

# 《佛教教理的探討》

(2008 新版)

林崇安教授講授

佛法教材系列 P1

財團法人內觀教育基金會出版

# 新版自序

1989年暑假，抽空對中央大學「覺聲佛學社」的同學講述佛教的教理，經由王厚華等同學的記錄，在因緣聚會下，編出《佛教教理的探討》一書，由慧炬出版社印行，作為大專學生的佛法通識教材。今日因緣再聚，一方面重新校閱全書，並使內容精緻，一方面由厚華以PDF版登於網站和各界結緣。

本教材全面性講述佛教教理的深度與廣度兩方面的內容，略述如下：

第一章先講述「佛教宗派」的形成和演變，使同學們對佛教各宗派有一個基本的瞭解。第二章講述「萬有」的內容，使同學們對萬有或法的類別與意義有初步的瞭解。以這二章為基礎，第三章講述「歸依三寶」的意義；第四、第五及第六章分別講述「惑業苦」、「十二緣起」及「四聖諦」，這三章以不同的層次，來探討業力與生死輪迴的流轉與還滅。第七章探討「定」這一問題，以「奢摩他」（止）為核心，並詳細分辨「世間道」與「出世間道」。第八章以菩薩道的「發心與廣行」為重點。第九章以「八不中道」分析中觀宗的「甚深見」。第十章以《心經》為主題，結合甚深見與廣行。

若依「戒定慧」三學來分判內容：十善業道是「戒學」的基礎，在〈惑業苦〉這一章中探討；菩薩行者的菩薩戒，在於不離菩提心，在〈發心〉這一章中簡敘其精神；「定學」則在〈定的探討〉這一章中詳述；「慧學」則貫穿了各章，並於〈八不中道〉及「心經中的甚深見」中詳述。

若以「境行果」來分判內容：境在「萬有」這一章中詳述；行則以「四聖諦」、「發心與廣行」及「心經中的廣行」為核心；果則分述於〈歸依三寶〉中的「佛寶」、〈四聖諦的探討〉中的四向四果，以及《心經》中的「無上佛果」。

這教材固然有些是個人的看法，但主要還是依據經論來闡述(而所用術語以玄奘法師之譯語為主)。這是為了使同學們的見解，一開始就能與經論的義理相結合，建立起清晰明確的佛學觀念，進而自己能夠深入三藏，拓展視域，依教奉行。

今日大專佛學社團已遍及國內各地，目前所須加強的是「佛學的深廣化」。所謂「深廣化」，簡言之，是使佛法的正確見解深入人心，廣及大眾；詳言之，是使佛法的「甚深見」與「廣行」結合起來。在甚深見方面，以聞慧、思慧及修慧，排除思想上的疑惑與邊執，使佛教的「甚深般若」光顯出來。在廣行方面，以大悲心全面推動佛陀的教育，淨化人心，利益大眾，使佛教的「大悲行願」光顯出來。

願眾生安詳快樂！

林崇安 2008.4

於桃園縣[中壢市]內觀教育基金會

# 目錄

第一章、佛教宗派的形成和演變·····	01
一、前言	
二、佛教宗派形成的過程	
三、佛教宗派類別	
四、結語	
第二章、佛教對萬有的探討·····	08
一、前言	
二、色蘊	
三、受蘊、想蘊及心相應行	
四、心不相應行	
五、識蘊	
六、無為法	
七、結語	
第三章、歸依三寶的探討·····	15
一、前言	
二、三寶	
三、佛寶	
四、法寶	
五、僧寶	
六、結語	
第四章、惑業苦的探討·····	19
一、前言	
二、惑	
三、業與業道	
四、如何從業生果	
五、十不善業道之果	

六、十善業道之果與人天乘	
七、結歸為苦	
八、業與惑的去除	
九、結語	
第五章、十二緣起的探討·····	27
一、前言	
二、緣起十二支的分析	
三、業力輪迴與三世因果	
四、十二緣起的流轉和還滅	
五、十二緣起與三乘	
六、結語	
第六章、四聖諦的探討·····	35
一、前言	
二、苦諦	
三、集諦	
四、滅諦	
五、道諦	
六、結語	
第七章、定的探討·····	45
一、前言	
二、定的意義	
三、修定時相關的心理	
四、修定的次第	
五、禪定和證果	
六、結語	
第八章、發心與廣大行的探討·····	56
一、前言	
二、發心的基礎	
三、願菩提心	

四、行菩提心	
五、發心與大乘五道	
六、釋尊的菩薩行	
七、結語	
第九章、八不中道的探討·····	65
一、前言	
二、中道的意義	
三、阿含經中的中道	
四、八不的意義	
五、無我的緣起中道	
六、結語	
第十章、心經的探討·····	73
一、前言	
二、心經中的「境」	
三、心經中的甚深見	
四、心經中的廣大行	
五、心經中的密咒	
六、結語	
附錄：集論一百零九法[漢藏梵英]術語·····	82

# 第一章、佛教宗派的形成和演變

## 一、前言

在了解佛教各宗各派的思想前，要對各宗各派的形成過程，有一全盤的認識。在探討印度佛教的變化時，首先要確認釋尊的出世，在於引導眾生出離三界，並依眾生的性向教導出聲聞乘、獨覺乘和菩薩乘的教法。初期五百年的佛法傳播以聲聞乘為主流，其後有大乘顯密佛法的開展，這是隨著印度的環境和眾生的因緣而呈現出來。了解這一點，就易掌握印度佛教前後演變的脈絡。以下有關釋尊的年代，依據《眾聖點記》的紀年來記述。

## 二、佛教宗派形成的過程

整個印度佛教宗派的形成和演變可以分成五個時期來探討。第一個時期是釋尊教化時期（西元前五三一年至西元前四八六年），為釋尊悟道後，對不同根器開示佛法，並以聲聞乘為主流的時期。第二個時期是部派結集時期（西元前四八六年至西元一五〇年），為聲聞經典的結集和爭論時期，形成婆沙宗（內分四系十八部派）以及經量部，後來是大乘經典的出現，此時出現「小乘」和「大乘非佛說」的爭論。第三個時期是中觀前弘時期（西元一五〇年至三五〇年），為大乘中觀宗創立的時期。第四個時期是唯識攝化時期（西元三五〇年至六五〇年），為大乘唯識宗創立的時期。第五個時期是中觀後弘時期（西元六五〇年至一二〇〇年），為中觀宗的再度弘揚時期，也是密宗興盛的時期。在各時期內，佛法相續下傳著，只是宗派的主流因環境而有所轉移而已。

### (1) 釋尊教化時期（531 B.C.~ 486 B.C.）

釋尊的教法，經弟子們代代下傳，最後將之記錄、分類、編輯，而存於今日之大藏經中。大藏經含經、律、論三藏。這些經典，在後代的編整中，難免加入後代的資料，但要研究釋尊時期的教法，仍應以大藏經的記載為主要依據。

釋尊誕生時期（約西元前五六五年），印度思想界有二大系統，一為承認吠陀之權威的婆羅門系統，主張種姓制度，並孕育出「梵我」的思想。於四吠陀（梨俱吠陀、娑摩吠陀、夜柔吠陀及阿闍婆吠陀）中，《阿闍婆吠陀》已集出息災、增益、降伏及幻術四類的咒文。提昇吠陀義理的《奧義書》，對教義的傳付，則

限定選擇根器而傳授之，實已具有密教的色彩。另一大系統為反對吠陀之權威的非婆羅門系統，在此系統中，有的主張業力輪迴的思想，認為以苦行可求得解脫。釋尊在悟道前，對這二大系統早有深入的研究，但認為都非究竟。三十五歲時（西元前五三一年），體悟「無我」的緣起中道，此思想截然不同於其他任何宗派，而有佛教的創立。其後四十餘年，釋尊在各地教化，對不同根器開示佛法，至八十歲入滅（西元前四八六年）。

釋尊因材施教，對人天乘根器者，開示五戒、十善等人天乘佛法；對眾多聲聞根器者，開示十二緣起、四聖諦等佛法；對少數菩薩根器者，開示六度、四攝等菩薩行，釋尊在中、長阿含經和律藏中提及自己行菩薩道時的「本生」事蹟，便是教導菩薩行。釋尊四十餘年的教化中，印度必有菩薩根器者，故釋尊也必然對他們開示菩薩行。若誤以為釋尊只開示聲聞佛法，則顯然不符因材施教的原則。只是當時佛弟子以聲聞根器者為多，所以釋尊多談以「滅苦」為主的聲聞教法。以上的聲聞教法和菩薩行，都保留在今日南北傳的阿含經和律藏中。

## (2) 部派結集時期（486 B.C.~150 A.D.）

佛滅元年（西元前四八六年），釋迦佛的第一代弟子們，為使教法長存，乃有第一次結集（又稱王舍城結集），在大迦葉主持下，由阿難先誦經藏，再由優波離誦出律藏，共有五百阿羅漢的參與。

佛滅百年（西元前三八七年）起，釋迦第二代弟子耶須（耶舍）在毗舍離城召集阿難、阿那律的部分弟子及優波離的再傳弟子蘇那拘等七百比丘，舉行第二次結集（又稱毗舍離結集），並將戒律條文略加調整，因而形成會內的「上座律系」。此次先結集律藏，而後結集經藏。會外大眾（有其他阿難系、羅睺羅系、優波離系、迦旃延系的弟子），則未變更條文次第，稱為「大眾律系」。佛滅一百三十七年（西元前三五〇年）起，大眾律系與上座律系的弟子們，因為對佛教教理的看法不同而起法諍，大眾律系內也起法諍，結果大眾律系形成「大眾部」、「犢子部」及「說一切有部（簡稱說有部）」，與會內上座律系的「上座部」，合稱「四聖部」。（但佛滅四百年後，犢子部及說有部都自認是屬上座律系，這是一誤認）

佛滅二百年，犢子部的犢子上座首先結集論藏，以鞏固己部的思想，其他各部以後也各自編集論藏。值得注意的是，法諍的起因，其中一個重要因素是已有大眾部僧眾（如龍上座及堅意）覺察到聲聞阿羅漢的境界不如佛陀的圓滿。

佛滅二百二十六年（西元前二六一年），阿育王統一印度，佛教各派精英會集華氏城，再起教法之諍，而以大天與末闍提最有名。大天也是認為阿羅漢並不

究竟，結果大多數年少的僧眾贊成大天，因而又被稱為「大眾部」，贊成末闡提的是少數年老上座，又被稱為「上座部」，結果與上述的律系混淆為一：此中說有部及犢子部並不贊成大天，因而後代學者（佛滅四百年後）誤以為上座部、說有部及犢子部都是上座律系，其實說有部及犢子部二者屬大眾律系。

後來，阿育王接受目犍連子帝須的建議，將不同部派的僧眾派往邊地弘法，形成十八部及許多支部。十八部是：

聖上座部	化地部（分別說部）、法藏部、雪山部（根本上座部）、銅鑠部。
聖大眾部	根本大眾部（一說部）、說出世部、雞胤部（牛住部）、多聞部、說假部、制多山部。
聖犢子部	根本犢子部、法上部、賢胄部、六城部（密林山部）、正量部（不可棄部）。
聖說有部	根本說有部、飲光部、說轉部。

上述十八部統稱「婆沙宗」，這是以「根本說有部」來代表這些部派，其中各派的思想其實是不相同的。後期（佛滅四百年）另有直屬阿難系統的「經量部」異軍突起，反對說有部的見解。以上十八部派的見解，雖主張「人無我」，但大多同意「法我」，這顯然已經偏離佛陀所說的「諸法無我」的甚深見解。

部派佛教的後期（西元五〇年起），大乘突然開始興起，是由於一批大乘行者所推動，依據《佛說文殊師利般涅槃經》，釋尊授記文殊菩薩：

佛涅槃後四百五十歲，（文殊）當至雪山，為五百仙人，宣暢敷演十二部經，教化成熟五百仙人，令得不退轉。

這一資料不外顯示：佛滅四百五十年後，有修行菩薩道的大乘行者五百人，於雪山修行，並和本尊文殊菩薩得到相應，而後將大乘教法傳開，開始促成大乘的興起。西藏達喇那他的《印度佛教史》第十三章也記載著：在迦濕彌羅結集後不久，有五百位阿闍黎（軌範師）出世，如大德阿毘達盧伽、毗伽多羅伽度婆闍、提浮耶迦羅崛多、羅怛羅蜜多羅、闍那多羅、大優婆塞僧伽多羅等，接受文殊菩薩等的教導，修學大乘的教法；接著西方的羅叉濕婆王（相馬王）興建五百伽藍，迎請這五百位阿闍黎傳法並大量抄寫大乘經典，因而促成了大乘的興起。由於有這些大乘經典不同於傳統的阿含聖典，並高舉出要以成佛為目標，不同於四大聖部是以聲聞阿羅漢為主要目標，雙方相互批評而演變成「大乘」和「小乘」的對立。過了二三代，便是龍樹、提婆的時代，經由造論，將中觀思想闡揚出來，大乘教法終於遍及全印。



佛滅六百年左右（約西元一一五年），迦膩色迦王時期，在迦濕彌羅編集出「說有部」最重要的論典：《大毗婆沙論》，其內容以聲聞教法為主軸。但是此時大乘顯密的經典，也在印度本土弘開了，支婁迦讖於西元一四八年到達漢地，所傳譯出的大乘經典，有《般若道行經》及《般若三昧經》，後者已有念西方阿彌陀佛的法門，這是大乘顯密同時的佐證。這一時期，印度婆羅門系統的彌曼沙派，編出經典《彌曼沙經》，勝論派編出經典《吠世師迦經》，這一現象不外顯示印度各教派已經重視以文字的書寫來傳播各自的教義。

### (3) 中觀前弘時期（150 A.D.~350 A.D.）

大乘佛教的突然全面興起，一方面是五百仙人的推展菩薩道，一方面依法修證，此時有眾多的大乘經典流傳於印度，所傳的有般若經等大乘經以及五方佛的淨土法門和密宗的修法。本期先有馬鳴菩薩的《佛所行讚》，讚頌佛的本懷，引起廣大的迴響。接著龍樹菩薩依照《大般若經》的甚深見，著作《中論》、《十二門論》等論著，成為「中觀宗」的開轍大師；再由其弟子提婆弘揚，著有《百論》等書流傳，使佛法大為興起。龍樹和提婆最重要的貢獻是，釐清部派時期對「無我」的誤解，確立佛法的中道見解，並駁斥外道的常見或斷見。西元二二三年，支謙到漢地，譯出《大明度無極經》及《道行般若》，並傳密宗《出生無邊門陀羅尼經》等經，也可看出本期顯密並重的事實。稍後，訶梨跋摩（師子鎧）揉合大小乘的觀點，著作《成實論》。另一方面，印度婆羅門系統的正理派及瑜伽派也漸漸興起。

### (4) 唯識攝化時期（350 A.D.~ 650 A.D.）

西元三五〇年至六五〇年，印度婆羅門系統的正理派經典《尼夜耶經》、瑜伽學派經典《瑜伽經》及吠檀多派經典《吠檀多經》（《梵王經》）先後編成，梵我思想大興，佛教也受到影響。

本期之初，無著菩薩（西元三五〇年）依其師父（佚名）的教授，修觀本尊慈氏而得成就，傳出中觀見行的《現觀莊嚴論》以及唯識見行的《瑜伽師地論》等著作。無著一方面依據《般若經》，弘揚廣大的菩薩行（如《金剛經論》），一方面為引導世親及攝化外道，乃將唯識思想傳出，成為大乘佛學「唯識宗」的開轍大師。其後經陳那、安慧、護法、戒賢、法稱等人的弘揚，使大乘佛學中的唯識宗延續達三百年之久。唯識思想有助於攝化信仰梵我的婆羅門信徒，但後期仍不足以抗衡婆羅門系統的興盛。故這三百年中，雖經戒日王等的護持，佛教只興於一些區域，漸不能與外道抗衡。從法顯及玄奘的記述中，就可看出這種變化趨勢。

本期中觀宗的佛護（四七〇 ~ 五四〇）及清辯（五〇〇 ~ 五七〇）出世，註釋了《中論》。佛護屬中觀應成派的祖師，清辯屬中觀自續的祖師。中觀宗自續派認為，一切法於名言上以自相有，在方法論上注重形式邏輯，採用立式（自續式）。中觀宗應成派認為，一切法於名言上不以自相有，在方法論上注重辯證法，採用破式（應成式）。如此中觀宗有二大派別。

菩提達磨（約五三〇年卒）於本期到漢地傳禪宗，密宗大師極喜金剛（六〇〇年）也於本時期出世，弘揚大圓滿法，與禪宗相近。本期有僧伽跋陀羅（四八八年）到漢地，譯出《孔雀王陀羅尼經》及《文殊所說般若經》，同樣可看出密宗與般若法門的並重。另外，世親著有《俱舍論》，仔細評述「說有部」的觀點。陳那及法稱在因明方面的著作，使佛教教理的思惟走入細密，對後期印度哲學的發展貢獻很大。

## (5) 中觀後弘時期（650 A.D.~ 1200 A.D.）

西元六五〇年至一二〇〇年之五百多年間，為中觀與密宗興盛的時期。在唯識攝化時期，大乘唯識的見行盛行一時後，漸不能與傳統的婆羅門系統相抗衡。西元六五〇年，月稱出世，修證本尊文殊後，提倡中觀宗的見行（屬於應成派），不久寂天相繼出世，也重新弘揚中觀見行，擺脫了佛梵不分的趨勢，奠定後弘時期的基礎。他們所倡導的中觀應成派觀點，主張掃蕩一切執著，易於悟入無我，很能契合密宗的實踐，有許多大成就者出世，如中期有那洛巴、香底巴、語自在稱等六賢門。本期之初（七〇〇年），善無畏、金剛智等，將密宗的行續及瑜伽續傳入漢地，其後日僧空海將之傳入日本，形成「東密」。西元七五〇年，寂護及蓮花生大士將顯密佛法傳入西藏，形成西藏佛教，這一系統演變為寧瑪派。西元一〇四二年，阿底峽赴藏弘法，形成迦當派。藏人卓彌赴印習密，回藏弘法，後來形成薩迦派。藏人馬爾巴學密法於那洛巴，回藏弘法，形成噶舉派。西元一四〇〇年，藏人宗喀巴上承阿底峽，創立格魯派，以上是藏密的重要系統。宋時，天息災與施護等人，將無上瑜伽陸續傳入漢地，並譯出中觀方面的論典，這也顯示密宗與中觀的密切關連。

西元一一〇〇年，波羅王朝末期，無畏作護（阿跋耶迦羅）出世，弘揚中觀與密宗，其後百年內的斯那王朝時期，有二十四大自在者出世，也廣弘中觀與密宗，其中釋迦室利於一二〇四年入藏弘法，他是本期最後的大師。這時，回教軍隊侵襲印度多次，佛教大師漸移西藏、尼泊爾等地，印度佛教乃衰。佛教在印度受回教軍隊的侵入而衰竭後，攝取佛教中觀思想的婆羅門吠檀多派及攝取密宗特點的彌曼差派乃逐漸復興，恢復傳統婆羅門系統的優勢。佛教的特色不再突出，也就難以興起了。

綜上所述，佛教在印度一千七百多年中，始自釋尊傳出，經過部派時期各派教理之評，再經五百仙人的弘揚大乘。其後，龍樹、提婆弘揚中觀見解，再經無著的攝化，世親、陳那、法稱的推廣唯識，最後由月稱及寂天重倡中觀，而有六賢門、二十四大自在者的出世。佛教在印度的消長中，釋尊所傳的「無我」緣起中道，為異於婆羅門系統及其他宗派的根本思想。在「無我」思想弘揚時，成就者就多，佛教在印度發展的一千七百多年中，顯示了這一個事實，在西藏發展的情形，也是如此。

### 三、佛教宗派類別

佛教在印度及中國的長期傳播下，形成下列重要派別：

#### (1) 印度佛教（依思想）

顯教四宗	部派	婆沙宗（代表十八部）
		經量部（分隨教行與隨理行）
	大乘	唯識宗（分隨教行與隨理行）
		中觀宗（分自續派與應成派）
密宗四部	作密	
	行密	
	瑜伽密	
	無上瑜伽密	

#### (2) 蒙藏佛教（依傳承）

四大派	寧瑪派
	薩迦派
	噶舉派
	格魯派

### (3)漢地佛教（依經論）

十宗	1. 俱舍宗，依據《俱舍論》。
	2. 成實宗，依據《成實論》。
	3. 律宗，依據《四分律》，屬法藏部的戒律。
	4. 法相宗，依據《解深密經》、《瑜伽師地論》等。
	5. 三論宗，依據《中論》、《百論》及《十二門論》。
	6. 天台宗，依據《法華經》。
	7. 華嚴宗，依據《華嚴經》。
	8. 真言宗，依據《大日經》、《金剛頂經》
	9. 禪宗，教外別傳。
	10. 淨土宗，依據《無量壽經》等。

印度顯教四宗是依不同的見解而分宗，其定義如下：

婆沙宗	不承認自證分，承認外境真實存在的聲聞宗派。
經量部	承認自證分，承認外境真實存在的聲聞宗派。
唯識宗	不承認外境，承認「依他起」真實存在的大乘宗派。
中觀宗	承認一切法皆非真實存在的大乘宗派。

## 四、結語

以上大略探討了印度佛教宗派的形成及類別。印度佛教的興衰，固然受到外在因素的影響，但大體來講，佛教教理的探討熱烈時，就是興盛的時期，例如龍樹、提婆、無著、世親、陳那、法稱（合稱六莊嚴），以及月稱、寂天在世時，都能破邪顯正，樹立法幢，使「無我」的中道思想弘揚於印度。至於佛教宗派高低層次的判別，也不外是要引導眾生，由淺而深，體證無我，契入釋尊的本懷。

## 第二章、佛教對萬有的探討

### 一、前言

整個佛法的內容，可分成「境、行、果」三大部分。

「境」就是「萬有」。對宇宙萬有的分類與探討，是走向佛教義理和哲學的第一步。先將術語所屬的類別及定義弄清後，才容易深入義理和哲學的思考。《俱舍論》將萬有分成五位七十五法；唯識宗的《大乘百法明門論》將萬有分成百法、《大乘阿毗達磨集論》（簡稱《集論》）則將萬有分成一百零九法。以下即依《集論》與其註釋《大乘阿毘達磨雜集論》（簡稱《雜集論》）來探討一百零九法。

