



俱舍精要

釋如源◎編著

Abhidharmakośabhāṣya

Pradaya

謹以此書獻給恩師^上真^下華老和尚

目 錄

序 言	9
第一章 簡介	11
第一節 《俱舍論》的重要性	11
第二節 佛教的基本教義	13
第三節 原始教典的結集	24
第四節 部派佛教及其思想概要	28
第五節 說一切有部的主要思想學說	31
第六節 阿毘達磨論及其發展	37
第七節 阿毘達磨「俱舍論」	44
第二章 總說一切法（界品和根品）	51
第一節 一切法	51
第二節 五位七十五法	56
第三節 蘊處界三科	131
第四節 因果論	134
第三章 世間品	147
第一節 世間	147
第二節 有情世間	149
第三節 器世間	164
第四章 分別業品	169
第一節 業的意義及體性	169

第二節	karma — 業和羯磨	170
第三節	業的表相：表業、無表業	174
第四節	種種業	180
第五章	分別隨眠品	193
第一節	前言	193
第二節	《俱舍論》的煩惱論	200
第六章	分別賢聖品	221
第一節	入道方便	221
第二節	順解脫分	231
第三節	順決擇分	256
第四節	見道位	265
第五節	修道位和無學位	269
第七章	分別智品	275
第一節	忍、智、見	275
第二節	十智	276
第三節	諸智功德	280
第八章	分別定品	297
第一節	基本定義	297
第二節	定的異名	299
第三節	根本定	301
第四節	三三昧	310
第五節	諸定功德	314

序言

筆者在加拿大卡爾加利 (Calgary) 大學修學期間，應台灣同鄉會之邀，於 2006 年春天開始，對當地的華僑講授印順導師的《成佛之道》，爾後又講示了《金剛經》和《心經》等。有感於學員們對佛法的學習熱忱，也是希望大家能更深入和系統地學習佛法，於是抱著勉強一試的心情，開始講授《俱舍論》。令筆者感到欣慰的是，中道的學員們對於阿毘達磨複雜的體系和分析不但沒有覺得枯燥，反而表現出了極大的學習興趣。更有的因聽聞《俱舍論》後，對佛法生起了信心，改變了人生觀念，發心皈依佛門，受三歸五戒。由此可見《俱舍論》的魅力。《俱舍論》的講授前後共花了兩年多的時間，於 2013 年底圓滿結束。在此期間，對於現今《俱舍論》的講授學習，筆者深感最困難的就是教材的選用。要選擇出既忠實於原著精神，又能深入淺出地符合現代人學習的教材並不容易。有感於此，筆者便於 2015 年開始著手《俱舍論》的教材編著，並取名為《俱舍精要》。經過兩年的時間，終於 2017 年春完成付印。

《俱舍精要》的編著完成，首先要感謝加拿大中道佛學會主席如立法師的全力支持，海澈法師的校對潤筆，臺灣宜蘭中道佛學會編輯排版，以及溪州中道學苑姿吾居士和江蘇南京杜韜居士的護持倡印。最後筆者謹以此書獻給恩師^{上真}_{下華}老和尚，於恩師圓寂五週年之際，永懷師恩之浩蕩。

第一章 簡介

第一節 《俱舍論》的重要性

《俱舍論》全名稱做《阿毘達磨俱舍論》(Abhidharma-kośabhāṣya)。Abhi — 阿毘，漢譯「對法」(直接面對)或是「無比」、「超越」；dharma — 達磨，漢譯「法」，是指教法，是佛的教說；「阿毘達磨」直譯即「無比法」、「直接對著法」或是「超越法」，最初是指對佛說的教法有所體悟、有所覺悟的意思。後來「阿毘達磨」有了更進一步的含義，是指對佛的教說(主要指佛教的早期經典 — 如《阿含經》等)的解釋或註解，是早期論的一種通稱；kośa — 俱舍，漢譯「盒子」、「含藏」；bhāṣya，漢譯是「註解」、「論」的意思。因此《阿毘達磨俱舍論》可以整合翻譯為「含藏阿毘達磨的論」，或「阿毘達磨的精要」，意思就是說這部論，含藏有對佛的教說的解釋或註解的精髓。

《阿毘達磨俱舍論》簡稱《俱舍論》，又被稱為「聰明論」，是佛教一部很重要的論，是學佛的入門論。我們學佛要學得好，經律論三藏是都要學的，只

讀經是不夠的。「經」一般來講，對許多教理不會解釋的很細。譬如，經上說不要做壞事，做了壞事會有惡業；要做好事，做好事有善業；有「業」未來就會受報。「經」一般不會去解釋「業」到底是什麼，是怎麼作用的，這些深細的理論只有論才會解釋。所以印順導師常說要深入佛學的話，一定要懂論，從論下手。我們要學好佛法，一定要學論，這樣才能更好地指導我們修行。

佛教的「論」有小乘教派的論、大乘教派的論。面對這麼多論，我們要先從哪一部論入手去讀呢？自古印度的賢聖祖師們都首推這一本「俱舍論」。因為「俱舍論」所談的，都是佛教的根本教理，以及對這些教理比較深入的探討與研究，這是一部基礎的論。唯有立足在對根本教理的深入全面的理解上，我們才能進一步去學其它大小乘的論。就像是蓋房子，有了地基才能蓋一樓、二樓、三樓，如果沒有牢固的地基，要跳空蓋二樓、三樓，那是很危險甚至是不可能的事。要從論下手，當然首先要學「俱舍論」。學了「俱舍論」以後，才能更好地繼續學習大乘的經論，尤其是

唯識學派的經論。學唯識一定要有「俱舍論」做為基礎，所以古德們常說“俱舍七年，唯識四年”。

要學習《阿毘達磨俱舍論》，就必須要對原始佛教或早期佛教的教理有一個基本的認識。不然會不知道它在講什麼，為什麼要研究討論這些問題。所以在學習《俱舍論》之前，我們要先了解一下原始佛教的基本教義，也可以說是佛教的根本教理。

第二節 佛教的基本教義

（一）緣起法與三法印

一般傳說，佛陀從成道後至涅槃，前後說法四十五年。那麼，佛陀所說的這個「法」到底是什麼？首先，最重要也是最根本的，不論大乘小乘，就是「緣起法」。佛法的核心就是「緣起法」，從緣起進而開展出三乘所共的教法以及大乘不共的教法。佛教所有的法門或是佛教的哲理都是立足在「緣起法」之上的。從小乘經典到早期大乘經典，乃至到最後的華嚴經，法華經都一樣，所講的都沒有離開「緣起法」。它們之間不同的，只是在對緣起法的解釋上，深淺、廣狹的不同而已。

「緣起法」是普遍存在的法則。早期的佛典中，談緣起的時候，重點放在我們身心生命的現象。依於緣起法則來觀察我們的身心生命，它的真實相貌是：由於是緣起的，是依因待緣，由種種條件所構成的這個身心生命，所以在時間的流轉過程上，身心生命會無常變化，這就稱為「諸行無常」；由於是緣起的，身心生命是由五蘊，或是各種因緣條件和合而成的，因此就沒有一個不變的本質——即「我」，這就稱之為「諸法無我」；如果我們能證悟到這種「無常」與「無我」，那當下就是涅槃，又稱為「涅槃寂靜」。「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」就是佛法的「三法印」。三法印就是在表達緣起法，它們是緣起法的三個特徵，或者說是三個相。

為什麼叫做法印？「印」就是印證印可，就是用它們來印可是不是佛法。一切道理或教說，如果能符合這三相，那就是符合緣起法，就是佛法。符合任何一相，透進去的也都是緣起法。所以談真正的佛教，一定離不開緣起法，既然離不開緣起法，那就一定離不開這三相，所以叫做法印。我們可以用這三個特徵去印證這位師父，或是那個人所講的佛法，是不是究

竟了義真正的佛法，或者只是方便說，還是有些根本就是錯誤的。

佛陀講緣起法，是要解決我們身心生命存在的問題：我們生從哪裡來？死往何處去？為什麼會輪迴？怎樣才能解脫輪迴的苦？我們的身心生命，既然是依於緣起法而生起、流轉、輪迴，同樣也可以依於緣起使它不再流轉、輪迴，從而解脫輪迴之苦。生命的這種不再流轉輪迴，稱作「還滅」。緣起的流轉與還滅就是佛教的「四聖諦」。

（二）緣起法與四聖諦

生命依於緣起，有流轉也有還滅，流轉與還滅就是生命的兩個面相。從流轉面說，佛陀要告訴我們，我們身心生命的真相 — 即苦諦，導致苦的原因 — 即集諦；相對的，從還滅面說，佛陀告訴我們，當我們把這個「苦」解決之後，會是如何的景象 — 即滅諦，我們要怎麼做，才能解決「苦」 — 即道諦。苦、集、滅、道，就是佛陀成道後，最早的教說 — 「四聖諦」。「苦」是果，「集」是苦因；「滅」是苦滅後之結果，「道」是「滅」的因，也就是解決問題的

方法。當緣起法用在我們身心生命上去探究、解說，這就是四聖諦。緣起法和四聖諦構成了原始佛法，或是早期佛教最根本的教理。後來的許多論，如「俱舍論」、「成實論」、「四諦論」甚至大乘佛教龍樹菩薩的「中論」，都是依「四聖諦」編排他們對佛法的詮釋的。

一、苦聖諦

佛教講人生真實是苦，不只是生活上表面的一些苦，而是深入到人生的真實面，去探討根結的問題。通過深入觀察，你會發現人生百態確實是苦。這苦表現在很多方面，歸納起來有八苦：生、老、病、死、求不得、怨憎會、愛別離、五蘊熾盛，以及苦的三態：苦苦、壞苦和行苦。然而這些苦，並非永遠如此，它是可以解決的。因為苦是緣起的，那就有因有緣，既然有因有緣，就可以找到問題癥結，然後去解決。「苦」是迷謬人生的真實相貌，所以稱之為「諦」，但這只是世俗諦，不是勝義諦，不是最終最究竟的，所以是可以解決的。

二、集聖諦

1、苦的根本因 — 惑

集諦告訴我們導致苦的原因：一個是「惑」，一個是「業」。惑是苦的根本因。惑是什麼？就是我們常說的煩惱，而最根本的煩惱，就叫做「無明」，也可稱為「我執」。「無明」不是不知道，而是錯誤的認知，將無我認為有我。我們凡夫與生俱來，都認為有一個自然而然的「我」，一個不變的「我」，並且執著於這個「我」。不管你有沒有意識或是察覺到，這個自我中心觀念，其實一直都潛藏在我們內心裡面，這就稱為「我執」。這個「我執」表現在我們的認知、情感、意志上面，就是貪、瞋、癡。情感上的「我執」稱做貪，意志上的「我執」稱做瞋，認知上的「我執」稱做癡，又稱「無明」（狹義的無明是指痴）。

2、苦的直接因 — 業

「業」 — karma，梵文的本意是「造作」的意思。我們有惑有煩惱，就會有所造作，造作後就會產生一股影響力，這股影響力就稱為「業」。透過身、語、意所造作出來的業，分別稱為：身業、語業、意

業。依煩惱造了業，無論善或惡，就會一直跟隨我們。待因緣成熟，便形成結果——即果報，影響我們的身心生活，甚至引導我們去投胎，死死生生輪迴不已。

3、苦的產生

因為我們有我執，就會將這個我執，依我們的能力和想法去擴大，試圖控制週遭的一切。但問題是這些人事物，並不會完全順著我們的我執。因為緣起的萬事萬物，一定是無常、無我的，都是時刻在變化當中的，而我們沒有辦法去掌控所有的這些變化。於是在這種矛盾衝突之下，苦就產生了。所以苦是我執外在無常世界的一種矛盾，這種矛盾和磨擦就是苦。

三、滅聖諦

「滅」— *nirodha*，漢譯「止息」，就是痛苦的停止。痛苦停止的這個「滅」，可包括兩個階段：第一個階段叫做滅苦的過程，包括修行的過程和不同的果位，如初果、二果、三果等；第二個階段就是「涅槃」，也就是第四果，可以體悟到涅槃的真正滋味。「涅槃」是一個梵文字，它原意是吹熄或熄滅的意思。經典上講的熄滅，就是將所有的貪瞋癡煩惱都熄滅掉，即稱涅槃。貪瞋癡完全止息，當然就不會再來三

界受生。後來涅槃有了一種延伸的含義，即對一個修行人的死亡，尊稱為涅槃。但是要知道，涅槃最根本的意思是指貪瞋癡永滅。

四、道聖諦

佛陀不僅告訴我們人生的真相是苦，更重要的是指導我們如何永斷這個苦。佛教講的重點是：外面世界的無常、無我，是誰都沒有辦法掌控的，但是內心的我執是可以去掉的。我執沒有了，我們和外面的世界就不會產生矛盾與衝突，沒有矛盾衝突自然就不會有苦了。所以不以我執（自我為中心）去對待周遭的一切，盡量放下自我的執見，去包容一切，這就是佛教要說的重點。而去除我執的方法，就稱為「道」。

1、八正道

八正道，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念和正定。

正見 — 就是正確知見，對佛法正確的瞭解，然後養成正確的人生觀。出世間解脫苦的正見，包括緣起法和四聖諦。唯有先正確理解緣起的無常、無我，苦集滅道等道理，才能依之起修，到達涅槃的境地。

正思惟 — 古代又稱正志，是指我們內心想要按照佛的教法去做、去實踐的慾望和力量。這種將所認知而能付諸於行動的力量，是針對善法而言的，因此又稱為善法欲。所以正思惟不是指思考（思考屬於正見的範疇），而是我們對佛法生起極大的信心，並且這種信心是從正確的認識而來。由這種信心所產生的一股強烈的行動力量，這個叫做正思惟。

正語、正業、正命 — 是指由正思惟所推動的具體行動。正語：就是我們平常所講的話要合乎佛法，不要灌輸別人一些錯誤的觀念，不講邪語或淫穢之語，不粗口罵人。正業：就是合於佛法規範的行為。說話合於佛法的規範，行為也要合於佛法的規範，身口合一。正命：這裡的「命」，指的是賴以為生的工作。正命就是指賴以為生的職業，必須合於倫理道德和佛法的規範。在家人的正命，就是合於五戒的工作。就是說你做的工作、賺錢的方法，不能違反五戒。而出家人的正命，就是依靠在家人的佈施供養。古代在印度出家人是托鉢乞食為生，中國出家人住在寺院，依靠在家人的佈施供養為生。出家人不能靠任何其他職業謀生，不能靠算命、看相、看風水賺錢，也不

能投資做買賣來賺錢，這都不是出家人的正命。正語、正業、正命，就是我們日常生活的修行。

正精進 — 通於八正道所有的道品。其內容就是四正勤：已生惡令速斷，未生惡令不生，已生善令增長，未生善令速生。

正念、正定 — 就是禪定。這在後面我們會細講。

2、三增上學

八正道可以進一步歸納為三增上學：即戒、定、慧三增上學。為什麼稱做「增上學」？「增上」梵文是基礎的意思。戒增上學就是以戒為基礎，我們才可以修定。持戒不精嚴，表示內心還有很強的雜染煩惱，要修定很難。所以持戒是修定的基礎。而修定則是發慧的基礎，也就是說要開發真正的智慧，必須配合禪定。有智慧之後，才能達到最終的證悟解脫。每一個前面的增上學，都是後面的基礎，所以稱為三增上學。

「戒」— *sīla*，直譯是「天性」或是「習性」的意思。佛教把它借用過來，是指好的習性，善性。持戒，就是一個好的行為一直去做，做到最後養成習慣，這樣的過程就稱為持「戒」。受戒只是開始，持戒是

過程，到最後成就善性。所以持「戒」指的是一個學習行為的過程，而不是結果。受戒就是給自己一個機會，按照戒律不斷學習磨練調整，把那些好的行為規範變成自己的天性，這才是戒的根本含義。所以戒更偏向於個人的道德操守。對於受戒，往往有兩種常見的錯誤認識：一種是怕犯戒而不去受戒；另一種是希望做到很好再去受戒。其實，這都是沒有了解受戒的真正意義。受戒的真正意義在於：由我們發自內心的意願，藉由特定的儀式以及三寶力量的規範，給自己未來一個學習養成善性的機會。

「定」— samādhi，就是心一境性的意思。簡單地說，就是心的高度集中，就是「專注的沉思」，佛教稱之為「定」。我們一般人的心，大多時間是散亂的，這就讓貪、瞋、癡有機可趁，發揮它們的影響力。因此我們由內心的訓練做起，經由長期的集中訓練（止或正念），使心能達到高度集中時（定），就會產生一股克制內心貪、瞋、癡的力量。更重要的是，唯有在心的高度集中下，才能對平時所學的佛法真理做真實的觀察，從而開發真正的智慧。佛教認為，必

須是在心的高度集中下（定），對真理做最真實的觀察和確認（慧），煩惱才能最終消滅。

「慧」— *prajña*，就是智慧，就是體悟「緣起」與「四諦」的智慧。這和上述八正道的正見、正思惟內容是一樣的。慧學要從聞慧、思慧、修慧三種慧開始，慢慢一步一步進修。聞慧就是正見的養成。這先要通過聽經聞法，對佛法的根本理論有深刻的認識後，再將這些佛法的觀念，在我們的日常生活中去檢視、學習與應用。在長期不斷的薰陶下，我們的思惟模式和觀念，會和佛法漸趨一致，最終形成真正的佛法思惟模式，這就是「聞慧」（正見）的養成。思慧就是「正思惟」，簡單的說，就是合於佛法的行為模式。當我們的思想 and 行為都符合於佛法時，進一步就要跟禪定配合，在定中去觀察佛法的無常、無我等真理。這種定慧相應配合修持就是「修慧」。

以上所說的佛教基本教理：緣起、四聖諦、三增上學等，都是「俱舍論」的主要內容，本文後面都會有詳細的說明。

第三節 原始教典的結集

佛陀教化世間 45 年後，捨報身而滅度。佛陀入涅槃之後，有兩件重要且迫切的事要處理，就是佛的肉身和法身。首先我們來看，佛的肉身怎麼辦？佛的肉身是火化的。火化有兩個原因：第一，因為這是印度的傳統。印度很少土葬，大部分是火葬，要不然就丟到恆河裡面水葬。所以佛教依於印度的傳統，也就是火化。第二，是顯示人生的無常性、空性，告訴人們不要去執著這個肉體。它只是因緣聚合的，隨業與煩惱流轉，死了再去輪迴，緣起緣滅就是這樣來的，不用去執著這個肉體。那麼，火化後，燒剩下的就是舍利（śarira）。在印度，人死後的屍骨都稱為「舍利」。佛肉身火化後，舍利由印度八個大的國家分配，帶回去供養。這些國家為了表示對佛陀的敬仰，就蓋了舍利塔來供養佛的舍利。佛舍利的供養，是一種象徵，表達佛弟子們對佛陀慎終追遠和感恩。

所謂法身，最原始的意義就是指佛的教說，也就是佛法。由於佛在世時都是四處隨方教化，所說的並沒有記錄下來，這樣後人就無法傳承。因此，佛陀的出家弟子們在佛入滅後的第一個夏天，開始結集佛的

教說，就形成了佛教的經典。就佛法的真實意義來說，這些經典顯然比佛舍利更重要。

佛教經典的結集，傳說前後有四次或五次，但公認的只有兩次。第一次經典結集，傳說於佛涅槃後的第一個夏天，由年資最長的大迦葉做總召集人主持，有五百阿羅漢參加，所以第一次結集也稱為五百結集。其實就是各地佛弟子，回來結集佛的教說。結集的目的，是為了要保留和統一佛的一代教說（教示）和佛所制訂的規矩（教誡）。地點是在王舍城郊外的七葉窟。阿難負責結集教法（佛的教說）——經，優婆離尊者負責結集律。那時候還沒有「論」，「論」是後來佛弟子們對經的解釋。結集的方法，我們稱為合誦。合誦就是大家集中在一起，分別由其中的某一位弟子誦出自己所聽到的佛的教說，再經由在場其他人的證明及各種討論，最終達成共識，就這樣將佛的教說，一一合誦出來。當時合誦出來的經律，並沒有用文字記載，而是由與會者各自憶持背誦，口口相傳下來。這就是結集的大致狀況。第一次結集出的經的內容大概相當於現存的「雜阿含」。這就是佛教最早的經典。

第一次結集後，佛的教說、各種事蹟，從各地一直不斷地流傳出來，並且大家對如何結集，也有不同的意見。這樣實際上在第一次結集時，就存在了一些導致佛教後來分化的問題。首先是對佛的教說的理解不同。當初雖然最後是採取少數服從多數的辦法結集了經和律，但是那些少數的佛弟子們可能認為他們的理解才是對的。其次是代表性的不完整。第一次結集是以五百阿羅漢為代表，但佛陀遊化四十五年，所有的弟子難道真能用五百人來代表嗎？據傳說甚至佛的侍者阿難當初差一點都無法進入結集，理由是他雖已開悟，但還沒有證阿羅漢。為此，阿難到了正式結集的前一天證了阿羅漢，才得以參加。這雖是傳說，但至少說明當初參與結集者的代表性不夠完整。有些弟子可能聽了很多佛的教法，但因為他們不是阿羅漢，所以沒能參與結集。或是有人早期一直跟隨佛陀，但是後期到其他地方去弘法，並沒有趕上結集。當初就發生這樣的事情，第一次結集結束後，另外有一大批比丘才趕到王舍城，沒有來得及參加結集。這些都為第二次結集埋下了伏筆。

佛典的第二次結集發生在佛滅後一百年。除了

上述原因外，佛教在這一百年的發展中，逐漸擴張到印度各地。不同地域的人和文化，對佛陀的教法和戒律自然會有不同的認知。並且隨著時間的推移，不同的認知愈來愈多，衝突也越演越烈。後來發生了一件事，直接導致了第二次結集。一位印度西方的比丘到了印度東方的毘舍離，看到當地的一些年輕比丘接受在家人的金錢供養。因為比丘戒律裡，有一條叫不捉持金銀寶物戒，就是出家人不能捉拿錢財寶物等。這位西印度的比丘認為，出家人怎麼可以接受金錢供養，所以他就提出抗議。抗議的結果，是被當地的比丘趕了出去。他回去之後，就聯合西印度的一些耆年長老們（據說這些長老中甚至還有佛的第一代或第二代的弟子），來教訓東印度的這些年輕比丘，兩方就發生了爭議。為了解決這些爭議，雙方共同決定推派代表召開一次會議。這次會議就是第二次結集。因為東西印度參加者加起來共有七百人，所以第二次結集又稱七百結集。結集的地點是毘舍離。結集的內容有教法和戒律，教法相當於現存的四部「阿含經」或五部「Nikaya」（尼柯耶）；戒律依西印度上座長老們的意見為主，即回復到佛陀原來的古制，佛陀已制的就繼續保留，佛陀沒有制的就不再制了。

從佛陀出生、修行、弘法、入滅，一直到第二次結集為止，這一時期的佛教稱為「原始佛教」。

第四節 部派佛教及其思想概要

（一）部派佛教的產生

第二次結集時，以耆年長老們所代表的西印度比丘僧團與以年輕比丘們為代表的東印度比丘僧團，雖然暫時達成了一致，但文化差異所產生的思想認識問題，是不可能通過一次結集就能解決的。對佛教不同的認識和理解仍然存在。如年輕的比丘們認為，持戒應該回歸佛陀說教立制的根本精神，而長老們則認為「佛陀已制者不改動，未制者不再制」。因此，在這樣的差異下，第二次結集後，佛教實際上就開始了分裂。最初是分成兩大部：一個稱作大眾部，以思想開放且數量龐大的年輕比丘們為主，另一個稱作上座部，以一些年紀較長的大德、耆年的上座為主。這一次分裂，在佛教史上稱為根本分裂。隨著佛教的發展，因為對經教和戒律以及各種修行方法的不同理解，大眾部和上座部內部也出現了分化，形成了許多學派。最多時有十八個大部派，上百個小的部派，史稱枝末分裂。這一時期的佛教史稱「部派佛教」時期。

（二）部派佛教思想概要

在部派佛教時期，每個部派都有他們對佛法的傳承和不同的詮釋。現在就幾個重要的部派，做簡要的介紹。

一、大眾部

大眾部裡面，有兩個很重要的部派，一個稱作「說假部」或「一說部」（Ekavyāvahārika）。這個「假」是指「假名」，就是語言概念。這個部派認為，世間的一切和出世間的一切，都是假名安立的，是暫時存在、暫時施設的，所以一切法畢竟「空」。這個部派的思想觀念，和後來大乘的般若還有中觀的思想很接近。

第二個稱作「說出世部」（Lokottaravādin）。說出世部認為，世間是假，但出世間是真。輪迴是假，像做夢一樣是虛幻的，但是涅槃解脫是真的，佛性也是真的。這種思想和後來大乘的如來藏思想很接近。說出世部以出世間法為真實，這就和說假部不同。說假部認為，不但外部世間的一切是假，出世間的涅槃、佛性等，也是假施設，不能執著它是真。

二、上座部

上座部有一個很重要的學派，稱作「說一切有部」。這是部派佛教中最大的一個部派，主導著西北印度的佛教長達一千多年。有許多佛教的著名大論師都出自這個部派，如龍樹、無著（有說是化地部）以及本論的作者世親菩薩。這個學派對大乘的唯識學派，有著深遠的影響。這部「俱舍論」一般也認為屬於「說一切有部」的論。雖然它裡面很多思想，和「說一切有部」的理念不盡相同，甚至是突破的，但基本上它還是屬於「說一切有部」的論書。龍樹菩薩學習大乘教法後，變成這個部派最重要的反對者，他的許多論著都是針對這個學派的思想。對「說一切有部」，下一節會再單獨介紹。

另一個學派稱作「經量部」（Sautrāntika）。經量部的論師們（又稱經部師）大多都是從「說一切有部」分化出來的。他們對「說一切有部」論師們對教理的詮釋不是很認同，因此脫離「說一切有部」，從而發展出另外一個學派。因為他們以經為量，以佛說的經（《阿含經》）為最高的準則，故稱為「經量部」。

經部師們不贊同「說一切有部」的「三世實有」思想，而提出「現在實有」論。他們認為諸法過去已滅，未來未生，唯現在現前的諸法是真實存在。而對現前諸法的來源，經部師們提出了著名的「種子論」來說明。他們認為，過去諸法滅後，其產生的一股內在作用力，就以「種子」的形態留存下來，遇緣現行就成為現在諸法。同樣的，現在諸法滅後，其內在作用力也以「種子」的形態留存至未來。「種子」理論不但被「俱舍論」所採用，對後來的唯識學發展也具有決定性的影響。

最後一個要介紹的是南傳上座部，一般我們稱 Theravāda。南傳上座部還保持著一種與古代印度上座部比較接近的修行方式，他們也是現在唯一留存下來的部派佛教的學派。南傳上座部現在主要分佈在南亞一帶國家，包括斯里蘭卡、緬甸、泰國、寮國等。

第五節 說一切有部的主要思想學說

「說一切有部」，梵文 Sarvāstivādin。sarva 是「一切」，asti 是「存在」，vādin 是「宣說的人」。因此，說一切有部直譯就是「宣說一切都存在」的一個學派。

說一切有部對「有」（存在）的概念，有其較深的哲理意涵，這也是說一切有部的思想學說重點。

（一）「有」的定義

首先，從語詞分析來看：說一切有的「有」，在梵文中用的是表示「存在」、「有」的 *asti*，而 *asti* 則是由 $\sqrt{\text{as}}$ 所衍生出來的。梵文中常用以表示「存在」的語根有： $\sqrt{\text{as}}$ — 「是」、「有」， $\sqrt{\text{bhū}}$ — 「是」、「有」， $\sqrt{\text{vid}}$ — 「見」和 $\sqrt{\text{vṛt}}$ — 「轉」，其中最通用的是 $\sqrt{\text{as}}$ 與 $\sqrt{\text{bhū}}$ 。 $\sqrt{\text{as}}$ 是指單純、抽象意義的存在，或靜止、絕對的存在，即表示不含時間變化限制的存在。 $\sqrt{\text{bhū}}$ 則指變動的、具體意義的存在，或運動的、相對的存在，也就是有時間性的存在。可以說，用 *asti* 是表達「存在狀態」的抽象概念；而用 *bhavati* 作為「有」的概念時，則指「動態而具體存在的事相」。說一切有的「有」用 *asti* 而不用 *bhavati* 等來表示「存在」，可見並非漫無分別，而是確實有其特殊的意義。說一切有部還將「存在」分為假有與實有二類。「假有」指一般經驗中的現象物，如有情的人、動物，無情的車、軍隊、屋舍、山河大地等。「實有」（*dravyasat*）是指構成現象物背後的質素 — 法，

如構成我們身心的五蘊、十二入處、十八界，構成物質的最小單位 — 極微等。在這兩類中，「實有的法」（實有的存在）才是說一切有部「法有」教說的重點，也是「有」（asti）所指涉的真正對象。

（二）實有之法

說一切有部（以下簡稱有部）的論師們在對佛陀所說的蘊、處、界等色、心、心所，這些構成現象界的內在質因，一一分析研究後發現，其單一的不變本質、不其他法之特性，就是「自性」。他們認為，有「自性」之物才是實有，才能稱之為「法」。而我們生活中的一般現象物，都是和合而成的產物。它們沒有自性，是假有而非實有，亦不能名之為法。這樣，「自性」與「法」便成了定位「實有」之關鍵詞。

「自性」梵文 svabhāva，是由表示「自己」之意思的接頭詞 sva+√bhū（存在）所構成，有著自己存在的意思。「自性」也可說是一種特性，是指現象物內在質素本身所俱有的特性。因為這些內在質素有各自不同的特性，故當它們和合組構成假有物時，就使得假有物千差萬別，各各不同。如此，才得以形成這不混不亂森然羅列的現象界。例如物質（色法）世界

中，所謂的山河大地，在有部論師們看來，都是世俗經驗的假有。而構成這個物質世界四大基本質素的地界、水界、火界、風界，各以堅性、濕性、煖性和動性為自性，故爾是實有的，也因此可以稱為「法」。

那麼為何將這俱有不失本性的質素稱之為「法」呢？「法」梵文 dharma，有「規則」、「理則」、「軌範」等意。是由動詞字根√ dhr 衍生而來的，本有持、握之意，名詞化後就有「持而不失」之含義，依此再引申為表示不變不失之「規則」或「理則」。故只要能符合這「持而不失」之意，或是一種必然規則者，都可名之為「法」。《俱舍論》亦說：「能持自相，故名為法」。從中可以看出有部論師們對「法」之意涵的根本見地。由於構成現象物背後的質素，能持其「自性」而不失，合乎「持而不失」之原則，如「地界」持「堅性」，「水界」持「濕性」等，故稱之為法。而法能持其自性，故是「實有」。

（三）一切有與三世實有

有部的論師們認為，一切有的「一切」sarva，就是組成現象界的內在質素。即是佛陀所說的蘊、處、

界三科，尤其是十二處，可說是含攝了有為、無為的一切法。而五蘊、十二處、十八界都是能持自性的「法」，因此也都是「實有」的，故稱「一切有」。

對於「一切有」，有部的論師們更進一步認為，不但是現在實有，更通於過去、未來，故謂之為「三世實有，法體恒存」。其實「三世實有」與「法體恒存」有著相同的意義。「三世實有」梵文 *adhvatrayamasti*，其中 *adhvan* 是「有為法」的同義語，「有為法」指的是現象物的內在質素。因此「三世實有」的意思是：有為法於三世中皆實有。而「法體恒存」中的法體就是諸法各自的特性（自性 *svabhāva*）。如五蘊中的「色」是「法」，色以「質礙」為性。色法是依質礙性作為與他法的差別，這「質礙性」即為「法體」。又如「受」，以「領納」為性；「想」以「取相」為性等。而「法」之所以為「法」，就是以這「自性」而顯，所以「法體」也就是「法」的自體、本身。法體實有遍於「三世」故稱為「恒存」。「三世實有，法體恒存」就是說：「法」的本身或自性，是不受時間約束而一直存在的。這就是有部所謂的「三世實有」論。

（四）法的作用

「法」不僅自性不變，還具有作用。這些作用平時是潛在的，唯有在具足適當的因緣條件下，才能被發揮出來。如我們喝的水，當外在溫度是常溫時，水的「動性」被發揮出來，水因此而顯現為液態；當低溫作為外在因素時，就促使「堅性」發揮作用，水就變為固體；如果加熱作為外在因緣，「煖性」就會發生作用，水就會變熱。

有部的論師們在分析這些法的時候，並不是閒著無聊，或只是想在哲學理論上別出心裁。而是根據經典的修行方法，配合他們自己的修行經驗，將所研究的新理論用於指導我們的修行。談了那麼多無非就是要幫助我們斷煩惱。在說一切有部看來，我們的種種煩惱也是法的一種。煩惱一直都存在，如果我們讓它具備了因緣條件，煩惱發揮出它的作用，就會導致我們造惡業。從而使我們重新墮入輪迴中。所謂修行，就是讓本來存在於我們內心的這些煩惱質素，不具備被激發的因緣條件，而不起作用。從而不讓我們再造新的惡業，最終趨向涅槃解脫。依於法有論，如何修行斷煩惱，本文後面會細講。

第六節 阿毘達磨論及其發展

在部派佛教時期，新的教典出現了。這一時期的佛弟子們一方面對佛陀教義和律法產生了不同的理解，另一方面也是為了便於後人的學習，於是他們便開始對經律做註解詮釋，從而形成了「論」。第一、二次結集只有兩種教典：經和律，新出現的教典，就是「論」。至此，佛教的經、律、論三藏全部具備了。這種對教義的不同詮釋而形成的論，往往成為部派的特點。部派學者們所作的論，依於文學體裁不同，又可分為種種不同的論，此中最具代表性和主導性的就是稱為「阿毘達磨」的論。

（一）阿毘達磨

「阿毘達磨」（abhidharma），梵文是由「阿毘」abhi 跟「達磨」dharma 兩個字結合而成的。「阿毘」前面曾說過是「對」、「對向」、「對觀」的意思。「阿毘」做「對向」解釋時，是指比較外在形式的「對於法」，即利用語言文字來解釋法。而做「對觀」解釋時，則是指內心對法的觀照，就是由內心配合禪觀，進一步對法的覺觀和觀照。「阿毘」abhi 還可以翻譯為「無比」的意思，即無可比擬，最高最上之意。一

般南傳國家的佛教界比較傾向於將「阿毘」翻譯為「無比」，而北傳佛教，尤其是「俱舍論」都是將「阿毘」翻譯為「對向」、「對觀」。

「達磨」dharma 漢譯為「法」，有多重含義。佛法是法；萬事萬物即一切的存在，可以稱為「萬法」；構成現象界背後的質素，如五蘊、十二處等，也稱為法；萬事萬物（現象）背後的道理、軌則即緣起法，也稱作法；還有聖人證悟到的境界（涅槃），也稱之法。「阿毘達磨」這裡的法，是指佛所覺悟和教說的真理，即涅槃。涅槃如前所說就是貪瞋癡永息，是我們學佛的目標。

「阿毘達磨」就是對向於法、對觀於法的意思。根據「俱舍論」的解釋，「阿毘達磨」有兩種：一種是勝義阿毘達磨。勝義阿毘達磨唯是涅槃，就是親證道法，證悟了法性真理。另一種是世俗阿毘達磨。就是在證道前的階段，藉由語言文字對法的學習吸收，然後在日常生活中去觀察運用，再配合禪定對法觀照，即對法的聞、思、修，稱作世俗阿毘達磨。總括來說，阿毘達磨是對法的詮釋和解說，是對向涅槃，教導我們經由聞思修到達涅槃。講得具體一點，阿毘

達磨就是在解釋原始教典中的四聖諦，因為四聖諦能引導我們走向解脫。同樣，整部的「俱舍論」也是在詮釋四聖諦。

（二）阿毘達磨論

由於佛陀當初是到處遊化講經說法，每次說法所對的聽眾根機並不同。遊化到哪裡，就依那裡的聽眾的不同根機，施以不同的教法，並非有次第系統地教說。後來教典結集的時候，也只是將佛陀的教法進行歸類，即將相同的教法簡單地歸成一類，並沒有依教法的深淺做次第的安排。於是部派佛教中懂教理的佛弟子們，為了後代人的學習方便，就先將經教做次第的組織安排，再對這些經教做解釋。首先他們要做綱要目錄，稱為「論母」（*matṛka*），即先有次第的挑出主題。例如要解釋「八正道」，就要先將八正道每一道細分並一一列舉出來，這就稱作論母。當然這只是簡單的例子，實際上要複雜得多。整理綱目，我們稱作系統化。系統化之後，就要對每一個綱目做解釋。解釋可旁徵博引，做得很廣、很深、很複雜，將經典中沒有顯現的深意，解釋得更清楚明白。這些深廣又複雜的解釋，實際上就是將佛法理論化。所以阿毘達

磨論裡說：「修多羅（梵文經的意思）次第所顯」。意思是說，如果只看「經」，是很難弄懂修行次第的，只有在祖師們將「經」有次第地編輯解釋之後，才能將經教的道理明白地顯現出來。修多羅次第所顯，說白了就是「經」需要系統化的解釋才能明白。而這些將佛的教法系統化、理論化的註解書，就稱為「阿毘達磨論」。「俱舍論」就是廣大阿毘達磨論書裡很精要的一部論。

（三）「阿毘達磨論」在說一切有部中的發展

阿毘達磨論在說一切有部中，得到了充份的發展。其中有八部重要的論，被譯為漢文而流傳至今，稱為「六足一身一義」。印順導師將有部阿毘達磨論的發展，分為四大期：

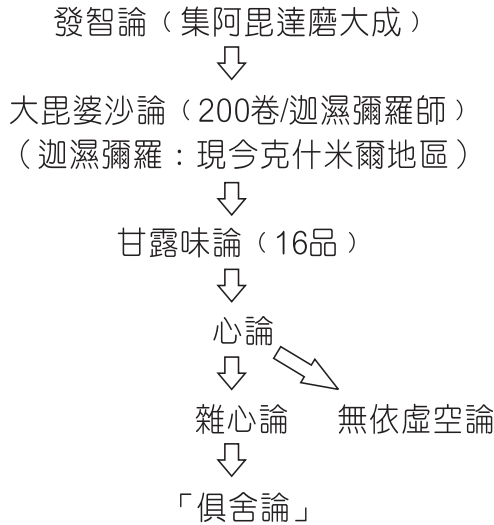
第一期是本源期：最主要的阿毘達磨論是《舍利弗毘曇》（「毘曇」是阿毘達磨的舊譯）。這部論的結構分成兩大部分：三科和道品，即依三科和道品來解說佛的教法。三科是蘊、處、界三科，道品是告訴我們如何修道。這是目前所知道最早的阿毘達磨論。

第二期是獨立期：獨立期就是各學派有各自獨立

的論書。獨立期有部主要的論書有七部，簡稱為「六足一身」。六足就是六部阿毘達磨論，這六部阿毘達磨論又分為兩期：早期的有：1) 法蘊足論：說一切有部最早的阿毘達磨論。分為道品和蘊、處、界來說明教法，和《舍利弗毘曇》的結構一樣；2) 集異門足論：是對《長阿含經》中『集異門經』的解說；3) 施設足論：有部份漢、藏譯。後期的有：4) 品類足論：體現了阿毘達磨論的成熟階段，為有部四大論師之一的世友論師所造；5) 界身足論：六論中最後做出的；6) 識身足論：以六識為中心而分別諸法。一身，就是著名的《阿毘達磨發智論》，為迦旃延尼子所造，是說一切有部的根本論書。全論分為八蘊四十四納息，幾乎網羅了當時阿毘達磨的一切論題。

第三期是解說期：解說期就是將《發智論》作廣泛的解說。主要的論書就是《阿毘達磨大毘婆沙論》，即「六足一身一義」的「一義」。《阿毘達磨大毘婆沙論》，漢譯為兩百卷，為《發智論》的註釋書。內容囊括了從解脫論的各種議題到佛與菩薩的種種問題，並將各家的解說綜合評定，約在公元一百五十年左右集成。

第四期是組織期：因為《阿毘達磨大毘婆沙論》有二百卷，許多人窮盡一生也未必能讀盡，所以就有論師分別對其進行縮減。他們將精要的部份分別摘取出來，然後再對它們作更嚴謹的組織、精深思考以及異義的抉擇，於是又產生了很多論。其中具有代表性的第一部名為《阿毘達磨甘露味論》（全十六品），由妙音論師所集；第二部是《阿毘達磨心論》，這是西方論師法勝將《甘露味論》改組為十品，然後造偈頌而成的。《阿毘達磨心論》共二百五十頌，因其精要且誦持容易，故奠定了阿毘達磨概論的雛型。後來又有許多論師認為《阿毘達磨心論》太過簡要，便開始為其做釋。其中《雜心論》將《心論》的二百五十頌進行改作與增補，擴編為五百九十六頌。後世親論師（此世親非作「俱舍論」的世親，故稱古世親）又進一步廣引《大毘婆沙論》，對《心論》作解釋，結果使得這部論愈來愈大，到最後變成了“智者不了”的《無依虛空論》。阿毘達磨論就在這種擴大和精簡的交替中，不斷發展、演變，直到最後出了一部代表這一時期論書最高成就的論，就是本書所要講的《阿毘達磨俱舍論》。



由世親菩薩所作的「阿毘達磨俱舍論」，是在對上述一系列論書進一步嚴密的論究下，重新造作而成的。他對於《雜心論》的內容以及阿毘達磨的重要論義，以能盡量含攝為原則。對於頌文，無論是修正、增補還是文字簡略，都以能含攝法義為原則。所以五百九十六頌的《雜心論》，在「俱舍論」中被保存了三百餘頌，世親菩薩又另增補了二百餘頌，總為六百頌。論頌數和《雜心論》差不多，但其充實的內容，嚴密的邏輯，完整的法義，就不是《雜心論》以及其他論書所能比的了。因此「俱舍論」不愧為阿毘

達磨論的精要傑作。這也是「俱舍論」之所以重要的原因。（本節內容主要引自印順導師《說一切有部之論師與論書之研究》）

第七節 阿毘達磨「俱舍論」

（一）作者簡介

《阿毘達磨俱舍論》是指涵藏阿毘達磨精髓的論。作者是 Vasubandhu，我們現在一般翻譯為世親，也有的譯為「天親」。他的年代大約是公元三百二十年到四百年左右。據傳，世親本來是學習小乘佛教的，後來受其兄長無著的感化而改學大乘唯識，並最終成為唯識的三位祖師之一（即彌勒、無著和世親）。他的著作很多，和龍樹菩薩一樣，有千部論主的美譽。雖然傳說他一生著有五百部小乘論和五百部大乘論，但總括來說，他有兩部代表性著作：《俱舍論》（小乘論代表）和《唯識三十誦》（大乘論代表）。研究唯識的人不可不讀這兩部論。除了這兩部論外，世親其他重要的著作，唯識方面的有：《唯識二十頌》，《大乘成業論》，《五蘊論》，《百法明門論》，《佛性論》等等。註釋書有：對《中邊分別論》、《大乘莊嚴經

論》、《攝大乘論》等作的註釋。《唯識二十誦》是專破外道的，《唯識三十誦》是唯識學的集成與完成。

（二）阿毘達磨的真精神與世親的治學精神

世親的所學出於說一切有部的健馱羅學派。健馱羅師（位於大約現今南阿富汗的東部地區）和集成《大毘婆娑論》的迦溼彌羅師（接近現在的巴基斯坦），雖處於不同的地區，但都是屬於說一切有部的。迦溼彌羅師以《大毘婆娑論》為權威，但是健馱羅師們的研究風氣則比較自由，他們不以《大毘婆娑論》為權威。世親早期於說一切有部出家，也受學於說一切有部，後受經量部“種子論”影響，最終以大乘唯識為宗。從這樣的修學過程上，我們可以看出世親的治學精神是「據理為宗」，即重理性思辨。

實際上，上座部系的阿毘達磨論早期是重思考、重理性思辨的，以理為準則解說一切經典。契經的是否了義，盡理不盡理，皆以正理為最高的判斷，而不是依賴傳統的信仰。這就是阿毘達磨的真精神。在這種精神的引導下，這一時期佛法的研究可以說是學風自由，崇尚理性，重思考、重思辨。但是《發智論》

完成後，迦溼彌羅的阿毘達磨師將其看做“佛說”，看作阿毘達磨的最高原則，進一步集成《大毘婆沙論》，評破百家，以迦溼彌羅師說法為正義，不容少有異議。至此，阿毘達磨精神為《發智論》的權威所脅制，漸漸失去了其活潑的學風。世親論師出自西方系阿毘達磨的傳統，對於阿毘達磨論義雖然崇敬，但並不贊成這種專斷。他反對迦溼彌羅論師所說：「阿毘達磨是佛說的權威性」，破除思想上的束縛，讓不同的思想發揮出來。從相互的立破中，瞭解彼此間的真意義，充分發揮自由思考和理性思辨。因此，阿毘達磨的真精神，就是世親治學的真精神。這從他作的「俱舍論」就可以管窺一二。

