

修定前的準備工夫

——以《舍利弗阿毘曇論》〈禪品〉為主

大綱與目錄

研究動機.....	3
研究方法.....	3
第一章 入定之前行——戒（梵語 śīla，巴利語 sīla）.....	5
第二章 戒與威儀.....	7
第一節 愛護解脫戒.....	7
第二節 成就威儀行、已行處.....	8
第一項 成就威儀行.....	8
第二項 成就已行處.....	9
第三節 愛護微戒，懼如金剛（梵語 vajra，巴利語 vajira）.....	11
第四節 受持於戒，斷邪命，行正命.....	12
第一項 受持於戒.....	12
第二項 斷邪命，行正命.....	13
第三章 親近善知識與日常生活的細行.....	15
第一節 善知識、善親厚、善眾.....	15
第一項 善知識（梵語 kalyānamitra，巴利語 kalyāna-mitta）.....	15
第二項 善親厚.....	15
第三項 善眾.....	16
第二節 攝諸根門.....	17
第三節 飲食知足.....	18
第四節 勤行精進不睡眠.....	20
第四章 離障礙法.....	22

第五章 結論	24
參考書目	25

研究動機

大乘經典中常談甚深空義，它是假定行者已經有該具備的基礎而說空義的，如經典中時常輕描淡寫地闡述菩薩以種種神通方便度化眾生，但神通如何發動已不是它的焦點，因為它假設行者已累劫修行而具備基本的禪定功夫，故把重點放在菩薩如何修廣大行。但這對於初學佛法者是有困難的，因為他沒有這些基礎，說白了，他沒有任何神通。神通的基礎在於禪定，禪定的基礎在於戒律儀，戒律儀包括了戒律、威儀、日常生活諸多細節的表現，這些是初學者所應修學的，這些基礎功不紮實的話，想要到各個世界去度化眾生，是癡人說夢。

還有，大乘佛法的發展乃根源於部派佛法與原始佛法，原始佛法與部派佛法有的內容，它不再需要多說，它比較關心未被開顯的部分。以哲學的眼光看來，一套思想的成熟總是邁向高度抽象的發展，也就是說抽象化（abstract）是必然的，抽象化以佛法說來即是理修。所有的哲學家在還沒是哲學家時，他之所以對哲學有興趣，始於他敏銳的事物觀察，接著才越來越進入純粹理性的思辯。佛法亦復如是，它是一套發展中的思想，它至今還沒結束，但從佛教義理史看來，它確實是朝向高度的抽象思辯活動，也就是說，修行方式漸漸地從具體的事修，進入甚深空義的理修，這樣的改變或發展是從原始佛法經部派佛法而來的。為了在大乘修法上不局限於理修，為了達到華嚴經所講的「理事無礙」與「事事無礙」，也為了真正入天台之圓頓法門，我們必須回憶基本功，必須把根基打穩後而進一步地期望以「神通遊戲三昧」¹在宇宙中無礙地解救苦難的眾生。

研究方法

以《舍利弗阿毘曇論》的〈禪品〉為主本，闡述進入禪定修習之前的

¹ 見《妙法蓮華經》〈妙音菩薩品第二十四〉，大正九·五十五中。底下的註解以 T9, p55b 表示相同的意義。

準備工夫，再佐以各個經論，這些經論無所不包，大小乘全包，可能的話，連西洋哲學也包了進來，何以故？無非表達筆者的理想—真理是具普遍性的，它不應該局限於小乘或大乘，也不應被限制在佛法中而忽略佛法之外的廣大天地，凡是真理就是筆者所到之處，凡是真理就是筆者關切之處，以這樣的心情平等對待一切世出世間學，遍學一切法門，捨棄所有的偏見與執著，不是更符合菩薩廣大行的內涵嗎！

第一章 入定之前行——戒(梵語 śīla, 巴利語 sīla)

修行禪定的過程是躲不掉「緣起法」的，因緣具足才能得定；因緣不具足，心中對入定有再多的渴望，也是枉然。諸多因緣中的最基礎乃戒律的執持，它意味著行者整日的生活習慣必須合於規矩。若善巧地持守，不但對自己有益，還會把持戒所生的氣氛影響周遭的每一個人。如南傳覺音尊者在《清淨道論》一開始的〈序論〉就指出，世尊在舍衛城時，於夜分中來了一天子，祂想要除去自己的疑惑而提出底下這個問題：

「內結與外結，人被結綁住，瞿曇我問汝，誰當解此結？」²

內結意味著自物、自身、內處，外結意味著他物、他身、外處，由於人對內結與外結產生貪愛或欲貪，故被結綁住而不得自由。「解鈴還需繫鈴人」，同理，想要解脫於「結」，第一步就是認識這捆綁我們的「結」，然而，認識到後，不可能所有的人都有辦法解開這些結，必定是一些具有特定能力的人才會有辦法解除或解碼³。底下說明了這種人：

「住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。」⁴

這一段不外是揭示戒定慧三學的重要性，但顯而易見的是，「住戒」排在第一順位，行者必須整個人地住進戒裡面去，好讓進一步地禪定修習，找到一個適當的內在環境。

戒律該如何正確而適當地持守呢？《舍利弗阿毘曇論》卷第十四說：

「比丘愛護解脫戒，成就威儀行、己行處；愛護微戒，懼如金剛；受持於戒，斷邪命，行正命；善知識、善親厚、善眾；攝諸根門，飲食知足，勤行精進，初不睡眠，離障礙法。如此比丘，知斷『五蓋心垢、損智慧法』，離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，成就

