

七五<sup>6</sup>；《雜阿含·785經》卷28(大正2，203a19-204a15)

解經：

【1】《佛光阿含藏·雜阿含(二)》，p.1179：本經說明世俗之八聖道向於善趣，出世間之八聖道轉向苦邊。參閱《中部》(M.117. Mah ā catt ā r ī saka-sutta 大四十經)、《中阿含·聖道經》。

【2】分別「世間八正道支」與「出世八正道支」。

一、序分

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

二、正宗分

爾時、世尊告諸比丘，如上說，差別者：「

◎何等為正見？謂正見有二種：

有正見是世俗、有漏、有取、轉向善趣，

有正見是聖、出世間、無漏、無取、正盡苦、轉向苦邊。

◎何等為正見有漏、有取，向於善趣？

若彼見有施，有說，乃至知世間有阿羅漢，不受後有，是名世間正見，世俗、有漏、有取，向於善趣。

◎何等為正見是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？

---

<sup>6</sup>〔會編(中)p.393原註2〕：「《中阿含經》(一八九)《聖道經》。《中部》(一一七)《大四十法經》。」

另見「差別」：《雜阿含經論會編(中)》(p.393)；《瑜伽師地論》卷98(大正30，865c5-8)

謂聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏思惟相應於法，選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、<sup>7</sup>觀察，是名正見，是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。<sup>8</sup>

◎何等為正志？謂正志有<sup>9</sup>二種：

有正志世俗、有漏、有取、向於善趣，

有正志是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

◎何等為正志有世俗、有漏、有取、向於善趣？

謂正志出要覺，無恚覺，不害覺，是名正志，世俗、有漏、有取、向於善趣。

◎何等為正志是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？

謂聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏思惟相應心法，分別、自決、意解、計數、立意，是名正志是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。<sup>10</sup>

◎何等為正語？正語有二種：

---

<sup>7</sup>開覺：開悟；覺醒。明徐復祚《一文錢》第四齣：“貧僧特為救度盧至而來，奈彼昏迷，一時點化不轉，只得顯些神通，使其漸漸開覺。《漢語大詞典（十二）》p.36。

<sup>8</sup>《阿毘達磨法蘊足論》卷6〈10 聖諦品〉(大正26, 481c11-15)：云何正見？謂聖弟子，於苦思惟苦；於集思惟集；於滅思惟滅；於道思惟道。無漏作意相應，所有於法簡擇、極簡擇、最極簡擇，解了、等了、近了，機點、通達，審察、聰叡，覺、明、慧行、毘鉢舍那。是名正見。

另見《瑜伽師地論》卷83(大正30, 762c7-24)

<sup>9</sup>〔會編(中)p.393原註3〕：「有」，原本缺，依宋本補。」

<sup>10</sup>《阿毘達磨法蘊足論》卷6〈10 聖諦品〉(大正26, 481c15-19)：云何正思惟？謂聖弟子，於苦思惟苦；乃至於道思惟道。無漏作意相應所有思惟、等思惟、近思惟，尋求、等尋求、近尋求，推覓、等推覓、近推覓。令心於法鹿動而轉，是名正思惟。

另見《瑜伽師地論》卷83(大正30, 762c24-763a2)

有正語世俗、有漏、有取、向於善趣，

有正語是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

◎何等為正語世俗、有漏、有取、向於善趣？

謂正語離妄語、兩舌、惡口、綺語，是名正語世俗、有漏、有取、向於善趣。

◎何等正語是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？

謂聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，除邪命貪<sup>11</sup>，口四惡行，諸餘口惡行離，於彼無漏遠離不著。固守攝持不犯，不度時節，不越限防，是名正語是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。<sup>12</sup>

◎何等為**正業**？正業有二種：

有正業世俗、有漏、有取、向於善趣，

有正業是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

◎何等為正業，世俗、有漏、有取、轉向善趣？

謂離殺、盜、婬，是名正業世俗、有漏、有取、轉向善趣。

◎何等為正業是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？

謂聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，除邪命貪<sup>13</sup>身三惡行；

---

<sup>11</sup> [會編(中) p.393 原註 4]：「「貪」，原本作「念」，依宋本改。」

<sup>12</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉(大正 26, 481c19-25)：云何**正語**？謂聖弟子，於苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應思擇力故，除趣邪命語四惡行，於餘語惡行所得無漏——遠離、勝遠離、近遠離、極遠離，寂靜、律儀，無作、無造，棄捨防護，船筏、橋梁，堤塘牆塹；於所制約，不踰不踰性，不越不越性，無表語業，是名正語。

另見《瑜伽師地論》卷 83(大正 30, 763a2-16)

<sup>13</sup> [會編(中) p.393 原註 5]：「同上」

諸餘身惡行數，無漏心不樂著，固守執持不犯，不度時節，不越限防，  
是名正業是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。<sup>14</sup>

◎何等為**正命**？正命有二種：

有正命是世俗、有漏、有取、轉向善趣，

有正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

◎何等為正命世俗、有漏、有取、轉向善趣？

謂如法求衣食、臥具，隨病湯藥，非不如法，是名正命世俗、有漏、有取、轉向善趣。

◎何等為正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？

謂聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，於諸邪命，無漏不樂著，固守執持不犯，不越時節，不度限防，是名正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。<sup>15</sup>

◎何等為**正方便**？正方便有二種：

有正方便世俗、有漏、有取、轉向善趣，

有正方便是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

◎何等為正方便世俗、有漏、有取、轉向善趣？

<sup>14</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉(大正 26, 481c25-29)：云何**正業**？  
謂聖弟子，於苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應思擇力故，除趣邪  
命身三惡行，於餘身惡行所得無漏、遠離乃至無表身業，是名正業。

