

阿含經道次第

大綱

課程名稱：

阿含經道次第

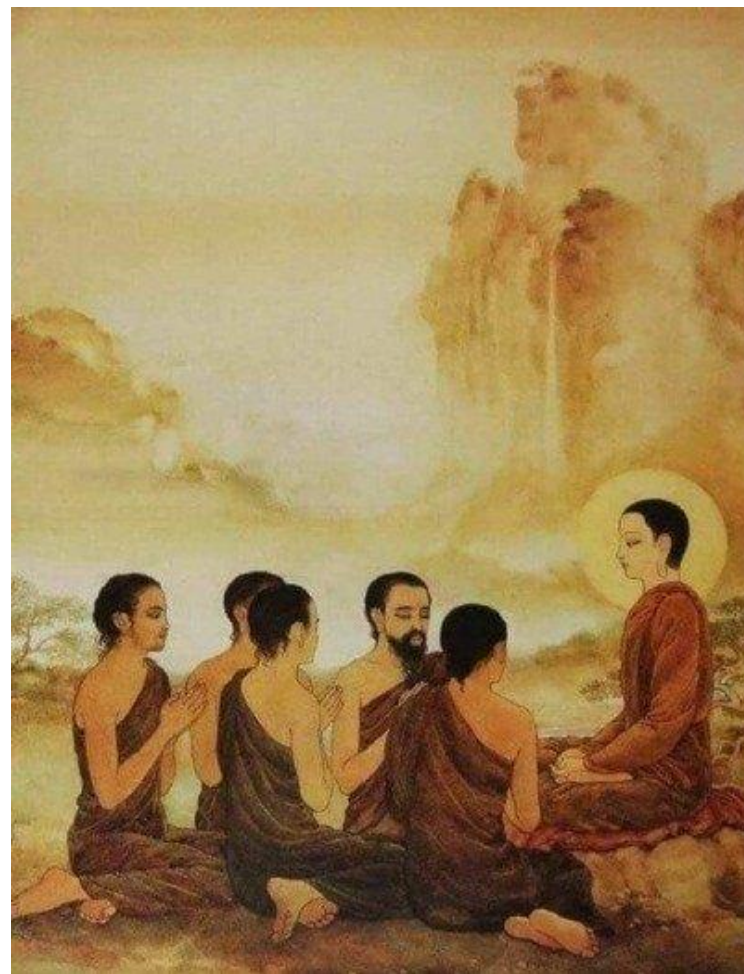
講師：如源

等級：初級

時數：十五小時

日期：每週四

教課書：佛陀的教示



- 第一章 道的特性
- 第二章 入道方便—四預流支
- 第三章 增上慧學(正見、正思惟)
- 第四章 增上戒學
- 第五章 增上定學

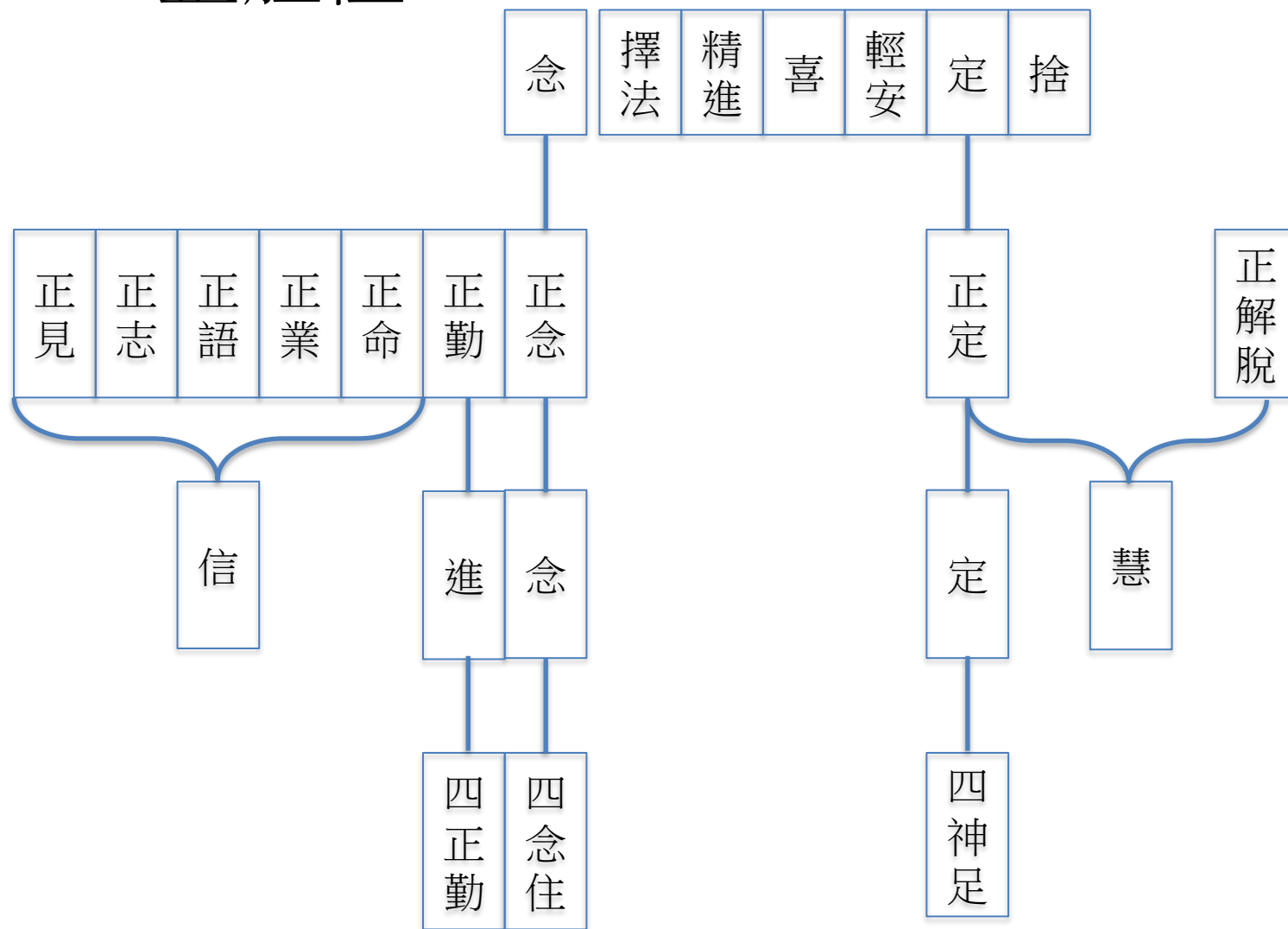
第一章 道的特性

一、一貫性(古仙人道)

- 「我時作是念：『我得古仙人道、古仙人逕、古仙人道跡，古仙人從此跡去，我今隨去。』譬如有人遊於曠野，披荒覓路，忽遇故道古人行處，彼則隨行，漸漸前進，見故城邑、故王宮殿、園觀浴池、林木清淨。彼作是念：『我今當往白王令知。』即往白王：『大王當知，我遊曠野，披荒求路，忽見故道古人行處，我即隨行；我隨行已，見故城邑、故王宮殿、園觀浴池、林流清淨，大王可往居止其中。』王即往彼，止住其中，豐樂安隱，人民熾盛。

- 「今我如是，得古仙人道、古仙人逕、古仙人跡，古仙人去處，我得隨去，謂八聖道，正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。我從彼道見老病死、老病死集、老病死滅、老病死滅道跡，見生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行、行集、行滅、行滅道跡。我於此法自知自覺，成等正覺，為比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，及餘外道沙門、婆羅門、在家、出家，彼諸四眾聞法正向、信樂，知法善，梵行增廣，多所饒益，開示顯發。」(雜287)

