛		瞋
	悲無量心 karuṇā	√	√	√	√	√	√		念悲憫		瞋
	喜無量心 muditā	√	√	√	√	√	√		念隨喜功德		瞋
	捨無量心 upekkhā	√	√					√	念怨親平等		瞋
四 無 色 定	空無邊 ākāsaṇṇāyatana	√	√					√	(由九遍轉修) 念空、空		一切
	識無邊 viññāṇāyatana	√	√					√	念「識無邊」，專注空無邊之禪心		一切
	無所有 ākiñcaṇṇāyatana	√	√					√	念「識無邊」空掉		一切
	非想非非想 nevasaññānāyatana	√	√					√	念「無所有」寂靜		一切
食厭想 āhārepaṭikūlasaññā		√	√						厭惡食物		覺
四界分別 catudhātuvavatthāna		√	√						分別地.水.火.風的各自特相		覺

* 證入須陀洹道~阿羅漢道等四道前，反覆觀察名.色之無常、或苦、或無我。證入四道之時則取涅槃為所緣。

* 「數取相」是反覆把取修禪的目標。「遍作定」是靠近禪那，若是有「數取相」，則肉眼所看到的目標與出現在心中的影像一樣。「似相」是「(禪)相」(nimitta)，毫無瑕疵的心之影像，生起似相時，為近行定或安止定。

四十業處略說

業處(kammaṭṭhāna)的原意是「工作的處所」，為修習止禪的對象或目標。止禪有四十種業處，但是《分別論注》(Vibhaṅga-aṭṭhakathā) (VbhA.p.118.)、《普端嚴》(Samantapāsādikā) (Sp.Cv.VI,1232.、Pārā.I,229.、Pārā.II,417.)、《善見律》(T24.716.1)說三十八種所緣(aṭṭhatimsārammaṇa)。止禪(samatha, sama 平息 +-atha (名詞語基))，亦名奢摩他。止禪是選擇一個適當的對象(ārammaṇa 所緣)培育專注力，平息心的猶豫或不安定。伴隨五禪支(vitakkavicārapīṭisukhekaggatāsahitaṃ 尋、伺、喜、樂、一境性)，而得到近行定(upacārasamādhī, 鎮伏了五蓋，到種姓心盡頭)或安止定(appanāsamādhī, 完全的專注)。在安止定中，無法生起觀智(nāṇadassana)。

修持十遍、十不淨、出入息念、身至念等 22 種禪法，會出現禪相(nimitta)，禪相是光明相(obhāsa, āloka)，出現在眼前、鼻端、心臟附近等，有時光明遠照天邊。修止禪有禪相，修觀禪也有禪相，《無礙解道》說：「由無常(、苦、無我)作意而光明生。」(Aniccato...dukkhato...anattato manasikaroto obhāso uppajjati)(Pt̥s.II,101.；CS:p.291)。出入息念的禪相若是「取相」(uggahanimitta；learning sign)為不透明、不明亮，「似相」(paṭibhāganimitta；counterpart sign)燦爛和透明，呈現：棉花、氣流、明亮的紅寶石、明亮的珍珠、晨星、煙、雲、蓮花、車輪、月亮、太陽時，這就是似相。不同的人生起不同禪相的形狀和顏色。禪相是從心生的，不可玩弄禪相，或故意改變它的形狀。當禪相出現時，不要把注意從呼吸轉移至禪相，如果這麼做它會消失。當禪相的顏色明亮到無污損(vaṇṇādikaṣiṇadosarahitaṃ)即「似相」(paṭibhāganimitta)，此際禪相極為燦爛和透明，有若鑽石，行者才把目標轉移至禪相，或自然被禪相吸入而入安止定(appanā-samādhī)。

當生無法證得禪定及現觀(證道.果)者，包括：當生無因(沒有無貪.無瞋.無癡之因)，畜生、鬼、地獄；二因(只具無貪.無瞋)眾生，有報障(果報障)的——天生聾、盲、狂、騃(=愚.呆)、黃門、二根者；有業障的——犯五逆罪者，出佛身血者、破和合僧者、弑阿羅漢者、弑父者、弑母者；比丘犯十三僧殘之任何一種而未獲得發露懺悔者、污比丘尼、盜法者、轉向外道者。未證得任何果位的無色界天人，則不可能證果，因為無耳根聽聞正法。

《瑜伽師地論》、《大乘莊嚴經論》說「九住心」，可以當修禪的參考。九種住心(nava cittasthīta)者，一安住心(cittasthāpana)。二攝住心(samsthāpana 等住)。三解住心(avasthāpana 安住)。四轉住心(upasthāpana 近住)。五伏住心(damana 調順)。六息住心(śamana 寂靜)。七滅住心(vyupaśamana 最極寂靜)。八性住心(ekotīkaraṇa 專注一趣)。九持住心(samādhāna 等持)。此九住教授方便。

*遍作相 (parikammanimitta)：預備的所緣的相。

取相 (uggahanimitta)：心當取的相或所取的相，正如開眼所見。

似相 (paṭibhāganimitta)：這相似的(顏)色遍等毫無瑕疵的相，為近行(定)、安止(定)的所緣。

——《阿毘達摩義廣釋》(Vibhv.PTS:p.197；CS:p.258)

〔九種住心〕

- ¹ 應知繫緣者，謂**安住心**。(將心安住於業處)
- ² 安心所緣不令離故，速攝者，謂**攝住心**。(動亂漸息，能攝心，但為時不長)
- ³ 若覺心亂速攝持故，內略者，謂**解住心**。(心散亂、失念，立刻攝住)
- ⁴ 覺心外廣更內略故，樂住者，謂**轉住心**。(心愈來愈寬敞、內練，樂於攝心)
- ⁵ 見定功德轉樂住故，調厭者，謂**伏住心**。(心已調伏，不樂散亂)
- ⁶ 心若不樂應折伏故，息亂者，謂**息住心**。(心不正尋思，令折伏)
- ⁷ 見亂過失令止息故，或起滅亦爾者，謂**滅住心**。(偶爾失念，生貪、瞋及惡尋思，尋令息滅，此際稱為「離蓋」(vinīvaraṇa))
- ⁸ 貪憂等起即令滅故，所作心自流者，謂**性住心**。(心已安定的相續，但還要用力去控制)
- ⁹ 所作任運成自性故，爾時得無作者，謂**持住心**。(心已安定，自然地相續，不必再加功用)
「不由作意得總持故，如是修習得住心已，次令此心得最上柔軟。」

——《大乘莊嚴經論》卷第七(T31.624.1-2)

【十遍(dasa kasiṇāni)】

遍(kasiṇa)，含有「全部」或「整體」(entirely or whole)之義。《俱舍論》(T29.151.3)說，由修觀行者起勝解作意，「於一切處，周遍觀察，無有間隙，故名遍處。」其修習法是反復對禪修的曼陀羅(maṇḍala 圓相)作意，取相(uggahanimitta)之後，將禪相(nimitta, obhāsa, āloka)擴大至十方無邊。若修完十遍及十四種御心法成就(迅速順入、逆入前八遍的初禪乃至非想非非想處禪，及跳禪、跳遍)，修地遍可行走於水，如履地上；修水遍可於空中或地上游泳；修空遍可穿牆、入地、入山無礙；修風遍(迅速行動)、地遍(入空中不掉落)、空遍(空掉空中、山岳的障礙)，可於一彈指到達目的地(尚需修天眼、天耳，以免途中有危險)。

1) **地遍**(paṭhavīkasiṇa)：禪修者可準備一個直徑約 30 公分的圓盤(maṇḍala)，把它填滿赤色(aruṇa-vaṇṇa, aruṇa 是一種紅的顏色，葉均譯《清淨道論》作「黎明色」，Vism.124)的泥，然後弄平表面。這就是地遍圓盤。把該圓盤放在離他一公尺之處，張眼凝視它，觀察它為「地、地」，不要注意地「硬」的自性相，否則可能變得全身僵硬。修習直至閉眼，地的相能現於心中如同開眼所見，此時稱為「取相」生起。之後，就不必坐在該處，可至他處繼續修習。如是修習，諸蓋次第鎮伏，直至地的相無缺點，及比取相百千倍清淨，即「似相」(paṭibhāganimitta)生起，得近行定(upacārasamādhī)。若禪相穩定，隨意念擴大禪相，經幾天之後，禪修者想：「我今將成安止定了」。把心投入禪相便間斷了有分心，而生起意門轉向心，得安止定(appanāsamādhī)。

2) **水遍**(āpokasiṇa)：準備一臉盆清水，取水的中間(不取水的表面及盆底)，然後觀察它為「水、水」，不要注意水「冷」的自性相。如是修習，便得次第生起如前取相與似相。取相的生起會動搖，似相現起微動。

3) **火遍**(tejokasiṇa)：可以起一堆火，然後透過在一塊布，剪約一張手大小的圓洞，取火的中間之火相，凝視火，及觀察它為「火、火」。取相的顯現，其火焰如破裂而射落，似相則不動。

4) **風遍**(vāyokasiṇa)：專注於從窗口或牆壁的洞吹進來的風，或吹動樹葉的風，或以扇扇風，取風吹到物或皮膚之前的動相，觀察它為「風、風」。取相顯現是動搖的，似相則靜止不動。

5)白遍(odātakasīṇa)：準備白色圓盤。專注它，默念它的顏色。修習白遍，可離昏沉睡眠蓋。已經熟練於觀照三十二身分的禪修者，可觀照其前面禪修者的全身白骨，或取頭蓋骨的白色作為目標，然後在心中默念「白、白」，它就會變得非常明亮乃至白骨的形狀消失，圓形的白相自然呈現。繼續觀照那白色圓形會自動擴大，專注一兩小時後，決意讓它擴大三吋，如果那白色圓形搖動，那麼就在心中默念「白、白」，使它穩定下來，當它穩定下來後，再漸次地進一步擴大它，直到十方以及自己是白色，再選擇那白色的某一處作為心的專注點。若那白色變得更為明亮，而你又能令心專注於它一兩小時，五禪支就會現起。在證得白遍第五禪後，就可以轉修其餘的遍禪。

6)青遍(nīlakasīṇa)：準備一個直徑約 30 公分的圓盤，把它敷上青蓮花或結黎根尼迦(girikaṇṇikā, 即藍蝴蝶 clitoria ternatea)等青色花或青銅、青葉、青染料等青色物。專注它，默念它的顏色。有的修法是取在你前方的禪修者的頭髮(褐色)作為禪修的目標。當頭髮的形狀消失，且圓形的褐色禪相出現之後，就可以把它向十方擴大，直到證得第五禪。

*青遍(nīlakasīṇa)的 nīla, 是青的、藍的。如：nīlagīva, 孔雀(peacock 青頸鳥)。nīlamaṇi, 藍寶石(sapphire)。nīlasappa, 瘦蛇(一種青色的蛇 the whip snake, Dryophis)。有人認為 nīla 是褐(brown)，但是褐的巴利文是 kapila、tamba、piṅgala、harita。

7)黃遍(pītakasīṇa)：準備黃色圓盤。專注它，默念它的顏色。或取在你前方坐位的禪修者的尿或脂肪(黃色)作為禪修目標。當尿或脂肪的形狀消失，只剩下圓形的黃色禪相之後，再把相向十方擴大，直到證得第五禪。

8)紅遍(lohitakasīṇa)：準備紅色圓盤。專注它，默念它的顏色。或取在你前方的禪修者身體任何一個紅色的部位，例如血液。若是觀取血液，你應觀看在心臟四週或裏面的血，取血的紅色作為禪修的目標，在心中默念「紅、紅」。血的形狀將會消失，只剩下圓形的紅相，把這個紅相向十方擴大，直到證得第五禪。

紅、黃、藍是顏色的三原色，可以調合成各種顏色。

修習以上八遍的十四種御心法(14 Ways of Complete control of mind)能得到神通。

9)虛空遍(ākāsakasīṇa)：專注於一個直徑約 30 公分的圓洞，觀察它為「虛空、虛空」。這裡的「取相」即同那圓洞為邊際的孔一樣，如要增大也不能隨意念增大的。「似相」則可隨意念增大，由心力擴大，心力有其定力的程度之分，因此稱為「限制虛空遍」。修習「限定虛空遍」為得到穿越牆壁、山嶺的神通的重要業處。

10)光明遍(ālokakasīṇa)：專注於月光，或不搖晃的燈光，或照在地上的光，或穿過牆縫照在另一道牆上的光線，作為修習光明遍的目標。這裡的「取相」是與壁上或地上所現的光明相一樣。「似相」則如很厚而淨潔的光明積聚一樣。《舍利弗阿毘曇論》卷第三十說：「取諸明相，謂火光、日、月、星宿(ṭṭa)光、摩尼珠光，取諸光明相已，若樹下、露處，思惟光明，知光明，受光明，如實人若想、憶想，是名光明想。」(T28.714)《增支部》(A.4.41./II,45)：「諸比丘！世間有比丘，作意光明想，住晝想，於夜如晝，於晝如夜，如是以顯了無纏之思，令具光輝修心。諸比丘！以此是修習、多作，名能獲得知見。」《相應部》(S.51.20./V,278.)：「諸比丘！於此有比丘，善持光明想、善住立於晝想(divāsaññā svādhiṭṭhitā)。諸比丘！如是比丘為以廣大不纏之心(vivaṭṭena cetasā apariyonaddhena)，修習光耀心(sappabhāsaṃ cittam bhāveti)。」《相應部注》：「善持光明想：若比丘在空曠地坐好，時而閉眼時而開眼，作光明想。那時閉眼(光明)就好像開眼一樣存續，此時即生起光明想。」專注於月光，或不搖晃的燈光，或照在地上的光，或穿過牆縫照在另一道牆上的光線，作為修習光明遍的目標。修習光明遍，可離昏沉睡眠蓋，為得到天眼通的重要業處。「此光明想引天眼通，由天眼通得勝知見。」《順正理論》卷第七十九，T29.768.3) (《顯宗論》卷第三十九，T29.972.3)

