

中華佛學學報第 6 期 (pp.31-54) : (民國 82 年),
臺北 : 中華佛學研究所, <http://www.chibs.edu.tw>
Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 6, (1993)
Taipei: Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies
ISSN: 1017—7132

戒律與禪定

釋惠敏

中華佛學研究所副研究員

提要

南北傳諸廣律中皆記載：有十種利益故，世專制立戒律。如（四分律）云：「①攝取於僧、②令僧歡喜、③令僧安樂、④令未信者信、⑤已信者令增長、⑥難調者令調、⑦慚愧者得安樂、⑧斷現在有漏、⑨斷未來有漏、⑩正法得久住」。其中，一部分的利益是增助佛教整體的，例如：①～③是為令僧團和合與安樂；⑥、⑦是為令僧團清淨；④是令信徒起信；⑤增信；⑩是為令佛法得以久住。此外，另一部分（⑧、⑨）的利益是增助個人修行的。這種增助個人修行方面的戒律之利益，則是本文所要探究的主題，特別是對於「戒律如何增助禪定之修行」的問題，在此將以《瑜伽師地論》之「聲聞地」為主要資料來作詳細的說明。

首先，在「聲聞地」中，將修行禪定的預備條件稱為「定資糧」（*samādhi-saṃbhāra*），其內容為戒律儀（戒之防護）、根律儀（六根之防護）、於食知量、初夜後夜覺寤瑜伽（初夜與後夜不眠不休地修行）、正知而住乃至沙門莊嚴（沙門之美德）等項目。將此與「聲聞地」之十三種「離欲道資糧」（*vairāgya-saṃbhāra*）比對後，可知與「離欲道資糧」之④戒律儀、⑤根律儀……⑬沙門莊嚴等之名稱相合。又「定資糧」之中，從「戒律儀」到「正知而住」之項目，與「聲聞地」所提出的十四種「涅槃法緣」（*parinirvāṇa-pratyaya*）之④戒律儀、⑤根律儀、⑦於食知量、⑧初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、⑨正知而住之名稱亦相合。

其中，若單從名稱來看，與戒律直接有關的修行禪定的預備條件只有「戒律儀」而已。但若根據無著菩薩所著《六門教授習定論》的說法，「根律儀」、「於食知量」、「初夜後夜覺寤瑜伽」、「正知而住」此四者是使戒律清淨之四種要素（戒淨四因）。因此可以說：「戒律儀」再加上此四者，則成為增助禪定之戒學。「聲聞地」將「戒律儀」依「阿含」之戒學的傳統而分成「安住淨戒」等六句來說明，然後再將此六段以三種特徵（相）及三種性質（性）來分析。又將戒律的功德 譬喻成如塗香、薰香般能令人歡喜。在「根律儀」的部分，則以「正念」之防守、持續為方法，

p. 32

防護心意，使六根不受外境的誘惑，不令煩惱流入內心。

在日常生活，則正確地知道飲食與睡眠的量，並且作適當的調節。關於「於食知量」方面，正確地思擇：飲食的目的不是為貪愛、放逸，是為修行而養身，所以應該不多不少適量攝食。「初夜後夜覺寤瑜伽」則是說：不貪愛睡眠，連初夜與後夜也充分利用，或行或坐除去蓋障、淨修其心，僅在中夜養息。此外，在日常生活起居、行動亦都能正確地知道自己的一舉一動是否適宜，這便是「正知而住」之修行。

因此，我們可以說「正念」與「正知」是使戒律清淨之關鍵。除此之外，依瑜伽行派的說法，「正念」與「正知」亦是獲得禪定的修行要點。

關鍵詞：1.戒律 2.禪定 3.聲聞地 4.資糧論

ŚrBh = Śrāvakabhūmi of Ācārya Asaṅga, Shukla, Karuneshā ed. TSWS. Vol. XIV, Patna, 1973.

Tp = rNal 'byor spyod pa'i sa las Nan thos kyi sa 北京版西藏大藏經 No. 5537 Vol. 110 大谷大學，1957.

Td = rNal 'byor spyod pa'i sa las Nan thos kyi sa デルゲ版チベット大藏經 No. 4036 唯識部 6, 東京大學, 1980.

p. 33

一、前言

南北傳諸廣律中皆記載：有十種利益故，世尊制定戒律。^[1]如（四分律）云：「攝取於僧、令僧歡喜、令僧安樂、令未信者信、已信者令增長、難調者令調、慚愧者得安樂、斷現在有漏、斷未來有漏、正法得久住」（大 22, 572c3-7ff）。其中，一部分的利益是增助佛教整體的，例如：～是為令僧團和合與安樂；是為令僧團清淨；是令信徒起信；增信；是為令佛法得以久住。其它部分（、）的利益是增助個人修行的。這種增助個人修行方面的戒律之利益，在（阿含）、（尼柯耶）等經藏中，^[2]基本上是作如下「戒學→定學→慧學」三學次第之說明：持戒→不悔→歡悅→喜→止→樂→定→見如實知如實義→厭→離欲→解脫……。像這種增助個人修行方面的戒律之利益，則是本文所要探究的主題。特別是對於「戒律如何增助禪定之修行」的問題，在此將以《瑜伽師地論》之「聲聞地」為主要資料來作詳細的考察。

二、戒律與禪定之關係

在「聲聞地」對戒、定、慧三學次第的敘述中，亦有如上述之「持戒→不悔→歡悅→喜→止→樂→定→能如實知如實見→厭→離欲→解脫」（大 30, 436a）之說明。但在此，我們將論點置於「聲聞地」之「五處安立」、十三種「離欲道資糧」、十四種「涅槃法緣」等與修行資糧有關的三類來討論戒律與禪定之關係。

首先，在「聲聞地」中說明：瑜伽師（yogin）教導初學者（ādikarmika，初修業者）應於護養定資糧（samādhi-saṃbhāra-rakṣopacaya）處、遠離（prāvivekyā）處、心一境性（cittaikāgratā）處、障清淨（āvaraṇa-viśuddhi）處、修作意（manaskāra-bhāvanā）處等「五處」安立（pañcasu sthāneṣu vinayate）。^[3]其中，修行的第一預備條件——「定資糧」（samādhi-saṃbhāra）——，其內容為「戒律儀」（śīla-saṃvara，戒之防護）、「根律儀」（indriya-saṃvara，六根之防護）、「於食知量」

p. 34

（bhojanemātrajñatā）、「初夜後夜覺寤瑜伽」（pūrvarātrāpararātram jāgarikānuyoga，初夜與後夜不眠不休地修行）、「正知而住」（saṃprajānad-vihāritā）乃至「沙門莊嚴」（śramaṇa lamkāra，沙門之美德）等項目。^[4]

將這些項目與「聲聞地」之十三種「離欲道資糧」（vairāgya-saṃbhāra）比對後，可知與「離欲道資糧」之戒律儀、根律儀……沙門莊嚴等之名稱相合（大 30, 402a10ff.; CrBh 36, 11ff.）。又「定資糧」之中，從「戒律儀」到「正知而住」之項目與「聲聞地」所提出的十四種「涅槃法緣」（parinirvāṇa-pratyaya）之戒律儀、根律儀、於食知量、初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、正知而住之名稱亦相合（大 30, 396b7ff.）。

可見得「聲聞地」所說的「五處安立」、十三種「離欲道資糧」、十四種「涅槃法緣」等三類是互相有關連的。若以禪定的預備條件——「定資糧」為主（點線所括部分），以圖表來對照的話，將是如下的關係：