《集論》是無著菩薩所造，《雜集論》則是安慧菩薩對《集論》所作的解釋，這二論都是由玄奘法師從梵文譯成漢文。在《集論》的一百零九法中，「色蘊」有十五法，「心所」有五十五法，「不相應行」有二十三法，「識蘊」有八法，「無為」有八法。這種分法是依五蘊（色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊）及無為法的次第來建立的：先講「色蘊」，再講「心所」五十五法的前二個：「受蘊」及「想蘊」，剩下的五十三個「心所」及「不相應行」合成「行蘊」，接著是「識蘊」，最後是「無為法」。

萬有中，「五蘊」是有為法，剩下的是無為法。《集論》卷二說：

若法有生、滅、住異，可知是有為義。

會隨時間變化的法就是「有為法」，不隨時間變化的法就是「無為法」。

既然是探討萬有，範圍當然很廣。「色法」是對物質類的探討；「心所」與「識蘊」是對心理方面的探討；「不相應行」則是探討「單純的物質和單純的心理」以外的變化現象，如時間、方位、數目、生、老、眾生等現象。「無為法」是對真理、定律等問題的探討。由於萬有無所不包，因此佛學對萬有的探討，不可避免的，會與自然科學（如物理學、心理學）重疊，二者並不是無關的。只是佛教對現象的探討，並未利用儀器來觀測，並且將重點擺在心理建設這一方面。

### 二、色蘊

在佛教經論中，將物質類統稱為「色蘊」。「蘊」是積聚、堆積的意思。由於我們對萬有的認識，首先是看到形形色色的物質，因此一般論典都先分析色蘊。色蘊的定義，依《集論》卷一說：

色蘊何相？變現相是色相。此有二種，一觸對變壞，二方所示現。

色蘊分成「四大種」及「四大種所造色」。「四大種」是地界、水界、火界、風界。地界是堅硬性，水界是流溼性，火界是溫熱性，風界是輕等動性。地界、水界及風界猶如物理上的固體、液體及氣體，火界猶如電漿（為離子化的氣體）。「四大種所造色」有十一種：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根（此五種合稱內色，是身上清淨的五官）、色、聲、香、味、觸（此五種合稱外色，是五官所取的對象）及法處所攝色。法處所攝色是屬於意識的對象，例如極微。極微是最微小的粒子，由意識分析可推知其存在，但不是眼識所能直接看到的，所以歸屬於「法處所攝色」。佛法為什麼要對物質分析到極微呢？這是因為它要探討外界的究竟真理。例如，桌子是不是勝義諦（究竟的真理）？依照「說有部」的看法，桌子是由極微最所成，而不是勝義諦；不可分割的「極微」，才是勝義諦。但唯識宗認為「極微」仍具有方所，可再分割下去，因而不是勝義諦。中觀宗更認為極微只是世俗名言上的安立，不是從自方存在。又如耳朵所聽的聲音（為外色之一），是否長存不變？佛教與印度教對這個問題各有不同的看法，為了辨明真相，佛教各派對「色蘊」都有深入的研究。

### 三、受蘊、想蘊及心相應行

佛教經論把附屬於心識的種種心理活動，統稱為「心所」。在《集論》中，「心所」有五十五個，分成受蘊、想蘊及五十三個心相應行。在五十五個心所中，為什麼要將「受蘊」與「想蘊」特別提出？這是因為一般的眾生都是由於「受」而貪著種種欲望，由於「想」而執著種種顛倒的見解，因而在生死中輪迴著。《集論》卷一云：

受蘊何相？領納相是受相。

想蘊何相？構了相是想相。

因此，「受蘊」是心上的種種感受，如苦受、樂受及不苦不樂受。「想蘊」是在心上構畫種種諸法像類，例如執取青色、黃色、長短等不同的像類。佛教注重心理建設，因而對善、惡、無記（非善非惡）的心理有詳細的分析，要將善的提昇，惡的去除。《集論》所列的五十五個心所，依性質可分六類：

1. 五遍行	受、想、思、作意、觸。
2. 五別境	欲、勝解、念、三摩地、慧。
3. 十一善	信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、勤、安、不放逸、捨、不害。
4. 十根本煩惱	貪、瞋、慢、無明、疑、薩迦耶見、邊執見、見取、戒禁取、邪見。
5. 二十隨煩惱	忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、憍、害、無慚、無愧、昏沈、掉舉、不信、懈怠、放逸、忘念、不正知、散亂。
6. 四不定	睡眠、惡作、尋、伺。

上列除了「受」、「想」以外的五十三個心所，合成「心相應行」，歸屬在「行蘊」之內。《集論》卷一說：

行蘊何相？造作相是行相。

心理的善、不善及無記等種種造作，便是「心相應行」。另外，有不屬於心理方面的造作，便歸在「心不相應行」中，如生、死等。

## 四、心不相應行

凡是既不屬於單純物質類，也不屬於單純精神類，卻會隨時間變化的種種事物，統稱「心不相應行」。在《集論》中，有二十三種「心不相應行」：(1)得，(2)無想定，(3)滅盡定，(4)無想異熟，(5)命根，(6)眾同分，(7)生，(8)老，(9)住，(10)無常，(11)名身，(12)句身，(13)文身，(14)異生性，(15)流轉，(16)定異，(17)相應，(18)勢速，(19)次第，(20)時，(21)方，(22)數，(23)和合。

「異生性」的定義是：

何等異生性？謂於聖法不得，假立異生性。

尚未證得聖法的眾生，稱作異生(性)，例如凡夫、牛、羊、餓鬼等。就「人」來說，因為不是純屬於物質，也不純屬於精神，且有生死變化，因此歸屬於「心不相應行」。這些在輪迴的眾生，合稱「有情世間」，分成六趣(六道)：那落迦(地獄)、傍生(畜生)、餓鬼、非天(阿素洛)、人、天。前五趣屬欲界。天(神仙)有多種，分屬三界(欲界、色界、無色界)，《集論》卷三說：

天，謂四大王眾天、三十三天、夜摩天、覩史多天、樂變化天、他化自在天（以上合稱六欲天，屬欲界）、梵眾天、梵輔天、大梵天（以上三者屬色界初靜慮）、少光天、無量光天、極光淨天（以上三者屬色界第二靜慮）、少淨天、無量淨天、遍淨天（以上三者屬色界第三靜慮）、無雲天、福生天、廣果天、無想有情天、無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天（以上九者屬色界第四靜慮）、無邊空處天、無邊識處天、無所有處天、非想非非想處天（以上四者屬無色界）。

以上所列的「天」，共有二十八種（非想非非想處天或色究竟天稱作「有頂」），故知「異生性」的範圍很廣，涵蓋三界的有情。三界或稱「三有」。有情的所居處，稱做「器世間」，而無色界則無處所，因為沒有色法、沒有方所。

以上探討了「異生性」，現在再來看其他「心不相應行」的定義：

何等為得？謂於善、不善、無記法，若增若減，假立獲得成就。

「得」、「失」都是一種心不相應行。種了善惡的因，將來得到好壞的果報不同，這便是「得」的一個例子。

何等無想定？謂已離遍淨（天之）欲，未離上欲，出離想作意為先故，於不恆行心心所滅，假立無想定。

何等滅盡定？謂已離無所有處欲，超過有頂，暫息想作意為先故，於不恆行諸心心所及恆行一分心心所滅，假立滅盡定。

何等無想異熟？謂已生無想有情天中，於不恆行心心所滅，假立無想異熟。

「無想定」及「滅盡定」為「無心定」，使心所不起作用，雖稱為「定」，但並不屬於「心相應行」。「無想異熟」指投生至「無想有情天」的眾生。

何等眾同分？謂如是如有情，於種種類自體相似，假立眾同分。

何等命根？謂於眾同分先業所引，住時決定，假立命根。

何等為生？謂於眾同分諸行本無今有，假立為生。

何等為老？謂於眾同分諸行相續變異，假立為老。

何等為住？謂於眾同分諸行相續不變壞，假立為住。

何等無常？謂於眾同分諸行相續變壞，假立無常。



生、老、住及無常，都是隨時間變化的過程中，安上不同的術語。

何等名身？謂於諸法自性增言，假立名身。

何等句身？謂於諸法差別增言，假立句身。

何等文身？謂於彼二（名身及句身）所依諸字，假立文身。

此處的「身」是聚集的意思，名、句、文的聚集，屬不相應行。

何等流轉？謂於因果相續不斷，假立流轉。

何等定異？謂於因果種種差別，假立定異。

何等相應？謂於因果相稱，假立相應。

何等勢速？謂於因果迅疾流轉，假立勢速。

何等次第？謂於因果一一流轉，假立次第。

何等為時？謂於因果相續流轉，假立為時。

何等為方？謂於東西南北、四維、上下因果差別，假立為方。

何等為數？謂於諸行一一差別，假立為數。

何等和合？謂於因果眾緣集會，假立和合。

上列「流轉、定異、相應、勢速、次第、時、方、數、和合」等，都與事件的因果變化有關，因而和科學所研究的時間、空間、速度、動量、動能等主題有所關連，不過後者透過儀器和數學來研究，因而很具體。

## 五、識蘊

佛學稱心理活動的主體為「識蘊」，又稱「心王」，《集論》分成八種：心（特指阿賴耶識）、意（特指末那識）、六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識）。

何等為心？謂蘊界處習氣所熏，一切種子阿賴耶識，亦名異熟識，亦名阿陀那識，以能積集諸習氣故。

何等為意？謂一切時緣阿賴耶識思度為性，與四煩惱恆相應，謂我見、我愛、我慢、無明，此意遍行一切善不善無記位，唯除聖道現前，若（「若」是「或」的意思）處滅盡定及在無學地。

何等眼識？謂依眼緣色，了別為性。

何等耳識？謂依耳緣聲，了別為性。

何等鼻識？謂依鼻緣香，了別為性。

何等舌識？謂依舌緣味，了別為性。

何等身識？謂依身緣觸，了別為性。

何等意識？謂依意緣法，了別為性。

眼識、耳識等五識，相當於視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，是由五官（眼、耳、鼻、舌、身）與對象（色、聲、香、味、觸）接觸後所產生的知覺。意識是用意根與萬法接觸所產生的知覺。意（第七末那識）時時以阿賴耶識（第八識）為對象，認為是「我」。心（指第八阿賴耶識）是輪迴的主體。佛學特別探討「識蘊」，就是為了說明生死輪迴的現象。以上是「隨教行唯識宗」的看法，主張有八識，並認為心、意、識三者不同。

## 六、無為法

無為法是不隨時間變化的東西，《集論》舉出八種如下：（1）善法真如，（2）不善法真如，（3）無記法真如，（4）虛空，（5）非擇滅，（6）擇滅，（7）不動，（8）想受滅。「虛空」指排除一切物質、質礙後，所剩下的空間，因而不隨時間變化。「真如」是「無我性」、「空性」、「無相」、「實際」、「勝義」、「法界」的同義字。《集論》卷一說：

何故真如說名真如？謂彼自性無變異故。（真如是永恆不變的真理）

何故真如名無我性？離二我故。（真如是離人我及法我）

何故真如名為空性？一切雜染所不行故。（真如自性空寂，諸法自性清淨，煩惱所不行）

何故真如名為無相？以一切相皆寂靜故。（真如性中，無色、受等乃至無三智之相）

何故真如名為實際？以無顛倒所緣性故。（真如是無顛倒的無我性）

何故真如名為勝義？最勝聖智所行處故。（真如是聖智的對象）

何故真如名為法界？一切聲聞、獨覺、諸佛妙法所依相故。（真如遍及法界）

真如就是佛法的究竟真理，這真理並非離開善法、不善法及無記法而獨存。善法、不善法及無記法也非離開真如而存在。因此，離開日常的善惡現象之外，想去找一個獨立自存的真理，是不可得的。「非擇滅」是指有些法（如煩惱）由於缺緣而不產生的一種無為法，但並未將煩惱從根拔除。「擇滅」則是經過理智的思擇，最後將煩惱從根拔除而得到的一種無為法。「不動」是「已離偏淨天之欲，而未離上欲，將苦樂伏滅」的一種無為法。「想受滅」則是「已離無所有處欲，止息想作為先故，諸不恆行心心法及恆行一分心心法滅」的一種無為法。由於生死輪迴的根本在於「我執」，必須證入「無我」才能得到解脫自在，因此佛經以很大的篇幅，從不同角度來探討真如、無我性、空性、勝義、無相、法界這一重要的課題。

## 七、結語

以上將萬有依次由色蘊、受蘊、想蘊、行蘊（分心相應行及心不相應行）、識蘊及無為法做一初步的探討。這裡所提到的佛學術語，其意義在不同的經論中，雖略有出入，但大致相同。先明白這些術語的意義，才容易深入佛教哲理的思維，由聞而思而修，才能不被物質與心理的種種現象所迷惑，才能打開心裡的「明燈」，才能滅除亙古的「無明」。

# 第三章、歸依三寶的探討

## 一、前言

任何宗教都有教主、教義、信徒三要素。教主因體悟宇宙人生的真理而開創宗派，然後將他所體悟的道理傳授給信徒。由於所體悟的並不完全相同，因而有不同的宗教出現。佛教以佛陀為教主，稱為佛寶。佛陀所開示的教法，稱為法寶。依照教法實行的僧眾，稱為僧寶。佛寶、法寶、僧寶合稱「三寶」，為佛教徒所歸依的對象。什麼是歸依？《俱舍論》卷十四說：

歸依以何為義？「救濟」為義，由彼為依，能永解脫一切苦故。

由此可知，歸依的目的在於永遠脫離生死輪迴的痛苦。因此，歸依時端身合掌，口念「歸依佛、歸依法、歸依僧」，心裡要深信三寶有使自己脫離輪迴痛苦的能力，如此身、語、意三業清淨，才是真正的歸依，歸依後便成為佛教徒。

## 二、三寶

什麼是三寶？在字面上，三寶的「寶」表示珍貴的意義，今先探討佛寶的珍貴處。依《菩提道次第廣論》卷四，佛具備四個要點而顯得珍貴：

初者，謂自（指佛）即是極調善性，已能證得無畏位故。若未得此，則如倒者依於倒者，不能從其一切畏中救護他故。第二者，謂於一切種，度所化機，善方便故。此若無者，縱往歸依，亦不能辦所求事故。第三者，謂具大悲故。此若無者，雖趣歸依，不救護故。第四者，謂以一切財而興供養，未將為喜，要以正行而修供養乃生喜故。此若無者，則定顧視先有恩惠，不與一切作歸處故。

由此可知，所歸依的對象，若自己未解脫一切怖畏，則不能救護他人脫離怖畏；若不善巧於救護的方法，則不能達成求救者的心願；若不具大悲心，雖往歸依，不能受到救護；若不以「法供養」為喜，卻以「財供養」為喜，則將依有恩、無恩而有親疏之別，因而不能成為大眾的歸依處。唯有佛陀免除這些過失，具足大悲心、大智慧及大願力，猶如慈母般對待一切眾生，所以是一切眾生的歸依處。

由於佛的圓滿，因而佛所說的「法」及依其教法修行的「僧眾」，也是值得歸依的對象。佛弟子對三寶要深具信心，歸依佛後，就不歸依外道、天魔、鬼神；

歸依法後，就要奉行佛法，不傷害有情；歸依僧後，就不和外道共住（以免引起無謂的糾紛）。佛弟子有「道俗七眾」：比丘（須滿二十歲且受比丘戒）、比丘尼（須滿二十歲且受比丘尼戒）、沙彌（勤策男）、沙彌尼（勤策女）、式叉摩那（學法女）、優婆塞（近事男，在家男信徒）、優婆夷（近事女，在家女信徒）。這七眾都是經由「歸依」而入佛門，因而不能一時或忘歸依的目的地——脫離生死苦海。

### 三、佛寶

「佛」的字義是「覺者」，這有二方面的意義，一為「從睡夢覺」，表示從無明煩惱中覺醒；一為「如蓮花開」，表示智慧（「如所有智」與「盡所有智」）的全面開展。依照大乘的觀點，佛有法身、報身及化身，又可開合如下：

佛	法身	自性身	
		智慧法身	
	色身	報身（具三十二相）	
		化身	最勝化身（具三十二相）

「自性身」是指佛心的空性，屬無為法。「智慧法身」就是佛智、一切相智，也就是究竟般若波羅蜜多，可同時現觀「勝義諦」與「世俗諦」。「報身佛」具三十二相，唯居純淨土，所度化的對象是登地以上的菩薩，且只開示大乘佛法。「最勝化身佛」（如釋迦牟尼佛）也具三十二相，所度化的眾生凡聖都有，且依根器的不同，開示三乘佛法。「其他化身」則不具三十二相，是隨類化現，以度化有情。

「最勝化身佛」的佛業，即是八相成道或十二相成道。依《十地經論》卷三及《大乘起信論》，八相為下天、入胎、住胎、出胎、出家、成道、轉法輪、入涅槃。依《究竟一乘寶性論》卷四，十二相為從兜率天下、入胎、出生、受學伎藝、受欲、出家、苦行、詣道場、降魔、成道、轉法輪、入涅槃。

《長阿含經》卷四《遊行經》中，佛陀只強調八相或十二相中的四種：

- 一、念佛生處；
- 二、念佛初得道處；
- 三、念佛轉法輪處；
- 四、念佛般泥桓（涅槃）處。

此處的轉法輪是指對五比丘第一次轉「四諦法輪」，後期的《解深密經》卷二，將轉法輪增為三種：

- 一、以四諦相轉正法輪（四諦法輪）；
- 二、以隱密相轉正法輪（無相法輪）；
- 三、以顯了相轉正法輪（分別法輪）。

## 四、法寶

法寶可分「勝義法寶」及「世俗法寶」。

勝義法寶，指道諦及滅諦。依據佛法去修行後，呈現在心上的聖智（道諦）及所得的「滅諦」，才是勝義法寶。世俗法寶，主要是指佛教的經藏、律藏及論藏等三藏。三藏含攝戒、定、慧三學。經藏是增上心學（依定而收攝散亂之心使心清淨），律藏是增上戒學，論藏是增上慧學。佛陀親自開示的法語，被編集為經藏及律藏，佛弟子們依據經典有系統地解釋佛法的著作，被編為論藏，這些都是世俗法寶。

任何佛教徒歸依後，在法方面，應接受佛陀所開示的「三法印」或「四法印」。佛教與其他宗教的差別，即在於此。三法印是：

- 一、諸行無常；
- 二、諸法無我；
- 三、涅槃寂靜。

例如，印度的「聲常論者」，主張聲音是常，即不合乎第一法印；又如有的外道主張有一「常一自在我」（獨立自主的我），即不合乎第二法印；又如順世外道認為根本沒有涅槃解脫，即不合乎第三法印。另一法印是「有漏皆苦」，有的外道認為四禪的快樂就是涅槃解脫，其實這種禪定之樂還是有漏法，尚未離苦。佛教所有的宗派都承認三或四法印，所以佛弟子們對此應有起碼的認識。

## 五、僧寶

僧寶也可分為「勝義僧寶」及「世俗僧寶」。

勝義僧寶，指三乘的聖者(聲聞乘及獨覺乘的四向四果，以及大乘中登地菩薩以上的聖者)。世俗僧寶，指四位以上受近圓戒的僧眾(依「說一切有部」的說法)。世俗僧，又稱凡夫僧，依《大乘本生心地觀經》卷二所說，若有成就別解脫戒之真善凡夫，乃至具足一切正見，能廣為他人演說、開示眾聖道法，利樂眾生者，稱為凡夫僧。勝義僧寶與世俗僧寶都同樣值得世人尊重供養。

## 六、結語

在三寶中，「佛」猶如精通醫理的醫師，「法」猶如醫師所開的藥，「僧」猶如細心照顧的護士。眾生猶如病人，要想去除病苦，就要依靠醫師、藥及護士。眾生要從生死苦海中脫離，就須歸依佛、法、僧三寶。要使病癒，就須確實服藥，同樣，佛弟子們要確實依照佛陀所開示的佛法（如三十七菩提分）去實行，才能達到涅槃寂靜。對不同根器的眾生，佛陀以大悲心平等照顧。有的人只求人天快樂，只要歸依三寶，奉行十善，就可免除三惡趣之苦；有的人只求脫離生死苦海，經由歸依三寶，修聲聞行，最後可脫離六道輪迴之苦；有的人希求利益一切眾生，經由歸依三寶，修菩薩行，最後可拔濟一切眾生之苦。佛、法、僧三寶之值得歸依，就是因為三寶能夠救濟一切眾生脫離痛苦。

# 第四章、惑業苦的探討

## 一、前言

「惑業苦」是佛學的重要主題，《俱舍論》卷一說：

由惑世間漂有海。

此中，「惑」是煩惱，「有」指世間。這句話是說，由於惑（煩惱），眾生漂流在世間的大海（有海）中，不斷生生死死。在惑業苦三者中，惑、業是因，苦是果。惑與業配合產生了苦果，因此要斷惑才能滅苦。《俱舍論》卷十九說：

世別皆由業生，業由隨眠方得生長，離隨眠業無惑有能。

此中，「隨眠」是煩惱的同義詞。這句話是說：世間種種富貴貧賤的差別，都是由業而產生；而業的產生，則是由於煩惱。斷除了煩惱，則業就不再有招感輪迴世間的能力了。

要斷除生死輪迴的根本，就必須先探討惑業苦的形成過程，稱做「流轉門」；而後才知道如何滅除惑，使苦不再生起，這種過程，稱做「還滅門」。

以下的探討，在惑方面，略述十隨眠；在業方面，以十業道做重點；在苦方面，以三苦為重點。此中，並以《俱舍論》為主要的依據。《俱舍論》是闡述「說一切有部」的思想，但作者世親菩薩當時已偏向「經量部」的觀點。

