

# 《長阿含經》和《長部》的核心教導

The Core Teaching of the Chang Ahan and the Dīghanikāya

林崇安 Lin Chong-an

法光學壇 Dharma Light Lyceum  
第七期 ( 2003 年 ) 頁數 27-46

法光雜誌社 台北市

---

p27

## 摘要

北傳的《長阿含經》和南傳的《長部》中，值得注意的一個核心教導便是三學定型句的出現，兩者的經碼次序有所不同，但是都有很長的篇幅記載著相同的三學定型句，《長阿含經》首先出現在《阿摩晝經》(N20)，《長部》首先出現在《沙門果經》(D2)；其後數經都有相同的三學定型句，只是以省略文標示，而其實質內容則是相同。北傳的《長阿含經》和南傳的《長部》，共約有 36 個獨立的經典，其中以【三學·定型句】出現的經典共達 12 部經。另一個值得注意是，整個《長阿含經》除了【三學·定型句】外並沒有其他同樣份量的定型句，由此強烈顯示出「三學」是《長阿含經》的核心教導所在，而不是後代所傳說的：「破諸外道，是長阿含」或「吉祥悅意」而已。本文並引用《瑜伽師地論·聲聞地》來解說【三學·定型句】的要義，最後比較《中阿含經》和《雜阿含經》中的【三學·定型句】。

---

p28

Abstract

It is worthwhile to pay attention to the fact that one core teaching which appears in both the Chang Ahan of the Northern tradition and the Dìghanikàya of the Southern tradition is the formula of the threefold training. The sequence of the relevant texts differs but both contain long identical passages which deal in formal fashion with the threefold training. They appear for the first time in the twentieth sutra of the Chang Ahan and the second one of the Dìghanikàya. In both cases, the following sutras contain corresponding passages, the only difference being that they are indicated by way of abbreviation. Both the Chang Ahan of the Northern tradition and the Dìghanikàya of the Southern tradition are comprised of thirty-six independent texts in twelve of which the formula of the threefold training appears. It should be noted that no other formula of similar importance can be found in the Chang Ahan. This indicates very strongly that this is the core teaching of the scripture. It is not simply, as later tradition wants to have it, that “the Chang Ahan is there to refute the non-Buddhists” or is “blessing and edification.” The present paper furthermore adduces the Sravakabhumi in order to explain the main meaning of the formula of the three trainings, and finally compares the relevant text of the Chang Ahan and Dìghanikàya.

---

p29

### 一、《長阿含經》和《長部》的經碼與【三學・定型句】

《阿含經》是釋迦牟尼佛入滅後，阿難尊者等五百阿羅漢所結集出的佛經，其中，文句較長的，集成《長阿含經》，阿育王時期往南傳到錫蘭的，形成今日南傳的《長部》。《長部》共有 34 部經<sup>[1]</sup>。至於北傳到中國的《長阿含經》，則是由佛陀耶舍和竺佛念在西元 413 年譯成

漢文，全經分成四分，內含 30 部經<sup>[2]</sup>。南北傳的經碼次序有所不同，這是由於佛滅後二者的傳承系統不同之故<sup>[3]</sup>。今將北傳《長阿含經》的經典（經碼以 N 標示）和南傳《長部》相當的經典（經碼以 D 標示）對照如下：

- N1 《大本經》（D14）
- N2 《遊行經》（D16/17）
- N3 《典尊經》（D19）
- N4 《闍尼沙經》（D18）
- N5 《小緣經》（D27）
- N6 《轉輪聖王修行經》（D26）
- N7 《弊宿經》（D23）
- N8 《散陀那經》（D25）
- N9 《眾集經》（D33）
- N10 《十上經》（D34）
- N11 《增一經》（D--）
- N12 《三聚經》（D--）
- N13 《大緣方便經》（D15）
- N14 《釋提桓因問經》（D21）
- N15 《阿[少/兔]夷經》（D24）
- N16 《善生經》（D31）

