

《優婆塞戒經》 禪波羅蜜說淺析（上）

／高明道

漫長的佛教歷史上，各地古德宣揚的義理、傳授的法門，其演化多端是自然且合乎無常的現象，即使原本定義明確的概念，到後來都可能呈現數次蛻變。「禪」就是個典型的例子。從外道到早期釋氏，從主流到大乘，由印度至遠東、又由東南亞至臺灣等等，詞語的意涵、法門的定位、方法的運用，都經過一波波分歧的改換，錯綜複雜。拙文單擬以《優婆塞戒經·禪波羅蜜品》為探討重點，對經文簡單加以初步的分析，嘗試瞭解這部佛典闡述「禪波羅蜜」，到底是怎麼講的。現傳本《優婆塞戒經》共七卷二十八品，為「北涼中印度三藏曇無讖」所譯¹。最後四品整齊以六度後面四波羅蜜為題，分別談安忍、精進、靜慮與智慧²，依次篇幅為：《羼提波羅蜜品》長達一千二百四十三字，《毘梨耶波羅蜜品》僅五百九十八字，《禪波羅蜜品》的一千三百〇二字最多，《般若波羅蜜品》則計七百五十一字。³

顧名思義，《禪波羅蜜品》以靜慮波羅蜜多為核心內容，不過該品以外，《優婆塞戒經》他處也提過「禪波羅蜜」此德目，所以專門剖釋該品之前，先重點式地介紹其他相關段落。其中有四處文字扼要，一處則敘述較詳。前者中，第一品——《集會品》——開頭就談到當時法會中「有長者子，名曰善生，白佛言：『世尊！外道六師常演說法，教眾生言：『若能晨朝敬禮六方，則得增長命之與財。何以故？東方之土屬于帝釋。有供養者，釋提桓因則為護助。南方之土屬閻羅王。有供養者，彼閻羅王則為護助。西方之土屬婆樓那天。有供養者，彼婆樓那則為護助。北方之土屬拘毘羅天。有供養者，彼拘毘羅則為護助。下方之土屬于火天。有供養者，火則為護助。上方之土屬于風天。有供養者，彼亦為護。』世尊！佛法之中頗有如是六方不耶？』」⁴佛陀予以肯定，答覆：「善男子！我佛法中亦有六方，所謂六波羅蜜。」⁵而羅列到第五項時，便指出：「下方則是禪波羅蜜。何以故？能正觀察三惡道故。若人供養，亦得增長命之與財。」⁶佛講完了六方，進一步載有這樣的對話：「如是六方，誰能供養？」「善男子！唯有菩薩乃能供養。」⁷但並未說明禪波羅蜜該如何

「供養」。相關的陳述要等到第十八品，即《六波羅蜜品》。

值得注意的是：在《優婆塞戒經》，跟「能正觀察三惡道」關係最密切的文字——「深觀瞋恚乃是未來無量惡道受苦因緣」——並不涉及禪波羅蜜本身，而見於《六波羅蜜品》介紹忍波羅蜜供養的段落：「善男子！若人能淨身、口、意業，眾生設以大惡事加，乃至不生一念瞋心，終不惡報。若來悔謝，即時受之。見眾生時，心常歡喜；見作惡者，生憐愍心。讚歎忍果，呵責瞋恚，說瞋果報多有苦毒。修施忍時，先及怨家，正觀五陰眾緣和合。若和合成，何故生瞋？深觀瞋恚乃是未來無量惡道受苦因緣。若暫生瞋，則生慚愧、恐怖、悔心。見他忍勝，不生妒嫉。善男子！有是相者，當知：是人則能供養忍波羅蜜。」⁸其中點到：當行者培養安忍，要先以個人的怨家為所緣，思索他並非實有、單一的個體，而是五蘊等眾多因緣的聚合。既然必須所有條件具足，才構成那麼一個「怨家」，到底要對其中哪部分懷恨在心？再加上要深入剖析瞋恨本質，釐清此負面情緒實際上「是未來無量惡道受苦因緣」。這樣的講解自對忍辱的學習有幫助，不過跟禪並沒有直接的關聯。既然如此，《集會品》何以提出「下方則是禪波羅蜜」的說法？筆者認為是基於十方中上、下二方的聯想。上方的解說是：「上方即是般若波羅蜜。何以故？上方者即是無上無上故。」⁹所以具體的上方在概念上跟抽象的「無上無上」聯繫。同樣，具體的下方就與「下三惡道」¹⁰的正觀察串連一起。

