

2010年暑假佛法度假中文營隊

『止觀輔行』

釋開仁(2010/7/3)

【目次】

第一章、引言

- 一、修道資糧
- 二、上品貪行之對治法

第二章、淨治睡眠的禪修傳統

- 一、前言
- 二、睡眠的語義
- 三、世尊對睡眠的看法
 - (一)「內不正思惟」與「外親近惡友」是令五蓋生起的原因
 - (二)為何佛會說「寧當睡眠，不於彼色而起覺想」？
 - (三)經論對於睡眠過患之說明
- 四、睡眠對修道的意義
 - (一)合適的睡眠方法
 - (二)對治睡眠的方法
- 五、徹底根治睡眠蓋之道品
- 六、睡眠與人間依報的關係
- 七、結語

第三章、初期佛教的經行

- 一、經行的字義
- 二、經行的場所
 - (一)戶內經行
 - (二)戶外經行
 - (三)經行處的設立
 - (四)經行處的長度
 - (五)經行處的規範
- 三、經行的利益
 - (一)有益於身體的健康
 - (二)有提起精進力，去除昏沉，讓行者持續修行的能力
 - (三)有助於定力的培養
- 四、經行的時間、禮節與方法
 - (一)經行的時間
 - (二)經行的禮節
 - (三)經行的方法

第四章、《菩薩本業經》〈願行品〉

【簡介】

【科判】

- (一)菩薩的在家生活
- (二)從在家到出家的過程
- (三)菩薩的出家生活

2010年暑假佛法度假中文營隊

『止觀輔行』

釋開仁（2010/7/3）

第一章、引言

一、修道資糧

1、《雜阿含·271經》卷10(T2,71a4-c13)：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

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」。

爾時、眾中有一比丘，往詣佛所，禮佛足，卻住一面。白佛言：「世尊！低舍比丘與眾多比丘集於食堂，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，懈怠懶惰，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。

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」！

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，¹彼色若變、若異，於汝意云何？當起憂悲惱苦，為不耶」？

低舍白佛：「如是，世尊！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」。

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」。

佛告低舍：「善哉！善哉！低舍！今當說譬，夫智慧者以譬得解。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。

¹《雜》：1)不離貪，2)不離欲，3)不離愛，不離念，4)不離渴

1)avigatārāgassa 2)avigatācchandassa 3)avigatāpemassa 4)avigatāpipāsassa avigatā-pariḷāhassa avigatāṇhassa

左路者，三不善行——貪、恚、害覺。

其右路者，謂三善覺——出要離欲覺、不瞋覺、不害覺。

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。

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。

2、《瑜伽師地論》卷 86(T30,783b26-c28)「違糧」：

復次、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。

四者、恚眠，不串習斷，故為上品睡眠所纏。

五者、親近猥雜而住，遠離諦思正法加行。

如是五種違資糧法。

復有五種隨順彼法：

一者、於二離欲，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。

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。

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：

〔住時三種言教〕

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。

〔行時二種言教〕

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。又由羸弊資命眾具，若得不得，及由戒等所有災害，心不熱惱，是名第一。

◎於得所勝利養恭敬，心不悒然²，是名第二。

※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。

二、上品貪行之對治法

1、《雜阿含·275經》卷11 (T2,73a22-c8)：

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：「

其有說言大力者，其唯難陀，此是正說。

其有說言最端政者，其唯難陀，是則正說。

² 悒然：鬱悶貌。

其有說言愛欲重者，其唯難陀，是則正說。

諸比丘！而今難陀關閉根門，飲食知量，初夜、後夜精勤修習，（正念）正智成就，堪能盡壽，純一滿淨，梵行清白。

◎彼難陀比丘，關閉根門故，若眼見色，不取色相，不取隨形好。若諸眼根增不律儀，無明闇障，世間貪憂、惡不善法，不漏其心，生諸律儀，防護於眼；耳、鼻、舌、身、意根，生諸律儀，是名難陀比丘關閉根門。

◎飲食知量者，難陀比丘於食繫數，不自高，不放逸，不著色，不著莊嚴，支身而已。任其所得，為止飢渴修梵行故；故起苦覺令息滅，未起苦覺令不起故；成其崇向故；氣力安樂無罪³觸住故。如人乘車，塗以膏油，不為自高，乃至莊嚴，為載運故。又如塗瘡，不貪其味，為息苦故。如是善男子難陀，知量而食，乃至無罪觸住，是名難陀知量而食。

◎彼善男子難陀，初夜後夜精勤修業者，

彼難陀晝則經行、坐禪，除去陰障，以淨其身；

於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身；⁴

於中夜時，房外洗足，入於室中，右脅而臥，屈膝累足，係念明相，作起覺想；

於後夜時，徐⁵覺徐起，經行、坐禪。

是名善男子難陀，初夜後夜精勤修習。

◎彼善男子難陀勝念、正知者，是善男子難陀，觀察東方，一心正念，安住觀察；觀察南、西、北方，亦復如是一心正念，安住觀察。如是觀者，世間貪憂、惡不善法，不漏其心。彼善男子難陀，覺諸受起，覺諸受住，覺諸受滅，正念而住，不令散亂。覺諸想起，覺諸想住，覺諸想滅；覺諸覺起，覺諸覺住，覺諸覺滅，正念而住，不令散亂。⁶是名善男子難陀，

³《雜》原作「聞獨」，印順導師依宋本改為「罪觸」。

...yātrā ca me bhavissati anavajjātā ca phāsuvihāro cā'ti. (無罪)

⁴《雜》《增支》一致：彼難陀晝則經行、坐禪，除去陰障，以淨其身；於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。《雜》「身」於《增支部》作「心」。

...nando divasaṃ caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīehi dhammehi cittam parisodheti; rattiyā paṭhamam yāmaṃ caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīehi dhammehi cittaṃ parisodheti...

⁵徐〔ㄊㄩˇ〕：緩慢。（《漢語大詞典（三）》p.979）

⁶《大智度論》卷 26 (T25,248c7-249a6)：「問曰：若爾者，佛何以為難陀說，告諸比丘：「難陀

正念、正智成就。

※是故諸比丘，當作是學！……如教授難陀法，亦當持是為其餘人說。」

時有異比丘而說偈言：「善關閉根門，正念攝心住，飲食知節量，覺知諸心相，善男子難陀，世尊之所歎！」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

2、《瑜伽師地論》卷 92(T30,821a19-29)：

三因緣故，補特伽羅於所緣境上品貪行。何等為三？

一者、康強非羸劣（大力）；

二者、端嚴非醜陋（端政）；

三者、習貪非捨貪（愛欲重）。

復由三種對治攝受，尚令如是懷上品貪補特伽羅，於善說法毘奈耶中，勤修梵行，調伏其心，令得寂靜，何況但懷中、軟品貪微薄塵者！何等為三？

一者、密護根門為所依止，遠離一切欲樂邊故。

二者、於食知量，初夜後夜減省睡眠為所依止，遠離一切自苦邊故。

三者、最勝正念、正知為所依止，行於中道出離行故。

諸受生時覺，住時覺，滅時覺，諸想、諸覺亦如是」？

答曰：覺有二種：

一者、覺心中苦受生知苦受生，苦受住知苦受住，苦受滅知苦受滅；樂受生知樂受生，樂受住知樂受住，樂受滅知樂受滅；不苦不樂受亦如是。但能知是總相，不能別相知。

二者、念念中苦、樂、不苦不樂受中，悉覺悉知；念念中心數法，無不知而過。」

第二章、淨治睡眠的禪修傳統

一、前言

1、《雜阿含》(241經)：

諸比丘！睡眠者，是愚癡活，是癡命，無利、無福，然諸比丘寧當睡眠，不於彼色而起覺想。若起覺想者，必生纏縛、諍訟，能令多眾起於非義，不能饒益安樂天人。…(T02, 58a)

2、《佛垂般涅槃略說教誡經》卷1：

汝等比丘，晝則勤心修習善法無令失時，初夜後夜亦勿有廢，中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣令一生空過無所得也。當念無常之火燒諸世間，早求自度勿睡眠也。

諸煩惱賊常伺殺人，甚於怨家，安可睡眠，不自驚寤？煩惱毒蛇睡在汝心，譬如黑虻在汝室睡，當以持戒之鈎，早摒除之。睡蛇既出乃可安眠，不出而眠是無慚人也。

慚恥之服，於諸莊嚴最為第一，慚如鐵鈎，能制人非法。是故比丘，常當慚恥，無得暫替，若離慚恥則失諸功德。有愧之人則有善法；若無愧者，與諸禽獸無相異也。(T12,1111a-b)

二、睡眠的語義

1、《舍利弗阿毘曇論》：云何睡眠？

煩惱未斷，身不樂、不調、不輕、不軟、不除，是名睡。

云何眠？煩惱未斷，心蒙瞢覆蔽，是名眠。(T28,617c)

2、《八犍度論》：染污心眠夢，是謂睡眠相應。(T26,779c)

- 3、《法蘊足論》：謂諸眠夢，不能任持，心昧略性，總名睡眠。(T26,497a)
- 4、《集異門足論》：染污心中，所有眠夢，不能任持，心昧略性，是名睡眠。
(T26,416b)
- 5、《發智論》：諸心睡眠，昏微而轉，心昧略性，是謂睡眠。(T26,925b)

6、《大毘婆沙論》：

云何睡眠？(T27,192a)

答：諸心睡眠，昏微而轉，心昧略性，是謂睡眠心。

睡眠者：顯此但與意識相應。

昏微轉者：顯異覺時及無心定。

心昧略性者：顯此自性是心所法，謂略即簡五識相應，昧簡諸定及分別意。

然諸睡眠略有二種：一、染污。二、不染污。

諸染污者：佛及獨覺、阿羅漢等，已斷遍知。

不染污者：為調身故，乃至諸佛，亦現在前，況餘不起。⁷

故知諸佛亦有睡眠。是故睡眠通五趣有，中有亦有，在胎卵中諸根身分已滿足者亦有睡眠。(T27,194a)

7、《瑜伽師地論》卷 13：云何睡眠？謂諸煩惱隨眠。(T30,346b)

8、水野弘元《パーリ佛教を中心とした佛教の心識論》：

關於睡眠的定義說明，在尼柯耶、阿含中並不存在，直到阿毗達磨時代才出現。而且，初期阿毗達磨的睡眠定義，也不是當作心所法的睡眠，而是說明五蓋之睡眠時的定義。原因是，諸派在初期論書中都尚未將睡眠算在心所法內，是後來才當作心所法。

將睡眠加到心所法分類中，世親的《俱舍論》是最早的，而他是將睡眠收置

⁷《異部宗輪論》卷 1：「(大眾系)佛無睡夢。」(T49,15c2)《異部宗輪論疏述記》卷 1：「佛無睡夢。述曰：睡心昧略，唯居散位故，佛無不定心，故無有睡夢；由思想欲等所起，佛無此事，故亦無夢。薩婆多師許佛有眠而無有夢，以無妄思欲念起故，不染無知能引夢起，佛無不染無知障，故其夢遂無；亦有諸部許佛有夢，故合而言：佛無睡夢。」(X53,579a10-15)

於不定心所中。

就巴利佛教而言，睡眠是不善心所，只和不善心相應，而這似乎是因為此一睡眠是只限於當作五蓋而說的睡眠。相反地，有部和瑜伽行派認為，睡眠存於欲界一切善、不善、無記。⁸

三、世尊對睡眠的看法

(一) 「內不正思惟」與「外親近惡友」是令五蓋生起的原因

1、《雜阿含》(716經)：

於內法中，我不見一法，未生惡不善法令生，已生惡不善法重生令增廣，未生善法不生，已生則退，所謂不正思惟。諸比丘！不正思惟者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。未生念覺分不生，已生者令退；未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令不生；已生者令退。(T02,193a)

2、《雜阿含》(717經)：

於外法中，我不見一法，未生惡不善法令生，已生者重生令增廣，未生善法令不生，已生者令退，如惡知識、惡伴黨。惡知識、惡伴黨者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。未生念覺分令不生，已生者令退；未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令不生，已生者令退。(T02,193a)

