

# 阿含經的中道與菩提道

林崇安教授

佛法教材系列P6

內觀教育基金會增訂第二版

## 序

《阿含經的中道與菩提道》是依據佛陀在阿含經中所開示的中道和菩提道作主軸編寫出來的教材，此中分七章闡述下列觀點：

第一章扼要地介紹近年來學術界對《雜阿含經》的探索情形。《雜阿含經》是佛法的根本，內容是佛陀所教導的一切事：蘊、處、緣起、食、諦、界、受、三十七道品等等，故先論述。第二章是依據《阿含經》，從中道的角度來論述苦樂、因果、精進、集滅以及身命的中觀見。第三章引用《阿含經》來解說成佛之道。第四章是依據《阿含經》的受念住來闡釋內觀禪修。第五章總述釋尊時期的止觀實踐，此中的止，引用〈聲聞地〉；此中的觀，從蘊、處、緣起、食、諦、界、受七個主題來解說。第六章則細述正法的特色以及三十七菩提分法的實踐，第七章主要引據《阿含經》來說明釋尊過去生中菩薩道的實踐，並兼述佛滅五百年頃《般若經》的出現情形。

本書初版於1999年，內容分六章，今增為七章使內容更完整並略加校正。

願正法久住

林崇安2021.08

內觀教育基金會

# 阿含經的中道與菩提道

林崇安

## 【本書目錄】

序	p.2
第一章《雜阿含經》的探索	p.4
第二章《阿含經》的中觀見	p.11
第三章《阿含經》的成佛之道	p.33
第四章《阿含經》的受念住	p.45
第五章釋尊時期止觀的實踐	p.60
第六章正法與菩提分法的實踐	p.83
第七章《阿含經》的菩薩道	p.110

# 第一章《雜阿含經》的探索

《阿含經》，又稱作《阿笈摩》，是由《雜阿含經》、《中阿含經》、《長阿含經》及《增一阿含經》所構成。此中，以《雜阿含經》為根本，將佛陀所教導的一切事（蘊、處、緣起、食、諦、界、四念住等）間廁結集在內。《薩婆多毗尼毗婆沙》卷一指出：

「說種種禪法，名《雜阿含》，是坐禪人所習。」

由此可知《雜阿含經》除了開顯一切事的義理之外，更是禪法實踐的指導。西元四三五至四四三年間，劉宋時期求那跋陀羅將梵文的《雜阿含經》譯成漢文五十卷。另有譯者不詳的《別譯雜阿含經》二十卷，於西元四三一年就已譯出。這些《阿含經》譯出後，長久以來未被珍惜。到了民國以後，才開始受到中國佛教界的重視，以下分成三個階段來描述《雜阿含經》的探索情形。

## 第一階段：《雜阿含經》本母的發現

西元一九二四年（民十三年），呂澂發表〈雜阿含經刊定記〉於《內學年刊》第一輯，指出《瑜伽師地論》〈攝事分〉自第八十五卷至九十八卷為《雜阿含經》的本母，並將經文的卷次品目作了初步的釐訂，判定《雜阿含經》為四分十誦如下：

- （一） 五取蘊、六處因緣相應分
  - 第一誦：五取蘊誦
  - 第二誦：六處誦
  - 第三誦：緣起誦
  - 第四誦：食誦
  - 第五誦：諦誦
  - 第六誦：界誦

- (二) 佛弟子所說、佛所說分
  - 第七誦：佛弟子所說誦
  - 第八誦：佛所說誦
- (三) 道品分
  - 第九誦：念住等誦
- (四) 結集分
  - 第十誦：八眾誦

將《雜阿含經》與〈攝事分〉相互對照後，呂澂指出：

「雜含結集，乃以義為部類；每一類中，出經千百，亦但義類相同，諸經卻無次第。至於本母，就義決擇，又不必盡，一門或釋一經、或釋各經；又或多門以釋一經，文段次第更為難見，然比觀經文，固若網在綱，有條不紊也。」

因此，經由《雜阿含經》與〈攝事分〉本母的比對，《雜阿含經》的義理逐漸明朗了。不久，聶耦庚發表〈雜阿含經蘊誦略釋〉登於《內學年刊》第二輯。

## 第二階段：《雜阿含經論》的編整與印行

刊印出版《雜阿含經》與〈攝事分〉本母的逐段對讀，使阿含義理再現於世人之前，是一重要的工作。

西元一九三八年，蜀藏編刻處印行《雜阿含經論》，依據呂澂四分十誦的編法，由丘槃校訂，將經文分成四十卷，分別配上《瑜伽師地論》〈攝事分〉中契經事本母。一九八三年，新文豐出版社重新印行流通。

另一方面，印順導師在一九七一年出版的《原始佛教聖典之集成》中，先依〈攝事分〉的（一）行擇攝、（二）處擇攝、（三）緣起食諦界擇攝、（四）菩提分法

擇攝，將雜阿含經中的各別經文列於別頌的各門之下。一九八三年，印順導師進一步將經論詳細編印出來，由正聞出版社出版了《雜阿含經論會編》，分成三大冊，第一、二冊的內容為：

- (一) 五陰誦（內含陰相應）
- (二) 六入處誦（內含入處相應）
- (三) 雜因誦（內含因緣、諦、界、受相應）
- (四) 道品誦（內含念處等相應、安那般那念、學、不壞淨相應）

以上四誦的經文配合〈攝事分〉卷八五到九八的本母，使經論雙方的義理凸顯出來。第三冊的內容則是剩下的《雜阿含經》經文，分為三誦：

- (五) 八眾誦（內含比丘、魔、帝釋、剎利等相應）
- (六) 弟子所說誦（內含舍利弗、目犍連等相應）
- (七) 如來所說誦（內含羅陀、見、斷知等相應）

經由印順導師的整理，將《雜阿含經》分成七誦五十一相應。

在《佛光大藏經》中的《雜阿含經》，楊郁文先生則將全經分成五誦五十一相應；屬於「記說」的弟子所說及如來所說二誦散附於五陰誦、雜因誦及道品誦之後，因而歸納成五誦。以上呂澂與印順導師將《雜阿含經》及其本母編整，使阿含義理不再隱晦。

另外，西元一九五九年，三時學會印出韓清淨科記的《瑜伽師地論科句披尋記彙編》，對於全論作出細膩的科判，〈攝事分〉也包含在內，此項科判，對義理脈絡的分析，提供了非常大的助益。

在資料方面，南傳的《雜阿含經》，稱作《相應尼柯耶》或《相應部》，在一九二七年已由巴利文譯成英文，譯成漢文則要到一九九五年才完成，這些資料有助於瞭解各相應的內容及經文次序的調動情形。

### 第三階段：巴利聖典及藏文的配合與阿含的實踐

在呂澂及印順導師的經論會編下，《雜阿含經》的組織架構及經義有了初步的成果，進一步的研究有待努力，今討論如下：

一、巴利聖典的五部《尼柯耶》及其相關註釋的研究，對於佛法術語在不同經論上的闡釋，有待歸納、整理。配合南北傳經文的比對，可進一步找出北傳所「佚失」的《雜阿含經》卷二五。例如，第八七五至八七九經，當屬「正斷相應」。第五六一經也屬「神足相應」。

二、藏文雖無整部《雜阿含經》（只有零碎幾篇），但卻有完整的〈攝事分〉，其譯語、文法常比玄奘譯文來得明確，因而，經由對勘有助於義理的澄清。例如，〈攝事分〉中，有關《雜阿含經》的相應部分，玄奘譯文（卷八五）如下：

「雜阿笈摩者，謂於是中，世尊觀待彼彼所化，宣說如來及諸弟子所說相應，蘊、界、處相應，緣起、食、諦相應，念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支、入出息念、學、證淨等相應，又依八眾說眾相應。後結集者為令聖教久住，結唄柁南頌，隨其所應，次第安布。」

而《藏文大藏經》中，此段的相當文句，譯成漢文是：

「雜阿笈摩者，謂世尊觀待彼彼所化而宣說，後結集者為令聖教久住故，結唄柁南頌，隨其所應，次第安布，配於教說，於是中：蘊、處及緣起相應，如是食、諦、界及受相應，諸聲聞及如來所說相應，念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支、入出息念、諸學、證淨相應，及依八眾之眾相應。」

此中，藏文所說的《雜阿含經》內容與《瑜伽師地論》卷三的「九事」、卷二

五的「契經」、《顯揚聖教論》卷八的「契經」，都有相同的次第如下：

- (一) 五蘊
- (二) 六處
- (三) 緣起
- (四) 食
- (五) 諦
- (六) 界、受
- (七) 佛弟子（聲聞）所說
- (八) 佛（如來）所說
- (九) 道品（念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支、入出息念、學、證淨）
- (十) 八眾

故知「佛弟子及佛所說」這一部分是列在道品之前，這種次第確實符合《雜阿含經》初譯時的經次。

三、漢藏〈攝事分〉之對勘，有助於校訂錯字並釐清經義。例如，經文「喜貪盡」是「喜、貪盡」；經文「無常者，是有為行，從緣起」應是「無常者，是有為、行、從緣起」。論文「邪解脫見所集成界」應是「邪勝解及見所集成界」；論文「諸行種種外性故」應是「諸行種種多性故」等等。這些微細的出入，都可訂正，而後，對《雜阿含經》的各部經文可作出配合論義的詳細科判，以便掌握脈絡。

四、在實踐方面，重視阿含義理的泰國、緬甸、錫蘭等國，許多高僧大德的禪修經驗已譯成中文出版，這些修持的經驗與《雜阿含經》經義的印證，將是研究中重要的一環。例如，在《尊者阿迦曼傳》中，提及尊者在自己的禪修摸索中，最初三個月被定中的各種幻象所吸引，但卻不能得到泰然自若且平和的心境，於是他把注意的焦點回轉到身上，使它橫互週旋在全身不同的層面或範圍中，永遠在『念住』（即，智覺、覺性）的審視之下，因而發現這才是正確的方法，從而得到

了開悟。這也表示佛法的真理是在我們的身心之內。泰國的佛使比丘，在《菩提樹的心木》中說：

「在我們的修行中，我們必須如截十里流，阻止『觸』發展成『受』，如果失敗的話，就必須阻止『受』發展成『愛』。此後，就病入膏肓，無藥可救了。…在『觸』發生的時候，我們就要趕快回頭改走智覺的路，我們不要走『我』和『我所有』的路；即使我們已經走到了『受』的階段，還是要走智覺的路，我們不要隨『我』和『我所有』之波而逐流，如此就絕對不會有苦了。」

佛使比丘在此指出，要以智覺（正念與智慧，二者合稱智覺或覺性）來修緣起的還滅，要在「觸」或「受」的當下，截斷生死之流。他在這兒強調了智覺或覺性的重要。在《人類手冊》中，他也指出覺察「感受」的重要，他說：

「在經典裏有關修行的記載，大多數在教導我們觀察『受』。很多證得阿羅漢果的聖人，都是以『受』為觀照的對象。」

另一個傳承系統，是由緬甸反哺印度的內觀法門，葛印卡老師指出：

「佛陀更進一步探索有關痛苦生起的真理，他發現人們實際的執著，不在感官對象，而是感官對象與感官接觸時產生在身上的『感受』。因此，人們要解決的，不只是感官與它們的各別對象，還要解決這二者接觸所合成的『感受』。對感受必須警覺，不要生起貪瞋的習性反應。這點在佛陀的緣起開示中，說得很明白。」

又如，在日常生活中如何培養智覺、覺性或「正念、正知」？泰國的隆波田、阿姜查及阿姜念等禪師，都有其獨到的訓練方法。禪修時如何修持四種禪那？緬

甸的帕奧禪師有其傳承的指導方式，這些實證的經驗與指導，有助於我們重新檢視《雜阿含經》中，有關實踐的具體方法。總之，《雜阿含經》的內容，在義理及實踐方面，正敞開著大門，供有志於瞭解釋尊當日的教導者，好好探索一番。

## 第二章 《阿含經》的中觀見

### 一、苦樂與中道

要了解佛法的「中觀見」，最直接的方法是由釋迦牟尼佛所講的《阿含經》下手。釋迦牟尼佛成佛後，首次的開示，便是對五比丘講解中道，他們奉行中道後，都得到了開悟。對中道的正確見解，稱作「中觀見」，是整個佛法的核心見解，以下先談談釋迦牟尼佛的首次開示。

#### 甲、首次開示中道

南傳的《律藏》〈小品〉記載著：

「時世尊告五比丘曰：諸比丘！於世有二邊，出家者不得親近。何為二耶？一、於諸欲欣愛、貪著為事，乃下劣、卑賤凡夫所行，而非聖賢，無義相應也。二、自以煩苦為事，乃苦而非賢聖，無義相應也。諸比丘！如來捨此二邊，以現等覺中道，為資眼生、智生、寂靜生、證智、等覺、涅槃者也。諸比丘！何為如來所現等覺，資眼生、智生、寂靜生、證智、等覺、涅槃中道耶？此即八聖道也！謂：正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘！以此為如來所現等覺，資眼生、智生、寂靜生、證智、等覺、涅槃之中道也。」

在佛陀的這段開示中，已標出整個佛法的核心見解及實踐的原則，試分析如下：

一、中道是來自捨離二邊；只要捨離二邊，自然就處在中道上。

二、二邊是什麼？一邊是對樂的執取，另一邊是對苦的執取。凡夫對身上快樂的感受，生起強烈的欲求，希望樂受能增多而長存，這就是一種貪愛的心。此時生起了無明，偏離了實相，因為樂受本身是無常而不能長存的。由此可知，對樂執取就會偏離中道。同樣，對苦執取也是忘記了苦受是無常的。對無常的東西起了執著，就落入邊見。這便是凡夫之行。

反之，聖賢之行便是對快樂及痛苦都不執著，能夠捨離二邊，處於中道，生起慧眼、寂靜、證智，走向覺悟、涅槃，因此，《中阿含經》同樣說：

「莫求欲樂極下賤業，為凡夫行；亦莫求自身苦行至苦，非聖行，無義相應。離此二邊則有中道，成眼、成智、自在成定、趣智、趣覺、趣於涅槃。」

三、如何實踐中道？因為苦受及樂受不斷地在眾生的日常生活中出現，由於習性反應，眾生對苦受生起瞋斥的心理，對樂受生起貪愛的心理；一旦生起貪瞋，心中便不能平靜。為了實踐中道，便要在日常生活當中，警覺到苦受及樂受的生起，對樂受不生起「增多一點」的心理，對苦受不生起「快點消去」的心理，要對苦樂如實地知道其無常、無我的性質。在實踐中道時，並不是對苦受、樂受都麻木無知，而是要時時刻刻地覺知到苦樂在身心上的呈現，同時體會其變化的特性，在這種智慧的覺照下，中道的實踐便是八聖道的實踐，因此，世尊告訴五比丘說中道就是八聖道：正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

四、聖者的日常行為，必然合乎八聖道。此中正語、正業和正命屬於戒學；正精進、正念及正定屬於定學；正思惟及正見屬於慧學。凡夫想要成為聖者，便要在這八聖道上努力，也就是要在中道上實踐，所實踐的內容也不出戒、定、慧

三學的範圍。另一方面可以看出，要實踐八聖道，必須時時刻刻捨離二邊，也就是說，在日常的行住坐臥中，對苦受、樂受要保持高度的覺知，並且了知其無常的性質而不起執著；若一起了執著，就偏離了中道。

五、對「苦樂等感受」時時覺知，才能達成「眼生、智生、寂靜生、證智、等覺、涅槃」。在十二緣起中，佛陀指出「受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死」，此中，由於對「感受」的執著，才有「愛、取、生、老死」，因此，要想證得涅槃，必須滅除對「感受」的執取，如此才能「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」，因而，就從生死輪迴中解脫出來了。由此也可以看出，中道是立足在日常生活上。對生活中的苦樂若起執著，就走向輪迴；對苦樂若不起執著，就步向涅槃。

## 乙、觀察苦樂

為了掌握中道，必須對苦樂的本質有深切的體會，因此，諸佛世尊在成佛前都必須對各種感受的性質作仔細的觀察，《雜阿含經》第四七五經記載著：

「爾時，世尊告諸比丘：毘婆尸如來未成佛時，獨一靜處，禪思思惟，作如是觀：觀察諸受，云何為受？云何受集？云何受滅？云何受集道跡？云何受滅道跡？云何受味？云何受患？云何受離？如是觀察：有三受——樂受、苦受、不苦不樂受。觸集是受集。觸滅是受滅。若於受愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受集道跡。若於受不愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受滅道跡。若受因緣生樂喜，是名受味。若受無常變易法，是名受患。若於受斷欲貪、越欲貪，是名受離。」

此中明顯地指出，要以八個項目來認清感受的來龍去脈；

- (一) 感受的類別是樂受、苦受、不苦不樂受三種。
- (二) 現前感受的生起是來自六根與六境的接觸。
- (三) 現前感受的滅去，是來自接觸的滅去。
- (四) 將來感受的生起流轉，是來自對感受的愛樂、讚歎、染著、堅住。
- (五) 將來感受的滅去原因，是來自對感受的不愛樂、讚歎、染著、堅住。
- (六) 感受的雜染原因，是來自對感受生起樂喜、味著。
- (七) 感受的清淨原因，是來自對感受認清其無常變易的性質。
- (八) 感受的清淨，是達成對感受斷除欲貪、超越欲貪。

經由以上對各種感受的如實觀察後，知道苦受、樂受及不苦不樂受都是無常變易之法，以正念正知體會其根本特性後，不再對其生起貪心與瞋心的習性反應，因而不再對感受有所執著，生起真正的平等心，這樣，便處於中道而不偏執。以這種處於中道的平等心，應用在日常的行住坐臥中，便是八聖道的實踐：以正念正知，覺知身心現象都是無常、無我，不值得執著，這便是正思惟及正見。持續地勤奮努力，念念分明，心不散亂而活在當下，這便是正精進、正念及正定。以正念正知，面對生活的起伏而不起貪心及瞋心，因而言語、行為、事業皆能處於安詳自在之中，這便是正語、正業及正命。由此可看出，透過對苦受樂受的覺知，以平等心去面對而不起貪瞋的習性反應，便是行於中道，同時也是行於八聖道。

### 丙、以中道趣向涅槃

釋尊成佛後，所作的第一次開示，以捨離二邊的中道作主題，由此開展出八聖道的實踐，這些便是佛法的核心內容。釋尊四十多年的教導，也圍繞在這一範圍內。這一範圍建立在個人的身心上：要培養出智慧的覺照，了知身心的無常、苦、空、無我。這是一條具體而易行的解脫大道。日常生活中，能夠對感受不起

執著，便能立足於中道之上，一直前往，就能達到涅槃。

## 二、因果與中道

釋迦牟尼佛在世時，對印度大眾不斷開示因果的正確道理；當他遇見曲解因果的人士，便給予適當的糾正，使他們脫離常見或斷見而契入中道。以下便以「因果」作主題來解說中道的內涵。

### 甲、有因與無因

在佛陀出世之前及佛陀入滅以後，印度始終有一派哲學家，認為「諸法有果無因」。他們看到有的人突然致富、有的人突然困厄，有種種的「果」呈現，但卻看不到它們的「因」，因而認為現象是有果無因。由於「果」是不斷地呈現著，因而他們認為現象的本質是永恆的，自性是常存的。又如，有的人看到好人、壞人在一次意外中死亡，這些人以往所作所為都不相同，但卻都得到相同的結果，這正表示著沒有「因」而卻有「果」。

在這觀點之下，一個人的命運，都變成註定的了，因為他沒有辦法改變他的「因」，使他的「果」改變；因此，在因果過程中，「因」是毫無分量可言的。以上這種想法，便是一種邊執之見，被稱作「常見」。佛陀碰到這種常見的人，他要怎麼處理呢？《大毗婆沙論》中，引用世友尊者的解說如下：

「佛若遇見常見外道，彼說：『諸法有果無因，以無因故，自性常有。』世尊告曰：『汝言有果，我亦說有。汝言無因，是愚癡論。』」

佛陀對主張「有果無因」的人，先同意對方所說的「有果」，接著指出「無因」是錯誤的。為什麼無因是錯誤的呢？在世俗現量中，我們就可明顯地看到芒果樹

是由芒果的種子長成的，子女是由父母的結合而來的，芒果樹、子女都不是憑空而來的；如果是無因的話，芒果樹可以不需要由芒果的種子長成，子女不需要有父母就能冒出來，而事實上並不如此。

又如聯考時，很多學生聚在一起，這並不代表大家的「果」相同，考完後分發到不同的學校，各有不同的果；餐會中眾人聚在一起，每人的享用、滿意程度都不相同；空難時，每人的傷亡程度也不相同，甚至在全體罹難的情況下，每人的臨終心情不同，所投生的地點也不相同。眾生生活在同一個地球上，所有的果報都不相同，這是由於每一眾生以往所作的因不相同。同一稻田中的稻草，表面看來很相似，細看則色彩、大小都有所不同，這是由於原先的每一穀粒以及所吸收的陽光、水分等因素有所不同之故。因此，若主張「無因」，就是一種愚癡的說法。

## 乙、有果與無果

在佛陀出世之前及佛陀入滅以後，印度始終有一派哲學家，認為「諸法有因無果」。他們看到有的人做盡壞事，到臨死前仍看不到惡報降臨到這些人的身上；有的人積極作善，卻看不到好的報應，因而，他們主張有因無果。在這種觀點下，一個人便會胡作非為，不為自己的行為負責，因為他只盲目地造「因」而不去管「果」。這種「有因無果」的想法，便是一種邊執之見，稱作「斷見」。佛陀碰到種斷見的人，他要怎麼處理呢？《大毗婆沙論》中，引用世友尊者的解說如下：

「世尊若遇見斷見外道，彼說：『諸法有因無果，以無果故，當來斷滅。』世尊告曰：『汝言有因，我亦說有。汝言無果，是愚癡論。』」

佛陀對主張「有因無果」的人，先同意對方所說的「有因」，接著指出「無果」是錯誤的。為什麼無果是錯誤的呢？在世俗現量中，我們就可明顯地看到：農夫們辛勤地播種、工人們積極地造橋蓋屋等等，他們為什麼要這麼忙著造「因」呢？因為他們知道有收成的「果」存在著。事實上，眾生的所作所為，前一剎那就是因，後一剎那就是果，這個因果系列是綿延不斷的。

例如，將木燒成灰，木雖不見了，但「灰」以及「熱能」繼續存在著。用「質能守恒」的觀念來解說的話，一切物質現象前後不斷地變化著，不會變得「什麼都沒有」了。「果」永遠延續著，只是形式可能變得大不相同。

又如，種下芒果的種子，由發芽、長成為樹，到生出芒果，需要一段時日。我們不可能今天播下種子，明天就有芒果的收成。同樣地，有的人此世做壞事，並不一定就在此世得到刑罰之災，因為他可能此世仍然享受上一世所造的善因，他此世所造的惡因有時要等到來世才成熟。考慮了「時間」這一因素，我們從現象的變化過程中，就可以理解出「有因有果」才是合理的。若主張「無果」，就是一種愚癡的說法。

### 丙、中道與無諍

透過因果現象的觀察，我們可以看出：「有果無因」的主張，落入了「常見」的邊執；「有因無果」的主張，落入了「斷見」的邊執。佛陀的主張則脫離了「常見」與「斷見」而處在中道，因此，《大毗婆沙論》卷四十九說：

「佛於二論，各許一邊，離斷離常而說中道，故作是說：『我不與世間諍，而世間與我諍。』」

由於佛陀主張「有因有果」，對於主張「有因」的人，佛陀也說「有因」；對於主張「有果」的人，佛陀也說「有果」，這便是佛陀所說：「我不與世間諍」的意義。佛陀主張「有因、有果」，但有的人卻主張「無因」、「無果」，這便是佛陀所說：「而世間與我諍」的意義。

在生滅變化的現象中，我們可以看出因果的不斷呈現，如果以一剎那、一剎那來看，很明顯地，果一生起，因就滅去了，因此，沒有常住不變的「因」存在著，因而不落入「常邊」；同時，因一滅去，果就生起，因此，有延續的「果」存在著，因而不落入「斷邊」。

在現象的因果變化中，我們看到了不落入斷常兩邊的中道。同時也知道：中道是建立在具體的因果現象之上的，而不是來自哲理上的想像。若不立足在現象上，純粹只是哲理之諍是沒有意義的。因此，當佛陀說「我不與世間諍」時，也意味著他的觀點都是立足在事實本身，都是大家可以親身體驗到的，因而是「無諍」的。

#### 丁、掌握因果即中道

由於「有因有果」，因此，在修行的路上就要時時注意因果，大意不得。能夠掌握因果，自然而然地就會走在「中道」的路上，不會偏失。同時，我們也要明瞭：中道是建立在具體的因果現象上，並不是純粹的理性思考。為了證得涅槃、為了獲得解脫、為了淨化心靈、為了救度眾生，在「因」的階段就必須累積福德資糧與智慧資糧，而後，在「果」的階段自然就會達到這些標的。在這整個實踐的過程上，步步都必須踩在「中道」的路上，脫離常見與斷見的邊執，不須與「世間諍」，一步步安詳地走向「涅槃城」。

### 三、精進與中道

迦牟尼佛成佛後，在印度各地傳播佛法，攝收各色各類的弟子；有的弟子很富有，有的很貧窮；有的很精進，有的很懈怠。其中，有一位弟子名叫「首樓那二十億」，是富家子弟，在修行時太過精進，不能掌握中道的要旨，因此，釋迦佛對他特別指導如何實踐中道，使之證悟，以下就探討這一事件的詳細內容。

#### 甲、太過精進偏離中道

《南傳大藏經》〈律藏三〉中記載著：

「首樓那二十億得于世尊之處出家，得具足戒。受具足戒未久，具壽首樓那住于尸陀林。彼精進勉力過甚，經行而足傷，血塗經行處，猶如屠牛場。時，具壽首樓那靜居宴默，心生思念：『世尊有聲聞力行精進而住者，我乃其中一人，而我未離執著，無出諸漏心解脫。我家有財寶，我可娛樂財寶而享福。我當還俗，娛樂財寶，而得享福。』」

