

# 第九 業處分別品

## 四十業處

四十業處	內容	遍作定	近行定	安止定					所緣(arammana 對象)		適應性行
				初禪	第二禪	第三禪	第四禪	第五禪	數取相	似相	
十遍	地遍 pathavikasina	√	√	√	√	√	√	√	地 pathavi	√	一切
	水遍 apokasina	√	√	√	√	√	√	√	水 apo	√	一切
	火遍 tejokasina	√	√	√	√	√	√	√	火 tejo	√	一切
	風遍 vayokasina	√	√	√	√	√	√	√	風 vayo	√	一切
	青遍 nilakasina	√	√	√	√	√	√	√	青 nila	√	瞋
	黃遍 pitakasina	√	√	√	√	√	√	√	黃 pita	√	瞋
	赤遍 lohitasina	√	√	√	√	√	√	√	赤 lohita	√	瞋
	白遍 odatakasina	√	√	√	√	√	√	√	白 odata	√	瞋
	光明遍 akasakasina	√	√	√	√	√	√	√	光明 akasa	√	一切
	虛空遍 alokakasina	√	√	√	√	√	√	√	虛空 aloka	√	一切
十不淨	膨脹相 uddhumataka	√	√	√					膨脹屍體	√	貪
	青瘀相 vinilaka	√	√	√					青瘀屍體	√	貪
	膿爛相 vipubbaka	√	√	√					膿爛屍體	√	貪
	斷壞相 vicchiddaka	√	√	√					斷壞屍體	√	貪
	食殘相 vikkhayitaka	√	√	√					食殘屍體	√	貪
	散亂相 vikkhattaka	√	√	√					散亂屍體	√	貪
	斬斫相 hatavikkhattaka	√	√	√					斬斫離散屍體	√	貪
	血塗相 lohataka	√	√	√					血塗屍體	√	貪
	蟲聚相 pulavaka	√	√	√					蟲聚屍體	√	貪
骸骨相 atthika	√	√	√					骸骨	√	貪	
十念	佛隨念 buddhanussati	√	√						念佛 (憶念佛陀之德)		信
	法隨念 dhammanussati	√	√						念法		信
	僧隨念 savghanussati	√	√						念僧伽		信
	戒隨念 silanussati	√	√						念戒德		信
	捨隨念 caganussati	√	√						念布施		信
	天隨念 devatanussati	√	√						念天的信.戒.聞.捨.慧		信
	死隨念 marananussati	√	√						念命根斷絕		覺
	寂止隨念 upasamanussati	√	√						念苦滅之德 (涅槃)		覺
	身至念 kayagatasati	√	√	√					身至念(念 32 種身體成份)	√	貪
安那般那念 anapanassati	√	√	√	√	√	√	√	念呼吸	√	癡.尋	
四無量心	慈無量心 metta	√	√	√	√	√	√		念慈愛		瞋
	悲無量心 karuna	√	√	√	√	√	√		念悲憫		瞋
	喜無量心 mudita	√	√	√	√	√	√		念隨喜功德		瞋
	捨無量心 upekkha	√	√					√	念怨親平等		瞋
四無色定	空無邊 akasanañcayatana	√	√					√	念空、空		一切
	識無邊 vibbanabcayatana	√	√					√	念「識無邊」, 專注空無邊之禪心		一切
	無所有 akibcabbayatana	√	√					√	念「識無邊」空去		一切
	非想非非想 nevasabbanabbayatana	√	√					√	念「無所有」寂靜		一切
食厭想 aharepatikulasañña	√	√						厭惡食物		覺	
四界分別 catudhatuvavatthana	√	√						分別地.水.火.風的各自特相		覺	
須陀洹道~阿羅漢道 magga	√	√						觀名.色之無常或苦或無我		一切	
須陀洹果~阿羅漢果 phala			√	√	√	√	√	涅槃		一切	
滅盡定 nirodha-samapatti	√	√						滅盡定前, ...入非想非非想		一切	

\* 證入須陀洹道~阿羅漢道等四道前, 反覆觀察名.色之無常、或苦、或無我。證入四道之時則取涅槃為所緣。

\* 「遍作定」是反覆把取修禪的目標。「數取相」是肉眼所看到的目標與出現在心中的影像一樣。「似相」是「相」(nimitta)毫無瑕疵的心之影像。

## ~~~~~排除修禪障礙~~~~~

十種障礙：<sup>1</sup>住所<sup>2</sup>家<sup>3</sup>利養，<sup>4</sup>眾與<sup>5</sup>業第五，<sup>6</sup>旅行<sup>7</sup>親戚<sup>8</sup>病，<sup>9</sup>讀書<sup>10</sup>神變。十。

- 1.住所——黏著內室或寮房或寺院；熱心從事修建、弘法，或囤積很多物品；或心有所繫縛之處。
- 2.家——黏著親戚的家，或外護的家。最好遠去。
- 3.利養——有福的人所到之處，得到很多的供養，相對的要應付他們，而減少禪修機會。
- 4.眾——要教導學眾，以致減少禪修機會。最好捨眾。
- 5.業——為修建之事，事情繁多。
- 6.旅行——因有人要從他出家受戒，或要得到某些供養，需要一段路程的旅行。
- 7.親戚——於寺院中則有阿闍梨、和尚、阿闍梨的弟子、和尚的弟子、同學、師兄弟；於家中則有父母、兄弟等。他們有病便是他的障礙。
- 8.病——任何疾病須服藥，如服藥無效，則應呵責：「為了養你使我沉淪！」之後，不因苦惱而障礙。
- 9.讀書——為聖典的研究，而減少禪修機會。
- 10.神變——是指凡夫的神變。(Vism.90；cf.《善見律毘婆沙》卷第十，24.747上)

## ~~~~~排除不適合的精舍~~~~~

不適於修定的精舍具有過失者，即是不適當的精舍，而不宜住。

<sup>1</sup>大寺與<sup>2</sup>新寺，<sup>3</sup>古寺及<sup>4</sup>路旁，<sup>5</sup>有泉<sup>6</sup>菜<sup>7</sup>花<sup>8</sup>果，<sup>9</sup>為人渴仰者，<sup>10</sup>近城與<sup>11</sup>林<sup>12</sup>田，或<sup>13</sup>住不和者，<sup>14</sup>近於貿易場，<sup>15</sup>或邊疆<sup>16</sup>國界，<sup>17</sup>不妥之住處，<sup>18</sup>不得善友者，此等十八處，智者知之已，自應遠離之，如避險惡道。(Khuddakapatha-atthakatha,p.39.)

- 1.大的精舍，有很多不同意見者；即使在寮房靜坐，諸沙彌喧嘩及大眾的作業，會使心散亂。
- 2.新精舍，有甚多新的工作，如不參與，則其他比丘會出怨言。
- 3.古寺，有很多修理之事。然從事修理又將間斷業處。
- 4.在大路旁的精舍，日夜有客僧來集，可能攪擾。
- 5.井泉，為汲飲水處，將有許多人集合在那裡。
- 6.有各種菜葉的精舍，採菜人走近採集菜葉及歌唱。
- 7.有各種花叢之寺。
- 8.有各種芒果、波羅蜜等果實之寺。
- 9.住在為人所崇拜的山窟精舍，則人想：「這是阿羅漢！」欲往禮拜者自四方來集，使他不得安寧。
- 10.近於城市則各式各樣的人有各樣的態度。
- 11.近於薪林之處，有各種薪樹和木材，諸採薪者干擾。
- 12.近田的精舍，四方都圍著田，人們在寺中堆稻、打穀、曬乾，並作其他甚多不適之事。
- 13.有不和合者居住的精舍，住著互相仇視不和的比丘。
- 14.無論近水或近陸的市場，通常有種種擾亂不安之事。
- 15.近邊疆的精舍，那裡的人，民智未開，對於佛法沒有信仰。
- 16.近國界的精舍，有時未免被懷疑是間諜，令受意外的禍害。
- 17.不妥當者，即異性(女性)的聚集處，或為非人棲止之所。
- 18.不得善友的精舍，是說不可能獲得善友或阿闍梨。

住於適當的精舍 具備行乞不過遠不過近等五支的精舍，稱為適當。即如世尊說：「諸比丘，什麼是具備五支的住所？1.其住所（離行乞的鄉村）不過遠不過近的相宜於往返者，2.日間不慣鬧而夜間少聲音者，3.少虻、蚊、風、熱、蛇觸者，4.對於住所中的住者，容易獲得衣服、飲食、床座、醫藥者。5.在住所中有多聞、通達阿含、持法、持律及持論母等的比丘長老居住，時時可以親近詢問。」(《增支部》第十集·第二；A.V,p.15f)

## 六種姓行的分辨

	性行的區別	性行之因	走路	立	臥	工作	食	見
貪行者 信行者	起善業時則信力強，以信近於貪德故。貪於不善中是極柔潤不粗；信於善中亦柔潤不粗。貪為事物的愛求；信為求於戒等之德。貪為不捨於不利的；信為不捨於有利的。	據說因宿世的美好環境與多作淨業，或從天人投生此世。四大平等者則成貪行者。	用自然、優美的走法，徐徐的放腳，平正的踏下，平正的舉起。	優美的姿態，令人喜悅。	不急的平坦地布置床座，慢慢地臥下，以令人喜悅的姿態並置其手足而睡。	不急的善取掃帚，不打散地上的沙。洗衣等則巧妙優美平等留意。著衣不急不緩令人歡喜。	歡喜脂肪及美食，食時，作成不大過一口的圓團。細嘗不急迫，若得美味則生喜悅。	若見細小的喜悅事物，亦生驚愕而久視不息，縱有小德亦生執著，但實有大過亦不計較。
瞋行者 覺行者	起善業之時則慧力強，因慧近於瞋德故。譬如瞋於不善法中為不潤不著所緣，而慧則於善法中不潤不著所緣。又瞋僅為尋求不實的過失，而慧則尋求實在的過失。瞋以迴避有情之態度，慧以迴避諸行之態度。	宿世多作殺、縛、怨等的行為，或從地獄及龍界死後而火界、風界重的，成為瞋行者。	以足尖像掘地而行的，他的足下，急促的舉起，而他的足跡是尾長的(後跟展長)。	頑固的姿態	則急促地把床座布置一下，即投身作蹙眉狀而臥	緊張地取掃帚，兩邊急捷的濺起沙粒，以粗濁的聲音不清潔不平坦的掃。粗頑不平等地工作。緊張。	喜歡粗酸之食，食時，作滿口之團，不細嘗滋味而緊急地食，若不得美食則生瞋怒。	細小不如意事，亦如倦者而不久視，縱見小過亦生瞋惱，而實有德亦不計較，在離去時，毫無顧戀。
痴行者 尋行者	精進時，常有甚多障礙的思想生起，因尋近於痴相。痴乃混亂不能確定，而尋則有多尋求而不能確定。痴因不能洞察所緣故動搖，而尋則以輕易思惟故動搖。	宿世多飲酒及缺乏多聞與問究，或由畜生界死後而生此界。	以混亂的步法走，他的足像驚愕者的踏下，亦像驚愕者的舉起，而他的足跡是急速壓下的。	混亂的姿態	不善巧的布置床座，大多身體散亂、覆面而臥；若叫他起來則作唔聲，遲緩起來。	無精神的取掃帚，回旋散亂不清潔不平坦的掃。笨拙混亂不平等工作。痴行者是緩慢而紊亂。	沒有一定嗜好的，食時，作不圓的小團，殘食投入食器中，常污其口，心思散亂。	沒有主見，無智力取捨辨別。聽別人呵責他人，他也呵責；聞人贊嘆，他也贊嘆。

