

# 《瑜伽師地論》中「修」的探討

安慧法師

## 【綱目】

- 一、前言
- 二、修的意義與內容
  - (一) 修的意義與應修法
  - (二) 修自性
  - (三) 修業
  - (四) 修品類差別
- 三、修的種類
  - (一) 十六種修
  - (二) 四種修
  - (三) 二種瑜伽修
  - (四) 修止觀
- 四、修果
- 五、結論

## 一、前言

學佛的修行者想趣入解脫，必須了解應修的法。依原始佛教，修學解脫道是不離修正觀、修三學、修八正道，到了部派佛教的修學解脫的道品，類集至修三十七道品，乃至修四十一道品，<sup>1</sup>這些修學的道品是有其相攝的關聯性，《瑜伽師地論》中也有詳細的說明。

「修」法，在佛法中佔有相當重要的地位，在重實修與經驗派的《瑜伽師地論》對如何修，更是大力廣說，這令筆者生起一些疑問？如修的意義與自性為何？什麼是應修的法？什麼法不應修？在修的品類中《瑜伽師地論》又提到了 11 種修、16 種修、想修、菩提分修，八正道修，及修正觀等，這些內容《瑜伽師地論》如何解說？此外，《瑜伽師地論》是如何架構「修」的理論與次第？

行者修行的目標是要斷除煩惱，證得聖果，修的果報與斷除煩惱又有何關係？以上是筆者的一些疑問及所要解決的問題。希望透過《瑜伽師地論》對「修」的說明，讓修行者更能掌握瑜伽師的實修經驗，以便斷煩惱證解脫。

## 二、修的意義與內容

### (一) 修的意義與應修法

什麼是佛法中應修的法？《瑜伽師地論》卷 66 云

云何應修法？謂一切善有為法，此中應知略有四修。一、得修；二、習修；三除去修；四對治修。(大正 30, 667a3-4)

唯善有為法才能名應修法，惡法等不名為修。在《瑜伽師地論》把修略說為四種，乃至或廣說為十六種，這在下面的章節中會說明。「修」的意義為何？《大毘婆沙論》有二處提到：

問：修是何義？

答：1) 熏發義，是修義。2) 習學義，是修義。3) 令明淨義，是修義。有為善法，現在者，習修所顯；未來者，得修所顯……。《大毘婆沙論》卷 105(大正 27, 545b3-6)。

問：何故名修？

答：遍修故名修，數習故名修，熏故名修，學故名修，令光淨故名修；應知此中現在習修所顯，未來得修所顯。《大毘婆沙論》卷 163 (大正 27, 824b29-c3)。

《大毘婆沙論》及《瑜伽師地論》同樣都說，唯善有為法名為應修法，而修善有為法的有二修，即得修與習修。《大毘婆沙論》更細說的修的意義，如熏發、習學、令明淨、令光淨、遍修、數習等，故名為修。另外，無論是現在修習、現在受用等；或是未來得、未來引發、未來成就等都可名為修。

<sup>1</sup> 「分別論者，立四十一菩提分法，謂四聖種足三十七。」請參見《大毘婆沙論》卷 96(大正 27, 499a14-15)。

## (二) 修自性

何謂修自性？《瑜伽師地論》卷 34 云：

謂由定地作意，於世出世善有為法，修習增長。無間所作、殷重所作令心相續，會彼體性。如是名為修之<sup>2</sup>自性。(大正 30，476b13-16)。

所設修自性《瑜伽師地論》明白表示，須為定地作意才可名為「修」，所謂「定地」，即是色界以上之禪定，這如《婆沙論》所說：「欲界非定地、非修地、非離染地。」<sup>3</sup>以此定地作意，於世出世間的善有為法修習增長，才能名為修。

## (三) 修業

何謂修業？《瑜伽師地論》卷 34 云：

當知修業略有八種。一、有一類法由修故得，二、有一類法由修故習，三、有一類法由修故淨，四、有一類法由修故遣，五、有一類法由修故知，六、有一類法由修故斷，七、有一類法由修故證，八、有一類法由修故遠。(大正 30，476b16-21)。

修業分為如下八種：1) **由修故得**：《瑜伽師地論》云：「若先未得殊勝善法，修習令得，名修故得。」此是先前未曾得善法，修習令得，此又名得修。2) **由修故習**：《瑜伽師地論》云：「若先已得令轉現前，名修故習。」此是已得善法令現在前，此又名習修。3) **由修故淨**：《瑜伽師地論》云：「若先已得未令現前，但由修習彼種類法，當令現前令轉清淨，鮮白生起，名修故淨。」此是先已得善法未現前，經修習善法加行，令轉清淨，白法生起，名修故淨。4) **由修故遣**：《瑜伽師地論》云：「若有失念染法現行，修善法力令不忍受，斷除變吐，名修故遣。」此是若有染法現前，應當令其斷除、傾吐、除遣等，此修又名除遣修。5) **由修故知**：《瑜伽師地論》云：「若未生起所應斷法，修善法力，了知如病，深心厭壞，了知如癰、如箭，障礙無常、苦、空及以無我，深心厭壞，名修故知。」此是未生之惡法，因修善法力故，了知如病、如癰、如箭等，生起如深心厭壞，名修故知。6) **由修故斷**：《瑜伽師地論》云：「如是知己，數修習故、無間道生、斷諸煩惱，名修故斷。」此是起無間道斷除煩惱，所以名修故斷。7) **由修故證**：《瑜伽師地論》云：「煩惱斷已，證得解脫，名修故證。」此是因修故令煩惱斷除，證得煩惱與生死之解脫，所以名修故證。8) **由修故遠**：《瑜伽師地論》云：「如如進趣上地善法，如是如是令其下地已斷諸法，轉成遠分，乃至究竟，名修故遠。」此是展轉增上，修諸善法，令斷下地諸煩惱，轉成遠分，乃至究竟，所以名修故遠。以上即是《瑜伽師地論》所說之八種修業。<sup>4</sup>

<sup>2</sup> 之=定【宋】【元】【明】(大正 30，476d，n2)

<sup>3</sup> 《大毘婆沙論》卷 162(大正 27，821c26-27)。

<sup>4</sup> 以上八種修業，請詳見《瑜伽師地論》卷 34(大正 30，476b21-c4)。

#### (四) 修品類差別

何謂修品類差別？《瑜伽師地論》卷 34 云：

應知此修品類差別，有十一種。一、奢摩他修，二、毘鉢舍那修，三、世間道修，四、出世道修，五、下品道修，六、中品道修，七、上品道修，八、加行道修，九、無間道修，十、解脫道修，十一、勝進道修。(大正 30，476c4-8)

