

以下毗鉢舍那補充教材

甲三、毗鉢舍那(二)

乙一、標

三三摩地：謂空三摩地、無願三摩地、無相三摩地。

《瑜伽師地論》本地分·三摩四多地第六之二

乙二、釋，為四：

丙一、釋通名

「三摩地」是梵語，漢譯：「等持」。平等持心、不昏沉、不掉舉、專

注一境、令不散亂。或是未至定、或是四禪、四空等，為「觀慧」的依止

處。

丙二、辨別相(三)

丁一、空三摩地(四)

戊一、徵

何謂空三摩地？

戊二、標數

略有四種：

戊三、列名

一、觀察空。二、彼果空。三、內空。四、外空。

戊四、釋義(四)

己一、觀察空

何謂觀察空？

謂於三摩地中，觀察五蘊等法生滅無常，有漏、粗鄙、不淨，是苦；其中無有所執之我、我所，故名為「觀察空」；此是修因。

己二、彼果空

何謂彼果空？

得果之時，有二義：

一、其心清淨無貪、無瞋、無癡等一切煩惱；故名為空。

二、清淨自在、安樂吉祥，永不退轉，故佛讚之曰：

不動心解脫！

「不動心」是不退失之意，故名彼果空。

己三、內空（三）

庚一、徵

何謂內空？

吾人無始以來，於內身的五蘊，計有我、我所，及我慢等一切僻執。

今以無我我所的正慧觀察，而破除之：故名內空。茲略解釋「我」、與「無我」之義如下：

庚二、釋（二）

辛一、我（二）

壬一、問

何謂「我」？何謂「無我」？

壬二、答（二）

癸一、先說假名我

佛法是「無我」論者，但是承認有「假名我」，只有假名字的「我」沒有實體。

癸二、釋實體我（三）

子一、標

計我論者：執「我」是有實體性的，常恆住、不變異。

子二、列

總有四種：

- 一、計我即是諸蘊。
- 二、計我異於諸蘊，住諸蘊中。
- 三、計我異於諸蘊，住離蘊法中。
- 四、計我與諸蘊，都不相應。

計我論者所有分別均攝在此四種計中，都是不合道理的。

子三、破

一、若計有我即是諸蘊，此「我」與「蘊」沒有差別，所計之「我」，有常恆住的實體，不合道理；因為「五蘊」皆是無常敗壞法，與「我」的定義不合。

二、計我不即是諸蘊，與蘊有異，但是寄居於諸蘊中，今問：此我是常？是無常？若是常住的，五蘊之法有時痛苦、有時安樂，此我在蘊內為苦樂所損益否？若有損益即是變異，就不是常住不變的了。若是無有損益，為什麼會發起合法的、或不合法的行為，來

保護、或增益「我」的利益，拒絕或消除對「我」的損害呢？若
不生起法、及非法的行動，應該是諸蘊身，畢竟不現起。諸蘊身
是果，法非法的行為是因，沒有因也就沒有果；也就是不修梵行
就解脫了諸蘊身的老病死苦了。為什麼有諸蘊身的現起，為眾苦
所逼迫而不得解脫呢？若我是無常的、有生有滅的，則我於此處
滅，另一個我於異處生。此我於此處造善、惡業，而不受報；另
一個我未作善、惡業，而受善惡果報，異作異受：不合道理。

三、若計我異於諸蘊，不住蘊內，而住於離蘊法中，然而彼此還是相
繫屬的。若如是者，蘊身苦樂於我有損益否？生起法非法的行為
否？其過失如前——第二計。

四、若所計我異於諸蘊，亦不住蘊中；不屬於蘊都不相應。若如是說，
應知蘊是有為的、有苦樂的，則此我應是無為的，不苦不樂的。
若是無為的，云何從無始以來相續不斷有六道輪迴的現起？若是
不苦不樂的，為什麼在三惡道中覺受諸苦，在人天中覺受諸樂呢？

辛二、無我

故知所計之我，但是虛妄分別為有，不是實有。

故《阿含經》（九）云：

爾時世尊告諸比丘：色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；

如是觀者：名真實正觀。如是受想行識，無常即苦，苦即非我，非我亦非我所；如是觀者，名真實正觀。聖弟子如是觀者，厭於色、厭受想行識。厭故不樂，不樂故得解脫，解脫者真實智生；我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。（大正二·二·上）

庚三、結說

我們一般人對於哲學未有深入的探究，雖然在日常生活中，彼此聯繫交換意見，處理種種事務時，不斷地我、我、我的運用，並不是分明地執著什麼是我？然而也是有我執的。要想成就聖道，也需要如上所述，作如是觀；餘如下說。