【十不淨 (dasa asubhā)】

「十種不淨」是死屍腐爛的不同階段，因為修習「十種不淨」需要強大的「尋」，所以不能達到第二禪以上。這些業處專為對治男女的情欲、五官的欲望。十種不淨的修習都可得初禪安止定。《增支部》(A.1.2./I,4.)：「諸比丘！我不見別有一法，能令生起未生之慾欲，或令斷已生之慾欲。諸比丘！這就是不淨相。諸比丘！從根源作意(如理作意)淨相者，即令斷未生之慾欲，或令斷已生之慾欲。」《佛般泥洹經》(T1.161.3)：「夜臥姪欲態欲來者，當念女人惡露，姪意即解。」《廣義法門經》(T1.920.1)說：「有十四法，能違能障此不淨想。何等十四？一、共女人一處住。二、失念心觀視女人。三、恒起放逸。四、生重欲心。五、數習淨想。六、不數習不淨想。七、恒共作務人聚集而住。八、隨彼(=作務人)所行。九、不樂聽正法。十、不問正法。十一、不能守護六種根門。十二、食不節量(多吃則多欲，飽暖思淫欲)。十三、獨住空處不得安心。十四、不能如實觀察。」

- 1) **腫脹**(uddhumātaka)：在命終之後肉體漸漸膨大，如吹滿風的皮囊，所以叫「腫脹」(膨脹)。「取相」的顯現是壞形的、恐怖的樣子。而「似相」則如身體肥胖的人睡臥的樣子。在獲得似相時，因對外欲不作意而得鎮伏愛欲。
- 2) **青瘀**(vinīlaka 烏青)：破壞了的青色為青瘀。對於青瘀相，當起「厭惡的青瘀相、厭惡的青瘀相」的持續作意。「取相」是顯現青瘀斑點的色，而「似相」則顯現滿是青瘀色的。
- 3) **膿爛**(vipubbaka)：在諸破壞之處流膿叫膿爛。當起「厭惡的膿爛相、厭惡的膿爛相」的持續作意。「取相」是顯現好像流膿，而「似相」則顯現不動而靜止的。
- 4) **斷壞**(vicchiddaka)：解剖為兩塊屍肉而未分離的為「斷壞」。屍肉放一處排列，中間相隔一指的斷縫。起「厭惡的斷壞相、厭惡的斷壞相」的持續作意。「取相」是顯現中間斬斷似的，而「似相」則顯現圓滿的。
- 5) **食殘**(vikkhāyitaka)：為犬、狼、鳥等動物所食啖剩下的屍肉叫做「食殘」。於食殘相，即起「厭惡的食殘相、厭惡的食殘相」的持續作意。「取相」時是顯現被食啖的樣子，而「似相」則顯現圓滿的。
- 6) **散亂**(vikkhittaka)：屍肉離散為散亂。把它們安排成一指的隔離，然後起「厭惡的散亂相、厭惡的散亂相」的持續作意。在「取相」時是顯現明瞭的隔離狀態，而「似相」則圓滿的顯現。
- 7) **斬斫離散**(hata-vikkhittaka)：斬斫離散相，把斬斫的屍肉安排成一指的隔離，然後起「厭惡的斬斫離散相、厭惡的斬斫離散相」的持續作意。「取相」是顯現可以認識的被斬斫的傷口似的，而「似相」則圓滿的顯現。
- 8) **血塗**(lohitaka)：流出的血處處散布為「血塗相」。看見那血相後，即起「厭惡的血塗相、厭惡的血塗相」的持續作意。「取相」是顯現像風飄的紅旗的動搖的相狀，而「似相」則顯現靜止的。
- 9) **蟲聚**(puḷavaka)：諸多蛆蟲生在屍體上叫「蟲聚」。起「厭惡的蟲聚相、厭惡的蟲聚相」的持續作意。「取相」是顯現像蠕動似的，而「似相」則如一塊靜止的米飯的顯現。

10)骸骨(aṭṭhika)：骨即「骨相」，或以厭惡的骨為「骨相」，起「厭惡的骸骨相、厭惡的骸骨相」及觀察其自性，持續作意。在「取相」中是能認明骨的孔隙，而「似相」則顯現圓滿的。

【十種隨念 (dasa anussatiyo)】

十種隨念，任何一法，修習多修習(bhāvito bahulīkato)，¹起一向厭背(ekantanibbidāya 厭離、不滿之意)，²離染(virāgāya)、³滅(nirodhāya；染等之滅、不生起)、⁴寂靜(upasamāya；染污的寂靜)、⁵通智(abhiññāya 全面知，準備好全面知無常等三相之意)、⁶正覺(sambodhāya 三菩提，覺悟四聖諦。四道智被稱為‘菩提’。)、⁷涅槃(nibbānāya)。(《增支部》A.1.16./I,30.；AA.1.16. /II,18-9))。可見修習十種隨念通往涅槃。其中關鍵為兼修無常觀、苦觀、無我觀。

1)佛隨念(Buddhānussati)：憶念佛陀世間與出世間功德(lokiyalokuttaraḡuṇe anussarati)。於適當的住所，獨居靜處，憶念：「彼世尊亦即是¹阿羅漢，²等正覺者，³明行具足，⁴善逝，⁵世間解，⁶無上士。調御丈夫，⁷天人師，⁸佛，⁹世尊」，如是隨念於佛世尊的功德。或只憶念：「阿羅漢，阿羅漢……」當心專注於阿羅漢功德大約一小時後，因起憶念佛德，若鎮伏五蓋，會看到尋、伺、喜、樂、一境性五禪支。其餘如憶念正等正覺者、明行足……等功德修法亦同。因為傾向於隨念種種佛德，故不能證得安止定，只得近行定。若以憶念佛陀修觀禪來說，靜坐時可以配合吸氣呼氣，唸「佛-陀」(bud-dho, 音：布哆)，行走也可以配合左右腳唸「佛-陀」，這樣的修法也可以得觀智(ñāṇadassana)，得解脫。

另有憶念佛陀的方法：「世尊告諸比丘：當以十一想思念如來，已思念當發慈心於如來所。云何為十一？戒意清淨(一也)。威儀具足(二也)。諸根不錯(三也)。信意不亂(四也)。常有勇健意(五也)。若更苦樂不以為憂(六也)。意不忘失(七也)。止觀現在前(八也)。三昧意無休息(九也)。智慧意無量(十也)。觀佛無厭足(十一也)。(No.138.《佛說十一想思念如來經》，T2.861.1)

2)法隨念(dhammānussati)：憶念：「法是世尊¹善說，²自見，³即時，⁴來見，⁵引導，⁶智者各自證知的」。因傾向於法的隨念，故不能證得安止定，只得近行定。一、善說 (svākkhāto)，佛陀說的法，初善、中善、後善，善美的、不顛倒的、順趣解脫的。二、自見 (sanditṭhiko)，法是依自己的觀察智慧而親見、親證的，不是依他人之言而信。三、即時 (akāliko)，法是隨時隨地可修可證的，不用在特定的時空之下才可修證。而得到聖道(四向)之後，緊接著即刻得到聖果(四果)。四、來見(ehiṇissiko)，證道是存在的，不是空虛的，值得邀請大家一起來見證。五、引導(opanayiko)，以八正道作為引導來取證涅槃。六、智者各自證知(paccattaṃ veditaṇṇo viññūhi)，行者修法乃至證果皆是自知自證。

讀經，或反覆誦讀「法句」，也是法隨念。

3)僧隨念(saṅghānussati)：憶念：「善行道者是世尊的聲聞眾，正直行道者是世尊的聲聞眾，正理行道者是世尊的聲聞眾，和敬行道者是世尊的聲聞眾，即是四雙八輩，這是世尊的聲聞眾，在世間無上的福田，值得供養、值得款待、值得奉施、值得合掌禮敬。」因傾向於僧德的隨念，故不能證安止定，只得近行定。善行道者(supatipanno)：僧伽是依佛陀善說的法與律而行道的聲聞眾。正直行道者(ujupatipanno)：僧伽以正直的身口意行道，如法、如律，不極端。正理行道者(ñāyapatipanno)：僧伽為正理(四向、四果、涅槃)行道。和敬行道者(sāmīcīpatipanno)：僧伽具有身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均的六和敬精神，在世間上，無與倫比的和合眾。

- 4) **戒隨念**(sīlānussati)：憶念：「我的戒無毀壞、無穿破、無斑點、無雜色、自在、智者所贊、無所觸(不為愛、見等所觸)、能生起禪定(或道果)」。只得近行定。
- 5) **捨隨念**(cāgānussati, cāga 捨施(sia² si³))：具有正念地憶念捨棄，釋放，佈施的功德。欲修捨隨念的人，當常常慷慨的佈施，特別是在剛作完佈施之後，滿腔歡喜之際，來修習此法力道會較有力。憶念：「哇！我得利。哇！我有善利。我於慳垢所纏眾中，心離慳垢而住家，⁽¹⁾開放捨施(muttacāgo)，⁽²⁾舒手施(payatapāni)，⁽³⁾樂棄捨(vossaggarato)，⁽⁴⁾有求必應(yācayogo)，⁽⁵⁾樂分配施(dānasamvibhāgarato)。」(A.6.10./III,286.)如是以離垢慳而隨念於自己的捨。
- 6) **天隨念**(devānussati)：憶念：「有四大王天，有三十三天，焰摩天，兜率天，化樂天，他化自在天，梵眾天，...有以上的天；彼等諸天，因具備那樣的信，故死後得生彼處。我也具有這樣的信。彼等諸天因具備那樣的戒、聞、捨、慧，故自人界死後得生彼處。我也具有這樣的慧」。如是以諸天為例證，而隨念自己的信等之德。
- 7) **寂止隨念**(upasamānussati)：以一切苦寂止為所緣(sabbadukkhūpasamārammaṇa)的隨念。「諸比丘！一切有為法或無為法中，離染於那些諸法中最上，即：粉碎驕，調伏渴，破執著，摧輪迴，愛盡，離染、滅、涅槃。」(“yāvata, bhikkhave, dhammā saṅkhatā vā asaṅkhatā vā virāgo tesam dhammānam aggamakkhāyati, yadidaṃ madanimmadano pipāsavinayo ālayasamugghāto vaṭṭupacchedo taṇhakkhayo virāgo nirodho nibbāna”ti.(A.4.34./II,34. ; Itivu.90))。因傾心隨念涅槃之德，故不達安止定，僅得近行定。已證得涅槃之聖者，則可得果定(phalasamāpatti)。有兩種寂止，「絕對的寂止」(accantūpasamo, (accanta<ati 越過+anta 終極、邊界))和「滅寂止」(khayūpasamo)。「絕對的寂止」指涅槃。「滅寂止」指道(maggo)，即斷煩惱的心識剎那。
- 已證得涅槃之聖者，欲得寂止隨念，則一、可修毘鉢舍那(前準備)得到近行定，二、不作意一切色等所緣，三、作意無相界，將可再入果定。《中部》《有明大經》(Mahāvedallasuttam) (大拘絺羅尊者)：「尊者！有幾緣住無相心解脫(animittāya cetovimuttiyā)。」《注釋》說：由毘鉢舍那產生果定(vipassanānissandāya phalasamāpattiyāti)；《疏》說：「無相」指：無為界(asaṅkhatā dhātu=涅槃界)(舍利弗尊者)：「尊者！有三緣，住無相心解脫，即不作意一切相(sabbanimittānañca amanasikāro。即不作意一切色等所緣)、作意無相界(animittāya ca dhātuyā manasikāro。即作意、接近涅槃界 sabbanimittāpagatāya nibbānadhātuyā manasikāro)、及前準備(pubbe ca abhisāṅkhāro)。尊者，由此等三緣，住無相心解脫。」(大拘絺羅尊者)：「尊者！有幾緣，達到無相心解脫？」(舍利弗尊者)：「尊者！有二緣達到無相心解脫，即不作意一切相、及作意無相界。尊者！由此等二緣，達到無相心解脫。」(M.43./I,297. ; MA.43./II,352.)」
- 8) **死隨念**(maraṇānussati)：以命根斷絕為所緣(jīvitindriyupacchedārammaṇa)的憶念法。觀察自己肯定會死、死亡何時會來臨無法肯定，以及當死亡來臨時，人們必須捨棄一切。欲修念死的人，生起「死將來臨」，「命根將斷」，或「死，死」的從根源作意。先專注於自己不淨的死屍相，生起「取相」(uggahanimitta)，得近行定(upacārasamādhī)之後，才轉觀屬於究竟法的命根(jīvitindriya)之終結。得鎮伏諸蓋，住於念死的所緣，生起近行定。
- 另有八種念死的修法：(1)殺手追近，(2)興盛衰落(健康、青春終為老病所侵)，(3)(與

他人)比較(大名、大福、大力、大神變、大慧、辟支佛、等正覺都終歸於死)，(4)許多眾生(八十種蟲聚)之身之身，(5)壽命無力(須呼吸、四威儀平衡、四大調和、冷熱調和、飲食)，(6)生命不確定，(7)生命有限，(8)身心剎那生滅。

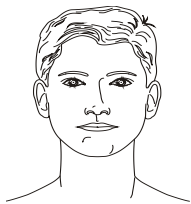



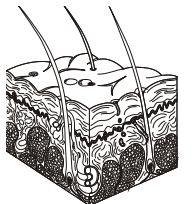
A.6.19./III,306.：「諸比丘！若此比丘如此修念死--啊！我只活在入息出息、或出息入息之間，思惟世尊之教，我實應多作(修念死)。」

《正法念處經》卷 62(T17.365.3)說「念死」：「於一切念，最為第一。」

《菩提道次第廣論》揭示邁向菩提道入道之首就是「念死無常」。

9)身至念(kāyagatāsati)：是觀察自己身體的三十二種成份(dvattimsākāro)。諸天沒有膽汁、痰、血等(Vism.407.)，所以無法修習自身的身至念。今提供兩種身至念的修法。

第一種是反覆唸誦：⁽¹⁾髮、⁽²⁾毛、⁽³⁾爪、⁽⁴⁾齒、⁽⁵⁾皮。

1) 髮 kesā	2) 毛 lomā	3) 爪 nakhā	4) 齒 dantā	5) 皮 taco
				

第二種是：依《清淨道論》所說，分六組唸誦作觀，第一至第四組各五種，每念完一組後，再逆序唸誦，而第五、第六組唸六種。應按順序、不急、不緩，一種一種明確地唸誦與觀想。

