

第十一章 增上定學

- 一、什麼是「定」
- 二、修定功德
- 三、前方便
- 四、正修習定
- 五、四禪
- 六、四無色定

第一節 什麼是定

定義：

一、心一境性

❖ 彼眼識所可愛樂、染著之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不染、不繫著住；以不喜、不讚歎、不染、不著住故，專精勝進，身心止息，心安極住不忘，常定一心，無量法喜，但逮得第一三昧正受，終不退減隨於眼色；於耳、鼻、舌、身、意識法亦復如是。」(雜212)

- 常定一心 (cittassa ekaggatā)：心一境性
- Citta心、 ekaggatā 一處、 tā 性(名詞化)

- ❖ 何等為正定？正定有二種。有正定，世、俗，有漏、有取，轉向善趣；有正定，是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。
- 何等為正定，世俗、有漏、有取，轉向善趣？若心住不亂、不動、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定，世俗、有漏、有取，轉向善趣。
 - 何等為正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法住，不亂、不散、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。」

(雜785)

二、善一境

- ❖ 有三學，何等為三？謂增上戒學、增上意學、增上慧學。何等為增上戒學？若比丘住於戒波羅提木叉，具足威儀行處，見微細罪則生怖畏，受持學戒，是名增上戒學。何等為增上意學？若比丘離諸惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，乃至第四禪具足住，是名增上意學。(雜832)
- ❖ 「賢聖！云何定？云何定相？云何定力？云何定功？云何修定耶？」法樂比丘尼答曰：「若善心得一者，是謂定也。四念處，是謂定相也。四正斷，是謂定力也。四如意足，是謂定功也。若習此諸善法，數數專修精勤者，是謂修定也。」(中210)
- 善：離五欲和五蓋、諸禪功德

- ❖ 梵志！我持蒿草往詣覺樹，布草樹下，敷尼師檀，結加趺坐，不破正坐，要至漏盡。我不破正坐，要至漏盡，我正坐已，離欲、離惡不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂，逮初禪成就遊，是謂：我爾時獲第一增上心，(中157)
- ❖ 何等為修習安那般那念多修習已，身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足？是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已，或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨，瞋恚、睡眠、掉悔、疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定。遠離五蓋煩惱於心。...(雜803)

三、各種論的解說

- ❖ 俱舍論：「定謂善一境，並伴五蘊性。」
- 就性質的善惡而言，定絕對是善性的，而且也是色、無色界的善法。因此要得定，就必須降伏欲界的欲貪和不善法。欲貪即欲界的色、聲、香、味、觸等五欲之貪，此五塵容易引起內心的貪染，故常稱為五欲。除五欲之外，淫貪亦是欲界特有的粗重煩惱，必降伏之才能得定。欲界的不善法，即貪欲（前說的五欲）、瞋恚、惡作掉舉、惛沉睡眠和疑等五蓋。(精要)

❖ 瑜伽師地論：「三摩地者，謂於所緣，審正觀察，心一境性。... 謂欲界繫諸心心法，彼心心法雖復亦有心一境性，然無輕安含潤轉故，不名為定。」

— 心一境 + 輕安(善)

❖ 清淨道論：「依何義為定 (by what meaning, samādhi is) ? 依「等持」義為定。何義名為「等持」? 心、心所平等地、正確地保持在一個所緣上(**ārammaṇa**)，是謂等持。

— 定=等持、samādhi、三摩地、三昧。

— 心緣一境

四、定之異名

1、心一境性

2、定：梵文 samādhi；義譯：等持；音譯：三摩地、三昧。

- 世尊告諸比丘：「有五根，何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。何等為信根？若聖弟子於如來發菩提心所得淨信心，是名信根。何等為精進根？於如來發菩提心所起精進方便，是名精進根。何等念根？於如來初發菩提心所起念根。何等為定根？於如來初發菩提心所起三昧，是名定根。何等為慧根？於如來初發菩提心所起智慧，是名慧根。(雜659)

- 梵文samādhi的音譯，又譯為三昧、三摩提等等。義譯為等持。「等持」的「等」是平等之義。
- 「平等」有兩種解說：**1**、指身心的平等、平衡，即身心的輕安。**2**、第二是指心離沈掉而平等，不沈不掉即為平等。「持」是攝心之義。
- 「等持」是平等持心於同一所緣上轉，也就是將心離於沈掉，而平穩地在同一個所緣境上停留一段時間。
- 「三摩地」可說是一切定的通稱，通於一切有心無心等各種定。不過，「三摩地」此名稱更重於表達攝心集中。

3、禪(梵dhyāna)：指色界四種定

- 爾時，世尊告諸比丘：「有五根，何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。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。」(雜644)
- 解說：禪那：是梵文dhyāna的音譯，簡稱禪，義譯為靜慮或思惟修，特指色界四種定。禪那的特點是以能觀為主，於定中能起思惟、能慮。其中又以第四禪止觀最為均等，所以依第四禪是最容易起觀或引發神通的。

4、止(奢摩它/śamatha)

- 佛告婆蹉：「有二法，修習多修習，所謂止、觀。此二法修習多修習，得知界、果，覺了於界，知種種界，覺種種界。如是，比丘！欲求離欲，惡不善法，乃至第四禪具足住，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，令我三結盡，得須陀洹；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含；五下分結盡，得阿那含；種種神通境界，天眼、天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智皆悉得。是故，比丘！當修二法，**修習多修習，修二法故，知種種界**，乃至漏盡。」... (雜694)

- 解說：梵文śamatha的音譯，又譯為奢摩它，義譯為「止」，即攝心於一境。是以修習的過程來命名。
- 開始修定或修定過程都稱做「止」，成就了（至少到未到地定）就稱為「定」。
- 奢摩陀又常和毘婆舍那（vipaśanā）合稱為「止觀」，即修止成定，修觀成慧（修所成慧）之意。

5、正受(三摩鉢底/*samāpatti*)

- 爾時，世尊告諸比丘：「如日出前相，謂明相初光。如是比丘正盡苦邊、究竟苦邊。前相者，所謂正見。彼正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。起定正受故，聖弟子心正解脫貪欲、瞋恚、愚癡，如是心善解脫。聖弟子得正知見：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」
- 解說：三摩鉢底：是梵文*samāpatti*的音譯，義譯為正受、等至，即平等能至，攝心一境離於沈掉，久之即能到達定的境界。「三摩鉢底」更重於表示到達某種境界。

五、怎樣才算得定

❖ 佛告阿難：「善哉！善哉！應如是學四念處善繫心住，知前後昇降。所以者何？心於外求，然後制令求其心，散亂心、不解脫皆如實知，若比丘於身身觀念住，於彼身身觀念住已，若身耽睡，心法懈怠，彼比丘當起淨信，取於淨相，起淨信心。憶念淨相已，其心則悅，悅已生喜，其心喜已，身則猗息。身猗息已，則受身樂。受身樂已，其心則定。(雜615)

❖ 若比丘身身觀念住，念住已，繫念住不忘。爾時方便修念覺分，修念覺分已，念覺分滿足；念覺滿足已，於法選擇思量。爾時方便修擇法覺分，修擇法覺分已，擇法覺分滿足，於法選擇分別思量已，得精勤方便。爾時方便修習精進覺分，修精進覺分已，精進覺分滿足，方便精進已，則心歡喜。爾時方便修喜覺分，修喜覺分已，喜覺分滿足，歡喜已，身心猗息。爾時方便修猗覺分，修猗覺分已，猗覺分滿足，身心樂已，得三昧。

❖ 猗息(passaddhi)，又譯為輕安，為「寧靜」之意。

❖ 解說：在經過不斷的攝心一境修習後，由心輕安(喜)而起身輕安(樂)，身心輕安能保持一段時間，即能得定。

第二節 修定功德

一、現法樂住

- ❖ 優陀夷！有二受：欲受、離欲受。云何欲受？
五欲功德因緣生受，是名欲受。
- 云何離欲受？謂：比丘離欲、惡不善法，有覺、有觀，離生喜、樂，初禪具足住，是名離欲受。……更有勝樂過於此故，何者是？謂：比丘離有覺、有觀，內淨，定生喜、樂，第二禪具足住，是名勝樂，如是，……乃至非想非非想入處，轉轉勝說。
- 若有說言：『唯有此處，……乃至非想非非想極樂非餘。』亦復不然，所以者何？更有勝樂過於此故，何者是？謂：比丘度一切非想非非想入處，想受滅身作證具足住，是名勝樂過於彼者。(下頁)

若有異學出家作是說言：『沙門釋種子唯說想受滅名為至樂。』此所不應，所以者何？應當語言：『此非世尊所說受樂數，世尊說受樂數者，如說：「優陀夷！有四種樂，何等為四？謂：離欲樂，遠離樂，寂滅樂，菩提樂。」』」(雜485)

❖ 若外道梵志作如是問：『何樂自娛，沙門瞿曇之所稱譽？』諸比丘！彼若有此言，汝等當答彼言：『諸賢！有五欲功德，可愛可樂，人所貪著。云何為五？眼知色，……乃至身知觸，可愛可樂，人所貪著。諸賢！五欲因緣生樂，當速除滅。(下頁)』

...猶如有人去離貪欲，無復惡法，有覺、有觀，離生喜、樂，入初禪，如是樂者，佛所稱譽。猶如有人滅於覺、觀，內喜、一心，無覺、無觀，定生喜、樂，入第二禪，如是樂者，佛所稱譽。猶如有人除喜入捨，自知身樂，賢聖所求，護念、一心，入第三禪，如是樂者，佛所稱譽。樂盡苦盡，憂、喜先滅，不苦不樂，護念清淨，入第四禪，如是樂者，佛所稱譽。』

(長29)

二、身心輕安

- 佛告阿難：「善哉！善哉！應如是學四念處善繫心住，知前後昇降。所以者何？心於外求，然後制令求其心，散亂心、不解脫皆如實知，若比丘於身身觀念住，於彼身身觀念住已，若身耽睡，心法懈怠，彼比丘當起淨信，取於淨相，起淨信心。憶念淨相已，其心則悅，悅已生喜，其心喜已，身則猗息。身猗息已，則受身樂。受身樂已，其心則定。心定者，聖弟子當作是學，我於此義，外散之心攝令休息，不起覺想及已觀想，無覺無觀，捨念樂住，樂住已，如實知，受、心、法念亦如是說。」(雜615)

❖ 摩訶！比丘有五蓋自覆，常懷憂畏亦復如是，如負債人、久病在獄、行大曠野，自見未離，諸陰蓋心覆蔽闇冥，慧眼不明，彼即精勤捨欲、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。比丘如是得入初禪，喜樂遍身，無不充滿。如是，摩訶！是為最初現身得樂，所以者何？斯由精進，念無錯亂，樂靜閑居之所得也。(長20)

三、離瞋

- 「聚落主！彼多聞聖弟子作如是學：『隨時晝夜觀察所起少有心殺生、多有心不殺生。』若於有心殺生，當自悔責，不是不類。若不有心殺生，無怨無憎，心生隨喜；隨喜已，歡喜生；歡喜已，心猗息；心猗息已，心受樂；受樂已，則心定；心定已，聖弟子心與慈俱，無怨無嫉，無有瞋恚，廣大無量，滿於一方，正受住。二方、三方，乃至四方、四維、上下、一切世間，心與慈俱，無怨無嫉，無有瞋恚，廣大無量，善修習，充滿諸方，具足正受住。」(雜916)

四、依定做觀

1、觀(vipassana)

- 世尊告諸比丘：「常當修習方便禪思，內寂其心，所以者何？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。云何色集？受、想、行、識集？
- 復次，**住三摩地觀諸色境**，皆悉滅盡，離諸有想。如是，聲.....香.....味.....觸.....法亦皆滅盡，離諸有想。如是觀察，名為無想解脫門，入是解脫門已，即得知見清淨；由是清淨故，即貪、瞋、癡皆悉滅盡；彼滅盡已，住平等見。(雜484)

2、止觀相應

- 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？」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。」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？」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。」(雜464)

五、引發神通

1、六通

- 彼以定心，清淨、無穢、柔濡、調伏、住無動地，一心修習神通智證，能種種變化，...
- 彼以心定，清淨、無穢、柔濡、調伏、住無動地，一心修習，證天耳智，...
- 彼以定心，清淨、無穢、柔濡、調伏、住無動地，一心修習，證他心智，...
- 彼以心定，清淨、無穢、柔濡、調伏、住無動地，一心修習宿命智證，...
- 彼以定心，清淨、無穢、柔濡、調伏、住無動處，一心修習見生死智證，彼天眼淨...
- 彼以定心，清淨、無穢、柔濡、調伏、住不動地，一心修習無漏智證：彼如實知苦聖諦，... (長20)

2、神通真諦

- 如來說法復有上者，謂：神足證。神足證者，諸沙門、婆羅門以種種方便入定意三昧，隨三昧心作無數神力，能變一身為無數身，以無數身合為一身，石壁無礙，於虛空中結跏趺坐猶如飛鳥，...。
- 若沙門、婆羅門稱是神足者，當報彼言：『有此神足，非為不有。此神足者，卑賤下劣，凡夫所行，非是賢聖之所修習。若比丘於諸世間愛色不染，捨離此已，如所應行，斯乃名為賢聖神足；於無喜色亦不憎惡，捨離此已，如所應行，斯乃名曰賢聖神足；於諸世間愛色、不愛色二俱捨已，修平等護，專念不忘，斯乃名曰賢聖神足。』(長18)

