

# 北傳止觀禪修的要義

林崇安教授編著

佛法教材系列 H10

財團法人內觀教育基金會出版

## 序

早期漢地止觀禪修的傳入和翻譯者有密切的關連，重要的人物如安世高（148）、鳩摩羅什（344-413）、瞿曇僧伽提婆（385 到洛陽）。此中，安世高譯出《佛說大安般守意經》、《禪行法想經》等，是漢地禪學的開端。鳩摩羅什譯出《思惟略要法》、《禪祕要法經》等，是禪學的要典。瞿曇僧伽提婆譯出《中阿含經》，其中有修行四念處的詳法。

本書止觀禪修的內容，主要摘引上述早期漢譯的經文，解說則引用後期的重要論典，如《法蘊足論》、《瑜伽師地論》、《顯揚聖教論》等，至於藏傳止觀禪修的內容則是同於《瑜伽師地論》。書中也編入一些個人有關漢地止觀禪修的文章，供禪修者分享。  
願正法久住！

林崇安 2011.04  
內觀教育基金會

## 目錄

【1】	最早傳入漢地的止觀禪法	04
【2】	漢譯《阿含經》的禪法	07
【3】	四念處禪修法	19
【4】	八聖道和三士的生活禪修	23
【5】	不淨觀法和白骨觀法	25
【6】	不淨想和白骨觀最初境界	27
【7】	《法蘊足論》念住品	31
【8】	《瑜伽師地論·聲聞地》止觀要義	37
	(1) 修止的九種心住	
	(2) 四種毘鉢舍那	
	(3) 止觀的四種所緣	
	(4) 七種作意和四諦十六行相	
	(5) 入出息念的十六勝行	
【9】	四靜慮及四無色	59
【10】	聖五支和有因有具聖正三摩地	64
【11】	微聚、色聚和極微	70
<b>附錄</b>		
	南傳《中部》第 20 經：《想念止息經》	73

## 最早傳入漢地的止觀禪法

後漢安息國的安世高是最早於漢地正式傳入禪法並且翻譯出相關經典的重要禪師。他於建和二年（148）來到洛陽，於20年內譯出《佛說大安般守意經》、《禪行法想經》等，是漢地禪學的開端。《禪行法想經》中，有不淨觀相關的三十想：

1 死想，2 不淨想，3 穢食想，4 一切世間無有樂想，5 無常想，6 無常為苦想，7 苦為非身想，8 非身為空想，9 棄離想，10 卻姪想，11 滅盡想，12 無我想，13 身死為蟲食想，14 血流想，15 膨脹想，16 青腐想，17 糜爛腥臭想，18 髮落肉盡想，19 一切縛解想，20 骨節分散想，21 骨變赤白枯黑亦如鳩色想，22 骨糜為灰想，23 世間無所歸想，24 世間無牢固想，25 世間為別離想，26 世間闇冥想，27 世間難忍想，28 世為費耗不中用想，29 世為災變可患厭想，30 一切世間歸泥洹想。

這比後期《瑜伽師地論》的21想多些。

安世高於《禪行三十七品經》中翻譯出重要的菩提分法術語：

四意止（1 身，2 痛痒，3 意，4 法）；

四意斷（1 未生惡法不令生，2 已生惡法即得斷，3 未生善法便發生，4 已生善法立不忘、增行、得滿）；

四神足（1 欲定斷生死惟神足，2 精進定，3 意定，4 戒定斷生死惟神足）；

五根（1 信根，2 精進根，3 念根，4 定根，5 慧根）；

五力（1 信力，2 精進力，3 念力，4 定力，5 慧力）；

七覺意（1 念覺意，2 法解覺意，3 精進覺意，4 愛覺意，5 止覺意，6 定覺意，7 護覺意）；

八正道（1 正見，2 正思，3 正語，4 正業，5 正命，6 正治，7 正念，8 正定）。

這些譯語大都被承襲下來，少數被玄奘新譯所修改的如下：

意止=念住；  
意斷=正斷；  
覺意=覺支；  
痛痒=受；  
定斷生死惟神足=三摩地斷行成就神足；  
意定=心三摩地；  
戒定=觀三摩地；  
法解=擇法；  
愛覺意=喜覺支；  
止覺意=輕安覺支；  
護覺意=捨覺支；  
正治=正精進。

整體說來，安世高已經掌握這些術語的漢義，至於止觀禪法的教導內容，更可由《大安般守意經》看出，以下摘引三段說明：

1. 「四意止者，一意止為身念息，二意止為念痛痒，三意止為念意息出入，四意止為念法因緣，是為四意止也。」

這是四念住（身、受、心、法）的教導。

2. 「問：何等為十六事？報：十事者，謂數至十。六者，謂數、相隨、止、觀、還、淨。是為十六事，為行不離，為隨道也。」

這是從數息到證果的次第教導，這一段是論文插入經文中。

3. 「何等為十六勝？即時自知：

1 喘息長即自知，2 喘息短即自知，3 喘息動身即自知，4 喘息微即自知，5 喘息快即自知，6 喘息不快即自知，7 喘息止即自知，8 喘息不止即自知，9 喘息歡心即自知，10 喘息不歡心即自知，11 內心念萬物已去不可復得喘息自知，12 內無所復思喘息自知，13 棄捐所思喘息自知，14 不棄捐所思喘息自知，15 放棄軀命，喘息自知，16 不放棄軀命喘息自知。」

這是修習入出息念的十六勝行，於《瑜伽師地論》中相關的教導是：

1 念於入出息長；2 念於入出息短；3 覺了遍身入出息；4 息除身行入出息；5 覺了喜入出息；6 覺了樂入出息；7 覺了心行入出息；8 息除心行入出息；9 覺了心入出息；10 喜悅心入出息；11 制持心入出息；12 解脫心入出息；13 無常隨觀入出息；14 斷隨觀入出息；15 離欲隨觀入出息；16 滅隨觀入出息。

比對可知，其中佛法術語的翻譯出入不小，這是初期翻譯常見的缺失。

總之，安世高是來漢地譯經和傳授止觀禪法的先鋒，雖然有些譯詞不清，但已在漢傳佛法中佔有顯著而不可取代的地位。

（法光雜誌,258 期,2011）

# 漢譯《阿含經》的禪法

——以《中阿含經·念處經》為例

## 【序言】

●我聞如是：

一時，佛遊拘樓瘦，在劍磨瑟曇拘樓都邑。

爾時，世尊告諸比丘：「有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。

若有過去諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。

若有未來諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。

我今現在如來、無所著、等正覺，我亦斷五蓋、心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺。

●云何為四？觀身如身念處，觀覺如覺念處，觀心如心念處，觀法如法念處。

〔釋義〕

此處指出，過去、未來和現在諸佛，都必須去除「五蓋」，住於「四念處」，修「七覺支」而成佛。早期翻譯的「覺念處」，後期譯作「受念住」。

## 【一、身念處】

●云何觀身如身念處？

(1a) 比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤。

(1b) 如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

《法蘊足論》念住品說：

「內身者，謂自身，若在現相續中，已得不失。  
外身者，謂自身，若在現相續中，未得已失，及他有情所有身相。  
合說二種，名內外身。」

(1a)是修正念和正定，有了正定之後(1b)是修慧。(1a)是觀察內身。  
(1b)是觀察外身。此處缺內外身。下同。

(2a) 復次，比丘觀身如身。比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行住坐臥、眠寤、語默皆正知之。

(2b) 如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(2a)是修正知和正定，有了正定之後(2b)是修慧。

(3a) 復次，比丘觀身如身。比丘者，生惡不善念，以善法念治斷滅止。猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用絘於木，則以利斧斫治令直。如是比丘生惡不善念，以善法念治斷滅止。

(3b) 如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

南傳《中部》第 20 經是《想念止息經》，在此經中佛陀教導去除妄想的五種方法以修增上心。其中第一種方法是：

「此若比丘對於相而念相時，若生惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之念者，諸比丘！其時彼比丘依其相為他伴善念相也。依其相為他伴善念相之彼，即能捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之念而消失之。由此等之所捨，內心安立、靜止、以成一心，便得等持。

諸比丘！恰如善巧之建築師、或其弟子，以小楔擊槌出大楔，取出而除去。」

○此處是以善念來取代惡念，進而得定，所用的譬喻是以小楔擊槌出大楔。建築師同於木工師。

○可明顯看出(3a)是修定，有了定之後(3b)是修慧。

(4a)復次，比丘觀身如身。比丘者，齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。

猶二力士捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛。

如是比丘齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。

(4b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明

有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

南傳《中部》第 20 經《想念止息經》中，佛陀教導去除妄想的五種方法以修增上心，其第五種方法是：

「比丘以念想、行之止息，若惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念生者，諸比丘！彼比丘齒以齒相著，以舌逼上齶，彼應以[正]心制[邪]心，降伏而滅之。彼齒以齒相著，以舌逼上齶，彼以心制心，降伏而令滅，即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。諸比丘！恰如強力之人，對軟弱者，或捉頭、或捉肩，制伏撲滅之。」

○此處是以以齒相著，以舌逼上齶，以[正]心制[邪]心，進而得定，所用的譬喻是強力之人制伏軟弱之人。

○可明顯看出(4a)是修定，有了定之後(4b)是修慧。

(5a)復次，比丘觀身如身。比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息，入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短，學一切身息入，學一切身息出，學止身行息入，學止口行息出。

(5b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(5a)是修定，有了定之後(5b)是修慧。此處以入出息念來修定，只要獲得初靜慮近分定就可以修慧。

(6a)復次，比丘觀身如身。比丘者，離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿；於此身中，離生喜樂無處不遍。

猶工浴人，器盛澡豆，水和成搏，水漬潤澤，普遍充滿無處不周。如是比丘離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿；於此身中，離生喜樂無處不遍。

(6b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(6a)是修定，有了定之後(6b)是修慧。

《顯揚聖教論》卷 2 說：

「所謂此身，離生喜樂之所滋潤、遍滋潤、遍適悅、遍流布」者，

是謂初靜慮近分。

「即此身中，一切處無有少分離生喜樂所不遍滿」者，是謂初靜慮根本。

所以，此處所修出的定是初禪的近分定和根本定。

(7a)復次，比丘觀身如身。比丘者，定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿；於此身中，定生喜樂無處不遍。

猶如山泉，清淨不濁，充滿流溢，四方水來，無緣得入，即彼泉底，水自涌出，流溢於外，漬山潤澤，普遍充滿無處不周。

如是比丘定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿；於此身中，定生喜樂無處不遍。

(7b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(7a)是修定，有了定之後(7b)是修慧。

《顯揚聖教論》卷2說：

「即於此身，等持所生喜樂之所滋潤、遍滋潤、遍適悅、遍流布」者，是謂第二靜慮近分。

「即此身中，一切處無有少分等持所生喜樂所不遍滿」者，是謂第二靜慮根本。

所以，此處所修出的定是二禪的近分定和根本定。

(8a)復次，比丘觀身如身。比丘者，無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿；於此身中，無喜生樂無處不遍。

猶青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，彼根莖華葉悉漬潤澤，普遍充滿無處不周。

如是比丘無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿；於此身中，無喜生樂無處不遍。

(8b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(8a)是修定，有了定之後(8b)是修慧。

《顯揚聖教論》卷2說：

「即於此身，離喜之樂之所滋潤、遍滋潤、遍適悅遍流布」者，是謂第三靜慮近分。

「即此身中，一切處無有少分離喜之樂所不遍滿」者，是謂第三

靜慮根本。

所以，此處所修出的定是三禪的近分定和根本定。

(9a)復次，比丘觀身如身。比丘者，於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊；於此身中，以清淨心無處不遍。

猶有一人，被七肘衣或八肘衣，從頭至足，於其身體無處不覆。如是比丘於此身中，以清淨心無處不遍。

(9b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(9a)是修定，有了定之後(9b)是修慧。

《顯揚聖教論》卷2說：

「即於此身，清淨心及潔白心，意解遍滿具足住」者，是謂第四靜慮近分。

「即此身中，一切處無有少分清淨心及潔白心所不遍滿」者，是謂第四靜慮根本。

所以，此處所修出的定是四禪的近分定和根本定。

(10a)復次，比丘觀身如身。比丘者，念光明想，善受善持，善憶所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然，如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。

(10b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

《瑜伽師地論》卷11說：

「云何光明相？謂如有一，於暗對治，或法光明，慳懃懇到，善取其相，極善思惟。如於下方，於上亦爾。如是一切治暗相故，建立此相。」

(10a)是修定，有了定之後(10b)是修慧。

(11a)復次，比丘觀身如身。比丘者，善受觀相，善憶所念。

猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人。

如是比丘善受觀相，善憶所念。

(11b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

《瑜伽師地論》卷 11 說：

「云何觀察相？謂有苾芻，慙慙懇到，善取其相，而觀察之。

A 住觀於坐者，謂以現在能取，觀未來所取法。坐觀於臥者，謂以現在能取，觀過去所取。

B 或法在後行觀察前行者，謂以後後能取，觀前前能取法。

此則略顯二種所取能取法觀。」

(11a)是修定，有了定之後(11b)是修慧。

(12a)復次，比丘觀身如身。比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有髮、鬣、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便。猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、蔓菁、芥子。

如是比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有髮、鬣、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便。

(12b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(12a)是以不淨觀來修定，有了定之後(12b)是修慧。

(13a)復次，比丘觀身如身。比丘者，觀身諸界：我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界；

猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段。

如是比丘觀身諸界：我此身中，地界、水界、火界、風界、空界、識界。

(13b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(13a)是以六界分別觀來修近分定，有了定之後(13b)是修慧。

(14a)復次，比丘觀身如身。比丘者，觀彼死屍，或一、二日……至六、七日，烏鴉所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉腐爛壞，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

(14b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明

有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(14a)是以墳墓死屍觀來修定，有了定之後(14b)是修慧。

(15a)復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骸骨青色，爛腐餘半，骨鎖在地，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

(15b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(15a)是以墳墓骸骨觀來修定，有了定之後(15b)是修慧。

(16a)復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道，離皮肉血，唯筋相連，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

(16b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(16a)是以墳墓骸骨觀來修定，有了定之後(16b)是修慧。

(17a)復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骨節解散，散在諸方，足骨、膊骨、髀骨、髁骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，各在異處，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

(17b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(17a)是以墳墓骸骨觀來修定，有了定之後(17b)是修慧。

(18a)復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎糝，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。