世親菩薩雖出家受學在說一切有部，但是他的「俱舍論」，卻沒有專門只是弘揚說一切有部的教理，而是篩選揀擇，據理為宗。所謂據理為宗就是重理性思辨，覺得哪種學說解釋比較合理，就依這種學說來解釋。「俱舍論」不僅廣採各派學說，並且在此基礎上又做了很多突破。因此有些人說「俱舍論」是說一切有部的，又有些人說是經量部的。而實際上他的思想是不受限制的，並不歸屬任何學派，而是據理為宗，

或是證理為宗（此段主要參考印順導師《說一切有部之論師與論書之研究》）。

阿毘達磨的真精神和世親治學的精神，對當今的佛教界依然有著現實的指導意義。佛教在流傳了二千多年後的今天，有沒有值得我們反思的地方？如佛法可不可以探討？可不可以辯論？法門可不可以善意的檢討？依照阿毘達磨的真精神，答案就是肯定的。有問題大家就是要討論、要探究，甚至要辯論。古代那些偉大的論師們對佛法的學習研究，尚且是在這樣的辯論與立破中，將真理慢慢地呈現出來，何況我們身處在這個信息的時代，遠離佛陀的時代。不通過自由的思考，理性的思辨，如何才能摧邪輔正，去偽存真，披沙揀金呢？我們如今學習「俱舍論」，除了要學習它清晰的義理、嚴密的邏輯以及對佛法精準的傳達外，這種阿毘達磨的真精神更值得我們學習推崇。

（三）「阿毘達磨俱舍論」簡介

「俱舍論」現存的漢譯版本有三個。第一個是玄奘大師所譯的「阿毘達磨俱舍論」，是現在應用得最廣泛的，也是這本書所依據的版本；第二個是「阿毘

達磨俱舍論釋」，為真諦三藏所翻譯；第三個是「阿毘達磨俱舍論」本頌，它只有頌文而已沒有長行，所以只能算半個，也是玄奘大師翻譯的。除漢譯本外，也有梵文、藏文版，現在還有法譯、日譯和英譯本。玄奘大師所譯「俱舍論」一共有三十卷九品，其中第九品——「破我品」，應該是別出的。是後來的人將「破我品」和「俱舍論」的前八品編集在一起而形成了九品。實際上就「俱舍論」的完整性而言，應該是只有前八品。因此，本書只討論前八品。

「俱舍論」的組織架構是依四聖諦為綱，主要以解脫道為論述重點。首先是總說，「總說有漏無漏」，就是全書的概言。「有漏」就是有煩惱或煩惱的增長，「無漏」就是無煩惱或是沒有煩惱的增長。總說有漏無漏，就是讓我們知道這部論，是在談如何除滅我們的煩惱。總說裡包含了「界品」和「根品」（「俱舍論」的前兩品）。第一品「界品」以蘊、處、界三科來說明一切法的體。對一切法，世親菩薩將之歸結為五位七十五法。第二品「根品」，用二十二根來明諸法之用，就是諸法有何作用。所以前兩品是總說法的體和用。

從第三到第八品，以四聖諦為架構，主要說明緣起的流轉和還滅，即苦集滅道四諦。第三品「世間品」主要說明器世間及有情，重在表述「苦聖諦」。第四品「業品」和第五品「隨眠品」解釋「苦」的原因，即詮釋「集聖諦」。「業品」主要解釋業、業的產生以及業的作用等理論。「隨眠品」重在說明煩惱是苦的根本因，業則是苦的直接因。第六品「賢聖品」主要描述「滅聖諦」，即出世間果以及轉凡成聖之後的初果二果三果到阿羅漢的各階位。最後是第七「智品」與第八「定品」，重在指出我們要滅煩惱不僅要學習智慧，還要有戒、定的配合。智慧是出世間的因，戒定則是出世間的助緣。這兩品是在闡述「道聖諦」。因此，四聖諦就是「俱舍論」的整個架構和大綱。

總說有漏無漏 { 1-界品：以三科明諸法之體
2-根品：以22根明諸法之用

緣起 { 流轉 { 苦 3-世間品：器界及有情世間
集 { 4-業品：直接因
5-隨眠品：根本因
還滅 { 滅 6-賢聖品：出世間果
道 { 7-智品：出世間因
8-定品：出世間緣

第二章 總說一切法（界品和根品）

第一節 一切法

（一）總說一切法

本章總說一切法包括兩品，即第一品「界品」和第二品「根品」。「界品」以蘊、處、界三科明一切法體，「根品」明法之用，兩品合論將一切法分為五位七十五法。

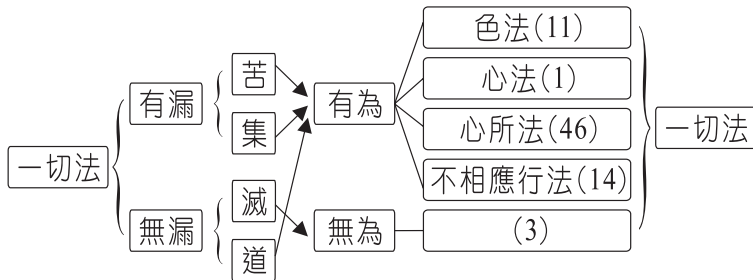
《俱舍論》是以修行的觀點來成立和說明它的哲學理論的。它將一切法分有漏法和無漏法、有為法和無為法，同時它還以四聖諦來說明一切法。有漏法屬於苦、集二諦，無漏法屬於滅、道二諦。苦、集和道諦是有為法，滅諦是無為法。所謂「有漏」就是與煩惱相應，「無漏」則表示不與煩惱相應。所謂「有為」即指依各種因緣而生成，有生、住、異、滅等變化的法；「無為」則是與其相反的法（後文會細解）。「界品」開宗明義的第一頌即說「有漏無漏法，除道餘有為」，就是說先依有漏和無漏，即是否與煩惱相應來分別一切法，然後再解說如何降伏煩惱，最終達到斷除煩惱的境地。

有為法與無為法的區分和煩惱的修斷也是密切相關的。《俱舍論》將五位七十五法（一切法），依有為法與無為法來分析。有為法包括色法、心法、心所法和不相應行法等四位，第五位就是無為法。其中色法有十一，心法有一，心所法有四十六，不相應行法有十四，加上無為法有三，合稱為五位七十五法。

（二）「法」的體用

《俱舍論》的主旨在於分析說明一切法，因此首先就要瞭解法的體用到底是什麼。「法」如前所說有多重涵義，歸納各種經論的解釋，可分為五大類。

1. 是 principle 之義，即「規則」、「軌則」、「原理」等意。最根本的法就是緣起法，是指萬物生滅的根本原理和軌則。
2. 指「質素」（elements）。《俱舍論》所說的五位七十五法都是質素，是構成現象界各種事



物背後的質素。這些質素可以構成萬法，形成這個森羅萬象的感觀世界。3. 「一切」的意思，包括有形無形、有漏無漏，包括經驗界的一切，現象界的一切，都可以稱做「法」，可說是最廣義的「法」。4. 指「涅槃」。這是勝義諦之「法」。5. 指佛法，即佛陀所宣說的教法。

這五種不同涵義的「法」，相互之間有著內在的聯繫。首先，作為質素的「法」（第二類），產生或構成經驗感觀世界的一切（第三類）；其次，以阿毘達磨的觀點來看，表達質素與現象界關係的法則，就是緣起法（第一類）；再次，最重要的是佛陀證悟了緣起法。並依於緣起法，揭示了我們身心生命輪迴的真相，以及解脫輪迴的方法，這就是「教法」（第五類法）；最後，「涅槃」（第四類）則是對教法的親自體證。

（三）有漏無漏法

「漏」是煩惱的別稱，也是一種比喻。它將我們內心的不淨 — 煩惱，比喻為從我們五根所流漏出來的種種不淨，如鼻屎、眼淚、糞尿等等。所以「漏」又稱為不淨。所謂「有漏法」就是「隨增煩惱」，會

使煩惱隨增的一切法稱做「有漏法」。相對的，「無漏法」就是不會使煩惱隨增的法。苦諦、集諦都是「有漏法」，因為會隨增煩惱。道諦、滅諦都不會隨增煩惱，所以都是「無漏法」。道諦是修行的方法，是對治煩惱的。我們學習佛法，並依之修行時，就是在滅除煩惱，而不是增加煩惱，因此道諦是「無漏法」。滅諦是煩惱斷除的結果，也是「無漏法」。

從上述分析可以看出，修行與煩惱是此消彼長的，對佛法領悟實踐得越多，煩惱就會越少。我們學習佛法，不要認為它只是知識，與煩惱沒有關係。實際上，學習實踐佛法的當下，就是在對治煩惱。例如當你們出去逛街，看到各種名牌的包。這些包就是有漏法，因為它會使你的貪念增長，煩惱隨增。相反如果你去到一座寺院，隨大眾念佛共修。這時候，你的煩惱不會隨增，所以念佛就是無漏法。無漏法不單是指已經斷除了煩惱，其實我們隨順佛法修行，慢慢降伏煩惱，使心清淨的過程都是無漏法。

（四）有為無為法

「有為法」samskrta-dharma，是由sam加s與

√ kr 合成的。sam 是合在一起，即英文 together 的意思；√ kr 是造作之意。整合起來的意思就是，依因待緣一起和合所造作的，有生滅變化的法，就是「有為法」。與「有為法」相反的，沒有生滅變化現象的，不是由因緣所成的法就稱做「無為法」。在《俱舍論》裡，「有為法」一共有五種不同的稱謂，除了「有為法」外，還有「世路」、「言依」、「有離」和「有事」等。

「世路」的梵文是 adhva，它同時俱有「路」和「時間」雙重意思，玄奘大師很巧妙地將它翻譯為「世路」。「世路」的「世」是時間變化遷流的意思，「路」是指過程，合起來的意思就是時間變化推移的一個過程。「世路」依《俱舍論》的解釋是無常變化之意，是指一切隨著時間推移改變而改變，因此也符合「有為法」的涵義。相對的，如果沒有時間相，不隨時間的改變而改變就是「無為法」。

「言依」是指語言所依賴、所指涉的對象之意。只要是語言所依、所指涉的對象，都是「有為法」。一般我們所能見聞覺知的事物，都會有一個群體共識

的稱謂。比如桌子，中文稱桌子，英文是 table，不管是桌子還是 table，這個名稱大家公認是在稱呼它。當我們說「桌子」時，大家都知道是指桌子這樣一個物體。因此，桌子就是語言的所依，是語言指涉的對象。這就是「言依」的含義。一切語言所能指涉的具體對象，都稱為「有為法」。

「有離」，就是指我們必需離去，捨離一切有為法，到達證悟無為法的境界，即是涅槃。

「有事」，其中「事」是因的意思，因此「有事」其實更應該稱作「有因」，就是由因緣所造作之意。

總之，由因緣所造作的，有生住異滅變化的一切法，就是「有為法」。不由因緣所造作的，沒有生住異滅變化的一切法，就是「無為法」。

第二節 五位七十五法

《俱舍論》將一切法依有為無為法，細分為五位七十五法。屬於有為法的有七十二法，無為法的有三法。這七十五法，根據其不同特性，可歸納為五類，又稱為五位。即 1、色法 2、心法 3、心所法 4、不相應行法 5、無為法。

（一）色法

「色法」包括五根、五境還有無表色等十一法。「色法」的「色」，簡單的說即是指一切的物質。任何形態的物質存在，都可以稱為「色」，即都是「色法」。佛教將「色法」的體性定義為「質礙變壞」。

所謂質礙，是指物質在空間相上會佔有空間，造成阻礙。例如手是色法，這裡本來有一個空間，將手放進去之後，這個空間就被手佔了。並且它也造成了阻礙，另外一隻手就無法通過。再例如一本書，是一個物質。這裡放了這本書，就佔據了空間，不能再放其他東西了。所以色法在空間相上有質礙，佔有空間，會阻礙另一個色法。

所謂變壞，是指物質在時間相上會變壞，隨時間的改變或是受到外力的破壞而變化，含有變化無常的意思。例如，一本書放在這裡不去動它，短時間看起來似乎沒有變化。其實是因為變化太微細，我們看不出來。但是十年二十年後，就可以看出它已經變黃風化了，說明它一直在變壞。如果直接將它撕掉或燒掉，這也是變壞了。

五位
七十五法

一切法



色法

眼根、耳根、鼻根、舌根、身根 (五根)
色境、聲境、香境、味境、觸境 (五境) (11)
無表色

心法

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識 (六識合為一心王) (1)

心所法

- 大地法 作惹、觸、受、想、思、欲、勝解、念、三摩地、慧 (10)
- 大善地法 信、不放逸、輕安、捨、慚、愧、無貪、無瞋、不害、勤 (10)
- 大煩惱地法 癡、放逸、懈怠、不信、昏沉、掉舉 (6)
- 大不善地 無慚、無愧 (2)
- 小煩惱地法 忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、詔、誑、憍 (10)
- 不定地法 尋、伺、眠、惡作 (悔)、貪、瞋、慢、疑 (8)

不相應行法

得、非得、命根、同分、無想定、無想果 (14)
滅盡定、生、住、異、滅、名、句、文
虛空無為、擇滅無為、非擇滅無為 (3)

無為法

所以，所有在空間相上佔有空間，在時間相上會隨著時間變化而變壞，或者受外力破壞而變化的，都是物質，都是色法。

佛教在談色法時，重點是放在與我們身心生命相關的事物上。十一類色法，都和我們的感觀和感觀的對象有深刻的關係。《俱舍論》在分析色法時，最後都歸結到如何瞭解我們的身心生命，應該怎樣消彌我們身心中不好的質素，即煩惱。

一、色法的基本構成

1、極微

色法有十一種，五根、五境和無表色。構成五根和五境的元素，在佛教的一些論書中稱為「極微」。這是一個專有名詞，是物質的最小單位。「極微」在這些論中常常被描述為「無方分極微」。就是說它小到不能再小，不能再被分割了。一個極微不能單獨存在，必須要由七個極微聚合為一個「微團」，它才能存在。一個「微團」的排列方式是，中間一個極微，四面上下各一個極微。「極微」沒有形狀，自然也沒有質礙，但是它所組成的微團則有質礙。「極微」也

不會被破壞或變壞，但是「極微」所構成的具體物質則會分離、變壞。「極微」論可以說是古代印度的一種物理原子論。

在這些論中還提到“一極微具八事”。也就是說一個極微具有八種特性，即能造的地水火風四大和所造的色香味觸。地水火風四大是指「四大種」，是代表物質所具有的特性，而不是現象界的地、水、火、風等具體物質。地水火風各以堅、溼、煖、動為特性，地代表堅性，水代表溼性，火代表煖性，風代表動性。物質本身雖是由極微所構成，但其基本特性就是「四大種」。因此地水火風又稱為「能造色」，就是指一切物質都是由這四大所構造成的。一個極微除了具有這四大特性外，還有色香味觸，稱做「所造的四塵」。為什麼「聲塵」不是物質的基本特性呢？阿毘達磨論師們認為，「聲」是無常性的，唯造作性，因而不能成為物質的基本特性。

一個極微具有八事，這是指一般的無情事物，如石頭、花、草等。而有情眾生除了具有這八事外，還有根，即眼耳鼻舌身等五根。每一個根的造色極微是不同的。如眼根有眼根的造色極微，耳根有耳根的造

色極微等，其中身根是一切有情必有的（無色界有情除外）。所以構成有情的極微，最基本的必需俱備九事，即四大、四塵和身。除身極微俱九事外，其餘四根之極微皆俱十事，如眼根極微必俱有四大、四塵、身、眼等十事。構成聲音的極微，如唱歌、說話等等，則俱十一事，即八事、身、舌和聲。所以有情極微，一極微最多俱十一事。依據上述這些經論的描述，有情根的極微很像現代醫學所說的器官神經細胞。

四大種（地水火風）作為一切物質的構成元素，是佛教最早的物質理論。但是有關極微的概念，早期經典如《阿含經》等並沒有提到。直到毘婆沙時代，即造《大毘婆沙論》的那個時代，極微理論才被提出來討論。時間大約是在公元一百五十年到兩百年左右，當時佛教已經逐漸擴展到印度各地甚至中亞地區。在此過程中，面對其他宗教的各種挑戰與問難，佛教早期經論如《阿含經》等所講的，物質有地水火風，有色聲香味觸，還有眼耳鼻舌身意等等法，這些相對簡單的物質理論已經不足以說明問題。因此毘婆沙論師們借鑑了勝論派的“極微論”，做為相關的說明和引用，從而產生出了一個極微有八事乃至十一事

這樣的理論。不過這裡需要注意的是，雖然引入了“極微”的概念，但是佛教還是以「法」為主，融攝物質論，而不是將重點移到物理的分析上去。因此，佛教的論師們在分析物質結構時，不是在做科學分析，或是物理分析，更不是在做醫學分析。它的重點是在做「法」的分析，是比較傾向哲學的分析。

2、四大

「四大」即四大種，這是佛教最早的物質論。佛教認為四大種是構成物質的最基本元素。「種」梵文原意是“因”或“依靠”的意思；「大」的原意是普遍一切，遍一切色法。「大種」意即為一切色法的因，為一切色法所依。四大種即是地、水、火、風。俗話常說出家人“四大皆空”，人們往往以為“四大”是指酒色財氣，這是沒有瞭解佛法的真實含義。其實“四大皆空”是大乘佛法的教說，在部派佛教時期的阿毘達磨論裡，則認為“四大”是實有的，因為這樣才能構成色法。

「四大」有真實四大和假四大。假四大，就是我們感觀經驗中的地水火風，即「地」是我們腳踩的這

個地，「水」是我們喝的水，「火」是火燒森林的火，「風」就是我們能感受到的風。假四大是假法，是由真實四大所構成的。

《俱舍論》裡所講的「四大」，是指真實的四大，即代表具有堅溼煖動等特性的地水火風。「地大」的特性是堅韌性，或稱作堅性，能持物，按照現代物理學的說法就是指固體。「水大」的特性是溼性，能攝持。所謂能攝持，就是可以將物質凝聚在一起，使其不會散失。「火大」的特性是煖性，作用為「能熟」。「能熟」，就是能使物質成熟，或是能使物質變化，就像現在的物理或化學變化一樣。「風大」的特性是動性，能增長，能滋養。動性是指能流通、流動，因此也能滋長、能長養，使物質成長成熟。

所有的物質都具有堅、溼、煖、動等四種特性。只是每個物質具體會呈現出何種形態特性，還要看這個物質的四種特性中，哪一種特性增上。比如一張桌子，是地的「堅性」增上，所以它呈現的就是固體狀態，具有能持作用。如果以外在的加熱為緣，使它的煖性增上，「能熟」的作用發揮出來，慢慢它就會發

生物或化學的變化。當加熱到一定程度，木頭的動性、濕性也會分別增上，這時木頭就會呈現出液體的狀態，或者氣體的狀態。這與現代物理學的觀點是一致的。

二、色法的種類

色法包括十一種，即五根、五境還有無表色。前面說過，極微和四大是「能造色」，這十一種色法除了無表色外，其餘十種都為「所造色」。

1、五根

五根的「根」梵文 *indriya*，它有最勝、增上和光顯這三個定義。「最勝」就是它的勝用，是指根有取境作用。即它能將它的所緣對象的訊息（色聲香味觸）納攝進來，好像一個接收器接收電波一樣，將信號吸收進來，這稱作取境。比如眼根取色境，耳根取聲境（聲波）等。「增上」，即根不僅具有取境作用，還有發識的功能。根取境之後，能夠發識，去辨別、分析、認識所吸收到的訊息。「光顯」，則是描述根的本體的殊勝性，即根是能夠見聞覺知的光明體。根的本體是光明清淨的，它的作用就是能取境和發識。

五根是指眼、耳、鼻、舌、身等五根。眼根能發眼識取色境（顏色和形狀），稱為離中知。所謂離中知，就是要有一定的距離才能產生認識。眼根發眼識，要有距離才能夠認識到對象。耳根發耳識取聲境，也是離中知，需要有一定的距離才能辨別認識聲音。鼻根發鼻識取香境，是合中知，就是根與境要結合、碰觸才能產生認識。舌根發舌識取味境，也是合中知。身根發身識取觸境，也是合中知。我們的觸覺是依身根而產生的，除了眼耳鼻舌根外，我們身體的其他知覺感官部分都可歸為身根。

五根有兩種，即「浮塵根」（亦有稱扶塵根）和「淨色根」。所謂浮塵，就是粗而易見的塵，這個「塵」是肉體的意思。「浮塵根」是指能夠看得到、摸得到的肉體器官，即我們的五種感覺器官，如眼睛、鼻子、耳朵、口舌、身體四肢等等。「淨色根」又稱做「勝義根」，是細而不易見的，但能夠發識取境的根。如果藉用現代醫學概念來說明，「淨色根」相當於我們感官的神經系統。佛教所討論的五根，一般指的都是「淨色根」。「扶塵根」作為「淨色根」的所依處，有輔助並保護「淨色根」的作用。

2、五境

五根所取的對象稱為「五境」，即色、聲、香、味、觸境。「五境」又被稱作「五塵」、「五欲」。「五境」本來是客觀的，但當我們凡夫的眼耳鼻舌身識，對色聲香味觸起分別認識的時候，因為本身具足煩惱，因此就一定會對五境取著如塵染，故稱作「五塵」；也一定會對五境起執著和貪欲，故又稱作「五欲」。

（1）色境

「色境」是眼根所對、眼識所了別的境。佛教經論中所說的「色」，有兩種定義和解釋。一種如前面提到的是指一切物質，又稱為「色蘊」；另一種是指眼睛所接收、攝取、認識的對象（所對），又稱為「色處」、「色境」。「色境」分顯色和形色兩種。顯色是指我們看到的各種顏色。顯色的本色（基本色）是青、黃、赤、白。由青黃赤白經過各種不同的組合，就會有不同的差別色顯現出來，如雲、煙，塵、霧、隱、光、明、暗等等。這是阿毘達磨論師們對顏色的區分。形色是指物體的形狀和相貌，有長、短、方、圓、上、下、正、不正等八種。顯色和形色加起來一共有二十種。色境就是由這二十種色所構成。

(2) 聲境

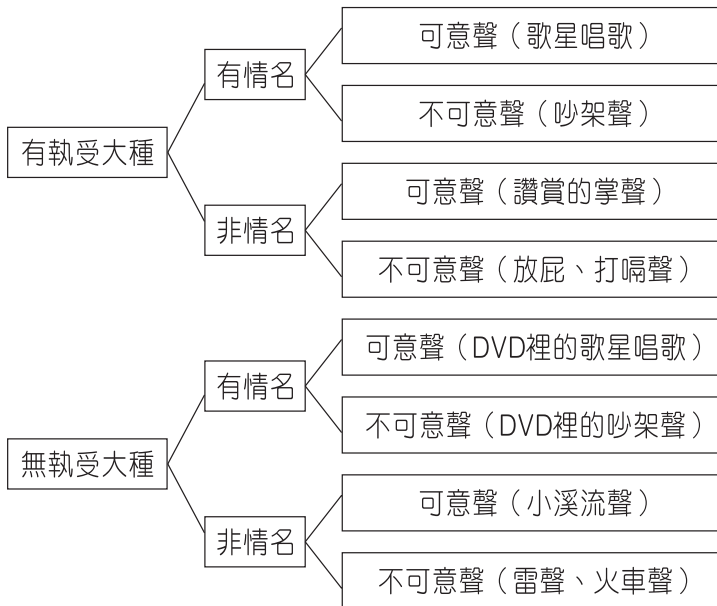
「聲境」是耳根所對，耳識所了別的境。「聲境」是根據發聲物的不同來區分的，大概有八種。首先一切聲音可分為「有執受大種為因」和「無執受大種為因」二大類。「有執受」是指有心識、有感受的有情眾生，如人、動物等；「無執受」是指沒有心識的無情物，如石頭、樹木等。例如我們在聊天，說話的聲音就是屬於「有執受大種為因」，因為這些聲音是由有心識的眾生發出來的。再如雨聲、風聲、雷聲等自然界的聲音，是「無執受大種為因」，因為是由無心識的無情物所發出來的聲音。

其次，「有執受大種為因」和「無執受大種為因」的聲音，又分別細分為「有情名」和「非情名」。「有情名」是指有特定指涉意義的聲音，如語言、歌唱等；「非情名」是指沒有特定指涉意義的聲音，如吃飯時所發出的聲音等。「有執受大種為因」的「有情名」，是指有情眾生發出具有特定指涉意義的聲音，如人類的語言、唱歌等；「有執受大種為因」的「非情名」，是指有情眾生發出不具有特定指涉意義的聲音，如睡覺時的打鼾聲等。「無執受大種為因」的「有情名」，是指無心識的物體發出具有特定指涉意義的聲音，如

電話中的鈴聲、DVD 發出的聲音等；「無執受大種為因」的「非情名」，是指無心識的物體發出不具有特定指涉意義的聲音，如風聲、水聲等。

再次，「有情名」和「非情名」還分別可以再細分為「可意聲」和「不可意聲」。「可意聲」是指聽起來令人喜悅舒適的聲音，如歌曲聲、柔和的講話聲、鳥的輕快鳴叫聲等；「不可意聲」是指令人煩躁的吵雜聲，如吵架聲、火車聲、狗的亂吠聲等。

上述這八種基本聲，如圖所示：



(3) 香境

「香境」是由鼻根所接收，鼻識所分辨的境。「香境」的「香」是指味道的意思。「香」有好香、惡香、等香、不等香之分，這是依我們對味道的好惡感覺，以及對身體是否有益來區分的。所謂「好香」、「惡香」，是依一般普遍的嗅覺而言，而不是依個人的特殊嗜好。好聞的味道是「好香」，不好聞的味道是「惡香」。「等香」是指聞起來對身體有助益的味道，如檀香、新鮮的空氣香等；「不等香」則是聞後對身體有害的味道，如汽油味、二手煙等等。若將這四種香分別組合，又會產生另四類香：即「好香不等香」、「好香亦等香」、「惡香不等香」、「惡香亦等香」。「好香不等香」是指好聞但對身體有害的味道，如毒品、人工香精等；其餘三種依例可推，不再多述。

(4) 味境

「味境」是舌根所取、舌識所認識的境。共有六種基本味道：甘、醋、鹹、辛、苦、淡，其他味道都是由這六種味道的不同組合所產生的。「味境」不是具體分析味道的本身，而是以接受者的感受來做分類的。

（5）觸境

「觸境」是身根所對、身識所取所分辨的境，共分為十一種，即堅、濕、煖、動四大，和由四大組合而成的滑、澀、輕、重、冷、飢、渴。「滑」是水火二大增盛而有柔軟的感覺；「澀」是地火二大增盛而有粗強的感覺；「重」是地水二大增盛，有重量的感覺；「輕」是火風二大增盛，沒有什麼重量的感覺；煖慾為「冷」，就是需要溫度的感覺；食慾名「飢」，表示飢餓的感覺；飲慾名「渴」。由此可知，「觸」亦包括了生理的本能需求反應。「冷」、「飢」、「渴」在論中又稱為因立果名，即它們是依於所需的原因來給予名稱的。例如「冷」，是因為需要溫煖，才立名為冷，這就稱為因立果名。

3、無表色

十一種色法的最後一類稱為「無表色」。「表」就是表現出來，讓人能夠知道的意思。由身口造作表現而令人知道的，是五根所能取的對象，稱為「表色」。換句話說，由內心發之於身口的行動就稱為「表色」。反之，「無表」就是不能使人見聞覺知，五根

所不能取的。「無表色」是人們發自於內心的善意或惡意，經過身口造作表現（表色），而留下的一股能夠持續一段時間的力用。「無表色」也可稱為「無表業」。它雖然與「業力」很相似，都是身口造作後留下的一股力用，但「業力」會始終跟隨我們，直到因緣成熟受報才消失，而「無表業」則只能持續一段時間。

「無表業」和身口意業一樣，也屬於業的一種，並且是由身口造作而形成的。因此《俱舍論》將它攝屬在身口業裡，即表明身口造作形成的業有「表業」和「無表業」二種。意業不能造成「無表業」，因為它本身無法表現出來，還是要通過身口表達，所以唯有身口會形成「無表業」。舉個例子：有人掉進水裡快淹死了，你伸出援手救助他，你想救他的想法是意的善業，你展開行動救他是身的善業。過後，身意業雖已結束，但會留下身、意的業力以及身的「無表業」。在唯識學中，是用「種子」來解釋無表業和業力作用的。

「無表色」體非極微，性唯善惡。一切由四大所造的都是色法，只是有些色法不是由極微所構成，「無

表色」就是如此。「無表色」的體性不是極微，但是由四大所造，是身口表色所引發的，所以歸攝在色法中。「無表色」的性質唯有善惡二性。因為一定要由善惡的發心，透過身口去造作，才會形成「無表色」，因此發心的善惡決定了「無表色」的善惡性。

「無表業」的作用是造就習性，同時具有妨善妨惡的功能。阿毘達磨論師們認為，如果同一性質的發心常常推動身口去造作，就會持續並加強它的「無表業」，最終成為一種習性。因此，善惡習性的本質或是說身口熏習的力用，就是「無表業」。習性具有妨善妨惡的功能，就是說好的習慣有阻止做壞事的功能，壞的習慣也會有阻礙做善事的功能。例如，有人一直守持不殺生戒，久而久之就養成了不殺生的習慣。一旦哪一天殺緣現前，在有可能造殺業的狀況下，他所養成不殺生的這股習慣力量，就會使他克制自己，不去傷害他人。這就是習性妨惡功能的體現。因此我們要常常造作善業，形成善習。如果有一天惡緣現前的時候，我們才有能力抵抗它而不造惡業。佛教中常說的戒體也是這樣形成的。「戒」的梵文 *sīla*，原是「習性」的意思，佛教借以用在好的方面，就稱

做善習或善性。受戒、持戒就是通過特定的儀式以及戒律規範的力量，幫助我們養成好的善的習慣，培養善的天性。善的天性會形成一股強大的力量，幫助我們防非止惡。這股力量就是佛教戒律中所說的「戒體」。

除了身口業外，定心位也可以產生「無表色」。一般我們散心的意念是沒有「無表色」的，但是具有未到地定或初禪以上的定力，就可以產生「無表色」。定力又稱做不動業，因為它的力量很強，所以可以產生「無表業」。

（二）心法

一、心王和心所

1、總相與別相

一切的心理和精神作用都可稱為心法。心法分為兩大類：心王和心所。心王指的是六識（即眼耳鼻舌身意識），它是精神和認識的主體，也是一切心理作用的源頭。除了心王以外，其餘一切的心理作用如嫉妒、高興、怒、恨等，都稱做心所。心王取總相，心所取別相。取總相是指對事物整體狀況的認識。取

別相就是對事物的具體情況，進行進一步的分析和判斷，乃至產生各種情緒或心理的作用。例如一台車，我們看到後，內心產生「車」的概念，這稱作取總相；分析判斷這是何種車，這種車是不是我喜歡的，或者這是誰的車子等，這就稱為取別相。

2、心心所相應

心王和心所是相應的。心王是心的認識主體，心所是心理的各種作用。心所又稱為心相應行法，就是指心所與心王是相應的。論上說，因為心和心所有五種平等，所以稱為「相應」。

- (1) 所依平等：所依平等是指心心所所依的根平等。
如眼識心王依眼根起作用，眼識的心所也必是依眼根起作用。當眼睛看到某一事物時，眼識心王依眼根起作用，認識這個事物的總體形狀顏色等；眼識心所同樣依眼根起作用，分析這個事物的細節。所以心王與心所俱起時，必需依同一個根起作用。
- (2) 所緣平等：是指心王和心所緣同樣的境，即它們認識的都是同一個事物。如眼睛看到一尊佛

像，心王和心所生起時，都是緣這個佛像來認識判斷的。

- (3) 行相平等：行相是指心的所行相。根取境之後，會在我們內心，映現出一個與境相似的影像。因為這個影像是心作用的對象，因此就稱做心的行相。心王與心所都是依於同一個行相產生作用的。
- (4) 時平等：是指心王和心所同時起作用。心王和心所對淨色根所感知對象的處理是同時的。心王一開始對心內的行相起識別時，心所也同時對同一行相產生心理或情緒的反應。
- (5) 事平等：事是“體”的意思。事平等是指心王、心所相互間有單一的對應之體及體的用。如：苦、樂二受不會同時在一念中生起，也就是說當心所有苦的情緒產生時，心王必感受認知到苦。有樂受時，心王心所的認知也是如此。所以是事平等。

二、心王

1、「六識一體說」與「六識別體說」

「心王」就是指六識，六識合為一心王，它是認識的主體，也是一切心理作用的源頭。關於六識的體，諸論師有兩種解說：一是「六識別體說」，一是「六識一體說」。

《俱舍論》認同「六識一體說」，即六識的本體只有意識。意識依於不同的根產生不同的作用，才有六識的區分。經典上用一個很有趣的例子來說明：一隻猴子關在一個密封的籠子裡，籠子上開六個小窗。當從第一個窗口餵東西時，這隻猴子便從這個窗口伸出頭來將東西吃掉。換另一個窗口餵東西時，又有一隻猴子探出頭來將東西吃掉。這樣來來去去，看起來好像有六隻猴子在裡面，其實是一隻猴子從不同的窗口探出頭來吃東西。這個例子生動地說明了「六識一體說」，或是「六識一心王說」。

持「六識別體說」的論師們則認為，六識的體是不一樣的，六識分別有自己的體。大乘唯識學派比較認同「六識別體說」。它認為每一個識，它的種子不

一樣，所以體也不一樣。眼識種子只可以發眼識，取色境；耳識種子只能發耳識取聲境。種子不同，所以識也就不同。

2、心

心（王）以作用不同又可稱為「意」或「識」，所以心、意、識都是在稱呼「心王」。

「心」的梵文 *citta*，它有兩重含義：一是集起，另一個是種種。在梵英字典上對 *citta* 有兩組主要的翻譯，一個是 *mind*，另一個是 *memory*。「集起」（*mind*）是心的總稱，一切精神的統一體，稱為「心」（集起）。「集起」的另一個解釋是資料的收集。即心在引發各種認識和造作後，會將所獲得的種種資料存儲起來（*memory*）。「種種」是指心的各種不同作用，即一切心和心所法，包括認識、造作、記憶等等。這些解釋就是將內在的精神體稱為「心」（*citta*）的用意。

3、意

- (1) 意：「意」的梵文 *manas*，音譯稱作末那，是「思量」的意思。翻譯成英文，就有 *intellect*、*intelligence*、*understanding*、*perception*、*sense* 等含

義。Manas 和 citta，要表達的意涵不同。manas 比較重在能夠思考，或是認識分辨後知道是什麼東西，所以是「思量」之意。五根將所緣境的資訊吸收之後，由「識」（六識）去認識、分別，再由「末那」去做更詳細的思考。這種心對境深入微細的思考作用就稱為「末那」。

（2）意根：「意」有時又指「意根」。一切心心所法生起的所依根，稱為「意根」。印順導師在《佛法概論》裡，對此做了詳細的分析。他指出「意根」有兩個作用：

1) 「意根」是身心交感的中樞，這裡所說的身包括五根。五根攝取外境（色聲香味觸）後，是由「意根」將身與心相連結，再將五根所獲取的資料傳輸入內心中，所以它是身心交感的中樞。換句話說，「意根」是五根的共同所依。五根依「意根」在接觸各自的對象時，才能發五識，進而產生認識作用。日常生活中有很多這樣的例子。如我們常有的“視而不見”或“聽而不聞”的情況。當我

們看到某個物體時，眼根起作用將資訊接收進來，但“識”沒有處理，就造成了“視而不見”的狀況。其原因就是「意根」沒有起作用，所以眼識也發揮不了作用。《俱舍論》認為，五識的生起需要有兩種所依，一是各自的根，稱「各別所依」（五根），另一種稱「共同所依」，即「意根」。

2) 「意根」是認識作用的源泉。意識主導內心的認識作用，而意識又必須依於「意根」才能產生作用，所以說「意根」是認識作用的源泉。

(3) 無間滅意：「意根」又稱為「無間滅意」。是指前剎那滅去之「識」，俱有引發後剎那之「識」的作用（心識的作用為剎那生滅相續）。前剎那滅去之識就稱「無間滅意」。前剎那滅去的五識，只能做為各自的「無間滅意」。如前剎那滅去之眼識，只能做為後剎那生起之眼識的「無間滅意」，而不能做為其他識的「無間滅意」。但前剎那滅去的意識，則可作為所有六識的「無間滅意」。

4、識

(1) 「識」的梵文 vijñāna，它有了別之意，即認識作用，是指能分別不同境相而產生認識。vijñāna 是由 jñā 演變而來的，jñā 是動詞，它的字義是「知道」、「認識」；vi 是各別的意思，將它加在 jñā 的前面，就說明了認識的過程。首先是區別事物的不同特徵，再藉由此不同特徵，去認識到它是某個特定的事物。比如我們認識每個人，是因為每個人有不同的特徵，包括長相、個性、聲音等各方面。由區辨這些不同的特徵，從而產生認識，並將這種認識記憶下來。當下次再看到同樣的人時，就會將這個記憶調出來，這就是認識的產生。所以 vijñāna 是「認識」，是依於區辨不同而產生的認識。

(2) 「識」的認識分別作用可分為三種：自性分別、計度分別、隨念分別。

1) 自性分別：「自性」是指外在事物的根本特性，即色、聲、香、味、觸等五境，每一境都有其不同於其他四境的特性。眼識等五識只接收自己所對境而感知的特性，這稱為

「自性分別」。由於五識各自直接地對境之特性產生認識，而不加入任何判斷和分別，所以又稱“無分別”。如一朵橘黃色的花，眼識只分別色境，不會去認識其他境（即是否有香味，會不會扎手等），並且只做大概的判斷，不做詳細的分別。它只能判斷是黃色的，但不會詳細區別是什麼程度的黃或哪種黃等。

- 2) 隨念分別：是指第六意識的記憶作用，即是對於境的記憶。譬如對前五識所取的境做記憶；再如修定時對所緣做記憶，這些都是第六意識的隨念分別。
- 3) 計度分別：是指第六意識的推論、思考、判斷等各種作用。例如將前五識所收到的種種資訊，以及過去的記憶做整合分析判斷，所以會產生情緒及心理的各種反應，例如能了解這是一朵黃色的花，是哪一種花等等。（此處與舊版的排列順序和解釋稍有不同，主要是因為俱舍論與大毘婆沙論的分別排列不同此版根據大毘婆沙論做調整）

前五識只有自性分別，第六識則三種分別全部具備。

5、六識依根立名

六識統合為一心王，但依根及所緣境分為六識。眼識依眼根，緣色境，了別色境；耳識依耳根，緣聲境，了別聲境；鼻識依鼻根，緣香境，了別香境；舌識依舌根，緣味境，了別味境；身識依身根，緣觸境，了別觸境；意識依意根，緣法境，了別法境。六識之所以依根立名有以下幾個原因：

- (1) 所依勝：識功能隨根（淨色根）轉，不隨境轉。如眼根取什麼境，眼識就隨眼根取什麼境，故依根立名。
- (2) 依不共因：每個人有各自的五根（淨色根），稱為不共。五境則是所有人所共取的。每個人的淨色根強弱有別，故即使是對相同的境，產生的識也是不同的，故依根立名。
- (3) 根為主觀能取，境為客觀所取。主觀能取具主動權，故依根立名。

6、別法處

意識所緣境稱為「法處」。一切意識所思考、認識的對象，都屬「法處」的範疇，包括七十五法中的

無表色（習慣，潛意識）、心所法（心理或情緒的各種反應）、心不相應法及無為法等六十四法。五根、五境不攝屬在「法處」，主要因為五境是五識所認識的特定對象，五根則是五識所依，為避免混亂，故將五根和五境排除在「法處」之外。

（三）心所法

隨應心王而起的各種心理作用稱為「心所法」。「心所法」分六類，共有四十六法。一、大地法；二、大善地法；三、大煩惱地法；四、大不善地法；五、小煩惱地法；六、不定地法。六類「心所法」除了第一、第六類外，其餘都與心的善惡有關。由此也可以看出，《俱舍論》分析「心所法」，不是做一般的心理分析，而是重在分析我們的心念。它是從修行的立場，幫助我們分析檢視自己內心所起的善、惡念，以及種種煩惱等。同時指出我們應當如何通過修行去除各種不善的心念，達到斷除煩惱的目的。我們學習《俱舍論》，歸根結底是在學習如何「內觀」，向內觀察我們起心動念的善與惡，從而能夠斷惡揚善。因此，正如印順導師所說的，心心所法是應用心理學，而不是分析心理學。

一、大地法

心所法的第一類是「大地法」。大地法的「大」是周遍的意思，「地」是所行處，即是心王，法指的是心所法。屬於「大地法」的心所法，周遍一切心王所行處，只要六識任何一識起，所有「大地法」必同時生起，只是強弱有別，所以稱為「大地法」。「大地法」共有十個心所，即作意、觸、受、想、思、欲、勝解、念、三摩地、慧。

1、作意

「作意」的梵文 *manaskāra*，《俱舍論》解說為「令心警覺」，即令心起警覺專注於所緣境上。根境和合時，由於心的警動，然後產生認識。這種警動作用就是「作意」。其中 *manas* 音譯為「末那」，指心的作用，也常義譯為「意」。*kāra* 和 *karma*（業）都是從同一個字根 *kr* 變化而來，*kr* 是「作」的意思，相當於英文的 *do* 或 *act* 等。所以 *manaskāra* 就義譯為「作意」，即讓心去動作的意思。心對境的認識過程是這樣的：首先根必須去緣境，根緣境的當下，需要「作意」心所配合，由「作意」心所去啟動心識的警覺，進而產生對境的認識作用。前面所說的“視而不見”、“聽

而不聞”的情況，就是因為「作意」心所沒有警動到心識。

2、觸

「觸」作為一個心所法，是由根、境、識三和合所產生的。經部師認為根、境、識三和合成為「觸」，它並沒有別體，「觸」的體性就是根境識裡的「識」。當三者和合時，其中的識就成了「觸」。而有部師則認為三和合生「觸」，「觸」是一個心所法，並非根、境、識三和合中的「識」。「觸」離根境識外另有別體，是由根境識三者和合時所產生的。前面的「作意」是引導心去認識對象，而「觸」則可說是認識作用的開端。「觸」之後就會有「受」、「想」、「思」等各種心所的現起。

3、受

認識作用真正產生之後，第一個隨起的心所法就是「受」。「受」以領納為性，即是對外界的一種感覺，也可說是一種情緒作用。當根對境認識生起時，對於所接觸的境，心當下就有這種情緒上的領納作用。「受」依其不同性質可分為苦受、樂受和不苦

不樂的捨受等三種。一般而言，對於喜愛、順意的境會產生樂受；對於不喜歡、不順意的境會產生苦受；對於中性的外境，就會有不苦不樂的捨受。苦受和樂受又可分為前五識的受和第六識的受。前五識的苦受稱為「苦」，也稱做「身苦」，第六識的苦受則稱為「憂」，所以苦受在身是苦在心是憂。前五識的樂受稱為「樂」，第六識的樂受稱為「喜」。如中了彩券很高興，這是心喜；泡溫泉覺得全身舒暢，這是身樂。前五識的苦樂可說是一種生理的反映，第六識的憂喜則是一種心理反應。不苦不樂的捨受當然也可以分為前五識和第六識的，但因為意義不大，所以一般對捨受不作這樣的區分。

4、想

「想」是取像。即將外境取像於內心，形成一種概念並進行分析認識，然後給它一個名稱（安立語言概念），這就是「想」。換而言之，「想」就是認識外境之後，在內心構成一種整體的形像概念。這種形像包括眼識攝取的顏色和形狀，耳識接收的聲音，鼻識認取的香味，舌識辨別的味道，身識的觸覺等等。

前五識的「想」只是單純認取五境的自性，現為內心的色、聲等概念，所以是「自性分別」。第六識的「想」比較複雜，包含各種複雜思考所形成的概念。

5、思

「思」是行蘊的體，論上解說為「令心造作」，也可以說是行動的內心推動力。除了「受」、「想」以外，內心的其他心理反應，都是由「思」所推動的，因此說「思」是行蘊的體。例如受到別人的讚歎，心裡很高興，這是情緒作用，是「受」；內心對讚歎的認識並形成概念，是「想」；受到讚歎之後，如果以歡喜心也讚歎對方，這以歡喜心讚歎對方的內心動力就是「思」的作用。「思」可以說是內心對「受」、「想」的一種反應。

「思」也是身、口、意業的體。論上說，意業的體即是「思」，身、口業則是由「思」推動所作。「思」能以善、惡、無記性推動其他心心所去造作。如偷東西，便是惡性的「思」和其他惡心所相應而造作的惡行；布施助人，便是善的「思」和其他善心所相應而造作的善行。

《俱舍論》將「思」分為「思」和「思所做」兩類。「思」是要去造作的內心推動力，「思所做」就是付諸於身、口的行動。基於這兩種分類，唯識學派進一步將「思」細分為三種：審慮思、決定思和動發思。審慮思是在思考的階段，決定思是下了付諸於行動的決心，動發思就是付諸於身口的行動。其中，前面二種「思」屬於意業，動發思則屬於身、口業。