此段經文，敘述具壽首樓那（二十億）一出家後，就拼命修行，變成「太過精進」而不能悟道，今分析如下：

一、太過精進者，其外在的表現是對身體的過度折磨，例如經行不息、夜間不倒單等，結果肉體受損、受苦。其內在的呈現則是心中充滿對成果的強烈執取與期待，結果心情緊張，失去了平衡，進而生起不滿、失望的心情。

二、經由苦行得不到結果後，這種人接著走向另一個極端，在心灰意冷之下，不再精進修行，走向放逸之路，想去享受人間的娛樂。

三、以上二種情況：太過精進的苦行以及放逸於世俗之娛樂，便是實踐中道的二個大障礙。但是，修行必須精進不息而不放逸，如何避免走向「太過精進」呢？其關鍵便在於能否掌握平等之心，當肉體勞累時，就應給予適當的休息；當肉體恢復了疲勞，就應禪修、經行。

## 乙、調絃與中道

對於首樓那的錯誤修法，釋迦佛以調絃作比喻來糾正其錯誤，同一經上釋迦佛開示如下：

「首樓那！汝于意如何？汝在家時，善調琴絃否？」

「然！」

「首樓那！汝于意如何？若汝調琴絃過急者，汝之琴聲其時善堪任否？」

「否！」

「首樓那！汝于意如何？若汝琴絃過于緩者，汝之琴聲其時善堪任否？」

「否！」

「首樓那！汝于意如何？若汝之琴絃不急、不過緩，平均之時，汝之琴聲其時善堪任否？」

「堪！」

「首樓那！如此精進過于勤勉者，即至掉舉；精進過少者，即至懈怠。首樓那！故汝精進攝持平等，諸根平等通達，請于是處取相。」

「唯！唯！」

以上釋迦佛的精彩譬喻，明白指出修行者調心之時，要如同調琴絃一樣，不能過急也不能過緩，要脫離掉舉與懈怠的心理，將心維持在平等的情況，對肉體也要善於照顧，這樣才能不偏離中道的實踐。聽完釋迦佛的開示後，經文上說：

「時，彼具壽首樓那獨住遠離，不放逸、力行，而心住精進，不久彼于現法究竟無上梵行自證知、現證、具足而住，證知：此生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。具壽首樓那成為阿羅漢之一。此，諸善男子正行自家出家之本懷也。」

此中指出：首樓那依據佛陀的教導，不再折磨自己的身體，而保持不放逸，心住精進，終於證得阿羅漢的果位。在精進的過程中，依見道、修道的次第，能夠自己了知：我已永遠盡除地獄、傍生、餓鬼的習性，已永遠盡除投生七次以上的習性（得到預流果）、已永遠盡除投生二次以上的習性（得到一來果）、已永遠盡除投生一次以上的習性（得到不還），以上稱作「此生已盡」。同時，能夠分別知道：我今證得了預流果的無退轉道、一來果的無退轉道、不還果的無退轉道，這稱作「梵行已立」。達到無學道時，能夠自己了知：我所要斷除的一切煩惱已斷除了，斷除煩惱所應學的事情我已完成了，這稱作「所作已辦」；也同時知道：再一次投生的諸行習性已永遠盡除了，這稱作「不受後有」。因此，在不斷的精進下，依次去除諸行習性並證得果位。

要使琴絃不過急、不過緩，保持平均，才能有雅妙的音樂，同樣，要使心不急躁、不鬆懈，保持平等，才能在佛法的道路上順行無阻。一般人在實踐上，常不能如此順利，便是因為偏離了中道：

一、修行勇猛時，對成果期待太高，會使整個心常常落在未來，而不能落在當下，因而不能夠「只問耕耘，不問收穫」。這樣，他的心始終不能安於當下。

二、當所期待的成果不呈現時，就心起懊惱，在患得患失下，心中不再平衡，也就不能活在當下了。

三、勇猛修行一陣子後，成果不呈現時，固然易起瞋恨之心，偏離了平等心；但是，某些成果呈現時，也易生起貪愛的心理，這也是同樣的偏離了平等心。故知要如同調絃一樣地平穩，並不是一件容易的事情。在實踐中，能夠一直精進而且維持著平等心，才是真正的走在中道上。

### 丙、走在中道

由上面引述的經典，我們可以看出：若想走在中道的路上（一）要始終維持著精進之心；（二）要始終活在當下，只問耕耘，而不落入對未來的希冀，也不落入對過去的懊惱；（三）要始終維持著不貪不瞋的平等心。至於，如何生起平等心呢？那就必須培養出正念正知，以智慧了知諸行（身心現象）都是無常、無我，都是因緣和合而已。《南傳大藏經》〈長部經典二〉中的《大般涅槃經》有佛陀入滅前的一段重要經文如下：

「爾時，世尊告諸比丘曰：諸比丘！今我告汝等：『諸行皆是壞滅之法，應自精進不放逸。』此是如來最後之遺教。」

因此，佛陀的最後遺教便是指示眾生要以了知「諸行生滅無常」的智慧，不斷地走在中道的路上，精進努力而不放逸。對身心現象的生滅無常，能有深切的體會，才能對這些現象不起貪心及瞋心，從而保持著平等之心，這便是佛陀一再強

調「諸行無常」的原因。

#### 丁、結語

「中道」不是口頭上的理論而已，而是走向解脫的一條大道；走在這條道上，必須「精進不放逸」並且步步踏實，不落入妄想，同時要維持著平等心，對身心的苦樂不起執著，如此才能不偏失方向，走向正確的目標。在修行的道上，「精進」佔有顯著的地位：在四神足中，有「精進神足」；在五根中，有「精進根」；在五力中，有「精進力」；在七等覺支中，有「精進等覺支」；在八聖道中，有「正精進」，由此可以看出「精進」是解脫道上不可或缺的元素；但要拿捏得準，就要配合著覺知與平等心，在順境中不起貪心；在逆境中不起瞋心；在不順不逆時也不起枯燥無味的厭煩心理，那麼，就自然而然地走在中道的路上了。

### 四、集滅與中道

在佛法中，世間分成「器世間」及「有情世間」。器世間所指的是外在的山河大地，有情世間所指的是各各內在的身心世界。每一有情的身心世界不外是眼、耳、鼻、舌、身、意等六內處所組成。而這六內處的生起與止滅，在《阿含經》上分別稱作「世間集」與「世間滅」，《雜阿含經》二三三經上，佛說：

「云何為世間？謂六內入處。云何六？眼內入處、耳、鼻、舌、身、意內入處。云何世間集？謂當來有愛，喜貪俱，彼彼樂著。云何世間滅？謂當來有愛，喜貪俱，彼彼樂著無餘斷、已捨、已吐、已盡、離欲、滅、止、沒。」

因此，世間集是由於欲愛、貪著的生起；世間滅是由於欲愛、貪著的完全息滅。

## 甲、闍陀的疑惑

佛陀入滅不久，闍陀長老仍未「知法、見法」，因此，他從一個地方到一個地方去請教諸比丘，但他始終對於「一切諸行空、寂、不可得、愛盡、離欲、滅盡、涅槃」的義理，產生困惑；他認為諸行空、寂等等，則「一切都沒有了」，那麼，有誰去「知法、見法」呢？由於他的見解落入了邊執，因而不能開啟慧眼，最後，他想起多聞第一的阿難尊者，便到拘睺彌國瞿師羅園找阿難尊者請教。阿難於是引述佛陀對迦旃延尊者的開示，說給闍陀長老聽，其內容如下。

「阿難語闍陀言：『我親從佛聞，教摩訶迦旃延言：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。』」（《雜阿含經》二六二經）

以上這一段重要的經文，佛陀以世間的集滅開顯出中道的義理，今說明如下：

一、阿難引述佛陀對「論議第一」的迦旃延的開示，一方面表示此義理甚深，一方面使闍陀長老生起信心。

二、「世人顛倒，依於二邊，若有若無」：世上的人們，在根塵接觸產生苦樂

的感受時，便生起顛倒的染污心理。對快樂的感受生起貪著的心理，希望樂受能夠常存不滅，因而落入了有邊、落入了斷邊。同樣地，對痛苦的感受生起瞋恨的心理，希望苦受能夠斷滅無有，因而落入了無邊、落入了常邊。因此說：「世人取諸境界，心便計著」，也就是說，世上的人們一遇到順逆的境界，便心隨境轉，被貪瞋的習性拉著跑而不自在。

三、「若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅，於此不疑不惑，不由於他而能自知，是名正見」：當根塵接觸產生感受時，如果能夠對苦樂的感受不起貪瞋的心理，不認為此時有一個「我」在嚐受著苦或樂，而只是苦樂的生起而已，滅去也是如此；對感受的生滅，時時覺知並且體認無我，沒有一絲一毫的疑惑，那麼，這就是佛陀所說的「正見」。

四、「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」：由於有欲愛、貪著，因而有「世間集」，要將欲愛、貪著滅去，才能有「世間滅」。對「世間集」要如實正觀，知道如果欲愛、貪著存在的話，生死輪轉就不可避免了，因此，「不生世間無見」。另一方面，對「世間滅」也要如實正觀，知道如果欲愛、貪著滅除的話，身心五蘊或六內處的生死輪轉就可以止息了，因此，「不生世間有見」。

五、「如來離於二邊，說於中道，所謂此有故彼有，此生故彼生；所謂此無故彼無，此滅故彼滅」：由於有邊（常邊）是一邊，無邊（斷邊）是另一邊，如來的教導便是脫離此二邊而處於中道。而這中道，也不是哲理上的玄想而已，而是立足於緣起的身心現象上。眾生身心五蘊（或六內處）的生老病死、憂悲苦惱，便是來自不能如實正觀世間集，不知道是來自欲愛、貪著，而欲愛、貪著是來自無

明。無明則是對自己的身心現象誤執有「我」。在流轉的過程上，由於「無明」而有「行」、而有「識」、而有「名色」、「六處」、「觸」、「受」、「愛」、「取」、「有」、「生老病死」、「憂悲惱苦」。這便是「此有故彼有，此生故彼生」，對於此緣起現象的呈現，要如實正觀，不能認為完全沒有，如此才能不落入「無邊」。另一方面，只要看清自己身心現象的無常、無我，不再生起欲愛、貪著，那麼，在還滅的過程上，「無明滅則行滅」、「行滅則識滅」、依次而有名色滅、六處滅、觸滅、受滅、愛滅、取滅、有滅、生滅、老病死滅、憂悲惱苦滅。如此正觀世間滅，因而不落入「有邊」。經由上述緣起的流轉與還滅過程，如實地看清世間的集與滅，脫離了無邊與有邊而處於中道之上。

## 乙、闍陀的開悟

闍陀長老聽了阿難尊者所引述的佛陀開示後，終於開悟了，《雜阿含經》二六二經記載著：

「尊者阿難說是法時，闍陀比丘遠塵離垢，得法眼淨。爾時，闍陀比丘見法、得法、知法、起法，超越狐疑，不由於他，於大師教法得無所畏。」

由於闍陀長老掌握了中道的要旨，不再墮入有無二邊，打開了慧眼；將見道所要斷除的「煩惱纏」都滅除了，稱作「遠塵」；將見道所要斷除的「隨眠」也都滅除了，稱作「離垢」。在得到慧眼清淨的同時，闍陀長老也得到了「見法」、「得法」、「知法」等十種勝利，《瑜伽師地論》卷八六說明如下：

「於諸法中得法眼時，當知即得十種勝利。何等為十？一者於四聖諦已善見故，說名見法。二者隨獲一種沙門果故，說名得法。三者於己所證，能自了

知：我今已盡所有那落迦、傍生、餓鬼，我證預流，乃至廣說，由如是故，說名知法。四者得四證淨，於佛法僧如實知故，名遍豎法（即，起法）。五者於自所證無惑。六者於他所證無疑（以上二種稱作超越狐疑）。七者宣說聖諦相應教時，不藉他緣。八者不觀他面，不看他口，於此正法毗奈耶中，一切他論所不能轉。九者記別一切所證解脫，都無所畏。十者由二因緣，隨入聖教，謂正世俗及第一義故。」

在佛法的修學路上，闍陀長者經由阿難的指點，開啟了清淨的慧眼，也獲得了上述的十種勝利；他之能夠開悟，便是對「世間集」不落入無邊；對「世間滅」不落入有邊，而立足在中道之上。

### 丙、釋尊由走中道而成佛

甚至釋尊也要如實了知「世間」及「世間集」才能成佛，《雜阿含經》第八九四經中，釋尊說：

「以我於世間及世間集，如實知故，是故我於諸天世人、魔梵，心離顛倒具足住，得成阿耨多羅三藐三菩提。」

此段開示明顯指出，要想超越所有天人、魔梵、沙門以及婆羅門等等眾生，得到解脫，心不顛倒，證得無上正等正覺（阿耨多羅三藐三菩提），就必須對「世間」及「世間集」如實了知，也就是說，要看清世間的實相，不再落入無邊或有邊，正確地走在中道，才能成佛。

## 五、身命與中道

每人都有「身體」與「生命」，但這二者的關係是如何呢？古代印度的哲學家

們，便提出二種不同的見解，爭論不休。第一種是「命即是身」，也稱作「命者即身」；第二種是「命異身異」，也稱作「命者異身」。釋迦牟尼佛出世以後，指出這二種見解的錯誤，並以中道為歸趣，《雜阿含經》第二九七經說：

「若有問言：『彼誰老死？老死屬誰？』彼則答言：『我即老死』、『今老死屬我、老死是我所』，言『命即是身』、或言『命異身異』，此則一義，而說有種種。若見言『命即是身』，彼梵行者所無有；若復見言『命異身異』，梵行者所無有；於此二邊，心所不隨，正向中道，賢聖出世，如實、不顛倒，正見『所知』，謂緣生老死。」

以下分析「命即是身」及「命異身異」的見解，最後以中道作總結，並解釋經文的意義。

#### 甲、「命即是身」墮入斷見

什麼是「命即是身」？有的人看到眾生出生後，有了身體同時也開始有生命；一旦身體滅壞，生命也就消失了，因此主張「命即是身」。有的人看到身體強壯的人生命力強，身體衰弱的人生命力弱，因此主張「命即是身」。有的人看到壁虎的尾巴斷開後，仍然能夠動轉，表示身體上有生命，因此主張「命即是身」。有的人看到心情快樂的人和顏悅色，心情悲憂的人愁眉苦臉，他們的心理狀態全表現在身體上，因此主張「命即是身」。在這種見解下，生命的存在與身體是同一個，因而，認為身體老死後，生命也就斷滅無有了。這種人注重肉身、注重此世的享受，認為照顧好身體，就是照顧好生命了；身體散滅後，什麼都沒有了，沒有生命延續到後世，也沒有什麼果報的存在，因此，不信因果，不修「梵行」，墮於「斷見」之中。

## 乙、「命異身異」墮入常見

什麼是「命異身異」？有的人將「身體」以外的心或精神，稱作「靈魂」或「命」，比較身與命之後，主張「命異身異」，認為命與身完全不同。為什麼不同呢？有的人看到自己的身體胖瘦改變下，自己的技巧、智慧等沒有改變，故知在自己的身體之外，另有一個不變的「生命」存在著。有的人依靠禪定的力量，回憶起過去世中自己有不同的身體生死過，而自己的「生命」則是同一個，因而主張「命異身異」。有的人說：剛死的人，他的身體與死前並無多大改變，只是「生命」離開肉體到他處去而已，就如同車主拋棄舊車而去，因此主張「命異身異」。有的人在夢中遊歷他方，而身在此處，因此主張身體之外，另有一「命者」存在。有的人認為身體有生滅變化，至於生命則是沒有生滅變化，因而，主張「命異身異」。在這些見解之下，將生命或靈魂視為一個永恆、獨立、不變的實體；雖然身體有老死變化，但是生命或精神、靈魂是永不變化的。這種人注重精神，但是執著有一不變的靈魂或生命，因而墮入了「常見」。如果靈魂或生命是永恆不變的，那麼修「梵行」變成是多餘的了。

## 丙、命者與身為一為異？

佛陀入滅後，有關「命即是身」或「命異身異」的辯論仍是在印度的宗派間長期進行著。西元前一五〇年左右，畢鄰陀王（或作彌蘭王）與龍軍大德（即那先比丘）曾就此論題作一深入的探討，《俱舍論》卷三十引述如下：

「于時有一畢鄰陀王，至大德所，作如是說：

『我今來意，欲請所疑。然諸沙門，性好多語；尊能直答，我當請問。』大德

受請。

王即問言：『命者與身為一為異？』

大德答言：『此不應記。』

王言：『豈不先有要耶？今何異言，不答所問？』

大德質曰：『我欲問疑，然諸國王，性好多語；王能直答，我當發問。』王便受教。

大德問言：『大王宮中，謂菴羅樹，所生果味，為醋為甘？』

王言：『宮中本無此樹。』

大德復責：『先無要耶？今何異言，不答所問？』

王言：『宮內此樹既無，寧可答言果味甘醋？』

大德誨曰：『命者亦無，如何可言與身一異？』

在這段問答中，龍軍大德以王宮中所沒有的「菴羅樹」為譬喻，點出恆常不變的「命者」是不存在的。既然不存在，如何可以與「身」為一為異呢？因此，在佛法的教導中，否定有一恆常不變的「命者」、靈魂、真我等。

#### 丁、正向中道

以上所探討的「命即是身」與「命異身異」二種見解，分別墮入「斷見」與「常見」二邊，《大毗婆沙論》卷二百說：

「然諸愚夫，於色心等，剎那相續，不善了知，說有命者即異身等。若說即

身及非異身，入斷見品。若說異身及非即身，入常見品。故諸外道諸惡見趣，無不皆入斷常品中。一切如來應正等覺，對治彼故，宣說中道，謂色心等，非斷非常。」

由於愚夫對色心的剎那相續不能了知，因而墮入斷常二邊。眾生的身心五蘊是前後相續的因果變化，在緣生的諸行中，並沒有一個不變的靈魂、真我或實我。諸佛如來的出世，以緣起的中道見解來破除愚夫所執著的斷見與常見，並在身心的緣生諸行上，洞見無我，因此，《瑜伽師地論》〈攝事分〉卷九三說：

「補特伽羅無我者，謂離一切緣生行外，別有實我不可得故。法無我者，謂即一切緣生諸行，性非實我，是無常故。如是二種，略攝為一，彼處說此名為大空。」

因此，在身心的緣生諸行之外，並沒有「實我」可得，否定了「命異身異」，這便是補特伽羅無我（略稱為人無我）；緣生的諸行都是剎那、剎那地變化著，因而都不是「實我」，這些法都是「無我」，這種無我的性質，便是「如實性」；能夠如此地明瞭，便是「心不顛倒」。透過緣生以了解「無我」，否定了「命即是身」及「命異身異」的見解，這便是《雜阿含經》第二九七經中所說的「大空」，最後，便以此經來作完結：

「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，正見所知，所謂緣無明行。諸比丘！若無明離欲而生明，彼誰老死，老死屬誰者，老死則斷、則知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世

成不生法。…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。」

這段經文的意思是說：身心現象是不斷地變化著，在變化中，眾生造作種種的行為，有的人執著「諸行是我」，有的人執著「諸行是我所擁有的」。執著「諸行是我」的人，特別注重自己的身體，認為生命與身體的行為是一（命即是身）。執著「諸行是我所擁有」的人，認為在身體之外有一獨立自存的生命（命異身異），這個獨立自存的生命或靈魂擁有這個身體。如果「生命與身體為一」，那麼身體滅壞後，生命也就消失了，修梵行有何意義呢？如果身體之外有一永恆的生命或實我，既然已有永恆不變的生命或實我，那麼修梵行就變成是多餘的了。由此可以看出，主張「命與身為一」是落入斷邊；主張「身外有一永恆不變的生命」是落入常邊。離開這斷常二邊，才可處在中道之上。賢聖的人出世時，都如實體驗到：在身心變化中，並沒有固定不變的實我，在身上、心上沒有實我，在身心之外也沒有實我，因而心不顛倒，清清楚楚地了知身心的實相。凡夫由於看不清這一實相而有「無明」，由於無明而有種種貪瞋的行為。佛陀告訴比丘們：如果看清身心的實相，在身心變化中沒有固定不變的實我，那麼就不再有「無明」而能夠脫離欲貪，生起智慧，看清楚在身心變化中，並沒有一個固定的實我在老死著，老死也不是由一個實我所擁有的。體驗到這一實相，就可以斷除老死、遍知老死，徹底去除了老死之根，就像多羅樹的根被拔除後，將來永不再生了。比丘看清身心的實相，不再生起「無明」，脫離了欲貪，生起明明白白的智慧；無明滅除了，貪瞋的行為也就滅除了，接下來種種生老病死的大苦聚也都滅除了。這個經典，就稱做《大空法經》。

## 第三章 《阿含經》的成佛之道

《阿含經》中所揭示出來的正道，不是只拘於聲聞道而已，例如，在《雜阿含三九三經》中，釋尊說：

一、「三結盡，得須陀洹，一切當知四聖諦。」（三結是戒禁取、疑、身見三種煩惱。一個人如果滅盡了戒禁取、疑、身見這三種煩惱，就證得須陀洹的果位，他如實知道四聖諦）

二、「若三結盡、貪恚癡薄，得斯陀含，彼一切皆於四聖諦如實知故。」（一個人如果滅盡三結而且貪嗔癡削弱了，就證得斯陀含的果位，他如實知道四聖諦）

三、「五下分結盡，生般涅槃，阿那含不還此世，彼一切知四聖諦。」（一個人如果滅盡了戒禁取、疑、身見、瞋、欲貪這五個煩惱，投生到色界處涅槃，證得阿那含的果位，不再生到欲界世間，他如實知道四聖諦）

四、「若一切漏盡、無漏、心解脫，慧解脫，見法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有，彼一切悉知四聖諦。」（漏是煩惱。一個人如果聽聞佛陀的教導，滅盡一切煩惱，得到心解脫、慧解脫，見到真理，證得聲聞阿羅漢的果位，他自證自知；我生已盡，梵行已建立，所要做的已做，不再受業力牽引去投生後世，他如實知道四聖諦）

五、「若得辟支佛道證，彼一切知四聖諦故。」（一個人如果證得辟支佛的果位，他如實知道四聖諦）

六、「若得無上等正覺，彼一切知四聖諦故。何等為四？謂知苦聖諦、知苦集

聖諦、知苦滅聖諦、知苦滅道跡聖諦。」（一個人如果證得無上正等正覺的佛位，他如實知道四聖諦。什麼是四聖諦？就是知道苦、苦的生起、苦的滅盡以及滅苦之道等四個聖者的真理）

以上六段經文，分別指出預流果（須陀洹）、一來果（斯陀含）、不還果（阿那含）、聲聞阿羅漢、獨覺阿羅漢（辟支佛）及佛等六種聖者，都必須知四聖諦。依四聖諦證得聲聞菩提、獨覺（辟支佛）菩提以及諸如來無上菩提，這些都含攝在《阿含經》中。釋尊在《阿含經》中，更指出觀察五蘊、觀察感受等項目都是成佛之道所必備，也指出四念住、六法等為「一乘道」，表示是聲聞菩提、獨覺菩提及無上菩提所共同必經之道，以下便引據《阿含經》及解釋經義的《瑜伽師地論》〈攝事分〉、《大毗婆沙論》來說明成佛之道。

## 一、成佛的要件

在《阿含經》中，有那些項目是成佛所必備的？可分成修定及修慧二部分來看。在修定方面，釋尊所重視的一個方法是入出息念（安那般那念），《雜阿含經》八〇七經說：

「佛告諸比丘：『若有正說聖住、天住、梵住、學住、無學住、如來住，學人所不得當得，不到當到，不證當證，無學人現法樂住者，謂安那般那念，此則正說。所以者何？安那般那念者，是聖住、天住、梵住，乃至無學現法樂住。』」

這一段經文的相當經句以及解釋，在《阿毗達磨大毗婆沙論》卷二六中，敘述如下：

「佛告苾芻：『若有問言：云何聖住？云何天住？云何梵住？云何佛住？云何學住？云何無學住？應正答言：謂持息念。所以者何？此持息念能令學者證所未證，能令無學者得現法樂住。』此持息念不雜煩惱，故名聖住；自性光淨，故名天住；自性寂靜，故名梵住；諸佛多住，故名佛住；學所得故，名為學住；無學得故，名無學住；學者由此得勝現觀，斷除煩惱，故名證所未證；無學者由此得不動心解脫，故名得現法樂住。」

由上列經論，可以看出安那般那念（持息念、入出息念）可以使學者證所未證，無學者現法樂住，諸佛所多住，因而被稱作學住、無學住、佛住（如來住）。以入出息念可以修得四禪八定而得到現法樂住。在成佛之道上，必須廣學各種修定的方法，因此，「入出息念」是一項不可或缺的法門。

接著，在修慧的過程中，所不可或缺的是什麼？在《阿含經》中，釋尊具體提出其內容。首先，在《雜阿含經》十三經中，釋尊說：

「諸比丘！若我於此五受陰，不如實知味是味、患是患、離是離者，我於諸天若魔若梵、沙門婆羅門、天人眾中，不脫、不出、不離、永住顛倒，亦不能自證得阿耨多羅三藐三菩提。諸比丘！我已如實知此五受陰，味是味、患是患、離是離、故我於諸天若愁若梵、沙門婆羅門、天人眾中，自證得脫、得出、得離、得解脫（結縛），永不住顛倒，亦能自證得阿耨多羅三藐三菩提。」

此處釋尊明白地指出要達成阿耨多羅三藐三菩提（無上正等正覺），就必須如實地觀察五取蘊（五受陰），必須觀察自己身心五蘊（色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊）的愛味、過患、出離，由此可看出，成佛的一個要項是如實地觀察五蘊，此