(18b)如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

〔釋義〕

(18a)是以墳墓骸骨觀來修定，有了定之後(18b)是修慧。

●若比丘、比丘尼，如是少少觀身如身者，是謂觀身如身念處。

## 【二、受念處】

●云何觀覺如覺念處？

(1a)比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺；

覺苦覺時，便知覺苦覺；

覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺；

覺樂身、苦身、不苦不樂身；

樂心、苦心、不苦不樂心；

樂食、苦食、不苦不樂食；

樂無食、苦無食、不苦不樂無食；

樂欲、苦欲、不苦不樂欲；

樂無欲覺、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。

(1b)如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見，有明有達，是謂比丘觀覺如覺。

●若比丘、比丘尼，如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處。

〔釋義〕

《法蘊足論》念住品說：

內受者，謂自受，若在現相續中，已得不失。

外受者，謂自受，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸受。

合說二種，名內外受。

(1a)是觀察內受來修慧。(1b)是觀察外受來修慧。此處缺內外受。

《瑜伽師地論》說：

1 樂受者，謂順樂受觸為緣，所生平等受受所攝，是名樂受。

此若五識相應，名身受。若意識相應，名心受。

2 如順樂受觸，如是順苦受觸，所生不平等受受所攝，是名苦受。

3 如順樂受觸，如是順不苦不樂受觸為緣，所生非平等非不平等受受所攝，是名不苦不樂受。

4 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。

5 若墮於界，名有愛味受。

6 若色無色界繫、若隨順離欲，名依出離受。

7 若欲界繫、若不順離欲，名依耽嗜受。

【三、心念處】

●云何觀心如心念處？

(1a)比丘者，有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真；

有恚無恚、有癡無癡、有穢汙無穢汙；

有合有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定；

有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。

(1b)如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達，是謂比丘觀心如心。

●若有比丘、比丘尼如是少少觀心如心者，是謂觀心如心念處。

〔釋義〕

《法蘊足論》念住品說：

內心者，謂自心，若在現相續中，已得不失。

外心者，謂自心，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸心。

合此二種，名內外心。

(1a)是觀察內心來修慧。(1b)是觀察外心來修慧。此處缺內外心。

《瑜伽師地論》說：

1 有貪心者，謂於可愛所緣境事，貪纏所纏。

2 離貪心者，謂即遠離如是貪纏。

3 有瞋心者，謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏。

4 離瞋心者，謂即遠離如是瞋纏。

5 有癡心者，謂於可愚所緣境事，癡纏所纏。

6 離癡心者，謂即遠離如是癡纏。

○如是六心，當知皆是「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，當知皆是「住時」所起。

#### 【四、法念處】

##### ●云何觀法如法念處？

(1a)眼緣色生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。

如是耳、鼻、舌、身、意緣法生內結。比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。

(1b)如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂內六處。

〔釋義〕

《法蘊足論》念住品的「法念住」有四種觀法，分別觀察1.五蓋、2.六結法、3.七覺支法、4.想蘊和行蘊。此論說：

內法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中，已得不失。

外法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中，未得已失，及他有情想蘊、行蘊。

合此二種，名內外法。

(1a)是觀察內法中的六結法來修慧。(1b)是觀察外法中的六結法來修慧。此處缺內外法。

(2a)復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真。

如是瞋恚、睡眠、掉悔、內實有疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。

(2b)如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂五蓋也。

〔釋義〕

(2a)是觀察內法中的五蓋來修慧。(2b)是觀察外法中的五蓋來修慧。此處缺內外法。

(3a)復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。

如是擇法、精進、喜、息、定，比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。

(3b)如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂七覺支。

〔釋義〕

(3a)是觀察內法中的七覺支法來修慧。(3b)是觀察外法中的七覺支法來修慧。此處缺內外法。

《法蘊足論》念住品還有第四種觀法，觀察想蘊和行蘊：復有苾芻，於所說內想蘊、行蘊，觀察、思惟多諸過患：謂此法者，如病、如癰，廣說乃至是變壞法。

如是思惟法過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是「循內法觀」，亦名「法念住」。

●若有比丘、比丘尼如是少少觀法如法者，是謂觀法如法念處。

【結語】

(1a)若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果：或現法得究竟智，或有餘得阿那含。

(1b)置七年，六五四三二一年。若有比丘、比丘尼七月立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含。

(1c)置七月，六五四三二一月。若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含。

(1d)置七日七夜，六五四三二，置一日一夜，若有比丘、比丘尼少少須臾頃立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進。」

(02)佛說如是，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

〔釋義〕

此處佛陀指出，禪修者「立心正住」於修習四念住，必得二種聖

果：一是得阿羅漢果，二是不還果。其修行時間是長則七年，短則七日。並指出，修習四念住是立竿見影的，早上修習晚上就有進步一點，晚上修習早上就有進步一點。這成效是可以檢驗的。  
(本文講於「ZEN 與科技教育研討會」，2009 年 12 月 19 日，法鼓佛教學院，今略加補充)

---

# 四念處禪修法

## 一、前言

身念處、受念處、心念處和法念處，合稱四念處，又稱四念住。從歷史演變來看，佛法南傳的國家一直盛行著四念處禪修法。近期從緬甸、泰國等傳入漢地的種種內觀禪法（如，葛印卡老師、馬哈西大師、隆波田、帕奧禪師、讚念長老等所傳）都歸屬四念處禪修法，雖方法或切入點不同，但是都是經由無常、苦、無我，導向體證諸法無我，或照見五蘊皆空。由於這種禪修法是直接觀照身心並以滅苦為目標，傳入漢地以來，普遍被學員們接受。以下依據北傳的經論，來說明四念處禪修法的依據和修行的次第，並顯示出這是一個沒有國界的滅苦法門。

## 二、最簡要的經論依據

釋尊四十多年的教導中，簡要而明確指出四念處的重要性的經文是《雜阿含 607 經》：

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。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。」

此中指出，修習身、受、心、法等四念處禪修法是「淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法」的唯一的道路。但是要如何禪修來達成呢？《瑜伽師地論·攝事分》的解釋說：

「於四念住勤修加行，依思擇力超度愁、洗。(a) 由依世間修習力故，得離欲愛，棄捨憂、苦。(b) 依出世間修習力故，超度一切薩迦耶苦，亦能證得八支聖道及聖道果，真實妙法。」

可知四念處禪修的重點有二，一是思擇力、二是修習力。修習力又分 (a) 世間修習力和 (b) 出世間修習力。此中以培養「思擇力」為前

行基礎，可以棄捨世間的八風（得、譽、稱、樂、失、毀、譏、苦），進而破除薩迦耶見（身見）。不少禪修者雖努力禪坐而難以突破，一個主因是欠缺思擇力，因而看不清自己對身心的愛味和執著。世間修習力是指四禪八定。出世間修習力是指增上戒、定、慧三學，經由出世間修習力才能破除薩迦耶見所產生的輪迴之苦，並證得八聖道以及八聖道的四果。

### 三、思擇力的培養

但是如何培養思擇力呢？《攝事分》解釋說：

- [1] 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」。
- [2] 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。
- [3] 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。

以上三段論文依次指出，禪修者觀察諸行（指五蘊或身、受、心、法）時，有重要的三次第：1、聞所成慧，2、思所成微細作意，3、思擇力。聞所成慧是經由聽聞《阿含經》（阿笈摩）的經文，對五蘊或身、受、心、法建立起無常、苦、空、無我的正確觀念。接著禪修者要培養出思所成微細作意和思擇力，這種能力不是只對經典義理的理解而已，而是要面對生活中每個實際生苦的個案，經由微細作意，從苦果找出苦的原因，看清個人對身、受、心、法的愛味和過患，如此不斷觀察和思擇前因後果後，於煩惱將再生起時，才能於因的階段開始以思擇力放下愛味而不黏著，並能捨離。有了思擇力後，還要繼續提升觀照的能力，培養出正念正知，才能真正離欲，所以《攝事分》繼續說：

- [4] 彼由如是通達了知及思擇力多修習故，能入正性離生。既入正性離生已，由修道力漸離諸欲。

此處指出，禪修者經由不斷培養思擇力和正念正知後，進入正性離生。正性離生就是見道。此處禪修者以修所成慧進入見道位，成為初果的聖者，接著再把剩下的微細煩惱（例如欲貪、色貪、無色貪），以修道力滅除，最後離欲而得究竟的解脫。

## 四、《阿含經》的教導不離四念住

釋尊在《阿含經》中的所有教導可以歸為五蘊誦、六處誦、緣起誦、道品誦四類，但是都不離四念住：

(1) 五蘊誦中，例如，《雜阿含 8 經》說：

「過去、未來色無常，況現在色！聖弟子如是觀者，不顧過去色，不欣未來色，於現在色厭、離欲、正向滅盡。如是過去、未來受、想、行、識無常，況現在識……如無常，苦、空、非我，亦復如是。」

此處觀五蘊（色、受、想、行、識）的無常、苦、空、非我，便是四念住的觀法，如此觀修後，對五蘊生起厭、離欲、正向滅盡，依次進入見道、修道、無學道而滅苦。

(2) 六處誦中，例如，《雜阿含 195 經》說：

「云何一切無常？謂眼無常，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常。如是耳、鼻、舌、身、意，若法、意識、意觸、意觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常。……如說一切無常，如是一切苦、一切空、一切非我……」

此處觀內外六處、識、觸和受的無常、苦、空、非我，這也是四念住的觀法。舉眼為例：觀[眼+色+眼識]眼觸→眼觸生受，觀受的無常、苦、空、非我。觀修成功後，同樣達成滅苦。

(3) 緣起誦中，例如，《雜阿含 283 經》說：

「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。」

此處於結所繫法（指五蘊、內外六處）修無常觀、生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，這也是四念住的觀法。禪修者依次以這些觀修，達成心不顧念、不縛著於結所繫法→愛滅→取滅→有滅→生滅→老病死憂悲惱苦滅。

（4）道品誦中，例如，《雜阿含 608 經》說：

「若比丘不離四念處者，得不離聖如實法；不離聖如實者，則不離聖道；不離聖道者，則不離甘露法；不離甘露法者，得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼人解脫眾苦。」

此處釋尊明確強調任何修行不能離開四念處。不離四念處→不離聖如實法→不離聖道→不離甘露法→脫生老病死、憂悲惱苦→解脫眾苦。由此可知四念處禪修法門的重要性。

以上五蘊誦、六處誦、緣起誦、道品誦的禪修，都是一致地走向滅苦，其內容和修法都是相通的，都是不離四念處，只是對不同的大眾從不同的角度切入而有所差異而已。

## 五、結語

今日南傳國家保留有多種不同的四念處禪修法門，各種禪修的切入點雖有不同，但其禪修的內容和原則不離上述《雜阿含經》和《瑜伽師地論·攝事分》的觀點，特別是「思所成微細作意」和「思擇力」是禪修中重要的一環，這一環必須在生活的個案中如實覺察個人的愛味和過患，如此有助於我執的破除，能進入見道、修道、無學道，得到究竟的解脫，這是所有四念處禪修法的共同目標。由於眾生的身心五蘊的運作都是相同的，眾生的痛苦都是相同的，滅苦的過程也是相同的，所以，以照見五蘊皆空來達成滅苦的四念處禪修法門是沒有國界的。（靈山現代佛教雜誌，322 期，2011）

## 八聖道和三士的生活禪修

在漢傳、藏傳和南傳佛法的相互交流下，許多禪修者面臨一個困境：如果專心於四念住禪修，減少社會的互動，將來豈不成了自了漢？如果分心於社會福利，則不易清除自心的煩惱，仍是凡夫一個，如何真正的利他？忙了一番，豈不兩頭落空？

其實，四念住和八聖道的實踐都要落實到日常生活當中。只是實踐時，要配合禪修者的不同根器並掌握修學的次第，作出積動的調整和適應。

關於人的根器，佛法上有三士的區分：下士、中士、上士。下士以人天福報為重，中士以出離心為重，上士再結合大悲心。這三士的禪修實踐可以統攝在八聖道之下。我們回到佛陀在《雜阿含經》中關於八聖道的開示：

(a) 何等為正見？謂正見有二種：有正見是世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正見是聖、出世間、無漏、無取、正盡苦、轉向苦邊。

(b) 何等為正見是有漏、有取、向於善趣？若彼見有施、有說、乃至知世間有阿羅漢，不受後有，是名世間正見，是世俗、有漏、有取、向於善趣。

(c) 何等為正見是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，無漏思惟相應，於法選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察，是名正見是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

此處經中所說的「世俗、有漏、有取、轉向善趣」的世間正見，便是下士所行，其重點在於相信因果業報，例如，如法的布施、祝福、祭祀有其功效；眾生有前世和後世；經由修行八聖道，世間有阿羅漢，阿羅漢將不受後有。經中所說的「聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊」的出世間正見，便是中士和上士所行，其特色是於法選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察時，要結合苦、集、滅、道的四聖諦思惟；而上士之有別於中士，在於還要以大悲心來自利利他：自己建立正見，也幫助別人建立正見。如何幫助別人建立正見？也依

據三士的不同，分別教導世間的正見和出世間的正見。

釐清有關「正見」的三士抉擇後，禪修者對於其餘聖道支（正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）的實踐可以類推，以「正命」為例，佛陀說：

（a）何等為正命？正命有二種：有正命是世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

（b）何等為正命是世俗、有漏、有取、轉向善趣？謂如法求衣、食、臥具、隨病湯藥，非不如法，是名正命是世俗、有漏、有取、轉向善趣。

（c）何等為正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，於諸邪命，無漏不樂著，固守執持不犯、不越時節、不度限防，是名正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

此處經中所說的「世俗、有漏、有取、轉向善趣」的世間正命，便是下士所行，其重點在於如法的獲得衣、食、臥具、隨病湯藥，而不是不如法。經中所說的「聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊」的出世間正命，便是中士和上士所行，其特色是於正當的工作中，時時結合苦、集、滅、道的四聖諦思惟；而上士之有別於中士，在於還要以大悲心來自利利他：自己遵行正命，也幫助別人遵行正命。如何幫助別人遵行正命？則依據三士的不同，分別教導世間的正命和出世間的正命。

所以，禪修者一方面要瞭解自己的根性和所面臨的環境因緣做出積動的抉擇，一方面要落實於八聖道的不同層次的實踐，由世間而出世間，並配合出離心與大悲心的增長，一步步踏實地修行，這才順乎因果，而不是加給遠遠超出自己能力的壓力，變成了進退失據。

（《現代佛教月刊》316期，2010年9月）

# 不淨觀法和白骨觀法

○鳩摩羅什法師譯  
《思惟略要法》摘要

## 【1】不淨觀法

貪欲、瞋恚、愚癡是眾生之大病，愛身著欲則生瞋恚，顛倒所惑即是愚癡，愚癡所覆故內身外身愛著浮相，習之來久染心難遣。欲除貪欲當觀不淨，瞋恚由外既爾可制，如人破竹，初節為難，既制貪欲，餘二自伏。不淨觀者，當知此身生於不淨處在胞胎，還從不淨中出，薄皮之內純是不淨，外有四大變為飲食充實其內，諦心觀察，從足至髮從髮至足，皮囊之裏無一淨者，腦膜涕唾膿血屎尿等，略說則三十六，廣說則無量，譬如農夫開倉種種別知麻米豆麥等。

行者以心眼開是身倉，見種種惡露、肝肺、腸胃，諸蟲動食，九孔流出不淨，常無休止，眼流眵淚，耳出結瞤，鼻中涕流，口出嘔吐，大小便孔常出屎尿，雖復衣食障覆，實是行廁，身狀如此，何由是淨？