² 覺音造，葉均譯，《清淨道論》，台南：收藏家藝術有限公司，民 80, p.1。

³ 關於解碼，這使用了傳播哲學的術語，一個媒體的傳播過程包括了訊息來源→製碼→傳送符碼→訊號接收→解碼→目的地。John Fiske 著，張錦華譯，《傳播符號學理論 (Introduction to Communication Studies)》，臺北市：遠流，民 84, p.47。

⁴ 同註 2。

初禪行；乃至斷苦樂，先滅憂喜，不苦不樂捨念淨，成就第四禪行。」

5

這一段已經從日常的戒律持守而講到禪定修行的重要關鍵，這第十四卷就是在解釋這幾行的話，其中涉及諸多實修點，乃是在《雜阿含經》所看不到的，故成為一禪定工夫實踐的重要文獻。底下就一一地介紹。

⁵ T28, pp.619c~620a。

第二章 戒與威儀

第一節 愛護解脫戒⁶

「若隨順戒，不行放逸，以戒為門、為足、為因，能生善法，具足成就。以此戒故，名為持戒，以此順不放逸名持戒，護持威儀行，是謂愛護解脫戒。」⁷

行者必須以一顆珍惜與愛護的心守護戒體，光是持好戒律，就能支持行者不斷地生出善法，不斷地增長廣大，最後因緣具足，就能成就。戒律如同一棵大樹的根，沒有根是無法成就一棵大樹的，有了根之後，莖、枝、葉、花、果實才能生存於世間，根不僅傳遞了水分，亦供給來自土地的養分。故戒律如果不嚴謹，不但無法成就聖道，連世間禪定都無法成辦。持戒嚴謹不等於嚴肅，嚴肅是一種呆板與僵化，而嚴謹來自於智慧的心靈，行者深知「五蘊」(梵語 *pañca-skandha*，巴利語 *pañca upādānakkhandhā*)及「苦」(*duḥkha*)的集、滅、味、患、離⁸，故每一步都走得「如臨深淵，如履薄冰」，每一步都「戒慎恐懼」。唯有持戒到了心不悔的境界，身心才開始會產生輕安，輕安乃禪定之前行，如《大智度論》〈釋初品中八念義〉第三十六之餘，「持戒清淨故心不悔，心不悔故生法歡喜，法歡喜故身心快樂，身心快樂故能攝心，攝心故如實知，如實知故得厭，得厭故離欲，離欲故得解脫，得解脫果報得涅槃。」⁹這個道理自然是「牽一髮而動全身」，光是一個最基礎戒律，已經影響最後的涅槃了，故行者不可不小心啊！

⁶ 解脫戒共有八種，謂八種別解脫戒(*prātimokṣa-saṃvara*)，八眾之八種戒律。即比丘戒、比丘尼戒、正學戒、沙彌戒、沙彌尼戒、優婆塞戒、優婆夷戒與近住戒等。

⁷ T28, p.620a。

⁸ 「集滅味患離」的用法，在《雜阿含經》出現了一堆，可見其重要性，如第三十二經，T2, p.7a，「舍利弗告輸屢那：『若沙門、婆羅門，於色不如實知，色集不如實知，色滅不如實知，色味不如實知，色患不如實知，色離不如實知故，不堪能超越色。若沙門、婆羅門，於受……。想……。行……。識不如實知，識集不如實知，識滅不如實知，識味不如實知，識患不如實知，識離不如實知故，此沙門、婆羅門不堪能超越識。』」相關於此的經文復藏於第 258 經(T2, p65a)、第 266 經(T2, p69b)、第 267 經、第 268 經……等等。

⁹ T25, p.221b。

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷第一百一十九舉出了四種戒律儀¹⁰，說明了解脫戒不是那麼單純簡潔的，它在實際修行中有其細分處。又《根本薩婆多部律攝》卷一：「言別解脫者，由依別解脫經如說修行，於下下等九品諸惑，漸次斷除，永不退故；於諸煩惱而得解脫，名別解脫。又見修煩惱其類各多，於別別品而能捨離，名別解脫。」¹¹

然而，如果我們將時空拉到大乘佛法時代即會發現，菩薩戒的外延相當廣大，別解律儀只是其中一種，如《瑜伽師地論》卷第四十說明一切的菩薩戒分為在家戒與出家戒，這二種戒又可分為三種：「一律儀戒，二攝善法戒，三饒益有情戒。」¹²別解脫戒屬於第一種——律儀戒，「律儀戒者，謂諸菩薩所受七眾別解脫律儀：即是苾芻戒、苾芻尼戒、正學戒、勤策男戒、勤策女戒、近事男戒、近事女戒，如是七種，依止在家出家二分。」¹³攝善法戒則說明種種在日常生活中的修行規定¹⁴，饒益有情戒¹⁵更是不共聲聞獨覺的，蓋佛法的發展已不再是專業隱修者的模式，而是要落實於民間、普及於大眾，故饒益有情戒是大乘戒的重頭戲。

第二節 成就威儀行、已行處

第一項 成就威儀行

以一句話即可總括威儀行，「身口意的去惡向善」，這與四正勤是有關的。論中說：

¹⁰ T27, pp.621c~622a, 「有四種律儀，名為防護：一別解脫律儀，二靜慮律儀，三無漏律儀，四斷律儀。別解脫律儀者，謂欲界尸羅；靜慮律儀者，謂色界尸羅；無漏律儀者，謂無漏尸羅；斷律儀者，謂於靜慮無漏二律儀中各取少分。離欲界染九無間道中，世俗隨轉戒，二律儀攝，謂靜慮律儀及斷律儀；無漏隨轉戒，亦二律儀攝，謂無漏律儀及斷律儀。」關於九無間道，請參考《阿毘達磨俱舍論》卷第二十五，T29, p.131a。