\* 性行的辨知法，不是聖典或義疏所記載的，只當參考。

貪行者有諂、誑、惡欲、大欲、不知足、淫欲熾盛、輕佻等習性。

瞋行者有忿、恨、覆、惱、嫉、慳等習性。

痴行者有昏沉、睡眠、掉舉、惡作、疑、執取、固執等習性。

信行者有施捨、欲見聖者、欲聞正法、多喜悅、不誑、不諂，信於可信樂之事等習性。

覺行者和藹、可為善友、飲食知量、念正知、努力、憂懼可憂懼之事。

尋行者常有多言、樂眾、不喜為善而努力、心不確定、及追求種種目標。

## 四十業處略說

### 十遍(dasa kasinani)

遍(kasina)，含有「全部」或「整體」之義。其修習法是反復對禪修的曼陀羅(mandala 圓相)作意，取相之後，將禪相擴大至十方無邊。若修完十遍及十四種御心法成就(迅速順入.逆入前八遍的初禪乃至非非想非非想處禪，及跳禪、跳遍)，修地遍可行走於水，如履地上；修水遍可於空中或地上游泳；修空遍可穿牆、入地、入山無礙；修風遍(迅速行動)、地遍(入空中不掉落)、空遍(空掉空中、山岳的障礙)，可於一彈指到達目的地(尚需修天眼、天耳，以免途中有危險)。

地遍(pathavikasina)：禪修者可準備一個直徑約 30 公分的圓盤，把它填滿赤色(aruna-vanna, aruna 花的顏色，葉均譯《清淨道論》作「黎明色」，Vism.124)的泥，然後弄平表面。這就是地遍圓盤。把該圓盤放在離他一公尺之處，張眼凝視它，觀察它為「地、地」，不要注意地「硬」的自性相，否則可能變得全身僵硬。修習直至閉眼，地的相能現於心中如同開眼所見，此時稱為「取相」(uggahanimitta) 生起。之後，就不必坐在該處，可至他處繼續修習。如是修習，諸蓋次第鎮伏，直至地的相無缺點，及比取相百千倍清淨，即「似相」(patibhaganimitta) 生起，得近行定 (upacarasamadhi)。若禪相(nimitta)穩定，隨意念擴大禪相，經幾天之後，禪修者想：「我今將成安止定了」。把心投入禪相便間斷了有分心，而生起意門轉向心，得安止定 (appanasamadhi)。

水遍 (apokasina)：準備一臉盆清水，取水的中間(不取水的表面及盆底)，然後觀察它為「水、水」，不要注意水「冷」的自性相。如是修習，便得次第生起如前取相與似相。取相的生起會動搖，似相現起微動。

火遍 (tejokasina)：可以起一堆火，然後透過在一塊布，剪約一張手大小的圓洞，取火的中間之火相，凝視火，及觀察它為「火、火」。取相的顯現，其火焰如破裂而射落，似相則不動。

風遍(vayokasina)：專注於從窗口或牆壁的洞吹進來的風，或吹動樹葉的風，或以扇扇風，取風吹到物或皮膚之前的動相，觀察它為「風、風」。取相顯現是動搖的，似相則靜止不動。

白遍(odatakasina)：準備白色圓盤。專注它，默念它的顏色。修習白遍，可離昏沉睡眠蓋。已經熟練於觀照三十二身分的禪修者，可觀照其前面禪修者的全身白骨，或取頭蓋骨的白色作為目標，然後在心中默念「白、白」，它就會變得非常明亮乃至白骨的形狀消失，圓形的白相自然呈現。繼續觀照那白色圓形會自動擴大，專注一兩小時後，決意讓它擴大三吋，如果那白色圓形搖動，那麼就在心中默念「白、白」，使它穩定下來，當它穩定下來後，再漸次地進一步擴大它，直到十方以及自己是白色，再選擇那白色的某一處作為心的專注點。若那白色變得更為明亮，而你又能令心專注於它一兩小時，五禪支就會現起。在證得白遍第四禪後，就可以轉修其餘的遍禪。

青遍(nilakasina 藍或褐)：準備一個直徑約 30 公分的圓盤，把它塗青色。專注它，默念它的顏色。或取在你前方的禪修者的頭髮作為禪修的目標。當頭髮的形狀消失，且圓形的褐色禪相出現之後，就可以把它向十方擴大，直到證得第四禪。

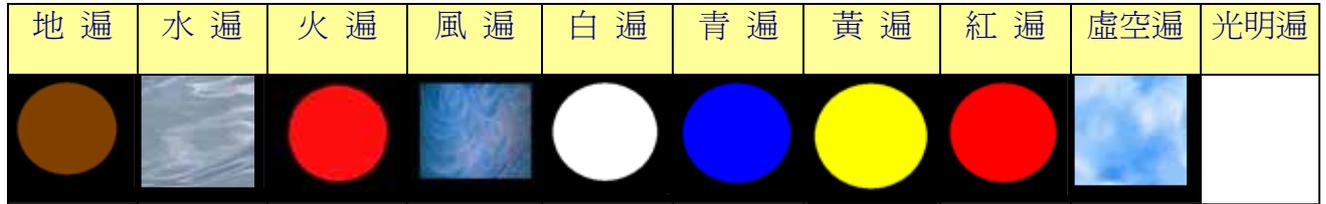
黃遍(pitakasina)：準備黃色圓盤。專注它，默念它的顏色。或取在你前方坐位的禪修者的尿或脂肪(黃色)作為禪修目標。當尿或脂肪的形狀消失，只剩下圓形的黃色禪相之後，再把相向十方擴大，直到證得第四禪。

紅遍(lohitakasina)：準備紅色圓盤。專注它，默念它的顏色。或取在你前方的禪修者身體任何一個紅色的部位，例如血液。若是觀取血液，你應觀看在心臟四週或裏面的血，取血的紅色作為禪修的目標，在心中默念「紅、紅」。血的形狀將會消失，只剩下圓形的紅相，把這個紅相向十

方擴大，直到證得第四禪。

**虛空遍(akasakasina)**：專注於一個直徑約 30 公分的圓洞，觀察它為「虛空、虛空」。這裡的「取相」即同那圓洞為邊際的孔一樣，如要增大也不能隨意念增大的。「似相」則可隨意念增大。

**光明遍(alokakasina)**：專注於月光，或不搖晃的燈光，或照在地上的光，或穿過牆縫照在另一道牆上的光線。這裡的「取相」是與壁上或地上所現的光明相一樣。「似相」則如很厚而淨潔的光明積聚一樣。修習光明遍，可離昏沉睡眠蓋。



### 十不淨(dasa asubha)

十種不淨是死屍腐爛的不同階段。這些業處專為對治男女的情欲、五官的欲望。十種不淨的修習都可得初禪安止定。

**腫脹(uddhumataka)**：在命終之後肉體漸漸膨大，如吹滿風的皮囊，所以叫「腫脹」。「取相」的顯現是壞形的、恐怖的樣子。而「似相」則如身體肥胖的人睡臥的樣子。在獲得似相時，因對外欲不作意而得鎮伏愛欲。

**青瘀(vinilaka)**：破壞了的青色為青瘀。對於青瘀相，當起「厭惡的青瘀相、厭惡的青瘀相」的持續作意。「取相」是顯現青瘀斑點的色，而「似相」則顯現滿是青瘀色的。

**膿爛(vipubbaka)**：在諸破壞之處流膿叫膿爛。當起「厭惡的膿爛相、厭惡的膿爛相」的持續作意。「取相」是顯現好像流膿，而「似相」則顯現不動而靜止的。

**斷壞(vicchiddaka)**：解剖為兩塊屍肉而未分離的為「斷壞」。屍肉放一處排列，中間相隔一指的斷縫。起「厭惡的斷壞相、厭惡的斷壞相」的持續作意。「取相」是顯現中間斬斷似的，而「似相」則顯現圓滿的。

**食殘(vikkhayitaka)**：為犬、狼所食啖剩下的屍肉叫做「食殘」。於食殘相，即起「厭惡的食殘相、厭惡的食殘相」的持續作意。「取相」時是顯現被食啖的樣子，而「似相」則顯現圓滿的。

**散亂(vikkhattaka)**：屍肉離散為散亂。把它們安排成一指的隔離，然後起「厭惡的散亂相、厭惡的散亂相」的持續作意。在「取相」時是顯現明瞭的隔離狀態，而「似相」則圓滿的顯現。

**斬斫離散(hata-vikkhattaka)**：斬斫離散相，把斬斫的屍肉安排成一指的隔離，然後起「厭惡的斬斫離散相、厭惡的斬斫離散相」的持續作意。「取相」是顯現可以認識的被斬斫的傷口似的，而「似相」則圓滿的顯現。

**血塗(lohitaka)**：流出的血處處散布為「血塗相」。看見那血相後，即起「厭惡的血塗相、厭惡的血塗相」的持續作意。「取相」是顯現像風飄的紅旗的動搖的相狀，而「似相」則顯現靜止的。

**蟲聚(pulavaka)**：諸多蛆蟲生在屍體上叫「蟲聚」。起「厭惡的蟲聚相、厭惡的蟲聚相」的持續作意。「取相」是顯現像蠕動似的，而「似相」則如一塊靜止的米飯的顯現。

**骸骨(atthika)**：骨即「骨相」，或以厭惡的骨為「骨相」，起「厭惡的骸骨相、厭惡的骸骨相」及觀察其自性，持續作意。在「取相」中是能認明骨的孔隙，而「似相」則顯現圓滿的。

### 十種隨念(dasa anussatiyo)

**佛隨念(buddhanussati)**：於適當的住所，獨居靜處，憶念：「彼世尊亦即是<sup>1</sup>阿羅漢，<sup>2</sup>等正覺者，<sup>3</sup>明

行具足，<sup>4</sup>善逝，<sup>5</sup>世間解，<sup>6</sup>無上士。調御丈夫，<sup>7</sup>天人師，<sup>8</sup>佛，<sup>9</sup>世尊」，如是隨念於佛世尊的功德。或只憶念：「阿羅漢，阿羅漢……」當心專注於阿羅漢功德大約一小時後，因起憶念佛德，若鎮伏五蓋，會看到尋、伺、喜、樂、一境性五禪支。其餘如憶念正等正覺者、明行足……等功德修法亦同。因為傾向於隨念種種佛德，故不能證得安止定，只得近行定。