二、整體性



三、次第性

❖ 我不說一切諸比丘得究竟智，亦復不說一切諸比丘初(即)得究竟智，然漸漸習學趣迹，受教受訶，然後諸比丘得究竟智。...云何漸漸習學趣迹。...或有信者便往詣，往詣已便奉習，奉習已便一心聽法，一心聽法已便持法，持法已便思惟，思惟已便平量，平量已便觀察。賢聖弟子觀察已，身諦作證，慧增上觀。彼作是念，此諦我未曾身作證。亦非慧增上觀，此諦今身作證，以慧增上觀。如是漸漸習學趣迹，受教受訶，然後諸比丘得究竟智，此諸比丘所得究竟智。(中·阿濕貝經)

❖爾時，世尊告諸比丘：「若起明為前相，生諸善法。時，慚愧隨生，慚愧生已，能生正見，正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡。如是聖弟子得正解脫已，得正知見：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」(雜749)

❖四聖諦的次第現觀

四、相依性

- 縈髮目犍連白佛言：「瞿曇！諸弟子有法，修習多修習，令明、解脫、福利滿足者不？」佛告縈髮目犍連：「有七覺分，修習多修習，明、解脫、福利滿足。」縈髮目犍連白佛言：「有法修習，能令七覺分滿足不？」佛告縈髮目犍連：「有四念處，修習多修習，能令七覺分滿足。」縈髮目犍連白佛：「復有法修習多修習，令四念處滿足不？」佛告縈髮目犍連：「有三妙行，修習多修習，能令四念處滿足。」縈髮目犍連白佛言：「復有法修習多修習，令三妙行滿足不？」佛告目犍連：「有六觸入處律儀，修習多修習，令三妙行滿足。」…(雜281)

