

內觀禪修的理論和實習教材

林崇安教授編

(2013.08.26 至 30 講於法光佛研所)

一、前言

本課程以佛法的經典為依據來學習內觀禪修，所採用的教材選自南北傳的阿含經典，實習方面參考南傳佛教禪修大師的內觀指導，例如馬哈希(1904-1982)、佛使比丘(1906-1993)、隆波田(1911-1988)、阿姜摩訶布瓦(1913-2011)、阿姜查(1918-1992)、葛印卡老師(1924-)、帕奧禪師(1934-)、讚念長老(1936-)等的禪修方法，他們各有特色，但都是觀照身心的無常、苦、無我而達成滅苦。

二、南傳二經

【1】《轉法輪經》

- 01 如是我聞：一時世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑。
在那裏，世尊對五比丘說：
- 02 「比丘們！有此兩邊，修行者不可耽著其中：
一是沉迷於感官的享樂：這是下劣、卑賤、凡俗、非聖、無益的。
另一是折磨自己的苦行：這是痛苦、非聖、無益的。
- 03 比丘們！避此兩邊，如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃。
- 04 比丘們！什麼是如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃？就是八聖道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。
比丘們！這就是如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃。
- 5a 比丘們！這是苦聖諦：生苦、老苦、病苦、死苦，怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦，略攝一切五取蘊苦。
- 5b 比丘們！這是苦的集聖諦：此愛能引導再生，伴有喜、貪，隨處歡喜的愛，即：欲愛、有愛、無有愛。

- 5c 比丘們！這是苦的滅聖諦：對愛的無餘離欲、滅盡、捨離、棄捨、解脫、無著。
- 5d 比丘們！這是導致苦滅的道聖諦：就是八聖道——正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。……

【2】《中部·念住經》

- 01 如是我聞：一時，世尊在拘樓人的劍磨瑟曇商城，與拘樓人住。於其處，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！」
彼等比丘應諾世尊曰：「世尊！」
- 02 世尊如是言：「諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，唯一趣向道，即四念住。
- 03 云何為四念住？
於此，比丘於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

●身念住

(1) 出入息念

4a 然比丘如何於身觀身而住耶？

諸比丘！於此，比丘往赴森林，或往樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。彼正念而出息、正念而入息。
彼長出息，了知：『我長出息。』或長入息，了知：『我長入息。』
或短出息，了知：『我短出息。』或短入息，了知：『我短入息。』
『我學覺了全身而出息。』『我學覺了全身而入息。』
『我學寂止身行而出息。』『我學寂止身行而入息。』……

- 4b 如是，或於內身觀身而住；於外身觀身而住；於內外身觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

(2) 身體姿勢

- 5a 復次，諸比丘！比丘於行時，了知：『我在行。』
於住時，了知：『我在住。』
於坐時，了知：『我在坐。』
於臥時，了知：『我在臥。』

此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

5b 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住…

(3) 正知

6a 復次，諸比丘！比丘不論行往歸來，正知而作；彼觀前顧後，正知而作；彼屈身伸身，正知而作；彼搭衣持鉢，正知而作；彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；彼大小便利，正知而作；彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。

6b 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住…

(4) 觀察不淨

7a 復次，諸比丘！比丘於皮所覆，充滿種種不淨物之此身，觀察此身，上至頭髮，下至蹠底，了知：『於此身有髮、毛、爪、齒、皮，肉、筋、骨、髓、腎，心、肝、肋膜、脾、肺，腸、腸膜、胃中物、屎、腦，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、油、唾、涕、關節液、尿。』…

7b 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住…

(5) 觀察四界

8a 復次，諸比丘！比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：『此身中，有地界、水界、火界、風界。』…

8b 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住…

(6) 觀察墓園九相

9a 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，已死一日二日乃至三日，膨脹、青黑、腐爛，彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成爲如是者。』…