**法隨念(dhammanussati)**：憶念：「法是世尊<sup>1</sup>善說，<sup>2</sup>自見，<sup>3</sup>無時的，<sup>4</sup>來見的，<sup>5</sup>引導的，<sup>6</sup>智者各自證知的」。因傾向於法的隨念，故不能證得安止定，只得近行定。一、善說 (svakkhato)，佛陀說的法，初善、中善、後善，善美的、不顛倒的、順趣解脫的。二、自見 (sanditthiko)，法是依自己的觀察智慧而親見、親證的，不是依他人之言而信。三、無時 (akaliko)，法是隨時隨地可修可證的，不用在特定的時空之下才可修證。而得到聖道(四向)之後，緊接著即刻得到聖果(四果)。四、來見(ehipassiko)，證道是存在的，不是空虛的，值得邀請大家一起來見證。五、引導(opanayiko)，以八正道作為引導來取證涅槃。六、智者各自證知(paccattam veditabbo vibbuhī)，行者修法乃至證果皆是自知自證。

**僧隨念(savghanussati)**：憶念：「世尊的聲聞眾是善行道的，世尊的聲聞眾是正直行道的，世尊的聲聞眾是真理行道的，世尊的聲聞眾是正當行道的，即四雙八輩的世尊的聲聞眾，是可供養者，可供奉者，可施者，可合掌者，為世間無上的福田。」因傾向於僧德的隨念，故不能證安止定，只得近行定。善行道者(supatipanno)：僧伽是依佛陀善說的法與律而行道的聲聞眾。正直行道者(ujupatipanno)：僧伽以正直的身口意行道，如法、如律，不極端。正理行道者(bayapatipanno)：僧伽為正理(四向、四果、涅槃)行道。和敬行道者(samicipatipanno)：僧伽具有身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均的六和敬精神，世間無與倫比的和合眾。

**戒隨念(silanussati)**：憶念：「我的戒無毀壞、無穿破、無斑點、無雜色、自在、智者所贊、無所觸(不為愛、見等所觸)、能生起禪定(或道、果)」。

**捨隨念(caganussati)**：具有正念地憶念佈施的功德。欲修捨隨念的人，當常常慷慨的布施。憶念：「我實有利，我實善得，我於慳垢所纏的世人中，離垢慳心而住，是放捨者，淨手者，喜捨與者，有求必應者，喜分施者」，如是以離垢慳而隨念於自己的捨。

**天隨念(devanussati)**：憶念：「有四大王天，有三十三天，焰摩天，兜率天，化樂天，他化自在天，梵眾天，有以上的天；彼等諸天，因具備那樣的信，故死後得生彼處。我也具有這樣的信。彼等諸天因具備那樣的戒、聞、捨、慧，故自人界死後得生彼處。我也具有這樣的慧」。如是以諸天為例證，而隨念自己的信等之德。

**寂止隨念(upasamanussati)**：在安般念之後，隨念一切苦寂止的涅槃之德，於諸法中，離欲為最勝，即：粉碎驕，調伏渴，破執著，摧輪迴，除愛，離欲、滅、涅槃。因傾心隨念涅槃之德，故不達安止定，僅得近行定。已證得涅槃之聖者，則可得果定(phalasangama)。

**死隨念(marananussati)**：觀察自己肯定會死、死亡何時會來臨無法肯定，以及當死亡來臨時，人們必須捨棄一切。欲修念死的人，生起「死將來臨」，「命根將斷」，或「死，死」的如理作意。先專注於自己不淨的死屍相，過後才轉觀屬於究竟法的命根(jīvitindriya)之終結。得鎮伏諸蓋，住於念死的所緣，生起近行定。另有八種念死的修法：1.以殺戮者追近，2.興盛衰落，3.比較，4.八十種蟲聚之身，5.壽命無力(須呼吸、四威儀平衡、四大調和、冷熱調和、飲食)，6.生命不確定，7.生命有限，8.身心剎那生滅。

**身至念(kayagatasati)**：是觀察自己身體的三十二不淨的部份。今提供兩種身至念的修法。第一種是：依《清淨道論》所說，分六組唸誦作觀，第一至第四組各五種，每念完一組後，再逆序唸誦，而第五、第六組唸六種。應按順序、不急、不緩，一種一種明確地唸誦與觀想。

先唸第一組：髮、毛、爪、齒、皮，再逆唸：皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第二組：肉、筋、骨、髓、腎，再逆唸：腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第三組：心、肝、肋膜、脾、肺，再逆唸：肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第四組：腸、腸膜、胃中物、屎、腦，再逆唸：腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第五組：膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，再逆唸：脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

接下去唸第六組：淚、油、唾、涕、關節液、尿。再逆唸：尿、關節液、涕、唾、油、淚；脂肪、汗、血、膿、痰、膽汁；腦、屎、胃中物、腸膜、腸；肺、脾、肋膜、肝、心；腎、髓、骨、筋、肉；皮、齒、爪、毛、髮。

這樣唸誦百千遍，使純熟、不散亂，作觀身體的三十二種成分，可達到初禪。《清淨道論》還說到要有七種把持善巧：以語言唸誦、以意念觀想（通達其特相），並確定顏色、形狀、方位（臍之上或下）、處所（正確位置）、界限（自與他有別）。

第二種是：依緬甸帕奧禪師的教法：「當這光在第四禪極明亮時，……然後以此光觀照自身的頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚等等，這些是身體的三十二身分。然而，禪修者應先把它們分為五個一組，再逐組一一觀察。若已成功逐組觀照身體的三十二身分，那麼應能同時遍觀所有的三十二身分，即從頭髮至尿，再從尿至頭髮，然後又再從頭髮至尿。當你能夠如此持續不斷正逆向反覆地觀察時，那就像從屋子裡去看籬笆的三十二根柱子，若逐根柱子一一地去數，那將會很花費時間，所以不必去數，只從要左至右，及從右至左地去看，就可以不必計算地看到所有三十二支柱子。同樣的，迅速地去觀照身體的三十二身分，你將會變得很熟練。接著轉觀（在禪堂裡）坐在你前面的禪修者的三十二身分，迅速地從頭髮至尿地觀察。若能夠如此外觀，應再內觀自身的三十二身分，然後再外觀（即觀照你前面的禪修者），如此不斷地交替觀照。若成功的話，應逐一去觀照在禪堂裡其他禪修者的三十二身分。然而不可以想像，必須以光去觀照，就好像用手電筒去照東西一樣。若能夠做到這一點。就應逐一地去內觀及外觀。過後，把光照向禪堂外的人及動物的三十二身分。如此外觀，能把光照得越遠越好。假如能夠成功的話，你可以轉修遍禪。根據對禪修者體驗的研究，從三十二身分轉去修遍禪比較容易。」（錄自《智慧之光》52-54 頁）

**入出息念(anapanasati安般念)**：禪修者應去森林，或樹下，或空閑處，結跏趺坐，正直其身，置念面前，專注於呼吸時接觸到鼻孔邊緣或人中的入息與出息。單純地專注於息的本身(整體概念)不應注意息的各別特徵(sabhava lakkhana自性相)，如推動、冷、熱等，亦不應注意息的共同性質(samabba lakkhana共相)：無常、苦、無我。保持強而有力的正念，平靜地專注於每一次入、出息，不理會一切妄想或外緣。(一) 出息長時，知『我出息長』，或者入息長時，知『我入息長』。(二) 出息短時，知『我出息短』，或者入息短時，知『我入息短』。(三) 『覺知全身(全息)我出息、入息』。(四) 『安息身行(使息變微細)我出息、入息』。(五) 覺知喜。(六) 覺知樂。(七) 覺知心行(想、受心所)。(八) 覺知安息心行。(九) 覺知心。(十) 令心喜悅。(十一) 令心等持(得禪定)。(十二) 令心解脫(解脫五蓋、尋伺、喜樂、常見、我見等)。(十三) 觀無常。(十四) 觀離欲—「滅盡離欲」是諸行的剎那壞滅；「究竟離欲」是涅槃。(十五) 觀滅(暫時斷或正斷煩惱)。(十六) 『觀捨遣我出息、入息』(遍捨捨遣—毗鉢舍那以部分而遍捨煩惱，次於道以部分而遍捨煩惱。跳入捨遣—以見有為的過失及傾向涅槃而跳入，以所緣而跳入涅槃。)。如有十六事而顯示安般念業處。修習入出息念，如出現似棉花、煙等純白色的禪相大多數是取相，因為取相大多數是不透明、不明亮的。當禪相明亮的像晨星，燦爛和透明時，這就是似相。其它的禪相形狀和顏色可用如此去了解。修習入出息念可得第四禪。《增阿含 17-1.1 經》〈羅云經〉(大正 2.582)佛陀向羅云(羅睺羅)開示，提到：(1)出息長知息長，入