¹¹ T24, p.525a。

¹² T30, p.511a。

¹³ 同上。

¹⁴ 同上。

¹⁵ 同上，b 段。

「一切身不善行，一切口不善行，一切意不善行，是非威儀行。身一切善行，口一切善行，意一切善行，是名威儀行。」¹⁶

身口意總攝了一切的可能性，人在這一切可能性中必須時時保持在善的方向而避免不善的方向。身口意威儀的重要性亦在《大比丘三千威儀》卷上提出：「下出家者，先以十戒為本，……。其中出家者，次應捨執作緣務，具受八萬四千向道因緣，雖捨作業緣務，身口行意業未能具足清淨，心結猶存，未得出要，上及不足，下比有餘，是名中出家。……」¹⁷這一段把出家的等級分成上中下三級，下出家屬最低的一級，只受了沙彌十戒，每天作很多的雜務，與世俗人沒什麼兩樣，但以十戒故為出家，若與受具足戒的比丘相比，仍屬在家，以其未真向道故。中出家者，雖已向道，但身口意猶未清淨，這正是修威儀的階段，行者必須學習極多外法與內法來調柔自心，外法即是威儀。上出家者的根心猛利，在禪定修習與智慧開發下，身口意業能速得清淨。

北傳國家，尤其是中國佛教，威儀的訓練在沙彌的階段就有許多的指導，蓮池大師輯的《沙彌律儀要略》分成上篇與下篇，下篇就是專門講述日常威儀的；而釋善因著的《學佛行儀》則教導通於在家與沙門的威儀。這二本書是任何出家人所讀過的。

第二項 成就已行處

成就已行處是為了入「正受」（梵語 *samāpatti*，巴利語同），《觀無量壽佛經疏》〈玄義分〉中說：「言正受者，想心都息，緣慮並亡，三昧相應，名為正受。」¹⁸這是比較普遍性的說法，然而，《雜阿毘曇心論》卷第七則分正受為三：「若味相應著者名味正受，若不味著者名淨正受，若無漏思惟五陰無常等行，當知是無漏正受。」¹⁹從這裡我們可比較大乘佛法與部派

¹⁶ 同註 7。

¹⁷ T24, p.913a。

¹⁸ T37, p.247c。

¹⁹ T28, p.924b。

佛法的性格，大乘法關心於能所對待的消解，若能恆時處於消解中就名正受；部派佛法仍承繼著原始佛法的精神，重視思惟，並且以思惟五陰、六入處、三法印為無漏道。不思惟的直觀大乘——一剎那心了一解法、一剎那心相應般若知一切法²⁰，與細密思惟的阿毘達磨，構成一幅有趣的佛教史畫面。

但到底如何才是己行處呢？

「有六非己行處：若姪女處、寡婦處、大童女處、不能男處²¹、比丘尼處、沽酒處，是名六非己行處。」²²

先從否定面來談非己行處，藉非顯正。六非己行處的前五處規範了行者的淫欲心，使行者能免於其難，安心於道上。最後一個非己行處則遮止犯前五行處，這相當五戒的不飲酒戒是為了防止犯前四戒。另外，論中也說「五欲」²³(*pañca kāmāḥ*)是非己行處，若行者耽溺於五欲，魔就得到方便，乘隙而入行者的心。

遠離非己行處就是入己行處，並不是說另外有個「己行處」：

「若彼非威儀行，此非己行處，捨離、正捨離、緣捨離，不親近、正不親近、緣不親近，是名己行處。」²⁴

行者必須下定決心遠離六非己行處，有人會問：這樣子的限制自己，

²⁰ 見《異部宗輪論》，T49, p.15c。

²¹ 不能男有五種，又作五種黃門，《四分律》〈受戒犍度之五〉，T22, p.812c：「是中黃門者，生黃門、犍黃門、妒黃門、變黃門、半月黃門、生已來黃門。生者：生已來黃門；犍者：生已都截去作黃門；妒者：見他行姪已，有姪心起；變者：與他行姪時失男根，變為黃門；半月者：半月能男，半月不能男。」

²² 同註 7。

²³ 同註 7。又五欲分別為：色欲（梵 *rūpa-kāma*）、聲欲（梵 *śabda-kāma*）、香欲（梵 *gandha-kāma*）、味欲（梵 *rasa-kāma*）、觸欲（梵 *spraṣṭavya-kāma*），《摩訶止觀》卷四下說(T46, p.43c)：「訶五欲者，謂色聲香味觸。十住毘婆沙云：禁六情如繫狗、鹿、魚、蛇、猿、鳥，狗樂聚落，鹿樂依空，魚樂池沼，蛇樂穴居，猿樂深林，鳥樂依空，六根樂六塵，非是凡夫淺智弱能降伏，唯有智慧、堅心、正念，乃能降伏。」

²⁴ 同註 7。

不是讓世界變小嗎？其實回答這個問題相當容易，只須以補集的關念即可解決，六非已行處畢竟是六處而已，如果把宇宙當作無限來看，〔－（六非已行處）〕的外延仍是無限，故捨離六非已行處才是真正進入開闊自由的領域，反而六非已行處是有限有量的領域。

論中又以四念處為比丘已行處²⁵，比丘若住於四念處，魔就不得其便。若數數地住於已行處，正受將自然生起，是謂已行成就。

第三節 愛護微戒，懼如金剛²⁶（梵語 vajra，巴利語 vajira）

行者持戒必須有戒慎恐懼的心態，因為這種心態能防止諸多惡作，惡作之後，往往形成掉悔，故須於戒律起恐畏相：

「若微細念，若念作、起意作、欲和合作，若於彼多起恐畏相，令我莫犯，是謂懼微戒如金剛。」²⁷

起「恐畏相」是為了令行者不犯戒，絕不是因於懦弱或害怕，反而在持守戒律起恐畏相才是真大丈夫。人很容易落於極端的，不是犯就是不犯，然而，在此「不犯」益於解脫，故起恐畏相只不過是善巧方便，絕不是膽怯而起的害怕心理。