己四、外空（三）

庚一、徵

何謂外空？

庚二、答

吾人從無始以來，於五種欲——色、聲、香、味、觸，起貪欲心，顛倒迷惑。今以無常想、不淨想、苦想而破除之；故名外空。

庚三、依答解釋（三）

辛一、無常想（三）

壬一、略辨

云何無常想？

無常是敗壞義，一切世事其性脆弱、無有堅實，不能永久不變，雖或暫時穩定，終歸是要滅壞的，故名無常。作如是觀：是名無常想。

壬二、廣說

茲由二方面加以說明：

- 一、內事變異無常。
- 二、外事變異無常。

一、內事變異無常者：

內事指有情的生命體，及其相關的諸事而言，茲舉例言之如下：

或見自身、或見他人，從少年到老年，身體雖是相續的存在，前後色相有差別，互不相似。由是可知其性無常、是敗壞法。或先見其人顏色美好，肌膚鮮澤，後時又見惡色，肌膚枯槁，應作是觀：念其性無常。或時諸事如意吉祥，心情快樂；或時諸事不能稱心，鬱鬱不樂，心情苦惱；應作是念：其性無常。

或是反省自己有時有貪心、有時離貪心，有時有瞋心、有時離瞋心，有時有痴心、有時離痴心，有時種種煩惱染汙其心，有時不為煩惱染汙其心，自見如是，應作是念：其性無常。

或是自己、或是他人，先來沒有疾病，安樂自在；後時遭遇重病，觸對猛利的苦受；又於餘時還見無病，安樂彊盛。由有如是經驗以後，便作是念：如是健康，其性無常。

或於於一時，見彼補特伽羅正常存活，安住支持。後於其他的時日，見彼補特伽羅，命已死亡，唯有尸骸，心識不在。見此事已，便自警覺：人命無常，我豈能久存乎？

二、外事變異無常者：

外事：謂身外餘物。如經中說：此世界長時安住二十中劫已後，所有眾生均已移居他方世界；彼時漸次有七個太陽出現。所有大地、諸山、大海、及蘇迷盧大寶山王、及梵世界，皆被大火焚燒。

大火滅後，灰燼不現，此是世尊顯示世間：是無常性。

上述世界的無常性，若不是世尊開示，吾人何能知之？吾人所能知的，如：秋冬季節、叢林藥草、枝葉花果，萎黃零落。到了春天、夏天的時候，枝葉花果，又復青翠繁茂。有時大火焚燒，山林村城，都變成了灰燼。有時大水洪漫，城村、房舍，悉皆淪沒。

《大智度論》引經云：

大地草木皆磨滅，須彌巨海亦崩竭；

諸天住處皆燒盡，爾時世界何處常？

十力世尊身光具，智慧明照亦無量；
度脫一切諸眾生，名聞普遍滿十方。

今日廓然悉安在，何有智者不感傷。

大正二五·二二九·上

壬三、結論

如上所說內事、外事，皆是無常敗壞之法，如風中的油燈，如大河岸邊的樹木，如有漏洞的器盛滿了水，不會很久就空竭了。如是一切眾生，及眾生的住處，都是無常的，作如是觀：故名無常想。

辛二、不淨想

南傳《法句經》「老品」148頌：

觀此粉飾身，瘡傷一堆骨，

疾病多思惟，絕非常存者。

此頌共有六種不淨觀：

一、粉飾觀：謂此身體是極醜陋的，所以須要裝飾打扮它、種種飲食

資養它、沐浴它，才覺得可以和人見面。

二、瘡傷觀：傷是身體為病所害之義。身為瘡所傷，流膿流血，故名

瘡傷。此句是譬喻。吾人的身體有九瘡：雙眼、雙耳、雙鼻孔、

口，及大小便口，如是九瘡時時有不淨之垢流出，如是思惟不淨，

是名瘡傷觀。

復次，人的全身毛孔皆時有氣體流出，此氣者即是微細的分泌物。

津液流出之後即積存皮膚的表面，即毛孔的周圍，若久不沐浴，即有臭味發出。其實此臭穢的分泌物初流出時，其量微小，吾人的嗅覺遲鈍不能自覺知，故周身毛孔皆可以名之為瘡也。故有頌云：

種種不淨物，充滿於身內，

常流出不止，如漏囊盛物。

故此事實是不淨。

三、骨觀：頭部的觸髓骨，以下為頸骨、肩骨、脅骨、臂骨、腕骨、指骨、脊骨、髖骨、大腿骨、膝骨，乃至腳趾骨。眾多的骨節互相連接，筋纏皮裹，會走路、會說話、會罵人。無論男女老少皆一堆骨而已，實是不淨。