修品類差別有如下 11 種，**1) 奢摩他修**：即是《瑜伽師地論》所說，修九種心住。<sup>5)</sup>**2) 毗鉢舍那修**<sup>6)</sup>：此即是修三事觀、四行觀、六事差別所緣觀。a) 三事觀即是：「一、有相觀；二、尋求觀；三、伺察觀。」b) 四行觀即是：於諸法中簡擇行觀、極簡擇行觀、遍尋思行觀、遍伺察行觀。c) 六事差別所緣觀即是：一、義所緣觀；二、事所緣觀；三、相所緣觀；四、品所緣觀；五、時所緣觀；六、道理所緣觀。<sup>7)</sup>**3) 世間道修**：此是修厭下欣上之六行觀，能離無所有處欲，但非想非非想處欲則不得離。**4) 出世道修**：此是修苦、集、滅、道之四諦現觀，能離三界一切煩惱。**5) 下品道修**：此修能斷最麁上品煩惱。」**6) 中品道修**：此修能斷所有中品煩惱。**7) 上品道修**：此修能斷所有最後所斷下品煩惱。**8) 加行道修**：此修為斷煩惱而起加行。**9) 無間道修**：此修為正斷煩惱。**10) 解脫道修**：此修或斷無間，證得解脫。**11) 勝進道修**：此為續修諸勝善法，縱未起餘地煩惱之對治加行道，或復未起趣究竟道，都名勝進道修。<sup>8)</sup>

### 三、修的種類

#### (一) 十六種修

對「修」的解釋，《瑜伽師地論》提到了十六修，在諸論典當中，堪稱精詳，也把佛弟子所該修習的內容，作一歸納。此十六種修是：1) 聲聞乘相應作意修；2) 大乘相應作意修；3) 影像修；4) 事邊際修；5) 所作成辦修；6) 得修；7) 習修；8) 除去修；9) 對治修；10) 少分修；11) 遍行修；12) 動轉修；13) 有加行修；14) 已成辦修；15) 非修所成法修；16) 修所成法修，以下分別說明之：

**1) 聲聞乘相應作意修**：《瑜伽師地論》卷 67 云：

<sup>5)</sup> 《瑜伽師地論》卷 26(大正 30，427b16~24)：「調修觀行者，受取如是影像相已，不復觀察、簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察，然即於此所緣影像，以奢摩他行寂靜其心，即是九種行相令心安住。謂令心內住、等住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、一趣、等持。彼於爾時成無分別影像所緣，即於如是所緣影像，一向一趣安住其念，不復觀察、簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察。是名無分別影像。」

<sup>6)</sup> 《瑜伽師地論》卷 26(大正 30，427a27~b1)：「謂如有一，或聽聞正法，或教授教誡為所依止，或見、或聞、或分別故，於所知事同分影像，由三摩呬多地毘鉢舍那行觀察、簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察。」

<sup>7)</sup> 《瑜伽師地論》卷 13(大正 30，347a1-7)。

<sup>8)</sup> 此十一種修的品類差別，可詳見《瑜伽師地論》卷 34(大正 30，476c4-26)。

云何聲聞乘相應作意修？謂如有一是聲聞住聲聞法性，或未證入正性離生，或已證入正性離生，不觀他利益事，唯觀自利益事，由安立諦作意門，內觀真如，緣有量有分別法為境。為盡貪愛，由厭離欲解脫行相修習作意，是名聲聞乘相應作意修。(大正 30，668c4-9)

所謂聲聞乘相應作意修，說明聲聞之修法，觀四諦，真如實性；聲聞主要緣觀五蘊身心為主，非如菩薩廣觀一切法空，故說緣有量，另因未離法執，故說有分別。上說是指未證入或已證入正性離生的行者，以出離及厭離心相應作意修習

## 2) 大乘相應作意修：《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何大乘相應作意修？謂如有一是菩薩住菩薩法性，或未證入正性離生，或已證入正性離生，觀自、觀他諸利益事。由安立非安立諦作意門，內觀真如，緣無量、無分別法為境，大悲增上力故，為盡自他所有貪愛，由攝受有情諸利益事方便行相，及由趣向無上足跡因緣，行相修習作意，是名大乘相應作意修。(大正 30，668 c10-17)

大乘的修法與聲聞不同，大乘行者以利他為上，在利他當中完成自利。大乘行者以緣無量塵刹為觀境，無分別無所得。並以大悲心，菩提願相應修習，以趣無上佛道為目標。

## 3) 影像修：《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何影像修？謂 a) 或於有分別毘鉢舍那品三摩地所行影像，所知事同分作意思惟故。b) 或於無分別奢摩他品三摩地所行影像，所知事同分作意思惟故，諸所有修名影像修。(大正 30，668c18-21)

《瑜伽師地論》把「影像」分為有分別影像（觀），及無分別影像（止）<sup>9</sup>。有分別影像所緣，為勝解作意定慧所緣境；無分別影像所緣，則為真實作意定慧所緣境。<sup>10</sup>印順導師在《華雨集》對此兩種影像解釋云：「有分別影像即是有對象的，有分別；如將心念專繫於觀想佛像，這是有分別影像，得定是定，觀察是（假想）慧。無分別影像，即一切法空性，離於一切名相，因此而將其心安定是定，因觀而悟入是慧。知有分別、無分別，由觀法性而證知，便是勝義慧。」<sup>11</sup>此有分影像及無分影像修，名為影像修。

## 4) 事邊際修：《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何事邊際修？謂於過去、未來、現在；內、外；麤、細；下劣、勝妙；近、遠等法

<sup>9</sup> 《瑜伽師地論》卷 11「有分別影像所緣作意者。謂由此故。修緣分別體境毘鉢舍那。無分別影像所緣作意者。謂由此故。修緣分別體境奢摩他。」(大正 30，333a2-5)。

<sup>10</sup> 《瑜伽師地論略纂》卷 5(大正 43，71b14-19)。「有分別影像所緣者。謂勝解作意定慧所緣境。無分別影像所緣者。謂真實作意定慧所緣境。彼依有漏作意止觀。名有分別影像。體是虛妄分別故。無漏止觀名無分別影像。體非虛妄故。」

<sup>11</sup> 印順導師《華雨集》第一冊，p.75。

## 《瑜伽師地論》中「修」的探討-安慧法師

作意思惟。或於真如作意思惟，如是或盡所有性故，或如所有性故，諸所有修名事邊際修。(大正 30，668c22-25)