南傳經增支部亦有關於恐怖的論述²⁸，養成恐怖的習慣有助於我們免於犯罪，即使犯的罪並不違背社會規範，但仍是違背因果的，一個修行人追求的是解脫，必須嚴以律己。

²⁵ 同註 7。

²⁶ 金剛，即金中最剛之義。經論中常以金剛比喻武器及寶石，較常用於比喻武器。

²⁷ 同註 7。

²⁸ 南傳經典增支部 II 之 I：「吾人應恐怖現世之罪報；吾人該恐怖罪報，應養成恐怖罪報之習性，如此，才能從一切罪報中解脫。」

第四節 受持於戒，斷邪命，行正命

第一項 受持於戒

戒，梵文śīla，論中說：

「若比丘不離一切戒，常持一切戒，常住一切戒，親近於戒，持戒不瑕、不穢、不垢、不懈、不缺，受持一切戒，是謂受持於戒。」²⁹

《大毘婆沙論》〈雜蘊第一中思納息第八之三〉³⁰中把「尸羅、行、足、篋」歸納成戒的同義異名，尸羅有諸多意義，就其為清涼義言，它能使身心由熱惱成安適；能遮止惡趣，招致善趣。又曰其為安眠義言，持戒能使行者得安隱眠，常得善夢，不作惡夢。若真要將戒的饒益處一一舉出，實是無窮無盡，如《月燈三昧經》卷第六雖將持戒所得利益分為十種³¹，但十種所擴及的外延仍是無限，故凡夫的不持戒，可謂顛倒；若從功利主義來看，持戒是對人最有利的，再也沒比持戒更好的了，吃、喝、玩、樂乃荒謬至極。

戒是解脫之本，故又名波羅提木叉(prātimokṣa)，如《佛垂般涅槃略說教誡經》³²：「依因此戒，得生諸禪定及滅苦智慧。」但是戒在大乘佛法中多了一個向度，就是「憐憫眾生，為佛道故」，《大智度論》把在家持戒之人分為四種³³：下、中、上、上上。上人持戒只為求煩惱解脫，獲得涅槃；上上人持戒，因知諸法實相，不畏惡道、不求涅槃樂故，不斷地入於世間，救拔眾生，此是大乘法對世間的終極關懷，也顯現大乘法的優越性。

²⁹ T28, p.620b。

³⁰ T27, p.229c。

³¹ T15, p.584：「菩薩淨戒有十種利益，何等為十：一者滿足一切智，二者如佛所學而學，三者智者不毀，四者不退誓願，五者安住於行，六者棄捨生死，七者慕樂涅槃，八者得無纏心，九者得勝三昧，十者不乏信財。」

³² T12, p.1110c：「持淨戒者，不得販賣貿易，安置田宅，畜養人民奴婢畜生。……當自端心，正念求度，不得苞藏瑕疵，顯異惑眾。於四供養，知量知足，趣得供事，不應□積。此則略說持戒之相。戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉。依因此戒，得生諸禪定及滅苦智慧，是故比丘，當持淨戒，勿令毀犯。」

³³ T25, p.160c：「下人持戒為今世樂故，……中人持戒為人中富貴、歡娛適意……上人持戒為涅槃故，知諸法一切無常故，欲求離苦、常樂無為故……上上人持戒，憐憫眾生，為佛道故。」

第二項 斷邪命，行正命

邪命意味著使用種種邪惡的手段來養活自己的生命，不是正當人的職業。以這種手段獲取錢財後，享受種種生活的舒適，吃、穿、醫藥等，無不匱乏。論中說：

「若沙門、婆羅門，邪命自活，謂諛諂詐稱、占相吉凶，為他使命，現相激動，以利求利，以此非法，得衣鉢、醫藥、臥具、所須受用食噉，以此繫染貪著，陵蔑他人，堪忍非法，不見過患，不知出世。」

34

在此我們不禁嘆服古老的佛法智慧，即使在科技發達的現代，世間的宗教詐財仍不外上段引文中的內容，若把宗教限於佛教內部，此命題仍然成立，出家人不可不深自反省啊！關於邪命（梵語 *mithya-jīva*，巴利語 *micchā-jīva*），《大智度論》〈釋初品中三十七品義第三十一〉舉出了五種邪命，行者應深自警惕：「一者若行者為利養故，詐現異相奇特；二者為利養故，自說功德；三者為利養故，占相吉凶為人說；四者為利養故，高聲現威，令人畏敬；五者為利養故，稱說所得供養，以動人心。」³⁵這五條的每一條都針針見血，直說身為一個宗教師所易犯的弊端。然而，如何才算正命，而非邪命，論中說：

「若比丘離如是等邪命，如法得衣鉢、醫藥、臥具、所須受用食噉，不以此繫染貪著，不陵蔑他人，不堪忍非法，深見過患，知出世，是謂斷邪命、行正命。」³⁶

只要捨離邪命就是正命（梵語 *samyag-ājīva*，巴利語 *sammā-ājīva*）了，由此與前述的內容，我們獲得一大概的觀念，任何的「正」來自於離「非正」，否定式的用法不僅被印度文學慣用，亦慣用於實際的修行與思惟，印