■ 先唸第一組：髮、毛、爪、齒、皮，再逆唸：皮、齒、爪、毛、髮。

■ 接下去唸第二組：肉、筋、骨、髓、腎，再逆唸：腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

■ 接下去唸第三組：心、肝、肋膜、脾、肺，再逆唸：肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

■ 接下去唸第五組：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，再逆唸：脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、糞(屎)、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

■ 接下去唸第六組：淚、膏(油脂)、唾、涕、關節液、尿。再逆唸：尿、關節液、涕、唾、膏(油脂)、淚；脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、糞(屎)、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

這樣唸誦百千遍，使純熟、不散亂，作觀身體的三十二種成分，可達到初禪。《清淨道論》還說到要有七種把持善巧：以語言唸誦、以意念觀想（通達其特相），並確定顏色、形狀、方位（臍之上或下）、處所（正確位置）、界限（自與他有別）。

10)入出息念(ānāpānasati 安般念)：禪修者應去森林，或樹下，或空閑處，結跏趺坐，正直其身，置念鼻端(parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā.(使身正直，起正念於鼻端)，專注於呼吸時接觸到鼻孔邊緣或人中的人息與出息。單純地專注於息的本身(整體概念)不應注意息的

各別特徵(sabhāva lakṣhaṇa 自性相)，如推動、冷、熱等，亦不應注意息的共同性質(sāmañña lakṣhaṇa 共相)：無常、苦、無我。保持強而有力的正念，平靜地專注於每一次入、出息，不理會一切妄想或外緣。

關於呼吸的「十六勝行」(soḷasavatthukam)：

- (一) 出息長時，知『我出息長』；或者入息長時，知『我入息長』。
- (二) 出息短時，知『我出息短』；或者入息短時，知『我入息短』。
- (三) 『覺知‘全身’(整個呼吸的初中後)我出息、入息』。
- (四) 『安息身行(心平靜，息隨即變微細)我出息、入息』。
- (五) 覺知「喜」。
- (六) 覺知「樂」。
- (七) 覺知「心行」(想、受心所)。
- (八) 覺知安息「心行」。
- (九) 覺知「心」。
- (十) 令心喜悅
- (十一) 令心等持(得禪定)。
- (十二) 令心解脫(解脫⁽¹⁾五蓋、⁽²⁾尋伺、⁽³⁾喜樂、⁽⁴⁾常見、⁽⁵⁾我見等)。
- (十三) 觀「無常」。
- (十四) 觀「離欲」—「滅盡離欲」是諸行的剎那壞滅；「究竟離欲」是涅槃。
- (十五) 觀「滅」(暫時斷，或正斷煩惱)。
- (十六) 『觀捨遣我出息、入息』(遍捨捨遣—毘鉢舍那以部分而遍捨煩惱，次於道以部分而遍捨煩惱。跳入捨遣—以見有為的過失及傾向涅槃而跳入，以所緣而跳入涅槃。)

如有十六事而顯示安般念業處。修習入出息念，如出現似棉花、煙等純白色的禪相大多數是取相，因為取相大多數是不透明、不明亮的。當禪相明亮的像晨星，燦爛和透明時，這就是似相。其它的禪相形狀和顏色可用如此去了解。修習入出息念可得第五禪。

《增阿含 17-1.1 經》〈羅云經〉(T2.582)佛陀向羅云(羅睺羅)開示，提到：(1)出息長知息長，入息長亦知息長。(2)出息短亦知息短，入息短亦知息短。(3)出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷。(4)出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。(5)盡觀身體入息、出息，皆悉知之。(6)有時有息亦復知有，又時無息亦復知無。(7)若息從心出亦復知從心出，若息從心入亦復知從心入。

《增支部注》說：在十種隨念中出入息念、死隨念、身至念三種屬於毘婆舍那，另外七種屬於「令心愉悅的(業)處」(cittasampahamsanatthānīpi.)(AA.1.16./II,22.)

【四無量(catasso appamaññā= cattāro brahmavihārā 四梵住)】

這些法被稱為「無量」(appamaññā)是因為在禪修時，心的所緣是一切眾生，把慈心散佈至十方一切無量的眾生。「四無量心：慈無量、悲無量、喜無量、捨無量。慈能與樂饒益，名之慈，慈緣不局，稱為無量。悲愍救苦厄，名之為悲。喜慶彼得，名之為喜。捨能亡憎愛，心會平等，離前三心，不著於相，名之為捨。」(《法門名義集》T54.196.3 ~197.1)「喜慶彼得，名之為(隨)喜。」比較侷限在他人，隨喜應包括隨喜自己的所得或功德。

慈 (mettā)：是希望一切眾生幸福快樂，有助於去除瞋恨。當只取一人作為禪修對象時，不可以採用異性，但在修遍滿慈心觀時，「願一切眾生快樂」等，則可以把異性包括在內。倘若單取一位異性修習，貪染 (rāga) 就可能會生起。死人也不可作為修習慈心觀對象，因為這是不可能證得禪那。剛開始修習慈心觀的階段，有幾種人是不適於作為禪修對象的，即：一、極親愛的人。二、中立或無甚好惡感的人。三、怨敵。所以**最初應該對自己修慈，然後**採用同性的可敬愛者，作為第一個修習慈心觀的對象。遍禪與慈心觀有它相似的性質，即遍禪的似相是擴大至十方，而慈心觀也是將慈愛的心擴散至十方的一切有情(的概念)。若禪修者已熟練於白遍第五禪的五自在，他就能輕易地轉修慈心觀及證得慈心禪那 (mettājhāna)。這是由於白遍第五禪的近依止力加強了慈心觀的效率。若未得禪那者，平日也可以呼吸與慈心結合而生活。如《應作慈愛經》(Karaṇīyamettasuttaṃ) 說：「無論站著、走著、坐著或躺著，只要他沒睡著(或昏沈)，他應當堅守(慈)念，這就是人們所謂的‘梵住’。」(Tīṭṭhañcaram nisinno vā, sayāno vā yāvat’assa vigatamiddho, etaṃ satim adhiṭṭheyya, brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.)已修習慈心，所有瞋恚皆當除盡。

悲 (karuṇā)：憐憫眾生之苦，並設法拔除其苦、苦因。它是希望拔除他人之苦，與殘害相對。修遍滿悲心觀時，用「願一切眾生離苦」等語。已修習行悲心，所有害心悉當除盡。

喜 (muditā)：是隨喜、恭喜眾生(包括自己)的名利、財富、成就。隨喜心能幫助祛除對他人成就的妒嫉與不滿。修遍滿喜心觀時，用「願隨喜一切眾生功德」等語。已修習喜心，所有嫉心皆當除盡。

捨 (upekkhā < (upa 近 + ikkh (梵 iṣ) 觀))：旁觀、泯恩怨、不計較愛惡、怨親平等。修遍滿捨心觀時，使用「願對待一切眾生平等」及類似之語。它屬於「梵住捨」(brahmavihārupekkhā) 是緣取眾生(的概念)修習慈、悲、喜至第四禪之後，轉修「捨心觀」，得第五禪。「梵住捨」是沒有執著、沒有厭惡而平等地對待眾生的心境。

修習四無量心無法得到無色界禪那，因為四無量心不是無色界禪那的所緣。

【一想(ekā saññā)】

食厭想(āhāre paṭikkūlasaññā)：這裏的「食」是取來之意。有段食、觸食、意思食、識食的四種。食厭想是針對段食的修習，欲求修習食厭想的人，習取業處後，獨居靜處，對那吃的、飲的、咬的、嘗的等類的段食，以十種行相而作厭惡的觀察。即(一)行乞，(二)一家一家遍求，(三)受用，(四)膽、痰、膿、血分泌，(五)貯藏處(胃)，(六)未消化，(七)消化，(八)消化之後成為身體的一部分，(九)排泄，(十)塗於手、口等之厭惡相。再對那厭惡的段食之相數數修習而多作，便鎮伏了五蓋。由於段食的自性法及深奧，不達止定，只得近行定。

【一分別(ekam vavatthānam)】

四界分別觀(catudhātuvavatthāna 四界差別觀)：四界：地界：硬(kakkhalaṃ；hardness)、粗(pharusam；roughness)、重(garukaṃ；heaviness)、軟(mudukaṃ；softness)、滑(saṇhaṃ；smoothness)、輕(lahukaṃ；light)。水界：流動(paggharaṇa；flowing)、粘(abandhana；cohesion)。火界：熱(uṇha；heat)、冷(sīta；coldness)。風界：撐(vitthambhana；maintaining)、推(動)(samudīraṇa；pushing)。修習四界分別觀禪，必須逐一地照見這十二種特相。對於初

學者，一般先教導較易照見的特相。按照一般所教導的先後層序排列：推；硬、粗、重；撐；軟、滑、輕；熱、冷；流、粘。當開始觀照其中任何一種特相時，必須先在身體的某個部位照見到它，然後再嘗試將之擴至能夠遍照全身。例如開始照見「推」時，可以注意吸氣時，喉嚨後的推力。能照見到這部位的「推」時，接著把注意力轉移到身體鄰近的其他部位，繼續照見它的「推」，如此，可以先從頭部開始慢慢照見「推」，然後於頸部、身體、手足乃至腳底，不斷地重複修習。當對照見「推」感到滿意之後，可以嘗試照見「硬」。「硬」--咬一咬牙，感到它的堅硬，牙齒放鬆，再去感覺堅硬。當能感覺到「硬」後，從頭到腳遍照全身的「硬」。加上遍照全身的「推」。「推」與「硬」交替不斷重複地修習，直到滿意為止。接著一個一個特相加上，不斷重複地修習。

推——注意吸氣時，喉嚨後的推力；或身體的某一小區塊有一股由內往外推。再轉移到身體鄰近的部位，繼續照見它的「推」。

硬——咬一咬牙，感到它的堅硬，牙齒放鬆，再去感覺堅硬。觀照「推」時，有一股阻擋的力量，那是「地大」的特相。觀照「推」時，其他的特相也會顯現。

粗——用舌頭與牙齒互相磨擦，或用手背摩另一隻手臂的皮膚，感覺粗。

重——把雙手重疊放在中間，就會有「重」的感覺；或把頭往前垂，感覺重。

撐——感覺保持身體矗立的力量。先放鬆背部，使身體向前傾，再伸直身體，感覺撐住。

軟——感覺用舌頭推嘴唇內部，感覺軟。

滑——感覺以唾液弄濕雙唇，然後用舌頭左右摩擦，感覺滑。

輕——感覺上下地移動一隻手指，感覺輕。

暖——感覺遍照全身的暖、熱。

冷——感覺在吸氣時感覺息的涼、冷。

流——感覺口中唾液、或血管裏的血或肺部的氣、或全身的熱氣。

粘——感覺身體的一小區塊有一股內聚力(由外往內)，跟「推」由內往外的方向相反。

以同一次序不斷重複、清楚地從頭到腳遍身觀察十二特相。對各個特相的觀察感到滿意之後，接著需要重排它們的次序，即：硬、粗、重、軟、滑、輕；流、粘；熱、冷；撐、推。然後，再以此次序逐一從頭到腳，遍身觀照這十二種特相。重複快速地照見特相，一分鐘之內至少照見十二種特相三圈。有些禪修者會失去平衡的現象，尤其是硬、熱、推可能會變得非常強烈，此時應把較多的注意力放在與其相對的素質上，可能諸界恢復平衡。平衡諸界的相對素質是：硬與軟，粗與滑，重與輕，流與粘，熱與冷，撐與推。已熟練於遍身照見這十二特相，應同時照見首六種特相為「地界」，然後，同時照見接下來的兩種特相為「水界」，接著的兩種特相為「火界」，以及最後兩種特相為「風界」。你應繼續照見它們為地、水、火、風，令心平靜及獲取定力，不斷重複地修習。在觀照成熟階段：最佳的方法是彷彿從雙肩後面遍照全身。當定力增強時，會感覺身體變成白色，繼續專注於那白色體的四界。定力更強時，白色體會轉變成透明體。當定力更強時，透明體會放射出明亮的光芒。持續半小時左右時，可以開始觀察身體的三十二個部份，及外在眾生身體的三十二身分。

修習四界分別觀還沒看到色聚時，應繼續照見地、水、火、風四界來培育定力。若因色聚極度迅速生滅，而未能辨明單一粒色聚裏的四界，就不應該觀察它們的生滅，而只是專注

和知道單一粒色聚裏的四界。若還不成功，你應當交替地同時注意全身的地界，再單看一粒色聚裏的地界；然後同時注意全身的水界，再單看一粒色聚裏的水界；同時注意全身的火界，再單看一粒色聚裏的火界；同時注意全身的風界，再單看一粒色聚裏的風界。如此修習，你將能辨明明淨與非明淨色聚裏的四界。當能夠看到色聚時，只能同時見到其中八種，有四種可能之一：(1)硬、粗、重；流、粘；熱；撐、推。(2)硬、粗、重；流、粘；冷；撐、推。(3)軟、滑、輕；流、粘；熱；撐、推。(4)軟、滑、輕；流、粘；冷；撐、推。辨明每粒色聚裏所有的色法，譬如地、水、火、風、色、香、味、食素、命根、眼淨色。然後再辨明：一個處門 (āyatana dvāra) 或根門裡的所有色法，一個身體部分的所有色法，所有六根門裡的所有色法，所有四十二身分(三十二身分之外，另外加上十種，1.體內的四種火界：一、間隔性發燒之火(santappana tejo)。二、導致成熟和老化之火(jīrana tejo)，三、普通發燒之火(ḍaha tejo)，四、消化之火(pācaka tejo) --命根九法聚的作用之一。2.體內的六種風界：一、上升風(uddhaṅgama vātā)，二、下降風(adhogama vātā)，三、腹內腸外風(icchisaya vātā)，四、腸內風(koṭṭhasagha vātā)，五、於肢體內循環之風(aṅgamangānusārino vātā)，六、入息與出息(assāsa passāsaso))的所有色法。在看到它們都有變化之相後，再觀它們為「色法、色法」或「這些是色、這些是色」。

