

正念與慈心

阿含經選讀

溫宗堃 編

目次

目次.....	1
◎禪修總論.....	4
§1 禪修的必要性.....	4
§1.1 弟子應做的事.....	4
§1.2 佛陀禪修.....	6
§1.3.出家者的工作.....	11
§2.止與觀.....	17
§2.1 《中阿含 105·願經》：止觀滿願.....	17
§2.2 《雜阿含·964 經》：僧俗皆依止觀而成就.....	19
§2.3 《雜阿含·464 經》：止觀相輔相成.....	23
§2.4 四種止觀入道的模式.....	25
§2.5 《雜阿含·347 經》：全分慧解脫.....	26
§2.6 《阿毘達磨集異門足論》卷 3〈3 二法品〉.....	27
§3 禪修業處.....	29
§3.1 四念處.....	29
§3.2 出入息念.....	31
§3.3 四梵住.....	35
§3.4 慈心.....	37
§3.5 十念.....	38
§3.6 不淨觀.....	43
§3.7 十遍處.....	46
§4 關於禪修者.....	46
§4.1 《雜阿含·1251 經》：住空閑處.....	46
§4.2 《長阿含·10 十上經》：懈怠 vs.精進.....	47
§4.3 《雜阿含·880 經》：不放逸.....	49
§4.4 《中阿含·85 真人經》：自貴賤他的禪修者.....	49
◎利他與慈心.....	51
§1 教化利他.....	51
§1.1 《中阿含·121 請請經》：汝當教化.....	51
§1.2 《長阿含·1 大本經》：宜各分布，遊行教化.....	51
§1.3 《雜阿含·1096 經》：不須伴行，一一而去.....	52
§1.4 《中阿含·24 師子吼經》：諸未度者當令得度.....	53
§1.5 《雜阿含·311 經》：富樓那的故事.....	53
§2 自利利他.....	55
§2.1 當學自利利他.....	55
§2.2 自利利他的方式.....	57

§2.3 利他的基礎.....	67
§3 慈心修習.....	68
§3.1 慈心功德.....	68
§3.2 慈心觀的修習.....	73
§3.3 慈心的運用.....	75
§4 忍辱.....	83
§4.1 不忍辱五過失.....	83
§4.2 忍辱出家力.....	83
§4.3 出家學道，當行忍辱.....	84
§4.4 一則忍辱的故事：《中阿含·193 牟犁破羣那經》.....	88
§4.5 忍辱是古佛禁戒.....	94
§4.6 忍辱的方法.....	95
§4.7 諍因與止諍的方法.....	96
◎四念處.....	112
§1. 特色.....	112
§1.1 一乘道、一趣道、一道、一入道.....	112
§1.2 《雜阿含·611 經》：善法聚.....	113
§1.3 自洲法洲、自依法依.....	113
§1.4 父母境界.....	117
§1.5 《雜阿含·619 經》：自護護他.....	119
§2 皆應修習.....	120
§2.1 《雜阿含·621 經》：新學、有學、無學皆修.....	120
§2.2 《雜阿含·542 經》：學地聖者應修四念處.....	121
§2.3 《雜阿含·618 經》：四念處得四果.....	121
§2.4 《雜阿含·543 經》：阿羅漢修四念處的原因.....	122
§3 療癒力量.....	122
§3.1 《雜阿含·1028 經》：正念正知以待時.....	122
§3.2 《雜阿含·540 經》：安忍苦痛.....	124
§3.3 《雜阿含·1039 經》：去除病苦.....	125
§3.4 《雜阿含·541 經》：漸得安隱.....	127
§3.5 《雜阿含·995 經》：顏色特鮮明.....	127
§3.6 《中阿含·81 念身經》：身念處十八功德.....	128
§4 念處禪修方法.....	129
§4.1 《中阿含·念處經》.....	129
§4.2 《雜阿含·616 經》：取內心相，攝持外相.....	135
§4.3 《雜阿含·623 經》：當一其心，專精護持.....	136

◎禪修總論

§1 禪修的必要性

§1.1 弟子應做的事

§1.1.1 《中阿含 75·淨不動道經》¹

「阿難！我今為汝已說淨不動道，已說淨無所有處道，已說淨無想道，已說無餘涅槃，已說聖解脫。如尊師所為弟子起大慈哀，憐念愍傷，求義及饒益，求安隱快樂者，我今已作，汝等當復自作，至無事處²，至林樹下，空安靜處，燕坐³思惟，勿得放逸，勤加精進，莫令後悔。此是我之教勅，是我訓誨。」⁴

§1.1.2 《中阿含 86·說處經》⁵

「阿難！我為汝等說處及教處、頂法及頂法退。如尊師所為弟子起大慈哀，憐念愍傷，求義及饒益，求安隱快樂者，我今已作，汝等當復自作，至無事處·山林樹下·空安靜處，宴坐思惟。勿得放逸，勤加精進，莫令後悔。此是我之教勅，是我訓誨。」⁶

§1.1.3 《中阿含·91 周那問見經》

「是為，周那！我已為汝說漸損法，已說發心法，已說對法，已說昇上法，已說般涅槃法。如尊師所為弟子起大慈哀，憐念愍傷，求義及饒益，求安隱快樂者，我今已作，汝等亦當復自作，至無事處、山林樹下、空安靜處，坐禪思惟，勿得放逸，勤加精進，莫令後悔。此是我之教勅，是我

¹ Cf. M. 106. Ānañjasappāya

² 《解脫道論》卷2〈3 頭陀品〉：「云何無事處坐？斷聚落住。云何樹下坐？斷屋舍住。云何露地坐？斷眾覆處。云何塚間坐？斷餘勝處。云何遇得坐？斷貪樂處。」《四分律行事鈔資持記》卷3：「無事處即阿蘭若。」

³ 【燕坐】指坐禪。宋蘇軾《成都大悲閣記》：“吾燕坐寂然，心念凝默，湛然如大明鏡。”

⁴ (CBETA, T01, no. 26, p. 543, b20-26)

⁵ M. 148. Chachakka sutta

⁶ (CBETA, T01, no. 26, p. 565, c19-25)

訓誨。」⁷

§1.1.4 《雜阿含·1079 經》

「如是，比丘！若大師為聲聞所作，哀愍悲念，以義安慰，於汝已作；汝等當作所作，當於曝露⁸、林中、空舍、山澤、巖窟，敷草樹葉，思惟禪思，不起放逸，莫令後悔，是則為我隨順之教」⁹

§1.1.5 《雜阿含·1172 經》

「如是，比丘！大師慈悲安慰弟子，為其所作，我今已作；汝今亦當作其所作，於空閑、樹下、房舍清淨，敷草為座，露地、塚間，遠離邊坐，精勤禪思，慎莫放逸，令後悔恨！此則是我教授之法。」¹⁰

§1.1.6 《增壹阿含·39 等法品·3 經》

「諸佛世尊，所應修行接度人民，今已施行，當在閑居靜處，若在樹下，當念坐禪，勿起懈怠。此是我之教誨。」¹¹

§1.1.7 《增壹阿含·40 七日品·1 經》

「諸佛世尊常所應行，今盡與汝說之。當樂閑居靜處，當念坐禪，勿起懈怠。今不精誠，後悔無益。此是我之教誨也。」¹²

§1.1.8 《長阿含·11 增一經》

「諸比丘！此名一增法，我今為汝等說如是法。吾為如來，為諸弟子所應作者，皆已備悉。慈愍慇懃，訓誨汝等。汝等亦宜勤奉行之。諸比丘！當在閑居樹下空處，精勤坐禪，勿自放恣。今不勉力，後悔何益。此是我教，勤受持之。」¹³

⁷ (CBETA, T01, no. 26, p. 574, b19-26)

⁸ 【曝露】露在外頭，無所隱蔽。

⁹ (CBETA, T02, no. 99, p. 282, c3-7)

¹⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 313, c25-29)

¹¹ (CBETA, T02, no. 125, p. 730, a27-29)

¹² (CBETA, T02, no. 125, p. 738, a6-9)

¹³ (CBETA, T01, no. 1, p. 59, b2-7)

§1.2 佛陀禪修

§1.2.1 《增壹阿含·20 善知識品·7 經》¹⁴：諸佛皆由止觀而成

聞如是：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「阿練比丘當修行二法。云何二法？所謂止與觀也。若阿練比丘得休息止，則戒律成就，不失威儀，不犯禁行，作諸功德。若復阿練比丘得觀已，便觀此苦，如實知之；觀苦習、觀苦盡、觀苦出要，如實知之。彼如是觀已，欲漏心解脫，有漏心、無明漏心得解脫。¹⁵ 便得解脫智：「生死已盡，梵行已立，所作已辦，更亦不復受有。」如實知之。

過去諸多薩阿竭·阿羅訶·三耶三佛皆由此二法而得成就。所以然者，猶如菩薩坐樹王下時，先思惟此法止與觀也，若菩薩摩訶薩得止已，便能降伏魔怨，若復菩薩得觀已，尋成三達智，成無上至真·等正覺。是故，諸比丘！阿練比丘當求方便，行此二法。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁶

§1.2.2 《雜阿含·57 經》¹⁷：世尊離眾獨處

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊著衣持鉢，入舍衛城乞食，還持衣鉢，不語眾，不告侍者，獨一無二，於西方國土人間遊行。

時，安陀林中有一比丘，遙見世尊不語眾，不告侍者，獨一無二。見

¹⁴ 參考 AN 2.3.10。

¹⁵ 《阿毘達磨集異門足論》卷4〈4 三法品〉：「三漏者，一欲漏、二有漏、三無明漏。欲漏云何？答：除欲界繫無明，諸餘欲界繫結縛隨眠隨煩惱纏，是謂欲漏。有漏云何？答：除色無色界繫無明。諸餘色無色界繫結縛隨眠隨煩惱纏，是謂有漏。無明漏云何？答：三界無智，是謂無明漏。」

¹⁶ (CBETA, T02, no. 125, p. 600, a29-b16)

¹⁷ S. 22. 81. Pārileyya

已，進詣尊者阿難所，白阿難言：「尊者！當知世尊不語眾，不告侍者，獨一無二而出遊行。」

爾時，阿難語彼比丘：「若使世尊不語眾，不告侍者，獨一無二而出遊行，不應隨從。所以者何？今日世尊欲住寂滅，減少事故。」¹⁸

§1.2.3 《中阿含 104·優曇婆羅經》¹⁹：佛陀樂獨處

我聞如是：一時，佛遊王舍城，在竹林伽蘭哆園。

爾時，有一居士名曰實意，彼於平旦從王舍城出，欲往詣佛供養禮事。於是，實意居士作如是念：「且置詣佛。世尊或能宴坐及諸尊比丘。我寧可往優曇婆羅林詣異學園。」於是，實意居士即往優曇婆羅林詣異學園。

彼時，優曇婆羅林異學園中，有一異學名曰無恚，在彼中尊為異學師，眾人所敬，多所降伏，為五百異學之所推宗，在眾調亂，音聲高大，說種種鳥論²⁰：語論·王論·賊論·鬪諍論·飲食論·衣被論·婦女論·童女論·姪女論·世俗論·非道論·海論·國論，如是比說種種鳥論，皆集在彼坐。於是，異學無恚遙見實意居士來，即勅已眾，皆令嘿²¹然：「諸賢！汝等莫語！嘿然，樂嘿然！各自斂攝。所以者何？實意居士來，是沙門瞿曇弟子，若有沙門瞿曇弟子名德高遠，所可宗重，在家住止，居王舍城者，彼為第一。彼不語，樂嘿然，自收斂。若彼知此眾嘿然住者，彼或能來。」於是，異學無恚令眾嘿然，自亦嘿然。

於是，實意居士往詣異學無恚所，共相問訊，却坐一面。實意居士語曰：「無恚！我佛世尊若在無事處山林樹下，或住高巖，寂無音聲，遠離，無惡，無有人民，隨順宴坐。是佛世尊如斯之比，在無事處山林樹下，或住高巖，寂無音聲，遠離，無惡，無有人民，隨順宴坐。彼在遠離處常樂

¹⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 13, c7-17)

¹⁹ D. 25. Udum-barika-sīhanāda suttanta.

²⁰ 「鳥論」，亦譯作「畜生之論」「畜生論」。《尊婆須蜜菩薩所集論》卷2：「趣畜生及依餘，是謂畜生論。」《相應部注》：Tiracchānakathanti aniyānikattā saggamokkhamaggānaṃ tiracchānabhūtaṃ katham。

²¹ 【嘿】用同「默」。不說話；不出聲。

宴坐，安隱快樂。彼佛世尊初²²不一日一夜共聚集會，如汝今日及眷屬也。」

於是，異學無恚語曰：「居士！止！止！汝何由得知？沙門瞿曇空慧解脫，此不足說。或相應或不相應，或順或不順。彼沙門瞿曇行邊至邊，樂邊至邊，住邊至邊，猶如瞎牛在邊地食，行邊至邊，樂邊至邊，住邊至邊。彼沙門瞿曇亦復如是。居士！若彼沙門瞿曇來此眾者，我以一論滅彼，如弄空瓶，亦當為彼說瞎牛喻。」^{23 24}

§1.2.4 《雜阿含·807經》²⁵：佛陀離眾禪修兩個月

如是我聞：

一時，佛住一奢能伽羅林中。

爾時，世尊告諸比丘：「我欲二月坐禪，諸比丘勿復往來，唯除送食比丘及布薩時。」爾時，世尊作是語已，即二月坐禪，無一比丘敢往來者，唯除送食及布薩時。²⁶

爾時，世尊坐禪二月過已，從禪覺，於比丘僧前坐，告諸比丘：「若諸外道出家來問汝等：『沙門瞿曇於二月中云何坐禪？』汝應答言：『如來二月以安那般那念坐禪思惟住。』所以者何？我於此二月念安那般那，

²² 【初】全；始終。

²³ (CBETA, T01, no. 26, p. 591, b28-p. 592, a5)

²⁴ 《長阿含·8 散陀那經》：「梵志又語居士言：『沙門瞿曇頗曾與人共言論不？眾人何由得知沙門有大智慧？汝師常好獨處邊地，猶如瞎牛食草，偏逐所見；汝師瞿曇亦復如是，偏好獨見，樂無人處。汝師若來，吾等當稱以為瞎牛。彼常自言有大智慧，我以一言窮彼，能使默然如龜藏六，謂可無患，以一箭射，使無逃處。』」(CBETA, T01, no. 1, p. 47, b11-18)

²⁵ S. 54. 11. Icchānaṅgala.

²⁶ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷26：「如契經說佛告苾芻：『吾欲兩月宴坐，汝等不須參問，唯除送食布灑他時。』於是，世尊入室宴坐。問：世尊何故久宴坐耶？答：去來諸佛過殑伽沙，法爾皆應如是宴坐。尊者世友作如是言：欲為諸天說密法故。有說：為斷慢緩苾芻放逸心故。有說：為觀病苾芻故。有說：欲為他界有情說妙法故。有說：為策退杜多行諸苾芻故。有說：哀愍未來所化諸有情故——謂未來世所化有情，聞是事已，作如是念：『如來猶故多時宴坐，我輩寧得不宴坐耶？』有說：為遮外道謗故——謂諸外道毀謗佛言：『此喬答摩好處闍闍多言論，捨離閑居寂靜之樂。』為止此等種種謗故多時宴坐。有說：任持菩提分法功德樹故——如種樹已，須更修治，菩提分樹，亦復如是。雖已圓滿，仍須經久宴坐任持。有說：為受妙法樂故。有說：為觀所證微妙諸佛法故。有說：任持難行苦行所勞身故。有說：欲現雖久證得無上菩提而深敬重，猶如今時初證得故。大德說曰：由二因緣如來經於兩月宴坐故——一者自受大法樂故；二者哀愍諸有情故。脇尊者言：為他於法生渴仰故。」(CBETA, T27, no. 1545, p. 135, b29-c21)

多住思惟。²⁷入息時念入息如實知，出息時念出息如實知，若長若短。一切身覺入息念如實知，一切身覺出息念如實知。身行休息入息念如實知，乃至滅出息念如實知。我悉知己，我時作是念：『此則麤思惟住，我今於此思惟止息已，當更修餘微細修住而住。』

「爾時，我息止麤思惟已，即更入微細思惟，多住而住。時，有三天子，極上妙色，過夜來至我所。一天子作是言：『沙門瞿曇時到。』復有一天子言：『此非時到，是時向至。』第三天子言：『非為時到，亦非時向至，此則修住，是阿羅訶寂滅耳！』」²⁸

佛告諸比丘：「若有正說，聖住、天住、梵住、學住、無學住、如來住，學人所不得當得，不到當到，不證當證，無學人現法樂住者，謂安那般那念，此則正說。所以者何？安那般那念者，是聖住、天住、梵住，乃至無學現法樂住。」²⁹

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³⁰

²⁷ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷26：「如彼經說：過二月已，爾時世尊。從宴坐起，出到適處，敷座而坐，現如是相，令諸苾芻來詣佛所。問：世尊爾時現何等相？有作是說：令地微動。有餘師說：放勝光明。或有說者，出梵音聲。復有說者，化作苾芻前後圍繞問訊恭侍。時諸苾芻見已，知佛從宴坐起，深心慚愧：『我等何為不早詣佛？』便相告命共往佛所。到已，頂禮世尊雙足，問訊起居，退坐一面。世尊告曰：『若有外道來問汝言：汝等大師二月宴坐入何等定？應答彼言：入持息念。』問：諸外道輩尚不知有持息念名，況知自性！世尊何故作是說耶？答：為欲引攝諸外道等所化有情入佛法故。謂有外道及信彼法所化有情，聞佛世尊二月宴坐入持息念，生希有心，來詣佛所。佛為說法，彼信奉行。復次，為欲守護新學苾芻，令於佛法不背捨故。謂有苾芻初入佛法，學持息念，心不敬重，欲歸外道，更求異法。因佛此言，諸外道輩來詣佛所，恭敬受法。是諸苾芻心便不退。問：佛宴坐時，遍入一切靜慮解脫等持等至，何故但說入持息念？答：雖入一切靜慮解脫等持等至，而持息念是彼上首，是故偏說。復次，靜慮解脫等持等至，皆是息念前後眷屬，是故世尊說持息念。」(CBETA, T27, no. 1545, p. 135, c22-p. 136, a16)

²⁸ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷26：「又彼經說：時有三天，端嚴殊妙，過於夜分，來至我所。第一天言：此已命過。第二天言：此當命過。第三天言：此非已死，亦非當死，然住勝定，寂靜如是。問：彼是何天寧作異說？答：是欲界天，根品異故。謂鈍根者，作如是念：此大沙門，無入出息，身不動搖，無思作業，必已命過。若中根者，作如是念：此大沙門，猶有煖氣，身不爛壞，雖非已死，而當命過。若利根者，曾見諸佛及聖弟子入如是定，身心不動，後時還出，故作是言：此非已死。乃至廣說。」(CBETA, T27, no. 1545, p. 136, c15-25)

²⁹ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷26：「又彼經說佛告苾芻：若有問言：云何聖住？云何天住？云何梵住？云何佛住？云何學住？云何無學住？應正答言：謂持息念。所以者何？此持息念，能令學者，證所未證。能令無學者，得現法樂住。此持息念，不雜煩惱，故名聖住。自性光淨，故名天住。自性寂靜，故名梵住。諸佛多住，故名佛住。學所得故，名為學住。無學得故，名無學住。學者由此得勝現觀，斷除煩惱，故名證所未證。無學者由此得不動心解脫，故名得現法樂住。有說：此持息念，是聖所有，能引聖性，故名聖住。廣說乃至，是無學所有能引無學性，故名無學住。學者由此能證阿羅漢果，故名證所未證。無學者由此住四種樂，故名得現法樂住。四種樂者：一出家樂，二遠離樂，三寂靜樂，四三菩提樂。」(CBETA, T27, no. 1545, p. 136, c25-p. 137, a11)

³⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 207, a8-b5)

§1.2.5 《雜阿含·481 經》：佛陀半月坐禪

如是我聞：

一時，佛住壹奢能伽羅國壹奢能伽羅林中。

爾時，世尊告諸比丘：「我欲於此中半月坐禪。諸比丘！勿復遊行，唯除乞食及布薩，即便坐禪，不復遊行，唯除乞食及布薩。」

爾時，世尊半月過已，敷坐具，於眾前坐，告諸比丘：「我以初成佛時所思惟禪法少許禪分，於今半月，思惟作是念：『諸有眾生，生受皆有因緣，非無因緣。云何因緣？欲是因緣、覺是因緣、觸是因緣。』」³¹

§1.2.6 《中阿含 77·娑羅帝三族姓子經》：佛陀禪修的目的

世尊問曰：「阿那律陀！如來以何義故，住無事處·山林樹下，樂居高巖，寂無音聲、遠離、無惡、無有人民，隨順燕坐耶？」

尊者阿那律陀白世尊曰：「世尊為法本，世尊為法主，法由世尊，唯願說之。我等聞已，得廣知義。」

佛便告曰：「阿那律陀！汝等諦聽。善思念之！我當為汝分別其義。」阿那律陀等，受教而聽。

世尊告曰：「阿那律陀！如來非為未得欲得，未獲欲獲，未證欲證故住無事處、山林樹下，樂居高巖，寂無音聲、遠離、無惡、無有人民，隨順燕坐。阿那律陀！如來但以二義故住無事處、山林樹下，樂居高巖，寂無音聲、遠離、無惡、無有人民，隨順燕坐。一者為自現法樂居故；二者為慈愍後生人故——或有後生人效如來住無事處、山林樹下，樂居高巖，寂無音聲，遠離、無惡、無有人民，隨順燕坐。阿那律陀！如來以此義故，住無事處、山林樹下，樂居高巖，寂無音聲，遠離、無惡、無有人民，隨

³¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 122, b13-22)

順燕坐。」³²

§1.3.出家者的工作

1.3.1 聖法談與聖默然

《長阿含·1 大本經》³³：

爾時，世尊在閑靜處，天耳清淨，聞諸比丘作如是議，即從座起，詣花林堂，就座而坐。

爾時，世尊知而故問，謂：「諸比丘！汝等集此，何所語議？」時，諸比丘具以事答。

爾時，世尊告諸比丘：「善哉！善哉！汝等以平等信，出家修道，諸所應行，凡有二業：一曰賢聖講法，二曰賢聖默然。汝等所論，正應如是。」

34

《長阿含·30 世記經·閻浮提州品》：

佛告諸比丘言：「善哉！善哉！凡出家者應行二法：一賢聖默然，二講論法語。汝等集在講堂，亦應如此賢聖默然、講論法語。」³⁵

《增壹阿含·40 七日品·1 經》：

世尊告曰：「善哉！比丘！汝等出家正應法論，亦復不捨賢聖默然。所以然者，若比丘集聚一處，當施行二事。云何為二？一者當共法論，二者當賢聖默然。汝等論此二事，終獲安隱，不失時宜。」³⁶

§1.3.2 聖默然的定義

《雜阿含·501 經》³⁷：

³² (CBETA, T01, no. 26, p. 545, a24-b14)

³³ D. 14. Mahāpadhāna-suttanta.

³⁴ (CBETA, T01, no. 1, p. 1, b22-28)

³⁵ (CBETA, T01, no. 1, p. 114, b18-21)

³⁶ (CBETA, T02, no. 125, p. 735, b29-c5)

³⁷ S. 21. 1

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，尊者大目犍連在王舍城耆闍崛山中。

爾時，尊者大目犍連告諸比丘：「一時，世尊住王舍城迦蘭陀竹園。我於此耆闍崛山中住，我獨一靜處，作如是念：『云何為聖默然？』復作是念：『若有比丘息有覺有觀；內淨一心，無覺無觀三昧生喜樂，第二禪具足住，是名聖默然。』復作是念：『我今亦當聖默然，息有覺有觀；內淨一心，無覺無觀，三昧生喜樂，具足住多住。』多住已，復有覺有觀心起。爾時，世尊知我心念，於竹園精舍沒，於耆闍崛山中現於我前，語我言：『目犍連！汝當聖默然，莫生放逸。』我聞世尊說已，即復離有覺有觀；內淨一心，無覺無觀，三昧生喜樂，第二禪具足住。如是再三。佛亦再三教我：『汝當聖默然，莫放逸。』我即復息有覺有觀；內淨一心，無覺無觀，三昧生喜樂，第二禪具足住。」

若正說佛子從佛口生，從法化生，得佛法分者，則我身是也。所以者何？我是佛子，從佛口生，從法化生，得佛法分，以少方便，得禪、解脫、三昧、正受。譬如轉輪聖王長太子，雖未灌頂，已得王法，不勤方便，能得五欲功德。我亦如是，為佛之子，不勤方便，得禪、解脫、三昧、正受，於一日中，世尊以神通力三至我所，三教授我，以大人處所建立於我。³⁸」

尊者大目犍連說此經已，諸比丘聞其所說，歡喜奉行。³⁹

《尊婆須蜜菩薩所集論》卷4：

又世尊言：「諸比丘集聚來會有二因緣：若當論經深義，若當賢聖默然，口不出言。云何論經深義？云何賢聖默然口不出言？」

或作是說：於欲不著，觀欲惡露不淨，是謂論經深義；於第二禪賢聖

³⁸ 指世尊幫助目犍連證得阿羅漢果。

³⁹ (CBETA, T02, no. 99, p. 132, a13-b10)

默然思惟，尊者大目犍連亦作是說。於是比丘思惟第二禪，是謂賢聖默然。

或作是說：⁴⁰十二因緣，是謂論經深義；思惟十二因緣，是謂賢聖默然。

或作是說：契經偈決廣布，是深經義；心專一不亂而聽法，是謂賢聖默然。

或作是說：棄一切惡行，是深經義；念棄一切行而思惟之，是謂賢聖默然。

或作是說：空、無想願分別廣布，是深經義；思惟空、無想願，是謂賢聖默然。

或作是說：分別四賢聖諦，是深經義；善思惟四賢聖諦，是賢聖默然。

或作是說：法論者，合集人民布現等法；賢聖默然者，思惟不淨觀、法起則起，法滅則滅。

或作是說：說法聲遠聞，是謂法論。思惟內事，是謂賢聖默然。

復次，集聚來會。亦是其事，當說諸法；已說當善聽之，於彼法論親近賢聖。譬如戒輪、定輪、智慧輪、解脫輪、解脫智慧見智慧輪，乃至十二因緣輪。聞此輪已，持諷誦讀，意不染著不厭，心不亂善思惟，是謂賢聖默然。

如所說尊大目犍連賢聖默然，此是其義。⁴¹

§1.3.5 聖法談的內容：《中阿含·190 小空經》

阿難！彼比丘行此住處心，若欲有所說者。彼比丘若此論，非聖論，無義相應——謂論王論·賊論·鬪諍論·飲食論·衣被論·婦人論·童女論·姪女論·世間論·邪道論·海中論。不論如是種種畜生論。若論聖論與義相應，令心柔和，無諸陰蓋——謂論施論·戒論·定論·慧論·解脫論·解脫知見論·漸損論·不會論·少欲論·知足論·無欲論·斷論·滅

⁴⁰ 原本無「說」字，今依【宋】【元】【明】【宮】本改。

⁴¹ (CBETA, T28, no. 1549, p. 745, c12-p. 746, a6)

論·燕坐論·緣起論。如是沙門所論。如是論已，心中不生貪伺·憂感·惡不善法，是謂正知。⁴²

§1.3.4 兩種工作

《根本說一切有部毘奈耶》卷 13⁴³：

……親友承旨報太子曰：「父母垂慈許令入道。實力聞已慶喜彌增，稍加飲食，漸益康健，辭違父母，詣彼林中，禮謁馬勝苾芻⁴⁴，在一面坐。白言：「大德！我之尊親，已見聽許，幸願慈悲，與出家法，進受圓具，教以威儀，於大德所善修梵行。」時具壽馬勝報言：「如是。」即與出家并受圓具，尋告之曰：「汝今知不？苾芻作業有其二種：謂讀誦、修定。汝為讀誦為修定耶？」便報師曰：「鄔波馱耶⁴⁵！二種俱作。」便於晝日專心讀誦，若在靜夜繫念禪思。如是不久，善閑三藏，精勤策勵，無捨須臾，煩惱斷除，證阿羅漢果。⁴⁶

《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷 11：

時大迦葉波，因過其所，見彼畫石，問言：「難陀！汝何所為？」答言：「大德！我畫孫陀羅形。」報言：「具壽！佛遣苾芻，作二種事：一者習定，二者讀誦。汝今棄此，自畫婦形。」聞已默然。迦葉波白佛，佛作是念：「苾芻作畫，有此過生。」佛告苾芻：「難陀癡人，憶孫陀羅，畫其形像，是故苾芻不應為畫，作者得越法罪。」⁴⁷

§1.3.5 三種工作

《增壹阿含·43 馬血天子問八政品·2 經》：

⁴² (CBETA, T01, no. 26, p. 739, a25-b5)

⁴³ 參考《中阿含·132》、M. 82. Raṭṭhapāla sutta。

⁴⁴ 《增壹阿含·4 弟子品·2 經》：「我聲聞中第一比丘，威容端正，行步庠序，所謂馬師比丘是。」

⁴⁵ 《續一切經音義》卷 8：「鄔波馱耶(上安古反，或云郁波第耶，梵語輕重也。此翻為近誦，為以弟子年小不離於師，常逐常近，受而誦也。鄔波馱耶，亦翻為親教。舊譯為知罪知無罪，名為和尚，或云和闍，並於闍等國訛轉也，本非印度之雅言)。」

⁴⁶ (CBETA, T23, no. 1442, p. 695, a14-25)

⁴⁷ (CBETA, T24, no. 1451, p. 252, a16-22)

過去世時，有王名寶岳，以法治化，無有阿曲⁴⁸，領此閻浮提境界。爾時，有佛名曰寶藏如來·至真·等正覺·明行成為·善逝·世間解·無上士·道法御·天人師，號佛·眾祐，出現於世。彼王有女名曰牟尼，顏貌殊特，面如桃華色，皆由前世供養諸佛之所致也。爾時，彼佛亦復三會：聲聞初會之時一億六萬八千之眾；第二之會一億六萬之眾；第三之會一億三萬之眾，皆是阿羅漢，諸漏已盡。

是時，彼佛與諸弟子說如此之法：「諸比丘！當念坐禪，勿有懈怠；復求方便，誦習經戒。」彼佛侍者名曰滿願，多聞第一，如我今日阿難比丘多聞最勝。時，彼滿願比丘白寶藏佛言：「諸有比丘諸根闇鈍，亦不精進於禪定法，又不誦習。今日世尊欲安此人著何聚中？」寶藏佛告曰：「設有比丘諸根闇鈍，不堪任行禪法者，當修三上人法業，云何為三？所謂坐禪、誦經、佐助⁴⁹眾事。如是彼佛與諸弟子說如此微妙之法。」⁵⁰