## 二、惑

惑的同義詞有煩惱、纏、結，在《俱舍論》中，煩惱又稱為隨眠（但在唯識宗中，煩惱與隨眠不同）。隨眠可分成六種：貪、瞋、慢、無明、見、疑。若將其中的「見」細分為五，並依前後生起的次第排列，則可得十隨眠如下：無明、疑、邪見、有身見、邊執見、戒禁取、見取、貪、慢、瞋。此中，「無明」是指「對真理不瞭解」，特別是指不明瞭四聖諦。例如，苦諦是「非常、苦、空、非我」，但眾生總認為是「常、樂、淨、我」，這種顛倒的看法，就是一種無明。由於無明，對真理不瞭解，便產生了「懷疑」。懷疑之後，就產生「邪見」，例如不信因果、認為沒有四聖諦。這往往是由於聽聞了不正確的見解（邪聞），或由錯



誤的思惟（邪思），因此導致錯誤的結論（邪決定）。

有了邪見，誤以為精神是我，或肉體是我，或身心整體有一個「真正的我」，這便產生了「有身見」。例如，笛卡兒的「我思故我在」，猶如以「思」為我。

因為有身見，就產生了落入「斷邊」或「常邊」的「邊執見」。進而以為某種苦行或戒律才是究竟的，這就是「戒禁取」。更自以為自己的觀點才是最好的，這就產生了「見取」。進而對於自己的見解產生愛著，因而產生了「貪」；而同時對於別人的觀點看不起，這就產生了「慢」。對別人的不同見解不能忍受而生氣，因此產生了「瞋」。

由於無明，必定會產生貪、瞋，無明不斷除，就會不斷地在生死輪迴中漂流。佛學重視真理的探討，唯有經由智慧，深入四聖諦，才能破除無明，才能根除對於真理的錯誤認知，否則不論信仰如何虔誠，都不能真正解決問題。要根除「有我」的錯誤見解，就必須時時思考「無我」的道理。這要先透過智慧的抉擇，而不是單單用感性的信仰所能達成。因此《俱舍論》卷一說：

若離擇法定無餘，能滅諸惑勝方便。

這句話是說：如果離開擇法的智慧，決定不能滅除種種的煩惱。

### 三、業與業道

《俱舍論》卷十三對於「業」有以下的分類：

業	思業	思心所	意業	
	思已業	思所作	身業	身表業
				身無表業
			語業	語表業
語無表業				

此中，意業就是「思心所」。《俱舍論》卷四說：

思，謂能令心有造作。

使我們去做某些行為的心理，就是「思」。「思」與「想」不同：當我們看見某事物，在腦中呈現不同特徵的樣子，掌握其特徵的，就是「想」；「思」則令心

去造作身、語業。「思已業」是思業發為行動所產生的業，包括身體及語言兩方面的行為。「表業」是指我們所看到的外在行為，「無表業」是指行動後產生的潛在勢力。身體及語言兩方面的行為都有「表業」及「無表業」。「說一切有部」認為意業是沒有「無表業」的，也就是說，一個意念若沒有表現成外在的行為，只是在心中想想，那就沒有潛在的勢力。「無表業」的提出，與後面要談的「如何從業生果」有關。

談完「業」，進一步討論「業道」。業道有十不善業道及十善業道。《俱舍論》卷十六說明十不善業道如下：

十不善業道	身惡業道	1 殺生	業
		2 不與取	
		3 欲邪行	
	語惡業道	4 虛誑語（妄言）	
		5 離間語（兩舌、重舌）	
		6 粗惡語（惡口）	
		7 雜穢語（綺語）	
意惡業道	8 貪	惑	
	9 瞋		
	10 邪見		

此中，業與業道有無不同？我們可以用「四句」來分析：

第一句：是業，又是業道。

第二句：是業，不是業道。

第三句：不是業，是業道。

第四句：不是業，也不是業道。

其中，第一句如身惡業道及語惡業道所含的七項，既是業道，也是業。第二句如「思」，是業而不是業道。業道的產生，雖有「思」的配合，但有「思」不一定會有業道產生。第三句如貪、瞋、邪見等三項，是業道，但不是業，而是「惑」。此處須分清「惑」與「業」，若誤把貪、瞋、邪見當作是「業」，則「惑」與「業」就混淆了。第四句如虛空、瓶子，不是業，也不是業道。

十善業道，就是 1 離殺生、2 離不與取、3 離欲邪行、4 離虛誑語、5 離離間語、6 離粗惡語、7 離雜穢語、8 無貪、9 無瞋、10 正見。

十業道中，後三業道沒有「無表業」。前七業道分成業道的加行、業道的根本及業道的後起。此中，表業及無表業的發生情形並不相同，今以殺生業道為例，列表說明如下：

殺生業道	加行	如捉羊、執刀	表業	有
			無表業	或有或無
	根本	羊命終剎那	表業	有
			無表業	有
	後起	如剝、洗、煮	表業	有
			無表業	有

其中，在加行的過程中，若是有強烈的煩惱心配合，就有「無表業」，否則沒有。每一種業道的完成，都有一定的條件才算成立。以殺生來說，對象必須是有情，例如羊。在心態方面，自己必須很明確知道對方是羊，而且發起欲殺的動機。而後自己或令別人去殺，且不誤殺，在瞋心下使羊命終，這些條件具足，就達成了殺生業道。由此看來，菩薩為救眾人而殺一惡人，其動機是起自悲憫，這並不構成殺生業道（但仍然會得到果報，只是菩薩自己承擔下來）。至於「安樂死」、「自殺」及「墮胎」等問題，都要仔細分辨是否造作了殺生業道。

## 四、如何從業生果

從業生果的過程，有二種說法。第一種說法認為「已完成的業」，在將來會有果報產生。《俱舍論》卷廿說：

已謝業有當果故。

這是「說一切有部」的觀點，認為過去、現在、未來三世都是實有。一般人都認為事情過後就不存在了，只有現在才實有。但是這一派認為過去、未來也是實有，所以將來會有果報產生。譬如說，我們將一塊大的木塊搬到樓上陽台，這便是身業，這件事完成後，將來如果颳起一陣大風，把這木塊吹落下來，打壞地上的花盆，這時「果」便呈現了。依說一切有部的看法，這是前面身業直接產生的果，並且認為由於身業是實有，所以才有未來的果。

第二種說法認為果報是由「業」相續不斷，慢慢有所轉變、差別而產生，當因緣成熟時，潛在的力量就會產生影響，就像種子在環境適宜下產生果一樣。並不是從過去消失的業直接產生果，也不是業完成之後就無間（立刻）產生果報。《俱舍論》卷卅說：

從業相續轉變差別，如種生果。……雖言從業生果，而非從彼已壞業生，亦非從業無間生果。

這是「經量部」的看法，和唯識宗的看法接近，引申出了「業的種子說」：當我們完成某一業行之後，就產生一個種子，這種子隨時間也會變化，當因緣條件配合時，種子就會產生果。業愈重的，愈易產生果報；業愈常做的，也愈易產生果報。再以前面的例子來說明：由地面將一塊大木塊搬到樓上陽台，搬好之後，這身業本身便不存在了。然而，做過此身業後，由身業產生的一種潛在力量卻還存在著；因為此木塊在地面上與在陽台上所具有的潛在勢力不同（比物理來說，就是二者所具備的位能不同了），這種潛在的勢力，便是「業的種子」。將來受風吹落而打壞地上的花盆，便是這潛在勢力所呈現出來的「果」。可知，這個果並不是搬木塊上樓這一身業的直接結果，也不是身業一做完立刻就生果，而是身業完成時，播下一潛在的「業的種子」，這種子到因緣成熟時，才產生果。這便是經量部的看法，以下採用這個觀點。

說一切有部的「無表業」，有點像是「業的種子」，可是並未建立完整的學說，因為此派把「無表業」歸為「色蘊」之一，這是一種物質性的東西，如此在此世命終後，就難以將無表業帶到下一世去。因此，此派只好把「從業生果」的主角，移到「三世實有」這一說法上來解釋。上面提到的「業的種子」，並不是固定不變的。就以前例來講，如果此木塊受日曬雨淋而腐朽、碎散，後來雖吹落地面，對花盆並不會造成大的損害，這表示其潛在的勢力已衰減。下面要提到的「業的去除」，便是依據此一原理。

## 五、十不善業道之果

《俱舍論》卷十七說：

十惡業道各招三果，其三者何？異熟、等流、增上別故。

以殺生業道來說，其異熟果是招致地獄苦果，因為殺生令他受苦的緣故。等到地獄苦果受盡，投生到他趣，例如因為其他的善業而生到人中，這時，其等流果就是壽命短促，因為往昔斷他壽命的緣故。同時，其生長的環境會較惡劣，所受用的東西也不理想，鮮少光澤，這是增上果，由於殺生時壞他威光的緣故。同樣的，不與取業道、欲邪行業道等，都會招感到痛苦的異熟果、等流果及增上果。

十惡業道所播下的業的種子，也有強弱之分。例如，由於猛利的貪、瞋、痴而做殺生的加行（如令怖畏而後殺害），由於邪執（如認為殺生可升天）而殺生，殺生後並不追悔且復勸別人也做，以及殺害尊長等，這些重的殺生，所播下的業

的種子強而有力，甚易招感大的惡果。

## 六、十善業道之果與人天乘

若能圓滿十善業道，則其異熟果必定是人、天善趣，其等流果必定是自身眾具圓滿，而其增上果為外事興盛。只是這些異熟果仍然不出輪迴的束縛，仍是有漏業所得到的果。以尋求來世當人或天（神仙）二種善果為目標的，便稱做「人天乘」。要想達成，便要行「十善業道」。一般宗教的勸人為善，不出此範圍。任何一個人若能實行十善業道，不管是否信教，將可投生到人天善趣。其投生，是由自己善業的力量所牽引，不是由一個「超然者」所主宰、所分配。另一方面，雖行十善業道，但是若未能面對輪迴的根本無明，未能瞭解四聖諦，對「無我」的真理仍然迷惑，則所造的善業雖大、所得的人天福報雖大，仍然不能超出生死輪迴。

## 七、結歸為苦

在惡趣固然受苦，在善趣的人天雖有大樂受，但這些仍然是苦諦，離不開苦的性質。《俱舍論》卷廿二說：

諸有漏行，皆是苦諦。

有漏行法的範圍如下：

1. 非可意的有漏行法（如苦受）——苦苦
2. 可意的有漏行法（如樂受）——壞苦
3. 餘有漏行法（如不苦不樂受）——行苦

我們一般明顯感受的痛苦，如受傷等，就是苦苦。我們散步時，覺得很舒服，但是如果一直走很久，就會感到疲勞、厭倦而不舒服。剛坐下來休息時，覺得很舒服，但休息久了也會同樣感到厭倦，變成不可意，由此可知「樂受」會變壞、消失，這便是「壞苦」。至於行苦，更微細而不易被眾生感覺到。例如，不苦不樂受，一般人不覺得它是隨著時間改變，當因緣條件成熟時，苦果才呈現出來。以日常騎的車子為喻，我們不大注意車子本身是會引起苦受的東西，一旦故障，才引起苦惱的感受。至於道諦，雖是會隨著時間變化的有為法，但並不是行苦，因為是無漏法的緣故。

經論上說「諸漏皆苦」，這是說，一切有漏法都離不開苦的性質。我們在日常生活中所面對的事事物物，其實都離不開「行苦」，只是我們難以察覺到而已。

至於苦受與苦諦有何差別呢？可用四句來探討：

第一句：是苦受，也是苦諦。

第二句：是苦受，不是苦諦。

第三句：不是苦受，是苦諦。

第四句：不是苦受，也不是苦諦。

此中，第一句如身體受傷之苦受。第二句不成立，因為凡是苦受都是苦諦。第三句如聽到優雅音樂時的樂受，不是苦受，而是苦諦，因為是壞苦之故。第四句如道諦，不是苦受，也不是苦諦。

## 八、業與惑的去除

要減少苦果，就要去除「惑」及「業」。

對於已造的惡業，如何使業的種子不發出苦的芽？《菩提道次第廣論》卷五提出四種對治的力量：

能破壞現行力、對治現行力、遮止罪惡力及依止力。

「能破壞現行力」是懺悔無始以來所作的所有不善業，其方法如依《勝金光明懺》與《三十五佛懺》等來懺除。

「對治現行力」分：1.依止甚深經。2.勝解空性。3.依念誦。4.依形像（造佛像等）。5.依供養（佛陀及塔廟）。6.依佛號。

「遮止罪惡力」是止息十種不善業道，以防護之心不再造惡。

「依止力」是修歸依及發菩提心。

許多經典提及「諸業縱百劫不亡」，這是因為未依上述四種力量去懺除。若用上述四力懺除，則往昔惡業種子，就逐漸摧損，因而消滅了感果的功能。

至於「惑」的去除：「惑」起源於對「無我」的真理不瞭解，必須用「正見」加以對治，時時思考無我的真理。也就是說，對於四聖諦要深入瞭解，由聞而思而修，最後親證無我的真理，才能從根拔除「惑」。

生死輪迴的原因，固然是惑與業的配合，但是惑仍是最重要的原因。《菩提道次第廣論》卷六說：

若無煩惱，雖有宿業超諸量數，然如種子，若無潤澤及其土等，定不發芽；如是諸業缺俱有緣，亦定不能發苦芽故。

若有煩惱，縱無宿業，無間新集，取後有故。

可見重心在於去除「惑」，若僅拔除業的種子而煩惱仍在，還是會產生新的「有漏業」，繼續輪迴。唯有「惑」消除了，才能脫離生死輪迴。

由此可知，若將力氣擺在消極的懺除「已造的惡業」，遠不如針對「惑」或無明煩惱，積極培養戒定慧，生起「明」後，徹底滅除無明煩惱。

## 九、結語

以上探討了惑業苦的形成過程，並特別探討「十不善業道」的意義，由其反面即可明瞭「十善業道」。十善業道是人天乘及所有戒律的根本。菩薩戒及密宗戒律的基礎，也不離十善業道。因此，佛弟子在「歸依」後，就應好好奉行十善業道。

# 第五章、十二緣起的探討

## 一、前言

「十二緣起」，舊譯為「十二因緣」，是佛教各派都必須深入的主題。說有部的《俱舍論》、唯識宗的《阿毗達磨集論》及中觀宗的《中論》，都有關於十二緣起的流轉和還滅的探討。十二緣起的流轉法則是：「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。」這是說明眾生如何由於無明而漂流在生死苦海中。十二緣起的還滅法則是：「無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六處滅，六處滅則觸滅，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，生滅則老死滅。」這是說明眾生經由滅除無明而脫離生死苦海。由此可知十二緣起的重要，以下分析其內涵，並引據經論來說明。

## 二、緣起十二支的分析

在分析之前，先把緣起十二支分為惑、業、苦三類：

無明	惑
行	業
識	苦
名色	
六處	
觸	
受	
愛	惑
取	業
有	
生	
老死	苦

因此，十二支本身即是「惑業苦、惑業苦」。以下的分析方式，先列表而後討論。

### (1)無明——惑



無明	二種愚	異熟果愚	⇒ 非福行
		真實義愚	⇒ 福行及不動行

依照《大乘阿毘達磨集論》卷四的看法，無明本身分成兩種愚。第一種「異熟果愚」，是對於因果報應不了解；第二種「真實義愚」，是對於四聖諦、無我的真實義不了解，這是根本無明的所在。第一種異熟果愚者，想著：「根本沒有什麼果報，根本沒有什麼來世。我現在能得到的、享受到的，儘量去做。」結果胡作非為；他所作的種種惡行，就稱作「非福行」。這種對因果報應不了解的人，對真實義當然更不懂，所作所為的都是不善業。第二種真實義愚者，指有些沒有「異熟果愚」的人，他相信因果報應，但執著有「我」，不能了解佛法「無我」的道理，例如，許多世上行善和修身養性的人，都相信因果，認為善有善報、惡有惡報，但對「無我」卻不了解，這種人所作所為的善業就稱做「福行」及「不動行」。福行是屬於欲界的善業。不動行是屬於色界及無色界的善業，這需要修習禪定。由以上的二種愚（無明），就會產生有漏的三種行為：非福行、福行、不動行。《法蘊足論》卷十一說：

由邪見故起邪思惟，由邪思惟故起邪語，由邪語故起邪業，由邪業故起邪命，由邪命故起邪勤，由邪勤故起邪念，由邪念故起邪定。此邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪勤、邪念、邪定，是名無明緣行。

這是說，由於無明，遠離了正見，因而有種種的邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪勤、邪念、邪定的生起，稱之為「無明緣行」。

## (2)行——業

三行	非福行（不善業）	⇒ 惡趣
	福行（欲界繫善業）	⇒ 欲界善趣
	不動行（色界・無色界繫善業）	⇒ 色界及無色界善趣

以無明為緣而有三行：非福行、福行及不動行。這三者又稱為非福業、福業及不動業。由於眾生所作的非福行、福行及不動行各有不同，結果在心識上不斷留下不同的「業的種子」（行為後留下的一股潛在勢力）。這時候的「識」，統稱為「因位識」，是在「因」階段的雜染識。到了命終後要投生的「識」，稱為「果位識」，這時依照這一世的所作所為，配合臨終時的緣，那一種業成熟的力量大，就會牽引這「果位識」去投生（臨終的重要性就在此）。例如，非福行的種子成熟了，就投生三惡趣（地獄、餓鬼、畜生）；福行的種子成熟了，就投生欲界善趣的天、人或非天；不動行的種子成熟了，就投生色界及無色界善趣。由於無明未斷，這三行都是有漏業，因此必定投往三界中去輪迴，無可倖免。

(3)識、名色、六處、觸、受——苦

識	因位識	
	⇒果位識	⇒ 三界六趣

名色	名	受蘊、想蘊、行蘊、識蘊	五蘊
	色	色蘊	

在因位識時，造作三行，累積善惡業的種種「種子」。到果位識時，依業的強弱，投生到三界去，這就是「業力輪迴說」。投生到無色界，只有「名」（受蘊、想蘊、行蘊、識蘊），沒有「色」；投生到色界及欲界則有「名色」。今以投生到欲界的人為例，「果位識」與父精母血形成了「名色」，為物質與精神的結合體，是母胎內個人最初的五蘊。其後名色成長，形成六處，而後有六觸，如下：

六處	眼處	與	色	為緣，產生	眼識	三者和合生	眼觸	合稱六觸
	耳處		聲		耳識		耳觸	
	鼻處		香		鼻識		鼻觸	
	舌處		味		舌識		舌觸	
	身處		觸		身識		身觸	
	意處		法		意識		意觸	

六處中的眼處、耳處、鼻處、舌處、身處為身體的五根，構成個人的肉體；意處代表個人的精神。出生後，由於根境識的和合，產生六觸。

以六觸為緣，就有三種受產生：

三受	苦受
	樂受
	不苦不樂受

苦受是不可意的感受，樂受是可意的感受，不苦不樂受又稱捨受。

以上「識、名色、六處、觸、受」這五支，完全是苦諦所攝，是以前面二支「無明、行」為緣產生的苦果。由無明至受，已進行了「惑、業、苦」一個回合。惑、業合成「集諦」，是前世之因；苦是「苦諦」，是此世之果。到這裡也已經展示二世一重因果及苦集二諦，這是由前世到今世的因果輪迴。

無明	惑	集諦	前世因
行	業		
識	苦	苦諦	此世界
名色			
六處			
觸			
受			

由今世牽引到下世的因果輪迴，則由剩下的五支來說明。

#### (4)愛、取——惑

愛	於諸欲（界）境，繫心觀察	起欲貪纏	初生為「愛」。愛增盛位，名為「取」。
	於諸色（界）境，繫心觀察	起色貪纏	
	於諸無色（界）境，繫心觀察	起無色貪纏	

取	四取	欲取	在家人於欲起諍
		見取	外道於見起諍
		戒禁取	
		我語取	外道（有我）對內道（無我）於見起諍

愛與取屬「惑」。《俱舍論》卷四提及愛有二種，一種是有染污的愛，屬於「貪」，就是這裡所說的愛。一種是無染污的愛，屬於「信」，如對師長的愛。十二支中的「愛」，指有染污的貪愛，可分成兩種：一種是對欲界之境起貪愛，一種是對色界及無色界之境起貪愛。前一種是對欲界的色、聲、香、味、觸，起了貪的煩惱，「纏」即是煩惱。第二種是對於欲界不感興趣，用禪定把欲界的煩惱壓下，以色界及無色界當標的，生起色界及無色界的貪纏。這是由前面一支的「受」產生後，對喜歡的便起了「愛」而積極追求，等到愛著增盛的時候，就叫做「取」。所以「取」本身就是一種強烈的愛著，是一種強烈的煩惱。

取可分為四取——欲取、見取、戒禁取、我語取。「欲取」是強烈愛著色、聲、香、味、觸這些欲界的享受。一般在家人，都是由於欲取而互相起諍。見取、戒禁取、我語取則是修行者在見解上起諍執。「見取」乃是在錯誤的見解上起執著，一般指外道的常見與斷見。「戒禁取」也從「見」出發，認為某種苦行可得解脫，起增盛的愛著而去實踐。由見取與戒禁取，使外道間互相諍吵。「我語取」主要是外道對內道（佛教）在見解上起諍執，因為外道大都認為「有我」（有一個實在的我），而內道則主張「無我」，所以外道執著錯誤的見解，來跟內道起諍，他們對於自己錯誤的「有我」見，起了很深的執著，這便是我語取。以上四

取，都是一種強烈的愛著，在愛著的推動下，產生種種行為，這就是下一支的「有」。

#### (5)有——業

有	有漏業	三行（三業）
---	-----	--------

《俱舍論》卷九說：

因馳求故，積集能牽當有果業，此位名「有」。

這是說：因為欲、見兩方面的積極追求，眾生積集了會牽引將來投生三有果報的行為（三行），這種業稱為「有」。《法蘊足論》卷十二說：

若業能感後有，名「有」。

這是說：能夠招引投生「後有」的三業，叫做「有」。很明顯的，由於有漏的三業能招引我們來世再投生「三有」，所以這種業就叫做「有」，這與十二支中的「行」內容相同，仍可分成三行（或三業）：非福行、福行及不動行。前面說過，「非福行」指不善業（如殺生、偷盜等），是欲界所繫的不善行為。「福行」是欲界所繫的善行為，從欲取出發而行善（如不殺生、不偷盜等）。「不動行」是對於色界、無色界很喜歡而進一步積極實踐，實踐中要修禪定，這是色界及無色界所繫的善業。眾生依此三行，將來會投生到三有之內，所以稱這三行為「有」。《舍利弗阿毘曇論》卷十二說：