第二章 入道方便—四頂流支

四預流支

❖ 有四種法，未淨聖慧眼而得清淨。云何為四：親近善知識，恭敬·承事。聞善法、善思惟、趣向法次法。.....鬚閑提! 汝親近善知識，恭敬·承事已。便聞善法，聞善法已，便善思惟，善思惟已便趣向法次法。趣向法次法已，便知此苦如真，知此苦集·知此苦滅·知此苦滅道如真。(中-鬚閑提經)

一、親近善知識

- 佛告阿難。……夫善知識之人，即是全梵行之人，與共從事，將視好道。我亦由善知識成無上正真等正覺，以成道果，度脫眾生不可稱計，皆悉免生·老·病·死。以此方便。知夫善知識之人，全梵行之人也。
- 復次阿難! 若善男子·善女人與善知識共從事者，信根增益，聞·施·慧德皆悉備具，猶如月欲盛滿，光明漸增，倍於常時。此亦如是，若有善男子·善女人親近善知識，信·聞·念·施·慧皆悉增益。以此方便，知其善知識者即是全梵行之人也。(續)

- 若我昔日不與善知識從事，終不為燈光佛所見授決也。以與善知識從事故，得為與提和竭羅佛(Dipamkara)所見授決。以此方便，知其善知識者，即是全梵行之人也。
- 阿難! 世間無善知識者，則無有尊卑之敘，父母·師長·兄弟·宗親，則與彼猪犬之屬與共一類，造諸惡緣，種地獄罪緣。有善知識故，便別有父母·師長·兄弟·宗親。(增44-10)

親近承事

❖ 弟子敬奉師長復有五事，云何為五：一者給侍所須、二者禮敬供養、三者尊重戴仰、四者師有教勅敬順無違、五者從師聞法善持不忘。善生！夫為弟子當以此五法敬事師長。(長十六)

二、聽聞正法

1、聞法有五種功德

- 聞如是：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「隨時聽法有五功德，隨時承受不失次第，云何為五？未曾聞者便得聞之、以得聞者重諷誦之、見不邪傾、無有狐疑、即解甚深之義，隨時聽法有五功德。是故，諸比丘！當求方便，隨時聽法。如是，諸比丘！當作是學。」爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。(增36-1)

2、聽法五意

- 佛便告比丘：「若人意在五法中，設使聞佛法教，不應除塵垢，亦不得道眼。何等為五：一者若惱說經者。二者若求便。三者若求窮。四者聞亦邪念，意著他因緣。五者亦無有自高(能力)，意令所聞分別好醜。若人意隨是五法，設使聞佛說法，不應自解塵垢，亦不應生法眼。」
- 佛復告比丘：「有五法，若人意在五法，即聞佛所教行法，為應自解塵垢，亦應得道眼。何等為五：...一為不惱說經者。二為不求經中長短。三為不求窮。四者為亦不邪念。五為亦自有點意能分別白黑。佛說如是。(阿含部-七處三觀經)

三、如理作意(內正思惟、觀法義)

1、內正思惟

- yoniso manasikāra
- yoniso 於根本上、根源上，合理的、合適的
- mana 心、意、注意
- kāra 造作; 業

2、正思惟(八正道)

- sammāsaṅkappa
- sammā 正當、恰當、適當
- saṅkappa 思惟、意圖、企圖

四、法次法向/法隨法行

- Dhammānudhammappaṭipanna
- Dhamma anudhamma paṭipanna
 - anudhamma 次法、依於法 in accord with
 - Dhamma paṭipanna 向於法
 - paṭipanna 向， following up ; reaching ; going along or by (practising) ; entering on ; obtaining
 - 依於法而向於法

- 問曰：「云何法次法？」答曰：「佛契經說，涅槃第一義法，彼次更有何法，謂聖八道也。是故說法次法。(鞞婆沙論卷第一)
- 又世尊言：「**法次法向彼**」。云何法？云何次法向彼？答曰：涅槃謂之法，聖八道種謂之次法向彼。
- 向法次法(或言**法次法向**，謂無為滅諦為所向,有為道諦為能向, 道諦次滅故名次法. 依道諦而行亦言如說修行)。(一切經音譯)

- 佛告比丘：「諦聽，善思，當為汝說。比丘！於色向厭、離欲、滅盡，是名法次法向；如是受、想、行、識，於識向厭、離欲、滅盡，是名法次法向。」(雜27)
- 佛告諸比丘：「若比丘於老、病、死，生厭、離欲、滅盡向，是名法以法向。如是生，乃至行，生厭、離欲、滅盡向，是名法以法向。諸比丘！是名如來施設法以法向。」(雜364)