《出曜經》卷7〈5 放逸品〉：

「智者分別義」者：廣學之人亦知俗義復知道義。

云何知俗義？或習耕田種作，或入海採寶，或學書文辭，或算計、曆⁵¹數，或學刻印⁵²、封藏⁵³，或為王者執使通致遠近，或和合二寇，各處無為。如此俗義，皆由不放逸得辦此事。

云何「智者解了道義」？坐禪、誦經、佐助眾事。

云何坐禪？夫坐禪入定者，得須陀洹果⁵⁴、斯陀含果⁵⁵、阿那含果⁵⁶、

⁴⁸ 【阿曲】阿諛隨順。

⁴⁹ 原本作「勸」，今依宋元明四本改。

⁵⁰ (CBETA, T02, no. 125, p. 757, a26-b14)

⁵¹ 原本作「歷」，今依宋元明四本改。

⁵² 【刻印】雕刻印章。《史記·留侯世家》：“趣刻印，先生因行佩之矣。”

⁵³ 【封藏】封閉收藏。《史記·封禪書》：“其禮頗采太祝之祀雍上帝所用，而封藏皆秘之，世不得而記也。”

⁵⁴ 【須陀洹】Śrota-āpanna。《一切經音義》卷22：「須陀洹（正云牽路陀阿鉢囊。言牽路陀者，此云入也，阿鉢囊者，此云流也。謂遍斷見惑，捨異生性，初獲聖性，入聖行流，故名入流也，舊安洹字，莫知其所以也）。」

⁵⁵ 【斯陀含】sakkhāgāmi。《翻梵語》卷3：「斯陀含（應云斯已理陀伽，亦云息忌陀迦。禪經曰往來，譯曰往來）」

⁵⁶ 【阿那含】anāgāmi。《翻譯名義集》卷1：「阿那含，此云不來。《金剛疏》云：是人欲界中死，生色無色界，

阿羅漢果⁵⁷；得初禪、二禪、三禪、四禪、空處識處、不用處、有想無想處；復得四等：慈悲喜護；神足、天耳、知他人心智、自識宿命，復見眾生逝者生者。不憍慢之人，入禪定意，辦此諸法，成第一義，斯由不放逸也，放逸之人終不成辦。是謂坐禪之人所獲功德。

云何誦經？堪任誦習契經、律、阿毘曇、雜藏及外異學所誦經典。有人稟受，不恪其義，若有外學來詰問者，便能訓答⁵⁸，無有狐疑。放逸人不能習此法，放逸人者不能成辦。

云何佐助眾事？是時，無放逸人能勸四輩，供事三寶，興起塔寺，或起講堂冬溫夏涼，或作食堂，修治補缺，散華燒香，香汁灑地，供給當來過去現在眾僧。不放逸之人能成辦此事，放逸人者不能成辦。

是故說曰智者分別義。⁵⁹

《分別功德論》卷2：

其人云：「此經本有百事，阿難囑優多羅《增一阿含》出。經後十二年，阿難便般涅槃時，諸比丘各習坐禪，不復誦習，云：『佛有三業，坐禪第一。』遂各廢諷誦經十二年。優多羅比丘復般涅槃，由是，此經失九十事。外國法師徒相傳，以口授相付，不聽載文。時所傳者，盡十一事而已。自爾相承，正有今現文耳」⁶⁰

於彼漏盡，不復來生。《大論》名阿那伽彌，阿那名不，伽彌名來。《四教義》翻云不還。」

⁵⁷ 【阿羅漢】arahant。《一切經音義》卷22：「阿羅漢（案梵語中此名含攝多義，依《大婆沙論》第九十四中四義釋：一者應供，二者煞賊，三者不生，四者遠惡。依《唯識論》三義以釋：一己永害煩惱賊故，二應受世間妙供養故，三永不復受分段生故。依《成實論》中一釋謂斷惑盡，故名阿羅漢。舊翻之為無生者，謂三界惑盡更無三界生故。）」

⁵⁸ 【訓答】：酬答、應答。

⁵⁹ (CBETA, T04, no. 212, p. 645, b12-c4)

⁶⁰ (CBETA, T25, no. 1507, p. 34, a23-b1)

§2. 止與觀

§2.1 《中阿含 105·願經》⁶¹：止觀滿願

我聞如是：

一時，佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。

爾時，有一比丘在遠離獨住⁶²，閑居靜處，宴坐思惟，心作是念：「世尊慰勞⁶³，共我語言，為我說法：得具足戒而不廢禪，成就觀行，於空靜處。」於是，比丘作是念已，則於晡時從宴坐起，往詣佛所。

世尊遙見彼比丘來，因彼比丘故，告諸比丘：「汝等當願世尊慰勞，共我語言，為我說法：得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。」

比丘！當願我有親族，令彼因我身壞命終，必昇善處，乃生天上，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願諸施我衣被·飲食·床榻·湯藥·諸生活具，令彼此施有大功德，有大光明，獲大果報，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我能忍飢渴·寒熱·蚊虻·蠅蚤·風日所逼，惡聲·捶杖亦能忍之，身遇諸疾，極為苦痛，至命欲絕，諸不可樂，皆能堪耐，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我堪耐不樂，若生不樂，心終不著，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我堪耐恐怖，若生恐怖，心終不著，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我若生三惡不善之念：欲念·恚念·害念，為此三惡不善

⁶¹ M. 6. Ākaṅkheyya

⁶² 原本作「任」，今依宋、元、明本改。

⁶³ 【慰問犒勞】慰安問候

之念，心終不著，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我離欲·離惡不善之法，至得第四禪成就遊，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我三結已盡，得須陀洹，不墮惡法，定趣正覺，極受七有，天上人間七往來已，便得苦邊，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我三結已盡，婬·怒·癡薄，得一往來天上人間，一往來已，便得苦邊，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我五下分結盡，生於彼間，便般涅槃，得不退法，不還此世，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我息解脫，離色得無色，如其像定，身作證成就遊，以慧而觀，斷漏、知漏，得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。

比丘！當願我如意足、天耳智、他心智、宿命智、生死智，諸漏已盡而得無漏，心解脫、慧解脫，於現法中自知自覺，自作證成就遊：「生已盡。梵行已立，所作已辦，不更受有。」知如真。得具足戒而不廢禪，成就觀行於空靜處。」

於是，彼比丘聞佛所說，善受善持，即從坐起，稽首佛足，繞三匝而去。彼比丘受佛此教，閑居靜處，宴坐思惟，修行精勤，心無放逸，因閑居靜處，宴坐思惟，修行精勤，心無放逸故，若族姓子所為，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信捨家，無家，學道者——唯無上梵行訖，於現法中自知自覺，自作證成就遊：「生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有。」知如真。彼尊者知法已，至得阿羅訶。

佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁶⁴

⁶⁴ (CBETA, T01, no. 26, p. 595, c12-p. 596, b7)

§2.2 《雜阿含·964經》⁶⁵：僧俗皆依止觀而成就

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

時，有婆蹉⁶⁶種出家來詣佛所，與世尊面相慰勞已，退坐一面，白佛言：「瞿曇！欲有所問，寧有閑暇為解說不？」爾時，世尊默然而住。

婆蹉種出家第二、第三問，佛亦第二、第三默然而住。

時，婆蹉種出家白佛言：「我與瞿曇共相隨順⁶⁷，今有所問，何故默然？」

爾時，世尊作是念：「此婆蹉種出家長夜質直，不諂不偽，時有所問，皆以不知故，非故惱亂，我今當以阿毘曇律，納受於彼。」作是念已，告婆蹉種出家：「隨汝所問，當為解說。」

婆蹉白佛：「云何？瞿曇！有善不善⁶⁸耶？」

佛答言：「有。」

婆蹉白佛：「當為我說善、不善法，令我得解。」

佛告婆蹉：「我今當為汝略說善、不善法。諦聽。善思。婆蹉！貪欲者是不善法，調伏貪欲是則善法；瞋恚、愚癡是不善法，調伏恚、癡是則善法。殺生者是不善法，離殺生者是則善法；偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪、恚、邪見是不善法，不盜，乃至正見是則善法，是為，婆蹉！我今已說三種善法、三種不善法。如是，聖弟子於三種善法、三種不善法如實知，十種不善法、十種善法，如實知者，則於貪欲無餘滅盡，瞋恚、愚癡無餘滅盡者，則於一切有漏滅盡，無漏，心解脫、慧解脫，現法自知作證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

⁶⁵ M. 73. Mahā-Vacchagotta

⁶⁶ 《翻梵語》卷2：「譯曰婆蹉者犢亦云姓也」(CBETA, T54, no. 2130, p. 993, c21)

⁶⁷ 【隨順】依順；依從。

⁶⁸ 「善不善法」，原作「善法」，今依宋、元、明本改。

婆蹉白佛：「頗有一比丘於此法律得盡有漏，無漏心解脫，乃至不受後有耶？」

佛告婆蹉：「不但若一，若二、若三，乃至五百，有眾多比丘於此法律盡諸有漏，乃至不受後有。」

婆蹉白佛：「且置比丘，有一比丘尼於此法律盡諸有漏，乃至不受後有不？」

佛告婆蹉：「不但一、二、三比丘尼，乃至五百，有眾多比丘尼於此法律盡諸有漏，乃至不受後有。」

婆蹉白佛：「置比丘尼，有一優婆塞修諸梵行，於此法律，度狐疑不？」

佛告婆蹉：「不但一、二、三，乃至五百優婆塞，乃有眾多優婆塞修諸梵行，於此法律斷五下分結，得成阿那含，不復還生此。」

婆蹉白佛：「復置優婆塞，頗有一優婆夷於此法律修持梵行，於此法律度狐疑不？」

佛告婆蹉：「不但一、二、三優婆夷，乃至五百，乃有眾多優婆夷於此法律斷五下分結，於彼化生，得阿那含，不復還生此。」

婆蹉白佛：「置比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷修梵行者，頗有優婆塞受五欲，而於此法律度狐疑不？」

佛告婆蹉：「不但一、二、三，乃至五百，乃有眾多優婆塞居家，妻子香華嚴飾，畜養奴婢，於此法律斷三結，貪、恚、癡薄，得斯陀含，一往一來，究竟苦邊。」

婆蹉白佛：「復置優婆塞，頗有一優婆夷受習五欲，於此法律得度狐疑不？」

佛告婆蹉：「不但一、二、三，乃至五百，乃有眾多優婆夷在於居家，畜養男女，服習五欲，華香嚴飾，於此法、律三結盡，得須陀洹，不墮惡

趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。」

婆蹉白佛言：「瞿曇！若沙門瞿曇成等正覺，若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷修梵行者，及優婆塞、優婆夷服習五欲，不得如是功德者，則不滿足；以沙門瞿曇成等正覺，比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷修諸梵行，及優婆塞、優婆夷服習五欲，而成就爾所功德故，則為滿足。瞿曇！今當說譬。」

佛告婆蹉：「隨意所說。」

婆蹉白佛：「如天大雨，水流隨下，瞿曇法律亦復如是。比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，若男、若女，悉皆隨流，向於涅槃，浚輸涅槃。甚奇！佛、法、僧、平等法、律。為餘異道出家來詣瞿曇所，於正法、律求出家、受具足者，幾時便聽出家？」

佛告婆蹉：「若餘異道出家欲來於正法、律，求出家、受具足者，乃至四月於和尚所受衣而住，然此是為人粗作齊限耳。」

婆蹉白佛：「若諸異道出家來於正法、律欲求出家、受具足，聽於和尚所受依，若滿四月聽出家者，我今堪能於四月在和尚所受依。若於正法、律而得出家、受具足，我當於瞿曇法中出家、受具足，修持梵行。」

佛告婆蹉：「我先不說粗為人作分齊耶？」

婆蹉白佛：「如是，瞿曇！」

爾時世尊告諸比丘：「汝等當度彼婆蹉出家於正法、律出家、受具足。」

婆蹉種出家即得於正法、律出家、受具足，成比丘分，乃至半月，學所應知⁶⁹、應識、應見、應得、應覺、應證，悉知、悉識、悉見、悉得、悉覺、悉證如來正法。

尊者婆蹉作是念：「我今已覺所應知、應識、應見、應得、應覺、應證，

⁶⁹ 「學所應知」指「有學者(前三類聖者)所應知」。

彼一切悉知、悉識、悉見、悉得、悉覺、悉證，今當往見世尊。」

是時，婆蹉詣世尊所，稽首禮足，於一面住，白佛言：「世尊！我於學所應知、應識、應見、應得、應覺、應證，悉知、悉識、悉見、悉得、悉覺、悉證世尊正法，唯願世尊為我說法，我聞法已，當獨一靜處，專精思惟，不放逸住，思惟：『所以善男子剃除鬚髮，著袈裟衣，正信出家學道，乃至自知不受後有。』」

佛告婆蹉：「有二法，修習多修習，所謂止觀。此二法修習多修習，得知界、果，覺了於界，知種種界，覺種種界。

如是，比丘！欲求離欲，惡不善法，乃至第四禪具足住，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，令我三結盡，得須陀洹；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含；五下分結盡，得阿那含；種種神通境界，天眼、天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智皆悉得，是故，比丘！當修二法，修習多修習，修二法故，知種種界，乃至漏盡。」

爾時，尊者婆蹉聞佛所說，歡喜作禮而去。爾時，婆蹉獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。

時，有眾多比丘莊嚴方便，欲詣世尊恭敬供養。

爾時，婆蹉問眾多比丘：「汝等莊嚴方便，欲詣世尊恭敬供養耶？」

諸比丘答言：「爾！」

爾時，婆蹉語諸比丘：「尊者！持我語，敬禮世尊，問訊起居輕利，少病少惱，安樂住不？言：『婆蹉比丘白世尊言：「我已供養世尊，具足奉事，令歡悅，非不歡悅；大師弟子所作皆悉已作，供養大師，令歡悅，非不歡悅。』』」

時，眾多比丘往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！尊者婆蹉稽首敬禮世尊足……」乃至「歡悅，非不歡悅。」

佛告諸比丘：「諸天先已語我，汝今復說。如來成就第一知見，亦如婆蹉比丘，有如是德力。」

爾時，世尊為彼婆蹉比丘說第一記。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁷⁰

§2.3 《雜阿含·464 經》：止觀相輔相成

如是我聞：

一時，佛住拘睺彌國瞿師羅園。

爾時，尊者阿難往詣上座上座名者所，詣已，恭敬問訊，問訊已，退坐一面，問上座上座名者言：「若比丘於空處、樹下、閑房思惟，當以何法專精思惟？」

上座答言：「尊者阿難！於空處、樹下、閑房思惟者，當以二法專精思惟，所謂止、觀。」

尊者阿難復問上座：「修習於止，多修習已，當何所成，修習於觀，多修習已，當何所成？」

上座答言：「尊者阿難！修習於止，終成於觀，修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。」⁷¹

阿難復問上座：「云何諸解脫界？」

上座答言：「尊者阿難！若斷界、無欲界、滅界，是名諸解脫界。」⁷²

尊者阿難復問上座：「云何斷界？乃至滅界？」

⁷⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 246, b12-p. 247, c13)

⁷¹ 《成實論》卷15〈187 止觀品〉：「問曰：經中說：『以止修心依觀得解脫；以觀修心依止得解脫。』是事云何？答曰：『行者若因禪定生緣滅智，是名以止修心依觀得解脫。若以散心分別陰界入等，因此得緣滅止，是名以觀修心依止得解脫。若得念處等達分攝心，則俱修止觀。又一切行者，皆依此二法，得滅心解脫。』」(CBETA, T32, no. 1646, p. 358, c20-27)

⁷² 《阿毘達磨發智論》卷1：「如世尊說有三界。謂斷界離界滅界。云何斷界。答除愛結餘結斷。名斷界。云何離界。答愛結斷。名離界。云何滅界。答諸餘順結法斷。」(CBETA, T26, no. 1544, p. 922, c24-26)

上座答言：「尊者阿難！斷一切行，是名斷界；斷除愛欲，是無欲界，一切行滅，是名滅界。」

時，尊者阿難聞上座所說，歡喜隨喜，往詣五百比丘所，恭敬問訊，退坐一面，白五百比丘言：「若比丘於空處、樹下、閑房思惟時，當以何法專精思惟？」

時，五百比丘答尊者阿難：「當以二法專精思惟，乃至滅界，如上座所說。」

時，尊者阿難聞五百比丘所說，歡喜隨喜，往詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！若比丘空處、樹下、閑房思惟，當以何法專精思惟？」

佛告阿難：「若比丘空處、樹下、閑房思惟，當以二法專精思惟，乃至滅界，如五百比丘所說。」

時，尊者阿難白佛言：「奇哉！世尊！大師及諸弟子皆悉同法、同句、同義、同味，我今詣上座名上座者，問如此義，亦以此義、此句、此味答我，如今世尊所說。我復詣五百比丘所，亦以此義、此句、此味而問，彼五百比丘亦以此義、此句、此味答，如今世尊所說。是故當知，師及弟子一切同法、同義、同句、同味。」

佛告阿難：「汝知彼上座為何如比丘？」

阿難白佛：「不知，世尊！」

佛告阿難：「上座者是阿羅漢，諸漏已盡，已捨重擔，正智心善解脫，彼五百比丘亦皆如是。」

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。⁷³

⁷³ (CBETA, T02, no. 99, p. 118, b15-c23)

§2.4 四種止觀入道的模式

《雜阿含·560經》⁷⁴：

如是我聞：

一時，佛住俱睽彌國瞿師羅園。爾時，尊者阿難亦在彼住。

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

若比丘、比丘尼坐，作如是住心、善住心、局住心、調伏心、止⁷⁵、一心、等受；分別於法、量度，修習多修習已，得斷諸使。若有比丘、比丘尼於我前自記說，我則如是善哉慰喻，或求是，名說初道。

復次，比丘、比丘尼正坐思惟，於法選擇，思量；住心，善住、局住，調伏、止⁷⁶，一心、等受。如是正向，多住，得離諸使，若有比丘、比丘尼於我前自記說，我當如是善哉慰喻，或求是，名第二說道。

復次，比丘、比丘尼為掉亂所持，以調伏心，坐、正坐，住心、善住心、局住心，調伏止⁷⁷，一心等受化。如是正向多住已，則斷諸使，若有比丘、比丘尼於我前自記說，我則如是善哉慰喻，或求是，名第三說道。

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

時，諸比丘聞尊者阿難所說，歡喜奉行。⁷⁸

⁷⁴ A. IV. 170. Yuganandha

⁷⁵ 止，原作「止觀」，依文脈刪「觀」字。

⁷⁶ 止，原作「止觀」，依文脈刪「觀」字。

⁷⁷ 止，原作「止觀」，依文脈刪「觀」字。

⁷⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 146, c20-p. 147, a12)

§2.5 《雜阿含·347 經》：全分慧解脫

時，彼須深語比丘言：「尊者！云何？學離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，具足初禪，不起諸漏，心善解脫耶？」

比丘答言：「不也，須深！」

復問：「云何？離有覺有觀，內淨一心，無覺無觀，定生喜樂，具足第二禪，不起諸漏，心善解脫耶？」

比丘答言：「不也，須深！」

復問：「云何？尊者離喜，捨心住正念正智，身心受樂，聖說及捨，具足第三禪，不起諸漏，心善解脫耶？」

答言：「不也，須深！」

復問：「云何？尊者離苦息樂，憂喜先斷，不苦不樂捨，淨念一心，具足第四禪，不起諸漏，心善解脫耶？」

答言：「不也，須深！」

復問：「若復寂靜解脫起色，無色，身作證具足住，不起諸漏，心善解脫耶？」

答言：「不也，須深！」

須深復問：「云何？尊者所說不同，前後相違。云何不得禪定而復記說？」

比丘答言：「我是慧解脫也。」

作是說已，眾多比丘各從座起而去。

爾時，須深知眾多比丘去已，作是思惟：「此諸尊者所說不同，前後相違，言不得正受，而復記說自知作證。」作是思惟已，往詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：「世尊！彼眾多比丘於我面前記說：『我生已盡，

梵行已立，所作已作，自知不受後有。』我即問彼尊者：『得離欲、惡不善法，乃至身作證，不起諸漏，心善解脫耶？』彼答我言：『不也，須深！』我即問言：『所說不同，前後相違，言不入正受，而復記說：自知作證。』彼答我言：『得慧解脫。』作此說已，各從座起而去。我今問世尊：『云何彼所說不同，前後相違，不得正受，而復說言：「自知作證。」？』」

佛告須深：「彼先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放逸住⁷⁹，離於我見，不起諸漏，心善解脫。」

須深白佛：「我今不知先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放逸住，離於我見，不起諸漏，心善解脫。」

佛告須深：「不問汝知不知，且自先知法住，後知涅槃。彼諸善男子獨一靜處，專精思惟，不放逸住，離於我見，心善解脫。」⁸⁰

§2.6 《阿毘達磨集異門足論》卷3〈3 二法品〉

復有二法，謂奢摩他毘鉢舍那者。

奢摩他云何？答：善心一境性是謂奢摩他。

毘鉢舍那云何？答：奢摩他相應，於法揀擇、極揀擇、最極揀擇、解了、等了、近了、遍了、機點、通達、審察、聰叡、覺、明、慧行、毘鉢舍那，是謂毘鉢舍那。如世尊說：

非有定無慧 非有慧無定 要有定有慧 方證於涅槃

「非有定無慧」者：謂若有如是類慧，則有獲得如是類定。若無如是類慧，則無獲得如是類定，故說非有定無慧。

「非有慧無定」者：謂若有慧，是定所生，以定為集，是定種類，由定而發。若有如是類定，則有獲得如是類慧。若無如是類定，則無獲得如

⁷⁹ 「住」，底本作「法」，今依元、明本改。

⁸⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 97, a5-b14)

是類慧，故說非有慧無定。

「要有定有慧，方證於涅槃」者：愛盡離滅名曰涅槃，要具定慧方能證得。若隨闕一必不能證，由此因緣故作是說：「要有定有慧方證於涅槃」。

復次，或有補特伽羅，得內心止不得增上慧法觀；或有補特伽羅，得增上慧法觀不得內心止；或有補特伽羅，不得內心止，亦不得增上慧法觀。或有補特伽羅，得內心止，亦得增上慧法觀。

何等補特伽羅得內心止不得增上慧法觀？答：若補特伽羅得世間四靜慮，不得出世聖慧。

何等補特伽羅得增上慧法觀，不得內心止？答：若補特伽羅，得出世聖慧，不得世間四靜慮。

何等補特伽羅不得內心止，亦不得增上慧法觀？答：若補特伽羅。不得世間四靜慮，亦不得出世聖慧。

何等補特伽羅，得內心止亦得增上慧法觀？答：若補特伽羅，得世間四靜慮，亦得出世聖慧。

如說世間四靜慮相應，心住、等住、近住、安住、不散、不亂、攝止、等持、心一境性者，此顯內心止。

如說出世聖慧所攝，於法揀擇、極揀擇、最極揀擇、解了、等了、近了、遍了、機點、通達、審察、聰叡、覺、明、慧行、毘鉢舍那者，此顯增上慧法觀。

是名奢摩他毘鉢舍那。⁸¹

⁸¹ (CBETA, T26, no. 1536, p. 375, b18-c24)

§3 禪修業處

§3.1 四念處

§3.1.1 《別譯雜阿含·102 經》⁸²

如是我聞：

一時，佛在優樓頻螺聚落，泥連河側菩提樹下。成佛未久，佛於樹下，獨坐思惟，而作是念：「唯有一道，能淨眾生，使離苦惱，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，即四念處。」

云何名為四念處耶？觀身念處、觀受念處、觀心念處、觀法念處。

若人不修四念處者，為遠離賢聖之法，遠離聖道。若離聖道，即遠離甘露。若遠離甘露，則不免生老病死憂悲苦惱。如是等人，我說終不能得離於一切諸苦。

若修四念處，即親近賢聖法者。若親近賢聖法，即親近賢聖道。若親近賢聖道，即親近甘露法。若親近甘露法，即能得免生老病死憂悲苦惱。若免生老病死憂悲苦惱，如是等人，即脫⁸³離苦。」

時梵主天，遙知如來心之所念，作是念言：「我於今者，當至佛所，隨喜勸善。」思惟是已，譬如壯士屈申臂頃，來至佛所，頂禮佛足，在一面立。白佛言：「誠如世尊心之所念：『唯有一道。能淨眾生，乃至得免憂悲苦惱。』時梵主天即說偈言：

唯此道出要	斯處可精勤	欲求遠離苦	唯有此一道
若涉斯道者	如鶴飛空逝	釋迦牟尼尊	逮得於佛道
一切正導師	當以此覺道	顯示於眾生	常應數數說

⁸² 參考《雜阿含·1189 經》、《雜阿含 608 經》、《雜阿含·535 經》、S. 52. 1-2. Rahogata。

⁸³ 原作「說」，今依元、明本改。

咸令一切知	生有之邊際	唯願說一道	愍濟諸眾生
過去一切佛	從斯道得度	未來及今佛	亦從此道度
云何名為度	能度瀑駛流	究竟於無邊	調伏得極淨
世間悉生死	解知一切界	為於具眼者	宣明如此道
譬如彼恒河	流赴於大海	聖道亦如是	佛為開顯現
斯道如彼河	趣於甘露海	昔來未曾聞	轉妙法輪音
唯願天人尊	度老病死者	一切所歸命	為轉妙法輪」

時梵主天，頂禮佛足，即沒而去。⁸⁴

§3.1.2 《雜阿含·621 經》⁸⁵

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿難與眾多比丘詣世尊所，稽首禮足，退坐一面。

尊者阿難白佛言：「世尊！此諸年少比丘當云何教授？云何為其說法？」

佛告阿難：「此諸年少比丘當以四念處教令修習。云何為四？謂身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正智正念，寂定於心，乃至知身。受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至知法。所以者何？

若比丘住學地者，未得進上，志求安隱涅槃時，身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心。受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至於法遠離。⁸⁶

⁸⁴ (CBETA, T02, no. 100, p. 410, b10-c20)

⁸⁵ S. 47. 4. Salla.

⁸⁶ 「於法遠離」，依巴利本，應改成「如實遍知法」

若阿羅漢諸漏已盡，所作已作，捨諸重擔，盡諸有結，正知善解脫，當於彼時亦修身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，受、心、法法觀念住，乃至於法得遠離。」

時，尊者阿難歡喜隨喜，作禮而去。⁸⁷

§3.2 出入息念

§3.2.1 《雜阿含·807 經》⁸⁸：

如是我聞：

一時，佛住金剛跋求摩河側薩羅梨林中。

爾時，尊者阿難獨一靜處，思惟禪思，作如是念：「頗有一法，修習多修習，令四法滿足；四法滿足已，七法滿足；七法滿足已，二法滿足？」

時，尊者阿難從禪覺已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我獨一靜處，思惟禪思，作是念：『頗有一法，多修習已，令四法滿足，乃至二法滿足？我今問世尊，寧有一法，多修習已，能令，乃至二法滿足耶？』」

佛告阿難：「有一法，多修習已，乃至能令二法滿足。何等為一法？謂安那般那念。多修習已，能令四念處滿足；四念處滿足已，七覺分滿足；七覺分滿足已，明、解脫滿足。云何修安那般那念，四念處滿足？」

是比丘依止聚落，乃至如滅出息念學。阿難！如是聖弟子入息念時如入息念學，出息念時如出息念學——若長若短；一切身行覺知，入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；身行休息入息念時，如身行休息入息念學；身行休息出息念時，如身行休息出息念學。聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。

⁸⁷ (CBETA, T02, no. 99, p. 173, c12-p. 174, a1)

⁸⁸ S. 54. 13-14. Ānanda.

「若有時聖弟子喜覺知，樂覺知，心行覺知，心行息覺知，入息念時如心行息入息念學，心行息出息念時如心行息出息念學。是聖弟子爾時受觀念住，若復異受者，彼亦受隨身比思惟。

有時聖弟子心覺知，心悅、心定、心解脫覺知，入息念時如入息念學，心解脫出息念時如心解脫出息念學，是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟。

若聖弟子有時觀無常、斷、無欲、滅，如無常、斷、無欲、滅觀念住學，是聖弟子爾時法法觀念住，異於法者，亦隨法比思惟，是名修安那般那念，滿足四念處。」

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

佛告阿難：「若比丘身身觀念住，念住已，繫念住不忘。

爾時方便修念覺分，修念覺分已，念覺分滿足；念覺滿足已，於法選擇思量。

爾時方便修擇法覺分，修擇法覺分已，擇法覺分滿足，於法選擇分別思量已，得精勤方便。

爾時方便修習精進覺分，修精進覺分已，精進覺分滿足，方便精進已，則心歡喜。

爾時方便修喜覺分，修喜覺分已，喜覺分滿足，歡喜已，身心猗⁸⁹息。

爾時方便修猗覺分，修猗覺分已，猗覺分滿足，身心樂已，得三昧。

爾時修定覺分，修定覺分已，定覺分滿足，定覺分滿足已，貪憂則滅，得平等捨。

⁸⁹ 【猗】美盛貌。《一切經音義》卷21：「猗覺(猗，於宜反，淹師文選音義云：猗美也。玉篇顧野王曰：歎美之猗字，又作禕。郭璞注尔雅曰，禕謂佳麗、輕美之兒。今此覺支由定加行，伏沉掉故引定身心輕美、安和，即當輕美之義。故得定者，非唯心安調暢，亦復容兒光潤矣也。）」(CBETA, T54, no. 2128, p. 439, b15-17)

爾時方便修捨覺分，修捨覺分已，捨覺分滿足。

受、心、法法念處，亦如是說，是名修四念處，滿足七覺分。」

阿難白佛：「是名修四念處，滿足七覺分。云何修七覺分，滿足明、解脫？」

佛告阿難：「若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修念覺分已，滿足明、解脫。乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，如是修捨覺分已，明、解脫滿足。阿難！是名法法相類、法法相潤。如是十三法，一法為增上，一法為門，次第增進，修習滿足。」

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。⁹⁰

§3.2.2 《雜阿含·801 經》

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有五法，多所饒益修安那般那念。何等為五？」

住於淨戒波羅提木叉律儀，威儀行處具足，於微細罪能生怖畏，受持學戒，是名第一多所饒益修習安那般那念。

復次，比丘！少欲、少事、少務，是名二法多所饒益修習安那般那念。

復次，比丘！飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饒益修習安那般那念。

復次，比丘！初夜、後夜不著睡眠，精勤思惟，是名四法多所饒益修習安那般那念。

復次，比丘！空閑林中，離諸慣鬧，是名五法多種饒益修習安那般那念。」

⁹⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 208, a9-c9)

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁹¹

§3.2.3 《雜阿含·806 經》⁹²：身心不傾動

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊於晨朝時著衣持鉢，入舍衛城乞食。食已，還精舍，舉衣鉢，洗足已，持尼師檀入安陀林，坐一樹下，晝日禪思。

時，尊者闍賓那亦晨朝時著衣持鉢，入舍衛城乞食。還，舉衣鉢，洗足已，持尼師檀入安陀林，於樹下坐禪，去佛不遠，正身不動，身心正直，勝妙思惟。

爾時，眾多比丘晡時從禪覺，往詣佛所，稽首禮佛足，退坐一面。

佛語諸比丘：「汝等見尊者闍賓那不？去我不遠，正身端坐，身心不動，住勝妙住。」

諸比丘白佛：「世尊！我等數見彼尊者正身端坐，善攝其身，不傾不動，專心勝妙。」

佛告諸比丘：「若比丘修習三昧，身心安住，不傾不動，住勝妙住者，此比丘得此三昧，不勤方便，隨欲即得。」

諸比丘白佛：「何等三昧，比丘得此三昧，身心不動，住勝妙住？」

佛告諸比丘：「若比丘依止聚落，晨朝著衣持鉢，入村乞食已，還精舍，舉衣鉢，洗足已，入林中，若閑房、露坐，思惟繫念，乃至息滅觀察善學，是名三昧，若比丘端坐思惟，身心不動，住勝妙住。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁹³

⁹¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 205, c23-p. 206, a7)

⁹² S. 54. 7. Kappina.