---

[1] 《長部》，《漢譯南傳大藏經》冊 6-8，妙林出版社，1994。

[2] 《長阿含經》，《大正藏》冊 1，No.1。以下所引《長阿含經》經文頁數不另詳列。

[3] 《印度佛教的探討》第三章，林崇安著，慧炬出版社，1995。

---

- N17 《清淨經》（D29）
- N18 《自歡喜經》（D28）

- N19 《大會經》 (D20)  
N20 《阿摩晝經》 (D3)  
N21 《梵動經》 (D1)  
N22 《種德經》 (D4)  
N23 《究羅檀頭經》 (D5)  
N24 《堅固經》 (D11)  
N25 《形梵志經》 (D8)  
N26 《三明經》 (D13)  
N27 《沙門果經》 (D2)  
N28 《布吒婆樓經》 (D9)  
N29 《露遮經》 (D12)  
N30 《世記經》 (D--)  
N-- 《摩呵梨經》 (D6)  
N-- 《闍利經》 (D7)  
N-- 《須婆經》 (D10)  
N-- 《大念處經》 (D22)  
N-- 《三十二相經》 (D30)  
N-- 《阿吒曩胝經》 (D32)

由此可知，北傳的《長阿含經》和南傳的《長部》，約略含有三十六個獨立的經典。《長阿含經》的 30 部經中，共有 9 部經出現【三學・定型句】的經文，首先出現於 N20《阿摩晝經》，始自：「若如來出現於世，應供、正遍知、明行足、為善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊」結束於「得解脫智：生死已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」或結束於「此是比丘得第三明。斷除無明，生於慧明，捨離闇冥，出大智光，是為無漏智明。」

於此 N20《阿摩晝經》中，【三學・定型句】的經文長達約 4500 字。其後的【三學・定型句】出現於經典 N22—N29，經文就用

---

「……乃至」來省略，而其內容實際相同（唯依對象，有時釋尊只開示到戒學和定學）。

《長部》34 部經中，共有 12 部經出現【三學·定型句】，首先出現於 D2《沙門果經》，其後是 D3- D13，後出時，也用「……乃至」來省略，而其內容實際也相同。《長部》比《長阿含經》多出 D6，D7，D10 三經。

這些經典的一個核心教導便是三學，並且以定型句的型式出現。值得注意的是，整個《長阿含經》和《長部》除了【三學·定型句】外並沒有其他同樣份量的定型句，以【三學·定型句】出現的經典共達 12 部經，這是值得重視的地方。

## 二、經文中三學定型句的出現

今先摘錄《長阿含經》中【三學·定型句】，以了解其標準型式，這些《長阿含經》經句在梵文的原文是一致的，但翻譯成中文後，前後出現的譯詞常有小小的出入。以下摘錄經句。

N20《阿摩晝經》（D3）：

「若如來出現於世，（中略）乃至不受後有，此是比丘得第三明。斷除無明，生於慧明，捨離闇冥，出大智光，是為無漏智明。」

此段【三學·定型句】經句，原文長達 4500 字，省略之處，用（中略）示出。此段是釋尊對摩訶詳細開示戒學、定學、慧學，用來達成「無上明行具足」。此段【三學·定型句】的要義將在第三節探討。

N22《種德經》（D4）：

「若如來出現於世，應供、正遍知、明行成、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊，於諸天、世人、沙門、婆羅門中，自身作證，為他人說，上中下言，皆悉真正，義味具足，梵行清淨。若

長者、長者子聞此法者，信心清淨；信心清淨已，作如是觀：在家為難，譬如桎梏，欲修梵行，不得自在，今

---

p32

我寧可剃除鬚髮，服三法衣，出家修道。彼於異時，捨家財業，棄捐親族，服三法衣，去諸飾好，諷誦毗尼，具足戒律，捨殺不殺，……乃至心法四禪現得歡樂。所以者何？斯由精勤，專念不忘，樂獨閑居之所得也。婆羅門！是為具戒。又問：云何為慧？佛言：若比丘以三昧心清淨無穢，柔軟調伏，住不動處，……乃至得三明，除去無明，生於慧明，滅於闇冥，生大法光，出漏盡智。」

此段【三學·定型句】的經句省略文，是釋尊對種德婆羅門開示戒學、定學、慧學，來說明「具戒」、「智慧具足」。此中「具戒」包含戒學和定學。

N23 《究羅檀頭經》(D5)：

「若如來、至真、等正覺出現於世，……有人於佛法中出家修道，眾德悉備，……乃至具足三明，滅諸癡冥，具足慧明。」

此段【三學·定型句】的經句省略文，是釋尊對究羅檀頭婆羅門開示戒學、定學、慧學，來說明「此福最勝」。

N24 《堅固經》(D11)

