

內觀雜誌第 68 期【2009 年 9 月】

內觀雜誌第 68 期

【本期重點】選出南傳、漢傳、藏傳佛教中具有代表性的止觀法門來講解。

第 68 期內容文摘：

- (1) 南傳《中部·念住經》
- (2) 漢傳《雜阿含經》
- (3) 北傳《聲聞地》
- (4) 漢傳《法蘊足論》
- (5) 漢傳《六祖壇經》
- (6) 藏傳《菩提道次第略論》

南北傳的止觀法門

林崇安教授編

- 1.選出南傳、漢傳、藏傳佛教中具有代表性的經論來講解。
- 2.說明不同止觀法門的特點及其實踐要領。
- 3.強調在生活中的應用與實習。

南北傳止觀法門的代表性經論

- (1) 南傳《中部·念住經》
- (2) 漢傳《雜阿含經》
- (3) 北傳《聲聞地》
- (4) 漢傳《法蘊足論》
- (5) 漢傳《六祖壇經》
- (6) 藏傳《菩提道次第略論》

(1) 南傳《中部·念住經》

【序】

1. 如是我聞：
2. 一時，世尊在拘樓人的劍磨瑟曇商城，與拘樓人住。
於其處，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！」
彼等比丘應諾世尊曰：「世尊！」
3. 世尊如是言：
「諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，
唯一趣向道，即四念住。」
4. 云何為四念住？
於此，比丘於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。
於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

【身念住】

(1) 入出息念

5. 然比丘如何於身觀身而住耶？
諸比丘！於此，比丘往赴森林，或往樹下，或住空屋，盤腿而坐，
端正身體，繫念在前。彼正念而入息、正念而出息。
彼長入息，了知：『我長入息。』或長出息，了知：『我長出息。』
或短入息，了知：『我短入息。』或短出息，了知：『我短出息。』
『我學覺了全身而入息。』『我學覺了全身而出息。』
『我學寂止身行而入息。』『我學寂止身行而出息。』
6. 恰如熟練之木匠或木匠之弟子，或長拉鋸，了知：『我長拉鋸。』
或短拉鋸，了知：『我短拉鋸。』…
7. 如是，或於內身觀身而住；於外身觀身而住；又於內外身觀身而住。
或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有身」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於
內，彼不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

(2) 身體姿勢

- 8a. 復次，諸比丘！比丘於行時，了知：『我在行。』

於住時，了知：『我在住。』

於坐時，了知：『我在坐。』

於臥時，了知：『我在臥。』

此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

8b. 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。…

(3). 正知

9a. 復次，諸比丘！比丘不論行往歸來，正知而作；彼觀前顧後，正知而作；

彼屈身伸身，正知而作；彼搭衣持鉢，正知而作；

彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；彼大小便利，正知而作；

彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。

9b. 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。…

(4). 觀察不淨

10. 復次，諸比丘！

比丘於皮所覆，充滿種種不淨物之此身，觀察此身，上至頭髮，下至蹠底，了知：

『於此身有髮、毛、爪、齒、皮，

肉、筋、骨、髓、腎，

心、肝、肋膜、脾、肺，

腸、腸膜、胃中物、屎、腦，

膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，

淚、油、唾、涕、關節液、尿。』

11. 猶如兩口之袋，填進種種穀物，即：稻、粳、綠豆、豌豆、胡麻、糙米，具眼者開解之，觀察出：『此是稻、此是粳、此是綠豆、此是豌豆、此是胡麻、此是糙米。』…

12. 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。…

(5). 觀察四界

13. 復次，諸比丘！比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：

『此身中，有地界、水界、火界、風界。』

14a. 諸比丘！猶如熟練之屠牛者或屠牛者之弟子，屠牛已，片片分解，置於四衢道。…

14b. 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。…

(6). 觀察墓園九相

15. 1) 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，已死一日二日乃至三日，膨脹、青黑、腐爛，彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』…

16. 2) 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，被鳥所啄、或鷹所啄、或鷲所啄、或犬所食、或豺所食，乃至各種生類之所食。彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』…

17. 3) 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，剩有血肉、筋腱連結於骸骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』…

18. 4) 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，無肉附著、剩血跡、筋腱連結於骸骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』…

19. 5) 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，無血、肉，唯筋腱連結於骸骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』…

20. 6) 復次，諸比丘！

比丘觀遺棄於塚間之死屍，骸骨解散：手骨於此處，足骨於彼處，踝骨於此處，大腿骨於彼處，盤骨於此處，背骨於彼處，肋骨於此處，胸骨於彼處，臂骨於此處，肩骨於彼處，頸骨於此處，下顎骨於彼處，牙齒於此處，頭蓋骨於彼處。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』…

21. 7) 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，如螺色之白骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』…

22. 8) 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，已堆積年餘之骸骨。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』…

23. 9) 復次，諸比丘！比丘觀遺棄於塚間之死屍，骸骨粉碎。

彼審思己身，了知：『此身不脫如是法，將成為如是者。』

24. 如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有身」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

【受念住】

25. 然諸比丘！如何比丘於受觀受而住耶？

諸比丘！於此，比丘在經驗樂受時，了知：『我在感樂受。』

在經驗苦受時，了知：『我在感苦受。』

在經驗不苦不樂受時，了知：『我在感不苦不樂受。』

在經驗有執著之樂受時，了知：『我在感有執著之樂受。』

在經驗無執著之樂受時，了知：『我在感無執著之樂受。』

在經驗有執著之苦受時，了知：『我在感有執著之苦受。』

在經驗無執著之苦受時，了知：『我在感無執著之苦受。』

在經驗有執著之不苦不樂受時，了知：『我在感有執著之不苦不樂受。』

在經驗無執著之不苦不樂受時，了知：『我在感無執著之不苦不樂受。』

26. 如是，或於內受，觀受而住；於外受，觀受而住；又於內外受，觀受而住。

或於受，觀生法而住；於受，觀滅法而住；又於受，觀生滅法而住。於是覺知：「唯有受」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於受觀受而住。

〔釋義〕

1 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，名身受。若意識相應，名心受。

2 如順樂受觸，如是順苦受觸，所生不平等受受所攝，是名苦受。

3 如順樂受觸，如是順不苦不樂受觸為緣，所生非平等非不平等受受所攝，是名不苦不樂受。

4 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。
- 5 若墮於界，名有愛味受。
- 6 若色無色界繫、若隨順離欲，名依出離受。
- 7 若欲界繫、若不順離欲，名依耽嗜受。