⁹³ (CBETA, T02, no. 99, p. 206, c14-p. 207, a7)

§3.3 四梵住

§3.3.1 《中阿含·27 梵志陀然經》⁹⁴：修四梵室，得生梵天中

尊者舍梨子告曰：「陀然！世尊·知·見·如來·無所著·等正覺說四梵室，謂族姓男、族姓女修習多修習，斷欲·捨欲念，身壞命終，生梵天中。云何為四？

陀然！多聞聖弟子，心與慈俱，遍滿一方成就遊。如是二三四方，四維上下，普周一切，心與慈俱，無結無怨、無恚無諍、極廣甚大、無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜...心與捨俱，無結無怨、無恚無諍、極廣甚大、無量善修，遍滿一切世間成就遊。

是謂，陀然！世尊·知·見·如來·無所著·等正覺說四梵室。謂族姓男·族姓女修習多修習，斷欲·捨欲念。身壞命終，生梵天中。」

於是，尊者舍梨子教化陀然，為說梵天法已，從坐起去。尊者舍梨子從王舍城出，未至竹林加蘭哆園，於其中間，梵志陀然修習四梵室，斷欲·捨欲念，身壞命終，生梵天中。

是時，世尊無量大眾前後圍繞而為說法。世尊遙見尊者舍梨子來，告諸比丘：「舍梨子比丘聰慧·速慧·捷慧·利慧·廣慧·深慧·出要慧·明達慧·辯才慧。舍梨子比丘成就實慧。此舍梨子比丘教化梵志陀然，為說梵天法來，若復上化者，速知法如法。」

於是，尊者舍梨子往詣佛所，稽首禮足，却坐一面。世尊告曰：「舍梨子！汝何以不教梵志陀然過梵天法。若上化者，速知法如法。」

尊者舍梨子白曰：「世尊！彼諸梵志長夜愛著梵天，樂於梵天，究竟梵天：『是尊梵天，實有梵天，為我梵天。』是故，世尊！我如是應。」⁹⁵

⁹⁴ M. 97. Dhānañjani sutta.

⁹⁵ (CBETA, T01, no. 26, p. 458, a27-b25)

§3.3.2 《中阿含·15 思經》⁹⁶：四梵住與聖果

「……是以男女在家·出家，常當勤修慈心解脫。若彼男女在家·出家修慈心解脫者，不持此身往至彼世，但隨心去此。比丘應作是念：「我本放逸，作不善業，是一切今可受報，終不後世。」若有如是行慈心解脫，無量善修者，必得阿那含，或復上得。

如是，悲、喜……心與捨俱，無結無怨、無恚無諍、極廣甚大、無量善修，遍滿一切世間成就遊。彼作是念：「我本此心，少不善修；我今此心，無量善修。」

多聞聖弟子，其心如是，無量善修，若本因惡知識，為放逸行，作不善業，彼不能將去，不能穢汙，不復相隨。若有幼少童男·童女，生便能行捨心解脫者，而於後時，彼身·口·意寧可復作不善業耶？」

比丘答曰：「不也。世尊。所以者何？自不作惡業，惡業何由生！是以男女在家·出家，常當勤修捨心解脫。若彼男女在家·出家修捨心解脫者，不持此身往至彼世，但隨心去此。比丘應作是念：「我本放逸，作不善業，是一切今可受報，終不後世。若有如是行捨心解脫無量善修者，必得阿那含，或復上得。」⁹⁷

§3.3.3 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 83：四無量與聖果

問：若四無量不斷煩惱，餘經所說復云何通？如說：「苾芻！修慈心定，若不勝進，住不還果。」廣說乃至修捨心定，應知亦爾。

答：彼經說聖道名慈等心定，如諸經中佛於聖道，或說為想，或說為受，或說為思，或說為意，或說為燈，或說為信精進念定慧，或說為船筏，或說為山石，或說為水華，一一引經如餘處說。彼經亦爾。於無漏道說慈等聲，亦不違理。

⁹⁶ A. X. 207-208

⁹⁷ (CBETA, T01, no. 26, p. 438, a18-b10)

復次為求慈等四種梵住離欲染者，或是⁹⁸異生或是聖者。

若是異生，先離欲染，得慈等定，於後得入正性離生，證不還果。若彼先時於欲界染未得全離，後時得入正性離生，證預流果或一來果，彼後證得不還果者是慈等力。

若是聖者離欲染時，得慈等定及不還果，依此故說修慈等定得不還果，亦不違理。⁹⁹

§3.4 慈心

§3.4.1 《雜阿含·1253 經》¹⁰⁰：勸修慈心

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「譬如士夫晨朝以三百釜¹⁰¹食惠施眾生，日中、日暮亦復如是。第二士夫，時節須臾，於一切眾生修習慈心，乃至如牛乳頃，比先士夫惠施功德所不能及，百分千分巨億萬分，算數譬類不得為比！是故，比丘！當作是學：『時節須臾，於一切眾生修習慈心，下至如牛乳頃。』」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁰²

§3.4.1 《增壹阿含·49 放牛品·10 經》：修慈心十一功德

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「若有眾生修行慈心解脫，廣布其義，與人演說，

⁹⁸ 「是」本作「見」，依宋元明宮四本改。

⁹⁹ (CBETA, T27, no. 1545, p. 427, b25-c11)

¹⁰⁰ S. 20. 4. Ukkā.

¹⁰¹ 釜〔ㄅㄨˇ〕1.古炊器。斂口，圓底，或有二耳。其用如鬲，置於灶口，上置甑以蒸煮。盛行於漢代。有鐵製的，也有銅和陶製的。

¹⁰² (CBETA, T02, no. 99, p. 344, b25-c5)

當獲此十一果報。云何為十一？1 臥安；2 覺安；3 不見惡夢；4 天護；5 人愛；6 不毒；7 不兵；8-10 水、火、盜賊，終不侵枉¹⁰³；11 若身壞命終，生梵天上。是謂，比丘，能行慈心，獲此十一之福。

爾時，世尊便說斯偈：

若有行慈心	亦無放逸行	諸結漸漸薄	轉見於道跡
以能行此慈	當生梵天上	速疾得滅度	永至無為處
不殺無害心	亦無勝負意	行慈普一切	終無怨恨心

是故，比丘！當求方便，行於慈心，廣布其義。如是，比丘！當作是學。

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁰⁴

§3.5 十念

§3.5.1 《增壹阿含·40 七日品·5 經》：總說十念

是時，阿難受佛教勅，即時與長者剃除鬚髮，教令著三法衣，使學正法。是時，阿難教彼比丘曰：「汝當念修行，念佛·念法·念比丘僧·念戒·念施·念天·念休息·念安般·念身·念死，當修行如是之法。是謂，比丘！行此十念者，便獲大果報，得甘露法味。」¹⁰⁵

§3.5.2 《雜阿含·554 經》：詳說六念

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者摩訶迦旃延住釋氏訶梨聚落。

時，訶梨聚落主長者身遭病苦。尊者摩訶迦旃延聞訶梨聚落主長者身

¹⁰³ 【枉】通「枉」謂違法曲斷，欺凌弱者。

¹⁰⁴ (CBETA, T02, no. 125, p. 806, a17-b3)

¹⁰⁵ (CBETA, T02, no. 125, p. 739, c29-p. 740, a6)

遭病苦，聞已，晨朝著衣持鉢，入訶梨聚落乞食，次第入訶梨聚落主長者舍。訶梨聚落主長者遙見尊者摩訶迦旃延，從座欲起。

尊者摩訶迦旃延見長者欲起，即告之言：「長者莫起！幸有餘座，我自可坐於餘座。」語長者言：「云何？長者！病可忍不？身諸苦痛漸差愈¹⁰⁶不？得無增耶？」

長者答言：「尊者！我病難忍，身諸苦痛轉增無損。」

即說三種譬，如前又摩比丘經說。¹⁰⁷

尊者摩訶迦旃延語長者言：「是故，汝當修佛不壞淨、法不壞淨、僧不壞淨、聖戒成就，當如是學。」

長者答言：「如佛所說四不壞淨，我悉成就，我今成就佛不壞淨、法不壞淨、僧不壞淨、聖戒成就。」

尊者摩訶迦旃延語長者言：「汝當依此四不壞淨修習六念。」

長者！當念佛功德：此如來，應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。

念法功德：於世尊正法律，現法、離諸熱惱、非時、通達、緣自覺悟，

念僧功德：善向、正向、直向、等向，修隨順行，謂向須陀洹、得須陀洹，向斯陀含、得斯陀含，向阿那含、得阿那含，向阿羅漢、得阿羅漢。如是四雙八士，是名世尊弟子僧，具足戒、定、慧、解脫、解脫知見，供養、恭敬、尊重之處，堪為世間無上福田。

念戒功德：自持正戒，不毀不缺，不斷不壞，非盜取戒、究竟戒、可讚歎戒、梵行戒、不憎惡戒。

¹⁰⁶ 本作「愈」，今依宋宋明三本改。

¹⁰⁷ 《雜阿含經》卷5：「差摩比丘語陀婆比丘言：『我病不差，不安隱身，諸苦轉增無救。譬如多力士夫，取羸劣人，以繩縛繼頭，兩手急絞，極大苦痛，我今苦痛有過於彼。譬如屠牛，以利刀生割其腹，取其內藏，其牛腹痛當何可堪！我今腹痛甚於彼牛，如二力士捉一劣夫，懸著火上，燒其兩足，我今兩足熱過於彼。』」(CBETA, T02, no. 99, p. 29, c15-22)

*縛，本作「繼」，今依宋元明三本改。

念施功德：自念布施，心自欣慶，捨除慳貪，雖在居家，解脫心施、常施、樂施、具足施、平等施。

念天功德：念四王天、三十三天、炎摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天，清淨信、戒，於此命終，生彼天中。我亦如是清淨信、戒、施、聞、慧，生彼天中。長者！如是覺依四不壞淨，增六念處。」

長者白尊者摩訶迦旃延：「世尊說依四不壞淨，增六念處，我悉成就，我當修習念佛功德，念法、念僧、念戒、念施、念天。」

尊者摩訶迦旃延語長者言：「善哉！長者！能自記說，得阿那含。」

是時，長者白尊者摩訶迦旃延，願於此食。尊者摩訶迦旃延默然受請。

訶梨聚落主長者知尊者摩訶迦旃延受請已，具種種淨美食，自手供養。飯食訖，澡鉢、洗嗽畢，為長者種種說法，示教照喜，示教照喜已，從座上去。¹⁰⁸

§3.5.3 《增壹阿含·3 廣演品·7 經》：念休息

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當修行一法，當廣布一法。修行一法已，便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，逮沙門果，自致涅槃。云何為一法？所謂念休息。

佛告諸比丘：「云何修行念休息？便有名譽，成大果報，眾善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。

爾時，諸比丘白世尊曰：「諸法之本，如來所說，唯願世尊為諸比丘說此妙義，諸比丘從如來聞已，便當受持。」

爾時，世尊告諸比丘：「諦聽。諦聽。善思念之，吾當為汝廣分別說。」

諸比丘對曰。如是。世尊。諸比丘前受教已。

¹⁰⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 145, a24-c11)

世尊告曰：「若有比丘正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念休息：『所謂休息者，心意想息，志性詳諦¹⁰⁹，亦無卒暴¹¹⁰，恒專一心，意樂閑居，常求方便，入三昧定，常念不貪，勝光上達。』如是，諸比丘！名曰念休息，便得具足，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。是故，諸比丘！常當思惟，不離休息念，便當獲此諸善功德。如是，諸比丘！當作是學。

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹¹¹

§3.5.4 《增壹阿含·3 廣演品·9 經》：念身

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當修行一法，當廣布一法，修行一法已，便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為道，便成神通，除諸亂想，逮沙門果，自致涅槃。云何為一法？所謂念身。」

佛告諸比丘：「云何修行念身？便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。」

爾時，諸比丘白世尊曰：「諸法之本，如來所宣，唯願世尊為諸比丘說此妙法，諸比丘從如來聞法已，便當受持。」

爾時，世尊告諸比丘：「諦聽。諦聽。善思念之。吾當為汝廣分別說。」

諸比丘對曰：「如是，世尊。」諸比丘前受教已。

世尊告曰：「若有比丘正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念身。所謂念身者：『髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、髓¹¹²、膽、肝、肺、

¹⁰⁹ 【詳諦】周詳仔細。

¹¹⁰ 【卒〔ㄘㄨㄛˋ〕暴】急促；緊迫。

¹¹¹ (CBETA, T02, no. 125, p. 555, c20-p. 556, a14)

¹¹² 「髓」本作「骨」，依宋元明聖四本改。

心、脾、腎、大腸、小腸、白膜¹¹³、膀胱、尿、尿、百葉¹¹⁴、滄、蕩、脾、泡¹¹⁵、溺、淚、唾、涕、膿、血、肪脂、涎¹¹⁶、鬮、腦。何者是身？為地種是也？水種是也？火種是耶？風種是也？為父種、母種所造耶？從何處來？為誰所造？眼、耳、鼻、舌¹¹⁷、身、心，此終當生何處？」如是，諸比丘！名曰念身，便得具足，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。是故，諸比丘！常當思惟，不離身念，便當獲此諸善功德。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹¹⁸

§3.5.5 《增壹阿含·3 廣演品·10 經》：念死

聞如是：

一時。佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時。世尊告諸比丘。當修行一法。當廣布一法。修行一法已。便有名譽。成大果報。諸善普至。得甘露味。至無為處。便成神通。除諸亂想。逮沙門果。自致涅槃。云何為一法。所謂念死。

佛告諸比丘：「云何修行念死，便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。」

爾時，諸比丘白世尊曰：「諸法之本，如來所宣，唯願世尊為諸比丘說此妙法，諸比丘從如來聞法已，便當受持。」

爾時，世尊告諸比丘：「諦聽！諦聽！善思念之！吾當為汝廣分別說。」

諸比丘對曰：「如是！世尊！」諸比丘前受教已。

世尊告曰：「若有比丘正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專

¹¹³ 「白膜」本作「白[月*直]」，今依宋元明三本改。

¹¹⁴ 【百葉】牛羊的重瓣胃。

¹¹⁵ 滄蕩脾泡=滄腸胃泡【宋】，=倉腸胃脬【元】【明】。【脬】〔夕幺〕膀胱。

¹¹⁶ 「涎」本作[泳-永+羨]，今依宋、元、明三本改。

¹¹⁷ 「舌」，原本作「口」，今依宋元明三本改。

¹¹⁸ (CBETA, T02, no. 125, p. 556, b15-c12)

精念死：『所謂死者，此沒生彼，往來諸趣，命逝不停，諸根散壞，如腐敗木，命根斷絕，宗族分離，無形無響，亦無相貌。』如是諸比丘！名曰念死，便得具足，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。是故，諸比丘！常當思惟，不離死念，便當獲此諸善功德。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時。諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。¹¹⁹

§3.6 不淨觀

§3.6.1 《雜阿含·1214 經》¹²⁰

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者阿難陀晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食，以尊者婆耆舍為伴。

時，尊者婆耆舍見女人有上妙色，見已，貪欲心起。

時，尊者婆耆舍作是念：「我今得不利，得苦非得樂，我今見年少女人有妙絕之色，貪欲心生。今為生厭離故，而說偈言：

「貪欲所覆故， 熾然燒我心，

今尊者阿難， 為我滅貪火。

慈心哀愍故， 方便為我說。」

尊者阿難說偈答言：

「以彼顛倒想， 熾然燒其心， 遠離於淨想， 長養貪欲者。

當修不淨觀， 常一心正受， 速滅貪欲火， 莫令燒其心。

諦觀察諸行， 苦空非有我， 繫念正觀身， 多修習厭離。

¹¹⁹ (CBETA, T02, no. 125, p. 556, c13-p. 557, a9)

¹²⁰ S. 8. 4. Ānanda

修習於無相， 滅除憍慢使， 得慢無間等， 究竟於苦邊。」

尊者阿難說是語時，尊者婆耆舍聞其所說，歡喜奉行。¹²¹

§3.6.2 《雜阿含·809 經》¹²²

如是我聞：

一時，佛住金剛聚落跋求摩河側薩羅梨林中。

爾時，世尊為諸比丘說不淨觀，讚歎不淨觀言：「諸比丘修不淨觀，多修習者，得大果大福利。」

時，諸比丘修不淨觀已，極厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或繩自絞、投巖自殺，或令餘比丘殺。

有異比丘極生厭患惡露不淨，至鹿林梵志子所，語鹿林梵志子言：「賢首！汝能殺我者，衣鉢屬汝。」

時，鹿林梵志子即殺彼比丘，持刀至跋求摩河邊，洗刀時，有魔天住於空中，讚鹿林梵志子言：「善哉！善哉！賢首！汝得無量功德，能令諸沙門釋子持戒有德，未度者度，未脫者脫，未蘇息者令得蘇息，未涅槃者令得涅槃，諸長利衣鉢雜物悉皆屬汝。」

時，鹿林梵志子聞讚歎已，增惡邪見，作是念：「我今真實大作福德，令沙門釋子持戒功德者，未度者度，未脫者脫，未蘇息者令得蘇息，未涅槃者令得涅槃，衣鉢雜物悉皆屬我。」於是手執利刀，循諸房舍、諸經行處、別房、禪房，見諸比丘，作如是言：「何等沙門持戒有德，未度者我能令度，未脫者令脫，未蘇息者令得蘇息，未涅槃令得涅槃？」

時，有諸比丘厭患身者，皆出房舍，語鹿林梵志子言：「我未得度，汝當度我；我未得脫，汝當脫我；我未得蘇息，汝當令我得蘇息；我未得涅槃，汝當令我得涅槃。」

¹²¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 331, a18-b9)

¹²² S. 54. 9. Vesāli

時，鹿林梵志子即以利刀殺彼比丘，次第，乃至殺六十人。

爾時，世尊至十五日說戒時，於眾僧前坐，告尊者阿難：「何因何緣諸比丘轉少、轉減、轉盡？」

阿難白佛言：「世尊為諸比丘說修不淨觀，讚歎不淨觀。諸比丘修不淨觀已，極厭患身……」廣說乃至「殺六十比丘。世尊！以是因緣故，令諸比丘轉少、轉減、轉盡。唯願世尊更說餘法，令諸比丘聞已，勤修智慧，樂受正法，樂住正法。」

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

阿難白佛：「云何修習安那般那念住，隨順開覺，已起、未起惡不善法能令休息？」

佛告阿難：「若比丘依止聚落……」如前廣說，乃至「如滅出息念而學。」

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。¹²³

§3.6.3 《雜阿含·741 經》¹²⁴

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當修不淨觀，多修習已，當得大果大福利。云何修不淨觀？多修習已，得大果大福利。是比丘不淨觀俱念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，修擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

¹²³ (CBETA, T02, no. 99, p. 207, b21-p. 208, a8)

¹²⁴ S. 46. 67. Asubha

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹²⁵

§3.7 十遍處

§3.7.1 《中阿含·222 例經》

欲斷無明者，當修十一切處。云何欲斷無明者，當修十一切處？若時如來出世，無所著·等正覺·明行成為·善逝·世間解·無上士·道法御·天人師。號佛·眾祐。彼斷，乃至五蓋心穢，慧羸。修第一地一切處，四維上下不二、無量。如是，修水一切處·火一切處·風一切處·青一切處·黃一切處·赤一切處·白一切處·無量空處一切處。修第十無量識處一切處，四維上下不二·無量。是謂欲斷無明者，當修十一切處。¹²⁶

§4 關於禪修者

§4.1 《雜阿含·1251 經》¹²⁷：住空閑處

如是我聞：

一時，佛在拘薩羅人間遊行，至那楞伽羅聚落……如上廣說，乃至彼彼所起求利。

佛告那提迦：「我見聚落邊有精舍，有比丘坐禪。我見已，作如是念：『今此尊者聚落人，此或沙彌，來往聲響作亂，障其禪思，覺其正受，於不到欲到、不獲欲獲、不證欲證而作留難。』那提迦！我不喜彼比丘住聚落精舍。

「那提迦！我見比丘住空閑處，仰臥呬咄。我見是已，而作是念：『今¹²⁸彼比丘覺寤睡眠，思空閑想。』那提迦！我亦喜¹²⁹如是比丘住空閑處。

¹²⁵ (CBETA, T02, no. 99, p. 197, a29-b7)

¹²⁶ (CBETA, T01, no. 26, p. 807, a12-22)

¹²⁷ A. V. 30. VI. 42. VIII. 86.

¹²⁸ 「今」本作「令」，今依宋元明三本改。

¹²⁹ 「喜」，本作「不喜」，今依巴利本改。

「那提迦！我復見比丘住空閑處，搖身坐睡。見已，作是念：『今¹³⁰此比丘於睡覺寤，不定得定，定心者得解脫。』是故，那提迦！我喜如是比丘住空閑處。

「那提迦！我復見比丘住空閑處，端坐正受。我見已，作是念：『今此比丘不解脫者，疾得解脫；已解脫者，令自防護，使不退失。』那提迦！我喜如是比丘住空閑處。

「那提迦！我復見比丘住空閑處，彼於後時，遠離空處，集捨床臥具，還入聚落受床臥具。那提迦！我亦不喜如是比丘還入聚落。

「復次，那提迦！我見比丘住聚落精舍，名聞大德能感財利、衣被、飲食、湯藥、眾具。彼於後時，集捨利養聚落床座，至於空閑，床臥安止。那提迦！我喜如是比丘集捨利養聚落床臥，住於空閑。那提迦！比丘當如是學！」

佛說此經已，那提迦比丘歡喜隨喜，作禮而去。¹³¹

§4.2 《長阿含·10 十上經》：懈怠 vs. 精進

云何八退法？謂八懈怠法，何謂八？

懈怠比丘乞食不得食，便作是念：「我於今日下村乞食不得，身體疲極，不能堪任坐禪·經行，今宜臥息。」懈怠比丘即便臥息，不肯精勤未得欲得·未獲欲獲·未證欲證。是為初懈怠。

懈怠比丘得食既足，復作是念：「我朝入村乞食，得食過足，身體沈重，不能堪任坐禪·經行，今宜寢息。」懈怠比丘即便寢息，不能精勤未得欲得·未獲欲獲·未證欲證。

懈怠比丘設少執事，便作是念：「我今日執事，身體疲極，不能堪任坐

¹³⁰ 「今」本作「令」，今依宋元明三本改。

¹³¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 344, a8-b5)

禪・經行，今宜寢息。」懈怠比丘即便寢息。

懈怠比丘設欲執事，便作是念：「明當執事，必有疲極，今者不得坐禪・經行，當豫臥息。」懈怠比丘即便臥息。

懈怠比丘設少行來，便作是念：「我朝行來，身體疲極，不能堪任坐禪・經行，我今宜當臥息。」懈怠比丘即便臥息。

懈怠比丘設欲少行，便作是念：「我明當行，必有疲極，今者不得坐禪・經行，當豫寢息。」懈怠比丘即尋寢息。不能精勤，未得欲得，未獲欲獲，未證欲證。是為六。

懈怠比丘，設遇小患，便作是念：「我得重病，困篤羸瘦，不能堪任坐禪・經行，當須寢息。」懈怠比丘即尋寢息。不能精勤，未得欲得，未獲欲獲，未證欲證。

懈怠比丘所患已差：「復作是念，我病差未久，身體羸瘦，不能堪任坐禪・經行。宜自寢息。」懈怠比丘即尋寢息。不能精勤，未得欲得，未獲欲獲，未證欲證。

云何八增法？謂八不怠。云何八精進？

比丘入村乞食。不得食還。即作是念：「我身體輕便，少於睡眠，宜可精進坐禪・經行，未得者得，未獲者獲，未證者證。」於是。比丘即便精進。是為初精進

比丘。乞食得足，便作是念：「我今入村，乞食飽滿，氣力充足，宜勤精進坐禪・經行，未得者得，未獲者獲，未證者證。」於是，比丘即尋精進。

精進比丘設有執事，便作是念：「我向執事，廢我行道，今宜精進坐禪・經行，未得者得，未獲者獲，未證者證。」於是，比丘即尋精進。

精進比丘設欲執事，便作是念：「明當執事，廢我行道，今宜精進坐禪・

經行，未得者得，未獲者獲，未證者證。」於是，比丘即便精進。

精進比丘設有行來，便作是念：「我朝行來，廢我行道，今宜精進坐禪。經行，未得者得，未獲者獲，未證者證。」於是，比丘即尋精進。

精進比丘設欲行來，便作是念：「我明當行，廢我行道，今宜精進坐禪。經行，未得者得，未獲者獲，未證者證。」於是，比丘即便精進。

精進比丘設遇患時，便作是念：「我得重病或能命終，今宜精進，未得者得，未獲者獲，未證者證。」於是，比丘即便精進。

精進比丘患得小差，復作是念：「我病初差，或更增動，廢我行道。今宜精進坐禪、經行，未得者得。未獲者獲。未證者證。」於是。比丘即便精進坐禪、經行。是為八。」¹³²

§4.3 《雜阿含·880經》：不放逸

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「譬如有人作世間建立，彼一切皆依於地；如是比丘修習禪法，一切皆依不放逸為根本，不放逸集、不放逸生、不放逸轉，比丘不放逸者，能修四禪。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹³³

§4.4 《中阿含·85真人經》：自貴賤他的禪修者

復次，或有一人在無事處，山林樹下，或住高巖，或止露地，或處塚間，或能知時¹³⁴，餘者不然。彼因此知時故，自貴賤他，是謂不真人法。

¹³² (CBETA, T01, no. 1, p. 55, a11-c5)

¹³³ (CBETA, T02, no. 99, p. 221, c9-15)

¹³⁴ 《中阿含經》卷1〈1七法品〉：「云何比丘為知時耶？謂比丘知是時修下相，是時修高相，是時修捨相，是謂比丘為知時也。若有比丘不知時者，謂不知是時修下相，是時修高相，是時修捨相，如是比丘為不知時。若有比丘善知時者，謂知是時修下相，是時修高相，是時修捨相，是謂比丘善知時也。」(CBETA, T01, no. 26, p. 421,

真人法者作如是觀，我不因此知時故斷婬·怒·癡。

或有一人而不知時，彼行法如法，隨順於法，向法次法，彼因此故，得供養恭敬，如是趣向得真諦法者，不自貴·不賤他，是謂真人法。

復次，或有一人逮得初禪，彼因得初禪故，自貴賤他，是謂不真人法。

真人法者作如是觀：初禪者，世尊說無量種，若有計者是謂愛也。彼因此故，得供養恭敬，如是趣向得真諦法者，不自貴·不賤他。是謂真人法。

復次，或有一人得第二·第三·第四禪。得空處·識處·無所有處·非有想非無想處，餘者不然。彼因得非有想非無想處故，自貴賤他。是謂不真人法。

真人法者作如是觀：非有想非無想處，世尊說無量種，若有計者是謂愛也。彼因此故，得供養恭敬，如是趣向得真諦法者，不自貴·不賤他，是謂真人法。¹³⁵

b2-8)
¹³⁵ (CBETA, T01, no. 26, p. 561, c21-p. 562, a11)

◎利他與慈心

§1 教化利他

§1.1 《中阿含·121 請請經》¹³⁶：汝當教化

我聞如是：

一時，佛遊王舍城，在竹林加蘭哆園，與大比丘眾五百人俱，共受夏坐。

爾時，世尊月十五日，說從解脫，相請請時，在比丘眾前敷座而坐，告諸比丘：「我是梵志，而得滅訖，無上醫王，我今受身，最是後邊。我是梵志，得滅訖後，無上醫王，我今受身，最是後邊。謂汝等輩是我真子，從口而生，¹³⁷法法所化。謂汝等輩是我真子，從口而生，法法所化。汝當教化，轉相教訶。」...

