

分别贤圣品第六

分别贤圣品第六

卷22

- 开章
- 七贤四圣
- 道的体
- 四谛
- 四谛次第
- 苦谛
- 二谛
- 修道准备
- 净身器
- 五停心观
- 三种作意
- 不净观
- 不净观诸门分别
- 不净观补充
- 持息观
- 持息差别

卷23

- 别相念住
- 总相念住
- 暖

卷22

分别贤圣品第六之一

开章

- 3. 贤，有德的人，贤和，协调僧众。加行道。
- 4. 圣，圣正，正是涅槃。得到涅槃的道理，见道以上的。
- 5. 归依僧，归依的是贤圣僧。

七贤四圣

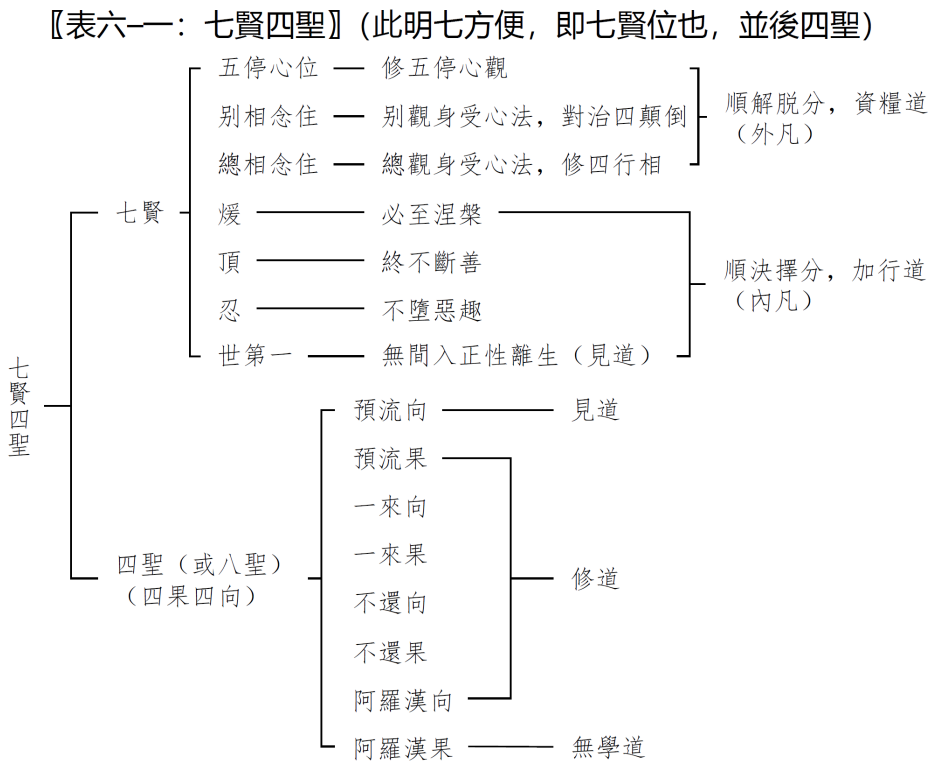
俱舍论一般说七贤七圣。七贤同下表。七圣是

- 1. 见道位。

- 1. 随信行。顿根。
- 2. 随法行。利根。
- 2. 修到位。
 - 1. 信解。顿根。
 - 2. 见至。利根。
 - 3. 身证。证道灭尽定的不还果。灭尽定是破定障的。得了灭尽定再解脱，是俱解脱。
- 3. 无学位。
 - 1. 慧解脱。烦恼断掉了，定障还有。三明六通没有成就。顿根。
 - 2. 俱解脱。烦恼断掉了，定障没有。三明六通成就。利根。

七贤。

- 1. 顺解脱分。对着佛或者独觉的面前，施一分食，或者持一个戒，发愿将来成菩提，就有了顺解脱分善根，进入资粮道。顺解脱分，是资粮道的后部分。顺解脱分，意思是种了解脱的善根，已经有解脱的希望。
- 2. 顺抉择分。抉择就是圣道。抉择中间的一分，就是见道。暖顶忍世第一，已经顺了抉择分。马上要见道了，是见道的前阶段，所以叫四加行。