欲取、見取、戒取、我（語）取緣未斷，若作欲行、色行、無色行，有報身口意業，是名「取緣有」。

由於四取而作出欲界、色界及無色界所繫的業行，不能出輪迴。

#### (6)生、老死——苦

「愛、取」是惑，「有」是業，由惑、業而得的「生、老死」，就是苦果。下一世的「生、老死」，是靠著這一世業力的牽引去投生，生後緊接著變老變死。故由「愛」至「老死」，又進行了「惑、業、苦」一個回合。「愛、取、有」合成集諦，是今世所造的因；「生、老死」合成苦諦，是來世所感的果。在這一回合中，也展示了二世一重因果及苦集二諦，指出今世到來世的因果輪迴。

愛	惑	集諦	今世因
取			
有	業		
生	苦	苦諦	來世界
老死			

若從「無明」起到「老死」，則為二個「惑業苦」，構成三世二重因果。

### 三、業力輪迴與三世因果

前面把十二緣起的流轉法則大致解釋過，可歸結為：從無始以來，眾生由於無明及愛、取而造作了種種善業與不善業，並由於業力的牽引，投生到三界中，嘗受不同的果報。「無明與行」是前一世的惑、業，「識、名色、六處、觸、受」是這一世的苦果。這一世又以「愛、取」的惑，來滋潤增長前一世的業種子，做出種種有漏的業行，稱為「有」，結果在有漏業的牽引下，再投「生」下去，而有「老死」。所以，眾生就在善、惡趣中，不斷生死輪迴著，如此便建立了「業力輪迴說」與「三世因果說」。

在業力輪迴下，眾生所得的果報，完全依據往昔的業行來決定。這一世所做的善行並不一定馬上成熟，其善果有時是在來世呈現，特別是異熟果（例如投生為人或天），是在來世才成熟。有的人在這一世造許多惡業，他的身體與受用卻很好，這表示惡業的異熟果（例如來世投生到三惡趣）尚未到來，而今世身體與受用的美好，則分別是前世善業（如不殺生）的等流果與增上果。同理，有的人這一世雖行為正直，但健康與受用卻很不理想，這有可能是前世不善業（如殺生）的等流果與增上果。在三世因果的明鏡下，種種幸與不幸，都不外是自己業果的呈現而已。

至於臨終時的「識」，如何由今世移至來世？可由下列比喻來說明：例如撞球時，一個運動的白球碰到一個靜止的紅球後，白球不動，而紅球移動了。在物理上，這二球之間並非截然無關，而是有「動量」由白球移至紅球。同樣地，當人命終時，肉體不再運作，但是這一世所作的「業」，會隨著「識」移到下一世，這二世之間並非截然無關。下一世的所作所為，又構成新的「業」，這好像紅球被白球碰撞後，又受到外在的影響，動量會再起變化而不是定值。如果認為前後世之間沒有任何關聯，就好像認為白球與紅球間沒有動量的轉移，這就是「斷見」。若認為「識」與所帶的「業」永久不變，猶如認為紅球任一時刻的動量都是相同，這就是「常見」。對於前後世的因果關係，我們要脫離斷見及常見，才能看清事實的真相。

在業力輪迴下，雖然由於福業及不動業可以得到人天之樂，但是仍未脫離「行苦」。福報用盡，仍可能墮到惡趣。因此，我們不應滿足於人天福報，應發起無偽的「出離心」，積極思惟十二緣起的還滅法則，以達到解脫自在的標的。

## 四、十二緣起的流轉和還滅

今舉中觀宗的《中論》第廿六品《觀十二因緣品》來說明十二緣起的流轉和還滅。此論為龍樹菩薩所造，鳩摩羅什漢譯，第廿六品共有九頌，前七頌如下：

眾生癡所覆，而後起三行，以起是行故，隨行入六趣。

以諸行因緣，識受六道身，以有識著故，增長於名色。

名色增長故，因而生六入，情塵識和合，以生於六觸。

因於六觸故，即生於三受，以因三受故，而生於渴愛。

因愛有四取，因取故有有，若取者不取，則解脫無有。

從有而有生，從生有老死，從老死故有，憂悲諸苦惱。

如是等諸事，皆從生而有，但以是因緣，而集大苦陰。

此中，「癡」即「無明」，「行」指「三行」，又稱「三業」。由無明及行，使染著的「識」投生而受六道（六趣）之身。其後增長「名色」，成為一精神與物質的聚合體。名色一增長，就形成「六入」（新譯為六處）。「情塵識」即是「根境識」，三種和合就產生「六觸」。由六觸產生「三受」，由受產生「愛」，愛增強成「取」，由取就有「有」，即「有漏業」。從有就有「生」，從生就有「老死」及憂悲苦惱。這七頌說明十二緣起流轉的法則。《中論》第廿六品最後二頌說：

是謂為生死，諸行之根本，無明者所造，智者所不為。

以是事滅故，是事則不生，但是苦陰聚，如是而正滅。

這是講十二緣起的還滅法則。頌中的第一個「事」，指十二緣起中的任何前一支，第二個「事」則指其後的一支。如果將還滅原則完整寫出，就是「無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，……生滅則老死滅。」這是說，前世若無明滅，則無今世的苦陰聚（即五取蘊）。今世的「愛、取」若能滅除，則來世的「生、老死」就滅除了。以處所謂的「識滅」，是指把煩惱染污的部分去掉，剩下乾淨而無我的識，並不是把整個精神都消滅了。修行的重點，在於去除無明煩惱，培養出反面的「明」來。《雜阿含經》第七五〇經說：

若諸善法生，一切皆以明為根本，明集、明生、明起。……如實知者，是則正見。

「無明與愛、取」，經由見道與修道來斷除。一切有漏的不善業，當無漏的「明」或「正見」生起時，就被對治而斷除了。一切有漏的善業，當無漏的「明」或「正見」生起時，依緣於善業的煩惱就被對治了（而善業本身的自性並不與無漏道相違，其性非應斷，見《成唯識論》）。

## 五、十二緣起與三乘

修行必須觀察十二緣起，依據《菩提道次第廣論》卷七，在思惟十二緣起時，若由流轉門知道「三惡趣」是由非福行而產生，因而在還滅門上，就知道要滅除十不善業，如此才不會投生到三惡趣，進而積極行善，如此來世就可當人、當神仙，這便是人天乘的佛法，依此而修的，便是「下士道」。第二種是思惟「善趣」的十二支流轉，知道由福行、不動行而生人天，仍然有染污的煩惱在，會受福行、不動行的牽引而生死不息，因此想要超出輪迴，就必須由還滅門中去除無明，才能解脫，這便是聲聞和獨覺乘的佛法，依此而修的便是「中士道」。第三種的「上士道」是推己及人，想到眾生在生生世世中都曾經是自己的母親，卻都順著十二緣起的流轉法則，不斷生死、不斷承受種種痛苦，因此菩薩便發起大悲心，以成佛為目標，歷經三無數劫來廣行六度四攝，最後自己不只是依十二緣起的還滅得到解脫，更使無數眾生也依還滅的法則得到解脫，這便是大乘佛法的精神。

## 六、結語

《阿含經》說：

云何緣起？謂依此有故彼有，此生故彼生。

一切現象莫非是相互依緣而存在，並無獨立自存的個體。不了解緣起，便會墮入斷見（認為緣起的因果為無）與常見（認為有獨立自存的個體）。透過對緣起的了解，使我們能漸漸破除無明。有關十二緣起各支的解釋，有不同的說法，前述以三世二重因果來解釋十二緣起，只是其中一種解說，另外可以從「剎那緣起」的觀點來解說，強調內、外六處「接觸」而生起「感受」的剎那，若有「無明」就立刻生起愛、取、有，接著得到苦果；因此修行的重點要在內、外六處接觸的這一剎那用功，要以「明」取代「無明」。

# 第六章、四聖諦的探討

## 一、前言

釋迦牟尼佛圓成正覺後，第一次轉法輪是在波羅奈鹿野苑，對憍陳如、阿說示、婆師波、十力迦葉及摩訶男拘利等五比丘，宣說四聖諦的真理。《大般涅槃經》卷下說：

我年二十有九出家學道，三十有六於菩提樹下思入聖道，究竟源底，成阿耨多羅三藐三菩提，得一切種智，即往波羅奈國鹿野苑中仙人住處，為阿若憍陳如等五人，轉四諦法輪。

四聖諦是苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦。「聖」是聖者，「聖諦」是聖者所體悟的事物真理，不是凡夫所見，因為凡夫的見解當是錯誤顛倒。往昔憍陳如等人因為思惟四聖諦而開悟，今日我們若想解脫生死輪迴，同樣要循序深思四聖諦的道理，因為它是千古不變的。

苦諦是果，集諦是因，屬於流轉門；得滅諦是果，修道諦是因，屬於還滅門。苦諦如生病，集諦如病因，病的痊癒是滅諦，遵照醫生的處方去療病則如道諦。現象的發生，是先因後果，但四聖諦先講果後講因，這是依據「現觀」的次第。也就是說，在悟道時，先領悟苦諦，而後集諦，再領悟滅諦，最後領悟道諦。以下的探討，主要依據唯識宗的《大乘阿毗達磨集論》，這是無著菩薩所造，由玄奘法師漢譯，對佛學術語及修道次第有扼要的說明。本文特別注重四諦十六行相的意義，以及屬於集諦的十煩惱的性質及斷除，和修道的內容與證果。四諦十六行相是：

苦諦四行相：無常相、苦相、空相、無我相。

集諦四行相：因相、集相、生相、緣相。

滅諦四行相：滅相、靜相、妙相、離相。

道諦四行相：道相、如相、行相、出相。

以下先探討苦諦。

## 二、苦諦



《集論》卷三說：

若有情世間、若器世間，業煩惱力所生故，業煩惱增上所起故，總名苦諦。

在日常生活中，我們所面對的事事物物，有生命活動的生物類，統稱「有情世間」；山河大地等外在環境，統稱「器世間」，這些都是苦諦所攝。因為人類等有情及其外在的生活環境都是由業、煩惱力直接或間接產生，所以都是苦諦。這也就是四法印所說的「有漏皆苦」。這句話的意思是說：「有漏法都是苦諦。」什麼是有漏法？凡是會隨著時間而變化的有為法，除了道諦以外，其餘都是有漏法——都會使煩惱增加。有漏法與五取蘊（色、受、想、行、識）是同義字（見《俱舍論》），因此我們要時常警覺著：我們日常生活所面對的事事物物，以及我們所經歷的苦受、樂受或不苦不樂受，都是苦諦。禪定之樂，也是苦諦，所以禪修者不能滿足於此。在修觀「苦諦」時，要思考苦諦的四種行相：無常相、苦相、空相及無我相。這四種行相，在於對治凡夫對苦諦的四種錯誤見解，今探討如下：

### 1. 無常相

無常相是指一切事物都會隨時間變化，可從自己本身及本身以外二個方向來思考。例如，自己從小生長，一直變化。週遭的朋友有時候多，有時候少；自己有時候快樂，有時候不快樂；自己的想法也不斷改變；人身上的細胞，約七天就全部改換一次，這些都是變化無常。本身以外的，指山河大地等，也都是時時在變化。我們擁有的財富、名位也是變化無常。由於無明，眾生都把「無常」當成「常」，認為一切沒有什麼變化，認為自己明天不會死。苦諦的無常相可歸納成十二項，《集論》卷三說：

何等無常相？略有十二，謂非有相、壞滅相、變異相、別離相、現前相、法爾相、剎那相、相續相、病等相、種種心行轉相、資產興衰相、器世成壞相。

### 2. 苦相

苦諦的苦相是說：由於一切苦樂都受到業、煩惱力的控制，所以離不開苦的性質，但眾生由於無明，把「苦」當成「樂」來追求。《集論》卷三說：

何等苦相？謂或三苦或八苦或六苦。

三苦為苦苦、壞苦、行苦。八苦為生苦、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。六苦為逼迫苦、轉變苦、合會苦、別離苦、所悞不果苦、粗重苦。

### 3. 空相

苦諦的空相是說，眾生由於無明，把有漏的五取蘊當做「我所」，其實五取蘊並不是我所能擁有。

### 4. 無我相

苦諦的無我相，是在排除外道（例如我論者）所立的獨立自存的「我」。

## 三、集諦

《集論》卷四說：

云何集諦？謂諸煩惱及煩惱增上所生諸業，俱說名集諦。

集諦就是煩惱（惑）與有漏業二者。以下分開來討論：

#### (1) 集諦所攝的煩惱

煩惱的定義是什麼呢？《集論》卷四說：

若法生時，相不寂靜，由此生故，身心相續不寂靜轉，是煩惱相。

當某件事物生起時，它的行相不寂靜，使我們的身心也隨著進入不寂靜的狀態，這就是「煩惱」，例如貪心、瞋心使我們的心不平靜；甚至寂寞、失落的心情，也都是心不安的表現，這些都是煩惱，都是屬於集諦。煩惱最主要的有十個，稱做十根本煩惱，其名稱及定義，依據《集論》卷一：

1. 貪：三界愛。（對欲界、色界、無色界等三界的愛著。）
2. 瞋：於有情、苦及苦具，心恚。（對於有情、痛苦及苦的存在，產生恚怒）
3. 慢：依止薩迦耶見，心高舉。（於身心等，執著我及我所而傲慢）
4. 無明：三界無知。（對三界的無知有二：一為對因果的無知，二為對無我的無知）
5. 疑：於諦猶豫。（對四聖諦等真理，產生懷疑）
6. 薩迦耶見（有身見）：於五取蘊等，隨觀「執我及我所」諸忍、欲、覺、

觀、見。(於身心等，執著有我及我所的種種認可、想法、知解、分別、見解)

7. 邊執見：於五取蘊等，隨觀「執或斷或常」諸忍、欲、覺、觀、見。(於身心等，執著或斷或常的種種認可、想法、知解、分別、見解)
8. 見取：於諸見及見所依五取蘊等，隨觀「執為最、為勝、為上、為妙」諸忍、欲、覺、觀、見。(對自己的見解以及見解所依的身心等，執為最勝上妙的種種認可、想法、知解、分別、見解)
9. 戒禁取：於諸戒禁及戒禁所依五取蘊等，隨觀「執為清淨、為解脫、為出離」諸忍、欲、覺、觀、見。(對自己所守的戒禁——如倒立、洗腸等及戒禁所依的身心等，執為清淨、解脫、出離的種種認可、想法、知解、分別、見解)
10. 邪見：「謗因、謗果或謗作用」或「壞實事」或邪分別諸忍、欲、覺、觀、見。(認為沒有因、果、作用、實事的種種顛倒認可、想法、知解、分別、見解。「作用」指前後世往來作用及前後相續作用；「實事」指解脫及阿羅漢等)

此中的貪、瞋、慢是由於非理作意，對對象產生增益的貪染、瞋恚或貶損。後五見合稱「惡見」。

三界中的煩惱，可以分成二種：見道時所斷的煩惱、修道時所斷的煩惱。《集論》卷四說：

二眾煩惱，一見所斷眾，二修所斷眾。

見所斷眾復有四種：一見苦所斷眾，二見集所斷眾，三見滅所斷眾，四見道所斷眾。欲界見苦所斷具十煩惱，如見苦所斷，見集、滅、道所斷亦爾；色界見苦等四種所斷，各九煩惱除瞋；如色界，無色界亦爾。如是見所斷煩惱眾，總有一百一十二煩惱。

欲界修所斷有六煩惱，謂俱生薩迦耶見、邊執見及貪、瞋、慢、無明；色界修所斷有五煩惱除瞋；如色界，無色界亦爾。如是修所斷煩惱眾，總有十六煩惱。

見所斷的煩惱，屬於欲界的（由見四諦所斷的）有四十煩惱，屬色界及無色界的各有三十六煩惱，如是共有一百一十二煩惱。修所斷的煩惱，屬欲界的有六煩惱，屬色界及無色界的各有五煩惱，如是共有十六煩惱。聲聞道的修行，便是要斷除這一百一十二種見所斷煩惱（見惑）及十六種修所斷煩惱（思惑）。十煩

惱就是上述的貪、瞋等；九煩惱就是十煩惱中少掉瞋；六煩惱就是貪、瞋、慢、無明、薩迦耶見、邊執見；五煩惱就是六煩惱中少掉瞋。

## (2)集諦所攝的業

《集論》卷四說：

若思業，若思已業，總名業相。

唯識宗認為，不管是身業、語業或意業，業的本身就是思心所。業依果報異熟的不同，可分類如下：

四業	黑黑異熟業	不善業
	白白異熟業	三界善業
	黑白黑白異熟業	欲界繫雜業
	非黑白、無異熟、能盡諸業	

「異熟」是指生死輪迴內的果報，果報則取決於當事者造業時的心態(意樂)及行為(加行)。「黑黑異熟業」是說造業時其心態及行為都是惡，其果報也是惡。「白白異熟業」是說造業時的心態及行為都是善，其果報也是善。「黑白黑白業」有二種，一種是心態(意樂)目惡而外表行為(加行)善。例如想要欺騙別人而故意親近、幫忙。另一種是心態(意樂)善而外表行為(加行)惡。例如對犯規的人罰以禁閉，這種果報便是善惡相雜。「非黑白、無異熟、能盡諸業」是一種無漏的思業。例如見道時第一剎那心的「苦法智忍」，就是無漏思業。此業是「非黑」，因為離煩惱垢。此業是「白」，因為是純粹清淨。此業是「無異熟」，因為與生死輪迴相反。此業是「能盡諸業」，因為此無漏思業能拔除有漏業及異熟的種子。故此業是前三種業的對治，並非所有的業都是不好的。前三種業是二種煩惱增上所生諸業，是屬於集諦所攝的業。第四種則不是集諦所攝的業。今將「業」與「集諦」的四句探討如下：

第一句：是業，又是集諦。

第二句：是業，不是集諦。

第三句：不是業，是集諦。

第四句：不是業，又不是集諦。

第一句如不善業。第二句如無漏思業。第三句如貪，不是業，是惑，是集諦。第四句如滅諦，不是業，也不是集諦。

在修觀時，我們要觀察集諦的四行相：因相、集相、生相、緣相。

### 1. 因相

集諦的因相，在於破除苦是「無因」的錯誤見解。其實，苦來自有漏業及煩惱。有漏業及煩惱也就是苦的因相。

### 2. 集相

集諦的集相，在於破除苦是由「一因」產生的錯誤見解。

### 3. 生相

集諦的生相，在於破除「變因」（自性是常而階段上是無常）的錯誤見解。

### 4. 緣相

集諦的緣相，在於破除「知先因」（由於自在天等先動了心而造作出萬物）的錯誤見解。

## 四、滅諦

《集論》卷五說：

真如境上有漏法滅，是滅諦相。……何等世俗故，謂以世間道摧伏種子所得滅。……何等勝義故，謂以聖慧永拔種子所得滅。

滅諦有二種：一種是世俗的滅諦，另一種是勝義的滅諦。世俗的滅諦是以「世間道」來壓伏煩惱種子所得的滅，勝義的滅諦是以出世的聖慧將煩惱種子永遠拔除，這才是真正的滅諦。什麼是「世間道」呢？《集論》卷五說：

云何世間道？謂世間初靜慮、第二靜慮、第三靜慮、第四靜慮、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。

可知世間道就是世間的四禪八定。世俗的滅諦，是用世間禪定的力量去壓伏種子。而真正勝義的滅諦，必須靠智慧來達成：將四諦的道理先由聞而知，然後思考，最後配合禪定，以止觀雙運，使聖慧出現，將有漏的種子從根拔除；將所

有的煩惱完全拔除後，進入一寂靜安詳的境界，這就是一般所說的「涅槃寂靜」。

在修觀時，要思考滅諦的四行相：滅相、靜相、妙相、離相。

### 1. 滅相

滅諦的滅相，在於破除「解脫是無」的錯誤見解。當知從業煩惱滅除而解脫，就得到了「滅」。

### 2. 靜相

滅諦的靜相，在於破除「解脫是苦」的錯誤見解。當知煩惱止息後，便得到了寂靜。

### 3. 妙相

滅諦的妙相，在於破除「靜慮及等至樂是妙」的錯誤見解。當知究竟滅苦後的樂才是妙。

### 4. 離相

滅諦的離相，在於破除「解脫是數退墮、非永」（認為解脫是常常會退墮，且不是永恆）的錯誤見解。當知得到滅諦後，苦不再生，不會再倒退回來了。

## 五、道諦

《集論》卷五說：

云何道諦？謂由此道故，知苦、斷集、證滅、修道，是略說道諦相。

經由道諦而明瞭「苦」果、斷除「集」因、證悟「滅」諦及依此修「道」。在修觀時，要思考道諦的四行相：道相、如相、行相及出相。

### 1. 道相

道諦的道相，在於破除「無道」（無解脫之道）的錯誤見解。

## 2. 如相

道諦的如相，在於破除「邪道」（認為無我慧不是解脫道）的錯誤見解。

## 3. 行相

道諦的行相，在於破除「餘道」（認為其他的道，例如殊勝的禪定，為解脫道）的錯誤見解。

## 4. 出相

道諦的出相，在於破除「退道」（認為根本沒有斷苦之道）的錯誤見解。

在修行時，整個道可分成五個層次，《集論》卷五說：

道有五種，謂資糧道、加行道、見道、修道、究竟道。

聲聞道、獨覺道、菩薩道的修行過程，都是依次經過資糧道、加行道、見道、修道，而到達究竟道。聲聞行者到達究竟道時就是聲聞阿羅漢果，獨覺行者到達究竟道時就是獨覺阿羅漢果，菩薩行者到達究竟道時就是佛果。聲聞和獨覺行者，在什麼時候算是進入資糧道呢？「當任何一個修行者發起沒有虛偽的出離心」時，才算是進入資糧道，否則不算進入。菩薩行者則是「發起沒有虛偽的菩提心」時，才算是進入菩薩的資糧道，否則不算進入。

現在依據《集論》，將聲聞五道所修的內容配合「三十七菩提分法」（四念住到八聖道支），表列如下，然後說明。

1. 資糧道	下品	四念住
	中品	四正斷
	上品	四神足
2. 加行道	煖、頂	五根
	忍、世第一法	五力
3. 見道		七等覺支
4. 修道		八聖道支
5. 究竟道		