第三章 增上慧學(正見、正思惟)

第一節 建立世間道德觀念

1、佛先說端正(善)法---次說正法要

- 「如諸佛(常)法，先說端正法，聞者歡悅，謂：「說施、說戒、說生天法，毀些欲為災患生死為穢，稱歡無欲為妙、道品白淨」。
- 世尊為彼說如是法已，佛知彼有歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、勝上心、一向心、無疑心、無蓋心，有能力堪受正法，謂如諸佛說正法要，世尊即為彼說苦、習(集)、滅、道。」(『中阿含經』卷38)

2、兩種八正道

- 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……：「何等為正見？謂正見有二種，有正見，是世俗，有漏、有取，轉向善趣；有正見，是聖、出世間，無漏、無取，正盡苦，轉向苦邊。何等為正見有漏、有取，向於善趣？若彼見有施、有說，乃至知世間有阿羅漢不受後有，是名世間正見，世、俗，有漏、有取，向於善趣。何等為正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？……何等為正志？謂正志二種……」(雜785經)

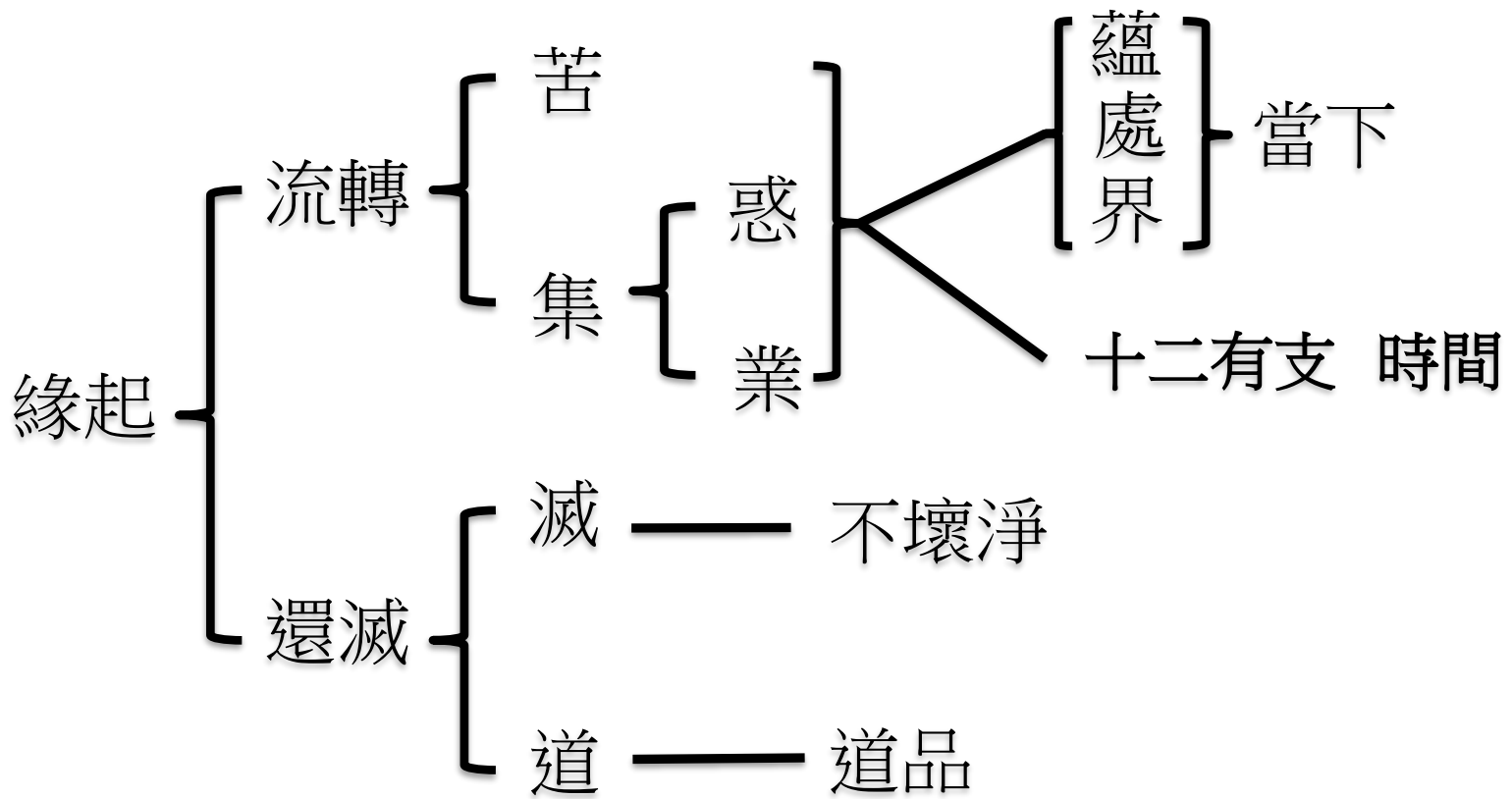
3、世間正見

- 一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有邪、有正。諦聽，善思，當為汝說。何等為邪？謂邪見，乃至邪定。何等為正？謂正見，乃至正定。
- 何等為正見？謂說有施、有說、有齋，有善行、有惡行，有善惡行果報，有此世、有他世，有父母、有眾生，有阿羅漢善到、善向，有此世、他世自知作證具足住：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』(雜784)
- ❖ **世間四大正見：有善惡，有因果業報，有三世，有凡聖**

第二節 出世間正見

- 何等為正見，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，於法選擇，分別推求，覺知黠慧，開覺觀察，是名正見是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。(雜785)
- 「佛說」的法門，雖然是隨機說法，無量無邊，但歸結起來，所說的解脫道，不外乎四諦與緣起法門。離開了這，是沒有出世佛法的。...一般以為：四諦與緣起，是小乘法。不知大乘的「甚深諸佛法」，也都是「由是而顯示」出來的。約偏重的意義說：小乘法著重於苦與集的說明；大乘法著重於滅與道，特別是滅的說明。(成佛之道)

緣起與四諦



一、緣起法

1、緣起法是佛法的核心法則

- ❖ 諸賢!世尊亦如是說：「若見緣便見法。若見法便見緣起」。
- ❖ 爾時，聚落主大姓婆羅門聞沙門釋種子，於釋迦大姓，剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家，出家學道，成無上等正覺，於此拘薩羅國人間遊行，到婆羅聚落村北申恕林中住。
- 即便嚴駕，多將翼從，執持金瓶、杖枝、傘蓋，往詣佛所，恭敬奉事。到於林口，下車步進，至世尊所，問訊安不，却坐一面，白世尊曰：「沙門瞿曇！何論何說？」

- 佛告婆羅門：「**我論因、說因。**」