息長亦知息長。(2)出息短亦知息短，入息短亦知息短。(3)出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷。(4)出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。(5)盡觀身體入息、出息，皆悉知之。(6)有時有息亦復知有，又時無息亦復知無。(7)若息從心出亦復知從心出，若息從心入亦復知從心入。

#### 四 無量 (catasso appamabba 四梵住)

這些法被稱為「無量」(appamabba) 是因為在禪修時把它們遍佈至十方一切無量的眾生。

慈 (metta)：是希望一切眾生幸福快樂，有助於去除瞋恨。當只取一人作為禪修對象時，不可以採用異性，但在修遍滿慈心觀時，「願一切有情……」，則可以把異性包括在內。倘若單取一位異性修習，貪欲 (raga) 就可能生起。死人也不可作為修習慈心觀對象，因為這是不可能證得禪那。剛開始修習慈心觀的階段，有幾種人是不適於作為禪修對象的，即：一、極親愛的人。二、中立或無甚好惡感的人。三、怨敵。所以應該採用同性的可敬愛者，作為第一個修習慈心觀的對象。遍禪與慈心觀有它相似的性質，即遍禪的似相是擴大至十方，而慈心觀也是將慈愛的心擴散至十方的一切有情。若禪修者已熟練於白遍第四禪的五自在，他就能輕易地轉修慈心觀及證得慈心禪那 (metta jhana)。這是由於白遍第四禪的近依止力加強了慈心觀的效率。已修習慈心，所有瞋恚皆當除盡。

悲 (karuna)：在看到他人遭受痛苦時心生不忍。它是希望拔除他人的痛苦，及與殘酷相對。已修習行悲心，所有害心悉當除盡。

喜 (mudita)：是隨喜、恭喜他人的成就與富裕，及協助去除對他人成就的妒嫉與不滿。已修習喜心。所有嫉心皆當除盡。

捨 (upekkha 旁觀)：屬於梵住的捨是沒有執著、沒有厭惡而平等地對待他人的心境。

#### 一想 (eka sabba)

食厭想 (ahare patikkulasabba)：這裏的「食」是取來之意。有段食、觸食、意思食、識食的四種。食厭想是針對段食的修習，欲求修習食厭想的人，習取業處後，獨居靜處，對那吃的、飲的、咬的、嘗的等類的段食，以十種行相而作厭惡的觀察。即 (一) 行乞，(二) 一家一家遍求，(三) 受用，(四) 膽、痰、膿、血分泌，(五) 貯藏處(胃)，(六) 未消化，(七) 消化，(八) 消化之後成為身體的一部分，(九) 排泄，(十) 塗於手、口等之厭惡相。再對那厭惡的段食之相數數修習而多作，便鎮伏了五蓋。由於段食的自性法及深奧，不達安止定，只得近行定。

#### 一分別 (ekam vavatthanam)

四界分別觀 (catudhatuvavatthana)：四界：地界：硬 (kakkhalam, hardness)、粗 (pharusam, roughness)、重 (garukam, heaviness)、軟 (mudukam, softness)、滑 (sanham, smoothness)、輕 (lahukam, light)。水界：流動 (paggharana, flowing)、粘 (abandhana, cohesion)。火界：熱 (unha, heat)、冷 (sita, coldness)。風界：支持 (vitthambhana, supporting)、推動 (samudirana, pushing)。修習四界分別觀禪，必須逐一地照見這十二種特相。對於初學者，一般先教導較易照見的特相。按照一般所教導的先後層序排列：推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動及粘。當開始觀照其中任何一種特相時，必須先在身體的某個部位照見到它，然後再嘗試將之擴至能夠遍照全身。例如開始照見「推動」時，可以注意吸氣時風大推動喉嚨後部的推動力。能照見到這部位的「推動」時，接著應把注意力轉移到身體鄰近的其他部位，繼續照見它的「推動」，如此，可以先從頭部開始慢慢照見「推動」，然後於頸部、身體、手足乃至腳底，不斷地重複修習。當對照見「推動」感到滿意之後，可以嘗試照見「硬」。「硬」一咬一咬牙，感到它的堅硬，牙齒放鬆，再去感覺堅硬。當能感覺到「硬」後，從頭到腳遍照全身的「硬」。加上遍照全身的

「推動」。「推動」與「硬」交替不斷重複地修習，直到滿意為止。接著一個一個特相加上，不斷重複地修習。

粗——用舌頭與牙齒互相磨擦，或用手背磨另一隻手臂的皮膚。

重——把雙手重疊放在中間，就會有「重」的感覺，或者可把頭往前垂，體會它的重感。

支持——感覺保持身體矗立的力量。先放鬆背部，使身體向前傾，再伸直身體。

軟——感覺用舌頭推嘴唇內部。

滑——感覺以唾液弄濕雙唇，然後用舌頭左右摩擦。

輕——感覺上下地移動一隻手指。

暖——感覺遍照全身的暖、熱。

冷——感覺在吸氣時感覺息的涼、冷。

流動——感覺口中唾液、或血管裏的血或肺部的氣、或全身的熱氣。

粘——感覺皮膚、肌肉和腱如何包圍著身體。

以同一次序不斷重複、清楚地從頭到腳遍身觀察十二特相。對此感到滿意之後，接著需要重排它們的次序，即：硬、粗、重、軟、滑、輕；流動、粘；熱、冷；支持、推動。然後，再以此次序逐一從頭到腳，遍身觀照這十二種特相。重複快速地照見它們，一分鐘之內至少三圈。有些禪修者會失去平衡的現象，尤其是硬、熱、推動可能會變得非常強烈，此時應把較多的注意力放在與其相對的素質上，可能諸界恢復平衡。平衡諸界的相對素質是：硬與軟，粗與滑，重與輕，流動與粘，熱與冷，支持與推動。已熟練於遍身照見這十二特相，應同時照見首六種特相為「地界」，然後，同時照見接下來的兩種特相為「水界」，接著的兩種特相為「火界」，以及最後兩種特相為「風界」。你應繼續照見它們為地、水、火、風，令心平靜及獲取定力，不斷重複地修習。在觀照成熟階段：最佳的方法是彷彿從雙肩後面遍照全身。

修習四界分別觀可以得近行定，以此觀照力可以修習色業處、名業處。

## 無色禪

空無邊處 (akasanabcayatana)：已證得第五禪者，省察色身的過患，省察色身是令人受到熱、冷、虫咬、飢渴、病、老、死等苦惱的根源。對色身感到厭離之後，再專注地遍，擴大遍相，專注於遍相的中央，如果你只是注意地遍相裏的空間，那麼空間就會出現，再專注與擴大它。當它漸漸擴大時，地就會消失，當它向十方擴大後，整個地遍都會消失，只剩下空間。嘗試去專注於那空間一或兩小時，在心中默念「空、空」或「空無邊、空無邊」。直至證得第一無色禪。

識無邊處 (vibbanabcayatana)：專注於空無邊處善心為「識、識」或「識無邊、識無邊」，直至證得第二無色禪，即識無邊處禪。

無所有處 (akincabbayatana)：專注的目標空無邊處善心的「不存在」或「無所有、無所有」，直至證得第三無色禪。

非想非非想處 (n'eva-sabba-n'sabbayatana)：以「無所有處定依然近於識無邊處之敵，不及非想非非想處的寂靜」，或以為「想是病，想是癩，想是箭，而此非想非非想是寂靜，是勝妙」，便對無所有為所緣而起「寂靜，寂靜」的數數作意，直至證得。(參考《清淨道論》、《智慧之光》)

初禪定者，「初」者第一禪；「定」者善燒，亦言禪師所觀法。何謂為「善燒」？答曰：極能燒覆蓋。又言斷煩惱，亦言見。何謂為「見」？答曰：觀見法(之實)相。接取威儀八三昧法(按：指：八勝處)，何以故，迦師那阿攬摩那(漢言三十八禪定 atthatimsa)(按：「迦(師)那」者，明；「阿攬摩那」者境界，亦云塵。--大正 54.1003 下)相，觀迦師那阿攬摩那故，名為「禪定」，此是見道、果。何以故？為觀相故。何謂為「觀(法之實)相」？觀無常(、或苦、或無我)故。以觀故成道，以果觀滅諦，是

故名禪定爲「觀相」。(《善見律毘婆沙》卷第四，大正 24.700)

《增支部》十集·第六·己心品·五十六 想(一)(《增一阿含 46.9 經》(大正藏 2.780a)

佛說：「諸比丘！若能修習多修十想，則有大果、大功德，究竟於不死，究盡於不死。何等爲十想耶？即：不淨想、死想、食違逆想、一切世間不喜想、無常想、無常即苦想、苦即無我想、斷想、離貪想、滅盡想。諸比丘！若能修習多修此十想，則有大果、大功德，究竟於不死，究盡於不死。」五十七 想(二)「諸比丘！若能修習多修十想，則有大果、大功德，究竟於不死，究盡於不死。何等爲十想耶？即：無常想、無我想、死想、食違逆想、一切世間不喜想、骨想、蟲噉想、青瘀想、穿孔想、膨脹想。諸比丘！若能修習多修此十想，則有大果、大功德，究竟於不死，究盡於不死。」

《增支部》九集·第十·貪品：「諸比丘！爲證知貪，當修習九種法。何等爲九種法耶？即：初靜慮、第二靜慮、第三靜慮、第四靜慮、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處、想受滅。諸比丘！爲證知貪，當修習此九種法。」「諸比丘！爲遍知貪…爲遍盡…爲斷…爲盡…爲滅…爲離貪…爲滅盡…爲棄捨…爲定棄[貪]，當修習此九種法。諸比丘！爲遍知瞋…癡…忿…恨…覆…惱…嫉…慳…諂…誑…傲…憤發…慢…過慢…憍…，爲遍知[放逸]……爲遍盡……爲斷……爲盡……爲滅……爲離貪……爲滅盡……爲棄捨……爲定棄[放逸]，當修習此九種法。」