作意、觸、受、想、思是我們最重要的五個心所。唯識學派將這五個心所稱為“五遍行”，認為它們遍一切心心所，只要一心識生起，就一定會有這五個心所相伴生起。《俱舍論》在這五個心所外又加了五個，即欲、勝解、念、三摩地、慧心所，認為這十個心所是遍一切心心所法的，所以稱為「大地法」。

6、欲

「欲」是內心的一種慾望，原文定義為：「希求所做事業」。即是對境界的希求，想要或是想做什麼。一般而言，「欲」在「思」之前，因為「思」已經到了要付諸於行動的階段，而「欲」可能還在計劃中，只是有想要或想做的欲求而已。比如我們有些事想要做，但可能計劃很久，卻一直沒有付諸於行動，這種

“想要做”就是「欲」。當要正式付諸於行動時，內心推動行動的那個心所就是「思」。「欲」是中性的，可善可惡，端看和那一種心所相應。例如一般人可能對物質有很強烈的慾望，這種「欲」就是和貪相應，是必須克制的。相對的，我們也可以對做善事有很強烈的欲求，想要多做一些善事，多幫助一些人。或是對學習佛法有很強的好樂心，這些就是善的，稱為「善法欲」。人只要有心識的存在，就一定會有欲望，所以「欲」也是大地法之一。

7、慧

於法能有簡擇稱做「慧」。「慧」心所是三界六道中人類所特具有的，對一切法的是非、善惡、染淨等的辨別能力，所以是「於法能有簡擇」。抉擇力是「慧」心所的功能。「慧」心所是十個大地法之一，說明每個人與生俱來都有這種簡擇力，只是每個人慧力的強弱不同。造成慧力的強弱有兩個原因：一是與過去生中的熏修有關；二是與後天的訓練有關。即使先天慧力不是很強，但如果後天不斷的努力學習、思考、訓練，經過長期的熏修，慧力也會越來越強的。「慧」心所於修行十分重要。我們的修行就是要靠它

去思考、分辨、決斷，找到符合自己情況的正確修行方法，並最終斷煩惱獲得解脫。

8、勝解

「勝解」梵文 *adhimukti*，是「於境印可」的意思，英文解釋為 *confidence*。即由對境界的殊勝理解所產生的堅定不移的信念，就稱為「勝解」。「勝解」作為大地法之一，說明每個人都具有「勝解」的基本能力。但能力強不強，還要看是否願意去學習、思惟和簡擇。要達到「勝解」的程度，首先要通過「慧」心所去簡擇、思辨、理解，達到真正深刻理解後，才能生起堅定不移的信念。如通過對佛法深入的學習理解後，確定無疑地相信學佛能使我們離苦得樂了脫生死，這就稱為對佛法的「勝解」。

9、念

「念」梵文 *smṛti*，定義是「於（所）緣明記不忘」，英文譯為 *remembrance*、*thinking of*。意即對所見到的事物，不斷的回想和記憶，也可說是全神灌注在某件事上的意思。我們對過去的經驗或所緣明記不忘，這是「念」的作用。因為有「念」心所，我們才能記憶，並可以將過去經歷過的一切回憶起來，然後

不斷地去緣它、反覆地記憶它。「念」心所的作用在我們日常生活中是隨處可見的。例如對於一件令你印象深刻的事，它可以時刻湧入你的腦海，這就是「念」的作用。

「念」也是修定不可或缺的一個心所，是修定的重要方法之一。修定前，我們首先要訓練正知正念。正知就是清楚明白地知道當下正在做什麼。由「念」心所不斷的回憶所緣，使心回到一個固定的所緣境上，這就是正念。修定的人，平時就要訓練集中精神在當下所做的事情上，並能不斷地回到所緣境上。

10、三摩地

「三摩地」是梵文 *samādhi* 的音譯，通常又稱為「定」。論中定義為「心一境性」，就是心集中在一個所緣上的意思。梵文 *samādhi* 的義譯稱做「等持」，即平等持心，讓心平穩的攝持在所緣上的意思。從因上來說，「定」心所可以使心持續專注在所緣境上。從果上說，三摩地是「定」的通稱，所有的「定」包括色界的四種禪定和四種無色定都可以稱做「三摩地」。有關「定」的解釋和修學方法在後面的〈定品〉中會再詳細介紹。

二、大善地法

大善地法的「大」與「大地法」的「大」一樣，是普遍的意思，意即大善地法遍覆一切善法。大善地法與一切善心俱起，任何一個善心一起，這十個心所法一定都會跟著生起。大善地法體性惟善，所有十個心所法都是最根本的善法。十個大善地法是：信、不放逸、輕安、捨、慚、愧、無貪、無瞋、不害、勤。這十個根本善法有對治煩惱的作用。我們的修行就是要令這些善法增長，使它們的力量越來越強，從而壓制惡法，降伏煩惱。

1、信

論中對「信」的定義為：「令心澄淨。於諦實業果中現前忍許」，相當於英文 faith、believe、trust 的意思。即對事物深刻瞭解認許後，由無疑惑心所產生的信念，特別是指對三寶、四諦、業果等佛法思想的信念。「令心澄淨」就是沒有疑惑，如果心有疑惑就不是「澄淨」了。所以對一件事情內心沒有疑惑即是「信」。佛教的「信」並不是盲信或迷信，論中說是從「諦實業果中現前忍許」而來。這裡的「忍」並不是忍耐，而是深入理解的意思。對佛教四諦、因果業

報等道理深刻理解之後，內心疑惑消除，真實的信念才能生起，這是「信」的根本含義。我們對佛法的信心來自對佛法的真正認識與瞭解，這樣培養出來的信心才是真正的「信」。從這個定義也可以看出，《俱舍論》立「信」為大善地法，是從修行的立場來談心所的作用的。

2、不放逸

「不放逸」梵文 *apramāda*，原意是小心、謹慎。是英文 *careful*、*cautious* 之意。《俱舍論》的解釋原文是：「修諸善法離不善法。復何名修？謂此於善專注為性。餘部經中有如是釋：『能守護心名不放逸』」。也就是說，專注於善法的修行，小心謹慎的將心維繫在善法上，令不忘失，就稱為「不放逸」。「不放逸」包含了兩重含義：一方面要修諸善法，另一方面要離諸不善法；一方面要不斷地修行堅持好的行為，同時要改掉不好的壞的行為習慣。所以，積極不斷地修習各種善法，同時斷除種種惡習，就是「不放逸」。

3、輕安

論上對「輕安」的定義是：「心堪任性」。即指由身心的輕便與安適，可提昇身心對外部種種惡劣境

遇的抵抗力和耐壓力，所以稱做「堪任性」。「輕安」其實是一種特殊的心理狀態，它和修禪定有密切的關係。「輕安」雖然說是「心堪任性」，但實際上它可以分成身輕安和心輕安。身輕安與前五識相應，心輕安是意識相應心所。身輕安就是身體不會感覺粗重和疲勞，有很強的耐力；心輕安是內心的喜悅，能產生很強的抗壓性，可以接受外來的逆境挑戰。在修行禪定的過程中，我們一般多少都會有輕安的感覺，但要真正達到輕安的程度，起碼要修到未到地定。由心的輕安先生起，進而激發身的輕安。

4、（行）捨

論上說「心平等性、無警覺性，說名為捨」。所謂心平等性是指當用功在善法的時候，到了一定的程度，就要讓這個用功的力道不浮不沉、不緩不躁的平等前進。好像開車，起動時加速用力踩油門，當車子跑到一定速度時，就要稍微放一下油門，但又不能全放，就這樣保持在一定的速度上等速前進。所謂無警覺性是指不會輕易的受到外界干擾的意思。比如當你做善事，遇到別人諷刺挖苦甚至誣陷時，「捨」心所就會使你對善法的用功不受他緣所干擾。「捨」心所

跟禪定的修習也有很大關係。當我們打坐攝心集中到一定程度後，心不再特別用力，保持平等集中，不會輕易受外面干擾，慢慢能不掉不沈時，這就是「捨」心所的作用。

5、慚

要瞭解「慚」，首先要明白「無慚」的含義。論上說「無慚」就是：「於諸功德及有德者無敬、無崇、無所忌難、無所隨屬，說名無慚。」或是「於所造罪自觀無恥名曰無慚」。就第一個定義而言，「無慚」就是對於有德的人，或是對於一件善事無動於衷，不覺得它好，也不會想去做。簡單的說，不知道什麼是好人好事就是「無慚」。譬如發生大地震等天災人禍時，大家出錢出力來救助受難者，這時候就算幫不上忙，也要隨喜讚歎，要認為這是好事情，否則就是「無慚」了。「無慚」的另一個定義是，做錯事情的時候，心沒有警覺，不覺得自己有錯，不懂得反省，沒有反悔。譬如賭博贏了錢，不覺得有什麼不對，還在大庭廣眾之下炫耀宣揚，這就是「無慚」的具體表現。與「無慚」相反的心理狀態就是「慚」。論上說：「對善法、善事及有德之人，能起崇敬，想要跟隨之心。」

能分別善、惡，並進而能起行善之心」或者「以自己的罪惡或過錯為恥」。

6、愧

論中說「無愧」是：「為諸善士所厭惡之法說名為罪，於此罪中不見怖畏說明無愧。」前面說的「無慚」是對有德之人和善事不起崇敬心、不願意隨喜，而「無愧」是對惡事不覺得有什麼不好。如看到有人在偷東西，就想反正不是偷自己的就好了，不覺得那有什麼不對。這樣的心態就是「無愧」。「無愧」的另一種解釋是：「於所造罪…，觀他無恥，說明為無愧」。即對於自己做的壞事，不覺得有什麼不好。譬如偷了東西，不覺得對不起失主，反而沾沾自喜，甚至炫耀。這也是「無愧」。「無愧」的相反面就是「愧」，即對壞事惡事能清楚分辨並感到羞恥，覺得不應該做，這就是有「愧」之心。或是當自己做錯事的時候，能清楚知道自己錯了，覺得對不起他人，這也是「愧」的心態。總之，「慚」重於自己良知的啟發，「愧」重於對不起他人，可說為「慚己愧他」。

7、無貪和無瞋

「無貪」和「無瞋」雖是兩個不同的心所，但因為關連性強，所以經論上常放在一起討論。「無貪」是針對貪的反面而言的。對順自己意的人事物不染著就稱做「無貪」。所謂染著，簡單的說就是佔有和控制的欲望。這是屬於感情面的作用。「無瞋」是對不順自己意的人事物不憎恨，這是屬於意志面的作用。「無貪」和「無瞋」其實是一體兩面的，是從情和意不同的方面發揮其作用，一個是情感上的無染著，一個是意志面的不憎恨。「無貪」和「無瞋」是修行人經常用來檢視自己的煩惱降伏程度的標準。至於為何沒有「無癡」心所，《俱舍論》認為「無癡」就是「慧」心所，它的體性是大地法，所以這裡不列「無癡」心所。

8、不害

「不害」的梵文是 ahimsa，原意是無損惱之意。雖然翻譯為「不害」，但其實是不脅迫、不迫害、不惹惱他人或有情之意。它以「無瞋」為體，是「無瞋」的對外表現。不損惱他人是一個微細的行相，一般人不太容易察覺得到，所以常會損惱他人而不自覺。比

如吃素，根本意義是不食眾生肉，是以護生、長養自己悲心為目的的。但有些佛教徒常會不自覺的去批評不吃素的人，以吃素的問題去損惱他人，使人對佛教徒產生不悅之感，進而導致對佛教的誤解和批評。佛教常說做事要有善巧方便，否則就會損惱他人，事與願違。因此我們無論是勸人學佛，還是勸人吃素，一定要有不損惱他人的善巧方便，使眾生心生歡喜而心甘情願地去做。為了使人學佛，反而惱害眾生，這與佛法的精神是相違背的。

9、勤

「勤」論中解釋是：「令心勇悍為性」。這裡是指令心勇悍於善法上。具體地說，就是精勤於止惡行善。論上說，對不善法的勤勞稱為「懈怠」，所以「勤」不能用於不善法，只能用於善法。其具體內容就是「四正勤」：「已生惡令速斷，未生惡令不生，已生善令增長，未生善令速生」。「勤」總體來講，就是對自己心心所的一種檢視和督促。有惡心所生起時要使它斷，沒有生起要使它不生起來；有善心所生起要使它繼續增長，沒有起來的善心所要使它生起來。「四正勤」可以說是我們日常生活中修行的根本指導方針。

三、大煩惱地法

論上說，遍一切不善的煩惱心，有任何一個不善念和煩惱心生起時，一定同時生起的這些心所就稱為「大煩惱地法」。對身心的擾亂，令不自在，稱做「煩惱」。「煩惱」不一定會馬上使人做壞事，經常只是造成身心不自在而已。但是如果讓其持續擾動下去，一旦這種擾動的力量足夠強，它就會使我們起惡念。所以「煩惱」是不善的根源，它生起時如不去制止的話，就會產生惡、不善法。「大煩惱地法」是我們在修行中必須要降伏和斷除的。「大煩惱地法」有六個，分別是癡、放逸、懈怠、不信、昏沈和掉舉。

1、癡

「癡」又做「愚癡」，「癡」的梵文 moho，原是被蒙蔽的意思，英文翻譯中有 darkness、delusion of mind 等義。論上是用「無明」、「無智」、「無顯」來詮釋它的。「無明」的梵文 avidya，是指對事物的錯誤認知，也是「癡」的本相。「無明」並不是什麼都不知道，而是指我們被蒙蔽所以產生錯誤的認知。具體表現在以“我執”為根本，於“無常”中計“常”，於“無我”中執著有“我”等等。「無明」

是煩惱的根本，也是十二緣起支的第一支。「無智」的梵文 *ajāna*，指對事理無法作正確的判斷；「無顯」的梵文 *asamprakhya*，是矇昧、不清的意思。「無智」「無顯」其實都是「無明」的不同表達。

2、放逸

論上說「放逸」為：不修善法，是修善法所對治。不做善事、不用心或不精勤於善法，就稱做「放逸」。「放逸」主要是針對修行而言的，所以特指為不修諸善法。

3、懈怠

「心不勇悍，勤所對治」為「懈怠」，就是在善法上不願積極上進，精進用功。「放逸」和「懈怠」的差別在於，「放逸」是根本就不修學，「懈怠」是修習但不勤奮。「懈怠」的狀態必須用「四正勤」來對治。

4、不信

「心不澄淨」為「不信」，是「信」可以對治的。「不信」對善法的修行會有很大的障礙。「不信」論上說有粗、細兩類。粗顯的「不信」是對三寶、四諦和因果等的懷疑和不相信。即懷疑佛法的真實性、因

果的存在性等等。微細的「不信」是指我們未證初果未斷三結前的思想心理狀態，即一切凡夫都有微細的「不信」。

5、昏沈

論上說：「身重性、心重性、身心無堪任性，身昏沈性、心昏沈性是名昏沈」。所謂「心昏沈性」和「身昏沈性」，是指身心的疲憊和倦怠。當身心疲憊倦怠時，就無法承擔壓力或重任，特別是無法進行善法的修行。身和心的疲憊雖然不同，但會互相影響。這裡講的「昏沈」是指身心都昏沈，所以是“身沈重性、心沈重性”，但是以心為主。

「昏沈」對修定是一個很大的障礙。當我們攝心集中修定時，要離五欲五蓋才有可能進入初禪等各種禪定。五欲就是欲界的色聲香味觸，五蓋是指五種不好的心所，即貪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作和疑，這些心所會使我們無法專心集中於修定。其中的昏沈睡眠就是這裡所說的「昏沈」。和前五識相應的稱做“身昏沈”，和第六識相應的稱做“心昏沈”。只要我們身心狀況不佳就容易產生昏沈，身心一昏沈，就無法攝心集中，所以說是修定的一大障礙。

6、掉舉

和「昏沈」相反的是「掉舉」。經論上常用“心浮動性、心念高舉、心飛揚”等來描述「掉舉」。也就是說心很興奮到處跑、思緒萬千、胡思亂想等等。比如打坐時，心無法專注在所緣上而到處跑，這就是「掉舉」。「掉舉」除了“心掉舉”外，還有「身掉舉」和「口掉舉」，這是一般人常會忽略的。比如有人站著，總會不經意的撓撓頭髮、挖挖耳朵，身體或腳不自覺的搖擺抖動等等，這些都是「身掉舉」。而走路、燒飯或洗澡時，常會無意識的哼一些小曲，這些就是「口掉舉」。「身掉舉」和「口掉舉」都是嚴重「心掉舉」的外在表現。

四、大不善地法

大不善地法遍一切的不善心。大不善地法只有兩個，即無慚和無愧。前面已做說明，這裡不再重述。

五、小煩惱地法

小煩惱地法是個別起來的煩惱和不善心所。各別起、不遍一切煩惱法和不善法是這裡「小」的意思。小煩惱地法有幾個特性：1) 與無明相應。無明是根

本煩惱，小煩惱地法自然一定和根本煩惱相應。2) 唯第六意識相應。小煩惱地法都是內心的煩惱，所以不涉及身、口等前五識，所以唯第六識相應。3) 修所斷：煩惱可以分成兩大類，一類是「見惑」，一類是「思惑」。「見惑」屬於知見上的錯誤，「思惑」是情感和意志上的錯謬。經過修行將見惑斷掉稱作「見所斷」，而斷思惑就稱作「修所斷」。小煩惱地法是「修所斷」，就是說它們是思惑方面的煩惱。有關見、思二惑在後面的分別隨眠品中會再詳說。

小煩惱地法共有十法：忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑、驕等。

1、忿

「忿」即對不適之情境所起的強烈不滿情緒，說白了就是發怒生氣，是大聲到狂吼的那種生氣，或是發怒。「忿」是瞋的等流，是由瞋心延續而來的，依於瞋而後起「忿」。

2、覆

「覆」是隱藏的意思，是指隱藏自己過失的心理。「覆」是一種煩惱，對修行來說也是一個很大的障礙。

因為我們心不清淨，在修行打坐時就會有不清淨相現前，由「覆」會引發其他煩惱和各種妄相、幻相等。要對治「覆」，就要常常懺悔，將過去所隱藏的各種過失坦露出來，然後使內心得到清淨，這樣就不會造成未來修行上的障礙。所謂懺悔，懺是承認過失，悔是請求原諒並改過。佛教中常見的各種懺悔儀軌，其實就是在對治「覆」這個煩惱心所。

3、慳

「慳」是慳貪、不願助人和施捨的心理作用，要以「捨」來對治。這種不願助人的心理作用，包括不願意花時間、不想耗費精力或技巧去幫助別人，不願意施捨財物等等。「慳」是「貪」的等流類，太慳吝表示貪的煩惱重。「貪」是想要擁有更多，「慳」是屬於自己的不願意跟別人分享。慳心太強很難修行，因為這表示對五欲的執著還很強烈，無法對這種煩惱做覺照。

佈施可以對治慳貪。佈施要具備兩個基本條件，即捨心和利他心。佈施可以培養捨心，捨心與慳貪恰好相反，可用於破自我的慳貪。佈施還可以培養利益

他人的心，也就是說為了單純的幫助他人而行佈施，沒有其他不純的動機。因此多修學佈施可對治慳貪之心。

4、嫉

「嫉」就是嫉妒，是不耐他榮，對別人的成就心生不喜。嫉妒的心理很微細，很多時候使人察覺不到。因此，我們要常常檢討自己，當我們總是喜歡評論人或事的時候，是出於善意，還是帶有嫉妒的心理。這樣常常自我檢視就是一種修行。

5、惱

「惱」是惱害，不容他諫，自生惱害。這是一種無法接受別人的規勸，而產生不滿或憎恨的心態。「惱害」與我們的心量有關。心量大就可以接受別人的規勸，聽取不同的意見，這樣我們的修行才會進步。之所以不願意聽取不同的意見、諫言，其實往往就是“我執”太強。日常生活中，對待別人的意見，到底是擇善固執，是堅持正確的理念原則，還是“我執”的「惱害」，這都需要我們常常以法觀照、內觀審思才能漸漸明白。

6、害

「害」就是迫害、脅害、惹惱他人或有情。前面曾說到「不害」，這個「害」心所跟「不害」剛好相反，就是去脅迫、惹惱他人或其他有情。生活中我們常常會出於好心，而將自己的想法或觀念強加到他人身上，對他人造成壓力或傷害，這些都是「害」心所的表現。而最常犯的就是將這個「害」心所用到自己最親的人身上，去觸惱、脅迫自己週遭的親人，如夫妻、父母、子女等等。

7、恨

不滿的情緒一直停留在心中就稱為「恨」。「恨」與「忿」都是瞋的等流，但「恨」不一定會發怒。只是這種不滿的、不順意的情緒一直深藏在心中累積久了，有一天全部發洩出來，就會成為「忿」。「忿」是表現出來的瞋，「恨」是內心潛藏著的瞋。從心理學來講，日常生活中我們常會有很多不滿的情緒，它們必須要宣泄出來。否則不但會在無形中一直對我們產生不好的影響，累積久了更會造成心理疾病，如常見的憂鬱症等，極端的甚至危害自己或別人的生命。

「恨」這種不好的心所法，可藉由佛法的戒定慧修持，使之慢慢地消彌，得到身心的平和。

8、諂

「諂」就是諂曲，是指內心有不同的意見不願意表達反而去迎合別人。「諂曲」是一個小煩惱法，因為微細而常被輕忽，但卻時常發生。「諂曲」常被解說為不質直，其實就是不願、不敢去面對事實真相。這對於修行自然是一種很大的障礙，因為諂曲心所重者，絕對沒有勇氣去面對自己的毛病習氣，更別說修行改正了。因為微細，這種「諂曲」煩惱當然不是一下子就可以消除的。我們遇事首先要能夠做到不誇大迎合錯誤的知見和行為，然後一步步往內心深層去觀照，慢慢消除這個煩惱。

9、誑

為了自己的利益或是為了達到不正當的目的去欺騙他人，謂之為「誑」。「誑」是一種欺騙他人的心理，又常稱為「妄語」。大妄語當然不能犯，但是小妄語也應盡己之力不要去違犯，因為常撒謊，久了之後會形成不好的習氣。常常欺騙別人，久之也會欺騙自己，騙到最後連真假都分辨不清楚，這就變成習以

為性了。佛教在談妄語的時候，雖然也提到類似所謂善意的謊言一類的，當然這是在行菩薩道的特殊狀況下才有的。但是總體來講「誑」都是指不好、不善的欺騙，是需要克服的煩惱心所。

10、僞

「驕」是驕慢、驕傲，染著於自己的成就，自覺了不起就是「僞」的意思。「僞」和「慢」不同，「僞」是驕傲，「慢」是傲慢。「僞」是對自己，「慢」是對別人。驕傲的「僞」是不和別人比，總是自我感覺良好，覺得自己很好。「慢」是和別人比較，總覺得自己比別人好。這種自我感覺良好屬於內心比較微細的煩惱，不一定會明顯表現出來。至於「慢」，下面會詳解。

六、不定地法

不定地法有八個，可分為三類，即尋、伺、睡眠一類；惡作一類；貪、瞋、慢、疑一類。因為這八個心所都有各別的性质和作用，有些可以通善、惡、無記三性，有些就只是惡性的等等，無法歸類到前面的五類心法中的任何一種，所以《俱舍論》將它們別立於不定地法中。

第一類通善、惡、無記三性的，有尋、伺和睡眠。

1、尋、伺

「尋」是內心粗顯的推求作用，「伺」是內心微細的思考作用。「尋」和「伺」都是一種思維活動，只是「尋」比較粗，「伺」比較細。當我們在思考或觀察某一事物時，思考它的粗顯相或是大體上的思考就是「尋」，微細地去分辨時就是「伺」。經典上對「尋」「伺」的不同用了各種比喻來說明。有一個比喻是敲鐘。當鐘錘一敲下去，第一個“噹”是很大聲的，這個大聲就是鐘的粗聲，來比喻粗顯的思考，就是「尋」。“噹”一聲敲下去之後，會有“噲~噲~~~”這樣連續下來的餘音，這種餘音是鐘的細聲，用來比喻微細的思考，就是「伺」。這兩種心所法在說一切有部看來，雖有不同的特色，但都是實體“有”。由於「尋」、「伺」只是思考上的粗、細程度不同，因此它們可通於善、惡、無記三性。

「尋」「伺」和禪定有密切的關係。初禪就稱為“有尋有伺三摩地”，說明初禪中「尋」「伺」都有。初禪到二禪的中間禪，稱為“無尋有伺三摩地”。因為從初禪向上提昇，定力漸強，粗的思維逐漸伏除，

「尋」心所不生起，唯剩微細的「伺」心所。到了二禪，定力更強，連細微的「伺」心所也不生起，就稱為“無尋無伺三摩地”。二禪以上的所有定，不再有任何「尋」「伺」，唯有“心一境性”的定心所了。

2、睡眠

睡眠就是指一般的睡覺。「睡眠」有善、惡和無記三種。所謂善的睡眠有兩種說法。第一種認為：為了調整身心，補充身心能量，恢復精神體力，適當的睡眠並保持警覺，這樣的睡眠是善的。佛陀當年對弟子們的睡眠，就曾有“光明想”的教導，就是要佛弟子們有善的睡眠。不善的睡眠是指過度的睡眠，以及不修善法整天昏昏沈沈的想睡覺，還有就是打坐時睡覺，這些都屬於不善的睡眠。所謂無記的睡眠就是正常的睡眠。另一種是用夢來分類：睡的很不好一直做惡夢，那就是不善的睡眠。如果在夢裡去幫助別人，做善事，或是夢到很舒適很輕安的感覺，這就是善的睡眠。經論中常將「睡眠」和「昏沈」放在一起，屬於五蓋之一。因為不善的昏沈睡眠是修禪定的一大障礙。

第二類只通善、惡二性，沒有無記性，此類唯有「惡作」。

惡作：「惡作」是對過去所做所為的追悔，可分為善和惡。所謂善的惡作就是追悔過去所做之惡行，或追悔過去應行善而未行。比如過去有什麼對不起別人或是做的不對的事情，現在反省它，覺得很慚愧、很後悔，這種就是善的「惡作」。相反地，如果對過去的善行追悔，或對過去未做的惡行追悔，就是不善的「惡作」。「惡作」之所以不論善惡都稱為「惡作」，是因為無論對善對惡的追悔只要過度，於修行都是一種大障礙，尤其是對禪修打坐的影響。有些人常會有很強烈的善的惡作，即一直在追悔過去的過失，結果形成陰影，一打坐就生起強烈的追悔心而無法攝心集中。

經論中常將「惡作」和「掉舉」放在一起，因為它們性質基本相同，都是內心的胡思亂想、心不能集中。「惡作」和「掉舉」不同的地方在於，「掉舉」是想過去、現在和未來的事，而「惡作」主要是追悔過去。

第三類是不善的煩惱心所，有四種：貪、瞋、疑和慢。

1、四種根本煩惱

「貪」是對順境起染愛，「瞋」是對逆境起厭離，「疑」是對“三寶”、“四諦”的懷疑，「慢」是自認比別人好的我慢之心。這四種心所在後面的〈分別隨眠品〉中是屬於十種根本煩惱的。「貪」、「瞋」和「疑」後文會再細講。

2、「慢」

「慢」是對他心舉，即在自他比較下，所生起的高傲之心。也就是說和別人比較，總是覺得自己比別人好，就稱作「慢」。「慢」有七種：慢、過慢、慢過慢、我慢、增上慢、卑慢和邪慢。

- (1) 「慢」，這是最基本的慢，定義為：輕視不如自己的人，不尊重等同自己的人。「慢」是很不好的一個心所，而且會結惡緣。我們常說菩薩未成佛道先結善緣，多結善緣，修行路上的障礙就會少。所以「慢」會嚴重妨礙我們的修行。
- (2) 「過慢」，是自認勝於和自己一樣者；不服勝於自己者。其實很多時候大家都是差不多的，但

是有人總會覺得自己比別人好，比別人強。或者別人各方面明顯比他好，但是他就是不服氣，心裡不舒服。這樣發展下去就會產生嫉妒，嫉妒再發展下去就會去障礙別人，最終障礙自己。

- (3) 「慢過慢」，於勝計已勝。就是認為自己強於勝過自己很多的人。這真的是很傲慢了，可說是不知天高地厚。別人明明比他強很多，他就是不服，還覺得自己比別人行。
- (4) 「我慢」，這是最根本的慢。它不只是粗顯的那種覺得自己比別人強，而是以五蘊身心有「我」而起的自我中心感，所以稱作「我慢」。「我慢」也可說是“我執”的另一種表述，它是以“我”為中心，然後將“我執”向外投射，想要去控制週遭的一切。這種「我執」強烈的放射出來，就成為「我慢」。「我慢」有粗顯的和微細的。粗顯的「我慢」是證初果必須要斷的；微細的「我慢」要到證阿羅漢果時，斷盡“五上分結”才能斷。
- (5) 「增上慢」，未證言證稱做「增上慢」，是指錯認佛教所說的證悟，包括果位和定功德。比如

自己沒有證阿羅漢，錯認自己已經證了阿羅漢，這就是「增上慢」。還有些人打坐，有了些許的舒暢感，就以為自己得了初禪、二禪了。「增上慢」和「大妄語」不同，「增上慢」不是騙人而是自己錯認證了聖位或定功德；「大妄語」是明明知道自己沒證，而欺騙他人宣稱自己已證。社會上很多宗教行騙都是這樣的，宣稱自己是什麼活佛轉世、或是某佛再來、觀音菩薩化現等等，害人害己。對於這些亂相，大家要多聽經聞法，學習正知見，才能智慧地去判斷。就算只是「增上慢」而非大妄語，對自己和別人也是一大危害。因為有了「增上慢」，表示觀念不正確，不但自己無法正確的修行，並且還會灌輸跟隨者錯誤的觀念。所以佛教特立「增上慢」為不善心所。

- (6) 「卑慢」，自卑而產生的傲慢就是「卑慢」。產生「卑慢」的原因，心理學對此的解釋：一是彌補心理，二是出於保護自己。自卑者對內常覺得自己很不足，對外常覺得別人會因為這種不足而瞧不起自己。在這種自卑的心態下，

為了平衡自己的不足並保護自己，就會故意表現出很行、很強的高姿態。社會上有很多很傲慢的人，如果真正去瞭解、細心觀察的話，就會發現其實這些人內心很空虛而且很自卑，他們的那種傲慢其實就是「卑慢」。

- (7) 「邪慢」，邪見而產生的傲慢就是「邪慢」。所謂邪見，簡單說就是沒有善惡因果觀念。由沒有善惡因果觀念而表現出一副自大傲慢的態度，就是「邪慢」。比如現在很多制造或販賣黑心商品的人，不認為自己所做不對，還表現出一副自己很有成就的樣子，這就是「邪慢」的最佳寫照。

(四) 心不相應行法

心不相應行法是指既不是色法也不是心心所法，但為「行蘊」所攝，並含括了非色非心法的一些法。心不相應行法有點類似因果關係的自然法則，但是卻不離有為生滅，是造成有為生滅的各種法則。也可說是緣起大法則下，支配不同現象的小法則。說一切有部認為，我們日常生活中各種事物的生滅，有其支配的法則，而這些法則都是一種實法。有部的論師們將

這些法則歸納為一種抽象的概念，就成了非色非心的心不相應行法。立這些法的目的仍然是為了幫助我們修行斷煩惱。雖有哲學性，但更多是宗教性的。心不相應行法有十四個，分別是：得、非得、命根、眾同分、無想定、無想果、滅盡定、生、住、異、滅、名、句、文。

一、得和非得

1、得和非得

「得」（prāpti）是使我們能夠獲得某事物的法則，又可稱作「得到」。「非得」（aprāpti）是使我們失去某些事物的法則。「得」、「非得」並不是單純的指原因，因為得到或失去的原因只是指現象上的因果而已。理則上的因果是指某些事情發生了，它必定會造成這樣的結果。比如蘋果成熟了掉下來，這是現象上的因果，而牛頓定律才是背後真正的法則。

2、有部論師立「得」「非得」只限定用於自相續和二擇滅。

「自相續」或稱「自體相續」，是指個人自己身心的相續，即生理和心理上的相續。舉個例子來說明生理上的「得」「非得」。比如你生下來眼根有問題

看不到東西，這就是眼根的「非得」。如果醫生將你的眼睛治好可以看到東西了，這就是眼根的「得」。而身外之物就不能用「得」「非得」來說明，如我的車被偷了，就不能說是「非得」。再說心理上的「得」「非得」。比如你原先不懂電腦，經過學習後變成了專家，這就是內心對電腦知識的「得」。再如我們受戒後的「戒體」，修定的定功德，都是內心的「得」、「非得」。佛教認為心理上的「得」「非得」比生理的更重要，特別是智慧的「得」與「非得」，因為這關係到我們的修行。之所以立「得」唯在自身相續上發生，就是強調修「得」主要靠自力而不是依靠外力。

「二擇滅」是無為法，下面會詳談，這裡只做簡要說明。「擇滅」是指經由智慧的簡擇而滅除了煩惱；「非擇滅」是指煩惱斷滅後沒有因緣再生起。所以「擇滅」的「得」是指一個人依自身的修行，最後「得」智慧斷煩惱。煩惱斷後亦不再生起，即「得」「非擇滅」。由於「得」只能發生於自相續，所以「得」智慧斷煩惱只能發生在修行者自己身上。

3、「得」可更細地劃分為「獲」和「成就」二種。

初「得」名「獲」。「獲」又可分為兩種：「未

得今獲」和「已失今獲」。「未得今獲」就是從來沒有的，現在得到了。比如以前到現在從沒有禪定的經驗，由於幾年來很用功打坐，有一天「輕安」出現了，就稱作「未得今獲」。假如過去曾經有「輕安」的經驗，但有一段時間不用功失去了「輕安」，最近用功「輕安」又出現了，這就稱作「已失今獲」。

「得」之後能保持一段時間就稱作「成就」。有些東西得到之後可以保持一段時間，但不用功就會失去。比如「戒體」，受戒時某人經由特定儀式得到了「戒體」，但是這個「戒體」能維持多久，還要看他是否認真用功的護戒。如果能小心謹慎守戒的話，這個「戒體」就可以一直維持下去，這樣的狀況就是「成就」。但是如果不好好持戒，「戒體」就會失去。

二、命根

「命根」，體即壽，能持煖及識。「命根」是指生命體，或者說是維持生命的根本原理，也可以稱之為「壽命」。「命根」最主要是由過去的業力所引、所持，過去業力的造作成熟受報，決定這一期先天「命根」的長短。但最終的壽命長短，還要結合今生的現緣條件而定。比如說這一生所造作的善惡業是否成

熟，身心健康是否得到長養等等。以阿毘達磨的觀點而言，一個人是否死亡，關鍵看他的「命根」有沒有斷。

《俱舍論》對生命現象還以壽、煖、識三相來說明，三者相互相依持才能使生命得以延續。「壽」如上所說就是由業力所引的生命體；「煖」就是氣息，意指生命的生理機能；「識」是生命的精神心理活動。壽、煖、識三者相依，我們的生命才可以持續下去，其中任何一個發生問題，我們的生命就會受到傷害。業力所引的「壽」雖是由過去世的造作所決定，但這一生如果多行善修行、多護生造善業，這些就能夠成為自我生命延續的增上緣，延長本有的壽命。

「煖」和「識」也可以通過後天的努力去滋長或減損。「煖」作為生命的生理機能，可通過適當的運動、健康的飲食及生活習慣等等來滋養加強，保持身體健康幫助生命延續。「識」作為生命的精神心理活動，可由積極正面的方式來引導調整。如通過學習佛法，樹立正確的人生觀和生活態度，對事物始終採取正向的思考等，使心理保持健康良善的狀態，從而延長我們的生命。

三、眾同分

「眾同分」有兩個解釋：一是就因上的作用來講，指能使有情眾生具有共通特點的法則，它屬於說一切有部的解釋；另一個是就果上的分析來談，是指有情眾生具有的共通特點，是對這些共通特點的歸納，這是經部師的觀點。

「眾同分」可分為無差別同分和有差別同分。「無差別同分」是指同種類的共通性質，即同一類的普遍共同性。如一切有情皆有情識的作用。「有差別同分」就是不同種類的不同性質，是能使一個種類和其他種類有所區分的特性。比如有情眾生中，人和動物是不同類的，所有使人和動物能有所區分的特性就是人的「有差別同分」。因為這些特性能區分人和其他物種的不同，所以稱為「有差別」。同時這些特性又是所有人的共通性，所以稱作「眾同分」。其實「有差別」和「無差別」是相對的，「無差別」是用於突顯同種物類的共同特性，而這種特性如果是用於區分和其他物類的不同，就變成「有差別」了。

四、無想定和無想果

「無想定」是欲得無想果而修的定。外道尤其是

印度教認為精神作用之止息為解脫。他們認為人類之所以有煩惱痛苦，是因為有精神作用。如果將精神作用止息了，煩惱就不會跟著生起，這樣就可以達到解脫了。因此他們修習禪定，就以止息受、想為先，再依次止息所有心心所法，到達沒有精神作用的狀態。這時的定就稱為「無想定」（無精神作用的定）。在說一切有部看來，「無想定」中，心識會完全停止作用，而其他學派或是經部師則認為「無想定」中還是有細心在作用。佛教認為得「無想定」不是真正的解脫，因為入定之後雖然心心所止息，煩惱暫時不起作用，但並沒有斷除。一旦出定後，煩惱心仍然還是會生起。「無想定」由於是「無心定」，因此不和心心所相應，所以被歸類於不相應行法中。

「無想果」是無想天的果報，由修「無想定」而來。無想天位於色界第四禪廣果天的高勝處。修「無想定」者死後，依無想定力會生無想天，就其果報來說，就稱為「無想果」。「定」是一種很強的善業，又稱作「不動業」。修定如果不發願來人間，由生前之定力餘勢，死後就會投生與之相應的天界中，勢力一失就再入六道投胎輪迴。

五、滅盡定

「滅盡定」是為求寂靜住，止息想、作意為先，漸息心心所法而修得的定。「寂靜住」就是涅槃的寂靜之住，即相似涅槃的寂靜程度。它不是真正的涅槃，因為「滅盡定」沒有斷煩惱的能力。「滅盡定」唯在有頂天，即非想非非想天，因為此處是三界最高處，故稱為“有頂”。「滅盡定」是依非想非非想處而修的，但唯三果以上聖人能修持。論上說，三果聖人未完全斷盡煩惱，但為求相當於涅槃的寂靜，所以修「滅盡定」。說一切有部認為「滅盡定」屬於「有漏定」。因其不與無漏慧相應，即在「滅盡定」中不能起無漏慧觀，故沒有斷煩惱的能力。唯識學派則認為「滅盡定」是「無漏定」，因其不與煩惱相應，故將之歸為“無為法”。說一切有部認為「滅盡定」雖然無心，但只要入定前，先設定出定的時間，時間到了後，可由入定前的要期心來起動心心所法。

六、生住異滅

生住異滅四相是指萬物變化的四種現象，也是所有有為法的基本特性，色法、心法都俱有這四相。對生住異滅的定義和解釋，說一切有部和經部是不同的。

1、經部的解釋

四相的定義：“本無今有”是為「生」；“相續隨轉”是為「住」；“前後有別”是為「異」；“相續之斷”是為「滅」。這是依於現象的本身來區分和定義的。就如人生來講，出生就稱為「生」，一期生命過程都可稱為「住」，成長或老化的過程就是「異」，死亡就是「滅」。

四相是對一切現象變化階段的歸納，是觀察萬物變化後所得的結果，別無實法。世間的一切，從無到有，從小到大，都要經歷這樣的變化過程。

2、說一切有部的解釋

四相的定義：生住異滅不只是萬物變化的現象，而是造成萬物變化的法則，是實有法。有部在這裡重點討論促成現象背後的法則，而不單只是討論現象。如「生相」是使一事物能出現的法則，所以「生相」必是實有法。

「九法俱起，八一有用」：有部認為凡是有為法都必有「生相」促使其生起，同時還必須要有一個能生「生相」的「生」，就稱為「生生」。自然也就有「住

住」、「異異」和「滅滅」。「生」和「生生」可以相互生起，互為因果。生、住、異、滅稱為“四本相”，生生、住住、異異、滅滅稱為“四隨相”。對於事物現象本身和其四本相、四隨相之間的作用關係，論上有「九法俱起，八一有用」的說法。即是說只要一個事物現象生起，就有事物本身和四本相、四隨相等九法同時生起，這稱為“一法生「九法俱起」”。而四本相除了各自本相外，對其他八法皆可作用；四隨相則只對自己各自的本相有作用。比如眼識生起時，眼識的「生相」對眼識本身，以及眼識的住、異、滅三本相和四隨相等八法都可作用，而眼識的隨相「生生」只能對眼識的「生相」有作用，這就稱「八一有用」。

七、名、句、文

語言是世間共許之下所產生的溝通方法。隨著人類思維和文化的進步，漸而演變出一套套複雜的使用規則。一個文化發達、思考縝密的社會裡，語言的使用和規則自然就會變得複雜。語言的表達方式常涉及一個文化的特性，如梵文和中文的不同表達方式，就表現出了兩種文化的不同思維模式和特性。

語言的作用可簡單的分成兩個層次：第一步是將內心所要表達的內容意言化。心中的想法經過邏輯的組織安排成為一種心中的語言，即是意言。第二步是將意言通過我們口（或書寫）描述表達出來，就變成了語言。語言和意言都要經過訓練和學習才能有完善的表達。我們常常看到有些人無法完善的表達內心的想法，就表達而言，這是意言或語言上出了問題。有些人可能是語言上沒問題，但內心的意言有問題，所以無法有組織、有系統的清晰傳達訊息。有些人可能內心的意言邏輯性強，但語言上有障礙，所以也無法有完善的表達。

說一切有部認為語言所牽涉到的，不僅只是聲音的高低曲折變化等，它更影響到我們的認識層面。語言和內心認識層面之間有著一定的關涉，我們才能經由語言而產生認識。因為唯有實法才能產生真實的作用，因此說一切有部將語言複雜的軌則實體化之後成為實有法，將名、句、文歸納為構成語言的三大要素。而經部師則認為語言只是約定俗成的一套規矩而已。名、句、文是佛教對印度語言的一種系統分析和規範，也可說是佛教的語言觀。

1、「文」（vyañjana）

「文」，即是字母，是英文 letter 或 mark 之意，是構成拼音文字的最基本要素。兩個以上的字母拼在一起稱為「文身」。印度的古語或梵文是拼音文字，目前所知道的梵文字母是由 13 個母音和 35 個子音所組成的。就字體而言，印度也有好多種字體，寫佛經所用的梵文最普遍的是「天城體」。「天城體」是指由梵天或神傳給人類的意。在婆羅門教中，被認為是祭司和上天溝通的語言，是受過高等教育的人，尤其是宗教師才能用的語言。

2、「名」（nāma）

「名」，即是名稱或是單字的意思。是英文的 name, term, vocabulary 等之意。論上說：「名謂作想，隨音聲歸赴於境」，就是說「名稱」可以使內心產生特定事物的概念，具有指涉事物的作用，這種概念就是「作想」。

3、「句」（pada）

「句」就是「句子」的意思。論上說：「句者謂章，詮義究竟」。即是指將「名」有規則系統地組合成一個句子，就能表達出完整的意思。如 we、lunch、

eating、are 等是四個「名」，經過有規則地組合後，成為“*We are eating lunch*”，即是句，就能表達出完整的意思。

（五）無為法

一、有為法與無為法

「無為法」（*asamskrta-dharma*），意為非因緣條件所成的，與由因緣條件所成的「有為法」正好相反。《阿含經》所說的「有為法」和「無為法」有兩個重點：第一個是理體與現象的關係。理體與現象在《阿含經》中談的是「緣起法」與「緣生法」。「緣生法」是萬物生滅變化的現象，「緣起法」是現象背後的基本法則，也就是一種定律。緣生法就是萬事萬物依緣起法則而生滅的現象。「緣起法」是在理體上講，「緣生法」是在現象上講。生滅變化的緣生現象是「有為法」，沒有生滅變化的緣起法則是「無為法」。第二個是輪迴與涅槃。「有為法」是生命的輪迴現象，即惑、業、苦無始無終的輪迴。當我們開始修行，煩惱漸漸止息時，就能到達涅槃的境地。那種解脫的境地，是無法用語言描述的，也不是我們一般經驗所能體驗到的，因此經上稱之為「無為法」。

二、部派佛教和大乘佛教關於「有為法」「無為法」的觀點。

說一切有部認為「有為法」和「無為法」是同一個層次的法，五位七十五法都是同一層次的法，都是實法，故沒有深淺的關係，也不是理和事的關係。所以有為無為不必一定有相關的交涉。

大眾部是部派佛教的兩大根本部派之一。大眾部對有為、無為法的解釋與《阿含經》一樣，認為它們之間是理事的關係。「無為法」是理、法則，「有為法」是現象、事。理事必有相關的交涉，事依理成，理待事顯。

大乘佛教則認為「有為法」和「無為法」是本體與現象的關係。「無為法」是本體，「有為法」是現象。猶如水與波，水是波的本體，波是水的一種變化現象。「涅槃」為萬法之體，因此是「無為法」，緣起和緣生皆是現象，因此是「有為法」。

其實無論是部派佛教還是大乘佛教對「有為法」和「無為法」的解釋，都可說是對《阿含經》有為無為觀的一種再詮釋。

三、三種無為法

《俱舍論》立三種無為法：

1、「虛空無為」(ākāśa)