- 又白佛言：「云何論因？云何說因？」
- 佛告婆羅門：「有因有緣集世間，有因有緣世間集；有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。」
- 婆羅門白佛言：「世尊！云何為有因有緣集世間，有因有緣世間集？」
- 佛告婆羅門：「愚癡無聞凡夫色集、色滅、色味、色患、色離，不如實知。不如實知故，愛樂於色，讚歎於色，染著心住；彼於色愛樂故取，取緣有，有緣生，生緣老、死、憂、悲、惱、苦，是則大苦聚集。受、想、行、識亦復如是。婆羅門！是名有因有緣集世間，有因有緣世間集。」……(雜53經)

2、(宇宙)的普遍法則

- 一時，佛住拘留搜調牛聚落。
- 時，有異比丘來詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！謂緣起法為世尊作，為餘人作耶？」
- 佛告比丘：「緣起法者，非我所作，亦非餘人作。然彼如來出世及未出世，法界常住(法住)，彼如來自覺此法，成等正覺，為諸眾生分別演說，開發顯示。所謂此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行，乃至純大苦聚集，無明滅故行滅，乃至純大苦聚滅。」(雜480經)

3、緣起與緣生

- 爾時，世尊告諸比丘：「我今當說因緣法及緣生法。」「云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，乃至如是如是純大苦聚集。
- 「云何緣生法？謂無明、行。若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界。彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發，謂：緣無明有行，乃至緣生有老死。……謂：緣生故，有老、病、死、憂、悲、惱、苦。此等諸法，法住、法空、法如、法爾，法不離如，法不異如，審諦真實、不顛倒。如是隨順緣起，是名緣生法。謂：無明、行、識、名色、六入處、觸、受、愛、取、有、生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，是名緣生法。(雜296經)

- 緣起 (*pratityasamutpāda*)
 - 依眾因而生起
 - 指萬物生起的因果法則
 - 「此有故彼有……」
- 緣生法 (*Pratityasamutpanna dharma*)
 - 指依因果法則所現起的現象，特指生命的延續現象
 - 即或、業、苦的流轉現象。四諦和十二緣起
 - 十二: 無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死

4、緣起與涅槃

❖ 涅槃

閻浮車問舍利弗：「謂涅槃者，云何為涅槃？」
舍利弗言：「涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。」

❖ 緣起與涅槃

此甚深處，所謂緣起，倍復甚深難見，所謂一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃；如此二法，謂有為、無為，有為者若生、若住、若異、若滅，無為者不生、不住、不異、不滅，是名比丘諸行苦寂滅涅槃。

