

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa

禮敬世尊，阿羅漢，正等正覺者

20230315 (三)

美國科羅拉多州丹佛 (6pm-7pm)

無我觀的實修

——介紹尊者法救《雜阿毘曇心論》的「界方便觀」修法

- 一、「界」方便觀的來源
- 二、尊者法救 (Dharma-trāta) 與綱要書
- 三、法救《雜阿毘曇心論》卷5〈5 賢聖品〉之「界方便觀」

一、「界」方便觀的來源

dhātu : f.

1. 界，元素/要素，字界，語根，道理。
2. 舍利，遺骨。

【六界】

《長阿含經》卷8：

復有六法，謂**六界**：地界、火界、水界、風界、空界、識界。
(CBETA 2022.Q4, T01, no. 1, p. 52a6-7)

《中阿含13經》卷3：

云何**六界法**，我所自知、自覺為汝說？謂地界，水、火、風、空、識界，是謂六界法，我所自知、自覺為汝說也。以六界合故，便生母胎，因六界便有六處，因六處便有更樂（觸），因更樂便有覺（受）。比丘！若有覺（受）者，便知苦如真，知苦習（集）、知苦滅、知苦滅道如真。

(CBETA 2022.Q4, T01, no. 26, p. 435c21-26)

【四界】

長部（22）《大念住經》（Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ）：

中部（10）《大念住經》（Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ）：

Kāyānupassanā dhātumanasikāra-pabbam

身隨觀·界作意節

111. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpanihitaṃ dhātuso paccavekkhati— ‘atthi imasmim̐ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

又，諸比丘！比丘從界¹〔作意〕省察這身體，如所住處（不論任何狀態）、如所安置（不論任何姿勢）：「在這身體中，有地界、水界、火界、風界。」

“Seyyathāpi bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajtvā nisinnō assa. 諸比丘！猶如熟練的屠牛者或屠牛者徒弟，殺了母牛，在十字路口坐著時²，角落是已被分解成一片片之後〔的肉〕。

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati— ‘atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

同樣地，諸比丘！比丘從界³〔作意〕省察這身體，如所住處（不論任何狀態）、如所安置（不論任何姿勢）：「在這身體中，有地界、水界、火界、風界。」

¹ **dhātu-so**：從界地、根據界地。由後綴-so形成的從格（dat.）副詞後綴，表示會構成「從/以/根據...方法/方式/角度/觀點」。

² **nisinno**：當坐著的時候。這裡是過去分詞（Past Passive Participle）子句的用法。分詞子句表達與主要子句「同時」的動作，其pp.性、數、格亦隨主要子句裡的名詞格位（nom.主格）。

³ 《清淨道論》：【**修法一**】 tasmā imaṃ kammaṭṭhānaṃ bhāvetu—kāmena tikkhapaññena tāva rahogatena paṭisallīnena sakalampi attano rūpakāyaṃ āvajjetvā yo imasmiṃ kāye thaddha—bhāvo vā khara—bhāvo vā, ayaṃ pathavīdhātu. yo ābandhana—bhāvo vā drava—bhāvo vā, ayaṃ āpodhātu. yo paripācana—bhāvo vā uṇha—bhāvo vā, ayaṃ tejodhātu. yo vitthambhana—bhāvo vā samudīraṇa—bhāvo vā, ayaṃ vāyodhātūti evaṃ saṃkhittena dhātuyo pariggahetvā punappunaṃ pathavīdhātu āpodhātūti dhātumatta—to nissatta—to nijjīva—to āvajjitabbaṃ manasikātabbaṃ paccavekkhitabbaṃ. 是故，首先這想要以修習（增長）業處的利慧者，經由獨坐、禪思，甚至思惟自己全部的色身：「在這身體中，堅固性或粗糙性，即是地界；結縛性或流動性，即是水界；遍熟性或暖熱性，即是火界；支持性或移動性，即是風界。」這樣以簡略地令把握諸界後，應重複地貫注、作意、觀察「地界、水界」為僅僅是界而非有情、非壽者/靈魂。

玄奘譯《大般若波羅蜜多經》卷53：

「善現！若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，以無所得
(aprāptitva無所取著) 而為方便，審觀自身，如實念知四界差別，所謂地界、水、火、風界。如巧屠師或彼弟子斷牛命已，復用利刀分析其身剖為四分，若坐若立如實觀知。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，審觀自身，如實念知地、水、火、風四界差別亦復如是。」(CBETA 2022.Q4, T05, no. 220, p. 298b12-19)

增支部 (4.177) 《羅睺羅經》 (Rāhula-suttaṃ)：

“Yato kho, rāhula, bhikkhu imāsu catūsu dhātūsu nevattānam na attaniyam samanupassati, ayam vuccati, rāhula, bhikkhu acchecchi taṇhaṃ, vivattayi saṃyojanaṃ, sammā mānābhisamayā antamakāsi dukkhassā”ti.