<sup>15</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉(大正 26, 481c29-482a3)：云何**正  
命**？謂聖弟子，於苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應思擇力故，於趣  
邪命身語惡行所得無漏、遠離，乃至身語無表業，是名正命。

謂欲精進，方便超出，堅固建立，堪能造作，精進心法攝受，常不休息，是名正方便世俗、有漏、有取、轉向善趣。

◎何等為正方便是聖、出世間、無漏、不取、正<sup>16</sup>盡苦、轉向苦邊？

謂聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏憶念相應心法，欲精進方便，勤踊<sup>17</sup>超出，建立堅固，堪能造作，精進心法攝受，常不休息，是名正方便是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。<sup>18</sup>

◎何等為**正念**？正念有二種：

有正念<sup>19</sup>世俗、有漏、有取、轉向善趣，

有正念是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

◎何等為正念世俗、有漏、有取、轉向善趣？

若念、隨念、重念、憶念，不妄不虛，是名正念世俗、有漏、有取、正向善趣。

◎何等為正念是聖、出世間、無漏、不取、轉向苦邊？

謂聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏思惟相應，若念、隨念、重念、憶念，不妄不虛，是名正念是聖、出世間、無漏、不取、轉向苦邊。<sup>20</sup>

<sup>16</sup>〔會編（中）p.393 原註 6〕：「「正」，原本缺，依宋本補。」

<sup>17</sup>踊〔ㄩㄥˇ〕：同“踴 1”。《漢語大詞典（十）》p.488。

<sup>18</sup>《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉（大正 26，482a3-6）：云何**正勤**？謂聖弟子，於苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應所有勤精進，勇健，勢猛，熾盛難制，勵意不息，是名正勤。

另見《瑜伽師地論》卷 83（大正 30，762b15-21）

<sup>19</sup>〔會編（中）p.393 原註 7〕：「「有正念」，原本缺，依宋本補。」

<sup>20</sup>《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉（大正 26，482a6-9）：云何**正念**？

謂聖弟子，於苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應所有念，隨念、專念、憶念，不忘不失，不遺不漏，不失法性，心明記性，是名正念。另見《瑜伽師地論》卷 83（大正 30，763a16-19）

◎何等為**正定**？正定有二種：

有正定世俗、有漏、有取、轉向善趣，

有正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

◎何等為**正定世俗、有漏、有取、轉向善趣**？

若**心住不亂不動，攝受寂止、三昧、一心**，是名正定世俗、有漏、有取、轉向善趣。

◎何等為**正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊**？

謂**聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏思惟相應心法，住不亂不散，攝受寂止、三昧、一心**，是名正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。<sup>21</sup>」

