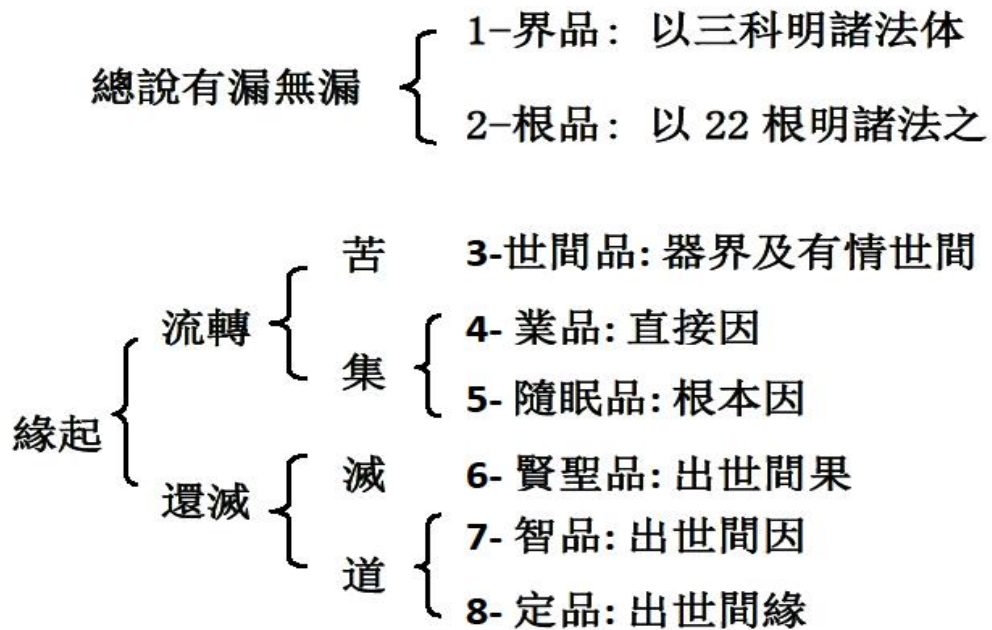


第六章 分別賢聖品

- 一、四諦與滅諦
- 二、入修方便：住戒修三慧
- 三、順解脫分：三賢
- 四、順抉擇分：四善根
- 五、見道
- 六、修道
- 七、無學道

一、四諦與滅諦



二、入修方便

1. 住戒修三慧

- 住戒：持戒調伏粗重煩惱。
- 三慧：聞、思、修所成慧。

(1) 聞所成慧：

- 1) 聽聞聖教，生起隨順無漏慧。
- 2) 由語言文字生起對教法正確的了解。
- 3) 正確觀念的初成。

(2) 思所成慧：

- 對教義深入了解，正見養成，不變堅定的觀念。

(3) 修所成慧

- 依定起觀之慧。

二、三清淨因

1、身心遠離

- 1) 身離惡友惡境
- 2) 心離不善尋思

2、喜足少欲(無貪為體)