羅睺羅！由於比丘於這四界認為/看作⁴既非我，亦非我所。羅睺羅！這比丘被稱為已切斷了愛、已破壞了結，慢徹底地止滅作苦邊/終結的人。六界：地、水、火、風、空、識

《清淨道論》說三摩地·四界分別修習 (306.)：

tattha vavatthānanti sabhāvūpalakkhaṇavasena sanniṭṭhānaṃ, catunnaṃ dhātūnaṃ vavatthānaṃ catudhātuvavatthānaṃ.

此中，「分別/確定」：因〔色〕自性的近觀/審察/辨別而決意/決定/確定，對於四界的分別/確定，為「四界分別/確定」。

dhātumanasikāro, dhātukammaṭṭhānaṃ, catudhātuvavatthānanti atthato ekaṃ.

根據「界作意、界業處、四界分別/確定」是同一意義。

⁴ samanupassati：[saṃ+anu+dis+a] 看見/看作，察覺，考慮，認為/承認/接受。

二、尊者法救（Dharmatrāta）與簡明綱要書

【法救（Dharmatrāta）】

印順《說一切有部為主的論書與論師之研究》：

第三項 廣說莊嚴的雜阿毘曇心論

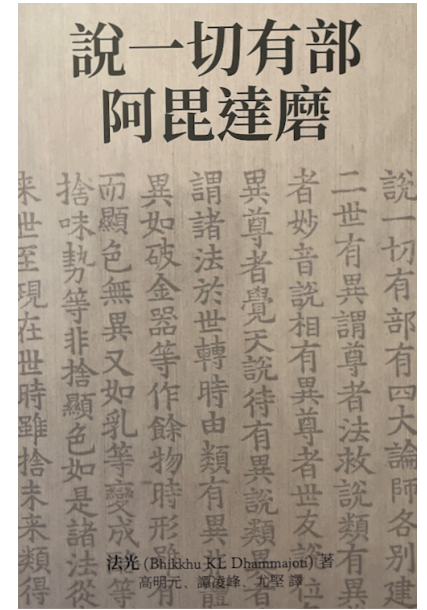
在《阿毘曇心論》的釋論中，法救（Dharmatrāta）的《雜阿毘曇心論》，提貢了重要的貢獻。作者的事跡，如《大唐西域記》卷二（大正五一·八七九下、八八一上）說：「健馱羅國……法救、如意、脇尊者本生處也」。「布色羯邏伐底城……城北四五里，有故伽藍……達磨但邏多（唐言法救）論師，於此製雜（心）阿毘達磨論」。據此，法救為健馱羅（Gandhāra）的大論師，並在布色羯邏伐底城（Puskarāvati）附近，造這部《雜心論》。法救的出世年代……。本論為《俱舍論》所參考，所以造論的時代，約為：《大毘婆沙論》編集於西元二世紀中，《心論》造於二世紀——二五〇後，《雜心論》的造作，應在西元三五〇年頃。（CBETA 2023.Q1, Y36, no. 34, pp. 518a01-519a2）

印順《說一切有部為主的論書與論師之研究》：

據玄奘所傳：健馱邏（Gandhāra）是法救的本生地；布色羯邏伐底（Puskarāvati）城北伽藍，是法救造論處。但這都指《阿毘達磨雜心論》主法救，而非《大毘婆沙論》所說的法救。

（CBETA 2023.Q1, Y36, no. 34, p. 266a4-9）

【綱要書】



說一切有部阿毘達磨

它聲稱「趣涅槃道二種：一、觀身不淨；二、念數息。」¹⁰⁴ 因此我們可以說，《甘露味論》中強調從單純的義理討論回歸到證得涅槃（甘露）的目標。[p.122]

《甘露味論》之後，對於實修和證悟的強調似乎已丟失。但自由選擇素材並強調組織性與簡潔性，這一新發展在一系列綱要書中得以持續，其部分繼承前者的形式與內容，並用新添加的素材再調整。以下就是現存中譯本的這一類綱要書：