論說：「虛空但以無礙為性，由以無礙故色於中行」。「虛空無為」是空間的特性，是超越現象生滅背後的法理，其法體是實體。因為有這樣的法理，一切物質能在空間中活動，而不會受到阻礙。一般我們所說的空間，有部稱為“空界”，是可見的色，屬於色法，是影光暗所顯現出來的。

對虛空和空界的概念，佛教中有不同的看法。《阿含經》裡虛空就是空界，空間只有一個，空界和虛空只是不同名稱而已。上座部也認為虛空等於空界，並且是「有為法」，有生住異滅變化。經量部雖認為虛空就是空界，但卻是「無為法」，這個「無為法」是假法，是相對安立的。經量部認為虛空或是空界只是相對於物質存在而有的空間概念，並將之安立為虛空，並非真有什麼實體法。因為它是假法，不能說它是“有”還是“無”，所以它是「無為法」。

2、擇滅無為（pratisamkhyānirodha）

論上說：「擇滅以離繫為性」。「擇」是簡擇，為「慧」的作用，「滅」是滅除煩惱，「離繫」是離開煩惱的繫縛。「擇滅無為」就是以智慧簡擇，滅除煩惱，到達無煩惱繫縛的境地。我們修行是以慧為特性的，智慧簡擇其實包括了聞、思、修的整個過程。在這個過程中我們慢慢地滅除煩惱，最後到達涅槃的境地。這裡的“無為”指的就是涅槃。智慧簡擇雖是「有為法」，但煩惱斷滅後的「涅槃」境地是無為法。

3、非擇滅無為（apratīsamkhyānirodha）

「是畢竟礙當生」之意，就是常說的“緣缺不生”。即由於緣缺所以永不再生起，這樣對某法的生起就成了永遠的阻礙。「非擇滅無為」有兩種：

第一種是煩惱的非擇滅，是指煩惱斷後，未來的煩惱缺乏再生的因緣，所以永不再生起，就稱為煩惱的非擇滅。比如初果斷了身見、戒禁取見和疑等三結，此三結一斷，未來就無因緣再生起，就是非擇滅。有部認為各種煩惱都是實法，從過去到現在未來都一直存在。我們之所以一直受煩惱的繫縛，是因為我們一

直和它有連結。如果這個連結一旦斷了（由擇滅），未來的煩惱就無因緣再起作用了。未來不起的這些煩惱就稱為「非擇滅無為」。

第二種是指除煩惱以外的其他一些“緣缺不生”的法。如眼識生起的同一剎那，其他耳等四識不生（有部認為五識無法在同一剎那同時作用）。這當下不生的耳等四識由於在現前剎那緣缺而不生，過後在未來也不會再生了，因為未來生的識已不是現前剎那的識了。這一剎那的耳等四識就成為緣缺而永不生的「非擇滅無為」了。

第三節 蘊處界三科

蘊處界三科是佛教在分析我們身心生命時最常用的三個觀點，又稱做蘊處界三觀。佛法以有情為本，蘊處界三觀可以幫助我們觀察分析了解有情的真相。有情可泛指十法界眾生，但佛法以人為本。因為修行以人為重，因此蘊處界三觀的分析，都是針對人的分析。在空間上做不同面向的分析就是蘊處界三觀，在時間的流轉相續上分析的流變觀就是十二緣起。

（一）五蘊

「蘊」skandha，是積聚之意，是指同類相聚的意思。「蘊」可分為色、受、想、行、識等五類，即五蘊。五蘊是佛教在分析有情身心時，重於精神心理上的分析。

「色」可泛指一切的物質體，但主要是指構成我們身心的生理機構，也就是眼等五根（如前面所分析）。

「受」是我們的情緒作用，一種領納於外的反應情緒。

「想」是取像，就是認識作用，即心攝取外境而顯現為心中的影像，由此表象作用構成概念，再安立種種的名言。所以六根發六識取六境就有“六受”和“六想”。

「行」是一種意志力的造作，在五位七十五法的四十六種心所法中，除了「受」「想」外，所有其他的心所法都含攝在「行蘊」中。

「識」是了別，是一切精神作用的主體，即前面所說的“六識心王”。

五蘊與前面所講五位七十五法中無為法以外的七十二法，都是在分析我們身心生命的，因此兩者之間有著密切的關係。五蘊基本上含攝了七十二法，換句話說，七十二法是五蘊的細分。其中色蘊有十一法，即五根、五境和無表色；受蘊即受心所；想蘊是想心所；行蘊攝五十八法，即四十四個心所法和十四個心不相應行法；最後六識合為一心王，即識蘊。由於五蘊重在分析我們的身心，自然屬於有為法，因此無為法就不包括在五蘊裡面。而受和想兩個心所是一切心所中最普遍和最強烈的，並且和煩惱相應，因此別立為受蘊和想蘊。

佛陀以五蘊來分析人的身心，是表明我們的身心都是五蘊的變牽運作而成。除五蘊外並無一個實質的生命不變主體——我，目的就是要幫助我們破除「我執」。

（二）十二處和十八界

十二處是眼、耳、鼻、舌、身、意（六根）、色、聲、香、味、觸、法（六處）。眼、耳、鼻、舌、身、意六根又稱為內六入，是我們身心的感官功能；色、聲、香、味、觸、法又稱為外六處，是感官對應的外

境。其中法處是感官攝取外境後映現於內心的影像，是意識所直接認識的對象。在十二入處上再加上眼、耳、鼻、舌、身、意六識就稱為十八界。

十二處和十八界都是在分析我們的認識過程，即身心和外界的交關運作過程。比如我們看到外面景象的過程，就是眼根以色境為緣發眼識，然後眼識去認識分別色境。此中眼根就好像是一個接收訊號的工具，必須由眼識一起作用，才能將外來的訊號接收進來並轉成內心的影像，進一步再由意識對這個影像進行細部的分析，最終我們就看到外面的景象了。

十二入處和十八界都是立於認識論上分析我們身心和外界的相互作用，其目的和五蘊一樣，都是為了表達我們身心的執著性、苦迫性和無我性。

第四節 因果論

因果論是佛教的主要教理之一。佛教的因果論重點是在研究分析人的身心生命和修行斷煩惱的因果，而不是泛談世間各種因果。說一切有部的論師們將身心和修行的種種複雜因果關係條理化、系統化，歸納出六種因、四種緣和五種果，簡稱六因四緣五果。

六因是能作因、俱有因、同類因、相應因、遍行因和異熟因；四緣為因緣、等無間緣、所緣緣和增上緣；五果是增上果、士用果、等流果、異熟果和離繫果。六因四緣五果在《俱舍論》乃至整個阿毘達磨論裡，都是因果論的主要內容。六因四緣五果具體地說，就是在時間和空間上，說明法與法之間相互的因果關係。《俱舍論》中將一切法歸結為五位七十五法，因此說明一切法的因果關係，即是在說明七十五法的種種因果關係。

（一）六因

一、能作因

對於某法生起不予障礙的其他一切法，稱為「能作因」。「能作因」又可稱作「增上緣」，這是最普遍的定義。比如你要學佛，如果你的家人不阻止反對你，他們就是你學佛的「能作因」。

「能作因」分為兩種：與力能作因和不障能作因。以不障礙作為能作因就稱為不障能作因。與力能作因就是對某法的生起有正面的幫助作用，而不單只是不障礙其生起。還是以學佛為例，如果你的家人不僅不

阻止反對你學佛，還鼓勵支持你學佛，他們就是你學佛的「與力能作因」。

二、俱有因

是指空間上的因果關係，因為其因果同時存在，所以稱為「俱有因」，即因果俱有之意。「俱有因」有兩種：一個是互為因果，另一個稱做「同成一果」。

「同成一果」是指幾個因共同成就一個結果，並且因果同時存在。比如兩根手指一捏肉，就會感覺到疼，就是兩根手指為因同成一果 — 肉疼。並且因果同時存在，即唯有捏時才會疼，手一放就不疼了。經論上亦用三足鼎立為例來說明，古代的三足鼎必依其三足才能站立，鼎的三足共成同一果 — 鼎，並且三足和鼎同時存在。

互為因果，就是因和果之間是相互為因相互為果的關係。經論中舉了一個三杖互依的例子。以前士兵操課休息時，都是將三支槍相依靠在一起，三枝槍相互依靠頂住而不會倒。這三枝槍就是互為因果的「俱有因」。在唯識學中，人的第八識和前七轉識互為因果同時存在，也可說是「俱有因」。我們的色身和內

在的精神體也是互為因果同時存在的。色身必靠精神體的執持才能生存，同時精神體也要依托色身才能存在作用。

三、同類因

在時間的相續上，法的因果性質相同或類似，稱做「同類因」。唯有過去與現在的法有「同類因」，未來法未生沒有因，所以也沒有「同類因」。比如前剎那的眼識引生後剎那的眼識，前後剎那都為眼識，前後因果性質相同，所以是「同類因」。再如我們打坐入定時，前剎那的定心所引生後剎那定心所，前後心所都為定心所，也是「同類因」。

四、相應因

相應是指心心所法相應，是精神現象的時間因果關係，專指相應心心所法的關係。「相應因」是針對心心所法的相應而立的，也可說是精神作用上的「俱有因」。心心所法以平等相應而能同作一事，更相互為因果。就同作一事而言，心王心所必須同時存在，才能完成一件事情。就互為因果而言，心王心所要相互依賴，因為心王不能單獨作用，必須有心所才能作

用；同樣少了心王，心所也必定不存在。心心所的相應，前面曾說過有“五事平等”，即所依（根）、所緣（所認識的對象）、行相（腦中攝取所後映現於心中的相）、時（同時作用）、事平等（共成一事）。“五事平等”顯示了「相應因」的特性。

五、遍行因

屬於「同類因」的一種，專用於煩惱，是指前剎那煩惱引生後剎那煩惱。「遍行因」有十一類：苦諦中的身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見、疑、無明等七種，以及集諦中邪見、見取見、疑和無明等四種。此十一類煩惱是各種煩惱中最主要的，能遍引其他煩惱，所以稱為「遍行因」（煩惱的種類在本文後面的〈分別隨眠品〉中會詳細說明）。

六、異熟因

「異熟因」是指善惡的行為。如前面所說的業感因果論中，必須要有善惡的發心去造作才会有業力的存在。業力在適當的因緣條件成熟後感得相應的果報，這果報就稱為「異熟果」，而造成「異熟果」的善惡行為就稱為「異熟因」。「異熟」是就業報因果

而特立的，所以「業報」又常稱為「業異熟報」。「異熟因果」的意義在下面的「異熟果」中會再做詳細說明。

（二）四緣

四緣是因緣、等無間緣、所緣緣和增上緣。因和緣的差別，大體上說，因是形成結果的主要原因（不可或缺的），緣是促成結果的輔助條件或次要原因（不具決定性）。很多時候因和緣是可以互通的，因為現實生活中因和緣有時候很難有絕對的界限。佛教講緣起，緣起法就是指各種條件的相依相待相互攝持，因此因和緣也只能做原則性的定義。

一、因緣

以因為緣稱為因緣。緣本是事物生起的輔助條件，以主因做為事物生起的條件之一就稱為「因緣」。比如衣服和布料，布料當然可以說是衣服的主因，但決定能否成為一件衣服不單只是布料而已，設計、剪裁、縫紉等都是決定性因素。在這種情況下，布料也只是不可或缺的條件之一，因此我們可說布料是衣服

的因緣。再比如煩惱既是業報的因又是業報的緣，因

為依煩惱造業，業又依煩惱而潤發。在上述六因中，除了能作因以外，其他五因都是因緣。因緣在唯識學中又稱為「親因緣」，是指阿賴耶識裡的“種子”，“種子”是一切法的根本主因。

二、等無間緣

「等無間緣」是特為心心所法的生起而立的。剎那滅的心心所法對後起的心心所法有開導、開闢、引生的作用，前剎那滅的心心所法就成為下一剎那生起之心心所法的「等無間緣」。前後剎那無間隔，無其他心心所插入間隔，故稱為“無間”；前後心體相等一類，稱為「等」。由此可見，「等無間緣」也必定是「同類因」。比如在眼識的剎那生滅相續中，前剎那滅去的眼識在滅去的當下具有引生下剎那眼識的功能，這前剎那滅去的眼識即成為下一剎那眼識生起的「等無間緣」。

三、所緣緣

所緣是指心認識的對象，以心認識的對象作為心識生起的條件，這個對象即稱為「所緣緣」。「所緣緣」的第二個「緣」字是條件的意思。「所緣緣」也

是針對心心所法生起而立的。比如眼睛需要有東西可看，眼識才會生起。雖然眼識的生起需要許多條件，如眼根、距離、燈光、等無間緣等，但是最重要的還是要有所緣的對象，即眼識的「所緣緣」。

四、增上緣

論上說：「增上即能作」，「增上緣」即是前面所說的「能作因」，是法生起的輔助條件。「增上緣」也分兩種：「與力增上緣」和「不障增上緣」。一個是給予輔助的條件，一個是不障礙生起。「增上緣」雖有兩種，但多以「與力增上緣」為主。如上面提到眼識生起時，眼根、光、距離等等都是眼識的「與力增上緣」。

（三）五果

一、增上果

「增上果」對應於「能作因」，是「能作因」之果。由與力和不障為因所產生的果，稱做「增上果」。

二、士用果

「士用」梵文 *purusa*，原是「人」之意，因為人能勞動，所以 *purusa* 就翻譯成「士用」，有主動造作

的意思。由造作力量所產生的果，就稱做「士用果」。

「士用果」為「俱有因」和「相應因」特有之果。凡是由心心所引發的造作之事，其結果即為「士用果」。如行業的造作，發善惡心而有身口意業，其業力和業報都可說是「士用果」。再如修行而得的聞、思、修慧等，也是「士用果」。「士用果」也通「能作因」，但只通與力能作因而不通不障能作因，因為不障能作因無有真實的造作。

三、等流果

「等流果」是由前相續流至後的意思，指因果性質同等，是由「同類因」和「遍行因」所牽引之果。如善心所前後等流，前剎那善心所為「同類因」，後剎那善心所即為「等流果」。再如眼識前後剎那相續等流，前為「同類因」，後為「等流果」。「遍行因」所引之果亦為「等流果」。前念煩惱引生後念煩惱，前為「遍行因」，後即為「等流果」。

四、異熟果

由行業所感得的業報就稱作「異熟果」，其因即是「異熟因」。以煩惱造業，就會有業力存在，因緣

成熟後所產生的業報，就稱做「異熟果」。我們的身心是依過去的業力而感得的業報體，稱為「異熟果報體」。異熟有三種含義：異時而熟、異類而熟和變異而熟。

1、異時而熟

指造業和受報不會同時發生，兩者間必有時間的間隔。一般造業後，必定要經過一段時間，業力成熟才會受報。

2、異類而熟

指因與果不同類，因有善惡性，果是無記性的，但唯能依可樂不可樂來分。換句話說，我們造作的時候有善惡性，業力也有善惡，但業報沒有善惡。「異熟果」雖由善惡行為所引生，但其本身性質是無覆無記性的。與上面所說的其他因果不同，「異熟果」是業力招感的果報體，不是心心所法，所以不與煩惱相應，也就沒有善惡性了。比如說我們以過去的業力而感，生得的這個身體，它本身沒有善惡的性質，也不與煩惱相應。與煩惱相應的是心心所法而非果報體。所以「異熟果」是無覆無記的。「異熟果報體」的可

樂非可樂只能由客觀的苦樂標準來判斷，而不能用主觀的心態來評斷。比如由過去善業所感得之樂報，生下來是天道眾生，福報極大，享盡快樂。就客觀而言，這當然是可樂之報。相反的，如果受的是地獄之報或餓鬼之報，唯有受苦，當然就是非可樂之報。

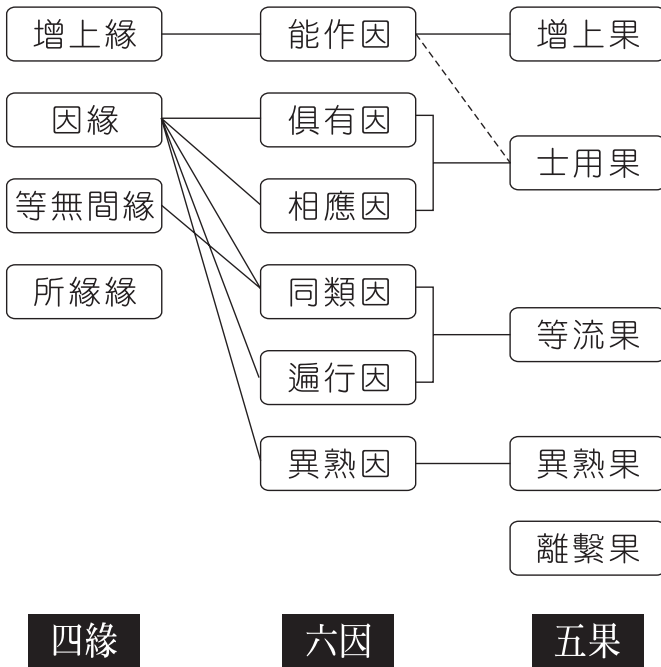
3、變異而熟

我們造業之後一直到受報，中間的這段時間，業力就像種子一樣，並不是靜止不動的，而是一直在轉變之中。業力受報前一直在轉變成熟中，這就稱作「變異而熟」。就好像果樹的種子，種下去之後一直到開花結果，其中間是在不斷地變化成長的。

五、離繫果

「離繫果」是由智慧斷煩惱所得的無漏果，即「擇滅無為」。嚴格來說，「離繫果」並非真是果，它只是斷除煩惱後所到達的境界。雖然由智慧斷煩惱所得，但並非是由智慧所生，只是相對的安立果，是非果之果。從初果到阿羅漢都是「離繫果」。因為是以智慧而除滅煩惱，所以也是指「擇滅無為」，而無為法自然無因果可言了。

以上是說一切有部因果論的六因四緣五果的簡單介紹。圖表是因緣果的對應關係。



第三章 世間品

第一節 世間

〈世間品〉是《俱舍論》的第三品，重點是談論佛教的宇宙觀和人生觀。從物質世界的形成和構造，到人生由來和現況，都是本品的重點內容。

「世間」的梵文 loka，英文有 world 和 ordinary life 等雙重意思。從 loka 的字義可以看出，佛教所說的「世間」含義包括了物質世界和生命。生命所居住的物質世界，佛教稱為「器世間」；以人為主的生命世界，佛教稱「有情世間」。在佛教的觀點中，物質世界與有情生命是無法絕對分開的。因為器世間是由有情生命的造作而形成的，也就是我們的業力造就了這個物質世界。因此，物質世界是無法離開有情世界而獨立存在的。雖然可以在它們結構的不同上分別解釋、探討，但兩者其實是息息相關的。

將 loka 漢譯「世間」，還包括了空間和時間的變遷兩重意思。「世」是時間的流轉，「間」是指空間。《俱舍論》〈世間品〉中無論是討論器世間或有

情世間，都同時談論在空間和時間流中的變遷。如有情生命惑、業、苦的三世流轉，器世間的成、住、壞、滅等等。有情的生存和時間、空間是相依相涉的，是不能獨立於時空之外的。

以佛教的世界觀而言，我們對物質世界的保護不但要重視物質環保，更要重視心靈環保。因為環境的破壞會直接造成有情生命的生存威脅，因此物質環保顯而易見，現在大家都能理解，也都認同重視。比如不要製造空氣、水質污染，不要亂砍伐草木，不要過度開發地球資源等等。但是佛教還有更深一層的環保觀念，即是心靈環保。心靈環保不做好，也會影響到這個器世間，並對有情生命的生存環境造成破壞，這是科學家們和一般人都無法了解並且容易被忽視的。所謂心靈環保就是提昇人們內心的倫理道德觀念，使多數人都能向善向上，這樣即能形成一股善的共業，進而成就美好的器世間。相反地，如果大家都無所顧忌地殺盜淫妄，那麼這個世間就會隨著我們的不善共業，變成一個五濁惡世，到處天災人禍。所以談環保，必須要內外兼顧，才能成就完善的世間，造就人間淨土。

第二節 有情世間

(一) 三界六道

佛教將有情世間分三界，即欲界、色界和無色界。這三界並不是以空間概念來區分的，而是依有情生命的形態特質來區分。

欲界眾生是以五欲即對色、聲、香、味、觸等的欲貪，或說欲界煩惱為主的繫縛，作為生命本能或本質的有情。以欲界煩惱為主，由業力所牽引而生於欲界，這一類眾生稱之為欲界眾生。欲界具足六道眾生，即欲界的天眾、阿修羅、人、畜生、鬼道和地獄。

欲界的上一層是色界。色界眾生是由淨妙色，即微細的物質所構成的有情。色界眾生一般都離於欲界的欲貪，即此類有情的欲界煩惱雖未斷，但為定力所伏故暫不現行。色界基本上是由修色界的四種禪定即初禪、二禪、三禪、四禪所成。初禪稱為離生喜樂地，意為離於欲界煩惱所產生的喜樂；二禪為定生喜樂地，意為由定所產生的喜樂。三禪為離喜妙樂地，即離於喜的干擾所產生的妙樂。四禪為捨念清淨地，即離於喜樂唯有平等的定心。初禪、二禪和三禪各有三天，

故共有九天，而第四禪也有九天，因此色界共有十八天。色界眾生雖然離開了欲界五欲的欲貪，但還有微細色的存在，還是由物質所構成的，所以稱為色界。這種微細色一般欲界眾生的肉眼是看不到的，唯有天眼可以看得到。色界中唯有天道眾生，沒有其他道的眾生。

色界的上一層是無色界。無色界的生命體唯有心識的存在，也就是只有精神體，是沒有物質的形態和構造的眾生。無色界有四天，即空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。論上說由於沒有物質形態，故無色界沒有空間概念，此四天並非是空間位置的上下，而是由定力的深淺不同所產生的生命形態。無色界眾生依定力伏住了欲界色界的煩惱，唯無色界煩惱現行相應。

對於無色界，到底是否完全沒有物質形態，部派佛教裡是有一點爭議的。有的認為是完全沒有物質形態，唯單純的精神形態。有些學派則認為，雖然說沒有粗色但是還有很微細的色。

色界和無色界的有情眾生，都是以其過去生中在 人道所修的定業而投生的。「定」稱做不動業，是一

種很強的善業。修成就了某種定，如果不發願再投生來人間的話，就會由定力所引，投生到相對應的色、無色界天去。

（二）四生四有

一、四生

「四生」是指有情出生的方式，可分為胎、卵、濕、化等四類。

胎生即是由懷胎而生育的。經典上記載人類雖以胎生為主，但是也有其他出生的方式。其他四隻腳的高等畜生如馬、牛、羊、狗等等，大都也是胎生的。

卵生就是先產卵，再由卵孵化而生。如雞、鴨和鳥類等等。

濕生可以理解為較低等的生命或細胞分化而產生的新生命，是更低等的有情生命形態。包括蚊、蟲、蟻、蛾等，也包括無性生殖的，如海星、蚯蚓等。

化生是指出生的方式是剎那產生的，就是從無馬上變成有，不用懷胎、產卵，也不用慢慢培養分裂轉化。一般如地獄的眾生，大多數鬼道的眾生（少數胎生），還有天道眾生，都屬化生。

二、四有

「四有」是指生死的四個階段，即中有、生有、本有、死有。「中有」指一期生命結束後，還未投胎至下一生前的那一段生命形態，即「死有」後「生有」前。「生有」是識投胎和父精母血結合的那一剎那。

「本有」是投胎後死亡前，這中間的生命形態。「死有」是死亡前的最後一念。

「四有」中的「中有」，就其形態而言又常被稱作「中陰身」。因為已經死掉又還沒投胎，它不屬於六道的任何一道，故稱「中有」。「中有」梵文 *gandharva*，有死後形態之意，同時也有香神的意思，直譯為犍陀羅。論上說「中陰身」以食香為生，所以稱為 *gandharva*。

關於「中陰身」存在的時間，基本上有兩種不同的說法。一種說最長只有七個七天，即四十九天。四十九天中一定會有投胎的機緣。因在「中陰身」的存在期間，它一直在蛻變當中，每七天會轉換一次，最多轉七次，所以是四十九天。另一種說法是無限長。現在一般皆以四十九天的說法為主。其實「中陰身」的長短，完全視業力的成熟狀況而定。經論上說大善

大惡者，甚至沒有中陰身，其投胎尤如蹺蹺板，這邊下去（指死有）當下那邊就上來（即生有）。大惡者如造殺父、殺母、殺阿羅漢等無間罪的，還有殺人越貨的強盜等，這類人一斷氣立刻投生到地獄或餓鬼道；大善者也一樣，一斷氣立刻投生到善道。再如修定有成就的，一死立刻投生到色、無色界天。

「中陰身」的身相：「中有」俱色身相，微細色所成。一般人肉眼無法看見「中陰身」，但有天眼通者可看得見。「中陰身」具五根，且五根極為銳利，不為色法所阻礙。如眼根可看見極遠的色塵而不為其他色塵所阻礙。「中陰身」的身相據說與將投生之身相似，如將投生人道即像人，將投身鬼道就像鬼，投生到人道的「中陰身」會現嬰兒相。「中陰身」決定了所投的趣向而且不可能改變，如人道的「中陰身」不可能轉變為鬼道的「中陰身」。

（三）四食

食是指食物。這裏的食物不但是指物質性的，還包括精神性的，實際上是指生命延續的根本需求。生命延續的根本需求，可分成四種：段食、觸食、思食、識食。

一、段食

段食是分段而食之意，就是每隔一段時間就要進食，即指一般的飲食。飲食提供有情生命的生理滋養需求，是大多數欲界有情眾生的根本生存條件。人和畜牲道以及鬼道眾生都需要段食。

二、觸食

觸食的「觸」就是根境識三合而生的「觸」。順意的「觸」能長養身心，不順意的「觸」則傷害身心。前面曾說根境識三合而生的「觸」是一種識的認知，這種認知有順有不順。譬如一個人如果一直生活在吵雜的環境中，耳識了別到這些噪音時，就會產生不順意的「觸」。久而久之這些吵雜聲不但會對耳根造成傷害，還會使得像躁鬱症一類的心理疾病出現。再比如我們常會到山上去度假，早上起來滿是湖光山色，有潺潺的流水聲，有鳥語花香，傍晚還可以泡泡溫泉。從眼識、耳識、鼻識和身識，全都是可意的「觸」。長期生活在這樣的環境中，自然會身心健康延年益壽。觸食由生理的接觸影響，進而間接造成心理的影響。

三、思食

思食就是意思食，是指我們內在的求生本能和欲望。有些人想自殺，也就是已失去根本的求生慾望，這時候就可說是這個人已沒有意思食了。所以求生慾望和本能也是生命延續的基本條件之一。一般來說越高等的生物，其意思食越強烈，表現也越明顯。當其生命要被奪取時，其內心強烈的求生本能和欲望所產生的不願、憎恨和痛苦可想而知。

四、識食

識食的「識」是指受想行識的識蘊，即是有情眾生的精神體，也可說是認識的本體。生命是身心的組合，生命的延續必須依賴於生理和心理機能都能得到適當的長養。精神體能得到充分的滋養，生命即可得以延續。論上說，段食和觸食偏重於生理的滋養，思食和識食則重於精神的滋養。四食是生命滋養的主要方式。

（四）生死相續

關於有情生命的生死輪迴相續，佛陀講的最詳細的就是「十二緣起」。十二緣起又稱十二有支，分別

是：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。「十二緣起」就是惑、業、苦生死相續的詳細解說。而「十二緣起」以及惑業苦的相續則是在闡明四聖諦的苦集二諦。

一、十二緣起的不同說法

「十二緣起」是《阿含經》的主要理論之一，在部派佛教中各派亦各有自己的解釋發揮。基本上可歸納有四種不同的觀點。

1、剎那緣起

這是從認識論的立場來說，一剎那的心中具十二支。比如「行」是造作，但造作的當下必和「無明」相應，造作也必有認識對象，就是「識」對「名色」的認識，認識的生起就是「六入」和「六觸」了。有了「觸」就會有「愛」、「取」、「有」等相應生起，而我們人生早就已經在生老死的狀況下前進。這是從認識論來談的十二緣起觀。

2、連縛緣起

這是從前後因果說的，即生命是由同類、異類的因果無間引生而起，它是從兩兩之間的因果相屬相生

而說的。如「無明」可以緣「行」，即依「無明」而有「行」，「無明」與「行」之間有其因果關係。「無明」是因，「行」是果。接著以「行」為主因和條件有「識」產生。就這樣在兩兩前後引生的連鎖效應下，就會有十二緣起過程的連續不斷，故稱為連縛緣起。

3、遠續緣起

這是隔世因果的解說，即因果不只是前世後世而已，而是可以隔好幾世才現行受報。

4、分位緣起

將十二緣起分成三世二重因果來解說，解釋我們有情身心生命在三世之中生死因果的流轉是分位緣起的重點。這是說一切有部的主流解說，也是《俱舍論》所討論的重點。

二、十二緣起的含義

無明：是指知見上的謬誤錯亂，就是無我認為有我，是以我、我所見為攝導的煩惱，也是一切煩惱的總稱。由無明會引生出各種大、小煩惱。我們生命無始的輪迴只是緣起的推移，本沒有一個實我的存在，但是我們一直以來自然地都會認為有一個不變的真

我，這就是我執，是生死的根本。自我的執著往外擴散之後，造成與外界的衝突，就成了痛苦的根源。我執越強，往外擴張的就越大，衝突也會越大，痛苦就越多。所以說無明是生死的根本，苦迫的來源。

行：是與無明煩惱相應的思心所所發動的行為，包括身、口、意三業，所以又稱作行業。造業之後會留下業力，未來機緣成熟就會受報。所以「行支」包括了無明相應的行業和造作後所留下的業力。有煩惱就一定會有「行」，這是避免不了的。佛法中談「行」有許多不同的意義，最常見的除了這十二緣起的「行支」以外，還有五蘊的「行蘊」和諸行無常的「行」。五蘊的「行蘊」和十二緣起的「行支」比較相近，都是指推動造作的內在意志力，但「行支」範圍較廣，還包括造業後的業和業力。諸行無常的「行」指的是一切法剎那不停地往前推移，如江河水流般地流動不止。

識：這裏是指投胎識。強而有力的業力成熟後就會產生投胎識，引導我們去投胎。投胎識也可說是「無明」和「行業」的異熟果報。經上說：「父精母血識入胎」，依現代醫學觀點而言，就是精卵結合時，投

胎識就入胎了。「識支」和五蘊的「識蘊」不同，「識蘊」是指認知上的，是認識功能的主體。「識支」是指投胎識，是一種異熟報。

名色：識投胎之後，經上常說：「識緣名色、名色緣識」，就是說「識」和「名色」相互依附而生命得以成長。「名」是精神體，「色」是物質體，這裏是指精血和合之後胎兒還是肉團的階段。投胎識入胎後與「名色」這個精血混合體合在一起，相互依託，共同成長。這時的投胎識就成了胎兒的精神主體，「名」即指精神的認識作用。因此肉團胎是精神與物質的混合體，是有情識的生命體而不單只是生理的有機組合。

六入：胎兒成長到了一定階段後，就會有六入，即胎兒的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根的形成。

觸：是指出胎後，根境相觸而起的一般的認識，即六根對六塵的認識。這時的「觸」已不僅僅是認識外境，而是其中帶有與「無明」相應的染著，所以又稱為「無明相應觸」。佛教常講六根門頭好修行，就是說在日常生活中，要在我們的六根上去察覺無明相應的念起。要了解到我們一般的認知中，往往都是「無

明相應觸」，我們的修行重點就是不要隨無明去反應，要想辦法用學習到的佛法，將「無明相應觸」轉成「智慧相應觸」。比如當有人罵你的時候，你的根境識起作用認知到有人在罵你。這時一般會起的，就是以瞋恨等心去對應，即「無明相應觸」生起。而修行就是要如理作意，用明相應、用智慧來引導，克制我們的貪瞋癡去對應。

受：觸對外境必領納於心，如前所說受心所是身心對外境的領納作用。十二有支從六入和觸開始，都是在說明有情對外境的認識作用。可意觸起喜受、樂受，不可意觸起苦受、憂受，沒有可意不可意的觸就起捨受。前五識相應的是苦受和樂受，第六識相應的是憂受和喜受。詳細的可以參考本文第二章關於「受心所」的解釋。

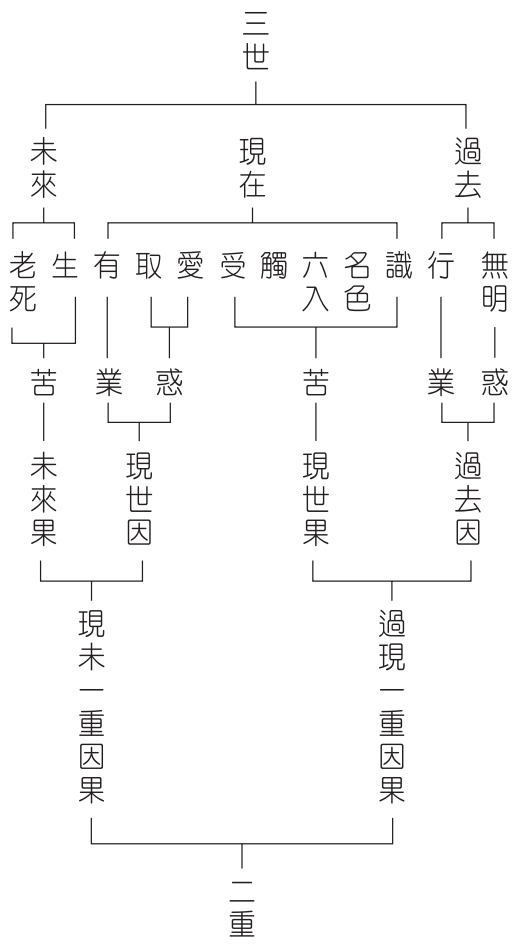
愛：有了受接下來就會起「愛」。「愛」是一種煩惱，是從情感的染著上來表述煩惱，愛著自我愛著境界。

無明雖是一切煩惱的總稱，但當無明和「愛染」一起並用時，無明就是指知見上的錯謬，而「愛染」

則指情感上的染著。「愛染」包含貪和瞋，貪與瞋是「愛染」的一體兩面。一般來說，樂受、喜受會引起貪愛，而苦受、憂受則會引起瞋恨。無論貪愛還是瞋恨，其實都是「愛染」煩惱的表現。

取：有「愛染」後就會有「取」。由深層的「愛染」表現為表層의思想和行動，就稱為「取」，「取」是造業。「取」一般有四種：1) 我語取：就是取著有一個不變的「我」，這是根本的「取」。2) 欲取：是對五欲的追求。3) 見取：是知見上的執著，取著自我的看法和觀念，總認為自己的想法永遠是正確的。4) 戒禁取：是指錯誤的修行方法，無意義的戒條或苦行。從愛染生命與塵世，進而到思想或行為的取著，就造成了世間的一切苦難。

有：「有」是指業力。「愛」與「取」是依煩惱而進行的一切活動，這些活動能集成的業種，就是「有」。「有」可分為三有，即欲有、色有、無色有，就是三界的生命自體，這裡所說的自體，不是指現實生命的存在，而是能起後世生命的業力，也可說是未來生命生起的潛在力量。



生：有了能生起後世生命的業力，現生死了以後，未來識又會結生成為新的生命，這就是「生」。

老死：既然生了，就不可能不老，不可能不死。生老死的相隨而來，便是未來生死相續的簡說。

說一切有部將十二有支分成三世二重因果來說明，三世是指過去、現在和未來世。十二有支中，無明（惑）和行（業）是過去因，從識到受等五支是現世果（苦），這是第一重因果。愛、取、有是現世因，成為未來生命續起的潛在力量，未來就會有生和老死，生老死是未來果。從愛到老死就是第二重因果。兩重因果跨越三世，故稱為三世二重因果。

無明緣行，行就是業和業力，業力成熟就會有投胎識，投胎識入胎就是「識緣名色，名色緣識」。然後就有六入的成長，出胎後就會有觸和受。有了受之後，進一步會去愛染，會去取，自然就會有未來生命的業力潛能 — 有，就會造成未來的生、老、死。有情（以人為本）就是這樣依惑、業、苦、依十二有支的次序生生世世輪迴不息。這無盡的輪迴和苦迫就是佛陀給我們指出的有情世間的真相。

第三節 器世間

(一) 世界結構

器世間是指有形的物質世界，佛教認為它是由有情的業力增上而形成的。世界形成之初，因有情共業成熟形成風輪，之後大雲雨灌注於上而成水輪，水上凝結而成金輪，金輪再上有地輪，地輪上就形成了山河大地。而現代科學所認知的宇宙形成過程大致也是如此：先有氣體，氣體凝結成液體，再凝結成固體，有了堅硬的地質後，上面就逐漸形成了山河大地。只不過科學的發現晚了佛教二千多年。

我們所居住的器世間是以須彌山為中心的。須彌山又義譯為妙高山，外面有八重山、八重海圍繞，最外面是鐵圍山。其八重山八重海的分佈方式是以須彌山為中心，先是一層海圍繞，再一層山，這樣依次一層海一層山，最外邊是鐵圍山將世界整個圍合起來。最外層的海上有四大洲，即東勝神洲、南瞻部洲、西牛賀洲和北俱盧洲。人道眾生就分居在這四洲上。一般認為南瞻部洲就是指我們現在所居住的地球。如果以古代印度人的地理觀來看，南瞻部洲則指的是恆河

流域，而須彌山即是現今的喜馬拉雅山。恆河流域是古印度文明的發源地，所以以古印度人的地理觀而言，高大的喜馬拉雅山自然就是世界的中心。人類主要居住在南瞻部洲，其他洲雖然也有人住，但生活方式和生存形態就有所不同了。南瞻部洲下面有八寒八熱地獄，鬼道和畜牲也是分居在四大洲各處。

須彌山上下寬中間小，分上下兩部分。從海平面往上算起，下半部分有四層：第一層有堅手藥叉居住，第二層有持鬘藥叉居住，第三層有恒橋藥叉居住，第四層即山腰有四大天王和其諸眷屬居住。上半部分：忉利天居山頂，四周三十二天圍繞，故又稱三十三天。山頂中央有善見天宮，是帝釋的居所。山頂四週角各有一山峰，金剛手藥叉於中住守。欲界有六種天眾稱為六欲天。六欲天中四天王天居山腰，忉利天居山頂，因為都是依山而居故稱為地居天。六欲天中其餘四天依空而居，即懸浮於空中，故稱為空居天。空居天有四：夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天。其中兜率天在《俱舍論》中譯為睹史多天，分為內外兩院，內院即未來佛彌勒菩薩的道場。他化自在天再往上就是色界天了。

以須彌山為中心的世界，再加上初禪天，即欲界加初禪天，稱為一個小世界；1000 個小世界加二禪天覆蓋在上面，稱為小千世界；1000 個小千世界加三禪天覆蓋在上面稱作中千世界；1000 個中千世界加四禪天還有四無色天覆蓋在上面稱作大千世界。因為這個大千世界包含有三個一千相乘數量的小世界，所以又稱做三千大千世界。一個三千大千世界由一位佛教化，所以稱做一個佛土，而宇宙有無量無數的佛土。

（二）世界的變異（成住壞空）

器世間隨著有情眾生的業力變化，而有成住壞空的變化。成住壞空四期稱為四劫。佛教關於「劫」的基本計算方式是：人由十歲每百年增一歲至八萬歲，再由八萬歲每一百年減一歲至十歲，加在一起的時間是一小劫，二十小劫為一中劫。器世間的成住壞空每一期為一中劫。

成劫就是器世間和有情世間的逐漸形成，以二十小劫來成立。

住劫有二十小劫，其中有小三災，即兵災、疾病和飢餓。

壞劫也有二十小劫，在這二十小劫裡，小世界慢慢變壞，一直到破壞殆盡。世界的滅壞先由有情世間破壞，然後器世間破壞。有情世間由下往上，先壞欲界，再壞色界。器世間壞時有大三災：火災從地獄燒至初禪天，水災破壞至二禪天，風災吹至三禪天。四禪天以上由於定力強，沒有器世間。經典上說四禪以上都是個人世界，依有情而生壞。也就是說個人生，世間跟著生，個人死世間也就滅了。因此四禪以上沒有三災的問題。

空劫也持續二十小劫。器世間的成住壞空一週期稱為一大劫，含有八十小劫。空劫之後，有情業風所吹，然後風輪開始形成，世界又進入了下一個週期。

一般常說成佛要三大阿僧祇劫，是以大劫來算的。阿僧祇是無量無數的意思，即是說成佛要三個無量無數的大劫。

上述佛教的世界觀其實也不僅是佛教特有，它是在吸收延用印度文化中某些傳說的基礎上，再加以改造而形成的。關於器世間的形成情況，我們大概認識了解一下就可以了，重點還是要放在對有情世間的了解，尤其是有關有情眾生惑、業、苦的生死輪迴。

第四章 分別業品

第一節 業的意義及體性

本章的第一句頌就很清楚地說明為什麼要講〈分別業品〉。論說：「世別由業生，思及思所作」。這句頌的意思是告訴我們，有情世間及器世間的種種差別是由眾生（以人為主）所造作之共業及各種別業所招感的。上一章說明了世間苦的概況——苦諦，本章和下一章〈分別隨眠品〉則是在解說造成世間以及世間苦的原因，即四聖諦的集諦。

「業」的梵文 karma，原意是「造作」。論上說「業」有三種意義，即作用、持法式和分別果。「作用」即是指其原意「造作」的意思；「持法式」是指儀式的進行。法式就是儀式，各式各樣宗教儀式的進行就稱做「持法式」，如皈依受戒時儀式的進行；「分別果」就是受報。造了業就有業力的存在，因緣成熟就會受報，所受的報和造作的業有一定的關係，所以稱為「分別果」。

「業」的體性是「思心所」。「思心所」是指內心的起心動念，也就是意業。由「思心所」推動的身

口造作，就是「思所作」，也就是身口業。從「思心所」作用的過程而言，可以分成三種：即審慮思、決定思和動發思。審慮思和決定思是意業，動發思是身口業。審慮思是指要做一件事之前所進行的思考和計劃等；經過思考計劃後決定付諸於行動的心念，就是決定思。決定之後促使帶動身口去造作的意念或說是推動力，就是動發思。所以身口業的體性細分實際就是動發思。上述是對「業」的意義和體性的概說，下面將對「業」作詳細的說明。

第二節 karma — 業和羯磨

(一) 業

karma 是「業」的梵文，它是由字根√ kr 變化而來，有 do、act 等意。√ kr 名詞化後就成為 karma，英文常譯為 action，即「造作」之意，漢譯為「業」或「羯磨」。論上說 karma 有作用、持法式和分別果等義。

karma 譯為「業」時，是指一種造作狀態，而且特別是指由思心所所推動的身、口、意的造作。沒有特別用意的、無心的行為和動作，就不能稱之為

「業」，比如喝口水、走路、洗澡等等。由思心所發動，推動身口意的造作形成「業」，進一步會引發「業力」的存在。

由「業」所留下來的力用就稱為「業力」，或稱作「業集」。身口意造作之後剎那滅去，會留下一股餘力或力用，這股餘力或力用就稱做「業力」。「業力」成熟之後所感得的果報稱作「分別果」，也就是前面所講的「異熟果」。因為異熟果報分為可愛、不可愛兩種，惡業成熟受不可愛報，善業成熟受可愛報，「業」和果報之間有直接的對應關係，所以稱為「分別果」。

當 karma 譯為「業」時，其實包含了「造作」以及「分別果」雙重含義。「造作」即業會產生業力，「分別果」就是業力成熟之後的果報。

（二）羯磨

karma 的另一個含義稱作「羯磨」。「羯磨」就是上述的「持法式」，即指儀式的進行。為了和其他宗教儀式的進行有所區分，佛教僧團中的儀式進行就直譯為「羯磨」。「羯磨」包括七眾的儀式，又稱持

七眾法式，如在家人的三皈五戒、出家人的剃度、三壇大戒、結夏安居和各種集體會議等等。七眾指的是出家五眾和在家兩眾。出家五眾是沙彌、沙彌尼、比丘、比丘尼、還有式叉摩那尼。沙彌（śrāmaṇera）義譯為「勤策」，即精勤策勵向於解脫之意，是出家人的初階訓練階段。男眾稱為沙彌，女眾就稱為沙彌尼。沙彌本是專為未成年卻有意願出家修行的青少年所設的學習訓練階段，後來就演變成為出家後的初階訓練期。沙彌、沙彌尼在受過幾年的初階訓練後就可以進受比丘、比丘尼戒，而成為僧格完備的出家修行人。

比丘（bhikṣu）原意為乞士。因為佛陀時代的出家修行者都是以托鉢乞食為生，所以跟著佛陀的出家修行者，男眾稱為比丘，女眾則稱為比丘尼。後來又從出家修行的目的出發，將比丘延伸為破惡、怖魔等意。破惡是指破除煩惱惡而向於解脫，怖魔是指怖畏（令魔害怕）生死魔。