道的体

烦恼断，证到灭，包括九遍知，需要修道。分两种。

1. 见道。断见惑。只有无漏道。因为要在1个刹那，断一谛下，9品见所断的烦恼，只有无漏道可以。有15刹那。
2. 修道。断修惑。时间长，所以有漏定也可以断。第16刹那属于修到位，但是不断修惑。
 1. 有漏道。
 1. 不能断非想非非想天的烦恼。
 2. 其他的部说，斩草不出根。无漏道除根。
 2. 无漏道。

四谛

见道证的是谛。谛是谛实，实实在在的东西，也就是真理。圣者看到的客观真理，没有颠倒。凡夫外道都是颠倒的。

四圣谛。不包括非择灭无为和虚空无为，这两个无为是无记的。

1. 苦。山河大地，根身器世界等。
2. 集。烦恼和业。
3. 灭。择灭。善的。
4. 道。

四谛次第

1. 见道观四谛16行相的时候，哪个观在前，哪个就在前。观四谛就是按苦集灭道这个次第。
2. 现观。现前观这个正觉的境，现量证空性的境界，平等的觉。这里指见道，观察四谛16行相。
3. 现观是这个次第，因为四加行的时候就是这个次第。四加行是暖顶忍世第一。比喻，一个人得了大病。
 1. 苦。知道病的相貌。
 2. 集。知道病因。
 3. 灭。知道病能好，达到健康的状态。
 4. 道。求良药。
4. 五花箭。花箭是比喻，财引起烦恼，看起来很庄严，好到后来，中烦恼毒就死掉了。

苦谛

苦谛，是跟三苦合得拢的，一切有漏法，都叫苦谛。一切有漏法都离不开三苦，行苦是根本。

1. 苦苦。苦受。生时苦，住时苦。

2. 坏苦。乐受。生时乐，住时乐，坏时苦，感果报更苦。也属于行苦。

1. 有部。一大堆红豆中有几个绿豆，那么总说一堆红豆。三界一切有为法，乐占极少的部分，总的来说是苦谛。

2. 有部一些论师。生了个大疮，痛的不得了，散一点水，稍微止痛一下乐一下。一点点的乐不能抵消整个极大部分的苦。

3. 经部。苦是彻底的，没有乐。乐就是苦。

1. 乐是苦的因。现在过分享受乐，将来必定感苦。这是现世的。

2. 没有苦的人，不会希求乐。

4. 有部。都是行苦，包括乐受。所以这个行苦叫苦谛。乐受是有的，五受，苦乐忧喜捨都是有实体的。

5. 经部，大众部。乐是没有体的，假的，虚幻的，苦是实在有的。舒服的乐受，是愚夫颠倒地认为是乐，只不过是苦减轻了一点，颠倒的以为是乐。

6. 世亲菩萨。同意有部。乐受实在有。

3. 行苦。不苦不乐受。行成苦，无常性，没有自在。跟着缘跑，自己没有主宰，跟牛一样，被人家牵了鼻子跑，没法休息。睫毛放眼睛里的比喻，圣者见有顶行苦，比凡夫看无间地狱还害怕。

苦集二谛。

1. 有部。苦集的体是一个。一个做因，一个做果。体都是有漏的五蕴。

2. 经部。集的体是贪爱，就是十二因缘里的爱。

3. 有部。集谛是贪爱，是就最胜的作用来说的。业和无明也是因。扩大下去，一切有漏法都是集谛。

「故薄伽梵，伽陀中說」，佛有一個偈，「業愛及無明，爲因招後行，因諸有相續，名補特伽羅」。

二谛

1. 有部的二谛。

1. 世俗谛。

1. 觉，破便无。比如瓶子被打破了，对瓶子的觉知就没了。

2. 慧析，觉便无。打不破的东西，比如水，用慧分析，是色香味触，水的觉知也没了。

2. 胜义谛。跟世俗谛相反的。比如色声香味触。

1. 觉，破了还有。青色，盐。痛。

2. 慧析，觉还在。比如青色。

2. 经部的二谛。

1. 世俗谛。一般凡夫所取的那些东西，叫世俗谛。

2. 胜义谛。

1. 无分别智后，所得的世间正智是后得智。
2. 无分别智是无漏的，后得智是有分别的，有漏的。
3. 无分别智是在定中，出定后起有分别的后得智。
4. 这两种智慧观察的都是实在的，胜义谛。