若還未能透徹地分別色法，而在能夠辨明一或兩個色法時即放棄與不再進一步去辨別色法，卻嘗試去辨別名法，則「他的禪修即會退步」(kammaṭṭhānato parihāyati)。(《清淨道論》Vism.593.) 修習四界分別觀可以得近行定，以此觀照力可以修習「色業處」(rūpakammaṭṭhāna) 或「界業處」(dhātukammaṭṭhāna)，及進一步修習「名業處」(nāmakammaṭṭhāna)。色業處、名業處都是「禪思入微，究暢幽密」。

【無色禪(arūpa-jhāna)】

空無邊處 (ākāsañācāyatana)：已證得第五禪者，省察色身的過患，省察色身是令人受到熱、冷、虫咬、飢渴、病、老、死等苦惱的根源。對色身感到厭離之後，再專注地遍，擴大遍相，專注於遍相的中央，如果你只是注意地遍相裏的空間，那麼空間就會出現，再專注與擴大它。當它漸漸擴大時，地就會消失，當它向十方擴大後，整個地遍都會消失，只剩下空間。嘗試去專注於那空間一或兩小時，在心中默念「空、空」或「空無邊、空無邊」，直至證得空無邊處(第一無色禪)。「空無邊處」與「限制虛空遍」的差別，在於「空無邊處」心除去「遍」產生空間(除遍空)，而「限制虛空遍」用心力把空間擴大。

識無邊處 (viññāṇañcāyatana)：專注於空無邊處善心為「識、識」或「識無邊、識無邊」，直至證得第二無色禪，即識無邊處禪。

無所有處 (ākincaṇṇāyatana)：專注的目標空無邊處善心的「不存在」或「無所有、無所有」，直至證得第三無色禪。

非想非非想處 (n'eva-saññā-n'saññāyatana)：以「無所有處定依然近於識無邊處之故，不及非想非非想處的寂靜」，或以為「想是病，想是癰，想是箭，而此非想非非想是寂靜，是勝妙」，便對無所有為所緣而起「寂靜，寂靜」的數數作意，直至證得。(參考《清淨道論》、)《中部註》(MA.111.IV,86.)說：「因為諸佛才擁有對於『非想非非想處』的『隨足法觀』(anupadadhammavipassanā, anupada「隨足」即「次第地」)-- 清楚地觀照它們(毘婆舍那)，諸弟子無法觀照非想非非想的名法，更何況修毘婆舍那。《清淨道論》說：「奢摩他乘行者，排除非想非非想處，從其餘任何一個色、無色界禪那出起後，應當根據相、味等，把握尋等禪支以及與它相應的諸法...」。(Vism 587.)

◆ 適合修禪地點 ◆

「什麼是坐臥處五分成就？諸比丘！⁽¹⁾此處有坐臥處，不過於遠，不過於近，便於往來。⁽²⁾晝時少喧鬧，夜時少音聲。⁽³⁾少虻、蚊、風、熱、蛇咬。⁽⁴⁾若能住於其坐臥處，則勞苦少而得衣、食、坐臥具、病藥、資具。⁽⁵⁾長老比丘住其坐臥處，多聞而通阿含(bahussutā āgatāgamā)，持法(dhammadharā)，持律(vinayadharā)，持摩夷(mātikādhārā 本母)，於此，時時親近請問：「大德！這是什麼，這是什麼意思？」那些具壽者(長老比丘)為他開示所未開，顯示所未顯，除去種種疑惑的問題。諸比丘！這樣坐臥處五分成就。諸比丘！如果五分成就的比丘親附、親近於五分成就的坐臥處，則不久依諸漏盡，於現法而自證知[無漏的心解脫、慧解脫]，現證具足而住。」(《增支部》A.10.11./V,15-16)

◆ 修禪的增上緣 ◆

有人能疾得禪那，有人則遲得或不得禪那。如何疾得禪定？在飲食方面，應如法取得、受用，不使飢餓或營養失衡，也不嗜食；身心應調和，住閑靜處。關於心的調順，《中部 53 經》〈有學經〉(M.53.Sekhasuttaṃ/I,356.)說，七法具足者，得五禪、現法樂住，易不難得者。

- 一、**有信(saddho)**。信如來之菩提(saddahati tathāgatassa bodhim)，憶念佛陀的聖德，可堅定信心。
- 二、**有慚(hirimā)**。慚身。口。意惡行。慚：於所作罪，自覺羞恥。
- 三、**有愧(ottapī)**。愧身。口。意惡行。愧：於所作罪，對他羞愧。慚恥之服，最為莊嚴。
- 四、**多聞(bahussutā)**。聽聞初善、中善、後善之諸法，有深義、有文采，顯示圓滿、清淨之梵行。聞法後，滿足諸語的熟知(dhātā vacasā paricitā)、小心地思慮(manasanupekkhitā < mana 意+anu 隨+upa 近+ikkh(梵 iks)觀)、諸見解完全明白(ditṭhiyā suppaṭividdhā)。
- 五、**發勤精進(āraddhaviriyo)**。捨諸不善法，具諸善法；於諸善法堅定受持、勇猛精進。
- 六、**具念(satimā)**。隨時隨地皆具有正念，念念分明。能清楚憶念過去所作、所言。
- 七、**有慧(paññavā)**。能觀察究竟名法、色法之生滅、無常等，因此，可導至苦滅。

若生起了禪定，隨其所起之定，時時作意三相的調順，其心可柔軟、堪任(適合工作)、極光淨、不頑固，能得神通、漏盡。三相即禪定相(samādhinimitta)、精勤相(paggāhanimitta)、捨相(upekkhānimitta)。若只有不斷地(ekanta 一向)作意禪定相，則趣於懈怠；若只作意精勤相，則趣於不安；若只作意捨相，則心不平衡，不得滅煩惱。(見《增支部》〈掬鹽品〉A.3.100./I,256-257)(原載《法雨雜誌》第一期，2005.8.訂正)

◆ 入禪那的善巧 ◆

「諸比丘！於此，比丘¹善巧入三摩地(samādhissa samāpattikusalo)，²善巧住三摩地(samādhissa ṭhitikusalo)，³善巧由三摩地起(samādhissa vuṭṭhānakusalo)，⁴恭敬而作(sakkaccakārī)，⁵又恆常而作(sātaccakārī)，⁶又作有益之事(sappāyakārī)。諸比丘！成就此等六法之比丘，於三摩地堪得力(bhabbo samādhismim balataṃ pāpuṇitum)。(《增支部》A.6.72./III,427-428)

「諸比丘！成就七法之比丘，心欲則如意而轉(vase vatteti)，而比丘心不欲則如實不轉。以何為七耶？諸比丘！世間有比丘，善巧三摩地，善巧入三摩地，善巧住三摩地，善巧由三摩地起，善巧三摩地之引發(samādhissa kalyāṇakusalo)，善巧三摩地之境(samādhissa gocarakusalo)，善巧三摩地之喜悅(samādhissa abhinīhārakusalo)。(《增支部》A.7.38./III,34)

【五自在】(pañcavasitāni) 一、遂其所欲的地方，遂其所欲的時間，遂其所欲好長的時間中，轉向於初禪，即無遲滯的轉向，為轉向自在(āvajjana-vasitā)。二、遂其所欲的地方與時間中，入初禪定，即無遲滯的入定，為入定自在(samāpajjana-vasitā)。三、遂其所欲的地方，能夠於一彈指或十彈指的時間住在定中，名為在定自在(adhiṭṭhāna-vasitā)。四、遂其所欲的地方，能一彈指或十彈指的時間出定，名為出定自在(vuṭṭhāna-vasitā)。五、省察自在(paccavekkhāṇāvasitā)：從初禪出定，最初轉向於「尋」者，先斷了有分而生起轉向以後，於同樣的「尋」所緣而速行了四或五的速行心。此後生起二有分。再於「伺」所緣而生起轉向心，又如上述的方法而起速行心。如是能夠於(尋伺喜樂心一境性)五禪支中連續遣送其心，便是他的轉向心成就。(《清淨道論》Vism.154)

◆ 排除修禪障礙 ◆

十種障礙：¹住所²家³利養，⁴眾與⁵業第五，⁶旅行⁷親戚⁸病，⁹讀書¹⁰神變。十。

1. **住所**——黏著內室或寮房或寺院；熱心從事修建、弘法，或囤積很多物品；或心有所繫縛之處。最好生活簡樸。
2. **家**——黏著親戚的家，或外護的家。最好遠去。
3. **利養**——有福的人所到之處，得到很多的供養，相對的要應付他們，而減少禪修機會。最好安排一個時段禁語、用功。
4. **眾**——要教導學眾，以致減少禪修機會。最好捨眾。
5. **業(kamma, 工作)**——為修建之事，事情繁多。最好少俗務。
6. **旅行**——因有人要從他出家受戒，或要得到某些供養，需要一段路程的旅行。最好減少旅行。
7. **親戚**——於寺院中則有阿闍梨、和尚、阿闍梨的弟子、和尚的弟子、同學、師兄弟；於家中則有父母、兄弟等。他們有病便是他的障礙。
8. **病**——任何疾病須服藥，如服藥無效，則應呵責：「為了養你使我沉淪！」之後，不因苦惱而障礙。
9. **讀書**——為研究聖典，而減少禪修機會。最好「經教少欲」(pariyatti-appiccho)。
10. **神變**——是指凡夫的神變。最好少神變。(Vism.90.; cf. 《善見律毘婆沙》卷第十, T24.747.1)

◆ 排除不適合的精舍 ◆

不適於修定的精舍具有過失者，即是不適當的精舍，而不宜住。

¹大寺與²新寺，³古寺及⁴路旁，⁵有泉⁶菜⁷花⁸果，⁹為人渴仰者，¹⁰近城與¹¹林¹²田，或¹³住不和者，¹⁴近於貿易場，¹⁵或邊疆¹⁶國界，¹⁷不妥之住處，¹⁸不得善友者，此等十八處，智者知之已，自應遠離之，如避險惡道。(《小誦注》Khuddakapāṭha-aṭṭhakathā, p.39.)

1. 大的精舍，有很多不同意見者；即使在寮房靜坐，諸沙彌喧嘩及大眾的作業，會使心散亂。
2. 新精舍，有甚多新的工作，如不參與，則其他比丘會出怨言。
3. 古寺，有很多修理之事。然從事修理又將間斷業處。
4. 在大路旁的精舍，日夜有客僧來集，可能攪擾。
5. 井泉，為汲飲水處，將有許多人集合在那裡。
6. 有各種菜葉的精舍，採菜人走近採集菜葉及歌唱。
7. 有各種花叢之寺。
8. 有各種芒果、波羅蜜等果實之寺。
9. 住在為人所崇拜的山窟精舍，則人想：「這是阿羅漢！」欲往禮拜者自四方來集，使他不得安寧。
10. 近於城市則各式各樣的人有各樣的態度。
11. 近於薪林之處，有各種薪樹和木材，諸採薪者干擾。
12. 近田的精舍，四方都圍著田，人們在寺中堆稻、打穀、曬乾，並作其他甚多不適之事。
13. 有不和合者居住的精舍，住著互相仇視不和的比丘。
14. 無論近水或近陸的市場，通常有種種擾亂不安之事。
15. 近邊疆的精舍，那裡的人，民智未開，對於佛法沒有信仰。
16. 近國界的精舍，有時未免被懷疑是間諜，令受意外的禍害。
17. 不妥當者，即異性(女性)的聚集處，或為非人棲止之所。
18. 不得善友的精舍，是說不可能獲得善友或阿闍梨。

六種性行者的區別(Caritabhedo)

	性行的區別	性行之因	走路	立	臥	工作	食	見
貪行者 信行者	起善業時則信力強，以信近於貪德故。貪於不善中是極柔潤不粗；信於善中亦柔潤不粗。貪為事物的愛求；信為求於戒等之德。貪為不捨於不利的；信為不捨於有利的。	據說因宿世的美好環境與多作淨業，或從天人投生此世。四大平等者則成貪行者。	用自然、優美的走法，徐徐的放腳，平正的踏下，平正的舉起。	優美的姿態，令人喜悅。	不急的平坦地布置床座，慢慢地臥下，以令人喜悅的姿態並置其手足而睡。	不急的善取掃帚，不打散地上的沙。浣衣等則巧妙優美平等留意。著衣不急不緩令人歡喜。	歡喜脂肪及美食，食時，作成不大過一口的圓團。細嘗不急迫，若得美味則生喜悅。	若見細小的喜悅事物，亦生驚愕而久視不息，縱有小德亦生執著，但實有大過亦不計較。
瞋行者 覺行者	起善業之時則慧力強，因慧近於瞋德故。譬如瞋於不善法中為不潤不著所緣，而慧則於善法中不潤不著所緣。又瞋僅為尋求不實的過失，而慧則尋求實在的過失。瞋以迴避有情之態度，慧以迴避諸行之態度。	宿世多作殺、縛、怨等的行為，或從地獄及龍界死後而生此世。又火界、風界重的，成為瞋行者。	以足尖像掘地(按：有說為腳跟先著地)而行，他的足急促的踏下，急促的舉起，而他的足迹是尾長的(後跟展長)。	頑固的姿態	則急促地這裏那裏把床座布置一下，即投身作蹙眉狀而臥	緊張地取掃帚，兩邊急捷的濺起沙粒，以粗濁的聲音不清潔不平坦的掃。粗頑不平等地工作。緊張。	喜歡粗酸之食，食時，作滿口之團，不細嘗滋味而緊急地食，若不得美食則生瞋怒。	細小不如意事，亦如倦者而不久視，縱見小過亦生瞋惱，而實有德亦不計較，在離去時，毫無顧戀。
痴行者 尋行者	精進時，常有甚多障礙的思想生起，因尋近於痴相。痴乃混亂不能確定，而尋則有多尋求而不能確定。痴因不能洞察所緣故動搖，而尋則以輕易思惟故動搖。	宿世多飲酒及缺乏多聞與問究，或由畜生界死後而生此界。	以混亂的步法走，他的足像驚愕者的踏下，亦像驚愕者的舉起，而他的足迹是急速壓下的。	混亂的姿態	不善巧的布置床座，大多身體散亂、覆面而臥；若叫他起來則作唔聲，遲緩起來。	無精神的取掃帚，回旋散亂不清潔不平坦的掃。笨拙混亂不平等工作。痴行者是緩慢而紊亂。	沒有一定嗜好的，食時，作不圓的小團，殘食投入食器中，常污其口，心思散亂。	沒有主見，無智力取捨辨別。聽別人呵責他，他也呵責；聞人贊嘆，他也贊嘆。