《增支部》八集·第十·貪品：「諸比丘！爲了知貪，當修習八法。以何等爲八耶？即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定也。諸比丘！爲了知貪，當修習此八法。」「諸比丘！爲了知貪，當修習八法。以何等爲八耶？即內有色想，外觀少量好醜之諸色，得『勝彼[諸色]而知、而見』如是之想。即內有色想，外觀無量好醜之諸色，得『勝彼[諸色]而知、而見』如是之想。即內無色想，外觀少量好醜之諸色，得『勝彼[諸色]而知、而見』如是之想。即內無色想，外觀無量好醜之諸色，得『勝彼[諸色]而知、而見』如是之想。即內無色想，外觀諸色，青、青色、[青現、青光，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。即內無色想，外觀諸色，]黃、黃色、[黃現、黃光，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。即內無色想，外觀諸色，]赤、赤色、[赤現、赤光，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。即內無色想，外觀諸色，]白、白色、白現、白光，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。諸比丘！爲了知貪，當修習此八法。」「諸比丘！爲了知貪，當修習八法。以何等爲八耶？即有色想而觀諸色；內無色想，外觀諸色；勝解而知：『淨也』；超越一切之色想，滅有對想，不思惟種種想，謂：『空者無邊』，入空無邊處具足而住；超越一切之空無邊處，謂：『識者無邊』，入識無邊處具足而住；超越一切之識無邊處，謂：『少無所有』，入無所有處具足而住；超越一切之無所有處，入非想非非想處具足而住；超越一切之非想非非想處，入想受滅具足而住。諸比丘！爲了知貪，當修習此八法。」「諸比丘！爲遍知貪，當修習八法……乃至……爲遍知貪，當修習此八法。爲遍盡[貪]，當修習八法……乃至……爲遍盡貪，當修習此八法。爲斷[貪]，[當修習八法……乃至……爲斷貪，當修習此八法。爲盡[貪]，[當修習八法……乃至……爲盡貪，當修習此八法。]爲滅[貪]，[當修習八法……乃至……爲滅貪，當修習此八法。爲離貪[貪]，[當修習八法……乃至……爲離貪貪，當修習此八法。爲滅盡[貪]，[當修習八法……乃至……爲滅盡貪，當修習此八法。爲棄捨[貪]，當修習八法……乃至……爲棄捨貪，當修習此八法。」「諸比丘！爲定棄貪，當修習八法。以何等爲八耶？即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘！爲定棄貪，當修習此八法。」「諸比丘！爲定棄貪，當修習八法。以何等爲八耶？

即內有色想，外觀少量好醜之諸色，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。

即內有色想，外觀無量好醜之諸色，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。

即內無色想，外觀少量好醜之諸色，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。

即內無色想，外觀無量好醜之諸色，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。

即內無色想，外觀諸色，青、青色、青現、青光，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。

即內無色想，外觀諸色，黃、黃色、黃現、黃光，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。

即內無色想，外觀諸色，赤、赤色、赤現、赤光，得『勝彼諸色而知、而見』即內無色想，外觀諸色，白、白色、白現、白光，得『勝彼諸色而知、而見』如是之想。諸比丘！爲定棄貪，當修習此八法。」「諸比丘！爲定棄貪，當修習八法。以何等爲八耶？

二 即有色想而觀諸色；內無色想，外觀諸色；勝解而知：『淨也』；超越一切之色想，滅有對想，不思惟種種想，謂：『空者無邊也』，入空無邊處具足而住；超越一切之空無邊處，謂：『識者無邊也』，入識無邊處具足而住；超越一切之識無邊處，謂：『少無所有』，入無所有處具足而住；超越一切之無所有處，入非想非非想處具足而住；超越一切之非想非非想處，入想受滅具足而住。諸比丘！爲定棄貪，當修習此八法。」

[爲了知瞋[，當修習八法……乃至……爲定棄瞋，當修習此八法。]

[爲了知癡…忿…恨…覆…惱…嫉…慳…諂…誑…傲…憤發…慢…過慢…憍[，當修習八法……乃至……爲定棄憍，當修習此八法。]

[諸比丘！爲證知放逸，[修習八法。以何等爲八耶？即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘！爲證知放逸，當修習此八法。

諸比丘！爲證知放逸，當修習八法。以何等爲八耶？

即內有色想，外觀少量好醜之諸色，得『勝彼諸色而知見』如是之想。

即內有色想，外觀無量好醜之諸色，得『勝彼諸色而知見』如是之想。

即內無色想，外觀少量好醜之諸色，得『勝彼諸色而知見』如是之想。

即內無色想，外觀無量好醜之諸色，得『勝彼諸色而知見』如是之想。

即內無色想，外觀諸色，青、青色、青現、青光，得『勝彼諸色而知見』如是之想。

即內無色想，外觀諸色，黃、黃色、黃現、黃光，得『勝彼諸色而知見』如是之想。

即內無色想，外觀諸色，赤、赤色、赤現、赤光，得『勝彼諸色而知見』如是之想。

即內無色想，外觀諸色，白、白色、白現、白光，得『勝彼諸色而知見』如是之想。

諸比丘！爲證知放逸，當修習此八法。

「諸比丘！爲定棄放逸，當修習八法。以何等爲八耶？即有色而觀諸色。內無色想，外觀諸色。勝解爲『淨』。超越一切之色想，斷滅有對想，不思惟種種想，所謂『空者無邊』，入空無邊處具足而住。超越一切之空無邊處，所謂『識者無邊』，入識無邊處具足而住。超越一切之識無邊處，所謂『少無所有』，入無所有處具足而住。超越一切之無所有處，入非想非非想處具足而住。超越一切之非想非非想處，入想受滅具足而住。爲定棄知逸，當修習此八法。」

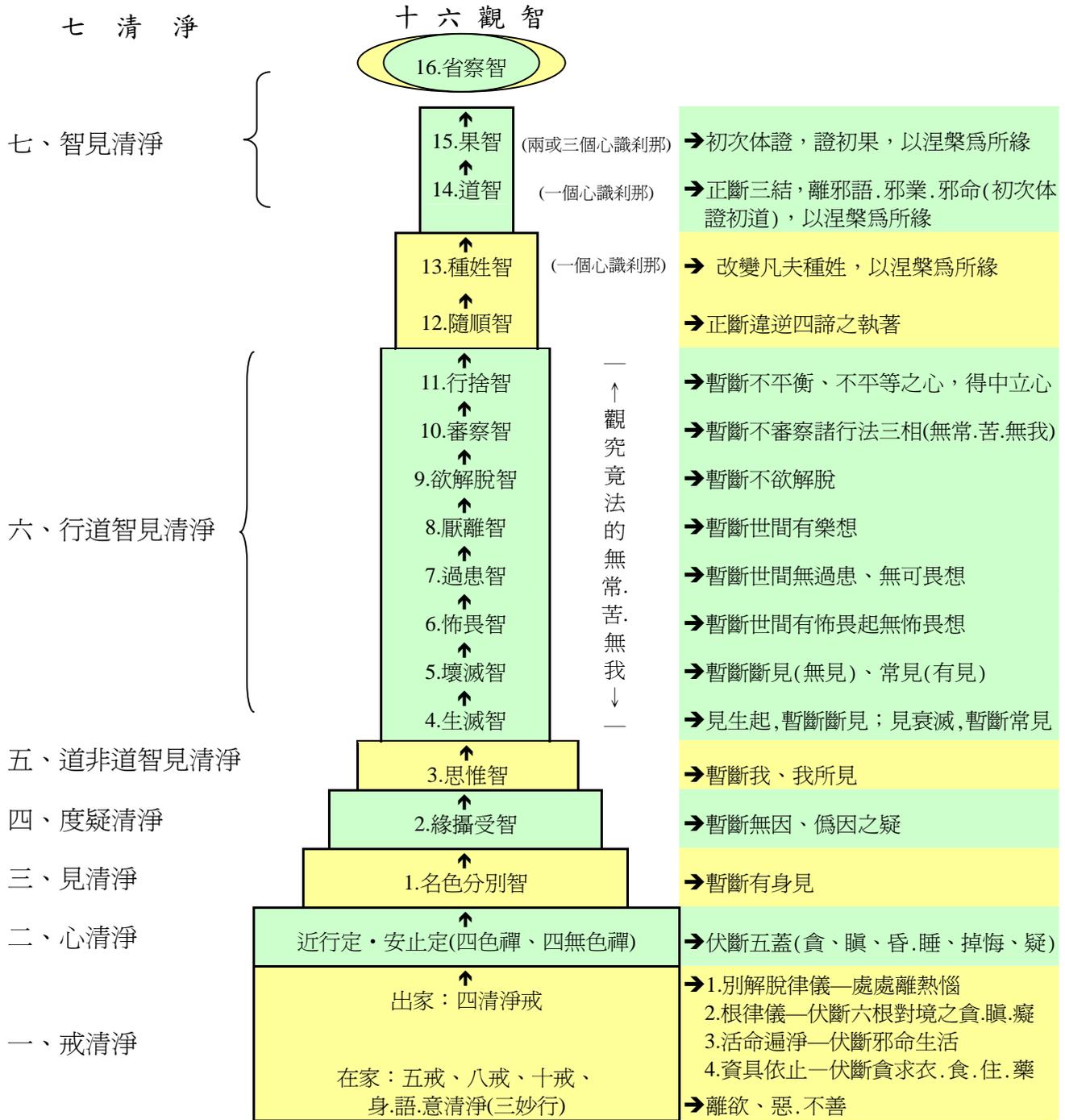
(佛)告羅雲曰：「汝當修行安般之法，修行此法，所有愁憂之想皆當除盡。汝今復當修行惡露不淨想，所有貪欲盡當除滅。汝今，羅雲，當修行慈心，已行慈心，所有瞋恚皆當除盡。汝今，羅雲，當行悲心，已行悲心，所有害心悉當除盡。汝今，羅雲，當行喜心，已行喜心。所有嫉心皆當除盡。汝今，羅雲，當行護心，已行護心，所有憍慢悉當除盡。」(《增阿含 7.1 經》羅云經)

在《增支部·三集·(10) 5·掬鹽品·(11) 相經》(Aṅguttara Nikaya, Tikanipata, (10) 5 Lonakapallavagga, (11) Nimittasuttam)(=P.T.S. A.I. p.258)裏，佛陀有談到「心」有明亮的光(pabhassara 極光淨)。

「四無量心與初、二、三、四禪，加上四無色定，合稱為：十二甘露門。」《中阿含 217 經》卷六十（大正 1.802 中~下）《中部》52 經，**Atthakanagarasuttam**(八城經)說十一甘露門(**ekadasa amatadvarani**)，沒有說非想非非想。

