

佛教修行體系之身心觀

釋惠敏*

提 要

佛教對於從凡夫乃至成佛的「身心關係」與「身心轉換」的修行過程，有其源遠流長、甚深廣大的理論體系與身心經驗基礎，頗值得我們研究探討。本文將按照印度佛教發展史演變順序，探究其不同階位聖者之修行的身心觀，以及轉凡成聖之修行階位的身心變化。希望藉這些佛教的身心關係的議題的考察，有助於現代社會對心靈環保與人文關懷的推展。

初期佛教之修行體系是以「三學」（增上戒學、增上心學、增上慧學）與初果（須陀洹、預流）、二果（斯陀含、一往來）、三果（阿那含、不還果）；四果（阿羅漢）為四種基本修行果位來建構「身修」、「心修」、「慧修」之修行的身心觀。

聲聞乘（部派佛教）之「說一切有部」將聖者分為「見道」（預流向）、「修道」（預流果、一來向、一來果、不還向、不還果、阿羅漢向）、「無學道」（阿羅漢果）三道。對於凡夫的修行位次，「說一切有部」論書提到三善根：(1)修布施、持戒、四無量心等「順福分」、(2)欣求涅槃、厭背生死「增上意樂」之「順解脫分」、和(3)見道以前，觀四諦及修十六行相之‘warmth’（煖），The ‘pinnacle’（頂），‘forbearance’（忍），and The ‘highest worldly wisdom’（世第一法）四種「順決擇分」。其中，大約是1.8128秒～6.8128秒的時間，修行者就會從「忍」位入聖者最初階位「見道」，這是佛教對從凡夫身心性質瞬間轉換聖者身心的修行過程的描述。

瑜伽行派（菩薩乘佛教）的修行體系，將「凡夫」、「有學」、「無學」等三階段配合三界區分為十三種補特伽羅，而且可推論出修行路線的各種組合。在《瑜伽師地論》〈聲聞地〉對於觀四諦十六行相的方法與修行階段，是以了相、

* 國立台北藝術大學教授兼教務長（代理校長）；中華佛學研究所副所長

勝解、遠離、觀察、攝樂、加行究竟、加行究竟果等七種作意來說明。其中，「勝解作意」相當於《大毘婆沙論》之「順決擇分」的四箇修行階位。《攝大乘論釋》、《成唯識論》、《大乘莊嚴經論》認為此四箇修行階位是悟入唯識性時，並且以四種三摩地（定）說明。

關鍵詞：三學，順解脫分，順決擇分，減緣減行，身心轉換，七種作意，悟入唯識性

- 一、前言
- 二、初期佛教的修行體系：身修、心修、慧修
- 三、聲聞乘（部派佛教）的修行體系
- 四、瑜伽行派（菩薩乘佛教）的修行體系
- 五、結語

一、前言

佛（Buddha；音譯「佛陀」）是「覺者」之意，包含自覺、覺他、覺行圓滿三箇面向。相對凡夫的迷惑不覺來說，聲聞、緣覺二乘聖者具自覺，菩薩乘聖者具自覺、覺他，若能達到覺行圓滿則是成佛。佛教對於從凡夫乃至成佛的「身心關係」與「身心轉換」的修行過程，有其源遠流長、甚深廣大的理論體系與身心經驗基礎，頗值得我們研究探討。

本文將按照印度佛教發展史演變順序，從初期佛教（約西元前五世紀到西元前三世紀）經藏、律藏時期，以及西元前三世紀開始乃至西元 50 年大乘佛教般若法門的普及流行前，聲聞乘（部派佛教）論藏的發展期的修行體系，以及瑜伽行派（菩薩乘佛教）的修行體系，探究其不同階位聖者之修行的身心觀，以及順解脫分、順決擇分、見道等轉凡成聖之修行階位的身心變化。希望藉這些佛教的身心關係的議題的考察，有助於現代社會對心靈環保與人文關懷的推展。

二、初期佛教的修行體系：身修、心修、慧修

根據漢傳四種《阿含經》和巴利語經藏五種《尼柯耶》(nikāya，部、集成)等初期佛教佛典¹之修行體系，對於修行的成果，基本上分為初、二、三、四

1 平川彰（1974；莊崑木譯 2002）《印度佛教史》（上）p. 96：「說到關於經藏與律藏的現在形態，在阿育王時代由摩哂陀(Mahinda)傳到錫蘭的佛教，是以巴利語來傳持的，其經藏整理為五尼柯耶 (nikaya，部、集成)，即是上座部(Theravada)系的分別說部(Vibhajjavadin)所傳持的。巴利語是中印度西南的卑提寫(Vedisa, Bhilsa)地方的古代方言，這裡是摩哂陀母親的出生地，此地的佛教由摩哂陀傳到了錫蘭。相對地，由北印度經由中亞傳到中國的經藏稱為《阿含經》，在中國譯出了四種阿含經（《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》、《增一阿含經》）」。

果：初果「須陀洹」(sotāpatti, srotāpatti; 預流)；二果「斯陀含」(sakadāgāmin, sakṛdāgāmin；一往來)；三果「阿那含」(anāgāmin；不還果)；四果為「阿羅漢」(arahant, arhat)。²最高修行果位的阿羅漢已斷除能成為輪迴原因的所有煩惱，圓滿完成三增上學（增上戒學、增上心學、增上慧學），所以稱為「無學」(aśikṣa)。前三果的行者尚未完全斷除所有煩惱，未圓滿修學三增上學，所以稱為「有學」或「學人」(śaikṣa)。「有學」和「無學」都是屬於證果的「聖人」(ārya)。尚未證果的，則是「凡夫」(pṛthagjana)。所以，修行的過程可分為三階段，凡夫是第一階段，初、二、三果「有學」聖人是第二階段，「無學」阿羅漢是最後階段。對於初期佛教之基本修行體系，可以如下之圖表示：

初期佛教之基本修行體系				
凡夫位 (pṛthagjana)	聖者位 (ārya)			
	初果「須陀洹」 (預流)	二果「斯陀含」 (一往來)	三果「阿那含」 (不還果)	四果「阿羅漢」
	「有學」或「學人」(śaikṣa)			無學(aśaikṣa)

對於「三學」次第³與四種基本修行果位的關係可由《雜阿含經》820經的引文得知：⁴

(1)增上戒學：斷三結（身見、戒取、疑），得須陀洹

「何等為增上戒學？謂比丘重於戒，戒增上；不重於定，定不增上；不重於慧，慧不增上，於彼彼分細微戒，犯則隨悔。所以者何？我不說彼不堪能，若彼戒隨順梵行、饒益梵行、久住梵行，如是比丘戒堅固、戒師常

2 平川彰（1974；莊崑木譯2002）《印度佛教史》（上）p. 260：「第一的預流是「入於佛教之流」的意思，是指對於佛教得到不壞的淨信者，這可說是本來的意思，但是在《阿含經》裡定型的說明（《十誦律》卷十八，T 23.129a。SN. V, pp.356-7.），說是斷三結（見結、戒禁取結、疑結）者，是不墮惡趣者，必向於悟者，也說「極七返生」；至少在七遍生死於此世之間，即至證悟。第二的一來，是盡三結，三毒（貪、瞋、癡）薄者；因為只轉生於此世一遍，所以稱為一來。第三的不還，是不還於此世者，亦即死後生於天界，而在那裡反覆生死之間入於涅槃，是斷了五下分結的人。將自己結合於欲界的煩惱，是五下分結。第四的阿羅漢，是盡煩惱，得無漏的心解脫、慧解脫的人。」

3 Cousins(1984)：提到戒定慧三學的修學次第的形成大約是在契經的後期。若以果位配合，初果是圓滿了戒，三果圓滿了定，而阿羅漢圓滿了慧。cf. 莊國彬(2005)。

4 T02, no. 99, p. 210, b19-c12。相當於《增支部》AN. 3. 86. Sikkha（諸學）

住、戒常隨順生，受持而學，如是知、如是見，斷三結，謂身見、戒取、疑。斷此三結，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正趣三菩提，七有天人往生，究竟苦邊，是名學增上戒⁵。」

(2) 增上意學：斷五下分結，得阿那含

「何等為增上意學？是比丘重於戒，戒增上；重於定，定增上；不重於慧，慧不增上，於彼彼分細微戒，……乃至受持學戒，如是知、如是見，斷於五下分結，謂身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚。斷此五下分結，受生般涅槃，得⁶阿那含，不還此世，是名增上意學。」

(3) 增上慧學：斷盡煩惱，得阿羅漢

「何等為增上慧學？是比丘重於戒，戒增上；重於定，定增上；重於慧，慧增上，彼如是知、如是見，欲有漏心解脫、有有漏心解脫、無明有漏心解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有，是名增上慧學。」

若根據南傳《長部》〈等誦經〉⁷將「三學」：增上戒學，增上心學，增上慧學編為 § 47，與 § 46「三眼」：肉眼，天眼，慧眼；以及 § 48「三修」：「身修」(kāya-bhāvanā)、「心修」(citta-bhāvanā)、「慧修」(paññā-bhāvanā)；配合來看，楊郁文(2002)認為有如下的用意：⁸

- (1) 在「日常生活」中，以肉眼（肉耳）配合增上戒學，仔細檢點言談舉止，貫徹不殺、不盜、不淫、不妄語、不兩舌、不綺語等七善業，如此「修身」。
- (2) 在「宗教生活、宗教修持」時，以天眼（超凡的眼力——精神力）配合增上心學，用心集中注意於假想作意的似相 (paṭibhāga-nimitta)，有效地鎮伏五蓋，如此「修心」。

5 參考本經之前後文用例，「學增上戒」疑應是「增上戒學」。

6 大正藏與高麗本原無「得」字，今依據本經之前文用例補上。

7 DN iii p.219。在北傳的阿含部類中也有相關的經文。《長阿含經》卷8：「復有三法，謂三眼，肉眼、天眼、慧眼。」(T01, no. 1, p. 50, b20-21)。《大集法門經》卷1：「復次，三眼是佛所說。謂：肉眼、天眼、慧眼。……復次，三學是佛所說。謂：戒學、定學、慧學。」(T01, no. 12, p. 228, b1-9)

8 楊郁文(2002)。〈生活中的七覺支〉。《佛教與廿一世紀：第四屆中華國際佛學會議中文論文集》。台北：中華佛學研究所。

(3)修身、修心提供信、進、念、定四根四力⁹，組成慧根、慧力，構成慧眼；在此後「明、解脫的生活」當下，以慧眼配合增上慧學，以七覺支操作三十七菩提分法，在「慧地」成長「慧根」，慧地加入慧根於是「慧體」¹⁰成就；如此「修慧」，並且完成菩提道、解脫道，圓滿佛果。此等之關係如下圖所示：

初期佛教之基本修行體系				
凡夫位 (prthagjana)	聖者位 (ārya)			
	初果「須陀洹」 (預流)	二果「斯陀含」 (一往來)	三果「阿那含」 (不還果)	四果「阿羅漢」
	增上戒學		增上意(心)學	增上慧學
	肉眼		天眼	慧眼
	身修		心修	慧修

如上所述之初期佛教之「身修、心修、慧修」的修行體系，對於「安寧療護」(Hospice Care)之起源於基督宗教的「身、心、靈」生命架構與「靈性照顧」(Spiritual Care)模式，若配合佛教教義，我們可提出「覺性照顧」(Care of Awareness)之「身、受、心、法」(四念住)的參考模式之外，¹¹或許可提供比

9 信根、信力為「四不壞淨」，進根、進力為「四正勤」，念根、念力為「四念處」，定根、定力為「四神足、四禪那」。參閱《雜阿含646經》大正2,182中；《雜阿含675經》大正2,185下。

10 慧根——五陰法門、六內外入處法門、六界法門、四諦法門、十二支緣起法門；慧地——戒淨、心淨；慧體——見淨、疑蓋淨、道非道知見淨、道跡知見淨、道跡斷智淨。參閱楊郁文《阿含要略》pp.265~266【慧應當如何修習】；pp.362~365【慧體】

11 釋惠敏(2004)。如本人於第一屆法鼓山「心靈環保與人文關懷系列學術研討會」(2003)所發表〈佛教之身心關係及其現代意義〉第三節「佛教之身心關係與「生死學」(Thanatology)、「安寧療護」(Hospice Care)」所述：1967年，英國倫敦的護士出身的醫生，西西里·桑德絲女士(Dame Cicely Saunders)，創辦了全世界第一家對癌症末期病人「身、心、靈」完整的醫療照顧方案的聖克里斯多福安寧醫院(St. Christopher's Hospice)，以醫療團隊合作方式照顧癌症末期病人，陪他們走完生命全程，並輔導家屬度過哀慟時期。起源於基督宗教「身、心、靈」全人觀點是主張：於「離」身、心之外，另有超越身體與思想之「靈性」存在。對此，若配合佛教教義，我們可提出「覺性照顧」之「四念住」可作為佛教臨終關懷的參考模式。因為，「即」身心之斷滅說，或者「離」身心之「靈性」說，都是與佛教「不即不離」身心之「無我論」、「緣起論」不同的。依據此種「不常不斷」中道思想，使臨終者的學習認識自己的「身、受、心、法」等四方面，使「覺性」(念，awareness)敏銳且穩定(住)。