(二) 爲何佛會說「寧當睡眠，不於彼色而起覺想」？

1、《雜阿含·241經》卷9：

如是我聞：一時，佛住毘舍離獼猴池側重閣講堂。

爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫比丘，寧以火燒熱銅籌以燒其目，令

⁸ 「睡眠」，p.581-587，「昏沉」，p.575-581。

其熾然，不以眼識取於色相，取隨形好。所以者何？取於色相，取隨形好故，墮惡趣中，如沈鐵丸。

愚癡無聞凡夫，寧燒鐵錐以鑽其耳，不以耳識取其聲相，取隨聲好。所以者何？耳識取聲相，取隨聲好者，身壞命終墮惡趣中，如沈鐵丸。

愚癡無聞凡夫，寧以利刀斷截其鼻，不以鼻識取於香相，取隨香好。所以者何？以取香相，取隨香好故，身壞命終墮惡趣中，如沈鐵丸。

愚癡無聞凡夫，寧以利刀斷截其舌，不以舌識取於味相，取隨味好。所以者何？以取味相，隨味好故，身壞命終墮惡趣中，如沈鐵丸。

愚癡無聞凡夫，寧以剛鐵利槍以刺其身，不以身識取於觸相及隨觸好。所以者何？以取觸相及隨觸好故，身壞命終墮惡趣中，如沈鐵丸。

諸比丘！睡眠者，是愚癡活，是癡命，無利、無福，然諸比丘寧當睡眠，不於彼色而起覺想。若起覺想者，必生纏縛、諍訟，能令多眾起於非義，不能饒益安樂天人。

彼多聞聖弟子作如是學：我今寧以熾然鐵槍以貫其目，不以眼識取於色相，墮三惡趣，長夜受苦。我從今日，當正思惟，觀眼無常、有為、心緣生法。⁹若色，眼識，眼觸，眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常、有為、心緣生法。

耳、鼻、舌、身入處，當如是學。寧以鐵槍貫其身體，不以身識取於觸相及隨觸好故，墮三惡道。我從今日，當正思惟，觀身無常、有為、心緣生法。若

⁹ (1) 《瑜伽師地論》卷 83：「復次，言無常者，謂性破壞朽敗法故。言有為者，謂依前際所尋思故。言造作者，謂依後際所希望故。言緣生者，謂依現世眾因緣力所生起故。有盡法者，謂一分盡故。有沒法者，謂全分滅故；又有盡法者，謂全分滅故。有沒法者，謂相續變壞故。有離欲法者，謂過患相應故。有滅法者，謂一切有為法皆有出離故。」(T30,766a26-b4)

(2) 《瑜伽師地論》卷 87：「又由八相能遍了知，遍了知故，除諸過患，當知是名極善清淨，離增上慢無我真智。又於此中，已滅壞故，滅壞法故，說名無常。諸業煩惱所集成故，說名有為。由昔願力所集成故，名思所造。從自種子，現在外緣所集成故，說名緣生。於未來世衰老法故，說名盡法。死歿法故，說名殞法。未老死來，為疾病等種種災橫所逼惱故，名破壞法。由依現量能離欲故，能斷滅故，名於現法得離欲法及以滅法。當知此中，除離欲法及以滅法，由所餘相，略觀三世所有過患，由所除相，觀彼出離。若由如是過患、出離，遍知彼識，名善遍知。一切法中無有我性，名諸法印。」(T30,792a18-b3)

觸，身識，身觸，身觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，彼亦無常、有為、心緣生法。

多聞聖弟子作如是學：睡眠者，是愚癡活，癡命，無果、無利、無福。我當不眠，亦不起覺想，起想者生於纏縛、諍訟，令多人非義饒益，不得安樂。

多聞聖弟子如是觀者，於眼生厭，若色，眼識，眼觸，眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，彼亦生厭。厭故不樂，不樂故解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是」。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。(T02,58a-b)

2、《大毘婆沙論》卷 37 (T27,193a)：

問：若於夢中非福增長，何故佛說：「寧當睡眠勿起惡覺。」？

答：如人覺時數起種種增上惡覺，眠時則無，故作是說；非謂夢中一切非福皆不增長。

3、《成實論》卷 14 (T32,352b)：

寧當睡眠勿起此等諸不善覺，應當正念出等善覺。所謂出覺，不瞋惱覺、八大人覺。¹⁰欲覺者，謂依欲生覺，於五欲中見有利樂，是名欲覺。為衰惱眾生，是名瞋覺、惱覺。行者不應念此三覺，所以者何？念此三覺則得重罪。

(三) 經論對於睡眠過患之說明

A、《阿含經》所說

1、《雜阿含》(598 經) (T02,160b)：

沉沒於睡眠，欠味、不欣樂，飽食、心憤鬧，懈怠、不精勤，斯十覆眾生，聖道不顯現。

¹⁰ 《成實論》卷 5〈65 無相應品〉：「又八大人覺中，亦次第說。若比丘行少欲則知足，知足則遠離，遠離則精進，精進則正憶念，正憶念則心攝，心攝則得慧，得慧則戲論滅。」(T32,277a13-16)；卷 15〈187 止觀品〉：「八大人覺中六覺名止，二覺名觀。」(T32,358b1-2)

2、《雜阿含》（715經）(T02,192b)：

何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱，不樂，欠味，多食，懈怠；於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。

B、《大毘婆沙論》所說：

《大毘婆沙論》卷 48：

昏沈睡眠蓋，以五法為食：一、瞢憤。二、不樂。三、頻欠。
四、食不平性。五、心羸劣性。

以毘鉢舍那為對治。由此同食同對治，故共立一蓋。(T27,250c)

C、《大智度論》所說

《大智度論》卷 17：

睡眠蓋者，能破今世三事：欲樂、利樂、福德。能破今世、後世、究竟樂，與死無異，唯有氣息。如一菩薩以偈呵眠睡弟子言：

『汝起勿抱臭身臥，種種不淨假名人！如得重病箭入體，諸苦痛集安可眠！
一切世間死火燒，汝當求出安可眠！如人被縛將去殺，災害垂至安可眠！
結賊不滅害未除，如共毒蛇同室宿，亦如臨陣白刃間，爾時安可而睡眠！
眠為大闇無所見，日日侵誑奪人明，以眠覆心無所識，如是大失安可眠！』
如是等種種因緣，呵睡眠蓋。(T25,184b-c)

D、《瑜伽師地論》所說

1、《瑜伽師地論》卷 86：（※引文前面已出現過，今略之）

復次，為住涅槃，仍未積集善資糧者，略有五種違資糧法：
…四者、喜眠，不串習斷，故為上品睡眠所纏。
…如是五種違資糧法。(T30,783b-c)

2、《瑜伽師地論》卷 89(T30,803b)：

謂於修學增上戒時，無慚、無愧數數現行，能為障礙；

若於修學增上心時，昏沈、睡眠數數現行，能為障礙；

若於修學增上慧時，簡擇法故，掉舉、惡作數數現行，能為障礙。

3、《瑜伽師地論》卷 77(T30,727b)：¹¹

世尊！於五蓋中幾是奢摩他障？幾是毘鉢舍那障？幾是俱障？善男子！掉舉惡作是奢摩他障；昏沈睡眠、疑是毘鉢舍那障；貪欲、瞋恚當知俱障。

4、《瑜伽師地論》卷 34(T30,475c)：

復有一類闇昧愚癡，於美睡眠之所覆蓋其心，似滅非實滅中起增上慢，謂為現觀。

E、《成實論》所說

《成實論》卷 10：

貪欲、瞋恚能覆戒品；掉悔能覆定品；睡眠能覆慧品；有人為除此蓋故，說是善、是不善，是人於中生疑：為有為無，此疑成故能覆三品。(T32,320c)

睡眠以慧為藥，掉悔以定為藥。(T32,320c)

四、睡眠對修道的意義

(一) 合適的睡眠方法

A、修習覺寤瑜伽是爲了要對治「順障法」

¹¹ 另可參《阿毘達磨俱舍論》卷 21〈5 分別隨眠品〉(T29,110c24-111a13)。

1、《瑜伽師地論》卷 21：

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。(T30,397b)

2、《瑜伽師地論》卷 24：

所言障者：謂五種蓋。順障法者：謂能引「蓋」、「隨順蓋法」。

云何五蓋？謂〔1〕貪欲蓋、〔2〕瞋恚蓋、〔3〕昏沈睡眠蓋、

〔4〕掉舉惡作蓋及以〔5〕疑蓋。

云何順障法？謂〔1〕淨妙相，〔2〕瞋恚相，〔3〕黑闇相，

〔4〕親屬、國土、不死尋思，追憶昔時笑戲、喜樂、

承事隨念、及以〔5〕三世或於三世非理法思。(T30,412a)

3、《中阿含·33 侍者經》卷 8〈4 未曾有法品〉：

復次，一時，世尊遊王舍城，在巖山中。

是時，世尊告曰：「阿難！汝臥當如師子臥法。」

尊者阿難白曰：「世尊！獸王師子臥法云何？」

世尊答曰：「阿難！獸王師子晝為食行，行已入窟，若欲眠時，足足相累，伸尾在後，右脅而臥。過夜平旦，回顧視身，若獸王師子身體不正，見已不喜；若獸王師子其身周正，見已便喜。彼若臥起，從窟而出，出已頻呻，頻呻已自觀身體，自觀身已四顧而望，四顧望已便再三吼，再三吼已便行求食，獸王師子臥法如是。」

尊者阿難白曰：「世尊！獸王師子臥法如是，比丘臥法當復云何？」

世尊答曰：「阿難！若比丘依村邑，過夜平旦，著衣持鉢，入村乞食，善護持身，守攝諸根，立於正念。彼從村邑乞食已竟，收舉衣鉢，漂洗手足，以尼師

檀著於肩上，至無事處，或至樹下，或空室中，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法。

晝——或經行或坐禪，淨除心中諸障礙已；復於初夜——或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法。

於初夜時——或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法已；於中夜時——入室欲臥，四疊優哆邏僧敷著床上，褰僧伽梨作枕，右脅而臥，足足相累，意係明相，正念正智，恒念起想。

彼後夜時——速從臥起，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法，

如是比丘師子臥法。」

尊者阿難白曰：「世尊！如是比丘師子臥法。」」(T01,473c-474a)



※此照片攝於印度阿江達石窟。(2009.10)

B、合理的睡眠時間

【第一類】：「中夜分」：四小時

1、《瑜伽師地論》卷 21：

晝夜各十二小時來計算，「夜為三分」就是將十二小時除於三，一分有四小時（ $3 \times 4 = 12$ ）。言下之意，可躺臥的「中夜分」只有四小時。(T30,397b)

2、印順導師在《成佛之道》(p.195)：

為了休養身心，保持身心的健康，睡眠是必要的。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。

【第二類】：「中夜分」：六小時？

《瑜伽師地論》卷 24(T30,411c)：

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。¹²

C、中夜分有關睡眠的修法：住光明想、正念、正知和思惟起想

1、《瑜伽師地論》卷 24(T30,411c)：

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。

2、《瑜伽師地論》卷 24(T30,412a)：

問：於經行時從幾障法淨修其心？云何從彼淨修其心？

答：從昏沈睡眠蓋及能引昏沈睡眠障法，淨修其心，為除彼故。於光明想善巧精

¹² 一、編者的算法與窺基不同，基本上他的中夜似乎還是四小時，遁倫等同，如下所示：

(1) 窺基《瑜伽師地論略纂》卷 8：「論謂夜四分中過初一分是夜初分等者，彼土世俗，晝夜各立四分。佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分，名初時。從後向前過後一分，名後時。中間二半分，名夜中時。其晝亦爾，此中順世俗。」(T43,110b3-7)

(2) 遁倫《瑜伽論記》卷 6：「泰基同云：彼土世俗，晝夜各立四分。佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分，名初時。從後向前過後一分，名後時。中間二半分，名夜中時。其晝亦爾，此中順世俗。」(T42,435b7-11)