種觀察，便是慧學。同樣類型的經文，也出現在觀察五蘊中的受蘊上，《雜阿含經》四七九經中，釋尊說：

「若我於諸受不如實知，受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離不如實知，我於諸天世間魔梵、沙門婆羅門、天人眾中，不得解脫、出離、脫諸顛倒，亦非阿耨多羅三藐三菩提。以我於諸受、受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離如實知故，於諸天世間魔梵、沙門婆羅門、天人眾中，為脫、為出、為脫諸顛倒，得阿耨多羅三藐三菩提。」

此中，釋尊特別指出五蘊中的「受蘊」作為如實觀察的對象，必須觀察（一）諸受—樂受、苦受、不苦不樂受。（二）受集—觸集。（三）受滅—觸滅。（四）受集道跡—於受愛樂、讚歎、染著、堅住。（五）受滅道跡—於受不愛樂、讚歎、染著、堅住。（六）受味—若受因緣生喜樂。（七）受患—受無常變易。（八）受離—於受斷欲貪、越欲貪。所以，成佛的一個不可或缺的要項是觀察自己身上的感受。相同類型的經文，又見於《雜阿含經》三七九經，釋尊說：

「諸比丘！我於此四聖諦，三轉十二行，不生眼、智、明、覺者，我終不得於諸天魔梵、沙門婆羅門、聞法眾中，為解脫、為出、為離，亦不自證得阿耨多羅三藐三菩提。我已於四聖諦，三轉十二行，生眼、智、明、覺，故於諸天魔梵、沙門婆羅門、聞法眾中，得出、得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。」

此處釋尊指出，必須觀察四聖諦（苦諦、集諦、滅諦、道諦）才能成佛，此中，依次三周正轉十二相智，在初轉時有四行相：「此是苦聖諦，此是集聖諦、此是滅聖諦，此是道聖諦」，在二轉時有四行相：「應當遍知未知苦諦，應當永斷未

斷集諦，應當作證未證滅諦，應當修習未修道諦。」在三轉時有四行相：「已遍知苦諦，已永斷集諦、已遍證滅諦、已遍修道諦。」經由如是修習，證得無上正等菩提，因此，成佛的一個要項是觀察四聖諦。相同類型的經文，又見於《雜阿含經》六五〇經，釋尊說：

「諸比丘！若我於此信根、信根集、信根滅、信根滅道跡不如實知者，我終不得於諸天魔梵、沙門婆羅門中，為出、為離，心離顛倒，亦不得成阿耨多羅三藐三菩提。」如信根、精進根、念根、定根、慧根，亦如是說。

「諸比丘！我於此信根，正智如實觀察故，信根集、信根滅、信根滅道跡正智如實觀察故，我於諸天魔梵、沙門婆羅門眾中，為出、為離，心離顛倒，成阿耨多羅三藐三菩提。」如信根，精進、念、定、慧根，亦如是說。

此處釋尊指出，對五根（信、精進、念、定、慧）、五根的集、五根的滅、五根的滅道跡都必須以正智如實地觀察；在《雜阿含經》六五一經也指出對五根的集、沒、味、患、離要如實地觀察。因此，觀察五根是成佛的一個要項，同時也明示出，在修行的過程中，必須完滿地培養出信、精進、念、定、慧這五個重要的心性品質。在觀察十二緣起方面，釋尊於《雜阿含經》二八七經說：

「我憶宿命，未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：何法有故老死有？何法緣故老死有？即正思惟，生如實無間等：生有故老死有，生緣故老死有。如有、取、愛、受、觸、六入處、名色…。我時作是念：何法無故（則）老死無？何法滅故老死滅？…即正思惟，如實無間等：無明無故行無，無明滅故行滅，行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六入處滅，六入處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生

滅，生滅故老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。…今我如是，得古仙人道、古仙人逕、古仙人跡、古仙人去處，我得隨去，謂八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。我從彼道，見老病死、老病死集、老病死滅、老病死滅道跡，…行、行集、行滅、行滅道跡；我於此法，自知自覺，成等正覺。」

由此可以看出，釋尊在成佛前，觀察十二緣起的流轉與還滅的過程，發現了古仙人道，此道即是八聖道，由此親見十二緣起及其集、滅、滅道跡而成佛。故觀察十二緣起、實踐八聖道是成佛不可或缺的要項。釋尊在成佛前，也觀察自心的習性，《雜阿含經》二一一經說：

「我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟：自心多向何處？觀察自心，多逐過去五欲功德。…我觀多逐過去五欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德，我以是精勤自護故，漸漸近阿耨多羅三藐三菩提。」

此處指出，對過去所受用之五欲功德（色、聲、香、味、觸），易起貪者，必須精勤自護，使自己活在當下，才能成佛。在《雜阿含經》七二七經中，佛告阿難：

「唯精進修習、多修習，得阿耨多羅三藐三菩提。」

由此可知，精進是成佛的一個要項。總上所述，要想證得無上菩提，就必須觀察五蘊的味、患、離，特別是受蘊的集、滅、道、味、患、離，也必須觀察四聖諦，以及五根的集、滅、道，對於十二緣起也必須如實觀察。這些項目，雖名目有所不同，但其內涵其實相同：必須觀察自己當下身心五蘊的性質，看清其

集、滅、道、味、患、離，以精進力實踐菩提道，如此而已。

## 二、一乘道

《阿含經》中的「一乘道」，在南傳巴利經文中的意義是「唯一的道路」，表示這一條道路是走向聲聞菩提、獨覺菩提及無上菩提所共通而且必經之路。一乘道的內容是什麼呢？《雜阿含經》六〇七經說：

「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。」

故知，四念住（四念處）的修習，為成佛所必須，在《雜阿含經》六三五經，釋尊也說：

「若比丘於四念處，修習、多修習，未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。…如淨眾生，如是未度彼岸者令度，得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。」

因此，四念住是證得阿羅漢、獨覺及無上佛陀所共通的修習處。在《雜阿含經》五六三經中，尊者阿難告訴離車長者說：

「如來、應、等正覺所知所見，說三種離熾然、清淨超出道，以一乘道淨眾生，離憂悲，越苦惱，得真如法；何等為三？如是聖弟子住於淨戒，受波羅提木叉，威儀具足，…宿業漸吐，得現法、離熾然、不待時節、能得正法通達、現見觀察、智慧自覺。離車長者！是名如來、應、等正覺說所知所見，說（第一）離熾然、清淨超出，以一乘道淨眾生，滅苦惱，越憂悲，得真如法。復次，離車！如是淨戒具足，離欲惡不善法，乃至第四禪具足住，是名

如來、應、等正覺，說（第二）離熾然，乃至得如實法。復有三昧、正受，於此苦聖諦如實知，此苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知，具足如是智慧，新業更不造，宿業漸已斷，得現正法、離諸熾然、不待時節、通達、現見、生自覺智，離車！是名如來、應、等正覺所知所見，說第三離熾然、清淨超出，以一乘道淨眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法。」

此處指出，戒律、禪定及智慧三學就是一乘道，此為聲聞菩提、獨覺菩提及無上菩提所共通的正道，其特色是（一）現見（現法），（二）無熾然（離熾然），（三）應時（不待時節），（四）引導（通達），（五）唯此見（現見觀察），（六）內所證（生自覺智）。在具足戒定慧之下，如實了知四聖諦，不再造新業，並去除宿業，因而滅除苦惱，此為成佛所必經之途。在《雜阿含經》五五〇經中，摩訶迦旃延告訴諸比丘說：

「佛世尊如來、應、等正覺所知所見，說六法，出苦處昇於勝處，說一乘道淨諸眾生，離諸惱苦，憂悲悉滅，得真如法。何等為六？謂聖弟子念如來、應、等正覺所行法，念如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。…復次，聖弟子念於正法，念於世尊現法律、離諸熱惱、非時、通達、即於現法、緣自覺悟。…復次，聖弟子念於僧法，善向、正向、直向、等向，修隨順行。…復次，聖弟子念於戒德，念不缺戒、不斷戒、純厚戒、不離戒、非盜取戒、善究竟戒、可讚歎戒、梵行不憎惡戒。…復次，聖弟子自念施法，心自欣慶：我今離慳貪垢，雖在居家，解脫心施、常施、捨施、樂施、具足施、平等施。…復次，聖弟子念於天德，念四王天、三十三天、炎摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天，清

淨信心，於此命終，生彼諸天，我亦如是信、戒、施、聞、慧，於此命終，生彼天中，如是聖弟子念天功德時，不起欲覺、瞋恚、害覺。」

此處指出念佛、念法、念僧、念戒、念施及念天等六法可以滅除欲、瞋、害的心理，引導眾生走向離苦而昇於勝處，因而是一乘道。故知修習六法，也是成佛之道所必須。總上所述，可知修習六法、修習戒定慧三學、修習四念住，都是走向無上菩提所不可或缺的。

### 三、後有菩薩的成佛

在《阿毗達磨大毗婆沙論》卷一七七中，引用《阿含經》說：「菩薩經三劫阿僧企耶，修行四波羅蜜多方得圓滿。」此中，釋尊從名為「釋迦牟尼」的佛前發菩提心，並願將來成佛時同一佛號：釋尊發願後，一直到逢事寶髻如來為第一阿僧企耶劫；從此以後，到逢事燃燈如來為第二阿僧企耶劫；從此以後，到逢事勝觀如來為第三阿僧企耶劫。在此長期間內，修行四波羅蜜多（布施、淨戒、精進、般若）得圓滿，而後以九十一劫來修習「相異熟業」，此中逢事六佛，第一位即勝觀如來，最後即迦葉波如來（迦葉佛）。接著生於睹史多天，為補處菩薩。釋尊從發菩提心起，到何時才算是真實菩薩？《大毗婆沙論》卷一七六說：

「菩薩乃至初無數劫滿時，雖具修種種難行苦行，而未能決定自知作佛；第二無數劫滿時，雖能決定自知作佛，而猶未敢發無畏言：『我當作佛』；第三無數劫滿已，修妙相業時，亦決定知我當作佛，亦發無畏師子吼言：『我當作佛』」

因此，要到修習妙相業時，才是真實菩薩。最後釋尊降生人間，為最後一世

的菩薩，稱為「後有菩薩」，其修行的最後過程，《雜阿含經》一一七七經以譬喻說明如下：

「譬如灰河，兩岸極熱，多諸利刺，在於閻處，眾多罪人，在於河中，隨流漂沒。中有一人，不愚不癡，聰明點慧，樂樂厭苦，樂生厭死，作如是念：『我今何緣在此灰河，兩岸極熱，又多利刺，在閻冥處隨流漂沒？我當以手足方便，逆流而上。』漸見小明，其人默念：『今已疾強，見此小明。』復運手足，勤加方便，遂見平地。即住於彼，觀察四方。見大石山，不斷不壞，亦不穿穴，即登而上。復見清涼八分之水，所謂冷、美、輕、軟、香、淨，飲時不噎，咽中不闕，飲已安身。即入其中，若浴若飲，離諸惱熱。然後復進，大山上見七種華…復上石山，見四層階當，即坐其上；見五柱帳，即入其中，斂身正坐，種種枕褥，散華遍布，莊嚴妙好，而於其中，自恣坐臥，涼風四湊，令身安隱，坐高林下，高聲唱言：『灰河眾生！諸賢正士！如彼灰河，兩岸極熱，多諸利刺，其處閻冥，求出於彼！』…」

在這段譬喻之後，釋尊指出，「灰」代表三種惡不善覺（欲、恚、害），「河」代表三愛（欲愛、色愛、無色愛），「兩岸極熱」代表內外六入處（眼、耳、鼻、舌、身、意、色、聲、香、味、觸、法），「多諸利刺」代表五欲功德，「閻冥處」代表無明障，「眾多罪人」代表「愚癡凡夫」，「隨流漂沒」代表生死輪迴，「河中有一人不愚不癡」代表著菩薩摩訶薩，「手足方便逆流而上」代表精勤修學。「微見小明」代表得到法忍，「平地」代表持戒，「觀察四方」代表見四真諦，「大石山」代表正見，「清涼八分之水」代表八聖道，「七種華」代表七覺支，「四層階堂」代表四如意足（四神足），「五柱帳」代表五根（信、精進、念、定、慧），

「斂身正坐」代表無餘涅槃，「散華遍布」代表禪定(靜慮)、解脫、三昧(等持)、正受(等至)，「涼風四湊」代表四增上心現法安樂住，「高聲唱言」代表轉法輪。

《瑜伽師地論》〈攝事分〉對這一段經文的闡釋如下：

「由八種相，當知總攝後有菩薩諸正行道及以道果，勝聲聞乘，為無有上。何等為八？謂哀愍故；內勇悍故；諦察法忍性現前故；能出離故；自內發起觀諦行故；廣大善修世間正見現在前故；由獲無漏菩提分法得清涼故，由善清淨修覺分俱，進修無上純淨修道，依止六處修習圓滿，獲得六種最勝無上圓滿德故。」

此處指出，「後有菩薩」所修行的道及果有八項，超越一般聲聞乘，今依〈攝事分〉解說如下：

- (一) 哀愍：於諸有情長時哀愍，熏修其心，見諸愚夫墮貪愛河，順流漂溺，為五苦所逼，深起大悲。五苦指(一)三種不正尋思及三界愛，如同灰河之水，(二)內外六處，如極熱兩岸，(三)欲界諸苦如刺在下方，(四)色界缺慧眼，猶如盲冥，處在其中，(五)無色界缺聖慧眼，猶如昏闇，居在其上。
- (二) 內興勇悍：未出家時，內興勇悍：我今定當通達妙跡，歸修梵行，終無退轉。
- (三) 諦察法忍內自現前：未出家時，獨坐思惟，便能證入最初靜慮，於自他老病死法，正審觀察，能定忍可。
- (四) 能正出離：能棄捨廣大妙欲，淨信出家，能自然受持淨戒，以禁戒為依止，漸次能證非想非非想處。
- (五) 自內發起觀察諦行：往菩提樹，次第觀於老死，觀老死集，觀老死滅，觀能趣證老死滅行；如理作意為依止故，久已積集大資糧故，以俱生慧便能覺悟一切法性。
- (六) 廣大善修正見現前：發起宿住念智，憶念先世從諸如來所，於漏盡道積習聞思，發起世間正見令現在前，依此正見如教授者，令菩薩安處一坐，乃至證得究竟漏盡。
- (七) 獲無漏菩提分法得清涼：正見如教授者漸次勝進，現觀聖諦時，便證得無

漏菩提分法，故稱獲得清涼。

- (八) 進修無上修道，依止六處修習圓滿，證得六種自在圓滿：為欲永斷有頂所繫煩惱，修習無上覺支，一者修聖神通（如意足），二者修淨五根，三者證得煩惱及習氣無餘離繫（無餘涅槃），四者證得四種現法樂住，五者證得世間靜慮、解脫、等持、等至，六者證得名身、句身、文身，得隨所欲，無艱難宣說正法（轉大法輪），以上六處皆究竟圓滿，乃證得六種圓滿功德：一者大財富，二者大舍宅，三者諸安樂坐臥具，四者無諸損惱大安樂住，五者能辦一切有情正利益事，遊戲自在，六者得為法王，於他所獲得平等分布作用。

## 四、結語

以上引據《阿含經》及其相關論典，先探討釋尊親口宣說的成佛要項及一乘道，最後以「後有菩薩」的道果作總結。由此可以明顯看出《阿含經》中，有完整的「成佛之道」，今歸納如下：

一、首先，發起希欲成佛的菩提心。

二、以三無數劫（三阿僧企耶劫）累積布施、淨戒、精進、般若等波羅蜜多。

三、第三無數劫滿已，修妙相業時，決定自知必成定佛，亦敢發無畏言：「我當作佛」。此時為「真實菩薩」。

四、生於睹史多天時，為「補處菩薩」，於該處教化天人。

五、最後降生於人間時，為「後有菩薩」，於菩提樹下修習入出息念，觀察五蘊、十二緣起、四聖諦等進入見道，成為「聖者菩薩」，再經修道而成佛，證得六種自在圓滿，此後轉大法輪，廣度有情。

## 第四章 《阿含經》的受念住

四念住，或作四念處，是整個佛法的核心，《雜阿含經》說：

「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。」（第六〇七經）

這段經文是說：有一條道路可以使眾生清淨、克服愁歎、滅除苦憂、實踐真理、體證涅槃的真相，這條道路就是四念住（四念處）。是哪四個念住呢？就是於身觀身的「身念住」，於受觀受的「受念住」，於心觀心的「心念住」，以及於法觀法的「法念住」。

在四念住中，受念住佔有顯著的地位，釋尊在《雜阿含經》中指出：

「以我於諸受、受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受惠、受離如實知故，於諸天世間魔梵、沙門、婆羅門、天人眾中，為脫、為出、為脫諸顛倒，得阿耨多羅三藐三菩提。」（第四七九經）

這段經文是說：我（釋尊）由於能夠如實知道諸受的自性、受的現在流轉（受集）、受的現在還滅（受滅）、受的未來流轉（受集道跡）、受的雜染（受味）、受的清受因緣（受惠）以及受的出離（受離），因而能夠超越諸天世間魔梵、沙門、婆羅門、天人眾，脫離顛倒、證得無上正等正覺。由此可知，必須超越對感受的執著，才能成佛。

有關四念住中的受念住，在今日南北傳的經典中，重要的有下列資料：

- （一）《大念住經》：巴利文《長部》第二經，
- （二）《念住經》：巴利文《中部》第十經，

- (三) .〈四意止〉：漢文《增一阿含經》卷五，
- (四) 《念處經》：漢文《中阿含經》卷二十七，
- (五) 〈念處相應〉：巴利文《相應文》第四十七，
- (六) 〈念處相應〉：漢文《雜阿含經》卷二十四，
- (七) 〈受相應〉：巴利文《相應部》第三十六，
- (八) 〈受相應〉：漢文《雜阿含經》卷十七。

與受念住相關的註釋，散見各論典內，例如，《瑜伽師地論》卷二八、卷九六、卷九八等都有所闡釋。以下的探討，以上列前四經為主，比較受念住的經文；以其他為輔，研究其涵意，並兼及傳承這一個問題。

## 一、南傳受念住的經文

在巴利文的《大念住經》及《念住經》中，有相同的受念住經文，漢譯如下：

一、比丘們！比丘如何就感受觀察感受呢？

二、比丘們！比丘在經歷快樂的感受時，他清楚了知：「我正經歷快樂的感受。」在經歷痛苦的感受時，他清楚了知：「我正經歷痛苦的感受。」在經歷不苦不樂的感受時，他清楚了知：「我正經歷不苦不樂的感受。」在經歷快樂而有執著的感受時，他清楚了知：「我正經歷快樂而有執著的感受。」在經歷快樂而無執著的感受時，他清楚了知：「我正經歷快樂而無執著的感受。」在經歷痛苦而有執著的感受時，他清楚了知：「我正經歷痛苦而有執著的感受。」在經歷痛苦而無執著的感受時，他清楚了知：「我正經歷痛苦而無執著的感受。」在經歷不苦不樂而有執著的感受時，他清楚了知：「我正經歷不苦不樂而有執著的感受。」在經歷不苦不樂而無執著的感受時，他清楚了知：「我正經歷不苦不樂而無執著的感受。」

三、於是他於內部就感受觀察感受，於外部就感受觀察感受，同時於內部外部就感受觀察感受。

四、他觀察感受當中不斷生起的現象，他觀察感受當中不斷減去的現象，他同時觀察感受當中不斷生起減去的現象。

五、於是他清楚了知：「這是感受！」如是唯有了知，唯有覺照。

六、於是他無所染著，對（身心）世界無所執取了。

七、比丘們！比丘如是就感受觀察感受。

以上將「受念住」分成七段，今就內容略分析如下：

- （一） 第一段提出什麼是受念住？此中強調「就感受觀察感受」，不是「在感受之外去觀察感受」。
- （二） 第二段列出九種感受的單純覺知。
- （三） 第三段列出「於內部」、「於外部」、「於內部外部」三方面就感受觀察感受。
- （四） 第四段觀察感受生起、減去或生滅同時的現象。
- （五） 第五段指出要覺知「感受就只是感受而已」，此中無我、無我所。
- （六） 第六段為修行受念住的結果：心無染著而得解脫。
- （七） 第七段：總結以上就是受念住。

## 二、北傳《增一阿含》內的經文

在北傳《增一阿含經》中，受念住的經文如下：

一、云何比丘內觀痛痛？

二、於是，比丘得樂痛時，即自覺知：「我得樂痛。」得苦痛時，即自覺知：「我得苦痛。」得不苦不樂痛時，即自覺知：「我得不苦不樂痛。」若得食樂

痛時，便自覺知：「我得食樂痛。」若得食苦痛時，便自覺知：「我得食苦痛。」若得食不苦不樂痛時，亦自覺知：「我得食不苦不樂痛。」若得不食樂痛時，便自覺知：「我得不食樂痛。」若得不食苦痛時，亦自覺知：「我得不食苦痛。」若得不食不苦不樂痛時，亦自覺知：「我得不食不苦不樂痛。」

三、如是，比丘內自觀痛。復次，若復比丘得樂痛時，爾時不得苦痛，爾時自覺知：「我受樂痛。」若得苦痛時，爾時不得樂痛，自覺知：「我受苦痛。」若得不苦不樂痛時，爾時無苦無樂，自覺知：「我受不苦不樂痛。」

四、彼集法而自娛樂，亦觀盡法，復觀集盡之法。

五、或復有「痛」而現在前，可知可見。

六、思惟原本，無所依倚而自娛樂，不起世間想。於其中亦不驚怖，以不驚怖，便得泥洹，生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如真實知。

七、如是，比丘內自觀痛，除去亂念，無有愁憂；外自觀痛、內外觀痛，除去亂念，無有愁憂。如是，比丘內外觀痛。

以上也將經文分成七段，與南傳的七段經文相比較，同異之處如下：

- (一) 《增一》中，將「感受」譯為「痛」，且第一段是問「於內部」觀察感受。
- (二) 《增一》與南傳經文皆列出相同的九種感受。《增一》中，將「有執著」譯為「食」，「無執著」譯為「不食」。
- (三) 南傳有「於內部」、「於外部」及「於內部外部」三方面的觀察，《增一》此處列出「內」一種，而將「外」及「內外」置於第七段經文。《增一》第三段後面多出覺知三種感受的經文。
- (四) 《增一》中，將「生起的現象」、「滅去的現象」、「同時生起滅去的現象」分別譯為「集法」、「盡法」、「集盡之法」。將「住」(viharati) 有時譯出，譯作「自娛樂」。
- (五) 「這是感受！」在《增一》中譯為「痛」一字而已，意義不明朗。南傳的「唯

有了知，唯有覺照」，《增一》中譯為「可知可見」，將經文所強調的「唯」未表達出來。

(六) 南傳「無所染著」，《增一》中作「無所依倚」。南傳「對(身心)世界無所執取了」，《增一》中作「不起世間想」。接著，《增一》中多出一段經文：「於其中亦不驚怖，以不驚怖，便得泥洹，生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受有，如真實知。」，用以描述果位。

(七) 《增一》中，除了將南傳第三段移此外，並有「除去亂念，無有愁憂」的經句，用以描述修行念住之果。

由以上各段的比較，可明顯看出南傳的受念住與北傳《增一》中的受念住大致相同，《增一》在第三段、第六段及第七段中，多出一些文句。

### 三、北傳《中阿含》內的經文

在北傳《中阿含經》中，受念住的經文如下：

一、云何觀覺如覺念處？

二、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、苦無欲、覺不苦不樂無欲覺，便知覺「不苦不樂無欲覺」。

三、如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺。

四、立念在「覺」，有知有見，有明有達。

五、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。

以上經文只有五段，將此與南傳受念住經文比較：

- (一) 此處將「感受」譯作「覺」。
- (二) 此處第二段列出二十一種感受。
- (三) 此處第三段只列出「內」、「外」二方面的觀察，少了「內外」這一種。
- (四) 此處第四段，相當於南傳第五段。此中，將「這是感受！」只譯為「覺」一字而已。將「唯有了知，唯有覺照」譯作「有知有見，有明有達」，未將「唯」強調出來。
- (五) 此處第五段，相當於南傳第七段，然而多出「若比丘、比丘尼如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處。」

由上列比較，可看出南傳的受念住與北傳《中阿含》的受念住有四項經文出入：一為感受的類別，二為北傳《中阿含》少了「內外」的觀察，三為北傳《中阿含》少了感受之生滅經文，四為少了修習四念住的結果：「無所染著，對(身心)世界無所執取了！」這一段經文。第一項的不同，是來自傳承的不同，見下一節討論；後三項的出入，是否漢譯者之省略，不得而知。但是由於北傳《中阿含經》的經本屬「說一切有部」所傳誦，因而可用同屬「說一切有部」的漢譯《雜阿含經》(註一)，及其相關論典來補充有關「受念住」的內容。

## 四、感受的類別分析

在南傳的受念住及北傳《增一阿含》中，感受的類別同樣是九種如下：

- (一) 快樂的感受：樂受。
- (二) 痛苦的感受：苦受。
- (三) 不苦不樂的感受：不苦不樂受。
- (四) 快樂而有執著的感受：食樂受、樂食受、樂有味受。
- (五) 快樂而無執著的感受：不食樂受、樂無食受、樂無味受。
- (六) 痛苦而有執著的感受：食苦受、苦食受、苦有味受。
- (七) 痛苦而無執著的感受：不食苦受、苦無食受、苦無味受。
- (八) 不苦不樂而有執著的感受：食不苦不樂受、不苦不樂食受。
- (九) 不苦不樂而無執著的感受：不食不苦不樂受、不苦不樂無食受。