§1.2 《長阿含·1 大本經》：宜各分布，遊行教化

.....「毗婆尸佛有執事弟子¹³⁸，名曰無憂。尸棄佛執事弟子，名曰忍行。毗舍婆佛有執事弟子，名曰寂滅。拘樓孫佛有執事弟子，名曰善覺。拘那含佛有執事弟子，名曰安和。迦葉佛有執事弟子，名曰善友。我執事弟子，名曰阿難。佛時頌曰：

「無憂與忍行，寂滅及善覺，安和、善友等，阿難為第七。

此為佛侍者，具足諸義趣；晝夜無放逸，自利亦利他。

此七賢弟子，侍七佛左右；歡喜而供養，寂然¹³⁹歸滅度¹⁴⁰。」

.....佛告諸比丘：「今此城內，比丘眾多，宜各分布，遊行教化，至六

¹³⁶ S. 8. 7. Pavāraṇā

¹³⁷ (CBETA, T01, no. 26, p. 610, a10-18)

¹³⁸ 巴利本作 Bhikkhu upatthāka aggupatthāka (侍者比丘、上首侍者)。

¹³⁹ 「然」，宋、元、明三本均作「滅」。

¹⁴⁰ CBETA, T01, no. 1, p. 3, a15-26

年已，還集說戒。時，諸比丘受佛教已，執持衣鉢，禮佛而去。」¹⁴¹

§1.3 《雜阿含·1096 經》¹⁴²：不須伴行，一一而去

如是我聞：

一時，佛住波羅 國仙人住處鹿野苑中。

爾時，世尊告諸比丘：「我已解脫人天繩索，汝等亦復解脫人天繩索。汝等當行人間，多所過度，多所饒益，安樂人天，不須伴行，一一而去。¹⁴³我今亦往鬱鞞羅住處人間遊行。」

時，魔波旬作是念：「沙門瞿曇住波羅 仙人住處鹿野苑中，為諸聲聞如是說法：『我已解脫人天繩索，汝等亦能。汝等各別人間教化，乃至我亦當至鬱鞞羅住處人間遊行。』我今當往，為作留難¹⁴⁴。」即化作年少，住於佛前，而說偈言：

「不脫作脫想， 謂呼已解脫，
為大縛所縛， 我今終不放。」

爾時，世尊作是念：「惡魔波旬欲作擾亂。」即說偈言：

「我已脫一切， 人天諸繩索，
已知汝波旬， 即自消滅去。」

時，魔波旬作是念：「沙門瞿曇已知我心。」內懷憂感，即沒不現。¹⁴⁵

¹⁴¹ (CBETA, T01, no. 1, p. 10, a11-13)

¹⁴² S. 4. 1. 4-5. Pāsa

¹⁴³ 《出曜經》卷 7〈5 放逸品〉：「爾時世尊告諸比丘。汝等人間分衛，兩兩為伴，慎勿獨行。所以然者，眾生處世或有利根或有鈍根，不遇沙門者便失泥洹。」(CBETA, T04, no. 212, p. 645, a15-18)。巴利語：‘caratha, bhikkhave, cārikam bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya athāya hitāya sukhāya devamanussānam; mā ekena dve agamittha...’

¹⁴⁴ 【留難】無端阻留；故意刁難

¹⁴⁵ (CBETA, T02, no. 99, p. 288, a29-b18)

§1.4 《中阿含·24 師子吼經》¹⁴⁶：諸未度者當令得度

我聞如是：

一時佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。

爾時，世尊與大比丘眾俱，於舍衛國而受夏坐，尊者舍梨子亦遊舍衛國而受夏坐。於是，尊者舍梨子舍衛國受夏坐訖，過三月已，補治¹⁴⁷衣竟，攝衣持鉢，往詣佛所，稽首禮足，却坐一面，白曰：「世尊！我於舍衛國受夏坐訖，世尊！我欲遊行人間。」

世尊告曰：「舍梨子！汝去隨所欲，諸未度者當令得度，諸未脫者當令得脫，諸未般涅槃者令得般涅槃，舍梨子！汝去隨所欲。」

於是，尊者舍梨子聞佛所說，善受善持，即從坐起，稽首佛足，繞三匝而去。還至己房，收舉床座，攝衣持鉢，即便出去遊行人間。……¹⁴⁸

§1.5 《雜阿含·311 經》¹⁴⁹：富樓那的故事

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者富樓那來詣佛所，稽首禮足，退住一面，白佛言：「善哉！世尊！為我說法，我坐獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。」

佛告富樓那：「善哉！善哉！能問如來如是之義。諦聽，善思，當為汝說。若有比丘眼見可愛、可樂、可念、可意，長養欲之色；見已欣悅、讚歎、繫著，欣悅、讚歎、繫著已歡喜，歡喜已樂著，樂著已貪愛，貪愛已阨礙。歡喜、樂著、貪愛、阨礙故，去涅槃遠。耳、鼻、舌、身、意亦如

¹⁴⁶ A. IX. 11. Vuttā

¹⁴⁷ 修補整治。

¹⁴⁸ (CBETA, T01, no. 26, p. 452, b23-c6)

¹⁴⁹ S. 35. 88. Puṇṇa, M. 145. Puṇṇa vāda.

是說。

「富樓那！若比丘眼見可愛、樂、可念、可意，長養欲之色；見已不欣悅、不讚歎、不繫著，不欣悅、不讚歎、不繫著故不歡喜，不歡喜故不深樂，不深樂故不貪愛，不貪愛故不阨礙。不歡喜、不深樂、不貪愛、不阨礙故，漸近涅槃。耳、鼻、舌、身、意亦如是說。」

佛告富樓那：「我已略說法教，汝欲何所住？」

富樓那白佛言：「世尊！我已蒙世尊略說教誡，我欲於西方輸盧那人間遊行。」

佛告富樓那：「西方輸盧那人兇惡、輕躁、弊暴、好罵。富樓那！汝若聞彼兇惡、輕躁、弊暴、好罵、毀辱者，當如之何？」

富樓那白佛言：「世尊！若彼西方輸盧那國人，面前兇惡、訶罵、毀辱者。我作是念：『彼西方輸盧那人賢善智慧，雖於我前兇惡、弊暴、罵、毀辱我，猶尚不以手、石而見打擲。』」

佛告富樓那：「彼西方輸盧那人但兇惡、輕躁、弊暴、罵辱，於汝則可，脫復當以手、石打擲者，當如之何？」

富樓那白佛言：「世尊！西方輸盧那人脫以手、石加於我者，我當念言：『輸盧那人賢善智慧，雖以手、石加我，而不用刀杖。』」

佛告富樓那：「若當彼人脫以刀杖而加汝者，復當云何？」

富樓那白佛言：「世尊！若當彼人脫以刀杖，而加我者，當作是念：『彼輸盧那人賢善智慧，雖以刀杖而加於我，而不見殺。』」

佛告富樓那：「假使彼人脫殺汝者，當如之何？」

富樓那白佛言：「世尊！若西方輸盧那人脫殺我者，當作是念：『有諸世尊弟子，當厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或以繩自繫，或投深坑；彼西方輸盧那人賢善智慧，於我朽敗之身，以少作方便，便得解脫。』」

佛言：「善哉！富樓那！汝善學忍辱，汝今堪能於輸盧那人間住止，汝今宜去度於未度，安於未安，未涅槃者令得涅槃。」

爾時，富樓那聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

爾時，尊者富樓那夜過晨朝，著衣持鉢，入舍衛城乞食，食已還出，付囑臥具，持衣鉢去，至西方輸盧那人間遊行。到已，夏安居，為五百優婆塞說法，建立五百僧伽藍，繩床、臥褥、供養眾具悉皆備足。三月過已，具足三明，即於彼處，入無餘涅槃。¹⁵⁰

§2 自利利他

§2.1 當學自利利他

§2.1.1 《雜阿含·348 經》¹⁵¹：當觀自利、利他、自他俱利

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告諸比丘：

「如來成就十種力¹⁵²，得四無畏¹⁵³，知先佛住處，能轉梵輪，於大眾中震師子吼言：此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行』……廣說乃至『純大苦聚集，純大苦聚滅。

諸比丘！此是真實教法顯現，斷生死流，乃至其人悉善顯現。如是真實教法顯現，斷生死流，足令善男子正信、出家，方便修習，不放逸住，於正法律精勤苦行：『皮筋骨立，血肉枯竭；若其未得所當得者，不捨慙懃、精進、方便、堅固、堪能。』

¹⁵⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 89, b1-c23)

¹⁵¹ S. 12. 21-22. Dasabala

¹⁵² 一處非處智力。二業法集智力。三靜慮解脫等持等至發起雜染清淨智力，四種種界智力，五種種勝解智力，六根勝劣智力，七遍趣行智力，八宿住隨念智力，九死生智力，十漏盡智力。Cf. SĀ 684。

¹⁵³ 一正等覺無畏，二漏永盡無畏，三說障法無畏，四說出道無畏。

所以者何？懈怠苦住，能生種種惡不善法，當來有結，熾然增長，於未來世生、老、病、死，退其大義故。精進樂獨住者，不生種種惡不善法，當來有結，熾然苦報，不於未來世增長生、老、病、死，大義滿足，得成第一教法之場。所謂大師面前，親承說法，寂滅涅槃，菩提正向，善逝、正覺。是故，比丘！當觀自利、利他、自他俱利¹⁵⁴，精勤修學：『我今出家，不愚不惑，有果有樂。諸所供養衣服、飲食、臥具、湯藥者，悉得大果、大福、大利。』當如是學。」

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁵⁵

§2.1.2 《雜阿含·349 經》

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告諸比丘：「善來比丘！善出家、善得己利，曠世時時得生聖處，諸根具足，不愚不癡，不須手語，好說、惡說堪能解義。我今於此世作佛——如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛世尊，說法寂滅、涅槃、菩提正向、善逝、等正覺。所謂：此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行，緣行識，乃至純大苦聚集，無明滅則行滅，乃至純大苦聚滅。

「諸比丘！難得之處已得，生於聖處，諸根具足，乃至純大苦聚集，純大苦滅。是故，比丘！當如是學：自利、利他、自他俱利。如是出家，不愚不癡，有果有樂，有樂果報。供養衣服、飲食、臥具、湯藥者，悉得大果、大福、大利。是故，比丘！當如是學。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁵⁶

¹⁵⁴ 自利 attattha、他利 parattha、俱利 ubhayattha

¹⁵⁵ (CBETA, T02, no. 99, p. 98, a13-b5)

¹⁵⁶ (CBETA, T02, no. 99, p. 98, b6-21)

§2.1.3 《中阿含·172 心經》¹⁵⁷：點慧廣慧

問曰：『世尊！聰明比丘點慧廣慧；說聰明比丘點慧廣慧。世尊！云何聰明比丘點慧廣慧？云何施設聰明比丘點慧廣慧？』

世尊聞已，歎曰：「善哉！善哉！比丘！謂有賢道而有賢觀，極妙辯才，有善思惟：『世尊！云何聰明比丘點慧廣慧？云何施設聰明比丘點慧廣慧？』比丘！所問為如是耶？」

比丘答曰：「如是，世尊！」

世尊告曰：「若比丘不念自害，不念害他，亦不念俱害。比丘但念自饒益及饒益他，饒益多人¹⁵⁸，愍傷世間，為天·為人求義及饒益，求安隱快樂。比丘！如是聰明比丘點慧廣慧。如是如來施設聰明比丘點慧廣慧。」¹⁵⁹

§2.2 自利利他的方式

§2.2.1 《中阿含·143 傷歌邏經》¹⁶⁰：無量福跡

我聞如是：

一時，佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。

爾時，傷歌邏摩納中後彷徨，往詣佛所，共相問訊，却坐一面，白曰：「瞿曇！我欲有所問，聽乃敢陳。」

世尊告曰：「摩納！若有疑者，恣汝所問。」

傷歌邏摩納即便問曰：「瞿曇！梵志如法行乞財物，或自作齋或教作齋。瞿曇！若自作齋教作齋者，彼一切行無量福跡，以因齋故¹⁶¹。沙門瞿

¹⁵⁷ A. IV. 186. Ummagga

¹⁵⁸ 巴利本的回答作“Idha, bhikkhu, paṇḍito mahāpaṇḍo nevatyābādhāya ceteti na parabyābādhāya ceteti na ubhayabyābādhāya ceteti attahitaparahitau bhayahitasabbalokahitameva cintayamāno cinteti. Evaṃ kho, bhikkhu, paṇḍito mahāpaṇḍo hoti”ti.。

¹⁵⁹ (CBETA, T01, no. 26, p. 709, b27-c10)

¹⁶⁰ 對應的巴利經是 A. III. 60. Saṅgārava。

¹⁶¹ 「或自作齋，……以因齋故」，巴利本作：Yaññaṃ yajāmapī yajāpemaṃ. Tatra, bho gotama, yo ceva yajati yo ca yajāpeti sabbe te anekasārīkaṃ puññappaṭipadaṃ paṭipannā honti, yadidaṃ yaññādhikaraṇaṃ.

曇弟子隨族，剃除鬚髮，著袈裟衣，至信捨家無家學道，自調御、自息止、自滅訖，如是沙門瞿曇弟子隨族，行一福跡，不行無量福跡，因學道故¹⁶²。」

爾時，尊者阿難，執拂侍佛。於是，尊者阿難問曰：「摩納！此二道跡。何者最上、最妙、最勝耶？」

傷歌邏摩納語曰：「阿難！沙門瞿曇及阿難，我俱恭敬、尊重、奉祠。」

尊者阿難復語曰：「摩納！我不問汝恭敬、尊重、奉祠誰？我但問汝此二道跡，何者最上、最妙、最勝耶？」

尊者阿難至再三問曰：「摩納！此二道跡，何者最上、最妙、最勝耶？」

傷歌邏摩納亦再三語曰：「阿難！沙門瞿曇及阿難，我俱恭敬、尊重、奉祠。」

尊者阿難復語曰：「摩納！我不問汝恭敬、尊重、奉祠誰？我但問汝此二道跡，何者最上、最妙、最勝耶？」

於是，世尊便作是念：此傷歌邏摩納為阿難所屈，我寧可救彼。

世尊知己，告曰：「摩納！昔日王及群臣普集大會，共論何事？以何事故，共集會耶？」

傷歌邏摩納答曰：「瞿曇！昔日王及群臣普集大會，共論如此事：『何因何緣，昔沙門瞿曇施設少戒，然諸比丘多得道者？何因何緣，今沙門瞿曇施設多戒，然諸比丘少得道耶？』瞿曇！昔日王及群臣普集大會，共論此事，以此事故，共集會耳！」

爾時，世尊告曰：「摩納！我今問汝，隨所解答，於意云何？若使有一沙門梵志，自行如是道、如是跡。行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已

¹⁶² 「沙門瞿曇弟子……因學道故」，巴利本作 Yo panāyaṃ, bho gotama, yassa vā tassa vā kulā agārasmā anagāriyaṃ pabbajito ekamattānaṃ dameti, ekamattānaṃ sameti, ekamattānaṃ parinibbāpeti, evamassāyaṃ ekasārīrikaṃ puññappaṭipadaṃ paṭipanno hoti, yadidaṃ pabbajjādhikaraṇa”nti..

辦，不更受有，知如真。彼為他說：『我自行如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。汝等共來，亦自行如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。』

彼亦自行如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。

彼為他說，他為他說，如是展轉無量百千，於摩納意云何？我弟子隨族，剃除鬚髮，著袈裟衣。至信、捨家、無家、學道，行一福跡，不行無量福跡，因學道故耶？」

傷歌邏摩納答曰：「瞿曇！如我解沙門瞿曇所說義，彼沙門瞿曇弟子隨族，剃除鬚髮，著袈裟衣。至信、捨家、無家、學道，行無量福跡，不行一福跡，因學道故。」¹⁶³

世尊復告傷歌邏曰：「有三示現—如意足示現、占念示現、教訓示現。」¹⁶⁴

摩納！云何如意足示現？有一沙門梵志，有大如意足，有大威德，有大福祐，有大威神。於如意足心得自在，行無量如意足之功德。謂分一為眾，合眾為一，一則住一，有知有見，不礙石壁，猶如行空，沒地如水，履水如地。結跏趺坐，上昇虛空，猶如鳥翔。今此日月有大如意足，有大威德，有大福祐，有大威神，以手捫摸，身至梵天。摩納！是謂如意足示

¹⁶³ 「一福跡」與「無量福跡」的對應巴利文，分別是 *ekasārīrikā puññappaṭipadā* 「一人的福跡」和 *anekasārīrikā puññappaṭipadā* 「多人的福跡」。

¹⁶⁴ 「三示現」，亦譯作「三示導」。巴利本作 *tīni pāṭihāriyāni* (三神變)。「如意足示現」，巴利本作 *iddhipāṭihāriya* (神足神變)。「占念示現」，巴利本作 *ādesanāpāṭihāriya* (記心神變)。「教訓示現」，巴利本作 *anusāsanīpāṭihāriya* (教誡神變)。

現。

摩訶！云何占念示現？有一沙門梵志，以他相占他意：有是意、如是意。實有是意；無量占不少占，彼一切真諦而無有虛設。¹⁶⁵不以他相占他意者，但以聞天聲及非人聲而占他意，有是意、如是意，實有是意；無量占不少占，彼一切真諦而無有虛設。不以他相占他意，亦不聞天聲及非人聲占他意者，但以他念、他思、他說，聞聲已，¹⁶⁶占他意：有是意、如是意。實有是意；無量占不少占，彼一切真諦而無有虛設。不以他相占他意，亦不以聞天聲及非人聲占他意，亦不以他念、他思、他說，聞聲已，占他意者，但以見他入無覺無觀定，見已，作是念：如此賢者不念不思，如意所願。彼賢者從此定寤，如是念。彼從此定寤，如是如是念。¹⁶⁷彼亦占過去，亦占未來，亦占現在，久所作、久所說，亦占安靜處、住安靜處，亦占至心、心所有法。摩訶！是謂占念示現。

「摩訶！云何教訓示現？有一沙門梵志自行如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。彼為他說：『我自行如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。汝等共來，亦自行如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。』彼亦自行如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，

¹⁶⁵ 「無量占不少占，……無有虛設」，巴利本作 So bahuñ ce pi ādisati tath' eva taṃ hoti no aññathā.

¹⁶⁶ 「但以他念、他思、他說，聞聲已」，巴利本作 api kho vitakkayato vicārayato vitakkavipphārasaddaṃ sutvā ādisati.

¹⁶⁷ 「但以見他入……如是如是念」，巴利本作(A. vol. 1, p. 171)作：api ca kho avitakkaṃ avicāraṃ samādhim samāpannaṃ citasā cetō paricca pajānāti: yathā imassa bhoto manosaṅkhāre panihitā imassa cittassa anantarā amun nāma vitakkaṃ vitakkissatīti。《阿毘達磨集異門足論》卷6〈4 三法品〉：「復有一類不由內心，知他有情心所尋伺，隨記他心；然由現見他有情住無尋無伺三摩地，見已念言：是具壽無尋無伺，意行微妙，如是具壽從此定出，當起如此如此尋伺，諸所隨記，一切如實，非不如實，如是具壽從此定出當起如是如是尋伺，諸所隨記一切如實非不如實。」(CBETA, T26, no. 1536, p. 389, c13-19)

生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。彼為他說，他為他說，如是展轉無量百千。摩納！是謂教訓示現。

此三示現，何者示現最上、最妙、最勝耶？」

傷歌邏摩納答曰：「瞿曇！若有沙門、梵志有大如意足，有大威德，有大福祐，有大威神，於如意足心得自在，……乃至身至梵天者，瞿曇！此自作自有，自受其報。瞿曇！於諸示現，此示現大法。

瞿曇！若有沙門、梵志以他相占他意，……乃至占心、心所有法者，瞿曇！此亦自作自有，自受其報。瞿曇！於諸示現，此亦示現大法。

瞿曇！若有沙門、梵志自行如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。彼為他說，他為他說，如是展轉無量百千者，瞿曇！於三示現，此示現最上、最妙、最勝。」

世尊復問傷歌邏曰：「於三示現，稱歎何示現？」

傷歌 *邏摩納答曰：「瞿曇！於三示現，我稱說沙門瞿曇。所以者何？沙門瞿曇有大如意足，有大威德，有大福祐，有大威神，心得自在，……乃至身至梵天；沙門瞿曇以他相占他意，……乃至占心、心所有法。沙門瞿曇示現如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏，心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊：生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。沙門瞿曇為他說，他為他說，如是展轉無量百千，瞿曇！是故於三示現，我稱歎沙門瞿曇。」

於是，世尊告曰：「摩納！汝善達此論。所以者何？我有大如意足，有大威德，有大福祐，有大威神，於如意足心得自在，……乃至身至梵天。摩納！我以他相占他意，……乃至占心、心所有法。摩納！我自行如是道、如是跡，行此道、行此跡已，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。

我為他說，他為他說，如是展轉無量百千。摩納！是故汝善達此論，汝當如是善受善持。所以者何？此所說義，應當如是。」

於是，傷歌邏摩納白曰：「世尊！我已知。善逝！我已解。世尊！我今自歸於佛、法及比丘眾，唯願世尊受我為優婆塞！從今日始，終身自歸，乃至命盡。」

佛說如是，傷歌邏摩納、尊者阿難及諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！¹⁶⁸

§2.2.2 《中阿含·1 善法經》¹⁶⁹卷1〈1 七法品〉：利他者人中為極第一

云何比丘知人勝如？

謂比丘知有二種人：有信，有不信。若信者勝，不信者為不如也。

謂信人復有二種：有數往見比丘，有不數往見比丘。若數往見比丘者勝，不數往見比丘者為不如也。

謂數往見比丘人復有二種：有禮敬比丘，有不禮敬比丘。若禮敬比丘者勝，不禮敬比丘者為不如也。

謂禮敬比丘人復有二種：有問經，有不問經。若問經者勝，不問經者為不如也。

謂問經人復有二種：有一心聽經，有一心聽經。若一心聽經者勝，不一心聽經者為不如也。

謂一心聽經人復有二種：有聞持法，有聞不持法。若聞持法者勝，聞不持法者為不如也。

謂聞持法人復有二種：有聞法觀義，有聞法不觀義。若聞法觀義者勝，聞法不觀義者為不如也。

謂聞法觀義人復有二種：有知法·知義·向法次法·隨順於法·如法行之，有不知法·不知義·不向法次法·不隨順法·不如法行。若知法·

¹⁶⁸ CBETA, T01, no. 26, p. 650, b9-p. 652, a6

¹⁶⁹ A. VII. 64. Dhammaññū sutta

知義·向法次法·隨順於法·如法行者勝，不知法·不知義·不向法次法·不隨順法·不如法行者為不如也。

謂知法·知義·向法次法·隨順於法·如法行人復有二種：有自饒益亦饒益他，饒益多人，愍傷世間，為天·為人求義及饒益，求安隱快樂；有不自饒益，亦不饒益他，不饒益多人，不愍傷世間，不為天·不為人求義及饒益、求安隱快樂。若自饒益，亦饒益他，饒益多人，愍傷世間，為天·為人求義及饒益，求安隱快樂者，此人於彼人中為極第一，為大、為上、為最、為勝、為尊、為妙。

譬如因牛有乳，因乳有酪，因酪有生酥，因生酥有熟酥，因熟酥有酥精，酥精者，於彼中為極第一。為大、為上、為最、為勝、為尊、為妙；如是若人自饒益，亦饒益他，饒益多人，愍傷世間，為天·為人求義及饒益，求安隱快樂。此二人如上所說，如上分別，如上施設。此為第一，為大、為上、為最、為勝、為尊、為妙。

是謂比丘知人勝如。¹⁷⁰

§2.2.3 《別譯雜阿含·154經》¹⁷¹：優婆塞的利他

如是我聞：一時佛在迦毘羅衛國尼拘陀林。時釋摩男，往詣佛所，修敬已畢，在一面坐。而白佛言：「世尊！云何名優婆塞，具丈夫志，廣說如上。復當云何滿足諸行？」

佛告摩訶男：「優婆塞雖具足信，未具禁戒，是名有信，不具於戒。欲求具足信戒之者，當勤方便求使具足。是名信戒滿足優婆塞。」

佛復告摩訶男：「優婆塞雖具信戒，捨不具足。為具足故，勤修方便，令得具足。」

時摩訶男白佛言：「世尊！我於今者，具信戒捨，具足三支。」

¹⁷⁰ (CBETA, T01, no. 26, p. 421, c5-p. 422, a15)

¹⁷¹ A. VIII. 25. Mahānāma

佛告摩訶男：「雖具三事，然不數往僧坊精舍。以是因緣，名不具足應勤方便數往塔寺。」

時摩訶男言：「諸優婆塞！我今應當具足信戒，及以捨心，詣於塔寺。」

佛告摩訶男：「若能具足信戒捨心，數詣塔寺，親近眾僧，是名具足。」

佛告摩訶男：「雖復具足如上四事，若不聽法，名不具足。」

摩訶男言：「我能聽法。」

佛復告摩訶男：「雖能聽經，若不受持，亦名不具。雖能受持，不解其義，亦名不具。雖解義趣，而未能得如說修行，亦名不具。

若能具足信戒捨心，數往塔寺聽法，受持，解其義趣，如說修行。是則名為滿足之行。摩訶男。雖復具足信戒捨心。數詣塔寺。親近眾僧。然猶未能專心聽法，是亦名為行不具足。

以斯義故，應當方便專心聽法，雖能聽法，若不受持，亦名不具。是故應當受持正法。

雖能受持，若不解義，亦名不具。是故應當解其言趣。

雖解義味，若復不能如說修行，亦名不具。是故應當如說修行。

若能具足信心持戒及捨心等，數往僧坊，專心聽法，受持莫忘，解其義趣，信戒捨心往詣塔寺聽受經法，受持不忘，解其義趣，若復不能如說修行，是亦名為不具足也。

摩訶男！優婆塞以信心故則能持戒；以持戒故能具捨心；具捨心故能往詣僧坊；往詣僧坊故能專心聽法；專心聽法故則能受持；能受持故解其義趣；解其義趣能如說修行；能如說修行故，勤作方便，能令滿足。

時摩訶男復白佛言：「世尊！云何優婆塞具足幾支，自利未利於他¹⁷²？」

¹⁷² 自利 attahita，利於他 parahita。

佛告摩訶男：「具足八支，能自利益未利於他。何等為八？優婆塞！自已有信，不能教他；自持淨戒，不能教人；令持禁戒，自修於捨；不能教人令行布施；自往詣塔寺親近比丘，不能教人往詣塔寺親近比丘；自能聽法，不能教人令聽正法；自能受持，不能教人受持；自能解義，不能教人令解其義；自能如說修行，不教他人如說修行。是名具足八支，唯能自利不能利他。」

時摩訶男復白佛言：「具足幾法，能自利益亦利於他？」

佛告之曰：「若能具足十六支者，如是之人能自他利——自生信心教人令得；自行受持，教人受持；自行捨心亦復教人令行捨心；身自往詣僧坊塔寺，亦復教人往詣僧坊親近比丘；自能聽法亦復教人令聽正法；自能受持亦復教人令受持法；自解義趣亦復教人解其義味；自如說行亦復教人如說修行。若能具足十六支。此則名為自利利他。如斯之人，若在刹利眾，若婆羅門眾，若居士眾，若沙門眾，隨所至處，能為此眾，作大照明，猶如日光除諸闇冥。當知是人甚為希有。」

佛說是已，釋摩男禮佛而退。時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁷³

§2.2.4 《阿毘達磨集異門足論》卷9〈5 四法品〉：四種人

自利行等四補特伽羅者：一有補特伽羅，有自利行無利他行。二有補特伽羅，有利他行無自利行。三有補特伽羅，有自利行亦有利他行。四有補特伽羅，無自利行亦無利他行。

云何有補特伽羅，有自利行無利他行？答：「如世尊說：『苾芻當知。』世有一類補特伽羅，自於諸善法。有速諦察忍，彼於諸法，為知義故，為知法故，精勤修習，法隨法行，和敬行，隨法行，而言詞不調善，語具不圓滿，亦不成就，上首語、美妙語。顯了語、易解語、無依語、無盡語...乃至於義，為令他知。不能示現，不能教導，不能讚勵，不能慶慰，不能

¹⁷³ (CBETA, T02, no. 100, p. 431, c12-p. 432, b13)

讚歎，示現教導讚勵慶慰。修善者者，不能勤為四眾說法，是名有補特伽羅，有自利行無利他行。」

云何有補特伽羅，有利他行無自利行？答：「如世尊說：『苾芻當知。』世有一類補特伽羅，自於諸善法，無速諦察忍，彼於諸法，不為知義、不為知法，不勤修習，法隨法行和敬行隨法行，而言詞調善語具圓滿。亦成就上首語、美妙語，顯了語、易解語，無依語，無盡語...乃至於義，為令他知。能示現、能教導、能讚勵、能慶慰，亦能讚歎示現教導讚勵慶慰，修善者者，亦能勤為四眾說法，是名有補特伽羅，有利他行無自利行。」

云何有補特伽羅，有自利行亦有利他行？答：「如世尊說：『苾芻當知。』世有一類補特伽羅，自於諸善法，有速諦察忍，彼於諸法，為知義故，為知法故，精勤修習法隨法行，和敬行隨法行。言詞調善，語具圓滿，亦成就上首語、美妙語，顯了語、易解語，無依語、無盡語...乃至於義，為令他知，能示現、能教導、能讚勵、能慶慰，亦能讚歎，示現教導讚勵慶慰，修善者者，亦能勤為四眾說法，是名有補特伽羅，有自利行亦有利他行。」

云何有補特伽羅，無自利行亦無利他行？答：「如世尊說：『苾芻當知。』世有一類補特伽羅，自於諸善法，無速諦察忍，彼於諸法，不為知義、不為知法，不勤修習，法隨法行，和敬行隨法行。言詞不調善，語具不圓滿，亦不成就，上首語美妙語，顯了語、易解語，乃至於義，為令他知。不能示現、不能教導、不能讚勵，不能慶慰、不能讚歎，示現教導，讚勵慶慰。修善者者，不能勤為四眾說法，是名有補特伽羅，無自利行亦無利他行。」

174

§2.2.5 《雜阿含·619 經》¹⁷⁵：四念處

如是我聞：

¹⁷⁴ CBETA, T26, no. 1536, p. 404, c13-p. 405, a25

¹⁷⁵ S. 47. 19. Sedaka.