二、編者的算法與當代妙境法師解為六小時相同，詳參下述網站：

(<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!bUootnScBhnu.N3bNA-/article?mid=604&prev=607&next=600&l=f&fid=27>)

懇，善取、善思、善了、善達，以有明俱心及有光俱心。

或於屏處、或於露處，往返經行。

於經行時，隨緣一種淨妙境界，極善示現、勸導讚勵、慶慰其心。謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天。

或於宣說昏沈睡眠過患相應所有正法，於此法中為除彼故；以無量門訶責毀訾昏沈睡眠所有過失，以無量門稱揚讚歎昏沈睡眠永斷功德。所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法及以論議。為除彼故，於此正法聽聞受持，以大音聲若讀若誦，為他開示思惟其義，稱量觀察。

或觀方隅、或瞻星月諸宿道度、或以冷水洗灑面目。

由是昏沈睡眠纏蓋，未生不生，已生除遣，如是方便從順障法，淨修其心。

3、印順導師在《成佛之道》(p.195-p.196)：

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。……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。

4、《瑜伽師地論》卷 24：

復云何知此中略義？謂常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅，略有四種正所作事，何等為四？

一者、乃至覺寤常不捨離所修善品，無間常委修善法中勇猛精進。

二者、以時而臥，不以非時。

三者、無染污心而習睡眠，非染污心。

四者、以時覺寤，起不過時。

是名四種常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅正所作事。依此四種正所作事，諸

佛世尊為聲聞眾宣說修習覺寤瑜伽。(T30,413b-c)

(二) 對治睡眠的方法

A、佛在《阿含經》所說的睡眠對治法：明照思惟

1、《雜阿含》(715經)：

何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。(T02,192c)

2、《雜阿含》(275經)：

於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。於中夜時，房外洗足，入於室中，右脅而臥，屈膝累足，係念明想，作起覺想。於後夜時，徐覺徐起，經行、坐禪。是名善男子難陀初夜、後夜精勤修集。(T02,73b)

3、《增壹阿含·8經》：

云何比丘恒知景寤？於是，比丘初夜、後夜恒知景寤，思惟三十七道之法。若晝日經行，除去惡念諸結之想。復於初夜、後夜經行，除去惡結不善之想。復於中夜右脅著地，以腳相累，唯向明之想。復於後夜，出入經行，除去不善之念。如是！比丘知時景寤。(T02,802a)

4、《增壹阿含·4經》：

云何比丘少睡眠？於是，比丘初夜時，習於警寤，習三十七品無有漏脫，恒以經行、臥覺而淨其意。復於中夜，思惟深奧。至後夜時，右脅著地，腳腳相累，思惟計明之想。復起經行，而淨其意。如是！比丘少於睡眠。(T02,765c)

5、印順導師《成佛之道》(p.195-p.196)：

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。……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。

B、佛在《離睡經》與《四分律》所說的離睡眠之法

1、《佛說離睡經》(T01,837a-b)：

- [1] 為何以念而欲睡耶？莫行想，莫分別想，莫多分別，如是睡當離。
- [2] 汝若睡不離者，汝目乾連！如所聞法，如所誦法，廣當誦習，如是睡當離。
- [3] 若不離者，汝目乾連！如所聞法，如所誦法，當廣為他說，如是睡當離。
- [4] 若不離者，汝目乾連！如所誦法，如所聞法，意當念、當行，如是睡當離。
- [5] 若不離者，汝目乾連！當以冷水洗眼，及洗身支節，如是睡當離。
- [6] 若不離者，汝目乾連！當以兩手相挑兩耳，如是睡當離。
- [7] 若不離者，汝目乾連！當起出講堂，四方視及觀星宿，如是睡當離。
- [8] 若不離者，汝目乾連！當在空處仿佯¹³行，當護諸根，意念諸施，後當具想，如是睡當離。
- [9] 若不離者，汝目乾連！當還離仿佯，舉尼師壇，敷著床上，結跏趺坐，如是睡當離。
- [10] 若不離者，汝目乾連！當還入講堂，四疊敷鬱多羅僧著床上，舉僧伽梨著頭前，右脅著床上，足足相累，當作明想，當無亂意，常作起想思惟住。

2、《四分律》(T22,817b)：

佛言：若夜集說法者，座高卑無在。時，諸比丘，夜集欲坐禪。

佛言：聽。

時，諸比丘睡眠。

佛言：〔1〕比〔丘〕坐者，當覺之；

¹³ 仿佯：亦作“仿洋”。游蕩；遨遊。

- [2] 若手不相及者，當持戶鑰，若拂柄覺之；
- [3] 若與同意者，當持革屣擲之；
- [4] 若猶故睡眠，當持禪杖覺之；
- 中有得禪杖覺已，呵〔而〕不受。佛言：不應爾；
- 若呵〔而〕不受者，當如法治；
- [5] 若復睡眠。佛言：聽以水灑之；
- 其中有得水灑者，若呵〔而〕不受，亦當如法治；
- [6] 若故復睡眠。佛言：當拄¹⁴眼，若以水洗面。
- [7] 時，諸比丘猶故復睡眠。佛言：當自摘耳、鼻，若摩額上；
- [8] 若復睡眠，當披張鬱多羅僧，以手摩捫其身；
- [9] 若當起出戶外，瞻視四方，仰觀星宿；
- [10] 若至經行處，守攝諸根，令心不散。

3、《出曜經》(T04,655c)：

若睡欲至時，當舒一脚垂於床下；若睡纏綿不解，當垂兩脚到於床下。

C、《瑜伽師地論》與《法蘊足論》對光明想之說明

1、《瑜伽師地論》卷 68：

彼於如是止、舉、捨相得善巧已，由下劣心慮恐下劣便正修「舉」；由掉舉心慮恐掉舉便修內「止」；心得平等便修上「捨」。(T30,676c)

2、《瑜伽師地論》卷 28：

當知此中有四光明：一、法光明，二、義光明，三、奢摩他光明，四、毘鉢舍那光明。依此四種光明增上立光明想。(T30,437a)

3、《瑜伽師地論》卷 11：

問：昏沈睡眠蓋，以何為食？

¹⁴ 拄〔ㄨㄣˇ〕：擦拭。(《漢語大辭典(六)》，p.410)

答：有黑暗相，及於彼相不正思惟，多所修習以之為食。

問：此蓋，誰為非食？

答：有光明相，及於彼相如理作意，多所修習以為非食。

明有三種：一、治暗光明，二、法光明，三、依身光明。

治暗光明，復有三種：一、在夜分，謂星月等。二、在晝分，謂日光明。

三、在俱分，謂火珠等。

法光明者：謂如有一，隨其所受所思所觸，觀察諸法；或復修習隨念佛等。

依身光明者：謂諸有情自然身光。

當知初明，治三種暗：一者、夜暗，二者、雲暗，三者、障暗，謂窟宅等。

法明能治三種黑暗，由不如實知諸法故，於去、來、今，多生疑惑。於佛法等，亦復如是。此中無明及疑，俱名黑暗。又證觀察，能治昏沈睡眠黑暗，以能顯了諸法性故。(T30,330a-b)

4、《法蘊足論》卷8：

云何光明定加行？修何加行，入光明定？謂於此定，初修業者，先應善取淨月輪相，或復善取淨日輪相，或復善取藥物、末尼、諸天宮殿星宿光明，或復善取燈燭光明，或復善取焚燒城邑川土光明，或復善取焚燒山澤曠野光明，…隨取一種光明相已，審諦思惟、解了觀察、勝解堅住，而分別之。…彼若爾時攝錄自心，令不散亂馳流餘境，能令一趣，住念一緣，思惟如是諸光明相，如是思惟，發勤精進，乃至勵意不息，是名光明定加行，亦名入光明定。(T26,490a)

五、徹底根治睡眠蓋之道品

1、《雜阿含》（709經）：

若比丘專一其心，側聽¹⁵正法，能斷五法，修習七法，令其轉進滿足。何等為斷五法？謂貪欲蓋，瞋恚蓋，睡眠蓋，掉悔蓋，疑蓋，是名五法斷。何等修習七法？謂念覺支，擇法覺支，精進覺支，猗覺支，喜覺支，定覺支，捨覺支，修此七法，轉進滿足。(T02,190b)

¹⁵ 側聽：側身而聽。表示尊敬。

2、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96：

如契經說：諸聖弟子，若以一心屬耳¹⁶聽法，能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。

問：要在意識修所成慧能斷煩惱，非在五識生得（慧）聞思（所成慧）能斷煩惱。如何乃說「若以一心屬耳聽法能斷五蓋」？

答：依展轉因，故作是說。謂善耳識無間，引生善意識；此善意識無間，引生聞所成慧；此聞所成慧無間，引生思所成慧；此思所成慧無間，引生修所成慧；此修所成慧，修習純熟能斷五蓋，故不違理。

問：斷五蓋時，未能圓滿修七覺支，何故契經作如是說：「能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。」

答：離欲染時，名能斷五蓋；離色染時，名修七覺支；離無色染時，名速令圓滿，故無有失。

有作是說：「離欲染時，名能斷五蓋；離無色染時，名修七覺支速令圓滿。」此說初後，略去中間，故無有失。

復有說者：「無間道時，名能斷五蓋；解脫道時，名修七覺支速令圓滿。」相鄰近故，說名為速。(T27,499b-c)

3、《中阿含·181 多界經》(T01,724b)：

阿難！若不斷五蓋，心穢、慧羸，心不正立四念處，欲修七覺意者，終無是處。若斷五蓋，心穢、慧羸，心正立四念處，修七覺意者，必有是處。

六、睡眠與人間依報的關係

1、《瑜伽師地論》卷 24：

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昏睡。為此義故，暫應寢息，欲令昏睡疾除遣，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。(T30,416b-c)

¹⁶ 屬耳：注意傾聽。(《漢語大詞典(四)》，p.63)

2、印順導師的《佛法是救世之光》(p.322)：

關於內心不由自主的活動，且說兩類：

- 一、由醒而睡眠，在未到熟睡以前（真正的熟睡是無夢的）；
- 二、由散亂而凝定，在未得真正禪定以前。當我們從清醒而漸入夢境時，明了的意識，漸失去制導力，昏昧而鬆弛了。那時，明了意識所制導的，一向被抑制遺落的種種心象，就會伴著「夢中意識」而活動起來。不由自主的夢境，糊糊塗塗，顛顛倒倒，就由此出現。

3、印順導師《佛法是救世之光》(p.172)：

出定以後，由於定力的資熏，飲食睡眠，都會減少；身心輕安，非常人可及。¹⁷

七、結語

1、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 44 (T27,230a)：

又尸羅者，是安眠義，謂持戒者，得安隱眠，常得善夢，故曰尸羅。

2、《瑜伽師地論》卷 13 同樣在說明出家者不虛度時光的要求中，提及：

又有二法，令修善品諸苾芻等時無虛度：一者、於諸根境，正勤方便，研究法相。二者、知時知量，少習睡眠。(T30,348a)

3、《中阿含·33 侍者經》卷 8〈4 未曾有法品〉(T01,475a)：

尊者阿難作是說：諸賢！我坐床上，下頭未至枕頃，便斷一切漏，得心解脫。¹⁸

¹⁷ 另參：《十住毘婆沙論》卷 4〈8 阿惟越致相品〉阿惟越致相之一：「少於眠睡，行來進止，心不散亂，威儀庠雅，憶念堅固。」(T26,40b7-8)

¹⁸ 《善見律毘婆沙》卷 1〈1 序品〉：「於是阿難從經行處下至洗脚處。洗脚已入房却坐床上。欲少時消息，倚身欲臥。脚已離地，頭未至枕。於此中間，便得羅漢。若有人問於佛法中，離行住坐臥而得道者，阿難是也。」(T24,674c)