# 觀的業處

## 七清淨與十六觀智



### 見清淨 (cittavisuddhi)

一、名色分別智 (nama rupa pariccheda bana 名色攝受智)：各別辨明一切色法的智慧為「色分別智」(rupa pariccheda bana 色攝受智)；各別辨明一切名法的智慧為「名分別智」(nama pariccheda bana 非色攝受智)；辨明名與色為各別組合的智慧名為「名色分別智」。在此階段了解到「無人、無有情及無我的存在，只有色法與名法而已。」此智慧亦名為「名色差別智」(nama rupa vavatthana bana)。第一至十二觀智，以觀智暫時斷(tad-av-gappahanam 彼分斷)一些煩惱。

### 度疑清淨 (kavkhavitarana-visuddhi)

二、緣攝受智 (paccaya pariggaha bana)：如實知道辨識名法與色法的諸緣(因)，辨識現在、過去、未來的名色組合並不是無因緣地生起，也不是上帝所造或因靈魂而有，而是因為無明、愛、取、行、業而生起。名色分別智與緣攝受智能知道一切名色是苦諦，名色的因是集諦，以及苦諦與集諦的無常、苦、無我三相。由於能令遍知這些法的實相圓滿，所以稱為「知遍知」(bata paribba)。修禪若修至「緣攝受智」，被稱作「小須陀洹」，若至臨終保住觀禪能力，下一生必然投生善趣。

道非道智見清淨 (maggamaggabanadassana-visuddhi)

三、思惟智(sammasanabanam)：辨識光明(喜、輕安、勝解、策勵、樂、智、念、捨、欲)等觀染為障礙而得以分辨道與非道之特相。分別觀照五蘊的過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近等十一法的三相。一、「壞滅而無常」，在任一名色法生起之後立即壞滅，沒有殘留或轉變為其他法；二、「可畏而苦」，一切法都不可靠而可怖畏；三、「無實質而無我」，沒有實質、我、或主宰者。觀禪中得思惟智可暫斷我、我所見；定中得宿命明可斷除常見，天眼明可斷除斷見。

行道智見清淨 (patipadabanadassanavisuddhi)

四、生滅智(udayabbayabanam)：在克服觀染之後，它變得成熟、更強及敏銳。生滅智的「生」是指生起之時；「滅」是指變易、毀壞之時。「依緣」修習生滅智是指禪修者觀照諸行如何由於它們的諸緣生起而生起以及由於它們的諸緣滅盡而滅盡。「依剎那」修習生滅智是指觀照諸行法的剎那生滅。「思惟智」和「生滅智」二智被稱為「審察遍知」(tirana paribba)。

五、壞滅智(bhangabanam)：當禪修者的觀智變得敏銳、成熟時，不再看到身體、色聚，不再作意諸行法的生時與住時，只是看到名色法的壞滅、壞滅；在此觀智暫時斷除煩惱，所以稱為「斷遍知」(pahana paribba)。

六、怖畏智(bhayabanam)：當禪修者觀照三世的行法的壞滅時，他覺知一切生存地裡不斷壞滅的行法是可畏的。怖畏現起智是於有怖畏的諸法現起怖畏。

七、過患智(adinavabanam)：見到一切行法有過患，禪修者照見它們為毫無實質、不圓滿、毫無可取，而只有過患、可畏。他也明瞭只有無生、無滅的無為法才是安全的。

八、厭離智(nibbidabanam)：厭離智是厭離可厭的諸法。當知見一切行法的過患之後，他對它們感到厭離，不再樂於一切生存地的任何行法。

九、欲解脫智(mubcitukamyatabanam)：對於當解脫的諸法生起解脫之欲。這是在觀照時生起欲脫離一切行法之願。

十、審察智(patisankha-banam)：以審察智審察於當審察的諸法。為了脫離諸行法，禪修者再以種種方法觀照那些行法的三相(無常、苦、無我)。當他清晰地審察諸行法的三相時，那即是審察智。

十一、行捨智(sankhar'upekkhabanam)：在審察之後，禪修者照見諸行法當中無一物可執取為「我」及「我的」，因此捨棄了怖畏與取樂兩者，而對一切行法感到中捨。《無礙解道》說：「那欲脫與審察隨觀及行捨的此等三法，是義一而文異」。(Pts.II,p.64.)

十二、隨順智(anulamabanam)：這是在出世間道心路過程裡，於種姓心之前生起的欲界心。此智被稱為隨順是因為它順著之前八種觀智的作用，以及順著之後道智的作用。「於一切的相及轉起的所緣而呈現是障礙之時，在他習行了隨順智之末，生起以無相、不轉起、離(有為)行、滅、涅槃為所緣的，超越凡夫種姓、凡夫名稱、凡夫之地的，入於聖者種姓、聖者名稱、聖者之地的，最初轉入、最初專念、最初思慮於涅槃所緣的，以無間、等無間、修習、親依止、非有、離去的六種緣的狀態而實行於道的、達頂點的、是觀的最高的、不再退轉的種姓智。」(《清

淨道論》第二十二〈說智見清淨品〉Vism.pp.672-673) 得隨順智之後，一路證得涅槃。

**十三、種姓智(gotrabhubana)**：在習行了隨順智之末，生起以無相、不轉起、離有爲行、滅、涅槃爲所緣的，超越凡夫種姓(gotra，與‘vamsa 種姓’不同)，入於聖者種姓，最初轉入、專念、思慮於涅槃所緣的，以無間、等無間、修習、親依止、非有、離去的六種緣的狀態而實行於道的、達頂點的、是觀的最高的、不再退轉的種姓智。斷三結(身見結、戒盡取結、疑結)，斷對四聖諦之疑及斷往一切惡趣業等。只有一個心識刹那。若體證二、三、四果，沒有種姓心，則明淨心(vodana)取代種姓心。

**智見清淨 (ditthi-visuddhi)**

**十四、道智(maggabana)**：種姓心之後，繼續取涅槃爲對象，得正語、正業、正命(離邪語、邪業、邪命)，正斷三結，徹知四聖諦，若是初次體證，生起了須陀洹道，只有一個心識刹那。

**十五、果智(phalabana)**：繼續取涅槃爲對象。在道心之後有三個果心生起；於鈍根者則有遍作心生起，所以，在道心之後，只有兩個果心(出世間安止心路)生起。

**十六、省察智(paccavekkhanabana 審察智)**：省察道、果與涅槃，已斷除及還剩下的煩惱。省察智也可以作爲審察諸禪支。完全解脫的阿羅漢則沒有可省察的煩惱。純觀行者只能省察斷身見、斷疑、斷戒禁取見，無法省察所有還剩下的煩惱，體證涅槃的初果，在煩惱未再次生起時，還不知所證是否究竟。若煩惱會再次生起，那可能是數日之後的事。

當生無法證得禪定及現觀(證道果)者，包括：當生無因(沒有無貪、無瞋、無癡之因)，畜生、鬼、地獄；二因(只具無貪、無瞋)眾生，有報障(異熟障)的——天生聾、盲、狂、騃(=愚、呆)、黃門、二根者；有業障的——犯五逆罪者，出佛身血者、破和合僧者、弑阿羅漢者、弑父者、弑母者；比丘犯十三不共住(僧殘)之任何一種而未獲得發露懺悔者、污比丘尼、盜法者、轉向外道者。無色界天人，若未生天之前未證得任何道果者，則不可能現觀，因爲無耳根聽聞正法。二因眾生頂多可得近行定，觀智則修到行捨智。

正斷三結：斷邪見結(ditthi-samyojanam)：即斷身見(sakkayaditthi)，或我見(及我所見)，斷除即世間是常或無常、有邊或無邊，命即身、命與身異，如來死後存在、不存在、存在又不存在、非存在非不存在，如是所有成見、顛倒執。除戒禁取結，一切之邪見者爲見結。斷戒禁取結(silabbataparamasa-samyojanam)：即斷受持無法達到解脫的戒律、成見、顛倒執。斷疑結(vicikiccha-samyojanam)：疑佛法僧三寶是，深心、全然地歸依、信仰佛陀及賢聖僧，這是有涅槃體驗者，將心比心肯定聖者也一樣毫無疑問有涅槃體驗。此外，對學、前邊、後邊、前邊後邊無疑惑、無猶豫。

《增支部》十集·第五罵詈品·一百。「不能」(佛說：)「諸比丘！若斷十法，則能現證阿羅漢果。何等爲十耶？即：貪、瞋、癡、忿、恨、覆、惱、嫉、慳、慢也。諸比丘！若斷此十法，則能現證阿羅漢果。」

A.3.68.作：‘rago kho, avuso, appasavajjo dandhviragi, doso mahasavajjo khippaviragi, moho mahasavajjo dandhviragi’(友！染是小罪遲退離，瞋是大罪速退離，癡是大罪遲退離。)

問：煖加行中有生滅觀，此生滅觀加行云何？

答：諸瑜伽師將觀生滅，先取內外興衰相已，還所住處，調適身心，觀一期身前生後滅，次觀分位，次年次時次月，次半月次一晝夜，次牟呼栗多，次臘縛，次怛刹那，次復漸滅，乃至於一切有爲法，

觀二剎那生、二剎那滅，齊此名爲加行成滿。次復，於有爲法，觀一剎那生、一剎那滅，此則名爲生滅觀成。(《阿毘達磨大毘婆沙論》卷第七，大正 27.35)

### 三解脫門

解脫門	隨觀	出脫
空解脫	無我隨觀	我執 attabhinivesam mubcanti
無常解脫	無相隨觀	顛倒相 vipallasanimitta mubcanti
無願解脫	苦隨觀	渴愛的願望 tanhapanidhim mubcanti

\* 解脫(vimokkha, vimutti)：意謂解放、自由，由煩惱的束縛中解放出來，而脫離迷苦之境。

### 出世間四種人的捨斷

× 表示捨斷煩惱(正斷 samucchedappahana)，捨斷之後永遠不再生出那項煩惱。

14 不善心所 四道	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	癡	無慚	無愧	掉舉	貪	邪見	慢	瞋	嫉	慳	惡作	昏沉	睡眠	疑
須陀洹道						×			×	×				×
斯陀含道														
阿那含道					×			×			×			
阿羅漢道	×	×	×	×			×					×	×	

