

## 《長阿含經》的【三學·定型句】

林崇安

《長阿含經》中，有很長的篇幅記載著相同的三學定型句，首先出現在《阿摩晝經》（N20），其後數經都有相同的三學定型句，只是以省略文標示，而其實質內容則是相同。《長阿含經》內含30經，以【三學·定型句】出現的經典共達9經。值得注意的是，整個《長阿含經》除了【三學·定型句】外並沒有其他同樣份量的定型句，由此強烈顯示出「三學」是《長阿含經》的重點所在，而不是後代所傳說的：「破諸外道，是長阿含」或「吉祥悅意」而已。

### 一、《長阿含經》的【三學·定型句】

《長阿含經》（經碼以N標示）以【三學·定型句】出現的經典有：N20《阿摩晝經》、N22《種德經》、N23《究羅檀頭經》、N24《堅固經》、N25《形梵志經》、N26《三明經》、N27《沙門果經》、N28《布吒婆樓經》、N29《露遮經》。這些經典的一個核心教導便是詳述三學，並且以定型句的型式出現。N20《阿摩晝經》中，【三學·定型句】的經文長達約4500字。其後出現於經典N22—N29的【三學·定型句】，就用「……乃至」來省略，而其內容實際相同（唯依對象，有時釋尊只開示到戒學和定學）。

將經句以定型句的型式一再出現，一方面表示有其重要性，一方面容易讓聽眾記住。當然也有許多不以定型句的型式出現的三學教導，散見於《長阿含經》中，但大都是簡短的經句。

## 二、【三學·定型句】的分段要義

《阿摩晝經》(N20)中，【三學·定型句】的經文長達約 4500 字，爲了掌握其段落及要義，今依《瑜伽師地論》的修集劣緣和修集勝緣來說明，《瑜伽師地論》說：

「謂若自圓滿、若他圓滿、若善法欲、若正出家、若戒律儀、若根律儀、若於食知量、若初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、若正知而住、若樂遠離、若清淨諸蓋、若依三摩地。……從自圓滿乃至最後依三摩地，當知是名修集劣緣。」

「若依四諦法教增上所有教授教誡他音，若如正理所引作意，當知是名修集勝緣。」

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

### (一) 【戒學·定型句】

【劣緣：1.自圓滿、2.他圓滿】經文：

「若如來出現於世，應供、正遍知、明行足、爲善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊，於一切諸天、世人、沙門、婆羅門、天、魔、梵王中，獨覺自證，爲人說法。上語亦善、中語亦善、下語亦善，義味具足，開清淨行。」

此段要義，在於能夠聽聞正法並起淨信，《瑜伽師地論》說：

「云何自圓滿？謂善得人身，生於聖處，諸根無缺，勝處淨信，離諸業障。……云何他圓滿？謂諸佛出世，說正法教，法教久住，法住隨轉，他所哀愍。……云何名爲：說正法教？

謂即如是諸佛世尊出現於世，哀愍一切諸聲聞故，依四聖諦宣說真實苦、集、滅、道無量法教。」

**【3.善法欲】**經文：

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

此段要義，在於生起出離之心，《瑜伽師地論》說：

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

**【4.正出家】**經文：

「彼於異時，捨家財產，捐棄親族，剃除鬚髮，服三法衣，出家修道。」

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

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

**【5.戒律儀】**經文：

「與出家人同捨飾好，具諸戒行，不害眾生，捨於刀仗，懷慚愧心，慈念一切，是為不殺。捨竊盜心，不與不取，（中略）摩訶！如餘沙門、婆羅門食他信施，行遮道法，邪命自活，或言此國勝彼，彼國不如；或言彼國勝此，此國不如；瞻相吉凶，說其盛衰；入我法者，無如是事。但修聖戒，無染著心，內懷喜樂。」