六、往生天道

1、以定力往生

- 佛言：「云何意行生？若有比丘離欲、離惡不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂，得初禪成就遊，彼此定樂、欲、住，彼此定樂、欲、住已，必有是處：住彼、樂彼，命終生梵身天中。諸梵身天者，生彼、住彼，受離生喜、樂，及比丘住此，入初禪，受離生喜、樂，此二離生喜、樂無有差別，二俱等等，所以者何？先此行定，然後生彼，彼此定如是修、如是習、如是廣布，生梵身天中，如是，意行生。(中168)
- 意行生：以強烈的意念(定力)而往生

2、不生長壽天

- 世尊告諸比丘：「人間四百歲是兜率陀天上一日一夜，如是三十日一月，十二月一歲，兜率陀天壽四千歲。...人間八百歲是化樂天上一日一夜。如是三十日一月，十二月一歲，化樂天壽八千歲。...人間千六百歲是他化自在天上一日一夜，如是三十日一月，十二月一歲，他化自在天壽一萬六千歲。
- 愚癡無聞凡夫於彼命終，生地獄、畜生、餓鬼中；多聞聖弟子於彼命終，不生地獄、畜生、餓鬼中。」(雜861~3)

第三節 前方便

一、五種根本準備

❖ 世尊告諸比丘：「有五法多所饒益，修安那般那念，何等為五？住於淨戒，波羅提木叉律儀，威儀、行處具足，於微細罪能生怖畏，受持學戒，是名第一多所饒益，修習安那般那念。復次，比丘！少欲、少事、少務，是名二法多所饒益，修習安那般那念。復次，比丘！飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饒益，修安那般那念。復次，比丘！初夜、後夜不著睡眠，精勤思惟，是名四法多所饒益，修安那般那念。復次，比丘！空閑林中，離諸憤鬧，是名五法多種饒益，修習安那般那念。」(雜801)

二、四種修習

- ❖ 世尊告諸比丘：「諸比丘！而今難陀關閉根門，飲食知量，初夜、後夜精勤修習，正智成就，堪能盡壽純一滿淨，梵行清白。
- 彼難陀比丘關閉根門故，若眼見色，不取色相，不取隨形好。若諸眼根增不律儀，無明闇障、世間貪、愛、惡不善法，不漏其心，生諸律儀；防護於眼、耳、鼻、舌、身、意根，生諸律儀，是名難陀比丘關閉根門。(下頁)

- 「飲食知量者，難陀比丘於食繫數。不自高、不放逸、不著色、不著莊嚴，支身而已。任其所得，為止飢渴，修梵行故。故起苦覺令息滅，未起苦覺令不起故，成其崇向故。氣力安樂，無聞獨住故。如人乘車，塗以膏油，不為自高，乃至莊嚴，為載運故。又如塗瘡，不貪其味，為息苦故。如是，善男子難陀知量而食，乃至無聞獨住，是名難陀知量而食。
- 「彼善男子難陀初夜、後夜精勤修業者，彼難陀晝則經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。於中夜時，房外洗足，入於室中，右脇而臥，屈膝累足，係念明想，作起覺想。於後夜時，徐覺徐起，經行、坐禪，是名善男子難陀初夜、後夜精勤修集。

- 「彼善男子難陀勝念正知者，是善男子難陀觀察東方，一心正念，安住觀察；觀察南、西、北方，亦復如是。一心正念，安住觀察。如是觀者，世間貪、愛、惡不善法不漏其心。彼善男子難陀覺諸受起，覺諸受住，覺諸受滅，正念而住，不令散亂；覺諸想起，覺諸想住，覺諸想滅，覺諸覺起，覺諸覺住，覺諸覺滅，正念心住，不令散亂，是名善男子難陀正念正智成就。(雜275)

1. 持戒精嚴：如增上戒學所說
2. 關閉根門：六根一修行的根本要求
3. 少欲、少事、少務：
 - 生活單純
 - 工作適度
 - 少交際應酬(朋友、親友)
 - 資具適當：
 - 旅行：不要常讓生活變動
 - 衣著：

4. 飲食知量：

- 調整飲食：食物、口味、健康
- 飲食時間：過午不食、少食、打坐前一小時
- 藥：藥石、生病要治療

5. 精勤修習(少眠)：

- 適當睡眠
- 不可不睡：如不倒單
- 身體乾淨

6. 離諸憤鬧—適合修行之場所

- 安靜的地方
- 合適的修行同伴
- 空氣流通
- 不要在不適的地方：廁所、工場、起居室
- 不要太冷、太熱
- 避免蟲蟻等等

7. 正知而住：知見正確

- 要有善知識指導
- 平時要聽經聞法
- 生活保持正知正念

(附) 二十五種方便(天台)

一、具五緣（所應具備的基本外緣）

1、持戒清淨；2、衣食具足；3、閒居靜處；4、息諸緣務；5、近善知識。

二、訶五欲

三、棄五蓋

四、調五事

1、調心不沉不浮；2、調身不緩不急；3、調息不澀不滑；4、調眠不節不恣；5、調食不飢不飽。

五、行五事

1、欲；2、精進；3、念；4、巧慧；5、一心

第四節 正修習定

一、所緣

(一) 所緣的定義

- 《俱舍論》：「定、靜慮體，總而言之是善性攝心一境性，以善等持為自性故。若并助伴五蘊為性。何名一境性？謂專一所緣。」
- 《瑜伽師地論》：「彼教授師由此狀故，亦了知彼不久當入如是如是相定。何等為相，謂二種相：一所緣相；二因緣相。所緣相者，謂分別體，由緣此故，能入諸定。因緣相者，謂定資糧，由此因緣能入諸定。」
- ❖ 說明：修定時，攝心的對象稱為所緣。其原則為：
1、能淨治惑障；2、順於正理。

(二) 種種所緣

1、遍滿所緣：

a) 有分別影像所緣：修觀一心對所緣起觀察

b) 無分別影像所緣：修止一唯攝心得心一境性

c) 事邊際所緣：

- 如所有性：總相所緣，如真如、無常(正理)

- 盡所有性：一切法：蘊、處、界所攝

一切所知事：四諦所攝

d) 所作成就所緣：止觀成就一定成就(四禪八定)

2、淨行所緣：五停心觀(淨治煩惱)

3、善巧所緣：蘊、處、界、緣起、處非處

4、淨惑所緣：世間(淨治惑障)、出世間(順於正理)

1、遍滿所緣

1) 止觀雙運—有分別與無分別影相

❖ 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。」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？」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。」阿難復問上座：「云何諸解脫界？」上座答言：「尊者阿難！若斷界、無欲界、滅界，是名諸解脫界。」尊者阿難復問上座：「云何斷界，……乃至滅界？」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。」(雜464)

❖尊者阿難告諸比丘：若比丘、比丘尼於我前自記說，我當善哉慰勞問訊，或求以四道，何等為四？

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。若有比丘、比丘尼於我前自記說，我則如是善哉慰喻，或求是名說初道。(修止)

復次，比丘、比丘尼正坐思惟，於法選擇、思量，住心：善住、局住、調伏、止觀一心、等受，如是正向多住，得離諸使。若有比丘、比丘尼於我前自記說，我當如是善哉慰喻，或求是名第二說道。(修觀)下頁

- 復次，比丘、比丘尼為掉亂所持，以調伏心坐，正坐住心：善住心、局住心、調伏、止觀一心、等受，如是正向多住已，則斷諸使。若有比丘、比丘尼於我前自記說，我則如是善哉慰喻，或求是名第三說道。(修正)

復次，比丘、比丘尼止觀和合俱行，作如是正向多住，則斷諸使。若比丘、比丘尼於我前自記說者，我則如是善哉慰喻教誡，或求是名第四說道。」(止觀雙運)

時，諸比丘聞尊者阿難所說，歡喜奉行。(雜560)

2) 事邊際所緣

(1) 如所有性

- 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「當觀色無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。」「如是觀受、想、行、識無常。如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。」「如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」「如觀無常，苦、空、非我亦復如是。」時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。(雜1)

(2) 盡所有性： 蘊處界觀

- 有異比丘獨處坐禪，作是思惟：「比丘云何知、云何見，得見清淨？」作是念已，詣諸比丘，語諸比丘言：「諸尊！比丘云何知、云何見，令見清淨？」比丘答言：「尊者！於六觸入處集、滅、味、患、離如實正知，比丘作如是知、如是見者，得見清淨。」...
- 「諸尊！比丘云何知、云何見，得見清淨？」彼比丘答言：「於六界集、滅、味、患、離如實正知，如是，比丘如是知、如是見，得見清淨。」...
- 「比丘云何知、云何見，得見清淨？」彼比丘答言：「於五受陰，觀察如病、如癰、如刺、如殺，無常，苦、空、非我，作如是知、如是見，得見清淨。」(雜1175)

四聖諦觀

- 何等為正定？正定有二種：有正定世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。
- 何等為正定世俗、有漏、有取、轉向善趣？若心住不亂不動，攝受寂止、三昧、一心，是名正定，世俗、有漏、有取、轉向善趣。
- 何等為正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂：聖弟子苦、苦思惟，集……滅……道、道思惟，無漏思惟相應心法，住不亂不散，攝受寂止、三昧、一心，是名正定，是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。」(雜785)

2、淨行所緣 (淨治煩惱)

❖ 五種所緣(俗稱五停心觀)

- 1) 多貪眾生不淨觀：對治欲貪
- 2) 多瞋眾生慈悲觀：對治易怒者
- 3) 多癡眾生因緣觀：對治無智慧者
- 4) 多散眾生數息觀：對治內心多散亂者
- 5) 多慢眾生界差別觀：對治貢高我慢者
(多障眾生念佛觀：對治業障重者)

1) 不淨觀

A、內不淨

- 復次，比丘修習念身：比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，謂：此身中有髮、毛、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便，猶以器盛若干種子，有目之士悉見分明，謂：稻、粟種、大麥、小麥、大小麻豆、菘菁芥子。(下頁)

- 如是，比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，謂：此身中有髮、毛、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便，如是，比丘隨其身行便知上如真。彼若如是，在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，斷心諸患而得定心，得定心已，則知上如真，是謂：比丘修習念身。(中81)

如何修內不淨

❖ 依定作觀

- 如來說法復有上者，謂見定。彼見定者，謂有沙門·婆羅門種種方便，入定意三昧。隨三昧心，觀頭至足，觀足至頭，皮膚內外，但有不淨，髮·毛·爪甲·肝·肺·腸·胃·脾·腎五臟；汗·肪·髓·腦·屎·尿·涕·淚，臭處不淨，無一可貪。是初見定。
- 諸沙門·婆羅門種種方便，入定意三昧。隨三昧心，除去皮肉外諸不淨，唯觀白骨及與牙齒，是為二見定。
- 諸沙門·婆羅門種種方便，入定意三昧。隨三昧心，除去皮肉外諸不淨及白骨，唯觀心識在何處住。為在今世、為在後世？今世不斷，後世不斷。今世不解脫，後世不解脫，是為三見定。(長18)

B、外不淨

❖ 年少比丘除淫欲心

- 我聞如是，一時，佛遊舍衛國。在勝林給孤獨園。爾時。世尊告諸比丘。年少比丘始成就戒。當以數數詣息止道觀相。骨相·青相·腐相·食相·骨鑊相。
- 彼善受善持此相已。還至住處，澡洗手足，敷尼師檀，在於床上結加趺坐。即念此相，骨相·青相·腐相·食相·骨鑊相。所以者何，若彼比丘修習此相，速除心中欲恚之病。(中139)

(註)息止道：棄屍地

❖ 九想觀

- 復次，比丘觀身如身。比丘者，觀彼死屍，或一·二日，至六·七日。烏鷄所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉腐爛壞。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達。是謂比丘觀身如身。
- 復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骸骨青色，爛腐食半，骨瓌在地。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達。是謂比丘觀身如身。
- 復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道，離皮肉血，唯筋相連。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。(下頁)

- 復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骨節解散，散在諸方，足骨·膊骨·髀骨·髓骨·脊骨·肩骨·頸骨·髑髏骨，各在異處。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。
- 復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎糝。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達。是謂比丘觀身如身。
- 若比丘·比丘尼，如是少少觀身如身者，是謂觀身如身念處。(中98)

修習九想觀：觀想死屍

1. 青瘀想

2. 膿爛想

3. 變壞想

4. 膨脹想

5. 食噉想

6. 血塗想

7. 分散想

8. 骨鎖想

9. 散壞想

- 初習業位
 - 繫心自身一處，如足指、眉間、額等
 - 作九想觀，由一處骨鎖至全身骨鎖
 - 由自身骨鎖漸至骨鎖充滿十方
 - 再漸略而觀回自己一身白骨
- 已熟修位
 - 於己一身略足觀餘至略半頭骨繫另半頭骨
- 超作意位：
 - 唯繫心於一緣:眉間，湛然而住

