

俱舍論之道次第

本以講座以《俱舍論》「分別賢聖品」為主，摘要性的闡述俱舍論的修道次第。俱舍論雖是以解脫道為主，但其次第清楚嚴謹，不但能為修解脫道者提供一入道方便，對大乘的修道次第也產生了一定的影響。

綱要

一、入修方便：

1、住戒修三慧

2、三清淨因

二、順解脫分：三賢

三、順決擇分：四善根

四、見道



一、入修方便

1. 住戒修三慧

- ❖ 住戒：持戒調伏粗重煩惱
- ❖ 三慧：聞、思、修所成慧
 1. 聞所成慧：
 - 1) 聽聞聖教，生起隨順無漏慧
 - 2) 由語言文字生起對教法正確的了解
 - 3) 正確觀念的初成
 2. 思所成慧：
 - 對教義深入了，正見養成，不變堅定的觀念
 3. 修所成慧
 - 依定起觀之慧



2. 三清淨因

1. 身心遠離

- 1) 身離惡友惡境
- 2) 心離不善尋思

2. 喜足少欲(無貪為體)

- 1) 喜足：對已有之物能知足，不再多求。
- 2) 少欲：對未有者不生大希求
- 3) 喜足少欲以無貪心所為體(通三界)。
但不喜足、不少欲主要針對欲貪。

3. 四聖種：

1) 衣服喜足：糞掃衣

2) 飲食喜足：常行乞食

3) 臥具喜足：樹下坐

4) 樂斷修：樂斷煩惱，樂修聖道

- ❖ 為生起聖道方便，故稱「聖種」。
- ❖ 前三為生活資具，後一為事業
- ❖ 相雖為出家所立，原則通於一切修行者(其他說法：糞掃衣、常行乞食、依樹下坐、服陳棄藥)。

