

《寶雲經(Ratna-megha-sūtra)》的禪修教學：¹

「止觀禪法入門」教材

114 年蓮華佛學研究所課程

2025 年 03/13-06/19

隔週星期四 9:30-11:20 am; 1:00-3:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺

《寶雲經》卷第二

[215a25] (佛(Buddha)告除蓋障(Sarva-nīvaraṇa-viṣkambhin)菩薩摩訶薩：)「善男子！菩薩(bodhi-sattva)摩訶薩(mahā-sattva)，復有十法，名·具禪波羅蜜(dhyāna-pāramitā)。何等為十？多集福德(puṇya-saṃ-bhārānu-gata)，深厭諸惡，能勤精進(vīrya)，具於多聞(bahu-śruta)，不顛倒(a-viparyāsa)解，解法(dharma-jñānin)向法(dharma-pra-dhāna)，利根(tikṣṇēndriya)聰明，有純善心(kuśala-citta)，善解定(samādhi)智(jñāna)，不著禪相(nimitta)。

[215a28]「云何名為多集福德(puṇya-saṃ-bhārānu-gata)？久於大乘(mahā-yāna)，積集善根(kuśala-mūla)；在所生處，常護持善戒，遇善知識(kalyāṇa-mitra)；世世恒生·種族剎利(kṣatriya-mahā-śāla-kula)、大姓婆羅門(brāhmaṇa)、大家居士(gṛhapati)；生處·恒生·正見(samyag-dṛṣṭi)家，增長善法(kuśala-dharma)；憶·所修善，方便不捨；常不離善知識(kalyāṇa-mitra)、菩薩(bodhisattva)、諸佛。

「漸漸增長·觀察諸法：『世間大苦(mahā-duḥkha)，常為災患之所逼惱，無有暫停；長為眾苦(duḥkha)、無明(a-vidyā)所盲，皆因愛欲。欲(kāma)為根本。我今不應同於凡夫(prthag-jana)·親近於欲。欲者(kāma)，諸佛世尊說·從妄想生。無量因緣(hetu-pratyaya)，毀訾過患——譬如，以木·貫人心腎；欲(kāma)·如利戟，欲·如劍刃，欲·如毒蛇，欲·如鋒焰(vidyud-upama)，欲·如膿爛，不可觸近；欲·如聚沫(phenōpama)，欲·如熱焰(marīcy-upama)，欲·如幻(māyōpama)化(nir-mitōpama)，欲·如夢想(svapnōpama)；欲·為不淨(a-śubha)，令人臭穢；欲·如熟癰，欲·如腐敗爛肉。』作如是厭惡(nir-vid; nir-veda)欲想，剃除鬚髮，

¹ 《寶雲經》，梁·曼陀羅仙(Mandrasena)譯，T. 658, vol. 16, pp. 209a-240c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0658_001). Cf. 《大乘寶雲經》，梁·曼陀羅仙(Mandrasena)、僧伽婆羅(Saṅghapāla)譯，T. 659, vol. 16, pp. 241a-283b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0659_001). *Ārya-ratna-megha-nāma-mahā-yāna-sūtra* (The Noble Great Vehicle Sūtra “The Jewel Cloud”) v. 1.30.26, 84000, 2025 (<https://84000.co/translation/toh231>).

捨離產業，出家(*pra-vrajita*)學道，被服法衣而作沙門(*śramaṇa*)。

「正法(*sad-dharma*)·出家(*pra-vrajita*)，信(*śraddhā*)·家非家(*agārād an-āgārikām; agārād an-agāriyaṃ; agārād an-āgāraṃ* (Skt.); *agārasmā anagāriyaṃ* (Pāli))，² 出家(*pra-vrajita*)學道，發大精進(*vīrya*)，未得善法者·能令使得，未得智者·能令得智(*jñāna*)，未得證者·當令得證。

「如是因、如是緣，以是事故，即得多聞(*bahu-śruta*)；於世諦(*saṃvṛti-satya*)、第一義諦(*paramārtha-satya*)，悉能宣說；善知·世諦(*saṃvṛti-satya*)即第一義諦(*paramārtha-satya*)，善知·不顛倒法(*a-viparyāsa-dharma*)·如法(*dharmena; dhārmikī*)體相。

「何者是善知法相？正見(*samyag-dṛṣṭi*)、正志(*samyak-saṃ-kalpa*)、正語(*samyag-vāk*)、正業(*samyak-karmānta*)、正命(*samyag-ā-jīva*)、正方便(*samyag-vy-ā-yāma*)、正念(*samyak-smṛti*)、正定(*samyak-samādhi*)。