較適合佛教之「身、心、慧」的生命架構，作為佛教之「安寧療護」理論與實務之依據。

此外，歐美醫學界之「安寧療護」發展時，為了避免一般人對宗教的抗拒，或避免妨害信教自由之嫌，故以「身、心、靈」的教義與生命觀，採用「靈性照顧」模式。「覺性照顧」之「身、受、心、法（真理、義務）」的模式或者「身、心、慧」的生命架構，除了不需要任何宗教信仰的條件也可施作的特點之外，並且是依現實的身心經驗為觀察對象，比較不會為體驗「離」身心之「靈性」而追求「通靈經驗」，為「靈媒」所惑，受制於人，有時會遭遇騙財騙色之危險。¹²

例如：「靈性照顧」(Spiritual Care)的先驅者、被尊為生死學大師伊莉莎白·庫伯勒－羅斯(Elisabeth Kubler-Ross; 1926—)醫師在她的自傳*The Wheel of Life: A Memoir of Living and Dying* (《天使走過人間》，天下文化出版)中提到：

她中年時期（約1976年時），聖地牙哥一對自創天靈教會(Church of Divinity)的夫婦傑伊與馬莎(Jay and Martha B.)，連絡庫伯勒－羅斯醫師，宣稱可以引介精靈(Spiritual entities)，為她回答生死問題。

她也因此召喚到她所謂的靈魂伴侶薩林(Salem)、守護靈馬里奧(Mario)、皮德羅(Pedro)等，並且成立醫療中心，每月一次以為期一週研討會的方式，幫助醫學院和護理學院的學生，絕症病人和家屬，面對生死問題，請傑伊與馬莎夫婦協助，馬莎負責心理戲劇課程，傑伊以通靈術，在暗室的精靈召喚，為此醫療中心最叫座的活動(pp. 249-259)。

但是，在1978年，幾位經常參加通靈會的朋友發現傑伊和他召喚的精靈教導信眾的那一套東西在勒納·辛紹(Lerner Hinshaw)所撰寫的《偉大潛能》(*The Magnificent Potential*)中都可找到，而且女信眾也指控傑伊在暗室通靈時，提出要調理她們的性潛能的要求。接著，地方檢察官因許多性騷擾的指控，也對傑伊展開調查。到最後，庫伯勒－羅斯醫師只好開除傑伊夫婦，但是她也付出了慘痛的代價(pp. 283-300)。

總之，根據漢傳《阿含經》和巴利語經藏《尼柯耶》等佛典，初期佛教之修行體系是以「三學」（增上戒學、增上心學、增上慧學）與四種基本修行果位來建構「身修」(kāya-bhāvanā)、「心修」(citta-bhāvanā)、「慧修」(paññā-bhāvanā)之修行的身心觀。在日常生活中，以肉眼（一般的感官）配合增上戒學「修

12 釋惠敏(2005)。《臨終關懷與實務》第6章第二節。國立空中大學電視教學教材。

身」。在宗教生活、宗教修持時，以天眼（禪定的觀察力）配合增上心學「修身」。修身、修心提供信、進、念、定四根四力，組成慧根、慧力，構成慧眼；在「明、解脫的生活」當下，以慧眼配合增上慧學「修慧」，並且完成解脫道之修行體系。

印順法師在《說一切有部爲主的論書與論師之研究》中討論論書在全體佛教中的意義，以及聖典中的特殊性，認爲：《阿含經》、《尼柯耶》等經藏「是表現爲佛（及大弟子等）的開示、問答，所以大體能爲僧伽所尊重；論是作爲佛弟子的撰述，由於部派的傳承不同，不免互相評論。所以經藏與律藏，代表了佛法的一味和合時代；論藏代表了佛法的部派分立時代」。「論書是出發於分別經法，整理經法，抉擇經法；所以在論書的進展中，終於提出了基於哲理基礎的，佛法的完整體系。由於師承不同，論師的根性不同，論理方法不一致，所以論書與部派的分化相應，而大大的發達起來」。¹³因此，對於初期佛教之修行體系之各論題，分門別類整理，抉擇與再組織的工作是「論書」與部派分化時期的成果，今簡述於下節。

三、聲聞乘（部派佛教）的修行體系

印度佛教約從 B.C.300 開始，大眾、上座二部派分化，到約 B.C.100 十八部派全部成立¹⁴，乃至西元 50 年大乘佛教般若法門的普及流行¹⁵，所謂「佛法的部派時代」（約西元前 300～西元 50 年）¹⁶，或稱爲「聲聞乘佛教」。約於西元前一、二世紀頃¹⁷，從上座部分出的「說一切有部」（Sarvāstivādin；以下簡稱「有部」）「論書」發展蓬勃，也有大量的漢譯本，對中國佛教有深遠的影響。根據《發智論》、《大毗婆沙論》、《阿毗曇心論》、《俱舍論》等「說一切有部」（Sarvāstivādin；以下簡稱「有部」）的論書，將聖者分爲「三道」（或稱「三位」）：見道（darśana-mārga；或稱「見位」）、修道（bhāvanā-mārga；「修

13 印順（1968, pp. 2-3）。

14 印順（1981, pp. 347-353）。

15 印順（1981, pp. 701）。

16 印順（1968, p. 7）。

17 Cox(1992); 莊國彬(2005)。

位)」、無學道 (aśaikṣa-mārga；「無學位」)。¹⁸

上述初期佛教之基本修行體系四種聖者之修行果位，在《阿含經》、《尼柯耶》等佛典中，也被細分作「四向四果」（也稱作「四雙八輩」）：即（達到預流果之前）預流向、預流果、（達到一來果之前）一來向、一來果、（達到不還果之前）不還向、不還果、（達到阿羅漢果之前）阿羅漢向、阿羅漢果。對應「有部」的聖者修行體系，「無學道」相當於「無學」的阿羅漢果，「修道」相當於「有學」的初、二、三果（預流果、一來向、一來果、不還向、不還果、阿羅漢向）聖者。「見道」則相當於預流向。

對於凡夫的修行位次，《大毘婆沙論》、《俱舍論》等論書都提到「順福分」(puṇyabhāgīya)、「順解脫分」、(mokṣabhāgīya)和「順決擇分」(nirvedhabhāgīya)三善根。¹⁹

「順福分」是以布施、持戒、修四無量心等福業²⁰，感世間可愛果（生人生天）之世俗生活條件的改善。「順解脫分」則是「種決定解脫種子，因此決定得般涅槃」²¹，也就是「欣求涅槃、厭背生死」之「增上意樂」。²²「順決擇分」又可分為煖、頂、忍、世第一法四種，是指見道以前，觀四諦及修十六行相，以達無漏聖位之四箇修行階位。所以，「有部」的修行體系可以下圖表示：

18 《大毘婆沙論》卷48：「三道者，謂見道、修道、無學道。」(T27, no. 1545, p. 251, a22)；卷66：「復次，勸出家者，即是勸人決定當得三種正道，謂見道、修道、無學道故經偏說。如三正道、三地亦爾。」(T27, no. 1545, p. 343, a13-16)；卷188：「有說。念住顯見道。正如理顯修道。聖道顯無學道。見地、修地、無學地說亦爾。」(T27, no. 1545, p. 944, a24-26)

19 《大毘婆沙論》卷7：「善根有三種，一、順福分；二、順解脫分；三、順決擇分。」(T27, no. 1545, p. 34, c27-28)。《大毘婆沙論》卷188：「欲令得一來果、預流果、順決擇分善根、順解脫分善根、順福分善根，展轉次第廣說亦爾。」(T27, no. 1545, p. 942, c27-29)。《俱舍論》卷18：「今釋經中順三分善。頌曰：順福、順解脫，順決擇分三；感愛果、涅槃，聖道善如次。」(T29, no. 1558, p. 98a)；《順正理論》卷44(T29, no. 1562, p. 595b)。莊國彬(2005)。

20 《大毘婆沙論》卷82(T27, no. 1545, p. 424, b20-c3)。《集異門論》(T26, no. 1536, p. 385, c12-p. 386, a22)。莊國彬(2005)。

21 《大毘婆沙論》卷7(T27, no. 1545, p. 35a4-6)。

22 《大毘婆沙論》卷7：「問：誰決定能種此順解脫分善根？答：若有增上意樂，欣求涅槃、厭背生死者，隨起少分施、戒、聞善，即能決定種此善根。若無增上意樂，欣求涅槃、厭背生死者，雖起多分施、戒、聞善，而亦不能種此善根。」(T27, no. 1545, p. 35, b4-8)。「有了出離心，那一切功德，就被出離心所攝導，成為解脫生死的因素，稱為『順解脫分善』。這就是說：這種善根，已成為隨順趨向解脫的因素了。出離心是出世法的根本……。」(印順；1994, p.129)

「說一切有部」的修行體系						
凡夫位				聖者位		
三善根				預流向	預流果、一來向、 一來果、不還向、 不還果、阿羅漢向	阿羅漢果
順福分	順解脫分	順決擇分				
		煖	頂	忍	世第一法	見道

(一) 順解脫分之相：身毛為豎、悲泣流淚

其中，如上所述「種決定解脫種子，因此決定得般涅槃」或「欣求涅槃、厭背生死」之「增上意樂」的「順解脫分」善根之產生，在眾生身體中之解脫的種子（意樂）相雖然是內在性、微細難知，但是可從比較外顯、容易觀察到的身心變化，來判斷修行者是否已經種殖或還沒有種殖「順解脫分」善根？例如《大毘婆沙論》卷176提供如下的判斷線索以及譬喻：²³

問：順解脫分善根在有情身其相微細？已種、未種云何可知？

答：以相故知。彼有何相？謂若聞善友說正法時，身毛為豎，悲泣流淚，厭離生死、欣樂涅槃。於法、法師深生愛敬，當知決定已種順解脫分善根。若不能如是，當知未種。

此中有喻。如人於田畦中，下種子已經久，生疑：我此畦中曾下種不？躊躇未決。

傍人語言：何足猶豫。汝今但可以水灌漬，以糞覆之。彼若生芽，則知已種。不然則不。

彼如其言，便得決定。如是行者自疑：身中曾種解脫種子已不？

時彼善友而語之言：汝今可往至說法所。若聽法時身毛為豎悲泣流淚，乃至於法法師生愛敬者，當知已種解脫種子。不然則不。故由此相可得了知。

由上可知，已經種殖「順解脫分」善根者的判斷線索是：於法、法師深生愛敬之心故，若聽聞善友說正法時，身毛為豎，悲泣流淚，厭離生死、欣樂涅槃。所謂「身毛為豎，悲泣流淚」的身心反應，根據生理學解釋，是當聽神經接收到

23 T27, no. 1545, p. 886, a5-19.

訊息除了上傳至大腦皮質，產生認知外，同時也會經由下行路徑，將訊息傳遞至脊髓的交感前神經節細胞（sympathetic preganglionic cell），刺激交感神經系統興奮。交感神經受到刺激後，會引發皮膚豎毛肌(arrector pili muscle)收縮，因而提高毛孔在皮膚上的高度，造成「雞皮疙瘩」；這個現象與皮膚遇到冷空氣或聽到美妙的音樂的自然反應十分類似。²⁴

在《優婆塞戒經》卷1，也同樣以「身毛皆豎，涕泣橫流」作為有無「順解脫分」的判斷線索，並且說明「身毛皆豎，涕泣橫流」的原因是：由於聽法受持，聞三惡苦，心生怖畏，堅持齋戒乃至小罪不敢毀犯。²⁵不同於上述《大毘婆沙論》卷176之「於法、法師深生愛敬」心之故，而是由於對犯戒墮落的怖畏心。