「長者子！若如來、至真、等正覺出現於世，十號具足，於諸天、世人、魔、若魔、天、沙門、婆羅門中，自身作證，為他說法，上中下言，皆悉真正，義味清淨，梵行具足。若長者、居士聞已，於中得信；得信已，於中觀察自念：我不宜在家，若在家者，鉤鎖相連，不得清淨修於梵行，我今寧可剃除鬚髮，服三法衣，出家修道，具諸功德，……乃至成就三明，滅諸闇冥，生大智明。」

此段【三學·定型句】的經句省略文，是釋尊對長者子堅固開示戒學、定學、慧學，來說明「教誡神足」。

N25 《 形梵志經》（D8）：

「若如來、至真出現於世，……乃至四禪，於現法中而得快樂。……迦葉！彼比丘以三昧心，……乃至得三明，滅諸癡冥，生智慧明，所謂漏盡智生。」

---

p33

此段【三學·定型句】的經句省略文，是釋尊對 形梵志迦葉開示戒學、定學、慧學，來說明「戒具足，見具足，最勝最上，微妙第一」。此處譯文「至真」之後漏了「等正覺」一詞。又由以上五經的最後一句，也可以看出其內容相同，但譯詞有小小出入。

N26 《三明經》（D13）：

「若如來、至真、等正覺出現於世，十號具足，……乃至四禪，於現法中而自娛樂。所以者何？斯由精勤，專念不忘，樂獨閑靜，不放逸故。彼以慈心遍滿一方，餘方亦爾，廣布無際，無二、無量，無恨、無害，遊戲此心而自娛樂；悲、喜、捨心遍滿一方，餘方亦爾，廣布無際，無二、無量，無有結恨，無惱害意，遊戲此心以自娛樂。」

此段經文，是釋尊對婆悉、頗羅墮二人開示戒學、定學，來說明「梵道」。此處未開示慧學，只開示相同內容的戒學、定學，這是因為配合發問者的問題而回答至此。

N27 《沙門果經》（D2）：

「復次，大王！如來、至真、等正覺出現於世，……入我法者，……乃至三明，滅諸闇冥，生大智明，所謂漏盡智證。所以者何？斯由精勤，專念不忘，樂獨閑靜，不放逸故。」

此段【三學·定型句】的經句省略文，是釋尊對阿闍世王韋提希子開示戒學、定學、慧學，來說明「沙門得現在果報」。

N28 《布吒婆樓經》（D9）：

「若如來出現於世，至真、等正覺，十號具足，……有人於佛法中

出家爲道，……乃至滅五蓋覆蔽心者，除去欲、惡不善法，有覺、有觀，離生喜、樂，入初禪。（中略）彼捨有想無想處，入想知滅定。梵志！彼有想無想處想滅，入想知滅定，以是故知有因緣想生，有因緣想滅。」

此段經文略長，省略之處，用（中略）示出。此段是釋尊對布吒婆樓梵志開示戒學、定學，來說明「有因緣想生，有因緣想滅」。此處未開示慧學，只開示相同內容的戒學、定學，這也是配合發問者的

---

p34

問題而回答至此。

N29 《露遮經》（D12）：

「若如來、至真、等正覺出現於世，……乃至得三明，除滅無明，生智慧明，去諸闇冥，出大法光，所謂漏盡智證。」

此段【三學·定型句】經句省略文，是釋尊對露遮婆羅門開示戒學、定學、慧學，來說明「第一世尊不在世間，不可傾動」。

以上引述了北傳《長阿含經》的九部經，而南傳的《長部》中，除了有上述相同的九部經外，還多出三經也有【三學·定型句】：

N--摩呵梨經（D6）：

「友！如來出現於世，是應供者、正覺者，……」[4]

此段【三學·定型句】的經句省略文，是釋尊對摩呵梨開示戒學、定學、慧學，而不言「命與身是一、或是異」。

N--《闍利經》（D7）：

「友！如來出現於世，（如來）是應供者、正覺者，……」[5]

