

第 567 經

[第 567 經 經文導讀]

佛弟子常彼此切磋法義，不是打高空地談玄說理，而是依據自己所親自實證的止觀境界，和其他高手們驗證。

本經即記載了那伽達多尊者和質多羅長者之間的討論：

尊者那伽達多告質多羅長者：「有無量心三昧、無相心三昧、無所有心三昧、空心三昧。云何？長者！此法為種種義故種種名？為一義有種種名？」

那伽達多尊者問質多羅長者：「有無量心三昧、無相心三昧、無所有心三昧、空心三昧這些定境。請問長者，這些是因為有種種不同的義理，因此而有種種不同的名稱？還是一樣的義理，只是有種種不同的名稱？」

質多羅長者問尊者那伽達多：「此諸三昧為世尊所說？為尊者自意說耶？」

尊者那伽達多答言：「此世尊所說。」

質多羅長者問那伽達多尊者：「我們討論的這些三昧，是佛陀所說的嗎？還是依尊者您自己的意見所定義的名詞？」

佛世時外道也有類似名稱、甚至類似步驟的定境，但和佛教的正定不同，外道的修定方法通常搭配了錯誤的認知，例如外道也有修定的方法是對一切眾生散發慈心、超越人我的界限，但目的是為了和梵天（造物主）的「神我」（大我）融為一體，以為打破自己的「小我」、融入梵天的「神我」後，就能永生不滅了。

現今有更多附佛外道，採用名稱或步驟跟佛教修法類似但基於外道邪見的修法，混淆世人。佛弟子還是得回歸經、律中的定義，以辨明哪些才是能引致正定及開啟智慧的修法。

因此質多羅長者要先確認所討論的這些名詞，是依佛教的定義，還是有別的定義？定義確定了，討論才不會雞同鴨講。

那伽達多尊者回答：「這些是佛陀所說的。」自然是依佛教的定義。

質多羅長者語尊者那伽達多：「聽我小思惟此義，然後當答。」

須臾思惟已，語尊者那伽達多：「有法種種義、種種句、種種味，有法一義種種味。」

質多羅長者跟那伽達多尊者說：「讓我稍微思考一下這些義理，然後回答您。」

稍事思考後，他回答那伽達多尊者：「這些名詞背後，有不同的義理、不同的詞句、不同的文句，也有一樣的義理、不同的文句。」

也就是說這些定境有各自不同的義理，但也有共通的義理。

復問長者：「云何有法

種種義、

種種句、

種種味？」

長者答言：「無量三昧者，謂聖弟子心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習普緣，一方充滿。如是二方、三方、四方上下，一切世間心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習，充滿諸方，一切世間普緣住，是名無量三昧。

云何為無相三昧？謂聖弟子於一切相不念，無相心三昧，身作證，是名無相心三昧。

云何無所有心三昧？謂聖弟子度一切無量識入處，無所有，無所有心住，是名無所有心三昧。

云何空三昧？謂聖弟子世間空，世間空如實觀察，常住不變易，非我、非我所，是名空心三昧。

是名為法

種種義、

種種句、

種種味。」

那伽達多尊者又問質多羅長者：「什麼是您所指的不同的義理、不同的詞句、不同的文句？」

長者即一一解釋這些三昧各自的意義：

無量（心）三昧，以其中的慈無量心三昧為例，是修行人心中有慈，沒有怨恨、沒有討厭、沒有憤怒，心胸寬廣，無邊無際地以這慈心平等對待一切，將慈心充滿一方，再像這樣地將慈心充滿二方、三方、四方、上下方，將慈心平等充滿一切世間。

