# 《雜阿含經論會編》選讀

2017/7

五〇[1]；　　五〇（二六七）

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。諸比丘！譬如狗，繩繫著柱，結繫不斷故。順柱而轉，若住、若臥，不離於柱。[2]如是凡愚眾生，於色不離貪欲，不離愛，不離念，不離渴，輪迴於色，隨色轉，若住、若臥，不離於色。如是受、想、行、識，隨受、想、行、識轉，若住、若臥，不離於（受、想、行）識。

諸比丘！當善思惟，觀察於心。所以者何？長夜心為貪欲所[3]染，瞋恚、愚癡所[4]染故。比丘！心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。[5]比丘！我不見一色種種如斑色鳥，心復過是。[6]所以者何？彼畜生心種種故色種種。[7]

是故比丘！當善思惟，觀察於心。諸比丘！長夜心貪欲所染，瞋恚、愚癡所染；心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。比丘當知！汝見嗟蘭那鳥種種雜色不」？

答言：「曾見，世尊」！

佛告比丘：「如嗟蘭那鳥種種雜色，我說彼心種種雜，亦復如是。所以者何？彼嗟蘭那鳥心種種故，其色種種。[8]

---

[1]《會編（上）》（p.73，n.1）：《相應部》（二二）「蘊相應」一００經。

[2] S.22.100：諸比丘！譬如狗被綁在堅牢的柱或樁。如果他行走，僅能靠近柱或樁走。如果他站立、坐下，僅能靠近柱或樁站、坐。如果他躺下，僅能靠近柱或樁躺下。

[3]《會編（上）》（p.73，n.2）：「所」，原本作「使」，依元本改。

[4]《會編（上）》（p.73，n.3）：「所」，原本作「使」，依元本改。

[5] S.22.100：因此，諸比丘！比丘應當常常觀察自己的心。長久以來，這個心為貪欲所染，瞋恚、愚癡所染故。諸比丘！因為心染污，所以眾生染污，因為心清淨，所以眾生清淨。

[6]（1）《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 72(大正 27，371b)：
彩畫是心業。如契經說：苾芻當知！諸傍生趣由心彩畫，有種種色。
（2）《阿毘曇毘婆沙論》卷 38(大正 28，281b)：
種種雜色義是心義。如說：比丘！當知畜生趣所以有種種雜色者，皆由心有種種故，有種種雜色。

[7] S.22.100：諸比丘！我沒見其他一類眾生種種(citta)如在畜生趣。縱使在畜生趣的眾生，確實因心而有種種。然而此心比畜生趣的眾生更多類別。

[8] S.22.100：諸比丘！你們曾經見過叫作：「嗟蘭那」的圖畫嗎？答言：如是，大德！佛告比丘：如「嗟蘭那」的圖畫，因心而種種雜。諸比丘！此心比「嗟蘭那」的圖畫更多類別。[citta 有二義：心、圖畫]

是故當善觀察思惟於心，長夜種種貪欲、瞋恚、愚癡所染[9]；心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。譬如畫師、畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。[10]

如是比丘！凡愚眾生，不如實知色，色集，色滅，色味，色患，色離。於色不如實知故，樂著於色；樂著色故，復生未來諸色。如是凡愚，不如實知受……。想……。行……。（不如實知）識，識集，識滅，識味，識患，識離，不如實知故，樂著於識；樂著識故，復生未來諸識。

當生未來色、受、想、行、識故，於色不解脫，受、想、行、識不解脫，我說彼不解脫生老病死、憂悲惱苦。

有多聞聖弟子，如實知色，色集，色滅，色味，色患，色離，如實知故，不樂著於色；以不樂著故，不生未來色。如實知受……。想……。行……。（如實知）識，識集，識滅，識味，識患，識離，如實知故，不樂[11]著於識；不樂著故，不生未來諸識。不樂著於色、受，想、行、識故，於色得解脫，受、想、行、識得解脫，我說彼等解脫生老病死、憂悲惱苦」。