### 三、流通分

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

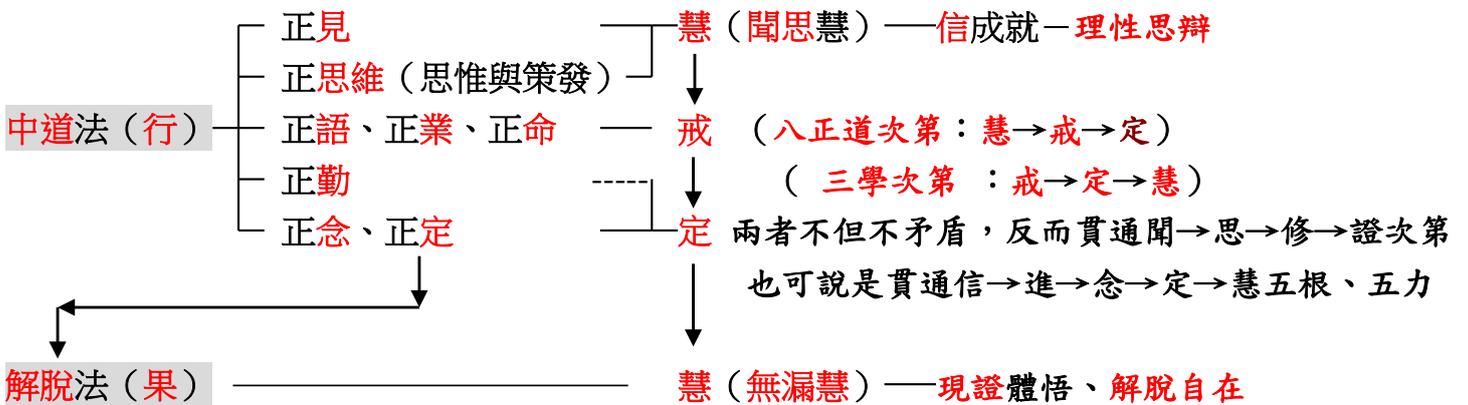
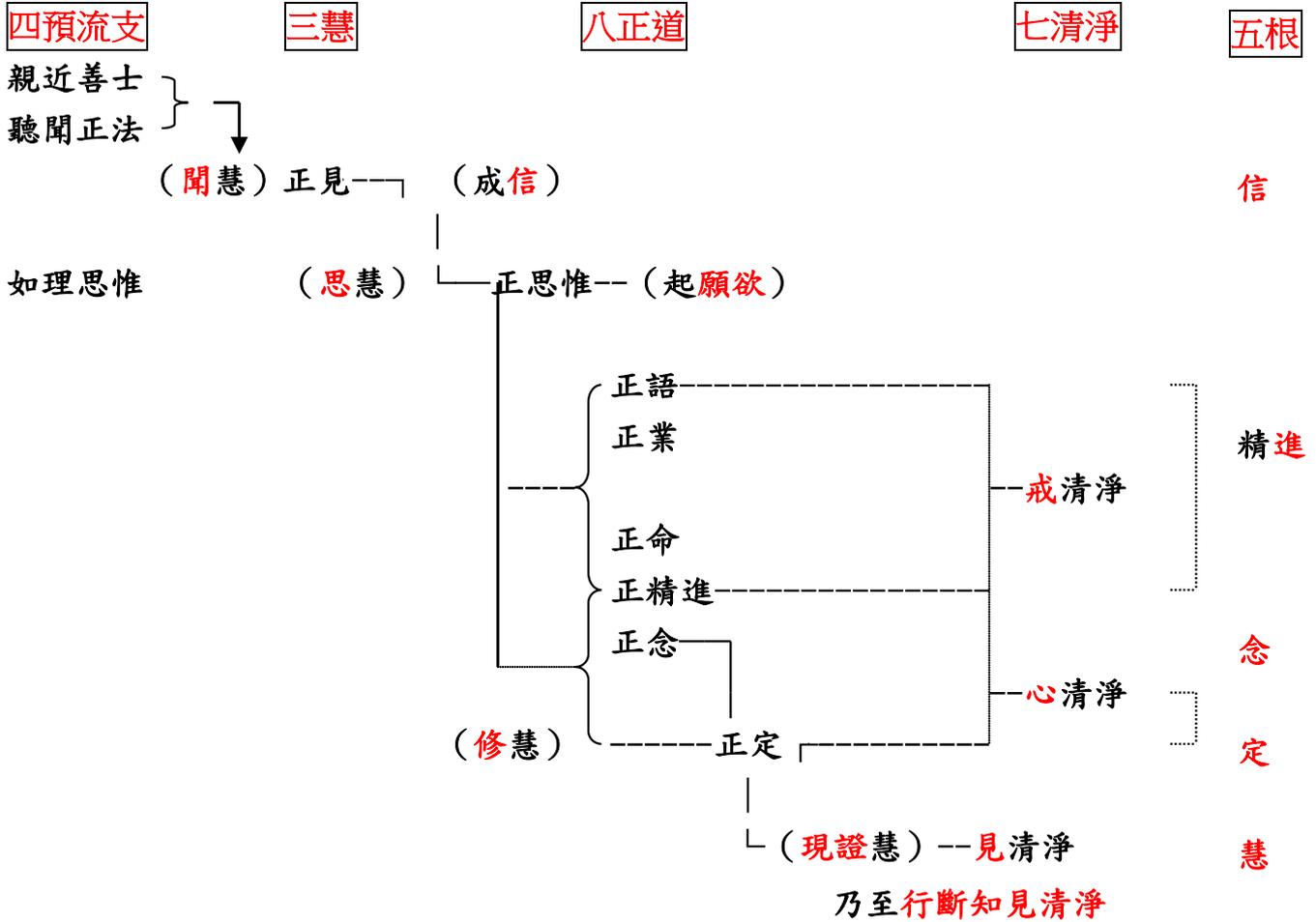
---

<sup>21</sup>《阿毘達磨法蘊足論》卷 6〈10 聖諦品〉(大正 26, 482a9-12)：云何**正定**？謂**聖弟子，於苦思惟苦，乃至於道思惟道。無漏作意相應所有心住、等住、近住、安住、不散不亂、攝止等持、心一境性**，是名正定。

	世間、有漏、有取、轉向善趣	聖、出世間、無漏、無取、轉向苦邊
正見	見有施、有業果報等	聖弟子見四聖諦
正志	出離尋、無恚尋、不害尋	聖弟子與無漏四諦見相應的分別等
正語	離妄語、兩舌、惡口、綺語	聖弟子與無漏四諦見相應的一切惡語離
正業	離殺、盜、婬	聖弟子與無漏四諦見相應的一切身惡行離
正命	如法求四資具	聖弟子與無漏四諦見相應的離邪命
正精進	精進、常不休息	聖弟子與無漏四諦見相應的精進
正念	念、重念、隨念、憶念	聖弟子與無漏四諦見相應的念
正定	寂止、三昧、一心	聖弟子與無漏四諦見相應的三昧