在北傳《中阿含經》的受念住、《雜阿含經》第四七一經、四七二經等，以及

《阿毗達磨法蘊足論》卷五等處，列出二十一種感受，歸為七類如下：

- (一) 樂受、苦受、不苦不樂受。
- (二) 樂身受、苦身受、不苦不樂身受。
- (三) 樂心受、苦心受、不苦不樂心受。
- (四) 樂食受（樂有愛味受、樂有味受）、苦食受（苦有愛味受、苦有味受）、不苦不樂食受（不苦不樂有愛味受、不味不樂有味受）。
- (五) 樂無食受（樂無愛味受、樂無味受）、苦無食受、不苦不樂無食受。
- (六) 樂貪著受（樂欲受、樂依耽嗜受、樂耽嗜依受）、苦貪著受、不苦不樂貪著受。
- (七) 樂出要受（樂無欲受、樂依出離受、樂出離依受）、苦出要受、不苦不樂出要受。

以上七類，每類又依樂、苦及不苦不樂分出三種，共成二十一種感受；說一切有部所屬不同經論的譯名雖有出入，但內容完全相同。此二十一種是依據受之自性、所依、雜染及清淨來分類，《瑜伽師地論》卷九六說：

「又彼諸受自性、所依、染淨品別，當知是名受品類差別。有味受者，諸世間受。無味受者，諸出世受。依耽嗜受者，於妙五欲諸染污受。依出離受者，即是一切出離遠離所生，諸善定不定地俱行諸受。」

這段經文是說：由諸受的自性（三受）、所依（身與心）、雜染（有味及依耽嗜）及清淨（無味及依出離）來作品類差別。此中，雜染的有味受，指世間諸受。清淨的無味受，指出世間諸受。雜染的依耽嗜受，指對色、聲、香、味、觸五種妙欲的染污受。依出離受，指一切出離遠離所產生的善定地及不定地諸受。同《論》卷二八也說：

「又樂受者，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（樂）身受；若意識相應，名（樂）心受。如是諸受，若隨順涅槃，隨

順決擇，畢竟出離，畢竟離垢，畢竟能令梵行圓滿，名無愛味受；若墮於界，名有愛味受。若色、無色界繫，若隨順離欲，名依出離受；若欲界繫，若不順離欲，名依耽嗜受。」

這段經文，依次解釋了樂受、身受、心受、無愛味受、有愛味受、依出離受及依耽嗜受的意義及內涵。對各種不同的感受，依自性（樂受、苦受、不苦不樂受）、所依（身、心）、雜染（有愛味、依耽嗜）、清淨（無愛味、依出離）明辨其內涵後，在修行「受念住」時，就能夠清楚了知當下自己的感受是屬於那一種，例如，南傳《念住經》中說：

「在經歷快樂而有執著的感受（樂有味受）時，他覺察到：『我正經歷快樂而有執著的感受。』在經歷痛苦而有執著的感受（苦有味受）時，他清楚了知到：『我正經歷痛苦而有執著的感受。』」

要時時對自己當下的感受清清楚楚，便是修行受念住的第一步；而此處的感受，主要是指發生在身上的感受，《雜阿含經》第四七一經及四七二經，分別以虛空中的狂風及客舍中的旅人來譬喻身中的感受，其文如下：

「譬如虛空中，種種狂風起，東西南北風，四維亦如是。有塵及無塵，乃至風輪起，如是此身中，諸受起亦然。」

「譬如客舍中，種種人住止，剎利婆羅門，長者居士等，旃陀羅野人，持戒犯戒者，在家出家人，如是等種種，此身亦如是，種種諸受生：若樂若苦受，及不苦不樂，有食與無食，貪著不貪著。」

這段經文是說：就好像虛空中有種種的狂風，有東風、西風、南風、北風、

有塵土的風、無塵土的風以及巨大的風輪，同樣的，人的身體中有種種感受的生起。又好像旅館住著種種的客人，有剎帝利、婆羅門、長者居士、旗陀羅野人、持戒者、犯戒者、在家人、出家人。同樣的，人的身體中有種種感受的生起：樂受、苦受、不苦不樂受、以及對受執著(有食)及不執著(無食)、貪著及不貪著。

此中明白指出有種種的感受發生在身上。對於感受的不同生滅變化，《瑜伽師地論》卷九六說：

「又若有受，於依止(指身體)中，生已破壞，消散不住，速歸遷謝，不經多時，相似相續而流轉者，應觀此受猶若旋風。若有諸受，少時經停，相似相續不速變壞而流轉者，應觀此受如客舍中羈旅色類。」

故知生滅變化甚快的感受，以旋風為喻，來表示細品無常；若生滅變化較緩的感受，則以旅客為喻，來表示粗品無常。故在受念住中，先要清楚了知身上的感受，而後體會無常，進而體會無我，此即下一節所述。

## 五、如何觀察諸受？

《瑜伽師地論》卷五三說：

「一切如來應正等覺出現世間，皆於諸受起八種觀：謂受有幾種？誰為受集？誰是受滅？誰是受集趣行？誰是受滅趣行？誰是受愛味？誰是受過患？誰是受出離？如是觀時，如實了知受有三種，觸集故受集，應知如經分別廣說。如是八種觀察諸受，當知略顯：自相觀；現法轉因觀、彼滅觀；後法轉因觀、彼滅觀；彼二轉因觀、彼二轉滅觀及清淨觀。」

此處指出對諸受要起八種觀察，所依據的經典是《雜阿含經》第四七五經：

「毗婆尸如來未成佛時，獨一靜處，禪思思惟，作如是觀，觀察諸受：云何為受？云何受集？云何受滅？云何受集道跡？云何受滅道跡？云何受味？云何受惠？云何受離？如是觀察，有三受：樂受、苦受、不苦不樂受；觸集是受集；觸滅是受滅；若於受愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受集道跡；若於受不愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受滅道跡；若受因緣生樂喜，是名受味；若受無常變易法，是名受惠；若於受斷欲貪、越欲貪，是名受離。如毗婆尸佛，如是式棄佛、毗濕波浮佛、迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛，及我釋迦文佛，未成佛時思惟觀察諸受，亦復如是。」

由此可知，觀察諸受是修行中重要的一環，此中分別觀察（一）諸受自性：三受，（二）諸受現在流轉因緣：觸集，（三）諸受現在還滅因緣：觸滅，（四）諸受當來流轉因緣：於受愛樂、讚歎、染著、堅住，（五）諸受當來還滅因緣：於受不愛樂、讚歎、染著、堅住，（六）諸受雜染因緣：於受因緣生樂喜，（七）諸受清淨因緣：受是無常變易法，（八）諸受清淨：於受斷欲貪、越欲貪。在「受念住」的實踐中，特別注重諸受之清淨因緣：受是無常變易法，因此，前述南傳的念住經文說：

「他觀察感受當中不斷生起的現象，他觀察感受當中不斷減去的現象，他同時觀察感受當中不斷生起減去的現象。」

此中，對感受的觀察由粗而細：先體驗生滅較長的感受，而後體驗生滅幾乎同時的感受，也就是先體會粗品無常，而後體會細品無常。但這句經文，也表示對感受的觀察，於未來的生法，於過去的滅法，於現在的生滅法，要能如此清楚的覺知，如此，最後將達到經文所說：

「於是他清楚了知：『這是感受！』如是唯有了知，唯有覺照。」

將「無常想」多所修習，將看清感受的真實面目只是感受而已！並沒有我、我所，此即《雜阿含經》第二七〇經所說：

「無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」

這段經文是說：禪修者不斷修習無常想，依次由見道進入修道，就能斷除一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明五種細品的煩惱。修習無常想，能建立起無我想。聖弟子住於無我想後，心中就能脫離我慢，步向涅槃的果位。這也就是達到了諸受清淨：於受斷欲貪、越欲貪，此即《雜阿含經》第四七〇經所說：

「樂受不放逸，苦觸不增憂，苦樂二俱捨，不順亦不違，比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，點慧能了知，了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。」

因此，對各種感受保持覺知及以正智觀照，保持平等的捨心，就可以於此世斷除煩惱，不再輪迴三界，永處於自在安詳的境界中。因此，前述南傳大念住的經文接著說：

「於是他無所染著，對（身心）世界無所執取了。」

最後，探討一下巴利經文中的「於內部」、「於外部」及「於內部外部」就感受觀察感受：

一、依據《阿毗達磨法蘊足論》的解釋：

「云何於此內受，住循受觀，若具正勤、正知、正念，除世貪憂？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。」

故知此處所說的「內部」是指自己已得而未失的感受，「外部」則指自己未得或已失的感受以及別人的諸感受。將此二種合起來就是「內部外部」。

二、依據《瑜伽師地論》卷二八的解釋：

「若緣依『內自有情數身色』所生受為境，住循受觀，是名於內受住循受觀。若緣依『外非有情數身色』所生受為境，住循受觀，是名於外受住循受觀。若緣依『外他有情數身色』所生受為境，住循受觀，是名於內外受住循受觀。」

此中指出內、外及內外之差別，在於產生受的三種色有所不同，依次為「內自有情數身色」、「外非有情數身色」、「外他有情數身色」，此為第一說。此論接著指出另有第二說的三種色是「根所攝，有執有受色」、「非根所攝，無執無受色」、「非根所攝，有執有受色」。第三說的三種色是「自內定地，輕安俱行色」、「自內不定地，粗重俱行色」、「他輕安俱行，粗重俱行色」。第四說是「內能造大種色」、「外能造大種色」、「能造大種色所生根境所攝造色」。第五說是「有識身內色」、「無識身有情數青瘀等位色」、「無識身色於過去時有識性，有識身色於未來時無識性，相似法性、平等法性」。第六說是「自中身，髮毛爪齒等相」、「他中身，髮毛爪齒等相」、「內表身，變異不變異、青瘀等相；及外表身，變異不變異、青瘀等相，相似法性、平等法性」。此中，由來源不同的三種色，產生內受、外受及內外受，這些受都產生在修行者自身之上，而不是生在別人身上。

三、依據《阿毗達磨大毗婆沙論》卷一八七的解說：

「自相續所攝受名內受，他相續所攝受名外受。脅尊者言：現在名內，過去、未來及無為名外。問：何故現在名內，過去、未來及無為名外耶？答：以現在法多令有情攝受貪著，非過去、未來及無為故。」

此處先提出自己身上的感受才是內受，他人身上的感受是外受。另外，脅尊者則以現在的感受作為內受，過去、未來的感受作為外受，此點與《法蘊足論》有相通之處。

四、由修行者的觀點來看，所觀察的應以自己身上的感受為對象；而感受的產因，有來自自己，有來自外在刺激，因而稱前者為「內受」，後者為「外受」。但若禪修者具有四禪八定，那麼，就有能力觀察自己與別人身上的感受，分別稱為「內受」與「外受」。

## 六、兼論阿含的傳承

由受念住經文的比對，可看出南傳巴利文的經句與北傳《增一阿含經》中的經句，甚為一致，同樣列出九種感受。就傳承來看，南傳巴利經典是由：（一）優波離（二）大象拘（三）蘇那拘（四）悉伽符及陀跋闍（五）目犍連子帝須（六）摩哂陀等人依次下傳。而《增一阿含經》的所屬部派，一般認為是大眾部，而大眾部的一個傳承是：（一）優波離（二）陀娑婆羅（三）樹提陀娑（四）耆哆（五）根護（六）法高。由於優波離是首陀羅出身，故其下傳弟子以一般平民為主，所採用語言為「半摩揭陀語」（註二），屬印度古代東部的方言，下傳至西部（優禪尼）後，改為當地平民通用的巴利語，後來摩哂陀傳往錫蘭的佛法就是用這語言。總之，

南傳巴利經典（屬上座部銅鑠系）及《增一阿含經》（屬大眾部）採用當地一般平民的方言為主，二者文法語尾略有出入，但大體而言是很一致的。

至於北傳《中阿含經》、《雜阿含經》、《阿毗達磨法蘊足論》等，都是屬於「說一切有部」的經典，其文句常較巴利經典細膩，例如前述，受念住中列出二十一種感受。此部的主要傳承是：（一）大迦葉、阿難（二）缺名（三）缺名（四）名（五）末闡提，（註三）在迦濕彌羅大為弘開，採用梵文，文法細膩，主要由高層社會所支持。

故知阿含經文的傳誦，有一般平民與高層社會二種系統的不同，其不同是由於釋尊的因材施教，並不要求只用一種語言來傳播佛法。只要義理不失即可。這是釋尊的基本原則，因此，在王舍城結集後，一般平民與上層社會口誦的經文，並不一定句句相同，只是義理一致而已。今日保留的巴利經文，便是一般平民所持誦的；而說一切有部的經文，便是上層社會所持誦的。至於經文次序的調動，則是毗舍離及華氏城結集的結果（註四）。屬梵文系統的經論，一般文句較為細緻，由巴利原文《相應部》，與梵文漢譯本《雜阿含經》的經文比對，即可看出後者較為細緻，例如，上文所引的二十一種感受、八種觀察等即是。

## 七、結語

本文比較南北傳的受念住經文，由此看出有二種不同的傳承，但對受念住的修法，都認為要對身上的感受清清楚楚地覺知，而後要體驗粗品及細品的無常變化，覺察到感受只是感受而已，並不是我、我所，由此而去除我執，證得涅槃。最後，當知修習念住是過去、現在及未來諸佛弟子所必須，《瑜伽師地論》卷九八說：

「又此念住修習道理，非今世尊出現於世方始宣說、今聖弟子適初修習；然於過去無始時來，於諸念住修習流轉，於未來世當知修習亦無窮盡。」

這段經文是說：修習四念住的道理，並不是現今釋尊出世才開始宣說，現在聖弟子們才開始修習，而是過去諸佛無始以來都有宣說及修習四念住，將來諸佛也宣說四念住，其弟子亦同樣修習，沒有窮盡。因此，眾生要想克服愁歎、滅除苦憂，都要好好修習念住法門。

## 註釋

註一 《佛光大藏經》〈阿含藏〉附錄（下）所集諸文，臺北：佛光出版社，一九八三年。

註二 季羨林，〈再論原始佛教的語言問題〉，收集在《季羨林佛教學術語文集》，頁九三，臺北：東初出版社，一九九五年。

註三 林崇安，〈印度部派佛教的分立與師資傳承的研究〉，臺北：《中華佛學學報》第三期，頁二五~ 四六，一九九〇年。

註四 林崇安，〈阿含經集成與大乘經典源流之研究〉，《中華佛學學報》第四期，頁一~ 二八，一九九一年。

## 第五章 釋尊時期止觀的實踐

在佛法的實踐上，止與觀是最核心的二大項目，其內涵相同於定與慧。於《雜阿含經》第三〇五經中，釋尊說：

「何等法應知應了、悉知悉了？所謂名、色。何等法應知應斷？所謂無明及有愛。何等法應知應證？所謂明、解脫。何等法應知應修？所謂止、觀。」

此中明白地指出，佛弟子所要修習的是止與觀；所要觀察清楚的對象是名與色：主要是指自己的身心五蘊；修習止觀之後，就可斷除無明及對三有的貪愛，由此證得明及解脫，這是修習止觀的目的。阿難尊者曾問一位名叫上座的比丘，應以何法專精思惟，上座比丘說：

「尊者阿難！於空處、樹下、閑房思惟者，當以二法專精思惟，所謂止觀。…修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止；謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。」

阿難聽完上座比丘的上述回答後，再去問五百比丘以及釋尊，都得到完全相同的回答，不由得讚歎：

「奇哉世尊！大師及諸弟子，皆悉同法、同句、同義、同味。」

由此可知，釋尊時期諸弟子都是修習相同的止觀，在止觀雙運下證得解脫界。有關止觀的實踐，以《雜阿含經》最為具體、明確，以下便以此經作為主要的依據，來說明釋尊所傳的止觀法門，並以此經的本母《瑜伽師地論》〈攝事分〉來闡釋。

## 一、止的實踐

什麼是止？止的梵文是「samatha」，漢文音譯作「奢摩他」，《瑜伽師地論》卷三〇說：

「若於九種心住中，心一境性，是名奢摩他品。…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。」

此處提出九種心住，作為修止的次第，在北傳的《雜阿含經》中，有相近的經句：

「若比丘、比丘尼坐，作如是住心、善住心、局住心、調伏心、止、觀、一心、等受，分別於法量度，修習、多修習已，得斷諸使。」（五六〇經）

此段經文中，有止、觀二字的譯文，但若配合九心住的次第，可看出此處的相當字辭是：住心指（一）內住及（二）等住；善住心指（三）安住；局住心指（四）近住；調伏心指（五）調順；止指（六）寂靜；觀指（七）最極寂靜；一心指（八）專注一趣；等受指（九）等持。此段經文，在《漢譯南傳大藏經》中作：

「彼安住正內、正止、趣一境、正持。」

只大略對應出九心住中的（一）內住 | 正內；（七）最極寂靜 | 正止；（八）專注一趣 | 趣一境；（九）等持 | 正持。故修止的次第雖有詳略的不同，但都源自佛陀所說。修止的目的，不外使心不散亂於所觀察的對象。在修習止時，所觀察的對象是什麼？依據《念住經》所觀察的對象可以是身上的不淨物、呼吸、身體的動作、四大等等。南傳的論典歸納出「四十業處」。以下主要就不淨觀及觀呼吸（入

出息念)來探討。

釋尊住在金剛聚落薩羅梨林時，曾為諸比丘說「不淨觀」，以觀察身體的不淨來修厭離，經上說：

「時諸比丘修不淨觀已，極厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或繩自絞、投巖自殺，或令餘比丘殺。」(八〇九經)

此處指出，有的比丘修習不淨觀之後，由於厭患身體而自殺，此事的前因後果，在《善見律毗婆沙》卷十解說如下：

「往昔有五百獵師，共入阿蘭若處殺諸群鹿，以此為業；五百獵師墮三惡道，於三惡道受諸苦惱，經久得出。昔有微福，得生人間，出家為道，(於釋尊處)受具足戒，五百比丘宿殃未盡，(將)於半月更相殺害，復教他殺，如來見已，此惡業至，諸佛所不能救。…是故如來為諸凡人說不淨觀，因不淨觀故，厭離愛欲，若其命終，得生天上。」

由此可以看出，釋尊傳出不淨觀是使眾生離欲生天的一個方便法門。此事件後，釋尊便傳出「安那般那念」(入出息念)的攝心法門。釋尊說：

「當修安那般那念。若比丘修習安那般那念，多修習者得身止息及心止息、有覺有觀寂滅、純一明分想修習滿足。」(八〇二經) …

此處提出修習入出息念的好處，〈攝事分〉中解釋如下：

「奢摩他品諸隨煩惱所染污時，發身惛沈、生心下劣，由正修習入出息念，身心輕安，能令惛沈下劣俱行身心粗重，皆悉遠離。毗鉢舍那品諸隨煩惱所染污時，發生種種尋伺、妄想，謂欲尋伺等不正尋伺，及無明分尋伺所起諸

欲想等種種妄想，由正修習入出息念，令尋伺等悉皆靜息。為欲對治彼無明分諸妄想故，純修明分想，令速得圓滿。」

此處指出，修習入出息念可將身之昏沈滅除（身止息）及心之下劣去除（心止息），也可將不正尋伺等靜息（有覺有觀寂滅），進而純修「明分想」而滅除妄想。由此可以看出，修入出息念對於滅除止品（奢摩他品）及觀品（毗鉢舍那品）的隨煩惱有正面的效果。如何修習入出息念呢？什麼是入出息念的所緣呢？《瑜伽師地論》〈聲聞地〉說：

「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。當知此中，入息有二。何等為二？一者入息，二者中間入息。出息亦二。何等為二？一者出息，二者中間出息。入息者，謂出息無間，內門風轉，乃至臍處。中間入息者，謂入息滅已，乃至出息未生，於其中間，在停息處，暫時相似微細風起，是名中間入息。…入息出息有四異名，何等為四？一名風，二名阿那波那，三名入息出息，四名身行。」

由此可看出，入出息念的所緣就是呼吸；整個呼吸的微細過程可分成入息、中間入息、出息、中間出息四個階段。呼吸又稱作「身行」。釋尊曾以身示範，坐禪二月，修習入出息念，他說：

「若諸外道出家來問汝等：『沙門瞿曇於二月中，云何坐禪？』汝應答言：『如來二月，以安那般那念坐禪思惟住。』所以者何？我於此二月，念安那般那多住思惟：入息時念入息如實知，出息時念出息如實知，若長、若短，一切身覺入息念如實知、一切身覺出息念如實知，身行休息入息念如實知，乃至滅出息念如實知。」（八〇七經）

此處修學入出息念的過程共有十六勝行，依據〈聲聞地〉的解說如下：

- (一) 若緣入息、出息境時，便知：「我今能學念長入息、念長出息」。
- (二) 若緣中間入息、中間出息境時，便知：「我今能學念短入息、念短出息」。
- (三) 若緣身中微細孔穴入息、出息，周遍隨入諸毛孔中，緣此為境，便知：「我今能學覺了遍身入息、出息」。
- (四) 若於入息、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，便知：「我今能學息除身行入息」(息除，謂安定、平寂；身行謂呼吸；息除身行，謂平寂呼吸)。同樣，在出息入息空無位、出息入息遠離位，便知：「我今能學息除身行出息」。在勤習下，苦觸平寂，而有樂觸隨轉。
- (五) 若得初靜慮或第二靜慮，便知：「我今能學覺了喜入息出息」。
- (六) 若得第三靜慮，便知：「我今能學覺了樂入息出息」。
- (七) 於喜、於樂，或起有我、我所想等，能以慧通達，不深染著，便知：「我今能學覺了心行入息出息」(心行，謂受、想)。
- (八) 進而覺知：「我今能學息除心行入息出息」。
- (九) 依未至定，覺察己心：有貪心、離貪心、有瞋心、離瞋心、有癡心、離癡心、略心、散心、下心、舉心等等，覺知：「我今能學覺了心入息出息」。
- (十) 若為昏沈、睡眠蓋覆障其心，便緣淨妙境界策發其心，覺知：「我今能學喜悅心入息出息」。
- (十一) 若為掉舉、惡作蓋覆障其心，便於內安住寂靜，制持其心，覺知：「我今能學制持心入息出息」。
- (十二) 於諸蓋中，心得清淨，覺知：「我今能學解脫心入息出息」。
- (十三) 為斷隨眠，如理觀察諸行無常法性，覺知：「我今能學無常隨觀入息出息」。
- (十四) 復於毗鉢舍那修瑜伽行，於斷界中，從彼隨眠而求解脫，覺知：「我今能學斷隨觀入息出息」。斷界，謂見道所斷一切行斷。
- (十五) 復於離欲界中，從彼隨眠而求解脫，覺知：「我今能學離欲隨觀入息出息」。離欲界，謂修道所斷一切行斷。
- (十六) 後於滅界中，從彼隨眠而求解脫，覺知：「我今能學滅隨觀入息出息」。滅界，謂一切依滅。

由上述十六勝行，可看出觀察入出息是層層深入，然其下手處，只是單純地觀察呼吸的進入、出去，而不加以任何干涉，也不加上任何觀想、記數。以觀察

呼吸為例子，在達成「止」的整個過程，可用九心住來說明：

- (一) 內住：將心從外境移到呼吸上，知其進出。
- (二) 等住：使心相續於所觀的呼吸上，挫令微細。
- (三) 安住：心偶而往外散亂，復攝此心，安置呼吸上。
- (四) 近住：以念住力，心不再遠住於外。
- (五) 調順：覺察到色聲香味觸、貪瞋癡、男女等相都是過患，心不往此處流散。
- (六) 寂靜：覺察到欲、恚、害諸惡尋思及貪欲蓋等隨煩惱都是過失，心不往此處流散。
- (七) 最極寂靜：對偶起之惡尋思及隨煩惱不能忍受，尋即斷滅、除遣、變吐。
- (八) 專注一趣：達到有加行、有功用、無缺無間三摩地相續而住。
- (九) 等持：進入無加行、無功用，心三摩地任運相續，無散亂轉。其後，再生起身心輕安，就達成「止」了。

以上是觀察呼吸來修止，但是要使心不散亂，其所緣有很多種，以覺知身體的動作來攝心，便是其中一個善巧的方法。

## 二、觀的實踐

什麼是觀？觀的梵文是「vipashyana」，漢文音譯作「毗婆奢那」或「毗鉢舍那」，近期意譯作「內觀」，指往內如實地觀察自己身心五蘊的實相。以下依據《雜阿含經》的（一）蘊（二）處（三）緣起（四）食（五）諦（六）界（七）受等七個相應，來解析「觀的實踐」。

### 甲、蘊的觀察

在《雜阿含經》中，「蘊」譯作「陰」，是聚合的意思；「取蘊」譯作「受陰」。色、受、想、行、識等五取蘊代表個人的身心聚合體，對此要如實知，釋尊說：

「有五受陰：色受陰、受、想、行、識受陰。我於此五受陰，五種如實知：

色如實知、色集、色味、色患、色離如實知；如是受、想、行，識如實知、識集、識味、識患、識離如實知。云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大所造，是名色；如是色如實知。云何色集如實知？於色喜愛，是名色集；如是色集如實知。云何色味如實知？謂色因緣生喜樂，是名色味；如是色味如實知。云何色患如實知？若色無常、苦、變易法，是名色患；如是色患如實知。云何色離如實知？若於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離；如是色離如實知。…若沙門、婆羅門，於色如實知、如實見，於色生厭、離欲，不起諸漏，心得解脫。若心得解脫者，則為純一，純一者則梵行立，梵行立者離他自在，是名苦邊。受、想、行、識，亦復如是。」（四一經）

此中，以五種行相觀察五取蘊：（一）五蘊自性 | 色是四大種及四大種所造等，（二）五蘊因緣 | 於色喜愛即是色集；觸集是受集等，由此觀察得知五蘊生起有其因緣，（三）五蘊雜染因緣 | 緣色、緣六受身、緣六想身、緣行、緣識因緣生喜樂而生愛味，（四）五蘊清淨因緣 | 五蘊是無常、苦、變易法，是其過患，（五）五蘊清淨 | 於五蘊調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪。故「觀」之對象就是五取蘊本身，要直接如實了知其無常、苦、變易的性質，因而離欲而得解脫。因此，釋尊說：

「色無常，若因若緣生諸色者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸色，云何有常？受、想、行、識無常，若因若緣生諸識者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸識，云何有常？如是比丘！色無常，受想行識無常。無常者則是苦，苦者則非我，非我者則非我所。如是觀者，名真實正觀。」