(a)五處安立	(b)離欲道資糧	(c)涅槃法緣
	①自圓滿 ②他圓滿 ③善法欲	①自圓滿 ②他圓滿 ③善法欲 ④正出家
①護養定資糧處	④戒律儀 ⑤根律儀 ⑥於食知量 ⑦初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽 ⑧正知而住 ⑨善友性 ⑩聞正法·思正法 ⑪無障礙 ⑫修惠捨 ⑬沙門莊嚴	⑤戒律儀 ⑥根律儀 ⑦於食知量 ⑧初夜後夜常勤修習覺寤 ⑨正知而住
②遠離處 ③心一境性處 ④障清淨處 ⑤修作意處		⑩樂遠離 ⑪清淨諸蓋 ⑫依三摩地 ⑬正法增上他音 ⑭內如理作意

p. 35

在諸「定資糧」（與禪定修行有關的預備條件）中，若單從名稱來看，與戒律直接有關的修行禪定的預備條件只有「戒律儀」而已。但若根據與「聲聞地」同屬於瑜伽行派的《六門教授習定論》（無著菩薩本·世親菩薩釋）之說法，「根律儀」、「於食知量」、「初夜後夜覺寤瑜伽」、「正知而住」此四者是能令戒律清淨之四種要素（戒淨四因）。[5]何以故？《六門教授習定論》如下說明之：

- 一、善護諸根—由正行於境與所依相扶，善事勸修能除於過。（於所行境，行清淨故）
- 二、飲食知量—於所依身共相扶順，於飲食離多少故。
- 三、初夜後夜能自警覺與定相應—於善事發起精勤故。
- 四、於四威儀中正念而住—能除過失，進止威儀善用心故。（大 31, 776alff.）

因此，能增助禪定之戒學是：「戒律儀」再加上能令戒律清淨之四種要素（戒淨四因）「根律儀」、「於食知量」、「初夜後夜覺寤瑜伽」、「正知而住」。職是之故，戒律與禪定之間的關係可以下圖表示，並且將諸項目分節討論於後。

「(心)住資糧」 (=定資糧) ←戒律儀 ←求戒淨有四種因

根律儀

於食知量

初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽

正知而住

三、戒律儀

「聲聞地」將「戒律儀」依「阿含」之戒學的傳統[6]而分成：「安住淨戒」「堅牢防護別解脫律儀」、「軌則」、「所行皆得圓滿」、「於微小罪見大怖畏」、「受學一切所有學處」等六句來說明，[7]此外這六句在「戒淨斷→心淨斷→見淨斷→解脫淨斷」(śīla-pārisuddhi-padhāniyaṅga → citta → diṭṭhi → vimutti)，[8]或者「戒→定→慧」[9]之修行次第中，不管是從初期佛教、部派佛教，或者從大乘佛教的觀點，此六句都被視為「戒學」之定型句。

第一、所謂「安住具戒」(śīlavat)，是「謂於所受學所有學處，不虧(avipanna)

p. 36

身業、不虧語業、無缺(akhaṇḍacārī)、無穿(acchidracārī)，是名安住具戒(śīlavat)」(大 30, 402a25ff)。此處所說的「學處」(śikṣāpada)中，只說明是守「身業」、「語業」，今不違犯而有所缺損，並不包括「意業」的防犯。其原因或許是：這是屬於「聲聞地」之戒學，不同於菩薩戒之學處；它有亦須防犯「意業」，或有特別重規「意業」的特徵。

第二、所謂「善能守護別解脫律儀」(prātimokṣa-saṃvarasaṃvṛta)，是「謂能守護七眾(saptanaiyāyika)所受別解脫律儀，即此律儀眾差別(nikāyabheda)故成多律儀。今此義中，唯依比丘律儀(bhikṣusaṃvara)說善能守護別解脫律儀」(大 30, 402a27ff)。雖然「聲聞地」中，七眾(出家五眾、在家二眾)所受之種種戒(具足戒、沙彌·沙彌尼戒、五戒)皆通稱為「別解脫律儀」(prātimokṣa)，但此處唯依據「比丘律儀」來說明「善能守護別解脫律儀」。其原因或許是：七眾戒中，「比丘律儀」之守護最接近「聲聞地」之「離欲道資糧」的精神。

第三、「軌則圓滿」(ācāra-saṃpanna)者，「謂如有一或於威儀路、或於所作事、或於善品加行處所，成就軌則，隨順世間(loka)、不越世間，隨順毘奈耶(vinaya)、不越毘奈耶」(大 30, 402b2ff)。此中，依據(1)行·住·坐·臥等之「威儀路」(īryāpatha)、(2)衣服事·便利事·用水事·楊枝事·乞食事……敷設臥具事等日常生活之「所作事」(itikaraṇīya)、(3)受持·讀誦正法·侍奉年長者或病者等善行之「善品加行」(kuśalapakṣa-prayoga)等三方面來說明。所謂「軌則圓滿」，即是在這三方面之種種行皆能隨順不違反世間禮儀，以及佛教之毘奈耶(vinaya，律法)。

第四、所謂「所行圓滿」（gocara-saṃpanna），即是不進入五種非所行處（pancabhikñor agocarāḥ）——唱令家（ghoṣa）、淫女家（veṣa）、酒家（pānāgāra）、國王家（rājakula）、旃荼羅羯恥那家（caṇḍāla-kāthina，屠夫等等），此是戒律所制定比丘不應進入的五種範圍（agocara，非所行處），[10]於其餘不會引起譏謗（anavadya）的範圍亦能知時而行（大 30, 402c15ff.）

第五、「於微小罪見大怖畏」（aṇumātreṣv avadyeṣu bhaya-darśī）者，「謂於諸小隨小（kṣudra-anukṣudra）學處，若有所犯，可令還淨，名微小罪。於諸學處現行毀犯，說名為罪。既毀犯已，少用功用（alpakṛcchra）而得還淨（vyuttiṣṭhate），說名微小。由是因緣名微小罪。雲何於中見大怖畏？謂作是觀：勿我於此毀犯因緣無復堪能得所未得、觸所未觸、證所未證。勿我由此近諸惡趣、往諸惡趣。或當自責，或為大師諸天、有智同梵行者，以法呵責。勿我由此遍諸方維惡名……遐邇流布。彼於如是現法、當來毀犯因，生諸非愛果，見大怖畏。由是因緣於小隨小所有學處，命難因緣亦不故犯。或時、或處失念而犯，尋便速疾如法發露，令得還淨」（大 30, 402c20ff.）。

所謂「微小罪」是指，於諸輕微之學處（śikṣāpāni）有所毀犯，是名「罪」；其罪若少加功用（alpakṛcchra）可再得清淨，故名「微小」（拗拗）。雖然是如此之只是引發「微小罪」之諸輕微之諸學處（śikṣāpāni），亦能起：將會有種種極大恐怖惡果之觀察，因此縱令有命難亦不違犯。

第六、「受學一切所有學處」（samādāya śikṣate śikṣāpadeṣu）者，「謂於先受別解脫戒白四羯磨，受具戒時，從戒師所得聞少分學處體性；復從親教軌範師處得聞所餘別解脫經。總略宣說過於二百五十學處，皆自誓言一切當學。復從所餘恆言議者、同言議者……聞所學處。復於半月常所宣說別解脫經聞所學處，一切自誓皆當修學。以一切所應學處皆受學故，說名獲得別解脫律儀。……」（大 30, 403a5ff.）。此中說明：於一切諸學處（śikṣāpadeṣu）能「受」（samādāya）、又能「學」（śikṣate）。即是：於前依白四羯磨「受」（samādāya）戒時，從戒師聽聞少部分之「學處」（śikṣāpada）主體（‘sarīra）後，又從親教軌範師聽聞其餘之別解脫經，皆能依誓說：「一切我當學得」（sarvatralapsyāmī）。又從諸同學、同修，得聞學處。又經常於半月、半月宣說別解脫經時，得聞學處。由此，熟悉諸學處者而能不犯，若犯又知發露懺悔。