《瑜伽師地論》則將「身毛為豎，悲泣墮淚」作為「無涅槃法」、「不住種姓」補特伽羅「無種姓相」，對苦諦、集諦、滅諦、道諦的法，不能產生微小發心、微小信解。²⁶

在佛典的記載，此種聞此正法後所產生的「身毛為豎」現象，除了或因「於法、法師深生愛敬」、或「犯戒墮落的怖畏心」而「悲泣流淚」之外，也可能是由於「歡喜踊悅」所伴隨身心反應，例如《佛說身毛喜豎經》卷3：「爾時，會中有一尊者，名曰龍護，去佛不遠，執孔雀扇，侍佛之側。時即置扇，前詣佛所，合掌頂禮，而白佛言：我今得聞此正法已，身毛悚豎，生大歡喜。世尊！此經何名？我等云何奉持？佛言龍護：今此正法，名身毛喜豎，如是名字，汝當受持」。²⁷或《月燈三昧經》卷3：「聞於智者廣大言，心喜踊悅身毛豎，於彼菩

24 轉引自2003年9月號《科學人》雜誌。

25 《優婆塞戒經》卷1「善生言：世尊！說法之人復以何義能善分別如是等人有解脫分？如是等人無解脫分？善男子！如是法者二人所得，謂在家出家，如是二人至心聽法，聽已受持。聞三惡苦，心生怖畏，身毛皆豎，涕泣橫流。堅持齋戒乃至小罪不敢毀犯，當知是人得解脫分法。」(T24, no. 1488, p. 1037, a25-b1)

26 《瑜伽論》卷21「復有所餘不住種姓補特伽羅無種姓相，謂一切種圓滿分明稱當道理，美妙殊勝易可解了。或依苦諦，或依集諦，或依滅諦，或依道諦，宣說開示正法教時。不能獲得微小發心、微小信解，況能獲得身毛為豎，悲泣墮淚。如是亦依過去未來現在世別，是名第四不住種姓補特伽羅無種姓相。」(T30, no. 1579, p. 398, a23-b1)；《瑜伽論》卷83：「若即於彼補特伽羅處所而起故名為信，聞彼功德及與威力殊勝慧已，即於彼法處所而起隨順理門故名淨信，即由如是增上力故，身毛為豎，悲泣墮淚。如是等事是淨信相。」(T30, no. 1579, p. 760, b11-15)

27 T17, no. 757, p. 600, a23-28.

提深愛樂，能獲廣大難思福」。²⁸在《大般涅槃經》卷3，更敘述須跋陀羅 (Subhadda) 聞如來說八聖道，「心生歡喜，舉身毛豎」，進而了悟八聖道之義理，「遠塵離垢，得法眼淨」，證的初果而發心出家，聽聞四諦法，乃至獲得漏盡，成阿羅漢。²⁹

所以，已種「順解脫分」善根者的「身毛為豎」現象，可能是因為對善法、善人的「愛敬」、或對惡法（犯戒墮落）的「怖畏」而「悲泣流淚」，也可能是因為對善法、善人的「歡喜踊悅」所伴隨身心反應。例如：在《大乘集菩薩學論》卷7中，引用《集諸法方廣經》(Sarvadharmavaipulya-saṃgraha-sūtra) 的說法，對因為聽聞佛法後而產生「身毛為豎」的現象，可能歸因於「向善、離惡」的認知的形成，而引發「愛敬」、「歡喜」與「悲泣」等情緒。³⁰

此種「愛敬」、「怖畏」、「歡喜」與「悲泣」等情緒與「向善、離惡」的認知的形成的關係，似乎可用「斯辛二氏情緒論」(Schachter-Singer theory of emotion；斯開特與辛格；1962) 來解釋這些情緒的形成。斯辛二氏主張：「情緒經驗實乃起於個體對兩方面訊息的認知：一方面是對刺激情境性質（可笑的還是可怕的）的認知，另一方面是對自己身體生理變化的認知（自己覺得如何）」；又因為他們的情緒理論重視當事人自己的認知解釋，故而又稱「情緒歸因論」(attribution theory of emotion)，³¹或「認知標記理論」(cognitive labeling theory)³²。

如此，我們可以了解為何這些認知與情緒經驗可以導致「增上意樂」（強有力的意向）的「順解脫分」善根之產生。此種對解脫有強有力的意向，將引發「逆流」（逆生死流）的決心，所以《大毘婆沙論》卷176在問答種殖「順解脫分」

28 T15, no. 639, p. 563, a10-11.

29 《大般涅槃經》卷3：「爾時，須跋陀羅既聞如來說八聖道，心生歡喜，舉身毛豎，渴仰欲聞八聖道義，而白佛言：唯願世尊，為我分別八聖道義。於是世尊即便為其分別廣說。須跋陀羅既聞佛說八聖道義，心意開朗，豁然大悟，於諸法中遠塵離垢，得法眼淨，即白佛言：我今欲於佛法出家。於是世尊即便喚之：善來！比丘！鬚髮自落，袈裟著身，即成沙門。世尊又為廣說四諦，即獲漏盡，成阿羅漢。」(T01, no. 7, p. 204, a24-b4)。

30 《大乘集菩薩學論》卷7：「彼經（《集諸法方廣經》；Sarvadharmavaipulya-saṃgraha-sūtra）又云：佛言。善男子！若如來滅後於我已說法中，隨所愛樂，如其信解，為眾生說，於彼會中，若一眾生身毛喜豎，或墮淚悲泣，當知是為諸佛印可。」(T32, no. 1636, p. 94, c28-p. 95, a2)

31 張春興(1994)。《現代心理學》。臺北：東華書局。pp. 547-548。

32 <http://www.fairfax.bham.sch.uk/psychology/sands.htm>

善根判斷線索之前，有以「魚吞餌鉤」的事例，譬喻種殖「順解脫分」善根的人，猶如魚雖然還在水裡，但可以說已經在魚夫手中了，因為不久就將被釣到岸上。³³此外，《大毘婆沙論》卷176也用金器和瓦器的來說明有無「順解脫分」善根的區別。譬如有人帶著金器和瓦器外出，不小心跌倒，金器和瓦器都摔破了。人們對他所惋惜的是瓦器而不是金器，覺得奇怪。他回答說金器破了，失器形不失器體，還可以請金匠修復。但瓦器破了，是無法修補的，因此才會對瓦器覺得可惜。³⁴或許我們也可藉此譬喻了解種殖「順解脫分」善根者的身心轉化，其性質猶如從瓦器轉化成金器一般。

(二)順決擇分修行法：四諦十六行相、忍位之「減緣減行」

《俱舍論》提到隨順解脫行的根器（身器清淨）的三箇原因：身心遠離、喜足少欲、住四聖種（於食、衣、住之知足少欲，樂斷煩惱、樂修聖道），由此養成一種隨順解脫行的生活。再依二甘露門（不淨觀、持息念），令心得定。³⁵依「止」（śamatha；奢摩他）起「觀」（vipaśyanā；毘鉢舍那），是修「四（身、受、心、法）念住」；先以「自相」修念住，純熟了，再以「共相」修念住：總觀身、受、心、法為非常、苦、空、非我。³⁶修習總緣共住，漸次成熟乃至上上品。從此念住後，有「順決擇分」初善根生，名為煖法。³⁷

33《大毘婆沙論》卷176：「若諸有情或但惠施一搏之食，或唯受持一日夜戒，或乃至誦四句伽他，或須臾間修定加行，而能種殖順解脫分善根。由此後時，雖因煩惱造作種種身語意惡行，或作無間業，或復斷滅一切善根，乃至身中無有少許白法種子，墮無間獄受種種苦，而得名為住涅槃岸，以彼必得般涅槃故。此中有喻，如釣魚人以食為餌，置於鉤上，著深水中，有魚吞之。彼魚爾時雖復遊戲，或入穴中，當知已名在彼人手，不久定當至岸上故，由此故說。」(T27, no. 1545, p. 885, b24-c6)

34《大毘婆沙論》卷176：「此中有喻，如人齎二器行，一金二瓦。腳跌而倒，二器俱破。其人爾時不惜金器而惜瓦器，以是嗟恨。人問其故，彼具答之。人復詰言：金器破壞，汝能不惜。何乃傷惜一瓦器耶？彼復答言：汝誠愚癡。所以者何？金器破已，雖失器形，不失器體，還付金師，可令如本，或勝於本。瓦器破已，形體俱失，雖付陶師，乃至不堪復作燈盛，況本器乎。是故我今不歎金器而惜瓦器」(T27, no. 1545, p. 885, c18-27)。莊國彬(2005)。

35 T29, no. 1558, p. 116, c23-p. 117, b16.

36《俱舍論》卷23：「論曰：依已修成滿勝奢摩他，為毘鉢舍那修四念住。如何修習四念住耶？謂以自、共相觀身受心法。身、受、心、法各別自性名為自相。一切有為皆非常性，一切有漏皆是苦性，及一切法空、非我性名為共相。」(T29, no. 1558, p. 118, c20-24)

37《俱舍論》卷23：「論曰：修習總緣共相法念住，漸次成熟乃至上上品。從此念住後，有順決擇分初善根生，名為煖法。」(T29, no. 1558, p. 119, b10-12)

如前所述《大毘婆沙論》之「順決擇分」是：煖 (uṣma-gata)、頂 (mūrdhāna)、忍 (kṣānti)、世第一法 (laukikāgra-dharma)，³⁸乃指見道以前，觀上下界四諦、十六行相，以達無漏聖位之四箇修行階位。所謂「上下界四諦」是觀察上(色界、無色界)、下(欲界)兩界之四諦為對象(所緣)。所謂「十六行相」是指觀四諦之心理狀態(行相)，因為「說一切有部」不承認有單一抽象的遍通理性，所以每一諦各可再分四種「行相」(或可稱「諦理」)，以觀察諸法的共相，總計有如下之十六行相。³⁹

- (1)苦諦之行相：先以四行相(無常、苦、空、非我)觀欲界「苦」以及觀色、無色界「苦」，對治常、樂、我所、我見等執著。
- (2)集諦之行相：次以四行相(因、集、生、緣)觀欲界諸行「因」以及觀色、無色界諸行「因」，對治無因、一因、變因、知先因等執著。
- (3)滅諦之行相：次以四行相(滅、靜、妙、離)觀欲界諸行「滅」以及觀色、無色界諸行「滅」；對治解脫是無、苦以及靜慮、等至之樂為妙、解脫是數數退墮而非永恆之謬見。
- (4)道諦之行相：次以四行相(道、如、行、出)觀欲界諸行「道」以及觀色、無色界諸行「道」；對治無道、邪道、餘道、退道之謬見。

1. 煖 (uṣma-gata)

其中，煖 (uṣma-gata)，是以智慧或聖道火之煖性，可燒除煩惱薪為譬喻。⁴⁰《大毘婆沙論》卷7將「煖」的修行法，定位在「修所成慧」的層次。⁴¹並且

38 印順(1968, p. 286)：「暖、頂、忍、世第一法——四順決擇分善根，本非《發智論》所說，《發智論》但說世第一法、頂、暖——三事。四順決擇分的綜合，可能就是妙音的功績(世友與覺天說，涼譯都作「有說」)，如《大毘婆沙論》卷二(大正二七·五下)說：『妙音生智論說：云何暖？云何頂？云何忍？云何世第一法？』」。莊國彬(2005)：「事實上這四個順決擇分的名稱並沒有在早期的有部論書中出現，在《發智論》中，只有煖、頂、世第一法，並沒有列出忍法。而且它們也不被稱為順決擇分。《阿毗曇心論》有此四法，但也不被稱為「順決擇分」。真正最這四個定名的，是在《大毗婆沙論》。」

39 印順(1968, p. 286)：「具體的存在，究極是一一法的自性，是自相；而遍通的理性(說一切有部，不許有一抽象的遍通理性)，如無常、苦、空、無我等，四諦的十六行相(或稱諦理)，才是共相。這如上所引《大毘婆沙論》說的第三說：「十六行相所攝慧，唯分別共相」。『大毘婆沙論』，立事理二諦，於是晚出的阿毘達磨論，幾乎專以十六行相為共相了。這是經思想發展而成立的。」

分為「初」與「增長」兩階段。⁴²

「初」階段：「初煖緣三諦（苦、集、道），法念住現在修，未來修四念住；一行相現在修，未來修四行相；俱同類修，非不同類。緣滅諦，法念住現在修，未來亦唯修法念住；一行相現在修，未來修四行相；亦同類修，非不同類。所以者何？非初觀蘊滅，能修緣蘊道故」。

「增長」階段，已曾得種性，串習（反覆修習）觀諦⁴³，可以同類或亦不同類的諦為對象修習修：「增長煖緣三諦，四念住隨一現在修，未來修四念住；此同類修，亦不同類；一行相現在修，未來修十六行相。緣滅諦，法念住現在修，未來修四念住；一行相現在修，未來修十六行相」。可用下表說明：⁴⁴

		緣三諦		緣滅諦	
初	現在	法念住	一行相	法念住	一行相
	未來	四念住	四行相	四念住	四行相
增長	現在	隨一念住	一行相	法念住	一行相
	未來	四念住	十六行相	四念住	十六行相