因此，禪修者要觀察五蘊的展轉變化中，因緣的不斷生滅，因滅則果生，果生則因滅，剎那流轉中，沒有「我」、「我所」，對此身心五蘊必須如此正觀；

釋尊又說：

「於色若知、若明、若斷、若離欲，則能斷苦；如是受、想、行、識，若知、若明、若斷、若離欲，則能堪任斷苦。」（三經）

因此，為了斷苦，必須（一）知 | 能善通達五蘊愛味之自相，（二）明 | 能善明了五蘊過患之共相，（三）斷 | 欲貪不再現行或一分斷除，（四）離欲 | 於隨眠究竟超越，心得解脫。此四項依次配合（一）聞所成慧，（二）思所成慧，（三）思擇力及見道，（四）修道來達成。在整個修觀過程中，必須一直觀察五蘊的生滅無常，達到將我慢、我欲及我使完全滅除，《雜阿含經》第一〇三經說：

「雖於五受陰，正觀非我、非我所，然於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐；然後於五受陰增進思惟，觀察生滅：此色、此色集、此色滅、此受、想、行、識、此識集、此識滅。於五受陰如是觀生滅已，我慢、我欲、我使一切悉除，是名真實正觀。」

此中指出，於五取蘊雖已正觀非我、非我所，滅除了薩迦耶見，但是由於隨眠（經文譯作「使」）及纏未斷，因而仍有我慢、我欲、我使，〈攝事分〉說：

「言未斷者，由隨眠故。未遍知者，由彼纏故，彼於爾時有忘念故。言未滅者，雖於此纏暫得遠離，尋復現行。言未吐者，由彼隨眠未永拔故。」

因此，必須對五取蘊再深入觀察其生滅，這樣才是「真實正觀」，才能使隨眠及纏完全拔除。對於五蘊的變化無實，釋尊說：

「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時鼓，諸行如芭蕉，諸識法如幻，日種姓尊說。周匝諦思惟，正念善觀察，無實不堅固，無有我我所。… 比丘勤

修習，觀察此陰身，晝夜常專精，正智繫念住，有為行長息，永得清涼處。」

（三五六經）

因此，禪修者應不斷地觀察身心五蘊的變幻不實，體認色如聚沫、受如浮泡、想如陽燄、行如芭蕉柱、識如幻事，終於到達涅槃清涼處。在觀察身心五蘊的實相中，對於三受（苦受、樂受、不苦不樂受）的變化不實，要給予特別的重視，釋尊說：

「比丘常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？此是色、此是色集、此是色滅、此是受、想、行、識、此是識集、此是識滅。… 多聞聖弟受諸苦、樂、不苦不樂受，如實觀察受集、受滅、受味、受患、受離；如實觀察故，於受樂著滅，著滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死、憂悲惱苦滅，如是純大苦聚皆悉得滅，是名「色滅、受想行識滅。」

（三五經）

此處明白指出，禪修者必須要以「止」來「內寂其心」，以「觀」來「如實觀察」；要達成「色受想行識滅」的滅諦，就要由觀察「受集、受滅、受味、受患、受離」下手，由此純大苦聚皆悉滅除，因此，對於五取蘊的觀察中，要對三受（樂、苦、不苦不樂）給予特別的重視。

## 乙、處的觀察

在《雜阿含經》中，「處」譯作「入處」，有六內處及六外處，釋尊說：

「有六內入處。云何為六？謂眼內入處、耳、鼻、舌、身意內入處。」（三二三經）

「有六外入處。云何為六？謂色是外入處、聲、香、味、觸、法是外入處。」

（三二四經）

因此，屬於自己身心的眼、耳、鼻、舌、身、意以及其對象的色、聲、香、味、觸、法，便是此處所要觀察的對象；在觀察時，六內處是內在的身心，而六外處則是外界的所緣，在內外的交互作用中，要時時覺察自己身心的無常、無我，釋尊說：

「當正觀眼無常，如是觀者，是名正見。正觀故生厭，生厭故離喜、離貪。

離喜、離貪故，我說心正解脫。如是耳、鼻、舌、身、意，離喜、離貪。離

喜、離貪故，比丘！我說心正解脫。」（一八八經）

因此，對於眼耳等六內處，要由觀察無常下手，進而體驗無我，生起正見，如此對於各種境界不生喜、貪，在不斷修習下，將煩惱從根拔除，而得到心解脫。因此，禪修者的觀察重點，是往內觀察身心的實相，要如實地觀察其當下無常、生滅的性質，並且看出眼、耳、鼻、舌、身、意等六內處，都是沒有來去，都是不實而生，雖有業報而無作者，身心五蘊或六內處只是前後剎那地變化而已，此中並沒有固定的「我」存在著，釋尊說：

「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。」（三三五經）

因此，對眼、耳等處直接觀察，知其前後相續，只有因果的變化，而沒有受者及作者，這便是第一義空。在觀察內外六處的過程中，三種感受的觀察佔有重

要的地位，〈攝事分〉中說：

「由五種相，當知安立諸受差別：一自性故，二所依故，三所緣故，四助伴故，五隨轉故。自性故者，謂有三受：一苦、二樂、三不苦不樂。所依故者，謂有六種，即、眼耳、鼻、舌、身與意。所緣故者，謂色等六所緣境界。」

故知受之產生，與所依之眼耳等、所緣之色聲等內外處形成重要的關聯，對其集、滅、味、患、離都要如實知，釋尊說：

「如來於色…於聲、香、味、觸、法，集、滅、味、患、離如實知，如實知已，不復染著、愛樂住。彼法變易、無常、滅盡，則生樂住。所以者何？眼色緣，生眼識，三事和合觸，觸緣受：若苦、若樂、若不苦不樂。此受集、此受滅、此受味、此受患、此受離如實知，於彼色因緣生阨礙，阨礙盡已，名無上安穩涅槃。」（三〇八經）

由此可知，必須在根塵接觸後產生的受上，如實觀察受之集、滅、味、患、離，由此方可安抵涅槃境界。在實踐的過程上，也是用止觀去體會內外處及受之無常的性質，釋尊說：

「當勤方便禪思，內寂其心。所以者何？比丘！方便禪思，內寂其心，如是如實知顯現。於何如實知顯現？於眼如實知顯現，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受：若苦、若樂、不苦不樂，彼亦如實知顯現。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。此諸法無常、有為，亦如是如實知顯現。」（二〇六經）

因此，對內外六處的觀察中，內心要如實了知觸與受的無常。

## 丙、緣起的觀察

在《雜阿含經》中，「緣起及緣起法」譯作「因緣法及緣生法」。釋尊說：

「云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，乃至如是如是純大苦聚集。云何緣生法？…謂無明、行、識、名色、六入處、觸、受、愛、取、有、生、老病死憂悲惱苦，是名緣生法。…多聞聖弟子，於因緣法、緣生法，如實正知、善見、善覺、善修、善入。」（二九六經）

此中指出，禪修者對於身心流轉過程中的緣起及緣起法要如實觀察；生起聞慧及思慧時，稱作「正知、善見」；生起修慧時，稱作「善覺」；生起聖諦現觀時，對盡所有性的了解，稱作「善修」；對如所有性的通達，稱作「善入」。整個十二支緣起，由（一）無明、（二）行、（三）識，經過（四）名色、（五）六處、（六）觸、（七）受、（八）愛、（九）取、（十）有，到（十一）生、（十二）老死的過程，不外是個人身心五蘊或六處的緣起、緣滅，禪修者必須對之如實觀察，體驗其無常、有為、有漏的性質，釋尊說：

「比丘禪思，內寂其心，精勤方便者，如是如實顯現。云何如實顯現？老死如實顯現，老死集、老死滅、老死滅道跡如實顯現。生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行如實顯現，行集、行滅、行滅道跡如實顯現。此諸法無常、有為、有漏，如實顯現。」（三六七經）

因此，在止觀中，細心觀察十二緣起，此中，又要特別覺知「觸」與「受」，釋尊說：

「多聞聖弟子，於諸緣起善思惟觀察，所謂樂觸緣生樂受，樂受覺時如實知

樂受覺；彼樂觸滅，樂觸因緣生受亦滅、止、清涼、息、沒。如樂受，苦觸、喜觸、憂觸、捨觸因緣生捨受，捨受覺時如實知捨受覺；彼捨觸滅，彼捨觸因緣生捨受亦滅、止、清涼、息、沒。」(二八九經)

因此，禪修者要注意觀察由於「觸」所產生的樂受、苦受、喜受、憂受、捨受，體驗其無常、無我的性質，就能不生起「愛」、「取」，而能從貪瞋的習性中脫離出來，得到心靈的清涼、安詳。佛使比丘在《生活中的緣起》中強調要在「觸」的當下，就具有正念，如此才能滅苦，他說：

「如果要問如何實踐緣起？唯一的答案是，當接觸外境時，要了了分明，不要失去正念，不要讓無明產生。」

#### 丁、食的觀察

眾生為了長養諸根大種而有四食，釋尊說：

「有四食資益眾生，令得住世，攝受長養。何等為四？一者搏食，二者觸食，三者意思食，四者識食。諸比丘！於此四食有貪、有喜，則有憂悲、有塵垢。若於四食無貪、無喜，則無憂悲，亦無塵垢。」(三七五經)

眾生由於搏食（段食）而有氣力，由於觸食而有樂、喜，由於意思食（有漏意會思食）於可愛事生起熱切期望，由於識食使諸根大種與壽、煖安住不壞。眾生由於顧戀身命，追求氣力、喜樂等而造作種種新業，增長種種煩惱；由於搏食、觸食、意思食的追求，識為業煩惱所隨逐，因而流轉生死。在此世，對四食起貪、喜則生悲苦，因此〈攝事分〉說：

「於四食中，有漏意會思食因緣，專注希望俱行喜染名『喜』；隨順樂受觸食

因緣，於能隨順喜樂諸食，多生染著名『貪』。此二煩惱，於現法中能染於識，令其安止四種識住，增長當來後有種子。…於四食中，安住喜、貪二種煩惱，便於現法有諸塵染；由塵染故，食若變壞，於現法中便生悲歎、愁憂、萎頓、懷感而住。」

「段食因緣，能令非一種種眾多品類病苦依識而起。隨順樂受觸食因緣，能令倍增欲希求苦依識而起。有漏意會思食因緣，能令種種求不允苦依識而起。如是行者，於識食中，正觀諸食以識為依，多生過患。」

因此，禪修者要如實觀察此刻的悲愁痛苦，不一定是來自前世，而是來自此世的段食、意會思食及觸食，並觀察此三食是以識為依止；為了滅苦，便要觀察此四食的因、集、生、轉，釋尊說：

「此四食，何因、何集、何生、何轉？謂此諸食，愛因、愛集、愛生、愛轉。此愛何因、何集、何生、何轉？謂愛受因、受集、受生、受轉。此受何因、何集、何生、何轉？謂受觸因、觸集、觸生、觸轉。此觸何因、何集、何生、何轉？謂觸六入處因、六入處集、六入處生、六入處轉。」(三七一經)

此處指出，在流轉過程中，由於「六處」而依次有「觸」、「受」、「愛」、「食」。六處是此世所擁有的個人身心五蘊，與外界根塵接觸產生了「觸」，由「無明觸」為緣，產生「無明觸所生諸受」，由「無明觸所生諸受」為緣，產生「愛」，由愛為緣而有「食」；整個流轉過程，往上推至「六處」，〈攝事分〉說：

「此六處後更無餘因，於現法中唯此六處展轉相依：有色諸根依止於識，識亦依止識所執受有色諸根；由此因緣，六處已後更無所說。」

因此，在觀察四食時，禪修者以此世此時的六處為觀察的起點，如實了知此身（有色諸根）、心（識）的相互依止，在身心作用下與外界諸塵接觸而有「觸」「受」「愛」「食」，必須在當下清楚覺知觸、受的過程，從而滅除後續的愛、食。

## 戊、諦的觀察

在禪修中，要觀察四聖諦，釋尊說：

「當勤禪思，正方便起，內寂其心。所以者何？比丘禪思，內寂其心，成就已如實顯現。云何如實顯現？謂此苦聖諦如實顯現，此苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實顯現。」（四二八經）

在禪修時，如何如實知苦、苦集、苦滅、苦滅道跡？舍利弗對摩訶拘絺羅說：

「云何苦如實知？謂生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別苦、怨憎會苦、所欲不得苦，如是略說五受陰苦，是名為苦，如是苦如實知。云何苦集如實知？當來有愛、喜貪俱、彼彼樂著，是名苦集，如是苦集如實知。云何苦滅如實知？若當來有愛、喜貪俱、彼彼樂著，無餘斷，乃至息、沒，是名苦滅，如是苦滅如實知。云何苦滅道跡如實知？謂八聖道，如上說（正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定），是名苦滅道跡，如是苦滅道跡如實知。」（三四四經）

因此，對四聖諦的如實觀察便是要對諸苦自性、因緣、因緣的滅除及趣滅之道要如實了知。由於苦是屬於感受的範圍，由此可知，四聖諦的觀察便是以身心的感受作為觀察的對象，如實體驗其無常、無我的性質，由此行於八聖道，步

向涅槃城。

## 己、界的觀察

在禪修中，要觀察種種界，釋尊說：

「云何為種種界？謂眼界、色界、眼識界，耳界、聲界、耳識界，鼻界、香界、鼻識界，舌界、味界、舌識界，身界、觸界、身識界，意界、法界、意識界，是名種種界。」（四五經）

此處觀察眼、色、眼識等十八界，也就是觀察根、境、識的交互作用；由於產生在個人身心上的便是觸、受、愛，因此，釋尊說：

「云何緣種種界生種種觸，乃至云何緣種種受生種種愛？謂緣眼界生眼觸，緣眼觸生眼觸生受，緣眼觸生受生眼觸生愛。耳、鼻、舌、身…，緣意界生意觸，緣意觸生意觸生受，緣意觸生受生意觸生愛。」（四五二經）

因此，禪修者所觀察的對象便是諸界為緣產生在自己身上的眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸，及由此觸所生起的各種感受，對此諸受若起貪瞋習性反應，則產生愛取等煩惱，而有眾苦隨逐。所以必須在觸、受生起的當下，如實了知其無常、無我的性質，從而滅除貪愛的生起。

## 庚、受的觀察

禪修者要觀察三受的如實面貌，釋尊說：

「有三受：苦受、樂受、不苦不樂受。觀於樂受，為斷樂受貪使故，於我所修梵行；斷苦受瞋恚使故，於我所修梵行；斷不苦不樂受癡使故，於我所修

梵行。…樂受貪使已斷已知、苦受恚使已斷已知、不苦不樂受癡使已斷已知者，是名比丘斷除愛欲、轉去諸結、慢無間等、究竟苦邊。」

此中指出，在樂受中有貪之隨眠（貪使）、在苦受中有瞋之隨眠（瞋使）、在不苦不樂受中有無明之隨眠（癡使），禪修者熟修梵行來斷除這些隨眠，最後達成（一）斷除愛欲 | 於未來不再生起貪愛的現行（已割貪愛），（二）轉去諸結 | 不再有見結、戒取結、疑結等三結，以上二項為有學聖者所達成。（三）慢無間等 | 即，正慢現觀，（四）究竟苦邊 | 永遠拔除苦之根本貪愛隨眠，以上二項為無學聖者所達成。為了達成清淨，必須正觀諸受無常、苦、無我的性質，釋尊說：

「若彼比丘觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常、滅想者，是名正見。」（四六七經）

因此，觀察諸受無常變易的性質，不起染著，如此才是正見，也唯有如此，才能滅除欲貪，解脫痛苦。

### 三、菩薩的止觀

禪修者在行菩薩道時，所修的止觀與上述有無不同？今依釋尊的親身體驗來說明。在修止方面，釋尊說：

「若有正說聖住、天住、梵住、學住、無學住、如來住，學人所不得當得，不到當到，不證當證，無學人現法樂住者，謂安那般那念，此則正說。所以者何？安那般那念者，是聖住、天住、梵住，乃至無學現法樂住。」（八〇七經）

此中指出，聖住（指四念住、道支、勝奢摩他、毗鉢舍那等）、天住（四靜慮、

四無色等)、梵住(四無量定)等乃至如來住，都是立足於安那般那念(入出息念)，因此，覺知入出息念的修正方法，是菩薩道所共行。菩薩要廣學各種法門，因此，以不同的所緣來攝心，都是菩薩所當學。甚至四禪八定也應善巧。

在修觀方面，今依次來觀察「蘊」、「處」、「緣起」等等。在五取蘊(五受陰)的觀察上，釋尊說：

「諸比丘！我以如實知此五受陰：味是味、患是患、離是離，故我於諸天若魔若梵、沙門婆羅門、天人眾中，自證得脫、得出、得離、得解脫(結縛)，永不住顛倒，亦能自證得阿耨多羅三藐三菩提。」(一三經)

此處釋尊指出，必須對五取蘊的愛味、過患、出離如實了知，才能證得無上正等正覺。此中，從貪瞋縛中解脫，稱作「得脫」。欲貪滅、斷、出離，稱作「得出」。從九結離繫，稱作「得離」。從生等諸苦解脫，稱作「得解脫」。此處前三項是脫離因處煩惱，後一項是脫離果處諸苦。心離「常樂我淨」四顛倒，稱作「永不住顛倒」。由此可知，在菩薩道上必須如實地觀察五取蘊。在觀察「處」方面，釋尊說：

「我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟：自心多向何處？觀察自心，多逐過去五欲功德。…我觀多逐過去五欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德。我以是精勤自護故，漸漸近阿耨多羅三藐三菩提。…所以者何？眼見色因緣生內受：若苦、若樂、不苦不樂；耳、鼻、舌、身…意法因緣生內受：若苦、若樂、不苦不樂。是故比丘！於彼入處當覺知。」(二一一經)

此中釋尊指出，要覺知眼耳鼻舌等六內處與色聲香味等外六處接觸時產生的苦受、樂受、不苦不樂受，看清感受的無常無我，不再隨逐五欲功德，因而漸近無上正覺。在觀察「緣起」方面，釋尊說：

「我憶宿命，未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：何法有故老死有？何法緣故老死有？即正思惟，生如實無間等：生有故老死有，生緣故老死有。如是，有、取、愛、受、觸、六入處、名色…。何法有故名色有？何法緣故名色有？即正思惟，如實無間等生：識有故名色有，識緣故名色有。我作是思惟時，齊識而還。…我時作是念：何法無故（則）老死無？何法滅故老死滅？即正思惟，生如實無間等：生無故老死無，生滅故老死滅。…我於此法，自知自覺，成等正覺。」（二八一經）

此中指出，釋尊在菩薩時，逆觀及順觀十二緣起而後證得無上正等菩提，〈攝事分〉說：

「過去諸佛為菩薩時，如理思惟緣起法已，證覺無上正等菩提，今薄伽梵亦於緣起正思惟已，證覺無上正等菩提。如過去佛得菩提已，即於緣起作意攀緣順逆道理，方便隨修，現法樂住，已住安樂，今薄伽梵亦復如是。」

因此，任何菩薩行者都必須觀察緣起才能成佛；至於觀察「食」，則是同屬緣起的範疇，釋尊說：

「六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦聚集。如是六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則食滅，食滅故於未來世生老病死、憂悲惱苦滅，如

是純大苦聚滅。」(三七一經)

故知觀察食之集滅，就是觀察十二緣起中，此世之「六處」、「觸」、「受」、「愛」、「食」的集滅過程；菩薩行者觀察緣起，對受不起愛，因而對食也就不起染著。接著，在觀察「諦」方面，釋尊說：

「我已於四聖諦，三轉十二行，生眼、智、明、覺故，於諸天魔梵、沙門婆羅門、聞法眾中，得出、得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。」(三七九經)

此中指出，釋尊為菩薩時，觀察四聖諦，三周正轉十二相智。第一轉時，如實了知苦諦、集諦、滅諦、道諦，以現量聖智，斷除見道所斷煩惱，此時稱作「生眼」(生起真聖慧眼)，能取現見之事；而且也能取不現見之事，稱作「智」；又能悟入盡所有事，稱作「明」，悟入如所有事，稱作「覺」。第二轉時，再修習四聖諦，斷除修道所斷的煩惱；第三轉時，生出無學道之真聖慧眼及智、明、覺，已得盡智及無生智，所作已辦，並超越魔梵等，證得無上正等菩提，而後為五比丘轉法輪。因此，菩薩行者必須致力於觀察四聖諦，故釋尊說：

「於四聖諦，平等正覺，名為如來、應、等正覺。」(四〇二經)

接著，菩薩行者對「界」的觀察，主要是觀察根、境、識構成的十八界。其流轉與還滅也是同於十二緣起中的「六處」、「觸」、「受」、「愛」、「取」等等，這些前已述及。最後，菩薩行者必須對「受」好好觀察，釋尊說：

「毗婆尸如來未成佛時，獨一靜處，禪思思惟，作如是觀，觀察諸受：云何為受？云何受集？云何受滅？云何受道跡集？云何受滅道跡？云何受味？云何受？云何受離？…如毗婆尸佛，如是式棄佛、毗濕波浮佛、迦羅迦孫提

佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛及我釋迦文佛，未成佛時思惟觀察諸受，亦復如是。」(四七五經)

此中明顯地指出，諸佛在成佛前都必須觀察諸受的自性、流轉還滅的因緣等等，釋尊又說：

「以我於諸受、受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離如實知故，於諸天世間魔梵、沙門婆羅門、天人眾中，為脫、為出、為脫諸顛倒，得阿耨多羅三藐三菩提。」(四七九經)

此處，釋尊非常明晰地指出觀察感受的重要，要想超越(一)諸天世間魔梵(代表已得欲自在及淨自在者)、(二)沙門婆羅門(代表希求魔梵而修行者)、(三)天人眾(代表其他受業因果輪轉者)，就必須如實觀察受之集滅等。而在觀察感受時，除了喜憂的「心受」，還要特別重視苦樂的「身受」，釋尊說：

「多聞聖弟子，身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨、啼哭號呼、心亂發狂。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。…為樂受觸，不染欲樂，不染欲樂故，於彼樂受，貪使不使；於苦觸受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。於彼二使，集、滅、味、患、離如實知，如實知故，不苦不樂受癡使不使。於彼樂受解脫不繫，苦受、不苦不樂受解脫不繫。於何不繫？謂貪、恚、癡不繫，生老病死、憂悲惱苦不繫。」(四七〇經)

此處，釋尊指出對身上的樂受、苦受、不苦不樂受、要如實覺知這些身受的集、滅、味、患、離，如此就能不生起貪、瞋、癡的心理，也就是說，不再生起

「愛」、「取」這二支，因而，其後的「有」、「生」、「老死」等就滅除了。因此，對觸及受保持覺知，不起貪、恚、癡的習性反應，便是修行的重點。

菩薩行者，在觀察自己相關的五取蘊、十二處、十八界時，其範圍就是十二緣起中的「六處」（六入或六入處）；四食是在「愛」之後產生，四聖諦是由「受」之苦下手，因此，上述的各種觀察不外歸納於「十二緣起」的觀察，而這十二支中，又以覺知「觸」與「受」最為扼要。釋尊的一個發現是：凡夫在根塵接觸後，不是馬上生起「愛」，而是先生起「受」，其後才生起「愛」。這個微細的緣起過程，就是止觀中所要如實體驗的。

由以上的舉證，可以看出菩薩行者也都必須修習共通的止觀。在修止時，修習入出息念；在修觀時，以觀察自己身心的「蘊」、「處」、「緣起」、「食」、「諦」、「界」、「受」為要。經由精勤地修習止觀，禪修者（含菩薩行者、聲聞弟子）將生起念住、正斷、神足、根、力、覺支、聖道支等菩提分法，而這些便是諸佛所教導的，《瑜伽師地論》〈本地分〉說：

「諸佛語言，九事所攝。云何九事？一有情事，二受用事，三生起事，四安住事，五染淨事，六差別事，七說者事，八所說事，九眾會事。有情事者，謂五取蘊。受用事者，謂十二處。生起事者，謂十二分緣起及緣生。安住事者，謂四食。染淨事者，謂四聖諦。差別事者，謂無量界。說者事者，謂佛及彼弟子。所說事者，謂四念住等菩提分法。眾會事者，所謂八眾。」

此處指出，佛陀的說法是不離有情的身心，因此，要觀察（一）構成有情的「五取蘊」、（二）受用的「內外處」、（三）生起有情的「緣起」、（四）安住的「四食」、（五）流轉還滅的「四諦」、（六）差別的「十八界」，這些便是釋尊所關

注的事情，也是禪修者實踐止觀的下手處。在《雜阿含經》〈道品誦〉、〈八眾誦〉、〈弟子所說誦〉、〈如來所說誦〉的眾多經典中，釋尊對弟子們的主要開示，也不出上述止觀的範圍。在菩提道上，固然有聲聞菩提、獨覺菩提、無上菩提之不同，禪修者的願力也有所不同，但上述止觀法門的實踐，則是共通而不可或缺的。

#### 四、結語

在釋尊時期，修習止觀而證果者成千上萬，例如，依《根本說一切有部毗奈耶雜事》卷一八所載：尊者舍利子入滅時，其弟子有八萬阿羅漢同時入滅；尊者目連入滅時，有弟子七萬七千阿羅漢亦同時入滅。在佛滅五百年內，依據釋尊的止觀法門而證果者仍甚多；其後就少了：一方面只重視哲理的思辯，落入高談闊論的玄學領域，一方面不再單純地觀察自己身心的實相，而加入種種想像、觀想，並且強烈祈求外力的加持，因而偏離釋尊止觀法門的原味，證果者也就愈來愈少了。幸好釋尊所發現的「古仙人道」是一普遍的法則，是不因時間而變易的，因此，今日只要依據釋尊當年所教導的止觀法門去實踐，也必然會得到相同的結果；任何人只要好好地覺知「入出息」來修止或覺知「身體的動作」來攝心，觀察「蘊」、「處」、「緣起」、「食」、「諦」、「界」、「受」等來修觀，就可以不斷地「自淨其意」，進而利益人天。