【心念住】

27. 然諸比丘！比丘如何於心觀心耶？

諸比丘！於此，比丘心貪時，了知：『心貪。』心離貪時，了知：『心離貪。』

心瞋時，了知：『心瞋。』心離瞋時，了知：『心離瞋。』

心癡時，了知：『心癡。』心離癡時，了知：『心離癡。』

心集中時，了知：『心集中。』心散亂時，了知：『心散亂。』

心廣大時，了知：『心廣大。』心狹小時，了知：『心狹小。』

心有上時，了知：『心有上。』心無上時，了知：『心無上。』

心有定時，了知：『心有定。』心無定時，了知：『心無定。』

心解脫時，了知：『心解脫。』心未解脫時，了知：『心未解脫。』

28. 如是，或於內心，觀心而住；於外心，觀心而住；又於內外心，觀心而住。

或於心，觀生法而住；於心，觀滅法而住；又於心，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有心」，如是唯有正智，唯有正念；無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於心觀心而住。

〔釋義〕

- 1 有貪心者，謂於可愛所緣境事，貪纏所纏。
- 2 離貪心者，謂即遠離如是貪纏。
- 3 有瞋心者，謂於可憎所緣境事，瞋纏所纏。
- 4 離瞋心者，謂即遠離如是瞋纏。
- 5 有癡心者，謂於可愚所緣境事，癡纏所纏。
- 6 離癡心者，謂即遠離如是癡纏。

如是六心，當知皆是「行時」所起三煩惱品，及此三品對治差別。

- 1 略心者，謂由正行，於內所緣，繫縛其心。
- 2 散心者，謂於外五妙欲，隨順流散。
- 3 下心者，謂昏沈、睡眠俱行。
- 4 舉心者，謂於淨妙所緣，明了顯現。

- 5 掉心者，謂太舉故掉纏所掉。
- 6 不掉心者，謂於舉時及於略時，得平等捨。
- 7 寂靜心者，謂從諸蓋，已得解脫。
- 8 不寂靜心者，謂從諸蓋，未得解脫。
- 9 言定心者，謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮。
- 10 不定心者，謂未能入。
- 11 善修心者，謂於此定長時串習，得隨所欲、得無艱難、得無梗澀，速能證入。
- 12 不善修心者，與此相違，應知其相。
- 13 善解脫心者，謂從一切究竟解脫。
- 14 不善解脫心者，謂不從一切不究竟解脫。
如是十四種心，當知皆是「住時」所起。

【法念住】

(1). 五蓋

29. 然諸比丘！比丘如何於法觀法而住耶？

諸比丘！於此，比丘於法即五蓋，觀法而住。

又諸比丘！比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？

○諸比丘！於此，比丘於內貪欲存在時，了知：『於內貪欲存在。』

於內貪欲不存在時，了知：『於內貪欲不存在。』

彼知未生之貪欲如何生起，

彼知已生之貪欲如何滅盡，

彼知已滅盡之貪欲，於未來如何不再生起。

○比丘於內瞋恚存在時，了知：『於內瞋恚存在。』

於內瞋恚不存在時，了知：『於內瞋恚不存在。』

彼知未生之瞋恚如何生起，

彼知已生之瞋恚如何滅盡，

彼知已滅盡之瞋恚，於未來如何不再生起。

○比丘於內昏沈睡眠存在時，了知：『於內昏沈睡眠存在。』

於內昏沈睡眠不存在時，了知：『於內昏沈睡眠不存在。』

彼知未生之昏沈睡眠如何生起，

彼知已生之昏沈睡眠如何滅盡，

彼知已滅盡之昏沈睡眠，於未來如何不再生起。

○比丘於內掉悔存在時，了知：『於內掉悔存在。』

於內掉悔不存在時，了知：『於內掉悔不存在。』
彼知未生之掉悔如何生起，
彼知已生之掉悔如何滅盡，
彼知已滅盡之掉悔，於未來如何不再生起。

- 比丘於內疑惑存在時，了知：『於內疑惑存在。』
於內疑惑不存在時，了知：『於內疑惑不存在。』
彼知未生之疑惑如何生起，
彼知已生之疑惑如何滅盡，
彼知已滅盡之疑惑，於未來如何不再生起。

30. 如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，
觀法而住。
或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。
於是覺知：「唯有法」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於
內，彼不再執著世間任何事物。
諸比丘！比丘如是於法即五蓋，觀法而住。

(2). 五取蘊 (略)

(3). 內外六處

31. 復次，諸比丘！

比丘於法即內外六處，觀法而住。然諸比丘！比丘如何於法即內外
六處，觀法而住耶？

- 諸比丘！於此，比丘知眼、知色，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，
知已生之結如何滅盡，
又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。
- 比丘知耳、知聲，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，
知已生之結如何滅盡，
又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。
- 比丘知鼻、知香，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，
知已生之結如何滅盡，
又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。
- 比丘知舌、知味，知緣其二者生結。
知未生之結如何生起，

知已生之結如何滅盡，

又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。

○比丘知身、知觸，知緣其二者生結。

知未生之結如何生起，

知已生之結如何滅盡，

又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。

○比丘知意、知法，知緣其二者生結。

知未生之結如何生起，

知已生之結如何滅盡，

又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。

32. 如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。

或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有法」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於法即內外六處，觀法而住。

(4). 七覺支

33. 復次，諸比丘！比丘於法即七覺支，觀法而住。

然諸比丘！比丘如何於法即七覺支，觀法而住耶？

○諸比丘！於此，比丘於內念覺支存在時，了知：『於內念覺支存在。』

於內念覺支不存在時，了知：『於內念覺支不存在。』

彼知未生之念覺支如何生起，

彼知已生之念覺支如何修習成就。

○比丘於內擇法覺支存在時，了知：『於內擇法覺支存在。』

於內擇法覺支不存在時，了知：『於內擇法覺支不存在。』

彼知未生之擇法覺支如何生起，

彼知已生之擇法覺支如何修習成就。

○比丘於內精進覺支存在時，了知：『於內精進覺支存在。』

於內精進覺支不存在時，了知：『於內精進覺支不存在。』

彼知未生之精進覺支如何生起，

彼知已生之精進覺支如何修習成就。

○比丘於內喜覺支存在時，了知：『於內喜覺支存在。』

於內喜覺支不存在時，了知：『於內喜覺支不存在。』

彼知未生之喜覺支如何生起，

彼知己生之喜覺支如何修習成就。

○比丘於內輕安覺支存在時，了知：『於內輕安覺支存在。』

於內輕安覺支不存在時，了知：『於內輕安覺支不存在。』

彼知未生之輕安覺支如何生起，

彼知己生之輕安覺支如何修習成就。

○比丘於內定覺支存在時，了知：『於內定覺支存在。』

於內定覺支不存在時，了知：『於內定覺支不存在。』

彼知未生之定覺支如何生起，

彼知己生之定覺支如何修習成就。

○比丘於內捨覺支存在時，了知：『於內捨覺支存在。』

於內捨覺支不存在時，了知：『於內捨覺支不存在。』

彼知未生之捨覺支如何生起，

彼知己生之捨覺支如何修習成就。

34. 如是，或於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。

或於法，觀生法而住；於法，觀滅法而住；又於法，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有法」，如是唯有正智，唯有正念：無貪、無見住於內，彼不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於法即七覺支，觀法而住。