於「聲聞地」中，又將此「戒律儀」六句以三種特徵（相）及三種狀態（性）來概說。

「戒律儀」之三種特徵（相）是：無失壞相（*avipraṇāśa-lakṣaṇa*）、自性相（*svabhāva l.*）、自性功德相（*svabhāvaguṇa l.*）（大 30, 403a22ff）。「戒律儀」之三種狀態（性）則是：受持戒性（*samādatta-śīlatā*）、出離戒性（*nairyāṇika-ś.*）、修習戒性（*śīla-bhāvanā*）」（大 30, 403b16ff）。若將此二種概說（*samāsārtha*，略義）與《瑜伽論》「思所成地」所說「戒律儀」之「四種屍羅清淨」（大 30, 367a29ff.）配合來考察的話，則如下圖表所示。

「戒律儀」六支	三種特徵（相）	三種狀態（性）	四種屍羅清淨
安住淨戒	無失壞相	受持戒性	所依根本
堅牢防護別解脫律儀	自性相	出離戒性	出離屍羅清淨
軌則圓滿 所行圓滿	他增上 自性功德 相 " "	修習戒性 " "	無所譏毀屍羅清 淨 " "
於微小罪見大怖畏 受學一切所有學處	自增上 自性功德 相 " "	" " " "	無穿缺屍羅清淨 無顛倒屍羅清淨

其中，軌則圓滿、所行圓滿、於微小罪見大怖畏、受學一切所有學處等四項是顯示修習戒（*śīla-bhāvanā*）之戒性（*śīlatā*）。所以，從修習（*bhāvanā*）戒之觀點來看，這四項是要把握的重點。

有關「屍羅」（*śīla*）之同義語（*pariyāyanāma*），[11]「聲聞地」以世尊所說「伽他」（*gāthā*）為教證，說有六種（大 30, 404c）：「根本」（*mūla, rtsa ba*）。「莊嚴具」（*alamkāra, rgyan*）、「塗香」（*anulepana, byug pa*）、「薰香」（*gandhajāta, spos kyi rnam pa*）、「妙行」（*sucarita, legs par spyad pa*）、「律儀」（*saṃvara, sdom pa*）。其中，塗香、薰香之比喻可溯源至「阿含」。[12] 為何以塗香、薰香來比喻「屍羅」？「聲聞地」說明是：譬如極炎熱時，

p. 39

身體塗以旃檀龍腦香等，能除滅一切鬱悶；如是受持清淨無罪妙善屍羅時，能除遣一切因惡戒所引起之身心熱惱。[13] 又如種種花草香，隨風遍薰四方，悅意芬馥；具戒者亦如是，妙善名聲遍傳各方。[14]

四、根律儀

如前所論，能令戒律清淨之四種要素（戒淨四因）中之第一項目是「根律儀」。所謂「根律儀」者，「聲聞地」雲；「謂即依此屍羅律儀守護正念（防守正念）、修常委念（常委正念）、以念防心（念防護意）、行平等位。眼

見色已而不取相、不取隨好。恐依是處由不修習眼根律儀、防護而住其心，漏洩所有貪憂惡不善法。故即於彼修律儀行防護眼根，依於眼根修律儀行。如是……依於意根修律儀行，是名根律儀」（大 30, 397a19, 406b）。[15]有關「根律儀」的說明，方可從「阿含」中追尋，例如：

彼難陀比丘關閉根門故，若眼見色，不取色相，不取隨形好。若諸眼根增不律儀，無明、闇障、世間貪憂、惡不善法以漏其心，生諸律儀防護眼、耳、鼻、舌、身、意根。生諸律儀，是名難陀比丘關閉根門《雜含》275（大 2, 73a）。[16]

比起「阿含」，「聲聞地」的說明多添加「防守正念」、「常委正念」、「念防護意」、

p. 40

「行平等位」。換言之，「聲聞地」之「根律儀」是以「念」（*smṛti*）之防守、持續為修習要點，來防護心意，使六根不受外境的誘惑，不令煩惱流入內心。因此，對於「聲聞地」之「根律儀」，我們亦以「防止正念」、「常委正念」、「念防護意」為重點來考察。

「防守正念」（*āraṅkṣita-smṛti*）：

謂如有一密護根門增上力故，攝受多聞、思惟、修習。由聞思修增上力故，（a）獲得（*pratilabdha*）正念。為欲令此正念無忘失故、能趣證故、不失壞故，於時時中即於多聞、若思、若修，正作瑜伽（*yogam abhyāsaṃ karoti*）、正勤修習，不息加行（*prayoga*）、不離加行，如是由此多聞、思、修所集成（*samudāgata*）念，於時時中善能（b）防守正聞思修瑜伽作用（*yogakriyā*），如是名為防守正念（大 30, 406b24ff.）。

其實踐過程可分析成二個步驟：「念」之（a）獲得、（b）防守。首先，修行者依聞、思、修之增上力而（a）獲得「*pratilabdha*」正念。其次，彼行者依聞、思、修之瑜伽作用故，於時時中善能（b）防守此聞、思、修所集成（*samudāgatā*）念。[17]

「常委正念」（*nipakasmṛti*）：（大 30, 406c3ff.）

謂此念恆常所作（*nityakārita*, *rtaḡ tu*）、委細所作（*nipakakārita*, *'grus par*）當知此中恆常所作名無間作（*sātatyakāritā*, *rgyun du*）。委細所作名殷重作（*satkr̥tyakāritā*, *gus par*）。即此無間所作、殷重所作，總名為常委正念。

p. 41

其說明可分析成二項[18]：(a)「恆常所作」(nityakārita)、(b)委細所作(nipakakārita)。前者是指經常不斷地修行，即「無間作」(sātatyakāritā)。後者是說盡心盡力地修行，即「殷重作」(satkṛtyakāritā)。「聲聞地」對於「防守正念」(rakṣitasmṛti)、「常委正念」(nipakasmṛti)之功能，作如下之區別：「如其所有 防守正念，如是於念能不忘失(sampramoṣa)。如其所有 常委正念，如是即於不忘失唵得任持力(balādhāna)，即由如是功能(śakta)勢力(pratibala)，制伏(abhibhava)色聲香味觸法」(大 30, 406C)。換言之，依「防守正念」能於念不忘失；由「常委正念」於不忘失唵得任持力，依此力而制伏外境。

「念防護意」(smṛtyāraṁkṣitamānaṣaḥ)者：

謂眼色為緣生眼識，眼識無間(anantaram)，生分別(vikalpaka)意識。由此分別意識於可愛色色(priyarūpeṣu rūpeṣu)將生染著，於不可愛色色將生憎恚。即由如是念增上力，能防護此非理分別(ayoni?ovikalpa)起煩惱意，令其不生所有煩惱……意法為緣生意識，即此意識有與非理分別俱行(sahagata)能起煩惱。由此意識，於可愛色法(priyarūpeṣu dharmeṣu)將生染著，於不可愛色法將生憎恚，亦由如是念增上力，能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱。如是名為念防護意(smṛtyāraṁkṣitamānaṣa)(大 30, 406c10ff.)。

其處所說「意」(manas)者，有二種不同層次：第一、眼(耳、鼻、舌、身)與色(聲、香、味、觸)為緣而生眼(耳、鼻、舌、身)識後，無間而生之分別意識。第二、意與法為緣而生之意識，即是：

色—眼根—眼識	┌	
聲—耳根—耳識		
香—鼻根—鼻識	└	無間而生之分別意識
味—舌根—舌識		└ 意(manas)
觸—身根—身識	└	
		法——意根—意識

p. 42

此二種意識若與能令生煩惱之非理分別共起。(sahagata)的話。則於可愛色色(priyarūpeṣu rūpeṣu)，乃至可愛色法(priyarūpeṣu dharmeṣu)將生染著；於不可愛色色，乃至不可愛色法將生憎恚。此時，由「念」(防守正念、常委正念)之增上力故，意被防護。

如是，以「念」（smṛti）為中心而展開的「根律儀」說明，於「說一切有部」之論典中亦有。例如：《集異門足論》（大 26, 407a）：「密護根門，(1)、(2)安住正念，(3)由正念力防守其心，眼見諸色，耳聞諸聲……意了諸法，(5)不取其相，(6)不執隨好，於此諸處住根律儀，防護貪憂、惡不善法，畢竟不令隨心成長」。又《毘婆沙》中更將「正念、正如」視為「根律儀」之自性。如說：