整個止觀法門的實踐，可以歸結為「所觀之境」以及「能觀之心」。在所觀之境上，以身心為主要的觀察對象。在能觀之心上，則以精進力不斷地培養正念正知，使三十七菩提分法不斷地成熟，達到圓滿的菩提。

## 第六章 正法與菩提分法的實踐

佛法是佛陀所發現的正法，是適用到所有眾生的一個普遍的法則，是引導眾生脫離生死苦海的方法。今日要想復興正法，一方面要了解什麼是正法、什麼是三十七菩提分法，一方面要知道如何去實踐正法、如何去實踐三十七菩提分法。以下先探討正法的內涵及特色，而後分析三十七菩提分法的實踐，此中，引用釋尊的核心教導 | 《雜阿含經》 | 作為主要的依據，並以此經的本母《瑜伽師地論》〈攝事分〉，以及《大毗婆沙論》來解釋經義。文末並探討了菩提道的次第以及道果。

### 一、正法及其住世

正法的內涵有那些？這要依據世俗與勝義的不同標準來說明。《大毗婆沙論》卷一八三說：

「世俗正法，謂名句文身，即素怛纜、毗奈耶、阿毗達磨。勝義正法，謂聖道，即無漏根、力、覺支、道支。」

由此可知，世俗正法指的是經、律、論三藏；勝義正法指的是聖者心續中的無漏五根、五力、七覺支、八聖道。為了使正法久住，必須有人傳遞下去，由於傳法者有凡聖之別，因而有「持教法者」與「持證法者」的不同，前論說：

「持教法者，謂讀誦、解說素怛纜等。持證法者，謂能修證無漏聖道。若持教者相續不滅，能令世俗正法久住。若持證者相續不滅，能令勝義正法久住，彼若滅時，正法則滅。」

由此可知，讀誦及解說經、律、論三藏，可使世俗正法延續下去，但要使勝義正法住世，則必須修證無漏聖道，也就是說，要證得無漏的五根、五力、七覺支、八聖道等菩提分法。至於三十七菩提分法中的四念住、四正斷、四神足是否歸屬在正法之內？前論又說：

「念住、正斷、神足皆亦攝在此所說中，謂四念住即慧根、慧力、擇法覺支、正見所攝。四正斷即精進根、精進力、精進覺支、正勤所攝。四神足即定根、定力、定覺支、正定所攝。」

因此，三十七菩提分法都是正法，而且必須有人去修證，才能使勝義正法住世；若無持證者，勝義正法就滅了。

正法住世多久呢？依據《中阿含經》卷二八、《五分律》卷六及卷二九、《毗母經》卷三、《大毗婆沙論》卷一八三的記載，釋迦牟尼佛所傳的正法住世五百年。從印度佛法的演變看來，在印度本土確實只有五百年存在著勝義正法。

阿育王時期（佛滅二百多年）佛陀的正法傳往錫蘭、緬甸等國，並且延續下來。前後延續多久呢？依據《善見律》卷一八中的看法：

「於千年中得三達智；復千年中得愛盡羅漢，無三達智；復千年中得阿那含；

復千年中得斯陀含；復千年中得須陀洹；學法復得五千歲。於五千歲得道，後五千年學而不得道。萬歲後經書文字滅盡。」

依據《長部義注》的看法：第一個一千年有四無礙解阿羅漢。第二個一千年有六通阿羅漢。第三個一千年有三明阿羅漢。第四個一千年只有慧解脫阿羅漢，不

再有神通了。第五個一千年只能證悟三個有學果（初果、第二果、第三果）。

依此上二種看法，勝義正法可以住世五千年。而真正衡量正法住世的標準，便是在於有情是否能持證無漏的五根、五力、七覺支、八聖道，因此，釋尊說：

「我之正法不依牆壁柱等而住，但依行法有情相續而住。」

由以上的說法，可以看出正法的存在與否，在於人們能否具體地實踐三十七菩提分法。實踐後會有什麼具體的效果呢？以下便先探討實踐正法所顯現的特色。

## 二、正法的特色

正法有正法的特色，奉行正法後，這些特色就會明顯地呈現出來，在《雜阿含經》中，相關的經文如下：

- （一） 世尊說現（見）法、說滅熾然、說不待時、說正向、說即此見、說緣自覺。  
（二一五經）
- （二） 聖弟子念於正法：念於世尊現法律、離諸熱惱、非時、通達、即於現法、緣自覺悟。（五五〇經）
- （三） 念法功德：於世尊正法律，現法、離諸熱惱、非時、通達、緣自覺悟。（五五四經）
- （四） 受持如是具足淨戒，宿業漸吐，得現法、離熾然、不待時節、能得正法通達、現見觀察、智慧自覺。具足如是智慧，新業更不造，宿業漸已斷，得現正法、離諸熾然、不待時節、通達、現見、生自覺智。（五六三經）
- （五） 聖弟子念於法事，謂如來說正法律：現法、離諸熾然、不待時節、通達涅槃、即身觀察、緣自覺知。（八四八經）
- （六） 如此現法、永離熾然、不待時節、親近涅槃、即此現身、緣自覺知者，為八聖道，正見乃至正定。（九一二經）
- （七） 聖弟子念於法事，世尊法律：現法、能離生死熾然、不待時節、通達、現（見）法、緣自覺知。（九三一經）
- （八） 我今於現法中，已離熾然、不待時節、能自通達、現前觀察，緣自知覺。  
（一〇七八經）

- (九) 若復比丘，為人說法，作如是念：世尊顯現正法律，離諸熾然、不待時節、即此現身、緣自覺知、正向涅槃。而諸眾生，沉溺老病死、憂悲惱苦，如此眾生聞正法者，以義饒益，長夜安樂。以是正法因緣，以慈心、悲心、哀愍心、欲令正法久住心而為人說，是名清淨說法。（一一三六經）
- (十) 世尊正法，現法、離諸熾然、不待時節、通達、現見、自覺證知，是則善知識、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。（一二三八經）

其他相近的經文有：

- (一) 云何念法？如來所說勝妙之法，等同慶善：現在得利及獲得證、離諸熱惱、不擇時節、能向善趣、現在開示，乃至智者自知，是名念法。（別譯雜一八七經）
- (二) 白衣聖弟子念法：世尊善說法、必至究竟無煩無熱、常有不移動、如是觀、如是覺、如是知。（中阿含一二八經）

以上十二段經文，明顯示出正法的六個特色：

- 一、現見（現法、現在得利）：修習正法後，自己就可在此世親見煩惱的不斷減除；在此時此刻就可得到正法的利益。
- 二、離熾然（滅熾然、無熾然）：修習正法，終必滅除煩惱。
- 三、不待時節（應時、非時）：修習正法，沒有時節限制，任何時候，於行住坐臥中皆可修習。
- 四、通達涅槃（引導、正向、親近涅槃）：修習正法，順著道果，必可一路走向涅槃的標的。
- 五、即此見（唯此見、現見觀察）：唯有遵循正法才能走向涅槃，此一道路於一切外道、一切天趣諸見中不可見到。
- 六、緣自覺知（內自所證、智者自知）：正法必須最後自己去親證，不可只停留在聞、思的階段，要遠離信他、遠離欣樂、遠離行相周遍尋思、遠離隨聞所

起、遠離見審察忍，因此《雜阿含》三一三經說：

「異信、異欲、異聞、異行思惟、異見審諦忍，正知而說：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

此中的「異」就是遠離的意思，經文明示出自己必須親證涅槃，如實知道自己已無貪瞋癡，已不受「有漏業力」的牽引了。在前面引用的《雜阿含》九一二經中，也明確指出八聖道就是正法。因此，凡是正確地實踐菩提分法（內含八聖道）必然具有上述正法的六個特色，否則，就不是走在正法的道上。而這六個特色，並沒有任何教條、盲信在裡面，任何人只要依循著正法，就必可一步步地走向涅槃的標的，途中每一步的成效都是當下就顯現的，是立竿見影的，是可驗證的。為何能如此呢？因為正法是立足於身心現象上，是直接體驗個人五蘊生滅無常、無我的特性，並沒有想像、自我暗示等成分在內，因而能有上述六個特色的顯現。三十七菩提分法完全是立足於個人的身心實相上，這一點便是修行的樞紐；只有立足於身心的實相上，正法的六個特色才可一一呈現出來。

### 三、三十七菩提分法的實踐

三十七菩提分法是聲聞菩提、獨覺菩提以及無上菩提所必修的，如《大智度論》卷一九中說：

「佛說四念處乃至八聖道分是摩訶衍，三藏中也不說三十七助道品獨是小乘法。」

故知任何走在菩薩道上的行者都必須修三十七菩提分法。然而如何實踐呢？首先，對妄想紛飛的凡夫必須使其心安靜下來，因此釋尊開示出一些前行方便，

而後才依次修習四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道。以下依次來探討這些主題。

### 甲、前行方便

由於眾生根性的不同，或偏貪、偏瞋、偏癡、偏慢、偏尋思，對他們要有不同的對治方便，《瑜伽師地論》卷二六引用釋尊對頡隸伐多長老の開示如下：

「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。」

此中，「不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念」合稱作五種淨行所緣，分別對治貪行、瞋行、癡行、慢行及尋思行。在前行階段的（一）不淨觀，（二）慈愍觀，（三）緣性緣起觀，及（四）界差別觀這四種修法，略述如下：

- （一）以不淨觀去審查身體內部朽穢不淨（髮、毛、爪、齒、塵、垢、皮、肉、骸骨、筋、脈、心、膽、肝、肺、大腸、小腸、生藏、熟藏、肚、胃、脾、腎、膿、血、熱痰、肪、膏、肌髓、腦膜、涕、唾、淚、汗、尿、屎等三十六物）、外部朽穢不淨（青瘀、膿爛、變壞、膨脹、食噉、變赤、散壞、骨、鎖、骨鎖、屎所作、尿所作、唾所作、涕所作、血所塗、膿所塗、便穢處等十七項）。
- （二）以慈心去審查無苦無樂之有情，欲與其樂；以悲心去審查有苦之有情，欲拔其苦；以喜心去審查有樂之有情，欲慶其樂。
- （三）以緣性緣起觀，去審查身心相續中，無有作者及以受者，只是因果相續而已。
- （四）以界差別觀，審查身心不外是地界、水界、火界、風界、空界及識界組合而已。至於阿那波那念（入出息念）則是直接去觀察呼吸的出入，經由持續不斷的覺知，使心達成奢摩他（寂止）。

以此為根基，接著就去修毗鉢舍那（內觀），所修的就是三十七菩提分法。

## 乙、四念住的實踐

四念住舊譯作四念處，釋尊說：

「有四念處，何等為四？謂身身觀念處、受、心、法法觀念處。如是比丘！於此四念處修習滿足，精勤方便、正念、正知，應當學。」（《雜阿含經》六〇六經）

對此四念住必須修習滿足，修習時要「就身體觀察身體」、「就感受觀察感受」、「就心觀察心」、「就諸法觀察諸法」，也就是說，要直接觀察身心的實相。此中，心中所呈現的種種思想、念頭等等，稱作「法」，身上所呈現的苦、樂等等，稱作「受」，這些都不外是個人的身心現象。在實踐四念住時，必須（一）精勤方便：不斷地用功。（二）正念：對自己的身心現象要時時保持覺知。（三）正知：對身心現象要時時徹底了知其無常、無我的特性。不斷地修習四念住，依據這一條清淨的道路，才有可能達到涅槃的標的，因此，釋尊說：

「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲、滅惱苦，得如實法，所謂四念處。」（六〇七經）

為什麼四念住是走向滅苦所必經的道路呢？《瑜伽師地論》〈攝事分〉解釋如下：

「又四念住，由欲、精進等修習加行，方得圓滿。應知除此四種念住，更無有餘不同分道或所緣境。由此道、此境，能盡諸漏，獲得涅槃。由無第二清淨道故，說純有一能趣正道。又此純一能趣正道，由二因緣，能令有情究竟清淨：一思擇力故，二由修習力故。…於四念住勤修加行，依思擇力超度愁

泐。由依世間修習力故，得離欲愛，棄捨憂苦。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。」

由此可知，在修習四念住的加行時，以思擇力及世間的修習力，就可將世間八風所產生的愁泐、憂苦去除；進入正行時，以出世間修習力就可滅除身見之苦（薩迦耶苦），證得八聖道以及真實妙法（如實法），因此，釋尊說：

「若比丘離四念處者，則離如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露法；離甘露法者，則不得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼於苦不得解脫。」（六〇八經）

此處明顯地指出，若不修習四念住，就脫離了聖法，根本就不能了生脫死。而且，修習四念住，才能成為大丈夫，釋尊說：

「若比丘身身觀念住，心得離欲，心得解脫，盡諸有漏，我說彼為大丈夫也。所以者何？心解脫故。…受、心、法法觀念住已，心離貪欲，心得解脫，盡諸有漏，我說彼為大丈夫也。所以者何？心解脫故。」（六一四經）

因此，必須修習四念住圓滿，達到心解脫後，才配稱作大士（大丈夫）。要證得聲聞菩提、獨覺菩提以及無上菩提也都必須修習四念住，釋尊說：

「若比丘於四念處，修習、多修習，未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。…如淨眾生，如是未度彼岸者令度，得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。」（六三五經）

因此，修習四念住，可使凡夫（未淨眾生）成為有學（令得清淨），已得「有學位者」成為無學（令增光澤、鮮白）。聲聞阿羅漢及獨覺、諸佛就是三種「無學

位」的聖者。眾生要能修習四念住，才能自護、護他，釋尊說：

「云何護他、護自？不恐怖他、不違他、不害他，慈心哀彼，是名護他、自護。是故比丘當如是學：自護者修四念處，護他者亦修四念處。」(六一九經)

由此可知，要想真正的利益別人，必須先修習四念住，斷除自己的煩惱，而後才能不傷害他人並且利益他人。在修習四念住時，必須親自體驗身心現象的剎那生滅，釋尊說：

「何等為四念處集，四念處沒？食集則身集，食滅則身沒，如是隨身集觀住、隨身滅觀住、隨身集滅觀住，則無所依住，於諸世間永無所取。如是觸集則受集，觸滅則受沒，如是隨集法觀受住、隨滅法觀受住、隨集滅法觀受住，則無所依住，於諸世間都無所取。名色集則心集，名色滅則心沒，隨集法觀心住、隨滅法觀心住、隨集滅法觀心住，則無所依住，於諸世間則無所取。憶念集則法集，憶念滅則法沒，隨集法觀法住、隨滅法觀法住、隨集滅法觀法住，則無所依住，於諸世間則無所取。」(六〇九經)

此處詳細示出修習四念住的要點：直接觀察身受心法的緣起過程，由於四食（段食、觸食、意思食、識食）而有「身」，由於根塵接觸而有「受」，由於名色而有「心」，由於作意（憶念）而有「法」；整個身心現象由於緣起而存在，在剎那變化中，沒有「我」及「我所」，在未來、過去及現在三世中，不斷生起滅去，因此，〈攝事分〉中說明如下：

「又瑜珈師，了知身等因緣生已，復於三世身等諸法，住無常觀。由住如是無常觀故，於諸後有，終不依止後有愛住；又現法中，於一切行，若內若

外，都不執取我及我所。又於未來，當知安住集法隨觀；於過去世，當知安住滅法隨觀；於現在世，生已無間盡滅法故，當知安住集滅法隨觀。」

此段論文指出，對身等諸法當了知其緣生及無常、無我。對於未來，要安住集法隨觀；對於過去，要安住滅法隨觀；對於現在，要安住集滅法隨觀。因此，在整個四念住的實踐中，對於身上產生的受，以及心上產生的法（思想、心念等），都要了了分明於其緣起的生滅過程，身心的每一剎那，即生即滅，雖然非常快速，但仍必須持續地覺知其無常的性質，如此，隨集法、隨滅法、隨集滅法來修四念住。對「無常」有深切的體認後，就不會對「後有」產生任何的貪愛了，同時，也不會對身心現象執著為「我」或「我所」了。在整個實踐過程中，一直要對五蘊不間斷地觀察，離開觀察就會被「諸受」所牽引，而生起「愛、取、有」等，因此，必須連續地覺知諸受的生滅無常。唯有斷除對諸受所生起的貪瞋反應，才能滅除愛取，這便是緣起法則中，「受滅則愛滅，愛滅則取滅」的重要過程。

### 丙、四正斷的實踐

四正斷是（一）律儀斷，（二）斷斷，（三）修斷，（四）防護斷。《瑜伽師地論》卷二九說：

「由於已生惡不善事，應修律儀令其斷滅，不應忍受，由是因緣，名律儀斷。於其未生惡不善事，為欲令彼不現行斷、為欲令彼不現前斷，為斷故斷，故名斷斷。…由於善法數修數習，先所未得能令現前，能有所斷，故名修斷。…由於已得已現在前諸善法中，遠離放逸，修不放逸，能令善法住不忘失，修習圓滿，防護已生所有善法，能有所斷，故名防護斷。」

由此可知，四正斷的實踐，在於使「已生惡」令斷除，「未生惡」不生起，「未生善」令生起，「已生善」不忘失，對以上四項要殷勤策勵、精勤努力，不到圓滿終不歇息，因此又稱四正勤，釋尊說：

「我於二法依止多住。云何為二？於諸善法未曾知足，於斷未曾遠離。於善法不知足故，於諸斷法未曾遠離故，乃至肌消肉盡，筋連骨立，終不捨離精勤方便，不捨善法，不得未得，終不休息，未曾於劣心生歡喜，常樂精進，昇上上道。如是精進住故，疾得阿耨多羅三藐三菩提等。」（九八七經）

釋尊在這段經文中指出：我由於精進於增長善法和斷除惡法，即使肌消肉盡、筋連骨立，始終不停止於積極增善斷惡，不會滿足於下劣而奮力上進，精進力很快證得無上正等正覺。由此可知，要成佛就要努力於四正斷或四正勤。四正斷或四正勤便是積極的滅除「惡不善法」以及增長「一切善法」，然而，什麼是「惡不善法」以及「一切善法」？《瑜伽師地論》卷二九說：

「云何名為惡不善法？謂欲纏染污身、語、意業，是身語意惡行所攝，及能釋彼所有煩惱。…云何名為一切善法？謂若彼對治、若蓋對治、若結對治。」

由此可知，由於貪欲所染污的身語意的行為，以及會作出這些行為的煩惱，都是惡不善法。能對治惡不善法、煩惱、五蓋的，就是善法。要如何對治呢？不外是精勤地修習四念住。因此，將四念住不斷地精進實踐，便自然而然地實踐了四正斷，並非別有其他項目要修。時時刻刻體認身心現象的無常、無我，在四念住的觀照之下，貪瞋的習性反應就日漸消滅，身語意的不善行為也漸滅除，貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、昏沈掉舉蓋、疑蓋等五種蓋也就被對治了，善法也就日增了。

## 丁、四神足的實踐

四神足是（一）欲三摩地斷行成就神足，（二）勤三摩地斷行成就神足，（三）心三摩地斷行成就神足，（四）觀三摩地斷行成就神足。分別簡稱作（一）欲神足，（二）勤神足，（三）心神足，（四）觀神足。此中，由於實踐八種斷行而使四種三摩地（欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地）圓滿成辦。什麼是八種斷行呢？《瑜伽師地論》卷二九說：

「何等名為為八種斷行？一者欲，謂起如是希望樂欲：我於何時修三摩地當得圓滿？我於何時當能斷滅惡不善法所有隨眠？二者策勵，謂乃至修所有對治，不捨加行。三者信，謂不捨加行正安住故，於上所證深生信解。四者安，謂清淨信而為上首，心生歡喜；心歡喜故，漸次息除諸惡不善法品粗重。五者念，謂九種相，於九種相安住其心，奢摩他品能攝持故。六者正知，謂毗鉢舍那品慧。七者思，謂心造作，於斷未斷正觀察時，造作其心，發起能順止觀二品身業、語業。八者捨，謂行過去、未來、現在隨順諸惡不善法中，心無染污，心平等性。」

由「欲斷行」生起希欲斷除惡不善法，由「策勵斷行」勤修對治惡不善法，由「信斷行」對所證深生信解，由「安斷行」心生歡喜而止息惡不善法的粗重，由「念斷行」於止品所攝的九種相（內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣、等持）安住其心，由「正知斷行」住於觀品所攝的慧，由「思斷行」造作其心，行於隨順止觀二品的身業及語業，由「捨斷行」於惡不善法，心無染污而能保持平等心。由上述八斷行，對惡不善法不斷對治，對善法不斷增進而生起心一境性，證得欲三摩地、勤三摩地、心三摩地及觀三摩地，圓滿成辦時，便是欲

神足、勤神足、心神足及觀神足。為什麼稱作神足？因為「足」代表能行走到目的地，「神」代表世間殊勝之法，出世間法則是「最殊勝之神」，由於四神足能行走到世間及出世間法的殊勝處，因而稱作「神足」，經過這一條道路就能達到涅槃的目的地，阿難尊者曾對一位婆羅門說：

「如來、應、等正覺所知所見，說四如意足，以一乘道淨眾生，滅苦惱、斷憂悲。何等為四？欲定斷行成就如意足、精進定、心定、思惟定斷行成就如意足。如是聖弟子修欲定斷行成就如意足，依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨，乃至斷愛，愛斷已，彼欲亦息。修精進定、心定、思惟定斷行成就，依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨，乃至愛盡，愛盡已，思惟則息。婆羅門！於意云何？此非邊際耶？婆羅門言：尊者阿難！此是邊際，非不邊際。」（五六一經）

此段經文，是求那跋陀羅在西元四四〇年左右譯出，「四如意足」即是四神足的舊譯，「欲定、精進定、心定、思惟定」即是「欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地」的舊譯。此段經文指出，四神足是一條通往滅苦的道路，到達目的地時，愛盡、煩惱盡，此時欲、勤、心、觀就自然止息了，因此，整個修行的過程是有邊際而可達成的。在修行過程中，什麼是依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨呢？《瑜伽師地論》卷八五說：

「有五離繫品界：一者斷界，二者無欲界，三者滅界，四者有餘依涅槃界，五者無餘依涅槃界。謂見道所斷諸行斷故，名為斷界；修道所斷諸行斷故，名無欲界，即此唯有餘依故，名有餘依涅槃界；此依滅故，名為滅界，亦名無餘依涅槃界。…又於斷界，未得為得勤修習故，名於諸行修厭。於無欲

界，未得為得勤修習故，名於諸行修離欲。於滅界，未得為得勤修習故，名於諸行修滅。」

於卷九二又說：

「未得斷界，於其斷界正希求時，名依遠離。未得無欲界，於無欲界正希求時，名依離欲。未得滅界，於其滅界正希求時，名依於滅。棄捨下劣修覺分故，迴向勝妙修覺分故，名棄捨迴向。」

由上述二段論文，可以知道「依離、依無欲、（依出要）、依滅、向於捨」就是玄奘所譯的「依遠離、依離欲、依於滅、棄捨迴向」，是對斷界（斷除見道所斷的煩惱）、無欲界（斷除修道所斷的煩惱）、滅界（無餘涅槃）等三界的希求，以及棄捨下劣、追求勝妙菩提分的心理。故在整個修行的道路上，要對諸行（身心五蘊）不斷地修厭、修離欲、修滅，步步上昇而得究竟的解脫。因此，四神足的實踐，仍是承續著四念住的修法，將注意力集中在自己的身心現象上，使不善法滅除，善法增長，在希欲及信解的力量下，將禪定（止）及智慧（觀）不斷地加強，於根塵接觸的當下，對順逆的感受保持平常心，不再生起貪瞋的習性反應，那麼四神足就漸次地圓滿了。至於修四神足時，由於禪定的達成，相伴的許多神通也會出現，這些只是修行的副產品而已，重要的是心靈的淨化。

## 戊、五根與五力的實踐

五根是信根、精進根、念根、定根及慧根。五力是信力、精進力、念力、定力及慧力，都是菩提道上所要具備的，釋尊說：

「若聖弟子成就信根者，作如是學：聖弟子無始生死，無明所著，愛所繫，

眾生長夜生死往來流馳，不知本際。有因故有生死，因永盡者則無生死。無明大闇聚障礙，誰般涅槃？唯苦滅、苦息、清涼、沒。」(六五七經)

又說：

「有五根：信根、精進根、念根、定根、慧根。何等為信根？謂聖弟子於如來所起信心，根本堅固，諸天魔梵、沙門婆羅門，及諸世間（法）所不能壞，是名信根。何等為精進根？謂四正斷。何等為念根？謂四念處。何等為定根？謂四禪。何等為慧根？謂四聖諦。此諸功德，皆以慧為首，譬如堂閣，棟為其首。」(六五八經)

以上說明五根及其意義，並指出慧根為最勝：先由思擇知道唯有「苦滅、苦息、清涼、沒」而無涅槃者，並對如來生起正確而堅固的信解，以此信解為基礎生起精進，而有四正斷；並對身、受、心、法等所緣境如實地覺知其無常的性質，而有四念住；對所緣境心不散亂，達成四禪（以及近分定、四無色定）；對四聖諦如實觀察，生起智慧。因此，整個五根的實踐，便是立足於對自己身心現象的如實觀察，以如來所教導的方式去如實地體驗，在智慧的引導下，終至涅槃的到達，痛苦的止息。五根與五力，其內涵並無不同，釋尊說：

「信根者，當知是四不壞淨。精進根者，當知是四正斷。念根者，當知是四念處。定根者，當知是四禪。慧根者，當知是四聖諦。」(六五五經)

又說：

「彼信力，當知是四不壞淨。精進力者，當知是四正斷。念力者，當知是四念處。定力者，當知是四禪。慧力者，當知是四聖諦。」(六七五經)

「於如來所起信心，深入堅固，諸天魔梵、沙門婆羅門，及餘同法所不能壞，是名信力。」(六九一經)