「資糧道」分成下、中、上三品。下品是修四念住（身念住、受念住、心念住、法念住），中品是修四正斷（未生惡令不生、已生惡令滅、未生善令生、已

生善令增長)，上品是修四神足（欲神足、勤神足、心神足、觀神足）。依《辯中邊論》第四品的看法，修四念住中的「觀身不淨」是為了通達苦諦，「觀受是苦」是為了通達集諦，「觀心無常」是為了通達滅諦，「觀法無我」是為了通達道諦。中品所修四正斷是以「精進」為體性，對於四聖諦的道理更進一步去修。四神足則是再配合「禪定」來修四聖諦，使更純熟。

當資糧道圓滿後，就進入「加行道」的煖位。煖、頂、忍、世第一法合稱四善根或四加行。加行道是見道之前的準備工作，內容也是觀修四諦十六行相。煖及頂二個加行，修出五根（信根、精進根、念根、定根、慧根）；忍及世第一法二個加行，修出五力（信力、精進力、念力、定力、慧力）。世第一法後便進入見道位，而成為聖者，這時具有七等覺支（念等覺支、擇法等覺支、精進等覺支、喜等覺支、輕安等覺支、定等覺支、捨等覺支）。

依唯識宗的看法，見道位共有十六剎那心。見道的第一剎那心稱做「苦法智忍」，為無間道，所觀的對象便是苦諦的四行相，這時可斷欲界中「見苦所斷」的十個根本煩惱。第二剎那心稱做「苦法智」，為解脫道。無間道猶如把賊人趕出門，解脫道猶如把門關上。第三剎那心稱做「苦類智忍」，這時斷色、無色界中「見苦所斷」的九個煩惱。第四剎那心就是「苦類智」。同理，見集、見滅、見道也各有四個剎那。如是循著苦、集、滅、道的次第，一步一步地將欲界、色界及無色界中「見道所斷」的一百一十二個煩惱滅除掉。滅除後，便證得「預流果」。（註：依說有部的看法，前五剎那心是見道位，第十六剎那心是屬修道位）

「修道位」中的八聖道支（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）是聖者才有，這是在日常生活中時時掌握「無我」的真理，使之熟練，並教誨他人。在修道位中，欲界修所斷的六煩惱各分成九品，較粗的前六品斷除時，便證得「一來果」；剩下的三品斷除時，便證得「不還果」；當色界與無色界修所斷的五煩惱（各分九品）完全斷除後，便進入究竟道而證得「阿羅漢果」。將以上所要斷除的三界的煩惱和所證的果，列表如下：



	欲界煩惱	色界煩惱	無色界煩惱
見所斷煩惱 (112)	見苦所斷十煩惱 見集所斷十煩惱 見滅所斷十煩惱 見道所斷十煩惱 (A. 預流向)	見苦所斷九煩惱 見集所斷九煩惱 見滅所斷九煩惱 見道所斷九煩惱 (A. 預流向)	見苦所斷九煩惱 見集所斷九煩惱 見滅所斷九煩惱 見道所斷九煩惱 (A. 預流果)
修所斷煩惱 (16)	修所斷六煩惱： 初品至六品 (B. 一來果) 修所斷六煩惱： 七品至九品 (C. 不還果)	修所斷五煩惱： 初品至九品 (D. 阿羅漢向)	修所斷五煩惱： 初品至九品 (D. 阿羅漢果)

## 六、結語

四聖諦是整個佛法的核心，佛經處處散說著四諦的道理。《大智度論》卷十八說：

佛於四諦中，或說一諦，或二，或三，如馬星比丘為舍利弗說偈：「諸法從緣生，是法緣及盡，我師大聖主，是義如是說。」此偈但說三諦，當知道諦已在中，不相離故。譬如一人犯事，舉家受罪。

馬星，即五比丘中的阿說示（或譯作馬勝）。五比丘由於釋尊開示四聖諦而悟道，智慧第一的舍利弗，也由此而悟道，可知四聖諦的重要。釋尊的教法，不超出「四聖諦」的範圍。大乘佛法的建立六度、四攝及十地，也不超出「道諦」的範圍，故四聖諦值得大家由聞而思而修。走聲聞道、獨覺道和菩薩道的修行者，都必須斷除所有的煩惱，這是共通的。由於煩惱的流轉過程如此，所以還滅的過程也必如此，因而修行者都必須深入了解四諦十六行相。

# 第七章、定的探討

## 一、前言

佛教三學中的「定學」、止觀雙運中的「止」、四靜慮中的「靜慮」，都是有關如何使內心穩定而不散亂的重要課題。定、止與靜慮三者間有何差別？如何達成內心穩定而不散亂？這便是此處所要探討的。

## 二、定的意義

定、止與靜慮的差別，可由定義來瞭解：「定」的梵文是「三摩地」，《集論》卷一說：

何等三摩地？謂於所觀事，令心一境為體。

《瑜伽師地論》卷卅說：

三摩地，亦名為善心一境性。

「止」的梵文為「奢摩他」，其一特色是具有身輕安和心輕安，《解深密經》第六品說：

即於如是善思惟法，獨處空閑，作意思惟。復即於此能思惟心，內心相續，作意思惟。如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名「奢摩他」。

「靜慮」的梵文是「禪那」，早期翻為「禪定」。《瑜伽師地論》卷卅三說：

言靜慮者，於一所緣，繫念寂靜，正審思慮，故名靜慮。

在梵文裡，有關集中精神的術語，還有「三摩呬多」，漢譯為「等引」，是指修定時針對「無我」令心一境，平等安住。「三摩地」有時也譯為「等持」。另外還有「三摩鉢底」，漢譯為「等至」，如四無色等至、無想等至及滅盡等至。「等至」有時也翻成「定」。「等至」是：

靜慮地所攝身大種或心心所，於所緣境平等安置之心一境性。

由上述定義，我們可以看出「定」及「等持」泛指集中精神到一對象上，「止」則必有身心輕安。「靜慮」、「等至」及「等引」三者對對象集中精神前，還須經過思考的運作，也就是說，要經過止觀雙運後才能達成。

茲將與「定」相關術語的漢、梵、藏、英對照如下：

	漢文	梵文	藏文	英文
1	等持 [平等攝持]	samādhāna	mnyam par 'jog pa	setting in equipoise
2	止	śamatha [奢摩他]	zhi gnas	calm abiding
3	定	samādhi [三摩地；三昧]	ting nge 'dzin	meditative stabilization
4	等引	samāhita	mnyam bzhag	equipoise
5	靜慮 [禪定]	dhyāna [禪那]	bsam gtan	concentration
6	等至	samāpatti [三摩鉢底]	snyoms 'jug	absorption

### 三、修定時相關的心理

在修定時，會出現種種心理狀態，這些心態出現時，要能適當的取捨，也就是說，該有的心態要將它維持，不該有的就應去除。取捨不當，嚴重時便會發生所謂的「著魔」。修定時，有五種心態必須去除，稱為「五過失」。《辯中邊論》第四品說：

懈怠、忘聖言，及昏沈掉舉、不作行、作行，是五失應知。

昏沈與掉舉合為一個過失。《阿毗達磨集論》卷一說：

懈怠，謂愚痴分，依著睡眠、倚臥為樂，心不策勵為體。

忘念，謂諸煩惱相應念為體。

昏沈，謂愚痴分，心無堪任為體。

掉舉，謂貪欲分，隨念淨相，心不寂靜為體。

「忘聖言」指由於煩惱現前，忘記經論或師父有關修定的教導。「不作行」

指修定時，起了昏沈、掉舉而不起加行去對治。「作行」則是已經沒有昏沈、掉舉，卻仍起心作意去對治。「不作行」猶如生病時不去治療，「作行」猶如已痊癒而仍然去吃藥，所以都是過失。

對治五過失，要用「八斷行」。《辯中邊論》第四品說：

為斷除懈怠，修欲、勤、信、安。

為除餘四失，修念、智、思、捨。

「八斷行」就是欲、勤(精進)、信、安(輕安)。念、智(指正知)、思及捨。  
《集論》卷一說：

欲，謂於所樂事，彼彼引發所作希望為體。

勤，謂心勇悍為體。

信，謂於有體、有德、有能，忍可清淨希望為體。

安，謂止息身心羸重，身心調暢為體。

念，謂於申習事，令心明記不忘為體。

此處「智」指正知，反面為不正知。

不正知，謂諸煩惱相應慧為體。

思，謂於心造作意業為體。

捨，謂依止正勤，無貪、無瞋、無痴，與雜染住相違，心平等性、心正直性、心無功用住性為體。

此處用前四種心理（欲、勤、信、安）去對治「懈怠」，用「念」對治「忘聖言」，用「正知」對治昏沈掉舉，用「思」對治「不作行」，用「捨」對治「作行」。

其他與定有關的重要心理，依《集論》卷一如下：

作意，謂發動心為體。

勝解，謂於決定事，隨所決定印持為體。

尋，謂或依思或依慧，尋求意言令心粗轉為體。

伺，謂或依思或依慧，伺察意言今心細轉為體。

領納相是受相，謂由受故，領納種種淨不淨業諸果異熟。

放逸，謂依懈怠及貪瞋痴不修善法，於有漏法心不防護為體。

在修定的過程中，要避免「五蓋」現前。《雜集論》卷七說：

蓋有五種，謂貪欲蓋、瞋恚蓋、惛沈睡眠蓋、掉舉惡作蓋、疑蓋。能令善品不得顯了是「蓋」義，覆蔽其心，障諸善品，令不轉故。

惡作及疑的意義，依《集論》卷一如下：

何等惡作？謂依樂作不樂作，應作不應作，是愚痴分，心追悔為體。

何等為疑？謂於諦猶豫為體。

因此，在修定時要時時掌握自己的心態，以正確的作意。離開惛沈與掉舉。並對所產生的各種覺受，能正確的取捨。在這心路歷程中，一方面要依據經論。一方面要靠師父的指引。

## 四、修定的次第

### (1) 準備

在修定的準備工作上，分成三點來說明：

第一，要有資糧。所謂資糧，就是住的地方要很安靜，白天沒有什麼外人。晚上很寂靜，並且不會讓住者生病；食物方面也要能容易獲得。例如，在印度高山修行，有住戶定時送飯，不必憂愁。另外，還須有好的朋友（指戒、見都相同者）護持。

第二，坐姿要正確，全身要放鬆：

1. 腳的姿勢，可以用全跏趺、半跏趺，甚至散盤。
2. 眼睛自然張開為佳。
3. 身體本身要端正，不要前傾或後仰。

4. 肩要平齊。
5. 頭微俯，不要太高或太低，不可歪一邊。
6. 齒與唇要自然。
7. 舌可以抵著上顎。
8. 呼吸要自然，不要刻意控制。

第三，所緣方面：修定的時候一定要有安置的對象，這對象就叫做「所緣」。在經論上所提到的所緣非常多，例如呼吸。在修定時，心住於所觀的對象非常穩定，稱為「住分」；心對所緣能夠覺察得很清楚，稱為「明分」。住分、明分都要達到。至於覺察得很清楚，不是用眼睛看，而是用意識去覺察。若沒有「住分」，表示內心不穩定，這時仍要繫心在原先所安置的對象上。若無「明分」，則所覺察的對象不清楚。修定所選的所緣也不要常常改變，常常改變就難以達到定。

## (2) 止的達成

修定的第一個目標就是要達到止。第一個方式，依《俱舍論》有「不淨觀」及「持息念」二種方式入止。不淨觀或稱「白骨觀」；持息念或稱「數息觀」，分成六個階段：數、隨、止、觀、轉、淨。不淨觀以「無貪」為性質，由對治貪而修成止；持息念以「慧」為性質，並以正念安住於所緣。

第二個方式，依《瑜伽師地論》，由「九心住」的次第，配合「六力」及「四作意」入止，見下表：

四作意	九心住	六力
力勵運轉	1. 內住	聽聞力
	2. 等住	思惟力
有間缺運轉	3. 安住	憶念力
	4. 近住	
	5. 調順	正知力
	6. 寂靜	
無間缺運轉	7. 最極寂靜	精進力
	8. 專注一趣	
無功用運轉	9. 等持	串習力

九心住的定義，依《瑜伽師地論》卷卅如下：

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。

云何等住？謂即最初所繫縛心，其性麤動，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。

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。

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。

云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色聲香味觸相，及貪瞋痴男女等相。故彼先應取彼諸相為過患想，由如是想增上力故，於彼諸想折挫其心，不令流散，故名調順。

云何寂靜？謂有種種欲害等諸惡尋思、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。

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，能不受，尋即斷滅，除遣變吐，是故名為最極寂靜。

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。

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。（等持又譯作平等攝持）

「內住」依靠聽聞力，「等住」依靠思惟力，「安住」及「近住」依靠憶念力，「調順」及「寂靜」依靠正知力，「最極寂靜」及「專注一趣」依靠精進力，「等持」依靠串習力。

在「心理作意」方面，內住及等住是力勵運轉作意：要費力地作意，才能集中於所緣。安住、近住、調順、寂靜及最極寂靜，是有間缺運轉作意：在作意時，較不費力，但仍有間斷，並不連續。專注一趣是無間缺運轉作意：在作意時已能連續，但還要用一點力。等持（平等攝持）是無功用運轉作意：此時很自然、很平穩而不費力，能持續將心安住於所緣。達到等持後，進一步產生身輕安及心輕安後，才算得到了奢摩他（止）。

得到止之後，往上有二種修法：一種是世間道（四靜慮與四無色）的修法，一種是出世間道的修法。《瑜伽師地論》卷卅三說：

已得作意諸瑜伽師（指已得身心輕安的修行者），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。

### (3)世間道

世間道的修法，就是依靠著「止」，再往上修得四靜慮及四無色等至。修時要配合「粗靜行相」的觀法。為了達到這些目標，必須用七種作意。以下以「初靜慮」（初禪）來說明如何由止到達初禪：

七種作意	所壓伏之煩惱	註
(初修業者作意)		止
1. 了相作意		觀
2. 勝解作意		觀
3. 遠離作意	欲界粗品三品	止觀
4. 攝樂作意	欲界中品三品	止觀
5. 觀察作意		觀
6. 加行究竟作意	(以無間道壓伏) 欲界細品三品	止觀
7. 加行究竟果作意	(解脫道)	初禪

「加行究竟」或譯作「方便究竟」。七種作意的意義，《大乘阿毗達磨雜集論》卷九說：

云何證入初靜慮時由七作意？謂由定地作意，見欲界中過患等故，了達粗相。初靜慮中，此相無故，名為靜相，是名了相作意。

如是作意，猶為聞思之所間雜。從此已上，超越聞思，一向修相緣粗靜相以為境界。修奢摩他、毗鉢舍那，數數思惟如所尋思粗靜性相，是名勝解作意。

由修習此故，最初斷道生彼俱行作意，名遠離作意。

由此能斷上品煩惱故，及能遠離彼品粗重故，此觀行者復欣樂上斷見上斷功德，已觸少分遠離喜樂，為欲除去昏沈睡眠，時時修習淨妙作意以悅其心，是名攝樂作意。

如是正修行者方便善品所資持故，令欲界繫煩惱纏垢不復現行，因此為欲審察煩惱斷與未斷，復更作意觀察彼生隨順淨相，是名觀察作意。

如是行者數數觀察進修對治，為令欲界一切煩惱於暫時間得離繫故，此對治



道相應作意，是初靜慮最後方便，故名方便究竟作意。

從此無間証得根本最初靜慮俱行作意，是名方便究竟果作意。

七種作意中，達到「遠離作意」，可壓伏欲界粗品（或譯作上品，內分三小品）的煩惱；達到「攝樂作意」，可壓伏中品（內分三小品）的煩惱；由「加行究竟作意」的無間道，可壓伏欲界細品（或譯作下品，內分三小品）的煩惱；其解脫道即為「加行究竟果作意」，這時就達到初靜慮（初禪）。在壓伏粗、中、細品的煩惱時，要靠止觀雙運，「觀」就是觀上地為靜相，下地為粗相（欣上厭下）。由於此觀是「粗靜行相觀」，不是「無我觀」，所以只能壓伏煩惱，不能拔除煩惱的種子，因此只是「世間道」。唯為了壓伏煩惱，須止（奢摩他）觀（毗鉢舍那）雙運，並不是只靠止就能壓伏。

四靜慮及四無色，各用上述七種作意達成後，有下列特徵：

1. 初靜慮：尋、伺、喜、樂、心一境性。
2. 第二靜慮：內等淨、喜、樂、心一境性。
3. 第三靜慮：捨、念、正知、樂、心一境性。
4. 第四靜慮：捨清淨、念清淨、不苦不樂受、心一境性。
5. 四無色：奢摩他一味性。

《雜集論》卷九說：

初靜慮中，尋伺二種是對治支，能斷欲界欲恚害等尋伺故。喜樂二種是利益支，由尋伺支治所治已，得離生喜樂故。心一境性是彼二所依自性支，依止定力尋等轉故。

第二靜慮中，內等淨是對治支，由此能治尋伺故。喜樂是利益支，心一境性是彼二所依自性支，義如前說。

第三靜慮中，捨、念、正知是對治支，由此三能治喜故。樂是利益支，心一境性是彼二所依自性支，義如前說。

第四靜慮中，捨清淨、念清淨是對治支，由此二能治樂故。不苦不樂受是利益支，心一境性是彼二所依自性支，諸無色中不立支分，以奢摩他一味性故。

第四靜慮有一特色，即「入息、出息」停止。《成實論》卷十三說：

息依身心，何以知之？隨心細時，喘息亦細。四禪心不動，故出入息滅。

四靜慮及四無色，各有「近分定」及「根本定」。達到身心輕安的「止」時，進入初靜慮的近分定，又稱為「未至定」，列表如下：

初靜慮	未至定	有尋有伺三摩地
	根本定	
	中間定	無尋唯伺三摩地
第二靜慮	近分定	無尋無伺三摩地
	根本定	

第三靜慮以上，與第二靜慮的分法相同。尋是粗的思考，伺是細的思考。第二靜慮以上，才是無尋無伺。修到中間定，可得大梵天的果。

四靜慮及四無色等至，一般合稱為「四禪八定」（八定指有八個根本定）。有尋有伺、無尋唯伺、無尋無伺三個三摩地，合稱為「三三摩地」（三等持）。

達到初禪，已能壓伏欲界的煩惱，在一般世人看來，已近乎聖者，但在佛教看來，仍然不是聖者，必須要用「無我觀」將煩惱從根拔除，才算得上是聖者。因此，要成為聖者，就必須走入「出世間道」。

#### (4) 出世間道

得到止之後，要進入出世間道，依次也是用七種作意，但要觀「四諦十六行相」以體悟「無我」。這七種作意按照五道的次第，配合如下：

七種作意	五道
(初修業者作意)	(得止)
1. 了相作意	資糧道
2. 勝解作意	加行道
3. 遠離作意	見道
4. 攝樂作意	修道
5. 觀察作意	
6. 加行究竟作意	
7. 加行究竟果作意	無學道

出世道所修的「了相作意」，是由聞思去思考苦諦的四行相（無常、苦、空、無我）、集諦的四行相（因、集、生、緣）、滅諦的四行相（滅、靜、妙、離）及

道諦的四行相（道、如、行、出）。「勝解作意」則是對四諦十六行相超過「聞思間雜作意」，一向發起修行的勝解，有「煖」、「頂」、「忍」及「世第一法」四善根。此四善根要配合未至定、中間定或四靜慮來修。

在四諦十六行相的觀法中，由於有「無我觀」的配合，在「遠離作意」時，以止觀雙運親證無我，將「見道所斷的煩惱」從根拔除。同樣，在「修道」中，用止觀雙運將「修道所斷的煩惱」依次從根拔除。這時，用「觀察作意」觀察所有煩惱已斷或未斷；用「攝樂作意」對可欣之法深心欣慕，在修道中要用這二作意配合。修道最後之作意是「加行究竟作意」，這是「金剛喻定」所攝的作意，為最後的「無間道」，此時將修道所斷中最細的煩惱斷除無餘，接著進入在後的「解脫道」，此時便證得阿羅漢的果位。阿羅漢果所攝的作意，便稱為「加行究竟果作意」。

在這過程中，有三種等持（也稱作三三摩地）：

1. 空三摩地——與苦諦之「空行相及無我行相」相應的等持。
2. 無相三摩地——與滅諦之四行相（滅、靜、妙、離）相應的等持。
3. 無願三摩地——與其餘十行相（非常、苦、因、集、生、緣、道、如、行、出）相應的等持。

又有三解脫門：無漏的空三摩地，稱為「空解脫門」；無漏的無相三摩地，稱為「無相解脫門」；無漏的無願三摩地，稱為「無願解脫門」。

以上為聲聞行者得到「止」後，修出世間道得到解脫的過程。至於菩薩行者的三摩地，於《大般若經》第四一四卷中，列舉甚多，可結歸為四種三摩地：健行三摩地、虛空庫三摩地、無垢三摩地及獅子奮迅三摩地。

## 五、禪定和證果

「禪」是由「禪那」演變而來，而「禪那」字面的意義是「靜慮」，要達到靜慮須經過止觀雙運，而觀又有世間道的「粗靜行相觀」及出世間的「四諦十六行相無我觀」。配合證果的不同，我們可以將禪法分成下列幾種：

1. 世間漸禪——先修止而後修得世間的四禪八定。
2. 出世漸禪——先修止而後配合四禪八定以出世間道依次證得四向四果。

3. 出世頓禪之一——先修止而後依未至定以出世間道證得初果，其後再依未至定直接證得第四果。此種是慧解脫阿羅漢，屬於「頓出離者」。
4. 出世頓禪之二——先修止並熟習四禪八定而後依出世間道直接證得第三果，而後再證得第四果。此種屬於「超越證者」。

在釋尊時期，一般聲聞弟子都是先得到奢摩他（止），而後依靠未至定以出世間道證得初果，繼續進修而達到解脫。有些聲聞弟子以前曾修外道的方法，並得四禪，後來接受釋尊的教導，將「觀」修正，由止觀雙運，立即證得第三果，接著進修並證得第四果，這種是上述的「超越證者」。