又觀此身，假名為人，四大和合，譬之如屋，脊骨如棟，脇肋如椽，骸骨如柱，皮如四壁，肉如泥塗，虛偽假合，人為安在？危脆非真，幻化須臾，脚骨上脛骨接之，脛骨上髀骨接之，髀骨上脊骨接之，脊骨上髑髀接之，骨骨相拄，危如累卵，諦觀此身無一可取，如是心則生厭惡。常念不淨三十六物，如實分別，內身如此，外身不異。若心不住，制之令還，專念不淨。

心住相者，身體柔軟，漸得快樂。

心故不住，當自訶心：從無數劫來常隨汝故，更歷三惡道中苦毒萬端，從今日去我當伏汝，汝且隨我。還繫其心令得成就。若極厭惡其身，當進白骨觀，亦可入初禪。

行者志求大乘者，命終隨意生諸佛前。不爾，必至兜率天上得見彌勒。

## 【2】白骨觀法

白骨觀者，除身皮血筋肉都盡，骨骨相拄，白如珂雪，光亦如是。若不見者，譬如癩人，醫語其家：若令飲血色同乳者便可得差，

家中所有悉令作白，銀椀盛血，語之飲乳，病必得差。癩人言：血也。答言：白物治之，汝豈不見家中諸物悉是白耶？罪故見血，但當專心乳想，莫謂是血也。如是七日便變為乳，何況實白而不能見？

既見骨人，當觀骨人之中，其心生滅相續如縊穿珠，如意所見，及觀外身亦復如是。

若心欲住，精勤莫廢，如攢火見烟，掘井見濕，必得不久。

若心靜住，開眼、閉眼光骨明了，如水澄靜則見面像，濁則不了，竭則不見。

## 不淨想和白骨觀最初境界

○鳩摩羅什法師譯

《禪祕要法經》摘要

- (01) 佛告迦絺羅難陀：汝受我語，慎莫忘失！汝從今日，修沙門法。沙門法者，應當靜處敷尼師壇，結跏趺坐，齊整衣服，正身端坐，偏袒右肩，左手著右手上，閉目以舌拄齶，定心令住，不使分散。
- (02) 先當繫念著左腳大指上，諦觀指半節，作泡起想，諦觀極使明瞭，然後作泡潰想，見指半節，極令白淨，如有白光。見此事已，次觀一節，令肉劈去，見指一節，極令明瞭，如有白光。
- (03) 佛告迦絺羅難陀：如是名繫念法。
- (04) 迦絺羅難陀聞佛所說，歡喜奉行。
- (05) 觀一節已，次觀二節，觀二節已，次觀三節，觀三節已，心漸廣大，當觀五節，見腳五節，如有白光，白骨分明。如是繫心，諦觀五節，不令馳散，心若馳散，攝令使還，如前念半節。念想成時，舉身暖熅心下熱，得此想時，名繫心住。
- (06) 心既住已，復當起想：令足趺肉兩向披，見足趺骨，極令了了，見足趺骨，白如珂雪。此想成已，次觀踝骨，使肉兩向披，亦見踝骨，極令皎白。次觀脛骨，使肉禿落，自見脛骨，皎然大白。次觀膝骨，亦使皎然分明。次觀臑骨，亦使極白。次觀脅骨，想肉從一一脅間兩向禿落，但見脅骨，白如珂雪，乃至見於脊骨，極令分明。次觀肩骨，想肩肉如以刀割。從肩至肘，從肘至腕，從腕至掌，從掌至指端，皆令肉兩向披，見半身白骨。
- (07) 見半身白骨已，次觀頭皮，見頭皮已，次觀薄皮，觀薄皮已，次觀膜，觀膜已，次觀腦，觀腦已，次觀肪，觀肪已，次觀咽喉，觀咽喉已，次觀肺膪，觀肺膪已，見心肺肝、大腸小腸、脾腎、生藏熟藏，四十戶蟲在生藏中，戶領八十億小蟲，一一蟲從諸脈生，孚乳產生，凡有三億，口含生藏，一一蟲有四十九頭，其頭尾細，猶如針鋒。

此諸蟲等，二十戶是火蟲，從火精生，二十戶是風蟲，從風氣起。是諸蟲等，出入諸脈，游戲自在。火蟲動風，風蟲動火，更相呼吸，以熟生藏，上下往復凡有七反。此諸蟲等各有七眼，眼皆出火，復有七身吸火動身，以熟生藏，生藏熟已，各復還走入諸脈中。

復有四十戶蟲，戶領三億小蟲，身赤如火，蟲有十二頭，頭有四口，口含熟藏，脈間流血，皆觀令見。見此事已，又見諸蟲從咽喉出，又觀小腸、肝肺、脾腎，皆令流注入大腸中，從咽喉出，墮於前地。

此想成已，即見前地，屎尿臭處及諸蛔蟲，更相纏縛，諸蟲口中，流出膿血，不淨盈滿。

(08) 此想成已，自見己身，如白雪人，節節相拄。

若見黃黑，當更悔過。既悔過已，自見己身，骨上生皮，皮悉褫落，聚在前地，漸漸長大，如鉢多羅，復更長大，似如堯，乃至大如乾闥婆樓，或大或小，隨心自在，又漸增長，猶如大山，而有諸蟲，啖食此山，流出膿血，有無數蟲，遊走膿裏。復見皮山，漸漸爛壞，唯有少在，諸蟲競食。有四夜叉，忽從地出，眼中出火，舌如毒蛇，而有六頭，頭各異相，一者如山，二者如貓，三者如虎，四者如狼，五者如狗，六者如鼠，又其兩手，猶如猿猴，其十指端，一一皆有四頭毒蛇，一者雨水，二者雨土，三者雨石，四者雨火，又其左腳似鳩槃荼鬼，右腳似於毗舍闍鬼，現醜惡形，甚可怖畏。時四夜叉，一一荷負九種死屍，隨次行列，住行者前。

(09) 佛告迦絺羅難陀：是名不淨想最初境界。

(10) 佛告阿難：汝持是語，慎莫忘失，為未來眾生，敷演廣說此甘露法三乘聖種。

(11) 時，迦絺羅難陀聞佛說此語，一一諦觀，經九十日，不移心想，至七月十五日，僧自恣竟。時諸比丘，禮世尊已，各還所安。〔迦絺羅難陀〕於日後分，次第修得四沙門果，三明六通，皆悉具足，心大歡喜，頂禮佛足，白佛言：世尊我於今日，因思惟故，因正受故，依三昧故，生分已盡，不受後有，知如道真，必定得成清淨梵行。世尊！此法是甘露器，受用此者，食甘露味，唯願天尊，重為廣說。

(12) 爾時，世尊告迦絺羅難陀：汝今審實得此法者，可隨汝意作十八變。

- (13) 時，迦絺羅難陀住立空中，隨意自在，作十八變。
- (14) 時諸比丘，見迦絺羅難陀，我慢心多，猶能調伏，隨順佛教，繫心一處，不隨諸根，成阿羅漢。
- (15) 爾時，會中有千五百比丘，亂心多者，見此事已，皆生歡喜，即詣佛所，次第受法。
- (16) 爾時，世尊因此憍慢比丘摩訶迦絺羅難陀，初制繫念法，告諸四眾：若比丘、若比丘尼、若優婆塞、優婆夷，自今以後，欲求無為道者，應當繫念專心一處。若使此心馳騁六根，猶如猿猴，無有慚愧，當知此人，是旃陀羅非賢聖種，心不調順，阿鼻獄卒常使此人。如是惡人，於多劫中，無由得度，此亂心賊，生三界種，依因此心，墮三惡道。
- (17) 時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。
- (18) 佛告阿難：汝今見此摩訶迦絺羅難陀比丘，因不淨觀，得解脫不？汝好受持，為眾廣說。
- (19) 阿難白佛：唯然受教。
- (20) 佛告阿難：諦聽諦聽！善思念之！
- (21) 第二觀者，繫念額上，諦觀額中，如爪甲大，慎莫移想，如是觀額，令心安住，不生諸想，唯想額上。
- 然後自觀頭骨，見頭骨白如頗梨色，如是漸見舉身白骨，皎然白淨，身體完全，節節相拄。復見前地諸不淨聚，如上所說。
- (22) 不淨想成時，慎莫棄身，當教易觀。
- 易觀法者，想諸節間，白光流出，其明熾盛，猶如雪山，見此事已，前不淨聚，夜叉吸去，復當想前作一骨人，極令大白。此想成已，次想第二骨人，見二骨人已，見三骨人，見三骨人已，見四骨人，見四骨人已，見五骨人，如是乃至見十骨人。見十骨人已，見二十骨人，見二十骨人已，見三十骨人，見三十骨人已，見四十骨人，見四十骨人已，見一室內，滿中骨人，前後左右，行列相向，各舉右手，向于行者。是時行者漸漸廣大，見一庭內滿中骨人，行行相向，白如珂雪，各舉右手，向于行者。心復廣大，見一頃地滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。心漸廣大，見一由旬滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。見一由旬已，乃至見百由旬滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見百由旬已，乃至見閻浮提滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見一閻浮提已，次見弗婆提滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見弗婆提已，次見瞿耶尼滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見瞿耶尼已，見鬱單越滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見四天下滿中骨人已，身心安隱，無驚怖想。

心漸廣大，見百閻浮提滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見百閻浮提已，見百弗婆提滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見百弗婆提已，次見百瞿耶尼滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見百瞿耶尼已，次見百鬱單越滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見此事已，身心安樂，無驚怖想，心想利故，見娑婆世界滿中骨人，皆垂兩手，伸舒十指，一切齊立，向于行者。

(23) 于時行者，見此事已，出定入定，恒見骨人，山河石壁，一切世事，皆悉變化，猶如骨人。爾時，行者見此事已，於四方面，見四大水，其流迅駛，色白如乳，見諸骨人隨流沉沒。此想成時，復更懺悔，但純見水，湧住空中，復當起想令水恬靜。

(24) 佛告阿難：此名凡夫心想白骨白光湧出三昧，亦名凡夫心海生死境界相。我今因迦絺羅難陀，為汝及未來一切眾生等，說是白骨白光湧出三昧門，為攝亂心渡生死海，汝當受持慎勿忘失。

(25) 爾時，世尊說此語已，即現白光三昧，一一相貌，皆令阿難悉得見之。

(26) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

此名**白骨觀最初境界**。

## 《法蘊足論》念住品

### 【經文】

- (01)一時，薄伽梵在室羅筏，住逝多林給孤獨園。
- (02)爾時，世尊告苾芻眾：吾當為汝略說脩習四念住法！
- (3a)謂有苾芻，於此內身住循身觀，若具正勤、正知、正念，除世貪、憂。
- (3b)於彼外身住循身觀，若具正勤、正知、正念，除世貪、憂。
- (3c)於內外身住循身觀，若具正勤、正知、正念，除世貪、憂。
- (04)於內外俱受、心、法三，廣說亦爾。
- (5a)是現脩習四念住法。
- (5b)過去、未來苾芻脩習四念住法，應知亦爾。

說明：

本經相當於《雜阿含 610 經》：大六一〇；內四一四；光六二四；S3。

### 【論文】

- ◎內身者，謂自身，若在現相續中已得不失。
- 於此內身循身觀者：
- ◎謂有苾芻，於此內身，從足至頂，隨其處所，觀察、思惟種種不淨，穢惡充滿，謂此身中，唯有種種：
- 髮、毛、爪、齒；塵、垢、皮、肉；筋、脈、骨、髓；
- 脾、腎、心、肺；肝、膽、腸、胃；肪、膏、腦、膜；
- 膿、血、肚、脂；淚、汗、涕、唾；生熟二藏，大小便利。
- 如是思惟不淨相時，所起於法簡擇、極簡擇、最極簡擇，解了、等了、近了，機黠、通達，審察、聰叡，覺、明、慧行、毘鉢舍那，是循內身觀，亦名身念住。
- 成就此觀，現行、隨行，遍行、遍隨行，動轉、解行，說名為住。
- 彼觀行者，能發起勤精進，勇健勢猛，熾盛難制，勵意不息，復能於此，急疾迅速，名具正勤。
- 彼觀行者，能起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，復能於此，所起勝慧，轉成上品上勝上極，能圓滿、極圓滿，名具正知。
- 彼觀行者，具念、隨念，專念、憶念，不忘不失，不遺不漏，不失

- 法性，心明記性，名具正念。
- 於諸欲境諸貪等貪，執藏、防護、堅著，愛樂、迷悶，耽嗜、遍耽嗜，內縛悋求，耽湎苦集，貪類貪生，總名為貪。
  - 順憂受觸，所起心憂，不平等受，感受所攝，總名為憂。
  - 彼觀行者，脩此觀時，於世所起貪、憂二法，能斷、能遍知，遠離、極遠離，調伏、極調伏，隱沒、除滅，是故說彼除世貪憂。
  - ◎復有苾芻，於此內身，觀察、思惟諸界差別，謂此身中，唯有種種：地界、水界、火界、風界、空界、識界。
  - 如是思惟諸界相時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內身觀，亦名身念住。
  - ◎復有苾芻，於此內身，觀察、思惟多諸過患，謂此身者：如病、如癱，如箭、惱害，無常、苦、空、非我轉動，勞疲羸篤，是失壞法，迅速不停、衰朽、非恒，不可保信，是變壞法。
  - 如是思惟身過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內身觀，亦名身念住。
  - ◎外身者，謂自身，若在現相續中未得已失，及他有情所有身相。
  - 於彼外身循身觀者：
  - ◎謂有苾芻，於他身內，從足至頂，隨其處所，觀察、思惟種種不淨，穢惡充滿，謂彼身中，唯有種種：髮、毛、爪、齒，廣說乃至大小便利。
  - ◎復有苾芻，於他身內，觀察、思惟諸界差別，謂彼身中，唯有種種：地界、水界、火界、風界、空界、識界。
  - ◎復有苾芻，於他身內，觀察、思惟多諸過患，謂彼身者：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。
  - ◎內外身：內身者，謂自身，若在現相續中，已得不失。外身者，謂自身，若在現相續中，未得已失，及他有情所有身相。合說二種，名內外身。
  - 於內外身循身觀者：
  - ◎謂有苾芻，合自他身，總為一聚，從足至頂，隨其處所，觀察、思惟種種不淨，穢惡充滿，謂此、彼身，唯有種種：髮、毛、爪、齒，廣說乃至大小便利。
  - ◎復有苾芻，合自他身，總為一聚，觀察、思惟諸界差別，謂此、彼身，唯有種種：地界、水界、火界、風界、空界、識界。
  - ◎復有苾芻，合自他身，總為一聚，觀察、思惟多諸過患，謂此、彼