於過去、未來、現在；內、外；粗、細；近、遠等法作意思惟，或於真如作意思惟，如是思惟盡所有性故、如所有性，思惟勝義與世俗，名事邊際修。

**5) 所作成辦修：**《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何所作成辦修？謂已證入根本靜慮或諸等至、或世間定、或出世定諸所有修，名所作成辦修。(大正 30，668c26-28)

已證得根本靜慮，及世、出世之三摩鉢底，如是修習，是名事成辦修。<sup>12</sup>在《瑜伽師地論》本地分說，修觀行者於奢摩他、毘鉢舍那，若修、若習、若多修習為因緣故，諸緣影像所有作意皆得圓滿，此圓滿故便得轉依，一切麤重悉皆息滅，得轉依故超過影像，即於所知事有無分別，現量智見生。<sup>13</sup>

**6) 得修**《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何得修？謂如有一依初靜慮或修無常想，乃至或修死想。彼所有餘不現前想，或自地攝，或下地攝，及彼所引諸餘功德，或是世間、或出世間，皆能修彼令其增盛清淨，當生於彼獲得自在成就，是名得修。(大正 30，668c29-669a4)

何謂得修？《瑜伽論記》舉喻，如大乘十想中。隨一想現行，引發彼所有餘不現前想，種子令其增盛、自在成熟，故名得修。<sup>14</sup>《顯揚聖教論》亦喻：如有一依初靜慮，或修習無常想，或乃至修習死想時，此人所有不現在前的所餘善想，若在自地攝，若在下地攝，及彼所引世間及出世間所有的功德，皆悉修習，令其轉增。猛利清淨當得生起，證得彼法，自在成就，是名得修。<sup>15</sup>

**7) 習修：**《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何習修？謂如有一即於彼彼無常等諸善想作意思惟，或於善法由習修故皆現修習，是名修習。(大正 30，669a5-7)

習修，即是於無常等善想等作意思惟觀察；及現修習諸餘善法，名習修。<sup>16</sup>6) 得修及 7) 習修是在 16 種修當中佔有重要地位，也是較不易了解其內容，此在《大毘婆沙論》卷 163 有詳細

<sup>12</sup> 參見《顯揚聖教論》卷 16(大正 31，556c14-15)。

<sup>13</sup> 《瑜伽師地論》卷 26(大正 30，427c8-13)。

<sup>14</sup> 《瑜伽論記》卷 18(大正 42，721c21-722a2)。

<sup>15</sup> 《顯揚聖教論》卷 16(大正 31，556c16-21)。

<sup>16</sup> 另可參見《瑜伽論記》卷 18(大正 42，722a1-3)。

解說：

1. 現在習修所顯，未來得修所顯。
2. 復次，現在習故名修；未來得故名修。
3. 復次，現在受用故名修；未來引發故名修。
4. 復次，現在辦事故故名修；未來與欲故名修。
5. 復次，現在在<sup>17</sup>身中故名修；未來得自在故名修。
6. 復次，現在現前故名修；未來成就故名修。

有為善法，

- 1)現在者，習修所顯；未來者，得修所顯。
- 2)現在者，習故得故名修；未來者，唯得故名修。
- 3)現在者，受用故名修；未來者，引發故名修。
- 4)現在者，在身故名修；未來者，起得故名修。
- 5)現在者，現前故名修；未來者，成就故名修。
- 6)現在者，正作所作事故名修；未來者，如遙與欲故名修。

習修及得修的差別<sup>18</sup>：1) 習修：是現在修習、現在受用、現在在身、習故得、現在現前等，故名習修。2) 得修：是未來得修所顯、唯得、引發、起得、成就等，故名得修。以上是兩種修的差別。

#### 8) 除去修：《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何除去修？謂如有一由三摩地所行影像諸相作意故，如楔出楔，方便除遣，棄於自性諸相。又如有一用彼細楔，遣於麤楔。如是行者，以輕安身，除麤重身，餘如前說，是名除去修。(大正 30, 669a8-12)

修定作意有多種類，所緣境相亦有麤細。以後的細作意捨前較麤重，漸漸除棄名為除遣。猶如有人以粗楔除遣細楔，或以身安除遣身粗重。亦即是依定地影像諸相為方便，除遣諸法自性諸相。<sup>19</sup>除去修，可說是令「已生惡不善法，修令永斷」<sup>20</sup>，也可說「為除故修，名除去修。」<sup>21</sup>

#### 9) 對治修：《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何對治修？謂於厭患對治、或斷對治或持對治、或遠分對治，作意思惟諸所有修，

<sup>17</sup> 《大正》本無“在”，《國譯》依《三本》、《宮本》補入。〈毘曇部〉(十五) p.208【註 32】。

<sup>18</sup> 《俱舍論疏》卷 26(大正 41, 773b18-19)。「修有二種：謂行、得二修。行謂現行；得謂未來」。

<sup>19</sup> 「除遣修」，另可參見《瑜伽論記》卷 18(大正 42, 722a3-9)。

<sup>20</sup> 《大乘阿毘達磨集論》卷 5(大正 31, 684a17-18)。

<sup>21</sup> 《大乘阿毘達磨雜集論》卷 9(大正 31, 738a20)。

## 《瑜伽師地論》中「修」的探討-安慧法師

名對治修。此中 1) 厭患對治者：謂一切世間善道，除諸無量及餘行者遊戲神通所引作意。2) 斷對治者：謂緣真如為境作意。3) 持對治者：謂此後得世出世道、若解脫道。4) 遠分對治者：謂煩惱斷已，於對治道更多修習，或多修習上地之道。

復有差別。謂 1) 聞思修道，名厭患對治。2) 出世間道，名斷對治。3) 此果轉依，名持對治。4) 世間修道，名遠分對治。(大正 30，669a12-21)

對治修即是思惟修習厭壞對治、斷對治、持對治、遠分對治等四種對治，是名對治修。《顯揚聖教論》又說：「聞思所生道，是厭壞對治；出世間道，是斷對治；彼果轉依，是持對治；世間修慧道，是遠分對治。」另，《瑜伽師地論》也把對治修和七作意配對說明，如卷 66 云：

1) 從了相作意乃至勝解作意，名厭患對治修。2) 從遠離作意乃至方便究竟作意，名斷對治修。3) 方便究竟果作意，名持對治修。4) 從此已上即此一切七種作意，墮於勝地上地所攝，當知一切名遠分對治修。