修道准备

要修行的人，开始要准备的工作。有以下几个。

1. 住戒。首先要持戒。戒是解脱的因。
2. 勤修闻思修慧。如下次第，一个接着一个。
 1. 闻慧。因闻而得的慧。听闻正法。缘名句文身。
 2. 思慧。因思而得的慧。自己内心思维。缘名和义，一会观文，一会观义。
 3. 修慧。因修而得的慧。定中得到的慧。**定名为修，最能熏心。**缘义，离文观义。
 4. 无漏慧。

净身器

1. 开始入道的加行。身是根身，器是器世间。
2. 身器净了以后，用五停心观把心收起来，散心停下来，然后要用功，修四念住。然后进入观四谛，即四加行。
3. 净身器，包括表中的三个。
 1. 喜足和不足相反。大欲和少欲相反。无不足大欲所对治的大欲和不知足都是贪，只有欲界有，色界没有，由无贪来对治，也就是无不足大欲。
 2. 四圣种。
 1. 能够生出各式各样的圣者，包括见道，修道，无学道的圣者。
 2. 是最殊胜，是不共的种性，要修行，非要通过四圣种。
 3. 四圣种是可乐的法，没有杂染。没有东西能染污四圣种。
 4. 什么人，都无法如法讥毁四圣种。
 5. 四圣种里的前三个是只有喜足。无贪性。是修道的资具，对治三种爱。我所事暂时熄灭。
 6. 第四个，乐断乐修，断烦恼，修圣道，舍弃欲贪，有贪，性质和无贪相同，所以也是无贪性。是住道的事业，也就是真正干的事情，对治有无有爱。我事欲和我所事欲永除。
 1. 有爱。执着三界。常见。
 2. 无有爱。碰壁，感到灰心，想一死了之，最好整个世界跟自己一起毁灭。断见。

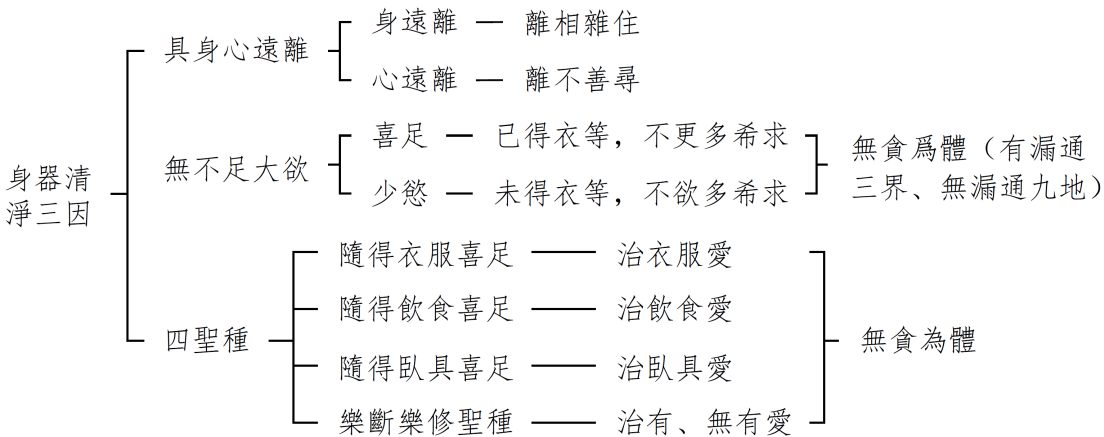
一時，薄伽梵在室羅筏，住逝多林給孤獨園。爾時世尊告苾芻衆，有四聖種，是最勝、是種姓、是可樂、現無雜穢、曾無雜穢、當無雜穢，一切沙門、或婆羅門、或天魔梵、或餘世間，無能以法而譏毀者。

何等爲四？謂我多聞賢聖弟子，隨得衣服，便生喜足，讚歎喜足。不爲求覓衣服因緣，令諸世間而生譏論。若求不得，終不懊嘆，引頸悵望，拊胸迷悶。若求得已，如法受用，不生染著，耽嗜迷悶，藏護貯積。於受用時，能見過患，正知出離。彼由隨得衣服喜足，終不自舉陵蔑於他，而能策勤，正知繫念，是名安住古昔聖種。