(5). 四聖諦 (略)

【果】

35. 諸比丘！任何人於七年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

36. 諸比丘！且置七年，任何人於六年如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

37. 諸比丘！且置六年，…且置五年，且置四年，且置三年，且置二年，且置一年，且置七個月，且置六個月，且置五個月，且置四個月，且置三個月，且置二個月，且置一個月，且置半個月，任何人於七日如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

38. 諸比丘！這是唯一趣向道，為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，是故說言：『唯一趣向道，即四念住。』

39. 世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。

(2A) 《雜阿含 464 經》

◆經號：大四六四；內三八四；印七二七；光四六三。

【經文】

- (01) 如是我聞：一時，佛住拘睢彌國瞿師羅園。
- (2a) 爾時，尊者阿難往詣上座上座名者所，詣已，恭敬問訊，問訊已退坐一面，問上座上座名者言：「若比丘於空處、樹下、閑房思惟，當以何法專精思惟？」
- (2b) 上座答言：「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。」
- (2c) 尊者阿難復問上座：「修習於止，多修習已，當何所成？修習於觀，多修習已，當何所成？」
- (2d) 上座答言：「尊者阿難！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。」

【要解】

若諸苾芻專樂寂靜，勤修止觀，略由五相，當知其心名得解脫。

一者、奢摩他熏修其心，依毘鉢舍那解脫奢摩他品諸隨煩惱。

二者、毘鉢舍那熏修其心，依奢摩他解脫毘鉢舍那品諸隨煩惱。

三者、二種等運，離心隨惑，解脫一切見道所斷所有諸行。

四者、即由此故，解脫一切修道所斷所有諸行，住有餘依般涅槃界。

五者、解脫一切苦依諸行，住無餘依般涅槃界。

- (2e) 阿難復問上座：「云何諸解脫界？」
- (2f) 上座答言：「尊者阿難！若斷界、無欲界、滅界，是名諸解脫界。」
- (2g) 尊者阿難復問上座：「云何斷界，乃至滅界？」
- (2h) 上座答言：「尊者阿難！斷一切行，是名斷界；斷除愛欲，是無欲界；一切行滅，是名滅界。」
- (3a) 時尊者阿難聞上座所說，歡喜隨喜，往詣五百比丘所，恭敬問訊，退坐一面，白五百比丘言：「若比丘於空處、樹下、閑房思惟時，當以何法專精思惟？」
- (3b) 時五百比丘答：「尊者阿難！當以二法專精思惟。」乃至滅界，如上座所說。

- (4a) 時尊者阿難聞五百比丘所說，歡喜隨喜，往詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！若比丘空處、樹下、閑房思惟，當以何法專精思惟？」
- (4b) 佛告阿難：「若比丘空處、樹下、閑房思惟，當以二法專精思惟。」乃至滅界，如五百比丘所說。
- (05) 時尊者阿難白佛言：「奇哉世尊！大師及諸弟子，皆悉同法、同句、同義、同味。
- (6a) 我今詣上座名上座者問如此義，亦以此義、此句、此味答我，如今世尊所說。
- (6b) 我復詣五百比丘所，亦以此義、此句、此味而問，彼五百比丘亦以此義、此句、此味答，如今世尊所說。
- (07) 是故，當知師及弟子，一切同法、同義、同句、同味。」

【要解】

◎於善說法毘奈耶中，略有二種師及弟子甚希奇法：

一、平等見，隨起言說；二、最勝見，隨起言說。

如是二種，外道法中都不可得，所作差別故，遠離涅槃故。

- (08) 佛告阿難：「汝知彼上座為何如比丘？」
- (09) 阿難白佛：「不知，世尊！」
- (10) 佛告阿難：「上座者，是阿羅漢，諸漏已盡、已捨重擔、正智心善解脫。彼五百比丘，亦皆如是。」
- (11) 佛說是經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

(2B) 《雜阿含 1171 經》

◆經號：大一一七一；內一八六；印三八九；光二六五；S247。

【經文】

- (01) 如是我聞：一時，佛住拘睺彌國瞿師羅園。
- (02) 爾時，世尊告諸比丘：「譬如士夫遊空宅中，得六種眾生：一者、得狗，即執其狗，繫著一處，次得其鳥，次得毒蛇，次得野干，次得失收摩羅，次得獼猴，得斯眾生，悉縛一處。其狗者樂欲入村，其鳥者常欲飛空，其蛇者常欲入穴，

其野干者樂向塚間，
失收摩羅者長欲入海，
獼猴者欲入山林。

此六眾生悉繫一處，所樂不同，各各嗜欲到所安處，各各不相樂於他處而繫縛故，各用其力，向所樂方而不能脫。

- (03) 如是六根種種境界，各各自求所樂境界，不樂餘境界。
- (04) 眼根常求可愛之色，不可意色則生其厭；
耳根常求可意之聲，不可意聲則生其厭；
鼻根常求可意之香，不可意香則生其厭；
舌根常求可意之味，不可意味則生其厭；
身根常求可意之觸，不可意觸則生其厭；
意根常求可意之法，不可意法則生其厭。
- (05) 此六種根，種種行處，種種境界，各各不求異根境界。此六種根，其有力者，堪能自在隨覺境界。
- (06) 如彼士夫，繫六眾生於其堅柱，正出用力，隨意而去；往反疲極，以繩繫故，終依於柱。
- (07) 諸比丘！我說此譬，欲為汝等顯示其義。六眾生者，譬猶六根；
堅柱者，譬身念處。
- (08) 若善修習身念處，有念、不念色，見可愛色則不生著，不可愛色則不生厭。耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，於可意法則不求欲，不可意法則不生厭。
- (09) 是故，比丘！當勤修習，多住身念處。」
- (10) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(2C) 《雜阿含 471 經》

◆經號：大四七一；內三九一；印七三四；光四七〇；S12-13。

【經文】

- (01) 如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。
- (2a) 爾時，世尊告諸比丘：「譬如空中狂風卒起，從四方來：有塵土風、無塵土風，毘濕波風、鞞嵐婆風，薄風、厚風，乃至風輪起風。
- (2b) 身中受風，亦復如是種種受起：樂受、苦受、不苦不樂受；樂身受、苦身受、不苦不樂身受；樂心受、苦心受、不苦不樂心

受；樂食受、苦食受、不苦不樂食〔受〕；樂無食〔受〕、苦無食受、不苦不樂無食受；樂貪受、苦貪受、不苦不樂貪受；樂出要受、苦出要受、不樂不苦出要受。」

(03) 爾時，世尊即說偈言：

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。
若樂若苦受，及不苦不樂；有食與無食；貪著不貪著。
比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，黠慧能了知。
了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。