1. 《阿毘曇甘露味論》(*Abhidharmāmṛta(-rasa)-śāstra, T no. 1553), 瞿沙造, 二卷, 失譯。
2. 《阿毘曇心論》(*Abhidharmahṛdaya, T no. 1550), 法勝造, 四卷, 僧伽提婆等譯。
3. 《阿毘曇心論經》(*Abhidharmahṛdaya-sūtra?, T no. 1551), 優波扇多釋, 六卷, 那連提耶舍譯。
4. 《雜阿毘曇心論》(*Miśrakābhidharmahṛdaya, T no. 1552), 法救造, 十一卷, 僧伽跋摩等譯。
5. 《阿毘達磨俱舍論本頌》(Abhidharmakośa-mūla-kārika, T no. 1560), 世親造, 一卷, 玄奘譯。
6. 《阿毘達磨俱舍論》(Abhidharmakośabhāṣyam, T no. 1558), 世親造, 三十卷, 玄奘譯；(另有真諦的古譯: T no. 1559)。
7. 《俱舍論實義疏》(*Abhidharmakośaśāstra-tattvārthāṅkā, T no. 1561), 安慧造, 五卷, 失譯。
8. 《阿毘達磨順正理論》(*Abhidharma-nyāyānusāra, T no. 1562), 眾賢造, 八十卷, 玄奘譯。
9. 《阿毘達磨藏顯宗論》(*Abhidharma-samayapradīpikā, T no. 1563), 眾賢造, 四十卷, 玄奘譯。
10. 《入阿毘達磨論》(*Abhidharmāvātāra, T no. 1554), 塞建陀羅造, 二卷, 玄奘譯。

4. 說一切有部阿毘達磨文獻

緊接《甘露味論》之後出現的是法勝(Dharmaśrī/Dharmaśreṣṭhī)所造《阿毘曇心論》，大約在公元 200 年。它基本上是通過修訂與增補，對《甘露味論》的重新組織。其主要貢獻在於編寫概括性的偈頌（可能加於原始長行之後），簡潔闡明阿毘達磨學說，以極大地方便記憶。教義上，它不僅支持犍陀羅系及其他非正統說一切有部的觀點，甚至接受一些分別論者的觀點。¹⁰⁵ 在這一點上，它可被當作《俱舍論》的先行者。[p.123]

由於《阿毘曇心論》的偈頌，它作為初學者的綱要書得以廣泛流行，並引出一批具有相同性質的著作聲稱是其註疏。其中最重要的是法救所造《雜阿毘曇心論》，它對《阿毘曇心論》進行修訂與增補，目的在於將後者的觀點拉回毘婆沙師（迦濕彌羅系）正統，儘管也容忍某些非正統的觀點。¹⁰⁶ 這部著作體現了說一切有部學說的巨大發展，且定義更加準確。許多學者相信它是里程碑式著作《俱舍論》的直接來源。¹⁰⁷

《俱舍論》代表了這一新發展的頂峰。它在印度也被稱為「聰明論」，¹⁰⁸ 從結構、範圍、論證等方面都超越其他，是早期部派發展至此所有重要教義的寶藏。除了上面所列兩部中譯本外，《俱舍論》現存藏譯本由勝友(Jinamitra)和普子結(dPal brtsegs)譯出，題為《Chos mngon pa'i mdzod kyi bshad pa》(北京版, no. 5591)。許多學者認為世親的這部著作是基於《雜阿毘曇心論》。¹⁰⁹ 但在內容上，相較於《雜阿毘曇心論》，《俱舍論》無疑有很大發展，世親還從其他主要阿毘達磨著作中獲取更多素材，特別是《大毘婆沙論》。《俱舍論》包含以下九品：

1. 分別界品(Dhātu-nirdeśa)
2. 分別根品(Indriya-nirdeśa)
3. 分別世品(Loka-nirdeśa)

三、尊者法救《雜阿毘曇心論》的「界方便觀」

尊者法勝 (Dharma-śreṣṭhin) 造，
晉太元元年僧伽提婆共惠遠於廬山譯

《阿毘曇心論》卷2〈5 賢聖品〉：

不停心者，無能起正見。是以：

始自身處所，繫縛心令定，亦欲縛識足，及盡煩惱怨。

(CBETA 2023.Q1, T28, no. 1550, p. 818a14-16)