不善法 四道	十結 (經說)										十結 (論說)								所斷		
	五下分結					五上分結					見結	戒禁結	疑結	嫉結	慳結	瞋恚結	欲貪結	有貪結		慢結	無明結
	見結	戒禁結	疑結	瞋恚結	欲貪結	色貪結	無色貪結	掉舉結	慢結	無明結											
須陀洹道	×	×	×								×	×	×	×	×						斷除見、疑、戒禁結，及斷除惡趣行
斯陀含道																					貪、瞋、癡更薄弱
阿那含道				×	×											×	×				斷除殘餘的貪、瞋
阿羅漢道						×	×	×	×	×								×	×	×	捨斷殘餘的煩惱

16種污染 四道	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	貪	瞋	忿	恨	覆	惱	嫉	慳	誑	諂	頑固	急躁	我慢	過慢	憍慢	放逸
須陀洹道					×		×	×	×	×						
斯陀含道																
阿那含道	×	×	×	×		×										
阿羅漢道											×	×	×	×	×	×

\* 本表中聖者所斷之污染僅供參考。

心的十六種污染：1.貪與邪貪(abhijjha-visama-lobha)、2.瞋(byapada)、3.忿(kodha 憤慨)、4.恨(upanaha 懷怨不捨)、5.覆藏(makkha 欺瞞罪惡，屬於貪.瞋)、6.惱(palasa 憂悶，屬於瞋)、7.嫉(issa 嫉妒，屬於瞋)、8.慳(macchariya 吝嗇，屬於貪)、9.誑(maya 虛偽、欺騙，屬於貪)、10.諂(satheyya 詐騙，屬於貪.癡)、11.頑固(thambha 傲慢)、12.急躁(sarambha)、13.我慢(mana 驕傲)、14.過慢(atimana)、15.憍慢(mada)、16.放逸(pamada 屬於貪.瞋.癡)(見《中部》第三、七、八經，《增支部》三到十一集)

## 解脫者的定義

**時解脫者**(samayavimutto)：以適當時間，用(名)身證得八解脫(編按：四色界禪與四無色界禪)之後而住，以(道)智看到之後，他的一些漏滅盡。

**無時解脫者**(asamayavimutto)：實在不是以適當時間，用(名)身證得八解脫之後而住，以(道)智看到之後，他的諸漏完全滅盡。所有的聖人在聖解脫裡都是無時解脫者。(編按：無時解脫即永遠的解脫，asamaya 字義為「非暫時的」或「永遠的」解脫。《無礙解道》〈小品第五.解脫論〉說：「無時解脫是指四聖道、四沙門果與涅槃。」)(鈍根阿羅漢，待勝時而入定，以脫煩惱縛者，稱為「一時解脫」。其所待之時(勝緣)六種，即好食、好衣、好臥具、好說法、好處所、好人等。「不時解脫」又作不動心解脫、不時不移動心解脫，其根性最上殊勝，於有學位稱為隨法行、見至，以利根之故，現法樂住，不待事緣具足，得隨時自在證入四根本定、四無色定、滅盡定中，其心解脫煩惱障。又因此阿羅漢不退動於煩惱及心解脫，故又稱不動心解脫。

**同首者**(samasusi 等首)：漏滅盡和命滅盡是不前不後(同時)。

**正等正覺者**(sammāsambuddho)：在以前還未聽聞的諸法中，自己徹底了解(abhisambujjhati)諸諦，在那裡既得到一切智性(sabbabbutam)，而且在諸力中得自在，這個人被稱為「正等正覺者」。諸力：即十力dasa balani，十種智力，佛十八不共法中之十種。十力即：

一、**處非處智力**，謂如來於一切因緣果報審實能知，如作善業，即知定得樂報，稱為知是處(道理)；若作惡業，得受樂報無有是處，稱為知非處。如是種種，皆悉遍知。

二、**業異熟智力**，謂如來於一切眾生過去未來現在三世業緣果報生處，皆悉遍知。

三、**靜慮解脫等持等至智力**，謂如來於諸禪定自在無礙，其淺深次第如實遍知。

四、**根上下智力**，謂如來於諸眾生根性勝劣、得果大小皆實遍知。

五、**種種勝解智力**，謂如來於諸眾生種種欲樂善惡不同，如實遍知。

六、**種種界智力**，謂如來於世間眾生種種界分不同，如實遍知。

七、**遍趣行智力**，謂如來於六道有漏行所至處、涅槃無漏行所至處如實遍知。

八、**宿住隨念智力**，即如實了知過去世種種事之力；如來於種種宿命，一世乃至百千萬世，一劫乃至百千萬劫，死此生彼，死彼生此，姓名飲食、苦樂壽命，如實遍知。

九、**死生智力**，謂如來如實了知眾生死生之時與未來生之善惡趣，乃至美醜貧富等善惡業緣。

十、**漏盡智力**，謂如來於一切惑餘習氣分永斷不生，如實遍知。--見《佛光大辭典》〈十力〉p.361

**獨正覺者**(paccekasambuddho 獨覺)：在以前還未聽聞的諸法中，自己徹底了解諸諦，在那裡既沒有得到一切智性，而且沒在諸力中得自在。

**俱解脫**(ubhatobhagavimutto 雙分解脫者)：由慧力解脫一切煩惱而得慧解脫，又得滅盡定而解脫一切定障。

**慧解脫者**(pabbavimutto)：由慧力解脫一切煩惱而得慧解脫，他的諸漏完全被滅盡。

**身證者**(kayasakki)：以(名)身證得八解脫之後而住，以(道)智見到之後，他的一些漏被滅盡。「身證者」為阿那含果中之最高者。

**隨法行者**(dhammanusari)：為了作證預流果而修行者的慧根是非常強。他修習帶領慧、以慧為前行的聖道。他的住果者是見至者。

**隨信行者**(saddhanusari)：為了作證預流果而修行者的信根是非常強。他修習帶領信、以信為前行的聖道。他的住果者是信解脫者。部派佛教有說隨法行者、隨信行者皆名為「向須陀洹」，但依南傳阿毘達摩所說，「向須陀洹」只有一個剎那心識的「道心」。

**見至者(ditthipatto)**：「隨法行者」如實地了知：苦、集、滅、導向滅苦之道，以智慧看到之後，一些漏被滅盡。見至者包括初、二、三果。

**信解脫者(saddhvimutto)**：「隨信行者」如實地了知：苦、集、滅、導向滅苦之道，以智慧見到之後，一些漏被滅盡。信解脫者包括初、二、三果。

**極七次(sattakkhattuparamo)**：由於完全滅盡三結而成爲預流者。他在天或人間輪迴流轉頂多七次，之後，滅盡苦。

**家家(kolavkolo)**：由於完全滅盡三結而成爲預流者。他輪迴流轉二或三家之後，滅盡苦。「家家」爲預流者之最高者。

**一種子(ekabijji)**：由於完全滅盡三結而成爲預流者。他只一次轉生人類之後，滅盡苦。「一種子」爲斯陀含之最高者。

**一來者(sakadagami斯陀含)**：由於完全滅盡三結、薄貪瞋癡。只要來世間一次之後，滅盡苦。

**不還者(anagami阿那含)**：由於完全滅盡五下分結而成爲化生者(opapatiko)，就在上界(色界或無色界)完全寂滅(parinibbaya)。

**中般涅槃(antaraparinibbaya)**：由於完全滅盡五下分結而成爲化生者，他被生之後不久或者還未到達壽量的一半，他爲了捨斷五上分結，而使得生起聖道。(編按：有人甚至以中般涅槃作爲有「中陰身」之證明，這是誤會。)

**生般涅槃(upahaccaparinibbaya)**：由於完全滅盡五下分結而成爲化生者，就在上界完全寂滅。他超過壽量的一半之後，或者接近死時，捨斷五上分結，而生起聖道。

**無行般涅槃(asavkharaparinibbaya)**：由於完全滅盡五下分結而成爲化生者，就在上界完全寂滅。他爲了捨斷五上分結，以無行(不猶豫、自動)使得生起聖道。

**有行般涅槃(sasavkharaparinibbaya)**：由於完全滅盡五下分結而成爲化生者，就在上界完全寂滅。他爲了捨斷五上分結，以有行(不自動、受自他慳慳)使得生起聖道。

**上流至色竟天者(uddhamsoto akanitthagami)**：由於完全滅盡五上分結而成爲化生者，在那個地方完全寂滅，不會再生於欲界。他從無煩天死後去到無熱天，從無熱天死後去到善現天，從善現天死後去到善見天，從善見天死後去到色究竟天，在色竟天(Akanittha, a無 + kanittha最年輕的、最小的、最低的)爲了捨斷五上分結而使得生起聖道。

**阿羅漢(araha)**：色貪、無色貪、慢、掉舉、無明(五上分結)是完全的被捨斷。

(參考：《人施設論》電子檔，原始佛教學院 出版)

#### 四、滅 盡 定

「滅盡定」(nirodha-samapatti)又稱爲「滅受想定」(nirodha-vedayita-samapatti)，經中說：「saññavedayitanirodham samapannassa sañña ca vedana ca vupasanta honti。」(入想受滅定者，想、受皆止息)滅盡定亦稱爲「第八解脫」，即超一切非想非非想處，滅一切心、心所法，成爲無心、無心所法(無苦樂受)的狀態。只有阿那含及阿羅漢具有入非想非非想處定者，才可以入滅盡定。

阿那含或阿羅漢先入色界定或無色界定 → 出定 → 觀諸行(無常、苦、無我) → 無所有處定 → 出定 → 決定在入定期間的預備工作 → 入非想非非想處定 → 二剎那安止速行 → 滅心識、感受(入滅定=無心定) → 出定 → 果心生滅一次 → 墮入有分 → 省察智

\* 預備工作：1.令本人在定中的資具無損害，2.僧團有事時出定，3.佛召見時出定，4.壽盡前出定。

\* 《中部》43 經《有明大經》，舍利弗尊者說：「死亡命終者：身行滅、安息；口行滅、安息；心行滅、安息；壽盡、煖息、諸根敗壞。而入滅受想定之比丘，亦身行滅、安息；口行滅、安息；心