- 1) 喜足：對已有之物能知足，不再多求。
- 2) 少欲：對未有者不生大希求。
- 3) 喜足少欲無貪心所為體，通三界。不喜足、不少欲為欲貪。

3、四聖種：為生起聖道方便，故稱“聖種”。

- 1) 衣服喜足：糞掃衣。
- 2) 飲食喜足：常行乞食。
- 3) 臥具喜足：樹下坐。
- 4) 樂斷修：樂斷煩惱，樂修聖道。

※前三為生具，後一為事業。

※相雖為出家所立，原則通於一切修行者。

※其他說法：糞掃衣、常行乞食、依樹下坐、服陳棄藥。

三、順解脫分：外凡三賢四、

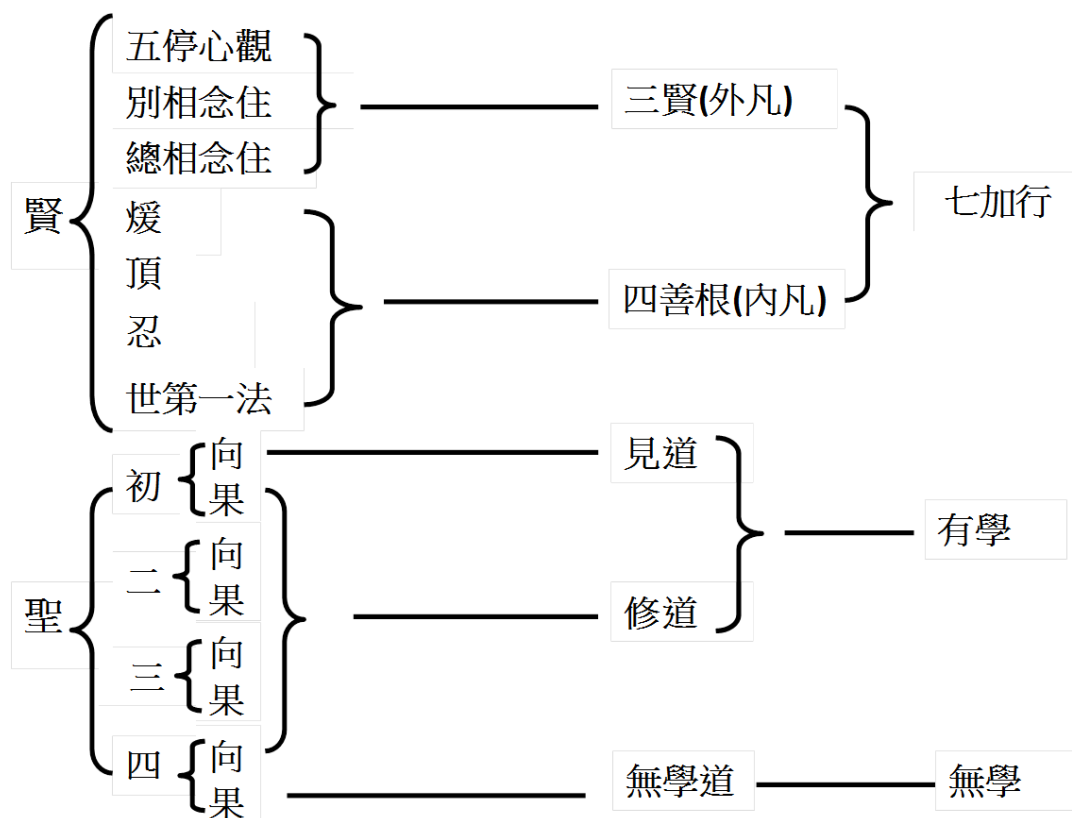
※五停心觀

- 1) 不淨觀:對治欲貪
- 2) 慈悲觀:對治瞋心
- 3) 緣起觀:對治癡
- 4) 界分別:對治我見強者
- 5) 持息觀:對治散心強者

※別相念住

※總相念住

修行位次：七賢四聖



1. 五停心觀

- 1、五種止心的觀想，修“止”(因)成定(果)。
 - 2、五種修定的方法：定以“心一境性”為原則。不同的修定方法只是“所緣”不同。
 - 1) 不淨觀：多貪眾生，觀色身不淨，以制欲貪(淫欲)。
 - 2) 慈悲觀：多瞋眾生修慈悲觀，以長養悲心，對治瞋心。
 - 3) 緣起觀(因緣觀)：多癡眾生觀緣起。
 - 4) 界別分：我(身見)執重者修六界觀。
 - 5) 持息觀：多散心眾生數出入息治散亂。
- ※大乘法中以念佛(觀想)觀替代界分別。

1.2 不淨觀與持息觀

佛稱為“二甘露”門，甘露是不死藥。佛法以此譬喻不生滅的涅槃。不淨相與數息相可以是修定的所緣，依之攝心(修止)，對治煩惱。也可轉成“慧觀”，和四念處相應而斷煩惱得解脫。

1.2-1 不淨觀

- 1、九想觀：觀想死屍。分別是：

青瘀想
膿爛想
變壞想
膨脹想
食噉想
血塗想
分散想
骨鎖想
散壞想

2.1-1 不淨觀總別對治

- 1) 別對治：

青瘀想：別對治顯色貪。
食噉想：別對治形色貪。
膿爛想：別對治妙觸貪。
死屍想：別對治供奉貪(動作)。

- 2) 總對治

骨鎖想：總對治四貪。

2.1-2 修習不淨觀

1) 初習業位

- a. 繫心自身一處，如足指、眉間、額等。
- b. 作九想觀，由一處骨鎖至全身骨鎖。
- c. 由自身骨鎖漸至骨鎖充滿十方。
- d. 再漸略而觀回自己一身白骨。