❖ 緣起

- 生命(一切)現象的法則
- 有為法：生、住、異、滅
- 生死流轉
- 甚深難解：生命的流轉和還滅的理解

❖ 涅槃

- 生命現象永遠止息
- 無為法：無生住異滅
- 一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃
- 倍復甚深：對緣起法的親証

5. 緣起、無常、無我

❖ 依於緣起則必無常

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：「色無常，若因、若緣生諸色者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸色，云何有常？如是受、想、行、識無常，若因、若緣生諸識者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸識，云何有常？如是，諸比丘！色無常，受、想、行、識無常。無常者則是苦，苦者則非我，非我者則非我所。 (雜11經)

❖ 因與緣皆無常、無我

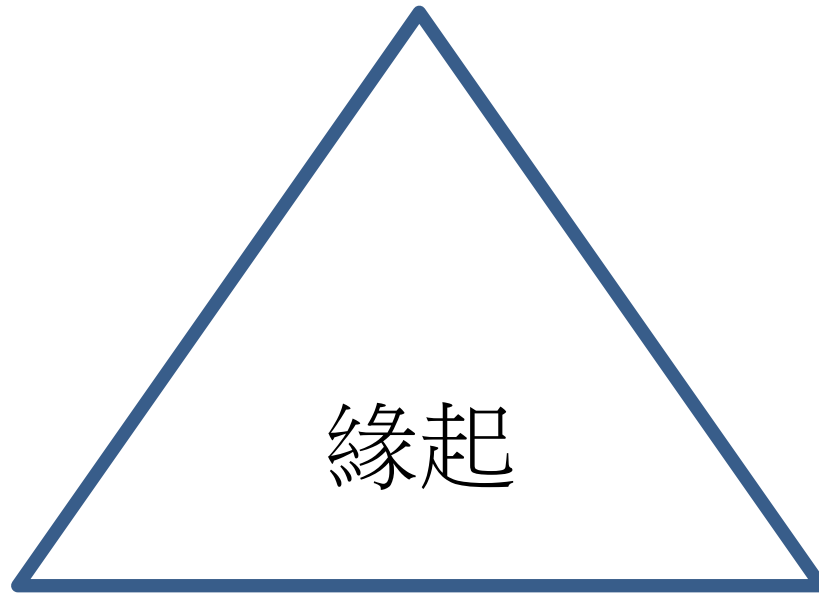
- 尊者阿難語純陀言：「我今問尊者，隨意見答。尊者純陀！為有眼、有色、有眼識不？」答言：「有。」尊者阿難復問：「為緣眼及色，生眼識不？」答言：「如是。」尊者阿難復問：「若眼及色生眼識，彼因、彼緣，為常、為無常？」答言：「無常。」尊者阿難又問：「彼因、彼緣生眼識，彼因、彼緣無常變易時，彼識住耶？」答曰：「不也，尊者阿難！」
- 尊者阿難復問：「於意云何？彼法若生、若滅可知，多聞聖弟子於中寧見是我、異我、相在不？」

6. 三法印、四事之教

- ❖ 無常想者能建立無我想；聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。
- ❖ 尊者阿難語闍陀言：「...闍陀！愚癡凡夫所不能解色無常，受、想、行、識無常，一切諸行無常，一切法無我，涅槃寂滅。汝今堪受勝妙法，汝今諦聽，當為汝說。」
- ❖ 世尊告曰：止！止！諸人勿懷愁憂。應壞之物欲使不壞者，終無此理。吾先以有四事之教，由此得作證。亦復以四部之眾，說此四事之教。云何為四？一切行無常，是謂一法。一切行苦，是謂二法。一切行無我，是謂三法。涅槃為滅盡，是謂第四法之本。如是不久。如來當取滅度，汝等當知，四法之本，普與一切眾生而說其義。

緣起的三相

涅槃寂靜



諸行無常

諸法無我

二、四聖諦

1、三轉四諦

- 示轉：爾時，世尊告五比丘：「**此苦聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時**。生眼、智、明、覺，此苦集、此苦滅、此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法，當正思惟。時，生、眼、智、明、覺。
- 勸轉：「復次，苦聖諦**智當復知**，本所未聞法，當正思惟。時，生眼、智、明、覺，苦集聖諦已知**當斷**，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次，苦集滅，此苦滅聖諦已知當知**作證**，本所未聞法，當正思惟。時，生眼、智、明、覺，復以此苦滅道跡聖諦已知**當修**，本所未曾聞法，當正思惟。時，生眼、智、明、覺。