「得見正道(*samyak-prati-patti*)，利根(*tīkṣṇēndriya*)·轉勝，心常在道；以利根故，多生厭惡(*nir-vid; nir-veda*)，遠離(*vi-vikta; vi-ramaṇa*)·大眾憤鬧之處(*prati-ṣṭhāna*)，遠離·欲覺(*kāma-vitarka*)、貪(*rāga*)、瞋(*dveṣa*)、邪見(*mithyā-dṛṣṭi*)、殘害之心，遠離眷屬，遠離名聞(*yaśas*)、利(*lābha*)、養(*sat-kāra*)，遠離·一切身(*kāya*)·心(*citta*)。

「常念·自觀察·己心，為念·善(*kuśala*)、不善(*a-kuśala*)、無記(*a-vy-ā-kṛta*)。若念·善(*kuśala*)，應念勝善(*viśiṣṭa-kuśala*)。念勝善者，心生歡喜，起發信樂。云何是勝善心(*viśiṣṭa-kuśala-citta*)？三十七品(*sapta-triṃśad-bodhi-pakṣyā dharmāḥ*)。云何是三十七品？四念處(*catvāri smṛty-upa-sthānāni*)、四正勤(*catvāri samyak-prahānāni*)、四如意足(*catvāra rddhi-pādāḥ*)、五根(*pañcēndriyāni*)、五力(*pañca balāni*)、七覺分(*sapta bodhy-aṅgāni*)、八正道(*āryāṣṭāṅga-mārgaḥ*)法，是名勝善(*viśiṣṭa-kuśala*)，是真道支(*bodhi-pakṣya*)。

「心猶不善(*a-kuśala*)，極生厭惡(*nir-vid; nir-veda*)。多作觀察，勤行方便，斷於不善。何等不善(*a-kuśala*)？貪欲(*rāga*)、瞋恚(*dveṣa*)、愚癡(*moha*)。

貪欲(*rāga*)，有三種：上、中、下。何者是上貪欲？欲心·逼身，正見(*samyag-dṛṣṭi*)衰損；離欲心(*vi-rāga-citta*)少，離於慚(*hrī*)愧(*vy-apa-trāpya*)。云何離慚愧心？若攝身、靜念，獨處林野，爾時，思惟欲覺(*kāma-vitarka*)·增長熾盛，貴於欲覺(*kāma-vitarka*)，讚歎欲覺(*kāma-vitarka*)。以欲覺(*kāma-vitarka*)故，作是思惟時，無有愧心。云何無慚？以欲業(*kāma-karma*)、欲作、欲因緣(*kāma-hetu-pratyaya*)，於父母所·生·對恨語，於尊重處·而無畏難，亦不羞愧·自現有德。以是欲故，命終之時，墮於惡趣，是名上欲。云何名為中欲？若受欲已，心生厭離(*nir-vid; nir-veda*)，或起悔心(*kaukrītya*)，是名中欲。云何名為下欲？若摩觸之時，欲想即

² 參閱：<https://www.wisdomlib.org/definition/anagariya>.

息(*vairāgya*)；或共言語，雖有染想，生念即滅；或見欲時，欲想亦息(*vairāgya*)；是名下欲。欲者，一切衣服、飲食、供身之具，悉名為欲(*kāma*)。

「瞋恚(*dveṣa*)，亦有三種：上、中、下。何者為上瞋？若惱彼時，深生忿怒；或作五逆(*pañc'ānantarya-karaṇa*)；或五逆中，作一一逆；或誹謗正法(*sad-dharma*)等。如是之罪，非算數、譬喻之所能及；身壞(*kāyasya bhedaḥ*)、命終(*maraṇa*)，墮大地獄；受罪·餘報，得生人中，膚體黑瘦，兩目皆赤，志逞常怒，多懷擾害。以是義故(*tato nidānam*)，名為上瞋。云何名為中瞋？所作諸惡(*pāpa*)，速疾變悔，即修·對治之法(*prati-pakṣa-dharma*)，是名中瞋。云何名為下瞋？或出惡言，或起譏訶，或集·微惡業，或時時起發，尋生對治(*prati-pakṣa*)，是名下瞋。

「愚癡(*moha*)，亦有三種：上、中、下。何者為上癡？作惡(*pāpa*)，不悔，不生慚愧，心無厭時，如是名為上癡。云何名為中癡？身作惡時，尋生變悔，於·同梵行(*sa-brahma-cārin*)邊·發露懺悔(*atyaya-deśaka*)，不顯己德，是名中癡。云何名為下癡？依如來所制·非·性重罪，少有所犯，是故名為下癡。