法勝論，大德優波扇多釋，高齊天竺三藏那連提耶舍譯

《阿毘曇心論經》卷3〈5 賢聖品〉：

戒等所作方便行者，始業今當說：

始於身一分，行者係自心，係縛於識足，為殺智慧怨。

「始於身一分行」者，「係（繫）自心」者。

問曰：何處係耶？

答曰：若鼻端、若眉間，「不淨、阿那波那、界入」三方便觀故。

自身分中說係心，非外法。雖有外緣，方便不說。

問曰：何故係心？

答曰：「係縛於識足」。心性躁亂動轉不住，如驚猿猴，此是係一緣中義。

問曰：何故係一緣中？

答曰：「為殺智慧怨」。實智怨者所謂煩惱，為斷彼義，是故一心得觀如實，非亂心也。見如實故，能斷煩惱，以是義故作如是說。

(CBETA 2023.Q1, T28, no. 1551, p. 848b28-c11)

尊者法救 (Dharma-trāta) 造，
宋天竺三藏僧伽跋摩⁵ (Saṃgha-varman) 等譯
《雜阿毘曇心論》 (Miśrakābhidharma-hṛdaya) ⁶卷5 〈5 賢聖
品〉：

欲令修定故：

始於自身分，繫縛心令定，欲縛於識足，為盡智慧怨。

「始」者，先也。

「自身分」者，自身中一處也，若眉間、鼻端及足指。

「繫縛」者，安立緣中令不散。何所安立？謂自心。定力故起智慧。

問：何故？

⁵ 印順《說一切有部為主的論書與論師之研究》：「僧祐在《出三藏記集》卷二〈新集異出經錄〉，竟將不同部類的阿毘曇，集為一類，而說「阿毘曇」「凡九人出」。其中說到(大正五五·一五上)：「僧伽提婆出阿毘曇鞞婆沙十四卷，阿毘曇心十六卷。僧伽跋摩出阿毘曇毘婆沙十四卷，阿毘曇心四卷。……僧伽跋摩出雜阿毘曇心十四卷」。從這一敘述中，可以看出，僧祐將僧伽跋澄與僧伽跋摩 (Saṃghavarman) 混亂了。僧伽跋摩曾譯《雜阿毘曇心》十四卷，所以說僧伽跋澄所譯的，是「雜阿毘曇十四卷」，而且說「或云雜阿毘曇心」了。這樣，「鞞婆沙阿毘曇」，就只記錄於僧伽提婆的名下。僧祐經錄的混亂，隋法經的《眾經目錄》是承襲其誤的。」(CBETA 2023.Q1, Y36, no. 34, pp. 206a15-207a8)[3] 《眾經目錄》卷五〈小乘阿毘曇藏錄〉(大正五五·一四二中)。

⁶ 關於《雜阿毘曇心論》的梵名，木村泰賢《阿毘達磨論之研究》(1922，台灣商務2018，p171)：Samyuktābhidharma-hṛdaya。印順《說一切有部為主的論書與論師之研究》(1967)：「《雜阿毘曇心》的梵語，一般以為是Samyuktābhidharma-hṛdaya，這是不對的。《雜心論》的原語，應為 Abhidharma-hṛdaya-vyākhyā。…《雜心論》正是對於《心論》，「增益論本」，間雜參綜，所以名為《雜心論》。」(CBETA 2023.Q1, Y36, no. 34, p. 520a4-9)[5] 《大乘阿毘達磨雜集論》卷一(大正三一·六九四中)。法光《說一切有部阿毘達磨》(2002年第一版，香港佛法中心2022年p122)：Miśrakābhidharma-hṛdaya。

梵vyākhyā，巴vyākhyā：[vi+ā+khyā見+a]：宣佈，解釋。

梵miśraka，巴missaka：[pp. of miś混合，Vedic miśra. Sk. miśrayati, mekṣayati] 1. a.雜的，混合的，合併的。2. m.隨從者。3. m.眉沙(三十三天的園林)。4. m.眉沙迦的山。

答：「欲縛於識足」心流轉不住，故縛一緣中，一心故知真實不亂。

問：何故「縛一緣中」？

答：「為盡智慧怨」。「智慧怨」者，謂諸煩惱，彼應斷。雖觀他身如觀死尸。契經說：「以彼遠因故，此說近因觀」。

又，隨順一切度門故，謂觀白骨身分隨順三度門（三方便觀），觀死尸唯隨順一不淨度門。「三度門」者，謂不淨觀、安般念、界方便觀。彼貪欲者以不淨觀度，覺觀者以安般念度，見行者以界方便觀度，如師所授，隨樂修行。