如是弟子，隨得飲食，便生喜足，廣說如前。如是弟子，隨得臥具，便生喜足，廣說如前。如是弟子，愛斷樂斷，精勤隨學，於斷愛樂，愛脩樂脩，精勤隨學，於脩愛樂，彼由如是斷脩愛樂，終不自舉陵蔑於他，而能策勤，正知繫念，是名安住古昔聖種。

謂我多聞賢聖弟子，成就如是四聖種者，若依東西南北方住，不樂居彼，而彼樂居，於樂不樂，俱能含忍。爾時世尊，爲攝前義，而說頌曰：勇不樂居彼，而彼樂勇居，於樂不樂中，勇者俱含忍。既棄捨諸欲，無物能拘礙，如瞻部真金，誰復應譏毀。（《法蘊足論》卷三）

【表六-二：身器清淨三因】



五停心观

进入七贤的开端。七贤位，也叫七加行。

五停心观。俱舍论特别强调不净观和数息观，是入佛法的二甘露门。

- 1. 不净观。对治贪心增上。
- 2. 慈悲观。对治嗔恨心。
- 3. 缘起观。对治愚痴心。
- 4. 数息观。对治寻增上。把心静下来，才能入定。
- 5. 界分别观。对治我执。

三种作意

修定的时候，要有作意。作意有三种。

- 1. 自相作意。观这个东西本身。比如观月亮。
- 2. 共相作意。观一切法的共相。一切有为法都有无常，一切有漏法都有苦。一切法自性空，包括有为法无为法。
- 3. 胜解作意。假想的观，不是真实的观。

不净观

- 1. 不净观有5种。四种如下。第五种是白骨观，可以把四个贪一起对治。
- 2. 供奉贪，是贪别人供奉你。
- 3. 骨锁观，就是白骨观。俱舍论特别强调的。
 - 1. 骨锁，就是骨头一节一节连起来，好像锁链一样。
 - 2. 是胜解作意，不是真实的观。
 - 3. 骨锁观只缘一部分，不能断烦恼，只能压住烦恼。一切法都边缘，才能断烦恼。
 - 4. 从不净观入手，也能引四念住，最后甚至证果。
 - 5. 三个阶段。
 - 1. 初习业位。心还有散乱的，不太明了的。
 - 2. 已熟修位。散乱心没有，但是力量还不够明了。
 - 3. 超作意位。心不散乱，力量极强极明了。《三归依观》讲最后收在尾闾骨，使精力充沛，骨骼坚强。
- 6. 四料简。
 - 1. 所缘少，自在力大。超作意位。
 - 2. 所缘宽，自在力少。初习业位。
 - 3. 所缘宽，自在力大。作意熟，所缘一直到海。
 - 4. 所缘少，自在力少。作意不熟，所缘也少。

【表六-三：不淨觀】			
淨觀 (緣四種境修不淨觀治四種貪)	不淨觀	緣青瘀等	— 治顯色貪，謂妙青黃等
		緣蟲食等	— 治形色貪，謂好形狀等。被豺狼等食，翻端正相故
		緣蟲蛆等	— 治妙觸貪，翻美妙觸（軟滑）故
		緣屍不動	— 治供奉貪，翻善俯仰、供奉事等
		觀，通治四貪	
		若緣骨鎖修不淨	

【表六-四：骨鎖觀】

骨鎖觀	—	總有三位 骨鎖觀， 瑜伽師修	初習業位	—	初觀一具，漸次一房一寺，乃至海邊，漸略而觀，乃至唯觀一具，齊此漸略，不淨觀成
			已熟修位	—	為令略觀勝解力增，除足骨乃至除頭半骨
			超作意位	—	為令略觀勝解自在，除頭半骨，繫心眉間，專注一緣，湛然而住

不淨觀諸門分別

1. 无贪性为体。善的。
2. 十地。欲界，中间定，色界四近分，色界四根本。无色界太远，不能缘欲界色。
3. 缘欲界显色，形色。
4. 人间能生不淨觀。
 1. 天上不能修。天上没有不淨的颜色。
 2. 除北俱芦洲。没有苦苦，也不想修不淨觀。
5. 自世。
 1. 过去世修不淨觀，缘过去的色，现在，未来也是缘自世。
 2. 不淨觀得到非择灭，还没有生出来，三世法都能缘，因为不生法种类无边。
6. 有漏。不断烦恼，不证果，但是可以生起其他道，乃至证果。
7. 二得。
 1. 离染得。佛。以前修过，后来退了，离染的时候功德自然恢复。佛的一切功德都是离染得。
 2. 加行得。以前没修过，要加功用行。