至於依「定」所起的功德，依《俱舍論》卷卅九有：

1. 四無量心——慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。
2. 八解脫——內有色想觀外色解脫、內無色想觀外色解脫、淨解脫身作證具足住、空無邊處解脫、識無邊處解脫、無所有處解脫、非想非非想處解脫、滅受想定解脫。
3. 八勝處——內有色想觀外色少、內有色想觀外色多、內無色想觀外色少、內無色想觀外色多、內無色想觀外色青、內無色想觀外色黃、內無色想觀外色赤、內無色想觀外色白。
4. 十遍處——周遍觀地、水、火、風、青、黃、赤、白、空無邊處、識無邊處。

這些功德都是以「止」作基礎才能生起。可知「定學」之成為佛教三學中的一支，並不是無緣無故的。

## 六、結語

「奢摩他」或「定」是內外道和顯密修行中用以壓伏煩惱的一個共同方法，《菩提道次第廣論》卷十六說：

此奢摩他是內外道諸瑜伽師伏斷煩惱所依根本。又大小乘諸瑜伽師亦皆須修此三摩地，即大乘中，若顯密乘諸瑜伽師，一切皆須修奢摩他。

但是只有「定」仍不足以滅除煩惱，必須進修「慧學」，在定慧雙修下體證無我，才能得到究竟的解脫自在。

# 第八章、發心與廣大行的探討

## 一、前言

佛以一「大事因緣」出現於世，開、示、悟、入佛之知見。成佛後，接著才有無數聲聞弟子由於接受佛的教導而得以出離輪迴的苦海。要成佛就要走菩薩道，所以能真正實踐菩薩道的人是非常可貴並值得敬仰的。實踐菩薩道的第一階段稱作「大乘資糧道」。要怎樣才算進入大乘資糧道？這就要發起真誠無偽的菩提心。「發阿耨多羅三藐三菩提心」，簡稱作「發無上菩提心」、「發大菩提心」、「發菩提心」或「發心」，這是成佛的基礎，由此可知發菩提心之重要。但是如何發起真誠無偽的菩提心呢？這要順著因果而來。

## 二、發心的基礎

發菩提心之前，必須先發起大悲心，《大乘寶要義論》卷二說：

當知大菩提心者，大悲為先導。

大悲心的發起，又須以「慈、悲、喜、捨」四無量心作基礎。「四無量心」的意義是什麼？《俱舍論》卷廿九說：

云何當令諸有情類得如是樂？如是思惟，入慈等至。

云何當令諸有情類離如是苦？如是思惟，入悲等至。

諸有情類得樂離苦，豈不快哉！如是思惟，入喜等至。

諸有情類平等平等，無有親怨，如是思惟，入捨等至。

由此可知，慈是使一切眾生具足樂及樂因之心；悲是使一切眾生永離苦及苦因之心；喜是隨喜一切眾生得樂離苦之心；捨是對一切眾生遠離愛憎，住於平等捨。慈的性質是無瞋；悲的性質是不害；喜的性質是喜受；捨的性質是無貪。什麼是「無瞋」、「不害」、「無貪」呢？《大乘五蘊論》說：

云何無瞋？謂瞋對治，以慈為性。

云何不害？謂害對治，以悲為性。

云何無貪？謂貪對治，令深厭患，無著為性。

由此可知，對眾生不起瞋心及傷害之心，就是慈、悲的表現；對眾生的快樂隨喜，對眾生不起親疏分別，就是喜、捨的表現。要達成這種心理，就要依次想念眾生都曾是自己的母親，而後想念她們的恩德，再想自己應報答她們的恩德。如此一步步細細思考，而後生起慈心及悲心，以這些作基礎，進一步才能發起「負荷一切眾生種種痛苦」之心，能發起這種心，就是「大悲心」。

有了大悲心，進而生起「為了滅除眾生的痛苦，而上求無上菩提之心」，這就是「發菩提心」。《現觀莊嚴論》說：

發心為利他，求正等菩提。

這半頌明確指出「發心」含有二種希欲：一為下化眾生的希欲之心（為利他）；一為上求佛道的希欲之心（為求正等菩提）。「希欲之心」（簡稱為欲）與「貪欲之心」（簡稱為貪）是性質不同的二個心所，要分辨清楚。《集論》卷一說：

何等為貪？謂三界愛為體，生眾苦為業。

何等為欲？謂於所樂事彼彼引發所作希望為體，正勤所依為業。

由此可知，「貪」是對三界（欲界、色界、無色界）種種現象起染著的心理，是一種強烈的煩惱（惑），因而會產生種種的苦。「欲」是對所樂的事起希望之心，由此而起精進之行。在發心中，要有「下化眾生」及「上求佛道」二種欲心所配合著。

以上把發心的基礎及相關的心理先分析清楚，並可看出，在發菩提心之前，必須先以大悲心作基礎，同時要配合深廣的「聞、思、修」，如此所發的菩提心才能真切，才能久遠。

為了使發心真切，寂天菩薩特別教導出「自他交換」的方法：時時將自己跟別人交換。交換時，必須認識我們之所以不斷生死輪迴，是因為「愛己棄他」。進一步，要體認「愛他棄己」（積極去拔除他人的痛苦，不顧自己的快樂）才是功德。如此與以往的想法倒過來，就可以開始從生死輪迴中倒轉過來。

在倒轉的過程中，有兩個心理障礙要排除。第一個障礙是認為「他是他，我是我」，兩者根本截然無關，我何必與他交換？去除的方法，是要想自己與他並非截然無關，我和他是互相觀待、互相依賴而存在，兩方面都沒有實在性，都沒有純粹的獨立性，因而不是截然無關。第二個障礙是認為他人的痛苦與我何關？

去除的方法。是要想我們吃的、穿的種種受用，沒有一樣不是靠別人的勞力作成，所以要想到別人的恩典。環境的好壞，對我們也是有直接的影響，並非無關，同時，要體認到眾生都曾經是自己的父母，從前曾經照顧過我的痛苦，現在他們的痛苦，我當然要承擔起來。經由這些思考，可以推知他們的痛苦與自己並不是截然無關。

將以上二個障礙去除後，才能不顧自己的快樂，積極去拔除別人的痛苦，如此依次產生慈心、悲心及大悲心，真正達成「自他交換」，發起了真正的菩提心。

### 三、願菩提心

發心可分成「願菩提心」及「行菩提心」。願菩提心就是發起真誠無偽的菩提心願，今以文殊菩薩所發十大願王中的二個作例子，《大乘瑜伽金剛性海曼殊室利千臂千鉢大教王經》卷一說：

若有眾生，毀謗於我，瞋恚於我，刑害殺我，是人於我自他，常生怨恨，不能得解。願共我有緣，令發菩提之心。

若有眾生，當於我法，若我有緣，若我無緣，同我大願，則是我身，共我無別。行四無量心，心等虛空，廣度有情，無有休歇，願達菩提，登正覺路。

這二個大願有個特色：我自己發起菩提心，也希望一切眾生都能發起菩提心，這猶如「無盡燈」一般，用一燈去點燃眾燈，燈燈相續，並不斷擴開，使暗淡的娑婆世界，變成光明的清淨剎土。以上願菩提心可結歸為《六祖壇經》中的四弘誓願：

眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷。

法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

由這些誓願，我們可以體認出菩薩的無盡悲願，但是只有悲願是不夠的，必須走向具體實踐的「行菩提心」。

### 四、行菩提心

發了願菩提心之後，就要積極去實踐六度四攝，這就是「行菩提心」。發了願菩提心後，菩薩以三無數劫來實踐六度四攝，一方面累積福德資糧，一方面累

積智慧資糧，此是行菩提心的具體表現。行菩提心所含攝的六度四攝如下：

1. 布施——法施、無畏施、財施。
2. 淨戒——律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。
3. 安忍——耐他怨害忍、安受眾苦忍、法思勝解忍。
4. 精進——擐甲精進、攝善精進、饒益有情精進。
5. 靜慮——現法樂住靜慮、能引菩薩等持功德靜慮、饒益有情靜慮。
6. 般若——通達勝義慧、通達世俗慧、通達饒益有情慧。
7. 布施攝——對大眾布施，使成法器。
8. 愛語攝——對大眾開示六度，使得勝解。
9. 利行攝——使大眾依六度實行。
10. 同事攝——教他人修行六度，自己亦以身作則。

六度以成熟自己為主，四攝以成熟他人為主。

為了使六度的實踐踏實，我們要先將六度的意義了解。《瑜伽師地論》卷卅九說：

云何菩薩自性施？謂諸菩薩於自身財無所顧惜，能施一切所應施物，無貪俱生思及因此所發能施一切無罪施物，身、語二業安住律儀，阿笈摩見、定有果見，隨所希求，即以此物而行惠施。

由此可知，「布施」的性質，是以無貪的「思心所」為主，再配合相關的身業及語業。所以，布施並不只是外表的言行，而是以內心的意業作主角。若能完全破除慳吝的心，並將自己身財等善根至心施他，就圓滿了「布施波羅蜜多」。行布施要智慧配合，要合乎戒律，合乎經典的見解，例如有害之物品，就不可施與別人。

「淨戒」，梵文為尸羅，是「令意厭捨損害他人的心」。若能將損害別人的心完全斷除乾淨，並往上增進，就可圓滿「淨戒波羅蜜多」。

其次，探討安忍，《瑜伽師地論》卷四十二說：

云何菩薩自性忍？謂諸菩薩，或思擇力為所依止，或由自性堪忍怨害，遍於



一切皆悉堪忍，普於一切皆能堪忍。由無染心，純悲愍故，能有堪忍。

「安忍」是要對治瞋心、怯弱心及不求勝解之心，除了以悲愍心，安忍別人的直接傷害以及自身所受的種種痛苦之外，還有一種是學習佛法時，對佛法的艱深處，要熬忍過去，以得到殊勝決定的了解。若能把瞋心、怯弱心及對法無勝解的心完全滅除乾淨，就可圓滿「安忍波羅蜜多」。

其次，《瑜伽師地論》卷四十二說：

云何菩薩自性精進？謂諸菩薩其心勇悍，堪能攝受無量善法，利益安樂一切有情，熾然無間，無有顛倒及此所起身語意動。

「精進」是針對善的對象而起的勇猛心，由此推動而產生身、語二業。再來討論「靜慮」的性質，《瑜伽師地論》卷四十二說：

云何菩薩自性靜慮？謂諸菩薩於菩薩藏聞思為先，所有妙善世、出世間心一境性，心正安住，或奢摩他品，或毘鉢舍那品，或雙運道俱通二品。

「靜慮」就是將心集中在所想的對象而不散亂的一種妙善心理，有的只是單純的止（奢摩他），有的與觀（毗鉢舍那）相關，有的是通於「止觀雙運」。

最後，《瑜伽師地論》卷四十三說：

云何菩薩自性慧？謂能悟入一切所知，及已悟入一切所知，揀擇諸法，普緣一切五明處轉：一、內明處，二、因明處，三、醫方明處，四、聲明處，五、工業明處。

「般若」是「於所觀事擇法」，是對於所觀察的事物，生起分析、思考的一種心理。菩薩所行的「般若波羅蜜多」，則廣指「通達五明之慧」。五明是內明（佛學）、因明（邏輯學）、醫方明（醫學）、聲明（語言學）、工業明（科技）。菩薩須通達五明，主要還是為了要度化眾生。

## 五、發心與大乘五道

菩薩的廣大行，分成資糧道、加行道、見道、修道、究竟道等五道。大乘「見道」與「修道」分成十地如下：一、極喜地，二、離垢地，三、發光地，四、焰慧地，五、極難勝地，六、現前地，七、遠行地，八、不動地，九、善慧地，十、

法雲地。十地中後三地（不動地、善慧地、法雲地）稱作三清淨地。

資糧道及加行道的發心，稱作「勝解發心」，前七地的發心，稱作「增上意樂清淨發心」；三清淨地的發心，稱作「異熟發心」；佛地的發心，稱作「斷障發心」。由上可知，從初發心至成佛已，都不離發菩提心。而大乘戒律的核心，也就是須臾不離菩提心。

發心又可分成「世俗發心」及「勝義發心」。資糧道及加行道的發心，是世俗發心；見道等以上的發心，才是勝義發心，因為是聖者的發心。聖者已經現觀勝義諦（空性），所以稱作勝義發心。

## 六、釋尊的菩薩行

菩薩修習慈、悲、喜、捨四無量心，其果報之一就是當世間和天界的領袖，今以釋尊為例，《雜阿含經》（大二六四經）中，釋尊說：

我自憶宿命，長夜修福，得諸勝妙可愛果報之事。曾於七年中，修習慈心，經七劫成壞，不還此世。七劫壞時，生光音天；七劫成時，還生梵世空宮殿中，作大梵王，無勝、無上，領千世界。從是以後，復三十六反作天帝釋。復百千反作轉輪聖王，領四天下，正法治化。七寶具足，所謂輪寶、象寶、馬寶、摩尼寶、玉女寶、主藏臣寶、主兵臣寶。千子具足，皆悉勇健。於四海內，其地平正，無諸毒刺。不威、不迫，以法調伏。……

比丘！此是何等業報，得如是威德自在耶？此是三種業報。云何為三？一者、布施，二者、調伏，三者、修道。

此處七劫是指七大劫。一大劫是由「成劫」、「住劫」、「壞劫」及「空劫」等四劫所合成，約為十二億年。光音天壽命二大劫。此處的三種業報就是三福業事，《集異門足論》說：

三福業事者，一施類福業事、二戒類福業事、三修類福業事。施類者，謂施主布施諸沙門、婆羅門、貧窮苦行道行乞者，飲食、湯藥、衣服、華鬘、塗散等香，房舍、臥具、燈燭等物。…戒類者，謂離害生命、離不與取、離欲邪行、離虛妄語、離飲宰羅、迷麗耶、末陀放逸處酒。…修類者，謂慈、悲、喜、捨四無量。

可知，施類就是以財物布施。戒類就是遵守五戒。《法蘊足論》解釋說：翠羅酒是由米麥等如法蒸煮所釀成的酒。迷麗耶酒是由諸根莖葉、花果汁等釀成的酒。末沱酒是葡萄酒。修類就是修慈、悲、喜、捨四無量心。以上菩薩的三福業事，就是積聚廣大的福德資糧，其果報之一就是成為世間和天界的領袖。

最後，依據義淨法師所譯的《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷 15，仍以釋尊為實例，來說明由發心到成佛的歷程：

### 【1】光明王：初發無上菩提願

- (01) 爾時，勝光大王白佛言：大德世尊！於何時初發無上菩提之願？
- (02) 佛告大王：乃往古昔，無量劫時，有王名曰：光明。其光明王，有一象寶，身色鮮白，如優鉢花，七支圓滿，形貌端嚴，人所喜見。
- (03) 時王即敕調象之人，令調此象，堪乘之時，將來見我。其調象人，受王敕已，即將調教，既成就已，還詣王所。
- (04) 王即乘象，并調象人，王在後坐，出城遊獵種種禽獸。然而象王聞母象氣，尋香而走。
- (05) 王見象走，其疾如風，告象師曰：  
我見虛空轉，四方上下迴，山地如陶輪，樹亦空中去，  
象足不曾移，猶如騰空去，觀前山走來，後山無不動，  
須勒象令住，極打令其怕，象王既未調，死生今在即。
- (06) 爾時，調象師白王曰：  
我誦大仙所說咒，并以鐵鉤鉤極打，  
誦咒鉤打唯加急，所用之法皆無益，  
無索無鉤能禁制，王知無物何能止，  
貪欲入心無調者，欲在心中如掘釘，  
此欲發時甚廣大，無有能為止息者。
- (07) 爾時，調象師作種種法，不能止息，而令象迴，又白王言：其象走困，願王攀取樹枝，放象隨意。
- (08) 即逢一樹，王及象師，攀枝而住，喻如從死而得再生。
- (09) 王告象師曰：汝不調此象成就，便即將來，與我乘騎。
- (10) 白王曰：我調成就，然為彼象聞雌象氣，貪欲醉故，不受言教，其象雖去，思憶本處，至第七日，必還來到，所以者何？由見母象，共行欲已，思憶象坊。
- (11) 至第七日，其象還來。時調象人速詣白王。

王曰：汝教此象，未好成就。

其人白王：我調象已。

責曰：云何調伏？

白言：請王驗試，即知虛實。

其調象人，即燒大鐵丸，色赤如火，令象取食，象即詣前，欲取吞食。

其教象人，復白王言：象若食之，象必不活。

- (12) 時王告象師曰：如斯調伏，當時為迷亂我先？
- (13) 白王：我但調伏其身，不能調心。
- (14) 王曰：汝頗見有能調心者？
- (15) 象師白王言：有！唯佛世尊能調身心，一切有情欲調其心，由不能調，而皆卻退。有諸外道，修行苦行，貪欲叢林在心，而不能拔，亦有捨境，離欲貪處，而不堅持，復還退失。阿素落等，及以天人，師子雜獸，龍蛇鳩鵲，乃至飛鵝雜類等，一切含識，皆被欲縛，無始已來，如輪迴轉，少年容貌，乃至於老，調伏其心，種種苦行。或有仙人，餐風食果，皆不調心，心雖無相，誰有天人能得自在？言大王者，有大威力，諸鬥戰中最能殊勝，亦不調心。唯佛世尊無有貪欲，心得自在。
- (16) 爾時，大王聞佛世尊有精進力，廣行惠施，修諸福業，即發無上菩提之願，說伽他曰：
- 修無量福求佛果，得成善逝自在尊，  
若未能度彼岸者，我當誓度令至岸，  
聞佛離欲發菩提，復行惠施正法化，  
願我當來得成佛，利益有情貪欲滅。
- (17) 佛告大王：於意云何？彼時名光明王者，豈異人乎？即我身是，我於爾時，初發無上菩提之意。

## 【2】陶輪師：最初行施

- (01) 爾時，勝光王復白世尊曰：最初於誰行施，得證無上菩提？
- (02) 佛告大王：乃往古昔無量劫時，有城名曰：毘訶彼地，其城有一陶輪工師，有佛出世，號曰：釋迦牟尼，證無上正真等正覺，十號具足，亦有聲聞弟子，名舍利弗、大目乾連，及侍者阿難陀。
- (03) 時釋迦牟尼佛正真等正覺，共無量苾芻眾，俱遊行人間，至彼城中。
- (04) 爾時，彼佛忽有風患，即告阿難陀曰：汝可往彼陶輪家，乞酥油、蜜漿。
- (05) 爾時，阿難陀聞佛教教，即往詣陶輪家，在門外立，白言：長者！世尊患

風強病，今須酥油、蜜漿。

- (06) 時陶輪師，聞具壽阿難陀所說，即將酥油、蜜等，長者共兒相隨，俱往佛所，以酥蜜等遍塗佛身，溫水沐浴，持沙糖水，奉上世尊。為療病故，即得痊愈。
- (07) 爾時，陶師長跪發願，說伽他曰：  
我以蘇蜜施如來，願獲廣大功德利，  
種族名號聲聞眾，悉如今日釋迦尊，  
善能調伏有情類，遠離眾苦歸圓寂。
- (08) 其陶輪子，亦發是言：願我當來，如佛侍者。
- (09) 佛告大王：我於爾時，初施釋迦如來，得證無上菩提。其子者，即阿難陀是。

### 【3】供養諸佛

- (01) 王復問世尊曰：從初乃至成佛，供養幾許諸佛而證無上菩提？
- (02) 佛告大王：我從釋迦如來，最初阿僧企耶，乃至護世佛時，以清淨心，如是供養七萬五千佛。於爾許時供養，不曾心異，唯求無上正等菩提。
- (03) 大王！第二僧企耶，我初供養燃燈佛，乃至寶髻佛，以清淨心，如是供養七萬六千佛。我雖經歷多生，心無有異，常以清信供養諸佛。
- (04) 大王！第三阿僧企耶，初供養寶髻佛，乃至安隱佛，如是供養七萬七千佛，如是又至迦攝波佛，我雖供養，無有異心，常以淨信，供養諸佛。為菩薩時如是供養，皆蒙諸佛為我受記，當證無上正等菩提，滿我所願，思求正覺，堅固釋持，慈攝一切有情故。
- (05) 爾時，勝光王聞佛說已，心大歡喜，頂禮雙足，奉辭而去。

## 七、結語

經由以上的探討，可以看出成佛是一條漫長的路，要以三無數劫來累積福德資糧和智慧資糧，而其最初的起點便是發起真誠無偽的無上菩提心。所以，如果沒有真誠無偽的菩提心和精勤的實踐，只奢談「成佛」而不去具體累積福德和智慧資糧，是毫無意義的。

# 第九章、八不中道的探討

## 一、前言

眾生不斷在生死中輪迴著，是由於無明，無明就是對緣起無我的中道不瞭解。為了脫離輪迴之苦，就必須破除「無明」。因此，釋尊的教法，便以開示「無我」的緣起中道為核心。龍樹菩薩在《中論》、《十二門論》、《迴諍論》等著作中，闡揚「甚深見」，探討「無我」的緣起中道。漢地所傳的《中論》四卷是龍樹菩薩所造，青目（賓伽羅）釋，姚秦鳩摩羅什譯。此論的前二頌為：

不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出。  
能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。

此中揭櫫的「八不」，遮遣「生、滅、斷、常、一、異、來、出」，以闡揚「無我」的緣起中道。龍樹菩薩認為，透過「八不中道」可以滅除種種戲論（種種錯誤的見解）。以下先探討「中道」的意義，而後解釋「八不」，最後結歸到「無我」的緣起中道。

## 二、中道的意義

什麼是中道？《大智度論》卷四十三說：

常是一邊，斷滅是一邊，離是二邊行中道，是為般若波羅蜜。

脫離「常邊」及「斷邊」，就是中道。體會中道的最上智慧，便是「般若波羅蜜多」。常邊又稱有邊、增益邊。斷邊又稱無邊、減損邊。執著常邊就稱作「常見」或「有見」，執著斷邊就稱作「斷見」或「無見」，二者合稱「邊執見」。佛教各宗派都認為自己是站在中道見上，其實有深淺之分，略述如下：

1. 婆沙宗： 果生時因滅，故離常邊。  
因滅時果生，故離斷邊。
2. 經量部： 有為法剎那變滅，故離常邊。  
有為法相續不斷，故離斷邊。
3. 唯識宗： 「遍計執」非真實存在，故離常邊。