二、順解脫分：外凡三賢

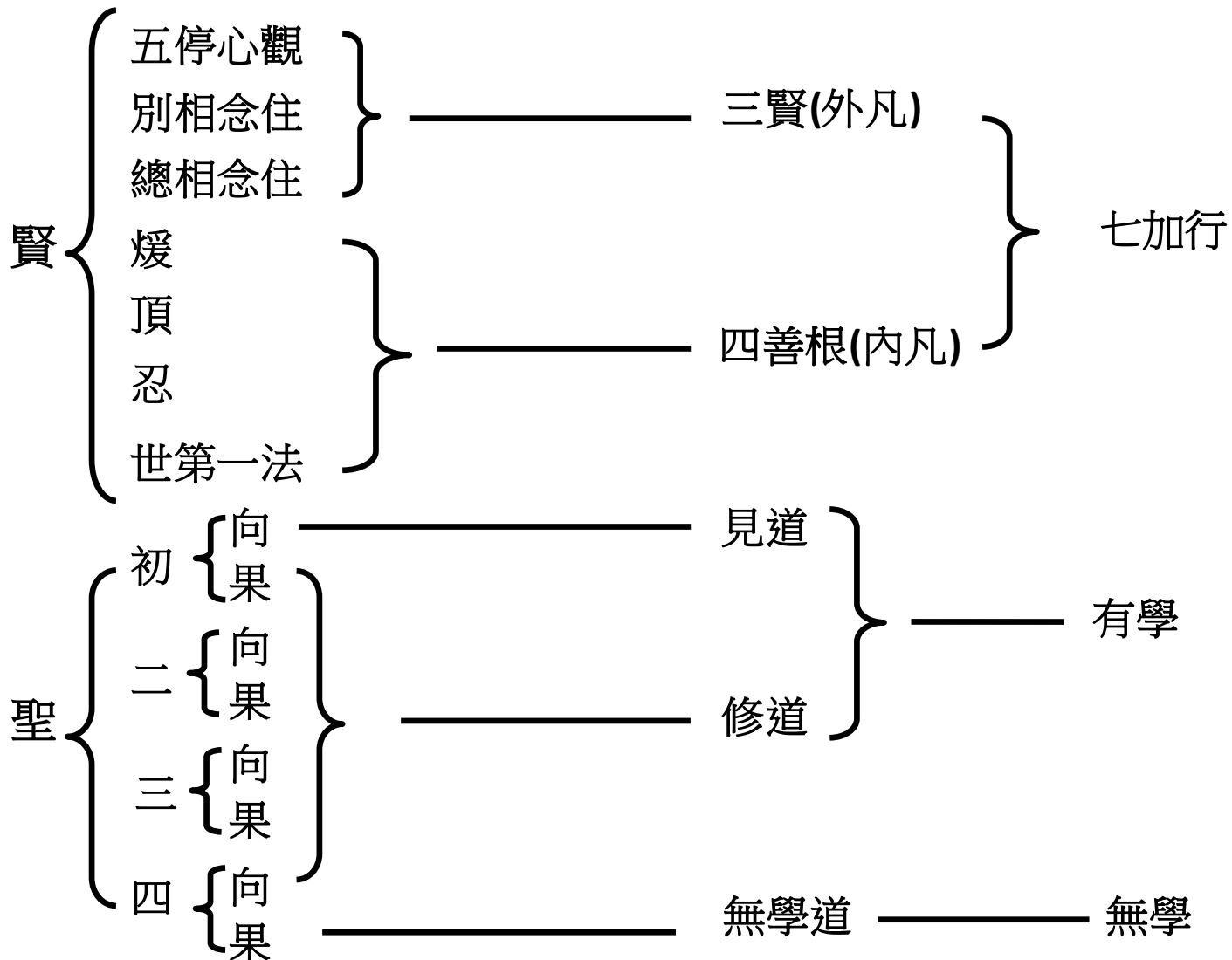
(一)止：五停心觀

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

(二)觀：四念住觀

- 1) 別相念住
- 2) 總相念住

修行位次：七賢四聖



(一) 五停心觀

總說五停心觀

1. 五種止心的觀想，修「止」
(因)成定(果)
2. 五種修定的方法
3. 定以「心一境性」為原則
4. 不同的修定方法只是「所緣」
不同

1. 不淨觀：多貪眾生，觀色身不淨，以制欲貪(淫欲)。
 2. 慈悲觀：多瞋眾修慈悲觀，以長養悲心，對治瞋心。
 3. 緣起觀(因緣觀)：多癡眾生觀緣起。
 4. 界別分：我(身見)執重者修六界觀。
 5. 持息觀：多散眾生數出入息法散亂。
- 大乘中以念佛(觀想)觀取代界分別

別說持息念

1. *Ānāpāna* 入出息。 *Ānā* 入息， *āpāna* 出息
2. 又稱「數息觀」，近對治散心，遠對治其他各種煩惱
3. 有六因（又稱六妙門）
 - 數、隨、止、+ 觀、轉、淨
4. 前三為修「止」（*śamatha*/奢摩陀），後三為修「觀」（*vipaśyanā*/毗婆舍娜）
5. 以「慧」為體，以「念」為助

正修：六因（妙門）

1). 數：

1) 數息身：

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

2) 數目：

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

3) 如有錯亂者從一再開始

2). 隨

1. 俱舍論

- 1) 隨：心隨息自然而行，不可去控制氣息
- 2) 隨入息：感覺息入從鼻、喉、肺等至足指
- 3) 隨出息：感覺息入從鼻出至一寸、一尺等

2. 阿含經

- 在鼻孔前之觸覺，覺知息(身)之前、中、後，以攝心一處，任息自由出入。

3). 止

1. 俱舍論：

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

2. 阿含經：

- ◇ 相似定境起，能有喜和輕安

4). 觀

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

5). 轉

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

6). 淨：入見道

(二) 四念住觀

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

1. 觀別相念住

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

2. 總相念住

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

三、順決擇分：四善根（加行）

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

1. 煖

1. 以喻為名，無漏智生起之前相，如生火之前的煖相。
 2. 觀四諦十六行相
 - 1) 苦諦:無常、苦、(我所)空、無我
 - 2) 集諦:因、集、生、緣
 - 3) 滅諦:滅、靜、妙、離
 - 4) 道諦:道、如、行、出
 3. 分欲界和上二界，故為八諦32行相
- *行相：心所行之相，心取境時映於心中之境

2. 頂

1. 動善根中此法最勝，如人之頂，故名為頂

1) 煖、頂為「動善根」，有退墮之可能

2) 忍、世第一法為「不動善根」，不退於善根或惡趣

2. 進退兩際如山頂，故名之為頂。

向前入不退，向後則於退位

3. 此二善初修時先觀法念住

3. 忍

1. 忍：認可，於認可四諦理中最勝，有「忍不墮惡趣」之說。
2. 由初至後唯觀「法念住」
3. 於下中品具觀四諦十六行相
4. 中忍位減緣減行：減所緣（四諦），減行相（十六行相）
5. 上品忍位唯觀欲苦諦之一行相

減緣減行

1. 第一週：從觀欲界苦諦之「無常行相」至上界道諦下之「行」而減去「出」。
2. 從此每一週減去一個行相。
3. 一行二剎那：第31週唯觀欲界苦諦下之其中一個行相，第32週再重觀同一行相。
4. 以此一行二剎那入上品忍