此段【三學·定型句】的經句省略文，是釋尊對闍利開示戒學、定學、慧學，而不言「命與身是一、或是異」。

N--《須婆經》（D10）：

「復次，阿難！彼尊者瞿曇，勸導、令入，使諸眾安立而住，所稱讚之戒蘊者何耶？」

(a)「童子！今如來出現於世，是阿羅漢，……」

「又阿難！彼尊者瞿曇，勸導、令入，使諸眾安立而住，所稱讚之聖定蘊者何耶？」

(b)「童子！比丘如何保護其諸根門耶？……」

「復次，阿難！彼尊者瞿曇，勸導、令入、使諸眾安立其處，所稱讚之慧蘊者何耶？」

(c)「於此有比丘，如是心已寂靜、純淨……於解脫時，解脫智生，證知：我生已盡、梵行已立、所作已辦、不更來此生。」<sup>[6]</sup>

---

[4]《長部》，《漢譯南傳大藏經》冊6，頁172，妙林出版社，1994。

[5]《長部》，《漢譯南傳大藏經》冊6，頁175，妙林出版社，1994。

---

p35

此段【三學·定型句】的經句省略文，是釋尊入滅未久，阿難尊者對須婆開示戒蘊、定蘊、慧蘊三學，此處阿難所回答的(a) (b) (c) 三段經句，分別就是【戒學·定型句】、【定學·定型句】、【慧學·定型句】。

以上北傳的《長阿含經》N20，N22—29，加上南傳的《長部》D6，D7，D10，共有12部經教導相同型式的三學，不外表示佛陀對三學的重視，也表示這是《長阿含經》和《長部》的重點所在，而不是後代所傳說的：「破諸外道，是長阿含」<sup>[7]</sup>或「吉祥悅意」而已。經句以定型句的型式一再出現，一方面表示有其重要性，一方面容易讓聽眾記住。當然也有許多不以定型句的型式出現的三學教導，散見於《長阿含經》中，但大都是簡短的經句。

### 三、【三學·定型句】的分段要義

由前依據《須婆經》(D10)，對【三學·定型句】給予大的分段，以下配合《瑜伽師地論》的十二劣緣和一勝緣，給予細的分段，並解說其要義。《瑜伽師地論》說：

「謂若自圓滿、若他圓滿、若善法欲、若正出家、若戒律儀、若根律儀、若於食知量、若初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、若正知而住、若樂遠離、若清淨諸蓋、若依三摩地。」[8]

「從自圓滿乃至最後依三摩地，當知是名修集劣緣。若依四諦法教增上所有教授教誡他音，若如正理所引作意，當知是名修集勝緣。」

此論依次列出十二劣緣和一勝緣，共有十三緣，今依此將《阿摩晝經》(N20, D3)中【三學·定型句】分段並略述要義如下：

#### (一) 【戒蘊·定型句】

【1.劣緣：自圓滿、2.他圓滿】經文：

「若如來出現於世，應供、正遍知、明行足、為善逝、世間解、

---

[6]《長部》，《漢譯南傳大藏經》冊6，頁222，妙林出版社，1994。

[7] 見《大正藏》冊23，頁504。

[8] 以下所引《瑜伽師地論》見《大正藏》冊30,頁396中至頁397下，不另詳列。

---

p36

無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊，於一切諸天、世人、沙門、婆羅門、天、魔、梵王中，獨覺自證，為人說法。上語亦善、中語亦善、下語亦善，義味具足，開清淨行。」

此段要義，在於能夠聽聞正法並起淨信，《瑜伽師地論》說：

「云何自圓滿？謂善得人身，生於聖處，諸根無缺，勝處淨信，離諸業障。」

「云何他圓滿？謂諸佛出世，說正法教，法教久住，法住隨轉，他所哀愍。……云何名為：說正法教？謂即如是諸佛世尊出現於世，哀愍

一切諸聲聞故，依四聖諦宣說真實苦、集、滅、道無量法教。」

**【3.善法欲】**經文：

「若居士、居士子及餘種姓，聞正法者即生信樂，以信樂心而作是念：我今在家，妻子繫縛，不得清淨純修梵行；今者寧可剃除鬚髮，服三法衣，出家修道。」

此段要義，在於生起出離之心，《瑜伽師地論》說：

「云何善法欲？謂如有一，或從佛所或弟子所，聞正法已，獲得淨信。得淨信已，應如是學：在家煩擾若居塵宇，出家閑曠猶處虛空，是故我今應捨一切妻子眷屬、財、穀、珍寶，於善說法毘奈耶中，正捨家法，趣於非家。既出家已，勤修正行，令得圓滿。於善法中，生如是欲，名善法欲。」