若綜合以上《顯揚聖教論》及《瑜伽師地論》對治修的內容，可列表如下：

	《瑜伽師地論》四種對治	《瑜伽師地論》七種作意	《顯揚聖教論》
對治修	1) 厭患對治	從了相作意乃至勝解作意	聞思所生道
	2) 斷對治	從遠離作意乃至方便究竟作意	出世間道
	3) 持對治	方便究竟果作意。	彼果轉依
	4) 遠分對治	七種作意...：當知一切名遠分對治修	世間修慧道

#### 10) 少分修：《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何少分修？謂於無常想等隨一善法，作意思惟諸所有修，名少分修。(大正 30，669a22-23)

少分修即於觀無常等隨一善法起修，及修所餘少分善法，名為少分修。

#### 11) 遍行修：《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何遍行修？謂於諸法一味真如，作意思惟諸所有修，名遍行修。(大正 30，669，a24-25)

思惟一切法，一味真如，如是修習，名遍行修。

#### 12) 動轉修：《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何動轉修？謂於無相修方便修時，時時有相間隔而修，名動轉修。(大正 30，669a26-27)



行者勤方便修無相時，於其中間起諸有相修。是名動轉修。<sup>22</sup>

**13) 有加行修：**《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何有加行修？謂即於彼方便修時，由有加行相間隔而修，名有加行修。(大正 30，669a28-29)

有加行修者，即於彼無想修方便觀時，未得任運修故<sup>23</sup>，名有加行修。

**14) 已成辦修：**《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何成辦修？謂或聲聞乘、或獨覺乘、或復大乘，已得一切所有轉依，及得一切諸法自在，此所有修名成辦修。(大正 30，669a29-b3)

行者或依聲聞乘、或依獨覺乘、或依大乘，一切依已轉得一切法自在，如是修習，是名成滿修。<sup>24</sup>

**15) 非修所成法修：**《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何非修所成法修？謂不定地諸施、戒等所有善法修，名非修所成法修。(大正 30，669b3-4)

此是指不定地修，也即是修欲界之施戒等福業事，名為非修所成法修。

**16) 修所成法修：**《瑜伽師地論》卷 67 云：

云何修所成法修？謂定地諸善法修，名修所成法修。(大正 30，669b4-5)

此是指定地諸善法修，定地在《瑜伽師地論》是指至少有色界定，才名為修所成法修。

**17) 小結：**上說《瑜伽師地論》的 16 種修中，1)及 2) 是分別大小乘的修法。6) 得修 7) 習修 8) 除去修：9) 對治修等，此四修是部派論典所常提到。15)及 16 則是說明定地或非定地之修。《瑜伽師地論》的 16 種修，包括了世出世間、福慧、解行之修法，值得作為修行的參考。

在《顯揚聖教論》分為 18 種修<sup>25</sup>，內容和《瑜伽師地論》的 16 種修大略相同，但也稍有小差異，18 種修為，1) 聲聞相應作意修；2) 菩薩作意修；3) 影像作意修；4) 事究竟作意修；5) 事成就修；6) 得修；7) 習修；8) 除遣修；9) 對治修；10) 身修；11) 戒修；12) 心修；13) 慧修；14)少分修；15) 遍行修；16) 有動修；17) 功行修；18) 成滿修。《顯揚聖教論》

<sup>22</sup> 「動轉修」於《顯揚聖教論》，名「有動修」。參見《顯揚聖教論》卷 16(大正 31，557a11-12)。

<sup>23</sup> 《瑜伽論記》卷 18(大正 42，722a24-25)。

<sup>24</sup> 《顯揚聖教論》卷 16(大正 31，557a15-17)。

<sup>25</sup> 18 種修的內容，請參閱《顯揚聖教論》卷 16(大正 31，556b23- 557b4)。

## 《瑜伽師地論》中「修」的探討-安慧法師

把以上 18 修，又略分為二種，即「有毒修、無毒修」<sup>26</sup>及「世間修、出世間修」<sup>27</sup>，差別在「我我所執，雜不雜故」<sup>28</sup>，有我我所執名有毒修，無我我所執名無毒修。此 18 種修又當知可對治五種邪執：1) 眾生邪執者：謂於諸蘊執有有情的作者、受者。2) 法邪執者：謂如所言說執有色等自體的差別。3) 損減邪執者：謂執諸法的一切相。4) 無差別邪執者：謂執諸法我無我等，有別體性。5) 變異邪執者：謂執諸法先實有我，後成無我。

## (二) 四種修

**總說四修：**上說的是十六種修，在《瑜伽師地論》卷 66 又提到 16 種修當中的四種修，即是得修、習修、除去修、對治修，這四種修是在十六種修中特別重要，所以再作細分別，如卷 66：

云何應修法？謂一切善有為法，此中應知略有四修：一、得修；二、習修；三、除去修；四、對治修。此中未生善法為欲生故作意修習，是名得修。已生善法令住不忘乃至廣說，是名習修。已生不善法為欲斷故作意修習，名除去修。未生不善法為不生故，於厭患等諸對治門作意修習，名對治修。當知此中從了相作意乃至勝解作意，名厭患對治修。從遠離作意乃至方便究竟作意，名斷對治修。方便究竟果作意，名持對治修。(大正 30，667a3-12)。

四正斷		四修	四種對治	七種作意
修斷	未生善法令生	得修		
防護斷	已生善法令增長	習修		
律儀斷	已生不善法令斷	除去修		
斷斷	未生不善法令不生	對治修	厭患對治	了相作意乃至勝解作意
			斷對治	從遠離作意乃至方便究竟作意
			持對治	方便究竟果作意
			遠分對治	七種作意

得修、習修、除去修、對治修，可見於毘曇中諸論典中。若依《俱舍釋論》的解釋，1) 得修、習修者：即是修一切有為善法，於未來有一修（得修），於現在有二修。2) 對治修、除遣（去）修者：即修對治、除遣諸有漏法。所以「若有漏善法則具四修；若無漏法但有前二修，若染污及無記法但有後二修。」<sup>29</sup>