³⁴ 同註 28。

³⁵ T25, p.203a。

³⁶ 同註 28。

度式禪修是離不開思惟的，這與中國頓悟式的禪法大大不同，在此不多贅述。

行者若能深見世間的所有過患，就能徹底地厭離所有的過患而樂於出世，故想要進入出世間道的第一步就是「深見過患」，這一步必須修得深根蒂固才對行者的超越有大用處，《瑜伽師地論》中到處可見「過患」的字詞，今隨取一段，以明其大意。〈本地分中有尋有伺等三地之五〉詳述了「煩惱過患」對行者生起極大的負面影響：「當知煩惱有無量過患，謂煩惱起時，先惱亂其心。次於所緣發起顛倒，令諸隨眠皆得堅固，令等流³⁷行相續而轉，能引自害，能引他害，能引俱害，生現法罪，生後法罪，生俱法罪。令受彼生身心憂苦，能引生種種大苦，能令相續遠涅槃樂，能令退失諸勝善法，能令資財衰損散失，能令入眾不得無畏、悚懼無威，能令鄙惡名稱流布十方常為智者之所訶毀，令臨終時生大憂悔，令身壞已墮諸惡趣，生那落迦中，令不證得自勝義利，如是等過無量無邊。」³⁸

上段的引文中充分發揮了「深見過患」修法，行者必須數數地在觸境的前中後三時，思惟過患相，能知過患，才能離過患而往涅槃的方向前進。

³⁷ 等流，即同一流類之義。舉例來說，《俱舍論》卷二十一（T29, p.109c）：「無慚、慳、掉舉，是貪之等流。」這是說無慚、慳、掉舉與貪是同一類的意思，皆由貪所流出，若要再說得更詳細，可舉阿耨樓陀尊者的《阿毘達磨概要》，五十二心所中，無慚、無慳、掉舉與貪同屬十四不善心所，很明顯地，它們同屬於一類，見《阿毘達磨概要精解》，Bhikkhu Bodhi 著，Bhikkhu Dhammagavesaka 譯，高雄縣鳳山市：派色文化，1999, p.60。

故「令等流行相續而轉」意味令種種同類的煩惱相續而轉。

³⁸ T30, p.315a。

第三章 親近善知識與日常生活的細行

第一節 善知識、善親厚、善眾

第一項 善知識（梵語 kalyānamitra，巴利語 kalyāna-mitta）

從世間法來說，朋友對人是有決定性影響的，出世間法亦不例外，修行人如果能常常與比自己德行高的善知識在一起，不但能增廣見聞，對於法上的疑問，亦頗有幫助。論中說：

「持戒賢善，斷貢高放逸，忍辱成就，自調自滅，自入涅槃，欲離欲、欲盡，乃至欲離癡、癡盡，應染處不染，乃至應癡處不癡，應止處不止，應受處不受。身口意業清淨，正命清淨，行信慚愧，多聞精進，命慧修行，八道具足，戒、定、慧、解脫、解脫知見，衣食知足，是謂善知。何謂識：若識善識知共行、慈重行、慈究竟行、慈常敬不離，是名善知識。」³⁹

當我們親近這樣的善知識，還怕行為不正而邪嗎！善知識是一個已經走過的人，他不僅理論上懂，更重要的是他的經驗，他來到了一個頂端，他俯看著大地。善知識經過人生各式各樣的驚濤駭浪，但每一次的巨浪都被他調伏了，從調伏自己的過程中累積解脫資糧與解脫知見。人們親近他，只有毫無選擇地往善的方向發展，如《阿毘達磨毘婆沙論》卷第九，「若人喜親近善知識，樂聽聞法者，如此人疑，能生正決定；有人不喜親近善知識，不樂聞法者，如此人疑，能生邪決定。」⁴⁰

第二項 善親厚

善親厚的種類比較多，從凡夫到阿羅漢都可以是善親：

³⁹ 同註 28。

⁴⁰ T28, p.56a。

「凡夫持戒人，是凡夫持戒人善親厚；堅信人，是堅信人善親厚；堅法人，是堅法人善親厚；乃至阿羅漢，是阿羅漢善親厚，如是等自共親厚，是名親厚。」⁴¹

行者要找一位好師父是很難的，尤其要找一位堪受人天供養的阿羅漢(梵語 arhat，巴利語 arahant)，更是難如登天，因此，只能在現實界把標準逐層放低。我們甚至可預設一個最差勁的情況，就是完全沒有合格的人選時，行者只能自己觀察自然界的緣起道理而悟入，此種人是獨覺行者，如《瑜伽師地論》卷第三十四：「謂有一類，依初獨覺道，滿足百劫修集資糧，過百劫已，出無佛世，無師自能修三十七菩提分法，證法現觀得獨覺菩提果，永斷一切煩惱成阿羅漢。」⁴² 可見要走獨覺道不是隨隨便便能走的，還必須累積了百劫的資糧才能無師自通，否則光是遇到惡友或逆境就墮落了，還談什麼成辟支佛(梵語 pratyeka-buddha，巴利語 pacceka-buddha)呢！

第三項 善眾

論中說：

「若依持戒人學持戒，心向彼，尊上彼，傾向彼，解彼；若依定人學定，乃至彼解脫知見人，學解脫知見，心向彼，尊上彼，傾向彼，解彼，是謂善眾。」⁴³

這段文顯示的是一個學法弟子所應具備的恭敬心，這在《清淨道論》也說得很清楚，當行者向師父求業處⁴⁴時，不能一見面就向師父請求業處，而須先服伺師父一段日子，讓師父舒適後，在適當的時機才可向師父求取

⁴¹ 同註 28。

⁴² T30, p.478a。

⁴³ 同註 28。

⁴⁴ 梵語 karma-sthāna，巴利語 kamma-ṭṭhāna，又作行處，即業止住之所，為成就禪定之基礎，或修習禪定之對象。此係南傳佛教重要教義之一。修習禪定時，必須選擇適應自己性質之觀想方法與對象，俾使禪定發揮效果。