9b 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住…

●受念住

10 然諸比丘！如何比丘於受觀受而住耶？

諸比丘！於此，比丘在經驗樂受時，了知：『我在感樂受。』

在經驗苦受時，了知：『我在感苦受。』

在經驗不苦不樂受時，了知：『我在感不苦不樂受。』

在經驗有執著之樂受時，了知：『我在感有執著之樂受。』

在經驗無執著之樂受時，了知：『我在感無執著之樂受。』

在經驗有執著之苦受時，了知：『我在感有執著之苦受。』

在經驗無執著之苦受時，了知：『我在感無執著之苦受。』

在經驗有執著之不苦不樂受時，了知：『我在感有執著之不苦不樂

受。』

在經驗無執著之不苦不樂受時，了知：『我在感無執著之不苦不樂受。』

- 11 如是，或於內受，觀受而住；於外受，觀受而住；於內外受，觀受而住。或於受，觀生法而住；於受，觀滅法而住；於受，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有受」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受觀受而住。

〔釋義〕如是諸受，若隨順涅槃，隨順決擇，畢竟出離，畢竟離垢，畢竟能令梵行圓滿，名無愛味受。若墮於界，名有愛味受。若色無色界繫、若隨順離欲，名依出離受。若欲界繫、若不順離欲，名依耽嗜受。

●心念住

- 12 然諸比丘！比丘如何於心觀心耶？

諸比丘！於此，比丘心貪時，了知：『心貪。』心離貪時，了知：『心離貪。』

心瞋時，了知：『心瞋。』心離瞋時，了知：『心離瞋。』

心癡時，了知：『心癡。』心離癡時，了知：『心離癡。』

心集中時，了知：『心集中。』心散亂時，了知：『心散亂。』

心廣大時，了知：『心廣大。』心狹小時，了知：『心狹小。』

心有上時，了知：『心有上。』心無上時，了知：『心無上。』

心有定時，了知：『心有定。』心無定時，了知：『心無定。』

心解脫時，了知：『心解脫。』心未解脫時，了知：『心未解脫。』

- 13 如是，或於內心，觀心而住；於外心，觀心而住；於內外心，觀心而住。或於心，觀生法而住；於心，觀滅法而住；於心，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有心」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於心觀心而住。

〔釋義〕1 有貪心、2 離貪心、3 有瞋心、4 離瞋心、5 有癡心、6 離癡心，如是六心，皆是「行時」所起三煩惱品及此三品對治差別。1 略心者，謂由正行，於內所緣，繫縛其心。2 散心者，謂於外五妙欲，隨順流散。3 下心者，謂昏沈、睡眠俱行。4 舉心者，謂於淨妙所緣，明了顯現。5 掉心者，謂太舉故掉纏所掉。6 不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨。7 寂靜心者，謂從諸蓋已得解脫。8

不寂靜心者，謂從諸蓋未得解脫。**9** 言定心者，謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮。**10** 不定心者，謂未能入。**11** 善修心者，謂於此定長時串習，得隨所欲、得無艱難、得無梗澀，速能證入。**12** 不善修心者，與此相違，應知其相。**13** 善解脫心者，謂從一切究竟解脫。**14** 不善解脫心者，謂不從一切不究竟解脫。如是十四種心，皆是「住時」所起。

●法念住

(1) 五蓋

14 然諸比丘！比丘如何於法觀法而住耶？

諸比丘！於此，比丘於法即五蓋，觀法而住。

又諸比丘！比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？

諸比丘！於此，比丘於內貪欲存在時，了知：『於內貪欲存在。』於內貪欲不存在時，了知：『於內貪欲不存在。』彼知未生之貪欲如何生起，彼知已生之貪欲如何滅盡，彼知已滅盡之貪欲，於未來如何不再生起。

比丘於內瞋恚存在時，…比丘於內昏沈睡眠存在時，…比丘於內掉悔存在時，…比丘於內疑惑存在時，…

15 如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；於法，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有法」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於法即五蓋，觀法而住。

(2) 五取蘊（略）

(3) 內外六處（略）

(4) 七覺支

16 復次，諸比丘！比丘於法即七覺支，觀法而住。

然諸比丘！比丘如何於法即七覺支，觀法而住耶？

諸比丘！於此，比丘於內念覺支存在時，了知：『於內念覺支存在。』於內念覺支不存在時，了知：『於內念覺支不存在。』彼知未生之念覺支如何生起，彼知已生之念覺支如何修習成就。