《佛法概論》第十七章之「補充講義」

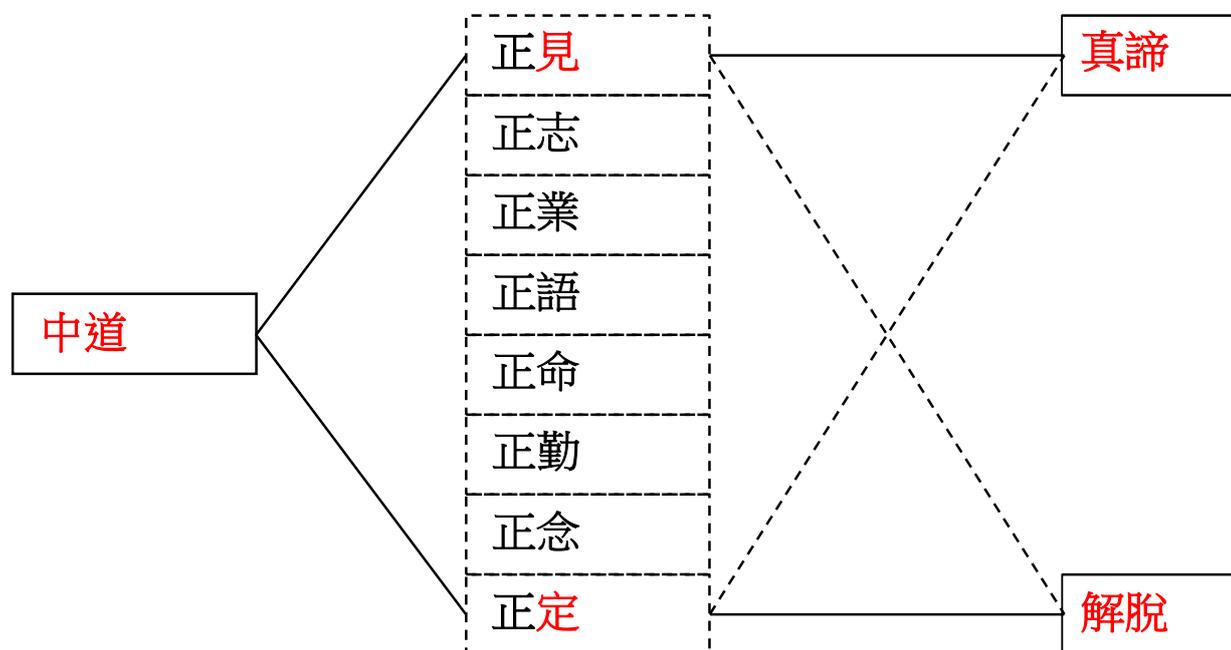
印順法師《華雨集》第二冊(p.24-p.26)



中道統一了真諦與解脫，顯出釋尊正覺的達磨的全貌

《佛法概論》(p.10)：這三類歸依法中，正知解脫、中道，與變動苦迫的世間，是真實；中道是善行；觸證的解脫是淨妙。真實、善行、淨妙，貫徹在中道的德行中。八正道的最初是正見，正見能覺了真諦法。知是行的觸角，是行的一端，在正行中，知才能深刻而如實。離了中道的正行，沒有正知，所以佛法的正見真諦，近於哲學而與世間的哲學不同。同時，八正道的最後是正定，是寂然不動而能體證解脫的。這正定的體證解脫，從中道的德行中來，所以近於宗教的神秘經驗，而與神教者的定境、幻境不同。也就因此，中道行者有崇高的理智，有無上解脫的自由，雖說是道德的善，也與世間的道德不同。

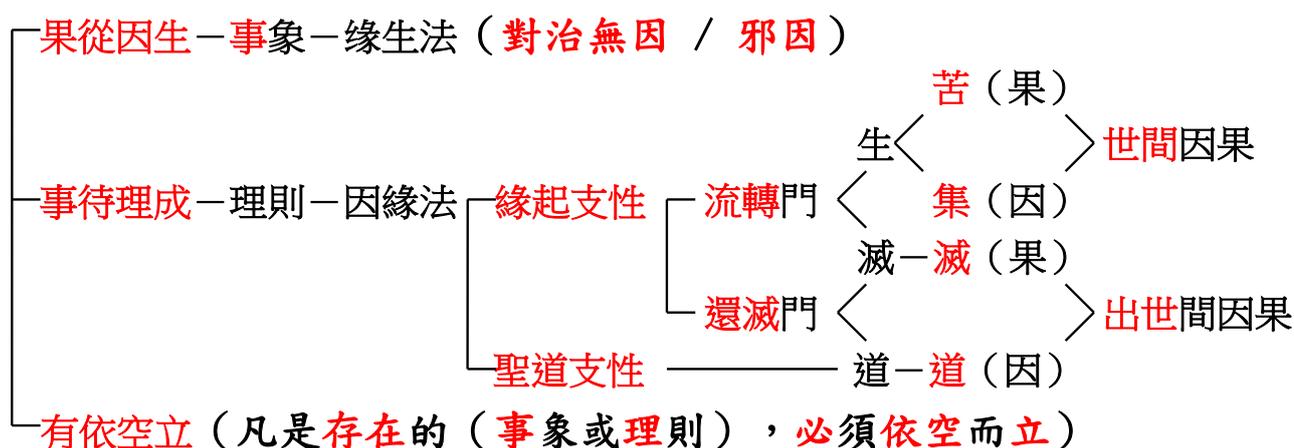
中道統一了真諦與解脫，顯出釋尊正覺的達磨的全貌。



### 釋迦的真諦

《以佛法研究佛法》（p.90-p.91）：要理解釋迦的真諦，更體系去認識。釋尊所倡導的新宗教，稱為達磨，意譯為「法」。法的本義，是「持」，有確定不變的意味，引申為秩序、條理、軌律。

佛教中，凡事理真相，行為的正軌，究竟的歸宿，都叫做法。這些法，是本來如此的，一定如此的，普遍如此的，所以讚歎為「法性、法住、法界（界是類性）」。釋尊在現實經驗的基礎上，以思辨與直覺，洞見此本然的，必定的，普遍的正法，這才大轉法輪，化導有情（泛稱一切有情識的生物，但主要的是人類）。依佛法，維持人類的現狀，或進步的淨化世間，到達解脫，都不可不依事理的真相而了解，依行為的正軌而進修，以究竟的歸宿為目標：「法」是人生向上的指針。事理的真相，是理智的真；行為的正軌，是道德的善；究竟的歸宿，是理智與道德的最高實現，稱為正覺。



## 解脫道之次第與斷惑之品目

### (一) 八正道為聖道的總綱

釋尊本著自證的解脫境地，為眾生說法，眾生也能像佛那樣的得大解脫，這就名為轉法輪。佛說的解脫道，就是中道，如《銅鑠律》「小品」（南傳三，一八～一九）說：

「諸比丘！世有二邊，出家者不應親近。何等為二？於諸欲愛欲貪著事，是下劣、卑賤，凡夫所行而非聖賢，無義相應。自煩苦事，是苦非聖賢法，無義相應。如來捨此二邊，依中道而現等覺，眼生、智生，寂靜、證智、正覺、涅槃所資」。