佛說此經已，時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

◎若趨，若住，若坐，若臥

《瑜伽師地論》卷 86(大正 30，782a28-b3)：

愚夫異生於有漏事，有四憙足，當知多分是諸外道。何等為四？

一、於人身憙足，二、於欲界天身喜足，

三、於生梵世喜足，四、於到邊際有頂喜足。

愚夫於彼，隨其次第，若趨，若住，若坐，若臥。[12]

《瑜伽師地論》卷 86(大正 30，782b3-15)：

1.有五種，一切愚夫愛所行路：

一者、後有，

二者、未來所求境界，

---

[9]《會編（上）》（p.73，n.4）：「所染」，原本作「種種」，今依上文所說改正。

[10] S.22.100：諸比丘！譬如染絲者或畫師，用染料、胭脂、姜黃、藍、茜，善磨之板、壁、布片，以畫男女之像，肢節悉現。

※參考《正法念處經》卷 48(大正 17，286c)。

[11]《會編（上）》（p.73，n.5）：「樂」，原本作「染」，今依上下文改正。

[12]《瑜伽論記》〈5 建立品〉卷 44(大正 42，822b11-12)：「前中，人多事業，如趨欲；天息於事業，如立住；梵天定地，如坐；有頂寂靜，如臥。」

三者、將得現前境界，

四者、已得所有境界，

五者、現前受用境界。

當知於彼，如其次第，趨等差別。

應知此中，「趨」有二種：一於後有，二於未來所求境界。

2.有四種愛所行路：

一者、意業希求境界，

二者、身語二業，

三者、獲得，

四者、於所得中，隨其所欲，若轉若習。

此是發業愛所行路，若求境界，或復諸有。[13]

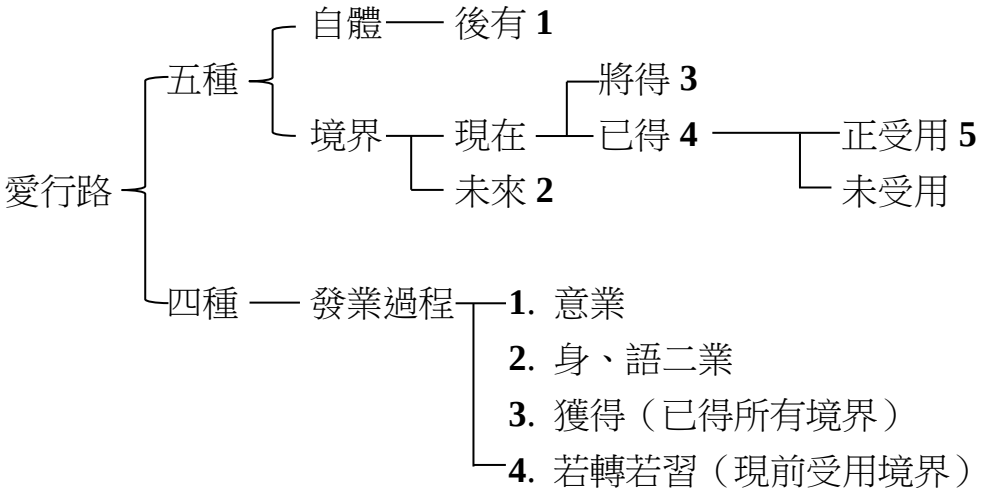
當知於彼四種行路，如其次第，趨等差別。

3.如說趨等，於餘所說諸有漏事所有憙足、愛所行路，憙樂，戲論，染著，耽湎——四處差別，如其次第，當知亦爾。

| | | 趨（行） | 住 | 坐 | 臥 |
|---|---|---|---|---|---|
| 喜足 | | 一、於人身憙足（欲界） | 二、於欲界天身喜足（欲界） | 三、於生梵世喜足（色界） | 四、於到邊際有頂喜足（無色界） |
| 愛行 | 1、五種 | 一者、後有（有愛）<br>二者、未來所求境界（彼彼喜樂愛） | 三者、將得現前境界（喜貪俱行愛） | 四者、已得所有境界（喜貪俱行愛） | 五者、現前受用境界（喜貪俱行愛） |
| | 2、四種 | 一者、意業希求境界 | 二者、身、語二業 | 三者、獲得（已得所有境界） | 四者、於所得中，隨其所欲，若轉若習（現前受用境界） |
| | 3、四種 | 憙樂 | 戲論 | 染著 | 耽湎（沉迷） |