《大毘婆沙論》卷 188 有對「何故聞、思所成念住，皆初起身念住，緣三諦，作十二行相，後乃起餘念住；而修所成念住，初則起法念住，緣四諦，作十六行相耶？」的問題作如下的說明：

在「順決擇分」之前，「聞所成慧」、「思所成慧」的修行層次，因為未曾得種性，因為漸次得行相。所以，先從五蘊中最明顯（麤）的色蘊觀察起，所以

40 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 6：「問：何故名煖？答：智於境轉，故有勝智煖生，能燒諸煩惱薪，故名爲煖，猶如鑽火，上下相依有火，煖生能燒薪等……尊者妙音作如是說：依求解脫有善根生，是聖道日前行前相，故名爲煖；如日將出明相先現。復次，依求解脫有善根生，是聖道火前行前相，故名爲煖；如火將然，?爲前相。」(T27, no. 1545, p. 28, a2-15)

41 《大毘婆沙論》卷 7：「問：煖爲聞所成？爲思所成？爲修所成？答：唯修所成。」(T27, no. 1545, p. 31, a14-15)

42 T27, no. 1545, p. 31, b2-12.

43 《大毘婆沙論》卷 7：「問：何故初煖唯同類修，非不同類。增長煖能修同類、不同類耶？答：初煖未曾得種性，初學觀諦故，唯修同類。增長煖，已曾得種性，串習觀諦。故同類修、亦不同類。」(T27, no. 1545, p. 31, b12-15)

44 參考莊國彬(2005)之表修改。

初起身念住，緣三諦，作十二行相。如是聞所成身念住，引起聞所成受念住；聞所成受念住，引起聞所成心念住；聞所成心念住，引起聞所成法念住。此聞所成法念住，緣四諦，作十六行相。聞所成四念住漸圓滿已，便能引起思所成四念住。思所成四念住漸圓滿已，復能引起修所成法念住。

「順決擇分」曾得種性故，於一切蘊，行相堅住。所以，初則起法念住，先緣苦諦，作四行相，乃至後緣道諦，作四行相。⁴⁵可見得「順決擇分」是「修所成慧」層次的念住，曾得種性故，於一切蘊，行相堅住，不須漸次得行相。

2. 頂 (mūrdhāna)

頂 (mūrdhāna)，於動搖不安定善根 (動善根、可退善根) 之最上位，猶如山頂，故名「頂位」，乃不進則退之境界，故不會久停留住於此階位。譬如：山頂人不久住；若無諸妨難，便過此山，更至餘山；若有諸妨難，即還退下。⁴⁶修至此位，即使退墮地獄，亦不至於斷善根。如同「煖位」，《大毘婆沙論》卷7也將於「頂位」的修行法，分為「初」與「增長」兩階段。⁴⁷

「初」階段：「初頂緣四諦，法念住現在修，未來修四念住；一行相現在修，未來修十六行相」。

「增長」階段：「增長頂緣三諦，四念住隨一現在修，未來修四念住；一行相現在修，未來修十六行相。緣滅諦，法念住現在修，未來修四念住；一行相現在修，未來修十六行相」。可用下表說明：⁴⁸

		緣四諦			
初	現在	法念住		一行相	
	未來	四念住		十六行相	
增長	緣三諦		緣滅諦		
	現在	隨一念住	一行相	法念住	一行相
	未來	四念住	十六行相	四念住	十六行相

45 T27, no. 1545, p. 941, c28-p. 942, a3ff.

46 《大毘婆沙論》卷6：「問：何故名頂？答：如山頂故，謂如山頂人不久住；若無諸難，便過此山，更至餘山；若有諸難即還退下。如是行者，至頂位中，必不久住；若無諸難，便進至忍；若有諸難還退住煖。……應作是說：順決擇分總有二種，一、可退，二、不可退。可退中，下者名煖，上者名頂。不可退中，下者名忍，上者名世第一法。此於可退順決擇分中勝，故名頂。」(T27, no. 1545, p. 25, c7-23)

47 T27, no. 1545, p. 31, b15-21.

48 參考莊國彬(2005)之表修改。

3. 忍 (kṣānti)

忍 (kṣānti) 位修行者為確認四諦之理，善根已定，不再動搖（不動善根）之位，不作無間業，不再墮落惡趣。對於「忍位」的修行法，《大毘婆沙論》卷7並不區分為「初」與「增長」兩階段，而說：「初及增長忍緣四諦，法念住現在修，未來修四念住；一行相現在修，未來修十六行相」。⁴⁹可用下表說明：⁵⁰

		緣四諦	
初、增長	現在	法念住	一行相
	未來	四念住	十六行相

但是，忍位的修行者，所緣、行相先廣後略，由此得入「正性離生」（見道之別名；入於見道得聖道涅槃之正性，而遠離煩惱之生）的過程，⁵¹可分為上、中、下三品之別：

A. 下忍位：八諦三十二行相

修欲界、上界（色、無色界）四諦十六行相，共八諦三十二行相。《大毘婆沙論》卷5說明：忍位的修行者，

「先以四行相，觀欲界苦；次以四行相觀色、無色界苦。
 次以四行相，觀欲界諸行因；次以四行相，觀色無色界諸行因。
 次以四行相，觀欲界諸行滅；次以四行相，觀色無色界諸行滅。
 次以四行相，觀欲界諸行道；後以四行相，觀色無色界諸行道，
 齊此名下忍」。⁵²

B. 中忍位：減緣減行

中忍位以前，觀智猶未成熟，故不能省略「所緣」及「行相」（減緣減行）。中忍位時，觀智已經成熟，可以漸次依「苦、集、滅、道」四諦行相次第，從後向前「減緣減行」。「所緣」指觀之對境，即謂四諦。三界分為上（色界、無色界）、下（欲界）兩界，於上下兩界中各觀四諦，合為八諦，即八緣。「行相」即觀四諦之狀態；四諦各具有四行相，故共計有十六行相。「減緣減行」到最後僅留欲界苦諦之一行相，而於二剎那間修觀。

49 《大毘婆沙論》卷7(T27, no. 1545, p. 31, b21-23)

50 參考莊國彬(2005)之表修改。

51 《大毘婆沙論》卷5(T27, no. 1545, p. 25, a7-8)

52 《大毘婆沙論》卷5(T27, no. 1545, p. 25, a8-14)

在中忍位須「減緣減行」的理由，是爲了使觀智猛利而生起無漏眞智，直達「見道」之階位。如《大毘婆沙論》中所說的譬喻，有人要出國，可是不能把所有的財產都帶走，所以就變賣成銀錢。可是銀錢還是太多，所以變賣成黃金。黃金還是太重，所以又變賣成珠寶，如此他能方便地隨意攜帶到任何地方了。⁵³修行人也是一樣，先是以三十二行相廣觀察，最後以一剎那心一行相成上忍位，觀欲界苦，而生世第一法。依《大毘婆沙論》卷5：「從此以後，漸漸略之。謂：

• 第1周28剎那：減1緣（色無色界道諦）減4行

復以「無常、苦、空、非我」四行相，先觀欲界苦諦，次觀色、無色界（上界）苦諦；其次以「因、集、生、緣」四行相觀欲界之集諦，復以此四行相觀上界之集諦；其次以「滅、靜、妙、離」觀欲界之滅諦、上界之滅諦；最後以「道、如、行、出」觀欲界諸行道諦(4×7=28)。漸次略去色、無色界諸行道諦而減1緣，以及「道、如、行、出」4行相。

• 第2周24剎那：減1緣（欲界道諦）減4行

復以「無常、苦、空、非我」四行相，先觀欲界苦諦，次觀色、無色界（上界）苦諦；其次以「因、集、生、緣」四行相觀欲界之集諦，復以此四行相觀上界之集諦；其次以「滅、靜、妙、離」觀欲界之滅諦、上界之滅諦(4×6=24)。漸次略去一切諸行道諦而減1緣，以及「道、如、行、出」4行相。

• 第3周20剎那：減1緣（色無色界滅諦）減4行

復以「無常、苦、空、非我」四行相，先觀欲界苦諦，次觀色、無色界（上界）苦諦，其次以「因、集、生、緣」四行相觀欲界之集諦，復以此四行相觀上界之集諦；最後以「滅、靜、妙、離」觀欲界之滅諦(4×5=20)。漸次略去色、無色界諸行滅諦而減1緣，以及「滅、靜、妙、離」4行相。

• 第4周16剎那：減1緣（欲界滅諦）減4行

復以「無常、苦、空、非我」四行相，先觀欲界苦諦，次觀色、無色界（上界）苦諦，其次以「因、集、生、緣」四行相觀欲界之集諦，最後以四行相觀上界之集諦(4×4=16)。漸次略去一切諸行滅而減1緣，以及「滅、靜、妙、離」4行相。

53《大毘婆沙論》卷5：「譬如有人，欲從己國，適於他國，多有財產，不能持去。遂以易金。

猶嫌其多，復以易金。猶嫌金重，復以貿易大價寶珠。持此寶珠，隨意所往。行者亦爾，先廣觀察上下諸諦，後漸略之，乃至唯以一剎那心，觀欲界苦，次生世第一法，次生苦法智忍，展轉乃至生道類智。」(T27, no. 1545, p. 25, b6-12)

• 第5周12剎那：減1緣（色無色界集諦）減4行

復以「無常、苦、空、非我」四行相，先觀欲界苦諦，次觀色無色界苦諦，最後以「因、集、生、緣」四行相觀欲界之集諦（ $4 \times 3 = 12$ ）。漸次略去色、無色界諸行集諦而減1緣，以及「因、集、生、緣」4行相。

• 第6周8剎那：減1緣（欲界集諦）減4行

復以「無常、苦、空、非我」四行相，先觀欲界苦諦，後觀色、無色界（上界）苦諦（ $4 \times 2 = 8$ ）。漸次略去一切諸行集諦減1緣，以及「因、集、生、緣」4行相。

• 第7周4剎那：減1緣（色無色界苦）減4行

復以「無常、苦、空、非我」四行相，觀欲界苦諦（ $4 \times 1 = 4$ ）。漸次略去色、無色界（上界）苦諦減1緣，以及「無常、苦、空、非我」4行相。

• 第8周3剎那、第9周2剎那、第10周1剎那、第11周1剎那：減1緣（欲界苦諦）減4行

彼於欲界苦諦，以「無常、苦、空、非我」四行相，相續觀察，復漸略之，至「一行相二剎那觀察」，如苦法智忍及苦法智，齊此名中忍。⁵⁴

所謂「一行相二剎那觀察」，稱友的《俱舍論疏》解釋：在第8周時，則只減一行相，剩下以三行相觀欲界苦諦。而第9周再減一行相，以二行相觀欲界苦諦。第10周減一行相後，便只剩一行相觀欲界苦諦。如此再重複第10周一次，成第11周減一行相。⁵⁵如此計算：

28（第一周）+ 24（第二周）+ 20（第三周）+ 16（第四周）+
12（第五周）+ 8（第六周）+ 4（第七周）+ 3（第八周）+
2（第九周）+ 1（第十周）+ 1（第十一周）= 119。

因此，稱友的《俱舍論疏》說：共有119剎那。⁵⁶若將將「說一切有部」修行體系的「中忍位」之「減緣減行」修行以集中心力，使觀智猛利而生起無漏眞智過程，配合以上的時間計算，可整理成如下的表格（↓表示觀察順序，▲每周觀察的結束點）：⁵⁷

54 《大毘婆沙論》卷5 (T27, no. 1545, p. 25, a15-b3)

55 Abhidharmakośavyākḥā, W. 534; S. 910；莊國彬(2005)

56 莊國彬(2005)

57 參考莊國彬(2005)之表修改。

所緣		行相	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	
四諦	三界		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
				周	周	周	周	周	周	周	周	周	周	
苦諦	欲界	無常、苦、空、無我	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ▲	3 ▲	2 ▲	1 ▲	1 ▲
	色、無色界	無常、苦、空、無我	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ▲	共 4 剎那	共 3 剎那	共 2 剎那	1 剎那	1 剎那
集諦	欲界	因、集、生、緣	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ▲	共 8 剎那					
	色、無色界	因、集、生、緣	4 ↓	4 ↓	4 ↓	4 ▲	共 12 剎那	共 16 剎那		共 20 剎那	共 24 剎那	共 28 剎那		
滅諦	欲界	滅、靜、妙、離	4 ↓	4 ↓	4 ▲	共 16 剎那			共 20 剎那				共 24 剎那	共 28 剎那
	色、無色界	滅、靜、妙、離	4 ↓	4 ▲	共 24 剎那		共 28 剎那							
道諦	欲界	道、如、行、出	4 ▲	共 24 剎那		共 28 剎那		共 4 剎那	共 3 剎那	共 2 剎那	共 1 剎那	共 1 剎那	共 1 剎那	共 1 剎那
	色、無色界	道、如、行、出	共 28 剎那											