一時，佛在拘薩羅人間遊行，於私伽陀聚落北身恕林中。

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時有緣幢伎師，肩上豎幢，語弟子言：『汝等於幢上下向護我，我亦護汝，迭相護持，遊行嬉戲，多得財利。』時，伎弟子語伎師言：『不如所言，但當各各自愛護、遊行嬉戲，多得財利，身得無為，安隱而下。』伎師答言：『如汝所言，各自愛護，然其此義，亦如我說：己自護時即是護他，他自護時亦是護己。〔云何自護護他？〕心自親近、修習、隨護、作證，是名自護護他。云何護他自護？不恐怖他、不違他、不害他，慈心哀彼，是名護他自護。』是故，比丘！當如是學：自護者修四念處，護他者亦修四念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁷⁶

§2.3 利他的基礎

§2.3.1 《中阿含·99 苦陰經》

云何欲出要？若斷除欲，捨離於欲，滅欲欲盡，度欲出要，是謂欲出要。若有沙門、梵志，欲味、欲患、欲出要不知如真者，彼終不能自斷其欲，況復能斷於他欲耶？若有沙門、梵志，欲味、欲患、欲出要知如真者，彼既自能除，亦能斷他欲。¹⁷⁷

§2.3.2 《中阿含·91 周那問見經》¹⁷⁸：終極利他的基礎——徹底的自利

周那！若有不自調御，他不調御欲調御者，終無是處。自沒溺，他沒溺欲拔出者，終無是處。自不般涅槃，他不般涅槃令般涅槃者，終無是處。周那！若有自調御，他不調御欲調御者，必有是處。自不沒溺，他沒溺欲拔出者，必有是處。自般涅槃，他不般涅槃令般涅槃者，必有是處。¹⁷⁹

¹⁷⁶ (CBETA, T02, no. 99, p. 173, b5-19)

¹⁷⁷ CBETA, T01, no. 26, p. 585, c11-17

¹⁷⁸ 對應的巴利經是 M. 8. Sallekha sutta。

¹⁷⁹ CBETA, T01, no. 26, p. 574, b2-8。對應的巴利文是：“So vata, cunda, attanā palipapalipanno param palipapalipannaṃ uddharissatīti netam thānaṃ vijjati. So vata, cunda, attanā apalipapalipanno param palipapalipannaṃ

§2.3.3 《阿毘達磨大毘婆沙論》：利他究竟

云何苾芻捨多壽行？

答：謂阿羅漢成就神通，得心自在，如前布施，施已發願，即入邊際第四靜慮¹⁸⁰，從定起已，心念口言：「諸我能感壽異熟業，願此轉招富異熟果。」時，彼能招壽異熟業，則轉能招富異熟果。

問：彼有何緣捨多壽行。

答：自利利他俱究竟故。已得盡智故名自利究竟。於利他事，若有堪能此事成已，便歸圓寂；若無堪能，亦名究竟。

有作是說：彼厭自身猶如毒器。故願棄捨。如有頌言：「梵行妙成立，聖道已善修，壽盡時歡喜，猶如捨毒器。」¹⁸¹

§3 慈心修習

§3.1 慈心功德

§3.1.1 《雜阿含·1253 經》¹⁸²：施 vs 慈心

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「譬如士夫晨朝以三百釜食惠施眾生，日中、日暮，亦復如是。第二士夫，時節須臾，於一切眾生，修習慈心，乃至如牛乳頃，比先士夫惠施功德所不能及，百分千分巨億萬分，算數譬類不得為比。是故，比丘，當作是學，時節須臾，於一切眾生修習慈心，下至如牛乳頃。」

uddharissatī thānametaṃ vijjati. So vata, cunda, attanā adanto avinīto aparinibbuto paraṃ damessati vinessati parinibbāpessatī netam thānam vijjati. So vata cunda, attanā danto vinīto parinibbuto paraṃ damessati vinessati parinibbāpessatī thānametaṃ vijjati.

¹⁸⁰ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 178：「問何故名邊際第四靜慮耶。答此於第四靜慮。為表為極為稠林。故名邊際第四靜慮。即是最勝品第四靜慮義。猶如樹端樹中最勝名樹邊際。有說。此是表智極智稠林智等諸功德法所依處。故名邊際第四靜慮。謂無量等種種功德熏相續已。方起此定故。依此定所起功德。於諸功德為表為極為稠林。猶如醍醐牛味中勝。」(CBETA, T27, no. 1545, p. 895, c6-13)

¹⁸¹ CBETA, T27, no. 1545, p. 656, c7-18

¹⁸² S. 20. 4. Ukkā

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁸³

§3.1.2 《中阿含·155 須達哆經》：布施 vs 三歸持戒 vs 慈心 vs 慧觀

居士！若梵志隨藍，行如是大施，及施滿閻浮場凡夫人食，施百須陀洹·百斯陀舍·百阿那舍·百阿羅訶·百辟支佛食，作房舍施四方比丘眾。若有歡喜心歸命三尊佛·法·比丘眾及受戒者，此於彼施為最勝也。

居士！若梵志隨藍，行如是大施，及施滿閻浮場凡夫人食，施百須陀洹·百斯陀舍·百阿那舍·百阿羅訶·百辟支佛食，作房舍施四方比丘眾，歡喜心歸命三尊佛·法·比丘眾及受戒；若有為彼一切眾生行於慈心，乃至¹⁸⁴牛頃者，此於彼施為最勝也。

居士！若梵志隨藍行如是大施，及施滿閻浮場凡夫人食，施百須陀洹·百斯陀舍·百阿那舍·百阿羅訶·百辟支佛食，作房舍施四方比丘眾，歡喜心歸命三尊佛·法·比丘眾及受戒，為一切眾生行於慈心，乃至 牛頃。若有能觀一切諸法無常·苦·空及非神者，此於彼施為最勝也。¹⁸⁵

§3.1.3 《雜阿含·1254 經》¹⁸⁶：鬼神不欺 1

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。殷牛

爾時，世尊告諸比丘：「譬如人家多女人少男子，當知是家易為盜賊之所劫奪，如是善男子、善女人，不能數數下至如 牛乳頃，於一切眾生修習慈心，當知是人易為諸惡鬼神所欺。

譬如人家多男子少女人，不為盜賊數數劫奪，如是，善男子數數下至如 牛乳頃，於一切眾生修習慈心，不為諸惡鬼神所欺。是故，諸比丘！常當隨時數數下至如 牛乳頃，修習慈心。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁸⁷

¹⁸³ (CBETA, T02, no. 99, p. 344, b25-c5)

¹⁸⁴ [(殷一)/牛]=構【万】，=構【聖】

¹⁸⁵ (CBETA, T01, no. 26, p. 677, c17-p. 678, a5)

¹⁸⁶ S. 20. 3. Kula

§3.1.4 《雜阿含·1255 經》¹⁸⁸：惡鬼不得其便

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「譬如有人有七手劍，其刃廣利，有健士夫言：『我能以手以拳椎打汝劍，令其摧碎。諸比丘！彼健士夫當能以手以拳椎打彼劍，令摧碎不？』」

比丘白佛：「不能，世尊！彼七手劍其刃廣利，非彼士夫能以手以拳椎打碎折，正足自困。」

「如是，比丘！若沙門·婆羅門下至如 牛乳頃，於一切眾生修習慈心，若有諸惡鬼神，欲往伺求其短，不能得其間便，正可反自傷耳。是故，諸比丘！當如是學，數數下至如 牛乳頃，修習慈心。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁸⁹

§3.1.5 《雜阿含·1222 經》：慈心戰勝

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時，天·阿修羅對陣鬪戰，阿修羅勝，諸天不如。時，天帝釋軍壞退散，極生恐怖，乘車北馳，還歸天宮。

須彌山下，道逕叢林。林下有金翅鳥巢，多有金翅鳥子。爾時，帝釋恐車馬過，踐殺鳥子，告御者言：『可回車還，勿殺鳥子。』御者白王：『阿修羅軍後來逐人，若回還者，為彼所困。』帝釋告言：『寧當回還為阿修羅殺，不以軍眾蹈殺眾生於道。』御者轉乘南向，阿修羅軍遙見帝釋轉乘而還，謂為戰策，即還退走，眾大恐怖，壞陣流散，歸阿修羅宮。」

佛告諸比丘：「彼天帝釋於三十三天為自在王，以慈心故，威力摧伏阿修羅軍，亦常讚嘆慈心功德。汝等比丘正信·非家·出家學道，當修慈心，

¹⁸⁷ (CBETA, T02, no. 99, p. 344, c6-16)

¹⁸⁸ S. 20. 5. Satti.

¹⁸⁹ (CBETA, T02, no. 99, p. 344, c17-29)

亦應讚嘆慈心功德。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁹⁰

§3.1.6 慈心治瞋

《雜阿含·715 經》¹⁹¹

何等為瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未生瞋恚蓋不起；已生瞋恚蓋令滅。是名瞋恚蓋不食。¹⁹²

《長阿含·9 眾集經》：

復有六法，謂六出要界？若比丘作是言：「我修慈心，更生瞋恚。」餘比丘語言：「汝勿作此言，勿謗如來，如來不作是說。欲使修慈解脫，更生瞋恚想，無有是處。佛言：除瞋恚已，然後得慈。」若比丘言：「我行悲解脫，生憎嫉心。行喜解脫，生憂惱心。行捨解脫，生憎愛心。行無我行，生狐疑心。行無想行，生眾亂想。」亦復如是。

《中阿含·84 無刺經》：

修習慈心者以恚為刺。¹⁹³

《雜阿含·815 經》：

有比丘修不淨觀，斷貪欲。修慈心，斷瞋恚。修無常想，斷我慢。修安那般那念，斷覺想。¹⁹⁴

《增壹阿含經》卷 23 〈31 增上品〉：

世尊告曰：「若有朽故之衣，要須浣之乃淨，極盛欲心，要當觀不淨之想，然後乃除；若瞋恚盛者，以慈心除之；愚癡之間，以十二緣法然後除

¹⁹⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 333, b24-c11)

¹⁹¹ S. 46. 51. Āhāra.

¹⁹² (CBETA, T02, no. 99, p. 192, c8-10)

¹⁹³ (CBETA, T01, no. 26, p. 561, a6)

¹⁹⁴ (CBETA, T02, no. 99, p. 209, c28-p. 210, a1)

盡。」¹⁹⁵

《增壹阿含·21 三寶品·7 經》：

如是，比丘亦有此三大患，云何為三？所謂貪欲、瞋恚、愚癡。是謂，比丘！有此三大患。然復此三大患有三良藥。云何為三？若貪欲起時，以不淨往治，及思惟不淨道。瞋恚大患者，以慈心往治，及思惟慈心道。愚癡大患者，以智慧往治，及因緣所起道。是謂，比丘！此三患有此三藥，是故。比丘！當求方便，索此三藥。如是，比丘！當作是學。¹⁹⁶

§3.1.7 《增壹阿含·放牛品·10 經》¹⁹⁷：慈心十一利益

聞如是。一時。佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時。世尊告諸比丘。若有眾生修行慈心解脫。廣布其義。與人演說。當獲此十一果報。云何為十一：1 臥安、2 覺安、3 不見惡夢、4 天護、5 人愛、6 不毒、7-9 不兵、水、火、10 盜賊終不侵枉、11 若身壞命終，生梵天上。是謂。比丘。能行慈心。獲此十一之福。

爾時。世尊便說斯偈。

若有行慈心	亦無放逸行	諸結漸漸薄	轉見於道跡
以能行此慈	當生梵天上	速疾得滅度	永至無為處
不殺無害心	亦無勝負意	行慈普一切	終無怨恨心

是故，比丘！當求方便，行於慈心，廣布其義。如是，比丘！當作是學。

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁹⁸

§3.1.8 《解脫道論》卷8〈8 行門品〉：

¹⁹⁵ (CBETA, T02, no. 125, p. 667, c8-12)

¹⁹⁶ (CBETA, T02, no. 125, p. 604, b6-14)

¹⁹⁷ A. XI. 16. Mettā.

¹⁹⁸ (CBETA, T02, no. 125, p. 806, a17-b3)

若修行慈。成得十一功德：1 安眠、2 安覺、3 不見惡夢、4 為人所愛念、5 為非人所愛念、6 諸天守護、7 火毒刀杖不加其身、8 使心得速定、9 面色悅澤、10 命終不亂、11 若未得勝法生梵世。¹⁹⁹

§3.2 慈心觀的修習

3.2.1 《中阿含·24 梵志陀然經》：慈心與四無量

尊者舍梨子告曰：「陀然！世尊·知見·如來·無所著·等正覺說：四梵室，謂族姓男、族姓女修習多修習，斷欲、捨欲念，身壞命終，生梵天中，云何為四？

陀然！多聞聖弟子心與慈俱，遍滿一方成就遊，如是二三四方，四維上下，普周一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜心與捨俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。

是謂，陀然！世尊·知·見·如來·無所著·等正覺說：四梵室，謂族姓男·族姓女修習多修習，斷欲·捨欲念，身壞命終，生梵天中。」²⁰⁰

§3.2.2 《雜阿含·744 經》：²⁰¹慈心與七覺分

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘修習慈心，多修習已，得大果大福利。云何比丘修習慈心，得大果大福利？是比丘心與慈俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，乃至修習捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁰²

¹⁹⁹ (CBETA, T32, no. 1648, p. 435, a15-19)

²⁰⁰ (CBETA, T01, no. 26, p. 458, a27-b9)

²⁰¹ S. 46. 62. Mettā.

§3.2.3 《雜阿含·743經》²⁰³：與外道的差異

如是我聞：

一時，佛住釋氏黃枕邑。時，眾多比丘晨朝著衣持鉢，入黃枕邑乞食。

時，眾多比丘作是念：「今日太早，乞食時未至，我等可過外道精舍。」爾時，眾多比丘即入外道精舍，與諸外道出家共相問訊慰勞已，於一面坐。

諸外道出家言：「沙門瞿曇為諸弟子說如是法：『斷五蓋惱心²⁰⁴，慧力羸，為障礙分，不趣涅槃。盡攝其心，住四念處，心與慈俱，無怨無嫉，亦無瞋恚，廣大無量，善修充滿，四方、四維、上、下一切世間。心與慈俱，無怨無嫉，亦無瞋恚，廣大無量，善修習充滿。如是修習。』悲、喜、捨心俱亦如是說。我等亦復為諸弟子作如是說，我等與彼沙門瞿曇有何等異？所謂俱能說法。」

時，眾多比丘聞諸外道出家所說，心不喜悅，默然不呵，從座起去。入黃枕邑，乞食已，還精舍，舉衣鉢，洗足已，詣佛所，稽首禮足，退坐一面。以彼外道出家所說廣白世尊。

爾時，世尊告諸比丘：「如彼外道出家所說，汝等應問：『修習慈心，為何所勝？修習悲、喜、捨心，為何所勝？』如是問時，彼諸外道出家，心則駭散，或說外異事，或瞋慢、毀訾、違背、不忍，或默然萎熟，低頭失辯，思惟而住。所以者何？我不見諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，聞我所說隨順樂者，唯除如來及聲聞眾者。比丘！心與慈俱多修習，於淨最勝，悲心修習多修習，空入處最勝；喜心修習多修習，識入處最勝，捨心修習多修習，無所有入處最勝。」²⁰⁵

²⁰² (CBETA, T02, no. 99, p. 197, c15-22)

²⁰³ S. 46. 54. Mettā.

²⁰⁴ 「斷五蓋惱心」原作「不斷五蓋惱心」，「不」可能是後人誤解而添加的。今依巴利本改。參考《雜阿含·713經》。

²⁰⁵ 巴利本與漢譯有差異，說明以何為目的時，先談修習與七覺支俱行的四無量與阿羅漢的境界，若未得此，才分別與淨、空入處、識入處、無所有處為最勝。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁰⁶

§3.3 慈心的運用

§3.3.1 《別譯雜阿含·36經》：面對瞋怒

如是我聞：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時世尊告諸比丘：「昔所有一夜叉，形狀甚小，顏色鄙惡，身形又黑，人不喜見，坐帝釋座上。爾時三十三天，見是夜叉，坐於釋處，皆大瞋忿，種種毀罵。

爾時夜叉，惡相漸滅，善色轉生，漸漸長大。諸天罵詈，瞋恚轉多，夜叉遂復，身形長大，顏色鮮盛。諸天相將至帝釋所，白帝釋言：「有一夜叉，極為醜陋，身形甚小，坐帝釋處，我等諸天，盡共罵詈，而夜叉子，顏色轉好，身形漸大。」帝釋語言：「有是夜叉，得諸罵詈，形色轉好，名助人瞋。」爾時帝釋，還向坐所，偏袒右肩，手擎香爐，語夜叉言：「大仙！我是帝釋，我是帝釋，三自稱名，夜叉轉小，形色轉惡，於是消滅。」帝釋還復帝釋坐。告諸天言：「自今以往，莫生瞋恚，若有惡對，慎莫加瞋。」

即說偈言：

若他來侵欺	莫還侵欺彼	於來侵患者	皆生於慈心。
無瞋無害者	常應親近之	彼即是賢聖	亦賢聖弟子。
諸有瞋恚者	為瞋山所障	若有瞋恚時	能少禁制者，
是名為善法	如轡制惡馬。		

佛告諸比丘：「帝釋居天王位，受諸欲樂，猶能制瞋，又常讚嘆禁制瞋者，況汝比丘，信家非家，出家入道，剃除鬚髮，被服法衣，而不制瞋讚

²⁰⁶ (CBETA, T02, no. 99, p. 197, b15-c14)

離瞋者。是故比丘！當如是學。」

爾時，比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁰⁷

§3.3.2 《雜阿含經》：清淨說法與慈心

若復比丘為人說法，作如是念：『世尊顯現正法律——離諸熾然，不待時節，即此現身，緣自覺知，正向涅槃——而諸眾生沈溺老、病、死、憂、悲、惱、苦，如此眾生聞正法者，以義饒益，長夜安樂。』以是正法因緣，以慈心、悲心、哀愍心、欲令正法久住心，而為人說，是名清淨說法。唯迦葉比丘有如是清淨心為人說法，以如來正法律乃至令法久住心而為人說。是故，諸比丘！當如是學、如是說法，於如來正法、律，乃至令法久住心為人說法。²⁰⁸

§3.3.3 《增壹阿含經》卷 24 〈32 善聚品〉：慈心與生病

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「疾病之人成就五法，不得時差，恒在床褥。云何為五？於時，1 病人不擇飲食，2 不隨時²⁰⁹而食，3 不親近醫藥，4 多憂喜瞋，5 不起慈心向瞻病人。是謂，比丘！疾病之人成就此五法，不得時差。

若復病人成就五法，便得時差，云何為五？於是，1 病人選擇而食，2 隨時而食，3 親近醫藥，4 不懷愁憂，5 咸起慈心向瞻病人。是謂，比丘！病人成就此五法，便得時差。如是，比丘！前五法者當念捨離，後五法者當共奉行。如是。比丘！當作是學。

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。^{210 211}

²⁰⁷ (CBETA, T02, no. 100, p. 385, a6-b3)

²⁰⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 300, a10-20)

²⁰⁹ 【隨時】：切合時宜

²¹⁰ (CBETA, T02, no. 125, p. 680, b19-c2)

²¹¹ 《彌沙塞部和醯五分律》卷 20：「有五事不能看病。不知病所宜藥。不能得隨病食。不能為病人說法示教利

§3.3.4 《增壹阿含·36 聽法品·經》：慈心不殺

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「汝等頗見屠牛之人，以此財業後得乘車、馬、大象乎？」

諸比丘對曰：「非也！世尊。」

世尊告曰：「善哉！諸比丘！我亦不見不聞：屠牛之人殺害牛已，得乘車馬大象。所以然者，我亦不見屠牛之人得乘車馬、大象，終無此理。云何，比丘！汝等頗見屠羊、殺豬，或獵捕鹿，如此之人作此惡已，得此財業後得乘車馬、大象乎？」

諸比丘對曰：「非也！世尊。」

世尊告曰：「善哉！諸比丘，我亦不見不聞屠牛之人殺害生類已，得乘車馬、大象，終無此理。汝等比丘，若見殺牛之人乘車馬者，此是前世之德，非今世福也，皆是前世宿行所致也。汝等若見殺羊之人得乘車馬者，當知此人前世宿福之所種也。所以然者，皆由殺心不除故也。何以故？若有人親近惡人，好喜殺生，種地獄之罪，若來人中，壽命極短。若復有人好喜偷盜，種地獄罪，如彼屠牛之人，賤取貴賣，誑惑世人，不按正法，屠牛之人亦復如是。由殺心故，致此罪咎，不得乘車馬、大象。是故，諸比丘！當起慈心於一切眾生。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²¹²

§3.3.5 《增壹阿含·42 八難品·○○經》：布施的心態

聞如是：

喜。惡厭病人屎尿涕唾。為利故看不以慈心。」(CBETA, T22, no. 1421, p. 140, a17-20)
²¹² (CBETA, T02, no. 125, p. 703, a18-b12)

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，阿那邠邸長者往至世尊所，頭面禮足，在一面坐。是時，世尊告長者曰：「長者家中廣施不乎？」

長者白佛：「貧家惠施，晝夜不斷，四城門中，及大市²¹³中、家中、行路，及佛比丘僧，是為八處惠施。如是，世尊！其有所須，須衣惠衣，須食與食，國中珍寶終不違逆，衣被·飲食·床臥具·病瘦醫藥，悉給施之。亦有諸天來至我所，在虛空中而告我曰：『分別尊卑：此者持戒，此者犯戒；與此獲福，與彼無報。』然我心正無有彼此，不起增減之心，普等慈心於一切眾生：有其眾生依命根存形，有食則存，非食命不濟。施惠一切眾生，其報無量，受其果報，無有增減。」

佛告長者：「善哉！善哉！長者！平等施者福第一尊。然眾生之心，復有勝如：施持戒人、勝犯戒者。」

是時，虛空神天，稱慶無量，即時而說此偈：

佛說擇施尊 愚眾有增減

求其良福田 何過如來眾

「然今世尊所說，極為快哉，施持戒人勝犯戒者。」

爾時，世尊告阿那邠邸長者：「今當與汝說賢聖之眾，善思念之，抱在心懷，或施少獲福多，或施多獲福多。」

阿那邠邸長者白佛言：「唯願世尊敷演其義，云何施少獲福多，云何施多獲福多？」

佛告長者：「向阿羅漢、得阿羅漢、向阿那含、得阿那含、向斯陀含、得斯陀含、向須陀洹、得須陀洹。是謂，長者！賢聖之眾，施少獲福多，施多獲福多。」

²¹³ 【大市】古指午後設立的集市。

爾時，世尊便說此偈：

四向成就人 四者成果實 此名賢聖眾 惠施獲福廣

過去久遠諸佛世尊，亦復有此賢聖之眾，如我今日無異。正使當來諸佛世尊出現於世者，亦得如此賢聖之眾。是故，長者！歡喜悅心，供養聖眾！」

是時，世尊與彼長者說微妙法，立不退轉之地，長者聞法已，喜慶無量，即從坐起，頭面禮足，繞佛三匝，便退而去。

是時，阿那邠邸長者聞佛所說，歡喜奉行。²¹⁴

§3.3.6 《長阿含·16 善生經》：：檀越行慈

善生。檀越當以五事供奉沙門、婆羅門。云何為五？一者身行慈，二者口行慈，三者意行慈，四者以時施，五者門不制止。善生！若檀越以此五事供奉沙門、婆羅門。沙門、婆羅門當復以六事而教授之。云何為六？一者防護不令為惡，二者指授善處，三者教懷善心，四者使未聞者聞，五者已聞能使善解，六者開示天路。²¹⁵

§3.3.7 《增壹阿含·10 護心品·2 經》：面對檀越

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當云何觀檀越施主？」

爾時，諸比丘白世尊曰：「世尊是諸法之主²¹⁶，唯願世尊與諸比丘而說此義，聞已盡當奉持。」

爾時，世尊告諸比丘：「諦聽！諦聽！善思念之，我當與汝分別其義。」

對曰：「如是。世尊！」爾時，諸比丘從佛受教。

²¹⁴ (CBETA, T02, no. 125, p. 755, a7-b17)

²¹⁵ (CBETA, T01, no. 1, p. 72, a18-25)

²¹⁶ 「法主」，原本作「法王」，今依宋、元、明三本改。

世尊告曰：「檀越施主當恭敬，如子孝順父母，養之、侍之，長益五陰，於閻浮利地現種種義。觀檀越施主²¹⁷能成人戒、聞、三昧、智慧。諸比丘多所饒益，於三寶中無所罣礙，能施卿等衣被、飲食、床榻、臥具、病瘦醫藥。是故，諸比丘！當有慈心於檀越所，小恩常不忘，況復大者！恒以慈心向彼檀越，說身、口、意清淨之行，不可稱量，亦無有限。身行慈，口行慈，意行慈，使彼檀越所施之物，終不唐捐，獲其大果，成大福祐，有大名稱，流聞世間，甘露法味。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時，世尊便說偈曰：

「施以成大財， 所願亦成就；
 王及諸賊盜， 不能侵彼物。
 施以得王位， 紹繼轉輪處；
 七寶具足成， 本施之所致。
 布施成天身， 首著雜寶冠；
 與諸妓女遊， 本施之果報。
 施得天帝釋， 天王威力盛；
 千眼莊嚴形， 本施之果報。
 布施成佛道， 三十二相具；
 轉無上法輪， 本施之果報。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²¹⁸

§3.3.8 《中阿含經·25 水喻經》²¹⁹：面對惡人

諸賢！或有一人身不淨行，口·意不淨行，若慧者見，設生恚惱，當

²¹⁷ 「施主」，原本作「主」，今依宋、元、明三本改。

²¹⁸ (CBETA, T02, no. 125, p. 564, a18-b18)

²¹⁹ A. V. 162. Āghāṭavinaya

云何除？諸賢！猶如有人遠涉長路，中道得病，極困委頓，獨無伴侶，後村轉遠，而前村未至。若有人來住一面，見此行人遠涉長路，中道得病，極困委頓，獨無伴侶，後村轉遠，而前村未至：「彼若得侍人，從迥野中，將至村邑，與妙湯藥，舖養美食，好瞻視者，如是此人病必得差。」謂彼人於此病人，極有哀愍慈念之心。

如是，諸賢！或有一人身不淨行，口·意不淨行，若慧者見，便作是念：「此賢身不淨行，口·意不淨行，莫令此賢因身不淨行，口·意不淨行，身壞命終，趣至惡處，生地獄中。若此賢得善知識者，捨身不淨行，修身淨行，捨口·意不淨行，修口·意淨行。如是，此賢因身淨行，口·意淨行，身壞命終，必至善處，乃生天上。」謂彼賢為此賢極有哀愍慈念之心。

若慧者見，設生恚惱，應如是除。²²⁰

§3.3.9 《雜阿含·497 經》：慈心舉罪

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者舍利弗詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！若舉罪比丘欲舉他罪者，令心安住，幾法得舉他罪？」

佛告舍利弗：「若比丘令心安住，五法得舉他罪。云何為五？實非不實、時不非時、義饒益非非義饒益、柔軟不麤澁、慈心不瞋恚。舍利弗！舉罪比丘具此五法，得舉他罪。」²²¹

§3.3.10 《增壹阿含·46 結禁品·經》：身口意行慈

六論·六義·六演，我所說者，由何等故而說此²²²乎？所謂六重之法也。云何為六？

²²⁰ (CBETA, T01, no. 26, p. 454, b16-c5)

²²¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 129, b25-c3)

²²² 「故而說此」原本僅作「故」，今依元明二本改。

於是，比丘恒身行慈心，若在閑靜²²³室中，常若一心。可尊可貴，恒與和合，是謂比丘第一重法。

復次，口行慈心，終無虛妄。可敬可貴，是謂第二重法。

復次，意行慈，不起憎嫉。可敬可貴，是謂第三重法。

復次，若得法利之養，鉢中遺餘，與諸梵行之人，等心施與，是謂第四重法，可敬可貴。

復次，奉持禁戒，無所脫失，賢人之所貴，是謂第五重法，可敬可貴。

復次，正見賢聖、得出要、得盡苦際，意不錯亂，與諸梵行之人，等修其行，是謂第六²²⁴之法，可敬可貴。

爾時，比丘平等厭患，平等解脫，平等分別其義，平等盡於苦際。

六論、六義、六演，我所說者，正謂此耳。」²²⁵

§3.3.11 《增壹阿含·12 壹入道品·2 經》：瞋恨同梵行者

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「我於是中不見一法速磨滅者，憎嫉梵行人。是故，諸比丘！當修行慈忍，身行慈，口行慈，意行慈。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。^{226 227}

²²³ 「靜」，原本作「淨」，今依宋元明聖四本改。

²²⁴ 「六重」，原本作「六」，今依元明本改。

²²⁵ (CBETA, T02, no. 125, p. 779, b10-25)

²²⁶ (CBETA, T02, no. 125, p. 569, b13-18)

²²⁷ 《增壹阿含經》卷3〈4 弟子品〉：「我聲聞中第一比丘，入慈三昧，心無恚怒，梵摩達比丘是。」(CBETA, T02, no. 125, p. 558, b22-23)《增壹阿含經》卷3〈5 比丘尼品〉：「多遊於慈，愍念生類，所謂清明比丘尼是。」(CBETA, T02, no. 125, p. 559, b10-11)《增壹阿含經》卷3〈6 清信士品〉：「我弟子中第一優婆塞，恒行慈心，所謂不尼長者是。心恒悲念一切之類，所謂摩訶納釋種是。」(CBETA, T02, no. 125, p. 560, a16-18)《增壹阿含經》卷3〈7 清信女品〉：「恒行慈三昧，所謂摩訶光優婆塞是。」(CBETA, T02, no. 125, p. 560, b15)

§4 忍辱

§4.1 不忍辱五過失

§4.1.1 《四分律》卷 59

不忍辱人有五過失。一凶惡不忍，二後生悔恨，三多人不愛，四惡聲流布，五死墮惡道。是為五。能忍辱人有五功德，(即反上句是)。²²⁸

§4.1.2 《七處三觀經·24 經》

聞如是：

一時，佛在舍衛國，行在祇樹給孤獨園。是時，佛告比丘：「五惡不忍辱。何等為五？一者多怨，二者多讒，三者多不可意，四者十方不名聞惡行，五者已命盡身墮惡地獄，是為五惡不忍辱者。」

佛復告比丘：「有五善忍辱者，為無有怨，為無有讒，為無有不可意，為有十方名聞，為命盡生天上。」

佛說如是。²²⁹

§4.2 忍辱出家力

§4.2.1 《雜阿含·692 經》卷 26：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有八力。何等為八？謂自在王者力、斷事大臣力、結恨女人力、啼泣嬰兒力、毀訾愚人力、審諦黠慧力、忍辱出家力、計數多聞力。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²³⁰

²²⁸ (CBETA, T22, no. 1428, p. 1005, b28-c2)

²²⁹ (CBETA, T02, no. 150A, p. 879, b18-24)

²³⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 188, b2-7)

§4.2.2 《雜阿含·693 經》：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘……如上說。差別者：「謂自在王力者，王者現自在威力。斷事大臣力者，大臣現斷事之力。結恨女人力者，女人之法現結恨力。啼泣嬰兒力者，嬰兒之法現啼泣力。毀咎愚人力者，愚人之法觸事毀咎。審諦黠慧力者，智慧之人常現審諦。忍辱出家力者，出家之人常現忍辱。計數多聞力者，多聞之人常現思惟計數。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²³¹

§4.2.3 《增壹阿含經》卷3〈4 弟子品〉：

「我聲聞中第一比丘，曉了星宿，預知吉凶，所謂那伽波羅比丘是。恒喜三昧，禪悅為食，所謂婆私吒比丘是。常以喜為食，所謂須夜奢比丘是。恒行忍辱，對至不起，所謂滿願盛明比丘是。」²³²