「世間諸瀑流，正念能防護，若令畢竟斷，其功唯正知」《毘婆沙》（大 27, 230b）。「根律儀以正念、正知為自性。……雲何知然？經為量故，如契經說：天告比丘，汝今不應自開瘡漏。比丘答曰，我當覆之。天復語言，瘡漏非小以何能覆？比丘答曰，我當覆以正念正知。天曰，善哉！此為真覆。」《毘婆沙》（大 27, 230b）≡《雜含》1082（大 2, 283c, 380c）

五、於食如量、覺寤瑜伽

「戒淨四因」中之第二「於食知量」（bhojane mātrajñatā）、與第三「初夜後夜覺寤瑜伽」（pūrvarātrāpararātram jāgarikānuyoga）是說明：正確地了知飲食與睡眠的量，並且作適當的調節。前者，「於食知量」之定義（大 30, 397b1ff.）是：

謂彼如是守諸根已。(1)以正思擇食於所食，(2)不為倡蕩，(3)不為憍逸、不為飾好、不為端嚴，(4)為身安住，(5)為暫支持，(6)為除飢渴，(7)為攝梵行，(8)為斷故受，(9)為令新受當不更生，(10)為當存養、力、樂、無罪、安隱而住。如是名為於食知量。[\[19\]](#)

p. 43

佛教將「食」（āhāra）分為四種——段（kavaḍaṃkāra）、觸（sparśa）、意等思（mañhaṣaṃcetanā）、識（vijñāna）。「於食知量」之「食」是限於「段食」，如「聲聞地」說：「雲何所食（āhāra）？謂四種食。一者、段食。二者、觸食。三者、意等思食。四者、識食。今此義中意說段食。此復雲何？謂餅、麩、飯……等種種品類，和雜為搏（kavaḍāni kṛtvā），段段吞食，故名段食」（大 30, 409b16ff.; ŚrBh 84, 3ff.）。

於飲食不得貪多、貪味，只為維持生命、治療飢渴而適當地攝食，「阿含」中以「塗以膏油車」、「用脂膏拔瘡」為比喻來教示。如：

難陀比丘(1)於食繫數，(2)不自高，(3)不放逸，不著色，不著莊嚴，(4)支身而已，任其所得，(6)為止飢渴，(7)修梵行故，(8)故起苦覺，令息滅，(9)未起苦覺，令不起故，(10)成其崇向故、氣力安樂，無聞獨住故。如人乘車，塗以膏油，不為自高乃至莊嚴，為載運故。又如塗

瘡，不貪其味，為息苦故……是名難陀知量而食。《雜含》275（大 2, 73b）AN 8.9 Nanda, AN9.4 Nandaka

雲何比丘飲食知節？於是比丘(1)思惟飲食所從來處，(2)不求肥白，(3)趣欲支形，得全四大，(8)我今當除故痛，(9)使新者不生，令身有力，(7)得修行道，使梵行不絕，猶如男女身生惡瘡，或用脂膏拔瘡，所以塗瘡者欲使時愈故……猶如重載之車所以膏者，欲致重有所至……。
《增含》21, 6（大 2, 603c）AN 3.16（Apañña）kata

但於「聲聞地」中，並無「阿含」所用的「塗以膏油車」、「用脂膏拔瘡」二個比喻，卻用如下所示「阿含」之「如子肉食想」與「月喻」來說明以「正思擇」（*pratisamkhyāya*）觀察「段食」（*kavaḍaṃkārasyāhāra*）之種種過患（*ādinava*）。

第一、「聲聞地」之「如子肉食想」（*putramāṃsa-upama*）而食「段食」（大 30, 409a）。《雜含》373 云：譬如度曠野嶮道之夫婦與獨生子，途中糧食乏盡，為免三人同死，很不得已而食子肉時，彼夫婦絕不會貪嗜其味。比丘亦如是，觀察「段食」之種種過患，斷除貪愛。[20]

第二、「聲聞地」云：「當隨月喻，往施主家。盪滌身心（*vyavakṣya kāyaṃ vyavakṣya citta?*），安住慚愧，遠離驕慢……」（大 30, 409a; 415c）。此乃是《雜含》之「月喻經」之引用。[21]彼「月喻經」說明：比丘當如月般，謹慎身心，棄捨貪慾、驕慢入施主家乞食。

在睡眠方面的調節是「初夜後夜覺寤瑜伽」（*pūrvarātrāpararātraṃ jāgarikānu-yoga*）。

p. 44

「聲聞地」說：「謂彼如是食知量已。(1)於晝日分，經行宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。(2)於初夜分，經行宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。(3)過此分已，出住處外，洗濯其足，右脇而臥，重累其足，住光明想、正念、正知、思惟起想。(4)於夜後分，速疾覺寤，經行宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。如是名為初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽」（大 30-397b7, 411c）。[22]

在晝間，初夜分、後夜分時，皆保持或經行、或宴坐，從順障（*āvarṇīya*）法淨修其心。只在中夜分時，右脇而臥，住光明想、正念、正知、思惟起想而養息。換言之，除了中夜分以外，晝夜不息地修禪定。

所謂順障（*āvarṇīya*）法是指，能夠引起、增長貪慾（*kāmacchanda*）蓋、瞋恚（*vyāpāda*）蓋、昏沈睡眠（*styānamiddha*）蓋、掉舉惡作（*auddhatya-kauṛtya*）蓋，及以疑（*vicikitsa*）蓋等五蓋之法。[23]其具體的內容是：

雲何順障法？謂(1)淨妙相 (śubhatā) 、(2)瞋恚相 (pratighanimitta) 、
(3)黑闇相 (andhakāra) 、

p. 45

(4)親屬國土不死尋思 (vitarka) 、追憶昔時笑戲喜樂承事隨念
(anusmṛti) ，及以(5)三世非理法思 (cintā) (大 30, 412a3ff.) 。

這些能引起、增長五蓋，如五蓋之食物，所以於《瑜伽論》「三摩呬多地」
中，亦被稱為五蓋之「食」。[24] 其對應關係如下表：

「障」(「蓋」)	「順障法」(五蓋之「食」)
貪慾蓋	淨妙相
瞋恚蓋	瞋恚相
昏沈睡眠蓋	黑闇相
掉舉惡作蓋	親屬國土不死尋思、追憶昔時笑戲喜樂承事隨念
疑蓋	三世非理法思

「聲聞地」中，對於禪定的大敵—昏沈睡眠 (styāna-middha) 之克服法是以經行 (caṅkrama) 的狀態，[25] 思惟光明相 (ālokanimitta) 。[26] 即是：(1) 以淨妙 (prasādanīya) 境界 (ālambana) 勵心，或(2) 聽聞、受持……，正觀察，或(3) 觀四面八方 (diṣa) 、或瞻星月、或以冷水洗面。

其次，以坐禪之姿勢 (niṣadya, 宴坐) 克服其餘貪慾 (kāmacchanda) 、瞋恚 (vyāpāda) 、掉舉惡作 (auddhatya-kaukrīya) 、疑 (vicikitsa) 等四種心之障礙 (nivarāṇa) ，

p. 46

蓋) ，[27] 其各別之方法是：以死體之青瘀、膿爛、變壞等不淨 (aśubh?) 所緣 (ālambana) 對治貪慾 (kāmacchanda) 蓋；[28] 以慈愍 (maitrī) 所緣對治瞋恚 (vyāpāda) 蓋；[29] 以「九種心住」 (navākārā cittasthitiḥ) 對治掉舉惡作 (auddhatya-kaukrīya) 蓋；[30] 最後，以觀察「緣性緣起」對治疑蓋

p. 47

(vicikitsa) 。[31]