2) 已熟修位：於己一身略足觀餘至略半頭骨繫務半頭骨？

3) 超作意位：唯繫心於一緣——眉間，湛然而住。

1.1-2 持息念

(一) 釋義

1、Ānāpāna 入出息。Ānā 入息，āpāna 出息。

2、又稱“數息觀”，近對治散心，遠對治其他各種煩惱。

3、有六因(又稱六妙門)：數、隨、止、+ 觀、轉、淨

4、前三為修“止”(śamatha/奢摩陀)，後三為修“觀”(vipaśyanā/毗婆舍那)。

5、以“慧”為體，以“念”為助。

1.2-2 (1)修：六因(妙門)

1、數：

1) 數息身：

- ◇ 數入出息，五入五出，先數入再數出。
- ◇ 數入或出息，一入一出為一。
- ◇ 息身：一息的整段，清清楚楚。

2) 數目：

- ◇ 由一數至十，不多不少，不可錯亂。
- ◇ 他說：初學者可以五為數。
- ◇ 少者不易攝心，多者為“數目”所亂。

3) 如有錯亂者從一再開始。

2. 隨

1) 俱舍論

- ◇ 隨：心隨息自然而行，不可去空制氣息
- ◇ 隨入息：感覺息入從鼻、喉、肺等至足指
- ◇ 隨出息：感覺息入從鼻出至一寸、一尺等

2) 阿含經

- ◇ 在鼻孔前之觸覺，覺知息(身)之前、中、後，以攝心一觸，任息自由出入。

3. 止

1. 俱舍：

- ◇ 心止於一境：在鼻孔前之觸覺，覺知息(身)之前、中、後，任息來去如珠中縷。或止於眉間或足指。
- ◇ 相似於阿含經的「隨」。

2. 阿含：

- ◇ 相似定境起，能有喜和輕安

附論：九住心(瑜伽師地論)

1. 第一階段：重在住心

1. 內住：將心向內住於所緣
2. 續住：心慢慢能持續住於所緣
3. 安住：忘念一起，心一散，能立即察覺
4. 近住：不起忘念，不向外散常，能先制服忘念

2. 第二階段：重在伏煩惱(離欲惡不善法)

1. 調順：不為外境(五欲)所誘惑(離五欲)
2. 寂靜：以靜調伏內心的不善法—不正尋思和五蓋
3. 最寂靜：尋思一起，立即調伏

3. 第三階段：相似定境

1. 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
2. 等持：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

4. 定成就(未到地定)

1. 輕安樂：由心輕安起身輕安
2. 於所緣自在：隨時可以依所緣止心

4. 觀

1. 從此以下為「觀」(*vipaśyan ā*/毗婆舍娜)的修學
2. 以同一所緣(息)修觀
3. 觀「息」(風大)為四大種所造色
4. 四大種所造色→色等五境
5. 由色進觀依色住之心、心所(受、想、行、識)
6. 觀五蘊

5. 轉

- 1) 轉入四善根之修習
- 2) 由外凡轉入內凡
- 3) 由觀息轉觀四念處

6. 淨:入見道

2. 四念住觀

1. 四念住觀:以聞思修三種慧為體
2. 為依定(止)而起的根本慧觀(*vipaśyan ā*/毗婆舍娜)
3. 觀身、受、心、法的不淨、苦、無常、無我，以對治「我執」所起的不淨、樂、常、我四倒。
4. 可分為兩種：
 - 1) 別相念住:自相別觀和共相別觀
 - 2) 總相念住

2.1 觀別相念住

1. 自相別觀:各別觀察身受心法之各各自性。
 - 1) 身自性:能造大種與所造色—不淨
 - 2) 受自性:受心所—苦
 - 3) 心自性:心王(六識)—無常
 - 4) 法自性:其餘法(其餘心所法、不相應行法、無為法等)—無我
2. 共相別觀
 - 1) 以一切法之共相，即無常(有為)、苦(有漏)、空無我(法)，各別觀察身、受、心、法。

2.2 雜緣作觀

1. 不雜緣觀:唯觀身-不淨,受-苦,心-無常,法-無我。
 2. 雜緣作觀:唯「法」可作雜緣觀(依法為主而雜觀其他)
 - 1) 二二合: a)身、法合觀為不淨、無我
b)受、法→苦、無我
c)心、法→無常、無我
 - 1) 三三合: a)身、受、法
b)身、心、法
c)受、心、法
- 四法合緣觀:身、受、心、法

3. 總相念住

- 1) 總觀身、受、心、法→不淨、苦、無常、無我
- 2) 前四法合緣觀為別相念住,此四法合緣觀為總相念住,為觀智純熟後之直觀。
- 3) 入四善根:以諸法共相無常、苦、空無我總觀身、受、心、法。