4. 世第一法

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

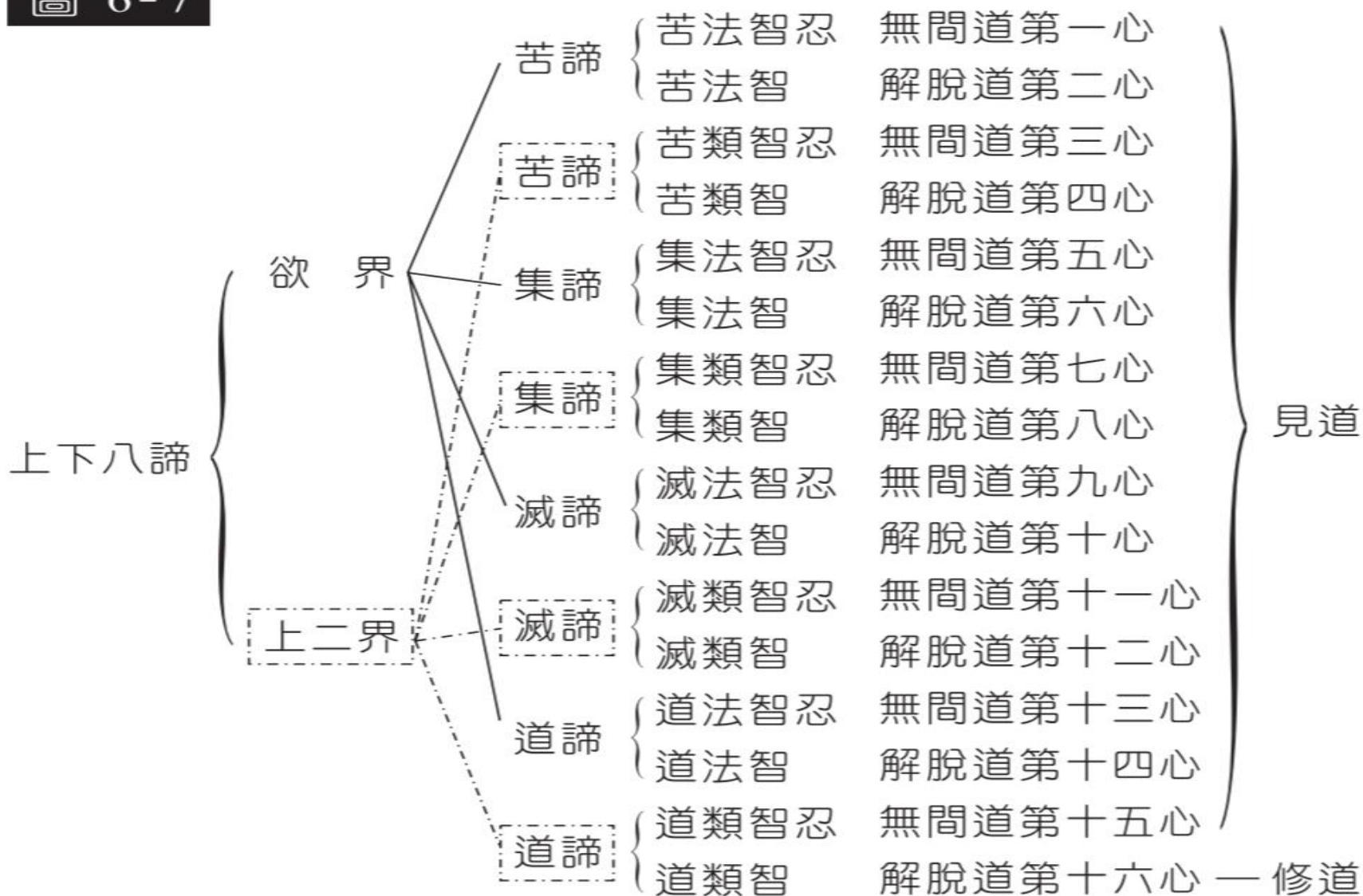
四、見道

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

見道十六心(剎那)

1. 世第一法時，唯觀欲界苦諦下一行相
2. 至見道時，又開始廣觀，具觀上下八諦(欲界四諦和上二界四諦)。
3. 每一諦下皆有「忍」與「智」二心，故共有十六心。
4. 欲界稱為「法智」，上二為「類智」，以性質類似。
5. 前五心為見道(初果向)，第十六心入修道(初果)

圖 6-7





- **忍：**

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

- **智：**

- 證四諦之理，為「忍」之果
- 使斷後之煩得永不再生起，故稱為「解脫道」