四、疾病觀：身體多病，五臟六腑、眼耳鼻舌，若上若下若內若外，無有不病之處，令人苦惱萬端，亦是不淨。

五、多思惟觀：此譯本附註：「思惟此身美麗微妙」，此人多思惟自身甚是美麗勝過他人，實在是妄想顛倒，有何美麗可言？

六、無常觀：長壽雖是人之所欲，然而終有死亡之日。離別所愛的財

寶、離別所愛的朋友、離別所愛的眷屬、離別所愛的權位，備受種種極重憂苦，此亦是不淨。

於奢摩他中觀察如是六種不淨，可以破除「不淨謂淨」的顛倒。

辛三、苦想（三）

壬一、略釋名

如何名為苦想？苦是何義？身心受到傷害，極感痛恨，願此傷害急速消失，而不能如願：是名苦義。

壬二、廣釋義（三）

癸一、標

今以三義闡示之：一、八苦義，二、三苦義，三、二苦義。

癸二、列

八苦者：一、生苦，二、老苦，三、病苦，四、死苦，五、愛別離苦，六、怨憎會苦，七、求不得苦，八、五取蘊苦。

癸三、釋（三）

子一、八苦

一、生苦。有二義：一、眾苦所逼，二、餘苦所依。

1. 眾苦所逼者：於母胎中領受種種極不淨物所逼迫苦，正出胎時的支體有被逼切的大苦。

2. 餘苦所依者：降生以後又有老病死等眾多憂苦隨逐不捨，還有眾多的忿怒貪愛等的煩惱逐漸現起，不得安穩。又一切生存者，必有死亡等著他。這雖不是生存者所歡喜的，然而無法逃避；故名生苦。

二、老苦。有五種：一、壯色衰退了，老態現前。二、氣力也衰退，身體虛弱無力。三、諸根功能也衰退了，而視茫茫、而齒牙動搖等。四、受用境界也大不如前。五、壽量衰退，自覺來日無多；故名老苦。

三、病苦。四大不調和，盈虛不平衡，身體變壞了，各式各樣地病痛都來了。於可意的境界不喜受用；於不可意的境界，非其所欲，而強受用；內心多有憂苦，不能自適。

四、死苦。臨命終時離別了所愛的財富等如前文所說：於命終時備受種種極重憂苦。

五、怨憎會苦。不願意與其人會遇，而偏會遇；會遇之時，怨憎之心，即時現行。恐怕對方觸惱於我、傷害於我、毀辱於我，兩怨相對，煩惱熾然，難以遵守正法；或惡業相加，將墮於惡道：是名怨憎會苦。

六、愛別離苦。願意與其人相會而不得，心生憂苦，憶念其人的眾多美德，歡娛而住之事，今則天各一方，熱惱何極。

七、求不得苦。希求可意的色聲香味觸、衣服飲食、臥具醫藥，各

種資身之具，而不能得，心生憂苦。愛別離苦，即是求不能得之苦，何故別立？彼是對有情而生起的、此是對事物而生起的同中有異。

八、五取蘊苦。五蘊即是色受想行識；取是執著義，即煩惱之異名。

此五蘊由取而生，又能生取，故名五取蘊。此五取蘊是生起眾苦之器，一切眾苦皆依此蘊(器)而生。若無此五取蘊，眾苦何由而有，故名五取蘊苦；即是三苦中之行苦。

子二、三苦(四)

丑一、標

三苦：苦苦、壞苦、行苦。

丑二、列

一、苦苦。如何名為苦苦？依於六根與六境和合，所生起的苦覺，此是一苦。彼能生苦受的根與境，是順於苦覺的；若無此順生苦覺的根境，苦覺是不能生起的，此又是一苦；合此二者，故名苦苦。又此苦覺初生之時是苦，第二剎那以後，住時也是苦；合此二者：故名苦苦。三惡道及人天中所有的苦受，皆是苦苦。

二、壞苦。如何名為壞苦？令人喜悅的樂受，至變壞時，令人苦惱；

故名壞苦。樂受是無常法，決定敗壞。樂覺愈是強大的，變壞時苦覺亦是強大，又此壞苦是愛著樂受的人才有；若無愛著，雖壞不憂。由此可知壞苦由愛而生，而世人不能不愛，所以也就非苦不可了。