**【4.正出家】**經文：

「彼於異時，捨家財產，捐棄親族，剃除鬚髮，服三法衣，出家修道。」

此段由上一段的「善法欲」銜接到真正的出家，可知以下三學的修習是以出家眾為主角，此段要義，《瑜伽師地論》說：

「云何正出家？謂即由此勝善法欲增上力故，白四羯磨受具足戒，或受勞策所學尸羅。」

**【5.戒律儀】**經文：

「與出家人同捨飾好，具諸戒行，不害眾生，捨於刀仗，懷慚愧

---

p37

心，慈念一切，是為不殺。捨竊盜心，不與不取，其心清淨，無私竊意，是為不盜。捨離淫欲，淨修梵行，殷勤精進，不為欲染，潔淨而住，是為不淫。捨離妄語，至誠無欺，不誑他人，是為不妄語。（中略）摩納！如餘沙門、婆羅門食他信施，行遮道法，邪命自活，或言此國勝彼，彼國不如；或言彼國勝此，此國不如；瞻相吉凶，說其盛衰；入我法者，

無如是事。但修聖戒，無染著心，內懷喜樂。」

此段經文甚長，省略之處，用（中略）示出。此段長文其要義在於時時守戒，內含身律儀、語律儀、命清淨，《瑜伽師地論》說：

「云何戒律儀？謂彼如是正出家已，安住具戒，堅牢防護別解律儀，軌則、所行皆得圓滿，於微小罪見大怖畏，受學一切所有學處。」

## （二）【定蘊·定型句】

### 【6.根律儀】經文：

「目雖見色而不取相，眼不爲色之所拘繫，堅固寂然，無所貪著，亦無憂患，不漏諸惡，堅持戒品，善護眼根。耳、鼻、舌、身、意亦復如是。善御六觸，護持調伏，令得安隱。猶如平地駕四馬車，善調御者，執鞭持控，使不失轍。比丘如是，御六根馬，安隱無失。」

此段要義，在於培養正念以防護己心，《瑜伽師地論》說：

「云何根律儀？謂即依此尸羅律儀，守護正念，修常委念，以念防心，行平等位。眼見色已而不取相、不取隨好。恐依是處，由不修習眼根律儀防護而住，其心漏泄所有貪憂惡不善法。故即於彼修律儀行，防護眼根，依於眼根修律儀行。如是行者，耳聞聲已、鼻嗅香已、舌嘗味已、身覺觸已、意了法已，而不取相、不取隨好。恐依是處，由不修習意根律儀防護而住，其心漏泄所有貪憂惡不善法。故即於彼修律儀行，防護意根，依於意根修律儀行。」

### 【7.於食知量】經文：

---

p38

「彼有如是聖戒，得聖諸根，食知止足，亦不貪味，趣以養身，令無苦患而不貢高，調和其身，令故苦滅，新苦不生，有力無事，令身安樂。猶如有人以藥塗瘡，趣使瘡差，不求飾好，不以自高。摩納！比丘如是，食足支身，不懷慢恣。又如膏車，欲使通利以用運載，有所至到。比丘如是，食足支身，欲爲行道。」

此段要義，在於懂得適量飲食，《瑜伽師地論》說：

「云何於食知量？謂彼如是守諸根已，以正思擇食於所食，不爲倡蕩、不爲僞逸、不爲飾好、不爲端嚴食於所食。然食所食，爲身安住、爲暫支持，爲除飢渴、爲攝梵行、爲斷故受、爲令新受當不更生，爲當存養、力、樂、無罪、安隱而住。」

**【8.覺寤瑜伽】經文：**

「摩訶！比丘如是成就聖戒，得聖諸根，食知止足，初夜後夜，精進覺悟。又於晝日，若行若坐，常念一心，除眾陰蓋。彼於初夜，若行若坐，常念一心，除眾陰蓋；乃至中夜，偃右脅而臥，念當時起，繫想在明，心無錯亂；至於後夜，便起思惟，若行若坐，常念一心，除眾陰蓋。」

此段要義，在於初夜、後夜都能時時經行、宴坐，《瑜伽師地論》說：

「云何初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽？謂彼如是食知量已，於晝日分，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。於初夜分，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。過此分已，出住處外洗濯其足，『還入住處』，右脅而臥，重累其足，住光明想、正念、正知、思惟起想。於夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。」

**【9.正知而住】經文：**

「比丘有如是聖戒具足，得聖諸根，食知止足，初夜後夜，精勤覺悟，常念、一心，無有錯亂。」

云何比丘念無錯亂？如是比丘內身身觀，精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂；外身身觀、內外身身觀，精勤不懈，憶念不忘，捨世