第三章、初期佛教的經行

一、經行的字義

【經行】（《漢語大詞典(九)》，p.859）

佛教語。謂旋繞往返或徑直來回於一定之地。佛教徒作此行動，為防坐禪而欲睡眠，或為養身療病，或表示敬意。

◎晉 法顯《佛國記》：“佛在世時，有翦髮爪作塔，及過去三佛并釋迦文佛坐處、經行處及作諸佛形像處，盡有塔。”

◎《法華經·序品》：“又見佛子，未嘗睡眠，經行林中，勤求佛道。”

◎唐 義淨《南海寄歸內法傳》卷三：“五天之地，道俗多作經行，直去直來，唯遵一路，隨時適性，勿居鬧處，一則痊痾¹⁹，二能銷食。”

◎唐 李白《崇明寺佛頂尊勝陀羅尼幢頌》序：“以天下所立茲幢，多臨諸旗亭，喧囂湫隘，本非經行網繞之所。”〔※王琦注：“經行，謂僧眾週幢²⁰循行，所以致其敬禮之心。”〕

◎宋 陸游《出游》詩：“近世父老遠尋僧，病起經行力漸增。”

二、經行的場所

(一) 戶內經行

《長阿含·小緣經》：「世尊於靜室出，在講堂上彷彿經行。」(T1, 36c)

(二) 戶外經行

¹⁹ 痊痾：使病痊愈。

²⁰ 幢：用同“幢”。竿柱；枝幹。

- 1、《雜阿含·592經》：「爾時，世尊出房露地經行。」(T2, 158a)
- 2、《中阿含·婆羅婆堂經》：「於堂影中露地經行。」(T1, 673b)
- 3、《雜阿含·262經》：「時，有眾多比丘出房外林中經行。」(T2, 35c)

(三) 經行處的設立

- 1、《雜阿含·809經》：「循諸房舍、諸經行處、別房、禪房。」(T2, 207c)
- 2、《五分律》：「舍利弗然後以繩量度，作經行處、講堂、溫室、食厨、浴屋及諸房舍，皆使得宜。」(T22, 167b)
- 3、《五分律》：「時諸住處無有籬障，牛馬唐突，壞經行處。佛言：聽周圍作籬掘塹。」(T22, 167b-c)

(四) 經行處的長度

- 1、《瑜伽師地論》：「言經行者，謂於廣、長，稱其度量，一地方所，若往若來，相應身業。」(T30, 411c)
- 2、《瑜伽論記》：「景云：可廣三步，長三十步許，是經行道。」(T42, 435b)
- 3、《南海寄歸內法傳》：「故鷲山覺樹之下、鹿苑王城之內，及餘聖跡，皆有世尊經行之基耳。闊可二肘，長十四五肘，高二肘餘，壘甃作之。」(T54, 221b-c)
- 4、《大唐西域記》卷 8：「菩提樹北有佛經行之處。如來成正覺已不起于座，七日寂定。其起也，至菩提樹北，七日經行，東西往來，行十餘步，異華隨迹十有八文。後人於此壘甃為基，高餘三尺」(T51, 916b)
- 5、《大唐西域記》卷 4 描述描述劫比他國時說：「精舍側有大石基，長五十步，高七尺，是如來經行之處。」(T51, 893b)
- 6、《大唐西域記》卷 8：「目支隣陀龍池東林中精舍，有佛羸瘦之像，其側有經行之所，長七十餘步，南北各有卑鉢羅樹。」(T51, 917b)
- 7、《大唐西域記》卷 7 描述波羅尼國時說：「釋迦菩薩受記南不遠。有過去四佛經行遺迹。長五十餘步，高可七尺。」(T51, 905c)



※此照片攝於印度菩提迦耶

(五) 經行處的規範

- 1、《十誦律》：「佛在阿羅毘國新作僧伽藍。諸比丘無經行處，是事白佛。佛言：應作經行處。彼土熱，經行時汗流。佛言：應經行處種樹。」(T23, 284a)
- 2、《五分律》：「諸比丘欲作新經行處，以是白佛。佛言：聽作。諸比丘便曲作，以是白佛。佛言：應直作。諸比丘欲高作經行道，以是白佛。佛言：聽高作。兩兩經行道數壞。以是白佛。佛言：聽白塹²¹渥，亦聽用衣及婆婆草²²布上。」(T22, 137b)
- 3、《根本說一切有部毘奈耶雜事》：「緣處同前。時有年少苾芻，隨於一處而作經行。彼經行時，令地損壞。
時有長者入寺遍觀，至經行處，便作是念：地尚如此，聖者之足，其狀若何。作是念已，問言聖者：誰令此地有損壞耶？
苾芻報曰：此即是我經行之處。

²¹ 塹〔尸巧、〕：白土，白堊。

²² 茅草的一類。

長者報曰：地既如此，足如之何？

幸當舉足，我試觀足。即便舉示，其皮並穿。

長者見已，起悲念心，報言聖者：我有[毯-炎+瞿]毳，欲為敷設，在上經行，於足無損。

答言：長者！佛未聽許。

彼言聖者：仁之大師，性懷慈念，此定應許。

苾芻以緣白佛。

佛言：我今聽彼精勤警策經行苾芻，應畜[毯-炎+瞿]毳，隨意無犯。

還告長者，彼即為敷，苾芻便受。

多時足蹋，遂為兩段，各在一邊。

長者後來，見其狼籍，問言聖者：因何[毯-炎+瞿]毳，零落至此。若見破處，何不縫治？

苾芻以緣白佛。

佛言：長者所說，斯實善哉，見有破處，即可縫治，或以物補。若其碎破，不堪修理，應可和泥，或和牛糞，於經行處，而為塗拭，能令施主增長福田。」(T24, 262c-263a)

- 4、《四分律》：「時諸比丘露地經行，有蛇、蝎、蜈蚣、百足。未離欲比丘見恐怖。佛言：聽作懸經行處。不知云何作。佛言：下豎柱，上安板，木閣²³道行。若患風、雨、日曝，聽作屋覆。」(T22, 942c)
- 5、《五分律》：「有諸比丘露處經行，雨時漬²⁴衣，以廢經行。佛言：聽作步廊。」(T22, 167c)
- 6、《四分律》：「時諸比丘露地經行，患風、雨、日曝得患。佛言：聽作經行堂。不知云何作。佛言：聽長行作，作堂所須一切給與。時彼上座老病羸頓經行時倒地。佛言：聽繩索繫兩頭，循索行。捉索行，手軟破手。佛言：聽作捲若竹筒，以繩穿筒，手捉循行。經行時疲極。聽兩頭安床。」(T22, 938a-b)

²³ 木閣：即棧道。又稱棧閣、閣道。

²⁴ 漬〔ㄉㄨㄣˋ〕：1、腌漬；浸泡。2、沾染；濡染。3、浸潤；濕潤。

三、經行的利益

利益 佛典	一 能遠行	二 能精進	三 有力	四 少病	五 飲食易消化	六 所得定久住	七 容易得定	八 能思惟	九 除睡
增支部 ²⁵	1 堪遠行	2 堪精進		3 少病	4 善消化	5 所得定久住			
四分律 ²⁶	1 堪遠行			3 少病	4 消食飲	5 得定久住		2 能思惟 ²⁷	
十誦律 ²⁸	1 勤健 ²⁹		2 有力	3 不病	4 消食	5 意得堅固			
	1 能行			4 消冷熱病	3 除風 ³⁰	5 意得堅固			2 解勞
出曜經 ³¹	1 堪任遠行		2 多力	4 無病	3 所可食噉自然消化		5 速得禪定		
佛說七處三觀經 ³²	1 能走		2 有力		4 飯食易消不作病	5 已得定意為久	5 行者易得定意		3 除睡

從上述歸納起來，略可分為九大利益：

- 1、能夠行遠路。
- 2、堪能精進。
- 3、有力。
- 4、少病。
- 5、飲食易消化。
- 6、所得的定久住。
- 7、容易得定。
- 8、能思惟。
- 9、解勞、除睡意。

(一) 有益於身體的健康〔第 1、3、4、5 項〕

- 1、《增壹阿含經》：「世尊食後起，與阿難共於樹園中經行。」(T2, 806c)

²⁵ AN III 29,25-30,4.

²⁶ 《四分律》(T22, 1005c)。

²⁷ 依據《四分律行事鈔資持記》的解釋：「次明經行。初顯益：一謂慣熟；二即專一；三謂血氣均和；四五可解」(T40, 414c)，第二所謂「能思惟」的利益，是由於「專一」的緣故。

²⁸ 《十誦律》(T23,371b-c)

²⁹ 「勤」有輕捷的意思，故歸到「能遠行」。

³⁰ 這裡的「除風」，可能指消除脹氣。廣律記載，「浴室洗浴」(T23, 422a)、「食粥」(T22, 655c)、「嚼楊枝」(T23, 289b-c)、「食訶梨勒果」(T22, 103a)也都有「除風」的利益。但是，不同處的「除風」顯然意思不盡相同，尚待進一步的研究。關於「風」在傳統印度醫學的說明，見廖育群，頁 59-69。巴利佛典所提及的風病，見甘迺斯·齊思克，頁 151-155。

³¹ 《出曜經》(T4, 755a)。

³² 《七處三觀經》(T2, 879a)。

- 2、《中阿含·192 加樓烏陀夷經》(T1, 740c)：「世尊過夜平旦³³，著衣持鉢，入阿耨那³⁴而行乞食。食訖中後，收舉衣鉢，澡洗手足，以尼師檀著於肩上，往至一林，欲晝經行」。
- 3、《南海寄歸內法傳》：「五天之地，道俗多作經行，直去直來，唯遵一路，隨時適性，勿居鬧處。一則痊痼，二能銷食。禺中日昃，即行時也。或可出寺長引，或於廊下徐行。若不為之，身多病苦，遂令脚腫、肚腫、臂疼、髀疼，但有痰癢不銷，並是端居所致。必若能行此事，實可資身長道。」(T54, 221b)

(二) 有提起精進力，去除昏沉，讓行者持續修行的能力〔第 2、9 項〕

- 1、《中阿含·長老上尊睡眠經》卷 20：「若汝睡眠故不減者，大目犍連！當從室出，而至屋頭，露地經行，守護諸根，心安在內，於後前想，如是睡眠便可得減。」(T1, 559c)
- 2、《中部注》：「他們為何在那時經行？為了消除豐盛食物引起的昏沉與睡意。或者，他們是晝精勤者。當他們食後經行、沐浴，令身體恢復活力後，打坐修沙門法時，心是一境的。」(Sv I 251,30-252,2)

(三) 有助於定力的培養〔第 6、7、8 項〕

- 1、《根本說一切有部毘奈耶破僧事》卷 17：「(二十億耳)白言：(阿難)尊者！云何苾芻決定修行，早得成就意得正定？(阿難)答言：如佛所說：受三摩地勤苦經行，速得正定。時彼聞已，即往屍林，作三摩地經行」(T24, 186a)
- 2、《根本說一切有部毘奈耶皮革事》卷 2：「白言：尊者！云何一向勤求行三摩地？答言：具壽！如佛所言，經行最勝。」(T23, 1055c)
- 3、結集前夕阿難尊者爲了證阿羅漢果，藉由經行修習毗婆舍那：

³³ 平旦：清晨。

³⁴ 阿耨那(Āpaṇa)，邑名。

- 《摩訶僧祇律》：「時尊者阿難勤加精進，經行不懈，欲盡有漏。」(T22, 491a)
- 4、《四分律》：「時阿難在露地敷繩床，夜多經行。」(T22, 967a)
- 5、《五分律》：「初中後夜，勤經行思惟，望得解脫。」(T22, 190c)
- 6、《雜阿含·1130 經》：「世尊告諸比丘：若於彼處，有比丘經行於彼處，四沙門果中得一一果者，彼比丘盡其形壽，常念彼處。」(T2, 299a)³⁵