第二《禪波羅蜜品》以外提「禪波羅蜜」的地方，文字敘述跟一般所謂「禪」較接近，即第十二品——《二莊嚴品》——明確的界說：「至心繫念，觀於解脫，名『禪波羅蜜』。」¹¹當然，「觀於解脫」怎麼操作，不容易理解，但是由副詞「至心」修飾的「繫念」令人馬上想到把專注的心持續集中於一所緣上的狀態，正如《優婆塞戒經》第十七《供養三寶品》所說：「如來即是一切法藏，是故智者應當至心、勤心供養生身、滅身、形像、塔廟。若於空野無塔、像處，常當繫念，尊重讚歎。」¹²亦即在既沒有佛像，也找不到佛塔的地方，有智慧的人就平時用觀想的力量，心裡

構築出世尊的形象，然後以此專心觀想的佛為禮敬、讚歎的對象。能夠這樣修，也必須有相當的能力。若是過去假借酒或其餘毒品使自己的心昏亂不清，由於果報的關係，回到人間，未必能集中精神，深入思索。在第十四品（《受戒品》）有這方面的說明：「若復有人樂飲酒者，是人現世喜失財物，身心多病，常樂鬪諍，惡名遠聞；喪失智慧，心無慚愧；得惡色力，常為一切之所呵責，人不樂見，不能修善。是名『飲酒現在惡報』。捨此身已，處在地獄，受飢渴等無量苦惱。是名『後世惡業之果』。若得人身，心常狂亂，不能繫念思惟善法。」¹³可見：能否成功學禪，絕不僅是這輩子的問題。

至於「繫念」的修飾語「至心」，《優婆塞戒經》裡的用法，基本上都描述進行某行為的人，態度十分認真、嚴謹、老實、懇切。多數例子具體跟戒的行持有關，諸如「至心受戒，不妄毀犯」、「至心奉持禁戒」、「無量世中至心持戒」、「至心受持優婆塞戒」、「若受如是優婆塞戒，能至心持，不令毀犯」、「應當至心受持五戒」、「以是因緣我受戒已，不應毀犯，當至心持」、「為菩薩時，至心受持第一、第四優婆塞戒」、「至心受持十善法教」¹⁴等等；部分例子為總說，如「常當至心如法而作」、「我念往昔行菩薩道時，先從外道受苦行法，至心奉行，心無退轉」、「菩薩常於無量劫中為諸眾生作大利益，至心動作一切善業」、「常修善法，至心不廢」¹⁵等等；另一部分指形成法數的法門，如「應當至心修行十善」、「一切時中常至心修六波羅蜜」¹⁶；若干出處談個別的法門，如「汝能如是至心歸依於三寶不」、「若有至心受三歸齋」、「若能如是至心供養佛、法、僧者」、「若有至心修念佛者」、「至心懺悔」、「若能至心發菩提心」、「若至心施者」、「若能至心生大憐愍，施於畜生」¹⁷等等；其他則屬於一般宗教行為或善舉，如「至心瞻病」、「至心教詔，猶如一子」、「至心愛念」、「至心敬念」、「至心聽法」、「至心諮受善知識教」、「既問法已，當至心聽」、「云何供養十二部經？若能至心信樂、受持」、「至心說法」¹⁸等等。由這些例子容易體會到「至心」所傳達的精神——高度專注、全心全意投入。該副詞進一步與「觀」字相搭配——諸如「若復有人欲受戒時，至心能觀生死罪過、解脫功德……」¹⁹、「復應語言：『善男子！受優婆塞戒，有四惡人常應離之：……。是四惡人，汝能離不？』若言能者，應令是人滿六月日親近、承事出家智者，智者復應至心觀其身四威儀」²⁰——都是描述極其認真觀察以便深入瞭解。這樣

一來，《二莊嚴品》的「至心繫念，觀於解脫」似乎意味著修禪波羅蜜的行者並非為定而定。學習三昧真正的目的在於解脫，即藉由透徹的觀照與細膩的剖析，培養斷除生死根本的智慧。