貪憂。受、意、法觀亦復如是，是爲比丘念無錯亂。

云何一心？如是比丘若行步出入，左右顧視，屈申俯仰，執持衣鉢，

受取飲食，左右便利，睡眠覺悟，坐立語默，於一切時，常念、一心，不失威儀，是為一心。譬如有人與大眾行，若在前行，若在中、後，常得安隱，無有怖畏。摩訶！比丘如是行步出入，……至於語默，常念、一心，無有憂畏。」

此段要義，在於行、住、坐、臥能夠時時正知，《瑜伽師地論》說：

「云何正知而住？謂彼如是常勤修習覺寤瑜伽已，若往、若來正知而住；若睹、若瞻正知而住；若屈、若伸正知而住；持僧伽胝及以衣鉢正知而住；若食、若飲、若噉、若嘗正知而住；若行、若住、若坐、若臥正知而住；於覺寤時正知而住；若語、若默正知而住；如解勞睡時，正知而住。」

**【10.樂遠離】**經文：

「比丘有如是聖戒，得聖諸根，食知止足，初夜後夜，精勤覺悟，常念、一心，無有錯亂。樂在靜處、樹下、塚間，若在山窟，或在露地及糞聚間。」

此段要義，在於使身心能夠遠離，《瑜伽師地論》說：

「云何樂遠離？謂由如是所修善法，無倒修治初業地已，遠離一切臥具貪著，住阿練若、樹下、空室、山谷、峰穴、草積、迴露、塚間、林藪，虛曠平野，邊際臥具。」

**【11.清淨諸蓋】**經文：

「至時乞食，還洗手足，安置衣鉢，結跏趺坐，端身正意，繫念在前，除去慳貪，心不與俱；滅瞋恨心，無有怨結，心住清淨，常懷慈愍；除去睡眠，繫想在明，念無錯亂；斷除掉戲，心不與俱，內行寂滅，滅掉戲心；斷除疑惑，已度疑網，其心專一，在於善法。譬如僮僕，大家賜姓，安隱解脫，免於僕使，其心歡喜，無復憂畏。（中略）如負債人、久病在獄、行大曠野，自見未離。」

此段經文略長，省略之處，用（中略）示出。此段要義，在於去除五蓋，《瑜伽師地論》說：

「云何清淨諸蓋？謂彼如是住阿練若或復樹下或空室等，於五種蓋淨修其心，所謂貪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作及以疑蓋。從彼諸蓋淨修心已，心離諸蓋安住賢善勝三摩地。」

#### 【12.依三摩地】經文：

「諸陰蓋心，覆蔽闇冥，慧眼不明，彼即精勤捨欲、惡不善法，與覺、觀俱，離生喜、樂，得入初禪。彼已喜樂潤漬於身，周遍盈溢，無不充滿。如人巧浴器盛眾藥，以水漬之，中外俱潤，無不周遍。（中略）摩納！比丘如是入第四禪，心無增減，亦不傾動，住無愛恚、無動之地，此是第四現身得樂。所以者何？斯由精勤不懈，念不錯亂，樂靜閑居之所得也。」

此段經文略長，省略之處，用（中略）示出。此段要義，在於修習四靜慮，《瑜伽師地論》說：

「云何依三摩地？謂彼如是斷五蓋已，便能遠離心隨煩惱，遠離諸欲、惡不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，入初靜慮具足安住。尋伺寂靜，於內等淨，心一趣性，無尋、無伺，定生喜樂，第二靜慮具足安住。遠離喜貪，安住捨、念，及以正知，身領受樂，聖所宣說：捨、念具足、安樂而住，第三靜慮具足安住。究竟斷樂，先斷於苦，喜憂俱沒，不苦不樂，捨、念清淨，第四靜慮具足安住。」

### （三）【慧蘊·定型句】

#### 【13.勝緣】經文：

「彼得定心，清淨無穢，柔濡調伏，住無動地，自於身中起變化心，化作異身，支節具足，諸根無闕，彼作是觀：此身色四大化成彼身，此身亦異，彼身亦異，從此身起心，化成彼身，諸根具足，支節無闕。譬如有人鞘中拔刀，彼作是念：鞘異刀異，而刀從鞘出。又如有人合麻為繩，彼作是念：麻異繩異，而繩從麻出。（中略）摩納！比丘如是，以定心清淨，住無動地，得無漏