無相三昧，是修行人不念一切相（色相、聲相、香相、味相、觸相、法相等），親身作證心中無相的定境。

無所有心三昧，是修行人超越「無量識入處」

（以無邊的識為意念專注的對象所成就的定境）
後，什麼都沒有（以「什麼都沒有」為意念專注的對象），穩固於心中「什麼都沒有」的定境。

空三昧，是修行人專注在世間一切皆無常、是空的，契合真理地觀察世間沒有實質的自體，沒有「我」、沒有「我」所擁有的，而成就的定境。

這些定境各自有各自的修法以及境界，也就是有不同的義理。

復問長者：「云何法

一義

種種味？」

答言：「尊者！謂

貪有量，若無諍者第一無量。

謂

貪者是有相，恚、癡者是有相，
無諍者是無相。

貪者 是所有，恚、癡者是所有，
無諍者 是無所有。

復次，無諍者 空，

於貪空，於恚、癡空，常住不變易空，

非我、非我所，

是名法

一義

種種味。」

那伽達多尊者又問質多羅長者：「什麼是您所指的一樣的義理、不同的文句呢？」

長者回答：「尊者！所謂

貪欲是有量（有限）的，

無煩惱是最究竟的無量（沒有限制）。

所謂貪欲是有相的（貪於色、聲、香、味、觸、法），瞋恚、愚癡是有相的，

無煩惱是無相的。

貪欲是有的，瞋恚、愚癡是有的，

無煩惱是什麼都沒有。

再來，無煩惱即空，空於貪欲，空於瞋恚、愚癡，沒有實質的自體，沒有「我」、沒有「我」所擁有的。

這就是
一樣的義理、
不同的文句。」

「無煩惱」即 無貪欲、無瞋恚、無愚癡。
在佛法中 無貪欲、無瞋恚、無愚癡
是這些三昧共通的最高境界。

（五六七）[0149c06]

如是我聞：

一時，佛住菴羅聚落菴羅林精舍，與眾多上座比丘俱。

時，有質多羅長者詣諸上座[*]比丘所，稽首禮足，退坐一面。時，諸上座[*]比丘為質多羅長者種種說法，示、教、照、喜；示、教、照、喜已，默然住。

時，質多羅長者詣尊者那伽達多比丘所，稽首禮足，退坐一面。尊者那伽達多告質多羅長者：

「有 無量心三昧 ㉑①、無相心三昧 ㉒②、無所有心三昧 ㉓③、空心三昧 ㉔④。云何？長者！此法為種種義故種種名？為一義有種種名？ ㉕⑤」

質多羅長者問尊者那伽達多：「此諸三昧為世尊所說？為尊者自意說耶？」

尊者那伽達多答言：「此世尊所說。」

質多羅長者語尊者那伽達多：「聽我小思惟此義，然後當答。」

須臾思惟已，語尊者那伽達多：「有法 種種義、種種句、種種味 ㉖⑥，有法 一義種種味 ㉗⑦。」

各三昧的各自意義 復問長者：「云何有 ㉘⑧法種種義、種種句、種種味？」

長者答言：「無量三昧 無量三昧者，謂聖弟子心與慈俱，無怨、無憎、無害，寬弘重心，無量修習普緣，一方充滿。如是二方、三方、四方上下，一切世間心與慈俱，無怨、無憎、無害，寬弘重

心，無量修習，充滿諸方，一切世間普緣住，是名無量三昧。^{無相三昧}云何為無相三昧？謂聖弟子於一切相不念，無相心三昧身作證，是名無相心三昧。^{無所有心三昧}云何無所有心三昧？謂聖弟子度一切無量識入處，無所有，無所有心住，是名無所有心三昧。^{空三昧}云何空三昧？謂聖弟子世間空，世間空如實觀察常住不變易 ⑧，非我 ⑨、非我所 ⑩，是名空心三昧。是名為法種種義、種種句、種種味。」

復問長者：「云何法
一義
種種味？」

答言：「尊者！謂^{各三昧的最高境界都是無貪瞋癡}貪有量 ⑪，
若無諍 ⑫者第一無量。」

謂貪者 是有相，恚、癡者 是有相，
無諍者 是無相。

貪者是所有，恚、癡者是所有，
無諍者是無所有。

復次，無諍者空，於貪空，於恚、癡空，常住不
變易空，非我、非我所，

是名法

一義

種種味。」

尊者那伽達多問言：「云何？長者！此義汝先所
聞耶？」

答言：「尊者！不聞。」

復告長者：「汝得大利，於甚深佛法，現聖①慧眼得人⑬。」

質多羅長者聞尊者那伽達多所說，歡喜隨喜，作禮而去。

【校勘】

① 「無量心三昧」，巴利本作 **Appamāṇā cetovimutti**。

② 「無相心三昧」，巴利本作 **Animittā Cetovimutti**。

③ 「無所有心三昧」，巴利本作 **Akiñcaññā Cetovimutti**。

④ 「空心三昧」，巴利本作 **Suññatā Cetovimutti**。

⑤ 聖本無「有」字。

⑥ 大正藏在「聖」字之前有一「賢」字，今依據宋、元、明、聖四本刪去。

【註解】

- ① 無量心三昧：起慈、悲、喜、捨四種心，廣大沒有邊界，所成就的定。又譯為「無量三昧」。
- ② 無相心三昧：觀色、聲、香、味、觸、法相斷，不念一切相，而成就的定境。又譯為「無相三昧」。
- ③ 無所有心三昧：以無所有為專注對象，而成就的定境。又譯為「無所有三昧」。
- ④ 空心三昧：觀五陰無常、本空，而成就的定境。又譯為「空三昧」。
- ⑤ 此法為種種義故種種名？為一義有種種名？：這些是因為有種種不同的義理，因此而有種種不同的名稱？還是一樣的義理，只是有種種不同的名稱？
- ⑥ 種種義、種種句、種種味：不同的義理、不同的詞句、不同的文句。這裡「味」的原梵文一字多義，唐代以後新譯作「文」。