從引文中又可得知此四修可配合四正斷<sup>30</sup>來說明，這如上表所示，1) 「得修」：是未生善

<sup>26</sup> 《顯揚聖教論》卷 16(大正 31，557a18)。

<sup>27</sup> 《顯揚聖教論》卷 16(大正 31，557a27)。

<sup>28</sup> 《顯揚聖教論》卷 16(大正 31，557a18)。

<sup>29</sup> 《俱舍釋論》卷 19(大正 29，290c28~291a6)。

<sup>30</sup> 「四正斷」可參照《瑜伽師地論》卷 29(大正 30，443a21-b7)。

法令生，2) 「習修」：是已生善法令增長，3) 「除去修」：是已生惡不善法令斷，4) 「對治修」：是未生惡不善法令不生。此四種修前二是生善，後二則是斷惡。學習佛法主要即是斷惡修善。在《大毘婆沙論》也提到此四種修，又說到西方師的六種修，也就是四種修加上防護修及分別修。所謂「防護修，即是修根」<sup>31</sup>，如契經<sup>32</sup>所說善守護六根。所謂「分別修者，即是修身」<sup>33</sup>如契經<sup>34</sup>所說於此身中有髮、毛、爪、齒等。婆沙論主說：後二種修是對治、除遣修所攝，所以一切修唯有四種。

此四種修《瑜伽師地論》又總說為二種修，如卷 66 云：

此四種修一切總說為二種修：謂 1) 防護受持修，及 2) 作意思惟修。此中 1) 修身名防護修，修戒名受持修。2) 若靜慮地作意修，若諦智地作意修，總名作意思惟修。此中初作意修名為修心，第二作意修名為修慧。(大正 30，667a14-19)

1) 得修	作意思惟修	靜慮地作意修	修心
2) 習修		諦智地作意修	修慧
3) 除去修	防護受持修	修身名防護修	修身
4) 對治修		修戒名受持修	修戒

四種修又可總說為二種修<sup>35</sup>，即防護受持修，及作意思惟修。A) 作意思惟修又分二種：1) 靜慮地作意修，此為修心，亦名得修；2) 諦智地作意修，此為修慧，亦名得習修。B) 防護受持修也分二種：1) 修身名防護修，此為修身，亦名除去修。2) 修戒名受持修，此為修戒，亦名對治修。

對於修心、修慧、修身、修戒《瑜伽師地論》是配合四修解說（如上表所示），但部派的《大毘婆沙論》只配合對治修、除遣修，這是二論的不同處，如《大毘婆沙論》卷 123 說到何謂不修身、不修戒、不修心、不修慧？及何謂修身、修戒、修心、修慧？即是依對治修、除遣修作論：

此中依二修作論，謂對治修、除遣修。1) 若於身、戒、心、慧對治道未生，名「不修身」乃至「不修慧」，此依對治修說。2) 又緣身、戒、心、慧所有煩惱未斷、未遍知，名「不修身」乃至「不修慧」，此依除遣修說。

1) 若於身、戒、心、慧對治道已生，名為「修身」乃至「修慧」，此依對治修說。2) 又

<sup>31</sup> 《大毘婆沙論》卷 163 (大正 27，824b4)。

<sup>32</sup> 參照《雜阿含經》卷第十一 (大正 2，p. 76b)

<sup>33</sup> 《大毘婆沙論》卷 163 (大正 27，824b5)。

<sup>34</sup> 參照《中阿含經》卷第二十《念身經》(大正 1，p. 565a)

<sup>35</sup> 二修開為四修，另可參見《瑜伽論記》卷 18 云(大正 42，721a4-11)云：「自下束四種修總為二種。謂防護受持修及作意思惟修。自下開二為四。謂此中 1) 修身名防護修者。觀身不淨名修身。即是前第三除去修。2) 修戒名受持修者。防護六根名修根本。是前第四對治修。3) 若靜慮地作意修名為修心。是前第一得修。4) 若諦現觀[2]知修名為修慧者。是前第二習修。」

緣身、戒、心、慧所有煩惱已斷、已遍知，名為「修身」乃至「修慧」，此依除遣修說。  
(大正 27，641a15-23)

如果於身、戒、心、慧的對治道未生起，便名為不修身乃至不修慧，此是依對治修而說。若緣身、戒、心、慧的煩惱未斷及未遍知，便名為不修身乃至不修慧，此是依除遣修而說。何謂是修身、修戒、修心、修慧？則和上說相反，即對治已生起，煩惱已斷，已遍知等即是修身、修戒、修心、修慧。

### (三) 二種瑜伽修

何謂瑜伽修？《瑜伽師地論》說有二種，一是想修，二是菩提分修。(1) 何謂是想修？

云何想修？謂 1) 或修世間道時，於諸下地修過患想。2) 或修涅槃道時，於斷界、離欲界、滅界觀見最勝寂靜功德，修習斷想、離欲想、滅想。3) 或修奢摩他時，修習止品上下想。或修毘鉢舍那時，修習觀品前後想。(大正 30，439b24-28)

1) 修世間道	過患想
2) 修涅槃道	斷想、離欲想、滅想
3) 修奢摩他	上下想
4) 修毘鉢舍那	前後想

想修的內容可分為四部份，1) 修厭下欣上的世間道時，於諸下地修「過患想」。因下地是苦、粗、障，上地是靜、妙、離，下地相較於上地有諸多過患。2) 修出世間涅槃道時，修習斷想、離欲想、滅想，《瑜伽論記》卷 7 解釋云：「見惑盡處名斷界，修惑盡處名離欲界，諸餘有漏事盡之處名滅界，緣此三界名三界想。」3) 修止時「上下想」，所謂「上下想」，如觀此身中種種髮、毛、爪、齒，上從頂上，下至足下，名「上下想」。4) 修觀時「前後想」，所謂「前後想」，是指「以毘鉢舍那，觀察三世緣生諸行」，如以現在作意觀察未來所知諸行，或以現在作意觀察過去所知諸行<sup>36</sup>，名前後行，以上是四種想修。

何謂菩提分修？《瑜伽師地論》卷 28 云？

云何菩提分修？謂於三十七菩提分法親近積集，若修、若習、若多修習，是名菩提分修。何等名為三十七種菩提分法？謂四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道。(大正 30，439c18-22)

三十七菩提分法，為修行解脫的德目，又稱三十七助道法、三十七品道法。三十七菩提分修又分為七類：即是修四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道等，依此能趣入聖道。或許有人生疑，在三界九地當中，各有幾菩提分法，《大毘婆沙論》卷 96 有很詳細

<sup>36</sup> 《瑜伽師地論》卷 28(大正 30，439c6-17)。

的說明：

問：何地有幾菩提分法？

答：1) 未至定中有三十六，除喜覺支。

2) 初靜慮中具三十七。

3) 靜慮中間及第三、第四靜慮各唯有三十五，除喜覺支及正思惟。

4) 第二靜慮有三十六，除正思惟。

5) 前三無色有三十二，除喜覺支及正思惟、正語、業、命。

6) 欲界有頂各有二十二，除覺支、道支，唯無漏故。若覺支前說道支者，欲界有頂亦有道支，通有漏故。(大正 27, 497b24-c3)