不淨觀之副作用

- 一時，佛住金剛聚落跋求摩河側薩羅梨林中。爾時，世尊為諸比丘說不淨觀，讚歎不淨觀言：「諸比丘修不淨觀，多修習者，得大果大福利。」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。...
- 爾時，世尊至十五日說戒時，於眾僧前坐，告尊者阿難：「何因何緣諸比丘轉少、轉減、轉盡？」阿難白佛言：「世尊為諸比丘說修不淨觀，讚歎不淨觀。諸比丘修不淨觀已，極厭患身.....」。世尊！以是因緣故，令諸比丘轉少、轉減、轉盡。唯願世尊更說餘法，令諸比丘聞已，勤修智慧，樂受正法，樂住正法。」(下頁)

- 佛告阿難：「是故，我今次第說，住微細住，隨順開覺，已起、未起惡不善法速令休息，如天大雨，起、未起塵能令休息。如是，比丘！修微細住，諸起、未起惡不善法能令休息，阿難！何等為微細住多修習，隨順開覺，已起、未起惡不善法能令休息？謂安那般那念住。」(雜809)

(註)住微細住：三昧、攝心集中

2) 慈悲觀—四無量心

- 無量心：遍滿一切

- ❖ 尊者那伽達多告質多羅長者：「有無量心三昧、無相心三昧、無所有心三昧、空心三昧。云何？長者！此法為種種義故種種名？為一義有種種名？」質多羅長者問尊者那伽達多：「此諸三昧為世尊所說？為尊者自意說耶？」尊者那伽達多答言：「此世尊所說。」... 須臾思惟已，語尊者那伽達多：「有法種種義、種種句、種種味，有法一義種種味。」復問長者：「云何有法種種義、種種句、種種味？」

- 長者答言：「無量三昧者，謂聖弟子心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習普緣，一方充滿。如是二方、三方、四方上下，一切世間心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習，充滿諸方，一切世間普緣住，是名無量三昧。
- 云何為無相三昧？謂聖弟子於一切相不念，無相心三昧，身作證，是名無相心三昧。
- 云何無所有心三昧？謂聖弟子度一切無量識入處，無所有，無所有心住，是名無所有心三昧。
- 云何空三昧？謂聖弟子世間空，世間空如實觀察，常住不變易，非我、非我所，是名空心三昧...。(雜567)

四梵室/堂/住

- 尊者舍梨子告曰：「陀然! 世尊·知·見，如來·無所著·等正覺說四梵室。謂族姓男·族姓女修習多修習，斷欲、捨欲念。身壞命終，生梵天中。云何為四？陀然! 多聞聖弟子心與慈俱，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。是謂，陀然! 世尊·知·見，如來·無所著·等正覺說四梵室。謂族姓男·族姓女修習多修習，斷欲、捨欲念，身壞命終，生梵天中。」(中27)

除瞋、害、嫉、憍心

- 爾時，世尊到時，著衣持鉢，將羅雲入舍衛城分衛。爾時，世尊右旋顧謂羅雲：「汝今當觀色為無常。」羅雲對曰：「如是，世尊！色為無常。」世尊告曰：「羅雲！痛、想、行、識皆悉無常。」羅雲對曰：「如是，世尊！痛、想、行、識皆為無常。」是時，尊者羅雲復作是念：「此有何因緣，今方向城分衛，又在道路，何故世尊而面告誨我？今宜當還歸所在，不應入城乞食。」爾時，尊者羅雲即中道還到祇桓精舍，持衣鉢，詣一樹下，正身正意，結跏趺坐，專精一心，念色無常，念痛、想、行、識無常。(下頁)

- 爾時，世尊於舍衛城乞食已，食後在祇桓精舍而自經行，漸漸至羅雲所。到已，告羅雲曰：「汝當修行安般之法，修行此法，所有愁憂之想皆當除盡；汝今復當修行惡露不淨想，所有貪欲盡當除滅；汝今，羅雲！當修行慈心，已行慈心，所有瞋恚皆當除盡；汝今，羅雲！當行悲心，已行悲心，所有害心悉當除盡；汝今，羅雲！當行喜心，已行喜心，所有嫉心皆當除盡；汝今，羅雲！當行護心，已行護心，所有憍慢悉當除盡。」(增17-1)

初修位

- 慈：觀想無量有情皆得樂，對治瞋
- 悲：觀想無量有情皆離苦，對治害
- 喜：以無量有情離苦得樂為喜，對治嫉
- 捨：觀無量有情怨親平等，對治憍
- 起修：
 1. 先思惟己所受樂或諸佛菩薩等聖人所受之妙樂
 2. 親友分三品、中唯一、怨敵分三品
 3. 於上品親起勝解觀兩樂，因為最易起
 4. 如是次此到上品敵，觀與上品親等樂
 5. 再由一村到一國及遍滿一切

依定作觀

- 四無量心起觀所依定各不相同：
 - 喜無量心依初禪和二禪起觀，因為兩者都有喜受禪支，三禪以上就沒有喜禪支了。
 - 其他三種無量心依六地起觀，即色界的四種根本定、未到地定和中間定。
- 四無量心(就阿毘達磨而言)，是一種勝解作意（假想觀），不與實相相應，因此不能斷煩惱。
- 再者，因為是假想觀，雖心緣無量有情起觀，但並不能直接利益有情。
- 我們仍然可以通過修四無量心，來長養慈悲心，對治、降伏煩惱，提高實踐利益眾生的意願和心力。

3) 因緣觀

- 爾時，世尊告諸比丘：「毘婆尸佛未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作如是念：『一切世間皆入生死，自生自熟，自滅自沒，而彼眾生於老死之上出世間道不如實知。』即自觀察：『何緣有此老死？』如是正思惟觀察，得如實無間等起知，有生故有此老死，緣生故有老死。復正思惟：『何緣故有此生？』尋復正思惟：『無間等起知，緣有故有生。』尋復正思惟：『何緣故有有？』

- 尋復正思惟：『如實無間等起知，有取故有有。』尋復正思惟：『何緣故有取？』尋復正思惟：『如實無間等起觀察，取法味著顧念，緣觸愛所增長，當知緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老、病、死、憂、悲、惱、苦。』如是純大苦聚集。譬如緣油炷而然燈，彼時時增油治炷，彼燈常明，熾然不息……』。(雜366)

4) 界差別觀

A 離慢：

- 爾時，尊者羅睺羅詣世尊所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！云何知、云何見我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢繫著使？」佛告羅睺羅：「諦聽，善思，當為汝說。羅睺羅！若比丘於所有地界，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在如實知。水界、火界、風界、空界、識界亦復如是。」
- 「羅睺羅！比丘如是知、如是見，於我此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢繫著使。羅睺羅！若比丘於此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢繫著使，是名斷愛縛諸結、斷諸愛、正慢無間等、究竟苦邊。」(雜465)

B 六界細分

- 比丘！當學最上，當學至寂，分別六界：如是，比丘！人有六界聚，此說何因？謂：地界、水界、火界、風界、空界、識界。比丘！人有六界聚者，因此故說。...
- 云何比丘不放逸慧？若有比丘分別身界：今我此身有內地界而受於生，此為云何？謂：髮、毛、爪、齒、麤細膚、皮、肉、骨、筋、腎、心、肝、肺、脾、大腸、胃、糞，如斯之比，此身中餘在內，內所攝堅，堅性住內，於生所受，是謂比丘內地界也。比丘！若有內地界及外地界者，彼一切總說地界，彼一切非我有，我非彼有，亦非神也。如是慧觀知其如真，心不染著於此地界，是謂比丘不放逸慧。

- 復次，比丘不放逸慧，若有比丘分別身界：今我此身有內水界而受於生，此為云何？謂：腦髓、眼淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便，如斯之比，此身中餘在內，內所攝水，水性潤內，於生所受，是謂比丘內水界也。
- 比丘！若有內水界及外水界者，彼一切總說水界，彼一切非我有，我非彼有，亦非神也。如是慧觀知其如真，心不染著於此水界，是謂比丘不放逸慧。

- 復次，比丘不放逸慧，若有比丘分別此身界：今我此身有內火界而受於生，此為云何？謂：熱身、暖身、煩悶身、溫壯身，謂：消飲食，如斯之比，此身中餘在內，內所攝火，火性熱內，於生所受，是謂比丘內火界也。比丘！若有內火界及外火界者，彼一切總說火界，彼一切非我有，我非彼有，亦非神也。如是慧觀知其如真，心不染著於此火界，是謂比丘不放逸慧。

- 復次，比丘不放逸慧，若有比丘分別身界：今我此身有內風界而受於生，此為云何？謂：上風、下風、脇風、掣縮風、蹴風、非道風、節節風、息出風、息入風，如斯之比，此身中餘在內，內所攝風，風性動內，於生所受，是謂比丘內風界也。比丘！若有內風界及外風界者，彼一切總說風界，彼一切非我有，我非彼有，亦非神也。如是慧觀知其如真，心不染著於此風界，是謂比丘不放逸慧。

- 復次，比丘不放逸慧，若有比丘分別身界：今我此身有內空界而受於生，此為云何？謂：眼空、耳空、鼻空、口空、咽喉動搖，謂：食噉含消，安徐咽住，若下過出，如斯之比，此身中餘在內，內所攝空，在空不為肉、皮、骨、筋所覆，是謂比丘內空界也。比丘！若有內空界及外空界者，彼一切總說空界，彼一切非我有，我非彼有，亦非神也。如是慧觀知其如真，心不染著於此空界，是謂比丘不放逸慧。

比丘！若有比丘於此五界知其如真，知如真已，心不染彼而解脫者，唯有餘識，此何等識？樂識、苦識、喜識、憂識、捨識。...(中162)

5) 安那般那念

- *Ānāpāna-sati* 入出息念。āna 入息，apāna 出息，sati 念、憶念、集中。又稱為「數息觀」、「持息念」。
- 以出入息為所緣的禪修法。
- 《雜阿經》特重的修習法，『道品頌』中有「安那般那相應」22經，古稱不淨與持息念為二甘露門。
- 最容易入手的禪修法

雜阿含內容組織

一、修多羅

- 五陰誦一
- 六入處誦第二
- 雜因誦第三
- 道品誦

二、祇夜

- 八眾誦

三、記說

- 弟子所說誦
- 如來所說誦

修多羅內容

- 五陰誦第一：陰相應(178經)
- 六入處誦第二：入處相應(285經)
- 雜因誦第三：因緣相應(78經)、諦相應(150經)、界相應(37經)、受相應(31經)。
- 道品誦(十相應)：1念處相應、2正斷、3如意足、4根相應、5力相應、6覺支相應、7聖道相應、**8安那般那相應**、9學相應、10不壞淨相應

(1)世尊多修安那般那念

爾時，世尊告諸比丘：「我欲二月坐禪，諸比丘勿復往來，唯除送食比丘及布薩時。」爾時，世尊作是語已，即二月坐禪，無一比丘敢往來者，唯除送食及布薩時。

爾時，世尊坐禪，二月過已，從禪覺，於比丘僧前坐，告諸比丘：「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。』(下頁)

- 我悉知已，我時作是念：『此則麤思惟住，我今於此思惟止息已，當更修餘微細修住而住。』爾時，我息止麤思惟已，即更入微細思惟，多住而住。
- 時，有三天子，極上妙色，過夜來至我所，一天子作是言：『沙門瞿曇時到。』復有一天子言：『此非時到，是時向至。』第三天子言：『非為時到，亦非時向至，此則修住，是阿羅訶寂滅耳。』」
- 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。」(雜807)

- 天住：
 - 六種欲天住法，是為天住。
 - 四禪
- 梵住：
 - 梵天等乃至非有想非無想天住法，是名梵住。
 - 四無量心
- 聖住：
 - 諸佛、辟支佛、阿羅漢住法，是名聖住。
 - 三十七道品

(2) 不淨觀起後遺症

- 阿難白佛言：「世尊為諸比丘說修不淨觀，讚歎不淨觀。諸比丘修不淨觀已，極厭患身……」廣說乃至「殺六十比丘。世尊！以是因緣故，令諸比丘轉少、轉減、轉盡。唯願世尊更說餘法，令諸比丘聞已，勤修智慧，樂受正法，樂住正法。」
- 佛告阿難：「是故，我今次第說，住微細住，隨順開覺，已起、未起惡不善法速令休息，如天大雨，起、未起塵能令休息。如是，比丘！修微細住，諸起、未起惡不善法能令休息，阿難！何等為微細住多修習，隨順開覺，已起、未起惡不善法能令休息？謂安那般那念住。」(雜809)

(3) 斷覺想(散亂心)

- 世尊月十五日布薩時，於大眾前敷座而坐，觀察諸比丘眾，告諸比丘：「善哉！善哉！諸比丘！我欣汝等所行正事，樂汝等所行正事。諸比丘！過去諸佛亦有比丘眾所行正事如今此眾，未來諸佛所有諸眾亦當如是所行正事如今此眾。」
- 所以者何？今此眾中諸長老比丘，有得初禪、第二禪、第三禪、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想處具足住。