「菩薩(*bodhi-sattva*)摩訶薩(*mahā-sattva*)，善心(*kuśala-citta*)起時，能迴貪(*rāga*)、瞋(*dveṣa*)、癡(*moha*)，能除欲愛(*kāmeṣu kāma-cchanda*)，能除欲樂(*kāmeṣu kāma-sukha*)，能除欲著(*kāmeṣu kāma-sneha*)。以善心(*kuśala-citta*)故，令欲不起。

[215c29] 「云何名為無記心(*a-vy-ā-kṛta-citta*)？此心起時，不緣外，不緣內，不緣善(*kuśala*)，不緣不善(*a-kuśala*)，不從定(*samādhi*)，不從智(*jñāna*)。如·從眠起，目視不了，不緣善(*kuśala*)、惡(*pāpa*)，名為無記(*a-vy-ā-kṛta*)。

若無記心(*a-vy-ā-kṛta-citta*)生時，菩薩方便自策，發起善心(*kuśala-citta*)，令生歡喜，安住於善(*kuśala*)，是名菩薩得於善心(*kuśala-citta*)。以善心(*kuśala-citta*)故，觀察一切諸法·如幻(*māyōpama*)，如夢(*svapnōpama*)，如熱時焰(*marīcy-upama*)，如呼聲響(*prati-śrutkōpama*)——此是善法(*kuśala-dharma*)，此非(*na*)善法(*kuśala-dharma*)，此法·跡(*prati-pad; pada*)、乘(*yāna*)，此法·不(*na*)跡(*prati-pad; pada*)、乘(*yāna*)。

「菩薩(*bodhi-sattva*)摩訶薩(*mahā-sattva*)，觀於一切法(*sarva-dharma*)，發起善心(*kuśala-citta*)；以法(*dharma*)為想(*saṃjñā*)，心(*citta*)為先導；當善持其心(*citta*)，調順其心(*citta*)；善持諸法(*dharma*)，調伏諸法(*dharma*)。見正法(*sad-dharma*)已，以是緣故，便得寂定(*ni-sānta*)。心(*citta*)為境界(*ā-lambana; viṣaya*)，以心·繫心，漸入寂定(*ni-sānta*)；以心·住心，正住三昧(*samādhi*)。心寂定(*citta-ni-sānta*)故，便能專一(*ekāgra-citta*)；心專一故，次第無間(*sam-an-antaram*)；得定心故，心常寂靜(*vy-upa-sama*)；心寂靜故，心生喜樂(*prīti-sukha*)，便除(*vi-vikta*)·欲愛(*kāmeṣu skāma-cchanda*)、諸惡(*pāpa*)、不善(*a-kuśala-dharma*)。

「有覺(*sa-vitarkaṃ*)、有觀(*sa-vicāraṃ*)，定·生(*vi-veka-jaṃ*)喜、樂(*prīti-sukhaṃ*)，成就初禪(*prathamam dhyānam upa-saṃ-padya vi-harati*)。無覺、少觀

(*vitarka-vicārāṇāṃ vy-upa-śamād*)，定·生(*samādhi-jam*)喜、樂(*prīti-sukham*)，成就二禪(*dvitīyaṃ dhyānam upa-saṃ-padya vi-harati*)。除喜(*prīteś ca vi-rāgād*)，得樂(*sukhañ ca kāyena prati-saṃ-vedayati*)、念(*smṛtimān*)、捨(*upēkṣako vi-harati*)，得第三禪(*trītiyaṃ dhyānam upa-saṃ-padya vi-harati*)。離·喜、樂(*a-duḥkhā-sukham*)，行·捨心(*upēkṣā-smṛti-pari-śuddham*)，得第四禪(*caturthaṃ dhyānam upa-saṃ-padya vi-harati*)。除·我見(*ātma-dṛṣṭi*)，離·憂、喜，捨·苦(*duḥkha*)、樂(*sukha*)，淨(*śubha*)念，捨行·四禪，一切解脫，離色想(*rūpa-saṃjñā*)，如虛空(*ākāśa*)，眾生心想(*sattva-citta-saṃjñā*)、虛空想(*ākāśa-saṃjñā*)等·作一解脫觀。以是故，色想滅(*sa sarva-śo rūpa-saṃjñānāṃ sam-ati-kramāt*)，空想生(*an-antam ākāśam ity ākāś'ānanty'āyatanam upa-saṃ-padya vi-harati*)。惱壞想·已滅(*pratigha-saṃjñānām astam-gamād*)，無邊虛空想·成(*ākāś'ānanty'āyatanam upa-saṃ-padya vi-haraty*)。從無邊虛空想(*sa sarva-śa ākāś'ānanty'āyatana-sam-ati-kramād*)，以次·觀識，識無邊(*vijñān'ānanty'āyatanam upa-saṃ-padya vi-harati*)故，虛空想(*ākāśa-saṃjñā*)滅。觀識·漸損，乃至少識，名為不用處(*ākimcany'āyatanam upa-saṃ-padya vi-harati*)。復觀此識·若有、若無，是名非想非非想處(*naiva-saṃjñā-nā-saṃjñāyatanam upa-saṃ-padya vi-harati*)。滅(*ni-rodha*)·諸想(*saṃjñā*)、受(*vedayita*)，是名滅定(*saṃjñā-vedayita-ni-rodham upa-saṃ-padya vi-harati*)。