比丘於內擇法覺支存在時，…比丘於內精進覺支存在時，…比丘於內喜覺支存在時，…比丘於內輕安覺支存在時，…比丘於內定覺支存在時，…比丘於內捨覺支存在時，…

17 如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀

法而住。或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；於法，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有法」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於法即七覺支，觀法而住。

(5) 四聖諦 (略)

●果

18 諸比丘！任何人於七年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

諸比丘！且置七年，…且置六年，…且置五年，且置四年，且置三年，且置二年，且置一年，且置七個月，且置六個月，且置五個月，且置四個月，且置三個月，且置二個月，且置一個月，且置半個月，任何人於七日如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

19 諸比丘！這是唯一趣向道，為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，是故說言：『唯一趣向道，即四念住。』

20 世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。

三、北傳《雜阿含經》選

【蘊品二經】

●《雜阿含 1 經》無常經

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(2a) 爾時，世尊告諸比丘：「當觀色無常，如是觀者，則為〔正見〕。

(2b) 〔正見〕者則生厭離，厭離者喜、貪盡，喜、貪盡者說心解脫。

(3a) 如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為〔正見〕。

(3b) 〔正見〕者則生厭離，厭離者喜、貪盡，喜、貪盡者說心解脫。

(04) 如是比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。

(05) 如觀無常，苦、空、非我，亦復如是。」

(06) 時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【問】：什麼是獲得究竟解脫的方法和步驟？

●《瑜伽師地論》說：

云何方便？

謂於諸行中，依如所有性及盡所有性，修「無常想」，依無常修「苦想」，依苦修「空、無我想」，因此得入諦現觀時，由正觀察所知境故，獲得「正見」。

○住厭逆想

由此「正見」為依止故，修道位中，遍於諸行住「厭逆想」。

○喜盡

彼於住時，雖由彼相應受，憶念思惟「不現前境」，明了現前而不生喜。（註：喜是執著於受）

○貪盡

由不生喜增上力故，彼於行時，即於彼受所緣境界不生染著，彼於一切〔所求境界〕，尚不希求，何況耽著！（註：貪是執著於生受之境）彼由如是若住、若行，於「喜、貪纏」速能滅盡，心清淨住。

○心解脫

又即於彼，如所得道極多修習為因緣故，永拔彼品羸重隨眠，獲得真實、究竟解脫，當知即是「心善解脫」。

●《雜阿含 3 經》無知經

(01)如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(2a)爾時，世尊告諸比丘：「於色不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷苦。

(2b)如是受、想、行、識，不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷苦。

(3a)諸比丘！於色若知、若明、若斷、若離欲，則能斷苦。

(3b)如是受、想、行、識，若知、若明、若斷、若離欲，則能堪任斷苦。」

(04)時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【問一】：經中佛陀要弟子們如何逐步觀察五蘊？

●《瑜伽師地論》「觀察門」說：

復次，為欲證得所未得解脫故，應觀察八事：謂於諸行中，1 愛味、2 過患、3 出離觀察，及 1 聞、2 思、3 思擇力、4 見道、5 修道觀察。

【問二】：如何於五蘊觀察愛味、過患、出離（前三事）？

一、觀察愛味

於諸行中觀察愛味時，能善通達（註：知）諸行愛味所有自相。

二、觀察過患

即於諸行觀察過患時，能善了知（註：明）三受分位過患共相，謂於是中甚少愛味、多諸過患。

三、觀察出離

○如是了知愛味染著多諸過患共相應已，於所愛味一切行中，隨所生起欲貪煩惱，即能除遣、制伏、斷捨。於此欲貪「不現行」故，說名為「斷」，非永離欲故名為「斷」，又於彼事（諸行），心未解脫。