四、經行的時間、禮節與方法

(一) 經行的時間

- 1、《四分律》卷 53：「初夜後夜精進覺悟。若在晝日，若行若坐，常爾一心念除諸蓋。彼於初夜若行若坐，常爾一心念除諸蓋。彼於中夜，側右脇，累脚而臥，念當時起，繫想在明，心無錯亂。至於後夜便起思惟，若行若坐，常爾一心念除諸蓋。」(T22, 963c-964a)
- 2、《增壹阿含·49 放牛品·第 8 經》：「云何比丘恒知景寤？於是，比丘初夜、後夜恒知景寤，思惟三十七道之法。若晝日經行，除去惡念諸結之想。復於初夜、後夜經行，除去惡結不善之想。復於中夜右脇著地，以脚相累，唯向明之想。復於後夜，出入經行，除去不善之念。如是，比丘知時景寤。」(T2, 802a)
- 3、《增壹阿含·44 九眾生居品·第 4 經》：「云何比丘少睡眠？於是，比丘初夜時，習於警寤，習三十七品無有漏脫，恒以經行。臥覺而淨其意。*復於中夜思惟深奧。*至後夜時，右脇著地，脚相累，思惟計明之想。復起經行，而淨其意。如是，比丘少於睡眠。」(T2, 765c)
- 4、《增壹阿含·16 火滅品·第 4 經》：「彼人諸根寂定，飲食知節，竟日經

³⁵ 此經後半部提到比丘尼、式叉摩尼、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷也是該如此也。

行，未曾捨離意遊三十七道品之法。」(T2, 579c)

- 5、《增壹阿含·21 三寶品·第六經》：「云何比丘不失經行？於是，比丘前夜、後夜恒念經行，不失時節，常念繫意在道品之中。若在晝日，若行、若坐，思惟妙法，除去陰蓋。復於初夜，若行、若坐，思惟妙法，除去陰蓋。復於中夜，右脇臥，思惟繫意在明。彼復於後夜起，行³⁶思惟深法，除去陰蓋。如是，比丘不失經行。」(T2,604a)

(二) 經行的禮節

- 1、《摩訶僧祇律》卷 31：「時比丘在天帝釋石室邊坐禪，有比丘著屐在前經行。時，坐禪比丘聞聲已，心不得定。諸比丘以是因緣往白世尊，乃至佛言：從今日後不聽著屐。」(T22, 482b)
- 2、《摩訶僧祇律》卷 35：「不得在坐禪比丘前經行。」(T22, 506c)
- 3、《四分律》：有爲了表示尊師重道而設立的禮節。與和尚、阿闍梨或相當之人共同經行時，（1）不應讓自己走在好經行處、高經行處，而對方在惡經行處、低經行處；（2）不應己在前、對方在後；（3）不應反抄衣、纏頸裹頭、通肩披衣，（4）也不應著革屐。³⁷
- 4、《十誦律》：有爲了貫徹戒律的施行而設立的禮節。別住比丘不能與清淨比丘同一經行處，不得有好經行處，不得在清淨比丘前經行，也不能兩個別住比丘同一個經行處。³⁸
- 5、《摩訶僧祇律》：有爲了避免嫌疑、引起社會不良的觀感而設立的禮節。不

³⁶ 依大正藏校勘欄，引文中畫底線的「行」字，在宋、元、明本，作「若行若坐」。

³⁷ 《四分律》(T22, 847b-c)。《巴利律》中，不在長老面前穿托鞋經行的規定，見 Vin I 187。

³⁸ 《十誦律》(T23, 237a-b)。另見《巴利律》(Vin II 33-37)、《四分律》(T22, 904b)。

得在從事性工作者、賭徒、賣酒處、肉市場、獄卒之前經行。³⁹

(三) 經行的方法

- 1、《十誦律》卷 57 說：「經行法者，比丘應直經行，不遲、不疾。若不能直，當畫地作相，隨相直行，是名經行法。」(T23, 422c)
- 2、《薩婆多部毘尼摩得勒伽》卷 6 說：「云何經行？…不得搖身行、不得大駛駛、不得大低頭縮。攝諸根心不外緣。當正直行，行不能直者，安繩。」(T23, 604b)

※綜合兩段律文，經行的要點：

- 1、直行；2、不疾速；3、不急、不緩；4、身正直、不搖擺；
- 5、不過度低頭；6、心向內緣。

前五點與身體儀態、動作速度有關，第六點則是經行時用心的原則。

- 3、《瑜伽師地論·聲聞地》卷 24 「經行的特徵」：
「非身劬勞、非身疲倦、非心掉舉所制伏時而習經行。
為修善品，為善思惟，內攝諸根，心不外亂而習經行。
不太馳速，不太躁動，亦非一向專事往來而習經行。
時時進步，時時停住而習經行。」(T30, 416a-b)
- 4、《經集》中的《慈經》(Sn 151)提到：行、住、坐、臥四種威儀，皆可用來修習慈心。若以此類推，其他的奢摩他業處，應該也可以在四種威儀中修習。
- 5、《增支部·4 集·12 經》說到，比丘在四種威儀，斷除五蓋，觀見五蘊的生、滅。(AN II 15,₆₋₁₁)

³⁹ 《摩訶僧祇律》(T22, 506c-507a)。

6、《念處經》中之「身念處」裡的「正知章」與「威儀章」更明示在四威儀中培養正念以觀見生、滅現象的方法。

其中，「威儀章」所述的方法是：「諸比丘！再者，比丘去時，了知：我去；站立時，了知：我站立；坐時，了知：我坐；臥時，了知：我臥。無論身體如何被擺置，他皆了知。」(MN I 56,³⁶-57,²)

7、《中部注》解釋說，雖然狗、豺狼行走時也知道自己在行走，但是他們以為是「眾生」、「我」在走，牠們的了知不是「念處修行」(satipaṭṭhānabhāvanā)也不是「業處」(kammaṭṭhāna)。

相對地，以經行修習毗婆舍那的比丘，則在經行的當下了知實際上並沒有人、眾生。因為他們了知行走只是純粹的身、心現象：

「『我要走』的心生起，這個心產生風，風產生〔身〕表。全身由於心行與風界擴散而向前挪移，這稱為『去』」。 (Ps I 251,¹⁰⁻¹³)

8、覺音的《清淨道論》(Vism 621-622)：

覺音也曾描述禪修者如何在一個步伐中見到無常、苦、無我：

禪修者將一步分為「提腳」(uddharāṇa)、「向前」(atiharāṇa)、「跨越」(vītiharāṇa)、「放下」(vossajjana)、「置地」(sannikkhepana)、「壓下」(sannirumbhana)六個階段。

在提腳、向前、跨越三個階段，火、風二界強而地、水二界弱，

在放下、置地、壓下三個階段，地、水二界強而火、風弱。

禪修者了知各階段的色法在該處即如胡麻子「一段一段、一節一節、一點一點」(pabbam pabbam sandhi sandhi odhi odhi)壞滅。

《清淨道論》的這段敘述相當生動地描述了《念處經》「威儀章」所說的依經行「見生滅」(samudayadhammānupassī)的情形。

9、唐朝的《無畏三藏禪要》記載，來自天竺摩伽陀國，王舍城那爛陀竹林寺的善無畏法師，教導持四句真言的經行方法。如說：

「汝等習定之人，復須知經行法則，於一靜處平治淨地，面長二十五肘，兩

頭豎標，通頭繫索，纜與胸齊，以竹筒盛索，長可手執，其筒隨日右轉，平直來往，融心普周，視前六尺，乘三昧覺，任持本心。諦了分明，無令忘失。但下一足，便誦一真言，如是四真言，從初至後，終而復始，誦念勿住。稍覺疲懈，即隨所安坐。」(T18, 946a)。

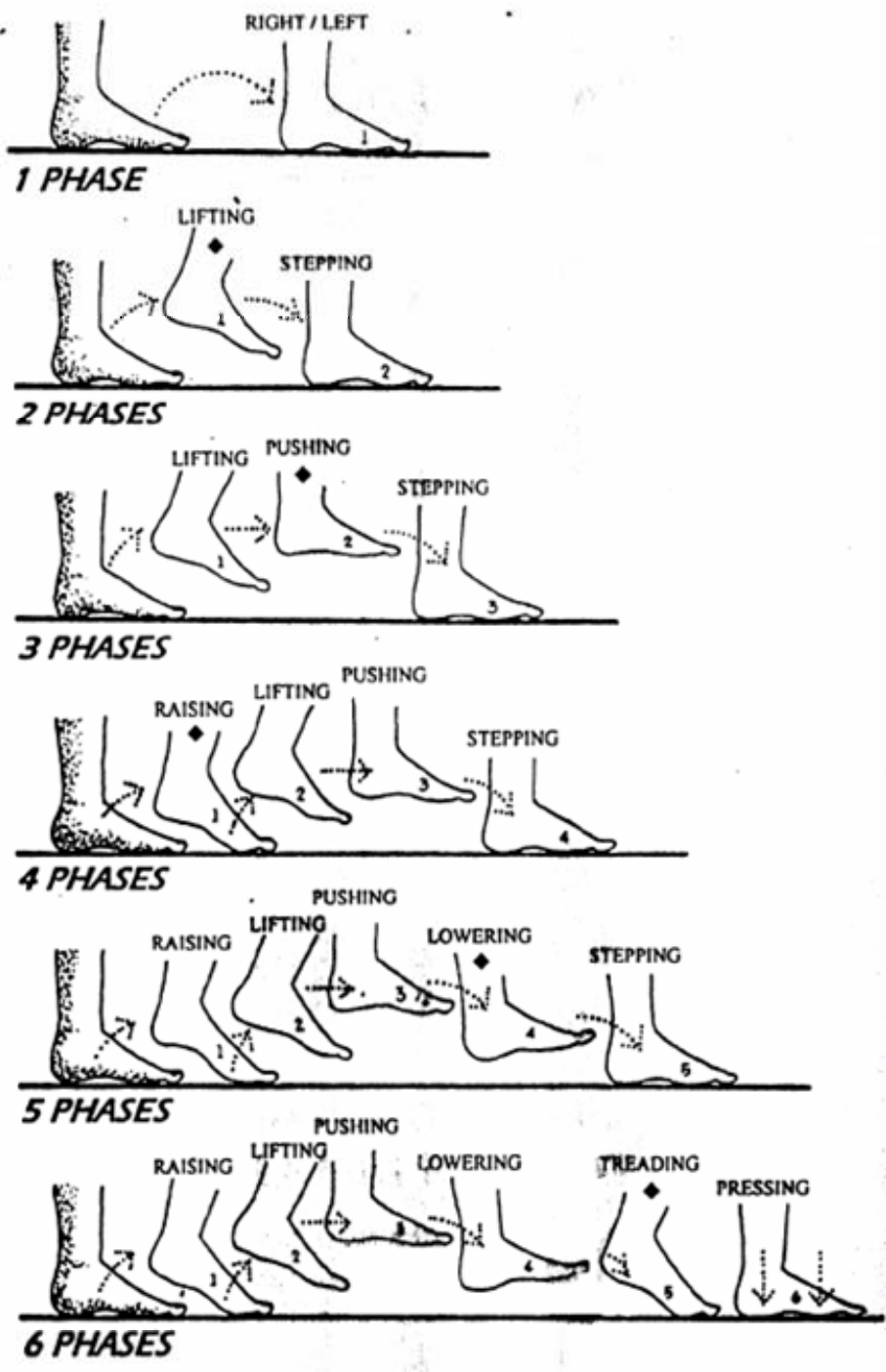
- 10、從《修禪要訣》可知，來自北天竺，教導大乘禪修方法的佛陀波利，教人守住鼻端的經行方法：

「行即經行也。宜依平坦之地，自二十步以來，四十五步以上，於中經行。經行時覆左手，以大指屈著掌中，以餘四指把大指作拳然。覆右手，把左手腕。即端坐少時，攝心令住。謂住鼻端等也，乃行。行勿太急太緩。行只接心。行至界畔即逐日迴身。還向來處，住立少時，如前復行。行時即開目，住即輒閉。如是久行，稍倦即休。經行唯在晝，夜不行也。」(X63, 15)。