[13]（1）韓清淨《披尋記》p.2572：「三者獲得等者：此中第三，謂於已得所有境界。第四，謂於現前受用境界。即於此中，喜貪俱行展轉增上，是名若轉、若習。」

（2）《瑜伽論記》〈5 建立品〉卷 44(大正 42，822b17-20)：「前中，言於所得中若轉、若習等者，謂於所得資具中，隨其所欲若轉賣他，若自習近，受緣此境及緣諸有，以發業故。」




◎觀察於心

《瑜伽師地論》卷 86(大正 30，782b15-c2)：

1.有二種遊愛行路果相差別：一、心差別，二、身差別。

心差別者，復有二種：一、品類差別，二、雜染差別。

品類差別者，謂由自性故，所依故，所緣故，助伴故。[14]

雜染差別者，謂由貪、瞋、癡等所有煩惱及隨煩惱。[15]

身差別者，亦有二種：一、種種身差別故，二、一種身差別故。[16]

---

[14]《瑜伽師地論》卷 85(大正 30，777b3-21)：「復由五相，為後有縛所繫縛者，當知有五我慢現行：謂由所依故、所緣故、助伴故、自性故、因果故。當知此中，薩迦耶見以為依止。計我未來，或當是有、或當非有，以有、非有為所緣境。此中，「非有」為所緣境，唯有一種；「有」為所緣，乃有五種，謂「我當有色、我當無色、我當有想、我當無想、我當非有想非無想。」如是一切總收為一，合有六種所緣境界。「言助伴」者。謂動亂心。「言自性」者，恃舉行相為其自相，戲論自性為其共相，一切煩惱戲論性故。「因果性」者，謂能感生為因性故，造作業行愛隨逐故。」

[15]《顯揚聖教論》卷 1〈攝事品 1〉(大正 31，481a6-11)：

1、煩惱有六：一、貪，二、瞋，三、慢，四、無明，五、見，六、疑。

2、隨煩惱有二十：一、忿，二、恨，三、覆，四、惱，五、嫉，六、慳，七、誑，八、諂，九、憍，十、害，十一、無慚，十二、無愧，十三、惛沈，十四、掉舉，十五、不信，十六、懈怠，十七、放逸，十八、失念，十九、心亂，二十、不正。

[16]（1）韓清淨《披尋記》p.2572：「身差別者亦有二種等者：梵世已下，身形異類，名種種身差別。第二靜慮已上一切諸天，身光等照，名一種身差別。義如聞所成地說應知。（陵本十四卷二十三頁 1267）」

（2）《瑜伽論記》卷 22(大正 42，822b23-25)：「言種種一切身差別者，欲五趣名種種，色界一趣名一種也。後明因差別，故今果差別。」

（3）《瑜伽師地論》卷 14(大正 30，354c10-17)：「梵世已下，身形異類，所生身形種

當知此中，心之所有雜染差別，能為二種身差別因。為斷彼故，諸修行者應以無倒數數作意勤修觀行。

2.由四種因差別故，令果差別：

謂若於此差別，若由此差別，若即此差別，若如此差別。

於此差別者，謂於善趣、惡趣所有差別。

由此差別者，謂由貪、瞋、癡所染污心令彼差別。

即此差別者，謂五種行所攝受身種種差別。[17]

如此差別者，謂於諸行流轉雜染、清淨因緣，及清淨體，[18]不如實知，生憙樂等，及趨走等種種差別。

（歸納）

1、心差別：（1）品類（善、惡、無記品）。（2）雜染（纏及隨眠）。

2、二種身：（1）種種身（梵世以下）。（2）一種身（二禪以上）。

| 過去 | 現在 | | 未來 |
|---|---|---|---|
| 心種種 → | 色種種 | 心種種 → | 色種種 |
| 因 | 果 | 因 | 果 |