- 有比丘三結盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。有比丘三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含。有比丘五下分結盡，得阿那含，生般涅槃，不復還生此世。有比丘得無量神通境界，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智。
- 有比丘修不淨觀，斷貪欲，修慈心，斷瞋恚，修無常想，斷我慢，修安那般那念，斷覺想。云何？比丘！修安那般那念斷覺想？是比丘依止聚落，乃至觀滅出息如觀滅出息學，是名修安那般那念斷覺想。」(雜815)

(4) 得大福大果

- 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「當修安那般那念。修安那般那念多修習已，身不疲倦，眼亦不患，樂隨順觀住，樂覺知，不染著樂。云何修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂覺知，不染著樂？是比丘依止聚落，乃至觀滅出息時如滅出息學，是名修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂覺知，不染著樂。(下頁)

- 如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。
- 是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果，得無量種神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者。如是比丘當修安那般那念。如是安那般那念，得大果大福利。」
(雜八一四)

(5) 過去、現在、未來

- 爾時，世尊告諸比丘：「如我所說安那般那安那般那念，汝等修習不？」
- 時，有比丘名阿梨瑟吒，於眾中坐，即從座起，整衣服，為佛作禮，右膝著地，合掌白佛言：「世尊！世尊所說安那般那念，我已修習。」佛告阿梨瑟吒比丘：「汝云何修習我所說安那般那念？」比丘白佛：「世尊！我於過去諸行不顧念，未來諸行不生欣樂，於現在諸行不生染著，於內外對礙想善正除滅。我已如是修世尊所說安那般那念。」
- 佛告阿梨瑟吒比丘：「汝實修我所說安那般那念，非不修，然其比丘於汝所修安那般那念所，更有勝妙過其上者。何等是勝妙過阿梨瑟吒所修安那般那念者？是比丘依止城邑、聚落……」如前廣說，乃至「於滅出息觀察善學，是名，阿梨瑟吒比丘！勝妙過汝所修安那般那念者。」(雜805)

(6)正修一念息十六特勝

- 爾時，世尊告諸比丘：「修習安那般那念。若比丘修習安那般那念，多修習者，得身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。何等為修習安那般那念多修習已，身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足？
- 是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已，或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨、瞋恚、睡眠、掉悔、疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定。遠離五蓋煩惱於心，令慧力羸，為障礙分，不趣涅槃。

- 念於內息，繫念善學，念於外息，繫念善學。息長息短。覺知一切身入息，於一切身入息善學，覺知一切身出息，於一切身出息善學。覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學，覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。
- 覺知喜，覺知樂，覺知心行，覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學；覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。
- 覺知心，覺知心悅，覺知心定，覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學，覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學，
- 觀察無常，觀察斷，觀察無欲，觀察滅入息，於觀察滅入息善學；觀察滅出息，於觀察滅出息善學，是名修安那般那念，身止息、心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。」(雜803)

析辨

1、身念處一息身

1) 觀入出息

— 念於內息，繫念善學，念於外息，繫念善學。

2) 觀息長短

— 息長、息短，

3) 觀息身一整段氣息

— 覺知一切身入息，於一切身入息善學，覺知一切身出息，於一切身出息善學。

4) 身行息一氣息微細

— 覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學，覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。

白話解釋

1) 觀入出息

—念於內息，繫念善學，念於外息，繫念善學。

- 以入出息做為修止的所緣。其具體的方法即是將心專注在鼻下人中中的地方，然後去感受呼吸的入出氣息。

2) 觀息長短

—息長、息短，

- 在能覺知到氣息的出入後，接著要能分明了知氣息的長和短。

3) 觀息身一整段氣息

— 覺知一切身入息，於一切身入息善學，
覺知一切身出息，於一切身出息善學。

- 在清楚明了氣息的長短後，要更進一步觀察入氣和出氣時整段的氣息。對整段氣息的前中後要完全清楚明白，整段的氣息便可方便稱為息身。

身行=出入息

- 伽摩比丘言：「行者，謂三行，身行、口行、意行。」復問：「云何身行？云何口行？云何意行？」答言：「長者！出息、入息名為身行。有覺、有觀名為口行。想、思名為意行。」復問：「何故出息、入息名為身行？有覺、有觀名為口行？想、思名為意行？」答：「長者！出息、入息是身法，依於身、屬於身、依身轉，是故出息、入息名為身行。有覺、有觀故則口語，是故有覺、有觀是口行。想、思是意行，依於心、屬於心、依心轉，是故想、思是意行。」(雜568)

4) 身行息—氣息微細

- 覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學，
覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。
- 依著這樣的修習，氣息會逐漸變長、變慢、變得微細。由於氣息變得若有若無的微細，故稱為「身行息」。這時的細氣雖然微細，但還是要對入出的氣息清楚明白，故稱為：「覺知一切身行息入息，...覺知一切身行息出息」。由於氣息的漸趨平穩，身體也會漸漸的安定平穩，這就是所謂的：「身心止息」的身止息。

2、受念處

5)覺知喜

— 覺知喜，

6) 覺知樂

— 覺知樂，

7) 覺知心行

— 覺知心行。

8) 覺知心行息

— 覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學；

— 覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。

白話解釋

- 接著是第五至八的操作。即配合四念處的「受念處」進行訓練

5)覺知喜

—覺知喜

- 在經由前四個層次入出息的長期不斷地訓練後，身心漸漸平靜，就會有心輕安生起，稱為「喜」。這時，心要對生起的喜受清楚明白，即是第五的「覺知喜」。當喜受生起時，要注意的是專注力還是在氣息上，只是同時清楚明白喜受而已。

6) 覺知樂

— 覺知樂

- 在繼續專注入出息後，這種心輕安的喜受會逐漸增強，最後會產生身輕安，稱為「樂」。這時，心要對生起的樂受清楚明白，即是第六的「覺知樂」。同樣的，這時心還是必須集中在入出息上，只是對生起的樂要清楚明白而已

7) 覺知心行

覺知心行。

8) 覺知心行息

覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學；
覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。

- 緊接著，同時要察覺心的活動狀態，即了知心是否集中在入出息上，是否起任何的妄念，若起妄念(包括昏沈睡眠)要馬上制止。覺知是否有起妄念，即為第七的「覺知心行」，制止妄念即是第八的「覺知心行息」。

3、心念處

9) 覺知心

— 覺知心

10) 覺知心悅

— 覺知心悅

11) 覺知心定

— 覺知心定

12) 覺知心解脫

— 覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學

— 覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學

白話解釋

- 接著，第九到第十二的操作是配合「心念處」對心的觀察，以離障得定為主。雖然說第七和第八已然是覺知妄念和伏妄攝心的修習，但還不夠微細。

9) 覺知心

- 第九則是對心做更微細的覺知，主要是覺知五欲和五蓋。即是「覺知心」。

10) 覺知心悅

- 當察覺有任何五欲或五蓋的生起，就要馬上遣除，遣除欲蓋的干擾後，即能得心的喜悅，這即是第十「覺知心悅」。

11) 覺知心定

- 在離障得心喜之後，心更加集中，定力也更強了，這即是第十一「覺知心定」。

12) 覺知心解脫

- 覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學
- 覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學
- 在繼續不斷地努力修習後，五欲和五蓋等障礙不再生起，心即能從這些定障中解脫而得定—未到地定，即為第十二「覺知心解脫」。但這時，還是持續專注在入出息上。

4、法念處

13) 觀察無常

— 觀察無常，

14) 觀察斷

— 觀察斷，

15) 觀察無欲

— 觀察無欲，

16) 觀察滅

— 觀察滅入息，於觀察滅入息善學；

— 觀察滅出息，於觀察滅出息善學，

白話解釋

- 從第十三開始是屬於觀的部份，相應於四念處的「法念處」，即觀法(五蘊等法)的無常、斷、無欲和滅。
- 在依前面的次第不斷修習後，達到「覺知心解脫」，可說已有未到地定的基本定力。

13) 觀察無常

這時就可以依未到地定而起觀。先是對氣息作無常觀，再進一步由氣息觀到色身無常，進觀五蘊的無常，即是「觀察無常」。

14) 觀察斷：

五蘊既然是無常的，就應斷、捨離，即是「觀察斷」。

15) 觀無欲：

對五蘊不起愛染、執著，即是「觀察無欲」。

16) 觀察滅：

最後，藉由五蘊無常的觀察，進而能觀無我，最終能斷除煩惱而達到寂滅，即是「觀察滅」。

種種所緣

1、遍滿所緣：

a)有分別影像所緣：修觀一心對所緣起觀察

b)無分別影像所緣：修止一唯攝心得心一境性

c)事邊際所緣：

- 如所有性：總相所緣，如真如、無常(正理)

- 盡所有性：一切法：蘊、處、界所攝

一切所知事：四諦所攝

d) 所作成就所緣：止觀成就一定成就(四禪八定)

2、淨行所緣：五停心觀(淨治煩惱)

3、善巧所緣：蘊、處、界、緣起、處非處

4、淨惑所緣：世間(淨治惑障)、出世間(順於正理)

3、善巧所緣

- 蘊：五蘊一分析、觀唯蘊而無我，稱為善巧。
- 處：十二處一由四緣起認識而無我
- 界：十八界一種種不同類集，而知無我稱為善巧。
- 緣起：十二緣起法，唯諸行流轉而無我
- 處非處：了知善惡異熟因果

4、淨惑所緣

- 世間道：觀下界苦、粗、障，上界靜、妙、離
- 出世間道：觀四聖諦

二、離五欲五蓋

- 「然，優陀夷！有二受，欲受、離欲受。云何欲受，五欲功德因緣生受，是名欲受。云何離欲受？謂比丘離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是名離欲受。(雜485)
- 「何等為**定根**？若比丘離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，乃至第四禪具足住，是名**定根**。(雜647)
- 尊者阿難語摩訶男：「此聖弟子住於戒波羅提木叉律儀，威儀行處，受持學戒，受持學戒具足已；離欲、惡不善法，乃至第四禪具足住；如是三昧具足已，此苦聖諦如實知，此苦集如實知，此苦滅如實知，此苦滅道跡如實知(雜934)

(一)離五欲

1、什麼是五欲

- 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，迦摩比丘詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！所謂欲者。云何為欲？」佛告迦摩：「欲，謂五欲念，功德。何等為五？謂眼識明色，可愛、可意、可念，長養欲樂。如是耳、鼻、舌、身識觸，可愛、可意、可念，長養欲樂，是名為欲。然彼非欲，於彼貪著者，是名為欲。」爾時，世尊即說偈言：

世間雜五色，彼非為愛欲，貪欲覺想者，

是則士夫欲，眾色常住世，行者斷心欲。

迦摩比丘白佛言：「世尊！寧有道有跡，斷此愛欲不？」佛告比丘：「有八正道，能斷愛欲，謂正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。」

2、離五欲為根本德行

- 時，有執杖梵志年耆根熟，詣食堂所，於一面柱杖而住。須臾默然已，語諸比丘：「諸長老！汝等何故見老宿士不共語問訊，恭敬命坐？」

時，尊者摩訶迦旃延亦在眾中坐。時，尊者摩訶迦旃延語梵志言：「我法有宿老來，皆共語問訊，恭敬禮拜，命之令坐。」

梵志言：「我見此眾中無有老於我者，不恭敬禮拜、命坐，汝云何言：『我法見有宿老，恭敬禮拜，命其令坐。』？」

摩訶迦旃延言：「梵志！若有耆年八十、九十，髮白齒落，成就年少法者，此非宿士；雖復年少年二十五，色白髮黑，盛壯美滿，而彼成就耆年法者，為宿士數。」(下頁)

梵志問言：「云何名為八十、九十，髮白齒落，而復成就年少之法，年二十五，膚白髮黑，盛壯美色，為宿士數？」

尊者摩訶迦旃延語梵志言：「有五欲功德。謂眼識色愛、樂、念，耳識聲、鼻識香、舌識味、身識觸愛、樂、念。於此五欲功德不離貪、不離欲、不離愛、不離念、不離渴。梵志！若如是者，雖復八十、九十，髮白齒落，是名成就年少之法。雖年二十五，膚白髮黑，盛壯美色，於五欲功德離貪、離欲、離愛、離念、離濁，若如是者，雖復年少年二十五，膚白髮黑，盛壯美色，成就老人法，為宿士數。」(雜547)

3、精勤離五欲

- 一時，佛住毘舍離耆婆拘摩羅藥師菴羅園。爾時，世尊告諸比丘：「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，少逐現在五欲功德、逐未來世轉復微少。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。(雜211)

4、離欲得定

- 梵志！我持蒿草往詣覺樹，布草樹下，敷尼師檀，結加趺坐，不破正坐，要至漏盡。我不破正坐，要至漏盡，我正坐已，離欲、離惡不善之法，有覺、有觀，離生喜、樂，逮初禪成就遊，是謂：我爾時獲第一增上心，(中157)
- 「云何食念？謂五欲因緣生念。云何無食念？謂比丘離欲、離惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是名無食念。云何無食無食念？謂比丘有覺有觀息，內淨一心，無覺無觀，定生喜樂，第二禪具足住，是名無食無食念。」(雜483)
- ❖ 食：sāmisā 有味道的(食物的)、物質的、肉體的。

(二) 呵五蓋

1、不善聚

- 爾時，世尊告諸比丘：「說不善積聚者，所謂五蓋，是為正說。所以者何？純一不善聚者，謂五蓋故。何等為五？謂貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋。
- 說善積聚者，謂七覺分，是為正說。所以者何？純一滿淨者，是七覺分故。何等為七？謂念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分。」(雜725)