- 11、帕奧禪師《正念之道》(p.6)：

無論身體處在那一種姿勢，都應當如此修行。在每一次靜坐結束時仍然要繼續修行，不要間斷。意思是當你睜開眼睛、鬆開雙腿、站起來等時都要繼續覺知呼吸。日常活動中行、住、坐、臥等任何時候也都要持續地覺知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目標，讓修行間斷的時間愈來愈少，乃至最後能夠持續地修行，幾乎沒有間斷。從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，這中間的時間裡都應當如此精勤不懈地修行。若能如此精進，你就很可能在這次禪修營期間達到安止定（即禪那），這就是為什麼佛陀說安般念應當被培育與數數修行的理由。



【分階觀察的經行示意圖】：此圖得自台北市「佛陀原始正法中心」。中文版可見：捨棄我禪師著，《四念處內觀智慧禪法》，張振鵬、蔡偉恆譯，台北：慈善精舍，頁 10。

第四章、《菩薩本業經》〈願行品〉

【簡介】

「本業」為 ādikarmika 的意譯；「菩薩本業」，是菩薩初學的行業。支謙所譯《菩薩本業經》的〈願行品〉，聶道真所譯的《諸菩薩求佛本業經》，與「晉譯本」的〈淨行品〉第七，「唐譯本」的〈淨行品〉第十一，是同本異譯。這裏，依譯出最早的支謙本為主。《華嚴經》所表達的，是不思議解脫境界，一般是不容易修學的。只有這一品，為初學說，意境雖非常高遠，但不離日常生活。日常生活，是人間的（與天、鬼無關）在家與出家生活。在在家與出家的日常生活中，事事物物，都為普利眾生而發願，就是在家菩薩、出家菩薩的生活；在家與出家，都可以修菩薩行的。……

本品所說的，是平常的生活，見到的人與物，都觸類立願——「當願眾生」，願眾生離苦、離煩惱、離罪惡，修善以向光明的佛道。這是菩薩的「悲願行」，隨時都不離悲念；《般若經》等是菩薩的「智證行」，隨事都不離無所得。智慧增上與悲願增上，為大乘佛法的兩大！……

從上面一六偈看來，菩薩的出家生活，是進入寺院中出家，過著一般比丘的律儀生活。菩薩出家而與一般（聲聞）比丘不同的，不在事行方面，而在事事發願，時時發願，悲念眾生，而歸向於佛道。〈淨行品〉所說的出家菩薩，代表了悲願增上的菩薩行，在傳統的僧團內流傳起來。〔印順導師《初期大乘佛教之起源與開展》，p.1038-p.1044〕

※同本異譯：

- 一、吳月氏·優婆塞 支謙譯《佛說菩薩本業經》卷 1〈願行品第二〉(T10,447b5-449b24)--135 偈
- 二、西晉·優婆塞 聶道真譯《諸菩薩求佛本業經》(T10,451a6-454a26)--133 偈
- 三、東晉·佛馱跋陀羅譯《大方廣佛華嚴經》卷 6〈淨行品第七〉(T9,430a22-432c17)--140 偈
- 四、于闐國·實叉難陀譯《大方廣佛華嚴經》卷 14〈淨行品第十一〉(T10,69b19-72a21)--141 偈

【科判】

- 全品三類 {
- (一)菩薩的在家生活 (第 1~10 偈, 共 10 偈)
 - (二)從在家到出家的過程 (第 11~26 偈, 共 16 偈)
 - (三)菩薩的出家生活 (共 109 偈) :
 - 1 · **出家生活的概說** : (第 27~34 偈, 共 8 偈)
 - 2 · **早上的動作** : (第 35~47 偈, 共 13 偈)
 - 3 · **上午出外乞食的事** (71 偈) :
 - a · 在路上 : (第 48~54 偈, 共 7 偈)
 - b · 遇風雨或休息 : (第 55~57 偈, 共 3 偈)
 - c · 見到山林河海 : (第 58~67 偈, 共 10 偈)
 - d · 見田園等 : (第 68~72 偈, 共 5 偈)
 - e · 在聚落見到異教修行者 : (第 73~79 偈, 共 7 偈)
 - f · 進了城中見到宮殿與王臣 : (第 80~86 偈, 共 7 偈)
 - g · 見到不同的人 : (第 87~98 偈, 共 12 偈)
 - h · 整飭威儀去乞食或應供 : (第 99~118 偈, 共 20 偈)
 - 4 · **回寺院的生活** (16 偈) :
 - a · 回寺洗浴 : (第 119~122 偈, 共 4 偈)
 - b · 下午在寺中的生活 : (第 123~131 偈, 共 9 偈)
 - c · 臨睡的生活 : (第 132~134 偈, 共 3 偈)
- ※結偈 : (第 135 偈, 共 1 偈)

支謙譯《菩薩本業經》〈願行品〉(T10,447b5-449b24)：

智首菩薩問敬首^{文殊}曰：「本何修行，成佛聖道？身口意淨，不念人惡，亦使天下，不得⁴⁰其短，仁慈至大，內性明了，殊⁴¹過弟子，別覺⁴²之上，一切眾邪，莫能迴⁴³動。出生端正，色相無比，族姓尊貴，知重佛法，自守志強，常行四等無量，高才敏達，精進勇健，習眾德本，諸^六度無極，所為無量，恒生福地，言見信用，降心正意，攝念入禪，曉空、無想、不願之法，出入四大、五陰、六入、十二緣起、七覺不闕⁴⁴，通十力智，博入諸道，濟危解厄，為^釋梵所敬，除闇冥如燭火，明天下如日月，度眾人如船師，賢⁴⁵過三界而為上首。欲成斯道，當何修行？」

敬首答曰：「善哉！佛子！志仰高遠，極大慈哀，愍傷十方。若族姓子、族姓女，欲成佛道者，當先正身，言念相應，口習經典，心思可行，改往修來，不釋⁴⁶道意，積德累善，施恩不倦，然則所問，悉可得也。為菩薩者，必諦⁴⁷受學，如佛法教，無得增減，以誓自要⁴⁸，念安⁴⁹世間，奉戒行願，以立德本。」

⁴⁰ 不得，可作不求。

⁴¹ 殊：超過。

⁴² 三乘有三種菩提，菩提即覺之意，故此「別覺」可作二乘菩提（覺）之上的無上佛菩提。

⁴³ 迴：轉。

⁴⁴ 闕：阻礙。

⁴⁵ 賢：勝過。

⁴⁶ 釋：捨棄。

⁴⁷ 諦：深思。

⁴⁸ 自要：自求。

⁴⁹ 安：安穩。

(一) 菩薩的在家生活——10 偈

001	居家奉戒	當願眾生	貪欲意解 ⁵⁰	入空法中
002	孝事父母	當願眾生	一切護視	使得佛道
003	順教妻子	當願眾生	令出愛獄	無戀慕心
004	若得五欲 ⁵¹	當願眾生	皆入清淨	心無所著
005	若在伎樂	當願眾生	悉得法樂	歡喜之忍 ⁵²
006	著寶瓔珞	當願眾生	解去重擔	諸綺 ⁵³ 可意 ⁵⁴
007	見諸姝女	當願眾生	棄捐色愛	無姪妣 ⁵⁵ 態
008	若上樓閣	當願眾生	皆昇法堂	受佛諸經
009	身在房室	當願眾生	覺知惡露 ⁵⁶	無有更樂 ⁵⁷
010	布施所有	當願眾生	興福救之 ⁵⁸	莫墮慳貪

(二) 從在家到出家的過程——16 偈

011	若患厭家	當願眾生	疾得解脫	無所拘綴 ⁵⁹
012	若棄家出	當願眾生	離苦惱罪	從正得安
013	入佛宗廟	當願眾生	近佛行法	無復罣礙
014	詣師友 ⁶⁰ 所	當願眾生	開達入正	悉得如願
015	請求捨罪	當願眾生	得成就志	學不中悔 ⁶¹

⁵⁰ 意解：思惟、觀察。

⁵¹ 五欲：1.色 2.聲 3.香 4.味 5.觸

⁵² 佛馱跋陀羅譯「若在伎樂，…悉得法樂，見法如幻。」實叉難陀譯「妓樂聚會，…以法自娛，了妓非實。」

⁵³ 綺：華麗。

⁵⁴ 佛馱跋陀羅譯「捨離重擔，度有無岸。」實叉難陀譯「捨諸偽飾，到真實處。」

⁵⁵ 姪：放蕩。

⁵⁶ 佛法常解「惡露」為體內不淨之體液。

⁵⁷ 「更樂」在《增壹阿含·404經》卷41(T2,772b)是「觸」的異譯。

⁵⁸ 大正藏校刊為「乏」。乏：缺少、匱乏。

⁵⁹ 拘綴：羈絆；牽制。

⁶⁰ 師友：和尚。

⁶¹ 佛馱跋陀羅譯「求出家法，…得不退轉，心無障礙。」實叉難陀譯「求請出家，…得不退法，

016	脫去白衣	當願眾生	解道修德	無有懈怠
017	受著袈裟	當願眾生	被法服行	心無沾污
018	除剔 ⁶² 鬚髮	當願眾生	除捐 ⁶³ 飾好	無有眾勞 ⁶⁴
019	已作沙門	當願眾生	受行佛意 ⁶⁵	開導天下 ⁶⁶
020	受成就 ⁶⁷ 戒	當願眾生	得道方便	慧度無極 ⁶⁸
021	守護道禁 ⁶⁹	當願眾生	皆奉法律	不犯法教
022	始受和上	當願眾生	令如禪意	思惟解脫 ⁷⁰
023	受大小 ⁷¹ 師	當願眾生	承佛聖教	所受不忘
024	自歸於佛	當願眾生	體解大道	發無上意
025	自歸於法	當願眾生	深入經藏	智慧如海
026	自歸於僧	當願眾生	依附聖眾	從正得度

(三) 菩薩的出家生活——109 偈：

1· 出家生活的概說：8 偈

027	凡開門戶	當願眾生	開現道法	至於泥洹
028	關閉門戶	當願眾生	閉塞惡道	罪得除盡
029	入室 ⁷² 當願	一切眾生	安隱寂寞	得止觀意
030	敷 ⁷³ 床當願	一切眾生	入大乘道	濟安天下 ⁷⁴

心無障礙。」

⁶² 剔：剃。

⁶³ 捐：放棄；捨棄。除去。

⁶⁴ 勞：憂愁。

⁶⁵ 意：志向。

⁶⁶ 佛馱跋陀羅譯「受出家法，…如佛出家，開導一切。」

⁶⁷ 「成就 (sampana) 戒」，印順法師說與「具足 (upasampadā) 戒」差不多。

佛馱跋陀羅譯「受具足戒，…得勝妙法，成就方便。」

⁶⁸ 無極：最究竟。

⁶⁹ 道禁：異譯本皆譯為淨戒。

⁷⁰ 佛馱跋陀羅譯「始請和尚，…得無生智，到於彼岸。」實叉難陀譯「受和尚教，…入無生智，到無依處。」

⁷¹ 此指出家受沙彌戒之「和尚」與「阿闍黎」二師。

⁷² 應指禪堂。

031	宴坐 ⁷⁵ 當願	一切眾生	坐佛道樹	心無所倚 ⁷⁶
032	入眾 ⁷⁷ 當願	一切眾生	成戒定慧	解度 ⁷⁸ 知見
033	數息當願	一切眾生	得捨家 ⁷⁹ 中	無世間念
034	守意 ⁸⁰ 當願	一切眾生	心不放逸	無有雜念

2· 早上的動作：13 偈

035	早起當願	一切眾生	覺識非常	興精進意
036	下床當願	一切眾生	履踐佛跡 ⁸¹	心不動搖
037	著裳 ⁸² 當願	一切眾生	常知慚愧	攝意守道
038	結帶當願	一切眾生	束帶修善	志無解 ⁸³ 已 ⁸⁴
039	次著中衣	當願眾生	恭敬畏慎 ⁸⁵	無有慢墮 ⁸⁶
040	被上法服	當願眾生	服聖表式 ⁸⁷	敏 ⁸⁸ 於道行
041	左右便利	當願眾生	蠲除污穢	無姪怒癡 ⁸⁹