「依他起」真實存在，故離斷邊。

4. 中觀宗：一切法勝義無，故離常邊。  
一切法世俗有，故離斷邊。

前二者為婆沙宗和經量部的中道看法，後二者為唯識宗和中觀宗的中道看法。此四部中，後者之中道見解較前者深入。

由上所述四部的中道，可看出佛教所講的「中道」，是站在「理智」的立場來看待真理，而不是指「情感」方面的溫和處中，也不是指「處世」的圓滑成熟。經云「般若如大火炬」，就是說，以了悟中道的智慧大火燒除一切邊見。因此，佛教的中道並不是「正」、「反」以後的「合」，而是徹底的離一切邊。印度外道的思想有六十二種，皆不出常邊與斷邊，在佛教中道的般若大火下，都一一被破斥無遺。

### 三、阿含經中的中道

在《阿含經》中，處處散說著「中道」的觀點，今先舉例來探討。

#### (1) 生與滅

《雜阿含經》第二六二經說：

世人顛倒，依於二邊，若有、若無。世人取諸境界，心便計著。迦旃延！若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅。迦旃延！於此不疑、不惑，不由於他而能自知，是名正見、如來所說。所以者何？迦旃延！如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅。

在第三〇一經也有相同的說法，討論十二緣起的生滅現象，對苦之生（集）及苦之滅，以正觀而離有無二邊，這就是中道之見。

#### (2) 常與斷

《雜阿含經》第三〇〇經說：

佛告婆羅門：自作自覺，則墮常見；他作他覺，則墮斷見。義說、法說，離此二邊，處於中道而說法，所謂此有故彼有，此起故彼起，緣無明、行乃至純大苦聚集。無明滅則行滅，乃至純大苦聚滅。

這裡也依據「此有故彼有，此滅故彼滅」的緣起中道，來脫離常見與斷見。「自作自覺（受）」、「他作他覺（受）」中的「自」、「他」是指「以自性有之自」、「以自性有之他」，這種從自方存在的「自」、「他」都是「無」，但外道執為「有」而落入邊見。

### (3) 一與異

《雜阿含經》第二七二經說：

善男子、善女人信樂出家，修習無相三昧；修習、多修習已，住甘露門，乃至究竟甘露、涅槃。我不說此甘露涅槃依三見者，何等為三？有一種見，如是如是說：命則是身。復有如是見：命異身異。又作是說：色是我，無二無異，長存不變。

《雜阿含經》第二九七經說：

緣無明故有行，若復問言：誰是行？行屬誰？彼則答言：行則是我，行是我所。彼如是命即是身，或言命異身異。彼見命即是身者，梵行者（所）無有；或言命異身異者，梵行者亦無有。離此二邊，正向中道，賢聖出世，如實、不顛倒、正見，所謂緣無明行。……若比丘無明離欲而生明，彼無明滅則行滅，乃至純大苦聚滅，是名大空法經。

這二段經文，依據十二緣起來說明「命」與「身」不是一、也不是異，由此顯出中道。

### (4) 來與出

《雜阿含經》第三三五經說：

云何為第一義空經？諸比丘！眼生時無有來處，滅時無有去處。如是眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者。此陰滅已，異陰相續，除俗數法。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說，除俗數法。俗數法者，謂此有故彼有，此起故彼起，如無明緣行，行緣識，廣說乃至純大苦聚集起。又復此無故彼無，此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，如是廣說乃至純大苦聚滅。比丘！



是名第一義空法經。

這段經文說明，眼的生滅無有來處與去處（「去」即是八不中之「出」），並說「眼不實而生」，意指「眼不以自性生」。這段《雜阿含經》是「第一義空法經」，實已標出後期應成派的觀點。後期「中觀宗應成派」的觀點，認為「眼不以自性生」就是第一義諦。「俗數法」即是緣起，與應成派的緣起觀點也並無不同。

## 四、八不的意義

現在探討《中論》第一頌所提的「八不」的意義。

### (1)不生

《中論》卷一青目釋說：

萬物無生，何以故？世間現見故。世間眼見劫初穀不生，何以故？離劫初穀，今穀不可得。若離劫初穀有今穀者，則應有生，而實不爾，是故不生。

無生是指不以自性生。這段是說，這段是說，萬物不以自性生，並以劫初之穀為例子來說明。我們眼見的今穀，是依靠劫初穀的相續而產生。如果沒有劫初穀，就沒有今穀可得。當劫初穀遇到水、土等緣，就會長成新穀，如此輾轉相續而有今穀的存在。但是如果劫初穀是以自性生，則遇到水、土等緣，也不會起變化，因而劫初穀會永存不變，不會有今穀的產生。但我們眼前並未見到劫初穀，只見到今穀，這表示劫初穀不以自性生。若不需劫初穀而有今穀，則表示今穀不依靠以往的因素而以自性生，然而事實上並非如此。因此，今穀以及劫初穀皆不以自性生。此處應注意，「不生」排斥的是「以自性生」，而不是「緣起之生」。事實上，前者（自性生）為「無」，後者（緣起生）為「有」。若認為前者為「有」，則墮入常邊；若認為後者為「無」，則墮入斷邊。遠離此二邊，即是中道。

### (2)不滅

《中論》卷一青目釋說：

問曰：若不生則應滅。

答曰：不滅。何以故？世間現見故。世間眼見劫初穀不滅，若滅今不應有穀，而實有穀，是故不滅。

不滅是指不以自性滅。這段是說，劫初穀不以自性滅。若劫初穀以自性滅(指穀滅後，什麼都沒有而無相續)，則滅後就不會有今穀。事實上，我們可以眼見今穀的存在。所以，劫初穀不以自性滅，而是以緣起滅；劫初穀滅後有相續的新穀往後存在著。若認為滅是自性有，就落入常見；若認為沒有「緣起滅」，就落入斷見。

### (3)不常

《中論》卷一青目釋說：

問曰：若不滅則應常。

答曰：不常。何以故？世間現見故。世間眼見萬物不常，如穀芽時，種則變壞，是故不常。

不常是指不以自性常。這段是說，萬物不是以自性常，並以穀從種子成長至芽為例來說明，穀長成芽時，種子就變壞。若種子「以自性常」，則有芽之時種子仍不變壞而常存如初，但眾人眼見有芽之時原先的種子便不存在，所以種子「不以自性常」。

### (4)不斷

《中論》卷一青目釋說：

問曰：若不常則應斷。

答曰：不斷。何以故？世間現見故。世間眼見萬物不斷，如從穀有芽，是故不斷，若斷不應相續。

不斷是指不以自性斷。這段繼續前文，探討萬物不是以自性斷，同樣以穀為例，眾人眼見從穀的「種子」成長為「芽」，是以種子為因而有芽的生起，而不是以自性斷，若以自性斷，表示前後完全沒有關聯，則種子滅後不會有相續在後的「芽」的產生。

### (5)不一

《中論》卷一青目釋說：

問曰：若爾者，萬物是一。

答曰：不一。何以故？世間現見故。世間眼見萬物不一，如穀不作芽，芽不

作穀。若穀作芽，芽作穀者，應是一，而實不爾，是故不一。

不一是指不以自性一。這段是說，萬物不是以自性一。以自性一，表示完全為一。但我們現見穀粒不是芽，芽不是穀粒。如果穀粒是芽，芽是穀粒，完全為一，就是以自性一。事實上，並不是一樣，所以穀、芽不是以自性一。

### (6)不異

《中論》卷一青目釋說：

問曰：若不一，則應異。

答曰：不異。何以故？世間現見故。世間眼見萬物不異，若異者，何故分別穀芽穀莖穀葉，不說樹芽樹莖樹葉？是故不異。

不異是指不以自性異。這段是說，萬物不是以自性異。以自性異，表示相異的二者完全無關。例如，穀由穀芽長出穀莖，再長出穀葉，有一定的關連和因果順序。若以自性異，則「穀芽」、「穀莖」及「穀葉」相互之間完全無關，因而「穀芽」不須長成「穀莖」，應可以長成「樹莖」、「樹葉」。事實上，我們所見並非如此，我們只見到穀芽、穀莖、穀葉有相續的關聯，並不會銜接到樹芽、樹莖、樹葉去，所以「穀芽」、「穀莖」及「穀葉」等是順著緣起而有，不是以自性異。

### (7)不來

《中論》卷一青目釋說：

問曰：若不異，應有來。

答曰：無來。何以故？世間現見故。世間眼見萬物不來，如穀子中芽無所從來。若來者，芽應從餘處來，如鳥來栖樹，而實不爾，是故不來。

不來是指不以自性來。這段是說，萬物不是以自性來。例如，穀種長成芽，不是以自性來。以自性來，表示從完全無關之物銜接過來。穀種長成芽，若是以自性來，表示芽與穀種二者完全無關，那麼，芽可以不是由穀種來而是由他處來，譬如芽可以由火等完全無關之物而來，就如同鳥由他處來到此樹上。事實上，並非如此。我們現見穀芽是依於穀種而來，並非由截然無關之物而來，是依於緣起而來，所以不是以自性來。

### (8)不出

《中論》卷一青目釋說：

問曰：若不來，應有出。

答曰：不出。何以故？世間現見故。世間眼見萬物不出，若有出，應見芽從穀出，如蛇從穴出，而實不爾，是故不出。

不出是指不以自性出。這段是說，萬物不是以自性出。例如，穀種長成芽，不是以自性出。以自性出，表示生出完全無關之物。穀種長成芽，若是以自性出，表示芽與穀種二者完全無關，那麼，穀種可以不生出芽，譬如穀種可以生出完全無關的瓶子，也可以生出芽後而穀種仍完好如初，就如同從穴跑出蛇後而穴仍完好如初。事實上，並非如此。我們現見穀種在緣起下長出芽，而不是長出完全無關的他物，所以不是以自性出。

## 五、無我的緣起中道

以上八不，都在否定「以自性有」。在中觀宗應成派的觀點下，若執著「五蘊」等法以自性有，就是「法我執」；若執著「人」以自性有，就是「人我執」。「我執」所執的「我」，就是「以自性有」。佛教的無我觀，即在於破除「我執」，破除人及法的「自性執」，破除對人與法「以自性有」的錯誤執著。這種錯誤的執著，就是「無明」，就是輪迴的根本。若不知道佛教所要破除的是「自性執」，就猶如要抓賊而不知賊在何處一樣。

唯有體悟「法無我」，才能滅除無明。四法印的「諸法無我」，便是明白指出諸法不是以自性有，是自性空，是無我。前引《雜阿含經》第三三五經之「眼不實而生」，意指眼不以自性生，這便是法無我的一個證明。《中論》以「八不」來闡釋生滅常斷等都不是以自性有，破除對萬法實有自性的執著，開示出「無我」的緣起中道。八不中道的道理，可結歸成下列最重要的因明論式：

諸法不以自性有，緣起故。

「諸法不以自性有」是「宗」，「緣起」是「因」（正確的理由），列成三段論法則是：

凡是緣起，皆不以自性有。（大前提）

諸法是緣起。（小前提）

所以，諸法不以自性有。（結論）

由於諸法是緣起有，不是「完全沒有」，所以不落入斷邊。由於諸法不以自性有，也就是諸法自性空、諸法無我，排除了「自性有」，排除了「法我」，所以不落入常邊。再深一層更可以分析成：諸法是緣起有，排除了「自性有」，故不落入常邊。諸法不以自性有，不是「完全沒有」，故不落入斷邊。因此，「諸法不以自性有，緣起故」這一論式，雙破斷邊與常邊，明確揭發佛教的緣起中道。論式中的「緣起」，乃被稱為「正理之王」。

## 六、結語

在日常生活中，透過緣起中道的觀點，可使我們免於落入種種邊見，以下用一些例子來說明。例如，大節慶時，數萬人一起聚在廣場，然後又分散；求學期間，同學們聚在一起，畢業後各奔前程；甚至「空難」發生，有的倖存，有的死亡，死亡的也各往不同地方投生（各有不同的異熟果）。在這些聚散過程中，並不是「命定如此」，也不是「偶然產生」。若認為是「命定如此」，則落入「常見」，成為「宿命論」。若認為是「偶然產生」，則落入「斷見」，成為「無因論」。又如一個大學的形成，有很多建築物蓋起來，有很多師生聚在一起，這也都是緣起的顯現，並不是由一個「超然者」所造成，也不是無緣無故的形成。若認為是超然者所造成，這就是「常見」，若認為是毫無原因，這就是「斷見」。脫離這二種邊見，我們才可以看清事實的真相，掌握佛教的緣起中道。

釋尊教法異於其他宗教的地方，主要即在於「無我」的緣起中道。釋尊也一再強調「緣起甚深甚深」，因此凡是佛教徒對緣起中道的道理不可掉以輕心，要非常非常地深入，才能拔除無始以來根深柢固的煩惱習氣。

# 第十章、心經的探討

## 一、前言

《般若波羅蜜多心經》簡稱《般若心經》或《心經》。今日最通行的《心經》是唐朝玄奘法師的略譯本。以下的探討，就以此略譯本為準，並配合《大般若經》的第二會來說明。

《大般若經》的內容有「甚深見」及「廣大行」二大部分，前者明說「一切法空」，後者暗示菩薩道的廣大修行（分成資糧道、加行道、見道、修道及究竟道等五道），《心經》也不例外，唯以往學者對《心經》的解說大多只注意到甚深見，而忽略了廣大行。以下的探討，兼顧兩方面，並特別強調菩薩道的修行次第。

《心經》的「心」是「核心」、「心要」的意思，也就是說，《心經》是整個《大般若經》的核心。而「般若波羅蜜多」的意義是什麼？《大般若經》卷四一三說：

善現！云何般若波羅蜜多？若菩薩摩訶薩以一切智智相應作意，大悲為首，用無所得而為方便，自如實觀察一切法性，於諸法性無取無著，亦勸他如實觀察一切法性，於諸法性無取無著，持此善根與一切有情同共回向一切智智。善現！是為菩薩摩訶薩般若波羅蜜多。

「般若波羅蜜多」直譯為「到彼岸的智慧」，由前段的經文可以看出，它是一種無取無著的超越智慧，並以「一切智智」相應作意，大悲為首。什麼是一切智智？就是佛的智慧，能夠照見一切深度和廣度的現象。

## 二、心經中的「境」

佛教經論的內容，可以分成境、行、果三大部分。「境」就是經論中所要探討的對象。《大般若經》中的「境」有一百零八法類，《心經》則列出五十三法如下：五蘊、十二處、十八界、十二緣起的順逆（流轉與還滅）、四聖諦、智、得。今略加說明如下：

五蘊是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。十二處是眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處、色處、聲處、香處、味處、觸處、法處。十八界是眼界、耳界、鼻

界、舌界、身界、眼界、色界、聲界、香界、味界、觸界、法界、眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意識界。

順逆十二緣起是無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死；無明盡、行盡、識盡、名色盡、六處盡、觸盡、受盡、愛盡、取盡、有盡、生盡、老死盡。

四聖諦是苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦。

智，指一切智智，分為一切智、道相智、一切相智。

《大般若經》卷四六二說：

具壽善現復白佛言：「如來曾說一切智智略有三種，謂一切智、道相智、一切相智，如是三智其相云何？有何差別？」

佛告善現：「一切智者，謂共聲聞及獨覺智。道相智者，謂共菩薩摩訶薩智。一切相智者，謂諸如來應正等覺不共妙智。」

具壽善現復白佛言：「何故一切智是共聲聞及獨覺智？」

佛告善現：「一切智者，謂五蘊、十二處、十八界等差別法門，聲聞、獨覺亦能了知法門差別，而不能知一切道相及一切法、一切種相。故一切智是共聲聞及獨覺智。」

具壽善現復白佛言：「何故道相智是共菩薩摩訶薩智？」

佛告善現：「諸菩薩摩訶薩，應學遍知一切道相，謂聲聞道相、獨覺道相、菩薩道相、如來道相。諸菩薩摩訶薩於此諸道，應常修學令速圓滿，雖令此道作所應作，而不令其證住實際，故道相智是共菩薩摩訶薩智。」

具壽善現復白佛言：「何故一切相智名一切相智耶？」

佛告善現：「知一切法皆同一相謂寂滅相，是故名為一切相智。復次，善現！諸行狀相能表諸法，如來如實能遍覺知，由是故名一切相智。」

由上段經文可知，一切智是與聲聞及獨覺共同之智，道相智是與菩薩共同之智，一切相智是佛的不共之智。此三者都是般若波羅蜜多。道相智是「因」，一切相智是「果」。道相智是現觀一切聲聞、獨覺、菩薩、如來道寂滅相的菩薩智慧。一切相智就是佛智，有二方面：一為「如所有智」，了知一切法的寂滅相（勝義諦）；一為「盡所有智」，了知一切法種種相狀（世俗諦）。前者為深度之智，後者為廣度之智，當知只有佛能同時現觀二諦（世俗諦及勝義諦）。

「得」，一方面指證得前述之智，一方面指證得的聖者，包括聲聞道的聖者（預流、一來、不還、阿羅漢、獨覺）、聖者菩薩及如來。

以上對《心經》之「境」略加說明，其中五蘊、十二處、十八界及流轉的十二緣起屬於雜染法類；四聖諦、智及得屬於清淨法類。至於「行」，指修行的歷程，包含菩薩道的五道，修行最後所得的就是「果」，此處指無上佛果。

### 三、心經中的甚深見

《心經》的甚深見，就是「諸法皆空」。諸法就是上述的五十三法。依中觀宗應成派的看法，諸法皆空就是指，這些法皆以自性空（皆不以自性有），皆以自相空（皆不以自相有），皆非真實存在，皆非從自方獨立地存在。《心經》說：「是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，……無智亦無得。」即在闡述此觀點。「無色」就是說「色以自性空」，「無受」就是「受以自性空」，「無想」就是「想以自性空」，……「無眼」就是「眼以自性空」，……「無無明」就是「無明以自性空」，「無無明盡」就是「無明盡以自性空」，「無苦」就是「苦以自性空」，……「無智」就是「智以自性空」，「無得」就是「得以自性空」，不可誤解為「沒有色、受、想、……眼、……無明、無明盡、……苦、……智、得」。

若認為這五十三法是「沒有」，就墮入「斷見」；若認為是「以自性有」，就墮入「常見」；遠離這二種邊見，才是中觀宗的「中道見」。由於這個見解甚深難解，因此稱為「甚深見」。依據《大般若經》，龍樹菩薩造《中論》以及月稱菩薩造《入中論》，所要闡揚的就是這個甚深見。

### 四、心經中的廣大行

「廣大行」就是廣大的菩薩行，依次實踐資糧道、加行道、見道、修道及究竟道。依據《大般若經》，彌勒菩薩造《現觀莊嚴論》及無著菩薩造《金剛經論》，所要闡揚的就是這個廣大行。在整個廣大行中，必須配合「甚深見」，才能達成佛果。《心經》一方面直接闡揚甚深見，一方面依經文次第暗示廣大的菩薩行。以下依次配合經文，探討這五道的實踐過程。

#### (1)略說資糧道與加行道

心經第一段：「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」



這段經文扼要指出五道中最初的「資糧道」及「加行道」，今說明如下：

1.「觀自在菩薩」是悲智雙運的大菩薩，此處一開始就標出「照見五蘊皆空」的甚深見及「度一切苦厄」的廣行。「為了度一切苦厄而上求佛道之心」，就是「菩提心」的定義。因此，這一段經文一開始表示進入菩薩道的第一步是發菩提心。行者首先發起無偽的菩提心，便進入「資糧道」。這種發心並不是短暫的，而是一直要貫徹到成佛為止，因此《心經》未有「無有恐怖，遠離顛倒夢想」及「能除一切苦，真實不虛」的呼應，表示由大悲心推動的發心，是一種無盡的、度眾生離苦的長遠心。為度一切苦厄，在資糧道及加行道就要開始積極累積資糧，去實踐廣大菩提行，這是本段經文的間接暗示。

2.經文「照見五蘊皆空」這一句，唐朝法成的譯文（敦煌石室本）為「觀察照見五蘊體性悉皆是空」，宋朝施護的譯文為「觀見五蘊自性皆空」。「觀察照見」四字或「觀見」二字表示在進入資糧道後，對「五蘊皆空」的道理，要運用智慧去觀察、思考、推理、抉擇。這時雖未能以直感現觀「五蘊皆空」，但經由不斷的思索，已能推知五蘊皆空的道理而無疑惑，也就是對「空性的概念」已能清晰地掌握。在「資糧道」時，對空性的了解屬於「聞所成慧」與「思所成慧」，還未到達「修所成慧」。在資糧道時，同時也要修「止」（奢摩他），然後配合「止」的力量，使「思所成慧」變成「修所成慧」。進入「加行道」時，對空性也還未能進入直感，但已透徹理解而得到了毗鉢舍那（觀）。這段經文是對「五蘊」整體來觀察，故是略說，下一段經文才是詳說。

## (2)詳說資糧道與加行道

心經第二段：「舍利子！色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是。」

這段經文詳示資糧道及加行道，今說明如下：

1.經文字面上教導舍利弗要仔細分析五蘊皆空的道理：在資糧道及加行道時，對五蘊（色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊）要一件件剖析其內涵。先剖析色蘊，結果得知：「色不異空，空不異色。」色是世俗諦，空是勝義諦（究竟的真理），這二句表示勝義諦離不開世俗諦，世俗諦也離不開勝義諦。「色蘊」與「色蘊的究竟真理」並不相離，因此，色蘊的究竟真理並不是離開色蘊以外而獨存。這也表示，色蘊當下即空，因此，經文接著說「色即是空」，色以自性空，不要離色以外去找色的空性。接著，經上更進一層說「空即是色」，依據空性而有「色」的顯現。比方說，在校園草地上依據「牛頓力學」的原理蓋出一棟大樓，這棟大樓就好像是牛頓力學的具體顯現。但不能說這棟大樓是「牛頓力學」所「造」的。

這點微細的差別要好好掌握，否則就會落入邊見。又如，用木料在此處釘出一張木桌，有的人認為，昨天沒有木桌，現在有此木桌，因而是從「無」產生「木桌」。這種「無」生「有」的觀點，便是一種邊見。正確的看法是：從自性空的木料（配合外緣），造出「自性空的木桌」。若木桌以自性有，則木桌不須依賴木料而造出。故知木桌的形成，是由於其自性空，這就是《中論》所說的「以有空義故，一切法得成」，同時也是「空即是色」的深義之一。