業處之法⁴⁵。一個誠心求法的人，必須善知弟子相，時時以一顆卑下謙虛的心向師父討教，討教完後，用功深思師之言教。

第二節 攝諸根門

攝諸根門在《雜阿含經》中叫作「根律儀」，如《雜阿含經》第 1165 經，尊者賓頭盧為婆蹉王優陀延那說根律儀儀：「汝等應當守護根門，善攝其心。若眼見色時，莫取色相，莫取隨形好，增上執持。若於眼根不攝斂住，則世間貪憂惡不善法，則漏其心。是故汝等當受持眼律儀。耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，亦復如是，乃至受持意律儀。」⁴⁶根律儀讓行者六根觸六塵而心不染著，不生愛染，不生愛染矣，則不生取、有、生、老死，緣起的流轉門動不起來，人就免於生死輪迴。守護六根猶如烏龜把頭、尾、四肢都收起來一般⁴⁷，行者也應如烏龜般地守護自心。《瑜伽師地論》〈本地分中聲聞地·初瑜伽處出離地品第三之一〉指出，由世間道而趣向離欲或直接由出世道而趣向離欲，只要「趣向離欲」即可總略為「出離地」。成辦此地的資糧有十三種⁴⁸，其中第四種就是「根律儀」，

⁴⁵ 同註 2，p.161，「(行者)在來寺那天若如是說：『尊者！請對我說業處吧』，這是不適合的……一遇有機會便為服務……以此等正務而成就師心歡喜，……在任何時候如果師問：『為什麼來這裡？』則應告以來由(求業處)。」

⁴⁶ T2, p311b。又可見第 277 經：「云何律儀？眼根律儀所攝護，眼識識色，心不染著，心不染著已常樂更住，心樂住已常一其心，一其心已如實知見，如實知見已離諸疑惑，離諸疑惑已不由他誤，常安樂住。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是，是名律儀。」(T2, p75c)。

⁴⁷ 雜阿含經卷四十三記載 (T2, p.311c)：「『過去世時，有河草，有龜於中住止。時有野干，飢行覓食，遙見龜蟲，疾來捉取，龜蟲見來，即便藏六，野干守伺，□出頭足，欲取食之。久守，龜蟲永不出頭，亦不出足，野干飢乏，瞋恚而去。諸比丘！汝等今日亦復如是知，魔波旬常伺汝便，□汝眼著於色，耳聞聲，鼻嗅香，舌嘗味，身覺觸，意念法，欲令出生，染著六境。是故，比丘！汝等今日當執持眼律儀住，執持眼根律儀住，惡魔波旬不得其便，隨出隨緣；耳、鼻、舌、身、意，亦復如是，於其六根，若出若緣，不得其便，猶如龜蟲，野干不得其便。』爾時，世尊即說偈言：『龜蟲畏野干，藏六於殼內，比丘善攝心，密藏諸覺想，不依不怖彼，覆心勿言說。』」

⁴⁸ 十三資糧道分別為：自圓滿、他圓滿、善法欲、戒律法、根律儀、於食知量、初夜後夜常勤修習惺寤瑜伽、正知而住、善友性、聞思正法、無障礙、沙門莊嚴，關於十三

謂「如有一能善安住，密護根門，防守正念，常委正念，乃至廣說」⁴⁹，「防守正念」與「常委正念」又是有待進一步解釋的，本文不想在此多作停留，請自行參閱 T30, p.406b。筆者只將少量的資料呈現出來，但已可發現「攝諸根門」這一工夫有多麼要緊，行菩薩道者若忽略此基礎功，易墮為「敗壞菩薩」⁵⁰。

論中說：

「若比丘，眼見色不取色相，能起眼根者，攝令不放逸，斷惡不善法及恚望世，愛順持戒，守護眼根得眼根戒；乃至意識法不取法相，能起意根者，攝令不放逸，斷惡不善法及恚望世，愛順持戒，守護意根，如此六觸入，護微念，解射念，善成就行，見欲過患，常自護意，是謂攝諸根門。」⁵¹

有希望，絕望就隨時登門拜訪；同理，眼若取色相，放逸就緊隨在後，六根觸六塵莫不如是，故從眼至意根皆要小心翼翼地守護，以防生起惡不善法而擾亂自心。

第三節 飲食知足

論中說：

「知量而食，不掉、不生貢高、不為養身、不為嚴飾身、唯欲安身。不起瞋恚，欲修梵行，斷故受，不生新受，為活命故。捨憎愛金剛，常處中行，不求利，勤力樂行，如人患瘡，以藥塗之，為欲令愈，

資糧道進一步的解釋請參閱 T30, p.402a。

⁴⁹ T30, p.406b。

⁵⁰ 敗壞菩薩出自《大智度論》卷二十九 (T25, p.271a)，「敗壞菩薩者，本發阿耨多羅三藐三菩提心。不遇善緣，五蓋覆心，行雜行，轉身受大富貴，或作國王或大鬼神王、龍王等，以本造身、口、意惡業不清淨故，不得生諸佛前及天上人中無罪處。」

⁵¹ T28, p.620c。

比丘亦爾，知量而食，不起掉、不生貢高，乃至不求利，勤力樂行。」

52

「吃飯」的唯一目的不在於其美味可口，而在於使生命延續下去，充分展現佛教少欲知足、安貧樂道的作風。人們經常吃飯過量而昏昏欲睡，這不僅浪費食物，而且使人在飯後的工作上無所堪能，實是弊端重重，世間法尚如此，何況是追求心靈解脫的出世者，故飲食的知量決定了行者有無堪能精進用功，「堪能」的問題只是某一方面，另一方面是「貪染」的問題。行者見好吃的食物易起貪愛，因而在吃的過程中生起掉舉，掉舉破壞原本的平等心或輕安，使得行者在吃完食飯後必須捲土重來，若總是捲土重來，將永遠達不到目的地。為了使修行不被中斷，故即使吃飯，也不能放逸其心，必須密護根門，使不起染著，不起染著則不破壞修行的進度，「飯食知量」的重要性可見一般。