智證，乃至不受後有，此是比丘得第三明。斷除無明，生於慧明，捨離闇冥，出大智光，是為無漏智明。」

此段經文甚長，省略之處，用（中略）示出，此段長文要義，在於證得三明及涅槃，《瑜伽師地論》說：

「彼由如是漸次修行，後後轉勝、轉增、轉上，修集諸緣：初自圓滿，依三摩地以為最後，得如是心清淨鮮白，無諸瑕穢，離隨煩惱，質直堪能，安住無動。若復獲得依四聖諦為令遍知、永斷、作證、修習，他音教授教誡，便有如是堪能勢力，發生如理所引作意，及彼為先所有正見，由此便能於四聖諦入真現觀，圓滿解脫，於無餘依般涅槃界而般涅槃。」

以上引用《瑜伽師地論·聲聞地》中的十二劣緣和一勝緣，是為了便於掌握【三學·定型句】的分段要義，並由此了解《長阿含經》和《長部》的核心教導是三學，而不是「破諸外道」而已，因為《長阿含經》和《長部》中，破外道邪見的經文，零散出現在《弊宿經》（N7，D23）、《自歡喜經》（N18，D28）、《梵動經》（N21，D1）等，而不像【三學·定型句】以有系統的句型一再呈現。

#### 四、與《中阿含經》、《雜阿含經》的比照

在《中阿含經》中也多處出現【三學·定型句】的經文或省略文，例如：（80）《迦絺那經》、（104）《優曇婆羅經》、（146）《象跡喻經》、（182）《馬邑經》、（204）《羅摩經》。在（80）《迦絺那經》中，尊者阿那律告諸比丘：

「諸賢！我厭已而作是觀：居家至狹，塵勞之處；出家學道，發露

曠大。我今在家爲鎖所鎖，不得盡形壽修諸梵行，我寧可捨少財物及多財物，捨少親族及多親族，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家、學道。諸賢！我於後時捨少財物及多財物，捨少親族及多親族，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家、學道。

諸賢！我出家學道，捨族姓已，受比丘學，修行禁戒，守護從解

---

p42

脫，又復善攝威儀禮節，見纖介非常懷畏怖，受持學戒。

諸賢！我離殺，斷殺，棄捨刀杖，（中略）當復學極知足，衣取覆形，食取充軀，隨所遊至，與衣鉢俱，行無顧戀，猶如鷹鳥與兩翅俱，飛翔空中。諸賢！我亦如是，隨所遊至，與衣鉢俱，行無顧戀。（中略）諸賢！我已成就此聖戒聚及極知足，守護諸根，正知出入，當復學獨住遠離，在無事處，或至樹下空安靜處、山巖石室、露地囊[艸/積]，或至林中，或在塚間。

諸賢！我已在無事處，或至樹下空安靜處，敷尼師檀，結跏趺坐，正身正願，反念不向，斷除貪伺，心無有諍。（中略）諸賢！我已斷此五蓋、心穢、慧羸，離欲、離惡不善之法……至得第四禪成就遊。

諸賢！我已得如是定心清淨，無穢無煩，柔軟善住，得不動心，學如意足智通作證。（中略）諸賢！我已得如是定心清淨，無穢無煩，柔軟善住，得不動心，學漏盡智通作證。諸賢！我知此苦如真，知此苦集、知此苦滅、知此苦滅道如真；知此漏、知此漏集、知此漏滅、知此漏滅道如真；彼如是知、如是見，欲漏心解脫，有漏、無明漏心解脫。解脫已，便知解脫：生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。」

[9]

此段經文甚長，省略之處，用（中略）示出，但此段長文還是比《長阿含經》的《阿摩晝經》（N20）較爲簡短，經由比對，缺少「如來出世」這一段經句和諸譬喻，但可以看出所包含的三學的修習內容是一樣

的，並以出家眾為主角。

在（104）《優曇婆羅經》中，釋尊對無恚說：

「無恚！若如來、無所著、等正覺、明行成爲、善逝、世間解、無上士、道法御、天人師，號佛、眾祐，出於世間。……彼捨五蓋、心穢、慧羸，離欲、離惡不善之法，……至得第四禪成就遊。彼已如是定心清淨，無穢無煩，柔軟善住，得不動心，趣向

---

[9] 見《大正藏》冊1，頁552中。

---

p43

漏盡智通作證。彼知此苦如真，知此苦集、知此苦滅、知此苦滅道如真；亦知此漏、知此漏集、知此漏滅、知此漏滅道如真。彼如是知、如是見，欲漏心解脫，有漏、無明漏心解脫。解脫已，便知解脫：生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。」[10]