2. 以上以「色」（物質類）為例來說明，同理，屬於心理方面的「受」、「想」等，也是如此：「受不異空，空不異受，受即是空，空即是受。」其他以此類推。對萬法要由多方面仔細推敲其自性空寂的道理，如此依聞、思、修漸次積聚「智慧資糧」。這便是在資糧道及加行道時積聚智慧資糧的方法。

3. 資糧道又稱「順解脫分」，分下品、中品及上品。加行道分「煖、頂、忍及世第一法」，合稱「四善根」。中觀宗認為這四善根各分成下品、中品及上品，而且都屬於「修所成慧」。加行道又稱「順抉擇分」，表示對空性的抉斷及簡擇已接近「見道」這一分了。四善根所依的定，依次稱為「明得定」、「明增定」、「印順定」及「無間定」。所以，在這個階段，也必須修定，這是「福德資糧」的積聚，為廣大行中的一部分。

4. 行者在加行道推理時，對空性的概念已甚清楚，但仍屬分別慧，此慧所了解的是空性的概念。要注意「空性的概念」並不是「空性」，並不是勝義諦，而是世俗諦。由於行者這時仍是凡夫，因此仍會執著「空性的概念」是以自性有。所以，在這行者的心上，一方面顯現「空性的概念」，一方面顯現「空性的概念以自性有」。這二者合稱「顯二」。行者要想直觀空性，就必須將「顯二」消除掉。當「修所成慧」及「定」逐漸增強時，「顯二」就逐漸衰退，當止觀雙運時，「顯二」才完全消失，行者當下以根本智直觀空性，這時能觀之「心」與所觀之「空性」已合而為一，如水入水，進入「見道」。由此可知，若不能對「空性」先推求明白，進而將「顯二」去除掉，想憑空悟入空性，是非常困難的。

### (3) 見道

心經第三段：「舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」

這段經文字面直接敘述「諸法以自性空」，用以描述「見道」的情形，今說明如下：

1. 見道時，直接親證諸法的空性。因此，這段經文說：諸法以自性空，「諸法之相」以自性空。「生」不以自性有，「滅」不以自性有，「垢」不以自性有，「淨」

不以自性有，「增」不以自性有，「減」不以自性有。明白表示在見道時，所觀的對象是諸法的空性、勝義諦。這時，世俗諦已不呈現，沒有「顯二」的呈現，所觀的對象純粹只是空性。行者一進入見道，就成為「聖者」，成為初地（極喜地）菩薩，同時成為「勝義僧寶」。

2.見道時，是以「瑜伽現量」直觀空性，如水入水，心境兩忘，故非言詮可及。但要進入「瑜伽現量」前，必須靠加行道時，對空性透徹了解的「比量」，這是言詮可及。因此，不可因現量難以言詮，就誤以為修行不必用比量的思惟。在佛教的正規修法中，由聞、思才有「修所成慧」，由修所成慧才有證悟。

3.見道分「見道根本智」及「見道後得智」二階段。根本智又分「無間道」及「解脫道」。見道之無間道分「八忍」，解脫道分「八智」。在現觀空性時，一忍一智依次產生，在忍時，直接對治煩惱，至第八忍時，將「見道所斷的煩惱」完全斷除，其後為解脫道的第八智。再後出定，即為見道的「後得智」，這時見到世俗諦一切如幻如化，「見道所斷的煩惱」已從根拔除，剩下「修道所斷的煩惱」尚待拔除。見道位的菩薩繼續再修，進入（修道之）根本智的無間道，開始拔除較細的煩惱，這時進入了「修道」。

#### (4)修道

心經第四段：「是故空中無色，無受想行識；無眼耳鼻舌身意；無色聲香味觸法；無眼界乃至無意識界；無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡；無苦集滅道；無智亦無得。以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。」

這段經文指出，菩薩見道後，要繼續修「諸法皆空」的智慧，使之熟練，這就是「修道」。今說明如下：

1.經文字面上是說，菩薩為了斷除「修道所斷的煩惱」，因而要再進入根本智去體會「諸法皆空」，在這根本智前，色以自性空，故稱「無色」。受想行識以自性空，故稱「無受想行識」。這五蘊皆空的體悟，在見道位時已經有過，今再次體悟，是再次的薰修，故稱為「修道」。修道根本智的「無間道」，分次切除修道所要斷的九品煩惱及所知障。

2.在修道時，同樣用根本智體會十二處以自性空：「眼耳鼻舌身意」以自性空，「色聲香味觸法」以自性空，故稱「無眼耳鼻舌身意」及「無色聲香味觸法」。同樣，十八界以自性空：眼界至意識界皆以自性空，故稱「無眼界乃至無意識界」。進而要體會輪迴及涅槃皆以自性空：從無明至老死是十二緣起的流轉門，代表輪迴的現象；從無明滅至老死滅是十二緣起的還滅門，代表涅槃。在修道的根本智

前，「無明」及「無明盡」皆以自性空，乃至「老死」及「老死盡」也以自性空，故稱「無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡」。故順逆十二緣起皆不以自性有，稱為「輪涅不二」。同樣，四聖諦以自性空，故稱「無苦集滅道」。甚至「智」（例如一切相智）及「得」（如證得阿羅漢果）皆不以自性有，故稱「無智亦無得」。

3. 屬雜染法的五蘊、十二處、十八界及流轉的十二緣起，在修道時要予以淨除；屬清淨法的還滅十二緣起、四聖諦、智及得，雖然不以自性有，但為緣起有，所以要積極去修得。這就是本段經文所暗示的廣大行。

4. 菩薩道的見道及修道中，共分成十地：初地（極喜地）、二地（離垢地）、三地（發光地）、四地（焰慧地）、五地（極難勝地）、六地（現前地）、七地（遠行地）、八地（不動地）、九地（善慧地）、十地（法雲地）。由於上述「得」不是以自性有，而是緣起有，因而菩提薩埵可經由福慧雙修而一地一地的上升，得到不同的果位，這便是依靠般若波羅蜜多（一切智智）的引導，去實踐「十波羅蜜多」。由初地至十地依次圓滿布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若、方便善巧、願、力及智波羅蜜多。依中觀宗應成派的觀點，至八地時，已將煩惱障斷除乾淨，最後依第十地無間道的金剛喻定（為修道最後階段的般若波羅蜜多），將最細的所知障完全斷除，第二剎那即成佛，得到究竟的解脫，故經說：「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。」

### (5) 究竟道

心經第五段：「無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」

這段經文，在敘述「究竟道」，說明如下：

1. 究竟道又稱作「無學道」，有許多同義字：佛智、一切相智、究竟般若波羅蜜多、果般若波羅蜜多。成佛後，煩惱障及所知障皆已斷除乾淨，具一切相智，成為「佛寶」，為一切眾趣的究竟歸依處。佛有法身、報身及化身。法身又分成自性身及智慧法身。「自性身」是離去二障之垢後而獲得，故經上以「無罣礙故，無有恐怖」來表示離垢自性身。「智慧法身」就是一切相智，是現觀萬有的「如所有智」及「盡所有智」，此智無有任何錯亂，因此經上以「遠離顛倒夢想」來表示智慧法身。佛之報身度化登地以上的菩薩，化身度化穢土的眾生，這是由於佛已達到了「輪涅不二」的果位，住於「無住大涅槃」，故經上以「究竟涅槃」來表示「報、化身」。這段經文以最初四句來描述究竟道的三身佛果。

2.接著，經文敘述過去、現在、未來所有達到究竟道的諸佛，都是依照五道的次第來修般若波羅蜜多，因而證得無上正等正覺（阿耨多羅三藐三菩提）。任何眾生想成佛，都必須依照同樣的次第來修般若波羅蜜多。

## 五、心經中的密咒

心經第六段：「故知般若波羅蜜多是大神咒、是大明咒、是無上咒、是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：羯諦，羯諦，波羅羯諦，波羅僧羯諦，菩提，薩婆訶。」

這段經文，指出如何配合密咒來修行五道，說明如下：

1.以般若波羅蜜多去了悟空性，是離苦得樂的關鍵，因此般若波羅蜜多具有無上的威力，經文上乃說：「故知般若波羅蜜多是大神咒（因為可以護持行者的心，去除二障），是大明咒（因為可以悟入空性），是無上咒（因為沒有比這個更高的咒了），是無等等咒（因為可以得佛陀果位，沒有其他的咒可以與此相等），能除一切苦，真實不虛。」

2.釋尊注重教證並行，因此對菩薩開示甚深空見，以配合五道的廣大菩提行。由於眾生根器有多種，其中有一種不喜深入教理而好持咒語者，乃傳以密咒使之誦持，這是權引方便。對印度人來講，咒語並非全不可解，只是含義甚多，譯成另一語言，常不愜原意。例如，論語的「仁」、「義」等字，常非外語所能表達清楚。《心經》之咒：「羯諦，羯諦，波羅羯諦，波羅僧羯諦，菩提，薩婆訶。」漢譯也只能表達出下列大致的意義：「往、往、往彼岸、全往彼岸、覺悟、希速成就。」利根者，知道前二個「羯諦」是代表要修般若波羅蜜多以實踐「資糧道」及「加行道」，第三個「波羅羯諦」是代表實踐「見道」，第四個「波羅僧羯諦」是代表實踐「修道」，第五個「菩提」是代表「究竟道」，最後以「薩婆訶」來表示希望圓滿完成這菩薩行的五道。因此，對利根者，持此咒時，便知道自己要好好實踐廣大的五道，圓證法報化三身，徹底發揮般若波羅蜜多大神咒的威力。從這個大神咒也可看出，密咒行不在於求得世俗感應與神異，而是在於積極實踐五道，迅速達成究竟的佛果。

## 六、結語

整個《心經》的核心，便是「發菩提心」：為了度一切苦厄，而積極實踐「般若波羅蜜多」以成佛。眾生的苦厄，是由於惑（煩惱）及有漏業而來。煩惱由何

而來？來自「我執」。在中觀宗應成派的觀點下，執著「人」以自性有，就是「人我執」；執著「法」以自性有，就是「法我執」。這二種「我執」及其種子，就是煩惱障。「我執」的習氣，就是所知障。眾生由於「我執」，因而產生貪、瞋等種種煩惱。要去除苦厄，就要依「般若波羅蜜多」來去除「我執」，依此才能達到究竟涅槃。所以，「般若波羅蜜多」被稱作「佛母」。

《般若心經》濃縮了《大般若經》的精華，因此想成佛的菩薩行者們都應深入體會經中的甚深見與廣大行。《心經》的甚深見，指出「智」與「得」皆不以自性有，提醒行者們不要落入常見；《心經》的廣大行，示出「智」與「得」皆是緣起有，提醒行者們不要落入斷見，應以利益眾生為本懷，積極去實踐五道、證佛智、得佛果。

# 集論一百零九法[漢藏梵英]術語

CHINESE	TIBETAN	SANSKRIT	ENGLISH
一百零九法 [集論]	ཚོས་བརྒྱ་དང་དགུ [ཀུན་བདུས]	nava-śata-dharma	109 phenomena
A1 色法	གཟུགས	rūpa	form
A2 心所有法	སེམས་བྱུང	caittasikā dharma	mental factor
A3 心不相應行 法	ཚུན་མེན་འདུ་བྱེད	cittaviprayuktasaṃskāra dharma	non-associated compositional factor
A4 心法	སེམས	citta	mind
A5 無為法	དུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཚོས	asaṃskṛtadharma	uncompounded phenomenon
A1 十五色法	གཟུགས་བཅོ་ལྔ	pañcadaśa rūpa	15 forms
1 地界	སའི་ཁམས	pṛthivī-dhātu	element of earth
2 水界	ཚུའི་ཁམས	ap-dhātu	element of water
3 火界	མའི་ཁམས	tejas-dhātu	element of fire
4 風界	རླུང་གི་ཁམས	vāyu-dhātu	element of wind
5 眼根	མིག་གི་དབང་པོ	caḥsurindriya	eye sense
6 耳根	མ་བའི་དབང་པོ	śrotrendriya	ear sense
7 鼻根	སྒྲིའི་དབང་པོ	ghrāṇendriya	nose sense
8 舌根	སྐྱེའི་དབང་པོ	jihvendriya	tongue sense
9 身根	ལུས་ཀྱི་དབང་པོ	kāyendriya	body sense
10 色	གཟུགས	rūpa	visible form
11 聲	སྒྲ	śabda	sound
12 香	དྲི	gandha	odor
13 味	རོ	rasa	taste
14 所觸一分	རེག་བྱའི་ཕྱོགས་གཅིག	spraṣṭavyaika deśa	a branch of tangible object
15 法處所攝色	ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་པའི་གཟུགས	dharmāyatanarūpa	form for the mental consciousness
A2 五十五心所 有法	སེམས་བྱུང་ང་ལྔ	pañca-pañcāśat caittasikā dharma	55 mental factors
B1 五遍行	ཀུན་འགྲོ་ལྔ	pañca sarvatraga	5 omnipresent mental factors

B2 五別境	ཡུལ་ངེས་ལྔ	pañca viniyata	5 determining mental factors
B3 十一善	དགེ་བ་བརྩུ་གཅིག	ekādaśa kuśala	11 virtuous mental factors
B4 十根本煩惱	རྩ་ཉོན་བརྩུ	daśa mūlakleśa	10 root afflictions
B5 二十隨煩惱	ཉེ་ཉོན་ཉེ་ཤུ	viṃśati upakleśa	20 secondary afflictions
B6 四不定	གཞན་འགྱུར་བཞི	catur aniyata	4 changeable mental factors
B1 五遍行	ཀྱན་འགོ་ལྔ	pañca sarvatraga	5 omnipresent mental factors
1 受	ཚོར་བ	vedanā	feeling
2 想	འདུ་ཤེས	saṃjñā	discrimination
3 思	སེམས་པ	cetanā	intention
4 作意	ཡིད་ལ་བྱེད་པ	manaskāra	mental engagement
5 觸	རེག་པ	sparsā	contact
B2 五別境	ཡུལ་ངེས་ལྔ	pañca viniyata	5 determining mental factors
1 欲	འདུན་པ	chanda	aspiration
2 勝解	མོས་པ	adhimokṣa	belief
3 念	དྲན་པ	smṛti	mindfulness
4 三摩地 [定]	ཉིང་ངེ་འཛིན	samādhi	stabilization
5 慧	ཤེས་རབ	prajñā	knowledge
B3 十一善	དགེ་བ་བརྩུ་གཅིག	ekādaśa kuśala	11 virtuous mental factors
1 信	དད་པ	śraddhā	faith
2 慚	ངོ་ཚ་ཤེས་པ	hrī	shame
3 愧	ཁྲེལ་ཡོད་པ	apatrāpya	embarrassment
4 無貪	མ་ཚགས་པ	alobha	non-attachment
5 無瞋	ཞེ་སྣང་མེད་པ	adveṣa	non-hatred
6 無癡	གཉི་སྤྱག་མེད་པ	amoha	non-ignorance
7 勤[精進]	བརྩོན་འགྲུས	vīrya	effort
8 安[輕安]	ཤིན་ཏུ་སྤངས་པ	prasrabdhi	pliancy
9 不放逸	བག་ཡོད་པ	apramāda	conscientiousness
10 捨	བདང་སྟོམས	upekṣā	equanimity
11 不害	རྣམ་པར་མི་འཚོ་བ	avihiṃsā	non-harmfulness



B4 十根本煩惱	ཙ་ཉོན་བཅུ	daśa mūlakleśāḥ	10 root afflictions
1 貪	འདོད་ཆགས	rāga	desire
2 瞋	ཁོང་ཁྲོ	pratigha	anger
3 慢	ང་རྒྱལ	māna	pride
4 無明	མ་རིག་པ	avidyā	ignorance
5 疑	ཐེ་ཚོམ	vicikitsā	doubt
6 薩迦耶見 [身見][有身見]	འཇིག་ལྷ	satkāyadr̥ṣṭi	view of the transitory collection as real I and mine
7 邊執見	མཐར་ལྷ	antagrāhadr̥ṣṭi	view holding to an extreme
8 見取	ལྷ་བ་མཚོག་འཛིན	dr̥ṣṭiparāmarśa	conception of a [bad] view as supreme
9 戒禁取	ཚུལ་བྲིམས་བརྟུལ་ཞུགས་མཚོག་འཛིན	śīlavrataparāmarśa	conception of [bad] ethics and modes of conduct as supreme
10 邪見	ལོག་ལྷ	mithyādr̥ṣṭi	perverse view
B5 二十隨煩惱	ཉེ་ཉོན་ཉེ་ཤུ	viṃśati upakleśa	20 secondary afflictions
1 忿	ཁྲོ་བ	krodha	belligerence
2 恨	འཁོན་འཛིན	upanāha	resentment
3 覆	འཚབ་པ	mraḥṣa	concealment
4 惱	འཚོག་པ	pradāśā	spite
5 嫉	ཕྲག་དོག	irṣyā	jealousy
6 慳	སེར་སྣ	mātsarya	miserliness
7 誑	སྣྱ	māyā	deceit
8 諂	གཡོ	śāṭhya	dissimulation
9 憍	རྒྱགས་པ	mada	haughtiness
10 害	ནམ་པར་འཚོ་བ	vihimsā	harmfulness
11 無慚	ངོ་ཚ་མེད་པ	āhrīkya	non-shame
12 無愧	ཁྲེལ་མེད་པ	anapatrāpya	non-embarrassment
13 昏沉	རྒྱགས་པ	styāna	lethargy
14 掉舉	སྣོད་པ	auddhatya	excitement
15 不信	མ་དད་པ	āśraddhya	non-faith
16 懈怠	ལེ་ལོ	kausīdya	laziness

17 放逸	བག་མེད་པ	pramāda	non-conscientiousness
18 忘念	བརྗེད་ངེས་པ	muṣītasamṛtītā	forgetfulness
19 不正知	ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ	asaṃprajanya	non-introspection
20 散亂	རྣམ་པར་གཡིང་བ	vikṣepa	distraction
B6 四不定	གཞན་འགྱུར་བཞི	catur aniyata	4 changeable mental factors
1 睡眠	གཉིད	middha	sleep
2 惡作	འཇོལ་བ	kaukr̥tya	regret
3 尋	རྟོག་པ	vitarka	investigation
4 伺	དཔྱད་པ	vicāra	analysis
A3 二十三心不相 應行法	ཕྱན་མེན་འདུ་བྱེད་ཉེར་གསུམ	trayoviṃśati cittaviprayuktasamskāra dharma	23 non-associated compositional factors
1 得	འཕྲོལ་བ	prāpti	acquisition
2 無想定	འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སྣོམས་འཇུག	asaṃjñīsamāpatti	absorption without discrimination
3 滅盡定	འགོག་པའི་སྣོམས་འཇུག	nirodhasamāpatti	absorption of cessation
4 無想異熟	འདུ་ཤེས་མེད་པ་བ	āsaṃjñīka	one having no discrimination
5 命根	སྲོག་གི་དབང་པོ	jīvitendriya	life faculty
6 眾同分	རིགས་འཇུག་པ	nikāyasabhāgata	similarity of type
7 生	སྐྱེ་བ	jāti	birth
8 老	ཆད་པ	jarā	aging
9 住	གནས་པ	sthiti	duration
10 無常	མི་རྟག་པ་ཉིད	anityatā	impermanence
11 名身	མིང་གི་ཚོགས	nāmakāya	group of stems
12 句身	ཚིག་གི་ཚོགས	padakāya	group of words
13 文身	ཡི་གེའི་ཚོགས	vyañjanakāya	group of letters
14 異生性	སོ་སྐྱེ	pṛthagjanatva	ordinary being
15 流轉	འཇུག་པ	pravṛtti	continuity
16 定異	སོ་སོར་ངེས་པ	pratiniyama	distinction
17 相應	འབྲུར་འབྲེལ	yoga	relatedness
18 勢速	འཇོལ་གས་པ	jāva	rapidity
19 次第	གོ་རིམ	anukrama	order

20 時	དུས	kāla	time
21 方	ཡུལ	deśa	area
22 數	གྲངས	saṃkhyā	number
23 和合	ཚོགས་པ	sāmagrī	collection
A4 八心法	རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱད	aṣṭa vijñāna	8 consciousnesses
1 心 [阿賴耶識]	སེམས [ཀུན་གཞི་རྣམ་པར་ཤེས་པ]	ālayavijñāna	foundation consciousness; mind-basis-of-all
2 意 [末那識]	ཉོན་ཡིད	kliṣṭamamas	afflicted mind; mind afflicted with egoism
3 眼識	མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ	caḥsurvijñāna	eye consciousness
4 耳識	རྒྱ་བའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ	śrotravijñāna	ear consciousness
5 鼻識	སྤྲི་རྣམ་པར་ཤེས་པ	ghrāṇavijñāna	nose consciousness
6 舌識	ལྗེ་རྣམ་པར་ཤེས་པ	jihvāvijñāna	tongue consciousness
7 身識	ལུས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ	kāyavijñāna	body consciousness
8 意識	ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ	manovijñāna	mental consciousness
A5 八無為法	འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱད	aṣṭa asaṃskṛtādharmaḥ	8 un compounded phenomena
1 善法真如	ཚོས་དག་བའི་དེ་བཞིན་ཉིད	kuśaladharmā tathatā	suchness of virtuous phenomena
2 不善法真如	ཚོས་མི་དག་བའི་དེ་བཞིན་ཉིད	akuśaladharmā tathatā	suchness of non-virtuous phenomena
3 無記法真如	ཚོས་ལུང་མ་བསྟན་རྣམས་ཀྱི་དེ་ བཞིན་ཉིད	avyākṛtadharmā tathatā	suchness of un-recordable phenomena
4 虛空	རྣམ་མཁའ	ākāśa	space
5 非擇滅	སོ་སོར་བརྟགས་མེན་ཀྱི་འགོག་པ	apratisaṃkhyānirodha	non-analytical cessation
6 擇滅	སོ་སོར་བརྟགས་འགོག	pratisaṃkhyānirodha	analytical cessation
7 不動	མི་གཡོ་བ	āniñjya	state of being unmoved by pleasure or pain
8 想受滅	འདུ་ཤེས་དང་ཚོར་བ་འགོག་པ	saṃjñāvedayitanirodha	state without discrimination and feeling