以上「減緣減行」的方式是根據《大毘婆沙論》卷5，從第1周到第7周，每周各減1緣以及各減4行相，第8周到第11周共減1緣（欲界苦諦）以及減4行，共有119剎那。此種方式也見於其他「有部」論書如《雜心論》、《俱舍論》和《俱舍論》的註釋書。此外，《俱舍論》的註釋書，如普光的《俱舍論記》⁵⁸

58《俱舍論記》卷23：「問：中忍如何減行減緣？解云：行相有三十二，所緣有八諦，謂欲苦上苦。欲集上集。欲滅上滅。欲道上道。各有四行，如其次第，從後向前，減行減緣。第一周以四行相觀欲界苦，如是乃至以四行相觀欲界道；後以三行觀上界道，減上界道下一行相。第二周以二行觀上界道復減一行。第三周以一行觀上界道，復減一行。第四周以四行相觀欲道諦，不觀上道，名曰減緣。減緣之時亦雖減行。減緣攝故，不名減行。如上道諦，餘七諦亦爾。唯於緣中不除欲苦，及與一行。總而言之。上，下八諦。諦減三行。三八二十四周減行，七周減緣。唯留欲苦，及與一行」（T41, no. 1821, p. 345, b9-22）。莊國彬(2005)。

和稱友的《俱舍論疏》⁵⁹，記載另一類在步驟上更細緻「減緣減行」的方式，不同於每周各減1緣以及各減4行相，每周各只減1行相，四周合減1緣。如此，如是依序而觀，於第4、8、12、16、20、24、28等七周減緣、而於其他之24周減行，此謂「7周減緣、24周減行」。到第31周復可減32行相中之31行相，而僅存有欲界苦諦下之「非常」一行相。換言之，第31周只觀欲界苦諦之「無常」行相，其後則重新觀欲界苦諦下之「非常」一行相，而至中忍滿位。如此計算「減緣減行」的時間如下所示（加框的七箇周期表示「七周減緣」）：

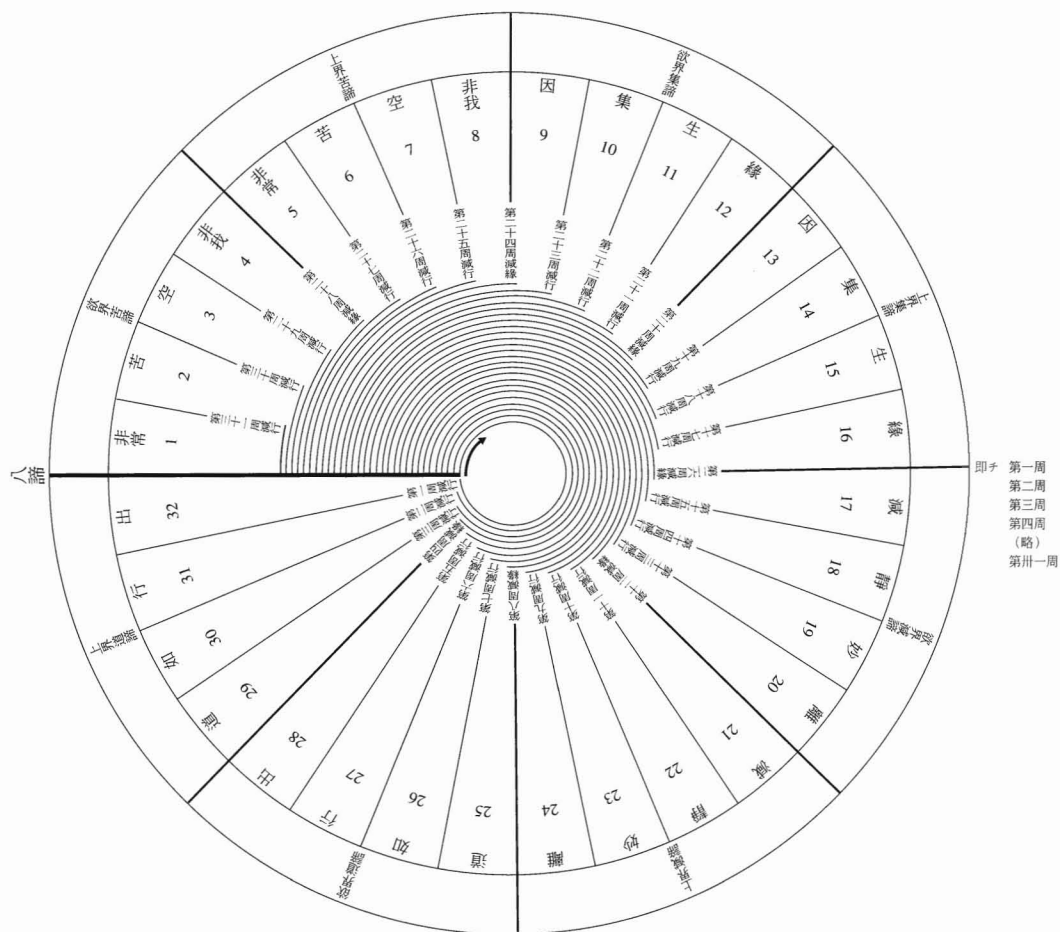
45

31（第一周）+ 30（第二周）+ 29（第三周）+ 28（第四周）+
 27（第五周）+ 26（第六周）+ 25（第七周）+ 24（第八周）+
 23（第九周）+ 22（第十周）+ 21（第十一周）+ 20（第十八周）+
 19（第十三周）+ 18（第十四周）+ 17（第十五周）+ 16（第十六周）+
 15（第十七周）+ 14（第十八周）+ 13（第十九周）+ 12（第二十周）+
 11（第二十一周）+ 10（第二十二周）+ 9（第二十三周）+ 8（第二十四周）+
 7（第二十五周）+ 6（第二十六周）+ 5（第二十七周）+ 4（第二十八周）+
 3（第二十九周）+ 2（第三十周）+ 1（第三十一周）+ 1（第三十二周）=497 剎
 那

可將此 497 剎那三十二周「減緣減行」的方式，以如下的圓周形圖表來說明：⁶⁰

59 *Abhidharmakośavyākḥā*, W. 533; S. 910: rūparūpya-pratipakṣākāra-hrāsāt prabhṛti. madhyā kṣāntiḥ katham. anvaya-jñāna-pakṣam tāvan mārgam mārgato nyāyataḥ pratipattito nairyāṇikataś ceti taiś caturbhir ākārair ākārayati. tatas tribhir ekaṃ hitvā. tato dvābhyam dvau hitvā. tata ekena. tato mārga-satyam hitvā. rūparūpya-nirodham caturbhiḥ svair ākārair ākārayati. tatas tribhiḥ dvābhyām ekenaiva ca ākārya nirodha-satyam cāpāsya. samudaya-satyam caturbhiḥ svair ākāraiḥ. tribhiḥ dvābhyām ekena ca 'kārya. tathaiva tad apāsya. duhkha-satyam svair ākārair yāvadekena 'kārya. tad api satyam apāsya. kāmāvacara-pratipakṣam svaiś caturbhir ākāraiḥ tribhiḥ dvābhyām ekena ca ākārayati tad apāsya [W. 534] kāmāvacara-nirodha-samudaya-satyate tathaiva svākāra-hrāsa-krameṇa 'kāryāpāsya ca. kāmāvacaram dukkha-satyam caturbhir ākārair ākārayati. tatas tribhiḥ tato dvābhyām ākārayatīti. evam hi hrāsārambhāt prabhṛti sarva ete kṣaṇā madhyā kṣāntir ity uktam bhavati. ° 莊國彬(2005)。

60 大鹽毒山編：《阿毘達磨俱舍論圖記》。京都：永田文昌堂。



根據《大毘婆沙論》卷43引用「如有一類親近善士、聽聞正法、如理作意，由此因緣，得諦順忍、苦現觀邊者，於苦忍樂、顯了是苦；集現觀邊者，於集忍樂、顯了是集」的看法，說明「四預流支」（四箇預流向果的現行條件）之前三支「親近善士、聽聞正法、如理作意」是方便加行，由此因緣，得「諦順忍」是「中忍」。因為「中忍」修行位隨順四聖諦理，或順聖道故，名「諦順」。「中忍」修行位接近「見道」（預流向）位，故名「現觀邊」，也可說是「四預流支」之最後支「法隨法行」。「苦現觀邊」是緣苦「諦順」忍，於苦忍樂、顯了是苦；「集現觀邊」緣集「諦順」忍，於集忍樂、顯了是苦。忍樂、顯了是「忍」的同義語，皆為顯示「觀察法忍」。⁶¹

C. 上忍位：觀欲界苦諦一行相

係於一剎那間，觀中忍位之同一行相。上忍位修行者復觀欲界苦諦，一剎那觀察如苦法智忍，此名「上忍」。⁶²從此無間復一剎那觀欲界苦諦，名「世第一法」，從此無間生苦法智忍，展轉乃至生道類智（見道修行法：八忍、八智）。⁶³

4. 世第一法 (laukikāgra-dharma)：觀欲界苦諦一行相

為有漏世間法中能生最上善根之位，此位與上忍位相同，觀修欲界苦諦下之一行相，於次一剎那入見道位而成為聖者。《大毘婆沙論》也討論在此從凡夫身心性質（異生性）轉換聖者身心瞬間的主體，到底是「世第一法」？或者是「見道位」的「苦法智忍」？並且提出如下三種可能的解說。⁶⁴

有人主張說是：「世第一法，正能捨異生性（凡夫身心性質）」，雖然是住彼（凡夫身心性質），也可以捨彼（凡夫身心性質），不會產生矛盾。譬如：調御者乘象、調象；乘馬、調馬；乘船、御船；乘車、御車等情形，「司機」同時扮演「乘坐者」的角色與「調控者」的角色，不會產生矛盾。也譬如：砍伐樹木的工匠，雖爬在樹上，可以同時砍伐樹木，不會產生問題。⁶⁵

有人主張說是：「苦法智忍，正能捨異生性（凡夫身心性質）」。因為當「苦法智忍」正生時，捨離凡夫身心性質，譬如燈生時，發明破闇；「苦法智忍」當

61 《大毘婆沙論》卷43：「此中，如有一類者，謂修順法擇分者。親近善士者，謂親近善友，善友謂佛及佛弟子，令修善法得樂故。聽聞正法者，毀訾流轉，讚歎還滅，引勝行教名為正法，彼能屬耳，無倒聽聞。如理作意者，謂厭惡流轉，欣樂還滅，正思所聞，趣修勝行。由此因緣者，謂由前三為加行故。得諦順忍者，謂順法擇分善根中忍。此忍隨順四聖諦理，或順聖道故，名諦順。苦現觀邊者，於苦忍樂、顯了是苦者，謂緣苦諦順忍。集現觀邊者，於集忍樂、顯了是集者，謂緣集諦順忍。忍樂、顯了是忍異名，皆為顯示觀察法忍。現觀者謂見道，此忍近彼，故名為邊。此則總顯法隨法行。」(T27, no. 1545, p. 223, b27-c12)

62 《大毘婆沙論》卷5 (T27, no. 1545, p. 25, b3-4)

63 《大毘婆沙論》卷5 (T27, no. 1545, p. 25, b4-6)

64 《大毘婆沙論》卷3：「問：誰正能捨異生性耶？為世第一法？為苦法智忍？設爾何失。

若世第一法正能捨異生性者，云何住彼能捨彼耶。若苦法智忍正能捨異生性者，此在何位，為生時捨？為滅時捨？若生時捨者，云何未來能有所作？若滅時捨者，彼性已捨，復何所捨？」(T27, no. 1545, p. 12, a16-21)

65 《大毘婆沙論》卷3：「有作是說：世第一法，正能捨異生性。問：此既是異生法，云何住彼而能捨彼。答：住彼捨彼，亦無有過。如調御者乘象調象；乘馬、調馬；乘船、御船；乘車、御車。如勝怨士昇怨、害怨。如伐樹人昇樹、伐樹。世第一法亦復如是，依異生性而能捨之。」(T27, no. 1545, p. 12, a22-27)