式叉摩那尼是學法女之意，是指沙彌尼在正式受比丘尼戒前，必須要經過兩年的式叉摩那尼階段的訓練，預學比丘尼的諸戒威儀等。式叉摩那尼階段在早期有一個很重要的意義就是驗孕。因為當初曾有女眾

不知道自己已懷孕就出家了，等到受完比丘尼戒後，肚子漸大才知道已懷孕。這就引起社會的譏嫌，給僧團帶來了極大的困擾。因此佛陀為此制戒，女眾受比丘尼戒前必須經過兩年的式叉摩那尼階段。後來隨著社會的發展和歷史變革，式叉摩那尼驗孕的原始意義逐漸淡化，其學法的意義更加突顯，成為從沙彌尼進階為比丘尼必經的訓練階段。

在家二眾就是優婆塞和優婆夷，漢譯為近事男和近事女，即親近奉事三寶之意。他們是以在家身份發心皈依三寶受五戒，護持三寶修行的佛弟子。

持七眾法式雖含括七眾，但以僧團運作的各種儀式為主。比如戒律規定，僧團每半個月要開會一次，稱為「佈薩」。會議中要經由特定程序和表決，來決定僧團中的各種事務。包括何時剃頭、何時睡覺、何時起床、衣食住行等等的開會決議，這都稱為「羯磨」。舉個具體的事例：如有時施主送來的饅頭太多吃不完，執事人在會議中提出此問題，主持人就要徵詢大家意見。有人提出留一些夠僧眾們吃的，其餘的可以送到其他寺院或一些慈善機構。這時主持人需要問是否有人附議，如果有，就要全體表決。一旦經表

決大多數僧眾都贊同，執事人就可以將饅頭送出。（這只是大概的例子）其他的諸如受三皈五戒、受出家戒等，都有特定儀式來進行，也都稱為「羯磨」。

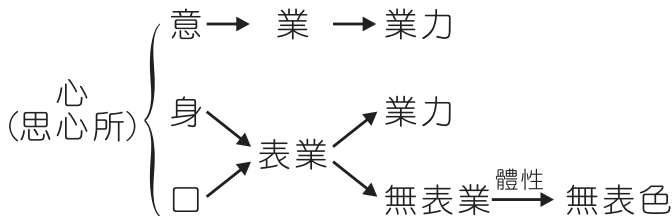
第三節 業的表相：表業、無表業

（一）表業和無表業

業的表相有「表業」和「無表業」。身、口、意三業中，意業沒有「表業」和「無表業」的分別，因為意業本就看不到。只有身口業有「表業」和「無表業」的區分。「表業」就是造作出來，由感官可以得到，可以觸碰得到的，如身的殺、盜和口的妄語等。「無表業」是在「表業」之後留下的一股看不到、摸不到的力量。換句話說，「無表業」就是沒有顯現出來的業（注意不是業力）。舉個例子：如果有人惡意打了人，打人的這種動作身形是感官可見的，所以稱為身「表業」。這種打人的動作身形做過後就立刻消失不見了，但會留下兩股力用，一股力用是「業力」，另一股力用就是身的「無表業」。只要有善意或惡意的發心，經由身、口去造作，除了會產生「業力」，還會有後續的一種力量持續下來，這股力量就是「無表業」。

「無表業」的體性是「無表色」，是色法，即前面所分析十一種色法的「無表色」。論上說：身和語「表業」的所依是身形，是依四大種所造的色法。「無表業」依身、口「表業」而引發，所以也是色法，由四大種所造，但體非「極微」。經部師則認為「無表業」是假法，並且用「種子」理論來解釋「無表業」所俱備的功能。

「無表業」必由善惡的身口所產生。沒有善惡的發心，就不能成就身口「表業」，沒有身口「表業」自然不會有「無表業」。有些行為是沒有善惡的，是無記性的，那就不造成「業」。所以必先由善惡的思心所推動身、口的造作，之後才能由身口的善惡業引發「無表業」。因此「無表業」必是善或惡的。



「無表業」還具有妨善妨惡的功能，能造就後天的性格。強烈的善業延續形成的「無表業」，會起到阻止以後去造惡的作用。同樣的，強烈的惡業所引發的惡性「無表業」，也會對未來的行善造成妨礙作用。在《俱舍論》中，習性和戒體都可以用「無表業」來解釋，如人的習性。人的身口「表業」完成後就消失了，為什麼同樣的「表業」做多了會變成習性呢？《俱舍論》認為，人的習性就是「無表業」的力量所形成的。因為身口「表業」剎那消失後，會有「無表業」留下持續作用。如果身口常造作某種行為，久而久之，「無表業」就會累積成為一股強大的力量，這就是習性。習性依身口業的善惡，也有善惡二性。善的習性會產生好的影響，惡的習性會產生不好的影響。

另外，「無表業」也可由定力即不經由身口造作而直接產生。但一般的研究都是針對人們平時的行為而言。

（二）無表業的種類

「無表業」依其不同性質可分成三種，即律儀無表、非律儀無表和處中無表。

一、律儀無表

合乎道德規範的行為稱做律儀，依誓願由具體儀式所熏習成的善習、善性就稱做「律儀無表」，它具有防非止惡的功能。「律儀無表」有幾個特性：1) 它是無表業；2) 性唯善；3) 俱有防非止惡的功能。形成「律儀無表」的必備條件：1) 要有善的發心；2) 須有要期心，即要有誓願方能形成，3) 要藉由儀式，經由身口的造作。

比如在家眾受五戒。在受戒儀式上，大聲承諾盡形壽不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。不殺、盜、邪淫、妄語就是善的行為，願意盡形壽受持就是一種誓願，同時是在專門的受戒儀式中以身口表現出來的。經由這些作法和行為後，受戒完成，就形成了「律儀無表」。「律儀無表」的防非止惡功能就是我們常說的「戒體」。「戒體」的存在與保持，即「律儀無表」這種防非止惡力量的持續或強弱，則需要不斷地造作善的身口業來實現。因此，如果居士們要受三皈五戒，不是心裡想想就可以的。

「律儀無表」可分為三種：別解脫律儀、靜慮律

儀和無漏律儀。這三種律儀其實就是戒、定、慧三學的行持。

1、別解脫律儀

別解脫律儀是佛教在家出家弟子們的各種倫理道德規範，即戒律，它唯在欲界有。比如五戒、八戒（八關齋戒）和出家五眾的戒等。別解脫又稱作別別解脫，是指每持守一條戒，就能解脫這條戒所針對的煩惱，所以別別持戒就別別解脫煩惱。如守不殺生戒，就可以從殺生的惡業中解脫出來；守不偷盜戒，就能從偷盜的惡業中解脫出來等等。

2、靜慮律儀

「靜慮」是梵文 dhyana 的義譯，直譯為「禪那」，簡稱「禪」，泛指色界的四種定。靜是安靜，慮是心的觀照，有定中觀照的意思。「禪」本身也有「靜慮」的意思。「靜慮律儀」又稱「定共戒」，由於定是色界的善法，必須脫離欲界的欲惡不善法才能入定，因此入定時就能引發捨棄身口過非的功能。如前所說定是強大的善業，不需身口就會有「無表業」產生，所以就防心離過而言，它也屬於「律儀無表」。

3、無漏律儀

「無漏律儀」又稱為道共戒，是指證得無漏慧，斷了根本煩惱，因而永遠捨棄身口意的惡念惡行，成就無漏的律儀無表。「無漏律儀」至少是初果聖人才能有的。

「靜慮律儀」和「無漏律儀」都是以心直接引發，隨定心而生滅，故又稱為「隨心轉無表」。「別解脫律儀」是以要期心經身、口引發，並能持續一定的時間（除身亡或捨戒等）。它與我們的日常修行息息相關，是比較容易做到的，所以《俱舍論》注重的還是在此基礎上談「律儀無表」。

二、非律儀無表

違反道德規範的行為稱做非律儀，依誓願由具體儀式所熏成的惡習、惡性稱做「非律儀無表」，具有防善的功能。比如有人要正式加入某個竊盜集團，發願以竊盜為生，再經過一些儀式上的身口行為，就成就了「非律儀無表」。這對以後發起不偷盜的善心就會有很大的妨礙。雖然造作善惡業取決於內心的動機，但這裡特別強調的是除了內心的動機以外，如果

通過一些正式的儀式發立誓願行善或行惡，就會成就「律儀無表」或「非律儀無表」。這股強大的力量，對今後的行為造作會產生重大的影響。

三、處中無表

沒有要期心的善或惡的行為，所產生的無表業就稱做「處中無表」。無要期心就是沒有誓願，雖然有造作會形成善惡業和無表業，但不會形成律儀無表和非律儀無表。比如有人偷了東西，但是並沒有在某個組織的儀式上發願以後都要以偷為業，即沒有要期心，這樣只會形成惡業和惡的「處中無表」，而不會成就非律儀無表。「處中無表」雖然力量沒有律儀無表和非律儀無表強，但也不是沒有作用，它仍然俱有妨善或妨惡的功能，會對我們今後的行為產生影響。

第四節 種種業

當 karma 作為「業」來理解時，從其造作和受報的角度，還可分為種種業。從造作的性質來說有十善業和五無間業等；從業力受報來說有引業、滿業和定業、不定業等；從受報的時間說有三時業；從造作者說還有共業、別業等。

（一）十善業

業有善、有惡，初學佛者必須了解什麼是善什麼是惡，這樣才會有行為的原則和標準。佛教最基本的行為標準就是十善業道，分別是：身三即不殺生、不偷盜、不邪淫；口四即不妄語、不兩舌、不惡語和不綺語；意三即無貪、無瞋、無邪見。

身三：不殺生是指不故意殺害眾生生命，包括一切有情識的眾生，但以人為主；不偷盜是指未經同意，不可拿取佔有其他眾生所屬之財物；不邪淫就是不可有男女間非正常的性關係，也包括正常夫妻間不適當的時間、場地和因緣環境的性生活。十善業道中，出家人和在家人只有在這一條的規範上是不同的，出家人是不淫、斷淫，在家人是不邪淫。

口四：不妄語或離誑語，就是不可為了自己的利益而說謊欺騙他人；不兩舌是指不挑撥離間；不惡口是不粗暴的罵人，不以惡毒的語言傷人；不綺語或是不雜穢語，就是不說一切會引起貪染心的言語，尤其是有關男女間的淫穢語，包括黃色笑話或是帶性暗示的雙關語等等。

意三：無貪和無瞋都是指要離於粗重的貪和瞋。貪在十善業道中重於指欲界的五欲之貪，無貪即是要我們離於強烈的物質欲望；瞋是指對眾生起憎恚而欲加害於他，無瞋就是要離於憎恚而不傷害眾生；邪見是指撥無因果、業報、善惡等一切的錯誤知見，無邪見就是要摒除這些錯誤的知見。

十善業道中身三、口四都是依根本而立的，也就是造作的當下才成就根本業道。「加行」，就是造作之前的起心動念和準備執行的欲念，它們不屬於身口的根本業道，只能算是意業。「後起」，就是造作後續的動作，也不屬於根本業道。比如有人偷東西，想偷、計畫去偷都是偷盜的「加行」，不構成偷盜業。一旦想偷的東西「舉離本處」得手了，那就是成就了偷盜業。偷了之後將之藏起來，或是拿去賣，就是「後起」，也不屬於偷盜業。這其中唯有「舉離本處」得手了，才是根本的偷盜業。

十善業道是立於五戒的基礎上再擴大的。十善業道講的是業道，也就是根本的善惡行為。守護十善就是造善業，不守護就是造惡業。十善業道中的前四條和五戒的前四條同樣，都是指基本的道德行為規範。

在五戒中，前四條又稱做性戒，性戒是業道。也就是說無論佛陀制不制戒，它原本就是業道，都是造業。酒戒是遮戒。因為喝酒本身並沒有什麼錯，但喝酒容易亂性，進而造成大錯，造就重業，因此佛陀就制定酒戒。酒戒不是根本的善惡行為，所以不屬於業道。

業道和戒律不同。有些戒它本來就是業道，有些戒不是業道，是佛陀制定的才成為戒。有些戒沒守好，就是既犯戒又造業，比如五戒的前四戒。如果沒守好酒戒，那就只是犯戒而不造業。需要注意的是，有些人為怕犯戒而不敢去受五戒，這就是對戒的意義沒有真正瞭解。像前四條戒，無論受不受，如果犯了就是造業。而受戒就是在三寶的護持下，使自己多了一層不造惡業的保護，增強了養成好習慣的動力。

（二）五無間業

與十善業相反就是十惡業，十惡業中有一種特別重的業稱作「五無間業」，即五種極重的會受「無間地獄」果報的惡業。「五無間業」是從受報的結果來談造作的嚴重性。「五無間業」都是與強烈的貪瞋癡相應的，但是強烈到何種程度，用果報即「無間地獄」來形容自然最為恰當。

「地獄」梵文 naraka，英文解釋是 place of torment，意思就是「苦處」，漢譯為「地獄」。佛教的「地獄」雖然和西方人的「地獄」概念不太一樣，但都有火燒、冰凍受苦等景象。佛教將「地獄」分四類共有十八個：1、根本主要的是八大地獄，由於其中全部是燃燒的猛火，眾生受著極熱的苦迫，因此又稱八熱地獄。2、近邊地獄，也稱遊增地獄。它在八大地獄的邊緣附近，是八熱地獄的等流類。3、八寒地獄，以極寒的苦迫為主。4、孤獨地獄，或在深山老林，或在海島曠野，分佈各處。它不是人數眾多聚集一處，而是只有少數或一或二的眾生，由於各自的業力，獨處感受地獄一般的苦報，所以稱作孤獨地獄。

「無間地獄」在八大地獄的最深處，受苦也最強烈。「無間地獄」的眾生有幾個特點：第一是受火燒的煎熬與痛苦；第二是身軀很大，所以受火燒的苦痛也更強；第三是壽命長，無間地獄眾生隨各自業力不同，雖受報時間長短不一，但一般至少一個中劫；第四是無間受苦，即受苦沒有間斷，沒有休息之時。「無間地獄」即是以無間受苦沒有間斷而命名的。

「五無間業」是指五種極重的惡業，會感得受「無間地獄」之果報。五種惡業分別是：殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧。

殺父、殺母罪業很重，因為父母為「恩田」，有生養育之重恩，也是我們這一輩子生命成就的重大助緣。殺父、殺母破「恩田」，若不起重心悔過，必下「無間地獄」。

殺阿羅漢和出佛身血破「敬田」。因為阿羅漢是已解脫的聖人，是正法的體現和維繫者，在世間很難得難遇。所以殺阿羅漢不但罪重，對正法的延續更是直接的傷害，所以造的是「無間業」。如果不知道也不是故意去殺阿羅漢，雖不至造成「無間業」，但也是非常重的惡業，而且比殺一般人要重。同理，殺害普通的修行僧侶也是重業。

出佛身血直接的解釋就是讓佛身流血，即是傷害佛身之意。這主要來自一個關於提婆達多的故事。提婆達多是佛的堂弟，阿闍世王是頻婆迦羅王的兒子，提婆達多和阿闍世王一個想當法王，一個想當國王，於是兩人串通起來。阿闍世王殺害他的父親，當上了

國王。提婆達多想殺害佛陀取而代之，自己當法王繼承僧團的主位。雖然失敗了，但卻讓佛的腳趾流血，造成了出佛身血的惡業，其死後落入了「無間地獄」。因此出佛身血也成為「五無間業」之一。現在雖然不可能出佛身血了，但從此引申出來的就是毀佛像。毀佛像雖然不能算真正的出佛身血，但惡意的毀壞佛像，仍然是重罪。

破和合僧是指分裂僧團，在「五無間業」中破和合僧是最重的惡業。因為和合僧是住持正法的主力，破和合僧即是破壞正法久住的主力。而正法是引導眾生究竟解脫之法，比任何世間財寶都要珍貴，是極其難得的。破壞正法即阻斷了許多人尋求解脫的機會，所以是最重的惡業。

（三）引業與滿業

從受報投胎的角度來看，業力可分為「引業」和「滿業」。「引業」是一種特別強而有力的業力，它會在一期生命死後，引導有情感得五趣中任何一趣的報體，或生天上、生人間，或墮地獄、墮傍生等等。還有一類業，雖不能引導我們感得某一趣的總報體，但能決定報體的圓滿度，這種業就稱為「滿業」。比

如生在人道，能生為人是引業所牽；但每個人的長相、身體、甚至器官功能好壞並不相同，這些就是「滿業」所感。一般而言，「引業」都是由重大的業力所成，如「五無間業」。此外，習氣也可能成為「引業」。有些人如果一生中沒造作過太重的善惡業，那麼臨終時其平時所累積的善惡習氣，就會成為「引業」引導其投生。

（四）定業不定業

就受報的機緣成熟程度來分析，業力又可分為「定業」與「不定業」兩種。定不定業是從時間和受報輕重程度的確定或不確定的角度來討論的。業力所成的果報如前所說稱為「異熟果」，也是一般所講的「業報」。異熟就是異時而熟、異類而熟和變異而熟的意思。定不定業實際上就是從異熟果的這三個意義來討論研究的。

首先就時間而言，一切業報成熟必要經過一段時間，所以從受報時間來看業報都是不定的，要看機緣成不成熟。如果時機成熟，時間到了，業報馬上要現前了，這就稱作時間定業。

其次就果報性質而言，造業的當下就決定了業力的善惡，果報的性質也就決定不會改變。善業待因緣成熟後必得可愛、可樂之報；惡業必受不可愛、不可樂之報。

最後就是受報程度，也就是果報的輕重而言，造作的當下是不定的。無論輕重業，最後受報的輕重，還要看各種增上緣潤發的情況。受報時有可能是重報輕受或輕報重受（準確地說應該是重業輕受或輕業重受）。這就意味著現造的善業對過去善業有潤發增長的作用，對過去惡業成熟則有克制作用；反之現造的惡業對於過去的善業亦如此。不過就重業而言，雖然根據經典所說，也是有可能轉的，但是困難度非常高。因為重業成熟快，能有所作為的時間很短，所以要轉就很困難。比如五無間業，它的力量很強，果報很重，所以成熟也快，這樣是很難轉的。

所謂重業，第一是指由內心強勝的煩惱或者清淨心所造作的業。由強勝煩惱所造作的是重的惡業，由清淨心所造作的就是大的善業。第二是指造業的對象。比如惡業中的殺生，殺人當然比殺其他眾生的業更重，殺父母更是五無間業。再如善業中的佈施，供

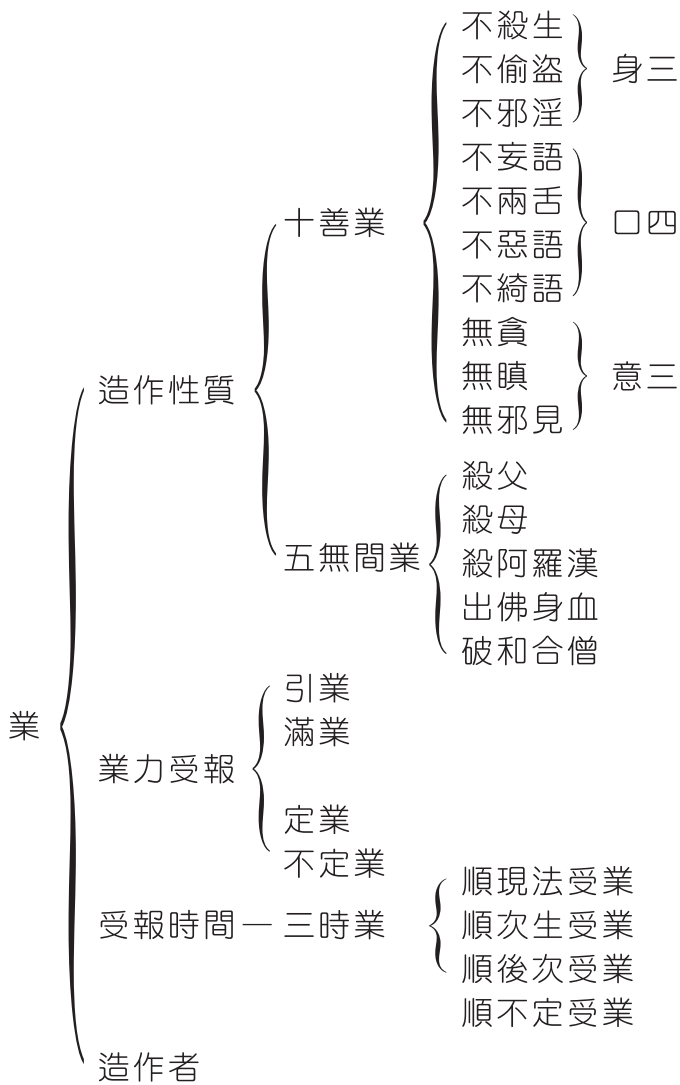
佛、供僧的功德當然是最大的。第三是指所作的事。如同樣是偷盜，偷得東西價值高或所偷的物品影響重大當然業性就重。佈施也是一樣，佈施得多，捨心重，當然福德就大。在判斷重業或造業時，必須將上述三個因素綜合起來考慮。

總之，就業報的定不定而言，除其性質外，時間和程度都是不定的。只有當時間成熟、果報也成熟馬上就要現前，已無法改變了，那才是真正的定業。由此可以看出，佛教雖然講因果業報，但不是宿命論。不論過去造作多少業，佛教更重視的是，在這些業力還沒成熟前，通過不斷地真心懺悔和勤修戒定慧等修行實踐，使惡業遲遲不得成熟，善業提前成熟。

（五）三時業報

就受報的時間而言，業報可分為三時報。

第一稱做「順現法受業」，就是這一生造業現生就會感得果報。《俱舍論》說業中的猛利者常會現生就受報，因為重業成熟的快。雖說「五無間業」必須死後才會下地獄，但是有時候現前的花報也會使受報者如在人間地獄一般。花報是一種比喻，是用植物結果之前會先開花來比喻。重業未完全成熟前，會先行



有一些小報現行，這些現行的小報和重報性質一樣，但是比較輕，所以稱為花報。這也可說是重報現行的一種預兆。除重業外，其他各種業只要因緣成熟，都有可能現生就受報的。

第二稱作「順次生受業」，是指造了業之後，要待今生死後，來生才會感報。如果是重業的話就成為引業，引導我們去投胎。如果是較輕的業，就會成為下一生的滿業。總之，下一生才受報的業就稱為「順次生受業」。

第三是「順後次受業」，就是造業以後，至少隔一生以後才會受報，這類業一般都不是很重。比如這一生遭受到的一些困難或逆境，有可能是過去不知道哪一生中造的惡業，剛好成熟了。因為不是很重的業，所以是可以克服的。

除了上述的三時報，還有一種「順不定受業」。就是受報的時間不定，有可能是現生、來生或後生。這一般也不是極重之業，所以才會是時間未定。

《俱舍論》對業的說明其實相當詳細，本書只是摘取其重要的內容與大家分享，有興趣的讀者可以詳讀《俱舍論》。

第五章 分別隨眠品

第一節 前言

惑業苦等十二因緣的流轉，其中最根本的原因就是煩惱。依煩惱造業，造業之後煩惱又會去潤業，業成熟後受報、受苦，苦又成為煩惱的增上緣。有情就這樣在惑業苦中生生不息地輪迴。惑業苦中，業雖是苦的直接因，但惑才是苦的根本因。有煩惱才會導致苦，如果沒有煩惱就不會造業，更不會去潤業，這樣就算過去的業力還在，也會因緣缺（即沒有煩惱潤業）而不現行了。

《俱舍論》說「隨眠諸有本」，即指出煩惱為輪迴的根本。〈分別隨眠品〉就是在詳細地解說煩惱，並依十事來描述煩惱。

第一、煩惱堅韌難斷。第二、煩惱能引起煩惱的相續。第三、煩惱不但能相續而且能擴張。好像一潭清淨的水，如果將污水糞水丟進去，它們便會迅速擴張，整潭清淨的水很快就會全被汙染了。第四、煩惱不只是能相續而已，不同種類的煩惱還可以相引，

即某一類煩惱會引起其他煩惱。如貪煩惱會引起瞋煩惱，無明煩惱也會引起貪煩惱等等。第五、煩惱可以發業，即可以促使人們去造業。第六、煩惱可以做為其自身的資類也就是資糧，使煩惱一直持續下去不會間斷。第七、煩惱誤認所緣境。最根本的就是誤認自我有一個實質不變的本體，對外就會有我所有的執著。第八、煩惱會引導識去投胎。第九、煩惱現行會阻止善念的產生。第十、也是最重要而根本的，就是煩惱會使有情不能脫離輪迴。上述這些都是煩惱的作用，所以說煩惱為諸有本，是三世輪迴的根本。

「隨眠」雖是煩惱的異稱，在細節上兩者還是有其不同。「隨眠」的梵文 *anuśaya*，英文是 *close attachment (to any object)*，意譯為黏著之意。「隨」是指煩惱隨有情而不離，也就是說煩惱隨時都存在，時刻跟著我們，是很難排除的。「眠」是指煩惱的行相微細難察覺，不透過修行觀察，一般人是很難察覺到的。說一切有部認為「隨眠」就是煩惱，但是經部師的觀點和有部不太一樣。《俱舍論》採用了經部師的說法，認為「隨眠」是煩惱的種子位，即是未現行的煩惱，一旦現行就稱為煩惱。這就是說煩惱平時都

是潛伏在深處的，雖沒起作用，但一直都存在著。此時的煩惱就稱為「隨眠」。當「隨眠」遇到因緣起作用而造成實際影響時，就稱為「煩惱」。佛教說修行即是以戒和定的修持，盡量使煩惱處於隨眠位而不現行，再依慧的修持最終能斷煩惱。

（一）根本煩惱

《阿含經》對根本煩惱從不同的角度做了種種說明，大致可分 以下幾類：

一、三不善根

《阿含經》對煩惱的種類、品相等並沒有做系統的歸納和解說。因為《阿含經》只是記載佛陀隨機隨緣隨方的教示。對於各種煩惱的不同說明，在《阿含經》裡都是散落於各小經之中的。《阿含經》在談到根本煩惱時，最常提到的是「三不善根」，即貪、瞋、癡。「貪」是對順境的染著不捨；「瞋」是對不順境的憎惡；「癡」是不知緣起無我。它們之間並沒有本質的區別，只是從不同的角度來詮解根本煩惱。從人性的知情意來分析，「貪」和「瞋」重於情感、意志上的煩惱表現，「癡」重於知見上的錯謬。

二、無明與愛

《阿含經》中常提及「無明」與「愛」，即「無明所繫，愛結所覆」，這也是煩惱的根本。「無明」是指知見認識上的錯誤；「愛結」是指情感意志上的染著，情感上的染著又常稱為「我愛」，意志上的染著則常稱為「我慢」。「無明」是認知上的錯誤，就是錯認我們這個身心生命有一個不變的自我，又稱為「我執」。依於這種無始以來的自我錯認，我們的意志、情感和行為所表現出來的，就成為了「愛染」。

三、四種根本煩惱

《阿含經》中多處也談到四種根本煩惱，即見、愛、慢、無明。這時的「無明」是一切煩惱的總稱。「無明」廣義上是指煩惱的總稱，狹義上則和這裡所說的「見」一樣，是知見、認知上的錯謬，就是錯認有一個不變的「我」。「愛」是依於我執而有情感上的染著，「慢」則是意志上的或說是最微細的「我執」。

上述根本煩惱的三種不同分類可做如圖 5-1 的對比歸納：

(二) 薩迦耶見

最根本的我執見稱做「薩迦耶見」，梵文為 satkāyadarśana。darśana 是「見」或「執著」之意，sat 是「有」之意，kāya 即是「身」，satkāyadarśana 可直譯為「有身見」。這裡的「身」不是指「身體」，而是「根」或「本」之意，其實就是指「我」的意思。所以薩迦耶見就是「我執」、「我見」之意，也可以說是最根本的「無明」。我們所有的煩惱都是起於這個「我見」。不知緣起的法性、無常性、無我性和寂滅性，而錯認緣起的身心生命中有一個不變的自我，這就是「薩迦耶見」或是「我執見」。我們修行的重點就是要破除這個迷思，破除「我執」。要達到證悟解脫的境界，必須先斷的也是這個「薩迦耶見」即「身見」。

圖 5-1

無明 (煩惱總相)	{	知一痴：我見一無明：知見上的我執	} 愛結：情感、意志上的我執
		情一貪：我愛	
		意一瞋：我慢	

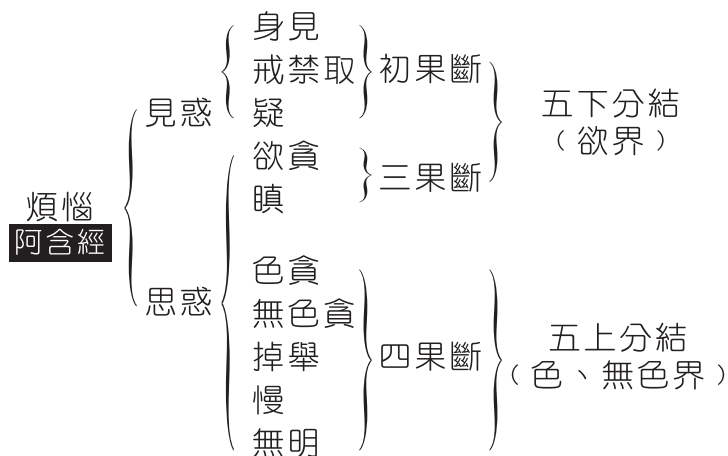
（三）見思二惑

《阿含經》又將煩惱分成「見惑」和「思惑」兩種。「見惑」也稱見道所斷煩惱，以知見上的錯謬主要是薩迦耶見為主。經上說見惑有三種，稱為「三結」，即身見、戒禁取見和疑。斷「三結」即可證初果。「三結」中以身見即薩迦耶見為主。戒禁取是錯誤的行為，持非戒為戒，持守錯誤的戒行。比如很多宗教儀式，需要殺豬宰羊去祭祀，覺得這樣可以有功德。佛教則認為，這樣的行為不但沒有任何意義，還殺生造業。將錯誤的行為當作是正確的修行方法，這就稱作戒禁取見。疑是指對三寶四諦的懷疑，不相信三寶的真實功德。

「思惑」也稱做修道所斷煩惱，或稱為「修惑」，是以情感意志上的愛染為主。除了三結以外，其餘的煩惱都屬於「修惑」。經上將煩惱又分為「五下分結」（欲界）和「五上分結」（色、無色界）。「五下分結」分別是身見、戒禁取、疑（此三為見惑）、欲貪、瞋（此二屬思惑）。證三果才能全斷「五下分結」。「五上分結」是色貪、無色貪、掉舉、慢、無明，這全部屬於思惑。斷三結證初果之後，二果和三果的修

行都是在斷除「修惑」，到了四果「修惑」全部斷盡。至此見思二惑煩惱全部斷盡，即稱為涅槃。經上對斷煩惱的過程用了一個比喻：一棵大樹如果從中將它砍斷，這棵樹早晚會乾枯死盡。但是它並不是馬上就死，它以所存的養份和水份等還會繼續生存一段時間。斷了見惑就是知見上的煩惱斷了，但是情感意志上的愛染並沒有馬上斷。思惑就像是被砍斷的大樹一樣，還會維持一段時間，需要一步一步慢慢地斷除。一般說來，見惑斷除後最長七生（或說是七番生死）就能斷盡思惑證涅槃。（如圖 5-2）

圖 5-2



第二節 《俱舍論》的煩惱論

（一）本惑

「本惑」就是根本煩惱。《俱舍論》將經典裡所談的根本煩惱歸納為十種，即：貪、瞋、癡、慢、疑和惡慧，惡慧又可分身見、邊見、見取見、戒禁取和邪見等五種。前後加起來一共十種，稱為十種根本煩惱。

十種根本煩惱又可分別稱為「五鈍使」和「五利使」。「五鈍使」包括貪、瞋、癡、慢和疑。「使」或說「結使」，是煩惱的異稱。之所以稱為「五鈍使」，是因為它們雖不是很猛力，但卻是深深的黏著與繫縛著我們，難以去除。

「五利使」就是「惡慧」，屬於認知上的錯謬。包括：1) 身見即薩迦耶見，就是根本的我執。2) 邊見，「邊」是極端的意思。有了身見就會有邊見，邊見主要指「常見」和「斷見」。「常見」就是認為我們的輪迴中有一個不變的本體我；「斷見」就是認為人死後什麼都不留下，一死百了。「常見」和「斷見」都起於根本的我執見。3) 邪見，主要是撥無因果，認為一切善惡無因果，也沒有業力和受報存在等等。

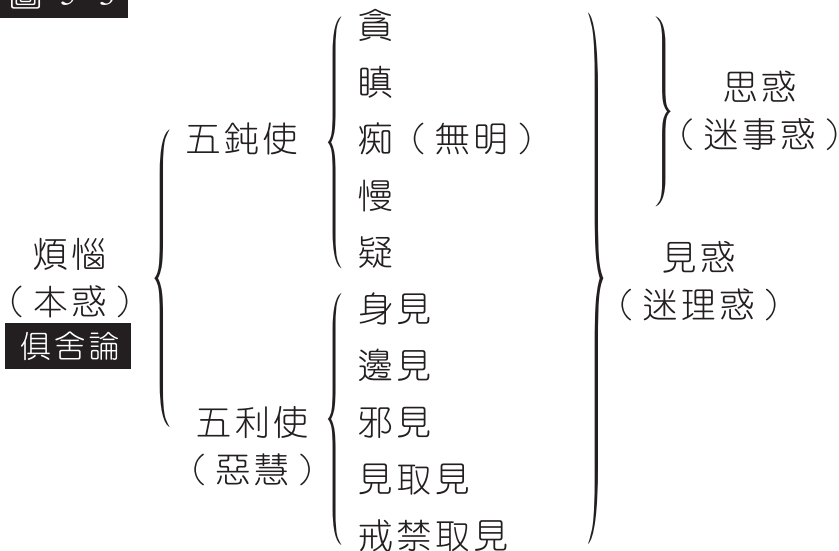
4) 見取見，即執取包括以上三種的各種錯誤的知見，將錯誤的觀念視為正確的認知。5) 戒禁取，如前所述。「五利使」中最根本最關鍵的是身見，因為它是根本的我執見。（如圖 5-3）

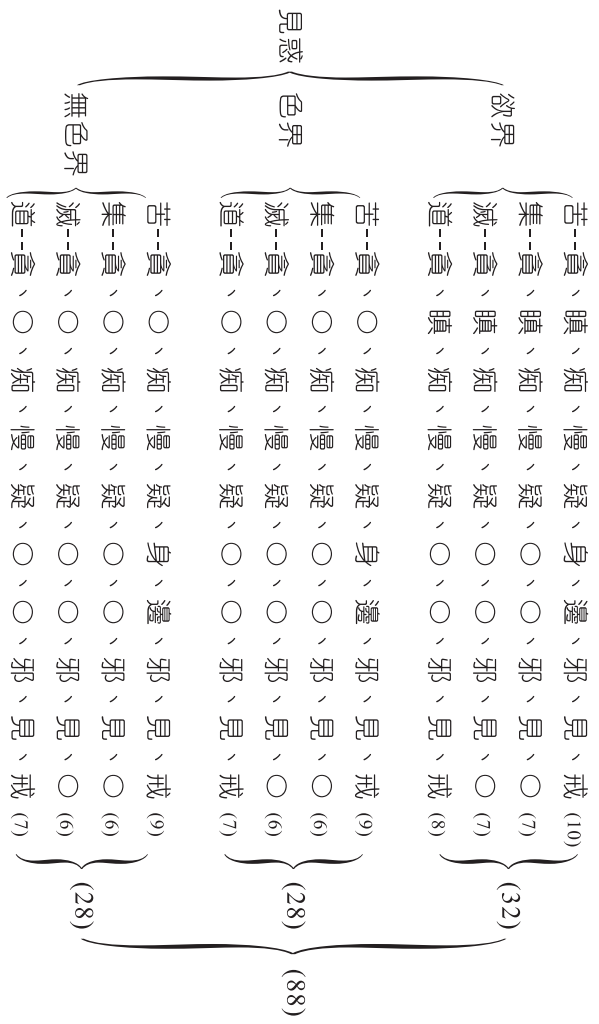
（二）見思二惑

一、見惑

依尋著《阿含經》的分類，《俱舍論》同樣將十種根本煩惱也分成兩類：見惑和思惑。十種根本煩惱中，貪、瞋、癡、慢等通於見、思二惑，疑和惡慧的五種見唯是見惑。

圖 5-3





見惑又稱做見道斷或見所斷，是迷於理之惑。《阿含經》中見惑主要以身見、戒禁取和疑等根本三結為主，並沒有再做細分。《俱舍論》則將十種本惑依四諦和三界煩惱的深淺廣開為八十八品。因為見惑是迷於四諦的理，所以要依四諦來區分；煩惱本有三界的不同，因此再依三界來分。（如圖 5-4）

首先，欲界所攝苦諦包含全部的十個根本煩惱；集諦和滅諦沒有身見、邊見和戒禁取等三種；道諦雖沒有身見和邊見，但還有戒禁取見，因為戒禁取為非道計道，錯認修行的方法，所以是道諦相應的煩惱。這樣欲界四諦所攝見惑一共有三十二品。從圖 5-4 可以看到，身見、邊見和戒禁取見唯在三界苦諦才有。

《俱舍論》認為身見的「身」是業報感得的異熟果報身，苦諦是惑業所成之果。所以從果上來說，身見唯攝於苦諦，而不攝於集、滅、道三諦。邊見和戒禁取見是身見的等流，有身見就會有邊見和戒禁取見（道諦除外）。因此身見、邊見和戒禁取見唯在三界苦諦才有。其次，瞋煩惱唯欲界有，所以瞋唯能歸屬於欲界。再次，同性質的煩惱在三界中有粗細、深淺的不同，且對應於不同的對象。以貪為例，欲界的貪以對

五欲的貪著為對象，色、無色界的貪以對定果為貪著的對象，因此三界四諦中都有貪煩惱的存在。這樣三界的見惑：欲界有三十二品，色和無色界共有五十六品（28+28），總計有八十八品。

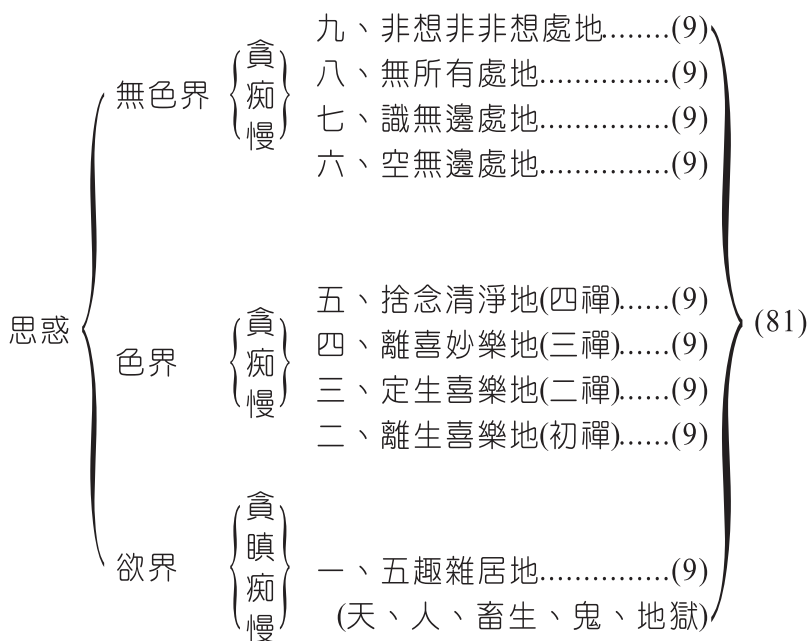
二、思惑

「思惑」是迷於事之惑，即情感意志上的染著。十個本惑中貪、瞋、癡（無明）和慢不僅屬於見惑，也含有「思惑」的成份。癡是指無明，是根本的煩惱，所以它也含有「思惑」的成份。證初果時稱為見道，斷一切見惑。從二果向到三果稱為修道，重於「思惑」一分一分的斷除，到了四果一切見、思惑全斷。「思惑」總共有八十一品，同樣是先依三界來區分。欲界俱足全部四種煩惱，色界和無色界包含貪、癡、慢，沒有瞋煩惱。這樣「思惑」依三界區分總計有十種。十種「思惑」加上八十八種「見惑」總稱為九十八種隨眠。此九十八隨眠又分為五部，即「見惑」依苦、集、滅、道分為四部，再加上「修惑」一部。

此外，「思惑」還可依三界九地來區分，每一地有九品，共有八十一品。欲界的四種「思惑」依其

強弱分為二重上中下品，即上、中、下各品中，再分為上、中、下品，這樣從上上品到下下品共有九品。色界的三種思惑依四種禪而分四地，每一地依其強弱都有二重三品，故共有三十六品。無色界也是依四種無色定而分為四處，每一處也都有九品，故總共也有三十六品「思惑」。這樣依界地和強弱來區分，「思惑」共有八十一品（9+36+36）。（如圖 5-5）

圖 5-5



（三）隨惑

除了本惑以外，煩惱中還有一些「隨惑」。它們不是根本煩惱，卻由根本生起，所以稱做「隨惑」。就像一棵樹的樹幹和樹枝，根本煩惱就如樹幹，「隨惑」就像樹枝一樣擴散延伸。這些「隨惑」是比較粗重的煩惱，也就是粗顯容易被察覺的煩惱。如忿是瞋的等流，就屬於「隨惑」，它相對於瞋更粗顯易察。

「隨惑」在我們日常生活中是很容易現行的，也相對容易觀察，而根本的貪瞋癡等煩惱很多時候則是潛伏而不現行的。「隨惑」共有十九種，其分類如下：小煩惱地法有十種，即忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑、僞。不定地法有二：睡眠、惡作。大煩惱地法有五種：放逸、懈怠、不信、昏沉、掉舉。大不善地法有兩種：無慚、無愧。這些「隨惑」都含括在心所法中，前面已做了詳細說明，此不再重述。

（四）煩惱的種種不同分類

依據《阿含經》，《俱舍論》亦列舉出煩惱的種種不同分類，如三縛、三漏、四取、五蓋等等。

三縛就是貪、瞋、癡。縛是繫縛，就是綁住之意，意為煩惱將有情眾生繫縛於三界。三縛又稱三毒，是根本煩惱，從將有情繫於三界來講，稱其為三縛。

三漏即欲漏、有漏和無明漏。「漏」即生理不淨的流漏，如五根所流漏出的涕尿屎等，用來比喻煩惱，所以稱做「漏」。欲漏就是欲界的煩惱，比較粗重，主要是緣外五欲而起的煩惱；有漏是指色無色界的煩惱；無明漏就是根本煩惱。

四取即欲取、我語取、見取和戒禁取。「取」是執取業和業果之意。欲取是取著欲界的五欲。我語取就是取著自我，相當於身見。見取就是見取見。戒禁取如同前文所說。

五蓋即欲貪、瞋恚、惛沉睡眠、掉舉惡作和疑。五蓋的「蓋」是遮蓋善法的意思，是專指遮蓋欲界的善法，也即是專指欲界的煩惱。欲貪特指貪著欲界之五欲，瞋恚唯欲界才有。其餘如心所法中所說此不再重複。這五蓋很重要，必須清楚認識與積極對治，因為修定必須離此五蓋。

（五）斷惑要旨

一、斷惑四因

在詳細分析了各種煩惱後，《俱舍論》提出了斷煩惱的要旨。首先就是斷惑四因，因為依於這四個因，我們才能夠斷除煩惱。四因分別是：1) 遍知所緣斷；2) 斷彼能緣；3) 斷彼所緣；4) 對治起故斷。前三個是斷見惑的因，第四個是斷思惑的因。

見惑是迷於四諦之理，因此斷見惑的過程也是依苦、集、滅、道來劃分的。

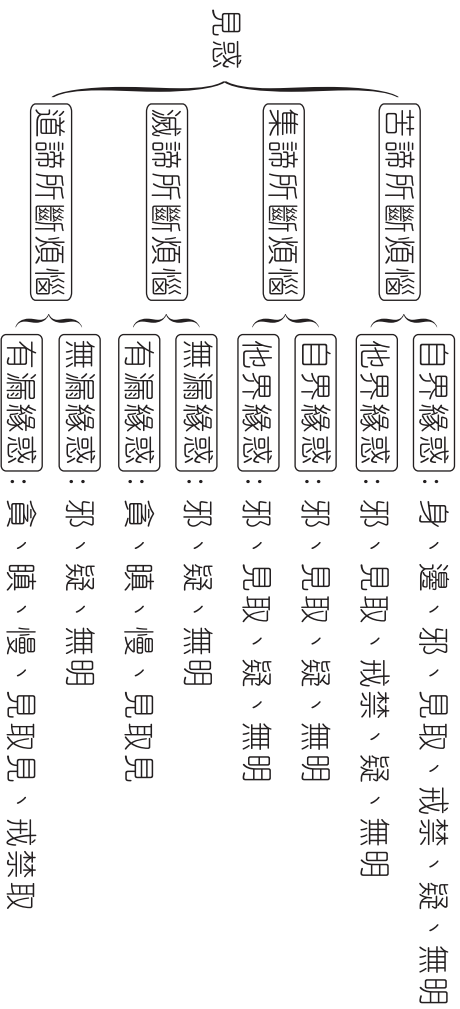
1、自界與他界緣惑

《俱舍論》從斷惑的角度，將煩惱依苦、集二諦再各分為「自界緣惑」和「他界緣惑」。「界」是指三界，「自界緣惑」就是指唯能緣自界所起的煩惱，「他界緣惑」就是指有些煩惱不但能緣自界而生起，也能緣他界而生起。「他界緣惑」所緣的他界以緣上一界為主。一般來說煩惱不緣下界而起。就所斷煩惱而言，苦諦所攝的「自界緣惑」有身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取、疑和無明（即是痴）等七種；「他界緣惑」有邪見、見取見、戒禁取、疑和無明等五種。