第三筆精簡提「禪波羅蜜」的地方在《六波羅蜜品》第十八。自問「云何名為『波羅蜜』耶」後，佛陀依序簡要定義施等六度，第五項則云：「具足獲得金剛三昧，是故名為『禪波羅蜜』。」²¹照這樣的界說，禪在即將證得菩提時，才稱得上波羅蜜多，因為曇無讖其他譯本上金剛三昧與菩提的前後關係講得很清楚，如《大般涅槃經·壽命品》：「菩薩爾時受飲食已，入金剛三昧。此食消已，即見佛性，得阿耨多羅三藐三菩提。」²²

至於第四筆，對禪本身沒有任何進一步的說明，只是在各種情況的分析中指出：唯一跟安忍無關的波羅蜜就是禪波羅蜜。參第二十五品（《羸提波羅蜜品》）：「善男子！有是忍辱，非波羅蜜；有波羅蜜，非是忍辱；有是忍辱，是波羅蜜；有非忍辱，非波羅蜜。是忍辱，非波羅蜜者，所謂世忍、聲聞緣覺所行忍辱；是波羅蜜，非忍辱者，所謂禪波羅蜜；亦是忍辱，亦波羅蜜者，所謂若被割截頭目、手足，乃至不生一念瞋心，檀波羅蜜、尸波羅蜜、般若波羅蜜；非忍辱，非波羅蜜者，所謂聲聞、緣覺持戒、布施。」²³

最後再看《優婆塞戒經》中《禪波羅蜜品》之外涉及禪波羅蜜最豐富的資料，也順便幫助我們多少解決《集會品》留下的疑惑，即究竟如何才能「供養禪波羅蜜」。《六波羅蜜品》說：「善男子！若有人能淨身、口、意；樂處空閑，若窟，若山、樹林、空舍，不樂憤鬧、貪著臥具；不樂聽說世間之事，不樂貪欲、瞋恚、愚癡；先語軟語；常樂出家，教化眾生；所有煩惱輕微、軟薄，離惡覺、觀；見怨修慈，樂說定報；心若逸亂，生怖、愧悔；見邪定者，為說罪過；善化眾生，置正定中，——善男子！——有是相者，當知：是人則能供養禪波羅蜜。」²⁴這段重要的闡述談到禪波羅蜜「供養」的前提。《六波羅蜜品》一開始，善生便提出一個問題：「世尊！如佛先說供養六方——六方即是六波羅蜜——，是人則能增長財、命。如是之人有何等相？」²⁵意思是說：一個因「供養」六波羅蜜而財富、壽命皆能增長的人必須具備怎樣的特質？佛陀的答案裡揭示要有若干功德才「能供養禪波羅蜜」，所以這些特質本身就不構成禪波羅蜜的供養，只是該供養的先決條件。其中「能淨身、口、意」堪稱「共」的部分，因為供養戒波羅蜜、忍波羅蜜以及般若波羅蜜，都一樣要有辦法

「淨身、口、意」。²⁶足見讓自己的行為清淨是修禪波羅蜜不可或缺的基礎。其餘內容大體屬於「不共」的部分，亦即是特別針對靜慮的實踐提的。以下分為九項來探討：

(一)「樂處空閑，若窟，若山、樹林、空舍，不樂憤鬧、貪著臥具」：有心學禪的人在住處方面，態度必須清楚分明，好樂於阿蘭若、石洞、山區、森林或空屋過日子，不喜歡停留吵雜、熱鬧的環境中，也不渴望、講究住處要多麼舒適。《優婆塞戒經》上的「樂處」本來也用以表達喻義，像「樂處生死」或「樂處無明」²⁷，不過此處「樂處空閑」猶如《五戒品》的「樂處寂靜」²⁸，指具體的、有益於習定的地方，正如東晉天竺三藏佛陀跋陀羅譯《達摩多羅禪經·修行方便勝道決定分》所謂：「丘壙林樹間閑居修遠離 無事樂山巖 窟中露地坐樹下敷草葉 如是清淨住 修行內思惟勤習無休懈」²⁹。從反面看，這樣的生活方式透露出當事人對擾亂感官的場所並不感興趣，如鳩摩羅什譯《思益梵天所問經·諸天歎品》中「獨處遠離，不樂憤鬧」³⁰，而《六波羅蜜品》最後提到的「不……貪著臥具」裡，「臥具」不應該單從字面上的意思理解。《優婆塞戒經》在不少地方將「房舍」、「臥具」二者並列——參《修三十二相業品》的「為菩薩時，於無量世常施眾生房舍、臥具、飲食、燈明」、《受戒品》的「淨其房舍、臥具」與「若有供養沙門、婆羅門衣服、飲食、房舍、臥具……」、《雜品》的「牛羊、象馬，房舍、臥具」、「若以衣食、房舍、臥具資生所須施於沙門、婆羅門等」與「若人以房舍、臥具、湯藥、園林、池井、牛羊、象馬種種資生布施於他」、《業品》的「若人發心，欲以房舍、臥具、醫藥、資生所須施一比丘」³¹——，可知理應是相當於梵語“*śayanāsana*”、巴利語“*senāsana*”的譯語，指「住處」³²。