§4.2.4 《增壹阿含經》卷3〈5 比丘尼品〉：

「我聲聞中第一比丘尼，心懷忍辱，如地容受，所謂曇摩提比丘尼是。」

233

§4.2.5 《增壹阿含經》卷3〈7 清信女品〉：

「我弟子中第一優婆斯²³⁴，恒行忍辱，所謂無優優婆斯是。」²³⁵

§4.3 出家學道，當行忍辱

§4.3.1 《雜阿含·1108 經》：

²³¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 188, b8-17)

²³² (CBETA, T02, no. 125, p. 558, c7-11)

²³³ (CBETA, T02, no. 125, p. 559, b22-23)

²³⁴ 「第一優婆斯」，原作「第一」，今依宋、元、明本改。

²³⁵ (CBETA, T02, no. 125, p. 560, b21-22)

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。乞食已，還精舍，舉衣鉢，洗足已，持尼師壇，著右肩上，至安陀林，布尼師壇，坐一樹下，入晝正受。

爾時，祇桓中有兩比丘諍起，一人罵詈，一人默然。其罵詈者，即便改悔懺謝於彼，而彼比丘不受其懺，以不受懺故。時，精舍中眾多比丘共相勸諫，高聲鬧亂。

爾時，世尊以淨天耳過於人耳，聞祇桓中高聲鬧亂。聞已，從禪覺，還精舍，於大眾前敷座而坐，告諸比丘：「我今晨朝乞食，還至安陀林，坐禪入²³⁶晝正受，聞精舍中高聲大聲，紛紜鬧亂，竟為是誰？」

比丘白佛：「此精舍中有二比丘諍起，一比丘罵，一者默然。時，罵比丘尋向悔謝，而彼不受。緣不受故，多人勸諫，故致大聲，高聲鬧亂。」

佛告比丘：「云何？比丘！愚癡之人，人向悔謝，不受其懺，若人懺而不受者，是愚癡人，長夜當得不饒益苦。諸比丘！過去世時，釋提桓因有三十三天共諍，說偈教誡言：

「『於他無害心， 瞋亦不纏結，
懷恨不經久， 於瞋以不住。
雖復瞋恚盛， 不發於麤言，
不求彼開²³⁷節， 揚人之虛短。
常當自防護， 以義內省察，
不怒亦不害， 常與賢聖俱。』

²³⁶ 「入」本作「人」，依宋、元、明改。

²³⁷ 開=關【宋】，=闕【元】【明】【聖】。

若與惡人俱， 剛彊猶山石，
 盛志能自持， 如制逸馬車。
 我說為善御， 非謂執繩者。』』

佛告諸比丘：「釋提桓因於三十三天為自在王，常行忍辱，亦復讚歎行忍者。汝等比丘正信非家，出家學道，當行忍辱，讚歎忍者，應當學！」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²³⁸

§4.3.2 《雜阿含·1110 經》自利利他²³⁹

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時，有天帝釋，天、阿修羅對陣欲戰。釋提桓因語三十三天眾言：『今日諸天與阿修羅軍戰，諸天得勝，阿修羅不如者，當生擒毘摩質多羅阿修羅王，以五繫縛，將還天宮。』毘摩質多羅阿修羅王告阿修羅眾：『今日諸天、阿修羅共戰，若阿修羅勝，諸天不如者，當生擒釋提桓因，以五繫縛，將還阿修羅宮。』當其戰時，諸天得勝，阿修羅不如。

時，彼諸天捉得毘摩質多羅阿修羅王，以五繫縛，將還天宮，縛在帝釋斷法殿前門下。帝釋從此門入出之時，毘摩質多羅阿修羅縛在門側瞋恚罵詈。

時，帝釋御者見阿修羅王，身被五縛，在於門側，帝釋出入之時輒瞋恚罵詈。見已即便說偈，白帝釋言：

『釋今為畏彼， 為力不足耶， 能忍阿修羅， 面前而罵辱。』

帝釋即答言：

²³⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 291, b24-c28)

²³⁹ S. 11. 1. 4. Vepacitti

『不以畏故忍，亦¹²非力不足，何有點慧人，而與愚夫對。』

御者復白言：

『若但行忍者，於事則有闕，愚癡者當言，畏怖故行忍。
是故當苦治，以智制愚癡。』

帝釋答言：

『我常觀察彼，制彼愚夫者，見愚者瞋盛，智以靜默伏。
非力而為力，是彼愚癡力，愚癡違遠法，於道則無有。
若使有大力，能忍於劣者，是則為上忍。無力何有忍？
於他極罵辱，大力者能忍，是則為上忍。無力何所忍？
於己及他人，善護大恐怖，知彼瞋恚盛，還自守靜默。
於二義俱備，自利亦利他。²⁴⁰ 謂言愚夫者，以不見法故，
愚夫謂勝忍，重增其惡口，未知忍彼罵，於彼常得勝。
於勝己行忍，是名恐怖忍。於等者行忍，是名忍諍忍。
於劣者行忍，是則為上忍。』

佛告諸比丘：「釋提桓因於三十三天為自在王，常行忍辱，讚歎於忍。
汝等比丘正信非家，出家學道，亦應如是行忍，讚歎於忍，應當學！」

佛說經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁴¹

§4.3.3 《長阿含·1 大本經》：故號沙門

又於異時，復勅御者嚴駕出遊，於其中路逢一沙門，法服持鉢，視地而行。即問御者：『此為何人？』御者答曰：『此是沙門。』又問：『何謂沙門？』答曰：『沙門者，捨離恩愛，出家修道，攝御諸根，不染外欲，慈心

²⁴⁰於二義俱備，自利亦利他 ubhinnaṃattamaṃ carati, attano ca parassa ca

²⁴¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 292, b14-p. 293, a3)

一切，無所傷害，逢苦不感，遇樂不欣，能忍如地，故號沙門。」太子曰：『善哉！此道真正永絕塵累，微妙清虛，惟是為快。』即勅御者迴車就之。」

242

§4.4 一則忍辱的故事：《中阿含·193 牟犁破羣那經》

我聞如是：一時，佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。

爾時，牟犁破羣那與比丘尼數共集會，若有人向牟犁破羣那比丘道說²⁴³比丘尼者，彼聞已，便瞋恚憎嫉，乃至鬪諍；若有人向諸比丘尼道說牟犁破羣那比丘者，諸比丘尼聞已，便瞋恚憎嫉，乃至鬪諍。

眾多比丘聞已，便往詣佛，稽首佛足，卻坐一面，白曰：「世尊！牟犁破羣那比丘與比丘尼數共集會，若有人向牟犁破羣那比丘道說比丘尼者，彼聞已，便瞋恚憎嫉，乃至鬪諍；若有人向諸比丘尼道說牟犁破羣那比丘者，諸比丘尼聞已，便瞋恚憎嫉，乃至鬪諍。」

世尊聞已，告一比丘：「汝往牟犁破羣那比丘所，而語之曰：『世尊呼汝。』」

一比丘聞已，唯然世尊，即從座²⁴⁴起，稽首佛足，繞三匝而去，至牟犁破羣那比丘所，而語之曰：「世尊呼汝。」牟犁破羣那聞已，來詣佛所，為佛作禮，卻坐一面。

世尊告曰：「破羣那！汝實與比丘尼數共集會，若有人向汝道說比丘尼者，汝聞已，便瞋²⁴⁵恚憎嫉，乃至鬪諍；若有人向諸比丘尼道說汝者，諸比丘尼聞已，便瞋恚憎嫉，乃至鬪諍。破羣那！汝實如是耶？」破羣那答曰：「實爾，世尊！」

世尊復問曰：「破羣那！汝非至信、捨家、無家、學道耶？」破羣那答曰：

²⁴² (CBETA, T01, no. 1, p. 7, a1-8)

²⁴³ 【道說】稱說；口頭表達。

²⁴⁴ 「座」，原作「坐」，今依據宋、元、明三本改。

²⁴⁵ 「瞋」，原作「嗔」，今依宋、元、明三本改。

「唯然，世尊！」

世尊告曰：「破羣那！是以汝至信、捨家、無家、學道者，應當學：若有欲有念依家，斷是；若有欲有念依於無欲，是習是修，是廣布也。破羣那！汝當如是學！」

爾時，世尊問諸比丘曰：「汝等非至信、捨家、無家、學道耶？」諸比丘答曰：「唯然，世尊！」

世尊復告諸比丘曰：「是以汝等至信、捨家、無家、學道者，應當學：若有欲有念依家，斷是；若有欲有念依於無欲，是習是修，是廣布也，汝等當如是學！」

昔時我曾告諸比丘：『汝等！若有比丘多所知識，若有比丘少所知識，彼一切盡學一坐食，²⁴⁶學一坐食已，無為無求，無有病痛，身體輕便，氣力康強，安隱快樂。』彼諸比丘多所知識及少知識，盡學一坐食，學一坐食已，無為無求，無有病痛，身體輕便，氣力康強，安隱快樂，彼諸比丘可於我心，我亦不多教訶²⁴⁷，諸比丘因此生念，向法次法。

猶如馬車，御者乘之，左手執轡²⁴⁸，右手執策，²⁴⁹隨八道行，任²⁵⁰意所至，如是諸比丘可於我心，我亦不多教訶，諸比丘因此生念向法次法。

猶如良地有娑羅樹林，彼治林者，聰明黠慧²⁵¹而不懈怠，彼隨時治娑羅樹根，數數鋤糞，以水溉灌，高者掘下，下者填滿。若邊生惡草，薺²⁵²除棄之；若並生曲戾惡不直者，拔根著外；若枝生橫曲，則落治之；若近邊新生調直好者，便隨時治。數數鋤糞，以水溉灌，如是彼良地娑羅樹林轉轉茂盛，如是諸比丘可於我心，我亦不多教訶。

²⁴⁶ 依注釋書，此一坐食(ekāsana-bhojana)指日中一食。

²⁴⁷ 訶=呵【聖】*(大正1, 744d, n.11)

²⁴⁸ 【轡】[夂ㄟㄟ] 馬韁。

²⁴⁹ 【策】鞭。

²⁵⁰ 「任」，原本作「在」，今依明本改。

²⁵¹ 【黠】[ㄊ | ㄩ ㄛ] 聰慧；機敏。

²⁵² 【薺】[ㄈ ㄨ] 除去雜草，亦泛指拔去。

我²⁵³不說彼善語恭順²⁵⁴，謂因衣鉢、飲食、床榻、湯藥、諸生活具故。所以者何？彼比丘若不得是，還不善語恭順，成就不善語恭順法。

若有比丘為遠離、依遠離、住遠離²⁵⁵，善語恭順，成就善語恭順法者，我說彼善語恭順。所以者何？

或有一善護、善逝²⁵⁶行者，謂因他無惡語言也。若他不惡語言者，便不瞋恚，亦不憎嫉，不憂纏住，不憎瞋恚，不發露惡。彼諸比丘見已，便作是念：此賢者忍辱、溫和、堪耐，善制、善定、善息。

若他惡語言者，便瞋恚憎嫉，而憂纏住憎恚發惡。彼諸比丘見已，便作是念：此賢者惡性、急弊、麤獷，不定不制不息。所以者何？

比丘！昔時有居士婦，名鞞陀提，極大富樂，多有錢財，畜牧產業不可稱計，封戶、食邑、米穀豐饒，及若干種諸生活具。爾時，居士婦鞞陀提如是大有名稱，流布諸方：居士婦鞞陀提忍辱堪耐溫和，善制善定善息。

爾時，居士婦鞞陀提有婢名黑，本侍者，有妙善言，少多行善。彼黑婢作是念：我大家居士婦鞞陀提如是有大名稱，流布諸方：居士婦鞞陀提忍辱堪耐溫和，善制善定善息。我今寧可試大家居士婦鞞陀提，為實瞋、為實不瞋耶？於是，黑婢臥不早起，夫人呼曰：『黑婢！何不早起耶？』黑婢聞已，便作是念：我大家居士婦鞞陀提實瞋，非不瞋也；但因我善能料理家業、善經營、善持故，令²⁵⁷我大家居士婦鞞陀提如是有極大名稱，流布諸方：居士婦鞞陀提忍辱堪耐溫和，善制善定善息。

我今寧可復更大試大家居士婦鞞陀提，為實瞋、為實不瞋耶？於是，黑婢臥極晚不起，夫人呼曰：『黑婢！何以極晚不起耶？』黑婢聞已，作是念：我大家居士婦鞞陀提實瞋，非不瞋也，但因我善能料理家業、善經

²⁵³ 「我」原作「彼我」，今依宋、元、明本刪。

²⁵⁴ 「善語恭順」的對應巴利文為 *suvaco*，「善語」應是直譯，「恭順」是其意譯。

²⁵⁵ 巴利本是敬法、重法、尊法故「善語」。

²⁵⁶ 逝=遊【元】【明】【聖】

²⁵⁷ 令=今【聖】

營、善持故，令²⁵⁸我大家居士婦鞞陀提如有極大名稱，流布諸方：居士婦鞞陀提忍辱堪耐溫和，善制善定善息耳！

我今寧可復更極大試大家居士婦鞞陀提，為實瞋、為實不瞋耶？於是，黑婢臥至晡時乃起，夫人呼曰：『黑婢！何以乃至晡時起？既不自作，亦不教作？此黑婢不隨我教！此黑婢輕慢於我！』便大瞋恚而生憎嫉，額三脉²⁵⁹起，皺面自往，閉戶²⁶⁰下關²⁶¹，手執大杖以打其頭，頭破血流。於是，黑婢頭破血流，便出語比隣²⁶²，訟²⁶³聲紛紜，多所道說：『尊等！見是忍辱行人堪耐溫和，善制善定善息行耶？罵我曰：黑婢！何以乃至晡時起？既不自作，亦不教作？此黑婢不隨我教！此黑婢輕慢於我！便大瞋恚而生憎嫉，額三脉起，皺面自來，閉戶下關，手執大杖以打我頭，頭破血流。』

爾時，居士婦鞞陀提如是便有極大惡名，流布諸方：居士婦鞞陀提惡性急弊麤獷，不定不制不息。

如是，或有一善護善逝行者，謂因他無惡語言也。若他不惡語言者，便不瞋恚，亦不憎嫉，不憂纏住，不增²⁶⁴瞋恚，不發露惡。彼諸比丘見已，便作是念：此賢者忍辱溫和堪耐，善制善定善息。若他惡語言者，便瞋恚憎嫉而憂纏住，憎恚發惡。彼諸比丘見已，便作是念：此賢者惡性急弊麤獷²⁶⁵，不定不制不息。

復次，有五言道²⁶⁶，若他說者，或時或非時，或真或非真，或軟或堅，或慈或恚，或有義或無義。汝等！此五言道，若他說時或心變易者，或口惡言者，我說汝等因此必衰。

²⁵⁸ 令=今【宋】【元】【明】。

²⁵⁹ 【脉】〔口旁、〕血管。

²⁶⁰ 【戶】單扇門。亦泛指門戶。

²⁶¹ 【下關】下門，閉門。

²⁶² 【比隣】鄉鄰，鄰居。

²⁶³ 【訟】訴訟；控告、責備。

²⁶⁴ 增=憎【聖】（大正 1，745d，n.3）

²⁶⁵ 獷【《又尤》】野蠻。

²⁶⁶ 「五言道」，巴利本作 pañca ime...vacanapathā。

汝等當學，此五言道，若他說時，心不變易，口無惡言，向怨家人，緣彼起慈愍心，心與慈俱，遍滿一方成就遊。如是二三四方，四維上下，普周一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜心與捨俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。汝等當學如是！

猶如有人持大鐮²⁶⁷來，而作是語：『我能令此大地，使作非地。』彼便處處掘復掘，唾溺汗之。說惡語者，作如是說，令大地非地，於意云何？彼人以此方便，能令大地作非地耶？」諸比丘答曰：「不也，世尊！所以者何？此大地甚深極廣而不可量，是故彼人以此方便，不能令此大地使作非地。世尊！但使彼人唐自疲勞也。」如是，此五言道，若他說者，或時或非時，或真或不真，或軟或堅，或慈或恚，或有義或無義。汝等！此五言道，若他說時或心變易者，或口惡言者，我說汝等因此必衰。

汝等當學此五言道——若他說時，心不變易，口無惡言，向言說者，緣彼起慈愍心，心行如地，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。汝等當學如是！

猶如有人持大草炬，作如是語：『我以此草炬，用熱恒伽水，令作沸湯。』於意云何？彼人以此方便，能令恒伽水熱作沸湯耶？」諸比丘答曰：「不也，世尊！所以者何？世尊！彼恒伽水甚深極廣，不可度量，是故彼人以此方便，不能令恒伽水熱使作沸湯。世尊！但使彼人唐自疲勞也。」如是此五言道，若他說者，或時或非時，或真或不真，或軟或堅，或慈或恚，或有義或無義。汝等！此五言道，若他說時，或心變易者，或口惡言者，我說汝等因此必衰。

汝等當學此五言道——若他說時，心不變易，口無惡言，向言說者，緣彼起慈愍心，心行如恒伽水，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，

²⁶⁷ 【鐮】即鋤。一種掘地農具。

遍滿一切世間成就遊，汝等當學如是！

猶如畫師、畫師弟子，持種種彩來，彼作是說：『我於此虛空畫作形像，以彩莊染。』於意云何？彼畫師、畫師弟子以此方便，寧能於虛空畫作形像，以彩莊染耶？」諸比丘答曰：「不也，世尊！所以者何？世尊！此虛空非色，不可見無對，是故彼畫師、畫師弟子以此方便，不能於虛空畫作形像，以彩莊染。世尊！但使彼畫師、畫師弟子唐自疲勞也。」如是此五言道，若他說者，或時或非時，或真或不真，或軟或堅，或慈或恚，或有義或無義。汝等！此五言道，若他說時，或心變易者，或口惡言者，我說汝等因此必衰。

汝等當學此五言道——若他說時，心不變易，口無惡言，向言說者，緣彼起慈愍心，心行如虛空，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊，汝等當學如是！

猶如猫皮囊，柔治極軟，除 聲，無 聲，彼或有人以手拳擣²⁶⁸，石擲杖打，或以刀斫，或撲著地，於意云何？彼猫皮囊柔治極軟，除 聲，無 聲，彼寧復有 聲耶？」諸比丘答曰：「不也，世尊！所以者何？世尊！彼猫皮囊柔治極軟，除 聲，無 聲，是故無復有 聲。」如是，諸比丘！若有他人拳擣石擲，杖打刀斫。汝等若為他人拳擣石擲，杖打刀斫時，或心變易者，或口惡言者，我說汝等因此必衰。

汝等當學！若為他人拳擣石擲，杖打刀斫時，心不變易，口不惡言，向捶打人緣彼起慈愍心，心行如猫皮囊，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊，汝等當學如是！

若有賊來，以利鋸刀節節解截，汝等若有賊來，以利鋸刀節節解截時，或心變易者，或口惡言者，我說汝等因此必衰。汝等當學！若有賊來，以利鋸刀，節節解截，心不變易，口無惡言向割截人，緣彼起慈愍心，心與

²⁶⁸ 【擣】〔彳斤〕用拳擊；交手較量。

慈俱，遍滿一方成就遊。如是二三四方，四維上下，普周一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜心與捨俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊，汝等當學如是！」

於是，世尊歎諸比丘曰：「善哉！善哉！汝等當數數念利鋸刀喻沙門教，汝等數數念利鋸刀喻沙門教已，汝等頗見他不愛惡語言向我，我聞已，不堪耐耶？」

諸比丘答曰：「不也，世尊！」

世尊復歎諸比丘曰：「善哉！善哉！汝等當數數念利鋸刀喻沙門教，汝等數數念利鋸刀喻沙門教已，若汝遊東方，必得安樂，無眾苦患；若遊南方、西方、北方者，必得安樂，無眾苦患。

善哉！善哉！汝等當數數念利鋸刀喻沙門教，汝等數數念利鋸刀喻沙門教已，我尚不說汝諸善法住，況說衰退？但當晝夜增長善法而不衰退。

善哉！善哉！汝等當數數念利鋸刀喻沙門教，汝等數數念利鋸刀喻沙門教已，於二果中必得其一，或於現世得究竟智，或復有餘得阿那含。」

佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

§4.5 忍辱是古佛禁戒

§4.5.1 《增壹阿含經》卷 44〈48 十不善品〉：

佛告阿難：「九十一劫有佛出世，名毘婆尸如來·至真·等正覺，出現世間。爾時，三會聖眾，初一會時比丘有百千六萬八千聖眾；第二會時十六萬聖眾；第三會時十萬聖眾，皆是阿羅漢。彼佛壽八萬四千歲，百歲之中聖眾清淨，彼佛恒以一偈為禁戒：

『忍辱為第一，佛說無為最，

不以剃鬚髮， 害他為沙門。』

是時，彼佛以此一偈，百歲之中而為禁戒，已生瑕穢，便立禁戒。²⁶⁹

§4.5.2 《長阿含經》卷 1：

爾時，如來於大眾前上昇虛空，結加趺坐，講說戒經：

忍辱為第一，佛說涅槃最；

不以除鬚髮，害他為沙門。²⁷⁰

§4.5.3 《摩訶僧祇律》卷 27：

毘婆尸佛如來應供正遍知，為寂靜僧最初說波羅提木叉：

忍辱第一道，涅槃佛稱最

出家惱他人，不名為沙門。²⁷¹

§4.6 忍辱的方法

§4.6.1 《雜阿含·661 經》²⁷²兩種力

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有二種力。何等為二？謂數力及修力。何等為數力？謂聖弟子空閑林中樹下，作如是思惟：『身惡行，現法、後世受於惡報。我若行身惡行者，我當自悔教，他亦悔我，大師亦當悔我，大德梵行亦當悔我，以法責我，惡名流布，身壞命終，當生惡趣泥犁中。』如是現法、後報，身惡行斷，修身善行。如身惡行，口、意惡行亦如是說，是名數力。何等為修力？若比丘學於數力，聖弟子數力成就已，隨得修力，得

²⁶⁹ (CBETA, T02, no. 125, p. 786, c6-15)

²⁷⁰ (CBETA, T01, no. 1, p. 10, a25-27)

²⁷¹ (CBETA, T22, no. 1425, p. 446, c21-23)

²⁷² A. II. 2. 1. Bala.

修力已，修力滿足。」²⁷³

§4.6.2 《雜阿含·663 經》

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘……如上說。差別者：「何等為修力？謂修四念處。」

274

§4.6.3. 《中阿含·81 念身經》²⁷⁵

如是修習念身·如是廣布者，當知有十八德，云何十八？

比丘者，能忍飢渴·寒熱·蚊虻·蠅蚤·風日所逼、惡聲、捶杖亦能忍之，身遇諸疾，極為苦痛，至命欲絕，諸不可樂，皆能堪耐，如是修習念身，如是廣布者，是謂第一德。

§4.7 靜因與止靜的方法

§4.7.1 《雜阿含·546 經》²⁷⁶：靜之因

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者摩訶迦旃延在跋蘭那聚落烏泥池側。

時，有執澡灌杖梵志詣摩訶迦旃延所，共相問訊慰勞已，於一面坐，問摩訶迦旃延言：「何因何緣王、王共諍，婆羅門居士、婆羅門居士共諍？」

摩訶迦旃延答梵志言：「貪欲繫著因緣故，王、王共諍，婆羅門居士、

²⁷³ (CBETA, T02, no. 99, p. 184, a29-b11)

²⁷⁴ (CBETA, T02, no. 99, p. 184, b19-21)

²⁷⁵ (CBETA, T01, no. 26, p. 557, b8-13)

²⁷⁶ A. II. 4. 6. Ārāmaṇḍa.

婆羅門居士共諍。」²⁷⁷

梵志復問：「何因何緣出家、出家而復共諍？」

摩訶迦旃延答言：「以見欲繫著故，出家、出家而復共諍。」

梵志復問：「摩訶迦旃延！頗有能離貪欲繫著及離此見欲繫著不？」

尊者摩訶迦旃延答言：「梵志！有，我大師如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛世尊能離此貪欲繫著及見欲繫著。」

梵志復問：「佛世尊今在何所？」

答言：「佛世尊今在婆羅耆人中，拘薩羅國舍衛城祇樹給孤獨園。」

爾時，梵志從座起，整衣服，偏袒右肩，右膝著地，向佛所住處合掌讚歎。

「南無南無佛世尊、如來、應供、等正覺，能離欲貪諸繫著，悉能遠離貪欲縛及諸見欲，淨根本。」

時，持澡灌杖梵志聞尊者摩訶迦旃延所說，歡喜隨喜，從座起去。²⁷⁸

§4.7.2 《雜阿含·412 經》：因見而諍

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

時，有眾多比丘集於食堂，作如是說：「我知法、律，汝等不知；我所說成就，我等所說與理合；汝等所說不成就，不與理合，應前說者，則在後說；應後說者，則在前說，」而共諍論言：「我論是汝等不如，能答者當答。」

²⁷⁷ 因欲而諍，見《中阿含，99 苦陰經》。

²⁷⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 141, b14-c15)

爾時，世尊於禪定中，以天耳聞諸比丘諍論之聲……如是廣說，乃至「於四聖諦無間等者，當勤起方便，起增上欲，學無間等。」

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁷⁹

§4.7.3 《中阿含·99 苦陰經》：因欲而諍

「復次，眾生因欲緣欲，以欲為本故，母共子諍，子共母諍，父子、兄弟、姊妹、親族展轉共諍。彼既如是共鬪諍已，母說子惡，子說母惡，父子、兄弟、姊妹、親族更相說惡，況復他人？是謂現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。

「復次，眾生因欲緣欲，以欲為本故，王王共諍，梵志梵志共諍，居士居士共諍，民民共諍，國國共諍，彼因鬪諍共相憎故，以種種器仗，轉相加害，或以拳擗石擲，或以杖打刀斫，彼當鬪時，或死、或怖，受極重苦，是謂現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。

「復次，眾生因欲緣欲，以欲為本故，著鎧被袍，持稍弓箭，或執刀楯入在軍陣，或以象鬪，或馬、或車，或以步軍，或以男女鬪。彼當鬪時，或死、或怖，受極重苦，是謂現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。

「復次，眾生因欲緣欲，以欲為本故，著鎧被袍，持稍弓箭，或執刀楯往奪他國，攻城破塢，共相格戰，打鼓吹角，高聲喚呼，或以槌打，或以鉞戟，或以利輪，或以箭射，或亂下石，或以大弩，或以融銅珠子灑之。彼當鬪時，或死、或怖，受極重苦，是謂現法苦陰，因欲緣欲，以欲為本。」

280

§4.7.4 七止諍法《中阿含經·196 周那經》：

我聞如是：

一時，佛遊跋耆，在舍彌村。

²⁷⁹ (CBETA, T02, no. 99, p. 109, c22-p. 110, a2)

²⁸⁰ (CBETA, T01, no. 26, p. 585, a18-b11)

爾時，沙彌周那於彼波和中而受夏坐，彼波和中有一尼捷，名曰親子，在彼命終。終後不久，尼捷親子諸弟子等各各破壞，不共和合，各說破壞，不和合事，鬪訟相縛，相憎共諍：「我知此法，汝不知也。汝知何法，如我所知？我齊整，汝不齊整。我相應，汝不相應。應說前而說後，應說後而說前。我勝，汝不如。我問汝事，汝不能答。我已伏汝，當復更問。若汝動者，我重縛汝。」更互憍傲，但求勝說，而無訶者。尼捷親子若有在家白衣弟子，彼皆厭患此尼捷親子諸弟子等。所以者何？以其所說惡法、律故，非是出要，不趣正覺，亦非善逝之所說也。崩壞無柱，無所依怙，彼所尊師，亦非如來·無所著·等正覺也。

於是，沙彌周那受夏坐訖，過三月已，補治衣竟，攝衣持鉢，往舍彌村，住舍彌村北尸攝和林。沙彌周那往詣尊者阿難所，到已禮足，却坐一面，尊者阿難問曰：「賢者周那！從何所來，何處夏坐？」

沙彌周那答曰：「尊者阿難！我從波和來，於波和中而受夏坐。尊者阿難！彼波和中有一尼捷，名曰親子，在彼命終。終後不久，尼捷親子諸弟子等各各破壞，不共和合，各說破壞，不和合事，鬪訟相縛，相憎共諍：『我知此法，汝不知也。汝知何法，如我所知？我齊整，汝不齊整。我相應，汝不相應。應說前而說後，應說後而說前。我勝，汝不如。我問汝事，汝不能答。我已伏汝，當復更問。若汝動者，我重縛汝。』更互憍傲，但求勝說，而無訶者。尼捷親子若有在家白衣弟子，彼皆厭患此尼捷親子諸弟子等。所以者何？以其所說惡法、律故，非是出要，不趣正覺，亦非善逝之所說也。崩壞無柱，無所依怙，彼所尊師，亦非如來·無所著·等正覺也。」

尊者阿難聞已，語曰：「賢者周那！得因此說，可往見佛，奉獻世尊。賢者周那！今共詣佛，具向世尊而說此事，儻能因此得從世尊聞異法也。」

於是，尊者阿難與沙彌周那俱往詣佛，稽首佛足，尊者阿難却住一面，

沙彌周那却坐一面。

尊者阿難白曰：「世尊！今日沙彌周那來詣我所，稽首我足，却坐一面，我問曰：『賢者周那！從何所來？何處夏坐？』沙彌周那即答我曰：『尊者阿難！我從波和來，於波和中而受夏坐。尊者阿難！彼波和中有一尼捷，名曰親子，在彼命終，終後不久，尼捷親子諸弟子等各各破壞，不共和合，各說破壞，不和合事，鬪訟相縛，相憎共諍：「我知此法，汝不知也。汝知何法，如我所知？我齊整，汝不齊整。我相應，汝不相應。應說前而說後，應說後而說前。我勝，汝不如。我問汝事，汝不能答。我已伏汝，當復更問。若汝動者，我重縛汝。」更互憍傲，但求勝說，而無訶者。尼捷親子若有在家白衣弟子，彼皆厭患此尼捷親子諸弟子等。所以者何？以其所說惡法、律故，非是出要，不趣正覺，亦非善逝之所說也。崩壞無柱，無所依怙，彼所尊師，亦非如來·無所著·等正覺也。』

「世尊！我聞此已，恐怖驚懼，舉身毛豎，莫令有比丘於世尊去後而在眾中起如是鬪諍，謂此鬪諍不益多人，多人有苦，非義非饒益，非安隱快樂，乃至天人生極苦患。世尊！我見一比丘坐世尊前，至心敬重世尊，善護善逝。世尊！我見此已，便作是念：『若令此比丘於世尊去後，而在眾中起如是鬪諍，謂此鬪諍不益多人，多人有苦，非義非饒益，非安隱快樂，乃至天人生極苦患。』」