行滅、安息；但壽不盡、煖亦不息、諸根寂靜[不敗壞]。」入滅盡三昧無出入息。(《善見律毘婆沙》卷第十一，大正 24.748)

\*「七日入滅盡定，此世間涅槃。我念取七日樂，此是滅諦地。」(《善見律毘婆沙》卷第五，大正 24.702 下)「滅盡三昧，非聖人定、非凡人定。」(《善見律毘婆沙》卷第十二，大正 24.757 上)

《中部 44 經》《有明小經》(Culavedallasuttam, M.I.p.302)(參考《中阿含 210 經》法樂比丘尼經(大正 1.788)優婆塞毘舍佉向法授比丘尼問法。

「聖尼！如何入滅受想定耶？」

「居士毘舍佉！入滅受想定之比丘是無有生念：「我將入滅受想定，」或「我正入滅受想定，」或「我已入滅受想定。」其時，本如是修習心，是故如是之趣向也。」

「聖尼！比丘入滅受想定時先滅何法耶？為身行耶？為口行耶？或心行耶？」

「居士毘舍佉！入滅受想定之比丘，先滅口行，次身行，其次心行也。」

「聖尼！如何是滅受想定之起出耶？」--「居士毘舍佉！比丘從滅受想定起時不生如是念：即「我將滅受想定起出，」或「我正由滅受想定起出，」或「我已由滅受想定起出。」彼本如是修習心，是故以至如是之趣向。」

「聖尼！比丘從滅受想定起時，先生何法耶？為身行耶？為口行耶？或心行耶？」

「居士毘舍佉！比丘從滅受想定起時先生心行，次身行，其次口行也。」

「聖尼！比丘從滅受想定起時，觸幾種觸耶？」

「居士毘舍佉！比丘從滅受想定起時觸三種觸：空觸、無相觸、無願觸也。」

「聖尼！比丘從滅受想定起出已，心何所傾、何所趣、何所順？」

「居士毘舍佉！比丘從滅受想定起出已心傾向遠離、趣向遠離、順於遠離。」

大拘絺羅答曰：「比丘從滅盡定起時，不如是念：我從滅盡定起。比丘從無想定起時，作如是念：我為有想，我為無想。」…尊者大拘絺羅答曰：「比丘從滅盡定起時觸三觸。云何為三？一者不移動觸。二者無所有觸。三者無相觸。比丘從滅盡定起時觸此三觸。」(《中阿含 211 經》大拘絺羅經)，大正 1.792 上)

(質多羅長者)復問。尊者。若死·若入滅盡正受。有差別不答。捨於壽暖。諸根悉壞。身命分離。是名為死。滅盡定者。身·口·意行滅。不捨壽命。不離於暖。諸根不壞。身命相屬。此則命終·入滅正受差別之相。復問。尊者。云何入滅正受。答言。長者。入滅正受。不言。我入滅正受。我當入滅正受。然先作如是漸息方便。如先方便。向入正受。復問。尊者。入滅正受時。先滅何法。為身行·為口行·為意行耶答言。長者。入滅正受者。先滅口行。次身行·次意行。復問。尊者。云何為出滅正受。答言。長者。出滅正受者亦不念言。我今出正受。我當出正受。然先已作方便心。如其先心而起。復問。尊者。起滅正受者。何法先起。為身行·為口行·為意行耶。答言。長者。從滅正受起者。意行先起。次身行。後口行。復問。尊者。入滅正受者。云何順趣·流注·浚輸答言。長者。入滅正受者。順趣於離·流注於離·浚輸於離。順趣於出·流注於出·浚輸於出。順趣涅槃·流注涅槃·浚輸涅槃。復問。尊者。住滅正受時。為觸幾觸。答言。長者。觸不動·觸無相·觸無所有。復問。尊者。入滅正受時。為作幾法。答言。長者。此應先問。何故今問。然當為汝說。比丘入滅正受者。作於二法。止以觀。時。質多羅長者聞尊者迦摩所說。歡喜隨喜。作禮而去。(《雜阿含 568 經》，大正 2.150)

檢定證果：

云何檢校？問長老：何時得禪定，解脫，三昧，三道耶？如是方便問已，或問：長老得三想苦、空、無我。或以三昧得之，或非三昧，或毘婆舍那得也？或以色或以無色？或以內色或以外色？何時得也？為朝得，為中得，為暮得？復問處。何處得也？為樹下，為阿蘭若，為空閑得耶？問已，復問：若煩惱已滅，去幾餘有幾？以何道滅之，以須陀洹道，為斯陀含道，於一一道中，汝得何法？若有比丘得過人法，而一一答言。若不得者，問已迷亂不能自答。若人得者，現法如在手掌無異。日、時、處、所皆一一答之。或白日、或夜。若答已，復問：四道果中汝已何道？殺幾煩惱？答者一一悉著者。復問：汝得何法？為得須陀洹，斯陀含？若答悉著者。若有小小異者，即不信。何以故？若有智慧聰明比丘，從師稟受一一句義，不得謬亂。復作餘問。初入云何。若答不著。即聖利滿足汝不得也而驅出。若答言。入聖道著。久於戒定慧中。無有懈怠精勤不退。於四供養心無染著。譬如虛空。若如此比丘說而同合。如大河水與鹽牟那水相合無異。是故佛為聲聞弟子說涅槃道。於一一說中無有謬錯。是故以種種問難怖之。若不怖者。是愛盡比丘。如霹靂著身。亦無恐怖。若有恐怖。則非阿羅漢。若不恐怖。一毛不豎。如師子王。此比丘若說聖利法善者。王及諸大臣有供養者。皆悉堪受。惡比丘者破戒也。比丘有戒者善比丘也。令人知我者。以惡心而假現聖利。無有實想。得波羅夷。已樂自令淨者。自念言。我已得波羅夷罪。我今云何得淨也。如來所以結戒。比丘犯波羅夷罪。於天禪定解脫智慧住樂道者。皆悉障礙不復得。)(《善見律毘婆沙》大正 24.756)

「諸比丘！世間有比丘，善巧入於三摩地，善巧住於三摩地，善巧由三摩地起，恭敬而作，又恆常而作，又作順益之事。諸比丘！成就此等六法之比丘，於三摩地堪得力。」(《增支部》六集·第七 天神品 72，A.III. pp. 427)

「諸比丘！若不斷六法，則不堪具足初靜慮而住。以何為六耶？不能如實以正智見愛欲、瞋恚、昏眠、掉悔、疑及諸欲之過患。諸比丘！若不斷此等六法，則不堪具足初靜慮而住。」(《增支部》六集·第七 天神品 73，A.III. pp. 428)

「諸比丘！若不斷六法，則不堪具足初靜慮而住。以何為六耶？即：欲尋、恚尋、害尋、欲想、恚想、害想。諸比丘！若不斷此等六法，則不堪具足初靜慮而住。」(《增支部》六集·第七 天神品 74，A.III. pp. 428)

「諸比丘！若不斷此六法者，則於身不堪循身觀而住。以何為六耶？即：欲愛樂、談愛樂(愛說話)、眠愛樂、眾愛樂、不守護根門、不知食量。」《增支部》六集·第十二 品所不攝經 117，A.III. pp. 449)

「諸比丘！若不斷六法，則不能證不還果。以何為六耶？即：不信、無慚、無愧、懈怠、失念、無慧。諸比丘！若不斷此六法，則不能證不還果。」(《增支部》六集·第七 天神品 65，A.III. pp. 421)

「諸比丘！若不斷六法，則不能證阿羅漢果。以何為六耶？即：昏忱、睡眠、掉舉、惡作、不信、放逸。諸比丘！若不斷此六法，則不能證阿羅漢果。」(《增支部》六集·第七 天神品 66，A.III. pp. 421)

「有十一法阿羅漢所不習者。云何為十一？<sup>1</sup>漏盡阿羅漢終不捨法服，習白衣行。<sup>2</sup>漏盡阿羅漢終不習不淨行(=淫欲)。<sup>3</sup>漏盡阿漢終不殺生。<sup>4</sup>漏盡阿羅漢終不盜。<sup>5</sup>漏盡阿羅漢食終不留遺餘。<sup>6</sup>漏盡阿

羅漢終不妄語。<sup>7</sup>漏盡阿羅漢終不群類相佐(=結黨營私)。<sup>8</sup>漏盡阿羅漢終不吐惡言。<sup>9</sup>漏盡阿羅漢終不有狐疑。<sup>10</sup>漏盡阿羅漢終不恐懼。<sup>11</sup>漏盡阿羅漢終不受餘師(=外道)，又不更受胞胎。」(《增壹阿含經》卷第四十六·49.4 經，大正 2.797.上)

《增支部》九集·第六.安穩品·六十二.能：「諸比丘！若已斷九法，則能現證阿羅漢性。何等爲九種法耶？即：貪、瞋、癡、忿、恨、覆、惱、嫉、慳。」

《中阿含》《自觀心經》世尊告諸比丘：「若有比丘不能善觀於他心者，當自善觀察於己心，應學如是。云何比丘善自觀心？比丘者，若有此觀，必多所饒益。我爲得內止(內止 (ajjhata-ceto-samatha, 內心寂止)，不得最上慧觀法(adhipaññā-dhammavipassanā, 又作勝智法觀，南傳大藏經(卷二十二·三三九頁)譯作「增上慧法正觀」)耶？我爲得最上慧觀法，不得內止耶？我爲不得內止，亦不得最上慧觀法耶？我爲得內止，亦得最上慧觀法耶？」

「若比丘觀已，則知我得內止，不得最上慧觀法者，彼比丘得內止已，當求最上慧觀法，彼於後時得內止，亦得最上慧觀法。若比丘觀已，則知我得最上慧觀法，不得內止者，彼比丘住最上慧觀法已，當求內止，彼於後時得最上慧觀法，亦得內止。若比丘觀已，則知我不得內止，亦不得最上慧觀法者，如是比丘不得此善法，爲欲得故，便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退，猶人爲火燒頭、燒衣，急求方便救頭、救衣。如是，比丘不得此善法，爲欲得故，便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退，彼於後時 得內止，亦得最上慧觀法。若比丘觀已，則知我得內止，亦得最上慧觀法，彼比丘住此善法已，當求漏盡智通作證。(參考《增支部》A. 10. 54. Samatha 寂止))