「諸比丘！何謂如來現等覺，眼生、智生，寂靜、證智、正覺、涅槃所資之中道？即八聖道，謂正見，正思惟，正語，正業，正命，正精進，正念，正定」。

當時的印度，有的貪著欲樂，從事外向的物欲追求，這主要是一般在家的。有的過著苦行生活，是多數的出家人，如尼犍若提子(Nirgrantha-jñātiputra)。從世間苦迫的徹底解脫來說，專於物欲追求，極端苦行——二邊，都不是聖賢法，是沒有義利，沒有價值的。釋尊捨棄二邊，依中道行而得現等覺。中是正確的，沒有偏頗而恰到好處的；中道是正行，依之進行而能到達——現等[正]覺及涅槃的。中道就是八（支）聖[正]道，八正道是一切聖者所共由的，所以經中稱為「古仙人道」。釋尊臨涅槃時，化度須跋陀羅，還是這樣說：

「若諸法中無八聖道者，則無第一沙門果，第二、第三、第四沙門果」。聖者的果證，現等覺與涅槃，離了八正道是不可能的。八正道的內容是：正見是正確的知見，正思惟是正確的思考，正語是正當的語言文字，正業是正當的身體行為，正命是正當的經濟生活，正精進是止惡行善的正當努力，正念是純正的專心一意，正定是純正的禪定。這八者就是法，所以說：「正見是法，乃至……正定是法」。釋尊依八正道而現等正覺，為弟子們宣說，弟子依法修行，八正道也就出現於弟子心中。從佛心而轉入弟子心中，所以名為轉法輪；法輪是以八聖道為體的。

中道——八支聖道，是修學的聖道內容，也表示了道的修學次第。歸納聖道為三學：戒、心、慧。依三學來說：正見、正思惟是慧；正語、正業、正命是戒；正念、正定是心，心是定的異名；正精進是通於三學的。三學是道，修道所證的是解脫，道與解脫合說為四法，如《長阿含經》（二）《遊行經》（大正一，一三上）說：

「諸比丘！有四深法：一曰聖戒，二曰聖定，三曰聖慧，四曰聖解脫」。

戒、定、慧、解脫——四法，與四清淨相當，如《雜阿含經》卷二一（大正二，一四八下～一四九上）說：

「如來應等正覺說四種清淨：戒清淨，心清淨，見清淨，解脫清淨」。

依《增支部》說，這是「四清淨精勤支」。《雜阿含經》解說為「戒淨斷」、

「淨斷」等，斷就是精勤的異譯，如「四正勤」即「四正斷」。見清淨的見，是如實知見，是慧的異名。從如實知見到究竟解脫，在修學上還有層次，所以又立七清淨，如《中部》（二四）《傳車經》（南傳九，二七三）說：

「唯戒清淨至心清淨，唯心清淨至見清淨，唯見清淨至斷疑清淨，唯斷疑清淨至道非道知見清淨，唯道非道知見清淨至方途[行道]知見清淨，唯方途知見清淨至知見清淨，唯知見清淨至無取著般涅槃」。

七清淨在修道得果上，有依前起後的次第意義，終點是解脫涅槃。《中阿含》《七車經》，譯七清淨為：戒淨，心淨，見淨，疑蓋淨，道非道知見淨，道跡知見淨，道跡斷智淨。見清淨以下，都是慧學。依戒而定，依定而慧，依慧得解脫：這一修行次第，是完全正確的。如戒行不清淨，言行不如法，那即使修得定，也是邪定。七清淨的修行次第，依《瑜伽論》說：依無我正見斷薩迦耶見，是見清淨。於三寶、四諦的疑惑，永遠超越，是度疑清淨。八正道是道，世間苦行等是非道計道，戒禁取永斷，所以是道非道智見清淨。

斷薩迦耶見、疑、戒禁取——三結，就是依初果向得初果。依初果到四果的，佛說有四通行(catasra-pratipada)，或譯四事行跡，就是行智見清淨。依阿羅漢道智，斷一切煩惱，名行斷智見清淨。斷盡一切煩惱，得阿羅漢果，就得究竟解脫的涅槃了。這一道的進修次第的解說，與《中阿含經》意相合。

「南傳《清淨道論》七清淨及十六階智」與北傳《瑜伽師地論》七清淨之道階  
「阿含」與「尼柯耶」道次第（戒、定、慧）經論依據

北傳「中阿含」《七車經》	南傳「中部」《傳車經》
如是，賢者！以戒淨故，得心淨，以心淨故，得見淨，以見淨故，得疑蓋淨，以疑蓋淨故，得道非道知見淨，以道非道知見淨故，得道跡知見淨，以道跡知見淨故，得道跡斷智淨，以道跡斷智淨故，世尊施設無餘涅槃。	唯戒清淨至心清淨，唯心清淨至見清淨，唯見清淨至斷疑清淨，唯斷疑清淨至道非道知見清淨，唯道非道知見清淨至方途[行道]知見清淨，唯方途知見清淨至知見清淨，唯知見清淨至無取著般涅槃。