其中身見和邊見唯是「自界緣惑」，如欲界的身見唯緣欲界五蘊身而起執，不緣上二界；色、無色界的身見因為不與欲貪相應，所以也不會取著欲界五蘊身。集諦所攝「自界緣惑」和「他界緣惑」同樣都是邪見、見取見、疑和無明。這樣苦、集二諦的「自界緣惑」相加共有十一種煩惱，又稱為十一遍行惑。因為它們遍於自界的五部煩惱（即前面所述的見惑依苦集滅道所分的四部再加修惑一部），故稱為遍行。其實整體而言，自界緣惑包括苦集諦下一切見惑，十一遍行是就特重而言。

2、有漏緣惑與無漏緣惑

《俱舍論》將煩惱依滅、道二諦分「有漏緣惑」和「無漏緣惑」。「有漏緣惑」是指緣有漏法所起的煩惱，「無漏緣惑」就是緣無漏法所起的煩惱。如聽聞佛法時所起的謗法之心以及外道的各種邪見等等。滅諦和道諦所攝的「無漏緣惑」都是邪見、疑、無明（痴），它們是迷於滅道二諦無漏法的煩惱，主要是對滅道二諦的無漏法起錯誤的認知。滅諦所攝的「有漏緣惑」為貪、瞋、慢和見取見，道諦所攝的「有漏緣惑」則比滅諦的多了戒禁取。滅道二諦的「有漏緣



惑」不是緣滅道二諦的無漏法生起，而是緣滅道二諦的「無漏緣惑」而起。如貪的行相為愛著，假使緣滅道諦的無漏法的話，就成了欲修道而得寂滅的善法欲，這種善法欲顯然並不是貪煩惱的特性。因此貪煩惱不可能緣無漏法，只會緣屬於有漏法的「無漏緣惑」。（如圖 5-6）

3、斷惑四因

- （1）遍知所緣斷：是專斷「自界緣惑」和「無漏緣惑」，即苦、集二諦的「自界緣惑」，滅、道諦的「無漏緣惑」。遍知所緣斷的「遍知」是指無漏智，所緣是四諦真理。遍知所緣斷就是由無漏智真正的證悟了四諦的真理，遍知四諦真理之時，就能斷除迷於四諦真理的所有煩惱。
- （2）斷彼能緣：簡稱為能緣斷，指能斷苦、集二諦所攝的「他界緣惑」。其實「自界緣惑」和「他界緣惑」並不是不同的煩惱，只是從同一煩惱所俱有的能緣自界和他界的兩種能力來區分的。當「自界緣惑」斷除時，其能緣自、他界的能力也就消失了，所以稱為「斷彼能緣」。如欲

見惑	四諦所斷煩惱		緣惑	身	邊	邪	見	戒	貪	瞋	癡	慢	疑
	苦	集	自界	他界	自界	他界	自界	他界	自界	他界	自界	他界	自界
見惑	滅	有漏	無漏			△	※		※		△	※	△
			有漏										
見惑	道	有漏	無漏			△	※		※		△	※	△
			有漏										

◆修道所斷煩惱

△：遍知斷 ▲：能緣斷 ※：所緣斷 ◆：對治斷

界邪見不但能緣欲界五欲起邪見，也能緣色、無色界起邪見。當證悟四諦真理斷了邪見時，邪見不但失去緣五欲而生起的能力，同時也失去了能緣上二界而生起的能力。

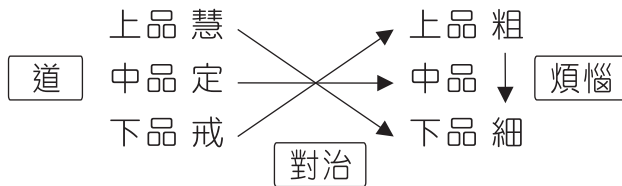
- (3) 斷彼所緣：指能斷滅道二諦所攝的「有漏緣惑」。斷彼所緣的「所緣」是指滅道二諦所攝的「無漏緣惑」，能緣就是滅道二諦所攝的「有漏緣惑」。滅道二諦的「有漏緣惑」是依「無漏緣惑」而起的，即以「無漏緣惑」為所緣。當斷惑第一因遍知所緣斷時，當下滅道兩諦的「無漏緣惑」即斷，此時「有漏緣惑」因失去所緣也必斷。因為所緣已斷，故能緣亦不起。

在上述見道所斷惑的三因中，以遍知所緣斷為主。證悟四諦真理後，見惑已經全部斷除。《俱舍論》只是從分析各種見惑斷除的不同原因的角度，特立了斷見惑三因：即苦、集二諦的「自界緣惑」，滅、道諦的「無漏緣惑」以遍知四諦理故斷，「他界緣惑」以能緣斷故斷，「有漏緣惑」以所緣斷故斷。（如圖 5-7）

(4) 對治起故斷：是指斷除修所斷煩惱，或稱為斷思惑。思惑如前所說，依三界而分為九地及各九品煩惱。「對治起故斷」主要是用上上品道對治下下品微細之煩惱。上品煩惱粗下品煩惱細，微細的煩惱難斷、難察覺，所以必須用上品道來對治。以戒、定、慧三學為例，戒相對而言是以對治身、口的粗重煩惱為主，所以是下品道；定能克制內心的微細煩惱，所以是中品道；慧能盡斷煩惱，所以是上品道。當然就慧本身而言，也有上下品之分。行者須用上上品慧來對治下下品最微細的煩惱。

4、四種對治門：

(1) 加行道：加行對治又稱厭患對治，其重點就是能夠細心觀察煩惱的過患，並起厭離煩惱之心。這就是說在日常生活中，我們要能夠觀察並知



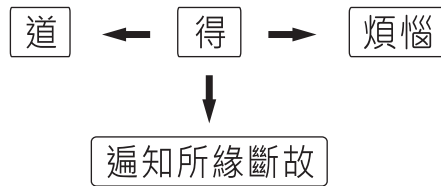
道自己所起的心念中，哪些是善的，哪些是不善的。同時還要能了解到不善法會帶來什麼樣的禍害，或造成何種不好的結果。唯有真實了解不善法的過患，才能起厭離之心，才有可能進一步想辦法去對治。譬如一般人沉迷於五欲的享受中，並不了解五欲的過患，所以不會生起對五欲貪染的厭離心。這樣就不可能真實地發起修學佛法的心。

- (2) 無間道：無間對治又稱為斷對治，是指見道時無漏智現前，無間頓斷一切見惑。加行和無間兩個對治主要還是針對見所斷。
- (3) 解脫道：又稱作持對治，指持續對治剩餘的思惑，即對治八十一品思惑。其方法仍然是持續於定慧相應中觀四諦。
- (4) 勝進道：又稱為遠分對治，就是對治離無間道所斷之更遠的煩惱。所謂「更遠的煩惱」其實是指更微細的煩惱，主要是色、無色界的煩惱。這些更微細的煩惱雖無法馬上斷，但必得先以定或慧力降伏住。

二、斷惑原理

1、斷煩惱的「得」

「得」是不相應行法之一，是能使我們獲得某事物的法則。說一切有部認為，我們之所以有煩惱，是因為「得」將我們的身心與煩惱連在一起。只要我們於自身中，以遍知所緣為緣而生起斷，斷了對煩惱的「得」，就能夠斷惑。阿毘達磨和《俱舍論》進一步分析說，煩惱是實有的，無論斷不斷一切時都在。我們會有煩惱是因為無始以來有這個煩惱的「得」，是它將我們的身心生命與煩惱連縛在一起，所以我們就因煩惱而不得解脫。斷惑要旨最根本的理論就在於此，即由遍知所緣（悟四諦）而斷除與煩惱連接的「得」，而並不是將煩惱斷掉。雖然常說斷煩惱，但實際上只是切斷自身與煩惱的「得」，這樣我們就不會再被煩惱所染污所控制，也就不會再對任何所緣（包括有情無情）起煩惱了。



2、諸惑無再斷

無論見惑或思惑，凡已斷的煩惱都不會再生起。當「對治起故斷」生起時，前面所斷的見惑已永斷，所以不需要再斷，它所對治的是思惑。前面所說的「無間對治」是指止觀相應、定慧雙修，依定起慧觀（即修慧）證得四諦真理（遍知所緣智）的當下。依定起慧觀，所依的定基本上從未到地定到色界四禪和前三個無色定都可以。真正要斷煩惱必須要依修慧的成就，成就了就是遍知所緣的現證慧。斷思惑也是如此，依定起慧觀，斷除剩餘的全部思惑煩惱，思惑斷了後也不會再生起。所以稱作諸惑無再斷。

3、離繫有重得

隨著對治道之勝進，次第斷諸品思惑，無為離繫可以重起重得，所以稱為離繫有重得。「離繫」就是離繫果，離繫果由擇滅無為而來。離繫有重得是針對思惑而言的，就是說無漏智在定中起慧觀，可以重複地一再訓練。見道之後見惑全斷，重複再起無漏慧觀可以盡斷思惑。這並不是說無漏的擇滅無為不一樣，而是說隨著對治道的勝進，所對治思惑的品類不同。因為思惑有深淺八十一品類，需要一品一品地對治。

三、九斷遍知

「遍知」可分為「智遍知」和「斷遍知」。「智遍知」是無漏智，周遍瞭解四諦的真理；「斷遍知」是斷除迷於四諦的煩惱。這裡的「遍知」即是「遍知所緣」，只是再作細部分析和說明。佛教所講的「智」和「斷」是一體的兩面。從知真理而言即稱為「智」，從煩惱的消除而言，即稱為「斷」，所以有「智」和「斷」兩種遍知之分。智慧和煩惱是正好相反的，智慧越高煩惱就越弱。佛教所講的智慧不是一般的聰明才智，而是能知真理，能斷煩惱的智慧。

「智遍知」和「斷遍知」依斷三界見思二惑來分共有九種，總稱為九斷遍知。其中前六個是斷見惑，後面的三個是斷思惑。

斷見惑是：

- 1、欲界見苦集所斷惑，即能斷苦集二諦所攝的一切見惑。因為十一遍行惑通於苦集二諦，苦集本為因果關係，其所攝煩惱也必定相關連，因此必會同時斷。
- 2、欲界見滅諦所斷惑，斷欲界滅諦所攝一切見惑。

- 3、欲界見道諦所斷惑，斷欲界道諦所攝一切見惑。
此滅、道二諦所攝的煩惱斷各自別立，是因為其遍行惑於見苦集二諦時已斷，此時唯再斷自部所餘煩惱即可。
- 4、上二界見苦集諦所斷煩惱（原理與 1 同）。
- 5、上二界見滅諦所斷惑，斷上二界滅諦所攝一切見惑。
- 6、上二界見道諦所斷惑，斷上二界道諦所攝一切見惑。

見道時即有此六斷遍知，斷三界一切見惑。

斷修惑是：

- 7、欲界修道所斷惑，斷欲界貪、瞋、癡和慢等九品思惑。
- 8、色界修道所斷惑，斷色界三十六品思惑。
- 9、無色界修道所斷惑，斷無色界三十六品思惑。上述對煩惱的分析說明以及斷除煩惱的過程，只是對《俱舍論》〈分別隨眠品〉主要內容的摘要，有興趣的讀者可以詳讀《俱舍論》中的此品。

第六章 分別賢聖品

第一節 入道方便

《俱舍論》談世間苦集因果的部分到〈分別隨眠品〉就結束了，從〈分別賢聖品〉開始談的都是出世間的因果。本章談論的是出世間果，即滅諦的內容；後兩章〈分別智品〉和〈分別定品〉談的則是出世間的因，即道諦的內容。本章在闡述滅諦的內容時，雖然將重點放在見道以及修道的部分，但對整個的修行次第也做了較為完整的解釋。

（一）住戒修三慧

開始起修也就是入道前方便的第一步，即是住戒修三慧。如果煩惱太粗重的話，不但很難聽經聞法，更難以修定。因此必須要先持戒調伏粗重的煩惱，使煩惱能夠減輕一些，善根逐漸俱備，才能進一步去成就聞、思、修慧。對在家人來說，所要持的戒就是五戒，即不殺、盜、邪淫、妄語和喝酒。出家人的戒當然要多得多，但最根本的仍然是五戒。

慧學的養成依次第分別是聞所成慧、思所成慧和修所成慧。

一、聞所成慧：

「聞所成慧」是指藉由聽聞聖教生起隨順無漏慧的智慧。「隨順無漏慧」就是隨順無常、無我（緣起無我、緣起性空）、涅槃等的智慧。無漏慧由語言文字表達出來就稱為「聖教」。要聽聞聖教生起隨順無漏慧的智慧，第一步就是要經由語言文字生起對教法的正確瞭解，並通過不斷熏修最終樹立正確觀念。一般人常誤認為「聞慧」只要常聽經聞法就可以完成了，其實沒有那麼簡單容易。聽經聞法後還要不斷地熏習。即在日常生活中，常常用所學的佛法知識去思考問題，並檢視自己的思想行為，最終養成正確的觀念，也就是符合佛法的思惟模式，這樣才是「聞所成慧」了。

「聞慧」必須要通過各種方法來成就，其中有四點可做為參考：

- 1、不斷地聽經聞法。
- 2、守護禁戒。
- 3、各種宗教行為的配合，如誦經、唸佛、拜佛等等。
- 4、在日常生活中不斷地去思惟佛法，用所聽聞的佛

法去觀察、檢視自己，藉由這些觀察和檢視來實踐所聞所學。

「聞慧」的養成過程可說是內心對佛法不斷辨證的過程。我們從學習開始，會先產生疑惑，經由思考後推翻或修正自己以前的認知，最後找到答案解除疑惑。這個答案不是別人強加所給的，而是通過思想不斷地衝擊、思辨而來的。因此觀念越思考越清楚，信念也就越堅定，最後養成正確的思考模式——佛法的思惟模式。至此才是八正道第一個正道——正見的養成，也就是「聞所成慧」了。所以經上說「假使有世間正見增上者，雖經百千劫，終不落惡道」。

二、思所成慧：

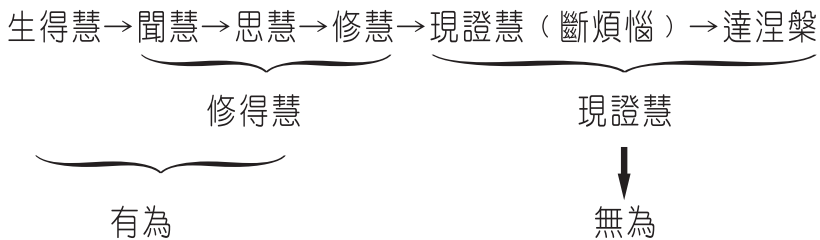
「思所成慧」是指從佛法思惟模式的確立，進一步深化推動所形成的正確行為模式，也就是八正道的第二個正道——正思惟。「正思惟」古譯為「正志」，即指意志的推動力，推動造作的力量。這裡的「志」相當於五蘊的「行蘊」。當一個修行者確立了正確的佛法觀念後，必對佛法有強烈的正信，進而會產生去實踐的力量。這股推動實踐的力量——正思惟一旦形成，就是「思所成慧」了。在八正道中，有了正思惟

後，接著就會引導正語、正業、正命等行為的生起，因此「思所成慧」就是養成佛法的行為模式。

三、修所成慧：

當我們的思惟和行為都完全符合佛法時，通過修定並依定起慧觀，即是「修所成慧」的過程。當止觀雙運無漏慧生起時，就是現證慧了。「修所成慧」必須俱備兩個條件：首先慧學力必須達到「思所成慧」，再者定力必須至少能夠到達「未到地定」。唯有此二條件俱足，才能依定起觀進入「修所成慧」的階段。止觀雙修的過程，也是「修所成慧」的過程，一旦成就而生起了無漏慧，就稱為現證慧。依定起慧觀、止觀雙運後文會細解。

圖 6-1



在行者開始聽經聞法，修行未達「聞所成慧」前，經上將此階段的慧稱為生得慧。生得慧是指與生俱來能夠學習思考的智慧。相比於生得慧，聞、思、修三慧都可稱為修得慧。無漏智的生起就稱為現證慧。生得慧和聞思修慧等四種慧都是有為法，現證慧則是無為法。（如圖 6-1）

（二）三清淨因

三清淨因是止觀生起的方便，它能夠清淨我們的身心，以便進入止觀的修行，因此稱為三清淨因。三清淨因包括身心遠離、喜足少欲和住四聖種。這三清淨因雖然主要是針對出家人而言的，但是原則上也通於在家人。

一、身心遠離

身心遠離是指身離惡友惡境，心離不善尋思。身遠離惡友惡境，就是說修行必須要有一個好的同伴和外在的環境。如果一個修行人整天和許多有壞習慣的人相處在一起，自然就會受不良習性的影響，無形中沾染了壞習慣都不自知。除了要有好的同參道友外，選擇清淨的環境也有助於初學者的修學。過去很多名

剎古寺大都遠離喧囂的城市，就是這個原因。常有人說心淨哪裡都可以修行，這對修行功夫好的人來說當然是沒錯，但是對初學者而言，道友和環境往往有著決定性的影響。所以修行者身要遠離惡友和外在的不好環境。

心離不善尋思，就是說要學習控制種種不善的尋思。有時候即使沒有外境來引誘，我們內心也會生起許多煩惱，而這些煩惱都是由內心的不善尋思所引發的。前面分析過種種不同的心所法，其中許多不善心所就屬於不善尋思。學習《俱舍論》對我們的修行有一個很大的幫助，就是讓你明白瞭解什麼是善心所，什麼是不善尋思，這樣你才有可能去發現對治。

二、喜足少慾

「喜足少慾」以無貪為體，是在生活上克制貪慾的訓練。我們生活上有太多的貪慾，物質上的、感情上的、色慾上的等等，這裡所說的貪慾主要以物質慾望為主。《俱舍論》提出「喜足少慾」就是來對治物質上的慾望。古人常說知足常樂，但問題是怎樣才算「知足」，什麼程度才能稱為「知足」？每個人的環境不同，知足的標準也不盡相同。《俱舍論》為此提

出了一個根本的原則，可供大家參考：「喜足」就是對自己已經擁有的東西不再求多求更好。有了一樣東西，好用合用就夠了，不要為了更好更新潮再去買一堆。「少慾」就是對未擁有的如果不是必需的，就不要生太多慾求。比如看到別人有什麼好東西，不管有沒有必要，非得去買一個不可，這就不是少慾了。「喜足少慾」不僅對修行人有益，即使對一般普通人也是有幫助的，因為大多數人生活中的許多不快樂都是由於不知足造成的。人是慾界眾生，慾界的慾望最容易現行。慾界的貪慾以五慾之貪為主，現實生活中的五塵，隨時都可以引起我們的五慾，也最直接干擾我們修行。「喜足少慾」其實通於出家在家人的生活，是修行的共通原則。「喜足少慾」的體是無貪心所，如前面心所法所說。雖然無貪心所體是通三界的，但是「喜足少慾」主要是針對慾界的慾貪。

三、四聖種

為生起聖道的方便，故稱「聖種」，種是因的意思。「四聖種」是對無貪為體的喜足少欲在日常生活上更高一層的要求，或說是更具體的要求。「四聖種」分別是：糞掃衣，常乞食，樹下坐，樂斷修。糞掃衣

是穿著上喜足；常行乞食是飲食喜足；樹下坐是居住臥具喜足；樂斷修是專精於斷煩惱修聖道。前三個是出家眾之生具，後一為出家眾之事業。「四聖種」在表相上雖是為出家眾所立，原則上通於一切修行者。關於「四聖種」還有其他的說法：糞掃衣、常行乞食、依樹下坐、服陳棄藥。這些與現今的社會條件和衛生觀念不符，已不被採用。於此列出主要是強調出家眾對生活要有無貪著之精神。

1、糞掃衣

最早期印度出家人所披著的衣物稱為「糞掃衣」。這主要是因為當時衣物得來不易，再者就是為表達無貪的精神。在佛陀在世的時代，出家人大都是撿一些在家人不要的破布，或是到墳場去撿裹屍布，經過洗染縫補後，披搭起來就稱為糞掃衣。後來隨著佛教漸興以及社會進步與時代變化，在家人供養的衣具漸漸地即多又好。為保持糞掃衣無貪的精神，出家人將顏色美艷的布料染成壞色，就稱為袈裟（壞色衣）。當然現在不需要這樣做了，否則反而會使人覺得有顯異惑眾之感。一塊好好的布料要將它染成壞色，或是刻意地一塊一塊割壞縫補成百衲衣，這樣更費工時、花

更多的錢，那就本末倒置了。衣服喜足原則上也是通於在家人的。簡樸的衣物，可以保暖禦寒即可，不要永遠都有缺了一件衣服的感覺。

2、常乞食

常乞食的精神就是飲食喜足。飲食上吃得飽、吃得健康就可以了，無需在意色、香、味上花太多的時間和金錢。托鉢乞食是古代印度修行人的一種傳統飲食方式，當時許多外道都是如此。佛陀建立僧團後，也採用了這種傳統的飲食方式。不同時期的佛教對出家人飲食觀念的重點有些不同。大乘佛教重在慈悲觀，所以不食眾生肉，以食素為主。早期佛教包括現在的南傳佛教，飲食還是依傳統的托鉢乞食為主，因此更注重於平等觀，講求除少欲知足外，還不可於飲食上起分別心、我慢心。《阿含經》中佛陀說了這麼一個故事：有一群羊在吃草，但是其中有一隻羊卻跑去吃牛糞。吃了牛糞回去之後，它很高興滿足，並生起了一種傲慢心。它覺得其他羊都吃草，只有自己吃了很特別的東西，因此比其它羊要優越。這個故事就是告訴我們，在飲食上如果起了貢高我慢心是很愚蠢的。針對貪求美味的戒慎，佛陀還說了另一個故事：有一

對夫妻帶著自己的孩子穿越沙漠，途中食物吃光了。在不得已之下夫妻二人做了一個決定，就是犧牲孩子，將小孩吃了。因為如果不這樣做，其他二人都無法活著走出沙漠。這時佛陀問其弟子，當這對父母親在吃其小孩時，還會貪享美味嗎。

3、樹下坐

其精神是臥具喜足。這裡的臥具意義含攝了居住的地方。佛陀時代的出家人沒有固定的居所，不管遊化到哪裡，如有空靜處、墓地旁或樹下等等，都可坐臥休息或睡眠。由於居無定所，所以出門都會帶一塊厚一點的布，打坐或睡覺時鋪在地上當墊鋪。這塊布就稱為臥具。現如今其精神意義就是修行人居住的地方要盡可能簡樸不豪奢。

4、樂斷修

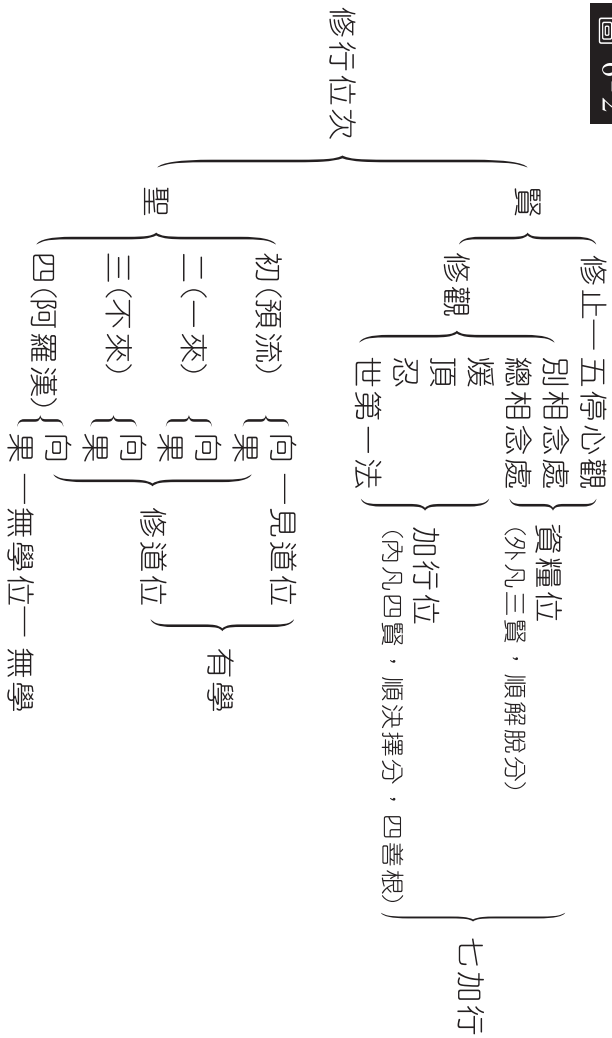
樂斷修是修行的最根本目的，即好樂修行斷煩惱。前面三種行為如果目的不是為了要修斷煩惱的話，那就沒有意義了。所以無論是糞掃衣，常乞食或樹下坐都必須以樂修斷為目的和原則。論上說前面的三種是生具，即生活的工具；後面一個是事業，即是修行人主要的工作或任務。

「四聖種」是早期佛陀對出家修行人在食、衣、住上的具體指導和要求。如果就字面的直接意思上看，糞掃衣、常乞食或樹下坐顯然是不符合當代生活實際的。但就少欲知足的精神原則上講，是通於任何時代的修行人的。樂斷修從古至今都是修行人的主要事業。總之，出家修行之人於四事（即食、衣、住、藥）接受在家人供養是正命，但要感恩知足，精進修行，弘傳正法，方是本分。

第二節 順解脫分

《俱舍論》在本章中，從行者的止觀相應，到見思二惑斷盡的阿羅漢，將賢位與聖位區分為七賢四聖。其中七賢又分為順解脫分和順決擇分。順解脫分有外凡三賢，即五停心觀、別相念處和總相念處。從順解脫分開始已經真正踏入解脫的修行了，就是所謂的止觀雙修、定慧相應。在此之前都是準備工作，是前方便。開始入正修時，即修所成慧相應，首先要修定，然後才能依定起慧觀。五停心觀的修持都是修定的方法，別相念處和總相念處是四念處的修持，屬於慧觀。順解脫分又稱為資糧位，為修集解脫資糧故。

圖 6-2



順決擇分有內凡四賢，即煖、頂、忍和世第一法等四善根或稱四加行。四加行又稱為加行位，為無漏智生起加強火力故。如燒開水，水將開時加強火力，故稱為「加行」。於世第一法後，無漏智無間生起入於見道位，斷八十八品見惑，而成初果向（向於初果）。見道斷根本煩惱故，稱為聖位，初果到四果稱為四聖。四果中從初果到三果稱為修道位，為斷思惑故曰修。第四果稱為無學位，見思二惑全斷故，無可再學故，曰無學。（請參考圖 6-2 修行位次圖解）

（一）五停心觀

一、總說五停心觀

外凡三賢的修持次第分別是五停心觀、別相念處和總相念處。五停心觀主要在修定，然後再轉成四念住的觀。從止轉成觀，再止觀雙運，《俱舍論》解釋的很詳細。這裡先談一談修止成定的五停心觀。五停心觀是五種止心或制心的觀想，這種觀想不是慧觀，而是修止成定的觀。修止是因，是修行的過程或修行的方法；成定是果，是修止的結果。從欲界的未到地定到色界、無色界的各種止成就都稱為定。色界有四種禪定，無色界有四無色定等等。在論述上，有時說

修正，有時說修定，其實所指的都是同一件事。差別在於修止是從因地上說，修定是從果德上、成就上說。定的定義是「心一境性」，「境」是指所緣，即關注的對象。「心一境性」就是將心攝持在同一個所緣上，不使其亂跑。

五停心觀實際上是五種修定的方法，更精確地說是五種不同的修定所緣。修定的方法原則上都是將心攝持在同一所緣上，只是依不同的攝心所緣而立出了不同的方法。修定的所緣依經論上說有兩大原則，一是要能對治慾望，二是順於正理。第二個比較難起修，因為依正理起觀，必須先將正理學得明白透徹才行。五停心觀的五種所緣雖然有能對治的、有順正理的，但大多還是以對治為主。

五停心觀分別是：

- 1、不淨觀：多貪眾生觀色身不淨，以對治欲貪（欲界之貪，以五慾和淫慾為主）。
- 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，對治癡見、邪見。

4、界分別：我（身見）執重者修六界觀，觀身是由地、水、火、風、空、識所成，對治我執特重者。

5、持息觀：多散心眾生以數出入息對治散亂。

五停心觀雖是阿毘達磨所列舉出的常用的五種所緣，但也為大乘佛教所延用，只是將其中的界分別觀以觀想念佛取代之。依所緣不同立五種觀法，是根據眾生不同的煩惱偏重來對治的，所對治的分別是貪、瞋、癡、執、散。

多貪眾生以不淨觀來對治。從不淨觀入手來修禪定，不但能夠得定，而且有對治貪慾的作用，尤其是欲界的五欲之貪和淫貪。所以淫慾心重的眾生可修不淨觀來對治。

多瞋眾生可以修慈悲觀，以長養悲心對治瞋心。

多癡眾生修緣起觀，多執眾生修界分別觀。緣起觀和界分別觀都是順正理的觀法。緣起觀是觀緣起法。緣起法是一個法則，可對治無明煩惱特重者；界分別觀是在觀六界無我。無我是諸法共相，也是一個抽象的概念，可對治我執特別重者。這兩者都是順正理的觀法，所緣的並不是具體的東西，而是一個道理。

如果平時對佛法沒有正聞熏習，對緣起或無我到底是什麼根本不清楚，這樣是無法起修的。必須先要將這些法理養成一種簡單清楚明瞭的觀念，才能依之修止，而後依同樣一個道理修觀。

二、慈悲觀

《俱舍論》對慈悲觀有簡要的說明。慈悲觀修行的前方便，就是要多訓練多學習。比如多看一些佛陀的本生故事、菩薩的故事，多聽聞佛法以啟發內在的慈悲心。真正入修起慈悲觀時，是要依不同所緣次第而修的。其主要方法是緣某一個眾生起慈悲觀，即對其起關懷之心、喜樂之心。剛開始修要以自己為主，不能以動物、死人等起修，也不能是無關的人或是最恨的人，因為這樣無法起關懷慈愛之心。

首先，以自己為所緣起慈心、關愛。觀想自己在這個五濁惡世的痛苦，如何使自己得到快樂，以佛法的利益使自己不要在痛苦中不斷輪迴。

其次，當對自己可以起慈悲心時，要開始觀想最親的人，給與他們快樂，拔除苦難。因為開始訓練時，對親人容易生起慈悲心，決不可能一下子就生起

怨親平等的心。其中對親人依關係的親疏可分三品來觀想，不相關的人唯有一品，怨敵依憎恨的程度立三品來觀想。觀想中所給予的快樂可分為兩種：世樂和出世之樂。世樂即一般世間之樂，如生病得到醫治、災禍消除等等。出世樂即是得到佛法的利益，可以解脫煩惱出離輪迴。

再次，當上一步完成後，就可以對不相關的人，觀想他們也得到快樂。最後一步才是觀想你的怨敵，你最恨的人也能得到快樂。

慈悲觀就是這樣一步步一層層的起觀想，由己到親疏再到怨敵，慢慢地向外擴大。再從一村、一區、一國，到一切眾生。慈悲觀修到圓滿時，遍一切怨敵，遍一切眾生。

三、不淨觀

不淨觀與持息觀，佛法稱為「二甘露門」。甘露又稱做不死藥，佛法以此譬喻不生不滅的涅槃。這就是說依不淨觀和持息觀慢慢往上修，最終可以解脫得涅槃。不淨相和息相都是修定的所緣，可以依之攝心對治煩惱；也可以進一步轉成慧觀和四念處相應，而

斷煩惱得解脫。由於這兩種觀都有一個具體的相，初修者容易入手起觀，然後再由有相轉入無相，最後同樣可以斷煩惱。因此佛陀特別強調這兩種觀法，稱之為「二甘露門」。

1、九想觀

不淨觀的修學過程大致有九個次第，稱為九想觀，它們分別是：青瘀想（死屍想）、膿爛想、變壞想、膨脹想、食噉想、血塗想、分散想、骨鎖想和散壞想。這個次第即是屍體變壞的過程。青瘀就是人死後血液開始壞死，呈現出青黑的顏色；青瘀後是發膿、變壞；然後整個屍體就膨脹；食噉想是觀想動物會去吃屍體；血塗和分散想是觀想屍骨被動物食噉，血肉模糊，肢體分離；最後只剩一堆白骨，並散壞，即是骨鎖想和散壞想。

2、不淨觀總別對治

不淨觀可以對治欲貪，其對治又分為「總對治」和「別對治」兩種。

「別對治」中，青瘀想可以別對治顯色貪。顯色就是色聲香味觸中色所包括的顯色，即是顏色。如

淫欲的顯色貪是指貪於美好的膚色等。以青瘀相來觀想，自然就無可貪執了。食噉想別對治形色貪。形色就是形狀，如貪著於身姿曼妙，體形凹凸有緻等等，就是形色貪。食噉想是觀想肢體的破壞分散，所以專治形色貪。膿爛想對治妙觸貪。觸就是觸碰、觸覺，如貪於皮膚細滑的觸感，即是妙觸貪。再好的膚質如觀為膿爛，也就起不了任何淫貪了，所以膿爛想特別對治妙觸貪。死屍想對治供奉貪。「供奉」是指動作，有人會對異性的舉止動作著迷，如女人的婀娜，男人的矯健等，用無法有任何行動的屍體做死屍想，供奉貪自然能得到對治。

骨鎖想是總對治。骨鎖想就是觀想身體變成白骨，它可以總對治上述四種貪。

3、修習不淨觀

(1) 初習業位

論中說：「初習業位時，繫心自身一處」。修不淨觀的時候，是從自己身體的某一部份開始觀想，依次做九想觀。這裡的「觀」不是去想青瘀膿爛等等。譬如我們以腳拇指作觀。首先要先將這根拇指觀出

來。第一步先張眼觀拇指，之後眼睛閉起來開始回想剛才所看到的拇指樣子。等影像不清晰了，再張眼看，然後再閉眼想。就這樣無數次一直重複訓練，直到眼睛閉起來後，拇指能清清楚楚地出現在腦海中，就和張眼時看到的一模一樣。至此才算是第一步的初成。接下來才能真正開始做九想觀。

開始做青瘀想時，先將自己完好的拇指觀想成青瘀相，或是所說的瘀血相。同樣的，必須要觀到瘀血的拇指清楚地出現在心中，和眼睛看到的無異，這樣才算觀成。所有的觀想都必須到達這種境界才算完成。接下來膿爛想、變壞想、食噉想一直到骨鎖想，必須一步一步次第作觀。每一步的觀想都必須要觀到閉眼時影像歷歷在目，清楚明白地出現在眼前，才可以進行下一步的觀想。到骨鎖觀時，不是白骨出現就可以了，而是要觀到拇指剩下白骨，才算初步的成就。

接下來觀想的範圍要逐步擴大，由一處的骨鎖觀至全身的骨鎖。先由拇指擴大將整個腳盤觀成白骨。擴大的方式不是像水滲透一樣慢慢的變大，而是作區域性的擴大。譬如由腳拇指直接擴大成整個腳盤，腳盤觀成白骨後，依次地擴大至腳踝，然後是小

腿，再來是整條腿。再由腿至下半身，然後上半身，一直觀到全身成為一具骷髏。到此第二步完成。

再下來由自身的骨鎖，漸漸的充滿十方，觀想所有人都是白骨。有人這時會產生一個疑問：觀十方白骨不是就變成很多所緣了？修止不是要單一所緣嗎？其實剛開始練習時，確實必須要單一所緣，但經過這樣不斷訓練後，止的觀力變強了，就有能力作十方白骨觀。

最後要再收攝回來觀自己的一身白骨。這樣，不淨觀的第一步初習業位就算成就了。再通過不斷地練習，純熟了就可進入下一步 — 已熟修位。

(2) 已熟修位

已熟修位就是將自己的一身白骨再縮減觀想至剩下上半頭顱骨。

(3) 超作意位

超作意位，論中描述為「唯繫心於一緣，眉間湛然而住」。就是將注意力集中縮至兩眉中間的一點白骨，攝心而住，這樣就又變成是單一所緣了。從這裡再不斷地攝心集中，就可以修到未到地定了。至此，

才可以稱為不淨觀成就。

初習業位和已熟修位，都是攝心作觀的訓練，訓練我們攝心的靈巧度，是攝心的過程。這個過程不但能攝心入定（未到地），同時還有對治欲貪的作用。

四、數息觀

1、釋義

「數息觀」《俱舍論》中稱為「持息念」，但通常我們稱作數息觀。其梵文 *ānāpāna*，是「入出息」的意思，有些經典直接翻成安般，就稱為安般守意。梵文 *ānāpāna* 的 *ānā* 是入息之意，*pāna* 是出息之意，所以譯為「入出息」，又稱作「數息觀」。「數息觀」是利用「息」作為所緣來攝止心，近可以對治散心，遠可以總對治欲界其他各種煩惱，尤其是欲界的慾望和瞋心。因此「數息觀」有近對治和遠對治兩種作用。

2、正修六因

《俱舍論》在說明「數息觀」的訓練方法時，歸納為「數息六因」。中國古代智者大師將這六因稱作「六妙門」，分別是數、隨、止、觀、轉、淨，也有稱數、隨、止、觀、還、滅。這裡的止，梵文

śamatha，譯為奢摩陀，是攝心一境的訓練。觀是指慧觀，梵文 vipaśyanā，譯為毗婆舍那，是智慧的抉擇。

「六妙門」的前三妙門和後三妙門重點不同，前三妙門是攝心修止，後三妙門重在修慧觀。修「數息觀」就是先依前三門攝心修止，止成就後再由止轉成觀，進行後三門的修習。因此「六妙門」是從止到觀，再進而止觀雙修的過程。

(1) 數息

息身：無論出息或入息，氣息的整段稱做「息身」。首先將心集中在人中，慢慢攝心集中後，就會感覺到氣息的出入、長短、冷熱、粗細等等。當能夠清楚明白地感覺到整段氣息經過人中後，這樣才能開始數。數的方式是內心默念，從開始感覺氣息從鼻孔出或入時數，拉長至整段氣息結束，這就稱為「數息身」。就如同守在山洞口數火車一樣，只要盯住洞口，注意火車的全部節數。同樣的，我們要將注意力集中在人中，注意整段氣息的經過。

數息：開始數時，可先數出息或入息，但不宜出入息全數。雖然《俱舍論》的建議是先數入息，但實

實際上數入息和數出息並沒有太大的差別。如果是數出息，從感覺氣息經過人中時就開始數一，直到整段出息結束。入息時，雖不用數，但整段息身也還是得清楚明白不忘失。到下次出息時，就可以數二。這樣次第數下去，直至數到十，但不可超過十。因為一過十，注意力就容易轉移至數目上而不再是息上了。數入息也是一樣的道理。初學者可以先練習數至五，然後再重複。在數息的過程中，如被妄念打斷，則必須再從一開始數起。在禪坐時，如果出現任何身體的感受或影像，都不可去理它，必須不斷地將注意力拉回到所緣上。

（2）隨息

《俱舍論》對「隨息」的解釋和《阿含經》、《清淨道論》不太一樣。《俱舍論》所說的「隨息」，是心隨息自然走不可以去控制，也不再數息。入息時就要感覺息從鼻孔入，然後到喉嚨、肺、肝、脾等一直到足。出息時心要隨息出，感覺息從鼻孔出，至一寸乃至一尺等等。《阿含經》和《清淨道論》的「隨息」是重在鼻孔前的觸覺，即攝心一觸，唯覺知息身的前中後，能夠不間斷地清楚明白氣息的出入。

(3) 止

《俱舍論》所說的「止」是「心止於一境」，即止於鼻孔前之觸覺，覺知息身的前中後。這與《阿含經》所說的「隨」是一樣的。論中說：覺知息身之前中後，任息來去如珠中縷。「珠中縷」是說珠子中間鑽一個洞，線穿於其中來來去去。這和上面數火車的比喻是同一個道理。《阿含經》所講的「止」是相似的定境生起，能有喜和輕安。這並不是和《俱舍論》有什麼根本的不同，只是《阿含經》對「止」的定位稍高一些。能有真實的身心輕安生起，那就是已經到達「未到地定」的程度了。

【附論】

《瑜伽師地論》以「九住心」來說明從初修攝心到未到地定的禪修過程，即從開始攝心到定的初步成就，有九個必經的次第。「九住心」依重點的不同可區分為三個階段：前四住心重於住心；五、六、七住心重於降伏煩惱；第八和九住心則是相似定境生起。

1、內住：第一住心稱作「內住」。初學者開始練習

將外放的心向內收攝，攝心專注於所緣上，這就稱為內住。

- 2、續住：就是心能持續住於所緣。經過「內住」的不斷訓練，久而久之，心慢慢能夠持續住在所緣上這就是「續住」。只要努力堅持，心專注在所緣上的時間會慢慢增加，以前可能幾秒，現在可能持續到幾分鐘。一般訓練幾個月之後就會到達此「續住」階段。但是在「續住」階段，散心或是妄念起時，通常不會馬上察覺，要過一段時間才能警覺到，將心拉回。但幾分鐘後，心又跑了，又要過一段時間後才能將心拉回。
- 3、安住：「安住」是心大部份的時間都能住於所緣。從「續住」再不斷地修習，心就能夠比較長時間住在所緣上。此時妄念一起、心一散就能夠立即察覺，將心拉回到所緣。
- 4、近住：「近住」就是不起妄念，心不向外散，妄念將起時能事先降伏。此階段即使有妄念，事先也能察覺，並且立即可以將它制伏，所以稱作「近住」。在「近住」階段，偶爾會有相似的身心輕安生起，只是不強烈，且斷斷續續，偶爾出現。

到了「近住」，攝心修止的第一個階段即完成了。如前所說，此階段重於攝心、住心於所緣，修者能夠修到「近住」的話，已經不簡單了。以筆者的一點心得，就安那般那的行持而言，「內住」和「續住」以數息為主，「安住」和「近住」必是隨息。

從「近住」後即第二個階段開始，其重點是降伏欲界煩惱。定是色、無色界的善法，要達到定成就，除了攝心以外，還得降伏欲界的煩惱，即五欲和瞋。唯有降伏欲界的煩惱，才能進一步往上修到色界定。

- 5、調順：「調順」是調伏煩惱之意。從「近住」繼續訓練，定力慢慢生起，相似輕安增加，就有降伏五欲的力量了。因此「調順」主要是能離五欲。到了此階段，人的性格會有比較大的改變，自然而然喜足少欲，對外在的物質享受不會有強烈需要感。
- 6、寂靜：「寂靜」是調伏內心生起的不善法，即不正尋思和五蓋。不正尋思就是一切錯誤的思考，五蓋是貪欲蓋、瞋恚蓋、昏忱睡眠、掉舉惡作還有疑（五蓋的內容如〈分別隨眠品〉所說）。不正尋思和五蓋與五欲不同。五欲是我們的心向外，

受色聲香味觸的影響，是外界引誘所產生的慾望。不正尋思和五蓋則是我們內心自己生起的不善法，比外來的五欲更微細、更不易調伏。

- 7、最寂靜：就是「寂靜」再進一步，即不正尋思和五蓋一起即能立即調伏。

「最寂靜」之後即可進入第三個階段，即相似定境的生起。

- 8、專注一趣：即心已經完全能平等安住在所緣上，不再起伏不定，並可以調伏內外的誘惑和煩惱。

- 9、等持：從「專注一趣」更進一步，功夫更成熟，能無作任運自在的住於所緣上，就稱為「等持」。「專注一趣」和「等持」的差別在於「無作行」。「無作行」就是不需再很用心，即能自然住於所緣。如同我們騎腳踏車，剛開始要很用力踩，等到了一定的速度，就可以不用力而能隨順著自然前進了。到此階段雖還沒到未到地定，但也瀕臨未到地定了。

未到地定：從「等持」再持續訓練，慢慢內心會產生強烈的輕安樂。由心的輕安樂然後起身的輕安

樂，這就是初步定的成就了，即未到地定。輕安樂是由定力從內心生起的，所以會先有心的輕安樂，然後延伸到身的輕安樂。

(4) 觀

「觀」的梵文 *vipaśyanā*，直譯為毘婆舍那，是指依定而起的慧觀。*vipaśyanā* 是由接頭詞 *vi*（分別）和字根 *paśya*（看）所組構而成，有「詳細分別、審察」的意思，經論上常說是「最極思擇」。這裡的「觀」不是修定的觀，而是指慧觀，即對諸法實相的「觀」。修觀的方法是：依於同一所緣，從止轉成觀。所緣相同，但是心的運作方法不同。在數息觀中，是以息為所緣，由止轉成「觀」。先以息為所緣經數、隨（九住心的過程）、止，到未到地定，然後依未到地定再依息轉成觀。第一步先觀氣息是色法，色法由四大種所造；由色法再觀依色而住的心心所法，即受、想、行和識等。這樣就是觀身心為五蘊所成，從此即可進一步作「四念處觀」了。