以上就五根與五力的內涵相比較，並無不同，只是在實踐的階段上，五力比五根較純熟而已。此處四不壞淨是對佛、法、僧的淨信以及聖戒的成就。釋尊說：

「流者謂八聖道。入流分者有四種，謂親近善男子、聽正法、內正思維、法次法向。入流者成就四法，謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。」(八四三經)

由此可知，一方面依靠親近善士、聽聞正法（此二屬外在），一方面依靠如理作意、法隨法行（此二屬內在），才能具足五根五力中的信根信力，而有四不壞淨，由此才能進入聖道之流。

## 己、七覺支的實踐

七覺支是（一）念覺支，（二）擇法覺支，（三）精進覺支，（四）喜覺支，（五）輕安覺支（舊譯作猗覺支或猗息覺分），（六）定覺支，（七）捨覺支。此七覺支修習滿足，終必滅除痛苦，釋尊說：

「聖弟子清淨信心，專精聽法者，能斷五法，修習七法，令其滿足。何等為五？謂貪欲蓋、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，此蓋則斷。何等七法？謂念覺支、擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支，此七法修習滿足。淨信者謂心解脫，智者謂慧解脫。…離貪欲者心解脫，離無明者慧解脫。若比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫。是名比丘斷愛、轉結、慢無間等、究竟苦

邊。」(七一〇經)

此中指出，專精於聽聞正法後，就要去斷除五蓋，修習七覺支。經由修習，可以證得心解脫及慧解脫。什麼是斷愛、轉結、慢無間等、究竟苦邊？《瑜伽師地論》〈攝事分〉說：

「有學有二清淨說句：謂於後有一切行中，由不現行道理，名已割貪愛，及轉三結。無學有二清淨說句：謂正慢現觀（故），及一切苦本貪愛隨眠永拔除故，名已作苦邊。」

由此可知，修習七覺支，證入有學聖位時，貪愛已不現行（斷愛），並且拔除了「有身見」、「戒禁取」、「疑」等三結（轉結），最後圓滿無學聖位時，我慢完全根除，稱作正慢現觀（慢無間等），並且貪愛的隨眠也完全滅除了，稱作已作苦邊（究竟苦邊）。如何由修習四念住銜接到圓滿七覺支呢？釋尊告訴縈髮目犍連說：

「比丘如是是順身身觀住，彼順身身觀住時，攝念安住不忘，爾時方便修習念覺分，方便修習念覺分已，得念覺分滿足。於彼心念選擇於法，覺想思量，爾時方便修習擇法覺分，方便修習擇法覺分已，速得擇法覺分滿足…速得精進覺分滿足。勤精進已，生歡喜心，爾時修習方便歡喜覺分，修習歡喜覺分已，速得歡喜覺分滿足。心歡喜已，身心止息，爾時修習猗息覺分，修習猗息覺分已，速得猗息覺分滿足。身心息已，得三摩提，爾時修習定覺分，修習定覺分已，定覺分滿足。謂一其心，貪憂滅息，內心行捨，方便修習捨覺分，方便修習捨覺分已，速得捨覺分清淨滿足。受、心、法念處，亦如是說。如是修習四念處，七覺分滿足。」(二八一經)

由此可知，修習七覺支（七覺分）時，其觀察的對象與四念住完全相同，都是針對個人身心所攝的身、受、心、法，不斷努力地觀察、覺知五蘊的生滅無常、無我，在止觀下，生起喜覺支、輕安覺支（猗息覺分）、定覺支，再繼續觀察身心最微細的生滅變化，仍然保持平等心，將貪瞋癡的習性一層層地根除，因而圓滿了七覺支。在修習七覺支的過程，也是要層層上進，釋尊說：

「若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。如是修擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」（七二九經）

因此，與前述四神足一樣，要依次「依遠離、依離欲、依於滅」來證得斷界、無欲界及滅界，並往上修至圓滿菩提為止。這整個過程，都離不開對個人身心五蘊的觀察。首先，對五蘊之苦，生起脫離之心，這是「依遠離」；對產生五蘊之苦的愛欲，起脫離之心，這是「依離欲」；而後看清楚滅苦是修行的目標，這是「依於滅」；最後，對滅苦之道，不斷實踐，往上修至圓滿，這是「向於捨」。由此也可以看出，整個過程不外是修習著「苦、集、滅、道」四聖諦，而這些都是立足於個人身心之上的。

## 庚、八聖道的實踐

八聖道是（一）正見，（二）正思惟（舊譯作正志），（三）正語，（四）正業，（五）正命，（六）正精進（舊譯作正方便），（七）正念，（八）正定。由於此八聖道（八正道）合乎正理，因此被稱作「法」，釋尊說：

「有非法、是法。諦聽，善思，當為汝說。何等為非法、是法？謂邪見非法，正見是法；乃至邪定非法，正定是法。」（七八二經）

既然八聖道是正法，當然就具有正法的特色：（一）現見（二）離熾然（三）不待節（四）通達涅槃（五）即此見（六）緣自覺知。其具體的成效，便是此世就可滅除自己的煩惱，釋尊說：

「阿難！何等為正法律乘、天乘、婆羅門乘、大乘、能調伏煩惱軍者？謂八正道，正見乃至正定。」（七六九經）

由此可看出，實踐八聖道就是正法律乘、大乘，也就是說，經由具體實踐八聖道方得以滅除煩惱。然而要如何實踐呢？釋尊說：

「何等為修八聖道？是比丘修正見，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。修正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。是名修八聖道。」（七六四經）

此處也相同於前述四神足、七覺支的實踐方式，都是依遠離、依無欲、依於滅、向於捨（棄捨迴向）往上證得斷界、無欲界、滅界而圓證菩提。也表示三十七菩提分法中，從四念住到八聖道是前後呼應的，是整體一貫的。例如，觀察感受的受念住，也要配合八聖道的修習才能完滿，《雜阿含》第七五九經記述如下：

「世尊告諸比丘：有三受，無常、有為、心所、緣生。何等為三？謂樂受、苦受、不苦不樂受。諸比丘白佛：世尊！有道、有跡，修習、多修習，斷此三受否？佛告比丘：有道、有跡，修習、多修習，斷此三受。何等為道？何等為跡？修習、多修習，斷此三受？佛告比丘：謂八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。」

此中，三受為何是無常、有為、心所（指思所造）、緣生？〈攝事分〉說：

「滅壞法故，說名無常。諸業煩惱所集成故，說名有為。由昔願力所集成故，名思所造。從自種子，現在外緣所集成故，說名緣生。」

因此，三受本身是剎那生滅，且由往昔的業、煩惱、願力所集成，並且以觸為緣而產生。但眾生對三受卻不斷地生起執著，以為是「我」或「我所」，對樂受生起貪心，對苦受生起瞋心，對不苦不樂受生起癡心，因而形成了「受緣愛、愛緣取」，而有生老病死之苦。為了脫離此苦，就必須對八聖道修習、多修習。如何修習、多修習呢？不外是對身心五蘊時時了知其無常的性質，釋尊說：

「無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。…無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」（二七〇經）

所以，以無常想的不斷修習，來去除一切欲貪、色貪、無色貪、掉、慢、無明。處於「思所成慧」時，稱作「修習」，處於「修所成慧」時，稱作「多修習」。對八聖道的修習、多修習，便是要對身心五蘊先思考其無常、有為、思所造、緣生的性質，接著要親身去體驗其剎那的生滅，以得到修所成慧，如此才能對自己的身心不再起執著，因而正語、正業、正命等八聖道便能完成，同時對於三受的執著也全部斷除了。

#### 四、菩提道的次第以及道果

眾生由輪迴痛苦中想要解脫出來，就必須不斷地修習三十七菩提分法，釋尊說：

「若比丘修習隨順成就者，雖不欲令漏解脫，而彼比丘自然漏盡，心得解

脫。所以者何？以修習故。何所修習？謂修念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。如彼伏雞，善養其子，隨時蔭卵，冷暖得所，正復不欲令子方便自啄卵出，然其諸子自能方便安穩出殼。」（二六三經）

因此，不斷地修習四念住（念處）、四正斷（正勤）、四神足（如意足）、五根、五力、七覺支、八聖道便是走在菩提道上，終必破除無明殼，得到究竟的解脫。在這三十七菩提分法中，四念住屬下品資糧道，四正斷屬中品資糧道，四神足屬上品資糧道，五根屬加行道的煖位及頂位，五力屬加行道的忍位及世第一位，七覺支屬見道，八聖道屬修道，以「金剛喻定」滅除最後的無明就進入究竟道（無學道）。以上以五道（資糧道、加行道、見道、修道、究竟道）的次第，方便說明菩提道的內容，就實質而言，不外是以戒律為基礎，不斷地修習禪定與智慧。禪定與智慧的修習也就是奢摩他（寂止）與毗鉢舍那（內觀）的修習。而止觀的修習重點，不外是時時觀照自己的身心實相，特別是覺知自己身心的生滅無常，經過一而再、再而三地修習，終必親身體驗五蘊自性皆空的真諦，並超越身心的範疇，親證涅槃的究竟實相。因此，在菩提道上的每一步，必須落實到自己身心的實相上；對自己五蘊的無常、無我，要以覺知與智慧不斷地直接觀察，不可落入想像、臆測、自我暗示的陷阱中，那麼，將依次由資糧道、加行道，進入見道、修道，到達究竟道；同時，見道所斷的煩惱以及修道所斷的煩惱也依次根除了，而斷界、無欲界以及滅界也依次證得了。總之，走在菩提道上，不外是對自己的身心現象要時時覺知其無常、無我的特性，因而不執著為「我」或「我所」，往昔的貪瞋習性也就不斷地拔除，終至從所有的煩惱痛苦中解脫出來。在整個淨化的過程中，慈悲心也自然地漸形增長，對眾生的關懷與照顧，也因為自己的成長而加強，而有「自利利他」的圓滿達成。整個菩提道的過程，可用七種清

淨來說明：

- (一) 戒清淨：具足尸羅，守護別解脫律儀，心便無悔，適於修習正定。
- (二) 心清淨：依次修習正定，調柔自心，安住不動，適於修習正見。
- (三) 見清淨：止觀雙運之下，於四聖諦證入現觀，斷除見道所斷諸惑，獲得無漏有學正見。
- (四) 度疑清淨：得正見故，於四聖諦、佛法僧永斷疑惑，超度猶疑。
- (五) 道非道智見清淨：得正見故，於正見前行之道，如實了知是為正道；於邪見前行之道，如實了知是為非道；遠離非道，行於正道，以此斷除修道所斷諸惑。
- (六) 行智見清淨：如實了知隨道之四種行跡：(一)苦遲通，(二)苦速通，(三)樂遲通，(四)樂速通。
- (七) 行斷智見清淨：如實了知「苦遲通」應全斷除，「苦速通」及「樂遲通」一分應斷，依「樂速通」永盡諸漏，於現法中獲得無造究竟涅槃。

以上以七種清淨來描述修行者其心淨化的過程。所證得的涅槃，則是超越了身心五取蘊（經文作五受陰），釋尊說：

「有五受陰，何等為五？謂色受陰、受、想、行、識受陰。云何色受陰？所有色，彼一切四大及四大所造色，是名為色受陰。復次，彼色是無常、苦、變易之法，若彼色受陰永斷無餘：究竟捨、離、滅、盡、離欲、寂、沒，餘色受陰更不相續、不起、不出，是名為妙、是名寂靜、是名捨離一切有餘，愛盡、無欲、滅盡、涅槃。…復次，彼識受陰，是無常、苦、變易之法，乃至滅盡、涅槃。…若於此法如實正慧等見，不起心漏，名阿羅漢，諸漏已盡、所作已作、捨離重擔、逮得己利、盡諸有結、正智、心得解脫。」（六一經）

此中先指出五取蘊（五受陰）各別的自相種類（如，色蘊是四大及四大所造）、共相過患（如，色蘊是無常、苦、變易之法），了知此種的智慧稱作「法住智」；

若進而了知此五取蘊應永斷無餘，起厭逆想，並於涅槃起寂靜想，此種智慧稱作「涅槃智」。《瑜伽師地論》卷八三解說經中永斷無餘、究竟捨、離、盡、離欲、滅、寂、沒的意義如下：

「無餘斷（經文為永斷無餘）者，謂是總句。永棄捨（究竟捨），諸纏斷故。永變吐（離），隨眠斷故。永盡者，過去解脫故。永離欲者，現在解脫故。永滅者，未來解脫故。永寂靜者，由見道故。永滅沒者，由修道故。」

同卷又解說不相續、不起（無取）、不出（無生長）、愛盡、離欲、滅（盡）、涅槃的意義如下：

「不相續者，謂死歿已後，餘識不生故。言無取者，謂無所住識，無有趣入名色事故，自體永不生故。無生長者，謂無有名色更增廣故。…言愛盡者，謂不希求未來事故。言離欲者，謂無現在受用喜樂故。所言滅者，謂餘煩惱斷故。言涅槃者，謂無餘依故。」

因此，對身心五蘊不再執取後，煩惱、隨眠依次棄捨，心得解脫，牽引到來世趣入名色的有漏業力已止息了。有餘依的阿羅漢，雖有身心與六境接觸，但不再再生起貪瞋，不再被感受所束縛。在無餘依涅槃中，則超越了身心世界。至於阿羅漢的意義，《瑜伽師地論》卷八七解說如下：

「又與四種義相應故，當知是名阿羅漢相：一者自事已究竟，應作他事義故。二者應得自義，一切遍滿道理義故。三者未來行因已永斷滅，應證現法樂住義故。四者超有學地，入無學地相應義故。」

因此，阿羅漢已完成了自利，進而利益眾生；未來的五取蘊之因也已完全滅

除，不再受生死業力的牽引，於此世證入禪定，得現法樂住，且處於無學地。

至於無上菩提的證得，其道次第又如何呢？釋尊在《雜阿含》第一一七七經中，以譬喻來解說如下：

「眾多罪人（喻愚癡凡夫），在於河中（喻處於欲愛、色愛、無色愛之中），隨流漂沒。中有一人，不愚不癡、聰明點慧、樂樂厭苦、樂生厭死（喻菩薩摩訶薩），作如是念：我今何緣在此灰河（喻三惡不善覺及三愛），兩岸極熱（喻內外六入處），又多利刺（喻五欲功德），在闇冥處（喻無明障閉慧眼）隨流漂沒？我當以手足方便逆流而上（喻精勤修學），漸見小明（喻得法忍），…勤加方便，遂見平地（喻持戒），即住於彼，觀察四方（喻四聖諦），見大石山（喻正見），…即登而上，復見清涼八分之水（喻八聖道），…大山上見七種華（喻七覺支），…復上石山，見四層階堂（喻四神足），即坐其上。見五柱帳（喻五根），即入其中，斂身正坐（喻習氣無餘離繫），種種枕褥，散華遍布（喻世間靜慮、解脫、等持、等至），…涼風四湊（喻四種現法樂住），令身安穩，坐高林下，高聲唱言（喻轉法輪）：灰河眾生！諸賢正士！如彼灰河，兩岸極熱，多諸利刺，其處闇冥，求出於彼。」

在這段經文中，指出菩薩摩訶薩具足智慧與悲愍，從無明黑暗中，精進修學；於生老病死法，正審觀察，而得法忍；以禁戒為依止，能證得四禪八定；而後，以自力觀察四聖諦；並使正見現前，終於證得八聖道及七覺支，〈攝事分〉解釋菩薩見道及修道的過程如下：

「所有正見漸次勝進，先已遠離下地諸欲，乃至上極無所有處，當於聖諦得現觀時，便證無漏四念住等，乃至最後八聖支道所有一切菩提分法，舉其最

後，當知亦攝前位一切。…為欲無餘永斷有頂所繫煩惱，故復勤修純無漏道，所謂修習無上覺支，是名進修無上修道。由此修故，無學地中六種修法究竟圓滿。一者修聖神通，究竟圓滿。二者修淨五根，究竟圓滿。三者證得煩惱並諸習氣無餘離繫，究竟圓滿。四者證得四種現法樂住，究竟圓滿。五者證得世間靜慮、解脫、等持、等至，究竟圓滿。六者證得名身、句身、文身，得隨所欲，得無艱難宣說正法，究竟圓滿。」

由此可知，菩薩摩訶薩在證得聖諦現觀，於見道位便證得無漏四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道等三十七菩提分法。而在修道位，則要修習「無上覺支」，在此要修「聖神通」及「淨五根」，此二項的名目相同於三十七菩提分法中的「四神足」及「五根」，只是此時更為深入、更為廣大，〈攝事分〉中解釋無上修道中的五根如下：

「修淨信根究竟滿者，謂於涅槃意樂淨故。修精進根究竟滿者，謂能勇猛造作一切有情義利，善清淨故。修習念根究竟滿者，謂三念住、無忘失法，善清淨故。修習定根究竟滿者，謂於聖、天及以梵住，善清淨故。修習慧根究竟滿者，謂十智力，善清淨故。」

由以上二段論文的解釋，可以看出，在菩薩道上，必須證得三十七菩提分法，而且為了利益一切有情，在修道時，要修更深更廣的四神足以及五根，並使諸習氣完全拔除，圓滿四種現法樂住及世間靜慮、解脫、等持、等至，且能於名、句、文身自在，因而能夠大轉法輪。故知，在整個成佛的道上，菩薩所修的內容，也是不離戒、定、慧或三十七菩提分法，只是為了達成圓滿的無上菩提，所下的工夫要更深更廣，如此而已。例如，佛位的三念住，是佛陀對三類弟子（一

類恭敬聽法、一類不恭敬聽法、一類有時恭敬有時不恭敬)都保持完全的平等心，不起愛恚，這便是四念住的延伸：在修習四念住時要以平等心去面對苦受、樂受與不苦不樂受，時時了知其無常的特性而不起貪瞋；今則是對眾弟子的平等心。

## 五、結語

今日要復興佛陀的正法，就必須落實到個人的身心實相上，具體地實踐三十七菩提分法，在日常生活當中，時時覺知五蘊的無常、無我，不斷滅除對自我的執著，人與人之間自然就建立起安詳和諧的關係，人間淨土自然也就可以達成。

是否走在正法的道上，是否真正在實踐三十七菩提分法，要以正法的六個特色來檢驗：自己實踐正法後，煩惱是不是日漸減少了，效果是不是很明顯？是否行住坐臥中都可修習？此方法是否合乎佛陀緣起的教導？如果答案是否定的，那麼就要檢討自己錯誤之所在。

最後，總結三十七菩提分法的實踐如下：

一、在戒律的基礎上，使心安住於當下的呼吸或身體上，使心不散亂，這便是禪定的訓練，以此作基礎培養出體證身心實相的智慧。

二、心中呈現諸法（如思想、情緒）的同時，身上也有種種感受的生起，要以平靜的心去觀察身、受、心、法的生起滅去，時時覺知身心無常無我的特性，這便是四念住的實踐。

三、對心中善法、不善法的生起，不斷地覺知當下感受和心念的無常而能保持平等心，因而惡不善法漸減，善法漸增，這便是四正斷的實踐。

四、對身心實相的不斷觀察，以「八斷行」不斷對治惡不善法，增長善法而生

起心一境性，圓滿成辦欲、勤、心、觀三摩地，這便是四神足的實踐。

五、對身心實相如實地觀察，生起無常、無我的信解，於佛、法、僧、戒起四不壞淨，精勤於增長善法，時時保持正念正知，心無散亂，清楚了知五蘊的無常、無我，這便是五根與五力的實踐。

六、於身心的範疇下，以正念正知察覺五蘊的生滅無常，時時維持正念相續，生起喜悅及身心輕安，心無散亂，對順逆境保持平等心，進而體驗到超越身心的境界，拔除了有身見、戒禁取及疑等三結，這便是七覺支的實踐及其結果。

七、在日常生活中，時時不斷覺知身心五蘊的無常、無我，保持正知正見，言行舉止不被貪瞋習性所牽引，心靈不斷地淨化，慈悲不斷地增長，依次滅除欲貪、瞋、色貪、無色貪、慢、掉舉與無明，使心完全清淨，這便是八聖道的實踐及其結果。

總之，整個菩提正道是立足在對個人身心現象的不斷覺知，在日常生活當中，了了分明於根塵接觸的當下，對苦受不起瞋心，對樂受不起貪心，時時體驗其無常、無我的特性，如此不斷拔除根深蒂固的習性反應，達到滅苦的究竟標的，並且自利利他，過著安詳和諧的生活。

# 第七章 《阿含經》的菩薩道

## ——兼論《般若經》的出現

### 一、前言

釋尊在《阿含經》中的開示，是以聲聞道為主，兼及菩薩道。每當釋尊提及自己「往昔如何如何修行」時，便是在教導菩薩行。這些教導散見於《阿含經》中，其內容不外是布施、淨戒、安忍、精進、靜慮和般若等六度（六波羅蜜）。以下引《阿含經》的明文來說明釋尊累世如何積聚福德資糧和智慧資糧。文中特別指出，前五度之重要是在於薰習出稟性仁慈的大悲心或佛種，此為菩薩道之前段所必須先完成者，菩薩道之後段則是為了「速證阿耨多羅三藐三菩提」而「多行空」，此時以般若度為主修，依此超越「梵世法」。在後者的需求下，佛滅五百年起印度便有《般若經》的大量出現。

### 二、《阿含經》的前五度

在《阿含經》中，釋尊很善巧地談到自己的前世，一方面說明因果之不虛，一方面暗示菩薩道的尊貴與不易。以下先引經說明釋尊前世，具體實踐布施、淨戒、安忍、精進和靜慮等前五度的實例，如此經由累世的積聚福德資糧，才播下大悲的菩薩種子，成為具種性者。

#### （一）以長者、尊師的身份積福

【例1】釋尊的前世，曾是名為「隨藍」的大長者，以在家的身份廣行布施以培養大悲心並積聚福德資糧。

證明：《中阿含·須達哆經》(一五五)中，釋尊說：

昔過去時有梵志大長者，名曰隨藍，極大富樂，資財無量，封戶食邑多諸珍寶，畜牧產業不可稱計，彼行布施其像如是：八萬四千金鉢盛滿碎銀，行如是大施；八萬四千金鉢盛滿碎金，行如是大施；八萬四千銀鉢盛滿碎銀，行如是大施；八萬四千銀鉢盛滿碎金，行如是大施；八萬四千象，莊校嚴飾，白絡覆上，行如是大施；八萬四千馬，莊校嚴飾，白絡金合霏那，行如是大施；八萬四千牛，衣繩衣覆，[穀几+牛]之皆得一斛乳汁，行如是大施；八萬四千女，姿容端正，靚者歡悅，眾寶瓔珞，嚴飾具足，行如是大施，況復其餘食噉含消？…昔時梵志大長者名隨藍者，謂異人耶？莫作斯念！所以者何？當知卽是我也。(T1, p678a)

【例2】釋尊的前世，曾是名為「阿蘭那」的大長者，以尊師的身份教導無量百千弟子，說梵世法。諸弟子中有具足奉行者，命終生梵天中。阿蘭那自己更修增上慈，命終生晃昱天中。釋尊此世用前五度來積福，特別是修習四靜慮。

證明：《中阿含·阿蘭那經》(一六〇)中，釋尊說：

比丘！拘牢婆王有梵志，名阿蘭那大長者，為父母所舉，受生清淨，乃至七世父母不絕種族，生生無惡，博聞總持，誦過四典經，深達因、緣、正、文、戲五句說。比丘！梵志阿蘭那有無量百千摩訶磨，梵志阿蘭那為無量百千摩訶磨住一無事處，教學經書。…於是，梵志阿蘭那則於後時剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家、學道。彼若干國眾多摩訶磨亦剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家，從彼尊師梵志阿蘭那出家學道，是為尊師阿蘭那，是為尊師阿蘭那弟子名號生也。爾時，尊師阿蘭那為弟子說法：『諸摩訶磨！甚奇！甚奇！人命極

少，要至後世，應作善事，應行梵行，生無不死，然今世人於法行、於義行、於善行、於妙行，無為無求。』…復次，尊師阿蘭那為弟子說法：『摩納磨！我於世斷除貪伺，心無有諍，見他財物諸生活具，不起貪伺，欲令我得，我於貪伺淨除其心。如是瞋恚、睡眠、掉悔，我於世斷疑度惑，於諸善法無有猶豫，我於疑惑淨除其心。摩納磨！汝等於世亦當斷除貪伺，心無有諍，見他財物諸生活具，不起貪伺，欲令我得，汝於貪伺淨除其心。如是瞋恚、睡眠、掉悔，汝於世斷疑度惑，於諸善法無有猶豫。…心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜心與捨俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。』如是尊師阿蘭那為弟子說法。復次，尊師阿蘭那為弟子說梵世法。(a)若尊師阿蘭那為說梵世法時，諸弟子等有不具足奉行法者，彼命終已，或生四王天，或生三十三天，或生[火\*僉]摩天，或生兜瑟哆天，或生化樂天，或生他化樂天。(b)若尊師阿蘭那為說梵世法時，諸弟子等設有具足奉行法者，修四梵室，捨離於欲，彼命終已，得生梵天。…尊師阿蘭那則於後時更修增上慈，修增上慈已，命終得生晃昱天中。尊師阿蘭那及諸弟子學道不虛，得大果報。比丘！於意云何？昔時尊師阿蘭那者謂異人耶？莫作斯念！所以者何？比丘！當知卽是我也。(T1, p684a)

【例3】釋尊的前世，又曾是名為「善眼」的大師，得如意足，教導無量百千弟子，說梵世法。諸弟子中有具足奉行者，命終生梵天中。善眼大師自己更修增上慈，命終生晃昱天中。釋尊此世也用前五度來積福，特別是修習四靜慮。