(04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【要解】

又若有受，於依止中，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。

○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。

(2D) 《雜阿含 1174 經》

◆經號：大一七四；內一八九；印三九二；光二六八；S241-242。

【經文】

(01) 如是我聞：一時，佛住阿毘闍恆水邊。

(02) 時有比丘來詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「善哉！世尊！為我說法。我聞法已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住。〔思惟所以〕：族姓子剃除鬚髮，正信非家，出家學道，於上增修梵行，見法自知作證：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」

(03) 爾時，世尊觀察〔恆〕水，見恆水中有一大樹，隨流而下，語彼比丘：「汝見此恆水中大樹流不？」

(04) 答言：「已見，世尊！」

(05) 佛告比丘：「此大樹不著此岸，不著彼岸，不沈水底，不闕洲渚，不入洄瀆，人亦不取，非人不取，又不腐敗，當隨水流順趣、流注、浚輸大海不？」

- (06) 比丘白佛：「如是，世尊！」
- (07) 佛言：「比丘亦復如是，亦不著此岸，不著彼岸，不沈水底，不闕洲渚，不入洄瀆，人亦不取，非人不取，又不腐敗，當隨〔水流〕臨趣，流注、浚輸涅槃。」
- (08) 比丘白佛：「云何此岸？云何彼岸？云何沈沒？云何洲渚？云何洄瀆？云何人取？云何非人取？云何腐敗？善哉！世尊！為我廣說。我聞法已，當獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。」
- (09) 佛告比丘：「此岸者，謂六入處。彼岸者，謂六外入處。人取者，猶如有一習近俗人及出家者，若喜、若憂、若苦、若樂，彼彼所作，悉與共同，始終相隨，是名人取。非人取者，猶如有人願修梵行，我今持戒、苦行，修諸梵行，〔當生在處〕處天上，是非人取。洄瀆者，猶如有一還戒退轉。腐敗者，犯戒行惡不善法，腐敗寡聞，猶莠稗、吹貝之聲，非沙門為沙門像，非梵行為梵行像。如是比丘！是名不著此、彼岸，乃至浚輸涅槃。」
- (10) 時彼比丘聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。
- (11) 時彼比丘獨一靜處，思惟佛所說水流大樹經教，乃至自知不受後有，得阿羅漢。
- (12) 時有牧牛人名難屠，去佛不遠，執杖牧牛。比丘去已，詣世尊所，稽首禮足，於一面住，白佛言：「世尊！我今堪能著此岸，不著彼岸，不沈沒，不闕洲渚，非人所取，不非人取，不入洄瀆，亦不腐敗，我得於世尊正法律中，出家修梵行不？」
- (13) 佛告牧牛者：「汝送牛還主不？」
- (14) 牧牛者言：「諸牛中悉有犢牛，自能還歸，不須送也，但當聽我出家學道。」
- (15) 佛告牧牛者：「牛雖能還家，〔汝今已受〕人衣食，要當還報其家主。」
- (16) 時牧牛者聞佛教已，歡喜隨喜，作禮而去。
- (17) 時尊者舍利弗在此會中，牧牛者去不久，白佛言：「世尊！難屠牧牛者求欲出家，世尊何故遣還歸家？」
- (18) 佛告舍利弗：「難屠牧牛者若還住家受五欲者，無有是處。牛付主人已，輒自當還。於此法律出家學道，淨修梵行，乃至自知不受後有，得阿羅漢。」

- (19) 時難屠牧牛者，以牛付主人已，還至佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：「世尊！牛已付主，聽我於正法律出家學道！」
- (20) 佛告難屠牧牛者：「汝得於此法律出家、受具足，得比丘分。」
- (21) 〔難屠牧牛者〕出家已，思惟所以：族姓子剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道，增修梵行，乃至自知不受後有，成阿羅漢。

(3A) 《瑜伽師地論·聲聞地》九種心住

【九種心住】

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。

一、內住

云何內住？

謂從外一切所緣境界，攝錄其心，繫在於內，令不散亂，此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂，故名內住。

二、等住

云何等住？

謂即最初所繫縛心，其性羶動，未能令其等住、遍住故，次即於此所緣境界，以相續方便、澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。

三、安住

云何安住？

謂若此心雖復如是內住、等住，然由失念於外散亂。

復還攝錄安置內境，故名安住。

四、近住

云何近住？

謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意，內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。

五、調順

云何調順？

謂種種相令心散亂，所謂色、聲、香、味、觸相，及貪、瞋、癡、男、女等相故，彼先應取彼諸相為過患想。

由如是想增上力故，於彼諸相，折挫其心，不令流散，故名調順。

六、寂靜

云何寂靜？

謂有種種欲、恚、害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想。

由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心，不令流散，故名寂靜。

七、最極寂靜

云何名為最極寂靜？

謂失念故，即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱，能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐，是故名為最極寂靜。

八、專注一趣

云何名為專注一趣？

謂有加行有功用，無缺無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。

九、等持

云何等持？

謂數修、數習、數多修習為因緣故，得無加行無功用任運轉道，由是因緣，不由加行、不由功用，心三摩地任運相續無散亂轉，故名等持。

(3B)《瑜伽師地論·聲聞地》十六勝行

【十六勝行差別】

(1) 念長：於入息、出息作意

〔作學〕若緣入息、出息境時，便作念言：「我今能學念長入息、念長出息。」

(2) 念短：於中間入息、中間出息作意

〔作學〕若緣中間入息、中間出息境時，便作念言：「我今能學念短入息、念短出息。」

(3) 覺了遍身〔緣微細孔穴〕

〔作學〕若緣身中微細孔穴，入息出息周遍隨入諸毛孔中，緣此為境，起勝解時，便作念言：「我於覺了遍身入息出息，我今能學覺了遍身入息出息。」

(4) 息除身行〔空無位、遠離位為境〕

若於是時，或入息中間，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；或出息中間，出息已滅，入息中間，

入息未生，緣出息入息空無位、出息入息遠離位為境。

〔作學〕即於此時便作念言：「於息除身行入息，我今能學息除身行入息；於息除身行出息，我今能學息除身行出息。」

(5) 覺了喜〔得初或二靜慮〕

〔作學〕又於如是阿那波那念勤修行者，若得初靜慮或得第二靜慮時，便作念言：「於覺了喜入息出息，我今能學覺了喜入息出息。」

(6) 覺了樂〔得第三靜慮〕

〔作學〕若得離喜第三靜慮時，便作念言：「於覺了樂入息出息，我今能學覺了樂入息出息。」

〔簡邊際〕第三靜慮已上，於阿那波那念，無有更修加行道理，是故乃至第三靜慮，宣說息念加行所攝。

(7) 覺了心行〔除遣愚癡想、思〕

又即如是覺了喜者、覺了樂者，或有暫時生起忘念：

或謂有我、我所；或發我慢；或謂我當有、或謂我當無；或謂我當有色、或謂我當無色；或謂我當有想、或謂我當無想；或謂我當非有想非無想。

生起如是愚癡想、思俱行，種種動慢、戲論、造作、貪愛纔生起已，便能速疾以慧通達，不深染著，方便斷滅、除遣、變吐。

〔作學〕由是加行，便作念言：「於覺了心行入息出息，我今能學覺了心行入息出息。」

(8) 息除心行

「於息除心行入息出息，我今能學息除心行入息出息。」

(9) 覺了心〔已得未至依定〕

又若得根本第一、第二、第三靜慮，彼定已得初靜慮近分未至依定，依此觀察所生起心。

〔作學〕謂如實知、如實覺了：或有貪心、或離貪心。或有瞋心、或離瞋心。或有癡心、或離癡心。略心、散心。下心、舉心。有掉動心、無掉動心。有寂靜心、無寂靜心。有等引心、無等引心。善修習心、不善修習心。善解脫心、不善解脫心。於如是心皆如實知如實覺了，是故念言：「於覺了心入息出息，我今能學覺了心入息出息。」