於正滅位，能斷欲界見苦所斷十種隨眠，譬如油燈滅時燒炷，熱器盡油。⁶⁶如此「苦法智忍」正生時與正滅位時，同一法有兩種作用，也不會產生矛盾。⁶⁷

也有另外的說法是：「世第一法」與「苦法智忍」互相幫助，捨離凡夫身心性質。因為「世第一法」雖然與凡夫身心性質恒常相違，但其心力微劣故，不能獨捨。由此引生「苦法智忍」，共相助力，捨離凡夫身心性質（異生性）。譬如：羸弱的人依因健壯的人，更相助力，能制伏怨家敵人。由此因緣，「世第一法」如「無間道」（*ānantarya-mārga*；無礙道），可斷除所應斷除之煩惱，不為煩惱所障礙之修行，由此可無間隔地進入「苦法智忍」之「解脫道」（*vimukti-mārga*），捨離凡夫身心性質（異生性）。⁶⁸

如此，從「中忍」位的「滅行滅緣」開始到「世第一法」，若以第一種方式計算的話，一共是（119 + 2 刹那 =）121 刹那，以第二種更細緻的方式則有（497 + 2 刹那 =）499 刹那。

若換算成現代的時間單位是多少呢？根據《大毘婆沙論》卷 136 的說法：120 刹那(*kṣaṇa*)為一怛刹那(*tat-kṣaṇa*)，而 60 怛刹那為一臘縛(*lava*)。30 臘縛為一牟呼栗多(*muhūrta*)。30 牟呼栗多為一晝夜。⁶⁹如此以一晝夜（二十四小時）有 1440 分鐘計算：⁷⁰

66 《大毘婆沙論》卷 3：「或有說者：苦法智忍正能捨異生性，謂正生時，捨異生性；於正滅位，能斷欲界見苦所斷十種隨眠。如燈生時，發明破闇；滅時燒炷，熱器盡油。」(T27, no. 1545, p. 12, a27-b1)

67 《大毘婆沙論》卷 3：「問：云何未來能有所作，一法二用，理豈應然？答：於義無違，許亦何失。」(T27, no. 1545, p. 12, b2-3)

68 《大毘婆沙論》卷 3：「有餘師言：世第一法、苦法智忍，更互相資，捨異生性。謂世第一法，與異生性雖恒相違，而力劣故不能獨捨。由此引生苦法智忍，共相助力，捨異生性。譬如羸人依因健者，更相助力能伏怨家。由此因緣，世第一法如無間道，苦法智忍如解脫道，捨異生性，是故世第一法與異生性成就得俱滅。苦法智忍與異生性不成就得俱生。」(T27, no. 1545, p. 12, b7-15)

69 《大毘婆沙論》卷 136：「百二十刹那成一怛刹那，六十怛刹那成一臘縛，此有七千二百刹那。三十臘縛成一牟呼栗多，此有二百一十六千刹那。三十年呼栗多成一晝夜，此有少二十不滿六十五百千刹那。此五蘊身一晝一夜，經於爾所生滅無常。」(T27, no. 1545, p. 701, b8-13)。《俱舍論》卷 12 (T29, no. 1558, p. 62, b12-20)。《順正理論》卷 32 (T29, no. 1562, p. 522, b11-21)。《顯宗論》卷 17 (T29, no. 1563, p. 855, c21-p. 856, a4)。

70 參考莊國彬(2005)之表修改。

1 牟呼栗多 = 48 分鐘 (1440 分 / 30 = 48)

1 臘縛 = 1.6 分鐘 (48 分 / 30 = 1.6)

1 恒刹那 = 1.6 秒鐘 (1.6 × 60 秒 / 60 = 48)

1 剎那 = 約 0.0133 秒鐘 (1.6 秒 / 120 = 0.0133……)

所以 121 剎那大約為 1.6 秒，而 499 剎那大約是 6.6 秒。總之不論是哪一種，都是 7 秒不到。換言之，在這短短數秒的時間，行者就會入「見道」（聖者最初階段）。

(三)見道修行法：八忍、八智之十六心

所謂「見道」(darśana-marga)具備能斷見惑之無間道智，與證斷四諦真理之解脫道智。依其所觀察之對象，可分為八忍、八智之十六心（剎那）⁷¹現觀諦理，稱為聖諦現觀：

- (1)觀欲界苦諦所得之苦法智忍（無間道之智）、苦法智（解脫道之智），
- (2)觀色界、無色界苦諦所得之苦類智忍、苦類智；
- (3)觀欲界集諦所得之集法智忍、集法智，
- (4)觀色界、無色界集諦所得之集類智忍、集類智；
- (5)觀欲界滅諦所得之滅法智忍、滅法智，
- (6)觀色界、無色界滅諦所得之滅類智忍、滅類智；
- (7)觀欲界道諦所得之道法智忍、道法智，
- (8)觀色界、無色界道諦所得之道類智忍、道類智。

概括而言，現觀欲界四諦之智，稱為法智；現觀色界、無色界四諦之智，稱為類智。又所謂「類」，類似、相似之意，即謂其類似於先前的欲界之法。法智與類智復各有「忍」與「智」，合為「八忍八智」。所謂忍，即以「忍」（忍許、認可）來斷除煩惱，如「法忍」、「類忍」，均屬於無間道；所謂智，即以「智」來印證真理，如「法智」、「類智」，均屬於解脫道。上記謂「忍」屬於「無間道」者，蓋因於此階段，正處於忍許、認可四諦之理，而絲毫不被惑體障礙間隔之故；謂「智」屬於「解脫道」者，蓋因既已了知四諦之理，自然即斷除惑體而得解脫。

71 《大毘婆沙論》卷 14：「如現觀時，從苦法智忍，乃至道類智十六剎那。」(T27, no. 1545, p. 68, c8-9)

「見道」八忍、八智之十六心（刹那），經過十六刹那後（約0.2128秒），從凡夫轉變成聖者。又十六心之中，前十五心（十五刹那：約0.1995秒）屬「見道」修行果位之預流向；後一心（一刹那）則屬「修道」之預流果。然後入修道，而最終入無學道而成阿羅漢。將「說一切有部」的修行體系，若針對從凡夫身心性質瞬間轉換聖者身心的過程，配合以上的時間計算，可整理如下的表格：

「說一切有部」的修行體系									
凡夫位之三善根						聖者位			
順福分 順解脫 分	順決擇分（四諦、十六行相）					預流向 （八忍、 八智）	預流果	一來向、一來果、 不還向、不還果、 阿羅漢向	阿羅漢果
	煖	頂	忍		世第一法				
	必	下	中	上		見道	修道		無學道
	不		119 刹那 (1.5827 秒) 滅緣 滅行	1 刹那 (0.0133 秒) 觀欲 界苦諦 一行相	1 刹那 (0.0133 秒) 觀欲 界苦諦 一行相	15 刹那 (0.1995 秒)	第 16 刹那住「預流果」		

如前所述「有部」之煖、頂、忍、世第一法「順決擇分」是指「見道」（或稱「見諦道」⁷²）以前，觀上下界四諦、十六行相，以達「見道」之八忍、八智之十六心（十六刹那；約0.2128秒），現觀諦理，或簡稱「見諦」，也是從凡夫身心性質瞬間轉換聖者身心的過程。對此「見諦」階段，部派佛教有兩類的看法：「一念見諦、次第見諦」。⁷³如《成實論》所說十種異論⁷⁴之第四，「有人說：四諦次第見；有人說：一時見」。⁷⁵形容體見諦理的文句，佛典也有不同的敘述，或說「見苦、集、滅、道」，或說「見苦，斷集，證滅，修道」，這是引起不同修法的根源。在分化的部派中，說一切有部立十五心見道；犢子系立十二心

72 《俱舍論》卷22：「論曰：前已廣說諸煩惱斷由見諦道及修道故，道唯無漏亦有漏耶？見道應知唯是無漏，修道通二。」(T29, no. 1558, p. 113, c12-14)。

73 印順(1988, pp. 71-73); 印順(1981, pp. 363-365)。

74 《成實論》卷2 (T32, no. 1646, p. 253, c21-28)

75 《成實論》卷3 (T32, no. 1646, p. 257, a15-17)

見諦（從說一切有部脫出的，後起的經部，立八心見諦）：這都是次第見〔四〕諦，而且是（先）見苦得道的。大眾（例如：說假部）及分別說系（例如：法藏部），立「一念見諦」、「見滅得道」說。化地部是次第見苦得道，與一時見滅得道的折衷派。⁷⁶印順法師（1988, pp. 71-73）認為：佛法中的阿羅漢初見諦理時，有慧解脫與俱解脫兩類型。慧解脫者是以法住智（dharma-sthititā-jñāna），知緣起的因果生滅而得證的。俱解脫者能深入禪定，得見法涅槃（dṛṣṭadharmā-nirvāṇa），也就是以涅槃智（nirvāṇa-jñāna）得證的。以法住智見道的，與次第見四諦得道相合；以涅槃智而證初果的，與一念見滅得道相合。⁷⁷

四、瑜伽行派（菩薩乘佛教）的修行體系

（一）十三種補特伽羅

所謂「凡夫」、「有學」、「無學」等三階段，若再配合三界來區分，在《瑜伽師地論》卷64中，則分為如下九種（十三種之前九種）：

「復次，即此諸諦，為據、為依、為建立處，立十三種補特伽羅。

云何十三種補特伽羅？謂：

欲界異生、色界異生、無色界異生；

欲界有學、色界有學、無色界有學；

欲界無學、色界無學、無色界無學；

欲界獨覺、欲界菩薩；色界菩薩，不可思議如來。」（T30, no. 1579, p. 655, c27-p. 656, a3）

《瑜伽師地論》的綱要書《顯揚聖教論》卷3對此九種（十三種之前九種）解釋如下：

「復由諸界別，應知十三種者。

一、欲界異生，謂生欲界未見諦者。

二、欲界有學，謂生欲界已見聖諦六種有學，謂從預流果，乃至第六阿羅

76 印順(1988, pp. 71-73)；印順(1981, pp. 363-365)。

77 印順(1988, pp. 71-73)

漢向。⁷⁸

- 三、欲界無學，謂生欲界阿羅漢果。
- 四、色界異生，謂生色界未見諦者。
- 五、色界有學，謂生色界已見聖諦二種有學，一、不還果；二、阿羅漢向。
- 六、色界無學，謂生色界阿羅漢果。
- 七、無色異生，謂生無色未見諦者。
- 八、無色有學，謂生無色已見聖諦二種有學，一、不還果；二、阿羅漢向。
- 九、無色無學，謂生無色阿羅漢果。」(T31, no. 1602, p. 495, a17-27)。

可知欲界、色界、無色界中都有可能凡夫，也都可能有聖人（有學、無學），將此9種區別，以圖表說明如下：

	異生（凡夫）	有學	無學
欲界	1.未見諦	2.見聖諦六種有學： 預流果……第六阿羅漢向	3.阿羅漢果
色界	4.未見諦	5.見聖諦二種有學： 不還果、阿羅漢向	6.阿羅漢果
無色界	7.未見諦	8.見聖諦二種有學： 不還果、阿羅漢向	9.阿羅漢果

而且，也可將此9種區別，推論出如下的修行路線的各種組合：

- 若只重視色界、無色界禪定者的修行路線，可能只順著1→4→7來開展，無法到達聖人（有學、無學）的境界。
- 若只重視有學、無學智慧者的修行路線，可能只順著1→2→3來開展，無法成就色界、無色界的禪定。

78 上述初期佛教之基本修行體系四種聖者之修行果位，在《阿含經》、《尼柯耶》等佛典中，也被細分作「四向四果」（也稱作「四雙八輩」）：即（達到預流果之前）預流向、預流果、（達到一來果之前）一來向、一來果、（達到不還果之前）不還向、不還果、（達到阿羅漢果之前）阿羅漢向、阿羅漢果。對應「有部」的聖者修行體系，「無學道」相當於「無學」的阿羅漢果，「修道」相當於「有學」的初、二、三果（預流果、一來向、一來果、不還向、不還果、阿羅漢向）聖者。「見道」則相當於預流向。詳參第三節「聲聞乘（部派佛教）的修行體系」。

- 若先重視色界、無色界禪定者的修行路線，可能順著1→4→7→8→9來開展。
- 若先重視有學、無學智慧者的修行路線，可能順著1→2→3→6→9來開展。
- 若先重視色界禪定，然後再修有學、無學智慧者的修行路線，可能順著1→4→5→6→9來開展；或可能順著1→4→5→8→9來開展。
- 若先重視有學智慧，然後再修色界、無色界禪定者的修行路線，可能順著1→2→5→6→9來開展；或可能順著1→2→5→8→9來開展。