四、順決擇分:四善根(加行)

1. 暖、頂、忍、世第一法
2. 為定中觀智成熟,即將見道之加行
3. 善:無漏善,無漏智
4. 根:能生、能成長之根本。

1. 暖

- 1) 以喻為名,無漏智生起之前相,如生火之前的暖相。
- 2) 觀四諦十六行相
 - ◇ 苦諦:無常、苦、(我所)空、無我
 - ◇ 集諦:因、集、生、緣
 - ◇ 滅諦:滅、靜、妙、離
 - ◇ 道諦:道、如、行、出
- 3) 分欲界和上二界,故為八諦 32 行相

*行相:心所行之相,心取境時映於心中之境

2. 頂

1) 動善根中此法最勝，如人之頂，故名為頂

- 暖、頂為「動善根」，有退墮之可能
- 忍、世第一法為「不動善根」，不退於善根或惡趣

2) 進退兩際如山頂，故名之為頂。

向前入不退，向後則於退位

3) 此二善初修時先觀法念住

3. 忍

1) 忍:認可，於認可四諦理中最勝，有「忍不墮惡趣」之說。

2) 由初至後唯觀「法念住」

3) 於下中品具觀四諦十六行相

4) 中忍位減緣減行:減所緣(四諦)，減行相(十六行相)

5) 上品忍位唯觀欲苦諦之一行相

3.1 減緣減行

1. 第一週：從觀欲界苦諦之「無常行相」至上界道諦下之「行」而減去「出」。

2. 從此每一週減去一個行相。

3. 一行二剎那：第 31 週唯觀欲界苦諦下之其中一個行相，第 32 週再重觀同一行相。

4. 以此一行二剎那入上品忍

3.2 「忍」之功德

- 六種不生

1. 趣:惡趣不生：決定不墮三惡趣
2. 生：無卵生、濕生，因此二生由愚癡性所引
3. 處：不生無想天、北洲、大梵天
4. 身：不生無根(無生殖器官)，有根無勢，俱二根。
5. 有:不生第八有，色界天一處只受一生
6. 惑：不生見惑

4.世第一法

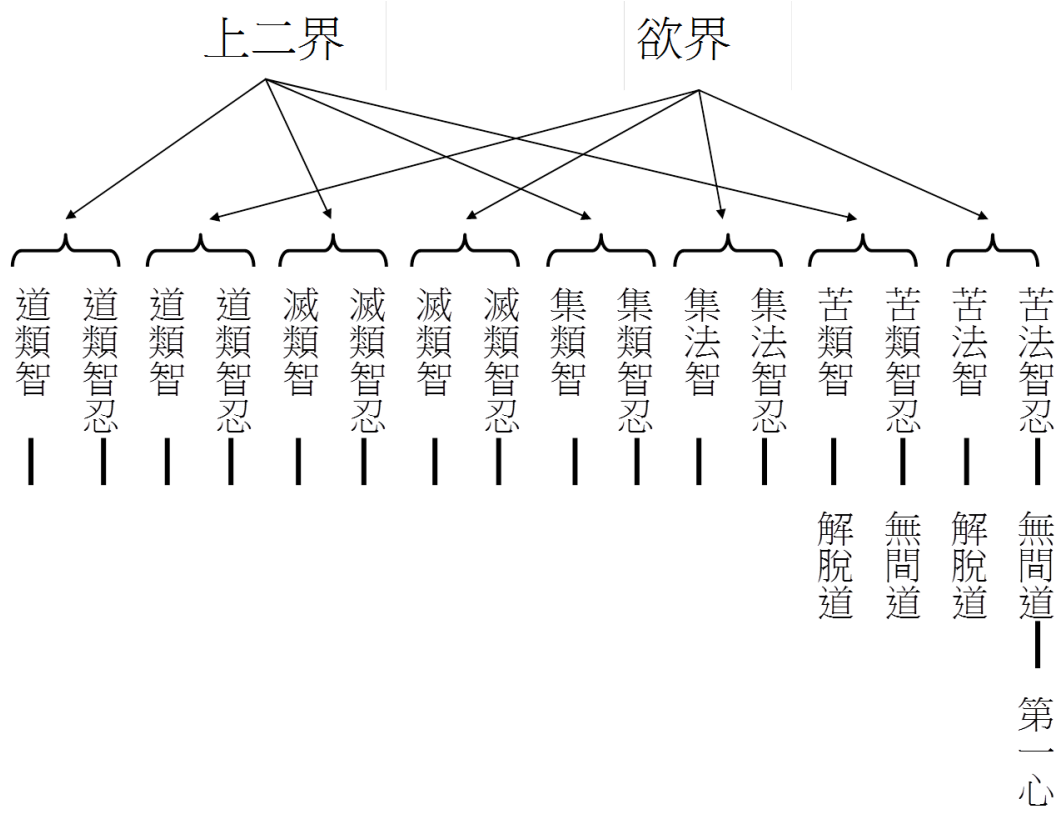
1. 世間有漏的最後一心，為世間最勝
2. 唯觀苦諦下之一行相
3. 唯一剎那，下一剎那入見道，正性離生。
4. 以上四善階以第六意識相應的「慧心所」為體