○若於隨眠究竟超越，乃永「離欲」、「心得解脫」。

是名一門觀察差別。

【問三】：如何於五蘊觀察「聞、思、思擇力、見道、修道」（五事）？

一、聞

又修行者，於彼諸行正觀察時，先以聞所成慧，如《阿笈摩》，了知「諸行體是無常，無常故苦，苦故空及無我」。（註：知）

二、思

彼隨聖教如是勝解，如是通達，既通達已，復以推度相應思惟所成微細作意，即於彼境如實了知。（註：明）

三、思擇力

即由如是通達了知增上力故，於彼相應煩惱現行，現法、當來所有過患，如實觀察，由思擇力為依止故，設復生起而不實著，即能捨離。

（註：不現行斷）

四、見道

彼由如是通達了知及思擇力多修習故，能入正性離生。（註：一分斷）

五、修道

既入正性離生已，由修道力漸離諸欲。（註：離欲）

○彼由「思擇」、「見道」二種力故，隨其所應，斷諸煩惱，謂「不現行斷」故、及「一分斷」故。由修道力「究竟離欲」。

○如是由前二種（思擇力、見道力）漸離欲貪，由修道力「心得解脫」。

【處品二經】

●《雜阿含 215 經》

（01）如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

（02）爾時，尊者富留那比丘，往詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「世尊說現法、說滅熾然、說不待時、說正向、說即此見、說緣自覺。世尊！云何為現法，乃至緣自覺？」

- (03) 佛告富留那：「善哉富留那！能作此問。富留那！諦聽！善思！當爲汝說。
- (04) 富留那！比丘眼見色已，覺知色，覺知色貪：我此內有眼識色貪，我此內有眼識色貪如實知。富留那！若眼見色已，覺知色，覺知色貪：我此內有眼識色貪如實知者，是名現見法。
- (05) 云何滅熾然？云何不待時？云何正向？云何即此見？云何緣自覺？富留那！比丘眼見色已，覺知色，不起色貪覺：〔我此內覺知色〕，不起色貪覺如實知。若富留那！比丘眼見色已，覺知色，不起色貪覺如實知；〔覺知色、不起色貪覺如實知者〕，是名滅熾然、不待時、正向、即此見、緣自覺。
- (06) 耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」
- (07) 佛說此經已，富留那比丘聞佛所說，歡喜奉行。

● 《雜阿含 245 經》：四品法經

- (01) 如是我聞：一時，佛住拘留搜調伏駁牛聚落。
- (02) 爾時，世尊告諸比丘：「我今當爲汝等說法，初語亦善、中語亦善、後語亦善，善義、善味，純一滿淨，清白梵行，謂《四品法經》。諦聽！善思！當爲汝說。何等爲《四品法經》？

【流轉】

- (3a) 有眼識色，可愛、可念、可樂、可著；比丘見已，歡喜、讚歎、樂著、堅住。
- (3b) 有眼識色，不可愛、不可念、不可樂、著；比丘見已，〔苦、厭、瞋恚、嫌薄〕。
- 如是比丘於魔不得自在，乃至不得解脫魔繫。
- 耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。

【還滅】

- (4a) 有眼識色，可愛、可念、可樂、可著，比丘見已，〔不歡喜、不讚歎、不樂著、堅住〕。
- (4b) 有眼識色，不可愛、念、樂、著，比丘見已，不〔苦、厭、瞋恚、嫌薄〕。
- 如是比丘不隨魔自在，乃至解脫魔繫。
- 耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。
- (05) 是名比丘《四品法經》。」

【問】：什麼是「可愛、可念、可樂、可著」？

●《瑜伽師地論》說：

「由三種相，應正了知諸可意事。1 謂未來世諸可愛事，名所追求。2 若過去世諸可愛事，名所尋思。3 若現在世可愛外境，名所受用。4 若現在世可愛內受，名所耽著（所受用和所耽著合為一相）。當知此中，墮於三世，有四行相，一於未來、一於過去、二於現在。於此行相，能隨悟入：是悅意相、意所樂相、可愛色相、平安色相。如其所應，當知即是 1 可欣、2 可樂、3 可愛、4 可意四種行相。」

【緣品二經】

●《雜阿含 283 經》種樹經

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(2a) 爾時，世尊告諸比丘：「若於結所繫法，隨生 a 味著、b 顧念、c 心縛則愛生；愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。

(a 味著、b 顧念、c 心縛→愛→取→有→[生→老病死])