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

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

## （二）【定學·定型句】

### 【6.根律儀】經文：

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

此段要義，在於培養正念以防護己心，《瑜伽師地論》說：

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

### 【7.於食知量】經文：

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

此段要義，在於懂得適量飲食，《瑜伽師地論》說：

「云何於食知量？謂彼如是守諸根已，以正思擇食於所食，不爲倡蕩、不爲僞逸、不爲飾好、不爲端嚴食於所食。

然食所食，爲身安住、爲暫支持，爲除飢渴、爲攝梵行、爲斷故受、爲令新受當不更生，爲當存養、力、樂、無罪、安隱而住。」

**【8.覺寤瑜伽】**經文：

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

此段要義，在於初夜、後夜都能時時經行、宴坐，《瑜伽師地論》說：

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

於夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。」

**【9.正知而住】**經文：

「比丘有如是聖戒具足，得聖諸根，食知止足，初夜後夜，精勤覺悟，常念、一心，無有錯亂。云何比丘念無錯亂？如是比丘內身身觀，精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂；外身身觀、內外身身觀，精勤不懈，憶念不忘，捨世貪憂。受、意、法觀亦復如是，是爲比丘念無錯亂。云何一心？如是比丘若行步出入，左右顧視，屈申俯仰，執持衣？，受取飲食，左右

便利，睡眠覺悟，坐立語默，於一切時，常念、一心，不失威儀，是爲一心。譬如有人與大眾行，若在前行，若在中、後，常得安隱，無有怖畏。摩訶！比丘如是行步出入，……至於語默，常念、一心，無有憂畏。」

此段要義，在於行、住、坐、臥能夠時時正知，《瑜伽師地論》說：

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

#### 【10.樂遠離】經文：

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

此段要義，在於使身心能夠遠離，《瑜伽師地論》說：

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

#### 【11.清淨諸蓋】經文：

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

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

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

【12.依三摩地】經文：

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

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

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

（三）【慧學·定型句】

【13.勝緣】經文：

「彼得定心，清淨無穢，柔濡調伏，住無動地，自於身中起變化心，化作異身，支節具足，諸根無闕，彼作是觀：此身色四大化成彼身，此身亦異，彼身亦異，從此身起心，化成彼身，諸根具足，支節無闕。譬如有人鞘中拔刀，彼作是念：鞘異刀異，而刀從鞘出。又如

有人合麻爲繩，彼作是念：麻異繩異，而繩從麻出。（中略）摩訶！比丘如是，以定心清淨，住無動地，得無漏智證，乃至不受後有，此是比丘得第三明。斷除無明，生於慧明，捨離闇冥，出大智光，是爲無漏智明。」

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

「彼由如是漸次修行，後後轉勝、轉增、轉上，修集諸緣：

初自圓滿，依三摩地以爲最後，得如是心清淨鮮白，無諸瑕穢，離隨煩惱，質直堪能，安住無動。若復獲得依四聖諦爲令遍知、永斷、作證、修習，他音教授教誡，便有如是堪能勢力，發生如理所引作意，及彼爲先所有正見，由此便能於四聖諦入真現觀，圓滿解脫，於無餘依般涅槃界而般涅槃。」

由以上經論的配合可以看出《阿摩晝經》（N20）中【三學・定型句】包含完整的戒學、定學、慧學要義，也含攝整個佛法的修學次第。其後在《長阿含經》中出現的【三學・定型句】經文，則以省略文出現，而其實質內容則完全相同。例如，《究羅檀頭經》

（N23）：

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

如，《沙門果經》（N27）：

「復次，大王！如來、至真、等正覺出現於世，……入我法者，……乃至三明，滅諸闇冥，生大智明，所謂漏盡智證。」

又如，《露遮經》（N29）

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

以上經文以省略文出現，而其實質內容與《阿摩晝經》完全相同。至於《三明經》（N26）和《布吒婆樓經》（N28）只開示相同內容的戒學、定學，而未開示慧學，這是因為配合發問者的問題而回答至此。以上引用《瑜伽師地論·聲聞地》中的十二劣緣和一勝緣，是爲了便於掌握【三學·定型句】的分段要義。

### 三、結語

《長阿含經》中以【三學·定型句】出現的經典有：《阿摩晝經》、《種德經》、《究羅檀頭經》、《堅固經》、《形梵志經》、《三明經》、《沙門果經》、《布吒婆樓經》、《露遮經》等 9 經，若再加上南傳《長部》的《摩呵梨經》、《闍利經》、《須婆經》，共達 12 部經。由此可知釋尊對三學教導之重視。釋尊教導時，依對象的不同而有長短不同的開示，阿難尊者在結集經藏時，將文句短的經文，編集在《雜阿含經》；將文句中的經文，編集在《中阿含經》；將文句長的經文編集在《長阿含經》。經文文句長短不同，但其內涵卻是完全相同的，都是以三學爲其核心的教導。

（本文摘自近期拙著：《長阿含經》和《長部》的核心教導）