* 性行的辨知法(《清淨道論》Vism.101~110)，不是聖典或義疏所記載的，只當參考之用。

【貪行者】有諂(sātheyya 詐騙)、誑、惡欲、大欲、不知足、淫欲熾盛(singam)、輕佻(cāpalyam)等習性。

【瞋行者】有忿(kodho)、恨(upanāho)、覆(makkho)、惱(paḷāso)、嫉(issā)、慳(macchariyam)等習性。

【痴行者】有昏沉、睡眠、掉舉、惡作、疑、執取(ādhānaggāhitā)、固執(duppaṭinissaggatāti)等習性。

【信行者】有施捨、欲見聖者、欲聞正法、多喜悅、不誑、不諂，信於可信樂之事等習性。

【覺行者】和藹、可為善友、飲食知量、正念正知、努力、憂懼可憂懼之事。

【尋行者】常有多言、樂眾、不喜為善而努力、心不確定、及追求種種目標。

六種性行

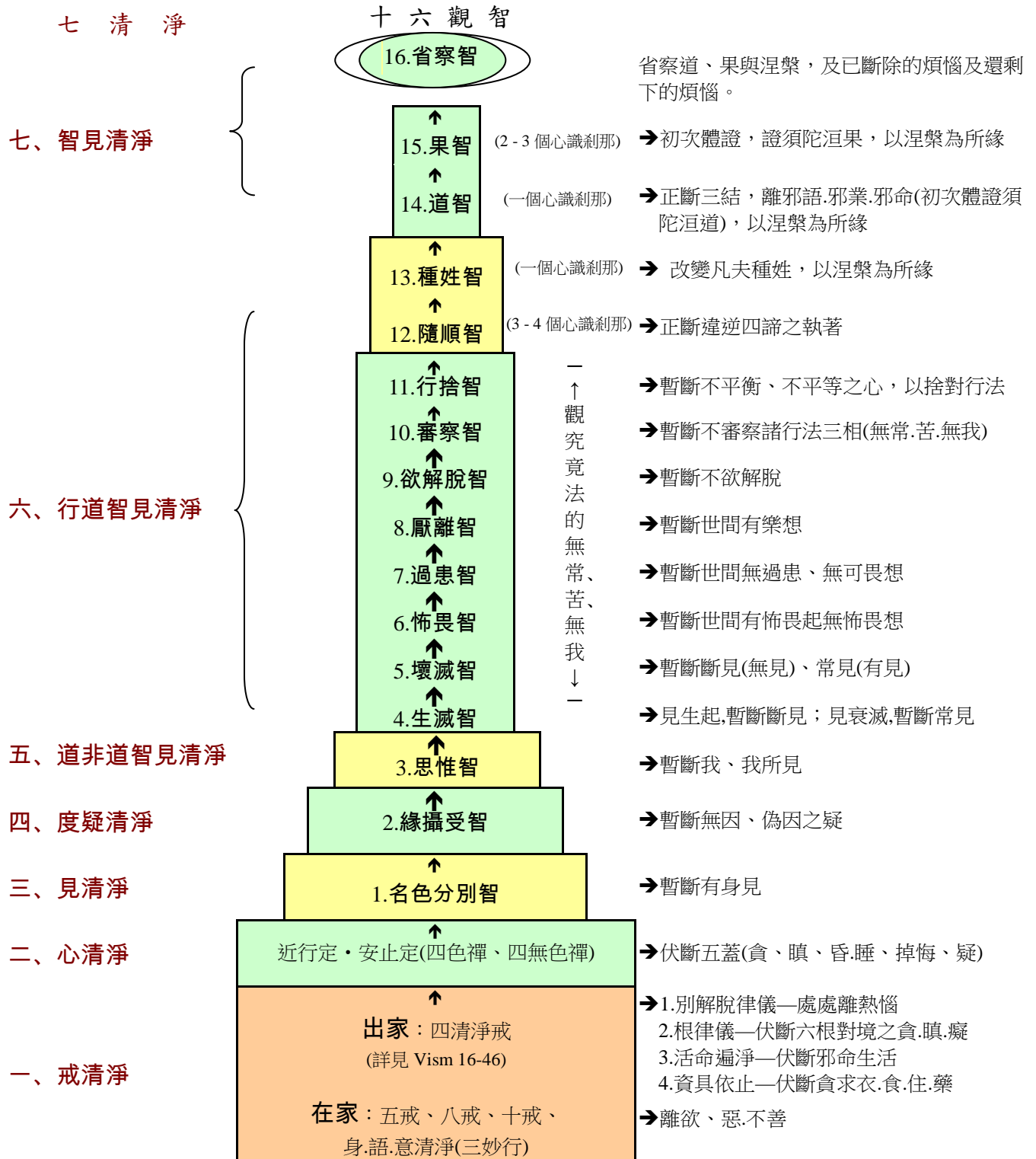
- (一)諸貪行者：有如是相，謂：多言論，面色熙怡，含笑先言，多為愛語。離忿能忍，點慧好奇，耽話樂詩，愛歌著舞。喜以粧服，嚴具瑩身。好事朋從，數加沐浴。性多婬逸，輕躁歡娛。多笑舒顏，軟心愍物。錄德鄙吝，怯弱隨媚。欣多知友，厭背寂靜。性無沈密，不察所作。輕有悲哀，多無義語。肌膚軟膩，容貌端嚴。巧為怨傷，好樂忌苦。輕交薄行，多汗體溫，身臭處形。纖軟爪齒，鮮鬚髮美。面易皺，髮早白。於巧明術，性好存功。欣說有宗，多喜樂福。好居眾首，愛集明鑒。喜自顧瞻，近尋分賞。恭施愛視，目送淺觀。通俗別機，多覺少悲。不能久制，身四威儀。輕能棄捨，財法友欲。而復因斯，尋生追悔。聞智巧術，欲習速成。纔得成已，尋復忘失。此等名為「貪行者相」。
- (二)諸瞋行者：有如是相，謂：性躁烈，卒暴凶險，多懷忿恨，難與共居。樂譏他，多憂感，無慈喜門，怒目低精。少睡少言，沈思難喜。堅持所受，固友固怨。所為急躁，點慧沈密。難壞知恩，剛決勤勇。無悲樂斷，志猛念強。堅銳難當，好多觀察。性欣出離，樂施利根。多正直言，意懷難得。是處見過，觸事猜疑。嫉妒形殘，多諸病惱。寡知友饒，怨結慘容。色信堅固，少驚無畏，大勇多愁。頭項臂羸，難可摧伏。強顏多力，為性很(ㄘv狠)戾。巧術聞智，欲習易成，既得成已，卒難忘失。財法友欲，捨已不追。此等名為「瞋行者相」。
- (三)諸癡行者：有如是相，謂：多猶豫，樂說無宗。雖無能為，而多高舉。不敬闕信，樂闇多沈。不樂審觀，伏眠難覺。多樂敬奉，外道邪天。所作凶勃，所作左僻。勝解劣多，忘失。懶墮無策，心昧[夢-夕+登]曹ㄘv(昏昧無知)。破壞法橋，常喜閉目。所作不了，蹙面顰眉。不聰明，不相委，不相信，不別機。憎嫉賢良，所為專執。於善惡說，不鑒是非。戾若狻貌，卒難開曉，不能了別怨親處中。鬚髮毛爪，多長堅利。眼口衣服，眇垢可厭。不好花鬘，嚴具莊飾。所作昧略，輕有所為。多食多愁，少慚少愧。不教便作，令作不為。應怖情安，應安反怖；應傷反悅，應悅反傷；應笑反啼，應啼反笑。於所應作，難勸修行。不應作中，難令止息。少福德，煩惱羸。不能別知酢淡等味。多寢語唾，齧齒好舐。唇齒穢密，能久安住，身四威儀。此等名為「癡行者相」。
- (四)諸慢行者：有如是相，謂：心高身矮小，體實堅硬，好物參譽。於可遵崇，不能敬重。誇衒自德，樂毀他能。不可引導，堅持可受。不樂聽聞，師友教敕。於他所有，多不印順。貪敬殉名，大眉耐苦。少親友薄，風範心廣。大志勇決，少懷憂感。多樂出家，言論知量。所為不躁，知足大欲。具妙辯才，不諂不柔，難可迴轉。有大勝解，不可摧伏。發言質直，不曲順情。此等名為「慢行者相」。
- (五)諸見行者：有如是相，謂：執堅固，鈍根諂曲，樂惡喜福，輕爾發言。好談論，愛思擇，難屈伏，強習誦。凡有所作，不隨他緣。難得意懷，難令生喜。少厭捨闕，正信好，持齋戒，厭報災祥。親惡朋，疏善友。性無悲愍，懷聰叡慢。亂顧視慘，姿顏多惡。夢多分別，喜懷猜阻，心恒擾亂，耽惡所作。性好尋思，樂施少憂。堅守難厭，見行共相。總述如是別相，一一如理應思。
- (六)諸疑行者：有如是相，謂：多不會，遍見過失，喜懷愁感，志性剛決。無善懈怠，樂著睡眠。好不定言，事無專一。數生追悔，難得意懷。少語遠尋，營私堪忍。恒為謀略，眇有歡娛。不躁不明，不知方便。交友易壞，難喜忘恩。凝視低睛，多不信順。所習論智，不究根源。微覽枝條，狀如遍悉。凡有所作，多不成功。此等名為「疑行者相」。

若於如是六種相中，有具二三乃至皆具，應知此類名雜行者，餘隨煩惱諸行者相。

(《說一切有部順正理論》卷第五十四 T29.644~5)；另外，「六種性行」請參考《清淨道論》Vism.102~110)

二、毘鉢舍那(觀)的業處(Vipassanākammaṭṭhānam)

七清淨與十六觀智



* 伏斷(vikkhambhappahāna ; vikkhambhanavimutti)：鎮伏住煩惱而不起作用

* 暫斷(tadaṅgappahāna ; tadaṅgavimutti 彼分斷)：暫時斷除煩惱

* 正斷(samucchedappahāna ; samucchedavimutti)：永遠捨斷煩惱

* 觀禪(vipassanā 毘婆舍那)被解釋為「從各種不同的方面照見」(vividhākārato dassana)。修習觀禪需要近行定或剎那定，觀察、辨別究竟「色法」、「名法」的「自相」(sabhāva-lakkhaṇa 自性相，各自的特質)，以及十二支「緣起」的因緣流轉(一因緣之生是另一因緣生的條件)與還滅(一因緣之滅是另一因緣滅的條件)；也觀察、辨別它們的「共相」(sāmañña-lakkhaṇa，指無常、苦、無我)。透過修習毘婆舍那而不被愛染、邪見牽引，最後體證究竟色法、名法滅盡而體證「涅槃」。

一、戒清淨 (sīlavisuddhi)

比丘受持四清淨戒(catupārisuddhisīlaṃ)：

- 一、波提木叉戒(227 戒)--別解脫律儀--處處離熱惱。
- 二、根律儀戒(守護根門)--伏斷六根對境之貪.瞋.癡。
- 三、活命遍淨戒。即正命生活，伏斷邪命生活。《法集論根本注》(Dhammasaṅgaṇī-mūlaṭṭhāka CS:p.97)說，比丘應遠離「二十一種錯誤的謀生方式」，包括：醫療、作使者、送花果等作禮物、諂媚、撫摩孩子等)。
- 四、資具依止戒--伏斷貪求衣、食、住、藥。使用衣食住藥(或必需品)之前、之時、之後，適當地省察運用它們的正確目的)，為比丘的戒清淨。

已歸依三寶即成為優婆塞(男居士)、優婆夷(女居士)(S.55.35./V,395.)，受持五戒則為在家眾的戒具足，若進而受持梵行五戒、八戒、九戒(八戒加上慈心戒，A.9.18./IV,388.)、(出離)十戒(與沙彌十戒同)等，這是屬於在家居士的戒清淨。DA.2./I,235.(=MA.4./I,136.；

AA.2.2./II,113.)：「什麼是(優婆塞的)‘活命’？捨斷五種邪貿易，以法公正地維持生命。

我曾這麼說：『諸比丘！在家信徒不可從事這五種買賣。是哪五種？買賣武器、買賣有情(=人)、買賣肉、買賣酒類、買賣毒品。諸比丘！在家信徒不可從事這五種買賣。』

(A.5.177./III,208.)」(AA.5.177./III,303.：Sattavaṇijjāti manussavikkayo.買賣有情：買賣人)。D.30./III,176.：「捨邪命，以正命為營生，遠離：欺斗秤、偽幣(假鈔)、錯誤的尺寸、賄賂、欺瞞、詐欺、走後門、(用手對眾生)斬切、屠宰、(以粗繩)捆綁、(山中及樹叢中)攔劫、(村、城等)搶劫、打家劫舍。」

二、心清淨 (cittavisuddhi)

「心清淨」：是近行(定)和八等至(cittavisuddhi nāma sa-upacāra aṭṭha samāpattiyo) (Vism.587.)。觀察心無間地生起之時，每一毘婆舍那心中被稱為「僅住剎那」(khaṇamattaṭṭhitisaṅkhāto)的定，不間斷地轉起。此即名為「心清淨」。「僅住剎那」，但它具有與「近行定」相等的力量。《清淨道論大疏鈔》(Visuddhimaggamahāṭīkāyaṃ)的〈出入息論〉說：「剎那的心一境性」(khaṇikacittakaggatā)：僅住剎那的定。的確，當它以同一行相在所緣上不斷地轉起，它〔剎那定〕不被敵對者(=五蓋)所擊敗，將心固定不動，如安止。」

三、見清淨 (ditṭhivisuddhi)

《攝阿毘達磨義論》(Abs.Ch.9.#51.)：「見清淨是以(名色的)相、作用、現起、近因而對名色的識別。」(Lakkhaṇarasapaccupaṭṭhānapadaṭṭhānavasena nāmarūpapariggaho ditṭhivisuddhi nāma.)