⁷³ 敷：展開。

⁷⁴ 佛馱跋陀羅譯「若敷床座，…敷善法座，見真實相。」實叉難陀譯「若敷床座，…聞敷善法，見真實相。」

⁷⁵ 宴坐：禪坐的異譯。

⁷⁶ 通「倚」：牽引。佛馱跋陀羅譯「心無所倚。」實叉難陀譯「心無所著。」

⁷⁷ 編按：除了一般「進入大眾」的字面意義之外，從上下文來看，編者覺得都已「敷床、宴坐」了，為何還來個「進入大眾」的動作呢？因此，另類解讀提供參考：「眾」查通“終”。盡；完結的意思。如漢王充《論衡·答佞》：“舉世為佞者，皆以禍眾。”黃暉校釋：“眾、終古通。”加上若把「入」當著是佛門之根門的話，合起來就有「終結或終止六根門對外之作用」，簡單說就是「收攝六根門」。（如此文義脈絡才通）

⁷⁸ 解度：解脫。

⁷⁹ 家：可作三界家，或束縛。

⁸⁰ 守意：正念。

⁸¹ 跡：道。

⁸² 裳：印度之下裙，也通衣服。

⁸³ 大正藏校刊為「懈怠」。

⁸⁴ 佛馱跋陀羅譯「整服結帶，…自檢修道，不壞善法。」

⁸⁵ 畏慎：戒惕謹慎。

⁸⁶ 大正藏校刊為「惰」。墮：通惰。

⁸⁷ 大正藏校刊為「識」。識：辨別、記住。

⁸⁸ 敏：勤勉、努力。

⁸⁹ 實叉難陀譯「大小便時，…棄貪瞋癡，蠲除罪法。」

- 042 已而⁹⁰就⁹¹水 當願眾生 柔和軟弱 清淨謹飾⁹²
 043 用水既⁹³淨 當願眾生 以法自洗 無復惡態⁹⁴
 044 手執楊枝 當願眾生 學以法句 擲⁹⁵去諸垢⁹⁶
 045 澡漱口齒 當願眾生 蕩滌情性 如清淨住⁹⁷
 046 盥手當願 一切眾生 得柔淨掌 執受經道⁹⁸
 047 澡面當願 一切眾生 常向清淨 心無瑕疵

3·上午出外乞食的事：71偈

a·在路上：7偈

- 048 出門當願 一切眾生 如佛所欲 出度⁹⁹三界
 049 向道當願 一切眾生 向無上道 志不退轉
 050 行道當願 一切眾生 遊於無際 不中休息¹⁰⁰
 051 上阪¹⁰¹當願 一切眾生 樂昇上道 無所疑難¹⁰²
 052 下阪當願 一切眾生 深入廣博 微妙法中¹⁰³
 053 行於曲路 當願眾生 棄邪曲意 行不伎¹⁰⁴伎¹⁰⁵

⁹⁰ 已而：然後。

⁹¹ 就：取。

⁹² 謹飾：亦作謹飭。猶謹敕（謹慎自飭）。

聶道真譯「菩薩行至水時，心念言：十方天下人，皆使上佛經，悉淨潔。菩薩持水行時，心念言：十方天下人，皆使無不謹敕，軟好心淨潔。」

⁹³ 既：盡、已。

⁹⁴ 佛馱跋陀羅譯「以水滌穢，…具足淨忍，畢竟無垢。」實叉難陀譯「洗滌形穢，…清淨調柔，畢竟無垢。」

⁹⁵ 擲：投擲、扔。

⁹⁶ 佛馱跋陀羅譯「手執楊枝，…心得正法，自然清淨。」

⁹⁷ 佛馱跋陀羅譯「晨嚼楊枝，…得調伏牙，噬諸煩惱。澡漱口齒，…向淨法門，究竟解脫。」實叉難陀譯「嚼楊枝時，…其心調淨，噬諸煩惱。」

⁹⁸ 實叉難陀譯「以水盥掌，…得清淨手，受持佛法。」

⁹⁹ 度：離。

¹⁰⁰ 佛馱跋陀羅譯「涉路而行，…履淨法界，心無障礙。」

¹⁰¹ 阪：山坡。

¹⁰² 佛馱跋陀羅譯「見趣高路，…昇無上道，超出三界。」

¹⁰³ 佛馱跋陀羅譯「見趣下路，…謙下柔軟，入佛深法。」

¹⁰⁴ 伎：忌刻、忌恨、惡、剛強。

054 行於直路 當願眾生 得中正意 言無諛¹⁰⁶諂¹⁰⁷

b· 遇風雨或休息：3 偈

055 見風揚塵 當願眾生 經明行修 心不紛亂¹⁰⁸

056 見雨淹塵 當願眾生 大慈伏意 不起諸想¹⁰⁹

057 涼息樹下 當願眾生 伏心在道 經意不疲¹¹⁰

c· 見到山林河海：10 偈

058 入林澤¹¹¹中 當願眾生 學爲儒林¹¹² 養徒以德

059 行見高山 當願眾生 志仰高大 積德無厭

060 行見刺棘¹¹³ 當願眾生 三毒消滅 無賊害心

061 得好葉樹 當願眾生 以道自蔭 入禪三昧¹¹⁴

062 樹華繁熾¹¹⁵ 當願眾生 三十二相¹¹⁶ 諸好¹¹⁷滿具

¹⁰⁵ 佛馱跋陀羅譯「若見險路，…棄捐惡道，滅除邪見。」實叉難陀譯「見斜曲路，…捨不正道，永除惡見。若見險道，…住正法界，離諸罪難。」

¹⁰⁶ 諛：用言語奉承。

¹⁰⁷ 諂：不限於言語的奉承。

諛諂：亦作諛諛。巴結、恭維。

佛馱跋陀羅譯「得中正意，身口無曲。」實叉難陀譯「其心正直，無諛無誑。」

¹⁰⁸ 聶道真譯「皆使諸欲去，常得明經。」佛馱跋陀羅譯「永離塵穢，畢竟清淨。」實叉難陀譯「遠離塵盆，獲清淨法。」

¹⁰⁹ 佛馱跋陀羅譯「大悲所熏，心意柔潤。」實叉難陀譯「常行大悲，其心潤澤。」

¹¹⁰ 聶道真譯「皆使諸所惡法悉除去，通利入佛經中悉覺知。」

¹¹¹ 林澤：林木與水澤。

¹¹² 儒林：泛指儒生、讀書人。或士林、讀書人的圈子。

¹¹³ 棘刺：棘木的刺。荆棘：帶刺的灌木叢。

¹¹⁴ 實叉難陀譯「以定解脫，而為蔭映。」

¹¹⁵ 熾：盛。

¹¹⁶ 三十二相：1.足下安平立相 2.足下二輪相 3.長指相 4.足跟廣平相 5.手足指縵網相
6.手足柔軟相 7.足趺高滿相 8.伊泥延〔足+專〕相 9.正立手摩膝相 10.陰藏相
11.身廣長等相 12.毛上向相 13.一一孔一毛生相 14.金色相 15.大光相 16.細薄皮相
17.七處隆滿相 18.兩腋下隆滿相 19.上身如獅子相 20.大直身相 21.肩圓好相
22.四十齒相 23.齒齊相 24.牙白相 25.獅子頰相 26.味中得上味相 27.大舌相

- 063 果蓏¹¹⁸盛好 當願眾生 起道樹¹¹⁹行 成無上果¹²⁰
 064 睹諸流水 當願眾生 得正溝流 入佛海智¹²¹
 065 睹諸陂¹²²池 當願眾生 一切功德 慧行充滿¹²³
 066 若見泉水 當願眾生 入佛淵智 所問無窮
 067 遙望江海 當願眾生 入深佛藏 無盡之法

d·見田園等：5偈

- 068 見人汲¹²⁴井 當願眾生 開心受法 得一味道¹²⁵
 069 過度橋梁 當願眾生 興造法橋 度人不休
 070 見修園圃 當願眾生 耘除穢惡 不生欲根
 071 見田稻穀 當願眾生 廣殖福德 不為災患
 072 見好園圃 當願眾生 得周¹²⁶滿持 道法備具¹²⁷

e·在聚落見到異教修行者：7偈

- 073 見丘¹²⁸聚¹²⁹舍 當願眾生 常處仁智 道無危殆¹³⁰

28.梵聲相 29.真青眼相 30.牛眼睫相 31.頂髻相 32.白毛相

¹¹⁷ 依前後句看，可作佛的八十種好。

¹¹⁸ 蓏：瓜類。指果實。

¹¹⁹ 樹：樹立、建立。

¹²⁰ 實叉難陀譯「獲最勝法，證菩提道。」

¹²¹ 佛馱跋陀羅譯「得正法流，入佛智海。」實叉難陀譯「得預法流，入佛智海。」

¹²² 陂：水邊、靠近、蓄水池塘。

¹²³ 佛馱跋陀羅譯「若見浴池，…入佛海智，問答無窮。」實叉難陀譯「若見池沼，…語業滿足，巧能演說。」

¹²⁴ 汲：從井裡取水。亦泛指打水。

¹²⁵ 聶道真譯「皆使所道智悉具足，開入功德法中。」佛馱跋陀羅譯「得如來辯，不可窮盡。」實叉難陀譯「具足辯才，演一切法。」

¹²⁶ 周：遍。

¹²⁷ 佛馱跋陀羅譯「勤修眾善，具足菩提。」實叉難陀譯「勤修諸行，趣佛菩提。」

¹²⁸ 丘：居邑、村落。

¹²⁹ 聚：有人會合、集合。

¹³⁰ 危殆：猶危險。

074	見精學堂	當願眾生	講誦經道	日進不衰 ¹³¹
075	見人眾聚	當願眾生	功滿得佛	成弟子眾
076	見人閑居	當願眾生	恬惓 ¹³² 無爲 ¹³³	遊志 ¹³⁴ 典籍
077	得見沙門	當願眾生	多聞戒具	誨人不倦
078	見異道人	當願眾生	遠去邪見	入八正道 ¹³⁵
079	得見仙人	當願眾生	意行具足	所欲者成 ¹³⁶

f·進了城中見到宮殿與王臣：7 偈

080	行到城郭 ¹³⁷	當願眾生	持戒完具	心無虧缺 ¹³⁸
081	望見宮闕 ¹³⁹	當願眾生	聰明遠照	諸善普立 ¹⁴⁰
082	若見帝王	當願眾生	得奉聖化	如正道教 ¹⁴¹
083	見帝王子	當願眾生	履佛子行	化生 ¹⁴² 法中 ¹⁴³
084	若見公卿 ¹⁴⁴	當願眾生	明於道理	助利天下 ¹⁴⁵
085	見諸臣吏 ¹⁴⁶	當願眾生	忠正順善	無固賊心 ¹⁴⁷