不淨觀補充

顺正理论，关于四种贪的对治，有两种方式。

1. 观内尸。利根。《三归依观》也是这个方法。
 1. 显色贪。观内身膿、血、脂、精、涎、涕、髓、腦，还有大小便这些流出的东西。
 2. 形色贪。观内身的支分，髮毛爪齒、皮骨精血、肝膽腸胃、大小便利、腦髓等等一共有三十六種髒東西。
 3. 妙触贪。观她身上的皮血之类的都烂完了，只留下骨头。
 4. 供奉贪。贪为你做事，跳舞，唱歌，搞娱乐的。观想这些都是因缘和合而显的假威仪相，没有实在性。
2. 观外尸。顿根，烦恼重一些。《清静道论》也是这个方法。观实际的尸体，更容易生起不淨觀的感觉。用八想对治四贪。

1. 显色贪。
 1. 青瘀想。
 2. 异赤想。皮破了，血流出来的那个样子。
2. 形色贪。
 1. 被食想。
 2. 分离想。皮肉到处散落。
3. 妙触贪。
 1. 破坏想。
 2. 骸骨想。
4. 供奉贪。
 1. 膨胀想。
 2. 脓烂想。

持息观

1. 持息念。名字是念，实际上体是慧。能数的是慧，以慧的力量，使念住在息上。慧念两个是很接近的东西，不用慧而用念为名字，邻近释。
2. 一定要舍受才能修。欲界，未到地定，中间定，二禅近分，三禅近分。
 1. 四禅没有出入息。
 2. 苦乐受能引生寻伺。持息念对治寻伺。
3. 缘风，就是出入息的气。
4. 依欲界身。人，和天都可以。人间除北俱芦洲。
5. 二得。
 1. 离染得。以前修过，后来退了，离染的时候功德自然恢复。
 2. 加行得。以前没修过，要加功用行。
6. 实相作意。缘的风是实在有的。
7. 外道没有数息观。
 1. 因为观息-->息的能造的四大-->所造的四大-->依四大而起的心理作用-->四念住。外道不谈无我，四念住有观法无我。外道最多学到数息观的皮毛。
 2. 外道里没人会教这个法。
8. 别名。阿那阿波那念。
 1. 阿那，遣来，息吸进来。
 2. 阿波那，遣去，里面的风排出去。
9. 数息观有六种。如表中所释。

1. 数。

1. 先数入。顺生死。因为生的时候，第一口气是吸进来。死的时候，最后一口气出去就不来了。
2. 先数5个入，后数5个出。加起来一共是10。
3. 避免表中的三个过失。
4. 中间数错了，那就重来。从1开始。
5. 数到心寂静，乃至得相似禅定，就是九心住里面的一二三四五。

2. 转，净。

1. 第一种说法。有漏无漏是分界线。
 1. 转，从开始观到世第一是转。
 2. 净，是从见道位开始。
2. 第二种说法。烦恼断完与否是分界线。
 1. 转。从修四念住开始，到金刚喻定断尽烦恼。
 2. 净。尽智出来，无学道，无学果得到。

【表六-五：持息念相差别】

		繫心緣出入息從一至十，此有三失： (一) 數減失，於二謂一；(二) 數增失，於一謂二；(三) 雜亂失，於入謂出，於出謂入。離此三失，是名正數。中間錯亂，復應從一，次第數之，終而復始，乃至得定
持 息 念 相 差 別	數	——
	隨	—— 謂繫心緣出入息，不作加行(捨前數法)，隨息而行
	止	—— 謂繫念唯在鼻端，或於足指，隨所樂處，安止其心
	觀	—— 觀察此息風已，並觀息俱大種、造色、及依色住心心所法，具觀五蘊，以為境界
	轉	—— 謂移轉，轉息風覺，乃至世第一法位
	淨	—— 謂勝進入見道位等，乃至盡智等