(2b) 如人種樹，初小軟弱，愛護令安，壅以糞土，隨時澆灌，冷暖調適，以是因緣，然後彼樹得增長大。

(2c) 如是比丘！結所繫法，味著將養則生恩愛；愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。

(3a) 若於結所繫法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生顧念，心不縛著，則愛滅；愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。

(不顧念、心不縛→愛滅→取滅→有滅→[生滅→老病死滅])

(3b) 猶如種樹，初小軟弱，不愛護，不令安隱，不壅糞土，不隨時澆灌，冷暖不適，不得增長。若復斷根、截枝，段段斬截，分分解析，風飄、日炙，以火焚燒，燒以成糞，或颺以疾風，或投之流水。

(3c) 比丘！於意云何？非為彼樹斷截其根，乃至焚燒，令其磨滅，於未來世成不生法耶？」

(3d) 答言：「如是，世尊！」

(3e) 「如是比丘！於結所繫法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生顧念，心不縛著則愛滅；愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。」

(04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

●《雜阿含 284 經》大樹經

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(2a) 爾時，世尊告諸比丘：「若於所取法，隨生 a 味著、b 顧念、c [心縛]，其心驅馳，追逐名色；名色緣六入處，六入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。

(a 味著、b 顧念、c 心縛→[心識→名色→六入處→觸→受]→愛→取→有→[生→老病死])

(2b) 譬大樹，根幹、枝條、柯葉、華果，下根深固，壅以糞土，溉灌以水，彼樹堅固，永世不朽。

(2c) 如是比丘！於所取法，隨生味著、顧念、心縛，其心驅馳，追逐名色；名色緣六入處，六入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。

(3a) 若於所取法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、厭觀，心不顧念，無所縛著，識則不驅馳追逐名色，則名色滅；名色滅則六入處滅，六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是如是則純大苦聚滅。

(不顧念、心不縛→[識不驅馳→名色滅→六入處滅→觸滅→受滅]→愛滅→取滅→有滅→[生滅→老病死滅])

(3b) 猶如種樹，不隨時愛護，令其安隱，不壅糞土，不隨時溉灌，冷暖不適，不得增長。若復斷根、截枝，段段斬截，分分解析，風飄、日炙，以火焚燒，燒以成糞，或颺以疾風，或投之流水。

(3c) 比丘！於意云何？非為彼樹斷截其根，乃至焚燒，令其磨滅，於未來世成不生法耶？」

(3d) 答言：「如是，世尊！」

(3e) 「如是比丘！於所取法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生顧念，心不縛著，識不驅馳追逐名色則名色滅；名色滅則六入處滅，六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，[如是如是]純大苦聚滅。」

(04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【問一】：非聰慧者如何使現法所造「新業」於來世生成大苦聚？

●《瑜伽師地論》「〔苦〕門」說：

復次，安立九相，「後有」苦樹能生當有。

○謂有世間非聰慧者，於現法中所造「新業」，如「小苦樹」。若彼世間非聰慧者，於能隨順諸漏處所，依現在世隨觀 a 愛味，依過去世深生 b 顧戀，依未來世專心 c 繫著。如是住已，先所未斷一切貪愛，由數習故轉更增長。此非聰慧補特伽羅，欲令如是後有小樹復加滋茂，以 d 「貪愛水」而恒溉灌，令如前說能感當來，取所得果，漸次圓滿（註：愛緣 e 取，取緣 f 有，有緣 g 生，生緣 h 老病死、憂悲惱苦，如是如是 i 純大苦聚集。如此共有九相）。

【問二】：聰慧者如何使現法所造「新業」於來世不成大苦聚？

○若有多聞諸聖弟子，雖造有漏能感當來諸業小樹，然於能順煩惱諸行，無倒隨觀生滅法性；於斷、無欲及以滅界，無倒隨觀是寂靜性，損減彼業，不令增長，使其愛水亦皆消散。故聰慧者，不欲滋榮後有小樹，便斷其愛、愛緣取等。損壞如是後有小樹，尚令一切皆無所有，何況使其後更增長！