善聚：七覺分 ↔ 不善聚：五蓋

2、五蓋食與不食

- 爾時，世尊告諸比丘：「有五蓋、七覺分，有食(āhāra/食物)、無食，我今當說。諦聽，善思，當為汝說。譬如身依食而立，非不食。如是五蓋依於食而立，非不食。
- 貪欲蓋以何為食？謂觸相(subhanimitta/淨妙相)，於彼不正思惟，未起貪欲令起，已起貪欲能令增廣，是名欲愛蓋之食。
- 「何等為瞋恚蓋食？謂障礙相，於彼不正思惟，未起瞋恚蓋令起，已起瞋恚蓋能令增廣，是名瞋恚蓋食。(下頁)

- 「何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱、不樂、欠味、多食、懈怠，於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。
- 「何等為掉悔蓋食？有四法。何等為四？謂親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺。自憶念、他人令憶念而生覺，於彼起不正思惟，未起掉悔令起，已起掉悔令其增廣，是名掉悔蓋食。
- 「何等為疑蓋食？有三世。何等為三？謂過去世、未來世、現在世。於過去世猶豫、未來世猶豫、現在世猶豫，於彼起不正思惟，未起疑蓋令起，已起疑蓋能令增廣，是名疑蓋食。……(下頁)

- 「何等為貪欲蓋不食？謂不淨觀，於彼思惟，未起貪欲蓋不起，已起貪欲蓋令斷，是名貪欲蓋不食。
- 「何等為瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未生瞋恚蓋不起，已生瞋恚蓋令滅，是名瞋恚蓋不食。
- 「何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。
- 「何等為掉悔蓋不食？彼寂止思惟，未生掉悔蓋不起，已生掉悔蓋令滅，是名掉悔蓋不食。
- 「何等為疑蓋不食？彼緣起法思惟，未生疑蓋不起，已生疑蓋令滅，是名疑蓋不食。譬如身依食而住、依食而立；如是七覺分依食而住、依食而立。(雜715)

三、四念處

(一) 字義

身身觀念處 kāye kāya-anupassī vihariti

– kāye : on the body / 於身

– kāya-anupassī : observation of the body / 觀察身

– Vihariti : live, stay / 住、居住

– 居於身而觀身  專注(集中)於身而觀察身

受受觀念處 vedānesu vedāna-anupassī vihariti

心心觀念處 citte citta-anupassī vihariti

法法觀念處 dhammesu kāya-anupassī vihariti

(二) 四念處前行

1、年少比丘修四念處(一切修行者)

- 佛告阿難：「此諸年少比丘當以四念處教令修習。云何為四？謂身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正智正念，寂定於心，乃至知身。受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至知法。
- 所以者何？若比丘住學地者，未得進上，志求安隱涅槃時，身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心。受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至於法遠離。
- 若阿羅漢諸漏已盡，所作已作，捨諸重擔，盡諸有結，正知善解脫，當於彼時亦修身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，受、心、法法觀念住，乃至於法得遠離。」(雜621)

2、日常生活

❖ 猴子經

- 爾時，世尊告諸比丘：「大雪山中寒冰嶮處，尚無猿猴，況復有人！或復有山，猿猴所居而無有人；或復有山，人、獸共居，於猿猴行處，獵師以麋膠塗其草上，有點猿猴遠避而去，愚癡猿猴不能遠避，以手小觸，即膠其手；復以二手欲解求脫，即膠二手；以足求解，復膠其足；以口嚙草，輒復膠口；五處同膠，聯捲臥地，獵師既至，即以杖貫，擔負而去。(下頁)

- 比丘！當知：愚癡猿猴捨自境界父母居處，遊他境界，致斯苦惱。如是，比丘！愚癡凡夫依聚落住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，不善護身，不守根門，眼見色已，則生染著，耳、聲，鼻、舌，香、味、身、觸，皆生染著，愚癡比丘內根、外境被五縛已，隨魔所欲。
- 是故，比丘！當如是學：於自所行處、父母境界依止而住，莫隨他處、他境界行。云何比丘自所行處、父母境界？謂四念處：身身觀念住，受……心……法法觀念住。」(雜620)

3、修道一住四念處

- 『我當剃除髮鬚，著袈裟衣，正信非家出家學道。』作是思惟已，即便放捨錢財、親屬，剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家出家學道，正其身行，護口四過，正命清淨，習賢聖戒，守諸根門，護心正念：眼見色時，不取形相，若於眼根住不律儀，世間貪憂、惡不善法常漏於心，而令於眼起正律儀；耳、鼻、舌、身、意起正律儀亦復如是，彼以賢聖戒律成就，善攝根門，來往、周旋、顧視、屈伸、坐臥、眠覺、語默住智正智。(下頁)

- 彼成就如此聖戒，守護根門，正智、正念，寂靜遠離，空處、樹下、閑房獨坐，正身正念，繫心安住，斷世貪憂，離貪欲，淨除貪欲，斷世瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋；離瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋；淨除瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋；斷除五蓋一惱心、慧力羸，諸障闕分不趣涅槃者。是故，內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪、憂，如是，外身.....內外身.....；受.....心.....法法觀念住亦如是說，是名比丘修四念處。」(雜636)

(三) 修習四念處

1、正知正念

- 云何為比丘勤攝心住？若比丘已生惡不善法當斷，生欲、方便，精進攝心；未生惡不善法不令起；未生善法令生；已生善法，令住不忘，修習增滿，生欲方便，精勤攝心，是名比丘勤攝心住。
- 云何名比丘正智？若比丘去來威儀(iriya)，常隨正智，迴顧、視瞻、屈伸、俯仰、執持衣鉢、行住坐臥、眠覺、語默，皆隨正智住，是名正智。
- 云何正念？若比丘內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂，如是，受.....心.....法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂，是名比丘正念。(雜616)

- 威儀 (ācārā) :
 - Conduct; behavior; practice
 - 行為、正行，重於行為、做為
- 威儀(iriya)
 - Movement of the body; deportment; four postures: walking, standing, sitting, lying.
 - 身體的動作，身行(形)，一切的行住坐臥...

2、專心護持如護命

❖ 護鉢喻

- 爾時，世尊告諸比丘：「世間言美色、世間美色者，能令多人集聚觀看者不？」諸比丘白佛：「如是，世尊！」佛告比丘：「若世間美色、世間美色者，又能種種歌舞伎樂，復極令多眾聚集看不？」比丘白佛：「如是，世尊！」佛告比丘：
 「若有世間美色、世間美色者，在於一處，作種種歌舞，伎樂戲笑，復有大眾雲集一處，若有士夫不愚、不癡；樂樂、背苦；貪生、畏死，有人語言：『士夫！汝當持滿油鉢，於世間美色者所及大眾中過，使一能殺人者，拔刀隨汝，若失一滴油者，輒當{斬}[斷]汝命。』云何，比丘！彼持油鉢士夫，能不念油鉢，不念殺人者，觀彼伎女及大眾不？」(下頁)

- 比丘白佛：「不也，世尊！所以者何？世尊！彼士夫自見其後有拔刀者，常作是念：『我若落油一滲，彼拔刀者當截我頭。』唯一其心，繫念油鉢，於世間美色及大眾中，徐步而過，不敢顧眄。」

「如是，比丘！若有沙門、婆羅門正身自重，一其心念，不顧聲、色，善攝一切心法，住身念處者，則是我弟子、隨我教者。

云何為比丘正身自重，一其心念，不顧聲、色，攝持一切心法，住身念處？如是，比丘身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；受……心……法法觀念住，亦復如是。是名比丘正身自重，一其心念，不顧聲、色，善攝心法，住四念處。」

(雜623)

3、取自心相

❖ 爾時，世尊告諸比丘：「當取自心相，莫令外散，所以者何？...若有比丘黠慧、才辯，善巧方便取內心已，然後取於外相，彼於後時終不退減、自生障閼。譬如：廚士黠慧、聰辯，善巧方便供養尊主，能調眾味：酸、鹹、酢、淡，善取尊主所嗜之相而和眾味以應其心，聽其尊主所欲之味，數以奉之，尊主悅已，必得爵祿、愛念、信重，如是，黠慧廚士善取尊主之心。比丘亦復如是，身身觀念住，斷上煩惱，善攝其心，內心寂止，正念、正知，得四增上心法(*四種禪)現法樂住，得所未得安隱涅槃，是名比丘黠慧、辯才，善巧方便取內心相，攝持外相，終無退減，自生障閼。受.....心.....法觀亦復如是。」(雜616)

4、善繫心住知前後

- 佛告阿難：「善哉！善哉！應如是學四念處，善繫心住，知前後昇降，所以者何？心於外求，然後制令求其心，散亂心不解脫，皆如實知。

若比丘於身身觀念住，於彼身身觀念住已，若身耽睡，心法懈怠，彼比丘當起淨信，取於淨相，起淨信心。憶念淨相已，其心則悅；悅已，生喜；其心喜已，身則猗息；身猗息已，則受身樂；受身樂已，其心則定，心定者，聖弟子當作是學：『我於此義外散之心攝令休息，不起覺想及已觀想，無覺、無觀，捨念樂住；樂住已，如實知。』受……心……法念住亦如是說。」

5、修一切行的入手處

- 汝今，阿難！如我先說，所可愛念種種適意之事，皆是別離之法，是故汝今莫大愁毒。阿難！當知，如來不久亦當過去。是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。」

阿難白佛：「世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不異洲不異依？」

佛告阿難：「若比丘身身觀念處，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是外身、內身，受、心、法法觀念處，亦如是說。阿難！是名：『自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異洲依』。」

(雜638)

6、自護護他

- 爾時，世尊告諸比丘：「過去世時有緣幢伎師，肩上豎幢，語弟子言：『汝等於幢上，下向護我，我亦護汝，迭相護持，遊行嬉戲，多得財利。』時，伎弟子語伎師言：『不如所言，但當各各自愛護，遊行嬉戲，多得財利，身得無為安隱而下。』伎師答言：『如汝所言，各自愛護，然其此義亦如我說，己自護時即是護他，他自護時亦是護己；心自親近，修習隨護作證，是名自護護他。云何護他自護，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。」(雜619)

7、《中阿含》『念處經』：

- 身身觀念住

- 行住坐臥、出入穿衣、語默動靜；
- 降伏內心不善念
- 打坐
- 持息念
- 四禪
- 光明想
- 界分別觀
- 不淨觀：內不淨觀、外不淨觀

住觀念受受

- 感受苦、樂、不苦不樂受，清楚知道
- 感受身的苦、樂、不苦不樂，清楚知道
- 感受心的苦、樂、不苦不樂，清楚知道
- 感受苦、樂、不苦不樂受的持續，清楚知道
- 感受苦、樂、不苦不樂受的不持續，清楚知道
- 感受苦苦、樂、不苦不樂受的染著，清楚知道。
- 感受苦苦、樂、不苦不樂受的不染著，清楚知道

心心觀念住

- 清楚明白的知道，觀心的種種狀況
 - 貪、無貪
 - 瞋、無瞋
 - 癡、癡
 - 染污、無染污
 - 集中、散亂；高下；小大
 - 修不修
 - 定不定
 - 解脫、不解脫

住念觀法

- 觀六入處
- 觀五欲、五蓋
- (蘊)
- 七覺支
- (四諦)

身身觀念住

1)、行住坐臥

- 云何觀身如身念處？比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤。如是，比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂：比丘觀身如身。

2)、出入語默

- 復次，比丘觀身如身：比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行、住、坐、臥、眠、寤、語、默皆正知之。如是，比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂：比丘觀身如身。

3) 、知惡止惡

- 復次，比丘觀身如身：比丘者，生惡不善念，以善法念治斷滅止，猶木工師、木工弟子，彼持墨繩，用拼於木，則以利斧斫治令直，如是，比丘生惡不善念，以善法念治斷滅止。如是，比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂：比丘觀身如身。

4) 、入坐方便

- 復次，比丘觀身如身：比丘者，齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止，猶二力士捉一羸人，處處捉旋，自在打鍛，如是，比丘齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止。...

5)、持息念

- 復次，比丘觀身如身：比丘者，念入息即知念入息，念出息即知念出息，入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短，學一切身息入，學一切身息出，學止身行息入，學止口行息出。...

6)、四禪

- 復次，比丘觀身如身：比丘者，離生喜、樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍...
- 比丘者，定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿，...
- 比丘者，無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿，...
- 比丘者，於此身中以清淨心意解遍滿成就遊，...

7)、光明想

- 復次，比丘觀身如身：比丘者，念光明想，善受善持，善憶所念，...

8)、內不淨相

- 復次，比丘觀身如身：比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：『我此身中有髮、鬚、爪、齒、麤細薄膚皮、肉、筋、骨.....』

9)、界差別觀

- 復次，比丘觀身如身：比丘者，觀身諸界：『我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。』

10)、外不淨

- 復次，比丘觀身如身：比丘者，觀彼死屍，或一、二日.....至六、七日，烏鷄所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉腐爛壞，見已自比...