持息差别

1. 入出息依的是身。
2. 入出息差别转，依身和心。打开说需要四个因缘具足，才能有呼吸。前三依身，第四依心。必须四个缘都具足才有呼吸。
 1. 依有呼吸的地。欲界，色界初禅，二禅，三禅。
 2. 风通道。呼吸要有通道，就是口鼻。
 3. 毛孔开。毛孔也要开。

4. 粗心现前。心细下去，出入息就会慢，进入四禅，息就没有了。两个无心定也没有入出息。入第四禅，毛孔不开，被四大塞住了。

3. 入定，人死的时候，最后一口气出去开始。

4. 出定，人生下来的时候，息先入。

5. 数息观，有情修。

6. 息，不是有执受的。

7. 等流。同类因生。不是长养。

8. 非下缘。下地的心不能缘上地的息。通过心起了下地心，也不能缘上地息，也就是本地息。

卷23

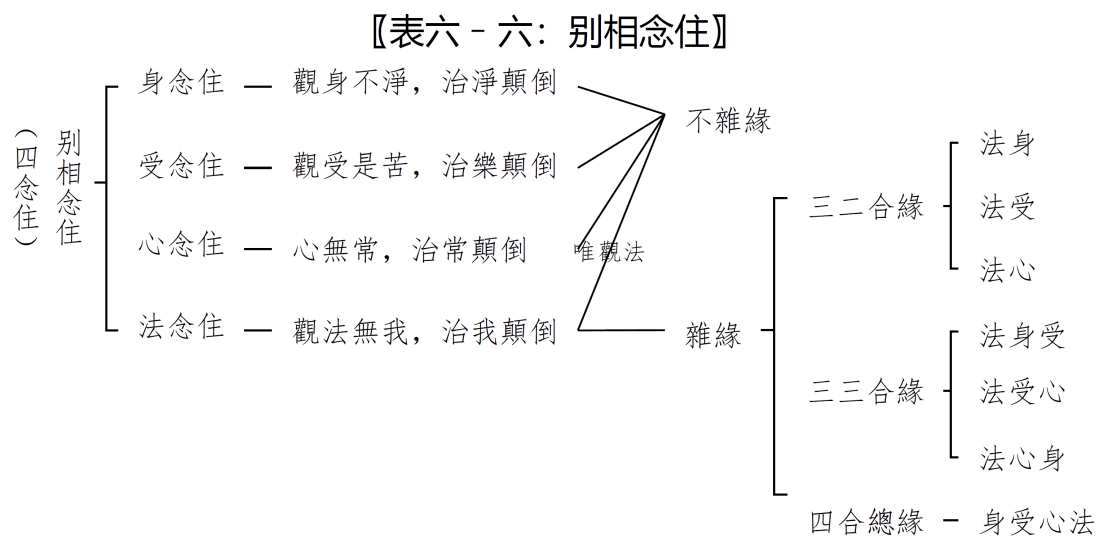
分别贤圣品第六之二

别相念住

1. 入道修行的二甘露门，本来是贪著淫欲的，可以用不净观先止下来，妄想多的，用数息观止下来，这样便得定。得定之后才能修，修观。通过二甘露门，利根的能得禅定，差一点的心能够进入思所成慧，修所成慧还没有生起来，也可以勉强进入后面的四念住。