1、因：（1）貪、瞋、癡，（2）五種行愛等。

2、果：（1）善趣、惡趣，（2）身種種差別。

---

種色相有差別故，於梵世中初受生時，彼諸梵眾，咸作是念：「我等皆是大梵所生。」爾時梵王亦作是念：「是諸梵眾，皆吾所生。」如是彼想非有異類。第二靜慮已上一切諸天，身光等照故，名一種身。光音天眾先後生者，由睹梵世猛焰燒然，爾時便有怖、不怖想，是故於彼有異類想。」

[17]《瑜伽論記》卷 22(大正 42，822b25-28)：「言即此差別者，謂五種行所攝受身。種種差別者，此有兩釋：一云則後有等五種行也，一云色等五蘊所攝受身也。今準下文後解為勝。」

[18] 韓清淨《披尋記》p.2573：「如前所說流轉等事等者：謂如前說：諸行流轉雜染、清淨因緣，及清淨體不如實知故。又如前說：愛味當知即是雜染因緣，過患即是清淨因緣，出離即清淨體。於諸行中不正觀察，是故不如實知。」

◎印順法師《唯識學探源》，pp.33-34：

有情和器世間，都由內心主動通過身口的行為而造作一切，所以佛教的緣起論，古人曾稱之為「**由心論**」。它雖沒有大乘唯識學的意趣，但重心與以心為主因的傾向，卻確乎容易被人想像為唯識的。如《雜阿含經》（卷一０・二六七經）說：「**比丘！我不見一色種種如斑色鳥，心復過是。所以者何？彼畜生心種種故色種種。是故比丘！當善思惟觀察於心。……譬如畫師、畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類**」。

色法的所以有種種，由於內心的種種。如不從緣起論的體系中去理解，那必然的會感覺到本經是明顯的唯識論。尤其是畫師畫圖的比喻，使我們聯想到《華嚴經》的「**心如工畫師，畫種種五蘊……無法而不造**」。《阿含經》的思想，對《華嚴經》的唯心論，確有深切的影響。

◎印順法師《學佛三要》，p.54：

佛說「**心種種故色種種**」，說明了由心識的要求而影響報體的變化。這雖是從動物的種類，代代相傳，前後的影響而說；但眾生自體，從前生到後生，受到心識的決定影響，也可從這種推論而信解。我們未來的報體，實受著現在心識作用的決定影響，那麼，我們現在的報體，受有前生心識所影響，也可以信解了。

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

一、低舍比丘以錯誤的觀念宣諸大眾，故蒙佛召見

爾時、有比丘名曰低舍，與眾多比丘集於食堂，語諸比丘言：「諸尊！我不分別於法，不樂修梵行，多樂睡眠，疑惑於法」。[20]

爾時、眾中有一比丘，往詣佛所，禮佛足，卻住一面。白佛言：「世尊！低舍[21]比丘與[22]眾多比丘集於食堂，作如是說：唱言我不能分別於法，不樂修梵行，多樂睡眠，疑惑於法」。

佛告比丘：「是低舍比丘是愚癡人，不守根門，飲食不知量，初夜、後夜心不覺悟，懈怠嬾惰，不勤精進，不善觀察思惟善法；彼於分別法，心樂修梵行，離諸睡眠，於正法中離諸疑惑，無有是處。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」。