- 証轉：「復次，比丘！此苦聖諦**已知**，知已出，所未聞法，當正思惟。時，生眼、智、明、覺；復次，此苦集聖諦已知，**已斷出**，所未聞法，當正思惟。時，生眼、智、明、覺。「復次，苦滅聖諦已知、已**作證**出，所未聞法，當正思惟。時，生眼、智、明、覺；復次，苦滅道跡聖諦已知、**已修**出，所未曾聞法，當正思惟。時，生眼、智、明、覺。
- 結論：諸比丘!我已於四聖諦三轉十二行生眼、智、明、覺，故於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門聞法眾中，得出、得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。」

2、正法要

爾時，世尊與諸大眾到申恕林，坐樹下。爾時，世尊手把樹葉，告諸比丘：「此手中葉為多耶？大林樹葉為多？」

比丘白佛：「世尊！手中樹葉甚少，彼大林中樹葉無量，百千億萬倍，乃至算數譬類不可為比。」

「如是，諸比丘！我成等正覺，自所見法，為人定說者，如手中樹葉。所以者何？彼法，義饒益、法饒益、梵行饒益、明、慧、正覺、向於涅槃。是故諸比丘！於四聖諦未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」(雜404經)

3、四諦的必然次第

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，須達長者往詣佛所，稽首佛足，於一面坐。白佛言：「世尊！此四聖諦為漸次無間等？為一頓無間等？」佛告長者：「此四聖諦漸次無間，非頓無間等。」佛告長者：「若有說言於苦聖諦未無間等，而於彼苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，此說不應。所以者何？若於苦聖諦未無間等，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，無有是處。」

「猶如有人，兩細樹葉連合為器，盛水持行，無有是處。如是於苦聖諦未無間等，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，無有是處。

「譬如有人，取蓮華葉連合為器，盛水遊行，斯有是處。如是，長者！於苦聖諦無間等已，而欲於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，斯有是處。是故，長者！於四聖諦未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」(雜436經)

第四章 增上戒學

一、概論

1、戒法:

- 戒=法(正法)，就正法的觀點談「戒」
- 戒(*śīla*): 習性 (*habit*).
 - 佛教: 性善，由勤習而成
 - 由受或不受 (自覺)
- 出發: 「自通之法」，以己度他情，克制自己的私欲，以達自他和樂的生活 (雜1044)
- 因對粗顯之「我執」有對治之特性，故順正法。

2、戒體：

- *Samvara*等護/律儀
- 防非止惡之保護體 (戒體/)
- 習以成性：
 - 善性具有防非止惡之功能
 - 由長期不斷地學習訓練而來

3、戒行：

- 由慚愧心發起，以己度他情的慈悲
- 由堅忍的持戒的心，發之於持戒的行為
- 不受外來之誘惑、威脅、強迫
- 忍受內心的私欲

5、戒相

- 戒的具體表相：別別解脫
- 人天善法：在家的五戒、八戒、十善
- 出家戒：四眾戒
- 戒相有：開、遮、持、犯
 - 開：開緣，
 - 遮：遮止，不可做，如不殺生等
 - 持：持戒的行為
 - 犯：在何種狀況下為犯戒的行為

二、戒的體性

- *Śīla* : 戒、尸羅
- habit , custom , usage , natural
- acquired way of living or acting , practice , conduct , disposition , tendency , character , nature (= “ habituated ” or “ accustomed ” or “ disposed ” or “ addicted to ” , “ practising ” ;
- good disposition or character , moral conduct , integrity , morality , piety , virtue ◦

思是戒(有思考、動機的行為)

(1) 止持

- ❖ 謂有人不殺生：離殺生，捨刀杖、慚愧，悲念一切眾生。
- 不偷：遠離偷盜，與者取、不與不取，淨心不貪。
- 離於邪淫：若父母護，……乃至授一花鬘者，悉不強干起於邪淫。
- 離於妄語：審諦實說。
- 遠離兩舌：不傳此向彼，傳彼向此，共相破壞；離者令和、和者隨喜。

- 遠離惡口：不剛強，多人樂其所說。
- 離於壞語：諦說、時說、實說、義說、法說、見說。
- 離於貪欲：不於他財、他眾具，作己有想而生貪著。
- 離於瞋恚：不作是念：『搥、打、縛、殺、為作眾難。』
- 正見成就：不顛倒見：『有施、有說報、有福，有善、惡行果報，有此世，有父母，有眾生生，有世阿羅漢，於此世、他世，現法自知作證：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」』(雜1039)