¹³¹ 聶道真譯「菩薩見講堂精舍時，…皆使聽受諸經悉入中。」佛馱跋陀羅譯「見聽訟堂，…說甚深法，一切和合。」

¹³² 恬惓：淡泊寡欲。

¹³³ 無爲：隨順自然。

¹³⁴ 遊志：馳想高遠；遐想。

¹³⁵ 八正道：1.正見 2.正思惟 3.正語 4.正業 5.正命 6.正精進 7.正念 8.正定
異譯：佛馱跋陀羅譯「見婆羅門，…得真清淨，離一切惡。」

¹³⁶ 聶道真譯「皆使所求願，盡悉得，所作為皆成足。」佛馱跋陀羅譯「向正真道，究竟解脫。」

¹³⁷ 城郭：亦作“城廓”。1、城牆。城指內城的牆，郭指外城的牆。2、泛指城市。

¹³⁸ 虧缺：缺損不全；欠缺。

佛馱跋陀羅譯「得金剛身，心不可沮。」

¹³⁹ 宮闕：古時帝王所居宮門前有雙闕，故稱宮殿為宮闕。

¹⁴⁰ 佛馱跋陀羅譯「明達遠照，功德自在。」實叉難陀譯「功德共聚，心恒喜樂。」

¹⁴¹ 實叉難陀譯「得為法王，恒轉正法。」

¹⁴² 四生：1.胎生 2.卵生 3.濕生 4.化生

¹⁴³ 實叉難陀譯「從法化生，而為佛子。」

¹⁴⁴ 公卿：1、三公九卿的簡稱。2、泛指高官。

¹⁴⁵ 實叉難陀譯「恒守正念，習行眾善。」

¹⁴⁶ 吏：1、古代對官員的通稱。2、指官府中的胥吏或差役。

086 見被鎧甲¹⁴⁸ 當願眾生 誓被法鎧 不違本願

g · 見到不同的人物：12 偈

087 見魯鈍¹⁴⁹人 當願眾生 勇於道義 成四無畏¹⁵⁰
088 見憂愁人 當願眾生 離諸恐怖 無復憂戚
089 見喜笑人 當願眾生 捨非常樂 五欲自娛¹⁵¹
090 見勤苦人 當願眾生 得泥洹道 免度諸厄
091 見安樂人 當願眾生 安快如佛 憺怕¹⁵²無患¹⁵³
092 見疾病人 當願眾生 知空非身 無苦痛意¹⁵⁴
093 見強健人 當願眾生 得金剛形 無有衰耗¹⁵⁵
094 見醜陋人 當願眾生 去醜惡行 以善自嚴¹⁵⁶
095 見端正人 當願眾生 意行質直 愛好道法
096 見報恩人 當願眾生 念佛恩德¹⁵⁷ 行菩薩行
097 見背恩人 當願眾生 降心伏意 棄捐諸惡¹⁵⁸
098 見貪欲人 當願眾生 法施天下 無慳貪意

h · 整飭威儀去乞食或應供：20 偈

099 行持錫杖 當願眾生 依仗於法 分流德化¹⁵⁹

¹⁴⁷ 佛馱跋陀羅譯「若見長者，…永離愛欲，深解佛法。」實叉難陀譯「善能明斷，不行惡法。」

¹⁴⁸ 鎧甲：古代作戰時的護身服裝，用金屬片或皮革製成。

¹⁴⁹ 魯鈍：遲鈍、笨拙。

¹⁵⁰ 四無畏：1.說一切智無所畏 2.說盡苦道無所畏 3.說漏盡無所畏 4.說障道無所畏

¹⁵¹ 佛馱跋陀羅譯「清淨法樂，以道自娛。」實叉難陀譯「以法自娛，歡愛不捨。」

¹⁵² 憺怕：淡泊。

¹⁵³ 佛馱跋陀羅譯「得無上樂，憺怕無患。」實叉難陀譯「常得安樂，樂供養佛。」

¹⁵⁴ 佛馱跋陀羅譯「知身空寂，解脫眾苦。」

¹⁵⁵ 聶道真譯「強健如佛，時身強健。」佛馱跋陀羅譯「得金剛身，無有衰老。」

¹⁵⁶ 嚴：整飭（飾），整備。

¹⁵⁷ 三德：1.智德 2.斷德 3.恩德

¹⁵⁸ 實叉難陀譯「於有惡人，不加其報。」

100	挾持應器	當願眾生	受而知施	修六重法 ¹⁶⁰
101	入里 ¹⁶¹ 分衛 ¹⁶²	當願眾生	如戒法求	無得疑妄
102	到人門戶	當願眾生	入總持 ¹⁶³ 門	悉見諸法
103	入人堂室	當願眾生	昇佛聖堂	深行微妙 ¹⁶⁴
104	人不與食	當願眾生	得般若意	無望無惜 ¹⁶⁵
105	主人未辦 ¹⁶⁶	當願眾生	離三惡道	無飢渴想
106	授空應器	當願眾生	皆得至空	無欲之性 ¹⁶⁷
107	受滿應器	當願眾生	一切成滿	道品 ¹⁶⁸ 之法 ¹⁶⁹
108	擎持鉢飯	當願眾生	為法供養	志在大道
109	與廉 ¹⁷⁰ 人坐	當願眾生	廉潔知恥	所作不妄 ¹⁷¹
110	坐有貪人	當願眾生	無有強顏 ¹⁷²	貪鄙 ¹⁷³ 之心 ¹⁷⁴
111	得香美食	當願眾生	知節 ¹⁷⁵ 少欲	情 ¹⁷⁶ 無所著
112	得不美食	當願眾生	知身幻法	好惡無異
113	舉飯向口	當願眾生	悉得諸經	諸佛法味 ¹⁷⁷
114	所噉雜味	當願眾生	味味如佛	化成甘露 ¹⁷⁸

¹⁵⁹ 聶道真譯「十方天下人，皆使常作善，為人所仰，常欲施與人，教人為善法。」

¹⁶⁰ 六重法：1.身業 2.口業 3.意業 4.同利 5.同戒 6.同見。※《長阿含·十上經》(T1,54a9-19)。

¹⁶¹ 入里：住宅。

¹⁶² 分衛：乞食。

¹⁶³ 總持：法義的總持，以簡持繁。

¹⁶⁴ 佛馱跋陀羅譯「入人堂室，…入一佛乘，明達三世。」實叉難陀譯「入其家已，…得入佛乘，三世平等。」

¹⁶⁵ 聶道真譯「菩薩未受飯食時，…皆使無有逆難，悉入般若波羅蜜經中。」實叉難陀譯「見不捨人，…常不捨離，勝功德法。」

¹⁶⁶ 聶道真譯「未得飯時」。

¹⁶⁷ 聶道真譯「空於愛欲」，佛馱跋陀羅與實叉難陀均譯「空無煩惱」。

¹⁶⁸ 道品：三十七道品：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。

¹⁶⁹ 佛馱跋陀羅與實叉難陀均譯「具足成滿，一切善法。」

¹⁷⁰ 廉：正直。

¹⁷¹ 佛馱跋陀羅譯「見慚愧人，…慚愧正行，調伏諸根。」

¹⁷² 強顏：不知羞恥。

¹⁷³ 鄙：庸俗。

¹⁷⁴ 聶道真譯「菩薩見不慚愧人時，…皆使心所念惡悉棄捐，莫不慈哀者。」

¹⁷⁵ 節：節制。

¹⁷⁶ 情：情緒、意志。

¹⁷⁷ 聶道真譯「如禪食足，常飽於經。」實叉難陀均譯「禪悅為食，法喜充滿。」

- 115 飯食已訖 當願眾生 德行充盈 成十種力¹⁷⁹
 116 講經說法 當願眾生 志意開達 聞法即寤¹⁸⁰
 117 咒願達嚩¹⁸¹ 當願眾生 悉令通佛 十二部經¹⁸²
 118 罷¹⁸³坐退去 當願眾生 一切究竟 得三甘露¹⁸⁴

4·回寺院的生活：16偈

a·回寺洗浴：4偈

- 119 若欲入水 當願眾生 身口意淨 等於三塗¹⁸⁵
 120 澡浴身體 當願眾生 蕩除心垢 見生死際¹⁸⁶
 121 盛暑熱極 當願眾生 得清涼定 滅一切苦
 122 冰凍寒甚 當願眾生 心冷愛除 無復情欲

b·下午在寺中的生活：9偈

- 123 誦讀經偈 當願眾生 博解諸法 無復漏忘¹⁸⁷
 124 若得見佛 當願眾生 常與佛會 行七覺意¹⁸⁸
 125 見佛圖像 當願眾生 悉睹十方 眼無障蔽

¹⁷⁸ 實叉難陀均譯「得佛上味，甘露滿足。」

¹⁷⁹ 十力：1.處非處智力 2.業異熟智力 3.靜慮解脫等持等至智力 4.根上下智力 5.種種勝解智力 6.種種界智力 7.遍趣行智力 8.宿住隨念智力 9.死生智力 10.漏盡智力

實叉難陀均譯「所作皆辦，具諸佛法。」

¹⁸⁰ 寤：睡醒之意；通悟。

¹⁸¹ 達嚩：dakṣiṇam 布施、供物。

¹⁸² 十二部經：1.契經 2.應頌 3.記別 4.諷頌 5.自說 6.因緣 7.譬喻 8.本事 9.本生 10.方廣 11.希法 12.論議

¹⁸³ 罷：散去。

¹⁸⁴ 佛馱跋陀羅譯「退坐出堂，…深入佛智，永出三界。」※三界：1.欲界 2.色界 3.無色界。

¹⁸⁵ 聶道真譯「入佛智慧中，過去、當來、今現在悉平等。」佛馱跋陀羅譯「深入佛道，等達三世。」實叉難陀譯「入一切智，知三世等。」

¹⁸⁶ 聶道真譯「洗除心垢，悉令去，明極照至邊。」佛馱跋陀羅譯「身心無垢，光明無量。」

¹⁸⁷ 聶道真譯「解於諸經處，盡求索智，悉攬持諸慧。」佛馱跋陀羅譯「得總持門，攝一切法。」實叉難陀譯「順佛所說，總持不忘。」

¹⁸⁸ 七覺支：1.念覺支 2.擇法覺支 3.精進覺支 4.喜覺支 5.輕安覺支 6.定覺支 7.捨覺支

- 126 拜謁¹⁸⁹佛時 當願眾生 得道如佛 莫能見頂
 127 稽首¹⁹⁰而起 當願眾生 皆如佛意 尊貴無上¹⁹¹
 128 始欲旋塔 當願眾生 施行福祐 究暢道意¹⁹²
 129 遶塔三匝¹⁹³ 當願眾生 得一向意 不斷四喜¹⁹⁴
 130 行詠歌經 當願眾生 念佛恩德 行法供養¹⁹⁵
 131 畢住讚佛 當願眾生 光明神德 如佛法身¹⁹⁶

c · 臨睡的生活：3 偈

- 132 暮將洗足 當願眾生 得四神足¹⁹⁷ 周遍十方
 133 昏夜寢息 當願眾生 離於闇冥 無復五蓋¹⁹⁸
 134 臥覺當願 都使眾生 得佛十八 不絕之法¹⁹⁹

※結偈：1 偈

- 135 是為菩薩 誠^戒願俱行 兼愛博施 不捨十方

¹⁸⁹ 拜謁：禮拜。佛馱跋陀羅與實叉難陀譯文的對象是「佛塔」。

¹⁹⁰ 稽首：跪拜禮。

¹⁹¹ 佛馱跋陀羅譯「敬心觀塔，…尊重如佛，天人宗仰。」

¹⁹² 佛馱跋陀羅譯「右遶塔廟，…履行正路，究暢道意。」實叉難陀譯「右遶於塔，…所行無逆，成一切智。」

¹⁹³ 三匝：三圈。

¹⁹⁴ 「四喜」：待考。聶道真譯「所作為，心常勇，未常遠離於佛道。」佛馱跋陀羅譯「得一向意，勤求佛道。」實叉難陀譯「勤求佛道，心無懈歇」。

¹⁹⁵ 佛馱跋陀羅譯「讚詠如來，…度功德岸，歎無窮盡。」

¹⁹⁶ 實叉難陀譯「讚佛相好，…成就佛身，證無相法。」

¹⁹⁷ 四神足：1 欲神足 2 勤神足 3 心神足 4 觀神足

¹⁹⁸ 五蓋：1.貪欲 2.瞋恚 3.掉舉惡作 4.昏忱睡眠 5.疑

佛馱跋陀羅譯「昏夜寢息，…休息諸行，心淨無穢。」實叉難陀譯「以時寢息，…身得安隱，心無動亂。」

¹⁹⁹ 十八不共法：1.諸佛身無失 2.口無失 3.念無失 4.無異想 5.無不定心 6.無不知己捨心 7.欲無減

8.精進無減 9.念無減 10.慧無減 11.解脫無減 12.解脫知見無減

13.一切身業隨智慧行 14.一切口業隨智慧行 15.一切意業隨智慧行

16.智慧知見過去世無闕無障 17.智慧知見未來世無闕無障

18.智慧知見現在世無闕無障

佛馱跋陀羅譯「晨朝覺悟，…一切智覺，不捨十方。」