對此十三種之後四種，《瑜伽師地論》的綱要書《顯揚聖教論》卷3解釋如下：

- 「十、欲界獨覺，謂住獨覺法性，於前生中，或未見諦、或已見諦；今生欲界，不由師教，依先因力，修覺分法證得，一切諸結永盡——此復二種，一、如竭伽獨一而行；二、獨勝部眾而行。
- 十一、欲界菩薩，謂生欲界住菩薩法性，為令自他證寂滅故，已發正願，修習一切無上菩提諸方便行。
- 十二、色界菩薩，謂生色界中住菩薩法性，遠離無色，修諸靜慮，為令自他證寂滅故，已發正願，修習一切無上菩提諸方便行。
- 十三、不可思議諸佛如來，謂依修習不住流轉，及與寂滅無分別道，證得諸佛共有解脫法身所攝無上轉依遍行，十方一切世界作一切有情一切利益事無有斷盡。」(T31, no. 1602, p. 495, a27-b10)

可以圖表，說明十三種之後四種如下：

	獨覺	菩薩	諸佛如來
欲界	10.不由師教，依先因力	11.為令自他證寂滅故，已發正願修習一切無上菩提諸方便行	13.不可思議諸佛如來
色界		12.遠離無色，修諸靜慮，為令自他證寂滅故，已發正願修習一切無上菩提諸方便行	
無色界			

(二)七種作意

在《瑜伽師地論》卷34〈聲聞地〉「出世間道淨惑所緣」中，對於觀四諦十六行相的方法與修行階段，是以了相(lakṣaṇapratisamvedin)、勝解(ādhimokṣika)、遠離(prāvivekyā)、觀察(mīmāṃsā)、攝樂(ratisamgrāhaka)、加行究竟(prayogaṇiṣṭha)、加行究竟果(prayogaṇiṣṭhaphala)等七種作意來說明：「若樂往趣出世間道；應當依止四聖諦境、漸次生起七種作意。所謂：最初了相作意、最後加行究竟果作意，乃至證得阿羅漢果」。⁷⁹

若對照上述「說一切有部」之聲聞乘的修行體系，瑜伽行派之出世間道的修行體系如下表所示：

「說一切有部」之聲聞乘的修行體系與瑜伽行派之「七種作意」的關係										
凡夫位之三善根					聖者位					
順福分 順解脫 分	順決擇分（四諦、十六行相）				預流向 （八忍、 八智）	預流果	一來向、一來果、 不還向、不還果、 阿羅漢向	阿羅漢果		
	煖	頂	忍						世第一法	
	必 不 久 住	下	中	上		見道	修道		無學道	
			119刹那 (1.5827 秒) 減緣 減行	1刹那 (0.0133 秒) 觀欲 界苦諦 一行相	1刹那 (0.0133 秒) 觀欲 界苦諦 一行相	15刹那 (0.1995 秒)	第16刹那住「預流果」			
了相作 意	勝解作意				遠離作意	觀察 作意	攝樂 作意	加行究 竟作意	加行究竟 果作意	
十種行 觀察苦 諦，悟 入苦諦 四行	下忍平 等智= 煖	中忍平 等智= 頂	上忍平等智 =諦順忍	世第一法	預流果、 一來果、 不還果	一來果 、不還 果		金剛喻 三摩地	阿羅漢	

79 T30, no. 1579, p. 470, c13-16

在「了相作意」時，以十種行（變異行、滅壞行、別離行、法性行、合會行、結縛行、不可愛行、不安隱行、無所得行、不自在行）觀察苦諦，悟入苦諦四行（無常、苦、空、無我）。⁸⁰以「勝解作意」，於諸諦盡所有性（事）、如所有性（理），超過聞思間雜作意，一向發起修行勝解時，相當於《大毘婆沙論》之煖（uṣma-gata）、頂（mūrdhāna）、忍（kṣānti）、世第一法（laukikāgra-dharma）等「順決擇分」（見道以前，觀上下界四諦、十六行相，以達無漏聖位）之聲聞乘四箇修行階位。⁸¹其中，下忍所攝、能緣所緣平等平等智生，是名為煖。中忍所攝、能緣所緣平等平等智生，是名為頂。上忍所攝、能緣所緣平等平等智生，名諦順忍，斷能障礙麤品我慢，及於涅槃攝受增上意樂適悅，便能捨離後後觀心所有加行，住無加行無分別心。即於如是寂靜心位、最後一念無分別心。從此無間、於前所觀諸聖諦理、起內作意，此即名為世第一法。⁸²

第三「遠離作意」時，從此無間於前所觀諸聖諦理，起內作意，隨前次第所觀諸諦，有無分別決定智現見智生。由此生故；三界所繫見道所斷附屬所依諸煩惱品一切麤重、皆悉永斷。此永斷故。若先已離欲界貪者，得不還果。若先倍離欲界貪者，得一來果。先未離欲界貪者，得預流果。第四「觀察作意」時，進一步斷修所斷惑。若能永斷欲界上品中品諸煩惱，得一來果；得不還果、及不還相如前已說。⁸³第五「攝樂作意」時，應正觀察所有煩惱已斷未斷，於可厭法、深心厭離；於可欣法、深心欣慕。第六「加行究竟作意」時，修行者即於此攝樂作意，親近修習多修習故；有能無餘永斷修道所斷煩惱、最後學位、喻如金剛三摩地生。第七「加行究竟果作意」時，從此金剛喻三摩地、無間永害一切煩惱品麤重種子，成阿羅漢。⁸⁴

(三)四種順決擇分：四種三摩地

《攝大乘論釋》卷6，則進一步對相當於《大毘婆沙論》之煖、頂、忍、世

80 T30, no. 1579, p. 470, c16-29 ; T30, no. 1579, p. 474, b19-25

81 《瑜伽師地論》卷34：「若觀行者、於諸諦中、如是數數正觀察故，由十六行、於四聖諦證成道理、已得決定。復於諸諦盡所有性、如所有性、超過聞思間雜作意，一向發起修行勝解，此則名為勝解作意。……如是行者，乃至世第一法已前名勝解作意。」(T30, no. 1579, pp. 475a6-476a29)

82 T30, no. 1579, p. 475, a6~c26

83 T30, no. 1579, p. 475, c26~b10

84 T30, no. 1579, p. 476, c24~b24

第一法等「順決擇分」之四箇修行階位，認為是：於此悟入唯識性時，並且以四種三摩地（定）說明：⁸⁵

應知由四尋思，
 於下品無義忍中，有「明得三摩地」，是「煖」順決擇分依止。
 於上品無義忍中，有「明增三摩地」，是「頂」順決擇分依止。
 復由四種如實遍智，已入唯識，
 於無義中已得決定，有「入真義一分三摩地」，是「諦順忍」依止。
 從此無間伏唯識想，有「無間三摩地」，是「世第一法」依止。

同樣的，《成唯識論》卷9也以四種三摩地（定）來說明「順決擇分」：「論曰：菩薩先於初無數劫善備福德、智慧資糧順解脫分既圓滿已，為入見道住唯識性復修加行伏除二取，謂：煖、頂、忍、世第一法，此四總名順決擇分。……煖等四法依四尋思、四如實智，初後位立。四尋思者，尋思名、義、自性、差別假有實無，如實遍知此四離識及識非有名如實智。名、義相異故別尋求，二二相同故合思察。

依「明得定」，發下尋思觀無所取，立為煖位。……依「明增定」，發上尋思觀無所取，立為頂位。……依「印順定」，發下如實智於無所取決定印持，無能取中亦順樂忍……依「無間定」，發上如實智印二取空，立世第一法。……如是煖、頂依能取識，觀所取空。下忍起時印境空相，中忍轉位於能取識如境是空順樂忍可，上忍起位印能取空；世第一法雙印空相。……」。⁸⁶

若對照上述「說一切有部」之聲聞乘的順決擇分（四諦、十六行相），瑜伽行派之順決擇分的修行體系（悟入唯識性，四種三摩地）如下表所示：

85 T31, no. 1598, p. 416, c29-p. 417, b11 ; T31, no. 1597, p. 352, c6-p. 353, a13。《大乘莊嚴經論》卷7(T31, no. 1604, p. 625, a12-b6)，《中邊分別論》卷2(T31, no. 1599, p. 458, c13-p. 459, a1)，稱此「順決擇分」為「通達分」善根。

86 T31, no. 1585, p. 49, a25-b28

87 T30, no. 1579, p. 434, c9~11

88 《大乘阿毘達磨集論》「淨惑所緣者，謂下地麤性、上地靜性，真如及四聖諦，是名淨惑所緣」(T31, no. 1605, p. 687, a13~14)。《大乘阿毘達磨雜集論》「淨惑所緣者，謂下地麤性上地靜性，真如及四聖諦。下地麤性、上地靜性者，依世間道說，由此制伏諸纏故。真如及四聖諦者，依出世道說。略故真如，廣故四聖諦，由此永害諸隨眠故」(T31, no. 1606, p. 745, b4~8)

順決擇分：四諦、十六行相						
說一切有部	煖	頂	忍			世第一法
		必不久住	下	中	上	
				119 刹那 (1.5827 秒) 滅緣滅行	1 刹那 (0.0133 秒) 觀欲界苦諦一行相	1 刹那 (0.0133 秒) 觀欲界苦諦一行相
《瑜伽師地論》	勝解作意					
	下忍平等智	中忍平等智	上忍平等智			世第一法
順決擇分：悟入唯識性，四種三摩地（定）						
《攝大乘論釋》	下品無義忍中，有「明得三摩地」	上品無義忍中，有「明增三摩地」	無義中已得決定，有「入真義一分三摩地」			從此無間伏唯識想，有「無間三摩地」
《成唯識論》	依「明得定」，發下尋思觀無所取	依「明增定」，發上尋思觀無所取	依「印順定」，發下如實智於無所取			依「無間定」，發上如實智印二取空
	依能取識，觀所取空		下忍起時，印境空相。 中忍轉位，於能取識如境是空順樂忍可。			上忍起位，印能取空 雙印空相

如上所述，在《瑜伽師地論》卷 34 <聲聞地>「出世間道淨惑所緣」的內容是一、苦聖諦，二、集聖諦，三、滅聖諦，四、道聖諦等四種。⁸⁷但是，無著菩薩《大乘阿毘達磨集論》中再加上「真如」也作為「出世間道淨惑所緣」。⁸⁸在《攝大乘論釋》卷 6、《成唯識論》卷 9、《大乘莊嚴經論》卷 7 等瑜伽行派之的論書提出：此是「悟入唯識性」，並且以四種三摩地來說明煖、頂、忍、世第一法等「順決擇分」之四箇修行階位。此外，瑜伽行派論書也認為：由尋思「名、義、自性、差別」（四尋思）是假有實無，此時是「煖」（＝明得三摩地）、「頂」（＝明增三摩地）前兩種「順決擇分」修行階位，或相當於三十七種道品之第四位「五根」（信、精進、念、定、慧等五種善法能出生無漏聖道，故稱為五根）⁸⁹。進一步，由四種尋思若已得決定，名為「四種如實遍智」，此時是「忍」

(=入真義一分三摩地=印順定)、「世第一法」(=無間三摩地)後兩種「順決擇分」修行階位，或相當於三十七種道品之第四位「五力」(五根之破惑之力增加)。

對於「名、義、自性、差別」之「四種尋思」與「四種如實遍智」與「悟入唯識性」的關係，我們可參考如下所引無著菩薩之《攝大乘論本》來討論：

以諸菩薩如是如實爲入「唯識」(*vijñapti-mātra)勤修加行，即於似文似義意言(*akṣara-artha-pratibhāsa-manojalpa)，推求文名(*nāman)唯是意言(*manojalpa-mātra)，推求依此文名之義(*artha)亦唯意言，推求名、義、自性、差別唯是假立(*nāma-artha-svabhāva-viśeṣa-prajñāpati-mātra)。

若時證得唯有意言，爾時證知若名、若義、自性、差別皆是假立。自性、差別義相(*artha-lakṣaṇa)無故，同不可得(*nopalabhate)。

由四尋思，及由四種如實遍智，於此似文似義意言(*akṣara-artha-pratibhāsa-manovikalpa)，便能悟入唯識性(T31, no. 1594, p. 142, c19~26)

由此，可以知道要體會「唯識」(*vijñapti-mātra；唯有識性)的道理，可藉由「唯是意言」(*manojalpa-mātra)的方法。也就是體悟：我們所認識的世界不外乎是由「內心的語言」(意言)所建構的(唯是意言)，因此也可體悟：我們所認識的世界不外乎是由「心識」所建構的(唯識所現)。我們也可以知道：「內心的語言」(意言)是與「似文似義」(*akṣara-artha-pratibhāsa；文字與意義之顯現)有關；也可說是將「內心的語言」(意言)解釋爲：內心中所顯現的文字(*akṣara, words)與意義(*artha, meanings)，因此推論：世間語言的文字的名稱(*nāman, names)不外乎是由「內心的語言」(意言)所建構的(唯是意言)；進而推論：文字名稱的意義(*artha, meanings)也不外乎是由「內心的語言」(意言)所建構的(唯是意言)。更進一步推論：世間語言的「名稱」與「意義」，世間萬物的「自性」與「差別」沒有實體，不外乎是假立(*nāma-artha-svabhāva-viśeṣa-prajñāpati-mātra)。