不淨觀、安般念，〔在第八〕「契經品」（T28, p931a）廣說。

【界方便觀】

界方便觀，今當說。此以愚夫不正思惟⁷障蔽慧眼，不觀真實緣起之法，宿業煩惱種無量法，積聚五陰起積聚想。以愚惑故，於緣起所作中計我作等諸邪見縛⁸。

⁷ 中部 (2) 《一切漏經注》：tattha **yoniso manasikāro** nama upāya-manasikāro patha-manasikāro, aniccādīsu aniccanti adinā eva nayena saccānulomikena vā cittassa āvaṭṭanā anvāvaṭṭanā ābhogo samannāhāro manasikāro, ayaṃ vuccati yoniso manasikāroti。 **ayoniso manasikāro**ti anupāya-manasikāro uppatha-manasikāro。 **anicce niccanti dukkhe sukhanti anattani attāti asubhe subhanti ayoniso manasikāro uppathamanasikāro**。 saccappatikulena vā cittassa āvaṭṭanā anvāvaṭṭanā ābhogo samannāhāro manasikāro, ayaṃ vuccati ayoniso manasikāroti。此中，「如理作意」名方法作意、道作意。即於無常等以「無常」等方法，或以隨順諦〔方法〕，心的轉向、隨轉向、思惟、存念/注意、作意，這被稱為「如理作意」。「不如理作意」：錯誤方法的作意、非道的作意。於無常為「常」，於苦為「樂」，於無我為「我」，於不淨為「淨」的不如理作意、非道作意。或以違逆諦〔方法〕，心的轉向、隨轉向、思惟、存念/注意、作意，這被稱為「不如理作意」。

⁸ 《清淨道論》說三摩地·四界分別修習：

evameva imassāpi bhikkhuno pubbe bālaputhujjanakāle gihibhūtassapi pabbajitassapi tāvadeva sattoti vā posoti vā puggaloti vā **saññā na antaradhāyati**, yāvā imameva kāyaṃ yathāthitam yat hāpanihitam **ghaṇa-vinibbhogaṃ** katvā dhātuso **na paccavekkhati**.

dhātuso **paccavekkhato** pana satta**saññā antaradhāyati**, **dhātu-****vaseneva cittam santiṭṭhati**. tenāha bhagavā “seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā ... pe ... nisinno assa, evameva kho, bhikkhave, bhikkhu ... pe ... vāyodhātū”ti.同樣地，當這比丘以前還是愚痴的/無知的凡夫時，在家或出家，只要他未從界〔作意〕作密集簡別省察這身體，如所住處（不論任何狀態）、如已安置（不論任何姿勢），他就不滅沒「有情」、「人」或「補特伽羅」想。但是，正在從界〔作意〕省察的人滅沒「有情」想，只依界而心安住/建立/固定。《大疏》：**sattasaññāti attānuditṭhi**-vasena pavattā **sattasaññāti** vadanti, **vohāra**-vasena pavatta-**sattasaññāyapi** tadā **antaradhānaṃ** yuttameva yāthāvato **ghana-vinibbhogassa sampādana-to**.

「有情想」：宣說者因我見（attānuditṭhi隨自我/真我之邪見）而宣說「有情想」，也因俗稱而轉起的「有情想」，那時候，為了〔「有情想」的〕滅沒，就是明確地努力從密集的簡別中準備。

界之自性、業、相

或時修行近善知識，得聞正法、起正思惟已，能於自身界，方便觀此身種種自性、種種業、種種相⁹，謂地等六界。

界之相互依止

⁹ 從自性、從作用、從相（特相和行相）方法觀察，巴利《清淨道論》是從自性（sabhāvato，即特相salakkhana）、從作用（sarasato，即行相ākāra）兩種方法來把握/理解四界。《大疏》：kasmā panettha ubhayaggahaṇaṃ? puggalajjhāsayato. ekaccassa hi dhātuyo manasi karontas sa tā sabhāvato gahetabbataṃ gacchanti, ekaccassa sakiccakaraṇato, yo rasoti vuccati. tatrāya ṃ yogī dhātuyo manasi karonto ādito paccekam salakkhanato, sarasatopi pariggaṇhāti. tenāha “yo imasmiṃ kāye thaddhabhāvo vā kharabhāvo vā. pe. evaṃ saṃkhittena dhātuyo parig gahetvā”ti. tattha pariggahetvāti pariggāhaka-bhūtena nāṇena dhātuyo lakkhaṇato, rasato vā paricchijja gahetvā. 然而，為什麼在這裡兩個都把握呢？根據個人意樂。因為對於一類作意諸界的人而言，那些（諸界）應從自性（sabhāva-to）而把握。對於一類人而言，〔那些諸界〕應從那被稱為「作用」（rasa）的自作用所作（sakicca-karaṇa-to）〔而把握〕。那時，這正在作意諸界的瑜伽者，起先從自特相（salakkhana-to）也從自作用（sarasa-to）分別地（paccekam）把握〔諸界〕。因此說：「凡在這身體中，堅硬性或粗糙性...略...如是，以簡略的〔方法〕令把握諸界後」。此中，「令把握後」：即依已生成的〔色〕攝受智，從諸界的特相或從〔從諸界的〕作用確定之後而令把握。