2. 二甘露门主要是使心定下来，奢摩他成就，然后转入四念住的观。奢摩他成就，才算正式进入修行的位。

3. 四念住如表。



4. 自相。身的自性，是能造的四大种和所造色。

5. 共相。

1. 一切有为法，都是无常的，包括道谛。道谛最后也要捨。

《金剛經》說得很清楚：「我所說法如筏喻者，法尚應捨，何況非法？」

2. 一切有漏法都是苦的。
3. 一切法，空无我。包括有为无为。我的特征如下。**空是空我所，非我，空我本身。**
 1. 独一的。
 2. 有主宰。主宰一切，能自在。
6. 观身受心法的共相的方法。比如身如下。观受心法也是一样的观法，无常，苦，空，无我。
 1. 身，是四大和所造色，净色根，浮尘根等等，是无常的。
 2. 身，是有漏果，是苦的。
 3. 身，是空性，没有我性。也就是没有我我所。
7. 四念住圓滿。
 1. 观身念住圓滿。粗的身，乃至一个极微的每一个刹那的变化也是无常，苦，空，无我。
 2. 观受心法念住圓滿。他们，不是物质，所以观到一刹那也离不开无常，苦，空，无我。
8. 四念住的体。有三种。
 1. 自性念住。
 1. 闻思修慧，因为慧在观，念令慧住。
 2. 不能断烦恼，因为只是一个光杆司令。
 2. 相杂念住。
 1. 慧和慧相应的心王心所，还有同时生起的生住异灭，互相同时生起，相杂，叫相杂念住。
 2. 能断烦恼，司令加部队。
 3. 所缘念住。
 1. 能缘的自性念住，相杂念住，和所缘的境也就是身受心法。
 2. 不能断烦恼。
 1. 东西太多。
 2. 所缘的法通三世，有时候和相杂念住不在一起，没法断。
 3. 有三种所缘念住。配身受心法，一共12种。
 1. 缘自相续身。缘自己的身受心法。
 2. 缘他相续身。缘他人的身受心法。
 3. 缘自他俱相续身。缘自他一起的身受心法。
9. 四念住的次第。
 1. 观的时候从粗的观起。
 1. 身。最粗。
 2. 受。第二粗。
 3. 心。第三粗。