菩薩，雖入·滅定(*saṃjñā-vedayita-ni-rodha-sam-ā-pattim upa-saṃ-padya vi-harati*)，而不捨·教化眾生(*sattva*)，亦不·永樂滅定·以為寂靜(*vy-upa-śama*)，不·捨·滅定·而能·慈(*maitrī*)悲(*karuṇā*)普覆眾生；於滅定中，乃至·起·悲(*karuṇā*)、喜(*muditā*)、捨(*upēkṣā*)心(*citta*)，亦復如是。

「菩薩，爾時，便獲五神通(*pañcābhi-jñā-sam-anv-ā-gata*)，而不以十二門禪、³ 五神通(*pañcābhi-jñā*)等·以為自足，方求·上法(*pra-vara-dharma*)·阿耨多羅三藐三菩提(*an-ut-tarā samyak-saṃ-bodhiḥ*)·莊嚴之具·功德(*guṇa*)滿足。

[2156a28] 「善男子！具此土事，是名菩薩具禪波羅蜜(*dhyāna-pāramitā*)。」

《寶雲經》卷第四

³ 十二門禪：(1)身體(*kāya*)，(2)感受(*vedanā*)，(3)心意(*citta*)，(4)法(*dharma*)與非法(*a-dharma*)，(5)慈(*maitrī*)，(6)悲(*karuṇā*)，(7)喜(*muditā*)，(8)捨(*upēkṣā*)，(9)念空/空無邊處(*ārūpya-sam-ā-patti; ākāś'ānanty'āyatana*)，(10)不欲/識無邊處(*vijñān'ānanty'āyatana*)，(11)不視觀/無所有處(*ākimcany'āyatana*)，(12)無思想/非想非非想(*naiva-saṃjñā-nā-saṃjñā*)。

Cf. 左冠明，〈三部早期禪定佛教經典的重新發現：新發現金剛寺安世高譯《佛說十二門經》、《佛說解十二門經》以及注釋的初步研究〉，2022，頁 178-254 (<https://glorisunglobalnetwork.org/eighth-volume-of-hualin-translation-series-on-buddhist-studies-chinese/?lang=zh-hant>) (https://glorisunglobalnetwork.org/wp-content/uploads/2023/04/7.8_zacchetti_col_ch4.pdf)。

[230a02] 「善男子！菩薩，復有十法，名為常在禪定(*dhyāna*)。何等為十？觀身(*kāyānu-paśyī vi-harati*)·身念處(*kāya-smṛty-upa-sthāna*)，觀受(*vedanā'nu-paśyī vi-harati*)·受念處(*vedanā-smṛty-upa-sthāna*)，觀心(*cittānu-paśyī vi-harati*)·心念處(*citta-smṛty-upa-sthāna*)，觀法(*dharmānu-paśyī vi-harati*)·法念處(*dharmā-smṛty-upa-sthāna*)，阿練若處(*aranya-vāsa*)·攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)，觀於五欲(*pañca-kāma*)攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)，於村里、營舍、城邑、聚落、國土、方所·攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)，於名聞(*yaśas*)、利(*lābha*)、養(*sat-kāra*)·攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)，於如來所制禁戒(*saṃvara; śīla*)·攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)，於諸煩惱(*kleśa*)·起瞋恚(*dveṣa*)處(*prati-ṣṭhāna*)·及心諂曲·攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)。