定地	三十七				7							8							37				
	4	4	4	5	5	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8					
	念	勝	足	根	力	念	擇	進	喜	輕	定	捨	見	思	語	業	命	進	念	定			
前三無色									×					×	×	×	×					32	
第四禪									×					×									35
第三禪									×					×									35
第二禪														×									36
中間禪									×					×									35
初禪																							37
未至定									×														36
欲界有頂						×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	22

在三界九地中，1) 未至定中：有三十六，除掉喜覺支。2) 初靜慮：則具足三十七。3) 靜慮中間及第三、第四靜慮：各有三十五，除喜覺支及正思惟。4) 第二靜慮有三十六：除正思惟。5) 前三無色有三十二：除喜覺支、正思惟、正語、正業、正命。6) 欲界有頂各有二十二，除七覺支、八聖道支。

佛說的解脫道，原始是以八正道為主，如《雜阿含經》云：「修習八正道，安隱趣涅槃」<sup>37</sup>。但因機設教，又成立不同的道品，到了部派佛教，依道品的數目次第，類集為七類共三十七道品，這如有部《大毘婆沙論》所說。雖然不是所有部派都同意為三十七道品<sup>38</sup>，但三十七道品也成為定論，為眾多大乘經論所引用。解脫的道品，經論或說三學，八正道，或說三十七道品，究其實，彼此之間是可相攝相通，如「四諦論」卷4云：

當知三十七品，是八道內攝。復次正見及正念，是毘婆舍那分，由此滅無明故，慧解脫為果。所餘道分，屬奢摩他分。(大正 32, 398c8-10)

<sup>37</sup> 《雜阿含經》(大正 02, 328b8)。

<sup>38</sup> 「分別論者，立四十一菩提分法，謂四聖種足三十七。」請參見《大毘婆沙論》卷 96(大正 27, 499a14-15)。

解脫道品廣說是修三十七道，略說是修八正道。若更略說，修八正道的內容即是修戒、修定、修慧之三學，修八正道即是修毘婆舍那、奢摩他，也即是修止觀。此外八正道與三學相攝，亦是大乘經論所常見，如《瑜伽師地論》卷 15 云：

有八支聖道所攝，令諸苾芻究竟斷結。三種修法：謂修戒、修定、修慧。正語、正業、正命，名為修戒。正念、正定，名為修定。正見、正思惟、正精進，名為修慧。(大正 30，355a18-22)

修學解脫的道品，或說修三十七道品、或說修八正道、或說修三學、或說修止觀，雖說有廣略，但彼此又可相融攝，不相妨礙，這無非契理契機的不同善巧方便。

#### (四) 修止觀

要得解脫，必須修習止觀，如《雜阿含經》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<sup>39</sup>。」《瑜伽師地論》也說：「善雙修止觀，方乃俱解脫」。修學止觀是趣入聖道的必要條件，但是要先修止後修觀，或是先修觀後修止？經中並沒有絕對的定論，1) 可先修止而後修觀；2) 也可先修觀而後修止；3) 亦可止觀俱修<sup>40</sup>。欲得涅槃須具足止觀乃得成辦，如《大毘婆沙論》云：「慧闕無靜慮，靜慮闕無慧；是二具足者，去涅槃不遠。」

(1) 修止：《瑜伽師地論》卷 30 說：「云何止？謂九種住心」，九種住心即是 1) 內住、2) 等住、3) 安住、4) 近住、5) 調順、6) 寂靜、7) 最極寂靜、8) 專注一趣、及 9) 等持<sup>41</sup>，此九種名為九種住心。如何成辦此九種住心？《瑜伽師地論》卷 30 又說要由六種力：

當知此中由六種力，方能成辦九種心住。一、聽聞力；二、思惟力；三、憶念力；四、正知力；五、精進力；六、串習力。(大正 30，451a19-22)

六力為：聽聞力、思惟力、憶念力、正知力、精進力、串習力。由此六種力方能成辦九種心住，六力與九種心住之互相關係《瑜伽師地論》卷 30 如是配合：<sup>42</sup>1) 依聞、思力配內住、等住。2) 依憶念力配安住、近住。3) 依正知力配調順、寂靜。4) 依精進力配最極寂靜、專注一趣。5) 依串習力配等持。除了六種力方能成辦九種心住，《瑜伽師地論》卷 30 又說：九種心住，復有四種作意<sup>43</sup>：

<sup>39</sup> 《雜阿含經》卷 17 (大正 2，118b)。

<sup>40</sup> 《雜阿含經》560 經(大正 2，146c20-147a12)

<sup>41</sup> 《瑜伽師地論》卷 30(大正 30，450c18-20)。

<sup>42</sup> 六力與九種心住之互相關係，請詳見《瑜伽師地論》卷 30 (大正 30，451a19-b2)。

<sup>43</sup> 四種作意，詳見《瑜伽師地論》卷 28(大正 30，438b19-c1)云：「1) 云何力勵運轉作意？謂初修業者令心於內安住等住，或於諸法無倒簡擇，乃至未得所修作意，爾時作意力勵運轉；由倍勵力，折挫其心，令住一境，故名力勵運轉作意。2) 云何有間運轉作意？謂得所修作意已後，世、出世道漸次勝進了相作意<sup>43</sup>，由三摩地思所間雜，未能一向純修行轉，故名有間運轉作意。3) 云何無間運轉作意？謂從了相作意已後，乃至加行

即於如是九種心住，當知復有四種作意。一、力勵運轉作意；二、有間缺運轉作意；三、無間缺運轉作意；四、無功用運轉作意。1) 於內住、等住中，有力勵運轉作意。2) 於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間缺運轉作意。3) 於專注一趣中，有無間缺運轉作意。4) 於等持中，有無功用運轉作意。→當知如是四種作意，於九種心住中，是奢摩他品。(大正 30，451b1-10)

若把九住心，六力及四作意相配合，三相的相互關係列表如下：

九住心	六力	四作意
1) 內住→從外一切所緣境界，攝錄其心（由外而內）	聽聞力 思惟力	力勵運轉作意
2) 等住→由粗動心令其微細（由粗而細）		
3) 安住→失念外散，攝錄安置內境（外失再內攝）	憶念力	有間缺運轉作意
4) 近住→內住其心，不令心遠住於外，（不令心外逸）		
5) 調順→於色等十相折挫 <sup>44</sup> 其心，不令流散，（不令心流散）	正知力	
6) 寂靜→諸尋思、及隨煩惱，止息其心（止息尋思、隨煩惱）		
7) 最極寂靜→不忍受惡尋思、隨煩惱。（能斷除惡尋思、隨煩惱）	精進力	無間缺運轉作意
8) 專注一趣→有加行、有功用三摩地相續而住，（有功用定心住）		
9) 等持→不由功用，心三摩地任運相續無散亂轉（無功用定心住）	串習力	無功用運轉作意