(南傳) 清淨	(南傳) 修行	(北傳)
一、戒清淨	四清淨戒	(戒淨)
二、心清淨	近行定與安止定	(心淨)
三、見清淨	辨識名法與色法的特相、作用、現起與近因 (名色分別智【1】)	(見淨) 依無我正見斷薩迦耶見
四、度疑清淨	辨識名法與色法的諸緣 (即：緣起) (緣攝受智【2】)	(疑蓋淨) 於三寶、四諦的疑惑，永遠超越
五、道非道智見清淨	一、思惟智【3】 二、生滅智 (未成熟的階段) 分辨正道與邪道	(道非道知見淨) 八正道是道，世間苦行等是非道計道，戒禁取永斷以上為：斷薩迦耶見、疑、戒禁取——三結，就是依初果向得初果
六、行道智見清淨	二、生滅智 (成熟的階段)【4】 三、壞滅智【5】 四、怖畏智【6】 五、過患智【7】 六、厭離智【8】 七、欲解脫智【9】 八、審察智【10】 九、行捨智【11】 十、隨順智【12】	(道跡知見淨) 依初果到四果的，佛說有四通行，或譯四事行跡，就是行智見清淨。 四通行 (苦習盡道，苦盡道，樂非盡道，樂盡道)：「苦遲通行」，「苦速通行」，「樂遲通行」，「樂速通行」。如根性利而速證究竟，又得現法樂住——「樂速通行」。。
於第六及第七之間	十一、(更改)種姓智【13】	
七、智見清淨	四出世間道智：道智【14】、果智【15】、省察智【16】	(道跡斷智淨) 依阿羅漢道智，斷一切煩惱，名行斷智見清淨

資料來源：  
如何認識煩惱——淺談佛教的心所法 呂勝強編2015.講義

八支聖道，在聖者是具足的；如從修學來說，八聖道也有次第的意義。修學而求解脫的，一定要依善知識（後代也通於經論）聽聞正法，經如理作意，才能引生出世的正見。所以說：「二因二緣，起於正見」。聖道如日輪，正見如日出前的明相，如《雜阿含經》卷二八（大正二，一九八中）說：

「如日出前相，謂明相初光。如是比丘正盡苦邊，究竟苦邊前相者，所謂正見。彼正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定」。

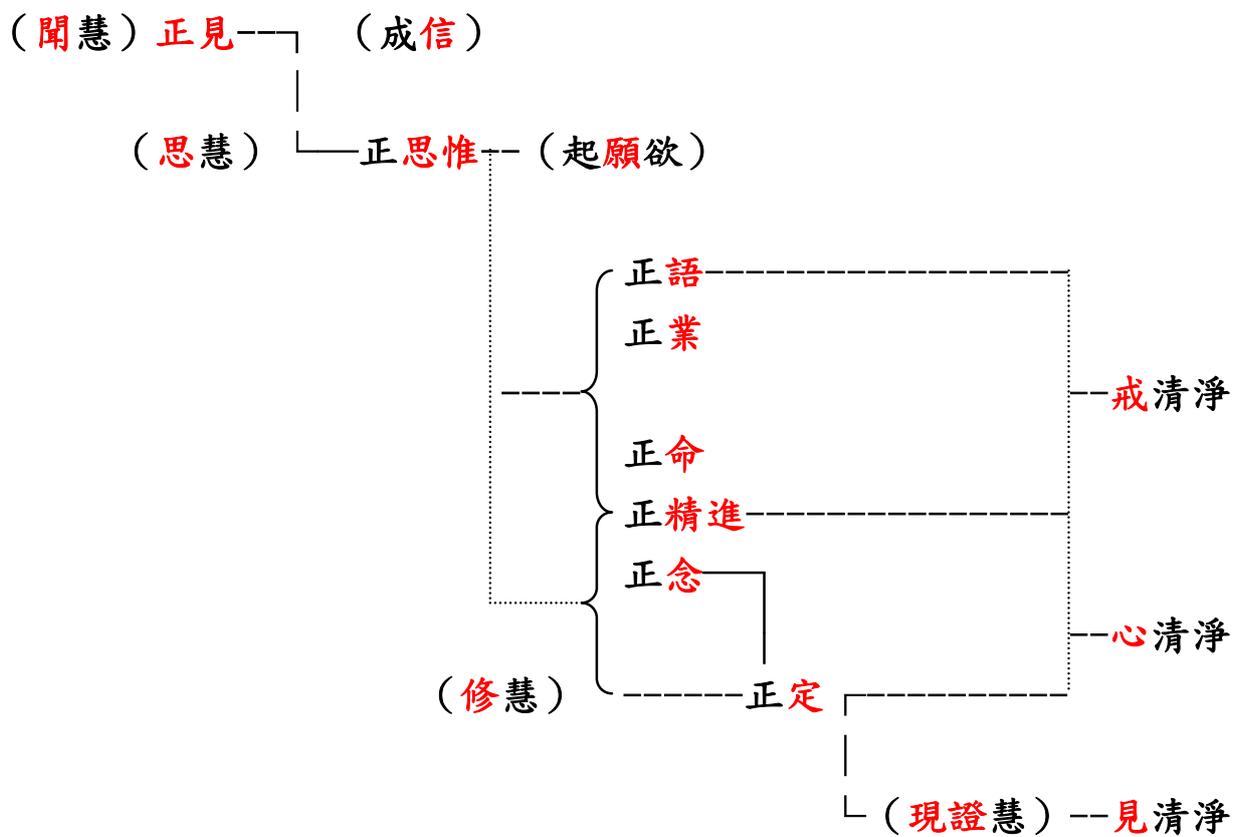
正見能引起正志[正思惟]等，正見是先導的，也是正道所不能離的。如依修學次第說：聞正法而起（一）正見，是聞所成慧。（二）正思惟不是單純的義理思惟，而是正思惟要從實行以達成理想，古人譯為正志或正欲，表示了行踐的趣向。因此，依正思惟而起的，對外事就有（三）正語，（四）正業，（五）正命，（六）離惡行善的正精進，這就是戒清淨。那時的正見，就是思所成慧。進而在內心方面，依正精進而修（七）正念，（八）正定，就是心清淨。那時的正見，是與定相應的修所成慧。如定慧相應，引發無漏聖慧，那就是見清淨了。從見清淨進修到斷智見清淨，都是聖慧。《相應部》（四七）「念處相應」（南傳一六上，三九一）說：