「云何觀身念處(*kāya-smṛty-upa-sthāna*)，攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)？以正智慧(*samyag-jñāna*)，選擇諸惡(*pāpa*)，除去不善(*a-kuśala*)。從足至頂，乃至腦膜，觀察諸分(*aṅga-pratyāṅga*)·無·我(*nir-ātman*)·我所(*an-ātmīya; nair-ātmya*)，念念不住，是敗壞法(*kṣaṇa-bhaṅga-yuktah an-ava-sthitah*)；筋脈所纏，臭穢可惡，純集惡色(*dur-varṇa*)。如是，觀察·橫生身想(*kāya-saṃjñā*)、我所之想(*ātmīya-saṃjñā*)；以是因緣(*etaṃ prakaraṇam*)、以是相貌，諦觀身相(*kāya-lakṣaṇa*)，心·得自在(*ceto-vaśi-pr'āpta*)。

「云何觀受念處(*vedanā-smṛty-upa-sthāna*)？菩薩，作是念：『觀察·一切諸受(*vedanā*)，悉皆是苦(*duḥkha*)。凡夫(*prthag-jana*)、愚人，倒(*viparyāsa*)·生樂想(*sukha-saṃjñā*)；愚癡(*moha*)、無智(*a-jñāna*)，不識苦(*duḥkha*)、樂(*sukha*)。賢聖之人(*ārya-pudgala*)，悉觀是苦(*duḥkha*)，勤修方便，斷除是苦。』亦教·餘眾生，如是觀受(*vedanā*)，不憎、不愛，斷於諸受(*vedanā*)。

「云何觀心意止(*citta-smṛty-upa-sthāna*)？觀·心(*citta*)·無常(*a-nitya*)·而作常想(*nitya-saṃjñā*)，苦(*duḥkha*)·作樂想(*sukha-saṃjñā*)，無我(*nir-ātman*)·我想(*ātma-saṃjñā*)，不淨(*a-śubha*)·淨想(*śubha-saṃjñā*)。心(*citta*)·甚猿猴，如·風動搖，念念不住，速疾變異(*ksana-bhaṅga-yuktah an-ava-sthitah*)，是結使(*saṃyojana*)根本(*mūla*)、惡道(*dur-gati*)之源；常生諂曲，為煩惱(*kleśa*)主，亦是貪欲(*rāga*)、瞋恚(*dveṣa*)、愚癡(*moha*)因緣(*hetu-pratyaya*)；是一切法宗主、工匠。心(*citta*)·為前導。心·從緣起，悉知諸法。心·如畫師，畫一切像，而心不知。心·集諸業，善(*kuśala*)惡(*pāpa*)所由。心·如循環，如旋火輪(*alāta-cakra*)。心·如火種(*tejo-dhātu*)，然·三有(*traī-dhātuka; tri bhavāḥ*)薪。心·能生物，猶如大水。觀察之者，當知·心相是大患本(*ā-turao-mūla*)；不令·是心而得自在。若能於心得自在者(*ceto-vaśi-pr'āpta*)，於一切法(*sarva-dharma*)亦得自在(*vaśi-pr'āpta*)。

「云何觀法念處(*dharmā-smṛty-upa-sthāna*)？不善之法(*a-kuśala-dharma*)，如實而知。貪欲(*rāga*)、瞋恚(*dveṣa*)、愚癡(*moha*)·及所依(*ā-sraya*)·起·一切惡法(*pāpa-dharma*)，能修對治(*prati-pakṣa*)貪(*rāga*)、瞋(*dveṣa*)、癡(*moha*)等，斷除不善(*a-kuśala*)。觀諸善法(*kuśala-dharma*)，心樂隨順，繫心專念，順行諸善，亦教

他人同己所觀。

[230b02] 「云何觀於五欲(*pañca-kāma*)，攝心(*citta-grahaṇa*)修行(*caryā*)？於五欲(*pañca-kāma*)中，不生喜(*prīti*)、樂(*sukha*)，亦不憎惡(*doṣa*)。於色(*rūpa*)、聲(*śabda*)、香(*gandha*)、味(*rasa*)、觸(*spraṣṭavya*)，亦不生愛，亦不憎惡(*doṣa*)。於此無體相法(*a-sva-bhāvya-dharma*)·生憎、愛心，便同愚癡(*moha*)、凡夫(*prthag-jana*)、嬰孩、不善(*a-kuśala*)之者。

又，世尊說：『若於法(*dharma*)，生愛樂(*grddha*)，亦生染著(*sakti*)。若生染著(*sakti*)，便成愚癡(*moha*)。若生愚癡(*moha*)，便是不識善(*kuśala*)惡(*pāpa*)。以是因緣(*etaṃ prakaraṇam*)，墮於惡道(*dur-gati*)。』是故，於此空法(*śūnya-dharma*)，不應憎惡(*doṣa*)。若憎惡(*doṣa*)者，名不堪忍。若不堪忍，則增長恚心，為阿耨梨(*ācārya*)之所呵責，亦為同梵行者(*sa-brahma-cārin*)之所譏嫌。如是觀察五欲(*pañca-kāma*)，修行正念(*samyak-smṛti*)，心不染著(*a-sakti*)，亦不憎惡(*a-doṣa*)，亦教他人作如是觀。