以上是說明於晝間，初夜分、後夜分時，從順障 (āvarnīya) 法淨修其心之方法。於中夜分睡眠時，除了身體須右脇而臥外，心理狀態須住光明想、正念 (smṛta) 、正知 (samprajānad) 、思惟起想。首先，住「光明想」，是令心不昏闇 (andhakāra) 。[32] 其次，保持「正念」(smṛta) ，能使已聞、已思、已熟修習之諸法於睡夢中亦常記憶、隨觀。由正念故，隨其所念，或善心眠、或無記心眠。[33] 第三，保持「正知」(samprajānad) 能正覺了，任一煩惱現

前，速疾棄捨，令心轉還。 [34] 最後，思惟三種「起想」（*utthānasamjñā*）是說（大 30, 413a27ff.）：

謂以精進策勵其心，然後寢臥。(1)於寢臥時，時時覺寤，如林中鹿，不應一切縱放其心隨順趣向臨入睡眠，

p. 48

(2)復作是念：我今應於諸佛所許覺寤瑜伽一切皆當具足成辦。為成辦故，應住精勤最極濃厚加行欲樂。(3)復作是念：我今為修覺寤瑜伽應正發起勤精進（*ārabdha-vārya*）住，為欲修習諸善法故，應正翹勤，離諸懶墮，起發具足（*utthānasampanna*）。過今夜分至明清旦，倍增發起勤精進住，起發具足。

即是：（1）如林中鹿，不應一切縱放其心，由此「無重睡眠，於應起時，速疾能起，終不過時，方乃覺寤」（大 30, 413b8ff）。（2）想：我為成辦諸佛所許覺寤瑜伽，應住精勤最極濃厚加行欲樂，由此「能於諸佛共所聽許師子王臥，如法而臥，無增無減」（大 30, 413b9ff）。（3）想：我今為修覺寤瑜伽。應正發起勤精進（*ārabdha-vīrya*）住，離諸懶墮，過今夜分至明清旦，倍增發起勤精進住，起發具足，由此「令善欲樂常無懈廢。雖有失念，而能後後展轉受學，令無斷絕」（大 30, 413b11ff）。

六、正知而住

「戒淨四因」之最後項是「正知而住」（*saṃpravijānad-viharitā*），根據「聲聞地」之定義是 [35]：

雲何名為正知而住？謂有—(1)若往若還正知而住。(2)若觀若瞻正知而住。(3)若屈若伸正知而住。(4)持僧伽胝及以衣?正知而住。(5)若食若飲若噉若嘗正知而住。(6)若行若住若坐若臥正知而住。(7)於覺寤時正知而住。(8)若語若默正知而住。(9)如解勞睡時正知而住。如是名為正知而住（大 30, 413c29ff.; 397b16ff.）。 [36]

p. 49

此九段可分成三大類（大 30, 416c11ff. *ŚrBh-TP* p.60b8ff.）。「往還」「觀瞻」「屈伸」「持僧伽胝及以持鉢」「食飲噉嘗」是外出於（1）村邑（*gron*）等處之「行時正知而住」。其中之各項又可配合（a）身（*lus*）業、（b）眼（*mig*）業、（c）一切支節（*yaṅ lag dan ñiṅ lag thams cad*）業、（d）衣鉢（*chos gos dan lhuṅ bzed*）業、（e）飲食（*bsod snoms*）業等五種業（大 30, 416c17ff.）

「行住 (sthita, sdod pa) 坐臥」「覺寤」「語默」「解勞睡」是於 (2) 僧院 (gtsug lag khan) 之「住時正知而住」。其中之各項又可配合 (a) 身 (lus) 業、(b) 語 (ñag) 業、(c) 意 (yid) 業、(d) 晝 (ñin mo) 業、(e) 夜 (mtshan mo) 業等五業。

若以圖表來說明以上所論之 (1) 村邑等處之行 (rgyu ba) 時五業，與 (2) 僧院住之住 (spyod pa) 時五業，則如下所示：

於(1)村邑等處之行 (rgyu ba) 時五業		於(2)僧院住之住 (spyod pa) 時五業	
往還	行時(a)身業	行住坐	住時(a)身業
觀瞻	行時(b)眼業	語	住時(b)語業
屈伸	行時(c)支節業	臥 默 解勞睡	住時(c)意業
持僧伽胝及以持鉢	行時(d)衣鉢業	覺寤	住時(d)晝業、(e)夜業 (a)身業、(b)語業
食飲嗽嘗	行時(e)飲食業	臥	住時(e)夜業

所謂「正知」是：「又於善品先未趣入，心興加行如理作意，俱行妙慧 (śes rab dan ldan)，說名正知」(大 30, 416c8ff)。即是如理作意，起俱有慧之心。依此「正知」、外出行時、或於僧院內住時，一切成辦無有減少，如是名為「正知而住」(大 30, 416c9ff)。

第一、若於往村邑乞食、或者還回僧院，正知 (samyag eva prajānāti；正確地了知) [37]我往或還之行動。能正了知所應往還及非所往還之場所。能正了知應往還時間及非往還時間。如是名為 若往若還，正如而住 (大 30, 414a7ff.; ŚrBh 112, 9ff.)。

第二、正確地了知自己是在「眺」(ālokita；無意識地看)或在「瞻」

p. 50

(vyavalokita；有意識地看)。[38]於諸伎樂.....貌美女性等能障壞梵行之所不應觀之對象，正確地了知攝根勿視。於衰老、朽邁.....或諸疾苦重病者.....或有夭喪死，經一日或經二日或經七日，被諸烏鵲餓狗.....之所食.....或命終已.....等能順攝梵行之所應觀之對象(能作「無常」、「苦」、「不淨」之觀察對象故)，正確地了知用心觀察。如是名為 若親若 瞻，正知而住 (大 30, 415c20ff.; ŚrBh 122, 20ff.)。

「聲聞地」對「屈伸」、「持僧伽胝及以衣鉢」、「食飲嗽嘗」之正知而住，是以比丘比丘尼戒之「眾學法」來說明。[39]首先，若屈若伸正知而住，是說：「不應搖身、搖臂、搖頭、跳躑、攜手、叉腰、竦肩入施主家。不應輒坐所不許坐，不應不審觀而坐，不應放縱一切身份，不應翹

足，不應交足……端嚴而坐」(大 30, 416a10ff.)。其次，持僧伽胝及以衣鉢正知而住，是說：「不應開鈕、不軒、不磔、……而被法服。所服法衣並皆齊整，不高、不下……不應持鉢預就其食，不應持鉢在飲食上……」(大 30, 416a15ff.)。然後，若食若飲若噉若嘗正知而住，是說：「又應次第受用飲食，不應以飯覆羹上……不應饕餮受諸飲食，不應嫌恨受諸飲食，不太貪食、不太細食，……」(大 30, 416a20ff.)。

七、結語

有關「戒律如何增助禪定之修行」的問題，《瑜伽師地論》之「聲聞地」將修行禪定的預備條件稱為「定資糧」(samādhi-saṃbhāra)，其內容為戒律儀(戒之防護)、根律儀(六根之防護)、於食知量、初夜後夜覺寤瑜伽(初夜與後夜不眠不休地修行)、正知而住乃至沙門莊嚴(沙門之美德)等項目。將此與「聲聞地」之十三種「離欲道資糧」(Vairāgya-saṃbhāra)比對後，可知與「離欲道資糧」之戒律儀、根律儀……沙門莊嚴等之名稱相合。又「定資糧」之中，從「戒律儀」到「正知而住」之項目，與「聲聞地」所提出的十四種「涅槃法緣」(parinirvāṇa-pratyaya)之戒律儀、根律儀、於食知量、初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽、正知而住之名稱亦相合。

其中，若單從名稱來看，與戒律直接有關的修行禪定的預備條件只有「戒律儀」而已。但若根據無著菩薩所著的《六門教授習定論》說法，「根律儀」、「於食知量」、「初夜後夜覺寤瑜伽」、「正知而住」此四者是使戒律清淨的四種要素(戒淨四因)。因此可以說：「戒律儀」再加上此四者則成為增助禪定之戒學。