三、行苦。如何名為行苦？阿賴耶識相應不苦不樂受名為行苦。所言行者，即是心行，如流水、如燈燄，剎那剎那的相續而行。前六識有時行、有時不行，是有間斷的。唯阿賴耶識，無間斷的，剎那剎那相續而行。

丑三、釋

所言苦者：此受雖是不苦不樂，然而未能出離彼二種苦，在不苦不樂受中，有彼二種苦的粗重（種子）隨逐不捨；有時現行，令前六識墮在餘二苦中，並不是安隱無苦的境界，以此為苦；故名行苦。

此行苦徧行於一切樂受、苦受之中，然於不苦不樂受中，分明顯現。所以但說不苦不樂受，名為行苦。於樂受、苦受中，愛恚二法擾亂其心，行苦的相貌不易明了。

丑四、引經釋疑

《雜阿含經》四七三云：

時有異比丘獨一靜處禪思念言：

世尊說三受：樂受、苦受、不苦不樂受。

又說：諸有所受，盡皆是苦，此有何義？

是比丘作是念已，從禪起往於佛所，稽首禮足，退住一面白佛言：

世尊！我於靜處禪思念言：

世尊說三受：樂受、苦受、不苦不樂受。

又說：諸有所受，悉皆是苦，此有何義？

佛告比丘：我以一切行無常故、一切諸行變易法故，

說諸所有受，悉皆是苦。

〔大正二·一二一·上〕

佛開示吾人觀樂受為壞苦者，此意顯示樂受有二種性：

一、有樂性。佛亦承認有不同於苦受、不苦不樂受的樂受，故說三受。

所以有貪心者繫念不捨，愛嗽此味：名繫縛者。

二、有苦性。亦是無常變壞法故，若觀之為壞苦，能令眾生解脫樂受的繫縛：故勸有情觀樂為苦。若承認有樂受者，何故契經中說：

於苦謂樂，名為顛倒？因為樂受中有苦樂二分，而樂少苦多，若唯觀為樂，豈非顛倒？

子三、二苦

二苦義者：一、世俗諦苦，二、勝義諦苦。

一、世俗諦苦。何謂世俗諦苦？生苦乃至求不得苦，是世間有情，共知是苦；故名世俗諦苦。

二、勝義諦苦。何謂勝義諦苦？世間有情雖知世俗諦苦，所以凡夫外道亦求離欲解脫，然而對於不苦不樂受的行苦，即不能知；唯有聖者由修出世聖道，證得真如寂滅解脫，纔能覺知所有五蘊——不苦不樂受，皆是行苦；故名聖義諦苦。此非是凡外境界，故諸外道執著色界四禪、無色界四空定，以為解脫。彼等不知彼是行苦；故是顛倒。

如《俱舍論》分別賢聖品云：

**如以一睫毛，置掌人不覺，
若置眼睛上，為損及不安，
愚夫如手掌，不覺行若睫，
智者如眼睛，緣極生厭怖。**

壬三、結勸

行者雖能修、無常想、無我想，若不修習諸所有受皆是苦想，終不甘心捨一切受、捨一切法。一切眾生最大的怖畏，莫過於苦；無論少壯老年、

賢愚貴賤，無不厭患於苦。一切修行人於涅槃寂滅中，生安穩寂滅心者，皆是能於諸受中，生苦想故。

《成實論》云：

極愚痴處，謂於苦中而生樂想。以此想故，一切眾生往來生死，

心識惱亂；若得苦想，則得解脫。（大正三十二·三四八·上）

所以欲求解脫眾苦者，應修苦想。

上述二空，合而言之，即是觀察空。修因之時，於奢摩他中，或時觀察內空、或時觀察外空，便於果時，內外二空皆得證會。

丁二、無願心三摩地

何謂無願心三摩地？

謂於三摩地中，於五取蘊思惟無常、或思惟老病死苦等，生厭離心、無可希願；故名無願心三摩地。凡夫之心有取相惑故，不能離相；今此三摩地於取相惑，有除遣之功能；故是無相心三摩地的前方便。

丁三、無相心三摩地（二）

戊一、徵

何謂無相心三摩地？

戊二、釋（二）

己一、標相

謂於五取蘊——色、受、想、行、識寂滅相，思惟寂靜。

己二、釋義

有二方便：

一、不思惟一切相。

謂彼先觀察五蘊無常，眾苦逼迫，深見過患、令心厭背。心厭背時，即不思惟一切相，一切相即不現前。

三、正思惟無相界。

於無相界，見勝功德，心生攝受；由正思惟無相故，無相現前，離一切分別：是名無相心三摩地。

若三摩地的力勢不足，識的取相力強大，爾時觀行者，猶有影像擾亂其心，於彼影像未能解脫，無相三昧不能現前；爾時行者要須數數策勵、思惟諸相過患，極生厭背。

復次，還須精勤修習奢摩他，增益三摩地力，令心自在。於毗婆舍那中，數數思擇、安立諸取蘊滅，無一切相。由是因緣，心不取相，相即隱沒，無相現前。

此時雖是解脫了隨相識之干擾，還不能說是善解脫；還須再努力！進

至不須策勵、思擇、任運解脫之境：方名極善解脫。

丙三、釋妨難(二)