身：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

◎內受者，謂自受，若在現相續中，已得不失。

●於此內受循受觀者：

◎謂有苾芻，於此內受，觀察、思惟內受諸相：

1.受樂受時，如實知我受樂受；受苦受時，如實知我受苦受；受不苦不樂受時，如實知我受不苦不樂受。

2.受樂身受時，如實知我受樂身受；受苦身受時，如實知我受苦身受；受不苦不樂身受時，如實知我受不苦不樂身受。

3.受樂心受時，如實知我受樂心受；受苦心受時，如實知我受苦心受；受不苦不樂心受時，如實知我受不苦不樂心受。

4.受樂有味受時，如實知我受樂有味受；受苦有味受時，如實知我受苦有味受；受不苦不樂有味受時，如實知我受不苦不樂有味受。

5.受樂無味受時，如實知我受樂無味受；受苦無味受時，如實知我受苦無味受；受不苦不樂無味受時，如實知我受不苦不樂無味受。

6.受樂耽嗜依受時，如實知我受樂耽嗜依受；受苦耽嗜依受時，如實知我受苦耽嗜依受；受不苦不樂耽嗜依受時，如實知我受不苦不樂耽嗜依受。

7.受樂出離依受時，如實知我受樂出離依受；受苦出離依受時，如實知我受苦出離依受；受不苦不樂出離依受時，如實知我受不苦不樂出離依受。

○如是思惟內受相時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內受觀，亦名受念住。

◎復有苾芻，於內諸受，觀察、思惟多諸過患，謂此諸受：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟受過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內受觀，亦名受念住。

◎外受者，謂自受，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸受。

●於彼外受循受觀者：

◎謂有苾芻，於他諸受，觀察、思惟外受諸相：

1.受樂受時，如實知彼受樂受；受苦受時，如實知彼受苦受；受不苦不樂受時，如實知彼受不苦不樂受。廣說乃至：

7.受樂出離依受時，如實知彼受樂出離依受；受苦出離依受時，如實知彼受苦出離依受；受不苦不樂出離依受時，如實知彼受不苦不樂出離依受。

◎復有苾芻，於外諸受，觀察、思惟多諸過患，謂彼諸受：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

◎內外受：內受者，謂自受，若在現相續中，已得不失。外受者，謂自受，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸受。合說二種，名內外受。

●於彼內外受循受觀者：

◎謂有苾芻，合自他受，總為一聚，觀察、思惟自他受相： 24

1.受樂受時，如實知彼受樂受；受苦受時，如實知彼受苦受；受不苦不樂受時，如實知彼受不苦不樂受。廣說乃至：

7.受樂出離依受時，如實知彼受樂出離依受；受苦出離依受時，如實知彼受苦出離依受；受不苦不樂出離依受時，如實知彼受不苦不樂出離依受。

◎復有苾芻，合自他受，總為一聚，觀察、思惟諸受過患，謂此、彼受：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

◎內心者，謂自心，若在現相續中，已得不失。

●於此內心循心觀者：

◎謂有苾芻，於此內心，觀察思惟內心諸相：

1 於內有貪心，如實知是內有貪心；於內離貪心，如實知是內離貪心。

於內有瞋心，如實知是內有瞋心；於內離瞋心，如實知是內離瞋心。

於內有癡心，如實知是內有癡心；於內離癡心，如實知是內離癡心。

2 於內聚心，如實知是內聚心；於內散心，如實知是內散心。於內沈心，如實知是內沈心；於內策心，如實知是內策心。於內小心，如實知是內小心；於內大心，如實知是內大心。

3 於內掉心，如實知是內掉心；於內不掉心，如實知是內不掉心。於內不靜心，如實知是內不靜心；於內靜心，如實知是內靜心。於內不定心，如實知是內不定心；於內定心，如實知是內定心。

4 於內不脩心，如實知是內不脩心；於內脩心，如實知是內脩心。於不解脫心，如實知是內不解脫心；於內解脫心，如實知是內解脫心。

◎復有苾芻，於內諸心，觀察、思惟多諸過患，謂此心者：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟心過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內心觀，亦名心念住。

◎外心者，謂自心，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸心。

●於彼外心循心觀者：

- ◎謂有苾芻，於他諸心，觀察、思惟外心諸相：於有貪心，如實知是有貪心，廣說乃至於解脫心，如實知是解脫心。
- ◎復有苾芻，於外諸心，觀察、思惟多諸過患，謂彼心者：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。
- 如是思惟心過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循外心觀，亦名心念住。
- ◎內外心：內心者，謂自心，若在現相續中，已得不失。外心者，謂自心，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸心。合此二種，名內外心。
- 於內外心循心觀者：
- ◎謂有苾芻，合自他心，總為一聚，觀察、思惟自他心相：於有貪心，如實知是有貪心，廣說乃至於解脫心，如實知是解脫心。
- ◎復有苾芻，合自他心，總為一聚，觀察、思惟多諸過患，謂此、彼心：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。
- 如是思惟心過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內外心觀，亦名心念住。
- ◎內法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中，已得不失。
- 於此內法循法觀者：
- ◎謂有苾芻，於內五蓋法，觀察、思惟內法諸相：於有內貪欲蓋，如實知我有內貪欲蓋；於無內貪欲蓋，如實知我無內貪欲蓋。復如實知內貪欲蓋，未生者生，已生者斷，斷已於後不復更生。
- 如說內貪欲蓋，說內瞋恚、昏沈、睡眠、掉舉、惡作、疑蓋亦爾。
- ◎復有苾芻，於內六結法，觀察、思惟內法諸相：於有內眼結，如實知我有內眼結；於無內眼結，如實知我無內眼結。復如實知此內眼結，未生者生，已生者斷，斷已於後不復更生。
- 如說內眼結，說內耳、鼻、舌、身、意結亦爾。
- ◎復有苾芻，於內七覺支法，觀察、思惟內法諸相：
- 於有內念覺支，如實知我有內念覺支；於無內念覺支，如實知我無內念覺支。復如實知內念覺支，未生者生，生已堅住，不忘、脩滿、倍增、廣大、智作證故。
- 如說內念覺支，說餘內六覺支等亦爾。
- ◎復有苾芻，於所說內想蘊、行蘊，觀察、思惟多諸過患，謂此法者：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。
- 如是思惟法過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內法觀，

亦名法念住。

○外法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中未得已失，及他有情想蘊、行蘊。

●彼外法循法觀者：

◎謂有苾芻，於他五蓋法，觀察、思惟外法諸相：於有外貪欲蓋，如實知彼有外貪欲蓋；於無外貪欲蓋，如實知彼無外貪欲蓋。復如實知外貪欲蓋，未生者生，已生者斷，斷已於後不復更生。

○如說外貪欲蓋，說餘外四蓋亦爾。

◎復有苾芻，於他六結法，觀察、思惟外法諸相：於有外眼結，如實知彼有外眼結；於無外眼結，如實知彼無外眼結。復如實知彼外眼結，未生者生，已生者斷，斷已於後不復更生。

○如說外眼結，說餘外五結亦爾。

◎復有苾芻，於他七覺支法，觀察、思惟外法諸相：於有外念覺支，如實知彼有外念覺支；於無外念覺支，如實知彼無外念覺支。復如實知外念覺支，未生者生，生已堅住，廣說乃至智作證故。

○如說外念覺支，說餘外六覺支等亦爾。

◎復有苾芻，於所說外想蘊、行蘊，觀察、思惟多諸過患，謂彼法者：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟法過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循外法觀，亦名法念住。

◎內外法：內法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中，已得不失。外法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中，未得已失，及他有情想蘊、行蘊。合此二種，名內外法。

●於內外法循法觀者：

◎謂有苾芻，合前自他想蘊、行蘊，總為一聚，觀察、思惟自他法相，謂前所說：內外五蓋、六結、七覺支等，此彼有、無、未生、生、斷不復生相。

◎復有苾芻，合前自他想蘊、行蘊，總為一聚，觀察、思惟多諸過患，謂此、彼法：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟法過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內外法觀，亦名法念住。

## 《瑜伽師地論·聲聞地》止觀要義

### 項目

- (1) 修止的九種心住
- (2) 四種毘鉢舍那
- (3) 止觀的四種所緣
- (4) 七種作意和四諦十六行相
- (5) 入出息念的十六勝行

### (1) 修止的九種心住

說明：

修止也就是修定，有次第的九種心住。經由九種心住，達成奢摩他。

#### 【九種心住】

云何名為「九種心住」？

謂有苾芻令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，及以等持，如是名為九種心住。

#### 一、內住

云何內住？

謂從外一切所緣境界，攝錄其心，繫在於內，令不散亂，此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂，故名內住。

#### 二、等住

云何等住？

謂即最初所繫縛心，其性羸動，未能令其等住、遍住故，次即於此所緣境界，以相續方便、澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。

#### 三、安住

云何安住？

謂若此心雖復如是內住、等住，然由失念於外散亂。

復還攝錄安置內境，故名安住。

#### 四、近住

云何近住？

謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意，內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。

### 五、調順

云何調順？

謂種種相令心散亂，所謂色、聲、香、味、觸相，及貪、瞋、癡、男、女等相故，彼先應取彼諸相為過患想。

由如是想增上力故，於彼諸相，折挫其心，不令流散，故名調順。

### 六、寂靜

云何寂靜？

謂有種種欲、恚、害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想。

由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心，不令流散，故名寂靜。

### 七、最極寂靜

云何名為最極寂靜？

謂失念故，即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱，能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐，是故名為最極寂靜。

### 八、專注一趣

云何名為專注一趣？

謂有加行有功用，無缺無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。

### 九、等持

云何等持？

謂數修、數習、數多修習為因緣故，得無加行無功用任運轉道，由是因緣，不由加行、不由功用，心三摩地任運相續無散亂轉，故名等持。

## 【附】：《大乘莊嚴經論》卷7九種住心

- 1 應知繫緣者，謂安住心。
- 2 安心所緣不令離故，速攝者，謂攝住心。
- 3 若覺心亂速攝持故，內略者，謂解住心。
- 4 覺心外廣更內略故，樂住者，謂轉住心。
- 5 見定功德轉樂住故，調厭者，謂伏住心。
- 6 心若不樂應折伏故，息亂者，謂息住心。
- 7 見亂過失令止息故，或起滅亦爾者，謂滅住心。
- 8 貪憂等起即令滅故，所作心自流者，謂性住心。

9 所作任運成自性故，爾時得無作者，謂**持住心**。

「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。」

### 【配六力】

當知此中，由六種力，方能成辦九種心住。

一、聽聞力；二、思惟力；三、憶念力；  
四、正知力；五、精進力；六、串習力。

#### 一、由聽聞力、思惟力

初由聽聞、思惟二力，數聞、數思增上力故，最初令心於內境住；  
及即於此相續方便、澄淨方便等遍安住。

#### 二、由憶念力

如是於內繫縛心已，由憶念力，數數作意，攝錄其心，令不散亂，安住、近住。

#### 三、由正知力

從此已後，由正知力，調息其心，於其諸相諸惡尋思、諸隨煩惱，不令流散，調順、寂靜。

#### 四、由精進力

由精進力，設彼二種暫現行時，能不受忍，尋即斷滅、除遣、變吐，最極寂靜、專注一趣。

#### 五、由串習力

由串習力，等持成滿。

### 【配四種作意】

即於如是九種心住，當知復有四種作意。

一、力勵運轉作意；  
二、有間缺運轉作意；  
三、無間缺運轉作意；  
四、無功用運轉作意。

#### 一、力勵運轉作意

於內住、等住中，有力勵運轉作意。

#### 二、有間缺運轉作意

於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間缺運轉作意。

#### 三、無間缺運轉作意

於專注一趣中，有無間缺運轉作意。

#### 四、無功用運轉作意

於等持中，有無功用運轉作意。

◎當知如是四種作意，於九種心住中，是奢摩他品。

◎又即如是獲得內心奢摩他者，於毘鉢舍那勤修習時，復即由是四種作意，方能修習毘鉢舍那，故此亦是毘鉢舍那品。

### 【附】得止的狀況和進一步的修行

#### 一、加行階段

##### (1) 初位

先發如是正加行時，心一境性、身心輕安微劣而轉，難可覺了。

##### (2) 中位

復由修習勝奢摩他、毘鉢舍那，身心澄淨、身心調柔、身心輕安。即前微劣心一境性、身心輕安，漸更增長，能引強盛易可覺了，心一境性、身心輕安。

##### (3) 後位

謂由因力，展轉引發方便道理，彼於爾時，不久當起強盛易了，身心輕安、心一境性，如是乃至有彼前相，於其頂上似重而起，非損惱相。

#### 二、觸證階段

##### (1) 身心輕安

即由此相，於內起故，能障樂斷諸煩惱品心羸重性，皆得除滅。

能對治彼，心調柔性、心輕安性，皆得生起。

由此生故，有能隨順起身輕安，風大偏增，眾多大種來入身中，因此大種入身中故，能障樂斷諸煩惱品身羸重性，皆得除遣。

能對治彼，身調柔性、身輕安性，遍滿身中，狀如充溢。

彼初起時，令心踊躍、令心悅豫，歡喜俱行，令心喜樂，所緣境性於心中現。

##### (2) 心一境性

從此已後，彼初所起輕安勢力漸漸舒緩，有妙輕安隨身而行，在身中轉。由是因緣，心踊躍性漸次退減，由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉。

◎從是已後，於瑜伽行初修業者名「有作意」，始得墮在有作意數：何以故？由此最初獲得色界定地所攝少分微妙正作意故。由是因緣名

「有作意」。

○得此作意初修業者有是相狀：

謂已獲得色界所攝少分定心，獲得少分身心輕安心一境性，有力有能善修淨惑所緣加行，令心相續滋潤而轉，為奢摩他之所攝護，能淨諸行。

○雖行種種可愛境中，猛利貪纏亦不生起；雖少生起，依止少分微劣對治，暫作意時，即能除遣。

如可愛境，可憎、可愚、可生憍慢、可尋思境，當知亦爾。

○宴坐靜室暫持其心，身心輕安疾疾生起，不極為諸身羸重性之所逼惱，不極數起諸蓋現行，不極現行思慕，不樂憂慮俱行諸想作意。雖從定起，出外經行，而有少分輕安餘勢，隨身心轉。

如是等類，當知是名「有作意者清淨相狀」。

◎已得作意諸瑜伽師，已入如是少分樂斷，從此已後，唯有二趣更無所餘。何等為二？一者、世間；二、出世間。

○彼初修業諸瑜伽師，由此作意，或念：「我當往世間趣」；或念：「我當往出世趣。」復多修習如是作意。

○如如於此極多修習，如是如是所有輕安、心一境性，經歷彼彼日夜等位，轉復增廣。若此作意堅固相續強盛而轉，發起清淨所緣勝解，於奢摩他品及毘鉢舍那品善取其相，彼於爾時，或樂往世間道發起加行，或樂往出世道發起加行。

## （2）四種毘鉢舍那

說明：

禪修離不開毘鉢舍那。毘鉢舍那就是內觀，分成四種毘鉢舍那。

### 【四種毘鉢舍那】

◎云何四種毘鉢舍那？

謂有苾芻依止內心奢摩他故，於諸法中能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察，是名四種毘鉢舍那。