「何為善法之初？謂善清淨戒，正直見。鬱低迦！汝善清淨戒，得正直見。鬱低迦！汝依戒、住戒修四念處」。

依經說，應該先修清淨戒與正直見，然後依（正見正）戒而修四念處，這是符合八支正道的次第進修的。如以五根與八正道對論，那末，（一）信是依勝解而來的，所以正見能成就信根。（二）精進根是止惡行善的，與正語、正業、正命、正精進相當。（三）念根與（四）定根，就是正念與正定。（五）慧根，約次第說，就是無漏慧了。八正道以正見為先，五根以慧根為後，其實，慧是在先的，也與一切正道不相離的，如《雜阿含經》卷二六（大正二，一八三中）說：

「此五根，一切皆為慧根所攝受。譬如堂閣眾材，棟為其首，皆依於棟，以攝持故」。

八正道為聖道的總綱，試列表如下：<sup>18</sup>



<sup>18</sup> 印順法師《華雨集(二)》(p.19-p.26)。

## （二）能斷除煩惱者，唯有定與慧

佛說的解脫道，原始是以八正道為本的。因機設教，成立不同的道品。古人依道品的數目次第，總列為：四念處，四正勤，四神足，五根，五力，七菩提分，八聖道分。七類共三十七道品，成為佛教界的定論。說一切有部論師，以此為進修次第的全部歷程，未必與事實相符，這不過是條理總貫，作如此解說而已。八正道的內容，不外乎戒，心，慧——四三學。經上說：戒，定，慧，解脫；「戒清淨，心清淨，見清淨，解脫清淨」，正是以戒、定、慧的修習而實現解脫。然從聖道的修習來說，經中或先說聞法，或先說持戒，而真能部分的或徹底的斷除煩惱，那就是定與慧了。化地部說：「道唯五支」；不取正語，正業，正命（這三支是戒所攝）為道體，也是不無意義的。

定與慧，要修習而成。分別的說：修止——奢摩他可以得定，修觀——毘鉢舍那可以成慧。止是住心於一處，觀是事理的觀察，在修持上，方法是不相同的。但不是互不相關，而是相互助成的，如《雜阿含經》卷一七（大正二，一一八中）說：「修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界」。

依經說，有先修止而後成觀的，有先修觀而後成止的。一定要止觀雙修，才能得「淺深不等的）種種解脫界。《增支部》分為四類：一、修止而後修觀；二、修觀而後修止；三、止觀俱修；四、掉舉心重的，在止觀中特重於修止。這可見，止與觀，定與慧，可以約修持方法而分別說明，而在修持上，有著相成的不可或缺的關係。所以《大毘婆沙論》引《法句》說：「慧闕無靜慮（禪），靜慮闕無慧；是二具足者，去涅槃不遠」。<sup>19</sup>

<sup>19</sup> 印順法師《空之探究》第一章·第二節，(p.11-p.12)。

資料來源：

福嚴推廣教育班·開仁法師編《阿含經》（2011/5/20福嚴佛學院講義）

安止禪的增上次第表

神通 / 證智 / 觀 / 無色定			
四禪		禪那	
三禪			
二禪			
初禪			
遍滿喜	近行定	似相	等持
踴躍喜		取相	專注一趣
繼起喜			最極寂靜
刹那喜			寂靜
小喜		遍作相	調伏
五喜	近住		
		三相	安住
			等住
			內住
覺音的止禪階段		無著的止禪階段	

資料來源：  
劉錦華編 2014年5月11日 明珠佛學社 禪修班講義

四十業處禪適應性行及禪那程度

	業處禪	性行	禪那程度	
<b>十遍處</b>	地遍處	各種性行	初禪至四禪	
	水遍處			
	火遍處			
	風遍處			
	青遍處	瞋恚		
	黃遍處			
	赤遍處			
	白遍處			
	光明遍處	各種性行		
	限定虛空遍處			
<b>十不淨</b>	膨脹相	欲貪	初禪	
	青瘀相			
	膿爛相			
	斷壞相			
	食殘相			
	散亂相			
	斬斫離散相			
	血塗相			
	蟲聚相			
	骸骨相			
<b>十隨念</b>	佛隨念	信行	近行定	
	法隨念			
	僧隨念			
	戒隨念			
	施隨念			
	天隨念			
	死隨念	覺	初禪	
	身至念	欲貪		
	念呼吸	癡 / 尋		初禪至四禪
	寂止隨念	覺		近行定
<b>四梵住</b>	慈梵住	瞋恚	初禪至三禪	
	悲梵住			
	喜梵住			
	捨梵住		四禪	
<b>四無色</b>	空無邊處	各種性行	四禪	
	識無邊處			
	無所有處			
	非想非非想處			
	食厭想	覺	近行定	
	四界差別觀	覺	近行定	