爾時、世尊告一比丘：「汝往語低舍比丘言：大師呼汝」。

比丘白佛：「唯然，受教」。前禮佛足，詣低舍所，而作是言：「長老低舍！世尊呼汝」。低舍聞命，詣世尊所，稽首禮足，卻住一面。

二、佛慈悲教化低舍比丘

（一）低舍比丘自陳己過

爾時、世尊語低舍比丘言：「汝低舍實與眾多比丘集於食堂，作是唱言：諸長老！我不能分別於法，不樂梵行，多樂睡眠，疑惑於法耶」？

低舍白佛：「實爾，世尊」！

（二）佛以色不離貪等，當起憂悲惱苦的意義開示低舍

佛問低舍：「我今問汝，隨汝意答。於意云何？若於色不離貪，不離欲，不離愛，不離念，不離渴，彼色若變、若異，於汝意云何？當起憂悲惱苦，為

[19]《會編（上）》（p.82，n.1）：《相應部》（二二）「蘊相應」八四經。

[20] S.22.84：爾時、尊者低舍是世尊姑媽之子在眾多比丘中如是說：諸尊！我是弱的，我的方向也不清楚，我對於法也不能區分，多樂睡眠，不樂修梵行，疑惑於法。

[21]（1）《雜阿含經》卷 38(1068 經) (大正 2，277b7-9)：
爾時，尊者低沙(p. tissa)自念，我是世尊姑子兄弟故，不修恭敬，無所顧錄，亦不畏懼，不堪諫止。
（2）《佛本行集經》(大正 3，701c29-702a1)：
淨飯王妹，名阿彌多質多囉(隋言甘露味)生於一子，名為底沙。

[22]《會編（上）》（p.82，n.2）：「與」，原本作「以」，今改。

不耶」？

低舍白佛：「如是，世尊！若於色不離貪，不離欲，不離愛，不離念，不離渴，彼色若變、若異，實起憂悲惱苦。世尊！實爾不異」。

佛告低舍：「善哉！善哉！低舍！正應如是（色）不離貪欲說法。低舍！於受……。想……。行……。（於）識不離貪，不離欲，不離愛，不離念，不離渴，彼識若變、若異，於汝意云何？當起憂悲惱苦，為不耶」？

低舍白佛：「如是，世尊！於識不離貪，不離欲，不離愛，不離念，不離渴，彼識若變、若異，實起憂悲惱苦。世尊！實爾不異」。

佛告低舍：「善哉！善哉！正應如是識不離貪欲說法」。

（三）佛以色離貪等，當不生憂悲惱苦的意義開示低舍

佛告低舍：「於意云何？若於色離貪，離欲，離愛，離念，離渴，彼色若變、若異時，當生憂悲惱苦耶」？

低舍白佛：「不也，世尊！如是不異」。

「於意云何？受……。想……。行……。識離貪，離欲，離愛，離念，離渴，彼識若變、若異，當生憂悲惱苦耶」？

低舍答曰：「不也，世尊！如是不異」。

（四）佛舉喻明理，勸化低舍善思正念

佛告低舍：「善哉！善哉！低舍！今當說譬，夫[23]智慧者以譬得解。如二士夫，共伴行一路，一善知路，一不知路。其不知者語知路者，作如是言：我欲詣某城、某村、某聚落，當示我路。

時知路者即示彼路，語言：士夫！從此道去，前見二道，捨左從右。前行復最坑澗，渠流，復當捨左從右。復有叢林，復當捨左從右。汝當如是漸漸前行，得至某城」。

佛告低舍：「其譬如是：

不知路者，譬愚癡凡夫；其知路者，譬如來、應、等正覺。

前二路者，謂眾生狐疑。

左路者，三不善行——貪、恚、害覺。[24]

其右路者，謂三善覺——出要離欲覺、不瞋覺、不害覺。[25]

---

[23]《會編（上）》（p.82，n.3）：「夫」，原本作「大」，依宋本改。

[24]《大乘義章》卷 5(大正 44，574c5-8)：「思量世間可貪之事而起欲心，名為欲覺。思量世間怨憎之事而起瞋心，名為瞋覺，亦名恚覺。念知打罵乃至奪命，名為害覺，亦名惱覺。」

[25]（1）《雜阿含．785 經》卷 28(大正 2，203b2-11)：

前行左路者，謂邪見、邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定；
前行右路者，謂正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。
坑澗、渠流者，謂瞋恚、覆障、憂悲。
叢林者，謂五欲功德也。[26]
城者，謂般涅槃」。

佛告低舍：「佛為大師，為諸聲聞所作已作，如今當作，哀愍悲念，以義安樂，皆悉已作。汝等今日當作所作，當於樹下，或空露地、山巖、窟宅，敷草為座，善思正念，修不放逸，莫令久後心有悔恨！我今教汝」。

