

頁 25：F、初禪～I、四禪

《瑜伽師地論》卷 12(CBETA, T30, no. 1579, p. 339, b13-c29)：

※聖五支三摩地

(1) 標經

復次，云何聖五支三摩地？謂諸苾芻，即此身內離生喜樂，廣說如經。

(2) 別釋

A、初靜慮攝

a、喜樂差別

離生喜樂者，謂初靜慮地所攝喜樂。

所滋潤者，謂喜所潤。

遍滋潤者，謂樂所潤。

b、作意差別

遍充滿者，謂加行究竟作意位。

遍適悅者，謂在已前諸作意位，由彼位中亦有喜樂時時間起，然非久住，亦不圓滿。

於此身中，無有少分而不充滿者，謂在加行究竟果作意位。

◎譬喻¹

[喻彼行者]譬如黠慧能沐浴人或彼弟子者，當知喻於修觀行者。

[喻彼方便]銅器、瓦器或蚌蛤²器者，喻為離欲生喜樂故教授教誡。

[喻彼尋伺]細沐浴末者，喻能順彼出離尋等。

水澆灌者，當知喻於尋清淨道。

[喻身喜樂]沐浴搏者，以喻於身。

帶津膩者，喻喜和合。

膩所隨者，喻樂和合。

遍內外者，喻無間隙喜樂和合。

[喻心一趣]不強者，喻無散動。

[喻心清淨]不弱者，喻無染污亦無愛味。

¹ 有關四禪的譬喻，詳參《中阿含經》卷 20〈長壽王品·81·念身經〉，大正 1，555b：

「比丘者，離生喜樂，漬身潤澤，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；……

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；……

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；……

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；…。」

² 蚌蛤：蚌與蛤。長者通曰蚌，圓者通曰蛤。詩文中常混用以稱蚌。

B、第二靜慮攝

又於第二，喻有差別。

◎譬喻

[喻彼定相]山者，喻於無尋伺定。

[喻離尋伺]尖頂者，喻於第二靜慮，無尋無伺，於所緣境一味勝解。

[喻內等淨]泉者，喻於內等淨支。

[喻彼喜樂]水軸者，謂水傍流出。

水索者，謂水上涌出。

此二種喻，如其次第，顯示喜、樂。滋潤等言，如前解釋。

無不充滿者，當知喻於無間相應。

C、第三靜慮攝

又於第三，喻有差別。

◎譬喻

[喻離喜樂]如唄鉢羅（*utpala*）³等，離喜之樂，彼相應法及所依身，當知亦爾。

[喻彼定相]水喻離喜無尋伺定。

喜發踊躍，由無彼故，喻花胎藏，沒在水中。

D、第四靜慮攝

又於第四，喻有差別。

◎譬喻

[喻超過諸災]清淨心者，謂與捨念清淨相應，超過下地諸災患故。

[喻無愛味]鮮白者，謂性是善，自地煩惱無愛味故。

[喻不放逸]何故復以長者為喻？謂彼所作皆審悉故，不放逸故，思惟籌量觀察勝故，於增減門無不知故。證得清淨第四靜慮者，亦復如是。凡有所為，審諦圓滿，無諸放逸，於一切義，無不了知，其性捷利。