「云何名阿練若處(*araṇya-vāsa*)·攝心(*citta-grahaṇa*)？離亂(*vi-vikta-vi-kṣepa*)，如法(*dharmeṇa; dhārmikī*)修行(*caryā*)，名·阿練若處(*araṇya-vāsa*)，名為無諍住處(*araṇā-vihāra*)，亦名寂滅住處(*śānti-vihāra*)。此阿練若處(*araṇya-vāsa*)，有諸天、龍、鬼神、他心智者(*para-citta-vid*)·善見我心。是故，我今不應起不善思覺(*a-kuśala-vitarka*)；斷除不善覺(*a-kuśala-vitarka*)，勤修善覺(*kuśala-vitarka*)，當令善覺(*kuśala-vitarka*)常得增廣。

「云何菩薩於里巷、村營、城邑、聚落、國土、方所(*deśa-stha*)·是中·行、住、坐、臥，於不善(*a-kuśala*)處(*prati-ṣṭhāna*)，於出家(*pra-vrajita*)所不應行處，悉皆遠離(*vi-vikta; vi-ramaṇa*)？何處是不應行處？酤酒家、婬女家、王家、碁博之處、醉客之處、歌舞伎樂之處。如是種種·非是出家(*pra-vrajita*)所應到處，悉皆不往。如是，村邑、聚落之處(*prati-ṣṭhāna*)·攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)。

「云何於名聞(*yaśas*)、利(*lābha*)、養(*sat-kāra*)，攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)？於得利(*lābha*)養(*sat-kāra*)處(*prati-ṣṭhāna*)·欲使檀越(*dāna-pati*)增長福業(*puṇya-kriyā*)，不為貪著(*lagna*)；所得財利，不作己想，與一切苦惱眾生悉皆共之(*sādhāraṇam kṛtvā*)。以是施因緣(*dāna-hetu-pratyaya*)，得名稱讚歎。雖得名稱讚歎，而不自舉，不生憍慢，不自憍逸。如是名稱讚歎，不久自滅。誰·有智者(*vidvāṃs*)，於無常(*a-nitya*)迅速、不住之法(*an-ava-sthita-dharma*)、不可保信，云何於中，生於愛、憎？何·有智者(*vidvāṃs*)，生·己有想，生·憍逸心(*mada-pramāda-citta*)？是名·菩薩於名聞(*yaśas*)、利(*lābha*)、養(*sat-kāra*)·攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)。

「云何菩薩於如來所制禁戒(*saṃvara; śīla*)，常念修行(*caryā*)？過去諸佛，履行禁戒(*saṃvara; śīla*)，而得成佛(*abhi-saṃ-bodhi*)，乃至涅槃(*nirvāṇa*)；未來諸佛，亦履行禁戒，而得成佛(*abhi-saṃ-bodhi*)，乃至涅槃(*nirvāṇa*)；現在諸佛，亦

履行禁戒，而得成佛(*abhi-saṃ-bodhi*)，乃至涅槃(*nirvāṇa*)。作是觀察，能持禁戒，終不毀犯，是名善修，是名善持。

「云何菩薩於諸煩惱(*kleśa*)、塵垢(*rajo-mala*)、蓋障(*nīvaraṇa*)，能善修習，攝心(*citta-grahaṇa*)而行(*caryā*)？菩薩善知煩惱(*kleśa*)、結使(*saṃ-yojana*)、塵垢(*rajo-mala*)、蓋障(*nīvaraṇa*)，善知其因(*hetu*)，善知所因起處、從是因出。菩薩於結使(*saṃ-yojana*)、蓋障(*nīvaraṇa*)，常念攝心(*citta-grahaṇa*)，如是修行(*caryā*)。

[230c10] 「善男子！具此十事，是名菩薩常在禪定(*dhyāna*)。

《寶雲經》卷第五

[232c28] 「善男子！菩薩復有十法，名·成就禪(*dhyāna*)。何等為十？多修不淨觀(*a-śubha-bhāvanā*)，多修慈心(*maitrī-citta*)，多修十二因緣(*dvādaśāṅga-pratītya-sam-ut-pāda*)，多修離過患法(*vānta-doṣa-dharma*)，多修於空(*sūnya*)，多修無相(*ā-nimitta*)，多修習禪(*dhyāna*)，多修不悔恨(*vi-vikta-kaukr̥tya*)，持戒完具(*śīleṣu susam-ā-hitah*)。