「聲聞地」將「戒律儀」依「阿含」之戒學的傳統而分成「安住淨戒」、「堅牢防護別解脫律儀」、

p. 51

「軌則」、「所行皆得圓滿」、「於微小罪見大怖畏」、「受學一切所有學處」等六句來說明，然後再將此六段以三種特徵(相)無失壞相(avipraṇāśa-lakṣaṇa)、自性相(svabhāva l.)自性功德相(svabhāvagūṇa l.)，及三種狀態(性)——受持戒性(samādatta-śīlatā)、出離戒性(nairyāṇika-ś)、修習戒性(śīla-bhāvanā)來分析。依此分析，可知：軌則圓滿、所行圓滿、於微小罪見大怖畏、受學一切所有學處等四項是顯示修習戒(śīla-bhāvanā)之戒性(śīlatā)。所以，從修習(bhāvanā)戒之觀點來看，這四項是要把握的重點。此外，「聲聞地」又將戒律的功德譬喻成如塗香、薰香等等能令人清涼、悅意。

能令戒律清淨之四種要素(戒淨四因)中之第一項目是「根律儀」。比起「阿含」之「根律儀」，「聲聞地」的說明多添加「防守正念」、「常委正

念」、「念防護意」、「行平等位」。首先，依「防守正念」，能於念不忘失。其次，由「常委正念」，於不忘失唸得任持力，依此力而制伏外境。第三、所謂「念防護意」者：若意識與能令生煩惱之非理分別共起，而於可愛、不可愛境將生染著、憎恚時，由「念」（防守正念、常委正念）之增上力故，意被防護。因此，可說：「聲聞地」之「根律儀」是以「念」（smṛti）之獲得、防守、持續為修習要點，來防護心意，使六根不受外境的誘惑，不令煩惱流入內心。

在日常生活中，關於「於食知量」方面，「聲聞地」中，用「如子肉食想」與「月喻」來說明以「正思擇」（pratisamkhyāya）觀察「段食」之種種過患（ādinava），不貪嗜其味。又，比丘如月般，謹慎身心，棄捨貪慾、驕慢入施主家乞食。所以，飲食的目的不是為貪愛、放逸，是為修行而養身，所以應該不多不少適當地攝食。

關於「睡眠」方面之「初夜後夜覺寤瑜伽」則是說：在晝間，初夜分、後夜分時，皆保持或經行、或宴坐，從順障（āvarṇīya）法淨修其心。只在中夜分時，右脇而臥，住光明想、正念（smṛta）、正知（samprajānad）、思惟起想而養息。換言之，除了中夜分以外，晝夜不息地修禪定。

外出於村邑等處之「往還」「覩瞻」「屈伸」「持僧伽胝及以持鉢」「食飲噉嘗」等行動，或者於僧院之「行住坐臥」「覺寤」「語默」「解勞睡」等作息，都能正確地了知自己的一舉一動是否適宜，這便是「正知而住」（samprajānad-vihārita）之修行。

綜合以上所論，有關增助禪定之戒學之各項目中，「正念」（smṛti）與「正知」（samprajānad）是重要的關鍵語，除此之外，根據《大乘莊嚴經論》等瑜伽行派論書，[40] 依「正念」故，於禪定之所緣，能令心不散；由「正知」故，心若散時，能覺隨攝。

p. 52

因此。我們可說；「正念」（smṛti）與「正知」（samprajānad）是持戒清淨之關鍵，亦是修定成就之要點。

p. 53

Buddhist Precepts and Meditation

Ven. Hui-min

Associate Researcher, Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies

Summary

The record that Buddha founded Buddhist Precepts on ten reasons, can be traced to the Vinaya-pitaka of all different sects. Among ten reasons, some are the reasons for the excellence and prosperity of whole Buddhism, and some are the reasons for personal improvement of the practice. The present article mainly uses the material of Śrāvakabhūmi, and especially focuses on the subject of how the Buddhist Precepts improve the practice of Meditation.

In Śrāvakabhūmi, the requisites of Meditation practice (samādhi-saṃbhāra) include the restraint of morality and sense organs, knowing the amount of food, practice of staying awake in the beginning and end of the night, conduct with awareness and the adequacy of the ascetic. Besides the restraint of morality, (1) the restraint of sense organs, (2) knowing the amount of food, (3) practice of staying awake in the beginning and end of the night, (4) conduct with awareness are also related with Buddhist Precepts.

First of all, "The restraint of morality" is explained into six phrases according to the traditional instruction of Buddhist Precepts. Moreover these six phrases are analyzed by three characteristics and properties. And ointment or perfume and so on are used to admire the merit of Precepts as similes. Next, one's mind is guarded by mindfulness, keeping from the sinful, unvirtuous natures flowing into the mind by way of sense organs. This practice is called "the restraint of sense organs".

About "knowing the amount of food", the practitioner should considerate the purpose of taking food, not for indulgence or fun and so forth, but simply for maintenance, so he eats moderate food not too much, and not too little. Then one

p. 54

purifies his mind from obscuring natures by means of walking and sitting during the day, during the beginning and end of the night, only sleeping in the middle of the night. This is called "practice of staying awake in the beginning and end of the night". At last, "the conduct with awareness" means one conducts himself with awareness while he does every action outdoors and indoors. Therefore, we can say "mindfulness" and "awareness" are the key words of practice of Buddhist Precepts. And according to the theory of Yogācāra-school, these two points can also improve the practices of Meditation.

[1] 《五分律》（大 22, 3b29ff.）、《摩訶僧祇律》（大 22, 228c22-8ff）、《四分律》（大 22, 572c3-7ff）、《十誦律》（大 23, 1c15-9ff）、《根有律》（大 23, 629b20-5ff）、Vin III. p. 20。

[2] 如《中含》42, 43; AN x 1, 2; 《雜含》931; 《長含》（大 1, 12a12-4ff）等等。此外，Vin V, p.164。（此段感謝楊郁文老師提供許多寶貴意見）

[3] 大 30, 449c16-18ff（ŚrBh 358, 2-4ff; Tp158a5-6ff; Td 130a5ff）。

[4] 大 30, 449c18ff.（ŚrBh 358, 4-20ff; Tp 158a6ff.; Td 130a5ff）。

[5] 「住資糧者：謂戒即是無邊功德所依止處。……若求戒淨有四種因。一、善護諸根。二、飲食知量。三、初夜後夜能自警覺與定相應。四、於四威儀中正念而住。」（大 31, 775c26ff.）

[6] 末木康弘「《瑜伽論聲聞地》における戒について」（《印佛研》28.2, 1980）。例如："sīlavā hoti pātimokkha-saṃvara-saṃvuto viharati ācāra-gocara-saṃpanno aṇumattesu vajjesu bhaya-dassāvī samādāya sikkhati-sikkhāpadesu"（AN 3,88）。「若比丘住於戒、波羅提木叉，具足威儀、行處，見微細罪則生怖畏，受持學戒，是名增上戒學。」《雜含》832（大 2, 213c）。「出家已，住於淨處，攝受波羅提木叉，威儀、行處具足，見細微罪則生大怖畏，受持學戒。離殺……衣鉢隨身，如鳥兩翼。如是學戒成就，修四念處。」《雜含》637（大 2, 176b）

[7] "Śīlasaṃvaraḥ katamaḥ / sa tathā pravrajitaḥ Śīlavān viharati, pratimokṣasaṃvarasaṃvṛtaḥ / ācāragocarasampannaḥ / aṇumātreṣv avadyeṣu bhayadarśī, samādāya śikṣate śikṣāpadeṣu / ayam ucyate śīlasaṃvaraḥ //"（ŚrBh 9, 8ff.）。

[8] 例如：《雜含》565（大 2, 148c≡AN 4,194 PTS II p.194）。

[9] 例如：《雜含》563（大 2, 147c≡AN 3,74），《雜含》817（大 2, 210a）。《阿毘達磨集異門足論》（大 26,388b）。《顯揚聖教論》（大 31, 512b）。