[喻堅緻、無二失]八經九經⁴以為喻者，由堅緻故，顯蚊虻等不能侵損。

首足皆覆者，若有二失容可侵損，謂衣薄故，有露處故。

今此顯示二失俱無。

此定亦爾，其心清淨鮮白周遍，一切散動所不能侵，堪忍寒暑乃至他所呵叱⁵惡言，及內身中種種苦受。

E、觀察緣起攝

又於第五，喻有差別。

[指前喻]於所觀相，慳懃懇到等，當知已如前釋。

[明總義]謂審觀察三世諸行，於能觀察又復觀察，是此中總義。⁶

(3) 問答五支定相

³ 唄鉢羅（*Utpala*）：《梵和大辭典》p.246，異譯有：優鉢羅花等。

⁴ 此「經」字，窺基作「繩子」解。

⁵ 呵叱：大聲斥責。

⁶ 《瑜伽師地論略纂》卷5，大正43，83b~c。

何等名為聖三摩地？云何建立五支差別？

[明聖三摩地]謂四靜慮中所有聖賢心一境性，及於安立審諦觀察，如是名為聖三摩地。

[建立五支別]依於四種現法樂住，建立四支。

依審觀察緣起法故，又為斷除餘結縛故，建立第五。

當知此由二因緣故，建立五支。

頁 30：四念住與五蘊

1、身	色蘊
2、受	受蘊
3、心	識蘊
4、法	想、行蘊

頁 30：捨離=鎮伏和彼分解脫

《相應部注》(Spk III 209) 解釋解脫有五種：

「就此，有五種解脫：鎮伏解脫、彼分解脫、正斷解脫、寂止解脫、出離解脫。此中，

(1) 八等至因為從被鎮伏的諸蓋等解脫，名為鎮伏解脫。⁷

(2) 無常隨觀等七隨觀⁸因為是彼彼的敵對物，而從無常想等解脫，故名為彼分解脫。⁹

(3) 四聖道乃從被完全斷除的煩惱解脫，故名為正斷解脫。¹⁰

(4) 煩惱藉由道的力量而寂止故四沙門果生起，所以四沙門果名為寂止解脫。

(5) 涅槃從一切煩惱出離、分離、遠離，故名為出離解脫。」

頁 31：四種正知

《中部注》(Ps I 253) 解釋，此處的正知(清楚了知)包含四種：

- (1) 「有益正知」(sāthaka-sampajañña)：了知某動作、行為是否對自、他有所利益；
- (2) 「合宜正知」(sappāya-s)：了知某動作、行為的時機是否合宜；
- (3) 「行處正知」(gocara-s)：動作進行時，仍然持續修習業處；
- (4) 「無癡正知」(asammoha-s)：動作進行時，透過業處的修習，暫時鎮伏「我見」。

⁷ 鎮伏斷 (vikkhambhanappahana) 以初禪的近行定等而伏斷煩惱。

⁸ 1. '壞隨觀智'(Bhangañāna)是覺知名、色法的壞滅。

2. '怖畏現起智'(Bhayañāna)是生起對諸行法的怖畏。

3. '過患隨觀智'(Ādinavañāna)是觀照色法的過患與危厄。

4. '厭離隨觀智'(Nibbidāñāna)是對諸行法的厭離。

5. '欲解脫智'(Muñcitukamyatāñāna)是欲解脫出離於一切行。

6. '審察隨觀智'(Patisankhāñāna)是審察前面的六智，它也是三相思惟智。

7. '行捨智'(Sankhārupekkāñāna)是捨離諸行的智。

⁹ 彼分斷 (tadavgaṇṇāna)，分分而斷，以各種善而對治各種惡，如以燈破暗一樣。

¹⁰ 正斷斷 (samucchedappahana) 以四沙門道而決定斷煩惱。

頁 32：四界

一、地界	1、硬、軟。2、粗、滑。3、重、輕。
二、水界	1、流動，2、粘結。
三、火界	1、熱，2、冷。
四、風界	1、支持，2、推動。

四界（dhātu），是物質現象（色法）的四種屬性：

地界有硬、軟的特徵；水界有流動、凝結的特徵；

火界有冷、熱的特徵；風界有移動、支撐的特徵。

頁 33：身念處的十四種身隨觀

依《中部注》（Ps I 274），十四種身隨觀之中，「入出息念」和「厭逆作意」是能證得「安止定」的業處，其餘十二種是能證得「近行定」的業處，其中，「九塚觀」乃就過患隨觀而說，因此歸為近行業處。

頁 33：受念處

一、2 和 3 的樂受

《中部注》（Ps I 279）說明，「有欲的（sāmisā）樂受」意指「與五欲有關的六種在家的喜受」。依《中部·分別六處經》（MN III 217），這是獲得可愛、與欲樂有關的色、聲、香、味、觸、法，或回憶曾經獲得而生起的喜受。

《中部注》（Ps I 279）說明，「無欲的（nirāmisā）樂受」意指「離欲的喜受」。依《中部·分別六處經》（MN III 217），這是指觀見色、聲、香、味、觸、法的無常、苦、變異性質時，所生起的喜受，也就是修習毗婆舍那（vipassanā）所產生的法喜。

二、2 和 3 的苦受（憂受）

依《中部注》（Ps I 279），這指「六種在家的憂受」。在《中部·分別六處經》（MN III 218），這是未獲得可愛的、與欲樂有關的色、聲、香、味、觸、法而生起的憂受，或回憶未曾獲得的而生起的憂受。

依《中部注》（Ps I 279），這指「離欲的憂受」。在《中部·分別六處經》（MN III 218–219），這是觀見色、聲、香、味、觸、法的無常、苦、變異性質後，急欲證得解脫所生起的憂受。

三、2 和 3 的不苦不樂受（捨受）

依《中部注》（Ps I 279），這是「六種在家的捨受」。

依《中部注》（Ps I 279），這是「離欲的捨受」。在《中部·分別六處經》（MN III 219），這是因毗婆舍那而生起的捨受。

頁 33：心念處

- 1、《中部注》(Ps I 279)：「*八種與貪俱行的」。「世間善與無記的」。
- 2、《中部注》(Ps I 279)：「*兩種與瞋俱行的」。「世間善與無記的」。

頁 34：心念處

- 3、《中部注》(Ps I 280)：「*兩種：與疑俱行的和與掉舉俱行的」。「世間善與無記的」。
- 4、《中部注》(Ps I 280)：「為昏沉與睡眠所擾的」。「與掉舉俱行的」。
- 5、《中部注》(Ps I 280)：「色界與無色界的」。「欲界的」。
- 6、《中部注》(Ps I 280)：「欲界的」或「色界的」。「色界的」或「無色界的」。
- 7、《中部注》(Ps I 280)：「有安止定或近行定的」。「無兩種定的」。
- 8、《中部注》(Ps I 280)：「依彼分解脫或鎮伏解脫而解脫的」。「無〔彼分、鎮伏〕兩種解脫的。但這裡也沒有正斷解脫、止息解脫與出離解脫的機會」。