（5）轉

「轉」有二義，一是由止轉成觀的意思，另一是層層增上轉進之意。由止轉成觀，在前面「觀」的階段是轉觀的過程，到「轉」已是純慧觀了。層層轉上，是由觀息轉成四念處觀，再進一步轉進為四善根，即由外凡轉成內凡。

（6）淨

「淨」是煩惱斷。《俱舍論》將「淨」定位成入見道位，證初果向。即四念處止觀雙運，經由四善根而見道。四念處觀和四善根下面會做詳細介紹。

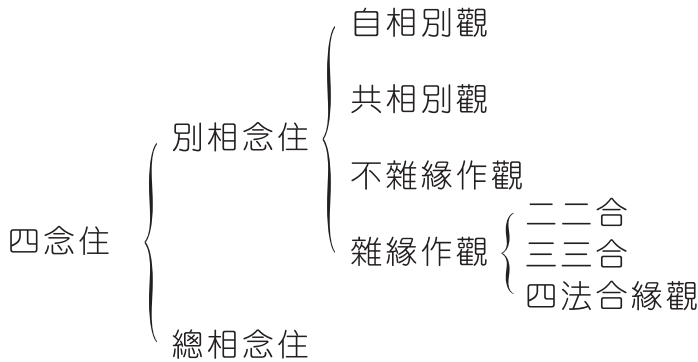
（二）四念處觀

一、總說四念處

「四念處觀」（又稱為四念住觀）是慧觀，是定力至少到未到地定的程度，然後依定起觀，以觀諸法實相為主。「四念處觀」以聞思修三種慧為體。沒有聞慧不可能有思慧，沒有思慧不可能有修慧，依定起觀才能稱為修慧（聞思修三慧的解釋如前所述）。大乘佛教觀諸法實相主要是「觀一切法空」，三乘所共的慧觀是以「觀一切法無我」為主。「觀一切法無我」

的次第進階觀慧即是「四念處觀」：即觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，其主要作用是對治淨、樂、常、我等四種執著。

自他色身本是無常變壞的，但由於我們內心的貪欲誘發，常對自他色身產生染著，以不淨為淨。觀身不淨可對治這種對自他色身的染著。它主要是觀我們這個五蘊身心的無常變化，隨時敗壞，不能久住，如此便漸能捨離欲貪的粗重煩惱。離欲貪的粗重煩惱後，必須進觀人生的實相，即觀一切受皆是苦（如本書前面所述）。當能確實認知一切受皆是苦時，必進觀苦的原因，即我執和無常的衝突。確知諸行無常可先從內心觀起，因為相對於外在一切，內心的變化更明顯易觀。最後才是觀一切法無我，即觀五蘊身心和



有為、無為一切法（七十五法中除身根、受心所和心王以外的七十二法），沒有一個常住永恒的我。如此即能漸漸對治根本的「我見」。「四念處觀」的具體觀法可分為：別相念住觀和總相念住觀。

二、別相念住觀

別相念住觀就是分別觀身、受、心、法的不淨、苦、無常、無我。它又可分為自相別觀、共相別觀和雜緣、不雜緣作觀。《俱舍論》之所以要這樣細分，其目的一是要讓我們在真正起觀時，有一個具體的入手處；再者是告訴我們要這樣次第反覆練習作觀，才能純熟。

1、自相別觀

自相又稱作自性，是指每一法（單一事物）各自的特性。如色以質礙為性，受以領納為性，想以取相為性等等。自相別觀就是分別觀察身、受、心、法各自的特性即自相。身自性是色法，由四大種所造，有變壞之特性，無常的變壞即是不淨。因此觀身自相時，即是觀身無常變壞而起不淨想。受是受心所，以情緒的領納為自性。無常的變遷和我執的衝突下，一切的

感受都是苦，所以觀受是苦。心是指六識心王，心的作用是剎那變化的，所以觀心的無常變化。「我」是由色、心諸法所組構而成的，在組構成「我」的諸法中沒有一個不變恒常的「我」。所以要觀法無「我」。

「四念處觀」的自相別觀從身念處起觀，次第而達法念處，是由粗到細，由易至難的一個過程。

2、共相別觀

一切法共通的普遍特性或特相，即是共相。無常、苦、空和無我即是諸法共相。「共相別觀」就是用無常、苦、空和無我等共相來分別觀察身、受、心、法，即觀身是無常、苦、空、無我，觀受也是無常、苦、空、無我，心、法也是這樣依次觀等等。

3、雜緣與不雜緣作觀

不雜緣作觀就是單純地對四念處的一一念處各別作觀。即對身唯作不淨觀，對受唯做苦觀，對心唯作無常觀，對法唯做無我觀。

《俱舍論》認為要能夠純熟善巧作觀，還必須訓練雜緣作觀。「雜緣作觀」就是將四念處其中的兩個或三個法搭配，合在一起作觀。其方式可分為三種：

二二合、三三合和四法合緣。這裡要特別說明一下，在四念處中，唯法念處可以雜緣作觀。身、受、心本也屬於法的一部份，如果是不雜緣作觀即是它們分別作觀，一旦和其他念處一起搭配作觀的話，就失去了別觀的特性而成為法念處觀。

- (1) 二二合：即二個二個念處配在一起，排列組合方式有六組，即：1. 身、受合觀為不淨與苦；2. 身、心合觀為不淨與無常；3. 身、法合觀為不淨與無我；4. 受、心合觀為苦與無常；5. 受、法合觀為苦與無我；6. 心、法合觀為無常與無我。（如圖 6-3）

圖 6-3

- 二二合
有六組
- 1. 身受：不淨、苦
 - 2. 身心：不淨、無常
 - 3. 身法：不淨、無我
 - 4. 受心：苦、無常
 - 5. 受法：苦、無我
 - 6. 心法：無常、無我

- (2) 三三合：即三個三個配在一起，排列組合方式有四組，即：1. 身、受、心合觀為不淨、苦、無常；2. 身、心、法合觀為不淨、無常、無我；3. 身、受、法合觀為不淨、苦、無我；4. 受、心、法合觀為苦、無常、無我。（如圖 6-4）
- (3) 四法合緣：又稱為總雜法念住，即將身、受、心、法合在一起做苦、空、無常、無我等共相觀。四法合緣觀和共相別觀不同，四法合緣觀是身受心法等四境合在一起觀無常、苦、空、無我等四行相，共相別觀則是四境分別觀四行相。

圖 6-4

- 三三合
有四組
- 1. 身受心：不淨、苦、無常
 - 2. 身心法：不淨、無常、無我
 - 3. 身受法：不淨、苦、無我
 - 4. 受心法：苦、無常、無我

三、總相念住觀

「總相念住觀」就是總觀身受心法的無常、苦、空、無我。「總相念住觀」和「四法合緣觀」的內容一樣，但意義不同。「四法合緣觀」為別相念住觀，要經過一層一層的訓練才能完成，「總相念住觀」則為觀智純熟後的直觀。「總相念住觀」漸漸純熟完成後，就可轉入四善根，即由外凡轉入內凡。

第三節 順決擇分

「順決擇分」，「決」是決斷，「擇」是簡擇，說明此位中能決斷簡擇諸聖道，因為聖道能斷煩惱。

「決擇」即是定中起觀，以智慧決擇四諦而斷煩惱之意。「順決擇分」又稱為「四善根」。「四善根」是指煖、頂、忍和世第一法等四位修法。「根」是能生、能長之意，稱為「四善根」就是說此四修法能生、能長養無漏善法。

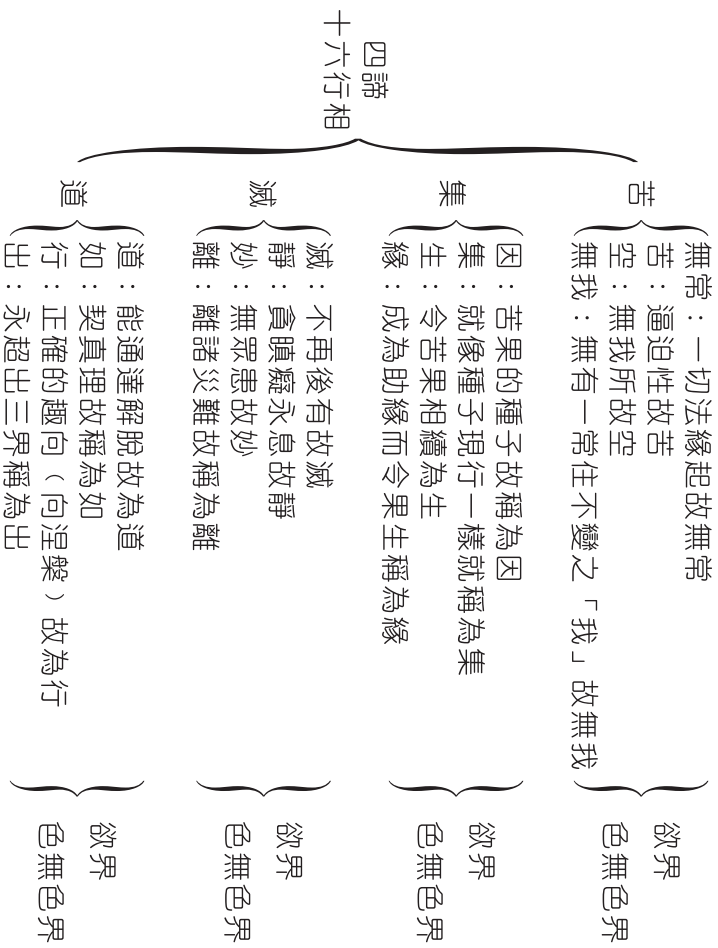
「四善根」又稱作「四加行」。因為當行者修習總相念處觀成熟時，無漏慧的前相已經出現，這時候要更加用功修習此位，使無漏慧儘快生起，因此稱為「四加行」。

（一）煖位

「煖」是以喻為名，火喻為無漏智，能燒煩惱，能起聖道。無漏智生起之初相，即如火起前之煖相。從「煖位」起，開始觀四諦十六行相。四諦十六行相觀是說一切有部很獨特的教法，他們認為這是入見道前所必修的觀行，即唯觀此才能入見道。論上說，十六行相以慧為體。這裡的行相是指心取境時映於心中的境，它主要以慧心所的能觀、能簡擇為主，所觀的對象是四諦。慧簡擇四諦時，取十六行相而現於心中。

四聖諦的每一聖諦都有四個必觀的行相，合計共有十六行相。它們分別是：苦諦下要觀無常、苦、空、無我四行相；集諦下觀因、集、生、緣；滅諦下觀滅、靜、妙、離；道諦下觀道、如、行、出。（圖 6-5 為四諦十六行相的簡表）

苦諦下觀無常、苦、空、無我，即從一切緣起故無常觀起，無常與我執衝突，故一切受皆苦，觀苦故應離我、我所見。



集諦下觀因、集、生、緣，即觀煩惱和業是苦的因，煩惱業相續故輪迴不止，煩惱為因又能為助緣助成苦果。

滅諦下觀滅、靜、妙、離。滅本有二意：就滅的過程說，是指滅貪瞋癡煩惱；就滅的結果說是指涅槃。涅槃所到達的境界即是靜，也是真實的妙樂。涅槃自然也是離五蘊一切眾患，也不再起後有。

道諦下觀道、如、行、出。道主要是指修行的八正道，如是指諸法實相即緣起無我，行是實踐，如此即能出離煩惱、出離三界。

上述這樣的觀法即是觀四諦十六行相，每觀一諦就必作四種行相的觀，而且初開始必須一諦一諦、一行相一行相的次第觀。四諦十六行相觀又分為欲界和色無色界的觀，如此實際真正要觀的是八諦三十二行相。其觀法順序是先觀欲界苦諦四行相，次觀上二界苦諦四行相，再觀欲界集諦，之後是上二界集諦，依此四諦順序而觀。

（二）頂位

從煖位開始修觀四諦十六行相，隨順無漏的智慧

漸漸增強，就到了「頂位」。「頂」是最高處之意。論上說，動善根中此法最勝，就如人之頂故名為頂。「四善根」有動與不動之分，煖、頂位有退墮的可能，故是動善根；忍位以後為不動善根，即不退於善根或墮惡趣。經論上舉了一個例子：修四善根如同爬山，依四念處往上爬，快到山頂的時候煖相出現，就是煖位；再繼續往上爬，到了山頂就是頂位。雖然到了山頂，但是還有往後滑跌的可能。如果從頂位再往前一步，入了下坡，那就不可能再退了。所以論中說，介於進退之際，故稱為頂。雖說煖、頂位還有退的可能，但因善根強，所以不會久住輪迴，終究會得涅槃。

（三）忍位

「忍」有認可的意思，深刻的瞭解和認識就稱作「忍」，有時也做為智慧的異稱。從頂位再持續用功，就可進入「忍位」。「忍位」分為下品、中品和上品。煖、頂位雖然也可分三品，因意義不大故一般不再區分。「忍位」的三品有其特殊用意，這三品都是依法念處而修觀。於下、中品「忍位」時具觀四諦十六行相，是一種廣觀；到了中品「忍位」純熟後，作觀時就要開始減緣減行，就是逐漸減少所緣行相。

一、減緣減行

減緣減行是指做觀時，從欲界和上二界總共三十二行相開始，一個一個慢慢減。第一輪從觀欲界苦諦的無常行相起觀，一直觀到第三十一個，即是上二界道諦的「行」行相，略減去「出」行相不觀。第一輪觀完之後，第二輪同樣從欲界苦諦下之無常起觀，直觀到第三十個行相，即上二界的道諦之「如」行相，略減去「行」和「出」兩個行相。第三輪則觀至上二界的道諦之「道」行相。如此依序，每一輪減去一個行相，到了第三十一輪唯觀欲界苦諦下的任何一個行相皆可。第三十二輪重複再觀同一個行相，即如果第三十一輪是觀無常的話，此輪也要觀無常。因為同一行相作兩次的觀，所以又稱為一行二剎那，當最後依一剎那觀一相時，即可入上品「忍位」。（如圖 6-6 所示）

二、忍的功德

行者能修至四善根的忍位，已能不退於善根和墮入惡趣，並且還有許多功德。其中殊勝的有六種不生：即趣不生、生不生、處不生、身不生、有不生和惑不生。

		苦		集	滅	道		
		欲界	上二界			欲界	上二界	
32行相	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	~	~	~	道如行出	
第 1 循環週期	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	~	~	~	道如行出	31
第 2 循環週期	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	~	~	~	道如行出	30
第 3 循環週期	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	~	~	~	道如行出	29
第4~29 循環週期								
第 30 循環週期	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	~	~	~	道如行出	2
第 31 循環週期	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	~	~	~	道如行出	1
第 32 循環週期	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	無常 苦 空 無我	~	~	~	道如行出	1

- 1、趣不生：指不生惡趣。因為忍位已是不動善根故決不退墮惡趣。
- 2、生不生：指沒有卵、濕二生。因為卵生、濕生多數為惡業所成之生命，由愚癡所引，大部份都是畜牲或鬼道。忍位已入聖道所引不動善根，所以不依卵濕生。
- 3、處不生：指不生無想天，不生北俱盧洲，不生大梵天。因為這些處所都是聽聞不到佛法的地方。經上說北俱盧洲是沒有佛法可聽聞的地方，無想天是外道修相似涅槃而投生之處，大梵天是印度婆羅門教所信仰的。這三處都是錯誤的觀念所引生，或是沒有佛法的地方。到了忍位善根自然不會墮入外道邪見，也不會墮入沒有佛法的地方。
- 4、身不生：指不生無根。「無根」就是沒有生殖器官，沒有男女性別；還有「二根」，即同時具有兩性生殖器官；或有根無識，即有生殖器官但是沒有作用。這些都是缺根，屬於六根不具。能修到忍位，具有這樣的福德因緣，因為善根強大，不可能下輩子六根不具。

- 5、有不生：指不生第八有，這是針對上忍位而言的。上忍位時作現觀，以十六心見道得初果向，次剎那得初果。初果者極七有而得涅槃，故不生第八有（下面會詳細說明）。
- 6、惑不生：指見惑已斷後永不再生起。從上忍位入見道，頓斷八十八品見惑，而見惑一斷即永斷而不再生。

（四）世第一法

「世第一法」是世間有漏的最後一心，為世間最勝，故稱為世第一。上忍位觀苦諦下的一個行相，依所觀的那個行相無間入「世第一法」。「世第一法」只是一剎那而已，緊接著就入見道位了。得「世第一法」的剎那雖還是住異生位，但已決定趣入正性離生了。正性是指聖性，異生性是凡夫性，正性離生即是趣正性離異生性。依煩惱來受生的眾生都稱異生，於「世第一法」中雖還是異生，但將無間入見道位而得正性離生。

最後要強調的是，以上「四善根」皆是依第六意識相應的慧心所為體而修的，也就是說未入見道前的一切修行都離不了第六意識。

第四節 見道位

從「世第一法」下一剎那就無間進入見道位了。見道位一方面見諸法實相，另一方面斷見惑煩惱。就聖位而言有三位，即見道、修道和無學位，見道位是聖位的開始。見道又稱為初果向，為證真實斷煩惱的當下。

忍與智：「忍」是認可四諦之真理，並無間正斷煩惱，即斷與煩惱相連之「得」，故稱「無間道」。這裡的「忍」是無漏的，前面四善根之「忍」為有漏，故本質上有所不同。「智」為「忍」之果，是煩惱斷後永不再生起，故稱為「解脫道」。因此，見道位實際上包括了「無間道」和「解脫道」。

法智和類智：欲界的「忍」和「智」稱為法智，上二界的稱為類智。上二界「智」的性質和欲界一樣，只是智慧更高深，所以稱為類智。因為欲界和色無色界的見惑煩惱性質一樣，只是上二界更微細而已，所以需要更高深的智慧才能斷除。

見道十六心：就見道而言，說一切有部將其細分為十六剎那，稱為見道十六心。「世第一法」時唯觀

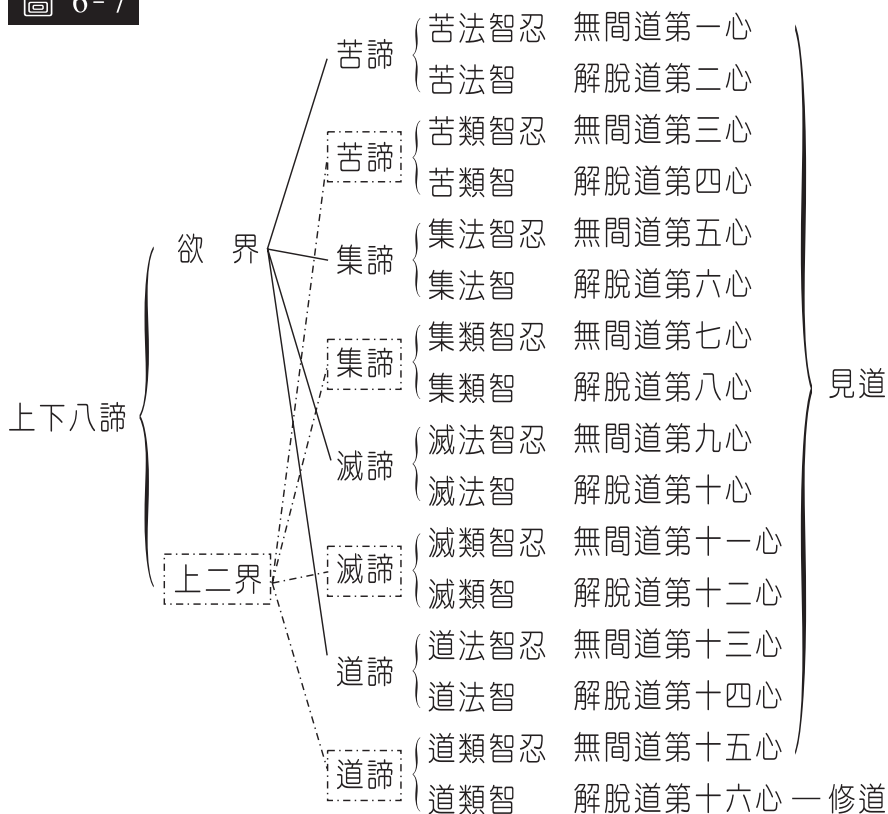
欲界苦諦下的一個行相，其目的在於突破。突破了那個觀障之後，到了見道又開始廣觀，具觀欲界和上二界的四諦共八諦。每一諦下面都有「忍」和「智」二類心，共有十六心，所以稱為見道十六心。

見道十六心的排序方法如下：依四諦排序，先是欲界苦諦的苦法智忍和苦法智，然後是上二界苦諦所攝的苦類智忍和苦類智，接著是欲界的集法智忍、集法智和上二界的集類智忍、集類智，以下依此類推。見道的第一心苦法智忍初起的一剎那，斷欲界苦諦所攝的十種見惑，即貪、瞋、癡、慢、疑、身見、邊見、邪見、見取見和戒禁取。到了第二心這十個煩惱就永不再起。第三心苦類智忍起時，無間斷色界和無色界苦諦所攝的十八種見惑（色、無色界各九種，如圖 5-4）。緊接著第四心苦類智起，此十八種見惑也永不再起了。如此到第十六心道類智起，色、無色界道諦所攝十四品見惑永斷不再起，此最後十四品見惑一斷即證成初果入修道位。（如圖 6-7）

雖說是見道十六剎那（或十六心），但實際上真正見道是十五剎那，第十六剎那已經是修道了。前面十五剎那是初果向，第十六剎那是初果。這十六剎那

都是極短暫的一瞬間，故稱為剎那，從能觀心而言故稱為十六心。

圖 6-7



諦現觀：在定中發無漏慧見諸法實相稱作「現觀」，因為是見真實諦，故又稱作「諦現觀」。因此「現觀」或「諦觀」這個詞語不能亂用。在阿毘達磨中，見道的十六心就是「現觀」，因為這十六心都是在現觀聖諦的。「現觀」又分為見現觀、緣現觀和事現觀三種。見現觀是指第六意識相應的無漏慧，此無漏慧能如實現見真諦，所以稱為見現觀。緣現觀是指無漏慧及相應之心所（如定、慧等心所）緣同一所緣，即以四諦為所緣。事現觀是指無漏慧和其相應之心所法，加上道共戒的無表戒體和生住異滅等四種不相應法，能共成一事，如實知苦、斷集、證滅和修道。道共戒是指在現觀時，起無漏慧斷煩惱，由此而引發無漏戒體，出定後即能從根本上防非止惡。生住異滅是指智慧和斷煩惱的「得」的四相。總而言之，見現觀指的就是無漏慧，緣現觀指心心所法以四諦為所緣，事現觀就是現觀生起時所能成辦的事。

對於「現觀」有兩派說法，即漸現觀和頓現觀二種。說一切有部主張漸現觀，即於現觀時必經十六心次第各別觀四諦，漸斷四諦下的煩惱，見四諦得道。

所以必是漸現觀。其它佛教學派如大眾部就主張頓現觀。其認為在真正見道開悟時，集中觀滅諦而頓斷一切見惑，稱為見滅諦得道。延續自大眾部的觀念，大乘般若中觀派主張以空、無我等諸法共相做現觀，入現觀時也是頓斷一切見惑。印順導師曾經對這二種觀點提出自己的看法。他認為平時一定是次第漸修，如聞思修慧等的成就必是次第的，但是在見道的時候是頓悟、頓斷的。《俱舍論》對漸頓二觀也提出了自己的看法。此論認為頓現觀是就事現觀而說的，如見苦諦時，於苦諦能得三種現觀（知苦），對其它三諦只能得事現觀，即只對苦諦以下的煩惱能斷（斷集）、能證（證滅）、能修（修道）。但如果就見現觀和緣現觀而言，那就只能是漸現觀，因為四諦以下的行相各不同。現觀苦諦時只能了知苦諦行相，斷苦諦以下煩惱，而不能同時了知其它三諦行相，斷其煩惱。

第五節 修道位和無學位

見道後進修而斷三界的修惑稱為修道。見道斷見惑，修道位以斷修惑為主。見道雖有漸頓現觀之分，但修道絕對是漸修漸斷的。

（一）須陀洹

須陀洹（Srotāpanna）譯為預流或入流，「預」是最初得果之意，「流」是指無漏道，所以預流是初得無漏道之意。因為是入聖位後的第一個果位，所以又稱為初果。初果斷三界一切見惑，《阿含經》中初果以斷三結為主，即身見、戒禁取見和疑。《俱舍論》如前所說則廣開為斷三界八十八品見惑。得初果者極七返，是說最多七返投生天上或人間之後，修惑自然斷盡得涅槃。也就是說證初果以後，雖斷一切見惑，但八十一品修惑一分未斷，如果不再積極的去修證，修惑最多能潤天上或人間共七生之後必證涅槃。（另有說法為天上人間各七生。）

（二）斯陀含

斯陀含（Sakridāgāmi）譯為一來，稱作一往來欲界人天，是聖位的第二果。一來果可以是由初果後積極進修而得的，也可以是證了初果後，不加進修自然斷欲界思惑而得的。也就是說欲界修惑的力量只能潤生欲界一次，有可能是人間或欲界天。欲界思惑有九品，如果斷了一至五品，則為二果向。如果斷了六品，那就是二果了。剩餘的三品煩惱只能潤生來欲界投生一次，故稱為一來果。

（三）阿那含

阿那含（Anāgāmi）譯為不來或不還，是不再來欲界受生的意思，是聖位的第三果。經上說斷盡五下分結者為「阿那含」，《俱舍論》說為斷盡欲界九品思惑。從斯陀含開始，斷欲界七、八品思惑為阿那含向，斷第九品則成為阿那含果。因已斷欲界煩惱故不再來欲界受生。阿毘達磨和《俱舍論》中雖討論了許多不同種類的「阿那含」，但其特性大體如上所說，此不廣述。

（四）阿羅漢

阿羅漢（Arhat）譯為無生，是修道位的極位，又稱為無學位。Arhat 的梵文原意雖只是無生，但一般會依三種意思來解說：即無生、應供和殺賊。無生是原意，另外兩個是依其果德所延伸的解釋。無生是因已斷盡三界見思二惑，故不再來三界受生之意。應供是依其功德而言，阿羅漢是聲聞乘極果聖人，有大福德故能受人天供養。殺賊喻為殺盡煩惱賊，因為已斷盡三界一切煩惱故。

阿那含後，從斷初禪第一品思惑開始，漸次斷到非想非非想天第八品思惑，都稱為阿羅漢向。最後再

以金剛喻定斷最後一品思惑即成為阿羅漢。金剛喻定是一種比喻，比喻此無漏定猶如金剛一樣堅銳，能摧破最微細煩惱故。阿羅漢又稱為無學位，是因為就煩惱的斷盡而言，已無可再學。

雖同是證阿羅漢，但因先前因緣不同，阿毘達磨中曾討論過各種不同的阿羅漢，《俱舍論》據此總結提出了六種：退法、思法、護法、安住法、堪達法和不動法。1) 退法者：鈍根者雖已證阿羅漢，但偶遇一些逆緣，立刻起惑而退至三果、二果或初果等，但決不會退至凡夫位。2) 思法者：證阿羅漢後，怕遇逆緣而退失，故想以自殺來結束此生報體而入無餘涅槃。3) 護法者：常小心謹慎防護阿羅漢果，無令其退失。4) 安住法者：離一切退緣而能安住於阿羅漢果。5) 堪達法者：堪能修練而速得不動法者。6) 不動法者：無論遇任何因緣，決不再退失阿羅漢果。以上六種阿羅漢，除第六種其餘都有退的可能。但即使退了阿羅漢位，臨命終時必重得。對於阿羅漢到底會不會再退，《俱舍論》中有許多討論。經部師認為所謂的退不退不是就果位來說的，而是就定力而言。也就是說定力可退，但果位決無退落之理，否則就與修道斷煩惱的

基本理論相矛盾。《俱舍論》基本採用經部師的理論，認為阿羅漢必無退落之理。

此外，阿羅漢還可分為「慧解脫阿羅漢」和「俱解脫阿羅漢」兩種。「慧解脫阿羅漢」是依「七依定」發無漏慧斷盡煩惱而得阿羅漢者。此類阿羅漢尚有最後一分的定障未除，即非想非非想定的定障。「七依定」是指能起無漏慧觀的七種定，即從初禪到無所有處定。要依定起無漏慧觀，最起碼要有未到地定的能力。但未到地定攝屬初禪，為初禪的近分定，故不另立於「七依定」外。如果完全沒有初禪以上根本定的能力，單依未到地定而起無漏慧得阿羅漢，即稱為「全分慧解脫阿羅漢」。這類阿羅漢基本上沒有什麼神通，因為除了漏盡通以外的其它五通一般都是依根本定而開發的。修得滅盡定的阿羅漢稱為「（定慧）俱解脫阿羅漢」，因為其不但依無漏慧解脫一切煩惱，更依滅盡定解脫一切定障。

《俱舍論》在本章中，對如何修定及依定起慧觀，最終斷盡煩惱有非常詳細的解釋，本書只是擇其最重要的部分加以闡述，有興趣的讀者可以詳閱原文。

第七章 分別智品

第一節 忍、智、見

本章〈分別智品〉主要是詳細說明種種不同的「智」，也可說是「智」慧的不同名稱，或是說從不同的角度來說明「智」慧。

如前所說，「慧」是以簡擇為性的，也就是說真正的智慧即是能夠正確地判斷、選擇和決定。我們學習佛法以增長智慧，就要先從分辨判斷入手。明辨了何為是非善惡，世出世間法，有漏無漏法等等，這樣才不至於將外道當佛教，將佛當神來拜。

《俱舍論》首先依慧心所的不同作用，將「智」區分為見、忍、智，三者的體性都是慧心所。「見」是慧心所的推度功能。簡要的說，見道以前順於無漏法的有漏慧皆可稱為「見」，它包括四善根的「忍」。經上常說的正見增上，就是經由不斷地推度後，對佛法達到深刻的認識。未入見道前的聞思修三慧，也都屬於「見」的範圍。「忍」是指見道八忍八智的忍，是正斷煩惱的智慧，是無漏慧。「智」是八忍八智的智，是斷煩惱後，使煩惱不再起的智慧，也是無漏慧。

見、忍、智的區分，有助於我們在修行過程中，對智慧增益程度的準確判斷。

第二節 十智

（一）十智體性

十智是所有智的根本體，其中除了世俗智是有漏智以外，其它都屬無漏智。

1、世俗智：有漏的世俗智可分為兩大類，一是世間各種知識，二是出世間的知識。世間的各種知識包括天文、地理、數學、醫學、社會學、心理學等等各方面的知識；出世間的知識即是佛法，包括生得慧、聞慧、思慧和修所成慧等等。聞、思、修慧雖是世俗智，但卻是隨順無漏勝義的。依循聞、思、修慧的指導去修行，可以引導行者向於無漏，所以稱為隨順勝義。儘管如此，因聞、思、修慧當下無正斷煩惱的能力，故也還是有漏的世俗智。世俗智雖說稱為「智」，但實際上就是「識」（vijñā），而後面的其它九智才是真正的智（prajñā）。因為《俱舍論》的重點是在解脫法上，所以世間的各種知識並沒有談太多，而是對出世間智做了詳細劃分和解說。

- 2、法智：是對欲界四聖諦的認知，是使煩惱斷後不再生起的智慧。
- 3、類智：是對上二界四聖諦的認知，使上二界煩惱斷後不再生起的智慧。
- 4～7：是苦、集、滅、道四種智，即法智和類智之下再分苦、集、滅、道四種智。
- 8、盡智：是一切煩惱斷盡之智。
- 9、無生智：是一切煩惱斷後永不再生起之智。盡智和無生智唯阿羅漢才有。
- 10、他心智：即是通常所稱的他心通，簡單的說就是能夠知道其他人心理活動的能力或智慧。他心智又分為有漏和無漏兩種。無漏的他心智是依道智和根本定所引發的他心智，其體性仍然屬於道智。並且唯有俱有無漏智的聖人才能引發，即必須先證得道智才能進一步引發無漏他心智。依此，無漏他心智是以道諦以下之道、如、行、出等四行相為所緣，而不緣其他有漏的行相。這也就意味著即使已經證果的聖人甚至阿羅漢，也不一定了知凡夫的心理活動。

同樣依此，無漏他心智必能知他無漏心。也就是說當一個證果位的聖人一但引發了無漏他心智，必定能知道其他人是否有無漏智，是否有證果。因為其無漏他心智能緣其他人心識中的無漏行相，即道、如、行、出等行相。也因此無漏他心智所能知的他人無漏心，唯是和自己程度相當的無漏心，即唯能知下地和自地事，無法知上地事。如初果引發的無漏他心智唯能知他人是否有初果的程度，至於他人是否已證得二果以上，則無法得知。因此從這個意義上來看，要真正了解一個人是否解脫證果，除非你自己也解脫證果，然後引發無漏他心智了。

相反地，世俗他心智無法知他人無漏心，唯能知他人有漏心。當引發世俗有漏的他心通時，雖然能知道別人的心理活動，卻無法確定他人有沒有解脫證果。因為有漏他心智無法緣無漏的四諦十六行相。

（二）十智行相

行相就是心之所緣相，心取境之後映現於內心的影像稱作行相。其實就是我們內心所認知的事物。十智所緣的行相具體如下：

世俗智緣有漏之一切法的自相和共相。如前面第二章在分析五位七十五法時所說的，每一法都有其自相（自性）。如心所法中的「受」心所以領納為性，「想」以取相為性，「行」以造作為性等等。一切心所法的共相是五事與心相應。再如十一種色法各有其自性，但變礙則是一切色法的共相。世俗智能分辨這些事物的自相和共相，並藉由這些事物種種不同自相和共相的比對，來認識單一事物。世俗智還可以認識佛法，如認知五停心觀、四念住的別相念住和總相念住，還有煖頂忍位時緣四諦十六行相等，這些都是世俗智的行相。

九種無漏智所緣的行相則分別是：法智緣欲界之四諦十六行相；類智緣上二界之四諦十六行相；苦智以無常、苦、空和無我為所緣行相；集智以因、集、生、緣為所緣行相；滅智以滅、盡、妙、離為所緣行相；道智以道、如、行、出為所緣行相；盡智和無生智以四諦十六行相中，空和無我以外的十四行相為所緣行相，因為有假我之故，所以不觀無我和無我所（空）；無漏他心智唯以道諦之道、如、行、出為行相，有漏他心智以所緣的心心所法之自相為行相，由於他心智

以知道他人的心思為主，因此以他人的心心所法為所緣行相。

第三節 諸智功德

(一) 不共功德

不共功德唯佛所有，是不共於二乘的智慧功德。通常包括十力、四無所畏、三念住、大悲等等，合起來一共是十八法，稱為十八不共法。此唯諸佛得盡智時能修，所以不共其他二乘諸聖。

一、十力：

論上說，一切所知境中，智無礙轉，故名為力。十力都是以智慧為體。

1、處非處智力

「處」是合理，合因果道理的意思，「非處」就是不合理，不合因果道理。「處非處智力」是指佛擁有知道一切事物和現象是否合乎因果道理的智力。譬如外道有天眼的人看到一隻牛死後昇天了，就認為學牛一樣的四腳朝地耕田吃草就可以解脫；再比如有人認為只要持戒，不需要修定慧就可以解脫等等。對於這些，只有佛能夠很清楚地知道，它們有沒有必然的

因果關係，是否合理，這就稱為「處非處智力」。

2、業異熟智力

異熟是針對業力因果所講的。因果可以分很多種，佛教所重視的是業報的因果。造業受報稱為業異熟果報，「業異熟智力」就是指佛具有正確無誤地知道業因和異熟果報之間關係的智力，能夠知道哪種業感召哪種果報。此智力以滅和道智以外的八智為體。經上常說業異熟報不可思議，就是說我們雖然要確信因果業報的法則，但具體因果間的複雜關係，卻不可胡亂穿鑿附會。因為唯有佛才有確知事物現象之間因果關係的智力。而喜歡將兩件不相干的事，或是幾種現象，按照自己的憶測去推斷它們之間的因果關係，是許多學佛者常犯的毛病。

3、靜慮解脫等持等至智力

靜慮、解脫、等持、等至，這些都是定的異名或是指種種不同的定。靜慮解脫等持等至智力是指佛不但具足種種不同的定力，也知道種種定的特性、作用、功能等等。此智力以滅智以外的九智為體。關於靜慮、解脫、等持、等至，在下一章〈分別定品〉中會細講。

4、根上下智力

是指佛能明白瞭解眾生的根機，尤其是信、進、念、定、慧等五根。明了眾生五根程度之高低，才能應機施教，渡化眾生。此智力也以滅智以外的九智為體。

5、種種勝解智力

是指佛具有瞭解眾生種種不同好要喜樂的智力。其以十智之前九智為體。「根上下智力」是指能了解眾生根機的高低程度，而「種種勝解智力」則是指能了解眾生的喜好，所以這兩智還是有根本差別的。能了解眾生的不同喜好，就能以適當的法門去利益眾生。

6、種種界智力

如實知各類有情，無始以來不斷熏習所成的習氣煩惱，以及諸法性種種差別的無罣礙智，名種種界智力。界是種類的意思，種種界就是指三界六道的各種不同有情。不同界的有情其過去所熏習的習性，某類有情的特性，俱有怎樣的煩惱等等，能明了這種種一切的智慧，就稱為種種界智力。

7、遍趣行智力

指如實知流轉的生死因果和還滅的解脫涅槃的智
慧。遍趣行是指依何種行為而能感得何種果報。在生
死的流轉因果中，佛能知何種行為能感得六道中哪一
道的果報；在還滅解脫因果中，佛能知何種修行能得
何種聖果位，如佛位、獨覺和聲聞等等。

8、宿住隨念智力

謂如實知自他過去宿住差別無罣礙智，即是指
通常說的宿命通，能知過去生中事的智力。佛能知自
己和他人之間，今生的關係是由過去何種因緣所造成的。
如三藏十二部中的本生、本事和譬喻等，都是與
佛及佛弟子的過去生中的事有關。

9、死生智力

此智力能如實知諸有情未來世諸有的相續。即佛
能知有情未來的狀況，如如何死亡，如何再投生，投
生之後的情況等等。死生智力能知未來，上述宿住智
能知過去。這裏需要說明的是，過去生中事因為是發
生過的，所以宿住智準確無誤。而談未來的狀況，只
能是大概的方向而已，因為未來是可變的。

10、漏盡智力

漏盡就是擇滅涅槃，以此漏盡為境之智稱為漏盡智力。簡單的說，漏盡智力就是斷一切煩惱的智力。此智力以滅諦四行相為境，以苦、集、道和他心智以外的六智為體，因為此四智不緣滅諦。佛的漏盡智力能永斷一切煩惱習氣，故唯於佛身能稱為漏盡智力。

二、四無所畏

「四無所畏」重點在於表達佛對大眾說法時，沒有任何的忌諱和害怕。因為佛完全證悟了諸法實相，並且完全明白諸法是怎麼回事，故能無所畏地宣說。

- 1、正等覺無所畏：佛覺悟諸法實相，並宣說其正等正覺無所畏懼。以十智為體。
- 2、漏永盡無所畏：佛永斷諸漏並宣說通釋無所畏。因為佛已真實斷盡一切煩惱，故宣說他已斷一切煩惱時無所畏懼。以十智為體。
- 3、說障法無所畏：佛宣說通釋染法必能障道無所畏。以八智為體。也就是說何為正法，何為障道法，何是正道必修，佛都清楚明白並能無畏的宣說。如淫欲是障道法，佛就清楚明白告訴我們淫欲是障道法。

- 4、說出道無所畏：佛宣說出世間之解脫道無所畏。
以十智為體。

三、三念住

- 1、緣順境不生喜：當佛弟子對如來所說的教法能夠依教奉行，對佛也很恭敬時，佛不會自得意滿，心能捨（平等）而安住正知正念。
- 2、緣逆境不生憂：當佛弟子對佛不恭敬，對教法也不受正行時，佛也不會生憂感，心能捨（平等）而安住正知正念。
- 3、隨順逆不生憂喜：諸弟子眾中，有些人對佛恭敬並能夠依法修行，另有一些人對法不恭敬更不依法而行，佛既不生欣喜也不會生憂戚，唯以捨念安住。

此三念住以慧為體。已斷煩惱的諸聲聞聖者雖也有這種能力，但唯有佛盡斷習氣，能夠達到最圓滿最究竟，所以是不共功德。

四、大悲

- 1、大悲有五義，論說依此五義，故佛之悲稱為大悲。
此大悲以世俗智為體，以三界一切有情為所緣。

(1) 資糧大：佛經三大阿僧祇劫度無量眾生，積累

了廣大智慧福德資糧，此非一般二乘聖人所能比擬，所以佛的大悲資糧大。

- (2) 行相大：大悲以三苦（苦苦、壞苦、行苦）為境，作為拔苦之行相。一般的悲憫只以苦苦為行相而救濟拔苦，如對饑民就捐贈錢財糧米或為了救死扶傷蓋醫院等，無法做到以壞苦甚至是行苦為行相。唯有佛能以三苦為行相，而做到徹底的拔濟，脫離三界之苦。聲聞緣覺雖也有這種能力，但是不完全俱足，最完全俱足的只有佛。
- (3) 所緣大：大悲以三界有情為所緣。大悲不但救濟人類，更擴大到救濟其他道的眾生。如不食眾生肉長養大悲心，是以畜生道為所緣的大悲的具體行持；佛教中常有的超渡儀式，是以鬼道眾生為主的救渡等。
- (4) 平等大：大悲的救渡是怨親平等，不分彼此親疏，普為利樂一切有情的。
- (5) 上品大：即最上品的悲，指大悲的程度和品質是最高等的。

總之，佛的大悲五義是：資糧大是累積三大阿僧祇劫的資糧；行相大是三苦做為拔苦的行相；所緣大是以三界有情為所緣；平等大是怨親平等；上品大是最上品的悲。

2、大悲與悲有八種差別

- (1) 自性異：大悲以無癡（慧）為體，悲以無瞋為體。這顯示了佛法的各種修行，無論是解脫道還是菩薩道，最終都是以智慧為引導，才能成為最究竟的行持。沒有智慧的引導，以無瞋為體的悲就只是一般的同情心，無法做到怨親平等的心態，並且容易變質成為個人的染著，更無法成為大悲。
- (2) 行相異：大悲以三苦為行相，悲以苦苦為行相。
- (3) 所緣異：大悲以三界眾生為緣，悲唯緣欲界眾生，甚至唯以人類為所緣。
- (4) 依地異：大悲依第四禪，悲通依四種禪。因為第四禪是定慧最等持的禪定，所以依之起菩薩特重的四無量心是最容易的，即最容易熏修悲心。經上說佛依第四禪修金剛喻定而開悟成佛，

開發神通最容易的所依定也是第四禪。第四禪以下的定，定力弱慧力強，所以起觀不易；而第四禪以上的四無色定，定力強慧力弱，所以也不易起觀。第四禪定慧等持，無論是起勝義慧觀、勝解觀或修發神通，都相對容易。

- (5) 依身異：大悲依佛身，悲依二乘及凡夫身，即唯有佛身可以有大悲。
- (6) 證得異：大悲離三界惑而證，悲離欲界惑而證得。因為悲以無瞋為性，瞋是欲界特有的煩惱，所以離欲界惑即能降伏瞋心成就悲心。但大悲唯是佛有，當然必是與斷一切惑相應的。
- (7) 救度異：大悲已成滿救度事業，悲唯是希望。就此而言，我們可以說因地的修行是悲相應，果德圓滿成就是大悲。大悲唯是佛的功德，悲則是希願，是凡夫的我們現發起的悲心，經慢慢不斷地學習修行，朝向大悲的誓願和努力。
- (8) 哀愍異：大悲平等哀愍一切眾生，悲則是不平等的。因為悲以無瞋為性，非以智慧為性，所以雖能緣眾生起憐憫關愛之心，但無法做到怨親平等，一切眾生平等。

以上十力、四無所畏、三念住和大悲等十八法是佛的獨有功德，故稱為不共功德。

（二）共二乘功德

佛共二乘聖人的共同功德，即是佛和其他二乘聖人都具有的功德。大致上有無諍行、願智和四無礙解等等。

一、無諍行

「無諍行」以世俗智、慧心所為體。其相是阿羅漢依第四禪而起的觀智，所以唯具第四禪的阿羅漢才能修發。其所緣以人為主。「無諍行」的「諍」是指煩惱，「無諍」是令人不起煩惱之意。阿羅漢觀有情苦由煩惱生，自知己身福田三界中勝。因怕其他人緣己身起煩惱而更造業，所以引發如是相智。由此方便令他有情不緣己身生起貪瞋癡等修惑，因為修惑通常是隱藏著的，遇緣才起。