證明：《中阿含·七日經》(八)中，釋尊說：

比丘！昔有大師名曰善眼，為外道仙人之所師宗，捨離欲愛，得如意足。善

眼大師有無量百千弟子，善眼大師為諸弟子說梵世法。(a)若善眼大師為說梵世法時，諸弟子等有不具足奉行法者，彼命終已，或生四王天，或生三十三天，或生焰摩天，或生兜率哆天，或生化樂天，或生他化樂天。(b)若善眼大師為說梵世法時，諸弟子等設有具足奉行法者，彼修四梵室，捨離於欲，彼命終已，得生梵天。……彼時善眼大師則於後時更修增上慈，修增上慈已，命終得生晃昱天中。善眼大師及諸弟子學道不虛，得大果報。諸比丘！於意云何？昔善眼大師為外道仙人之所師宗，捨離欲愛，得如意足者，汝謂異人耶？莫作斯念！當知即是我也。(T1, p429b)

【例4】釋尊的前世，曾是名為「大典尊」的大臣，善理國事，後修四無量，剃除鬚髮，服三法衣，捨家修道。有七國王、七大居士、七百梵志及四十夫人，如是展轉，有八萬四千人同時出家，從大典尊遊行諸國，廣弘道化，多所饒益。釋尊此世也用前五度來積福，特別是修習四靜慮。

證明：《長阿含·典尊經》(三)中，梵王告諸天眾說：

大典尊理七國事，無不成辦。時，國內有七大居士，典尊亦為處分家事，又能教授七百梵志諷誦經典。七王敬視大典尊相，猶如神明，國七居士視如大王，七百梵志視如梵天。…時，大典尊於彼城東造閑靜室，於夏四月，即於彼止，修四無量，…時，大典尊還詣七王白言：大王！唯願垂神善理國事，今我意欲出家離世，法服修道。所以者何？我親於梵童子聞說臭穢，心甚惡之。若在家者，無由得除。…過七日已，時大典尊即剃除鬚髮，服三法衣，捨家而去。時，七國王、七大居士、七百梵志及四十夫人，如是展轉，有八萬四千人同時出家，從大典尊。時，大典尊與諸大眾遊行諸國，廣弘道化，多所饒益。」

爾時，梵王告諸天眾曰：「時，典尊大臣豈異人乎？莫造斯觀，今釋迦文佛卽其身也。」(T1, p33c)

## (二) 以轉輪聖王的身份積福

【例1】菩薩為了有效地積福必須多生作轉輪王並修梵行，要成為轉輪王必須前世就積聚了三福業事或三種善本：a布施，b持戒（調御），c禪思（修道、守護）等福德資糧。《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，是名施類。…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，是名戒類。…修類者，謂慈、悲、喜、捨四無量，是名修類。(T26, p385c)

證明1：《長阿含經》中，釋尊說：

爾時，佛告阿難：「時（大善見）王自念：我本積何功德？修何善本？今獲果報，巍巍如是。復自思念：以三因緣，致此福報。何謂三？一曰布施，二曰持戒，三曰禪思，以是因緣，今獲大報。」(T1, p23c)

證明2：《雜阿含經》（大二六四）中，釋尊說：

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。(T2, p68a)

證明3：《中阿含·牛糞喻經》（六一）中，釋尊說：

比丘！我（剎利頂生王）復作此念：是三業果，為三業報，令我今日有大如意足，有大威德，有大福祐，有大威神：一者布施，二者調御，三者守護。（T1, p496c）

【例2】釋尊的前世，曾作大梵王、作帝釋三十六次、作轉輪聖王百千次，領四天下。作轉輪聖王時，以正法治化，積極修習前五度來積福。

證明：《雜阿含經》（大二六四）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，其地平坦，無諸毒刺。不威、不迫，以法調伏。（T2, p67c）

證明：《中阿含·福經》（一三八）中，釋尊說：

莫畏於福，愛樂意所念。所以者何？福者是說樂，畏於福，不愛樂意所念。所以者何？非福者，是說苦。何以故？我憶往昔長夜作福，長夜受報，愛樂意所念。我往昔時七年行慈，七反成敗，不來此世。世敗壞時，生晃昱天；世成立時，來下生空梵宮殿中，於彼梵中，作大梵天。餘處千反，作自在天王；三十六反，作天帝釋。復無量反，作剎利頂生王。（T1, p645c）

證明：《中阿含·牛糞喻經》（六一）中，釋尊也相同地說：

比丘！我憶昔時長夜作福，長作福已，長受樂報。比丘！我在昔時七年行

慈，七反成敗，不來此世。世敗壞時，生晃昱天；世成立時，來下生空梵宮殿中，於彼梵中，作大梵天。餘處千反，作自在天王；三十六反，作天帝釋。復無量反，作剎利頂生王。（T1, p496b）

【例3】釋尊的前世，又曾是名為「大天」的轉輪聖王，以正法治事，年老時剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家、學道，學仙人王修行梵行。釋尊此世以修習前五度來積福。

證明：《中阿含·大天[木\*奈]林經》（六七）中，釋尊說：

阿難！在昔異時此彌薩羅[木\*奈]林之中，於彼有王，名曰大天，為轉輪王，聰明智慧，有四種軍，整御天下，由己自在，如法法王成就七寶，得人四種如意之德。阿難！彼大天王成就七寶，為何謂耶？謂輪寶、象寶、馬寶、珠寶、女寶、居士寶、主兵臣寶，是謂為七。…大天王告諸小王曰：『卿等各各自領境界，皆當以法，莫以非法，無令國中有諸惡業、非梵行人。』…彼大天王壽命極長八萬四千歲，為童子嬉戲八萬四千歲，作小國王八萬四千歲，為大國王八萬四千歲，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信、捨家、無家、學道，學仙人王修行梵行，在此彌薩羅，住大天[木\*奈]林中。…阿難！昔大天王者汝謂異人耶？莫作是念！當知即是我也。（T1, p515a）

【例4】釋尊的過去第七世，是名為「大善見」的轉輪聖王，以正法治事，年老時修習四無量（四梵室），此世便也是用前五度來積福，命終生梵天中。而後釋尊前後來回共六次當轉輪聖王，到了第七次就成佛了。《中阿含》和《長阿含》都記載有相同的大善見王的事跡。

證明：《中阿含·大善見王經》(六八)中，釋尊說：

阿難！如是大殿華池及多羅園具足成已，八萬四千諸小國王即共往詣大善見王，白曰：『天王！當知大殿華池及多羅園悉具足成，唯願天王隨意所欲。』阿難！爾時，大善見王便作是念：我不應先昇此大殿。若有上尊沙門、梵志，依此拘尸王城住者，我寧可請一切來集坐此大殿，施設上味極美餽饌，種種豐饒食噉含消，手自斟酌，皆令飽滿，食竟收器，行澡水訖，發遣令還。阿難！大善見王作是念已，即請上尊沙門、梵志，依彼拘尸王城住者，一切來集昇大正殿。都集坐已，自行澡水，便以上味極美餽饌，種種豐饒食噉含消，手自斟酌，皆令飽滿。食竟收器，行澡水訖，受咒願已，發遣令還。阿難！大善見王復作是念：今我不應大正殿中而行於欲，我寧可獨將一侍人昇大殿住。阿難！大善見王則於後時，將一侍人昇大正殿，便入金樓，坐銀御床，…次入銀樓，坐金御床，…入琉璃樓，坐水精御床，…入水精樓，坐琉璃御床，敷以氍毹、毼[登\*毛]，覆以錦綺羅縠，有襯體被，兩頭安枕，加陵伽波忒邏波遮悉多羅那。坐已，離欲、離惡不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂，逮初禪成就遊。阿難！爾時八萬四千夫人及女寶並久不見大善見王，各懷飢虛，渴仰欲見。…阿難！彼八萬四千夫人及女寶還去不久，大善見王即共侍者還昇大殿，則入金樓，坐銀御床，敷以氍毹、毼[登\*毛]，覆以錦綺羅縠，有襯體被，兩頭安枕，加陵伽波忒邏波遮悉多羅那。坐已，作是觀：我是最後邊，念欲、念恚、念害、鬪諍、相憎、諛諂、虛偽、欺誑、妄言，無量諸惡不善之法是最後邊。心與慈俱，…心與悲俱，…心與喜俱，…心與捨俱，遍滿一方成就遊。如是二三四方，四維上下，普周一切，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。阿難！大善見王於最後時生微微死痛，猶如居士或居士子，食極妙食，生小微煩。阿難！大善見

王於最後時生微微死痛亦復如是。阿難！爾時大善見王修習四梵室，捨念欲已，乘是命終，生梵天中。阿難！在昔異時大善見王者，汝謂異人耶？莫作斯念！當知卽是我也。…阿難！從拘尸城，從愆跋單力士娑羅林，從尼連然河，從婆求河，從天冠寺，從為我敷床處，我於其中間七反捨身，於中六反轉輪王，今第七如來、無所著、等正覺。（T1, p518b）

以上釋尊於無佛出世的時代，以長者、尊師、轉輪聖王的身份積福。於有佛出世的時代，或以在家身份供佛，或以出家身份修行，例如，於迦葉佛出世的時代，釋尊的前世名為「童子優多羅」，於迦葉佛前出家學道，積聚資糧，《中阿含·鞞婆陵耆經》（六三）中，釋尊說：

於是，迦葉如來、無所著、等正覺，難提波羅去後不久，度優多羅童子出家學道，授與具足。出家學道，授與具足已，於鞞婆陵耆村邑隨住數日，攝持衣鉢，與大比丘眾俱，共遊行，欲至波羅[木\*奈]迦私國邑；展轉遊行，便到波羅[木\*奈]迦私國邑，遊波羅[木\*奈]住仙人處鹿野園中。…於意云何？爾時童子優多羅者，汝謂異人耶？莫作斯念！當知卽是我也。（T1, p500c）

以上釋尊在菩薩道的前階段，累世先培養三福業事或三種善本，播下了大悲心的種子，成為名副其實的真實菩薩，福德資糧也日臻成熟。

### （三）前世智慧資糧尚有所不足

釋尊前階段所修的三福業事，含攝了布施、淨戒、安忍、精進、靜慮等五度，如此經由累世積聚了福德資糧，但是智慧資糧尚有所不足，欠缺般若度，因而說法未達究竟，未能解脫一切苦，要到此世成佛後才達究竟。今以下面四例作

證明。

【例1】釋尊說：

我昔為梵志大長者，名曰隨藍。居士！我於爾時為自饒益，亦饒益他，饒益多人，愍傷世間，為天、為人求義及饒益，求安隱快樂，爾時說法不至究竟，不究竟白淨，不究竟梵行，不究竟梵行訖，爾時，不離生老病死、啼哭憂感，亦未能得脫一切苦。（T1, p678a）

【例2】釋尊說：

我於爾時名尊師阿蘭那，我於爾時有無量百千弟子，我於爾時為諸弟子說梵世法。…我於爾時及諸弟子學道不虛，得大果報。我於爾時自饒益，亦饒益他，饒益多人，愍傷世間，為天為人求義及饒益，求安隱快樂。我於爾時說法不至究竟，不究竟白淨，不究竟梵行，不究竟梵行訖，我於爾時不離生老病死、啼哭憂感，亦未能得脫一切苦。

比丘！我今出世，如來、無所著、等正覺、明行成為、善逝、世間解、無上士、道法御、天人師，號佛、眾祐，我今自饒益，亦饒意他，饒益多人，愍傷世間，為天為人求義及饒益，求安隱快樂。我今說法得至究竟，究竟白淨，究竟梵行，究竟梵行訖，我今已離生老病死、啼哭憂感，我今已得脫一切苦。（T1, p684a）

【例3】釋尊說：

般遮翼！時，大典尊有大德力，然不能為弟子說究竟道，不能使得究竟梵行，不能使至安隱之處。其所說法，弟子受行，身壞命終，得生梵天；其次，行

淺者生他化自在天；次生化自在天、兜率陀天、焰天、忉利天、四天王、剎利、婆羅門、居士大家，所欲自在。般遮翼！彼大典尊弟子，皆無疑出家，有果報，有教誡，然非究竟道，不能使得究竟梵行，不能使至安隱之處。其道勝者，極至梵天耳。

今我為弟子說法，則能使其得究竟道、究竟梵行、究竟安隱，終歸涅槃。我所說法弟子受行者，捨有漏成無漏，心解脫、慧解脫。（T1, p34a）

【例4】釋尊說：

阿難！在昔異時大善見王者，汝謂異人耶？莫作斯念！當知卽是我也。阿難！我於爾時為自饒益，亦饒益他，饒益多人，愍傷世間，為天、為人求義及饒益，求安隱快樂。爾時說法不至究竟，不究竟白淨，不究竟梵行，不究竟梵行訖，爾時不離生老病死、啼哭憂感，亦未能得脫一切苦。

阿難！我今出世，如來、無所著、等正覺、明行成為、善逝、世間解、無上士、道法御、天人師，號佛、眾祐，我今為自饒益，亦饒益他，饒益多人，愍傷世間，為天、為人求義及饒益，求安隱快樂。我今說法得至究竟，究竟白淨，究竟梵行；究竟梵行訖，我今得離生老病死、啼哭憂感，我今已得脫一切苦。（T1, p518b）

以上所舉出的實例，一方面明示釋尊在菩薩道的前階段，累世積極培養三福業事，一方面暗示前五度是菩薩道所必須。另一方面又指出「爾時說法不至究竟，不究竟白淨，不究竟梵行，不究竟梵行訖，我於爾時不離生老病死、啼哭憂感，亦未能得脫一切苦。」表示三福業事或前五度尚不足以真正的利益眾生，菩薩道的

後階段要積極圓滿般若度才能究竟利益眾生，由上述《阿含經》的眾多實例，可以看出釋尊圓滿般若度而成佛後，才完成究竟利益眾生的目標。所以，菩薩道的後階段所要補強的就是般若度，在這一線索下，促成了後來（佛滅五百年起）《般若經》的大量出現。

### 三、《阿含經》的菩薩般若度

在菩薩道的前階段，釋尊累世先培養布施、淨戒、安忍、精進、靜慮等五度，如此經由長期的積聚福德資糧，播下了大悲心的種子，成為名副其實的真實菩薩，福德資糧也日臻成熟。依據《阿含經》的資料，可以看出，釋尊為了使智慧資糧成熟，因而在菩薩道的後階段，釋尊就積極修「空三昧」和「多行空」，以圓滿般若度。今以下面三例作證明。

【例1】《增一阿含經》（四〇六）中，釋尊對舍利弗說：

善哉！善哉！舍利弗！乃能遊於空三昧。所以然者，諸虛空三昧者最為第一！其有比丘遊虛空三昧，計無吾我、人、壽命，亦不見有眾生；亦復不見諸行本末；已不見，亦不造行本；已無行，更不受有；已無受有，不復受苦樂之報。舍利弗當知！我昔未成佛道，坐樹王下，便作是念：此眾生類為不剋獲何法，流轉生死不得解脫？……此眾生類皆由不得三三昧故，流浪生死。觀察諸法已，便得空三昧，已得空三昧，便成阿耨多羅三藐三菩提。當我爾時，以得空三昧，七日七夜觀視道樹，目未曾眴。舍利弗！以此方便，知空三昧者，於諸三昧最為第一三昧；王三昧者，空三昧是也！（T2, p773c）

【例2】《中阿含·小空經》（一九〇）中，記述著：

爾時，尊者阿難則於晡時從燕坐起，往詣佛所，稽首佛足，卻住一面，白曰：「世尊一時遊行釋中，城名釋都邑，我於爾時從世尊聞說如是義：『阿難！我多行空。』彼世尊所說，我善知、善受，為善持耶？」爾時，世尊答曰：「阿難！彼我所說，汝實善知、善受、善持。所以者何？我從爾時及至於今，多行空也。……(a)阿難！若過去諸如來、無所著、等正覺，彼一切行此真實、空、不顛倒，謂漏盡、無漏、無為、心解脫。(b)阿難！若當來諸如來、無所著、等正覺，彼一切行此真實、空、不顛倒，謂漏盡、無漏、無為、心解脫。(c)阿難！若今現在我如來、無所著、等正覺，我亦行此真實、空、不顛倒，謂漏盡、無漏、無為、心解脫。(T1, p737c)

【例3】《中阿含·大空經》(一九一)中，釋尊對阿難說：

阿難！若比丘欲多行空者，彼比丘當持內心住止令一定。彼持 心住止令一定已，當念內空。……若彼彼心於彼彼定，御復御，習復習，軟復軟，善快柔和，攝樂遠離已，(1a)當以內空成就遊，彼內空成就遊已，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於內空。(1b)阿難！如是比丘觀時，則知內空成就遊，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於內空者，是謂正知。(2a)阿難！比丘當以外空成就遊，彼外空成就遊已，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於外空。(2b)阿難！如是比丘觀時，則知外空成就遊，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於外空者，是謂正知。(3a)阿難！比丘當以內外空成就遊，彼內外空成就遊已，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於內外空。(3b)阿難！如是比丘觀時，則知內外空成就遊，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於內外空者，是謂正知。(T1, p738c)

在這《阿含經》的三個實例中，釋尊分別指出自己往昔修習空三昧，「得空三

昧，便成阿耨多羅三藐三菩提」；過去、未來和現在的成佛者都是「多行空」，並說明如何觀察（1）內空、（2）外空、（3）內外空，其主旨便是培養般若度。

#### 四、印度《般若經》的出現

佛滅二二六年後，印度阿育王開始推行仁政，各地所刻的石柱敕文，只有提到《阿含經》，《般若經》尚未出現，也未提及其他任何大乘經典，此期整個傳往錫蘭的佛法也只提到五阿含而已。佛滅四五百年，印度本土開始重視成佛之菩薩道，承襲上述《阿含經》的看法，一方面知道前五度之不究竟，一方面特別強調般若度在菩薩道上的重要地位，因而出現大量的《般若經》，例如，《大般若波羅蜜多經》卷557（第五分）記述著：

爾時，佛告天帝釋言：「如是！如是！如汝所說。諸佛所得一切智智皆依般若波羅蜜多而得成辦。」爾時，慶喜便白佛言：「如來何緣不讚布施乃至靜慮波羅蜜多，唯讚般若波羅蜜多？」佛告慶喜：「由此般若波羅蜜多能與前五波羅蜜多為尊為導，故我偏讚。復次，慶喜！於意云何？若不迴向一切智智而修布施乃至般若，此可名為真修布施乃至般若波羅蜜多不？」慶喜對曰：「不也，世尊！」佛告慶喜：「於意云何？若離般若波羅蜜多，為能真迴向一切智智不？」慶喜對曰：「不也，世尊！」佛告慶喜：「由此因緣，我說般若波羅蜜多能與前五波羅蜜多為尊為導，故我偏讚。」（T7, p875c）

此處《般若經》指出其目標是要成佛（獲得一切智智），並指出般若度是前五度的指引者，強調菩薩道中「甚深見」的重要地位。另一方面，《般若經》更將《阿含經》甚深見的（1）內空、（2）外空、（3）內外空，擴大範圍至十八空或二十空：例如，《大般若波羅蜜多經》卷408（第二分）記述著：

爾時，具壽舍利子問具壽善現言：「云何菩薩摩訶薩入正性離生？」善現對曰：「舍利子！若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，不見內空，不依內空而觀外空；不見外空，不依外空而觀內空，不依外空而觀內外空；不見內外空，不依內外空而觀外空，不依內外空而觀空空；不見空空，不依空空而觀內外空，不依空空而觀大空；不見大空，不依大空而觀空空，不依大空而觀勝義空；不見勝義空，不依勝義空而觀大空，不依勝義空而觀有為空；不見有為空，不依有為空而觀勝義空，不依有為空而觀無為空；不見無為空，不依無為空而觀有為空，不依無為空而觀畢竟空；不見畢竟空，不依畢竟空而觀無為空，不依畢竟空而觀無際空；不見無際空，不依無際空而觀畢竟空，不依無際空而觀散無散空；不見散無散空，不依散無散空而觀無際空，不依散無散空而觀本性空；不見本性空，不依本性空而觀散無散空，不依本性空而觀自共相空；不見自共相空，不依自共相空而觀本性空，不依自共相空而觀一切法空；不見一切法空，不依一切法空而觀自共相空，不依一切法空而觀不可得空；不見不可得空，不依不可得空而觀一切法空，不依不可得空而觀無性空；不見無性空，不依無性空而觀不可得空，不依無性空而觀自性空；不見自性空，不依自性空而觀無性空，不依自性空而觀無性自性空；不見無性自性空，不依無性自性空而觀自性空。舍利子！是菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，作如是觀，名入菩薩正性離生。」(T7, p44b)

此處指出菩薩修行般若波羅蜜多，入正性離生時，現觀了十八空：(1)內空、(2)外空、(3)內外空、(4)空空、(5)大空、(6)勝義空、(7)有為空、(8)無為空、(9)畢竟空、(10)無際空、(11)散無散空、(12)本性空、(13)自共相空、(14)一切法空、(15)不可得空、(16)無性空、(17)自性空、(18)無性自性空，可以看出《般若經》對空性的徹底深入。

至於《般若經》於何處開始傳播於印度？阿育王時期（約佛滅218-255年）所刻的石柱敕文，只提及阿含相關的經典，未記載有《般若經》或任何大乘經典的流傳。依《般若經》本身的說法，《般若經》先興盛於印度南方，而後是北方、東北方，例如，《大般若波羅蜜多經》卷560（第五分）記述著：

佛告舍利子言：「…舍利子！如是般若波羅蜜多甚深經典，佛涅槃後，流至南方，漸當興盛，後從南方流至北方，漸當興盛。非佛所得法、毗奈耶無上正法有滅沒相，如來所得法、毗奈耶無上正法即是般若波羅蜜多甚深經典。如是經典，住菩薩乘善男子等，書寫、受持、讀誦、修習、思惟、演說、恭敬供養，一切如來應正等覺常以佛眼觀見護念，稱揚讚歎，令無憂苦。」時舍利子便白佛言：「如是般若波羅蜜多甚深經典，後時後分於東北方廣行流布。」爾時，佛告舍利子言：「如是！如是！舍利子！後時後分彼東北方住菩薩乘善男子等，…」(T7, p890a)

## 五、結語：印度前後期菩薩道的開展

佛滅當年結集的《阿含經》所顯示的菩薩道，有前後二階段：

前階段以三福業事或布施、淨戒、安忍、精進、靜慮等五度的「廣德行」為核心，用以累積福德資糧，培養大悲心，播下佛種，這五度是菩薩道所必須，但尚不足以成佛。後階段以般若度的「甚深見」為核心，用以積聚智慧資糧，最後圓滿福慧二資糧而究竟成佛。

佛滅五百年起，針對般若度的空義和強調菩薩的「多行空」，《般若經》便從印度南方開始盛行，到了龍樹菩薩時期（150-250AD），般若的「甚深見」便於印度大為弘揚，廣破異論，暢談空性。到了無著菩薩（310-390AD）出世，他所傳出

的《菩薩地》就回歸到菩薩道的「廣大行」，少談空性，注重前五度（特別是布施與菩薩戒）的具體實踐。到了印度佛教後期（750-1200AD），解釋《般若經》的《現觀莊嚴論》也順此脈絡，詳述菩薩道的廣大行和現觀的次第，而風行一時。



## 編者林崇安教授簡介

- ◎1947年生，台灣台中縣人。美國萊斯大學理學博士（1974）。中央大學太空所教授退休。佛學專長為佛教思想、內觀禪修、因明。
- ◎1975年起學習藏傳佛教。1990年起於法光、圓光佛研所等教導佛學課程。1995年引進葛印卡內觀課程。1998年推展隆波田動中禪。2009年起引介讚念長老和隆波帕默的內觀法門。
- ◎1997成立內觀教育基金會，出版內觀書籍系列。
- ◎2000創建大溪內觀教育禪林，作為佛法教育和內觀禪修之用。
- ◎2004起編輯出版《佛法教材系列》，內含四阿含、瑜伽師地論、六祖壇經專集、佛法論文集等，以PDF檔置於網站，供大眾下載。
- ◎正常情況下，每週五於大溪內觀教育禪林舉辦簡要的一日研習課，教導內觀方法，而後在生活中實習。

內觀教育禪林地址：桃園市大溪區頭寮路355之5號

聯絡電話：0960-769-500（想參加研習課的新生，請先電話報名）

E-mail：insights.tw@gmail.com

## 佛法教材與內觀禪修論文（PDF檔下載）

### ◎林崇安教授文集（<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/>）

本網頁收集林崇安教授歷年有關佛學與禪修的編著，分類如下：

- 【佛法教材】有120冊，包括法句經、雜阿含經、長阿含經、中阿含經、增一阿含經、般若經、瑜伽師地論、現觀莊嚴論、因明學、真實名經、佛教探討系列、內觀教材系列、內觀禪師開示系列等等。
- 【佛法論文集】有260篇，包括佛法源流、部派結集、禪修與生活、阿含與止觀、佛教戒律、因明推理、菩薩道等。
- 【六祖壇經專集】有壇經原始資料和論文50篇。
- 【科學哲學】有23篇文章。
- 【佛學術語字典】漢藏梵英對照。
- 【內觀雜誌】共120期電子檔。

## 林崇安教授YouTube影音頻道

(1)「佛法教材研習」共**63**檔，解說《雜阿含經論會編》的要義：

由林崇安教授編出講義，逐句解說。《雜阿含經論會編》是印順導師編，正聞出版社印行。

(2)「內觀教材研習」共**138**檔，內容包含：

內觀的經文依據、內觀的道次第、佛法總綱、讚念長老禪法、佛法問答、內觀禪修、佛教邏輯總綱、六祖壇經選集、佛教史總綱、佛經要義、佛教哲學總綱、佛經選讀、佛教心理、禪修問答、瞭解禪相、佛法複習等等。

內觀簡介：YouTube搜尋「內觀教育禪林 什麼是內觀」。

## 內觀教育網站和林崇安臉書

【內觀教育基金會網站】<http://www.insights.org.tw/>

【臉書】搜尋「內觀教育禪林」、「林崇安」。

佛法教材系列P6

書名：《阿含經的中道與菩提道》

作者：林崇安教授

出版：桃園市財團法人內觀教育基金會

通訊：桃園市大溪區頭寮路355號之5（內觀教育禪林）

網址：<http://www.insights.org.tw>

出版日期：2021年7月增訂第二版

非賣品，歡迎印贈