丁一、舉難

何故此中先說空性，餘處先說無常故苦、苦故無我，後方說空？

丁二、理釋(二)

戊一、標義

謂若無無我，無常苦觀終不清淨；

要先安住無我之想，從此無間方得無願。

以三義釋此文：

一、若不觀無我，唯修無常觀，終不清淨。

二、若不觀無我，唯修苦觀，終不清淨。

三、先安住無我想，方得無願。

初一、若是不修無我觀，只修無常想，縱使修的時日甚久，終不得

清淨；因為我執還在，若不加以對治終不會自然消除，茲引

二文釋之：

A·《大乘莊嚴經論》覺分品云：

佛說無我，計我是顛倒。

問：云何知是顛倒？

答：由染汙故，身見是染汙。

所謂我我所執，若不顛倒則非染汙。

問：云何知我執是染汙？

答：染汙因故。由我執爲因，貪等染汙得起；

是故知是染汙。
(大正三一·六四八·下)

故知雖修無常想，若是我執還在終不清淨。

B·《成實論》無我想品：

又行者以無我想故，心得清淨。所以者何？

一切煩惱皆從我見生，

以此事益我故生貪欲，此事損我故生瞋恚；

以此是我即生憍慢，我命終後當作不作，即生見疑；

如是皆以我故，起諸煩惱，以無我想故，諸煩惱斷。

煩惱斷故，心得清淨，能等金石，旃檀刀斧，

稱讚毀罵，心離憎愛，安隱寂滅。

故知無我想者，心得清淨。

(大正三十二·三四八·中·下)

又計我論者執我是常，若不觀無我，則無常觀的修習，必

將有所避諱：故言終不得清淨。

二、若不修無我想，亦難真實的忍可苦想；《成實論》無我想品云：

問曰：修無我想得何等利？

答曰：修無我想者能具苦想。

凡夫以我想故，於實苦中不能見苦。

以無我想故，於少苦中，尚覺其惱。

又無我想故能修捨心，所以者何？

以我想故，畏我永失。若能實知（無我）但失於苦，

無我可失，則能行捨。

又以無我想故，能得常樂。所以者何？

一切無常，是中若生我我所心，

則謂我當無、我所亦無，則常有苦。

若作是念：無我我所，諸法壞時，則不生苦。

（大正三十二·三四八·中）

故知若不修無我觀，亦難覺悟諸受是苦。

三、若行者於三昧中，安住無我想，同時亦修習無常想、不淨想、苦

想，於五取蘊等一切法，深生惡厭；即便能得無願三昧：故云從此無

間方得無願三昧。

戊二、引證

是故經言：

諸無常想，依無我想而得安住，彼於無常觀無我已，不生希願；

唯願無相，專求出離；故此無間宣說無相。

觀察五蘊無我，亦無我所，則於五蘊修無常想，亦易成就：

故云而得安住。

觀五蘊無我、無常、不淨，眾苦所逼，是必朽之法，則不生希願；

唯願無相，努力於不受一切法；無相三昧現前。

丙四、修毗鉢舍那所得功德

上文已說學習奢摩他的利益，今修毗鉢舍那觀，將會成就何等功德？

如能有誠心、有恆心，將不會徒勞，決定有所成就。茲略說四種：

一、厭，二、離欲，三、解脫，四、遍解脫。

一、厭是何意？以奢摩他為依止，修空、無願、無相的空慧時，於一切塵勞之事，起厭逆想，令貪欲、瞋恚、我我所等諸煩惱逐漸微薄，乃至不復現行。

二、離欲。由於長時期的修行對治的關係，雖有時未作意思惟對治，然而於彼一切染愛諸事，貪愛不現行。

三、解脫。謂由止觀的對治修習多修習，永滅煩惱隨眠，得無生法忍。

四、遍解脫。謂由煩惱雜染獲得解脫，故生老病死等諸雜染亦普遍的得到解脫。此後則是離一切相、發菩提心的大菩薩境界。

(全文完)