受受觀念住

1)、苦、樂、不苦不樂受

- 云何觀覺(受)如覺(受)念處？比丘者，覺(覺知)樂覺(受)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；

2)、身的苦、樂、不苦不樂受

- 覺樂身.....；苦身.....；不苦不樂身.....

3)、心的苦、樂、不苦不樂受

- 樂心.....；苦心.....；不苦不樂心.....

4) 、 苦、樂、不苦不樂受的持續

- 樂食.....；苦食.....；不苦不樂食.....
- 樂無食.....；苦無食.....；不苦不樂無食.....

5) 、 感受苦、樂、不苦不樂受的染著

- 樂欲.....；苦欲.....；不苦不樂欲.....
- 樂無欲.....；苦無欲覺.....；不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。

心心觀念住

- 云何觀心如心念處？比丘者，有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真。
- 有恚、無恚.....
- 有癡、無癡.....
- 有穢污、無穢污.....
- 有合有散(集中、集亂).....
- 有下有高.....
- 有小有大.....
- 修不修.....
- 定不定.....
- 有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。

法法觀念住

1)、六入處

- 云何觀法如法念處？眼緣色生內結：比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。
- 如是，耳、鼻、舌、身，意緣法生內結：比丘者，內實有結知內有結如真，內實無結知內無結如真，若未生內結而生者知如真，若已生內結滅不復生者知如真。如是，比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂：比丘觀法如法，謂：內六處。

2)、五欲五蓋

- 復次，比丘觀法如法：比丘者，內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真。
- 如是，瞋恚、睡眠、掉悔，內實有疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。
- 如是，比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂：比丘觀法如法，謂：五蓋也。

3)、觀七覺支

- 復次，比丘觀法如法：比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，內實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。
- 如是，擇法……精進……喜……息……定……比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。
- ❖ 此外南傳中部、長部《念住大經》還有觀蘊和四諦。

8、四念處與道次第

- 具善人已，便具親近善知識；具親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念·正智；具正念·正智已，便具護諸根；具護諸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念處；具四念處已，便具七覺支。具七覺支已。便具明·解脫。(中52)
- 四預流支

善人 → 親近善識 → 聞正法 → 正信 → 正思惟 →

親近善知識

聽聞正法

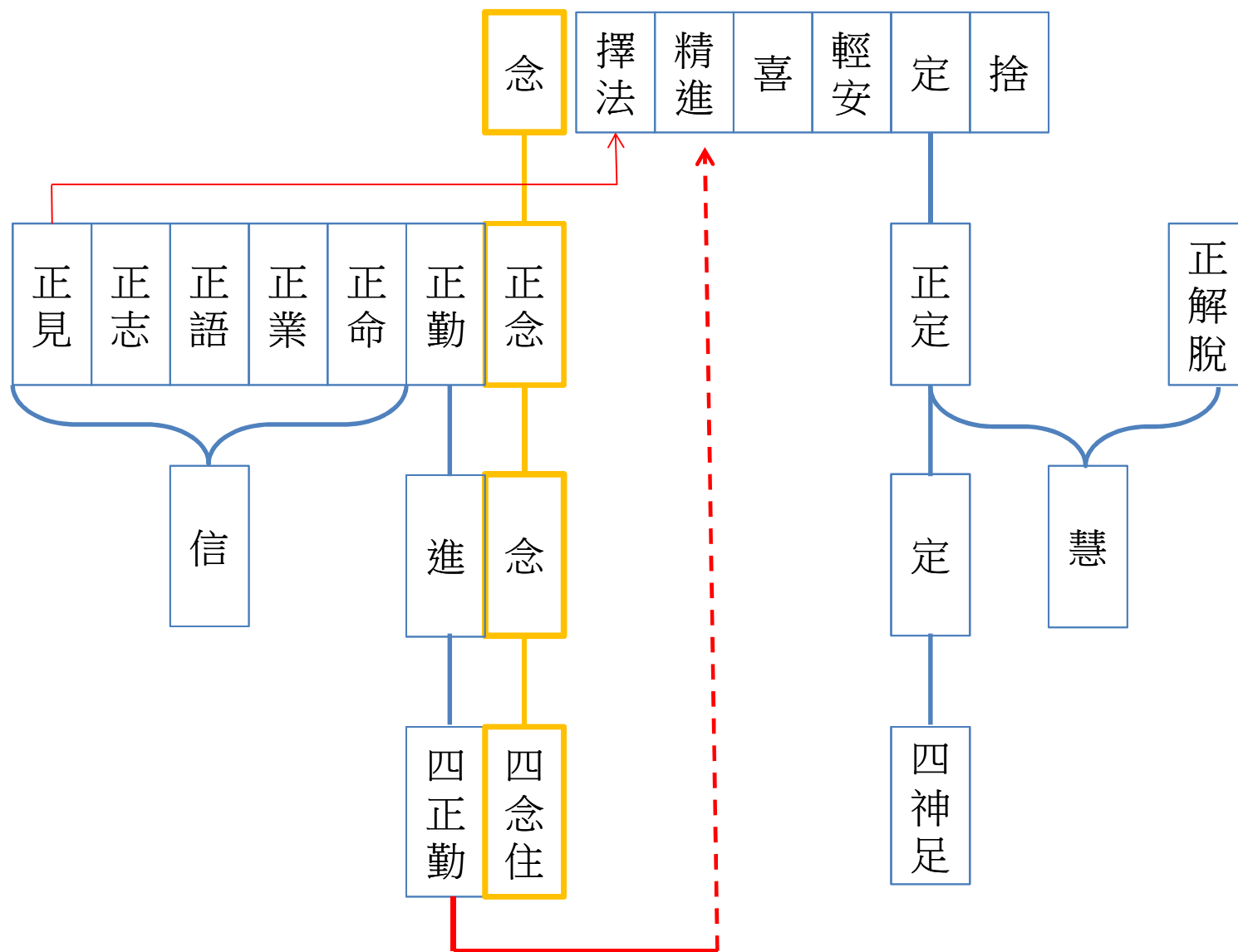
如理思惟

正念正知 → 護諸根 → 三妙行 → 四念處 → 七覺支

法隨法行

四、七覺支

- 七覺支
- 梵文：sapta bodhyaṅga；巴利：satta bojjhaṅgā
- sapta—七；
- bodhi：菩提，覺
- aṅga：a limb of the body，支、分
- 七覺分(雜)、七覺支(中)、七菩提分(大乘)、菩提支(少)
- 成就菩提的七大要素、次第、成分



- 念(smṛti)：憶念，隨念分別
- 擇法(dharma-pravicaya)：慧之簡擇
- 精進(vīrya)：四正勤
- 喜(prīti)：受喜
- 輕安(passaddhi)：又作猗覺支，指身心輕安。
- 定(samādhi)：定成就
- 捨(upekṣā)：行捨、受捨、捨煩惱

(一) 七覺分之內容

1、七覺支說十四

- 「何等為七覺分說十四？有內法心念住，有外法心念住。彼內法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼外法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。
- 「有擇善法、擇不善法。彼善法擇，即是擇法覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼不善法擇，即是擇法覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。
- 「有精進斷不善法，有精進長養善法。彼斷不善法精進，即是精進覺分。是智是等覺，能轉趣涅槃。彼長養善法精進，即是精進覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。

- 「有喜，有喜處。彼喜即是喜覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼喜處，亦即是喜覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」
- 「有身猗息，有心猗息。彼身猗息，即是猗覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼心猗息，即是猗覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」
- 「有定，有定相。彼定即是定覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼定相即是定覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」
- 「有捨善法、有捨不善法。彼善法捨，即是捨覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼不善法捨，即是捨覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃，是名七覺分說為十四。」

七覺支	大意	
內法念住、外法 念住	如身根、五根為內，五處 為外	
擇善、擇不善	知善與不善	
勤斷惡修善	斷惡修善	
喜、喜處	受喜；能生喜為喜處	
身、心輕安	輕安樂	
定、定相	入定的狀態、定的徵兆	
捨善、捨不善	行捨、捨一切煩惱	

2、七覺支之食與不食

(1)七覺分之食

- 譬如身依食而住、依食而立；如是七覺分依食而住、依食而立。
- 何等為念覺分食？謂四念處**思惟**已，未生念覺分令起，已生念覺分轉生令增廣，是名念覺分食。
- 何等為擇法覺分食？有擇善法，有擇不善法，彼**思惟**已，未生擇法覺分令起，已生擇法覺分重生令增廣，是名擇法覺分食。
- 何等為精進覺分食？彼四正斷**思惟**，未生精進覺分令起，已生精進覺分重生令增廣，是名精進覺分食。

❖ **思惟**(yoniso 正確/合理，manasikāra)：如理作意

- 何等為喜覺分食？有喜，有喜處，彼思惟，未生喜覺分令起，已生喜覺分重生令增廣，是名喜覺分食。
- 何等為猗覺分食，有身猗息、心猗息思惟，未生猗覺分令起，已生猗覺分重生令增廣，是名猗覺分食。
- 何等為定覺分食？謂有四禪思惟，未生定覺分令生起，已生定覺分重生令增廣，是名定覺分食。
- 何等為捨覺分食？有三界。何等三？謂斷界、無欲界、滅界。彼思惟，未生捨覺分令起，已生捨覺分重生令增廣，是名捨覺分食。」

(2) 七覺分不食

- 譬如身依於食而得長養，非不食。如是七覺分依食而住，依食長養，非不食。
- 何等為念覺分不食？謂四念處不思惟，未起念覺分不起，已起念覺分令退，是名念覺分不食。
- 何等為擇法覺分不食？謂於善法撰擇，於不善法撰擇，於彼不思惟，未起擇法覺分令不起，已起擇法覺分令退，是名擇法覺分不食。
- 何等為精進覺分不食？謂四正斷，於彼不思惟，未起精進覺分令不起，已起精進覺分令退，是名精進覺分不食。

- 何等為喜覺分不食？有喜，有喜處法，於彼不思惟，未起喜覺分不起，已起喜覺分令退，是名喜覺分不食。
- 何等為猗覺分不食？有身猗息及心猗息，於彼不思惟，未生猗覺分不起，已生猗覺分令退，是名猗覺分不食。
- 何等為定覺分不食？有四禪，於彼不思惟，未起定覺分不起，已起定覺分令退，是名定覺分不食。
- 何等為捨覺分不食？有三界，謂斷界、無欲界、滅界，於彼不思惟，未起捨覺分不起，已起捨覺分令退，是名捨覺分不食。(雜715)

(二) 七覺支之先行

1、具善人

- 具善人已，便具親近善知識；具親近善知識已，便具聞善法；具聞善法已，便具生信；具生信已，便具正思惟；具正思惟已，便具正念·正智；具正念·正智已，便具護諸根；具護諸根已，便具三妙行；具三妙行已，便具四念處；具四念處已，便具七覺支。具七覺支已。便具明·解脫。(中52)

• 四預流支

善人→親近善識→聞正法→正信→正思惟→

正念正知→護諸根→三妙行→四念處→七覺支

2、善知識

- 「諸比丘！我不見一法，未生惡不善法令不生，已生者令斷，未生善法令生，已生者重生令增廣，所謂善知識、善伴黨、善隨從者，若善知識、善伴黨、善隨從者，未生貪欲蓋令不生，已生者令斷。未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令不生，已生者令斷，未生念覺分令生，已生者重生令增廣。未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令生，已生者重生令增廣。」(雜717)

❖ 善知識 → 離五欲五蓋 → 念.....