「善男子！云何多修不淨觀(*a-śubha-bhāvanā*)？菩薩獨處閑靜(*eko raho-gataḥ*)，默然攝意，厭惡(*nir-vid; nir-veda*)現前，正身端坐，支節完具，深心喜悅，結加趺坐(*ny-aśīdad pary-amkam ā-bhujya*)，作是思惟：『如·人飲食美味、好漿、及餘麤澁，是諸美味及不美味，皆依此身(*kāya*)，變成不淨(*a-śubha*)，膿、血、臭穢，悉皆可惡。一切眾生(*sarva-sattva*)·貪嗜美味，心恒樂著。我今當願·依佛正法(*sad-dharma*)如實之相，觀察此身，不可染著；亦不厭離·速求涅槃(*nirvāṇa*)。』是名菩薩多觀不淨(*a-śubha*)。

「云何菩薩多修慈心(*maitrī-citta*)？如上染處，端身獨坐，寂靜(*vy-upa-śama*)思惟：『眾生多有瞋恚(*dveṣa*)，便生惱害，作諸不善(*a-kuśala*)。若有眾生(*sattva*)與我等者，云何來世自生怨恨？如是眾生，我當方便·斷其瞋恚(*dveṣa*)。』作如是念，深心思惟，不但口說。

「云何菩薩多修十二因緣(*dvādaśāṅga-pratītya-sam-ut-pāda*)？眾生(*sattva*)多起貪欲(*rāga*)、瞋恚(*dveṣa*)，有如是等，皆因緣(*hetu-pratyaya*)生。假使餘法，一切皆從因緣而起；云何·智者(*vidvāms*)·見如是相·一剎那頃·從因緣法(*hetu-pratyaya-dharma*)，皆悉是空(*sūnya*)？不應為此而自毀害。

[233a18] 「云何菩薩多修離過患法(*vānta-doṣa-dharma*)？若自生過(*doṣa*)，尋能除斷；見他過患(*doṣa*)，深入捨心(*upēkṣā-citta*)。

云何尋自除患(*vānta-doṣa*)? 患(*doṣa*)者，於諸佛(*buddha*)，不生信敬心；於法(*dharma*)、僧(*samgha*)所，亦不生信敬心；於戒(*śīla*)，不生信敬心；於和上(*upādhyāya*)、阿闍梨(*ācārya*)、時類宿舊(*pūrva-janma-paurāṇa*)、有智者(*vidvāms*)邊·上、中、下坐，亦不生信敬心。自高己身；卑下他人。

於五欲(*pañca-kāma*)所，心樂趣向；背捨涅槃(*nirvāṇa*)。我見(*ātma-dṛṣṭi*)、眾生見(*sattva-dṛṣṭi*)、壽者見(*jīva-dṛṣṭi*)、人者見(*pudgala-dṛṣṭi*)。計有虛空(*ākāśa-grāha*)，起於斷見(*uccheda-dṛṣṭi*)；深著有想(*bhava-saṃjñā*)，起於常見(*śāśvata-dṛṣṭi*)。於賢聖(*ārya-pudgala*)所，背捨、遠離；親近凡愚。遠離持戒者；親近破戒者。近惡知識(*pāpa-mitra*)；遠離善知識(*kalyāṇa-mitra*)。誹謗經法(*dharma*)，⁴ 常生不信。聞諸深義(*gambhīrārtha*)，心生驚畏，懈怠、懶墮。於修法所，輕而不為。意志下劣，無有言辯。應不疑處，返生疑惑。於可疑處，而不生疑。為五蓋(*pañca ni-varaṇāni*)所覆，幻惑、諂詭、睡眠所覆。貪著(*lagna*)利(*lābha*)養(*sat-kāra*)、世間名稱(*yaśas*)，愛樂(*grddha*)種姓，恃於居業，愛著徒眾，遠離正法(*sad-dharma*)，樂俗談話，捨離禪思，見善(*kuśala*)不欣，聞惡貪樂，而心不肯親近出家(*pra-vrajita*)，但念親近·年少婦女、童男、童女，不怖·阿練若處(*araṇya-vāsa*)，食不知量，不親近·有智(*vidvāms*)師、友、善人。不知·誦習(*svādhyāya*)、經行(*caṅkrama*)·時節，亦不知·所應行來、往返之處(*prati-ṣṭhāna*)。