(10) 喜悅心〔離昏沈、睡眠蓋〕

彼若有時，見為昏沈、睡眠蓋覆障其心，由極於內住寂止故，爾時於外隨緣一種淨妙境界，示現、教導、讚勵、慶喜，策發其心。

〔作學〕是故念言：「於喜悅心入息出息，我今能學喜悅心入息出息。」

(11) 制持心〔離掉舉、惡作蓋〕

彼若有時，見為掉舉、惡作蓋覆障其心，由極於外住鬻舉故，爾時於內安住寂靜，制持其心。

〔作學〕是故念言：「於制持心入息出息，我今能學制持心入息出息。」

(12) 解脫心〔遠離諸蓋〕

若時於心善修、善習、善多修習為因緣故，令現行蓋皆得遠離，於諸蓋中，心得清淨。

〔作學〕是故念言：「於解脫心入息出息，我今能學解脫心入息出息。」

(13) 無常隨觀〔斷餘隨眠〕

彼於諸蓋障，修道者心已解脫，餘有隨眠，復應當斷。

〔作學〕為斷彼故，起道現前，調於諸行無常法性，極善精懇，如理觀察，是故念言：「於無常隨觀入息出息，我今能學無常隨觀入息出息。」

又彼先時，或依下三靜慮、或依未至依定，已於奢摩他，修瑜伽行；今依無常隨觀，復於毘鉢舍那，修瑜伽行。

(14-16) 斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀〔從隨眠解脫〕

如是以奢摩他、毘鉢舍那，熏修心已，於諸界中，從彼隨眠而求解脫。云何諸界？所謂三界：一者斷界；二者離欲界；三者滅界。

〔作學〕思惟如是三界，寂靜、安隱、無患，修奢摩他、毘鉢舍那。彼由修、習、多修習故，從餘修道所斷煩惱，心得解脫，是故念言：「於斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀入息出息，我今能學斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀入息出息。」

〔成無學阿羅漢〕如是彼於見、修所斷一切煩惱，皆永斷故，成阿羅漢，諸漏永盡，此後更無所應作事，於所決擇已得究竟。

(4) 《法蘊足論》念住品

【經文】

(01) 一時，薄伽梵在室羅筏，住逝多林給孤獨園。

(02) 爾時，世尊告苾芻眾：吾當為汝略說脩習四念住法！

(3a) 謂有苾芻，於此內身住循身觀，若具正勤、正知、正念，除世貪、憂。

(3b) 於彼外身住循身觀，若具正勤、正知、正念，除世貪、憂。

(3c) 於內外身住循身觀，若具正勤、正知、正念，除世貪、憂。

(04) 於內外俱受、心、法三，廣說亦爾。

(5a)是現脩習四念住法。

(5b)過去、未來苾芻脩習四念住法，應知亦爾。

【要解】

◎本經相當於《雜阿含 610 經》，即：

◆經號：大六一〇；內四一四；印七六五～七六七；光六二四；S3。

◎內身者，謂自身，若在現相續中已得不失。

●於此內身循身觀者：

◎謂有苾芻，於此內身，從足至頂，隨其處所，觀察、思惟種種不淨，穢惡充滿，謂此身中，唯有種種：

髮、毛、爪、齒；塵、垢、皮、肉；筋、脈、骨、髓；

脾、腎、心、肺；肝、膽、腸、胃；肪、膏、腦、膜；

膿、血、肚、脂；淚、汗、涕、唾；生熟二藏，大小便利。

○如是思惟不淨相時，所起於法簡擇、極簡擇、最極簡擇，解了、等了、近了，機點、通達，審察、聰叡，覺、明、慧行、毘鉢舍那，是循內身觀，亦名身念住。

○成就此觀，現行、隨行，遍行、遍隨行，動轉、解行，說名為住。

○彼觀行者，能發起勤精進，勇健勢猛，熾盛難制，勵意不息，復能於此，急疾迅速，名具正勤。

○彼觀行者，能起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，復能於此，所起勝慧，轉成上品上勝上極，能圓滿、極圓滿，名具正知。

○彼觀行者，具念、隨念，專念、憶念，不忘不失，不遺不漏，不失法性，心明記性，名具正念。

○於諸欲境諸貪等貪，執藏、防護、堅著，愛樂、迷悶，耽嗜、遍耽嗜，內縛悋求，耽湎苦集，貪類貪生，總名為貪。

○順憂受觸，所起心憂，不平等受，感受所攝，總名為憂。

○彼觀行者，脩此觀時，於世所起貪、憂二法，能斷、能遍知，遠離、極遠離，調伏、極調伏，隱沒、除滅，是故說彼除世貪憂。

◎復有苾芻，於此內身，觀察、思惟諸界差別，謂此身中，唯有種種：地界、水界、火界、風界、空界、識界。

○如是思惟諸界相時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內身觀，亦名身念住。

◎復有苾芻，於此內身，觀察、思惟多諸過患，謂此身者：如病、如癱，如箭、惱害，無常、苦、空、非我轉動，勞疲羸篤，是失壞法，

迅速不停、衰朽、非恆，不可保信，是變壞法。

○如是思惟身過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內身觀，亦名身念住。

◎外身者，謂自身，若在現相續中未得已失，及他有情所有身相。

●於彼外身循身觀者：

◎謂有苾芻，於他身內，從足至頂，隨其處所，觀察、思惟種種不淨，穢惡充滿，謂彼身中，唯有種種：

髮、毛、爪、齒，廣說乃至大小便利。

◎復有苾芻，於他身內，觀察、思惟諸界差別，謂彼身中，唯有種種：地界、水界、火界、風界、空界、識界。

◎復有苾芻，於他身內，觀察、思惟多諸過患，謂彼身者：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

◎內外身：內身者，謂自身，若在現相續中，已得不失。外身者，謂自身，若在現相續中，未得已失，及他有情所有身相。合說二種，名內外身。

●於內外身循身觀者：

◎謂有苾芻，合自他身，總為一聚，從足至頂，隨其處所，觀察、思惟種種不淨，穢惡充滿，謂此、彼身，唯有種種：髮、毛、爪、齒，廣說乃至大小便利。

◎復有苾芻，合自他身，總為一聚，觀察、思惟諸界差別，謂此、彼身，唯有種種：地界、水界、火界、風界、空界、識界。

◎復有苾芻，合自他身，總為一聚，觀察、思惟多諸過患，謂此、彼身：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