爾時、低舍聞佛所說，歡喜奉行。

《瑜伽師地論》卷 86(大正 30，783b26-c28)：

◎違資糧法

為住涅槃，仍未積集善資糧者，略有五種違資糧法：

一者、憶念往昔笑戲、歡娛、承奉等事，因發思慕俱行作意，生愁歎等。

二者、由彼種種為依，於所領受究竟法中，多生忘念，令於諸法不能顯了。

三者、所食或過、或少，由此令身沈重、羸劣，於諸梵行不樂修行。

---

何等為正志？謂正志二種。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。

（2）《中阿含・189 聖道經》卷 49〈雙品 1〉(大正 1，735c27-736a7)：

若見邪志是邪志者，是謂正志；若見正志是正志者，亦謂正志。

◎云何邪志？欲念、恚念、害念，是謂邪志。

◎云何正志？無欲念、無恚念、無害念，是謂正志。

是為見邪志是邪志者，是謂正志；見正志是正志者，亦謂正志。彼如是知已，則便求學，欲斷邪志成就正志，是謂正方便。比丘以念斷於邪志，成就正志，是謂正念。此三支隨正志從見方便，是故正見最在前也。

（3）【附錄】：研討菩提比丘的「正思惟」。

[26] 莊春江譯：「五欲德；五欲功德；五欲」，南傳作「五種欲」(pañca kāmaguṇā)，菩提比丘長老英譯為「五束感官快樂」(five cords of sensual pleasure)。

◎按：「種類」(guṇa)，另譯為「功德」，但與「福德」(puñña，也譯為「功德」)不同，巴利經典中只出現在「五種欲」中，這裡應該只是單純的「種類」的意思。在玄奘法師的譯作中沒發現「五欲德；五欲功德」這樣的譯法，應該是轉譯成「五妙欲」了。

四者、憙眠，不串習斷，故為上品睡眠所纏。[27]

五者、親近猥雜[28]而住，遠離諦思正法加行。如是五種違資糧法。

◎順資糧法

復有五種隨順彼法：

一者、於二離欲[29]，猶未能離隨一種欲，謂於諸纏遠分離欲勤修善品，及於隨眠永害離欲得正對治。

二者、不護根門。

三者、食不知量。

四者、初夜、後夜不能勤修，勉勵警覺。[30]

---

[27]《瑜伽師地論》卷 24(大正 30，416b29-c7)：

◎又於熱分極炎暑時，勇猛策勵，發勤精進，隨作一種所應作事，勞倦因緣，遂於非時發起惛睡。

◎為此義故，暫應寢息，欲令惛睡疾疾除遣，勿經久時損減善品、障礙善品。

◎於寢息時，或關閉門，或令苾芻在傍看守，或毘奈耶隱密軌則以衣蔽身，在深隱處，須臾寢息，令諸勞睡皆悉除遣。

[28]（1）猥雜：繁雜；雜亂。(《漢語大詞典》（五）p.86）

（2）《瑜伽師地論》卷 62(大正 30，644c23-25)：「云何猥雜？謂樂與在家及出家眾共相雜住。又樂尋思諸惡不善欲尋思等，乃至家勢，相應尋思、多隨尋思、多隨伺察。」

[29]《瑜伽論記》卷 22(大正 42，823a1-2)：

言「於二離欲」者，一、明離纏。二、明離隨眠也。

[30]（1）《瑜伽師地論》卷 21(大正 30，397b7-16)：

云何初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽？謂彼如是食知量已，於晝日分，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。於初夜分，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。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。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。

（2）《瑜伽師地論》卷 24 (大正 30，411c8-23)：

復次，初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽者。云何初夜？云何後夜？云何覺寤瑜伽？云何常勤修習覺寤瑜伽？言初夜者，謂夜四分中過初一分是夜初分。言後夜者，謂夜四分中過後一分是夜後分。覺寤瑜伽者，謂如說言：於晝日分，經行、宴坐，從順障法淨修其心。於初夜分，經行、宴坐，從順障法淨修其心。淨修心已，出住處外，洗濯其足，還入住處，右脅而臥，重累其足——住光明想，正念，正知，思惟起想——巧便而臥。至夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐，從順障法淨修其心。常勤修習覺寤瑜伽者，謂如有一世尊弟子，聽聞覺寤瑜伽法已，欲樂修學，便依如是覺寤瑜伽，作如是念：我當成辦佛所聽許覺寤瑜伽，發生樂欲，精進勤劬，超越、勇猛、勢力發起，勇悍、剛決、不可制伏，策勵其心，無間相續。