1. 名色分別智 (nāmarūpaparicchedañāṇa 名色攝受智)

各別辨明一切色法的智慧為「色分別智」(rūpaparicchedañāṇa 色攝受智)；各別辨明一切名法的智慧為「名分別智」(nāmaparicchedañāṇa 非色攝受智)；辨明名與色為各別組合的智慧名為「名色分別智」。在此階段了解到「無人、無有情及無我的存在，只有色法與名法而已。」此智慧亦名為「名色差別智」(nāmarūpavavatṭhānañāṇa)。第一至十二觀智，以觀智暫時斷(tad-aṅgappahānaṃ 彼分斷)一些煩惱。

四、度疑清淨 (kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi)

2. 緣攝受智 (paccayapariggahañña)

如實知道辨識名法與色法的諸緣(因)，辨識現在、過去、未來的名色組合並不是無因緣地生起，也不是上帝所造或因靈魂而有，而是因為無明、愛、取、行、業而生起。名色分別智與緣攝受智能知道一切名色是苦諦，名色的因是集諦，以及苦諦與集諦的無常、苦、無我三相。由於能令遍知這些法的實相圓滿，所以稱為「知遍知」(ñāta pariññā)。修禪若修至「緣攝受智」，被稱作「小須陀洹」(若至臨終保住觀禪能力，下一生必然投生善趣)。

此「度疑清淨」與《瑜伽師地論》所說不同。《瑜伽師地論》卷第九十四：「於為證得漏盡智通，心定趣向於四聖諦證入現觀，斷見所斷一切煩惱，獲得無漏有學正見，得正見故，能於一切苦集滅道，及佛法僧，永斷疑惑，由畢竟斷，超度猶豫故，名度疑(清淨)。」(T30.838.2)

五、道非道智見清淨 (maggāmaggaññadassana-visuddhi)

3. 思惟智 (sammasanaññaṃ)

分別觀照五蘊的過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近等十一法的三相。一、「壞滅而無常」(aniccaṃ khayatṭhena)，在任一名色法生起之後立即壞滅，沒有殘留或轉變為其他法；二、「可畏而苦」(dukkhaṃ bhayaṭṭhena)，一切法都不可靠而可怖畏；三、「無實質而無我」(anattā asāraṇatṭhena)，沒有實質、我、或主宰者，先在所緣(色法、名法)觀察，後在心中建立觀智。觀禪中得思惟智可暫斷我、我所見；定中得宿命明可暫斷常見，天眼明可暫斷斷見。

《清淨道論》Vism.611.：(引| Pts.II,238.)(世尊說：「以怎樣的四十行相而獲得隨順忍？以怎樣的四十行相入於正決定？」其分別的方法是這樣的：「他觀五蘊是他觀五蘊是⁽¹⁾無常、⁽²⁾苦、⁽³⁾從病、⁽⁴⁾從癱、⁽⁵⁾從箭、⁽⁶⁾從惡、⁽⁷⁾從疾、⁽⁸⁾從外(原譯：敵)、⁽⁹⁾從毀、⁽¹⁰⁾從難、⁽¹¹⁾從禍、⁽¹²⁾從怖畏、⁽¹³⁾從災患、⁽¹⁴⁾從動、⁽¹⁵⁾從壞、⁽¹⁶⁾從不恒、⁽¹⁷⁾從非保護所、⁽¹⁸⁾從非避難所、⁽¹⁹⁾從非歸依處、⁽²⁰⁾從無、⁽²¹⁾從虛、⁽²²⁾從空、⁽²³⁾從無我、⁽²⁴⁾從患、⁽²⁵⁾從變易法、⁽²⁶⁾從不實、⁽²⁷⁾從惡之根、⁽²⁸⁾從殺戮者、⁽²⁹⁾從烏有(原譯：不利)、⁽³⁰⁾從有漏、⁽³¹⁾從有為、⁽³²⁾從魔食、⁽³³⁾從生法、⁽³⁴⁾從老法、⁽³⁵⁾從病法、⁽³⁶⁾從死法、⁽³⁷⁾從愁法、⁽³⁸⁾從悲法、⁽³⁹⁾從惱法、⁽⁴⁰⁾從雜染法。」)以「四十行相」反覆觀察五蘊，能夠使觀智成熟，並由觀智成熟而出起(vuṭṭhānagāmi)，證入涅槃。

(詳見《清淨道論》Vism.Ch.20.〈道非道智見清淨〉觀察四十行相)

《成實論》卷第二說：「見淨者斷身見也，度疑淨者斷疑結也，道非道知見淨者斷戒取也。」(T32.253.1)其分類定義方式與此系統不同。禪修者得「行捨智」，也沒有證到初果(斷身見、斷疑結、斷戒取)。

4-1. (幼嫩)生滅智 (udayabbayaññaṃ, udaya 生+vaya 滅+ñña 智)

十種觀染，包括：光明、喜、輕安、勝解、策勵、樂、智、念、捨、欲等，可能出現成為障礙。分辨十種觀染為非道及觀禪是道的能力，稱之為道非道智見清淨。

六、行道智見清淨 (paṭipadāññadassanavisuddhi)

4-2. (成熟)生滅智 (udayabbayaññaṃ, udaya 生+vaya 滅+ñña 智)

在克服觀染之後，心變得成熟、更強及敏銳。「依緣」，觀察究竟名色法的因緣生，

- 1.由於「無明」生起，五蘊生起。
- 2.由於「愛」生起，五蘊生起。
- 3.由於「取」生起，五蘊生起。
- 4.由於「行」生起，五蘊生起。
- 5.由於「業」生起，五蘊生起。

這叫做「因」緣生。五種過去因：無明、愛、取、行、業，成為現今與未來五蘊的因，現今造作五種因，將成為未來五蘊的因。了知「生」(samudayā 集起)是「因緣生智」；了知「滅」是「因緣滅智」。了知「生」與「滅」叫做「因緣生滅智」(paccayo udayabbayañāṇa)「**依剎那**」，如實知見剎那生滅是「剎那生滅智」(khaṇato udayabbayañāṇa)。「思惟智」和「生滅智」二智被稱為「審察遍知」(tiraṇa pariññā)。

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷第七：「問：煖加行中有生滅觀，此生滅觀加行云何？答：諸瑜伽師將觀生滅，先取內外興衰相已，還所住處，調適身心，觀一期身前生後滅，次觀分位，次年次時次月，次半月次一晝夜，次牟呼栗多(三十臘縛，為一牟呼栗多(muhurta 須臾))，次臘縛(六十坦剎那，為一臘縛(lava))，次坦剎那(百二十剎那，為一坦剎那(tat-kṣaṇa))，次復漸滅，乃至於一切有為法，觀二剎那生、二剎那滅，齊此名為加行成滿。次復，於有為法，觀一剎那生、一剎那滅，此則名為生滅觀成。」(T27.35)

5. 壞滅智 (bhaṅgañāṇam)

當禪修者的觀智變得敏銳、成熟時，不再看到身體、色聚，不再作意諸行法的生時與住時，只是見到名色法的壞滅、壞滅。在此之前，禪修者只觀見「所緣」滅去，未能一併觀見「能觀心」的滅，此際開始觀察到「能觀心」也會滅去。在此階段，定慧俱增，其觀智成熟，暫時斷除煩惱，所以稱為「斷遍知」(pahāna pariññā)。

《中部古疏》(Ps-pt I,159.)說：「‘行捨智’ (第十一觀智)是‘至頂觀’(sikhāppatta-vipassanā, 已達到頂峰的毘鉢舍那。有些人說，從‘壞滅智’(第六觀智)以後的觀智是‘至頂觀’。」

6. 怖畏智 (bhayañāṇam)

當禪修者觀照三世的行法的壞滅時，他覺知一切生存地裡不斷壞滅的行法是可畏的。怖畏現起智是於有怖畏的諸法現起怖畏。

SA.12.23./II,53. 說：「**Nibbidati** nibbidāñāṇam. Etena balavavipassanam dasseti. **Balavavipassanāti** bhayatūpaṭṭhāne ñāṇam ādīnavānupassane ñāṇam muñcitukamyatāñāṇam saṅkhārupekkhāñāṇanti catunnam ñāṇam adhivacanam.」(厭：厭智，它指示那有力的毘鉢舍那。**有力的毘鉢舍那**：怖畏現起智，過患隨觀智，欲解脫。)

7. 過患智 (ādīvañāṇam)

見到一切行法有過患，禪修者照見它們為毫無實質、不圓滿、毫無可取，而只有過患、可畏。他也明瞭只有無生、無滅的無為法才是安全的。

8. 厭離智 (nibbidāñāṇam)

厭離智是厭離可厭的諸法。當知見一切行法的過患之後，他對它們感到厭離，不再樂於一切生存地的任何行法。

9. 欲解脫智 (muñcitukamyatāññāṇaṃ)

對於當解脫的諸法生起解脫之欲。這是在觀照時生起欲脫離一切行法之願。

10. 審察智 (paṭisankhā-ññāṇaṃ)

以審察智審察於當審察的諸法。為了脫離諸行法，禪修者再以種種方法觀照那些行法的三相(無常、苦、無我)。當他清晰地審察諸行法的三相時，那即是審察智。

11. 行捨智 (sankhār'upekkhāññāṇaṃ)

在審察之後，禪修者照見諸行法當中無一物可執取為「我」及「我的」，因此捨棄了怖畏與取樂兩者，而對一切行法感到中捨。《無礙解道》(Pts.II,p.64.)說：「那欲解脫與審察隨觀及行捨的此等三法，是義一而文異」。「行捨智」也被稱為「至頂觀」(sikhāpattavipassanāya)，即「到達頂點的毘婆舍那」。

《清淨道論》(Vism.639.)說：「八個至頂觀(sikhāpattā vipassanā，即：‘生滅觀’以上)及第九『諦隨順智』，是名『行道智見清淨』(paṭipadāññāḍassanavisuddhi)」。《中部疏》(MT.2.; CS:p.1.159)說：“saṅkhārupekkhāññāṇaṃ **sikhāpattavipassanā**. Keci pana “bhaṅgaññāto paṭṭhāya sikhāpattavipassanā”ti vadanti.”「行捨智」是「至頂觀」。有些人說，從「壞滅智」以後的觀智是「**至頂觀**」。日常生活當中，修習放下、不執取、厭離、欲解脫等已構成「行捨智」的重要基礎，觀智成熟者(破色密集、名密集，見到名法、色法的相、作用、現起、近因)，由「壞滅智」乃至「行捨智」，都有可能轉入「隨順」、「種姓」，而跳入涅槃。

12. 隨順智 (anulamaññāṇaṃ)

只生起一個心識剎那。這是在出世間道心路過程裡，於種姓心之前生起的欲界心。此智被稱為隨順是因為它順著之前八種觀智的作用，以及順著之後道智的作用。「於一切的相及轉起的所緣而呈現是障礙之時，在他習行了隨順智之末，生起以無相、不轉起、離(有為)行、滅、涅槃為所緣的，超越凡夫種姓、凡夫名稱、凡夫之地的，入於聖者種姓、聖者名稱、聖者之地的，最初轉入、最初專念、最初思慮於涅槃所緣的，以無間、等無間、修習、親依止、非有、離去的六種緣的狀態而實行於道的、達頂點的、是觀的最高的、不再退轉的種姓智。」(《清淨道論》第二十二〈說智見清淨品〉Vism.pp.672-673) 得隨順智之後，一路證得涅槃。

13. 種姓智 (gotrabhūññāṇa)

在習行了隨順智之末，生起以無相、不轉起、離有為行、滅、涅槃為所緣的，超越凡夫種姓(gotra)，入於聖人(種姓)(ariyapuggala 聖補伽羅)，最初轉入、專念、思慮於涅槃所緣的，以無間、等無間、修習、親依止、非有、離去的六種緣的狀態而實行於道的、達頂點的、是觀的最高的、不再退轉的種姓智。道心生起斷三結(身見結、戒禁取結、疑結)，斷對四聖諦之疑及斷往一切惡趣業等。道心只有一個心識剎那。若體證二、三、四果之際，在其聖道心路過程(maggavīthi)，以「明淨心」(vodāna)取代「種姓心」。經中常用「遠塵、離垢」來說明見法。「遠塵、離垢」：《瑜伽師地論》卷第八十六：「由見所斷諸煩惱纏得離繫故，名為遠塵；由彼隨眠得離繫故，說名離垢。又現觀時，有麤我慢隨入作意間無間轉，若遍了知所取能取所緣平等，彼即斷滅，彼斷滅故，說名遠塵；一切見道所斷煩惱隨眠斷故，說名離垢。」(T30.778.3)於見道之際，並不是「斷」過去、未來、現在的煩惱，過去煩惱不存在於現前；未來煩惱尚未現行，現在煩惱不能與道心(以涅槃為對象)同時存在。於見道剎那只是永遠停止煩惱的流向

或流露。《增支部注》(AA.9.10./IV,170.)：「**gotrabhūti** sotāpattimaggassa anantarapaccayena sikhāpattabalavavipassanācittena samannāgato.」(種姓(心)：緊接的須陀洹道是具有強勁的毘鉢舍那(pattabala)之心。)

七、智見清淨 (ñānadassana-visuddhi)

14.道智 (maggañāṇa)

種姓心之後，繼續取涅槃為對象，得正語、正業、正命(離邪語、邪業、邪命)。《法集論注》(DhsA.p.234.；CS:p.277)：「道(心)的唯一作用是斷隨眠。」(Maggassa hi ekameva kiccaṃ anusayappajahanam.)顯露若是初次體證，生起了須陀洹道(sotāpatti，入流，正在進入聖道者)，**道心**只有一個心識剎那，正斷三結，徹知四聖諦；斯陀含道(sakadāgāmi magga)雖然沒有斷任何煩惱，但可以令欲界貪、瞋弱化；阿那含道(anāgāmi magga)斷欲界貪、瞋(一共斷五下分結)；阿羅漢道(arahatta magga)則斷五上分結。「斷煩惱」(kilese pajahati)，依《無礙解道》(Pt.s.p.217-8；CS:p.394-5)說，不是斷過去的煩惱、不是斷未來的煩惱、不是斷現在的煩惱，因為的過去的煩惱已過去，未來的煩惱還為來，現在(證道的剎那間)沒有煩惱生起。雖依理這樣說，但是並非沒有修道、證果、斷煩惱之事，確實是有修道、證果、斷煩惱。如經中所說截多羅樹頭作譬：「(如是色、受、想、行、識)斷其根本，如截多羅樹頭，於未來法永不復起。」(pahīnaṃ bhavissati ucchinnamūlaṃ tālāvatthukataṃ anabhāvaṃkataṃ āyatim anuppādadhammaṃ)。

《法集論注》(DhsA.p.43.；CS:p.86)：「只見到涅槃，尚未做應該做的捨斷污染的自性，此(種姓)智立足於道的轉向處。」(Evameva nibbānaṃ disvāpi kattabbassa kilesappahānassābhāvā na dassananti vuccati. Tañhi ñāṇaṃ maggassa āvajjanaṭṭhāne tiṭṭhati.)