所謂修止，即如上所說由六種力方能成辦九種心住，於九種心復有四種作意。比較特別的是四種作意是通於止觀，如《瑜伽師地論》卷 30 云：

當知如是四種作意，於九種心住中，是奢摩他品。即如是獲得內心奢摩他者，於毘鉢舍那勤修習時，復即由是四種作意，方能修習毗鉢舍，故此亦是毘鉢舍那品。(大正 30，451b8-12)

修止成就止相，復修習觀，亦是由此四種作意才能修習毗鉢舍，所以四種作意雙跨於止觀二道。

(2) 修觀：上說何謂奢摩他（止），此處說何謂是毘鉢舍那（觀）？《瑜伽師地論》提到四行觀、三門毘鉢舍那，六事差別所緣毘鉢舍那，如卷 13 云：

云何觀？謂或三事觀。、或四行觀、或六事差別所緣觀。1) 三事觀者：一、有相觀；二、尋求觀；三、伺察觀。2) 四行觀者：謂於諸法中簡擇行觀、極簡擇行觀、遍尋思行觀、遍伺察行觀。3) 六事差別所緣觀者：一、義所緣觀；二、事所緣觀；三相所緣

(438c) 究竟作意，是名無間運轉作意。4) 云何無功用運轉作意？謂加行究竟果作意<sup>43</sup>，是名無功用運轉作意。」

<sup>44</sup> 【折挫】亦作“折剉”。亦作“折銼”。1. 挫折；挫敗；挫傷。(《漢語大辭典》卷 6，頁 374)

觀；四、品所緣觀；五、時所緣觀；六道理所緣觀。(大正 30, 347a1-7)

何謂「四行觀」？卷 30 云：

云何四種毘鉢舍那<sup>45</sup>？謂有苾芻依止內心奢摩他故，於諸法中，能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察。是名四種毘鉢舍那。(大正 30, 45b13-15)

四種觀即是能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察。此四種觀由三門、六事差別所緣，又有多種差別。三門毘鉢舍那即是：「1) 唯隨相行毘鉢舍那；2) 隨尋思行毘鉢舍那；3) 隨伺察行毘鉢舍那。」<sup>46</sup>六事差別所緣，則是尋思六事即是：「1) 義；2) 事；3) 相；4) 品；5) 時；6) 理。」《瑜伽師地論》卷 30 又說：如是六事差別所緣毘鉢舍那，及三門毘鉢舍那，可略攝一切毘鉢舍那。<sup>47</sup>上說「觀」即是「四行、三門、六事差別所緣觀行」，云何觀相？《瑜伽師地論》卷 31 云：

云何觀相？謂有二種。一、所緣相。二、因緣相。1) 所緣相者：謂毘鉢舍那品所知事同分影像。由此所緣，令慧觀察。2) 因緣相者：謂依毘鉢舍那所薰習心，為令後時毘鉢舍那皆清淨故，修習內心奢摩他定所有加行。

云何觀時？謂心沈沒時、或恐沈沒時，是修觀時。又依奢摩他所薰習心，先應於彼所知事境如實覺了；故於爾時是修觀時。(大正 30, 456a25-b2)

何謂「觀相」？即「聞思修慧所思惟諸法相」<sup>48</sup>，「觀相」有所緣相、因緣相二種，a) 所緣相：即於鉢舍那品所知之同分影像，由此所緣影像，令慧觀察。b) 因緣相：即是欲令毘鉢舍那皆清淨，修習內心奢摩他之所有加行。何謂「觀時」？即心沈沒時、或恐沈沒時，正是修觀時。

(3) 修止觀斷煩惱：「修奢摩他故、修毘鉢舍那故，能斷煩惱。<sup>49</sup>」修止觀行者如何得知是否解脫煩惱？《瑜伽師地論》卷 96 云說到由五種相可知：

若諸苾芻專樂寂靜勤修止觀，略由五相，當知其心名得解脫。  
一者、奢摩他熏修其心，依毘鉢舍那解脫奢摩他品諸隨煩惱。  
二者、毘鉢舍那熏修其心。依奢摩他解脫毘鉢舍那品諸隨煩惱。  
三者、二種等運離心隨惑，解脫一切見道所斷所有諸行

<sup>45</sup> 四種毘鉢舍那的內容，請參見《瑜伽師地論》卷 30 (大正 30, 451b15-23) 云：「A·云何名為能正思擇？謂於 1)淨行所緣境界，或於 2)善巧所緣境界，或於 3)淨惑所緣境界，能正思擇盡所有性。B·云何名為最極思擇？謂即於彼所緣境界，最極思擇如所有性。C·云何名為周遍尋思？謂即於彼所緣境界，由慧俱行有分別作意，取彼相狀周遍尋思。D·云何名為周遍伺察？謂即於彼所緣境界，審諦推求周遍伺察。」

<sup>46</sup> 《瑜伽師地論》卷 30 (大正 30, 451b25-c1)。

<sup>47</sup> 《瑜伽師地論》卷 30 (大正 30, 452a2-3)。

<sup>48</sup> 《瑜伽師地論》卷 11 (大正 30, 334c19)。

<sup>49</sup> 《瑜伽師地論》卷 59 (大正 30, 628c3)。



四者、即由此故解脫一切修道所斷所有諸行，住有餘依般涅槃界。

五者、解脫一切苦依諸行，住無餘依般涅槃界。(大正 30, 849c17-24)

此五相，1) 以「止」熏修其心，依「觀」解脫奢摩他品諸隨煩惱。2) 以「觀」熏修其心。依「止」解脫毘鉢舍那品諸隨煩惱。3) 以「止觀」二種等運離心隨惑。解脫一切見道煩惱 4) 即由此故解脫一切修道煩惱。住於有餘依般涅槃界。5) 五者解脫一切煩惱，住無餘依般涅槃界。修學止觀之行者，由上說之五相，當知其心名得解脫，令行者趣入有餘、無餘涅槃。所以《瑜伽師地論》卷 29 也說，「修習止觀，能斷諸結無餘永斷，能得最上阿羅漢果。」<sup>50</sup>修止觀能斷一切煩惱，能得解脫，此是修行者最重要的課題。