於微細戒(*sūkṣma-śīla*)，而作輕心，輕於小惡，視瞻不端，舉動輕躁，恒作非法(*a-dharma*)，言語麤獷。於好、惡色，心(*citta*)皆貪著(*lagna*)。好熹瞋恚(*dveṣa*)，不修慈心(*maitrī-citta*)。於苦眾生，不生憐愍。見病苦者，亦不厭惡(*nir-vid; nir-veda*)。聞死，不驚。常處熾然(*saṃ-tapta*)，不求出要(*niḥ-saraṇa*)。⁵

不觀察身，不守禁戒(*saṃvara; śīla*)。不觀己身·可作、不可作，可覺、不覺，可思、不思。非道，為道；道，為非道；未得，謂得。若少營福，便多封著(*abhi-ni-veśa*)，而心錯亂。於大功德(*guṇa*)，終不修行。謗毀·摩訶衍(*mahā-yāna*)，誹謗·聲聞(*śrāvaka*)，誹謗·樂大乘者(*mahā-yānārcanām √kr*)，誹謗·樂小乘者(*hīna-yānārcanām √kr*)。亦生誹謗、譏呵於戒(*śīla*)；為戒(*śīla*)鬪諍。為人剛強；言常麤惡，而自貢高(*abhi-mānika*)。無懷慚色，不知羞厭。躁惡、麤弊，言辭不遜。好喜·綺語(*saṃ-bhinna-pra-lāpa*)，常行·惡口(*paruṣa-vacana*)，多·諸妄語(*mṛṣā-vāda*)，調戲(*kutū-hala*)無度。有如是等過。

為離·此過患法(*doṣa-dharma*)，離·一切調戲(*kutū-hala*)，修習空定(*śūnyatā-samādhi*)；多修空(*śūnya*)故，處處觀察體性悉空(*śūnya*)。能觀空智(*śūnyatā-jñāna*)，此亦是空(*śūnya*)。

⁴ Cf. Tilmann Vetter, Stefano Zacchetti, “On Jingfa 經法 in Early Chinese Buddhist Translations.” *ARIRIAB* 7 (2004): 159-166 ([https://iriab.soka.ac.jp/content/pdf/aririab/Vol.%20VII%20\(2004\)%20\[rev.4Aug2010\].pdf](https://iriab.soka.ac.jp/content/pdf/aririab/Vol.%20VII%20(2004)%20[rev.4Aug2010].pdf)); (<https://iriab.soka.ac.jp/en/publication/aririab.html>).

⁵ Cf. 船山徹，〈『出要律儀』佚文に見る梁代佛教の音寫語〉，《東方學報》京都第 95 冊 (2020): 522-402 (https://repository.kulib.kyoto-u.ac.jp/dspace/bitstream/2433/261844/1/jic095_522.pdf); (<https://repository.kulib.kyoto-u.ac.jp/dspace/handle/2433/66100>).

作是觀已，繫心·無相(*ā-nimitta*)；觀·內外法(*adhyātma-bahirdhā-dharma*)，不得(*nôpa-labhate*)·身相(*kāya-lakṣaṇa*)，亦不得(*nôpa-labhate*)·繫念相。爾時，不見(*na sam-anu-paśyati*)·繫心於身，亦不得(*nôpa-labhate*)·身相(*kāya-lakṣaṇa*)，亦不得(*nôpa-labhate*)·外相(*bahirdhā-lakṣaṇa*)，亦不得(*nôpa-labhate*)·念外相；去除·外相(*bahirdhā-lakṣaṇa*)，身相(*kāya-lakṣaṇa*)·亦除。

除斷·內相，心樂·善法(*kuśala-dharma*)，修道增廣，次第不斷。常念定(*samādhi*)慧(*prajñā*)，修·功德本(*guṇa-mūla*)，正觀·諸法如實深義(*yathā-bhūta-gambhīrārtha*)，是名為慧(*prajñā*)。

「善攝(*su-saṃ-graha*)·亂意(*vi-kṣipta-mati*)，歡喜(*sam-pra-harṣaka*)·無悔(*vi-vikta-kaukr̥tya*)，是名為定(*samādhi*)。

何以故？淨持戒(*pari-śuddha-śīlatā*)故。

菩薩能淨持戒(*pari-śuddha-śīlatā*)，必成就禪(*dhyāna*)、戒(*śīla*)，具足禪道(*dhyāna-marga*)。是故，持戒具足(*śīleṣu su-sam-ā-hitah*)，名為修禪(*dhyāna-bhāvanā*)。

[233c01] 「善男子！具此十事，是名菩薩善修禪法(*dhyāna-dharma*)。

《寶雲經》

.....