#### 一、能正思擇

云何名為：能正思擇？

謂於淨行所緣境界、或於善巧所緣境界、或於淨惑所緣境界，能正思

擇盡所有性。

## 二、最極思擇

云何名為：最極思擇？

謂即於彼所緣境界，最極思擇如所有性。

## 三、周遍尋思

云何名為：周遍尋思？

謂即於彼所緣境界，由慧俱行有分別作意，取彼相狀周遍尋思。

## 四、周遍伺察

云何名為：周遍伺察？

謂即於彼所緣境界，審諦推求周遍伺察。

◎又即如是毘鉢舍那，由三門、六事差別所緣，當知復有多種差別。

### ◎云何三門毘鉢舍那？

- 一、唯隨相行毘鉢舍那；
- 二、隨尋思行毘鉢舍那；
- 三、隨伺察行毘鉢舍那。

○云何名為：唯隨相行毘鉢舍那？

謂於所聞、所受持法，或於教授、教誡諸法，由等引地如理作意，暫爾思惟，未思未量，未推未察，如是名為：唯隨相行毘鉢舍那。

○若復於彼思量推察，爾時名為隨尋思行毘鉢舍那。

○若復於彼既推察已，如所安立復審觀察，如是名為：隨伺察行毘鉢舍那。

### ◎云何六事差別所緣毘鉢舍那？

謂尋思時，尋思六事：一義、二事、三相、四品、五時、六理。既尋思已，復審伺察。

#### 一、尋思於義

云何名為：尋思於義？

謂正尋思：如是、如是語，有如是、如是義，如是名為：尋思於義。

#### 二、尋思於事

云何名為：尋思於事？

謂正尋思內外二事，如是名為：尋思於事。

### 三、尋思於相

云何名為：尋思於相？

謂正尋思諸法二相：一者自相；二者共相，如是名為：尋思於相。

### 四、尋思於品

云何名為：尋思於品？

謂正尋思諸法二品：一者黑品；二者白品。

尋思黑品過失過患，尋思白品功德勝利，如是名為：尋思於品。

### 五、尋思於時

云何名為：尋思於時？

謂正尋思：過去、未來、現在三時，尋思如是事曾在過去世，尋思如是事當在未來世，尋思如是事今在現在世，如是名為：尋思於時。

### 六、尋思於理

云何名為：尋思於理？謂正尋思：四種道理。

一、觀待道理；二、作用道理；三、證成道理；四、法爾道理。

○當知此中，由觀待道理尋思世俗以為世俗，尋思勝義以為勝義，尋思因緣以為因緣。

○由作用道理尋思諸法所有作用，謂如是如是法，有如是如是作用。

○由證成道理尋思三量：一、至教量；二、比度量；三、現證量。

謂正尋思：如是如是義，為有至教不？為現證可得不？為應比度不？

○由法爾道理，於如實諸法成立法性、難思法性、安住法性，應生信解，不應思議，不應分別。

如是名為：尋思於理。

◎如是六事差別所緣毘鉢舍那，及前三門毘鉢舍那，略攝一切毘鉢舍那。

◎問：何因緣故，建立如是六事差別毘鉢舍那？

答：依三覺故如是建立。何等三覺？

一、語義覺；二、事邊際覺；三、如實覺。

○尋思義故，起語義覺。

○尋思其事及自相故，起事邊際覺。

○尋思共相、品、時、理故，起如實覺。

◎修瑜伽師唯有爾所所知境界，所謂語義及所知事盡所有性、如所有性。

## 【附】

問：齊何當言奢摩他、毘鉢舍那二種和合平等俱轉，由此說名雙運轉道？

答：若有獲得九相心住中第九相心住，謂三摩呬多，彼用如是圓滿三摩地為所依止，於法觀中修增上慧。彼於爾時，由法觀故任運轉道，無功用轉，不由加行，毘鉢舍那清淨鮮白，隨奢摩他調柔攝受，如奢摩他道攝受而轉，齊此名為奢摩他、毘鉢舍那二種和合平等俱轉。由此名為奢摩他、毘鉢舍那雙運轉道。

## （3）止觀的四種所緣

說明：修習止觀必有所緣。

### 〔四種所緣〕

云何所緣？謂有四種所緣境事。何等為四？

一者遍滿所緣境事。二者淨行所緣境事。  
三者善巧所緣境事。四者淨惑所緣境事。

### 【一、遍滿所緣】（分四）

云何遍滿所緣境事？謂復四種：

- 一、有分別影像。
- 二、無分別影像。
- 三、事邊際性。
- 四、所作成辦。

#### 一、云何有分別影像？

謂如有一，或聽聞正法，或教授教誡為所依止，或見或聞或分別故，於所知事同分影像，由三摩呬多地毘鉢舍那行，觀察、簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察。

○所知事者，謂或不淨，或慈愍，或緣性緣起，或界差別，或阿那波那念，或蘊善巧，或界善巧，或處善巧，或緣起善巧，或處非處善巧，或下地羸性上地靜性，或苦諦、集諦、滅諦、道諦。是名所知事。

○所知事同分影像：此所知事或依教授教誡，或聽聞正法為所依止，令三摩呬多地作意現前，即於彼法而起勝解，即於彼所知事而起勝解。

彼於爾時，於所知事，如現領受勝解而轉，雖彼所知事非現領受和合現前，亦非所餘彼種類物，然由三摩呬多地勝解領受相似作意領受，彼所知事相似顯現。由此道理名所知事同分影像。

○修觀行者，推求此故，於彼本性所知事中，觀察審定功德、過失。是名有分別影像。

## 二、云何無分別影像？

謂修觀行者，受取如是影像相已，不復觀察、簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察，然即於此所緣影像，以奢摩他行寂靜其心，即是九種行相令心安住。謂令心內住、等住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、一趣、等持。彼於爾時成無分別影像所緣，即於如是所緣影像，一向一趣安住其念，不復觀察、簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察。是名無分別影像。

## 三、云何事邊際性？

謂若所緣盡所有性、如所有性。

○云何名為盡所有性？

謂色蘊外更無餘色，受想行識蘊外更無有餘受想行識；

一切有為事，皆五法所攝；一切諸法，界處所攝；一切所知事，四聖諦攝。如是名為盡所有性。

○云何名為如所有性？

謂若所緣是真實性、是真如性，由四道理具道理性，謂觀待道理、作用道理、證成道理、法爾道理。

◎如是若所緣境盡所有性、如所有性，總說為一事邊際性。

## 四、云何所作成辦？

謂修觀行者，於奢摩他毘鉢舍那，若修、若習、若多修習為因緣故，諸緣影像所有作意皆得圓滿，此圓滿故便得轉依，一切羸重悉皆息滅。得轉依故超過影像，即於所知事有無分別，現量智見生。

入初靜慮者得初靜慮時，於初靜慮所行境界，入第二第三第四靜慮者，得第二第三第四靜慮時，於第二第三第四靜慮所行境界，入空無邊處，識無邊處，無所有處，非想非非想處者，得彼定時，即於彼定所行境界。

如是名為：所作成辦。

◎如是四種所緣境事，遍行一切，隨入一切所緣境中，去來今世正等覺者共所宣說，是故說名遍滿所緣。

## 【二、淨行所緣】(分五)

云何名為：淨行所緣？

謂不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念等(五種)所緣差別。

### 一、不淨所緣

云何不淨所緣？謂略說有六種不淨：

一、朽穢不淨。二、苦惱不淨。三、下劣不淨。  
四、觀待不淨。五、煩惱不淨。六、速壞不淨。

### 二、慈愍所緣

云何慈愍所緣？

謂或於親品、或於怨品、或於中品，平等安住利益意樂，能引下中上品快樂定地勝解。

當知此中，親品、怨品及以中品，是為所緣。

利益意樂能引快樂定地勝解，是為能緣。

○若於無苦無樂親、怨、中三品有情，平等欲與其樂，當知是慈。

○若於有苦，或於有樂親、怨、中三品有情，平等欲拔其苦、欲慶其樂，當知是悲、是喜。

○有苦有情，是悲所緣。有樂有情，是喜所緣。

是名慈愍所緣。

### 三、緣性緣起所緣

云何緣性緣起所緣？

謂於三世唯行、唯法、唯事、唯因、唯果，墮正道理，謂觀待道理、作用道理、證成道理、法爾道理，唯有諸法能引諸法，無有作者及以受者，是名緣性緣起所緣。

### 四、界差別所緣

云何界差別所緣？謂六界差別：

一地界、二水界、三火界、四風界、五空界、六識界。

### 五、阿那波那念所緣

云何阿那波那念所緣？

謂緣入息、出息念，是名「阿那波那念」。

此念所緣入出息等，名「阿那波那念所緣」。

## 【三、善巧所緣】(分五)

云何名為：善巧所緣？謂此所緣略有五種。

- 一、蘊善巧；二、界善巧；三、處善巧；
- 四、緣起善巧；五、處非處善巧。

#### 【四、淨惑所緣】（分二）

云何淨惑所緣？

（由世俗道：）謂觀下地羶性上地靜性，如欲界對初靜慮乃至無所有處對非想非非想處。

（由出世道：）出世間道淨惑所緣，復有四種：一苦聖諦；二集聖諦；三滅聖諦；四道聖諦。

◎結語：如是已說四種所緣：一遍滿所緣；二淨行所緣；三善巧所緣；四淨惑所緣。

#### 【附錄：遍滿所緣的經證】

如佛世尊曾為長老頡隸伐多，說如是義。

曾聞長老頡隸伐多問世尊言：

「大德！諸有比丘勤修觀行是瑜伽師，能於所緣安住其心，為何於緣安住其心？云何於緣安住其心？齊何名為心善安住？」

佛告長老頡隸伐多：善哉！善哉！汝今善能問如是義，汝今諦聽極善思惟，吾當為汝宣說開示。

◎頡隸伐多！諸有比丘勤修觀行是瑜伽師，能於所緣安住其心，或樂淨行或樂善巧，或樂令心解脫諸漏，於相稱緣安住其心，於相似緣安住其心，於緣無倒安住其心，能於其中不捨靜慮。

○云何比丘勤修觀行是瑜伽師，於相稱緣安住其心？謂彼比丘：

若唯有貪行，應於不淨緣安住於心，如是名為於相稱緣安住其心。

若唯有瞋行，應於慈愍安住其心。

若唯有癡行，應於緣性緣起安住其心。

若唯有慢行，應於界差別安住其心。

若唯有尋思行，應於阿那波那念安住其心，如是名為於相稱緣安住其心。

頡隸伐多！又彼比丘：

若愚諸行自相，愚我、有情、命者、生者、能養育者、補特伽羅事，應於蘊善巧安住其心。

若愚其因，應於界善巧安住其心。

若愚其緣，應於處善巧安住其心。

若愚無常苦空無我，應於緣起、處非處善巧安住其心。

若樂離欲界欲，應於諸欲麤性諸色靜性安住其心。

若樂離色界欲，應於諸色麤性無色靜性安住其心。

若樂通達，及樂解脫遍一切處薩迦耶事，應於苦諦集諦滅諦道諦安住其心，是名比丘勤修觀行是瑜伽師，於相稱緣安住其心。

○頤隸伐多！云何比丘勤修觀行是瑜伽師於相似緣安住其心？

謂彼比丘於彼彼所知事，為欲簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察故，於先所見所聞所覺所知事，由見聞覺知增上力故，以三摩呬多地作意思惟分別，而起勝解，彼雖於其本所知事，不能和合現前觀察，然與本事相似而生，於彼所緣有彼相似，唯智唯見唯正憶念。

又彼比丘於時時間令心寂靜，於時時間依增上慧法毘鉢舍那勤修觀行。是名比丘勤修觀行是瑜伽師於相似緣安住其心。

○頤隸伐多！云何比丘勤修觀行是瑜伽師於緣無倒安住其心？

謂若比丘勤修觀行是瑜伽師於所緣境安住其心，隨應解了所知境界，如實無倒能遍了知。

是名比丘勤修觀行是瑜伽師於緣無倒安住其心。

○頤隸伐多！云何比丘勤修觀行是瑜伽師能於其中不捨靜慮？

謂若比丘勤修觀行是瑜伽師如是於緣正修行時，無間加行殷重加行，於時時間修習止相、舉相、捨相。

由修、由習、由多修習為因緣故，一切麤重悉皆息滅，隨得觸證所依清淨，於所知事由現見故，隨得觸證所緣清淨，由離貪故隨得觸證心遍清淨，離無明故，隨得觸證智遍清淨。

是名比丘勤修觀行是瑜伽師能於其中不捨靜慮。

◎頤隸伐多！為此比丘於所緣境安住其心，如是於緣安住其心，如是於緣安住心已名善安住。

◎世尊此中重說頌曰：

行者行諸相，知一切實義，常於影靜慮，得證遍清淨。

(1) 此中說言：行者行諸相者，由此宣說修觀行者於止舉捨相，無間修行殷重修行。

(2) 若復說言：知一切實義者，由此宣說事邊際性。

- (3) 若復說言：常於影靜慮者，由此有宣說分別影像無分別影像。
- (4) 若復說言：得證遍清淨者，由此宣說所作成辦。

◎此中世尊復說頌曰：

於心相遍知，能受遠離味，靜慮常委念，受喜樂離染。

- (1) 此中說言：於心相遍知者，謂有分別影像，無分別影像以心相名說事邊際性以遍知名說。
- (2) 若復說言：能受遠離味者，由此宣說於其所緣正修行者樂斷樂修。
- (3) 若復說言：靜慮常委念者，由此宣說於奢摩他毘鉢舍那，常勤修習委練修習。
- (4) 若復說言：受喜樂離染者，由此宣說所作成辦。

◎當知如是遍滿所緣，隨順淨教契合正理。

## (4) 七種作意和四諦十六行相

◎凡欲滅苦，必須觀修四諦。

◎觀修四諦時，有七種作意和十六行相。

### 〔觀修四諦〕

◎若樂往趣出世間道，應當依止四聖諦境，漸次生起七種作意，所謂最初「1. 了相作意」(2. 勝解作意；3. 遠離作意；4. 觀察作意；5. 攝樂作意；6. 加行究竟作意)，最後「7. 加行究竟果作意」，乃至證得阿羅漢果。

### 【1.了相作意】

◎修瑜伽師於四聖諦略標、廣辯增上教法，聽聞受持，或於作意已善修習，或得根本靜慮、無色，由四種行了苦諦相，謂無常行、苦行、空行、無我行；由四種行了集諦相，謂因行、集行、起行、緣行；由四種行了滅諦相，謂滅行、靜行、妙行、離行；由四種行了道諦相，

謂道行、如行、行行、出行，如是名為「了相作意」。

### 〔苦諦四行相〕

◎由十種行觀察苦諦，能隨悟入苦諦四行。何等為十？一、變異行。二、滅壞行。三、別離行。四、法性行。五、合會行。六、結縛行。七、不可愛行。八、不安隱行。九、無所得行。十、不自在行。