《入阿毘達磨論新疏》(Abhidhammāvatāra-abhinavaṭṭikā CS:p.2.193)：「初道(須陀洹道)無間緣的智，稱為「種姓」。」(Paṭhamamaggassa anantarapaccayabhūtaṃ ñāṇaṃ **gotrabhu** nāma.)

在《相應部注》(SA.12.23./II,53.)說：「**Virāgoti** maggo. So hi kilese virājento khepento uppanno, tasmā virāgoti vuccati.」(離染：聖道。他生起棄除、耗盡煩惱，於此稱為「離染」。)

《普端嚴·附隨注》(Sp.Pari.VII,1366.)說：Virāgoti ariyamaggo. (離染：聖道。)

15.果智 (phalañāṇa)

繼續取涅槃為對象。在道心之後有三個果心生起；於鈍根者則有遍作心生起，所以，在道心之後，只有兩個果心(出世間安止心路)生起，證得須陀洹果(Sotāpanna，初果，已進入聖道者)。

16.省察智 (paccavekkhaṇañāṇa 審察智、現量智)

初果至三果省察⁽¹⁾道、⁽²⁾果、⁽³⁾涅槃、⁽⁴⁾已斷除的煩惱及⁽⁵⁾還剩下的煩惱；四果省察⁽¹⁾道、⁽²⁾果、⁽³⁾涅槃、⁽⁴⁾已斷除的煩惱，沒有尚未斷的煩惱。純觀行者只能省察斷身見、斷疑、斷戒禁取見，無法省察所有還剩下的煩惱。省察智也可以作為審察諸禪支。

「七清淨」參考：《清淨道論》(1.戒清淨 Vism.Ch.1.pp.16-46，2.心清淨 Vism.Ch.3~11，3.~7.見清淨~智見清淨 Ch.18~22)。《中部》24.Rathavinītasuttaṃ 傳車經、《中阿含 9 經》七車經(T1.429.)、《增壹阿含 39.10 經》七車經(T2.733.)。

隨觀集法與滅法

「**隨觀集法**：正如煉鐵的風箱，風管、和適當的運送的條件，空氣來回移動；如是諸比丘！具有身體、鼻腔、心的條件，才有出入息來回移動。取身體的集法是說，他觀到‘住在身體的隨觀集法’。」

「**隨觀滅法**：正如取去風箱，風管破了，缺乏適當的空氣運送；如是，身體壞了、鼻腔破壞、心停止，就沒有出入息身轉起；如此，身等滅，出入息滅。」

「**隨觀集法與滅法**：時而隨觀集法及時而隨觀滅法。」這是屬於因緣觀(緣攝受智)，或生滅隨觀的遍作(預備定)，屬於三解脫門(tīṇi vimokkhamukhāni)中的「無常解脫門」，由隨觀生滅可以一路直達涅槃。沒有修止禪的行者，持續觀察呼吸之觸(及鼻端)是最方便下手隨觀生滅的方法。

——(《大念住經注》DA.22./III,765.;《念住經注》MA.10./I,249.)

關於「名色分別智」與「緣攝受智」

雷迪西亞多於 Bodhipakkhiya Dīpanī (菩提分手冊)之「五根」一節中，提到：「為了成就四聖諦的智慧，至少要內觀六界，即：地、水、火、風、空與識，……若能清楚地內觀六界，就不需要特別修習其餘的法（蘊及處等）。」

並於「如何修習菩提分（覺悟的方法）」一節中提到：

1. 若能辨識覺知「地、水、火、風、空與識」等六界（元素），即是成就「見清淨」（名色分別智）。
2. 若能清楚地覺知上述（地、水、火、風、空與識等六）界生起的「因」，即是成就「度疑清淨」（緣攝受智）。一定要清晰地觀照：「地、水、火、風、空」生起的「因」是業、心、火（或時節）及食，而六識生起的因則是六所緣。
3. 「行道智見清淨」是指無常、苦、無我三相，若能清晰地觀照上述六界的三相，即是達到「行道智見清淨」。

雷迪西亞多亦於 Vipassanā Dīpanī (內觀手冊)之「三遍知」(The Three Pariññās)一節中提到：「‘知遍知’（包括「名色分別智」與「緣攝受智」）是指：能深入且精確地辨識所有的名色法及其近因。…。透過法智 (Dhamma-abhiñña)，從究竟的觀點深入地辨識事物，去除只不過是「形狀概念」(saṅṭhānapaññatti) 的所有一切，例如：頭髮、體毛等等。縱使不能精確地辨識（所有的名色法及其近因），但只要能以前述的方式辨識二十八種色法中的「四大」（地、水、火、風），便可以說是成就「知遍知」。至於名法，以上述的方式，徹底地辨識名法中的心（識）、受、想、思，便可以說是完成名法的「知遍知」（即：「名色分別智」與「緣攝受智」）。

註：（ ）內的中文，是編者補充說明

三解脫門 (tīṇi vimokkhamukhāni)

解脫門 vimokkhamukhāni	隨 觀 anupassī	出 脫
無相解脫	無常隨觀 aniccānupassī	(常的)顛倒相 vipallāsanimitta muñcantī
無願解脫	苦隨觀 dukkhānupassī	(樂的)渴愛的願望 taṇhāpaṇidhiṃ muñcantī
空解脫	無我隨觀 anattānupassī	我執 attābhinivesaṃ muñcantī

- * **解脫(vimokkha, vimutti)**：意謂解放、自由，由煩惱的束縛中解放出來，而脫離迷苦之境。
- * 《無礙解道》(Paṭisambhidamagga, Vimokkhakathā)：「此等三解脫門是引導出離世間的。(即無相解脫門是)由屢觀一切諸行為區限與路向(pariccheda-parivatūmato)，並以導其心入於無相界；(無願解脫門是)對於一切諸行由於意的恐懼(samuttejanatāya)，並以導其心入於無願界；(空解脫門是)由屢觀一切法為他，並以導其心入於空界。故此等三解脫門是引導出離世間的」(Pṭs.II,48.；CS:p.244.)。此中：「為區限與路向」，即以生滅(udayabbayavasena)為區限與路向。因為在無常隨觀區限了「從生以前無諸行」(“udayato pubbe saṅkhārā natthī”ti)，再追求它們(諸行)的所趣，則屢觀「(諸行)滅後無所去，必於此處而消滅」(“vayato param na gacchanti, ettheva antaradhāyanti”ti)為路向。「由於意的恐懼」，即是由於心的恐懼。因為由於苦隨觀，對於諸行而心悚然。「屢觀(一切法)為他」，即以「無我、無我所」這樣的觀無我。「作意無常者，現起諸行滅盡。作意苦者，現起諸行怖畏。作意無我者，現起諸行空」。(“aniccato manasikaroto khayato saṅkhārā upaṭṭhahanti. Dukkato manasikaroto bhayato saṅkhārā upaṭṭhahanti. Anattato manasikaroto suññato saṅkhārā upaṭṭhahanti”ti) (Pṭs.II,48.；CS:p.244.)

「無相解脫」，是以無相之行相(animittākārena)的涅槃為所緣而轉起的聖道。因此(聖道)於無相界而生起故為無相，從煩惱而解脫故為解脫。同樣的，以無願之行相(appaṇihitākārena)的涅槃為所緣而轉起的(聖道)為「無願(解脫)」，以空之行相(suññatākārena)的涅槃為所緣而轉起的(聖道)為「空(解脫)」。(《清淨道論》Vism.pp.657-8)

以信、定、慧三根為主而入三種解脫門。若是時常無常隨觀，是具有強力的信根，時常苦隨觀，是(具有強力的)定根，時常無我隨觀，是(具有強力的)慧根。(《清淨道論大疏》Visuddhimagga-mahāṭṭkā, CS:p.2.460)

以‘涅槃’為所緣或滅盡定的境界，非無常觀等範疇。

出世間四種人的捨斷

‘x’表示捨斷粗的煩惱；‘✗’表示永斷煩惱(正斷 samucchedappahāna)；‘.’煩惱已斷

14 不善心所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
四 道	癡	無 慚	無 愧	掉 舉	貪 欲 色 無 色	邪 見	慢	瞋	嫉	慳	惡 作	昏 沉	睡 眠	疑
須陀洹道						✗			✗	✗				✗
斯陀含道					x	.		x	.	.				.
阿那含道					✗	.		✗	.	.	✗			.
阿羅漢道	✗	✗	✗	✗	.	✗	.	✗	.	.	.	✗	✗	.

捨斷十結

不善法 四道	十結（經說）										十結（論說）										所 斷
	五下分結					五上分結															
	見結	戒禁結	疑結	瞋恚結	欲貪結	色貪結	無色貪結	掉舉結	慢結	無明結	見結	戒禁結	疑結	嫉結	慳結	瞋恚結	欲貪結	有貪結	慢結	無明結	
須陀洹道	×	×	×								×	×	×	×	×						斷除見、疑、戒禁結，及斷除惡趣行
斯陀含道	•	•	•	x	x						•	•	•	•	•	x	x				貪、瞋、癡薄弱
阿那含道	•	•	•	×	×						•	•	•	•	•	×	×				再斷殘餘的貪、瞋
阿羅漢道	•	•	•	•	•	×	×	×	×	×	•	•	•	•	•	•	•	×	×	×	再斷殘餘的煩惱

‘x’表示捨斷粗的煩惱；‘×’表示永斷煩惱；‘•’煩惱已斷

捨斷十六種污染(cittassa upakkilesā)

16 種污染 四道	1 貪	2 瞋	3 忿	4 恨	5 覆	6 惡意	7 嫉	8 慳	9 誑	10 詔	11 頑固	12 急躁	13 我慢	14 過慢	15 憍慢	16 放逸
須陀洹道					×		×	×	x	x						
斯陀含道	x	x	x	x	•	x	•	•	-	-						
阿那含道	x	×	×	×	•	×	•	•	×	×						
阿羅漢道	×	•	•	•	•	•	•	•	•	•	×	×	×	×	×	×

- * 《相應部》Spk:S.47.8./III,201.：Upakkilesāti pañca nīvaraṇā(近污染(upa 近+kilis(梵 kliś)，被折磨、被弄髒)：五蓋)。
- * 《寶經》說：「雖然他(須陀洹果)會以身、口、意造惡業，他不可能隱藏他(的過失)(paṭicchādāya)，不可能有可見的痕跡。」亦即須陀洹果沒有「覆」(屬於慳)的污染。
- * 《大義疏》所說：「在須陀洹道所斷的煩惱，而那些煩惱便不會再轉來，故為善逝……在阿羅漢道所斷的煩惱，而那些煩惱便不會轉來的，故為善逝」。(Vism.203.)

【心的十六種污染】(cittassa upakkilesā)

- 1.貪與邪貪(abhijjhā-visamalobha) (visama 不等+lobho 貪=inordinate greed)。
- 2.瞋(byāpāda)。
- 3.忿(kodha 憤慨)。《中部注》(MA.8./I,189.)：kodhanāti kujjhanasīlā.(忿：生氣的狀態。)
- 4.恨(upanāha 懷怨不捨)。
- 5.覆藏(makkha 欺瞞罪惡，屬於慳)。(Vism.107)
- 6.惡意(paḷāsa)。
- 7.嫉(issā 嫉妒)。
- 《廣釋》(Vibhv.83；CS:p.108)：「嫉：嫉妒。嫉妒他人的興隆，有不喜歡的相。」
- 8.慳(macchariya 吝嗇)。
- 9.誑(māyā 虛偽、欺騙)。

《清淨道論》Vism.107.把它歸屬於「貪」，但以覆藏相來看，它可歸屬於「瞋」；(AA.2.16./II,163)：「一切慳相，作覆藏相，稱為‘**誑**’。」(Taṃ sabbampi maccharāyanalakkhaṇaṃ. Katapaṭicchādanalakkhaṇā **māyā**.)

10. **諂**(sātheyya 詐騙)。

《清淨道論》Vism.107 把‘諂’歸屬於「貪」，但以覆藏真實來看，它可歸屬於「瞋」。(AA.2.16./II,163)：「騙人的相，稱為‘**諂**’。」(Kerāṭikalakkhaṇaṃ **sātheyyaṃ**.)。(MA.8./I,189.)：Saṭhayantīti **saṭhā**, na sammā bhāsantīti vuttaṃ hoti, kerāṭikayuttānametaṃ adhivacanaṃ.(‘欺詐’即‘**諂**’，非正語之說，騙人的同義詞。)

11. **頑固**(thambha 傲慢)。

《中部注》(MA.3./I,107.)：「**頑固**：心膨脹為相，不遵守為作用，不溫和狀態為現起。」Cittassa uddhumātabhāvalakkhaṇo **thambho**, appatissayavuttiraso, amaddavatāpaccupaṭṭhāno.