◎內受者，謂自受，若在現相續中，已得不失。

●於此內受循受觀者：

◎謂有苾芻，於此內受，觀察、思惟內受諸相：

1.受樂受時，如實知我受樂受；受苦受時，如實知我受苦受；受不苦不樂受時，如實知我受不苦不樂受。

2.受樂身受時，如實知我受樂身受；受苦身受時，如實知我受苦身受；受不苦不樂身受時，如實知我受不苦不樂身受。

3.受樂心受時，如實知我受樂心受；受苦心受時，如實知我受苦心受；

受不苦不樂心受時，如實知我受不苦不樂心受。

4.受樂有味受時，如實知我受樂有味受；受苦有味受時，如實知我受苦有味受；受不苦不樂有味受時，如實知我受不苦不樂有味受。

5.受樂無味受時，如實知我受樂無味受；受苦無味受時，如實知我受苦無味受；受不苦不樂無味受時，如實知我受不苦不樂無味受。

6.受樂耽嗜依受時，如實知我受樂耽嗜依受；受苦耽嗜依受時，如實知我受苦耽嗜依受；受不苦不樂耽嗜依受時，如實知我受不苦不樂耽嗜依受。

7.受樂出離依受時，如實知我受樂出離依受；受苦出離依受時，如實知我受苦出離依受；受不苦不樂出離依受時，如實知我受不苦不樂出離依受。

○如是思惟內受相時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內受觀，亦名受念住。

◎復有苾芻，於內諸受，觀察、思惟多諸過患，謂此諸受：如病、如癰，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟受過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內受觀，亦名受念住。

◎外受者，謂自受，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸受。

●於彼外受循受觀者：

◎謂有苾芻，於他諸受，觀察、思惟外受諸相：

1.受樂受時，如實知彼受樂受；受苦受時，如實知彼受苦受；受不苦不樂受時，如實知彼受不苦不樂受。

廣說乃至7.受樂出離依受時，如實知彼受樂出離依受；受苦出離依受時，如實知彼受苦出離依受；受不苦不樂出離依受時，如實知彼受不苦不樂出離依受。

◎復有苾芻，於外諸受，觀察、思惟多諸過患，謂彼諸受：如病、如癰，廣說乃至是變壞法。

◎內外受：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。

●於彼內外受循受觀者：

◎謂有苾芻，合自他受，總為一聚，觀察、思惟自他受相：

1.受樂受時，如實知彼受樂受；受苦受時，如實知彼受苦受；受不苦不樂受時，如實知彼受不苦不樂受。

廣說乃至7.受樂出離依受時，如實知彼受樂出離依受；受苦出離依受時，如實知彼受苦出離依受；受不苦不樂出離依受時，如實知彼受不苦不樂出離依受。

◎復有苾芻，合自他受，總為一聚，觀察、思惟諸受過患，謂此、彼受：如病、如癰，廣說乃至是變壞法。

◎內心者，謂自心，若在現相續中，已得不失。

●於此內心循心觀者：

◎謂有苾芻，於此內心，觀察思惟內心諸相：

1於內有貪心，如實知是內有貪心；於內離貪心，如實知是內離貪心。

於內有瞋心，如實知是內有瞋心；於內離瞋心，如實知是內離瞋心。

於內有癡心，如實知是內有癡心；於內離癡心，如實知是內離癡心。

2於內聚心，如實知是內聚心；於內散心，如實知是內散心。於內沈心，如實知是內沈心；於內策心，如實知是內策心。於內小心，如實知是內小心；於內大心，如實知是內大心。

3於內掉心，如實知是內掉心；於內不掉心，如實知是內不掉心。於內不靜心，如實知是內不靜心；於內靜心，如實知是內靜心。於內不定心，如實知是內不定心；於內定心，如實知是內定心。

4於內不脩心，如實知是內不脩心；於內脩心，如實知是內脩心。於內不解脫心，如實知是內不解脫心；於內解脫心，如實知是內解脫心。

◎復有苾芻，於內諸心，觀察、思惟多諸過患，謂此心者：如病、如癰，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟心過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內心觀，亦名心念住。

◎外心者，謂自心，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸心。

●於彼外心循心觀者：

◎謂有苾芻，於他諸心，觀察、思惟外心諸相：於有貪心，如實知是有貪心，廣說乃至於解脫心，如實知是解脫心。

◎復有苾芻，於外諸心，觀察、思惟多諸過患，謂彼心者：如病、如癰，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟心過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循外心觀，

亦名心念住。

◎內外心：內心者，謂自心，若在現相續中，已得不失。外心者，謂自心，若在現相續中，未得已失，及他有情所有諸心。合此二種，名內外心。

●於內外心循心觀者：

◎謂有苾芻，合自他心，總為一聚，觀察、思惟自他心相：於有貪心，如實知是有貪心，廣說乃至於解脫心，如實知是解脫心。

◎復有苾芻，合自他心，總為一聚，觀察、思惟多諸過患，謂此、彼心：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟心過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內外心觀，亦名心念住。

◎內法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中，已得不失。

●於此內法循法觀者：

◎謂有苾芻，於內五蓋法，觀察、思惟內法諸相：於有內貪欲蓋，如實知我有內貪欲蓋；於無內貪欲蓋，如實知我無內貪欲蓋。復如實知內貪欲蓋，未生者生，已生者斷，斷已於後不復更生。

○如說內貪欲蓋，說內瞋恚、昏沈、睡眠、掉舉、惡作、疑蓋亦爾。

◎復有苾芻，於內六結法，觀察、思惟內法諸相：於有內眼結，如實知我有內眼結；於無內眼結，如實知我無內眼結。復如實知此內眼結，未生者生，已生者斷，斷已於後不復更生。

○如說內眼結，說內耳、鼻、舌、身、意結亦爾。

◎復有苾芻，於內七覺支法，觀察、思惟內法諸相：

○於有內念覺支，如實知我有內念覺支；於無內念覺支，如實知我無內念覺支。復如實知內念覺支，未生者生，生已堅住，不忘、脩滿、倍增、廣大、智作證故。

○如說內念覺支，說餘內六覺支等亦爾。

◎復有苾芻，於所說內想蘊、行蘊，觀察、思惟多諸過患，謂此法者：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟法過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內法觀，亦名法念住。