#### 四、修果

行者修三十七道品，修止觀等，得何修果？《瑜伽師地論》卷 29 云：

云何修果？謂四沙門果：一、預流果；二、一來果；三、不還果；四、最上阿羅漢果。此中云何名沙門？云何名果？謂聖道名沙門，煩惱斷名果。又後生道或中或上，是前生道所生之果。問何故建立如是四？。答：對治四種諸煩惱故……而薄伽梵說永斷三結，薄<sup>51</sup>貪瞋癡立一來果，永斷能順五下分結立不還果，永斷一切煩惱究竟建立最上阿羅漢果，是名修果。(大正 30, 445b29-c27)

依修聲聞行來說，修果即是四沙門果，此中得聖道才名沙門，斷煩惱才名得果，如 1) 初果斷三結，即有身見，戒禁取及疑。初果於十隨眠中則已永斷 6 隨眠，即五見及疑<sup>52</sup>。為何有的說斷三結，有說斷六隨眠？《俱舍論》說：「邊執見隨身見轉，見取隨戒取轉，邪見隨疑轉，說斷三種攝彼三根，故說斷三已說斷六。」<sup>53</sup>因為邊執見、見取見及邪見為三結所攝，所以說斷三則已斷六。2) 二果薄貪瞋癡，並斷欲界前六品修所斷煩惱。3) 三果則是斷順五下分結。4) 四果阿羅漢則是斷盡三界見、修所斷一切煩惱。

另《瑜伽師地論》卷 16 又說：「修果應當知，三菩提功德，依止轉依性，所作事成就。」<sup>54</sup>修果可分為三類，聲聞果、獨覺果、佛果。依修菩薩行來說，當證得無上菩提佛果。

#### 五、結論

綜合以上的說明，可歸納重點如下：《瑜伽師地論》說：唯善有為法名為應修法，修善有為法有二修，即得修與習修。修意義的為何？熏發、習學、令明淨、令光淨、遍修、數習等

<sup>50</sup> 《瑜伽師地論》卷 29(大正 30, 445b22-23)。

<sup>51</sup> 大正藏「縛」，依【宋】【元】【明】【聖】改作「薄」。

<sup>52</sup> 「十隨眠者：謂五見、疑、貪、恚、慢、癡。預流於此十隨眠中已永斷六，謂五見、疑。」《大毘婆沙論》卷 46(大正 27, 239a5-6)。

<sup>53</sup> 《俱舍論》卷 21(大正 29, 109a11~13)。

<sup>54</sup> 《顯揚聖教論》卷 16(大正 31, 557a28-29)。

## 《瑜伽師地論》中「修」的探討-安慧法師

名為修，此外，無論是現在修習、現在受用、未來得、未來引發、未來成就等，都可名為修。

《瑜伽師地論》說到修業略有八種：即是 1) 由修故得殊勝善法，名修故得。2) 已得善法令現在前，名修故習。3) 修習善法加行，令轉清淨，名修故淨。4) 染法現前，應當令其斷除、除遣等，名修故遣。5) 未生之惡法，了知如病、如癰、如箭等，生起如深心厭壞，名修故知。6) 起無間道斷除煩惱，名修故斷。7) 修故令煩惱斷除，證得煩惱與生死之解脫，所以名修故證。8) 斷諸煩惱，轉成遠分，乃至究竟，名修故遠。

佛弟子所該修習的內容，《瑜伽師地論》歸類為十六種修：16 種修中，1)及 2) 是分別大小乘的修法。6) 得修 7) 習修 8) 除去修：9) 對治修等，此四修是部派論典所常提到。15)及 16 則是說明定地或非定地之修。在以上 16 種修，包括了世出世間、福慧、解行之修法。

《瑜伽師地論》又說到二種瑜伽修，一是想修，二是菩提分修。A) 想修的內容可分為四部份：1) 修厭下欣上的世間道時，於諸下地修「過患想」。2) 修出世間涅槃道時，修習斷想、離欲想、滅想。3) 修止時，修習上從頂上，下至足下之「上下想」。4) 修觀時，以毘鉢舍那觀察三世緣生諸行的「前後想」。B) 菩提分修：即是修三十七菩提分法，解脫道品廣說是修三十七道，略說是修八正道。若更略說，修八正道的內容即是修戒、修定、修慧之三學，修八正道即是修毘婆舍那、奢摩他，也即是修止觀。三十七道、八正道、三學、止觀雖說有廣略，但相互又可相融相攝。

學佛者修行的目標是要斷除煩惱，證得聖果，依修聲聞行來說，修果即是四沙門果，得聖道才名沙門，斷煩惱才名得果，如 1) 初果斷三結 2) 二果薄貪瞋癡，並斷欲界前六品修所斷煩惱。3) 三果則是斷順五下分結。4) 四果阿羅漢則是斷盡三界見、修所斷一切煩惱。此是聲聞修果。依修行內容之不同，三乘也各得不同修果，可分為聲聞果、獨覺果、佛果。

依修菩薩行來說，當證得無上菩提佛果，此也是大乘行者的修行目標，行者應當不忘失菩薩的四弘誓願：眾生無邊誓度、煩惱無盡誓願斷、法門無量誓願學、佛道無上誓願成。應廣修一切法門，廣度一切眾生，此才是大乘菩薩的莊嚴風貌。

## 參考書目：

## (一) 原典：

- 《雜阿含經》50 卷（劉宋·求那跋陀羅譯）大正 2 No.99
- 《中阿含經》60 卷（東晉·瞿曇僧伽提婆譯）大正 1 No.26
- 《瑜伽師地論》100 卷（唐·玄奘譯）大正 30 No.1579
- 《阿毘達磨俱舍論》30 卷（唐·玄奘譯）大正 29 No.1558
- 《阿毘達磨大毘婆沙論》200 卷（唐·玄奘譯）大正 27 No.1545
- 《大乘阿毘達磨集論》16 卷（唐·玄奘譯）大正 31 No.1605
- 《俱舍論疏》30 卷（唐·法寶撰）大正 41 No.1822
- 《俱舍釋論》22 卷（陳·真諦譯）大正 29 No. 1559
- 《瑜伽師地論略纂》16 卷（唐·窺基撰）大正 43 No.1829
- 《顯揚聖教論》20 卷（唐·玄奘譯）大正 31 No.1602
- 《瑜伽論記》42 卷（唐·遁倫集撰）大正 42 No. 1828
- 《大乘阿毘達磨雜集論》16 卷（唐·玄奘譯）大正 31 No. 1606