於是，世尊問曰：「阿難！汝見何等眾中有鬪諍者，謂此鬪諍不益多人，多人有苦，非義非饒益，非安隱快樂，乃至天人生極苦患耶？」

尊者阿難答曰：「世尊！謂有鬪諍，因增上戒、增上心、增上觀，於其眾中，生而生者。世尊！謂此鬪諍不益多人，多人有苦，非義非饒益，非安隱快樂，乃至天人生極苦患。」

世尊告曰：「阿難！此鬪諍甚少，謂因增上戒、增上心、增上觀。阿難！若有鬪諍，因道、因道迹，於其眾中，生而生者，阿難！謂此鬪諍不

益多人，多人有苦，非義非饒益，非安隱快樂。阿難！汝見其中有二比丘，各各異意而起鬪諍，是法、是非法，是律、是非律，是犯、是非犯，或輕、或重，可悔、不可悔，可護、不可護，有餘、無餘，起、不起。阿難！於意云何？若我法聚，自知自覺自作證，四念處、四正斷²⁸¹、四如意足、五根、五力、七覺支、八支聖道。阿難！尼捷親子實非薩云若²⁸²，而自稱薩云若。阿難！若尼捷親子一切知、一切見者，彼為弟子施設六諍本，謂可聞而止。」

於是，尊者阿難叉手向佛，白曰：「世尊！今正是時。善逝！今正是時。若世尊為諸比丘說六諍本者，諸比丘從世尊聞，當善受持。」

世尊告曰：「阿難！諦聽，善思念之，我當為汝具分別說。」

尊者阿難白曰：「唯然。當受教聽。」

佛言：「阿難！或有一人瞋惱者結纏。阿難！謂人瞋惱者結纏，彼不敬師，不見法，不護戒，彼不敬師，不見法，不護戒已，便於眾中起如是諍。謂此鬪諍不益多人，多人有苦，非義非饒益，非安隱快樂，乃至天人生極苦患。阿難！如是鬪諍，汝於內外見而不盡者，為斷此諍故，汝當速求方便，學極精勤，正念正智，忍莫令退。」

阿難！猶人為火燒頭、燒衣，急求方便，救頭、救衣。如是鬪諍，汝於內外見而不盡者，為斷此諍故，汝當速求方便，學極精勤，正念正智，忍莫令退。阿難！如是鬪諍，汝於內外見盡者，汝當重護彼心，常無放逸，欲止此諍故，如是此諍，汝斷根本。阿難！猶人為火燒頭、燒衣，急求方便，救頭、救衣。如是鬪諍，汝於內外見盡者，汝當重護彼心，常無放逸，欲止此諍故，如是此諍，汝斷根本。

「如是不語結、慳、嫉、諂誑、無慚、無愧、惡欲、邪見、惡性不可

²⁸¹ 斷=勸【聖】。

²⁸² 《一切經音義》卷9：「薩云若（又言薩芸然，或言薩婆若，皆訛也，正言薩伐若。此譯云一切智也。）」（CBETA, T54, no. 2128, p. 356, c22）

制。阿難！若有一人惡欲、邪見、惡性不可制，彼不敬師，不見法，不護戒，彼不敬師，不見法，不護戒已，便於眾中起如是諍，謂此鬪諍不益多人，多人有苦，非義非饒益，非安隱快樂，乃至天人生極苦患。阿難！如是鬪諍，汝於內外見而不盡者，為斷此諍故，汝當速求方便，學極精勤，正念正智，忍莫令退。

阿難！猶人為火燒頭、燒衣，急求方便，救頭、救衣。如是鬪諍，汝於內外見而不盡者，為斷此諍故，汝當速求方便，學極精勤，正念正智，忍莫令退。阿難！如是鬪諍，汝於內外見盡者，汝當重護彼心，常無放逸，欲止此諍故，如是此諍，汝斷根本。阿難！猶人為火燒頭、燒衣，急求方便，救頭、救衣。如是鬪諍，汝於內外見盡者，汝當重護彼心，常無放逸，欲止此諍故，如是此諍，汝斷根本。

「復次，阿難！有七止諍，一者應與面前止諍律。二者應與憶止諍律。三者應與不癡止諍律。四者應與自發露止諍律。五者應與君止諍律。六者應與展轉止諍律。七者應與如棄糞掃止諍律。阿難！

云何應與面前止諍律？云何斷此諍？謂因面前止諍律也。阿難！一人者一人教訶，護以法、律如尊師教，面前令歡喜。一人者二人、一人者多人、一人者眾教訶，護以法、律，如尊師教，面前令歡喜。二人者二人教訶，護以法、律，如尊師教，面前令歡喜。二人者多人、二人者眾、二人者一人教訶，護以法、律，如尊師教，面前令歡喜。多人者多人教訶，護以法、律，如尊師教，面前令歡喜。多人者眾、多人者一人、多人者二人教訶，護以法、律，如尊師教，面前令歡喜。眾者眾教訶，護以法、律，如尊師教，面前令歡喜。眾者一人、眾者二人、眾者多人教訶，護以法、律，如尊師教，面前令歡喜。阿難！是謂應與面前止諍律，如是斷此諍，謂因面前止諍律也。

「阿難！云何應與憶止諍律？云何斷此諍？謂因憶止諍律也。阿難！

若有一人犯戒而不憶，諸比丘見已，便語彼曰：『汝曾²⁸³犯戒而不自憶，汝應從眾求於憶律，眾當共與賢者憶律。』阿難！若處有眾和集會者，彼比丘應詣，偏袒著衣，脫屣入眾，稽首禮長老上尊比丘足，長跪叉手，白長老上尊比丘曰：『諸尊！聽我曾犯戒而不憶，我今從眾求於憶律，願眾和合與我憶律。』阿難！為彼比丘故，眾共和集，應與憶律，以法以律，如尊師教，面前令歡喜。阿難！是謂應與憶止諍律，如是斷此諍，謂因憶止諍律也。

「阿難！云何應與不癡止諍律？云何斷此諍？謂因不癡止諍律也。阿難！若有一人狂發而心顛倒，彼狂發心顛倒已，多不淨行，非沙門法，不順法行而說違犯。彼於後時還得本心，諸比丘見已，便語彼曰：『汝狂發而心顛倒，狂發心顛倒已，多不淨行，非沙門法，不順法行而說違犯。賢者於後還得本心，賢者可從眾求不癡律，眾當共與賢者不癡律。』阿難！若處有眾和集會者，彼比丘應詣，偏袒著衣，脫屣入眾，稽首禮長老上尊比丘足，長跪叉手，白長老上尊比丘曰：『諸尊！聽我曾狂發而心顛倒，狂發心顛倒已，多不淨行，非沙門法，不順法行而說違犯。我於後時還得本心，我今從眾求不癡律，願眾和合與我不癡律。』阿難！為彼比丘故，眾共和集，應與不癡律，以法以律，如尊師教，面前令歡喜。阿難！是謂應與不癡止諍律，如是斷此諍，謂因不癡止諍律也。

「阿難！云何應與自發露止諍律？云何斷此諍？謂因自發露止諍律也。阿難！若有一人犯戒，或有語者，或不語者，或有憶者，或不憶者。阿難！若處有眾和集會者，彼比丘應詣，偏袒著衣，脫屣入眾，稽首禮長老上尊比丘足，長跪叉手，白長老上尊比丘曰：『諸尊！聽！我犯某戒，我今向長老上尊比丘至心發露，自說顯示，不敢覆藏，更善護持，後不復作。』阿難！諸比丘眾當問彼比丘曰：『賢者自見所犯耶？』彼應答曰：

²⁸³ 「曾」，本作「曹」，今依宋元明三本改。

『實自見所犯。』眾當語彼：『更善護持，莫復作也。』阿難！是謂應與自發露止諍律，如是斷此諍，謂因自發露止諍律也。

「阿難！云何應與君止諍律？云何斷此諍？謂因與君止諍律也。阿難！若有一人不知羞恥，不悔見聞，從他疑者惡欲，彼犯戒已，稱一處知，稱一處見，稱一處知已，稱一處見，稱一處見已，稱一處知，在眾中稱一處知，在眾中稱一處見，稱一處知已，稱一處見，稱一處見已，稱一處知。阿難！為彼比丘故，眾共和集，應與君律，君無道無理，君惡不善。所以者何？謂君犯戒已，稱一處知，稱一處見，稱一處知已，稱一處見，稱一處見已，稱一處知，在眾中稱一處知，在眾中稱一處見，稱一處知已，稱一處見，稱一處見已，稱一處知。阿難！是謂應與君止諍律，如是斷此諍，謂因與君止諍律也。」

「阿難！云何應與展轉止諍律？云何斷此諍？謂因展轉止諍律也。阿難！有二比丘於其中間若干意起諍，謂是法、非法，是律、非律，是犯、非犯，或輕、或重，可說、不可說，可護、不可護，有餘、無餘，可悔、不可悔。阿難！彼比丘猥處止此諍，若猥處止者，此諍當言止，若猥處不止者，此諍可白眾，若於眾中止者，此諍當言止，若於眾中不止者，阿難！相近住者，於中若有比丘持經、持律、持母者，此比丘共往至彼，說此諍事，若在道路止者，此諍當言止，若道路不止者，此諍當復向眾說，若在眾止者，此諍當言止，若在眾不止者，阿難！若多伴助者，持經、持律、持母者，阿難！彼比丘應者止此諍，以法以律，如尊師教，面前令歡喜。阿難！是謂應與展轉止諍律，如是斷此諍，謂因展轉止諍律也。」

「阿難！云何應與如棄糞掃止諍律？云何斷此諍？謂因如棄糞掃止諍律也。阿難！若有住處諸比丘眾鬪訟憎嫉，相憎共諍。阿難！彼諸比丘分立二部，分立二部已，若於一部中有長老上尊者，或有次者，有宗主者，或有次者。阿難！此比丘語彼比丘曰：『諸賢！聽！我等無道無理，我等

惡不善。所以者何？我等於此善說法、律，至信、捨家、無家、學道，鬪訟憎嫉，相憎共諍。諸賢！因此諍，我等犯戒者除偷羅柘，除家相應，我自為己，亦為彼諸賢故，今向諸賢²⁸⁴至心發露，自說顯示，不敢覆藏，更善護持，後不復作。』

「阿難！若此部中無一比丘應者，阿難！此比丘應往至彼第二部，到已稽首，禮長老上尊比丘足，長跪叉手，白長老上尊比丘曰：『諸尊！聽！我等無道無理，我等惡不善。所以者何？我等於此善說法、律，至信、捨家、無家、學道，鬪訟憎嫉，相憎共諍。諸賢！因此諍，我等犯戒者除偷羅柘，除家相應，我自為己，亦為彼諸賢故，今向長老上尊至心發露，自說顯示，不敢覆藏，更善護持，後不復作。』阿難！彼比丘當語此比丘曰：『賢者！汝自見犯戒耶？』彼應答曰：『實自見所犯。』彼當語此：『更善護持，莫復作也。』第二部亦復如是。阿難！是謂應與如棄糞掃止諍律，如是斷此諍，謂因如棄糞掃止諍律也。」

「阿難！我今為²⁸⁵汝說六慰勞法，諦聽，諦聽，善思念之。」

尊者阿難白曰：「唯然。當受教聽。」

佛言：「云何為六？慈身業，向諸梵行，法是慰勞法、愛法、樂法，令愛令重，令奉令敬，令修令攝，得沙門，得一心，得精進，得涅槃。慈口業，慈意業。若法利如法得，自所得飯食，至在鉢中，如是利分布，施諸梵行，是法慰勞法、愛法、樂法，令愛令重，令奉令敬，令修令攝，得沙門，得一心，得精進，得涅槃。若有戒不缺不穿，無穢無異，如地不隨他，聖所稱譽，具足善受持如是戒分，布施諸梵行，是法慰勞法、愛法、樂法，令愛令重，令奉令敬，令修令攝，得沙門，得一心，得精進，得涅槃。若有聖見出要，明見深達，能正盡苦，如是見分布，施諸梵行，是法慰勞法、愛法、樂法，令愛令重，令奉令敬，令修令攝，得沙門，得一心，

²⁸⁴ 「諸賢」，原本作「賢」，今依宋元明聖四本改。

²⁸⁵ 「為」，原本作「令」，今依聖本改。

得精進，得涅槃。阿難！我向所說六慰勞法者，因此故說。

「阿難！若汝等此六諍本止絕斷者，及此七止諍，眾中起鬪諍，以如棄糞掃止諍律止者，復行此六慰勞法。阿難！如是汝於我去後共同和合，歡喜不諍，同一心，同一教，合一水乳，快樂遊行，如我在時。」

佛說如是。尊者阿難及諸比丘，聞佛所說，歡喜奉行。²⁸⁶

§4.7.5 毀謗舍利弗的故事：《中阿含·24 師子吼經》²⁸⁷

我聞如是：

一時，佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。

爾時，世尊與大比丘眾俱，於舍衛國而受夏坐，尊者舍梨子亦遊舍衛國而受夏坐。於是，尊者舍梨子舍衛國受夏坐訖，過三月已，補治衣竟，攝衣持鉢，往詣佛所，稽首禮足，却坐一面，白曰：「世尊！我於舍衛國受夏坐訖。世尊！我欲遊行人間。」

世尊告曰：「舍梨子！汝去，隨所欲，諸未度者當令得度，諸未脫者當令得脫，諸未般涅槃者令得般涅槃。舍梨子！汝去，隨所欲。」

於是，尊者舍梨子聞佛所說，善受善持，即從坐起，稽首佛足，繞三匝而去，還至己房，收舉床座，攝衣持鉢，即便出去遊行人間。

尊者舍梨子去後不久，有一梵行在於佛前犯相違法，白世尊曰：「今日尊者舍梨子輕慢我已，遊行人間。」

世尊聞已，告一比丘：「汝往舍梨子所，語舍梨子：『世尊呼汝。汝去不久，有一梵行在於我前犯相違法，而作是語：『世尊！今日尊者舍梨子輕慢我已，遊行人間。』』」

一比丘受教已，即從坐起，禮佛而去。於是，尊者阿難住世尊後執拂

²⁸⁶ (CBETA, T01, no. 26, p. 752, c12-p. 755, c15)

²⁸⁷ A. IX. 11. Vuttha.

侍佛。

一比丘去後不久，尊者阿難即持戶鑰，遍至諸房，見諸比丘便作是語：「善哉！諸尊！速詣講堂，今尊者舍梨子當在佛前而師子吼，若尊者舍梨子所說甚深，息中之息，妙中之妙，如是說者，諸尊及我得聞此已，當善誦習，當善受持。」彼時，諸比丘聞尊者阿難語已，悉詣講堂。

爾時，一比丘往詣尊者舍梨子所，白曰：「世尊呼汝。汝去不久，有一梵行在於我前犯相違法，而作是語：『世尊！今日尊者舍梨子輕慢我已，遊行人間。』」

於是，尊者舍梨子聞已，即從坐起，便還詣佛，稽首禮足，却坐一面。佛便告曰：「舍梨子！汝去不久，有一梵行在於我前犯相違法，而作是語：『世尊！今日尊者舍梨子輕慢我已，遊行人間。』舍梨子！汝實輕慢一梵行已而遊人間耶？」

尊者舍梨子白曰：「世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？世尊！猶截角牛，至忍溫良，善調善御，從村至村，從巷至巷，所遊行處，無所侵犯。世尊！我亦如是，心如截角牛，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？」

「世尊！猶旃陀羅子而截兩手，其意至下，從村至村，從邑至邑，所遊行處，無所侵犯。世尊！我亦如是，心如截手旃陀羅子，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？」

「世尊！猶若如地，淨與不淨，大便、小便、涕、唾悉受，地不以此而有憎愛，不羞不慙，亦不愧恥。世尊！我亦如是，心如彼地，無結無怨，

無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？

「世尊！猶若如水，淨與不淨，大便、小便、涕、唾悉洗，水不以此而有憎愛，不羞不慙，亦不愧恥。世尊！我亦如是，心如彼水，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？

「世尊！猶若如火，淨與不淨，大便、小便、涕、唾悉燒，火不以此而有憎愛，不羞不慙，亦不愧恥。世尊！我亦如是，心如彼火，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？

「世尊！猶若如風，淨與不淨，大便、小便、涕、唾悉吹，風不以此而有憎愛，不羞不慙，亦不愧恥。世尊！我亦如是，心如彼風，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？

「世尊！猶如掃箒，淨與不淨，大便、小便、涕、唾悉掃，箒不以此而有憎愛，不羞不慙，亦不愧恥。世尊！我亦如是，心如掃箒，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？

「世尊！猶瞞旃尼²⁸⁸，淨與不淨，大便、小便、涕、唾悉拭，瞞旃尼不以此故而有憎愛，不羞不慙，亦不愧耻。世尊！我亦如是，心如瞞旃尼，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？」

「世尊！猶如膏瓶處處裂破，盛滿膏已而著日中，漏遍漏津遍津。若有目人，來住一面，見此膏瓶處處裂破，盛滿膏已而著日中，漏遍漏津遍津。世尊！我亦如是，常觀此身九孔不淨，漏遍漏津遍津。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？」

「世尊！猶如有一自喜年少，沐浴澡洗，熏以塗香，著白淨衣，瓔珞自嚴，剃鬚治髮，頭冠華鬘，若以三屍，死蛇、死狗及以死人，青瘀腫脹，極臭爛壞，不淨流漫，繫著咽喉，彼懷羞慙，極惡穢之。世尊！我亦如是，常觀此身臭處不淨，心懷羞慙，極惡穢之。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？」

於是，彼比丘即從坐起，稽首佛足，白世尊曰：「悔過，世尊！自首，善逝！如愚如癡，如不定，如不善。所以者何？謂我以虛妄言誣謗清淨梵行舍梨子比丘。世尊！我今悔過，願為受之，見已發露，後不更作。」

世尊告曰：「如是。比丘！汝實如愚如癡，如不定，如不善。所以者何？謂汝以虛妄言空無真實，誣謗清淨梵行舍梨子比丘。汝能悔過，見已發露，後不更作。若有悔過，見已發露，後不更作者，如是長養於聖法、律則不衰退。」

於是，佛告尊者舍梨子：「汝速受彼癡人悔過，莫令彼比丘即於汝前頭

²⁸⁸ 對應的巴利語是 rajoharana，意思是「去塵者」、「抹布」。

破七分。」

尊者舍利子即為哀愍彼比丘故，便受悔過。

佛說如是。尊者舍利子及諸比丘，聞佛所說，歡喜奉行。²⁸⁹

§4.7.6 《增壹阿含經·31 增上品·11 經》²⁹⁰：爭勝

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，目連弟子、阿難弟子二人共談：「我等二人同聲經唄，誰者為勝？」

是時，眾多比丘聞此二人各各共論，聞已，便往至世尊所，頭面禮足，在一面坐。爾時，眾多比丘白世尊言：「今有二人共論：『我等二人共誦經唄，何者為妙？』」

爾時，世尊告一比丘：「汝往呼此二比丘使來。」

比丘對曰：「如是。世尊！」比丘從佛受教。即往至彼二人所，語彼二人曰：「世尊喚卿。」

是時，二人聞比丘語已，即至世尊所，頭面禮足，在一面住。

爾時，世尊告二人曰：「汝等愚人實有此語：『我等共誦經唄，何者為妙？』」

二人對曰：「如是。世尊！」

世尊告曰：「汝等頗聞我說此法共競爭乎？如此之法，何異梵志？」

諸比丘對曰：「不聞如來而說此法。」

世尊告曰：「我由來不與諸比丘而說此法當爭勝負耶？然我今日所說法，欲有降伏，有所教化。若有比丘受法之時，當念思惟四緣之法，意與契經、阿毘曇、律共相應不？設共相應者，當念奉行。」

²⁸⁹ (CBETA, T01, no. 26, p. 452, b22-p. 454, a1)

²⁹⁰ 參考 S. 16. 6. Ovāda.、《雜阿含·1138 經》

爾時，世尊便說此偈：

「多誦無益事， 此法非為妙， 猶算牛頭數， 非此沙門要。
 若少多誦習， 於法而行法， 此法極為上， 可謂沙門法。
 雖誦千章， 不義何益？ 不如一句，
 聞可得道。 雖誦千言， 不義何益？
 不如一義， 聞可得道。 千千為敵，
 一夫勝之， 未若自勝， 已忍者上。」

「是故，諸比丘！自今以後，未復諍訟有勝負心。所以然者，**念當降伏一切人民**。若復比丘有勝負心，共諍訟心而共競者，即以法、律治彼。比丘！以是之故，當自修行。」

是故，二比丘聞佛此語已，即從坐起，禮世尊足，而求悔過：「自今以後，更不復為，唯願世尊受其悔過。」

世尊告曰：「大法之中快得改過，自知有諍競之心，聽汝悔過。諸比丘！更莫復爾。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁹¹

§4.7.7 《中阿含·72 長壽王本起經》：唯忍能止諍

聞如是：一時，佛遊拘舍彌，在瞿師羅園。

爾時，拘舍彌諸比丘數共鬪諍。於是，世尊告拘舍彌諸比丘曰：「比丘！汝等莫共鬪諍。所以者何？」

「若以諍止諍， 至竟不見止； 唯忍能止諍， 是法可尊貴。」

292

²⁹¹ (CBETA, T02, no. 125, p. 673, b1-c10)

²⁹² (CBETA, T01, no. 26, p. 532, c10-15)

◎四念處

§1. 特色

§1.1 一乘道、一趣道、一道、一入道

《雜阿含·607 經》²⁹³

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁹⁴

《別譯雜阿含·102 經》²⁹⁵

如是我聞：

一時，佛在優樓頻螺聚落，泥連河側菩提樹下。成佛未久，佛於樹下，獨坐思惟，而作是念：「唯有一道²⁹⁶，能淨眾生，使離苦惱，亦能除滅不善惡業，獲正法利。所言法者，即四念處。」²⁹⁷

《增壹阿含·12 壹入道品·1 經》

²⁹³ cf. S. 47. 24. Suddhaka.

²⁹⁴ (CBETA, T02, no. 99, p. 171, a9-14)

²⁹⁵ 參考《雜阿含·1189 經》、《雜阿含 608 經》、《雜阿含·535 經》、S. 52. 1-2. Rahogata。

²⁹⁶ 《瑜伽師地論》卷 97：「應知除此四種念住，更無有餘不同分道或所緣境。由此道此境，能盡諸漏，獲得涅槃。由無第二清淨道故，說純有一能趣正道。又此純一能趣正道，由二因緣能令有情究竟清淨：一由思擇力故；二由修習力故。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 859, b2-6)《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 188：「亦以但有一道故名一趣道，即聖道。」(CBETA, T27, no. 1545, p. 943, b16-17)《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 188：「復有說者：能對治異道故名一趣道，謂諸外道或執不食為道，或執隨日轉為道，或執臥灰、飲風、服水、茹菜、嗽菜、裸形、麤衣、臥不平等，各以為道。佛為對治彼異道故說一趣道。此意義言：彼種種道皆非真道但是惡邪妄道，是不善士所習近道，非諸善士所習近道。所以者何，真道唯一，謂四念住。」(CBETA, T27, no. 1545, p. 943, b24-c2)《阿毘達磨順正理論》卷 60：「此四念住各有三種：自性、相雜、所緣別故。自性念住，以慧為體，契經說為一趣道故。『一』是獨義，求戰勝者，由此、執此，害煩惱怨；依此而行，能趣圓寂，是故於此立『趣道』名。唯此獨尊，名一趣道。此即是慧，於斷煩惱、趣涅槃中，慧最勝故。如契經說：『姊妹！當知諸聖弟子執智慧劍，能斷一切結縛隨眠，直趣涅槃無罣礙故。』又契經說：『若有於身住循身觀名身念住。』於受心法說亦如是。諸循觀名唯目慧體，非慧無有循觀用故本論亦說。」(CBETA, T29, no. 1562, p. 675, c6-16)

²⁹⁷ (CBETA, T02, no. 100, p. 410, b10-14)

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有一入道，淨眾生行，除去愁憂，無有諸惱，得大智慧，成泥洹證，所謂當滅五蓋，思惟四意止。云何名為一入？所謂專一心，是謂一入。云何為道？所謂賢聖八品道：一名正見，二名正治，三名正業，四名正命，五名正方便，六名正語，七名正念，八名正定，是謂名道。是謂一入道。」²⁹⁸

§1.2 《雜阿含·611 經》²⁹⁹：善法聚

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有善法聚、不善法聚。云何善法聚？所謂四念處，是為正說。所以者何？純一滿淨聚者，所謂四念處。云何為四？謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。云何不善聚？不善聚者，所謂五蓋，是為正說。所以者何？純一逸滿不善聚者，所謂五蓋。何等為五？謂貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³⁰⁰

§1.3 自洲法洲、自依法依

§1.3.1 《雜阿含·638 經》³⁰¹：

如是我聞：

一時，佛在王舍城迦蘭陀竹園。爾時，尊者舍利弗住摩竭提那羅聚落，疾病涅槃，純陀沙彌瞻視供養。

²⁹⁸ (CBETA, T02, no. 125, p. 568, a1-9)

²⁹⁹ S. 47. 5. Kusalarāsi.

³⁰⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 171, b24-c5)

³⁰¹ S. 47. 13. Cunda.

爾時，尊者舍利弗因病涅槃。

時，純陀沙彌供養尊者舍利弗已，取餘舍利，擔持衣鉢，到王舍城，舉衣鉢，洗足已，詣尊者阿難所。禮尊者阿難足已，却住一面，白尊者阿難：「尊者當知，我和尚尊者舍利弗已涅槃，我持舍利及衣鉢來。」

於是尊者阿難聞純陀沙彌語已，往詣佛所，白佛言：「世尊！我今舉體離解，四方易韻³⁰²，持辯閉塞，純陀沙彌來語我言：『和尚舍利弗已涅槃，持餘舍利及衣鉢來。』」

佛言：「云何？阿難！彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脫身、解脫知見身涅槃耶？」

阿難白佛言：「不也，世尊！」

佛告阿難：「若法我自知，成等正覺所說，謂四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺支、八道支涅槃耶？」

阿難白佛：「不也，世尊！雖不持所受戒身乃至道品法而涅槃，然尊者舍利弗持戒多聞，少欲知足，常行遠離，精勤方便，攝念安住，一心正受捷疾智慧、深利智慧、超出智慧、分別智慧、大智慧、廣智慧、甚深智慧、無等智慧，智寶成就，能示、能教、能照、能喜，善能讚歎，為眾說法。是故，世尊！我為法故，為受法者故，愁憂苦惱。」

佛告阿難：「汝莫愁憂苦惱。所以者何？若坐³⁰³、若起、若作，有為敗壞之法，何得不壞，欲令不壞者，無有是處。我先已說，一切所愛念種種諸物、適意之事，一切皆是乖離之法，不可常保。譬如大樹，根、莖、枝、葉、華、果茂盛，大枝先折，如大寶山，大巖先崩。如是，如來大眾眷屬，其大聲聞先般涅槃。若彼方有舍利弗住者，於彼方我則無事；然其彼方，我則不空，以有舍利弗故，我先已說故。汝今，阿難！如我先說，

³⁰² 《一切經音義》卷52：「易韻（千閏反，言聲音和韻也，今取其義也）。」（CBETA, T54, no. 2128, p. 656, a6）。巴利本對應處意思是「失去方向」。

³⁰³ 「坐」可能為「生」的訛誤，參考《雜阿含·639經》與此類似的經文。

所可愛念種種適意之事，皆是別離之法，是故汝今莫大愁毒³⁰⁴。阿難！當知，如來不久亦當過去。是故，阿難！當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。」

阿難白佛：「世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不異洲不異依？」

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

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³⁰⁵

§1.3.2 《雜阿含·639 經》³⁰⁶

如是我聞：

一時，佛住摩偷羅國跋陀羅河側傘蓋菴羅樹林中，尊者舍利弗、目犍連涅槃未久。爾時，世尊月十五日布薩時，於大眾前敷座而坐。

爾時，世尊觀察眾會已，告諸比丘：「我觀大眾，見已虛空，以舍利弗、大目犍連般涅槃故。我聲聞唯此二人善能說法，教誡、教授，辯說滿足。有二種財，錢財及法財，錢財者從世人求，法財者從舍利弗、大目犍連求，**如來已離施財及法財。**

「汝等莫以舍利弗、目犍連涅槃故愁憂苦惱。譬如大樹，根、莖、枝、葉、華、果茂盛，大枝先折，亦如寶山，大巖先崩。如是，如來大眾之中，舍利弗、目犍連二大聲聞先般涅槃。是故，比丘！汝等勿生愁憂苦惱，何有生法、起法、作法、為法、壞敗之法而不磨滅？欲令不壞，無有是處，我先已說，一切可愛之物皆歸離散，我今不久亦當過去。是故汝等當知，

³⁰⁴ 【愁毒】愁苦怨恨。

³⁰⁵ (CBETA, T02, no. 99, p. 176, b28-p. 177, a14)

³⁰⁶ S. 47. 14. Ceja.