(二)「不樂聽說世間之事，不樂貪欲、瞋恚、愚癡」：一個有意投入定學的人，由內在的心境看，則與三毒保持距離，怕不小心為習氣所害，而就外在的環境言，沒有心去聽別人講八卦、社會新聞等等與佛法了無關係的庸俗事，免得受影響，擾亂自己的思緒。當然，菩薩道的行者並非孤僻、封閉。有必要、能饒益有情時，他最積極，正如《自他莊嚴品》所謂：「世間之事雖無利益，為眾生故，而亦學之。所學之事，世中最勝，雖得通達，心無憍慢。以己所知勤用化人，欲令此事逕世不絕。」³³或如《攝取品》：「在家菩薩若畜在家弟子，……世間之事，悉以教之。」³⁴且關係更密切的是《六波羅蜜品》本身在接著談能供養般若波羅蜜的段落

裡明文表示：「若有人能淨身、口、意，悉學一切世間之事，於貪、瞋、癡心不貪樂。」³⁵可見：菩薩並不排斥非佛學的知識與學問，不過在專攻三昧的時候，由於需求特殊，就不涉入與佛法不相干的話題。有關如何善巧使用語言，其說解見於下一項目。

(三)「先語軟語」：若是有人到他住的地方，就先向參訪者開口，以溫馨、柔軟的方式歡迎、關心對方。「先語」的用法，可以從曇無讖譯《菩薩地持經·方便處四攝品》容易瞭解：「菩薩慰問，舒顏先語，平視和色，正念在前。問言：『道路清泰？』『四大調適？』『臥覺安樂？』歎言：『善來！』如是等，等心慰問，隨順世間巧便語言安慰問訊。或復呪願，令妻子、眷屬、錢財、穀米增長具足。」³⁶至於「軟語」，《優婆塞戒經》還提到如來「為菩薩時，於無量世恆以軟語先語，實語教化眾生」（《修三十二相業品》）³⁷，並在「供養戒波羅蜜」、「供養般若波羅蜜」兩個段落裡強調行者「實語、軟語，遠離兩舌及無義語」、「先語軟語，不誑眾生」（《六波羅蜜品》）³⁸。所以很明顯：愛好寧靜，喜歡禪定，不應該導致菩薩道行者變得古怪、孤僻，失去與他人正面互動的能力。

(四)「常樂出家，教化眾生」：傳統佛教的教法裡，在家生活局限性高，狹隘擁擠，充滿各樣壓迫，不如提早脫離，走向寬闊的沙門生涯。因此，《優婆塞戒經》儘管顯然是對在家人說的，實際上仍十分肯定出家的意義和意願，諸如《尸波羅蜜品》一開始就載這番問答：「善生言：『世尊！云何菩薩趣向菩提，其心堅固？』『善男子！菩薩堅固，具足四法：一者、受大苦時，終不捨離如法之行；二者、得大自在，常修忍辱；三者、身處貧窮，常樂施與；四者、盛壯之年，常樂出家。若有菩薩具足四法，趣向菩提，其心堅固。』」³⁹或如《羼提波羅蜜品》提到「菩薩摩訶薩修忍辱時，……常樂出家，乃至盡壽持戒、精進」。⁴⁰菩薩並非以自了漢的心態採取擺脫家縛的行動，而是對幫助、引導有情懷著高度的熱誠，不過尚住家時，他本來已以種種方式將心力投注弘化的工作，例如：「有三法能淨是戒：……三者、教化眾生修善法時，自於身命心不憍惜。」（《淨戒品》）⁴¹「菩薩定知若用聲聞、緣覺菩提教化眾生，眾生不受，則以天、人世樂教之。是名『利他』。」（《自利利他品》）⁴²「菩薩·摩訶薩具足三事，則得名為『法財長』者：……一者、常以大乘教化眾生，……」（《發願品》）⁴³「菩薩·摩訶薩……教化眾生，悉令獲得三種菩提，名『智莊嚴』。」（《二莊嚴品》）⁴⁴當然，無論使用哪一跟當事

眾生相應的法，一個基本的原則是：自己不修行的話，就沒有資格教導別人。⁴⁵

(五)「所有煩惱輕微、軟薄，離惡覺、觀」：煩惱的特性是讓心識動盪不安⁴⁶，所以有意成就定的行者不但必須對這些心理因素保持淡泊的態度，絕不熱衷——前面所提過的「不樂貪欲、瞋恚、愚癡」——，同時也應該是煩惱本身不重。當然，即使是「輕微、軟薄」的煩惱，在修行道上也會帶來困擾，例如《業品》指出：「若有發起輕微煩惱，愛著空定，當知是人生四無色。」⁴⁷也就是耽著在空定⁴⁸當中，死後就卡在天界。至於「離惡覺、觀」，最直接的補充⁴⁹在本品後面提「一一方中，各有四事」⁵⁰的地方，因為具體分析「禪方四者」為：「一者莊嚴菩提，二者離對，三者自利，四者利他。莊嚴菩提者，因修如是禪定力故，獲得初地乃至阿耨多羅三藐三菩提，是名『莊嚴』。因是禪定修無量善，離惡覺、觀，是名『離對』。修舍摩他因緣力故，常樂寂靜，得人、天樂至無上樂，是名『自利』。斷諸眾生貪欲、瞋恚、狂癡之心，是名『利他』。」⁵¹「覺」（梵 vitarka）跟「觀」（梵 vicāra）基本上都是想事情的心理活動，所以「惡覺、觀」等於有了不善的念頭。對修行而言，那是明顯的障礙，正如《五戒品》云：「菩薩·摩訶薩既受戒已，口不說惡，耳不樂聞，不樂說世，亦不樂聞，終不放心在惡覺、觀，不親惡友。是故得名『寂靜淨戒』。」⁵²「若受戒已，所不應作而故作之，所不應思而故思惟，懈怠懶惰，樂於睡眠，念惡覺、觀，邪命惡願，是名『污戒』。」⁵³持戒的基礎功夫既然如此，《六波羅蜜品》就再特地提醒有心修禪的人，一定要跟不正面的思索保持妥善的距離。

(六)「見怨修慈，樂說定報」：在此，「怨」並非心態之名，而指涉人物，也就是「冤家」。這可以參考《羼提波羅蜜品》：「智人見怨以惡來加，當發善願：『願彼怨者未來之世為我父母、兄弟、親戚，莫於我所生憎惡想！』」⁵⁴所以想修學禪定的行者遇到冤家時，不應讓負面情緒左右自己，反而積極培養慈愛的心，祝福對方幸福、快樂。這個法則，在《禪波羅蜜品》會詳加闡釋。針對「樂說定報」的說法，《優婆塞戒經》他品都找不到進一步的資料，只好推理該句意味著：等到散發慈心緩和了冤家的對立，行者就很高興有機會讓原來的冤家知曉所作所為必然有報應，且惡業跟痛苦之間的因果關係是確定的。這樣介紹業果的概念，目的在於提醒對方，為了保護自己，理應調伏仇恨等有殺傷力的煩惱。

(七)「心若逸亂，生怖、愧悔」：一般而言，心生怖畏、恐懼，不是在正面臨可怕的事，就是在想到未來可能或一定將遭遇巨大痛苦。前者如《業品》的「見是火災，心生怖畏」，後者像《解脫品》的「聞三惡苦，心生怖畏，身毛皆豎，涕泣橫流」。⁵⁵其心理跟「愧悔」不同，因為慚愧、後悔以察覺（或認為）自己做錯事為條件。例如《六波羅蜜品》解析怎麼樣的人能供養戒波羅蜜，諸多因素中提及「設誤作者，常生愧悔，信是罪業，得惡果報」與「常修遠離瞋恚之心，或時暫起，覺生愧悔」。⁵⁶此處則談對修禪有興趣的人必須有辦法細膩觀察自己的心，且一旦發現是陷入了逸亂，立刻想到因而可能造作的惡業以及將帶來的苦果，於是既生起害怕的心，又深感慚愧個人怎麼會在佛法的修持上仍然那樣不認真。「逸亂」一詞在藏經裡僅此一出處，不過根據隋闍那崛多譯《大法炬陀羅尼經·三昧因緣品》所謂「放逸亂心造諸逆罪，以造逆故，惡業具足」⁵⁷，應該可以掌握它的意思，而且讀到元魏瞿曇般若流支譯《正法念處經·觀天品》的偈頌「以放逸亂心不覺時利益不知語作法不覺如死人」⁵⁸，更能體察到逸亂的嚴重性。誰心甘情願當死人？

(八)「見邪定者，為說罪過」：兩句的邏輯跟「見怨修慈，樂說定報」一致，也就是有意願實踐禪波羅蜜者看到有某種困擾的人，就應該善巧提出正確的看法，協助對方化解問題。唐菩提流志譯《大寶積經·淨信童女會》「常住於正定攝諸邪定者」⁵⁹也表達同意的意思，只是講得比較籠統，沒有指定幫助（即「攝」）的方式，而《優婆塞戒經》具體表明是透過語言的溝通讓對方明白行持非正定會有怎麼樣的問題。⁶⁰

(九)「善化眾生，置正定中」：足見，菩薩道的行者不會等待值遇邪定眾生，才採取行動，而是本來就主動引導別人學習正定。技巧方面，可以參考《五戒品》中一段文字：「凡所發言，言則柔軟，善化眾生，令如法住，遠離惡友，心無放逸。」⁶¹當然，《六波羅蜜品》的陳述既局限於「供養」禪波羅蜜的先決條件，而非講述禪波羅蜜的修行本身，就實際教導來論，當事人就應該還沒有能力把別人安頓在正定上。因此，本項目顯然談概念的釐清與好樂的激發，而不是禪坐本身的指導。

1. 依梁僧祐《出三藏記集·新集撰出經律論錄》，天竺沙門曇無讖（或「曇摩讖」）於「晉安帝時」「至西涼州，為偽河西王大沮渠蒙遜譯出」佛典。其中有「《優婆塞戒》七卷」與「《菩薩戒經》八卷」。（參見 T 55.2145.11 b 21-26。據《大正

藏》勘勘注，「優婆塞戒」，《明藏》作「優婆塞戒經」；「七卷」後，《宋》、《元》、《明》三藏說：「玄始六年四月十日日出。」同書《集傳·曇無讖傳》也提到：「次譯《大集》、《大雲》、《大虛空藏》、《海龍王》、《金光明》、《悲華》、《優婆塞戒》、《菩薩地持》」（103 b 2-4）。《出三藏記集·序》所收「出經後記」《〈優婆塞戒經〉記》記載：太歲在丙寅夏四月二十三日，河西王世子撫軍將軍錄尚書事大沮渠興國與諸優婆塞等五百餘人共於都城之內請天竺法師曇摩讖譯此在家菩薩戒。至秋七月二十三日都訖。秦沙門道養筆受。願此功德令國祚無窮，將來之世值遇彌勒，初聞悟解，速無生忍。十方有識，咸同斯誓！」（見 64c24-65a2。）如果經後記所謂「在家菩薩戒」與其標題《〈優婆塞戒經〉記》吻合，指現傳本《優婆塞戒經》，則翻譯的時間就在西元 426 年 6 月 14 日至 9 月 10 日間。

2. 參 T24.1488.1072c25-1075c1。
3. 以上數目的計算是根據《大正藏》（所以嚴格來講應該是反映《大正藏》底本的《高麗藏》），不包括標點符號。
4. 見 T24.1488.1034a26-b8。據《大正藏》勘勘注，「婆樓」的「樓」，《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏作「婁」；「火則為護助」，《高麗》、《大正》二藏與 CBETA 作「火天則為護助助」，茲從《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏；「彼亦」，《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏作「風則」。八十多年前已有日本學者境野黃洋指出《優婆塞戒經》跟聲聞傳統《善生經》之間的關係（參《CBC@: Text: T1488; 優婆塞戒經》〔<<https://dazangthings.nz/cbc/text/1621/>>, 8.4.2019〕），不過即使是較近代的相關研究（如呂凱文《對比、詮釋與典範轉移（2）：以兩種〈善生經〉探究佛教倫理的詮釋學轉向問題》〔收錄於《正觀雜誌》第三十五期（2005 年）第 5-64 頁〕），似乎都未特別討論該經所反映的禪波羅蜜此課題。
5. 見 T 24.1488.1034 b 8-9。據《大正藏》勘勘注，「六方」的「六」，《元藏》作「十」。
6. 見同上，1034b18-20。據《大正藏》勘勘注，「則是」的「則」，《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏作「即」。
7. 見同上，1034b23-24。據《大正藏》勘勘注，「善男子」三字，《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏無。
8. 見同上，1052c21-1053a1。據《大正藏》勘勘注，「若人」，《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏作「若人人」；「眾緣和合」的「和合」，《高麗》、《大正》二藏與 CBETA 作「合和」，茲從《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏。
9. 見同上，1034b20-21。據《大正藏》勘勘注，「上方者即是無上無上故」，《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏作「上者即是無上無生故」。參唐西明寺沙門釋道世撰《法苑珠林·住持篇·長者部》中《優婆塞戒經》的引文：「上方即是般若。何以故？上方即是無上無上故。」見 T53.2122.513a20-21。
10. 參隋慧遠撰《〈無量壽經〉義疏》：「下三惡道，名為『惡趣』。」見 T 37.1745.111c25。
11. 見 T24.1488.1045c14-15。
12. 見同上，1051c13-15。
13. 見同上，1048b9-15。
14. 分別見同上，1046b27、1040c17、1044b23、1047c29、1049b24-25、1064b4、1065c13、1039b16-17、1040a7-8。
15. 分別見同上，1046 c 27-28、1041 b 28-29、1039a10-12、1074b1。
16. 分別見同上，1068a20、1046a2-3。
17. 分別見同上，1048a7-8、1063a13、1051c25-26、1051a11-12、1065c5、1046c12、1054b4、1058c10-11。
18. 分別見同上，1060c4-5、1046a22、1047b3、1047c1、1037a28、1050c26-27、1064b26、1052b1-2、1039b29-c1。
19. 見同上，1071c4-5。
20. 參見同上，1048c27-1049a4。
21. 參見同上，1053c27-1054a6。
22. 見 T12.374.372b1-3。有關金剛三昧最新的學術探討，參 Zhao Wen（趙文）2018 年通過的慕尼黑大學博士論文 *The Conceptions of Seeing the Buddha and Buddha Embodiments in Early Prajñā-pāramitā Literature* 第 210-215 頁。
23. 見 T24.1488.1073a6-13。據《大正藏》勘勘注，《高麗》、《大正》二藏與 CBETA 的「是忍辱非波」、「非忍辱非」，《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏分別作「是忍辱非是波」、「非忍非」。
24. 見同上，1053a10-17。
25. 見同上，1052 b 24-26。據《大正藏》勘勘注，「波羅蜜」的「蜜」，《舊宋》本作「密」。
26. 分別見同上，1052c9、1052c22、1053a17。
27. 分別見同上，1040c11-12、1041a16。前者另參「菩薩深知生死過患，所以樂處」，見同上，1042a17-18。
28. 見同上，1065a28。
29. 見 T15.618.314b2-6。
30. 見 T15.586.60b23。
31. 分別見 T 24.1488.1039c15-16、1047b16、1047c3、1054c9、1059c13-14、1059c29-1060a1、1068c26-27。
32. 梵語參 Monier Monier-Williams 主編 *A Sanskrit-English Dictionary* (Oxford: Clarendon Press, 1899) 第 1068 頁 “a dwelling”，巴利語參 C. S. Upasak 編 *Dictionary of Early Buddhist Monastic Terms (Based on Pali Literature)* (Varanasi: Bharati Prakashan, 1975) 第 424 頁：“**Senāsana**: Literally it means ‘the place for sleeping or sitting’. Thus it includes the Bhikkhus’ or Bhikkhunis’ residence...”
33. 見 T24.1488.1045a23-26。據《大正藏》勘勘注，「逕世」的「逕」，《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四藏作「經」。

34. 見同上，1046c15-23。
35. 見同上，1053a17-18。
36. 見 T30.1581.923b20-24。
37. 見 T24.1488.1039b1-2。據《大正藏》
 勘勘注，《高麗》、《大正》二藏與 *CBETA*
 的「先語」，《舊宋》、《宋》、《元》、
 《明》四藏無。
38. 分別見同上，1052 c 19-20、1053 a
 20-21。
39. 見同上，1065b6-11。
40. 見同上，1073b26-c1。
41. 參見同上，1050 b16-c16。
42. 見同上，1043a8-10。據《大正藏》
 勘勘注，《高麗》、《大正》二藏與 *CBETA*
 的「天人」，《舊宋》、《宋》、《元》、
 《明》四藏作「人天」。
43. 參見同上，1040c2-20。
44. 見同上，1045c19-21。
45. 「菩薩若不自行法行，則不能得教化
 眾生。」見《自利利他品》，同上 1044
 b2-3。
46. 如唐闍賓國三藏般若譯《大乘理趣六
 波羅蜜多經·靜慮波羅蜜多品》所謂「一
 切眾生恆為無量煩惱擾亂其心」（T
 8.261.906a6-7）。
47. 見 T24.1488.1072a29-b2。
48. 《優婆塞戒經》裡，「空定」僅見於
 此處，不過《息惡品》及《羸提波羅蜜
 品》都提到「空三昧」，說：「如來
 世尊修空三昧、滅定三昧、四禪、慈悲、
 觀十二因緣，皆悉為利諸眾生故。」
 「若能修空三昧，觀諸眾生悉是無常、
 受苦等想，彼罵辱時，能觀罵者如狂如癡，
 稚小無智，當知是人能修忍辱。」
 分別見 1051b5-6、1073b5-8。據《大正藏》
 勘勘注，《息惡品》「因緣」的「因」，
 《舊宋》、《宋》、《元》、《明》四
 藏無；《羸提波羅蜜品》「彼罵」的「彼」，
 四藏作「被」。
49. 另參《五戒品》：「若人能破慳重邪
 見，心無疑網，則具正念，莊嚴清淨，
 根本清淨，離惡覺、觀。」見同上，1064
 a28-b1。此處未涉及定，只說心裡清
 清楚楚。當然，佛法講的「正念」自是一
 種幫助極大的能力，如《義菩薩心堅固
 品》所說：「善男子！我於往昔受熊身
 時，雖具煩惱，煩惱於我無自在力。何
 以故？具正念故，我於爾時憐愍眾生，
 擁護正法，修行法行。受瞿陀身、劫
 寶耆羅身、兔身、蛇身、龍身、象身、
 金翅鳥身、鴿身、鹿身、獼猴、殺羊、
 雞、雉、孔雀、鸚鵡、蝦蟇——我受如
 是鳥獸身時，雖具煩惱，煩惱於我無自
 在力。何以故？具正念故，憐愍眾生，
 擁護正法，修行法行。」見同上，1042a
 3-10。據《大正藏》勘勘注，「獼猴」，
 《聖語藏》的寫卷作「獼猴身殺」；「
 熊身」的「熊」，《高麗》、《大正》二
 藏與 *CBETA* 作「熊」。茲從《舊宋》、
 《宋》、《元》、《明》四種木刻藏經
 及《聖語藏》的寫卷。
50. 見同上，1053a25。
51. 見同上，1053 b 22-28。據《大正藏》
 勘勘注，「一者」的「者」及「莊嚴菩
 提者」五字，《舊宋》、《宋》、《元》、
 《明》四藏無。
52. 見同上，1066a23-26。
53. 見同上，1065 b 17-20。據《大正藏》
 勘勘注，「懶惰」的「惰」，《舊宋》、
 《宋》、《元》三藏作「墮」。
54. 見同上，1073 b 21-23。據《大正藏》
 勘勘注，「憎惡」的「惡」，《高麗》、
 《大正》二藏與 *CBETA* 作「怨」。茲
 從《舊宋》、《宋》、《元》、《明》
 四藏。
55. 分別見同上，1072c2、1037a28-29。
56. 分別見同上，1052 c 10-11、1052 c
 18-19。
57. 見 T21.1340.713c11-12。
58. 見 T17.721.347b11-13。
59. 見 T11.310.626a16-17。
60. 此處「正定」的「定」指「三昧」，
 跟劉宋求那跋陀羅譯《央掘魔羅經》所
 言邪定者 謂彼一闍提」（T2.120.529c
 11）、姚秦鳩摩羅什譯《成實論·讚論
 品》「又有三種人：正定、邪定、不定。
 正定者必入泥洹，邪定者必不入泥洹，
 餘名不定」（T32.1646.250a12-14）等
 迥然不同。
61. 見 T24.1488.1065a3-5。