◎如是行者，以其十行攝於四行，復以四行，了「苦諦相」。

○調無常行：五行所攝，一、變異行；二、滅壞行；三、別離行；四、法性行；五、合會行。

○苦行：三行所攝，一、結縛行；二、不可愛行；三、不安隱行。

○空行：一行所攝，謂無所得行。

○無我行：一行所攝，謂不自在行。

### 〔集諦四行相〕

◎復由四行，於苦諦相正覺了已，次復觀察如是苦諦，何因？何集？何起？何緣？由斷彼故，苦亦隨斷，如是即以「集諦四行」，了集諦相。

○調了知「愛」能引苦故，說名為因。

○既引苦已，復能招集令其生故，說名為集。

○既生苦已，令彼起故，說名為起。

○復於當來諸苦種子能攝受故，次第招引諸苦集故，說名為緣。

### 〔滅諦四行相〕

○於集諦相正覺了已，復正覺了：如是集諦，無餘息滅，故名為滅。

○一切苦諦，無餘寂靜，故名為靜。

○即此滅、靜，是第一故、是最勝故、是無上故，說名為妙。

○是常住故、永出離故，說名為離。

### 〔道諦四行相〕

○於滅諦相正覺了已，復正覺了真對治道：

於所知境，能通尋求義故、能實尋求義故、由於四門（謂四種聖諦差別）隨轉義故、一向能趣涅槃義故，所以說名道、如、行、出。

◎如是名為：於四聖諦，自內現觀「了相作意」。彼既如是於其自內現見諸蘊，依諸諦理無倒尋思正觀察已，復於所餘不同分界不現見

蘊，比度觀察。

◎又即如是「了相作意」，當知猶為聞思間雜。

## 【2.勝解作意】

◎若觀行者，於諸諦中，如是數數正觀察故，由十六行，於四聖諦證成道理，已得決定。復於諸諦盡所有性、如所有性，超過聞思間雜作意，一向發起修行勝解，此則名為「勝解作意」。如是作意，唯緣諦境一向在定。

### 【A、諸諦盡所有性】

#### ◎於苦、集諦

於此修、習、多修習故，於「苦、集二諦」境中，得無邊際智。由此智故，了知無常，發起無常無邊際勝解；如是了知苦等，發起苦無邊際勝解、空無我無邊際勝解、惡行無邊際勝解、往惡趣無邊際勝解、興衰無邊際勝解，及老病死愁悲憂苦一切擾惱無邊際勝解。

此中，無邊際者，謂生死流轉。

#### ◎於滅諦

一、滅：如是諸法無邊無際，乃至生死流轉不絕，常有如是所說諸法，唯有生死無餘息滅，此可息滅，更無有餘息滅方便。

二、靜：即於如是諸有諸趣死生法中，以無願行、無所依行、深厭逆行，發起勝解，精勤修習勝解作意。

三、妙：復於如是諸有諸生增上意樂，深心厭怖，及於涅槃隨起一行，深心願樂。彼於長夜，其心愛樂世間色聲香味觸等，為諸色聲香味觸等滋長積集，由是因緣，雖於涅槃深心願樂，而復於彼不能趣入、不能證淨、不能安住、不能勝解，其心退轉。於寂靜界，未能深心生希仰故，有疑慮故，其心數數厭離、驚怖。

四、離：雖於一切苦集二諦，數數深心厭離、驚怖，及於涅槃，數數發起深心願樂，然猶未能深心趣入，何以故？以彼猶有能障現觀麤品我慢，隨入作意，間無間轉，作是思惟：「我於生死曾久流轉，我於生死當復流轉，我於涅槃當能趣入，我為涅槃修諸善法，我能觀苦真實是苦，我能觀集真實是集，我能觀滅真實是滅，我能觀道真實是道，我能觀空真實是空，我觀無願真是無願，我觀無相真是無相，如是諸法是我所有。」由是因緣，雖於涅槃深心願樂，然心於彼，不能趣入。

#### ◎於道諦

- 一、道：彼既了知如是我慢是障礙已，便能速疾以慧通達。
- 二、如：棄捨任運隨轉作意，制伏一切外所知境，趣入作意。
- 三、行：隨作意行，專精無間，觀察聖諦，隨所生起心謝滅時，無間生心，作意觀察，方便流注，無有間斷。
- 四、出：彼既如是以心緣心，專精無替，便能令彼隨入作意，障礙現觀麤品我慢，無容得生。

### 【B、悟入諸諦如所有性】

- ◎悟入苦諦：如是勤修瑜伽行者，觀心相續，展轉別異，新新而生，或增、或減，暫時而有，率爾現前，前後變易，是「無常性」。
- 觀心相續入取蘊攝，是為「苦性」。
- 觀心相續，離第二法，是為「空性」。
- 觀心相續，從眾緣生不得自在，是「無我性」。
- ◎悟入集諦：次復，觀察此心相續，以愛為因、以愛為集、以愛為起、以愛為緣。
- ◎悟入滅諦：次復，觀察此心相續，所有擇滅是永滅性、是永靜性、是永妙性、是永離性。
- ◎悟入道諦：次復，觀察此心相續，究竟對治趣滅之道，是真道性、是真如性、是真行性、是真出性。
- ◎如是先來未善觀察，今善作意方便觀察，以微妙慧於四聖諦能正悟入，即於此慧親近、修習、多修習故，能緣、所緣平等平等正智得生。由此生故，能斷障礙愛樂涅槃所有麤品現行我慢。又於涅槃深心願樂，速能趣入，心無退轉，離諸怖畏，攝受增上意樂適悅。

### 【起四善根】

- 一、煖：如是行者，於諸聖諦，下忍所攝，能緣所緣平等平等智生，是名為煖。
  - 二、頂：中忍所攝，能緣所緣平等平等智生，是名為頂。
  - 三、諦順忍：上忍所攝，能緣所緣平等平等智生，名諦順忍。
  - 四、世第一法：彼既如是斷能障礙麤品我慢，及於涅槃攝受增上意樂適悅，便能捨離後後觀心所有加行，住無加行、無分別心。彼於爾時，其心似滅而非實滅，似無所緣而非無緣。
- 既得如是趣現觀心，不久當入正性離生，即於如是寂靜心位最後一念無分別心。從此無間，於前所觀諸聖諦理起內作意，此即名為「世

第一法」。

◎如是行者，乃至世第一法已前，名勝解作意。

### 【3.遠離作意】

◎從此無間於前所觀諸聖諦理起內作意，作意無間隨前次第所觀諸諦，若是現見若非現見諸聖諦中，如其次第有無分別決定智現見智生。

#### 一、斷障

由此生故，三界所繫見道所斷附屬所依諸煩惱品一切羸重皆悉永斷。

#### 二、得果

○若先未離欲界貪者，彼於今時既入如是諦現觀已，羸重永息，得預流果。

◎於諸聖諦現觀已後，乃至永斷見道所斷一切煩惱，名遠離作意。

◎由能知智與所知境和合，無乖現前觀察，故名現觀。此亦成就眾多相狀：

○謂證如是諦現觀故，獲得四智，謂於一切若行若住諸作意中，善推求故，得唯法智、得非斷智、得非常智、得緣生行如幻事智。

○若行境界，由失念故，雖起猛利諸煩惱纏，暫作意時，速疾除遣。又能畢竟不墮惡趣，終不故思違越所學，乃至傍生亦不害命。

○終不退轉棄捨所學，不復能造五無間業。

○定知苦樂非自所作、非他所作、非自他作、非非自他無因而生。

○終不求請外道為師，亦不於彼起福田想。

○於他沙門婆羅門等，終不觀瞻口及顏面。

○唯自見法、得法、知法、證法源底，越度疑惑，不由他緣，於大師教非他所引，於諸法中得無所畏，終不妄計世瑞吉祥以為清淨。

○終不更受第八有生。

○具足成就四種證淨。

### 【4.觀察作意；5.攝樂作意】

◎由「觀察作意」，於一切修道數數觀察已斷、未斷，如所得道而正修習。

◎如是於修勤修習者，於時時間，應正觀察所有煩惱已斷、未斷。於時時間，於可厭法深心厭離；於時時間，於可欣法深心欣慕。如是名為「攝樂作意」。

◎修品類差別，有十一種：一、奢摩他修；二、毘鉢舍那修；三、世

間道修；四、出世道修；五、下品道修；六、中品道修；七、上品道修；八、加行道修；九、無間道修；十、解脫道修；十一、勝進道修。

○奢摩他修者，謂九種行令心安住，如前已說。

○毘鉢舍那修，亦如前說。

○世間道修者，謂於諸下地見麤相故，於諸上地見靜相故，乃至能趣無所有處一切離欲。

○出世道修者，謂正思惟：苦真是苦，集真是集，滅真是滅，道真是道；由正見等無漏聖道，乃至能趣非想非非想處一切離欲。

○下品道修者，謂由此故，能斷最麤上品煩惱。

○中品道修者，謂由此故，能斷所有中品煩惱。

○上品道修者，謂由此故，能斷所有最後所斷下品煩惱。

○加行道修者，謂由此故，為斷煩惱發起加行。

○無間道修者，謂由此故，正斷煩惱。

○解脫道修者，謂由此故，或斷無間證得解脫。

○勝進道修者，謂由此故，從是已後修勝善法，乃至未起餘地煩惱能治加行，或復未起趣究竟位。

## 【6.加行究竟作意】

◎彼即於此攝樂作意，親近、修習、多修習故，有能無餘永斷修道所斷煩惱，最後學位喻如金剛三摩地生，由此生故，便能永斷修道所斷一切煩惱。當知此中，金剛喻定所攝作意，名「加行究竟作意」。

問：何因緣故此三摩地名金剛喻？

答：譬如金剛，望餘一切末尼、真珠、琉璃、螺貝、璧玉、珊瑚等諸珍寶，最為堅固，能穿能壞所餘寶物，非餘寶物所能穿壞。

如是此三摩地，於諸有學三摩地中，最上、最勝、最為堅固，能壞一切所有煩惱，非上煩惱所能蔽伏，是故此三摩地名金剛喻。

◎從此金剛喻三摩地，無間永害一切煩惱品麤重種子，其心於彼究竟解脫，證得畢竟種姓清淨。

## 【7.加行究竟果作意】

◎最上阿羅漢果所攝作意，名「加行究竟果作意」。

○具足成就「六恒住法」，謂眼見色已，無喜無憂，安住上捨，正念正知；如是耳聞聲已，鼻嗅香已，舌嘗味已，身覺觸已，意了法已，無喜無憂，安住上捨，正念正知。

○又亦不能於雲雷電、霹靂、災雹及見種種怖畏事已，深生驚怖。  
○住「有餘依般涅槃界」，度生死海，已到彼岸，亦名任持最後有身。  
○先業煩惱所引諸蘊自然滅故，餘取無故、不相續故，於「無餘依般涅槃界」而般涅槃。

◎此中，都無般涅槃者，如於生死無流轉者，唯有眾苦永滅、寂靜、清涼、滅沒，唯有此處最為寂靜，所謂棄捨一切所依、愛盡、離欲、永滅、涅槃。

## (5) 入出息念的十六勝行

說明：觀呼吸的禪法包含完整的止觀。修十六勝行也就是修習四念住。

### 【十六勝行】

云何名為：十六勝行？

- (01-02) 謂於念入息，我今能學念於入息；於念出息，我今能學念於出息：「若長」、「若短」。
- (03) 於覺了遍身入息，我今能學覺了遍身入息；於覺了遍身出息，我今能學覺了遍身出息。
- (04) 於息除身行入息，我今能學息除身行入息；於息除身行出息，我今能學息除身行出息。
- (05) 於覺了喜入息，我今能學覺了喜入息；於覺了喜出息，我今能學覺了喜出息。
- (06) 於覺了樂入息，我今能學覺了樂入息；於覺了樂出息，我今能學覺了樂出息。
- (07) 於覺了心行入息，我今能學覺了心行入息；於覺了心行出息，我今能學覺了心行出息。
- (08) 於息除心行入息，我今能學息除心行入息；於息除心行出息，我今能學息除心行出息。
- (09) 於覺了心入息，我今能學覺了心入息；於覺了心出息，我今能學覺了心出息。
- (10) 於喜悅心入息，我今能學喜悅心入息；於喜悅心出息，我今能學喜悅心出息。
- (11) 於制持心入息，我今能學制持心入息；於制持心出息，我今能學制持心出息。

- (12) 於解脫心入息，我今能學解脫心入息；於解脫心出息，我今能學解脫心出息。
- (13) 於無常隨觀入息，我今能學無常隨觀入息；於無常隨觀出息，我今能學無常隨觀出息。
- (14) 於斷隨觀入息，我今能學斷隨觀入息；於斷隨觀出息，我今能學斷隨觀出息。
- (15) 於離欲隨觀入息，我今能學離欲隨觀入息；於離欲隨觀出息，我今能學離欲隨觀出息。
- (16) 於滅隨觀入息，我今能學滅隨觀入息；於滅隨觀出息，我今能學滅隨觀出息。

### 【十六勝行差別】

- (01) 念長：於入息、出息作意  
〔作學：〕若緣入息、出息境時，便作念言：「我今能學念長入息、念長出息。」
- (02) 念短：於中間入息、中間出息作意  
〔作學：〕若緣中間入息、中間出息境時，便作念言：「我今能學念短入息、念短出息。」
- (03) 覺了遍身〔緣微細孔穴〕  
〔作學：〕若緣身中微細孔穴，入息出息周遍隨入諸毛孔中，緣此為境，起勝解時，便作念言：「我於覺了遍身入息出息，我今能學覺了遍身入息出息。」
- (04) 息除身行〔空無位、遠離位為境〕  
若於是時，或入息中間，入息已滅，出息中間，出息未生，緣入息出息空無位、入息出息遠離位為境；或出息中間，出息已滅，入息中間，入息未生，緣出息入息空無位、出息入息遠離位為境。  
〔作學：〕即於此時便作念言：「於息除身行入息，我今能學息除身行入息；於息除身行出息，我今能學息除身行出息。」
- (05) 覺了喜〔得初或二靜慮〕  
〔作學：〕又於如是阿那波那念勤修行者，若得初靜慮或得第二靜慮時，便作念言：「於覺了喜入息出息，我今能學覺了喜入息出息。」
- (06) 覺了樂〔得第三靜慮〕  
〔作學：〕若得離喜第三靜慮時，便作念言：「於覺了樂入息出息，我今能學覺了樂入息出息。」

〔簡邊際：〕第三靜慮已上，於阿那波那念，無有更修加行道理，是故乃至第三靜慮，宣說息念加行所攝。

#### (07) 覺了心行〔除遣愚癡想、思〕

又即如是覺了喜者、覺了樂者，或有暫時生起忘念：或謂有我、我所；或發我慢；或謂我當有、或謂我當無；或謂我當有色、或謂我當無色；或謂我當有想、或謂我當無想；或謂我當非有想非無想。