此段經文雖以省略文出現，然而【三學·定型句】所包含的意義從頭到尾是一樣的。在（204）《羅摩經》中釋尊對五比丘所開示的【三學·定型句】也與此經完全相同。

以上《中阿含經》的【三學·定型句】比《長阿含經》的較爲簡短，缺少譬喻。

至於《雜阿含經》中的【三學·定型句】，則比《長阿含經》和《中阿含經》的經文更簡短，例如《雜阿含 636 經》：

#### （一）【戒·定型句】

「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。」

## （二）【定・定型句】

「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『令』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

---

[10] 見《大正藏》冊1，頁595上。

---

p44

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。」[11]

此段經文中，【戒・定型句】含身清淨、語清淨、命清淨，【定・定型句】有相同的斷五蓋，但是沒有提及四禪。此經屬於「念住相應」，因此在【戒・定型句】、【定・定型句】之後，接著教導修習四念住。

《雜阿含經》中，最短而完整的【三學・定型句】是出現在《雜阿含 832 經》：

「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：有三學。何等爲三？謂增上戒學、增上意學、增上慧學。

### （一）【戒・定型句】

（a）何等爲增上戒學？

（b）若比丘住於戒，波羅提木叉，具足威儀、行處，見微細罪則生怖畏，受持學戒，是名增上戒學。

### （二）【定・定型句】

(a) 何等爲增上意學？

(b) 若比丘離諸惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住；乃至第四禪具足住，是名增上意學。

### (三) 【慧·定型句】

(a) 何等爲增上慧學？

(b) 若比丘，此苦聖諦如實知，此苦集聖諦、此苦滅聖諦、此苦滅道跡聖諦如實知，是名增上慧學。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」[12]

今將全經錄出，可以看出《雜阿含經》的文句短而扼要，此經釋尊親自教導短而完整的【三學·定型句】及其基本內涵。

---

[11] 見《大正藏》冊2，頁176上。本文引用經文時，有所改動的詞句用『』標出。

[12] 見《大正藏》冊2，頁213下。

---

p45

由前引諸經可以明顯看出《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》的【三學·定型句】一個比一個簡短，這完全符合《瑜伽師地論》所說的：

「事契經者，謂四阿笈摩：一者、《雜阿笈摩》，二者、《中阿笈摩》，三者、《長阿笈摩》，四者、《增一阿笈摩》。《雜阿笈摩》者，謂於是中，世尊觀待彼彼所化，宣說如來及諸弟子所說相應；蘊、界、處相應；緣起、食、諦相應；念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支、入出息念、學、證淨等相應；又依八眾，說眾相應。……即彼一切事相應教，間廁鳩集，是故說名《雜阿笈摩》。即彼相應教，復以餘相處中而說，是故說名《中阿笈摩》。即彼相應教，更以餘相廣長而說，是故說名《長阿笈摩》。即彼相應教，更以一、二、三等漸增分數道理而說，是故說名《增一阿笈摩》。如是四種，師弟展轉傳來于今，由此道理，是故說名阿笈摩，是名事契經。」[13]

釋尊教導時，依對象的不同而有長短不同的開示，阿難尊者在結集經藏時，將文句短的經文，編集在《雜阿含經》；將文句中的經文，編集在《中阿含經》；將文句長的經文編集在《長阿含經》；依照法數一、二、三等編成《增一阿含經》。經文文句長短不同，但其內涵卻是完全相同的，都是以三學為其核心的教導。

## 五、結語

《長阿含經》中以【三學·定型句】出現的經典有：《阿摩晝經》、《種德經》、《究羅檀頭經》、《堅固經》、《形梵志經》、《三明經》、《沙門果經》、《布吒婆樓經》、《露遮經》等 9 經，南傳的《長部》更加上《摩呵梨經》、《闍利經》、《須婆經》，共達 12 部經，強烈顯示出「三學」是《長阿含經》的核心教導所在。由經論的配合，可以看出《阿摩晝經》（N20）中【三學·定

---

[13] 見《大正藏》冊 30，頁 772 下。

型句】包含完整的戒學、定學、慧學要義，也含攝整個佛法的修學次第，並以出家眾為主角，其後在《長阿含經》中出現的【三學·定型句】經文，則以省略文出現，而其實質內容則完全相同，由此可知《長阿含經》和《長部》的核心教導在於三學，而不是「破諸外道」而已。