3、聞妙法

- 爾時，世尊告諸比丘：「善哉！比丘！依人聞法，諸年少比丘供養奉事諸尊長老。所以者何？年少比丘供養奉事長老比丘者，時時得聞深妙之法，聞深法已，二正事成就，身正及心正。爾時修念覺分，修念覺分已，念覺分滿足；念覺滿足已，於法選擇，分別於法，思量於法。爾時，方便修擇法覺分，乃至捨覺分修習滿足。」(雜723)

❖ 身正及心正(身心遠離)：

- 身離惡友惡境
- 心離不善尋思

4、正思惟(如理作意/yonisomanasikāra)

- 爾時，世尊告諸比丘：「若不正思惟者，未起貪欲蓋則起，已起貪欲蓋重生令增廣；未起瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋則起，已起瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋重生令增廣。未起念覺支不起，已起念覺支則退；未起擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支不起，已起擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支則退。
- 「若比丘正思惟者，未起貪欲蓋不起，已起貪欲蓋令滅；未起瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋不起，已起瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋則斷。未起念覺支則起，已起者重生令增廣；未起擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支則起，已起者重生令增廣。」(雜704)

(三) 修習七覺支

1、依出離心

- 爾時，世尊告諸比丘：「當修七覺分。何等為修七覺分？謂念覺分，乃至捨覺分，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。」

❖ 遠離：身心遠離

❖ 無欲：少欲喜足

❖ 依滅：依涅槃、迴向涅槃

❖ 迴向於捨(*vossagga-pariṇāmiṃ*) 向於究竟之捨

2、漸次而起-1

- 佛告諸比丘、比丘尼：「七覺分者，謂七道品法。諸比丘！此七覺分漸次起，漸次起已，修習滿足。」諸比丘白佛：「云何七覺分漸次起，漸次起已，修習滿足？(下頁)
- 修習滿足āradḍha：已開始、完成、精勤

- 「若比丘身身觀念住，彼身身觀念住已，專心繫念不忘，當於爾時方便修念覺分；方便修念覺分已，修習滿足，謂修念覺分已，於法選擇，當於爾時修擇法覺分方便，修擇法覺分方便已，修習滿足。如是精進、喜、猗、定、捨覺分亦如是說。如內身，如是外身、內外身，受、心、法法觀念住，專心繫念不忘，當於爾時方便修念覺分，方便修念覺分已，修習滿足。乃至捨覺分亦如是說，是名比丘七覺分漸次起，漸次起已，修習滿足。」(雜737)

漸次而起-2

- 無畏白佛：「瞿曇！何因、何緣眾生清淨？」佛告無畏：「若婆羅門有一勝念，決定成就，久時所作，久時所說，能隨憶念，當於爾時習念覺支。」
- 修念覺已，念覺滿足，念覺滿足已，則於法選擇分別思惟，爾時擇法覺支修習。
- 修擇法覺支已，擇法覺支滿足，彼選擇分別思量法已，則精進方便。(下頁)

- 精進覺支於此修習，修精進覺支已，精進覺支滿足，彼精進方便已，則歡喜生，離諸食想。
- 修喜覺支，修喜覺支已，則喜覺支滿足，喜覺支滿足已，身心猗息，則修猗覺支。
- 修猗覺支已，猗覺滿足，身猗息已，則愛樂，愛樂已心定，則修定覺支。
- 修定覺支已，定覺滿足，定覺滿足已，貪憂滅，則捨心生，修捨覺支。
- 修捨覺支已，捨覺支滿足。如是，無畏！此因、此緣眾生清淨。」(雜711)

❖ 離諸食想：離於五欲之食

3、善知方便修七覺分

- 爾時，尊者阿提目多晡時從禪覺，詣尊者優波摩所，共相問訊慰勞已，退坐一面，問尊者優波摩：「尊者！能知七覺分方便，如是樂住正受，如是苦住正受？」
 - 優波摩答言：「尊者阿提目多！比丘善知方便修七覺分，如是樂住正受，如是苦住正受。」
 - 復問：「云何比丘善知方便修七覺分？」
 - 優波摩答言：「比丘方便修念覺分時知思惟：
(下頁)
- ❖ 樂住正受(*phāsuvihāra samāpatti*)：安樂住—順暢而得

- 『彼心不善解脫，不害睡眠，不善調伏掉悔，如我念覺處法思惟，精進方便，不得平等。』如是擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，亦是說。
- 若比丘念覺分方便時先思惟：『心善解脫，正害睡眠，調伏掉悔，如我於此念覺處法思惟已，不勤方便，而得平等。』如是。阿提目多！比丘知方便修七覺分，如是樂住正受，如是不樂住正受。」(雜719)

4、隨所欲覺分正受

- 尊者舍利弗告諸比丘：「有七覺分。何等為七？謂念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分。此七覺分決定而得，不勤而得，我隨所欲，覺分正受。若晨朝時、日中時、日暮時，若欲正受，隨其所欲，多入正受。譬如王大臣，有種種衣服，置箱篋中，隨其所須，日中所須、日暮所須，隨欲自在。如是，比丘！此七覺分，決定而得，不勤而得，隨意正受。我此念覺分，清淨純白，起時知起，滅時知滅，沒時知沒，已起知已起，已滅知已滅，如是擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分亦如是說。」
- ❖ 「正受」 samāpatti：1、等至、定，2、得到、進入

5、安般·念處·覺支

- 佛告阿難：「有一法，多修習已.....乃至能令二法滿足。何等為一法？謂：安那般那念多修習已，能令四念處滿足；四念處滿足已，七覺分滿足；七覺分滿足已，明、解脫滿足。
- 云何修安那般那念，四念處滿足？是比丘依止聚落.....乃至如滅出息念學。阿難！如是，聖弟子入息念時，如入息念學；出息念時，如出息念學；若長、若短、一切身行覺知入息念時，如入息念學；出息念時，如出息念學、身行休息入息念時，如身行休息入息念學；身行休息出息念時，如身行休息出息念學，聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身思惟。(續)

- 若有時聖弟子喜覺知、樂覺知、心行覺知、心行息覺知入息念時，如心行息入息念學；心行息出息念時，如心行息出息念學，是聖弟子爾時受受觀念住，若復異受者，彼亦隨受思惟。
- 有時聖弟子心覺知、心悅、心定、心解脫覺知入息念時，如入息念學；心解脫出息念時，如心解脫出息念學，是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心思惟。
- 若聖弟子有時觀無常、斷、無欲、滅，如無常、斷、無欲、滅觀念住學，是聖弟子爾時法法觀念住，異於法者，亦隨法思惟。是名修安那般那念，滿足四念處。」(續)

- 阿難白佛：「如是，修習安那般那念令四念處滿足，云何修四念處令七覺分滿足？」

- 佛告阿難：

「若比丘身身觀念住，念住已繫念住不忘，爾時方便修念覺分；修念覺分已，念覺分滿足。

念覺滿足已，於法選擇、思量，爾時方便修擇法覺分；修擇法覺分已，擇法覺分滿足。

於法選擇、分別、思量已，得精勤方便，爾時方便修習精進覺分；修精進覺分已，精進覺分滿足。

方便精進已，則心歡喜，爾時方便修喜覺分；修喜覺分已，喜覺分滿足。

歡喜已，身、心猗息，爾時方便修猗覺分；修猗覺分已，猗覺分滿足。

- 身心樂已，得三昧，爾時修定覺分；修定覺分已，定覺分滿足。

定覺分滿足已，貪憂則滅，得平等捨，爾時方便修捨覺分；修捨覺分已，捨覺分滿足。

受.....心.....法法念處亦如是說，是名修四念處，滿足七覺分。」

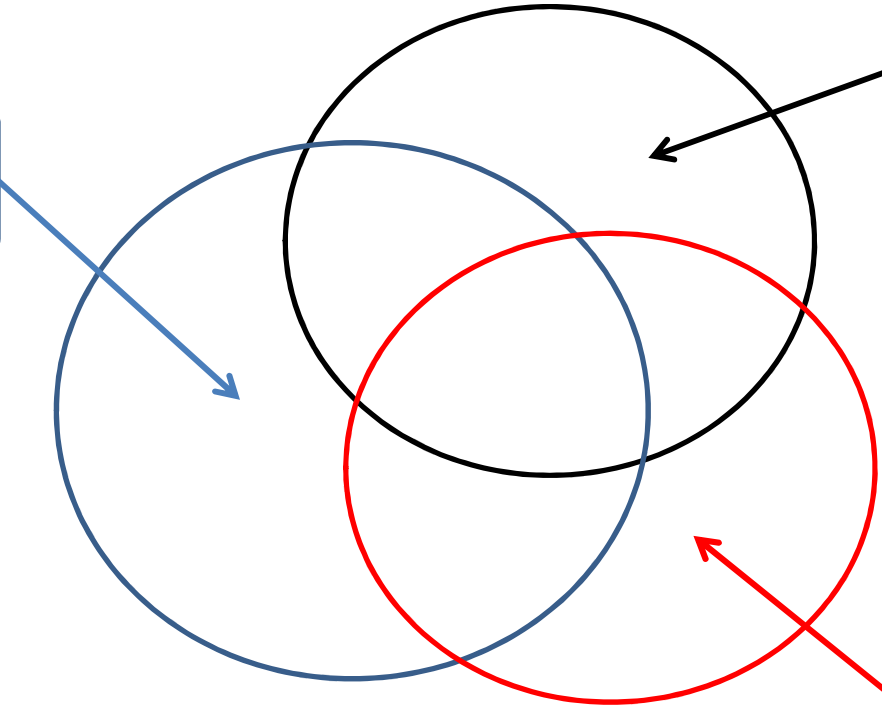
阿難白佛：

「是名修四念處滿足七覺分，云何修七覺分滿足明、解脫？」

佛告阿難：

「若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨修念覺分已，滿足明、解脫.....乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，如是修捨覺分已、明、解脫滿足。(雜810)

四念處



安那般那

七覺支

補充：九住心

- 安般：初修→未到地定
- 心一境
 - 一、「內住」：修止，就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來。
 - 二、「續住」：修習久了，動心也多少息下來了，才能心住內境，相續而住。
 - 三、「安住」：忘念一起，心就立即覺了，攝心還住於所緣中。心才可說安定了。
 - 四、「近住」：已能做到不起忘念，不會遠散出去，所以叫近住。

- 伏煩惱

五、「調順」：五欲、貪瞋癡——三毒，加男女為十相，這是能使心流散的。以靜制欲，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂。

六、「寂靜」：十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的『不善』法，如不正尋思、五蓋，對這些也能以內心的安定功德而克制他，免受他的擾亂。

七、「最極寂靜」：現在能進步到尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。

❖ 前四住心，是安住所緣的過程。但修止成定，主要是為了離欲惡不善法，所以定力一強，從五到七，就是降伏煩惱的過程。必靜而又淨，這才趣向正定了。

八、「專注一趣」：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段。就此努力使心能專注於同一，能不斷的，任運的相續而住。

九、「等持」：這是專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。

- ❖ 在修止過程中，早就有些輕快舒悅的身心感覺。但一直到第九住心，能無分別，無功用的任運，還只是類似於定，不能說已成就定。
- ❖ 這一定要生起身心的「輕安樂」，引發身心精進，於所緣能自在，有堪能，這才名為止成就，也就是得到第一階段的『未到地定』。發定時，引發身心輕安，由心輕安，起身輕安。

念處

安般

覺支

住心

身

- 1、觀入出息
- 2、觀息長短
- 3、觀息身
- 4、身行息

念覺支

- 內住
- 續住
- 安住：一起即覺
- 近住：不起妄念

受

- 5、覺喜
- 6、覺樂
- 7、覺心行—知欲蓋
- 8、心行息—伏欲蓋

擇法精進

- 調伏：伏五欲
- 寂靜：伏五蓋
- 最極寂靜：一起即除

心

- 9、覺知心—欲蓋
- 10、心悅—身心輕安
- 11、心定
- 12、心解脫

喜、猗

定、捨

- 一趣：
- 等持：

6、對治修(止觀雙修)

- 佛告比丘：「如是微劣心生、微劣猶豫，當於爾時修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，示、教、照、喜。若掉心生、掉心猶豫，修猗覺分、定覺分、捨覺分。所以者何？掉心生、掉心猶豫，此等諸法，能令內住一心攝持。譬如燃火，欲令其滅，足其焦炭，彼火則滅。如是，比丘！掉心猶豫，修擇法覺分、精進、喜，則非時，修猗、定、捨覺分，自此則是時，此等諸法內住一心攝持。念覺分者，一切兼助。」(雜714)

瑜伽論攝為止觀雙修

念：集中於所緣
止：無分別影修
觀：有分別影修

法	止	觀	所緣
覺支	猗、定、捨	擇法、精進、喜	念
對治	掉心猶豫	心微劣猶豫	全

止觀相應

- 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？」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。」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？」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。」(雜464)

說明

- 行者要定中起觀(七覺支的訓練)，即所謂的止觀相應必先具備兩個條件，即：在慧學上要依聞慧進而達到思所成慧，在定學上要有未到地定的能力。行者先依安那般那正念專注修止(*śamatha*)到未到地定，這即是念覺支的修習圓滿。接著依未到地定起觀(*vipaśanā*)，即對入出息作簡擇分別，先是對氣息作無常觀，再進一步由氣息觀到色身無常，進觀五蘊的無常等等，這即是擇法覺支的修習。

- 依入出息而攝心集中修止(*śamatha*)，心以入出息為專注的對象而不做觀察分別，這稱為修「無分別影像」。反之，心對入出息作簡擇分別觀察，即所謂的觀(*vipaśanā*)，稱為修「有分別影像」。這無「無分別影像」的修止，和「有分別影像」的修觀都是以入出息為所緣的。在修止一陣子之後就換修觀，修觀一陣子後再換修止，即「無分別影像」和「有分別影像」不斷的輪替操作，這稱為止觀雙運。

- 這樣精勤的不斷止觀訓練就是所謂的精進覺支。在這種止觀雙運的長時間修習後，觀力漸漸加深，在修觀時，就會有喜產生，再進一步就會有輕安產生。這即是喜與輕安兩種覺支。再經長期的止觀不斷修習，最後修觀成就後，便成正定，這是由觀慧而成的定，定中涵有慧觀在其中，故稱為定覺支。定覺支成就後，即有力量能斷根本煩惱一身見，這即是捨覺支成就。

(四)修七覺之功德

1、病時七覺支思惟

當於爾時，尊者均頭身抱重患，臥在床褥，不能自起居。是時，均頭便念：「如來世尊今日不見垂愍，又遭重患，命在不久，醫藥不接，又聞尊言：『一人不度，吾終不捨。』然，今獨見遺棄，將何苦哉！」爾時，世尊以天耳聞均頭比丘作是稱怨。是時，世尊告諸比丘：「汝等皆集至均頭比丘所，問其所疾。諸比丘對曰：『如是，世尊！』」世尊將眾多比丘，漸漸至均頭比丘房。是時，均頭遙見如來來，即自投地。