4. 法。最细。因为含摄最高的涅槃法。

2. 贪欲生起的次第也是这样。所以烦恼没有断，可以先远离境，暂时不起烦恼。

1. 贪欲从身起。

1. 所以烦恼没有断，可以先远离境，暂时不起烦恼。

2. 不净观对治贪，不能除根。

2. 因为感到乐受。

3. 乐受因为心不调，心有颠倒。

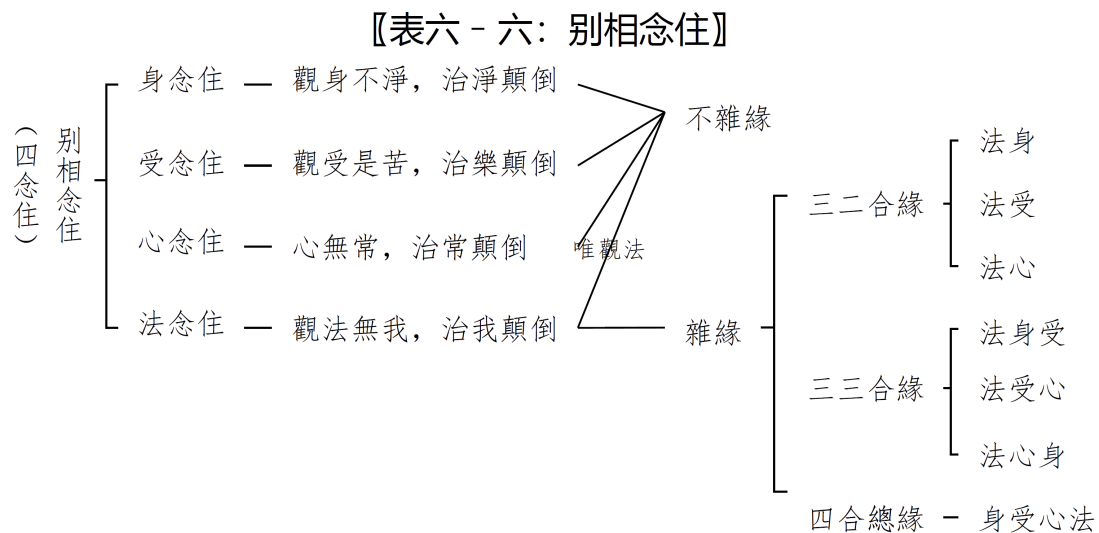
4. 心不调因为烦恼没有断。烦恼在法里。

10. 只有四个念住的原因，是要对治四种颠倒，常乐我净。

11. 前三个念住是不杂缘，第四种通杂不杂缘。关于杂缘，有两种说法。

1. 《光记》。因为身受心法，都叫法，所以都可以叫法念住的杂缘。所以把前面4个不杂缘也算进去了，一共11个。

2. 慧晖。不包含前四个不杂缘。除去前面四个不杂缘，还额外除去了法心身（XXXX这个不知道为什么XXXX）。



总相念住

1. 别相念住里的杂缘，熟练了，修的很有成就，进一步修总相念住。

2. 四个一起缘的法念住，总的杂缘。把身受心法四个合拢一起观，修四个行相，也就是无常，苦，空，无我，叫总相念住。是总的杂观的法念住。

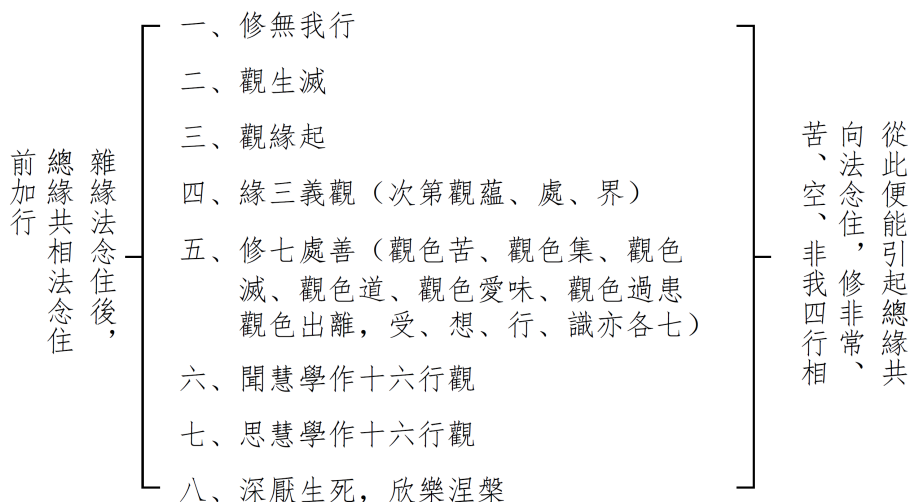
3. 别相念住也包含了四个一起缘。但是总相念住，纯粹四个一起缘。

4. 其他参考书说，进入总相念住前，需要经过一些加行。没有加行的总缘是别相念住。这些加行如下表。前三个是共相。

1. 色爱味，强调集谛

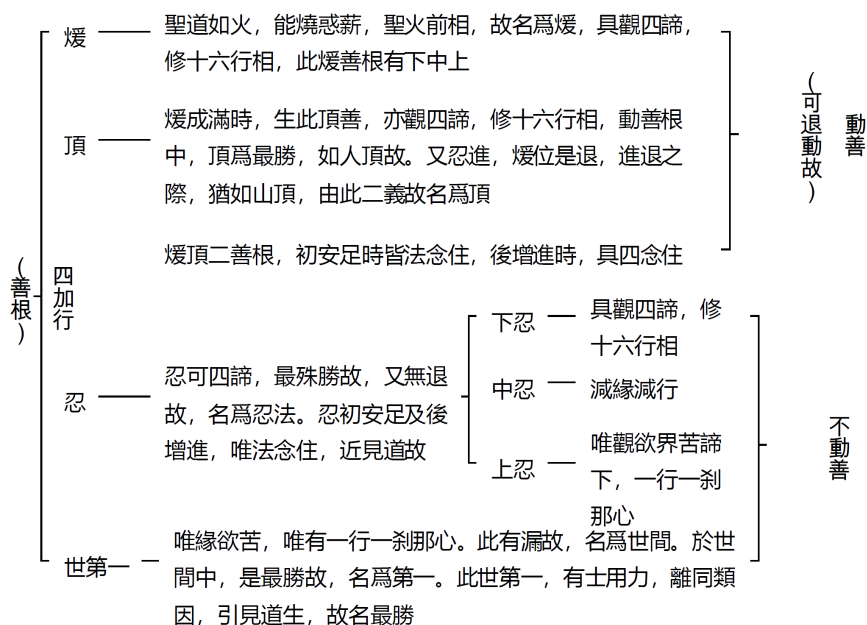
2. 色过患，强调苦谛。
3. 色出离，强调道谛。
4. 闻慧学作十六观行。依闻慧来观十六个行。
5. 别相念住修好之后，修这八个加行，然后进入总相得杂法念住。

【表六-七：總相念住前加行】



暖

【表六-八：四加行】



【表六一：七賢四聖】（此明七方便，即七賢位也，並後四聖）