○外法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中未得已失，及他有情想蘊、

行蘊。

●彼外法循法觀者：

◎謂有苾芻，於他五蓋法，觀察、思惟外法諸相：於有外貪欲蓋，如實知彼有外貪欲蓋；於無外貪欲蓋，如實知彼無外貪欲蓋。復如實知外貪欲蓋，未生者生，已生者斷，斷已於後不復更生。

○如說外貪欲蓋，說餘外四蓋亦爾。

◎復有苾芻，於他六結法，觀察、思惟外法諸相：於有外眼結，如實知彼有外眼結；於無外眼結，如實知彼無外眼結。復如實知彼外眼結，未生者生，已生者斷，斷已於後不復更生。

○如說外眼結，說餘外五結亦爾。

◎復有苾芻，於他七覺支法，觀察、思惟外法諸相：於有外念覺支，如實知彼有外念覺支；於無外念覺支，如實知彼無外念覺支。復如實知外念覺支，未生者生，生已堅住，廣說乃至智作證故。

○如說外念覺支，說餘外六覺支等亦爾。

◎復有苾芻，於所說外想蘊、行蘊，觀察、思惟多諸過患，謂彼法者：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟法過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循外法觀，亦名法念住。

◎內外法：內法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中，已得不失。外法者，謂自想蘊、行蘊，若在現相續中，未得已失，及他有情想蘊、行蘊。合此二種，名內外法。

●於內外法循法觀者：

◎謂有苾芻，合前自他想蘊、行蘊，總為一聚，觀察、思惟自他法相，謂前所說：內外五蓋、六結、七覺支等，此彼有、無、未生、生、斷不復生相。

◎復有苾芻，合前自他想蘊、行蘊，總為一聚，觀察、思惟多諸過患，謂此、彼法：如病、如癱，廣說乃至是變壞法。

○如是思惟法過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內外法觀，亦名法念住。

(5) 《六祖壇經》的禪修要旨

◎六祖惠能（=慧能）（638-713），世壽76。

◎壇經的主要版本

- 1.【壇經祖本】＝六祖法寶記，約 680-700 間成書。
- 2.【敦煌本】，成書時間 713-801。（含敦博本）
- 3.【惠昕本】，成書時間 967。
- 4.【契嵩本】，成書時間 1056。
- 5.【德異本】，刊印時間 1290。
- 6.【宗寶本】，成書時間 1291。
- 7.【曹溪本】，是契嵩本的再刊本，刊印時間 1471。

禪修要旨

- 一、親近善士
- 二、聽聞正法
- 三、如理作意
- 四、法隨法行

一、親近善士

敦煌本《六祖壇經》中，惠能說：

何名大善知識？解最上乘法，直示正路，是大善知識，是大因緣，所為化道，令得見佛。一切善法，皆因大善知識能發起故。三世諸佛十二部經，在人性中本自具有，不能自性悟，須得善知識示道見性。

猶如學校的學生經由專業老師的教導，有效地得到正確的知識，可以避免閉門造車和盲修瞎練。

二、聽聞正法：掌握自心

惠能說：

- 1 汝等佛性，譬諸種子，遇茲霑洽，悉得發生。
- 2 善知識！眾生無邊誓願度，不是惠能度。善知識心中眾生，各於自

身自性自度。何名自性自度？自色身中，邪見、煩惱、愚癡、迷妄，自有本覺性，將正見度，既悟正見，般若之智，除卻愚癡、迷妄，眾生各各自度，邪見正度，迷來悟度，愚來智度，惡來善度，煩惱來菩薩度，如是度者是名真度。

○煩惱無邊誓願斷，自心除虛妄。

○法門無邊誓願學，學無上正法。

○無上佛道誓願成，常下心行，恭敬一切，遠離迷執，覺知生般若，除卻迷妄，即自悟佛道成，行誓願力。…

3 善知識！前念、後念及今念，念念不被愚迷染，從前惡行，一時自性若除，即是懺悔。…

4 善知識！惠能勸善知識歸依三寶，佛者覺也，法者正也，僧者淨也。

自心歸依覺，邪迷不生，少欲知足，離財離色，名兩足尊。

自心歸依正，念念無邪故，即無愛著，以無愛著，名離欲尊。

自心歸淨，一切塵勞妄念雖在自性，自性不染著，名眾中尊。

惠能將一般的四弘大願、懺悔、無相三歸依戒等，全都歸向自心，內觀佛性，將自己心中的邪見、煩惱、愚癡、迷妄從自性去除，而不是往外追求。猶如學校學生以培養自己的學業能力為重點。

三、如理作意：破除邪見

猶如學校學生經由不斷的思考和推理，得到正確的觀念。

一方面不要落入斷見，一方面不要落入常見。惠能說：

1 無住者，為人本性，念念不住，前念、今念、後念，念念相續，無有斷絕。若一念斷絕，法身即是離色身。念念時中，於一切法上無住。一念若住，念念即住，名繫縛。於一切法上念念不住，即無縛也，此是以無住為本。

2 於一切境上不染，名為無念，於自念上離境，不於法上念生。

莫百物不思，念盡除卻，一念斷即死，別處受生，…

是以立無念為宗。即緣迷人於境上有念，念上便起邪見，一切塵勞妄念從此而生。

【要解】

「若一念斷絕，法身即是離色身」，此時已經落入斷見。
「一念若住，念念即住，名繫縛」，此時已經落入常見。

3 「何其自性本自清淨，何其自性本不生滅，
何其自性本自具足，何其自性本無動搖，
何其自性能生萬法。」

【要解】

佛法可以有不同層次的理解。六祖的思想也是如此。這一偈頌是說：

- 1 自心的空性無始以來始終是寂靜的，所以稱做「本自清淨」。
 - 2 自心的空性無始以來就是無為法，所以稱做「本不生滅」。
 - 3 自心的空性無始以來始終不離開眾生的心，所以稱做「本自具足」。
 - 4 自心的空性，法爾如是不動，所以稱做「本無動搖」。
 - 5 眾生自性空的心，和外面緣起互動下，呈現千變萬化的心態，所以稱做「能生萬法」。這也就是所謂的「以有空義故，一切法得成」。
- 前面四句是描寫勝義諦，強調性空；最後一句是描寫世俗諦，強調緣起。

六祖晚年說：

4 「出語盡雙，皆取法對，來去相因，究竟二法盡除，更無去處。」

【要解】

這表示一切都是相對而有，相互為緣而存在，都是自性空。六祖入滅前所說的《真假動靜偈》：

5 「一切無有真，不以見於真，若見於真者，是見盡非真。」

【要解】

這一偈頌是說：一切現象（身、心、萬法）都不是真實有，都是自性空，不要看成真實有，如果看成真實有，所看的都不正確。

就像所有的河流都流入大海，佛法各種宗派的見解，最後都要匯入「緣起無我」的大海裡。

四、法隨法行

要將佛性種子不斷灌溉，使之成熟，須修「般若三昧」、「一相三昧」與「一行三昧」。惠能說：

1 何名無念？無念法者，見一切法，不著一切法，遍一切處，不著一切處。常淨自性，使六識從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。