生起如是愚癡想、思俱行，種種動慢、戲論、造作、貪愛纔生起已，便能速疾以慧通達，不深染著，方便斷滅、除遣、變吐。

〔作學：〕由是加行，便作念言：「於覺了心行入息出息，我今能學覺了心行入息出息。」

#### (08) 息除心行

「於息除心行入息出息，我今能學息除心行入息出息。」

#### (09) 覺了心〔已得未至依定〕

又若得根本第一、第二、第三靜慮，彼定已得初靜慮近分未至依定，依此觀察所生起心。

〔作學：〕謂如實知、如實覺了：或有貪心、或離貪心。或有瞋心、或離瞋心。或有癡心、或離癡心。略心、散心。下心、舉心。有掉動心、無掉動心。有寂靜心、無寂靜心。有等引心、無等引心。善修習心、不善修習心。善解脫心、不善解脫心。於如是心皆如實知如實覺了，是故念言：「於覺了心入息出息，我今能學覺了心入息出息。」

#### (10) 喜悅心〔離昏沈、睡眠蓋〕

彼若有時，見為昏沈、睡眠蓋覆障其心，由極於內住寂止故，爾時於外隨緣一種淨妙境界，示現、教導、讚勵、慶喜，策發其心。

〔作學：〕是故念言：「於喜悅心入息出息，我今能學喜悅心入息出息。」

#### (11) 制持心〔離掉舉、惡作蓋〕

彼若有時，見為掉舉、惡作蓋覆障其心，由極於外住鬻舉故，爾時於內安住寂靜，制持其心。

〔作學：〕是故念言：「於制持心入息出息，我今能學制持心入息出息。」

#### (12) 解脫心〔遠離諸蓋〕

若時於心善修、善習、善多修習為因緣故，令現行蓋皆得遠離，於

諸蓋中，心得清淨。

〔作學：〕是故念言：「於解脫心入息出息，我今能學解脫心入息出息。」

(13) 無常隨觀〔斷餘隨眠〕

彼於諸蓋障，修道者心已解脫，餘有隨眠，復應當斷。

〔作學：〕為斷彼故，起道現前，調於諸行無常法性，極善精懇，如理觀察，是故念言：「於無常隨觀入息出息，我今能學無常隨觀入息出息。」

又彼先時，或依下三靜慮、或依未至依定，已於奢摩他，修瑜伽行；今依無常隨觀，復於毘鉢舍那，修瑜伽行。

(14-16) 斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀〔從隨眠解脫〕

如是以奢摩他、毘鉢舍那，熏修心已，於諸界中，從彼隨眠而求解脫。

云何諸界？所謂三界：一者斷界；二者離欲界；三者滅界。

〔作學：〕思惟如是三界，寂靜、安隱、無患，修奢摩他、毘鉢舍那。

彼由修、習、多修習故，從餘修道所斷煩惱，心得解脫，是故念言：「於斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀入息出息，我今能學斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀入息出息。」

〔成無學阿羅漢：〕如是彼於見、修所斷一切煩惱，皆永斷故，成阿羅漢，諸漏永盡，此後更無所應作事，於所決擇已得究竟。

## 四靜慮及四無色

顯揚聖教論卷 2 摘要

論曰：

◎依止有八種，何等為八？謂四靜慮及四無色。

◎復有二種，何等為二？

○謂初靜慮有二種：世及出世；

乃至無所有處有二種：世及出世；

○非想非非想處，唯是世間。

○世間初靜慮者，謂或緣離欲界欲增上教法、或緣離彼增上教授為境界已，由世間道作意觀察熾然修習等故而得轉依，然不深入所知義故，不能永害隨眠，〔是〕自地煩惱之所依處，是退還法，自地三摩地心及心法之所依止。

如世間初靜慮，如是乃至世間非想非非想處，各緣離下地欲增上教法，廣說如前。

○出世間初靜慮者，謂先以如是行、如是狀、如是相，作意入初靜慮，今不以如是行、如是狀、如是相作意，然或於色、受、想、行、識所攝諸法，思惟如病、如癰、如箭障礙、無常、苦、空、無我；或復思惟苦是苦、集是集、滅是滅、道是道；或復思惟真如、法性、實際。

如是於諸法中，思惟如病乃至實際，已於如是法心生厭怖，生厭怖已，於不死界攝心而住，或於真如法性實際攝心而住。

此處無分別智，及彼相應心及心法，及彼所依止轉依，由深入所知義故，則能永害隨眠，非一切煩惱之所依處，不退轉法。

如是名為出世間初靜慮，乃至無所有處，應當廣說。

於諸靜慮及與無色，復有四種應知：

一雜染，二潔白，三建立，四清淨。

●雜染者，謂於上靜慮起深愛味、見、慢及疑。

○愛味者，謂有十種：

一俱生作意愛味，二分別所起作意愛味，三自地作意愛味，四異地作意愛味，五過去愛味，六未來愛味，七現在愛味，八下愛味，九中愛味，十上愛味。

●潔白者，謂淨及無漏。

○淨者，復有三種：

一引發故，二上練故，三除垢所攝堪任故。

○無漏者，此亦三種：

一出世間無漏，二此等流無漏，三離繫無漏。

●建立者，此復四種：

一建立近分，二建立根本，三建立定，四建立生。

◎建立近分及根本者：

1a 如《經》中說：「所謂此身，離生喜樂之所滋潤、遍滋潤、遍適悅、遍流布」者，是謂初靜慮近分。

1b 如《經》又說：「即此身中，一切處無有少分離生喜樂所不遍滿」者，是謂初靜慮根本。

2a 如《經》中說：「即於此身，等持所生喜樂之所滋潤、遍滋潤、遍適悅、遍流布」者，是謂第二靜慮近分。

2b 如《經》又說：「即此身中，一切處無有少分等持所生喜樂所不遍滿」者，是謂第二靜慮根本。

3a 如《經》中說：「即於此身，離喜之樂之所滋潤、遍滋潤、遍適悅、遍流布」者，是謂第三靜慮近分。

3b 如《經》又說：「即此身中，一切處無有少分離喜之樂所不遍滿」者，是謂第三靜慮根本。

4a 如《經》中說：「即於此身，清淨心及潔白心，意解遍滿具足住」者，是謂第四靜慮近分。

4b 如《經》又說：「即此身中，一切處無有少分清淨心及潔白心所不遍滿」者，是謂第四靜慮根本。

5a 如《經》中說：「一切色想出過故，一切有對想滅沒故，一切種想不作意故，入無邊虛空，虛空無邊處」者，是謂虛空無邊處近分。

5b 如《經》又說：「具足住」者，是謂虛空無邊處根本。

6a 如《經》中說：「出過一切虛空無邊處，入無邊識，識無邊處」者，是謂識無邊處近分。

6b 如《經》又說：「具足住」者，是謂識無邊處根本。

7a 如《經》中說：「超過一切識無邊處，入無少所有，無所有處」者，是謂無所有處近分。

7b 如《經》又說：「具足住」者，是謂無所有處根本。

8a 如《經》中說：「超過一切無所有處，入非有想非無想，非想非非想處」者，是謂非想非非想處近分。

6b 如《經》又說：「具足住」者，是謂非想非非想處根本。

◎建立定者：

如《經》中說：「離欲惡不善法故，有尋有伺，離生喜樂，初靜慮具足住。」

○離欲者，謂或緣離欲界欲增上教法、或緣彼教授為境界已，斷欲界煩惱雜染。

○離惡不善法者，謂斷欲界業雜染法。

○能墮惡趣，故名為惡。

○能障於善，故名不善。

○尋者，謂能對治二種雜染，出離尋、無恚尋、無害尋。

○伺者，謂能對治二種雜染，出離伺、無恚伺、無害伺。

○離者，謂由修習對治，斷所治障所得轉依。

○生者，謂從此所生。

○喜者，謂已轉依者，依於轉識，心悅、心勇、心適、心調，安適受所攝。

○樂者，謂已轉依者，依阿賴耶識能攝所依，令身怡悅，安適受所攝。

○初者，謂次第定中，此數最先故。

○靜慮者，謂已斷欲界雜染之法，尋伺喜樂所依，依於轉依，心住一境性。

○具足者，謂修習。

○圓滿住者，謂於入、住、出隨意自在。

又如《經》說：「尋伺寂靜故，內等淨故，心定一趣故，無尋無伺，三摩地生喜樂，第二靜慮具足住。」

○尋伺寂靜者，謂或緣離初靜慮欲增上教法、或緣彼教授為境界已，初靜慮地尋伺寂靜，不復現行。

○內等淨者，謂為對治尋伺故，攝念正知，於自內體其心捨住，遠離尋伺塵濁法故，名內等淨。

○心定一趣者，謂如是入時多相續住，諸尋伺法恆不現行。

○無尋無伺者，謂證得尋伺斷法。

○三摩地者，謂已轉依者，心住一境性。

○生者，謂從三摩地所生喜及樂，已如前說。

○第二靜慮者，謂尋伺寂靜，內體遍淨，三摩地所生喜樂所依，依於轉依，心住一境性，餘如前說。

又如《經》說：「由離喜故，住捨、念、正知及樂身正受，聖者宣說成就捨念樂住，第三靜慮具足住。」

○離喜者，謂或緣離第二靜慮欲增上教法、或緣彼教授為境界已，見第二靜慮喜相過失。

○住捨者，謂於已生喜想及作意，不忍可故，有厭離故，不染污住心、平等心、正直心，無轉動而安住性。

○念者，謂於已觀察喜不行相中，不忘明了，令喜決定不復現行。

○正知者，謂或時失念，喜復現行，於現行喜相分別正知。

○樂者，謂已轉依者，離喜離勇，安適受受所攝。

○身者，謂已轉依者，若轉識、若阿賴耶識，心性無別，總名為身。

○正受者，謂已轉依者，能攝受身，令身怡悅。

總集說為樂身正受，此處樂受，深極寂靜，最勝微妙，上下所無。

○聖者者，謂佛及佛弟子。

○宣說者，謂顯示施設。

○成就捨念樂住者，謂此地已上無妙樂故，下地亦無如是勝樂及無捨念以為對治。

○第三靜慮者，謂離喜已，捨、念、正知、樂所依止，依於轉依，心住一境性，餘如前說。

又如《經》說：「由斷樂故，及先已斷苦喜憂故，不苦不樂，捨、念清淨，第四靜慮具足住。」

○斷樂者，謂入第四靜慮時。

○先已斷苦者，謂入第二靜慮時。

○先已斷喜者，謂入第三靜慮時。

○先已斷憂者，謂入初靜慮時。

○不苦不樂者，謂已轉依者，非安適、非不安適受受所攝，色界最極增上寂靜，最勝攝受，無有動搖。

○捨清淨者，謂超過尋伺喜樂三地一切動故，心平等性，心正直性，心無轉動而安住性。

○念清淨者，謂超過尋伺喜樂三地一切動故，心不忘失而明了性。

○第四者，由次第定中，第四數故。

○靜慮者，謂樂斷故，不苦不樂、捨、念清淨之所依止，依於轉依，心住一境性，餘如前說。

又如《經》說：「一切色想出過故，有對想滅沒故，種種想不作意故，入無邊虛空，虛空無邊處具足住。」

- 一切者，謂諸行相。
- 色想者，謂顯色想。
- 出過者，謂離彼欲故，如出過義，有對想滅沒，種種想不作意，如是應知。
- 有對想者，謂彼所依四大想，及餘所造色想。
- 種種想者，謂即於四大及造色中長短麤細方圓高下，正及不正光影明闇，如是等類假色所攝種種想，若正入無邊虛空處時，有對之想不現前故，滅及種種想不起作意，由如是故超彼能依一切色想。
- 無邊者，謂十方諸相不可分別。
- 虛空者，謂色對治所緣境界。
- 虛空無邊處者，謂此處轉依及能依定，餘如前說。
- 又如《經》說：「超過一切虛空無邊處，入無邊識，識無邊處具足住。」
- 超過一切虛空無邊處者，謂超過近分及與根本。
- 無邊識者，謂緣無邊虛空之識，今緣此為境界。
- 識無邊處者，謂此處轉依及能依定，餘如前說。
- 又如《經》說：「超過一切，識無邊處，入無少所有，無所有處具足住。」
- 超過一切識無邊處者，謂超過近分及與根本。
- 無少所有者，謂於識處上境界推求之時，無少所得，除無所有無別境界，由唯見此境極寂靜故。
- 無所有處者，謂此處轉依及能依定，餘如前說。
- 又如《經》說：「超過一切無所有處，入非有想非無想，非想非非想處具足住。」
- 超過一切無所有處者，謂超過近分及與根本。
- 非有想者，謂超過無所有想。
- 非無想者，謂於無所有處上境界推求之時，唯得緣無所有極細心及心法，由唯見此境極寂靜故。
- 非想非非想處者，謂此處轉依及能依定，餘如前說。

