

修定前的準備工夫 大寂法師造

以《舍利弗阿毘曇論》〈禪品〉為主

大綱

研究動機

研究方法

第一章 入定之前行——戒（梵語 śīla，巴利語 sīla）

第二章 戒與威儀

第一節 愛護解脫戒

第二節 成就威儀行、已行處

第一項 成就威儀行

第二項 成就已行處

第三節 愛護微戒，懼如金剛（梵語 vajra，巴利語 vajira）

第四節 受持於戒，斷邪命，行正命

第一項 受持於戒

第二項 斷邪命，行正命

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 kalyāṇamitra，巴利語 kalyāṇa-mitta）

第二項 善親厚

第三項 善眾

第二節 攝諸根門

第三節 飲食知足

第四節 勤行精進不睡眠

第四章 離障礙法

第五章 結論

參考書目

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。爲了在大乘修法上不局限於理修，爲了達到華嚴經所講的「理事無礙」與「事事無礙」，也爲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〉爲主本，闡述進入禪定修習之前的準備工夫，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，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？」^[12]

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^[13]。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。」^[14]

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、已行處；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。」^[15]

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》所可看不到的，故成爲一禪定工夫實踐的重要文獻。底下就一一地介紹。

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 pa-ca-skandha，巴利語 pa-ca upEdEnakkhandhE)及「苦」(duúkha)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！

《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、己行處

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：

「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，先以十戒爲本，……。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，但以十戒故爲出家，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

成就已行處是爲了入「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，名爲正受。」^[18]這是比較普遍性的說法，然而，《雜阿毘曇心論》卷第七則分正受爲三：「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、三法印爲無漏道。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。

但到底如何才是已行處呢？

「有六非已行處：若婬女處、寡婦處、大童女處、不能男處^[21]、比丘尼處、沽酒處，是名六非已行處。」^[22]

先從否定面來談非已行處，藉非顯正。六非已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。最後一個非已行處則遮止犯前五行處，這相當五戒的不飲酒戒是爲了防止犯前四戒。另外，論中也說「五欲」^[23](pa-cā kāmā)是非已行處，若行者耽溺於五欲，魔就得到方便，乘隙而入行者的內心。

遠離非已行處就是入已行處，並不是說另外有個「已行處」：

「若彼非威儀行，此非已行處，捨離、正捨離、緣捨離，不親近、正不親近、緣不親近，是名已行處。」^[24]

行者必須下定決心遠離六非已行處，有人會問：這樣子的限制自己，不是讓世界變小嗎？其實回答這個問題相當容易，只須以補集的觀念即可解決，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。

論中又以四念處爲比丘已行處^[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」是爲了令行者不犯戒，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。

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，就其爲清涼義言，它能使身心由熱惱成安適；能遮止惡趣，招致善趣。又曰其爲安眠義言，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爲十種^[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(praṭimokṣa)，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，爲佛道故」，《大智度論》把在家持戒之人分爲四種^[33]：下、中、上、上上。上人持戒只爲求煩惱解脫，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。

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-j'va，巴利語 micchā-j'va），《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-j'va，巴利語 sammā-j'va）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。

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 kalyāṇamitra，巴利語 kalyāṇa-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：若識善知識共行、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：

「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」，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，斷惡不善法及悵望世，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，斷惡不善法及悵望世，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，六根觸六塵莫不如此，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，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、欲令身住、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。

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。

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」，「謂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。

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。