89 《中邊分別論》卷2：「……煖位及頂位，立行五根，忍位及世第一法，立行五力……」(T31, no. 1599, p. 458, c13-p. 459, a1)

五、結語

初期佛教之修行體系是以「三學」（增上戒學、增上心學、增上慧學）與初果（須陀洹、預流）、二果（斯陀含、一往來）、三果（阿那含、不還果）；四果（阿羅漢）為四種（可細分作「四向四果」）基本修行果位來建構「身修」、「心修」、「慧修」之修行的身心觀。在日常生活中，以肉眼（一般的感官）配合增上戒學「修身」。在宗教生活、宗教修持時，以天眼（禪定的觀察力）配合增上心學「修心」。在「明、解脫的生活」當下，以慧眼配合增上慧學「修慧」，並且完成解脫道之修行體系。

聲聞乘（部派佛教）之「說一切有部」將聖者分為「見道」（預流向）、「修道」（預流果、一來向、一來果、不還向、不還果、阿羅漢向）、「無學道」（阿羅漢果）三道。對於凡夫的修行位次，「說一切有部」論書提到三善根：(1)修布施、持戒、四無量心等「順福分」、(2)欣求涅槃、厭背生死「增上意樂」之「順解脫分」、和(3)見道以前，觀四諦及修十六行相之煖、頂、忍、世第一法四種「順決擇分」。

其中，已經種殖「順解脫分」善根者的判斷線索可由是否聽聞佛法後而產生「身毛為豎」的反應得知。此現象可用「斯辛二氏情緒論」（Schachter-Singer theory of emotion）解釋，是歸因於「向善、離惡」的認知的形成，而引發「愛敬」、「歡喜」與「悲泣」等情緒。此種認知與情緒經驗可以導致「增上意樂」（強有力的意向），並且引發「逆流」（逆生死流）的決心。此「順解脫分」善根者的身心轉化，其性質猶如從瓦器轉化成金器一般。

由於身心遠離、喜足少欲、住四聖種（於食、衣、住之知足少欲，樂斷煩惱、樂修聖道），由此養成一種隨順解脫行的生活。再依二甘露門（不淨觀、持息念），令心得定。依「止」起「觀」，是修「四（身、受、心、法）念住」；先以「自相」修念住，純熟了，再以「共相」修念住：總觀身、受、心、法為非常、苦、空、非我。修習總緣共住，漸次成熟乃至上上品。從此念住後，有「順決擇分」初善根生，名為「煖」，譬喻其智慧或聖道火之煖性，可燒除煩惱薪。其次是動搖不安定之善根之最上位「頂」，猶如山頂，乃不進則退之境界，是不會久停留住於此階位。第三「忍」位修行者為確認四諦之理，不動善根之位，不作無間業，不再墮落惡趣。忍位的修行者，所緣、行相先廣後略，由此得入「見道」，可有上、中、下三品之別。

中忍位以前，觀智猶未成熟，故不能省略「所緣」及「行相」（減緣減行）。

中忍位時，觀智已經成熟，爲了使觀智猛利而生起無漏眞智，可以漸次依「苦、集、滅、道」四諦行相次第，從後向前「減緣減行」。如將財產都變賣成銀錢、黃金、珠寶，以方便地隨意攜帶使用。中忍位修行人也是一樣，先是以三十二行相廣觀察，從第1周到第7周，每周各減1緣以及各減4行相，第8周到第11周共減1緣（欲界苦諦）以及減4行，共有119刹那。

此外，更細緻「減緣減行」的方式，每周各只減1行相，四周合減1緣。如此「7周減緣、24周減行」。到第31周復可減32行相中之31行相，而僅存有欲界苦諦下之「非常」一行相，共有497刹那。。

上忍位觀中忍位之同一行相，一刹那觀察如苦法智忍。從此無間復一刹那觀欲界諦苦，名「世第一法」。如此，從「中忍」位的「減行減緣」開始到「世第一法」，從凡夫身心性質轉換聖者身心的過程，若以第一種方式計算的話，一共是（119 + 2刹那 =）121刹那（約1.6秒；1刹那 = 約0.0133秒鐘），以第二種更細緻的方式則有（497 + 2刹那 =）499刹那（約6.6秒）。總之不論是那一種，都是7秒不到。從此無間生苦法智忍，展轉乃至生道類智（見道修行法：八忍、八智）之十六心（十六刹那；約0.2128秒）現觀諦理，稱爲「見道」位，具備能斷見惑之無間道智，與證斷四諦眞理之解脫道智。換言之，在這短短數秒（約1.8128秒~6.8128秒）的時間，修行者就會從「中忍」位入聖者最初階位「見道」，這是佛教對從凡夫身心性質瞬間轉換聖者身心的修行過程的描述。

瑜伽行派（菩薩乘佛教）的修行體系，將「凡夫」、「有學」、「無學」等三階段配合三界區分爲十三種補特伽羅，而且可推論出修行路線的各種組合。在《瑜伽師地論》〈聲聞地〉對於觀四諦十六行相的方法與修行階段，是以了相、勝解、遠離、觀察、攝樂、加行究竟、加行究竟果等七種作意來說明。其中，「勝解作意」相當於《大毘婆沙論》之「順決擇分」的四箇修行階位。《攝大乘論釋》、《成唯識論》、《大乘莊嚴經論》認爲此四箇修行階位是悟入唯識性時，並且以四種三摩地（定）說明。

〔參考文獻〕：

- 《大正新脩大藏經》與《卍新纂續藏經》的資料引用是出自「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 的電子佛典系列光碟 (2005)。引用《大正新脩大藏經》出處是依冊數、經號、頁數、欄數、行數之順序紀錄，例如：(T30, no. 1579, p. 517, b6~17)。引用《卍新纂續藏經》出處的記錄，採用《卍新纂大日本續藏經》(X: Xuzangjing 卍新纂續藏。東京：國書刊行會)、《卍大日本續藏經》(Z: Zokuzokyo 卍續藏。京都：藏經書院)、《卍續藏經·新文豐影印本》(R: Reprint。台北：新文豐)三種版本並列，例如：(CBETA, X78, no. 1553, p. 420, a4-5 // Z 2B:8, p. 298, a1-2 // R135, p. 595, a1-2)。
- 印順法師著作的引用是採用電子版「印順法師佛學著作集」(2002; Ver.3.1)。新竹：財團法人印順文教基金會。
- 大鹽壽山編：《阿毘達磨俱舍論圖記》。京都：永田文昌堂。
- 平川彰 (1974；莊崑木譯 2002)。《印度佛教史》。台北：商周出版社。
- 印順 (1968)。《說一切有部爲主的論書與論師之研究》。台北：正聞出版社。
- 印順 (1981)。《初期大乘佛教之起源與開展》。台北：正聞出版社。
- 印順 (1988)。《印度佛教思想史》。台北：正聞出版社。
- 印順 (1994)。《成佛之道·增注本》。台北：正聞出版社。
- 莊國彬 (2005)。略談說一切有部的解脫道—以資糧道和加行道爲主。《中華佛學研究》第9期。台北：中華佛學研究所。
- 張春興 (1994)。《現代心理學》。臺北：東華書局。
- 楊郁文 (1988)。〈以四部阿含經爲主綜論原始佛教之我與無我〉。《中華佛學學報》第二期。台北：中華佛學研究所。pp.1-50。
- 楊郁文 (2002)。〈生活中的七覺支〉。《佛教與廿一世紀：第四屆中華國際佛學會議中文論文集》。台北：中華佛學研究所。
- 釋惠敏 (2002)。從《六門教授習定論》三種「禪定對象」的分類看佛教禪法的特色。《宗教研究》第6期「宗教的靈修傳統」。台北：輔仁大學宗教學系。
- 釋惠敏 (2005)。《臨終關懷與實務》第6章第二節。台北：國立空中大學。
- 釋惠敏 (2004)。〈佛教之身心關係及其現代意義〉。《法鼓人文學報》第1期。台北：國立空中大學。
- *Abhidharmakośavyākḥā*, the work of Yaśomitra, edited by U. Wogihara. Sankibo

Buddhist Book Store. Tokyo, 1989.

- Cousins, Lance S.(1984). 'Samatha-Yāna and Vipassanā-Yāna' in G. Dhammapala et al (ed.), *Buddhist Studies in Honour of Cox, Collett*, 1992. 'Attainment through Abandonment: The *Sarvāstivādin* Path of Removing Defilements.' in *Paths to Liberation: The Mārga and Its Transformations in Buddhist Thought*. Edited by Robert E. Jr. & Robert M. *Hammalava Saddhātissa*. Sri Lanka: University of Jayewardenepura, Nugegoda.

Perspectives on Mind and Body from Buddhist Systems of Practice

Bhikkhu Huimin^{*}

Abstract

Buddhism has a long history of addressing the relationship between mind and body, especially the process of transformations from worldly person to Buddhahood. The vast theoretical systems relating to these issues warrant further study and exploration. This article, following the sequence of historical development in Indian Buddhism, examines the perspectives on body and mind in various supermundane stages of spiritual development, including the transformations of body and mind which occur as the worldly person attains supermundane stages. Through this examination of Buddhist perspectives on body and mind, the author hopes to contribute to society with regard to ways of protecting the spiritual environment and respecting humanity.

In early Buddhism, the system of practice involved the triple discipline of morality, meditation, and wisdom, as well as the four fruits: the fruit of stream-entry (*śotāpatti-phala*); the fruit of once-return (*sakadāgāmi-phala*); the fruit of non-return (*anāgāmi-phala*); the fruit of arhatship (*arahatta-phala*). These four stages of practice—which involve cultivating the body, cultivating the mind, and cultivating wisdom—constitute the early Buddhist perspective of body and mind.

In the Śrāvaka vehicle, the Sarvāstivāda school establishes a different sequence for supermundane stages, with three paths: 1. the path of seeing (path of stream-entry); 2. the path of practice (including fruit of stream entry, path of once-returning, fruit of once returning, path of non-returning, fruit of non-returning, and path of arhat); 3. the path of no further study (the fruit of arhat). Regarding the stages of practice according

^{*} Professor and Acting President, Taipei National University of the Arts Vice director, Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies

to Sarvāstivādin treatises, for the worldly person there are three beneficial aspects which precede the path of seeing: 1. the aspect of according with merit, which includes generosity, morality, four unlimited states; 2. the aspect of according with liberation, which includes advanced enjoyment, i.e., enjoyment in seeking nirvāa and revulsion for saṣṣra; 3. the aspect of choice according with wisdom, in which one is able to do the sixteen contemplations based on the four noble truths; this aspect precedes the path of seeing, and includes warmth, pinnacle, forbearance, and highest worldly wisdom. Having attained the stage of forbearance, it takes the practitioner approximately 1.8128 to 6.8128 seconds to enter the first supermundane stage, the path of seeing. This is Buddhism's description of the transformation of the mind and body in the transformation from worldly to supermundane stages.

In the Bodhisattva vehicle, the Yogācāra school's system of practice aligns the three stages (worldly, studying, and no further study) with the three realms to describe thirteen types of person (*pudgala*). From this, numerous paths and systems of practice are constructed. In the "śrāvaka-bhūmi" chapter of the *Yogācārabhūmi śāstra*, the methods and stages of practice regarding the sixteen contemplations based on the four noble truths are explained in terms of the seven mental orientations: 1. understanding the characteristic; 2. the mental orientation arising from conviction; 3. seclusion; 4. analytical mental practices; 5. attraction of bliss; 6. the final stage of application; 7. the fruit of the final stage of application. Of these, the mental orientation arising from conviction corresponds with the *Mahāvibhā a's* four stages of practice contained in the aspect of choice according with wisdom. The *Mahāyāna-saṃgraha-bhāṣya*, *Cheng weishi lun*, and the *Mahāyāna-sūtrālamkāra* all agree that these four stages involve awakening to the nature of mind-only, and can be explained with the four types of samādhi.

Key words: three disciplines, causes that lead to liberation, causes (of liberation) from choice according with wisdom, reducing meditative objects and attributes, transformation of body and mind, 'warmth,' 'pinnacle,' 'forbearance,' and 'the highest worldly wisdom', seven mental orientations, mind-only.

(Abstract translated by Eric Goodell)