《雜阿含經》第 271 經，有一低舍比丘向諸比丘言：「我不樂修梵行，多樂睡眠，疑惑於法」，諸比丘把此事告訴佛陀，被佛斥責「無有是處」（沒有用的意思），佛因而宣說了正確的生活方法：「若當比丘守護根門，飲食知量，初夜、後夜覺悟精進，觀察善法；樂分別法，樂修梵行，離於睡眠，心不疑法，斯有是處。」⁵³飲食知量，心有堪能，才不致「心有餘而力不足」。為了速速住入涅槃，積集種種資糧，其中所食過多，令身沈重，所食過少，令身羸劣，造成不樂修諸梵行，這就違背資糧法了⁵⁴。食不知量亦易使身體生起諸多疾病⁵⁵。

飲食知足的內容，《舍利弗阿毘曇論》特別再作進一步的說明，分別解說何謂掉食、貢高食、養身食、嚴飾身食、欲今身住、不起瞋恚、欲修梵行、斷故受不生新受、活命故食……等等。在此不一一贅述，有興趣者，可自行參閱 T28, p.620c。

⁵² 同註 50。

⁵³ T2, p.71a。

⁵⁴ T30, p.783c。共有五違資糧法：「一者、憶念往昔笑戲、歡娛、承奉等事，因發思慕俱行作意，生愁歎等。二者、由彼種種為依，於所領受究竟法中，多生忘念，令於諸法不能顯了。三者、所食或過、或少，由此令身沈重、羸劣，於諸梵行不樂修行。四者、懶眠，不串習斷，故為上品睡眠所纏。五者、親近猥雜而住，遠離諦思正法加行。」

⁵⁵ T30, p.410b。

第四節 勤行精進不睡眠

睡眠 middha，是諸煩惱中的其中一種現行——纏，它能在四季中一而再、再而三地現行。《瑜伽師地論》卷第八十九說，當行者修習增上戒學時，無慚、無愧是最大的學習障礙；修習增上心學時，昏沈與睡眠則為最大的障礙；修習增上慧學時，由於思惟與簡擇法，故掉舉、惡作是最大的障礙⁵⁶。然而，昏沈與睡眠有何差異呢？《大毘婆沙論》卷第四十八說，「耽求諸欲是貪欲相，憎恚有情是瞋恚相，身心沈沒是昏沈相，身心躁動是掉舉相，令心昧略是睡眠相，令心變悔是惡作相，令心行相猶豫不決是疑相。」⁵⁷這段話把五蓋的一一自相都講出來了，昏沈比較屬於身心彼此的感覺，是一種沈沒的感覺，而睡眠比較屬於內在核心的能量不振。

論中說：

「若比丘，於晝或結加趺坐思惟，或經行，心離障礙法；初夜若經行、若思惟，心離障礙法；中夜右脅著床，累腳而眠，思惟起覺想；後夜若思惟經行，心離障礙法，是名勤精進不睡眠。」⁵⁸

在此我們得到一清晰的結論，不管是打坐、經行、右脅而睡，行者皆不斷地保持在思惟中，這恰恰符合八正道中的「正思惟」，這是很常被人忽略的小細節，小細節卻是大關鍵，往往只差這麼一著，就離正道十萬八千里。即使已經累腳而睡了，行者仍不能放棄思惟——起覺想，更細微的問：如何起覺想呢？《瑜伽師地論》的「覺寤瑜伽」談到：「住光明想，正念正知，思惟起想，巧便而臥」這段話仍顯出不離思惟，但我們仍覺說得不夠，瑜伽師告訴我們只要「巧便」而睡就行，每個人有各人的巧便，勉強不得，大方向有了，小細節就得靠行者自己用功體會了。然而，大乘佛法多是貶抑覺想的，如《楞伽經》卷三：「……遠離一切虛妄覺想，降伏一切外道眾

⁵⁶ T30, p.803b。

⁵⁷ T27, p.249b。

⁵⁸ T28, p.621a。

魔，緣自覺趣光明暉發……」⁵⁹覺想在大乘法中是一種虛妄，大乘法是偏愛直觀的——當下即是。

⁵⁹ T16, p.499b。

第四章 離障礙法

論中說：

「障礙法謂五蓋也，如佛說五蓋是心煩惱，損智慧法；又如佛次說，若在家、出家人，有五蓋覆心，若自知義，若知他義，若知自他義，若過人法，若離欲知見增進，若知若見，無有是處。五蓋遮礙善法，纏縛汙染，生起結使，故名障礙法，若修行清淨，去障礙法，清白明了，是名離障礙法。」⁶⁰

在具備種種戒律與威儀的基礎後，行者唯一的目標就是入定以發慧，戒定慧三學環環相扣，貫串整個佛法的修學，三缺一是不可能的。

入定的關鍵點在斷除五蓋，五蓋不除，縱使懂得再多的佛法，仍無法趨入禪定。如果不是走在斷五蓋的路上，即使關於「離欲」的知見有所增加，也是沒有用的。即使知道自己、知道他人、知道自己與他人，乃至有超越別人之處，若與降伏五蓋無關的話，佛皆呵斥為「無有是處」，這句話說白了，就是沒有用的意思。「要離貪欲等五蓋，不可以五蓋來求正受（三昧）。修禪要先離五蓋，是佛法中修禪的一般定律。」⁶¹又為什麼要離五蓋？因為它是障礙法，五蓋「遮蔽」⁶²了種種善法，並且挾帶了大量與之相應的汙染，這些汙染進而令我們生起無窮無盡的煩惱與結使，如《大智度論》卷一：「一切眾生為結使病所煩惱，無始生死已來，無人能治此病者。」⁶³其實，無始煩惱只是五蓋的變現，若能善加對治五蓋，必使無始來的煩惱大大地削弱，終至寂滅、清涼、沒、止息。