【補充】

《阿毗達摩概要精解》¹¹：五十四欲界心之十二不善心：

* (1) 八貪根心

1. 悅俱邪見相應無行一心。
 2. 悅俱邪見相應有行一心。
 3. 悅俱邪見不相應無行一心。
 4. 悅俱邪見不相應有行一心。
 5. 捨俱邪見相應無行一心。
 6. 捨俱邪見相應有行一心。
 7. 捨俱邪見不相應無行一心。
 8. 捨俱邪見不相應有行一心。
- 這八類心名為貪俱。¹²

* (2) 二瞋根心

1. 憂俱瞋恚相應無行一心。
 2. 憂俱瞋恚相應有行一心。
- 這兩種名為瞋恚相應心。

* (3) 二痴根心

1. 捨俱疑相應一心。
 2. 捨俱掉舉相應一心。
- 這兩種心名為純粹涉及痴。

¹¹ 英編者：菩提比丘 Bhikkhu Bodhi。中譯者：尋法比丘 Bhikkhu Dhammagavesaka。

¹² 悅 (somanassa)：心的樂受。
俱 (sahagatam)：一起；陪同。
邪見 (ditthi)：認為業力果報並不存在的邪見等等。
相應 (sampayuttam)：與之相關；相處。
不相應 (viprayuttam)：與之不相關。
無行 (asavkharikam)：不猶豫；沒受慫恿；自動。
有行 (sasavkharikam)：受到自己或他人慫恿；不自動行事。
捨 (upekkha)：捨受。
——摘自《阿毗達摩要義》

(一) 欲貪

《中部注》(Ps I 281) 解釋：由於對淨相——美好的所緣——非理作意，所以欲貪生起；若於不淨相如理作意，則欲貪滅除。在此，非理作意是於無常作常想，於苦作樂想，於無我作我想，於不淨作淨想。如理作意則是如實了知無常、苦、無我及不淨。《中部注》(Ps I 281–282) 另提到下列六事有助於欲貪的斷除：(1) 取不淨相；(2) 取不淨相後努力修不淨觀；(3) 防護根門；(4) 飲食知量；(5) 親近喜不淨觀的善知識；(6) 談論不淨觀。在此，《中部注》說，欲貪的徹底斷除是在證阿羅漢道時；但是一般而言，如依《清淨道論》，徹底斷除是在證不還道之時。因此，《中部疏》(Ps-pt I 373) 又進一步解釋說，《中部注》是將一切世間等同於欲貪而說的。

(二) 瞋恚

《中部注》(Ps I 282) 解釋：由於對可瞋相非理作意，所以瞋恚生起；若於慈心解脫如理作意，則瞋恚滅除。《中部注》(Ps I 282–283) 另提到下列六事有助於瞋恚的斷除：(1) 取慈心相；(2) 取慈心相後努力於慈心的修習；(3) 省察業的自性；(4) 省察業的自性後多加思擇；(5) 親近喜慈心觀的善知識；(6) 談論慈心的修習。再者，瞋恚的徹底斷除是在證不還道之時。

(三) 昏沉與懶惰

《中部注》(Ps I 284) 提到下列六事有助於昏沉與懶惰的斷除：(1) 了知過食的狀態；(2) 徹底變換威儀；(3) 修光明想；(4) 待在空曠處；(5) 結交已斷昏沉與懶惰的善知識；(6) 談論頭陀行。再者，昏沉與懶惰的徹底斷除是在證阿羅漢道之時。

(四) 掉舉與後悔

《中部注》(Ps I 285) 提到下列六事有助於掉舉與後悔的斷除：(1) 多聞，學習《尼柯耶》；(2) 多問什麼適宜什麼不適宜；(3) 透過實踐熟稔戒律；(4) 親近長老；(5) 親近持律的善知識；(6) 談論什麼適宜什麼不適宜。掉舉的徹底斷除是在證阿羅漢道之時；後悔的徹底斷除則是在證不還道之時。

(五) 疑

《中部注》(Ps I 286) 提到下列六事有助於疑的斷除：(1) 多聞，學習《尼柯耶》；(2) 多問三寶之事；(3) 透過實踐熟稔戒律；(4) 多於三寶起信；(5) 親近有深信的善知識；(6) 談論三寶的特質。再者，疑的徹底斷除是在證預流道之時。

※ (六) 止行者，用五禪支鎮伏五蓋：1、尋：昏沉。2、伺：疑。3、喜：瞋恚。

4、樂：掉舉。5、定：貪欲。

觀行者，隨觀五蓋之生滅現象。