自洲以自依、法洲以法依、不異洲不異依——謂內身身觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂。如是外身、內外身，受、心、法法觀念住，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂，是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲不異依。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³⁰⁷

§1.3.3 《長阿含·遊行經》

於後夏安居中，佛身疾生，舉體皆痛，佛自念言：「我今疾生，舉身痛甚，而諸弟子悉皆不在，若取涅槃，則非我宜，今當精勤自力以留壽命。」

爾時，世尊於靜室出，坐清涼處。阿難見已，速疾往詣，而白佛言：「今觀尊顏，疾如有損³⁰⁸。」

阿難又言：「世尊有疾，我心惶懼，憂結荒迷，不識方面，氣息未絕，猶少醒悟。默思：『如來未即滅度，世眼未滅，大法未損，何故今者不有教令於眾弟子乎？』」

佛告阿難：「眾僧於我有所須耶？若有自言：『我持眾僧，我攝眾僧。』斯人於眾應有教命³⁰⁹，如來不言：『我持於眾，我攝於眾。』豈當於眾有教令乎？阿難！我所說法，內外已訖，終不自稱所見通達。吾已老矣，年且八十。譬如故車，方便修治得有所至。吾身亦然，以方便力得少留壽，自力精進，忍此苦痛，不念一切想，入無想定，時，我身安隱，無有惱患。是故，阿難！當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。云何自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依？阿難！比丘觀內身精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂；觀外身、觀內

³⁰⁷ (CBETA, T02, no. 99, p. 177, a15-b8)

³⁰⁸ 疾如有=如有少【宋】【元】【明】。

³⁰⁹ 命=令【宋】【元】【明】。

外身，精勤不懈，憶念不忘，除世貪憂。受、意、法觀，亦復如是。是謂，阿難！自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自歸依，歸依於法，勿他歸依。」

佛告阿難：「吾滅度後，能有修行此法者，則為我真³¹⁰弟子第一學者。」

311

§1.4 父母境界

§1.4.1 《雜阿含·617經》³¹²

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時有一鳥，名曰羅婆³¹³，為鷹所捉，飛騰虛空，於空鳴喚言：『我不自覺，忽遭此難，我坐捨離父母境界而遊他處，故遭此難。如何今日為他所困，不得自在。』鷹語羅婆：『汝當何處自有境界而得自在？』羅婆答言：『我於田耕壟中自有境界，足免諸難，是為我家父母境界。』

鷹於羅婆起憍慢言：『放汝令去，還耕壟中，能得脫以不？』於是羅婆得脫鷹爪，還到耕壟大塊之下，安住止處，然後於塊上欲與鷹鬪。

鷹則大怒：「彼是小鳥，敢與我鬪」，瞋恚極盛，駿³¹⁴飛直搏，於是羅婆入於塊下，鷹鳥飛勢，臆衝³¹⁵堅塊，碎身即死。

時，羅婆鳥深伏塊下，仰說偈言：

『鷹鳥用力來， 羅婆依自界，

³¹⁰ 「我真」原作「真我」，今依宋元明本改。

³¹¹ CBETA, T01, no. 1, p. 15, a17-b15。

³¹² S. 47. 6. Sakunagghī

³¹³ 《翻梵語》卷7：「羅婆鳥(應云羅婆迦，譯曰[利-禾+刃]也)」。《相應部》記作「鶉鳥」。

³¹⁴ 【駿】迅速。

³¹⁵ 【臆】胸骨；胸。

乘瞋猛盛力， 致禍碎其身；
 我具足通達， 依於自境界，
 伏怨心隨喜， 自觀欣其力；
 設汝有兇愚， 百千龍象力，
 不如我智慧， 十六分之一，
 觀我智殊勝， 摧滅於³¹⁶蒼鷹。』

如是，比丘！如彼鷹鳥，愚癡自捨所親父母境界，遊於他處，致斯災患。汝等比丘亦應如是，於自境界所行之處，應善守持，離他境界，應當學。

比丘！他處他境界者，謂五欲境界，眼見可意、愛念妙色，欲心染著，耳識聲、鼻識香、舌識味、身識觸，可意、愛³¹⁷念妙觸，欲心染著，是名比丘他處他境界。比丘！自處父母境界者，謂四念處。云何為四？謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。是故，比丘！於自行處父母境界而自遊行，遠離他處他境界，應當學。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³¹⁸

§1.4.2 《雜阿含·620 經》³¹⁹

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告諸比丘：「大雪山中，寒冰嶮處，尚無猿猴，況復有人。或復有山，猿猴所居，而無有人。或復有山，人獸共居，於猿猴行處，獵

³¹⁶ 【於】語助詞，無實義。

³¹⁷ 原作「受」，今依宋、元、明本改。

³¹⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 172, c24-p. 173, a28)

³¹⁹ S. 47. 7. Makkata

師以糲³²⁰膠塗其草上，有點獼猴遠避而去，愚癡獼猴不能遠避，以手小觸，即膠其手；復以二手欲解求脫，即膠二手，以足求解，復膠其足，以口嚙草，輒復膠口，五處同膠，聯捲臥地。獵師既至，即以杖貫，擔負而去。

「比丘當知，愚癡獼猴捨自境界父母居處，遊他境界，致斯苦惱。如是，比丘！愚癡凡夫依聚落住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，不善護身，不守根門，眼見色已，則生染著。耳聲、鼻香、舌味、身觸皆生染著，愚癡比丘內根外境被五縛已，隨魔所欲。是故，比丘！當如是學，於自所行處父母境界依止而住，莫隨他處他境界行。云何比丘自所行處父母境界？謂四念處，身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³²¹

§1.5 《雜阿含·619 經》³²²：自護護他

如是我聞：

一時，佛在拘薩羅人間遊行，於私伽陀聚落北身恕林中。

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時有緣幢³²³伎師，肩上豎幢，語弟子言：『汝等於幢上下向護我，我亦護汝，迭相³²⁴護持，遊行嬉戲，多得財利。』

時，伎弟子語伎³²⁵師言：『不如所言，但當各各自愛護，遊行嬉戲，多得財利，身得無為³²⁶安隱而下。』

³²⁰【糲】〔彳〕：木膠。用細葉冬青的莖部內皮搗碎製成。可以粘物。

³²¹(CBETA, T02, no. 99, p. 173, b20-c11)

參考《瑜伽師地論》卷98：「復次、應知雪山喻佛善說法毘奈耶。此中略有三分可得：一、無學地，二、有學地，三、異生地。獼猴，喻彼非理作意諸相應心；獵人喻魔。於無學地俱不能行；於有學地乃至不還，唯有非理作意相應，獼猴喻心獨一能往，非獵人喻魔所能行；於異生地二俱能行。又諸愚夫，要觀餘境，能出餘境；追求餘境，餘境所縛，是故於境不得解脫。」(大正30, 1579, p. 861, b11-18)

³²²S. 47. 19. Sedaka.

³²³幢〔彳又尢ノ〕用同“幢”。竿柱；枝幹。

³²⁴【迭相】相繼；輪番。

³²⁵【伎】古代指百戲雜技藝人。

³²⁶【無為】無事。

伎師答言：『如汝所言，各自愛護，然其此義亦如我說：己自護時即是護他，他自護時亦是護己。』心自親近，修習隨護作證，是名自護護他。云何護他自護？不恐怖他、不違他、不害他？慈心哀彼，是名護他自護。是故，比丘！當如是學。自護者修四念處，護他者亦修四念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³²⁷

§2 皆應修習

§2.1 《雜阿含·621 經》³²⁸：新學、有學、無學皆修

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿難與眾多比丘詣世尊所，稽首禮足，退坐一面。

尊者阿難白佛言：「世尊！此諸年少比丘，當云何教授？云何為其說法？」

佛告阿難：「此諸年少比丘當以四念處教令修習。云何為四？謂身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正智正念，寂定於心，乃至知身。受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至知法。所以者何？

若比丘住學地者，未得進上，志求安隱涅槃時，身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心。受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，乃至於法遠離。³²⁹

若阿羅漢諸漏已盡，所作已作，捨諸重擔，盡諸有結，正知善解脫，當於彼時亦修身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正念正智，寂靜於心，受、心、法法觀念住，乃至於法得遠離。」

³²⁷ (CBETA, T02, no. 99, p. 173, b5-19)

³²⁸ S. 47. 4. Salla.

³²⁹ 「於法遠離」，與描述「阿羅漢」的「於法得遠離」重覆。依巴利本，應改成「如實遍知法」

時，尊者阿難歡喜隨喜，作禮而去。³³⁰

§2.2 《雜阿含·542 經》³³¹：學地聖者應修四念處

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍。

時，有眾多比丘詣尊者阿那律所，共相問訊慰勞已，於一面坐，問尊者阿那律：「若比丘在於學地，上求安隱涅槃住，聖弟子云何修習多修習，於此法律得盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』？」

尊者阿那律語諸比丘言：「若比丘在於學地，上求安隱涅槃心住，聖弟子云何修習多修習？於此法、律得盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』者？當住四念處。何等為四？謂內身身觀念處，乃至法法觀念處。如是四念處修習多修習，於此法、律得盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

時，諸比丘共聞尊者阿那律所說，歡喜隨喜，各從座起而去。³³²

§2.3 《雜阿含·618 經》：四念處得四果

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「於四念處多修習，當得四果，四種福利。云何為四？謂須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³³³

³³⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 173, c12-p. 174, a1)

³³¹ S. 52. 4-5. Sutanu.

³³² (CBETA, T02, no. 99, p. 140, c25-p. 141, a14)

§2.4 《雜阿含·543 經》³³⁴：阿羅漢修四念處的原因

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍住。

時，有眾多比丘詣尊者阿那律所，與尊者阿那律共相問訊慰勞已，於一面坐，語尊者阿那律言：「若阿羅漢比丘諸漏已盡，所作已作，捨離重擔，離諸有結，正智心善解脫，亦修四念處耶？」

尊者阿那律語比丘言：「若比丘諸漏已盡，所作已作，捨離重擔，離諸有結，正智心善解脫，彼亦修四念處也。所以者何？不得者得，不證者證；為現法樂住故。所以者何？我亦離諸有漏，得阿羅漢，所作已作，心善解脫，亦修四念處故。不得者得，不到者到，不證者證，乃至現法安樂住。³³⁵」

時，諸正士共論議已，歡喜隨喜，各從座起而去。」³³⁶

§3 療癒力量

§3.1 《雜阿含·1028 經》³³⁷：正念正知以待時

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，有眾多比丘集於伽梨隸講堂³³⁸。

時，多有比丘疾病。

³³³ (CBETA, T02, no. 99, p. 173, a29-b4)

³³⁴ S. 52. 7. Tanhākkhāya.

³³⁵ 參考《雜阿含·259 經》：「舍利弗言：『摩訶拘絺羅！阿羅漢亦復思惟：『此五受陰法為病、為癱、為刺、為殺、無常、苦、空、非我。』所以者何？為得未得故，證未證故，見法樂住故。』」(CBETA, T02, no. 99, p. 65, c7-10) 對應的 SN 22:122 是“*Arahatāpi kho, āvuso koṭṭhika, ime pañcupādānakkhandhe aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhatto parato palokato suññato anattato yoniso manasi kātabbā. Natthi, khvāvuso, arahato uttari karaṇīyaṃ katassa vā patīcayo; api ca ime dhammā bhāvitā bahulikatā diṭṭhadhammasukhavihārā ceva saṃvattanti satisampajaññā cā*”ti. ◦

³³⁶ (CBETA, T02, no. 99, p. 141, a15-29)

³³⁷ S. 36. 7. Gelaṇṇa.

³³⁸ 伽梨隸講堂 Gilānasālā. ◦

爾時，世尊晡時從禪覺，往至伽梨隸講堂，於大眾前敷座而坐。坐已，告諸比丘：「當正念正智以待時，是則為我隨順之教。」

比丘！云何為正念？謂比丘內身身觀念處，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂；外身身觀念處、內外身身觀念處，內受、外受、內外受，內心、外心、內外心，內法、外法、內外法法觀念處，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂，是名比丘正憶念。

云何正智？謂比丘若來若去，正知而住，瞻視觀察，屈申俯仰，執持衣鉢，行、住、坐、臥、眠、覺，乃至五十、六十³³⁹依語默，正智行。比丘！是名正智。

如是，比丘！正念正智住者，能起樂受，有因緣，非無因緣。云何因緣？謂緣於身，作是思惟：『我此身無常、有為、心因緣生；樂受亦無常、有為、心因緣生。』身及樂受，觀察無常，觀察生滅，觀察離欲，觀察滅盡，觀察捨，彼觀察身及樂受，無常乃至捨已，若於身及樂受貪欲使者，永不復使。

如是，正念正智，生苦受，因緣非不因緣，云何為因緣？如是緣身，作是思惟：『我此身無常、有為、心因緣生；苦受亦無常、有為、心因緣生。』身及苦受觀察無常，乃至捨，於此及苦受，瞋恚所使，永不復使。

如是，正念正智，生不苦不樂受，因緣非不因緣。云何因緣？謂身因緣，作是思惟：『我此身無常、有為、心因緣生；彼不苦不樂受亦無常、有為、心因緣生。』彼身及不苦不樂受觀察無常，乃至捨，若所有身及不苦不樂受無明使使，使永不復使。多聞聖弟子如是觀者，於色厭離，於受、想、行、識厭離，厭離已離欲，離欲已解脫，解脫知見：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』

³³⁹ 巴利本對應「五十、六十」處，作「大小便利」。另參考《舍利弗阿毘曇論》卷18〈非問分〉：「何謂不正知？或有比丘，不以正知去來屈伸迴轉、服僧伽梨、執衣持鉢、飲食便利、解息睡眠、行住坐臥、眠時覺時默時，不自護行，是名不正知。」(CBETA, T28, no. 1548, p. 650, a20-23)

爾時，世尊即說偈言：

「樂覺所覺時， 莫能知樂覺，
 貪欲使所使， 不見於出離。
 苦受所覺時， 莫能知苦受，
 瞋恚使所使， 不見出離道。
 不苦不樂受， 等正覺所說，
 彼亦不能知， 終不度彼岸。
 若比丘精勤， 正智不傾動，
 於彼一切受， 點慧能悉知。
 能知諸受已， 現法盡諸漏，
 依慧而命終， 涅槃不墮數³⁴⁰。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。³⁴¹

§3.2 《雜阿含·540 經》：安忍苦痛

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍，身遭病苦。

時，有眾多比丘詣尊者阿那律所，問訊慰勞已，於一面住，語尊者阿那律言：「尊者阿那律！所患增損，可安忍不？病勢漸損不轉增耶？」

尊者阿那律言：「我病不安，難可安忍，身諸苦痛，轉增無損。」即說三種譬，如上又摩經³⁴²說。

³⁴⁰ 《雜阿含·16 經》的「增諸數」，梵本作 *saṃkhyāṃ gacchati*，意思是「被稱為、被定義、表於語文」(to be styled, called or defined; to be put into words)。「不墮數」意思是「無以名之」(cannot be reckoned)。

³⁴¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 268, b27-p. 269, a11)

³⁴² 103

「然我身已遭此苦痛，且當安忍，正念正知。」

諸比丘問尊者阿那律：「心住何所，而能安忍如是大苦，正念正知？」

尊者阿那律語諸比丘言：「住四念處，我於所起身諸苦痛能自安忍，正念正知。何等為四念處？謂內身身觀念處，乃至受、心、法觀念處，是名住於四念處，身諸苦痛能自安忍，正念正知。」

時，諸正士共論議已，歡喜隨喜，各從座起而去。³⁴³

§3.3 《雜阿含·1039 經》³⁴⁴：去除病苦

如是我聞：

一時，佛住瞻婆國竭伽池側。時，有摩那提那長者疾病新差。

時，摩那提那³⁴⁵長者語一士夫言：「善男子！汝往尊者阿那律所，為我稽首阿那律足，問訊起居輕利、安樂住不？明日通身四人願受我請。若受請者，汝復為我白言：『我俗人多有王家事，不能得自往奉迎，唯願尊者時到，通身四人來赴我請，哀愍故！』」

時，彼男子受長者教，詣尊者阿那律所，稽首禮足。白言尊者：「摩那提那長者敬禮問訊：『少病少惱、起居輕利、安樂住不？唯願尊者通身四人明日日中，哀受我請。』」時，尊者阿那律默然受請。

時，彼士夫復以摩那提那長者語白尊者阿那律：「我是俗人，多有王家事，不得躬自奉迎，唯願尊者通身³⁴⁶四人明日日中，哀受我請，憐愍故！」

尊者阿那律陀言：「汝且自安！我自知時，明日通身四人往詣其舍。」

時，彼士夫受尊者阿那律教，還白長者：「阿梨！當知我已詣尊者阿那律，具宣尊意。尊者阿那律言：『汝且自安，我自知時。』」

³⁴³ (CBETA, T02, no. 99, p. 140, b26-c12)

³⁴⁴ S. 47. 30. Mānadinna

³⁴⁵ 「摩那提那」，原本作「摩那提」，今依宋、元、明本改。

³⁴⁶ 【通身】完全，全部。

彼長者摩那提那夜辦淨美飲食。晨朝復告彼士夫：「汝往至彼尊者阿那律所，白言：『時到。』」

時，彼士夫即受教，行詣尊者阿那律所，稽首禮足，白言：「供具已辦，唯願知時！」

時，尊者阿那律著衣持鉢，通身四人詣長者舍。

時，摩那提那長者姝女圍遶，住內門左，見尊者阿那律，舉體執足敬禮，引入就坐，各別稽首，問訊起居，退坐一面。

尊者阿那律問訊長者：「堪忍安樂住不？」

長者答言：「如是，尊者！堪忍樂住。先遭疾病，當時委篤，今已蒙差。」

尊者阿那律問長者言：「汝住何住，能令疾病苦患時得除差？」

長者白言：「尊者阿那律！我住四念處，專修繫念故，身諸苦患時得休息。何等為四？謂內身身觀念住，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂。外身、內外身，內受、外受、內外受，內心、外心、內外心，內法、外法、內外法法觀念住，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂。如是，尊者阿那律！我於四念處繫心住故，身諸苦患時得休息，尊者阿那律，住故，身諸苦患時得休息。」

尊者阿那律告長者言：「汝今自記阿那含果。」³⁴⁷

時，摩那提那長者以種種淨美飲食自手供養，自恣飽滿。食已，澡漱畢，摩那提那長者復坐卑床，聽妙說法³⁴⁸。尊者阿那律種種說法，示、教、照、喜已，從坐起去。³⁴⁹

³⁴⁷ 巴利本在此之前有一段長者自述已斷五下分結的文。

³⁴⁸ 「妙說法」本作「說法」，今依宋、元、明本改。

³⁴⁹ (CBETA, T02, no. 99, p. 270, c15-p. 271, a29)

§3.4 《雜阿含·541 經》：漸得安隱

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。時，尊者阿那律在舍衛國松林精舍，病差未久。

時，有眾多比丘往詣阿那律所，問訊慰勞已，於一面坐，問尊者阿那律：「安隱樂住不？」

阿那律言：「安隱樂住，身諸苦痛，漸已休息。」

諸比丘問尊者阿那律：「住何所住，身諸苦痛得安隱？」

尊者阿那律言：「住四念處，身諸苦痛漸得安隱。何等為四？謂內身身觀念處，乃至法法觀念處，是名四念處。住此四念處故，身諸苦痛漸得休息。」

時，諸正士共論議已，歡喜隨喜，各從座起而去。³⁵⁰

§3.5 《雜阿含·995 經》：顏色特鮮明³⁵¹

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有一天子，容色絕妙，於後夜時來詣佛所，稽首佛足，退坐一面。身諸光明遍照祇樹給孤獨園。

時，彼天子而說偈問佛：

「阿練若比丘， 住於空閑處，
寂靜修梵行， 於一坐而食，
以何因緣故， 顏色特鮮明。」

³⁵⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 140, c13-24)

³⁵¹ S. 1. 1. 10. Araññe.

爾時，世尊說偈答言：

「於過去無憂， 未來不欣樂，
 現在隨所得， 正智繫念持，
 飯食繫念故， 顏色常鮮澤。
 未來心馳想， 過去追憂悔，
 愚癡火自煎， 如電斷生草³⁵²。」

時，彼天子復說偈言：

「久見婆羅門， 逮得般涅槃，
 一切怖已過， 永超世恩愛。」

時，彼天子聞佛所說，歡喜隨喜，稽首佛足，即沒不現。」³⁵³

§3.6 《中阿含·81 念身經》³⁵⁴：身念處十八功德

「如是修習念身、如是廣布者，當知有十八德。云何十八？比丘者，能忍飢渴、寒熱、蚊虻、蠅蚤、風日所逼，惡聲、捶杖亦能忍之，身遇諸疾，極為苦痛，至命欲絕，諸不可樂，皆能堪耐，如是修習念身，如是廣布者，是謂第一德。

「復次，比丘堪耐不樂，若生不樂，心終不著，如是修習念身、如是廣布者，是謂第二德。

「復次，比丘堪耐恐怖，若生恐怖，心終不著，如是修習念身、如是廣布者，是謂第三德。

「復次，比丘生三惡念欲念、恚念、害念，若生三惡念，心終不著，如是修習念身、如是廣布者，是謂第四德。

³⁵² 【生草】青草；新生之草。

³⁵³ (CBETA, T02, no. 99, p. 260, c24-p. 261, a12)

³⁵⁴ (CBETA, T01, no. 26, p. 557, b8-c11)

「復次，比丘離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊，如是修習念身、如是廣布者，是謂第五至³⁵⁵第八德。

「復次，比丘三結已盡，得須陀洹，不墮惡法，定趣正覺，極受七有，天上人間七³⁵⁶往來已而得苦際，如是修習念身、如是廣布者，是謂第九德。

「復次，比丘三結已盡，婬怒癡薄，得一往來天上人間，一往來已而得苦際，如是修習念身、如是廣布者，是謂第十德。

「復次，比丘五下分結盡，生於彼間，便般涅槃，得不退法，不還此世，如是修習念身、如是廣布者，是謂第十一德。

「復次，比丘若有息解脫，離色得無色，如其像定身作證成就遊，而以慧觀知漏、斷漏，如是修習念身、如是廣布者，是謂第十二德³⁵⁷。

「復次，比丘如意足、天耳、他心智、宿命智、生死智，諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，於現法中自知自覺，自作證成就遊，生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有，知如真。如是修習念身、如是廣布者，是謂第十三至第十八德³⁵⁸。如是修習念身、如是廣布者，當知有此十八功德。」

§4 念處禪修方法

§4.1 《中阿含·念處經》³⁵⁹

我聞如是：一時，佛遊拘樓瘦，在劍磨瑟曇，拘樓都邑。

爾時，世尊告諸比丘：「有一道淨眾生，度憂畏，滅苦惱，斷啼哭，得正法，謂四念處。若有過去諸如來、無所著、等正覺悉斷五蓋，心穢、慧羸，立心正住於四念處，修七覺支，得覺無上正盡之覺；若有未來諸如

³⁵⁵ 謂第五至，本作「謂」，依明本改。

³⁵⁶ 七，本作「一」，依【宋】【元】【明】改。

³⁵⁷ 十二德，本作「十二…十七德」，依明本改。

³⁵⁸ 謂第十三至第十八德，本作「謂第十八德」，依明本改。

³⁵⁹ M. 10. Satipatthāna sutta。

出。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

6.復次，比丘觀身如身。比丘者，離生喜樂，漬³⁶³身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍，猶工浴人器盛澡豆，水和成搏，水漬潤澤，普遍充滿無處不周；如是比丘離生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，離生喜樂無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

7.復次，比丘觀身如身。比丘者，定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。猶如山泉，清淨不濁，充滿流溢，四方水來，無緣得入，即彼泉底，水自涌出，流溢於外，漬山潤澤，普遍充滿無處不周；如是比丘定生喜樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，定生喜樂無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

8.復次，比丘觀身如身。比丘者，無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。猶青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，彼根莖華葉悉漬潤澤，普遍充滿無處不周；如是比丘無喜生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜生樂無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

9.復次，比丘觀身如身。比丘者，於此身中，以清淨心意解遍滿成就遊，於此身中，以清淨心無處不遍。猶有一人，被七肘衣或八肘衣，從頭至足，於其身體無處不覆；如是比丘於此身中，以清淨心無處不遍。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

10.復次，比丘觀身如身。比丘者，念光明想，善受善持，善憶所念，

³⁶³ 【漬】浸潤；濕潤。

如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然，如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

11.復次，比丘觀身如身。比丘者，善受觀相，善憶所念，猶如有人，坐觀臥人，臥觀坐人；如是比丘善受觀相，善憶所念。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

12.復次，比丘觀身如身。比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有髮、髻、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰³⁶⁴、小便，猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、蔓³⁶⁵菁、芥子；如是比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿：我此身中有髮、髻、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

13.復次，比丘觀身如身。比丘者，觀身諸界：我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。猶如屠兒殺牛，剝皮布於地³⁶⁶上，分作六段；如是比丘觀身諸界：我此身中，地界、水界、火界、風界、空界、識界。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

14.復次，比丘觀身如身。比丘者，觀彼死屍，或一、二日至六、七日，

³⁶⁴ 「痰」，原本作「膽」，今依據宋、元、明本改。

³⁶⁵ 蔓=蒿【宋】，=菘【元】【明】。

³⁶⁶ 「於地」本作「地於」，今依宋元明本改。

烏鷄所啄，豺狼所食，火燒埋地，悉腐爛壞，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

15.復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道，骸骨青色，爛腐食³⁶⁷半，骨瓊³⁶⁸在地，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

16.復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道，離皮肉血，唯筋相連，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

17.復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道，骨節解散，散在諸方，足骨、膊³⁶⁹骨、髀骨、髑骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髀骨，各在異處，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。

18.復次，比丘觀身如身。比丘者，如本見息道，骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎糝，見已自比：今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。若比丘、比丘尼，如是少少觀身如身者，是謂觀身如身念處。

云何觀覺如覺念處？

19.比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺；覺苦覺時，便知覺苦覺；覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺；覺樂身、苦身、不苦不樂身，樂心、苦心、不苦不樂心，樂食、苦食、不苦不樂食，樂無食、苦無食、不苦不樂無食，

³⁶⁷ 食=餘【宋】【元】【明】。

³⁶⁸ 【瓊】〔ムメヅ〕同瓊。

³⁶⁹ 【膊】〔イメラ〕股骨。=膕【宋】【元】【明】。

樂欲、苦欲、不苦不樂欲，樂無欲、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見，有明有達，是謂比丘觀覺如覺。若比丘、比丘尼，如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處。

云何觀心如心念處？

20.比丘者，有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真，有恚無恚、有癡無癡、有穢汙無穢汙、有合有散、有下有高、有小有大、修不修、定不定，有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達，是謂比丘觀心如心。若有比丘、比丘尼如是少少觀心如心者，是謂觀心如心念處。

云何觀法如法念處？

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

22.復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有欲知有欲如真，內實無欲知無欲如真，若未生欲而生者知如真，若已生欲滅不復生者知如真。如是瞋恚、睡眠、掉³⁷⁰悔，內實有疑知有疑如真，內實無疑知無疑如真，若未生疑而生者知如真，若已生疑滅不復生者知如真。如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂五蓋也。

23.復次，比丘觀法如法。比丘者，內實有念覺支知有念覺支如真，內

³⁷⁰ 「掉」，原作「調」，今依據元、明二本改作「掉」。

實無念覺支知無念覺支如真，若未生念覺支而生者知如真，若已生念覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是擇法³⁷¹、精進、喜、息、定。比丘者，內實有捨覺支知有捨覺支如真，內實無捨覺支知無捨覺支如真，若未生捨覺支而生者知如真，若已生捨覺支便住不忘而不衰退，轉修增廣者知如真。如是比丘觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂七覺支。

若有比丘、比丘尼如是少少觀法如法者，是謂觀法如法念處。

若有比丘、比丘尼七年立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七年，六、五、四、三、二、一年。若有比丘、比丘尼七月立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七月，六、五、四、三、二、一月。若有比丘、比丘尼七日七夜立心正住四念處者，彼必得二果，或現法得究竟智，或有餘得阿那含，置七日七夜，六、五、四、三、二，置一日一夜，若有比丘、比丘尼少少須臾頃立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進；暮行如是，朝必得昇進。」

佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

§4.2 《雜阿含·616 經》³⁷²：取內心相，攝持外相

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當取自心相，莫令外散。所以者何？若彼比丘愚癡、不辨、不善，不取自心相而取外相，然後退減，自生障闕³⁷³。譬如厨士愚癡、不辨，不善巧便調和眾味，奉養尊主，酸醎酢³⁷⁴淡，不適其意。

³⁷¹ 「擇法」，原作「法」，今依宋、元、明本改。

³⁷² S. 47. 8. Sūda.

³⁷³ 【闕】〔尸ㄙノ〕阻礙；妨礙。

³⁷⁴ 【酢】〔ㄔㄨㄛˋ〕同“醋”。

不能善取尊主所嗜，酸醎酢淡，眾味之和³⁷⁵。不能親侍尊主左右，伺³⁷⁶其所須，聽其所欲，善取其心，而自用意調和眾味，以奉尊主。若不適其意，尊主不悅，不悅故不蒙爵賞，亦不愛念，愚癡比丘亦復如是，不辨、不善於身身觀住，不能除斷上煩惱，不能攝取其心，亦復不得內心寂靜，不得勝妙正念正知，亦復不得四種增上心法、現法樂住、本所未得安隱涅槃，是名比丘愚癡、不辨、不善，不能善攝內心之相而取外相，自生障闕。

「若有比丘點慧才辯，善巧方便，取內心已，然後取於外相，彼於後時終不退減，自生障闕。譬如廚士點慧聰辯，善巧方便，供養尊主，能調眾味³⁷⁷，酸醎酢淡，善取尊主所嗜之相，而和眾味，以應其心，聽其尊主所欲之味，數以奉之，尊主悅已，必得爵祿，愛念倍重。如是點慧廚士善取尊主之心，比丘亦復如是。身身觀念住，斷上煩惱，善攝其心，內心寂止，正念正知，得四增心法，現法樂住，得所未得安隱涅槃，是名比丘點慧辯才，善巧方便，取內心相，攝持外相，終無退減，自生障闕，受、心、法觀亦復如是。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

§4.3 《雜阿含·623 經》³⁷⁸：當一其心，專精護持

如是我聞：一時，佛住波羅奈仙人住處鹿野苑中。

爾時，世尊告諸比丘：「世間言美色，世間美色者，能令多人集聚觀看者不？」

諸比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若世間美色，世間美色者，又能種種歌舞伎樂，復極令多眾聚集看不？」

³⁷⁵ 之和=和之【宋】【元】【明】

³⁷⁶ 「伺」〔ㄔ、〕，本作「司」，今依宋、元、明本改。窺伺；窺測。

³⁷⁷ 「味」，本作「昧」，依文意改。

³⁷⁸ S. 47. 20. Janapada.

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若有世間美色，世間美色者，在於一處，作種種歌舞伎樂戲笑，復有大眾雲集一處，若有士夫不愚不癡，樂樂背苦，貪生畏死，有人語言：『士夫，汝當持滿油鉢，於世間美色者所及大眾中過，使一能殺人者，拔刀隨汝，若失一滲³⁷⁹油者，輒當斬汝命。』云何？比丘！彼持油鉢士夫能不念油鉢，不念殺人者，觀彼伎女及大眾不？」

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

「如是，比丘！若有沙門、婆羅門正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝一切心法，住身念處者，則是我弟子，隨我教者。云何為比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，攝持一切心法，住身念處。如是，比丘！身身觀念³⁸⁰，精勤方便，正智正念，調伏世間貪憂，受、心、法法觀念住亦復如是。是名比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，住四念處。」

爾時，世尊即說偈言：

「專心正念， 護持油鉢， 自心隨護， 未曾至方，
甚難得遇³⁸¹， 勝妙微細， 諸佛所說， 言教利劍。
當一其心， 專精護持， 非彼凡人， 放逸之事，
能入如是， 不放逸教。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

³⁷⁹ 【滲】同滴。

³⁸⁰ 「念住」，本作「念」，今依宋元明本改。

³⁸¹ 「遇」本作「過」，依聖本改。