四十業處禪內容簡表

十遍處		以十種遍滿相來作假想觀的修法
1	地遍處	以地為相，由修取相、似相，以至成就安止定。
2	水遍處	以水為相，由修取相、似相，以至成就安止定。
3	火遍處	以火為相，由修取相、似相，以至成就安止定。
4	風遍處	以風為相，由修取相、似相，以至成就安止定。
5	青遍處	以青花或青布作取相練習。
6	黃遍處	以黃花或黃布作取相練習。
7	赤遍處	以紅花或紅布作取相練習。
8	白遍處	以白花或白布作取相練習。
9	光明遍處	以壁孔的光明或燈光映照牆上來取相練習。
10	限定虛空遍處	把壁隙取虛空相來練習。
十不淨		以十種屍體敗壞過程中的不淨相作觀想，特別用以對治貪欲。
11	膨脹相	以同性屍體作取相，以觀想屍體死後逐漸膨脹。
12	青瘀相	觀想屍體皮膚逐漸改變而有多種顏色，多為青瘀色。
13	膿爛相	屍體爛掉破穿的地方開始流濃潰爛。
14	斷壞相	屍體潰爛後開始斷開一段段如解剖一般。
15	食殘相	由野生動物來吃掉部份屍體而剩下的樣子。
16	散亂相	屍體散開，頭、手、足等肢體各為一處。
17	斬斫離散相	被動物咬亂離散的模樣。
18	血塗相	濃血流滿肢體及地上。
19	蟲聚相	剩下的屍體生出蛆蟲，各聚一處。
20	骸骨相	最後剩下一堆骸骨。
十隨念		跟隨所修的對象而數數起念。
21	佛隨念	默念佛陀十名號而思惟其功德。
22	法隨念	隨念正法的六項功德。
23	僧隨念	隨念聖弟子之功德。
24	戒隨念	隨念自己持戒的功德。
25	施隨念	隨念佈施的種種功德。
26	天隨念	隨念生天的功德。
27	死隨念	隨念死將來臨，不可依戀。
28	身至念	默念身體的三十二個不淨的部份。
29	念呼吸	透過觀察憶念呼吸的出入息的十六個過程。亦可由此而轉入內觀。
30	寂止隨念	默念思維寂滅一切苦的涅槃之功德。
四梵住		修習四種無量心。
31	慈梵住	思惟觀想對自己及他人及至怨敵等皆能柔軟平等視之。
32	悲梵住	思惟觀想對自己及他人起同情及願意協助他們離苦。
33	喜梵住	思惟讚歎他人的功德及分享快樂。
34	捨梵住	思惟修習放自他下平等的無量捨心。
四無色		四無色定為超越色界的無色界禪定，見下界定之缺失而層層升進。
35	空無邊處	行者達四禪後，觀虛空而住，思惟無邊虛空而達至此定。
36	識無邊處	思惟空無邊處之過患而超越之，入識無邊處定。
37	無所有處	思惟識無邊處定之過患而思惟無所有處之優越而升進。
38	非想非非想處	思惟無所有處定之過患而趨向更寂靜之非想非非想處定。
39	食厭想	思惟四食（搏食、觸食、思食、識食）皆有貪求，皆為令人討厭之事。
40	四界差別觀	思惟修習辨識身體組合的地、水、火、風等四界及其特相，藉此培養專注定力。

三學、七清淨、十六階智對照表

三學	七清淨	十六階智	觀智內容	
戒學	一、戒清淨 (別解脫戒)			
定學	二、心清淨 (近分定/安止定)			
慧學	三、見清淨	1、名色分別智	體悟對境唯只是名與色的存在，不會再起身心是「我」的邪見，也沒有我的手、足、頭等執見。理解名與色之間的前後因緣，不再疑惑，消除了偶然、無因生的邪見。	
	四、度疑清淨	2、緣攝受智 (法住智)	體會無常、苦、無我三種隨觀智，開始以稍遜即逝、逼迫苦惱、不能主宰三觀點來看待事物。	
	五、道非道智見清淨	3、三法印智 (思惟智)	心覺察對境色法心法的剎那生滅，同時將出現「十種觀染」的情況。	
	六、行道智見清淨	4、生滅隨觀智 (成熟)	心清晰覺察對境的剎那生滅 (確定正道)	
		5、壞隨觀智	觀察諸行唯是衰滅、破滅、壞滅、滅盡，遠離有見。	
		6、怖畏現起智	親見對境 (名色) 的瞬間崩壞而令人恐怖及畏懼之處。	
		7、過患隨觀智	領會身心是過患、毫不可愛、可嫌可離的，是不安穩的。	
		8、厭離隨觀智	領會其令人厭離之本質。覺怖、過患、厭離三智實應歸為一智，行者或僅出現一二而已。	
		9、欲解脫智	生起持續修解脫行的深切動力，驅策行者奮力向前，以達至苦惱止息的目標。	
		10、審察隨觀智	仔細審察無常、苦、無我三相，明確了知三相本質。	
		11、行捨智	正念靈敏而確立平衡，呈現安寧與穩定。極度微細的心念起時便已覺察，不復被苦樂所擾動。	
		12、隨順智	分遍作、近行、隨順三速行心，剎那間以隨順無常、苦、無我三相捨離，助種姓智生起。	
		13、種姓智	行者剎那以涅槃為所緣，從凡夫種姓進入聖者種姓，智緣出世間，但心還是屬於世間。	
	七、智見清淨 (解脫/解脫知見)		14、道智	行者以涅槃為所緣，證入出世間道，步上須陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿羅漢道。
			15、果智	行者清晰而寂靜了知成就聖道果，由須陀洹果、斯陀含果、阿那含果，最後阿羅漢果。
			16、省察智 (返照智)	行者在每一出世間道後，都會省察道智、果智、涅槃、已斷及未斷煩惱。