12. **急躁**(sārambha)。

《中部注》(MA.3./I,107.)：「**急躁**：營造較高(亢)為相，敵意為作用，不尊敬為現起。」(Karaṇuttariyalakkhaṇo **sārambho**, vipaccanīkatāraso, agāravapaccupaṭṭhāno.)。

13. **我慢**(māna 驕傲)。

三慢或九慢。慢—以令心高舉為特相；有傲慢的作用；以欲自標榜為現狀；以與見不相應的貪為近因。『慢』(māno)：有三類：**我勝**(seyyo’ham asmi 我是優的)、**我等**(sadiṣo’ham asmi 我是相等的)、**我劣**(hīno’ham asmi 我是卑的)。

每類有三種，共有九慢(navavidho māno)：

- (1)他勝以為我勝，(2)他勝以為我與他相等，(3)他勝以為我劣；
- (4)與他相等，以為我勝，(5)與他相等，以為我與他相等，(6)與他相等，以為我劣；
- (7)他劣以為我勝，(8)他劣以為我與他相等，(9)他劣以為我劣。

14. **過慢**(atimāna)。

(MA.3./I,107.)：「**過慢**：傲慢為相，許多自我為作用。」(Abbhunṇatilakkhaṇo **atimāno**, ativiya ahaṅkāraraso)。

15. **憍(慢)**(=自豪)(mada)。

《分別論》(Vbh.345~6.；CS:p.359)：(1)jātimado 生憍、(2)gottamado 種姓憍、(3)ārogyamado 無病憍、(4)yobbanamado 年輕憍、(5)jīvitamado 長壽憍、(6)lābhamado 利得憍、(7)sakkāramado 恭敬憍、(8)garukāramado 尊重憍、(9)purekkhāramado 尊敬憍、(10)parivāramado 眷屬憍、(11)bhogamado 受用憍、(12)vaṇṇamado 美麗憍、(13)sutamado 聞憍、(14)paṭibhānamado 辯才憍、(15)rattaññumado 知識憍、(16)piṇḍapātikamado 乞食憍、(17)anavaññātamado 不(被)輕視憍、(18)iriyāpathamado 威儀憍、(19)iddhimado 神通憍、(20)yasamado 名聲憍、(21)sīlamado 戒憍、(22)jhānamado 禪那憍、(23)sippamado 工藝憍、(24)ārohamado 身高憍、(25)pariñāhamado 身圍(肥胖)憍、(26)saṇṭhānamado 形色憍、(27)pāripūrimado 圓滿憍、(28)mado 憍。(cf. VbhA.CS:p.447~8)

16. **放逸**(=離開正念，pamāda)。

(「心的十六種污染」見《中部》第三、七、八經，《增支部》A.2.17.、A.3.163.、A.4.271.、A.5.26-21-3.、A.6.124.、A.7.(11).#653、A.8.(11).#147、A.9.92.、A.10.219) 、A.11.23.)

果 定

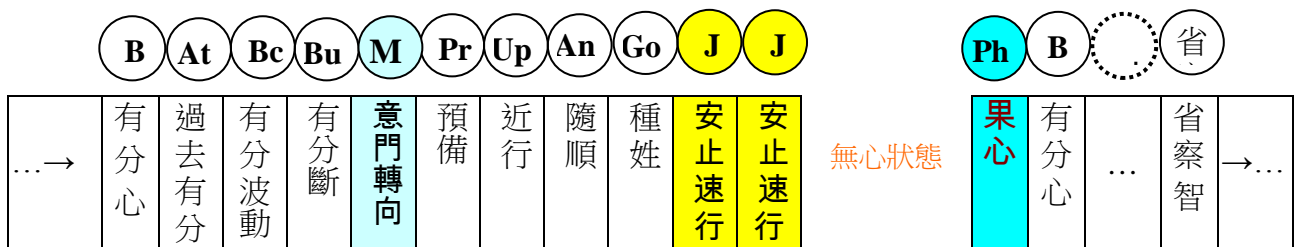
「果定」(phalasamāpatti)是只有聖者才能證入的出世間安止，且只能證入各自的果定，即：須陀洹能進入須陀洹果定，其餘以此類推。(參考〈第四品〉「再次體驗涅槃的心路過程」)

滅 盡 定

「滅盡定」(nirodha-samāpatti)又稱為「滅受想定」(nirodha-vedayita-samāpatti)，經中說：“saññāvedayitanirodham samāpannassa saññā ca vedanā ca vūpasantā honti.”(入想·受滅定者，想、受皆止息)滅盡定亦稱為「第八解脫」，即超一切非想非非想處，滅一切心、心所法，成為無心、無心所法(無苦·樂受)，無出入息。

只有已證得一切色禪與無色禪的阿那含與阿羅漢才能證得滅盡定，而且只有在欲地與色地才能證得該定。入滅盡定時，心識之流暫斷。

入滅盡定的心路過程



阿那含或阿羅漢先入色界定或無色界定 → 出定 → 觀諸行(無常、苦、無我)→ 無所有處定→
→ 出定 → 決定在入定期間的預備工作 → 二剎那安止速行(入非想非非想處定)
沒有心識(入滅定=無心定) → 出定 → 阿那含果心或阿羅漢果心一次 → 墮入有分→...
→ 省察智(paccavekkhaṇāṇa)

- * 預備工作：1.令本人在定中的資具無損害，2.僧團有事時出定，3.佛召見時出定，4.壽盡前出定。
(《無礙解道注》PṭsA.CS:p.1.287~9；Vism.705.~7)
- * 《中部》43 經《有明大經》，舍利弗尊者說：「死亡命終者：身行滅、安息；口行滅、安息；心行滅、安息；壽盡、煖息、諸根敗壞。而入滅受想定之比丘，亦身行滅、安息；口行滅、安息；心行滅、安息；但壽不盡、煖亦不息、諸根寂靜(不敗壞)。」
- * 《中部注》MA.4./I,125.(Sp.Pārā.I,156.)：「諸聖者既已生起八等至，入滅盡定，如是修習：『於七日間無心，於現法證滅盡涅槃(ditṭheva dhamme nirodham nibbānam patvā)，我等樂住。』」

「止禪」與「觀禪」的差別

奢摩他（止禪 samattha bhāvanā）	毘鉢舍那（觀禪 vipassanā bhāvanā）
<ol style="list-style-type: none"> 1.以完全安定(samāhita, samādahati‘完全放置’的過去分詞,已安置,古譯：等引,三摩呬多)為取向。 2.止禪以坐姿為主，且不宜變換姿勢，若身體不適須要換姿勢，也要守住所緣(目標)。止禪於所緣，保持「尋」(vitakka, 專注目標)、「伺」(vicāra, 繼續專注目標)，所緣是概念法(世俗諦)。 3.修止禪得安止定(appanā-samādhi)可鎮伏五蓋。但離開安止定時無法伏住五蓋或貪瞋癡。 4.修止禪之時段不可作思惟，因為起念頭將離開禪定或所緣。 5.修止禪以雜念、罣礙減少，禪相(nimitta, obhāsa, ālokabāhulo)出現及其光色等，作為檢查進步的重要指標。禪修之光來自心生色聚和時節生色聚裡的顏色色法 (vaṇṇa-rūpa)。 6.修止禪在近行定或安止定有五禪支，此中專注、喜、樂、輕安顯著。見到光或有輕安未必是處於近行定。 7.修止禪得以持戒清淨、禁語、獨處、一心一意、醒寤瑜伽(只睡 10p.m.~2a.m.)等，加速得定。 8.止禪是一時只能有一個專注的目標，專注、再專注，結果是心一境性（與所緣或禪相結合）。 9.修止禪無法解脫，轉修觀禪才能解脫。止禪成就者，修完八定，轉修三十二身分，修完，再修「色業處」(rūpa kammaṭṭhāna)。若要觀無常，初步可取色聚(kalāpa)其中的究竟色法為目標。修完「名業處」(nāma kammaṭṭhāna)則可取(過去、未來、現在的)究竟名法、色法，及內(自己)、外(他人)的究竟名法、色法為目標觀：生、生滅、滅。修「緣起法」，明白各各緣起支、因果(過去五因--無明、愛、取、行、業，產生現在五果--識、名色、六處、觸、受；現在五因產生未來五果)、各緣起支的無常。 10.修五自在，可次第入八種禪定(安止定)；修十四種御心法，熟練及迅速入各種遍、禪那，可得神通(Vism.Ch.12~13)。臨終入定可生該定的禪天。 11.修止轉修觀的行者可得俱解脫(Ubhatobhāga-vimutto)，若未得「滅盡定」，則成為慧解脫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.以智見 (ñāṇadassana) (見到無常等)為取向。 2.觀禪不拘姿勢。觀禪尋.伺(覺知、繼續覺知)對象，所緣是究竟法(真實諦)，如：觀「觸」(呼吸的觸、腹部起伏(=風觸色)、坐姿及(臀部的)觸等)、感受、聲音的生滅；觀「色的集法」(rūpassa samudayo)，則可觀察具有身、心、鼻才有吸氣，與具有身、心、鼻才有呼氣，從因與果，及其生與滅可悟入無常，導致更高階的智見。(《長部注》(DA.22./III,765.)；《瑜伽師地論》，T30.431) 3.修觀禪無論在遍作定(parikamma 預備定)或近行定(upacāra-samādhi)，觀生滅可暫斷五蓋；若要永斷五蓋，在近行定觀生滅就有機會。 4.修觀禪之時段可作短暫的思惟蘊、處、界的無常、苦、無我作為加行(聞、思法義可增加正知見(概念法))及斷結之力；若是見到生滅之際，則不宜思惟。 5.修觀禪時，不必要打得念頭死。雜念減少、禪相出現(有時是偏定)，只作為進步的輔助參考。 6.觀禪在近行定有五禪支，此際可能見到生滅(無常)。若是更深沉的生滅，此際禪相必然出現。 7.修觀禪時，不能預設斷結、證果之立場。要適時調順三相：三摩地相(samādhi-nimitta)、策勵相(paggāha-nimitta 精進相)、*捨相(upekkhā-nimitta)。過度定力則趣向*懈怠；過度精進則趣向不安；過度捨相(棄置)，則心不得滅煩惱。 8.觀禪用四念住(身.受.心.法)，不需特定目標，若有特定目標(從微觀的角度，「目標」也是一直在變動)，則較快得到近行定。 9.修觀禪可由無常的遍作直至涅槃(通過出世間的禪那心路)，其間不必先有止禪(安止定)的基礎。 10.修觀禪者臨終修無常觀(遍作)，可生為人或欲界天，(得近行定)可生較高的欲界天(欲界善趣的勝有 kāmavacarasugatibhavavisesa, Vism.372.)。 11.修觀行者可得慧解脫(Paññāvimuttoti paññāya vimutto sukkhavi-passakakhīṇāsavo 慧解脫：乾觀行者以慧解脫，得漏(āsavo=流向(三界))盡。)

* 「捨相」--在《增支部》A.3.100./I,257.作：「適時從根源作意於捨相」(“kālenakālaṃ upekkhānimittam manasikarotī”ti)，這是「不過急不過緩的精進」(anaccāraddha-nātisithila-vīriya-saṅkhātā)，也稱作「精進捨」(vīriyupekkhā) (參見 Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā《法集論注釋》CS:p.217)；Mahāniddeśa-aṭṭhakathā《大義釋注釋》CS:p.119.；《清淨道論》Vism.160.)。

* 懈怠(kosajja)：即懶惰。修觀者，特別是時而修止，時而修觀(無常)的人，在過多修止時，或不自覺地偏向修止，產生懶惰，偏離觀無常。此際應多經行(caṅkama 行禪)、做勞力工作，來調整止觀。

〈9.業處分別品〉問題思考

- () 1. 瞋行者適合修習的業處包括：1. 喜無量 2. 念佛 3. 水遍 4. 以上皆是
- () 2. 能達到安止定的業處不包括：1. 安般念 2. 佛隨念 3. 地遍 4. 十不淨
- () 3. 何時斷「無明」：1. 正念 2. 入定 3. 無心 4. 阿羅漢道心
- () 4. 能輕易且迅速證入各種禪那的能力是 1. 轉向自在 2. 入定自在 3. 決意自在 4. 省察自在
- () 5. 能獲得「似相」的業處包括：1. 死隨念 2. 悲無量 3. 空無邊處 4. 骨骸（不淨）
- () 6. 無常包括 1. 快速變化 2. 成為有之後再變成不存在 3. 生滅 4. 以上皆是
- () 7. 「行道智見清淨」包括：1. 壞滅智 2. 種姓智 3. 道智 4. 以上皆非
- () 8. 「過患隨觀智」是：1. 見清淨 2. 行道智見清淨 3. 度疑清淨 4. 道非道智見清淨
- () 9. 對一切行法捨棄怖畏與取樂，是：1. 怖畏智 2. 行捨智 3. 過患隨觀智 4. 欲解脫智
- () 10. 「厭離智」是：1. 嗔惡 2. 不樂於諸行法 3. 遠離 4. 以上皆是
- () 11. 能取「概念法」的心 1. 欲界善不善心 2. 色界禪心 3. 無色界第一及第三禪心 4. 以上皆是
- () 12. 不產生「結生心」包括 1. 阿羅漢死亡後 2. 死亡後生無想天 3. 兩者皆是
- () 13. 會退轉成凡夫的果位是：1. 初果 2. 二果至三果 3. 四果 4. 證果者不會退轉
- () 14. 十結中最後斷的是：1. 欲貪 2. 瞋 3. 慢 4. 身見（我見）
- () 15. 捨斷「瞋心」是：1. 須陀洹道 2. 斯陀洹道 3. 阿那含道 4. 阿羅漢道
- () 16. 斷「我慢」是：1. 滅盡定 2. 果定速行 3. 阿羅漢道 4. 阿羅漢果
- () 17. 能入「滅盡定」者包括：1. 阿那含 2. 非想非非想天有情 3. 死去的聖人 4. 以上皆是
- () 18. 「戒隨念」能：1. 能達到遍作定 2. 只能達到近行定 3. 只能達到安止定 4. 以上皆可
- () 19. 十種「觀染」出現在：1. 思惟智 2. 生滅智 3. 壞滅智 4. 怖畏智
- () 20. 能憶起許多過去世：1. 他心通 2. 天眼通 3. 宿命通 4. 神足通



1. 修習哪些業處不能獲得安止定？為什麼它們不能夠獲得安止定？
2. 如何對治貪？有哪些業處適合貪行者？
3. 如何對治瞋？有哪些業處適合瞋行者？
4. 試論三界凡夫與聖者有五蓋(貪欲、瞋恚、昏沈、睡眠、掉舉、惡作、疑)的情況？
5. 如何消除昏沉、睡眠蓋？如何究竟斷除昏沉、睡眠蓋？
6. 睡覺前適合修習什麼業處？
7. 既非修止禪(samatha)，也非修觀禪(vipassanā)的心是什麼？
8. 初禪為什麼會出現五禪支？
9. 止禪(samatha)與觀禪(vipassanā)有何差別？
10. 為什麼有人修習止禪(samatha)、觀禪(vipassanā)多年而不得證得道果？