五、見道

1. 見道為聖位的開始
2. 從修而言，聖位有三道，即見道、修道和無學道
3. 從果而言，有四果，即預流果(須陀洹)、一來(斯陀洹)、不還(阿那含)、無生(阿羅漢)

1、 見道十六心(剎那)

- 世第一法時，唯觀欲界苦諦下一行相
- 至見道時，又開始廣觀，具觀上下八諦(欲界四諦和上二界四諦)。
- 每一諦下皆有「忍」與「智」二心，故共有十六心。
- 欲界稱為「法智」，上二為「類智」，以性質類似。
- 前十五心為見道(初果向)，第十六心入修道(初果)



● 忍:

- ◇ 是認可四諦之真理
- ◇ 此為無漏，前四善根之「忍」為有漏
- ◇ 此「忍」無間正斷煩惱，故稱「無間道」
- ◇ 所謂斷煩惱是斷與煩惱相連之「得」

● 智:

- ◇ 証四諦之理，為「忍」之果
- ◇ 使斷後之煩得永不再生起，故稱為「解脫道」

2.(聖)諦現觀

1.(諦)現觀：在定中發無漏慧，見實相斷煩惱稱為「現觀」。

2.此見道十六心即是「現觀」

1)見現觀:無漏慧(第六意識)如實現見真諦

2)緣現觀:無漏慧及相應之心所法(慧、定等)緣同一所緣。

事現觀:無漏慧及相應之心所法+「道共戒的無表 and 生、住、異、滅等四不相應法。共成一事故。如知苦、斷集、証滅、修道。

3. 漸現觀和頓現觀

1. 漸現觀

1) 如上說，於現觀時必經十六心，次第各別觀四諦，稱為見四諦得道。

2. 頓現觀

1) 以空無我之諸法共相集中觀滅諦而頓斷一切見煩惱，稱為見滅諦得道。

3. 印順導師

1) 平時漸悟(忍)，現觀頓悟

4. 大乘是頓現觀

1) 理頓、事漸、現觀頓

六、修道

1. 修道：見道後進修而斷三界之修惑名「修道」。
2. 皆位：初果，二果向、二果、三果向、三果，四果向。阿羅漢為無學道。
3. 由欲界上上品煩至非想非非想，九地各有九品煩惱，共斷八十一品思惑。
4. 斷各品煩惱時又有「無間道」-正斷和「解脫道」-不再生之分。

預流果

1. 須陀洹(*srotapanna*)：預流果，初果。
2. 預：入；流：聖道。入於聖道
3. 斷三界一切見惑。三結：我見、戒禁取、疑。
4. 極七返：七返天上人間。欲界和上二界之修惑能潤七生，之後入涅槃。

一來果

1. 斯陀含：一來，一往來人天。
2. 薄欲界貪瞋癡，已斷上中六品修惑，唯剩下三品。
3. 此由初果進修斷修惑或經六番人天。

不還果

1. 阿那含：不還，不來人間受生。
2. 斷欲界七、八品者為不還向，斷第九品者為不還果。
3. 阿那含死後，不再來欲界受生。
4. 五下分結盡：身見、戒禁取、疑、欲貪、瞋。

無學道

1. 阿羅漢(*arhat*)：無生，不再於三界受生。殺賊、應供、無生。
2. 斷盡上二界之 54 品修惑，總說為五上分結：色貪、無色貪、掉舉、慢、無明。
3. 以金剛喻定斷有頂最後一品煩惱。

慧解脫&俱解脫阿羅漢

1. 慧解脫
 - 1) 依七依定發無漏慧而得解脫者，因有一階定障未除
 - 2) 依未到地發無漏慧得解脫者稱「全分慧解脫」阿羅漢。
2. 俱解脫
 - 1) 修得滅盡定之阿羅漢稱為定慧「俱解脫」阿羅漢。