[10]（清淨道論）（Vism 1.45）中規定「淫女、寡婦、成年處女、黃門、比丘尼、酒家、國王、外道等處是非行處（agocara）」。

[11] 《大毘婆沙論》亦說種種「屍羅」之同義語，「言屍羅者，是清涼義……是安眠義……是[土*遂]澄義……是嚴具義……是明鏡義……階陞義……增上義……頭首義」《毘婆沙》（大 27, 230a）。與「聲聞地」稍異。

[12] 塗香之比喻：「舍梨子！猶如王及大臣有塗身香……舍梨子！如是比丘、比丘尼以戒德為塗香。舍梨子！若比丘、比丘尼成就戒德為塗香者，便能捨惡，修習於善」《中含》（大 1, 519a）。薰香之比喻：「阿難！亦有香順風薰，逆風薰，順風逆風薰。……八方上下崇善士夫，無不稱嘆言：某方某聚落善男子、善女人持戒清淨，成真實法，盡形壽不殺，乃至不飲酒。阿難！是名

有香順風薰，逆風薰，順風逆風薰。」《雜含》（大 2, 278c）。「世尊告曰：此三種香亦逆風香，亦順風香，亦逆順風香。阿難言：何等為三？世尊告曰：戒香、聞香、施香」《增含》（大 2, 613b）。

[13] 「問：何緣世尊宣說屍羅名為塗身？由此所受清淨無罪妙善屍羅，能正除遣一切惡戒為因身心熱惱。譬如最極炎熾熱時，塗以旃檀龍腦香等，一切?蒸皆得除滅。是故屍羅說為塗香」（大 30, 405a）。

[14] 「問：何緣世尊宣說屍羅名為薰香？答：具戒士夫補特伽羅遍諸方域，妙善稱譽，聲頌普聞。譬如種種根莖香等，隨風飄颺，遍諸方所，悅意芬馥，周流彌遠。是故屍羅名為薰香」（大 30, 405a）。

[15] "..... sa tam eva śīlasamvaram niśritya rakṣitasmr̥tir bhavati / nipakasmr̥tiḥ/ smr̥tyā rakṣitamānasaḥ samāvasthāvācāraḥ/ sa cakṣuṣā rūpāni dṛṣṭvā/ na nimittagrāhī bhavati, nānuvyamjanagrāhī, yato 'dhikaraṇam asya pāpakā akuśalā dharmāś cittam anusraveyus teṣāṃ samvārāya pratipadyate/ [rakṣati cakṣurindriyaṃ/ cakṣurindriyeṇa samvaram āpadyate]..... mana-indriyeṇa samvaram āpadyate/ ayam ucyate indriyasamvaram/" (ŚrBh 9, 13ff.)。

[16] 又，「防諸根門，護心正念，眼見色時，不取形相，若於眼根住不律儀，世間貪憂、惡不善法常漏於心。而今於眼起正律儀，耳、鼻、舌、身、意根起諸律儀亦復如是」《雜含》636（大 2, 176b）。"Idha bhikkhave bhikkhu cakkhunā rūpam disvā na nimitta-gāhī hoti nānuvyañjanaggāhi// yatvādhikaraṇam enaṃ cakkhundriyam asaṃvutam viharantam abhijjhā domanassā pāpakā akusalā dhammā anvāssaveyyuṃ// tassa samvārāya paṭipajjati rakkhati cakkhundriyaṃ cakkhundriye samvaram āpajjati //" SN 35,198 (PTS IV p.176)。

[17] 本段依梵文而譯釋。"evam anena tasyāḥ śruta-samudāgatāyāś cintā-bhāvanā-samudāgatāyāḥ smr̥teḥ kālena kālam śruta-cintā-bhāvanā-yogakriyāyā āraḥṣā kṛtā bhavati/ (ŚrBh 65, 5-8)。

[18] 關於此《瑜伽論》之其他用例：(a) 「常委者，常有所作，及委細所故名常委」（大 30, 341b）。(b) 「.....常委念者，.....常勤修習、委練修習。」（大 30, 428c）。(c) 「常委分資糧者，審悉所作、恆常所作故名常委」（大 30, 750c）。(d) 「有無間、殷重修即有無間修者，此亦名為有常委修」（大 30, 447b）。

[19] " pratisamkhyāyāhāram āharati/ na dravārthaṃ, na madārthaṃ, na maṇḍanārthaṃ, na vibhūṣanārthaṃ, yāvad evāsyā kāyasya sthitaye, yāpanāyai, [jighatsoparataye/] brahmacaryānugrahāya iti/ paurānām vedanām prahāsyāmi, navāṃ ca nopādayayiṣyāmi/ yātrāca me bhaviṣyati/ balaṃ ca, sukhaṃ cānavadyatā ca, sparśavīhāratā ceyam ucyate bhojane mātrajñatā/" (ŚrBh 10,4-10ff)。

[20] 「雲何比丘觀察搏食？譬如有夫婦二人唯有一子，愛念將養。欲度曠野嶮道，糧食乏盡，飢餓困極，計無濟理。作是議言：正有一子，極所愛念，若食其肉，可得度難，莫令在此三人俱死。作是計已，即殺其子，含悲垂淚，強食

其肉，得度曠野。雲何？比丘！彼人夫婦共食子肉，寧取其味，貪嗜美樂與不？答：不也，世尊。……佛告比丘：凡食搏食，當如是觀。如是觀者，搏食斷知。搏食斷知已，於五欲功德貪愛即斷。五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子於五欲功德上有一結使而不斷者。有一結繫故，則還生此世」（大 2, 102b; SN12.63 Puttamāṃsa）。

[21] 詳細請參考拙稿「《月喻經》の考察」（《佛教文化》23: 19-29, 1989）

[22] "..... sa divā caṃkramaṇiṣadyābhyām āvaraṇīyebhyo dharmebhyaścittam pariśodhayati/ sa (rātyāḥ prathame yāme) caṃkramaṇiṣadyābhyām..... tato vihārān nirgāmya, bahir vihārasya pādau prakṣālyā, dakṣiṇena pārçvena siṃhaśyāṃ kalpayaty ālokaśaṃjñī, smṛtaḥ., saṃprajānan, utthānaśaṃjñāṃ eva manasi kruvan sarātryāḥ paśime yāme laghu eva prativibudhya, caṃkramaṇiṣadyābhyām.....iyam ucyate pūravarātrāpar" (ŚrBh 10,11ff.; 98,6ff.)。

[23] 「障 (āvaraṇa) 者，謂五種蓋 (nivarāṇa)。順障 (āvaraṇīya) 法者，謂能引 (āhāraka) 蓋，隨順 (sthānīya) 蓋法。雲何五蓋謂貪慾 (kāmacchanda) 蓋、瞋恚 (vyāpāda) 蓋、昏沈睡眠 (styānamiddha) 蓋、掉舉惡作 (auddhatyakaukrīya) 蓋，及以疑 (vicikitsa) 蓋」（大 30, 411c22ff.）。

[24] 「問：此貪慾蓋以何為食？答：有淨妙相，及於彼相不正思惟、多所修習，以之為食」（大 30, 329c23ff.）。「問：瞋恚蓋以何為食？答：有瞋恚性、瞋恚相，及於彼相不正思惟、多所修習，以之為食」（大 30, 330a12ff.）。「問：昏沈睡眠蓋以何為食？答：有黑暗相，及於彼相不正思惟、多所修習，以之為食」（大 30, 330a21ff.）。「問：掉舉惡作蓋以何為食？答：親屬等所有尋思，於曾所經戲笑等念及於彼相不正思惟、多所修習，以之為食」（大 30, 330b7ff.）。「問：疑蓋以何為食？答：有去來今，及於彼相不正思惟、多所修習，以之為食」（大 30, 330b25ff.）。