# 聖五支和有因有具聖正三摩地

《瑜伽師地論》卷 11「三摩呬多地」摘要

## 聖五支三摩地

### 癸一、徵

復次，云何聖五支三摩地？

### 癸二、釋（分三）

#### 子一、標經說

謂諸苾芻，即此身內離生喜樂，廣說如《經》。

#### 子二、隨別釋（分五）

##### 丑一、初靜慮攝（分二）

##### 寅一、辨相（分二）

##### 卯一、喜樂差別

離生喜樂者，謂初靜慮地所攝喜樂。

所滋潤者，謂喜所潤。

遍滋潤者，謂樂所潤。

##### 卯二、作意差別

遍充滿者，謂加行究竟作意位。

遍適悅者，謂在已前諸作意位，由彼位中亦有喜樂時時間起，然非久住，亦不圓滿。

於此身中，無有少分而不充滿者，謂在加行究竟果作意位。

##### 寅二、譬喻（分六）

##### 卯一、喻彼行者

譬如黠慧能沐浴人或彼弟子者，當知喻於修觀行者。

##### 卯二、喻彼方便

銅器瓦器或蚌蛤器者，喻為離欲生喜樂故教授教誡。

##### 卯三、喻彼尋伺

細沐浴末者，喻能順彼出離尋等。

水澆灌者，當知喻於尋清淨道。

#### 卯四、喻身喜樂

沐浴搏者，以喻於身。  
帶津膩者，喻喜和合。  
膩所隨者，喻樂和合。  
遍內外者，喻無間隙喜樂和合。

#### 卯五、喻心一趣

不強者，喻無散動。

#### 卯六、喻心清淨

不弱者，喻無染污亦無愛味。

### 丑二、第二靜慮攝（分二）

#### 寅一、標差別

又於第二，喻有差別。

#### 寅二、舉譬喻（分四）

##### 卯一、喻彼定相

山者，喻於無尋伺定。

##### 卯二、喻離尋伺

尖頂者，喻於第二靜慮，無尋無伺，於所緣境一味勝解。

##### 卯三、喻內等淨

泉者，喻於內等淨支。

##### 卯四、喻彼喜樂

水軸者，謂水傍流出。

水索者，謂水上涌出。此二種喻，如其次第，顯示喜、樂。

滋潤等言，如前解釋。

無不充滿者，當知喻於無間相應。

### 丑三、第三靜慮攝（分二）

#### 寅一、標差別

又於第三，喻有差別。

#### 寅二、舉譬喻（分二）

##### 卯一、喻離喜樂

如啍鉢羅等，離喜之樂，彼相應法，及所依身，當知亦爾。

##### 卯二、喻彼定相

水喻離喜無尋伺定。

喜發踊躍，由無彼故，喻花胎藏，沒在水中。

#### 丑四、第四靜慮攝（分二）

##### 寅一、標差別

又於第四，喻有差別。

##### 寅二、舉譬喻（分四）

##### 卯一、〔喻超過諸災〕

清淨（心）者，謂與捨念清淨相應，超過下地諸災患故。

##### 卯二、〔喻無愛味〕

鮮白者，謂性是善，自地煩惱無愛味故。

##### 卯三、〔喻不放逸〕（分二）

##### 辰一、徵

何故復以長者為喻？

##### 辰二、釋

謂彼所作皆審悉故，不放逸故，思惟籌量觀察勝故，於增減門無不知故。

##### 辰三、合法

證得清淨第四靜慮者，亦復如是，凡有所為，審諦圓滿，無諸放逸，於一切義無不了知，其性捷利。

##### 卯四、〔喻堅緻、無二失〕（分二）

##### 辰一、舉喻（分二）

##### 巳一、八經九經喻

八經九經以為喻者，由堅緻故，顯蚊虻等不能侵損。

##### 巳二、首足皆覆喻

首足皆覆者，若有二失容可侵損，謂衣薄故，有露處故。

今此顯示二失俱無。

##### 辰二、合法

此定亦爾，其心清淨鮮白周遍，一切散動所不能侵，堪忍寒暑乃至他所呵叱惡言，及內身中種種苦受。

#### 丑五、觀察緣起攝（分三）

##### 寅一、標差別

又於第五，喻有差別。

### 寅二、指前喻

於所觀相，慇懃懇到等，當知已如前釋。

### 寅三、明總義

謂審觀察三世諸行，於能觀察又復觀察，是此中總義。

#### 子三、釋名等（分二）

##### 丑一、總徵

何等名為聖三摩地？

云何建立五支差別？

##### 丑二、別釋（分二）

#### 寅一、明聖三摩地

謂四靜慮中所有聖賢心一境性，及於安立審諦觀察，如是名為：聖三摩地。

#### 寅二、建立五支別（分二）

##### 卯一、釋

依於四種現法樂住，建立四支。

依審觀察緣起法故，又為斷除餘結縛故，建立第五。

##### 卯二、結

當知此由二因緣故，建立五支。

## 有因有具聖正三摩地

### 癸一、徵

復次，云何有因、有具聖正三摩地？

### 癸二、釋（分三）

#### 子一、略釋名（分三）

##### 丑一、名聖

當知善故，及無漏故，說名為聖。

##### 丑二、名有因

有五道支名此定因，所謂正見、正思惟、正語、正業、正命。

##### 丑三、名有具

具有三種，所謂正見、正精進、正念。

## 子二、廣說義（分二）

### 丑一、說因具義（分二）

#### 寅一、略標（分二）

##### 卯一、明聰說

此中，薄伽梵總說：前七道支與聖正三摩地，為因、為具。

##### 卯二、顯差別

隨其所應，差別當知，謂由前導次第義故，立五為因；  
於三摩地資助義故，立三為具。

#### 寅二、別顯（分二）

##### 卯一、前導次第義（分二）

##### 辰一、徵

云何正見等，前導次第義？

##### 辰二、釋（分三）

##### 巳一、正見

謂先了知：世間實有真阿羅漢正行正至，便於出離，深生樂欲，獲得正見。

##### 巳二、正思惟

次復思惟：何當出離居家迫迮，乃至廣說。

##### 巳三、正語等

從此出家，受學尸羅，修治淨命，是名正語、正業、正命。

#### 卯二、於三摩地資助義（分三）

##### 辰一、正見（分二）

##### 巳一、聞慧攝

此正見等，於所對治邪見等五，猶未能斷，還即依止此五善法，從他聞音，展轉發生聞慧正見。

##### 巳二、思修慧攝

為欲斷除所治法故，又為修習道資糧故，方便觀察，次依聞慧，發生思慧。復依思慧，發生修慧。

##### 辰二、正精進

由此正見，於諸邪見，如實了知：此是邪見。於諸正見，如實了知：

此是正見，乃至正命。

如實知己，為欲斷除邪見等故，及為圓滿正見等故，發勤精進。

### 辰三、正念（分二）

#### 巳一、標舉義

若由此故，能斷所治，集能治法，令其圓滿，是名正念。

#### 巳二、明分攝

此念即是三摩地分故，亦兼說正三摩地。

### 丑二、說正三摩地（分二）

#### 寅一、方便位

若是時中，捨邪見等，令不復生，修正見等，令得圓滿，即於如是方便道中，亦能棄捨邪精進、念，兼能修滿正精進、念。

#### 寅二、圓滿位

若於是時，於彼諸法，能斷、能滿，即於此時，聖正三摩地，亦得圓滿。

### 子三、三學攝（分二）

#### 丑一、配漸次（分二）

#### 寅一、戒學攝

此中，由慧為導首，於增上戒，先自安處。

#### 寅二、心學慧學攝（分二）

#### 卯一、總說

次聞他音，如理作意，及增上戒學，二為依止，於方便道中，發生增上心學，及增上慧學。

#### 卯二、別配

此中正念，名增上心學；

正見、正精進，名增上慧學。

### 丑二、結圓滿

如是三學，於修聖正三摩地時，皆得圓滿。

## 微聚、色聚和極微

《阿毘達磨俱舍論》卷四摘要

說明：禪修時要觀察色聚或極微，並看穿每一極微內部有八種（八事或八不離色）以上的成分組成，經由如此對色法的如實知見，才能破除對色法的執著。

頌曰：

欲微聚無聲，無根有八事，有身根九事，十事有餘根。

論曰：

色聚極細，立「微聚」名，為顯更無細於此者。

◎此在欲界：

(1) 無聲無根，八事俱生，隨一不減。

云何八事？調四大種及四所造色、香、味、觸。

說明：外之色聚，若無「聲」生，則由四大種及色、香、味、觸八事俱生合成。

北傳：外色聚 = 八事 = 地、水、火、風、色、香、味、觸。

南傳：八不離色 = 地、水、火、風、顏色、香、味、食素。

(2) 無聲有根諸極微聚，此俱生事，或九或十。

(a) 有身根聚九事俱生，八事如前，身為第九。

說明：內之身根聚，由四大種、色、香、味、觸及身九事俱生合成。

北傳：身根聚 = 八事 + 身淨色

南傳：身十法聚 = 八不離色 + 命根 + 身淨色

(b) 有餘根聚十事俱生，九事如前，加眼等一。眼耳鼻舌必不離身，展轉相望處各別故。

說明：眼根聚，由四大種、色、香、味、觸、身及眼十事俱生合成。

北傳：眼根聚 = 八事 + 身淨色 + 眼淨色

南傳：眼十法聚 = 八不離色 + 命根 + 眼淨色

耳根聚，由四大種、色、香、味、觸、身及耳十事俱生合成。

鼻根聚，由四大種、色、香、味、觸、身及鼻十事俱生合成。

舌根聚，由四大種、色、香、味、觸、身及舌十事俱生合成。

(3) 於前諸聚若有聲生，如次數增九、十、十一，以有聲處不離根生，謂有執受大種因起。

說明：外之色聚，若有「聲」生，則由四大種及色、香、味、觸八事增加一聲。

北傳：外之色聚，若有聲生 = 八事 + 聲

內之身根聚，若有「聲」生，則由四大種、色、香、味、觸及身九事增加一聲。其他類推。

北傳：若有「聲」生，身根聚 = 八事 + 身淨色 + 聲

南傳分開：身十法聚 = 八不離色 + 命根 + 身淨色

如，時節生聲九法聚 = 八不離色 + 聲。

(問) 若四大種不相離生，於諸聚中堅濕煖動，云何隨一可得，非餘？

(答) 於彼聚中，勢用增者明了可得，餘體非無，如覺針鋒與籌合觸，如嘗鹽味與麵合味。

(問) 云何於彼知亦有餘？

(答) 1 由有攝、熟、長、持業故。

2 有說，遇緣堅等便有流等相故，如水聚中由極冷故有煖相起，雖不相離而冷用增，如受及聲，用有勝劣。

3 有餘師說，於此聚中，餘有種子，未有體相，故契經說：「於木聚中有種種界。」界謂種子。

(問) 如何風中知有顯色？

(答) 此義可信，不可比知，或所合香現可取故，香與顯色不相離故。

◎前說色界：香、味並無，故彼(1)無聲有六七八，(2)有聲有七八九俱生。此可准知，故不別說。

(他問) 此中言「事」，為依體說，為依處說？

(我問) 若爾何過？

(他答) 二俱有過，1 若依體說，八九十等便為太少，由諸微聚必有形色，有多極微共積集故，重性輕性定隨有一，滑性澀性隨一亦然，或處有冷有飢有渴，是則所言有太少過。

2 若依處說，八九十等便為太多，由四大種觸處攝故，應說四等，是則所言有太多失。

(我答) 二俱無過，應知此中所言事者，一分依體說，謂所依大種，一分依處說，謂能依造色。

(他問) 若爾大種，事應成多，造色各別依一四大種故。

(我答) 應知此中依體類說，諸四大種類無別故，何用分別如是語為！

語隨欲生，義應思擇！

如是已辯色定俱生。

---

## 附錄

南傳《中部》第 20 經：

### 《想念止息經》

說明：此經佛陀以譬喻教導五種去除妄想的方法。

○如是我聞：一時，世尊在舍衛城祇陀林給孤獨園。

○時，世尊呼諸比丘言：「諸比丘！」

彼等比丘應：「世尊！」

○於是世尊如次說：

諸比丘！若比丘以實修增上心，應時時念於五相。何者為五？曰：

1a 諸比丘！此若比丘對於相而念相時，若生惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之念者，諸比丘！其時彼比丘依其相為他伴善念相也。依其相為他伴善念相之彼，即能捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之念而消失之。由此等之所捨，內心安立、靜止、以成一心，便得等持。

1b 諸比丘！恰如善巧之建築師、或其弟子，以小楔擊槌出大楔，取出而除去。

1c 如是，諸比丘！比丘對於相而念相時，若生惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想生者，諸比丘！彼比丘應依其相為他伴善、念相。依其相為他伴善、念相之彼，即持捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想，而消失之，依此等之捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。

2a 諸比丘！若比丘不由其相為他伴善、念相者，若惡不善之伴貪、伴瞋、伴癡之想念生者，諸比丘！彼比丘即應審查此等想念之患，即：「如是此等想念是不善、如是此等想念應令非難，如是此等想念是導於苦果者也。」彼審查此等想念之患，即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之之想念而消失之。依此等之捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。

2b 諸比丘！恰如年少之青年男女，愛好裝飾，若以蛇之死屍、或狗之死屍、或人之死屍繫其頸，便惱、恥而忌避之。

2c 如是，諸比丘！若此比丘依其他伴善念相者，若惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念生者，彼之比丘即應審查此等想念之患，即：「如是此等想念是不善、如是此等之想念應是非難，如是此等之想念是導於苦果者也。」彼以審查此等想念之患，即捨惡不善、伴貪、伴

- 瞋、伴癡之想念而消失矣。依此等之捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。
- 3a 諸比丘！若比丘審查此等想念之患時，惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念生者，諸比丘！彼之比丘應對此等之想念，不應憶念、思念，彼對此等之想念不令憶念，思念時，即捨此等惡不善，伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等之捨，內心安立，靜止，以成一心，便得等持。
- 3b 諸比丘！恰如具眼者，不欲見其眼前之色，彼即或閉眼、或轉眼其他。
- 3c 如是，諸比丘！若彼審查此等想念之患時，惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念生者，彼之比丘應對此等之想念，不應憶念、思念，彼對此等之想念，不憶念、思念者，即捨此等惡不善，伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等之捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。
- 4a 諸比丘！若比丘對此等之想念不憶念、思念時，惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念生者，彼比丘對此等之想念應憶念想、行之止息。彼對此等之想念，彼以念想、行之止息，即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等之捨，內心安立、靜思，以成一心，便得等持。
- 4b 諸比丘！譬如有人急行，彼思之：「我何故於急行耶？我今寧徐行之。」彼即徐行。於彼又思之：「我何故於徐行耶？我今寧立止之。」彼即立止。彼復思之：「我何故立止耶？我今寧坐之。」彼即坐之。彼復思之：「我何故而坐耶？我今寧可臥之。」如是彼即臥之。諸比丘！如是，實彼人即如次第避粗威儀，以作細威儀。
- 4c 諸比丘！若彼對此等之想念，比丘不憶念、思念而惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念生者，諸比丘！彼之比丘對此等之想念，應念想、行之止息。如是為之比丘即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等之捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。
- 5a 諸比丘！若更對此等之想念，比丘以念想、行之止息，若惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念生者，諸比丘！彼比丘齒以齒相著，以舌逼上齶，彼應以[正]心制[邪]心，降伏而滅之。彼齒以齒相著，以舌逼上齶，彼以心制心，降伏而令滅，即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。

5b 諸比丘！恰如強力之人，對軟弱者，或捉頭、或捉肩，制伏撲滅之。

5c 如是，諸比丘！若對此等想念，念其想、行之止息，於彼比丘若惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念生者，諸比丘！彼比丘若齒以齒相著，以舌逼上齶，彼應以[正]心制[邪]心，降伏而滅之。如是齒以齒相著，以舌逼上齶，以心制心，降伏而滅之，即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。如是依此等之捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。

01 諸比丘！若比丘對於相思念想而惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念生時，彼應由其相思念他之伴善之想者，於彼即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等之捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。

02 其次彼審查此等想念之患，即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。

03 復次、彼對此等之想念、不憶念、思念，又捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。

04 復次，對次等之想念，彼念想行之止息，即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等之捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。

05 復次，彼齒以齒相著，以舌逼上齶，若彼以[正]心制[邪]心，降伏而滅之者，即捨惡不善、伴貪、伴瞋、伴癡之想念而消失之。依此等之捨，內心安立、靜止，以成一心，便得等持。

○諸比丘！謂此比丘乃住想念法門之道者。彼想念所欲之想念，彼而思考此乃不欲之所想念，即應不想念之。彼斷渴愛、解縛、彼征服慢、成就苦滅之際。

○世尊如是說已，彼等比丘歡喜信受世尊之所說。

## 北傳止觀禪修的要義

---

編者：林崇安教授

出版：[桃園縣]中壢市內觀教育基金會

助印郵撥：19155446 財團法人內觀教育基金會

通訊：320 中壢郵政 9-110 信箱。或：

桃園縣大溪鎮頭寮福安里十鄰 12 之 3 (大溪內觀教育禪林)

電話和手機：(03)485-2962；0937-126-660

傳真：(03)425-8073

網址：<http://www.insights.org.tw>

教材下載網址：<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/articles.html>

初版日期：2011 年 4 月