（3）印順法師，《成佛之道》（增注本），pp.195-196：

「勤修寤瑜伽」是有關睡眠的修持方法。為了休養身心，保持身心的健康，睡眠

五者、不能觀察善法究竟。
與上相違，當知是名順資糧法，及能隨順彼隨順法。

◎譬二士夫共伴行一路

又諸聲聞修行如是順資糧法，及彼因緣，於其中間求涅槃時，大師為彼制立五種正道言教：

1.一者、由依觀察如所聞法，遍於一切諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜，且以世間作意而得無惑無疑。

二者、即於住時，不著三事不正尋思。何等三事？一者、資命眾具，二者、他損害相，三者、或他毀罵，或隨有一非愛現行，同梵行者不同分法。

三者、教授為先，由依他音如理作意，能生正見，能斷邪見。

當知此三，是名住時正道言教。

2.復有二種，於彼行時正道言教：謂諸有智同梵行者，為彼宣說處非處時，不生忿怒。又由麤弊資命眾具，若得不得，及由戒等所有災害，心不熱惱，是名第一。

於得所[31]勝[32]利養恭敬，心不悒然[33]，是名第二。

---

是必要的。依佛制：初夜（以六時天黑，夜分十二小時計，初夜是下午六時到十時），後夜（上午二時到六時），出家弟子都應過著經行及靜坐的生活。中夜（下午十時到上午二時）是應該睡眠的，但應勤修覺寤瑜伽。換言之，連睡眠也還在修習善行的境界中。

睡眠時間到了，先洗洗足，然後如法而臥。身體要右脅而臥，把左足疊在右足上，這叫做獅子臥法，是最有益於身心的。在睡眠時，應作光明想；修習純熟了，連睡夢中也是一片光明。這就不會過分的昏沈；不但容易醒覺，也不會作夢；作夢也不起煩惱，會念佛、念法、念僧。等到將要睡熟時，要保持警覺；要求在睡夢中，仍然努力進修善法。這樣的睡眠慣習了，對身心的休養，最為有效。而且不會亂夢顛倒，不會懶惰而貪睡眠的佚樂。

佛制：中夜是應該睡眠而將息身心的。頭陀行有常坐不臥的，俗稱不倒單，其實是不臥，並非沒有睡眠，只是充分保持警覺而已。《遺教經》說：「中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過」。然依一切經論開示，中夜是應該睡眠將息的。在初夜靜坐時，如有昏沈現象，就應該起來經行，如還要昏睡，可以用冷水洗面，誦讀經典。所以，不可誤會為：中夜都要誦經，整夜都不睡眠。這也許譯文過簡而有了語病，把初夜（後夜）誦經譯在中夜裏，或者「誦經以自消息」，就是睡眠時（聞思修習純熟了的）法義的正念不忘。

[31] 得所：2.適當；適宜。（《漢語大詞典》（三）p.988）

[32] 勝：3.克制；制服。（《漢語大詞典》（六）p.1334）

[33] 悒然：鬱悶貌。（《漢語大詞典》（七）p.545）

彼由如是住時、行時，能正修行涅槃妙道，由此不久當得涅槃，終無毀失。

《瑜伽師地論》卷 83(大正 30，765c8-17)：

復次，略有四種往趣道障、二種道等。[34]

1.謂由疑故，不能發趣。

2.雖復發趣，由邪尋思，而往餘處。

3.由邪分尋思見行故，雖無是事，然不堪任教授教誡。

所言忿者：謂他諫諍時。

言苦惱者：謂出家者，不得自在、禁約艱難、麤弊行等。

言不樂者：雜瞋事故。此之二種，猶如坑澗。又此二種，能障行路。

4.雖無是事，而由利養及恭敬故，於入山林能為障礙。

言猛利者：處深稠林故。所以者何？雖捨所攝受事，而不能捨此故。

[34]《瑜伽論記》卷 22(大正 42，814c5-7)：

景師云：言四障者：一、疑，二、邪尋思，三、邪分尋思，四、邪分見行。二道者：謂正道、邪道。餘處是邪道。