(2) 業

• 長苦行尼撻問曰：「沙門瞿曇施設幾罰，令不行惡業，不作惡業？」

爾時，世尊答曰：「苦行！我不施設罰，令不行惡業，不作惡業，我但施設業，令不行惡業，不作惡業。」

長苦行尼撻問曰：「瞿曇施設幾業，令不行惡業，不作惡業？」

世尊又復答曰：「苦行！我施設三業，令不行惡業，不作惡業，云何為三？身業、口業及意業也。」

[長]苦行尼撻問曰：「瞿曇！身業異、口業異、意業異耶？」

世尊又復答曰：「苦行！我身業異、口業異、意業異也。」

長苦行尼撻問曰：「瞿曇！此三業如是相似，施設何業為最重，令不行惡業，不作惡業？為身業、口業？為意業耶？」

世尊又復答曰：「苦行！此三業如是相似，我施設意業為最重，令不行惡業，不作惡業。身業、口業則不然也。」(中133)

(3) 思心所

- 五支物主往詣異學沙門文祁子所，共相問訊，卻坐一面。異學沙門文祁子語曰：「物主！若有四事，我施設彼成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門，云何為四？身不作惡業、口不惡言、不行邪命、不念惡念。物主！若有此四事者，我施設彼成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門。」
- 五支物主聞異學沙門文祁子所說，不是不非，從座起去：「如此所說，我自詣佛，當問此義。」便往詣佛，稽首作禮，卻坐一面，與異學沙門文祁子所共論者，盡向佛說。

- 世尊聞已，告曰：「物主！如異學沙門文祁子所說，若當爾者，嬰孩童子支節柔軟，仰向臥眠，亦當成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門。物主！嬰孩童子尚無身想，況復作身惡業耶？唯能動身。物主！嬰孩童子尚無口想，況復惡言耶？唯能得啼。物主！嬰孩童子尚無命想，況復行邪命耶？唯有呻吟。物主！嬰孩童子尚無念想，況復惡念耶？唯念母乳。物主！若如異學沙門文祁子說者，如是，嬰孩童子成就善、第一善、無上士，得第一義、質直沙門。

.....物主！身業、口業者，我施設是戒。物主！
念者，我施設是心所有與心相隨。

...物主！云何不善戒耶？不善身行，不善口、意
行，是謂：不善戒。

物主！此不善戒從何而生？我說彼所從生，當知
從心生，云何為心？若心有欲、有恚、有癡，
當知不善戒從是心生。(中179)

四、增上戒

❖爾時，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經)

四、制戒的目的

- 諸比丘！何等為學戒隨福利？謂：大師為諸聲聞制戒，所謂：攝僧、極攝僧、不信者信、信者增其信、調伏惡人、慚愧者得樂住、現法防護有漏、未來得正對治、令梵行久住。如大師已為聲聞制戒，謂攝僧乃至梵行久住，如是如是，學戒者行堅固戒、恆戒、常行戒，受持學戒，是名比丘戒福利。(雜826)

第五章 增上定學

一、什麼是定？

1、定 (*samādhi*/三摩地)：

— 由「心一境」為性，而達「等持」，心的平等攝持。(中189、210/雜212/S35/VM/俱舍)

— 心平等：不高揚掉舉，也不低沈昏昧

— 心攝持：心攝持於一境

2、怎樣才算定：未到地初(禪所攝)，輕安生起。(大毘婆沙論/成佛之道)

二、為何要修定

—淨化內心自起的微細煩惱—

- 離五欲、離五蓋(下面說明)

—對治散亂

—身心平衡 (yoga)：心輕安而身輕安，達到身心的平均，堪能力，釋放壓力。

—依定發慧：修慧

前方便

- 慈心：心地柔和，容易修習成就。
- 住淨戒：身口有善良的德行伏粗重煩惱(五欲)
- 修定的善法欲：修定能引發世間無比的喜樂
- 離五欲：欲界的色、聲、香、味、觸
- 離五蓋：障礙攝心，欲貪、瞋恚、昏沉睡眠、惡作掉舉、疑
- 平時正知正念
- 少事、少業、少欲望住
- 遠離潰鬧：遠離潰鬧指身遠離惡友、惡境。

- 爾時，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，離諸慣鬧，是名五法多種饒益修習安那般那念。
(雜801)

四、正修調三事

- 身：

- 平時：食、衣、住、生活(正知正念)。
- 修時：立、走、坐、臥，以坐為主
- 身體要平穩正直，舒適安和；不得隨便動搖；不使身體有緊張積壓的感覺；閉目，閉口，舌抵上顎

- 息：自然

- 心：止於一境

五、方法：安那般那

- *Ānāpāna* 入出息。 *Ānā* 入息， *āpāna* 出息，又稱「止息觀」
- 攝心集中於人中
- 觀息：
 - 心止於一境：在鼻孔前之觸覺，
 - 息身：覺知息身之前、中、後，任息來去。
- 止：心能一段時間保持在所緣上。

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。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。(雜803)