【問三】：非聰慧者如何使先所造「順後受業」於來世生成大苦聚？

○復更有一補特伽羅，已生自體（自體指名色，屬苦），諸先所有造作增長順後受業，於現法中為其所繫；即彼自體及先所造順後受業，總攝為一，說名「後有」，如「大苦樹」。若於能順諸煩惱法，如前乃至專心繫著，如是住已，彼先所造順後受業，如直下根，令樹鬱茂。於現法中，彼愛煩惱，如傍注道（指根的分支），令樹潤澤（吸收水分）。以此為因，令隨惑業行一切「種子識」，於當來世正續生時，住於「名色」，如是苦樹長時安立。當知如是補特伽羅，欲令苦樹展轉滋茂。

【問四】：「小苦樹」和「大苦樹」的譬喻有何差異？

答：現法中所造「新業」，如小苦樹；自體及先所造順後受業，如「大苦樹」；多聞聖弟子，於能順煩惱諸行，無倒隨觀生滅法性；於斷、無欲及以滅界，無倒隨觀是寂靜性，損減彼業，不令增長，使其愛水亦皆消散。

【道品二經】

●《雜阿含 620 經》猴經

- (01) 如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。
- (2a) 爾時，世尊告諸比丘：「大雪山中寒冰嶮處，尚無猿猴，況復有人！」
- (2b) 或復有山，猿猴所居而無有人。
- (2c) 或復有山，人、獸共居。
- (3a) 於猿猴行處，獵師以糝膠塗其草上。有黠猿猴，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；以口齧草，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。
- (3b) 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。
- (04) 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。
- (05) 云何比丘自所行處、父母境界？
- (06) 謂四念處：身身觀念住，受、心、法法觀念住。」
- (07) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【問一】：雪山喻中，以猿猴和獵人作何譬喻？

●《瑜伽師地論》「住雪山門」說：

◎復次，應知雪山，喻佛善說法毘奈耶。

此中略有三分可得：一、無學地；二、有學地；三、異生地。

一、無學地

猿猴，喻彼非理作意諸相應心。獵人，喻魔。於無學地俱不能行。

二、有學地

於有學地乃至不還，唯有非理作意相應，猿猴喻心獨一能往。

非獵人喻魔所能行。

三、異生地

於異生地，二俱能行。

【問二】：為何愚夫於境不得解脫？

又諸愚夫，要觀餘境，能出餘境；追求餘境，餘境所縛，是故於境不得解脫。

●《雜阿含 733 經》七道品經

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (02) 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！云何爲覺分？」
- (03) 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。」
- (04) 異比丘白佛：「世尊！云何覺分漸次而起，修習滿足？」
- (5a) 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。如內身身觀念住，如是外身、內外身。
- (5b) 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。
- (06) 如是住者，漸次覺分起，漸次起已，修習滿足。」
- (07) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

四、結語

●《雜阿含 607 經》淨經

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (02) 爾時，世尊告諸比丘：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等爲四？」
- (03) 身身觀念處，受、心、法法觀念處。」
- (04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【問一】：四念住要修習何種加行，方得圓滿？

●《瑜伽師地論》「純門」說：

又四念住，由欲、精進、(正念、正知)等修習加行，方得圓滿。

【問二】：爲何佛陀說四念住是「一乘道」？

應知除此四種念住，更無有餘不同分道或所緣境，由此道、此境，能盡諸漏，獲得涅槃。由無第二清淨道故，說純有一能趣正道。

【問三】：四念住是如何「淨諸眾生，a 令越憂悲，b 滅惱苦，c 得如實法」？

又此純一能趣正道，由二因緣，能令有情究竟清淨：
由思擇力故；由修習力故。

此中愁者，謂染污憂。所言洗者，謂掉俱行欲界染喜。

愁以四種世法（失、毀、譏、苦）為所依處。

洗以餘四世法（得、譽、稱、樂）為所依處。

一、由思擇力

於四念住勤修加行，依思擇力 **a1** 超度愁、洗。

二、由修習力

A 由依世間修習力故，得 **a2** 離欲愛，棄捨憂、苦。

B 依出世間修習力故，**b** 超度一切薩迦耶苦，亦能 **c** 證得八支聖道及聖道果，真實妙法。

◎一切有情，當知皆由思擇、修習二種力故，得一切種究竟清淨。