二、願智

「願智」以世俗智、慧心所為體。其相是阿羅漢依第四禪而起的觀智。其作用是能知入定前發願想知之事。其所緣遍於過去、現在、未來等一切法。其修

習時首先要發願想知道何事，然後入邊際定和第四靜慮作為加行。邊際定就是從欲界開始修定，經未到地定入初禪、二禪、三禪一直到非想非非想處，再從非想非非想處一步一步下來到初禪，如此上再下稱為邊際定。接著再從初禪經二、三禪進入第四禪，然後依之起觀，這樣就可以依之前的發願知道想要知道的事情。

三、四無礙解

法、義、詞、辯四無礙解是佛和許多聖人都有的。「解」是理解無礙之義，對所知的事物通達無礙，稱為無礙解。此無礙解有四，稱為四無礙解，其重點在於語言的理解和表達運用。雖說是一切三乘所共，但唯佛最圓滿。

1、法無礙解

即緣能詮之名、句、文而決斷無礙，以世俗智為體。這裏的「法」是指如八正道、緣起、無我等等這些法相。法無礙解，意即佛對語言名稱的認識，對佛教法相的認知了解完全清楚明白，沒有錯誤和障礙。

2、義無礙解

即緣所詮之義而決斷無礙，以十智為體。如八正道的正見、正思惟等是法相，其複雜的內涵便是（法）義。對法義能有正確無誤的認識便是義無礙解。

3、詞無礙解

是指於各種方言決斷無礙。詞是指各種方言，對各種方言熟悉無滯礙，即是詞無礙解。佛熟知當時的各種方言，能以各種方言宣說法義。

4、辯無礙解

契合正理的無礙之說。即指合於佛法正理的說法善巧，包括各種演講的方法、技巧，辯論能力等等，純熟無礙。佛說法時，不但對法和義能決斷無疑，能善用各種方言，在說法的技巧上更是純熟圓滿。

（三）共凡功德：

一、六神通

共凡功德是指通於凡夫的功德，即六種神通，包括神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿住通和漏盡通。其實只有前五通共凡夫，漏盡通唯聖人有，但就整體而言稱做共凡功德。經論上說神通有兩種（漏盡

通除外)，生得和修得。生得神通是與生俱來的，由於過去生中曾經修發過神通，因力量很強所以餘力延續至今生。生得的神通一般力量不強，論上說不是真神通，也不是這裏要討論的。

佛教常講的神通都是指修得的，即依禪定而修發的神通。論上說六通：「慧為自性，依色界四禪起，止觀平等故。」這即是說，神通的本質是慧心所，但必依定起慧觀而修發，其所依的定是色界的四種禪定。其中又以第四禪最為殊勝，因為其定力和觀力平等，所以容易修發神通。這裏的慧觀並不是指觀諸法實相的真如作意，而是指世俗的勝解作意，如不淨觀、四無量心和地水火風等遍處觀。勝解作意唯能引發神通而不能斷煩惱。

對於神通，我們應該知道，它與真正的修行並無很大的相關性。至於用神通來度人的說法，如果個人智慧高，不為神通所迷惑，那自然沒有問題。但實際上大多數的眾生智慧不足，常被神通所害，而且害人害己。佛教修行的重點在漏盡通，因為它才能真正解脫生死斷煩惱。

因為以慧心所為本質，所以每一神通的全名都加有「智證通」在其後，如神境通的全名為神境智證通，就表示其以慧為本質的特性。以下大致介紹一下前五種神通。

1、神境智證通

也常譯為神足通，指能自在變化形色或剎那行至遠處，有一點像孫悟空的七十二變。譯為神足通，容易造成唯有剎那移動至遠處的印象，但實際上這種神通還包含能變形、變色等各種變化能力，所以玄奘大師譯為神境通。

2、天眼智證通

指能見極遠方的物體或是極細色，也可以預見未來，即能看見眾生的業色（業力）。由於未來受各種因緣條件影響是不定的，因此說到天眼通並不強調這一點，大部份都是指能見極遠物和極細色。

3、天耳智證通

即能聽到極遠聲或是極細聲。

4、他心智證通

指能知他人的心思，現代常稱為讀心術。這裡指

的是有漏他心通，所以不知他人的無漏心。雖能知別人的心思，但無法知道他人有無解脫證果。

5、宿住隨念智證通

又譯為宿命通，即能知自他過去生中的因果。如《本生經》中，佛常說其過去未成佛時修菩薩道的各種故事，以及佛和弟子們的宿世因緣，這即是佛的宿住通力所致。

六神通中的漏盡、天眼和宿命等三通在無學位（即佛和阿羅漢）中引發的又稱為「三明」，因為它們和生死流轉有直接的關連。漏盡智證明指斷一切見思二惑，為最根本的「明」，其他兩種皆依此漏盡明而方便稱為明。天眼通於無學位中稱為死生智證明，因為能了知未來生死故，而且能對治對未來的無知和愚癡故，所以特稱為「明」。宿住智證明因能知過去，故能對治對過去的無知和愚癡。

二、佛的三種示導

〈分別智品〉在談論六神通時，還提到佛的三種示導。示導即是示現引導眾生入於正法之意。佛的三種示導分別是神變示導、記心示導和教誡示導。

1、神變示導

就是將千變萬化的神通示現給眾生，以引導眾生信受佛法。佛依於適當的機緣，有時會以神變來示導眾生，故稱為神變示導。其以神境通為體。神變示導對一般的信仰者和外道往往具有一定的引導作用。一般的信仰者對於佛法的殊勝，常常並無太多的了解，反而對神通會有很高崇拜。因此如能示現一些神通，對於這些眾生就會有一定的引導作用。而許多外道也有一些神通力，並且常以其神通力來吸引信眾。這時如能顯現神通，不但能折服外道，更能轉引被外道神通所吸引的眾生。

2、記心示導

以他心通為體，即能知他人心聲。知道眾生心裏在想什麼，就很容易依其所需而渡化。如觀世音菩薩能觀世人的心聲而起神變示導，這觀世人心聲即是記心示導之功用。一般眾生是很無知迷茫的，對於記心和神變等神通都有著不同程度的敬畏，所以這兩種示導對接引很多人確實是很有效的。

3、教誡示導

即以說法開示來教化眾生，以漏盡通為體。教誡就是教導訓誡，是以講經說法來教導眾生，告訴他們什麼該學該做，什麼又是不應學不該做。

《俱舍論》引用《阿含經》提出佛的這三種示導，以教誡示導最尊勝。首先，教誡示導不通於其它世間方法，而其餘二種示導則通世間神通咒術等。印度當初就有很多外道也懂各種神變和他心通等，並且一些咒術也能起相同的效用；其次，教誡示導能引生現前利益和勝果，而其餘二種唯能降伏和引信。對佛法的學習運用，即降伏煩惱，能夠帶來現前的利益，又稱為「現法樂」。能夠受用一分佛法，當前就能享受一分的快樂，這就是現前利益。勝果是指未來斷煩惱得解脫的殊勝果德，因此是以漏盡通為體。其餘的二種教示雖能暫時引起眾生的敬畏和景仰，但畢竟不能使眾生得到佛法的真實利益。剛開始雖可用各種方法引導眾生進入佛教，但最終還是必須經由說法教示來度化眾生。由此可知，經教的學習是學佛的必要過程。

第八章 分別定品

第一節 基本定義

《俱舍論》〈分別定品〉對定的基本定義是：「定謂善一境，並伴五蘊性。」這一偈頌中有幾個重點：即善、一境和五蘊。

善

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、昏沉睡眠和疑等五蓋。

一境

《俱舍論》說，心能剎那前後相續在同一境上轉，即稱為三摩地（定）。從定的特性上說，修禪定必是心住一境，就是要專注於一個單一的所緣境上，即心一境性名為定。此一境性以慧和定心所為其特性。因

為要有慧心所才能緣於所緣境，同時還要有定心所才能專注於一境。慧和定兩心所是大地法，遍於一切心心所。這是不是就意味著所有人都不用修定，自然就有定力呢？《俱舍論》對此解釋說，一般人定慧二心所力劣，所以沒有定力，必靠訓練使此二心所轉勝，才能稱為修定。

對於修定，常有一些錯誤的觀念。如有人認為修定就是要達到無心，並且與《金剛經》所講的無相、無心、無念等混為一談，又或前念不起後念不生等種種。實際上，定的概念非常明確，就是心一境性，絕對不是無心。而《金剛經》所說的無心、無相、無住等，則是在說慧不是在講定。況且《金剛經》講的無心等等，也不是說沒有心念，而是說心不執著的意思。修定不可能無心，人也不可能無心，連睡覺都還有細心在運作，否則就不會做夢了。即使前面曾提到的兩種無心定（滅盡定和無想定），也不是一開始就無心，而是先修止成定，再依定起觀而成的。所以千萬切記，修定的重點在於「心一境性」。

五蘊性

三摩地是以五蘊為體的。《俱舍論》這裏所說的以五蘊為體，唯指色界的四種禪定，四種無色定則無有色蘊，故唯以四蘊為體。修定必依心心所法而修。識蘊是心法，受、想、行等是根本的心所法，所以定以受、想、行、識等四蘊為體。而色蘊在這裏則是特指定的隨轉色，即前面所說的靜慮律儀。靜慮律儀的體為無表業，也即是以無表色為體，所以定也俱色蘊。

第二節 定的異名

佛教中關於定有各種不同的名稱，它們主要是根據定的不同特性和功用而命名的。主要有：

一、三摩地

它是梵文 *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，第一是指身心的平等、平衡，即身心的輕安；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。

二、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。

三、三摩鉢底

是梵文 *samāpatti* 的音譯，義譯為等至，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。

四、三摩呬多

是梵文 *samāhita* 的音譯，義譯為等引，即平等能引，心離沈掉而平等即能引發定的功德。此名稱主要是以能引發定的功德而言的。

五、心一境性

梵文 *cittaiḥagrata*，是定的自性，即是前所說的：「定謂善、一境」。

六、奢摩陀

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。

七、現法樂住

是指四禪的根本定所引發的現前法樂，是從果立名的。

第三節 根本定

（一）八等至

經論上雖說有各種不同的定，但很多都是依不同觀想或神通而立名的。其實根本的定不外常說的四禪八定，即色界的四禪和無色界的四種無色定，統稱為八等至。

四禪八定可分為生得和修得兩種。生得定是依前生業力感招而生於上二界諸天。如生前修得第四禪，

死後即依此定力生於第四禪天。關於生得定我們在前面的〈世間品〉中已解說過了。這裏重點要說明的是修得定，即依人身而修得上二界的定。

八等至按性質可分成三種：味等至，淨等至和無漏等至。

一、味等至

得定後貪於定樂稱作「味等至」。它屬上二界之貪，但唯緣自地有漏，而不味下地亦不緣上地。「味等至」唯緣自地，因為下地不及自地勝妙，自然不會去緣下地。而上地因為能力還未到，所以也不可能去染著上地定境。例如在初禪中產生對初禪妙樂的染著，因為初禪的妙樂比欲界欲樂更勝妙，所以初禪的味著不會去緣欲界欲樂；也不可能去執著二禪的勝妙，因為還沒有那種經驗，所以也無從染著。貪著禪定的樂會障礙行者修出世法，也會障礙往上修上地定的意願。修定本來只是求解脫的方法之一，而不是目的。以解脫斷煩惱為目的而修定，就是「增上定學」，依此才能進而起觀慧。如果味著了定樂，就沒有欲望再進求解脫法，反而變成求解脫的障礙了，這就不是增上定學了。

二、淨等至

是世間善定，是為離下界之不善而修的，與無貪心所相應。為了離下界的不善而往上修定，且對定樂也不起執著，即是「淨等至」。無漏慧觀也是依「淨等至」所成就的。在未開發「無漏等至」之前，「淨等至」是佛教所重視的。

三、無漏等至

就是定慧相應，能發無漏慧，能斷惑得解脫的定，由順決擇分所生。八等至中，除了非想非非想定外，其餘七種定皆俱此特性。也即是說，從初禪到無所有處定，皆能作為無漏慧觀的所依定。當無漏慧觀成就時，其所依的定即成為「無漏等至」。

（二）色界四禪

一、行相與禪支

1、初禪

初禪的定義為「離生喜樂」。即是離開欲惡不善法所生起的喜樂。「欲」是指欲界的色聲香味觸等五欲，「惡不善法」就是貪欲、瞋恚、惛沈睡眠、掉舉惡作和疑等五蓋。由離五欲和五蓋所生起的喜和樂就是離生喜樂，是初禪的特性。

禪定的功德稱為「禪支」。初禪的功德有五種，稱為五種禪支。它們分別為尋、伺、喜、樂和一心。「尋」是內心比較粗顯的推求作用，是對所緣境的攀緣；「伺」是內心深細的考察作用，是對所緣境的持續思惟。尋、伺屬於心所法中的不定地法，可善可惡，緣善則為善，緣惡則為惡。一般散心時，心在多境上起善惡尋伺。初禪中，心唯在單一所緣上起善尋伺。心的輕安為「喜」，身的輕安為「樂」。修定者在未到地定時已有輕安生起，到了初禪身心的輕安則更強烈。「一心」即是心一境性，是初禪的第五禪支，是定的根本功德。

2、二禪

二禪稱為「定生喜樂」，即由定生的喜樂。由初禪向上修，心越來越集中，再做欣上厭下的六行觀，就能進入二禪。由於初禪的喜樂是離干擾所生的，而二禪是由定心所生起的，因此這種喜樂要比初禪更強。譬如一大堆小孩子吵吵鬧鬧，忽然間他們全離開了，你會頓時覺得很輕鬆喜樂。但這種輕鬆喜樂只是離開了吵雜的感覺而已，這就如同初禪。再比如你中了一百萬的彩券，這時內心自然會生起無比的喜樂，

這就好比二禪的感覺。二禪的喜樂就是這樣，是由定所生的，而不單只是離欲界煩惱的干擾而已。前後兩種喜樂的特性雖同，但來源不同，既有所差別。

二禪有四禪支，分別是內等淨、喜、樂、一心。除內等淨外，其餘三支與初禪同，只是更強烈。「內等淨」以信根為體，信根主要是離尋伺之擾動而生起。在二禪中心更集中，對所緣境攀緣的尋伺之心也沒有了，進而產生「內等淨」。如前所說信以心淨為性，心淨則以無疑為性，即對上一階的定能離下一階的「定地染」深信無疑。初禪雖然也有信根，但因其只是離於「散地染」的信，力量不強，故不立為禪支。定的往上進修，總是要離於下地染而得上地定的。在某一階次的定中，其禪支對於其下地定可成為功德、禪支，但對於其上地定則成為干擾障，必須排除後才能往上進昇。二禪中，由於離於尋伺的干擾障礙而得「內等淨」，是由上地定力而離於下地的定染，故特立「內等淨」為禪支。

3、三禪

三禪稱為「離喜妙樂」，即是離於定所生喜的干擾而得的妙樂。二禪雖離了尋伺，但還有喜和樂。三

禪則是連喜都捨離了，唯剩定所生的妙樂。三禪之後再往上就沒有樂受了，所以三禪的樂可說是世間樂受的最頂點。要知道禪定產生的喜樂是欲界「觸」生喜樂所無法比擬的。因為欲界的樂是從五欲上追求而來的，是經由外界對五根的刺激而來（根境和合生觸），不是直接由內心生起的，因此粗重而不淨妙。而禪定所生的喜樂是由定功德直接從內心生起來的，是離於欲界粗重煩惱的喜樂，自然殊勝淨妙。

三禪有五種禪支，即行捨、正念、慧、樂和一心。第一個禪支「行捨」，是行蘊的捨心所（與受心所的捨受不同），為大善地法之一。即不需特別用心，心即能平等專注於所緣上，不易受干擾。「正念」是心繫所緣而不散亂。「正念」重於繫心所緣，「行捨」重於不多加功用、不易受干擾。三禪中「慧」心所增盛而立為禪支。從初禪起，慧心所和定力轉轉增盛，到了四禪定慧等持，最容易起觀。樂和一心二個禪支同二禪。

4、四禪：

四禪稱為「捨念清淨」，即是連樂的干擾都不見了，唯有正念清淨和行捨清淨而已。四禪有四禪支，

分別是念清淨、行捨清淨、受捨和一心。四禪的「正念」和「行捨」已離去了樂的干擾，所以比三禪的更純淨，故稱為「正念清淨」和「行捨清淨」。因為已離去了苦樂，所以有不苦不樂的「受捨」禪支。一心禪支如前所說，即心一境性，是四禪每一禪都有的根本禪支，也就是說心的集中力會隨禪定的深度而變得越強越細。

四禪又稱為不動，是離八災不為八災所動的原故。「八災」不是通常所說的天災人禍，而是指內心的八種干擾，它們分別是尋、伺、出息、入息和憂、苦、喜、樂等四受。經論上說，四禪止身行。身行即是指出入息，也就是說四禪連呼吸的微細干擾都停止了。

二、入色界四禪

從未到地定要入初禪，並不是說繼續坐下去，就可以自動入初禪了，而是要做欣上厭下的六行觀。即厭離下地的苦、粗、障，欣喜上地的勝、妙、離。在未到地定中以定力起觀，這時已不再是攝心集中修止，而是修觀了。即要觀欲界五欲和五蓋的苦、粗、障，觀初禪五種禪支的勝、妙、離。

在未到地定時，身心的輕安已經出現。從未到地定往上修初禪，此時雖然初禪五禪支沒有完全出現，但行者能夠以現有的身心輕安相似去比擬觀想。比擬觀想初禪離五欲五蓋所生的喜、樂和心一境性清淨等等，一定更殊勝、更微妙，能離欲界煩惱的擾動。這時就會產生對初禪禪支的欣求，和對欲界粗重煩惱的厭離。這樣觀後，就能慢慢地由未到地定入初禪，初禪禪支也會漸漸出現。入初禪後，再轉為攝心集中，使初禪禪支更加明顯。

如果要入二禪，同樣是要欣上厭下。要作意二禪的禪支更勝更妙，然後厭離初禪的尋伺，因為初禪的尋伺會障礙內等淨的生起。待二禪禪支漸生起，即能入二禪。

入三禪也是要作意三禪禪支的妙樂，以及三禪的一心更寂靜，同時厭離二禪喜受的擾動。因為二禪離尋伺還是很近的，容易受影響，所以要入三禪，使心更不易受干擾。如果能夠持續這樣觀的話，慢慢就能入三禪了。

入四禪就要作意欣求四禪的四種禪支，離第三禪

樂受的擾動，進而出入息漸漸止熄。當呼吸漸漸停止，樂受也不見，四禪支更強時，即是入了四禪。

（三）四無色定

色界四禪再往上修就是無色界的四無色定了，其分別是空無邊處、識無邊處、無所有處和非想非非想處。由於四無色定定力深，觀慧不容易生起，因此佛教不強調四無色定，這裏大略介紹一下。

一、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

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

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，還有非常微細的味劣之心識，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。

第四節 三三昧

三三昧是空、無相和無願等三昧，屬無漏定，為能入涅槃之門，故又稱為三解脫門。三三昧不是單純止的修持，而是依定起無漏慧觀而成的，是依定起無漏慧觀的三種觀門。因此沒有根本的定力（未到地定以上），沒有聞思慧，一般是無法修三三昧的。

（一）《阿含經》關於「三三昧」的解說

一、一門入

「三三昧」依三法印起觀，因此是無漏慧觀，而且每一觀都能證諸法實相而得解脫。依三法印起觀，每一個法印觀成都可斷煩惱得解脫。因為三法印的原則是相通的，它們是緣起的三相。雖入門的方便有三，但通達的都是緣起的法性，所以每一門都可得解脫，故謂「一門入」。修學者可以依「諸行無常」起觀，可以依「諸法無我」起觀，也可以觀一切法「寂靜涅槃」。依無我起觀，觀一切法無我、無我所，心離我執，稱為「空解脫門」。依涅槃起觀，觀一切法無相，心離一切執，就是「無相解脫門」。依無常起觀，觀一切法無常，對一切無所欲求，心離欲染，故謂「無願解脫門」。

二、次第入

三解脫門也可以次第入。即先以無我起觀修空解脫門，再依一切法無相起觀修無相解脫門，最後再依無常起觀修無願解脫門，如此次第修即能斷諸欲求得於解脫。次第入是以空、無我、無我所為根本基礎的，離開此基礎則無法進修無相和無願三昧。

三、對治入

意即可以先依無我起觀修空解脫門，主要是觀五

蘊苦、空、無常，如果能得解脫，則不用再進修其他二門。

如果慧解力不夠無法依無我觀而得解脫，則要進一步修無相解脫門。無相指的就是六根對六境之六想（五蘊之想），此六想是無常滅壞的。空、無我、無我所為第六想「法想」所攝。無相三昧之所以有此對治作用，是因為有些行者，依無我無我所而觀五蘊苦、空、無常的時候，會執著有一個空的概念，這樣有所執自然不能解脫。而這個空相、空觀是由我們內心的心識即「想」而生的，無相觀就是要將這種「空」想，即六根對六境產生的六想，也觀它們是無常滅壞的。如能做此無相觀，空想無我想不再起來，除去空相（想），這樣即能外離六塵內離三毒而得解脫。

同樣，如果修無相解脫門也無法得解脫的話，就要再進修無願解脫門。有些人破了空想，但還認為有一個識的存在，識的存在就是一個微細的我執。這個微細的我慢思願為觀識的所依，也是無常滅壞的。所以要進一步以無願觀我慢的這種思願是無常滅壞的，進而獲得解脫。因此三門也有一層一層對治的意味。

上述就是《阿含經》裏所提出三種三三昧的修習法。

（二）《俱舍論》的三三昧

對於三三昧的修習，《俱舍論》較《阿含經》說明的更細一些。《俱舍論》是將三三昧配合四諦十六行相來修習的。

空三昧以苦諦下的空、無我行相為行相而起修。無相三昧是離世俗相，觀勝義相，以滅諦下的滅、靜、妙、離等四行相為行相而起觀。《阿含經》中的無相三昧是觀三法印的涅槃寂靜，《俱舍論》依之將它分得更細成為四行相。離世俗相，是指涅槃離世俗的十種相，即色聲香味觸等五境、男相、女相、生、異、滅等十相。這些都是常見的世間相，是我們經常會碰觸到，也是容易起執著的對象。無願三昧是以剩下的十種行相起觀，即苦諦下的無常、苦；集諦下的因、集、生、緣；道諦下的道、如、行、出。對於這十種行相無所希願，故又稱無願三摩地。

按照《俱舍論》的解說，三三昧要成為三解脫門，必是次第全修，而沒有一門入和對治入。修三三昧須俱觀四諦十六行相，才能到達解脫。

第五節 諸定功德

依定所起的各種觀，以及觀所成就的諸功德，分別是四無量心、八解脫、八勝處和十遍處。

（一）四無量心

一、目的

四無量心是依定而起的慈、悲、喜、捨四種觀想，心緣無量有情作觀，能引無量福德、感無量果（即佛果）。

修四無量心能長養大悲心。四無量心是依定起的觀想，是一種定的善業，加上緣無量有情的意樂，可以引無量福德。再者，依定起觀，可以增長自我的悲心。經由四無量心不斷的修習，自我的悲心不斷增長，信心意願逐漸堅定，才能有力量去實踐利益眾生。菩薩道的實踐，一是觀想，另一是真正的實踐，兩者相輔相成，缺一不可。一方面以觀想來提昇實踐的意願力，另一方面再依實踐來完成觀想的信願，如此輾轉增上，即可在菩提道上久住不退。

修四無量心除了長養慈悲心以外，還可以對治煩惱。就佛教而言，善法增長，煩惱就能在一定程度上

得到降伏對治。如果煩惱重，善法自然就羸弱。具體地說，修四無量心可以對治四種障，即瞋、害、嫉和欲貪。

- 1、慈無量心觀想無量有情皆得樂，無瞋為體，故能對治瞋心。
- 2、悲無量心觀想無量有情皆離苦，無害為體，故能對治害。
- 3、喜無量心觀想無量有情離苦得樂，心生大歡喜，以喜受為體，故能對治嫉（不耐他榮）。
- 4、捨無量心觀想無量有情怨親平等，以無貪、無瞋為體，可以對治欲貪和瞋。它是色界的善法，所以可以對治欲界的貪和瞋（瞋煩惱唯欲界有）。我們有貪和瞋，才會導致怨親不平等。對自己親人或喜歡的人，就起貪念執著；對自己不喜歡的、不順眼的人事物就會排斥起瞋心。因此觀想怨親平等，就可以對治欲貪和瞋。

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。雖然如此，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。

二、起修

四無量心起修時，第一步要先從自己觀起。如修慈無量心時，先思惟自己的樂以及修學佛法後得到的法樂，或曾聽聞諸佛菩薩等聖人受的妙樂。自己所受樂容易知道，諸聖人菩薩所受的樂就必須通過對佛法經教的聽聞才能了解。

第二步將自己受用的樂和法樂，觀想到其他人身上。觀想的人要分親、中、怨三品。親再分上、中、下三品，不親不疏不怨的唯一品，怨敵亦分三品，一共七品。因為對自己最親的人最容易起觀，所以先從上品親起勝解觀，觀他們也能得到自己所受的樂和法的勝樂。接著從上品親一步一步觀到下品親，再到不親不疏者，最後觀到上品怨敵都能得樂。這樣次第觀

下來，才能做到怨親平等。否則一下子要觀怨親平等是不大可能的。

第三步就是要將這種觀進一步擴大，由一村擴展至一市鎮、一國，最後擴展至無量有情。要觀到遍滿一切有情，才能算完成。

（二）八解脫

八解脫是以上一界的定力對治下一界貪愛所修之定，是假想觀（勝解作意）。舊譯背捨，背離捨棄之意。這裏所說的解脫並不是斷煩惱之意，而是指伏住下地煩惱，不為下界煩惱所障。《俱舍論》說瑜伽行者在兩種情況下修此八解脫。一是已斷煩惱者，為更解除定障；二是為能得定自在引發種種定功德和神通而修。

八解脫的具體內容如下：

一、內有色想觀外色解脫

為對治欲界之貪。我們內心如果有色欲之貪想，必須觀外色的青瘀等不淨，即是前面所說的九想觀之第一想，如此即能對治欲貪。此解脫想以無貪為體，依初禪、二禪起觀。

二、內無色想觀外色解脫

經由上述的修持，行者已逐步去除了色貪。為使之更堅固，要持續觀外色的青瘀等不淨。這是進一步使此不淨觀更純熟，對治欲貪的力量更大。也是以無貪為體，依初禪、二禪起觀。

三、淨解脫身作證具足住

專為對治內心因不淨觀而起的沈暗相。前章在討論不淨觀時，曾提到它會產生副作用。由於長期地觀察不淨相，從自己到遍一切處都觀為不淨，此時如果對佛法的慧解不夠成熟，或認知不足的話，就會產生厭惡自己身體等不正常心態，甚至造成自殺的傾向。因此在不淨觀後，可做此觀——清淨觀。依第四禪起觀，觀色清淨，心澄淨無疑。如觀青色如青蓮華、優曇波羅華，觀白骨如琉璃等等。做此觀者能令心喜悅，既不會對外色起貪，還能對治不淨觀的副作用。第四禪離八災干擾最為純淨，所以起淨觀比較容易，故第三解脫又稱為淨解脫身作證。

具體方法就是，如果在做九想觀時，從觀青瘀、膿爛腫脹、食噉血塗，直到變白骨。當開始對身體起了厭惡，便藉由白骨起觀，觀白骨像琉璃一樣清淨無

染，進而觀滿天的琉璃。如果是觀青色（十遍處觀之一）的話，就觀滿天都是青蓮華。

四、空無邊處解脫：空無邊處能捨色貪及色界之貪。

五、識無邊處解脫

六、無所有處解脫

七、非想非非想處解脫

上述四種無色定解脫各能離其下地之貪，故稱之解脫。

八、滅受想定解脫身作證具足住

滅受想定又稱滅盡定。於非想非非想處時，止息想與受兩個心所，然後入滅受想定。如此就能離有頂貪，即非想非非想處的貪，並能將三界的貪全部降伏。由於此定中已無一切心心所，故又稱為身作證。這裡說的身作證和前面的淨解脫身作證不盡相同，因為此是無心定，唯能以身證此定。

（三）八勝處

八勝處和八解脫其實很相似，它是將八解脫的前三解脫再做更微細的區分。《俱舍論》認為，之所以要對所緣再做細觀，是因為能使觀心對所緣更自在，

降伏煩惱的力量更強。八解脫只是以上地而離下地惑，八勝處則是依於定心對所緣的自在而能伏惑，故稱為勝處。八勝處分別是：

- | | | |
|-----------|---|----------|
| 內有色想觀外色解脫 | { | 內有色想觀外色少 |
| | | 內有色想觀外色多 |
| 內無色想觀外色解脫 | { | 內無色想觀外色少 |
| | | 內無色想觀外色多 |
| 淨解脫身作證具足住 | { | 內無色想觀外色青 |
| | | 內無色想觀外色黃 |
| | | 內無色想觀外色赤 |
| | | 內無色想觀外色白 |

內有色想觀外色解脫，可分為內有色想觀外色少和內有色想觀外色多。比如說觀個人的身體不淨，就稱為少，觀不淨遍一切處就是多。同樣的，內無色想觀外色解脫，亦可分為內無色想觀外色少和內無色想觀外色多。淨解脫身作證具足住，就是內無色想觀外色青、黃、赤、白等四觀。淨解脫身作證具足住是清淨觀，既可做青、黃、赤、白等四色觀，也可以白蓮華、黃蓮華等等來作觀。

（四）十遍處觀

十遍處觀就是觀地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識等，遍一切處無有間隙。這是另一種依定起的觀法，也是一種假想觀。十遍處的前八遍處的特性和淨解脫身作證一樣，都是以無貪為體，依第四禪起觀。空遍一切處即是空無邊處定，識遍一切處即是識無邊處定。

經論上說，修十遍處以依之起神通。如觀地遍一切處，觀行者先依地遍處觀，將一片水觀成地，就可以將水面當作地面一樣在上面行走。再進一步從一片水，慢慢地擴大到將大地上的一切全觀為地。十遍處的具體修法《俱舍論》上並沒有細談，這裏依其他經論所說的重點作一些介紹。比如要做水遍處觀時，首先是做工具，先準備一個裝滿水的臉盆，並將一張剪有小洞的紙放在臉盆上。接著貼近紙上的洞看臉盆裏的水，然後閉起眼睛觀想所看到的洞裡面的水。就這樣反覆看與觀想，直至閉起眼睛時，內心中水的影像和眼睛看到的一模一樣，這就完成了第一步。接下來要將觀想的範圍擴大，就是將紙上的洞再開大一些作觀，觀到和第一步的程度一樣。之後再將洞進一步擴

大，如此漸漸地觀到水遍一切處。其他的地、火、風、青、黃等觀的方式也是如此。

雖然修十遍處可以使人獲得神通，但佛教所修的十遍處並不是為了求取神通，而是在於降伏煩惱。

八解脫、八勝處和十遍處這三種觀行法是要次第修的。從諸解脫入諸勝處，再由諸勝處入諸遍處，後後勝於前前。解脫雖能離欲貪，但於所緣未能自在。勝處細觀所緣，雖於所緣自在，但未能達一切處。從勝處之青等四顯色，進觀一切色由四大所成，再觀四大一一無邊。由色等進觀空等無邊，即遣除一切色而達空無邊。然後進觀空的概念依識而有，遣除空相觀識遍一切處。總之，解脫、勝處、遍處等是需要一個一個次第起修的。

【附論】

< 阿毘達磨的菩薩觀 >

《俱舍論》卷十八中只是簡要地介紹了菩薩的概念，由於太過簡要，至使我們無法藉此一窺阿毘達磨

菩薩觀的面貌。筆者在這裏利用最後竟筆之際，依各阿毘達磨論所說，對其菩薩觀做一個概括說明。

（一）何謂菩薩觀

現在討論菩薩觀時，普遍依據的都是大乘經論裏的描述，相信很少有人了解阿毘達磨的菩薩觀，更不知道阿毘達磨的菩薩道是怎麼一回事。不過大家不要誤解，以為這麼一說，菩薩道好像就有兩種了，一種是大乘的菩薩道，另一種是阿毘達磨的菩薩道。其實菩薩道只有一條，成佛的路也只有一條。只是各經論對此描述的偏重不同，切入的觀點、角度不同，所以形成了不同的菩薩觀。所謂菩薩觀實際上是對菩薩所行的一種看法或觀點。

（二）阿毘達磨菩薩觀的特點

阿毘達磨中的菩薩觀所重視的有兩個特點：一是以未成佛的釋迦菩薩為典範；二是重視未斷煩惱的人間菩薩。

一、釋迦菩薩

阿毘達磨依《阿含經》和本生故事談到的菩薩，主要是未成佛的釋迦菩薩和彌勒菩薩，其中又以釋迦

菩薩為主。釋迦牟尼佛成佛之前就是菩薩，所以論上常常談論的釋迦菩薩，都是指他還沒有開悟成佛之前。阿毘達磨是依釋迦菩薩過去和現生所行為範本，成立其菩薩觀的。阿毘達磨雖也提到三世佛，但是沒有談到十方佛，十方佛是大乘經裏特別重視的。相較於大乘經的十方世界觀，阿毘達磨的世界觀是更重視這個娑婆世界，因此其菩薩觀所重視的也是現實人間成佛前的世尊。

二、人間菩薩

一般而言，大乘經中的菩薩入初地斷見惑，入八地見思二惑全斷。相對於大乘經的聖位菩薩，阿毘達磨所重視的是未斷煩惱的人間菩薩。阿毘達磨依據佛陀故事所描述的，認為其在成佛前，並未斷任何煩惱，其煩惱只是為慧學力伏住而已。因為如果資糧未具足前斷了根本煩惱，七生後便得阿羅漢而成佛無望了。因此後來的某些大乘經也有菩薩不入深定不斷煩惱的說法。所以說阿毘達磨菩薩的特點是未斷煩惱的人間菩薩。

（三）佛陀的本生故事

梵文 Jātaka，我們稱做「本生故事」，就是釋迦菩薩在過去生中修菩薩道時的種種故事。他修了哪些法，做了什麼事情，這些統集起來就成了「本生故事」。不過這裏所說的「本生」只是一個代表詞，其實十二部經中除本生外，本事、譬喻和因緣等等都談及佛過去生的故事。「本生故事」中，釋迦菩薩各種修持行為就稱為「波羅蜜」。「本生故事」裡也有一些佛弟子的故事，如舍利弗和目犍連等等，這些弟子過去生中和佛是怎麼結緣的。提婆達多過去生與佛是怎麼結緣的，為什麼這一生要害佛陀等。再如釋迦族為什麼這一世會被滅族，佛陀和釋迦族過去有什麼因緣等。將釋迦菩薩和他本生中的故事相融合，就形成了阿毘達磨的菩薩觀。

對於佛過去生中故事的真實性，各部派的看法也不一樣。有些將它認為是一種寓言，是一種教育我們的故事，不一定是真的。持這類觀點的代表是說一切有部。他們認為那些故事只是為了教化，重點在於掌握它的精神，而不需要認真去考究故事發生的地點時間。但是其他部派如大眾部包括上座部的支派等，就

認為那是過去真實發生的故事。其中，法藏部將這些故事編成經典，而匯成了菩薩藏。南傳上座部將「本生故事」放入第五部——小部中，與其他四部——相應部、中部、常部、增支部（相當漢譯四部《阿含經》）有同等的地位。

（四）菩薩道次第

阿毘達磨的菩薩修行次第雖不像大乘佛教那樣有很細的區分，但基本上可分為四大階段：即一、三無數劫修四或六波羅蜜；二、百劫修相好；三、一生補處；四、金剛座上頓斷一切煩惱而成佛。

一、三無數劫修波羅蜜

1、發菩提心成菩薩

要成佛首先要發大菩提心，修菩薩道，成為菩薩。菩薩是菩提薩埵的簡稱，是梵文 bodhisattva 的音譯，義譯為覺有情。

其中 bodhi 是「覺」的意思，sattva 就是常說的「有情」。Sattva 還有其他很多意思，如「勇心」、「大心」、「光明」、「靈性」等種種。當 bodhi 和 sattva 合在一起時，通常會直譯為「覺有情」。需要注意的

是，這裏不能將「覺有情」理解為「已覺悟的有情」。因為唯有佛才是真正覺悟的有情，菩薩只是未成佛的因地眾生。

如果依中文文法，將「覺」當使役動詞用，即「去覺悟有情」，或是「使有情覺悟」，這樣的理解就義理上來分析是說得通的。因為菩薩道本來就是要利益眾生，進而度化眾生的，就如《金剛經》所說令一切有情皆入無餘涅槃。然而如果依梵文文法複合詞的六離合釋來分析，這種理解就會有文法上的問題。因為在梵文中，動詞是放在受格的後面，所以依梵文「覺」無法作為動詞來用。

現今大多數學者所認同的，也符合梵文文法的解釋，即是將「覺」作為目標，是「向於正覺的有情」或是「發大心向於正覺」。這樣的解釋不但符合梵文文法，也能合乎義理，更重要的是有許多經論的依據，包括阿毘達磨論和許多大乘經所定義的。「正覺」是指佛無上正等正覺，不是阿羅漢也不是辟支佛的那種「覺」。因此勤勇發奮追求無上正等正覺，或追求無上正等正覺的有情，就是菩薩。

阿毘達磨論說認為只有極少數的一類根利特殊的有情，才能發起大勇心，追求無上正等正覺，而不是每一個有情都可以這樣。一般有情只要能發心求得解脫就可以了。但如果要成佛，就必得發起大心尋求無上正等正覺，這就是所謂的發大菩提心。

2、三無數劫修波羅蜜

三無數劫就是三大阿僧祇劫，其間菩薩要滿修六波羅蜜。對於波羅蜜的數量，阿毘達磨的解釋各不相同，大體上有四、六、十等。說一切有部提出四波羅蜜，大眾部說六波羅蜜，南傳上座部則是十波羅蜜。

「波羅蜜」是本生經中菩薩的修持，之所以會有不同數量的「波羅蜜」，並不是它們有什麼本質的不同，只是各部派從本生經中歸納的方法不同而已。《俱舍論》採用的是六波羅蜜說，即佈施、持戒、忍、精進、禪定和般若波羅蜜。所以《俱舍論》菩薩道的第一個階段就是三大阿僧祇劫修六波羅蜜。

「波羅蜜」梵文是圓滿的意思，凡事能做到最好就是圓滿。菩提道所攝的種種行持都可稱為「波羅蜜」。不過阿毘達磨所說的「波羅蜜」和大乘經所講

的「波羅蜜」有所不同。阿毘達磨所認為的佈施波羅蜜，就不像大乘般若經所講的是「三輪體空」，而是方法態度上的圓滿。

總之，行菩薩道就要先發菩提心。同時為了成就真實的「波羅蜜」，行持時我們還要注意保持正確的心態，採取最適當的方法，才能真正地利益眾生。當然各種波羅蜜要真正圓滿唯有成佛。

3、供養諸佛

三無數劫中除了修種種波羅蜜，還要親近供養諸佛。每一無數劫要供養七萬六千佛。釋迦菩薩初阿僧祇劫逢事七萬五千佛，最初名釋迦牟尼佛最後名寶髻佛。第二阿僧祇劫逢事七萬六千佛，最初即寶髻佛最後名然燈佛。第三阿僧祇劫逢事七萬七千佛，最初即然燈佛最後名勝觀佛。在修相好的九十一劫中逢事六佛，最初即勝觀佛最後名迦葉波佛。雖然現在釋迦佛已滅度，彌勒佛未來，但我們還是可以藉由佛像來表達我們對諸佛的敬念與供養。

4、不入深定不斷煩惱

菩薩在成佛前，不入深定不斷煩惱，但以聞思慧

伏住煩惱。因為如果沒有集滿三大阿僧祇劫的福德智慧資糧，沒有修集相好，一但斷了煩惱，七來生死必定成阿羅漢，就沒有成佛的機會了。所以菩薩在上金剛座前，未斷任何煩惱。不入深定也是因為如此。這裡的深定是指勝義定，即阿毘達磨的真如作意。勝義定就是定慧相應，止觀等持，又或稱為定中起慧觀。一旦定中起慧觀，就有可能斷煩惱了。所以這裏說不入深定，不是說不修禪定，而是不要定中起真如作意的意思。雖然不斷煩惱，但菩薩必須具備聞思慧正見，以正見降伏煩惱。這樣偶爾可能會犯錯，也不會造就太大重惡業。所以《阿含經》上說：「假使有世間，正見增上者，雖經百千劫，終不墮惡道。」

二、百劫修相好

菩薩在修滿三大阿僧祇劫後，還要再花百劫的時間修三十二相八十種好。雖然說世間的轉輪聖王也有此相好，但是佛陀的比轉輪聖王的更殊勝。根據阿毘達磨所說，行者三大阿僧祇劫六波羅蜜修圓滿後，進修相好時，才能稱為菩薩。依照這樣的觀點，一般人就不能隨隨便便稱自己菩薩，否則就是「增上慢」。而大乘經的觀點則認為只要發菩提心就是凡夫菩薩。

阿毘達磨說真菩薩捨五劣得五勝：

- 1、捨諸惡趣恒生善趣：即不會再下三惡道，永生善道。
- 2、捨下劣家恒生富貴家：如果生在人間，絕對不會生在那種貧窮奴隸家，因為長劫以來修集大福德，所以恒生富貴家。如釋迦牟尼佛就出生在帝王家為太子。
- 3、捨非男生恒得男生：釋迦牟尼佛是男相，所以後代對於佛陀相也依男相為典範。
- 4、捨不具根恒具諸根：真菩薩出生之後必是身相莊嚴，諸根不會缺損。因為他已開始修三十二相好，就是表示其身相一定是莊嚴的。
- 5、捨有忘失念恒得自性生念：所謂自性生念，是指菩薩生來對佛法絕對不會忘念。因為他聽聞了三大阿僧祇劫的佛法，修了三大阿僧祇劫，當然不可能對佛法會忘念。

三、上下生兜率天

菩薩經百劫修成相好後，便上生史多天（兜率天），在史多天為大眾說法。經五十七俱胝劫又六萬年，待因緣時機成熟後，便從兜率天下生人間入胎，

出生在帝王之家成為太子。而後出家修行，在六年中嘗試各種修持方法，最後於菩提樹下金剛座上成無上正等正覺（即為下一個階段）。

四、金剛座上頓斷一切煩惱

依據阿毘達磨的論說，釋迦牟尼佛在上金剛座之前未斷任何煩惱，而是在金剛座上以三十四心斷見思二惑成就無上菩提。其過程大致如下：釋迦菩薩先前已俱非想非非想定的能力，並依此定降伏前八地修所斷惑（欲界到無所有處地等八地共七十二品）。再於金剛座上時入第四禪，依第四禪觀四諦十六行相，經四加行後入見道十六心斷一切見惑。見惑斷的同時，前面被定力所伏的八地思惑因已無根本所依，故也同時頓斷。再下一剎那起九無間道、九解脫道，進斷非想非非想最微細的九品修惑，至此一切見思二惑全斷盡。就這樣前後相續，無間道正斷思惑，解脫道令所斷惑永不再起。如此見道十六心加上修道十八心，即成三十四心，菩薩依此三十四心於金剛座上斷一切煩惱。再加上三大無數劫所累集的福智資糧，百劫所修的相好，最終成就了無上正等正覺。

綜觀阿毘達磨的菩薩觀，重視的是人間菩薩的形象，是以人為本，以成佛前的世尊為典範的。阿毘達磨的菩薩觀更重在於一個未斷煩惱的凡夫修行人，如何在各種困難中堅持著菩薩道的信念，不畏艱難地勇往直前。未成佛的釋迦太子，以一個凡夫之身，為尋求真理，離開富貴之家，拋棄一切，終成正覺。這或許更貼近於我們日常的所修所行，堪可為後代學習的楷模。

佛學叢書 02

俱舍精要

作者 / 釋如源

出版者 / 國際中道佛學會

地 址 / 宜蘭縣員山鄉惠深二路二段 3 號

電話 / 03-9233653

傳真 / 03-9577931

網址 / www.middlepath.ca

初版五刷 / 2025年01月

定價 / 新台幣250元

各地連絡及流通地址

加拿大 / **23034 Township Rd 261A, Calgary, AB T3R 1E5.**

TEL / 403-5479031

台灣 / 264 宜蘭縣員山鄉惠深二路二段 3號

電話 / 03-9233653

台灣 / 524 彰化縣溪州鄉瓦厝村中山路三段421號（中道牙醫診所三樓）

電話 / 04-8897072

中國大陸 / 2210026江蘇省南京市鼓樓區中山北路607號灰鯨公寓

電話 / 18136491116

護持帳號

台灣 /

郵政劃撥：50299409 戶名：宜蘭縣中道佛學會

銀行：玉山銀行羅東分行(銀行代號：808)

帳號：0451-940-012565

戶名：宜蘭縣中道佛學會徐健源

加拿大 /

請上加拿大中道網站，使用paypal捐款

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

俱舍精要 / 釋如源編著. -- 初版. --

宜蘭縣員山鄉：國際中道佛學會, 2017.05

面；公分.--(佛學叢書；2)

ISBN 978-986-93225-1-5(平裝)

1.論藏

222.11

106005201



本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤、
請寄回本社調換。

版權所有，請勿翻印。