彼地界為水界潤故不相離，水界為地界持故不流散，火界成熟故不淤壞，風界動搖故得增長，空界空故食等入出，識界合故有所造作¹⁰。

【不淨觀】

又，觀此身從足至頂，種種不淨，穢惡充滿。

【觀察名色→三解脫門】

觀察：此「色」，猶如猛風，飄散積沙。

於「無色 (=名) 法」，先後相續異分觀察。

如是觀者，得「空解脫門」種子。

於彼生死，厭離不樂，得「無願解脫門」種子。

於生死不樂，已正向涅槃，得「無相解脫門」種子。

若於此得不作想覺已，觀一切有為皆悉散壞，是名界方便滿。

¹⁰ 《清淨道論》說三摩地·四界分別修習：357. paccaya–toti pathavīdhātu āpo–saṅgahitā tejo–anupālītā vāyo–vitthambhitā tiṇṇaṃ mahābhūtānaṃ patitthā hutvā paccayo hoti. āpoddhātu pathavī–patiṭṭhitā tejo–anupālītā vāyo–vitthambhitā tiṇṇaṃ mahābhūtānaṃ ābandhanam hutvā paccayo hoti. tejoddhātu pathavī–patiṭṭhitā āpo–saṅgahitā vāyo–vitthambhitā tiṇṇaṃ mahābhūtānaṃ paripācanam hutvā paccayo hoti. vāyoddhātu pathavī–patiṭṭhitā āpo–saṅgahitā tejo–paripācitā tiṇṇaṃ mahābhūtānaṃ vitthambhanam hutvā paccayo hotīti evaṃ paccayato manasikātabbā. 「從緣」（俱生、相互、依止緣）：地界被水攝持、火守護、風支持，是三大種的住立緣。水界被地住立、火守護、風支持，是三大種的黏結緣。火界被地住立、水攝持、風支持，是三大種的遍熟緣。風界被地住立、水攝持、火遍熟，是三大種的支持緣。如是應從緣作意。

諦閑《四教儀註彙補輔宏記》卷5：「【■記】毗曇以界方便者。雜阿毗曇云：『以愚惑故。於緣起所作中計我作等諸邪見縛。或時修行。近善知識。得聞正法。起正思惟已。能於此身界方便。觀此身種種自性。種種業。種種相。謂地等六界。彼地界為水界潤。故不相離。水界為地界持。故不流散。火界成熟。故不淤壞。風界動搖。故得增長。空界空故。食等入出。識界合故。有所造作。……若於此得不作想覺已。觀一切有為皆悉散壞。是名界方便滿。』是即破著我文也。《大經》以界方便破著我者，經云：「著我多者，則為分別十八界法是也。」（CBETA 2022.Q4, X57, no. 980, pp. 802c20–803a10 // R102, p. 506a4–18 // Z 2:7, p. 253c4–18）

【四念住：身、受、心、法】

問：如是觀已，復云何？

答：是方便於身，真實相決定，諸受及自心，法亦如是觀。

【三度門→四念處】

彼修行者不淨觀、安般念、界方便觀——住已，身、受、心、法各觀真實。「真實」者，不顛倒。

【自相→共相】

「相」者二種，謂自相及共相。

〔身念處〕色相是身自相四種及所造。

〔受念處〕隨覺（受）相是受自相。

〔心念處〕識相是心自相。

法念處有種種法、種種各異相，隨知是想相（想），為作是思相（行）。如是，比（此？）共相後當說。

(CBETA 2023.Q1, T28, no. 1552, p. 908a20-b29)

迴向

願此功德種善根，累世怨親同沾恩。

由斯解脫諸苦惱，共證菩提度有情。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !