

內觀雜誌第 79 期【2011 年 7 月】

## 內觀雜誌第 79 期

**【本期重點】：**（1）南傳禪法的名業處入門。（2）南傳《葛拉瑪經》。（3）北傳《伽藍經》

**第 79 期內容：**

- （1）南傳禪法的名業處入門
- （2）漢譯南傳大藏經中的《葛拉瑪經》
- （3）北傳《中阿含經》中的《伽藍經》



# 南傳禪法的名業處入門

林崇安

本文依據南傳的《阿毗達摩》和帕奧禪師的《智慧之光》以及《正念之道》的解說，略述南傳名業處的修法。

## 一、心的性質和類別

- 〔1〕依據阿毗達摩，任何究竟法採用四種鑑別法以區別之：1.相，它的特相；2.作用（亦作味），它所執行的任務或所獲得的成就；3.現起，它呈現於禪修者的體驗方式；4.近因，它直接依靠的近緣。對於心：1.其特相是識知目標。2.其作用是作為諸心所的前導者，因為它領導諸心所，也時常由它們陪伴。3.其現起是呈現於禪修者的體驗裡為一個相續不斷的過程。4.其近因是名色，因為心不能毫不依靠心所與色法地單獨生起。
- 〔2〕諸心有多種呈現方式，但都有同一個相：識知目標（所緣）。儘管如此，阿毗達摩把它們分別為許多種類，即八十九心，或更詳細則成一百廿一心。

八十九或一百廿一心

欲界心 (54)	不善心 (12)	貪根心 (8)
		瞋根心 (2)
		痴根心 (2)
	無因心 (18)	不善果報 (7)
		善果報 (8)
		無因唯作 (3)
	美心 (24)	欲界善心 (8)
		欲界果報心 (8)
		欲界唯作心 (8)

色界心 (15)	色界善心(5)
	色界果報心 (5)
	色界唯作心 (5)
無色界心 (12)	無色界善心 (4)
	無色界果報心 (4)
	無色界唯作心 (4)
出世間心 (8 或 40)	道心 (4 或 20)
	果心 (4 或 20)

〔3〕心可依界而分為四大類：欲界心、色界心、無色界心、出世間心。

欲界心：「欲」字的意義包含：一、能欲，即渴望享受欲樂；二、所欲，即顏色、聲音、氣味、味道、觸覺五欲的對象。欲地(kama-bhumi)是欲生存地；包括十一界，即：四惡道、人間與六欲界天。

色界心：色界心是與色地相關之心，或屬於名為色禪的禪那心。任何最常見於色地之心即是屬於色界心。一般上色禪是通過專注於色法目標而得，如：地遍、身體的部份等等；色禪也即因此而得名。這些目標是培育禪那的基礎。依靠這類目標而證得的廣大心即稱為色界心。

無色界心：無色界心是與無色地相關之心，或屬於名為無色禪的禪那心。在修習禪定以獲得超越色禪的無色禪時，禪修者必須棄除一切與色法有關的目標，而專注於無色法目標，如：無邊虛空等等。依靠這類目標而證得的廣大心即稱為無色界心。

出世間心：「世間」的概念具有三個層面：有情世間、物質世間、行法世間，即有為名色法整體。於此有關的世間是行法世間，即一切包括在五取蘊之內的世間法。超越有為法界的是無為界，即：涅槃；而緣取及識知涅槃的心即是「出世間心」。反之，其他三種心（欲界、色界、無色界）則名為「世間心」。

〔4〕心亦可依據其他原則而分類。其中一個是「本性」。依據本性，心可分為四類：善、不善、果報、唯作。

- 1 不善心是與不善因——痴；或貪與痴；或瞋與痴——相應的心。
- 2 善心則是與善因——無貪、無瞋；或無貪、無瞋、無痴——相應的心。
- 3 善心與不善心兩者是「業」。緣於業成熟而生起的心是果報心。

它包括善業與不善業的果報。業是與善心或不善心相應的「思」；其果報是其他體驗成熟之業的心。

4 根據「本性」的原則分類，第四種心稱為「唯作」。這類心非業亦非果報。它雖涉及心識活動，但此活動並沒有造業，因此也就不能產生果報。

果報心與唯作心兩者皆非善非不善。反之，它們被歸列為「無記」或「不定」，意即此心不由善與不善兩面而定。

## 二、名業處的人門

- [1] 禪修者必須先透徹地辨別色法之後才可以辨別名法，因為五蘊有情的名法必須依靠眼、耳、鼻、舌、身及心所依處這六依處色之一才能在相續流裡生起。六依處色是眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色及心所依處色。當禪修者能透徹地分別色法時，名法即會清晰地呈現於其智。
- [2] 名法可分為心及心所兩大類。心又可以分為世間及出世間兩大類。出世間心即四道及四果，它們並非觀智的所緣。禪修者應辨別的是世間名法，即：欲界心、色界心、無色界心及與它們相應的心所。對於又稱為廣大心的色界心及無色界心，只有已證得禪那的人才能辨別，未證得禪那者只能辨別欲界名法。
- [3] 眼識：依靠眼淨色而生起的識，識知色所緣。眼、耳、鼻、舌、身五識各有善與不善果報（異熟）兩種，一共十個，合稱為雙五識。
- [4] 意識：緣於有分及依靠心所依處而生起的識，能識知所有六種所緣。
- [5] 在每一個心識剎那裡，心與心所都會形成一組地同時生滅。心所有四相，即：一、與心同生；二、與心同滅；三、與心取同一個所緣；四、與心擁有同一個依處。任何在欲界及色界裡生起的心所都有這四相，這是一個自然法則。在無色界裡則無「同一個依處」之相，因為於其界並無依處色。
- [6] 心所一共有 52 個，即：7 個遍一切心心所。6 個雜心所。14 個不善心所。25 個美心所。
  - (1) 七遍一切心心所： 1.觸。2.受。3.想。4. 思。5.一境性。在某些情形，一境性被稱為定。6.命根：維持名法的生命。7.作意。

這七個遍一切心心所與每一個心一同生起。

(2) 六雜心所：1.尋。2.伺。3.勝解。4.精進。5.喜。6.欲。  
這六個心所並非與一切心同時生起，而只是與某些心同時生起，  
所以稱為雜心所。

七個遍一切心心所及六個雜心所又名為通一切心所，因為它們可  
以在善法與不善法兩者裡生起。

(3) 十四不善心所：四個遍一切不善心心所、三個貪因心所、  
四個瞋因心所、兩個有行心所、一個痴因心所。

四個遍一切不善心心所：1.痴，亦名無明。2.無慚。3.無愧。4.  
掉舉。

三個貪因心所：5.貪。6.邪見。7.我慢。

四個瞋因心所：8.瞋。9.嫉。10.慳。11.追悔。

兩個有行心所：12.昏沉。13.睡眠。

一個痴因心所：14.疑。

(4) 二十五個美心所：十九個遍一切美心心所。三個離心所。兩  
個無量心所。一個慧根心所。

十九個遍一切美心心所：1.信。2.念。3.慚。4.愧。5.無貪。6.無  
瞋。7.中捨性。8.身輕安。9.心輕安。10.身輕快性。11.心輕快  
性。12.身柔軟性。13.心柔軟性。14.身適業性。15.心適業性。16.  
身練達性。17.心練達性。18.身正直性。19.心正直性。

三個離心所：20.正語。21.正業。22.正命。

兩個無量心所：23.悲。24.喜。

一個慧根心所：25.慧根，亦稱為智、無痴、正見與擇法。

### 三、如實知見名法

禪修者開始辨別名法時，應先辨別「取色法為所緣」的名法。雖  
然禪修者也可以辨別「取名法為所緣」的名法，但剛開始修習名業處  
時是比較難以辨別它們的。另外，辨別「取男人、女人、人、有情、  
金、銀等密集的概念為所緣」的名法也是可以的。在此並非辨別那些  
概念，而是辨別取概念為所緣而生起的究竟名法。

取色法為所緣時，一共有六種所緣，即：一、色所緣；二、聲所  
緣；三、香所緣；四、味所緣；五、觸所緣，即地、火、風三界；六、  
法所緣，即五淨色與十六微細色。

具有善速行的心路過程名法被稱為善組；具有不善速行的心路過程名法則稱為不善組。具有唯作速行的心路過程只出現於阿羅漢的心中。

## 【1】辨別六門心路過程

〔1〕眼、耳、鼻、舌、身與意六門是處門。禪修者應辨別六處門的心路過程，以便能夠破除「四種名密集」及證得觀究竟法之智。因此，禪修者必須明瞭由處門而生起的心路過程心（簡稱路心）。

〔2〕依先後次序，眼門心路過程的七種路心名稱如下：

1. 五門轉向：省察顏色、聲、香、味、觸五所緣。
2. 眼識：依靠眼淨色而生起之心。
3. 領受：領受所緣之心。
4. 推度：推度或審察所緣之心。
5. 確定：確定所緣（為可喜或不可喜）之心。
6. 速行：體驗所緣之心，連續迅速地生起。
7. 彼所緣：繼續識知速行的所緣之心。

依先後次序，意門心路過程的三種路心名稱如下：

1. 意門轉向：省察呈現於意門的所緣之心。除了省察也有確定的作用。
2. 速行：體驗所緣之心，連續迅速地生起。
3. 彼所緣：繼續識知速行的所緣之心。

在大多數的心路過程裡，速行出現七次，彼所緣出現兩次，其餘的路心則只出現一次。除了雙五識之外，其餘的心都稱為意識。

〔3〕眼門等五門心路過程只生起一次，之後會生起許多個意門心路過程，而在每兩個心路過程之間都生起許多個「有分」。

第一個意門心路過程名為「彼隨起意門心路過程」。從第二個意門心路過程開始則名為「純意門心路過程」。取法所緣為目標的意門心路過程亦稱為純意門心路過程。

〔4〕只有在五門心路過程的所緣是極大所緣，以及意門心路過程的所緣是清晰時，彼所緣才能夠生起。

## 【2】眼門心路過程為例

## 極大所緣的眼門心路過程

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
				心路過程														
有分流	過 去 有 分	有 分 波 動	有 分 斷	眼 門 轉 向	眼 識	領 受	推 度	確 定	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	速 行	彼 所 緣	彼 所 緣	有 分 流

說明：

如何決定所緣呈現的強度？一心識剎那有三個小剎那：生、住及滅。色法的壽命是十七個心識剎那。色所緣在一個或幾個心識剎那過去之後，在住時呈現於眼根門。如是，若色所緣在經過一個心識剎那之後（1）呈現於眼門，有分波動了兩個心識剎那後即中斷（2-3）。隨後轉向於取同一個所緣的眼門轉向心生起與壞滅（4）。緊接著依照次序生滅的是看該色所緣的眼識（5）、領受它的領受心（6）、推度它的推度心（7）、確定它的確定心（8）。隨後任何一個具足因緣的二十九欲界速行心即會生起，一般上是七個心識剎那（9-15）。在速行之後，兩個彼所緣（16-17）則依照情況生起。過後即沉入有分裡。至此十七心識過程已完畢，即：十四心路過程心、兩個有分波動及一個已過去的（有分）心識剎那。過後該所緣即滅盡。這種所緣即名為「極大所緣」。

### 【3】同時辨別兩門及所緣

- 〔1〕五所緣中的每一個皆呈現於兩門：色所緣在撞擊眼淨色的剎那也同時呈現於意門，而導致有分波動。對於聲、香、味及觸所緣的情況也是類似的情形。
- 〔2〕色、聲、香、味、觸五所緣皆同時呈現於兩個門：其中一個即是與它們各自相符的眼、耳、鼻、舌、身五門，而另一個則是意門。因此，禪修者要辨別取這五所緣組為目標的名法時，必須先同時辨別兩門。
- 〔3〕禪修者辨別名法時，必須一起辨別依處色及所緣，即：名法是

依靠依處色而生起；名法緣取作為所緣的色法。

〔4〕當禪修者要辨別取色所緣為目標的眼門、彼隨起意門和純意門心路過程的名法時，必須先同時辨別眼淨色與有分，即眼門及意門兩者。然後辨別一粒或許多粒色聚的可喜或不可喜的顏色。如此，該顏色就會同時撞擊眼淨色及有分。其時，取色所緣為目標的眼門和意門心路過程就會生起。若前者的確定心及後者的意門轉向心的確定作用具有如理作意，即確定該色所緣為：1 顏色、2 色法、3 無常、4 苦、5 無我或6 不淨，生起的速行即是善的。反之，若是具有不如理作意，即確定該色所緣為常、樂、我、淨等，生起的速行則是不善的。

〔5〕小結：

1 禪修者要辨別取眼所緣（色塵）為目標的名法時，必須先同時辨別眼淨色與有分兩者，然後辨別眼所緣。

2 禪修者要辨別取聲所緣（聲塵）為目標的名法時，必須先同時辨別耳淨色與有分兩者，然後辨別聲所緣。

3 禪修者要辨別取香所緣（香塵）為目標的名法時，必須先同時辨別鼻淨色與有分兩者，然後辨別香所緣。

4 禪修者要辨別取味所緣（味塵）為目標的名法時，必須先同時辨別舌淨色與有分兩者，然後辨別味所緣。

5 禪修者要辨別取觸所緣（觸塵）為目標的名法時，必須先同時辨別身淨色與有分兩者，然後辨別一粒或許多粒色聚裡的地、火或風界，即觸所緣。

6 禪修者要辨別取屬於法所緣的色法為目標的名法時，必須同時辨別有分及任何一個法所緣組裡的色法。

7 禪修者要辨別取遍相等概念為目標的法所緣組名法時，必須同時辨別有分及該概念。

#### 【4】辨別五門善速行心路過程為例

〔1〕辨別色所緣組的方法：

首先，同時辨別眼淨色與有分，然後辨別一粒或一群色聚的色所緣（顏色）。當該色所緣同時撞擊眼淨色與有分時（即：同時呈現於眼淨色與有分），一個眼門心路過程和許多個繼續取該色所緣為所緣的意門心路過程就會生起。在每兩個心路過程之間則有



許多個有分心。

- 〔2〕若心路過程裡的五門轉向、確定或意門轉向確定它為色所緣，那即是如理作意，善速行就會生起。
- 〔3〕眼門心路過程只能識知色所緣為顏色，不能像隨後生起的意門心路過程如理作意色所緣為色法、無常、苦、無我、不淨。
- 〔4〕逐一地以這六種方式作意色所緣，然後辨別因此而生起的名法。
- 〔5〕若從識開始辨別名法，應先修至能透徹地瞭解每一個心識剎那中的識，即眼門心路過程裡的七種路心：五門轉向、眼識、領受、推度、確定、速行（7個）、彼所緣（2個），及意門心路過程裡的三種路心：意門轉向、速行（7個）及彼所緣（2個）。
- 〔6〕重複上述的步驟許多次，直到能連續地看到每一個路心中的識。然後漸次地增加同時辨別的名法數量，從一個至兩個、三個、四個等，直到能夠同時看到每一個心識剎那裡的所有名法。

### 【5】辨別安般初禪的禪那名法為例

- 〔1〕禪修者要辨別安般初禪禪那名法時，應先進入安般初禪。出定之後，應同時辨別有分（即意門）與安般似相。當安般似相在有分心中出現時，禪修者必須持續地辨別五禪支許多次。能清晰辨別到它們後，就可以開始辨別其他的名法。辨別其他名法有三種開始方式：始於辨別識、始於辨別觸、始於辨別受。
- 〔2〕禪修者如果選擇始於辨別識，應該持續地辨別許多次。如果不能，應該重複前述的步驟：進入初禪，出定後同時辨別有分與安般似相。當安般似相在有分心中出現時，禪修者必須持續地辨別識許多次。禪修者能夠辨別識後，就漸漸增加辨別其他的名法，一次加上一種，辨別兩種（識與觸）、三種、四種……直到能見到初禪所有的三十四種名法。
- 〔3〕初禪的三十四種名法是：（1）識（禪心）（2）觸（3）受（在初禪裡是樂受）（4）想（5）思（6）一境性（7）命根（8）作意（9）尋（10）伺（11）勝解（12）精進（13）喜（14）欲（15）信（16）念（17）慚（18）愧（19）無貪（20）無瞋（21）中捨性（22）身輕安（23）心輕安（24）身輕快性（25）心輕快性（26）身柔軟性（27）心柔軟性（28）身適業性（29）心適業性（30）身練達性（31）心練達性（32）身正直性（33）心正直性（34）慧根。

## 【6】禪那心路過程為例

- 〔1〕在禪修者即將證入初禪時，首先生起的是意門轉向心及其相應名法。接著在同一個禪那心路過程裡，在禪那速行心還未生起之前，有一系列的欲界速行心迅速地相續生起，把心從欲界導向安止。
- 〔2〕對於凡夫來說，這些速行心是其中一種智相應的欲界善心，生滅三次或四次，依照次序是遍作、近行、隨順及種姓。在它們滅盡之後，視情況在接下來的第四或第五個速行剎那，生起的是初禪速行心，即進入了安止階段。對於第一次證得初禪者，初禪速行心只生起一次而已。但是，如果〔過後〕禪修者入定一小時或一整天，初禪速行心就能夠生起許多次。在安止結束時，生起的是有分心。
- 〔3〕中等根器者這些基礎速行生起四次，每次都執行不同的基礎作用。第一個剎那名為「遍作」或「預作」，因為它準備心流證入安止定。第二個剎那名為「近行」，因為它已接近安止。第三個剎那名為「隨順」，因為它順從在它之前的心，以及在它之後的安止。第四個剎那名為（更改）「種姓」：禪那超越欲界，登上廣大心種姓而得其名。
- 〔4〕根器利者少了「遍作」剎那，如是於安止之前只有三個欲界速行生起。

### 禪那心路過程中的名法

心臟色法	54	54	54	54	54	54
路心	意門轉向	遍作	近行	隨順	種姓	多次禪那速行
初禪	12	34	34	34	34	34
第二禪	12	34	34	34	34	32（除尋與伺）
第三禪	12	34	34	34	34	31（再除去喜）
第四禪	12	33	33	33	33	31（捨取代）

						樂)
--	--	--	--	--	--	----

〔5〕禪修者想要成就見清淨，應當從任何一個色界禪或無色界禪（除了非想非非想處）出定，然後根據相、作用、現起及近因辨別諸禪支及與它們相應的名法，即觸、受、想等，應辨別它們全部為「名」。

## 【7】破除四種名密集

禪修者辨別心路過程，必須辨別至破除四種名密集。四種名密集是：一、相續密集；二、組合密集；三、作用密集；四、所緣密集。舉眼門心路過程作為例子：

- 〔1〕若禪修者能如實辨別其中諸心為：「這是五門轉向」、「這是眼識」、「這是領受」、「這是推度」等，就已破除了名的相續密集。
- 〔2〕名法根據心的定法生起。在每一個心識剎那裡，它們都出現為一組的心與心所。這些組合稱為相應法，也稱為名聚。在每一個心識剎那裡，最少有八個名法。例如在眼識的剎那裡即有一個眼識與七個遍一切心心所，一共八個名法。若禪修者能夠辨別在一個心識剎這裡的每一個名法為：「這是觸」、「這是受」、「這是想」、「這是思」、「這是識」等，就已破除了名的組合密集。
- 〔3〕在一個心識剎那裡生起的每一個名法都有各自的作用，例如：「觸」有連接所緣與識的作用、「受」有提昇相應法的作用、「想」有標記所緣或再標記它「這是一樣的」的作用、「思」有發動組合的作用等等。若禪修者能辨別每一種作用，就已破除了作用密集。
- 〔4〕所緣密集是在修行觀禪時才能破除。觀禪裡的名法可分為兩種：一、被觀照的名法；二、以智為導正在修觀的名法。修觀的名法也有相續、組合及作用三種密集，但它們三者只有一個名稱，即：所緣密集。禪修者必須破除被觀照的名法及修觀的名法兩者的相續密集、組合密集及作用密集。禪修者在修習壞滅隨觀智等較高層次的觀禪階段時，應觀照「所知」與「智」兩者。所知是屬於苦諦的五蘊和集諦的十二緣起支；智則是以觀智為導的修觀名法。《清淨道論》提及，只有在能夠觀照名為所知與智之行法的三相，以及無常隨觀智、苦隨觀智與無我隨觀智三者完全成熟後

才能夠證得道智。

- [5] 所以，禪修者能夠辨別色法與名法，並破除色密集與名密集，才能夠證得究竟智；只有在證得究竟智後才能證得無我智；只有在證得無我智後才能證得道智及果智。

## 四、結語

南傳的修行方法的次第和內容，非常細膩而有系統。這種細緻的禪修法門是上承舍利弗的禪修體驗和《無礙解道》以及佛音等論師的阿毗達摩的論述而來。以上略說名業處的修法，此中特別摘引《智慧之光》和《正念之道》的解說，其目的在於使禪修者經由觀照身心現象的微細處而證得道智及果智，值得北傳禪修者借鏡。

漢譯南傳大藏經《增支》三法（六十五）

### 《葛拉瑪經》

- (01) 一時，世尊與大比丘眾俱，遊行拘薩羅[國]，入於名為羈舍子之伽藍族邑。
- (02) 伽藍族羈舍子等聞：沙門尊瞿曇是釋迦子，從釋迦出家至羈舍子，又彼尊瞿曇有美好稱讚之聲揚，謂彼世尊是應供、正自覺、明行具足...乃至...宣示...如是能遇阿羅漢是幸其甚。其時，羈舍子伽藍眾即詣世尊之處。
- (03) 詣已，一類之人即問訊世尊 而坐於一面。一類人即與世尊互相慶慰，致歡迎，感銘之交談已，坐於一面。一類人即向世尊伸手合掌後坐於一面。一類人即白出名姓後坐於一面。一類人即默然坐於一面。
- (04) 坐於一面之羈舍子伽藍眾白世尊言：「大德！有沙門、婆羅門眾來至羈舍子，彼等只述示自說，相反者，對於他說則予駁斥、輕蔑、卑視、拋擲。大德！復有他類沙門、婆羅門來至羈舍子，彼等即皆只述示自說，相反者，對他說則予駁斥、輕蔑、卑視、拋

擲、大德！對彼等，我等有惑有疑：於此等沙門、婆羅門諸氏中，誰語真實？誰語虛偽？」

- (05) 「伽藍眾！汝等所惑是當然，所疑是當然，有惑之處，定會起疑。伽藍眾！汝等勿信風說，勿信傳說，勿信臆說，勿信與藏[經]之教[相合]之說勿信基於尋思者，勿信基於理趣者，勿信熟慮於因相者，雖說是與審慮、忍許之見[相合]亦勿予信、[說者]雖堪能亦勿予信、雖說[此]沙門是我等之師，亦勿予信之。

〔釋義〕：這一段是「勿輕易相信」的十個重要原則。

- (06) 伽藍眾！若汝等只自覺：此法是不善，此法是有罪，此法是智者之所訶毀者。若將此法圓滿、執取之，即能引來無益與苦，則伽藍眾！汝等於時應斷[彼]。

〔釋義〕：這一段佛陀提出「檢驗原則」：如果引來無益與苦，則斷捨該惡法。

- (07) 伽藍眾！汝等如何思惟耶？起於人內心之貪是為益耶？或為無益耶？」

「大德！為無益。」

「復次，伽藍眾！此有貪心之人是為貪所蔽、心為所捕、殺有命者、取不與者、與他之妻通、語虛誑，亦勸他如是作，此是與彼長夜無益、苦耶？」

「大德！唯然！」

「伽藍眾！汝等如何思惟耶？起於人內心之瞋是為益耶？或為無益耶？」

「大德！為無益。」

「復次，伽藍眾！此有瞋心人是為瞋所蔽，心為所捕、殺有命者、取不與者、與他之妻通、語虛誑，亦勸他如是作，此是與彼以長夜之無益與苦耶？」

「大德！唯然！」

「伽藍眾！汝等如何思惟耶？起於人內心之愚癡是為益耶？或為無益耶？」

「大德！為無益。」

「復次，伽藍眾！此愚癡人是被愚癡所蔽、心為所捕、殺有命者、取不與者、與他之妻通、語虛誑，亦勸他如是作，此是與彼長夜無益與苦耶？」

「大德！唯然！」

- (08) 「伽藍眾！汝等何思惟耶？此等之法是善耶？或不善？」  
 「大德！是不善。」  
 「有罪耶？或無罪耶？」  
 「大德！是有罪。」  
 「是智者之所訶毀者耶？或智者之所稱讚者耶？」  
 「大德！是智者之所訶毀者。」  
 「若圓滿執取為能引無益與苦耶？或不耶？」  
 「大德！圓滿之執取即能引無益與苦，對此我等之所說是如是。」

〔釋義〕：上二段是對惡法的棄捨原則的舉例：人們內心生起之貪瞋癡惡法導致無益與苦。

- (09) 「伽藍眾！是故，我語：「伽藍眾！汝等勿信風說，勿信傳說、勿信臆說、勿信因其與藏[經]之教[相合]、勿信是基於尋思、勿信是基於理趣、勿信是熟慮因相、勿信是與審思、忍許之見[相合]，[說者]雖是堪能亦勿予信，雖說[此]沙門是我等之師亦勿予信。」
- (10) 伽藍眾！若汝等惟自覺：「此法是不善，此法是有罪，此法是智者之所訶毀者。若將此法圓滿執取，即能引無益與苦，則伽藍眾！汝等於時應斷[彼]。」如是語者是緣此而說。

〔釋義〕：上二段是結論。

- (11) 伽藍眾！汝等勿信風說...乃至...勿因是師即予信。
- (12) 伽藍眾！若汝等惟自覺：「此法是善，此法是無罪，此法是借者之所稱讚者，若將此法圓滿執取，即能引益與樂，即伽藍眾！其時應具足而住之。」

〔釋義〕：這一段佛陀提出「檢驗原則」：如果能引益與樂，則選取該善法。

- (13) 伽藍眾！汝等如何思惟耶？起於人內心之無貪是為益耶？或為無益耶？」  
 「大德！為益。」  
 「復次，伽藍眾！此無貪人是不為貪所蔽、心不為捕、不殺有命者、不取不與者、不與他之妻通、不語虛誑，亦勸他如是作，此即與彼以長夜之益與樂。」  
 「大德！唯然！」  
 「伽藍眾！汝等如何思惟耶？起於人內心之無是為益耶或為無益耶？」

「大德！為益。」

「復次，伽藍眾！此無瞋人是不為瞋所蔽、心不為捕、不殺有命者...乃至...、不語虛誑、亦勸他如是作，此是與彼長夜之益與樂耶？」

「大德！唯然！」

「伽藍眾！汝等如何思惟耶？起於人內心之無癡是為益耶？或為無益耶？」

「大德！為益。」

「復次，伽藍眾！此無癡人是不為愚癡所蔽、心不為捕、不殺有命者、不取不與之物、不與他之妻通、不語虛誑，亦勸他如是作，此是與彼長夜之益與樂耶？」

「大德！唯然！」

(14) 「伽藍眾！汝等如何思惟耶？此等之法是善耶？或是不善耶？」

「大德！是善。」

「有罪耶？或無罪耶？」

「大德！是無罪。」

「是智者之所訶毀者耶？或是智者之所稱讚者耶？」

「大德！是智者之所稱讚者。」

「若圓滿執取為能引益與樂耶？或不耶？」

「大德！圓滿執取，即能引益與樂。對此我等之所說是如是。」

〔釋義〕：上二段是對善法的選取原則的舉例。

(15) 「伽藍眾！是故，我語：「伽藍眾！汝等勿信風說，勿信傳說、勿信臆說、勿信因與藏[經]之教[相合]，勿信因基於尋思、勿信因基於理趣、勿信因熟慮因相、勿信因與審慮、忍許之見[相合]，勿信因[說者]是堪能，勿信因[此]沙門是我等之師。」

(16) 伽藍眾！若汝等共自覺：此法是善，此法是無罪，此法是智者之所稱讚者，若將此法圓滿執取即可引益與樂，則伽藍眾！其時應具足而住，如是語者是緣此而說。

〔釋義〕：上二段是結論。

(17) 伽藍眾！彼聖弟子即如是離貪、離瞋，不愚癡。以正知、正念、與慈俱行之心...與悲俱行之心...與喜俱行之心...與捨俱行之心...遍滿一方而住。第二、第三、第四[方]亦同。如是橫遍於上下一切處，於一切世界，與捨俱行之廣、大、無量、無怨、無惱害之心、遍滿而住。伽藍眾！彼聖弟子如是心無怨憎，如是心無

貪欲，如是心無雜染，如是心淨，彼於現法得四慰安。

- (a)若有後世、若有善作惡作業之異熟果：即有是處，我身壞、死後、當生於善趣天世，此即彼所得之第一慰安。
- (b)若又無後世、若無善作惡作業之異熟果：即我將於此現法，以無怨、無貪、無苦、有樂來護自己，此即彼所得之第二慰安。
- (c)又若作[惡]之人有惡報：則我將不對任何人懷惡意，不造惡業之人何有苦之觸？即彼等所得之第三慰安。
- (d)若作[惡]之人，無有惡報：則現在於二者我已見己之清淨，此即彼所得之第四慰安。

伽藍眾！彼聖弟子如是心無怨憎，如是心無貪欲，如是心無雜染，如是心淨，彼於現法得此四種慰安。」

- (18)「世尊！此即如是，善逝！此即如是，大德！彼聖弟子如是心無怨憎，如是心無貪欲，如是心無雜染，如是心淨，彼於現法得四種慰安。

- (a)若有後世，若有善作惡作業之異熟果：即有是處，我身壞、死後、生於善趣天世，此即彼所得之第一慰安。
- (b)又若無後世，若無善作惡作業之異熟果：則我將於此現世，以無怨、無貪、無苦、有樂以我自己，此即彼所得之第二慰安。
- (c)又若作[惡]之人有惡報：則我不對任何人懷惡意，不造惡業之人，何有苦之觸？此即彼所得之第三慰安。
- (d)若作[惡]之人無有惡報：則現在於二者我已見己之清淨，此即彼所得之第四慰安。

大德！彼聖弟子如是心無怨憎，如是心無貪欲，如是心無雜染，如是心淨，彼於現法得此四種慰安。

[釋義]：上二段指出只要遵循善法，必獲四種慰安的效果，這效果和各家理論的正誤無關。

- (19) 大德！奇哉...乃至...大德！我等歸依世尊、法、又[歸依]比丘僧伽，大德請世尊存念我等從今日起終生歸依為優婆塞。」



## 《伽藍經》

- (01) 我聞如是：一時，佛遊伽藍園，與大比丘眾俱，至羈舍子，住羈舍子村北尸攝憇林中。
- (02) 爾時，羈舍子伽藍人聞：沙門瞿曇釋種子捨釋宗族，出家學道，遊伽藍園，與大比丘眾俱，來至此羈舍子，住羈舍子村北尸攝憇林中。彼沙門瞿曇有大名稱，周聞十方，沙門瞿曇如來、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。彼於此世，天及魔、梵、沙門、梵志，從人至天，自知自覺，自作證成就遊。彼若說法，初善、中善、竟亦善，有義有文，具足清淨，顯現梵行。若見如來、無所著、等正覺，尊重禮拜，供養承事者，快得善利。我等應共往見沙門瞿曇，禮事供養。羈舍子伽藍人聞已，各與等類眷屬相隨從羈舍子出，北行至尸攝憇林，欲見世尊禮事供養。
- (03) 往詣佛已，彼伽藍人或稽首佛足，卻坐一面；或問訊佛，卻坐一面；或叉手向佛，卻坐一面；或遙見佛已，默然而坐。彼時，伽藍人各坐已定，佛為說法，勸發渴仰，成就歡喜。無量方便為彼說法，勸發渴仰，成就歡喜已，默然而住。
- (04) 時，伽藍人，佛為說法，勸發渴仰，成就歡喜已，各從座起，偏袒著衣，叉手向佛，白世尊曰：「瞿曇！有一沙門梵志來詣伽藍，但自稱歎己所知見，而訾毀他所知見。瞿曇！復有一沙門梵志來詣伽藍，亦自稱歎己所知見，而訾毀他所知見。瞿曇！我等聞已，便生疑惑，此沙門梵志何者為實？何者為虛？」
- (05) 世尊告曰：「伽藍！汝等莫生疑惑，所以者何？因有疑惑，便生猶豫。伽藍！汝等自無淨智，為有後世？為無後世？伽藍！汝等亦無淨智，所作有罪？所作無罪？」
- (07) 伽藍！當知諸業有三，因習本有。云何為三？  
伽藍！調貪是諸業，因習本有。伽藍！恚及癡是諸業，因習本有。  
伽藍！貪者為貪所覆，心無厭足，或殺生，或不與取，或行邪淫，或知己妄言，或復飲酒。  
伽藍！恚者為恚所覆，心無厭足，或殺生，或不與取，或行邪淫，或知己妄言，或復飲酒。

伽藍！癡者為癡所覆，心無厭足，或殺生，或不與取，或行邪淫，或知已妄言，或復飲酒。

(13)伽藍！多聞聖弟子離殺斷殺，棄捨刀杖，有慚有愧，有慈悲心，饒益一切，乃至蠅蟲；彼於殺生淨除其心。

伽藍！多聞聖弟子離不與取，斷不與取，與之乃取，樂於與取，常好布施，歡喜無悋，不望其報；彼於不與取淨除其心。

伽藍！多聞聖弟子離非梵行，斷非梵行，勤修梵行，精勤妙行，清淨無穢，離欲斷淫；彼於非梵行淨除其心。

伽藍！多聞聖弟子離妄言，斷妄言，真諦言，樂真諦，住真諦不移動，一切可信，不欺世間；彼於妄言淨除其心。

伽藍！多聞聖弟子離兩舌，斷兩舌，行不兩舌，不破壞他。不聞此語彼，欲破壞此；不聞彼語此，欲破壞彼；離者欲合，合者歡喜；不作羣黨，不樂羣黨，不稱羣黨；彼於兩舌淨除其心。

伽藍！多聞聖弟子離麁言，斷麁言，若有所言，辭氣麁獷，惡聲逆耳，眾所不喜，眾所不愛，使他苦惱，令不得定，斷如是言。若有所說，清和柔潤，順耳入心，可喜可愛，使他安樂，言聲具了，不使人畏，令他得定，說如是言；彼於麁言淨除其心。

伽藍！多聞聖弟子離綺語，斷綺語，時說、真說、法說、義說、止息說，樂止息說，事順時得宜，善教善訶；彼於綺語淨除其心。

伽藍！多聞聖弟子離貪伺，斷貪伺，心不懷諍，見他財物諸生活具，不起貪伺，欲令我得；彼於貪伺淨除其心。

伽藍！多聞聖弟子離恚，斷恚，有慚有愧，有慈悲心，饒益一切，乃至蠅蟲；彼於嫉恚淨除其心。

伽藍！多聞聖弟子離邪見，斷邪見，行於正見而不顛倒，如是見，如是說：有施有齋，亦有咒說，有善惡業報，有此世彼世，有父有母，世有真人往至善處、善去、善向，此世彼世，自知、自覺、自作證成就遊；彼於邪見淨除其心。

(17)如是，伽藍！多聞聖弟子成就身淨業，成就口、意淨業，離恚離諍，除去睡眠，無掉、貢高，斷疑、度慢，正念、正智，無有愚癡。彼心與慈俱，遍滿一方成就遊，如是二三四方，四維上下，普周一切，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，伽藍！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，便得四安隱住處。云何為四？

- (a)有此世彼世，有善惡業報，我得此正見相應業，受持具足，身壞命終，必至善處，乃生天上。如是，伽藍！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得第一安隱住處。
- (b)復次，伽藍！無此世彼世，無善惡業報，如是我於現法中，非以此故為他所毀，但為正智所稱譽，精進人、正見人說其有。如是，伽藍！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得第二安隱住處。
- (c)復次，伽藍！若有所作，必不作惡，我不念惡。所以者何？自不作惡，苦何由生？如是，伽藍！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得第三安隱住處。
- (d)復次，伽藍！若有所作，必不作惡，我不犯世怖與不怖，常當慈愍一切世間，我心不與眾生共諍，無濁歡悅。如是，伽藍！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得第四安隱住處。
- 如是，伽藍！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得四安隱住處。」
- (18) 伽藍白世尊曰：「如是，瞿曇！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，得四安隱住處。云何為四？
- (a)有此世彼世，有善惡業報，我得此正見相應業，受持具足，身壞命終，必至善處，乃至天上。如是，瞿曇！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得第一安隱住處。
- (b)復次，瞿曇！若無此世彼世，無善惡業報，我於現法中，非以此故為他所毀，但為正智所稱譽，精進人、正見人說其有。如是，瞿曇！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得第二安隱住處。
- (c)復次，瞿曇！若有所作，必不作惡，我不念惡。所以者何？自不作惡，苦何由生？如是，瞿曇！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得第三安隱住處。
- (d)復次，瞿曇！若有所作，必不作惡，我不犯世怖與不怖，常當慈愍一切世間，我心不與眾生共諍，無濁歡悅。如是，瞿曇！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得第四安隱住處。
- 如是，瞿曇！多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得四安隱住處。
- (19) 瞿曇！我已知。善逝！我已解。世尊！我等盡壽自歸佛、法及比丘眾，唯願世尊受我等為優婆塞。從今日始，終身自歸乃至命盡。」

(20) 佛說如是，一切伽藍人及諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

## 《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：[www.insights.org.tw](http://www.insights.org.tw)

<http://140.115.120.165/forest/>