爾時，世尊告均頭曰：「汝今抱患極為篤重，不須下床，吾自有座。」爾時，世尊告均頭曰：

「汝所患為增為損，不增損乎？有能堪任受吾教也？」是時，均頭比丘白佛言：

「弟子今日所患極篤，但有增無損也，所服藥草，靡不周遍。」世尊問曰：「視瞻病者竟為是誰？」均頭白言：「諸梵行來見瞻視。」爾時，世尊告均頭曰：「汝今堪與吾說七覺意乎？」均頭是時三白稱說七覺意名：「我今堪任於如來前說七覺意法。」世尊告曰：「若能堪任向如來說，今便說之。」是時，均頭白佛言：「七覺意者，何等為七？所謂：念覺意，如來之所說，法覺意、精進覺意、喜覺意、猗覺意、定覺意、護覺意，是謂，世尊！有此七覺意者，正謂此耳。」

爾時，尊者均頭說此語已，所有疾患，皆悉除愈，無有眾惱。是時，均頭白世尊言：「藥中之盛，所謂此七覺意之法是也，欲言藥中之盛者，不過此七覺意，今思惟此七覺意，所有眾病皆悉除愈。」爾時，世尊告諸比丘：「汝等受持此七覺意法，善念諷誦，勿有狐疑於佛、法、眾者，彼眾生類所有疾患皆悉除愈，所以然者？此七覺意甚難曉了，一切諸法皆悉了知，照明一切諸法，亦如良藥療治一切眾病，猶如甘露，食無厭足，若不得此七覺意者，眾生之類流轉生死。諸比丘！當求方便，修七覺意。如是，諸比丘！當作是學。」(增一39-6)

2、對治五蓋轉趣涅槃

- 爾時，世尊告諸比丘：「有五障五蓋，煩惱於心，能羸智慧，障閔之分，非明非正覺，不轉趣涅槃，何等為五？謂：貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋，如此五蓋，為覆，為蓋，煩惱於心，令智慧羸，為障閔分，非明，非等覺，不轉趣涅槃。
- 若七覺支，非覆非蓋，不惱於心，增長智慧，為明為正覺，轉趣涅槃，何等為七？謂：念覺支等如上說……乃至捨覺支，如此七覺支，非翳非蓋，不惱於心，增長智慧，為明，為正覺，轉趣涅槃。」(下頁)

- 爾時，世尊即說偈曰：
貪欲瞋恚蓋，睡眠掉悔疑，
如此五種蓋，增長諸煩惱。
此五覆世間，深著難可度，
障蔽於眾生，令不見正道。
若得七覺支，則能為照明，
唯此真諦言，等正覺所說。
念覺支為首，擇法正思惟，
精進猗喜覺，三昧捨覺支。
如此七覺支，牟尼之正道，
隨順大仙人，脫生死怖畏。(雜707)

3、心(定)、慧得解脫

- 爾時，世尊告諸比丘：「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；貪欲染心者，不得、不樂；無明染心者，慧不清淨，是故，比丘！離貪欲者心解脫；離無明者慧解脫。
- 若彼比丘離貪欲，心解脫得身作證；離無明，慧解脫，是名比丘斷愛縛結、慢無間等，究竟苦邊。」(雜710)

❖ 無間等： abhisama-ya 「止滅；止息」
abhi-samaya 「現觀」

第五節 四禪

一、初禪

1、初禪定義

- 如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果，得無量種神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者。如是比丘當修安那般那念。如是安那般那念，得大果大福利。」(雜814)

析辨

1、離欲、惡不善法

– 欲：五欲

– 惡：五蓋

2、離生喜樂

– vivekaḥ pītisukhaḥ

– Viveka-ja 因離而生起；Viveka 離，ja 生起

– Pīti-sukha：pīti 喜；sukha樂

3、初禪俱足住

– paṭhamam jhānam upasampajja viharati

– paṭhamam(Ac/第一) jhānam(Ac/初禪)

– Upasampajja (ger)具足，達到

– viharati 住

2、禪支

- 復問曰：「賢聖! 初禪有幾支耶？」。法樂比丘尼答曰：「初禪有五支：覺·觀·喜·樂·一心。是謂初禪有五支。」毗舍佉優婆夷聞已，歎曰：「善哉! 善哉! 賢聖!」毗舍佉優婆夷歎已歡喜奉行。復問曰：「賢聖! 云何定? 云何定相? 云何定力? 云何定功? 云何修定耶?」法樂比丘尼答曰：「若善心得一者是謂定也。四念處是謂定相也。四正斷是謂定力也。四如意足是謂定功也。若習此諸善法，數數專修精勤者，是謂修定也」。(中210)
- 覺、觀：尋、伺
- 喜：心喜受
- 樂：輕安樂
- 一心：心一境性

(1) 尋(vitakka) · 伺(vicara)

- 心對境的分別作用
 - 尋(vitakka)：reflexion, thought
 - 伺(vicara)：investigation, management, planning
- 粗分別與細分別
 - 「尋」(覺)和「伺」(觀)都是一種內心的分別活動，只是「尋」比較粗，「伺」比較細。
 - 「尋」：內心粗顯的分別作用，如心緣於境。
 - 「伺」是內心微細的分別作用，如心持續於境
 - 分辨境的粗顯相或大體上的認識就是「尋」，微細地去分辨時就是「伺」。
- 修定
 - 修定時，唯在所緣上起尋伺作用。
 - 唯初禪有尋伺

(2)三種分別

- 自性分別：尋、伺
 - 現前認識之相做自性分別
 - 通六識
 - 二禪以上無此分別
- 隨念分別：心所
 - 於曾習緣憶念
 - 唯第六識有
 - 通一切定，除二無心定
- 推度分別：推論
 - 唯第六識有
 - 唯通欲界

(3) 喜、樂

- 受心所
 - 五識相應為樂(受)
 - 意識相應為喜(受)
- 受蘊與行蘊
 - 喜：喜受—受蘊
 - 樂(猗息)：身心輕安—行蘊
- 身心輕安
 - 喜：心輕安
 - 樂：身輕安

3、語言止息

- 佛告阿難：「初禪正受時，言語寂滅，第二禪正受時，覺觀寂滅，第三禪正受時，喜心寂滅，第四禪正受時，出入息寂滅；空入處正受時，色想寂滅，識入處正受時，空入處想寂滅，無所有入處正受時，識入處想寂滅，非想非非想入處正受時，無所有入處想寂滅，想受滅正受時，想受寂滅，是名漸次諸行寂滅。」(雜474)

4、禪刺(kanthaka荊刺/障礙)

- 我(世尊)實如是說：「禪有刺」。持戒者以犯戒為刺；護諸根者以嚴飾身為刺；修習惡露者以淨相為刺；修習慈心者以恚為刺；離酒者以飲酒為刺；梵行者以見女色為刺；入初禪者以聲為刺；入第二禪者以覺觀為刺；入第三禪者以喜為刺；入第四禪者以入息出息為刺；入空處者以色想為刺；入識處者以空處想為刺；入無所有處者以識處想為刺；入無想處者以無所有處想為刺；入想知滅定者以想知為刺。(中84)

入各種定之障礙

初禪	二禪	三禪	四禪	空	識	無	非
聲	尋伺	喜	止息	色	空想	識想	無想
喜樂	喜樂	妙樂	捨	空	識	無	非非

5、初禪支和捨離支

(1)捨離支

- 五欲：色、聲、香、味、觸
- 五蓋：貪欲、瞋恚、掉悔、沉睡、疑
- 語言：離聲

(2)禪支

- 覺：尋
- 觀：伺
- 喜：喜受
- 樂：輕安樂
- 一心：心一境性

5、入初禪：六行觀

- 依未到地定作觀
- 觀禪支離欲蓋
- 欣上地之靜(勝)、妙、離(出)
 - 靜：初禪之禪支靜勝
 - 妙：禪支之喜樂
 - 離：禪支離欲界之欲蓋
- 厭下之苦麤障：
 - 苦：欲界五欲之苦
 - 麤：五欲之麤
 - 障：五欲五蓋能障色界善法(禪支)之生起

6、七覺支修初禪

- 念：未到地定(得自在)
- 擇法：六行觀
- 精進：欣初禪禪支、離五欲五蓋
- 喜：漸起離所生之喜(初禪禪支)
- 猗：漸起離所生之輕安(初禪禪支)
- 定：得初禪
- 捨：行捨，自在住於初禪

二、二禪

- 爾時，世尊告諸比丘：「若比丘如是行、如是形、如是相，息有覺有觀，內淨、一心，無覺無觀，定生喜樂，第二禪具足住。...」(雜867)
- 捨離二粗支
 - 離尋、伺
- 四禪支
 - 喜 } 定所生 samadhi-jam pītisukhaṃ
 - 樂 }
 - 一心：心一境
 - 內淨：離尋、伺之干擾所得之淨

七覺支修二禪

- 念：初禪(得自在)
- 擇法：六行觀
- 精進：欣二禪禪支(四支)、離尋伺
- 喜：漸起定所生之喜(二禪禪支)
- 猗：漸起定所生之輕安(二禪禪支)
- 定：得二禪
- 捨：行捨，自在住於二禪

三、三禪

- 「**離喜**，捨心住正念正智，身心受樂，聖說及捨，具足第三禪...」(雜347)
- 「**彼離於喜欲**，捨無求遊，正念、正智而身覺樂，謂：聖所說、聖所捨、念、樂住室，得第三禪成就遊，...**世一向樂**。」(中146)。
- 三禪有五禪支：
 - 行捨：離喜而成行捨 → 離於喜支
 - 念：離喜於所緣更專注，助於捨
 - 慧(正知)：慧心所增盛，易於做觀
 - 樂：由心喜和輕安轉身受樂
 - 一心：三禪定

四、四禪

- 離苦息樂，憂喜先斷，不苦不樂捨，淨念、一心，具足第四禪...(雜347)
- 爾時，世尊告諸比丘：「若比丘如是行、如是形、如是相，離苦息樂，前憂喜已滅，不苦不樂，捨淨念、一心，第四禪具足住」(雜870)。
- 入第四禪者以入息出息為刺(中84)
- 是比丘欲求離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪...(雜209a)

禪支

- 定義：捨念清淨
- 捨離相
 - 捨離支：身受樂
 - 止息相：入出息
- 禪支
 - 念清淨：離去樂之干擾，比三禪更清淨
 - 行捨清淨：離去樂之干擾，比三禪更清淨
 - 受捨清淨：不苦不樂
 - 一心：定，緣於非常微細之入出息

七覺支修四種禪

	初禪	二禪	三禪	四禪
念	未到自在	初禪自在	二禪自在	三禪自在
擇法	六行觀	六行觀	六行觀	六行觀
精進	欣：初禪支 厭離：欲蓋	欣：二禪支 厭離：尋伺	欣：三禪支 厭離：喜支	欣：二禪支 厭離：樂支
喜	離生喜	定生喜	無喜	無喜
輕安	離生樂	定生樂	離喜妙樂	離樂
定	初禪	二禪	三禪	四禪
捨	行捨	行捨	行括	行、受捨

第六節 四無色定

一、空無邊處

- 比丘 (度一切色想)，(滅有對想)，(不念若干想)無量空，是無量空處成就遊。...(中168)
- (sabbaso rūpa-saññānaṃ samatikkamā) (paṭigha-saññānaṃ atthagamā)(nānatta-saññānaṃ amanasikāra) ananto ākāso,
 - rūpa-saññā : 色想、色的概念
 - samatikkama : 度、超越
 - 有對 paṭigha saññā : (物質)障礙的概念
 - 滅 atthagama : 消除、消滅
 - nānatta-saññā : 若干種種概念； amanasikāra : 不作意。
 - ananto 無量、無邊； ākāso 虛空、空處

解說

- 空無邊處：

超越一切色想，作意虛空無邊。因為作意是以離色為主，故稱做空無邊處。從四禪起觀，以作意離色為主。因為色界定還有色，要往更高的定修，就得離色才能達到無色定。所以要超越一切色想的作意(觀)，觀想虛空無邊處。

二、識無邊處

經文

- 比丘(度無量空處)(無量識)，是無量識處成就遊...。

解說：

- 超越虛空無邊，作意一切唯識，以作意離空處為主。因為在空無邊處中，還有一個虛空無邊的概念。之所以有這個概念，是因為有識。因此，超越虛空無邊，作意一切唯識，即能到達識無邊處。定就是這樣一層一層的捨離，一層一層的往上修的。

三、無所有處定

經文：

- 比丘 (度無量識處)無所有，是無所有處成就遊。...

解說：

無所有處：進一步作意「識」也無所有，即能超越識無邊而達一切無所有。這是以作意離識為主，以無所有為行相而起作意的。

四、非想非非想

經文：

- 比丘(度一切無所有處想)非有想非無想，是非有想非無想處成就遊。

解說：

- 非想非非想處：離無所有行相，達非想非非想處定。「非想非非想」是指此定中無想又非無想。此地中的「想」沒有下地七種定的明勝，但又非完全無想，還有非常微細的昧劣之心識，所以稱為非想非無想。也就是說在此定中，心非常微細，微細到幾乎沒有。