- ⑦ 一義種種味：一樣的義理，不同的文句。
- ⑧ 世間空如實觀察常住不變易：契合真理地觀察世間沒有實質的自體。「常住不變易」指「本質」，這句是說世間的本質即空，沒有實質的自體。
- ⑨ 非我：不是「我」。
- ⑩ 非我所：不是「我」所擁有的。
- ⑪ 貪有量：貪是有限的。這句中的「無量」是以「無量心三昧」中「無量」所指的沒有限制、打破我和眾生的界限，而加以昇華。
- ⑫ 無諍：沒有煩惱。「諍」通常指諍論，但在這裡特指「煩惱」，這樣的用法多用在「有諍」（及對應的「無諍」）一詞中。
- ⑬ 現聖慧眼得人：展現了悟入佛法的超凡的慧眼。

【對應經典】

- 南傳《相應部尼柯耶》〈質多相應 41〉第 7 經 生達多經。

【讀經拾得】

- 佛教中各三昧的最高境界都是無貪瞋癡

單就定的層次來看，印度當時也有外道修到和本經提到的三昧相近的定力，例如佛陀在成道前的外道仙人老師修無色定，或是婆羅門教修四無量心定。但在佛法中，這些三昧結合了四聖諦的觀照，而能啟發智慧、獲得解脫。

因此在佛法中這些三昧的最高境界都是無貪、無瞋、無癡。

- 「慈無量心」有什麼漸進的入門方法？

「慈無量心」的修法要發起慈心（願給眾生安樂的心），讓慈心沒有限制、沒有邊際。



首先要發起慈心，可以憶想能激起自己慈心的文句或是畫面，例如一個小孩或可愛的動物的畫面，接著將這慈貫注身心，充盈滿溢。

成為盈滿的慈心穩定後，開始散發慈心：就像被簾子遮蓋的一盞燈，首先掀開前方的簾子，慈心就如光線般自然映射前方無邊無際的空間。

如同太陽光的照耀沒有邊際，也像大法螺吹起時的宏偉音聲瞬間遠近皆聞，只要我們不自己設限、不加上邊界，自然就沒有邊界，向無邊無際的前方散發慈心。

這樣穩定後，以順時鐘方向掀開右方的簾子，即能向右方無邊無際的空間散發慈心。接著一一掀開後方、左方、上方、下方的簾子，以無邊無際的慈心遍滿十方。

之後可以呼吸為輔助，在吸氣時觀想「慈」，加強慈心，在呼氣時觀想「無邊無際」，加強散發慈心。

修習慈無量心可以練習到對人事物的第一反應即為慈心，甚至最終可超越人、我的界限，平等沒有分別，所以稱為「無量」，這樣達成的定境即稱為「（慈）無量心三昧」。

這個慈無量心的修法，是無著比丘基於四無量心相關經典的研究所整理而成。

慈心對治瞋恚，修習慈無量心能讓脾氣火爆的人較不易生氣，對人更為和善，因而容易獲得他人的幫助及善緣。在遇到逆境甚至打坐腿痛時，修習慈心也能讓人較不煩躁。

• 「空三昧」有什麼漸進的入門方法？

《雜阿含經》卷三第 **80** 經提到「空三昧」是觀五陰無常、本空，而入的定境，能讓修行人印證「諸行無常」，本經則解說空三昧可以「世間空如實觀察常住不變易，非我、非我所」來修習。

也可參見《中阿含經》卷四十九〈雙品 1〉第 190 經小空經、第 191 經大空經。

一種淺嘗的方法是以空無邊處定（以無邊的空間為所緣而修定）入手：在三稱「南無本師釋迦牟尼佛」、禮佛三拜後，觀想身體分解成為游離分子，將分子全部釋放，然後視角離開地球、進入太空，太空無邊無際，只有極遠處點點的星光，心念專注於無邊無際的空間。

這過程中如果有想到身體、或是心中起雜念，都知道是無常的，一切都會消逝，剩下無邊無際的空間。睡前也可作這種觀想而入睡。

【進階辨正】

研討：依據佛法修止，終究會配合觀而成就

研討：慈無量心有什麼漸進的入門方法

研討：空三昧有什麼漸進的入門方法

研討：打坐用蒲團及墊子的選擇

研討：什麼是「常住不變易空」