《大毘婆沙論》指出，何故名蓋？共有六義，其中第一義為「障義」，

⁶⁰ T28, p.621b。

⁶¹ 見《初期大乘的起源與開展》印順著，民 71，正聞出版，頁 279-15。

⁶² 關於「遮蔽」一詞，Martin Heidegger 在存有學上有相當的發揮，尤其是在 1930 年後的晚期思想，他覺得「存有的真理是去除遮蔽」，意思是每一個當下，「存有」對自身有所開顯的同時，也對自身有所遮蔽。同理，如果把「五蓋」當作是一種存有，「五蓋」這個惡法存在的同時，必也使得善法蕩然無存，這就是遮蔽的性質。

⁶³ T25, p.58c。

「調障聖道及障聖道加行善根」⁶⁴，五蓋能障礙行者向上努力的能力，故應善加對治，使不令起。

由於本文只探討修定前的準備，故不再論述修定的部分，有興趣者，請繼續閱覽 T28, p.621b。

⁶⁴ T27, p.249c。

第五章 結論

從《舍利弗阿毘曇論》的發掘中可將隱於《雜阿含經》中之曖昧處明朗化，這是部派佛法在原始佛法後的重要貢獻，但也因為各部派皆想解釋原始聖典，造成各說各話的局面，這種情形不僅佛教才有，它遍布於全世界的各種思想與文化，可說是見怪不怪了。但在實修的方面，部派時代的解釋都不會差太多，唯有涉及形上學或宇宙論時，才會出現爭風吃醋的場面，這給我們一個警惕——「老實修行」。

這篇論文雖以《舍利弗阿毘曇論》為主，但引證了諸多大乘經典的經文，有智之士應可看出這些引文都能與部派系統緊密地相關，由此我們樂於見到大小乘合平相處的契機。大小乘的義理雖然大不相同，但如果異中求同，未嘗不是使教內團結的方法。大小乘不合之處多是在不可見的形上學與宇宙論部分，如補特伽羅、佛陀的究竟境界、證阿羅漢的發相、法的有為與無為、世界的形成、中有的投胎……等等，這些問題非關於常人當下可知覺的，各種部派或宗派自然衍生一己之見，並且爭論不休，戲論一堆，難怪般若經要站出來講「無諍三昧」。但如果把焦點投射在人類心性的修養立場，部派與宗派的爭論不是沒有，而是大為的減少，為什麼呢？源於古往今來，人類內在的心性先驗結構未曾改變，人類主體心認識客體世界的方式不曾動搖，不管那個客體是外在實體，亦或內在知覺，都不要緊，要緊的是內心境界被清晰且自明性地提升，這種提升人人可自己檢證，不需訴諸任何外力，這種不訴諸外力的方式被所有的大小乘經典所保證。故儘管在修道上有各種歧見，「提升心性」則為共相，甚至是所有宗教、世出世間法所共同讚許的，在這一真實的焦點上，我們找到和平相處的希望。

參考書目

1. 《舍利弗阿毘曇論》，曇摩耶舍共曇摩崛多等譯，《大正藏》第二十八冊。
2. 《妙法蓮華經》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第九冊。
3. 《雜阿含經》，求那跋陀羅譯，《大正藏》第二冊。
4. 《大智度論》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第二十五冊。
5. 《阿毘達磨大毘婆沙論》，玄奘譯，《大正藏》第二十七冊。
6. 《阿毘達磨俱舍論》，玄奘譯，《大正藏》第二十九冊。
7. 《雜阿毘曇心論》，僧伽跋摩等譯，《大正藏》第二十八冊。
8. 《根本薩婆多部律攝》，義淨譯，《大正藏》第二十四冊。
9. 《異部宗輪論》，玄奘譯，《大正藏》第四十九冊。
10. 《瑜伽師地論》，彌勒說，玄奘譯，《大正藏》第三十冊。
11. 《大比丘三千威儀》，安世高譯，《大正藏》第二十四冊。
12. 《觀無量壽佛經疏》，善導集記，《大正藏》第三十七冊。
13. 《摩訶止觀》，智顛說，《大正藏》第四十六冊。
14. 南傳經典增支部 II 之 I。
15. 《月燈三昧經》，那連提耶舍譯，《大正藏》第十五冊。
16. 《佛垂般涅槃略說教誡經》，鳩摩羅什譯，《大正藏》第十二冊。
17. 《楞伽阿跋多羅寶經》，求那跋陀羅譯，《大正藏》第二十四冊。
18. 《沙彌律儀要略》，蓮池大師輯，南普陀倡印。
19. 《學佛行儀》，釋善因述，同上。
20. 《毘尼日用切要》，弘戒比丘讀體彙集，同上。
21. 《清淨道論》覺音造，葉均譯，台南市：收藏家藝術有限公司，民 80。
22. 《傳播符號學理論(Introduction to Communication Studies)》，John Fiske 著，張錦華譯，臺北市：遠流，民 84。
23. 《阿毘達磨概要精解》，Bhikkhu Bodhi 著，Bhikkhu Dhammagavesaka

譯，高雄縣鳳山市：派色文化，1999。

24. 《初期大乘的起源與開展》印順著，民 71，正聞出版。