2 若於一切處而不住相，於彼相中不生憎愛，亦無取捨，不念利益、成壞等事，安閑恬靜，虛融澹泊，此名一相三昧。若於一切處行住坐臥，純一直心，不動道場，真成淨土，此名一行三昧。（曹溪本）

這三種三昧，實不超出「無念法門」——見一切法，不著一切法，遍一切處，不著一切處。所以，惠能說「無念為宗」。

五、總結禪修過程

學法者將自己的佛性（種子），配合大善知識的指引（時雨），不斷修行（灌溉滋潤），最後必然得果。

猶如學校的學生經由不斷的學習，培養出專業的能力，將來能夠輕鬆地就業並服務社會。惠能說：

1 若人具二三昧，如地有種，含藏長養，成熟其實。一相一行，亦復如是。我今說法，猶如時雨，普潤大地。汝等佛性，譬諸種子，遇茲露洽，悉得發生。

2 承吾旨者，決獲菩提。依吾行者，定證妙果。

六、結語

以上是《六祖壇經》的修行要旨，也是內觀禪修的整個過程。此中的：

○親近善士和聽聞正法屬於他力。

○如理作意和法隨法行屬於自力。

這和學生在學校的學習過程是一樣的，都要他力和自力兼顧。

(6)《菩提道次第略論》止觀摘要

【修止之量】

1.第九住心，仍是欲界心一境性，乃奢摩他隨順作意。若得身心輕安即奢摩他。

2.輕安之相，如《集論》云：「云何輕安？謂止息身心粗重，身心堪能性，除遣一切障礙為業。」

(a)所言粗重，謂於善所緣，身心不能如欲而轉。若得彼對治之輕安，則除身心無堪能性，能隨欲轉也。

(b)如是身心輕安，初得三摩地時，即生微細少分，後漸增盛，便成輕安與心一境性之奢摩他。

(c)將發眾相圓滿易見輕安之前相，謂於頂上似重而起，非損惱相。此起無間，心粗重性即得除滅，能對治彼，心輕安性即先生起。

(d)依此輕安生起之力，次有隨順身輕安諸風大種來入身中，由此風大遍身轉故，身粗重性皆得除滅，能對治彼，身輕安性即得生起。由此力故，身極快樂。

(e)由身樂故心輕安性轉復增長，其後輕安初勢漸漸舒緩。然非輕安永盡，是由初勢觸動內心，彼勢退減，有妙輕安如影隨形無諸散動與三摩地隨順而起。心踴躍性亦漸退減，心於所緣堅固而住，遠離喜動不寂靜性，乃是獲得正奢摩他，亦是已得第一靜慮近分所攝少分定地作意。

【觀之資糧】

《四百論釋》云：「所言我者，謂諸法不依仗他性。若無此性即是無我。此由人法差別為二，曰人無我及法無我。」

(a)此中所破之實執，謂覺非由無始分別增上而立，執彼境上自體成就。其所執之境，即名為「我」或名「自性」。

(b)若於人上無彼所破，即「人無我」。若於眼、耳等法上無彼所破，即「法無我」。

(c)若於法上、人上執有彼所破，即「法我執」與「人我執」。

(d)人我執之「所緣」，即流轉生死者及修解脫道者等名言所詮事「依止諸蘊假立之我」。

(e)若緣他身之「我」，執為有自相，亦是俱生人我執，然非俱

生薩迦耶見。

(f) 若緣自身之「我」，執為有自相，則俱是俱生人我執與俱生薩迦耶見。

(g) 俱生我所執薩迦耶見之所緣，則是俱生心覺有所之「我所」，非我之眼等。

(h) 俱生法我執所緣，謂自、他內身所攝之色蘊「眼、耳等」，及內身不攝之「山河、房舍等」。

(i) 我執之行相，即緣彼所緣，執為「由自相有」也。

(j) 彼二種我執俱是生死根本。

【觀察四事】

初修業者，觀察四事最為切要。

1. 初要，謂決定所破。吾人下至重睡眠時亦有我執堅持不捨，彼心即是俱生我執。

2. 第二要義，謂決定二品。彼堅固我執所執之我，倘於五蘊上有者，與自五蘊為一、為異。離此二品，當知更無第三品。以凡有者，不出一、異二品故。

3. 第三要義，謂破一品。若所執我與五蘊一者，應成一性。此有三過，一所計之我應成無用，二我應成多，三我應有生滅。

4. 第四要義，謂破異品。若所執我與五蘊異者，則離色等五蘊，應有我得，如驢、馬相異，離馬有驢可得，然色蘊等一一除後實無我得。

5. 依此四義觀察，便知身心上，全無俱生我執所計之我，是為初得「中觀正見」。

6. 修習之法，有定中修如虛空，與後得修如幻化之二：

(a) 初（虛空喻）：謂如虛空，唯由遮遣礙觸而立，此亦唯遮自相之我，專一而修，住空見中堅固不動為主，若覺心相稍低劣時，便應憶念前四觀察，引生定解相續修習。

(b) 二（幻事喻）：後得修如幻者，謂由四相觀察，破自相有之後，次觀餘存何法，便覺行住坐臥一切威儀動作，皆唯分別假立，如同幻事都無自性。又善得人無我見時，雖無俱生我執所執之我，但業界所依之我則非全無。如幻師所變象馬，雖無象馬之體，然有象馬之相。如是現在彼我，本無自性現有自相，唯由分別假立之我，即能作善惡業，受苦樂果，一切緣起作用皆應正理。自性雖空非畢竟無，故

非斷見。

7.如是若見一切法都無自性，即由無自性故，便能安立緣起因果。是為「性空現為緣起」義。

8.若見一切法唯由分別假立，緣起因果皆應正理。即由此故便能引生一切法皆無自性之定解。是為「緣起現為性空」義。

9.總之，當知生死涅槃一切法，唯是分別假立，都無少許自性。生定解已應善修習。修習之法，即如前說，定中修如虛空之空性，後得修如幻事。若時以觀察力，引生身心輕安彼定即成毘鉢舍那。

【止觀雙運】

《聲聞地》云：「齊何當言奢摩他、毘鉢舍那二種和合平等俱轉，由此說名雙運轉道？答：若有獲得九住心中第九住心，謂三摩呬多，用如是三摩地為所依止，於觀法中修增上慧，彼於爾時由觀法故，任運轉道無功用轉，如奢摩他道不由加行，毘鉢舍那清淨鮮白，隨奢摩他，調柔攝受，齊此名為奢摩他、毘鉢舍那二種和合平等俱轉，由此名為奢摩他、毘鉢舍那雙運轉道。」

《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://140.115.120.165/forest/>