[25] 「問：於經行 (caṅkrama) 時從幾障法淨修其心？雲何從彼彼淨修其心？答：從昏沈睡眠蓋及能引昏沈睡眠 (styāna-middha) 障法淨修其心。為除彼故，於光明相 (ālokanimitta) (1) 隨緣一種淨妙境界 (prasādanīyenāmbanena)或於 (2) 宣說昏沈睡眠相應所有正法.....聽聞、受持、.....若讀若誦、為他開示、思惟其義、稱量觀察。(3) 或觀方隅 (diśa)、或瞻星月諸宿道、或以冷水洗灑面目.....」（大 30, 412a5ff.; ŚrBh 100, 7ff.）。

[26] 「聲聞地」並無說明「光明相」之具體內容，但依《瑜伽論》「三摩呬多地」與「修所成地」，(1) 唵佛、法、僧、戒 (śīla)、捨 (tyāga)、天 (devatā) 等淨妙境界，與 (2) 聽聞、受持.....正法等是指「法光明」。「三摩呬多地」（大 30, 330a25ff.）「光明有三種。一、治暗光明（星、月、日、火珠等）。二、法光明。三、依身光明（諸有情自然身光）。.....法光明者，謂 (1) 如有一隨其所受、所思、所觸觀察諸法，或復 (2) 修習隨唵佛等。.....法明能治三種黑暗，由不如實知諸法故，於去來今，多生疑惑，於佛法等亦復如是。此中，無明及疑俱名黑暗。又證觀察能治昏沈睡眠黑暗，以能

顯了諸法性故」。「修所成地」(大 30, 390c5ff.)「.....如「三摩呬多地」已說，今此義中意辯法光明以為境界修光明想，謂如所聞已，得究竟不忘唵法，名法光明」。

[27] 「問：於宴坐時從幾障法淨修其心？雲何從彼彼淨修其心？答：從四障法淨修其心，謂貪慾蓋、瞋恚蓋、掉舉惡作、疑蓋及能引彼法淨修其心」(大 30, 412a23ff.; ŚrBh 101, 7ff.)。

[28] 「或觀青瘀 (vinīlaka)、或觀膿爛 (Vipūyaka)、或觀變壞 (*vipaḍumaka)、或觀臃脹 (vyādhmātaka)、或觀食噉 (vikhāditaka)、或觀血塗 (vilohitaka)、或觀其骨 (asthi)、或觀其鎖 (śaṃkalikā)、或觀骨鎖 (rus pa'i keṇ rus, *asthi-śaṃkalikā)、或於隨一賢善 (bhadraka) 定相 (samādhi-nimitta) 作意思惟...」(大 30, 412a28ff.; ŚrBh 101, 13ff.)。「賢善定相」者，依「三摩呬多地」所說「雲何賢善 (*bhadraka) 定相 (*samādhi-nimitta)？謂所思惟青瘀等相為欲對治欲貪等故。何故此相說名賢善？諸煩惱中，貪最為勝。於諸貪中，欲貪為勝，生諸苦故。此相是彼對治所緣，故名賢善」(大 30, 334c13-7ff.)，可知是不淨所緣之別名。

[29] 「於瞋恚 (vyāpāda) 蓋.....以慈俱心、無怨無敵、無損無惱、廣大無量極善修習，普於一方發起勝解，具足安住。.....」(大 30, 412b11ff.; ŚrBh 102, 8ff.)。

[30] 「於掉舉惡作 (auddhatya-kaukrīya)今心內住 (adhyātmam eva cittam sthāpayati)、成辦一趣 (ekotīkaroti)、得三摩地 (samādhatte)。.....」(大 30, 412b16ff.; ŚrBh 102, 15ff.)。此即是「九種住心」，如「聲聞地」云：「謂有比丘令心內住 (adhyātmam eva cittam sthāpayati)、等住 (samsthāpayati)、安住 (avasthāpayati)、近住 (upasthāpayati)、調順 (damayati)、寂靜 (śamayati)、最極寂靜 (vyupaśamayati)、專注一趣 (ekotīkaroti)，及以等持 (samādhatte)。如是名為九種心住 (navākārā cittasthitiḥ)」(大 30, 450c18ff.; ŚrBh 363, 7ff.)。

[31] 「於疑 (vicikitsā) 蓋.....如理思惟去來今世，唯見有法 (dharma)、唯見有事 (vastu)、知有 (sat) 為有、知無 (asat) 為無，唯觀有因 (hetu)、唯觀有果 (phala)，於實無事 (asadbhūta) 不增不益，於實有事 (sadvastu) 不毀不謗，於其實有 (bhūta) 了知實有。.....」(大 30, 412b18ff.; ŚrBh 102, 19ff.)。此即是「緣性緣起」之觀察。如「聲聞地」云：「問：此(疑)蓋誰為非食？有緣緣起，及於其相如理思惟」(大 30, 330c4ff.)。「謂於三世唯行、唯法 (dharmamātra)、唯事 (vastumātra)、唯因 (hetumātra)、唯果 (phalamātra)唯有諸法能引諸法，無有作者及以受者 (niṣkāra-vedakatva)。是名緣性緣起 (idaṃpratyaya-pratītyasamutpāda) 所緣」(大 30, 430a7; ŚrBh 210, 3ff.)。

[32] 「謂於光明相善巧精懇、善取、善思、善了、善達，思惟諸天光明俱心 (prabhāsaḥagatena cittena)，巧便而臥。由是因緣，雖復寢臥，心不昏闇 (andhakāra)。如是名為住光明想巧便而臥」(大 30, 413a13ff.)

[33] 「謂諸法已聞、已思、已熟慘習，體性是善，能引義利（*arthopasaṃhita*），由正念故，乃至睡夢亦常隨轉（*anuvartin*）；由正念故於睡夢中亦常記憶。今彼法相分明現前，即於彼法心多隨觀。由正念故，隨其所念，或善心眠、或無記心眠，是名正念巧便而臥」（大 30, 413a17ff.）

[34] 「謂正念而寢臥時，若有隨一煩惱現前，染惱其心。於此煩惱現生起時，能正覺了，令不堅著（*adhivāsati*），速疾棄捨。既通達已，令心轉還（*pratyudāvartayati*）。是名正知巧便而臥」（大 30, 413a23ff.）。

[35] 「阿含」中之說明是：「雲何名為比丘正智？若比丘(1)去來威儀常隨正智、(2)迴顧視瞻、(3)屈伸俯仰、(4)執持衣鉢、(6)行住坐臥、(7)眠覺、(8)語默，皆隨正智住，是正智」《雜含》622（大 2, 174a; SN47.1 *Ambapāli*）。又《中含》182（大 1,725b）、《長含》20（大 1,85a）等。

[36] " *abhikramapratikrame saṃprajānadvihāri bhavati/ ālokitavyavalokite sammiñjitaprasārite saṃghāṭicīvarapātradhāraṇe/ aṣite pīte khādite svādite, gate sthite niṣaṇṇe śayite jāgrte, bhāṣite (pralapite) tūṣṇīmbhāve nidrāklama (prati) -vinodane saṃprajānadvihārī bhavati/ iyam ucyate saṃprajānadvihāritā //*"（*ŚrBh* 111, 11ff; 11, 10ff.）。

[37] "*saṃprajānad*"（正知）於「聲聞地」被解釋為："*samyag eva prajānāti*"（正確地了知）。又因為它是現在分詞（*present participle*），所以"*saṃprajānad-vihāritā*"被漢譯為「正知而住」。

[38] 大 30, 414a23ff.（*ŚrBh* 113, 7ff.）。

[39] 近於《根本說一切有部毘奈耶》「眾學法」（大 23, 902）。

[40] 《大乘莊嚴經論》"*smṛtiḥ saṃprajānyam copanibandhakaḥ ekena cittasyāmbanāvisārāt/ dvitīyena visāraprajñanāt/*（*MSA* p. 143, 2-3）。「以念、智二行成立繫縛方便，由正念故，心於定中不離所緣，由正智故，心離所緣覺已隨攝」（大 31, 643c17-9ff.）。